

記号の見方： 対 対象 ¥ 費用 問 問合せ HP 天王寺区ホームページ



つながり  
ひろがる  
ちかつきよう  
地活協

**9つの地域活動協議会**では、  
地域の課題解決やまちづくりにつながる  
様々な地域活動を行っています！  
**どなたでも、ぜひお気軽に  
ご参加ください。**



ふれあい喫茶



校庭キャンプ



青少年指導員、PTAなどを  
中心に子どもたちの楽しめる  
活動を実施

子育て支援サークル



民生委員児童委員などを中心  
に子育て支援の活動を実施

災害への備え



災害救助青年部などを  
中心に訓練や備蓄など  
の防災活動を実施

おまつり



各種団体が協力して地域の  
交流活動を実施

地域活動協議会の情報はこちらをごらんください！

各地域の掲示板



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

身近な地域の活動にぜひご参加ください！

今月の防災メモ

トイレの備えは大丈夫？

災害時でもトイレに困らないよう、  
携帯トイレなどの備えをしておきましょう！



詳しくは左のフェイスブック  
等を見てね！

町会は地域活動協議会の活動を支える中心的団体

地域振興町会(町会)参加で  
あなたもパートナーに！

いっしょにつくる  
安心 ちかつき

天王寺区まちづくりセンターは地域活動協議会の  
取組みのお手伝いをしています。  
また、様々な方の参加や交流につながるよう、

- お手伝い体験会
- 交流会

などにも取り組む予定です。

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。

災害時に協力いただける事業所、  
店舗を募集しています！  
災害時協力事業所

天王寺区では地域の企業、事業所や店舗等に被災者支援、復旧活動にご協力いただく「災害時協力事業所登録制度」を設けております。  
あらかじめ制度に登録のうえ、災害時には可能な範囲で技術、物資等の提供や施設の開放などの自主的なご協力をお願いするものです。  
ご登録いただいた事業所、店舗は、HP等により幅広く周知させていただきます。登録をお待ちしております。

詳しくはこちら▶

問 市民協働課(安全まちづくり) ☎06-6774-9899



支えあう 住みよい社会 地域から  
民生委員・児童委員にご相談ください

民生委員・児童委員は、皆さんの生活上の悩み等を  
うかがい、区役所等の関係機関との架け橋として  
問題解決のお手伝いを、主任児童委員は、学校  
や子育てを支援する関係機関等と連携し、子育て  
中の保護者の身近な相談者、支援者として活動  
しています。生活や医療、介護、育児などでお困り  
の際はお気軽にご相談ください。



問 区民生委員児童委員協議会事務局 ☎06-6774-9868

第108回

健康づくり  
NAVI



良い眠りで心も身体も健康に

**睡眠と健康**

十分な睡眠による休養は心身の健康に欠かせません。慢性的な睡眠不足から、意欲や注意力の低下、抑うつ、倦怠感等が起こり、作業効率の低下やミスにつながります。またホルモン分泌や自律神経の機能にも影響し、高血圧や糖尿病等の生活習慣病を引き起こす原因にもなります。

**良い眠りとは？**

何時間眠ればいいのかは年齢差があり小学生は9～12時間、中学、高校生は8～10時間、成人で6時間以上がお勧めです。ただし高齢者では寝床で過ごす時間が8時間以上にならないようにしてください。個人差もありますので、ほぼ同じ時刻にすっきり目が覚め、日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が1番です。

**良い眠りのためのヒント**

- 毎日同じ時間に起きて、日光を浴びる。
- 日中は適度な運動をするなど、活動的に過ごす。
- 昼寝はなるべく控え、もしする時は、午後3時まで30分以内にする。
- お酒は眠りが浅くなったり、途中で目が覚める等、睡眠の質を下げるので控える。
- 寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を長時間見ないようにする。

**眠れない、その苦しみをかかえずに**

なかなか寝付けない、何度も目が覚める、ぐっすり眠った感じがしないなど眠れない状態が続いていると辛く、孤独を感じるものです。眠れない他にも、気分が重い、物事への関心がわかない、好きだったことが楽しめない、といったことが続く場合はうつ病の可能性もあります。

ひとりで悩まずにかかりつけ医や、精神科、心療内科等の専門家に相談しましょう。保健福祉センターでは精神科医師と精神保健福祉相談員による相談を行っています。お気軽にご相談ください。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎06-6774-9968

地域の保健福祉ふれあい活動(5月実施分)

	高齢者食事サービス <span style="background-color: #e67e22; color: white; padding: 2px;">要予約</span>	ふれあい喫茶
地域	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～ 大江会館での会食	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
五条	9日(木) 11:30～ 五条公園会館での会食	2日(木) 13:00～15:00 五条公園会館
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	23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～ 真田山公園会館での会食	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

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5/26)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