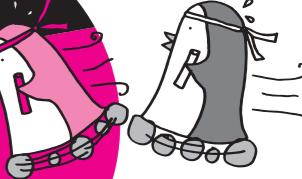


エントリー締切は
9/25(土)



市民体育祭

豪州へ派遣する子どもランナーの
選考レースも同時開催！

第64回 市民体育祭プログラム

No.	種目	参加対象者	定員
1	開会式	参加者全員(チーム別に整列)	
2	ウォーミングアップ	参加者全員	
3	50m競走	小学1~3年生(男女)	200人
4	100m競走	小学4~6年生(男女)…144人 一般男子(中学生を含む)…48人 一般女子(中学生を含む)…48人	240人
5	チーム綱引(予選)	一般男女混合(女性を含む12人)	120人
6	チーム二人三脚リレー(予選)	小学生男女混合(8人)	144人
7	ボール運び競走	55歳以上の男女	50人
8	チーム障害物リレー(予選)	小学生全学年(男女混合6人)	108人
9	親子パン食い競走	幼児と保護者	130組
10	チーム二人三脚リレー(予選)	一般男女混合(8人)	80人
11	小学生チームリレー(予選)	低学年3人・高学年3人・計6人	108人
12	一般男女混合チームリレー(予選)	一般男女混合(女性を含む6人)	60人
昼休憩(演技あり)			

13	★ ジュニアダッシュ	事前申し込み済みの子ども(男女各30人)	60人
14	チーム綱引(決勝)3位決定戦あり	予選を勝ち残ったチームのトーナメント	48人
15	当ても競走	小学1~3年生(男女)	136人
16	チーム障害物リレー(決勝)	小学生全学年(男女混合6人)	36人
17	1,500m競走	一般男女	25人
18	チーム二人三脚リレー(決勝)	小学生男女混合(8人)、一般男女混合(8人)	80人
19	あめ食い競走	小学生全学年(男女)	260人
20	宝探し	幼児と保護者(保護者同伴も可)	120組
21	チームリレー(決勝)	小学生男女混合、一般男女混合	72人
22	閉会式	参加者全員	
23	大抽選会	参加者全員	

*印は泉大津国際交流協会事務局(企画調整課)へ申し込み

○はチーム参加種目です

本番、恒例の市民体育祭が11月14日(日)に古池公園運動場で開催されます。プログラムは、チーム参加種目と一般参加種目の2種類。チークで参加する場合は次の要領で事前にお申し込みください。

また、ゲームコーナー・模擬店・大抽選会(午後3時30分ごろから)なども予定しています。

会(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

開催場所 古池公園運動場

会場(順延はありません)
日時 11月14日(日)午前9時開

場所 古池公園運動場

出場申込 プログラム番号に丸印のついている種目は、チーム

事務局に直接持参、もしくは郵送で提出され、ゴールドコーストマラソンのジュニアダッシュ競技に市内児童を選手として派遣します。この派遣選手の選考レースを、市民体育祭のプログラムとして次とおり実施します。

開催日 11月14日(日)(雨天中止)

連載 知ってトクする 元気になれる!! 大作戦! 健康アップ!

第8回 お腹まわりをすっきり!

9月は曆のうえでは秋ですが、実際はまだまだ暑い日も…。薄着だと結構目立ってしまうのがお腹です。できればすっきりしたお腹でいたいですね。今回は、お腹の引きしめをテーマにお送りします。

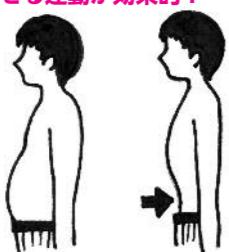
□年とともにお腹が出るのは仕方ない?

体重はそれほど増えていないのに、お腹が出てき…という声をよく聞きます。実はこれには、腹筋の衰えも大きく関わっています。脂肪がついた分だけ腹囲が増えるのはもちろんですが、ついた脂肪の量が多くなくても腹筋が弱くなることで、お腹内部の圧力に負け、ぽっこりお腹になるというわけです。

□効果的な腹筋運動はある?

腹筋力の低下によるぽっこりお腹を引き締めるためのカギになる筋肉は「腹横筋」とって脇腹の内側深くにあります。この筋肉はコルセットのように脇腹側

呼吸を止めずにお腹をへこませる運動が効果的!



から腹部を引き締めて胴体を支える役目をしています。ここを強化するにはお腹を引っ込める動作が効果的です。きつめのズボンをはくときの要領で、呼吸は止めずにお腹をへこませ、最初は1回30秒を目安にその状態を保ちます。慣れてきたら時間や回数を増やしましょう。手軽なうえ場所も選ばないので、家事をしながらでも車を運転しながらでもできるのが利点です。

□油断は禁物!

