

連載 知くてトクする 元気になれぬ!! 大作戦! 健康アップ!

第5回 運動を始めるときに知っておくこと

運動による健康効果は、あちこちでいわれています。5月の陽気は運動にはもってこい。これから始めてみようという人も多いのではないかでしょうか。そこで今回は、運動をするときのポイントについてご紹介します。

■運動前後に準備体操・整理体操をしましょう

運動習慣のある人でも忘れがちなのが、準備体操と整理体操です。準備体操は、これから動かす部分を中心に体をあたためるつもりで行いましょう。筋肉がしなやかになり転倒などの事故予防につながりますし、運動中の消費カロリーもアップするといわれています。運動後は、筋肉に疲労物質がたまり、こわばった状態になっています。整理体操は、このこわばった筋肉をゆっくりとストレッチなどではぐすようにすることで、筋肉痛や疲労感も軽減されます。

■「少し息がはずむが会話できる」ペースで

一人ひとりに適した運動のペースがあり、目安として「少し息がはずむが、会話できる」程度がよいとされています。これから運動を始める人は楽に感じるペースから始め、徐々に体を慣らしていくことが運動を続けるうえで大事です。また痛みや高血圧などの持病がある場合はかかりつけ医に相談のうえで始めましょう。

■水分補給はこまめに、しっかりと!

水分補給の第一の目的は、熱中症の予防です。汗をかくときはもちろん、それほどかかないときでもこまめに水分補給を行いましょう。補給のタイミングは、まず運動を始める前、運動中は約20分間隔で水分補給することをおすすめします。どの渴きを感じたときには体はすでに軽い脱水状態ですので、そう感じる前にとることが大切です。なお、アルコール飲料は利尿作用があり水分補給とはならないので注意してください。

運動は、肉体的にも精神的にもよい効果がありますが、注意を怠ってかえって不調をきたしては何にもなりません。その日の自分の体調に合わせて、無理せず内容や時間を調節しましょう。運動は続けてこそ効果があります。

これらのこと参考に、ぜひがんばってください。そして、年に1回の健診を受けて、運動の効果をチェックしましょう。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

人権問題でお困りの人へ
相談窓口をご利用ください
人権侵害などの
相談は、お近くの
人権擁護委員
にお任せください。
人権問題でお困りの人へ
相談窓口をご利用ください
人権相談の窓口は毎日開設

6月1日は
全国一斉特設人権相談

6月1日(火)は、「人権擁護委員の日」です。基本的人権の尊

重に、ご相談ください。相談は無料で、秘密は厳守されます。本市には、法務大臣の委嘱を受けた次の6人の人権擁護委員が、相談に応じています。

相談日は、第2・3・4水曜日の午後1時～3時。ただし、12月は特設人権相談所開設のため第2・3水曜日。市役所1階

▽辻川雅子…楠町東2丁目34(△21・0270)
▽濱田秋一…助松町1丁目14-1(△25・△32・4576)

▽藤原洋子…千原町2丁目17-1(△6・△32・0195)
▽山田ミネ子…北豊中町3丁目5-31(△41・7680)
▽花野晃一…虫取町1丁目9-1(△6・△32・1656)

の市民相談室で行います。
人権擁護委員
人権相談の窓口は毎日開設

基本的人権は憲法により保障されています

ページマなど、昔懐かしい遊びを教えてもらいます

1番窓口)

