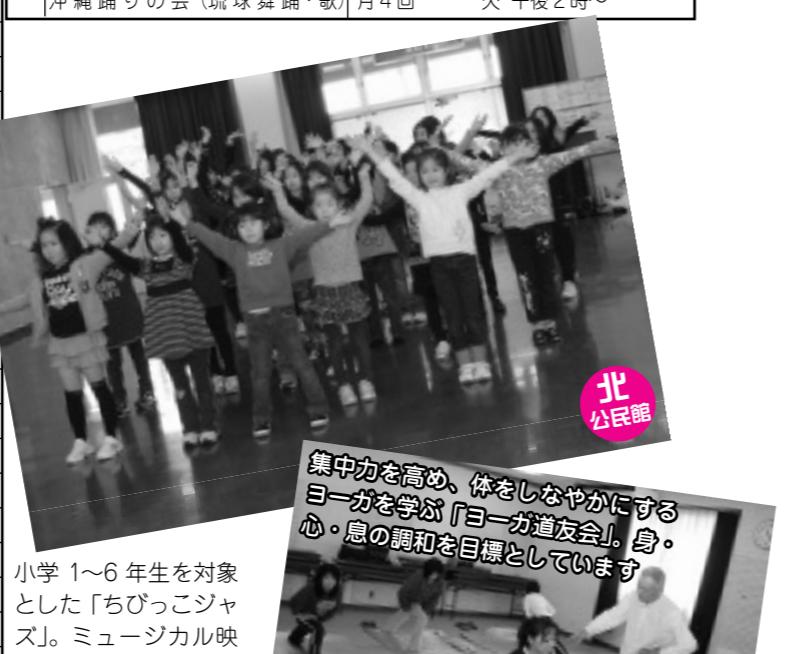


北公民館クラブ一覧

区分	クラブ名	曜日・時間
文 化	歴 史 ク ラ ブ	第1・3 火 午後1時30分~
	囲 柁 ク ラ ブ	毎週 木・日 午後1時~
	こ ひ つ じ (手 話)	月4回 土 午後1時~
	ア ミ ー ゴ (マ ジ ィ ク)	月2回 土 午後7時~
	み ど り 会 (短 歌)	第1・3 水 午後1時~
	俳 句 あ お ひ さ ご	月1回 日 午後1時~
	い ち か ら の 英 会 話	月4回 金 午後7時30分~
	Markと楽しい英会話<YAK>	月4回 水 午前10時~
	子 ど も 英 会 話	月4回 土 午後1時~
	あ す な ろ 詩 吟	月4回 水 午後1時~
書 画	春 日 詩 吟	月4回 木 午後7時~
	小 津 詩 吟	毎週 金 午後7時~
	硯 会 (書 道)	月3回 火 午前9時30分~
	香 友 会 (書 道)	月3回 火 午後7時~
	墨 彩 会 (墨 絵)	第2・4 水 午後2時~
	ア ベ カ ア ル (油 絵)	月2回 火 午後1時30分~
	上 条 洋 画	月3回 火 午後6時30分~
	ピ ク チ ジ ー ク ラ ブ (絵画)	月2回 火 午後1時30分~
	絵 手 紙	第2 木 午後1時30分~
	有 泉 会 (色 紙 絵)	第3 木 午後1時30分~
茶 道	雅 会 (茶 道・裏 千 家)	毎週 火 午前9時~
	葵 会 (茶 道・表 千 家)	月3回 水 午前9時~
	桜 会 (茶 道・煎 茶)	第1 水 午後1時~
	第3 土 午前9時30分~	
	マ ー ガ レ ッ ト (フ カ ル シ メ ツ)	第3 火 午前10時~
	服 道 行 き (和 裁)	月3回 水 午後7時~
	着 付 け	月3回 土 午後2時30分~
	ハ ッ ピ ー (編みもの)	毎週 水 午前9時30分~
	フ ラ イ パ ン (料 理)	第1・3 火 午前9時30分~
	エ ブ ロ ン (料 理)	第2・4 木 午前9時30分~
理 手 工芸	バ テ ス リ ー (洋 葉 予)	月1回 金 午前9時~
	陶 友 会 (陶 芸)	月4回 火 午後1時~
	ロ マ ン ド ール (磁 器 粘 土)	第2・3・4 水 午前9時30分~
	七 宝 会 (七 宝 焼)	第2・4 木 午前10時~
	う た ご え (カ ラ オ ケ)	月4回 水 午後7時~
	野 ば ら (カ ラ オ ケ)	月4回 土 午後2時~
	ハ ミ ン グ (カ ラ オ ケ)	毎週 日 午後2時~
	藤 美 会 (日 本 民 調)	月3回 水 午後1時~
	琴 泉 会 (大 正 琴)	月4回 水 午後1時~
	アル ハ ン ブ ラ (ギ タ ー)	毎週 土 午前10時~
音 楽	辻 野 家 音 頭 愛 好 会 (音 頭)	月1回 日 午後1時~
	り ん ゴ の 会 (親 子 体 操)	月3回 木 午前10時~
	ミ ッ キ ー マ ウ ス (親 子 体 操)	月2回 金 午前10時~
	ピ ー タ ー パ ン (親 子 体 操)	第2 火 午前10時~
	ち び っ こ ジ ა ず (子 ど も 体 操)	毎週 水 午後3時20分~
	ア ン パ ン マ ン (子 ど も 体 操)	月3回 金 午後2時30分~
	ダ ン ス ク リ エ し お ん (ジ キ ダ シ)	月4回 水 午後7時30分~
	ひ ば り (健 康 体 操)	月4回 木 午前10時15分~
	ひ ま わ り (ソ フ ツ エ ア ロ 体 操)	月4回 木 午後1時~
	ヨ ー ガ 道 友 会	毎週 水 午前9時~
育 体	太 極 拳 ク ラ ブ	月4回 日 午後1時30分~
	球 友 会 (卓 球)	毎週 木 午後6時30分~
	水 彩 画 ク ラ ブ 「泉 彩 会」	毎週 木 午後6時30分~
	会 海 外 も ク ラ ブ 員 に 人 気 あ る 写 生	毎週 木 午後6時30分~



