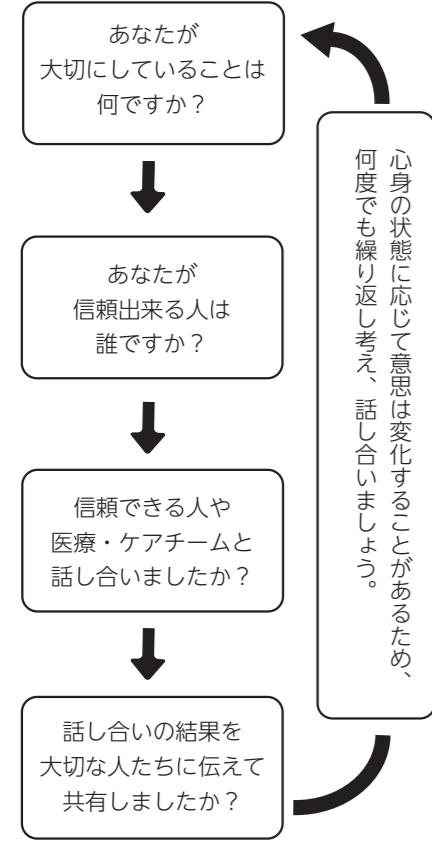


話し合いの進め方（例）

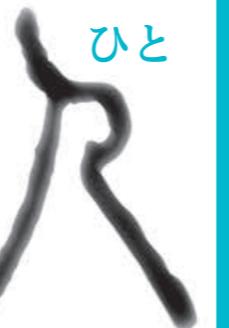


厚生労働省「人生会議（ACP）普及・啓発リーフレット」より抜粋



人
生会議とは、アドバ
ンス・ケア・プラン
ニング（ACP）の
愛称です。アドバンス・ケア・
プランニングとは、あなたの
大切にしていることや望み、
どのような医療やケアを望ん
でいるかについて自ら考
えた、あなたの信頼する人た
ちと繰り返し話し合うことを
言います。

誰でもいつでも命に関わる大
きな病気やけがをする可能性が
心身の状態に応じて意思は変化するため、
何度も繰り返し考え、話し合いましょう。



「人生会議」つて知つて いますか？

ひと
く
「人生会議」つて知つて
いますか？

考え方・人権

人間が人間らしく生きるために、すべての人々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。

あります。しかし命の危険が
迫った状態になると、約70%の
人が、医療やケアなどについて
自分で決めたり、望みを人に伝
えたりすることができなくなる
と言われています。

自らが希望する、医療やケ
アをどこでどのように受けた
いと望んでいるかを、自分自
身で主体的に考え、周囲の信
頼できる人たちと話し合い、
共有しておくことが重要です。

人生100年時代。誰にでも
人生を締めくくる時期が訪れ
ます。人生の最期まで自分ら
しく生きるために、そして家
族などに安心感をもたらすた
めに、人生の最期の時をどの
ように過ごしたいか、ご家族
など大切な人たちと話し合つ
てみませんか。

※このような取り組みは、個
人の主体的な行いによって考
え、進めるものです。知りた
くない、考えたくない人への
十分な配慮が必要です。

市長のうごき

Mayor's Work

2月の主な予定

※()内は場所

●2日(日)
フォーラムinいづみおおつ
(テクスピア大阪)

●4日(火)
泉北水道第1回定期会(泉北
水道)

●6日(木)
泉北環境第1回定期会(泉北
環境)

●17日(月)
定期市長会議(大阪府庁)

●25日(火)~3月19日(木)
市議会第1回定期会(市役所
5階)

その他、自治・都市関係会議
など出席(15件)

1月の主な動き

●1月6日(月)

笑顔写真家・えがお先生(株笑顔デザイン研究所)と京都造形芸術大学の学生に感謝状を贈呈しました。両者は昨年から市が実証実験を行っている「泉大津市バーチャル市役所」のPR動画を製作し、デジタル行政サービスの市民啓発にご協力いただきました。

今後も市民目線に立った、伝わりやすいPR活動に努めています。



●1月11日(土)

図書館フォーラムin泉大津～わたしのまちの素敵な図書館～に出席しました。令和3年度の開館を目指して新図書館の移転整備を進めるなか、市民の皆さんを交え、設計者チームとともに新図書館を通してどのようなまちづくりを行いたいかなど、市のビジョンや想いについてお話をしました。



こちら 消費生活相談室

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!

