

連載

## つなごう 健康と食育



妊娠・出産期－乳幼児期－学童・思春期－青年期－壮年期－高齢期

市では、平成 27 年度から、「第 2 次健康泉大津 21 計画・泉大津市食育推進計画」を策定し、市民すべてが共に支え合い健康で豊かな生活を送れるようライフステージに沿った健康づくりと食育を推進していきます。

### VOL.2 「食生活改善推進員（愛称：ヘルスマイト）」の紹介

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに自分自身や家族はもちろん、地域住民みんなが健康で元気に過ごせるよう活動するボランティア団体です。

#### ☆こんな活動をしています

##### ▷市の事業への協力、連携

福祉ふれあいまつりでのパネル展示や簡単レシピの配布、乳幼児健診や幼児教室への協力。泉大津市食育推進委員・健康泉大津 21 計画推進委員としてイベント活動などにも参加

しています。

##### ▷調理勉強会

年3回テーマに沿ったメニューを考え、実際に調理して試食します。献立作成から栄養価計算まで自分たちで行い、健康でおいしいメニューの作成をしています。

##### ▷簡単レシピ集の作成、周知

手軽にできる健康レシピを簡単レシピ集として編集しています。レシピをリーフレットにしていろいろな場で配布し、健康レシピの提案を行っています。

##### ヘルスマイト養成を兼ねた「食と栄養・健康づくり教室」

7月下旬からヘルスマイト養成も兼ねた食生活や健康づくりのための地域ボランティアを養成する、「食と栄養・健康づくり教室」を開催します！ 広報いづみおおつ4月号とじ込み保存版に詳しいお知らせを掲載しています



## いづみおおつ ファミリー・サポート・センター

### ファミリー・サポート・センターとは？

子育てを援助してほしい人と、子育ての援助を行いたい人からなる地域で子育てを相互援助する会員組織です。

### 会員の種類

▷依頼会員（子育ての援助を受けたい人）…原則として、市内在住で生後3か月以上小学校6年生までの子どもがいる人

▷提供会員（子育ての援助を行いたい人）…市内および本市に隣接する市・町に在住し、自宅で子どもを預かれる人で、心身ともに健康な65歳ぐらいまでの。なお資格・性別は問いません

▷両方会員…依頼会員と提供会員の両方を兼ねる人

### 援助ご利用について

料金 1時間 700円

### 会員登録には講習会の受講が必要です

場所 総合福祉センター（東雲町9-15 市役所北隣）

申込 6月25日㈫（土・日曜日、祝日を除く）までに、いづみおおつファミリー・サポート・センター（総合福祉センター内）へ。電話申し込み可 ※講習内容が変更になる場合があります

問合 いづみおおつファミリー・サポート・センター（☎22・4152（よいこに））

広報いづみおおつ 平成27年5月号

### ■ ファミリー・サポート・センターの講習会日程表

日 程	対象会員	内 容
6月21日㈰ 午前9時30分～11時30分	依頼会員 提供会員 両方会員	ファミリー・サポート・センターのしくみ
6月22日㈪ 午前9時30分～正午	提供会員 両方会員	子どもの栄養について 事故予防と子どもの病気
6月23日㈫ 午前9時30分～11時30分	提供会員 両方会員	子どもの発達と心理 子どもの虐待
6月24日㈬ 午前9時30分～11時30分	提供会員 両方会員	緊急時の対応と処置
6月25日㈭ 午前9時30分～11時30分	提供会員 両方会員	保育のあり方 あそび方について

## 地域子育て支援センター からのお知らせ

（かみじょう認定こども園内 ☎23・0012）



### 赤ちゃんのための 音楽をつけた絵本劇場＆わらべうたあそび

音楽をつけた楽しい絵本の読み聞かせと、親子のわらべうたあそびを行います。赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

