

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。



～地域共生社会～

「地

域共生社会」という言葉をご存知でしょうか？

これは、「支え手側」と「受け手側」に分かれるのではなく、高齢者、障がい者、児童、生活困窮者などを含むすべて

の地域住民が役割を持ち、支え合いながら自分らしく活躍できる地域コミュニティを育成し、福祉などの公的サービスと協働して助けあいながら暮らすことができる社会のことです。

国はこの地域共生社会の実現に向け「地域包括ケアシステムの強化のための介護保険法等の一部を改正する法律」を、平成29年6月2日に公布しました。この法律により、社会福祉法が改正され、複合化した課

題を抱える個人や世帯に対する支援や「制度の狭間」の問題など、既存の制度では解決が困難な課題に対し、地域住民による支え合いと公的支援の構築を目指すなどの方向性が示されました。

このような背景を踏まえ、本市では、さまざまな人々によるつながりと支え合い、市民・地域・行政などの協働による取り組みなど、地域福祉を推進するための方向性を示した「第4次泉大津市地域福

祉計画・第3次泉大津市地域福祉活動計画」を平成30年3月に策定しました。

この計画では、市の取り組みの方向や社会福祉協議会の取り組みとともに「みんなで取り組む内容」を記載しています。例えば、計画の59頁には、

「あいさつやちょっとした声かけ、話し相手や電球の交換など、身近なところで自分ができるボランティアに取り組む」とあります。小さな一步からつながりや支え合いが始まると思います。このコラムをお読みの皆さん、地域共生社会の実現に向けて、まずは、「支え手側」と「受け手側」に分かれのではなく、自分にできることから始めてみませんか。

*計画は市のホームページや情報公開コーナーで見ることができます。

4・5月の主な動き

●4月18日(水)

市長応接室において、消防庁舎新築移転にあたり、地元説明会や建築工事中に多大な理解と協力をいただいた池浦町自治会に対して、南出市長から感謝状を贈呈しました。



●4月12日(木)

今年度から始まった桃山学院大学と連携して実施する地域課題解決型講義に参加。学生に対してこの取り組みへの思いを伝えました。



●5月1日(火)

5月1日から始まる「憲法週間」に合わせ、人権擁護の街頭啓発に参加。人権啓発推進協議会などの皆さんと一緒に泉大津駅、北助松駅で基本的人権意識の普及のため啓発を行いました。



市長のうごき

Mayor's Work

6月の主な予定

※()内は場所

●3日(日)

ゴミゼロ大作戦（市内）

●4日(月)～6日(水)

全国市長会（東京）

●18日(月)

定例市長会議（大阪府庁）

●20日(水)～29日(金)

市議会第2回定例会（市役所5階）

●24日(日)

にんじんサロンまつり（テクスピア大阪）

●30日(土)

あしゆびフェスタ（テクスピア大阪）

その他、人権・港湾関係会議など出席（11件）



スポーツに関する募集やイベントなどのお知らせです。

SPORTS!!

(問合) 総合体育館=☎33・1200

(6月分の日程はお問い合わせください)

6月9日・23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。

卓球やバドミントンなどができます。なお、道具の貸し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 6月9日(土)・23日(土) 午前9時~正午

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。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)

利用講習会 7月分日程表

日 時			
3日(火)	午後7時~	8日(日)	午前10時~
12日(木)	午後3時~	13日(金)	午前10時~
19日(木)	午後7時~	21日(土)	午前10時~
25日(木)	午後3時~	31日(火)	午後7時~

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・市内の人には、運転免許証など市内住所が確認できるもの

申込 7月分の申し込みは6月17日(日)午前10時から総合体育館へ

市民歩こう会バスツアー 天橋立・伊根の里湾めぐり

日時 6月24日(日) 雨天決行

集合場所 市役所西玄関前

集合時間 午前7時45分

出発時間 午前8時

コース 市役所 → 宮津、知恵の文



伊根湾

不要物品のあっせん 「こちら、 ゆずります」

市民の皆さんが家庭内で使わなくなった「ゆずりたいもの」の情報を紹介しています。

情報は、市ホームページ、または市役所1階に設置している「不要品あっせん掲示板『こちら、 ゆずります』」でご覧いただけます。

※情報紹介なので、実物品のお預かり、お引き取りなどはしていません。物品の受け渡しや交渉は当人同士で行っていただきます。

問合 人権くらしの相談課(市役所1階11番窓口)

■現在出品中の品物



子供用ショッピングカート



ベビーバス



椅子

ご利用ください!



