



豪州から泉州マラソンに参加 友好都市ランナーそろって優勝！

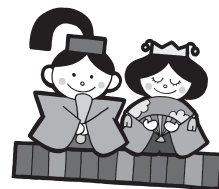
本市の友好都市であるオーストラリアのグレーター・ジローン市から、泉州国際市民マラソンに参加するため、2人のランナーが来日しました。2月15日の大会当日、ジュリアン・スペンスさん（男性）、レネー・レーンさん（女性）はそれぞれ一般男女未登録の部で見事優勝し、総合でも3位と好成績を収めました。

2人はマラソン大会のほか、市内のホストファミリーのお宅にそれぞれホームステイしながら日本の文化に触れるなど、日本での滞在を楽しみました。



市内保育所などでひなまつり 桃の節句をお祝い

3月3日、市内各保育所（認定子ども園）で、ひなまつりの行事が行われました。上条保育所では園児たちが集まり、先生から紙芝居でひなまつりの由来などの話を聞きました。紙芝居の後は、園児みんなで「うれしいひな祭り」を元気にうたっていました。



重要文化財 修復作業すすむ

2月14日、泉穴師神社本殿など3棟の国指定重要文化財で数十年ぶりに行われている修復工事の現場公開を行い、市民ら100人が参加しました。葺き替えがほぼ終了して真新しくなった本社本殿の屋根と、檜皮葺職人が実際に作業する様子を間近に見学できるまたとない機会に参加した人は、その技術の高さや美しさに魅入っていました。



地蔵堂

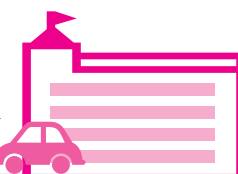


宝篋印塔、徳本上人碑などの石造物群

助松村境石造物群を認定

市内の歴史遺産などを顕彰する「泉大津市ふるさと文化遺産認定制度」にもとづき、市文化財保護委員会は平成27年2月5日付けで、「助松村境石造物群」（助松町三丁目）を認定しました。石造物群は地蔵堂・宝篋印塔・徳本上人碑などの石造物で構成され地域では「ハウケント」と呼ばれ大切にされてきました。江戸時代に紀州街道が巡礼道でもあったことをしめし、また助松村境における境神信仰の残る事例として貴重です。

まちの話題



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。



本市出身ロックデュオが子どもと交流 クラッシュが上条保に！

2月27日、本市出身のロックデュオ・クラッシュが上条保育所に来てくれました。保育所と上條幼稚園の子どもたちにセーフコミュニティのテーマソング「ONE」を生披露。2月生まれの子どもたちにバースデーソングのプレゼントも。おづみんも加わってみんなでリズムに合わせて手拍子したり歌ったりと、とても楽しいひとときを過ごしました。



防犯ブザーを寄贈いただきました ライオンズクラブ 社会奉仕活動

泉大津ライオンズクラブから、防犯ブザーの588個の寄贈を受けました。来年度新1年生となる市内の保育所・幼稚園・認定子ども園に通うすべての5歳児へのもので、ランドセルなどにつけやすいようストラップがついています。操作が簡単なことも特徴です。

同クラブの貫野会長は「子どもの安全を守ることができれば」と話し、伊藤市長から会長へ感謝状を贈呈しました。



JA共済全国小・中学生書道コンクール 条南小6年 文部科学大臣奨励賞の栄誉

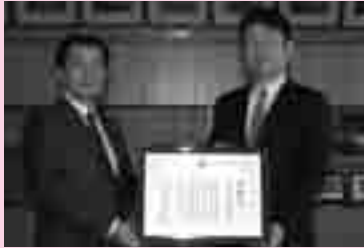
平成26年度第58回JA共済全国小・中学生書道コンクールの条幅の部において、条南小学校6年生の会亀莉帆さんが、「文部科学大臣奨励賞」を受賞しました。全国3万1,620校の小中学校から寄せられた142万3,758点の中からの受賞でした。また、条南小学校は「優秀学校賞」を受賞しました。

市長のうごき

Mayor's Work

2・3月の主な動き

●2月27日(金)
大阪ガス小さな灯運動南部支部から、認知症サポーターの普及啓発マグネットの寄贈を受けました。寄贈品は、市内を巡回する3台のふれあいバスに貼り、地域での見守りの輪を広げます。(詳しくは15ページ)



●3月1日(日)
教育委員会と連携している大阪体育大学、プール学院大学、桃山学院大学の協力により、地域における生涯学習の現状と展望を考える生涯学習フォーラムを、テクスピア大阪で開催。各大学の先生、社会教育委員会議長、伊藤市長、富田教育長を交え、地域における「まなび」のあり方について議論が交わされました。



