

認知症について知ろう！

2025年には65歳以上の高齢者のうち約5人に1人が認知症になると予想されており、今後も認知症の人は増え続ける見込みです。健康寿命を延ばすためにも認知症予防が重要です。

問合 高齢介護課

～日常生活の中でできる認知症予防～

運動



週3回以上、30分以上の運動をしましょう。歩くことや計算やしりとりをしながらの運動は認知症の予防に有効です。

食事



生活習慣病を予防する食事を心がけましょう。野菜や魚、発酵食品を積極的にとりましょう。また、塩分や糖분을控えましょう。

ストレス



「認知症になるのが心配」と思っていると認知症のリスクが高まります。毎日楽しいことを見つけて前向きな生活を送りましょう。

交流、趣味、生きがい



人との関わりや趣味、生きがいを持つことが大切です。社会の中で役割を持つことが認知症予防につながります。

～認知症予防に関する事業を実施しています～

①もの忘れ検診

対象 65歳以上の市民

認知症の早期発見と早期対応を行うため、もの忘れ検診を無料で実施しています。

詳しくはこちら▼



②高齢者等補聴器購入費助成

対象 50歳以上の市民

難聴によるコミュニケーション能力の低下や閉じこもりを予防し、積極的な社会参加と地域交流を促進できるよう、補聴器購入費の一部を助成しています。

詳しくはこちら▼



認知症予防フォーラム in テクスピア大阪



「脳を元気に！認知機能をUP！～これからの運動(ダンス)習慣～」

日時 10月28日(土)午後1時～4時 場所 テクスピア大阪

申込 10月4日(水)～18日(水)に、高齢介護課窓口、電話またはウェブ ※申し込み多数の場合は抽選。

※申し込み時に「講演会とダンス」または「体験コーナー」、もしくは「両方」のいずれかを選択。

■講演会

「日常でできる認知機能UPの工夫」
「知ってトク、踊ってトクする認知症の話」



■ダンスで元気に

シニア世代ダンスサークルによるパフォーマンス。
参加者みんな認知症予防ダンスを踊ろう。

時間 午後2時～3時30分 場所 大ホール 定員 200人

詳しくはこちら



■体験コーナー

東京大学先端科学技術研究センターによる、認知機能や身体組成測定・VRトレーニングなど、認知症予防や健康維持のための測定をやってみよう。



時間 午後1時～4時 場所 小ホール 定員 80人

中村 美律子

コンサート



特別出演：鳥羽 一郎

日程 令和6年1月13日(土)

場所 テクスピア大阪

対象 市内在住の公演当日65歳以上の人

申込 ウェブまたははがき

- **ウェブ**: 10月31日(火)までに
二次元コードを読み取り申し込み
- **はがき**: 往復はがきに「ステージ1またはステージ2の希望」、「2人分の住所・氏名・生年月日・電話番号」を記入し、10月31日(火) (必着) までに郵送(〒595-8686 福祉政策課)
※返信用はがきに、どちらか1人の宛名を記入してください。

※2人とも65歳以上の場合のみ、申し込みできます。
 ※申し込みは同行者含め、1人1回までです。
 2回以上申し込みされても最初の申し込みのみ有効です。
 ※座席権利の譲渡は禁止します。当日は本人確認を行います。
 ※介助者も申し込み可。介助者の年齢は問いません。「介助者」と記入。
 ※車いすを利用する場合は、その旨を記入。 ※抽選結果は、はがきなどで通知。
 ※座席は市で割り振ります。2階席となる場合もあります。
 ※この事業は「八木稔すこやか基金」を活用しています。
 ※基金の趣旨により、老人ホーム入所者を別途招待しています。

チケット 無料招待(応募抽選制)

	時間	定員
ステージ1	午後2時開演(開場:1時30分)	372人
ステージ2	午後5時30分開演(開場:5時)	469人
備考	原則、2人1組で申し込み(1人でも申し込み可)	

申し込みは
こちら



同日、テクスピア大阪
で歩行セミナー＆歩
行測定会を開催します
(12月号で掲載予定)。

問合 福祉政策課

市長と語ろう！「いずみおおつ“未来”トーク」を開催します

～一人ひとりが市政の主役～

問合 人権くらしの相談課

住みよいまちづくりを進めるため、皆さんと市長が直接意見を交換する「いずみおおつ“未来”トーク」を開催します。

市民であれば、誰でも参加できます。こんな街になると良いな、など泉大津市の明るい未来について、意見を聞かせてください！

日時 10月19日(木)
午後7時～8時30分

場所 テクスピア大阪

対象 市民

定員 10人程度
(申し込み多数の場合は抽選)

