



# 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。

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～

### ●子どもを預けて

#### 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、カタログショッピングなど、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・パソコンも置いてあります！

※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** 4月24日(水)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・問合せ** 4月4日(木)午前9時30分～11日(木)に直接または電話でにんじんサロン



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

4月は8日(月)から開催します

## ①壁面製作 ②身体測定

### ①壁面製作

スタンプを使って「はらぺこあおむし」を作ろう！

**実施日** 4月11日(木)

### ②身体測定

実施日	対象
毎週火曜日	歩行が完了するまでの子ども(全日)
4月26日(金)	就学前の子ども(全日)

### 【①②共通】

**時間** 午前9時～正午

午後2時～4時

**定員** 午前・午後各12組

**場所・問合せ** いずみおおつアルザ子育て支援センター

Instagramは  
こちら



変更  
などを  
開催  
時間を  
します

・月～金曜日…午前9時～正午、午後2時～4時

・土曜日……午前9時～正午

※毎週火曜日は終日赤ちゃん広場に変更

※赤ちゃん広場は出産～歩行完了するまでの子どもと保護者

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

4月は8日(月)から開催します

## ①園庭開放 ②たんぽぽ広場(身体測定と産後ヨガ)

### ①園庭開放

とれぞあ子ども園の園庭を開放し、のびのび遊具や砂場で遊ぶことができます。(予約不要)

**日時** 4月10日(水)午前10時～11時(雨天中止)



### ②たんぽぽ広場(身体測定と産後ヨガ)

ヨガ講師による「産後ヨガ」、看護師による子どもの身体測定を行います。

**日時** 4月17日(水)

午前9時45分～11時45分

**対象** 0歳児とその母親

**定員** 先着10組

**持物** 大判のバスタオル

**申込** 4月8日(月)～16日(火)

にふるーるにて

### たんぽぽ広場(産後ヨガ)

講師：菅江先生



その他のイベントは  
こちら



上条地区福祉委員会からのお知らせ

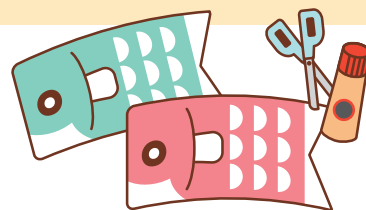
## 子育てサロン この指と一まれっ!!

音楽に合わせた体操や絵本の読み聞かせ、保健師などが身体測定や育児相談を行います。今回は、鯉のぼりを作ります！

**日時** 4月23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

**申込・問合せ** 4月16日(火)までに直接または電話で社会福祉協議会 ☎0725・23・1393





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歳以上の子どもとの利用はできません。



戸外で遊ぶ「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 

※4月は5日(金)より開催。22日(月)午前の赤ちゃんルームは休みです。  
※ウェブから予約可。当日のウェブで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



子育て講座 「ベビーマッサージ」

ベビーマッサージを通して、赤ちゃんとの絆を深め、特別な時間を  
過ごしませんか？

オイルを使ってマッサージします。

日時 4月22日(月)午前10時30分～11時30分  
(受付開始10時15分～)

場所 地域子育て支援センター

対象 市内在住で、開催日に2～6か月の乳児と保護者

定員 10組

持物 フェイスタオル、バスタオル、着替え

申込 4月10日(水)からウェブ



おやこ広場・子育て講座の  
申し込みはこちら



ココフレアからのお知らせ☎0725・20・6730

たのしくジャンプ

日時 4月19日(金)午後0時30分～1時 場所 もんとパーク

対象 1歳以上で医師による運動制限のない人 定員 8人

申込・問合せ 4月17日(水)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





# 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。

## 子育て応援課に「こども家庭すこやかセンター」を開設

すべての妊産婦、子育て世帯、こどもへの相談支援を行っています。保健師・助産師・社会福祉士・発達相談員などの専門職がいますので、お気軽に相談してください。

問合 子育て応援課



詳しくはこちら



## 産後ケア事業のご案内

### ●利用対象者・負担額が変わります

4月から、市民で、出産後1年未満のお母さんと赤ちゃんであれば、誰でも産後ケアを利用できるようになり、利用者負担額も軽減しました。流産、死産を経験して1年未満の人も対象です。

