

場所 旭町20-1アルザタウン泉大津4階

開館時間 午前10時～午後8時

休館日 毎月第3水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、特別整理期間

Tel 0725・58・6856 Fax 0725・58・6857 ✉ tosyokan@city.izumiotsu.osaka.jp

イベントがいっぱい！みんなで出かけよう！

いずれも 場所 オープンセミナースペース

●ビジネスセミナー

図解思考のファシリテーション入門

～1人でも試せる抽象化思考を体験しよう～

図解思考は、さっと枠を書いて情報を整理する便利なファシリテーションツールです。ワークで手を動かして、まずは体験しましょう！経営者向けオンライン開催で高い支持を得たテーマを、60分の入門編でお届けします。

日時 3月8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

●認知症・介護ぱらっとセミナー

介護者のためのメンタルケア

～メンタルは予防の時代～

介護をする人のストレスケアについて考えます。考え方のクセに着目し、「心身ともに健康に介護するには?」「ストレスとどう付き合うか?」など、参加者も一緒に考えるセミナーです。

日時 3月12日(木)午前10時30分～11時



●地域の歴史・文化再発見講座

本の“かたち”から歴史・文化を読み解く

～江戸時代の書物・出版文化の豊かさ～

江戸時代に花開いた書物・出版文化。さまざまなジャンルの書物が出版されましたが、書物の形態・大きさ・装丁など“かたち”も多種多様であり、その一つ一つに意味がありました。

今回は、国立歴史民俗博物館・工藤准教授と書物の“かたち”から江戸時代の歴史・文化を読み解きます。

日時 3月12日(木)午後6時30分～7時30分

●図書館利用が多い地域は

認知症リスクが低い!?

～医療福祉のスペシャリストに聞く～

本を読み、さまざまな活動に参加して脳をリフレッシュしましょう。フレッシュ脳を保つ方法を解説します。

日時 3月14日(土)午後2時～3時30分

●ブックコミ！

～book communication～

本を真ん中に気軽におしゃべりしてみませんか？「お薦めの本」「買ったけれど一度も開いてない本」「思っていたのと違った本」など、なんでもありのブックトークで盛り上がりましょう。

日時 3月15日(日)

午後2時～3時30分



●知的財産ってなあに？－特別編－

日米で違う知財の世界

身の回りにあふれている知的財産。著作権や商標権、特許権など、ちょっと知っているだけで物の見方が変わります。日米での知財の違いについて対談形式でお届けします。

日時 3月19日(木)午後6時30分～7時30分

●シープラで一流にふれる ふたたび

続・チェロの世界

特別企画「一流にふれる」シリーズが再登場します。チェロとピアノの共演をお楽しみください。

日時 3月20日(祝)午後3時～4時

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。

図書館の
最新情報は、
こちらから！

図書館
ホームページ



LINE



Instagram



X



新着図書

たった1日で誰でも
開成・灘中の算数入試問題が解けちゃう本

菅藤佑太 / 著 ダイアモンド社 / 出版

YouTuberとして中学算数入試について解説している筆者による、難関中学図形問題の解説本。会話形式、フルカラー、イラスト入りで、答えがわからない難しい問題でも解くのが楽しくなるしかけがいっぱいです。



あの、ここどうぞ。

くすのきしげのり / 作 こがめたく / 絵
借成社 / 出版

お父さんと図書館に行くために電車にのった女の子。お年寄り、妊婦さん、けがをしているひと、ヘルプマークを付けているひと…。「あの、ここどうぞ」と声をかけたいけれど、なかなか勇気がでない。みんながもっている気持ちを、ひとりの女の子の目線でえがいています。



魔法の筆記具の作り方

魔法アイテム錬成所 / 著
ホビージャパン / 出版

ファンタジーな世界観で人気の「幻想クラフトシリーズ」の最新刊。「魔法の筆記具」をテーマに、クリスタル風のペンや魔導書、シーリングスタンプなど、初心者から上級者まで、身近な材料で作ることができるレシピを紹介しています。



イケメンタル

川瀬智広 / 著
フォレスト出版 / 出版

相手のことを思って行動したり、他人に配慮ができ、広い心で誰からも好かれる精神的イケメン=イケメンタル。最強のビジネススキルであると筆者が提案する「イケメンタルの作り方」を学び、実践してみませんか？



TOPIC

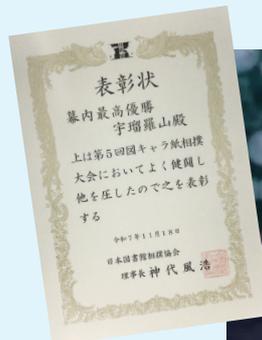
シープラのキャラクター「うーるら」が大活躍！

開館4周年からシープラのキャラクターとして活躍中の「うーるら」。

SNS「#うーるらのゆるっと発信」では、シープラの利用方法や最新情報、日々の出来事などを「～ら！」と「ら語」でつぶやいています。うーるらが主人公のかわいい布の絵本もできました。