キャッシュレスって何？なぜ今キャッシュレス？
最近、キャッシュレスという言葉をよく聞きます。キャッシュレスでポイント還元（キャッシュレス・消費者還元事業）等も行われているようですが、なぜ今キャッシュレスが推進されているのか、キャッシュレスについてもよく解りません。キャッシュレスについて教えてください。

現在、我が国のキャッシュレス推進の活動が活発化しています。平成30年4月11日には経済産業省から、※「キャッシュレス・ビジョニ」が公表されるなどさまざま取り組みが行われています。

【キャッシュレスって何？】
キャッシュレスとは、お札や小銭などの現金を使用せずに支払う決済方法。

キャッシュレス社会とは、現金以外のデジタルな手段で支払いが行われ、消費者にとって利便性が向上するとともに、生まれ出されたデータを活用することで、国全体の生産性の向上や業務効率の改善につながり、消費者・お店、決済サービス会社それぞれがキャッシュレス決済に価値を見出すことができる社会のこととされています（経済産業省 キャッシュレス関連用語集より）。

▽前払い式（プリペイド）
カードやスマートフォンに前もって入金（チャージ）しておき、店の機械で読み取って支払い。電子マネー・プリペイドなど。

▽即時払い式（デビット）
買い物などの代金はカード会社

が立て替えて支払い、消費者は買物代金を後からカード会社に支払う。デビットカードなど。

▽後払い式（ポストペイ）
買い物などの代金はカード会社

が立て替えて支払い、消費者は買物代金を後からカード会社に支払う。クレジットカードなど。

▽電子マネー・プリペイド
カードやスマートフォンに事前に金額をチャージ（入金）しておき、商品やサービスの購入時にチャージ金額から支払う前払い式の決済手段です。

▽スマートフォン決済
スマートフォンに専用の支払い

アプリをインストール→支払い方

法を登録し（専用の支払いアプリを入金するために、銀行口座やクレジットカード、電子マ

ネーの情報を登録）買い物の際

にQRコードを読み取って支払いをする決済手段です。支払い方法は、お店が表示するQRコードをスマートフォンのアプリで読み取る方

法、アプリに表示されたQRコードやバーコードをお店の人へ読み取ってもらう方法、専用の機械にスマートフォンをタッチする方法

があります。

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

- キャッシュレス利用にあたっては、明細書や利用履歴を定期的にチェックしましょう。
- 身に覚えのない利用履歴があった場合、紛失してしまった場合は、すぐに発行会社に連絡しましょう。
- キャッシュレスについて詳しく知りたい人は、経済産業省ホームページをご覧ください。





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

予防接種		
■BCG・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・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・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「2019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。		
※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ので、ご注意ください。		
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上で、接種するようにしてください。		

育児相談・子育て広場		
相談名	対象	日時
7か月児相談	令和元年7月生	3月3日(火) 午後1時30分~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	3月3日(火) 午後2時30分~3時受付
ほっと息まなみ食のサロン (食に関する講座・アドバイス)	就学前の乳幼児	3月3日(火) 午後1時30分~3時30分
母乳育児相談 (予約制)	母乳育児を希望する女性とその家族	2月26日(火) 午後1時~3時30分
ぴよぴょくらぶ (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~1歳未満の親子	2月19日(火) 午前10時30分~11時30分 ※3月2日(火) 午前10時~10時30分
場所	保健センター	

ことば(発音や吃音など)・のみこみ・きこえの相談		
日時	対象	
3月4日(火) 午後1時30分~4時 (予約制 1人30分)	本市在住の乳幼児とその保護者	
場所 保健センター 予約 子育て応援課(あんしんサポート係)へ		

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)	[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
---	---

『子育てしやすいまち泉大津』



お得で便利な
情報がたくさん
いずみおおつ子育て
応援アプリ



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)からのお知らせ

おやこ広場に出かけてみませんか?

