

つながり
ひろがる
地域活動

つながると
のしあわせ

“お手伝い”で地域活動を体験！

地域活動をお試しで体験いただける
「お手伝い体験会」随時実施中です！

今年度もすでに多くの方に体験いただいています！
「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…」
「地域に知り合いがないので、なんとなく不安…」
「空いている時間で何かやってみたい」といった方!!
天王寺区まちづくりセンターがサポートいたします。

ぜひ気軽に、ちょっとした地域活動のお手伝いを
体験してみませんか!?

体験者の声

地域のいろいろな人と話ができて楽しかったです!楽しいお祭りもみんなの力でできていることを知る機会になりました。その一員になれて良かったです。またお手伝いさせてもらいます! Yさん(中学生)

聖和サマーフェスタ(聖和地域)でのお手伝い体験

小学生の時に、校庭キャンプに参加していました。お手伝いをして、当時の楽しい思い出がよみがえりました。地域の方々も親切で、今後も機会があれば協力したいです! Nさん(大学生)

大江校庭キャンプ(大江地域)でのお手伝い体験

楽しい情報満載!

地域活動の情報を
フェイスブック チェックしよう! インスタグラム

天王寺区まちづくりセンター(区役所3階)
☎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

令和7年度
緑化講習会

みんなで楽しく寄植え!
綺麗なお花を飾り、
お正月を迎えましょう。

日 12/10(水) ①10:30～12:00 ②14:00～15:30
場 区役所3階 講堂 対 区内在住の方 定 各回45名
¥ 3,000円(税込)当日現金払い 講 グリーナリー天王寺
申 11/1(土)～11/17(月)
往復ハガキ(当日消印有効・居住確認のため)
・1通で1名様申込。複数での申し込みは無効
・申込者の氏名、住所、電話番号、希望時間帯
(①または②)を明記
※応募者多数の場合は抽選、結果は12月上旬に通知

問 送付先:
市民協働課(地域活動の支援) 〒543-8501 天王寺区真法院町20-33 ☎06-6774-9734

11月は児童虐待防止推進月間です

つながれば笑顔になれる
こんにちは! 子育て支援室です!

子ども虐待防止
オレンジボン運動

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!

3つの
“かける”を
大切に!!

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。
何か素敵につながりが
できるかも!

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!

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。

【保健福祉課 子育て支援室】
☎06-6774-9969・9894
☎06-6772-4906

健康づくり
NAVI

糖尿病にご注意を!

■糖尿病とは?
ご飯やパン、くだもの、アルコールなどには「糖質」が含まれています。それが消化吸収されると「ブドウ糖」になり、血液の中に入っていきます。糖尿病とはインスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなることで血糖値が高い状態が続く病気です。

■悪化するとどうなるの?
糖尿病が悪化すると、小さく細い血管が障害され網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のリスクが高まります。また、より大きな血管の動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のリスクも高くなります。

■予防方法はあるの?
糖尿病の予防には、食事や運動などの生活習慣が大切です。

運動
有酸素運動
酸素を使い体内の糖質脂質を燃焼する比較的負荷の軽い運動
例) ウォーキング、ジョギング、水泳など
1回20～60分、できれば毎日、少なくとも週3日以上を目標に行う
レジスタンス運動
筋肉に抵抗(レジスタンス)をかける動作を繰り返し行う運動
例) 腹筋・スクワット・腕立て伏せなど、毎日ではなく2～3日に1回程度行う

食事
適量を規則正しく摂ることが基本です。
欠食やドカ食いは血糖値の上昇につながります。
●1日3食、規則正しく ●ゆっくりよく噛んで食べる
●野菜・きのこ・海藻類などの食物繊維を積極的に摂る

健康診断の活用を!
自覚症状がない状態でも、健康診断を受けることで早期発見できることもあります。
健診で異常を指摘された方は早めに病院を受診しましょう。

より詳しく知りたい方は、大阪市ホームページ「糖尿病について」をご覧ください。

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			
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	対 地域の方どなたでも	
	¥ 300円程度	¥ 100円程度	
天王寺	11/14・28(金)11:00～ 天王寺連合会館での会食	11/14(金)12:30～14:30 天王寺連合会館	
大 江	11/10(月)・25(火)11:00～ 大江会館での会食	11/17(月)11:45～13:45 カレーの日 大江会館	
聖 和	11/7(金)11:30～ 聖和会館での会食	11/17(月)13:15～15:00 聖和会館	
五 条	11/13(木)11:30～ 五条公園会館での会食	11/6(木) 13:00～15:00 12/4(木) 13:00～15:00 五条公園会館	
桃 丘	11/28(金)10:45～ 桃丘会館での配食	11/21(金)13:30～15:30 桃丘会館	
生 魂	11/20(木)11:00～ 生魂会館での会食	11/13(木)13:00～15:00 生魂会館	
桃 陽	11/6(木) 11:00～ 桃陽会館での会食 12/4(木) 11:00～	11/27(木)12:00～13:30 カレーの日 桃陽会館	
味 原	11/20(木)11:30～ 味原会館での会食 ※一部配食	11/15(土)14:00～16:00 味原小学校 (芝生開放デー)	
真田山	11/20(木)11:00～ 真田山公園会館での会食	11/6(木) 14:00～16:00 12/4(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

■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:59,300部 発行単価(配布費用含む):約20.1円(うち広告収入:約4.6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。