始めてみませんか？いきいき百歳体操　無料



いきいき百歳体操とは、手足におもりを付けて行う筋力アップの運動です。地域のさまざまな場所で開催中です。

●おとこまえ百歳体操

と　き　毎週月曜10:00～11:00（祝日を除く）
ところ　区役所2階 集団検診室
対　象　区内在住の男性
問合せ　保健福祉課 2階22番窓口
☎06-6659-9968

骨コツ貯めよう！生涯骨太クッキング　先着順

カルシウムは日本人が不足しがちな栄養素の1つです。講座に参加して調理し、上手にカルシウムを摂るコツを学びませんか？

と　き　11月27日（金）10:00～13:00
ところ　区役所2階 栄養室
対　象　区内在住・在勤の方
定　員　15名　締　切　11月18日（水）
¥　600円（材料費）　申込み　電話・窓口
申込先 問合せ　保健福祉課（地域保健）2階21番窓口
☎06-6659-9882

花と緑の講習会「正月の寄せ植え」　先着順

縁起の良い植物を使った寄せ植えの講習会です。

と　き　12月17日（木）13:30～15:00
ところ　区役所4階 会議室
定　員　30名　締　切　12月3日（木）
¥　3,000円程度（材料費）
※当日持参。申込締切日後にキャンセルされた場合は費用をいただくことがあります
申込み　電話・FAX・窓口
主　催　西成ジャガピー花の会
申込先 問合せ　市民協働課 7階73番窓口
☎06-6659-9734
FAX06-6659-2246



令和7年度の作品

空き家の管理・活用セミナー＆個別相談会（西成区・阿倍野区・天王寺区合同開催）　無料　先着順

住まい（空き家）の維持管理や活用、相続などの法律問題に関するセミナーと希望者を対象に専門家による個別相談会を開催します。

と　き　12月12日（土）
【セミナー】14:00～15:00（13:30～受付）
【個別相談会】前半15:10～15:40
後半15:45～16:15
ところ　阿倍野区役所2階 大会議室
（阿倍野区文の里1-1-40）
定　員　セミナー40名、個別相談会12組
（1組30分。前半6組・後半6組）
※個別相談会のみの参加不可
※後半の方は、45分の待ち時間があります
受付期間　11月2日（月）～30日（月）
申込み　電話・FAX・メール・窓口
＜記載事項＞住所、氏名（ふりがな）、電話番号、参加人数、個別相談会へ参加希望の有無（希望の場合は相談内容）
申込先 問合せ　市民協働課　7階73番窓口
☎06-6659-9734
FAX06-6659-2246
メール tx0002@city.osaka.lg.jp

西成区民文化祭の参加者募集　無料　抽選

西成区民文化祭で音楽発表会・演芸発表会に出演される方、作品展に出展される方を募集します。

と　き　令和9年1月24日（日）10:00～17:00（予定）
ところ　区民センター（岸里1-1-50）
対　象　主に区内在住の方
募集期間　11月2日（月）～20日（金）
申込み　FAX・窓口
※用紙は二次元コードのリンク先からもダウンロードできます。問合せ先で配付する申込用紙を提出
申込先 問合せ　大阪市コミュニティ協会
西成区支部協議会（区民センター1階）
☎06-6652-8461

西成区ガレージセール

《3R》のひとつであるReuse（リユース・再使用）を推進するため、家庭の不用品を有効活用する「西成区ガレージセール」を開催します。フードドライブも同時開催します。

と　き　11月29日（日）10:30～14:30
※雨天やグラウンドの状態が悪い場合は中止
ところ　玉出西公園（玉出西1-9）
ブース数　64ブース　入場料　無料
※出店者の募集は終了しています
問合せ　南部環境事業センター
☎06-6661-5450
（月～土曜日8:00～16:30）

リフレッシュピラティス　先着順

シンプルな動きで身体と心を整えます。

と　き　11月2日・16日、12月7日・21日
（第1・3月曜日）13:30～15:00
ところ　区民センター 1階 ホール（岸里1-1-50）
持ち物　運動ができる服装、飲料、汗ふき用タオル、ヨガマット、バスタオル
定　員　30名　¥　1回1,000円※無料見学不可
問合せ　区民センター
☎06-6651-1131

懐かしい歌をみんなで歌おう

懐メロ歌謡曲、フォーク、童謡などを全員で歌います。

と　き　11月9日・16日、12月7日・21日
（全日：月曜日）10:30～12:00
ところ　区民センター 1階 ホール（岸里1-1-50）
持ち物　筆記用具　定　員　100名
¥　1回600円（教材費含む）
※初回受講時は別途、登録料500円 ※無料見学不可
問合せ　区民センター
☎06-6651-1131