広い室内で遊ぶ「たんぽっぽ」、赤ちゃんだけの日の「赤ちゃんルーム」、戸外で遊ぶ「おひさま広場」があります。終わりの会の集いでは、体操、わらべうたあそび、絵本の読み聞かせなどを親子いっしょに楽しめます。子育て相談もしていただけます。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)。

	月	火	水	木	金	土
午前9時30分~午後0時30分	赤ちゃんルーム 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	おひさま広場 	たんぽっぽ
午後1時~3時	赤ちゃんルーム 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	たんぽっぽ 	おひさま広場

※日曜日、祝日、14日(金)、25日(火)午後のたんぽっぽ、17日(月)午後の赤ちゃんルームはお休み。
3日(月)午前の赤ちゃんルームはたんぽっぽに変更。

★栄養士さんの栄養相談

お子さんの食事、偏食についての悩みや相談に応じます。栄養士からのお話もあります。

日時 2月6日(火) 午前10時30分~正午

場所 乳児棟2階 子育て支援ルーム

対象 0歳~就学前の子どもと保護者

定員 先着10組(たんぽっぽ利用の親子)

持物 タオル・お茶など各自必要なもの

申込 不要(当日直接たんぽっぽへ)



子育て関連イベント

★発達支援シームレスケア啓発講演会

「笑顔で子育て～発達障がいの育ちを支える家庭の力～」

日時 2月26日(火) 午前10時~11時30分(受付午前9時40分~)

場所 保健センター 定員 50人

一時保育 申込時要予約(定員あり)

講師 長富義隆氏(社会福祉法人三ヶ山学園こどもデイケアいずみ施設長)

申込・問合 2月19日(火)までに子育て応援課窓口(市役所1階3番窓口)または電話にて

★「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

日時 2月17日(月)・25日(火)・3月2日(月)・9日(月)

(4回連続)各日とも午後1時30分~3時30分

場所 乳児棟2階 子育て支援ルーム

対象 市内在住で初めて子育てる母親と子ども(2月17日の時点で月齢が2~5ヶ月)

申込・問合 詳しくは地域子育て支援センターまで(子育て応援アプリや広報1月号にも掲載しています)



★保育付き「読書タイム」

図書館で本を読んでいる間、にんじんサロンで保育ボランティアスタッフがお子さんをお預かりします。趣味の本をゆっくり読んでみたり、情報収集したり…。

日時 2月28日(金) 午前10時~正午

場所 図書館(2階にんじんサロンで受け付け)

定員 先着5人 一時保育 6ヶ月以上の未就学児

申込・問合 2月13日(火)~19日(火)の午前9時30分~午後4時30分までに、にんじんサロンへ直接、または電話(☎21・6555) ※緊急時にはお呼び出しする場合がありますので、館外への外出はできません。

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9番窓口）（☎33・1131）
社会福祉協議会（☎23・1393）

40～74歳の市国保加入者、16～39歳の市民の皆さんへ

まだ今年度の健（検）診（医療機関での健診・人間ドック含む）を受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。

	健康診査	特定健康診査
日程	①2月17日(月)、18日(火) 午前9時～正午 ②3月9日(月) 午前9時～11時30分	
場所	①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） ②保健センター	
対象	16～39歳の市民 (昭和55年4月1日～平成16年3月31日生まれ)	40～74歳の市国保加入者 (75歳誕生日日前日～昭和55年3月31日生まれ)
定員	定員なし	①1日あたり先着200人 ②定員なし
健診料	無料	無料（大腸がん検診は500円必要）
内容	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査（最大16項目）・診察	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査（最大16項目）・心電図・診察
持物	健康保険証	特定健康診査受診券 国保被保険者証（保険証）
申込方法	予約なし（直接会場までお越しください）	電話・窓口またはウェブにて要予約（QRコードは右ページに掲載）
問合		保健センター

