天王寺区広報紙　令和6年（2024年）1月号　No.332

◆1面

天王寺区広報紙

編集／発行　天王寺区役所

事業戦略室（広聴広報）

TEL　06-6774-9683

FAX　06-6772-4904

大阪市LINE公式アカウント

トークルーム右下の「受信設定」から「天王寺区」を選択してください。

広報紙デジタルブック版、緊急情報、イベント情報等をお届けします。（二次元コード）

令和6年(2024年)1月1日発行　No.332

（表紙）

ええトコ！天王寺　2面

1月号特集

食生活にひと工夫

食事を楽しみながら いつまでも健康に

新年のご挨拶

　あけましておめでとうございます。区民の皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、市政・区政に格別のご理解、ご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

　昨年は区民まつりや地域の行事も4年ぶりに開催されるなど、コロナ禍前の状況に少しずつ戻りつつあることが実感できる1年となりました。

　年が明け本年は、本格的に地域のつながりやにぎわいが戻り、来る2025年の大阪・関西万博、天王寺区制100周年に向けて、区民の皆様とともに明るい未来を考えていける１年となることを願っております。

　区制100周年に向けましては、子どもたちに未来について考えてもらい、その思いをふまえて事業を行っていく取組みや、区の魅力を新たな視点から発信するプレイベントなど、昨年からすでにいくつかの事業を、関係の皆様の多大のご協力を賜りながら実施しております。

　区民の皆様が、そして次の100年をつくっていく子どもたちが、主役になれる100周年となりますよう、引き続き取り組んでまいりますので、皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

　本年も区民の皆様の思いやご意見を大切にし、世代を超えて「天王寺区に住んでよかった」と思っていただけるよう職員一同努力してまいりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

　新しい年が皆様にとって健やかで実りある年となりますようお祈り申し上げます。

令和６年1月

天王寺区長 加藤 憲治

令和６年

天王寺区二十歳のつどい

（写真）

（写真）

（写真）

二十歳になられる皆さんをお祝いするため「二十歳のつどい」を開催します。

日時　1/7㈰　13:00～13:30（開場12:30）

　 ※天王寺区では成人の日の前日に開催しますので、ご注意ください。

場所　区民センター（生玉寺町7-57）

対象　平成15（2003）年4/2～平成16（2004）年4/1に生まれた方

問合せ　市民協働課（教育文化）　電話　06-6774-9743

届いていますか、新１年生の就学通知書

令和６年４月に、小学校、中学校、義務教育学校へ入学されるお子さんがいるご家庭に、就学通知書を送付しています。外国籍のお子さんは、区役所に入学申請書を提出したご家庭に送付します。届いていない場合は、お問い合わせください。

住民登録を正しく行い、適正な就学を

居住実態のない住所地に住民登録をし、通学をするのは不適正な就学です。不適正な入学と分かれば、入学後でも本来通学するべき学校へ転校していただきます。

問合せ　市民協働課（教育文化）　電話　06-6774-9743

令和5年11月以降に出産された方（※）の産前産後期間の国民健康保険料を令和6年1月より軽減します

出産予定日または出産日の属する月の前月から4か月（多胎妊娠の場合は3か月前から6か月）分の均等割及び所得割保険料が対象です。軽減を受けるためには、届出が必要ですので、出産予定日（出産日）等を確認できる書類（母子健康手帳等）をご用意のうえ、区役所に届け出てください。

※大阪市国民健康保険の被保険者で、妊娠85日以上の出産をされた方（死産、流産、人工妊娠中絶を含む）

問合せ　窓口サービス課（保険年金） 電話　06-6774-9946

記号の見方：

日　日時・期間

場　会場

対　対象

問　問合せ

メール　メールアドレス

天王寺区広報紙は委託事業者による全戸配布でお届けしています。広報紙が届いていない等の場合は、委託事業者にご連絡ください。（個人情報保護を遵守します）

委託事業者 近畿ポスティング協同組合

電話　0120-931-629

FAX　06-6532-6188

メールchuo-posnak@kinki-posting.com

【問合せ時間】10:00～18:00（土・日・祝日を除く）

◆2面

ええトコ！ 天王寺／お知らせ・今月の各種無料相談会

記号の見方：

日　日時・期間

場　場所

対　対象

定　定員

申　申込方法

締　締切

問　問合せ

HP　天王寺区ホームページ

ええトコ！天王寺

食生活にひと工夫

食事を楽しみながら いつまでも健康に

大阪夕陽丘学園短期大学で教壇に立ち、地域の人たちの健康増進や環境整備に向けて、日々取り組まれている管理栄養士の森さんに、日々の食事を楽しみながらもっと健康的に過ごすコツについてお聞きしました。

