

## 和泉保健所からのお知らせ 0725・41・1342

### ●夏場の食中毒に要注意！

気温が上昇すると、食中毒菌の増殖も盛んになります。「菌を付けてない、増やさない、やっつける」(食中毒予防3原則)を徹底しましょう。



## ベジたん料理教室



### 毎日！美味しい！野菜を食べよう！

・食生活の見える化:ベジチェックを使って1日の野菜推定摂取量を計測

・野菜料理のクッキング:1日の野菜摂取目標量である350gの野菜を使った時短レシピを実習

日時 9月6日(金)午前10時～正午

場所 保健センター 対象 市民

定員 16人(定員を超えた場合抽選)

受講料 500円

持物 エプロン、三角巾、マスク、手ふきタオル

#### 申込・問合

8月1日(木)～20日(火)にウェブ、電話または直接保健センター

詳しくはこちら



## 衛生委員会共催！ 健康教室



歯周病のお話と健康状態の見える化測定(ベジチェック・あしゆび力測定)

日時 8月22日(木)

午後7時30分～9時

場所 東助松長寿園

問合 健康づくり課

## そうだ！みんなで集まろう!! ラジオ体操・健康相談と居場所カフェに参加しよう

8月から12月まで保健師または看護師による「健康相談」を実施します。血圧測定や健康について気になることはご相談ください。

みんなで楽しみ、つながりましょう！

日時 8月8日(木)午前10時～正午

場所 もんとパーク

費用 ▶ラジオ体操・健康相談…無料

▶居場所カフェ…飲み物を1杯100円で提供

持物 動きやすい服装、飲み物、タオル

問合 地域包括支援センター

(生活支援コーディネーター)

0725・21・0294



詳しくはこちら



## 健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～

※事前予約優先。

空き状況により

当日参加可。



### ●健康チェック

定員 20人

内容 体組成測定(筋肉や脂肪などを測定)・運動機能測定(脚の筋力やバランスなどを測定)・ベジチェック(野菜の推定摂取量を測定)

### ●ミニワークショップ

定員 32人

#### テーマ

「食育×夏野菜」

～夏野菜でサビない身体をつくる～

### ●未病予防相談

定員 6人(新規優先)

内容 気になる身体の不調や栄養のことなど相談してください。

日時 8月23日(金)

午前10時30分～

午後0時30分

場所 シーパスパーク

対象 市民

#### 申込・問合

8月1日(木)午前8時45分～直接または電話で保健センター



## 楽笑会



内容 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など

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。

持物 上靴

(会場による)

問合 高齢介護課

日程	開催場所
8月7日(水)午後	助松長寿園
8月9日(金)午後	豊中町公民館
8月27日(火)午前	西港町自治会館

## 健康パネル展示

市で実施する健康づくりに関する取り組みをご紹介します。

日時 8月26日(月)～9月6日(金)  
(最終日のみ午後4時まで)

場所 市役所1階ロビー

備考 二次元コードの読み取りでスマイル府民ポイント付与

問合 保健センター



# 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！

## 各種けんしんの後期日程の申込みについて



予約開始 8月20日(火)午前8時45分～ 予約方法 電話、窓口、ウェブ 場所・問合 保健センター

受付初日は電話が大変かかりにくくなります。  
ウェブ予約をご活用ください。

ウェブ予約



ウェブ予約  
アカウント登録



けんしん日程	胃がん (X線)検診	大腸がん 検診	肺がん 検診	乳がん 検診	骨粗しょう症 検診	胃がん リスク検査	特定 健康診査	健康診査	39 けんしん
対象者 ※1	40歳以上 (胃がん検診のみ、昨年度の胃がん(内視鏡)検診受診者は対象外)				40歳以上	40歳以上 (生涯1回限り)	40歳～75歳 前日までの 泉大津市国民健康保険 加入者	16歳～ 39歳	20歳～ 39歳
自己負担額 ※2				500円			無料		500円
10月2日(水)	午前・午後			○	○				
10月4日(金)	午前	○	○	○					
11月3日(日)	午前	○	○	○		○	○	○	
	午後		○	○					○
11月14日(木)	午前・午後			○	○				
11月18日(月)	午前・午後			○	○				
11月22日(金)	午前	○	○	○					
	午後		○	○					
12月6日(金)	午後				○				
12月13日(金)	午前・午後			○	○				
12月18日(水)	午前・午後			○	○				
12月23日(月) 一時保育あり (要予約)	午前	○	○	○		○	○	○	
	午後		○	○					○
12月24日(火)	午前	○	○	○					
1月22日(水)	午前・午後			○	○				
3月7日(金)	午前	○	○	○					
	午後		○	○					
3月14日(金)	午前・午後			○	○				
3月16日(日)	午前	○	○	○		○	○	○	
	午後		○	○					○
3月17日(月)	午前	○	○	○		○	○	○	
3月23日(日)	午前	○	○	○	○	○			
	午後			○	○				