▷①のホテル健診では、府のがん検診受診率向上モデル事業として、大腸がん検診を実施します。特定健診を予約された人で、今年度大腸がん検診受診歴のない人に検査キットをお送りしますので、この機会にぜひお受けください（検診料別途500円要）。
▷健診会場は駐車場（有料）に限りがあります。自転車や歩徒でお越しください。
▷健診前10時間以上は、できるだけ水以外の飲食物をとらないようにしましょう。
▷悪天候などにより、予告なく中止する場合があります。

40歳以上の市民向け 胃がんリスク検査

日時	3月9日(月) 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） ※令和2年3月31日現在の年齢です。 ただし、次の人は対象外です。 ●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
検診料	500円
内容	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の検査
申込・問合	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「2019年度成人保健予定表（保存版）」をご覧ください。
問合	保健センター

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の検査

検診料 500円

検査方法 血液検査（ペプシノゲン検査とヘリコバクター・ピロリ菌抗体検査）

申込・問合 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「2019年度成人保健予定表（保存版）」をご覧ください。

検診料 500円

内容 骨密度測定

申込 窓口、電話、ウェブにて要予約

問合 保健センター

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 5時15分

電話による健康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



泉大津市集団けんしんウェブ予約

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

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9日(月)、11日(火)午前

場所 保健センター

対象 40歳以上で今年度未受診の市民

検診料 1つの検診につき500円

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（胸部レントゲン直接撮影）

申込 窓口、電話、ウェブにて要予約

問合 保健センター

40歳以上泉大津市国保加入者向け 国保チドック申込受付中！

特定健診・胃がん・肺がん・大腸がんの4つのけんしんを1日で！

日時 3月6日(金) 午前

場所 保健センター

対象 40歳以上の泉大津市国保加入者で、まだ今年度の特定健診・胃がん・肺がん・大腸がん検診を受診していない人

検診料 1,500円

内容 特定健診（問診、血液検査、血圧測定、身体計測、尿検査、心電図）、胃がん検診（胃部X線撮影）、肺がん検診（胸部レントゲン直接撮影）、大腸がん検診（便潜血反応検査）

申込 窓口、電話、ウェブにて要予約

（QRコードは右ページに掲載）

問合 保健センター

40歳以上の女性市民向け 骨粗しょう症検診

日時 3月5日(木) 午前・午後

場所 保健センター

対象 40歳以上の女性市民で、まだ今年度の骨粗しょう症検診を受診していない人

検診料 500円

内容 骨密度測定

申込 窓口、電話、ウェブにて要予約

問合 保健センター

歯医者さんが教えるアンチエイジング

お口のトラブルは、女性のカラダの健康に深くかかわる「女性ホルモン」が影響しています。健康で美しく過ごすため、お口の健康と運動習慣の獲得を目指しましょう。

日時 3月10日(火) 午前10時～11時45分（午前9時30分開場）

場所 保健センター

対象 20歳以上の市民

定員 30人（一時保育 先着10人）

保育利用料 保育1人につき500円

内容 第一部〈講義〉健康と美しさは口元から 第二部〈ヨガ〉健康で美しいカラダづくり

持物 筆記用具・飲み物・タオル

申込・問合 2月3日(月)から保健センター窓口または電話

認知症フォーラム「今から備えよう！認知症の予防と介護」

認知症は誰もがなりうる病気であり、他人事ではありません。認知症の家族を介護している人のお話を伺うことでの介護者の気持ちを知るきっかけになればと思います。また、医師の講演で早期診断の大切さや普段からできる認知症予防について今一度皆で学びましょう。

