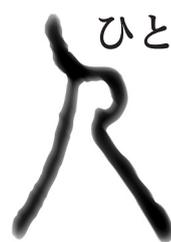


人間が人間らしく生きるために、すべての人が等しく持っている権利、「人権」について考えるコラムです。



## インターネット時代の光と影

イ

ンターネットは社会に不可欠なインフラとして定着しています。瞬時に情報へアクセスでき、離れた人とも簡単につながることができるなど、私たちの生活は大きく変わりました。同時に、「光と影」の両面を持ち、さまざまな課題も生まれています。

まず、「光」の部分は、表現の自由が拡大したことです。誰もがSNSなどで意見を発信しやすくなり、個人の声が社会に届きやすくなりました。また、教育や医療、経済など幅広い分野の情報が誰でも手軽に得られるようになりました。さらに、インターネットを通じたつながりは、さまざまな人々の交流を広げ、孤立の防止や、多様な価値観の尊重にもつながっています。そ

して、オンライン学習、遠隔医療、ネット通販などの普及により、地域格差が解消され、生活の質も向上しています。

一方で、インターネットは「影」の部分ももたらします。インターネット上で広がる誤情報や偽情報（フェイクニュース）の拡散は、特定の人や集団への偏見や差別を生み出すことがあります。また、匿名性の高さから無責任な書き込みや差別的な発言が行われやすく、他者の人権や尊厳を傷つける原因にもなります。さらに、インターネットが犯罪に使用された場合、個人情報への不正利用や詐欺、サイバー攻撃などの深刻な被害につながる可能性もあります。このように、インターネットの使い方次第で、人権侵害や犯罪を引き起こす危険性が

あります。

これらの課題解決には、法律の整備のほか、プラットフォーム事業者にも情報リテラシーのより大きな責任が求められるます。同時に、一人ひとりが情報の真偽を見極めるリテラシー（物事を適切に理解し、活用する能力）を高め、ネット上での思いやりを持つことも不可欠です。具体的には、流れてくる情報の真偽をしっかりと見極め、デマや嘘を安易に広げないようには、ネット上では相手を思いやり、人を傷つける言葉を使わないよう心がけることです。このデジタル時代に人権が守られ、誰もが安心・安全にインターネットを活用できるように、私たちにできることを考え、行動してみませんか。

## 市長のうごき

Mayor's Work

### 4月の主な予定 ※( )内は場所

17日(金)	定例市長会議 (大阪府庁)
21日(火)	人権啓発推進協議会総会 (テクスピア大阪)
22日(水)	泉北地区保護司会総会 (関空泉大津ワシントンホテル)
24日(金)	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(13件)

### 主なうごき

#### 2月19日(木)

入庁1・2年目の若手職員に対して自身のキャリアについて向き合うための研修を実施しました。研修では泉大津市役所の使命、めざすべき職員像や仕事への向き合い方などに加え、激動化する社会の中で、自ら考え行動できる「自律する」職員になってほしいとメッセージを伝えました。

また、管理職の職員には、今後の組織運営を見据えた人財育成の意識醸成やマネジメント力の向上の必要性を伝えました。強じんな組織の構築が市民サービスにつながることから、市民の幸福度向上をめざし全庁をあげて人財育成にも力をいれています。



## 新規団員を募集しているスポーツ団体を紹介します



### ■泉大津市スポーツ協会所属団体

市ホームページはこちら▶

団体名	対象	活動日時	申込・問合せ
泉大津ヤング (泉大津野球協会)	中学生	火・木曜日:午後5時～9時 土・日曜日、祝日:午前8時30分～午後6時	北浦 ☎090・1153・5668
剣道連合会	各道場 による	錬心館:水・土・日曜日	よのもと ☎0725・33・0805
		泉大津剣道協会:月・木・土曜日	釜下 ☎0725・32・0577
		穴師剣道会:火・木・金・土曜日	中村 ☎0725・32・6605
泉大津市サッカー連盟	園児以上	平日:午後5時頃～ 土・日曜日、祝日:午前9時～ 半日または1日試合等あり	公式LINE
泉大津市空手道連盟 同心館(剛柔流空手道)	5歳以上	本部道場:月・金曜日 午後6時～9時 本部道場:水曜日 午後7時30分～9時 助松道場:木・土曜日 午後6時30分～9時	ホームページ
ルーキーズ (バスケットボール連盟)	6～12歳	水・金曜日:午後6時～8時 土・日曜日:午前9時～11時30分	濱口 ☎090・9708・4022
泉大津市バレーボール連盟	中学生～60歳	各チームによる	秋山 ☎090・6739・7378
泉大津市バトン連盟	年中児以上	日曜日	藤里 ☎090・4762・4742
泉大津市ソフトボール連盟	高校生以上	日曜日(月2～3回)	大西 ☎0725・33・0417

