

地域の安全・安心を支える地域活動協議会！

つながると
たのしい！
つなぐと
ひろがる
地域活動
つながると
あふん！

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。

真田山
味原
桃陽
生魂
桃丘
五條
大江
天王寺
聖和

みんなで見守り、みんなで呼びかけ

子どもの見守り活動

あいさつしながら、子ども
たちの登校を優しく見守り！

歳末夜警

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！

防犯パトロール

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！

フェイスブック
Instagram

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▶

☎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

健康保険証との
紐づけも
サポート！

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	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	
大 江	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	
聖 和	2/13(金)11:30～ 聖和会館での会食	2/16(月)13:15～15:00 聖和会館	
五 条	2/12(木)11:30～ 五條公園会館での会食	2/5(木) 13:00～15:00 五條公園会館 3/5(木) 13:00～15:00	
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 清水谷公園会館 3/5(木) 14:00～16:00	

※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々が
日頃の成果を発表し、区民の
皆さんに広く知ってもらう機会
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▼
☎06-6774-9743

第19回 天王寺区生涯学習ルーム発表会

☎06-6774-9625

2/8(日)13:00～15:30 場 区民センター

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▶

健康づくり
NAVI 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きます。
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」

骨の成分のもとに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しょう。

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
体の中で作られます。家の中で過ごすことが多い人は、窓際に陽に
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。