

場所 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

Tel 0725・58・6856 Fax 0725・58・6857 ✉ tosyokan@city.izumiotsu.osaka.jp

Let's enjoy SHEEPLA

「図書館って、本を借りたり、読んだりするだけでしょ?」と思っていませんか?
そんな人のために、SHEEPLAでの過ごし方・楽しみ方のおすすめプランをご紹介します。



Enjoy!

01. 会社帰りに、ぷらっと楽しむ

午後6時30分 会社帰りにビジネスセミナーに参加。
毎月変わるテーマが楽しみで、翌月のセミナーも予約

午後7時30分 読みたかったビジネスの新刊本を借りて帰る



仕事帰りに

Enjoy!

02. 友だちとの時間を、ぷらっと楽しむ

午後4時 学校帰りに友だちと、サプライズプレゼント作り。
手作りのヒントになる本もあるし、フリー Wi-Fi
を利用できるから、インターネットも使えて便利

午後5時 リフレッシュコーナーで、おやつタイム

午後6時 たまたま開催されていたボードゲームデー
に参加

午後7時 プレゼント作り再開



みんなと



Enjoy!

03. 勉強時間を、ぷらっと楽しむ

午後3時 学校帰りに静かに勉強できるスタディールーム
で、テストに向け集中

午後5時 リフレッシュコーナーで、息抜き

午後6時 スタディールームが満席になっていたため、
ラーニングルームに移動



ひとりで



新着図書

ふじさん につぼんいち！

佐野充／監修
ひさかたチャイルド／刊

ちか 近くから見ても、とおく 遠くから見ても絵になる富士山。「あたまを雲の上に出しよ」と思わず口ずさんでしまいそうな写真が満載。富士山の大きさ、すばらしさを実感できる一冊です。



とんかつのぼうけん

塚本やすし／さく ポプラ社／刊

かつどんやさんの、できたてとんかつ。人気のないかつどんになんて、なりたくない！とお店を飛び出します。

さあ、ぶじに人気メニューになれるのでしょうか？おまけの「とんかつすごろく」もやってみてね！



ふしぎなことば ことばのふしぎ
ことばってナニ？

池上嘉彦／著 筑摩書房／刊

「おかあさん」はぼくにとっていつも同じおかあさんなのに、「奥さん」「小島さん」と呼ばれるのはなぜ？

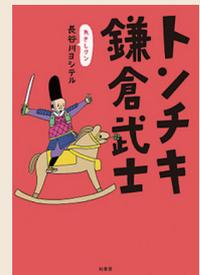
日常にあふれることばをいろいろな視点からみてみると、「伝える」だけじゃない楽しさに気づかされます。



トンチキ鎌倉武士

長谷川ヨシテル／著
柏書房／刊

大河ドラマ「鎌倉殿の13人」で脚光を浴びる鎌倉時代初期。承久の乱までの【クセの強い】登場人物について、多様な史料から失敗談も含めたさまざまなエピソードを紹介しています。



11月イベント

イベントがいっぱい！みんなで出かけよう！

いずれも 場所 オープンセミナースペース

●クラウドファンディングでSDGsを叶える

起業したいけど資金がない…。今注目度の高いクラウドファンディング×社会問題で起業を実現するヒントが満載の講演です。

日時 11月13日(日)午後2時30分～4時

●初めての資産運用
～お金の殖やし方のコツ教えます～

資産運用ってよくわからない…。まとまったお金がないという人にも、ファイナンシャルプランナーが分かりやすく説明します。

日時 11月19日(土)
午後1時～2時、2時30分～3時30分
定員 各15人 申込 電話または直接シープラ

●ビジネスセミナー
いまさら聞けないDX

～企業がこれからの10年後を生き抜くとりくみとは～

日時 11月9日(水)午後6時30分～7時30分
定員 20人程度 申込 電話または直接シープラ

●文書保存・管理の歴史
～地域歴史資料を未来につなぐ～

急速な社会変容に地域社会の歴史文化資料ってどのように継承されてきたの？それら資料や公文書を使える資料として保存・管理するには？

日時 11月27日(日)
午後2時30分～3時30分



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。

トーキョーコーヒー 泉大津支部

“トーキョーコーヒー”では、大人も子どもも楽しく安心して学び会える場所を提供しています。

保護者が元気でないと子どもも元気になれない。不登校や子育てに悩まず、簡単なダンスや運動で身も心もリフレッシュさせましょう！

日時 毎週水曜日 正午～午後1時45分

場所 泉大津市立総合体育館

定員 30人

持物 上履き

参加費 大人500円、中高生200円、小学生100円

問合 総合体育館

イルミネーション レインボー

今年で3年目になるクリスマスイルミネーション。年々バージョンアップしています。今年のテーマは『レインボー』です。お楽しみに。

日時 11月22日(火)
～12月25日(日)

