

古紙回収のお知らせ

【毎月第2日曜日（10月は第3日曜日です）】

10月19日（日）※ 雨天中止〈小雨決行〉

午前8時～午前9時30分

中止または決行は、当日の午前8時頃に町内放送にて案内します。
中止の場合は翌月に延期

1. 回収品目（再生資源）【種類毎に分別願います】

- ☆ アルミ缶
- ☆ 古新聞（折込みチラシ可）
- ☆ 古雑誌
- ☆ 段ボール
- ☆ 牛乳パック（きれいに洗い、まとめて下さい）
- ☆ 古着・古布



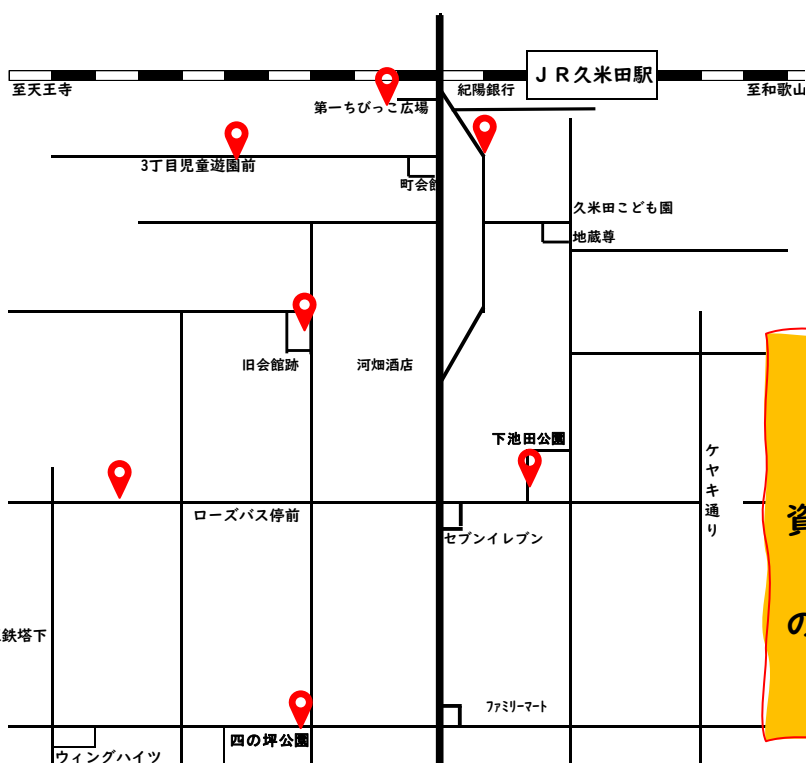
※ スチール缶・ビン類・カーペット・布団類は回収できません。

2. 回収場所（町内7ヶ所）

※ 車での回収は車道までお持ち下さい。

☞ 雨天の場合は、車での回収は行いません。

下記回収場所までお持ち下さい。皆様のご協力お願い致します。



- ・ 下池田町3丁目 第一ちびっこ広場
- ・ 下池田町3丁目〈下池田町3丁目児童遊園前〉
- ・ 下池田町1丁目〈橋本さん前道路脇〉
- ・ 下池田旧公民館前
- ・ 下池田公園北側
- ・ 下池田町2丁目〈西村さん前進路角〉
- ・ 四の坪公園南側

【子ども会からのお願い】

古紙回収の収益は子ども会運営の大きな資金源となっています。

昨今、資源（段ボール、アルミ缶、古新聞）の減少により、運営費も減収しています。

皆様のご協力よろしくお願いいたします。



町会・子ども会・三十人組・青年団

学校だより



かがやき

No.7 10月号

令和7年9月19日

岸和田市立八木北小学校・園

学校教育目標「たくましく生き生きした子を育てる」

本年度の重点目標

- ・DXを推進し、校務と学習活動の効率化を進める
- ・学力向上：基礎的・基本的な学力の定着と活用する力の育成
- ・カリキュラムマネジメントを確立し、常にアップデートしていく学校
- ・子どもたちの「徳」を育み、豊かな心の教育を図る学校園
- ・SDGs：八木北小学校・幼稚園の良い伝統を継承しながらも進化する学校

朝晩は少し涼しく 虫の音が聞こえるようになり、秋の風情を感じるようになってきました。しかし、日中は日差しが強く、とても暑いです。そんな中、子ども達は暑さに負けず、元気に様々な活動を頑張っています。

10月19日(日)は運動会です。一人ひとりが本番で輝く姿を見せられるよう、しっかりと取り組んでまいりたいと思います。ご家庭でも体調管理をしていただきますよう、よろしくお願いします。

岸和田市教育委員会主催

小学校3～6年生対象

まなびサポート

追加募集のお知らせ

- 主に算数(国語)について学習します
- 児童7～9名に1名指導員を配置します
- 中学受験・先取り教育には対応していません
- 教材・授業料は必要ありません

基礎学力向上と学習習慣の形成をめざしたい!

もう一度苦手単元を克服したい!

という児童のみなさん、一緒に学習してみませんか?

こちらの二次元コードからも申込みができます

小学校によって開催日時が違いますので、下記までお問い合わせください。

問い合わせ先

家庭教師のトライ 大阪校

TEL: 06-6120-9188

(受付時間/13:00～22:00)

【追加】令和7年度 岸和田市まなびサポート申込フォーム



令和7年 10月 行事予定

	曜	学校行事		幼稚園行事	下校時刻					
					1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	運動会係打合せ	市習字作品展		13:25				14:15	
2	木			サ		14:35		15:30		
3	金				避難訓練	14:35	15:30			
4	土									
5	日									
6	月	引落日			14:15			15:10		
7	火	検尿6年			14:35		15:30			
8	水	全校4限授業 検尿6年	市科学作品展		13:25					
9	木	全体練習		サ		14:35		15:30		
10	金	なかよし号				14:35	15:30			
11	土	祭礼								
12	日	祭礼								
13	月	スポーツの日								
14	火		サ		14:35		15:30			
15	水	全体練習 運動会係打合せ			13:25				14:15	
16	木		サ		14:35		15:30			
17	金	1～5年4限授業 6年運動会準備			13:25					15:15
18	土									
19	日	運動会		運動会	12:30					
20	月	振替休業								
21	火	運動会予備日			14:35		15:30			
22	水	連合音楽会 視力検査5年	市図画作品展		13:25 ※6-2のみ15:40					
23	木	視力検査6年		サ		14:35		15:30		
24	金	たてわり 視力検査4年			絵画展見学	14:35	15:30			
25	土									
26	日									
27	月	視力検査3年		びよちゃんひろば わくわくひろば	14:15			15:10		
28	火	不審者避難訓練 視力検査2年	サ	誕生会	14:35		15:30			
29	水	委員会 視力検査1年			13:25				14:15	
30	木	3年社会見学 5年モアレ検査			14:35		15:30			
31	金	3年歯磨き指導			14:35	15:30				

サ…「まなびサポート」があり、3～5年生の一部の児童が16:40に下校します。

【11月の予定】5(水)引落日 クラブ 6(木)7(金)6年修学旅行 11(火)泉支研交流会 12(水)クラブ
16日(日)日曜参観 17日(月)振替休業 28(金)音楽会

だんじり子ども曳きのお知らせ

初秋の候、日頃は若頭・三十人組、並びに青年団の活動に御理解と御協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、早いものでだんじり祭りもうそこまでやって参りました。下池田町 町内会とお子様方のさらなる発展と親睦のため、今年もだんじり子ども曳きを行いたいと思います。

この機会に夜しか曳けないお子様方や、まだだんじり祭りに参加したことのないお子様方は、ぜひご参加ください!!!

子ども達でだんじりを曳こう!

記

日 時 令和7年10月11日(土曜日)

※予備日 令和7年10月12日(日曜日)

午前11時00分ごろより

注意) 時間は前後することがあります。

※小雨決行します。

11日が雨天中止時は予備日(12日)へ変更。

場 所 ・ 11日の時 : 下池田町セブンイレブン駐車場集合

・ 12日の時も : 下池田町セブンイレブン駐車場集合

曳行区間 ・ 11日の時 : 下池田町セブンイレブン～会館まで(予定)

・ 12日の時も : 下池田町セブンイレブン～会館まで(予定)

対 象 者 普段昼間曳きに参加出来ない方々

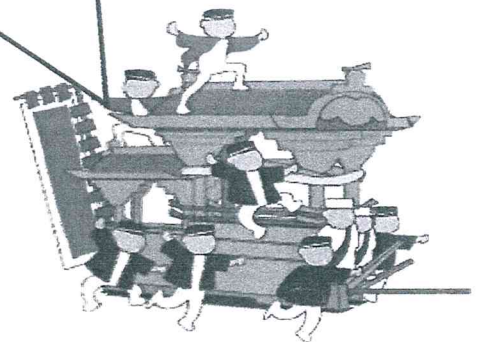
(小学3年生以下のちびっ子のみならずおじいちゃんおばあちゃんの参加も大歓迎!!)

