

# S

広報せつつ

# ETTSU

# 8月号

2026.8.1 (No.906)

毎日くだもの200グラム  
果物で健康に

## 特集

### 果物で健康に

毎日くだもの200グラム

### アンドせつつ Vol.3

市で輝く人々や街の魅力をお届け

### 第50回摂津まつり

高橋洋子 LIVE、ドローンショー、盆踊り大会など

### 摂津市総合防災演習

～見て・体験して・学ぶ 防災のチカラ～



△千里丘駅西地区のイメージパース



△仕切弁  
デザイン例



マンホール▷  
デザイン例

※今回のデザインテーマとは異なります

## 皆さんのデザインが、実際のふたに

### マンホール&仕切弁の ふたデザイン募集

市では現在、千里丘駅西地区再開発事業を進めており、令和9年度の完成を予定しています。皆さんから愛されるまちづくりの二環として、当該事業区域内に設置する「マンホール」および「仕切弁」のふたのデザインを募集します。

**募集テーマ** 「千里丘駅西地区の新たな街並み」「生まれ変わる摂津市（re:Seto）」を掲げて進める千里丘駅西地区再開発事業による、新たな街並みや未来への思いをデザインで表現したもの

**応募期間** 8月3日（月）～9月30日（水）※当日消印有効

**応募資格** どなたでも可（1人3作品まで）

**応募方法** 都市計画課（マンホール）または水道施設課（仕切弁）で配布の応募用紙（市HP（左記QR）からダウンロード可）にデザインのうえ、それぞれの担当課へ持参、郵送またはメール送信

**結果発表** 12月上旬ごろ

**審査・表彰** マンホールおよび仕切弁それぞれで最優秀賞1人、優秀賞2人を決定します

※最優秀賞受賞作品を基に実際のふたを制作し、当該区域内に設置します

**応募・問合せ** ▼マンホールⅡ都市計画課へ▼仕切弁Ⅱ水道施設課へ

仕切弁の  
デザインは  
こちら



マンホールの  
デザインは  
こちら



## 市政情報が集結

### 情報コーナーを新館1階 ロビーへ移設しました



市の計画などを決める際、皆さんの意見を募集しています

「情報コーナー」は、市の予算書、市史、各種統計資料などの資料を閲覧できるほか、パブリックコメント（市政への意見公募）の実施場所としても利用できます。



平日の市役所開庁時間にぜひ利用してください

情報コーナーのあるロビーには、机と椅子、ウォーターサーバーも設置しています。涼しく落ち着いた環境で、市政情報に触れてみませんか。  
**問合せ** 総務課へ

## 大切な命を自分で守れるように

### とりかいこども園に 非常持出袋100セットを贈呈

6月22日（月）、ライオンズクラブ国際協会3351-B地区（大阪府・和歌山県）からとりかいこども園に、塗り絵やホイッスル、ポンチョが入った非常持出袋100セットが贈られました。受領式で袋を直接受け取った園児たちは、感謝の気持ちを伝えました。

同協会の地区代表である笹部さんは「大切な命を自分で守れるように、家に帰ったら家族と一緒に」



園児たちに非常持出袋を手渡す様子

非常持出袋の中を見てほしい」と話し、嶋野市長は「子どもを通じて保護者の皆さんの防災意識を高めていくことが大事。今日を機に、意識を共有してほしい」と話しました。  
**問合せ** 保育教育課へ

## 夏休み限定

### 中高生の自習スペースに 「議場」を開放します



普段は入れない議場での自習は、いつもと違った緊張感や集中力を味わえます



中・高校生の皆さんの夏休みの宿題や受験勉強、資格試験などの学びを応援しています

いつもは摂津市議会が開かれる「議場」を、夏休み期間、中・高校生専用の自習スペースとして開放します。厳しい暑さが続く中、静かで涼しい議場で、集中して勉強に取り組んでみませんか。

**対象** 市内在住・在学の中・高校生

**期間** 8月3日(月)～24日(月)の平日

**時間** 午前9時半～午後4時半

**定員** 各日20人(先着)

**利用方法** 事前申込不要です。直接、市役所新館3階・議会事務局へ来てください。

詳細はこちら



**利用のルールとお願い**

次のルールを守って利用しましょう。

**食事** 議場内での食事はできません。

**飲料** ふた付き容器(水筒やペットボトル)のお茶・水のみ、所定の場所です。

**その他** 安全のため職員が巡回します。マナーを守って利用しましょう。

**問合せ** 同事務局へ

## 欲しい情報を効率よく

### 必要な情報を逃さない 市LINEの「受信設定」



市LINE公式アカウントでは、お住まいの行政区や世代、受け取りたい情報を登録する機能(受信設定)があります。設定すると皆さんに合わせた必要な情報が追加で届くようになります。

**設定は簡単3ステップ**

- ① LINEメニューの「受信設定」をタップ
- ② お住まいの行政区や世代、性別、受け取りたい情報を選択
- ③ 一番下の「送信」ボタンを押して完了

毎週木曜日午後8時の配信や大切なお知らせは、これまで通り全員に届きます。

※詳細は市HP(下記QR)へ

**問合せ** 広報課へ



## 長引く避難者のストレスを軽減

### 災害時の「摂津サウナカー」 供給協定を締結

7月7日(火)、市は、株式会社花岡工務店と「災害時における摂津サウナカーの供給等に関する協定」を締結しました。軽トラックに樽型(バレル)サウナを積載した「摂津サウナカー」は、避難所生活が長期化した際、被災者の心と体を癒やす効果が期待できます。

花岡代表取締役は「サウナのストレス緩和効果で、避難された人の不安を少しでも和らげたいです」。



嶋野市長と花岡代表取締役

「と話し、市長は「避難所生活の長期化において心身のケアは大きな課題。サウナは、市民の皆さんの安心のために有効活用できるだろう。」と述べました。

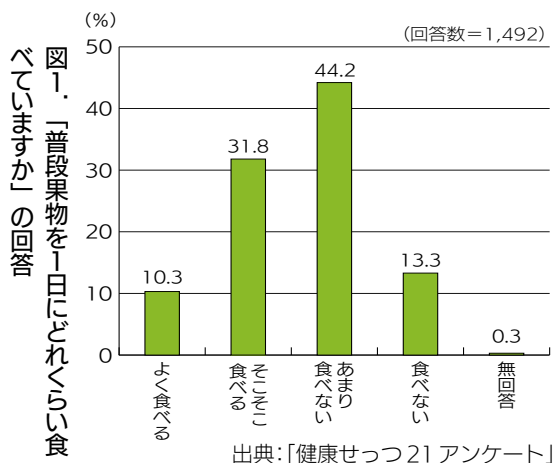
**問合せ** 防災危機管理課へ



皆さんは毎日どれくらい  
果物を食べていますか？

市が行った「健康せつつ21アンケート（※1）」によると、果物を「よく食べる」と回答した人は、全体の中でわずか10・3%。その一方で、「あまり食べない」、あるいは「食べない」と回答した人が、半数以上の57・5%を占めている結果となりました（図1・参照）。

特に20～30代の若い世代では「よく食べる」人が非常に少なく、男性の約6人に1人が「食べない」と回答しました。また、健康状態に不安がある人や、痩せている人ほど、果物をあまり食べていない傾向であることが分かりました。



## 毎日くだもの200グラム 果物で健康に



夏は生活リズムが崩れやすく、健康管理が難しい季節。そんな今こそ、毎日の食生活を見直してみませんか？今回の特集では、実は私たちの食卓で不足しがちな「果物」に注目します。「果物は太るのでは？」「食べるのが面倒」そんな誤解を専門家に解き明かしてもらいました。問合せ 保健福祉課 ☎ 06（6383）1386 へ

※1 調査対象Ⅱ市内在住の20歳以上3千人（無作為抽出）、調査期間Ⅱ令和6年1月12日（金）～令和6年2月7日（水）

### まずは「1日1品から」

日本国民の健康づくりの基本的な方針を定めた厚生労働省の「健康日本21（第三次）」の中では、果物摂取量（ジャムを除く果実類）の目標値を200グラムと定めています。果物をこれまで「食べる習慣がなかった」という人も、まずは1日1品から、健康づくりを実践してみませんか？

医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・栄養研究所  
栄養疫学・政策研究センター

### 中村 美詠子 センター長

お茶の水女子大学家政学部食物学科卒業後、浜松医科大学医学部医学科卒業。浜松医科大学衛生学講座助手、国立長寿医療センター研究所疫学研究部栄養疫学研究室長、中部電力㈱産業医、パナソニック健康保険組合産業医、浜松大学健康プロデュース学部健康栄養学科教授、浜松医科大学健康社会医学講座准教授を経て、令和6年より現職

※食物アレルギーや糖尿病などの持病がある人は、個別の食事管理が必要となる場合があります。摂取量や種類については、事前に主治医や専門家にご相談ください



## 知ってほしい 果物の持つ力

「あまり難しく考えずに、まずは果物を食べてほしい」と平成15年から果物の疫学研究の第一線で活躍している国立健康・栄養研究所の中村センター長は話します。

最新の研究では、果物を摂ると、総死亡、循環器疾患（狭心症・心筋梗塞・脳卒中など）のリスクが低くなるということが明らかになっています。さらに、食道がん、胃がん、肺がんといった特定のがんリスクを抑える可能性も示唆されています。

高血圧対策にも、野菜よりも果物でリスク低下との関連が見られて

## 果物を1日200グラムとると

総死亡  
循環器疾患  
冠動脈疾患  
脳卒中・高血圧  
食道がん → リスク低下「ほぼ確実」  
胃がん・肺がん → リスク低下「可能性あり」

リスク  
低下

出典：Aune D, et al. International Journal of Epidemiology. 2017;46(3):1029-1056  
Borgi L, et al. Hypertension. 2016;67(2):288-293

表1. 果物に含まれる多様な機能性をもつ成分

| 果物名          | 特徴的な成分名     |
|--------------|-------------|
| スイカ          | リコペン        |
| うんしゅう<br>みかん | β-クリプトキサンチン |
| キウイフルーツ      | フラボノール      |
| ぶどう          | アントシアニン     |
| りんご          | プロシアニジン     |

いろいろな種類を組み合わせ食べてみましょう

## 栄養の豆知識

栄養素・成分は、それぞれ働く場

います。その理由の一つとして、塩で味付けをしたり、加熱処理をしたりすることが多い野菜とは異なり、果物は「生で食べられる」という点にあると考えられています。

果物に含まれるビタミンC・E（※2）、カリウムなどの栄養素や、ポリフェノール・カロテノイドといった成分が、私たちの健康維持に関係しています。

※2 ビタミンEを多く含む果物は、アボカド、マンゴー、キウイフルーツ（黄肉）、もも（黄肉）など

所が異なります。例えば、水溶性の「ビタミンC」は細胞の水分層で、脂溶性の「ビタミンE」は細胞膜の脂質層で働きます。そして、抗酸化作用を持ち、多様な機能性をもつ成分の代表といえる、「ポリフェノール」や「カロテノイド」も細胞を守り、体のサビ（活性酸素）を抑えて炎症を防ぎます。

残念ながら、私たちはこれらの栄養素・成分を体内で作れません。そこで頼りになるのが、私たちの自前の防御システムを補ってくれる「果物」です。

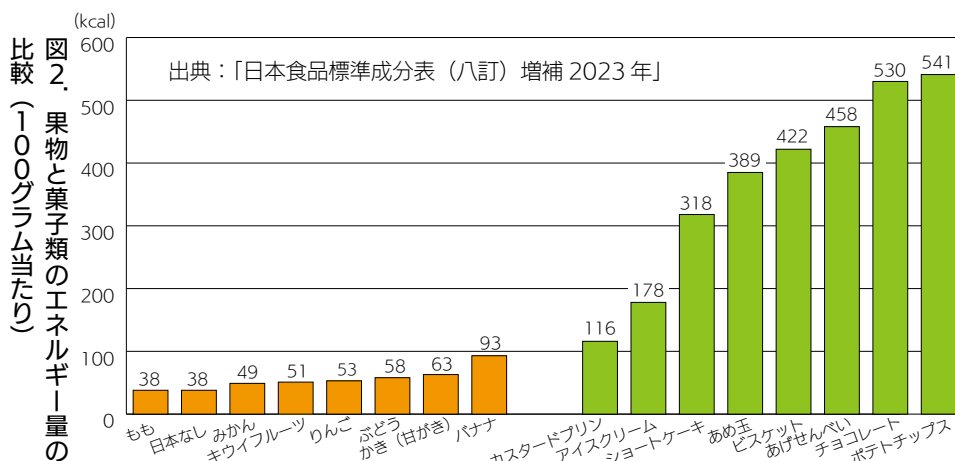
果物一つ一つの栄養素・成分を深く考える必要はありません。大切なことは「いろいろな種類を組み合わせること」。旬の果物は比較的安価で手に入りやすく、店頭でたくさん並べられています。そういった色とりどりの果物を組み合わせることで、自然とバランスよく多様な成分を摂ることができます（表1. 参照）。

## 「果物は太りやすい」は誤解です

多くの果物は一般的なお菓子と比べるとエネルギーが低いです（図2. 参照）。食事全体の総エネルギー摂取量が変わらなければ、果物の摂取量を増やしても肥満につながる

ことはありません。

また、果物に含まれる果糖が、人に悪影響を与える一日の摂取量は約50グラムとされています。果物100グラム当たりの果糖は約0.1〜0.7グラムとされ、200グラム食べても50グラムには及びません。





