

健活サポートアプリ「アスマイル」のご利用について

泉大津市ポイントの付与は、1月31日(土)まで！

市では、健康サポートアプリ「アスマイル」を活用し、市民の健康づくり活動を応援しています。令和7年度の泉大津市ポイントの付与は、**1月31日(土)で終了**します。2月以降の健康活動には、泉大津市ポイントは付与されません。

また、貯めた泉大津市ポイントは、**2月19日(木)までに**ポイント交換をしてください(**2月20日(金)以降、ポイントは失効します。**ご注意ください)。

※ポイント付与対象のけんしんを2～3月に受診予定の場合は、1月31日(土)までにアプリへの受診登録が必要です。2月以降に受診登録しても、ポイントは付与されません。



詳しくはこちら



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)

申込 予約不要

問合 高齢介護課

日程	開催場所
1月13日(火) 午前	条南長寿園
1月14日(水) 午後	松之浜町自治会館
1月15日(木) 午前	宇多長寿園
1月21日(水) 午前	東助松長寿園
1月26日(月) 午後	要池住宅集会所
1月27日(火) 午前	条東長寿園
1月30日(金) 午後	本町自治会館
2月2日(月) 午前	なぎさ住宅集会所

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



健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～

毎月1回、シーパスパークで、健康チェックや専門職による体験型のワークショップ、医師による未病予防相談などを行います。

事前予約優先。空き状況により当日参加可。

①未病予防相談

定員 6人(新規優先)

気になる体の不調やコロナ感染症・ワクチン接種後の体調不良、栄養のことなどの相談に医師が対応します。

②健康チェック

定員 30人

体組成・握力・あしゆび力測定

③ワークショップ

定員 30人

栄養士から学ぶ！「温活×免疫力」

～生姜パワーで冷え知らず“ぽかぽかみそ汁”作り～

【共通事項】

日時 ①1月21日(水)

②③1月28日(水)

各日午前10時～正午

場所 シーパスパーク

対象 市民

申込・問合

1月5日(月)午前8時45分から
電話で保健センター



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 1月16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



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。

今月のテーマは「高齢期の栄養
と口腔機能の関わり」です。

日時 1月21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！



地域デジタル
ポイント対象

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(※1)	自己負担額(※2)	内容	持物
乳がん検診	1月22日(木) 午前午後	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) アスマイル(※4)	1月28日(水) 2月16日(月) 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)	定期的に受診 しましょう！

※1 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。

※2 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。

※3 肺がん検診は、地域デジタルポイント対象です。

※4 アスマイル泉大津市ポイントの獲得には、1月31日(土)までにアプリへの入力が必要です。



泉大津版未病予防健診 腸内環境チェックのご案内

腸内のメインプレイヤー菌や腸内細菌の多様性、健康長寿菌などを調べ、最適な食材選びなどの腸活方法を提案します。

※同日に開催している各種けんしんのオプション検査として実施します。なお、本健診を希望する人で、今年度すでにけんしんを受診されている場合は、保健センターにご相談ください。

内容 腸内フローラ検査(便検査)

日程・場所

①1月28日(水):保健センター

②2月3日(火)・4日(水):ホテルレイクアルスターアルザ泉大津

③2月6日(金):関空泉大津ワシントンホテル

対象 20・30・40・50・60歳の市民(令和8年3月31日時点)

費用 1,000円(通常1万9,800円)

申込・問合 保健センター窓口または電話、ウェブ

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

日時 1月の毎週火曜日(13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 1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 1月8日～29日の毎週木曜日
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 1月9日～30日の毎週金曜日
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

カラオケでお口とあたまの活き活き講座



日時 1月22日(木)、2月26日(木)午後1時30分～3時

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民

定員 先着各日15人(複数日選択可。初めての人優先)

申込・問合 1月7日(水)から高齢介護課窓口または電話



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

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 2月3日(火)

