

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。



あなたの子育て 応援します

子どもを寝かしつけた後、ぼんやり子ども

の寝顔を見ていると、「かわいいな」と癒されると同時に、「やれやれ、やっと寝た」とその日の子育てがひと段落し、ほっとした気持ちになります。このように子育てをしていて「楽しい」と思う時であれば、心身ともに疲れきってしまうこともあるなど、子育てに不安や悩みを抱えている人がほとんどだと思います。それが軽減されないまま長期化すると、自分自身の心身の健康をおびやかすことになりかねません。

親自身の心身の負担や、子育てへの不安を軽減するには、家族や友人といった周りの人からのサポートが重要になってきます。しかし実際には、実家が遠い、配偶者から育児

の協力が得られないなどの事情で、一人で抱え込んでいる人もいるのが現状です。また、インターネットなどで、簡単に子育てに関する情報を得ることができるようになった反面、情報が多すぎて、どの方法が自分の子どもや、親自身に合うのかの判断が難しくなっています。場合によってはよけいに不安が募ってしまうこともあります。

このような現状の中では、身近な人に頼るというだけでなく、さまざまなサービスを上手に利用していくということが、子育ての大きなコツになるのではないのでしょうか。子どもを一時的に預けるサートセセンターや認定こども園などの一時預かり保育があります。また、子育ての情報を知っ

たり、子育てに関する相談ができる場として地域子育て支援センターなどの市の相談機関を使うのも一つです。市では「安心して妊娠・出産・子育てできるー笑顔で育ち育てられるまち」をめざして「※子育てあんしんサポート窓口」を設置しており、子育てに関する相談を受け、必要に応じてサートビスの紹介も行っています。こういったサートビスや相談機関を上手に利用し「一緒に子育てする」ことは、それだけで心強い部分があると思います。あなた自身を大切にすることが、穏やかな親子の時間が増え、あなたらしい子育てができるよう応援します。

(平成30年4月より、子育て応援課として市役所内へ移動します)

市長のうごき Mayor's Work

3月の主な予定

※()内は場所

- 2月27日(火)～3月23日(金)
市議会第1回定例会(市役所5階)
- 10日(土)
新消防本部庁舎 竣工式(池浦町)
- 11日(日)
オリアム随筆賞表彰式・文学フォーラム(テクスピア大阪)
- 17日(土)
教育委員会表彰式(テクスピア大阪)
- その他、湾岸・教育関係会議等出席(12件)

1月の主な動き

- 1月27日(日)
テクスピア大阪で行われた泉大津ライオンズクラブ主催のドローン機学習会に参加。小・中学生のドローンの操縦体験(32ページ)などで会場は盛り上がりしました。



- 1月30日(火)
「誰でもできる!目からうろこの1分間筋トレ」をテーマにお話し、実際に市民の皆さんと一緒に筋トレを行いました。



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・保護者のひとこと(添え)郵送(〒595-1868)またはEメール(kouhou@city.izumisakajp)と秘書広報課まで。

NEW FACE!!

泉大津在住のかわいい子どものスナップです。

元気でーす!
おおつつこ



こいつは
小池徹治ちゃん
平成28年12月2日生

保護者のひとこと

90歳のひいおばあちゃんの生きがいです。元気に育てね♡

(東助松町)

保健センターは、平成 30 年 4 月から健康づくり課として、特定健診（国民健康保険対象）や、がん検診、健康講座などの健康づくりを担当する部署に変更予定です。

40 ～ 74 歳本市国保加入者向け 特定健診のお知らせ

今年度の受診券の有効期限は今月末までです！

平成 29 年度の特定健康診査受診券（ピンク色）の有効期限は 3 月 31 日までです。無料で受診できますので、まだの人はぜひお近くの医療機関での受診をご検討ください。お手元に受診券が見当たらない場合は、保険年金課までお電話ください。再発行します。

日程 3 月 31 日(土)まで

受付 診察時間内

場所 市の指定する医療機関（受診券に同封の「特定健診利用の手引き」や市ホームページの一覧参照）

対象 受診日当日に国保に加入している 40 ～ 74 歳で、まだ今年度の特定健診（市の集団健診・人間ドック・国保ブチドックを含む）を受けていない人
持物 ①特定健康診査受診券、②泉大津市国民健康保険被保険者証（保険証）