申込

参加者の氏名、住所、電話番号、一時保育の希望有無、当日質問を希望する場合はその内容を記入し、10月11日(水)(必着)までにいずれかの方法で申し込み。

- **オンライン**: 二次元コードを読み取り、申込フォームから
- **郵便**: 〒595-8686 人権くらしの相談課
- **ファクス**: 0725・21・0412

【一時保育】 6か月～未就学児
(10月11日(水)までに事前申し込み)

申し込みはこちら



参加した人の声

自分の住んでいる街の今と未来がよく分かって、わくわくしました。

気軽に聞ける雰囲気よかった。

ゆっくり市長とお話しができてよかった。

知らない話をたくさん聞くことができた。



※写真は、令和5年7月22日開催時(子育て世代)

申請はお済みですか？

子育て応援米の申し込みは10月31日(火)まで

問合 子育て応援米コールセンター(☎0725・51・7611) 開設時間: 平日午前9時～午後5時 担当課 こども政策課

市独自事業 子育て応援米支給事業

子育て世代の生活と健康を応援するため、金芽米加工した東近江市産の新米「みずかがみ」を18歳以下の子ども1人につき5kg支給します。

配達は11月中旬～12月を予定しています。

対象者

令和5年8月31日時点で、本市に住民登録がある18歳以下の子ども(平成17年4月2日～令和5年8月31日生まれ)

※令和5年9月1日以降に出生または他市町村から転入された子どもは対象外。

申込方法

9月下旬に薄緑色の封筒で対象世帯に申込案内書を送付済み。

支給を希望する場合は、申込フォームから**10月31日(火)まで**に申請。

※期限までに申し込みがなかった場合は、辞退したものとみなします。

注意事項

本事業は、泉大津市独自事業です。大阪府でも、「大阪府子ども食費支援事業(第2弾)」(29ページ参照)を実施していますが、それぞれに申請が必要です。



詳しくはこちら
(市のホームページ)



一日なんでも相談開催

弁護士、司法書士、税理士など、専門家に無料で相談できます！

問合 人権くらしの相談課

専門家が一堂に集まり、1日でさまざまな相談を行うことができます。相談は無料で、秘密は守られます。
※法律相談のみ事前予約が必要(先着12人)。

日時 10月26日(木)午後1時～3時

場所 市役所3階大会議室

(法律相談、消費生活相談・多重債務相談は市役所1階)

対象 市内在住の人(労働相談のみ市内在勤の人也可)

定員 各相談6人程度(法律相談を除く)

申込 法律相談のみ、10月23日(月)午前9時から専用電話0725・23・4400にて予約受け付け。その他の相談は予約不要。

1	法律相談(要予約)	弁護士
2	税務相談	近畿税理士会
3	年金相談	日本年金機構・堺西年金事務所
4	消費生活相談 (多重債務相談)	消費生活相談員
5	土地家屋調査士相談	大阪土地家屋調査士会
6	司法書士相談	大阪司法書士会
7	不動産相談	大阪府宅地建物取引業協会
8	行政書士相談	大阪府行政書士会
9	労働相談	社会保険労務士

特設行政相談所を開設します

10月16日(月)～22日(日)は「行政相談週間」です。

国など行政サービスに関する苦情や要望などの相談を受け、関係する行政機関へ連絡するなどして解決を図ります。

行政相談委員 貫野幸治郎、寺田紘

日時 10月18日(水)午後1時～3時 **場所** 南公民館

【常設相談】

日時 毎月第2月曜日 午後1時～3時(要予約)

場所 市役所1階 市民相談室

※予約方法は、市で行っている市民相談一覧(34ページ)をご覧ください。

第1弾

シニア向けスマホ教室開催

問合 政策推進課

電話やメールだけでなく、スマホの使い方を基礎から勉強しませんか。
基礎・応用・発展編を3週(全3回)に分けて学びます。

2・3回目の講習終了後には、希望者に個別スマホ相談会を開催します。

1回目:基礎編(スマホの基本操作やLINEの使用方法)

2回目:応用編(地図機能や新しい機能の追加方法)

3回目:発展編(便利な機能やマイナンバーカードについて)



Android編(全3回)

日時 10月17日・24日・31日(いずれも火曜日)
午前9時30分～11時30分

●個別スマホ相談会

日時 10月24日・31日(いずれも火曜日)
午前11時30分～午後0時30分

iPhone編(全3回)

日時 10月17日・24日・31日(いずれも火曜日)
午後1時30分～3時30分

●個別スマホ相談会

日時 10月24日・31日(いずれも火曜日)
午後3時30分～4時30分

【共通項目】

場所 テクスピア大阪

対象 市内在住のおおむね60歳以上で全3回に参加できる人

定員 それぞれ先着12人

申込・問合 10月6日(金)午前9時30分からNPO法人きんきうえびへ
電話(0721・29・0019)

