



第6回 初夏の旬の食材を使った献立

6月になりました。春から夏へ季節が移るときで、体の調子を崩しやすい季節もあります。気温と湿度が上がり始めるためカビも発生しやすくなるので、お食事に気を付けて胃腸の働きを落とさず、万全の体調で夏を迎えましょう。今月は初夏におすすめの旬の食材を使った献立を紹介します。

■ラッキョウ

ラッキョウはちょうど6月あたりから旬を迎えます。古くから薬用植物として知られ、発汗作用や整腸作用があると言われています。たまねぎやにんにくにもあるアリシンが多く含まれていて、これはビタミンB1の吸収を良くし、夏バテや疲労回復に効果があるので、ビタミンB1を含む豚肉などの食材と合わせてとるといいでしょ。またラッキョウの酢漬けなら、酢の疲労回復効果も手伝ってさらに効果的。運動量の多い人や疲れやすい人にはおすすめの食材です。お料理の「脇役」としてのイメージが強いかもしれません、今回紹介する献立のように、炒め物に使っても意外と合います。ただし、ラッキョウの酢漬けには塩分が多いので、食べすぎないように注意してください。

■豚肉とラッキョウの炒め物

《材料》(2人分) ▷豚肉切り落とし…100g ▷酒…小さじ1 ▷ラッキョウ酢漬け…5粒 ▷ピーマン…2個
[調味料] ▷炒め油…小さじ1/2 ▷濃口しょうゆ…小さじ1 ▷オイスターソース…小さじ1/2 ▷こしょう…少々
《作り方》 ①豚肉は適当な大きさに切って酒をまぶす。 ②ピーマンも一口大に、ラッキョウもうすにスライスする。 ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。 ④豚肉の色が変わったら、ピーマンとラッキョウを加えて炒める。 ⑤調味料を加えて、全体に味がなじんだらできあがり。

完成!



好みで赤トウガラシを加えてピリ辛にしても。
1人分あたりエネルギー…150kcal
塩分…0.9g



入院・歯科の負担大きく
薬の値段は引き下げに

診療報酬見直しで 病院などで払う医療費変更

平成22年4月から診療報酬の見直しが行われました。

平成22年度の診療報酬改定は、全体で0.19%の引き上げになっています。また、診療報酬(本体)全体では1.55%の引き上げで、個別に見ると入院がプラス3.03%、歯科がプラス2.09%の引き上げと負担が大きくなっています。一方で、薬価などは1.36%引き下げられています。

診療報酬が上がると、医療費も上がります

今回の診療報酬改定の一例として、①病院・診療所の再診料を統一、②歯科の初診料・再診料の引き上げなどがあります。

①については、病院600円・診療所710円だった再診料を一律690円にすること。②については初診料1,820円を2,180円に、再診料400円を420円にすることとなりました。

医療費の元である診療報酬の引き上げは、皆さんの支払う医療費にも影響がでてきます。診療報酬の引き上げがなくても、高齢化や医療技術の進歩などにより医療費は年々増加しています。そして、医療費の増加は保険料の引き上げにもつながります。

平成22年4月から、診療明細書が発行されています

医療機関で診療を受けた場合、原則として、診療報酬の算定項目のわかる明細書が発行されることになりました。医療機関で診療を受けたときは診療明細書をもらいましょう(一部医療機関では、有料の場合もあります)。一人ひとりが医療費に心配を持ち、日々からの健康づくりを心がけましょう。そして、かかりつけ医・かかりつけ薬局をもちましょう。

問合 保険年金課(市役所1階5番窓口)

緊急通報装置 (火災センサー付き)を貸出

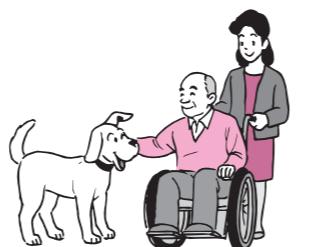
65歳以上の独居世帯などに

市では、おおむね65歳以上の独居世帯、および独居の重度身体障がい者、ならびにこれに準ずる世帯に属する人のうちで、必要な人に緊急通報装置を貸し出します。

この装置は、利用者が緊急時にボタンを押すと、緊急時受付センターにつながる仕組みになっています。また、この装置とあわせて、煙を感知した際に同センターに自動通報する火災センサーもセットで貸し出します。

