

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。



# あなたも認知症サポーターになりませんか

日

本人の平均寿命は80年を超え、世界有数の長寿国となつてい

ます。内閣府の平成27年版高

齢社会白書によると、日本の

総人口は、平成26年10月1日

現在、1億2708万人と、

平成23年から4年連続の減少。

一方、65歳以上の高齢者人口

は、過去最高の3300万人

となり、総人口に占める割合

も26%と過去最高です。

今回は高齢化の進行に伴い、

年々増加する認知症高齢者の

尊厳を守ることにについて考え

てみたいと思います。

認知症が進行すると日常生活

活上の動作や周囲との意思の

疎通が困難になることがあります。

そのため、「認知症の人は

何も分からない」「言っても

すぐ忘れる」と考えてしまい

がちですが、周囲の関わり方

や安心できる環境があれば、

本来のその人らしさや能力を

発揮することが出来ます。尊

厳がある暮らしを守るには、

認知症の正しい知識をもち、

認知症の人や家族を支える手

だてを知ることが重要です。

10月9日の毎日新聞(夕刊)

に「だんじり祭り参加者認知

症サポーターに」のタイトル

で濱八町の認知症サポーター

の記事が大きく掲載されてい

ました。濱八町では祭り関係

者約900人が認知症につい

ての正しい知識をもち、認知

症の人や家族の応援者となる

認知症サポーターになってい

ます。10月10日のだんじり祭

りでは認知症サポーターの証

しであるオレンジリングを腕

に巻いた約900人が勇壮に

市内を駆け抜けました。

人は誰でも、いつまでも住

み慣れた自宅や地域で暮らし

たいと願っています。まちぐ

るみでの正しい理解と協力は、

認知症の方にとって心強い支

えになります。

認知症サポーターは「認知

症サポーター養成講座」(約1

時間半の講義)を受講すれば、

だれでもなることができます。

養成講座は、これまでも郵便

局やコンビニエンスストアな

どの地元企業、自治会や老人

会などの各種団体、小中学校

などでも実施しています。

ひとりひとりが認知症に対

する理解を深め、認知症の方

やその家族を見守り支援して

いくことは、高齢者の方が自

分らしく、尊厳が守られた生

活を送ることが出来るまちづ

くりにつながります。あなた

も認知症サポーターになりま

せんか。

コラム 知ってトクする 元気になれる

## 健康アップ

大作戦

## 効果が出やすい冬こそ運動しましょう！

一年で最も冷え込むこの時季、「運動なんて出来ない！」という方も多いのでは？実は冬こそ運動の効果が出やすいことをご存知でしょうか。今回は運動と冬太りのお話です。

### ■冬に太ってしまう理由

冬は気温が低いいため、体は自然と体温維持のためにエネルギーを多く消費します。つまり基礎代謝を上げて体脂肪を燃やすという、ダイエットには適した時季なのです。にもかかわらず冬に太ってしまうのは、やはり寒さで運動量が減ってしまうことと、忘年会や新年会等で食べ過ぎ・飲み過ぎが多くなることが大きな要因です。

### ■運動不足度チェック

次の設問に、「はい→2点」、「時々→1点」、「いいえ→0点」で回答してください。合計点数が8点以上は運動不足です。

寒い時の運動では、血圧が急上昇しないよう上着の脱ぎ着で温度調節をこまめに行い、準備運動で外気温に体を十分慣らしてください。安全に運動して、冬太りを撃退しましょう。また、年に1回は健診を受け、健康管理を。

	はい	時々	いいえ
階段を上がるとよく息切れをする			
走った記憶がここ1か月ない			
車やバスなどを利用することが多い			
急ぎ足や長時間歩くとひどい腰痛が出る			
少し動くと、後日筋肉痛になる			
休日は家でゆっくり過ごすことが多い			
肩こりや手足の冷えがある			
座るときに「よいしょ」と言う			
前日の疲れがとれにくくなった			

問合 保険年金課 (市役所1階6番窓口)





## 長 市防犯委員会戒西支部が「文部科学大臣表彰」を受賞！ 年の地域ぐるみの安全活動に大臣表彰！

12月3日、泉大津市防犯委員会戒西支部が「平成27年度学校保健及び学校安全表彰」を受賞しました。この賞は学校教育の安全・安心な実施に貢献した優れた活動におられるもので、今年は全国から32の団体が受賞となりました。当支部は長年にわたり登下校時の見守り活動はもちろんのこと、児童との交流を図る活動を積極的に行うなど地域ぐるみで学校安全活動を実践していることが認められました。



