

「ほほえみ」参加者の声

毎週みんなの顔を見れることを楽しみに、そして自分自身がとても楽しんでやっている。「ほほえみ」を毎週開くようになって参加者も忘れずに来てくれるようになった。だから、休んだ人のことは「どうしたんだな?」と心配になる。この会は、みんなの「和」を大切にと思っている。なごみやね。(老人クラブ会長)

ここで運動するようになって、マンションの上り下りは7階でも平気になった。

毎日ウォーキングしているけど、この体操はまた効くところが違うから、やっていい感じ。

運動のおかげで動くのが楽になった。

顔なじみの老人クラブの人たちもなくて和気あいあい。

みんなとお茶飲んだりお話ししたりするのが楽しい。

何事も継続が大切だから無理のない参加を呼びかけている。人数も定着してきている。「心のケア」を担える会にしたいと思っています。みんなで協力し合っているから、特に苦労はないよ。(自治会長)

隣町から来ているけど、みなさんすと受け入れてくれて嬉しい。

この曜日は予定を入れないようにして楽しみにしているの。映画も楽しいわ。家で見ると違ってみんなで観るのがいいのよ。

地域で活躍する市民グループをご紹介します。

咲き始めています! 地域コミュニティの花々

地域コミュニティの花を、皆さん地域でも咲かせてみませんか? 育てる主役は市民の皆さんです。市でも、種まき(立ち上げ)や水やり(活動を軌道にのせる)のお手伝いと一緒にさせていただきます。
問合 △高齢者の介護予防を中心とした活動…高齢介護課(市役所1階6番窓口) △地域福祉推進活動…社会福祉協議会(総合福祉センター ☎23・1390)

その
1



東港長寿園「ほほえみ」(老人クラブ主催)

みんなで運動や映画鑑賞などを、マイペースで楽しんでいます

平成23年11月、東港自治会長の「介護予防(市主催)で元気に年を重ねましょう!」という呼びかけで、東港長寿園に町外からも含め高齢者約25人が集まりました。教室が終了した後も、みんなで運動する機会を継続するために、老人クラブの会長を中心に、引き続き2週間に一度地域での活動を続けることになりました。活動名は「ほほえみ」。集まる人たちがみんな笑顔で過ごす会です。

昨年夏は例年ない猛暑に加え、電力不足による計画停電の可能性もありました。そんな中、地域の人が定期的に集まってともに過ごす時間をもてば、節電にもなり、地域のつながりもますます強くなるということで、「ほほえみ」の活動を週に一度の開催としました。内容も、介護予防体操に加え、講話や映画鑑賞など幅広くなり、強制ではなく、来たい人が好きなだけ時間をお過ごせるようなものへと充実させました。

今では地域の皆さんがこの活動を毎週の習慣にし、地域みんなが笑顔で健康にと、たくさんの「ほほえみ」に包まれた活動が根付いてきています。

「ほほえみ」の活動の一例

長寿園に人が集まってきたら、血圧を測ったり、会話しながら体調を確認し合います。



まずは
東港自治会
池田会長より
ひと言!



介護予防体操。
ストレッチから
始めます。みん
なで声を掛け合
いながら体をほ
ぐします。



運動終了後は、お楽し
みの映画上映会♪この
日は寅さんの「男は
つらいよ」を、みんな
でお茶をいただきながら
鑑賞しました。



子どもたちと福祉委員



地蔵盆フェスティバル



餅つきイベントでの裏方さん



可燃ごみ指定袋の販売収益を積み立てた基金です。

地域環境基金 を使った事業の アイデアを募集します！



■市民の提案により実現した事業（平成23年度）

事業名	事業内容
LED防犯灯普及促進事業	自治会が所有している既設の防犯灯のLED化を促進する
せん定枝活用事業	公園、街路、公共施設等の樹木のせん定枝を粉碎機によりチップ化し、雑草抑制材などに活用し、処分費の削減を図る
エコクッキング事業	生ごみの出ない、環境にやさしい調理方法を学ぶ料理教室を開催する
地下水活用事業	校庭の芝生化を実施している学校で井戸を掘削し、芝生の散水を利用する
レジ袋削減推進事業	レジ袋の削減とマイバッグの普及を促進する

