

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

ときめき給食のレシピを紹介!

問合せ 教育政策課

Vol.10 ほうれん草のミネラル和え



材料(重量・4人あたり)

ほうれん草(下ゆでする) …… 80g
キャベツ(下ゆでする) …… 40g
平天(短冊) …… 40g
にんじん(下ゆでする) …… 20g
黄パプリカ …… 16g
粉削り節 …… 4g
濃口しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
みりん …… 小さじ1/2
かつおだし …… 少々
水 …… 32ml

作り方

- ① 水・濃口しょうゆ・砂糖・みりん・かつおだしを加え、加熱する。
- ② 黄パプリカを加えて煮る。
- ③ にんじん・平天・キャベツ・ほうれん草を加える。
- ④ 粉削り節を加え、仕上げる。

是非、ご家庭で作ってみてください!

知ってトクする 元気になる

健康アップ大作戦!

統一献立給食 第2弾

「おづみんマーボー」を提供しました!

問合せ 健康づくり課

市では「いずみおおつ健康食育計画」に基づき、乳幼児期から食への関心を高め、楽しんで食べてもらうため、市内の未就学施設および小・中学校で同じ献立の給食を、令和2年度から「統一献立給食」として実施しています。

今回は、食育月間である6月に提供した統一献立第2弾、泉大津市オリジナルメニューの「おづみんマーボー」をご紹介します。

第2弾 おづみんマーボー

市内の子どもたちが同じ献立の給食を食べ、食への関心を高めるきっかけになってほしいとの思いから、泉大津市の食の担い手である栄養士が連携し、市の公式キャラクター「おづみん」の文字が入った食材を使用した給食献立です。ぜひご家庭でも作ってみてください。

〈おづみんの文字が入った食材〉

お…オ(お)ニオン(たまねぎ)
づ…だ(ず)い(づ)
み…ミ(み)ンチ
ん…ピーマン(ん)



〈材料(4人あたり)〉

豆腐(さいの目) …… 1丁
合挽ミンチ …… 60g
水煮大豆(粗みじん) …… 60g
たまねぎ(みじん) …… 小1個
にんじん(いちょう) …… 1/6本
ピーマン(みじん) …… 1個
土しょうが(みじん) …… 適量
にんにく(みじん) …… 適量
ごま油 …… 適量



お好みで辛み(豆板醤など)を加えても◎

〈調味料〉

赤みそ …… 大さじ1 料理酒 …… 大さじ1/2
テンメンジャン …… 小さじ1 中華スープの素 …… 小さじ1
濃口しょうゆ …… 小さじ2 砂糖 …… 大さじ1/2

〈作り方〉

- ① 鍋にごま油を熱し、土しょうが、にんにくを炒める。香りがたったら、合挽ミンチ、野菜を加え炒める。
- ② 水120ml、調味料を加え、ひと煮立ちしたら豆腐、水煮大豆を加える。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

食育推進情報はこちらから
統一献立レシピも掲載しています





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(※1)	健診料(※2)	内容	持物
胃がん・大腸がん・肺がん検診 	7月18日(木) ・大腸がん・肺がん 検診は午前・午後 ・胃がん検診は 午前のみ 7月21日(日) 午前	40歳以上の市民 ※胃がん検診は、前年 度以降胃がん(内視 鏡)検診受診者は対 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	7月21日(日) 午前	40歳以上の市民(※1)	500円	血液検査	
特定健康診査 	7月21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・心電図	・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		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 生活保護受給者は健診料が免除。けんしん当日に生活保護受給証明書を提出。

定期的に受診
しましょう！



毎年好評、ホテル健診(特定健康診査)を開催します！



内容 問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(16項目)・心電図・診察

※胃がんリスク検査、風疹抗体検査も同日実施。風疹抗体検査は無料クーポン券が必要。

日程 ①8月4日(日)、8月5日(月) ②8月6日(火)