## 明 景観人の集い主催 絵のあるまちづくり るく生まれ変わった高架下！

景観市民会議「景観人の集い」が主催する「絵のあるまちづくり」事業で、公共施設の壁面などが大規模な絵のある風景に生まれ変わっています。今回のキャンパスは、松之浜曾根線高架下の橋脚・スロープ部分。助松町自治会の皆さんと一緒に、地域の町名にちなんだ松や華やかな桜をスロープには手を繋いだ子供たちを描きました。高架下の暗い雰囲気が一気に明るいものとなりましたので、お近くにお越しの際は、ぜひご覧ください。



## 水 学生が保育所で環境出前講座 の力ってすご〜い！

浜保育所、条東保育所、宇多保育所、要保育所の5歳児の子どもなどが、市内在住の大阪府地球温暖化防止活動推進員や、環境教育などを専門で学んでいる学生たちによる環境出前講座で水の不思議を学びました。学生たち自らが企画、運営を行い、子どもたちにわかりやすく「水のちから」について、お話をしました。「鈴が鳴る牛乳パック水車」を作成した子どもたちは、水差しかから落ちる水の力で回る水車と一緒に鳴る鈴に、大喜びしていました。



## お おづみん、たくさんの年賀状に感謝！ 返事待っててね@ `エ` @

平成28年は「さる年」ですが、今年も全国各地からおづみんへの年賀状がたくさん届きました。遠く離れた東北地方や関東地方から寄せられた年賀状におづみんも大喜び。さっそくお返事を書いていました。全国のおづみんファンの皆さん、ありがとう。これからも応援よろしくお願いします！

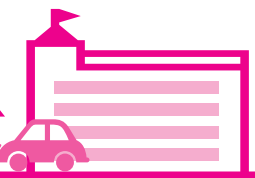
## 地 子どもたちが間伐材で公園のベンチを製作！ 球にやさしいベンチを公園に

このほど、市内の小学4年生から6年生までの児童13人が、自然環境を守る取組みの一つとして、友好都市である和歌山県日高川町で伐採した間伐材を利用してベンチ4台を製作しました。

現在、市内2公園（東雲公園、穴師公園）に設置していますので、ぜひご利用ください。

# 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!!



## 新 平成28年成人式 大人の誓いを高らかに！

1月11日の成人の日、市民会館で成人式が行われました。今年は、市内で818人が新成人となりました。今年も、新成人が中心となって自ら企画した成人式。我孫子青年団による祭囃子や、ジャズコンサート、新成人代表の誓いの言葉なども行われ、楽しく、素晴らしい成人式でした。新成人は、ひとりひとり、20歳になる決意と未来への強い思いを胸に大人への新しいスタートを踏み出しました。



## 迫 消防出初式 力のある一斉放水に観衆から拍手

1月10日(日)市民会館前広場で、消防本部と消防団の共催で新年恒例の消防出初式が、幼年消防クラブ員も参加して行われました。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、また救助隊による三連はしご演技が行われ、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。



## 美 新春恒例 初日の出を見るつどい しいご来光に歓声！

元旦の日、市民歩こう会主催の「泉大津大橋から初日の出を見る集い」が行われました。当日は最高の天気で泉大津大橋にはたくさんの人が集まりました。稜線からまばゆい光が見えた瞬間、参加者からはたくさんの歓声がもれ、たくさんの拍手が起き、見とれてしまうほどの美しいご来光でした。また、主催者からは「あんなにきれいに見えるのは15年ぶりです」と笑顔がこぼれました。





## おやこ広場からのお知らせ

### 赤ちゃんとお出かけしてみませんか？（地域子育て支援センター ☎23・0012）

#### ★ おやこ広場 たんぽぽ

**対象** 就学前まで  
**時間** ▷火～木曜日…午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分、午後 1 時～3 時  
▷金曜日…午後 1～3 時 ▷土曜日…午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分

#### ★ おひさま広場（園庭で外遊び）

**対象** 就学前まで  
**時間** ▷金曜日…午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分 ▷土曜日…午後 1 時～3 時 ※雨天中止

#### ★ 赤ちゃんルーム

**対象** 1 歳未満  
**時間** 毎週月曜日 午前 9 時 30 分～午後 0 時 30 分、午後 1 時～3 時  
※2 月 1・15・22・29 日(月)は午後のみ、8 日(月)は午前のみ開催

#### ★ 絵本ひろば ～絵本で子育てを楽しく～

**日時** 2 月 8 日(月)午後 1 時 30 分～3 時  
**対象** 0 歳～就学前の子どもと保護者

子どもと絵本を読み合うのは、親子のふれあいのきっかけとなり子育てを楽しくします。150 冊以上の絵本が並んでいる「絵本ひろば」で、親子で楽しい時間を過ごしませんか。

