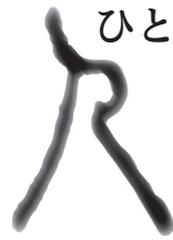


人間が人間らしく生きるために、すべての人が等しく持っている権利、「人権」について考える「コラム」です。



ヤングケアラーと子どもの権利

昨日

今、ヤングケアラーに対する社会の関心が高まっています。ヤングケアラーとは、本来、大人が担うべき家事や家族の世話、介護などを日常的に行っている子どものことをいいます。ヤングケアラーの問題自体は、以前から存在していましたが、特に近年、地域のつながりの希薄化、少子化や核家族化の進展、共働き世帯の増加、介護の担い手不足などから、そうしたケアを担わざるを得ない子どもが増加してきたと考えられます。

子どもが家事や家族の世話をするのは、ごく普通のことだと思われるかもしれませんが、しかし、ヤングケアラーは、本当なら享受できたはずの勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡

らせる時間、友人との他愛ない時間といった「子どもとしての時間」と引き換えに、家事や家族の世話をしていることがあります。

ケアが日常化することで、学業や友人関係に支障が出てしまうなど、個人の権利に重大な侵害が生じているにもかかわらず、家庭内のデリケートな問題のため、また、本人や家族に自覚がないなどの場合もあり、顕在化しづらいことから、支援を必要とするヤングケアラーに周りの人が気づくことが難しいとされています。

子どもが家事や家族の世話をするのは、ごく普通のことだと思われがちですが、しかし、ヤングケアラーは、本当なら享受できたはずの勉強に励む時間、部活に打ち込む時間、将来に思いを巡

す。子どもたちが困り事を話せるように、子どもたちの周りに信頼できる大人を増やしていくことが重要です。また、すべての人がヤングケアラーの問題を正しく理解し、「子どもの権利」について考えることが重要ではないでしょうか。

周りの人が気づき、声をかけ、手を差し伸べることで、ヤングケアラーが「自分は一人じゃない」と誰かに頼ってもいいんだ」と思える子どもが子どもでいられる泉大津を、ともにつくっていきましょう。

市ホームページでは、ヤングケアラーの支援事例や相談窓口を紹介しています。

ホームページはこちら



主なうごき

市長のうごき

Mayor's Work

5月の主な予定 ※()内は場所

13日(月)	市議会第1回臨時会 (市役所5階)
17日(金)	定例市長会議(大阪府庁)
26日(日)	浜街道まつり(浜街道)
27日(月)	泉大津市和泉市墓地組合議会 (市役所3階)
29日(水)	泉北環境第2回定例会 (泉北環境)

その他 自治・防犯関係会議等出席(12件)

3月21日(木)

泉大津市自治会連合会が、能登半島地震で被災された人々への被災地義援金を、日本赤十字社を通じて寄附したことについて報告するため、訪問されました。



泉大津市自治会連合会では、義援金を加盟自治会に募り57自治会から総額195万7,720円が集まりました。

市における被災地に対する支援や取り組みの報告も行い、防災意識の向上につながる意見交換の場となりました。

3月27日(水)

立体紙切師・辻笙さんが表敬訪問されました。まちなかアートフェスなど、本市のイベントに多く参加いただき、4月からはNHK Eテレ「にほんごであそぼ」に出演されています。作品制作