日時 6月1日㈪ 午前10時30分～11時30分（受付10時15分～）

場所 地域子育て支援センター子育て支援ルーム

対象 市内在住の0～1歳未満の子どもと保護者（兄弟の参加はご遠慮ください）

定員 申込先着 20組 持物 お茶

講師 飯田雅子氏

申込 5月19日㈫から電話で地域子育て支援センターへ（月～金曜日の午後1～4時）



### 赤ちゃんと出かけませんか？ おやこ広場「赤ちゃんルーム」

（時間内であれば、いつ来ていつ帰ってもかまいません）

場所 地域子育て支援センター子育て支援ルーム

対象 市内在住の1歳未満の子どもと保護者（兄弟の参加はご遠慮ください）

定員 20組 申込 不要



### 歯科衛生士さんの歯科相談

歯磨きを嫌がる、かみ合わせが気になるなど、保護者の悩みや歯の磨き方などの相談に応じます（虫歯の健診ではありません）。

日時 5月21日㈭ 午前11時～正午

場所 地域子育て支援センターおやこ広場「たんぽっぽ」

対象 市内在住の0歳～就学前の子どもと保護者  
たんぽっぽ利用の親子で相談希望先着 10組

申込 不要（当日直接たんぽっぽへ）



### ～はじめて子育てするママのためのプログラム～ 「赤ちゃんがきた！」に参加しませんか？

「赤ちゃんがきた！」（愛称 BP）は、初めて赤ちゃんを出産された母親のためのプログラムです。子育ての仲間をつくり、親子の絆を深め、子育ての知識を学んでいきます。大切な0歳時に必要なことを、みんなと一緒に学びませんか。

日時 6月15日・22日・29日・7月6日いずれも月曜日 午前10時～正午

対象 市内在住で初めて子どもを育てている母親と子ども（6月15日現在の月齢2～5ヶ月）

内容 赤ちゃんとのふれあいや、少し先を見通した子育ての知識を学んだり、参加者同士で子育ての喜びや困りごと、親としての迷いなどを話し合ったりします。

テーマ ▷第1回「新しい出会い」 ▷第2回「赤ちゃんのいる生活」 ▷第3回「赤ちゃんとの接し方」 ▷第4回「親になること」

場所 地域子育て支援センター子育て支援ルーム

定員 15組

参加費 864円（テキスト代）

持物 バスタオル・着替え・オムツ・ミルク（必要時）など

申込 5月12日㈫から電話で地域子育て支援センターへ（月～金曜日の午後1～4時）



# 泉大津市プレミアム商品券を発行します！

(販売は9月ごろ)

市内の消費喚起や商業の活性化を目的とした「泉大津市プレミアム商品券」を泉大津市商店連合会と連携し、発行します。取扱店の応募要件などの発表、商品券の販売時期・場所や利用期間・取扱店などの詳細については、今後、広報紙でお知らせします。

## 今後の予定

- ▷ 6月ごろ 商品券取扱店の応募要件などの発表
- ▷ 9月初旬 プレミアム商品券販売
- ▷ 9月初旬～12月末 商品券利用期間

※販売枚数に制限があります。また、今後、予定は変更する場合があります。

問合 地域経済課（テクスピア大阪1階 ☎51・7651）

詳しくは今後の広報紙でご案内します



## 人権について考えてみましょう

5月3日は憲法記念日。

### ●人権ポスター展

日時 5月1日(金)～11日(月) 午前8時45分～午後5時15分

内容 憲法週間人権パネル展

### ●人権街頭啓発

日程 5月1日(金) 場所・時間 ①泉大津駅前・午前8時～ ②北助松駅・午前10時30分～ ③イズミヤ和泉府中店・午前10時30分～

### ●人権問題で困ったら人権擁護委員へ

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、皆さんの悩みの相談に応じています。

▷今井基樹(上之町) ▷竹若富三郎(松之浜町) ▷守安博美(二田町) ▷濱田秋一(助松町) ▷小野寺美恵子(松之浜町町) ▷馬場崎久治(我孫子)

相談日時 第2・3・4水曜日 午後1時～3時(ただし12月は第2・3水曜日) 場所 市民相談室(市役所1階)

### ●人権相談の窓口は毎日開設

開設時間 市役所開庁時 場所 人権市民協働課

### 「特設人権相談」を開催します

6月1日(月)は「人権擁護委員の日」です。人権擁護委員は、基本的人権の尊重が社会生活で実現されるようさまざまな活動を行っており、その一環として次のとおり人権相談所を開設します。

