

## ぜひ、地域活動へ行ってみよう！

皆さんがお住まいの地域には、誰でも参加できる地域活動(お祭り、ふれあい喫茶、音楽会など)がいっぱい！地域活動の情報(日程や場所の予告、実施の様子など)は、様々な媒体で見ることができます。情報をチェックして、気になる地域活動に、ぜひご参加ください！

**誰でも気軽に参加できる地域活動の情報はコチラ！**

活動を行っているのは各地域の**地域活動協議会！**

### SNS

フェイスブックやInstagramで、活動の予告や様子などを随時発信しています。

- 天王寺連合地域活動協議会フェイスブック
- 大江ふれあい協議会フェイスブック
- 味原地域総括会フェイスブック
- 五条地域活動協議会フェイスブック
- 聖和まちづくり協議会フェイスブック・Instagram
- 天王寺区まちづくりセンター(地域共同運営)フェイスブック・Instagram

### 掲示板

各地域の掲示板に活動のポスターが貼られています。

掲示版はまちのあちこちにあります！

### 区広報紙

毎月、地域活動協議会の紹介記事を掲載しています。

今後、各地域の地域活動を詳しく紹介していきます！

**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！

**地域活動協議会の取組みをお手伝いしています**

お気軽にお問い合わせください

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

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合せは ▶ 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～400円程度	対 地域の方など誰でも ¥ 100円～300円程度
天王寺	5/8(金)・22(金) 11:00～ 天王寺連合会館での会食	5/8(金) 12:30～15:00 天王寺連合会館
大江	5/11(月) 11:00～ 5/25(月) 11:00～ 大江会館での会食	5/18(月) 11:45～13:45 大江会館
聖和	5/8(金) 11:30～ 聖和会館での会食	5/18(月) 13:15～15:00 聖和会館
五条	5/14(木) 11:30～ 五条公園会館での会食	5/7(木) 13:00～15:00 6/4(木) 13:00～15:00 五条公園会館
桃丘	5/22(金) 10:45～ 桃丘会館での会食	5/15(金) 13:30～15:30 桃丘会館
生魂	5/21(木) 11:00～ 生魂会館での会食	5/14(木) 13:00～15:00 生魂会館
桃陽	5/7(木) 11:00～ 6/4(木) 11:00～ 桃陽会館での会食	5/28(木) 12:00～13:30 桃陽会館
味原	5/21(木) 11:30～ 味原会館での会食 ※一部配食	5/9(土) 14:00～16:00 味原会館
真田山	5/21(木) 11:00～ 真田山公園会館での会食	5/7(木) 14:00～16:00 6/4(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

## 民生委員・児童委員にご相談ください

天王寺区民ギャラリーにポスターを展示中です。(2面をご覧ください)

- 民生委員・児童委員は、皆さんの生活上の悩み等をうかがい、区役所などの関係機関との架け橋として問題解決のお手伝いをします。
- 主任児童委員は、学校や子育てを支援する関係機関等と連携し、子育て中の保護者の身近な相談者・支援者として活動しています。
- 生活や医療、介護、育児などでお困りの際はお気軽にご相談ください。

問 区民生委員児童委員協議会事務局 ☎ 06-6774-9868

## 災害時に協力いただける事業所、店舗を募集しています！ 災害時協力事業所

天王寺区では地域の企業・事業所やスーパーマーケット等の店舗に被災者支援・復旧活動にご協力いただく「災害時協力事業所登録制度」を設けております。あらかじめ制度に登録のうえ、災害時には可能な範囲で技術・物資等の提供や施設の開放などの自主的なご協力をお願いするものです。ご登録いただいた事業所・店舗は、天王寺区ホームページ等により幅広く周知させていただきます。登録をお待ちしております。

問 市民協働課(安全まちづくり室) ☎ 06-6774-9899

## 健康づくり NAVI 今からでもおそくない！ 禁煙、はじめてみませんか？

■たばこの煙に含まれる有害物質  
 たばこの煙には5,300種類以上の化学物質が含まれ、そのうち70種類以上が発がん性物質です。

■全身に及ぶ健康への影響  
 喫煙は、肺がんや咽頭・食道・肝臓・胃・膵臓・膀胱のがん、心臓病、脳卒中のリスクを高めます。また、進行性の肺疾患である慢性閉塞性肺疾患(COPD)や糖尿病のリスクも上昇します。口腔内では歯周病や口腔がん、受動喫煙による子どものむし歯や歯ぐきの黒ずみなども報告されています。

■禁煙の効果  
 禁煙に遅すぎることはありません。禁煙後20分で血圧や脈拍は改善し、数日で味覚や嗅覚が回復します。年数の経過とともに、がんや心疾患のリスクは着実に低下します。体調の改善だけでなく、たばこ代の節約や家族との時間の増加など、生活面でのメリットも大きいです。

■禁煙はサポートの活用を  
 禁煙外来では、一定の基準を満たすと12週間で5回の治療に健康保険が適用されます。医師や専門の医療者からのアドバイスを受けながら、より確実に禁煙に取り組めます。禁煙補助薬(ニコチンパッチなど)は、薬局やドラッグストアでも購入可能です。吸いたい気持ちを和らげ、禁煙を続ける助けになります。禁煙サポート実施医療機関については、大阪府ホームページをご確認ください。

■ご自身とご家族のために  
 本数を減らす、加熱式たばこに替えるだけでは健康リスクはなりません。今日から禁煙に取り組み、未来のご自身・ご家族の健康を守りましょう。

問 保健福祉課(地域保健活動) ☎ 06-6774-9968

■毎月第4日曜日(今月は5/24)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

■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:58,500部 本紙掲載記事・写真・イラストを無断で転載、発行単価(配布費用含む):約27.0円(うち広告収入:約4.7円) 複写することはお遠慮ください。