



迅速、円滑に被災地の支援をします

大規模災害時に備え、カウンターパート訓練実施

5月15日・16日に、市役所の市民課窓口で、市町村広域災害ネットワークに加盟している自治体職員によるカウンターパート訓練を実施しました。

これは、東日本大震災で市町村の職員が被災し、全国の市町村から多数の応援職員が派遣されたことを踏まえ、本市を被災地と想定して、同ネットワーク加盟



自治体から、13市町の市民課業務を担当している職員が応援職員として業務する事務的分野の訓練です。

訓練では、受付カウンターでの案内や、住基端末を使用した住民票や印鑑証明の発行などの窓口業務、出生や婚姻などの戸籍届出の受付や戸籍端末での入力などの業務を行いました。



絨のまちで、金魚のまちをPR！

全国金魚すくい選手権大会の予選大会を開催

奈良県大和郡山市で開催される「全国金魚すくい選手権大会」の認定予選大会「泉州予選大会」が、5月6日に市民会館で開催されました。

今年で2回目となるこの予選大会は、市の特産品である毛布・ニットと大和郡山市の特産品である金魚を相互にPRする「特産品コラボ事業」の一環で、泉大



津市制施行70周年記念行事のひとつとして開催されました。

競技は、「小中学生部門」と「一般部門」に分かれ、各部門上位3名は全国大会へのシード権を得ることができるとあって、白熱した戦いが繰り広げられています。

皆さんとお祝いしました

市制70周年オープニング式典開催

5月3日、市民会館大ホールで泉大津市制施行70周年オープニング式典が、約800人もの多数の市民の皆さん参加の下、盛大に開催されました。

第一部では、公共福祉の増進や市勢発展に多大な貢献をされた3氏（2頁参照）に名誉市民の称号を贈り、各分野において活躍され、永年市勢発展に尽力いただいた26人に、特別功労者表彰を行いました。

また、第二部では市文化協会による「祝賀の集い」を開催し、茶音頭や日本舞踊、詩吟などが披露され、式典に華やかさを添えていました。



まちの話題

Izumiotzu Town Topics



泉大津で起こったさまざまなできごとやイベントを、写真とともにお届けします。

say cheese!!



大 阪湾の大海原でこども防災宣言！

こどもネットワーク大阪湾クルーズ開催

市では、市制施行70周年を迎えた記念イベントのひとつとして、5月17日に「こどもネットワーク大阪湾クルーズ」を開催し、大阪湾の大海原の洋上でこどもたちが防災宣言を行いました。

東日本大震災から1年以上が経過した今、あらためて防災意識を高めるため、市町村広域災害ネットワークに加盟している市町のうち、海に面していない近畿圏内3市（八幡市・大和郡山市・橋本市）の小学5～6年生を



招待し、本市の小学生と一しょにフェリーに乗船、展望デッキで「こども洋上防災宣言」を実施しました。

クルーズは、本市が船舶による物資等の輸送の協力などで災害協定を締結している阪九フェリー(株)の協力により実現し、本市から明石海峡大橋を目指し、船内見学のほか、大和郡山市の夏の風物詩である金魚すくいなどの催しで約3時間の楽しい航海となりました。

看 護の心をみんなの心に

市立病院が看護の日のイベント開催

市立病院では、看護の日にちなみ、5月11日にいずみおおつシティのアルザアトリウムで血管年齢測定・体脂肪測定、医療・お薬相談などを無料で行うイベントを開催しました。看護について市民の皆さんに理解し、考えてもらうことを目的とし、会場は多くの参加者で賑わいました。

また、同時に、市民から募集していた看護川柳の優秀作品3点が紹介され、受賞者に表彰状と記念品が贈られました。

受賞作品

おづ賞 「聞く医師と 話せる患者に 絆あり」(三宅幾子さん)

さつき賞 「挨拶で 絆の一步 結ぶ仲」(小林敏子さん)

ナイチンゲール賞 「信頼の 心寄り添う 絆かな」(岡本ツヤ子さん)





