

# ホテルレイクアルスターで特定健診

■特定健康診査および健康診査の概要	特定健康診査<申込必要>		健康診査<申込不要>
	<b>対象者</b>	泉大津市国民健康保険に加入し、40～74歳（75歳誕生日の前日～昭和46年3月31日生まれ）で、まだ今年度の特定健康診査（人間ドック含む）を受診していない人	16～39歳（昭和46年4月1日～平成7年3月31日生まれ）の市民で、まだ今年度の健康診査を受診していない人
	<b>持物</b>	①特定健康診査受診券・質問票（受診券をなくした人は再発行しますので、申込書で再発行依頼をするか、保険年金課までお電話を） ②泉大津市国民健康保険被保険者証（保険証） ③健診料1,000円	①健診料1,000円 ②医療保険証
	<b>健診項目</b>	診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査、心電図	問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査
	<b>申込</b>	市ホームページから申込用紙をダウンロードしてメールやファックスで送っていただき、保険年金課までお電話ください	申し込みは不要です。当日直接会場へお越しください
	<b>申込締切</b>	2月10日㈬（ただし定員の200人に達しなかった場合は締切後の申込も可）	
	<b>問合</b>	保険年金課保健事業係（☎ 33・9531）	保健センター（☎ 33・8181）

受診した人にホテルレイクアルスターより「ティーサロン割引券」を、スポーツクラブ・ルネサンスより「特別利用割引券」をプレゼントします。また、抽選で毎日お1人に、ホテルレイクアルスターより、和食レストラン小津ペアお食事券（4,000円相当）をお贈りします。

な  
り  
ま  
す。  
申  
込  
定  
員  
場  
所  
申  
込  
年  
齢  
み  
予  
約  
制  
年  
齢  
な  
ど  
に  
よ  
っ  
て  
申  
込  
方  
法  
が  
異  
なります。

実施日 2月21日㈪、22日㈫  
受付時間 午前9時～11時30分  
※午前9時～10時ころに受け付け  
が集中します。この時間帯に受け  
付けする場合、待ち時間が長くな  
る可能性がありますので、ご了承  
ください。

なお、特定健康診査は、市内の  
医療機関でも3月31日まで受診が  
可能ですが、予約が必要な場合が  
ありますので、直接医療機関にお  
問い合わせください。

昨年2月と8月に泉大津駅前の  
ホテルレイクアルスターで集団健  
診を実施しました。落ち着いた雰  
囲気での健診ということに加え、  
抽選会やトクホ食品の配布などが

あり、非常に好評で、多くの人が  
受診しました。  
泉大津市国保では、特定健診の  
受診率の大幅なアップを目指して  
おり、今年度2回目のホテル健診

を実施することにしました。

「対象者」に該当する人で、ま  
だ今年度の健康診査（人間ドック  
含む）を受診していない人は、ぜ  
ひお越しください。

よろしくお願いします。

問合 生活環境課（市役所1階3番窓口）

## 地球温暖化対策の推進に関する実行計画実施状況

本市では、平成20年度に地球温暖化対策の推進に関する実行計画を改訂し、地球にやさしい施策を実施しています。

市の各施設において不要な照明の消灯や空調温度の適正管理、職員のエレベーター使用の自粛などに努めましたが、平成21年度においては電気・ガスについて目標を達成することができませんでした。また、二酸化炭素排出量は基準年度に比べて57トン増加しました。今後いっそうの取り組みを進めたいと考えています。市民の皆さんも、省エネルギーへのご協力を

## 地球温暖化対策推進実行計画平成21年度の実績

使用量	電気 kWh	水道 m <sup>3</sup>	ガス m <sup>3</sup>
基準年度（H19）	10,690,576	217,043	897,125
計画の目標	10,100,000	217,000	870,000
平成21年度実績	10,734,317	216,841	912,271
二酸化炭素排出量 評価	+24.2トン 未達成		+32.8トン 未達成
		達成	

# 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。

考えよう・人権

ひと



## 盲導犬に 勇気づけられて

原則的に左側を通行する  
①・自転車や電柱、看板などの障害物を回避する  
②・道の角、交差点を発見し、止まる  
③・階段や段差を発見し、止まる  
以上の4点のことをするようにトレーニングがされています。

