



家で生産物収穫体験学習会で日高川町へ できた肥料で育てたおいもだよ

市では、旭・条東・浜幼稚園の保護者の協力により、家庭の生ごみ処理機で作られた処理チップを、友好都市である和歌山県日高川町の協力農家で、有機質肥料として農作物の栽培に使用しています。

これは、資源循環型システムモデル事業として行っているもので、この事業の一環として、11月8日、各幼稚園の協力家庭の皆さんが、日高川町の協力農家の畑で作られたさつまいもの収穫体験に行ってきました。

この事業は、指定ごみ袋の収益である地域環境基金を活用して実施しています。



青少年指導員協議会 結成50周年 青少年の育成に努めて半世紀

12月14日、地域で青少年の健全育成に努めている泉大津市青少年指導員協議会の結成50周年記念行事が開催されました。

東雲公園にて記念植樹が行われ、その後ホテルレイクアルスターで催された記念式典で、協議会役員などに市長が表彰状・感謝状を贈呈しました。記念祝賀会では、余興に駆けつけた津軽三味線「笑風会」の素晴らしい演奏に皆さん耳を傾けていました。



市内3中学に高校教師が「出前授業」 中学生が高校の授業を体験

12月9日、東陽中学校の2年生のクラスで府立高校による出前授業が実施されました。これは、本市立中学校3校と近隣の高等学校4校で実施している「泉大津市隣接中高連携推進協議会」の取り組みの一つで、和泉総合高、信太高、伯太高から総勢9人の教員が高校の授業を行いました。

中学生たちは、自分たちの進路を見据えて一生懸命に取り組んでいました。また、8日には小津中学校で泉大津高教員による出前授業を実施し、1月末には誠風中学校でも実施されます。



新春恒例 初日の出を見るつどい 泉大津大橋の上からご来光

新春恒例行事、「泉大津大橋から初日の出を見る集い」を開催しました。当日は風が強く、大橋の上も厳しい寒さでしたが、市内外から多くの人々が訪れました。

前日から雲が厚かったこともあり、稜線からのご来光は拝めませんでしたが、太陽の光が空を明るく染めた瞬間、待ちわびた人々から歓声もれ、拍手が起こりました。



まちの話題

Izumitsu 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!!

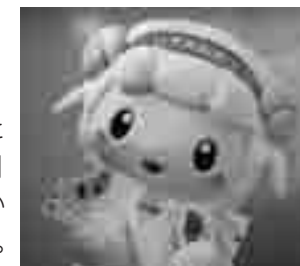
平成27年成人式を挙行政 20年育ててくれた皆さんに感謝して

1月12日の成人の日、市民会館で成人式を行い、市内で796人が新成人となりました。今年も、昨年同様新成人を中心とした「成人式企画委員会」が式の企画・運営に携わり、司会も同会メンバーが務めました。「これまで育ててくれた親や周りの人に感謝し、社会の一員として歩んでいきたい」と誓いを述べた新成人代表の2人におづみんが花束を贈呈しました。



おづみんに年賀状届く お返事待ってね

今年、平成27年はひつじ年ということで、ひつじの「羊精」であるおづみに、全国各地から42通の年賀状が届きました。これまでで最高の枚数となり、おづみんも大喜び。さっそくお返事を書いていましたので、年賀状をくださった皆さん、楽しみにお待ちください。



消防出初式を開催 災害から市民を守るため

1月11日、市民会館前広場で、新年恒例の消防出初式を行いました。式典では、消防職員、消防団員による分列行進や車両紹介のほか、幼年消防クラブ員による「誓いの言葉」の唱和や演技、男性消防団員によるポンプ操法の披露、最後に消防団員による色鮮やかな一斉放水で締めくくられ、式典は盛大な拍手に包まれました。

市長のうごき

Mayor's Work

12・1月の主な動き

●12月15日(月)
森町花づくり会が自主管理している「森のみどり公園」が「第4回みどりのまちづくり賞ランドスケープコンサルタンツ協会関西支部長賞」を受賞し、本市の緑化推進と知名度向上に貢献されましたので、平成26年12月15日に感謝状を贈呈しました。



●1月7日(水)
全日本少年硬式野球第23回ヤングリーグ全国春季大会大阪予選（中学生の部）で優勝し、全国大会への出場を決めた泉大津ヤングのメンバーが伊藤市長を表敬訪問。全国大会に向けての抱負を報告後、市長から激励を受けていました。