服 装 自由(下池田町統一Tシャツ大歓迎!)

※ 集合場所でのお子様の安全は、各自自己責任にてお願い致します。

※ 11日と12日で集合場所・曳行区間が変わるので、ご注意下さい。

※ 12日も雨天中止の場合は、ふれあい曳きは中止となります。



下池田町町民の皆様へ

少年団への御花ご協力をお願い

少年団代表 根来 勝義

暑さ寒さも彼岸までと申しますが、日中は暑さがまだまだ続く、残暑厳しい今日この頃です。皆様どうお過ごしでしょうか。

今年度も少年団では未来の下池田町発展のために、
かかすことができない年代の方々(中学 1～3 年生)を支援する
団体として 活動しています。

ボウリング大会、BBQ、祭礼、などを実施します。

活動資金として、皆様からの御寄付をお待ち申し上げます。
ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

記

日程: 10月 4 日(土)～10 月10 日(金)

毎日、午後7時30分より午後9時まで受付

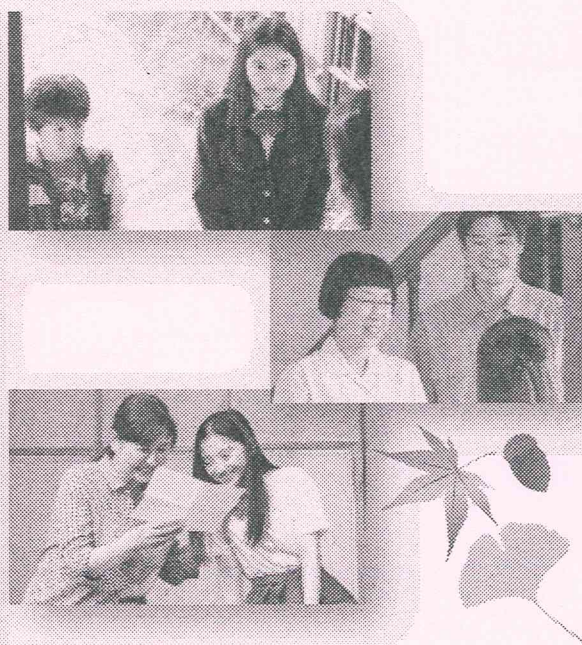
受付場所: 下池田町会館前駐車場(少年団詰所)

令和7年度 なるほど！人権セミナー

映画上映会『あなたのいる庭』

参加無料

申込不要



11月22日(土曜日)

開会:午前10時00分

会場:八木市民センター

★映画は35分 ★字幕付き

★全体で約60分の予定

テーマ「社会におけるこどもの人権」

～こどもが安心して暮らせる社会の実現をめざして～

この作品は、児童養護施設など社会的養護のもとで暮らしているこどもたち、また家族からのサポートを得られずに生きる人たち(ケアリーバー)に注目します。世間からの無理解と偏見にさらされ、居場所を見い出せず、進学や就職など生きる上で様々な困難に直面しているこどもの人権について考えるきっかけになると思います。次代の社会を担うこどもたちが自分らしく幸せに成長でき、暮らせるように、社会全体で支えるためにはどうすればいいのか、一緒に考えましょう。

主催:岸和田市人権協会

【問合せ】岸和田市人権協会事務局 岸和田市人権・男女共同参画課

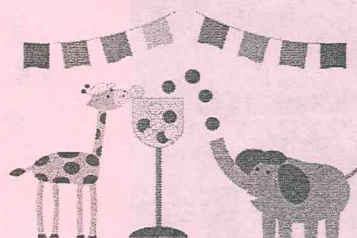
TEL:429-9833 FAX:441-2536

第45回

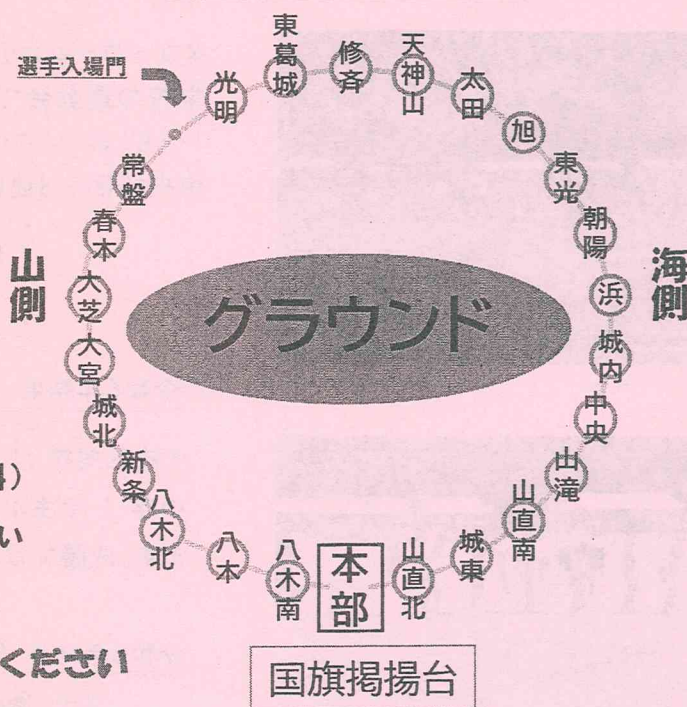
市民スポーツカーニバル

～プログラム～

9時開始	開会式	全員
	みんなで体操	全員
	校対抗綱引合戦(予選)	校区代表者
	みんなで楽しく3色玉入れ	フリー
	校対抗リレー女子の部(予選)	校区代表者
	校対抗リレー男子の部(予選)	"
	ダンスなど	
12時半頃～	校対抗綱引合戦(決勝)	予選通過校区
	みんなで挑戦岸和田3種	フリー
	ゴーゴームカテ	校区代表者
	校対抗リレー女子の部(決勝)	予選通過校区
	校対抗リレー男子の部(決勝)	"
	閉会式	全員



校区観覧席位置図



★会場周辺は大変混雑する上、駐車場が不足します

お車でのご来場はできる限りお控えください(駐車場有料)

★天候等による開催決定は市ホームページでご確認ください



※ゴミは必ず持ち帰るようにしてください

国旗掲揚台

とき 11月3日(祝) 午前9時開会

(雨天中止)

ところ まなび中央公園スポーツ広場

主催 岸和田市・岸和田市教育委員会
協賛 岸和田市青少年指導員協議会

主管 岸和田市スポーツ推進委員協議会
岸和田市こども会育成連絡協議会

後援 岸和田市町会連合会
岸和田市スポーツリーダークラブ

問い合わせ先 岸和田市教育委員会スポーツ振興課

TEL:072-447-7072 FAX:072-423-5030



令和7年度岸和田市スポーツ推進委員だより

ご挨拶! 岸和田市スポーツ推進委員協議会 会長 大荷啓司

「さわやかな風・さわやかな汗・みんなでスポーツ」をテーマに秋の一日を楽しいスポーツで過ごし、子どもから大人までの多世代での交流を深めてもらうことを目的にスポーツ推進委員協議会でスポーツカーニバルの準備を進めてきました。今年も皆様楽しんでいただきたいと思います。皆様のご協力よろしくお願いいたします。

今年もスポーツカーニバルに参加しよう!!



《校区対抗綱引き合戦》

子どもと大人が一緒になり岸和田ならではの「だんじり」の掛け声で、綱を引きあい毎年白熱した対決となります。

令和6年は、東葛城校区が2連覇となりました。

優勝校区コメント(東葛城校区)

負けるなと声を掛け合いふんばりました!



令和6年結果 優勝 東葛城 2位 大宮 3位 浜・太田



《ゴーゴームカデ》

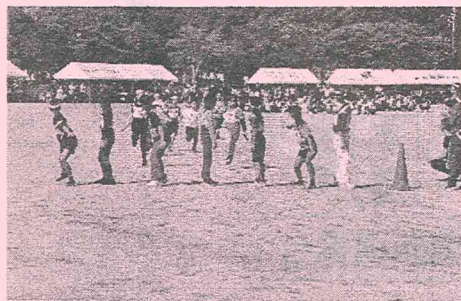
学校の運動会ではあまりない種目のため、みんな最初はつまずきながらも「いち・に・いち・に・・・」の号令と息を合わせてゴールを目指し、令和6年は中央校区が3連覇を達成しました。

優勝校区コメント(中央校区)

最高によかった!勝ててよかった!



