

時代はキャッシュレス
知っておこうよ！キャッシュレスのこと

キャッシュレスって何？なぜ今キャッシュレス？
最近、キャッシュレスという言葉をよく聞きます。キャッシュレスでポイント還元（キャッシュレス・消費者還元事業）等も行われているようですが、なぜ今キャッシュレスが推進されているのか、キャッシュレスについてもよく知りません。キャッシュレスについて教えてください。



現在、我が国のキャッシュレス推進の活動が活発化しています。平成30年4月11日には経済産業省から、※「キャッシュレス・ビジョン」が公表されるなどさまざまな取り組みが行われています。



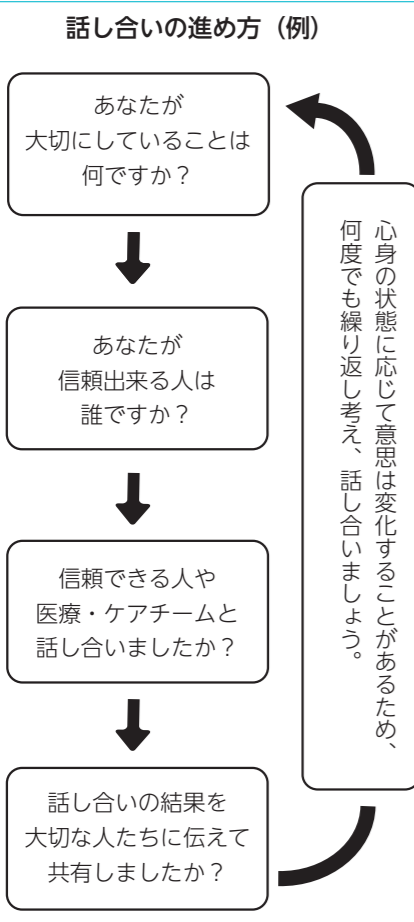
「キャッシュレスって何？」
キャッシュレスとは、お札や小銭などの現金を使用せずに支払う決済方法。
キャッシュレス社会とは、現金以外のデジタルな手段で支払いが行われ、消費者にとって利便性が向上するとともに、生み出されたデータを活用することで、国全体の生産性の向上や業務効率の改善につながり、消費者・お店、決済サービス会社それぞれがキャッシュレス決済に価値を見出すことができる社会のこととされています（経済産業省「キャッシュレス関連用語集より」）。

- 「キャッシュレス・支払い方法の種類」
- ▽前払い式（プリペイド）
カードやスマートフォンに前もって入金（チャージ）しておき、店の機械で読み取って支払い。電子マネー、プリペイドカードなど。
 - ▽即時払い式（デビット）
店の機械でカードを読み取り自分の銀行口座から即座に支払い。デビットカードなど。
 - ▽後払い式（ポストペイ）
買い物などの代金はカード会社が立て替えて支払い、消費者は買い物代金を後からカード会社に支払う。クレジットカードなど。
 - ▽主なキャッシュレス手段
 - ▽電子マネー・プリペイド
カードやスマートフォンに事前に金額をチャージ（入金）しておき、商品やサービスの購入時にチャージ金額から支払う前払い式の決済手段です。
 - ▽チャージ方法は、専用の機械でICカードに入金する方法、レジで店員さんに現金を渡して読み取り機にタッチしチャージする方法があります。
 - ▽デビットカード
商品やサービスの購入時に使用すると代金が銀行口座から即時に引き落とされる即時払い式の決済手段です。
 - ▽クレジットカード
商品やサービスを受け取った後から支払い請求が来る、後払い式の決済手段です。クレジットカードの支払い方法は、リボ払い、一括払い、分割払いがあります。カードを作るためには、与信審査が必要です。
 - ▽スマートフォン決済
スマートフォンに専用の支払いアプリをインストールし、支払い方法を登録し（専用の支払いアプリにお金を入金するために、銀行口座やクレジットカード、電子マネーの情報を登録）↓買い物の際にQRコードを読み取って支払いをする決済手段です。支払い方法は、お店が表示するQRコードをスマートフォンアプリで読み取る方法、アプリに表示されたQRコードやバーコードをお店の人に読み取ってもらう方法、専用の機械にスマートフォンをタッチする方法があります。