図書館だより

推薦図書や新着本を紹介します。

☎ 32・0562

開館時間 → 午前 9 時 30 分～午後 7 時（土・日曜日、祝日は午後 5 時まで）

6月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



司書のおすすめブックス。



◆働き続ける女子のための会社のルールとお金の話
宮本美恵子 著

会社のルールや公的補助金など、働く女性のためにどのような制度が整備されているかを、就職や結婚、妊娠・出産といったライフステージに応じて説明する。

人生の転機を無理なく賢く乗り越えるために知っておきたい情報が満載。



◆たんぽぽのおくりもの
片山令子 作

冬ごもりから目を覚ました、くまのコロくんは待ちきれなくて、雪の中、春を探しに出かけました。

いつの間にか夜になって、道に迷ったコロくんは、茶色いくまのマロンちゃんの家にたどり着き…。



◆けんかにかんぱい!
宮川ひろ 作

あたらしいクラスになって、係をきめるとき、和人は自分で考えて、黒板に「けんかとも係」と書きました。

ところが先生は「けんかはとめるものではないぞ」というのです。よくわからない和人でしたが…。

！としょかんからのお知らせあれこれ。

01 新着一般書

◆ペトロ

今野敏 著

◆ドッグマザー

古川日出男 著

◆12オクロック・ハイ

安東能明 著

◆さよならクリストフ

アー・ロビン 著

◆語りつづける、届くまで

高橋源一郎 著

◆双頭のバビロン

大沢在昌 著

◆太陽は動かない

皆川博子 著

◆雲をつかむ話

吉田修一 著

◆雪と珊瑚と

多和田葉子 著

◆旅屋おかえり

梨木香歩 著

◆死命

薬丸岳 著

◆マカリーポン

岩井志麻子 著

02 新着児童書

◆おひさまやのおへんじしール

茂市久美子 作

◆おうしげきだん

スズキコージ 作

◆かみさまはいるいな

い？

◆岩をたたくウサギ

よねやまひろこ 作

◆サイエンス・クエス

ト科学の冒険

◆世界の果ての魔女学

E・ニユート 作

◆お菓子の本の旅

石崎洋司 作

◆ダヤンと恐竜のたまご

池田あきこ 作

◆ねむねむくんとねむ

ねむさん

◆ありがとうっていい

片山令子 作

◆お父さん、牛になる

晴居慧星 作

03 録音図書CD

◆井上ひさし講演①

名優 太宰治

◆井上ひさし講演②

作家の眼、創作の眼

井上ひさし 著

◆映画会

日時 7月7日(出) 午後2時～3時8分

「15少年漂流記 瞳のなかの少年」

◆おはなし会

日時 6月16日(出) 午後3時～(約30分)

※毎月第三土曜日の午後3時～

◆あかちゃんのためのおはなし会

日時 7月5日(休) 前11時～(約60分)

※毎月第一木曜日の午前11時～



物品の供給協力を強化しました

大阪いずみ市民生活協同組合と災害協定を締結
4月20日、大阪いずみ市民生活協同組合と「災害時における物品の供給協力に関する協定」を締結しました。協定は、同組合から「活動エリア内の市町村と順次、災害発生時における協力体制を築きたい」との申し出により実現。協定内容は、地震や風水害などの災害で多数の被災者が発生した場合、被災者への緊急的な食料品や生活必需品などの物品の優先供給や支援物資などの輸送業務、また生活情報の収集・提供などとなっています。



差別のない、明るい街に

市では、4月27日、人権の大切さを理解してもらおうと、泉大津駅など市内3か所の人権街頭啓発を行いました。これは、5月1日から7日の「憲法週間」にちなみ行ったもので、当日は市長をはじめ、人権擁護委員、人権啓発推進協議会の役員などが参加し、通勤・通学する市民に傷テープを配布し人権の大切さを訴えました。



みんなで植樹しました

戎町公園では、戎町公園運営協議会が主体となって緑化を進めており、このたび、各種団体約200人の皆さんの協力で、こくちなし500本、クラピア800株を協働作業で植樹しました。



みんなで新竹選手を応援しよう

昨年度の「フカキ夢・ひとづくり賞」を受賞した本市昭和町にある羽衣体操クラブ所属の新竹優子（しんたけゆうこ）選手（本市在住、羽衣国際大学）が、7月に開催されるロンドン五輪の体操日本代表に決定しました。