問合せ 保険年金課（☎33・9531）

胃がんリスク検査

日時 3 月 11 日(日) 午前 9 時～11 時 30 分

場所 保健センター

対象 40 歳以上の市民（生涯 1 回限り）
※平成 30 年 3 月 31 日現在での年齢
ただし、次の人は対象外となります。
▷過去にピロリ菌の除菌をしたことがある人
▷現在、食道・胃・十二指腸の疾患で治療を受けている人
▷胃酸分泌抑制剤、特に、プロトンポンプ阻害薬を服用している、または 2 か月以内に服用していた人
▷胃を切除したことがある人
▷腎不全がある、もしくは透析中の人
健診料 500 円



検査方法 血液検査（ペプシノゲン検査＋ヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査）
持物 受診券

申込・問合せ 保健センターへ事前申し込み ※市内指定医療機関でも受診可。詳しくは、広報 4 月号中綴じの「平成 29 年度成人保健予定表（保存版）」をご覧ください。

16 歳～ 39 歳市民向け 健康診査を開催

日時 3 月 11 日(日) 午前 9 時～11 時 30 分

場所 保健センター

対象 昭和 53 年 4 月 1 日～平成 14 年 3 月 31 日生まれの市民

内容 問診、身体計測、血圧測定、検尿、血液検査（15 項目）、診察

持物 健康保険証

申込 不要 **問合せ** 保健センター
※朝食はできるだけ抜いてお越しください。

40 歳以上の市民向け 胃がん・大腸がん・肺がん検診

日時 3 月 14 日(火) 午前

場所 保健センター

対象 40 歳以上の市民で、まだ今年度の胃がん・大腸がん・肺がん検診を受診していない人

検診内容 胃がん検診（胃部 X 線撮影）、大腸がん検診（便潜血反応検査）、肺がん検診（胸部レントゲン撮影）

検診料 1 つの検診につき 500 円

申込・問合せ 電話または保健センター窓口へ

40 歳以上の女性市民向け 乳がん検診

日時 3 月 30 日(金) 午前・午後

場所 保健センター

対象 40 歳以上の女性市民で、まだ今年度の乳がん検診を受診していない人

検診内容 問診、視診、触診、およびマンモグラフィ（50 歳未満 2 方向、50 歳以上 1 方向）

検診料 500 円

申込・問合せ 電話または保健センター窓口へ

健康教室 「笑う人には福来る！」

「笑わせようとする心」を持つことで人は良い関係が築けます。健康から人付き合いの秘訣、笑って楽しい町づくり、ゲームなどを交えての楽しい教室です。

日時 3 月 22 日(木) 午後 1 時 30 分～3 時

場所 総合福祉センター

対象 市内在住で 60 歳以上の人

定員 80 人

内容 「笑う人には福来る！」～毎日を笑って元気に暮らしましょう～

講師 堀登志子氏（ユーモアコンサルタント）

申込・問合せ 3 月 5 日(月)から総合福祉センター（☎23・1390）へ



高齢者健康相談

日時 3 月 16 日(金)、4 月 6 日(金)

時間 午後 1 時 30 分～2 時 30 分

場所 総合福祉センター

内容 ▷検尿 ▷血圧測定 ▷健康に関する相談

問合せ 総合福祉センター（☎23・1390）

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

ココフレア高齢者地域支援イベント 健康体操教室「簡単ストレッチ」

日時 3 月 8 日(木) 午前 10 時 30 分～11 時

場所 ココフレア（泉大津駅高架下）

対象 60 歳以上（医師による運動制限のない人に限ります）

定員 先着 10 人

内容 肩こりや腰痛を予防改善するストレッチを紹介

申込・問合せ 要予約 3 月 1 日(木)～7 日(木)にセントラルスポーツジムスタ 24 泉大津（☎20・6730）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