考えよう・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。



人生会議とは、アドバンス・ケア・プランニング（ACP）の愛称です。アドバンス・ケア・プランニングとは、あなたの大切にしていることや望み、どのような医療やケアを望んでいるかについて自ら考え、また、あなたの信頼する人たちと繰り返し話し合うことを言います。
誰でもいつでも命に関わる大きな病气やけがをすることがあるため、心身の状態に応じて意思は変化することがあるため、何度でも繰り返し考え、話し合ひましょう。



「人生会議」って知っていますか？
最期まで自分らしく生きるために

人生を締めくくる時期が訪れます。人生の最期まで自分らしく生きるために、そして家族などに安心感をもたらすために、人生の最期の時をどのように過ごしたいか、ご家族など大切な人たちと話し合ってみませんか。
※このような取り組みは、個人の主体的な行いによって考え、進めるものです。知りたくない、考えたくない人への十分な配慮が必要です。

市長のうごき Mayor's Work

- 2月の主な予定 ※（ ）内は場所
- 2日(日) フォーラムinいずみおおつ（テクスピア大阪）
 - 4日(火) 泉北水道第1回定例会（泉北水道）
 - 6日(木) 泉北環境第1回定例会（泉北環境）
 - 17日(月) 定例市長会議（大阪府庁）
 - 25日(火)～3月19日(木) 市議会第1回定例会（市役所5階）
- その他、自治・都市関係会議など出席（15件）

1月の主な動き

●1月6日(月) 笑顔写真家・えがお先生（㈱笑顔デザイン研究所）と京都造形芸術大学の学生に感謝状を贈呈しました。両者は昨年からは市が実証実験を行っている「泉北津市バーチャル市役所」のPR動画を製作し、デジタル行政サービスの市民啓発にご協力いただきました。今後も市民目線に立った、伝わりやすいPR活動に努めていきます。

●1月11日(出) 図書館フォーラムin泉北津～わたしのまちの素敵な図書館～に出席しました。令和3年度の開館を目指して新図書館の移転整備を進めるなか、市民の皆さんを交え、設計者チームとともに新図書館を通してどのようなまちづくりを行いたいかなど、市のビジョンや想いについてお話ししました。



消費生活センター（市役所1階）
☎33・1131
[受付時間] 月～金曜日 午後1時～4時

ワンポイント アドバイス

- ①キャッシュレス利用にあたっては、明細書や利用履歴を定期的にチェックしましょう。
- ②身に覚えのない利用履歴があった場合、紛失してしまった場合は、すぐに発行会社に連絡しましょう。
- ③キャッシュレスについて詳しく知りたい人は、経済産業省ホームページをご覧ください。



子育て応援課からのお知らせ (市役所 1階 3番窓口)



各種相談・健診の日程

子育てを中心とした、さまざまな相談や健康診査などを実施しています。

予防接種

■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・不活化ポリオ・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「2019年度 母子保健予定表(保存版)」をご覧ください。

※子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年6月14日から、積極的な接種勧奨を一時中止しています。

※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ので、ご注意ください。

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上で、接種するようにしてください。

育児相談・子育て広場

相談名	対象	日時
7か月児相談	令和元年7月生	3月3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	3月3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	3月3日(火) 午後1時30分～3時30分
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	2月26日(火) 午後1時～3時30分
ぴよぴよくらぶ(親子同士の交流・相談)※タッチケア(赤ちゃんマッサージ)	1か月～1歳未満の親子	2月19日(火) 午前10時30分～11時30分 ※3月2日(月) 午前10時～10時30分

場所 保健センター

ことば(発音や吃音など)・のみこみ・きこえの相談

日時	対象
3月4日(火) 午後1時30分～4時 (予約制 1人30分)	本市在住の乳幼児とその保護者

場所 保健センター 予約 子育て応援課(あんしんサポート係)へ

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)。

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)