## 200グラムを実践 まずは手軽な組み合わせから

「1日200グラム」と言われても、ピンとこないかもしれません。実は、そんなに山盛り食べる必要はありません。例えば、次のような組み合わせで完成します。

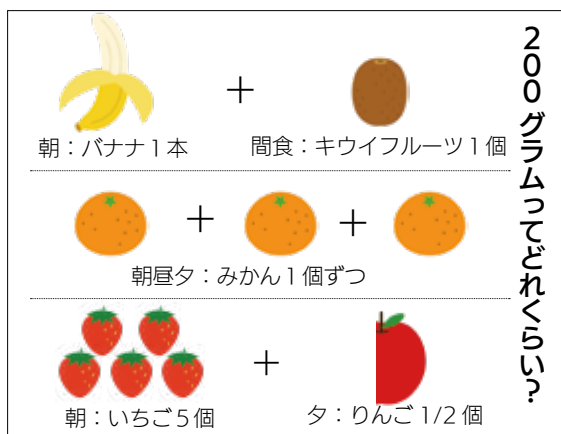
・「バナナ」1本 + 「キウイフルーツ」1個

・「みかん」2〜3個

・「いちご」5個 + 「りんご」1／2個

ポイントは、一度に食べきろうとせず、「朝食に1つ、夕食後に1つ」と回数に分けること。いつもの献立に無理なく果物を追加する習慣を目指しましょう。

200グラムってどれくらい？



## 面倒くさがりさんへ おすすめの食べ方

「皮をむくのが面倒」「忙しくて時間がない」そんな理由で果物を敬遠していませんか？栄養を逃さず、手間を省くコツを中村センター長に聞きました。

**りんごは「スターカット」で！**

縦に切るのではなく、横向きに輪切り（スターカット）にするだけ。芯の周りまで無駄なく食べられ、皮の栄養もまるごと摂取できます。ゴミも少なくて後片付けも楽です。  
**キウイフルーツは「スプーン1本」で完結！**

半分に切って、そのままスプーンで実をすくうだけ。「キウイスプーン」があれば包丁もまな板も汚さず、最後の一口まで綺麗に食べられるのでおすすめです。

### りんごの「スターカット」

りんごを横に輪切りにする食べ方です。皮や皮の近くに多い食物繊維やビタミン類をむだなく摂ることができます。

真ん中の芯の部分が星（スター）の形に！



## タイプ別果物ライフ

高齢者・こども向け  
しっかり果物補給！



スムージー、すりおろしなど

こんな人へ

噛む力が弱い、食欲が落ちやすい、夏バテ気味、喉越し良く栄養を摂りたい。

ストック派向け  
無駄なく・賢く活用！



冷凍、フリーズドライなど

こんな人へ

旬の時期に安くたくさん買いたい、食材を腐らせたくない、いつでも果物を楽しみたい。

忙しい人向け  
時短・効率重視！



カット果物、バナナなど

こんな人へ

準備に時間をかけたくない、果物を手軽に食べたい、洗い物を減らしたい。

### 缶詰、ドライフルーツを選ぶときのヒント

手軽な缶詰やドライフルーツも便利ですが、健康面では少しか意識したいポイントがあります。これらは製造過程で加熱や乾燥が行われるため、生の果物と比べるとカロリーが高くなっていたり、ビタミンCやカリウムといった水溶性の栄養素が少なくなっている場合があります。そのため、生の果物と同じ感覚で200グラムを一度に食べるのは少し控えめにしましょう。





## 夏休みにチャレンジ フルーツサンド



**今日からできる  
楽しみながら果物ライフ**

「夏休みに子どもと一緒になにか作りたい」、「孫が遊びにくる」。そんな時に、大人も子どもも楽しめる「フルーツサンド」レシピを紹介します。断面を想像しながら作ることで、頭の体操にもなります。ナイフを入れた瞬間のワクワク感と、花柄の断面に思わず歓声があがること間違いなしです。

### 材料

- ・食パン 6枚切り…6枚
- ・生クリームなどのお好きなクリーム
- ・お好きなフルーツ



- 1 お好きなクリームを七分立て程度にしておく（全体がとろっとし、泡だて器ですくうことができる。落ちた跡はツノが立たず、すじが残るくらいのかたさ）。
- 2 ラップを大きめに広げ、食パンを1枚置く
- 3 食パンにクリームを薄く塗り、切ったときの断面をイメージして果物とクリームを重ねる。断面以外にも果物を全体的に散りばめる。
- 4 もう一枚の食パンにもクリームを薄く塗り、挟む。
- 5 最初に広げておいたラップで包む（このとき、断面を見せたい方向を見失わないように！）。
- 6 20分ほど冷蔵庫で冷やす。
- 7 斜めに切り、できあがり！



### フルーツサンドの作り方

## 「今日、何作ろう？」

### そんな時は市公式クックパッドへ



離乳食・野菜たっぷりレシピ・減塩メニュー・学校給食・フレイル予防など、100品以上の管理栄養士考案レシピを公開中です。

食べることから健康を目指しましょう！

さっぱり  
サラダうどん



公開中  
レシピ



もちりヘルシー  
豆腐のブラウニー



なす入りガパオライス



## 朝の一品にぴったり フルーツヨーグルト



忙しい毎日だからこそ、果物で手軽にビタミンや食物繊維をプラス。ヨーグルトのたんぱく質を合わせて、栄養バランスを整えましょう。毎日続けることが大切です。

### 朝食用（エネルギー補給）

**ポイント** 果物を少し多め（片手一杯分）にし、ヨーグルトも大きめのカップ1杯分しっかり食べると、活動に必要なエネルギーを補え、満足感も得られます。

### おやつ用（気分転換・リフレッシュ）

**ポイント** 小腹を満たしつつ、暑い日は冷たさを楽しむ工夫を。分量は「小鉢一杯分」程度で軽めに。



摂津市の新たな魅力を発見する「アンドせつつ」では、市で輝く人々や街の魅力を不定期でお届けしています。



瀬藤 千鶴子（せとう ちづこ）さん

「いきいき体操の会」の第3代代表。平成27年からメンバーとして活動しています。現在は、せつついきいき健康づくりグループへのきめ細やかな指導や継続的な支援を通じて、地域の皆さんが体操で元気に暮らせるよう、健康づくりを力強く後押ししています。

アンドせつつ  
ホームページは  
こちらへ



写真を多数  
掲載中!

市内には、自主的に活動する「せつついきいき健康づくりグループ」が49団体あり、市独自の「摂津みんなで体操四部作（詳細は23ページ）」などで健康づくりに取り組んでいます。今回は、各グループの指導や立ち上げを支え、令和7年11月に大阪府社会福祉ボランティア表彰を受賞された「いきいき体操の会」の瀬藤代表にお話を伺いました。

問合せ 広報課 ☎06(6383) 5801 へ

## 健康づくりの「応援団」

「いきいき体操の会」とはどういった会ですか？ 普段の活動内容も教えてください。

私たちは平成17年5月に発足した、地域の皆さんの健康づくりをサポートする「応援団」です。「摂津みんなで体操四部作（詳細は23ページ）」を中心に、脳トレや筋トレ、歌体操などを行う「せつついきいき健康づくりグループ」のリーダーとして、継続的な支援をしています。

地域の皆さんのための活動は多岐にわたります。「せつついきいき健康づくりグループ」が集まって日ごろの成果を披露し合う「発表会」の開催や、体操をしながら介護・認知症予防を学べる「はつらつ元気でまっせ講座」の支援、「健康まつり」や「介護の日イベント」のお手伝いなど、幅広く活動しています。

活動を通じて、地域の皆さんにどのような変化が生まれていますか？ 表情がとても豊かになり、仲間



瀬藤代表から指導を受ける、せつついきいき健康づくりグループ「味生わくわく体操の会」のメンバー。

同士での会話や笑いを楽しむ姿が増えました。筋トレの正しい動きを学んだことで、「自分のペースで少し頑張ろう」と、健康意識の高まりも見られます。また、共通の目標に向かって励まし合う絆も生まれており、以前は車椅子だった人が歩行車で来られるようになるなど、活動に参加する人につれ、変化が見られることもあります。



## 「来てくれてありがとう」の 気持ちを大切に

「仲間・居場所づくりのために、大切にしていることは？」

「参加することに意義がある、来てくれてありがとう」という気持ちです。体操の時間に積極的に声をかけ、休憩の時間には地域情報の交換などのおしゃべりを私たちも「緒になつて楽しんでます。―これまでで特に心に残っている出来事や、うれしかったエピソードは？」



グループ活動をサポートする瀬藤代表と稲垣副代表。  
お手本となり、楽しく丁寧に指導しています。

来るだけでもリハビリになります。元気なお顔を見せてくれてありがとう！」と迎えています。皆さんが元気に続けてくださることが、私たちにとって何よりの喜びです。

―他のグループの立ち上げ支援や、今後の活動で大切にしたいことは？

まずは「楽しかった」「体を動かしてすっきりした」と充実感を持つてもらい、継続につなげることです。ただ、各グループへ指導に赴く私たち「いきいき体操の会」自体も、メンバーの減少と高齢化が大きな課題となっています。今後は、これまで培ってきたスキルや知識をしっかりと伝承していくとともに、一緒に活動してくれる新しい仲間も募集しています。各地域の皆さんがこれからも自主的に活動を持続していけるよう、ぜひ力を貸してください。



一人ひとりに寄り添いながら、  
体の動かし方を丁寧に伝える瀬藤代表。

## 一歩を踏み出して、

## 毎日の生活に「特効薬」を

―まだグループに参加していない人へのメッセージをお願いします。

初代代表の言葉に「**体操は毎日の生活の中で健康な生活を送ることができると特効薬ですよ**」があります。元気で楽しい毎日を仲間と過ごすために、まずは一歩を踏み出してみてください。お待ちしています！

現在、男性の参加者は少なめです。男性の皆さんも、ぜひ気軽に参加してくださいね。



いきいき体操の会のメンバー

## あなたも一緒に、健康体操を始めませんか？

～既存グループへの参加も、新規立ち上げも大歓迎！～

「せっついいき健康づくりグループ」で一緒に楽しく活動するメンバーを募集しています。

「自分も体を動かしてみたい」と思ったら、まずはお近くのグループを見学・体験してみませんか？また、「仲間を集めて新しいグループを作りたい!」という人の立ち上げも、しっかり応援します。

男性メンバーの参加も大歓迎!「女性ばかりかな…」とためらっている人も、まずは気軽な気持ちでのぞいてみてください。みんなで心地よい汗を流して、はつらつとした毎日を送りましょう! **問合せ** 高齢介護課へ



△  
「せっついいき健康  
づくりグループ」一覧

8/1 (土)

第50回

8/2 (日)



キュアアイドル・キュアウインク  
がやってくる!

※キャラクターショーではございません。  
※天候・気温により内容を変更する場合がございます。



©ABC-A・東映アニメーション

観覧  
無料

8/1

1回目 PM5:00~  
2回目 PM6:55~



©OSAKA EVESSA

大阪エヴェッサ  
アカデミーb's  
パフォーマンスステージ  
PM6:35~



MY TOWN,  
MY GAMBA

ガンバ大阪  
ステージ  
パフォーマンス  
PM7:15~



観覧  
無料

高橋洋子 LIVE  
PM8:05~

第50回記念プログラム  
ドローンショー PM8:45~  
※雨天の場合は2日に順延

その他  
 Baton演技  
 和太鼓演奏  
 鳴子ソーラン演技

市制施行60周年

総合司会



PM5時▶PM9時

会場 摂津市青少年運動広場

啓発コーナーはPM4時~PM7時半です。

観覧無料

8/2

COzMIC  
ぱれーど  
LIVE PM5:20~



KIMINI AITAI  
LIVE  
PM5:35~

LuvHz LIVE  
PM5:50~



ゼロキョリハーツ  
LIVE  
PM6:35~

シンセカイヒーロー  
LIVE  
PM6:50~



Squall Line  
LIVE  
PM7:05~

まりえ(45) LIVE  
PM7:20~



みんなで  
楽しく踊ろう!

盆踊り大会  
PM7:45~



その他  
 Baton演技  
 ダンス演技

全面禁煙 (電子たばこ含む)



自動車駐車場はありません



市制施行60周年記念



主催：摂津まつり振興会 後援：摂津市教育委員会

※都合により、出演者及び開演時間が変更になることがあります。



摂津まつり  
Twitter



摂津まつり  
Instagram



摂津まつり  
X (Twitter)

みんなで備えよう！いのちを守る行動を！

# 摂津市 総合防災演習

～見て・体験して・学ぶ 防災のチカラ～

9月13日(日)

訓練 10:00 ～ 11:40

体験・展示 9:30 ～ 12:30

場所 青少年運動広場(鶴野3-1)

入場  
自由

※天候・災害などにより中止となる場合があります。  
最新情報は市 HP (下記 QR) をご確認ください

総合防災演習を  
7年ぶりに開催

令和元年度以来、7年ぶ  
りとなる「摂津市総合防災  
演習」を開催します。昨年  
度は台風の影響で中止とな  
りましたが、今年度は内容

を充実させての開催です。  
多くの市民の皆さんが参  
加できるよう、初めて日曜  
日に開催します。家族や友  
人と一緒でも、お一人でも  
「いざという時の備え」を  
学べる体験・展示ブースを  
用意しています。

ここに注目！

「4大」見どころ

① 大幅スケールアップ！  
体験・展示ブース

防災関係機関や民間事業  
者など、多数の団体が参加  
します。気象台ふしぎ実験  
や防災グッズの展示など、  
「見て・体験して・学ぶ」  
ことができます。

② 大集合！  
憧れの「働く車」たち

自衛隊、消防、警察など  
で実際に活躍している特殊  
車両などを展示します。

③ 摂津市初！

「自衛隊カレー」無料提供

自衛隊特製のカレーを試  
食できます(※無料・数量  
限定・なくなり次第終了)。

④ 最前線の技術！

ドローン飛行見学

災害現場でも活用されて  
いるドローンが訓練に参加  
します。空飛ぶ最新技術の  
飛行を見学できます。

問合せ 防災危機管理課 ☎  
06(6170)1518 へ

最新情報は  
こちらから



訓練 (一例) いざという時に備え、関係機関が連携して訓練を実施

救出救助訓練



水防工作演習



応急救出演習



## 体験

災害救助犬



自衛隊カレー



気象台ふしぎ実験



その他

災害時のお口ケア・お薬相談  
防災アニマル診断  
大阪府災害派遣福祉チーム  
(大阪 DWAT) ブース  
オリジナル缶バッジ作成 など

## 展示 (働くくるま)

憧れの車両と一緒に写真を撮ろう

大阪府警レスキュー車



DMAT 車両



消防団車両



淀川パトロール車



DRSV(災害復旧支援車)