利用料については、一部自己負担があります。

問合 高齢介護課(市役所1階7番窓口)



内科(循環器・呼吸器・消化器・糖尿・腎臓・神経) 診療割一覧表

◎印…非常勤医師
(平成22年4月1日現在) 内…初診の受付。上段は担当医師、下段は診療週

●内科診療予約番号 ▶ 32・5489

| | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|----------|------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-----------|--------------|-------------|---------|
| | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 内科・消化器内科 | 一診 専門領域 | 濱中 2,4 | 福永 1,3 | 青松 5 | 糖 | 糖尿病 | 李 | ○嶋村 循環器 | ○ | 嶋村 循環器 | 破戸 | 松本 2,4 | 上田 1,3 | 田中 5 |
| | 二診 専門領域 | 設楽 2,4 | 李 1,3,5 | 破戸 循環器 | 押谷 | 田中 2,4 | 破戸 1,3,5 | ○和手 神経 | 青松 2,4 | 伊東 1,3,5 | 田渕 消化器 | 人間ドック 消化器 | 山形 人間ドック | |
| | 三診 専門領域 | 山形 消化器 | | | 消化器 | 格谷 肝臓 | 格谷 肝臓 | 格谷 人間ドック | 福永 消化器 | 山形 人間ドック | | | | |
| | 六診 専門領域 | 押谷 消化器 | | 田中 消化器 | 押谷 消化器 | 田渕 消化器 | | 田渕 消化器 | ○藤川 消化器 | ○藤川 消化器 | 星 消化器 | | | |
| | 七診 専門領域 | ○浦岡 生活習慣病 | | 上田 消化器 | 青松 消化器 | 李 消化器 | | 李 消化器 | ○芥川 消化器 | ○芥川 消化器 | | | | |
| | 八診 専門領域 | ○一丸 呼吸器 | | 設楽 腎・内分泌 | 設楽 腎・内分泌 | 透視 腹部エコー | 山形 格谷 | 透視 腹部エコー | 伊東 呼吸器 | 伊東 呼吸器 | | | | |
| | 検査 | 腹部エコー 松本 | | | | | | | | | | | | |

【押谷医師】消化器内科・下部消化管

【青松医師】消化器全般

【福永医師】消化器内科・上部・下部消化管内視鏡治療

【田中医師】消化器内科

【伊東医師】呼吸器内科

【濱中医師】呼吸器内科

【格谷医師】肝臓・胆のう・脾臓

【田渕医師】消化管内視鏡治療

【星医師】消化器内科

【設楽医師】腎臓

【山形医師】消化管全般

【田中医師】消化器内科・上部消化管内視鏡治療

【上田医師】消化器内科

【破戸医師】循環器内科

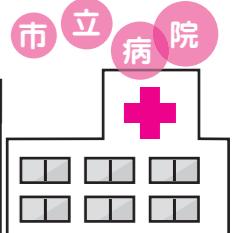
【松本医師】消化器内科

【李医師】糖尿病

※初めて受診する人については、診療科と医師を指名し、健康保険証をお持ちの場合のみ予約が可能です。かかりつけ医の紹介状があれば、ヨリスムーズに診療が進められます。

6月から常勤の整形外科医着任

昨年6月から不在となっていた常勤の整形外科医が6月から着任しました。
岸田宗久 医師 (大阪市立大学整形外科学教室)



内科診療のご案内

4月から常勤の内科医を増員し、市民の皆さんに安全で安心な医療を今まで以上に提供できるようになりました。その充実した診療割

(番号: 32・5622)

9割は住宅火災による死者の
めています。また、死者の半数
以上は65歳以上の高齢者であ
り、今後も増加が懸念され
ます。また、住宅火災死亡の約
6割が「発見の遅れ」によるも
のとなっています。

全国の建物火災による死者の
9割は住宅火災による死者の
めています。また、死者の半数
以上は65歳以上の高齢者であ
り、今後も増加が懸念され
ます。また、住宅火災死亡の約
6割が「発見の遅れ」によるも
のとなっています。

