



いづみおおつ

CONTENTS (主な目次)

新型コロナウイルス感染症に関する情報	4
夏休み イベント・講座特集	2
地元で買い物しよう！泉大津市レシート大作戦	3
あしゆびプロジェクト 市民モニター100人募集！	5
地域医療連携体制強化構想（案）質問にお答えします	6
災害に備えて	10



マスコットキャラクター おづみんの親友
おづみん ななまる



Gift For Smile プロジェクト
医療現場の最前線で働く医療従事者に笑顔を！ 詳しくは 15 ページ

IZUMIOTSU CITY
Public Relation
magazine

緊急経済対策

7月は地元で買い物しよう !!



泉大津レシート大作戦 !



【市内で買い物・消費をして、地元の事業者を応援しよう !】

新型コロナウイルス感染症の影響で落ち込んだ消費を喚起し、地元消費の拡大と地域経済の活性化を図るため、「泉大津レシート大作戦」を実施します。

市内の店舗などで買い物などをしたレシートや領収書（総額3万円以上）を集めると、市内の取扱店で使用できる商品券（4,000円分）をお渡しします。

市民限定 !



市内 3 店舗以上で買物



レシートなどを 5 枚以上（上
限 20 枚）で合計 3 万円以
上分集める



商品券への換券期間



市内の取扱店での使用期間



① 消費 ② 消費レシート ③ 商品券換券 ④ 取扱店で使用
市内 3 店舗以上で買物 レシートなどを 5 枚以上（上
限 20 枚）で合計 3 万円以
上分集める 7月1日(水)～31日(金)
7月15日(水)～8月3日(月)
7月15日(水)～8月31日(月)

換券時のご注意

▷ 7月1日(水)～31日(金)までに発行された市内店舗のレシートや領収書を5枚以上（上限20枚）合計3万円以上分と本人確認証、所定の用紙（記入済分）を換券場所（テクスピア大阪、中央商店街、北助松商店街）に持参してください。※領収書の宛名法人名は不可。
▷ レシートまたは領収書は必ずレシート台紙に貼り付け、利用日、店名、利用金額、合計金額を記入してください。
▷ 税金または公共料金の支払い分のレシートは活用できません。
▷ レシートまたは領収書は、同日の同店舗のものは1枚限りとします。
▷ 1回の申し込みにあたり3店舗以上のレシートまたは領収書が必要です。

この事業の詳しい内容は、泉大津商工会議所まで（☎23・1111）



今月号の
もくじ
R2.7月号



32 コロナに負けるな！健康維持の秘訣
31 おおつこ
いづみおおつのきらり★／元気でーす！
25 情報かわら版
24 おおつ物語／文化財へのいざない
23 消費生活相談室
22 エンジョイ！SPORTS!!
21 健康のページ
20 介護保険／健康アップ大作戦
19 高齢受給者証の交付／国民年金
18 後期高齢者医療制度
17 図書館だより／宝くじ
16 子育て応援ひろば
15 コラムスタンンド／市長のうごき
14 図書館だより／宝くじ
12 地域の絆を育む自治会／自治会連合会役員・自治会長／平和パネル展
10 セーフコミュニティいづみおおつ
9 災害に備えて／防災特集
8 フカキ夢・ひとづくりグローバル人財育成研修／第4次泉大津市総合計画・後期基本計画／第2期泉大津市まち・ひと・ターミナリティーディング／あしゆび市民モニターリング／あしゆび市民モニターリング／あしゆび市民モニターリング
5 タウンミーティング／あしゆび市民モニターリング
3 泉大津レシート大作戦
2 夏休みイベント・講座特集
1 地域医療連携体制強化構想（案）Q&A
6 新型コロナウイルス感染症に関する情報
4 事態宣言／夏の節電
3 じごと創生総合戦略
2 成研修／第4次泉大津市総合計画・後期基本計画／第2期泉大津市まち・ひと・ターミナリティーディング／あしゆび市民モニターリング
1 事態宣言／夏の節電
10 セーフコミュニティいづみおおつ
9 災害に備えて／防災特集
8 フカキ夢・ひとづくりグローバル人財育成研修／第4次泉大津市総合計画・後期基本計画／第2期泉大津市まち・ひと・ターミナリティーディング／あしゆび市民モニターリング
7 じごと創生総合戦略
6 地域医療連携体制強化構想（案）Q&A
5 タウンミーティング／あしゆび市民モニターリング
3 泉大津レシート大作戦
2 夏休みイベント・講座特集
1 地域の絆を育む自治会／自治会連合会役員・自治会長／平和パネル展
10 セーフコミュニティいづみおおつ
9 災害に備えて／防災特集
8 フカキ夢・ひとづくりグローバル人財育成研修／第4次泉大津市総合計画・後期基本計画／第2期泉大津市まち・ひと・ターミナリティーディング／あしゆび市民モニターリング
7 じごと創生総合戦略
6 地域医療連携体制強化構想（案）Q&A
5 タウンミーティング／あしゆび市民モニターリング
3 泉大津レシート大作戦
2 夏休みイベント・講座特集
1 地域の絆を育む自治会／自治会連合会役員・自治会長／平和パネル展

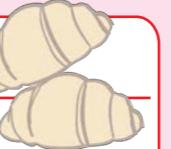
夏休みのイベント・講座特集 !

※各講座については、申し込み後のキャンセル・欠席は返金できません

北公民館のイベント・講座

（☎23・0505、ファックス 23・0566）

親子でパン作り !



日時 8月2日(日) 午後1時～4時

場所 北公民館料理室

対象 市内在住小学1～6年生と保護者2人1組のペア

定員 4組8人

参加費 1200円（材料費込）

内容 ぐるぐるウインナー、チーズパンなど調理パンを作ります。

持物 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・タオル・布巾・上履き・持ち帰り容器

講師 金子和裕先生

申込 7月9日(木)から

ヒップホップダンス

日時 8月12・18・19日（火・水曜日・全3回）

午前10時～11時15分

場所 北公民館講堂

対象 市内在住小学1～6年生

定員 15人

参加費 300円（当日支払）

内容 ヒップホップの音楽・曲・ビートに合わせて踊ります。



持物 上履き・水筒・タオル・マスク

講師 赤阪由香先生

申込 7月16日(木)

※定員に満たない場合のみ 17日㈮から電話、ファックスでも受け付け。

＜共通事項＞申込方法・問合

申込日の午前9時から保護者が直接北公民館へ。受付開始時点で定員を超える場合は、抽選。申込用紙は1人1枚配付

※申し込み後のキャンセル・欠席は返金できません。

図書館

星を作つてみよう !
(☎32・0562)

ろう石で
星形ペンダントを
つくろう

日時 7月25日(土) 午後1時30分～2時30分

場所 図書館

協力 池上曾根弥生学習館

問合 図書館



わくわく科学教室

南公民館

（☎33・1764、ファックス 33・1300）

水生生物を調べよう ! 和泉市立青少年の家
(☎92・0422)

水の出るとき、出ないとき

ペットボトルと水道の水を使った楽しい実験を行います。水の不思議な性質に気づくと思います。

家に帰ってから、親子でもう一度実験をしてみたくなるはず。

日時 8月9日(日) 午前10時～正午

場所 南公民館

対象 市内在住小学3年生以上とその保護者（一人でも可）

定員 先着50人

受講料 1人300円（教材費含む）

持物 筆記用具・上靴（小学生のみ）

講師 竹田一幸氏

申込・問合

親子で科学を
楽しもう !



7月12日(日)午前9時から受講料を添えて本人または家族が南公民館へ。※定員に満たない場合のみ 14日(火)から電話・ファックスでも受け付け。

体験型「私の水辺」in 槙尾川 まきお山自然観察会「夏」

日時 7月19日(日) 午前10時～正午（雨天中止）

場所 槙尾川（和泉市立青少年の家前）

交通 槙尾中学校前バス停から徒歩40分または車（駐車場有）

対象 小学生以上（小学生は保護者同伴）

定員 先着40人

費用 小中学生400円、高校生以上500円（保険・施設使用料など）

申込 7月6日(月)午前9時から電話（和泉市立青少年の家）にて受け付け。

問合 和泉市立青少年の家（午前9時～午後5時、毎週水曜日休館日）

※新型コロナウイルス感染拡大防止対策などは申込時にお知らせします。





市長と語ろう！

タウンミーティングに参加しませんか

市民の皆さんとともに住みよいまちづくりを進めるため、皆さんと市長が直接意見を交換するタウンミーティングを開催します。

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から事前申込制とします。なお、申込者多数の場合は、抽選を行いますので、ご了承ください。

今回のテーマは2本立て！

『アフターコロナの泉大津を考える』『地域医療連携体制強化構想（案）について』

	日 程	時 間	会 場	定 員	申込期限
第1回	8月8日(土)	午前10時～11時30分	北公民館	50人	7月17日(金)
第2回	8月20日(木)	午後7時～8時30分	テクスピア大阪	70人	7月31日(金)

申込方法: 参加者の氏名、住所、電話番号、「第1回タウンミーティング参加希望」もしくは「第2回タウンミーティング参加希望」と記入のうえ、はがき（必着）、ファックス、またはメールで人権くらしの相談課まで

▷はがき: 〒595-8686（住所不要）泉大津市人権くらしの相談課

▷ファックス: 33-7780 ▷メール: info@city.izumiotsu.osaka.jp

問合 人権くらしの相談課（市役所1階11番窓口）、秘書広報課（市役所4階）

市民モニター100人大募集!!