※1 受診日当日に泉大津市に住所を有する人が対象です。

※2 生活保護受給者は自己負担額が無料です。けんしん当日に生活保護受給証明書を提出してください。

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。

TEL 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

## ココフレアからのお知らせ

問合 セントラルスポーツジムスタ24泉大津 0725・20・6730

### ①青竹踏みエクササイズ

日時 8月15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 8月14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 8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、レッスン開始時刻5分前までに直接セントラルスポーツジムスタ24 泉大津

## 今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

高齢者向けの内容で、いつまでもバランスよく食事ができるように、「歯と口の健康」について放送しています。テーマは「お口のお手入れをするときのポイントって何?」です。

日時 8月21日(水)  
午前10時～11時  
FMいづみおおつ85.5MHz

問合 高齢介護課



## らくらく運動教室 (予約制)

生活習慣病やフレイルの予防に効果的な運動を運動の専門トレーナーから実践形式で学べます。

日時 9月5日(木)

①午前9時30分～10時30分  
②10時50分～11時50分

場所 保健センター

対象 40歳以上の市国保および後期高齢者医療制度の被保険者

定員 各回先着20人

申込・問合

8月9日(金)午前8時45分から直接または電話で保健センター

## 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・月曜日コース(9月2日～11月18日 ※祝日を除く)

午後1時30分～3時(初回は午後1時～)

・木曜日コース(9月12日～10月31日)

午後2時～3時30分(初回は午後1時30分～)

場所 スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津

対象 65歳以上で全回に参加できる市民

定員 月曜日コース:30人、木曜日コース:15人(初回申し込み者優先)

持物 上靴

申込・問合 8月6日(火)から電話で、スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津(午前11時～午後5時。月曜日と8月13日(火)～16日(金)を除く)

Tel 0725・31・3000



## 健康チェックDay (予約優先)



### 健康状態や食生活を見る化!

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・運動機能測定(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 9月13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

8月2日(金)午前8時45分から直接または電話で保健センター



## 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。



### ①勤労青少年ホーム

日時 8月の毎週火曜日

午後1時30分～3時

定員 当日先着50人

### ②テクスピア大阪

日時 8月7日(水)・21日(水)・28日(水)午後1時30分～3時

定員 当日先着25人

### ③シーパスパーク パークセンター

日時 8月の毎週木曜日

午前10時30分～11時45分

定員 当日先着30人

#### ①②③共通事項

対象 65歳以上の市民 持物 上靴

問合 高齢介護課





## ときめき 給食のレシピを紹介！

問合 教育政策課

### Vol.11 なにわ黒牛の肉吸い

#### 材料 (4人分)

牛肉	120g
にんじん(いちょう切り)	40g
白菜(短冊切り)	80g
白ねぎ(斜め切り)	20g
ささがきごぼう	16g
絹ごし豆腐(1.5cm角切り)	80g
青ねぎ	16g
酒	小さじ1弱
砂糖	大さじ1弱
淡口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
塩	少々
★だし汁	
だし昆布	4g
削り節	16g
水	320ml



#### 作り方

- 水にだし昆布と削り節をいれ、だしをとる。
- ①を沸かし、牛肉・酒を加える。
- 牛肉の色が変わったら、にんじん・白菜・白ねぎ・ささがきごぼうを入れ、やわらかくなったら絹ごし豆腐を加える。
- 砂糖・淡口しょうゆ・みりん・塩で味を調える。
- 小口切りにした青ねぎを加え、仕上げる。



## 健康アップ大作戦！

知ってトクする  
元気になるる

### 夏バテ対策 ～夏バテを防ぐ栄養素～

問合 健康づくり課

猛暑日が続くこの時期に起こる体調不良の一因となる「夏バテ」。夏バテをこじらせると体力が低下し、だるさや疲労感が抜けないといった不調が続いてしまいます。今月は夏バテにならないために積極的に摂ってほしい栄養素をご紹介します。

