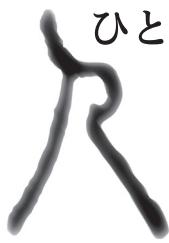


人間が人間らしく生きるために、すべての人が等しく持っている  
権利、「人権」について考えるコラムです。



## インクルーシブデザインと人権の話 誰もが使いやすい社会へ

**皆**さんは「インクルーシブデザイン」という言葉を聞いたことはありますか？直訳すると「包み込むデザイン」と言います。年齢、性別、障がいの有無、国籍などに関係なく、できるだけ多くの人が快適に使えるように工夫されたデザインのことです。

たとえば、駅や公園で見かけるスロープや音声案内、エレベーターに設置された押しやすい大きなボタンなどの工夫は、車いすを使う人や視覚に障がいがある人だけでなく、ベビーカーを押す人や重い荷物を持つ人にとっても便利です。つまり、誰かのための配慮が、多くの人にとっての「使いやすさ」につながっています。インクルーシブデザインは、人権の視点とも深く関係

しています。人権とは、「誰もが自分らしく生きる権利」のことであり、日常生活の中では、「これは使いにくい」「ここには入れない」と感じると、その人の自由や参加の機会が制限されてしまいます。そうした

「見えにくい不便さ」に気づき、取り除いていくという考え方が、インクルーシブデザインの根底にあります。

特別なことをするのではなく、「みんなの視点に立つて考える」ことが大切です。たとえば、イベントのチラシに分かれやすい日本語や多言語表記を取り入れるなど、身近な工夫の積み重ねが、誰もが暮らしやすいまちをつくる第一歩になります。

「みんなの視点に立つて考ませんか。

えたデザイン」は、「みんなの権利を守る社会づくり」そのものです。インクルーシブデザインの考え方を私たち一人ひとりが意識することで、よりやさしく、より暮らしやすい地域が広がっていきます。

本市においても、今後リニューアルする公園においてインクルーシブデザインを取り入れた遊具の設置なども検討するなど、より多くの人に楽しんでもらえる公園づくりに取り組んでいます。

大切なのは、「ふつうの暮らしの中で気づき、行動すること」です。小さな気づきが、だれかの大きな安心につながるかもしれません。みんなが自分らしく生きる社会づくりのために、私たち一人ひとりができるることと一緒に考えてみませんか。

### 主なうごき

8月26日(火)

全国から16市町村が集まり、令和8年の「コメがつなぐ自治体間農業連携首長協議会(通称:コメサミット)」設立に向け、首長会議と市民公開シンポジウムを実施しました。首長会議では、生産地と消費地が連携し「米」の安定生産・安定消費を実現するための意見交換を行い、連携の方向性を共有しました。続くシンポジウムでは、市での食の取り組みについて講演し、食のプロフェッショナルとともに、「食の未来」についてトータクセッションを行いました。今後も、命の源である「食」を守り、市民の皆さんに安全・安心な食を届けられるよう、生産地と連携した持続可能かつ強じんな「食のサプライチェーン」の構築に取り組んでいきます。



当日の様子は  
こちら▶



## 市長のうごき

Mayor's Work

### 10月の主な予定 ※( )内は場所

7日(火)	金婚祝賀会(レイクアルスター アルザ泉大津)
17日(金)	防火図画コンクール表彰式 (テクスピア大阪)
27日(月)	大阪広域水道企業団第1回首長会議(シティプラザ大阪)
29日(水)	戦没者追悼式 (テクスピア大阪)

その他 自治・福祉関係会議など出席(21件)



## 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

## 占いサイトのトライアルを申し込んだはずが、サブスク料金を請求された

SNSに表示された広告をみて、3日間約200円で占いのトライアルを申し込んだ。後日、支払いに使ったデビットカードの請求額を確認したところ、約200円だけでなく、サブスク代金として約6,000円も引き落とされていた。サブスク契約はした覚えがない。改めてサイトを確認すると海外サイトのようで解約の方法がわからない。どうすればよいか。

