

考えよう・人権

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。



共に生きる 社会をめざして

皆

さんの中には、子どもの頃に、折鶴や紙飛行機を折るなど、おりがみで遊んだ経験をお持ちの人は多いのではないのでしょうか。

では、皆さんは「大阪ふれあいおりがみ」というおりがみはご存知でしょうか。

「大阪ふれあいおりがみ」は、障がいについての基本的なことを学ぶことができるよう、障がい特性の説明やユニバーサルデザインの事例紹介、障がい者に関するマークの説明などが記載されたおりがみで、「はこ」「いえ」「パクパク」「はしぶくろ」の4種類から成るものです。このおりがみを折る体験を通じて、一人ひとりに障がいについてじっくりと考えてもらうことをめざすとともに、たくさんの方に興

味・関心をもち始める小学3年生を中心に、幅広い対象の人に活用いただけるようにと作成されたものです。このおりがみの作成者は、大阪府を含む府内の全自治体と障がい者団体や地域福祉団体などの計87団体で構成する大阪ふれあいキャンペーン実行委員会です。この実行委員会は、障がいのある人もない人もお互いに理解し、支え合いながら暮らせる社会づくりを推進する組織です。家庭や学校・職場さらには街中での人と人とのふれあいが大切であり、「何かお手伝いしましょうか」と声をかけたりすることから温かい社会づくりは始まる、との考えに基づき、府民の障がい理解を深める取り組みを行っています。

その取り組みのひとつとし



府ホームページ



て作成された「大阪ふれあいおりがみ」ですが、昨年度は府内各市町村のイベントなどで啓発活動に活用されるとともに、府内の小学3年生へも配布されており、府ホームページから閲覧・印刷いただくことが可能です。

平成28年4月からは障害者差別解消法が施行されており、この法律は、障がいのある人への差別をなくすことで、障がいのある人もない人も共に生きる社会の実現をめざすものです。皆さんも「大阪ふれあいおりがみ」を通して、障がい理解を深めていただくと幸いです。

市長のうごき Mayor's Work

6月の主な予定

- 5日(金) ※()内は場所
厚生文教委員会協議会
(市役所5階)
- 8日(月)
総務都市委員会協議会
(市役所5階)
- 16日(火)
定例市長会議 (大阪府庁)
- 17日(水)~26日(金)
市議会第2回定例会 (市役所5階)

その他、福祉・港湾関係会議など出席 (10件)

4ページ掲載のとおり、3月からこれまでたくさんの企業、団体、個人の皆さまからマスクや消毒液などを寄贈していただきました (一部写真で紹介しします)。

厳しい経済状況の中、感染拡大防止のための物資をご寄贈いただきました皆さまや、地域のために陰ひなたにご尽力をいただきました皆さまに心から感謝を申し上げます。



泉大津ライオンズクラブ様



大阪健康はいく専門学校様



泉大津青年会議所様



けんしんのお知らせ！

場所・問合 保健センター

健 診 名	①健康診査（無料）	②特定健康診査（無料）
日 時	6 月 26 日(金) 午前 9 時～ 11 時 30 分	
対 象	16 ～ 39 歳の市民 (S56.4.1 ～ H17 3.31 生まれ)	40 ～ 74 歳の市国保加入者 (75 歳誕生日前日～ S56.3.31 生まれ)
健診内容	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査（最大 16 項目）・診察	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
持 物	健康保険証	(1) 特定健康診査受診券 (2) 国保被保険者証（保険証）
申込方法	予約なし（直接会場へ）午後の 39 けんしんを希望の場合は要予約。	電話または窓口、ウェブにて要予約（QR コードは右ページに掲載）

①～⑤共通事項

※駐車場には限りがあります。
※悪天候などにより、予告なく中止する場合があります。

①②共通事項

※健診結果を正確なものとするため、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。

★一時保育について★

6 月 26 日(金)実施分は、一時保育あり。(要電話予約。先着順)

