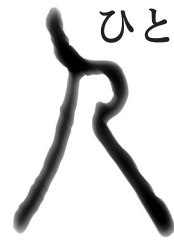


# 人権擁護委員による 人権教室を実施しました



考えよう・人権

2月9日(月)に戎小学校5年生を対象に、人権教室を実施しました。  
最近のいじめはSNSでの悪口など、周囲から見えにくいため、「メッセージアプリでのいじめ」の動画を視聴し具体例を通して、児童にいじめを「自分ごと」として考えてもらいました。また、人権擁護委員による講話も実施し、児童に感想を発表してもらいました。

## 〈児童の感想〉

- 大切ななと思ったことの一つ目は、人権で一人ひとりが権利を持っていることです。二つ目は、本当に自分がされて嫌なことは、相手にはしないということです。とても分かりやすかったし、楽しかったです。
- いろいろあったとしても1回話を聞いてあげようと思いました。
- 悪い言葉を言ってしまったら、相手の気持ちを考えて謝るべきだと思った。嫌な気持ちになることは絶対してはいけないんだとすごく思った。
- 人にされて嫌なことをしないということとちゃんと話を聞こうと思った。ひどいことをしてくる人がこの5年生にいないくてよかったです。



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。人権擁護委員の活動も紹介します。

## ▼人権擁護委員からのコメント

授業中はこちらの話をしっかりと聞いてくれ、発表もたくさん手が挙がり、みんな真剣に考えてくれました。人権教室を通して、児童一人ひとりの心に自分がされて嫌なことは人に絶対にしない。自分もほかの人も大切にします。こういった人権意識が少しでも高まってくれることを願っています。

## 市長のうごき

Mayor's Work

### 5月の主な予定 ※( )内は場所

8日(金)	定例市長会議(府庁)
13日(水)	市議会第1回臨時会(市役所5階)
18日(月)	コメがつなぐ自治体間農業連携首長協議会(コメサミット)(東京都千代田区)
24日(日)	浜街道まつり(浜街道)
31日(日)	ごみゼロ大作戦(市内)
その他 自治・防犯関係会議等出席(19件)	

## 主なうごき

### 3月4日(水)

令和8年大相撲三月場所(大阪場所)を機に、中村部屋が助松町に拠点を構えたことから、本市と包括連携協定を締結しました。2月23日の「ちゃんこ交流会」には約3,000人が来場し、大きなにぎわいとなりました。今後もプロの力士という「本物に触れる」機会を創出し、相撲を通じた取り組みを展開していきます。



### 3月27日(金)

春日墓地内の忠霊塔で、令和8年3月末をもって解散した泉大津市遺族会の活動を記し、後世にその思いを残すために建立された記念碑の除幕式が行われ、「活動精神を受け継ぎ、平和への誓いを次世代へ語り継ぐ」とあいさつしました。





## 美容医療サービスのトラブルに注意！

### 相談事例

**事例1** カウンセリングに行き、「モニター価格もある」「今やった方がいい」と強く勧められ、その場で契約して鼻の施術を受けたが、腫れてしまった。元に戻してほしい。

**事例2** インターネットで見つけた薄毛治療クリニックで「今やらなければ間に合わない」と言われてモニター契約をした。不安をあおられて契約したので取り消したい。

**事例3** 美肌治療のカウンセリングを予約したが、リフトアップのモニター契約を勧められた。顔が少し腫れる程度と聞いて施術を受けたが、ひどく腫れてしまい、支払いに納得できない。

**事例4** 無料の医療脱毛の施術後にモニター価格で契約をした。嘘の収入を書くよう指示されて個別クレジットを申し込んだ。解約したい。

## 不安をあおられたり、割引のあるモニター契約を勧められても慎重に判断を

### ！ 事例からみる問題点

- 消費者の不安をあおったり、モニター契約などで大幅な割引を提案して、即日契約・施術を急かす。
- 施術の手軽さを強調する説明で、消費者がリスクや副作用を十分に理解できていない。
- クレジット契約などの分割払いをしてでも契約をする消費者が多いように説明したり、虚偽の年収や貯金額を申請するよう案内している。



### ワンポイントアドバイス



- 1 今すぐ施術が必要だと不安をあおられたり、モニター契約などを勧められても、その場で契約・施術をしないようにしましょう。
- 2 施術前にリスクや副作用の確認をしましょう。
- 3 クレジット契約をしてまで必要な施術なのか、よく考えましょう。
- 4 一部の美容医療サービスは、期間が1か月を超え、金額が5万円を超える場合、特定商取引法が適用され、契約書面を受け取った日を含む8日間はクーリング・オフができます。
- 5 不安に思った場合や、トラブルが生じた場合は、すぐに消費生活センターや消費者ホットライン「188(いやや!)」番に相談しましょう。

(出典元)

