



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。

## 総合体育館トレーニング室の利用停止について

4月1日(火)から、スポーツ施設を管理する事業者が「泉大津健康づくりパートナーズ」に変更となります。変更に伴い、総合体育館のトレーニング機器の入れ替えなどを行うことから、下記の期間においてトレーニング室の利用ができなくなります。

**期間** 4月1日(火)全館休館

4月2日(水)・3日(木)部分休館(予定)

※予定変更の場合は、ホームページでお知らせします。

**問合** 総合体育館

**Tel** 0725・33・1200

詳しくは  
こちら



## 全国からボクシングの強豪選手が総合体育館に集結

「令和6年度第36回全国高等学校ボクシング選抜大会兼JOCジュニアオリンピックカップボクシング競技大会」が総合体育館で開催されます。

高校生の選抜大会は、日本代表選手も出場する大会で、ハイレベルな試合展開が予想されます。本市で全国大会が開催されるのは、平成9年「なみはや国体」バレーボール競技以来です。

期間中は、無料で試合を観ることができます。ぜひ、ご来場ください。

**日程** 3月25日(火)～30日(日)

・開会式：25日(火)午後3時30分～

・決勝戦：30日(日)午前11時～

**場所** 総合体育館

**問合** 府ボクシング連盟

**Tel** 080・3824・7018



## 2市1町広域連携企画

泉大津市・高石市・忠岡町の気になる情報を届けします！

### 泉大津市



#### シーサイドBBQ施設 N-GRILL



なぎさ公園シーサイドBBQ施設「N-GRILL」が、3月8日(土)にスタートします。

夕日を見ながらのBBQをお楽しみください。また、3月20日(祝)には、手ぶらで参加できる釣り&BBQイベントも開催します。

**場所** なぎさ公園(泉大津市なぎさ町8-1)

**問合** 運営事業者  
(株)ENJOY TRUST

**Tel** 080・9187・3365

**担当** 泉大津市地域経済課

詳しくは  
こちら▼



### 高石市



#### スポラたかいし プールプレオープン

改修工事で休館していたプールを再開します。当日時間内は、プールとトレーニングルームを無料で使用できます。また、キッチンカーやイベントブースも出展予定です。

**日時** 3月30日(日)午前10時～午後2時

**場所** スポラたかいし

(高石市綾園4-5-28)

**対象** プール：小学4年生以下の子どもは保護者(高校生以上)の同伴が必要(保護者1人につき子どもは3人まで)

トレーニングルーム：高校生以上

**持物** プール：スイミングキャップ  
トレーニングルーム：上履き

**問合** スポラたかいし

**Tel** 072・267・1223

詳しくは  
こちら▼



### 忠岡町

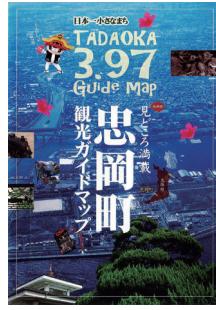


#### 日本一小さな町の観光ガイド マップをリニューアル

忠岡町の観光名所やグルメ情報、だんじり祭りなど、町の情報や魅力満載のガイドマップです。マップは忠岡町産業建築課で配架のほか、忠岡町ホームページにもデータを掲載しています。ぜひご覧ください。

**問合** 忠岡町産業建築課

**Tel** 0725・22・1122



詳しくは  
こちら▼



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。



## 「地域共生社会の実現に向けて」 重層的支援体制整備事業について

近年、少子高齢化の進行、ライフスタイルの多様化、核家族化や地域住民の社会的なつながりの希薄化などの社会構造が変化しています。また、老老介護、ひきこもり、ヤングケアラー、虐待、子どもの貧困など、福祉分野における課題は複雑化、多様化してきています。

こうした時代の変化の中で、地域における生活課題の解決を図るための包括的な支援体制の整備を具体的に進めしていくことなどを目的とし、社会福祉法が改正され「重層的支援体制整備事業（以下、「重層事業」という。）」が創設されました。

重層事業は、市内の支援機関・地域関係者が相談を断らず受け止め、つながり続ける

支援体制を構築することを基本的な考えとしています。既存の相談支援や地域づくり支援の取り組みを活かし、子ども・障がい・高齢・生活困窮といった分野別の支援体制では対応しきれないような複雑・複合化した支援ニーズに対応する包括的な支援体制を構築するため、「属性を問わない相談支援」「参加支援」「地域づくりに向けた支援」の3つの支援を一体的に実施するもので