けんしん名	③40 歳以上市民向け 胃がん・大腸がん・肺がん検診	④40 歳以上女性向け 乳がん検診	⑤女性限定！「39 けんしん」
日 時	6 月 26 日(金)、7 月 7 日(火) 午前 ※6/26 の肺がんのみ午後も開催	6 月 17 日(水)・19 日(金)、7 月 3 日(金)・6 日(月) いずれも午前・午後	6 月 26 日(金) 午後
対 象	40 歳以上の市民 ※胃がん検診は昨年度の胃がん（内視鏡）検診受診者は対象外	40 歳以上の女性市民	20 ～ 39 歳の女性市民 (S56.4.1 ～ H13.3.31 生まれ)
けんしん料	1 つの検診につき 500 円	500 円	500 円
けんしん内 容	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・視診・触診・およびマンモグラフィ（50 歳未満 2 方向、50 歳以上 1 方向）	健康診査、子宮がん検診（頸部のみ）、骨の健康測定（骨密度測定）
申 込 方 法	電話または窓口、ウェブにて要予約（QR コードは右ページに掲載）		

40 歳以上の市民向け
胃がんリスク検査

日時 6 月 26 日(金) 午前 9 時～ 11 時 30 分

場所 保健センター

対象 40 歳以上の市民（生涯 1 回限り）
※令和 3 年 3 月 31 日現在の年齢です。
ただし、次の人は対象外です。

●過去にピロリ菌の除菌をしたことがある人

●現在、食道・胃・十二指腸の疾患で治療を受けている人

●胃酸分泌抑制剤、特に、プロトンポ

ンプ阻害薬を服用している、または 2 か月以内に服用していた人

●胃を切除したことがある人

●腎不全がある、もしくは透析中の人

自己負担額 500 円

検査方法 血液検査（ペプシノゲン検査とヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査）

申込・問合 保健センターへ事前申し込み ※市内指定医療機関でも受診可。
詳しくは、広報 4 月号中綴じの「令和 2 年度成人保健予定表（保存版）」をご覧ください。

40 歳以上女性市民向け
骨粗しょう症検診

日時 7 月 3 日(金) 午前・午後、5 日(日) 午後

場所 保健センター

対象 40 歳以上の女性市民

検診料 500 円

検診内容 骨密度測定

申込 電話または窓口、ウェブにて要予約（QR コードは右ページに掲載）

問合 保健センター

健康相談のお知らせ

相 談	場 所	日 程
一般健康相談 (予約不要)	保健センター	月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時

電話による健康相談も受け付けています。
【日程】月～金曜日（祝日除く）
【時間】午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分

MR ワクチン・風しんワクチン
予防接種費用の一部公費助成

先天性風しん症候群を予防するため、以下の対象者に麻しん風しん混合（MR）ワクチン・風しんワクチンの予防接種費用の一部公費助成をしています。接種に際しては風しん抗体検査の結果が必要です。

▷風しん抗体検査について

場所 府内の医療機関（政令市・中核市を除く）「大阪府 大人の風しんホームページ」で確認

対象 ①妊娠を希望する女性（既婚・未婚問わない）
②妊娠を希望する女性の配偶者（配偶者は内縁関係を含む）
③妊娠している女性の配偶者（配偶者は内縁関係を含む）

※②③は S37.4.2～S54.4.1 生まれは除く。

費用 無料

検査結果 検査を受けた医療機関

▷麻しん風しん混合（MR）ワクチン・風しんワクチン助成について

期間 令和 3 年 3 月 31 日まで

場所 市内指定医療機関

※市のホームページもしくは子育て応援課へお問い合わせください。

※市内指定医療機関以外での接種は助成できません。

対象 接種日当日、本市に住民票を有し、風しん抗体検査の結果、抗体価を

十分に獲得していない人で、上記対象①～③のいずれかに当てはまる人

費用 ▷麻しん風しん混合ワクチン…「医療機関の接種料金」から「公費助成額 7,000 円」を差し引いた金額

▷風しんワクチン…「医療機関の接種料金」から「公費助成額 5,000 円」を差し引いた金額

※接種費用は医療機関により異なります。

助成回数 1 人につき 1 回限り

持物 抗体検査の結果と、市民であることが確認できるもの（健康保険証など）
※妊娠中は接種することができません。
ワクチン接種後、2 か月間は、避妊する必要があります。

問合 子育て応援課（市役所 1 階 3 番窓口）



楽笑会（楽しみながら笑顔になれる健康づくりの会）

日程・場所

①6 月 11 日(木)…春日町自治会館

②15 日(月)…グランコート集会所

③16 日(火)…旭長寿園

④16 日(火)…東港長寿園

⑤19 日(金)…南公民館

熱中症に注意しましょう ～マスク着用時・室内も要注意～

毎年、梅雨の時期から 10 月の初旬にかけて、熱中症を発症する人が急増します。また、マスクの着用や外出自粛が続く日々で、今年は例年以上に熱中症になるリスクが上がっています。