## 海外事業者とのサブスク契約だったなんて！ ～申し込み前に契約内容の確認を～

- 「サブスクリプション(以下、「サブスク」という)」とは、定められた料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用できるサービスのことです。一般的に、一度契約をすると、解約しない限り自動的に支払いが継続されます。
- 意図しないサブスク契約のトラブルは、SNS広告がきっかけの例が多く見られます。安易に登録せず、事前に、トライアルの条件(何日間、何回まで無料で利用ができるのか)や、サブスクに関する記載がないかを確認してください。トライアルだけのつもりで利用しても、一定期間内に解約しなければ、サブスクに移行する契約となっている場合があります。解約の条件・方法を確認しておき、継続するつもりがなければ期間内に解約しましょう。これらの事項は「利用規約」(英語表示では「Terms and Conditions」)などに記載されています。
- サイトなどが日本語表示でも、運営は海外事業者の場合があります。その場合、問い合わせや解約手続が英語や、解約の方法自体がわかりにくいことがあります。
- サブスク契約は、一度契約すると、利用の有無にかかわらず課金される契約です。クレジットカード会社などからの請求をこまめに確認しましょう。継続して契約する意思がない場合は、すぐにサイト事業者などに解約を申し出ましょう。



### ワンポイント アドバイス



- 1 SNS広告からアクセスしたアプリやサイトは、登録する前に、利用規約などを確認しましょう。
- 2 日本語表示のサイトなどでも運営は海外事業者の場合があります。
- 3 クレジットカードなどの請求をこまめに確認しましょう。

### 越境消費者センター

(Cross-border Consumer center Japan:CCJ)

海外の事業者との間での取り引きでトラブルにあった消費者のためのオンラインの相談窓口です。



ホームページ  
はこちら

FMI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「FMI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伝えています。ぜひお聴きください！  
放送日時 10月29日(水)午後2時～2時15分



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。

## 2025いづみおおつスポーツフェスティバル さまざまなスポーツ体験ができる「スポーツの祭典」



「あなたの好き！を見つけよう」体験コーナー参加で豪華賞品が当たる抽選券がもらえるよ！キッチンカーで休憩もとりながら一日お楽しみいただけます。

**日時** 11月9日(日)午前9時～午後3時

**場所** 総合体育館、条南小学校体育館・運動場

**予定種目**

ストラックアウト、キックターゲット、卓球、バスケットボール、バトンなど競技団体の体験コーナー、バトン、ダンスなどパフォーマンス発表、生涯

スポーツ(ボッチャ・ディスコンなど)、あしゆび力測定

**問合** 生涯学習課



詳しくはこちら



## 秋季市民卓球大会

**日時** 11月2日(日)午前9時15分～

**場所** 総合体育館

**対象** 市内在住、在学、在勤の人

**参加費** 団体:2,000円(中学生以下は1,000円)

個人:300円

**種目** 男子団体の部、女子団体の部、

個人混合ダブルスの部(中学生以下を除く)

※組み合わせは当日発表

**申込** 10月17日(金)午後5時まで

に総合体育館窓口

**問合** 卓球連盟(樋口)

Tel 090・9885・3307

E-mail i.otsu.pinpon@gmail.com



## 第33回KIX泉州国際マラソン大会 りんくう公園内特設周回コース

**開催日** 令和8年2月8日(日)

**場所** 府営りんくう公園内特設周回コース

**種目・定員・スタート時間**

①フルマラソン(先着700人)…午前9時

②ハーフマラソン(先着300人)…午後1時

**参加資格** 平成19年4月1日以前に生まれた人

**参加費** ①5,000円、②4,000円

**申込** 10月10日(金)～11月30日(日)にRUNNET

**問合** KIX泉州国際マラソン実行委員会事務局

Tel 072・447・4417

ホームページは  
こちら



## ずかん 石積み

ニシ工芸石積み研究会／著  
真田純子／監修 技術評論社／出版

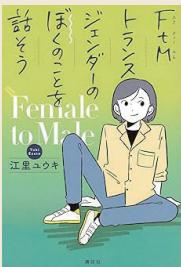
石を積んでつくる最古の建設方法で、ある石積み。石という自然素材だけを使うことや、壊れたら組み直せることから工芸技術として注目を集めています。日本の石積みマップや石の選び方・積み方まで、マンガをまじえて書かれており、楽しく学べる一冊です。