こちら 消費生活相談室 しょうひせいかつそううだんしつ

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

「モデル・エキストラのアルバイト」仕事をするにはレッスンが必要?
SNSに書き込まれていた「モデル・エキストラ、バイト募集」の募集広告を見て問い合わせをした。後日、事務所に出向いて面接を受け合格となつたが、「仕事をするにはレッスンを受ける必要がある。レッスン料が必要」と言われ、不審に思ってきた。

タレント・モデル契約のトラブルに注意!!

10代・20代の女性を中心に、タレントやモデルのスカウトやアルバイトを装って、タレント・モデルになるために必要と高額なタレント養成教室やエステ契約などをさせられたなど、タレント・モデル契約関連のさまざまなトラブルが発生しています。



イラスト: 黒崎 玄

CASE1
インターネットで見つけた芸能事務所のオーディションに合格し、事務所と契約したところ、芸能スクールに通うための高額な入学金や月謝を要求された!

CASE2
モデル事務所のホームページにあった「絵画モデル、手や足の撮影モデルで高収入が得られる」との募集を見て面接に行ったら、アダルトDVDへの出演を勧められた!

街中でのスカウトに加え、スマートフォンで検索して見つけたオーディション、SNSに書き込まれたタレント募集の広告に申し込むなど、自ら連絡を取ったことをきっかけとして、トラブルに遭うケースがあります。

注意1 その場での契約は避けましょう

注意2 活動内容・費用を確認し、家族に相談するなどして冷静に判断しましょう

困ったら、一人で悩まずに

タレント・モデル契約関連のトラブルに関するご相談

消費者ホットライン「188」番

アダルトビデオなどへの出演の強要に関するご相談

警察相談専用電話「#9110」番

女性の人権ホットライン「0570-070-810」



平成29年4月27日公表

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



ワンポイント アドバイス

- タレントやモデルの契約をするときには十分に注意しましょう
- タレント・モデルになるために必要だと言われても、その場での契約は避けましょう
- 子どもがトラブルに遭わないよう保護者も注意を払ってください!



おやこ広場ふる～るからのお知らせ

とれどあ子ども園内(☎33・3003)

ふる～るの「親子で一緒に遊ぼう」シリーズ

ふる～るでは、親子で楽しんでもらうことを目的に、講師を招きさまざまな教室を開いています。

6月の予定は次の通りです。

- ①6月5日(火) 午前11時～11時40分
あんどう先生と遊ぼう(リトミック)
 - ②6月10日(日) 午前10時～11時30分
パパカフェ-えがお先生と遊ぼう(写真撮影)
 - ③6月15日(金) 午前11時30分～正午
ジャレッド先生と遊ぼう(英語)
 - ④6月28日(木) 午前11時～11時30分
えびす先生と遊ぼう(体育)
- 申込 要予約 事前にふる～るへお越しください。
※詳細はふる～るホームページで確認できます。
電話問合 午前9時30分～午後4時30分



おやこ広場「ちょこっとひろば」オープン！ えびす認定子ども園内(☎23・7001)

平成30年4月に「えびす認定こども園」が開園し、同時におやこ広場「ちょこっとひろば」がオープンしました。

2階の和室はこじんまりとした部屋ですが、おもちゃやたくさんの絵本があり、絵本も借りて帰ることもできます。

隣のリズム室が空いている時は、広々とした空間でも遊ぶことができます。

イベントなどもやっています。ぜひ、遊びに来てください。

利用時間 月～金曜日 午前9時30分～正午、午後1時～3時30分

定員 10～12組



子育て広場ココフレアからのお知らせ(☎20・6722)