北公民館

南公民館クラブ一覧

区分	クラブ名	曜日・時間
文 化	卓 友 会 (卓 球)	毎週 土 午後1時~
	赤 い 靴 (社 交 ダ ン ス)	毎週 金 午後6時30分~
	工 イ ネ ル (社 交 ダ ン ス)	毎週 土 午後6時30分~
	つ ぼ み 会 (日 本 舞 踊)	月4回 木 午後5時~
	藤 泉 会 (新 舞 踊)	月4回 土 午前9時30分~
	沖 縄 踊りの会 (琉 球 舞 踊・歌)	月4回 火 午後2時~
	書 志 会 (書 道)	第1・3・4水 午前9時30分~
	墨 道 会 (水 墨 画)	第1・3 火 午後7時~
	水 墨 同 好 会 (水 墨 画)	第2・4 金 午前9時30分~
	泉 彩 会 (水 彩 画)	第3 火 午後1時30分~
書 画	写 真 ク ラ ブ	第1・3 火 午後7時~
	ボ ナ ン ザ (洋 画)	第2・4 火 午後1時30分~
	絵 手 紙 ク ラ ブ	第1・3 火 午前10時~
	さ く ら (料 理)	第1 水 午前9時30分~
	す こ や か 体 操	火 午前10時~
	ヨ ー ガ ク ラ ブ	木 午前9時30分~
	ヨ ー ガ II	水 午後1時~
	い き い き 気 功	第2・4 水 午後1時30分~
	健 康 体 操 ク ラ ブ	木 午後2時~
	レ ク ・ ダ ン ス ク ラ ブ A	金 午前10時~
育 体	民 踊 ク ラ ブ	火 午後7時~
	五 月 会 (民 踊)	金 午後1時30分~
	藤 豊 会 (新 舞 踊)	第1・2・3木 午後7時~
	少 林 寺 拳 法	水・土 午後6時30分~
	健 康 太 極 拳 ク ラ ブ	第1・3・4土 午後1時30分~
	予 供 バ レ エ (満 3 歳 以 上)	金 午後3時~
	ハ ン ピ ー ノ (親 子 体 操)	水 午前9時45分~
	ド レ ミ (親 子 体 操)	午前11時~
	マ ー チ、ワ ル ツ な ど、さ ま ざ ま の 曲 を 練 習 し て い ま す	木 午前10時~
	太 正 琴 ク ラ ブ 「琴 泉 会」	火 午後1時30分~
音 楽	唄 う フ レ ン ド (カ ラ オ ケ)	火 午後1時30分~
	演 歌 フ ア ミ リ (カ ラ オ ケ)	第1・2・4木 午後1時30分~
	歌 読 ナ イ ツ (カ ラ オ ケ)	第1・2・4木 午後6時30分~
	民 読 白 龍 会	第2・3・4日 午後1時~
	大 正 琴 「夢」ク ラ ブ	第1・3 木 午後1時~
	カ ナ リ ア (オ カ リ ナ)	第2・4 木 午後7時~
	アル ベ ジ オ (フ オ ー ク ギ タ ー)	金 午後7時~
	泉 大 津 ハ モ ニ カ ク ラ ブ	第1・3 金 午後1時~
	箏 (そ う) 曲 「雅 会」	第2・4 木 午前9時~
	ア ロ ハ ウ ク レ レ ク ラ ブ	第2・4 金 午後7時~
服 飾	友 禅 (和 裁)	第1・2・3木 午前9時30分~
	西 陣 (和 裁)	第1・2・3火 午前9時30分~
	よ そ お い 会 (着 付)	水 午前9時30分~
	着 付 き き ょ う の 会	第1・3 水 午後1時30分~
	す み れ (手 芸)	第2・4 金 午後1時30分~
	七 宝 焼	第2・3・4木 午後1時~
	陶 光 会 (陶 芸)	第2・3 土 午後1時30分~
	ア リ ス (ト ル ル ペ イ ント)	第2・4 金 午前9時30分~
	陶 楽 会 (陶 芸)	木 午後1時~
	押 し 絵 を 楽 し む 会	第4 土 午後1時~
手 工芸	ギ タ ー を 始 め て み た い 人 集 合 !	
	「ア ル ペ ジ オ」会 員 募 集	
	フ オ ー ク ギ タ ー ク ラ ブ 「ア ル ペ ジ オ」	では、ジャズギタリストの先生指導のもと、フォーク、ジャズ、ポップス、ロックなど幅広く練習しています。
	経験者はもちろん、初めての人も大歓迎。老若男女を問わず、クラブ員を募集しています。楽譜が読めない、音楽の知識がない人も問題ありません。まずは楽しむことからいっしょにやってみませんか。	
北公民館	北公民館	4月23日(金) 午後7時~8時30分
	持 物	ギター・筆記用具
南公民館	南公民館	4月23日(金) 午後7時~8時30分
	持 物	ギター・筆記用具