場所 総合体育館

問合 総合体育館



スポーツ競技大会 奨励金交付決定

令和4年度上半期(4月～9月)
スポーツ競技大会出場奨励金の
交付決定者を紹介します。
※12月号でも紹介します。



さるた わく
猿田 羽雲さん
(上條小5年)

第45回全国JOCジュニアオリンピック
カップ夏季水泳競技大会 男子メド
レーリレー4×50m(10歳以下)出場



さかい みゆ
坂井 心優さん
(堺リベラル中2年(出場時))

第10回全国選抜中学校テニス大会
硬式テニス(女子団体)準優勝



よしざき ひなか
吉崎 日菜佳さん
(今宮高1年)

全国高等学校ダンスドリル選手権大
会 ショードリル部門 第1位、団体総合
第5位、Dr.KAY TEER CRAWFORD
AWARD受賞



かつむら かいせい
勝村 海生さん
(大阪体育大学浪商高2年)

第73回全日本高等学校ハンドボール
選手権大会優勝



たなか ふうか
田中 楓果さん
(関西大学北陽高2年)

第90回日本高等学校選手権水泳競技
大会 女子200m個人メドレー出場



わだ ななみ
和田 七海さん
(ルネサンス大阪高2年)

第56回 全日本サーフィン選手権大
会出場



おかだ しょうた
岡田 翔太さん
(清風高3年)

U19 アジアジュニア日本代表選手
選考レース ボート(シングルスカ
ル)出場



きつもと なおた
橘本 直汰さん
(智辯学園和歌山高3年)

第104回全国高等学校野球選手権大
会 和歌山代表で出場

問合 スポーツ青少年課



エンジョイ!スポーツ 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 TEL 0725・33・1200 FAX 0725・33・1202

総合体育館



泉大津市市制施行80周年記念事業健康スポーツ事業

2022いずみおおつスポーツフェスティバル開催

幼児から高齢者まで誰もが参加し楽しめるスポーツイベントとして、市民体育祭から「2022いずみおおつスポーツフェスティバル」に名称を変更します。

参加者がスポーツに親しみ、スポーツを始める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」を実施します。ぜひ、ご参加ください。

日時 11月13日(日)午前9時～午後2時30分

場所 古池公園

(雨天の場合、内容を一部変更して総合体育館で開催)

問合 スポーツ青少年課

オリンピック 朝原 宣治さんが 泉大津に来る!

オリンピック紹介

あさはら のぶはる
朝原 宣治さん
2008年北京オリンピック
4×100mリレーに出場
銀メダルを獲得



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)プログラム

No.	メインスペース(種目)・イベントスペース(種目)	参加者・内容		体験コーナー (当日参加・鑑賞できます)
1	午前9時～9時10分 開会式	だれでも		
2	午前9時10分～9時30分 オリンピック朝原 宣治さんトークショー			
3	午前9時35分～9時45分 みんなでウォーミングアップ(関西弁ラジオ体操)			
4	午前9時50分～午後0時45分 スポーツ体験教室	小4～小6	事前申込 (受付終了)	●スポーツ体験コーナー グラウンドゴルフ パーフェクトピッチング キックターゲット ナインボール サッカー体験 テニス体験 スケボー体験 パトントワリング体験 ダブルダッチ 日本語学校の生徒による 各国のスポーツ体験
	かけっこ教室 3部制(1部40分)	未就学児～ 小学3年生		
	フリースタイルフットボール教室 4部制(1部30分)	小学生以上		●健康ブース あしゆび力測定・ ベジチェックなど ピンクリボン活動の紹介 一本歯下駄体験
	体力測定と運動遊び	だれでも	当日参加	●文化ブース スマートボール
5	午前10時45分～午後0時45分 ダンスおよびパフォーマンス披露	スタジオきらり☆・泉大津バトンクラブ・チームキャンディ・大阪体育大学ダブルダッチ部「華縄麗」・泉大津みんなの楽校・あすとアカデミーキッズダンス・OZUSポなど		
6	午後0時50分～2時 演舞など	フォークダンス連盟 泉大津市吹奏楽団		
7	午後2時5分～2時30分 閉会式&抽選会	閉会式後、抽選で豪華な賞品が当たります。		

