

## 大正ニュース

### 健康わくわく塾を開催しました!

令和7年6月から11月にかけて、全13回の講座を開催しました。講座では、生活習慣病、運動、食事、歯の健康、介護予防、認知症などさまざまなテーマについて学習し、参加者の皆さんと一緒に健康づくりについて考えることができました。アンケートでは、「百歳体操を体験して筋力がついたと感じた」「調理実習で少量の調味料でもおいしいなと思った」「認知症の相談窓口を知ることができた」などの声がありました。また、受講して「減塩を気にするようになった」「地域の体操に参加し始めた」など生活の変化を実感している方も多くいました。今回の講座開催にあたり、健康づくり推進協議会「ふれあいの会」、食生活改善推進員協議会「つくしの会」、地域でいきいき百歳体操のサポーターとして活動されている皆さまにご協力をいただきました。ありがとうございました。令和8年度も健康づくり・介護予防の講座を予定しております。開催が決定しましたら、広報紙にてお知らせいたします。ご参加お待ちしております!



【問合せ】保健活動 3階32番 ☎06-4394-9968



## 大正ニュース

### 講演会「知って得する! 健康寿命の伸ばし方~糖尿病予防~」を開催しました!

令和7年12月5日(金)に講演会「知って得する! 健康寿命の伸ばし方~糖尿病予防~」を開催しました。済生会泉尾病院の住谷医師より糖尿病の基礎知識について分かりやすく説明いただきました。糖尿病予防のためには「糖質制限よりエネルギー制限が効果的」、「10分でもいいので、とにかく体を動かすことが大切」とのお話があり、ご参加された方からは、「自分の生活を見直すきっかけになった」、「今日聞いたことを今後に活かして健康寿命をのばしたい」との声をいただきました。健康経営優良法人に認定されている株式会社藤井組の衛生推進者からは「社員には元気で長く働いて欲しい」、「社員の健康づくりは、企業発展のために必要不可欠」といったお話をいただきました。糖尿病をはじめとする生活習慣病は自覚症状



住谷医師



講演会の様子

が乏しく、知らないうちに進行してしまいます。生活習慣の見直しと合わせて、年1回の健診で自身の体も見直しましょう。糖尿病予防等の健康づくりに関する相談は区役所保健師にお気軽にご相談ください。来年度も健康に関する講演会を開催予定ですので、ぜひご参加お待ちしております。

【問合せ】保健活動 3階32番 ☎06-4394-9968



## information

### 大正図書館からのお知らせ

#### ケース展示 「大阪プロレス」展

**内容** 大正区と包括連携協定を締結した大阪プロレス株式会社に所属する選手のグッズなどを展示します。

**期間** 3月20日(金)~4月15日(水)

【問合せ】大正図書館 ☎06-6552-1116

#### 移動図書館 まちかど号巡回日

**日時** 3月12日(木)

**場所** 10:30~11:10 平尾公園(平尾2-22)  
14:30~15:00 市宮鶴町第三住宅1号館横(鶴町3-22)

【問合せ】大阪市立図書館 自動車文庫 ☎06-6539-3305

### 大正警察署からのお知らせ

#### フィッシング詐欺撲滅大作戦!!

実在する企業や団体を名乗り、偽メール等によってクレジット番号やID・パスワード等不正に入手し、本人になりすまして買い物をしたり、インターネットバンキングで不正に送金する等、深刻な被害が発生しています。

#### ●メールに記載のURLをクリックしない

詐欺被害に遭ったことに気づけないほど、精巧なフィッシングメールやサイトが存在するので、緊急の内容であっても慌ててメール記載のURLからアクセスしない

#### ●ID・パスワードの設定は慎重に

推測されないよう長く複雑なID・パスワードを設定する  
同じID・パスワードを使い回すと、漏えいした時に被害が拡大する

#### ●多要素認証を設定する

設定するだけでセキュリティ強度が向上する

2月1日~3月18日までサイバーセキュリティ月間!

【問合せ】大正警察署 ☎06-6555-1234

### 大正消防署からのお知らせ

#### 春の火災予防運動

3月1日から7日まで「春の火災予防運動」が実施されます。これを機に今一度防災意識を高め、安心して暮らせる習慣を身につけましょう!

#### ~住宅防火いのちを守る4つの習慣~

- 寝たばこは絶対にしない、させない。
- ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- こんろを使うときは火のそばを離れない。
- コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

【問合せ】大正消防署 予防担当 ☎06-6552-0119



## みんなのSDGsアクション

### 大阪マラソンクリーンUP作戦が実施されました

大阪マラソンの参加者や観客の皆さまをきれいなまちでお迎えするために、大阪市全域での清掃活動を呼びかけるものです。

大正区内でも各地域で開催されましたが2月7日(土)には、泉尾東地域まちづくり実行委員会や平尾地域まちづくり実行委員会の皆さまによる清掃活動が行われ、大正区長や大正区役所職員も参加してきました。日頃から環境美化に取り組まれている皆さまにより、公園周辺や歩道等の清掃を行いました。参加者の手際よさで、散乱していたごみが次々と回収され、短時間で見違えるように整いました。寒さはありませんでしたが、活動後には心地よい達成感とともに、きれいになったまちの様子を実感できました。



平尾公園での清掃の様子

泉尾東地域



Facebook

平尾地域



Facebook



【問合せ】庶務 5階50番 ☎06-4394-9625



SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

## アンケート

今月号の感想をお寄せください!

応募×切 3月20日(金・祝)



3月の『こんにちは大正』はいかがでしたか? 印象に残った記事など、感想をお送りください。今後の紙面作成の参考にさせていただきます。



感想はペンネームでお送りいただけます! 応募フォームはこちら▲