### 【利用上限】

サービスの区分に関わらず、最大7日(泊)まで

### 申請・問合

- ・市立病院 ☎0725・32・5622
- ・府中病院 ☎0725・43・1234
- ・子育て応援課

詳しくはこちらから



サービスの区分	対象	実施場所	利用者負担額 ※2人目以降の乳児1人につき 加算される額	
			課税世帯	非課税世帯・ 生活保護世帯
ショートステイ(宿泊) 午前10時～翌日午前10時 (昼食・夕食・朝食付)	産後 4か月未満	市立病院 府中病院	3,100円/泊 ※400円/泊	600円/泊 ※100円/泊
デイケア(日帰り) 午前10時～午後4時 (昼食付)			1,500円/日 ※200円/日	300円/日 ※50円/日
アウトリーチ(訪問) 平日午前9時～午後5時 の間で2時間まで (食事なし)	産後 1年未満	自宅 (府中病院から 訪問します)	500円/日 ※0円/日	100円/日 ※0円/日

## 親子で遊ぼう体験会

### ●幼稚園・保育所・認定こども園と一緒に遊びを楽しもう！

子どもや保護者の交流の場として、また親子で遊ぶ場として利用してくださいね。

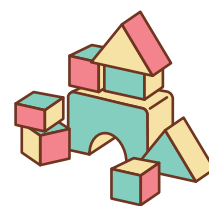
なお、各園所では子育て相談もしています。

対象 未就園児

申込 開催日の2週間前～前日にイベント予約サイト「ジモイク」から予約(開催日ごとに申し込みが必要)

問合 こども育成課

申し込みはこちらから



幼稚園・保育所・認定こども園	定員	日程
旭幼稚園 ☎0725・32・2130	20組	5月17日(金)・31日(金)、6月14日(金)、9月27日(金)、11月8日(金)、12月11日(水)
穴師幼稚園 ☎0725・32・2213	15組	5月17日(金)、6月14日(金)、7月16日(火)、9月6日(金)・30日(月)、11月15日(金)
浜保育所 ☎0725・33・5432	5組	4月25日(木)、5月23日(木)、6月20日(木)、9月26日(木)、10月24日(木)、11月21日(木)
要保育所 ☎0725・22・0564	8組	5月16日(木)・30日(木)、6月13日(木)・27日(木)、10月31日(木)、令和7年1月16日(木)
くすのき認定こども園 ☎0725・22・0057	15組	5月10日(金)・24日(金)、6月7日(金)・21日(金)、9月10日(火)、11月21日(木)
かみじょう認定こども園 ☎0725・32・2212	15組	5月9日(木)、6月6日(木)、9月5日(木)、11月29日(金)、12月5日(木)、令和7年2月6日(木)
えびす認定こども園 ☎0725・32・0855	15組	5月23日(木)、6月20日(木)、7月17日(水)、9月5日(木)、10月31日(木)、12月12日(木)



## 特別児童扶養手当制度のご案内

精神または身体に中程度以上の障がいのある20歳未満の児童を監護している父母、もしくは父母にかわって養育している人が手当の請求者となり、申請を行うことができます。

なお、所得制限があるため、請求者とその配偶者、扶養義務者の所得が制限額を超えている場合は、手当は支給されません。

詳しくは  
市ホームページへ



問合 子育て応援課

4月分から金額が改定されます。

	改定前	改定後
1級	5万3,700円	5万5,350円
2級	3万5,760円	3万6,860円

## 4月分から児童扶養手当の金額が改定されます

5月10日(金)振込予定の児童扶養手当(3・4月分)のうち4月分からが改定された金額です。

問合 子育て応援課

	改定前	改定後
全部支給の月額	4万4,140円	4万5,500円
一部支給の月額	1万410円~4万4,130円	1万740円~4万5,490円
第2子加算額(全部支給)	1万420円	1万750円
(一部支給)	5,210円~1万410円	5,380円~1万740円
第3子以降加算額(全部支給)	6,250円	6,450円
(一部支給)	3,130円~6,240円	3,230円~6,440円



