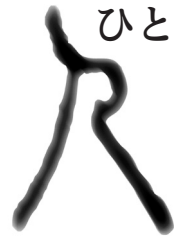


人間が人間らしく生きるために、すべての人が等しく持っている権利、「人権」について考える「コラム」です。



犯罪を未然に防ぎ 安心して暮らせるまちへ

「ながらスマホ」という言葉を聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。では、「ながら見守り活動」という言葉はご存じでしょうか。

これは地域の皆さんが、それぞれの日常生活や事業活動の中で、防犯の視点をもって行う子どもの安全見守り活動のことです。大阪府警をはじめ本市も推奨する取り組みのひとつです。

大阪府警によると、子どもに対する声掛けなどの事案は、夕方の下校時間帯に多く発生しています。地域の皆さんが、この時間帯を含め、日常生活などの中で、無理なく子どもの安全に目を向けることで、子どもの安全をはじめ、地域の安全・安心につながると考えています。「ながら見守り活動」の例としては、「犬の散

歩をしながら見守る」「ジョギングをしながら見守る」「花の水やり・手入れをしながら見守る」などがあります。

大阪府下における犯罪（刑法犯）認知件数は、平成13年の32万7000件をピークに減少を続け、令和3年には6万2000件となりました。しかし令和4年は6万8000件となり、前年と比べて増加に転じています。増加の要因としては、新型コロナウイルス感染症の行動制限の緩和などによる人流の増加が影響したと考えられています。

犯罪を未然に防ぎ安心して暮らせるまちであることは、誰もが願うことです。市では防犯関係団体や警察、市などが連携し、地域の安全・安心なまちづくりの推進に取り組ん

でいます。その活動団体のひとつである泉大津市防犯委員会では、子どもの登下校時の見守り活動や青色防犯パトロールの実施、夜間の防犯パトロール、特殊詐欺や自転車の盗難などの犯罪被害防止に向けた啓発キャンペーンなどを行っています。また、市内の関係団体などで構成する泉大津市安全・安心なまちづくり連携活動犯罪防止対策委員会では、「一戸一灯運動」を推進

しています。これは各家庭の門灯や玄関灯を点け、地域の暗がり解消し、地域の皆さんで安全・安心なまちづくりを進めるものです。

皆さんも「ながら見守り活動」や「一戸一灯運動」など、安心して暮らせるまちづくりに取り組んでみませんか。

市長のうごき

Mayor's Work

12月の主な予定 ※（ ）内は場所

6日(水)～15日(金) 市議会第4回定例会 (市役所5階)

9日(土) 人権問題を考える市民の集い (テクスピア大阪)

18日(月) 定例市長会議 (大阪府庁)

20日(水) 総合教育会議 (市役所3階)

その他 自治・福祉関係会議など出席 (15件)

主なうごき

10月19日(木)

市では、誰もが住みよいまちづくりを進めるため、市民の皆さんと直接対話し、意見を交換する『市長と語ろう！いずみおおつ“未来”トーク』を開催しています。

今回は、10代～70代までの9人の市民に参加いただきました。未来のまちづくりに向けて「地域活動が活発になることで市がより良くなるのでは」「市民の郷土愛の醸成が大切ではないか」などの声をいただきました。

今後も、テーマを変えながら開催していきますので、ぜひ参加ください。





エンジョイ!スポーツ SPORTS!!



スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

第31回 KIX泉州国際マラソン

●オンラインで開催します

オンラインの募集など詳細は、KIX泉州国際マラソン公式ホームページをご確認ください。

問合 KIX泉州国際マラソン実行委員会設立準備委員会事務局

☎072・462・2000

ホームページは
こちら



泉大津大橋から 初日の出を見る集い

日時・場所

令和6年1月1日(祝)
午前6時、シーパスパーク集合
6時40分出發

※当日、集合場所で受け付けます。
終了後、温かい甘酒を配布します。

問合 泉大津市民歩こう会
(会長・権上)

☎090・5975・6925

スポーツ奨励金の 申請制度が変わりました

スポーツ奨励金は、交付対象となる大会が行われる年度内での申請に変更となりました(令和5年度申請分より)。

新制度に該当する人は窓口までお越しください。

問合 スポーツ青少年課

詳しくは
こちら



事業者の皆さん!

LINE広報紙モニターアンケートで 自慢の商品をPRしませんか?