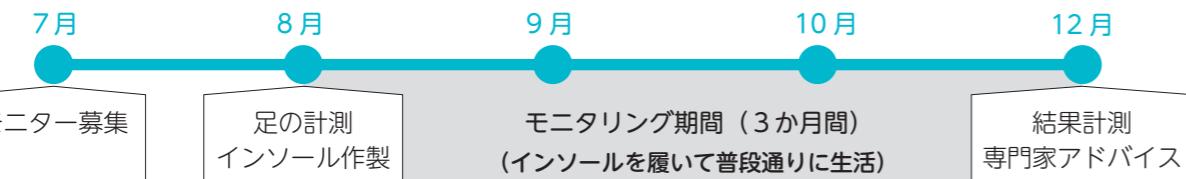
自分の足の特徴を知っていますか？？

本市が官民連携・市民共創で取り組む「あしゆびプロジェクト」において、今回、足の健康がからだ全体の健康にどれだけ関係するかの検証を行うための市民モニターを募集します。検証は、同プロジェクト参画企業の㈱ドリーム・ジーピーと連携し、泉大津駅高架下のモントパーク横にオープンしたマイフィットステーション泉大津で実施します。

●募集人数 100人（親子参加も大歓迎！）

●対象 小学5年生以上の市民（足の悩み・興味がある人）

●スケジュール（7～12月ごろ）



6/5 オープンしました
3D計測で自分の足を正確に
知ることができます。（無料）

特典がいっぱい！！

モニター特典① オーダーメイドインソール（1万5,000円相当）をGET!

モニター特典② 足の悩みを解決！足腰の痛み、外反母趾、冷え性の改善、運動能力の向上やけがの予防が期待できます（個人差があります）。

モニター特典③ 専門家のアドバイス！専門のスタッフが足の状態を詳しく説明してくれます。

●応募方法

申込用紙をメール・ファックス・郵送・持参のいずれか。

●申込 保健センター（33-8181）

▷メール kenkou1@city.izumiotsu.osaka.jp

▷ファックス（33-4543）

▷郵送・窓口 〒595-0013 宮町2-25

保健センター 市民モニター担当宛

●申込用紙

保健センター、市役所1階ロビーに設置。
市ホームページからもダウンロード可。

●募集期間

7月1日㈬～21日㈭ ※申込多数の場合は抽選。

●問合

健康づくり課（保健センター）、政策推進課（市役所4階）

新型コロナウイルス感染症に関する情報

～給付金・相談などを活用してください～

各種支援情報一覧はこちら



貸付金について

支援制度名	対象者・内容	問合
緊急小口資金（特例貸付）	10万円の貸付（特に必要な場合は20万円）	
総合支援資金（特例貸付）	1か月あたり単身世帯は15万円以内、複数世帯は20万円以内の貸付（貸付期間は原則3か月以内）	泉大津市社会福祉協議会 ☎23-1393

住まいについて

支援制度名	対象者・内容	問合
住居確保給付金	3か月間（最大9か月まで延長可）、家賃相当額を原則家主に給付 ※収入要件などの条件あり	市民生活応援窓口 ☎33-9254
市営住宅・府営住宅・府公社賃貸住宅	収入が著しく減少した人について、家賃の減免や微収猶予など。 雇用先からの解雇などに伴い、住居から退去を余儀なくされている人への住宅の一時的提供。	府住宅まちづくり部 ☎28-0001（負担軽減） ☎06-6210-9749（一時的提供） 府住宅供給公社住宅経営課 ☎06-6203-5453 建築住宅課（市役所2階23番窓口）

納税猶予・減免などについて

支援制度名	対象者・内容	問合
市税の徴収猶予	要件を満たす人は、納税の猶予（徴収の猶予または申請による換価の猶予）が適用される場合あり。	税務課納税係（市役所1階5番窓口）
国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の減免など	主たる生計維持者（世帯主）が重篤な傷病などを負った、または収入減少が見込まれ、一定の要件を満たす場合、減免などが適用される場合あり。	保険年金課（市役所1階6番窓口）
国民年金保険料の免除	一時的に国民年金保険料の納付が困難な場合、免除が適用される場合あり。	堺西年金事務所 ☎072-243-7900 保険年金課（市役所1階6番窓口）

給付金について

支援制度名	対象者・内容	問合
特別定額給付金	市民一人あたり10万円を給付。 申請期限は8月20日㈭（消印有効） 。期限以降の受け付けはできません。	政策推進課（緊急対策プロジェクトチーム） ☎33-9120
ひとり親世帯臨時特別給付金（仮称）	児童扶養手当を受給しているひとり親家庭などに対し、臨時特別給付金を支給します。詳細は決まり次第、市ホームページなどでお知らせ。	子育て応援課（市役所1階3番窓口）

中小企業・個人事業主向け

支援制度名	給付対象者	申請方法	問合
持続化給付金	令和元年12月までに開業し、新型コロナウイルス感染症の影響により売上が前年同月比で50%減少している事業者 【給付額の算定一例】前年の総売上（事業収入）-(前年同月比▲50%月の売上×12か月) ※法人は200万円以内、個人事業主などは100万円以内の支給	「持続化給付金 事務局ホームページ」からの電子申請 ※電子申請の方法がわからない人などを対象にサポート会場をテクスピア大阪に設置（事前予約制）	持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570 サポート会場電話予約窓口（会場コード2703） ☎0120-835-130

イベントなどの中止

名 称	実施予定日	問 合
市民納涼民踊大会	例年7月開催	スポーツ青少年課（市役所3階）
夏休み子どもスポーツ短期教室（水泳コース）	例年7月下旬～8月初旬	市ホームページ

※最新の情報は市ホームページでご確認ください。



地域医療連携体制強化構想（案）

市民の皆さんの疑問・質問にお答えします



地域医療連携体制強化構想（案）はこちら

Q1. 市立病院をなくさないでほしい。今の市立病院を充実させてほしい。

A1. 公立病院の多くは、一般会計などからの多額の財政支援により収支の均衡を保っており、病床数の少ない病院でより顕著な傾向となっています。市立病院も病床数が小規模であることが運営を困難にしている要因の一つと捉え、新病院では、採算性を考慮し病床数を300床規模と考えています。

市立病院は、市民の皆さんの安心・安全を守る医療機関として存続します。そして、さらに高度化・専門化した医療サービスを地域に提供できる新病院と（仮称）小児・周産期センターとなることを目指します。

Q2. わかりやすい説明や市民の意見を聞く機会を設けてほしい。

市民合意のないまま進めないでほしい。

A2. 本構想（案）は、市立病院の存続を前提に、強みや特徴を生かした再編の考え方を整理し、大きな方向性として示したものです。

再編後の各医療機関の病床数や診療科目は、市民の皆さんや関係者のご意見をいただきながら調整していく必要があるためパブリックコメントを実施しました。

寄せられたご意見については、市民説明会でお答えする予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市長の説明動画を配信させていただきました。

今後もさまざまな機会や手段により説明を尽くすとともに、市民の皆さんのご意見を反映するように努めます。

動画はこちらから



Q3. 新病院の診療科目はどうなるのでしょうか？

A3. 新病院における診療科目などについては生長会と協議をしていますので、具体的なご意見やご要望をいただきたいと考えます。

Q4. 災害時や感染症に十分対応できるのでしょうか？

A4. 新病院では、市立病院と府中病院の高度急性期・急性期機能を集約することで、救急医療の充実により災害時の対応も含めた医療提供体制を強化します。

運営は指定管理者に委ねる予定ですが、引き続き公設の病院であるため、現在よりも強化される医療機能が災害時においても十分、発揮されると考えています。

Q5. 現在の市立病院は市の中心にあり便利だが、新病院は通院が非常に不便です。

A5. 市立病院と府中病院との病床機能の統合・再編後における各医療機関への交通手段については、他の自治体の事例なども参考に今後検討します。

地域医療連携体制強化構想（案）について、パブリックコメントをはじめ、市民の皆さんから多くのご意見やご質問をいただいているいます。

今回は、これまでいただいた市民の皆さんの疑問にお答えします。

Q6. 連携先として社会医療法人生長会を選んだ理由・経緯は？

生長会との基本合意書締結に当たっては、市民への説明が必要ではないでしょうか？

A6. 他の行政サービスの提供にも悪影響を及ぼすような市全体での深刻な財政悪化を招き、また、医療従事者の確保がより困難になることが予想されることを踏まえ、持続可能な医療提供体制をどう維持していくか模索してきたところ、将来の医療需要に即した効率的な機能の再編について、府中病院を経営する生長会と同じ方向性を見出すことができました。

府中病院とは、類似機能を統合・集約し、医療提供体制の強化、経営の安定化を図るために協議を行い、考え方を整理したものが本構想（案）であり、生長会とはその協議内容を確認するものとして基本合意書を交わしました。

Q7. 総合病院でなくなった場合、公立病院としての役割を果たせるのでしょうか？

A7. 国が進める公立病院改革では、「公立病院の役割は、地域にとって必要な医療のうち、採算性等の面から民間医療機関で行うことが困難な医療を提供すること。」とされています。

本構想（案）においても、公立病院こそが担うべき役割とされている小児・周産期医療を継続して実施するほか、不採算部門とされる救急医療を新病院で充実させることで、災害時における医療提供体制の強化も図られ、公立病院としての役割を果たせるものと考えています。

Q8. 新病院の建設でさらに負担が増加し、経営が悪化するのではないかでしょうか？

市立病院の運営は市が行うべきではないでしょうか？

A8. 現在の市立病院の収支状況は、過去の病院の建設費用の重い負担や取り巻く環境の変化などにより、極めて厳しい状況にあります。これまで、経営安定化に向けた取り組みを行ってきましたが、慢性的な赤字体质から脱却できず、このまま推移すれば市立病院の経営が立ち行かなくなるだけではなく、市に深刻な財政悪化をもたらす恐れがあります。

