

南公民館講座一覧			
南公民館講座一覧	日時・回数・定員	受講料・参加費	内 容
韓国語入門 一般教養講座 (対象：一般)	5月9日(日)～6月27日(日) (全8回) 午前10時～正午 先着20人	500円 1,500円 (テキスト代など)	ちょっと韓国へ、買い物に食べ歩きにと行く機会もあると思います。そんなとき、簡単な日常会話が話せたら、きっと楽しい旅行になるでしょう。この機会に初歩から楽しく学びませんか。内容盛りだくさんのキム先生の講座にぜひご参加ください。
日本料理 男女共同参画事業 (対象：一般)	5月23日(日)・30日(日) 午前10時～午後1時 先着16人	200円 2,000円 (材料費)	こだわりの味を楽しみながら、若竹煮・若竹木の井和えやわらび白和え・桜えびと春野菜のかき揚げなど日本料理を楽しく作りませんか。キッチンになじみの少ない男性にも興味を持ってご参加いただけたと思います。ぜひご参加ください。
やまびこ教室 学校週5日制対応事業 (対象：小学3～6年生)	5月29日(土)～7月24日(土) (全5回) 午前10時～正午 先着30人	500円 800円	▷5月29日…みんなでゲーム ▷6月12日…楽しいクッキング ▷26日…鳴らしてみようトランペット ▷7月10日…チャレンジスポーツ ▷24日…工作・みんなで楽しくいろいろな事にチャレンジしてみよう。

※講座は、市内在住・在勤・在学の人を対象に開催します。受講する場合は、受講料＋参加費が必要です。「韓国語入門」「日本料理」「やまびこ教室」は、**4月18日(日)午前9時から先着順で受け付けします**。申し込みは、代金を添えて本人もしくは家族が直接南公民館へ。なお、申込書は1人1枚とします。ただし、定員に満たない場合は、4月20日(火)から電話・ファクスでも受け付けします。申込み後のキャンセル・欠席については返金できません。

はじめてのパソコン講座 一般教養講座 (対象：一般)	5月1日(土)～29日(土) (全5回) 保育付午前10時～正午 15人	500円 1,000円	初心者対象のパソコン講座です。電源を入れるところからパソコン用語など順次学習します。はじめての人はこの機会に始めてみませんか。
----------------------------------	--------------------------------------------	----------------	-----------------------------------------------------------------

※「はじめてのパソコン講座」は、**往復はがき**に「パソコン講座」と明記し、①住所・②受講者氏名(ふりがな)・③年齢・④電話番号・⑤保育希望の人は子どもの名前(ふりがな) 年齢を記入のうえ、4月18日(日)必着で〒595-0038 楠町西1-7 南公民館へ。なお、返信用はがきにも住所・氏名を記入のこと。

※申込多数の場合は、20日(火) 午前10時より公開抽選いたします。

卓球教室 学校週5日制対応事業 (対象：小・中学生)	毎月第1・3土曜日 午前9時30分～正午 —	無料 無料	毎月第1・3土曜日の午前中、卓球施設を開放しています。気軽に遊びにきてね！(持ち物：上ぐつ)
----------------------------------	------------------------------	----------	------------------------------------------------

上記以外に、「心に残る名歌と童謡を歌おう」「フォークダンスエクササイズ」「アロマテラピー」「プリザーブドフラワーアレンジメント」「筆ペン」「花梨いきいき大学」、男女共同参画事業として「韓国家庭料理」「そば打ち体験」、青少年向けには「友遊スタディ」「子どもクッキング」「わくわく科学教室」などの講座も予定しています。参加者募集については、順次広報でお知らせします。