水上オートバイ(消防)



## ● お知らせ

### Jアラートの試験放送

8月26日(水)午前11時ごろに、防災用屋外スピーカーからJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を実施します。

放送内容が聞き取りにくい場合は、デジタル防災行政無線応答サービス(自動音声) ☎ 06 (6318) 2601へ。

問合せ 防災危機管理課へ

### 児童扶養手当

### 現況届の提出を

7月下旬に、対象者へ「現況届案内文」を送付しました。8月31日(月)までに、現況届を市役所6階・こども政策課へ提出してください。期限内に提出がない場合、今後の支給が遅れたり、停止となる場合があります。

問合せ 同課へ

### ドック費用一部助成の申請はしましたか

国民健康保険の加入者で、令和7年度に受診した

人間ドック・脳ドック費用の一部助成の申請受け付けは、令和8年8月末までです。※助成には条件あり。詳細は市HP(下記QR)へ



問合せ 国保年金課へ

### 国民健康保険料

### 納付を忘れずに

国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して医療を受けることのできる制度で、加入者の保険料で支えられています。

国民健康保険料1期の督促状を送付

8月中旬に1期(6月30日期限)の未納世帯へ督促状を送付します。納付期限を過ぎると延滞金が増加されます。納付が困難な場合は、ご来庁またはご連絡ください。

問合せ 国保年金課へ

### 個人事業税の

### 納期限は8月31日(月)

個人事業税の第1期分の納期限は、8月31日(月)です。8月に第1期・2期分の納付書を送付します(口座

振替を除く)。※年間の税額が1万円以下の場合、第1期分のみ



※詳細は地方税お支払いサイト(下記QR)へ

問合せ 大阪府三島府税事務所 ☎ 072 (627) 1121へ

### 市税土曜電話納付相談

8月22日(土)午前9時～正午、電話納付相談を受け付けます。専用電話 ☎ 06 (6383) 6133へ。

※詳細は、市HP(下記QR)へ  
問合せ 納税課へ



### 便利帳を「活用ください」

市内事業者向けに、事業所で活用可能な商工支援施策をまとめた便利帳(摂津市事業者支援制度一覧)を作成しました。

※詳細は、市HP(下記QR)へ



問合せ 産業振興課へ

### 市立認定こども園

### (短時間部) 入園説明会

令和9年度市立認定こども園



## 「人と動物がしあわせに 共生できる社会を目指して」

多頭飼育問題や地域猫活動など、人と動物がしあわせに共生できる社会について、公益財団法人動物環境・福祉協会 Eva 理事長の杉本彩さんによる講演会を開催します。※動物愛護週間パネル展も同時開催

対象 動物との共生に関心がある人  
日時 9月5日(土)午後2時～3時半※開場は午後1時  
場所 市民文化ホール(くすのきホール)  
定員 430人※一時保育あり(1歳以上の未就学児・8月28日(金)までに要予約)

申込み 8月3日(月)から・市HP(右記QR)・  
☎可・先着 問合せ 環境政策課へ



市制施行60周年記念

も園(短時間部)の入園説明会を開催します。

※園児募集の詳細は、市立認定こども園(長時間部)とともに、広報せつつ9月号、市HP(8月末ごろ)に掲載

対象 ▽4歳児 ▽令和4年4月2日～令和5年4月1

日生まれ ▽5歳児 ▽令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれ

場所 ▽日時 ▽べふこども

### 8月は

### こども110番月間

こどもたちを守るため、家庭で次の5つの約束を守るよう伝えましょつ。

①一人で遊びません ②知ら

ない人について行きません  
③つれて行かれそうになつたら大声を出して助けを求め、「ごどもー〇番の家」へにげこみます④だれとどこで遊ぶか、いつ帰るかを家の人に言つてから出かけます⑤お友だちがつれて行かれそうになつたら、すぐに大人のひとに知らせます  
問合せ 生涯学習課へ

## 8月は道路ふれあい月間 8月10日は道の日

道路は、安全で快適に利用できる、生活に欠かせない公共施設です。たばこや空き缶のポイ捨て、看板の不法設置、違法駐車、不法投棄などは道路の安全や美観を損なうのでやめましょう。ご協力をお願いします。  
※道の日の動画をインスタグラム(下記QR)で配信中  
問合せ 道路管理課へ

8月28日(金)～9月3日(木)  
ごどもの人権相談強化週間  
人権擁護委員や法務局職員が、ごどもの悩み相談を無料・秘密厳守で対応して

います。強化週間は平日(午前8時半～午後7時)や土日(午前10時～午後5時)も対応します。ひとりで悩まずに相談してみませんか。  
※相談は0120(007)110またはLINE(下記QR)へ  
問合せ 人権女性政策課へ

## 阪急摂津市駅周辺清掃

8月25日(火)に、環境美化推進地区の阪急摂津市駅周辺のごみ拾いを行います。  
※雨天中止  
時間 午前9時半  
場所 コミュニティプラザ前  
問合せ 環境政策課へ

## 交通安全運転者講習会

交通安全運転者講習会を次の日程で実施します。自転車の交通違反に対する青切符についての講話もあります。運転免許証をお持ちでない人もぜひご参加ください。なお、駐車場の台数に限りがあるため、徒歩または自転車でご来場ください。  
交通安全運転者講習会を次の日程で実施します。自転車の交通違反に対する青切符についての講話もあります。運転免許証をお持ちでない人もぜひご参加ください。なお、駐車場の台数に限りがあるため、徒歩または自転車でご来場ください。

場所 日程  
▽新鳥飼公民館 9月3日(木)▽千里丘公民館 4日(金)▽安威川公民館 7日(月)▽味生小学校 8日(火)▽別府小学校 9日(水)▽三宅柳田小学校 10日(木)  
時間 いずれも午後7時から開始※受付は午後6時半から  
問合せ 道路交通課へ

## 太陽光パネル・蓄電池 共同購入の参加者募集

太陽光パネル・蓄電池を大阪府民で取得に共同購入する参加者を募集します。  
参加登録期間  
9月30日(水)まで  
※詳細は下記QRへ  
問合せ みんなのおうちに太陽光事務局 0120(758)300へ

## 事業所にPCBを含む 電気機器はありませんか

低濃度PCB廃棄物は、令和9年3月末までに処分することが義務付けられていますので、計画的な処理をお願いします。中小企業や個人事業主は、環境省の

助成制度を利用できます。  
問合せ 大阪府産業廃棄物指導課 06(6210)9583へ

## マイナンバーカード 休日開庁

8月23日(月)午前9時～正午にマイナンバーカードの手続き(申請、交付、更新、暗証番号再設定、ロック解除など)ができます。  
※詳細は、市HP(下記QR)へ  
問合せ 市民課へ

## 募集

### 市営住宅入居者募集

募集戸数 ▽一津屋第1団地(一津屋2丁目26番2号)4階1戸▽一津屋第2団地(一津屋1丁目34番1号)2階2戸・3階1戸・4階1戸▽三島団地(三島2丁目5番2号)4階1戸※いずれも一般世帯向け  
入居資格 申込者本人が市内在住または在勤で、収入基準に合つことなど  
※詳細は申込書「入居申込

みのしおり」参照  
申込み 8月3日(月)～17日(月)に、摂津市営住宅管理センターへ(郵送不可)  
申込書の配布 市役所2階・資産活用課、コミュニティプラザ、別府コミュニティセンター、安威川公民館、新鳥飼公民館、味生公民館、正雀市民ルーム、同住宅管理センター

## 夜間中学校の生徒募集

夜間中学校の入学を受け付けます。※授業料は無料  
受付期間 9月10日(木)まで  
対象 ▽大阪府に居住する15歳以上の人(令和8年4月1日時点)▽中学校を卒業していない人または実質的に十分な教育を受けられずに卒業した人※外国籍の人も入学できます  
問合せ 守口市立さつき学園夜間学級 06(6991)0637または学校教育課へ

## ボランティア募集

◎福祉移送ボランティア  
「ピンチヒッター」(運転手)  
を募集中です

外出が困難な車いす利用  
者を、福祉車両で送迎する  
ボランティアです。

対象 普通免許保有、安全  
運転に自信があり、地域貢  
献意欲がある人。おおむね  
70代前半まで

問合せ ボランティアセ  
ンター ☎ 06 (6318)  
1128 へ

## 寄附

◎社会福祉協議会へ

◆(株)関西フードマーケット  
(阪急オアシス千里丘店)  
が6月9日、食品一式を。

◆森加代子氏が6月9日、  
現金1万円を。

◆摂津市肢体不自由児者父  
母の会が6月15日、現金  
30万円を。

## 6月の火災・救急件数

★火災 1 件  
(年間累計 9 件)  
★救急 421 件  
(年間累計 2,707 件)

救急件数のうち5件は  
熱中症によるものです！

救急車を呼ぶか迷ったら、  
「救急安心センターおおさか」  
# 7119 または 06 (6582) 7119  
(24 時間・365 日対応)



## 暮らしのワンポイント

問合せ

消費生活相談ルーム(産業振興課内)

### サブスクリプション(サブスク)は アプリの削除だけでは解約になりません!

#### 事例

1 カ月無料の動画配信サービスのアプリをスマホ  
に登録。動画を視聴しようとしたがうまくいかず、  
一度も視聴せずに数週間後にアプリを削除したが、  
その後もクレジットカードで毎月料金が引き落とさ  
れていた。

#### サブスクとは?

定額料金を支払うことで一定期間商品やサービスを  
利用できる仕組みです。一度契約すると、利用しなく  
ても解約しない限り支払いが続きます。

#### ワンポイントアドバイス

- ・アプリのアイコンを削除したり、アンインストールす  
るだけでは解約になりません。事業者の定めた方法  
で解約することが必要です。
- ・無料お試しの場合、お試し期間が終わると自動的に  
定額サービスに移行することもあるので注意してく  
ださい。
- ・利用していないサブスクの請求はないか、クレジット  
カードや銀行口座などの明細を、毎月確認しましょう。

## 外来生物に気をつけて

問合せ 環境政策課へ

※幼虫のフンと木くずが混ざり合い、  
うどん状に排出されたもの

### アライグマ

特定外来生物であ  
るアライグマによる  
農作物被害が大阪府  
内で甚大です。その  
ため「大阪府アライグマ防除実施計  
画」に基づき、皆さまにご協力をい  
ただいて捕獲活動を実施しています。  
また、捕獲用の檻の貸出も行ってい  
ますので、ご協力いただける場合は  
市までご連絡ください。



#### 発見したら!

危険ですので餌を与えたり、触ろう  
としたりしないでください。

### セアカゴケグモ

どこにでも  
生息するクモ  
で、おとなし  
く、触らなけ  
れば攻撃しま  
せん。主な生  
息場所は、排  
水溝のふた、  
プランターの  
裏、ブロック  
の穴など雨風  
を避けられる  
場所です。



#### 発見したら!

踏みつぶすか、市販の殺虫剤  
で駆除してください。

### クビアカツヤカミキリ

特定外来生物のク  
ビアカツヤカミキリは、  
幼虫がバラ科の木を  
食害し枯死や倒木の  
危険を引き起こしま  
す。成虫は体長 2.5 ～ 4.0cm で、黒  
い体と赤い首が特徴です。摂津市で  
も生息が確認されており、被害拡大防  
止が必要です。フラス\*や成虫を発見  
した場合は、市までご連絡ください。



#### 発見したら!

踏みつぶすか、市販の殺虫剤で駆除  
してください。

## 今月の各種相談

※いずれも無料  
※施設休館日は  
行っていません

| 相談名                    | 相談内容                                  | 日時                                                             | 場所・問合せ                                                                                                            |
|------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市民法律                   | 土地、建物、金銭貸借、相続、交通事故などの法律問題             | 毎週㊸・㊹<br>午後1時～4時（各日先着6人）                                       | 自治振興課（市役所2階）<br>☎06（6383）1357<br>※予約受付は相談日当日の午前9時から終了時間の30分前（市民法律相談は午後3時）まで。☎予約可                                  |
| 行政                     | 国、府、市などの業務に対する要望など                    | 5日㊸午後1時～3時                                                     | ※各相談1回30分まで<br>※要望・苦情などの市民相談窓口は自治振興課へ                                                                             |
| 登記                     | 登記・測量、不動産相続、境界の問題                     | 7日㊸午後3時～5時                                                     |                                                                                                                   |
| 外国人市民相談                | 外国人が抱えている生活上の諸問題                      | 毎週㊸㊹㊺<br>午前9時半～午後4時半<br>※11日㊸除く                                | 国際交流協会（コミュニティプラザ内）<br>☎06（6319）6251                                                                               |
| 税務                     | 税理士による所得税や相続税、贈与税などの税務相談              | 18日㊸<br>午後1時半～4時半（先着6人）                                        | 市民税課（市役所2階）<br>☎06（6319）1990<br>※申込みは前日までに、近畿税理士会吹田支部<br>☎06（6319）0450へ                                           |
| 労働                     | 解雇、賃金、休暇、退職、年金・社会保険、就業規則など労働全般の相談     | 12日㊸・26日㊸<br>午後1時～4時                                           | 産業振興課（市役所4階）<br>☎06（6383）1362<br>※予約優先、当日受付可                                                                      |
| 消費生活                   | 消費者の利益・安全に関する苦情・要望など                  | 毎週㊸～㊺午前9時～午後5時<br>※11日㊸除く                                      | 産業振興課、消費生活相談ルーム（市役所4階）<br>☎06（6383）2666                                                                           |
| 多重債務法                  | 司法書士による債務（借金）の問題解決                    | 6日㊸午後2時～5時（要事前予約）                                              |                                                                                                                   |
| 心配ごと                   | 家族関係、生計、病気などの悩みごと                     | 4日㊸・18日㊸<br>午後1時～3時                                            | 社会福祉協議会（地域福祉活動支援センター内）<br>☎06（4860）6460                                                                           |
| 人権擁護                   | 人権擁護委員による相談                           | 14日㊸<br>午後2時～3時半                                               | 自治振興課（市役所2階）<br>問合せは人権女性政策課へ                                                                                      |
| 人権なんでも                 | 暮らしの中で起こる人権問題                         | 毎週㊸～㊺<br>午前10時～午後4時<br>※11日㊸除く                                 | 市人権協会（人権女性政策課・市役所4階）<br>☎06（6383）1011                                                                             |
| 男性電話                   | 生き方・働き方、人間関係の悩み                       | 26日㊸<br>午後1時～4時                                                | 人権女性政策課<br>☎06（6155）9167                                                                                          |
| 女性総合<br>▷電話<br>▷来所     | 女性のさまざまな悩みの相談（家庭や職場、パートナーからの暴力の相談も含む） | 毎週㊸㊹㊺㊻㊼<br>午前9時半～午後5時<br>※第3・4㊸は午後1時～9時<br>※11日㊸除く             | 男女共同参画センター・ウィズせつつ相談室<br>問合せ・予約<br>☎06（4860）7114<br>※女性総合の電話相談を希望する人は<br>☎06（4860）7116へ<br>※未就学児の一時保育あり（5日前までに要予約） |
| 女性法律（要予約）              | 女性弁護士による離婚、相続などの法律相談                  | 25日㊸午後5時～7時15分                                                 |                                                                                                                   |
| 女性専門相談<br>カウンセリング（要予約） | 女性カウンセラーによる心の悩みのカウンセリング               | ▷4日㊸午後1時～4時50分<br>▷8日㊸・27日㊸<br>午前10時～12時50分<br>▷18日㊸午後3時～7時50分 |                                                                                                                   |