また、医師の時間外労働に対する上限規制が導入されるため、医療従事者の確保がより困難になることが予想されます。

このような中、市立病院と府中病院の機能を集約し、高度医療・専門医療に取り組む姿勢を明らかにすることで、大学からの医師の継続した派遣を期すると同時に、新病院では指定管理者による運営により市からの支出経費の固定化を図ります。



避難行動要支援者の支援 制度を進めています

問合 危機管理課(市役所4階)、高齢介護課(市役所1階9番窓口)、障がい福祉課(同10番窓口)
生活福祉課(同7番窓口)、子育て応援課(同3番窓口)

災害時の被害の減少をめざして

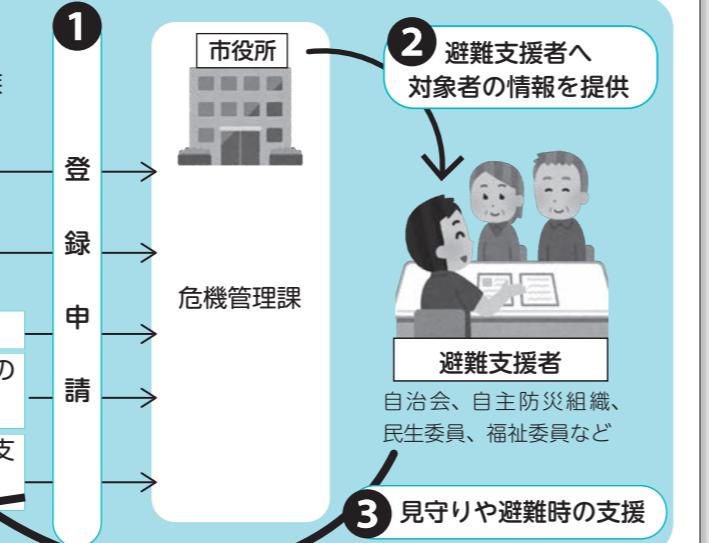
東日本大震災の教訓を今後に生かし、災害対策の強化を図るため、市では要介護者や障がいのある人などで災害時に自力での避難が困難な人(避難行動要支援者)の支援制度として、「避難行動要支援者支援制度」を進めています。

支援の仕組み ①市役所で登録 ②市から避難支援者へ対象者の情報を提供 ③避難支援者による見守りや避難時の支援

避難行動要支援の対象者

次のいずれかに該当し、生活の基盤が自宅にあり、家族などの支援が困難で避難に何らかの支援を必要とする人

- 介護保険要介護者3・4・5の人
- 身体障がい者1・2級の人
- 知的障がい者(療育手帳A)の人
- 精神障がい者保健福祉手帳1級の人
- 生活保護受給世帯で災害発生時に援護が必要な人
- 乳幼児(ひとり親家庭で就学前児童が2人以上の世帯)の保護者とその子
- 上記以外で本人からの申し出または市が災害時に支援が必要と認めた人



制度の詳細と登録書類の
ダウンロードはこちらへ →



6月5日の環境の日に

「気候非常事態宣言」を表明しました！

気候非常事態宣言とは、人間活動による地球温暖化に起因する気候変動が、人間社会や自然環境に著しい脅威となっていることを認識し、地球温暖化防止対策に取り組むことを宣言するものです。

温室効果ガスの継続的な排出は、人々や生態系に深刻な影響を生じる可能性が高まるとしていることから、世界では「脱炭素」社会を目指した動きが加速しています。そこで本市も、気候非常事態宣言を表明し、脱炭素化に向けた取り組みを進めていきます。

問合 環境課環境推進係(市役所2階21番窓口)

泉大津市気候非常事態宣言
1 気候危機の現状について市民や事業者と情報を共有し、協働して全力で気候変動対策に取り組みます。
2 再生可能エネルギーの研究を重ね最大限利活用等を推進し、2050年までにCO₂排出量実質ゼロを目指します。
3 近隣自治体や、農山村を有する自治体と連携をし、自然環境を守りながら共生するための地域間連携の取り組みを進めます。
4 自然環境の保全や生態系を大切にし、花と緑を育む活動を推進するとともに、環境保全と経済活動が両立した都市構造を目指します。

令和2年6月

(一部抜粋)

夏の節電にご協力をお願いします

夏はエアコンの使用などにより電力消費量が大幅に増える季節です。今年は、新型コロナウイルス感染予防のため、換気と室温のこまめな調整を心がけましょう。扇風機やサーキュレーターなどの使用、窓側にカーテンやすだれの設置など工夫して節電に取り組んでください。

高齢者、乳幼児や体調の悪い人のいる家庭は、健康に支障のない範囲でご協力をお願いします。



問合 環境課(市役所2階21番窓口) おおさかスマートエネルギーセンター(☎06-6210-9254)

「オンライン授業で国際感覚が身につく！」参加者募集

フカキ夢・ひとつづくり グローバル人財育成研修



ケンブリッジ大学出版の教材を用い、理科、歴史、音楽、異文化など多様なコンテンツ学習と英語習得を統合したプログラム。授業では、全国の参加者と一緒に双方向対話型ワークショップを実施します。※タクトピア株が運営するプログラムへの参加です。

研修日時 ①10月～12月 ②令和3年1月～3月

・3つのプログラムで実践で使える英語を身につけよう！

▷参加型オンライン授業：オンライン上のグループワーク、月2回各2時間程度

▷オンライン自主授業：毎日数分の学習・週末の確認テスト

▷授業生配信：英語教育エキスパートである嶋津氏による毎週1回2時間の生授業配信

場所 自宅など(光インターネットとパソコンが必須)

対象 H14.4.2～H20.4.1生まれで次の条件を満たす人。

- (1) 市内在住、または泉大津市立中学校に通学している
- (2) 英検3級程度以上の英語力がある(レベル分けで授業)

募集人数

①・②ともに10人(「志望動機」「研修で学びたいこと」により審査を行う)



応募期間

7月1日㈬～8月7日㈮ ※期間延長もあり

応募方法 申込書(所定用紙)を持参または郵送。「保護者同意欄」以外はすべて申込者自筆のこと。

※申込書は政策推進課で配付か市ホームページからダウンロード。

費用 ①・②ともに6万4,000円程度

受講後に市から4万円程度の補助があります！

◇研修開催までに体験会(無料)を開催

▷8月1日㈯午後6時30分から2時間程度

▷9月中旬 ※詳細は市ホームページでご確認ください。

フカキ夢・ひとつづくりグローバル人財育成研修に参加しない人も、参加可能(参加可能枠に対して先着順)。

体験会への参加は、必要事項(氏名・住所・学校・学年・連絡先)を次のアドレスに送信。

seisaku@city.izumiotsu.osaka.jp

問合 政策推進課(市役所4階)



第4次泉大津市総合計画「後期基本計画」および

第2期泉大津市まち・ひと・しごと創生総合戦略を策定



第4次泉大津市総合計画「後期基本計画」

市では、第4次泉大津市総合計画(平成27年度から10年間)の将来像として「住めば誰もが輝くまち泉大津～なんでも近いでええとこやで～」を掲げています。

第4次総合計画後期基本計画(令和2～6年度)は、基本計画の中間年度に基本計画などの評価や検証を行い、まちの将来像の実現に向けた必要な見直しを図り策定されました。

後期基本計画では、市民の皆さんのが市の将来像をイメージしやすいよう、グラフィックファシリテーションを活用するなど、より『伝わる』総合計画を目指しました。市役所情報公開コーナーにも置いていますので、ぜひご覧ください。



第2期泉大津市まち・ひと・しごと創生総合戦略

まち・ひと・しごと創生法に基づき策定された、第1期「泉大津市まち・ひと・しごと創生総合戦略」(計画期間を平成27年～31年)における取り組みの継続性に留意しつつ、第4次泉大津市総合計画「後期基本計画」から、まち・ひと・しごと創生の観点により取り組み内容を抽出、編成した「第2期泉大津市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定しました。詳しくはホームページをご覧ください。



問合 政策推進課(市役所4階)



避難について
感染症流行期の

災害情報を入手する

泉大津市の被害想定や
避難所を知る

防災特集 在宅避難のすすめと災害対策

■在宅避難のすすめ

- ①感染リスクを考慮し、自宅での安全確保が可能な人は、健康管理に留意しながら在宅避難をしましょう。
- ②在宅避難が困難な場合は安全な親戚・知人宅に避難することも考えましょう。
- ③在宅避難に備え、備蓄品をできれば7日分準備しておきましょう。
※ただし、建物が被害を受け自宅にいることが危険な場合など危険が差し迫っている際は、迷わず避難所など安全な場所へ避難しましょう。

◎「在宅避難」

災害が発生した場合、避難所に行く以外に、自宅にそのままとどまる「在宅避難」という選択肢があります。自宅の被害が少なく、居住できる状況にあれば必ずしも避難所に行く必要はありません。感染症が収束しない中、災害が発生し、避難所を開設する場合には、断水により手指の流水洗浄ができない可能性もあることや、避難場所など密集した環境下での集団生活などにより、感染が拡大するリスクが高まります。市でも、感染拡大防止に努めて開設をしますが、自助としての在宅避難をできるだけお願いします。

■最新の注意報、警報の発表情報を確認する

- ①テレビ・ラジオ 停電にはやっぱりラジオが活躍！
コミュニティーラジオ局「FMいづみおおつ（85.5MHz）」
- ②ホームページ・SNS(LINE、Facebook、Twitter)
市の緊急災害情報のお知らせ、災害情報の収集・共有。
- ③緊急速報メール
緊急地震速報、津波情報、災害・避難情報を一斉にお知らせします。
受信設定は各携帯会社にご確認ください。
- ④屋外スピーカー・広報車
防災行政無線（屋外スピーカー）から緊急時は災害・避難情報をお知らせします。
0800・200・3890で放送内容を確認できます。
- ⑤災害用伝言ダイヤル 171
災害時に通話が困難な場合、提供が開始される伝言板です。安否確認に活用できます。
- ⑥「おおさか防災ネット」
警報・注意報などの気象情報や地震・津波・避難情報など、最新の防災情報がメールで届きます。
アドレスへ空メールを送信し、登録します touroku@osaka-bousai.net