ごみ焼却工場見学会（住之江工場オープンデー）　無料

日々、西成区で回収されたごみがどのように処理されているのか、実際に見ることができます。

また、大人気のパッカー車・ショベルローダーの乗車体験や缶バッジ作りなどもできます。大阪市で最新のごみ焼却工場を見学してみませんか。

と　き　11月29日（日）10:00～16:00
（15:00最終受付）
ところ　大阪広域環境施設組合 住之江工場（住之江区北加賀屋4-1-26）
問合せ　大阪広域環境施設組合
住之江工場
☎06-6686-8000
（平日9:00～17:00※12:00～13:00を除く）

仕事や地域活動に活かせる！自分も相手も大切にする対話のコツ　無料　先着順

講　師　泉森（いずもり） 奈央（なお）さん
（私設公民館WellCome 代表）
と　き　11月28日（土）13:30～16:00
ところ　クレオ大阪南（平野区喜連西6-2-33）
持ち物　筆記用具　定　員　50名
締　切　11月27日（金）
※一時保育 若干名有り（要申込 締切：11月18日（水） 先着順）
1歳～3歳未満800円、3歳～就学前500円
申込み　電話・FAX・窓口・ホームページ
＜記載事項＞講座名、氏名（ふりがな）、性別、年代、郵便番号、住所、電話番号（あればFAX番号）
申込先 問合せ　クレオ大阪南
☎06-6705-1100
FAX06-6705-1140

移動図書館まちかど号巡回

北津守小学校体育館前（北津守3-3）
11月10日（火）10:00～10:50
南津守小学校通用門（南津守6-1）
11月12日（木）13:00～14:00
問合せ　中央図書館自動車文庫 ☎06-6539-3305

お知らせ

その1杯、明日の自分に何を残す？

飲酒は「百薬の長」といわれてきましたが、近年の研究では少量の飲酒でも健康リスクを高めることが示されています。

身体的リスク　がん（例：食道・肝臓・大腸など）
生活習慣病（中性脂肪の増加／脂質異常症／高血圧／糖尿病など）
精神的リスク　アルコール依存症
不眠、気分の落ち込み（うつ傾向）

あなたの飲酒習慣を、飲酒習慣スクリーニングテスト「AUDIT」でチェックしてみませんか。

10の簡単な質問に答えることで、すぐに飲酒習慣や依存の可能性を確認できます。飲酒に関する悩みや心配事があるときは相談窓口へご相談ください。

AUDIT

相談窓口 問合せ　保健福祉課（地域保健活動）
2階22番窓口
☎06-6659-9968

オレンジサポーターになりませんか？

～オレンジサポーター地域活動促進事業～

認知症は、今や国民病ともいわれる身近な病気です。認知症に理解のある方の支援があれば、地域でいきいきと暮らすことができます。

西成区では認知症の方をサポートするボランティア「オレンジサポーター」を養成しています。「オレンジサポーター」には、特別な資格はいりません。認知症サポーター養成講座とさらに知識を深めるためのステップアップ研修を受けることで、オレンジサポーターになることができます。

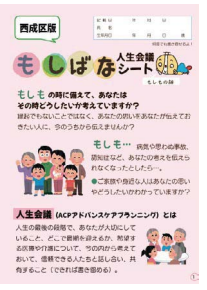
また、オレンジサポーターは認知症の方やその家族をサポートするチーム「ち～むオレンジサポーター」としての活動もできます。西成区内にはすでに4つのチームがあり、レクリエーション活動、見守りなど地域でたくさん活躍しています！ご関心のある方は、ぜひ担当者までご連絡ください。

問合せ　玉出地域包括支援センター（佐伯（さえき））
☎06-6651-6888
（月～土曜日9:00～17:30※祝日・年末年始を除く）

11月30日（いい看取り・看取られの日）は「人生会議の日」

「人生会議」をご存知ですか？

“もしもの時”に備えて、希望する医療やケアについて前もって家族や医師などと話し合って共有するための取組みです。けがや病気で命の危機が迫った時、約70％の方が医療やケア等を自分で決めたり、人に伝えたりできなくなるといわれています。この機会に、人生会議をしてみませんか。



西成区版「もしばな人生会議シート」

問合せ　保健福祉課
2階21番窓口
☎06-6659-9882

STOP！薬物乱用

10月～11月は麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動月間です。薬物乱用のない社会を作りましょう。

問合せ　大阪府健康医療部生活衛生室薬務課
麻薬毒劇物グループ
☎06-6941-9078

11月は「労働保険未手続事業一掃強化期間」です

1人でも労働者を雇っている事業主は、労働保険（労災保険・雇用保険）の加入手続きが必要です。

問合せ　大阪労働局労働保険適用・事務組合課
☎06-4790-6340