乳幼児健診

健診名	対象	日程
4か月児健診	令和元年10月1日～ 令和元年10月20日生	2月26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	H30年7月1日～ H30年7月20日生	2月12日(火)
	H30年7月21日～ H30年8月10日生	2月13日(水)
3歳6か月児健診	H28年7月生	2月19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	H30年2月生 2月27日(火)	午後1時～1時30分
2歳6か月児(育児相談会)	H29年8月生 2月25日(火)	午後1時・1時20分
3歳児	H29年2月生 2月18日(火)	午後1時～1時30分

場所 保健センター 持物 歯ブラシ・母子健康手帳・お茶・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)

たまごクラス(両親学級)

日程	対象
2月3日(月)、16日(日)	現在妊娠中の市民

申込 子育て応援課あんしんサポート係で受付中。
※お子さん連れの参加はご遠慮ください。

ベビーCooking(離乳食講習会)

日程	対象	時間
2月17日(月)	令和元年9月生	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(予約不要)

【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(☎21・0119)へ

子育てしやすいまち泉大津



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?

広い室内で遊ぶ「たんぼっぽ」、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。終わりの会の集いでは、体操、わらべうたあそび、絵本の読み聞かせなどを親子いっしょに楽しめます。子育て相談もしていただけます。気軽にお出かけください(時間内なら、いつ来ていつ帰ってもいいおやこ広場です)。

	月	火	水	木	金	土
午前9時30分～午後0時30分	赤ちゃんルーム 	たんぼっぽ 	たんぼっぽ 	たんぼっぽ 	おひさま広場 	たんぼっぽ
午後1時～3時	赤ちゃんルーム 	たんぼっぽ 	たんぼっぽ 	たんぼっぽ 	たんぼっぽ 	おひさま広場

※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。妊娠中の人もご利用いただけます。※おひさま広場は雨天閉場です。室内開催もありません。

※日曜日、祝日、14日(金)、25日(火)午後のたんぼっぽ、17日(月)午後の赤ちゃんルームはお休み。3日(月)午前の赤ちゃんルームはたんぼっぽに変更。

★栄養士さんの栄養相談

お子さんの食事、偏食についての悩みや相談に応じます。栄養士からのお話もあります。

日時 2月6日(木) 午前10時30分～正午

場所 乳児棟2階 子育て支援ルーム

対象 0歳～就学前の子どもと保護者

定員 先着10組(たんぼっぽ利用の親子)

持物 タオル・お茶など各自必要なもの

申込 不要(当日直接たんぼっぽへ)



子育て関連イベント

★発達支援シームレスケア啓発講演会 「笑顔で子育て～発達障がいの子を支える家庭の力～」

日時 2月26日(火) 午前10時～11時30分(受付午前9時40分～)

場所 保健センター 定員 50人

一時保育 申込時要予約(定員あり)

講師 長富義隆氏(社会福祉法人三ヶ山学園こどもデイケアいずみ施設長)

申込・問合せ 2月19日(火)までに子育て応援課窓口(市役所1階3番窓口)または電話にて

★「赤ちゃんがきた！」(愛称BP)申込受付中!

初めて赤ちゃんを出産された母親のためのプログラム

日時 2月17日(月)・25日(火)・3月2日(月)・9日(月)

(4回連続) 各日とも午後1時30分～3時30分

場所 乳児棟2階 子育て支援ルーム

対象 市内在住で初めて子育てする母親と子ども

(2月17日の時点で月齢が2～5か月)

申込・問合せ 詳しくは地域子育て支援センターまで(子育て応援アプリや広報1月号にも掲載しています)



★保育付き「読書タイム」

図書館で本を読んでいる間、にんじんサロンで保育ボランティアスタッフがお子さんをお預かりします。趣味の本をゆっくり読んでみたり、情報収集したり…。

日時 2月28日(金) 午前10時～正午

場所 図書館(2階にんじんサロンで受け付け)

定員 先着5人 一時保育 6か月以上の未就学児

申込・問合せ 2月13日(木)～19日(火)の午前9時30分～午後4時30分までに、にんじんサロンへ直接、または電話(☎21・6555) ※緊急時にはお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。



泉大津市集団けんしんウェブ予約

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 ☎21・0119
- 泉州北部小児初期救急広域センター ☎072・443・5940
- 和泉保健所 ☎41・1342
- 救急安心センターおおさか ☎#7119 または 06・6582・7119