#### ●夏バテの原因は？

- 室内と室外の温度差による自律神経の乱れ
- 多量の発汗による水分とミネラルの不足
- 食欲低下による栄養不足
- 睡眠不足

当てはまるものが多いほど夏バテになりやすいと言えます。

#### ●夏バテ対策に効果的な栄養素は？

さまざまな栄養素をまんべんなく摂ることが大切ですが、より意識して摂ってほしい栄養素をご紹介します(右表)。

食事以外の夏バテの原因にも気をつけて、暑い夏を乗り切りましょう。

#### 夏バテ対策に効果的な栄養素とおすすめの食材

栄養素	働き	おすすめの食材
たんぱく質	血や筋肉の素になる大切な栄養素。不足すると貧血やだるさが表れる。	豚肉、うなぎ、その他の肉、魚、卵、大豆製品
ミネラル	血圧や体内水分などの調節に不可欠。体内で作れないため、食事で摂取する必要がある。	野菜全般、海藻類、魚介類など
ビタミン類	夏バテに大きく関係するのはビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> ・Cで、暑さやストレスで大量に消費される。体内では必要量を作れないため、食事で補う必要がある。	トマト、ゴーヤ、きゅうり、ナスなど夏が旬の野菜、豚肉、うなぎ、大豆製品
クエン酸	酢やかんきつ類に含まれる酸味成分のひとつで、疲労感の軽減や、ミネラルの吸収を高めたりする効果がある。	梅干し、レモン、かんきつ類、食酢

## 釣って食べて調べる深海魚

平坂 寛／文 キッチンミノル／写真  
長嶋 祐成／絵 福音館書店／出版

海面から200mより深い海にすむ  
深海魚の生態は、未知のものも多く  
ても興味深い。深海魚の不思議な秘密  
はもちろん、実際に釣り上げた深海魚  
の料理法、その味などが写真と共に  
紹介されています。



## 君の物語が君らしく

澤田 英輔／著 岩波書店／出版

「文章を書くことは得意ですか？」  
と聞かれたら、学校の読書感想文や宿題を思い出す方も多いのではないでしょうか。

他人の目を気にすることなく、自分のために自分らしく文章を書く楽しさに気付かせてくれます。



## こんやははなびたいかい

さしだえりこ／作 あべはるえ／絵  
福音館書店／出版

日本の夏の風物詩のひとつである  
花火。今年もさまざまな場所で花火大  
会が予定されていますが、動物たちに  
とって花火は、ちょっと怖いモノ? 大  
きな音と光に動物たちが美しく照らし  
だされます。



## 美しい小さな飲食店の間取り

エクスナレッジ／出版

人気のある飲食店に共通する工夫  
や間取り、デザインのポイント、サイズ  
感などを店舗の種類ごとに解説して  
います。また、開業までの道のりも順を  
追って分かりやすく書かれています。  
飲食店開業に興味ある人や、飲食店経  
営の人におすすめの一冊です。



## みんなで参加しよう！

いずれも 場所 オープンセミナースペース

### ●親子で学ぼう！スマホの正しい使い方 ～こどもをスマホトラブルから守るには～

スマートフォンを利用した犯罪に  
子どもが巻き込まれるケースが増え  
てきています。

泉大津警察署生活安全課より実例  
を交えながら、スマートフォンの安全  
な使い方をお話しします。

日時 8月3日(土)午前10時30分～11時30分  
対象 小・中学生とその保護者



### ●地域の歴史・文化再発見講座

古文書で物理化学をやってみた

〇〇文書など重要な古文書に使われている紙を調べ  
る時、紙は傷まない？最新の研究から、「非破壊での  
物理化学分析」を分かりやすく紹介します。

日時 8月8日(木)午後6時30分～7時30分

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。

### ●データベース活用講座

「D1-Law.com」の使い方

法律関連の文献情報などのコンテンツで構成される法  
の総合情報を提供するオンラインデータベース「D1-La  
w.com」の使い方を基礎から分かりやすくお話しします。

日時 8月10日(土)午後1時30分～2時30分

定員 20人 申込 電話または直接シープラ

### ●ビジネスセミナー

チームに上司にビジネスに。

明日から使えるコーチング的マネジメント入門

コーチングとは、目標達成に必要な思考や行動につ  
いて、対話を通じて明らかにしていく人材開発手法で  
す。一人でコーチ役とクライアント役をすることで、自  
分で自分自身と対話するなど、セルフコーチングのコ  
ツをお伝えします。