## FtMトランスジェンダーのぼくのことを話そう

江里ユウキ／著 講談社／出版

5歳の時に初めて自身の性別に違和感を持ち、不登校、自殺未遂などセクシャルマイノリティとして波乱万丈な人生を歩んできた筆者が、自分のことが分からなくて悩んでいる人たちに向けて書いた応援のメッセージです。



## けがをした日

エンマ・アドボーグ／著  
ブロンズ新社／出版

学校の休み時間にふざけて飛び降りたらケガをしてしまい、足から血が…。集まってきた学校のみんなに注目され、ちょっといい気分。でも大きなばんそうこうがはざれて、かさぶたが出来ると、ケガが治っちゃう?!そんな子どもの心理にクスとなるお話を。



## 昭和100年×放送100年 音声と写真でよみがえる昭和 戦前編

阪保正康／著 NHK出版／出版

NHKラジオ「ラジオ深夜便」で約3年に渡って放送された「昭和史を味わう」が書籍化されました。対話形式の解説が面白く、貴重な写真と残された当時の音源を二次元コードから聞くことができます。昭和という時代がつまた一冊です。



## みんなで参加しよう！

場所 オープンセミナースペース(スタBiz以外)

### ●地域の歴史・文化再発見講座

博物館の舞台裏－資料が展示室に並ぶまで－

博物館に行くと、時代、素材、形も異なる多様な資料が展示室に並んでいます。博物館の裏側では一体何が行われているのか。資料を守る保存科学の視点から、その舞台裏をご紹介します。

日時 10月9日(木)午後6時30分～7時30分

### ●ビジネスセミナー【全業種・全職種対象】

ロジカル・シンキングの「基本型」を学ぼう！

どんな業種・職種にも役に立つロジカル・シンキングは、大手の研修会社でも人気上位に来るトピックです。このセミナーではロジカル・シンキングの知識と思考法について、「基本の型」を紹介します。

日時 10月12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

### ●野菜づくりに使える！

ルーラル電子図書館の活用法

データベース活用講座

日時 10月19日(日)午後2時～3時

定員 20人 申込 電話または直接シープラ

### ●スタBiz

起業って何？というスタートラインから、一步前への後押しをします。専門相談員によるオンライン相談と図書館のビジネスライブラリアンがサポートする相談会。

日時 11月8日(土)午後2時30分～3時30分

(毎月第2土曜日開催)

場所 会議室

定員 1組

申込・問合

10月1日(水)～29日(水)に

電話、メールまたは

直接シープラ



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。

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

## 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
10月15日(水)午前	戎長寿園
10月15日(水)午後	助松長寿園
10月16日(木)午後	虫取自治会館
10月21日(火)午前	旭長寿園
10月22日(水)午前	板原長寿園
10月28日(火)午前	西港町自治会館
11月7日(金)午後	東港長寿園
11月10日(月)午後	グランコート集会所

## 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・あしあゆび力・握力測定
- ワークショップ 特別プログラム  
定員 20人  
自律神経、体、心を整える  
心身の癒しを誘うヨガセラピー
- 未病予防相談  
定員 6人(新規優先)

### 【共通事項】

#### 日時

10月22日(水)午前10時~正午  
※ワークショップのみ午後2時~3時30分

場所 シーパスパーク 対象 市民

#### 申込・問合

10月1日(水)午前8時45分から  
電話で保健センター

## 和泉保健所からのお知らせ 0725・41・1342

- 違法民泊に関する相談は保健所へ  
違法民泊の疑いなどは、ご相談ください。  
また、民泊を利用する際は、適法な施設を利用しましょう。
- フグの食中毒に注意!  
フグの素人調理により、毎年食中毒が発生し、死亡例も出ています。釣ったフグや知人から譲り受けたフグを自宅で調理するのはやめましょう。
- 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



