

ウェブ予約(ジモイク)
はこちら



子育て応援サイト
おづみんねっと



いずみおおつ
子育て応援アプリ



誰でも頼ってね！フードリボン&こどもの居場所

問合 子育て政策課

お店が毎日こども食堂に！～フードリボンプロジェクト～

フードリボンは、お腹が空いたときや、ごはんに困ったときに子どもたちが無料でごはんを食べられる仕組みです。お店のお客さんがフードリボン代を寄付することによって、食事を必要とする子どもたちにごはんが届けられます。



〈フードリボンの使い方〉

step 1

お店の中にあるリボンを1つ手にとってお店の人に渡すか、お店の人に「リボンを使いたいです」と声をかけよう！



step 2

お店の人にリボンを渡したら、ごはんを作ってもらえるよ！アレルギーがあったら、リボンをわたすときに伝えてね！



step 3

「いただきます」「ごちそうさまでした」とお店の人にしっかりと伝えよう！



フードリボンの使い方は、小津中学校の生徒と市内の小学生が動画で説明してくれています。

動画はこちら



〈フードリボンニュース〉

東陽中学校の生徒の皆さんが、「東陽祭」でフードリボンプロジェクトの募金活動や周知活動を行いました。集まった募金は、生徒たち自身の手で市内のフードリボン協力店へ届けられ、子どもたちの一食を支えるために活用されます。

また、こどもの居場所「板原こどもの家」によるフードパントリー(家で余っている食品などを集め、必要とする人へ無料で配布する活動)も実施されました。



東陽祭でのフードリボンブース



フードリボン店へお届け



東陽祭でのフードパントリー

こどもの居場所～こども食堂や宿題、勉強もできる自由に過ごせる場所～

こどもの居場所とは、家や学校とは違う、もうひとつのあたたかい居場所として、地域の大人たちに見守られながら安心して過ごせる場所です。

Q.利用できるのは子どもだけ？

子どもとその保護者であれば、誰でも参加できます。ただし、事前予約や子ども優先など居場所によってルールが異なります。詳しくは、各居場所に問い合わせてください。



Q.利用料はかかるの？

子ども(18歳未満)は無料で利用できます。なお、大人は一部利用料が必要です。

詳しくはこちら





子育て応援ひろば

子育てしやすいまち泉大津
子育てに役立つ情報を掲載しています。

地域子育て支援センターからのお知らせ

かみじょう認定こども園乳児棟内 ☎0725・23・0012(駐車場は数台利用可)

おやこ広場に出かけましょう！

子育て相談もしていただけます。公園へ行くように気軽にお出かけください。



広い室内で遊ぶ「たんぽぽ」
ふれあい遊びなどのプログラム
実施日があります。



赤ちゃんだけの日「赤ちゃんルーム」
1歳未満児と保護者、妊婦とその家族対象。
1歳以上の子どもの利用はできません。



戸外で遊ぶ「おひさま広場」
天候・気候により閉場やたんぽぽ
に変更する場合があります。

	月	火	水	木	金	土
【午前の部】 午前9時15分～ 午後0時15分	赤ちゃんルーム タッチケア 計測実施	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場 園庭開放	たんぽぽ
【午後の部】 午後1時～3時	赤ちゃんルーム タッチケア 計測実施	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場 園庭開放

※赤ちゃんルーム：7月13日(月)午前は休み。

※たんぽぽ：7月3日(金)午後は休み。

※ウェブ(ジモイク泉大津)での予約可。当日のウェブでの予約は各おやこ広場開場時間まで。

※道案内や駐車場について動画で紹介しています。

地域子育て支援
センターはこちら



Instagramはこちら



「小川先生とわくわくふれあい体操」～あしゆび編～

あしゆび編のふれあい体操でコミュニケーションを深めましょう！

日時 8月19日(水)午前10時15分～11時15分

場所 総合体育館

対象 市内在住、一人で歩ける～未就園児と保護者

(子ども向けプログラムですが、誰でも参加できます)

定員 先着20組

申込 7月1日(水)からジモイク



15歳未満の
子どもが
休日に病気に
なったら…

泉州北部小児初期救急広域センター 岸和田市荒木町1-1-51 ☎072・443・5940

受付 ▶土曜日：午後5時～10時 ▶日曜日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)：午前9時～午後10時

