

まちの話題 Izumiotu 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!!



伊藤市長が泉大津市の施策を語る 桃山大学との連携講座を開催



5月14日、包括連携協定を締結している桃山学院大学との連携講座「ヒツジのまちのイメージ〜泉大津を体感する〜」の第1回目（全6回開催）が、同大学のキャンパス内で開催されました。今回は特別講座として、伊藤市長が「毛布の町として栄えた泉大津市の、新たな挑戦と未来」をテーマに語りました。聴講者の中には、ぜひ泉大津市に住みたいという感想もあり、好評を得た講座となりました。講座については、桃山学院大学エクステンションセンター（☎54・3131）へ。



弥生時代を体験できた一日に 弥生学習館ふれあいまつり開催

5月5日、池上曽根弥生学習館でふれあいまつりが開催されました。

当日は雲一つない晴天となり、ステージでは条東幼稚園の園児たちが元気よく踊りを披露してくれました。また、フリーマーケットや模擬店が出店された広場は大勢の人で大にぎわい。弥生土器の復元体験ができる立体パズルや勾玉づくりなどのブースもあり、子どもたちが夢中で取り組んでいました。おづみんのイラストをプリントしたラッピングカーも会場に花を添え、訪れた人たちはこどもの日を満喫していました。



コラムのページ columns stand

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。



家族のための ワークライフバランス

最 近は休日にショッピングモールや公園でお父さんたちの姿をよく見かけるようになりました。楽しそうに子どもと遊んでいた、ベビーカーを押す姿や抱っこベルトで赤ちゃんを抱いているお父さんも本当によく見かけます。

私たちの父親世代（団塊世代です）は、全くといっていい程、子育てに参加していいように感じます。事実、私も父親と遊んだ記憶がほとんどなく、今考えると友達との父親との交流もほとんどなかったように思います。日本の高度経済成長時代を真っ向から背負っていた世代であり、とても家庭を振り返る余裕もなかったのかなとわが父を見ながら思っています。その当時、我が家は核家族

であり、家の中に祖父母や親戚、兄弟がいるわけではなかったのですが、典型的な団地家族だったこともあり、母親が団地の階段の前で「本当に」毎日近所のどこかのおばちゃん、「本当に」長時間立ち話をしているなど、なんとなくではあります。近所のつながりも密になっていました。また、そのことが自然と周りにも見守っていたのかな、父親が子どもに直接関わらなくても、肩代わりしてくれる人々がいろいろいたのかなと感じています。

では、現在ではどうでしょう。核家族化が進み、共働きや、夫婦とも長時間労働を強いられる家庭も多いのではないかと思います。さらに、親や親戚が近くに

る状況でない場合には、とても夫婦だけの努力で子育てのすべてを担えるはずはありません。最近では、ワークライフバランスを重視する職場が増加していることもあり、お父さんが子育てに積極的に参加する家庭がグッと増えてきています。折しも、国家公務員の夏の出勤時間を1〜2時間早める「サマタイム」を導入し、併せて民間への協力も呼びかけていくとの新聞記事を目にしました。

子どもたちと一緒に朝食を食べ出勤し、子どもたちが起きている時間に帰宅し、一緒に夕食を食べ、一緒に遊んであげる。そんなお父さんやお母さんの子どもたちと遊ぶ姿が「平日の公園」で見ることができるよう、そこまで来ているのかもしれない。

コラム 知ってトクする 元気になる

健康アップ大作戦

旬の野菜を美味しく！ ～梅～

梅は、クエン酸やリンゴ酸などの有機酸が豊富に含まれています。有機酸は、胃腸の動きを活発にして、食欲を増進し、便秘や肌荒れを予防します。クエン酸は、乳酸などの疲労物質がたまるのを防ぎ、疲労回復に役立ちます。粒がそろい、傷や虫食いがなく、梅干しなら黄色く熟したものを、梅酒なら青くかためものを選びましょう。梅は、アミグダリンが含まれており、生で食べると中毒をおこすおそれがあります。梅干しや梅酒などに加工し、工夫して摂りましょう。