**場所** 地域子育て支援センター子育て支援ルーム（かみじょう認定こども園内 2 階） 駐車場は数台利用可。  
**定員** 20 組 **申込** 不要

#### ★ おやこ広場 ふるーる（とれぞあ子ども園内 ☎33・3003）

### パパのための「笑顔写真きょうしつ」

パパにもママにも大人気！笑顔写真家かとうゆういちさんを講師にお招きします。

パパの目線で、お子様のとっておきの笑顔を撮影してみませんか？

**日時** 2 月 7 日（日）10 時～正午

**対象** 未就学児 **定員** 14 組

**申込** 1 月 18 日(月)よりふるーるにて受付開始。定員になりしだい、受付終了。



## 地域子育て支援センターからのお知らせ（☎23・0012）

### 栄養士さんの栄養相談

栄養士さんからの話のあと、食事、偏食などの相談に応じます。おやこ広場たんぽぽの時間内に実施します。

**日時** 2 月 18 日(木) 午前 11 時～正午

**場所** おやこ広場たんぽぽ（かみじょう認定こども園内 2 階）

**対象** 市内在住の 0 歳～就学前の子どもと保護者  
たんぽぽ利用のおやこで相談希望先着 10 組

**お話** 「子どものおやつ～手作りおやつを作ってみませんか」

**申込** 当日直接たんぽぽへ

**問合せ** 地域子育て支援センター

### パパ！いっしょにあそぼう

子育て中のお父さんが子どもと一緒に来て、親子で自由に遊べます。

**日時** 2 月 6 日(土) 午後 1 時 30 分～3 時 30 分

**場所** 地域子育て支援センター子育て支援ルーム（かみじょう認定こども園内 2 階）

**対象** 市内在住の 0 歳～就学前の子どもと父親（夫婦参加も可）

**定員** 20 組（申込不要、直接会場へ）

**持物** お茶

**問合せ** 地域子育て支援センター

## 《子育てしやすいまち泉大津》



## こども未来課からのお知らせ

### 児童手当 2 月期お支払いは 2 月 15 日(月)です

2 月の支払日は、2 月 15 日（月）です。10 月分から 1 月分が支給対象になります。支払通知書については、平成 27 年度現況届を提出された人に当該年度分の支払予定を記載し送付しています。なお、支給額などに変更があった場合は改めて通知します。 **問合せ** こども未来課（市役所 1 階 3 番窓口）



## 講座・講演会のお知らせ

### 男 女 共 同 参 画 講 座（3 回 連 続）

### 女性の再就職を応援する講座 ステップ 1

働きたいママへ あなたの魅力と能力を発揮してみませんか！

「お仕事をしてみたいな。でも仕事をするには不安がいっぱい」と思っているお母さんに働くための最初の一步の講座を開催します。

	日 程	内 容
①	2 月 15 日(月) 午後 0 時 30 分～2 時	イメージアップに挑戦 ～好印象を与える話し方・立ち居振る舞い～
②	2 月 22 日(月) 午後 0 時 30 分～2 時	私の魅力を再発見・自分に自信をもつ ～好印象を与える服装やメイクなどのヒント～
③	2 月 29 日(月) 午後 0 時 30 分～2 時	「仕事と子育ての両立」と時間づくり

**場所** 戎幼稚園

**定員** 先着 20 人 **一時保育** 6 か月以上の未就学児（先着 5 人で申込時要予約）

**申込・問合せ** 2 月 8 日(火)から電話（☎33・1131）、ファクス（33・1178）または、メール（jinken@city.izumiotsu.osaka.jp）にて人権市民協働課（市役所 1 階 2 番窓口）へ

### 泉大津市発達支援シームレスケア啓発講演会

### 「子どもの脳の働きからみる子育て」 ～子どもの個性に気づき、認めて、ほめて育てる～

**日時** 2 月 22 日(月) 午前 10 時～正午（午前 9 時 30 分から受付）

**場所** 保健センター 3 階 **対象** 就学前の子どもを持つ保護者 **講師** 片山泰一氏（大阪大学大学院連合小児発達学研究所教授）

**定員** 50 人 **一時保育** 先着 10 人で申込時要予約

**申込・問合せ** 2 月 15 日(月)までに保健センター窓口または電話にて（☎33・8181）



# 市長のうごき

Mayor's Work

## 12・1月の主な動き

●12月11日(金)  
大阪ガス小さな灯運動南部支部から、子育て中の親子が授乳やおむつ替えなどで気軽に立ち寄ることができる施設に掲示する「赤ちゃんの駅」の看板（ステッカー）の寄贈を受けました。