※キッチンカーや模擬店の出店もあります(午前9時50分から営業)。

※プログラムは変更になる場合があります。

アスマイル市民限定ポイント付与対象





子育て応援課からのお知らせ

ココフレアからのお知らせ

●簡単ヨガ

日時 11月10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(当日予約不可) 持物 バスタオル

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(☎0725・20・6730)

●みんなで筋トレ

日時 11月の毎週土曜日 午後5時50分～6時10分

場所 ココフレア

対象 18歳以上(医師による運動制限のない人に限る)

定員 8人

申込・問合せ 当日、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

●みんなで大なわとびチャレンジ

日時 11月10日(木)午前9時30分～10時

場所 もんとパーク

対象 5歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8組(小学生以下の幼児には必ず保護者が付き添って
ください。)

申込・問合せ 11月8日(火)午後6時までに、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

家族交流会

日時 12月6日(火)

①午前10時～11時30分(学校生活や進路など)

②午後1時～2時30分(医療や園生活など)

場所 市役所3階

対象 18歳までの発達の遅れや障がい、または発達に偏りの
ある子どもの保護者

定員 各20人程度

内容 保護者同士の交流の後、ゲストの先生からアドバイス
やコメントをいただきます。ふだん気になっているこ
とをお話ししませんか？

(ゲスト)①支援学校・教育委員会の職員

②小児科医・認定こども園の職員

申込 11月22日(火)までに直接または電話で子育て応援課

①②両方へ参加希望の人は、申し込み時に伝えてくだ
さい。締め切り後に定員に空きがある場合のみ、両方
に参加できます。

問合せ 子育て応援課



おやこ広場ふる～るからのお知らせ とれぞあ子ども園内 ☎0725・33・3003

家族写真撮影付き★パパカフェ

家族で思いきり遊びながら、とびきりの笑顔写真を撮影します。

写真はプリントし、データも一緒にお渡しするので、年賀状にもぴったり♪

お家に飾って、2023年を笑顔で迎えよう。

日時 11月23日(祝)午前10時～11時30分

申込 11月1日(火)から直接ふる～るへ

ふる～る
ホームページ



にんじんサロンからのお知らせ ☎0725・21・6555

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
の皆さん！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 11月25日(金)午前10時～正午

場所・問合せ にんじんサロン

定員 先着5人

申込 11月5日(土)午前9時30分～15日(火)ににんじんサ
ロンに直接または電話で。なお、緊急時には呼び出し
ますので、館外への外出はできません。

※一時保育 6か月～未就学児



地域子育て支援センターからのお知らせ

かみじょう認定こども園乳児棟内 ☎0725・23・0012(駐車場は数台利用可)

おやこ広場に出かけましょう！

子育て相談もしていただけます。公園へ行くように気軽にお出かけください。



広い室内で遊ぶ「たんぽぽ」
※ふれあい遊びなどのプログラム実施日があります。



赤ちゃんだけの日「赤ちゃんルーム」
※1歳未満児対象です。兄妹の同伴はご遠慮ください。



戸外で遊ぶ「おひさま広場」
※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。

	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

※18日(金)午後のたんぽぽ、14日(月)、21日(月)午前の赤ちゃんルームはお休みです。

※予約優先: 詳細は市ホームページ・子育て応援アプリでご確認ください。

子育て講座「和ランチサロン」 話して・見て・食べて・味わおう

簡単に身体にやさしい和食の作り方、離乳食のこと、子育ての困りごとなど、栄養士さんと一緒にお話ししませんか？おいしい和食ランチ(五分づき米ともち麦のおにぎり、かつお・昆布出汁で作った野菜たっぷりみそ汁など)も、見て、食べて、味わってもらえます！(アレルギーなど要相談)