40～74歳の市国保加入者、16～39歳の市民の皆さんへ

まだ今年度の健(検)診(医療機関での健診・人間ドック含む)を受けていない人は、この機会にぜひ受診してください。

	健康診査	特定健康診査
日程	①2月17日(月)、18日(火) 午前9時～正午 ②3月9日(月) 午前9時～11時30分	
場所	①ホテルレイクアルスター アルザ泉大津4階 (南海泉大津駅前) ②保健センター	
対象	16～39歳の市民 (昭和55年4月1日～平成16年3月31日生まれ)	40～74歳の市国保加入者 (75歳誕生日前日～昭和55年3月31日生まれ)
定員	定員なし	①1日あたり先着200人 ②定員なし
健診料	無料	無料(大腸がん検診は500円必要)
内容	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・診察	問診・身体計測・血圧測定・検尿・血液検査(最大16項目)・心電図・診察
持物	健康保険証	特定健康診査受診券 国保被保険者証(保険証)
申込方法	予約なし(直接会場までお越しください)	電話、窓口またはウェブにて要予約(QRコードは右ページに掲載)
問合せ	保健センター	

▷①のホテル健診では、府のがん検診受診率向上モデル事業として、大腸がん検診を実施します。特定健診を予約された人で、今年度大腸がん検診受診歴のない人に検査キットをお送りしますので、この機会にぜひお受けください(検診料別途500円要)。▷健診会場は駐車場(有料)に限りがあります。自転車や徒歩でお越しください。▷健診前10時間以上は、できるだけ水以外の飲食物をとらないようにしましょう。▷悪天候などにより、予告なく中止する場合があります。

40歳以上の市民向け 胃がんリスク検査

日時 3月9日(月) 午前9時～11時30分
場所 保健センター
対象 40歳以上の市民(生涯1回限り)
 ※令和2年3月31日現在の年齢です。ただし、次の人は対象外です。
 ●過去にピロリ菌の除菌をしたことがある人
 ●現在、食道・胃・十二指腸の疾患で治療を受けている人
 ●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人

- 胃を切除したことがある人
 - 腎不全がある、もしくは透析中の人
- 検診料** 500円
検査方法 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・問合せ 保健センターへ事前申し込み ※市内指定医療機関でも受診可。詳しくは、広報4月号中綴じの「2019年度成人保健予定表(保存版)」をご覧ください。

40歳以上の市民向け胃がん・大腸がん・肺がん検診

日時 3月9日(月)、11日(水)午前
場所 保健センター
対象 40歳以上で今年度未受診の市民
検診料 1つの検診につき500円
内容 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(胸部レントゲン直接撮影)
申込 窓口、電話、ウェブにて要予約
問合せ 保健センター

40歳以上泉大津市国保加入者向け 国保プチドック申込受付中!

特定健診・胃がん・肺がん・大腸がんの4つのけんしんを1日で!
日時 3月6日(金) 午前
場所 保健センター
対象 40歳以上の泉大津市国保加入者で、まだ今年度の特定健診・胃がん・肺がん・大腸がん検診を受診していない人

検診料 1,500円
内容 特定健診(問診、血液検査、血圧測定、身体計測、尿検査、心電図)、胃がん検診(胃部X線撮影)、肺がん検診(胸部レントゲン直接撮影)、大腸がん検診(便潜血反応検査)
申込 窓口、電話、ウェブにて要予約(QRコードは右ページに掲載)
問合せ 保健センター

40歳以上の女性市民向け 骨粗しょう症検診

日時 3月5日(木) 午前・午後
場所 保健センター
対象 40歳以上の女性市民で、まだ今年度の骨粗しょう症検診を受診していない人
検診料 500円
内容 骨密度測定
申込 窓口、電話、ウェブにて要予約
問合せ 保健センター

