

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。



## 貧困であることへの 気づき

貧

困という言葉定義として捉える場合、「絶対的貧困」と「相対的貧困」に分けられています。

「絶対的貧困」は、必要最低限の生活水準を維持できる所得に達していない所得層を示しており、国や機関によって絶対的貧困の基準は異なりますが、主に途上国の状態を比較するラインとして考えられています。

「相対的貧困」は、世帯の可処分所得を算出して、全人口の中央値の半分に満たない所得の人の割合を示しており、主に先進国における所得格差を表す指標として比較されています。

ここ数年、日本では貧困率が高まり、6人に1人が相対的貧困に陥っているとも言われています。

れています。

この国が一億総中流社会と言われていた時には、「個人の努力が自分を変えられる。」と思われていました。社会生活の中であたりまえのことが享受できない「貧しさ」に身を置かざるをえない状況の人に、個人の自助努力が足りないという自己責任論を唱えることは簡単です。

やむを得ない事情で進学できなかつたり、正規労働から離職しなければならなかつたりといった場合、所得の中央値に戻すことは容易ではありません。また、労働環境やライフサイクルの需要から、就業しているにもかかわらず、生活が向上しないこともあるため、「働けばなんとかなる。」という、努力だけでは解決できない社会構造的な壁もある

ことへも理解が必要ではないかと考えます。

また、家族構成の変化から単身世帯が増加するといった世帯構造の変化や、地域のコミュニティ機能の低下による社会的孤立の進行などの環境の変化によって、これまでの貧困とは異なる、新たな貧困も生まれてきていると感じられます。

孤立した状態にいたるため、自分自身の置かれている状況に問題のあることに気付けないままの人がいます。

本人自身だけではなく、周囲の方々の気付きによって相談窓口へつなぐことにより、潜在化する貧困の早期発見と解決に向けた取り組みとして、本市においても4月から市民生活応援窓口を開設し、相談・支援業務を始めています。

## 健康アップ大作戦！

コラム 知ってトクする 元気になれる

## 年末年始、肝臓を守る ポイントは？

年末年始、いつも以上に食べ過ぎてしまうということはありませんか？「年明けはだいたい体重が増える」、「体が重く感じる」、「なんとなくだるい」、こういった症状を感じる場合、それは肝臓からのSOSかもしれません。

### ■肝臓は症状が出にくい臓器

肝臓は薬やアルコールを代謝して体に無害な物質にすること（解毒）に加えて、食事からの栄養を代謝して蓄えたり、必要に応じてエネルギーに変えたりする大切な働きをしています。ところが、運動不足や食べ過ぎなどでカロリーオーバーが続くと肝臓に脂肪がたまり、一定量を超えると脂肪肝となります。脂肪肝の時点では自覚症状はありませんが、そのまま放置すると肝細胞が炎症を起こして壊れていく肝炎に進行しかねません。肝臓には再生機能があるため、炎症があってもしばらくは肝機能が保たれるので、気づいた時にはすでに重症といった

こともあります。

### ■肝臓の元気を回復するには

体内で重要な働きを持つ肝臓を守るために、以下のような点を意識して生活しましょう。

- 腹八分目で、野菜をしっかり摂る
- お菓子、果物は合わせて1日200kcalまでにする
- ウォーキングなど体を動かしてカロリーを消費する（目安は1日およそ10,000歩）
- 週に2日、飲酒しない「休肝日」を作り、肝臓を休ませる（アルコールの1日の適量：ビール・缶酎ハイなら500mlまで、日本酒なら1合まで、焼酎なら0.6合まで、ワインなら180mlまで）

増えた体重をそのままにしておかないことが大切です。また、年に1回特定健診を受け、肝機能の働きを確認しましょう。 問合 保険年金課(市役所1階6番窓口)