また、図書館総合展で開催された「第5回図キャラ紙相撲大会」では、初出場で幕内最高優勝の快挙を成し遂げました。

これからも、シープラの魅力を発信していきますので、うーるらの活躍にご注目ください。



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

和泉保健所からのお知らせ 0725・41・1342

●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可能性があり、食べると食中毒になる可能性があるため安心してできません。お肉は中心までしっかり加熱して食べてください。

●3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

ライフステージごとに女性ホルモンが劇的に変化するという特性を踏まえ、人生の各段階における健康課題の解決を図ることが重要です。

- 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

健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～

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。

●健康チェック

定員 30人
体組成・ベジチェック・動脈硬化測定

●ワークショップ

定員 30人
栄養士から学ぶ！
テーマ：「腸活×食育」
腸がよるこぶ発酵食品
“おススメみそディップ”

●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。



【共通事項】

日時 3月25日(水)
午前10時～正午

場所 シーパスパーク

対象 市民

申込・問合

3月2日(月)午前8時45分から
電話で保健センター

カラオケでお口とあたまの生き生き講座

カラオケを使った、口腔機能向上や認知症予防の講座です。

日時 3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15人

申込・問合 3月5日(木)から直接または電話で高齢介護課



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
3月11日(水) 午後	松之浜町 自治会館
3月13日(金) 午後	豊中町公民館
3月18日(水) 午前	東助松長寿園
3月19日(木) 午前	宇多長寿園
3月27日(金) 午後	本町自治会館



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 3月27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





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	自己負担額(※)	内容	持物
乳がん検診	3月23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				かかとの骨の超音波検査	

定期的に受診
しましょう！



※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。

高齢者用肺炎球菌感染症予防接種

令和8年4月1日から、高齢者用肺炎球菌感染症予防接種(定期接種)に使用するワクチンが沈降20価肺炎球菌結合型ワクチンとなり、自己負担額が変更される予定です。

23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンの接種を希望する人は、令和8年3月31日までの接種になりますので、ご注意ください。

費用など詳細は、広報紙4月号でお知らせします。

ホームページは
こちら



対象

①接種日当日、65歳の市民

②接種日当日、60歳以上65歳未満で、次に当てはまる市民

・心臓、腎臓、または呼吸器の機能に、自己の身の周りの日常生活活動が極度に制限される程度の障がい有する人(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有する人(身体障がい者手帳1級に相当する人)

※過去に23価ワクチンを定期接種として接種したことがある人は、20価ワクチンを定期接種として接種することはできません。

問合 健康づくり課

健康チェックDay (予約優先)

健康状態や食生活が見える化！

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」に取り組みましょう。

【チェック項目】

- 体組成・運動機能測定(6歳～)
- あしゆび力測定
- 血管硬化度測定(13歳～)
- 骨の健康チェック(5歳～)
- ベジチェック

日時 4月10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

3月6日(金)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

● コアポールストレッチ

日時 3月19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 8人

申込 3月18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11日(水)・25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)

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



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 4月16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

申込・問合

3月10日(火)午前8時45分から直接または電話で保健センター

問合せ

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

健康展・食育展

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」を設置していますので、ご自身で確認できます。ただし3月18日(水)午後と25日(水)午前は測定できません。

期間 3月16日(月)～26日(木)
(最終日は午後4時まで)

場所 市役所ロビー

問合せ 健康づくり課

あたま 生き生き体操



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 3月の毎週火曜日(31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 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spark パークセンター

日時 3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 3月の毎週金曜日(20日は休み)
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

問合せ 高齢介護課



だれもが知りたい 歯と入れ歯の話

教えて歯医者さん



「入れ歯が合わない」「噛みにくい」「お口のお手入れはどうするの？」など、お口の悩みはありませんか。

後半にはお口の体操やレクリエーションなども行います。

日時 3月25日(水)
午前10時～11時30分

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民

定員 50人

講師 中南 匡史氏(歯科医・泉大津市歯科医師会)

申込・問合せ 3月4日(水)から直接または電話で高齢介護課

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「お口のケアが全身の健康を左右する??」です。

日時 3月18日(水)
午前10時～11時

場所 FMいずみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け

問合せ 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、結果についての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。



日時
3月24日(火)
①午前10時30分～ ②11時～

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民

定員 各8人

持物 上靴

申込・問合せ

3月9日(月)から直接または電話で高齢介護課



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



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.12

【問合】健康づくり課

良い睡眠から健康に

「ぐっすり眠れた」と感じ、朝すっきり目覚めることができますか？

良い睡眠には、適切な睡眠時間と高い休養感の両方が重要で、朝目覚めた時に「睡眠で十分に休養がとれている」という感覚(睡眠休養感)を得られることが良い睡眠の目安です。

