



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  
ファクス 33・1202

### 総合体育館からのお知らせ

#### ■トレーニングジムのお知らせ

初回講習や予約も不要です。

最新トレーニング機器と、清潔で明るい室内です。利用方法はスタッフが案内しますので、初めての人でも安心してご利用できます。

**利用料** (3時間) ▷市民…300円 ▷その他…450円

#### ■レクシンプログラム

気軽に参加できるレクシンプログラムを多数用意しています。市外の人でも参加できます。お試して1回だけの利用も可能です。

**参加費** ▷月払い…700円 × 月開催回数

▷都度参加…1,000円/回

※料金設定の異なるレッスンもあります。

### スポーツ青少年課からのお知らせ

#### 2022 いずみおおつスポーツフェスティバル 「スポーツ体験会」実施協力団体の募集!

2022 いずみおおつスポーツフェスティバル (第76回市民体育祭) で、市民がスポーツに親しみ、スポーツを始めのきっかけづくりとしていろいろな種目の体験や演舞などの見学ができる「スポーツ体験会」に協力いただける団体を募集します。各活動のPRやメンバー加入促進、種目の認知度アップなども兼ねて参加してみませんか。

詳細は市ホームページをご確認ください。

**体験会実施日時** 11月13日(日) 午前9時40分～午後0時40分 (時間は相談に応じます)

**場所** 古池公園運動場

**対象** スポーツ活動やスポーツ教室などを運営している団体

**募集期間** 9月1日(木)～18日(日)

**申込・問合** スポーツ青少年課ホームページを確認してください。



ホームページは  
こちらから



申し込みはこちら

#### KIX 泉州国際マラソン 参加ランナー募集

**日時** 令和5年2月12日(日) 午前10時30分スタート

**競技種目** ▷フルマラソン…42.195km (日本陸連公認コース)  
▷チャレンジラン…20.4km (非公認コース)

**参加資格** 大会当日18歳以上の健康で制限時間内に完走可能な人 (フルマラソンは高校生不可)

**参加費** ▷フルマラソン…1万6000円  
▷チャレンジラン…8000円

**申込** 9月5日(月)～30日(金)にインター

ネット申し込み

**問合** KIX 泉州ツーリズムビューロー (マラソン事務局) ☎072・479・3620 または、ホームページ



KIX 泉州国際マラソン  
ホームページ

**月会費** 3000円

#### ■キッズクラス

**開催日時・場所** ▷土曜日 午後2時～4時 中央緑地公園フットサル場  
▷日曜日 (不定期開催) 午後1時～5時の間で2時間程度 楠小学校グラウンド

**対象** 5歳～小学3年生程度

**参加費** 500円/回

**問合** 泉大津市サッカー連盟泉大津フェニックスFC事務所・樋口 (午後3時以降) ☎080・5714・6191) またはメール fcpheonix002@yahoo.co.jp

#### 泉大津フェニックス FCメンバー募集

#### ■ジュニアクラス

**開催日時** 毎週火・木曜日 午後4時30分～6時30分

**場所** 旭小学校グラウンド

**対象** 小学1～6年生



泉大津市立図書館  
SHEEPLA シープラ  
IZUMIOTSU CITY LIBRARY

# 泉大津市立図書館 Sheepla 通信

旭町 20-1 アルザタウン泉大津 4 階  
開館時間 午前 10 時～午後 8 時  
休館日 毎月第 3 水曜日 (祝日の場合は翌日)、年末年始、特別整理期間  
☎58・6856 / FAX 58・6857  
メール tosyokan@city.izumiotsu.osaka.jp



新着図書

## がっこうにまにあわない

ザ・キャビンカンパニー (作・絵)  
あかね書房 (出)



えほんざっか ふたりぐみ  
絵本作家の二人組ユニットが、独特の世界観で描き出す絵本。  
ねぼう 寝坊してしまった男の子が、学校へと急いだ先に見たものとはなんだったのでしょうか？

## キャラ絵で学ぶ！都道府県図鑑

伊藤賀一 (監修) すばる舎 (出)



とくしよく  
特色、データ、イラストマップで、47 都道府県の地誌をまとめています。豆知識やランキングを、わかりやすく楽しく学ぶことができます。



## 13 歳からの経営の教科書

岩尾俊兵 (著) KADOKAWA (出)

中学一年生のヒロトは図書室でみつけた不思議な教科書を読むうちに、自分にもビジネスができるのではと考えます。はたしてヒロトの会社経営は上手くいくのでしょうか。

## 知られざる古墳ライフ

譽田亜紀子 (著) 誠文堂新光社 (出)