① 3 月 12 日(月)…なぎさ住宅集会所

② 13 日(火)…条南長寿園

③ 13 日(火)…東港長寿園

④ 14 日(水)…松之浜長寿園

⑤ 15 日(木)…千原公民館

⑥ 16 日(金)…南公民館

⑦ 20 日(火)…条東長寿園

⑧ 27 日(火)…穴師長寿園

時間 午前 10 時～11 時 30 分
（ただし、③、④、⑧は午後 1 時 30 分～3 時）

問合せ 高齢介護課（介護予防係）



3 月の祝日歯科急病診療医院

3 月 21 日(祝) 八木歯科クリニック（豊中町 1－8－8 ☎23・0252）
受付時間は、午前 9 時 30 分～11 時

コラム 知ってトクする 元気になる

健康 アップ 大作戦!

女性の健康週間 ～更年期を知っておこう～

少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。厚生労働省では毎年 3 月 1 日から 8 日までを「女性の健康週間」とし、女性が生涯を通じて明るく、充実した日々を自立して過ごすために様々な啓発運動などを行っています。それに因んで今月は、女性の誰もがいずれば迎える更年期についてです。

■更年期のあれこれ

「更年期」とは正確には閉経前後の 5 年の期間をいいます。大半の人は 50 歳前後に更年期を迎えますが、閉経を迎える年齢は個人差があり、早いと 40 歳前半ということもあります。更年期の間に現れるさまざまな症状（ただし他の病気による症状は除く）を更年期症状といい、そのなかで特に症状の重いものが更年期障害とされます。更年期障害の直接の原因は女性ホルモンの低下ですが、加齢に伴う身体的・精神的な変化、家族や仕事などの社会的な環境といったことが複雑に重なり合うことでさまざまな症状として現れると考えられています。代表的な症状としては、右上表のようなものが挙げられます。

自律神経失調症状	精神的症状	その他の症状
発汗、のぼせ、ほてり、冷え、動悸、息苦しい、疲れやすい、頭痛、肩こり、めまい、など	イライラ、怒りっぽくなる、気分がはれない（抑うつ気分）、など	腰痛、関節痛、食欲不振、皮膚の乾燥やかゆみ、尿が近くなる、など

（出典：日本産婦人科学会 ホームページより一部抜粋）

■どんな治療法があるの？

症状の個人差が大きいため治療の内容もそれに応じて個人で異なります。代表的なものとして低下した女性ホルモンを補うホルモン補充療法や漢方療法のほか、症状に合わせた対処療法があり、どんな治療法が自分に適しているのか、メリット・デメリットも含めて医師と相談のうえで決めていくことになります。生活の面では、なるべくストレスをためないこと、適度な運動とバランスのとれた食生活を心がけることが大切です。更年期症状は治療で和らげることができますので、我慢せず医師に相談しましょう。

今年度の特定健診は 3 月末までです。まだの人はぜひ受診ください。 **問合せ** 保険年金課（市役所 1 階 6 番窓口）

健康相談のお知らせ

相談	場所	日程	健康・育児などに関する電話相談も受け付けています。
一般健康相談 （予約不要）	保健センター	月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時	【日程】月～金曜日（祝日除く） 【時間】午前 8 時 45 分～午後 5 時 15 分
歯科・栄養相談 （予約制）			

15 広報いずみおつ 平成30年3月号

14



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

トレーニング室 利用講習会 (4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。

利用講習会 4月分日程表

日 時			
5日(休)	午後3時～	8日(日)	午前10時～
11日(休)	午後7時～	13日(金)	午前10時～
17日(休)	午後7時～	20日(金)	午後7時～
21日(出)	午前10時～	26日(休)	午後3時～

対象 15歳以上の人(中学生不可)。高校生は申込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 350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・市内の人は、運転免許証など市内住所が確認できるもの

申込 3月18日(日)午前10時から総合体育館へ(電話不可)

なお、3月分も空きがあります。随時申し込み可能です。

3月10日、24日は 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。道具の貸し出しはありません。なお、混雑時は制限させていただきます場合があります。

3月の無料開放日 3月10日(出)、24日(出) 午前9時～正午
運動できる服装と上靴をお持ちください。

楽しくバドミントンを しませんか

日ごろの運動不足解消に、バドミントンをやってみませんか。経験者にはもちろん、初めての人にも指導します。一度見学にお越しください。

練習日時 原則毎週水曜日の午前中
場所 総合体育館
問合 川端(☎090・3285・0705)

「お元気会」メンバー 募集!

