

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

## 健康教室 ～衛生委員会共催～



**内容** 栄養士から学ぶ栄養バランスについての話と健康状態の見える化測定(ベジチェック・あしゆび測定・塩味チェック)  
**日時** 6月18日(木)午後1時30分～2時30分  
**場所** 要池住宅集会所 **持物** 筆記用具  
**問合せ** 健康づくり課



## ファストウォーキング講座



運動効果が高く、体への負担が少ないことから健康づくりにおススメです。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** 7月12日(日)午前10時～11時30分 **場所** 総合体育館  
**対象** 市民 **定員** 50人(申込多数の場合は抽選)  
**申込・問合せ** 6月28日(日)までにウェブで健康づくり課  
**申し込みはこちら**



## 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

### ●かんたんヨガ

**日時** 6月18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 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** 前日までに電話または直接



### ●レッグシェイプ

**日時** 6月10日(水)・24日(水)午後5時30分～5時50分(20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(応募多数の場合は抽選)  
**参加方法** 当日、レッスン開始5分前までに直接セントラルスポーツジムスタ24泉大津



## 第2回シニアいきいき給食会



参加者同士の親睦を図るとともに、日常的にできる介護予防を啓発する講座を実施します。

※アレルギー対応・刻み食などの代替食の用意はありません。

**日時** 6月26日(金)午前11時30分～午後1時 **場所** 戎小学校  
**対象** 65歳以上の市民、およびその介添え人1人(市民に限る)  
**定員** 15人(介添え人を含む)(申込多数の場合は抽選)

※参加可否は6月15日(月)以降に連絡

**給食費** 1人あたり450円(当日徴収、現金のみ。おつりのないようお願いします)

**申込・問合せ** 6月12日(金)までに直接または電話、ウェブで高齢介護課

詳しくはこちら



## 健康・食育展

食育月間にあわせ、食育や食生活改善について展示します。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。自由に体験できます(6月12日(金)・17日(水)・18日(木)は測定できない時間があります)。

**日時** 6月1日(月)～30日(火)  
(最終日は午後4時まで)

**場所** 市役所1階ロビー

**問合せ** 健康づくり課

## 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
6月11日(木)午後	虫取自治会館
6月12日(金)午前	助松団地集会所
6月16日(火)午前	旭長寿園
6月19日(金)午前	戎長寿園
6月22日(月)午後	要池住宅集会所
6月24日(水)午後	ファミリーハイツ集会所
6月30日(火)午前	西港町自治会館
7月8日(水)午後	松之浜町自治会館
7月9日(木)午前	千原公民館



# 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
胃がん・大腸がん・肺がん検診	7月12日(日) 午前	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん検診(胃部X線撮影)</li> <li>大腸がん検診(便潜血反応検査)</li> <li>肺がん検診(胸部レントゲン撮影)</li> </ul>	問診票
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)	7月19日(日) 午前・午後	<ul style="list-style-type: none"> <li>胃・大腸・肺がん検診は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</li> <li>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</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>胃がん検診(胃部X線撮影)</li> <li>大腸がん検診(便潜血反応検査)</li> <li>肺がん検診(胸部レントゲン撮影)</li> <li>乳がん検診(マンモグラフィ)</li> <li>子宮がん検診(頸部内診、細胞診)</li> <li>骨粗しょう症検診(かかとの超音波検査)</li> </ul>	
胃がんリスク検査		40歳以上の市民(※3)		血液検査	
健康診査	7月12日(日) 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)	7月12日(日) 午前	25・35・45・55歳の女性市民		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)	7月19日(日) 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です。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日時点での年齢です。
- ▶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！



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

### ●食中毒を防ぐために

夏場は気温が上昇するため、食品を室内に放置すると食中毒菌が増殖しやすくなります。

食中毒菌を「増やさない」よう、肉や魚などの生鮮食品や総菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また、冷蔵庫内(10度以下)でも食中毒菌はゆっくりと増殖します。冷蔵庫を過信せず、早めに食べるようにしましょう。

### ●受けてみませんか？ HIV検査

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」です。

HIV・梅毒・クラミジア検査と相談を行っています(第2・4水曜日午前9時30分～11時)。

### ●こころの健康相談：電話予約制

## 認知症サポーターステップアップ講座(全2回)

自分自身や身の回りの人が「認知症とともに生きる」とき、安心して過ごせるようにVR認知症体験などのプログラムを通じて、具体的な寄り添い方を考え、実践につなげてみませんか。