（写真）

森 久栄（もりひさえ）さん

【プロフィール】

大阪夕陽丘学園短期大学 食物栄養学科教授

保健センターや診療所の栄養指導、中学校給食や乳児院・児童養護施設の給食の研究を行う。

適切な食の選択を

長く栄養指導をしている中で、「料理は手作りで」と薦めていた時代もありましたが、近年は外食や市販食品を上手に利用する方法をアドバイスすることが多くなりました。市販食品も薄味のものや野菜を多く使ったものが増えてきて、高齢の方や疾病を持つ方も利用しやすくなり、食の選択肢が広がっていることを感じます。一方で、選択の仕方に偏りが続くと、エネルギーの過剰や栄養素の不足によって、生活習慣病を引き起こしてしまいます。

無理なくおいしく実践する健康的な食事

血圧の高い人は、食事全体を薄味にし過ぎると満足感がなくなります。しかし、麺類の汁を半分にするだけで無理なく減塩になります。また、血糖が気になる人は、野菜から先に食べると血糖の急激な上昇を抑えることができます。食生活やメニューを大きく変えるのではなく、食べ方を変えるだけなら取り組みやすくなります。過食を防ぎ体重のコントロールにも役立ちますので、私自身も野菜のおかずから先に食べるように心がけています。

また、バランスの良い食事を実践するには、毎食「主食・主菜・副菜」を組み合わせ、それ以外に1日の中で果物と乳製品を摂っていただきたいのですが、若い人の中には、乳製品と果物を日常的に食べない人が見受けられます。バナナやみかん、牛乳やヨーグルトは調理器具を使わずに食べることができるので、食生活に加えてみてはいかがでしょうか。ビタミン・ミネラル・食物繊維が補給できます。

食生活における工夫は、健康以外にもメリットがあります。大根は皮まで調理すれば食物繊維をたくさん摂れますし、最近はブロッコリーの茎まで食べる人も多いです。食品ロスの削減にもつながり環境にも家計にも優しい習慣といえます。皆さんも食生活にひと工夫を加えて、いつまでも元気に食事を楽しみましょう。

食育セミナー

サスティナブルな健康づくりと食生活

～おいしく食べて未来へつなぐ～

「健康づくりのために、何を、どう食べたら良いの？」「日々の食事を楽しみながら、もっと健康的に過ごせない？」こうした疑問、お持ちではないでしょうか？食生活を工夫することは、健康に良いだけでなく、地球環境や家計への優しさに繋がります。今回お話をうかがった大阪夕陽丘学園短期大学教授森 久栄さんが、長く「食」に関する仕事に携わってきた経験から、皆さんの疑問にお答えします。

先着順　無料

日時　1/25㈭　16:00～18:00

場所　区役所　3階講堂

定員　100名

問合せ　事業戦略室　電話　06-6774-9683

お知らせ・今月の各種無料相談会

介護保険料の納付済額のお知らせ

令和5年1月～12月末までに納められた介護保険料について、「納付済額のお知らせ」を1/30㈫に送付する予定です。事前に希望のあった方に送付しますので、新たに送付を希望される方はお問合せください。

問合せ　保健福祉課（介護保険）　電話　06-6774-9899

「天王寺区地域福祉ビジョン（素案）」について広くご意見をいただくためパブリック・コメントを実施します

「天王寺区地域福祉ビジョン（素案）」とは、天王寺区における福祉コミュニティの将来像を示し、地域福祉活動を推進していくため、とりまとめたものです。今後、いただいたご意見を踏まえ「天王寺区地域福祉ビジョン」を策定してまいります。

期間／1/10㈬～2/9㈮

問合せ　保健福祉課（福祉サービス） 電話　06-6774-9857

（二次元コード）詳しくはこちら

個人市・府民税の事前申告受付

個人市・府民税の申告期間（2/16㈮～3/15㈮）の窓口の混雑緩和のため、事前申告受付会場を開設します。個人市・府民税の申告は、送付や大阪市行政オンラインシステムによる受付も可能です。