日時 8月11日(日)午後2時30分～3時30分

定員 20人 申込 電話または直接シープラ

### ●幸田文エッセイの世界を楽しむ

～オリアムエッセイ応援企画～

幸田文作品集を編集された(株)平凡社会長の下中氏  
が幸田文の魅力・エッセイの楽しさを語ります。

日時 8月25日(日)午後2時～3時 定員 30人

# 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。

## パリオリンピックに出場する 浦田選手を応援しよう!!



本市出身の浦田果菜選手(浜小学校出身)が、パリオリンピックのホッケー競技に出場します。8月末まで、市役所1階の受付横に、浦田選手のスティックやユニフォームなどを展示しています。メッセージボードも設置していますので、皆さんのメッセージをパリに届けましょう。

パリオリンピックのホッケー競技は、以下の日程で開催中です。みんなで応援しましょう！

配信予定や大会結果などの詳細は、日本ホッケー協会のホームページをご確認ください。

### ●大会日程 8月9日(金)まで

8月1日(木)	対フランス
8月3日(土)	対オランダ
8月5日(月)	準々決勝
8月7日(水)	準決勝
8月9日(金)	決勝戦／3位決定戦

<https://hockey.or.jp/sakura/olympic/f2024-paris#media>

問合 スポーツ青少年課

提供:国際ホッケー連盟



## SUP体験 in 助松公園プール 無限大の可能性を持つ子どもたち集まれ！

安全なプールでSUP体験をぜひ!!

日時 9月1日(日)

- ・親子SUP体験…午前10時～スタート  
午前4回、午後6回 各30分
- ・SUPヨガ…午後5時～5時30分

場所 助松公園プール

対象 小学生以上 定員 各回6組

費用 SUP:ボード1台2,000円(3歳以上は親子利用可)  
SUPヨガ:3,000円

持物 水着、タオル

申込・問合

直接、総合体育館または  
総合体育館InstagramからDM

総合体育館  
Instagram



## 初心者大歓迎！エンジョイテニス大会

詳細は、ホームページをご覧ください。

日時 9月22日(日)午前9時～

場所 中央緑地テニスコート

対象 セルフジャッジの出来る人

費用 ペアで4,000円

問合 ロイヤルテニスクラブ

TEL 0725・22・2324

詳しくは  
こちら



## #おづみんを探そう！ 紙面のどこかにスペシャルおづみんが隠れています！

〈ヒント〉



広報いづみおおつの毎号の表紙に、季節の姿に変身したおづみんが登場しているのを知っていますか？

紙面のどこかに、表紙と同じスペシャルおづみんが隠れているから、探してみてね。答えはおづみんX(旧Twitter)でお知らせします。

今月は「サーファーおづみん」が登場！「サーファーおづみん」は、元気なおおつっこが大好きみたい。

おづみんX(旧Twitter) @ozuminoofficial



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。

# ひと 自

転車は、幼児から高齢者まで幅広い世代が利用する便利な乗り物です。しかし、ルールを無視した危険な運転による交通事故が発生しています。交通ルールの遵守は、道路を利用するすべての人たちの安全安心の確保や誰もが自由に移動することができる権利(交通権)の保護につながります。

交通権とは、国民の移動する権利であり、「居住・移転および職業選択の自由」、「生存権」、「幸福追求権」などの人権を集合したものと定義されています。交通権を守るためにも、自転車を運転する際にもルールを守りましょう。

では、自転車を運転するときには、どのようなルールがあるのでしょうか。

## 自転車に乗るときの 交通ルール

自転車は、道路交通法上では「軽車両」に該当します。そのため、原則、車道の左側を行ななければなりません。例外的に、歩道を通行する場合には、車道側ですぐに停止できる速度で通行し、歩行者の通行を妨げるときは一時停止しなければなりません。

道路標識などにより、一時停止すべきとされている場所では、必ず一時停止しなければなりません。加えて、前方の安全確認だけでなく、歩行者や車に自転車の存在を知らせるためにも、夜間は必ずライトを点灯しましょう。