本市では、令和7年4月から重層事業を実施し、地域社会における包括的な支援ネットワークを構築するとともに、地域課題に分野横断的に対応する体制を強化することにより、地域福祉を推進し、地域の中でも多様な人たちが互いに支え合い、共に生活していくことで地域共生社会の実現をめざします。



## 市長のうごき

*Mayor's Work*

### 3月の主な予定

※( )内は場所

2月25日(火) 3月21日(金)	市議会第1回定例会 (市役所5階)
22日(土)	オリアムエッセイ 文学フォーラム2025 (テクスピア大阪)
26日(水)	泉大津市和泉市 墓地組合議会(市役所3階)
28日(金)	農業連携協定調印式 (滋賀県野洲市)

その他 福祉・自治関係行事等出席(14件)

### 主なうごき

1月10日(金)

泉穴師神社では、毎年1月上旬に商売繁盛を祈念する「戎まつり」が開催されます。今年の戎まつりの開催に先駆け、令和7年泉穴師神社の福娘が表敬訪問に来てくださいました。本市の益々の繁栄と市民の皆さんのご健康とご多幸を祈願していただきました。



1月19日(日)

妊産婦専用の福祉避難所となる関空泉大津ワシントンホテルで「やらないと」「やってみたい」が見つかる一晩」をコンセプトに、避難所お泊まり体験会を開催しました。



民間企業などのノウハウを借りて生活の中で“自然”と備える方法を参加者に伝えながら体験してもらいました。

「自分の子どもに合わせて備蓄品に何が必要か、改めて考える機会になった」「避難グッズなど便利なものや知らなかったこともたくさんあり参考になった」などの声をいただきました。

# SHEEPATH PARK

場所 小松町1-55 開館時間 午前10時～午後9時

休館日 月曜日、年末年始

(月曜日が祝日の場合、翌日の火曜日が休館日)

Tel 0725・99・8550 Fax 0725・99・8551

✉ sheepath.info@sheepathpark.com

## みどりのお便り



## 森づくり、本格始動！

泉大津市を緑豊かな森にしよう！その活動の一環として、シーパスパーク内でも植樹活動を進めていきます。

実りの森をはじめ、めーでるガーデン裏スペースに柑橘類などを植樹し、もっと豊かにする計画です。



## ネモフィラが見ごろをむかえます

ネモフィラゾーンが出現！

代表的な品種である「インシグニスブルー」やあまり見かけない「マキュラータ」も植えています。「マキュラータ」は、白に紫の斑点模様が特徴です。

カラフルなチューリップも4月上旬までに開花する予定です。ぜひ探してください。



※イメージ

「#シーパスパーク」をつけて写真を投稿しよう！



## レンタルグッズでおそとあそび！

暖かくなってきたこれからが、くつろぐにもあそぶにも最適です！

レンタルグッズの中には珍しい楽器やレクリエーショングッズもあるので、気になった人はパークセンター受付へ。



▲タン甘ドラム  
100円／30分



▲ラダーゲッター  
300円／1時間



▲外遊びグッズいろいろ！



ほかにも…

### 子どもに大人気！

- ・そり 100円／30分
- ・的あてビブス 100円／30分
- ・ゴムボール 50円／30分

### まつりくつろぎグッズ

- ・ピクニックシート 50円／1時間
- ・キャンプチェア・テーブル 各50円／1時間など



詳しくはこちら▶

SNSでも  
情報を配信中！



◀シーパスパーク  
ホームページ



◀Instagram



◀Facebook

問合  
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

## そうだ！ みんなで集まろう!!

午前10時からラジオ体操を行い、居場所カフェとイベントを同時開催。

13日は、おづぶらざ協力のもとスマート講座を開催します。

27日は、さわる絵本グループ「そよかぜ」協力のもと、絵本にふれる体験会を行います。

日時 3月13日(木)・27日(木)