●1月10日(日)  
泉大津ライオンズクラブ結成55周年記念事業「オリンピック柔道金メダリスト野村忠宏氏による柔道教室」に参加しました。



## 2月の主な予定

※( )内は場所

●1日(月)  
大阪府都市競艇組合第1回定例会(大阪市内)  
●7日(日)  
フォーラムin泉大津2015(市民会館)  
●9日(火)  
タウンミーティング(助松長寿園)  
●10日(水)  
泉北水道第1回定例会(泉北水道)  
●12日(金)  
環境シンポジウム(和泉コミュニティセンター)  
●16日(火)  
泉北環境第1回定例会(泉北環境)  
●17日(水)  
定例市長会議(大阪府庁)  
●24日(水)～3月18日(金)  
市議会第1回定例会(市役所5階)  
●28日(日)  
生涯学習フォーラム(テクスピア大阪)  
その他、人権・商工関係行事など出席(19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
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝	金	土	日	月	火
(休)							(休)				(休)			(休)	
			(休)						(休)		ガラス玉づくり	染織講座			
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1	2
水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
					(休)							(休)			
			土器づくり												
				泉州に息づくその技											
(休)						(休)								(休)	
									手織り体験						

## 池上曾根弥生学習館

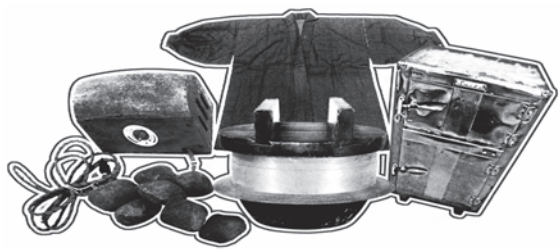
☎20・1841 FAX 20・1866 ※月曜休館  
開館：午前10時～午後5時(体験は午後4時まで)

- ◆土器講座「弥生土器をつくろう」  
日時／2月18日(休) 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11日(祝)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14日(日) 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7日(日)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2016  
日時／2月13日(土) 午後1時30分～(午後1時から受付) 定員／先着20人(中学生以上)  
参加費／2,500円 講師／橋本真理氏 申込／受付中
- ◆泉州に息づくその技2016 「現代に伝わる香りの芸術品 ～堺線香～」  
日時／2月20日(土) 午後1時30分～(午後1時から受付) 定員／先着20人  
参加費／500円(線香づくり体験のみ。聴講のみは無料) 講師／冨田和弘氏、鈴木壮一氏、森島秀和氏、大塚一央氏 申込／2月6日(土)午前10時から電話予約  
なお、詳細は弥生学習館へ。

## おりあむかん 織編館

☎31・4455 FAX 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「テーブルセンター」  
期間／2月25日(休)、26日(金)、28日(日)、29日(月) 午前10時～午後3時30分  
場所／体験学習室 定員／各日先着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／2月1日(月)午前10時から電話にて織編館へ
- ◆企画展「昭和のくらし～昔の道具展～」  
期間／2月18日(休)～3月6日(日) 内容／昭和のくらしを支えた懐かしの道具を展示



- ◆織編館連続講座「ふるさとの古文書解読講座」(初心者向け)  
市内に関連する古文書を利用して近世の泉大津を感じましょう。  
日時／2月9日(火)、16日(火) いずれも午後1時30分～3時(午後1時から受付)  
場所／テクスピア大阪3階研修室 費用／受講料100円 講師／山口恭子(市史料室)  
申込／不要  
なお、詳細は織編館へ。



## 保健センターからのお知らせ

(☎33・8181)



## 各種相談・健診の日程

子育てを中心とした、さまざまな相談や健康診査などを実施しています。



## 予防接種

■ヒブ・小児用肺炎球菌・四種混合・MR(麻しん風しん混合ワクチン)・水痘・日本脳炎・不活化ポリオ・三種混合・二種混合・子宮頸がん予防

市内指定医療機関で個別接種。広報いずみおおつ4月号「平成27年度 母子保健予定表(保存版)」をご覧ください。  
※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予防接種

実施日 2月26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することができません。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。

## 育児相談

相談名	対象	日時
7か月児相談	H27年7月生	3月1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1日(火) 午後2時30分～3時受付
ほっと～息まなまの食のサロン(食に関する相談・アドバイス)	就学前の乳幼児	3月1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(水) 3月1日(火) 午前10時30分～11時30分 ※3月1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1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(水) 3月8日(火) 午後2時30分～4時

場 所 保健センター



## たまごクラス(両親学級)

2・3月コース受け付け中。お子さん連れの参加はご遠慮ください。

15歳未満の子どもが休日に病気になったら…

## 泉州北部小児初期救急広域センター

(岸和田市荒木町1-1-51 ☎072・443・5940)

