

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

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も多いのではないでしょか。

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あります。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へてもらうことをめざすとともに、たくさんのことについて語っています。



府ホームページ



味・関心をもち始める小学3年生を中心に、幅広い対象の人々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とのお手伝いしましょか」と声かけたりすることから温かい社会づくりは始まる、との考え方に基づき、府民の障がい理解を深める取り組みを行っています。

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、障がいのある人の差別をなくすことでの差別をなくすことで、障がいのある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け幸いです。

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、個人の皆さん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んや、地域のために陰ひなたにご尽力をいただきました皆さん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



大阪健康ほいく専門学校様



泉大津青年会議所様

## 市長のごき 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）**

# 健康のページ

[問合] 保健センター（☎33・8181）  
高齢介護課（市役所1階9番窓口）（☎33・1131）  
社会福祉協議会（☎23・1393）



泉大津市集団けんしんウェブ予約

救急、急病などいざというときの連絡先

- 泉大津市消防本部 ☎22・0119
- 泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940
- 和泉保健所 ☎41・1342
- 救急安心センターおおさか ☎#7119 または 06・6582・7119

## 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～H173.31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)

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(水)・19(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～H133.31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）		
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

ン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(土)  
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

⑥23日(火)…西港町自治会館

⑦23日(火)…穴師長寿園

⑧24日(水)…南曾根公民館

⑨7月2日(木)…北曾根公民館

⑩7月7日(火)…戎長寿園

⑪8日(水)…松之浜長寿園

時間 午前10時～11時30分（ただし、

②④⑤⑦⑧⑪⑫は午後1時30分～3時）

問合 高齢介護課長寿推進係

## 和泉保健所からのお知らせ

▷肝炎ウイルス検査（電話予約制）

▷骨髄バンクドナー登録受付（電話・和泉保健所ウェブ）

▷HIV・クラミジア・梅毒検査（第2・4水曜日 午前11時まで）と相談（電話相談可）

▷こころの健康相談（電話予約制）

▷CD・DVDなどの貸し出し（健康づくりなど）

問合 和泉保健所

## 高齢者健康相談

日時 6月19日(金) 午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

内容 検尿、血圧測定、健康相談

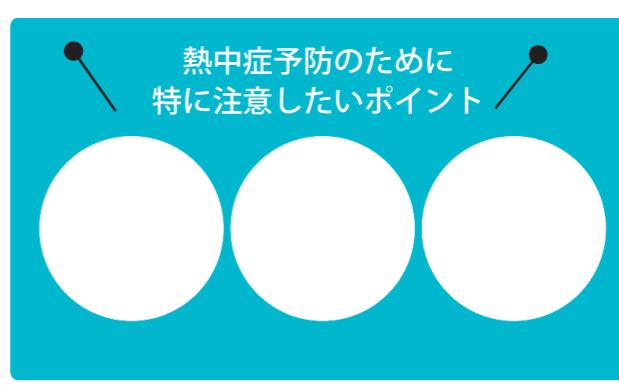
問合 総合福祉センター（☎23・1390）

## 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」





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「たんぽっぽ」、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。終わる会の集いでは、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。気軽に出てかけください（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）。

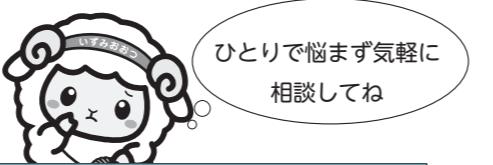
	月	火	水	木	金	土
午前9時30分～午後0時30分	赤ちゃんルーム 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	おひさま広場 	たんぽっぽ 
午後1時～3時	赤ちゃんルーム 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	おひさま広場 

※赤ちゃんルームは1歳未満児対象です。  
兄姉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（金）午後のたんぽっぽはお休みです。

※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



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
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（仔ハヤク）	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相談）	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』



### 子育て応援ひろば

子育てに役立つ情報を掲載しています。



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年間が経過すると、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、新型コロナウイ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カードドリーデライタなどのマイナンバーカードを読み取れる機材が必要です。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ヶ月以上預けていたり、離婚前別居中の場合は、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㈪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㈪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。

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！





## 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。広報いづみおおつ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
ほとー懇親会(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(火) 午後1時～3時30分
びよびょくらぶ(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(単発での申し込みも可)  
※お子さん連れの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)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止もしくは延期になる可能性があります。市ホームページ、子育てアプリ(16ページ上にQR)で開催状況をご確認ください。乳幼児健診、歯科健診については個別通知を郵送します。



## 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)

#### いづみおおつファミリー・サポート・センター 会員大募集!

##### ★いづ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年生までの赤ちゃんをお持ちの人。

###### ○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歳ぐらいまでの人のほか、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 6月24日(火)まで(土・日曜日除く)に、いづ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には必見!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

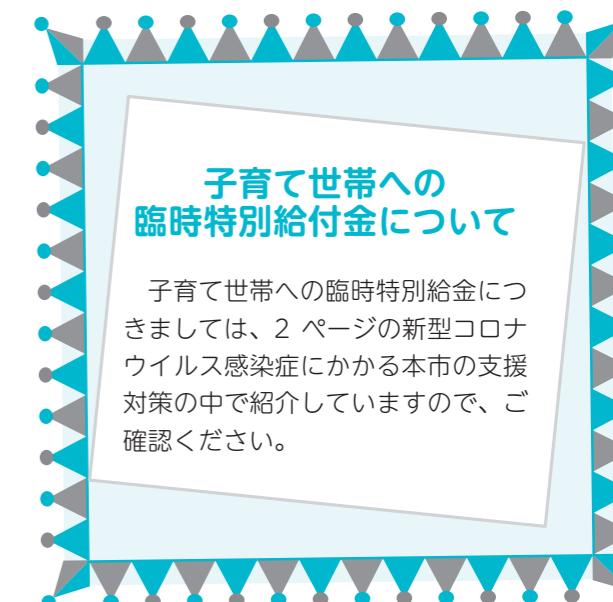
場所 図書館(受付は2階にんじんサロン)

定員 先着5人 一時保育 6か月以上の未就学児

申込・問合 7月2日(木)～7月6日(火)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。



■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、自宅ででき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取り戻して」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お金返してほしい」と頼まれ、現金を手渡した。

#### そのほか

■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っている」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

#### 一ワンポイント アドバイス

- 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！

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



スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

#### フォーカダンス連盟主催 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
おとなの方 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。いざ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時間以上の人には約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割にとどまっていました。

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時間が一番長生きすると言われています。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、朝目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思ったときには、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



## 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」という大役を任せられています。

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だ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号線和泉泉南線、いわゆる13号線)を通り、塔原岸城線を通り国道26号線に出でそのまま南下し、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。

次回は泉州と東京 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

☎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)



### おりあむかん 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・・・

- ・ものの模様を書いてみよう！
- ・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



問合 池上曾根弥生学習館