では、日本語や生き物の面白さ、自然の大切さに改めて気付かされると話されました。今後も昇り龍のように飛躍されることを期待しています！

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

イベントがいっぱい！みんなで出かけよう！

●地域の歴史・文化再発見講座 大阪南部の酒造会社と松尾大社

松尾大社(京都市西京区)は、「都の守護神」酒・醸造の神としてあがめられています。

現在、京都文化博物館で開催中の「松尾大社展」の監修者で、所蔵資料の調査・研究をされている野村朋弘氏(京都芸術大学教授)によるお話です。

日時 5月9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



●シープラ防災部 こどものためにどうやって備える？

被災した時の準備はできていますか。

いざという時のために、準備が必要なのはわかっているけれど、何を準備したらいいかわからない人は、ぜひ一緒に防災を考えましょう。

日時 5月10日(金)午前11時～正午

場所 のぼるん



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。

●ビジネスセミナー 元教師のコンサルタントが語る!! 経営者・リーダーが知っておきたい 組織づくりの基本

「組織を活性化させたい」「メンバーが生き生きとしている組織を作りたい」と多くの人が思っているのではないのでしょうか。組織づくりが求められる背景と取り組みの基本ステップ、事例の紹介から、組織づくりを一緒に学びましょう。

日時 5月12日(日)午後2時30分～3時30分

場所 オープンセミナースペース

定員 20人

申込 電話または直接シープラ

●認知症ミニ講座& 認知症・介護個別相談会

認知症ミニ講座

「認知症を進行させないデイサービスの役割とは」

日時 5月28日(火)午後6時～6時30分

場所 オープンセミナースペース

認知症・介護個別相談会

認知症について不安なことなど、ケアマネージャーが個別に相談を受け付けます。

日時 5月28日(火)

午後6時～6時45分、
6時45分～7時30分

場所 会議室1・2

定員 各回2組

相談会申込・問合 泉大津市地域包括支援センター

Tel 0725・21・0294



図書館の
最新情報は、
こちらから!

図書館
ホームページ



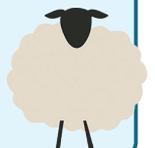
LINE



Instagram



X(旧Twitter)



やってみた！研究イグノーベル賞

五十嵐杏南／著 東京書店／出版

ノーベル賞が「人類に最大の貢献をもたらした人々」に送られるのに対して、「まずは人を笑わせ、その後考えさせる」がテーマのイグノーベル賞。「なんでそんな研究をしたの？」というオモシロ研究の調べるきっかけや方法など、82本が紹介されています。



あきちののはらのおくりもの

かわかみたかこ／さく 理論社／出版

おかあさんの誕生日に何か買ってあげたいふうこは、持っているお金が足りなくて買うことができません。買い物をしているおかあさんを待つ間、あきちののはらでお花の香りをかぐと、不思議な世界にいざなわれ…ふうこが見つけたおかあさんへのすてきなプレゼントとは？



キャンプの教科書

長谷部雅一／監修 ナツメ社／出版

アウトドアブームの中でも人気が高まっているキャンプ。「キャンプしてみたいけど、どうやって始めたらいいかわからない」と言う人にぴったりのキャンプ場・道具選びから、設営・撤収・楽しみ方など、キャンプのすべてがわかる本。ぜひ、キャンプデビューにお役立てください。



10代のための一生役立つ

コミュニケーション:第1巻

斉藤徹／監修 Gakken／出版

誰しも一度は人間関係に悩んだことがあるのではないのでしょうか？友人・家族・学校など、さまざまなシチュエーションでの人間関係をスムーズにするためには、コミュニケーションが大切です。人間関係に困ったとき、そっと寄り添い、解決に導いてくれる一冊です。



図書館の仕事をのぞいてみよう！

●図書館の書棚に本が並ぶまで

①発注

新しい本の発注作業をしています。



②納品・箱開け

発注した本が届きます。



③データ入力

データを取り込み、それぞれの棚に割り振っていきます。



④装備

新しく入った本や郷土資料などを、貸し出しできるように装備をします。



●学校支援

市内の小中学校に授業支援や朝読のための図書を、こども園・保育所・幼稚園には、絵本をセットして届けています。



●修理作業

破れたり、ページが外れたり、背表紙のタイトルが見えなくなった本を修理します。



●布の絵本作成

児童コーナーに設置している布の絵本。サポーターの協力も得ながら、一針一針作っています。



●製本作業

やさしい日本語の本を製本しています。



問合せ

保健センター ☎0725・33・8181
高齢介護課 ☎0725・33・1131

救急、急病時の
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

健康チェックDay (予約制)



●健康状態や食生活を見える化!