♥♥♥♥ 新しいおもちゃが増えました！



くっつくブロック



おままごとセット



ミニカー

磁石で瞬時にくっつくブロックと、おままごとセットと、ミニカーです。

どの年齢のお子さんにも楽しんでいただけると思います。是非あそびにきてください！お待ちしています。

『子育てしやすいまち泉大津』



お得で便利な
情報がたくさん
いづみおおつ子育て
応援アプリ
アプリのダウンロードはこちから！



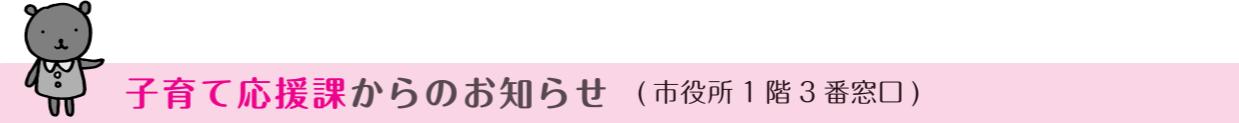
Android版

iOS版



子育て応援ひろば

子育てに役立つ情報を掲載しています。



子育て応援課からのお知らせ (市役所1階3番窓口)

児童手当「現況届」提出は6月中に！

現在、児童手当を受給している人は、6月中に現況届を提出しなければなりません。

現況届は、受給者の前年の所得状況や6月1日現在の養育の状況などを確認するための届です。現況届を提出されなければ、受給資格の確認ができないため6月分以降の手当が支給されない場合があります。また、提出しないまま2年間が経過すると、児童手当の受給権が消滅します。現況届は6月上旬に郵送しますので、子育て応援課に直接提出するか、記入・押印のうえ、添付書類を同封して郵送してください。また、今回よりマイナンバーカードによる電子申請の受け付けも行います(電子申請にはマイナンバーカードとICカードリーダライタが必要です。詳しくは同封する案内をご覧ください)。現況届には、「受給者の健康保険証の写し」などの添付書類が必要な場合があります。

状況により必要な添付書類

①別居監護申立書、児童の属する世帯全員の住民票

別居中の児童を監護している場合は、「別居監護申立書」とその児童の世帯全員の住民票(続柄記載のもの)が必要です。児童が本市内に別居している場合は、住民票は必要ありません。別居監護申立書は、子育て応援課で用意しています。

※子どもを施設に2ヶ月以上預けていたり、離婚前別居中などの場合は、子育て応援課までご連絡ください。

※その他、状況により必要な書類があります。

注意事項

所得制限が適用されることにより、父母が共働きの場合は恒常的に所得の高い人に受給者が変わることがあります。その場合は、新しく受給者になった人の健康保険証・口座番号がわかるもの(銀行口座の通帳などの写し)などが必要になります。

児童手当について

(6月期の支払いは6月15日金です)

児童手当の支給は年3回(2・6・10月)です。6月支給対象は、原則、2月分から5月分までの4か月分の支給になります。6月期のお支払いは6月15日金です。

支給対象 中学校修了まで(15歳に達する日以後最初の3月31日)の子どもを養育する父母など

■一人当たりの手当月額

子どもの年齢	所得制限未満の月額	所得制限以上の月額
3歳未満(一律)	1万5,000円	年齢に関わらず一律5,000円
3歳～小学校修了前(第1子・第2子)	1万円	
3歳～小学校修了前(第3子以降)	1万5,000円	
中学生(一律)	1万円	

※「第3子以降」とは、18歳の誕生日後の最初の3月31日までの養育している子どものうち、3番目以降をいいます。

※子どもを養育している人の所得が上の表に示す所得制限限度額以上の場合は、特例給付として月額一律5,000円を支給します。

■児童手当の所得制限限度額

扶養親族などの数	児童手当の所得制限額
0人	622万円
1人	660万円
2人	698万円
3人	736万円
4人以上	1人につき38万円加算



子育て応援課からのお知らせ (市役所1階3番窓口)



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・B型肝炎・四種混合・MR(麻疹・風疹・水痘・日本脳炎・不活化ポリオ・二種混合・子宮頸がん予防ワクチン)