憲法週間にちなみ
イベントを行います

6月1日(土)から7日(金)は「憲

法週間」です。本市でも次のとおり開催を行います。

世界人権宣言ボスター展

前・イズミヤ和泉府中店

午前10時30分

日時 5月6日(木)午前8時～

場所 泉大津駅前・北助松駅

午前10時

日時 5月6日(木)午前8時～

場所 市役所1階市民ロビー

午前10時30分

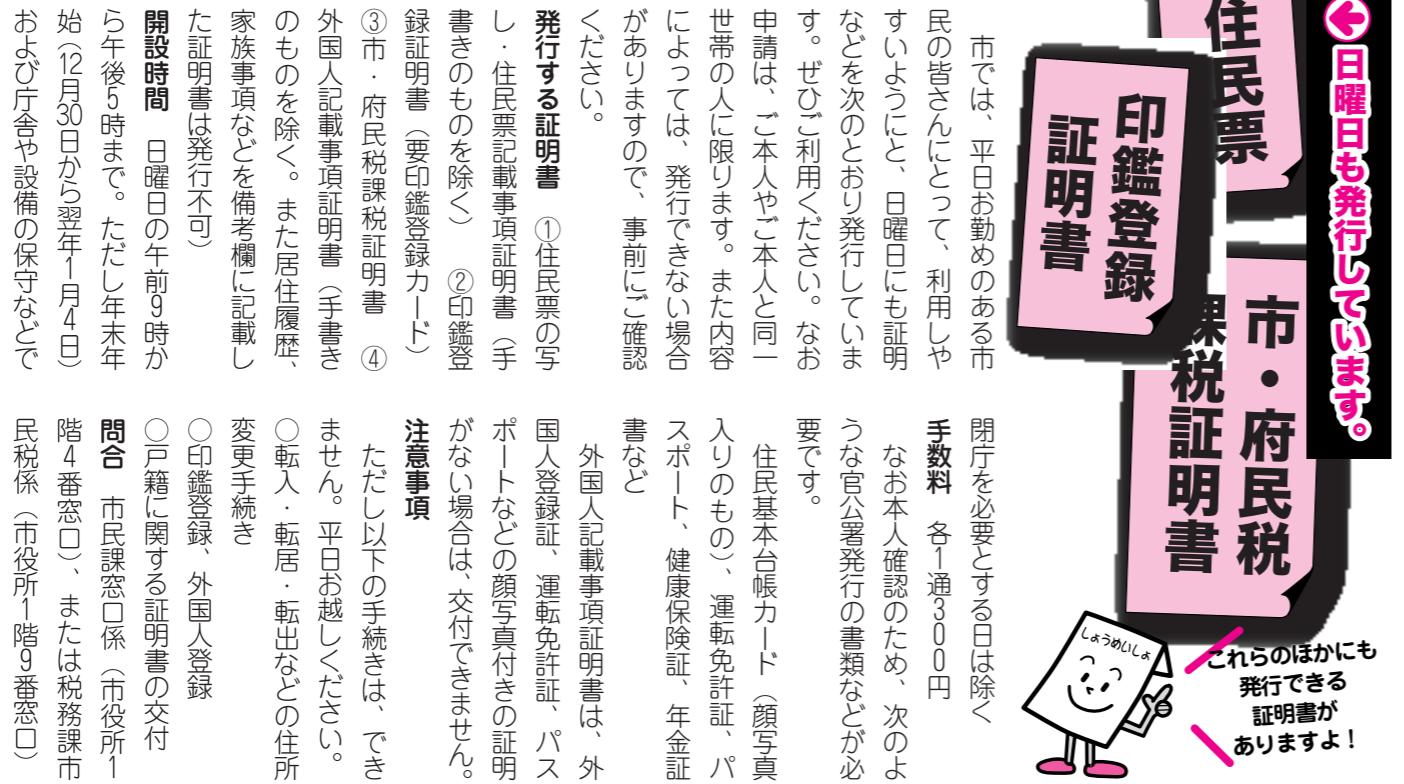
日時 5月6日(木)午前8時～

場所 市役所1階市民相談室

午後5時

日時 5月6日(木)午前8時～

場所 市



監査公表

地方自治法第199条第9項の規定に基づき、平成21年度の定期監査の結果を次のとおり公表します。

平成22年5月1日

泉大津市監査委員 木野 靖勇
泉大津市監査委員 丸谷正八郎

監査の対象

○本庁関係：総合政策部（企画調整課、行政改革推進室、危機管理課、秘書広報課、人事課）、総務部（総務課、財政課、税務課、契約検査室、情報システム室）、市民産業部（市民課、産業政策課、生活環境課、人権啓発課）、都市整備部（街路課、連続立体交差事業推進室、まちづくり政策課、土木課、建築住宅課、みどり推進室）、健康福祉部（高齢介護課、児童福祉課、保険年金課、生活福祉課、障害福祉課）、会計課、議会事務局、選舉管理委員会事務局、公平委

監査の内容

本市の財務に関する事務および経営に係る事業の管理が、各法令、条例に準拠し計画的に執行されていること並びに前回の定期監査において要望した事項の改善について監査を行いました。

概評

各所管の関係書類を抽出し監

4月1日付け 人事異動

◆◆市立病院◆◆

部長級 ▷副院長兼脳神経外科部長兼リハビリセンター長（診療局理事兼脳神経外科部長兼リハビリセンター長）

金井真▷看護部長（看護部副部長兼5階詰所看護師長）

鳥羽敏子▷看護監（教育担当・部長級）（看護部長室看護副部長 ベットコントロール管理責任者兼NICU詰所看護師長）杉原多可子

課長級 ▷内科部長（新規採用）破戸克規△内科部長（新規採用）伊東友好▷3階詰所看護師長（6階詰所看護副師長）永田美華▷3階詰所GCU看護師長（4階詰所看護副師長）藤原美幸▷4階詰所看護師長兼ペッドコントロール管理責任者（手術室看護師長〈手術室・内視鏡センター〉）堀内正子▷5階詰所看護師長（外来看護師長〈救急室〉）尾崎弘己▷手術室看護師長（手術室・内視鏡センター）（手術室看護副師長〈手術室・内視鏡センター〉）小林祥子