これは、何の訓練かおわかりでしょうか。  
答えは、盲導犬です。

昨年11月に、泉大津市

人権啓発推進協議会推進委員66人が、府南河内郡千早赤坂村にある社会福祉法人日本ライトハウス盲導犬訓練所を訪問し、盲導犬の訓練について研修しました。

冒頭の4点について盲導犬は厳しく訓練を受けているのです。

①の訓練は、人はだれ

しも目が見えない状態で何の補助もなしにまつぶ歩き続けることはできません。どうしても右から左に曲がる傾向があります。知らないうちに道からはずれないように、盲導犬は指示された道の左側をまっすぐ、歩く訓練を受けています。

②の訓練は、電柱、ポスト、車、自転車、通行人など、道路にはさまざまな障害物があります。盲導犬はこれらの障害物を避けて歩くよう訓練されています。

③の訓練は、盲導犬は指示された目的地に連れ行くわけではありません。目的地までの道順は主人が自分で考えて歩きます。信号のあるなしに関わらず交差点をわたる場合は、主人が車の流れなどを聞いて判断します。

このような説明を受け、短い時間でしたが訓練の一部を見学しました。現在、日本には9か所の盲導犬施設があり約870頭の盲導犬が働いています。

今回の研修で、盲導犬の優秀さに感心させられるとともに、我々健常者は盲導犬に負けないよう、ハンディキャップのある人に對して勇気をもつて積極的にサポートしなければとの思いを新たにした研修会でした。

その判断が間違っていて指示に従えば危険なとき、盲導犬はその指示を無視するように訓練されています。

④の訓練は、目的物として、ドア、階段、バスなどの言葉を教え、そこに誘導するように訓練します。

ちももれなく書き出します。そして何度も繰り返し、読み返してみます。

記述することにより、自分を客観的に冷静に見ることができ、見えなかった本当の自分の気持ちや要求を推察することができます。そして心の整理がつき問題解決につなげることができ、自分の力で悩みを解決できることは大きな自信にもつながります。

好きな音楽を聞く、美味しいものを食べる、ショッピングをする、友だちとおしゃべりするなど、ストレス解消の方法は人によりさまざまですが、「自分で自分をケアする」自分カウンセリングも一案ではないでしょうか。あなたの深層心理が見えてくるかもしれません。

## 共同

きょうどうさんかく

## 参画

男女がともに  
自分らしく生きられるように…

## 自分で自分をカウンセリング？

「お隣の人は、どうしてあいさつをしても知らん顔なの？」

「妻は、どうしていつも家にいなくちゃいけないの？」

夫婦間や友だち、職場、近所づき合いなどで、傷ついたり不満に思うことはいっぱいありますね。

気がつけば気持ちは落ち込み、イライラして家族や物に八つ当たり…。

そんなときのストレス解消法の一つとして、「自分カウンセリング」があります。自分がクライアントでありカウンセラーとなって、問題解決をしようというものです。まず、落ち込みやイライラの原因を特定しましょう。次にその場面をなるべく詳細に記述します。自分と相手が言ったこと、そのときの自分の感情などを正確に思い出して記してみるのです。書きたくない自分の嫌な気持

ちももれなく書き出します。そして何度も繰り返し、読み返してみます。

記述することにより、自分を客観的に冷静に見ることができます。見えなかった本当の自分の気持ちや要求を推察することができます。そして心の整理がつき問題解決につなげることができ、自分の力で悩みを解決できることは大きな自信にもつながります。

好きな音楽を聞く、美味しいものを食べる、ショッピングをする、友だちとおしゃべりするなど、ストレス解消の方法は人によりさまざまですが、「自分で自分をケアする」自分カウンセリングも一案ではないでしょうか。あなたの深層心理が見えてくるかもしれません。

# まちの話題

Izumiotsu Town Topics



say cheese!!