※本事業は、NPO法人きんきうえびとの連携事業です。



ホストファミリー募集

問合 政策推進課

ファースト・スタディ日本語学校泉大津校に通う学生のホームステイ(1泊2日)・ホームビジット(日帰り)の受入先となるホストファミリーを募集します。

日本の大みそかやお正月の行事でおもてなしをしてみませんか。

■実施日程

12月16日(土)～令和6年1月8日(祝)のうち1日もしくは1泊2日

■ホームステイ・ホームビジットする外国人

ファースト・スタディ日本語学校に在籍する学生(対応言語は日本語)

■募集期間

11月17日(金)まで(応募状況に応じて期間変更の可能性あり)

■申込方法

「泉大津市国際交流ボランティア登録申込書」と「ホストファミリー応募申込書(政策推進課で配布。市ホームページからダウンロード可)」をいずれかの方法で政策推進課に提出

- メール kokusai@city.izumiotsu.osaka.jp
- 郵送 〒595-8686 政策推進課あて
- ファクス 0725・21・0412
- 持参 政策推進課窓口へ

■謝礼

1日2,000円(ホームステイ1泊2日の場合は4,000円)

その他のボランティアに要する経費は、原則ホストファミリー負担です。



詳しくはこちら



売るのも、買うのも子どもだけ！キッズフリマ

問合 地域経済課

参加者を小学生に限定し、フリーマーケットを通して、「モノやお金の大切さ」や「コミュニケーションの重要性」を学ぶことができます。

日時

11月5日(日)(雨天決行)

第1部:午前11時～正午

第2部:午後2時30分～3時30分



場所

シーパspark

対象

小学6年生以下

(保護者のお買い物エリアへの入場は不可)

(未就学児は小学生の兄姉の同伴の場合は入場可能)



■出店者募集！

応募期間 10月13日(金)～23日(月) 対象 小学3～6年生

出店料 1ブース300円(広さ1.5m×1.5m)

販売品 おもちゃ・本などの中古品

※申込方法などの詳細はホームページをご確認ください。

※「おづみんフェスタ」も同時開催。詳しくは32ページをご覧ください。



ホームページは
こちら



【後期クール申込】あしゅび健康セミナー参加者募集！

問合 健康づくり課

足を正しい状態に整え、正しい姿勢や動作、呼吸法を取り組むことにより体の内側から支える体幹を強化し、姿勢の改善、健康状態の向上などを目指したプログラムを実施します。



1回目：集団プログラム(180分)

自宅で取り組む

2回目：個別フィードバック(15分)

内容

11月5日(日)

- 足や姿勢、呼吸の測定
- アンケート調査
- お話と実技：呼吸エクササイズ、フットプラスの活用法、自宅での取り組み方

- 呼吸エクササイズ
- あしゅびトレーニング
- 姿勢改善ストレッチ



12月17日(日)

- 足や姿勢、呼吸の再測定
- アンケート調査
- 取り組みへのアドバイス
- アスマイルポイント取得

※申込コースの時間内で個別に案内

場所 テクスピア大阪 対象 18歳以上の市民で、取り組みにより健康な体づくりを目指す人

定員 午前コース：13人、午後コース：12人

※1回目を選択したコースは、2回目も同じコースです。

※前期クール参加者は申し込みません。 ※申し込み多数の場合は抽選。

受講料 1,000円 申込 10月2日(月)～20日(金)に保健センターへ電話(0725・33・8181)またはウェブ

申し込みはこちら



あなたの商品を全国にPRしませんか

ふるさと納税 返礼品の提供事業者を募集

問合 秘書広報課

自らが生まれ育った地域や応援したいと思う地域に寄附を行う「ふるさと納税」。令和4年度、全国から本市に寄せられた寄附は過去最高額にのぼり、その返礼品として地場産品やサービスなどを全国に届けてきました。

市の魅力を全国に発信し、さらに地域経済を活性化させるためには、事業者の皆さんのご協力が不可欠です。「興味はあるけれど踏み出せない」「返礼品の対象になるのかどうかかわからない」など、何でも気軽にご相談ください。返礼品の対象可否も含め、登録受付は随時行っています。