日時 6月10日(火) 午前10時～正午、午後1時～5時 場所 市民相談室(市役所1階)

相談内容 いじめ・虐待・DV(配偶者や恋人からの暴力)・セクハラ・差別・近隣問題など

問合 人権市民協働課(市役所1階2番窓口)

### 「男女共同参画キャッチフレーズ募集！」

～男女共同参画と防災、地域活動、子育て、仕事など

日ごろ感じていることをキャッチフレーズにしてみませんか～

6月23日(火)～29日(月)は、男女共同参画週間です。「性別にとらわれず、お互いが責任を果たしつつ、自分らしく生きられる男女共同参画社会」に関するキャッチフレーズを募集します。

応募資格 本市在住・在勤・在学の人

応募方法 5月7日(木)～29日(金)までに、住所・氏名・

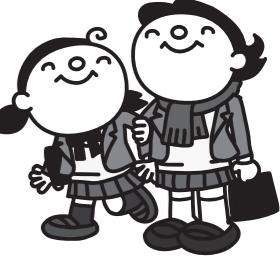
在勤在学の人は会社名か学校名をご記入の上、郵便・FAX(21・6555)メール(ninjin@future.ocn.ne.jp)・応募箱(にんじんサロン・人権市民協働課・市の各施設に設置)でご応募ください。

一人何作品でも応募可能で、形式は問いません。作品は必ず未発表のものに限ります。また、作品の一切の権限は市に帰属し、優秀作品は、にんじんサロン発行の印刷物などに使用します。

問合 ▷人権市民協働課(市役所1階2番窓口) ▷にんじんサロン(☎21・6555)

安くて栄養バランスのいいメニューがそろっています

## 中学校のスクールランチが充実！



本市では、中学校給食についての検討を行ってきましたが、現在の生徒数や学校施設の利用状況では施設整備が困難であることから、当分の間、中学校給食の実施を見送ることとしました。

このような状況を踏まえ、市ではスクールランチ(昼食弁当)の内容を充実させることとし、新年度の販売業者を募集、決定しました。市がスクールランチの販売価格の一部(100円)を負担し、より給食に近い価格で栄養バランスの整ったスクールランチを生徒に提供します。

### スクールランチの詳細

スクールランチは、日替弁当と丼から選ぶことができます。今年度は日替弁当にミニサイズも登場しました！ ▷日替弁当…1週間毎日違う献立になります。 ▷週替わり丼…1週間交代で丼の種類が変わります。 ▷ミニランチ…日替弁当のミニサイズで、火～金曜日の販売です。※献立はすべて2週間のローテーションになります。

問合 教育総務課(市役所3階)

献立	価格(税込)
日替弁当	300円 (400円相当)
週替わり丼	
日替弁当(大盛)	320円 (420円相当)
週替わり丼(大盛)	
ミニランチ (火～金曜日)	250円 (350円相当)

表示は生徒販売用価格です



チキンカツ弁当(日替弁当)



ハンバーグ弁当(日替弁当)



カニクリームコロッケ弁当(ミニランチ)

## 学びを地域に還元！ クラブ紹介

「集い、学び、結び、次に届ける(学んだ知識、技術を地域などへ発信する)」を実践しているクラブを紹介します。

### 【クラブからのメッセージ】

平成3年4月に成人学級「大正琴入門」講座が開講され、講座終了後に大正琴クラブ「琴泉会」が発足しました。会員は楽器を演奏したことのない人がほとんどで、最初のころは一曲仕上げるのに何ヵ月もかかりましたが、今では1年を通じて、いろいろなイベントに参加できるようになりました。

### 主な参加イベント

▷西日本大正琴フェスティバル ▷北公民館祭 ▷市民音楽祭 ▷市民文化祭

地域活動 ▷障がい者のお花見会演奏 ▷敬老会のゲスト演奏 ▷老人ホーム・ケアハウスなどのボランティア演奏 ▷外出が困難な高齢者の訪問指導

地域に還元できること ▷地域のイベントなどでの演奏(演奏希望日の1か月以上前に北公民館(☎23・0505)にご依頼ください)