日時 11月14日(月)午前10時～11時45分

場所 地域子育て支援センター

対象 市内在住で就学前の子どもと保護者(和食ランチは、おおよそ1歳前後から保護者と食べることができます)。

定員 10組 **材料費** 300円

持物 普段使っているスプーンやエプロンなど

申込 11月2日(水)から地域子育て支援センターへ午前10時～午後4時に電話



子育て講座 赤ちゃんのための 「音楽をつけた絵本劇場&わらべうたあそび」

絵本の中の言葉や動きに音楽が重なり、絵本の世界に引き込まれます。わらべうたあそびとあわせて、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

日時 11月21日(月)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 市内在住で0～1歳2か月の子どもと保護者

定員 10組

申込 11月9日(水)から地域子育て支援センターへ午前10時～午後4時に電話





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。
また、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。

母子健康手帳を忘れた場合は、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年に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、検討・判断してください。



子宮頸がん
予防ワクチン

育児相談・子育て広場 **場所** 保健センター

相談名	対象	日時
7か月児育児相談	R4年4月生	12月6日(火)午後1時30分~2時30分
乳幼児育児相談会(身体計測・相談)	就学前の乳幼児	12月6日(火)午後2時30分~3時
ほっと一息まんま(食のサロン) (食に関する相談・アドバイス)	就学前の乳幼児	12月6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	11月30日(水)午後1時~3時30分
ぴよぴよくらぶ	1か月から1歳未満の親子(定員20組)	12月5日(月)午前10時~11時30分

乳幼児健診 **場所** 保健センター **受付時間** 個別に通知します。

健診名	対象	日程
4か月児健診	R4年7月生	11月30日(水)
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4月11日~ 4月30日生	11月10日(木)
3歳6か月児健診	H31年4月生	11月16日(水)

ベビーCooking (離乳食講習会) **場所** 保健センター

対象	日程	時間
R4年6月生	11月25日(金)	午後1時30分~3時

定員 20組

申込 子育て応援課

※今月都合が悪い場合、来月でも可

よい歯を育てる会(歯科健診) **場所** 保健センター

対象	日程	受付時間
2歳児	R2年11月生	11月24日(木)
2歳6か月児(育児相談会)	R2年5月生	11月22日(火)
3歳児	R元年11月生	11月15日(火)

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)



たまごクラス(両親学級) **場所** 保健センター(すくすくコースのみ市役所)

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	R5年1月16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	R5年2月6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

※単発での申し込みも可。子ども連れの参加はご遠慮ください。

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(☎0725・22・0119)へ



元気に長寿☆シニアカフェ 笑顔いっぱい免疫カアップ!

楽しみながら食生活について学びます。軽い体操ができる服装で。

日時 12月14日(水)午後1時30分～3時

場所 総合福祉センター

対象 65歳以上の市民 **定員** 30人

費用 100円(保険代30円含む)

内容 ・免疫力を高める栄養学習
・楽しいゲーム

持物 筆記用具

申込 11月7日(月)～12月6日(火)まで保健センター窓口または電話

第3弾アスマイル 登録会を開催!(予約制)

日時 11月28日(月)
午前9時30分～11時30分

場所 保健センター

対象 18歳以上の市民

定員 10人(予約時に時間を案内)

持物 健康保険証または運転免許証、スマートフォン

問合 保健センター

高齢者健康相談

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。健康に不安を感じている人は、ご相談ください。

日時 11月18日(金)
午後1時30分～2時30分

場所 総合福祉センター

対象 60歳以上の市民

問合 総合福祉センター

☎0725・23・1390

和泉保健所からの お知らせ

▶ノロウイルス食中毒を予防しよう!

- ・カキなどの2枚貝の生食をしない。
- ・加熱は85～90℃で90秒以上する。
- ・石けんでしっかり手洗する。
- ・調理器具類は、熱湯または家庭用塩素系漂白剤で消毒する。
- ・吐物や便で汚れた場所は家庭用塩素系漂白剤で消毒する。

問合 和泉保健所

☎0725・41・1382

衛生委員会と共催!! フレイル予防教室



★アスマイル市民限定ポイント対象

フレイル予防のお話と握力測定、あしゆび力測定を行ないます。

日時 11月17日(木)
午後1時30分～3時

場所 助松団地集会所

問合 保健センター

知ってトクする 元気になれる

健康アップ大作戦!