## 小児救急担当病院のお知らせ

### 【泉州地域小児科救急曜日別診療一覧表】

曜日	医療機関	電話番号	受付時間	祝日の受付時間	
月	岸和田徳洲会病院	072-445-9915	第1・4・5週	午後7時~10時	休診
			第2・3週	午後7時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
	阪南市民病院	072-471-3321	第1・5週	午後10時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
	泉大津市立病院	0725-32-5622	第4週	午後10時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
火	和泉市立総合医療センター	0725-41-1331	午後7時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時	
水	泉大津市立病院	0725-32-5622	午後7時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時	
木	市立岸和田市民病院	072-445-1000	第1・3・5週	午後7時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
	泉大津市立病院	0725-32-5622	第2・4週	午後7時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
金	市立貝塚病院	072-422-5865	午後7時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時	
土	岸和田徳洲会病院	072-445-9915		休診	
	泉大津市立病院	0725-32-5622	第1・3週	午後11時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
	和泉市立総合医療センター	0725-41-1331	第2・4・5週	午後11時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
日	大阪母子医療センター	0725-56-1220	第1・4週	午後11時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
	市立岸和田市民病院	072-445-1000	第3・5週	午後11時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時
	りんくう総合医療センター	072-469-3111	第2週	午後11時~翌朝6時	午後11時~翌朝6時

### 【泉州地域小児科休日診療所】

施設名	電話番号	土曜日受付時間	日・祝日の受付時間
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	午後5時~10時	午前9時~正午、 午後1時~4時、5時~10時



# 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・五種混合・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6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	5月7日(火) 午後1時30分～3時

### 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12月生	4月24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9月1日～9月20日生	4月9日(火)
	R4年9月21日～10月10日生	5月9日(木)
3歳6か月児健診	R2年9月生	4月17日(水)

### よい歯を育てる会(歯科健診)

対象	対象	日程
2歳児	R4年4月生	4月25日(木)
2歳6か月児(育児相談会)	R3年10月生	4月23日(火)
3歳児	R3年4月生	4月16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11月生	4月15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** テクスピア大原

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	4月21日(日) 午前10時～正午

**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

問合せ

保健センター ☎0725・33・8181  
高齢介護課 ☎0725・33・1131

救急、急病時  
の連絡先

●泉大津市消防本部 ☎0725・22・0119  
●泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940  
●救急安心センターおおさか ☎ #7119 または06・6582・7119

## カラオケでお口とあたまの生き生き講座



カラオケを使った、口腔機能向上や認知症予防の講座です。健康づくりや友だちづくりの機会として、ぜひご参加ください。

講演のみの参加も可能です。

日程	時間	内容
4月25日(木)	午後1時30分～3時	・口腔ケアのお話 ・カラオケ
5月23日(木)		
6月27日(木)	<p>〈講演〉 午後1時30分～2時30分</p> <p>〈カラオケ〉 午後2時30分～4時</p>	<p>・歯科医師による日常で出来るお口の健康についての講演 「お口の中の若がえり！」</p> <p>講師 泉大津市歯科医師会 歯科医師 中南 匡史氏</p> <p>・カラオケ</p>

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民

定員 カラオケ先着15人

※6月27日(木)講演のみでも  
申し込み可能

申込・問合せ

4月8日(月)から直接または電話で  
高齢介護課(複数日選択可)



## 健康チェックDay (予約制)



### 健康状態や食生活を見える化!

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」に取り組もう。

### 【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 4月12日(金)

午前9時30分～正午

場所 保健センター

対象 市民 定員 先着27人

申込・問合せ

4月5日(金)午前8時45分～

直接または電話で保健センター



## 後期高齢者健診などのお知らせ

問合せ 保険年金課、大阪府後期高齢者医療広域連合(☎06・4790・2031)



### ●後期高齢者医療健康診査・後期高齢者医療歯科健康診査

4月下旬から5月上旬にかけて「健康診査受診券」「歯科健康診査のお知らせ」を送付します(年度途中で新たに75歳になる人には、誕生月の翌月送付)。広域連合が指定する医療機関などで、令和7年3月31日までに、それぞれ1回、無料で受診することができます。

健康診査受診時は、受診券と被保険者証を忘れずにお持ちください。

歯科健康診査受診時は、被保険者証を忘れずにお持ちください(受診券はありません)。

ただし、次の人は対象外です。

- ①病院または診療所に6か月以上継続して入院中の人
- ②特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している人

