

記号の見方: 対 対象 ¥ 費用 問 問合せ

地活協で健康づくり!



天王寺区の9つのすべての地域で、**地域活動協議会**による健康づくりの活動が行われています。今回は地域の健康づくりをご紹介します!



芝生広場(屋外)でオリジナル体操!気分爽快!



ゴムボールやマットを使った体操も!



ラグビー選手(レッドハリケーンズ大阪)と一緒に体操!



運動不足になっていませんか?! 体操で心も体もリフレッシュ!!

健康づくりと云えば、コレ!「百歳体操」!

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

“ローリングストック”を実践しましょう!!

災害に備え、3~7日間は家の中だけで生活(在宅避難)できる準備をしておきましょう。水・食料の備蓄は、多めに買って普段から使用し、使った分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。



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!



楽しい情報満載!

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

町会が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!



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。

鍵をかけていますか?大切な自転車

大阪で最も多い犯罪は自転車盗難です。令和5年中の大阪府内での自転車盗難の被害件数は25,195件で、約半数は鍵をかけていない状態で被害にあっています。たとえ短時間の駐輪であっても必ず鍵をかけましょう。また、大切な自転車を守るため、防犯性能の高い鍵を取り付けましょう。

○自転車防犯登録は自転車盗難の予防と被害の早期回復に役立ちます。



自転車防犯登録に関するお問合せは 大阪府自転車商防犯協会まで

問 市民協働課(安全まちづくり) ☎06-6774-9899

区民モニターアンケート 調査にご協力をお願いします

1月中に、住民基本台帳から無作為抽出した1,600名の区民の方を対象に、区政に関するアンケートを実施(送付)します。受け取られた方は、より良い区政運営のため、ぜひ回答にご協力をお願いします。

問 事業戦略室 ☎06-6774-9910 ☎06-6772-4904

天王寺動物園は令和7年1月1日に開園110周年を迎えました

令和7年12月31日までの1年間を110周年記念期間として、天王寺動物園では楽しいイベントを続々と開催していきます。詳細については、110周年特設サイトで順次お知らせします。ぜひこの機会に天王寺動物園を訪れて、110周年を一緒にお祝いしましょう!



天王寺動物園 特設サイト



地域の保健福祉ふれあい活動(1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	24日(金) 11:00~ 天王寺連合会館での会食		休み
大江	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	休み		休み
五条	16日(木) 11:30~ 五条公園会館での会食		9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	休み		23日(木) 12:00~13:30 桃陽会館
味原	16日(木) 11:30~ 味原会館での会食(一部配食)		11日(土) 14:00~16:00 味原会館
真田山	休み		休み

※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116回 健康づくりNAVI

防災対策できている? 災害からお子さんを守ろう!



今後30年以内に、70%~80%の確率で南海トラフ巨大地震が発生すると想定されています。災害が起こった時に、自分自身や子どもたちを守れるよう、普段から備えましょう。

非常持ち出し品・非常備蓄品を用意しよう

日頃から避難に備えて、非常持ち出し品をリュックサック等にまとめて、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。発災後、自宅で過ごすことができる環境であれば、自宅避難をおすすめします。最低でも3日分、できれば7日分の非常備蓄品を、非常持ち出し品と合わせて備えておきましょう。



市民防災マニュアル

市民防災マニュアルの中に、チェックリストがあるので、確認しましょう。

★準備しておくといい乳幼児物品★

- 紙おむつ おしりふき 着替え バスタオル 授乳ケープ
- 液体・粉ミルク おかし(保存用) 子ども用の歯ブラシ 哺乳瓶
- 哺乳量の水(軟水) 離乳食(保存用)
- 抱っこ紐 おもちゃ・絵本 子ども医療証の写し



大阪防災アプリをご利用ください

浸水想定図、避難場所、避難ビルなどの情報や、災害状況や避難時の注意点などが入手できます。



大阪防災アプリ

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎06-6774-9968

問 市民協働課(安全まちづくり) ☎06-6774-9899

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/>