北公民館講座一覧			
講座名・対象	日時・回数・定員	受講料・参加費	内 容
手話入門 (社会福祉講座) 対象：一般	5月15日(土)～8月28日(土) 午後1時30分～3時30分 全15回 先着20人	無料 1,200円 (テキスト代)	聴覚障害者の人たちとコミュニケーションを図るために、手話を学んでみませんか！初歩から勉強していくので、手話の経験のない人でも大丈夫です。
久寿の木大学 (高齢者講座) 対象：65歳以上	5月14日(金)～9月24日(金) 午後1時30分～3時30分 全7回 先着50人	無料 無料 (バスツアーは実費)	「地域の仲間と共に支え合い、健やかで心豊かな人生を過ごそう」をテーマに、高齢者の仲間づくりと健やかな人生を送るための学習をします。
すぐに役立つ筆ペン講座 (文化講座) 対象：一般	5月14日(金)～6月11日(金) 午前10時～正午 全5回 先着20名	500円 200円 (教材費)	筆ペンを使って、のし袋・ハガキや年賀状などの宛名・冠婚葬祭時の記帳などを、正しくきれいに書けるようになります。
やさしい英会話A (文化講座) 対象：一般	5月15日(土)～7月17日(土) 午前10時30分～正午 全8回 先着20人	800円 200円 (テキスト代)	オーストラリア人講師による、日常使える英会話を基礎から学んで、話せるようになります。(Aを受講した人は、8月実施のBには申し込みできません。ただし、Bが定員に満たない場合は、翌日から申込可)

※講座は、市民または在勤・在学の人を対象に開催します。講座を受講するには、受講料(＋テキスト代・教材費など)が必要です。「手話入門」「久寿の木大学」「すぐに役立つ筆ペン講座」「優しい英会話A」の講座は、**4月17日(土)午前9時から先着順で受け付けます**。申し込みは、代金を添えて本人もしくは家族が直接北公民館へ(電話での申し込みはできません)。なお、申し込みは1人1枚になります。申込み後のキャンセル・欠席については返金できません。

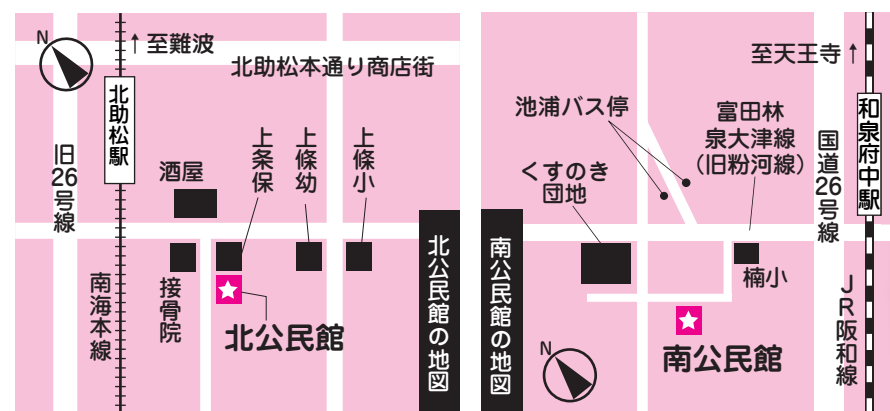
ママといっしょA(幼児親子体操) 対象：2歳～入園前のお子さんと保護者(2歳未満でも歩ければ可)	6月9日(水)～7月28日(水) 午前10時～11時 全8回 先着20組	800円 無料	親子でお友達といっしょに身体を動かし、歌を歌ったりして思いっきり楽しく遊びませんか。(Aを受講した人は、10月実施のBには申し込みできません。ただし、Bが定員に満たない場合は、翌日から申込可)
囲碁教室 (学校週5日制対応事業) 対象：小学4年生～中学生	6月5日(土)～3月19日(土) 午前9時30分～正午 全18回 10人以上	無料 1,200円 (テキスト代込)	毎月第1・3土曜日に、初歩から講師が優しくお教えしますので大丈夫です。(ただし、申し込みが10名未満の場合は中止になります。)

※「ママといっしょA」「囲碁教室」の受講者募集の詳細は、5月広報でお知らせします。

卓球教室 (学校週5日制対応事業) 対象：小学生～中学生	5月8日(土)～3月12日(土) 午前9時30分～正午 全10回 毎回参加自由	無料 無料	第2土曜日の午前中、卓球施設を開放しています。気軽に遊びにきてね！(持ち物：上ぐつ)
------------------------------------	-----------------------------------------------	----------	--------------------------------------------

※上記以外に、「近畿再発見」「ピラティス」「子ども広場(夏休み実施)」「実用ペン講座」「ちぎり絵講習会」「男性の料理教室」などの講座も予定しています。受講募集の詳細は、順次広報でお知らせします。