日時 7月9日(木)・23日(木)午後2時～3時30分

場所 総合福祉センター

対象 市内在住・在勤(中学生以上)で、認知症サポーター養成講座を受講した人 ※原則2日とも受講できる人

定員 先着20人

申込・問合せ 6月11日(木)から直接または電話で地域包括支援センター

☎0725・21・0294



## 健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～



### ●健康チェック

時間 午前10時～最終受付11時40分 定員 30人  
骨の健康チェック・貧血チェック・肌カメラ

### ●ワークショップ

時間 午後2時～3時30分 定員 20人  
特別プログラム★コンディショニングヨーガ  
テーマ:自律神経、体、心を整える  
心身の癒しを誘うヨーガセラピー

### ●未病予防相談

時間 午前10時～最終受付11時40分 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、栄養などの相談に医師が対応します。



共通  
事項

日程 6月24日(水) 場所 シーパスパーク

申込・問合せ 6月1日(月)午前8時45分から電話で保健センター

※事前予約優先。空き状況により当日参加可。

## 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？

### ●総合体育館 第3体育室

日時 6月の毎週火曜日  
午後1時～2時30分

定員 先着50人

### ●テクスピア大阪 地下1階

日時 6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 6月の毎週木曜日  
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 6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

問合せ 高齢介護課



## 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



# 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!

## 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、フレイル予防チェック、結果の保健指導、健康運動指導士による運動指導など。  
※素足で測定します。

**場所** 保健センター

**対象** 40歳以上の市民

### ●1回コース

(現在の体力を知りたい人)

**日程** 7月23日(木)

**時間** ①午前10時30分～②11時～

**定員** 各回8人

### ●2回コース

(体力の変化を知りたい人)

**日程** 7月23日(木)、

令和9年1月28日(木)

**時間** ①午前9時30分～②10時～

**定員** 各回7人

**申込・問合せ** 6月10日(水)から直接または電話で保健センター

## 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** 7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・問合せ**

6月5日(金)午前8時45分から直接または電話で保健センター



## らくらく運動教室 (予約制)

**内容** 生活習慣病やフレイルの予防に効果的な運動

**日時** 7月21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・問合せ**

6月9日(火)午前8時45分から直接または電話で保健センター

## 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



# 健康アップ大作戦!

令和2年度からスタートした、市内の就学前施設と小・中学校での市オリジナル献立のひとつ、おづみんマーボーが6月の給食に登場します。

### ●おづみんマーボーは栄養たっぷり!

一般的なマーボー豆腐ではあまり使われない玉ねぎやピーマン、刻み大豆といった食材も使うため、成長期の子どもたちにより適した献立になっています。

### おづみんマーボー食材の栄養とはたらき

- お** (オニオン、玉ねぎ)…ビタミンB6(疲労回復)、ミネラル(体の調子を整える)、食物繊維(整腸)
- づ** (だいず)…たんぱく質(筋肉を作る)、炭水化物(エネルギーになる)、カルシウム(骨を作る)、食物繊維
- み** (ミンチ、ひき肉)…たんぱく質、鉄分(貧血予防)、ビタミンB1(疲労回復)
- ん** (ピーマン)…ビタミンA(免疫力向上)、ビタミンC(鉄分の吸収を助ける)、食物繊維

## 6月の給食に泉大津市のオリジナル献立「おづみんマーボー」が登場!

問合せ 健康づくり課

### おづみんマーボーの感想を紹介

- 給食を見て「おづみん」にちなんだ食材がどれかを友だち同士で探す場面もあり、子どもたちが食事に関心を持って楽しんで食べていました。
- 「おいしい!」「野菜み一つけた!」とはりきって食べていました。
- みその甘みが食べやすく、大豆や野菜もたくさん入っていましたが、好き嫌いのことなく完食している子が多かったです。
- 普段のマーボーとは違う食材があり、最初は戸惑う様子もありましたが、食べ始めると「おいしい!」と言っておわかりもたくさんしてくれました。



レシピは市のホームページで公開中!  
家庭でも作ってください

おづみんマーボーの  
レシピはこちらから





# 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！

## 高齢者健康相談

検尿・血圧測定を行い、看護師または保健師が健康に関する相談を受け付けます。



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** 6月1日(月)・15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