- 増加する美容医療サービスのトラブル (国民生活センター)



(参考)

- 美容医療を受ける前にもう一度 (消費者庁・厚生労働省・国民生活センター)



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

## いろいろあります！シープラのビジネス支援サービス

図書館の基本的なサービスの一つであるビジネス支援。  
セミナーや展示をはじめ、さまざまな取り組みをしています。

シープラには、ビジネスや起業に関する情報を提供し利用ニーズに応える役割の専門職、ビジネスライブラリアンがいます。

「起業したいけれど、何から手を付けたらいいかわからない」「興味はあるけれど、ちょっと難しそう」という人も、気軽に相談してください。

### ■スタBiz(毎月第2土曜日)

ビジネスライブラリアンも同席し、日本政策金融公庫の専門相談員にオンラインで相談できます。相談内容に応じた資料の紹介を行い、起業への一歩を応援します。

日時 6月13日(土)午後2時30分～3時30分

場所 会議室 定員 先着1組

申込 5月1日(金)から電話、メールまたは直接シープラ

### ■ここリソース

最新のビジネステーマを取り上げた展示や、地元企業を紹介。企業紹介パネルや独自の商品・機器の実物展示、パンフレット・チラシの設置など、普段なかなか知り得ない地元企業を知っていただくツールの一つになっています。

展示終了後には、図書館から提供できる情報として、企業情報や業界動向などを展示に協力いただいた企業へお知らせしています。

図書館を起点に、マッチングや新たな情報収集につながる取り組みとして好評です。

### さまざまな展示



## レファレンス協同データベース事業企画協力員賞受賞！

図書館サービスの一つであるレファレンスサービス。

国立国会図書館が運営するレファレンス協同データベースサービスを積極的に活用し、令和7年にレファレンス事例データを登録・公開したことが、図書館界の活性化に貢献したと高く評価され、レファレンス協同データベース事業企画協力員賞を受賞しました。



TOPIC

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



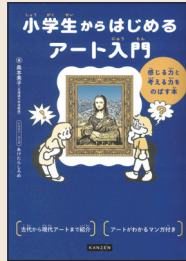
X



しょうがくせい にゅうもん  
小学生からはじめるアート入門

奥本素子／著 カンゼン／出版

アートって何？図工と何が違うの？  
よく目にする言葉でありながら、実はよくわからないアートの歴史や見方・技法からアートについての疑問まで、漫画と写真入りで分かりやすく解説しています。



きみはいっぽんの木

松成真理子／絵 やまぐちりりこ／文  
童心社／出版

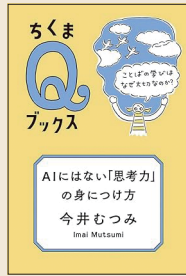
おかのうえにたっている一本の木。小さないきもの、大きないきもの、風、ブランコ、傘など、すべてのものをつながりながら、生きていることの喜びを感じる美しい色合いでつづられた一冊です。



AIにはない「思考力」の身につけ方

今井むつみ／著  
筑摩書房／出版

AIの普及で人間の仕事もAIにとってかわられる時代。学校でも生成AIの使用が広がっています。人間だけが持つと言われる「推論のちから」を身につけるための「ことば」の学び方が書かれています。



鳥たちの素敵な名前のお話

大橋弘一／著  
文一総合出版／出版

誰もが知っている鳥、スズメ。その名前の語源は「シュンシュンと鳴く鳥」と考えられています。この本では古典文学や歴史をひもといて、さまざまな語源をもつ鳥の名前に隠された「素敵な物語」を集めています。



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

中小企業に絶対必要な「キャッシュフロー」を学ぶ！

「キャッシュは会社の血液」とも言われます。安定した企業経営にキャッシュは欠かせません。数字が苦手な人も大丈夫！「キャッシュフロー経営」の大切さについてお伝えします。

日時 5月10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ブラ



●地域の歴史・文化再発見講座

文書館へようこそ！～古文書編～

文書館では公文書とともに、古い文書や日記、手帳や手紙など、家や地域の姿を語り継ぐ大切な歴史資料を未来に伝える活動に取り組んでいます。

今回は、文書館のバックヤードでの仕事や、所蔵している文書などを紹介します。

日時 5月14日(木)午後6時30分～7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 5月17日(日)午後2時～3時30分



●認知症・介護ぷらっとセミナー  
社協ってどんなところ？

地域住民が安心して生活できるよう活動している社会福祉協議会についてお話しします。

日時 5月21日(木)午前10時30分～11時

その他のイベント情報は、  
毎月発行の「SHEEPLA MAGAZINE」  
(図書館配置)を確認してください。

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

## 健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～



毎月1回、シーパspark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。

●健康チェック 定員 30人  
体組成測定、ベジチェック、血管硬化度測定

●ワークショップ 定員 20人

★栄養士から学ぶ！

テーマ：「食育×免疫力」～アーモンドミルクで腸内環境を整えよう～  
簡単☆坦々そうめん(試食あり)