2月の主な予定

※()内は場所

- 2日(月)
第2回防災会議（市役所3階）
- 3日(火)
タウンミーティング（条東長寿園）
- 8日(日)
フォーラムin泉大津2014（市民会館）
- 10日(火)
タウンミーティング（旭長寿園）
- 15日(日)
泉州国際市民マラソン（りんくうタウン）
- 20日(金)～3月19日(木)
市議会第1回定例会（市役所5階）
- その他、環境・商工関係行事など出席（15件）

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。

2月のカレンダー															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	祝	木	金	土	日	月
	休							休	土器づくり		休	染め講座			休
	一歩会		休		ozu プロジェクト			休							
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	31	2	3	4
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
					休	堺注染講座	カード織り			ガラス玉づくり			休		
	休	桃山学院の歴史と文化				休									休
		手織り体験				手織り体験									
		企画展 泉穴師神社													

池上曾根弥生学習館

☎ 20・1841 ㊟ 20・1866 ※月曜休館
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／2月10日(火) 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／2月3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／2月28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／30gまで500円、それ以上は一律600円 申込／2月21日(土)午前10時から電話予約
- ◆植物染料でシルクストールを染めよう2015
日時／2月14日(土) 午後1時30分～（受付は午後1時～） 定員／20人 参加費／2,500円 講師／橋本真理氏 申込／電話予約受け付け中
- ◆泉州に息づくその技2015 堺注染～彩の歴史～
和晒と注染の歴史についてお話いただきます。絞り染めの体験も同時開催！
日時／2月21日(土) 午後1時30分～（受付は午後1時～） 定員／先着20人 参加費／絞り染め体験をする人は500円。聴講のみは無料 講師／西川由紀氏、小松隆雄氏、北山雅啓氏、中野泰司氏 申込／2月7日(土)午前10時から電話予約
- ◆「カード織り」でキーホルダーをつくらう②
紐や細帯を作る織の技法「カード織」を体験してみましょう。できたものはキーホルダーに仕上げます。
日時／2月24日(火) 午後1時30分～（受付は午後1時～） 定員／先着10人(中学生以上)
参加費／500円 講師／「織編館手織りの会」の皆さん 申込／2月7日(土)午前10時～電話予約受付

おひ あむ かん 織編館

☎ 31・4455 ㊟ 31・4457 ※水曜休館
開館：午前10時～午後5時（入館午後4時30分まで）

- ◆手織り体験「春マフラー」
春らしい薄い色のウールでマフラーを織ります。
期間／2月22日(日)、23日(月)、26日(木)、27日(金) 午前10時～午後3時30分 場所／2階体験学習室 定員／各日先着4人 費用／受講料100円、材料1ml,000円 講師／「織編館手織りの会」の皆さん 申込／2月2日(月)午前10時から電話にて織編館へ
- ◆企画展「泉穴師神社～平成の大修理②～」
現在約50年ぶりの修復工事が行われている泉穴師神社。今回は摂社春日神社を中心に、歴史と修復工事の様子をご紹介します。
期間／2月13日(金)～24日(火) 会場／織編館ギャラリー
- ◆企画展開催記念講演会「桃山学院の歴史と文化」
日時／2月21日(土) 午前10時～11時30分（受付は午前9時30分～） 会場／テクスピア大阪3階第1研修室 講師／西口忠氏（桃山学院史料室）
- ◆一歩会展
期間／～2月3日(火) 会場／織編館ギャラリー 内容／油絵・水彩画 約30点
- ◆ozuプロジェクト展示会（weaving）
期間／2月6日(金)～9日(月) 会場／織編館ギャラリー 内容／日本一の毛織物産地、泉大津。その技術を生かした新商品の展示。

こちら

消費生活相談室

しょうひせいがかどうだんしつ

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

「あなたの名前で債権を申し込んだ」と電話があった

自宅に「〇〇さんですね。貴方の名前でインターネット通信販売会社の債権 1,000 万円を申し込んだ。支払いはこちらでするので心配いりません」と電話があった。相手は私の名前を知っているようなので不安である。

事業への投資などをかたった詐欺的トラブルに関する相談が、高齢者を中心に寄せられています。その多くが、複数の業者が役回りを分担して消費者をだまそうとする「劇場型勧誘（買え買え詐欺）」の手口です。以前にも広報いずみおつで注意を呼びかけましたが、再度、注意喚起します。