◆退職者（3月31日付け）◆

▷上下水道局理事（部長級）兼水道工務課長北野文康▷

上下水道局次長兼水道業務課長 芦高信治▷教育委員会事務局副理事（社会教育施設担当）藤原昇▷選管・監

査・公平・農委事務局次長（部参事級）佐島実▷企画

調整課行政改革推進室長 今口千佳▷労働政策課長 増

田登▷高齢介護課長 菊川弘一▷戎幼稚園園長 阪口あつ

子▷上條幼稚園長 西岡操▷看護部長 森西佳代子▷

3階詰所看護師長 庄下由美▷4階詰所看護師長 浅野順

子

査した結果、所期の成果をあげ、一部を除き全体的には適正に処理されている」と認めました。

なお、一層の研さんにより事務の有効適切かつ能率的な処理に万全を期するよう望みます。

検討・要望事項

1. 市立病院においては、内科医師、整形外科医師9名が退職したことで大幅な減収が見込まれる。医師の確保による診療体制の充実を重要課題と位置づけ、引き続き経営基盤の確立と良質の医療の実践確保に向けなお一層の努力を要望するとともに、平成20年度に策定された「泉大津市立病院改革プラン」に基づき、市が取り組む政策医療としての一般会計繰入の負担の明確化を図られたい。また、未収医療費の要因を分析し、具体的な解消対策を講じるよう要望する。

4. 行政評価結果の予算編成への反映については、評価結果がどの様に反映されているのか不明確な滞納者については毅然たる態度で臨み、より一層の収納率の向上に努められよう要望する。

5. 就労支援対策としての「泉北就職情報フェア・合同就職面接会」や地域ブランドとしての自治体の特産品を生かした「ナンバーワンフェスタ」の取り組みについては、丁寧かつ慎重な対応を図ることはもちろんあるが、実情、実態を十分把握の上で、実際に必要な人に、必要な時に、必要なサービスができる体制整備を図るとともに、関係部署とも連携した就労支援や健康指導

事業の取組みを要望する。
3. 景気悪化に伴い市税収入が前年同期と比べ3・3ポイント落ち込んでいる状況であり、特に法人市民税においての落ち込みが30ポイント強となつていていた。また、滞納未収金の窓口においては丁寧できめ細かい対応で応じるとともに、悪質な滞納者については毅然たる態度で臨み、より一層の収納率の向上に努められよう要望する。

4. 行政評価結果の予算編成への反映については、評価結果がどの様に反映されているのか不明確な滞納者については毅然たる態度で臨み、より一層の収納率の向上に努められよう要望する。

5. 就労支援対策としての「泉北就職情報フェア・合同就職面接会」や地域ブランドとしての自治体の特産品を生かした「ナンバーワンフェスタ」の取り組みについては、丁寧かつ慎重な対応を図ることはもちろんあるが、実情、実態を十分把握の上で、実際に必要な人に、必要な時に、必要なサービスができる体制整備を図るとともに、関係部署とも連携した就労支援や健康指導

6. あすと松ノ浜周辺の放置自転車対策については、規制区域を禁止区域に変更し、歩道上に自転車駐輪施設を設置。施設運営者を指名型のプロポーザル方式で決定し、歩行者等が安全に通行できるスペースの確保を行っているとともに、納付金収入を見込めるものである。本事業は地域の活性化、景観、安全上に資するもので、取り組みについては評価できる。本事例を他事業に展開できないか検討する」ことを要望する。

7. 家庭教育支援サポーター事業については、継続した家庭訪問が保護者と子どもの生活を立て直しきかけとなり、教育支援センターへこれらない事象に對しても効果を上げている。これまでの効果的な取組み事例を参考として、関係機関連携の下、

