

地域の安全・安心を支える地域活動協議会!



地域活動協議会では、みんなの暮らしとつながる様々な地域活動に取り組んでおり、その中で、安全で安心なまちづくりに向けた防犯活動にも取り組んでいます。

みんなで見守り、みんなで呼びかけ



子どもの見守り活動

歳末夜警

防犯パトロール

あいさつしながら、子どもたちの登校を優しく見守り!

地域活動の一年の締めくくり。参加者のコミュニケーションの場にもなっています!

懐中電灯を片手に毎月夜回り。地域の安全は、自分たちで守る!

様々な防犯活動

- ★子どもの見守り活動
- ★歳末夜警 ★防犯パトロール
- ★防犯カメラの設置・維持管理
- ★街路防犯灯の維持管理
- ★防犯対策委員会など

※実施事業は地域により異なります。

防犯カメラ/街路防犯灯の維持管理

防犯カメラや街路防犯灯の中には、地域が維持管理しているものもあります!

お気軽にお問い合わせください



楽しい情報満載!

地域活動の情報をチェックしよう! インスタグラム
フェイスブック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3
安心 ちいき**

お住まいの地域の町会が分からぬなど、町会や地域活動協議会に関するお問い合わせは▶ ☎ 06-6774-9734 市民協働課(地域活動の支援)

マイナンバーカードの申請をする方を対象に市内各所で出張申請サポートを実施しています。
2/7(土)は大阪市立社会福祉センター、
2/11(水・祝)は天王寺区民センターで行います。ぜひご活用ください。

問 大阪市マイナンバーカード出張申請サービス窓口 ☎ 050-3535-0200

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
天王寺	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
大 江	2/13(金)・27(金)11:00~ 天王寺連合会館での会食	2/13(金)12:30~14:30 天王寺連合会館
聖 和	2/9(月)・24(火)11:00~ 大江会館での会食	2/16(月)11:45~13:45 大江会館
五 条	2/13(金)11:30~ 聖和会館での会食	2/16(月)13:15~15:00 聖和会館
桃 丘	2/27(金)10:45~ 桃丘会館での配食	2/20(金) 13:30~15:30 桃丘会館
生 魂	2/19(木)11:00~ 生魂会館での会食	2/12(木) 13:00~15:00 生魂会館
桃 陽	2/5(木) 11:00~ 桃陽会館での会食 3/5(木) 11:00~	2/26(木) 12:00~13:30 桃陽会館
味 原	2/19(木)11:30~ 味原会館での会食 ※一部配食	2/14(土) 14:00~16:00 味原会館
真田山	2/19(木)11:00~ 真田山公園会館での会食	2/5(木) 14:00~16:00 3/5(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

第20回 天王寺区生涯学習ルーム発表会

(入場無料(一部実費))

区内8小学校で活動している生涯学習ルームで学ぶ方が日頃の成果を発表し、区民の皆さんに広く知らせる機会として開催します。今回第20回目を迎え、スペシャル企画として和太鼓演奏をお届けします。お気軽にご来場ください。

最新情報はこちら▼



日 2/8(日) 13:00~15:30 場 区民センター

問 市民協働課(教育文化) ☎ 06-6774-9743

梅田サービスカウンターでマイナンバーカードに関する一部のお手続きができるようになりました!



1/20(火)より、梅田サービスカウンターでも「電子証明書の更新手続き」や「暗証番号の初期化・再設定」ができるようになりました。土・日・祝日でも、お手続きができます。平日に区役所に行く時間がとれない場合などに、ぜひご活用ください。※マイナンバーカードの住所変更等については、お手続きができません。

梅田サービスカウンター

【場所】大阪市北区梅田1丁目大阪駅前ダイヤモンド地下街
(ディアモール大阪地下1階)【開設時間】平日 / 9:00~19:00 土日祝 / 10:00~19:00
(年末年始・臨時休業日を除く)

問 窓口サービス課(住民情報) ☎ 06-6774-9963

問 梅田サービスカウンター ☎ 06-6345-0874

詳しくは

ホームページをご確認ください▶



骨から元気! 今日から始める骨粗しょう症予防

骨粗しょう症とは、骨の密度が低下して骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨粗しょう症にかかる人は年齢とともに増えています。特に女性は、閉経によって骨を守っていた女性ホルモンが急激に減少するため、骨がもろくなりやすく、早めの対策が大切です。



■食事で「骨を育てる」

骨の成分のものとなるカルシウムの摂取は重要ですが、カルシウムの吸収を良くするビタミンD、骨の形成を促すビタミンKを含む食品もとります。

骨を育てる成分とそれを含む食材の例

カルシウム
牛乳、油揚げ、豆腐、小松菜など

ビタミンD
卵、魚類、きのこ類など

ビタミンK
納豆、ほうれん草、ブロッコリーなど

■運動で「骨を強く保つ」

骨は負荷がかかることで強くなります。毎日20~30分のウォーキングや筋力トレーニングに取り組みましょう。



■日光浴でビタミンDを作ろう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、太陽の光に当たることで体内で作られます。家の中で過ごすことが多い人は、窓際で陽にあたるだけでもいいので、日光浴をしましょう。(1日15分が目安)



■定期的な「検診受診」

大阪市では18歳以上の市民の方で、今年度まだ骨粗しょう症の検査を受けていない人を対象に、無料で骨粗しょう症検診を行っています。超音波でかかとの骨量を測定する簡単な検査なので、ぜひ受けてみてください! 検診の申込みは3面を参照

検診対象者の詳細については、大阪市ホームページをご確認ください。

大阪市ホームページ
骨粗しょう症
検診について▶



問 保健福祉課 地域保健活動 ☎ 06-6774-9968

■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19.5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。