日時　2/2㈮～15㈭（平日9:00～17:30（金曜日は9:00～19:00））

場所　なんば市税事務所（浪速区湊町1-4-1OCAT5階）

※所得税の確定申告等については天王寺税務署（電話06-6772-1281）にお問い合わせください。

問合せ　なんば市税事務所　市民税等グループ（個人市民税担当）　電話　06-4397-2953

1/31㈬までに固定資産税の申告をお願いします

①償却資産の申告

1/1現在、事業用の償却資産をお持ちの方は、船場法人市税事務所へ申告書を提出してください。eLTAXでの電子申告もぜひご利用ください。

問合せ　船場法人市税事務所　固定資産税（償却資産）グループ　電話　06-4705-2941

（二次元コード）詳しくはこちら

②住宅用地に関する（異動）申告書

令和5年中に住宅の新築・増改築・用途変更・取壊しがあった土地をお持ちの方は、資産が所在する区を担当する市税事務所へ申告書を提出してください。

問合せ　なんば市税事務所　固定資産税グループ　電話　06-4397-2957(土地)、2958(家屋)

（二次元コード）詳しくはこちら

区役所で行う無料相談会

※体調不良の方は来庁を控えてください。

対象／市内在住の方

相談時間／１組30分以内（相談後の記録作成、入れ替わりの時間等も含む）

弁護士による法律相談

要予約　先着順　無料

日時　①1/18㈭、②1/26㈮、③2/6㈫　13:00～17:00

定員／各８組

申込／①1/11㈭、②1/19㈮、③1/30㈫　12:00～

予約専用電話／050-1808-6070　AI電話で24時間受付

締切　各日前日17:00

※同じ内容での繰り返しの相談はお控えください。

その他の専門相談　無料

日時

不動産相談(宅建協会)：1/16㈫

税理士相談：1/17㈬

司法書士相談：1/23㈫

行政書士相談：1/24㈬

いずれも13:00～16:00

受付／12:50～15:30（区役所１階）

※予約は不要ですが、受付開始時の来場者で相談順を抽選し、以降先着順

問合せ　事業戦略室（広聴広報）電話　06-6774-9683

プラスチックごみの分別収集にご協力を

容器包装プラスチックは、プラスチックの原料となるほか、鉄鉱石から鉄を作るときの還元剤や、油化・ガス化されて燃料や化学原料等にリサイクルされ、新たな「資源」へと生まれ変わります。また、資源ごみで収集したペットボトルは、衣類などの繊維製品、日用品などの成形品、たまごパックなどの包装材料などの原材料になります。

限りある資源の有効利用のため、分別収集にご協力をお願いします。

問合せ　中部環境事業センター　電話　06-6714-6411

天王寺区の統計

●推計人口: 85,610人　●世帯数:44,883世帯　●面積:4.84km²

（令和5年12月1日現在）

天王寺区役所

●天王寺区役所・保健福祉センター　〒543-8501真法院町20-33

●天王寺区ホームページ[www.city.osaka.lg.jp/tennoji](http://www.city.osaka.lg.jp/tennoji)