## 乳幼児健診

健診名	対象	日程
4か月児健診	H27年10月1日～10月20日生 H27年10月21日～11月10日生	2月24日(火) 3月10日(休)
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	H26年7月21日～8月10日生 H26年8月11日～8月31日生	2月16日(火) 3月8日(火)
3歳6か月児健診	H24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	H26年2月生 2月25日(休)
2歳6か月児	H25年8月生 2月23日(火)
3歳児	H25年2月生 2月18日(休)

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) ※今月都合の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	時間
2月15日(月)	H27年9月生	午後1時30分～3時 (受付 午後1時15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)



## 発達相談

発達相談員が個別に相談をお受けします(予約制)。

[受付] ▷土曜日…午後5時～10時 ▷日曜日・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)…午前9時～午後10時  
※正午～午後1時と午後4時～5時は受け付け不可  
なお、休日の救急診療は市消防本部(☎21・0119)へ。



SPORTS !!

スポーツ

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

泉州マラソン開催迫る

2月21日(日)に号砲！

泉州 9 市 4 町が一体となって実施する泉州国際市民マラソンがいよいよ 2 月 21 日(日)に開催されます。

堺市の浜寺公園を午前 10 時 30 分にスタートし、ゴール会場のりんくう公園をめざし、約 5,000 人のランナーが泉州路を駆け抜けます。

■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、午前 11 時から泉州 9 市 4 町の自慢の品を展示・販売する「物産横丁」や泉州の物産品などが当たる「大抽選会」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（旧 26 号線）、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）



おづみんも沿道で応援！ランナーとハイタッチ！

原田杯家庭婦人

バレーボール大会

日 時 2 月 7 日(日)、3 月 21 日(祝) い

平成 28 年度館内スポーツ教室受講生募集！

総合体育館では、平成 28 年度スポーツ教室（下表）の受講生を募集します。

**対象** 原則として市内在住、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 23 日(火)必着までに〒595-0013 宮町 2-50 総合体育館へ

なお、返信用はがきにも住所・氏名を記入のこと。はがき 1 枚で、1 教室 1 人の申込みができます。ただし、定員を超えた場合は抽選となります。



		教 室 名	回数	曜日	時 間	定員	受講料(年額)	対 象・備 考
平成28年度 館内スポーツ教室	子どもの部	前期親子ふれあい H25.4.2～H26.4.1 並びに H24.4.2～H25.4.1 生まれ	15 回	火	午前 10 時 30 分～11 時 30 分 (4～8 月隔週実施)	60 組	3,000 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	21 回	水	午後 2 時 45 分～3 時 45 分	40 人	3,150 円	H23.4.2～H24.4.1 生まれ
		子ども運動 A－5	21 回	水	午後 4 時～5 時	40 人	3,150 円	H22.4.2～H23.4.1 生まれ
		子ども運動 B	21 回	木	午後 3 時 45 分～4 時 45 分	40 人	3,150 円	新小学 1 年生
		子ども運動 C	21 回	木	午後 4 時 55 分～5 時 55 分	40 人	3,150 円	新小学 2～3 年生
		子どもバレーボール	43 回	火・金	午後 4 時 30 分～6 時	30 人	4,300 円	新小学 4～6 年生
		子ども器械体操	43 回	火・金	午後 4 時～6 時	40 人	4,300 円	新小学 3～6 年生
	おとなの部	子ども柔道	42 回	火・木	午後 4 時 30 分～6 時	50 人	4,200 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	22 回	木	午前 10 時～11 時 45 分	50 人	4,400 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	21 回	火	午後 7 時～8 時 30 分	40 人	4,200 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	22 回	金	午前 10 時～正午	30 人	4,400 円	18 歳以上の女性 初心者歓迎
		実年運動	22 回	木	午後 1 時 30 分～3 時	40 人	4,400 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。64 歳以下 1,860 円、65 歳以上 1,210 円、子ども 810 円  
※都合により回数など変更する場合があります。体育館改修工事予定のため、例年の回数と異なります。

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。

**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** 2 月 21 日(日) 午前 10 時から総合体育館へ（電話不可）

利用講習会 3 月分日程表			
日		時	
3 日(木)	午後 3 時～	6 日(日)	午前 10 時～
8 日(火)	午後 7 時～	12 日(土)	午前 10 時～
16 日(水)	午後 7 時～	18 日(金)	午後 3 時～
24 日(木)	午前 10 時～	29 日(火)	午後 7 時～

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** 市内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、市内グラウンドほか

**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** 鍋島（☎080・3386・9992）

**ホームページ** <http://izumiotursharks.89dream.jp/>



3 月 27 日(日)

バトントワリング体験会

小学生から社会人まで 31 人で、毎週日曜日・楠小学校で練習しています。チームとして大会や市民体育祭などのイベントに参加したり、個人の技能をあげるため、ソロコンテストや技能検定を受けたりしています。