購入する」とをおすすめします。

実際に、住宅用火災警報器を
設置していたことで被害が少な
い事例を紹介します。

【つけてよかったです! 具体例】
18年に新築住宅への設置が義務
化され、その結果住宅火災
が義務化され、その結果住宅火
災による死者数が約4~5割も
減少しています。日本でも平成
18年に新築住宅への設置が義務
化され、既存の住宅も随時設
置期限が設けられ、本市では来
年、平成23年5月末までに設置
が義務づけられています。大切
な命を守るため、住宅用火災警
報器を早めに設置しましょう。

○居住者が2階で就寝中、1階
居間に設置していた住宅用火
災警報器の鳴動に気付いた。

ところ、煙が噴出したため
だちに就寝中の家族に火災を
知らせ、水道ホースを使用し
て初期消火を行うとともに、
かけつけた近隣住民に119
番通報を依頼した。

○住宅2階の子ども部屋で発生
した火災において、住宅用火
災警報器が鳴動し、警報音に
気付いた母親が発生室内で怖
くて動けなくなっていた子ど
もを避難させ、風呂の残り湯
で初期消火を行った。

問合 消防本部予防係 (番
号: 0119)

消防検定協会の鑑定で合格とな
ったもの)が付いているものを
購入する」ことをおすすめします。

売店、ホームセンターなどで購
入できます。NSマーク(日本
防災設備取扱店や電気器具販
賣店)など

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
等しく持っている権利、人権について考えるコラムです。

国で乳幼児が下血腫による脳機能障害を負う「乳幼児搖さぶられ症候群（SBS）」が疑われる虐待事件が相次いでいる。日常的な虐待はなくとも、育児ノイローゼで発作的に搖さぶる例もあり、予防策の構築が急務となっている。

昨年の11月、S市で、菜美ちゃん（仮名）が、転倒し頭を打つたとして病院に搬送された後、わずか5歳で亡くなつた。

しかし、県警は、今年3月、傷害致死容疑で継母を逮捕した。

「子どもがベランダで転び、意識がない」 S市消防本部に緊急連絡が入つた。救急病院に搬送され、集中治療を受けたが、5日後、息を引き取つた。死因は、頭部の急性硬膜強く搖さぶられて脳に損傷された。しかしながら、病院は当初から虐待を疑つた。

「転倒してできた傷害かどうかは、間違なく判断できる」と病院関係者は言う。このため搬送当日に「虐待の可能性がある」と県警に通報。県警の司法解剖の結果も、病院の判断と一致した。「外傷がないにもかかわらず硬膜下血腫を起こしたのは、頭を激しく搖さぶられたためが極めて高い」と関係者は判断した。

さかのぼること約半年、昨年の4月初旬、菜美ちゃんが自宅マンションから約7キロ離れた祖父母の家を、突然訪ねてきた。「虐待を受けているのでは……」と感じた祖母は、市役所に相談した。

再び始まつた家族の暮らしは、わずか4か月で終わりを告げた。菜美ちゃんが保護されている間につけていた絵日記には、こう記されていた。『ままずうつとすき』。児童虐待を防止するのは、わたしたちみんなの責務です。

卷之三

わたし、今月からコラム欄を担当することになりました。人権担当一年生です。「ジェンダーって?」「男女共同参画って?」から始めたいと思います。

「にんじんサロン」をご存知ですか？

わたし、今月からコラム欄を担当することになりました。人権担当一年生です。「ジェンダーって?」「男女共同参画って?」から始めたいと思います。

ジェンダーとは、社会的・文化的につくられた性のありようをいいます。「男だからこう」「女だからこう」という意識や考え方をいいます。

男女共同参画とは、そういうものにとらわれずに、一人ひとりは自由であり、対等であるということです。仕事をしていても、女だから「家事も育児もすべて独りでこなし、完璧な母親でなければいけない」ではないのです。家族で分担することに負い目を感じることもないのです。そして、何をするにも思い込みは禁物です。これから、少しこんなことを意識して毎日を過ごしてみたい。

そう思うと、頭上に乗っかっていた重しが取れて、体が軽く、心が少し広がったような気がしませんか。

しかしながら、現実は思うようにはいかないものです。そんなときの解決策のひとつとして、にんじんサロン（男女共同参画交流サロン）があります。一人ひとりがいきいき暮らせるよう、集い、男女共同参画社会について学び、相談し、情報発信の場として、そしてなによりも「いつも暖かな心地いい居場所」を目指して開設しています。あなたも一度訪れてみませんか。