■市民の提案により実現した事業（平成24年度）

事業名	事業内容
小・中学校体育館 LED照明整備事業	小・中学校の体育館照明をLED化して省電力化を図る

可燃ごみ指定袋の販売収益を積み立てた基金「地域環境基金」を活用して実施する事業へのアイデアを募集しています。「地域環境基金」は、ごみの減量や環境教育、低炭素社会（CO₂の削減）などの環境に関する事業に活用します。皆さんのアイデアが形になるかもしれません。ぜひご応募ください。

応募方法 ▷郵送：〒595-8686 泉大津市役所 環境課 ▷ファックス：22-6040 ▷メール：kankyou@city.izumiotsu.osaka.jp ▷持参：問合 環境課（市役所2階21番窓口）

←エコショップ登録店はこのステッカーが目印です

リサイクルに取り組んでいるお店 エコショップのご紹介



市では、ごみの減量・リサイクルに取り組んでいる小売店舗をエコショップとして認定し、ひろく市民や事業者に認知していただくことで、環境貢献の意識高揚を図るとともに、環境にやさしいライフスタイルの実現を目指しています。平成24年度、エコショップ登録いただいたお店は12件です。今日は、第4弾として「いなとく商店（浜小学校体育館前）32・1719」のエコな取り組みを紹介します。

お買い物にはぜひエコショップをご利用ください。また、エコな取り組みをされている小売店は、市役所環境課にてエコショップ登録をしてください。

エコショップ登録店・いなとく商店の取り組み

▷積極的に簡易包装へ

買い物されるお客様に積極的に簡易包装を進めています。

▷不用になった衣類を再利用（リユース）

不用になった衣類などで、エコバッグを作り利用促進することで、ごみの減量や資源の節約および二酸化炭素の削減に

積極的に取り組んでいます。

問合 環境課（市役所2階21番窓口）

手作りエコバッグ



いなとく商店入口



考古学の通説に問題提起 前方後円墳の出現「同時多発」

泉大津市文化フォーラムの第1回講演会は、見る人を圧倒する前方後円墳を通して大和政権のナゾに迫ります。確かな論証もされていないのに一般に流布している通説に対し、話題の考古学者が実証的な考古学の立場から問題提起します。入場無料。定員500人（申し込み不要）。南海電鉄後援。問合 秘書広報課（市役所4階）

●5月12日（日） 午後2時～3時30分（午後1時開場）	立 広瀬和雄氏（国立歴史民俗博物館名誉教授） クスピアホールにて
大阪テ	写真上／神の宿る山と言ったある、ならかな三輪山（左）と箸墓古墳（右）（桜井市提供） 写真下／「卑弥呼像」（推定復元）（大阪府立弥生文化博物館提供）



博士（大阪大学）。大阪府教育委員会文化財保護課の技師として遺跡の発掘に携わり、1991年からは大阪府立弥生文化博物館教授を経て国立歴史民俗博物館教授、総合研究大学院大学教授となり、2013年3月、退職。専門は弥生時代、古墳時代の政治構造の研究。弥生文化博物館のとき、縄文時代から弥生時代への大変革の様子を、地域ごとに、テーマごとに自治体や研究機関の壁を乗り越えて共同研究

今度の講演に寄せたメッセージでも「大和政権が、徐々に支配を拡大していくとの通説は、初期の前方後円墳を見るかぎり正しくない。卑弥呼の墓との説もある箸墓古墳と同一形式の前方後円墳が、3世紀中ごろから後半ごろにかけて東国各地でもつくられている」と通説に疑問を投げかけている。

（①縄文文化は「食うや食わぬの、その日暮らし」だったとはいえない。②弥生時代の水田は、水がたまっていた湿地中心から、人工的な灌漑（かんがい）水田へ、といった単純な変化をたどっていない。③大型環状集落には首長や渡来人、手工業者と交易の「弥生都市」が成立していたなどと発表し、注目されています。