お店の自慢の商品を提供していただける事業者を募集しています。
広報紙の読者の皆さんに知ってもらうチャンスです!

詳しくは、ホームページをご確認ください。

問合 秘書広報課



▲ホームページ

●広告料はかかりません!

必要なのはプレゼントの提供だけです。

●LINEアンケートを通じてPRできます!

市公式LINE登録者は約6万人!

●広報紙でもPRできます!

約3万世帯に配布しています。

●お客さんが来店するきっかけになります!

当選者がプレゼントの受け取りに来店します。

よくある質問

Q プレゼントの内容は?

市内で製造・販売している商品またはサービスなどを用意してください。



Q プレゼントの数や価格は?

総額5,000円(税抜き)相当以上で用意してください。数に指定はないですが、なるべく多くの人に行き渡るようお願いします。
例:500円分×10人、1,000円分×6人

プレゼント企画の流れ

1 申し込み

市ホームページに掲載している「広報いずみおおつLINEアンケートプレゼント申込書」に記入し、メールで申し込み。

2 掲載

LINEアンケートと「広報いずみおおつ」でプレゼントや店舗情報を掲載。



3 抽選

毎月5日に配信するアンケートで抽選が行われ、当選者にクーポンを発行。



4 引換

引き換え期間中にクーポン券を持参して来店した当選者にプレゼントを渡しください。



新着図書

そんな理由!! アレにもコレにも!
モノのなまえ事典

杉村喜光/文 大崎メグミ/絵
ポプラ社/出版

モノにはみんな名前がありますが、なぜその名前になったのかを考えてみたことはありませんか? 家の中にある身近なもの、食べ物、街でよくみかけるアレなど、あつと驚く名前の由来がいっぱいです。



今からできる自分の命の守り方
中高生の防災ブック

益田美樹/著 ペリかん社/出版

防災力は筋力と同じで、トレーニングすることによって養うことができます。防災を自分ごととして考え、まずは知ることから。そして自分や大切な人の命を守るために備えましょう。



おちびさんじゃないよ

マヤ・マイヤーズ/文 ヘウォン・ユン/絵
イマジネーション・プラス/出版

からだ小さいテンちゃん。みんなからは「おちびさんで何にもできない!」と思われていますが、ほんとうはそうではないのです。ある日、転校生が男の子にいじめられて…。その時テンちゃんがとった行動とは?



服飾造形の美学
美意識と服飾文化の変遷を探る

廣瀬尚美/著 雄山閣/出版

人は原始の時代から身体を飾りたいという欲求を持っていたと考えられます。「服飾文化」の歴史から時代の世相、社会情勢、人々の考え方を垣間みませんか。



12月イベント

イベントがいっぱい! みんなで出かけよう!

いずれも 場所 オープンセミナースペース

● シリーズ「動物の時間」

第4回 水族館へ行こう

動物について楽しく学ぶ「動物の時間」。
水族館の生きものの魅力をお伝えします。

日時 12月9日(土) 午前11時～11時45分

● キッズマネーセミナー 初めのお金の勉強会

学習指導要領に加わった「資産形成」を親子で学んでみませんか?

日時 12月16日(土) 午後3時30分～5時30分
17日(日) 午後2時30分～4時30分

定員 各5組 申込 電話または直接シープラ

● 資産運用セミナー 賢いお金の殖やし方

現役のファイナンシャルプランナーによる人気セミナーです。

日時 12月17日(日) 午後1時～2時

定員 5組 申込 電話または直接シープラ



● シープラ 雑誌のリサイクルフェア

役目を終えた雑誌をリサイクルします。

日時 12月23日(土)

第1部: 午後1時～2時
(ビジネス・総合・文学)

第2部: 午後2時30分～3時30分
(趣味・育児)

なくなり次第終了。1人10冊まで。

対象 泉大津市立図書館カードを持っている人

持物 図書館カード、持ち帰り用袋

● 蔵書点検のため
休館します

休館日 12月5日(火)～
7日(木)



その他のイベント情報は、毎月発行の「SHEEPLA MAGAZINE」(図書館配置)をご覧ください。



令和6年度児童発達支援センターにじっこ(毎日通園)の利用申請について

発達に支援の必要な幼児を対象に、生活習慣の獲得や社会生活への適応に向けて療育支援を行っています。

令和6年度から利用を希望される人は、利用説明会に参加ください。

利用申請の流れなどの詳細は、二次元コードからご確認ください。

説明会申込・問合

12月15日(金)までに児童発達支援センター

☎0725・51・7002

(平日午前9時～午後5時)