今から遠い昔の古墳時代。当時、人々はどんな暮らしをしていたのか。古墳のつくり方や意味、全国の古墳マップやリストなど、古墳の知識満載の一冊。

9 月イベント

### 知的財産ってなあに 毎月第 3 木曜日開催！

私たちの周りにあふれている知財。ロゴマーク・音楽・パッケージ・etc... 知れば知るほど面白い！

日時 9 月 15 日(木) 午後 6 時 30 分～7 時 30 分

場所 オープンセミナースペース



その他のイベント情報は毎月発行の「SHEEPLA MAGAZINE」(図書館配置)をご覧ください。

### 読書会 奇数月 第 2・4 火曜日開催！

テーマに沿って持ち寄った本で楽しく語り合しましょう

日時・テーマ

◆9 月 13 日(火) 午後 2 時～4 時

子どもの本・テーマ「月」

◆9 月 27 日(火) 午後 2 時～4 時

大人の本・テーマ「歩く・走る」

場所 会議室 1



## 図書館利用案内 検索編

図書館に行っただけなのに、行ってみたいけどなにがどこにあるのかわからなくて不安。

そんな人にぜひ知ってもらいたい図書館利用のあれこれを紹介します。

### ● 総合案内カウンター ●

お探しの資料に関して、相談をお受けします。気軽に図書館員にお声がけください。

### ● WEB OPAC ●

図書館ホームページから、書名・著書名・キーワードなどで、図書館にある本の検索ができます。

### ● 館内 OPAC ●

館内 7 か所に設置されている検索機では、書名・著者名・キーワードなどで、図書館にある本の検索ができます。



ホームページはこちらから →



2022年9月1日

シープラは1周年を  
迎えます!!

# SHEEPLA 1st anniversary



南海電鉄展示



SHEEPLA 寄席

開館から1年を待たずして来館者30万人を突破しました!!

駅前という立地もあり、市内外からたくさんの人に

ご利用いただいています

課題解決型図書館として、充実したビジネス支援サービスや  
地域振興に取り組むほか、1年間のイベントは約360回!!

セカンドオフィス・少人数のグループ学習、

休憩にと過ごし方は多種多様

大人から子どもまで、ぷら~っと立ち寄っていただける

場所としてこれからもシープラは進化していきます



たにぐち ともりの  
谷口智則氏ライブペインティング



シープラ開館1周年を記念して、本の通帳のデザインが増えました。  
購入時に2種類から選べます。

また9月1日以降、市内の小・中学生で、1冊目の記帳が全て終わった人には、  
2冊目の通帳をプレゼント。

1冊目の記帳済通帳をカウンターにお持ちください。

(注) 令和4年8月31日(木)までの購入分に対する返金はありません。

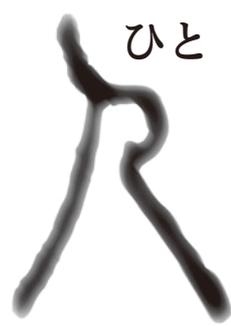


## オリジナルトートバッグを製作!

9月1日(木)のシープラ開館1周年と市制施行80周年を記念して、  
オリジナルデザイントートバッグを製作!

配布方法などの詳細は、シープラホームページやSNSをご覧ください。





## 食生活と人権

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。

人  
は誰でも、いつでも、どこに住んでも、「食料への権利」をもっていきます。「食料への権利」とは、心も身体も健康に生きていくために必要な食料を自らの手で得られることです。もつとも基本的な権利のひとつで、人が尊厳をもって生きるために必要な最低限の権利です。そのため、国全体として食料が確保されても、満足な食生活を送ることができなければ、食料への権利は侵害されています。権利を保有している人は権利の実現を要求することができ、実現できていないのであれば自ら声をあげなければいけません。しかし、そもそもすべての人に「食料への権利」があることを知らない人もいます。

日本では、食べ残しや賞味期限切れなどの「食品ロス」が総量で522万トン（※）あり、日本人1人当たりで換算すると、毎日茶わん約1杯（約150g）のご飯を捨てている計算になります。大量に捨てるのはスーパーや飲食店だと考える人も多いと思いますが、約半分が家庭での料理の作り過ぎによる食べ残しや、買ったのに使わずに捨ててしまうなどといった家庭での食品ロスです。

