

## 広がる連携! 地域活動のパワーアップ!

新たなボランティアスタッフの誕生や事業者等との連携の実現など、**地域活動協議会**のつながりがさらに広がっています。

**連携のきっかけづくり**

8/20区役所講堂において、地域活動協議会と地域貢献活動事業者との「交流会」を開催。各地域の具体的な取り組みの連携を話し合いました!

**活動の担い手の声**

公園清掃の協力者が徐々に増えてきており、とても嬉しいです!(生魂地域)

ふれあい喫茶での健康チェックは、結果にみんな大はしゃぎでした。事業者の協力で今までにない取り組みができています!(桃丘地域)

校庭キャンプにラグビー選手(レッドハリケーンズ大阪)に来ていただきました。子どもたちは大喜びでした!(大江地域)

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!

**今月の防災メモ**

**停電時の“あかり”の対策を進めましょう!**

災害時は、停電になる可能性があります。夜間の行動で、けがをしないためにも、日ごろから懐中電灯や、LEDランタンを準備しておくなど、“あかり”の対策も進めておきましょう! ▼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!

いっしょにつくろ 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。

## 2024てんのうじ再発見セミナー

# 上方落語は天王寺から始まった?!

上方落語発祥についての講演会、落語と「まちあるき」を行います。江戸時代、上方落語の始祖のひとり、初代米澤彦八が大阪に登場し、滑稽な話を披露しました。「まちあるき」では、彦八が活躍した生國魂神社をスタートし、落語「天神山」の舞台となった安居神社、一心寺を経て、「天王寺詣り」の四天王寺をめざします。

**日** 令和7年1/26(日) **第2部** / まちあるき(約2.5km)

**第1部** / 講演会・落語 13:30~15:30 (13:20受付開始)

10:30~12:00(10:00受付開始)

**場** 区民センター(生玉寺町7-57) **集合場所** / 生玉公園(生國魂神社 鳥居前)

**講** 落語家 林家 染二氏

**演題** / 「落語で紡ぐ笑いの世界」

**落語** / 「天神山」

申込はこちら

**料** 12/20(当日消印有効) **費** お一人1,000円(資料代、保険代等含)

**定** 200名(多数申込の場合抽選) **申** 往復はがきまたはホームページ(右上の申込フォーム)

\*往復はがきには参加者の氏名(2名まで、代表者名記載)、住所、電話番号、「イベントにすべて参加」、「講演会・落語のみ」「まちあるきのみ」のいずれかを記載。

**往復はがき申込先** / てんのうじ観光ボランティアガイド協議会 再発見セミナー宛  
〒543-0073 大阪市天王寺区生玉寺町7-57

**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

**問** 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) ☎06-6771-9981

## こんにちは! 子育て支援室です!

0歳から18歳までのお子さんのことで心配なこと・わからないことなどがあれば、ひとりで悩まないで、どんなことでもお気軽にご相談ください。\*プライバシーは固く守ります。

**気にかける**

「子育てに悩んでいるママやパパはいないかしら」と気にかけるだけで、子育てにやさしい「まち」に大変身!

**声をかける**

ご近所で子育てパパ・ママを見かけたら、「こんにちは」と声をかけてみましょう。何か素敵なお話が聞けるかも!

**電話をかける**

「子どものことで心配、困ったことがあるの…」[あのお家、子育てに悩んでいるみたい]など、気になることがあれば、まずはご相談を!

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

## 11/23(土・祝)開催 はーとふるフェスタ

13:00~17:00 (受付12:30)

ポッチャやモルック、eスポーツ体験、ネイル体験、子育て支援映画会など、障がいのある方も、大人も子どもも楽しめる「はーとふるフェスタ」を開催します!みんなで一緒に楽しみませんか。

**場** 区民センター(生玉寺町7-57) ☎06-6771-9981

## 健康づくりNAVI

### 11月14日は世界糖尿病デーです!

**糖尿病とは?**

血糖(血液中の糖分のこと)が高い状態が続く病気です。高血糖が続くと、目(網膜)や腎臓、神経が傷むだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。日本人の5~6人に1人がかかっている糖尿病は、身近な病気です。

**予防するためには?**

**1 栄養バランスの良い食事**

炭水化物、たんぱく質、野菜、海藻、乳製品、果物など1日の中で様々な食品を組み合わせることで、野菜を最初に食べることで、同じ食事内容でも食後の血糖値の上昇が緩やかになると言われています。

**2 規則正しい運動習慣**

身体を動かすことで筋肉への血流が増加すると、ブドウ糖が細胞へと取り込まれやすくなります。また、筋量の増加はインスリン(血糖値を調整するホルモン)の効果を高めます。ウォーキング、水泳等の有酸素運動や筋力トレーニングが有効です。

**健康診断の活用を!**

自覚症状がなくても、健康診断を受けることで早期発見できることがあります。職場の健康診断、国民健康保険の方は市の特定健診を活用しましょう。

**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(11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 地域の方どなたでも ¥100円程度
天王寺	8日(金)、22日(金) 11:00~ 天王寺連合会館での会食	8日(金) 13:00~15:00 天王寺連合会館
大江	11日(月)、25日(月) 11:00~ 大江会館での会食	18日(月) 11:45~13:45 大江会館(カレーの日)
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(日) 11:30~ 五条公園会館での会食	7日(日) 13:00~15:00 五条公園会館
桃丘	22日(金) 10:45~ 桃丘会館での配食	15日(金) 13:30~15:30 桃丘会館
生魂	21日(日) 11:00~ 生魂会館での会食	14日(日) 13:00~15:00 生魂会館
桃陽	7日(日) 11:00~ 桃陽会館での会食	28日(日) 12:00~13:30 桃陽会館(カレーの日)
味原	21日(日) 11:30~ 味原会館での会食(一部配食)	9日(土) 14:00~16:00 味原小学校(芝生開放デー)
真田山	21日(日) 11:00~ 真田山公園会館での会食	7日(日) 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/>