※申込みは原則 1 日から受付開始  
※特に記載のない場合、対象は市内  
在住者、申込不要

保健福祉課 ☎ 06 (6383) 1386  
保健センター ☎ 06 (6381) 1710  
茨木保健所 ☎ 072 (624) 4668

健康

## 茨木保健所

### わくわく「うわさ」フェスティバル



子どもから大人まで、まちや健康について、楽しみながら学べるコーナーが盛りだくさんのイベントです

【対】 摂津市・茨木市・島本町の在住者・在勤者

【時】 8/19 (水) 10:00 ~ 15:00

【場】 イオンモール茨木 1 階・ジョイプラザ

【他】 「うわさプロジェクト」のアーティスト・山本耕一郎さんのワークショップも開催予定

## 保健センター

### 健康相談

健康診査の結果などに基づき、保健師や栄養士が身体の健康についての相談に応じます（要予約）

【時】 8/25 (水) 9:30 ~ 11:30 【場】 保健センター

【費】 無料 【申】 ☎可

## 茨木保健所

### 茨木保健所の検査・相談

日程など詳細情報は同保健所ホームページまたは電話でお問い合わせください。※いずれも(土)(日)(祝)は休み

| 検査・相談                                           | 実施日など                               |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| エイズ／HIV 抗体検査<br>(即日検査、無料・匿名で受検可、希望者には梅毒即日検査も実施) | 第 1・2・4 木曜日<br>9:30 ~ 10:30         |
| こころの健康相談 (うつ病・統合失調症・依存症などの精神的な病気、こころの健康)        | 予約制<br>(㊤・㊦・㊧除く)                    |
| 医療に関する相談 (安心して医療が受けられるようサポート)                   | 平日▷ 9:15 ~ 12:15<br>▷ 13:00 ~ 16:00 |

## コラム 1

8月10日はハートの日



胸痛や胸部圧迫感が続く場合は 119 番を

## 摂津市 STOP MI (心筋梗塞)

### キャンペーン 問合せ 保健福祉課へ

市では平成 29 年度から国立循環器病研究センターと連携し、「STOP MI (心筋梗塞) キャンペーン」を実施しています。心筋梗塞は高齢者だけでなく、働く世代も油断できない病気です。特に暑い夏は、発汗による脱水が引き金になることも。こまめな水分補給とともに、日ごろから生活習慣（禁煙、適度な運動、減塩など）を見直しましょう。

## こんな症状はありませんか？

心筋梗塞は、前兆の段階で対処すれば発症を予防できます。以下の症状があれば、すぐに循環器専門医を受診してください。

- ・今までに経験のない胸の痛みや圧迫感、胸焼け
- ・数分～10 分程度でおさまる
- ・同じような症状を繰り返す
- ・歩行や階段の上り下りで症状が強くなる

## 秋のイベントをお楽しみに！

10 月に、このキャンペーンのイベントを企画中です。詳細は「広報せつつ」でお知らせします！

## コラム 2

## 100 歳まで歩こう！ お家でできる家トレ



いつまでも自分の足で元気に歩けるよう「正中線 (体の中心線)」に重心を乗せて立つ・歩くコツを学び、家でも簡単にできるトレーニングを体験しませんか？ 足指の動かし方から骨盤底筋のケアまで、専門的な内容を分かりやすくお伝えします。

【定】 60 人 (先着順)

【持】 室内シューズ・タオル・飲み物

【申】 味舌体育館 ☎ 06 (7507) 2746

申込フォーム (右記 QR) から可



9月11日(金)  
9:45 ~ 11:45

参加費  
無料



## 味舌体育館



味舌・味生体育館  
専属トレーナー  
高橋 弘幸さん



「正中線に重心を乗せて立つ、そして歩く」講座、足指体操、骨盤底筋を意識した「すり足歩行」などの実践トレーニングなど

【対】 対象者 【時】 日時 【場】 場所 【定】 定員 【費】 費用 【持】 持ち物 【他】 その他 【申】 申込み 【問】 問合せ先

お知らせ／  
募集

相  
談

健  
康

公  
民  
館  
・  
コ  
ミ  
セ  
ン

・ス  
ポ  
ー  
ツ  
文  
化  
ツ

図  
書  
館

施設  
教育  
ほ  
か

高  
齢  
・  
障  
害  
福  
祉  
ほ  
か

産  
業  
振  
興

子  
育  
て

地  
域  
活  
動  
／  
民  
生

こ  
み  
・  
資  
源

定期的に受けましょう

市の健(検)診



詳細は4月に配布している健康づくり年間日程表をご確認ください。各公共施設などでも配架しています。



電子版はこちら

申込方法



保健センターへ ☎  
06 (6381) 1710



保健センター  
窓口へ



保健センター  
申込フォームへ



〒566-0021 南千里丘  
5-30 保健センター健診  
申込係 へはがきを郵送

保健センターのセット健診～健康診査+がん検診～

【対】 ① 40～74歳で、特定健診受診券を持つ人 (加入の医療保険によって受診できない場合あり) ② 後期高齢医療制度対象者 ③ 40歳以上で、加入の医療保険の異動があった人・生活保護受給者など ④ 健診を受ける機会がない 16～39歳 (午後プランのみ)



| プラン   | 実施日                         | 内容                 | オプション<br>※費用・対象は下記と同じ              | 申込み                  |
|-------|-----------------------------|--------------------|------------------------------------|----------------------|
| 午前プラン | 9/1 ㊥～8 ㊤※㊤除く<br>8:50～11:00 | 健康診査・胃がん・肺がん・大腸がん  | 骨粗しょう症・前立腺がん<br>※ピロリ菌と肝炎は受診歴がない人のみ | 8/5 ㊥までに<br>窓口 WEB 〒 |
| 午後プラン | 9/2 ㊥・4 ㊤<br>13:30～15:00    | 健康診査・肺がん・希望者のみ大腸がん |                                    |                      |

保健センターの集団がん検診等



| 内容     | 費用     | 対象                           | 実施日                                          | 申込み            |
|--------|--------|------------------------------|----------------------------------------------|----------------|
| 胃がん    | 900円   | 40歳以上<br>(骨粗しょう症のみ<br>16歳以上) | 9/9 ㊥・27 ㊥<br>9:00～11:00                     | ☎<br>窓口<br>WEB |
| 大腸がん   | 500円   |                              |                                              |                |
| 肺がん    | 無料     |                              |                                              |                |
| 骨粗しょう症 | 500円   | 50歳以上・男性                     | 「セット健診」で健康診査と同時受診の場合のみ<br>※ピロリ菌と肝炎は受診歴がない人のみ |                |
| 前立腺がん  | 2,000円 | 20～60歳                       |                                              |                |
| ピロリ菌   | 500円   | 40～74歳                       |                                              |                |
| 肝炎     | 無料     |                              |                                              |                |

| 内容           | 費用     | 対象              | 実施日                                                        | 申込み |
|--------------|--------|-----------------|------------------------------------------------------------|-----|
| 乳がん          | 700円   | 40歳以上で偶数月生まれ・女性 | 9/9 ㊥<br>9:30～11:30<br>9/18 ㊤<br>9:30～11:30<br>13:00～14:30 | ☎   |
| 子宮頸がん        | 600円   | 20歳以上で偶数月生まれ・女性 | 9/18 ㊤<br>13:00～15:00                                      | 窓口  |
| 乳がん・子宮頸がんセット | 1,300円 | 40歳以上で偶数月生まれ・女性 | 9/3 ㊥<br>13:00～15:30                                       | WEB |

個別健(検)診 【対】 【費】 「保健センターの集団がん検診等」と同じ ※はなまる歯科健診以外 【問】 各医療機関へ

| 特定健診・後期高齢者健診 | 乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診<br>ピロリ菌・肝炎検査     | 胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診                   | はなまる歯科健診                                   |
|--------------|------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|
|              | 【他】 肝炎検査は特定健診と同時受診の場合のみ、それ以外は単独受診可 | 【場】 大阪がん循環器病予防センター (大阪市城東区)<br>【申】 保健福祉課 ☎ | 【対】 18～74歳の市民<br>※治療中の人を除く<br>【費】 無料※年度内1回 |

応急診療

※診療は受付開始 30 分後からです ※時間に余裕を持ってお越しください

| 施設名                                                         | 対 象                         | 日 時                                                                                                          | 場 所             | 問合せ              |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------|
| 市立休日小児急病診療所<br>※診療後、二次医療機関への紹介が必要となる場合あり                    | 小児科<br>(中学生以下)              | (日)・祝および 12/31～1/3 の<br>9:30～11:30、13:00～16:00                                                               | 摂津市香露園<br>32-19 | ☎ 072 (633) 1171 |
| 高槻島本夜間休日応急診療所<br>※① 歯科は(日)・祝および年末年始の 9:30～11:30、13:30～16:30 | ▷内科<br>▷小児科<br>▷外科<br>▷歯科※① | ▷(日)・祝および年末年始の<br>9:30～11:30、13:30～16:30、<br>18:30～翌朝 6:30 ※①<br>▷平日 = 20:30～翌朝 6:30<br>▷(出) = 14:30～翌朝 6:30 | 高槻市八丁西町<br>1-10 | ☎ 072 (683) 9999 |

【対】 対象者 【時】 日時 【場】 場所 【定】 定員 【費】 費用 【持】 持ち物 【他】 その他 【申】 申込み 【問】 問合せ先

## 文化スポーツ課 摂津市吹奏楽祭

市内5中学校の吹奏楽部などによる演奏

【時】 8/30 (日) 13:30 ~ 16:00 (予定)  
 【場】 市民文化ホール  
 【費】 入場無料  
 【申】 申込不要



## 味舌体育館 SSK 野球グラブづくりイベント

野球メーカー SSK の職人が、グラブの構造や革の違い、ひもの通し方まで教えます

【時】 8/22 (土) 13:30 ~ 16:30 ※受付は 13:00 から 【定】 10 組  
 【費】 13,000 円 (グラブ本体代、材料費) 【申】 8/16 (日) まで ☎ 可・先着



## 味舌・味生・正雀体育館

味生体育館 開放 DAY  
 味舌体育館 開放 DAY  
 正雀体育館 開放 DAY

予約不要で体育館を使用できます

【時】 ▷味生体育館 8/6 (木)・20 (木)・27 (木)▷味舌体育館 8/7 (金)・14 (金)・21 (金)いずれも 12:00 ~ 15:00▷正雀体育館 8/18 (火)・25 (火) 9:00 ~ 12:00  
 【費】 上記 QR へ



## 文化スポーツ課 市民ニュースポーツの つどい「ポッチャ大会」

初心者からベテランまで、誰でも参加大歓迎

【時】 9/19 (土) 9:30 から※受付は 9:00 から 【場】 味舌体育館 △申込フォーム  
 【持】 室内シューズ、飲み物 【申】 9/4 (金) まで・申込フォーム (上記 QR)



## 味舌体育館 日ごろの感謝を込めて！ 味舌体育館夏祭り

体力測定、ストラックアウト、輪投げ、お菓子すくいなど、さまざまなコーナーを用意

【時】 8/29 (土) 10:00 ~ 16:00  
 【費】 500 円 (ゲーム券 11 枚綴り)  
 【持】 室内シューズ



## 味舌体育館 親子体操教室

ママやパパも子どもと一緒に、楽しく運動あそびをしましょう

【対】 2 歳以上の未就学児と保護者  
 【時】 8/22 (土) 13:30 ~ 14:30 【定】 15 組 (30 人) 【費】 500 円 【持】 室内シューズ、飲み物 【申】 ☎ 可・先着



# 水泳教室受講生募集

【対】 下表参照

【時】 10/4 (日) 順次開始 (計 11 回)

【申】 8/16 (日) までに下記いずれかの方法で

●往復はがき 右記の内容を書いて、〒566-0022 三島 2 丁目 4-45 温水プールへ郵送 (必着)