市のSNS



LINE



Facebook



Twitter

メールで
お届けします！

■地震・水害の被害はどうなるの？

■近くの避難所はどこ？

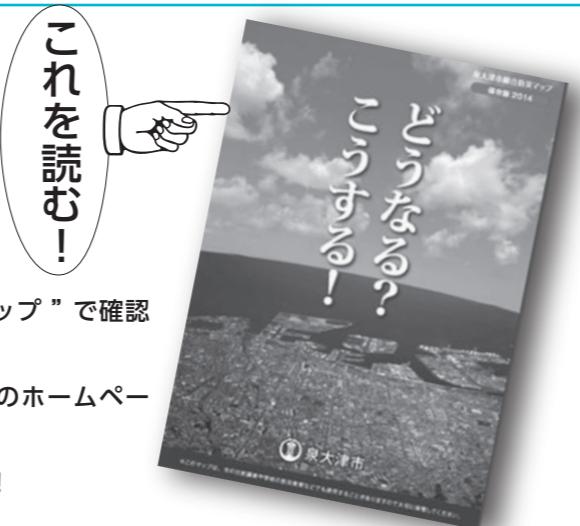
■日頃の備えってどうすればいいの？

■我が家の防災マップを作りたい！

市の被害想定や避難所などは“泉大津市総合防災マップ”で確認できます。

必要な人は市役所1階ロビーか危機管理課まで。市のホームページでも確認できます。

いざという時に備えた対策を普段から行いましょう！



これを読む！



セーフコミュニティいづみおおつ

第
55
回

災害に備えて

災害安全対策委員会

これから秋にかけては、風水害による自然災害が発生しやすい季節です。

災害安全対策委員会では、防災意識を高め、家庭でも防災活動に取り組んでもらうことを目的に回覧板ホルダーを作成し、家庭内災害備蓄の啓発に努めています。



問合 危機管理課(市役所4階)



循環備蓄で無理なく備蓄をしましょう

災害が起きたとき数日間を自宅で生活するために、必要な物を備えておくことが「備蓄」です。

●循環備蓄とは、普段使わない物を特別に用意しておくのではなく、毎日普通に利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておき、少なくなったらいその都度買い足すという備蓄方法です。



日頃から、
備蓄品の確認や循環備蓄など、
災害への備えを行いましょう！

備蓄品をチェックして
備えましょう



下記は参考例です。各家庭の環境に合わせて、
家族の1人ひとりが自分に合った物を考えて備えましょう。

備蓄品

食品



- 水（飲料水、調理用など）
- 主食（レトルトご飯、麺など）
- 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）
- 缶詰（果物、小豆など）
- 野菜ジュース

生活用品

- 加熱せずに食べられる物（かまぼこ、チーズなど）
- 菓子類（チョコレートなど）
- 米養補助食品
- 調味料（しょうゆ、塩など）
- 使い捨てカイロ

ゴミ袋、大型ビニール袋

- カセットコンロ・ガスボンベ
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- 持病の薬・常備薬
- ウエットティッシュ
- 生理用品
- ゴム手袋
- 懐中電灯
- 乾電池

ライター

- 充電式などのラジオ
- 携帯電話の予備バッテリー
- ゴム手袋
- 懐中電灯
- 乾電池

これらに加えて感染症対策として、マスク、消毒液、体温計も準備しておきましょう。

○自治会連合会役員 ○自治会長が決まりました！

令和2年度の各自治会の会長が決まりました。また、各自治会間の連携強化を図るために組織されている自治会連合会の役員も決定しましたので、お知らせします。

問合 市民協働推進課（市役所4階）

■各自治会の会長（敬称略）

校区	自治会名	氏名
戎西	河原町	藤本和治
	清水町	建川嗣光
	西港町	中塚邦明
	下之町	藤田貴久
戎東	高津町	岡橋秀和
	上之町	忠見新一
	戎町	着本和雄
	本町	橘本浩二
	神明町	尾上豊
	東港町	道正田孝男
	若宮町	増沢季正
	田中町	山下義孝
旭	式内町	澤村良一
	府宮式内住宅	薮本誠
	旭町	平松泰男
	昭和町	寺村貢
	東雲町	丸谷正八郎
	下条町	大久保學
	宇多	渡辺一
	虫取	前田政利
	下条町中	橋本正三
	さつき団地	小原善男
	ディオフェルティ泉大津	谷口友康
	アルザ	薮英昭
	リベスト泉大津	和山勇
	テスハイムガーデン泉大津	上西桂子
浜	菅原町	峯正治

戦争と平和についてのパネル展

～平和パネル展～

戦争の悲惨さ、愚かさなど、戦争の残した教訓を次世代に引き継ぐとともに、平和の大切さを多くの人に感じてもらうため、「ヒロシマ・ナガサキ原爆写真パネル」をテーマに下記の日程でパネル展を行います。

日時 7月31日(金)～8月6日(木)（土・日曜日を除く）

場所 市役所1階市民ロビー

内容 「ヒロシマ・ナガサキ原爆写真」をテーマとしたパネル展示

※平和メッセージ展は、新型コロナウイルスの影響により中止となりました。

■自治会連合会役員（敬称略）

役職	校区	自治会名	氏名
会長	旭	下条町	大久保學
	浜	小松町	横田勝久
副会長	楠	楠町西	小堀正利
	条南	寿町	浅野重秋
会計書記	条東	森町	池野光治
総務	上條	上条	田中一吉
会計監査	穴師	池浦町	高寺壽
	戎西	西港町	中塚邦明
	戎東	若宮町	増沢季正
	戎西	河原町	藤本和治
	戎東	東港町	道正田孝男
理事	旭	アルザ	薮英昭
	浜	松之浜町	楠本英治
	穴師	豊中町	辻川正人
	楠	板原町	橘教任
	上條	浜助松	久保勉
	条東	北曾根	北鳶等
	条南	宮町	宮崎眞二

鎮魂、戦争と核兵器の永久追放を願い・・・

8月6日、9日、15日に サイレン吹鳴

戦争で犠牲となった人々に対する鎮魂、また、全世界から戦争と核兵器の永久追放を願い、市役所のサイレンを1分間鳴らします。黙とうをささげましょう。

サイレン吹鳴日時（各1分間）

▷8月6日(木) 午前8時15分 ▷9日(日) 午前11時2分
▷15日(土) 正午



地域のつながりの大切さが見直されています

地域の絆を育む自治会

東日本大震災や平成30年9月に襲来した台風第21号などの災害を経験した今、私たちは人との絆の大切さをいっそう考えるようになりました。その絆を育む身近な組織として自治会があります。

【自治会が果たしている役割】

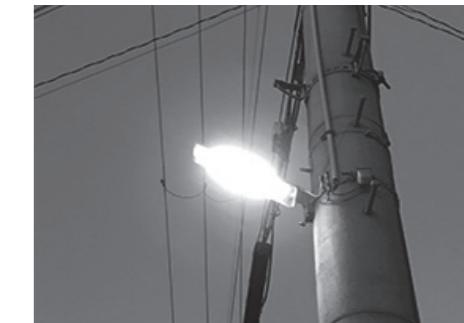
■みんなで守る

子どもの登下校時の見守りや年末夜警などの地域を守る活動は自治会が中心となって行っています。



■安全なまちをつくる

夜道を明るくする防犯灯や地域を守る防犯カメラの設置も自治会が促進しています。



■“たのしい”がいっぱい

夏祭りやお餅つきなどの笑顔いっぱいなイベントも自治会が企画・運営しています。



■もっと便利に、もっとお得に

FMいづみおおつ連携し、自治会員証を兼ねたClub いづみおおつかードの作成、発行を予定しています。

自治会員証でClub いづみおおつかードと同じ割引特典が受けられたり、FM放送で自治会のイベント情報が得られるよう、取り組みを進めています。



【自治会へ加入するには…】

①QRコードから相談申込

スマートフォンなどから右のQRコードを読み取っていただき、申し込みができます（申込書フォームに氏名、住所、連絡先などを記入ください）。後日、当該自治会から連絡しますので、お待ちください。お住まいの地区に自治会がなく、希望に添えないこともありますので、ご了承ください。その際は事務局より連絡します。



申込フォーム
市ホームページ

②ご近所の自治会役員に相談する

新 型コロナウイルス感 染症は、世界中で感 染者約442万人 死者約30万に達し、今も拡大 を続けています。日本でも多くの感染者が確認され、3月からの学校休業措置に始まり、緊急事態宣言が出され、外出自粛要請、店舗への休業要請により日常生活が一変しました。連日、関連のニュースが伝えられ、これまでに経験したことのない事態に感染症に対する不安・恐怖心を抱き、今後の生活への不安にまで及んでいます。

そうした中、感染者、医療従事者やその家族の方々へ心無い言葉を浴びせるなど、個人に対する誹謗中傷などの行き過ぎた言動や、外出自粛要請中にかかわらず不要不急の外出をするなど、自粛しない何より今回の感染症の収束に

ひと
九
新型コロナウイルスが
もたらす3つの感染症が

考え方・人権

人間が人間らしく生きるために、すべての人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。

新 型コロナウイルス感 染症は、世界中で感 染者約442万人 死者約30万に達し、今も拡大 を続けています。日本でも多くの感染者が確認され、3月からの学校休業措置に始まり、緊急事態宣言が出され、外出自粛要請、店舗への休業要請