●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。



※写真はイメージ

共通  
事項

日時 5月27日(水)午前10時～(最終受付11時40分)

場所 シーパspark 対象 市民

申込・問合せ 5月1日(金)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



カラオケを使用した、口腔ケアや認知症予防のための講座です。歯科衛生士のミニ講話や合唱などもあります(1クールでのポイント付与1回のみ)。

日時 5月28日(木)、6月25日(木)(全2回)

午後1時30分～3時15分

場所 総合福祉センター

対象 全回参加できる65歳以上の市民

定員 20人(定員に達し次第、受付終了)

申込・問合せ 5月7日(木)から直接または電話で高齢介護課



## ココフレアからのお知らせ

問合せ セントラルスポーツジムスタ24泉大津 ☎0725・20・6730

### ●かんたん筋力トレーニング

日時 5月21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 5月20日(水)までに直接または電話

### ●肩こり予防エクササイズ

日時 5月13日(水)・27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 スタジオ



## みんなで体操♪ 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、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
5月12日(火)午前	条南長寿園
5月13日(水)午後	松之浜町自治会館
5月15日(金)午後	豊中町公民館
5月19日(火)午前	くすの木団地集会所
5月20日(水)午前	東助松長寿園
5月21日(木)午前	宇多長寿園
5月26日(火)午前	条東長寿園
5月26日(火)午後	穴師長寿園
6月1日(月)午後	グランコート集会所
6月3日(水)午後	宮公民館
6月5日(金)午後	東港長寿園
6月10日(水)午後	助松長寿園

## 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、相談してください。

日時 5月18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

問合せ 総合福祉センター

☎0725・23・1390





# 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、ウェブで要予約

ウェブ予約



区分	日時	対象	自己負担額(※1)	内容	持物
5がんセットけんしん (胃・大腸・肺・乳・子宮)+ 骨粗しょう症検診(※2)	5月22日(金) 午前・午後 6月8日(月) 午前・午後	●胃・大腸・肺がん 検診は40歳以上の 市民 ●乳・子宮がん検診・ 骨粗しょう症検診 は40歳以上の女 性市民	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) ▶乳がん検診 (マンモグラフィ) ▶子宮がん検診 (頸部内診、細胞診) ▶骨粗しょう症検診 (かかとの超音波検査)	・問診票
乳がん検診	6月11日(木) 午前・午後	40歳以上の 女性市民			
骨粗しょう症 検診					
胃がんリスク検査		40歳以上の市民 (※3)		血液検査	
健康診査	6月8日(月) 午前	16~39歳の市民	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	・マイナ保険証または 資格確認書 ・問診票
特定健康診査		40~74歳の 市国保加入者		問診・身体計測・血圧測 定・検尿・血液検査(最大 16項目)・心電図・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
泉大津版未病予防健診 未病女子チェック(※4)	5月22日(金) 午前・午後 6月8日(月) 午前・午後	25・35・45・55歳 の女性市民	無料	エクオール検査 (尿検査)	・問診票
泉大津版未病予防健診 腸内環境チェック(※4)	6月11日(木) 午前・午後	20・30・40・50・ 60歳の市民	1,000円	腸内フローラ検査 (便検査)	

- ※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提出してください。
  - ※2 男性は3項目(胃・大腸・肺がん検診)、女性は5項目(胃・大腸・肺・乳・子宮がん検診)+骨粗しょう症検診。原則全項目受診可能な人が対象です。
  - ※3 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。
  - ※4 各種けんしんのオプション検査として実施。対象者の年齢は令和9年3月31日現在での年齢です。
- ▶大阪がん循環器病予防センターでも、5がんセットけんしんを実施しています(平日のみ)。受診には、受診券が必要です。事前に保健センターに問い合わせてください。

定期的に受診  
しましょう！



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 月~金曜日(祝日除く)

時間 午前8時45分~午後5時15分

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

## あしゆび運動講座 参加者40人大募集！



### 昨年度参加者の全員に運動習慣が付き健康になったと実感

あしゆびケアと体幹機能を鍛えて、正しい姿勢や歩行を学び、一生歩ける体づくりをしませんか？

**日時** 運動講座 ※6月と10月は体力測定

6月17日、7月15日、8月19日、9月16日、10月21日、11月18日の各水曜日  
午前9時30分～11時

**場所** 総合体育館

**対象** 65歳以上で、全回参加できる市民

**定員** 40人(申し込み多数の場合は抽選)

**持物** 室内履きの運動靴

**申込・問合せ**

5月9日(土)～31日(日)に直接またはファクスで総合体育館(電話申し込み不可)