### 【クラブの概要】

活動日 毎週水曜日 午後1時～3時 場所 音楽室 部員数 11人(見学は随時可能 ※初心者可)

部費 月額2,000円 ※楽器など貸し出し可能

その1 大正琴クラブ「琴泉会」  
(北公民館)



市民音楽祭で演奏する琴泉会の皆さん

阪  
神・淡路大震災から  
20年。震災当時、大  
阪もかなり被害があ  
りました。避難用の水や必要  
物資を買いに行くと、売り切  
れているものが多かつたと記  
憶しています。

震災の後、報道で、ライフ  
ラインが止まる事や避難所で  
の様子などを知り、水やお湯  
が無ければ、小さい子どもた  
ちに必要なミルクも作れない。  
オムツもいるしお尻拭きもない  
。『震災の時こそ大変だ』と  
思いました。せめて小さい子  
どもだけでも不便のない様に  
とカセットコンロセット、着  
替え、毛布など想定できるも  
のを準備しました。ベビー用  
品は一つだけあっても用を足  
さないものが多いので、ミル  
クセット、オムツセットなど  
セットで用意しました。運び

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。

きれないほどの荷物になつて、  
どうして運び出そうかと不安  
になるぐらいありました。  
「避難所にはどれだけそろつ  
ているのかな?」と、不安な  
毎日を過ごしながら、一年間  
備えていましたが、子どもは  
日々成長するので準備するも  
のを変えていかないといけま  
せん。おむつや服は新生児と  
10ヶ月の子どもでは大きさも  
違います。食べ物も賞味期限  
があります。そのうち、くじ  
けてしまつたことを思い出し  
ました。

阪神・淡路大震災(199  
5年)直後は女性特有のニ  
ズや悩みについての報道はほ  
とんどありませんでした。し  
かし東日本大震災(2011  
年)では、発災後、「被災した  
女性が安心できる場に」と避  
難所での男女別のトイレや更

衣室、子どもの遊び場などの  
設置の必要性が報じられま  
した。

現在、「防災」や「減災」の  
必要性が言わされている中、数々  
の震災での体験や実感を経て、  
被災地での男女別のニーズに  
対応していくように、女性  
や子どもの視点からみる防災  
も重要視されています。

防災・減災の取組には、男  
女とも協力していくことが大  
切です。たとえば、女性も積  
極的に防災訓練や救助体験に  
参加して、女性の視点からみ  
る避難所での改善点などの提  
案を行う。男性は、食事の炊  
出しの準備や仕方を覚えるな  
ど普段の生活の中で、様々な  
ことを体験しながら、男女問  
わず誰もがいろいろな事が出  
来るようになっておく事が大  
切ではないでしょうか。

## 防災に女性の視点を!

### 考え方・人権



### 連載 第11回 小津中学校

#### 学年超えたブロック活動でつながりを 朝時間を意識し充実した一日を



学年が違う生徒たちが一丸となって取り組むブロック活動は運動会や音楽会など、さまざまな面で取り入れられています。



遅刻ゼロ運動に取り組む小津中生

朝の授業はチャイムなしでスタート

小津中学校の特色といえば、何といっても「遅刻ゼロ運動」と「NOチャイムDEスタート」です。「気持ちいい学校生活は気持ちいい朝のスタートから始まる」を合言葉に、生徒たちみんなが遅刻せずに登校することを意識しています。遅刻がなくがんばれたクラスは写真が撮ってもらったり賞状がもらったりするので、どのクラスも積極的に取り組んだ結果、遅刻をする姿はほとんどなく、笑顔で朝のスタートがされています。

また、昨年度から授業の最初のチャイムが鳴っていません。生徒たちは自分たちの席について時間がくるのを今か今かと待っていて、時間になると委員長の号令が響きわたります。「時間を大切に使うために、授業の最初を意識しようよ」生徒会本部役員の中から出てきたこの意見が現実のものとなり、全校をあげて取り組んでいます。チャイムなしで始まる授業はとても気持ちよくすがすがしい空気に包まれます。