※予定講座に関しては、講座名・講座内容が変更する場合がありますのでご了承ください。



公民館の講座

公民館主催のカリキュラムをそろえた「講座」の一覧です。学習や運動など、さまざまな企画をご用意しています。

春から始める

公民館・総合福祉センターの講座・クラブ案内です。

春、4月。何か新しいことを始めたい季節ですね。興味はあったけど時間がなくてできなかったこと。もっともっと楽しみたい今の趣味。公民館や、総合福祉センターでは、そんな皆さんのニーズにお応えできる講座やクラブを取りそろえています。「ならいごと」始めませんか？

南公民館からのお知らせ

新講座に「日本料理」「フォークダンス」追加

平成22年度は、新しい講座として、男女共同参画事業の「日本料理」、楽しく身体を動かす「フォークダンスエクササイズ」などを予定しています。

また、青少年育成事業として「やまびこ教室」、友好都市日高川町との交流事業「友遊スタディ」、その他各年代の人が楽しく学習できる講座も企画しています。ぜひ、皆さんご参加ください。

北公民館からのお知らせ

「久寿の木大学」で高齢者の仲間づくり！

手話をいちから学ぶ「手話入門」、親子で楽しく身体を動かす「ママといっしょ」、基礎から学べ日常使える「優しい英会話」、文字に自信が持てる「すぐに役立つ筆ペン講座」、高齢者の仲間づくり健やかな人生を送るための学習「久寿の木大学」など予定しています。

また、学校週5日制対応事業として、「卓球教室」・「囲碁教室」その他にも子ども向けの講座も企画しています。

ならいごと！その① 公民館編

市内には、市民の皆さんの教養や生活・文化の向上のために南公民館と北公民館があり、活動をしています。

公民館では、だれもがいつでも学習できる場を目指して、趣味・教養講座など11ページの表のようなバラエティーに富んだ講座を開設しています。

公民館は、市民の皆さんの明るい憩いの場です。文化・学習活動との出会い、人と人との出会いを求めて、あなたもちょっと立ち寄ってみませんか。

南公民館データ

所在地 楠町西1-7
連絡先 ☎ 33・1764 FAX

北公民館データ

所在地 東助松町4-8-4
連絡先 ☎ 23・0505 FAX 23・0566

なお、両公民館ともに、開館時間は火・土曜日の午前9時～午後9時、日曜日が午前9時～午後5時。休館日は月曜日と祝日で、月曜日が祝日の場合は、その翌日も休館となります。

あなたの特技を公民館でいかしませんか？ 公民館特技登録者 募集！

公民館では、市民の皆さんが持っている多彩な特技を生涯学習などの場で有効にいかすために「特技登録制度」を実施しています。

あなたの特技を眠らせないで、地域で広く活用していただくために、ぜひ登録してみませんか！

登録期間 4月1日～平成23年3月31日

登録要件 ①特技をお持ちの満20歳以上の人 ②公民館

などで実施不可能なものや、公共の福祉を害するものなど、この制度の目的に合わない特技は登録不可 ③面接での登録(受け付け時に日程を決定)