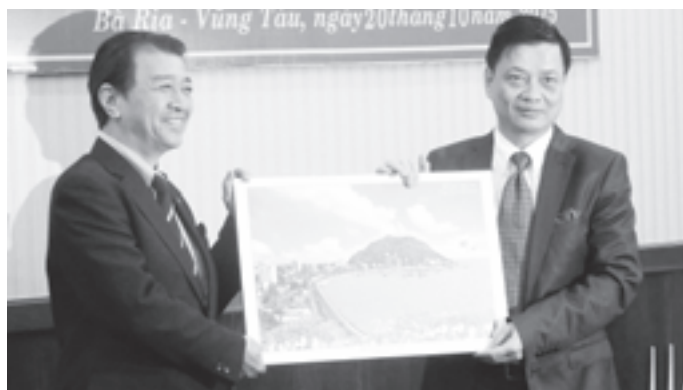
# まちの話題



## 雨にも負けない活気の中で

第69回市民体育祭を開催  
4年ぶりの開催は、総合体育館で行いました。体育祭は、昨年まで3年連続で雨天のため中止となっていました。今年は雨天の場合、開催場所を古池グラウンドから総合体育館へ移し開催する予定で準備を進めてきました。開催前日には、場所を総合体育館に決定し、11月8日には4年ぶりに開催することができました。

当日は、開会式の後、参加者全員で行う準備体操で体をほぐし、競技は小学生の短距離走から始まりました。チーム競技では、綱引きや二人三脚リレーが行われ、大人から子どもまで大いに盛り上がりました。また、体育館の駐車場では模擬店も出店され、雨にも関わらず多くの市民が来場され、4年ぶりの体育祭は盛況のうちに終了しました。



伊藤市長、バリア・ブントウ省ロン副委員長（副知事）

## 港 第2回港湾トップセールスを実施

10月19日(月)～25日(日)までの7日間、第2回「港湾トップセールス」を実施しました。第2回目となる今回は、ベトナムとマレーシアを、伊藤市長を団長とした港湾トップセールス団8人で訪問し、本市港湾などのPRを行いました。世界的な規模の港湾や先進的な工業団地をもつ都市との協力関係を確立し、将来に期待を持つことができる、本市にとって非常に有意義な活動となりました。

## 産 毛布・ニットまつりを開催

秋の恒例イベント「毛布・ニットまつり」が10月31日、11月1日に泉大津駅東ロータリーおよびテクノピア大阪で開催されました。『MADE in 泉大津』の高品質な製品が、リーズナブルな価格でお買い求めいただけるということもあり、市内外から約5,000人が来場されました。各ブース前には多くの人が集まり、秋晴れの空の下、冬の到来に備え、思い思いの商品を手に入っていました。

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。



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

## 親子ランニング参加者募集！

日時 平成 28 年 2 月 21 日(日) 午前 10 時 30 分

コース りんく公園内

種目 1 km または 2km (未就学児は 1km のみ)

制限時間 30 分以内

参加資格 3 歳～小学 3 年生の子どもと保護者の 2 人 1 組

参加費 1 組 1,500 円(傷害保険代含む)

募集人数 200 組 (定員を超えた場合は抽選)

申込期間 12 月 8 日(火)～ 18 日(金)

申込方法 生涯学習課または泉州国際市民マラソン事務局にある所定の申込用紙(泉州国際市民マラソンホームページからもダウンロード可)に記入のうえ、生涯学習課へ持参または、泉州国際市民マラソン事務局へ郵送 (FAX での申し込みはできません)

宛先 〒596-0054 岸和田市宮本町 27-1 泉州ビル 8 階 泉州国際市民マラソン事務局

問合 泉州国際市民マラソン事務局 (☎ 072・436・3440)

## 12月12日(土)、26日(土) 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。卓球やバドミントンなどができます。道具の貸出しはありません。なお、混雑時は制限させていただきます場合があります。

12 月の無料開放日 12 月 12 日(土)、26 日(土) 午前 9 時～正午  
運動できる服装と上靴をお持ちください。

## トレーニング室 利用講習会 (1 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 1 月分日程表

日		時	
5 日(火)	午後 3 時～	7 日(木)	午前 10 時～
15 日(金)	午後 7 時～	17 日(土)	午前 10 時～
20 日(火)	午後 7 時～	23 日(土)	午前 10 時～
26 日(火)	午後 7 時～	28 日(土)	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