歯医者さんが教えるアンチエイジング

お口のトラブルは、女性のカラダの健康に深くかかわる「女性ホルモン」が影響しています。健康で美しく過ごすため、お口の健康と運動習慣の獲得を目指しましょう。
日時 3月10日(火) 午前10時～11時45分(午前9時30分開場)
場所 保健センター
対象 20歳以上の市民
定員 30人(一時保育 先着10人)
保育利用料 保育1人につき500円
内容 第一部<講義>健康と美しさは口元から 第二部<ヨガ>健康で美しいカラダづくり
持物 筆記用具・飲み物・タオル
申込・問合せ 2月3日(月)から保健センター窓口または電話

認知症フォーラム「今から備えよう!認知症の予防と介護」

認知症は誰もがなりうる病気であり、他人事ではありません。認知症の家族を介護している人のお話を伺うことで介護者の気持ちを知るきっかけになればと思います。また、医師の講演で早期診断の大切さや普段からできる認知症予防について今一度皆で学びましょう。
日時 2月22日(土) 午後2時～4時(開場午後1時30分)
場所 テクスピア大阪 小ホール
対象 市内に在住または在勤の人
定員 先着150人
内容 ▷「認知症介護について」話し手 井上 陽氏(泉大津市介護者家族の会) ▷講演「早期診断と認知症予防について」講師 和手麗香氏(いずみ脳

神経内科院長)
申込・問合せ 2月10日(月)から地域包括支援センター(東雲町9-54 市役所東側・ベルセンター内)へ来所または電話(☎21・0294)

～人生100年時代～ こころとからだの体操

椅子に座ってできる運動とあしゆびケアなど、どなたでも簡単に楽しく体操ができます。
日時 2月19日(水) 午前10時～11時30分
場所 北公民館
対象 65歳以上の市民(運動制限のある人は医師の指示のもとでおこなってください)
定員 先着50人
持物 タオル(体操用)、飲み物、上靴
講師 本田ますみ氏
問合せ 高齢介護課長寿推進係

楽笑会(楽しみながら笑顔になれる健康づくりの会)

日程・場所 ①2月12日(水)・助松長寿園、②13日(木)・春日町自治会館、③13日(木)・虫取自治会館、④18日(火)・旭長寿園、⑤20日(木)・北首根公民館、⑥25日(火)・宇多長寿園、⑦25日(火)・豊中町公民館、⑧27日(木)・板原長寿園、⑨3月6日(金)・南公民館、⑩9日(月)・なぎさ住宅集会所、⑪10日(火)・条南長寿園
時間 午前10時～11時30分(ただし、①、③、⑦は午後1時30分～3時)
問合せ 高齢介護課長寿推進係

ココフレア「簡単ヨガ」

日時 2月13日(木) 午前10時30分～

11時
場所 ココフレア(南海泉大津駅高架下)
対象 60歳以上(医師による運動制限のない人に限りです)
定員 先着10人
内容 呼吸や姿勢を意識して、身体の状態を整えていきます。
申込・問合せ 2月1日(土)～12日(水)にセントラルスポーツジムスタ24泉大津(☎20・6730)

高齢者健康相談

日時 2月21日(金) 午後1時30分～2時30分
場所 総合福祉センター
内容 ▷検尿 ▷血圧測定 ▷健康に関する相談
問合せ 総合福祉センター(☎23・1390)

2月の祝日歯科急病診療医院

▷2月11日(祝) 八木歯科クリニック(豊中町1-8-8 ☎23・0252) ▷24日(祝) 濱田歯科医院(旭町20-5 ☎32・0913)
 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、必ず電話確認のうえご来院ください。電話が繋がらない時は泉大津市消防本部へ。

和泉保健所からのお知らせ

▷肝炎ウイルス検査(電話予約制)
 ▷HIV・クラミジア・梅毒検査と相談(第2・4水曜日 午前11時まで)
 ▷骨髄バンクドナー登録申込み窓口(電話・和泉保健所web)

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

ホームページ・
 広報いずみおおつに
 広告を掲載しませんか

あなたの、お店や会社をホームページや広報紙でPRしてみませんか。

秘書広報課

広告掲載のお問い合わせは
 合同会社 IM 総合企画(☎072・242・7997)
 株式会社 宣成社(☎06・6222・6888)
 株式会社 阪奈宣伝社(☎06・6214・5583)
 株式会社 ホープ(☎092・716・1404)

