

5月号から市内の幼児や児童生徒の 人権作品を紹介します

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。

別やいじめ、性的マ
イノリティの権利、
紛争など、人権に関
するさまざまな問題について、
普段テレビやSNS(ソーシャ
ルネットワーキングサービス)な
どで見聞きしていませんか?

市では、一人ひとりの人権が
尊重されるまちづくりを進め
るため、毎月広報紙に人権に
関するコラムを掲載している
ほか、人権問題を考える市民
のつどいの開催や憲法週間、
人権週間ににおける街頭啓発や
パネル展の実施など、さまざま
な取り組みを行っています。

小中学校では、一人ひとり
の尊厳が尊重され、差別やいじ
めのない社会を実現するため、
人権に関する授業などを通じ
て、児童生徒が豊かな人権感
覚をはぐくみ、人権意識を尊
重した行動ができるよう、さ

ままな人権教育を行ってい
ます。その取り組みの一環と
して、「人権啓発冊子『じんけ
ん』」の編集制作を行っています。

「人権啓発冊子『じんけん』」
は、幼児や児童生徒が作成し
た人権に関する作文や習字、
絵画などの作品を冊子にまと
め、各学校園所において活用
することにより、幼児や児童
生徒の人権感覚の向上を図る
ことを目的に、毎年度1回発
行しており、今年度で第51集
を迎えます。

今年度の広報紙「考え方
人権」のコーナー(奇数月)で
は、「人権啓発冊子『じんけ
ん』」への掲載に向けて提出された
幼児や児童生徒の作品を紹介
します。同じまちで暮らす子
どもたちの思いや考えを知る
ことを通して、改めて「人権」
について考えるとともに、一
人ひとりがかけがえのない存
在として尊重され、お互いを
認め合い、すべての人の人権
が守られる社会の実現をめざ
した環境づくりを進めていき
ましょう。



人権啓発作品展の様子
(令和6年度)

市長のうごき

Mayor's Work

4月の主な予定

※()内は場所

12日(土)	大阪・関西万博 開会式 (万博会場)
17日(木)	定例市長会議(大阪府庁)
21日(月)	泉北地区保護司会総会 (関空泉大津ワシントンホテル)
25日(金)	泉大津港湾振興会理事会 (泉北5区港湾労働者福祉会館)
その他 福祉・自治関係会議等出席(12件)	

主なうごき

2月9日(日)

おおきに舞洲アリーナで開催されたバスケットボールのリーグ戦「大阪エヴェッサ」VS「越谷アルファーズ」市民応援デーに参加しました。

当日は、オープニングとハーフタイムで市内の小中学生がパフォーマンスを披露し、大阪エヴェッサの応援を行いました。

市長あいさつでは「本市の子どもたちが将来この場所で活躍することに期待する。市をあげて大阪エヴェッサを応援します」とコメントをしました。



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**

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**

●リズム体操

音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう！

日時 4月17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歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8人

申込 4月16日(水)までに直接または電話



●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9日(水)・23日(水)

午後5時30分～5時50分

場所 もんとパーク

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、レッスン開始時間5分前までに直接



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 30人

体組成・筋力測定(あしゆび力・握力)

●ワークショップ

定員 30人

薬剤師から学ぶ！

テーマ：「未病予防セミナー」～健康を守る薬の知識～

●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。

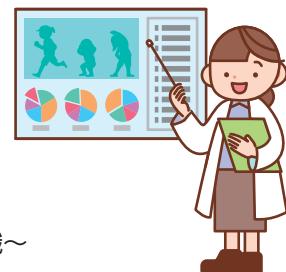
【共通事項】

日時 4月23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 4月1日(火)午前8時45分から直接または電話で保健センター



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

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します。

健康に不安を感じている人は、ご相談ください。

日時 4月18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

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 4月15日・22日 各火曜日

午後1時30分～3時

定員 先着50人

●テクスピア大阪

日時 4月16日・23日・30日

各水曜日

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 4月17日・24日 各木曜日

午前10時30分～正午

定員 先着25人

●総合体育館

日時 4月18日・25日 各金曜日

午前10時～11時30分

定員 先着50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





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！

泉大津“ベジたべ”キャンペーン！



**市内のお店で、「野菜たっぷりメニュー」を
食べて手軽に野菜をとろう！**

府民の野菜摂取量は、1日の野菜摂取目標量(350g)から100gも少ない結果となっています。野菜摂取不足は、生活習慣病のリスクが高まるほか「未病」との関連も深く、便秘や肌荒れ、イライラなどさまざまな不調につながります。