## はじめよう！健康づくりの第一歩



### 65歳からの健康づくり習慣

早期から介護予防や生活習慣の改善など健康づくりのきっかけになるようパンフレットとアンケートを送付します。また、栄養価の高い金芽米も申請により配送します。

**対象** 令和8年6月1日時点で65歳の人

**問合** 高齢介護課

## はじめてのピラティス

～インナーマッスルを鍛えて、理想のからだを手に入れよう～

正しく体を動かす方法を学び、姿勢と呼吸を整えます。希望者には体組成測定も行います。

**日時** 7月19日(日)午後1時30分～3時

**場所** 保健センター **対象** 市民

**定員** 25人(申込多数の場合は抽選)

**一時保育** 定員5人(未就学児1人につき500円)

**持物** 受講券、ヨガマットまたはバスタオル

**申込** 7月5日(日)までにウェブ



申し込みは  
こちら



## ときめき給食のレシピを紹介！

### サンラータン(酸辣湯)

サンラータン(酸辣湯)は、酢の酸味とコショウや唐辛子の辛味が特徴の中国の伝統的なスープです。

酢は、みそやしょうゆと同じ発酵調味料の一つで、疲労回復や食欲増進効果があるほか、腸内環境を改善し、免疫力を高めるなど、体調を整えるのに役立ちます。たんぱく源となる豆腐やハム、ビタミン・ミネラル、食物繊維が豊富な野菜やきのこが入っており、栄養バランスの良い一品です。

ときめき給食についてはこちら



問合 教育政策課

### 材料(4人分)

絹ごし豆腐	80g	酢	小さじ1/2
ボンレスハム	60g	ラー油	少々
もやし	60g	ごま油	少々
チンゲンサイ	40g	水	440ml
たけのこ水煮	40g		
生しいたけ	12g		
土しょうが	0.5g		
中華だしの素	小さじ1		
淡口しょうゆ	小さじ2		
塩・コショウ	各少々		

家庭でも  
作ってみてください！



### 作り方

- ① 水を沸かし、ボンレスハムを入れる。
- ② たけのこ水煮(短冊切り)、もやし(3cm長切り)を入れる。
- ③ 中華だしの素、淡口しょうゆ、塩、コショウで調味する。
- ④ 生しいたけ(うす切り)、絹ごし豆腐(1.5cm角切り)を入れる。
- ⑤ チンゲンサイ(2cm長切り)を入れ、酢、しょうが汁(すりおろし、しぼっておく)、ラー油、ごま油を入れ、仕上げる。

# SHEEPATH PARK

場所 小松町1-55 開館時間 午前9時～午後8時

休館日 火曜日、年末年始

(火曜日が祝日の場合、翌日の水曜日が休館日)

TEL 0725-99-8550 FAX 0725-99-8551

✉ sheepath.info@sheepathpark.com

## シーパスパーク・クラブNEWS!

### SPPC6月度つながるフェス

#### シーパでひまわり大作戦! ~おかわり~

ひまわりの種まきをして、シーパスパークを元気なビタミンカラーで染めませんか?

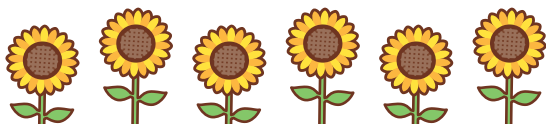
ひまわりアートやバンド演奏、マルシェ、キッチンカーなどもあります。

日時 6月7日(日)午前10時～午後4時

場所 シーパスパーク おまつりプラザ

問合せ シーパスパーク・クラブ

✉ Sheepathparkclub@gmail.com



## シーパスパークだより

### パークセンターがもっと便利に!

市民の皆さんが利用しやすい公園をめざし、パークセンター内を少しずつ更新しています。

#### 1. 多目的ルームに移動式鏡を設置

鏡のない多目的ルーム1でもダンス練習ができるよう、「移動式鏡」を2台導入しました。無料で利用できます!



#### 2. 暑い時期に向けて物販を強化中

暑い時期に向けて、パークセンターでのアイス販売を強化しています。



## レストランNEWS!

### 真夏になる前の過ごしやすい季節に、BBQを楽しみませんか

今年もBBQプランがスタートしました。

シーパスパークで、手ぶらで気軽に、自然を感じながらBBQを楽しむことができます。

詳細は公式Instagramを確認してください。

※内容は変更になる可能性があります。



問合せ  
予約

**GARB GREEN WALK**  
TEL 0725-92-6555

✉ garb-greenwalk@garb.co.jp

※シーパスパークへの間違い電話が多くなっていますので注意してください。

Instagram  
はこちら



SNSでも  
情報を配信中!



←シーパスパーク  
ホームページ



←Instagram



←Facebook



←LINE



## インターネットで販売されている 空調能力のないエアコンに注意!!

### 相談事例

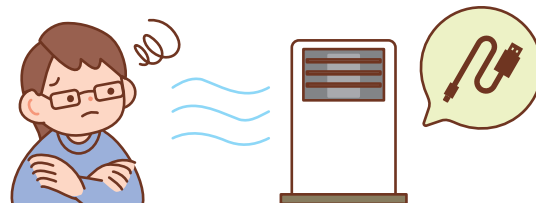
**事例1** SNS閲覧中に室外機の要らない簡易エアコンの広告を見た。日本の大手電機メーカーと共同開発したような表示がされており、かなりの風量があり3分で部屋中が冷たくなるようだった。商品が届き開封すると、広告とは違って弱い風がどうにか出る程度だった。