## 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  
※体組成測定ができるセルフ健康チェックコーナーも設置しています。

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

### #おづみんを探そう! (ヒント)



「ハロウィンおづみん」は  
シーパスパークのイベント  
が気になるみたい。

おづみんX @ozuminofficial



# 健康のページ



アスマイル泉大津市  
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	自己負担額 (※1)	内容	持物
乳がん検診	11月13日(木) 11月20日(木) 午前・午後	40歳以上の女性市民	各500円	マンモグラフィ	問診票
骨粗しょう症 検診	11月13日(木) 11月20日(木) 午前・午後			超音波検査	
胃がん・ 大腸がん・ 肺がん検診	11月16日(日) 午前・午後	40歳以上の市民 ※胃がん検診は、前年度以降胃がん(内視鏡)検診受診者は対象外	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)	
胃がんリスク検査	11月16日(日) 午前	40歳以上の市民 (※2)	500円	血液検査	
特定健康診査	11月16日(日) 午前	40~74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)・診察	・特定健康診査受診券 ・マイナ保険証または資格確認書 ・問診票
健康診査	11月16日(日) 午前	16~39歳の市民			・マイナ保険証または資格確認書 ・問診票
39けんしん	11月16日(日) 午後	20~39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	
泉大津版未病予防健診 未病女子チェック	11月16日(日) 午後	25・35歳の女性市民	無料	エクオール検査(尿検査)(※3)	問診票

※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 生涯1回限り。ただし、次の人は対象外。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、胃を切除した、腎不全または透析中。

※3 39けんしんのオプション項目として実施。

定期的に受診  
しましょう!



## ホテル健診(特定健康診査・健康診査)



**内容** 問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図(40歳以上のみ実施)・診察

**日程・場所** ①11月10日(月)ホテルレイクアルスター:大腸がん検診同時実施

②11月19日(水)関空泉大津ワシントンホテル:大腸がん検診・肺がん検診同時実施

**対象** •40~74歳の市国保加入者(S61年3月31日生まれ~75歳誕生日前日)

•16~39歳の市民(S61年4月1日~H22年3月31日生まれ)

**定員** 各日申込先着150人 **費用** 大腸がん検診・肺がん検診は各500円

**持物** •40~74歳の市国保加入者…特定健康診査受診券、マイナ保険証または資格確認書

•16~39歳…マイナ保険証または資格確認書

**備考** ※胃がんリスク検査も同日で実施します。

※各種がん検診は40歳以上が対象。

※20・30・40・50・60歳を対象にオプション項目として「泉大津版未病予防健診 腸内環境チェック」を実施します。

**申込** 電話または窓口、ウェブで要予約(二次元コードは本ページ上部に掲載)

**問合** 保健センター



## 高齢者新型コロナウイルス予防接種について



日程 令和8年1月31日(土)まで

場所 市内指定医療機関(二次元コードから  
ご確認ください)

市内指定医療機関など  
詳しくはこちら



※医療機関リストは、市役所・保健センターに設置しています。

対象 ①接種日当日、65歳以上の市民

②接種日当日、60歳以上65歳未満で、以下に当てはまる市民

- ・心臓・腎臓または呼吸器の機能に、自己の身辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいを有する人(身体障がい者手帳1級に相当する人)
- ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する人(身体障がい者手帳1級に相当する人)

※心臓・腎臓疾患など基礎疾患がある人は、病状などによりワクチン接種に注意が必要です。あらかじめ医師と相談してください。

自己負担金 使用するワクチンによって費用が変わります。

ファイザー社1万2,100円、第一三共社・武田薬品社1万1,990円ほか、  
詳しくはホームページをご確認ください。

接種回数 実施期間中に1回 持物 マイナ保険証、資格確認書、健康保険証のいずれか  
※接種券の送付はありません。接種を希望する人は、市内指定医療機関に直接ご  
予約ください。予診票は医療機関に設置しています。