（二次元コード）

◆3面

保健衛生／子育て情報

保健衛生

こころの悩みがある方・精神障がいがある方のための相談・教室

要予約・無料

精神科医による相談

日時　1/9㈫ 9:30～、1/17㈬ 14:00～、2/6㈫ 9:30～

対象　こころの悩み・病気等を相談したい方・ご家族・支援者

※各3組　1組45分間。予約時に概要をお聞きします。精神保健福祉相談員・保健師による相談も随時実施。

地域生活向上教室／家族教室

対象　統合失調症等精神障がいがある方／そのご家族（事前相談要）

※教室開催日や申込方法など詳しくはお問い合わせください。

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話　06-6774-9968

12～2月は「ねずみ防除強調期間」です

ねずみは感染症や食中毒を媒介するだけでなく、家具や電気コードをかじることで火災被害の原因となることもあるため、積極的な防除に取り組みましょう。

区役所ではねずみの捕獲かごの貸出しを行っています。

＜防除方法＞

・餌となる食品や生ごみはふた付容器に保管する等、ねずみの生息できない環境を作る。

・侵入口と思われる箇所は金属たわしや金網などでふさぎ、外部からの侵入を防ぐ。

・捕獲かごや粘着シート、薬剤等を使って駆除する。

問合せ　保健福祉課（健康推進）　電話　06-6774-9973

舞気功（まいきこう）

～呼吸をして元気になろう～

要予約　先着順　無料

講演と実技　※舞気功：呼吸を大切にし、リラックスして舞いながら全身運動する気功

日時　2/15㈭　14:00～16:00（受付13:30～）

場所　区役所3階　講堂（真法院町20-33）

対象　区内在住の方

定員　50名

申込　1/4㈭～　電話または窓口

締切　2/8㈭

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話　06-6774-9968

各種検（健）診のお知らせ（保健福祉センター分館実施分）

［検（健）診名］大腸がん検診　要予約　先着順

［対象者※］40歳以上の方

［内容・費用］免疫便潜血検査…300円

［日時］1/27㈯9:30～10:30

［検（健）診名］肺がん検診　要予約　先着順

［対象者］40歳以上の方

［内容・費用］胸部エックス線検査…無料　かく痰検査（対象者限定）…400円

［日時］1/27㈯9:30～10:30

［検（健）診名］乳がん検診　要予約　先着順

［対象者］40歳以上の女性（2年度に1回）

［内容・費用］マンモグラフィ検査…1,500円

［日時］1/27㈯13:30～14:30

［検（健）診名］骨粗しょう症検診　要予約　先着順

［対象者］18歳以上の方

［内容・費用］踵の骨の超音波測定…無料

［日時］1/27㈯13:30～14:30

［検（健）診名］歯科健康相談

［対象者］どなたでも

［内容・費用］歯科医師による相談…無料

［日時］1/27㈯13:30～14:30

［検（健）診名］特定健診

［対象者］40歳以上で大阪市国民健康保険に加入の方

［内容・費用］身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等…無料

［日時］1/27㈯9:30～11:00

［検（健）診名］後期高齢者医療健康診査

［対象者］後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

［内容・費用］身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査等…無料

［日時］1/27㈯9:30～11:00

［検（健）診名］結核健診

［対象者］15歳以上の方

［内容・費用］胸部エックス線検査…無料

［日時］1/22㈪10:00～11:00

※対象の方は令和6年3月31日までに対象年齢の誕生日を迎える方（結核健診除く）

※がん検診、特定健診は区内の取扱医療機関でも受診できます。直接予約、お申し込みください。

※保健福祉センター分館にはエレベーターがありませんのでご注意ください。

問合せ　保健福祉課（健康推進）　電話　06-6774-9882

子育て情報

マタニティ教室　要予約　無料

①妊娠中の過ごし方や先輩ママとの交流会

日時　2/2㈮ 13:30～15:30

②妊娠中の栄養、ママと赤ちゃんの歯の健康、妊婦歯科健診、地域の子育て情報

日時　2/9㈮ 13:30～15:30

③お産の経過と母乳のお話、妊婦体操

日時　3/15㈮　13:30～15:30

場所　区役所

対象　区内在住の妊婦の方　※詳細は天王寺区ホームページ

地域ふれあい子育て教室（ぷちももてん）要予約　無料

保護者同士の交流会、育児相談

日時　2/14㈬　10:30〜11:30

場所　区役所

対象　生後1〜3か月の乳児と保護者　※詳細は天王寺区ホームページ

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話　06-6774-9968

わくわく工作の日

要予約　先着順　無料

身近な素材で工作を楽しみましょう。自分で何を作るか考えるところからスタートします。

日時　1/27㈯ 13:30～15:00

場所　天王寺区子ども・子育てプラザ（味原町9-14）

対象　小学生～18歳

定員　12名

申込　1/6㈯ 9:30～ 小・中学生は保護者から電話

問合せ　天王寺区子ども・子育てプラザ　電話　06-6763-3525

離乳食講習会

要予約　無料

日時　2/2㈮ 10:00～11:00

場所　保健福祉センター分館（上汐4-3-2）

対象　生後5～6か月の乳児の保護者

問合せ　保健福祉課（健康推進）　電話　06-6774-9882

「認知症を知る」おたのしみ会

要予約　先着順　無料

アニメや絵本などで楽しみながら認知症のことがわかるお楽しみ会です。最後にバルーンアートも。