IPS細胞、東京オリンピック話題のニュースにからめた「買え買え詐欺」に注意！

これまでに詐欺的なトラブルに用いられた金融商品や権利取引には、「IPS細胞・STAP細胞の関連事業」「東京オリンピック関連事業」「老人ホーム入居権」「プロ向けファンド」「ダイヤモンド」「カンボジアの土地使用权」「太陽光発電事業」「天然ガス施設運用権」「外国通貨」「シエールガス・メタンハイドレート事業」「水資源の権利」「鉱山の採掘権」などがあり、今後さまざまな金融商品や権利取引をかたる詐欺的なものが登場してくることが予想されます。

解約料などと言ってお金をだまし取る手口です。絶対に送金しない！

「代わりに買って」…
「あとで高値で買い取ります」…

甘い言葉にだまされないで！



①消費者の自宅にA社のパンフレットや申込書が封筒で送られてくる

②B社が電話をかけてきて「A社の封筒は届いていないか。A社が販売している商品（社債、ファンドなどの金融商品や権利取引など）は大きな価値で買い取る」「立て替えてくれれば後で返金する」「名義を貸してくれたら謝礼を払う」「あなたの名前で買った」などと持ちかけてくる「劇場型勧誘（買え買え詐欺）」には特に注意してください。

③複数の業者がしつこく電話をかけてきて、契約をある。例「価値のあるものなので他社より高値で買い取る」などと言ってくる

④消費者は信用してしまい、A社に契約を申し込み、お金を支払ってしまう。

⑤B社と連絡が取れなくなる。

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・保護者のひらがなを添え、郵送〒595-1808（6）またはEメール（kouhou@city.izumiotsusaka.jp）で秘書広報課まで。

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！ おおつっこ

後藤 帆乃ちゃん
平成21年6月9日生

保護者S.C.C.にて

後藤 悠ちゃん
平成25年1月18日生

仲よしな2人
いつまでもキラキラな瞳でいてね！
(板原町)

- ①ワンポイントアドバイス
狙われているのは高齢者！
周りの人も気を配ってください。
- ②「高値で買い取る」「謝金を支払う」などといった電話がかかってきたら、相手にせずすぐに電話を切る。
- ③お金を渡してしまうと取り戻すのは困難です。
- ※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。

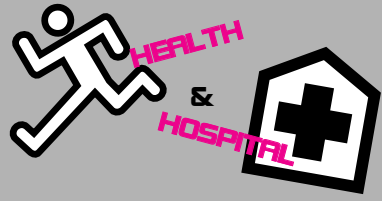
※「救急安心センターおおさか」では、専門の相談員・看護師・医師が常駐し、24時間体制で応急手当の方法や病院での受診に関する助言を行います



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

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・不活化ポリオ・四種混合・水痘・子宮頸がん予防・ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種

市内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26年度母子保健予定表（保存版）」をご覧ください。なお、子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月14日から、積極的な接種勧奨を一時中止しています。

□BCG接種

実施日 2月27日(金)、3月9日(月)

対象 生後3か月～1歳未満（標準的な接種期間は生後5～8か月）

受付時間 午後1時15分～2時30分

場所 保健センター

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

子ども医療証の手続きの際などにお渡しした「予防接種と子どもの健康」冊子に挟んでいます。母子健康手帳をお忘れの場合は、接種できませんので、ご注意ください。

また、予防接種を受ける際は、必ず接種後の副反応について理解したうえで、接種するようにしてください。

健康診査（予約受付中）

日時・場所 ▷3月5日(木)…要池住宅集会場 ▷6日(金)…市民会館小ホール

いずれも午前9時30分～11時30分

対象 昭和50年4月1日～平成11年3月31日生まれの市民

定員 20人

健診料 無料

内容 問診・診察・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）

持物 医療保険証

申込 保健センター窓口または電話にて

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、休日の救急に関しては、市消防本部へ。

WE ♥ BOOKS!