市では手軽に野菜摂取量が増やせる環境づくりの推進として、泉大津“ベジたべ”キャンペーンを実施します。

キャンペーン期間 4月～12月

期間中に「野菜たっぷりメニュー」を食べるごとに、アスマイル泉大津市ポイント100ポイント(1日につき1回)が獲得できます！

詳しくは
こちら



「野菜たっぷり メニュー」とは…

1食あたり野菜が120g以上入っており、府から「プレV.O.S.メニュー(野菜たっぷり)」の認定を受けたメニュー

高齢者帯状疱疹予防接種



令和7年4月から、主に65歳を対象とした定期接種に位置づけられたことに伴い、対象者のうち希望する人に接種を行います。

対象

- ①令和7年度中に、65歳を迎える人
- ②接種日当日60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり日常生活がほとんど不可能な人(身体障がい者手帳1級に相当する人)
- ③令和7年度中に70・75・80・85・90・95・100歳になる人(令和7～11年度の経過措置)、100歳以上(令和7年度に限り全員対象)

場所 市内指定医療機関

市内指定
医療機関はこちら



■使用ワクチン・接種回数

	組換えワクチン	生ワクチン
ワクチン名	シングリックス(GSK社)	乾燥弱毒生水痘ワクチン 「ビケン」(阪大微研)
接種回数	2回(2か月以上の間隔をあけ接種)	1回(病気や治療により免疫機能が低下している人は接種できません)

費用 組換えワクチン:1回につき1万8,150円、生ワクチン:4,950円

※生活保護受給者は、接種費用が免除されます。生活福祉課が発行する生活保護受給証明書を、接種時に医療機関窓口に提出してください。

※市内指定医療機関以外や市外医療機関での接種は、全額自己負担です。市外で入院・入所などしている人は、助成制度の対象になる場合があります。必ず接種前に保健センターに問い合わせてください。

持物 健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか

申込 直接医療機関に予約

問合 保健センター

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実践形式で学べます。また、健康に関するミニ講話があります。

日時 5月1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

4月10日(木)午前8時45分から直接または電話で保健センター

和泉保健所からのお知らせ TEL 0725・41・1342

●お肉を安全に食べるためには

新鮮なお肉であって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で焼きながら食べるときには十分に加熱しましょう。また、お肉を焼く箸(トング)と食べる箸は、きちんと使い分けましょう。



●こころの健康相談 電話予約制

●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み窓口 電話・和泉保健所ウェブ

ホームページは
こちら



新型コロナウイルス関連情報

市の相談窓口
健康被害支援金
後遺症プログラムなど



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

救急、急病時の連絡先

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

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。
※泉大津市ポイント対象(1クールでのポイント付与1回のみ)

日時 4月21日～6月16日の毎週月曜日(5月5日を除く)

午前コース:10時～11時30分(初回のみ9時30分～)

午後コース:1時30分～3時(初回のみ1時～)

場所 スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津

対象 全回参加できる65歳以上の市民

定員 各コース30人(初回申込者優先。両コースの申し込みはできません)

持物 上靴

申込・問合

4月8日(火)からスポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津
(月曜日を除く午前11時～正午、午後1時～5時)

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える化!

【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 5月9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

4月4日(金)午前8時45分から直接
または電話で保健センター

今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～



「歯と口の健康」について放送しています。テーマは「滑舌アップ!元気になる早口言葉」です。

日時 4月16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

もの忘れ検診(無料)



認知症の早期発見と早期対応を進めるため、もの忘れ検診を実施しています。4月～令和8年3月に1回のみ受診できます。

内容 認知機能検査(MMSEなど)

対象 認知症の治療または診断を受けていない65歳以上の市民

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次の指定医療機関へ電話予約

● 伊賀クリニック
(田中町4-5ミレニアムU1階)

Tel 0725・23・5055

● いづみ脳神経内科(池浦町4-9-48)

Tel 0725・23・8885

● 川端医院(戎町5-9)

Tel 0725・32・2580

● 長野クリニック(二田町1-12-8)

Tel 0725・32・3234

● ふじいクリニック(池園町14-3)

Tel 0725・20・0224

● 三浦クリニック(松之浜町2-2-8)