近年は、社会にひろく流布している考古学の通説に、出土した「もの」を通じて検討を加え、問題提起しています。東国に出現した「箸墓と同じ形の古墳が

し、成果をあげました。
近年は、社会にひろく流布している考古学の通説に、出土した「もの」を通じて検討を加え、問題提起しています。

市では次のとおり保健センターで集団健診を開催しますので、ぜひこの機会に特定健診を受けましょう。

集団健診は予約不要ですので、直接会場にお越しください。

なお駐車場に限りがありますので、自転車や徒歩でお越しください。また、集団健診以外に、医療機関で受診できる個別健診も実施しています。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

40～74歳の国保加入者の皆さんへ 特定健康診査を実施します



市からお送りした
「受診券」はお手元に
届きましたか？

■特定健康診査の詳細

対象	健診の種類	日程	場所	受付時間
40歳～74歳 (75歳誕生日以前～昭和49年3月31日生まれ) の市国保加入者	集団健診	5月30日(土)	保健センター	午前9時～11時30分
	個別健診	受診券到着後～平成26年3月31日	市内特定健康診査指定医療機関（受診券同封のパンフレット参照）	受診前に医療機関へお問い合わせください

※受診の際には次の①～③をご持参ください。

①特定健康診査受診券・質問票（4月下旬に市国保被保険者の皆さんに送付しています。途中加入の人は加入日の翌月末に発送します）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

先日、瀬戸内海にある長島愛生園という施設を訪問しました。わたしはAさん宅を訪れる予定でしたが、Aさんと行き違いとなり、困り果て通りすがりに悩んでくださり、「すぐ帰つてくるだろうから入りなさい」とAさん宅に上がりこみました。わたしも初めは玄関口でお断りしていましたが、彼が熱心に勧めるので、ついにまだ一度も会ったことのないAさん宅の居間でAさんをお迎えすることになりました。

ところで、この愛生園はハンセン病療養所で、ハンセン病が完治した人297人（2012年5月現在）がお住まいです。この陽気なおじいちゃんたちを含むハンセン病

人権問題でお悩みの人にはお気軽にご相談ください。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、皆さんのお悩みの相談に応じています。

●人権問題で困ったら人権擁護委員へ
問合 人権市民協働課（市役所1階2番窓口）
相談日時 第2・3・4水曜日
相談内容 いじめ・虐待・DV
相談時間 午後1時～3時
場所 市民相談室（市役所1階）

コラム 知ってトクする元気になれる！ 健康アップ 大作戦

禁煙にチャレンジしませんか？

今や世界レベルで取り組まれている「禁煙」。ところが日本の喫煙率は先進国の中でも突出しています。日本の禁煙対策は少しずつ進んではいますが、欧米と比べると遅れているとの指摘も。5月31日の「世界禁煙デー」に合わせ、禁煙について今一度、一人ひとり考えましょう。

■吸っている本人よりも、ダメージが大きい？

他人が吸っているタバコの煙を吸い込んでしまうことを、「受動喫煙」と言います。世界保健機構（WHO）の2001年の世界禁煙デーのスローガンが「他人の煙が命を削る。受動喫煙をなくそう」であったように、受動喫煙が怖いのは、フィルターを通らないために有害物質が高濃度に含まれたままの煙を、タバコを吸わない人が吸い込んで健康被害を受けるからです。受動喫煙で吸い込む煙には、ニコチンのほか、発がん性の高いカドミウムやニトロソアミン、毒性のあるホルムアルデヒドが2～50

倍の濃度で含まれています。分煙ルームから出てきた人がまとう煙も同じです。残念ながら、日本の受動喫煙防止対策は先進国の中で、まだまだ不十分と言われています。

■タバコはメタボにも影響する！

喫煙によって受ける健康被害の一つに、新たにメタボが加わりました。喫煙によってさらなる高血糖や高血圧を引き起こし、動脈硬化を一気に進めることができたからです。喫煙のうち、70%がニコチンによる依存症と言われています。2006年からは医師による禁煙治療に保険が適用されるようになったことで、禁煙はずっと取り組みやすくなり、また、禁煙は始めたその日から健康への効果が表れます。自分はもちろん、大切な人のためにも、禁煙を始めてみませんか？