5月14日には、新竹選手をはじめ同体操クラブや羽衣国際大学の関係者がそろって、神谷市長に五輪出場の報告に訪れました。新竹選手は北京五輪に続き2大会連続の出場となり「世界選手権でロンドン（2009年）に行ったとき、オリンピックのロンドン開催が決まっていた。絶対ここに戻ってこようと思った」とオリンピック出場への熱い思いを語っていました。



泉大津安全大会



街頭キャンペーン

市民に防犯意識向上を呼びかけ

4月21日、市民会館小ホールにおいて泉大津安全大会が開催され、約120人の市防犯委員が出席し、府警生活安全指導班による防犯教室が行われ、防犯意識の高揚が図られました。23日には、泉大津駅で、泉大津警察、防犯協議会、防犯委員、市が参加してひったくり撲滅街頭キャンペーンを実施。また27日には、市役所玄関前で、女性の市防犯委員が中心となり、泉大津警察および市とともに、ひったくり防止カバーの無料取り付けを行い、市民に防犯の大切さを呼びかけました。

市長のうごき

Mayor's Work



5月の主な動き

●5月3日祝

泉大津市制施行70周年オープニング式典を開催しました。式典の冒頭、市民の皆さんを前にご挨拶し、市民の皆さんと一体として市制施行70周年の慶事をお祝いしました。



●5月8日火

住友ゴム工業(株)泉大津工場から、市立病院へ地域医療向上のためにと全自動血圧計1台の寄贈を受けました。この全自動血圧計は来院した患者さんの健康管理に活用させていただきます。



6月の主な予定

※()内は場所

●3日(日)

ごみゼロ大作戦(市内全域)、市制70周年記念「ベートーヴェン交響曲第九番」合唱付コンサート(市民会館大ホール)

●4日(月)

市町村広域災害ネットワーク首長会議(東京)

●5日(火)～6日(水)

全国市長会(東京)

●16日(土)

市立病院地域医療懇話会(レイクアルスターアルザ泉大津)

●18日(月)

定例市長会議(大阪府庁)

●19日(火)～29日(金)

市議会第2回定例会(市役所5階)

文化財へのいざない

池上曾根弥生学習館と織編館の催し案内です。

6月のカレンダー

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
			休					こだい米①		休					
				休			古文書講座			休					
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	7/1	2
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	休					押し花 土器づくり	休								休
	こだい米クラブ② 弥生村の米づくり①					ガラス玉づくり									
			休				手織		休		手織				
				コスモス展示会											

池上曾根弥生学習館

☎ 20・1841 FAX 20・1866
開館：午前10時～午後5時(体験は午後4時まで)

◆土器づくり(毎月実施)

日時/6月23日(土) 午前10時～、午後1時～ 定員/午前、午後とも先着8人 参加費/300g300円～ 申込/6月12日(火)午前10時から電話予約

◆ガラス玉づくり(毎月実施)

日時/6月23日(土) 午前10時～、午後1時～ 定員/午前、午後とも先着4人(中学生以上) 参加費/1人30gまで500円、それ以上は一律600円 申込/6月12日(火)午前10時から電話予約

◆押し花で飾る小箱をつくらう

日時/6月24日(日) 午後1時30分～ 定員/先着25人 参加費/1人1,000円(材料費込) 講師/水嶋光子氏 申込/6月12日(火)午前10時から電話予約

◆稲作体験講座

①こだい米クラブ ▷第1回 日時/6月9日(土) 午前10時～ 顔合わせ ▷第2回 日時/6月17日(日) 午前10時～ 田植え

②弥生村の米づくり ▷第1回 日時/6月17日(日) 午後1時～ 田植え

なお、詳細は弥生学習館へ。

おりあむかん 織編館

☎ 31・4455 FAX 31・4457
開館：午前10時～午後5時(入館午後4時30分まで)

◆ふるさとの古文書解読講座

日時/6月8日(金) 午後1時30分～3時(受付午後1時～) 場所/テクスピア大阪3階研修室 受講料/100円 講師/山口恭子(市史料室) 申込/新規申込者は電話にて織編館か生涯学習課へ

◆手織り体験「春物マフラー」

日時/6月24日(日)、25日(月)、28日(木)、29日(金) 午前10時～午後3時30分 場所/体験学習室 定員/各日先着4人 受講料/100円 材料費/1ml,000円 講師/織編館手織りボランティアの皆さん 申込/6月1日(金)午前10時から電話予約

織編館ギャラリーの催し

◆「コスモス展示会」

期間/6月21日(木)～24日(日) 内容/絵画・木彫・彫刻

なお、詳細は織編館へ

「泉大津プロモーション映像コンテスト2012」映像作品募集中!