### ■泉大津市スポーツ少年団単位団

団体名	対象	活動日時	申込・問合せ
泉大津レッドシャークス (少年軟式野球)	年長児～ 小学生	土・日曜日、祝日	川崎 ☎090・8166・2527
泉大津少林寺拳法	満5歳以上	水・土曜日:午後7時～9時	ホームページ
大阪泉大津ボーイズ (硬式野球)	中学生	水・金曜日:午後6時～9時 土・日曜日、祝日:午前9時～午後5時	ホームページ
チェアリーR.G(新体操)	3～12歳	月・水曜日	板東 ☎090・1902・8787
泉大津ハンドボールクラブ スポーツ少年団泉大津シープス	小学生	火曜日:午後6時～ 土曜日:午後5時～ 日曜日:午前9時～	辻川 ☎090・1073・7667
泉大津ミニバスケットボール クラブ	小学生	月・水・金曜日:午後6時30分～8時30分 土曜日:午前9時～午後6時	Instagram
泉大津ジュニア バスケットボールクラブ	中学生	火・木・金曜日:午後7時～9時	Instagram
泉大津ホッケー	小・中学生	土曜日:午後2時～5時	内田 ☎090・4578・5227

### ■泉大津市総合型地域スポーツクラブ OZUSPO

団体名	対象	活動日時	申込・問合せ
キッズダンス教室	キッズ	年中児～小学2年生	土曜日:午前9時5分～9時55分
	ジュニアA	小学3～6年生	土曜日:午前10時～10時50分
	ジュニアB	中学生以上	土曜日:午前10時55分～11時45分
チアダンス教室	キッズ	年中児～小学2年生	火曜日:午後4時15分～5時15分
	ジュニア	小学3～6年生	火曜日:午後5時20分～6時20分
バドミントン教室	小学生	火曜日:午後7時～8時30分 日曜日:午前9時30分～11時	✉ozuspo@gmail.com
太極拳教室	中学生以上	土曜日(月2～3回):午後1時30分～3時	
地域DANCEクラブ	市立中学校在学学生	土曜日:午後3時～5時	
地域バドミントンCLUB	市立中学校在学学生	土曜日:午前9時～正午	



## K Festival in 総合体育館 2026 ～スポーツとグルメとダンス～

### 泉大津でKからはじまる、市民がつながるイベント

総合体育館では、さまざまなスポーツを体験できるコンテンツが勢揃い！大人も子どもも楽しめる運動教室を用意しています。

駐車場内では、絶品グルメを楽しめるおしゃれなキッチンカーが大集合！さらに夜には、体育館初の夜店も出店します。

そのほか、多数のチームが出演するダンスショーケースなど、みんなで楽しめるイベントもたくさん用意しています。

**日時** 4月29日(祝) 午前11時～午後8時

**場所** 総合体育館 **対象・定員** 各レッスンで変動

**参加費** 無料(大人向けレッスンに一部有料あり)

**申込** 4月10日(金)～28日(火)

**問合せ** 総合体育館 ☎0725・33・1200

詳しくはこちら▼



活性 絆 暮らし 健康 貢献



#### ランドセルの寄付～絆～

総合体育館に持って来て&もらいに来て

家庭で眠っているランドセルを寄付してもらい、必要としている子どもたちに無償で譲ります。

**受付期間** 4月28日(火)まで

※寄付数により受付を終了します。

**譲渡日** 4月29日(祝)



#### 教えて!!

#### 泉大津おすすめマップ

総合体育館に貼りに来て&教えに来て

泉大津の地図におすすめの「お店」「商業施設」「子どもの遊び・学びの場」「大人の遊び・学びの場」を付箋に書いて貼っていきましょう！

インターネットが当たり前の時代だから“あえてアナログ”でしてみませんか？

**収集期間** 4月29日(祝)まで



#### フードドライブ 応援プロジェクト

総合体育館に持って来て

「優しい気持ちを食べ物にのせて」家庭で眠っている食品を、必要な人たちに届けましょう。

**お持ちいただけるもの**

- ・賞味期限が令和8年7月1日(水)以降
- ・未使用・未開封で食品表示がある
- ・常温保存が可能(野菜・肉・魚などは受け取れません)