詳しくは
こちら



【にじっこ毎日通園利用対象】

市内在住で、原則として満2歳から就学前の幼児
※「通所受給者証」が必要です。

【令和6年度利用説明会】

日時 12月18日(月)、19日(火)

午前10時30分～11時30分

※保護者のみの参加でかまいません。

※上記日程で都合がつかない人は、事前にご相談ください。

おやこでLet'sあしゆび！

体操の先生と遊びながら、幼少期に知っておきたいあしゆびについて学び、心も身体も育みましょう！



日時 12月12日(火)午前10時～11時

場所 ちょこっとひろば(えびす認定こども園)

対象 未就学児と保護者(当日は参加者以外の上場はできません)

定員 15組

申込 12月5日(火)正午までに
ウェブ

問合 こども政策課

申し込みは
こちら



いずみおおつアルザ子育て支援センターからのお知らせ ☎0725・58・9039

①壁面製作 ②身体測定

①壁面製作

デコレーションケーキの製作をします。画用紙のケーキに色々なトッピングをして可愛いケーキを作りましょう。

実施日 12月7日(木)

②身体測定

実施日	対象
12月25日(月)	就学前の子ども(全日)
12月26日(火)	歩行が完了するまでの子ども(午前のみ)

【①②共通】

時間 午前9時15分～11時45分、午後0時45分～3時15分

定員 午前・午後で各12組

場所・問合 いずみおおつアルザ子育て支援センター



詳しくは
こちら



にんじんサロンからのお知らせ ☎0725・21・6555

リフレッシュタイム～保育付き～

●お子さんを預けてひとりの時間をつくりませんか？

日頃、なかなかゆっくりとひとりの時間がとれない保護者の皆さん！子育てから少し離れて、読書や小物づくり、ネットショッピングなど、自分の時間を過ごしてみませんか？

にんじんサロンには図書・パソコンも置いています！

なお、緊急時にはお呼び出しする場合がありますので、館外への外出はできません。

日時 12月19日(火)午前10時～正午

場所 にんじんサロン

定員 先着5人 ※一時保育あり(6か月～未就学児)

申込・問合 12月5日(火)～12日(火)に

直接または電話でにんじんサロン

(受付:午前9時30分～午後8時30分)





子育て応援ひろば

子育てしやすいまち泉大津
子育てに役立つ情報を掲載しています。

地域子育て支援センターからのお知らせ

かみじょう認定こども園乳児棟内 ☎0725・23・0012(駐車場は数台利用可)

おやこ広場に出かけましょう！

子育て相談もしていただけます。公園へ行くように気軽にお出かけください。



広い室内で遊ぶ「たんぽぽ」
ふれあい遊びなどのプログラム
実施日があります。



赤ちゃんだけの日「赤ちゃんルーム」
1歳未満児と保護者、妊婦とその家族対象。
1歳以上のお子様の利用はご遠慮ください。



野外で遊ぶ「おひさま広場」
天候・気候により閉場やたんぽぽ
に変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
午前9時30分～ 午後0時30分	赤ちゃんルーム タッチケア 計測実施	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場 	たんぽぽ
午後1時～3時	赤ちゃんルーム タッチケア 計測実施	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場

※たんぽぽ:1日(金)午後・5日(火)午前・9日(土)午前はお休みです。

※29日(金)～令和6年1月5日(金)はお休みです。

1月6日(土)は午前・午後ともたんぽぽです。

※ウェブから予約可。

※当日の予約は、おやこ広場開場時間まで。

地域子育て
支援センターはこちら



おやこ広場の
予約はこちら



上条地区福祉委員会からのお知らせ

子育てサロン この指と一まれっ!!

