地域の憩いの場！ふれあい喫茶

つながると たのしい！ つながり ひろがる 地活協 つながると あんしん！

すべての地域活動協議会で、ほぼ毎月「ふれあい喫茶」を実施しています。
ふれあい喫茶は、どなたでも気軽に立ち寄れ、憩いのひと時を過ごせる交流の場です。
お近くのふれあい喫茶に、ぜひ一度お越しください！



ふれあい喫茶のスタッフは、地域の方々です。初めての方も、ふらっと気軽にお立ち寄りください！







挽きたてのコーヒーや手づくりデザート、ぜんざいなど、メニューの工夫は各地域さまざま。“カレーの日”がある地域（大江地域、桃陽地域）もあります！





催しが楽しめる日もあります！

区内すべての地域でふれあい喫茶が行われています。開催日時・場所は、下表をご確認ください！



地域活動のお手伝い体験会実施中！



“お手伝い”として、ふれあい喫茶の準備・運営をお試しで体験いただくこともできます！関心のある方は、天王寺区まちづくりセンターまでお気軽にご連絡ください！

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（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） 対 概ね一人暮らしの高齢者 ¥ 300円～400円程度	ふれあい喫茶 対 地域の方どなたでも ¥ 100円～300円程度
天王寺	11/13（金）11:00～ 11/27（金）11:00～ 天王寺連合会館での会食	11/13（金）12:30～15:00（L.O14:30） 天王寺連合会館
大江	11/9（月）11:00～ 11/24（火）11:00～ 大江会館での会食	11/16（月）11:45～13:45 カレーの日 大江会館
聖和	11/13（金）11:30～ 聖和会館での会食	11/16（月）13:15～15:00 聖和会館
五条	11/12（木）11:30～ 五条公園会館での会食	11/5（木）13:00～15:00 12/3（木）13:00～15:00 五条公園会館
桃丘	11/27（金）10:45～ 桃丘会館での会食	11/20（金）13:30～15:30 桃丘会館
生魂	11/19（木）11:00～ 生魂会館での会食	11/12（木）13:00～15:00 生魂会館
桃陽	11/5（木）11:00～ 12/3（木）11:00～ 桃陽会館での会食	11/26（木）12:00～13:30 カレーの日 桃陽会館
味原	11/19（木）11:30～ 味原会館での会食 ※一部配食	11/14（土）14:00～16:00 味原小学校（芝生開放デー）
真田山	11/19（木）11:00～ 真田山公園会館での会食	11/5（木）14:00～16:00 12/3（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

駅ナカで、商店街の名店を！ あきないグランプリ受賞店 POP-UP

主催：大阪市商店会総連盟、大阪市
共催：大阪市高速電気軌道株式会社

市内商店街の魅力あふれるお店を表彰する「大阪市あきないグランプリ」の受賞店舗が、今月に発表されます。それに合わせて、西梅田・なんば・天王寺等の駅構内「Metro Opus」に歴代の受賞店舗が期間限定で登場！この機会に駅ナカで”商店街の人気グルメ”を気軽にお楽しみください♪

日 11月～12月（日時は店舗により異なります）
場 大阪メトロ 西梅田・なんば・天王寺等の駅構内
問 経済戦略局産業振興課（商業担当）
06-6615-3783　06-6614-0190

詳しくはこちら

健康づくりNAVI

睡眠時間は足りていますか？
大阪市民の睡眠の現状と質を上げる習慣

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が大切です。

大阪市民の睡眠の状況

成人の推奨睡眠時間は6時間以上ですが、大阪市民（20～59歳）の約2人に1人は、睡眠時間が不足しています。まずは量（時間）を平日から確保しましょう。また、大阪市民（20～64歳）の約3人に1人が、「睡眠で休めていない」と感じています。このような睡眠不足は、日中の眠気や疲れを引き起こし、注意力や判断力を低下させます。また睡眠の問題が続くと、こころの不調や、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患等の発症リスクが高まり、死亡率の上昇にも関与します。





睡眠の質を上げるには

- 毎朝決まった時間に起き、しっかり朝食をとりましょう。
- 日中は、できるだけ日光を浴び、趣味などを楽しみ、活動的に過ごしましょう。
- 寝る前の準備として、寝室で読書やスマートフォンなど睡眠以外のことをせず、寝室を出来るだけ暗く、静かに、適温を保ちましょう。
- 就寝2時間前までに食事を終わらせ、就寝約1～2時間前に入浴し、身体を温めてから寝床に入りましょう。また、夕方以降のカフェイン摂取を控え、寝酒をしないようにしましょう。



注意が必要な睡眠

「寝付けない」、「夜中に何度も目が覚める」、「寝ても疲れがとれない」といった症状は治療が必要な可能性があります。
生活習慣や寝る時の環境を改善しても、睡眠の悩みが続く場合は、ひとりで悩まず、医師に相談しましょう。



問 保健福祉課（地域保健活動）　06-6774-9968

11/22（日）の日曜開庁は

マイナンバーカードに関する手続きができません。
※出張申請サポート（2面）は実施します。

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードに関する手続きができません。取扱業務の詳細については、下記問合せ先までご確認ください。

問 窓口サービス課（住民情報）　06-6774-9963

取扱いできない手続きの例
- マイナンバーカードの受取り
- 交付申請書の発行
- 電子証明書の更新
- 特例転入による手続き　等

詳しくはこちら

■毎月第4日曜日（**今月は11/22**）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

■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：58,400部
発行単価（配布費用含む）：約20.6円（うち広告収入：約4.7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。