日時　2/3㈯ 10:30～12:00

場所　天王寺図書館集会室(2階)（上之宮町4-47）

対象　小学生、幼児とその保護者

定員　20名

申込　1/9㈫～　電話または来館

問合せ　天王寺区認知症強化型地域包括支援センター／天王寺図書館

電話　06-6771-2840

子育て支援サークル1月実施分

親子どうしの交流や仲間づくり、情報交換に。

気軽に遊びに来てください！

対象／妊婦または未就学児と保護者

時間／10:00～11:30

地域　実施日・場所

天王寺 1/10㈬　天王寺小学校

大江 1/17㈬　大江会館　2階

聖和 1/9㈫　 聖和会館

五条 1/12㈮　五条公園会館

桃丘 1/19㈮　桃丘会館

生魂 1/16㈫　生魂幼稚園

桃陽 休み

味原 1/25㈭　味原幼稚園

真田山 東高津公園会館　赤ちゃん広場「ポケット」：休み

真田山幼稚園「バンビ」：1/18㈭

要予約　詳しくは、お問い合わせ先まで。

問合せ　区民生委員児童委員協議会事務局　電話　06-6774-9868

親子で遊びに行きませんか？

［つどいの広場］うえしおキンダースクール　地域子育て支援センター「きらきら」

上汐3-4-9　電話　080-9380-0016

月～金（祝日除く）9:00～14:00

［イベント］

明けましておめでとうございます。

今年も「きらきら」をよろしくお願いいたします。寒さに負けず遊びに来てください。（二次元コード）

［つどいの広場］天王寺区子ども・子育てプラザ　味原町9-14　電話　06-6763-3525

火～土（祝日除く）9:30～14:30

［イベント］【つくってあそぼ! せつぶん制作】　無料

日時　1/31㈬　9:30～14:30

申込　不要

（二次元コード）

［つどいの広場］おひさまサンサン広場　細工谷1-1-5　電話　070-5147-2200

月～金（祝日除く）10:00～15:00

［イベント］【助産師によるミニ講座「産後ダンス」】　要予約　先着順　無料

日時　1/22㈪　10:30～11:30

定員　6組

申込　電話

（二次元コード）

［つどいの広場］おやこひろばnico　国分町18-21大室ハイツ102　電話　090-1077-6810

月～金（祝日除く）9:30～15:30

［イベント］【ママのための呼吸の教室】

要予約　先着順

日時　1/19㈮　10:00～11:00

費用　500円

定員　７組

申込　1/12㈮～　公式LINE

（二次元コード）

［つどいの広場］こそだてひろばBlooming　勝山2-19-1　電話　070-9002-4565

月～金（祝日除く）　9:30～14:30

［イベント］【ボールプールで遊ぼう!】　無料

日時　9:30～12:00

申込　不要

日程はインスタグラム、公式LINE、ホームページでお知らせ

（二次元コード）

もっと子育て情報

子育て応援ガイドカレンダー

今日はどこであそぼ

天王寺区内の施設では、いろいろな催しが行われています。お子さんと一緒に出かけてみませんか？

（二次元コード）◀園庭開放情報等を天王寺区ホームページでご覧いただけます。

子育て支援室コラム

～赤ちゃんへの語りかけ、何を話したらいい？～

子育て支援室コラムは、天王寺区ホームぺージでご覧いただけます。

（二次元コード）◀1月のコラムはこちら

問合せ　保健福祉課（子育て支援室）　電話　06-6774-9969

移動図書館まちかど号巡回日

無料

日時　1/10㈬、2/7㈬11:30～12:20

場所　天王寺スポーツセンター（真田山町5-109）

問合せ　中央図書館自動車文庫　電話　06-6539-3305　FAX　06-6539-3336

（二次元コード）

◆4面

イベント情報

記号の見方：

日　日時・期間

場　会場

対　対象

￥　費用

定　定員

申　申込方法

締　締切

問　問合せ

メール　メールアドレス

イベント情報

天王寺区民ギャラリー

日時　1/4㈭～19㈮

展示グループ名／墨林書道会

展示内容／書

日時　1/22㈪～2/2㈮

展示グループ名／大阪市都市整備局企画部

展示内容／パネル「建築物等を活かした都市・地域の魅力創出に向けて」

令和6年度 天王寺区民ギャラリー出展者募集

皆さんの作品を、区役所1階ロビーの天王寺区民ギャラリーへ出展しませんか。

展示期間／令和6年4月～令和7年2月

※1団体につき1回、2週間以内をめどに展示

展示ケース／H型（内寸：幅1600×奥825×高1800㎜）1台、L型（内寸：幅1400×奥552×高195～330㎜）4台

対象　区内で創作活動をしているアマチュアグループ・団体等（個人応募は不可）

申込　申請書を送付、持参、FAXまたはメール

※展示希望期間が重複した場合、抽選や他団体と同時展示となる場合があります。

締切　1/31㈬必着

問合せ　市民協働課（地域活動の支援）

〒543-8501

天王寺区真法院町20-33

電話　06-6774-9734

FAX　06-6774-9692

メール　ti0010@city.osaka.lg.jp

（二次元コード）申請書はこちらから

「わたしたちのまちの未来」コンクール入選作品巡回展

部門ごとに入選された作品を展示します。また、区民センターからスタートするスタンプラリーを開催し、３会場全て観覧された先着30名の方に万博記念グッズをプレゼントします。

日時　場所　【小学校低学年の部】1/8㈪～1/15㈪区民センター

【小学校高学年の部】1/29㈪～2/5㈪天王寺ミオ本館10階レストランフロア

【中学生の部】2/8㈭～2/15㈭近鉄百貨店上本町店３階

（展示時間は各施設の開館時間に準ずる）

問合せ　市民協働課（教育文化）　電話　06-6774-9743

男性の料理教室

要予約　先着順

楽しく料理をしながら、生活習慣病予防のための食事について学びませんか？初心者の方、大歓迎!