南公民館

公民館の クラブ

クラブは、市民の皆さんのが自発的に組んだグループであり、その活動の場を公民館に置いている団体のことです。

親子で体操「バンピーノ」見学体験会に来ませんか?

親子体操クラブ「バンピーノ」では、毎週水曜日の午前中、講師を招いてリズム体操や手遊び、運動器具などを使って親子でできる体操をしています。

一度体験してみませんか? 先着順で入会希望者の受付も行います。

駐車スペースが少ないので、できる限り徒歩、または自転車でお越しください。

日時 4月14日(水)・21日(水) ▶ 1部…午前9時45分~10時45分 ▶ 2部…午前11時~正午

※両日、1部・2部のどちらに参加していただいてもけっこうです。

対象 1歳~就園前のお子さんと保護者

持物 上靴、体操のできる服装

「ドレミ」親子体操教室 4月からの入会者募集!

親子体操クラブ「ドレミ」では、毎週木曜日に講師を招きリズム体操や手遊び・マット・鉄棒などを使い、親子でできる体操を楽しんでいます。

見学・入会は随時受け付けしています。体操ができる服装、上靴を持ってお越しください。

日時 毎週木曜日 午前10時~11時

対象 1歳~就園前の幼児と親

ギターを始めてみたい人集合! 「アルペジオ」会員募集

フォークギタークラブ「アルペジオ」では、ジャズギタリストの先生指導のもと、フォーク、ジャズ、ポップス、ロックなど幅広く練習しています。

経験者はもちろん、初めての人も大歓迎。老若男女を問わず、クラブ員を募集しています。楽譜が読めない、音楽の知識がない人も問題ありません。まずは楽しむことからいっしょにやってみませんか。