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

申込・問合

1月8日(木)午前8時45分から直接または電話で保健センター

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

●HOTストレッチ

日時 1月15日(木)午前10時30分～11時

場所 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** 10人

申込 前日までに直接または電話

●やさしい体幹トレーニング

日時 1月14日(水)・28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 8人(定員を超える場合は抽選)

参加方法 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



認知症初期集中支援チームを知っていますか？

認知症が疑われる人や、必要な医療・介護サービスを中断している人などに、医療・福祉専門職などからなるチームが、それぞれに応じた支援をおこなっています。

地域包括支援センターにご相談ください。

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

● 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し込み窓口: 電話または和泉保健所ウェブ(<https://www.pref.osaka.lg.jp/izumihoken/bankdona/>)で受け付け

● こころの健康相談: 電話予約制

● 生食用カキにも注意！

生食用として売られているカキであっても、ノロウイルスが付着していることがあります。食中毒予防のためには、カキの中心部が90℃、90秒以上になるように加熱調理しましょう。

輝く女性の食セミナー

健やかなカラダづくりに大切な栄養バランスを学び、「ココロとカラダ」が元気になる食のセミナーです(試食付)。

日時 2月8日(日) 正午～午後1時30分

場所 保健センター **対象** 20～64歳の女性市民

定員 先着20人

申込 1月5日(月)～25日(日)にウェブ

問合 保健センター



申し込みはこちら



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 2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

1月5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



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！

ときめき給食のレシピを紹介！

Vol.27 冬キャベツのホイコーロー

今回紹介するレシピは、寒い季節にぴったりな「冬キャベツのホイコーロー」です。

冬キャベツはビタミンCが豊富で免疫力を高め、冷え性や風邪の予防にも役立ちます。今回は豚モモ肉を使い、ピーマンやにんじん、エリンギを加えて、食物繊維もたっぷり！ピリッとした味付けと甘みのある野菜が絶妙にからみ合い、体をしっかり温めてくれます。寒い季節、元気に過ごすためにぜひ食べてほしい一皿です。

材料(4人分)

豚モモ肉	80g	テンメンジャン	小さじ2
キャベツ(短冊切り)	100g	トウバンジャン	お好み
ピーマン(せん切り)	20g	酒	小さじ1
にんじん(短冊切り)	20g	濃口しょうゆ	小さじ1
エリンギ		砂糖	小さじ1
(2cm長うす切り)	16g	塩	ひとつまみ
にんにく(みじん切り)	0.8g	コショウ	少々
ごま油	小さじ1	片栗粉	小さじ1

是非、ご家庭で
作ってみて
ください！



ときめき給食に
ついてはこちら▶

問合せ 教育政策課



作り方

- ① ごま油をひき、にんにく、トウバンジャンを炒める。
- ② 豚モモ肉を炒め、塩、コショウ、酒をふる。
- ③ にんじん、エリンギ、ピーマンを加え炒める。
- ④ キャベツを加え炒め、テンメンジャン、砂糖、濃口しょうゆで調味し、水で溶いた片栗粉を加え仕上げる。

衛生委員会と共催 市民健康講座

今日から始める健康長寿への第一歩

内容

- ・フレイルの原因や予防法について
- ・高齢期に気を付けたい点
- ・参加者からの質疑

講演終了後、希望者には、健康状態の見える化測定を行います。

日時 2月5日(木)

午後1時30分～2時30分

場所 保健センター

対象 市民 定員 50人

一時保育

未就学児(定員先着5人)。1月22日(木)までに保健センター。1人につき500円

申込・問合せ

直接または電話、ウェブで保健センター

申し込みはこちら



フレイル測定会

筋肉量や脂肪量、握力、あしゆびの筋力、歩行スピード、体の元気度チェック、結果についての保健指導などに加え、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。

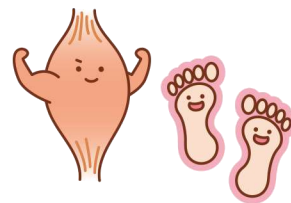
日時 1月29日(木)