各日午前10時30分～正午

場所 もんとパーク

費用 居場所カフェ

飲み物1杯100円

問合 地域包括支援センター

0725・21・0294

詳しくは  
こちら



## 和泉保健所からのお知らせ

0725・41・1342

### ●3月1日から3月8日は 「女性の健康週間」

女性には乳がんや子宮頸がんなどの特有の健康問題があります。生涯を通じて健康で充実した日々を過ごせるよう、健康に関心を持ちましょう。

### ●カンピロバクター食中毒に ご用心！

鶏肉をはじめとする食肉にカンピロバクターが付着していることがあります。タタキや湯引きなどでも、カンピロバクターが内部で生き残る場合があり、食べると食中毒になる可能性があるので安心できません。お肉は中心までしっかりと加熱して食べてください。



## 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

### ●コアポールストレッチ

日時 3月20日(祝)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歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8人

申込 3月19日(水)までに直接または電話



### ●コアポールストレッチ「伸ばしてほぐしてリラックス」

日時 3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 スタジオ

対象 15歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8人(定員を超える場合は抽選)

申込 当日、レッスン開始時間5分前までに直接



## 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専門トレーナーから実践形式で学べます。

フレイル予防に関するミニ講話があります。

日時 4月10日(木)

午前10時～11時30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 先着30人

持物 飲み物、フェイスタオル

申込・問合

3月10日(月)午前8時45分から直接または電話で保健センター



## 健康チェックDay (予約優先)

### 健康状態や食生活を見える化！

自分の身体の状態を知って、「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 4月11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(予約優先)

申込・問合

3月7日(金)午前8時45分から直接または電話で保健センター

## 新型コロナウイルス関連情報

### ●ワクチン接種による 副反応の状況など

市ホームページ▶



### ●市の相談窓口 オンライン相談、健康被害支援金、後遺症プログラムなど





# 健康のページ



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(※2)	自己負担額(※1)	内容	持物
乳がん検診	3月14日(金)・ 23日(日)・24日(月)	40歳以上の 女性市民	500円	マンモグラフィ	問診票
骨粗しょう症検診				超音波検査	
胃がん・ 大腸がん・ 肺がん検診	3月16日(日)・17日(月)・ 23日(日) 胃がんは午前のみ 17日・23日の大腸がん・ 肺がんは午前のみ	40歳以上の市民	1つの 項目につき 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)	
特定健康診査	3月16日(日)午前・ 17日(月)午前	40歳～74歳の 市国保加入者	無料	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図・診察	・問診票 ・特定健康診査受診券 ・国保保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか
健康診査	3月16日(日)・ 17日(月)午前	16歳～39歳の 市民			・健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか ・問診票
39けんしん	3月16日(日)午後	20歳～39歳の 女性市民	500円	健康診査・子宮がん検診 (頸部)・骨の健康測定	問診票
胃がんリスク検査	3月16日(日)午前 3月17日(月)午前	40歳以上の 市民(※3)		血液検査	

※1 生活保護受給者はけんしん料が免除になります。けんしん当日に生活保護受給証明書をご提出ください。

※2 胃がんリスク検査以外の各種けんしんは、4月から翌年3月までの間に1回受けることができます。

※3 生涯1回限り。ただし、次の人には対象外。過去にピロリ菌を除去した、胃酸分泌抑制剤を2か月以内に服用した、胃を切除した、腎不全または透析中。

定期的に受診  
しましょう！



## 健康展・食育展

### ベジチェックも体験できる！

市で実施した「健康づくり」や「食育」に関する取り組みなどを展示します。

期間中、手のひらで簡単に野菜の推定摂取量が測定できる「ベジチェック」を設置！セルフで体験いただけます(26日(水)を除く)。

日時 3月17日(月)～28日(金)

場所 市役所ロビー

問合 保健センター



### 介護、認知症などのお困りごとはありますか

#### ～地域包括支援センターに ご相談ください～

地域包括支援センターは介護、認知症のことなどに関する総合相談窓口です。家族に介護が必要になった、最近物忘れが増えてきて心配など、介護、認知症などのお困りごと、心配ごとがあればご相談ください。

問合 地域包括支援センター  
TEL 0725・21・0294

詳しくは  
こちら



### 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

問合  
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

## 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

体組成・運動機能測定・ベジチェック

### ● ミニワークショップ

定員 24人

テーマ：「食育×温活」～スパイスチャイで温まろう～

### ● 未病予防相談

定員 6人（新規優先）

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。



#### 【共通事項】

日時 3月26日（水）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 3月3日（月）午前8時45分から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
3月11日(火)午前	条南長寿園
3月12日(水)午後	松之浜町 自治会館
3月19日(水)午前	東助松長寿園
3月28日(金)午後	本町自治会館