また、自転車は、軽車両のため飲酒運転は禁止であり、自転車を利用するすべての人は、自転車事故による被害を減らすため、自転車用ヘルメットの着用が努力義務と

なっています。幼児・児童を保護する責任のある人は、幼児・児童を自転車に乗せるときには、自転車用ヘルメットを着用させましょう。

市では65歳以上の人と小学生までの子どもに自転車用ヘルメットの購入費用を一部補助することで、自転車用ヘルメットの着用を促進し、頭部の保護と転倒時のけがを軽減し、事故防止と交通安全意識の高揚を目指しています。



## 市長のうごき

### Mayor's Work

#### 8月の主な予定

※( )内は場所

3日(土)	総合計画シンポジウム (テクスピア大阪)
16日(金)	定例市長会議(大阪府庁)
18日(日)	泉北地区支部消防総合訓練 (汐見公園)
24日(土)	市長と学ぼう! いづみおおつ“未来”トーク (テクスピア大阪)
30日(金)	厚生文教委員会協議会 (市役所5階)

その他 福祉・自治関係会議など出席(9件)

### 主なうごき

#### 6月18日(火)

本市が取り組む子どもの読書活動推進に賛同いただき、国際ソロブチミスト大阪-いづみ様から子どもたちのために、大型絵本や布絵本など107冊を寄贈いただきました。市内おやこ広場で活用させていただきます。



#### 7月6日(土)

市立図書館シープラで来館者数が100万人に到達したことを記念し、セレモニーを行いました。



100万人到達記念の来館者は、高校生のときから利用してくれている3人です。スタッフや他の来館者に拍手で迎えられる中、記念品を贈呈しました。

今後も学びのイノベーションが起きる図書館として、より多くの人に愛される存在となるようサービスの向上に努めています。



## 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

## ネズミの駆除を依頼したら広告の値段と大きく違う高額料金

自宅にネズミが出たので、ネット広告で「一軒家約5,000円～」と記載があった業者に電話をして見積もりを依頼した。業者が来て「とりあえず見積っておいて後で不要なものを省いていく」と言い、ネットの表示価格と大きく違う60万円の高額な見積書(駆除作業代金、薬剤代、侵入口閉鎖工事代金などが書かれていた)を渡された。

## 「害虫・害獣駆除サービス」のトラブルに注意！

ゴキブリやハチなどの害虫や、ネズミなどの害獣を駆除してもらおうと、インターネット検索で出てきた格安料金を提示する業者に来てもらったところ、ネットの表示とかけ離れた高額料金を提示されたといった「害虫・害獣駆除サービス」の相談が寄せられています。

こんな手口に  
要注意 !!

基本料金  
500円から

24時間  
365日受付

見積もり  
無料

追加料金  
なし

### ！ インターネット上に記載されている料金と 実際の料金がかけ離れている

「基本料金500円～」「一軒家約5,000円～」といった、サイトや広告に格安料金を表示し、実際には表示価格とかけ離れた金額を提示する。

### ！ 消費者の不安をあり、契約を急かす

「このままでは大変なことになる」「今なら安くなる」「はやく駆除した方が良い」などと不安をあり契約を急かす。

### ！ 強引に作業を行い高額な代金を請求

作業内容や価格について事前に説明もなく強引に作業を行い、高額な代金を請求する。

### 慌てず、まず相談しましょう！

●害虫・害獣への対処方法や、困った際に  
相談できる窓口

(一社)大阪府ペストコントロール協会

害虫相談(有害昆虫、不快害虫、樹木害虫、有害鳥獣、殺菌消毒などのご相談)

Tel 06・6942・1891

受付日時：平日午前9時～午後5時

※お盆・年末年始(12月29日  
～1月4日)を除く。

詳しくはこちら



### ワンポイントアドバイス

- 1 極端な低価格を表示する  
サイトや広告には要注意！
- 2 できる限り複数社から見積もり  
を取って比較・検討する！
- 3 不安をあおったり、契約を急がす業者とは  
契約しない。



FMいづみおおつ  
「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いづみおおつ」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するとともに、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 8月28日(水)午後2時～2時15分

子育て応援  
情報はこちら

子育て応援サイト  
おづみんねっと



いづみおおつ  
子育て応援アプリ



いづ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製作 ②身体測定 ③(予告)9月開催の子育て講座のお知らせ

### ①製作「3種のどうぶつアイス」

お絵描きやシール貼りをしてオリジナルのアイスクリームを作ろう！

実施日 8月8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  
• 8月26日(月)…就学前の子ども

### ③(予告)9月開催の子育て講座のお知らせ

予約は開催日の1か月前から(先着順)