①午前10時30分～ ②午前11時～

場所 保健センター

対象 40歳以上の市民 定員 各回8人

申込・問合せ 1月9日(金)から電話で保健センター



ファストウォーキングセミナー

正しい姿勢や歩き方、体を痛めない運動の方法を学びます。

日時 2月8日(日)

午前10時～11時30分

場所 総合体育館

対象 市民

定員 40人(申し込み多数の場合は抽選)

持物 上靴

申込 1月25日(日)までにウェブ

問合せ 保健センター



申し込みはこちら





知ってトクする 元気になれる 健康アップ大作戦！

未来へつなぐ
健康と食
No.10

からだを温めて 免疫力アップ！

問合 健康づくり課

いよいよ寒さが本格化する1月。ウイルスや細菌が活発になるこの季節、私たちの健康を守る免疫力を高めることが大切です。体温が1℃下がると、免疫力は約30%も低下するとされています。

■なぜ「温め」が免疫力につながるの？

免疫細胞の多くは血液やリンパ液に乗って体内をパトロールしています。体が冷えると、血行やリンパの流れが悪くなり、免疫細胞が本来の力を発揮しにくくなってしまいます。内臓、特にお腹周りを温めることで血流が改善し、免疫細胞が効率よく全身を巡るようになり、活性化が期待できます。

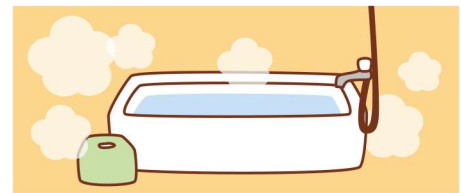
■今日からできる！免疫力を上げる「温活」アクション①・②・③

特別なことなく、毎日の生活の中で少し意識を変えるだけで効果が得られます。

①入浴で深部体温をアップ

シャワーで済ませず、ぜひ湯船にしっかりつかりましょう。

38～40℃程度のお湯に10～15分ほどつかると、体の芯から温まり、リラックス効果で自律神経も整いやすくなります。体に負担が少ない半身浴や炭酸入浴剤などの使用も血行をよくするので効果的です。



②「温食材」で内側から温める

体を温める作用のある食材を積極的に食事に取り入れましょう。

特に生姜は、血行を促進する成分が含まれており、白湯やスープに加えるのがおすすめです。

「健康ラボ」ワークショップ(20ページ参照)では、「温活×免疫力」をテーマに栄養士から学ぶ「ぽかぽかみそ汁」作りがあります。

分類	食材の例
香味野菜・スパイス	生姜、ネギ、ニンニク、唐辛子、シナモン、カレー粉
根菜類	にんじん、レンコン、ゴボウ、かぼちゃ
発酵食品	みそ、納豆、ヨーグルト
未精製食品	玄米、黒糖

③筋肉量を増やし、冷えないからだづくり

体熱の多くが、筋肉によって作り出されます。筋肉が増えると、血流がよくなり、基礎代謝があがり、体を温かく保つことができます。そのため、大きな筋肉が集まる下半身を中心に鍛えることが効果的です。

運動の方法によっては体を痛めることもあるため、注意が必要です。ウォーキングを始めたばかりの人やこれから始める人は、「ファストウォーキングセミナー」(23ページ参照)で、体を整えながら運動する方法を学んでみませんか。



今こそ、ウイルスに負けない体を手に入れましょう

※「冷え」は、未病の状態でもあります。冷えがひどい、冷え以外にも気になる症状がある…などの時は、大きな病気が背後にある可能性もあります。気になる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。