※正午～午後1時と午後4時～5時は受け付け不可 なお、休日の救急診療は市消防本部(☎0725・22・0119)へ

ウェブ予約(ジモイク)
はこちら



子育て応援サイト
おづみんねっと



いずみおおつ
子育て応援アプリ



こどもの発達支援講座 「笑顔をつやす子育てのコツ」

●子どもの行動の理由に合わせた工夫をしてみよう

「落ち着きのなさ」や「かんしゃく」など、子どもの行動の理由にはどのようなことが考えられるのか、どのような対応をすればいいのかについて、学びます。

日時 10月30日(金)
午前10時～11時40分

場所 保健センター
対象 未就学児の保護者
定員 先着25人程度

一時保育 先着15人程度

申込・問合せ
7月17日(金)～10月16日(金)
に、ウェブ、電話または、直接
子育て応援課



詳しくは
こちら



おやこでLET'Sあしゅび in らっこくらぶ サーキット編

遊びながら、幼少期に知っておきたいあしゅびについて
学び、心も体も育みましょう！

なお、当日は参加者以外の入場はできません。

日時 7月23日(木)午前10時～11時

場所 らっこくらぶ(くすのき認定子ども園内)

対象 未就学児と保護者 **定員** 先着15組

申込 ジモイク

問合せ こども政策課



いずみおおつアルザ子育て支援センターからのお知らせ ☎0725・58・9039

身体測定

日程・場所・対象

- 毎週火曜日……赤ちゃん広場、歩行が完了するまでの子ども(終日)
- 7月27日(月)……オープンスペース内、就学前の子ども(終日)

時間 午前9時～正午
午後2時～4時

定員 午前・午後で各12組

場所・申込 いずみおおつアルザ
子育て支援センター



Instagramは
こちら



にんじんサロンからのお知らせ ☎0725・21・6555

リフレッシュタイム～保育付き～ お子さんを預けてひとり時間

子育てから少し離れて、読書や小物づくり、ネットショッピングなど、自分の時間を過ごしてみませんか？
にんじんサロンには、図書・パソコンも置いています。

なお、緊急時には呼び出しますので、館外への外出はできません。

日時 7月21日(火)午前10時～正午

場所 にんじんサロン

定員 抽選5人

一時保育 6か月～未就学児

申込 7月1日(水)～7日(火)にジモイク





子育て応援ひろば

子育てしやすいまち泉大津
子育てに役立つ情報を掲載しています。

各種相談・健診の日程

市ホームページ、子育て応援アプリで開催状況を確認してください。
また、乳幼児健診・歯科健診については、個別通知を郵送します。

予防接種

ロタ・BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・不活化ポリオ・三種混合・五種混合・MR(麻しん風しん混合ワクチン)・水痘・日本脳炎・二種混合・子宮頸がん予防・RSウイルス母子免疫ワクチン

市内指定医療機関で個別接種。広報いずみおおつ4月号「令和8年度母子保健予定表(保存版)」を確認してください。母子健康手帳を忘れた場合は、接種することができません。また、予防接種を受ける際は、必ず接種後の副反応について理解したうえで、接種するようにしてください。

育児相談・子育て広場 **場所** 保健センター

相談名	対象	日時
ほっとひと息サロン「まんま」 ～食事と歯みがき はじめの一歩～	就学前の乳幼児	8月3日(月) 午後1時30分～3時

発達相談

発達相談員が個別に相談をお受けします。
(予約制)



乳幼児健診 **場所** 保健センター **受付時間** 個別に通知します。

健診名	対象	日程
4か月児健診	R8年3月生	7月22日(水)
乳児後期健診	9か月～1歳未満	指定医療機関で受けてください。 受診票は、4か月児健診時配布
1歳6か月児健診	R6年12月生	7月14日(火)
	R7年1月生	8月4日(火)
3歳児健診	R4年12月生	7月15日(水)
5歳児健診	R3年7月生	7月16日(木)

よい歯を育てる会(歯科健診)

対象	対象	日程
2歳児	R6年7月生	7月23日(木)
2歳6か月児(育児相談会)	R6年1月生	7月28日(火)
3歳児	R5年7月生	7月21日(火)

場所 保健センター
受付時間 個別に通知します。



ベビー Cooking(離乳食講習会) **場所** 保健センター

対象	日程	時間
R8年2月生	7月13日(月)	午後1時30分～3時

定員 20組
申込 子育て応援課
今月都合が悪い場合、来月でも可。

ベビー Cooking、
たまごくらすの
ウェブ予約は
こちら

たまごくらす(両親教室) **場所** テクスピア大阪

内容	日時
赤ちゃんのお世話体験(沐浴・おむつ交換)、妊婦体験、栄養相談、歯科相談 など	年6回開催 午前9時45分～正午

対象 妊娠中の市民とそのパートナー
定員 20組 **申込** 子育て応援課
子ども連れの参加はご遠慮ください。
詳しくは市ホームページで確認してください。



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

毎年好評のホテル健診(特定健康診査・健康診査)を開催します!