ホームページは縦60px×横150px
 広報紙は縦4.9cm×横18.3cm





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

OZU スポ 恒例 「ギネスに挑戦！」開催

泉大津市版 SASUKE やボルダリングなど色んな競技の NO.1 記録を更新して、泉大津市ギネス記録をつかみとれ！(昔遊びなどのブースも多数用意しています)
日時 2月23日(祝) 午前9時30分～11時30分
場所 総合体育館
定員 5歳以上で先着100人
参加費 500円 (OZU スポ会員は200円) 当日払い
持物 室内用シューズ、飲み物、タオルなど
申込 2月2日(日)～16日(日)にQRコードから応募フォームにアクセスして必要事項を入力して送信。
問合 ozuspo@gmail.com



トレーニング室の利用について

総合体育館では次の日程でトレーニング室を利用するための講習会を開きます。ただし4月1日以降は指定管理者として(株)ティップネスが業務を開始し、トレーニング室にインストラクターを配置するため、講習会受講による許可制を廃止します。したがって、3月の利用講習会は、右表の日程の前期3回は講習会を行います。後期の5回は利用指定時間から2時間程度指導員を配置しますので、指導を受けたい人は指導員にお声かけください。
 4月1日以降はトレーニング室を全面リニューアルし、インストラクターの指導を受けられるようにするなど、皆さんにより気軽に利用していただけるようになります。

利用講習会 3月分日程表

日	時
4日(休)	午後2時～
5日(休)	午前10時～
8日(日)	午前10時～
12日(休)	午後1時～
13日(金)	午後6時30分～
14日(土)	午前10時～
17日(火)	午前10時～
18日(水)	午後7時～

★=指導員配置日程
 ※全面リニューアル工事に伴う部分休館などについては、確定後に広報紙、館内、ホームページでお知らせします。
対象 15歳以上の人(中学生は不可。高校生は申し込み時に年齢を証明できるものを提示)
定員 先着6人
講習日の持物 350円(許可証を発行)・縦3cm×横2cmの顔写真・上靴・運動のできる服装、市内の人は運転免許証など市内住所が確認できるもの
申込 2月16日(日)午前10時から総合体育館へ(電話不可)

令和2年度 スポーツ教室受講生募集!

総合体育館では、令和2年度スポーツ教室(下表)の受講生を募集します。
対象 原則として市内在住、在学、在勤の人 **申込** 2月21日(金)まで
 ▷郵送…往復はがきに、①教室名、②受講者氏名(ふりがな)、③性別、④電話番号、⑤生年月日(子どものみ)、⑥新学年(小学生のみ)を記入のうえ、〒595-0013 宮町2-50 総合体育館へ ※2月21日(金)消印有効
 ▷窓口…返信はがき(63円)を持参し、窓口で用紙に記入
 ※返信用はがきにも住所・氏名を記入のこと。はがき1枚で、1教室1人の申し込み。定員を超えた場合は抽選。



教室名	回数	曜日	時間	定員	受講料(年額)	対象・備考
前期ライフ・キッズスポーツクラブ(ちゅうりっぷクラス・たんぼぼクラス)	各5回	火	午前10時30分～11時30分(5月～7月隔週実施)	各クラス20組	500円	2歳～3歳(クラスの希望はお受けできません)
子ども運動クラス						
シード	28回	火	午後3時25分～4時20分	40人	4,200円	H27.4.2～H28.4.1 生まれ
アクア	28回	水	午後3時25分～4時20分	40人	4,200円	H26.4.2～H27.4.1 生まれ
サン	28回	木	午後3時55分～4時50分	40人	4,200円	新小学1年生
フラワー	28回	木	午後4時55分～5時50分	40人	4,200円	新小学2～3年生
ジュニア 器械体操	56回	火・金	午後4時30分～6時	30人	8,400円	新小学4～6年生
健康体操	26回	木	午前10時15分～正午	50人	7,800円	18歳以上の女性(バドミントンなどのニュースポーツ)
エンジョイストレッチ	24回	火	午後7時～8時15分	30人	7,200円	18歳以上の男女(ストレッチを基本に軽いリズム体操)
実年運動	26回	木	午後1時30分～3時	40人	7,800円	体操と軽い運動
卓球	26回	水	午後6時30分～8時30分	30人	7,800円	15歳以上の男女(中学生を除く) 初心者歓迎