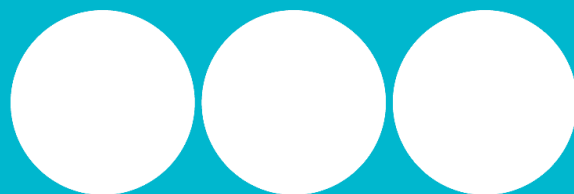
熱中症は、気温が高い屋外だけで発症すると思われがちですが、曇りの日や室内、夜間寝ているときや部屋の中でも発症します。

年齢を問わず注意することはもちろんですが、子どもや高齢者、肥満の人、体調の悪い人、暑さに慣れていない人は特に注意をしてください。

（参考）環境省「熱中症予防情報サイト」



熱中症予防のために
特に注意したいポイント









地域子育て支援センター（かみじょう認定こども園 乳児棟内）からのお知らせ

☎23・0012（駐車場は数台利用可）

おやこ広場に出かけてみませんか？

広い室内で遊ぶ「たんぽぽ」、赤ちゃんだけの日の「赤ちゃんルーム」、戸外で遊ぶ「おひさま広場」があります。終わりの会の集いでは、絵本の読み聞かせや、わらべうたあそびなどを、親子いっしょに楽しめます。子育て相談もしていただけます。気軽にお出かけください（時間内であれば、いつ来ていつ帰ってもいいおやこ広場です）。

	月	火	水	木	金	土
午前 9 時 30 分 ～午後 0 時 30 分	赤ちゃんルーム 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場 	たんぽぽ 
午後 1 時～3 時	赤ちゃんルーム 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場 

※赤ちゃんルームは
1 歳未満児対象です。
兄弟の同伴はご遠慮
ください。妊娠中の
人も利用できます。
※おひさま広場は雨
天閉場です。室内開
催もありません。

※日曜日、祝日、12 日午後のたんぽぽはお休みです。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、時間の変更や休場となる場合があります。ご来場の際は市ホームページ・子育てアプリをご確認ください。

子どもと子育てに関する相談窓口



ひとりで悩まず気軽に
相談してね

相談内容	電話番号	担当	対応時間
育児や成長・発達に関する相談	33・1131 (代)	子育て応援課	月～金曜日（祝日、年末年始は休み） 午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分
就学前のお子さんの育児に関する相談	23・0012	地域子育て支援センター	月～金曜日（祝日、年末年始は休み） 午前 10 時～午後 3 時
家庭児童相談 （育児や家庭内の悩みに関すること）	33・1131 (代)	子育て応援課	月～金曜日（祝日、年末年始は休み） 午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分
教育相談	31・4460	教育支援センター	月～金曜日（祝日、年末年始は休み） 午前 9 時～午後 5 時
児童相談所虐待対応ダイヤル	189 (いばり)	大阪府	24 時間 365 日
にんしん SOS （思いがけない妊娠などに関すること）	51・7778	大阪府	月～金曜日（祝日は除く） 午前 10 時～午後 4 時 日曜日 正午～午後 6 時
すこやか教育相談 すこやかホットライン （子どもからの相談）	06・6607・7361	大阪府	月～金曜日（祝日、年末年始は休み） 午前 9 時 30 分～午後 5 時 30 分
すこやか教育相談 さわやかホットライン （保護者からの相談）	06・6607・7362	大阪府	月～金曜日（祝日、年末年始は休み） 午前 9 時 30 分～午後 5 時 30 分

子育てしやすいまち泉大津



お得で便利な
情報がたくさん！
いずみおおつ子育て
応援アプリ

アプリのダウンロードはこちらから！



Android版



iOS版



子育て応援課からのお知らせ（市役所 1 階 3 番窓口）

児童手当「現況届」提出は 6 月中に！

現在、児童手当を受給している人は、6 月中に現況届を提出しなければなりません。

現況届は、受給者の前年の所得状況や 6 月 1 日現在の養育の状況などを確認するための届です。現況届を提出されなければ、受給資格の確認ができないため 6 月分以降の手当が支給されない場合があります。また、提出しないまま 2 年間の経過すると、児童手当の受給権が消滅します。現況届は 6 月上旬に郵送します。なお、現況届の提出は、新型コロナウィルス感染症の拡大防止のため、郵送または電子申請の利用をお願いします（電子申請にはマイナンバーカードと IC カードリーダーライタなどのマイナンバーカードを読み取る機材が必要です。詳しくは同封の案内をご覧ください）。現況届には、「受給者の健康保険証の写し」などの添付書類が必要な場合があります。