※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、全額自費となります。市外の病院に  
入院・施設に入所などの場合、助成制度の対  
象になる場合がありますので、必ず接種前  
に保健センターにお問い合わせください。

### 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、未病予防コンディショ  
ニングなど

市ホームページ▶



### 【ワクチン接種を希望する人へ】

新型コロナワクチンは、接種開始当初から、中長期的な体への影響について明らかにされていない状況です。8月25日の厚生労働省の発表によると、予防接種健康被害救済制度の申請件数は、全国で1万4,082件あり、そのうち9,278件(うち死亡一時金または葬祭料の認定件数は1,032件)が認定されました。本市でも12件の申請があり、8月末で5件が認定されています。

新型コロナワクチンは、接種に努力義務はありません。期待されるメリットと、わかつてきた副反応などのデメリットを理解したうえで、慎重に判断してください。

ワクチン接種による  
副反応の状況について  
詳しくはこちら▶



## ときめき給食のレシピを紹介!

### Vol.24 かぼちゃのみそ汁

ときめき給食に  
ついてはこちら▶



問合 教育政策課



10月10日は目の愛護デーです。これは、10.10を横にすると、人の顔の目と眉に見えるからとされています。かぼちゃ・にんじん・ちんげん菜は、目に良いビタミンAが豊富に含まれています。勉強や読書をする、携帯電話・スマートフォン・パソコンを操作するなど、私たちの目は毎日頑張っているので、目に良い食材をたくさん食べましょう！

※実際の給食では、オーガニックみそを使用しました。

#### 材料(4人分)

かぼちゃ	100g	赤みそ	大さじ1強
白ねぎ	40g	白みそ	小さじ2
絹ごし豆腐	80g		
にんじん	40g	★だし汁	
たまねぎ	80g	水	320ml
ちんげん菜	40g	だし昆布	4g
うすあげ	16g	だしあかつお	16g

#### 作り方

- ★だし汁を沸かし、たまねぎ(うす切り)・にんじん(いちょう切り)・かぼちゃ(一口大)を加えて煮る。
- ①の野菜がやわらかくなったら、油抜きしたうすあげ(せん切り)・絹ごし豆腐(1.5cm角切り)・白ねぎ(なめ切り)を加える。
- 赤みそ・白みそで味を調整、ちんげん菜(2cm長切り)を加えて仕上げる。



# 健康のページ



アスマイル泉大津市  
ポイント対象



シニア世代に  
役立つ情報！

## 国保チケットドック



### 今年度最後です

特定健診、胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、骨粗しょう症検診(乳がん・骨粗しょう症検診は女性のみ)を半日でまとめて受診できます！

※予約日のおおむね2週間前に予約票と検査キットを同封した案内を送付します。

※胃がんリスク検査も同時に受診可能(要申込)。生涯1回限り。別途500円。

**日時** 10月31日(金)午前

**場所** 保健センター

**対象** 40~74歳の市国保加入者  
(S61.3.31生まれ~75歳誕生日以前)

**定員** 先着100人

**費用** •特定健診:無料

•胃がん検診・大腸がん検診・肺がん検診・乳がん検診・骨粗しょう症検診  
:各500円

**持物** ①特定健康診査受診券

②マイナ保険証または資格確認書、国保被保険者証

**申込・問合**

ウェブまたは電話で保健センター

### 〈特定健診の内容〉

問診・身体計測・血圧測定・  
検尿・血液検査(16項目)・  
心電図・診察

## 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のトレーナーから実践形式で学べます。

**日時** 11月27日(木)午前10時~11時30分

**場所** 保健センター

**対象** 40歳以上の泉大津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

**申込・問合** 10月9日(木)午前8時45分から保健センター窓口または電話



## 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 **tel** 0725・20・6730

### •リズム体操

**日時** 10月16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ジムスタ24泉大津)

**対象** 60歳以上で医師による運動制限のない人 **定員** 事前申込10人

**申込** 10月14日(火)までに電話



### •レッグシェイプ「下半身を鍛えよう」

**日時** 10月8日(水)・22日(水)午後5時30分~5時50分

**場所** ココフレア(セントラルスポーツジムスタ24泉大津)

**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 (予約優先)



### 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。

※指定日以外の測定はできません。

### 【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** 11月14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**