※総合体育館内教室中の傷害保険料を含んでいます。
 ※都合により回数など変更する場合があります。

春キャンプ in 少年自然の家

少年自然の家は自然の大宝庫。星空を眺めながらのキャンプファイヤー、世界に一つだけのクラフト作り、大自然の中で作って食べる野外炊飯など、たくさん楽しいイベントが待っています。
日時 3月28日(土)～29日(日)(雨天決行)
行き先 大阪府立少年自然の家(貝塚市)
対象 市内在住・在学の小学3～5年生
定員 30人(定員を超えた場合は抽選)
参加費 6,000円(宿泊費・食費・保険料・交通費など含む)
締切 2月14日(金)必着
申込 往復はがきに①参加者氏名(ふりがな)、②学校名、③学年、④生年月日、⑤性別、⑥住所、⑦電話番号、⑧保護者氏名を記入。返信用にも住所・氏名を記入して、スポーツ青少年課(〒595-8686 泉大津市スポーツ青少年課「春季キャンプ」係)へ。申込は、はがき1枚につき1人です。
 なお、定員を超えた場合は、教育委員会主催の春季キャンプおよび秋季キャンプに関して、①申し込んだことがあるが、両キャンプともに参加したことが無い人、②今回初めて申し込む人、③両キャン

プのどちらかに参加したことがある人の順に優先して抽選します。なお、それぞれの中で5～3年生の順に優先。
問合 スポーツ青少年課

2月8日(土)、22日(土) 体育館無料開放!

土曜日の午前中に小中学生とその保護者を対象に無料開放を行っています。卓球やバドミントンなどができます。道具の貸し出しはありません。
2月の無料開放日 2月8日(土)・22日(土) 午前9時～正午 **持物** 上靴
 なお、無料開放は令和2年4月より廃止しますのでご了承ください。

泉大津バトンクラブ発表会

年中組さんから社会人まで、毎週日曜日・楠小学校で練習しています。発表会で日々の成果を披露するのでぜひ見に来てください。
日時 3月21日(日) 午後7時
場所 総合体育館
問合 泉大津バトントワリングクラブ 藤里 ☎090・4762・4742

泉大津レッドシャークス(少年軟式野球)選手募集

活動日 土・日曜日、祝祭日
活動場所 穴師小学校および市内グラウンド ほか
対象 市内および周辺地域在住の小学生(男女)
月会費 3,000円(兄弟割あり二人目以降2,000円)(別途スポーツ安全保険800円/年)
問合 土井 ☎090・5882・8523
ホームページ <http://izumiotursharks.89dream.jp/>
体験・見学は随時受付中!
 投げる・打つ・捕る・走るの基本練習から始めますので初心者でも大丈夫!

原田杯家庭婦人バレーボール大会

皆さんのご観戦、応援をお待ちしています。
日時 3月22日(日) 開会式 午前9時20分～
場所 総合体育館

コラム 知ってトクする 元気になれる

健康アップ大作戦!

冬は気分が落ち込みやすい? 冬季うつ予防のポイント

問合 健康づくり課(保健センター)

冬になると気分が沈みがちになる、疲労感が取れない、などの症状を覚えるということはありませんか? 毎年秋から冬の季節の変わり目にそのような感覚になる場合は、「冬季うつ」かもしれません。

■冬季うつの原因と主な症状
 冬季うつは季節性うつとも呼ばれ、名前のとおり季節によって症状が出る「周期性」があります。発症には日照時間が深く関係しているとされ、多くの場合は日照時間が短くなる10月から11月に症状が始め、日照時間が長くなる3月ごろに回復するというのを毎年繰り返すものです。成人前後から徐々に発症し、男性よりも女性に多くみられます。主な症状は以下のとおりです。

- ❖ 日常生活に支障が出るほどの倦怠感や気力の低下
- ❖ 過眠(10時間程度の睡眠をとっても日中の眠気が消えない、など)
- ❖ 過食(特に炭水化物や甘い物が無性に食べたくて我慢できない)
- ❖ 体重の増加

