

令和5年度
オープン予定

シーパスパーク ワークショップ



問合 都市づくり政策課

参加者募集!!

楽しい公園にしていくために
どうしたらいいのかを
一緒に考えよう!

やりたい事・
挑戦したい事を
聞かせてほしい羊!



日時 10月29日(土) 午前10時~正午

場所 テクスピア大阪

人数 定員100人

※応募多数の場合は抽選し、結果は10月24日(月)にメール通知

対象 市内外問わず、誰でも参加できます(親子での参加、初めての人も参加できます)

内容 シーパスパークで楽しく活動するために必要なことについて

申込方法

①氏名(ふりがな) ②住所 ③年齢

④連絡先メールアドレス ⑤電話番号 ⑥参加人数

※親子での参加は、子どもの人数と年齢も記入

締切 10月21日(金) 午後5時まで

申込 メール sheeppathpark@gmail.com

ファクス 06・4964・5152

シーパスパーク使いこなしサミット! ワークショップの流れ

ステップ1	9/25	キックオフ!
ステップ2	11/13	(仮称)小松公園プレフェス! @公園予定地
ステップ3	2022 1/15	プレフェス振り返り・ 次年度の活動企画
ステップ4	3/12	2022年4月30日に実施する フェスの準備
ステップ5	4/30	(仮称)小松公園フェス! @公園予定地
ステップ6	7/23	フェスの振り返り・今後の方針決め
今回 ステップ7	10月	サポーター会発足
ステップ8	2023 1月	大フェスに向けた ワークショップ
ステップ9	夏~秋	公園工事に参画! <small>緑化活動など 公園をつくる作業 に参加しよう!</small>
ステップ10	未定	(仮称)小松公園大フェス! @公園予定地

過去のワークショップの内容は、こちらで確認できます。



前回ワークショップの様子



令和5・6年度 業者登録の申請方法が変わります

令和5・6年度分から、建設工事、測量・建設コンサルタント、役務提供、物品購入などの入札(見積り)参加資格申請の受付を電子申請で行います。詳細は、12月上旬にお知らせします。

◆ 重要 ◆

令和3・4年度分まで		令和5・6年度分以降
紙申請	→	インターネット電子申請

前回からの変更点 インターネット専用申請サイトへ、申請書類をアップロード(紙申請での受付不可)。

申請期間(予定) 令和5年1月10日(火)~25日(水) ※申請サイトは期間中24時間利用可

申請要領および様式 12月上旬に市ホームページで公表

問合 総務課

「新型コロナワクチン健康被害支援金」の支給を始めます

新型コロナワクチン接種後の副反応などで健康被害を生じ、国の予防接種後健康被害救済制度（以下「制度」という）の申請をする人を対象に、申請までにかかった医療費などの一部を市独自の「支援金」として支給します。

支給対象者

以下のいずれにも該当する市民

- ①新型コロナワクチン接種後に、副反応（疑いを含む）などで健康被害を生じ医療機関などで治療を受けた人
- ②制度の申請を行い、市が申請を認めた人

対象期間

新型コロナワクチン接種開始時期（令和3年2月）まで、さかのぼり申請できます。

支給金額

制度で請求した健康保険などによる支給額を除いた医療費（自己負担分）などの4分の3に相当する額。

申請方法

申請書は市のホームページからダウンロード可能。下記の書類を付けて保健センター窓口または郵送で申請。

- ①制度の医療費に係る請求書類一式（受診証明書、領収書、ワクチン接種済証、診療録（疾病の発病年月日など医師が作成したもの）、病院紹介状や支援金の申請にかかった診断書などに係る文書料がわかる領収書）
- ②泉大津市新型コロナワクチン健康被害支援金支給申請書兼請求書
- ③振込先が確認できる通帳かキャッシュカードの写し

申請先 保健センター（〒595-0013 宮町2-25
☎33・8181）で申し込み。

新型コロナワクチン接種について（9月6日現在）

市では、国の方針に基づき、10月以降も引き続き新型コロナワクチン接種を実施します。接種回数や対象によって使用ワクチンは異なりますので、ご確認ください。

接種	対象		現在の使用ワクチン
1・2回目	5～11歳の人		ファイザー社小児用
	12歳以上の人		ファイザー社、武田社（ノババックス）
3回目	2回目接種から5か月以上経過した人 ※ノババックスのみ 6か月	5～11歳の人	ファイザー社小児用
		12～17歳以上の人	ファイザー社
		18歳以上の人	ファイザー社、モデルナ社、武田社（ノババックス）
4回目	3回目接種から5か月以上経過した人	60歳以上の人	ファイザー社 モデルナ社
		18～59歳で基礎疾患がある人など	
		18～59歳で医療機関や高齢者施設などに従事する人	

