

記号の見方：対 対象 ￥ 費用 問 問合せ ㊟ メールアドレス

年末年始のごみ収集について

12/25(月)～1/10(水)は、普段よりごみの量が増えるため、収集時間が通常と変更になることがあります。すべてのお住まいの収集地域について、**収集日の「朝8:30まで」に必ずごみをお出しください。**なお、1日かけて収集しますので、すべての地域で「朝8:30」からごみを収集するわけではありません。**また収集曜日は普段と変わりません。**

12/31(日)～1/3(水)の間の収集はお休みさせていただきます

1/11(木)からは普段どおりにごみをお出しください。

		普通ごみ			資源ごみ、容器包装プラスチック、古紙・衣類					
		普段の収集曜日が			普段の収集曜日が					
		月・木の地域	火・金の地域	水・土の地域	月の地域	火の地域	水の地域	木の地域	金の地域	土の地域
12月	25(月)	収集日			収集日					
	26(火)		収集日			収集日				
	27(水)			収集日			収集日			
	28(木)	収集日						収集日		
	29(金)		収集日						収集日	
	30(土)			収集日						収集日
	31(日)	12/31(日)～1/3(水)までの 収集はお休みさせていただきます								
1(月)										
2(火)										
3(水)										
1月	4(木)	収集日						収集日		
	5(金)		収集日						収集日	
	6(土)			収集日						収集日
	7(日)									
	8(月祝)	収集日			収集日					
	9(火)		収集日			収集日				
	10(水)			収集日			収集日			

※「普通ごみ」と「資源ごみ」「容器包装プラスチック」「古紙・衣類」の収集日が同じ日になる場合は、少し離してお出しください。

粗大ごみ収集の申込受付

年内は**12/28(木)**まで、年始は**1/4(木)**から電話申込みを受付します。
※申込み状況により、年内に収集できない場合があります。早めにお申し込みください。

インターネット 24時間、365日、いつでも申込みできます。
<https://ecolife.e-tumo.jp/kanky-osaka-u/>

ご家庭の固定電話 0120-79-0053 (通話料無料)

携帯電話 0570-07-0053 (通話料有料)

受付日 月曜日から土曜日(祝日も受付) 9:00～17:00
※月曜日や祝日の翌日、また受付開始直後は申込みが多く、電話がつながりにくい場合があります。

粗大ごみの
インターネット申込みは
こちら▼



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(12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	8日(金)、15日(金) 11:00～ 天王寺連合会館での配食	休み
大 江	11日(月) 11:00～ 大江会館での配食	18日(月) 11:45～13:45 大江会館
聖 和	8日(金) 11:30～ 聖和会館での会食	18日(月) 13:30～15:30 聖和会館
五 条	14日(木) 11:30～ 五条公園会館での会食	7日(木) 13:00～15:00 五条公園会館
桃 丘	15日(金) 10:45～ 桃丘会館での配食	8日(金) 13:30～15:30 桃丘会館
生 魂	21日(木) 11:00～ 生魂会館での会食	14日(木) 13:00～15:00 生魂会館
桃 陽	7日(木) 11:00～ 桃陽会館での会食	休み
味 原	21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	9日(土) 14:00～16:00 味原会館
真田山	21日(木) 11:00～ 真田山小学校での会食	7日(木) 14:00～16:00 清水谷公園会館

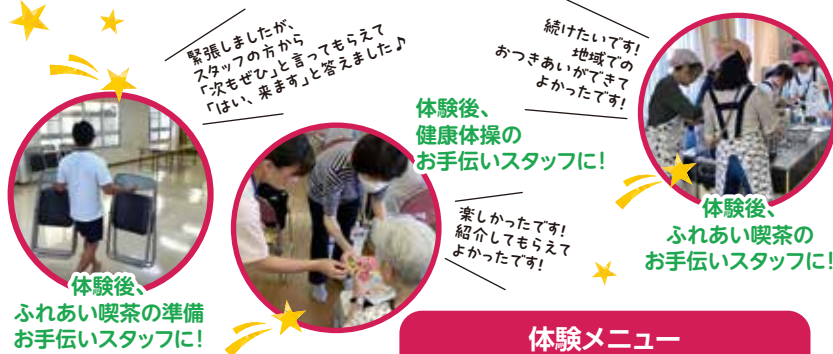
※会場の都合により、日時等を変更する場合がありますのでお問い合わせください。

問 区社会福祉協議会事務局 ☎ 06-6774-3377

まちづくりセンターのコーディネートで お手伝い体験会 続々体験中

体験希望者の方とスタッフの方をコーディネートし、
地域活動を体験いただきました！

●会場準備のお手伝い ●メニュー準備のお手伝い ●運営のお手伝い など



体験メニュー

ふれあい喫茶や高齢者食事サービスの準備、もちつき大会のお手伝いなど
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 ☎ 06-6796-8928
✉ machiten@sweet.ocn.ne.jp

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

年末には各地域で**歳末夜警**を
実施します! ご参加お待ちしております!
一緒に安心な新しい年を迎えましょう!

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。

第103回

健康づくり
NAVI

禁煙で周りの人も健康に!



「ニコチン依存症」という病気

喫煙習慣の本質は、「ニコチン依存症」という病気です。たばこを吸うと、数秒でニコチンが脳に達して、快感物質(ドーパミン)が放出されます。快感を味わうと同時にさらに吸いたいと思うので、止められなくなります。

そのしんどさ、たばこが原因?!

以前と比べて咳が増えた、疲れやすくなった等感じることはありませんか?喫煙が原因で咳や痰が出やすくなったり、肺の機能が悪くなり、息切れや疲れやすさ等の症状が出ることもあります。

禁煙が気になり始めたら

減煙は吸う間隔が長くなり、ニコチン切れの症状が強くなるため、余計にたばこから離れることが難しくなります。一度、禁煙治療ができる病院で相談してみませんか。



▲実施医療機関はこちら

2025年大阪・関西万博前の今だけ! 「おおさかチャチャッと卒煙」アプリで
いつでも・どこでも禁煙に挑戦できるプログラムを実施中です。

対 20歳以上かつ大阪市内にお住まいの方のうち「20歳未満の人と同居する喫煙者」、「妊婦と同居する喫煙者」、「喫煙している妊婦」



▲詳しくはこちら

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968

広告募集中

詳しくは、天王寺区ホームページをご覧ください。
<https://www.city.osaka.lg.jp/tennoji/>

毎月第4日曜日(今月は12/24)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 企画総務課(庶務) ☎ 06-6774-9625