●インターネット 温水プールのホームページ (上記 QR) から申し込み



往復はがき

- ①希望クラス
- ②住所
- ③電話番号
- ④氏名 (ふりがな)
- ⑤性別
- ⑥生年月日
- ⑦年齢

受講手続き

・9/1 (火) ~ 6 (日) 10:00 ~ 18:00 に、同プールで行います※継続受講者の状況により、新規募集やクラス変更がない場合があります  
 ・定員に満たないクラスは 9/22 (木)・23 (金) に追加募集します

| クラス/対象                |                         | 内容/時間                                                                                                | 日 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 定員     | 受講料      |
|-----------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|--------|----------|
| スイミング                 | 幼児 (3~6 歳児)             | ① 11:00 ~ 12:00 ② 12:00 ~ 13:00<br>③ 13:00 ~ 14:00                                                   |   |   |   |   |   | ● | 各 60 人 | 9,000 円  |
|                       | 幼児 (3・4 歳児)             | 14:00 ~ 15:00                                                                                        |   |   | ● |   |   |   | 各 50 人 |          |
|                       | 幼児 (4~6 歳児)             | 15:00 ~ 16:00 (小学生不可)                                                                                |   | ● | ● | ● | ● |   |        |          |
|                       | 親子                      | 1 歳半~3 歳児と 2 人 1 組で<br>㊤ 13:50 ~ 14:50、㊦ 11:00 ~ 12:00                                               |   | ● |   | ● |   |   | 25 組   | 12,500 円 |
|                       | 小学 1~6 年生<br>(日曜日は中学生可) | パタフライ 25 m まで/㊧ 11:30 ~ 12:30<br>平泳ぎ 25 m まで/㊨~㊩ 16:00 ~ 17:00<br>※㊩のみ 14:00 ~ 15:00 と 16:00 ~ 17:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | 各 60 人 | 9,000 円  |
|                       | 小・中学生                   | パタフライ 25 m まで/㊧ 12:30 ~ 13:30、<br>㊨~㊩ 17:00 ~ 18:00                                                  | ● | ● | ● | ● | ● | ● |        | 11,000 円 |
|                       | 一般 (初・中・上級)             | 10:00 ~ 11:00<br>19:00 ~ 20:00                                                                       |   | ● | ● | ● |   | ● | 各 30 人 |          |
|                       | 女性 (初・中・上級)             | 10:00 ~ 11:00                                                                                        |   |   |   |   | ● |   | 30 人   |          |
| アクアビクス<br>(16 歳以上)    |                         | ㊧ 10:10 ~ 11:00、㊨ 11:10 ~ 12:00、<br>㊩ 11:00 ~ 11:50                                                  | ● |   | ● |   | ● |   | 各 30 人 |          |
| アクアウォーキング<br>(16 歳以上) |                         | ㊧ 19:15 ~ 19:45、㊨・㊩ 14:00 ~ 14:30、<br>㊪ 15:05 ~ 15:35                                                |   |   | ● | ● | ● | ● | 各 20 人 | 5,500 円  |
| 健康運動 (16 歳以上)         |                         | ㊧ 11:00 ~ 12:00、㊨ 11:15 ~ 12:15                                                                      |   | ● |   | ● |   |   | 各 30 人 | 11,000 円 |
| フィットネス                | ヨガ (18 歳以上)             | ㊧ 11:00 ~ 12:00、㊨ 13:00 ~ 14:00、<br>㊩ 19:00 ~ 20:00                                                  |   |   | ● | ● | ● |   | 各 15 人 |          |
|                       | キッズダンス<br>(小・中学生)       | ㊧ 16:00 ~ 17:00                                                                                      |   |   |   | ● |   |   | 各 10 人 | 9,000 円  |

【対】 対象者 【時】 日時 【場】 場所 【定】 定員 【費】 費用 【持】 持ち物 【他】 その他 【申】 申込み 【問】 問合せ先

お知らせ／  
募集

相  
談

健

康

公民館・  
コミセン

・スポー  
文化ツ

図  
書  
館

施設催し・  
教育ほか

高齢・障  
福祉ほか

産業  
振興

子  
育  
て

地域  
市民活動

ごみ・資源

## 新鳥飼公民館

### 粘土を使ってブローチ作り

電子レンジでチンしてできあがり！  
オリジナルブローチ作り

【時】 9/7 (月) 13:30 ~ 15:00  
【定】 10人 【費】 1,000円 (材料費)  
【申】 8/29 (出)まで・☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### 将棋の日 ～元気の会 鳥飼東～

初心者大歓迎 みんなで将棋を楽しもう

【時】 8/3 (月)・24 (月)・31 (月)・9/7 (月)  
13:30 ~ 15:30 (計4回)  
【定】 10人  
【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### 世界中の偉人たちの音楽を聴こう ～ちょっと小耳にはさんだお話～

映画音楽を革新せよ！先人たちが切り開いた日本の映画音楽の軌跡 パート1

【時】 8/13 (木) 10:30 ~ 11:30  
【定】 10人  
【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### みんなでハーモニカ！健康 づくり～元気の会 鳥飼東～

みんなでハーモニカを楽しみましょう

【時】 8/17 (月) 13:30 ~ 15:00  
【定】 10人  
【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### 家族でたいそうリトミック

リズムに合わせて家族で遊ぶ

【対】 1歳以上の未就学児と保護者  
【時】 9/5 ~ 3/6 の第1土曜日 10:30 ~ 11:30 (計6回)  
【定】 10組 【申】 ☎可・先着



## 鳥飼東公民館

### 学び合う場づくり～元気の会 鳥飼東～ちょっとギャラリー

皆さまが手掛けた作品を集め展示しています

【時】 9/7 (月) 13:30 ~ 15:00  
【他】 絵画や手芸・工芸作品などギャラリーで展示する作品も募集しています



## 千里丘公民館

### フライパンで作る！ ヨーグルトチキンカレー

ヨーグルトチキンカレー、きのこ豆苗のサラダ、ラッシーを作る

【時】 9/2 (木) 10:00 ~ 13:00  
【定】 12人 【費】 1,000円 (材料費)  
【持】 エプロン、バンダナ、タオル、筆記用具 【申】 ☎可・先着



## 千里丘公民館

### 文学講座 芥川龍之介の 「トロッコ」を読み解く

芥川龍之介の名作「トロッコ」に隠された、新たな魅力を読み解きます

【時】 9/7 (月)・14 (月) 13:30 ~ 15:00 (計2回)  
【定】 15人  
【申】 ☎可・先着



## 千里丘公民館

### 俳句講座

楽しみながら俳句を作る

【時】 9/8 (火)・10/13 (火)・11/10 (火)  
13:30 ~ 15:30 (計3回)  
【定】 15人  
【申】 ☎可・先着



## 味生公民館

### Let's try フォークダンス ～懐かしい時代に戻って～

フォークダンスを楽しみながら心と体をリフレッシュ

【時】 9/4 (金)・11 (金)・18 (金) 13:30 ~ 15:30 (計3回) 【定】 10人  
【持】 飲み物、タオル、動きやすい服装と靴で参加 【申】 ☎可・先着



## 味生公民館

### 指ヨガ講座

指のマッサージと、簡単にできるヨガを組み合わせて、肩こり・腰痛などを解消する

【時】 9/6 (日) 10:00 ~ 11:30  
【定】 20人 【持】 飲み物、タオル、動きやすい服装と靴で参加  
【申】 ☎可・先着



## 味生公民館

### 歌って笑って！脳を元気に する「若返り音楽講座」

童謡や昭和歌謡などの音楽によるレクリエーションでフレイル予防

【時】 9/10 (木)・24 (木) 13:30 ~ 15:00 (計2回)  
【定】 10人 【持】 筆記用具、飲み物  
【申】 ☎可・先着



## 安威川・千里丘・味生・

## 新鳥飼・鳥飼東公民館

### 夏休み期間中の自習室開放

公民館の空室を自習室として開放します  
学習にぜひご利用ください

【対】 小学生～大学生世代※小学3年生以下は保護者同伴 【時】 8/1 (出)～24 (月) 9:30 ~ 16:30 【他】 部屋の使用状況により開放時間が異なるため、ご来館前に各公民館へお問い合わせください 【申】 当日受付



## 安威川公民館

### 夏の納涼おばけやしき

夏の終わりに公民館がおばけやしきになる

【対】 中学生以下※小学3年生以下は保護者同伴  
【時】 8/30 (日) 13:00 ~ 15:30  
【定】 50人 【申】 ☎可・先着



## 安威川公民館

### 文学講座

現代語で読む「古事記」ヤマタノオロチといなばの白うさぎ神話の不思議

【時】 9/3 (木)・10 (木) 13:30 ~ 15:00 (計2回)  
【定】 15人 【持】 筆記用具  
【申】 ☎可・先着



## 安威川公民館

### うさぎさんとお月見アレンジメント

プリザーブドフラワーを使ってアレンジメントを作る

【対】 どなたでも※小学4年生以下は保護者同伴 【時】 9/12 (出) 13:30 ~ 15:00  
【定】 10人 【費】 2,000円 【持】 あればペンチまたはニッパー、大きめのビニール袋 (持ち帰り用) 【申】 ☎可・先着



## 千里丘公民館

### 北大阪消防指令センターを見学しよう

最新の消防・救急体制を学ぶ

【対】 どなたでも※小学4年生以下は保護者同伴 【時】 8/18 (火) 10:30 ~ 11:30 ※阪急南千里駅改札出口前に10:15 集合 【定】 20人 【申】 8/16 (日)まで・☎可・先着



## 千里丘公民館

### マンスリー手作りパン講座

さつまいもパン、コーンパンを作る

【対】 18歳以上 【時】 8/22 (出) 10:00 ~ 13:00 【定】 5人 【費】 700円 (材料費) 【持】 エプロン、バンダナ、筆記用具 【申】 ☎可・先着



## 男女共同参画センター

### わたしの声からはじまる防災 ～女性の視点でつなぐ地域の安心～

身近な地域活動や防災の事例を通し、女性の視点を生かした地域づくりを学びます

【対】 テーマに関心のある人

【時】 8/29 (土) 10:00 ～ 12:00

【定】 30 人 【他】 一時保育あり (1歳以上の未就学児・8/24 (月)までに要予約) 【申】 ☎可・先着

## 男女共同参画センター

### 発達が気になる子どものための親子広場

子育ての悩みを話して情報交換

【対】 発達が気になる子の親または親子

【時】 9/10 (土) 10:00 ～ 12:00

## 男女共同参画センター

### 子育て世代のお金の基本 ～今どきの教育費と貯め方のコツ～

お金の専門家が伝える教育費とお金の備え方

【対】 小学生以下の保護者または関心のある人 【時】 9/12 (土) 10:00 ～ 12:00

【定】 20 人 【他】 一時保育あり (1歳以上の未就学児・9/7 (月)までに要予約)

【申】 ☎可・先着

## 男女共同参画センター

### てとての wacca

子ども・保護者が集まる居場所

【対】 未就学児～思春期の子どもと保護者

【時】 9/14 (月) 10:00 ～ 12:00

## コミュニティプラザ サマーコンサート

沖縄伝統楽器、三線による演奏会。  
出演は宮古民謡研究会みゃーく

【時】 8/22 (土) 12:00 ～ 12:50

【場】 コミュニティプラザ1階・エントランス

## 第2児童センター

### 小学生夏休みクッキング

自分であめをつくってたべよう

【対】 小学生

【時】 8/22 (土) 14:00 ～ 15:00

【定】 8 人

【申】 電話不可・先着



## 男女共同参画センター

### 中高生のための夕刻の居場所

理由を問わず、子ども・若者が自由に過ごせる夕刻の居場所を開放

【対】 中・高校生

【時】 8/18 (土) 18:30 ～ 20:00

## 男女共同参画センター

### 子どもを預けて本を読もう！ ウィズ de BOOK

ウィズせつ情報室の本を読んでリフレッシュ

【時】 8/20 (土) 10:00 ～ 12:00

【他】 一時保育あり (1歳以上の未就学児・8/15 (土)までに要予約)

【申】 ☎可・先着

## 男女共同参画センター

### ぼてとひろば ～親子でほっこり～

保護者同士の交流など

【対】 未就学児と保護者

【時】 8/20 (土) 13:00 ～ 15:30

## 男女共同参画センター

### なぜ女性の歴史は見えにくいのか？

～身近な記憶から考える女性史～

身近な出来事から学ぶ女性の歴史と地域の暮らし

【対】 テーマに関心のある人

【時】 8/22 (土) 10:00 ～ 12:00

【定】 20 人 【他】 一時保育あり (1歳以上の未就学児・8/17 (月)までに要予約) 【申】 ☎可・先着

## 男女共同参画センター

### 暑い日の子どもの遊び場 ワーク体験会

子どもたちがよろこぶワークショップを  
摂津市の作家さんたちが開催します

【対】 小学生以下と保護者

【時】 8/22 (土)・9/5 (土) 10:30 ～ 16:00

【費】 300 円から (材料費)

## 第2児童センター

### 乳幼児親子プログラム 手作りおもちゃづくり

廃材でスノードームをつくろう

【対】 未就学児と保護者

【時】 8/21 (金) ① 11:00 ～

12:00 ② 14:00 ～ 15:00 【定】 各 5

人 【申】 電話不可・先着



## 別府コミュニティセンター

### エントランスライブ♪ 円会しましょう♪

民謡や歌謡曲、童謡など、楽器の演奏に合わせてみんなで歌いましょう

【時】 8/12 (土) 12:00 ～ 12:45

【定】 おおむね 20 人

## 別府コミュニティセンター

### ☆べふコミセン☆ えほんのひろば

絵本の読み聞かせや簡単な体操など

【対】 未就園児と保護者、プレママ

【時】 8/19 (土) 10:30 ～ 11:30

【定】 各 5 組 (10 人)

## 別府コミュニティセンター

### 別府コミセンからはじめる!! 楽しみ×地域の活動+ (プラス)

「やってみたい!!」というアイデアを地域でカタチにします

【時】 8/22 (土) 10:00 ～ 12:00

【定】 20 人

【申】 8/2 (日)から・☎可・先着

## 別府コミュニティセンター・安威

### 川公民館・千里丘公民館

### 人形劇団クラルテによる人形劇! (合同講座)

「たまごまごまご」「ぶたのたね」を上演!