日時　2/16㈮10:30～13:30

場所　保健福祉センター分館（上汐4-3-2）

対象　区内在住の男性

定員　15名

費用　630円

申込　1/4㈭～ 電話または窓口

締切　2/2㈮

持ち物／マスク、エプロン、バンダナ、筆記用具

問合せ　保健福祉課（健康推進）　電話　06-6774-9882

天王寺区・おもちゃ病院ドクター養成講座

要予約　先着順　無料

おもちゃドクターは、おもちゃの修理を行うボランティア活動です。修理に必要な知識や工具の使い方を学びます。

日時　2/10㈯　10:00～12:00（講義）、13:00～15:00（実習）

場所　区在宅サービスセンターゆうあい（六万体町5-26）

対象　おもちゃドクターとして活動できる方（経験、年齢、性別は問いません）

定員　10名

申込　1/10㈬～　来館、電話またはFAX

問合せ　区社会福祉協議会（地域支援担当）　電話　06-6774-3377　FAX　06-6774-3399

天王寺区地域自立支援協議会講習会「生きづらさを抱える子どもとの関わり方」

要予約　先着順　無料

不登校やひきこもり等、生きづらさを抱える10～40代の子どもの各ライフステージにおける問題や関わり方について、お話しします。不安や疑問を情報交換し、一緒に考えませんか。

日時　1/31㈬　10:00～12:00（開場9:30）

場所　区役所３階 講堂

定員　30名

申込　1/4㈭～　電話、FAXまたはメール

※FAX、メールの場合は、氏名、住所、連絡先を明記

締切　1/24㈬

問合せ　天王寺区障がい者基幹相談支援センター

電話　06-4302-5203　FAX　06-4302-5243

メール　tennoji.jiritsushien@gmail.com

「天王寺区リサイクルフェスタ」ガレージセール出店者の募集

家庭で不用となった品物の有効活用を目的としたガレージセールの出店者を募集します。

日時　3/9㈯　13:00～15:30（雨天決行）

場所　区民センター（生玉寺町7-57）

費用　出店料　無料

定員　30店（申込多数の場合は抽選）

申込　往復はがきに、代表者の住所、氏名（ふりがな）、生年月日、（昼間の連絡先）電話番号、出品品目を明記し下記申込先まで。

期限　1/31㈬必着

出店資格／営利を目的としないアマチュアの方で区内在住の方出店品／家庭で不用となった品物に限ります。（ただし出品できないものもあります）

申込　問合せ　中部環境事業センター

「天王寺区ガレージセール」係

〒546-0002

大阪市東住吉区杭全1-6-28

電話　06-6714-6411　FAX　06-6714-7787

（二次元コード）詳しくはこちら

クレオ大阪中央

上汐5-6-25

電話　06-6770-7200

FAX　06-6770-7705

(二次元コード)

第2回　地域発!小さなお店の始め方　～カフェから考える、自分らしい働き方～

要予約　先着順　無料

市内でカフェを営む店主が、多様な働き方や地域に根ざした場づくりの実践方法について語ります。参加者同士の情報交換や交流会もあります。

日時　2/17㈯　14:00～16:15（セミナー）

場所　クレオ大阪中央（上汐5-6-25）

対象　テーマに関心のある女性

定員　50名

申込　電話、ホームページまたは来館（一時保育は2/7㈬申込締切）

大阪国際交流センター

Osaka International House Foundation

上本町8-2-6

電話　06-6773-8989　FAX　06-6773-8421

(二次元コード)

