

“地域活動”を体験してみよう！



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
さまざまな地域活動を行っています！各地域の地域活動は、
担い手としてご協力いただけます！

地域活動の

「お手伝い体験会」を随時実施中！

さあ、あなたもチャレンジしてみませんか？

地域活動に興味は
あるけど、どうやって
参加したらよいか
分からない...知り合いがいなくて
なんとなく不安...

心配しなくて大丈夫！

天王寺区まちづくりセンター
があなたの“一歩”をサポート
いたします。まずは気軽に
ちょっとしたお手伝いを体験
してみませんか？天王寺区まちづくりセンターでは、地域活
動をお試して体験いただける「お手伝い体
験会」を随時実施しています。

体験メニューはいっぱい！

- ★公園のお掃除・草刈りのお手伝い
- ★子どもと遊ぶお手伝い
- ★催し会場の机、椅子準備のお手伝い
- ★アンケートの配布、回収のお手伝い
- ★お祭りの準備のお手伝い...など

天王寺区まちづくりセンターまで
お気軽にお問い合わせください楽しい情報満載
地域活動協議会の
情報をチェック！

フェイスブック インスタグラム

天王寺区まちづくりセンター

☎ 06-6796-8927 ☎ 06-6796-8928

✉ machiten@sweet.ocn.ne.jp

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お問い合わせは▶ 市民協働課(地域活動の支援)
☎ 06-6774-9734

地域の保健福祉ふれあい活動

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	6/13(金)・6/27(金) 11:00～ 天王寺連合会館での会食	6/13(金) 12:30～15:00 (L.O.14:30) 天王寺連合会館
大 江	6/9(月)・6/23(月) 11:00～ 大江会館での会食	6/16(月) 11:45～13:45 カレーの日 大江会館
聖 和	6/13(金) 11:30～ 聖和会館での会食	6/16(月) 13:15～15:00 聖和会館
五 条	6/12(木) 11:30～ 五条公園会館での会食	6/5(木) 13:00～15:00 五条公園会館 7/3(木) 13:00～15:00
桃 丘	6/27(金) 10:45～ 桃丘会館での配食	6/20(金) 13:30～15:30 桃丘会館
生 魂	6/19(木) 11:00～ 生魂会館での会食	6/12(木) 13:00～15:00 生魂会館
桃 陽	6/5(木) 11:00～ 桃陽会館での会食 7/3(木) 11:00～	6/26(木) 12:00～13:30 カレーの日 桃陽会館
味 原	6/19(木) 11:30～ 味原会館での会食 ※一部配食	6/14(土) 14:00～16:00 味原会館
真田山	6/19(木) 11:00～ 真田山公園会館での会食	6/5(木) 14:00～16:00 清水谷公園会館 7/3(木) 14:00～16:00

※会場の都合により、日時等を変更する場合は 問 区社会福祉協議会事務局 ☎ 06-6774-3377
ありますのでお問い合わせください。■毎月第4日曜日(今は6/22)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

出張!なんでも鑑定団 in 天王寺 観覧募集! (要予約) 無料

目 8/17(日) 13:00～(12:30開場) 場 クレオ大阪中央ホール(上汐5-6-25)

申 往復ハガキに必要事項を記入し、「出張!なんでも鑑定団in天王寺」観覧係
(〒543-8799 上汐5-5-12 天王寺郵便局留)まで送付してください。
ハガキ1枚につき2名まで応募可能。※往復ハガキ以外での応募は無効
抽選結果:8月上旬(返信ハガキにて通知)

締 7/10(木) 当日消印有効

詳しくは
こちら▶

問 てんのうじ知りたい倶楽部

✉ tenshiriclub@gmail.com

往信おもて

返信うら

返信おもて

往信うら

〒543-8799

往信

※ここは

白紙のままで

大阪市天王寺区上汐
5-5-12 天王寺郵便局留
「出張!なんでも鑑定団
in 天王寺」観覧係

返信

観覧希望者の

郵便番号

住所

氏名

TEL:

観覧希望

氏名①

②

①の連絡先

住所:

TEL:

歯の健康展 ～「健口」は「健康」につながる～

歯科医師による歯の健康相談や、歯の
模型展示、フッ素塗布、調剤体験など
歯とお口の健康に関する展示や体験
がいっぱいのイベントです。入場無料、
来場先着300名に粗品を進呈します。

目 6/7(土) 10:00～14:00

場 区民センター(生玉寺町7-57)

問 保健福祉課(健康推進)

☎ 06-6774-9882

詳しくは
こちら▼オーラルフレイルを予防して
健口(けんこう)長寿をめざそう!

■オーラルフレイルとは?

オーラルフレイルとは加齢によりお口の機能が低下しつつある
状態です。健康的な状態と病的な状態の間にあり、適切な対処を
行うことで、機能が改善するとされています。

■オーラルフレイルを放置すると要介護状態のリスク!?

滑舌が悪くなる、食べこぼしやむせが増えた、噛めない食品が増えたなど些細な
お口の衰えが積み重なることで食事摂取量が減り、低栄養、筋力低下を引き起
こし介護が必要となるリスクが高くなります。

■オーラルフレイルを予防して健口(けんこう)に!!

①お口のケア

食後の歯磨き、入れ歯のお手入れ、定期的な歯科
受診で歯を守るための適切なケアを行いましょう。●後期高齢者医療制度の対象になる方は、年に1回、指定する
歯科医院において歯科健康診査を無料で受診できます。●令和8年3月末時点で20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50
歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方は500円で大阪市歯周病検診
が受けられます。※ただし、勤務先等で同程度の検診を受診できる方及び歯周病の治療
で通院中の方は除きます。

②かみかみ百歳体操

お口の体操で「噛む力」「飲み込む力」を強化し、むせを防ぎま
しょう。大阪市かみかみ百歳体操は、椅子に座り動画を観なが
らお口の周りや舌を動かす運動です。

③食事の工夫

柔らかい物ばかりではなく、1食1品、噛み応えのある
ものを食べ、ひとくち30回を目安によく噛んで食べま
しょう。歯周病検診は
こちら▼百歳体操は
こちら▼オーラル
フレイルに
ついては
こちら

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968

6/22(日曜開庁日)は終日マイナンバーカードに関連する
お手続きができません。詳しくは区役所 HP をご覧ください。

問 窓口サービス課 ☎ 06-6774-9963

詳しくは
こちら▶■市の制度や手続き、市のイベント情報に関するご案内などは大阪市総合コールセンター
「なにわコール」 8:00～21:00 年中無休 ☎ 06-4301-7285 ☎ 06-6373-3302■天王寺区広報紙「天王寺」前月号発行部数:59,000部 発行単価(配布費用含む):約19.4円(うち広告収入:約4.1円)
本紙掲載記事・写真・イラストを無断で転載、複写することはご遠慮ください。