【時】 8/30 (日) 11:00 ～ 12:00

【場】 別府コミュニティセンター

【定】 80 人 【申】 8/2 (日)から・同センター・☎可・先着 【問】 同センター

## 第1児童センター

### 乳幼児ウオーターランド

水あそび、サーキットあそび、フォトコーナー、相談コーナーなど

【対】 未就学児と保護者

【時】 8/28 (土) 10:00 ～ 12:00

## 第2児童センター

### 中高生世代 「しゃべり BA !!」

中高生世代のみなさんでお話ししましょう

【対】 中・高校生世代

【時】 8/19 (土) 17:00 から

【他】 第2児童センター「にじセン」は 18 歳まで利用可能です



お知らせ／  
募集

相談

健康

公民館・  
コミセン

・スポー  
文化ツ

図書館

施設催し・  
教育ほか

高齢・障  
福祉ほか

産業振興

子育て

地域活動／  
市民活動

こみ・資源

お知らせ  
募集

相

談

健

康

公民館・  
コミセン・スポー  
文・化ツ

図

書

館

施設催し・  
教育ほか高齢・障害  
福祉ほか

産

業

振

興

子

育

て

地域活動  
／

こ

み

資

源

## 産業振興課

## 摂津市障がい者就職フェア



①職場のお悩み相談②求人企業との個別面接会（9社参加予定）を行います

【時】8/27（木）13:00～16:00

【場】コミュニティプラザ3階・コンベンションホール

【申】ハローワーク茨木で予約（②の面接希望者は、ハローワーク茨木で事前登録が必要）

【問】産業振興課またはハローワーク茨木 ☎ 072（623）2551（部門コード # 42）

## 産業振興課

## 介護職員初任者研修講座



介護の基礎～応用を学べる入門資格。資格を取得し、介護現場で活躍してみませんか

【対】市内在住で介護職での就労を目指す就職困難者

【時】9/10～11/3の火・木曜日 10:00～17:00（計16回）※内容により変動の場合あり

【場】未来ケアカレッジ吹田千里丘校（吹田市千里丘下 20-16）

【定】5人

【費】6,600円（テキスト代）

【申】8/10（月）まで・電話不可（選考により決定）

## 市商工会

## おしごと体験



子どもたちがお店などで仕事を体験するキャリア教育イベントです

【時】8/25（木）まで

【場】市内の参加店舗など

【定】少人数※各参加店舗によって受け入れ人数が異なります 【申】☎可・先着 【問】商工会 ☎ 06（6318）2800

## 市商工会

## Kids &amp; 親子摂津まちゼミ



お店のプロが楽しくノウハウを教える親子参加型イベントです

【時】8/25（木）まで

【場】市内の参加店舗など

【費】材料費程度

【問】商工会 ☎ 06（6318）2800

## 建築課

## 耐震シェルター実物展示



地震発生時に住宅の倒壊から生命身体を守るための「耐震シェルター」の実物を展示

【時】8/10（月）～21（金）9:00～17:15

【場】市役所1階・ロビー

【他】長屋にお住まいの人には、一定の条件付きで補助制度もあります

## 正雀市民ルーム

## やさしい英会話教室



ネイティブの先生による人気の英会話教室。初心者歓迎、体験受講（1,000円）も受付中

【対】30歳以上

【時】8/5～9/16の水曜日▷スタンダードコース①10:00から②11:00から▷基礎コース12:30から（各50分、月3回、計6回）【定】若干名

【費】6,000円 【申】☎可・先着



## 正雀市民ルーム

## ハッピーヨーガ教室



心身ともにリラックス&amp;リフレッシュ。体験受講（1,100円）も受付中

【時】8/6～9/24の木曜日 14:00～15:30（月3回、計6回）【定】若干名 【費】6,600円 【持】ヨガマット（バスタオル可）【他】動きやすい服装で参加 【申】☎可・先着

## こども家庭相談課

## 子育てに苦しさを感じている母親のための MY TREE ペアレンツ・プログラム



子育てがつらい、子どもに暴言・暴力・無視を繰り返してしまう、体罰以外のしつけの方法がわからない、自分を変えて安心な家庭を作りたい。そんなあなたを大切にするプログラム

【対】子育てに苦しさを感じている母親

【時】9/1～12/22の火曜日・来年3/9（木）10:00～12:00（計16回）

【場】子育て総合支援センター

【定】10人

【他】一時保育あり（要予約）

【申】☎可（事前面接のうえ選考あり）

## 環境政策課

## Eライフ講座～美味しく食べようゴーヤの料理教室～

旬野菜ゴーヤの調理、フードマイレージと地産地消

【時】①8/17（月）②8/24（月）いずれも

10:00～13:00 【場】①コミュニティプラザ②新島飼公民館 【定】①20人

②15人 【費】500円 【申】8/3（月）～13（木）・☎可・先着

## 生涯学習課

## 未来体験フェスタ with 摂津市で活躍する人たち



市内の事業者による体験型ワークショップが並ぶ職業体験フェスタ

【対】①小学生②中・高校生

【時】8/9（日）①13:00～14:30

②15:00～16:30

※いずれも40分×2コマ（10分の休憩を挟みます）

※受付は各開始時間の30分前から

【場】コミュニティプラザ3階・コンベンションホール

【他】中・高校生の親子向けに、キャリアコンサルタントによる将来相談ブースを、イベント中、常時開設しています

## 市民文化ホール

## to R mansion 「走れ☆星の王子メロス」



「走れメロス」×「星の王子さま」を融合させた、演劇、サーカス、生演奏で贈るステージ

【時】10/4（日）14:00から

【費】①一般3,000円②4歳～高校生1,500円※市民は500円引き

【他】②の市民を対象に終演後ワークショップを実施（費用は500円）

【申】上記QRまたは窓口・先着



## 市民文化ホール

## 桂雀喜の落語会 ジャッキー7 vol.153



出演は桂雀喜、桂米之助、林家勘左

【時】8/15（土）14:00から

【場】いきいきプラザ3階・大会議室

【費】2,000円

【申】当日受付

【対】対象者 【時】日時 【場】場所 【定】定員 【費】費用 【持】持ち物 【他】その他 【申】申込み 【問】問合せ先



## せつつにっこりカフェ ～仲間と出会い気軽に交流～

問合せ 地域包括支援センターへ

認知症の本人や家族が気軽に交流し、安心して語り合える場です。初めての人もお気軽にご参加を。

**対象** 認知症、若年性認知症の本人とその家族

**申込み** 同センターへ・☎可

| 場 所   | 日 時               |
|-------|-------------------|
| 味生公民館 | 8月17日㊤午前10時～11時   |
| せつつ桜苑 | 8月20日㊤午前10時半～11時半 |



## CSW（コミュニティソーシャル ワーカー）を知っていますか？

問合せ 社会福祉協議会 ☎ 06 (6155) 6140 へ

「近所で心配な人がいるけど大丈夫かな」「家族の介護が大変」といった身近な悩みや、福祉サービスに関する疑問はありませんか。

CSW は、制度の狭間にある課題の解決に向けた仕組みづくりを担う専門家です。「どこに相談していいかわからない」と困ったときは、CSW へ相談してください。



## 高齡者世帯民間賃貸住宅 家賃助成制度

問合せ 高齡介護課へ



民間のアパートや借家に住む高齡者世帯に対し、家賃の一部を助成します。※住宅型有料老人ホーム、サービス付き高齡者向け住宅などは対象外

**対象** 家賃が月額5万円以下で、「65歳以上の一人暮らし世帯」または「65歳以上を含む60歳以上の人のみで構成されている世帯」

※生活保護受給者は、対象外

※世帯の収入制限あり

**助成費** 家賃の1/3の額で、月額最大1万円

※市民税非課税世帯は月額最大1万1千円

**申込み** 高齡介護課で配布の申請書（市HP（上記QR）からもダウンロード可）を記入し、以下の書類を添えて同課へ提出  
 ▷住宅の賃貸借契約書の写し  
 ▷申請月の家賃の領収書の写し  
 ▷申請者の通帳の写し

※市府民税の申告が必要／転入者は、住民税決定証明書が必要な場合あり



## 訪問理美容サービス 出張費を助成します

問合せ 高齡介護課へ

理美容店の利用が難しい人に、市が契約する理美容店の訪問出張費を助成します。

**対象** 65歳以上で要介護3～5の在宅生活者

**助成費** 1回2,000円

※申請月が8～11月の人は3回、

12～3月の人は2回助成可

**申込み** 同課へ



## 社会福祉法人による 利用者負担軽減

問合せ 高齡介護課へ



生計を維持していくことが困難な人が社会福祉法人の提供する介護保険サービスを利用する場合に、利用者負担額、食費、居住費（滞在費）または宿泊費が軽減される制度です。

申請する場合は、要件や対象事業所などを事前にご確認ください。



## ふれあい入浴 ～生きがいと健康づくりのために～

問合せ 高齡介護課へ

公衆浴場で、健康増進と世代を超えた交流・ふれあいが図れます。

**対象** 小学生以下と65歳以上

**日時** 8月21日㊤午後4時～9時

**場所** ヘルシーバス千里丘（香露園27番2号）

**持ち物** 氏名・連絡先を書いたメモ、シャンプー、石鹸、タオルなど入浴に必要な物



## 高齡者交流入浴

※各施設の連絡先はページ上部を参照

問合せ 高齡介護課へ

入浴施設を無料開放します。

**対象** 65歳以上 **持ち物** 入浴に必要な物

**申込み** 開催3日前までに各施設へ（☎可）

| 場 所     | 日 時           |
|---------|---------------|
| とりかい白鷺園 | 毎週㊤午後2時～5時    |
| 摂津特養ひかり | 毎月第3㊤午後2時～4時半 |
| 摂津いやし園  | 申込時に相談        |

お知らせ／  
募集

相  
談

健  
康

公民館・  
コミセン

・ス  
ポー  
化ツ

図  
書  
館

施設催し・  
教育ほか

高齡・障  
福祉ほか

産  
業  
振  
興

子  
育  
て

地  
民  
活  
動

こ  
み  
・  
資  
源



## 摂津市オリジナル体操で健康づくりを始めませんか

問合せ 高齢介護課・保健福祉課へ

暑い時期は、自宅で涼しく体を動かして健康維持をしましょう。いつでも気軽に摂津市オリジナル体操ができるよう DVD を無料で配布中です。夏の健康づくりに活用してください。一部の体操は、市公式 YouTube（下記各 QR）でも配信中です。

### 摂津みんなで体操四部作

筋力、ストレッチ、バランス、有酸素運動など、4つの体操を収録。「わくわくやる気体操」「もりもり本気体操」は YouTube でも配信中。楽しみながら体力向上を目指しましょう。

DVD 配布場所 保健福祉課へ



### せつつはつらつ脳トレ体操

「指折り体操」や「手足ばらばら動作」など、頭と体を同時に使う脳トレです。徐々に難易度を上げながら、自宅で楽しく脳を活性化させましょう。

DVD 配布場所 高齢介護課へ



## PP バンド・オリジナルバッグ制作 ～丈夫でおしゃれなバッグ作り～

問合せ 老人福祉センターせつつ桜苑へ

梱包用バンド（PP バンド）を使って、軽くて丈夫なバッグを制作する講座です。初心者大歓迎！自分だけの素敵なバッグを作ってみませんか？

対象 60 歳以上

日時 8 月 15 日～9 月 5 日の土曜日  
午後 1 時半～3 時半（計 4 回）

場所 老人福祉センターせつつ桜苑

定員 15 人（先着）

費用 2,000 円（初回に徴収します）

持ち物 筆記用具、ハサミ、洗濯ばさみ 20 個

申込み ☎可※申込フォーム（右記 QR）からも可



作品サンプル



2 つの色から選べます  
①黒×ベージュ色（写真参照）  
②茶×ベージュ色



## 障害者（児）施策に関する計画にかかるアンケート調査を実施

問合せ 障害福祉課へ

市では「摂津市障害者施策に関する長期行動計画（第 4 次）後期中間見直し」、「第 8 期摂津市障害福祉計画」、「第 4 期摂津市障害児福祉計画」を策定するため、7 月に対象者へアンケート調査を送付しました。

アンケート調査が届いた人は、8 月 7 日（金）までに回答をお願いします。

### 1. 障害者施策に関する調査

対象 1,000 人（※）

内容 障害福祉サービス、相談支援、情報提供、施策全般など

### 2. 障害児施策に関する調査

対象 200 人（※）

内容 日中の過ごし方と進路、障害福祉サービス、施策全般など

（※）いずれも令和 8 年 7 月 1 日時点での対象者から無作為で抽出



## 夏休みサンドブラスト体験会 ～アルミマウンテンボトルに彫刻してみよう～

問合せ 老人福祉センターせつつ桜苑へ

サンドブラスト（砂を吹き付けてガラスや金属を削る技法）で、自分だけのマイボトルを作ってみませんか？夏休みの自由研究にもぴったりです！

対象 小学生以上※3 年生未満は保護者同伴

日時 8 月 8 日（土）・21 日（金）※3 部制  
▷午前 9 時半から  
▷午前 11 時 10 分から  
▷午後 1 時半から

場所 老人福祉センターせつつ桜苑

定員 各回 2 人（先着）

費用 500 円

申込み ☎可※申込フォーム（右記 QR）からも可



完成イメージ



世界にひとつだけのマイボトルを持って、夏のお出かけをもっと楽しく！



## 映画会

## 市民図書館 毎週㊤

① 10:30 から (子ども向け)

② 13:30 から (大人向け)

2 日 ①学校の怪談 恐怖の学校編

②グレンミラー物語

9 日 ①激闘カブト×クワガタ あつまれ!たたかう甲虫たち

②【平和映画会】紙屋悦子の青春

16 日 ①小さい潜水艦に恋をした でかすぎるクジラの話

②ベスト・キッド

23 日 ①新・恐竜大進撃

②夏の庭

30 日 ①おしりたんてい 8 ププッ うたがわれたけいじ

②めぐり逢えたら

定員制で実施  
※詳細は各館へ

## 鳥飼図書センター 毎週㊤ 13:30 から

2 日 第三の男 (大人向け)

9 日 ななみちゃん 3 三人の家出 (子ども向け)

16 日 ぴったんこ!ねこごかな 3 (子ども向け)

23 日 うっかりペネロペ ペネロペ、パリへいく編 (子ども向け)

30 日 ファーブル昆虫記 2 アリとオトシブミ (子ども向け)

## おはなし会

## 市民図書館

\*おはなし玉手箱 (約 30 分)

【時】 毎週㊤ 15:00 ~

\*おはなしぽっぽ (約 15 分)

【対】 未就園児と保護者 【時】 毎週㊤ 10:30 から※第 2 ㊤除く

## 鳥飼図書センター

\*絵本と紙芝居のおはなし会 (約 20 分)

【時】 毎週㊤ 14:30 から

## おすすめ電子図書



「こども戦争と平和 - 戦争と平和について考えるきっかけとなる本 -」 小原 雅博 監修・著 バウンド 著 (カンゼン)

なぜ戦争はなくならないのだろうか? 今、世界で起きているさまざまな紛争がなぜ起きているのかを、写真や図表とともに解説。また、過去の日本が関係した戦争とその結末、日本周辺にもある戦争の火種などについても説明する。

## 市民図書館

## 出張おはなし会



絵本の読み聞かせや手遊びなど (約 30 分)

【時】 8/4 (㈬) 11:00 から

【場】 コミュニティプラザ 1 階・子どもルーム

【申】 当日受付・先着

## 市民図書館

## シニア向けスマホ講座



スマホの基本操作を学び電子図書館を体験してみよう!