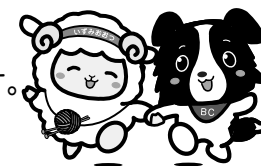
申込 12 月 20 日(日) 午前 10 時から総合体育館へ (電話不可)

## NEW FACE!!

泉大津に住んでいる  
かわいい子どものスナップです。

元気でーす！

# おおつっこ



## 「おおつっこ」写真募集

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・保護者からのひとことを添えて、郵送(〒595—8686)または E メール(kouhou@city.izumiotsu.osaka.jp)で秘書広報課まで。※応募写真は返却できません



みぞくちるきあ  
溝口 琉希愛ちゃん  
平成 27 年 3 月 17 日生

保護者さんへ

元気いっぱい笑顔いっぱい  
これからも家族を癒やしてね。  
(板原町)



たなか ゆな  
田中 佑奈ちゃん  
平成 26 年 6 月 18 日生

保護者さんへ

いつも元気いっぱい(^o^)/  
その笑顔でみんなを幸せにしてね♪  
(条南町)



まの ゆいと  
馬込 結心ちゃん  
平成 23 年 12 月 3 日生

保護者さんへ

家族みんな結心が大好きです。  
(池浦町)





## 火 防災図画コンクール入賞者表彰式 災の怖さを絵で表現

10月27日、平成27年度防火図画コンクール入賞者の表彰式を行いました。市内各小・中学校から1451点の応募があり、市長賞・消防長賞・教育長賞・協会長賞の15点が表彰されました。

### 受賞者の皆さん（敬称略）

▷市長賞…貴志彩香（東陽中2年）、山崎飛鳥（条南小1年）▷消防長賞…柴谷礼音（誠風中2年）、斎藤結菜（穴師小2年）、間手原心花（条南小1年）▷教育長賞…塩田あもり（東陽中2年）、福溜めぐ（小津中2年）、杉山仁識（穴師小2年）、鳴坂那愛（穴師小1年）、村井和咲（条南小1年）▷協会長賞…辻笙（小津中2年）、八木涼華（東陽中2年）、和田光琉（条東小2年）、長畑みな美（穴師小1年）、松田勇輝（上條小1年）



## 身 緑と花の写生コンクール 身近な街の緑を自由に描こう

10月30日、第38回「緑と花の写生コンクール」の表彰式を行いました。2950点の応募があり、10月1日に行われた審査の結果、市長賞・推奨・特選の各賞が決定し表彰されました。

### 受賞者の皆さん（敬称略）

▷市長賞…石原子蓉（小津中）、釜下史帆（浜小）、屋良朝継（上條小）、眞井みちる（条南幼）、先川幸愛（条東保）▷推奨…城維帆（東陽中）、奈良脩介（浜小）、白須会梨（条南小）、大浦有彩（浜小）、平山日葵（戎幼）、森本拓真（穴師幼）、井上歩（かみじょう認定こども園）、青山さくら（認定こども園アイビススクール）、椎名旺駕（かみじょう認定こども園）、八角晴翔（くすのき認定こども園）▷特選…笠井梨乃（東陽中）、光山綾乃（穴師小）、土橋風紗（上條小）、奥野匠登（条東小）、田端唯夏（穴師小）、小杉隆之介（上條小）、英蓮（戎幼）、愛須琉稀（旭幼）、藤本葉月（穴師幼）、小寺啓太（条南幼）、アシル・プレシオス（かみじょう認定こども園）、栗栖維吹（くすのき認定こども園）、三上礼雄（穴師幼）、坂口幸太（要保）、尾田悠（かみじょう認定こども園）



ひったくり防止カバー取り付け

## 地 10月11～20日の10日間、全国地域安全運動を実施 域から防犯を！

13日は市役所玄関前で、防犯委員会が中心となって、ひったくり防止カバーを無料で取り付ける「ひったくり防止カバー取り付けキャンペーン」を実施しました。19日は「泉大津・忠岡地域安全大会」が忠岡町にて開催され、戎校区東支部から深井昭三さんが、大阪府警本部長・大阪府防犯協会連合会長より防犯功労者として表彰を受けました。「みんなで力を合わせて安全・安心まちづくり」をスローガンに防犯強化に向けて決意を新たにしました。