日時 4月23日(金) 午後7時~8時30分

持物 ギター

4月から着任する医師

氏名
破戸克規 *Katsunori HATO*専門分野
循環器内科氏名
伊東友好 *Tomoyoshi ITO*専門分野
呼吸器内科氏名
李英子 *Eiko LEE*専門分野
糖尿病氏名
設楽香織 *Kaori SHIDARA*専門分野
腎臓内科氏名
濱中裕子 *Yuko HAMANAKA*専門分野
呼吸器内科氏名
吉田達之 *Tatsuyuki YOSHIDA*専門分野
小児外科

昨年の7月以降、従来の診療体制の確保に向けた取り組みを行ってきましたが、4月より新たに内分泌（糖尿病）、腎臓、呼吸器、循環器などを専門とする内科医5人と、小児外科専門医1人が常勤医師として着任することになりました。

医師増員による診療体制の充実により、内科については、従来外来治療のみだった呼吸器疾患や急性期冠疾患を除く循環器疾患についても、原則として入院治療が可能となり、代謝内分泌につきましては引き続き糖尿



4月から常勤医師が増加

診療体制が充実しました！

病の病診連携、糖尿病教室を開催していきます。また神経内科については、4月以降も外来診療が行えるようになります。

小児外科についても、従来毎週木曜の午後のみだった診察日時が拡充されます。また4月より、内視鏡外科に加え、呼吸器外科、肛門外科、乳腺・内分泌外科、そして小児外科それぞれに部長または医長の責任者を置く、幅広い外科診療を展開していく一方で、整形外科医不在のヨンについては、引き続き整形

外科医確保にとめながら、業務療法士を新規採用すること

で、より質の高いリハビリテー

ションを追求し、小児の発達障

害リハビリテーションにも取り

組んで行きます。

今後もさらに常勤医師および

スタッフの確保に努め、より

そのまま続けてきたりハビリテー

ションについても、引き続き整形

外科医確保にとめながら、業務

療法士を新規採用すること

で、より質の高いリハビリテー

ションを追求し、小児の発達障

害リハビリテーションにも取り

組んで行きます。

今後もさらに常勤医師および

スタッフの確保に努め、より

そのまま続けてきたりハビリテー

ションについても、引き続き整形

外科医確保にとめながら、業務

療法士を新規採用すること

で、より質の高いリハビリテー

ションを追求し、小児の発達障

害リハビリテーションにも取り

組んで行きます。

今後もさらに常勤医師および

スタッフの確保に努め、より

そのまま続けてきたりハビリテー

ションについても、引き続き整形

外科医確保にとめながら、業務

療法士を新規採用すること

で、より質の高いリハビリテー

ションを追求し、小児の発達障

害リハビリテーションにも取り

組んで行きます。

今後もさらに常勤医師および

スタッフの確保に努め、より

そのまま続けてきたりハビリテー

ションについても、引き続き整形

外科医確保にとめながら、業務

療法士を新規採用すること

で、より質の高いリハビリテー

ションを追求し、小児の発達障

害リハビリテーションにも取り

組んで行きます。

環境家計簿 をつけてみませんか

ご家庭のCO₂排出量がひと目でわかるスグレモノ！

地球温暖化を防ぐため、世界各国でいろいろな取り組みが進んでいますが、地球温暖化を防ぐには、わたしたち一人ひとりの努力が必要です。日々の生活において省エネルギーを実践する取り組みの1つとして「環境家計簿」をつけてみるのはいかがでしょうか。

■家庭でできる1年間のCO₂削減量

冬の暖房時の設定温度を21℃から20℃にする。24.0 kg

暖房の利用時間を1日1時間減らす。18.5 kg

冷蔵庫の無駄な開閉はしない。4.7 kg

テレビを見る時間を1日1時間短くする。14.4 kg

シャワーの使用時間を1日1分短くする。29.1 kg

食器を洗うとき給湯器の設定温度を40℃から38℃に下げる。20.0 kg

ガスコンロの炎をなべ底からはみ出さないように調節する。5.4 kg

出典 省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」

環境家計簿とは、日々の生活において家庭で使った電気・ガス・水道・燃料などの消費量を毎月集計して記録していくもので、家庭の二酸化炭素(CO₂)排出量を簡単に算出することができます。この環境家計簿は市のホームページに掲載していますので、お気軽に取り組んでみてください。