バトントワリングを知らない人も、ぜひ、私たちの演技を見て、まずは体験してみてください。一緒に楽しくバトンしませんか。

**体験会日時** 3 月 27 日(日) 午前 10 時 30 分～正午

**場所** 楠小学校体育館（駐車場はありませんので、車でのご来場はご遠慮ください）

**問合** 泉大津バトントワリングクラブ 福原（☎090・8790・4745）

「こどものあそびってとっても大切なんだ！！」

すぐすぐ育で！おおつつこ講座

～体をつかって遊ぼう！子どもの発育と発達～

親子一緒に自宅でもできる“あそび”の要素を取り入れた運動プログラムを体験してもらいます。

自宅でき、“あそび”ながらの運動プログラムのため、気軽に続けられ、自然に親子のふれあいの時間ができると同時に子どもの基礎体力づくりにつながります。

総合体育館スポーツ専門員と大阪体育大学の学生が講師となり、実際に体験してもらいながら楽しくていねいに指導します。

受講生募集中

定 員

各回ともに 30 組

受講料

300 円／組

申込み

2 月 2 日(火)から 11 日(祝)までに総合体育館窓口または電話（☎33・1200）で受付。定員になりしだい締め切り。（2 月 8 日(月)は休館日のためご注意ください）

日 時

①2 月 16 日(火)

②2 月 27 日(土)

③3 月 6 日(日)

いずれも午前 10 時～11 時 30 分（前半は講義、後半に体験）

場 所

総合体育館第 3 体育室

対 象

①2～3 歳児の子どもと保護者（H23.4.2～H25.4.1）

②4～5 歳児の子どもと保護者（H21.4.2～H23.4.1）

③小学 1～3 年生の子どもと保護者

25 広報いずみおおつ 平成28年2月号

24



# 健康のページ

【問合】保健センター（☎33・8181） 保険年金課・高齢介護課（☎33・1131）

健康教室	
日本人の長寿を支える健康な食事 ～病氣と食事と環境の変遷～ 生活習慣病を予防し健康で長生きするための 秘けつを専門的な分野からお話します。 <b>日時</b> 3月3日(木) 午後1時30分～3時（午後1時から受付） <b>場所</b> 保健センター3階	<b>対象</b> 市民（子どもの参加はご遠慮ください） <b>定員</b> 先着80人（申込不要） <b>講師</b> 岡田武夫氏（大阪がん循環器病予防センター医師） <b>問合</b> 保健センター
	<b>日本脳炎予防接種特例措置</b>  平成17年度～21年度までの積極的接種

40～74歳の市国保加入者、16～39歳の市民のみなさまへ ～受診券の有効期限がせまっています！～ <b>特定健康診査・健康診査 今年度最後のホテル健診開催</b>		
泉大津駅前のホテルレイクアルスターアルザ泉大津でのホテル健診を追加開催します。 下の表の「対象者」に該当する人で、まだ、4月以降に健康診査（人間ドック含む）を受診していない人は、是非、お越しください。 <b>日時</b> 2月22日(月)、23日(火) 午前9時～正午 ※午前9～10時頃に受付が集中します。 <b>場所</b> ホテルレイクアルスター アルザ泉大津4階（南海泉大津駅前）※駐車場は有料		
	特定健康診査	健康診査
対象者	泉大津市国民健康保険に加入し、40歳～74歳（75歳誕生日の前日～昭和51年3月31日生まれ）の人で、まだ今年度の特定健康診査を受診されていない人	16歳～39歳（昭和51年4月1日～平成12年3月31日生まれ）で、まだ今年度の健康診査を受診していない人
診査項目	問診・診察・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査・心電図	問診・診察・身体測定・血圧測定・血液検査・尿検査
持物	①特定健康診査受診券（受診券を無くした人は再発行します） ②国民健康保険被保険者証（保険証）	医療保険証
申込・問合	2月12日(金)までに保険年金課保健事業係まで電話申込（☎33-9531） ※定員200人に満たない場合は締め切りを延長します。	2月12日(金)までに保健センターまで電話申込（☎33-8181） ※定員50人に満たない場合は締め切りを延長します。

★受診者全員に素敵なプレゼント★  
トクホ（特定保健用食品）のサンプルを配付するほか、  
ホテルレイクアルスターよりティーサロン割引券、スポーツクラブネサンスより一日無料体験チケットを全員に！また、なんと、抽選で各日1人にホテルレイクアルスターより、和食レストラン小津ペアお食事券（4,000円相当）をプレゼント！

市民対象の健康診査のお知らせ（無料）		
場所	日時	内容
市民会館	3月13日(日) 午前9時30分～11時30分	問診・診察・身体測定・血圧測定・尿検査・血液検査
<b>対象</b> 昭和51年4月1日～平成12年3月31日生まれの市民 <b>持持物</b> 医療保険証 <b>申込・問合</b> 保健センター窓口または電話にて予約受付中		