- 9月12日(木)…親子ふれあい体操(1歳以上)
- 9月17日(火)…手作りおもちゃをつくりましょう！(歩行完了前の子ども)

### 【共通事項】

時間 午前9時～正午、午後2時～4時

定員 午前・午後で各12組

場所・問合 いづみおおつアルザ子育て支援センター

申し込みなど  
詳しくはこちら



Instagram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、動画鑑賞など、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！

※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 8月29日(木)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

8月9日(金)午前9時30分～

14日(水)に直接または電話でにんじんサロン



おやこ広場ふるーるからのお知らせ とれどあ子ども園内 ☎ 0725・33・3003

## ①えがお先生と遊ぼう ②たんぽぽ広場(身体測定と産後ヨガ)

### ①えがお先生と遊ぼう

縁日あそびをしながら、写真でフォトリースを作成します♪

日時 8月30日(金)午前10時～11時30分

参加費 100円 定員 先着10組

申込 8月13日(火)～29日(木)にウェブまたは直接ふるーる



### ②たんぽぽ広場(身体測定と産後ヨガ)

0歳児のママのための「産後ヨガ」、看護師によるお子さんの身体測定。

日時 8月21日(水)午前9時45分～11時45分

定員 先着10組

持物 大判のバスタオル

申込

8月5日(月)～20日(火)

にウェブまたは直接

ふるーる



申し込みは  
こちら



その他のイベントは  
こちら





# 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 国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「たんぽっぽ」  
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っぽに変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
【午前の部】 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	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	おひさま広場 	たんぽっぽ 
【午後の部】 午後1時～3時	赤ちゃんルーム  タッチケア 計測実施	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	おひさま広場 

※赤ちゃんルーム:19日(月)および26日(月)は午前は正午まで、午後はお休みです。

※たんぽっぽ:2日(金)午後はお休みです。

※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



おやこ広場の  
予約はこちら



## ～はじめて子育てするママのためのプログラム～ 「赤ちゃんがきた！」(愛称BP)に参加しませんか？(全4回)

子育ての仲間をつくり、親子の絆を深め、子育ての知識を学んでいきます。

大切な0歳時期に必要なことを、みんなでいっしょに学びませんか？

日時 8月19日(月)・26日(月)、9月2日(月)・9日(月)

いずれも午後1時～3時

対象 市内在住で初めて子どもを育てている母親と子ども  
(8月19日時点で生後2～5か月)

定員 先着10組

参加費 1,100円(テキスト代)

申込 8月1日(木)からウェブ

申し込みは  
こちら



ココフレアからのお知らせ 国0725・20・6730

## 暑い夏の日に、楽しくお水であそびましょう！

日時 8月14日(水)午後1時30分～2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 8月12日(祝)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



## 子育て世帯訪問支援事業を開始

家事や育児などに不安や負担を抱える保護者、妊産婦などが多い世帯を対象に、委託機関の訪問支援員が訪問し、不安や悩みを傾聴しながら、家事を支援します。利用には、利用者負担が必要です。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 【家事支援】

- ・食事の準備や片付け
- ・生活必需品などの買い物
- ・居室などの簡単な清掃や整理整頓、衣類の洗濯

問合 子育て応援課

詳しくは  
こちら



## 忘れずに！

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届を受け付けています。提出がない場合、手当が受けられなくなりますので、7月下旬から順次送付している案内文に記載の受付期間内に手続きを行ってください。

問合 子育て応援課

## 児童手当の制度改正について

令和6年10月（12月支給分）から児童手当の制度が一部変わります。

詳しくは、市ホームページをご確認ください。

### ■主な変更点

- ・所得制限の撤廃
- ・支給対象を高校生年代まで延長
- ・第三子以降の支給額の増加および第三子以降のカウント方法の変更
- ・支給回数を年3回から年6回に変更

制度改正に伴い、以下に該当する人は申請が必要です。

- ①所得が所得上限限度額以上のため、手当の支給がない人
- ②高校生年代の児童のみ養育している人
- ③既に児童手当を受給している人のうち、22歳年度末までの子を養育している人

申請が必要となる人の受付開始日など詳細は、決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

問合 子育て応援課

詳しくは  
こちら



## 子育て情報が満載!! 「おづみんねっと」

「おづみんねっと」は、市の子育て情報をわかりやすく、探しやすいうようにまとめたホームページです!! 今知りたい情報やこれから知っておきたい情報など、子育て中に役立つ情報をお届けします。