左の表のような項目だけでも、1年間取り組むと116.1kgものCO₂削減につながります。この削減量は、スキの木の吸収量に換算すると、およそ8本分に相当します。

環境家計簿のアドレスは以下のとおりです。

<http://www.city.izumiotsu.osaka.jp/seikatukankyuu/kakeibo.html>

問合 生活環境課（市役所1階3番窓口）

福祉センターの講座・クラブ

総合福祉センターも公民館と同じく、講座は福祉センター主催、クラブは市民主催となります。

ならいごと！その② 福祉センター編

総合福祉センターでは、市内在住の60歳以上の人を対象に、健康で明るい生活を楽しむため左下表のような講座受講生を募集します。講座は主に初心者に向けた内容になっています。

申込 4月13日㈭と14日㈮の午前9時から午後5時までに、直接総合福祉センターへ。電話による申し込みは不可。定員を超えた場合は抽選。締め切り後、定員に満たない場合は、定員に達するまで受け付け延長受講には下表のとおり、料や材料費などが必要です。講座によっては、都合により日程

変更になります。料や材料費などが必要です。講座によっては、都合により日程

連載 知くてトクする 元気になれる!! 大作戦!

健康アップ 大作戦!

第4回 健診前に食事を抜くのはナゼ?

4月は始まりの季節。新しい気持ちで元気よくスタートを切りたいものですね。この時期は学校や職場などで健康診断が行われます。よく健診前に食事を抜いてくるよういわれますが、その理由をご存じですか?

今回は健診前の食事についてのコラムです。

■血液と食事の関係

人が食事を始めると胃や腸が活動し、食べたものを消化してその栄養素を体内に吸収していきます。このとき栄養素は血液に乗って運ばれていくため、食事後の血液は食べたもの的内容によって特定の成分が多く含まれることになります。食事で特に左右されるものとしては、血糖や中性脂肪、アルコール関係ではγ-GTPが挙げられます。食事で血液は一時的に成分が偏りますが、ヒトの体にはその偏りを戻そうとする働きがあります。食事で上がった血糖値を下げるためにインスリンを分泌するのはその代表です。こうして、食後およそ10時間程度かけて、体内では血液成分を一定にするための働きが行われているのです。

■健診前に食事を抜くワケ

健診では、採血をして血液中の成分ごとにその含有量を検査します。血液の成分には基準範囲があり、それをもとに体の健康状態を判断しています。そのため、食事による影響が消えないうちに採血すると、基準範囲外の結果が出たとしても、それが食事によるものなのか、病気によるものなのかの判断が難しくなってしまいます。そこで、採血のある健康診断では食事による影響をできるだけ避けるために10時間以上の空腹状態での受診をお願いしているのです。ちなみに、お水は影響がないので飲んでも構いません。

年に1回の健康診断は、自分の体の保守点検です。せっかく受診するのですから、検査結果がより正確になるよう、できるだけ健診前には食事を抜くことをおすすめします。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）



ムなどの生活習慣病のリスクが高いと判定された人には、特定保健指導の案内（特定保健指導利用券）が届きます。

特定健康診査の健診項目

市で実施する特定健診の診査項目は次のとおりです。

①質問票 ②身体計測 ③診察
④血圧測定 ⑤血液検査（脂質・血糖・肝機能・腎機能）
⑥尿検査 ⑦心電図

なお、眼底検査については、一定の条件を満たす人が対象となりますので、希望する人は、必ず受診前に保険年金課に問い合わせください。

■ 75歳になる人へ

誕生日を境に健康診査の受診方法が変わります

■ 75歳誕生日前日まで：75歳の誕生日前日までに、特定健診受診券を使って受診できます。な

■ 75歳誕生日当日以降：誕生日75歳になる人は、誕生日前日までと誕生日以降、次のとおりで、選択した健康診査の受診方法で年1回の受診をお願いします。

■ 75歳誕生日後日以降：75歳の誕生日を境に、健康診査をいつ受診するかは自分で決めることができます。健康診査の受診方法で年1回の受診をお願いします。

■ 75歳誕生日後日以降：75歳の誕生日を境に、後期高齢者医療健康診査受診券を使って、後期高齢者医療健康診査を受診できます。健診料は無料です。

お、健診料1000円が必要です。

（以下、国保）に加入している市役所で年1回の受診券を使って受診できます。健診料は無料です。

お、健診料1000円が必要です。

（以下、国保）に加入している市役所で年1回の受診券を使って受診できます。健診料は無料です。

後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんへ

人間ドックの費用が一部助成されます。

府後期高齢者医療広域連合では、4月から次のとおり後期高齢者医療制度の被保険者を対象に、人間ドック受診にかかる費用の一部を助成します。助成にあたっては、人間ドック費用の全額をいったんご負担いただき、その後、市町村窓口に申請することで、後日、費用の一部をお返しすることになります。