上記のトレーニングで腹横筋を鍛えても、それを上回る脂肪がついては何にもなりません。腹八分目を心がけ、適度な運動で体を動かすことの大切です。「それでもお腹がへこまない」という人は内臓脂肪の蓄積も考えられます。お腹が気になる人もそうでない人も、年に1回特定健診を受診して、まずは体の内側から健康状態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）

市では、市民の皆さん一人ひとりが健康な生活を送るために、自分自身の健康に留意し、生活習慣病やメタボリック症候群の予防・改善により、これらに関連することを目的として、これらを次のように募集します。なお応募作品の中から優れたもの数点を入選とし、これらの

「標語」「川柳」募集

生活習慣病・メタボリック症候群の予防・改善がテーマです！

市では、市独自の講師の配置や、指導方法など授業の工夫、そして学校と地域や家庭との連携により、さまざま取り組みを行っています。
①少人数で細やかな指導のほか、複数教員が入つて

小・中学校では、市独自の講師の配置や、指導方法など授業の工夫、そして学校と地域や家庭との連携により、さまざま取り組みを行っています。

小学校では、放課後の学習機会を設けるため、公民館など社会教育施設で、放課後学習教室「学びっ子支援ルーム」を開設しています。小学校3・4年生が対象で、現在160人の児童が、週2回、指導員のアドバイスを受けながら、宿題などの学習に取り組んでいます。

また中学校では、大学生ボランティアの協力を得て、定期テスト前や夏休みなどに生徒の家庭学習を支援する「学び舎（ま

小・中学校では、担任による指導のほか、複数教員が入つて

小・中学校では、放課後の学習機会を設けるため、公民館など社会教育施設で、放課後学習教室「学びっ子支援ルーム」を開設しています。小学校3・4年生が対象で、現在160人の児童が、週2回、指導員のアドバイスを受けながら、宿題などの学習に取り組んでいます。

また中学校では、大学生ボランティアの協力を得て、定期テスト前や夏休みなどに生徒の家庭学習を支援する「学び舎（ま

子どもたちの理解を深めるために…

小・中学校では、こんな指導をしています。



複数の教員が指導に当たるようす（写真左）。中学生対象の「学び舎」では、大学生が学習をサポート

指導を行うチームティーチングや、学級を2つに分けて、より少ない人数で指導する分割指導を行っています。これら少人数指導は、教科や内容により、教員1人が40人近くの子どもを指導するよりも、理解や定着により高い効果が認められます。

本市では、平成20年度から段階的にこの事業に取り組み、本年度は市内すべての小学校に少人数指導教員と連携しながら、算数を中心につめ細やかな指導を行っています。

- ②学習機会を増やすために
小学校「学びっ子支援ルーム」
- ③中学校「学び舎」を開設
- 授業研究
- 小・中連携活動

小・中学校では、校内研修のほか、当市教育委員会や府教育センターのアドバイスを受けながら、授業研究を行っています。

●【Together】活動

生徒指導や授業研究、共同研修など、小・中学校の教職員による課題の共有共同の取り組みを進めています。

問合 教育委員会指導課（市役所3階）

■平成22年度分の権限移譲事務一覧（17事務）※移譲時期は10月から

事務の名称	担当課
あらたに生じた土地の確認に関する事務	企画調整課
墓地等の経営許可等の許可業務	生活環境課
悪臭防止法に係る規制基準設定事務等	生活環境課
騒音に係る環境基準の地域類型の指定	生活環境課
身体障がい者相談員・知的障がい者相談員への相談等業務の委託	障害福祉課
児童福祉施設設置（保育所、児童館）にかかる認可等	児童福祉課
児童福祉施設設置（助産施設・母子生活支援施設）にかかる認可等	児童福祉課
認可外保育施設からの届出の受理等の事務	児童福祉課
国土利用計画法に基づく事後届出等に関する事務	まちづくり政策課
遊休土地に関する事務	まちづくり政策課
都市緑地法に基づく緑地保全地域、特別緑地保全地区に関する事務	みどり推進室
風致地区内における建築物の建築、その他工作物の建設等の許可等に関する事務	みどり推進室
地方公共団体等の土地の買取り希望の届出受理等	街路課
路外駐車場設置（変更）の届出の受理等	土木課
優良住宅の認定等（※平成23年1月から移譲）	建築住宅課
社会福祉事業（放課後児童健全育成事業）開始の届出の受理等	生涯学習課
農地転用の許可等	農業委員会事務局

市民の皆さんの利便性向上を目的に 府から17件の権限移譲を受けます。

府では、「大阪版地方分権推進制度」により、分権時代にふさわしい府と市町村の関係確立を目指しています。そのため、現行法制度の枠組みの中で、市町村の自主的判断と選択に基づき、府から市町村への住民に身近な事務の移譲、府の市町村に対する関与の廃止縮小など、府から市町村への分権を推進し、府・市町村間の連携をいっそう強化することにより、まちづくりの推進、住民サービスの向上などを図るため、市町村への積極的な権限移譲を行っています。

こうした流れの中、本市では、平成22年度から24年度の3年間で、73事務の移譲を受けて実施してまいります。

問合 企画調整課（市役所4階）

郵便番号、住所、氏名、年齢、職業または学校名および学年、電話番号を明記し、はがき、フックス、またはEメールで保険年金課（〒595-8686（住所不要）FAX 21-0412 Eメール：hoken5@cityizu-miotsu.osaka.jp）まで「J」応募用紙を含むすべての著作権を有するものをご応募ください。

応募資格 本市在住、在勤、在学の人

応募方法 10月22日金必着で、直接連絡するほか、広報いづみ

5番窓口）

●平成21年度入選作品

最優秀作品「減塩・減糖・減脂肪 洋服 増す健康」

優秀作品「減塩・減糖・減脂肪 増す健康」

●平成21年度入選作品

は抽選により表彰者を決定します。

なお、複数の応募者が同一の個人情報は、第三者に漏れることがあります。個人情報は、第三者に取り扱いされることのないよう適正に取り扱うこととします。

なお、結果は入選者に対して直接連絡するほか、広報いづみ