**受付期間** 4月29日(祝)まで



### バスケットボール市民大会

仲間とともに、日頃の練習の成果を発揮してみませんか？

**日時** 4月26日(日) 午前9時～午後6時ごろ

**場所** 総合体育館 **参加費** 1チーム2,000円

**申込** 4月12日(日)までにメール

**問合せ** バスケットボール連盟

☎090・9708・4022

✉gurentai.no.12@gmail.com



### 市民バドミントン大会

**日時** 5月10日(日) 午前9時～午後5時

**場所** 総合体育館 **対象** 市内在住・在勤・在学の人

**種目** 男子ダブルス、女子ダブルス

**参加費** ペア4,000円(高校生まで1ペア3,000円)

※当日支払い

**申込** 5月2日(土)までに総合体育館またはバドミントン連盟

**問合せ** バドミントン連盟

☎090・9870・0921(西川)

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

## 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** 4月21日・28日の火曜日  
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** 4月15日・22日の水曜日  
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** 4月16日・23日・30日の木曜日  
午前10時～11時30分

**定員** 先着25人

### ● 総合体育館 第3体育室

**日時** 4月17日・24日の金曜日  
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

**問合せ** 高齢介護課

## みんなで体操♪ 楽笑会



### ～教室名変更のお知らせ～

4月より旧楽笑会は「みんなで  
体操♪楽笑会」と名称を改めます。

**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、  
参加できない場合があります。

**持物** 上靴(会場による)

**申込** 予約不要

**問合せ** 高齢介護課

日程	開催場所
4月15日(水)午後	助松長寿園
4月21日(火)午前	旭長寿園
4月23日(木)午前	板原長寿園
4月28日(火)午前	西港町 自治会館

## フレイル測定会



フレイル(虚弱)とは、加齢とともに筋力や認知機能、活力が低下していくこ  
とです。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。

※素足での測定があります。

**場所** 勤労青少年ホーム **対象** 65歳以上の市民 **持物** 上靴

**申込・問合せ** 4月10日(金)から直接または電話で高齢介護課

**備考** アスマイル市民限定ポイント対象(フレイル測定会でのポイント付与1回  
のみ)

	開催日	受付開始時間	対象者
①1回コース <b>定員</b> 各8人	5月20日(水)	①午前10時30分 ②午前11時	現在の自分の体力を 知りたい人
②2回コース <b>定員</b> 各7人	5月20日(水) 11月18日(水)	③午前9時30分 ④午前10時	自分の体力の変化を 知りたい人

## 泉大津版未病予防健診

### ● エクオール検査・腸内フローラ検査

病気になる前からの未病予防の取り組みとして、エクオール検査と腸内フ  
ローラ検査を集団けんしんのオプション検査として実施します(対象者には、  
4月上旬に個別案内を送付。対象年齢は令和9年3月31日時点)。

①未病女子チェック(エクオール検査) **対象** 25・35・45・55歳の女性市民

体内で女性ホルモンとよく似た働きをするエクオールが、どの程度産生  
できているかを調べます。

②腸内環境チェック(腸内フローラ検査) **対象** 20・30・40・50・60歳の市民

腸内の主な菌の種類などを調べることができ、最適な食材選びなど、自分  
にあった腸活方法がわかります。

**問合せ** 保健センター

## あなたのま<sup>にん</sup>ちの人カフェ



人(にん)カフェは、認知症の人やその家族、地域の人な  
ど、誰もが気軽に参加できる「集いの場」で認知症や介護な  
どについて相談もできます。気軽に参加してください。

場所	日時・費用	問い合わせ
総合福祉 センター	第4水曜日 午後1時30分～3時30分 飲み物代:100円	地域包括支援センター ☎0725・21・0294
紅俳院ハマダ	第3水曜日 午後1時30分～3時	
愛の家グループ ホームあびこ	偶数月・第2土曜日 午後1時30分～3時	愛の家グループホームあびこ ☎0725・21・7150
一隅を 照らす庵	第3月曜日 午後1時30分～4時 飲み物代:100円	医療法人泉清会 川端医院 ☎0725・32・2580



# 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！

## 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  
る人はぜひ相談してください。

**日時** 4月6日(月)・20日(月)  
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

## 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** 4月16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** 4月15日(水)までに直接または電話



### ●ヒップリフティング

**日時** 4月8日(水)・22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)

**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



## 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** 5月8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3日(金)午前8時45分から直接  
または電話で保健センター

