

お知らせ／募集
相談健康
公民館・スポーツ
図書館
施設催し／教育ほか
福祉
産業振興
子育て
地域活動／ごみ・資源

お知らせ／募集
相談健康
公民館・スポーツ
図書館
施設催し／教育ほか
福祉
産業振興
子育て
地域活動／ごみ・資源

◆摂津市おしごとフェア

人材を求める市内企業との出会いの場。就職活動に活かせる職業興味診断や相談コーナーあり

3月5日(木)午後1時～3時半
(受付は午後3時まで※面接会のみ午後0時半から)

産業支援ルーム (南千里丘 4-35)

▽ミニ合同就職面接会 (主に女性やシニアを対象とした市内企業7社が参加予定。※希望者は、当日履歴書を持参)

▽ハローワーク出張お仕事相談コーナー

▽VRT (職業興味検査カード) コーナー

▽はじめての起業相談

問合せ 産業振興課へ

●お知らせ

プレミアム付商品券 購入期限は28日まで

摂津市プレミアム付商品券の販売は2月28日(金)までです。購入引き換え券を持っていて、まだ購入していない人はお急ぎください。
問合せ 商品券コールセンター ☎ 06 (6170) 5143 へ

4月から事業者は受動喫煙防止対策を

健康増進法の改正により、4月から多数の人が利用するすべての施設で原則、事業者は屋内禁煙の対策が必要です。
★受動喫煙防止対策セミナー 法改正や条例の内容、支援策を紹介
日時・場所 2月10日(月)午後2時～3時・市商工会(南千里丘4-35)
定員 40人(先着順)
申込み 市商工会 ☎ 06 (6318) 2800 へ

雇用保険適用関係は電子申請のご利用を

行政手続きの作業時間を削減するため、電子申請の利用促進を行っています。
電子申請は、24時間、365日受付可能で、窓口への来所や郵送に係る費用が不要となり、時間とコストを削減出来ます。また、個人情報の持ち運びが不要で、個人情報保護の観点から安全性が高まります。
各庁への申請などがオンラインで行える「電子申請機能 e-Gov (イーガブ)」は、総務省が運営する行政サービスの総合窓口です。
問合せ 電子政府利用支援センター ☎ 050 (3786) 2225 へ

講演会 健康寿命アップ! かしこく取り入れて、自分だけの健康レシピ!

健康マイレージ対象 100ポイント



高齢になると、食が細くなったり、食事の準備が面倒になるなどの理由で、栄養バランスが崩れると、体が弱くなってフレイルの原因になることがあります。

食事は毎日欠かさずとるもの。フレイルを予防するために、健康情報をかしこく取り入れた食事のポイントをわかりやすく解説します。

日時 3月4日(水) 午後2時～4時 (受付は午後1時半から)
場所 コミュニティプラザ・コンベンションホール
対象 40歳以上の人
定員 200人
講師 国立健康・栄養研究所 国際栄養情報センター 国際栄養戦略研究室 室長 山口美輪氏
申込み 2月3日(月)から高齢介護課へ (☎可・先着)

フレイルってなに?

加齢とともに、身体機能や認知機能が低下して、虚弱となった状態。要介護状態へ進む予備群として注目されている。

●高齢福祉

◆ふれあい入浴

①2月16日(日)午後2時～4時 (女性は午後2時～3時半、男性は午後3時半～4時) に、特養ひかりで②16日(日)午後4時～10時にヘルシーバス千里丘で/対象は①65歳以上②小学生以下と65歳以上/※氏名・連絡

◆エアロビクスダンス教室

先を書いたメモをご持参ください※入浴に必要な物品(シャンプー、石鹸、タオルなど)は各自でご持参ください。/問合せは高齢介護課へ

2月24日(休)午後2時から、三宅柳田小学校・多目的ホールで/対象は障害のある人/定員50人/要申込み(2月3日(月)から障害者総合支援センター ☎ 072 (665) 7607 または FAX 072 (665) 7608 へ・先着)

◆たちより体操タイム

保育所・幼稚園で、高齢者(65歳以上)が乳幼児と一緒にって体操しています。気軽に参加ください。



ところ	とき(2月)
鳥飼保育所	10日(月) 午前10時～10時15分
子育て総合支援センター	12日(水)・26日(水) 午前9時45分～10時
とりかい幼稚園	17日(月) 午前9時50分～10時
べふこども園	17日(月) 午前10時～10時15分
せつつ幼稚園	21日(金) 午前10時10分～10時20分

問合せ 各園・所へ (26ページを参照)

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターは、認知症に関する正しい知識や理解のもと、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。

★オレンジリング 受講した人に認知症サポーターの証であるリストバンドを配布しています。



内容 認知症について学び、認知症の人や家族への接し方などに関する知識を習得する

日時 2月26日(水)午後1時半～3時

場所 小規模特養摂津いやし園(鳥飼下1-13-15)

定員 10人

申込み 同園 ☎ 072 (654) 2841 へ (先着)

◆摂津まるごとまちゼミ 2月1日(土)～29日(土)まで

市内各店舗で※詳細は市商工会ブログ (<https://ameblo.jp/settsusisyu/>) へ

市内のお店の人が講師となり、プロならではの知識やノウハウを教えてくれるイベントで、ワークショップなどを開催します。参加費は無料または材料費のみ

問合せ 市商工会 ☎ 06 (6318) 2800 へ



暮らしのワンポイント

暖房器具に古い灯油の使用は危険

古い灯油を使用したために、暖房器具が故障するトラブルが発生しています。
【事例1】 購入した石油ファンヒーターに、昨年の灯油を入れたら、エラー表示が出た。

業者から「灯油に水分が含まれておりエラー表示が出た。部品交換が必要」と言われた。
【事例2】 購入した石油ストーブに、昨年の灯油を入れて火をつけた。その日は点火できたが、二日後にはつかなくなった。業者から「灯油が古かったからではないか」と

言われた。
【注意】 灯油は、保管中に水や異種の油が混入するなど「不良灯油」になることがあります。不良灯油を暖房器具に使用すると煙が出るなど故障の原因になります。
▽昨シーズンの灯油は、変質の可能性があるため使用しない。▽暖房器具を片付けるときは、取扱説明書に従い、内部に灯油を残さず処理してから保管する。