**事例2** 動画サイトの広告動画で「スイッチを入れると1秒で16度～20度の冷風が出て、クーラーが要らない。AI機能搭載」と宣伝されていた商品を購入した。しかし、届いた商品はおもちゃのようで、冷風も出ない。

**事例3** 動画共有SNSの広告を見て卓上ヒーターを購入した。「外は冬でも部屋の中は半袖」と書いてあるが、顔を近づけないと暖かさを感じない。

## USB電源や容量の小さいバッテリーなどの少ない電力でエアコンのように 部屋や空間の温度を上げたり下げたりすることはできません!

インターネットショッピングで購入した「置くだけで空間の温度を調整できる」と称する商品についてのトラブルが発生しています。広告では“エアコン”のような効果が強調されていますが、「冷えない」「温風が出ない」といった冷暖房機能についての相談が寄せられています。



### ワンポイント アドバイス



- ① USBや小さなバッテリーなどの電源で「〇度室温を下げる」、部屋を「〇秒即暖」するような性能を持つ家電は現時点では、実現困難です。
- ② 「数秒で室温が変化する」「エアコン並み」など、冷暖房機能の性能を誇張する広告のある商品は、購入前に記載内容を十分に確認しましょう。
- ③ 「どこから」「何を」買おうとしているのか、購入する前に「特定商取引法に基づく表記」のページをよく確認し、インターネット検索で調べてみましょう。
- ④ 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)

- ・「空調能力のない“エアコン”に注意！」(国民生活センター)



◆こちらも参考にしてください

- ・YouTube  
「空調能力のない“エアコン”に注意！商品テスト」(国民生活センター)



# おおつ物語

## いずみおおつの繊維産業の変遷(3) 戦前の毛布産業



毛布のネーム(昭和15年以前 織編館所蔵)  
表記が英語であることから、輸出用毛布の  
タグかもしれません



デジタルデータで見る▶

大正時代に泉大津の主力産業としての地位を確立した毛布産業。しかし、その道のりは決して平坦ではありませんでした。大正7(1918)年の米騒動以降、深刻な不況により毛布の価格が暴落。多くの会社や工場が倒産に追い込まれる、厳しい時代を迎えます。苦境を乗り越えるため、昭和2(1927)年には「日本毛布敷布工業組合」が設立。業界の組織化が図られました。また、輸出による販路拡大のため、昭和5(1930)年には、組合と「日本輸出毛布株式会社」(大正15年設立)が共同出資し、綿やスフ(化学繊維)毛布の輸出検査業務を開始。品質を安定させ、国際市場での競争力を高めようとしてきました。さらに昭和10(1935)年には「泉州起毛組合」が設立されるなど、技術の専門化も進みます。

しかし、昭和10年代半ばから戦時色が強まり、産業への統制が本格化します。綿花使用制限やスフ混用義務付けなど、原材料の統制が厳しくなりました。その結果、毛布産業は軍需生産への転換と大幅な生産縮小を余儀なくされていったのです。

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

☎0725・20・1841 ☎0725・20・1866  
開館:午前10時~午後5時(体験は午後4時まで)  
休館:6月1・8・15・22・29日  
※月曜休館(祝日の場合は翌日休館)



### ●ガラス玉づくり(毎月実施)

バーナーでガラス棒を溶かし、鉄芯に巻きつけてガラス玉を作ります。

日時 7月5日(日)午前10時~、午後1時~

定員 午前・午後各先着5人

参加費 50gまで500円、50g超は10gごとに50円追加

申込 6月27日(土)午前10時から電話

### ●ハンカチを草花で染めよう

ハンカチに植物を巻き付けて蒸し、葉や花びらの色や形に染めます。

日時 7月19日(日)午後1時30分~

定員 先着20人 参加費 500円

申込 7月4日(土)午前10時から電話

### ●月がわり講座「銅鏡のもよりのしおりをつくろう」

銅鏡のもよりを写し取って、しおりを作ります。事前申し込み不要で、時間内は随時受け付けます。

日時 毎週土曜日

午前10時~正午



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確認してください。

## おりあむかん 織編館

☎0725・31・4455 ☎0725・31・4457  
開館:午前9時~午後5時 ※土・日・祝休館



### ●手織り体験「裂織り」

日時 6月27日(土)・29日(月)・30日(火)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 各日先着3人 受講料 100円

材料費 1,200円/m

講師 織編館手織りの会

申込 6月8日(月)~19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 7月14日(火)・25日(土)午後1時~3時30分

場所 シープラ 対象 18歳以上

定員 6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 6月15日(月)午前10時から直接

または電話でシープラ ☎0725・58・6856



詳しくは  
こちら▶