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）		2月16日(火) 午前9時30分～11時

勧奨差し控えの期間内に日本脳炎予防接種を受ける機会を逃した人は、特例措置として不足分を定期接種（無料）として接種することができます。接種希望者は母子健康手帳で接種履歴を確認のうえ、市内指定医療機関で接種してください。予約が必要な医療機関もあります。

■特例対象者  
**平成7年4月2日～平成19年4月1日  
生まれで20歳未満の人**

全4回接種のうち不足している回数を定期接種として接種できます。  
※20歳のお誕生日の前日までしか定期接種として接種できません。

**平成19年4月2日～平成21年10月1  
日生まれの人**

＜7歳6か月未満の人＞  
1期の接種ができます。  
＜7歳6か月以上の人＞  
1期の不足している回数を2期の定期接種の期間（9歳以上13歳未満）になれば定期接種として接種できます。なお、平成27年度中でも任意接種（実費）としての接種は可能です。

※平成28年度（平成28年4月～平成29年3月末）に上記に当てはまる人は平成19年4月2日生まれ～平成20年4月1日生まれです。

**問合** 保健センター

## 2月の祝日歯科急病診療医院

▷2月11日(祝) 黒田歯科医院（若宮町6-3 ☎32・3752）▷3月21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。  
※事情で担当歯科医院を変更する場合や、診療を中止するときがあります。歯科医院に電話がつかないときは、泉大津市消防本部（☎21・0119）までお問い合わせください。  
※3月21日(祝) 中南歯科医院→柿本歯科に変更になっています。

高齢者健康相談
<b>日程</b> 2月19日(金)、3月4日(金) <b>時間</b> 午後1時30分～午後2時30分 <b>場所</b> 総合福祉センター1階相談室 <b>内容</b> 検尿・血圧測定・健康に関する相談 <b>問合</b> 総合福祉センター（☎23・1390）

年々増える糖尿病！ 糖尿病患者セミナー開催
糖尿病の正しい情報と、今すぐできる運動で健康寿命をのばしましょう！ <b>日時</b> 3月12日(土) 午後2時～4時30分（開場1時30分） <b>場所</b> テクスピア大阪1階テキスピアホール <b>定員</b> 350名（申込不要） <b>内容</b> ▷講演…沼口隆太郎氏、三島誉史氏（いずれも市立病院内科医師）▷座ってできるリズム運動▷スタッフによる糖尿病井戸端会議▷糖尿病相談コーナー <b>問合</b> 市立病院総務課（☎32－5622）

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**  
2月12日(金)…豊中町公民館  
2月16日(火)…旭長寿園  
2月18日(木)…千原公民館  
2月19日(金)…北豊中長寿園  
2月23日(火)…宇多長寿園  
3月8日(火)…条東長寿園  
3月8日(火)…東港長寿園  
3月9日(水)…松之浜長寿園  
3月10日(木)…春日町自治会館  
**時間** 午前10時～11時30分  
（ただし、豊中町公民館、北豊中長寿園、東港長寿園、松之浜長寿園は午後1時30分～3時）  
**問合** 高齢介護課（介護予防係）

健康の秘訣はお口の中に！  
～お口から若返り～

**日時** 2月18日(木) 午後1時30分～4時  
**場所** 要池住宅集会所（駐車場なし）  
**対象者** 65歳以上の市民  
**定員** 10人（予約制）  
**持物** 現在使用中の歯ブラシ、タオル、必要な方は眼鏡

**内容** 歯科衛生士による個別相談▷舌とくちびるの動きや飲み込む力などチェック▷効果的なブラッシング指導▷お口の筋力アップ体操の紹介  
**申込・問合** 2月8日(月)より電話または直接、高齢介護課介護予防係へ

体力測定会  
～身体の若返りは気づきから～

**日時** ▷体力測定会 2月23日(火) 午後1時～4時▷結果説明会 3月1日(火) 午前9時～午後4時（結果説明会は1時間程度）  
**場所** 穴師長寿園（駐車場なし）  
**対象者** 65歳以上の市民 ※要介護（支援）認定を受けている人、定期的に体力測定を受けている人は対象外。