状況により必要な添付書類

①別居監護申立書

別居中の児童を監護している場合は、「別居監護申立書」が必要です。別居監護申立書は、子育て応援課で用意しています。

※子どもを施設に 2 か月以上預けていたり、離婚前別居中などの場合は、子育て応援課までご連絡ください。

※その他、状況により必要な書類があります。

注意事項

所得制限が適用されることにより、父母が共働きの場合は恒常的に所得の高い人に受給者が変わる場合があります。その場合は、新しく受給者になった人の健康保険証・口座番号がわかるもの（銀行口座の通帳などの写し）などが必要になります。

児童手当について（6 月期の支払いは 6 月 15 日月です）

児童手当の支給は年 3 回（2・6・10 月）です。6 月支給対象は、原則、2 月分から 5 月分までの 4 か月分の支給になります。**6 月期のお支払いは 6 月 15 日月**です。

支給対象 中学校卒業まで（15 歳の誕生日後の最初の 3 月 31 日まで）の児童を養育している人

■ 一人当たりの手当月額

子どもの年齢	所得制限未満の月額	所得制限以上の月額
3 歳未満（一律）	1 万 5,000 円	年齢に関わらず 一律 5,000 円
3 歳～小学校修了前 （第 1 子・第 2 子）	1 万円	
3 歳～小学校修了前 （第 3 子以降）	1 万 5,000 円	
中学生（一律）	1 万円	

■ 児童手当の所得制限限度額

扶養親族などの数	児童手当の所得制限額
0 人	622 万円
1 人	660 万円
2 人	698 万円
3 人	736 万円
4 人以上	1 人につき 38 万円加算

※「第 3 子以降」とは、18 歳の誕生日後の最初の 3 月 31 日までの養育している子どものうち、3 番目以降をいいます。
※子どもを養育している人の所得が上の表に示す所得制限限度額以上の場合は、特例給付として月額一律 5,000 円を支給します。



子育て応援課からのお知らせ（市役所 1 階 3 番窓口）



各種相談・健診の日程



予防接種

■BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B 型肝炎・四種混合・MR（麻しん風しん混合ワクチン）・水痘・日本脳炎・不活化ポリオ・二種混合・子宮頸がん予防

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 2 年度 母子保健予定表（保存版）」をご覧ください。
※子宮頸がん予防ワクチンは、平成 25 年 6 月 14 日から、積極的な接種勧奨を一時中止しています。

母子健康手帳をお忘れの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

相談名	対象	日時
7 か月児相談	R元年11月生	7月7日(火) 午後1時30分～2時30分受付
乳幼児育児相談会 (身体計測・相談)	就学前の乳幼児	7月7日(火) 午後2時30分～3時受付
ほっとー息まんま・食のサロン (食に関する相談・アドバイス)	就学前の乳幼児	7月7日(火) 午後1時30分～3時受付
母乳育児相談 (予約制)	母乳育児を希望する 女性とその家族	6月24日(水) 午後1時～3時30分
ぴよぴよくらぶ (親子同士の交流・相談) ※タッチケア (赤ちゃんマッサージ)	1か月～1歳未満 の親子	7月6日(月) 午前10時30分～11時30分 ※7月6日(月) 午前10時～10時30分

場 所 保健センター



たまごクラス（両親学級）

コース	内 容	日 時
めばえコース	妊娠・出産・赤ちゃんとの暮らし、リラックス体操	7月6日(月) 午後1時30分～3時30分
はぐくみコース	妊娠中の食生活 歯のお手入れ	8月3日(月) 午後1時30分～3時30分
すくすくコース	赤ちゃんのお世話体験 妊婦疑似体験	9月12日(土) 午前10時～正午