申込・問合せ 電話で直接南公民館(☎ 33・1764)、ならびに北公民館(☎ 23・0505)へ

なお、受け付けは、随時行っています。

北公民館クラブ一覧

区分	クラブ名	曜日・時間	区分	クラブ名	曜日・時間
文	歴 史 ク ラ ブ	第1・3 火 午後1時30分～	体	卓 友 会 (卓 球)	毎週 土 午後1時～
	囲 碁 ク ラ ブ	毎週 木・日 午後1時～		赤 い 靴 (社 交 ダ ン ス)	毎週 金 午後6時30分～
	こ ひ つ じ (手 話)	月4回 土 午後1時～		エ ン ゼ ル (社 交 ダ ン ス)	毎週 土 午後6時30分～
	ア ミ ー ゴ (マ ジ ッ ク)	月2回 土 午後7時～		つ ぼ み 会 (日 本 舞 踊)	月4回 木 午後5時～
	み ど り 会 (短 歌)	第1・3 水 午後1時～		藤 泉 会 (新 舞 踊)	月4回 土 午前9時30分～
	俳 句 あ お ひ さ ご	月1回 日 午後1時～		沖 縄 踊 り の 会 (琉 球 舞 踊・歌)	月4回 火 午後2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～			
化	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 ャ 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 チャ 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～			
書	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 ァ ー ミ リ ャ ム ト)	第3 火 午前10時～			
画	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 プ ロ ン (料 理)	第2・4 木 午前9時30分～			
	パ テ ス リ ー (洋 菓 子)	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～			
茶	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 謡)	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～			
	辻 野 家 音 頭 愛 好 会 (音 頭)	月1回 日 午後1時～			
	り ん ご 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～			
		第1・3 金 午前10時～			
楽	ち び っ こ ジ ャ ズ (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 ー シ ョ ン (ジ ャ ズ)	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 ト 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～			
		毎週 金 午後6時30分～			
	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～			



小学 1～6 年生を対象とした「ちびっこジャズ」。ミュージカル映画やアニメなどの曲に合わせたダンスを練習しています



南公民館クラブ一覧

区分	クラブ名	曜日・時間
文	楽しい英会話 (初級英会話)	火 午後7時～
	子ども英会話 (小 1～小 6)	土 午後1時～
	你 好 チ ャ イ ナ (中 国 語)	第1・3 水 午後7時～
	短 歌 ク ラ ブ 「 銚 子 」	第3 木 午後1時30分～
	海 友 会 (詩 吟)	第1・2・3水 午後2時～
	詩 吟 ク ラ ブ	第1・2・3水 午前9時30分～
	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～
化	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～
	料理	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～
	体	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	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～
	子供バレエ (満 3 歳 以上)	金 午後3時～
	バンビーノ (親 子 体 操)	水 午前9時45分～
		午前11時～
	ド レ ミ (親 子 体 操)	木 午前10時～
音	唄 う フ レ ン ド (カ ラ オ ケ)	火 午後1時30分～
	演 歌 フ ァ ミ リ ー (カ ラ オ ケ)	第1・2・4木 午後1時30分～
	歌 謡 ナ イ ト (カ ラ オ ケ)	第1・2・4木 午後6時30分～
	民 謡 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～
	楽	アルペジオ (フォークギター) 金 午後7時～
		泉大津ハーモニカクラブ 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	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 (トールペイント)	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～

公民館の クラブ

クラブは、市民の皆さん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「バンビーノ」 見学体験会に来ませんか？

親子体操クラブ「バンビーノ」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ています。体操のできる服装、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・筆記用具

4月から着任する医師	
	氏 名 破戸克規 <i>Katsunori HATO</i>
	専門分野 循環器内科
	氏 名 伊東友好 <i>Tomoyoshi ITO</i>
	専門分野 呼吸器内科
	氏 名 李英子 <i>Eiko LEE</i>
	専門分野 糖尿病
	氏 名 設楽香織 <i>Kaori SHIDARA</i>
	専門分野 腎臓内科
	氏 名 濱中裕子 <i>Yuko HAMANAKA</i>
	専門分野 呼吸器内科
	氏 名 吉田達之 <i>Tatsuyuki YOSHIDA</i>
	専門分野 小児外科

環境家計簿 ご家庭のCO₂排出量がひと目でわかるスグレモノ！

をつけてみませんか

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、スギ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/seikatukankyou/kakeibo.html>

問合 生活環境課（市役所 1 階 3 番窓口）



4月から常勤医師が増加 診療体制が充実しました！

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

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した。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き、幅広い外科診療を展開していく一方で、整形外科医不在のまま続けてきたリハビリテーションについては、引き続き整形

外科医確保につとめながら、作業療法士を新規採用すること、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いきます。