いずみおおつの魅力をPRする映像作品を募集しています。思い出の場所、おすすめスポットなど、いずみおおつの魅力を全国に伝える映像作品を作ってみませんか？

募集作品 まちの魅力をPRする動画(7分以内)

応募期限 7月2日(月)まで(郵送の場合7月2日(月)の消印有効)

なお、コンテスト概要、応募要領など詳細は、広報いずみおおつ4月号(11ページ)や、市ホームページをご覧ください。

問合せ 秘書広報課(市役所4階)



消費生活相談室

しょうひせいかくそうだんしつ

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!

相談事例

賃貸住宅退去時の原状回復とは?

転勤のため、賃貸マンションを退去することになった。家主から「敷金からハウスクリーニング、クロスの張替え、畳替えなどの費用(原状回復費)を差引く」と言われた。部屋はきれいに使用していたつもりだし、納得できない。

家を借りていた人が賃貸住宅を退去するときは、借りていた家を元の状態にして(原状回復)賃借人に返還する義務があります。賃貸人は滞納家賃や原状回復費用を敷金から差引いた残りの敷金を賃借人に返還するのが一般的です(敷金を上回った場合はその費用を請求)。

事例の場合、補修費用の明細書を確認し、原状回復義務のないものが含まれていればその点について「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」(国土交通省が定めた、一般的な賃貸住宅退去時の補修・修繕費用の負担の考え方)を参考に、貸し主と話し合ってください。話し合いで解決がつかない場合は、少額訴訟を検討してください。

「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」(<http://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/house/torikmi/kaihukugaidokai.pdf>)

ガイドラインであるため、法的な強制力はありませんが、原状回復をめぐるトラブルの未

然防止と円滑な解決のための一般的なルールを示したものです。

賃貸契約における原状回復の基本的な考え方

◆経年劣化(建物・設備などの自然的な劣化や損耗など)や通常損耗(借主の通常の使用により生ずる損耗など)の原状回復費は貸主負担が原則。

(例・日照によるフローリングの色落ち、畳の変色。画びょうやピンの跡。テレビ・冷蔵庫の背面の黒ずみなど)

◆借主の故意・過失により生じた損耗などの原状回復費は借主負担。(例・借主の不注意によるフローリングの色落ち。下地ボードの張替えが必要なほどのくぎ穴・ねじ穴。ペットによる柱などのキズ。フローラーの水漏れによる腐食など)

◆契約書の中には、借主に経年劣化や通常損耗の回復義務を負担させるような特約を定めたものがありますが、これが有効と認められるには、特約

の内容が適正で、明確な合意があることが必要

「少額訴訟制度」

◆60万円以下の金銭の支払いをめぐるトラブルに限って利用できる制度

◆原則として審理は一回

◆請求金額10万円までごとに1000円の申立手数料および郵便切手が必要

詳細は、岸和田簡易裁判所(☎072・441・2400)へお問い合わせください。

ワンポイントアドバイス

①賃貸借契約の契約内容は、事前にしっかりと確認する

②入居前に貸主または仲介業者立ち会いのもと部屋の状況を確認し、チェックリストなどを保存しておく

③退去の際は、貸主または管理代行業者立ち会いのもと、チェックリストなどで部屋の損耗等状況や補修費用・費用負担者についての確認をする

※消費生活相談に関することは、消費生活センター(月～金曜日の午後1時～4時)にご相談ください。

NEW FACE!!