4月の主な予定

※()内は場所

●5日(日)
桜まつり(市民会館)
●17日(金)
定例市長会議(大阪府庁)
●22日(水)
南大阪湾岸流域下水道連絡協議会(泉南市内)

その他、福祉・港湾関係会議など出席(16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。

4月のカレンダー															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
					休						休				
	休					休							休	コスモス展	
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	5/1	2
金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	祝	木	金	土
		休			弥生土器講座			ガラス玉講座		休			休		
					休		手織り体験 水耀会書展				休	手織り体験			
コ	ス	モ	ス	展											

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)

◆弥生学習館ふれあいまつり2015

子どもの日の一日をご家族でお楽しみください。

日時／5月5日(祝) 午前10時～午後3時(小雨決行) 場所／池上曾根弥生学習館および体験の広場 内容／ステージ、広場(フリーマーケット、模擬店など)

ふれあいまつりフリーマーケット出店募集

日時／5月5日(祝) 募集数／30ブース(申し込みは1人1ブース。申込多数の場合は抽選) ブース面積／約3m×3m 出店品／日用品に限る 申込／往復はがきの往信用の裏に住所、氏名、電話番号、出店内容を記入。返信用の表面には返信先の住所・氏名を記入し、4月18日(出) (必着) までに〒595-0004「池上曾根弥生学習館 ふれあいまつりフリーマーケット係」へ

◆弥生土器講座「弥生の土器をつくろう」(毎月実施)

弥生土器の特徴を学びながら土器づくりをしてみませんか。

日時／4月19日(日) 午前10時～、午後1時～ 定員／午前、午後とも申込先着8人 参加費／300g300円～ 申込／4月12日(日)午前10時から電話予約

◆ガラス玉講座(毎月実施)

日時／4月25日(出) 午前10時～、午後1時～ 定員／午前、午後とも申込先着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／4月18日(出)午前10時から電話予約

おりあむかん 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「シルクマフラー」

期間／4月24日(金)、26日(日)、27日(月)、30日(木) 午前10時～午後3時30分 場所／体験学習室 定員／各日申込先着4人 費用／受講料100円、材料1m1,000円 講師／「織編館手織りの会」の皆さん 申込／4月2日(木)午前10時から電話予約

◆「コスモス展」展示会

期間／4月16日(木)～21日(火) 内容／油彩・水彩・パステルなど

◆第九回水耀会書展

期間／4月24日(金)～26日(日) 内容／書道作品約50点展示

■織編館ギャラリーのお知らせ

～利用申込はテクスピア大阪へ～

4月からのギャラリー利用申し込みの受け付けは、(株)テクスピア大阪が行います。利用期間や料金などは変わりませんが、利用に際し一部変更などがあります。詳しくは、(株)テクスピア大阪(☎31・4405)へお問い合わせください。案内パンフレットを用意しています。



こちら

消費生活相談室

しょうひせいがこそうだんしつ

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

子どもが親のスマホでアクセスしたアダルトサイトから請求

小学生の子どもに親のスマートフォンを渡し、オンラインゲームで遊ばせていた。インターネットにつながり「無料アダルトサイト」をクリックしてしまったらしく、料金を請求されている。子どもは、詳しいことは覚えていないという。

- ①購入時に携帯電話会社のフィリタリングサービスを申し込む
- ②ウェブ(ブラウザ)用のフィリタリングアプリを設定する(端末内のフィリタリング)
- ③アプリ用のフィリタリングを導入・設定する(端末内のフィリタリング)

- ①スマートフォン(スマホ)などを子どもに使わせる場合には注意が必要です。子どもに持たせる機器には「フィリタリング」などを設定しましょう。フィリタリングとは、違法・有害なウェブページなどを自動的に排除する機能です。
- ②ウイルス対策：危険なもの(ウイルスなどの不正プログラム、ウイルスなどが仕込まれたメール、アドレス帳など、個人情報へのアクセス)の侵入を防ぐ
- ③子どもが親のスマートフォンを渡して、オンラインゲームで遊ばせていた。インターネットにつながり「無料アダルトサイト」をクリックしてしまったらしく、料金を請求されている。子どもは、詳しいことは覚えていないという。