音楽に合わせた体操や絵本の読み聞かせ、身体測定や育児相談を行います。今回はクリスマスの飾りを作ります。

日時 12月19日(火)午前10時～11時30分

場所 助松長寿園

対象 3歳以下の子どもとその保護者

定員 先着10組 **費用** 無料

申込・問合せ 12月12日(火)までに

社会福祉協議会窓口

または電話

☎0725・23・1393



おやこ広場ふるーるからのお知らせ

とれぞあ子ども園内 ☎0725・33・3003

園庭開放

とれぞあ子ども園の園庭で、遊具や砂場で遊ぶことができます(予約不要)。

※イベントやスケジュール詳細はふるーるホームページで確認できます。

日時 12月13日(水)

午前10時～11時

(雨天中止)

詳しくは
こちら



ココフレアからのお知らせ

☎0725・20・6730

みんなでヨガ

日時 12月21日(木)午前9時30分～10時

場所 ココフレア/セントラルスポーツ スタジオ

対象 3歳以上で医師による運動制限のない人

定員 事前申込8人

申込 12月19日(火)午後6時までに直接または電話でセントラルスポーツジムスタ24泉大津



1・2歳児対象の小規模保育事業所がオープンします

小規模保育事業とは、定員19人までの小さな規模で運営される保育事業です。

利用は、他の認可保育所などと同様、市が受け付けし、利用調整を行います。入園を希望する場合は、希望月の前月10日までにこども育成課窓口へ申込書をご提出ください。

☎ 問合せ こども育成課



みらいこひつじ保育園(仮称)

所在地	穴田108番地
電話	未定
定員	19人
開園時間	未定
開園時期	令和6年1月(予定)

こどもの居場所(こども食堂)に行ってみよう！

☎ 問合せ こども政策課

こどもの居場所は、食事や学習支援を通して、人とのつながりを感じながら、子どもたちが放課後などに安心して過ごせる場所です。居場所を必要とする子どもであれば誰でも集える場所なので、気軽に足を運んでみてください。

いずみおおつ こどもの居場所(こども食堂)一覧

※詳細は、各団体へお問い合わせください。

☎ 対象 市内在住の18歳未満の子ども(保護者同伴可) 料金 こどもは無料



▶ ホームページはこちら

団体名	開催場所	問い合わせ	利用時間	料金
① ローズ・つなぐ食堂 ※遊び場あり	ひがしとよなかちょう 東豊中町2-6-37 ローズテラス	0725・40・5800	第2日曜日(10月は休み) 午前11時30分～午後1時30分	おとな 大人:200円
② ごはんandカフェ 友'S 子供食堂	ひがしとよなかちょう 東豊中町3-2-6 しなのめちよう 東雲町251-1 (MONTOパーク)	0725・24・1288	第3または第4土曜日 午前11時30分～午後1時30分 ※要事前連絡、テイクアウトのみの場合あり	おとな 大人:200円
③ OASIS子ども食堂 ※食事提供・学習支援	うえのちよう 上之町1-22 オアシス・チャーチ(教会)	0725・22・3525	第2日曜日 午後2時～4時	おとな 大人:100円
④ 板原こどもの家 ※遊び場、おやつあり	いたはらちよう 板原町3-18-16	0725・33・5700	毎週水曜日 午後3時～6時	無料
⑤ 助松こどもの部屋 ※学習支援・居場所	すけまつちよう 助松町3-1-25	090・8480・4338	毎週水曜日 午後3時～5時	無料
⑥ 元気寺子屋 ※学習支援・居場所	とよなかちよう 豊中町3-2-29 あびこ 我孫子166-1 丸栄ビル1階	090・5461・1633	第1日曜日 午前10時～正午(こどもの居場所) 午後4時～6時(こども食堂)	無料
⑦ オーガニック 親子食堂	ひがしとよなかちよう 東豊中町1-8-7-205 オーガニック食育保育園	0725・43・8055	第3火曜日 午後4時～4時30分 ※事前予約制・テイクアウトのみの場合あり	無料
⑧ キッズステーション ※学習支援	しなのめちよう 東雲町9-39	0725・22・3585	毎週火・金曜日 午後4時～6時 ※初めて参加する場合は要事前連絡	無料
⑨ KANSAI FC こども食堂	もりちよう 森町2-9-32 「喫茶ほっ」	070・4036・7299	毎月2回 金曜日 午後5時～8時	おとな 大人:300円
⑩ 助松こども食堂	すけまつちよう 助松町1-3-4	LINE ID @435pkzok	第4日曜日 午前11時～午後1時	おとな 募金箱あり
⑪ Yorisou 輝 ラヴリエ ※食事提供	いけうらちよう 池浦町4-9-22 あんどうらんと 「I&Plant-ごはんち-」	090・1719・2821	毎週火曜日 午前6時～8時 毎月第1火曜日 午後6時～8時	おとな 大人:390円