場所 ①ホテルレイクアルスター：大腸がん検診同時実施

②関空泉大津ワシントンホテル：大腸がん検診、肺がん検診同時実施

対象 40～74歳の市国保加入者(75歳誕生日前日～S60.3.31生)

定員 各日申込先着150人 **費用** 大腸がん検診・肺がん検診は各500円

持物 特定健康診査受診券、国保被保険者証(保険証)

申込 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)

問合 保健センター



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)



問合

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

ココフレアからのお知らせ

問合 セントラルスポーツジムスタ24泉大津 ☎0725・20・6730

①簡単トレーニング(下半身編)

日時 7月18日(木)午前10時30分～11時

場所 ココフレア

対象 60歳以上で医師による運動制限のない人

定員 8人

申込 前日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



②ステキにヒップアップ「美尻を目指そう」

日時 7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泉大津に集合

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？

①勤労青少年ホーム

日時 7月2日・9日・23日・30日 いずれも火曜日 午後1時30分～3時

定員 当日先着50人

②テクスピア大阪 地下1階

日時 7月の毎週水曜日 午後1時30分～3時

定員 当日先着25人

③シーパスパーク

日時 7月の毎週木曜日 午前10時30分～11時45分

定員 当日先着30人

〈共通事項〉

対象 65歳以上の市民 持物 上靴

問合 高齢介護課



フレイル測定会



いつまでも動ける身体づくりの第一歩として測定会に参加しませんか？

筋肉量や脂肪量、握力、あしゆびの筋力、歩行スピード、身体の元気度チェック、結果についての保健指導、健康運動指導士による運動指導

日時

●1回コース(現在の自分の体力を知りたい人)

7月31日(水) ①午前10時30分 ②11時 ③11時30分

●2回コース(自分の体力の変化を知りたい人)

7月31日(水)・令和7年1月29日(水) ①午前9時30分 ②10時

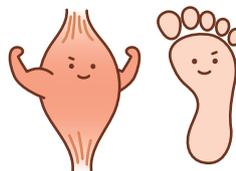
場所 保健センター

対象 40歳以上の市民

定員 1回コース、2回コースとも各回6人

持物 飲み物、タオル、上靴 ※素足で測定します。

申込・問合 7月10日(水)から電話で保健センター



楽笑会



内容 生活に役立つ話や椅子に座りながら行う体操など

※予約なしで参加できます。

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。

持物 上靴(会場による)

問合 高齢介護課

日程	開催場所
7月9日(火)午前	条南長寿園
7月10日(水)午後	松之浜町自治会館
7月11日(木)午前	千原公民館
7月16日(火)午前	旭長寿園
7月17日(水)午前	東助松長寿園
7月18日(木)午前	宇多長寿園
7月23日(火)午前	条東長寿園
7月24日(水)午前	板原長寿園
7月26日(金)午後	本町自治会館

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



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！

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。

健康について気になることがある人はぜひご相談ください。

日時 7月19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

TEL 0725・23・1390

そうだ!みんなで集まろう!! 体操と居場所カフェに参加しよう

新たな交流の場、楽しむ機会として「もんとパーク」で「ラジオ体操」と「居場所カフェ」を実施します。

みんなで楽しみ、つながりましょう!

日時 7月11日(木)午前10時～正午

場所 もんとパーク

費用 「居場所カフェ」は、飲み物を1杯100円で提供します。

備考 お手伝いがしたい人は気軽にお声掛けください。

詳しくはホームページをご確認ください。

問合 地域包括支援センター

TEL 0725・21・0294



和泉保健所からのお知らせ

TEL 0725・41・1342

●アニサキス食中毒にご用心!