- 内容** 問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図(40歳以上のみ実施)・診察
- 日程・場所** ①8月2日(日)・3日(月)…ホテルレイクアルスターアルザ泉大津 大腸がん検診同時実施
 ②8月6日(木)…関空泉大津ワシントンホテル 大腸がん検診、肺がん検診同時実施
- 対象** ・40～74歳の市国保加入者(75歳誕生日前日～S62年3月31日生まれ)
 ・16～39歳の市民(S62年4月1日～H23年3月31日生まれ)
- 定員** 1日あたり150人(先着)
- 費用** 大腸がん検診・肺がん検診は各500円
- 持物** ・40～74歳の市国保加入者:特定健康診査受診券、マイナ保険証または資格確認書
 ・16～39歳の市民:マイナ保険証または資格確認書
- 備考** ・健診の結果を正確なものにするため、健診前10時間以上は、できるだけ水以外の飲食物をとらないようにしましょう。
 ・胃がんリスク検査(500円)も同日で実施します。
 ・各種がん検診は40歳以上が対象です。
- 申込・問合せ** ウェブ、電話または直接保健センター
 (二次元コードは23ページに掲載)

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れば、ぜひ相談してください。

日時 7月6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



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 7月23日(木)、8月27日(木)午後1時30分～3時15分(全2回)

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
 (初めての人優先、以降先着順)

定員 先着20人

申込・問合せ

7月6日(月)から電話または直接高齢介護課



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 8月20日(木)
 午前10時～11時30分

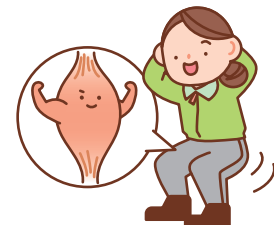
場所 保健センター

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・問合せ

7月9日(木)午前8時45分から電話または直接保健センター



シニア・初心者向け椅子ヨガ講座

体への負担が軽い動きなので、運動が久しぶりの人も安心して参加できます。無理なく心身をほぐし、リフレッシュしましょう。

日時 7月17日(金)午前10時～11時30分

場所 テクスピア大阪

対象 シニアまたは初心者

定員 15人

一時保育 先着3人(6か月～未就学児)、7月7日(火)締切

申込・問合せ 7月1日(水)午前9時30分から電話
 または直接にんじんサロン

☎0725・21・6555

詳しくは
 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 ウェブ、電話または窓口にて要予約

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27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)	問診票
胃がんリスク検査	7月27日(月) 午前	40歳以上の市民(※2)	500円	血液検査	・マイナ保険証または資格確認書 ・問診票
健康診査		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	
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	
39けんしん ※保育あり 	7月27日(月) 午後	20～39歳の女性市民	500円	健康診査・子宮がん検診 (頸部)・骨の健康測定	・マイナ保険証または資格確認書 ・問診票
乳がん検診 	7月29日(水) 午前・午後	40歳以上の女性市民	1つの項目につき 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 (かかとの超音波検査)	
泉大津版 未病予防健診 未病女子チェック (※3)	7月27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 (※3)	7月29日(水) 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 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。
 - ※3 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

日程 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

健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～



- **健康チェック** 定員 30人
体組成・あしゆび力・握力
- **ワークショップ** 定員 20人

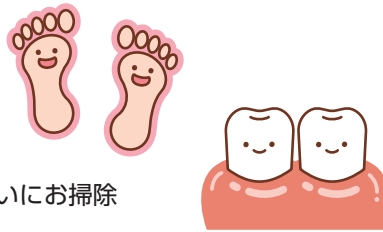
★歯科衛生士から学ぶ！

テーマ：「歯周病予防×ケアのコツ」

磨き残し・歯の隙間汚れをきれいにお掃除

- **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。



日時 7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・問合せ 7月1日(水)午前8時45分から電話または直接保健センター。なお、事前予約優先ですが、空き状況により当日参加も可能です。

共通
事項

和泉保健所からのお知らせ ☎0725・41・1382

- 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
- こころの健康相談：電話予約制
- アニサキス食中毒にご用心！

アニサキスはサバ、サンマ、イカ、カツオなどに付く寄生虫で、半透明で白色、2～3cmの糸状です。食後数時間で腹部に激痛が起こります。酢締め、塩漬け、しょうゆやワサビでこの寄生虫は死にません。有効な予防方法は、新鮮なうちに内臓を除去、寄生虫がいないか目視確認、加熱(70℃以上なら瞬時、60℃なら1分)、冷凍(-20℃で24時間以上)です。

- **骨髄バンクドナー登録申込窓口：**

電話または和泉保健所ウェブで受け付け

詳しくは
こちら



筋力レベルアップ教室 体幹筋力アップで若返り



スポーツトレーナーが指導する、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 7月27日～9月14日の毎週月曜日(全8回)

午前10時～11時30分

なお、初回7月27日のみ午前9時30分～11時30分

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 30人(初回申込者優先) **持物** 上靴

備考 アスマイル泉大津市ポイント対象
(1クールでのポイント付与1回のみ)