## 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・運動機能測定、呼吸機能測定

### ●ワークショップ **定員** 20人

薬剤師から学ぶ！

テーマ：「薬膳で未病改善」

～かんたん体質チェックで自分に合っ  
た養生法を知る！～

### ●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** 4月22日(水)午前10時～  
(最終受付11時40分)

**場所** シーパスパーク

**対象** 市民

**申込・問合**

4月1日(水)午前8時45分から  
電話で保健センター



## もの忘れ検診



認知症の早期発見と早期対応を進めるため、も  
の忘れ検診を無料で実施しています。

4月～令和9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** 65歳以上の市民で認知症の治療または診断を  
受けていない人

**持物** マイナ保険証または資格確認書、介護保険者証

**申込** 認知症サポート医が所属する指定医療機関へ  
電話予約

**問合** 高齢介護課

医療機関名	住所	電話番号
伊賀クリニック	田中町4-5 ミレニアムU1階	0725・23・5055
いずみ脳神経内科	池浦町4-9-48	0725・23・8885
川端医院	戎町5-9	0725・32・2580
長野クリニック	二田町1-12-8	0725・32・3234
ふじいクリニック	池園町14-3	0725・20・0224
三浦クリニック	松之浜町2-2-8	0725・21・6081

## 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

## 和泉保健所からのお知らせ ☎0725・41・1342

### ● 肉を安全に食べるために

新鮮な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肉を焼きながら食べる時には十分に加熱して、生焼けのまま食べないようにしましょう。また、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。

### ● ヘルシーおおさか21(点字広報)第63号について

府では、点字広報誌「ヘルシーおおさか21」を発行しており、和泉保健所や障がい福祉課で閲覧できます。

詳しくはこちら



## 後期高齢者健診実施について



### ● 後期高齢者医療健康診査・後期高齢者医療歯科健康診査

4月下旬から順次「健康診査受診券」・「歯科健康診査のお知らせ」をそれぞれ送付します(年度途中で新たに75歳になる人には誕生月の翌月送付)。

大阪府広域連合が指定する医療機関などで、令和9年3月31日までに**それぞれ1回、無料で**受診することができます。受診には、事前に必ず受診希望の医療機関へ実施状況を含めて問い合わせてください。

**持物** 健康診査受診時…「受診券」と「マイナ保険証または資格確認書」

歯科健康診査受診時…マイナ保険証または資格確認書

ただし、次の人は、対象外です。

- ・病院または診療所に6か月以上継続して入院中
- ・特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホーム、障害者支援施設などの施設に入所または入居している

### ● 人間ドック費用の一部助成について **助成費用** 上限2万6,000円

人間ドック((公社)人間ドック・予防医療学会が掲げる一日人間ドック基本検査項目表における「必須項目」を満たすものに限る)を受診された場合の費用の一部を助成します。

**申請方法** 人間ドックを受診し、領収書(コピー可)、検査結果通知(コピー可)、本人確認書類、口座情報のわかるものを保険年金課へ提出

**問合せ** 保険年金課、大阪府後期高齢者医療広域連合(☎06・4790・2031)

## 高齢者の予防接種



### ● 高齢者带状疱疹予防接種

対象者のうち、希望する人に接種を行います。

**対象** ①令和8年度中に、65歳を迎える市民

②接種日当日60歳以上65歳未満で、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(身体障がい者手帳1級に相当)

③令和8年度中に70・75・80・85・90・95・100歳になる市民(令和7～11年度の経過措置)

**使用ワクチン・接種回数**

	組換えワクチン	生ワクチン
費用	1回につき 1万8,150円	4,950円
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か月の以上の 間隔を置いて接種)	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)

**持物** マイナ保険証または資格確認書と案内通知(4月中に送付)

### ● 高齢者用肺炎球菌感染症予防接種

使用ワクチンの変更に伴い、接種費用も改定しました。

**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、次に該当する市民

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

・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(身体障がい者手帳1級に相当)

**使用ワクチン・接種費用**

沈降20価肺炎球菌結合型ワクチン…7,920円

**持物** マイナ保険証または資格確認書と案内通知(65歳の誕生日月の翌月に送付)

〈共通事項〉 **予約・接種場所** 指定医療機関(市ホームページで確認できます)

**問合せ** 保健センター

※生活保護受給者は、接種費用免除。生活保護受給証明書を、接種時に医療機関窓口へ提出してください。

※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、必ず接種前に保健センターに問い合わせてください。

詳しくはこちら





# 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！

## 胃がん(内視鏡)検診

●2,000円の自己負担で  
受けられます!!