対象 妊娠中の市民とそのパートナー

申込 子育て応援課あんしんサポート係へ（単発での申し込み可）
※お子さん連れ参加はご遠慮ください。

場所 保健センター、すくすくコースのみ市役所 3 階大会議室

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）



乳幼児健診

健 診 名	対 象	日 程
4 か月児健診	R2年1月26日～ R2年2月29日生	6月24日(水)
乳児後期健診	9か月～1歳未満	指定医療機関でお受けください 受診票は4か月児健診時配布
1歳6か月児健診	H30年11月21日～ H30年12月10日生	6月11日(木)
3歳6か月児健診	H28年11月生	6月17日(水)

場 所 保健センター 受付時間 個別に通知します。



よい歯を育てる会（歯科健診）

対 象	日 程	受付時間
2 歳児	H30年6月生	6月25日(木) 午後1時～1時30分
2歳6か月児 (育児相談会)	H29年12月生	6月23日(火) 午後1時～1時30分
3 歳児	H29年6月生	6月16日(火) 午後1時～1時30分

場所 保健センター 持物 歯ブラシ・母子健康手帳・お茶・問診票（記入して）※今月都合が悪い場合はご相談ください（予約不要）



ベビー Cooking（離乳食講習会）

対 象	日 程	時 間
R2年1月生	6月26日(金)	午後1時30分～3時

場 所 保健センター ※今月都合が悪い場合、ご相談ください（予約不要）



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）。

【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（☎22・0119）へ



子育て応援ひろば



ファミリー・サポート・センターからのお知らせ（☎22・4152）

いずみおおつファミリー・サポート・センター 会員大募集！

★いずみおおつファミリー・サポート・センターとは？

子育てを援助してほしい人（依頼会員）と、子育ての援助を行いたい人（提供会員）からなる地域で子育てを相互援助する会員組織です。

現在、保育施設や習い事への送迎、学童保育終了後の預かりなど、さまざまな子育て支援を行っています。

★会員の種類

○依頼会員（子育ての援助を受けたい人）

原則として、市内在住で生後 3 か月以上小学校 6 年生までのお子さんをお持ちの人。

○提供会員（子育ての援助を行いたい人）

市内および市に隣接する市・町に在住し、自宅で子どもを預かれる人で、心身ともに健康な 65 歳ぐらまでの人。なお、資格・性別は問いません。

○両方会員（依頼会員と提供会員を兼ねる人）

なお、会員登録には、センターの実施する講習会を受講していただく必要があります。

★利用料金 1 時間 700 円（事故に備え、会員は補償保険に加入しています）

■第 39 回講習会 受講生募集！！（受講料無料）

日 程	会員名	内 容
6 月 28 日(日) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分	依頼会員 提供会員 両方会員	ファミリー・サポート・センターのしくみについて
6 月 29 日(月) 午前 10 時～正午	提供会員 両方会員	緊急時の対応と処置
6 月 30 日(火) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分	提供会員 両方会員	保育のあり方 あそび方について
7 月 1 日(水) 午前 9 時 30 分～正午	提供会員 両方会員	子どもの栄養と食生活について 事故予防と子どもの病気について
7 月 2 日(木) 午前 9 時 30 分～11 時 30 分	提供会員 両方会員	子どもの発達と心理 子どもの虐待について

場所 総合福祉センター（東雲町 9－15 市役所北隣）

申込・問合せ 6 月 24 日(木)まで（土・日曜日除く）に、いずみおおつファミリー・サポート・センター（総合福祉センター内）へ（電話申込可）

なお、「提供会員」および「両方会員」の講習については、受講者が 10 人未満の場合は中止とします。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となる場合あり



にんじんサロンからのお知らせ（☎21・6555）

お子さんを預けて読書の時間を作りませんか？

★ 保育付き「読書タイム」

市では「読書量日本一」に向け、さまざまな取り組みを進めています。

日頃なかなかゆっくりと読書の時間がとれない保護者の皆さんは必見！図書館で本を読んでいる間、にんじんサロンで保育ボランティアスタッフがお子さんをお預かりします。趣味の本をゆっくり読んでみたり、情報収集したり…。