災害時外国人支援ボランティア募集説明会

要予約　無料

災害時の通訳・翻訳や、やさしい日本語での支援に関心をお持ちの方にオンラインで説明会を開催します。※災害時外国人支援ボランティアは随時ホームページで募集中。

日時　1/26㈮　19:00～19:30

場所　オンライン（ZOOM）

申込　ホームページの申込フォームから

天王寺図書館

上之宮町4-47

電話　06-6771-2840

休館日　　毎週月曜日、第3木曜日、1/1㈪～1/4㈭は年始の休館

開館時間　10:00～19:00（土・日・祝日は17:00まで）

年末年始のお知らせ

年始は1/5㈮から開館します。

返却ポストは、1/4㈭9:00までご利用できません。

蔵書点検等による休館のお知らせ

日時　1/24㈬～29㈪は休館します。

※返却ポストはご利用いただけます。

おはなしのじかん

先着順　無料

日時　1/10、17、31　いずれも水曜日　15:30～16:00

場所　集会室（2階）

対象　小学生・幼児とその保護者

定員　各30名

区民センター

生玉寺町7-57

電話　06-6771-9981　FAX　06-6774-3002

新春書き初め大会

【書き初め（毛筆の部）】

日時　1/14㈰　10:00～

対象　区内在住の小学生

※用紙（半紙、一人３枚）・墨汁を用意します。それ以外の物（筆・下敷き等）はお持ちください。

申込　電話

締切　1/10㈬

題材／申込受付時にお知らせします。

第50回新春区民囲碁・将棋大会

要予約　先着順　無料

日時　2/3㈯　12:00～

定員　各24名

申込　電話またはFAX

締切　1/22㈪

大阪市の24区役所が協力し、シェアサイクル等の推進に取り組みます！！

大阪・関西万博を見据え、来街者の回遊性向上、CO₂削減、放置自転車対策や健康増進等を目的に、24区役所と協働事業者で「シェアサイクル等の利用・普及促進に向けた連携協定」を締結しました。（利用方法は各事業者のアプリ等でご確認ください）

HELLO CYCLING（二次元コード）

LUUP（二次元コード）

HUBchari（二次元コード）

docomo bike share（二次元コード）

協働事業者／OpenStreet株式会社、株式会社Luup、HUBchari · 大阪バイクシェア連合体

問合せ　事業戦略室　電話　06-6774-9683

マイナンバーカードの出張申請窓口を解説しています。顔写真は無料で撮影！

場所　天王寺区民センター

日時　1/13㈯、1/14㈰　11:00～17:00

天王寺区以外の会場もご利用できます。詳しくは電話またはホームページで。

問合せ　コールセンター　電話　050-3535-0200

（二次元コード）

◆8ページ

本紙掲載記事・写真・イラストを無断で転載、複写することはご遠慮ください。

つながりひろがる地活協 ／ 保健福祉ふれあい活動 ／ 窒息を防ぐために ／ てんのうじ再発見セミナー ／ 健康づくりNAVI

記号の見方：

対　対象

￥　費用

定　定員

申　申込方法

締　締切

講　講師

問　問合せ

メール　メールアドレス

つながりひろがる地活協

地域活動協議会は地域の安心を支えています★

防災訓練、災害用物資の備蓄などいざという時に備えた活動を行っています!

また、災害時、命を守るために大切な地域の助け合い、ご近所のつながりづくりに日ごろから取り組んでいます!

各地域で防災訓練などを行っています。

（写真）消防署の指導でAED訓練など

（写真）子どもたちの水消火器や煙体験など

（写真）炊き出しなど

（写真）避難所開設運営訓練

（写真）各地域で話し合い、発電機やリヤカーなど、災害用物資の備蓄を進めています。

地域活動協議会リーフレットを作成しました!

ぜひご覧ください!

区役所1階に置いています。

（写真）

（写真）

地域活動協議会は、おおむね小学校区を範囲として、話し合いや協力をしながら、様々な地域活動に取り組んでいます。

インスタグラム（二次元コード）

フェイスブック（二次元コード）

天王寺区まちづくりセンター インスタグラム・フェイスブック 地域の活動情報など発信中

詳しくは掲示板やインスタグラム・フェイスブックをみて、身近な地域の活動にぜひご参加ください！

地域振興町会 (町会)参加であなたも地域づくりのパートナーに!