また、市では新たな返礼品の開発に係る経費を一部補助しています。詳しくは下記二次元コードよりご確認ください。

〈返礼品の一例〉



加工食品など



毛布やニット製品などの地場産品

登録することのメリット

①手数料負担はゼロ

ポータルサイトへの掲載手数料、決済手数料、返礼品の送料などの経費は、市が負担します。

②業務の負担が少ない

ポータルサイトに掲載する返礼品の写真の提供や説明文の作成、寄附者からの申し込みに対し商品を用意し、宅配業者に渡すだけです！

③売上増につながります

全国で寄附金額が年々増加しているふるさと納税制度への参加で売上増が見込めます！

④商品ブランディング

多くの人に商品を届けることになるので、商品のブランド力が高まります！

ふるさと納税
ホームページ



補助金
ホームページ



初開催

みんな
主役は市民！十人十色のアートでまちを彩ろう！

まちなかアートフェス2023に参加しよう！

問合 生涯学習課

11月25日(土)に泉大津駅周辺を中心に開催する「まちなかアートフェス2023」。
絵、音楽、ダンスなどいろいろなアートに触れることができる1日をさらに盛り上げるため、
イベント運営ボランティアスタッフや和菓子作りワークショップ参加者を募集します。



みんなで参加しよう！

●浜街道で和菓子作りワークショップ

季節の練り切り(2個・写真)を作ります。

日時 11月25日(土) ①午前10時30分 ②午後1時30分

場所 南浜寺 定員 各回20人

費用 1,500円
(持ち帰り和菓子2個付き)

申込 10月2日(月)より
オンラインにて先着順



●ボランティアスタッフ

各スポットでの緑の下の力持ちとして、運営補助や参加者の整理、会場準備・撤収などを予定しています。

必ず募集要項(ホームページまたは生涯学習課、南・北公民館、勤労青少年ホームで配布)をご確認のうえ、ご応募ください。

対象 高校生以上

申込 10月31日(火)までに直接またはメール・郵送(必着)・ファクス
で生涯学習課

✉ syougaigakusyuu@city.izumiotsu.osaka.jp

Fax 0725・33・0670

みんなでPRしよう！

●「#まちなかアートフェス2023」 投稿募集！

まちなかアートフェスをもっと多くの人に
知ってもらうため、PR動画を作成します！

Instagramで「#まちなかアートフェス
2023」をつけて投稿した写真や動画を、つ
なぎ合わせて1本のPR動画にし、さまざまな
スポットやツールを通じて発信していきます。

対象 10月20日(金)までに投稿された写真
や動画

生涯学習課
Instagram



まちなかアートフェスの
募集に関する情報はこちら



「ときめき給食」を紹介します

心も体もわくわく！ときめく！“特別”な給食

問合 教育政策課

「発酵食品」や、自然の恵みを生かして作られた「オーガニック食材」などを取り入れ、伝統的な行事食や季節の旬の食材を取り入れています。

本年度から保護者負担はそのまま、市が連携する農山村地域から「オーガニック米」や「特別栽培米」を直接購入し、体によりよい栄養やうま味を残す特別な金芽米加工をして、給食に提供しています。

食べるだけでなく、給食を通じて健康について学んでほしいことから、毎回テーマを決めて、毎月第2・4木曜日の月2回、実施しています。

5月25日「大阪産(もん)の食材」

この回は「泉だこ」と「泉州たまねぎ」を使用しました。大阪湾は、魚庭(なにわ)の海といわれるほど海老や蟹などが豊富で、さまざまな魚介類が獲れます。

「泉だこ」は、たんぱく質をはじめ、疲労回復やコレステロール値を下げる働きのある「タウリン」や血行を促進する「亜鉛」が豊富です。

「泉州たまねぎ」は水分が多く甘みがあり、泉州地域は「日本のたまねぎ栽培の発祥の地」とも言われています。

献立 ごはん(金芽米)・たけのこのみそ汁・泉だこのから揚げ・泉州たまねぎの炒め物



7月13日「鰻と夏野菜」

鰻(はも)は、小骨も食べられるのでカルシウムをとることができます。パプリカやズッキーニ、かぼちゃなどの夏野菜は、ビタミン類やカリウム、カロテンなどが含まれています。ビタミン類は疲労回復や体の免疫力を高める働きがあり、夏バテ予防に役立ちます。カリウムはむくみの予防、カロテンは視力を維持する働きがあるとされています。

献立 ごはん(金芽米)・冬瓜のみそ汁・夏野菜のグリル焼き・鰻の天ぷら・ふりかけ



ときめき給食のレシピを紹介！

Vol.1 泉だこのから揚げ

給食で人気だった「泉だこのから揚げ」です。たこには疲労回復・血圧・コレステロール値を下げる働きのある「タウリン」が多く含まれています。普通のたこでもおいしくできますので、ご家庭でも作ってみてください。

材料(1人あたり)

たこ:60g、片栗粉・揚げ油:適量、塩・こしょう:少々

作り方

- ① たこをぶつ切りにし、塩・こしょうで下味を付ける。
- ② ①に片栗粉をまぶし、約180度に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。

※来月号以降も、ときめき給食のレシピを紹介します。