令和6年結果 優勝 中央 2位 常盤 3位 天神山



《校区対抗リレー》

小学1年生から大人までの選手が、一生懸命走って校区でバトンをつなぎます。決勝では、熱戦が繰り広げられました。

令和6年結果 男子 優勝 浜 2位 常盤 3位 大宮

女子 優勝 山直北 2位 朝陽 3位 八木南

今後の行事予定

葛城山ファミリー登山

日程:11月30日(日) ※詳しくは広報きしわだ11月号掲載

葛城山を一緒に登りませんか?山頂では美味しい豚汁を用意しています!!

KISHIWADA SPORTS FES

日程:12月13日(土)

岸和田カンカンベイサイドモールにてスポーツ体験

回 覧														

裏面にスポーツカーニバル詳細 スポーツ推進委員の活動については、市ホームページをご覧ください。

岸和田警察署

☎ 072-439-1234

久米田駅前交番だより

【令和7年10月号】

「ZIP!」で水トアナも体験した

家族でやってみよう!

詐欺・闇バイトの仮想体験

多発するSNS型投資・ロマンス詐欺被害や闇バイトへの応募トラブルを防止するための仮想体験ツールを制作しました。

あなたは騙されずにいられるか? どなたでもタダ!

QRコードを読み取って体験してしてみましょう。

※通信料はかかります。

SNS型投資詐欺体験

バナー広告をクリックすると犯人からのメッセージが送られてきます。

株価に合わせて入出金体験もできます。



SNS型ロマンス詐欺体験

男性とのやりとりVer

女性とのやりとりVer

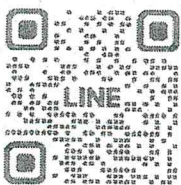


海外に住む異性とのやりとりを通じてロマンス詐欺の手口を知ることができます。



闇バイト応募トラブル体験

一度応募すると、しつこく勧誘され、家族や友人に危害を加えるなどと脅迫されて抜け出せない状況を体験できます。



全国地域安全運動

令和7年10月11日(土)~20日(月)までの間

- 特殊詐欺、SNS型投資・ロマンス詐欺の被害防止
- 子供と女性の犯罪被害防止
- 自動車関連犯罪の被害防止

岸和田市安全なまちづくり市民大会

日時:10月17日(金)午前10時30分から
場所:南海浪切ホール 小ホール

- 府警本部生活安全指導班による防犯寸劇
- ひったくり防止カバーなどのグッズプレゼント

※数には限りがあります。

久米田駅前交番からのお知らせ

自転車に乗るときはヘルメットを着用!!



- 交通事故はいつも予期せぬ時に起こります。
- 自転車事故の約5割が頭部に致命傷を負っており、ヘルメット着用により致死率及び重症率を約1.7倍低下させることができます。

館まつい



お車での来館はご遠慮下さい

発表

10/25 (土) 9:20~15:30

10/26 (日) 10:00~15:15

1階 集会室

祭

展示

10/25 (土)・26 (日)

10:00~16:00

1階~3階 全館

祭

祭

模擬店

(まじわり女性学級)

10/25 (土)・26 (日)

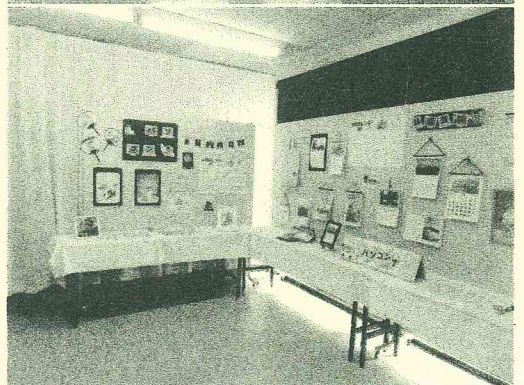
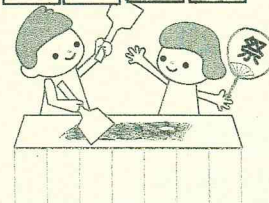
10:00~

千千ミ(300円) わた菓子(50円)

玄関前テント

売り切れ御免!

チ ズ ミ ♪



岸和田市立箕土路青少年会館

岸和田市箕土路町 2-6-15

TEL 072-444-2097

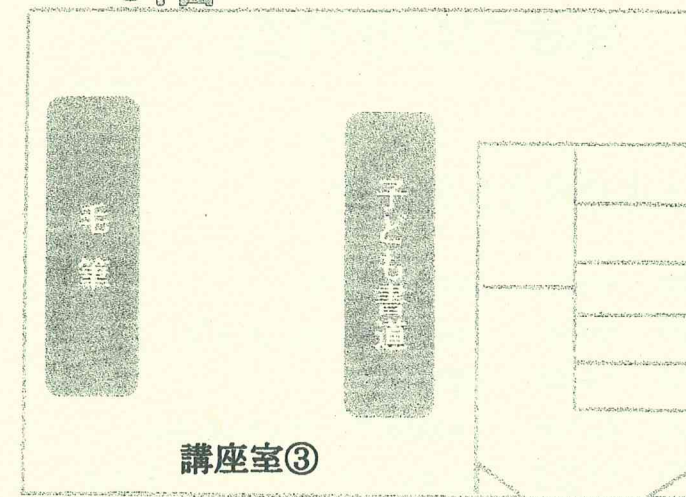
写真は昨年度のものです

展示会場案内

展示団体名		展示場所	
八木北幼稚園絵画		集会室	1F
学級	みづくり学級	廊下	2F
クラブ	箕土路煎茶 和裁すみれ会		
クラブ	洋裁 編物	講座室①	2F

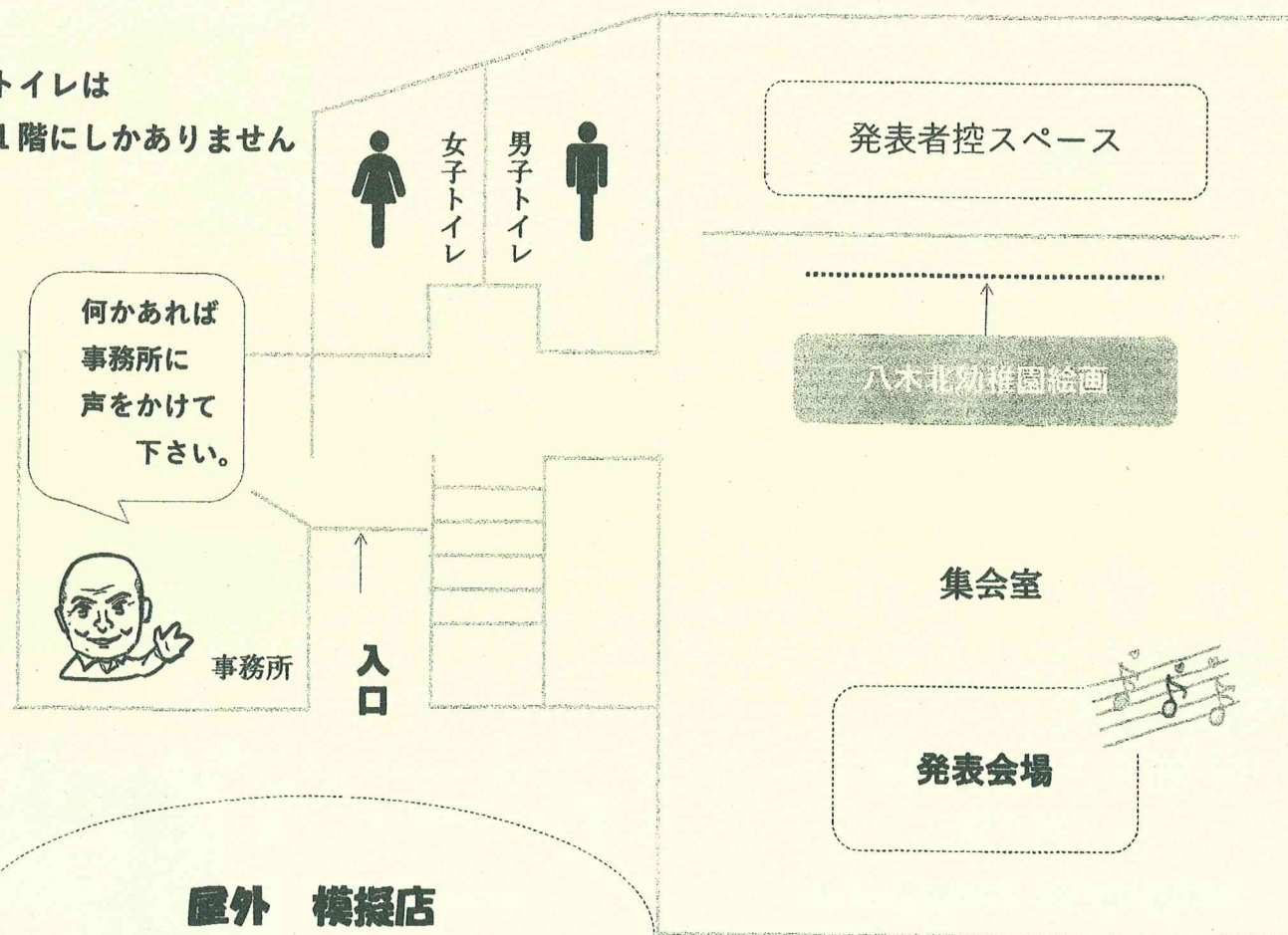
展示団体名		展示場所	
クラブ	チョークアート	講座室②	2F
	箕土路絵手紙クラブ		
定期講座	茶華道体験講座	講座室④ (図書室)	2F
クラブ	パソコン7		
学級	まじわり女性学級	講座室③	3F
定期講座	子ども書道		
クラブ	毛筆クラブ		