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。受診間隔は2年に1回です(胃がん(X線)検診も含まれます)。検診希望者は受診券が必要です。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る人は対象外)

**注意事項** 鎮静剤・鎮痛剤の使用は認められていません。

**問合せ** 保健センター

## 健康づくりボランティア 養成講座受講者募集(全9回)



健康チェックによる健康状態の見える化や運動実技、調理実習、座学、グループワークなどを通して、正しい生活習慣や食生活を学びます。

**日時** 5月14日(木)・25日(月)、6月4日(木)・16日(火)・29日(月)、7月9日(木)・30日(木)、8月19日(水)・31日(月)  
いずれも午前9時30分～

**場所** 保健センター

**対象** 市民 **定員** 先着16人

**受講料** 1,000円(調理実習費、資料代)

**申込・問合せ** 5月7日(木)までにウェブまたは  
電話で保健センター



申し込みはこちら



## 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、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。

**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

知ってトクする 元気になれる

## 健康アップ大作戦!

### ●健康づくりボランティアを知っていますか?

市には、地域の健康づくりの担い手である「健康づくりボランティア」がいます。健康づくりに関連した市のイベントや教室などの場で、体組成計やあしゆび力などの測定者として活躍しているほか、メンバー間での交流もされています。

令和6年度は、市の事業などに84回参加いただき、延べ219人が活動されました。



活動の様子

令和6年度は、市の事業などに84回参加いただき、延べ219人が活動されました。

## 地域で活躍中! 健康づくりボランティア

**問合せ** 健康づくり課

### ●健康づくりボランティアになるには?

市の事業でボランティア活動をするには、市の健康づくりボランティア養成講座受講後に福祉センターへ登録いただきます。市ではボランティア団体の育成もしており、団体に所属しての活動も可能です。

### ●健康づくりボランティア養成講座を5月から開催

健康づくりボランティアの活動を不安なく始められるよう、養成講座を開催します。

本ページ上段に掲載していますので、申し込んでください。

市ホームページは  
こちら



### 〈ボランティア登録から活動までの手順〉

①健康づくりボランティア養成講座を受講

②福祉センター(市役所となり)で登録と保険加入(要300円)の手続きを行う

③社会福祉協議会からボランティアの依頼が入る

④会場で健康づくりに関する測定などを担当する



# 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！

## 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** 5月19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

**持物** 飲み物、フェイスタオル

**申込・問合せ**

4月9日(木)午前8時45分から直接または電話で保健センター

## 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～10月

キャンペーン期間中に「野菜たっぷりメニュー」を食べると、1食につき、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！

**問合せ** 健康づくり課

「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、大阪府から「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



詳しくはこちら



## ときめき給食のレシピを紹介！

### ミネラル麻婆豆腐

**問合せ** 教育政策課

寒さが和らぎ、新生活が始まる春は、知らず知らずのうちに体が疲れやすい季節です。そんなときに意識したいのが、体の調子を整えるミネラルです。

ミネラルは、骨や細胞の材料になり、筋肉や神経、ホルモンの働きをサポートする、体に欠かせない栄養素です。豆腐やたまねぎなどに含まれるミネラルを、おいしく手軽にとれる「ミネラル麻婆豆腐」は、春を元気に過ごすための心強い一品です。

ときめき給食についてはこちら



### 材料(4人分)

合いびきミンチ	80g
絹ごし豆腐	280g
たまねぎ	120g
にんじん	20g
白菜	80g
にら	16g
土しょうが	1.2g
濃口しょうゆ	小さじ1弱
砂糖	大さじ1弱
中華だしの素	小さじ1
塩	ひとつまみ
コショウ	少々
赤みそ	大さじ1.5
ごま油	小さじ1

ラー油	少々
ガーリックパウダー	少々
トウバンジャン	小さじ1/4
酒	小さじ1/2
削り粉	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1弱
水	120ml

実際の給食では、オーガニックみそを使用しました。



### 作り方

- ① ごま油を熱し、土しょうが(みじん切り)、トウバンジャンを炒め、香りが出たら合いびきミンチを入れ、塩、コショウ、ガーリックパウダー、酒をふる。
- ② たまねぎ(うす切り)、にんじん(せん切り)を加え、炒める。
- ③ 水を加え、白菜(短冊切り)、削り粉、中華だしの素を入れ煮立たせる。
- ④ 溶いたみそ、濃口しょうゆ、砂糖、ラー油を加えて味を調える。
- ⑤ 絹ごし豆腐(1.5cm角切り)を加え、ひと煮えしたら、にら(2cm長切り)を加える。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えて仕上げる。