図書館だより

新着本や、図書館からのお知らせを掲載します。

- 開館時間→午前9時30分～午後7時
- 問合せ→☎32・0562（土・日曜日、休日は午後5時まで）

2月のカレンダー
…休館日

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

New Books 新しく入った本

- 図解社会人の基本マナー大全**（岩下宣子）
お祝い、お悔やみ、ふるまい、おつきあい、食事…。こんなときはどうしたらいい？ 社会人なら知っておきたい、大人ならできて当然の基本マナーを、シチュエーション別に図解します。
- 夫婦ふたりのシニアごはん**（城川朝）
シニアの食事作りには、豊かさ手軽さの両立が必要。さばのみそ煮、鶏のやわらか揚げ、肉入りにら玉、甘辛でぼうなど、おいしくてつくりやすい定番 56 品のレシピを紹介します。おすすめ冷凍活用術も掲載。※写真①
- まほろ姫とブッキラ山の大テング**（なかがわちひろ）
頭に葉っぱをのせて、くると宙がえり。すると、あら不思議。まほろ姫は、なんにでも、思ったものにばけられるんです。タヌキに育てられたお姫さまが活躍するファンタジー童話。※写真②
- 昭和の子ども生活絵図鑑**（奥成達）
ラジオ体操、あやとり、駄菓子屋、鬼ごっこ…。昭和 21 年から昭和 40 年ごろまでの子どもたちの日常生活や、学校、家庭、遊び、お菓子や食べ

物など、昭和の時代の「人」「物」「風景」を、丁寧な絵とともに紹介します。

- いるかがとぼうみ**（間瀬なおかた）
うみべを走る電車を追いかけて、いるかの家族が泳ぎます。お客さんは大喜び。ところが、いるかたちは突然姿を見せなくなってしまい…。※写真③
- 星座のひみつ**（関口シュン）
夜空にますます興味を持ったサツキとヨウスケ。夏休みを利用して、夜空の星々を観察する「星空キャンプ」に出かけることに。天体観測の基礎知識をはじめ、星の楽しみ方を解説します。

新着本の写真



Events イベント情報

- 映画会**
〔日時〕 3月7日(土) 午後 2 時～2 時 35 分 〔作品〕「うっかりペネロペ うたおう、あそぼう編」
- おはなし会**
〔日時〕 2月 21 日(土) 午後 3 時～(約 30 分) ※毎月第3土曜日の午後 3 時～
- 赤ちゃんのためのおはなし会**
〔日時〕 3月 5 日(木) 午前 11 時～(約 60 分) ※毎月第1木曜日の午前 11 時～



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。



健康相談

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	2月17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	H26年7月生	3月3日(火) 午後0時45分・1時30分受付
乳幼児育児相談会（身体計測・相談）	就学前の乳幼児	3月3日(火) 午後2時30分～3時受付
ほっとー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	3月3日(火) 午後1時30分～3時30分
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	2月17日(火)、3月3日(火) 午前10時30分～11時30分 ※3月3日(火) 午前10時～10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	3月3日(火) 午後2時30分～4時
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	2月17日(火)、3月10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	H26年10月1日～10月20日生	2月25日(木)
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	H25年7月21日～8月10日生	2月19日(木)
	H25年8月11日～8月31日生	3月10日(火)
3歳6か月児健診	H23年7月生	2月17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	H25年2月生 2月26日(木)
2歳6か月児	H24年8月生 2月24日(火)
3歳児	H24年2・3月生 3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・母子健康手帳・お茶(2歳6か月児のみ52円切手、筆記用具) ※今月都合が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
2月16日(月)	H26年9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)	



SPORTS !!

スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

(問合) 総合体育館 = ☎ 33・1200

平成 27 年度 館内 スポーツ教室受講生募集

総合体育館では、下表のとおり平成 27 年度スポーツ教室の受講生を募集します。

対象 原則市内在住・在学・在勤の人
申込 往復はがきに、①教室名、②受講者氏名(ふりがな)、③性別、④電話番号、⑤生年月日(子どものみ)、⑥新学年(小学生のみ)を記入のうえ、2 月 24 日(火)必着で、総合体育館(〒595-0013 宮町 2-50)へ

なお、返信用にも住所・氏名を記入のこと。はがき 1 枚で、1 教室 1 人の申し込みが可能です。ただし、定員を超えた場合は抽選となります。

泉州マラソン開催迫る 2 月 15 日に号砲!

泉州国際市民マラソンがいよいよ 2 月 15 日(日)に開催されます。

■混雑緩和のため前日受付を行います
参加ランナー多数のため、前日受付を行います。前日受付をした人には粗品を進呈します。
日時 2 月 14 日(土) 午前 9 時～午後 1 時
会場 アゴーラリージェンシー堺横ボルトス広場

■フィニッシュ会場ではイベント盛り だくさん!