11月14日は「世界糖尿病デー」です。日本人の6人に1人が糖尿病または予備群で、患者数は約2000万人とも言われます。今一度、糖尿病について、おさらいしましょう。

●糖尿病は合併症が深刻

糖尿病は国民病といわれるほど患者数が多いですが、直接の死因になることはほとんどありません。本当の怖さは深刻な「合併症」で、それにより生活の質(QOL)が下がり、また死因ともなります。

主な合併症として、失明・手足の壊疽(えそ)・腎不全による人工透析・動脈硬化症の進行とそれに伴う心筋梗塞などが挙げられます。そのため、合併症が起きる前の段階で食い止めることが大切です。

●合併症にならないためには?

高血糖状態を放置しないことが何より一番です。特に正常高値と境界型は、この段階で保健指導などを受けて値を改善することで、将来的な医療費やQOLに対する不安を下げることに繋がります。高血糖を指摘されたことがある人は、早めに生活習慣を見直しましょう。

糖尿病の本当の怖さは「合併症」!

問合 健康づくり課

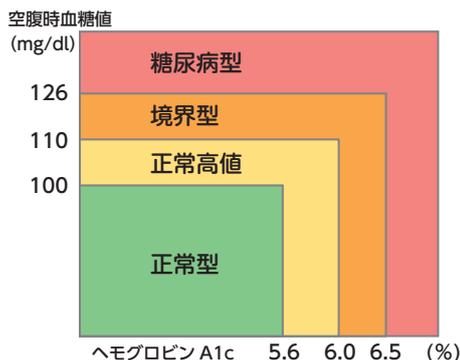
●糖尿病の基準値が意味するもの

糖尿病に関係する主な検査項目は、血糖値とヘモグロビンA1cです。検査値によって図のように振り分けられます。

あなたはどのグループでしょうか?

- 正常型(37.4%):糖代謝は正常
- 正常高値(35.8%):今後、糖尿病になる可能性が高い。
- 境界型(15.5%):糖尿病が否定できない。
- 糖尿病型(11.3%):糖尿病が強く疑われる。

(割合は令和3年度市国保特定健診結果から)



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 ☎0725・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歳以上の人
定員 会場の大きさにより変わります。
詳細は問い合わせてください。
内容 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など
持物 上履き(会場による)
申込・問合せ 11月10日(木)から高齢介護課窓口または電話
※当日の朝の体温を確認します。

日程	開催場所
11月16日(水)午前	東助松長寿園
17日(木)午前	宇多長寿園
25日(金)午後	本町自治会館
12月2日(金)午後	北豊中長寿園
8日(木)午後	虫取自治会館
12日(月)午後	要池住宅集会所
14日(水)午後	助松長寿園

フレイル測定会

★アスマイル市民限定
ポイント対象



筋肉量やあしゆびの力などを測定し、結果について保健指導と健康運動指導士による運動指導があります。
日時 11月22日(火)
①午前10時30分②午前11時
③午前11時30分
場所 総合福祉センター
対象 現在の自分の体力を知りたい
65歳以上の人
定員 各回6人
申込・問合せ 11月11日(金)から高齢介護課窓口または電話

節度ある適度な飲酒を

11月10日(木)~16日(水)は、アルコール関連問題啓発週間です。
お酒を「やめたいのにやめられない」、それは、依存症かもしれません。アルコール依存症は、飲酒のコントロールができなくなる病気です。「もしかして、依存症かも?」と思ったら、本人や家族だけで抱えこまず、まずご相談ください。

依存症の相談窓口	日時
大阪府こころの健康総合センター ☎06・6691・2818 (相談支援・依存症対策課直通)	平日 午前9時~午後5時45分 第2・4土曜 午前9時~午後5時30分
おおさか依存症土日ホットライン ☎0570・061・999	土・日曜日 午後1時~5時
和泉保健所 ☎0725・41・1342	平日 午前9時~午後5時45分