子育て応援ひろば

子育てしやすいまち泉大津
子育てに役立つ情報を掲載しています。

各種相談・健診の日程

市ホームページ、子育て応援アプリで開催状況をご確認ください。
また、乳幼児健診・歯科健診については、個別通知を郵送します。

予防接種

【ロタ・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・四種混合・MR(麻しん風しん混
合ワクチン)・水痘・日本脳炎・二種混合・子宮頸がん予防

市内指定医療機関で個別接種。広報いずみおおつ4月号「令和5年度母子保健
予定表(保存版)」をご覧ください。母子健康手帳を忘れた場合は、接種するこ
とができません。また、予防接種を受ける際は、必ず接種後の副反応について理解
したうえで、接種するようにしてください。

子宮頸がん予防ワクチンは、令和3年に積
極的な接種勧奨の差し控え
が解除されました。対象者
は、公費助成により無料で接
種が可能です。厚労省ホー
ムページで詳細を確認し、検
討・判断してください。



子宮頸がん
予防ワクチン

育児相談・子育て広場 **場所** 保健センター

相談名	対象	日時
ほっと一息サロン「まんま」 ～食事と歯みがき はじめの一步～	就学前の乳幼児	12月5日(火) 午後1時30分～3時
母乳育児相談(予約制)	母乳育児を希望する女性と その家族	12月13日(水) 午後1時～3時30分
ぴよぴよくらぶ	1か月から1歳未満の親子 (定員20組)	12月4日(月) 午前10時～11時30分

発達相談

発達相談員が個別に相談を
お受けします。(予約制)



乳幼児健診 **場所** 保健センター **受付時間** 個別に通知します。

健診名	対象	日程
4か月児健診	R5年8月生	12月13日(水)
乳児後期健診	9か月～1歳未満	指定医療機関でお受けください。 受診票は、4か月児健診時配布
1歳6か月児 健診	R4年5月1日～5月20日生	12月12日(火)
	R4年5月21日～6月10日生	R6年1月9日(火)
3歳6か月児 健診	R2年5月生	12月20日(水)

よい歯を育てる会(歯科健診)

対象	日程
2歳児	R3年12月生 12月14日(木)
2歳6か月児 (育児相談会)	R3年6月生 12月7日(木)
3歳児	R2年12月生 12月19日(火)

場所 保健センター
受付時間 個別に通知します。

ベビー Cooking(離乳食講習会) **場所** 保健センター

対象	日程	時間
R5年7月生	12月18日(月)	午後1時30分～3時

定員 20組 **申込** 子育て応援課
※今月都合が悪い場合、来月でも可。

ベビー Cooking、
たまごくらすの
ウェブ予約は
こちら。

たまごくらす(両親教室) **場所** テクスピア大阪

内容	日時
赤ちゃんのお世話体験(沐浴・おむつ交換) 妊婦体験 栄養相談 歯科相談 など	R6年1月14日(日) 午前10時～12時

対象 妊娠中の市民とそのパートナー
定員 20組 **申込** 子育て応援課
※子ども連れの参加はご遠慮ください。



15歳未満の
子どもが
休日に病気に
なったら…

泉州北部小児初期救急広域センター 岸和田市荒木町1-1-51 ☎072・443・5940

受付 ▶土曜日:午後5時～10時 ▶日曜日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日):午前9時～午後10時
※正午～午後1時と午後4時～5時は受け付け不可 なお、休日の救急診療は市消防本部(☎0725・22・0119)へ

ときめき給食のレシピを紹介!

問合 教育政策課

Vol.3 テンジャンチゲ

「テンジャンチゲ」は、韓国の代表的な家庭料理です。
 今回のレシピでは、私たちの体に欠かすことができない五大栄養素のひとつである「ミネラル」が豊富なあさり、豆腐、削り粉を使用しています。
 ミネラルは、体の中で活動する細胞のサポートや、骨や歯のもとになるなど、とても重要な働きをしてくれます。また、やる気や記憶力などに関係の深い「ホルモン」などをつくる時にも必要です。



材料(4人分)

あさり……………40g	ヤングコーン……………60g
酒……………小さじ1	削り粉……………1.2g
豆腐……………120g	赤みそ……………小さじ1
たまねぎ……………120g	白みそ……………小さじ1強
にんじん……………60g	コチジャン……………4g
かぼちゃ……………100g	砂糖……………小さじ1強
にら……………16g	中華スープの素……………4g
えのき……………32g	水……………160ml