心を開いてもらえるような支援の充実を要望する。本市幼稚園の運営については、私学の幼稚園の参考となるべき運営方法や

教育内容の実態把握を行い、本市に積極的に生かせるよう努めながら特色ある公教育の更なる推進を図られたい。

参与 ▷参与（参与〈病院・環境担当〉）綾城重幸▷参与兼市民産業部長（市民産業部長）根来輝明▷参与兼都市整備部長（都市整備部長）生田正

理事 ▷市立病院事務局理事（総合政策部参事兼企画調整課長）森田 雅明

次長 ▷総合政策部次長兼企画調整課長兼行政改革推進室長（産業政策課長）迫間一郎▷市民産業部次長〈危機管理担当〉兼市民課長（市民産業部参事〈危機管理担当〉）

兼市民課長（市民課長）野本順一▷市立病院事務局次長〈医事担当・危機管理担当〉（人事課長）上西菊雄▷選管・監査・公平・農委事務局次長〈危機管理担当・部次長級〉（健康福祉部次長〈危機管理担当〉兼健康推進課長）八木茂

参事 ▷健康福祉部参事〈危機管理担当〉兼障害福祉課長（健康福祉部参事兼障害福祉課長）野村吉仁

課長 ▷人事課長（街路課長兼連続立体交差事業推進室長）櫻葉智晴▷産業政策課長（産業政策課長補佐）櫻井大樹▷労働政策課長（まちづくり政策課長）植野友之▷

高齢介護課長（人権啓発課長補佐）三井寛子▷健康推進課長（健康推進課長補佐）向井秀樹▷まちづくり政策課長（まちづくり政策課長補佐兼まちづくり推進係長）本庄正▷街路課長兼連続立体交差事業推進室長（街路課長補佐）谷誠次▷水道業務課長（総務部理事・部長級）松阪敏彦▷水道工務課長〈危機管理担当〉（危機管理課長補佐）藤原一樹▷市立病院事務局総務課長（市立病院事務局総務課長〈危機管理担当〉）片山俊一▷教育総務課長〈危機管理担当〉（教育総務課長）窪田二郎



消費生活相談室

しょうひせいかそどうじ

日常生活での商品の購入やサービス利用にともなうトラブル、契約などの問題を解決するためのページです。

Let's be
a smart consumer!



結婚相手紹介サービスの解約料に納得いかない

広告を見て結婚相手紹介業者に電話をかけ、営業所に行った。「登録している人は多く、あなたならすぐにでも相手が見つかる」と説明され入会した。なかなか相手が見つからず、退会を申し出たが、高額な解約料を求められ納得がいかない。

相談事例

◆クーリング・オフ
契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフ

◆書面交付義務
役務提供事業者は、契約前に契約概要を書いた「概要書面」を、契約時に「契約書面」を消費者に交付しなければなりません。

◆クーリング・オフ
他の装身具などの関連商品もクーリング・オフや中途解約の対象になります。

◆書面交付義務
結婚相手紹介サービスで、役務提供期間2か月を超えて支払金額5万円を超える契約は、消費者が自分から営業所に出向いて契約した場合でも、クーリング・オフや中途解約ができるます。また、契約時にサービスを受けた真珠・貴石・半貴石・指輪などの装身具などに付けるのに必要と説明され購入した真珠・貴石・半貴石・指輪もクーリング・オフや中途解約の対象になります。

◆クーリング・オフ
特定商取引に関する法律では、エステティックサービス、外国语会話教室、学習塾、家庭教師、パソコン教室、結婚相手紹介サービスの6業種を特定継続的役務提供として規制を設けています。

◆クーリング・オフ
結婚相手紹介サービスで、役務提供期間2か月を超えて支払金額5万円を超える契約は、消費者が自分でサービスを提供するのに必要と説明され購入した真珠・貴石・半貴石・指輪もクーリング・オフや中途解約の対象になります。

結婚相手紹介サービスはクーリング・オフや中途解約ができます。

◆クーリング・オフ
①契約前に「概要書面」を受け取り、業者からしっかりと説明を受ける
②サービス内容や料金、成婚料の有無、中途解約などを確認したうえで、契約をするかやめるかを考える
③「結婚相手紹介サービス」は結婚を約束するサービスではありません。必ず結婚相手が見つかるとは限りません。過

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



西川凜ちゃん
にしかわりお
平成20年1月6日生

いつも明るい笑顔でみんなを癒してくれるね！
産まれててくれてありがとう。これからもすくすく育ってね☆
(高津町)
保護者のひとこと

消費者問題 出前講座

(社)全国消費生活相談員協会では、講師を無料で派遣し「消費者問題出前講座」を行っています。

消費者被害の未然防止・拡大防止のために消費者トラブルの事例やその解決方法、契約の基礎知識をわかりやすく説明します。

P T Aなどの学校関係や地域の皆さんの研修会(原則20人以上)などにご活用ください。

申込・問合 月から金曜日の午前10時~午後5時に(社)全国消費生活相談員協会(☎03・3449・2749)