<3階>

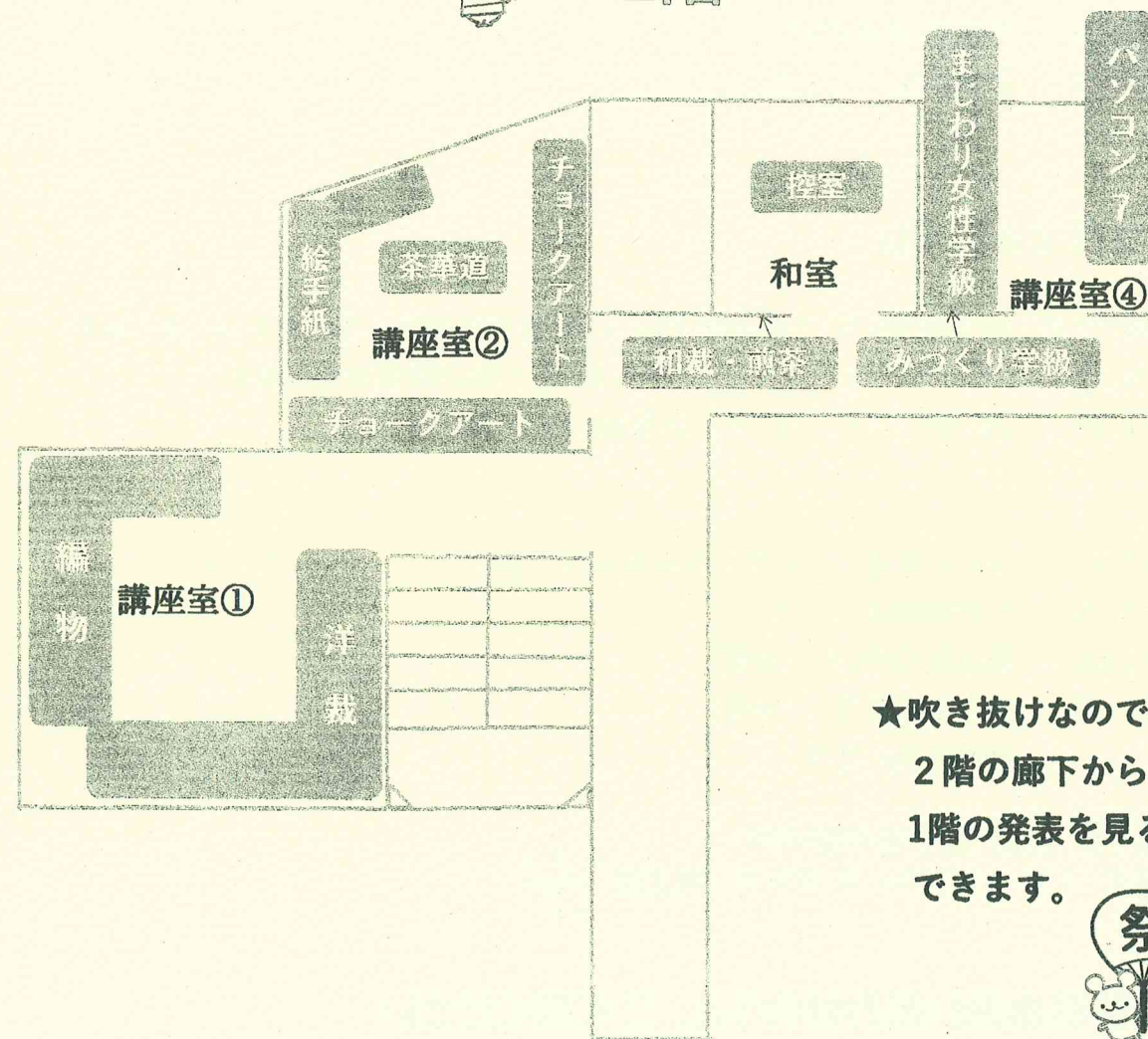


<1階>

★トイレは
1階にしかありません



<2階>



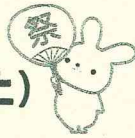
★吹き抜けなので
2階の廊下から
1階の発表を見ることができます。



発表プログラム

講…定期講座

☆10月25日(土)



- 9:20～9:30 開会あいさつ
- 9:30～9:55 Malie～ゆったりとフラ～
- 10:00～10:30 歌体操
- 10:35～10:50 ZUMBAサークルAmistad
- 10:55～11:25 おはなしボランティア「すばる」
- 11:30～12:10 シルバースター箕土路 (男声合唱)



休憩

- 13:30～13:55 楽しく歌おう
- 14:05～14:25 箕土路健康美体操クラブ
- 14:30～15:10 箕土路剣道クラブ
- 15:15～15:30 かんたんストレッチ



☆10月26日(日)

- 10:00～10:15 講 おじって伸ばしてスッキリストretch(身体を伸ばして身も心もスッキリ)
- 10:20～10:35 講 リラックスヨガ(呼吸法が中心で、心と体の緊張を緩めます)
- 10:50～11:30 おじかくらぶ(手づくり人形劇のクラブです)

休憩

- 12:30～13:30 講 子ども茶道(小学生がお茶を点てます)
- 13:45～14:15 大和劔泉館(居合)
- 14:20～14:40 箕土路空手道(火曜)
- 14:45～15:15 空手道クラブ(木曜)
- 16:00～ 閉会のあいさつ



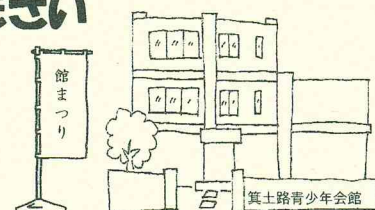
25・26日 駐輪・駐車場当番(卓球)
スイートピー・ピンクース・サンデー箕土路



皆様お誘いあわせのうえ、ご来館ください

 お車でのご来館はご遠慮ください

駐輪用にも使用しますので駐車スペースが限られます。



箕土路青少年会館

2か月にわたって開催します

ぜひ、みなさんお越しください。



八木地区公民館まつり 2025

展示の部

11月1日(土)～12月19日(金)

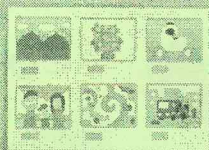
チャレンジの部

11月11日(火)～11月16日(日)

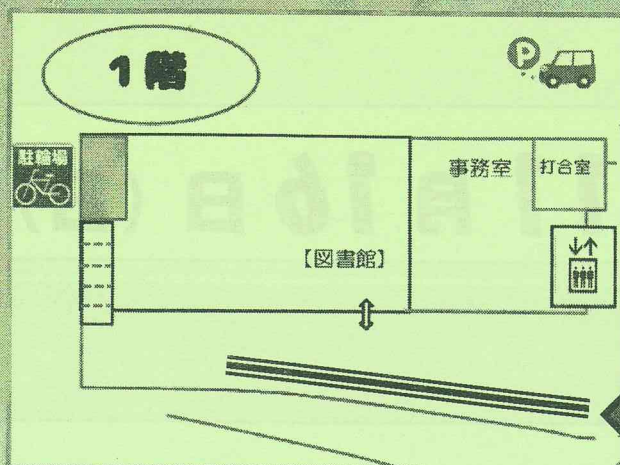
発表の部

11月15日(土)・11月16日(日)