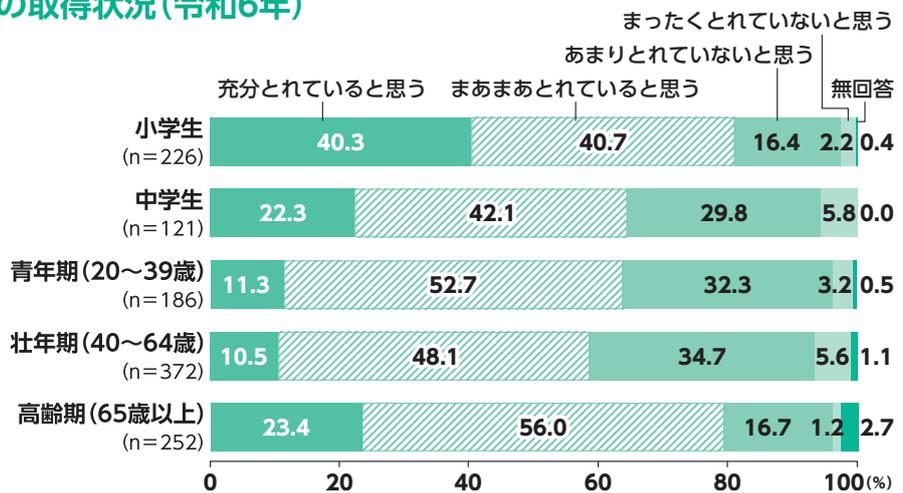
睡眠不足は、肥満・メタボリックシンドローム、循環器系疾患(高血圧、狭心症、心筋梗塞、脳卒中)、うつ病などの発症リスクになるだけでなく、仕事の効率も低下させます。慢性的な睡眠不足にならないよう、睡眠の質を高める工夫を日常生活に取り入れましょう。



●市民の睡眠による休養の取得状況(令和6年)

中学生・青壮年期(20~64歳)は3割以上が「睡眠で休養が充分とれていない」と回答(「あまりとれていない」「まったくとれていない」を含む)。

※第4次いずみおおつ健康食育計画
市民アンケート調査より



睡眠の質を上げる3つのポイント

①生活リズムと眠る環境を整える

- 日光を浴び、夜間は照明を暗くしましょう
- 寝る前・寝床の中でのパソコン・ゲーム・スマートフォンの使用は避けましょう
- 就寝1~2時間前に入浴して体を温めましょう



良い睡眠のためにできることから始めよう！

②適度な運動の継続と規則正しい生活習慣

- ウォーキングや軽い筋力トレーニングなど無理のない運動を習慣にしましょう
- 朝食をしっかりと、寝る直前の夜食を控えましょう
- 規則正しい生活で、日中の活動と夜間の睡眠のメリハリをつけましょう

③しこう品は要注意

- 夕方以降のカフェイン摂取、喫煙は控えましょう
- 眠るための飲酒や深酒は、睡眠の質を悪くします



日中の眠気や居眠りで困っている、眠れない日が続いているなど日常生活に支障が生じている場合は、かかりつけ医など身近な専門家に相談しましょう。

睡眠についてまとめた
厚生労働省のサイトはこちら





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。

「大阪エヴェッサ 泉大津市民応援デー」開催!

●大阪エヴェッサの試合を生観戦!

大阪を拠点とするプロバスケットボールチーム「大阪エヴェッサ」の試合にあわせ、「泉大津市民応援デー」を開催します。当日は、泉大津市民を対象に優待価格でご招待します。

また、試合開始前のオープニングでは、4月11日(土)に泉大津市地域ダンスクラブ、4月12日(日)に泉大津市総合型地域スポーツクラブ OZUSポが出演し、会場を盛り上げます。

大阪エヴェッサと一緒に応援しましょう。

日時 4月11日(土)・12日(日) 各日午後2時05分～

場所 おおきにアリーナ舞洲 **定員** 500人

費用 無料招待:市内在住・在学の小・中学生

優待(800円):市内在住・在勤の高校生以上(手数料220円)

申込 ウェブ

問合せ 大阪エヴェッサ クラブオフィス ホームタウン担当

TEL 0120・937・625(月～金曜日 午前10時～午後5時)



©OSAKA EVESSA



申し込みはこちら



ときめき給食のレシピを紹介!

問合せ 教育政策課

切り干し大根の炒め煮

寒い季節から春へと移り変わるこの時期、体調を整える栄養満点な料理がぴったりです。切り干し大根は食物繊維が豊富で、腸内環境を整え、便秘解消に効果的。また、カルシウムや鉄分も豊富に含まれ、骨や血液の健康をサポートします。

春を迎える準備として、体をサポートする一品ですので、ぜひご家庭でも作ってみてください!

材料(4人分)

- まぐろ油漬け 40g
- 切り干し大根 20g
- ピーマン 20g
- にんじん 20g
- ごま油 小さじ1
- だしの素 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ1
- 水 20ml
- 酒 小さじ1

作り方

- ① 下準備
 - ① 切り干し大根を水に30分ほど浸し、軽く絞って3cmに切る。沸騰したお湯で2～3分ゆで、水気を切る。
 - ② まぐろ油漬けの汁気をきっておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、まぐろ油漬け、せん切りにしたにんじん、切り干し大根を炒め、酒をふる。
- ③ せん切りにしたピーマンを加えて炒める。
- ④ 水を加えてだしの素、砂糖、濃口しょうゆで味を調え、仕上げる。



ときめき給食についてはこちら▶