自分のからだの状態を知って、「健康増進・未病予防・生活習慣の改善」に取り組もう。

【チェック項目】

- 体組成・運動機能測定(6歳～)【拡充】
- あしゆび力測定
- 血管年齢測定(18歳～)
- 骨の健康チェック(5歳～)
- ベジチェック

日時 5月10日(金)、6月14日(金)
午前9時30分～正午

場所 保健センター

対象 市民 定員 事前予約27人

申込・問合せ

5月1日(水)午前8時45分から窓口
または電話で保健センター

和泉保健所からのお知らせ ☎0725・41・1342

●5月31日は「世界禁煙デー」です。 この機会に禁煙しませんか?

望まない受動喫煙をなくしましょう。詳しくは府ホームページへ。



大阪府の受動喫煙
防止対策



祝日歯科急病診療医院の 変更

4月号23ページに掲載の「5月の祝日など歯科急病診療」の医療機関が変更になりましたので、お知らせします。

変更後:5月4日(祝)高橋歯科
5月5日(祝)多田歯科医院
3日(祝)および6日(祝)は、変更ありません。

問合せ 保健センター

詳しくは
こちら



健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～【新規】



※事前予約優先。空き状況により当日参加可。

●健康チェック

運動機能測定(脚の筋力やバランスなどを測定)・ベジチェック(野菜の推奨摂取量を測定) 定員 20人

●ミニワークショップ

今月のテーマ:腸活×食育(みそ玉と金芽米おにぎり)※試食あり 定員 32人

●未病予防相談

気になる身体の不調や栄養のことなど相談してください。 定員 6人

日時 5月22日(水)午前10時30分～午後0時30分

場所 シーパスパーク 対象 市民

申込 保健センター

問合せ 5月1日(水)午前8時45分から
直接または電話で保健センター

詳しくは
こちら



あたま活き活き体操

あたまと体を動かして認知症の予防をしませんか?



場所・日時・定員

●勤労青少年ホーム

5月の毎週火曜日
午後1時30分～3時
当日先着50人

●テクスピア大阪 地下1階

5月の毎週水曜日
午後1時30分～3時
当日先着25人

●シーパスパーク

パークセンター【拡充】
5月2日・9日・16日・23日いずれも木曜日
午前10時30分～11時45分
当日先着30人

対象 65歳以上の市民

持物 上靴

問合せ 高齢介護課



ココフレアからのお知らせ

①簡単トレーニング(上半身編)

背中や肩、胸など上半身を鍛えて美姿勢を目指しましょう。

日時 5月16日(木)午前10時30分～11時

場所 ココフレアセントラルスポーツ スタジオ

対象 60歳以上(医師による運動制限のない人) 定員 8人

申込 5月15日(水)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

☎0725・20・6730

②ボディバランスアップ「上半身を引き締めよう」

日時 5月の毎週水曜日 午後5時30分～5時45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)

定員 10人(定員を超える場合は抽選)

申込 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





健康のページ



アスマイル市民限定
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報！

けんしんのお知らせ

場所・問合 保健センター

申込方法 窓口または電話、ウェブにて要予約

ウェブ予約



区分	日時	対象	健診料(※2)	内容	持物
胃がん・大腸がん・ 肺がん検診 	5月16日(木) 午前 5月19日(日) 午前 午後(大腸がん・ 肺がん検診のみ)	40歳以上の市民 ※胃がん検診は、昨年度ま たは今年度に胃がん(内 視鏡)検診を受診した人 は対象外	1つの 項目につき 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)	・問診票
胃がんリスク検査	5月19日(日) 午前	40歳以上の市民(※1)		血液検査	定期的に受診 しましょう！ 
乳がん検診 	6月3日(月) 午前・午後	40歳以上の女性市民		マンモグラフィ	
骨粗しょう症検診 	5月31日(金) 午後 6月3日(月) 午前・午後		超音波検査		
特定健康診査 	5月19日(日) 午前	40～74歳の市国保加入者	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	・特定健康診査受診券 ・国保被保険者証ま たはマイナ保険証 ・問診票
健康診査		16～39歳の市民			
39けんしん 	5月19日(日) 午後	20～39歳の女性市民	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)	・健康保険者証または マイナ保険証 ・問診票