展示の部



	展示期間	団体名
1	11月1日(土)～11月14日(金)	絵手紙B
2	11月6日(木)～11月20日(木)	絵手紙A
3	11月11日(火)～11月12日(水)	洋裁クラブ
4	11月11日(火)～11月25日(火)	はつらつネット
5	11月13日(木)～11月20日(木)	EW・パソコンクラブ
6	11月15日(土)～11月16日(日)	(エコロジーガーデニング)
7	11月18日(火)～12月2日(火)	パソコンA
8	11月19日(水)～12月2日(火)	楽しいパソコン
9	11月21日(金)～12月5日(金)	久米田短歌クラブ
10	11月21日(金)～12月5日(金)	和裁クラブ
11	11月26日(水)～12月10日(水)	水彩クラブ
12	12月5日(金)～12月19日(金)	学習グループ「みち」
13	12月6日(土)～12月11日(木)	八木地区公民館 書道クラブ
14	12月12日(金)～12月19日(金)	書道クラブ香墨会
15	12月12日(金)～12月19日(金)	書道クラブ薫風



1階事務所前

2か月間にわたって、公民館
活動団体の作品を展示します。

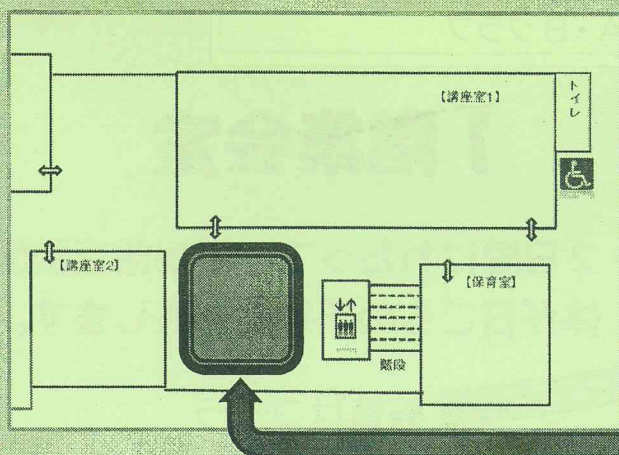
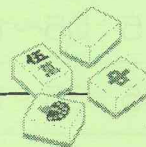
展示場所はコチラ

チャレンジの部

11月



日にち	時間	イベント内容	提供団体
11日 (火)	13時～15時	百歳体操	いきいき百歳体操
12日 (水)	12時～13時	コアコンディショニング体験会	コアコンディショニング健康クラブ
		ボディメイクトレーニング体験会	ボディメイクトレーニングクラブ
	13時～17時	麻雀体験会	健康麻雀友好会
15日 (土)	12時～17時	麻雀チャレンジ	Panda 麻将会
	13時～16時	囲碁手合わせ	将棋クラブ
		将棋実習、詰め将棋	
	11時～なくなり次第	ぜんざいの販売	料理かぶらの会
	12時～なくなり次第	花苗と多肉植物の販売	エコロジーガーデニング
16日 (日)	10時～なくなり次第	花苗と多肉植物の販売	エコロジーガーデニング



2階展示ロビー

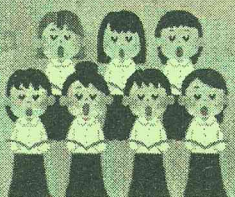
*販売は1階ロビー

1週間にわたって、公民館活動
団体がイベントを開催します。

催し場所はコチラ

発表の部(12時45分開場)

11月15日(土)



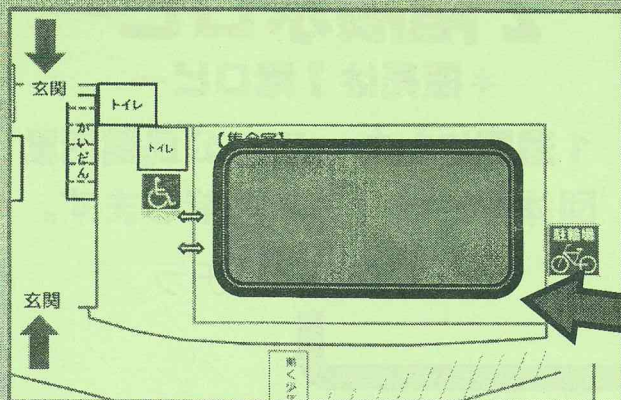
順番	出演予定時刻	団体名
0	13:10~13:15	開会の挨拶
1	13:15~13:40	大正琴クラブ 千鳥会
2	13:45~14:00	初心者ギター教室
3	14:05~14:30	きっずイングリッシュ
4	14:35~15:00	着付クラブ
5	15:05~15:30	ハーモニカクラブ
6	15:35~15:50	中国語クラブ
7	15:55~16:20	うたごえの森



11月16日(日)



順番	出演予定時刻	団体名
1	13:30~13:45	健康美体操 A・B クラブ
2	13:50~14:05	スポーツ・ダンス フォンターナ
3	14:10~14:25	八木クラシックバレエ
4	14:30~14:55	鳴子踊り のぞみ
5	15:00~15:15	楽しい気功
6	15:20~16:00	ハワイアンフラ A・B クラブ



1階集会所

2日間にわたって、公民館活動団体が日ごろの成果を発表します。

観覧はコチラ



市立岸和田市民病院だより

う ら ら

第 23 号
令和7年9月

【発行】
市立岸和田市民病院
広報委員会

特集

放射線治療装置を一新しました



当院は国指定「地域がん診療連携拠点病院」です

【目次】

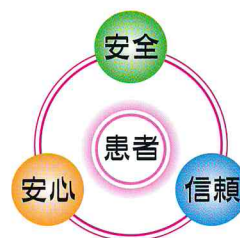
- P.2～3 放射線治療装置を一新しました
P.4～5 腎臓内科のご紹介
P.6 健診センターのご案内
P.7 各種ドックの受診案内
P.8 高齢岸和田市民のからだづくり
編集後記

～基本理念～

- ・市民の皆さんが安心して心のこもった良質な医療を受けられる病院をめざします。
- ・患者さん一人ひとりの権利と安全を確保し、絶えず向上心をもって皆さんに信頼されるよう努めます。

～基本方針～

- ・市民の皆さんが安心して良質な医療を受けられるように高度・専門医療と救急医療を充実する。
- ・患者さんが医療の中心であることを忘れず、個人の知る権利と決定する権利を尊重する。
- ・患者さんと職員の安全を確保する。
- ・地域の中核病院として地域医療連携を推進する。
- ・職員の教育・研修を充実し、絶えず向上心を持って努力する。



温かい心をもって、
良質で高度な
医療を提供します。

広報誌

う ら ら

泉州地方では、わたし達・おれ達という意味で、「うらら」や「おらら」が使われていました。いつまでも、わたし達・おれ達に愛される市民病院でありたいとの願いをこめて、「うらら」と名付けました。



市立岸和田市民病院
ロゴマーク

このマークは岸和田市の頭文字「K」と「若葉」をモチーフに大空に飛び立つ鳥をイメージしています。「若葉」には若々しさや、健康、信頼関係。そして質の高い医療を温かい心で市民のみなさまに提供する心を表現しています。また飛び立つ「鳥」には地域医療の中核病院として、地域とともに発展していく姿を表現しています。

放射線治療装置を一新し、患者さんにさらに

放射線治療科 部長 小倉 昌和

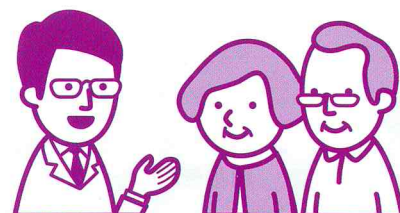
放射線治療は、がん治療において手術、薬物療法、緩和ケアと並ぶ重要な柱の一つです。臓器の形や機能を温存しながら治療でき、身体への負担が少ないことが特徴です。また、がんによる痛みや出血などの局所症状を和らげる緩和ケアの一環としてもよく用いられます。

当院では1996年に放射線治療を開始し、2012年には体幹部定位放射線治療、2017年には強度変調放射線治療(IMRT)といった高精度な照射技術を、泉州地域で初めて保険診療として導入しました。そしてこのたび、外部照射装置の全面更新を行い、米国バリアン社製の最新機種TrueBeamを導入しました(図1)。

TrueBeamは、高精度外部照射や緩和目的の治療のすべてに対応できるだけでなく、新たに高線量率モードを搭載し、小さな脳・肺・肝腫瘍などへ1回大線量を照射する定位放射線治療で照射時間の大幅な短縮が可能です。また、転移性脳腫瘍に対しては、HyperArcユニットを用いることで、複数の病変へ一括して高精度な定位照射を行うことができ(図2)、従来よりも患者さんの負担を大きく軽減できます。

