

記号の見方: 場 会場 対 対象 ¥ 費用 問 問合せ ✉ メールアドレス

### 身近な場所で活動いろいろ♡

どなたでも★お気軽にお立ち寄りください★

11月、12月は祭りやもちつき大会など、各地域で行います!  
その他、各地域、小学校や地域の会館などで行っている活動を行っています。

**11/12日** 五條小学校  
親子ふれあいフェスタがわい

**11/5日** 天王寺小学校  
秋の大運動会(てんでん祭り)

**11/3日(祝)** 真田山小公園  
※雨天の都合5日  
真田山カーニバル

**11/11(土)** 味原小学校  
芝生開放デー

●絶賛実施中! 体験中!  
**お手伝い体験会**  
地域活動のちょっとしたお手伝いを体験してみませんか  
可能な時間でOKです! まずは天王寺区まちづくりセンター  
(区役所3階)までお気軽にお問い合わせください!  
☎ 06-6796-8927 FAX 06-6796-8928  
✉ machiten@sweet.ocn.ne.jp

**もちつき大会実施予定**

天王寺	12/3日	天王寺小学校 子ども冬の体験教室として実施
大江	12/3日	大江小学校
聖和	12/3日	聖和小学校 聖和フェスタ同時開催
桃陽	12/3日	桃陽小学校
味原	12/9(土)	味原小学校
	12/16(土)	味原町内

★五條、桃丘、真田山の各地域でも12月実施予定です。

Instagram フェイスブック

天王寺区まちづくりセンター Instagram、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Instagram・フェイスブックを見て、身近な地域の活動にぜひご参加ください!

地域づくりの

**地域振興町会(町会)参加であなたもパートナーに!**  
お住まいの地域の町会が分からないなど、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) ☎ 06-6774-9734 までお問い合わせ  
ください。

### 子育て応援隊!

## 私たちは子育て支援室です!!

- ことばが遅い
- 友だちとうまく遊べない
- 学校に行きづらい
- 子どもへの関わり方がわからない
- イライラして子どもにあたってしまう
- 近所の子どもがいつも家事や家族の世話をしている(ヤングケアラー)
- 隣の家からいつも子どもをどなる声がある
- 保育園や幼稚園のことが知りたい
- 親子で遊びに行ける場所を教えてください

子育ての悩みは人それぞれです。「こんなこと、本当に相談してもいいのかな」なんて思わなくても大丈夫!いつでも気軽に子育て支援室をおたずねください。プライバシーは固く守りますのでご安心ください。

問 保健福祉課(子育て支援室)  
☎ 06-6774-9894 ☎ 06-6774-9969 FAX 06-6772-4906

### 11/18(土) 区民文化のつどい 13:00~16:30 無料

区内の団体やサークルの皆さんが日頃の練習の成果(民謡、コーラス、ダンスなど)を披露します。最後にお楽しみ抽選会も。

場 区民センターホール(生玉寺町7-57)  
問 区民センター ☎ 06-6771-9981

### いつも身近にエコバッグを

大阪市では、レジ袋の削減に向けて、大阪市・事業者・市民団体の3者による「大阪市におけるレジ袋削減に関する協定(レジ袋削減協定)」を締結するなど、ごみのリデュース(=ごみを発生させない)に向けて、全ての市民がエコバッグを常に携帯する運動(「大阪エコバッグ運動」)を推進しています。プラスチックごみ削減のために、外出する際はエコバッグもお忘れなく。

問 中部環境事業センター ☎ 06-6714-6411

### 地域の保健福祉ふれあい活動(11月実施分)

地域	高齢者食事サービス 要予約	ふれあい喫茶
	対 概ね一人暮らしの高齢者 ¥ 300円程度	対 地域の方どなたでも ¥ 100円程度
天王寺	10日(金)、24日(金) 11:00~ 天王寺連合会館での配食	休み
大江	13日(月)、27日(月) 11:00~ 大江会館での配食	20日(月) 11:45~13:45 大江会館
聖和	10日(金) 11:30~ 聖和会館での会食	20日(月) 13:30~15:30 聖和会館
五條	9日(木) 11:30~ 五條公園会館での会食	2日(木) 13:00~15:00 五條公園会館
桃丘	24日(金) 10:45~ 桃丘会館での配食	17日(金) 13:30~15:30 桃丘会館
生魂	16日(木) 11:00~ 生魂会館での会食	9日(木) 13:00~15:00 生魂会館
桃陽	2日(木) 11:00~ 桃陽会館での会食	30日(木) 12:00~13:30 桃陽会館
味原	16日(木) 11:00~ ボランティアによる配食 ※一部、味原会館での配食	11日(土) 14:00~16:00 味原会館
真田山	16日(木) 11:00~ 真田山プール会議室での会食	2日(木) 14:00~16:00 清水谷公園会館

※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。

問 区社会福祉協議会事務局 ☎ 06-6774-3377

### 第102回 健康づくりNAVI 感染症予防につとめましょう

#### 基本的な予防対策

手洗いとうがいを徹底しましょう。外出すると手、顔、衣服にウイルス等がつくことがあります。外から帰ったとき、トイレの後、食事の前には、手洗いを忘れないように習慣化しましょう。石けんを使って、手のひら、手の甲、指の間、指先と爪の間、手首をしっかり洗いましょう。手や指に付着しているウイルスの数は、流水による15秒の手洗いだけで1/100に、石けん等で10秒もみ洗いし、流水で15秒すすぐと1/10000に減らせます。洗った後は清潔なタオルやペーパータオル等で十分に拭き取りましょう。最後に手指用の消毒用アルコールを使用するとより効果的です。

#### 免疫力を向上させるために

免疫力が下がると、ウイルス等が体内に侵入し、感染症を引き起こしやすくなります。免疫力の向上には、睡眠時間の確保、運動、禁煙、肥満や痩せを避けること、バランスのよい食事を摂ること等が大切です。健康的な生活習慣を継続しましょう。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968

感染症予防について詳しくはこちら

# 広告募集中

ムページをご覧ください  
https://www.city.osaka.lg.jp/tennoj