オミクロン株に対応した新型コロナワクチン接種について

従来株に加え、オミクロン株に対応したワクチン接種が始まります。まずは、4回目接種の対象で未接種の人から開始します（4回目接種券を持っている人は、そのまま使用できます）。接種スケジュールや間隔などは市ホームページなどで、お知らせします。

子ども（5～11歳）の新型コロナワクチンについて

子ども（5～11歳）への接種は、オミクロン株に対する入院予防効果について、一定の有効性が期待できるとして努力義務になりました。また、3回目接種の対象となりました。対象の人には、はがきで案内します。**接種については、期待できるメリットと副反応などのデメリットを本人と保護者が十分理解した上で、判断してください。**

泉大津市版セルフ健康チェック事業モニター募集

新型コロナ感染症流行下で、身体活動の低下や生活習慣の乱れ、免疫力の低下やストレスによる体調不良はありませんか。体の内側と外側の双方から現在の健康状態を可視化し、生活習慣の見直しや改善を実践したい人を募集します。

日程 11月20日(日)

定員 先着10人

申込 10月1日(土)からホームページで詳しい内容を確認できます。



トップフェローズ
ホームページ

※本事業は、(株)トップフェローズが泉大津市健康力向上プロジェクト事業補助金により実施するため、募集、情報の収集、管理運営を行います。

参加
無料

第1弾

1から学んで!使える!

問合 政策推進課

シニア向けスマホ教室開催

電話だけ、メールだけでなくスマホの使い方を基礎から勉強しませんか?

1日目:基礎編(スマホの基本操作やLINEの使用方法)、2日目:応用編(地図機能や新しい機能の追加方法)、3日目:発展編(便利な機能やマイナンバーカードについて)を3週(全3回)に分けて学びます。

2・3回目の教室後には希望者に個別相談会を開催します。

Android編(全3回)

日時 10月21日・28日、11月4日(いずれも金曜日)

午前9時30分~11時30分

▷相談会 10月28日、11月4日

午前11時30分~午後0時30分

iPhone編(全3回)

日時 10月21日・28日、11月4日(いずれも金曜日)

午後1時30分~3時30分

▷相談会 10月28日、11月4日

午後3時30分~4時30分

定員 それぞれ先着12人

対象 市内在住の概ね60歳以上で全3回に参加できる人

場所 テクスピア大阪

申込・問合 10月11日(火) 午前9時30分から、NPO法人さんきょうえぶへ電話(0721・29・0019)

※本事業はNPO法人さんきょうえぶとの連携事業です。

第2・3弾
南・北公民館で
11・12月開催予定



泉大津でがんばる市民団体を紹介します。

連載

市民活動の輪

りあん

vol.46 一般社団法人泉大津・発達支援勉強会 Lien

今年度もLienでは、がんばる市民公益活動応援補助金の交付を受けて、8月19日に梅花女子大学心理学科教授の伊丹昌一氏を招いて「前思春期からの関わりかたと性に関する指導~多様な子どもたちの特性理解を踏まえて~」と題し、講演会を開催しました。

当日はテクスピア大阪会議室とZoomを合わせて約50人の市内学校教職員・保護者の皆さんが、多様な子どもたちの心身ともに健やかな成長に向けて共に学び合う貴重な機会となりました。

Lienでは、今後も市内の全ての子どもたちの健やかな成長を目指して、専門家からの最新で正確な情報を地域に発信し、有資格者がペアレントト

レーニングなどの活動を展開していきます。

また、会員も随時募集しています。



詳しくはこちらまで



当日の講演会の様子

10/13

(木)

一日なんでも相談

弁護士、司法書士、土地家屋調査士など、
専門家に**無料**で相談できます！

10月17(月)～23(日)は「行政相談週間」です。市では、この期間に合わせて「特設行政相談」や「一日なんでも相談」を開催します。

相談は無料で、秘密は守られます。

※法律相談のみ事前予約が必要（先着12人）。

日時 10月13日(木) 午後1時～3時
場所 市役所3階（法律・消費生活相談は市役所1階）
対象 市内在住の人
予約 10月11日(火) 午前9時～（法律相談のみ）
専用電話 ☎23・4400

●特設行政相談所を開設します

「行政相談」は、国など行政サービスに関する苦情や要望などの相談を受け、関係する行政機関へ連絡するなどして解決を図るものです。

日時 10月19日(水) 午後1時～3時
場所 北公民館 **行政相談委員** 三井保夫、佐嶋博

■一日なんでも相談表

相談内容	相談機関（相談員）
法律相談（要予約）	弁護士
税務相談	近畿税理士会泉大津支部
年金相談	堺西年金事務所
消費生活相談（多重債務相談）	消費生活相談員
土地家屋調査士相談	大阪土地家屋調査士会
司法書士相談	大阪司法書士会
不動産相談	大阪府宅地建物取引業協会
遺言・相続・許認可相談	大阪府行政書士会
労働相談	社会保険労務士