日時 2月22日(土) 午後2時～4時（開場午後1時30分）

場所 テクスピア大阪 小ホール

対象 市内に在住または在勤の人

定員 先着150人

内容 ▷「認知症介護について」話し手

井上 陽氏（泉大津市介護者家族の会）

▷講演「早期診断と認知症予防について」講師 和手麗香氏（いずみ脳

11時

場所 ココフレア（南海泉大津駅高架下）
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 呼吸や姿勢を意識して、身体の状態を整えていきます。

申込・問合 2月1日(土)～12日(水)にセントラルスポーツジムスタ24泉大津（☎20・6730）

高齢者健康相談

日時 2月21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（☎23・1390）

2月の祝日歯科急病診療医院

▷2月11日(祝) 八木歯科クリニック（豊中町1-8-8 ☎23・0252）
▷24日(祝) 濱田歯科医院（旭町20-5 ☎32・0913）

受付は、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、必ず電話確認のうえご来院ください。電話がつながらない時は泉大津市消防本部へ。

和泉保健所からのお知らせ

▷肝炎ウイルス検査（電話予約制）
▷HIV・クラミジア・梅毒検査と相談（第2・4水曜日 午前11時まで）

▷骨髄バンクドナー登録申込み窓口（電話・和泉保健所web）

ホームページ・
広報いづみおおつに
広告を掲載しませんか

あなたの、お店や会社をホームページや広報紙でPRしてみませんか。

秘書広報課

広告掲載のお問い合わせは

合同会社 IM総合企画（☎072・242・7997）

株式会社 宣成社（☎06・6222・6888）

株式会社 阪奈宣伝社（☎06・6214・5583）

株式会社 ホープ（☎092・716・1404）

ホームページは縦60px×横150px
広報紙は縦4.9cm×横18.3cm





SPO 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 フax 33・1202

OZU スポ 恒例 「ギネスに挑戦！」開催

泉大津市版 SASUKE やボルダリングなど色々な競技の NO.1 記録を更新して、泉大津市ギネス記録をつかみとれ！（昔遊びなどのブースも多数用意しています）

日時 2月 23日(祝) 午前 9時 30分～ 11時 30分

場所 総合体育館

定員 5歳以上で先着 100人

参加費 500円 (OZU スポ会員は 200円) 当日払い

持物 室内用シューズ、飲み物、タオルなど

申込 2月 2日(日)～16日(日)にQRコードから応募フォームにアクセスして必要事項を入力して送信。

問合 ozuspo@gmail.com



令和2年度 スポーツ教室受講生募集！

総合体育館では、令和2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** 2月 21日(金)まで

▷郵送…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、〒595-0013

宮町 2-50 総合体育館へ ※2月 21日(金)消印有効

▷窓口…返信はがき（63円）を持参し、窓口で用紙に記入

※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人の申し込み。定員を超えた場合は抽選。



教 室 名	回数	曜日	時 間	定員	受講料(年額)	対象・備考	
						年齢	備考
子どもの部	前期ライフ・キッズ スポーツクラブ (ちゅうりっぷクラス ・たんぽぽクラス)	各 5 回	火	午前 10 時 30 分～11 時 30 分 (5月～7月隔週実施)	各クラス 20組	500円	2歳～3歳 (クラスの希望はお受けできません)
		28回	火	午後 3 時 25 分～4 時 20 分	40人	4,200円	H27.4.2～H28.4.1生まれ
	アクア	28回	水	午後 3 時 25 分～4 時 20 分	40人	4,200円	H26.4.2～H27.4.1生まれ
	サン	28回	木	午後 3 時 55 分～4 時 50 分	40人	4,200円	新小学 1 年生
	フラー	28回	木	午後 4 時 55 分～5 時 50 分	40人	4,200円	新小学 2 ～ 3 年生
おとな の部	ジュニア 器械体操	56回	火・金	午後 4 時 30 分～6 時	30人	8,400円	新小学 4 ～ 6 年生
	健康体操	26回	木	午前 10 時 15 分～正午	50人	7,800円	18歳以上の女性（バドミントンなどのニュースポーツ）
	エンジョイストレッチ	24回	火	午後 7 時～8 時 15 分	30人	7,200円	18歳以上の男女（ストレッチを基本に軽いリズム体操）
	実年運動	26回	木	午後 1 時 30 分～3 時	40人	7,800円	体操と軽い運動
	卓 球	26回	水	午後 6 時 30 分～8 時 30 分	30人	7,800円	15歳以上の男女（中学生を除く）初心者歓迎