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

1 もうけ話

副業・情報商材やマルチなどの“**もうけ話**”トラブル

2 美容関連

エステや美容医療などの“**美容関連**”トラブル

3 定期購入

健康食品や化粧品などの“**定期購入**”トラブル

4 SNSきっかけ

誇大な広告や知り合った相手からの勧誘などの“**SNSきっかけ**”トラブル

5 出会い系

出会い系サイトやマッチングアプリの“**出会い系**”トラブル

18歳から“**大人**”
18歳・19歳に気を付けてほしい
消費者トラブル 最新10選！

6 異性・恋愛関連

デート商法などの“**異性・恋愛関連**”トラブル

7 仕事関連

就活商法やオーディション商法などの“**仕事関連**”トラブル

8 新生活関連

賃貸住宅や電力の契約など“**新生活関連**”トラブル

9 借金・クレカ

消費者金融からの借入れやクレジットカードなどの“**借金・クレカ**”トラブル

10 通信契約

スマホやネット回線などの“**通信契約**”トラブル

！ 新成人の皆さんへのアドバイス

- 「簡単に稼げる」と強調する広告や勧誘を鵜のみにしない。
- その場で契約・施術をしない。
- 注文前に返品・解約の条件を確認する。
- SNS上で知り合った相手が本当に信用できるか慎重に判断する。
- 出会い系サイトやマッチングアプリなどの規約をよく確認する。
- 相手の好意は、商品売るための手口であることも！
- 必要がないと思う契約には、先輩や知人から勧誘されても、ハッキリと断る。
- 賃貸住宅の退去時の条件などもしっかり確認する。
- 借金をしてまで契約すべきものかよく考える。
- 勧誘を受けた事業者名やサービス名、連絡先、契約内容を確認する。



国民生活センターの
ホームページはこちら



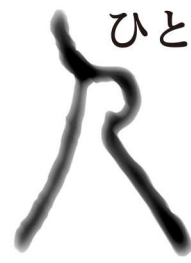
FMいずみおおつ
「こちら消費生活センター」
毎月最終水曜日 放送中！



毎月、ラジオ「FM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お伝えしています。ぜひお聴きください！

放送日時 1月28日(水) 午後2時～2時15分

人間が人間らしく生きるための権利、「人権」について考えるコラムです。市内の幼児や児童生徒の人権作品を紹介します。



政治と命の人権

東陽中学校3年

橋本翔 はしもと しょう

(学年は令和6年度作成時のもの)

「人権」という言葉を聞いて思い出すのは、修学旅行の時に聞いたデモの主張です。その内容は「強制送還は人権侵害だ!」というものでした。私は、強制送還のことをよく知りませんでした。だから、強制送還が一体どのようなものか調べてみることにしました。

すると「日本に滞在している外国人を強制的に退去させるもの」で対象者は「不法入国や不法滞在、犯罪を犯した人」と知りました。しかし、私は「これのどこが人権侵害に当たるのだろう」と不思議に思いました。そこで今度は、何故デモで強制送還は人権侵害と言われているのか調べることにしました。まず、強制送還の前に難民について知る必要があります。難民とは、様々な理由で外国へ逃れる、または追い出された人々のことを言います。では何故、強制送還の話に難民が関係しているのでしょうか。それは、難民の強制送還が人権侵害だと言われているからです。まず、前提として難民は国を逃れた後、外国で難民申請を

して難民と認められることで、支援が受けられて、実際日本では難民に認定された方は一から三年の在留資格や、福祉支援を受けることが可能になります。しかし、もし難民申請で難民と認められず、日本での滞在期間が過ぎてしまうと不法滞在、つまり強制送還の対象になってしまいます。さらに、最近の法改正によって難民申請がより厳格になったそうです。これにより、自国に強制送還され、命の危機に瀕する人もいるそうです。私はこの法改正によって、不法滞在する人々が減ると同時に支援が必要な人が、支援を受けにくくなったことを知り、複雑な気持ちになりました。

私は、この問題は自分とは関係ないと思っていたのですが、今回調べてみて、日本人の私達が解決する必要があると思いました。誰を救い、そのためにどうするのか、尊い命が一つでも救われるような突きつけられた課題を解決する決意を固め、この拙い文を終わろうと思います。