■冬季うつ予防
 冬季うつは日照不足による体内時計の乱れが大きな要因であるため、体内時計を正す生活が予防のポイントとなります。具体的には、●決まった時間に起床し、朝日をできるだけ浴びる、●日中も積極的に日光を浴びる、●3食規則正しい食事を心がける、●意識して休むようにし、疲労やストレスをためこまない、●適度に体を動かす、などです。
 冬は生理的に「眠気が強くなる」、「甘い物がほしくなる」時季でもありますが、日常生活に支障が出るような症状が強くて出ているのであれば冬季うつの可能性がありますので、気になる人は一度、心療内科や神経科などの医療機関にご相談ください。



おおつ物語



イイダコ壺
(大園遺跡・和泉市教育委員会提供)



大型化した土錘^{どすい}
(大園遺跡・大阪府立弥生文化博物館提供)

大阪湾と泉大津 (5) 古墳時代の人々と漁②

弥生時代から盛んに行われていたイイダコ壺漁は、古墳時代中期（今から約 1500 年前）に激減し、古墳時代後期（約 1400 年前）になると再び盛んになり、使用するイイダコ壺の形と材質が変化します。弥生時代はコップ形で素焼きであったものが、釣鐘のような形になり、灰色で硬質の須恵器という焼き物で作られるようになります。須恵器は登り窯を使用し 1200 度以上の高温で焼成するため、各集落で製作されたとは考えにくく、泉北丘陵に広がる陶邑古窯址群で製作され、各地に運ばれたと推測されます。

網漁で使用する錘も素材が須恵器に変化します。またそれまでの 50g 程の小さな錘から大型化し、700g を超える大きな錘が作られるようになります。これは数人で行う小規模な漁から、地引網などの大人数で組織的な漁を行うようになり、使用する網が大型化したことに伴う変化と考えられます。

次回は大阪湾と泉大津 (6) をお伝えします。

〔問合〕生涯学習課（市役所 3 階）

文化財へのいざない

池上曽根弥生学習館と織編館の催し案内です。
各施設情報は下記 QR コードからご覧ください。

池上曽根弥生学習館

☎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

2月3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、25日(火)

◆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／3月1日(日) 午前10時～、午後1時～ 定員／各回
先着4人 参加費／30gまで500円、30g超は一律600円
講師／佐野邦巳子氏 申込／2月23日(祝)午前10時から電話

◆伝統工芸士による堺の包丁講座

伝統工芸士による講演後、包丁の砥ぎ方教室を行います。

日時／2月22日(土) 午後1時30分～ 定員／先着20人
参加費／500円 講師／森本光一氏 申込／2月8日(土)午前
10時から電話

◆カード織りでキーホルダーをつくろう

穴をあけたカードを使った織物を体験します。カードを回転させることで、キーホルダーが織りあがります。

日時／3月15日(日) 午前10時～、午後1時30分～
定員／各回先着20人 参加費／500円 講師／織編館手織りの会
申込／3月1日(日)午前10時から電話

おりあむかん 織編館

☎31・4455 FAX 31・4457 ※水曜休館
開館：午前10時～午後5時（入館午後4時30分まで）



休館

2月5日(水)、12日(水)、19日(水)、26日(水)

◆織編館ギャラリー企画展「昔の道具展」

期間／～2月17日(月)

内容／昔の懐かしい道具の展示を行います。



◆モフ草履定期講座

日程／【初級編】3月10日(火)、28日(土)
【上級編】3月19日(木)

毛布の縁(へり)で
つくるモフ草履

時間／午後1時～3時30分 場所／テクスピア大阪

定員／初級編15人・上級編5人 受講料／500円

講師／モフ草履アンバサダー 申込／2月13日(木)から電話

◆手織体験「シルクマフラー」

日時／2月23日(祝)、24日(祝)、27日(木)、28日(金) 午前10
時～午後3時 場所／体験学習室 定員／各回先着4人

受講料他／100円、材料費1,200円/m 講師／織編館手織りの会
申込／2月7日(金)午前10時から電話