泉大津在住のかわいい子どものスナップです。

元気でーあ！ おおつつこ



上田 華蓮ちゃん
平成23年2月2日生

予定日より早く生まれた華蓮、今ではこんなに大きくなりました！ 悪さばかりでママはてんてこ舞いだけど、元気が1番!! 宝物だよ(^^) (東助松町)

保護者のひごと

募集 このコーナーでは、小学校入学前のお子さんの写真を募集しています。お子さんの写真と住所名前ふりがな・生年月日・電話番号・保護者のひごとを添えて郵送〒595-1800(8)またはEメール(kouhou@city.izumiotsu.osaka.jp)に秘書広報課へ。

※「救急安心センターおおさか」では、専門の相談員・看護師・医師が常駐し、24時間体制で応急手当の方法や病院での受診に関する助言を行います



いざ！というときの連絡先

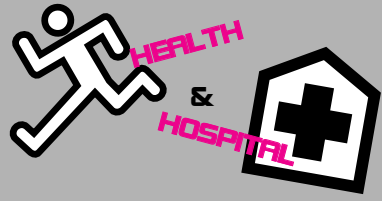
急病!!
非常事態!!

●泉大津市消防本部 ☎21・0119

●泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940

●和泉保健所 ☎41・1342

●救急安心センターおおさか ☎＃7119または06・6582・7119



健康のページ

保健、医療にまつわる情報など、健康づくりに役立つお知らせです。

問い合わせ

●保健センター ☎33・8181

開館時間 午前8時45分～午後5時15分

●市立病院 ☎32・5622

一までお問い合わせください。受診券をお渡しします。

市の健康教室で使用する食材を無償提供できる食料品店募集

市では例年、市民を対象に、健康に配慮した食事を学ぶ健康教室（おおむね年3回、1回あたり40食程度）を実施しています。

そこで、平成24年度に予定している健康教室で使用する食材を無償で提供いただき、市民の健康づくりにご協力いただける食料品店を募集します。

なお、食材を提供いただいたことは教室案内などでお知らせします。

申込・問合せ 6月29日(金)（土・日曜日、祝日を除く）までに保健センターへ（詳細については後日連絡）

健康診査

日時 6月22日(金)、24日(日) 午前9時～11時30分

場所 保健センター

対象 昭和48年4月1日～平成9年3月31日生まれの市民

予約 不要

料金 1,000円（生活保護受給者は、無料。生活保護受給証明書が必要）

持物 医療保険証（生活保護受給者は、生活保護受給証明書）

内容 問診・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査（脂質、肝機能、血糖、腎機能、貧血など）

問合せ 保健センター

なお、生活保護受給者で昭和48年3月31日以前に生まれた人は、市内の指定医療機関で受診できます。

マタニティ歯科健診（市制70周年記念・妊婦の口腔内健診）

日時 7月2日(月)～12月末（各歯科医院の診療日内）

場所 市内委託医療機関（個別案内受診券に記載）

対象 受診日現在、妊婦である市民

受診料 無料

持物 受診券（個別案内通知）、母子健康手帳、本人確認可能なもの（健康保険証など）

内容 口腔内診査（むし歯・歯周病）

申込 予約制。事前に市内委託医療機関に連絡のうえ予約

問合せ 保健センター

5月24日までに市で母子健康手帳の交付を受け、出産予定日が7月1日以降の人には、6月初旬に受診券を個別通知します。転入した人は保健センタ



各種相談・健診の日程表

子育てを中心とした、さまざまな相談や健康診査実施日の一覧です。

相談名	場所	日時
一般健康相談（予約不要）	保健センター	毎週火・金曜日 午前9時～正午
歯科・栄養相談（予約制）	保健センター	6月19日(火) 午前9時30分～11時
健康相談・育児相談などの電話相談も受け付けています。 日程 月～金曜日(祝日を除く) 時間 午前8時45分～午後5時15分		

育児相談

相談名	対象	日時
7か月児相談	H23年11月生	7月3日(火) 午後0時45分・1時30分
乳幼児育児相談会（身体計測・相談）	就学前の乳幼児	7月3日(火) 午後2時30分～3時
ほっと－息まんま食のサロン（食に関する相談・アドバイス）	就学前の乳幼児	7月3日(火) 午後1時30分～3時30分
赤ちゃん広場（親子同士の交流・相談）	7か月～1歳未満の親子	7月3日(火) 午後2時30分～4時
ぴよぴよくらぶ（親子同士の交流・相談）※タッチケア（赤ちゃんマッサージ）	1か月～8か月未満の親子	7月3日(火) 午前10時30分～11時30分 ※7月3日(火) 午前10時～10時30分
1・2・3のみんなの広場（親子同士の交流・相談）	1～3歳の親子	6月12日(火)、14日(休)、19日(火) 午後2時30分～4時
場所 保健センター		