今後さらに常勤医師およびスタッフの確保に努め、よりいっそう充実した診療体制を確立できるよう取り組んでいきますので、ご理解、ご支援をお願いします。

問合 市立病院（☎32・5622）

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。

その② 福祉センター編

総合福祉センター講座一覧（60 歳以上が対象です）

講座名 (定員)	日時・予定回数	受講料 材料/テキスト代	内 容
書道講座 (35人)	5月17日～3月28日 (第1・3月曜日)全21回 午後1時～2時30分	1,500円 1,500円 (テキスト代)	初心者を対象に、毛筆またはペン習字のどちらかを選んで学ぶことができます。
詩吟講座 漢詩鑑賞と吟詠 (20人)	5月11日～3月22日 (第2・4火曜日)全22回 午前10時～11時30分	500円 800円 (テキスト代)	大きな声で吟ずることにより腹式呼吸を会得して心身の活性化を図り、名詩を味わい歴史・故事を学びます。
リズム体操 (30人)	5月20日～3月17日 (第1・3木曜日)全21回 午後2時30分～4時	1,500円 無料	リズムに合わせて心地よく体を動かすことにより、健康の増進を図ります。
男性のための料理講座 (24人)	5月28日～3月25日 (第4金曜日)全10回 午前10時～午後0時30分	500円 7,500円 (材料費)	男性が料理をすることにより、健全な食生活を学び、生活の自立をサポートします。
お菓子づくり講座 (16人)	5月11日～3月8日 (第2火曜日)全11回 午後1時30分～3時30分	500円 6,600円 (材料費)	男性も女性も簡単にできるお菓子づくりに挑戦してみませんか。
絵手紙講座 (20人)	5月18日～3月15日 (第1・3火曜日)全20回 午後1時30分～3時	1,500円 無料	身近な道具などをつかって、はがきや色紙などにきれいな絵をいっしょに描きましょう。
音楽療法を楽しむA (15人)	5月6日～9月16日 (第1・3木曜日)全10回 午前10時～11時30分	500円 400円 (材料費)	音楽を聴くと自然に体が動いたり、心が動かされたりという音楽の特性を利用し、心や体を健康にする音楽療法を体験。
リフレッシュ体操講座 (20人)	5月12日～3月23日 (第2・4水曜日)全22回 午前10時30分～11時45分	2,000円 無料	イスに座りながらできるストレッチなど取り入れながら、ストレッチ体操を行います。心身ともにリフレッシュを図ります。
はり絵講座 (15人)	5月12日～3月2日 (第1水曜日)全11回 午後1時30分～3時30分	500円 7,700円 (材料費)	色とりどりの和紙をちぎり、四季折々の作品を制作します。
紙パックでつくる和小物講座 (15人)	5月19日～3月16日 (第3水曜日)全10回 午後1時30分～3時	500円 5,000円 (材料費)	牛乳パックなどの紙パックを使用して、和紙などをはり付けて和小物を制作します。
健康づくり筋力トレーニング講座 (20人)	5月11日～3月22日 (第2・4火曜日)全22回 午前10時30分～正午	2,000円 無料	レクリエーションを交えながら、家でもできる上半身と下半身、体幹の筋力トレーニングを行います。
楽しいうた講座 (35人)	5月18日～3月15日 (第1・3火曜日)全21回 午前10時30分～正午	2,000円 570円 (テキスト代)	美しい日本の歌（童謡など）を中心に、みんなで楽しく歌います。楽譜は読めなくてもOK。
自力整体体操講座 (25人)	5月14日～3月25日 (第2・4金曜日)全22回 午前10時30分～正午	2,000円 無料	自分自身の力で身体のゆがみを整えて自然治癒エネルギーを引き出す体操を行います。

講座受講生募集

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に左下表のような講座受講生を募集します。講座は主に初心者向けの内容になっています。

申込 4 月 13 日(火)と 14 日(水)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、受講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・