- ①スマートフォン(スマホ)などを子どもに使わせる場合には注意が必要です。子どもに持たせる機器には「フィリタリング」などを設定しましょう。フィリタリングとは、違法・有害なウェブページなどを自動的に排除する機能です。
- ②ウイルス対策：危険なもの(ウイルスなどの不正プログラム、ウイルスなどが仕込まれたメール、アドレス帳など、個人情報へのアクセス)の侵入を防ぐ
- ③子どもが親のスマートフォンを渡して、オンラインゲームで遊ばせていた。インターネットにつながり「無料アダルトサイト」をクリックしてしまったらしく、料金を請求されている。子どもは、詳しいことは覚えていないという。

- ①子どもだけでなく大人もセキュリティ対策を
- ②インターネットは、子どもの発達段階に応じ適切に
- ③子どもの利用状況を把握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。

不当な請求にはむやみに業者へ連絡しない！
フィリタリングなどで予防を

作りましょう

▽困ったときはすぐ相談
▽友だちにメールなどのやり取りを強要しない
▽インターネットを使わない子を仲間はずれにしない
▽利用する場所や時間帯を決める
▽パスワードは保護者が管理する
▽お金がかかる場合は事前に相談する
▽名前、顔写真、学校名などは書き込まない
▽知らない人のメールに返信しない
▽ルールを破ったら一時利用禁止
引用：「お子様が安全に安心してインターネットを利用するために保護者が出来ること」

http://www.soumu.go.jp/main_content/000278850.pdf
(内閣府・総務省・経済産業省・内閣官房一総合戦略室・警視庁・消費者庁・法務省・文部科学省)
ワンポイントアドバイス
①子どもだけでなく大人もセキュリティ対策を
②インターネットは、子どもの発達段階に応じ適切に
③子どもの利用状況を把握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。

元気であ！
おおつつこ

いづみこたろう
泉太朗ちゃん
平成26年9月30日生

すくすく元気に育ってね。
(寿町)

保護者SCCにて

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〒595-8080またはメール kouhou@city.izumiotsu.osaka.jp に秘書広報課まで。

※「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

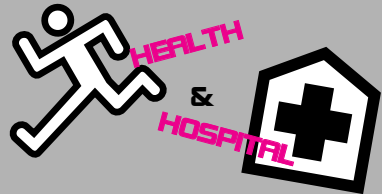
！いざ！というときの連絡先

●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、今月号中綴じの「平成27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 4月24日(金)

受付時間 午後1時15分～2時30分

場所 保健センター

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）

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。

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。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。

4～5月の祝日歯科急病診療医院

▷4月29日(祝) おくくば歯科（田中町10-1 ☎58・6482）▷5月4日(祝) 小滝歯科医院（我孫子160-5 ☎21・1160）▷5月5日(祝) 高橋歯科（我孫子68 ☎22・3194）▷5月6日(祝) 西村歯科（東豊中町1-5-55 ☎44・7788）

診療受付時間は午前9時30分～11時30分、午後1時～4時で、初診料が必要です。また、事情で担当歯科医院を変更する場合や、診療を中止する時がありますので、電話で確認のうえご来院ください。なお、電話がつかない場合は消防本部へ。

たまごくらす（両親学級）4・5月コース募集

4・5月コース受け付け中です。お子さま連れの参加はご遠慮ください。

和泉保健所案内 ☎41・1342

- 風しん抗体検査（要電話予約）
- 肝炎ウイルス検査（要電話予約）
- エイズ・クラミジア検査と相談
- こころの健康相談（要電話予約）
- 井戸水など飲料水の水質検査（予約制・有料）
- 住居衛生相談
- CD・DVDの貸し出し（健康づくりなど）

がんなどの各種検診、健診を実施しています

保健センターでは、各種がん検診、健康診査、骨粗しょう症検診、歯科健診、肝炎ウイルス検診を実施しています。詳細は、今月号中綴じの「平成27年度成人保健予定表（保存版）」をご覧ください。16～39歳の人の健康診査の自己負担は昨年度から無料です。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

平成27年度対象者には、3月末に助成券を発送しています。すでに肺炎球菌ワクチンを接種した人は対象外です。

接種期間 4月1日(水)～平成28年3月31日(木)

平成27年度 定期接種対象者



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	4月21日(水) 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9月生	5月7日(木) 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	5月7日(木) 午後2時30分～3時受付
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	5月7日(木) 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	4月15日(水) 午前10時30分～11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	(5月は休みです)
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	4月14日(火)、15日(水) 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12月1日～ H26年12月20日生	4月22日(水)
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9月21日～ H25年10月10日生	4月14日(水)
3歳6か月児健診	H23年9月生	4月15日(水)
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4月生 4月23日(木)
2歳6か月児	H24年10月生 4月28日(水)
3歳児	H24年4月生 4月21日(水)
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
4月20日(月)	H26年11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)		