府内の依存症相談窓口は、ホームページまたは「大阪府 依存症 相談」で検索を。
問合せ 府地域保健課 ☎06・6944・7524

詳細は
こちら



今からはじめる口腔ケア ~ハロハロラジオ~

高齢になってもバランスよく食べられるように、ラジオを聞いて、「効果的な歯の磨き方」や「お口の体操」などを、毎日の習慣にしましょう。
日時 11月15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



11月8日は「いい歯の日」です 8020運動を知っていますか

問合せ 高齢介護課

【8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動】とは、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという運動です。

20本以上の歯があれば、食べることに支障をきたすことはないと言われています。歯を失うことは、食事や発音に影響するだけでなく、身体の健康を損なうことにつながります。

【いい歯の日】をきっかけに毎日の習慣を見直しましょう。

1. 一口30回かむことを心がけましょう。かむことで口の筋肉が鍛えられ、唾液がよく出るようになります。
2. お口の体操(自宅で取り組める口の体操)を日課にしましょう。舌や口の周りの筋肉を鍛えることで、しっかりかむことができるようになります。
3. 食べた後や寝る前に歯磨きや、入れ歯のお手入れを忘れずに、定期歯科健診を心がけましょう。

お手軽体操
動画一覧





けんしんのお知らせ

場所・問合 保健センター



アスマイル市民限定
ポイント対象

区分	日時	対象	健診料	内容	持物	申込方法
健康診査	11月11日(金) 午前	16~39歳の市民 (S58.4.1~ H19.3.31生まれ)	無料	問診・身体計測・血圧 測定・検尿・血液検査 (最大16項目)・診察	健康保険証	電話または窓口、 ウェブにて要予約 (二次元コードは 本ページに掲載) ※一時保育あり (要電話予約、 先着順)
特定健康診査		40~74歳の 市国保加入者 (75歳誕生日前日 ~S58.3.31生まれ)		問診・身体計測・血圧測 定・検尿・血液検査(16 項目)・心電図・診察	・特定健康診査 受診券 ・国保被保険者 証(保険証)	
40歳以上 市民向け 胃がん・ 大腸がん・ 肺がん検診	11月21日(月)、 12月3日(土) ※肺がん・大腸が んのみ午後も 開催	40歳以上の市民 ※今年の胃がん・大 腸がん・肺がん検 診を受診してい ない人 (昨年度の胃がん (内視鏡)検診受 診者は対象外)	1つの 検診につき 500円	▶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)	なし	電話または窓口、 ウェブにて要予約 (二次元コードは 本ページに掲載)
女性限定! 「39けんしん」	11月11日(金) 午後	20~39歳の 女性市民 (S58.4.1~ H15.3.31生まれ)	500円	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) ※一時保育あり (要電話予約・先着順)		
風しん 抗体検査	11月11日(金) 午前	S37.4.2~ S54.4.1生まれの男 性市民 (対象者にはクーポンを 送付しています。紛失 した人は、保健センター まで問い合わせを)	無料	血液検査	風しんにおける 抗体検査券およ び予防接種クー ポン券	定期的を受診 しましょう! 

胃がんリスク検査

日時 11月11日(金)午前

場所 保健センター

対象 40歳以上の市民(生涯1回限り)。

ただし、次の人は対象外。

- ▶過去にピロリ菌の除菌をしたことがある
- ▶現在、食道・胃・十二指腸の疾患で治療を受けている
- ▶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

- ▶胃を切除したことがある
- ▶腎不全がある、もしくは透析中

検査料 500円

内容 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 電話または窓口、ウェブにて要予約(二次元コードは本ページに掲載)

11月の祝日

歯科急病診療医院

日時・場所

▶11月3日(祝):片山歯科医院(森町1-13-13、☎0725・23・1182)

▶11月23日(祝):多田歯科医院(松之浜町2-7-28、☎0725・31・4730)

費用 初診料が必要です。

受付 午前9時30分~11時30分、午後1時~4時

※受診の際は必ず電話で確認のうえご来院ください。

健康相談を 受け付けています

一般健康相談(予約不要)

場所 保健センター

日時 月~金曜日午前9時~午後5時

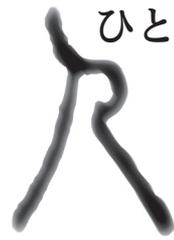
電話による健康相談も受け付けています。

日程 月~金曜日(祝日除く)