作り方

- ① 水を沸かし、削り粉・にんじん(いちょう切り)・たまねぎ(くし切り)を入れる。
- ② 石づきを取り3cmほどに切ったえのきとヤングコーン(2cmほどに切る)・あさりを入れ、酒を加える。
- ③ 一口大に切ったかぼちゃを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ 中華スープの素・砂糖・コチジャン・みそで調味する。
- ⑤ にら(2cm長切り)・豆腐(1.5cmの角切り)を加え、仕上げる。



知ってトクする 元気になれる

健康アップ大作戦!

今年もあつという間に師走を迎え、冬本番の季節となりました。寒くなると血の巡りの悪さによって起こる「冷え」に悩まされる人も多いのではないのでしょうか。

血の巡りが悪いと内臓の働きも悪くなり、免疫力も低下します。「冷え」が続くと、抜け毛・肌のくすみ・歯周病・イライラ・ドライアイ・肩こり・月経不順など全身にさまざまな症状や不調が起こるため、からだを冷やさないよう、生活習慣や食生活の見直し(養生)を心がけましょう。

■「冷え」を改善する養生の方法

①湯船につかる

38～40℃のお湯に15分ほどゆっくり浸かりましょう。からだに負担が少ない、半身浴がおすすめです。



炭酸入浴剤などの使用も、血管を広げて、血流をよくするので効果的です。

入浴以外にも、足湯や蒸しタオルで首の後ろを温めたり、腹巻や腰にカイロを貼ることもおすすめです。首・手首・足首も冷やさないように、マフラーやレッグウォーマー、5本指ソックスなどのグッズも活用しましょう。

②食事で体の中から温める

からだを冷やす食品(生野菜、果物、冷たい飲み物な

「未病予防」
 シリーズ
 No.9

冷えは万病のもと ～からだの内と外から温める～

問合 健康づくり課

ど)は避け、からだを温める食品(玄米、しょうが、にんにく、発酵食品、温かい飲み物など)を選びましょう。

土の中で育つ野菜は、基本的に体を温めるといわれています。例えば、根菜たっぷりのおみそ汁にしょうがなどの薬味を入れてはいかがでしょうか。



③筋肉量を増やし、冷えないからだづくり

体熱の多くが、筋肉によって作り出されます。筋肉が増えると、血流がよくなり、基礎代謝があがり、からだを温かく保つことができます。そのため、大きな筋肉が集まる下半身を中心に鍛えることがおすすめです。早歩きウォーキング、スクワットやつま先立ちを毎日の生活に取り入れましょう。



「冷え」は、未病の状態でもあります。冷えがひどい、冷え以外にも気になる症状がある…などの時は、大きな病気が背後にある可能性もあります。気になる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



健康のページ



アスマイル市民限定
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

けんしんのお知らせ

場所・問合 保健センター

申込方法 窓口または電話、ウェブにて要予約

ウェブ予約



区分	日時	対象	健診料	内容	持物
健康診査	12月18日(月)	16~39歳の市民 (S59.4.1~H20.3.31生)	無料	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・診察	・健康保険証 ・問診票など
特定健康診査	12月18日(月) 午前	40~74歳の市国保加入者 (75歳誕生日前日~ S59.3.31生)		問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(16項目)・心電図・診察	・特定健康診査受診券 ・国保被保険者証(保険証) ・問診票など
40歳以上市民向け 胃がん・大腸がん・ 肺がん検診	12月18日(月)、 19日(火)	40歳以上の市民 ※今年度の胃がん・大腸がん・肺がん検診を受診していない人(昨年度の胃がん(内視鏡)検診受診者は対象外)	1つの 検診につき 500円	胃がん検診 (胃部X線撮影) 大腸がん検診 (便潜血反応検査) 肺がん検診 (胸部レントゲン撮影)	・問診票など 定期的を受診 しましょう！
乳がん検診	12月13日(水)、 15日(金)	40歳以上の女性市民 ※まだ今年度の乳がん検診を受診していない人	500円	マンモグラフィ	