により日常生活が一変しました。連日、関連のニュースが伝えられ、これまでに経験したことのない事態に感染症に対する不安・恐怖心を抱き、今後の生活への不安にまで及んでいます。

そうした中、感染者、医療従事者やその家族の方々へ心無い言葉を浴びせるなど、個人に対する誹謗中傷などの行き過ぎた言動や、外出自粛要請中にかかわらず不要不急の外出をするなど、自粛しない何より今回の感染症の収束に

市長のごき Mayor's Work

7月の主な予定

- 14日(火) ※()内は場所 泉北環境第2回定例会(泉北環境)
- 16日(木) 泉北水道臨時会(泉北水道)
- 17日(金) 定例市長会議(大阪府庁)
- 20日(月) 農業委員会初会議(市役所2階)
- 29日(水) 要保護児童対策協議会代表者会議(総合福祉センター3階)
その他、福祉・環境関係会議など出席(6件)

6月の主な動き

6月12日(金)

コロナ危機の中、医療現場の最前線で働く医療従事者の健康をサポートするため保存料や添加物を使用しない野菜ジュース1,000本を市内の医療従事者に贈りました。



これは、「GIFT for SMILEプロジェクト」と題し、泉大津市と㈱With Greenが連携して実施したもので、新型コロナウイルスの影響により出荷できなくなつた無添加の農作物をWith Greenが買い上げ、「野菜ジュース」にし、出来上がつた栄養満点のジュースを、無償で泉大津市を通じて、現場の最前線で働く医療従事者に提供し、野菜の生産者と医療従事者双方の笑顔を作ることを目的としたものです。

図書館だより

●開館時間 午前9時30分～午後7時 ●☎32・0562
(土・日曜日、祝日は午後5時まで)



新しく入った本

うれしいから、スキップするんじゃないよ。スキップするから、うれしくなるんだよ。スキップができるようになったえっちゃんは、みんなといつしょにスキップをして…。えっちゃんと子猫のミュウの、やさしい心の絵本。さくあまん きみこ 作

スキップスキップ (えほん)



まめちゃんとまじょ(えほん)

やりたいこと、したいこと、全部やっちゃう、まめちゃん！魔法の棒をなくしてしまった友だちの魔女と一緒に、まめちゃんは、ドラキュラやガイコツの家、ミイラのお店へ行って、棒を見つけ出そうとしますが…。
はまの ゆか 作・絵



おひめさまになったワニ (児童書 低学年)



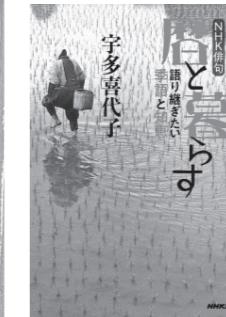
はるかちゃんが手をあげた (児童書 低学年)

2年2組のほとんどの人は、まだ、はるかの声をきいたことがありません。はるかは、しゃべれないわけではありません。うちでは、だれとだつてちゃんとしゃべれます。でも、学校で話すのは、こわくて、すぐくはずかしくて…。
服部 千春 作



地図帳の深読み (一般書)

学校地図帳を発刊し続けている帝国書院と、地図研究家の今尾恵介による地図雑学本。海面下の土地、中央分水界、飛び地、地名や国名、経緯度・主題図・統計など、「地図帳」の楽しい「読み方」を紹介する。
今尾 恵介 著



暦と暮らす (一般書)

おおくを手でこなす生活は不便だが、不幸ではなかった。立春から大寒まで、暦に暮らし、俳句に親しみ、先人の知恵に生きる喜びがここに。俳句で語り継ぐ、昭和日本の「季語暮らし」の逸話集。
宇多 喜代子 著

イベント情報

●おはなし会

[日時] 7月18日(土) 午後3時～(約30分)
毎月第3土曜日の午後3時～

●映画会

[日時] 8月1日(土) 午後2時～(45分)
「夙にされたお母さん 野坂昭如戦争童話集」

7月 休館日

月曜日 6・13・20・27
火曜日 28
水曜日 29
金曜日 31

「広報いづみおおつ」広告募集(有料)

「広報いづみおおつ」では、毎月広告を掲載しています。これは、市内産業の振興を図り、良質な商品やサービスなどに関する情報を提供するために行うものです。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

問合 広告掲載についてのお問い合わせは、秘書広報課へ。



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。広報いすみおおつ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ので、ご注意ください。

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上で、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12月生 8月4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 8月4日(火)
午後2時30分～3時受付

ほっこり食のサロン(食に関する相談アドバイス) 就学前の乳幼児 8月4日(火)
午後1時30分～3時

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 7月22日(火)
午後1時～3時30分

びよびよくらぶ 1か月～1歳未満の親子 定員20人 7月15日(火)、8月3日(火)
午前10時30分～11時30分
※8月3日(火)
午前10時～10時30分

場所 保健センター

ベビーCooking(離乳食講習会)

日程 対象 時間

7月31日(金) R2年2月生 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、来月でも可(予約制)
定員 20人 申込 子育て応援課あんしんサポート係へ

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)。

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、4・5月に開催を予定していた健診も含め、個別通知を郵送します。

乳幼児健診

健診名	対象	日程
4か月児健診	R2年3月生	7月22日(火)
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
	H30年12月11日～H30年12月31日生	7月14日(火)
1歳6か月児健診	H31年1月1日～H31年1月20日生	8月6日(火)
	H28年12月生 H28年9月生 H28年10月生	7月15日(火) 7月29日(火) 8月7日(火)

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7月生	7月16日(木)
2歳6か月児(育児相談会)	H30年1月生	7月28日(火)
3歳児	H29年7月生	7月21日(火)

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)・タオル

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	10月5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

[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。

おで便利な
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!



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。
公園へ行くように気軽に出てかけください。子育て相談もしていただけます。

	月	火	水	木	金	土
午前9時30分～11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 9:30～10:30 11:30～0:30 	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 1:30～2:30

※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。
※おひさま広場は雨天閉場です。室内開催もありません。



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 7月2日(木)～7月4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。

70歳になった国保加入者の皆さんへ 高齢受給者証が交付されます

国民健康保険の加入者が70歳になった翌月（1日が誕生日の人はその月）から高齢受給者証の対象者となります。70歳になった人には、誕生月の月末に高齢受給者証を送付します。現在、高齢受給者証をお持ちの人には7月末に新しい高齢受給者証を送付しますので、8月からは新しい高齢受給者証を保険証とともに医療機関に提示してください。

■ 高齢受給者証を持つ被保険者の医療費の自己負担割合（所得区分によって異なる）

所得区分	所得区分の判定基準	負担割合
現役並み所得者	同一世帯に住民税課税所得が145万円以上となる70歳以上の国保被保険者がいる人。ただし、70歳以上の国保被保険者の収入の合計が、2人以上の場合は520万円未満、1人の場合は383万円未満である場合、または、1人の場合で、同一世帯の後期高齢者医療制度に移行した人も含めた収入合計が520万円未満である場合、申請により「一般」区分と同様になります。	3割
一般（現役並み所得者および低所得者Ⅰ・Ⅱに該当しない人）		
低所得者Ⅱ	同一世帯の世帯主と、国保被保険者が住民税非課税の人（低所得者Ⅰ以外の人）	
低所得者Ⅰ	同一世帯の世帯主と国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いたときに0となる人 年収例：単身世帯（年金収入のみ）80万円以下	2割

※所得に応じて自己負担割合などが決まりますので、忘れないで申告をしてください（所得の申告がなされていないと、全て「一般」と判定されます）。

高額療養費の支給方法が一部変更となります！

世帯主と国民健康保険に加入している人全員が70歳以上の世帯の高額療養費申請について、適用要件に該当している場合は、申請により高額療養費の自動払戻が可能となります。対象となる世帯には7月から順次、申請書を送付します。

問合 保険年金課（市役所1階6番窓口）

国民年金からのお知らせ

令和2年度国民年金免除申請の受付を開始（郵送が便利です）

7月より令和2年度分（7月～令和3年6月分）国民年金保険料の免除申請を受け付けます。継続審査対象者以外の人は再度申請が必要です。免除申請書に必要事項を記入のうえ、堺西年金事務所へ郵送するか、窓口で手続きをしてください。免除申請書は年金機構のホームページからダウンロードできます。

窓口にお越しになる際は、年金手帳または身分確認できるもの・認め印、退職を理由とする免除申請の場合は、雇用保険受給資格者証または離職票などをご持参ください。

問合 日本年金機構堺西年金事務所（☎072・243・7900）、保険年金課（市役所1階6番窓口）

国民年金基金のご案内

国民年金基金は、自営業などの皆さんのために老齢基礎年金に上乗せして、より豊かな老後を保障する公的な個人年金制度です。

60～65歳未満の人や海外居住されている人で、国民年金に任意加入されている人も加入できます。

詳細については、直接全国国民年金基金大阪支部へお問い合わせください。

問合 全国国民年金基金 大阪支部（☎0120・65・4192）

後期高齢者医療制度のお知らせ

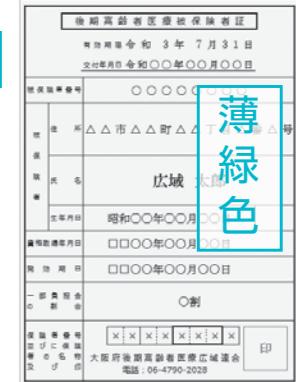
問合
 ◎府後期高齢者医療広域連合
 （資格管理課 ☎06-4790-2028
 給付課 ☎06-4790-2031
 ◎保険年金課（市役所1階6番窓口）