時間 午前8時45分~午後5時15分

☎0725・33・8181

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。



納税と人権

税

金を納めることは、憲法で定められた国民の3つの義務「教育の義務」「勤労の義務」「納税の義務」のひとつです。税金の種類はさまざまですが、個人が直接納めるもの（直接税）には、所得税・市府民税・固定資産税など、直接納めなもの（間接税）には、消費税などがあります。

また、それぞれの税金の納税先は国、都道府県、市町村と決められています。実際にはそれぞれの納税先に直接出向いて納税するという機会はありません。先きに差し引かれていたり、送られてきた納付書で納めることだったりするため、国民の義務を果たしているという印象はあまり持たれないかもしれません。今のデジタル化の流れにより

キャッシュレス決済の拡充など納税はしやすくなる方向にあるため、さらに義務感を感じなくなるかもしれません。

しかし、納められた税金の意義が薄れるものでは当然ながらありません。国や自治体において、さまざまな役目を果たすこととなります。警察、道路、公園、公立学校、救急車、消防車、ゴミの処理のような日常的なものから、コロナ感染症に対する対処のような緊急なものまで多種多様になります。

ところで、国民には義務がある一方で、人間が人間らしく生きる権利である「人権」を生まれながら持つことも憲法によって定められています。私たちは権利であること、私たちが権利であること、を強く意識する場面はあまりないのかもしれませんが、人

間らしく生きていたいと考えていると思います。

では、そのために必要なものは何でしょうか。答えは人それぞれで違うのかもしれませんが、その中には納められた税金によって支えられるものも多くあり、国や自治体の仕事をすすめるうえで必要な財源となっています。

権利と義務はしばしば対義語として述べられますが、「納税」という義務と「人権」という権利は相対するものではなく、むしろ、「人権」を含むあらゆる「権利」を護るための密接な繋がりがあつたものと言えるのではないのでしょうか。



市長のうごき

Mayor's Work

11月の主な予定 ※（ ）内は場所

2日(水)	泉北環境第3回定例会 (泉北環境)
6日(日)	市民にぎわいフェスティバル (泉大津フェニックス)
18日(金)	定例市長会議(大阪府庁)
25日(金)	厚生文教委員会協議会 (市役所5階)
28日(月)	総務都市委員会協議会 (市役所5階)

その他 自治・環境関係会議など出席(13件)

主なうごき

8月19日(金)

和歌山県橋本市柱本芋谷の棚田で、橋本市と農業連携を目的とした調印式を行いました。今後は、棚田などで収穫されたお米の泉大津市立小中学校給食への提供や、両市の小中学生が農業体験で交流をする予定です。



10月4日(火)

市内の女性最高齢者・寺田糸枝さん(106歳)と男性最高齢者・今村豊さん(101歳)に長寿祝い記念品を贈呈しました。また、今年度で、100歳を迎えられる15人に、記念品を贈呈しました。





こちら 消費生活センター

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。

場所 市役所1階 受付時間 月～金曜日 午後1時～4時

☎ 0725・33・1131

相談事例

もうすぐ携帯電話が使えなくなる？

家電量販店で「もうすぐ携帯電話が使えなくなる」「使い方は簡単」と言われ、スマートフォンを契約した。持ち帰って使用してみたが、使い方がわからない。

3G回線の通信サービスが終了されます。

3G回線とよばれる通信システムのサービスが終了もしくは終了が予定されています。3G回線のサービスが終了すると3G回線の携帯電話は使えなくなります。ただし、今使っている携帯電話が4G回線で契約している場合は、サービス終了時期を過ぎてても継続して使うことができます。



！ 3G回線の終了時期

キャリア(携帯電話の通信サービスを行っている会社)によって終了時期は異なります。

例 キャリア別終了予定時期

au	2022年3月
ソフトバンク	2024年1月
NTTドコモ	2026年3月

！ 3G回線終了に伴う買い替えの選択肢

- ・4G対応の携帯電話への買い替え
- ・スマートフォンへの買い替え

！ スマホを契約する際の注意点

〔注意1〕 キャリアの格安ブランドや格安スマホ会社では、低価格でサービスが提供されますが、今まで契約していた携帯電話会社と同じサービスが利用できるとは限りません。