※総合体育館内教室中の傷害保険料を含んでいます。

※都合により回数など変更する場合があります。

春キャンプ in 少年自然の家

少年自然の家は自然の大宝庫。星空を眺めながらのキャンプファイヤー、世界に一つだけのクラフト作り、大自然の中で作って食べる野外炊飯など、たくさんの楽しいイベントが待っています。

日時 3月 28日(土)～29日(日)(雨天決行)

行き先 大阪府立少年自然の家（貝塚市）

対象 市内在住・在学の小学 3 ～ 5 年生

定員 30人（定員を超えた場合は抽選）

参加費 6,000円（宿泊費・食費・保険料・交通費など含む）

締切 2月 14日(金)必着

申込 往復はがきに①参加者氏名（ふりがな）、②学校名、③学年、④生年月日、⑤性別、⑥住所、⑦電話番号、⑧保護者氏名を記入。返信用にも住所・氏名を記入して、スポーツ青少年課（〒595-8686 泉大津市スポーツ青少年課「春季キャンプ」係）へ。申込は、はがき1枚につき1人です。

なお、定員を超えた場合は、教育委員会主催の春季キャンプおよび秋季キャンプに関して、①申し込んだことがあるが、両キャンプともに参加したことが無い人、②今回初めて申し込む人、③両キャン

プのどちらかに参加したことがある人の順に優先して抽選します。なお、それぞれその中で5～3年生の順に優先。

問合 スポーツ青少年課

2月 8日(土)、22日(土) 体育馆無料開放！

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。

2月の無料開放日 2月 8日(土)・22日(土) 午前 9時～正午 **持物** 上靴

なお、無料開放は令和2年4月より廃止しますのでご了承願います。

泉大津レッドシャークス (少年軟式野球) 選手募集

活動日 土・日曜日、祝祭日

活動場所 穴師小学校および市内グラウンド ほか

対象 市内および周辺地域在住の小学生（男女）

月会費 3,000円（兄弟割あり二人目以降 2,000円）（別途スポーツ安全保険 800円／年）

問合 土井（☎090・5882・8523）

ホームページ <http://izumioturshark.s.89dream.jp/>

体験・見学は随時受付中！

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！

泉大津バトンクラブ発表会

年中組さんから社会人まで、毎週日曜日・楠小学校で練習しています。

発表会で日々の成果を披露するのでぜひ見にきてください。

日時 3月 21日(土) 午後 7時

場所 総合体育館

問合 泉大津バントワーリングクラブ 藤里（☎090・4762・4742）

原田杯家庭婦人 バレー大会

皆さんのご観戦、応援をお待ちしています。

日時 3月 22日(日) 開会式 午前 9時 20分～

場所 総合体育館



コラム 知ってトクする元気になれる 健康アップ 大作戦

冬は気分が落ち込みやすい? 冬季うつ予防のポイント

問合 健康づくり課（保健センター）

冬になると気分が沈みがちになる、疲労感が取れない、などの症状を覚えるということはありませんか？毎年秋から冬の季節の変わり目にそのような感覚になる場合は、「冬季うつ」かもしれません。