Tel 0725・21・6081

問合 高齢介護課



胃がん(内視鏡)検診

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胃がん(内視鏡)検診を実施しています。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。

対象

50歳以上で無症状の人(抗血栓薬を服用している人は対象外)

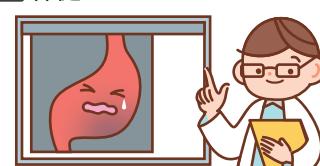
受診間隔

胃がん(X線)検診も含め2年に1回

注意事項

鎮静剤・鎮痛剤の使用は認められていません。

問合 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
4月15日(火)午前	旭長寿園
4月16日(水)午後	助松長寿園
4月22日(火)午前	西港町自治会館
4月22日(火)午後	穴師長寿園
4月23日(水)午前	板原長寿園
5月9日(金)午後	豊中町公民館



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！

ときめき給食のレシピを紹介！

Vol.18 ミネラルたっぷりみそ汁

ミネラルは私たちの体を作るうえで欠かせないもので、不足すると体が疲れやすくなるなど体調不良を招くことがあります。「豆腐」と「みそ」は、鉄・カリウム・カルシウム・マグネシウム・亜鉛、「削り粉(さばといわし)」は、カルシウム・鉄が豊富です。ミネラルをバランスよくとって健康的に過ごしましょう。ぜひ、ご家庭で作ってみてください！

材料(4人分)

絹ごし豆腐	80g	白みそ	12g
うすあげ	16g	赤みそ	20g
にんじん	20g	削り粉	8g
えのき	12g	水	480ml
乾燥わかめ	1.6g		
小松菜	40g		
青ねぎ	16g		
ささがきごぼう	20g		

実際の給食では、
オーガニックみそを
使用しました。

ときめき給食に
ついてはこちら



問合 教育政策課



作り方

- 乾燥わかめは洗って、戻しておく。
- 水を沸かし、にんじん(いちょう切り)・ごぼうを加えて煮る。
- 野菜がやわらかくなったら、えのき(3cm長切り)・うすあげ(千切り)・削り粉・絹ごし豆腐(1.5cm角切り)を加える。
- 赤みそ・白みそで味を調える。
- 小松菜(2cm長切り)とわかめ、青ねぎ(小口切り)を加え、仕上げる。

知ってトクする 元気になる 健康アップ大作戦！

生涯にわたる健康づくりの指針として、新たに「第4次いづみおおつ健康食育計画」を策定しました。

計画がめざすもの

いつまでも健康であり続けるためには、一人ひとりが健康意識を高め、未病※1のうちから自分に合った健康づくりや食生活を続けていくこと、その取り組みを地域全体で支える環境づくりが大切です。本計画では、市民の皆さんのが生涯にわたっていきいきと健康に暮らせるよう「生活の質(QOL)を高め、健康寿命を延ばす」こと、「ヘルスリテラシー※2を高め、健康づくりへの気運醸成を図る」ことをめざし、5つの基本方針を柱にライフステージに応じた健康づくりと食育を推進します。

※1 心身の状態を「健康か病気か」という2つに分けて、その間の病気に向かいつつある段階を「未病」と位置づけ、このうちから健康づくりに取り組むことで、心身をより健康な状態に近づけることをめざします。

※2 健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと。

第4次いづみおおつ健康食育計画 誰もがいきいきと暮らせるまちづくり ～未病予防先進都市をめざして～

問合 健康づくり課

「第4次いづみおおつ
健康食育計画」はこちら



健康づくりと食育を推進する5つの柱

①未病予防対策の推進

- 健康状態の見える化により未病状態の気づきを促します
- 健康づくりの情報発信、学びの場の提供



②食育の推進

- 食の体験活動、学ぶ機会の提供による「選ぶ力・作る力・食べる力」=「生きる力」の育成



③病気の早期発見と 重症化予防

- 健康診査等による早期発見・受診、生活習慣の改善



④健康づくりと食育を支える 環境づくり

- 多様な選択肢による健康づくりの取り組みを官民連携により推進
- 健康づくりと食育を担う人材の育成

⑤ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

- 女性特有の健康課題に特化した健康づくりの取り組み

知って極める！ラーメンのすべて

ラーメンのすべて編集部／著
メイツユニバーサルコンテンツ／出版

私たちの身近なメニューであるラーメンは、中国にルーツを持ちながらも、日本で独自に進化しました。歴史・文化はもちろん、代表的材料や作り方、ご当地ラーメンなど、その魅力に迫ります。