※退院・退所など事情に変更があった場合は、健康診査受診券を発行しますので、お問い合わせください。

※事前に必ず受診希望の医療機関へ実施状況を含めて問い合わせてください。

※人間ドックを受診した人は、健康診査を受診する必要はありません。

### ●人間ドック費用の一部助成

大阪府後期高齢者医療広域連合では、人間ドック((公社)日本人間ドック学会が掲げる一日人間ドック基本検査項目表における「必須項目」を満たすものに限る)を受診した場合の費用の一部を助成しています。

#### 助成額

上限2万6,000円

(令和7年3月31日までに1回のみ)

#### 申請方法

人間ドック受診後、領収書・結果通知など必要書類を保険年金課窓口へ提出



# 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！

## 胃がん(内視鏡)検診

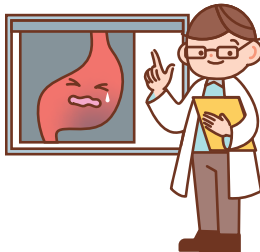
胃がん(内視鏡)検診が2,000円の自己負担で受けられます！

市では、胃がんを早期に発見し治療につなげるために、50歳以上で無症状の人を対象に胃がん(内視鏡)検診を実施しています。受診間隔は2年に1回です(X線での胃がん検診も含む)。

検診を希望する人は受診券が必要ですので、保健センターにお問い合わせください。

※抗血栓薬を服用している人は対象外です。

※検査時の鎮痛薬・鎮静薬の使用は認められていません。



## 和泉保健所からのお知らせ ☎0725・41・1342

### ●お肉を安全に食べるために

新鮮なお肉でも食中毒菌がついていることがあります。焼肉やバーベキューなど、自分でお肉を焼きながら食べる時には十分に加熱して、生焼けのまま食べないようにしましょう。また、お肉を焼く時の箸(トング)と食べる時の箸は使い分けましょう。

### ●肝炎ウイルス検査

府ホームページをご覧ください。

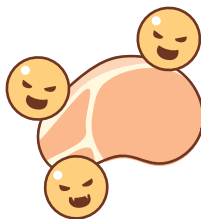
### ●HIV・クラミジア・梅毒検査と相談

第2・4水曜日 午前9時30分～11時

### ●骨髄バンクドナー登録申込窓口

電話または和泉保健所ホームページで受け付け。

### ●こころの健康相談(電話予約制)



肝炎ウイルス検査  
についてはこちら



骨髄バンクドナー  
登録申込窓口



## 筋力レベルアップ教室(全8回)



### 体幹筋力アップで若返り

スポーツトレーナーが指導する、あしゆびを意識し体幹筋力を鍛える運動教室です。強度の高い運動で、スムーズな身体の動きへの変化を実感できます。

日時 4月15日～6月17日の毎週月曜日

午後1時30分～3時(4月29日・5月6日は休み)

※初回のみ午後1時～3時

場所 ルネサンス・アルザ泉大津

対象 全ての回に参加できる65歳以上の市民

定員 30人(初回申し込み者優先)

持物 上靴

申込・問合せ

4月9日(火)から月曜日を除く午前11時～午後5時に直接または電話でスポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津

☎0725・31・3000



## あたま活き活き体操

あたまと体を動かして認知症の予防をしませんか？



場所・日時・定員

①勤労青少年ホーム

4月16日(火)・23日(火)

午後1時30分～3時

当日先着50人

②テクスピア大阪 地下1階

4月17日(水)・24日(水)

午後1時30分～3時

当日先着25人

③シーパsparkパークセンター

4月18日(木)・25日(木)

午前10時30分～11時45分

当日先着30人

対象 65歳以上の市民

持物 上靴

問合せ 高齢介護課



## 5月の祝日など 歯科急病歯科診療

日時・場所

●5月3日(祝)

小滝歯科医院(我孫子160-5)

☎0725・21・1160

●5月4日(祝)

多田歯科医院(松之浜町2-7-28)

☎0725・31・4730

●5月5日(祝)

高橋歯科(我孫子68 小柴ビル)

☎0725・22・3194

●5月6日(祝)

岩月歯科医院(旭町7-27)