10月3日(金)午前8時45分から、保健センター窓口または電話

## 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。

健康について気になることがある人はぜひご相談ください。

**日時** 10月17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

## 今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～



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。10月のテーマは「11月8日は、いい歯の日」です。

**日時** 10月15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



# 健康のページ



アスマイル泉大津市  
ポイント対象



シニア世代に  
役立つ情報！

## 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？

●勤労青少年ホーム 1階

日時 10月の毎週火曜日(14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 地下1階

日時 10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 10月の毎週木曜日

午前10時30分～正午

定員 先着25人

●総合体育館 第2体育室

日時 10月の毎週金曜日

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 申込 予約不要

問合 高齢介護課

## 知ってトクする 元気になれる 健康アップ大作戦！

腸は、「栄養素を吸収する内臓」といわれ、近年、腸の中に生息している「腸内細菌」が、健康に大きな影響を及ぼすことがわかってきました。ヒトの腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、日和見菌の大きく分けて3グループで構成され、腸内環境を整えるためには、善玉菌を増やすことが重要です。

善玉菌を増やすには、主に食事と生活習慣の改善が効果的です。善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む食品や発酵食品を食事に取り入れるとともに、ストレスをためず、十分な睡眠をとることも大切です。

菌の種類	菌の働き
善玉菌	腸の運動を活発にして、感染予防や腐敗産物の產生を抑制する環境を作る。悪玉菌の侵入や増殖を抑える。
悪玉菌	有害物質を発生させる。腸内の腐敗を促進させる。
日和見菌	善玉菌と悪玉菌のうち、多い菌と同じ働きをする。

## 介護予防いきいきポイント事業登録説明会



市内の介護施設などでボランティア活動を行うことによりポイントが貯まる「介護予防いきいきポイント事業」に参加するには、社会福祉協議会で事前に説明会の受講とボランティア登録が必要です。興味のある人はぜひご参加ください。

日時 10月21日(火)午後1時30分～2時30分 場所 総合福祉センター

対象 市内在住の65歳以上 定員 先着10人

持物 筆記用具・本人確認書類(マイナンバーカードなど)

問合 社協ボランティアセンター

## 発酵食育講座「親子みそ作り教室」



日々の食生活に発酵食品を取り入れることは、腸内環境を整え、未病予防につながります。お正月のお雑煮にも使用できる「白みそ」を大豆、麹(こうじ)、塩から手作りします。※1家族あたり約1.5kgの白みそを持ち帰ります。

日時 11月23日(日)①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分

場所 保健センター

対象 市内在住の年長児～中学生と保護者

定員 各回30組(申込多数の場合抽選・初めて参加優先)

費用 1,000円

持物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

申込 11月5日(水)までにウェブ

問合 健康づくり課



詳しくはこちら



未来へつなぐ  
健康と食  
No.7

## 腸活で腸内環境を 整えよう！

### ■発酵食品で腸活！

発酵食品(みそ、納豆、ヨーグルトなど)には、善玉菌や善玉菌の働きを助ける成分が含まれ、日々の生活で発酵食品を食べることは、腸内環境を整えることにつながります。

今年度も、発酵食育講座「親子みそ作り教室」を開催します。講座では、発酵食品や発酵の仕組みについて、みそ作り体験を通して学びます。詳しくは、本ページの講座案内をご確認ください。

### ■腸の健康見える化！腸内環境チェック

腸内フローラ検査を集団けんしんのオプション項目として実施します。腸内のメインプレイヤー菌などを調べるため、最適な食材選びなど自分に合った腸活方法を知ることができます。また、対象者には個別通知で詳細をお知らせしています。

対象 20・30・40・50・60歳

(令和8年3月31日時点)

料金 1,000円

詳しくは  
こちら