保育園・幼稚園や、  
仲よし学級（学童保育）  
について知りたいな

医療証や児童手当などの助成制度を利用  
できるか知りたい

子どもの予防接種・健診  
について知りたいな

子どもとお出かけ  
できる場所ってどこ  
にあるの？

障がいのある子ども  
にはどんな福祉制度  
が利用できるの？



★目的別、年齢別、ジャンル別に“いま知りたい”  
“知っておきたい”情報がすぐ見つかる！

★子育て支援に関する最新の情報をいち早く  
キャッチ！ぜひ、アクセスしてみてください。

ホームページは  
こちら





# 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



### 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。広報いすみおおつ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副反応などの詳細を確認し、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 はじめの一歩～	就学前の乳幼児	9月3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	R6年4月生	8月28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	R5年1月1日～1月20日生	8月8日(木)
	R5年1月21日～2月10日生	9月10日(火)
3歳6か月児 健診	R3年1月生	8月21日(水)



### ベビー Cooking(離乳食講習会)

場所 保健センター

対象	日程	時間
R6年3月生	8月19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	8月18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 Tel 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(Tel 0725-22-0119)へ

# おおつ物語

## 豊中村領主 片桐家(3) ～泉穴師神社への参拝～



「殿様参拝控 正徳三年」  
泉穴師神社文書

大和國小泉藩(現在の奈良県大和郡山市)を所領とする片桐家は、和泉国に飛び地の所領を有していました。泉穴師神社のある豊中村もその一つです。片桐家は、寛永4(1627)年から泉穴師神社に祭祀と社殿の維持のために毎年1石(宝暦12(1762)年からは1石5斗)を寄進しました。藩主が代替りする際などに、泉穴師神社を参拝し領地を巡検しており、泉穴師神社には4代藩主貞起と6代藩主貞芳が和泉国を巡検・参拝した記録が残っています。

正徳3(1713)年、4月3日に貞起が参拝した記録には、神樂奉納の後お祓いをし、神酒をいただくななど、詳細な様子が書かれています。また、片桐家は代替わりごとに必ず泉穴師神社を参拝し初穂料や供物を納めること、それに対し泉穴師神社は毎月朔日・15日・28日およびその他の神事の際に、必ず領主の武運長久などの祈祷を執り行うという口上が述べられたことも記されており、片桐家と泉穴師神社との関係性を知ることができます。

問合 生涯学習課

# 文化財へのいざない

## 池上曾根弥生学習館



Tel 0725・20・1841 Fax 0725・20・1866  
開館:午前10時～午後5時(休館は午後4時まで)  
休館:8月5・13・19・26日 ※月曜休館

### ●ガラス玉づくり(毎月実施)

バーナーでガラス棒を溶かし、鉄芯に巻きつけてガラス玉を作ります。

日時 9月1日(日)

午前10時～午後1時～

定員 各先着5人

参加費 50gまで500円、50g超は10gごとに50円追加

申込 8月24日(土)午前10時から電話予約



### ●伝統工芸士による堺の包丁講座

講演と刃付けの実演、包丁研ぎの体験をします。

日時 9月8日(日)

午後1時30分～

定員 先着20人

(聴講は含まず)

参加費 500円

(聴講は無料)

申込 8月25日(日)

午前10時から電話予約



文化財関連施設の催し案内です。

施設情報は下の二次元コードからご覧ください。

## おりあむかん 織編館



Tel 0725・31・4455 Fax 0725・31・4457  
開館:午前9時～午後5時 ※土・日・祝休館

### ●令和6年度手織り体験作品展

#### 「ひつじたちの手織り展」

期間 8月23日(金)～27日(火)

場所 織編館体験学習室

(テクスピア大阪2階)

出品受付期間

8月18日(日)～20日(火)

作品受付 織編館体験学習室(午前10時～午後3時)



### ●かんたん!手織り体験「真田紐キーホルダー」

日時 毎週月・金曜日

午前10時～11時～、午後1時～2時～

場所 織編館事務室(テクスピア大阪1階)

定員 各回先着2人 受講料 800円(材料費含む)

申込 実施日2日前(休館日を除く)までに

電話(午前10時～)

日時 9月10日(火)

午後1時～3時30分

場所 シープラ 定員 10人

受講料 500円 講師 モフ草履アンバサダー

申込 8月15日(木)午前10時から直接または電話で



シープラ Tel 0725・58・6856