市内指定医療機関で個別接種。広報いづみおおつ4月号「平成30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 6月22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

場所 保健センター

相談名 対象 日時

7か月児相談 H29年11月生 7月3日(火)
午後1時～2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 7月3日(火)
午後2時30分～3時受付

ほっと息まみ(食のサロン)(食に関する相談アドバイス) 就学前の乳幼児 7月3日(火)
午後1時30分～3時30分受付

母乳育児相談 母乳育児を希望する女性とその家族 6月20日(火) 午前
27日(火) 午後
7月2日(月) 午前

びよびよくらぶ(親子同士の交流・相談)※タッチケア(赤ちゃんマッサージ) 生後1か月～1歳未満の親子 6月20日(火) 7月2日(月)
午前10時30分～11時30分
※7月2日(月)
午前10時～10時30分

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)。

15歳未満(中学生まで)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	H30年2月1日～2月20日生	6月27日(火)
	H30年2月21日～3月10日生	7月12日(木)
乳児後期健診	生後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	H28年11月1日～11月20日生	6月12日(火)
	H28年11月21日～12月10日生	6月14日(木)
	H28年12月11日～12月31日生	7月10日(火)
3歳6か月児健診	H26年11月生	6月20日(火)

よい歯を育てる会(歯科健診)

対象	日程	受付時間
2歳児	H28年6月生	6月28日(木) 午後0時50分～1時20分
2歳6か月児(育児相談会)	H27年12月生	6月26日(火) 午後0時45分～1時15分
3歳児	H27年6月生	6月19日(火) 午後0時50分～1時20分

場所 保健センター

持物 歯ブラシ・母子健康手帳・お茶・問診票(記入して)

※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)

日程	対象	受付時間
6月18日(月)	H30年1月生	午後1時30分～3時 (午後1時15分から受付開始)

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)

たまごクラス(両親学級)

日程	対象
7月2日(月)、30日(月)、8月6日(月)、25日(土)	出産予定日が 10・11・12月の人

申込 6月4日(月)から子育て応援課(あんしんサポート係)へ
※お子さん連れの参加はご遠慮ください。

[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。



子育て応援ひろば



おやこ広場からのお知らせ(地域子育て支援センター)(☎23-0012)

おやこで出かけてみませんか?

地域子育て支援センター(かみじょう認定こども園 乳児棟内)では、月曜日から土曜日まで、親子でゆったり遊べるおやこ広場を開催しています。広い室内で遊ぶ「たんぽっぽ」、戸外で遊ぶ「おひさま広場」、赤ちゃんだけの日の「赤ちゃんルーム」があります。終わりの会の集いでは絵本の読み聞かせや、わらべうたあそびなどを親子いっしょに楽しめます。気軽にお出かけください(時間内なら、いつ来ていつ帰ってもいいおやこ広場です)。

★ たんぽっぽ

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時～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 室内開催なし

★ 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

※兄姉の同伴はご遠慮ください。
※6月4日、11日、18日、25日は午後のみ開催。

→ 6月15日午後はスタッフ研修のため休み



地域子育て支援センターからのお知らせ(☎23-0012)

～はじめて子育てるママのためのプログラム～

「赤ちゃんがきた!」(愛称BP)申込受付中!

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 ①6月4日(月)、②11日(月)、③18日(月)、④25日(月)午前10時～正午 毎週1回、4回連続

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 乳児棟2階) 駐車場は数台分利用可。

対象 市内在住で初めて子育てる母親と子ども(6月4日の時点で月齢が2～5か月)

定員 15組 参加費 864円(テキスト代)