## 大 オータムキャンプin少年自然の家 切な仲間と過ごす2日間

10月31日～11月1日に1泊2日で、市内の小学校4～6年生計30人が、オータムキャンプに参加しました。学校や学年が違う友達同士が4つの班に分かれ、キャンプファイヤーの準備や野外炊飯、ハイキングやクラフト作りなどグループ活動を行いました。キャンプファイヤーでは、伊藤市長も参加し、暗闇の中手作りランタンを手にみんなで準備した衣装を身にまとい楽しい時間を過ごしました。戸惑いながらも、活動を通じて仲良くなり、帰る頃には仲間意識が芽生えていました。



## 全 ナンバーワンフェスタを開催しました 国各地の日本一が集結！

関西国際空港における秋のイベントとして定着している「第7回ナンバーワンフェスタ」が、10月18日に開催されました。ナンバーワンフェスタとは、生産量日本一または発祥地の特産品を持つ自治体のみが出展できるイベント。今年は全国から21の自治体に参加し、本市はシェア日本一の毛布を始め、繊維製品を中心とした地場産品をPRしました。会場は、のべ1万人を超える来場客で賑わい、各市町自慢の「技」や「食」を体感していただきました。

## さ 地域の支えがあるからこそ つまいもほり楽しかった！！

10月16日に条東保育所の子ども達が畑でさつまいもほりを体験しました。大きなおいもがいっぱい…。「できてきたー」、「みてー」と目を輝かせ一生懸命掘っていました。1～5歳児まで、生き生きとした子ども達の笑顔がいっぱいでした。

条東保育所は昭和47年に設立し、その時から40数年、毎年川上喜代治氏の畑でさつまいもほりをさせていただいております。

地域の協力や支えがあり、子ども達は保育所でいろいろな体験をし、大きく育っています。

## 育 パパ講座を開催しました 児を楽しもう！！

10月24日出かみじょう認定こども園で、新米パパ向けのパパ講座を開催しました。講座では、保健師の実演のもと沐浴体験や、妊婦疑似体験、かみじょう認定こども園の実際の離乳食の展示、保育士・保健師による子育て相談、わらべ歌などを行い、新米パパが沐浴体験に奮闘したり、妊婦疑似体験をしてママの気持ちを理解しようと、積極的に子育てに関わろうとする気持ちが表れていました。泉大津市では今後もパパの子育てを応援していきます。



点灯式の様子↑



アルザ通りの様子

## 光 アルザ通りにイルミネーション点灯 輝くメインストリート

10月31日に商工会議所主催でイルミネーション大作戦点灯式が開催されました。イルミネーションは今年の1～3月に引き続き2回目、今年度は2月末まで点灯されます。アルザ通り750mと駅東西ロータリーの周辺に賑やかに彩られたイルミネーションは市民の皆さんを優しく包みます。クリスマスシーズンにぴったりのイルミネーションを見に来てくださいね。





# 健康のページ

〔問合〕保健センター（☎33・8181）、  
高齢介護課（市役所1階8番窓口 ☎33・1131）

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

## がん検診を1日追加しました

胃・大腸・肺がん検診を下記の日程で追加しました。まだ、4月以降に市のがん検診を受けていない人は是非受診してください。

**実施日** 平成28年3月8日(火)

**場所** 保健センター

**対象者** 40歳以上の市民（平成28年3月31日現在の年齢）

**自己負担額** 胃・大腸・肺各500円

**内容** 問診・胃部X線検査・便潜血反応検査・胸部X線撮影、必要な人は喀たん検査（無料）

**問合** 保健センター

## 介護予防講座～新しい介護予防～ 今から始める はじめてダンス

身体の柔軟やロコモティブシンドロームの予防に効果的な初心者向けダンスです。ダンス未経験の人でも大丈夫。また、ダンスを通して介護予防活動のリーダーを目指す人もご参加ください。