乳幼児健診

健診名	対象	日程
4か月児健診	H24年2月1日～ H24年2月20日生	6月27日(火)
乳児後期健診	9か月～1歳未満	指定医療機関でお受けください 受診票は4か月児健診時配布
1歳6か月児健診	H22年11月1日～ H22年11月20日生	6月12日(火)
	H22年11月21日～ H22年12月10日生	6月14日(木)
3歳6か月児健診	H20年11月生	6月19日(火)
場所 保健センター 受付時間 個別に通知します。		

よい歯を育てる会（歯科健診）

対象	日程
2歳児	H22年6月生 6月28日(木)
2歳6か月児	H21年12月生 6月26日(火)
3歳児	H21年6・7月生 7月19日(木)
場所 保健センター 受付時間 午後0時50分～1時20分。午後2時30分ごろ終了予定 持物 歯ブラシ・母子手帳・お茶(2歳6か月児のみ50円切手、筆記用具) ※今月都合の悪い場合は来月でも可(予約不要)	

ベビーCooking（離乳食講習会）

日時	対象	受付時間
6月18日(月)	H24年1月生	午後1時15分～1時30分
場所 保健センター ※今月都合が悪い場合、来月でも可(予約不要)		

予防接種のお知らせ

□三種混合・二種混合・MR（麻しん風しん混合ワクチン）・日本脳炎

市内協力医療機関で個別接種。詳細は、広報いずみおおつ4月号平成24年度母子保健日程表をご覧ください。

□BCG予防接種

実施日 6月22日(金)

受付時間 午後1時～2時30分

場所 保健センター

対象 生後6か月未満

集団接種については、当日は体温を測定し、母子健康手帳と予診票をお持ちください。予診票は保健センターにも用意しています。

たまごくらす（両親教室）7・8月コース募集

7・8月コース受け付け中です。詳細は保健センターまでお問い合わせください。

なお、お子さん連れの参加は、ご遠慮ください。

泉州北部小児初期救急広域センター

15歳未満（中学生まで）のお子さんが休日に病気になった場合は、標記センター（岸和田市荒木町1-1-51 ☎072・443・5940）をご利用ください。受け付けは、土曜日の午後5時～10時、日曜日・祝日、年末年始（12月29日～1月3日）は午前9時～午後10時です。ただし、正午～午後1時と午後4時～5時は、受け付けできません。なお、休日の救急診療に関しては、市消防本部へ。

がん検診推進事業

対象者に、子宮頸がん・乳がん・大腸がんの早期発見と知識を深めていただくため、検診受診の無料クーポン券と検診手帳を5月中旬に送付しました。なお、広報いずみおおつ4月号でお知らせしましたクーポン券の利用については、クーポン券が届くまでにすでに受診した人や、持参せずに受診した人は返金はできませんのでご了承ください。

ちよっと健康・予防のハナシ

市立病院スタッフコラム

極端な水分制限よりも食事の工夫を！

「夜中のトイレが心配で、午後からは水分を制限しています」という高齢の患者さんの声をときどき聞きます。夜中に起きるのが苦痛という場合もありますが、多くは家族を起こしてしまうのを気遣ってのことのようです。食品の中には、利尿作用があるものもあり、日々の食事を工夫することで効果があります。

よく知られている利尿作用があるものといえば、カフェインがあります。コーヒーや緑茶、栄養ドリンクにも含まれているものもあります。冷たいジュース・果物・アイスなどは、体が冷え、尿意につながります。お酒は、体は温めますが、利尿作用があるので注意が必要です。

ビタミンEは、頻尿の改善が期待できる栄養素です。血液循環を良くする働き、

腎臓機能を助ける働きもあります。ナッツ類・豆乳・大根葉・生鮭・ツナ缶・ほうれん草・ズワイガニなどに多く含まれます。脂溶性ビタミンなので、油と一緒にとることがポイントです。

食事で、即効性はないので、日ごろからのバランスのとれた食事をするのが大切です。深刻なトイレの悩みの場合は、まず病院を受診することをお勧めします。

栄養管理科 佃暁子管理栄養士