後期高齢者医療被保険者証が薄緑色に変わります

新しい被保険者証は、7月初旬から順次、簡易書留で送ります。

新しい被保険者証（薄緑色）は、届いたときからご使用いただけます。

有効期限の過ぎた被保険者証（橙色）は、ご自身で破棄していただくか、保険年金課へお返しください。



後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証の更新

限度額適用・標準負担額減額認定証、限度額適用認定証をすでにお持ちの人で、令和2年度も区分に変更がない人には、新しい証を7月下旬に送付しますので改めて手続きする必要はありません。

これまで交付を受けていなかった人で、対象となり交付を希望される場合は、保険年金課の窓口で申請することができます。

【持物】被保険者証、印鑑（シャチハタ不可）

所得区分	自己負担限度額（月額）	
	外来 (個人ごと)	外来+入院 (世帯ごと)
現役並み所得者	課税所得 690万円以上	25万 2,600円+1%（注1） (14万 100円（注4))
	II 課税所得 380万円以上	16万 7,400円+1%（注2） (9万 3,000円（注4))
	I 課税所得 145万円以上	8万 100円+1%（注3） (4万 4,400円（注4))
一般		1万 8,000円 (年間上限 14万 4,000円) 5万 7,600円 (4万 4,400円 (注4))
		2万 4,600円
		1万 5,000円
低所得II	8,000円	
低所得I		

（注1）医療費が84万2,000円を超えた場合の超過額の1%

（注2）医療費が55万8,000円を超えた場合の超過額の1%

（注3）医療費が26万7,000円を超えた場合の超過額の1%

（注4）被保険者が高額療養費に該当した月から直近1年間に、世帯単位で3回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降の額（他の医療保険での支給回数は通算されません）

後期高齢者医療保険料の決定

令和2年度保険料額決定通知書および納入通知書を7月に送付しますので、内容をご確認ください。

■保険料の納入方法

①「特別徴収」年金からのお支払い

年額18万円以上の年金を受給されている人は、原則年6回の年金受給日に、その年金から保険料を直接お支払いただきます。

②「普通徴収」口座振替や納付書などでお支払い

特別徴収の対象とならない人は、口座振替や納付書により7月から翌年3月までの9期で保険料を納めていただきます。

医療機関などで自己負担割合



3割負担（現役並み所得者）

同一世帯に住民税課税所得額が145万円以上の被保険者がいる場合。

※この世帯に属する被保険者は、個人の住民税課税所得額が、145万円未満であっても3割負担となります。



1割負担

同一世帯に属する被保険者全員の住民税課税所得額がいずれも145万円未満の場合。

ただし、3割負担と判定された場合でも、令和元年中の収入額が383万円未満の単身者世帯と被保険者と70歳以上の人を含む2人以上の世帯で収入の合計額が520万円未満の場合は保険年金課に申請すれば、1割負担となります。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により大きく収入減少した人などは、保険料の減免を受けられる場合がありますので、お問い合わせください。



[問合] 保健センター（☎33・8181）
高齢介護課（市役所1階9番窓口）

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

泉大津市集団
けんしん予約



40～74歳の市国保加入者、16～39歳の市民の皆さんへ

保健センターで集団検診を開催します。また健康診査や特定健診（医療機関での健診、人間ドックを含む）を受けていない人はこの機会にぜひ受診してください。
※今年度は8月のホテル健診は中止します。

健康診査		特定健康診査 ※②の日程は肺がん検診追加可（要500円）
日時	①8月2日(日)、3日(月) 午前9時～11時30分 ②8月5日(水) 午前9時～11時30分	
場所	保健センター	
対象	16～39歳の市民 (昭和56年4月1日～平成17年3月31日生まれ)	40～74歳の市国保加入者 (75歳誕生日前日～昭和56年3月31日生まれ)
定員	なし	1日あたり先着100人
健診料	無料	無料（がん検診追加は各500円必要）
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	特定健康診査受診券 国保被保険証（保険証）
申込方法	予約なし	電話、窓口またはウェブにて要予約
問合	保健センター	

- ▷ 健診会場の駐車場には限りがありますので、自転車や徒歩でお越しください。
- ▷ 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。
- ▷ 悪天候などにより、予告なく中止する場合があります。
- ▷ 集団健診では、同日で大腸がん検診（別途500円）も実施。

健康相談のお知らせ		電話による健康相談も受け付けています。
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

樂笑会（楽しみながら笑顔になれる健康づくりの会）

7月からの樂笑会は、3密（密集・密接・密閉）を避け新型コロナウイルスの感染防止対策を講じたうえで、人数制限をして開催します。これまでの運用と大きく変わりますが、ご理解をお願いします。

時間 午前の部：午前10時～11時30分、午後の部：午後1時30分～3時
対象 65歳以上の市民
内容 生活に役立つ話や軽い体操など
定員 会場の大きさにより定員が変わります。詳細は高齢介護課までお問い合わせください。
持物 水分・タオル・マスク・上靴（会場による） 当日の朝の体温を伺います。
申込 事前予約。先着順。電話または窓口で受け付け。
問合 高齢介護課長寿推進係

7月の祝日歯科急病診療医院

▷7月23日(祝)
片山歯科医院（森町1-13-13 ☎23・1182）
▷24日(祝)
多田歯科医院（松之浜町2-7-28 ☎31・4730）
▷8月10日(祝)
杉岡歯科医院（条南町9-21 ☎22・6471）

受付は、午前9時30分～11時30分、午後1時～4時で、初診料が必要です。

受診の際は、必ず電話確認のうえご来院ください。

事情により担当歯科医院を変更する場合や、診療を中止するときがあります。

和泉保健所からのお知らせ

アニサキス食中毒にご用心！

アニサキスとは、サバ、サンマ、イカ、カツオなどに付く寄生虫で、形は半透明で白色、体長が約2～3cmで糸状。

- ①通常、食後数時間ぐらいで腹部に激痛。
- ②自家製の「しめサバ」「タタキ」で食中毒が多発。
- ③予防方法は、鮮度の徹底、目視確認、加熱、冷凍。

40歳以上市民向け肺がん検診

日時 8月5日(水) 午前
場所 保健センター
検診料 500円
内容 胸部レントゲン撮影
申込 電話、窓口またはウェブにて要予約

7月楽笑会

日程	開催場所	申込
2日(木)午前	北曾根公民館	
7日(火)午前	戎長寿園	
8日(水)午後	松之浜長寿園	
9日(木)午後	虫取自治会館	
13日(月)午前	なぎさ住宅集会所	
14日(火)午前	条南長寿園	
14日(火)午後	豊中町公民館	
15日(水)午前	東助松長寿園	
16日(木)午前	宇多長寿園	
21日(火)午前	条東長寿園	
30日(木)午前	板原長寿園	
31日(金)午後	本町自治会館	

介護保険からのお知らせ

問合 高齢介護課（市役所1階9番窓口）

■納入通知書を送付します

65歳以上の人の令和2年度介護保険料が、確定しました。納入通知書（納付書）は、7月中旬に各家庭に直接送付しますので、内容をご確認ください。また、低所得者については、保険料を軽減しています。詳しい内容につきましては、同封の案内をご覧ください。

なお、保険料を納付書で納めていただくほか、口座振替制度があります。納め忘れがなく便利です。ぜひご利用ください。

■介護保険負担割合証について

8月からの介護保険負担割合証（桃色）を、要支援・要介護の認定を受けている人、事業対象者該当の人全員に、郵送にて7月末までに交付します。

※有効期限の過ぎた負担割合証については、ご自身で裁断し破棄していただくか市役所高齢介護課にご返却ください。

■介護保険料の減免制度があります

保険料段階が第2・3段階の人で、一定の条件を満たす場合は、介護保険料の減免を受けられます。詳しくは、決定通知書に同封のお知らせをご覧ください。

△申請に必要なもの

減免対象者本人の印鑑、介護保険証、健康保険証、世帯全員の預金通帳など世帯全員の給与証明書や年金の支払い通知など前年中の所得のわかるもの。

■新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人

新型コロナウイルス感染症の影響により一定以上収入が減少などした人の保険料を減免する制度があります。詳しくは、高齢介護課までお問い合わせください。

また、これら減免のほかに、介護保険給付において、食費・居住費の特例減額措置を受けている場合や、失業や災害など、やむを得ない事情により介護保険料の納付が困難になった場合などに、保険料の減免を受けられることがあります。窓口にご相談ください。



腸内環境を整えて免疫力アップ！

問合 健康づくり課（保健センター）

日々暑さが増す季節となりました。実は1年のうちで免疫力の低下のピークは夏だということをご存知でしょうか？

新型コロナウイルスへの対策のために生活様式が大きく変わったことも免疫力に影響してくるため、腸内環境をしっかりと整えて健康に過ごしましょう。

■免疫力を高めるには腸内環境が重要

腸内環境を整えるには、乳酸菌を多く含む発酵食品や免疫細胞・抗体をつくるタンパク質、善玉菌を増やす食物繊維、抗酸化作用の強いビタミンやミネラルなどをバランスよく食べることが大切です。例えば、野菜や海藻、豆腐などを含んだ具だくさんのみぞ汁を飲んだり、ヨーグルトや納豆を食べることもおすすめです。



■朝食をしっかり食べましょう！

いざみおおつ健康食育計画の市民アンケートの結果では、主食を含む朝食をほとんど食べないと回答した人が1割を超えていました。理由としては、食欲がわかない、時間がないなどです。朝に食欲がわかない人は、水や野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせることから始めましょう。

また、時間のない人は、前日の食事を取りわけておいたり、簡単に食べられるものを用意しましょう。

多様化巧妙化するインターネット 消費者トラブルに注意！

泉大津
でも発生

「悩みがある人の相談に乗るとお金がもらえる」??