〈原文掲載〉

▼人権擁護委員からのコメント

世界には戦争などで命の危険にさらされている人が多くいます。誰もが安心して暮らせる平和な世界を願い、互いに思いやる気持ちを大切にしましょう。

市長のうごき

Mayor's Work

1月の主な予定 ※()内は場所

5日(月)	新年互礼会 (レイクアルスターアルザ泉大津)
11日(日)	出初式(東雲公園)
12日(祝)	二十歳のつどい(総合体育館)
18日(日)	香西かおりコンサート (テクスピア大阪)
22日(木)	市長会町村長会合同会議 (シティプラザ大阪)

その他 福祉・自治関係会議等出席(21件)

主なうごき

12月4日(木)

マリンフード(株)様から企業版ふるさと納税を通じて寄附をいただきました。いただいた寄附は、自校調理方式による安全・安心な学校給食環境づくりを行う「中学校給食事業」に活用する予定で、今後も更なる教育環境の充実を図っていきます。



12月6日(土)

障がい者団体やボランティア団体などで組織する泉大津市ふれあいキャンペーン実行委員会主催による泉大津ふれあい大会に出席しました。

式典の後には市内で活躍する音楽集団ミュージックモンスターの演奏や事業所のダンス「万博メドレー」が披露され、障がいのある人もない人も一緒になって楽しい時間を過ごしました。



おおつ物語

馬の鞍下毛布



馬の鞍下毛布と使用想定図

令和8年の干支は午(うま)ということで、「馬の鞍下毛布」を紹介します。

鞍下毛布とは、馬の背中と鞍の間に敷く布で、「鞍下」や「ゼッケン」とも呼ばれています。馬の汗を吸収し、鞍と馬の間の摩擦を防ぐ役割に加え保温効果もあります。

今から約120年前の日本では、馬は交通手段や軍事活動において重要な存在であり、その装備品としての鞍下毛布もまた、重要なもののひとつでした。

泉大津地域で毛布の生産が始まったのは明治19(1886)年頃ですが、産業として本格的に成立したのは明治38(1905)年頃です。この時期、軍需品として毛布を生産するようになり、それまで真田紐や肩掛なども生産する兼業工場が毛布専業の工場へと転換、さらに工場数も急増するなど、泉大津の毛布産業は急速に成長を遂げました。

現在ではほとんど目にするものがない「馬の鞍下毛布」ですが、本市の毛布産業発展のきっかけとなる重要な資料です。

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(体験は午後4時まで)

休館:12月29日～1月3日、1月5・13・19・26日

※月曜休館(月曜が祝日の場合は翌日が休館)



●カード織りでキーホルダーをつくろう

日時 1月25日(日)

午前10時～、午後1時30分～

定員 各回先着10人 参加費 600円

申込 1月10日(土)午前10時から電話



●ガラス細工の魅力

日時 2月8日(日)午後1時30分～

定員 先着10人(聴講のみは含まず)

参加費 500円(聴講のみは無料)

申込 1月25日(日)午前10時から電話



●弥生の郷の味噌づくり

日時 2月15日(日)午後1時30分～ 定員 先着8人

参加費 4,000円 申込 1月31日(土)午前10時から電話

●月がわり講座「午のわら細工をつくろう」

日時 1月の毎週土曜日(3日を除く)午前10時～正午

申込 時間内はいつでも可

●ガラス玉づくり(毎月実施)

日時 2月1日(日)午前10時～、午後1時～

定員 各回先着5人

参加費 50gまで500円、50g超は10gごとに50円追加

申込 1月24日(土)午前10時から電話

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

※年末年始休館 12月29日(月)～1月3日(土)



●手織り体験「シルクマフラー」

日時 1月24日(土)・25日(日)・26日

(月)・28日(水)のいずれか1日、

午前10時～午後3時



場所 織編館体験学習室(テクスピア大阪2階)

定員 各回先着3人 受講料 100円

材料費 1,600円/m 講師 織編館手織りの会

申込 1月7日(水)～16日(金)の午前10時～午後5時に電話

●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～)

●モフ草履講座

日時 2月28日(土)午後1時～3時30分

場所 シープラ 定員 10人 受講料 500円(材料費含む)

講師 モフ草履アンバサダー

申込 1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