※1 生涯1回限り。ただし、次の人は対象外。過去にピロリ菌を除去した、胃酸分泌抑制剤を2か月以内に服用、胃を切除した、腎不全または透析中。

※2 生活保護受給者は免除。けんしん当日に生活保護受給証明書を提出。

歯と口の健康展



6月4日～10日は
「歯と口の健康週間」です。

歯や口の衰えが全身の健康に影響します。毎日の正しいセルフケアとかかりつけ歯科で口の中をチェックしてもらうことが大切です。この機会に口の健康を振り返ってみましょう。

日時 5月20日(月)～30日(木)

場所 市役所1階ロビー

問合 高齢介護課



子宮がん・乳がん検診 無料クーポン券を配布

子宮頸がん・乳がんの早期発見と知識を深めていただくため、市のがん検診を無料で受診できるクーポン券を5月中に送付します。なお、クーポン券が届くまでに受診した日や、対象者で令和6年4月19日(金)以降に転入した人は、保健センターへお問い合わせください。

無料クーポンの対象

- 子宮がん検診…
H15.4.2～H16.4.1生
- 乳がん検診…
S58.4.2～S59.4.1生

問合 保健センター

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。

☎0725-33-8181

日程 月～金曜日(祝日除く)

時間 午前8時45分

～午後5時15分

問合せ

保健センター ☎0725・33・8181
高齢介護課 ☎0725・33・1131

救急、急病時の
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

今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

いつまでもバランスよく
食事ができるように
「歯と口の健康」について
放送しています。



テーマは「6月4日～10日は歯と
口の健康週間」です。

日時 5月15日(水)
午前10時～11時
FMいずみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け
問合せ 高齢介護課



らくらく運動教室 (予約制)

生活習慣病やフレイルの予防に
効果的な運動を専門トレーナーか
ら実践形式で学べます。

6月は旬の果物と野菜を使った
スムージーの試飲つき!

日時 6月4日(火)・10日(月)
午前10時～11時30分
(いずれか1日のみ)

場所 保健センター
対象 40歳以上の国保および後期高
齢者医療制度の被保険者

定員 各日先着20人
持物 長めのタオル(体操に使用)

申込・問合せ
5月10日(金)午前8時45分から直
接または電話で保健センター
☎0725・33・8181

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 先着順。当日の参加人数によ
り、お断りする場合があります。

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 上靴(会場による)
問合せ 高齢介護課

日程	開催場所
5月8日(水)午後	松之浜町自治会館
5月10日(金)午後	豊中町公民館
5月14日(火)午前	条南長寿園
5月15日(水)午前	東助松長寿園
5月16日(木)午前	宇多長寿園
5月28日(火)午前	条東長寿園
5月28日(火)午後	穴師長寿園
5月31日(金)午後	本町自治会館
6月3日(月)午後	グランコート 集会所

フレイル測定会



身体づくりの第一歩として、測定会に参加しませんか。
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運動指導が
受けられます。

※素足での測定があります。

場所 勤労青少年ホーム
対象 65歳以上の市民
持物 上靴
申込・問合せ 5月9日(木)から直接または電話で高齢介護課



	開催日	受付開始時間	定員	対象者
1回コース	5月30日(木)	①午前10時30分 ②午前11時 ③午前11時30分	各回 6人	現在の体力を 知りたい人
2回コース	5月30日(木) 11月28日(木)	①午前9時30分 ②午前10時		体力の変化を 知りたい人

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を実
施。健康に不安を感じている人は、
ぜひご相談ください。