「悩みがある人の相談に乗るとお小遣いがもらえる」という広告を見てサイトに登録した。メールが届き何度もやり取りをした後「お礼のお金を支払うためには連絡先の交換が必要。ポイントを買う必要がある」などと言われ次々とポイントを購入したが、お礼のお金はもらえない。支払った高額なポイント代金を返金してほしい。

全国の事例

サクラサイトトラブル

サクラサイトとは、サイト業者に雇われたサクラが、異性、芸能人、社長、占い師などのキャラクターに成りすまして、巧みに有料サイトに誘導し、次々とポイント代金などのお金を要求するサイトを言います。
■詐欺的なサクラサイト商法の手口は、色々なパターンがあります。「相談に乗ってくれたらお金をあげる」、「遺産を受け取ってほしい」「会いたい」「精神的に病んだ芸能人を励ましてほしい」などといったメールでの誘い文句を安易に信用しないようにしましょう。



詐欺サイトトラブル

「偽物が届いた」「商品が届かない」「業者に連絡がつかない」といったトラブルに注意！
■正規販売店の販売価格よりも、大幅に安く販売され、支払方法が銀行振込みや振込口座が個人名義や外国人名義の場合は注意しましょう。
■サイトの広告表示、メールに不自然な日本語表現がある場合は注意しましょう。

定期購入トラブル

「初回無料」「初回お試し価格」などといった定期購入トラブルに注意！
■定期購入が条件で継続期間や支払うことになる総額など、契約内容をしっかり確認しましょう。
■期間が定められていない場合でも、解約にあたって条件が定められている場合もあります。解約・返品の可否や条件をしっかり確認しましょう。

情報商材トラブル

「簡単にもうかる」といった副業や投資などで高額収入を得るためにノウハウと称してインターネットなどで販売されている情報のことを「情報商材」と言います。
■情報商材をきっかけに高額なソフトウェアやコンサルティングを契約させられる場合があります。
■「簡単にもうかる」ということはありません。「月収100万円」「自動で収入が得られる」などといった広告や説明を安易に信じないようにしてください。

引用：国民生活センター

被害にあわないために

ワンポイント アドバイス

- ①広告の表示は、細かい字までしっかり目を通しましょう！
- ②「特商法上の表記」を確認しましょう！

インターネット通信販売は、特定商取引に関する法律で、広告に表示する事項（返品に関する事項、事業者名、住所、電話番号など）が定められています。

- ③「利用規約」を確認しましょう！

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。

総合体育館のトレーニングジムが最新に！

4月より、全て最新トレーニング機器に入れ替え、また床も張り替え今まで以上に明るいトレーニングルームになりました。

女性や高齢者の皆さんも安心してご利用できます。免疫力を高める為には適度な運動も必要です。

初めての人でも予約不要です。
※新型コロナウィルス感染防止対策を実施中です。ご利用の際にはご協力よろしくお願いします。

▷市内在住 3時間 / 300円
▷市外在住 3時間 / 450円

問合 総合体育館



ウェイトマシン



有酸素マシン（TVモニター付きです！）

スポーツ競技大会出場 奨励金

市では、スポーツ活動などの振興および活性化を図ることを目的とし、全国的規模または国際的規模のスポーツ競技大会に出場する個人または団体に奨励金を交付します。

交付対象となる大会

国、地方公共団体または公益社団法人、公益財団法人その他の公益を目的とする団体が、主催、共催、または後援するスポーツに係る競技会、選考会であって選抜もしくは適正かつ明確な基準による審査により出場者が決定する全国大会や国際大会

交付対象となる個人または団体

- ①本市に住所を有する人
- ②本市に活動の拠点を有する団体
- ※ただし、次のいずれかに該当する人は交付対象者となりません。
- ・大会などへ出場するにあたり、本市の他の制度により金銭などの交付を受け、または受ける予定である人
- ・出場する競技種目を職業として行い、それにより生計を立てている人

奨励金の交付金額

- ▷全国大会に出場する個人 1万円
 - ▷全国大会に出場する団体 5万円
 - ▷国際大会に出場する個人 2万円
 - ▷国際大会に出場する団体 10万円
- ※同一年度において、全国大会または国際大会につき各1回を限度とします。

申請方法

大会出場の前日から起算して30日前までに、必要書類を添えてスポーツ青少年課に提出してください。

▷泉大津市スポーツ競技大会出場奨励金交付申請書（スポーツ青少年課窓口、または市ホームページよりダウンロード）

大会の開催要項など

- ▷大会出場までの経過が分かるもの（予選の成績、表彰状、推薦書など）
- ▷大会出場者名簿（団体参加の場合）

※申請時、別途書類の提出を求める場合があります。

問合 スポーツ青少年課（市役所3階）

（問合）総合体育館=☎33・1200
ファックス 33・1202

スポーツ
S P O R T S !!

こども会 ドッヂビー講習会

小学生を対象に、ドッヂビー講習会を開催します。経験の有無は問いません。未経験の人もふるってご参加ください！

日程 7月19日(日) 午前9時～正午ごろ

場所 穴師小学校の体育館

参加費 無料 ※こども会未加入者は、安全共済会費520円が必要

申込・問合 7月10日(金)までにスポーツ青少年課（市役所3階）へ

主催 泉大津市こども会指導者協議会

少林寺拳法スポーツ 少年団員募集

護身術にもなる少林寺拳法を私たちと一緒に体験しませんか？老若男女は問いません。親子入会参加も可能です。体験・見学は随時受付中。初心者歓迎です！

日時 毎週水・土曜日 午後6時30分～9時

場所 南公民館

問合 南公民館（☎33・1764）または指導者（090・4497・6167）

お元気会メンバー募集

体操、ストレッチ、ボール運動など、みんなで楽しく体を動かし、大声で笑うことでも心も身体もリフレッシュできます。ぜひ一度見学に来てください！

日時 火曜日（不定期） 午前10時～正午 詳しくはお問い合わせください。

場所 総合体育館

会費 1,000円／月（見学無料）

問合 大塚（☎37・9323）

泉州と東京 1964 オリンピック (4) 選手村で使われた泉大津の毛布

オリンピックの開会が迫る 1964 年 9 月 15 日、東京都代々木に、世界 94 か国、約 7 千人の選手らが宿泊する施設として、オリンピック競技大会選手村が開村しました。66 万 m² の敷地に木造家屋 249 棟 343 戸、鉄筋 14 棟の建物が並び、レストランや浴場、ショッピングセンター、美容院、劇場、ガソリンスタンドなどが整備され、まさしく一つの村という様相を呈していました。

この選手村の寝具として、泉大津市で生産された毛布が採用されています。毛布には「オリンピック東京大会用毛布」と受注元のニチボウのロゴがプリントされたタグがつけられています。オリンピック選手の健康管理を陰で支えていたのです。その後、東洋の魔女と呼ばれた女子バレーボール競技での金メダルを記念して、選手村で使用されたタグをつけた記念毛布が製造されました。この毛布は織編館の常設展示室でご覧いただけます。

次回は、泉州と東京 1964 オリンピック (5) をお送りします。

[問合] 生涯学習課 (市役所 3 階)

おおつ物語



選手村で使用された毛布のタグ

情報かわら版

市役所からのお知らせ

レジ袋有料化について

7月1日から、各小売店でのレジ袋の有料化がスタートします。プラスチックは非常に便利な素材である反面、海洋プラスチックごみの問題など地球規模の課題になっています。

市では昨年6月に「いづみおおつプラスチックごみゼロ宣言」を行、プラスチックごみの排出抑制や減量化に努めているところです。

お買いもの、お出かけの際はマ

イバッグ・マイボトルを持ち、プラスチックごみの削減にご協力を

お願いします。

料金	料金	料金	料金
○ 開会 総合体育館 (☎ 33-120)			
料金 生以下) 1,000円	料金 生以下) 1,000円	料金 生以下) 1,000円	料金 生以下) 1,000円
○ 開会 総合体育館 (☎ 33-120)			
○ 開会 総合体育館 (☎ 33-120)			

コンビニにおける証明書の交付停止について

地方公共団体情報システム構におけるシステムのメンテナンス作業に伴い、次の日程において住民票の写しなど各種証明書のコンビニ交付を停止します。

日時 7月23日(祝)～26日(火)

問合 市民課(市役所1階4番窓口)

公園墓地の墓地区画の除草について

公園墓地(板原町5丁目)の墓地区画の中に、雑草が多く生えているところ(特に未使用区画)があり、このため、墓地内の美観が損なわれ、また周囲の使用区画や墓参りされる人に迷惑をかける場合があります。

心当たりのある人は、墓地にお越しのうえ、対応をお願いします。

また、市と泉大津市シルバー人材センターで、「墓地の適正な管理の推進に関する協定」を締結し

公園墓地の墓地区画の除草について

公園墓地(板原町5丁目)の墓地区画の中に、雑草が多く生えているところ(特に未使用区画)があり、このため、墓地内の美観が損なわれ、また周囲の使用区画や墓参りされる人に迷惑をかけています。

心当たりのある人は、墓地にお

越しのうえ、対応をお願いします。

また、市と泉大津市シルバー人

材センターで、「墓地の適正な管

理の推進に関する協定」を締結し

公園墓地の墓地区画の除草について

公園墓地(板原町5丁目)の墓地区画の中に、雑草が多く生えているところ(特に未使用区画)があり、このため、墓地内の美観が損なわれ、また周囲の使用区画や墓参りされる人に迷惑をかけています。

心当たりのある人は、墓地にお

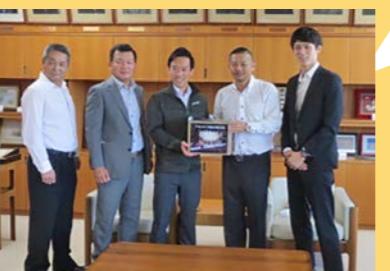
いずみおおつのキラリ★

このコーナーでは、泉大津市のキラリと輝く人財やさまざまな活動を紹介します。

★市内企業や団体などから物資の寄贈をいただきました

市内の企業や団体などから、感染症の予防などに役立ててほしいと寄贈をいただきました。(一部写真で紹介)