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）

4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	29	30		

Events イベント情報

- 映画会
〔日時〕5月2日(土) 午後2時～
〔作品〕「ムーミン パペットアニメーション ママの巻」
- おはなし会
4月18日(土)のおはなし会は特別整理期間中のため中止します。
- 赤ちゃんのためのおはなし会
5月7日(木)のあかちゃんのためのおはなし会は休館日のため中止します。

でしたが…。人と自然の関わり方に気づくことができる絵本。

●たくさんのたくさんのひつじ（のはなはるか）

ここにいるのは、たくさんのたくさんのたくさんのひつじ。見たことのない不思議なわたげを見つけたひつじたちは、わたげを追いかけて森・空・海を大移動！読んで、見て、探して楽しい絵本。

NEWS!! 図書館からのお知らせ

4月14日(火)～22日(水)は、蔵書点検と館内整理のため休館します

なお、休館に伴い、4月12日(日)までは1人10冊まで借りることができます。

ただし、CD・カセットの貸出は通常どおり2タイトルまでです。



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

ソフトテニスで 体力づくり

少しでも経験のある人は、ふるって参加してください。

日時 ▷4～9月…午後2時～6時
▷10～3月…午後1時～5時 いずれも第2・第4日曜日

場所 助松公園テニスコート

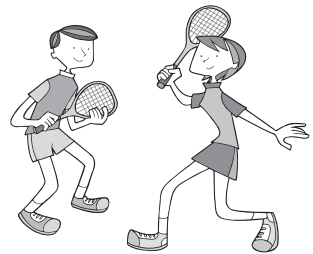
対象 高校生以上

会費 年3,000円

申込 直接、テニスコートへ

テニスシューズとソフトテニスラケットを持参のうえ、動きやすい服装で来てください。

問合 ソフトテニス連盟 (中村 ☎090・8216・3513)



子ども バドミントン教室

総合体育館では、短期スポーツ教室の「子どもバドミントン教室」の参加者を募集します。

日時 5月16日(土)、23日(土)、30日(土)、6月13日(土) (全4回) 午後1時30分～3時

場所 総合体育館

対象 市内の小学5年～中学3年生

定員 40人

受講料 400円 (別途保険料)

申込・問合 往復はがきに「子どもバドミントン教室」と明記し、①受講者氏名(ふりがな)・②性別・③学年・④電話番号を記入のうえ、4月21日(火) (必着)までに、〒595-0013 宮町2-50 総合体育館へ

返信用にも、住所・氏名を記入のこと。なお、はがき1枚に1人の申し込みです。(1人1枚限り)

ダンスでリフレッシュ！ 3day 教室

日常生活の中で運動不足とを感じる人や、仕事などで身体を動かす機会のない人を対象に、3day 教室を開講します。3日間いろいろなダンスを踊って、一緒にリフレッシュしませんか。

開催日時 5月13日(水)、20日(水)、27日(水) 午後7時～8時30分

場所 総合体育館第3体育室

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上(高校生を除く)

定員 申込先着30人

受講料 600円 (全3回)

申込・問合 4月15日(火)から5月6日(祝)まで受け付けを行います。受講料を添えて直接、総合体育館へ

なお、4月20日(月)、27日(月)と30日(木)は休館ですのでご注意ください。

第18回わんぱく相撲 泉大津場所

日時 5月6日(祝) 正午～(受付午前11時～)

場所 総合体育館

対象 小学校1～6年生(泉大津市・忠岡町内)

募集人数 280人(男子220人、女子60人)

競技内容 ▷男子…学年別トーナメント戦 ▷女子…1・2年、3・4年、5・6年ごとのトーナメント戦

申込・問合 4月22日(火)までに泉大津青年会議所(☎21・1090、またはホームページ <http://www.izumiotsu-jc.or.jp>)へ

泉大津バトクラブ 新入部員募集

ぜひ一度見学にお越しください。

日時 毎週日曜日 午前9時～正午

場所 楠小学校 **対象** 小学生以上

問合 井上 (☎090・5462・1626)

4月4日・11日は 総合体育館 無料開放！

総合体育館では、小中学生とその保護者を対象に無料開放を行っています。卓球やバドミントンなどができます。道具の貸し出しはありませんのでご持参ください。

今月の無料開放日時 4月4日(土)、11日(土) 午前9時～正午

トレーニング室 利用講習会 (5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。

女性にも利用しやすいトレーニングマシンをそろえていますので、講習会を受講し、ぜひご利用ください。

利用講習会 5月分日程表			
日 時			
10日(日)	午前10時～	13日(水)	午後3時～
14日(木)	午後7時～	16日(土)	午前10時～
21日(木)	午前10時～	22日(金)	午後7時～
26日(火)	午後7時～	29日(金)	午後3時～