胃がんリスク検査

日時 12月18日(月)午前 場所 保健センター 検査料 500円

対象 40歳以上の市民(生涯1回限り)。ただし、次の人は対象外。

- 過去にピロリ菌の除菌をしたことがある
- 現在、食道・胃・十二指腸の疾患で治療を受けている
- 胃酸分泌抑制剤(特にプロトンポンプ阻害薬)を服用している、または2か月以内に服用していた
- 胃を切除したことがある ●腎不全がある、もしくは透析中

内容 血液検査(ペプシノゲン検査+ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査)

申込・問合 保健センターへ電話または窓口、ウェブにて要予約
(二次元コードは本ページに掲載)

子宮がん・乳がん検診のクーポン券について

●受診はお早めに！

5月上旬に対象者へクーポン券を送付しています。クーポン券の有効期限は令和6年3月31日です。令和5年4月から今までに受診していない人は、早めに受診してください。

対象 ●子宮がん検診無料クーポン:H14.4.2~H15.4.1日生

●乳がん検診無料クーポン:S57.4.2~S58.4.1日生

備考 次の人は保健センターへお問い合わせください。

- 対象者で令和5年4月21日以降に本市に転入した人
- クーポン券を紛失した人
- クーポン券が届いたものの、使用せずのがん検診を受診した人

問合 保健センター

和泉保健所からのお知らせ

☎0725・41・1342

●12月1日は「世界エイズデー」

世界各国でエイズに関する啓発活動が行われています。今年のテーマは「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」です。府下のHIV検査施設は、おおさかエイズ情報NOWまたは和泉保健所ホームページから確認できます。

おおさかエイズ
情報NOW

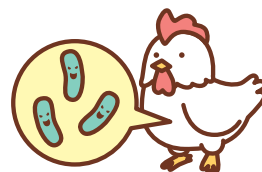


和泉保健所
ホームページ



●「新鮮だから安全」は間違い！

新鮮な鶏肉ほどカンピロバクター菌(食中毒菌)に汚染されています。鶏肉は、刺身やタタキではなく、よく焼いて食べましょう。





健康のページ

問合

保健センター ☎0725・33・8181

高齢介護課 ☎0725・33・1131

高齢者健康相談



検尿・血圧測定・看護師または保健師による健康に関する相談。健康で気になることがある人はご相談ください。

日時 12月15日(金)

午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

対象 60歳以上の市民

問合 総合福祉センター

☎0725・23・1390

ココフレアからのお知らせ

●簡単ヨガ



日時 12月21日(木)

午前10時30分～11時

場所 ココフレア/セントラルスポーツ

対象 60歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8名

申込 前日までに直接または電話でセントラルスポーツジムスタ24 泉大津(☎0725・20・6730)

●ボディバランスアップ 上半身を引き締めよう!

日時 12月の毎週水曜日

午後5時30分～5時45分

場所 ココフレア/セントラルスポーツ

対象 15歳以上で医師による運動制限のない人

定員 10人

(定員を超える場合は抽選)

申込 当日、レッスン開始時刻5分前までにセントラルスポーツジムスタ24泉大津



健康チェックDay (予約制)



●健康状態や食生活が見える化!
自分のからだの状態を知って、「健康増進・未病予防・生活習慣の改善」に取り組みましょう。

【チェック項目】

- 体組成測定(6歳～)
- あしゆび力測定
- 血管年齢測定(18歳～)
- 骨の健康チェック(5歳～)
- ベジチェック

日時 ①12月8日(金)

午前9時30分～正午

②12月20日(水)

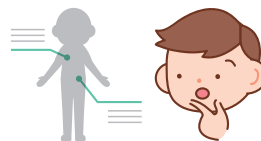
午後2時～4時

場所 保健センター **対象** 市民

定員 ①先着27人 ②先着21人

申込・問合

12月1日(金)午前8時45分から保健センターへ直接または電話



あたま生き生き 体操



あたまと体を動かして認知症の予防をしませんか?