回数などが変更になる場合がありますが、受講料については返金できません。

他に、「高齢者大学」などの講座については、34・35 ページに掲載しています。

クラブ員募集

右下表の各クラブでは、入会希望者を募集しています。定員になるまで随時受け付けます。また、クラブによっては定員に達し、ご入会をお待ちいただいている場合もあります。

総合福祉センターデータ

所在地 東雲町 9-15
連絡先 ☎23・1390 FAX 23・1394

↑至松ノ浜駅
レンタルビデオ店

総合福祉センター
市役所
東雲公園
診療所
N

↓至泉大津駅

総合福祉センタークラブ一覧

クラブ名	開催日	時間
小津・書道クラブ	月曜日	午前 9 時 30 分～ 正午
古典文学クラブ	第 1・3 月曜日	午後 1 時 30 分～3 時
切り絵クラブ	第 1・3 火曜日	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
詩吟クラブ	第 1・3 火曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
押し花サークル	第 4 火曜日	午後 1 時～4 時
アートフラワークラブ	第 1・3 金曜日	午後 2 時～4 時
人形と布あそび	第 1・3 水曜日	午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
おづ川柳会	第 2 火曜日	午後 1 時～4 時
フォークダンスクラブ	水曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
民謡同好会	木曜日	午前 10 時～正午
コスモス会 (大正琴クラブ)	第 2・4 金曜日	午前 10 時～ 11 時 30 分
花みづき会(短歌)	第 1 火曜日	午後 1 時 30 分～4 時
泉大津短歌会(短歌)	第 2・4 火曜日	午後 1 時～4 時
泉大津句会(俳句)	第 3 水曜日	午後 1 時～5 時
カラオケ同好会	第 1・2・3 月曜日	午後 1 時～4 時
カラオケ愛好会	火・金曜日	午後 1 時～4 時

連載 知ってトクする 元気になれる

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にいわれますが、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の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）

正確な検査をするため、ご協力をお願いします。



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のみ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お問い合せください。

今年度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

現在国保にご加入で、今年度75歳になる人は、誕生日前日までと誕生日以降で、次のとおり健康診査の受診方法が異なります。

健康診査をいつ受診するかはご自分で決めることができますので、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。

お、健診料1000円が必要ですよ。

■75歳誕生日当日以降：誕生日の翌月上旬に、府後期高齢者医療広域連合から届く受診券を使って、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。

75歳以上の人間ドックについては、下の記事「人間ドックの費用が一部助成されます」をご覧ください。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

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。

		対 象	日 程	受付時間	健診会場
特定健診	集団健診	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)	午前9時～11時30分 午後1時～3時	市役所
			6月4日(金)※、6日(日)※、10月15日(金)※、17日(日)※	午前9時～11時30分	保健センター（宮町2-25）
	個別健診		受診券到着後～平成23年3月31日	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	人間ドック	脳ドック		助成額（上限）
			基本料金（税込）	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	
ベルクリニック	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	脳ドック 2万円
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	脳ドックのみは不可	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、「特定健康診査受診券」「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

平成20年度より、生活習慣病の予防などを目的に、特定健康診査（以下、特定健診）が行われています。特定健診は、市民の皆さんそれぞれが加入している保険者によって行われ、対象者には、特定健診の案内が各保険者から届きます。医療保険証に記載されている保険者（下冊み・「参考」を参照）を確認のうえ、各医療保険者にご確認ください。

なお市では、国民健康保険（以下、国保）に加入している40歳から74歳の人を対象に、次のような流れで特定健診を実施しています。年に1回は、特定健診を受けて、自分の健康状態をチェックしましょう。

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月ごろに送付します。

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集団健診と、指定医療機関で行う個別健診がありますので、日程をご確認ください。また表1、および表2のとおり特定健康診査受診券を使って、人間ドックを受診することも可能です。

③ 特定健診の受診
 受診当日は、市国民健康保険被保険者証（保険証）、特定健診受診券と質問票、健診料1000円をご持参ください。なお、65歳以上の人で個別健診を受診

（参考）医療保険者の種類

- 市町村国民健康保険（泉大津市国保：保険年金課＝市役所1階5番窓口）
- 全国健康保険協会（協会けんぽ：大阪支部 ☎06・6201・7077）
- 健康保険組合（健保組合）
- 船員保険
- 共済組合
- 国民健康保険組合（国保組合）

保険証記載の「保険者」の名称をご確認ください

40～74歳の国民健康保険加入者の皆さんへ

年1回 特定健診を

受けましょう

健康チェックを！
年に1回は

受けてみましょう

する場合は、介護予防健診（生活機能評価）が同時実施されますので、介護保険証をお持ちください。また要支援・要介護認定者は介護予防健診については対象外となります。

④ 健診結果の通知

受診後、健診結果が通知されます。メタボリックシンドローム