多くの食品ロスを生み出している現状を改善するために、2015年国連サミットで食料の損失、廃棄の削減などを目標とする「持続可能な開発のための2030年アジェンダ」が採択され、国際社会共通の持続可能な開発目標（SDGs）として、各国

や地域で積極的な取り組みが始まっています。日本でも2030年度までに2000年度比で食品ロスを半減するとの目標を設定しています。家庭での食品ロスにも半減させる目標が設定されており、達成には、私たち一人ひとりが身近なところから食品ロス削減を意識し、暮らしや食生活を見直すことが必要不可欠です。

現在、発展途上国を中心に8億人以上（約9人に1人）が「食料への権利」が侵害され、栄養不足で苦しんでいます。すべての人が満足な食生活を送ることができるように私たちにできることをこの機会に考えてみましょう。

※2020年度推計値 農林水産省

## 市長のうごき

Mayor's Work

### 9月の主な予定

※（ ）内は場所

- 7日(水)～26日(月)  
市議会第3回定例会（市役所5階）
- 16日(金)  
定例会市長会議（大阪府庁）
- 23日(祝)  
市制80周年記念だんじりパレードセレモニー（南海泉大津駅東側ロータリー）

その他 福祉・自治関係会議など出席（5件）

### 7・8月の主な動き

- 7月23日(出)  
テクスピア大阪で、65歳以上の人を対象に心の生きがい促進事業として行われた、神野美伽さんのコンサートを鑑賞しました。神野さんの素晴らしい歌声と演出により、会場が一体となり、たくさんの笑顔を見ることができました。参加した人からも「素晴らしい歌声に感動した」「元気をもらった」との声を多くいただきました。



- 8月6日(出)

テクスピア大阪で行われた「泉大津市市制施行80周年記念事業 非核・平和への願いをこめて」に参加しました。平和メッセージ展表彰式では、平和への思いがこめられた、うちわ作品の表彰を行いました。また、広島で戦争を体験した語り部による講演会や平和の祈りコンサートでの音色に、平和への願いを新たにしました。



※撮影時のみマスクをはずしています。

相談事例

子どもが知らないうちにオンラインゲームで課金、後日カード会社から予期せぬ高額請求

クレジットカード会社から身に覚えのない高額請求があり、問い合わせたところオンラインゲームの代金であることが分かった。小学生の子どもに聞いたところ、親のクレジットカード番号を入力してゲームでアイテムを購入するために課金をしたという。決済完了メールが来ていたようだが気づかなかった。

子どもがオンラインゲームやライブ配信サービスで高額課金

保護者の知らないうちに、オンラインゲームでのアイテム購入などやライブ配信サービスでの「投げ銭」※で、高額課金をしてしまうトラブルが増えています。

※ネット上の配信コンテンツの閲覧者が配信者などに対して金銭などを寄付することなど

■子どもが保護者の知らないうちに決済してしまうケース例

- ・保護者に無断でクレジットカードを持ち出し、クレジットカード情報を入力し決済する。
- ・端末に登録済みのクレジットカード情報で決済する
- ・保護者が設定したパスワードを知り、キャリア決済を利用する
- ・自宅から現金を持ち出し、プリペイド型電子マネーを購入して決済する



課金トラブルを防ぐためのチェック

- ゲーム課金のルールを親子で決めていますか。
- ペアレンタルコントロールを利用していますか。
- 決済時のパスワードを設定していますか。
- 決済完了メールが届くようにしていますか。
- キャリア決済の上限額を設定していますか。

—課金トラブルを防ぐためにワンポイントアドバイス—

- ①オンラインゲーム利用前に、親子で遊び方（利用時間、課金する場合のルールなど）について話し合みましょう。
  - ②ペアレンタルコントロール（ゲームプレー時間やインターネットへのアクセスの可否、コミュニケーション機能の利用の可否、課金の可否、フィルタリングなどの設定ができる機能）を利用しましょう。
- ※利用方法はプラットホーム運営事業者の各社サイトなどを参考にしてください。
- ③保護者はスマホやゲーム機等のクレジットカード情報の登録状況や利用限度額、キャリア決済の設定状況を確認し、暗証番号などはしっかり管理しましょう。

# 子育てしやすいまち泉大津

## 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。

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

アプリのダウンロードはこちらから！



Android版



iOS版



## 令和5年度新入園児募集

### 公立幼稚園、公立認定こども園（短時間部・幼稚園部）

#### 市内在住の幼児

- ・3歳児…平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ
- ・4歳児…平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ
- ・5歳児…平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ

- ★校区外からも申し込みができますのでご相談ください。
- ★条南幼稚園は、令和6年3月に閉園し、同年4月より民間事業者が運営する認定こども園になります。
- ★私立認定こども園（短時間部・幼稚園部）は、各園に直接お申し出ください。

#### ■入園受付・受付期間

	公立幼稚園	くすのき認定こども園 えびす認定こども園	かみじょう認定こども園
入園申込書 交付および受付	9月12日(月)・13日(火) 午後3時15分～5時	9月12日(月)・13日(火) 午後1時～3時	9月12日(月)・13日(火) 午後1時～3時
入園決定日 入園願書交付	9月12日(月)～ 随時交付	9月12日(月)～ 随時交付	9月20日(火) 午後1時30分～ 募集定員超過の場合は抽選
入園願書受付	9月26日(月)・27日(火) 午後3時15分～5時	9月26日(月)・27日(火) 午後1時～3時	9月26日(月)・27日(火) 午後1時～3時
受付場所	各公立幼稚園	くすのき認定こども園 えびす認定こども園	かみじょう認定こども園

### 公立保育所、公立認定こども園（長時間部・保育園部）・私立認定こども園（長時間部・保育園部）

#### ■申込書配布開始

9月12日(月)から、こども育成課および保育所・認定こども園で配布



#### ■在園児継続入所申込受付

受付期間 10月4日(火)～11日(火)

受付場所 現在入所している保育所・認定こども園

★令和5年度に転園を希望する人は、市役所に申込書類を提出してください。

#### ■新規入所申込受付（申し込みにはお子さんと一緒に来てください。）

★出産予定受付について

▷3か月児…令和5年1月2日まで

▷産休明け（57日目）児…令和5年2月3日まで

★令和5年4月1日までの転入予定者は、転入予定として受け付けます。

★保育所・認定こども園に兄弟姉妹がすでに在園している場合は、その園・所でも受け付けを行います。

受付日時		受付場所
10月12日(火)～14日(金) 10月17日(月)・18日(火)	午前9時～ 午後5時	市役所 1階101会議室
10月15日(土)・16日(日)	午前9時～正午	市役所 1階ロビー



## こども育成課 から親子で遊ぼう体験会のお知らせ

未就園児が対象です。お子さんや保護者の交流の場として、また親子で遊ぶ場として利用してください。

**受付** 開催日 2週間前～前日  
までの午後 3 時 30 分～午後  
5 時（平日のみ）に各園所へ  
直接電話。各開催日ごとに申  
し込みが必要です。

なお、各園所では子育て相  
談もしています。一人で悩ま  
ずお声かけください。電話で  
も大丈夫です！

詳しくは各園所にお問い合わせ  
ください。

幼稚園・保育所・認定こども園	定員	園庭で遊ぼう	室内で遊ぼう
旭幼稚園 (☎32・2130)	15組	11/18(金)、2/24(金)	12/2(金)、12/13(火)
穴師幼稚園 (☎32・2213)		9/8(木)、9/15(木)	2/13(月)、3/10(金)
条南幼稚園 (☎21・2014)		9/8(木)、10/5(火)	1/12(木)、2/16(木)
要保育所 (☎22・0564)	10組	10/27(木)、11/10(木)	12/15(木)、2/9(木)
浜保育所 (☎33・5432)		10/20(木)、11/10(木)	12/15(木)、2/9(木)
くすのき認定こども園 (☎22・0057)	15組	10/31(月)、11/14(月)	12/9(金)、1/30(月)
かみじょう認定こども園 (☎32・2212)		9/7(火)、9/16(金)	11/30(火)、12/8(木)
えびす認定こども園 (☎32・0855)		9/6(火)、10/27(木)	12/15(木)、2/10(金)



## 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

(☎23・0012)（駐車場は数台利用可）

### ★ おやこ広場に出かけてみませんか？

月～土曜日。予約優先：詳細は市ホームペ  
ジ・子育て応援アプリでご確認ください。

広い室内で遊ぶ「たんぽぽ」、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。  
公園へ行くように気軽にお出かけください。子育て相談もできます。

	月	火	水	木	金	土
午前 9 時 30 分 ～ 11 時 30 分	赤ちゃんルーム  タッチケア 計測実施	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場 	たんぽぽ 
午後 1 時～ 3 時	赤ちゃんルーム  タッチケア 計測実施	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	たんぽぽ 	おひさま広場 