また、もうひとつ特色となっているのが「ブロック活動」とよばれるタテ割り活動です。学年が違う生徒たちが協力して行うわけですが、最大の見せ場が校内音楽会におけるブロック合唱です。総勢100人を超える生徒たちの声の迫力とその声がうみだす感動。これは他では味わえません。また、その他にも体育大会でのブロック競技、またその前段階でのOZUレク、ブロック清掃などブロック活動はたくさんあります。先輩たちが優しく教えてくれたり話しかけてくれるのを、下級生のみんなも笑顔で楽しんでいます。

ブロック活動で生まれたつながり、朝・授業のスタートを意識することでうまれた笑顔とやる気に満ちあふれた中で、生徒たちはかけがえのない中学校生活を送っています。

**小津中学校データ**  
▷生徒数 507人 (平成27年4月現在)  
▷助松町2-13-1 ▷☎0725-22-6501

## コラム 知くてトクする元気になれる! 健康アップ 大作戦!

アジは必須脂肪酸(DHAやEPA)やタウリンが豊富で、この時期は旬なので栄養価も増します。アジは、塩焼やつみれ汁、南蛮漬けなどさまざまな調理法があります。今回は簡単にできる【アジの混ぜご飯】をご紹介します。しょうがは、アジのくさみ消しになるので食べやすい一品。新鮮なアジを選ぶポイントは「体が丸く、エラが鮮やかな赤色でさらに眼が澄んでいるもの」です。アジは、はらわたを取り出した後しっかりと洗いますが、何度も洗うと味がおちてしまうので気をつけましょう。

### ■レシピ「アジの混ぜご飯」

材料(3~4人分) 米2合、昆布1枚(10~15cm)、しょうが1かけ、アジ2匹、塩少々、醤油大さじ1

作り方 ①しょうがを千切りにする。米を洗い、しょうがと昆布を入れて炊く。

②アジは、はらわたを取り除き、洗ってから水気を拭き

## 旬の食材をおいしく 食べよう! ~アジ~

塩をかけて焼く。  
③アジは、焼きあがったら、熱いうちに身をほぐしておく。  
④ご飯が焼きあがったら、昆布を取り、③と醤油をいれてざっくりと混ぜてでき上がり。  
※みょうがや大葉などお好みで混ぜてください。

### <DHA・EPA・タウリンの働き>

DHAは、脳細胞を活性化させて記憶力の低下を防ぎ、老化防止の働きがあり、EPAには血液をサラサラにし、コレステロールや中性脂肪を低下させ、血栓予防の働きがあります。タウリンは、コレステロールを低下させ、高血圧を防ぐ働きがあります。これらの働きを持っているDHAやEPA、タウリンが豊富な青魚を食べて生活習慣病を予防しましょう。年に一度は健康診査を受けて、健康管理を心がけましょう。

### ■レシピ「アジの混ぜご飯」

材料(3~4人分) 米2合、昆布1枚(10~15cm)、しょうが1かけ、アジ2匹、塩少々、醤油大さじ1

作り方 ①しょうがを千切りにする。米を洗い、しょうがと昆布を入れて炊く。

②アジは、はらわたを取り除き、洗ってから水気を拭き

## 40~74歳の市国民健康保険加入者の皆さんへ

### 特定健診を受けましょう

市からお送りした受診券(水色)はお手元に届きましたか? 次のとおり保健センターで集団健診を開催します。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、自転車か徒歩でお越しください。

#### 持物

①特定健康診査受診券(4月下旬に市国保被保険者の皆さんに送付しています。3・4月の途中加入の人は加入日の翌々月初旬に発送)

②泉大津市国民健康保険被保険者証(保険証) **問合** 保険年金課(市役所1階5番窓口)

#### ■特定健診の日程・場所など

対象	健診の種類	日程	場所	受付時間
40歳~74歳(75歳誕生日前日~昭和51年3月31日生まれ)の泉大津市国保加入者	集団健診	5月29日(金)、6月21日(日)	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28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。

健診は  
無料です!