日時・場所

●勤労青少年ホーム

12月の毎週火曜日

●テクスピア大阪(地下1階)

12月6日・13日・20日の各水曜日

午後1時30分～3時

対象 65歳以上の市民

定員 先着25人

持物 上靴

問合 高齢介護課

今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

12月のテーマは「唾液に秘められた健康パワーのお話」です。



日時 12月20日(水)

午前10時～10時30分

放送 FMいずみおおつ 85.5MHz

対象 高齢者向け

問合 高齢介護課



楽笑会



時間 午前の部:午前10時～11時30分
午後の部:午後1時30分～3時

対象 65歳以上の市民

定員 先着順。当日の参加人数により、お断りする場合があります。

内容 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など

持物 上靴(会場による)

問合 高齢介護課

日程	開催場所
12月18日(月)午後	要池住宅集会所
12月19日(火)午前	旭長寿園
12月19日(火)午後	穴師長寿園
12月26日(火)午前	西港町自治会館
令和6年 1月9日(火)午前	条南長寿園

健康相談を 受け付けています

一般健康相談(予約不要)

場所 保健センター

日時 月～金曜日午前9時～午後5時

電話による健康相談も受け付けています。

☎0725・33・8181

日程 月～金曜日(祝日除く)

時間 午前8時45分～午後5時15分



こちら
消費生活センター

日常生活での商品の購入やサービス利用にともなうトラブル、契約などの問題を解決するためのページです。

場所 市役所1階 受付時間 月～金曜日 午後1時～4時

TEL 0725・33・1131

相談事例

「国際ロマンス詐欺」で次々と金銭を要求され、総額200万円を支払ってしまった

SNSを通じて、外国人の女性と知り合い、メールで連絡を取り合ううちに恋愛感情がわいた。女性から「日本に行くために自分の荷物とお金を送るので、代わりに受け取ってほしい」と言われ、荷物やお金を受け取るための費用や手数料、通関税などを次々と要求され、国際送金やコンビニで電子マネーを買って支払った。詐欺だと気づいた時には、支払い総額は200万円にもなっていた。

！ 恋愛感情や親切心につけ込む「国際ロマンス詐欺」に注意！

SNS、出会い系サイトやマッチングアプリなどを通じ、外国人を名乗り、恋愛感情や同情・親切心を利用してさまざまな名目で金銭を要求する「国際ロマンス詐欺」の相談が寄せられています。

国際ロマンス詐欺の手口（例）

外国人やさまざまな職業を名乗る

- 海外在住の軍人、医師、国連職員、船員、資産家などを名乗る。

恋愛感情や同情をさそう

- 交際や結婚を申し込み相手に恋愛感情を抱かせる。
- 波乱万丈な身の上話を作り上げて相手の同情をさそう。

荷物やお金などを送りたいと持ち掛ける

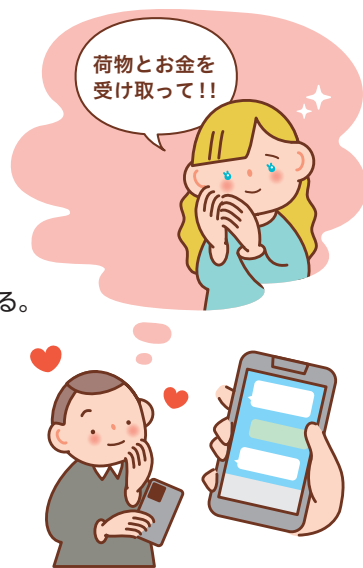
- 自分の荷物やお金を送るので代わりに受け取ってほしいと持ち掛ける。
- 資産や贈り物、キャッシュカードを送るので代わりに受け取ってほしいと持ち掛ける。

金銭を要求するさまざまな名目

- 日本に渡航する航空賃
- 海外からの荷物やお金を受け取る通関税や手数料
- 税関で差し押さえられた解除金や罰金

運送業者、税関などをかたった第三者などが登場してくる「劇場型」

- 配送事業者を名乗り、荷物を受け取るために必要と国際郵便手数料を要求。
- 空港を名乗る通知書を送付し、通関手数料を要求。



**ワンポイント
アドバイス**



- 1 SNSで見知らぬ外国人からコンタクトがあった場合は、安易に繋がらない！信じない！
- 2 面識のない人から荷物やお金などを送りたいと言われても、安易に受け取る約束をしない。
- 3 さまざまな名目で金銭を要求されても絶対に支払ってはいけません。支払ってしまうと取り戻すのは困難です。

FMいずみおおつ
「こちら消費生活センター」
毎月最終水曜日 放送中！



毎月、ラジオ「FMいずみおおつ」で、泉大津市消費生活センターに寄せられた相談事例を紹介しています。また、消費者トラブルに巻き込まれないための対処方法や注意情報をお伝えしています。ぜひお聴きください！

放送日時
12月27日(水) 午後2時～2時15分