**定員** 予約制15人


**持ち物** タオル、飲み物、動きやすい服装

**内容** ▷体力測定会…筋力やバランス、柔軟性などの身体機能チェック、舌の動きや飲み込みなどお口の機能チェック▷結果説明会…理学療法士や歯科衛生士による結果説明や個別相談

**申込・問合** 2月10日(水)から高齢介護課介護予防係窓口または電話で申し込み

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ます。

**VOL.11「高齢期について」**

この世代は、人生の完了期で生活を楽しみ、知識や経験を家庭や次世代に伝える取り組みが求められる時期。一方、筋力をはじめ、心身の機能低下が始まり、転倒による骨折や生活習慣病などで要介護状態になりやすい時期でもあります。アンケート結果では、自分が健康だと思っている人は約6割で、食を楽しみ、健全な食生活を維持するため、健康管理に努める時期です。約5割の人が地域とのつながりが弱いと感じ、約6割の人が地域活動に参加していない現状があります。ふだん夕食を一人で食べる人の割合が3割を上回っており、世代別にみても、一番多い世代です。

◇チェックしてみましょう！高齢期に心がけること

- ☐ 毎年1回は健（検）診を受けよう
- ☐ かかりつけ医を持ち健康管理しよう
- ☐ 定期的に歯科健診を受け、お口の健康を保とう
- ☐ 知識と経験を活かし地域の一員として活動しよう
- ☐ 栄養バランスに配慮した食事を心がけよう
- ☐ 食を通して、地域・人とのつながりを持とう
- ☐ 食に関する情報を正しく理解しよう
- ☐ 楽しみながら食事しよう

保健センターでは、健康や食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）



## 消費生活相談室

しょうひせいかつそうだんしつ

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

「電力会社を変更すれば電気料金が安くなる」といった電話がかかってきた。

電力会社を名乗る人物から「電力の自由化に伴い、電力会社を変更すれば電気料金が安くなる。現在の電気料金の領収書を見せてほしい」といった不審な電話がかかってきた。電力が自由化されるというのは本当か。

現在、一般家庭向けの電気の販売は各地域の電力会社が担っています。4月1日から企業が電気の小売販売へ新規参入できるようにになります（電力の小売全面自由化）。

消費者は契約先や料金メニューを自由に選択できるようになります（自由化後も少なくとも2020年4月までは、今と同じ電力会社・料金メニューでも電気を買うようになっていきます）。自由化により様々な業種や業態の事業者との契約や多様な料金メニューが生まれます（例、電気の販売を携帯電話、家電、通信などと組み合わせた「セット割引」など）。契約にあたっては、事前に情報を収集し、事業者から十分な説明を受け内容を理解し、契約書面をしっかりと確認しましょう。くれぐれも電力の小売全面自由化に便乗した便乗商法には気をつけてください。

## 4月1日より、電力の小売全面自由化が始まります。

―便乗商法にご注意下さい―

■契約前に正確な情報を収集し、内容をよく理解しましょう

「電力の小売全面自由化については、資源エネルギー庁ホームページで確認できます。  
[http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity\\_and\\_gas/electric/electricity\\_liberalization](http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/electricity_liberalization)

■登録されている事業者が確認しましょう

現在は一般電気事業者との契約ですが、自由化後は小売電気事業者と契約できます。契約にあたっては、登録されている事業者か、自分の居住地域が当該事業者の供給地域になっているか確認しましょう。

△登録小売電気事業者一覧  
[http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity\\_and\\_gas/electric/summary/retailer\\_s\\_list/4](http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/summary/retailer_s_list/4)

問合 経済産業省専用ダイヤル（☎0570・0288・555）受付は、平日午前9時～午後6時

■小売契約の締結にあたってのトラブルについて

問合 電力取引監視等委員会  
相談窓口（☎03・3501・5725）受付は、平日午前9時30分～正午、午後1時～6時30分

E-mail [dentori@meti.go.jp](mailto:dentori@meti.go.jp)

■便乗商法に気をつけましょう  
電力の小売全面自由化に便乗した太陽光発電システムの契約をはじめ、プロパンガス、蓄電池等の勧誘が行われています。電力の小売全面自由化と直接関係のない契約については、その必要性についてよく考えましょう。

### 【相談事例】

△事例1 知らない電力会社から「電気を安くできる」と電話があつたが、本当か。

△事例2 今年4月から電力が自由化される、4割安く供給すると電話があつたが、怪しい。

△事例3 電力自由化前に太陽光発電システムを設置し売電すれば儲かると電話があつた。

※引用 国民生活センター

[http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20151217\\_0.html](http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20151217_0.html)

①小売電気事業者には、料金などの契約条件の説明義務、書面交付義務などが課されています。

②「料金が安くなる」と勧誘された際には、どのような条件で安くなるのか、契約期間、解約時の違約金など、契約内容をしっかりと確認しましょう。

③電力の小売全面自由化に便乗した勧誘に気をつけてください。

アドバイス



消費生活において不安に思ったりトラブルに遭ったら・・・

泉大津市消費生活センター  
(市役所1階)

☎33・1131

[受付時間]  
月～金曜日 午後1時～4時