■冬季うつの原因と主な症状

冬季うつは季節性うつとも呼ばれ、名前のとおり季節によって症状が出る「周期性」があります。発症には日照時間が深く関係しているとされ、多くの場合は日照時間が短くなる10月から11月に症状が始め、日照時間が長くなる3月ごろに回復するということを毎年繰り返すものです。成人前後から徐々に発症し、男性よりも女性に多くみられます。主な症状は以下のとおりです。

- ❖日常生活に支障が出るほどの倦怠感や気力の低下
- ❖過眠（10時間程度の睡眠をとっても日中の眠気が消えない、など）
- ❖過食（特に炭水化物や甘い物が無性に食べたくて我慢できない）
- ❖体重の増加



おおつ物語



イイダコ壺
(大園遺跡・和泉市教育委員会提供)



大型化した土錘
(大園遺跡・大阪府立弥生文化博物館提供)

文化財へのいざない

池上曾根弥生学習館

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

休館

2月3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、25日(火)



◆ガラス玉づくり（毎月実施）

バーナーでガラス棒を溶かし、鉄芯に巻きつけてガラス玉を作ります。

日時／3月1日(日) 午前10時～、午後1時～ 定員／各回

先着4人 参加費／30gまで500円、30g超は一律600円

講師／佐野邦巳子氏 申込／2月23日(祝)午前10時から電話

◆伝統工芸士による堺の包丁講座

伝統工芸士による講演後、包丁の砥ぎ方教室を行います。

日時／2月22日(土) 午後1時30分～ 定員／先着20人

参加費／500円 講師／森本光一氏 申込／2月8日(土)午前

10時から電話

◆カード織りでキーホルダーをつくろう

穴を開けたカードを使った織物を体験します。カードを回転させることで、キーホルダーが織りあがります。

日時／3月15日(日) 午前10時～、午後1時30分～

定員／各回先着20人 参加費／500円 講師／織編館手織り

の会 申込／3月1日(日)午前10時から電話

大阪湾と泉大津（5） 古墳時代の人々と漁②

弥生時代から盛んに行われていたイイダコ壺漁は、古墳時代中期（今から約1500年前）に激減し、古墳時代後期（約1400年前）になると再び盛んになり、使用するイイダコ壺の形と材質が変化します。弥生時代はコップ形で素焼きであったものが、釣鐘のような形になり、灰色で硬質の須恵器という焼き物で作られるようになります。須恵器は登り窯を使用し1200度以上の高温で焼成するため、各集落で製作されたとは考えにくく、泉北丘陵に広がる陶邑古窯址群で製作され、各地に運ばれると推測されます。

網漁で使用する錘も素材が須恵器に変化します。またそれまでの50g程の小さな錘から大型化し、700gを超える大きな錘が作られるようになります。これは数人で行う小規模な漁から、地引網などの大人数で組織的な漁を行うようになり、使用する網が大型化したことによると考えられます。

次回は大阪湾と泉大津（6）をお伝えします。

〔問合〕生涯学習課（市役所3階）

池上曾根弥生学習館と織編館の催し案内です。

各施設情報は下記QRコードからご覧ください。

おりあむかん 織編館

TEL 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）



休館

2月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)

◆織編館ギャラリー企画展「昔の道具展」

期間／～2月17日(月)

内容／昔の懐かしい道具の展示を行います。



◆モフ草履定期講座

日程／【初級編】3月10日(火)、28日(土)

【上級編】3月19日(木)

毛布の縁(ヘリ)で
つくるモフ草履

時間／午後1時～3時30分 場所／テクスピア大阪

定員／初級編15人・上級編5人 受講料／500円

講師／モフ草履アンバサダー 申込／2月13日(木)から電話

◆手織体験「シルクマフラー」

日時／2月23日(祝)、24日(祝)、27日(木)、28日(金) 午前10時～午後3時 場所／体験学習室 定員／各回先着4人

受講料他／100円、材料費1,200円/m 講師／織編館手織りの会 申込／2月7日(金)午前10時から電話