幅広い年齢層でストレッチボール運動など毎週楽しく体を動かしています。大声で笑い、心も体もリフレッシュ。一度見学に来てください!

日時 火曜日 午前10時～正午
場所 総合体育館
会費 1,000円/月(見学無料)
問合 大塚(☎37・9323)

マレットゴルフ愛好会 会員募集

大津川河川敷で楽しいマレットゴルフを始めてみませんか。興味のある人

は一度体験してみてください。当会は、泉大津市グラウンドゴルフ連盟に所属しています。

日時 毎週水曜日 午後1時30分(雨天時は金曜日)

場所 大津川河川敷西コース(ふれあい橋付近)

対象 市内在住の人

用具 グラウンドゴルフ、パークゴルフ、ゲートボールのクラブ・ボールが使用可(初めての人には貸し出します)

会費 年間1,000円

申込・問合 井下(☎33・1510)へ

障がい者スポーツ大会 出場者募集

第18回大阪府障がい者スポーツ大会を開催します。

競技・日程・会場 ▶陸上競技…5月13日(日) 万博記念競技場 ▶水泳…5月19日(出)、卓球…6月2日(出) 東和薬品 RACTAB ドーム(府立門真スポーツセンター) ▶アーチェリー(身体障がい者のみ)…5月20日(日) 浜寺公園アーチェリー場 ▶ボウリング(知的障がい者のみ)…5月26日(出) イーグルボウル ▶フライングディスク…5月27日(日) ファインプラザ大阪(府立障がい者交流促進センター)
申込・問合 3月19日(月)までに障がい福祉課(市役所1階9番窓口)へ

facebook

「いいね!」で、広まる泉大津ファンの輪



泉大津市フェイスブックについて詳しくは、泉大津市HPをご覧ください!

泉大津市フェイスブック→



市の取り組みやイベント情報など旬の話題をお届けします。おづみんの情報もいっぱい@・・@/

泉大津市公式フェイスブックに「いいね!」してね!



Pick Up

やればできる!を自分のものに!!

01

Jr トータルトレーニング教室

受講生募集!

新しい学年になる前にスキルアップして、自信をつけませんか?

トータルトレーニングとは、年齢にあった適切な時期に一つのスポーツに偏ることなく、多種多様な動きを体験・習得し、基盤となる体力づくりを行うことです。瞬発力・体幹・バランス感覚などを鍛えましょう!

■ Jr トータルトレーニング教室の詳細

	低学年コース	中学年コース
日 程	3月27日(火)～29日(木)	3月27日(火)～29日(木)
時 間	午前9時30分～10時30分	午前11時～正午
対 象	市内小学生 新1～2年生	市内小学生 新3～4年生
内 容	瞬発力・バランス感覚・リズム感・跳躍力など、基礎的な運動から始めて多種多様な遊びでたくさんの体を動かす体験をする。	柔軟性・敏しょう性(すばやい身のこなし)・巧緻性(器用さ)・瞬発性・平衡性(バランス)などを習得し、心身の発達のバランスをとりながら今後の専門科目でもケガのしにくい体づくりを行う。

【共通事項】

【場所】 総合体育館 【募集人数】 各コース30人

【受講料】 各コース…300円(任意保険制度あり。別途810円)

【申込】 往復はがきに、①コース名、②受講者氏名(ふりがな)、③性別、④電話番号、⑤生年月日、⑥新学年を記入のうえ、3月14日(水)必着で総合体育館(〒595-0013 宮町2-50)へ

なお、返信用にも住所・氏名を記入のこと。はがき1枚で1教室1人の申し込みが可能です。ただし、定員を超えた場合は抽選となります。

※消印のない場合は無効



昨年のトータルトレーニング教室の様子

Pick Up

02

平成30年度 館外スポーツ教室

受講生募集!