問合 市内の禁煙外来については保険年金課（市役所1階5番窓口）へ



考え方よ・人権

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。

帰省できる社会へ

コラムのページ

columns stand

わたしはAさん宅を訪れる予定でしたが、Aさんと行き違いとなり、困り果て通りすがりに悩んでくださり、「すぐ帰つてくるだろうから入りなさい」とAさん宅に上がりこみました。わたしも初めは玄関口でお断りしていましたが、彼が熱心に勧めるので、ついにまだ一度も会ったことのないAさん宅の居間でAさんをお迎えすることになりました。

ところでの愛生園は

ハンセン病療養所で、ハンセン病が完治した人297人（2012年5月現在）がお住まいです。この陽気なおじいちゃんたちを含むハンセン病

患者は、平均入所歴60年以上、平均年齢80歳を超えていて、一度は故郷に帰りたいと思いつながら現在も帰れないままいる人も多くいます。なぜ帰れないのでしょうか。

Aさんは大学生時代に強制収容され、当時結婚していたのですが、収容の間に若くして連れ合いと死別され、死に目にも会えなかつたそうです。

やっと一時帰宅の許可が下りたときには死んでいた」と、Aさんと話していました。Aさんと話しながら、隔離されることが薄れていく様が感じられました。

「ハンセン病」という病気は、感染することは非常にまれで、薬で完治する病気であり何ら恐れる必要はありません。しかし、平成23年大阪市社会福祉協議会の市民意識調査では

です。

コラム 知ってトクする元気になれる！ 健康アップ 大作戦

禁煙にチャレンジしませんか？

今や世界レベルで取り組まれている「禁煙」。ところが日本の喫煙率は先進国の中でも突出しています。日本の禁煙対策は少しずつ進んではいますが、欧米と比べると遅れているとの指摘も。5月31日の「世界禁煙デー」に合わせ、禁煙について今一度、一人ひとり考えましょう。

■吸っている本人よりも、ダメージが大きい？

他人が吸っているタバコの煙を吸い込んでしまうことを、「受動喫煙」と言います。世界保健機構（WHO）の2001年の世界禁煙デーのスローガンが「他人の煙が命を削る。受動喫煙をなくそう」であったように、受動喫煙が怖いのは、フィルターを通らないために有害物質が高濃度に含まれたままの煙を、タバコを吸わない人が吸い込んで健康被害を受けるからです。受動喫煙で吸い込む煙には、ニコチンのほか、発がん性の高いカドミウムやニトロソアミン、毒性のあるホルムアルデヒドが2～50

倍の濃度で含まれています。分煙ルームから出てきた人がまとう煙も同じです。残念ながら、日本の受動喫煙防止対策は先進国の中で、まだまだ不十分と言われています。

■タバコはメタボにも影響する！

喫煙によって受ける健康被害の一つに、新たにメタボが加わりました。喫煙によってさらなる高血糖や高血圧を引き起こし、動脈硬化を一気に進めることができたからです。喫煙のうち、70%がニコチンによる依存症と言われています。2006年からは医師による禁煙治療に保険が適用されるようになったことで、禁煙はずっと取り組みやすくなり、また、禁煙は始めたその日から健康への効果が表れます。自分はもちろん、大切な人のためにも、禁煙を始めてみませんか？

問合 市内の禁煙外来については保険年金課（市役所1階5番窓口）へ

5月3日は「憲法記念日」 「人権」について 考えてみましょう

だれもがみんな
自分らしく生きられる
社会を目指して…



◎市役所で「人権ポスター展」を開催します

◎人権問題のお悩みは「人権擁護委員」へ

問合 人権市民協働課（市役所1階2番窓口）

相談日時 第2・3・4水曜日

相談内容 いじめ・虐待・DV

相談時間 午後1時～3時

場所 市民相談室（市役所1階）

応募資格 本市在住・在勤・在学の人

応募方法 5月31日（金）までに、住所・氏名・在勤在学の人は会社名か学校名を記入のうえ、郵便・ファックス（21-6555）・メール（ninin@future.ocn.ne.jp）・応募箱（にんじんサロン・人権市民協働課）へ

了承文

了承

了承