んじんサロン（男女共同参画交流サロン）（小松町1-10 市民会館西側1階 ☎・FAX21・6555）
開設日時 火～日曜日（祝日を除く。ただし、6日(日)、10日(日)は休館）午前10時～午後5時

今後 5 年間の目標事業量の設定（抜粋）

| | 事業名 | 現状 | 目標事業 |
|-------------------|--------------------------------|--------|---------|
| | | 21年 | 26年 |
| 定期的な保育等に関する事業 | 通常保育事業 | 1,190人 | ►1,310人 |
| | 延長保育事業 | 13か所 | 13か所 |
| | 夜間保育事業 | — | — |
| | 子育て短期支援事業 (トワイライトステイ事業) | 2か所 | 2か所 |
| | 休日保育事業 | — | — |
| | 放課後児童健全育成事業 (留守家庭児童会／仲よし学級) | 8か所 | 8か所 |
| 一時預かり保育等に関する事業 | 病児・病後児保育事業（病児対応型） | — | — |
| | 病児・病後児保育事業（病後児対応型） | 1か所 | 1か所 |
| | 病児・病後児保育事業 (体調不良児対応型) | 1か所 | ►2か所 |
| | 子育て短期支援事業 (ショートステイ事業) | 5か所 | 5か所 |
| | 一時預かり事業 | 2か所 | ►3か所 |
| | 特定保育事業 | — | — |
| 子育て支援制度 地域における | 幼稚園の預かり保育 | 8か所 | 8か所 |
| | ファミリー・サポート・センター事業 | 1か所 | 1か所 |
| | 地域子育て支援拠点事業（ひろば型） | 2か所 | 2か所 |
| | 地域子育て支援拠点事業（センター型） | 1か所 | 1か所 |

対策を集中的・計画的に推進するため制定された「次世代育成支援対策推進法」（平成15年7月）に基づき、本市では、平成16年度に策定した次世代育成支援・地域行動計画（前期計画）を一部見直し、同後期計画を取りまとめました。

本計画に基いて、今年度から5年間に、次世代育成支援の各施策・事業への取り組みを計画的に進めてまいります。

本計画は、基本理念を「子育てを支えあい、子どもも大人も健やかに成長する、みんなの笑顔があふれるまち・泉大津」として、前期計画と同様にし、第1章行

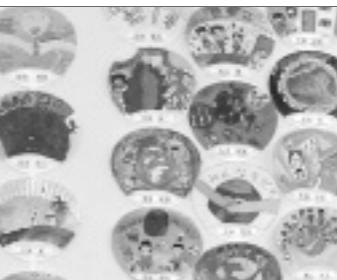
問合 児童福祉課（市役所1階）
11番窓口

動計画策定の趣旨から第6章計画の推進で構成されています。今回は、そのうちの概要を一部抜粋してお知らせします（表）。

計画策定にあたり、昨年5月に、就学前児童保護者100人、就学児童（小学生）保護者1000人、中学生約800人を対象にニーズ調査を行い、また、学識者、子育て支援関係者・団体、公募市民により構成された策定委員会での審議、さらには、関係団体やパブリックコメントによる意見聴取を経て策定されたものです。

詳細は、市ホームページ、市役所情報公開コーナー、南北公民館、図書館で閲覧できます。

策定委員をはじめ、グループヒアリングに参加し貴重なご意見をいただいた関係団体の皆さんにお礼申し上げます。



平和への願いを込めた オリジナルのうちわを作つてみませんか

平和メッセージ展 作品募集！

市では、広く市民の皆さんに平和の尊さを理解していくために、平和への思いを乗せたうちわなどを展示する「平和メッセージ展」を7月8日(木)から織編館ギャラリー(テクスピア大阪2階)で開催します。

については、この平和メッセージ展で展示する皆さんの中から、うちわ作品を募集しています。

時～午後4時30分 ※土・日曜日も開催。ご応募いただいた作品すべてを展示します

詩などを描いたうちわ。使用する画材、表現方法は自由※
うちわ配布場所は下記「応募方法」参照
締切 6月10日(木)まで