日時 5月17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
問合せ 総合福祉センター
☎0725・23・1390

新型コロナウイルス関連情報

●市民相談の窓口オンライ
ン相談後遺症改善プログ
ラム健康被害支援金 など



●ワクチン接種による
副反応の状況など
市ホームページ



●ワクチンについてわかっ
てきた最新情報(シンポ
ジウム動画について)



新型コロナ感染およびワクチン接種
後の健康状況などを把握するため
のアンケート調査のお願い

所要時間 4分程度
対象者 市内在住・在勤・
在学の人





健康のページ



アスマイル市民限定
ポイント対象



シニア世代に
役立つ情報!

ときめき給食のレシピを紹介!

問合 教育政策課

Vol.8 鶏の照り焼き

材料(4人あたり)

鶏もも肉……………220g
 白ねぎ……………80g
 塩……………ひとつまみ
 こしょう……………少々
 サラダ油……………小さじ1
 ★しょうが(すりおろし) ……1g
 ★砂糖……………大さじ1強
 ★みりん……………小さじ2
 ★濃口しょうゆ……………大さじ1強
 ★日本酒……………小さじ1/2
 片栗粉……………小さじ2
 水……………20ml

作り方

- ① フライパンでサラダ油を熱し、一口大に切った鶏もも肉を火が通るまで炒める。
- ② 白ねぎ(2cmに切る)を加え、塩・こしょうをふり炒める。
- ③ ★(たれ)の材料を別の鍋に入れ、熱する。水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけて煮詰める。
- ④ ②に③を加え、全体にからめて仕上げる。



是非、ご家庭で
作ってみて
ください!



健康アップ大作戦!

知ってトクする

元気になる

しない させない 受動喫煙 ～5月31日は世界禁煙デー～

問合 健康づくり課

喫煙が、がんを始めとするさまざまな病気の悪化に関わっていることが広く知られるようになり、日本全体の喫煙率は少しずつ低下していますが、本市の喫煙率はいまだ高い状況です。

喫煙は吸っていない周囲の人にも煙による健康ダメージを与えてしまいます(=受動喫煙)。厚生労働省の調査によると日本では年間約1万5,000人が、受動喫煙が原因で死亡しているとされ、望まない受動喫煙をなくすため、令和2年4月から法律によるルールがスタートしました。

●受動喫煙が与える健康ダメージ

調査や研究もすすみ、受動喫煙が与える健康ダメージも下図のように分かってきました。また、加熱式たばこの主流煙については、多くの種類の有害物質が含まれるものの、ニコチン以外の有害物質の量は少ないという報告があります。しかし、たばこの煙にさらされることについては安全なレベルというものがなく、喫煙者と受動喫煙者の健康に悪影響をおよぼす可能性が否定できないと考えられています。

受動喫煙との 関係が確実な病気

- 脳卒中
- 虚血性心疾患
(心筋梗塞、狭心症)
- 肺がん
- 乳幼児突然死
症候群



受動喫煙と関係する 可能性が高い病気

- 【成人】鼻腔・副鼻腔がん、乳がん、喘息の発症・重症化、慢性閉塞性肺疾患(COPD)
 【胎児・小児】低出生体重、胎児発育不全、喘息の発症・重症化、中耳疾患、虫歯、呼吸機能低下

●望まない受動喫煙を防ぐルール

令和2年4月から定められた施設では、次のように受動喫煙を防止することが義務付けられています。国民の配慮義務として家庭や自動車内などで受動喫煙が起らないように気をつける必要があります。特に健康への影響が大きい、子どもや病気の患者がいる場所では禁煙を心がけましょう。



- 一、屋内は原則禁煙(加熱式たばこ含む)
- 一、20歳未満の人は喫煙可能エリアへの立入り禁止(従業員含む)
- 一、屋内での喫煙は基準を満たした喫煙室でのみ可
- 一、喫煙室にはそれが分かるようにはっきりとした標識掲示が義務付け