## 今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

テーマは「高齢者のお口の健康相談」です。

日時 3月26日（水）  
午前10時～11時

場所 FMいづみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け

問合 高齢介護課



## 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。  
健康に不安を感じている人は、ぜひご相談ください。

日時 3月21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

Tel 0725・23・1390



## あたま活き活き体操

あたまと身体を動かして認知症の予防をしませんか。



### ● 勤労青少年ホーム

日時 3月の毎週火曜日  
(3月25日は休み)  
午後1時30分～3時

定員 先着50人

### ● テクスピア大阪

日時 3月の毎週水曜日  
午後1時30分～3時

定員 先着25人

### ● シーパスパーク パークセンター

日時 3月の毎週木曜日  
(3月20日は休み)  
午前10時30分～11時45分

定員 先着30人

#### 【共通事項】

対象 65歳以上の市民

持物 上靴

問合 高齢介護課



## フレイル測定会 (1回コース)



筋肉量やあしゆびの力などを測定し、結果について保健指導と健康運動指導士による運動指導が受けられます。

※素足での測定があります。

#### 日時

3月25日(火)午前10時30分～、  
11時～、11時30分～

場所 助松団地集会所

対象 現在の自分の体力を知りたい  
65歳以上の市民

定員 各回6人

持物 上靴

申込・問合

3月10日(月)から高齢介護課



# 健康のページ



シニア世代に  
役立つ情報！

## ときめき給食のレシピを紹介！

### Vol.17 とてやき

大阪府の郷土料理のひとつで、牛すじ肉をみそやみりんで長時間煮込んだものです。甘辛く濃厚な味わいで下町グルメとして人気です。

#### 材料(4人分)

牛すじ肉	100g
牛もも肉	30g
大根	170g
白ねぎ	10g
にんじん	150g
つきこんにゃく	100g
砂糖	大さじ2弱
酒	大さじ1弱
みりん	大さじ1/2
かつおだし(顆粒)	小さじ1強
赤みそ	小さじ2弱
水	80ml

#### 作り方

- ① 沸騰した水に牛すじ肉・牛もも肉を加えて煮る。
- ② 肉に火が通ったら、砂糖・酒・みりんを加える。
- ③ さらに、大根・にんじん(いちょう切り)、つきこんにゃくを加えて煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら、かつおだし・赤みそで味を調える。
- ⑤ 白ねぎ(小口切り)を加え、仕上げる。

ときめき給食に  
ついてはこちら



問合 教育政策課



実際の給食では、  
オーガニックみそを  
使用しました。



## 知ってトクする 元気になる 健康アップ大作戦！

厚生労働省では、毎年3月1日～8日を「女性の健康習慣」とし、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性が自らの健康に目を向け、自らが健康づくりを実践できるよう、市でも女性の未病予防対策に官民連携・市民共創で取り組んでいます。

### ●令和5年度女性の健康力向上プロジェクトの取り組み

ホルモンバランスの影響により、さまざまな心身の不調が特に現れやすい更年期世代の女性を対象に、体力測定・体内検査・アンケートなどで身体の内側と外側の健康状態を見る化し、5か月間にわたり「運動、食事、睡眠・癒し」の観点から学びました。

自身の健康状態を数値などで見える化することにより、健康課題への解決に向けた意欲が高まり、さらに自分にあった健康づくりに取り組むことで、多くの参加者の不調が改善されています。また、ヘルスリテラシーやQOLの向上も見られたことから、この取り組みは、更年期だけではなく、その後に続く高齢期の生活の質の向上にもつながることが期待されます。

ホームページは  
こちらから

### 女性の健康づくり

問合 健康づくり課



### 令和5年度健康力向上プロジェクト実績 (参加者96人うち回答者87人)

- 更年期の不定愁訴: 52% の人が改善
- 運動習慣の定着: 53.1% から 65.5% に
- ヘルスリテラシーの向上: 53% から 75% に
- QOL(生活の質)の向上: 22% から 44% に