子育てから少し離れて自分の時間を過ごしてみませんか？

日時 7 月 17 日(金) 午前 10 時～正午

場所 図書館（受付は 2 階ににんじんサロン）

定員 先着 5 人 一時保育 6 か月以上の未就学児

申込・問合せ 7 月 2 日(木)～ 7 日(火)の午前 9 時 30 分～午後 4 時 30 分に直接または電話でにんじんサロンへ

※緊急時にはお呼び出しする場合がありますので、館外への外出はできません。

※6 月の読書タイムは新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

子育て世帯への臨時特別給付金について

子育て世帯への臨時特別給付金につきましては、2 ページの新型コロナウイルス感染症にかかる本市の支援対策の中で紹介していますので、ご確認ください。

新型コロナウイルスに便乗した特殊詐欺や悪質商法に注意！

泉大津でも発生

宅配業者をかたる偽 SMS が送られてきた。

宅配業者の配送センターというところから「定額給付金について、重要な受取書類をお預かりしています」という内容の SMS が送られてきた。「配送物は下記よりご確認ください <http://xxx...>」と不審な URL が記載されていた。

全国の事例

特別定額給付金を装った詐欺

■給付金とマイナンバーカードの代理申請業務を行う団体を名乗る者から電話で個人情報や口座情報を聞かれた。



消費者行イラスト集より

■市役所から「新型ウイルス緊急救済措置としてお年寄りの居る世帯に現金入金します」という SMS が届いた。記載された URL にアクセスして金融機関口座番号を入力するよううだ。

■政府の関係機関のようなところから「インターネットサービスを一定額以上利用した人に 5 千万円を上限として給付する」などというメールが届き、名前も載っていた。銀行口座を登録したところ、給付を代行するサイトの費用と手続き料として合計 1 万数千円が必要というメールが届いた。

なりすまし

■保健所の依頼で来たとかたる事業者から、自宅でする新型コロナウイルスの検査薬を本来 50 万円するところ、今回特別に選ばれた人に 10 万円で販売すると勧誘された。

オレオレ詐欺

■息子を名乗り「会社の上司に借りたお金を返して」と電話があり、上司から「新型コロナウイルスで困っているのですぐにお金を返してほしい」と頼まれ、現金を手渡した。

その他

■大手製薬会社名で新型コロナウイルス治療薬に関する書類が届いた。後日、「ご契約ありがとうございます」と電話があり、「2 千万円分の社債を購入したことになる」と言われた。社債を購入した覚えは全くない。

■「マスクが買えるサイトがある」という SNS の広告を見てマスクを注文したら、注文受付メールに「クレジットカードはこちらにアクセスし登録してください」と URL のリンク先が記載されていた。

■期間限定キャンペーンで排水管高圧洗浄を 3,000 円で行うというチラシが投函されていた。電話で問い合わせたところ、「排水管が新型コロナウイルスで汚染されている。当市でも多く発生している」と言われた。料金も 3,000 円ではなさそうだった。

引用：国民生活センター

詐欺にあわないために ワンポイント アドバイスー

消費生活センター (市役所 1 階)

☎33・1131

〔受付時間〕
月～金曜日
午後 1 時～ 4 時

- ①新型コロナウイルスに便乗した怪しげな訪問や電話やメールによる詐欺や悪質商法に注意！
- ②公的機関や金融機関などが、暗証番号を尋ねたり、キャッシュカードの送付を指示したり、ATM の操作をお願いすることはありません。
- ③特別定額給付金事業（国民一律 10 万円の現金給付）に便乗した詐欺に注意！



フォークダンス連盟主催 民踊講習会

日時 6 月 14 日(日) 午後 1 時～ 4 時
場所 旭小学校 体育館
曲目 REIWA★盆ダンス (ほか)
問合 スポーツ青少年課 (市役所 3 階)



新型コロナウイルス感染症の状況によりイベントが延期もしくは中止になる場合があります。

令和 2 年度 スポーツ教室受講生を再募集します

(問合) 総合体育館 ☎33・1200

	教室名	回数	曜日	時間	募集人数	受講料 (年間)	備考
子どもの部	シード	28 回	火	午後 3 時 25 分～ 4 時 20 分	10 人程度	4,200 円	H27.4.2 ～ H28.4.1 生まれ
おとなの部	健康体操	26 回	木	午前 10 時 15 分～正午	20 人程度	7,800 円	18 歳以上の女性 (バドミントンなどのニュースポーツ)
	エンジョイストレッチ	24 回	火	午後 7 時～ 8 時 30 分	15 人程度	7,200 円	18 歳以上の男女 (ストレッチを基本に軽いリズム体操)