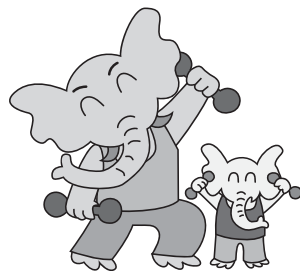
対象 15歳以上の人(中学生は不可) 高校生は申し込み時に年齢を証明できるものを提示)

定員 6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 4月25日(土) 午前10時から総合体育館へ(電話不可)

なお、4月分も空きがあります。随時申し込み可能です。



コラムのページ columns stand

オ スカー・シンドラーは、ステイバーン・スピルバーグ監督により映画化された「シンドラーのリスト」で有名です。ドイツ人の実業家で、第二次世界大戦中、ドイツにより強制収容所に収容されていたユダヤ人のうち、自身の工場で雇用していた1200人を虐殺から救いました。

そして、日本にも「東洋のシンドラー」といわれている人物がいます。それが杉原千畝(すぎはらちうぬ)です。

杉原は、日本の官僚で外交官でした。第二次世界大戦中、リトアニアのカウナス領事館に赴任していた杉原は、ナチス・ドイツのユダヤ人迫害により欧州各地から逃れてきた難民たちの窮状に同情し、外務省からの訓令に反して、大

量(すぎはらちうぬ)を発給し、およそ6000人の難民を救ったことで知られています。ナチス・ドイツの迫害で、ユダヤ難民の逃げ道は、シベリア鉄道を経て極東に向かうルートしか残されていませんでした。当時リトアニアはソ連軍に占領されており、ソ連が各国に在リトアニア領事館・大使館の閉鎖を求めたため、まだ業務を続けていた日本領事館に名目上の行き先への通過ビザを求めて殺到しました。ユダヤ人迫害の惨状を熟知する杉原は、外務省に情状酌量を求める請訓電報を打ちます

が許可はおりませんでした。そこで杉原は、苦悩の末、本省の訓令に反し、「人道に、どうしても拒否できない」と、受給要件を満たしていない人にも独断でビザを発給しました。

本市は、杉原千畝ゆかりの地、リトアニア・カウナス市と、商工会議所が交流を開始している産業分野に加え、今後は環境、人権教育など交流の輪を広げ、友好都市提携を視野に入れた交流の展開を図っていきます。

ソ連政府や本国から再三の退去命令を受けながら一か月あまり寝る間も惜しんでビザを書き続けたのです。

こうして発給されたビザによつて日本に渡ったユダヤ人の中には、結果として日本で足止めとならざるを得ない人々も多かったでしょう。しかし、命の危険が迫るヨーロッパから脱出させることができたことは、まさに彼らの命を救ったことにほかなりませんでした。

東洋のシンドラー 杉原千畝

本市は、友好都市提携を視野に入れ、リトアニア・カウナス市と交流を深めています。

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。

健康アップ大作戦！

■有酸素運動と無酸素運動を組み合わせると良いワケ

運動習慣のない人でも手軽に始められる運動のひとつにウォーキングがあります。

有酸素運動のウォーキングをすると、主に心肺機能の強化やしなやかな筋肉を維持する効果が大きく、無酸素運動の筋力トレーニングをすると、瞬発力や筋肉量のアップ、部分の引き締めの効果が期待できます。そのため、有酸素運動であるウォーキングだけでなく、無酸素運動をあわせて取り組んでみてください。



■ウォーキングの理想的なフォーム

正しいフォームで歩くと脂肪の燃え方(消費)が変わ

ウォーキング 始めてみませんか？

ります。効果的な歩き方ができるように意識して歩いてみましょう！

- ▷視線は遠くに、あごは引く
- ▷胸を張り、背筋を伸ばす
- ▷腕は前後に大きく振る
- ▷足を伸ばし、歩幅はできるだけ広く
- ▷かかとから着地

市内の「ウォーキングマップ」を作成しています。市ホームページからご覧いただけますので、ぜひ市内をウォーキングしましょう。(市ホームページ>各課のページ>健康福祉部>保険年金課)

<http://www.city.izumiotsu.lg.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/6/walkingmap.pdf>

また、年に一度は健康診査を受け、健康管理を心がけましょう。 **問合** 保険年金課 (市役所1階5番窓口)