さらに今回、位置照合システムとして併設導入したブレインラボ社製Exac-Trac Dynamicは従来のX線撮影画像での照合に加え、新たに体表面で照合できる機能が加わった最新モデルです。熱を識別できるカメラで体表面の位置情報を立体的かつリアルタイムに取得することで(図3)、照射前の位置合わせだけでなく、照射中の位置モニタリングが実施可能になり、高い照射精度が得られます。とくに乳がんの手術後の放射線治療など、体表に近い部位の照射で有効です。

このような最新技術を活用し、今まで以上に、安全かつ確実で、患者さんにやさしい放射線治療を提供していきます。



やさしい高精度な放射線治療を提供します

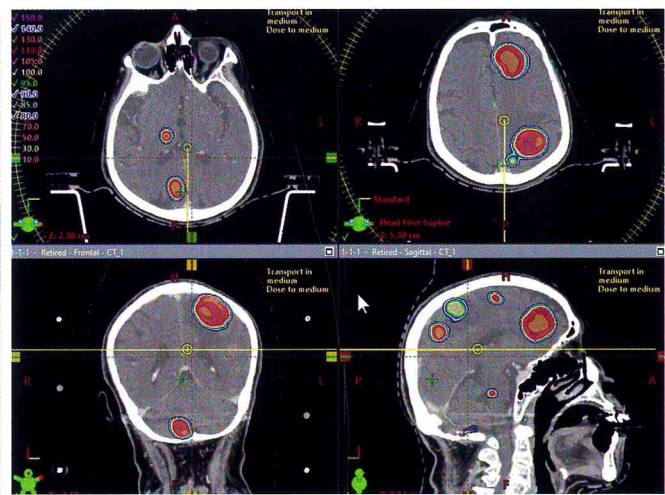
図①

米国バリアン社製の最新機種TrueBeam



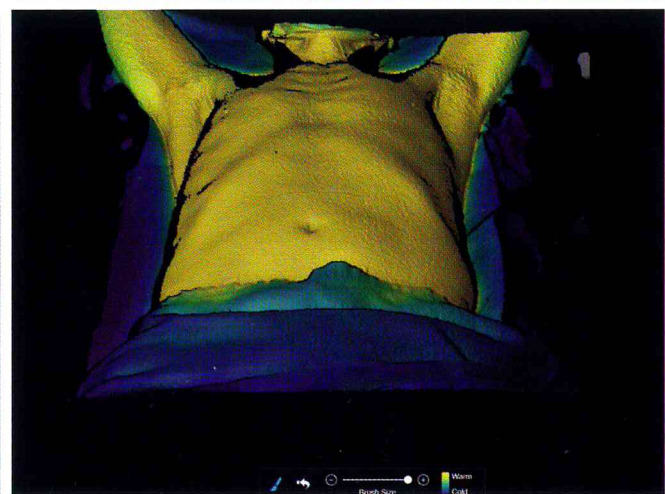
図②

転移性脳腫瘍に対しては、HyperArcユニットを用いることで、複数の病変へ一括して高精度な定位照射を行えます。



図③

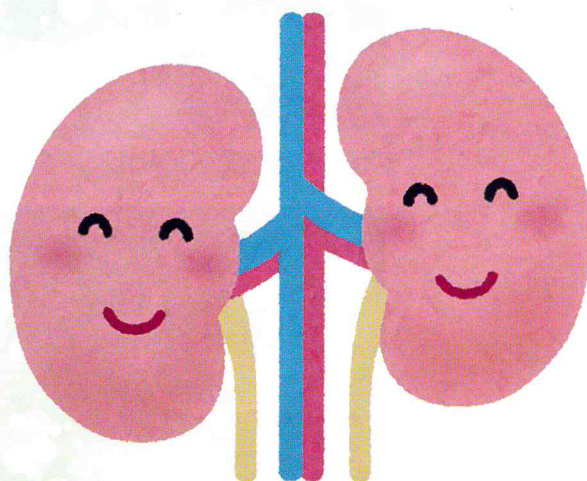
熱を識別できるカメラで体表面の位置情報を立体的かつリアルタイムに取得。



腎臓内科のご紹介

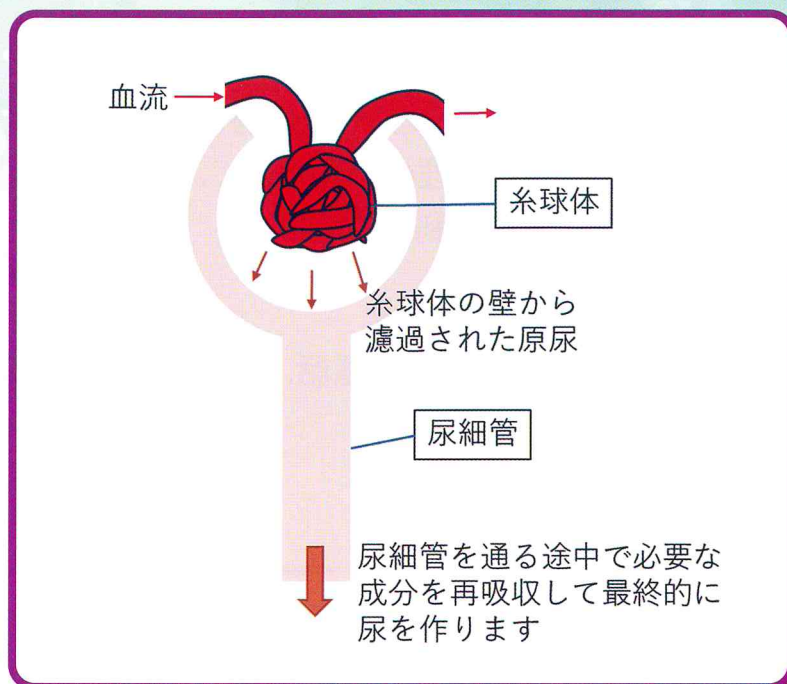


腎臓内科では、腎臓に関わる様々な病気の診療を行っています。腎臓が徐々に悪くなり機能が戻らなくなる慢性腎臓病や、急速に腎機能が悪化する急性腎障害、その他、電解質のバランスなども腎臓内科で診察を行っています。



腎臓は尿をつくり、からだのバランスを調節する臓器です。腎臓の中には糸球体と呼ばれる毛細血管の小さな塊がたくさんあり、糸球体の血管壁から液体成分を濾過し原尿をつくります。原尿は尿細管の中を通り、ここで必要な成分と不必要な成分を出し入れして尿を作っています。腎臓では、尿を作ることで水分や電解質(ナトリウム・カリウムなど)の調節を行うほか、ホルモンを作って貧血を防いだり、血圧の調節や骨を丈夫に保つなど、様々な働きをしています。





複雑な構造を持つ腎臓は全身の様々な病気の影響を受けますが、特に糖尿病や高血圧などにより腎機能が徐々に悪化する慢性腎臓病は日本の成人の約5人に1人が抱えているといわれています。腎臓病は早期には自覚症状が出ないことも多く、尿検査・血液検査を定期的に受けて、早期発見・早期予防を行うことが大切です。近年、SGLT2阻害薬やミネラルコルチコイド受容体拮抗薬といった、糸球体の負荷を取って、腎臓を守ってくれる作用を持った薬が使えるようになってきました。また、腎機能を守るためには、薬だけではなく日々の食事や血圧管理なども大切です。

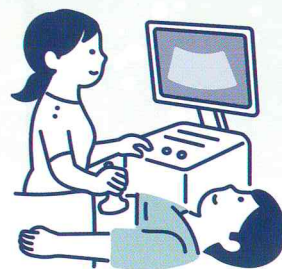
当院では外来での検査・薬の調整のほかに、教育入院も準備しております。看護師・薬剤師・栄養士など多職種のスタッフと連携して、食事・栄養指導、血圧の確認や、畜尿検査による塩分摂取量や腎機能の確認も行えます。

患者さんお一人お一人に合わせて治療を選択しメニューを調節することが大切ですので、まずはかかりつけの先生とご相談のうえ、受診いただければと思います。



健診センターのご案内

市立岸和田市民病院外来の1階に「健診センター」受付があります。健診センターでは、各種ドックや検診をご希望の方の受付を行っております。健康管理の一環として、病気の早期発見・早期治療を目的にぜひご利用ください。



問い合わせ先

市立岸和田市民病院
健診センター受付 電話. 072-441-5679

膵がん・胆道がんドック

膵がん・胆道がんは早期発見が難しく死亡率の高い疾患です。当院では膵がん・胆道がんドックのMRI検査等を用いて、膵がん・胆道がんの早期発見・早期治療に繋がります。

肺がんCTドック

早期の肺がんはほとんど無症状です。肺がんCTドックは治療成績が悪い肺がんを早期に発見することができます。当院では被ばくの少ない低線量CTで検診を受けることができ、結果説明はその日に終わることができます。