Fax 0725・33・1202



ホームページは  
こちらから



## 筋力レベルアップ教室 体幹筋力アップで若返り



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、スムーズな体の動きへの変化を実感できます。

**日時** 5月25日～7月13日の毎週月曜日

●午前コース：10時～11時30分

※5月25日(月)のみ午前9時30分～11時30分

●午後コース：1時30分～3時

※5月25日(月)のみ午後1時～3時

**場所** スポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津

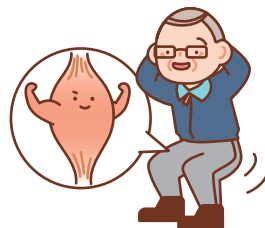
**対象** 65歳以上で、全回参加できる市民

**定員** 各コース30人(初回申込者優先) **持物** 上靴

**申込・問合せ** 5月12日(火)から、月曜日を除く午前11時～午後5時にスポーツクラブルネサンス・アルザ泉大津 ※各コースのいずれか

☎0725・31・3000

**備考** アスマイル市民限定ポイント対象(1クールでのポイント付与1回のみ)



## 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
- ブドウ球菌食中毒に注意！

健康な人であっても皮膚や鼻粘膜などにブドウ球菌が存在していることがあり、特に傷の化膿部位には大量に存在します。手に傷があるときは素手でおにぎりを握らない(菌をつけない)、調理済み食品はすぐに食べるようにして、温かいまま放置しない(菌を増やさない)など、日頃から食中毒を予防しましょう。

## 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** 5月の毎週火曜日(5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** 5月の毎週水曜日(6日は休み)  
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** 5月の毎週木曜日(7日は休み)  
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** 5月の毎週金曜日(8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

## 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** 6月12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・問合せ**

5月1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！

## 子宮がん・乳がん検診無料クーポン券を配布

対象年齢の市民に、子宮頸がん・乳がんの早期発見と知識を深めてもらうため、がん検診を無料で受診できるクーポン券を5月中に送付します。なお、クーポン券が届くまでに受診した人や令和8年4月21日以降に本市に転入した人は、問い合わせてください。

### 対象

- ①子宮がん検診…平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれ
- ②乳がん検診…昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ

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専門トレーナーから実践形式で学べます。

日時 6月18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

5月7日(木)午前8時45分から直接または電話で保健センター

## 今から始めるはじめてダンス

### ～泉大津市オリジナル認知症予防ダンスバージョン～

ダンスはリズムに合わせて体を動かすことで脳の活性化につながります(1クールでのポイント付与1回のみ)。

新しい運動習慣の1つとしてはじめてみませんか。



日時 6月10日～7月29日 毎週水曜日(全8回)午前10時～11時

場所 テクスピア大阪 対象 65歳以上の市民

定員 15人 持物 上靴(ヒールがあるものは不可)

申込 5月11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



知ってトクする

元気になる

# 健康アップ大作戦！

## 禁煙の健康効果は最速で数十分後から！

～5月31日は世界禁煙デー～

問合 健康づくり課

喫煙は、肺がんをはじめとする多くのがん、心臓病や脳卒中などの循環器疾患、呼吸器疾患などにかかるリスクを高めます。また、たばこの有害物質は副流煙(加熱式たばこの蒸気を含む)にも多く含まれており、受動喫煙も健康に大きな影響を与えます。



### ●禁煙の健康効果はいつ出てくる？

禁煙の効果には短期的なものや長期的なものがあり、短期的な効果は思っている以上に早く表れます。具体的には、**禁煙数十分後＝血圧や脈拍が正常化、8時間後＝酸素運搬能力が回復し血中の酸素濃度が正常化、24時間後＝心臓発作のリスクが低下、48時間＝体内からニコチンが消失し味覚や嗅覚が改善**、といったものです。長期的な効果は、呼吸機能の回復やがんの発症リスクの低下などがよく知られています。

### ●禁煙するための間口が拡大

日本で禁煙治療が保険適用の対象となった平成18年以降も、35歳未満の場合の適用条件の緩和、令和2年からは加熱式タバコも禁煙治療の対象になるなど、禁煙するための間口は広がっています。

禁煙治療は、次の4条件を満たし、医師が必要と認めた場合に保険が適用されます。

### 〈禁煙治療が保険適用となる条件〉

- 条件1: 現在たばこを吸っていて、ただちに禁煙しようと考えている
- 条件2: ニコチン依存症の診断テストの結果が5点以上である
- 条件3: 医療機関で禁煙治療の同意書に署名を求められることに同意する
- 条件4: 35歳以上の場合、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上である

例) 1日平均喫煙本数20本で30年間吸っている場合、20本×30年間=600と計算

ニコチン依存テスト  
はこちらから



喫煙による健康への影響を正しく理解し、禁煙などの適切な行動に取り組むとともに、望まない受動喫煙を防止しましょう。