寄贈いただいた物資については、小中学校の児童・生徒や高齢者、市内の介護施設や公共施設などに配布して、有効に活用させていただきます。



小川商事様、居酒屋わが家様
俳優 小川翔様



ヒューマンライフケア㈱様



住友ゴム工業㈱泉大津工場様



井関食品㈱様



株第一精工舎様

★ご支援いただきありがとうございました(6月12日時点)

マスク・次亜塩素酸水・除菌ハン ドジェル・除菌スプレー寄贈	除菌用次亜塩素酸水寄贈	殺菌手すりカバー寄贈
住友ゴム工業㈱泉大津工場様	(株)第一精工舎様	
小川商事・おがわや様	くら寿司㈱様	コロナ対策ステッカー寄贈
泉シール工業㈱様	空間除菌剤寄贈	(株)トミーズコーポレーション
マリンモーション㈱小川博史様	平和オート㈱様	マスク寄贈
プラチナムプロダクション㈱所属 俳優 小川翔様	ミネラルウォーター寄贈	大阪太平商事㈱様
居酒屋わが家 中北昇様	(株)ナック様	野菜ジュース寄贈
認知症予防教材寄贈	井関食品㈱様	
ヒューマンライフケア㈱様		

NEW FACE!! 泉大津在住のかわいい
子どものスナップです。

元気でーす!



おおつっこ

「おおつっこ」写真募集

このコーナーでは、小学校入学前のお子さんの写真を募集しています。お子さんの写真と住所・名前(ふりがな)・生年月日・電話番号・保護者のひとことを添え、郵送(〒595-8686)またはEメール(kouhou@city.izumiotsu.osaka.jp)で秘書広報課まで。



ながの あんな
永野 杏奈ちゃん

平成31年3月生

いつも元気で笑顔いっぱいの杏奈。幸せをありがとう! 色んなところにいっぱい遊びに行こうね!(曾根町)



わかまつ ふうや
若松 楓芽ちゃん

平成30年10月生

元気でみんなに愛される子に育ってね♡

(板原町)

保護者の
ひとこと

災害時などに、防災無線の内容が聞き取れなかった場合、電話で聞き直すことができます。☎ 0800・200・3890(通話料無料)



泉大津市の市外局番は0725です。

●市役所 ☎33-1131 FAX21-0412

●消防本部 ☎21-0119 FAX33-0531

●市立病院 ☎32-5622 FAX32-8056

●市民活動支援センター(おづぶらざ) ☎24-9016 FAX24-9017

●にんじんサロン ☎21-6555 FAX21-6555

●総合福祉センター ☎23-1390 FAX23-1394

●高齢者保健・福祉支援センター(ベルセンター) ☎21-0294 FAX21-8294

●教育支援センター ☎31-4460 FAX33-7353

●図書館 ☎32-0562 FAX31-0377

●織編館 ☎31-4455 FAX31-4457

●池上曾根弥生学習館 ☎20-1841 FAX20-1866

●勤労青少年ホーム ☎32-6432 FAX32-6432

●南公民館 ☎33-1764 FAX33-1300

●北公民館 ☎23-0505 FAX23-0566

●総合体育馆 ☎33-1200 FAX33-1202

●保健センター ☎33-8181 FAX33-4543

●地域子育て支援センター ☎23-0012



「混ぜればごみ、分ければ資源」

8月の資源ごみ収集日

可燃ごみ 収集曜日	カン・ビン・ せとものなど	古紙類	ペットボトル・ 容器包装プラスチック
月・木 コース	5日㈬、19日㈬	12日㈭、26日㈭	毎週金曜日
火・金 コース	5日㈬、19日㈬	12日㈭、26日㈭	毎週木曜日
水・土 コース	4日㈭、18日㈭	11日㈮、25日㈮	毎週月曜日

粗大ごみの収集(有料制)をご希望の方は、粗大ごみ電話申込センターへ電話もしくはインターネットでお申し込みください。

☎ 0800-123-5300(通話料無料)・☎ 0725-23-8522(携帯)
FAX 0800-500-5300(主に聴覚障がい者などが対象)

URL <https://s-kantan.com/sodai-izumiotsu-u/>



市で行っている市民相談一覧(無料)

休館日や相談員の都合などにより、
休みをいただく場合があります。

法律相談【要予約】予約専用電話 ☎23-4400

木曜日 市役所1階市民相談室
※前日(前日が祝日の場合は前々日)の午前9時から電話で予約受付。相談時間は午後1時からでひとり30分間。先着8人まで。時間の指定はできません。

一般相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前10時～午後4時30分
市役所1階市民相談室

交通事故相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前10時～午後4時30分
市役所1階市民相談室

行政相談 ☎33-1131

第2曜日、第4曜日 午後1時～3時
市役所1階市民相談室

司法書士相談 ☎33-1131

第1金曜日 午後1時～3時
市役所1階市民相談室

土地家屋調査士相談 ☎33-1131

第3金曜日 午後1時～3時
市役所1階市民相談室

不動産相談 ☎33-1131

第2・4金曜日 午後1時～3時
市役所1階市民相談室

税務相談 ☎33-1131

第3月曜日 午後1時～4時
市役所1階市民相談室

市民生活相談窓口 ☎33-9254

月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分
市役所1階市民生活応援窓口

特設人権相談 ☎33-1131

第2・3・4水曜日 午後1時～3時
市役所1階市民相談室

消費生活相談 ☎33-1131

月～金曜日 午後1時～4時
市役所1階消費生活センター

人権相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前9時～午後5時
市役所1階人権くらしの相談課

児童家庭相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分
市役所1階子育て応援課

ひとり親家庭相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前8時45分～午後5時15分
市役所1階子育て応援課

高齢者総合相談 ☎21-0294

月～金曜日 午前9時～午後5時15分
高齢者保健・福祉支援センター(ベルセンター)

心配ごと相談 ☎21-9871

火曜日 午後1時30分～3時30分
総合福祉センター

教育相談 ☎31-4460

月～金曜日 午前9時～午後5時
教育支援センター
心の相談ホットライン(☎26-0005)

医療相談 ☎32-5622

月～金曜日 午前9時～午後4時 市立病院

防火相談 ☎33-4482

毎日 午前9時～午後5時 消防本部

労働相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前9時～午後5時
市役所1階人権くらしの相談課

就労相談【要予約】 ☎33-1131

月～金曜日 午前9時～午後5時
市役所1階人権くらしの相談課

住宅相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前9時～午後5時
市役所2階建築住宅課

福祉なんでも相談【要予約】 ☎21-0294

第2・4金曜日 午後1時～3時
地域包括支援センター

女性相談(面談は要予約)

にんじんサロン ☎21-6500
火～金曜日 午前9時30分～午後4時30分
人権くらしの相談課 ☎33-9208
月～金曜日 午前9時～午後5時

犯罪被害者相談 ☎33-1131

月～金曜日 午前10時～午後4時30分
市役所窓口業務は月～金曜日(土・日曜日、祝日と12月29日～1月3日の年末年始を除く)午前8時45分～午後5時15分まで行っています。
(日曜開庁は午前9時～午後5時)</p

第二弾!!

コロナに負けるな!

健康を維持するちょっとした秘訣!!



特集ページ



問合 高齢介護課

運動・栄養・口腔

緊急事態宣言が解除されましたが、コロナの第2波、第3波の対策が必要です。しかし、感染を恐れて外出を控えすぎると「動かない」（生活が不活発）状態が続き、「動けなくなる」ことが心配されます。簡単な体操や食事前のお口の体操、バランスの良い食事をとて元気でいることが1番!!!

①運動：腸腰筋の運動（動かない時間を減らしましょう！）※市のホームページでも体操を公開しています。

〈つまづき予防〉足のつけ根（腸腰筋）の筋肉トレーニング

階段を上がったり、歩く時に足をしっかり前に出すのに使う筋肉です。



膝を高く上げて5秒キープ!
つま先もしっかりと上げよう!



腸腰筋はここ！

※マスクを着用したまま運動をすると熱中症になる恐れがあります。こまめに水分補給をし、体調にはくれぐれも気をつけて運動を行ってください（水分摂取制限のある人はかかりつけ医の指示に従ってください）。

②栄養：バランスの良い食事を摂ることは、身体の調子を整え、免疫力を維持することに役立ちます。免疫力を高めるためには、腸内環境を整える発酵食品、善玉菌を増やす食物繊維を食べることが大切です。筋肉を作るたんぱく質も一緒にとりましょう。

※食事制限を受けている人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

◆ たんぱく質をとろう！

「豆腐のみぞクリームスープ」レシピ（材料2人分）

- ①牛乳200mlに片栗粉小さじ2を入れ、混ぜ合わせておく。
- ②鍋に、絹ごし豆腐1/2丁（150g）を入れて、つぶす。
- ③みぞ大さじ1を加えてよくかき混ぜた後、火にかける。
- ④①を②の鍋に加えて、トロミがついたら出来上がり！
- ⑤仕上げにゆでたブロッコリーをトッピング



豆腐のみぞクリームスープ

③口腔：パンダのたからもの

〈お口の体操〉

パンダのたからものとは、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動作を鍛えるためのお口の体操です。この言葉を20回言ってから食事をすると、むせにくく、スムーズな食事ができるようになります。

①「パンダのたからもの」ゆっくり20回言いましょう

②はつきり言うことがポイントです。

※感染予防のため、発声練習は一人で行いましょう！