☎0725・31・2212

受付 午前9時30分～11時30分、

午後1時～4時

費用 初診料が必要です。

※受診の際は必ず電話で確認のうえ、ご来院ください。

問合せ

保健センター ☎0725・33・8181  
高齢介護課 ☎0725・33・1131

救急、急病時の  
連絡先

●泉大津市消防本部 ☎0725・22・0119  
●泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940  
●救急安心センターおさか ☎ #7119 または06・6582・7119

## 「人(にん)カフェ」をご存じですか？

「人(にん)カフェ」は認知症や介護に関する相談の場です。住み慣れた地域で暮らし続けるために、いろいろな人が出会い・つながるための居場所で、誰でも参加できます。



開催場所	日時
風街	第4水曜日 午後1時～3時
愛の家 グループホームあびこ	偶数月第2土曜日 午後1時30分～3時
紅俳院ハマダ	第3水曜日 午後1時～3時
一隅を照らす庵	第3月曜日 午後1時30分～4時

問合せ 地域包括支援センター  
☎0725・21・0294

詳しくは  
こちら



## もの忘れ検診



認知症の早期発見と早期対応を進めるため、実施しています。4月～令和7年3月までに1回のみ受診できます(無料)。

**対象** 65歳以上の市民で認知症の治療または診断を受けていない人

**検診内容** 認知機能検査(MMSEなど)

**持物** 健康保険証、介護保険者証

**申込** 認知症サポート医が所属する指定医療機関へ電話

**問合せ** 高齢介護課

### 指定医療機関

医療機関名	住所	電話番号
伊賀クリニック	田中町4-5 ミレニアムU1階	0725・23・5055
いずみ脳神経内科	池浦町4-9-48	0725・23・8885
川端医院	戎町5-9	0725・32・2580
長野クリニック	二田町1-12-8	0725・32・3234
ふじいクリニック	池園町14-3	0725・20・0224
三浦クリニック	松之浜町2-2-8	0725・21・6081



## 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を実施。

健康に不安を感じている人は、ぜひご相談ください。

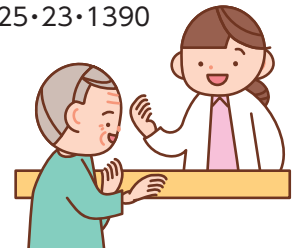
**日時** 4月19日(金)  
午後1時～2時30分

**場所** 総合福祉センター

**対象** 60歳以上の市民

**問合せ** 総合福祉センター

☎0725・23・1390



## 風しん無料クーポン送付のお知らせ

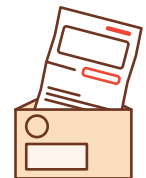
風しんの予防接種を受ける機会がなかった男性は、抗体検査・定期接種(ともに無料)の対象です。対象者には、4月中にクーポン券を送付します。

**対象** S37年4月2日～S54年4月1日生まれで、今まで一度も風しん抗体検査を受けたことがない男性市民

**クーポン利用期間**

令和7年2月28日(金)まで

**問合せ** 保健センター



## 新型コロナウイルス関連情報

●市民相談の窓口オンライン相談後遺症改善プログラム健康被害支援金 など



●ワクチン接種による副反応の状況など  
市ホームページ



●ワクチンについてわかってきた最新情報(シンポジウム動画について)



新型コロナウイルス感染およびワクチン接種後の健康状況などを把握するためのアンケート調査のお願い

**所要時間** 4分程度

**対象者** 市内在住・在勤・在学の人







# 健康のページ



アスマイル市民限定  
ポイント対象

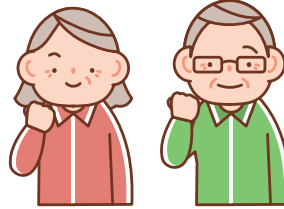


シニア世代に  
役立つ情報！

## ココフレアからのお知らせ ☎0725・20・6730

### ①リズム体操

**日時** 4月18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 スタジオ  
**対象** 60歳以上(医師による運動制限のない人)  
**定員** 8人  
**申込** 4月17日(水)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



### ②やさしい体幹トレーニング 「機能的な身体をつくろう」

**日時** 4月の毎週水曜日 午後5時30分～5時45分  
**場所** もんとパーク  
**対象** 15歳以上(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5分前までに、セントラルスポーツジムスタ24泉大津に集合