【対】 図書貸出券を作成している人※未作成者は、講座当日までに図書貸出券の作成が必要

【時】 8/28 (金)・29 (土) 10:00 ~ 12:00

【定】 各 8 人 【申】 ㊤可・先着

## 鳥飼図書センター

## ボードゲームであそぼう!



楽しいボードゲームを用意しています。涼しい図書館に遊びに来てね。お一人でも友達同士でも!

【対】 小学生以下※保護者同伴可

【時】 8/22 (土) 10:00 ~ 11:30

【定】 8 人

【申】 当日受付・先着

## 市民図書館・鳥飼図書センター

## 子ども読書クラブ開始



市民図書館・鳥飼図書センターが発行する「読書手帳」を使った読書クラブができました!

【対】 小・中学生

【時】 8/1 (土) から

【他】 読んだ本の冊数に応じて、景品をプレゼント

## 市民図書館・鳥飼図書センター

## 利用者満足度調査にご協力を



市民図書館・鳥飼図書センターを利用している人向けに、それぞれの施設の使い方についてアンケートを実施

【時】 9/15 (㈬) まで

【他】 アンケートは、来館時に用紙へ記入、または上記 QR から回答してください

## 市民図書館・鳥飼図書センター

## テーマ展示



話題の事柄や季節に合わせてテーマを設定し、関連する図書を展示

【市民図書館】

摂津市平和月間~戦争と平和~ = 8/31 (月) まで

【鳥飼図書センター】

怪談特集 = 8/31 (月) まで

## とりかいひがし遊育園

### プロによるマジックショー＋ウォーターパーク

マジックショー後、ウォーターパーク（色水あそび、プールなど）を楽しみます

【対】 未就園児と保護者

【時】 8/22（土）10:00～11:30

【持】 水着、着替え、タオル、飲み物

【申】 ☎可・先着

## とりかいひがし遊育園

### 水あそび

色水作りや魚・マスコットすくいをして夏最後の水あそびを楽しみましょう

【対】 未就園児と保護者

【時】 8/26（水）10:00～11:30

【定】 10組

【申】 ☎可・先着

## とりかい遊育園

### 専門講師によるリトミック運動教室

音楽に合わせて楽器や運動用具などを使って楽しく体を動かしましょう

| 対象年齢   | 日時                          | 定員  |
|--------|-----------------------------|-----|
| ① 1歳未満 | 8/24（土）<br>10:00～10:30      | 6組  |
| ② 1歳   | 8/7（金）・27（水）<br>10:00～10:30 | 10組 |
| ③ 2歳以上 | 8/24（土）<br>10:35～11:10      | 10組 |

【他】 いずれも保護者同伴

【申】 ①③ 8/20（水）まで②開催3日前まで・☎可・先着

## とりかい遊育園

### おはなし会

大型絵本やパネルシアター、手あそびなど。最後にパルーンアートのプレゼントも！

【対】 未就園児と保護者

【時】 8/25（火）10:00～10:40

【場】 Makoto Sora café（鳥飼中1-18-16）【申】 ☎可

## とりかい遊育園

### 運動会ごっこ

かけっこや玉入れ、かんたんダンスと一緒に楽しみましょう！

【対】 未就園児と保護者

【時】 9/18（金）10:00～11:00

## かるがも広場

### 赤ちゃんあつまれ

絵本、ふれあい遊び、親子の交流

【対】 1歳未満の子と保護者

【時】 8/7（金）・21（金）14:30～15:30

## かるがも広場 子育て講座

### トリプルP 前向き子育てプログラム

子育てをもっと楽にする方法やアイデアを学ぼう※一時保育あり（要申込み）

【対】 2～12歳の子の保護者

【時】 9/1～10/20の火曜日 10:00～12:00（計7回）

【場】 別府コミュニティセンター

【定】 12人

【申】 8/15（土）まで・上記QR・多数のとき抽選

## 一津屋愛育園

### お腹元気講座

お腹を元気にするお話やダンスなど

【対】 1歳以上の未就園児と保護者

【時】 8/6（水）10:00～10:45

【定】 10組

【申】 ☎可・先着

## 一津屋愛育園

### あそぼう会

歌・体操・コーナーあそび・スタンピングなど

【対】 未就園児と保護者

【時】 8/20（水）10:00～11:00

【定】 15組

【申】 8/3（月）10:00から・☎可・先着

## 一津屋愛育園

### パパと一緒に夏のあそびを楽しもう会

父親と一緒にプール・色水・氷遊びなどを楽しみます※お土産つき※雨天中止

【対】 1歳以上の未就園児と父親【時】 8/29（土）10:00～11:15【定】 10組【持】 汚れてもいい帽子、水着、着替え、タオル、飲み物【申】 8/3（月）10:00から・☎可・先着

## エンゼルひろば

### ① 5カ月まであつまれ ② 8カ月まであつまれ

絵本、ふれあい遊び、親子の交流

【対】 ① 1カ月～5カ月の子と保護者

② 1カ月～8カ月の子と保護者

【時】 ① 8/6（水）② 8/20（水）14:30～15:30

## エンゼルひろば

### こころとからだを育てる楽しい遊び

パパのための子育て講座。遊びながら、発達をうながす遊びのヒントを学ぶ

【対】 9カ月～2歳 11カ月までの子と父親【時】 9/12（土）10:00～11:30

【定】 15組【申】 8/3（月）～31（月）・上記QR・先着

## せつつ遊育園

### 楽しいランチタイム

みんなでお弁当を持ち寄り楽しく食べよう

【対】 未就園児と保護者 1人まで

【時】 8/3（月）・24（月）11:15から

【定】 各4組

【申】 ☎可・先着

## せつつ遊育園

### 育児について何でも聞いてみましょう

言語聴覚士または臨床心理士による育児相談

【対】 未就園児と保護者

【時】 8/26（水）10:30～11:00

## あとりえらば遊育園

### 保育体験

### アソビコミを体験しよう！

夢中になって遊びながら、学びへとつながる保育を体験

【対】 1～5歳児と保護者【時】 1歳児＝8/19（水）・26（水）、2歳児＝18（水）・25（水）、3～5歳児＝7（金）・21（金）9:30～11:00【定】 各2組【申】 ☎可・先着

## あとりえらば遊育園

### 土曜日カフェ～ひとくちアイス作りのワークショップ～

地域の人が集まれる楽しいスペース、楽しい企画もあります

【対】 未就学児と保護者・地域の人

【時】 8/22（土）10:00～13:00

【申】 ワークショップのみ要申込み・☎可



### NPO 法人キッズぽてと パパひろば



父親とひろばで遊ぶ

【対】 未就学児と父親  
 【時】 8/29 (土) 10:00 ~ 12:00

### 摂津ひかり保育園 親子ヨガ



親子ふれあい遊び・運動遊び・親子ヨガ(保護者のリフレッシュタイム)

【対】 未就園児と保護者  
 【時】 8/5 (木) 10:00 ~ 12:00  
 【定】 5 組  
 【申】 ☎可・先着

### 摂津ひかり幼稚園 園庭で遊ぼう



暑さ指数が高い晴天時は体育館で遊具遊び、雨天時は室内遊びを実施※申込不要

【対】 未就学児と保護者  
 【時】 8/5 (木)・19 (木) 11:00 ~ 12:00

### 千里丘愛育園 親子で遊ぼう「感触遊び」



身近な素材に触れて感触の違いを楽しみ、五感や手指の発達、想像力を育みます

【対】 未就園児と保護者  
 【時】 8/6 (木) 10:00 から 45 分程度  
 【定】 10 組  
 【申】 ☎可・先着

### 摂津ひかり保育園 赤ちゃんの日



ベビーマッサージ・身体測定・看護師の話など

【対】 2 か月～歩き始める前の子と保護者  
 【時】 8/6 (木) 10:00 ~ 12:00  
 【定】 10 組 【費】 オイル代 100 円  
 【申】 ☎可・先着

### 摂津ひかり幼稚園 マンスリーフォト DAY



成長の記念写真撮影(月齢フォト)・ハーフバースデーの手形アートやフォトブース

【対】 1 歳までの子と保護者  
 【時】 8/6 (木) 10:00 ~ 15:00  
 【持】 ファーストトイなど一緒に撮影したいグッズがあれば

### 正雀愛育園 水遊び開放(屋上)

屋上でビニールプールやおもちゃで水遊びをします。暑さ対策をしてお参加を

【対】 未就園児と保護者  
 【時】 8/18 (木)・27 (木) 10:00 ~ 10:30  
 【定】 10 組  
 【持】 水着、帽子、飲み物※保護者は素足になれる服装で参加  
 【申】 下記 QR・先着



【申込フォーム】  
 8/18 (木)▷  
 ◁ 8/27 (木)



### 摂津ひかり保育園 ハーフバースデー会



足形スタンプ、身体測定、保護者の交流、フォトグラファーの撮影会

【対】 令和 8 年 2 月生まれの子と保護者  
 【時】 8/27 (木) 10:00 ~ 12:00  
 【定】 5 組 【費】 1 カット 550 円～  
 【申】 ☎可・先着

### 摂津ひかり幼稚園 おはなし会



ボランティアによるペープサートや手遊び、絵本の読み聞かせなど

【対】 未就園児と保護者  
 【時】 8/10 (月) 11:00 ~ 11:30

### 公立こども園 園庭であそぼ



親子でゆっくり遊べる園庭開放を行っています。申込不要、お気軽にどうぞ

【対】 未就学児と保護者  
 【時】 8/19 (木)・26 (木) 10:00 ~ 11:30  
 【場】 べふこども園 【問】 同園

### 社会福祉協議会 子育てサロン



おもちゃ遊びや絵本の読み聞かせをしながら、地域の人々と交流できます

【対】 未就学児と保護者  
 【場】 市内 7 カ所で開催  
 【他】 詳細は上記 QR

## プレママ・パパ向けイベント

【対】 妊娠中の人とそのパートナー  
 【定】 ① 10 組 ② 8 組  
 【申】 ① 下記 QR または出産育児課 (☎可)  
 ② NPO 法人キッズぽてと (☎可・先着)

|   | タイトル                                                                                            | とき                       | ところ     |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|
| ① | プレママ<br>サロン  | 8/7 (金)<br>14:00 ~ 16:00 | べふこども園  |
| ② | パピママ講座<br>「沐浴とおむつ替え体験」                                                                          | 8/23 (日)<br>9:30 ~ 11:00 | ちいさなおうち |

## 健康診査・講習会・相談

| 種別 (対象)                          | 実施日時                                                                                                            |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 4 か月児健診 (R8.3 月後半～R8.4 月前半生まれ) | 8/7 (金)・19 (土)<br>午後                                                                                            |
| ② 1 歳 6 か月児健診 (R7.1 月生まれ)        | 8/6 (木)・27 (金)<br>午後                                                                                            |
| ③ 2 歳 6 か月児歯科健診 (R6.1 月生まれ)      | 8/25 (土)<br>午後                                                                                                  |
| ④ 3 歳 6 か月児健診 (R5.1 月生まれ)        | 8/4 (土)・18 (土)<br>午後                                                                                            |
| ⑤ 離乳食講習会 (4 か月～6 か月児の保護者)        | 8/28 (金)<br>10:30 ~ 12:00  |

①～④対象者に案内送付。変更は要連絡。

⑤要申込み (上記 QR または出産育児課・☎可)

【場】 保健センター (南千里丘 5-30)



## うちの子 せつつの子

※ 4 歳以上のお子さんのお名前は載せていません



(写真右から)  
聡太ちゃん 1 歳 1 カ月  
悠真ちゃん 3 歳  
(南千里丘)  
「笑顔が大好き ♥ 兄弟仲  
良く元気に育ってね！」



はくあ  
珀藍ちゃん  
(別府)  
1 歳 4 カ月

「これからも  
いっぱい遊ぼうね」  
♥



まつり  
茉莉ちゃん  
(千里丘新町)  
11 カ月

「これからますます、  
ふさふさ育ってね」  
♥



(写真右から)  
碧斗ちゃん 10 カ月  
聡太ちゃん 10 カ月  
(千里丘新町)

「仲良くねっ！」



(写真中)  
考登ちゃん 1 カ月  
(千里丘)  
「自ら考え上へ上へと  
登っていけ！ by 羽晴」



ゆづき  
佑月ちゃん  
(鳥飼野々)  
2 歳

「我が家の宝ーいつも癒し  
をありがとう」  
😊



やひろ  
八尋ちゃん  
(正雀)  
1 歳

「我が家の妖精さん  
みんなを魅了してね」  
♥



れんと  
玲翔ちゃん  
(南千里丘)  
7 カ月

「すくすく元気に育ってね！  
大好きだよ」  
💖



ひまり  
向葵ちゃん  
(千里丘)  
8 カ月

「笑った顔が最高！  
すくすく大きくなつてね。」



ひまりちゃん  
(南千里丘)  
1 歳 5 カ月

「いっぱい笑って食べて  
元気でいようね」  
😊



(写真右から)  
直ちゃん 1 歳 11 カ月  
洸ちゃん 1 歳 11 カ月  
(千里丘)