【申込方法】 先着順で、総合体育館窓口にて受け付け

※年間の受講料になります。申込日以降の回数分の受講料をいただきます。 ※受講料には傷害保険料を含みます。

※都合により回数など変更する場合があります。



睡眠で休養を十分にとって 免疫力アップ！

問合 健康づくり課 (保健センター)

免疫力が低下する原因として、加齢や冷え、疲労、運動不足、過度の飲酒、睡眠不足などがあります。いずみおおつ健康食育計画の市民アンケートの結果から、青壮年期の 3 割以上の人が睡眠による休養が取れておらず、睡眠時間が 6 時間未満と回答した人は約 5 割となっていました。また、睡眠時間が 7 時間以上の人約 9 割の人が睡眠による休養がとれていると回答したのに対し、6 時間未満の人は約 5 割にとどまっていた。

睡眠時間は年齢や個人により差がありますが、一般的には大人の場合 7 時間が一番長生きと言われています。また、1 日の睡眠時間が 6 時間未満の場合、7 時間以上眠っている人に比べて風邪をひくリスクが 4.2 倍高くなり、慢性的な睡眠不足により免疫力が低下するという報告もあります。

平日に十分な睡眠を確保できない場合、休日の寝だめで睡眠不足を解消すればよいのではと考える人も多いと思います

が、休日の睡眠時間を増やしても睡眠負債※を解消することはできません。むしろ眠気を強く感じる結果になることもありますので、普段の睡眠時間を 10 分でも長く確保し、朝日が覚めたら日光をあびて (曇りの日でも効果あり)、体内時計をリセットすることが大切です。

※睡眠負債：睡眠不足が借金 (負債) のように積み重なった状態

■睡眠による休養が取れていない人の割合

泉大津市 (令和元年)	全国 (平成 30 年)
青壮年期：32.0%	20 ～ 50 歳代：29.6%
高齢期：17.3%	60 歳以上：13.2%

出典：厚生労働省国民健康・栄養調査

※睡眠に問題が生じて、自分だけでは改善できないと感じたときには、専門家またはかかりつけ医に相談しましょう。
電話相談：こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570・064・556

おおつ物語



大阪府内の聖火ランナールート

泉州と東京 1964 オリンピック (3) そのころの泉州・泉大津

1964 年 8 月 21 日にオリンピア遺跡で採火された聖火は、同 9 月 7 日に日本に到着し、4つのコースに分かれて全国をリレーでつなぎました。

大阪府には第 2 コースの 9 番目として、9 月 25 日に兵庫県から引き渡されました。この日は大阪府庁で 1 泊留め置かれていましたが、この時に泉大津市スポーツ少年団が「聖火護衛」という大役を任されています。

これは、交通事情などにより国道 26 号（現在の府道 204 号線、いわゆる旧 26 号線）の本市域部分の通行許可が下りず、聖火ランナーが泉大津市を走ることはできなかったために配慮されたものと考えられます。

聖火は 26 日に大阪府庁を出発し、大阪和泉信達線（現在の府道 30 号線と泉南線、いわゆる 13 号線）を通り、塔原岸城線を通り国道 26 号線に出てそのまま南下し、孝子峠を抜けるというルートで大阪南部の地域を縦断し、和歌山県まで届けられました。

今回は泉州と東京 1964 オリンピック (4) をお送りします。

〔問合〕生涯学習課（市役所 3 階）

文化財へのいざない

池上曾根弥生学習館と織編館の催し案内です。
各施設情報は下記 QR コードからご覧ください。

池上曾根弥生学習館

☎20・1841 FAX 20・1866 ※月曜休館
開館：午前 10 時～午後 5 時（体験は午後 4 時まで）



おり あひ かん 織編館

☎31・4455 FAX 31・4457 ※水曜休館
開館：午前 10 時～午後 5 時（入館午後 4 時 30 分まで）



開館情報

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、休館措置を実施している場合があります。
最新の情報は、ホームページなどでご確認ください。

おうちで体験学習

おうちでできる、考古学の体験学習を楽しみませんか？

・紙コップで銅鐸をつくってみよう！

銅鐸とは、弥生時代のマツリで使われた釣り鐘のような形の道具です。

手のひらサイズのオリジナル銅鐸をつくってみよう。

※台紙はホームページからダウンロードしてください。

ほかにも・・・

- ・ものの模様を写してみよう！
- ・どんぐりクッキーをつくろう！
- ・パタパタ鳥形をつくってみよう！



おうちで体験学習