■梅シロップ作りにチャレンジ！

時間はかかりますが、旬を味わってみませんか。今回は、梅シロップ作りに挑戦してみましょう。ソーダ割り、水割り、かき氷のシロップなどにして、疲れた体を癒しましょう！

■レシピ

材料…青梅…1kg、砂糖…1kg

準備するもの…保存瓶（果実酒用の4ℓ容量）

作り方 ①梅は洗い、竹串でへたを取り、清潔なふきんで水けをふく。 ②熱湯消毒した容器に梅と砂糖の1/4量（250g）を交互に入れ、ふたをする。涼しく、暗い場所におき、翌日から毎日2回、清潔な手でかき混ぜて瓶の底の砂糖を溶かす。 ③3日後、5日後、6日後に、残りの砂糖250gずつ加え、混ぜる。 ④10日ほどして完全に砂糖が溶けたら、梅を取り出し、シロップは紙タオルなどでこし、鍋でごく静かな煮立ちを保って15分間弱火にかける。 ⑤粗熱がとれたら、消毒済みの瓶にいれ、冷めたら冷蔵庫に。 ※梅シロップの飲み頃は、「つくってすぐから一年間」です。年に一度は健康診査を受け、体の声を聴き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）



「長谷川義史絵本ライブ」を開催 笑いあり涙あり、心が温まる素敵なライブ

5月3日、泉大津市文化フォーラム「長谷川義史絵本ライブ」を開催しました。500人の定員を超えるほどの大盛況で、超満員の会場では、スクリーンに映し出された絵本の読み語りや、絵を描きながら行う即興紙芝居などに、温かい笑い声が絶えませんでした。おもしろくて、温かみのある長谷川ワールドに子どもから大人までが引き込まれ、あっという間の1時間半。とても素敵なライブでした。



泉大津市「看護の日」のイベント開催 看護の心、ケアの心、助け合いの心を大切に

5月15日、市立病院では「看護の日」にちなんで、看護を市民の皆さんに深く知ってもらうためのイベントを開催しました。会場となったいずみおおつCITYアトリウムでは、看護師が血管年齢や身長・体重、血圧、体脂肪などを実際に測定してくれる健康チェックや、医療相談をはじめ、お薬相談、栄養相談、母乳・育児相談などの各種相談を無料で行い、多くの参加者でにぎわいました。

同時に看護の日に合わせて募集した川柳応募作品の各賞の発表も行い、受賞者には表彰状と記念品が贈られました。



東雲公園の松葉菊が満開 市民が育てた憩いの花壇

東雲公園ではサツキツツジなどの花々が見ごろを迎えます。この時期は、円形花壇の花々や園路沿いの松葉菊が綺麗な花を咲かせています。これらの花々は「東雲公園笑働の会」がボランティアで植栽したもので、季節によって花の種類も変わります。お近くにお越しの際は、ぜひご覧ください。



JICA青年海外協力隊隊員が市長を表敬訪問 井上隊員がカンボジアでの活動を報告

JICA（独立行政法人 国際協力機構）の青年海外協力隊としてカンボジアに派遣されていた井上佳名子隊員（旭町）が任期を終えて3月に帰国され、5月1日に市長を訪問しました。井上隊員は、カンボジアの中学校における生徒会活動の活性化を目的とした運動会の開催にご尽力されるなど、青少年活動の発展に大いに貢献され、その成果を市長に報告されました。また、赴任中の昨年12月には、カンボジアから泉大津市役所へ、インターネット中継により現地の情報や隊員の活動を報告していただきました。



よみうりテレビ「ピーチCAFE」取材 2週連続でテレビで紹介されます

本市がよみうりテレビの「ピーチCAFE」という番組で取材を受けました。毎週土曜深夜1時58分から放送の情報バラエティ番組で、メインMCを本市出身のフリーアナウンサー、川田裕美さんが務めていることが縁で実現となりました。

泉大津駅前ですべての街頭インタビューをしたり、おづみんやだんじり、グルメスポットなどを取材。盛りだくさんの内容で、2週連続の放送を予定しています。放送予定日は6月6日と13日。皆さんぜひご覧ください。



高齢者にやさしいまちへ！！ 上市地車会51人が認知症サポーターに

4月18日、上市地車会を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かく見守る応援者です。市ではこれまでに約2,600人の認知症サポーターが誕生しています。

昨年度は市内で約200人のだんじり関係者が講座を受講しており、市では、今年度も地域ぐるみで「高齢者にやさしいまち、みんなで高齢者を見守るまち」づくりのため、このような取り組みを広げていきたいと考えています。