アニサキスはサバ、サンマ、イカ、カツオなどに付く寄生虫で、半透明で白色、2～3cmの糸状です。食後数時間で腹部に激痛が起こります。酢締め、塩漬け、しょうゆやワサビでこの寄生虫は死にません。有効な予防方法は、新鮮なうちに内臓を除去、寄生虫がいないか目視確認、加熱(70℃以上なら瞬時、60℃なら1分)、冷凍(-20℃で24時間以上)です。

●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

●こころの健康相談(電話予約制)

問合 和泉保健所衛生課

TEL 0725・41・1382

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運動の専門トレーナーから実践形式で学べます。

8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 8月1日(木)・27日(火)午前10時～11時30分

場所 保健センター

対象 40歳以上の市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 飲み物、汗ふきタオル(長めのもの)

申込・問合 7月10日(水)午前8時45分から直接または電話で保健センター



健康ラボ ～測る・学ぶ・相談する～



※事前予約優先。空き状況により当日参加可。

●健康チェック **定員** 20人

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(野菜の推定摂取量を測定)

●ミニワークショップ **定員** 32人

今月のテーマ:熱中症対策×免疫力アップ(手作りドリンクでビタミンチャージ!)

※試飲あり

●未病予防相談 **定員** 6人(新規優先)

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。

日時 7月24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・問合 7月1日(月)午前8時45分から直接または電話で保健センター



今からはじめる口腔ケア ～ハロハロラジオ～

テーマは「やってみよう!お口の体操グーパーグルグルごっくんべー」です。



日時 7月17日(水)

午前10時～11時

場所 FMいずみおおつ85.5MHz

対象 高齢者向け

問合 高齢介護課



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

「屋根がめくれているのが見えた」「点検してあげる」と訪問してきた業者との契約を解除したい。クーリング・オフできるだろうか。

突然、「近くで工事をしている者です。ご挨拶に来ました」「お宅の屋根がめくれているのが見えたので、屋根に上って点検してあげますよ」と業者が訪問してきた。点検後、屋根の写真を見せられ「台風が来たら雨漏りしますよ」「屋根が飛んで近所の人に迷惑がかかりますよ」「すぐに直したほうがいい」などと言われ、約100万円の工事契約をした。よく考えると本当に必要な契約だったのか不審に思えてきた。クーリング・オフできるだろうか。

点検後に不安をおおりに巧みなトークで契約させようとする「点検商法」に注意！

住宅リフォーム工事などの勧誘が目的ということをおおりに告げずに訪問してきて、点検をもちかけ、点検後に不安をおおりに、契約をさせる手口の「点検商法」にご注意ください。

こんなトークに要注意!!

！ 訪問・点検のきっかけとなるトーク

「近くで工事をしている者です」「近所の工事の挨拶に来ました」「お宅の屋根瓦がずれているのが見えた」「屋根が浮いていますよ」「無料で点検してあげます」「屋根に上がって見てあげますよ」

！ 不安をおおるトーク

「写真を見てください。瓦がずれていましたよ」「ドローンで見るとこんなに傷んでいます」「台風が来たら雨漏りしますよ」「雨漏りする前に早く修理しないと大変なことになりますよ」「瓦が飛んで近所の人にも迷惑が掛かりますよ」

！ お得感を強調するトーク

「今ならキャンペーン期間中なので安くなりますよ」「この場で契約するなら特別に安くしますよ」「特別に通常より大幅に割引しますよ」「損害保険会社の保険金を使って修理すればいい。保険申請の手続きもしてあげますよ」

トラブル回避のポイント

■ 突然訪問してきた業者には安易に点検させない

点検箇所をわざと壊して撮影し勧誘するなど悪質なケースもみられます。

■ 点検後に修理を勧められてもその場で契約しない

契約は、複数社から見積もりを取り十分に検討し、納得できる業者と契約しましょう。

■ 保険金申請を前提とした工事の勧誘には応じない

火災保険での修理をもちかけてくる業者との契約は避けましょう。

■ 次々販売に気をつける

屋根工事の契約後、次々と必要のない他の工事(外壁工事や塗装工事、床下工事など)の契約をさせる次々販売の手口もみられます。

ワンポイントアドバイス

- 1 訪問販売(点検商法など)はクーリング・オフができます(契約書面を受け取った日から8日間)。



- 2 国土交通大臣指定の相談窓口
(公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター
「住まいるダイヤル」

☎0570・016・100

月～金曜日 午前10時～午後5時
(祝日、年末年始を除く)

ホームページは
こちら



FMいずみおおつ
「こちら消費生活センター」
毎月最終水曜日 放送中!