総合体育館では、下表のとおり平成30年度スポーツ教室の受講生を募集します。

往復はがきに、①教室名、②受講者氏名(ふりがな)、③電話番号、④新学年(ミニ・バスケットボールのみ)、⑤硬式テニス教室は経験年数(できるだけ詳しく)を記入し、3月14日(水)必着で総合体育館(〒595-0013 宮町2-50)へ。なお、返信用にも住所・氏名を記入のこと。はがき1枚で1教室1人の申し込みが可能です。ただし、定員を超えた場合は抽選となります。※消印のない場合は無効

Jennis



Basketball

■ 平成30年度館外スポーツ教室の詳細

	前期硬式テニス	ミニ・バスケットボール
日 時	前期16回(4～9月の金曜日) 午後1時～3時(準備・片付けを含む)	土曜日(祝日などを除く) 午後6時～7時30分
場 所	総合体育館	条南小学校体育館
定 員	前期30人	40人
対 象	市内在住・在勤の初心者(大会に出場経験のない人)	市内小学校新4～6年生
持 物	ラケット(貸しラケットあり)、室内用テニスシューズ	室内用運動靴、水筒、タオル
受 講 料	3,600円(教材費および保険料含む)	3,810円(保険料含む)
そ の 他	後期10～3月の募集は9月に実施	—



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

定期購入とは思わなかった健康食品の通信販売

「お試し価格」と表示された広告を見てインターネット通信販売でスムーズに申し込んだ。後日、商品とコンビニ払いの用紙が届き代金を支払った。1回のお試しと思っていたが、10日後に2回目の商品が届き、業者に連絡したら「6回の定期購入になっている。広告にも記載している」と言われた。

ネット通販で契約を申し込む際には、
広告表示をしっかりと確認しましょう。

- 消費者がホームページやSNSなどで「ダイエット」「バストアップ」「有名女優も使用」「お試し価格」「初回限定価格」などとうたう広告を見て、健康食品や化粧品などを申し込んだら、定期購入契約になっていたといった相談が増加したことを受け、特商法が改正、※11の項目が追加されました（平成29年12月1日施行）。
- いわゆる「定期購入契約」の広告、インターネット通販の申し込みや確認画面上に、定期購入であることや商品の引き渡し回数、各回の商品代金や支払総額などの販売条件を表示することが必要となりました。
- 【注意すべきポイント】**
- ▽通信販売の広告表示事項
1. 販売価格（役務の対価）（送料についても表示が必要）
 2. 代金（対価）の支払い時期、方法
 3. 商品の引渡時期（権利の移転時期、役務の提供時期）
 4. 商品（指定権利）の売買契約の申し込みの撤回または解除に関する事項（返品の特約がある場合はその旨を含む）
 5. 事業者の氏名（名称）、住所、電話番号
 6. 事業者が法人であつて、電子情報処理組織を利用する方法により広告をする場合には、当該販売業者等代表者または通信販売に関する業務の責任者の氏名
 7. 申し込みの有効期限があるときには、その期限
 8. 販売価格、送料など以外に購入者などが負担すべき金銭があるときには、その内容およびその額
 9. 商品に隠れた瑕疵がある場合に、販売業者の責任についての定めがあるときはその内容
 10. いわゆるソフトウェアに関する取引である場合には、そのソフトウェアの動作環境
 - ※11. 商品の売買契約を2回以上継続して締結する必要があるときは、その旨および販売条件
 12. 商品の販売数量の制限など、特別な販売条件（役務提供条件）があるときには、その内容

ワンポイント アドバイスー

- ①商品注文する前に、契約内容や解約条件、定期購入になっていないかなど、広告表示をしっかりと確認しましょう。
- ②インターネット通信販売には、クーリング・オフ制度はありません。返品出来るかどうかは、広告表示の返品に関する事項（返品の可否・返品の期間などの条件、返品の送料負担の有無）で確認しましょう。
- ③特にスマートフォンからの注文の際は、広告表示の小さい文字を見逃さないように注意してください。

アドバイス



消費生活で不安に思ったり
トラブルに遭ったら...

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