「2 人仲良く  
大きくなつてね」  
😊



きお  
希央ちゃん  
(千里丘東)  
4 カ月

「すくすく育ってね！」

## お子さんの写真大募集！

広報せつつで好評のコーナー「うちの子せつつの子」では、皆さんのご家庭のお子さんの写真を募集しています。

【対】 2 カ月以内に撮影された 3 歳以下のお子さんの写真

※一度掲載されたお子さんは対象外です

【他】 ▶ 掲載内容は、お子さんの写真、名前（ふりがな）、年齢、住所（町名のみ）、お子さんへメッセージです。

▶ JPEG 形式で送付してください。

▶ サイズや明るさの調整をすることがあります。

▶ 順次掲載していきます。

▶ 応募写真は広報紙掲載以外に利用しません。ただし、広報紙の電子データ（PDF）を市 HP へ掲載します。

▶ お子さんの安全を第一に、無理のない姿で撮影し、プライバシーや尊厳に十分配慮してください。

【申】 応募フォーム（右記 QR）



応募は  
こちらへ

遊んで、食べて、作って、学ぶ。家族でも楽しめるイベントがたくさん

## 摂津市イベントナビを使ってみませんか？



△こちらから

「摂津市イベントナビ」は、市内のイベント情報が満載！「地域」や「カテゴリー」、「開催月」ごとに、どのようなイベントがいつ開催されるのか、簡単に検索することができます。気になるイベントを見つけて、市内のお出かけを楽しんでみませんか？



### 【イベント掲載を希望する団体の皆さまへ】

「摂津市イベントナビ」上でイベントの告知ができます。

市民生活の向上または地域の活性化が図られるもので、市内で開催され、広く市民が参加できるものであれば、掲載することが可能です。

### イベント掲載方法

#### STEP 1

イベント掲載者登録



掲載には団体登録が必要です。上記のQRから登録の申込みをします。

#### STEP 2

アカウント発行



メールでログインアカウント情報が届きます。

#### STEP 3

イベント情報入力



サイトにログインし、フォームにイベント情報を記載して掲載申請をします。

#### STEP 4

掲載



イベント内容を運営側が審査。確認後に掲載されます。

## 自治会の活動だより

### 視察研修会

《摂津市自治連合会》



6月8日、全自治会長を対象とした研修会において、滋賀県大津市の滋賀県危機管理センターを訪問し、大規模災害時における自治会の役割の再確認と、地域防災力の強化について学びました。

施設見学および研修を通じて、災害時における迅速な情報収集の重要性や、行政と地域が連携して対応するためには、平時からの関係づくりが不可欠であることを深く認識しました。特に、公助の必要性はもちろんのこと、自助・共助をいかに機能させるかについて、具体的な課題を共有できたことは、大変有意義な機会となりました。

今後は、研修で得た知見を各自治会にしっかりと伝え、実践的な防災訓練の実施や安否確認体制の整備などを通じて、地域全体の防災意識の向上と防災力の強化に、より一層取り組んでいきます。

～つながりのまち摂津をみんなで育もう～

自治会活動に参加しませんか

問合せ 自治振興課 ☎ 06 (6383) 1357 へ

お知らせ／募集

相談

健康

公民館・コミセン

・スポーツ文化

図書館

施設・教育ほか

高齢・福祉・障害

産業振興

子育て

地域活動／市民活動

ごみ・資源

# 市民活動のひろば

Everyone's plaza

## ◆ 催し情報 ◆

### 市民公益活動補助金事業 ◆ 枯れないモールフラワーひまわり「モールフラワーのワークショップ」

8月2日(日)午後1時～3時に、一津屋新集会所で／対象は小学生以上（小学生は保護者同伴）／定員15人／参加費700円／要申込み（電話またはLINEから・先着）／集い場プラテラ・<sup>せんだ</sup>千田 ☎ 090 (5047) 3905



### 市民公益活動補助金事業 ◆ 子どもの気持ちやみんなの違いを楽しく学ぼう！「子どもの権利ミニ講話、すごろく、かるた、ニーズカード体験」

8月29日(土)午後1時半～4時に、新鳥飼公民館で／定員30人程度／つなぐ baton せつつ・ ☎ tsunagubaton@gmail.com



### ◆ らくらく絵画教室一日体験「初心者も楽しく教えてもらって1日で描けます」

①9月2日(水)午後3時～5時②9月7日(月)午前10時～正午に、コミュニティプラザで／対象は初心者／定員各6人／参加費2,000円（材料費込み）／要申込み／大阪府新美術協会摂津市画遊会 ☎ 06 (6388) 5347



# 市民活動のひろば

Everyone's plaza

## — 掲載申込み —

市内公共施設に設置の申込書（市ホームページからも取得可）を書いて、掲載希望号発行日の前々月25日（土日祝の場合はその翌日）までに自治振興課（市役所2階）へ（先着）  
問合せ 同課 ☎ 06 (6383) 1357 へ

### ◆ 第37回 MOA美術館 摂津市児童作品展の作品募集

12月19日(土)、20日(日)にコミュニティプラザで展示する絵画、書写の自由作品を募集

**応募資格** 市内在住の小学生  
**出品規定** ▽絵画部門(水彩、パステル、クレヨン)＝四つ切りの画用紙▽書写部門＝半紙のみ、文字数自由

※出品点数は1部門1点  
**申込み** 9月30日(火)までに同作品展実行委員会・<sup>まつもと</sup>松本 ☎ 06 (6349) 2515

## に掲載してみませんか？

### ■ 掲載要件

#### ● 会員募集 ●

- ▷ 3人以上で構成される市民グループ、市民サークルなどで、その構成員の過半数が市内に在住または在勤している
- ▷ 継続的に教育、文化、スポーツ、レクリエーションなどの活動をしている
- ▷ 活動場所が市内の公共施設であるもの

#### ◆ 催し情報 ◆

- ▷ 会員募集の掲載要件を満たす団体のもの
- ▷ 開催場所が市内の公共施設であるもの
- ▷ 不特定多数の市民が参加できるもの
- ※ 申込みはこのページ上部を参照
- ※ 会員募集は前回の掲載から6カ月を経過したものに限る



令和8年

# 8月のごみ・資源収集日程

問合せ 環境業務課 ☎ 072 (634) 0210 へ

(赤字は祝日・休日) 出し方について



▲ごみの

| 地 域     |                                                           | ステーション収集（地域の決められた場所） |          |                |          |               | 複雑<br>ごみ            | 普通<br>ごみ          |
|---------|-----------------------------------------------------------|----------------------|----------|----------------|----------|---------------|---------------------|-------------------|
|         |                                                           | ペットボトル               | 指定<br>ごみ | びん、缶、<br>食品トレイ | 新聞<br>古着 | ダンボール<br>雑誌   |                     |                   |
| 安威川以北地域 | 千里丘1・2、千里丘3の1～7番・<br>15番・16番、千里丘東1・2                      | 4日㊄、18日㊄             | 4日㊄      | 11日㊄、<br>25日㊄  | 12日㊄     | 12日㊄、<br>26日㊄ | 5日㊄<br>第1回目<br>㊄のみ  | 毎週㊄・㊄<br>大型ごみは木曜日 |
|         | 千里丘3の8～14番、千里丘4<br>～7、千里丘新町                               | 7日㊄、21日㊄             | 7日㊄      |                |          |               |                     |                   |
|         | 千里丘東3～5                                                   | 4日㊄、18日㊄             | 18日㊄     |                |          |               |                     |                   |
|         | 庄屋1・2、東正雀、南千里丘、三島<br>3の14番                                | 7日㊄、21日㊄             | 21日㊄     | 14日㊄、<br>28日㊄  | 26日㊄     | 12日㊄、<br>26日㊄ | 19日㊄<br>第3回目<br>㊄のみ |                   |
|         | 正雀本町1・2、正雀1・2                                             | 11日㊄、25日㊄            | 11日㊄     | 4日㊄、<br>18日㊄   |          |               |                     |                   |
|         | 正雀3・4、三島1・2、三島3(14番<br>除く)                                | 14日㊄、28日㊄            | 14日㊄     | 7日㊄、<br>21日㊄   |          |               |                     |                   |
|         | 桜町1・2、学園町1・2、鶴野1～4                                        | 11日㊄、25日㊄            | 25日㊄     |                |          |               |                     |                   |
|         | 香露園、昭和園                                                   | 14日㊄、28日㊄            | 28日㊄     |                |          |               |                     |                   |
| 安威川以南地域 | 北別府町、浜町、東別府1～5                                            | 3日㊄、17日㊄             | 3日㊄      | 10日㊄、<br>24日㊄  | 5日㊄      | 5日㊄、<br>19日㊄  | 12日㊄<br>第2回目<br>㊄のみ | 毎週㊄・㊄<br>大型ごみは金曜日 |
|         | 別府1～3                                                     | 6日㊄、20日㊄             | 6日㊄      | 13日㊄、<br>27日㊄  |          |               |                     |                   |
|         | 南別府町、西一津屋、一津屋1～3                                          | 3日㊄、17日㊄             | 17日㊄     | 3日㊄、<br>17日㊄   |          |               |                     |                   |
|         | 鳥飼和道1・2、東一津屋、新在家<br>1・2、鳥飼八防1、鳥飼八防2(8・9<br>番除く)、鳥飼西5の3・4番 | 6日㊄、20日㊄             | 20日㊄     | 3日㊄、<br>17日㊄   | 19日㊄     | 5日㊄、<br>19日㊄  | 26日㊄<br>第4回目<br>㊄のみ |                   |
|         | 鳥飼西1～4、鳥飼西5(3・4番除<br>く)、鳥飼八防2の8・9番                        | 10日㊄、24日㊄            | 10日㊄     |                |          |               |                     |                   |
|         | 鳥飼野々1～3、鳥飼本町1～5                                           | 13日㊄、27日㊄            | 13日㊄     |                |          |               |                     |                   |
|         | 鳥飼下1～3、鳥飼中1～3                                             | 13日㊄、27日㊄            | 27日㊄     |                |          |               |                     |                   |
|         | 鳥飼新町1・2、鳥飼銘木町、鳥飼上<br>1～5、鳥飼八町1・2                          | 10日㊄、24日㊄            | 24日㊄     | 6日㊄、<br>20日㊄   |          |               |                     |                   |

※集団回収をご利用の場合は、それぞれの地域の排出方法をご確認ください

試験的に導入しました

## 臨時ごみの オンライン受付



一度に大量のごみを出す場合や、収集車に積み込めない場合などは臨時ごみ（有料）となります。申込方法について、電話受付のほかに、オンライン受付(下記QR)も可能になりました。ぜひご活用ください。問合せ 環境業務課へ



臨時ごみ  
申込みはこちら



ご協力ありがとうございました

## フードドライブの 結果報告



6月に開催したフードドライブで、たくさんの食料品やおむつなどが集まりました。集まったものは、子ども食堂や福祉団体を通じて必要な人へ寄附されます。問合せ 環境業務課へ

集まった品数

749点

10月も開催  
予定だブー

市内10カ所の会場から749点の寄贈がありました。ご協力ありがとうございました。



お知らせ／  
募集

相  
談

健

康

公民館・  
コミセン

・スポー  
文化ツ

図  
書  
館

施設催し・  
教育ほか

高齢・障  
福祉ほか

産  
業  
振  
興

子  
育  
て

地  
域  
活  
動

ごみ・資源

広告のページ 掲載内容については、各広告主にお問合せください。



# カメラ×スケッチ

6月22日



## 小学5年生、水泳全国大会へ挑む

千里丘小学校5年生の増田心太郎さんが関西大会で好成績を収め、「全国 JOC ジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会」への出場権を獲得しました。自由形、バタフライ、個人メドレーの3種目に挑む増田さんは「全国優勝を目指して頑張ります」と意気込みを語りました。

6月23日



## 剣道全国大会、狙うは頂点のみ

（写真左から）摂津剣友会に所属する、味舌小学校4年生の大深成弥さん、鳥飼西小学校5年生の吉岡佑莉さん、鳥飼北小学校6年生の上東正汰さんが、予選を勝ち抜き、「全国道場少年剣道大会」への出場を決めました。キャプテンの上東さんは「優勝を目指す」と力強く抱負を語りました。

6月27日



## 人生を変える学びの話

直木賞作家の伊与原新さん（写真右）を迎えウィズせつつカレッジ入学記念講演を行いました。伊与原さんは、科学の世界で活躍した女性たちを描いた著書に基づき、女性活躍と学びについて語り、「宙わたる教室」のモデル久好圭治さん（写真左）と、学び続ける大切さなどについて対談しました。

7月10日



## 見事！U17 日本代表アジア杯制覇

第二中学校出身で東海大静岡翔洋高3年の岩下雄飛さんがサッカー U17 アジアカップ日本代表に選出され見事優勝を果たしました。岩下さんは対人プレーが得意な DF で「世界レベルを肌で感じた」と振り返りました。卒業後は、ジュビロ磐田へのプロ入りが内定しています。

## 摂津市のデータ

- 所在地：〒566-8555 大阪府摂津市三島1丁目1番1号
- 連絡：☎06-6383-1111（大代表）  
☎072-638-0007（代表）  
FAX 06-6318-2258（広報課）
- 市ホームページ：https://www.city.settsu.osaka.jp
- 人口：86,417人 前月比24人増  
（男性42,694人 女性43,723人）
- 世帯数：44,227世帯 ■面積：14.87km<sup>2</sup>  
（令和8年6月30日現在）



市の花  
ツツジ



市の木  
クスノキ



市の鳥  
カルガモ

## まちづくりのテーマ

- ウェルビーイングなまちの実現
- 人間基礎教育のまち せつつ～社会のルールを守れる人づくり～  
思いやり 奉仕 感謝 あいさつ 節約・環境

## 摂津市 LINE 公式アカウント

LINE アプリでも情報発信をしています。  
（右記 QR から友だち登録）

アカウント名：大阪府摂津市 ID：@settsucity