新 かがみじょう認定こども園が開園しました!! 新しい園歌とともに笑顔でスタート

2園目の幼保連携型認定こども園となる「かがみじょう認定こども園」（新谷孝美園長）の開園式が行われました。式には伊藤市長や富田教育長をはじめ、各関係者が駆け付け、幼保連携型の施設として認可を受け、新たなスタートを切った同園のさらなる発展と園児たちの健やかな成長に期待を寄せました。

開園式では、上條幼稚園、上条保育所に所属する園児たちが一緒に舞台上に立ち、大阪フィルハーモニー交響楽団に所属している、ヴィオラ奏者の川元(かわもと)靖子(のぶこ)さんに作詞作曲いただいた「かがみじょう認定こども園」の園歌をはじめ、かわいい歌声が披露されました。



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

ライフキッズスポーツ クラブ参加者募集

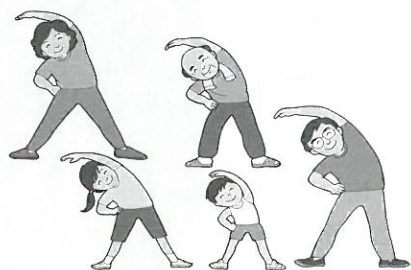
日時 6月20日、27日、7月4日、11日、18日、25日(いずれも土曜日、全6回) 午前10時30分～11時30分

場所 勤労青少年ホーム

参加対象 未就園児(2～3歳)親子
募集人数 18組(応募多数の場合は抽選)

受講料 全6回で600円

申込・問合 往復はがきにライフキッズスポーツと明記のうえ、①郵便番号、②住所、③受講者氏名(親子ともに)、④ふりがな、⑤性別、⑥子どもの年齢、⑦電話番号を記入して6月10日必着で〒595-0006 東助松町 2-5-29 NPO法人音楽サポートネット音結(おとゆい) 本田ますみ ☎090・1671・0562)へ



3day 教室【2期】 受講者募集!!

日常生活の中で運動不足とを感じる人、お仕事などで体を動かす機会の少ない人、ダンスに興味のある人、集まれ!!(パパ・ママ、初心者大歓迎)

3日間、いろいろなエクササイズでリフレッシュしませんか?

- ①7月1日(水)…初心者エアロビクス
- ②8日(水)…ボディエクササイズなど
- ③15日(水)…フラダンス

時間 午後7時～8時30分

場所 総合体育館

対象 市内在住・在勤・在学の18歳以上の男女(高校生を除く)

定員 30人(先着順)

受講料 600円(全3回)

申込 6月11日(休)から28日(日)まで総合体育館窓口にて受付

なお、定員になりしだい締め切りしますので、受講料をご持参のうえお申し込みください。6月15日、22日は休館日になりますのでご注意ください。



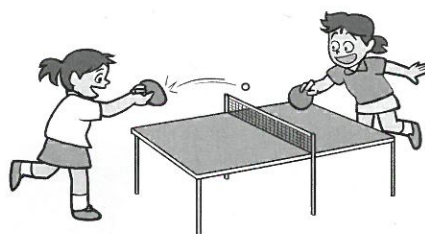
6月13日・27日は 総合体育館 無料開放!

総合体育館では、土曜日の午前中に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。

家族でお友だち同士で体を動かして心地よい汗をかきませんか?

卓球やバドミントンなどができます。なお、道具の貸出しはありませんのでお持ちください。

今月の無料開放日は、6月13日(出)・6月27日(出) 午前9時～正午 運動できる服装と上ぐつをお持ちください。



トレーニング室 利用講習会(7月分)

「美しく痩せたい」「体力をつけたい」「健康的になりたい」と考えている人は体育館のトレーニング室でインナーマッスルを鍛えてみませんか。

インナーマッスルを鍛える運動は、体の深い部分を鍛えることであり身体の維持やダイエット向けのトレーニングといえます。筋肉を増やし、代謝を上げ、汗をかくて美しく鍛えましょう。(女性専用のトレーニングマットや利用しやすいマシンをそろえています!) さっそく今から始めましょう。体育館でトレーニングを!