**開催日** 平成28年1月20日～6月15日 毎週水曜日（全20回）

**時間** 午後1時30分～2時30分（午後1時15分から受付）

**場所** 総合体育館2階 第3体育室

**対象** 65歳以上の市民と介護予防活動のリーダーを目指す人（年齢不問）

\*医師から運動制限を受けている人はご参加いただけません。

**定員** 先着35人

**持ち物** 上靴・飲み物・タオル

\*動きやすい服装でお越しください

**内容** テンポの良い曲に合わせて、楽しく身体を動かしましょう。

**申込・問合** 12月11日(金)より電話または直接、高齢介護課介護予防係へ

## からだ年齢測定会で自分の体を知ろう！

インボディ測定器を使用して、筋肉や脂肪バランス、からだ年齢などを測定し、結果を保健師などが説明します。  
※ペースメーカーを装着している人、妊娠している人は測定できません。

**日程** 12月14日(月) 午後1時30分～3時

**場所** 要池住宅集会所

**定員** 先着40人（申込不要）

**問合** 高齢介護課（介護予防係）

## 貯筋アップ講座 ～さあ始めよう！筋力アップで若返り～

1週間1～2回の運動で筋肉が増強する「いきいき百歳体操」を体験できます。

**日程** 平成28年1月18日～3月7日 毎週月曜日（全8回）

**時間** 午後1時30分～3時30分

**場所** 要池住宅集会所

**対象** 65歳以上の市民で運動制限のない人 ※要介護（支援）認定を受けている人は対象外

**定員** 15人程度

**講師** 理学療法士、運動指導士、栄養士、言語聴覚士など

**内容** ①インボディ測定（からだ年齢・筋肉・脂肪バランスなどを測定）、体力測定 ②ストレッチ・筋力アップ運動・栄養や口腔の講話など

**申込・問合** 12月10日(木)より電話または高齢介護課介護予防係へ

## 楽笑会（楽しみながら笑顔になれる健康づくりの会）

椅子に座りながらの簡単な運動で頭も身体もスッキリ！ 65歳以上の市民であれば、どなたでも参加できます。

**日程・場所**

12月11日(金)…豊中町公民館

12月15日(火)…旭長寿園

12月16日(水)…なぎさ住宅集会所

12月21日(月)…要池住宅集会所

12月22日(火)…宇多長寿園

**時間** 午前10時～11時30分

（ただし、豊中町公民館、要池住宅集会所は午後1時30分～3時）

**問合** 高齢介護課（介護予防係）

## 高齢者健康相談

**日程** 12月18日(金)

**時間** 午後1時30分～2時30分

**場所** 総合福祉センター1階相談室

**内容** ▷検尿 ▷血圧測定 ▷健康に関する相談

**問合** 総合福祉センター（☎23・1390）

## 年末年始祝日歯科急病診療医院

▷12月23日(祝) 田中歯科医院（松之浜町2-7-28 ☎32・1928）▷12月30日(水) 磯田歯科医院（東助松町2-9-3 ☎21・1041）▷12月31日(木) 貫野歯科医院（東助松町1-2-10 ☎21・0651）▷1月1日(祝) 川崎歯科医院（東助松町1-8-25 ☎32・5055）▷1月2日(土) 田中歯科医院（松之浜町2-7-28 ☎32・1928）▷1月3日(日) 黒田歯科医院（若宮町6-3 ☎32・3752）▷1月11日(祝) 柿本歯科（田中町1-6 ☎21・8148）

受付時間は、各医院とも午前9時30分～11時30分、午後1時～4時で、初診料が必要です。受診の際は、必ず電話で確認のうえ、ご来院ください。

## 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）



## 健康相談のお知らせ

相談	場所	日程
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）		12月15日(火) 午前9時30分～11時

健康・育児などに関する電話相談も受け付けています。

〔日程〕月～金曜日（祝日除く）

〔時間〕午前8時45分～午後5時15分