※16日(金)午後、20日(火)  
午前のたんぽぽはお休  
みです。

※赤ちゃんルームは 1 歳未  
満児対象です。兄弟の同伴は  
ご遠慮ください。

※たんぽぽは、ふれあい遊  
びなどプログラム実施日があ  
ります。

※おひさま広場は天候・気候  
により閉場やたんぽぽに変  
更する場合があります。

### ★ おやこで楽しむベビーマッサージ

ベビーマッサージを通して、赤ちゃんとの絆を深め、特別な時間を  
過ごしませんか？

**日時** 9月20日(火) 午前10時30分～11時30分

**場所** 地域子育て支援センター

**対象** 市内在住、開催日時時点で月齢が2～6か月の赤ちゃんと保護者

**定員** 10組

**持物** フェイスタオル、バスタオル

**申込・問合せ** 9月7日(火)から地域子育て支援センターへ電話





## 健康づくり課 からののお知らせ

### リフレッシュ・ヨガ



ヨガ実技と自宅でできる運動の紹介、健康や食育に関する講話です。  
運動習慣をつけ、心と体をすっきり整えましょう。

	日程	時間
10月コース	18日(火)・25日(火)	午前10時～11時30分
11月コース	17日(木)・24日(木)	

場所 保健センター  
対象 市内在住の人  
定員 先着20人  
一時保育 先着5人。保育料1人につき500円  
申込・問合せ 9月5日(月)午前8時45分から保健センター窓口または電話



## にんじんサロン からののお知らせ

(テクスピア大阪5F ☎21・6555)

### ★ パパ・ママ歓迎！

#### 笑顔が増える！子どもとの関わりかた

子どもの育ちは十人十色。わが子の良さを見つめながら、笑顔で子育てしませんか？

ペアレントトレーニングトレーナーが、親子が笑顔になれる「子どもとの関わりかた」をお伝えします。

日時 9月30日(金) 午前10時～11時30分

場所 にんじんサロン

対象 幼児から小学生の保護者

定員 先着12人

一時保育 先着3人(6か月～未就学児・9月22日(木)締切)

申込・問合せ 9月6日(火)午前9時30分から直接または電話でにんじんサロン



### ★ リフレッシュタイム～保育付き～

お子さんを預けてひとりの時間をつくりませんか？

日頃、なかなかゆっくりとひとりの時間がとれない保護者のみなさん！子育てから少し離れて、読書や小物づくり、カタログショッピングなど、自分の時間を過ごしてみませんか？

にんじんサロンには図書・パソコンも置いています！ワードやエクセル、インターネットなどの個別指導もできます。(要予約)

日時 9月20日(火) 午前10時～正午

場所 にんじんサロン

定員 先着5人

一時保育 6か月～未就学児

申込・問合せ 9月7日(火)午前9時30分～13日(火)までに直接または電話でにんじんサロン

なお、緊急時には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。



## ココフレアの地域支援イベント

### 水鉄砲で紙コップレース&的当て

水鉄砲を使っての的を狙おう！紙コップを使ったレースもするよ！

日時 9月29日(木) 午前10時30分～11時

場所 もんとパーク

対象 3歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8組(未就学児は保護者同伴)

申込・問合せ 9月27日(火)までに直接または電話でセントラルスポーツジムスタ24泉大津(☎20・6730)



## 子育て応援課からのお知らせ



### 各種相談・健診の日程

市ホームページ、子育て応援アプリで開催状況をご確認ください。乳幼児健診・歯科健診については、個別通知を郵送します。



### 予防接種

■ロタ・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・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「令和4年度 母子保健予定表（保存版）」をご覧ください。

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。

※子宮頸がん予防ワクチンは、令和3年11月26日積極的な接種勧奨の差し控えが解除されました。対象者は、公費助成により無料で接種が可能です。厚労省ホームページで詳細を確認し、接種について検討・判断してください。



子宮頸がん  
予防ワクチン



### 乳幼児健診

健診名	対象	日程
4か月児健診	R4年5月生	9月28日(火)
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	R3年2月11日～ 2月28日生	9月13日(火)
3歳6か月児健診	H31年2月生	9月21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	受付時間
2歳児	R2年9月生	9月22日(木)
2歳6か月児 (育児相談会)	R2年3月生	9月27日(火) 個別に通知
3歳児	令和元年9月生	9月20日(火)
場所 保健センター 持物 歯ブラシ・母子健康手帳・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)		



