

記号の見方: 対 対象 ¥ 費用 問 問合せ

## スポーツするのも地活協!

各地域の**地域活動協議会**では、**子どもから高齢者まで、様々な人が参加できる**スポーツや健康の事業を行っています。

**ポッチャ**



大江 五条 生魂 味原

**ソフトボール**



聖和 生魂 桃陽 真田山

**バスケットボール**



聖和 生魂 桃陽

**剣道**



聖和

**ラジオ体操**



桃丘

みんなで一緒にスポーツを楽しみませんか?



真田山 味原 桃陽 桃丘 生魂 聖和 天王寺 大江 五条

詳しくは掲示板やInstagram・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!

～その他、百歳体操などの体操事業は全地域で行っています～

**今月の防災必見**

**災害時でも温かい食事をとれるように!**

大規模な災害時には、電気やガスの復旧が、1週間から数か月かかることも。そんな時でも、温かい食事がとれる対策をしておきましょう!

▼詳しくは下のフェイスブック等を見てね!

**地域活動協議会の情報をチェックしよう!**

Instagram  フェイスブック 

**天王寺区まちづくりセンター**  
Instagram・フェイスブックで地域の活動情報など発信中

**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!

**いっしょにつくら**  
**安心 ちいき**

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。

## 空家を利活用! 住宅の性能向上や地域のまちづくりに資する改修工事の費用を一部補助します

家屋を相続したものの居住されないままになっている物件はありませんか? すでに耐震性を有する建物、またはこれから耐震改修工事を行う建物に工事費用の一部を補助します。ご利用をお考えの方はご相談ください。

活用事例等 詳しくはこちら 

問 市民協働課(安全まちづくり) ☎06-6774-9899

---

## 解体・建替えを応援! 密集市街地における老朽木造住宅の解体・建替え費用を補助します

災害に強いまちづくりをすすめるため、密集市街地(対策地区・重点対策地区)における古い住宅の解体・建替え費用を補助する制度を設けています。

- 狭い道路に面した古い木造住宅を解体する場合の解体費用の一部を補助
- 隣接する土地を売買で取得して、戸建住宅に建替える場合の設計費用、解体費用等の一部を補助

詳しくはこちら 

※重点対策地区では、さらに集合住宅への建替えに対して補助補助金を受けるためには、一定の要件を満たす必要があります。

**◆対策地区**  
上之宮町、上本町7丁目(1番、4番(東野田河堀口線(上町筋)以東))、上本町8丁目(1番、4番、5番、9番(東野田河堀口線(上町筋)以東))、上本町9丁目(1番、4番、5番(東野田河堀口線(上町筋)以東))、烏ヶ辻2丁目、北河堀町(4～10番(東野田河堀口線(上町筋)以西))、北山町、小宮町、細工谷1丁目(4～10番(生玉片江線以南))、細工谷2丁目、真法院町、大道1丁目(6～14番(芦原杭全線以南))、堂ヶ芝2丁目(2～18番(生玉片江線以南))、悲田院町(1～7番(玉造筋以北))、堀越町、松ヶ鼻町

**◆重点対策地区**(※  の地区は、令和7年度より重点対策地区から対策地区に変わります。)  
勝山4丁目(2番、3番、5番、6番(勝山通線(勝山通)以北))、烏ヶ辻1丁目、下味原町、堂ヶ芝1丁目、東上町

※該当地区以外では、耐震性が不足する戸建住宅等を解体する場合の解体費用の一部を補助する制度があります。

問 都市整備局 耐震・密集市街地整備 受付窓口 ☎06-6882-7053

## 第111回 健康づくりNAVI 日頃の工夫で熱中症を防ぎましょう!!

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

熱中症予防情報サイト 

**○予防方法**  
屋外では帽子や日傘を活用したり、汗を逃がせる通気性の良い服装で暑さを避けることも効果的です。室内では換気や扇風機、エアコン等も活用しましょう。日頃からバランスの良い食事や睡眠をとり、適度な運動で汗をかく習慣をつくりましょう。

**○暑さ指数の活用**  
熱中症の予防では、暑さ指数(WBGT)を確認することも大切です。環境省の「熱中症予防情報サイト」で公開されますので、外出や運動前に、参考にしてみましょう。

※暑さ指数(WBGT)は、湿度、気温、輻射など周辺の熱環境からなる、熱中症を予防することを目的とした指数です。

暑さ指数(WBGT)に応じた注意事項等 参考:熱中症環境保健マニュアル 2022

暑さ指数(WBGT)による基準域	日常生活における注意事項	熱中症予防運動指数
<b>危険</b> 31以上	高齢者は安静時も危険。外出はなるべくさげ、涼しい室内に移動。	<b>運動は原則中止</b> 特に子どもの場合は中止すべき。
<b>嚴重警戒</b> 28以上31未満	外出時は炎天下を避け、室内では室温情報に注意。	<b>嚴重警戒(激しい運動は中止)</b> 体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩し、水分・塩分をとる。暑さに弱い人は、運動を軽減または中止。
<b>警戒</b> 25以上28未満	運動や激しい作業時は、定期的に十分に休憩をとる。	<b>警戒(積極的に休息)</b> 積極的に休息し、適宜水分・塩分をとる。激しい運動時は、30分おき位に休息する。
<b>注意</b> 25未満	一般に危険性は少ないが、激しい運動や重労働時は注意。	<b>注意(積極的に水分補給)</b> 熱中症の兆候に注意し、運動の合間に積極的に水分をとる。

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(8月実施分)

地域	高齢者食事サービス <small>要予約</small>	ふれあい喫茶
	対 概ね一人暮らしの高齢者 ¥ 300円程度	対 地域の方などでも ¥ 100円程度
天王寺	23日(金) 11:00～ 天王寺連合会館での会食	休み
桃丘	23日(金) 10:45～ 桃丘会館での会食	休み
生魂	休み	8日(木) 13:00～15:00 生魂会館
真田山	休み	1日(木) 14:00～16:00 清水谷公園会館

※大江・聖和・五条・桃陽・味原の各地域は8月は休みです。  
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/>