お住まいの地域の町会がわからないなど、町会や地域活動協議会に関することは市民協働課(地域活動の支援) 電話　06-6774-9734までお問い合わせください。

地域の保健福祉ふれあい活動（1月実施分）

高齢者食事サービス　要予約

対象　概ね一人暮らしの高齢者

費用　300円程度

ふれあい喫茶

対象　地域の方どなたでも

費用　100円程度

［地域］天王寺

［高齢者食事サービス］26日㈮11:00～　天王寺連合会館での配食

［ふれあい喫茶］休み

［地域］大江

［高齢者食事サービス］22日㈪11:00～　大江会館での配食

［ふれあい喫茶］15日㈪11:45～13:45　大江会館

［地域］五条

［高齢者食事サービス］18日㈭11:30～　五条公園会館での会食

［ふれあい喫茶］11日㈭13:00～15:00　五条公園会館

［地域］桃丘

［高齢者食事サービス］26日㈮10:45～　桃丘会館での配食

［ふれあい喫茶］19日㈮ 13:30～15:30　桃丘会館

［地域］生魂

［高齢者食事サービス］18日㈭11:00～　生魂会館での会食

［ふれあい喫茶］11日㈭13:00～15:00　生魂会館

［地域］桃陽

［高齢者食事サービス］休み

［ふれあい喫茶］25日㈭12:00～13:30　桃陽会館

［地域］味原

［高齢者食事サービス］18日㈭11:00～　ボランティアによる配食

※一部、味原会館での配食

［ふれあい喫茶］13日㈯14:00～16:00　味原会館

※会場の都合により、日時等を変更する場合がありますのでお問い合わせください。

※聖和地域・真田山地域は、1月は休みです。

問合せ　区社会福祉協議会事務局　電話　06-6774-3377

家庭内事故! 食べ物による窒息、次のように処置してください!

背部叩打法（はいぶこうだほう）

①ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて横向きにする。

②手の付け根で肩甲骨の間を力強く何度も連続してたたく。

※座位及び立位による方法もあります。

腹部突き上げ法（※妊婦、1歳未満の乳児には行わないでください）

①腕を後ろから抱えるように回す。

②片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のみぞおちとへその真ん中に当てる。

③その上をもう一方の手で握り、素早く手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。

※咳ができれば、可能な限り続けさせてください。（異物除去に有効です）

※反応がなく、普段どおりの呼吸がない場合は、心肺蘇生を行ってください。

問合せ　天王寺消防署　電話　06-6771-0119

2 0 2 3 てんのうじ再発見セミナー

司馬遼太郎が歩いた天王寺界隈

令和6年3月3日㈰

第1部　講演会　10:30～12:00（10:00受付開始）

場所　区民センター（生玉寺町7-57）

講師　司馬遼太郎記念館館長　上村 洋行 氏

第2部　まちあるき　13:30～15:30

（集合）区民センター～源聖寺坂、萬福寺、日本橋公園ほか～日本橋駅（解散）

費用　お一人500円（資料代、保険代等）

定員　150名（事前申込、申込多数の場合抽選）

申込　はがき・FAXまたはメールに参加者（2名まで、代表者記載）の氏名・住所・電話番号・「両方参加」「講演会のみ」「まちあるきのみ」のいずれかを記載のうえお申し込みください。

締切　２/3㈯（当日消印有効）

問合せ　てんのうじ観光ボランティアガイド協議会（天王寺区民センター内）

〒543-0073 大阪市天王寺区生玉寺町7-57

FAX　06-6774-3002

メール　kanboraguide@gmail.com

※抽選結果は2月中旬ごろに郵送で申込者全員（代表者のみ）にお知らせします。

※当日7:00の時点で気象警報が発表されている場合は中止します。

主催：てんのうじ観光ボランティアガイド協議会

共催：天王寺区役所、（一財）大阪市コミュニティ協会天王寺区支部協議会

第104回　健康づくりNAVI　災害時に、自分自身や家族を守れるよう、普段から備えましょう。

ローリングストックしてみよう

備蓄している食料等を賞味期限が切れる前に消費し、その都度買い足して備える方法がローリングストックです。災害発生時は、様々な機能がストップし、水や食べ物が手に入らなくなります。小さなお子さんがいる家庭では、ミルクやおむつなどの育児物品、普段から飲んでいる薬がある方は、医薬品等も欠かせません。市民防災マニュアルの非常持ち出し品等のチェックリストで確認しましょう。

市民防災マニュアルはこちら（二次元コード）

二次健康被害はいろいろ

災害が発生すると、普段通りの生活が送れず、身体的、精神的な負担から、体調を壊しやすくなることがあります。避難所では集団生活により感染症の流行も起こりやすいです。備蓄物品の中にアルコール消毒液やマスク等を入れ、対策しましょう。

大阪市防災アプリを登録してみよう

避難場所等の情報や、災害状況、避難時の注意点、避難するかどうかの判断、安否確認や避難生活情報等、役立つ情報が入手できます。

大阪市防災アプリはこちら（二次元コード）

問合せ　保健福祉課（地域保健活動）　電話　06-6774-9968

市民協働課（安全まちづくり）　電話　06-6774-9899

毎月第4日曜日（今月は1/28）は9:00～17:30まで区役所を開庁しています。毎週金曜日は19:00まで開庁時間を延長しています。お取り扱いできない業務もありますので、詳しくはお問い合わせください。土・日（第4日曜日除く）・祝日、年末年始（12/29～1/3）は区役所休業日です。　問合せ　企画総務課（庶務）　電話　06-6774-9625