〔注意2〕 実店舗を持たない格安スマホ会社などでは、問い合わせ方法が電話やメール、チャットに限られている場合があります。

ワンポイントアドバイス



- 料金だけで決めずに、自分のスキルにあった契約先や機種を選びましょう。
- 契約前にサービス内容やサポート体制を確認しましょう。
- 携帯電話ポータルサイトから携帯電話について学びましょう。

参考
携帯電話ポータルサイト



\スマホを契約するときの/ チェックポイント

- ☑ サポート体制は店舗かオンラインか
- ☑ 問い合わせは電話、チャット、メールか
- ☑ 利用したいオプションがあるか
- ☑ 利用したいアプリに支障がないか
- ☑ 家族割や固定回線とのセット割などは適用されるか

おおつ物語

泉大津と南海電鉄(3) ～南浜寺と助松海水浴場～



「助松海水浴場(撮影1954年)」
現在の助松公園周辺に1948年～1963年まで開設

泉大津の海岸は古代から和泉国の港として人びとが行きかい、白砂青松で知られた景勝地でした。1897年、南海鉄道の堺～佐野間が開通し浜寺駅(堺市)が設置されると、大阪に近い保養地として遊覧客が増加し、旅館や料亭が建ち並ぶようになります。1906年に浜寺海水浴場が開設されたことで一層賑わいを増し、周辺地は別荘地・高級住宅地として開発され、この影響を受け、泉大津市域でも助松駅(1914年設置)の海側地区は「南浜寺」として宅地開発が進められました。戦後、1948年に助松海水浴場が開設されると助松駅はその最寄り駅となり、シーズンには臨時停車が行われるなど盛況を博し1960年には駅名が松ノ浜駅に変更されます。

高度経済成長期に臨海工業地帯の開発が決定したことで海水浴場は閉鎖、堺市から泉大津市にいたる砂浜は埋め立てられ、大阪近郊の一大リゾート地は姿を消します。助松・松之浜地区に点在する洋館建築や助松海水浴場の堤防などが当時の面影を今に伝えています。

今回は、泉大津と南海電鉄(4)をお送りします。

問合 生涯学習課

文化財へのいざない

池上曾根弥生学習館

☎0725・20・1841 ☎0725・20・1866
開館:午前10時～午後5時(体験は午後4時まで)
休館:11月4日(金)・7日(月)・14日(月)・21日(月)・24日(木)・28日(月)



●干支の置物づくり～卯年～

来年の干支である卯(ウサギ)を粘土で作ります。乾燥・焼成が必要なので、後日渡しになります。

日時 11月26日(土)午後1時30分～
定員 先着15人 参加費 500円
申込 11月12日(土)午前10時から電話予約

●ガラス玉づくり(毎月実施)

日時 12月4日(日)午前10時～、午後1時～
定員 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 11月27日(日)午前10時から電話予約

●キャンドルと燭台をつくる

日時 12月4日(日)午後1時30分～
定員 先着10人 参加費 500円
申込 11月20日(日)午前10時から電話予約

●泉州に息づくその技「ガラス細工の魅力」

ガラス細工の技術の一つである網目細工の実演を見学し、ガラス玉づくりを体験します。

日時 12月18日(日)午後1時30分～
定員 先着10人(聴講含まず) 参加費 500円(聴講無料)
申込 12月4日(日)午前10時から電話予約

文化財関連施設の催し案内です。
施設情報は下の二次元コードからご覧ください。

おりあむかん 織編館

☎0725・31・4455 ☎0725・31・4457
開館:午前9時～午後5時 ※土・日・祝休館



●手織り体験「ウールマフラー」

日時 11月24日(木)、25日(金)、27日(日)、28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 1,200円/m 講師 織編館手織りの会
申込 11月7日(月)午前10時から16日(水)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～、11時～、午後1時～、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2日前(休館日を除く)までに電話(午前10時から)

●モフ草履定期講座

日時 12月10日(土)午後1時～3時30分
場所 シープラ 定員 10人(初級・上級合わせて)
受講料 500円 講師 モフ草履アンバサダー
申込 11月15日(火)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8回 毎月第2木曜)

文化財トーク「古墳造営の技術と大園遺跡」
日時 11月10日(木)午後6時30分～7時30分
場所 シープラ