### 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)。



### たまごくらす（両親教室）

コース	内容	日時
めばえコース	妊娠・出産・赤ちゃんとの暮らし、リラックス体操	10月3日(月) 午後1時30分～3時30分
はぐくみコース	妊娠中の食生活 歯のお手入れ	11月7日(月) 午後1時30分～3時30分
すくすくコース	赤ちゃんのお世話体験 子育て情報	12月4日(日) 午前10時～正午
対象 妊娠中の市民とそのパートナー(定員15組) 申込 子育て応援課あんしんサポート係 ※お子さん連れの参加はご遠慮ください。 場所 保健センター、すくすくコースのみ市役所3階大会議室		



### 育児相談・子育て広場

相談名	対象	日時
7か月児相談	R4年2月生	10月4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	10月4日(火) 午後2時30分～3時受付
ほっと～息まなま・食のサロン (食に関する相談・アドバイス)	就学前の乳幼児	10月4日(火) 午後1時30分～3時
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	9月28日(火) 午後1時～3時30分
ぴよぴよくらぶ	1か月～1歳未満 の親子(定員20組)	10月3日(月) 午前10時～11時30分

場所 保健センター



### ベビーCooking（離乳食講習会）

対象	日程	時間
R4年4月生	9月30日(金)	午後1時30分～3時
場所 保健センター ※今月都合が悪い場合、来月でも可 定員 20組 申込 子育て応援課あんしんサポート係		

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(☎22・0119)へ



泉大津市集団けんしん予約

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 ☎ 22・0119
- 泉州北部小児初期救急広域センター ☎ 072・443・5940
- 救急安心センターおおさか ☎ # 7119 または 06・6582・7119

### 楽笑会

**時間** 午前の部:10時～11時30分、  
午後の部:1時30分～3時  
**対象** 65歳以上の市民  
**定員** 会場の大きさにより変わります。詳細は問い合わせください。  
**内容** 生活に役立つ話や軽い体操など  
**持物** 上履き(会場による)、当日の朝の体温を確認します。  
**申込・問合せ** 9月12日(月)から高齢介護課窓口または電話

	日程	開催場所
9月	20日(火) 午前	条東長寿園
	20日(火) 午後	穴師長寿園
	21日(水) 午前	東助松長寿園
10月	12日(水) 午後	助松長寿園
	13日(木) 午後	虫取自治会館

### フレイル測定会



#### 自分の身体を知り、体力づくりに取り組みましょう!!

フレイル(虚弱)とは、加齢とともに、筋力や認知機能などの心身機能が低下し、生活がしづらくなったり、要介護状態などの可能性が高くなった状態のことです。

いつまでも動ける体力づくりの第一歩として、測定会に参加しませんか。

**日時** ▷1回コース(現在の自分の体力を知りたい人) 9月27日(火) ①午前10時30分 ②午前11時 ③午前11時30分 ▷2回コース(自分の体力の変化を知りたい人) 9月27日(火)、3月28日(火) ①午前9時30分 ②午前10時  
**場所** 南公民館  
**対象** 65歳以上の市民  
**定員** 各回6人  
**内容** 筋肉量や脂肪量、握力、あしゆ

びの筋力、歩行スピード、お口や身体の元気をチェック、結果についての保健指導などに加え健康運動指導士による運動指導。素足で測定します。  
**申込・問合せ** 9月12日(月)から高齢介護課窓口または電話

### 今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

**テーマ:要介護リスクは口腔ケアで防ぐ!  
～噛めば噛むほど寿命が延びる?!～**  
**放送日時など** 9月20日(火) 午前9時～9時30分 FMいずみおおつ 85.5MHz  
**問合せ** 高齢介護課

### ココフレアからのお知らせ 健康福祉イベント

■**簡単ストレッチ**  
**日時** 9月15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る)  
**定員** 8人(当日申込不可)  
**申込・問合せ** 直接または電話でセントラルスポーツジムスタ24泉大津(☎20・6730)

■**みんなで筋トレ**  
**日時** 9月の毎週土曜日 午後5時50分～6時10分  
**場所** もんとパーク  
**対象** 15歳以上(医師による運動制限のない人に限る)  
**定員** 8人(定員より多い場合は抽選)  
**申込方法** 当日、レッスン開始時刻5分前までにセントラルスポーツジムスタ24泉大津へ

### 高齢者健康相談

健康に不安を感じている人は、ご相談ください。  
**日時** 9月16日(金) 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  
**対象** 60歳以上の市民  
**内容** 検尿・血圧測定・看護師または保健師による健康に関する相談  
**問合せ** 総合福祉センター(☎23・1390)