問合せ 人権くらしの相談課

10/21

(金)

市長と語ろう！

タウンミーティングに参加しませんか

住みよいまちづくりを進めるため、皆さんと市長が直接意見を交換するタウンミーティングを開催します（先着申込）。

日時 10月21日(金) 午後2時～3時30分
場所 総合福祉センター
テーマ 高齢者が生き生きと活躍できるまちづくりについて
対象 高齢者（65歳以上）

定員 先着15人
申込 人権くらしの相談課へ電話
※質問される場合は、申込時に伝えてください。
締切 10月14日(金)
問合せ 人権くらしの相談課

次回12月は
若者世代（24歳以下）
との対話を予定

広報いずみおおつの有料広告掲載を 利用してみませんか

「会社のPR広告をしたい！」「お店に来てほしい！」そんなときは「広報いずみおおつ」の有料広告が便利です！

メリット

- 自治会に加入している世帯に配布！
- 駅・公共施設・スーパーマーケットなど、人目につきやすい場所に設置！

この青枠が「縦49mm×横176mm」、青の点線で区切られた枠が「縦49mm×横88mm」です。

サイズ	1回あたりの掲載料（税抜）
縦49mm×横176mm	80,000円
縦49mm×横88mm	40,000円

使用色は、**カラー**です
発行部数は、31,000部（令和4年4月号現在）
問合せ 秘書広報課（☎33・1131）





泉大津ブンカミーティング第3回参加者募集

子ども向けアートイベント「ごかんのおまつり」や「市展」など、秋の文化祭で実施したい「おもしろい」アイデアを考え、実際にイベントを開催する準備や情報発信してくれる仲間を募集しています！

日時 10月15日(土) 午前10時～正午 (受付午前9時45分～)
場所 テクスピア大阪
定員 先着30人 (高校生以上)
申込方法 生涯学習課窓口もしくはメール (syougaigakusyuu@city.izumiotsu.osaka.jp) で氏名・年齢、電話番号を記入し、送る。



みんなで作ろうオンリーワンアート！ いずみおおつオープンアトリエ 2022！

**申込
不要**

開催50回を迎える市展のプレイベントとして、大人から子どもまで気軽に文化芸術に触れられるイベントを開催します。

第1弾は、大きなキャンバスに参加者全員で絵を描き、ひとつの作品を完成させます。画材は用意しているので、手ぶらで来て大丈夫！完成した作品は、秋の文化祭のイベントなどで展示します。

日時 11月3日(祝) 午前10時～正午
場所 もんとパーク
 ※よごれてもいい服装で来てください。



詳しくはこちら

健康アップ大作戦！

コラム 知ってトクする 元気になれる

運動で生活習慣病を 予防・改善をめざそう！

問合 健康づくり課 (保健センター)

残暑もひと段落し、過ごしやすい季節になりました。正しい方法での運動を継続して行うことは、生活習慣病の予防や改善が見込める以外にも、睡眠の質が向上したり、ストレスの軽減といった健康効果もあります。

■それぞれの病気に適した運動があります

ひと口に運動といっても、病気ごとに予防・改善に適した運動量や回数などの目安があります。

※年齢や個人の状況によっても違いがあります。

■安全に運動を行いましょ

運動前、中、後にこまめに体調 (身体に痛みがないか、血圧は安定しているか、違和感はないか、水分補給を忘れていないかなど) を確認してください。また、準備運動と整理体操はケガや思わぬ事故を防ぐためにもきちんと行いましょう。痛みや治療中の病気がある人は事前にかかりつけ医に相談のうえで運動を行ってください。

内臓脂肪減少のため	有酸素運動 (※) が効果的。時間や回数を少しずつ増やし、エネルギー消費を高めることがポイント。
脂質異常症	「ややきつい」と感じる有酸素運動を中心に1日に合計で30分以上を目標に行うと効果的。
高血圧症	定期的 (できれば毎日) に、少し息が上がる程度の30分以上の運動が効果的。ただし、準備・整理運動は念入りに行うこと。
糖尿病	できれば毎日、少なくとも週に3～5回の全身を動かす有酸素運動を20分以上と、週2～3回の筋トレをあわせて行うとより効果的。

(厚生労働省 eヘルスネットより一部抜粋)

(※) 有酸素運動…ウォーキングやジョギング、水泳など一定時間続けて行う運動のこと

身体の土台である“あしゆび”を整えてから運動を行うことで、運動の効果や安全性を高めることができます。



Let's あしゆび