泉大津で起こったさまざまできごとやイベントを、写真とともにお届けします。



## 新成人の誓いを高らかに！

1月10日、市民会館で成人式が行われました。今年、市内で新成人となるのは、男性360人、女性346人の計706人でした。

会場で新成人たちは、久しぶりの旧友との再会に、懐かしい話に花を咲かせたり、記念撮影

を楽しんだりしていました。

式典が行われた大ホールでは、新成人代表によるスピーチや泉大津市吹奏楽団による記念演奏が行われたのち、小学校区ごとに記念撮影をし、式典は終了しました。



## はしご演技に観衆から拍手

1月9日市民会館前広場で、消防本部と消防団による新年恒例の消防出初式が開催されました。

式典では、消防職員・消防団員による車両行進・分列行進のほか、市内8幼稚園からなる幼年

消防クラブ員による「誓いのことば」が述べられたあと、消防職員によるはしご演技や消防団員が消防自動車から一斉放水を行いました。



## 新年の走り始め！

「フカキ元旦オクターマラソン」が、元日に大津川河川敷（大津川緑地）で開催されました。

当日は、厳しい冷え込みでしたが、時折顔をのぞかせる太陽の下、参加した約180人の市民ランナーは、約5kmを走る「オクターマラソン」と、約3kmを走る「健康マラソン」の2部門に分かれ、それぞれのペースで楽しく走っていました。



## 2年をかけて整備しました

1月16日、泉大津池浦線（アルザ通り）のケヤキ植樹が完了したことにもない、記念式典を開催しました。

寒い中、多くの市民の皆さんの参加があり、

池浦町こども会の皆さんといっしょにマツバギクの植栽も行いました。春から秋にかけてかわいい花を咲かせ、通りがかった人たちの目を楽しませてくれるでしょう。



## 今年も曇っていました初日の出

市民歩こう会主催の元日恒例行事、「泉大津大橋から初日の出を見る集い」が行われました。約200人の参加者たちは、午前6時30分に市民会館前を出発し、大橋を目指し歩きました。初日の出は見えませんでしたが、新しい年への希望を胸に新年を迎ました。市民会館へもどると、市民歩こう会の皆さん用意してくれた甘酒がふるまわれ、参加者たちは冷えた体を暖めました。



## 托鉢で市民に善意を呼びかけ 僧侶が念仏を唱えながら市内を行脚

歳末助け合い運動が行われる中、市内の浄土宗寺院（12か寺）でも、この運動に協力しようと托鉢（たくはつ）を行いました。12月21日には大津地区を、黒い衣に袈裟を着けた僧侶たちが念仏を唱えながら行脚し、市民に善意を呼びかけました。



住宅の概要などを表記

## 登録文化財 田中家住宅に銘板設置

登録文化財の本陣建築、田中家住宅（助松町）を紹介する銘板を紀州街道沿いの田中家長屋門前に設置しました。銘板は幅100cm、高さ94cm、グレー地に白抜き文字で住宅の概要などが記されています。



市民会館に展示

## パッチワークキルトの寄贈を受ける

本市で活動している、キルトサークルピースさんからハワイの花をあしらったステンドグラス風のパッチワークキルトを寄贈していただきました。

縦1m、横2mで、ブルー系統の地に色鮮やかな刺しゅうが施してあります。市民会館に展示していますので、会員の皆さんのお立ち入りも入った、心のこもった作品をぜひご覧になってください。



「シンボルツリー」ライトアップ点灯式開催

## 新しいシンボルツリーが誕生

府の「街かどシンボルツリー植栽」事業に、本市「緑化ボランティア協議会」が選ばれました。

この「シンボルツリー」として、泉大津駅西側ロータリーに高さ10mのドイツトウヒを植樹し、12月20日には関係者が参加しライトアップ点灯式を行いました。



◆開所式終了後に関係者の皆さんと記念撮影



## 泉大津市地域安全センターの開設 市内の防犯活動拠点として整備

市では、大阪府地域力再生支援事業の援助により、泉大津市地域安全センターを、市役所臨時駐車場南側に位置する建物の2階に開設し、12月24日に開所式を行いました。

同センターは、市内8小学校区の活動拠点、市内の防犯拠点として位置付け、各種団体の会合、犯罪情報の共有、防犯教室などを行い、地域の交流の場として考えています。

また、整備の一環として、すでに各小学校に掲示板を設置しており、犯罪情報の共有などに活用しています。



東陽中陸上部男子駅伝メンバーが市長を訪問

## 府大会、2年連続優勝の快挙達成

東陽中学校陸上部の男子長距離チームが、昨年11月13日に開催された「第61回大阪中学校駅伝競走大会」において、2年連続の優勝という快挙を成し遂げました。また、その後の近畿大会や全国大会において府代表として活躍しました。駅伝メンバーたちは、12月24日に市役所を訪れ、市長を表敬訪問し、市長より賞賛と激励のことばを受けていました。