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 ▶1回目「新しい出会い」

▶2回目「赤ちゃんのいる生活」

▶3回目「赤ちゃんとの接し方」

▶4回目「親になること」

持物 バスタオル・着替えなど

申込・問合 月～金曜日の午後1時～4時に電話でお申し込みください。

地域子育て支援センター(☎23-0012)へ





健（検）診一覧 【会場：保健センター】

健診名	健康診査	特定健康診査	女性限定！「39健診」
日時	6月29日(金)、7月11日(水)、17日(火) 午前9時～11時30分	7月11日(水) 午後	
対象	16～39歳の市民 (昭和54年4月1日～平成15年3月31日生まれまで)	40～74歳の市国保加入者 (昭和54年4月1日～平成11年3月31日生まれまで)	20～39歳の女性市民 (昭和54年4月1日～平成11年3月31日生まれまで)
健診料	無料		500円
健診内容	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(16項目)・診察	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(16項目)・心電図・診察	健康診査・子宮がん検診(頸部のみ)・骨の健康測定(骨密度測定)
持物	健康保険証	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)	受診票
申込方法	予約なし(直接会場までお越しください)※7月11(水)のみ保育あり(要予約・先着順)	電話または窓口、ウェブにて要予約(QRコードは本ページに掲載)	電話または窓口、ウェブにて要予約(QRコードは本ページに掲載) 保育あり(要予約・先着順)

検診名	40歳以上市民向け 胃がん・大腸がん・肺がん検診	40歳以上女性限定 セット検診	40歳以上女性市民向け 乳がん検診
日時	6月29日(金)、7月11日(水)、17日(火) 午前	6月25日(月)午前(時間帯により乳がん検診が午後になる場合もあり)	6月27日(水)、7月6日(金)、20日(金)、30日(月) 午前・午後
対象	40歳以上の市民で、まだ今年の胃がん・大腸がん・肺がん検診を受診していない人	40歳以上の女性市民で、まだ今年の(胃・大腸・肺・乳)のがん検診、骨粗しょう症検診の未受診者	40歳以上の女性市民で、まだ今年の乳がん検診を受診していない人
検診料	1つの検診につき、500円	2,500円	500円
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)	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) 乳がん検診(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)) 骨粗しょう症検診(骨密度測定)※乳がんなしでも受診可	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)
申込方法	電話または窓口、ウェブにて要予約(QRコードは本ページに掲載)		

麻しん風しん混合(MR)ワクチン等の予防接種費用の一部公費助成

風しんに妊娠初期～中期の女性が感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群にかかる可能性があります。

予防するため、次の対象者に、麻しん風しん混合(MR)ワクチン・風しんワクチンの予防接種費用の一部公費助成をします。接種に際して風しん抗体検査の結果が必要です。

▷風しん抗体検査について

日時 每月第2・4木曜日 午前9時30分～10時30分

場所 和泉保健所(要電話予約)

対象 ①妊娠を希望する女性
②妊娠を希望する女性の配偶者
③妊娠している女性の配偶者

検査結果 検査機関より郵送

問合 和泉保健所

※医療機関での実施は有料です。

▷麻しん風しん混合(MR)ワクチン・風しんワクチン助成について

期間 4月1日～平成31年3月31日

場所 市内指定医療機関 ※市ホームページまたは子育て応援課でご確認ください。

対象 接種日当日、泉大津市に住民票を有し、風しん抗体検査の結果、抗体

価を十分に獲得していない人で、対象①～③のいずれかに当てはまる人

※過去5年以内に同ワクチンまたは風しん単独ワクチンを接種している人、風しんに罹患したことが明らかである人は対象外

費用 「医療機関の接種料金」から「公費助成額(麻しん風しん混合ワクチン:7,000円、風しんワクチン:5,000円)を差し引いた金額

助成回数 1人につき1回限り

持物 抗体検査の結果と健康保険証に加え、対象者②は妊娠を希望する女性の配偶者であること、もしくは同居していることがわかるもの、対象者③は母子健康手帳 ※妊娠中は接種することができません。ワクチン接種後、2か月間は、避妊する必要があります。

問合 子育て応援課

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	月～金曜日 午前9時～午後5時

健康・栄養に関する電話相談
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

骨粗しょう症検診

日時 6月25日(月)、7月8日(日) どちらも午後

場所 総合福祉センター

対象者 65歳以上の市民

対象 40歳以上の女性市民(H31.3.31現在の年齢)