(参考)
サービス産業生産性協議
(http://www.service-jip.com/cms/show_item.php?id=6)
⑧「結婚相手紹介サービス業認証制度に関するガイドライン」

※消費生活相談に關すること
コーン（月～金曜日の午後1時～4時）に、相談ください。

コラム・にんげん

人間が人間らしく生きるために、すべての人があ

等しく持っている権利、人権について考えるコラムです。

考えよう・人権

内

閣府が昨年10

月に実施した世論調査報告書では、「外交に関する親しみを感じるか」と聞いたところ、「親しみを感じる」とする人の割合が63・1%と過去最高でした。これは韓流ドラマの人気が背景にあると思われますが、韓国側からみた日本に対する「親しみ感」は、どの程度も日韓両国の文化交流が増進され、友好関係がいつそう緊密なものへとなることは、大いに歓迎されるものと思います。

先日、40年以上親交のある在日韓国二世の友人と数か月ぶりに酒を酌み交わす機会があり、ひとしきり学生時代の花が咲き、楽しいひとときを過ごすことができました。たゞかしい思いがしました。韓国に対する「親しみ」をを感じる一方で、在日韓国・朝鮮の人々に対する感情はどうでしょうか。1910年の朝鮮半島の併合に始まり、1945年の第二次世界大戦終戦、そして現在まで時代の荒波に翻弄され続けた現在の諸制度が適正なものなかどうか、改めて考えなければならぬのではなないでしょうか。

本市においても平成22年3月1日現在で1277人の外国人登録があり、その内935人は在日韓国・朝鮮の人々です。

友は日本に生まれ、今後もこの地に住み続け、我々と同じ社会を構成す

りはないのです。日本で暮らすすべての人々の基本的人権を尊重し、差別

のない眞の共生社会を築かなければならぬのではないでしょうか。

現在に照らし合わせ、あらゆる諸制度が適正なものであるか、今一度検証し、改善されるべき課題は早急に是正されるものと期待しています。

友は日本に生まれ、今後もこの地に住み続け、我々と同じ社会を構成する仲間であることに変わりはないのです。日本で

暮らすすべての人々の基本的人権を尊重し、差別のない眞の共生社会を築かなければならぬのではないでしょうか。

昨年8月の衆議院選挙で、「コンクリートではなく、人間を大事にする政治にしたい」という方針を掲げ、いわゆる人権立国をめざすとした政権が与党となりました。在日

韓国・朝鮮の人々に対して、過去の歴史的背景を十分に理解するとともに、韓国・朝鮮の人々に対する感情はどうでしょうか。

韓国をめざすとした政権が与党となりました。在日韓国・朝鮮の人々に対する感情はどうでしょうか。

韓国をめざすとした政権が与党となりました。在日韓国・朝鮮の人々に対する感情はどうでしょうか。

韓国をめざすとした政権が与党となりました。在日韓国・朝鮮の人々に対する感情はどうでしょうか。

韓国をめざすとした政権が与党となりました。在日韓国・朝鮮の人々に対する感情はどうでしょうか。

考えよう・人権

ひと
友との絆



共同 参画

男女がともに
自分らしく生きられるように…

「恋ぶみの日」

5月23日は5を「こい」、23を「ふみ」と読んで「恋ぶみの日」といわれています。最近は携帯などのメールが多いので、恋ぶみ=ラブレターを書くことも少なくなったのではないか？

住友信託銀行の呼びかけで始まった60歳のラブレタ第一回大賞作品を紹介します。

「結婚する時に約束したことを忘れていた訳ではなかったんだよ。『どんな大ゲンカしても朝が来たら必ずにっこり笑って“おはよう”って挨拶しようね』って。

結婚まもなくのあの大ゲンカの翌朝『おはよう』って声をかけられても男の沽券にかかわりそうでどうしても言葉が出なくて黙ってた。かたくくなっている僕の背

中に『といってらっしゃい気をつけて』って明るく見送ってくれた声は一生忘れないよ。あの時のあのひと言で君を一生大事にしようと誓ったんだよ

男の沽券というよろいをかびり『おはよう』のひと言が出なかった夫。でも、本当は素直に言いたかったんだと、妻への愛情をいっぱいに表現しています。

歳月とともに重ねた夫と妻が、それぞれへの思いを素直につづったラブレター。一人ひとりを大切にする心は夫婦、親子、兄弟姉妹、友だちなど人とのつながりの中でとても大切です。5月23日の「恋ぶみの日」に、あなたも大切な人につづってみませんか。