巨石運搬！海をこえて大阪城へ

鎌田歩／作
アリス館／出版

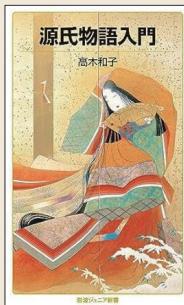
石垣に囲まれた大阪城を見て、「この石を運ぶのって大変だっただろうな」と思う人は多いのではないでしょうか。大きな岩から石を切り出し、船に乗せて運び、積み上げていく高難な技術を持った職人の技に感動を覚えます。



源氏物語入門

高木和子／著
岩波書店／出版

平安時代から現在まで人々に読み継がれている古典の名作「源氏物語」。作者である紫式部や主人公の光源氏について、主要人物の関係図のほか、古文を引用した名場面を紹介するコラムなど、源氏物語を楽しんで読むための一冊です。



頭のいい人だけが知っている世界の見方

西岡壱誠／著
KADOKAWA／出版

同じ世界に生きているのに、同じものを見ても、知識や教養・思考の型により、人によって感じたり考えたりすることが違います。連想や探究による視点を多くもつことで、いま見ている世界が面白く変わるかもしれません。



みんなで出かけよう！

●地域の歴史・文化再発見講座

文化財撮影画像の管理と利活用
～東京国立博物館の場合～

本やテレビ番組などで見かける文化財の画像は、博物館・美術館でどのように管理されているか知っていますか。展覧会の開催だけではない、博物館活動を紹介します。

日時 4月10日(木)午後6時30分～7時30分

場所 オープンセミナースペース

●シープラ防災部 おうちの備え考え方

災害が起きたらすぐ行動できますか？普段からの準備が大切です。もしもの時にしっかり備えるための情報がいっぱいのセミナーです。

日時 4月11日(金)午前11時～正午

場所 のぼるん



●資産運用セミナー

一生お金に困らない資産形成

大手保険会社勤務のファイナンシャルプランナーが運用のコツを教えます。生命保険と資産運用を組み合わせることで、自身に合った金融商品の持ち方を学べます。

日時 4月12日(土)午前11時～正午、午後1時～2時

場所 オープンセミナースペース 定員 各回20人

申込 電話または直接シープラ

●ビジネスセミナー

ワクワク、楽しく、しっかり稼ぐ
セカンドキャリアの起業戦略

人生100年時代、セカンドキャリアの起業戦略を考えてみませんか？講師の体験談や自身の棚卸しなどを通じて、セカンドキャリアの起業戦略を考えるきっかけを提供します。

日時 4月13日(日)午後2時30分～3時30分

場所 オープンセミナースペース 定員 20人

申込 電話または直接シープラ

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。

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

4月のTOPICS

屋外の利用予約がしやすくなります 出店やレクリエーション利用が手軽にできます

●仮予約から利用日までの期間が短くなります

6月から仮予約期間が変更となります。移行期間となる5月以降の仮予約時には、ご注意ください。

変更後の仮予約期間 1か月先～4か月先の月末

●使用料が出店する分だけになる枠組みが追加

1店舗から割安に使用できる料金プランが追加され、マルシェなど小規模な営利イベントも開催しやすくなります！

対象エリア ガーデンプロムナード、お祭りプラザ

料金 3,000円／1出店

こんなことしたい人注目！

青空ヨガや外遊びイベント、ダンスパフォーマンスなど。キッチンカー出店、マルシェ、フリーマーケット会場としても利用できます。



詳しくはこちら



4月のイベント

シーパス春の屋外イベント！

ミライノチプロジェクト 「ぼくは、いのちをつむいでく。」

「農育」をテーマに、すべての子どもたちにミュージカルや紙芝居、パペットシアターを届けていく演劇プロジェクトです。

日時 4月20日(日)

午後2時～5時

問合 NPO団体

未来表現教育ラボ



やじマル はじまる2025 春ピクニック

10種類のスパイスカレーやクレープ・カステラなど、素材にこだわったとびきりおいしいキッチンカーが並ぶマーケットを開催！



ピクニック感覚でぜひ、お越しください。

日時 4月20日(日)午前10時～午後4時

問合 やじえんす

SNSでも
情報を配信中！



◀ シーパスパーク
ホームページ



◀ Instagram



◀ Facebook



◀ X