トレーニング室を利用するには講習会を受講することが必要です。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 7月分日程表

日 時			
1日(水)	午後3時～	4日(土)	午前10時～
10日(金)	午後7時～	14日(火)	午後3時～
16日(木)	午後7時～	19日(日)	午前10時～
23日(水)	午前10時～	28日(火)	午後7時～

定員 6人

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

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 7月分の申し込み6月21日(日) 午前10時から総合体育館へ

なお、6月分も空きがあります。随時申し込みできます。

健康のページ

[問合] 保健センター ☎ 33・8181

救急、急病など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

20～39歳の女性が対象 39(サンキュー)健診

日時 6月21日(日) 午後～

場所 保健センター

対象 昭和51年4月1日～平成8年3月31日生まれの市民

内容 健康診査、子宮がん検診(頸部のみ)、骨の健康チェック(骨密度測定)

料金 500円 **持物** 医療保険証

申込 保健センター電話または窓口にて予約受付中

健康教室「高血圧予防」

衛生委員会と共催で健康に関する教室を開催します。

日時 6月19日(金) 午後7時30分～(受付は午後7時15分～)

場所 松之浜長寿園

内容 高血圧の予防について～無理なくおいしく減塩生活～

わくわく農業体験 「地域農業サポーター」募集

市が開催する農業体験事業において、子どもたちへの農業サポーターとして

ボランティアでお手伝いいただける人を募集します。ご協力いただける人には、農地の1区画を無償で提供します。

内容 ▷作物の植え付けから収穫までの作業(指定された区画の収穫までの作業を含む)▷植え付け後、参加者への間引きや追肥などの簡単な農業サポート(講習会は2回実施予定)

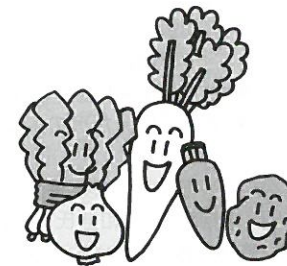
場所 池浦町4丁目農地

作物 大根などの野菜

条件 ▷18歳以上で現地まで自分で来られる人▷農業経験者または家庭菜園などで栽培活動に関する知識を持つ人▷植え付け(9月)、農業講習会(10・11月)、収穫(12月)に参加でき、参加者に簡単なサポートができる人

募集人数 3～5人程度

申込 6月30日(火)までに保健センターへ



健康診査(無料)

日時 ①6月21日(日) 午前9時～11時30分 ②7月3日(金) 午前9時30分～11時30分

場所 ①保健センター ②北公民館

対象 昭和51年4月1日～平成12年3月31日生まれの市民

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 保健センター電話または窓口にて予約受付中

和泉保健所からのお知らせ

- ▷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)
- ▷井戸水などの飲料水の水質検査(予約制・有料)
- ▷住居衛生相談
- ▷CD・DVDなどの貸し出し(健康づくりなど)

連載

つながる健康と食育



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ます。

VOL.3「乳幼児期について」乳幼児期の特徴と現状

この時期は、家族や周囲の生活習慣や食習慣の影響を受けやすく、子どもにとっては生活習慣が確立される大切な時期です。また、見る、触る、味わうなどの五感を育て、体験を通して食への関心や食べようとする力を育む時期です。平成26年度のアンケート結果では、起床時間が8時を過ぎる子どもは1歳児で13%、3歳児で7%おり、動画などメディアを2時間以上見せている家庭も4割近くありました。また年齢とともに好き嫌いが増えはじめ、約1割の子どもにひどい偏食がみられます。

チェックしてみよう! 乳幼児期に心がけること

- ☐ 親子で早寝、早起きをこころがけよう
- ☐ 授乳中・食事中はテレビを消そう
- ☐ 子どものいる部屋では禁煙しよう
- ☐ 寝る前の仕上げ磨きを毎日しよう
- ☐ 子どもの事故予防に取り組もう
- ☐ 親子で食べることの楽しさを感じよう
- ☐ 食への体験活動をたくさんしよう
- ☐ 十分に遊び、食事を規則的にとうろう
- ☐ 食事のあいさつの習慣をつけよう

保健センターでは、健康に関する相談や育児相談、保健指導を行っています。お気軽にお問い合わせください。

問合 第2次健康泉大津21計画推進委員会・泉大津市食育推進委員会(保健センター ☎ 33・8181)