## 今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

**日時** 4月17日(水)  
午前10時～11時  
FMいずみおおつ  
85.5MHz  
**対象** 高齢者向け  
**テーマ** お口の機能チェックをして  
みよう！  
**問合** 高齢介護課



## 健康づくりボランティア養成講座(全9回)



健康測定で健康状態が見える化し、自身のからだを知り、健康づくりに必要な正しい生活習慣や食習慣、運動など実践を交えて学びます。講座終了後は「健康づくりボランティア」として地域で活動できます。



本講座受講終了後アスマイル市民ポイント進呈！

**日時** 5月14日(火)・30日(木)、6月12日(水)・25日(火)、7月4日(木)・22日(月)、  
8月29日(木)、9月10日(火)・19日(木)  
いずれも午前9時30分～

**場所** 保健センター **対象** 市民 **定員** 16人

**費用** 1,000円 **持物** 筆記用具・電卓

**申込・問合** 4月8日(月)から直接または電話で保健センター

### 健康づくりボランティアとは…

市が実施する健康づくり教室やイベント等で健康測定の担当として活動。  
活動するとボランティアポイント(アスマイル市民ポイント)が獲得できます。



## 楽笑会



**時間** 午前の部:10時～11時30分  
午後の部: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
4月16日(火) 午前	旭長寿園
4月17日(水) 午後	助松長寿園
4月24日(水) 午前	板原長寿園
4月30日(火) 午前	西港町自治会館



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



問合

保健センター ☎0725・33・8181

高齢介護課 ☎0725・33・1131

## ときめき給食のレシピを紹介!

問合 教育政策課

### Vol.7 豚汁

豚汁は美味しいだけでなく、栄養バランスがとても良い一品です。豚肉は疲労回復の効果があるビタミンB1、大根は免疫力を高めしてくれるビタミンC、こんにゃくは腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。

#### 材料(4人あたり)

豚肉	80g	削り節	16g
にんじん	20g	赤みそ	大さじ2
大根	80g	白みそ	大さじ1
ごぼう	40g	油	小さじ1
つきこんにゃく	40g	水	400ml
ちくわ	20g		
きざみ揚げ	20g		
里芋	80g		
豆腐	80g		
青ねぎ	20g		
だし昆布	4g		



#### 作り方

- ① だし昆布と削り節でだしをとる。
- ② 油をひき、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら、にんじん(いちょう切り)・ごぼう(ささがき)・つきこんにゃくを加え炒める。
- ④ ①のだし・大根(いちょう切り)・里芋(一口大)を加えて煮る。
- ⑤ 大根・里芋がやわらかくなったら、ちくわ(輪切り)・きざみ揚げ・豆腐(1.5cm角切り)を加える。
- ⑥ 赤みそ、白みそを加え、調味する。
- ⑦ 青ねぎを加え仕上げる。



知ってトクする 元気になれる

## 健康アップ大作戦!

### 新たな健康づくりの 発信拠点のお知らせ!

問合 健康づくり課

#### ●シーパsparkで健康づくり!

市民の健康づくりを応援するため、4月から新たにシーパsparkで、「健康チェック」や「未病予防相談」、ミニワークショップなど、気軽に健康づくりを体験できる「健康ラボ」を定期開催します。

健康ラボでは、①運動機能測定と体組成測定を行い、脚の筋力やバランス、筋肉の質や全身の状態を評価する健康チェック、②東洋医学や栄養学などにも精通した医師による未病予防相談、③免疫力向上や身体を整えることをテーマにしたミニワークショップ、健康情報の発信などを行います。詳細は8ページをご覧ください。

#### ●セルフ健康チェック フリーコーナーをオープン!

従来からの健康づくり拠点である保健センターでも、健康度をセルフチェックできるコーナーを新たに開設します。どなたでも自由に測定できますので、継続的な健康づくりに向けて、どんどん活用ください。

**時間** 月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分

**設置機器** 体組成計(測定は素足)

**わかること** (原則、自己測定) 体重、筋肉量、体脂肪量、肥満度、推奨エネルギー量、推定内臓脂肪量 ほか

**測定時間** 1人につき3分程度



常設!

専用の結果シートが出るほか、アプリ連携でグラフ化もOK!