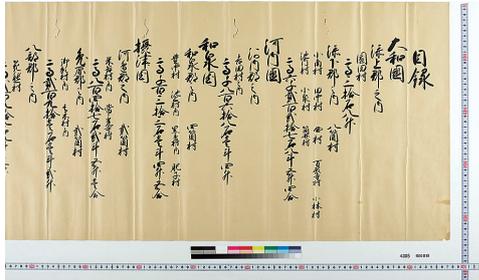


毎月、ラジオ「FMいずみおおつ」で、泉大津市消費生活センターに寄せられた相談事例を紹介しています。また、消費者トラブルに巻き込まれないための対処方法や注意情報をお伝えしています。ぜひお聴きください!

放送日時 7月31日(水) 午後2時～2時15分

おおつ物語

豊中村領主 片桐家(2) ～片桐貞隆 豊中村の領主になる～



『領地目録』(部分)

※ORIAMデジタルストーリーに掲載しています

ORIAMデジタル
ストーリーはこちら



泉穴師神社の再建に奉行として関わった片桐且元は豊中村の家臣でしたが、徳川家康からも重要視されていました。慶長6(1601)年に大和国竜田(現在の奈良県生駒郡斑鳩町竜田)を所領として与えられ、竜田藩の藩主となります。その後、関係が悪化していた豊臣家と徳川家との調整役として尽力しますが、うまくいかず、弟の貞隆とともに離反し徳川家に仕えます。

弟の貞隆は、大和小泉藩(現在の奈良県大和郡山市)の藩主となり、さらに河内国、摂津国、和泉国などに飛び地の領地を拝領します。そのうちの一村が豊中村(現在の本市豊中町)です。貞享元(1684)年、3代目藩主片桐貞房に宛てた『領地目録』には、「和泉国 和泉郡之内 四箇村」として豊中村の名が記されています。

明治時代に廃藩置県(藩が廃止され、府県が置かれる)がおこなわれるまで、片桐家は領主として豊中村に関わりを持つこととなります。

問合 生涯学習課

文化財へのいざない

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。

池上曾根弥生学習館

TEL 0725・20・1841 FAX 0725・20・1866
開館:午前10時～午後5時(体験は午後4時まで)
休館:7月1・8・16・22・29日 ※月曜休館



●企画展示「鏡の歴史」

「金属を溶かして銅鏡をつくろう」の関連パネル展示です。

日時 7月14日(日)～8月25日(日)
入館は午後4時30分まで

●金属を溶かして銅鏡をつくろう

弥生時代に使っていた銅鏡のミニチュアを作ります。

日時 7月21日(日)午後1時30分～
定員 先着15人 参加費 800円
申込 7月6日(土)午前10時から電話予約

●カード織りでキーホルダーをつくろう

日時 7月28日(日)午前10時～、午後1時30分～

定員 午前・午後各先着10人

参加費 500円

申込 7月13日(土)午前10時から
電話予約



●粘土で銅鐸をつくろう

粘土で銅鐸の形を作り、模様をつけます(作品は後日渡し)。

日時 8月4日(日)午後1時30分～
定員 先着20人 参加費 500円

申込 7月20日(土)午前10時から電話予約



●ガラスを溶かして万華鏡をつくろう

日時 8月18日(日)
午前10時～正午、午後1時～4時(各回30分で全10回)

定員 各先着2人(全20人)

参加費 500円

申込 8月3日(土)午前10時から電話予約



おりあむかん 織編館

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



●かんたん!手織り体験「真田紐キーホルダー」

日時 毎週月・金曜日
午前10時～・11時～、午後1時～・2時～

場所 織編館事務室(テクスピア大阪1階)

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～)