大会当日、フィニッシュ会場のりんくう公園高架下駐車場近くでは、泉州 9 市 4 町の自慢の品を展示・販売する「物産横丁」など、さまざまなイベントを予定しています。

■交通規制にご協力を!

大会当日は、マラソンコースにあたる堺阪南線、泉佐野岩出線などで交通規制が行われます。

問合 泉州国際市民マラソン実行委員会事務局(☎072・436・3440)

原田杯家庭婦人 バレーボール大会

日時 2 月 8 日(日)、3 月 21 日(祝) いずれも午前 9 時 30 分試合開始
場所 総合体育館

泉大津レッドシャークス (軟式野球) 選手募集

投げる・打つ・捕る・走るの基本練習から始めますので初心者でも大丈夫! 野球を通じてあいさつや礼儀が身に付き、感謝の心が芽生えます。体験・見学は随時受付中です。
対象 泉大津市および周辺地域在住の小学生(男女)

活動日 土・日曜日・祝祭日
場所 穴師小学校中運動場、堺・和泉方面グラウンド ほか
月会費 3,000 円(別途スポーツ安全保険が年額 800 円必要)
連絡先 川崎(☎090・9622・6094)

トレーニング室 利用講習会(3 月分)

トレーニング室を利用するには講習会の受講が必要です。総合体育館では、次の日程で講習会を開きます。

利用講習会 3 月分日程表			
日 時			
4 日(火)	午後 7 時～	7 日(土)	午前 10 時～
12 日(水)	午前 10 時～	13 日(日)	午後 7 時～
17 日(火)	午後 3 時～	22 日(日)	午前 10 時～
24 日(火)	午後 7 時～	26 日(水)	午後 3 時～

対象 15 歳以上の人(中学生は不可) 高校生は申し込み時に年齢を証明できるものを提示)
定員 5 人程度(22 日は 30 人)
講習日の持物 250 円(許可証を発行)・縦 3cm×横 2cm の顔写真・上靴・運動のできる服装
申込 2 月 22 日(日) 午前 10 時から総合体育館へ
なお、2 月分は空きがあります。随時申し込み可能です。

コラムのページ columns stand

1 652 年に南アフリカ大陸の最南端の地にオランダ人が入植し、その後イギリス領となり、1910 年に白人たちの手で南アフリカ連邦という統一国家がつくられた。そして 1948 年に連邦時代のさまざまな差別立法を背景としてアパルトヘイト政策が法制化された。この政策により選挙権は白人だけのものとなり、白人と黒人の給料格差が大きくなった。また、白人と黒人の居住区と生活圏が分けられ、レストランや乗り物、公園、映画館、公衆トイレまで公共施設はすべて白人用と白人以外に区別された。白人居住区や白人専用の公園に入った黒人は逮捕され、厳しく罰せられた。教育の分野では、黒人生徒一人当たりの教育予算は

白人生徒の 10 分の 1 程度で、黒人は義務教育ではなかった。さらに、人種を白人(人口の 15%)・カールド(9%)・アジア人(3%)・黒人(73%)の 4 通りに分け、人種の違う相手との結婚を禁止し、恋愛関係になるだけで罰せられた。そして、これらのアパルトヘイトに反対の声を上げた者は逮捕投獄され、黒人たちは徹底的に抑えつけられていった。

この状況下で約 8000 人の黒人たちを煽動して、不服従運動を展開したのが、のちに「南アフリカの父」と呼ばれるネルソン・マンデラであった。彼は白人向けの電車に堂々と乗ったり、公園に行つてベンチに座するなどして淡々と法律を破る行動に出た。ひと握りの白人たちが国民を代表して国会を運営し、法律をつく

り、なおかつ裁判も行い、人口の大多数は立法、行政、司法から完全に排除されているという現実を変えるべく、マンデラは国民全員が一人一票で選挙を行つて国の方針を決めていこうと訴え、そのための国民大会開催を求めた。これにより、1962 年に逮捕投獄され、実に 27 年間に及ぶ獄中生活を余儀なくされた。この間に彼に続く世代が台頭してきていたが、その中心人物が拷問の末に殺害されるという事件が起き、世界中に衝撃を与えた。白人政府は非難の的となり、「マンデラを釈放せよ」というスローガンが世界中で叫ばれ、さらにアメリカをはじめ各国から経済制裁を受けるに至り、白人政府はついにアパルトヘイトの撤廃を決断した。

南アフリカの父 ネルソン・マンデラ

考えよう・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。

コラム 知ってトクする 元気になれる!