申込・問合せ 7月14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 ☎0725・31・3000



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

●7月の毎週火曜日(21日は休み)

午後1時～2時30分

●7月の毎週金曜日

午前10時～11時30分

定員 先着50人

- **テクスピア大阪 地下1階**

日時 7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 7月の毎週木曜日

午前10時～11時30分

定員 先着25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」に取り組もう。

【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 8月7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

7月3日(金)午前8時45分から電話または直接保健センター



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！

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対し、地域包括支援センターの医療・福祉専門職などからなるチームが、その人に応じた支援を行っています。

地域包括支援センターに相談してください。

問合 地域包括支援センター

☎0725・21・0294

詳しくは
こちら



お口の環境チェック教室 全身の健康はお口から



日時 8月9日(日)①午前10時～11時30分
②午前10時30分～正午

場所 保健センター

対象 40～74歳の市国保加入者

定員 各10人(申し込み多数の場合は抽選)

備考 アスマイル泉大津市ポイント対象
(100ポイント)

申込・問合

7月24日(金)までにウェブ、
電話または直接保健センター



- 歯科医師による講義
歯周病と生活習慣病や喫煙との関係について
- 口腔内環境チェック
むし歯菌や歯ぐきの健康度・口臭チェック・歯周ポケットの確認などができ、結果をもとに歯科衛生士からアドバイスが受けられます。

申し込みは
こちら



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

● かんたんストレッチ

日時 7月16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



● 背中シェイプ

日時 7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(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



● 体力測定会

日時 7月29日(水)午前11時～11時30分
場所 ココフレア/セントラルスポーツ スタジオ
対象 医師による運動制限のない人 定員 10人
申込 実施2日前までに電話または直接

みんなで体操♪ 楽学会



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10時～11時30分

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 高齢介護課

日程	開催場所
7月14日(火)	条南長寿園
7月15日(水)	東助松長寿園
7月16日(木)	宇多長寿園
7月23日(木)	板原長寿園
7月28日(火)	条東長寿園



今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

高齢者向けの、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「噛む力は第2の筋トレだ!」です。

日時 7月15日(水)

午前10時～11時

放送 FMいずみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け

問合 高齢介護課





ときめき給食のレシピを紹介！

問合 教育政策課

ちゃんちゃん焼き風炒め

北海道の郷土料理「ちゃんちゃん焼き」を元にしたレシピです。

焼きちくわの旨味と野菜のシャキシャキ感が楽しめます。

材料(4人分)

焼きちくわ	120g
サラダ油	小さじ1
チンゲンサイ	40g
にんじん	40g
白ねぎ	80g
太もやし	80g
片栗粉	小さじ1
★酒	小さじ2
★濃口しょうゆ	大さじ1
★砂糖	大さじ1.5
★みりん	小さじ1
★合わせみそ	30g

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

- ★の調味料を合わせておく。
- フライパンにサラダ油を熱し、焼きちくわ(縦半分、5mm幅に切る)、にんじん(短冊切り)、白ねぎ(斜め切り)を炒める。
- 太もやしを加えて炒め、合わせた調味料を加える。
- チンゲンサイ(2cm幅)、水で溶いた片栗粉を入れ仕上げる。

ときめき給食に
ついてはこちら▶



知ってトクする

元気になる

健康アップ大作戦！

子どもの頃の調理の経験は「体験学習」！

問合 健康づくり課

実際に包丁を使ったり、火を使ったりして食事を作る経験をするのは学校の家庭科の授業が最初という人は多いのではないのでしょうか。

調理の経験を通して「自分でできた」という成功体験から自己肯定感を育み、また、複数の作業を順序だてて行うため、段取り力(論理的思考)も養われます。

グループで調理をする場合は、周りとのコミュニケーションやチームワークなども学ぶことができます。

〈子どもが調理で体験できること〉

- 達成感や自己肯定感
- 五感(味覚や嗅覚、視覚など)の刺激と食育
- 好き嫌い改善のきっかけ
- 生活スキル(包丁や火の正しい使い方など)
- 段取り力
- 「食」への興味や関心、意欲
- 感謝の気持ち(料理をする人への感謝をはじめ、食物そのものや農家といった食に携わる人への感謝)



令和6年度に行った「第4次いずみおおつ健康食育計画」策定のための市民アンケートにおいて、小・中学生(学童期・思春期)に家での調理経験について聞いたところ、「調理したことがない」「ほとんどしたことがない」と回答した割合は、小学生で約2割、中学生で約3割となっています。

市では小学5年生から中学2年生を対象とした調理実習の教室を開催しています。今年度は7月に「はじめてクッキング」を開催予定です(詳しくは広報紙6ページ)。

夏休み中の開催のため、この機会にぜひ申し込んでください。