### 9月の祝日歯科急病診療医院

▷19日(祝) 黒田歯科医院(若宮町6-3 ☎32・3752) ▷23日(祝) 中田歯科医院(曾根町3-1-7 ☎22・0661)  
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で確認のうえご来院ください。

### 和泉保健所からののお知らせ ☎41・1342

▷HIV・クラミジア・梅毒検査と相談(第2・4水曜日 午前9時30分～11時)  
▷骨髄バンクドナー登録申込み窓口(電話・和泉保健所ウェブ)で受付  
▷こころの健康相談(電話予約制)  
**カンピロバクター食中毒に注意!**  
①食肉を十分に加熱調理すること(中心部を75℃以上で1分間以上加熱)。未加熱または加熱不十分な肉料理(鶏刺しなど)を避けることが最も効果的です。  
②食肉は他の食品と調理器具や保存容器を分ける。  
③食肉を触った後は十分に手を洗ってから他の食品を取り扱う。  
④食肉に触れた調理器具などは使用後洗浄・殺菌を行う。

### 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

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

## 高齢者インフルエンザ予防接種

希望対象者にインフルエンザ予防接種を行います。

**接種期間** 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

**対象** ①接種日当日、65歳以上の市民  
②接種日当日、60歳以上65歳未満で、次にあてはまる市民

▷心臓・腎臓または呼吸器の機能に、自己の身の日常生活行動が極度に制限される程度の障がい(身体障がい者手帳1級に相当)を有する人

▷ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に、日常生活がほとんど不可能な程度の障がい(身体障がい者手帳1級に相当)を有する人

**接種回数** 1回

**実施医療機関** 広報いずみおおつ4月号「令和4年度 成人保健予定表(保存版)」をご覧ください。

**接種自己負担金** 1,000円

**持物** 健康保険証

**その他**

▷生活保護受給者は、接種費用が免除されます。生活保護受給証明書を、接種時に医療機関窓口へ提出してください。

▷市内指定医療機関以外や市外医療機関での接種は、全額自費です。市外の病院・施設に入院・入所などの場合は、事前に保健センターにお問い合わせください。

▷新型コロナワクチンを接種した人で、高齢者インフルエンザ予防接種を希望する場合は、接種間隔を考慮する必要はありません。

**問合** 保健センター

## 健康展

市の健康づくりについての情報や、口腔機能の衰えを防ぐことから始めるフレイル予防、市で実施する「集団けんしん」の案内などをパネル展示します。

**期間** 9月26日(月)～30日(金)(最終日は午後4時まで)

**場所** 市役所

**問合** 保健センター・高齢介護課

## 専門医から学ぶ

～睡眠でカラダを整える～

睡眠の専門医から、睡眠についての正しい知識・睡眠のコツを学び、良質な睡眠でカラダを整えましょう!

**日時** 9月29日(土) 午前10時～11時30分

**場所** オンライン(ZOOM)、保健センター

**対象** 市民

**定員** オンライン50人、会場20人

**一時保育** 先着3人(保育1人につき500円)

**申込** 9月1日(木)午前8時45分から保健センター窓口または電話

コラム 知ってトクする 元気になれる

## 健康アップ大作戦!

9月は食生活改善月間です  
～食事をおいしく バランスよく～

問合 健康づくり課(保健センター)

在宅ワークや外食の機会の減少で、自宅で食事をとることが増えているかもしれません。そんな時、簡単に利用できる加工食品や惣菜などの「中食(なかしょく)」の利用は便利ですが、食塩や脂肪、保存料などの添加物の摂りすぎにつながりやすくなります。

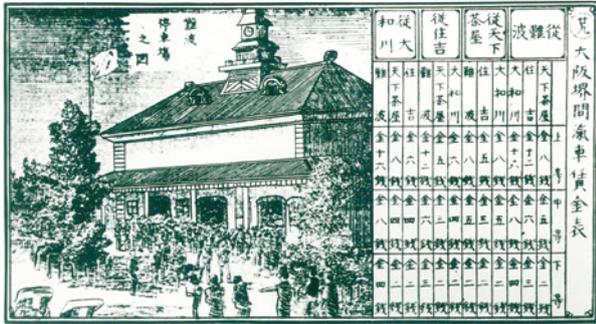
私たちの体は食物を摂取することでとれる栄養素をもとに作られています。健康状態を良好に保つポイントは、主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせ、バランスの良い食事をとることです。あなたの今の食生活に不足しているものはないか、振り返ってみましょう。