健康アップ大作戦!

旬の野菜をおいしく! ～チンゲン菜～

チンゲン菜の葉は、冬に霜にあたることでやわらかくなりおいしさもアップします。ビタミン A と C が豊富なほか、含まれるミネラル類には胸やけなどにも効果があるといわれています。チンゲン菜はクセがほとんどないので、和・洋・中、色んな味付けで楽しめる野菜です。葉が肉厚で、張りのあるものを選びましょう。油で調理するとビタミン A の吸収率がアップします。

■レシピ「チンゲン菜としめじの梅肉和え」

材料(2～3 人分) チンゲン菜 1 株、しめじ 2 分の 1 パック、うす揚げ 3 分の 1 枚、梅肉大さじ 1、酒小さじ 2 分の 1、かつお節少々

作り方

- ①チンゲン菜は茎と葉を分けて下ゆでし、水気をきる。
- ②しめじは石づき部分を切ってほぐしてから下ゆでする。うす揚げは 5mm 幅程度のせん切りにし、フライパン

でカリッとするとまで焼く。

- ③梅肉と酒を合わせ、①・②と和えて、かつお節を盛る。

■ビタミンの働き

ビタミン A には抗酸化作用があります。ビタミン A を多く含んでいる代表的な食品として人参があり、食品中にはβ-カロテンとして多く含まれていますが、このβ-カロテンには活性酸素の発生を抑え、取り除く働きがあります。活性酸素とは動脈硬化を起こしやすくする過酸化脂質を作り出したり、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こしたりするものです。

また、ビタミン C も過酸化脂質の生成を抑える働きを持っています。抗酸化ビタミンを積極的にとって、健康アップしましょう! 日々の健康管理を心がけ、年に一度は健康診査を受け、体の点検をしましょう。

問合 保険年金課(市役所 1 階 5 番窓口)

		教室名	回数	曜日	時間	定員	受講料(年額)	対象・備考
平成 27 年度 館内スポーツ教室	子どもの部	前期親子ふれあい H24.4.2～H25.4.1 並びに H23.4.2～H24.4.1 生まれ	10 回	金	午前 10 時 30 分～11 時 30 分 (4～9 月隔週実施)	60 組	2,000 円	60 組を 2 クラスに分けます。クラスの希望はお受けできません。
		子ども運動 A-4	28 回	水	午後 2 時 45 分～3 時 45 分	40 人	4,200 円	H22.4.2～H23.4.1 生まれ
		子ども運動 A-5	28 回	水	午後 4 時～5 時	40 人	4,200 円	H21.4.2～H22.4.1 生まれ
		子ども運動 B	28 回	木	午後 3 時 45 分～4 時 45 分	40 人	4,200 円	新小学 1 年生
		子ども運動 C	28 回	木	午後 4 時 55 分～5 時 55 分	40 人	4,200 円	新小学 2～3 年生
		子どもバレーボール	56 回	火・金	午後 4 時 30 分～6 時	30 人	5,600 円	新小学 4～6 年生
		子ども器械体操	56 回	火・金	午後 4 時～6 時	40 人	5,600 円	新小学 3～6 年生
	おとなの部	子ども柔道	56 回	火・木	午後 4 時 30 分～6 時	50 人	5,600 円	新小学 1～6 年生 ※新 1～3 年生は 5 時 30 分まで
		健康体操 A	26 回	木	午前 10 時～11 時 45 分	50 人	5,200 円	20 歳以上の女性 ※バドミントンやニュースポーツ
		健康体操 B	24 回	火	午後 7 時～8 時 30 分	40 人	4,800 円	20 歳以上の男女 ※バドミントンやニュースポーツ
		レディースバレーボール	26 回	金	午前 10 時～正午	30 人	5,200 円	18 歳以上の女性 初心者歓迎
		実年運動	26 回	木	午後 1 時 30 分～3 時	40 人	5,200 円	体操と軽い運動

※各教室には希望者が加入できる保険制度があります。大人 1,860 円、子ども 810 円