なお対象者は、後期高齢者医療被保険者で、4月1日以降に人間ドックを受診した人です。ただし、支給は同年度内で1回だけで、また人間ドックを受診した場合は健康診査は不要となります。

受診医療機関 指定なし（人間ドック実施医療機関へ直接予約）

申込 4月以降に、①受診した人間ドックの領収書、②受診した人間ドックの検査結果通知書、③被保険者証、④預金口座のわかるもの ⑤印鑑 以上5点を持参のうえ、高齢介護課へ

なお、支給は口座振込によって行います。

支給金額 2万6,000円を限度に支給

問合 府後期高齢者医療広域連合給付課（06-4790-2031）
または高齢介護課（市役所1階8番窓口）

■特定健康診査の日程・場所（表1） 健診は年度内に特定健康診査か人間ドックのどちらか一回の受診に限ります。

特定健診	対象	日程	受付時間	健診会場
				市役所
				保健センター（宮町2-25）
個別健診	40～74歳 (75歳誕生日の前日～S46.3.31生まれ)	5月11日(火)、12日(水) 6月4日(金)※、6日(日)※、10月15日(金)※、17日(日)※ 受診券到着後～平成23年3月31日	午前9時～11時30分 午後1時～3時 受診前に医療機関にお問い合わせください	市内特定健康診査指定医療機関（受診券同封のパンフレット参照）
人間ドック	30～74歳 (受診時現在)	○40～74歳の人は、受診券到着後～平成23年3月31日 ○30～39歳の人は受診券は届きません。受診前に必ず国保窓口に申請してください	直接医療機関で予約をとってください	人間ドック指定医療機関（表2）

※保健センターが実施するがん検診（肺・胃・大腸）と同時受診が可能です。がん検診同時受診ご希望の場合は、保健センターへの予約（先着順）が必要になります。予約開始日など詳しくは別紙「成人保健予定表」をご覧ください。

■人間ドック・脳ドック指定医療機関一覧（表2）

医療機関名	電話番号	所在地	基本料金（税込）	人間ドック	脳ドック	助成額（上限）
				基本料金（税込）	人間ドックと同日実施の場合	
泉大津市立病院	32-5622	泉大津市下条町	4万2,000円	4万2,000円	同日実施なし	人間ドック3万円
府中病院	40-2154	和泉市肥子町	4万円	5万円	3万2,000円	
岸和田徳洲会病院	072-445-9908	岸和田市加守町	4万円	3万5,000円	3万2,000円	
ペルクリニック	072-224-1717	堺市堺区戎島町	4万4,100円	実施なし	実施なし	
聖授会OCAT 予防医療センター	0120-728-797	大阪市浪速区湊町	4万2,000円	4万7,250円	3万1,500円	
鳳総合健診センター	072-260-5555	堺市西区鳳東町	4万2,000円	4万7,250円	3万1,500円	
大手前病院健康管理センター	06-6941-9620	大阪市中央区大手前	(初回)4万9,350円 (2回目～)4万6,725円	脳ドックのみ不可	3万7,800円	

脳ドック・30～39歳の人間ドックは、受診前に必ず保険年金課へ申請が必要です。40～74歳の人間ドックについては、「特定健診受診券」「健康保険証」を受診時に指定医療機関の窓口に提出すれば、3万円の助成額を引いた金額で受診できます。

40～74歳の人へ

年に1回は
年に1回は
健康チェックを!



年1回 特定健診を受けましょう

40～74歳の国民健康保険加入者の皆さんへ

特定健康診査利用の流れ

①受診券と質問票の送付

保険年金課より40～74歳の市

国保加入者に「特定健康診査受

診券」と「質問票」を4～5月

に送付します。

②特定健診の日程確認

特定健診には、表1の保健セ

ンターや市役所で行う個別健

診がありますので、日程を

確認

ください。

なお市では、国民健康保険

（以下、国保）に加入している

40～74歳の人を対象に、次

み・「参考」を参照

を確認く

ださい。

なお市では、国民健康保険

（以下、国保）に加入している