脳ドック

当院の脳ドックでは、最新型3テスラMRIを用い、脳梗塞、脳腫瘍等の脳病変や脳動脈瘤等の脳血管病変の有無を調べます。

PETがん検診

泉州地域では実施施設が少ない「PETがん検診」を当院で受けていただけます。PET-CT装置による検査と腫瘍マーカーを用いた血液検査により、がん検診を行っています。

がんスクリーニング検診

血液中のアミノ酸濃度を測定し、現在がんである可能性をアミノ酸の割合で評価する検診です。今までのがん検診とは全く異なった新しい検査法で、1回の採血で、複数のがんである可能性と「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」の発症リスクも同時に評価します。

大事なのは早期発見・早期治療

市立岸和田市民病院で各種ドックを受診しませんか？

膵がん・胆道がんドック

(費用:税込38,500円～)

血液検査、
腹部超音波検査、
MRI検査等

肺がんCTドック

(費用:税込15,400円)

低線量CT検査

脳ドック

(費用:税込41,910円)

血液検査、
頸動脈超音波検査、
心電図検査、MRI検査

PETがん検診

(費用:税込103,400円)

PET・CT検査

がんスクリーニング検診

(費用:税込24,200円)

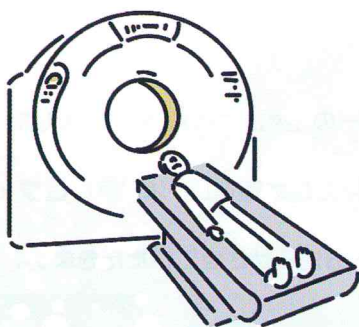
アミノインデックス検査

※詳しくは病院ホームページの健診センターのご案内をご覧ください。

問い合わせ先

1階 健診センター

電話 072-441-5679 受付は平日9:00～17:00まで





当院に奉職し14年目になる。その間、市民出前講座に何回もお呼びがかかった。岸和田市の端から端まで、かれこれ4,50回にもなろうか。講演のテーマは一貫して「(整形外科医が)切らずに直す腰痛、肩こり、膝の痛み」で通してきた。しかし内容や強調点は変化している。その理由はまず上記の痛みのあるお年寄りが減ったことである。講演の前に会場のお年寄りに痛みの有無を問うているが、該当者がほとんどいない場合も珍しくない。そこで悟ったことは依頼主の多くは各地域の「老人大学」で、受講者はカリキュラムに通年参加できる元気なご老人方だということ。痛みにもそれほど困っておられるわけではないのである。そこで本題はさらっと流し、話題を移してゆくことになる。最近は自分の体験からの健康談議が多い。80を目前に「からだづくり」とはなんぞやと考えさせられる事が多いからである。それでは本題の、一切器具を使用しない、自分の体だけでできるずばらエクササイズをご紹介します。

腰痛 腰のつっぱり 中腰で仕事をしていると腰がつっぱる。また起床時にはうずく。これらの本態は体幹筋肉の疲労・阻血痛である。筋肉はそれ自体が血流ポンプであるから動いていないと酸素もこないし疲労物質も出て行かない。だから治療の基本は安静やマッサージではなく、痛くても動かし続けることである。写真①は椅子に座って「せすじ」をピンとのばし、後ろに少し倒して2秒間止めるだけのエクササイズである。腰痛のある時は当然痛いのでイタタタといいながら行う。痛いほど効果がある。トイレで便座に座る時や車に乗っている時はこれを行うチャンスである。



写真②はベッドの上で両足をそろえて挙げ、次いで左右にひねりを加える体幹筋トレである。初めはきついが毎朝一回ずつ増やしてゆくと何回でもできるようになる。



膝が痛む 膝がこわばり、つらいのは腫れが残る起床時や、椅子から立ち上がる時である。下り階段も怖い。写真③のように立ち上がって歩き始める前にイタタタと言いながら膝をピーンと伸ばすと。腫れている膝を伸ばすのは確かに痛いものだがそれをうめきながら数回、カー杯伸ばすのが肝心である。起床前に布団の中でもできる。散歩中に痛くなったら信号待ちでやるのもお勧めである。椅子から立ち上がる前には座位で膝をピーンと伸ばしておくのと歩き始めが楽である。



肩が凝る これは肩や首の筋肉の疲労痛・阻血痛だから、腰と同じで、もんだり押さえたりすることは禁忌である。最適なエクササイズは腕立て伏せで、これで肩も首もほぐれる。写真④のように壁に向かって行えば楽ちんで何回でも出来る。これでこりは消える。筋トレとしては徐々に手の位置を下げてゆく。机の高さで20回できれば肩こりとはおさらばできる。私は今のところエクササイズのおかげか腰痛とも肩こりとも無縁である。しかし毎朝、布団をはねのけて上記の両脚挙げエクササイズと、床での腕立て伏せを行うのを義務にしている。回数が増えてゆくと気持ちも充実するし、やらないと老いを実感するので怖いのである。YouTubeの「じじ医」シリーズ4編で上記のエクササイズを実演している。



ここに書いていないエクササイズもあるので、興味のある方はこのQRコードからどうぞ。➡



私のずばらエクササイズを短く紹介したが、読者がさらに元気になれる一助となれば幸いである。



今号は、腎臓内科や放射線治療科の紹介、健診センターの案内について掲載しました。次号は、新たな特集を予定しております。

当院は今後も患者様を中心に、医師、看護師及びコメディカルが連携し、より良い医療を提供できるように努めてまいります。

引き続き「うらら」では当院の新しい動きや、特徴などをお知らせさせていただきます。



見て

学んで

体験しよう

～市民にひらかれた病院へ、健康をもっと身近に～

2025年
11月2日(日)
10時～15時



市民病院フェスタ

家族で楽しむ“まちの病院フェスタ”

市立岸和田市民病院 市民病院フェスタ実行委員会

〒596-8501 大阪府岸和田市額原町1001番地

※当日の車両は正面駐車場への入口を閉鎖して裏の入口となっています。

お越しの際はなるべく公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ

Tel 072-445-1000 (代)

院内見学ツアー

最新医療機器、手術室、検査室、緩和ケア病棟など、普段は立ち入ることができないエリアをスタッフがわかりやすくご案内します。

小学5年生からが対象です。(小学生は保護者の付き添い必要)

午前・午後とも24名先着で受付。

※参加の方に粗品進呈。

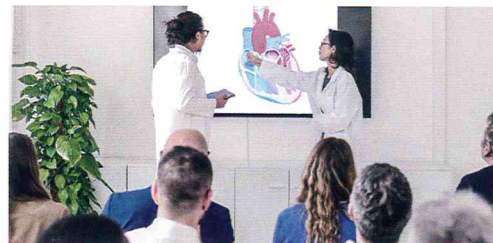


医療講演&リハビリ体操

変形性膝関節症について、整形外科部長が保存療法から手術療法、PRP再生医療など最新の治療法までをわかりやすく解説します。

後半は、参加者全員で簡単にできるリハビリ体操を行います。

楽しく体を動かして、健康への一歩を踏み出しましょう。



キッズ白衣体験

大人もOK

子どもたちが白衣を着て、小さな医者さん、看護師さんに変身！診察室で医師になりきって写真を撮りましょう！

※先着100名にチェキ写真進呈



救急車展示・AED講習

日々働いてくれている救急車を、間近で見学できます。子どもたちの消防なりきり体験で写真撮影OKです。心肺蘇生とAEDの使い方を学んでみよう！



ロビーコンサート

オープニングでは子どもたちの鼓笛隊、エンディングでは吹奏楽を楽しみましょう！



体験コーナー

- ・模擬薬を使って薬剤師体験&展示クイズラリー
- ・3Dワークステーションにて3D画像構築体験
- ・超音波装置で頸動脈エコー体験
- ・細胞を顕微鏡で見てみよう！
- ・現在の医療機器展示・体験
- ・災害時の三角巾の使い方を学んでみよう！



健康チェックコーナー・相談コーナー

身長・体重・BMI・血圧測定のチェックコーナーや、お薬相談や骨密度測定後の栄養相談できます。



その他のコーナー

- ・キッチンカー(軽食・スイーツ・ドリンクなど)
- ・スタンプラリー
(粗品進呈。※無くなり次第終了)
- ・子どもタイムトライアルゲーム
- ・ちきりくん撮影会 など



魚庭の海まつり

なにない 響かせよう 豊かな海の未来

“NANIWA” no Umimatsuri

第45回全国豊かな海づくり大会～魚庭の海おおさか大会～1年前プレイベント / 第23回魚庭の海づくり大会

10/26 日 9:30-15:00

2025

さかなクンが
やってくる!