	主食	主菜	副菜
はたらき	エネルギー源となる	筋肉や血液をつくる	身体の調子を整える
栄養素	炭水化物など	たんぱく質、脂質など	ビタミン、カリウムなどのミネラル、食物繊維など
主な食品	穀類、いも類等	肉、魚、卵、豆類等	野菜、きのこ、海藻、くだもの等

### ■プラスワンポイント

外出の自粛が続き、屋内で過ごす時間が長くなると、活動量が低下します。バランスの良い食事とともに、適度な運動で肥満を予防しましょう。室内や庭などでできる運動(ラジオ体操やスクワットなど)で体を動かすとともに、定期的な体重測定を行い、適正体重の維持に努めましょう。

# おおつ物語



「阪堺鉄道の賃金表(1887年頃)」  
難波～大和川間の運賃表の横に難波駅が描かれています。  
(南海電鉄 所蔵)

## 泉大津と南海電鉄(1)

～鉄道開業150年 鉄道の始まり～

2022年は、日本に鉄道が開通して150周年です。現在のJRにつながる官設の鉄道が、1872年に新橋～横浜間で日本で初めて開業し、関西においては1874年に神戸～大阪間が開業しました。その後、民間資本による鉄道敷設が政府内外から唱えられるようになり、日本最初の私鉄である日本鉄道が1881年に設立されます。この流れを受け大阪でも大阪堺間鉄道(後に阪堺鉄道に改称)が設立し、1885年12月27日、難波～大和川間を開業しました。敷設費用の軽減のため、1882年に廃止された工部省釜石鉱山鉄道の車両やレールなどを譲り受けたため、838mmという特殊な軌間(レールの幅)での開業となりました。1888年には大和川～吾妻橋間を延伸、設立当初の目的である堺まで全通しました。この路線が現在の南海本線であり、泉大津をはじめとする泉州地域住民の足である南海電鉄の前身となっています。

今回は、泉大津と南海電鉄(2)をお送りします。

〔問合せ〕生涯学習課

## 文化財へのいざない

### 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)



**休館** 9月5日(月)、12日(月)、20日(火)、26日(月)

#### ◆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** 10月2日(日) 午前10時～、午後1時～

**定員** 午前・午後各先着4人

**参加費** 50gまで500円、50g超は10gごとに50円追加

**申込** 9月25日(日) 午前10時から電話予約

#### ◆弥生文化博物館共催講座

聞いてなっとく弥生の世界「玉の流通にみる地域間関係」

弥生時代には、碧玉製管玉、翡翠製勾玉などが好まれました。これらの流通ネットワークから、弥生時代の地域間関係と古墳時代開始期の変化を読み解きます。

**日時** 10月1日(土) 午後2時～4時

**定員** 70人

**申込・問合せ** 9月17日(土)までに往復はがきなどで申し込み。詳しくは弥生文化博物館へ(☎46・2162)

文化財関連施設の催し案内です。

施設情報は下記二次元コードからご覧ください。

### おりあむかん 織編館

☎31・4455 FAX 31・4457 ※土・日・祝休館  
開館時間 午前9時～午後5時



#### ◆手織り体験「シルクマフラー」

**日時** 9月22日(木)、24日(土)、25日(日)、26日(月) 午前10時～午後3時 **場所** 体験学習室 **定員** 各回先着3人

**受講料** 100円 **材料費** 1200円/m

**申込** 9月7日(水) 午前10時～13日(火) 午後5時までに電話予約

#### ◆かんたん!手織り体験「真田紐キーホルダー」

**日時** 毎週月曜日、金曜日 午前10時～、午前11時～、午後1時～、午後2時～ **場所** 織編館事務室

**定員** 各回先着2人 **受講料** 800円(材料費含む)

**申込** 実施日の2日前までに電話予約

#### ◆モブ草履定期講座

**日時** 10月11日(火)(初級)、22日(土)(初級・上級) 午後1時～3時30分 **場所** シープラ

**定員** 各日10人 **受講料** 500円

**申込** 9月15日(日) 午前10時からシープラへ電話予約

#### ◆地域の歴史・文化再発見講座(第6回・毎月第2木曜)

服部学芸員による文化財トーク「泉大津図書館物語」

**日時** 9月8日(日) 午後6時30分～7時30分

**場所** シープラ