持物 現在使用中の歯ブラシ、タオル

内容 舌と唇の動きや飲み込む力などチェック、効果的なお口のお手入れ方法、お口の筋力アップ体操の紹介など

申込・問合 6月11日(月)より電話または高齢介護課(長寿推進係)窓口へ

健康教室～フレイル予防～

衛生委員会と共に開催で健康に関する教室を開催します。

日時 6月14日(木) 午後7時30分～(受付午後7時15分～)

場所 松之浜長寿園

内容 「フレイル予防について」

※希望者には足指力の測定を実施します。

問合 保健センター

樂笑会(楽しみながら笑顔になれる健康づくりの会)

日程・場所

①6月12日(火)…西地区町づくり事務所

②13日(水)…助松長寿園

③14日(木)…春日町自治会館

④14日(木)…虫取自治会館

⑤15日(金)…宮公民館

⑥18日(月)…要池住宅集会所

⑦19日(火)…旭長寿園

⑧26日(火)…宇多長寿園

⑨7月5日(木)…北曾根公民館

⑩9日(月)…なぎさ住宅集会所

⑪10日(火)…条南長寿園

時間 午前10時～11時30分(ただし、

②、④、⑤、⑥は午後1時30分～3時)

問合 高齢介護課(長寿推進係)

歯科衛生士のお口相談～健康の秘訣は「歯」にあり！～

日頃のお口の悩み、心配ごとはありませんか？それはお口の機能低下かも？お口の健康は全身の健康へと繋がっています。歯科衛生士が個別に相

談に応じます。

日時 6月18日(月) 午前9時30分～

正午

場所 総合福祉センター

対象者 65歳以上の市民

定員 先着10人

持物 現在使用中の歯ブラシ、タオル

内容 舌と唇の動きや飲み込む力などチェック、効果的なお手入れ方法、お口の筋力アップ体操の紹介など

申込・問合 6月11日(月)より電話または高齢介護課(長寿推進係)窓口へ

～あなたのお口はお元気ですか？～歯ツッスル講座

「最近、固いものが食べにくくなった」

「お茶や汁物でむせることがある」「口の渴きが気になる」こんな症状にお悩みの人、「いつまでも美味しく食事をしたい」と考えている人、そのためには

健康なお口を保つことが大切です。また噛むことで脳に刺激をあたえ、認知症予防にもつながります。お口の健康を見直してみませんか？※好きな回を選んで参加できます。

日程・内容 ①7月2日(月)…噛む力の大切さについて(噛む事と認知症の関係)、実践やってみよう！(噛む力のテスト)

②8月6日(月)…リフレッシュ！！、健口体操＆替え歌＆脳トレでお口も脳も若返り

時間 午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民

定員 先着15人

申込・問合 6月11日(月)より電話または高齢介護課(長寿推進係)窓口へ

住み慣れた地域で自立した生活を元気に過ごすための市民向け講座

介護保険は、要介護状態となった人が、尊厳を持ちながらそれぞれの能力に応じた日常生活を送っていくことができるよう、保健医療の向上および福祉の増進を図ることを目的としています。そのためには、市民の皆さんのが自ら介護予防に努めるとともに、要介護状態となった場合でも、医療や福祉サービスを利用し、能

力の維持向上に努める必要があります。

住み慣れた地域で自立した生活を元気に過ごせるよう、あたまとからだを使ってみんなで考えてみませんか。

日時 6月13日(水) 午後2時～5時

場所 保健センター

定員 先着80人

テーマ ①住み慣れた地域で元気に過ごすための介護保険制度の利用について ②地域で元気に過ごすためのエクササイズ

講師 ①佐藤孝臣氏(ライフリード取締役) ②日隈一行氏(健康運動指導士)

申込・問合 6月11日(月)までに電話または高齢介護課(長寿推進係)窓口へ

高齢者健康相談

日時 6月15日(金)、7月6日(金) 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 総合福祉センター

ココフレア「簡単ストレッチ」

日時 6月14日(木) 午前10時30分～11時

場所 ココフレア

対象 60歳以上(医師による運動制限のない人に限ります)