さかなクン
©2025 ANAN AND Tm.

場所

南海浪切ホール 祭りの広場・多目的ホール
府営りんくう公園 シーサイドウォーク



岸和田市内の路線バス無料!
詳細は岸和田市HPで
ご確認ください。



タイムスケジュール

南海浪切ホール 祭りの広場・多目的ホール

ステージ

- 9:30 第45回全国豊かな海づくり大会1年前プレイベント式典行事
～10:00 (大会テーマの書(逢高氏)、コスチュームお披露目等)
- 10:30 和泉高校吹奏楽部
～11:00
- 11:30 海上歓迎・放流行事のYoutube 中継
- 12:00 大阪湾クイズ
- 12:30 漁師飯試食
- 13:00 協賛企業による活動紹介
- 13:30 春木川 WALK 到着セレモニー
- 14:00 教えて! 魚の食べ方サミット
- 14:30 ビンゴゲーム大会 ←クイズラリー参加者・小学生以下対象

ブース

- 10:00 ~15:00 ●大阪産広場(飲食・物販)売切御免!
- 海づくり丼販売 売切御免!
大阪湾で獲れた魚など旬の海鮮を使ったオリジナルどんぶり
- ワークショップ いろいろ体験してみよう!
- 淀川テクニック サステナブル
アートワークショップ
ゴミジナル工作R
① 12:15～ ② 14:00～

事前受付は
こちら▶



府営りんくう公園 シーサイドウォーク

ステージ

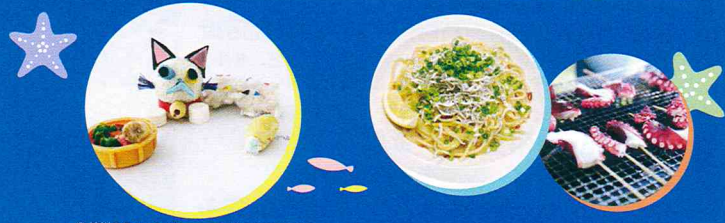
- 11:30 第45回全国豊かな海づくり大会1年前プレイベント
海上歓迎・放流行事(佐野高校・日根野高校吹奏楽部による歓迎演奏、
音ノ羽・泉州雅による和太鼓演奏、漁法紹介、船団パレード、稚魚放流)
- 12:00 稚魚放流(当日参加受付先着 100名)
- ～12:30

同日開催イベント

うみ祭 in りんくうアイスパーク

- 12:00 ~ 16:00 場所: 芝生広場
- SPiN × EXPG STUDIO OSAKA ×
EXPG 高等学院 大阪校ステージ
- 大阪湾の海産物の他、地元野菜、
泉州タオル、地酒、地ビール等の販売

泉佐野地域ポイント「さのぼ」の
100%還元を実施! ※上限3,000円



© 淀川テクニック Courtesy of YUKARI ART

※画像はイメージです。

お問い合わせ

tel: 06-6210-9612

第45回全国豊かな海づくり大会大阪府実行委員会事務局
[受付時間] 平日 9:00-17:00

主催 1年前プレイベント(式典行事・放流行事・海上歓迎行事)
第45回全国豊かな海づくり大会大阪府実行委員会
1年前プレイベント(ステージ・ブース出展)
魚庭の海づくり実行委員会

キャラクターも登場!



©2014 大阪府もずやん
もずやん



©岸和田市イメージキャラクター
ちきりくん#064
ちきりくん



©ゆでたまご/泉佐野市
イヌナギン

イベントの
最新情報は
こちら▶



第45回全国豊かな海づくり大会ホームページ

当イベントは公益社団法人
全国豊かな海づくり推進協会の
助成金を活用して実施しています。



森・里・街・川・海のつながり



会場周辺MAP

※各会場へは公共交通機関をご利用ください。

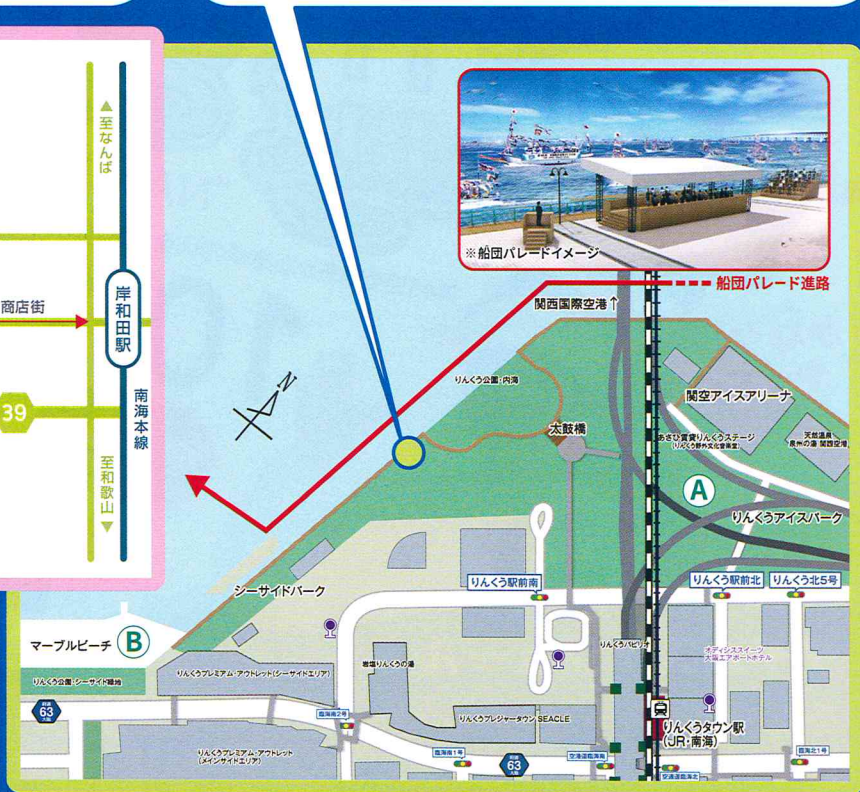
南海浪切ホール 祭りの広場・多目的ホール

大阪府岸和田市港緑町 1-1



府営りんくう公園 シーサイドウォーク

大阪府泉佐野市りんくう往来北 1-271



同日開催イベント

岸和田市 10月26日(日) きしわだの集い

岸和田市農業まつり

場所：岸和田旧港緑地(アクアパーク)

農産物・林産物・加工品の販売、地場産野菜料理の試食配布などを行います。

MAP ①

岸和田商工会議所 物産展

場所：岸和田カンカンベイサイドモール レンガ通り

『地元の逸品』が多数出店します！素敵な賞品が当たる抽選会も実施！！

MAP ②

2025 秋のみんなDay参加！ どんチャカフェスタ

場所：岸和田駅前通商店街・城見橋筋商店街
素敵な景品が当たるスタンプラリーや縁日出店など、各商店街でイベントを行います。※詳細はこちらをご確認ください▶



MAP ③

第72回 岸和田港まつり

場所：地蔵浜町 阪南港第3号岸壁

日本丸(レプリカ船)の乗船体験、海上保安庁巡視船の船内見学会。
※事前申込制(9/26締切)のため詳細は市HPをご確認ください▶



MAP ④

春木川 WALK

場所：神於山～春木川沿道～南海浪切ホール(徒歩移動)

春木川沿いの自然・街並み・文化遺産に触れながら神於山から南海浪切ホールまでを歩く参加型エコツーリズムです。

13:30 春木川 WALK 到着セレモニー
(南海浪切ホール 祭りの広場 ステージ)

※事前申込制のため詳細は市HPをご確認ください▶



MAP ⑤

さがそう、大阪湾の海の幸・ チリメンモンスターといろいろないきもの

場所：きしわだ自然資料館

チリメンモンスターさがしや大阪湾の貝展示など お楽しみに。

MAP ⑥

CHEER UNITY 2025

場所：岸和田カンカンベイサイドモール オーシャンサーカス

地域のチアやパフォーマーが集結！笑顔とパワーが弾ける、観客と一体となって楽しめるイベントです。

MAP ⑦

泉佐野市

うみ祭 in りんくうアイスパーク

MAP A

ごみゼロアクション！～大阪秋の陣～

ゲーム感覚ごみ拾いイベント「清走中 魚庭の海おおさか編」

12:30～15:30 場所：府営りんくう公園マールビーチ周辺 ※実施内容の詳細はイベントHPをご確認ください▶



MAP B

さかなクン登壇ステージ

9:30-10:00 南海浪切ホール祭りの広場 / 11:30-12:00 りんくう公園シーサイドウォーク /
12:30-13:00 りんくう公園りんくうアイスパーク / 14:00-14:30 南海浪切ホール祭りの広場