



高齢者インフルエンザ予防接種ワクチンのお知らせ

インフルエンザの発症、重症化予防のために、インフルエンザワクチンを接種しましょう。予防接種の効果は、接種後2週から5ヵ月と考えられているため、毎年接種しましょう。

【対象者（ワクチン接種日時点）】

- ・65歳以上の市民の方
- ・60歳以上65歳未満の市民の方で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により身体障害者手帳1級に該当する方

【実施期間】

令和2年10月1日～12月31日

【自己負担金】

無料（令和2年度に限り、所得制限などの条件なし）

【実施場所】

市内の受託医療機関

市への申請は必要ありません。

【接種方法】

予診票は市内の受託医療機関にありますので、本人であることが確認できるものを持参して接種してください。医療機関によっては、予約が必要なこともありますので、ご確認ください。

※市外の医療機関で接種を希望の方は、事前手続きが必要な場合がありますので、保健福祉課までお問い合わせください。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

金婚・おしどり夫婦 お祝い希望者 申し込み期間延長



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度老人福祉大会が中止となったことにより、金婚・おしどり夫婦のお祝い希望者には、お祝状等を郵便で贈呈しております。この度、お祝い希望者の受付期間を延長しますので、対象となる方はぜひお申し込みください。なお、お祝状等の郵便は3月上旬を予定しています。

〈対象〉

- ・金婚夫婦：今年度末までに結婚50周年以上を迎える（昭和46年3月31日以前に結婚した）夫婦
 - ・おしどり夫婦：今年度末までに夫婦ともに80歳を迎える（昭和16年3月31日以前生まれ）夫婦
- ※これまでにお祝いを受け取った人は対象外

〈申し込み方法〉

12月28日（月）までに、印鑑を持参の上、高齢介護課まで（電話不可）

【お問い合わせ】高齢介護課 電話：06-6383-1379



日本赤十字社

幼児安全法講習会

この講習会では、主に学齢前までの子どもの成長・発達に伴って起きやすい事故や病気などについて理解していただくとともに、「事故の予防」と「応急処置の方法」を学びます。

【日時】

10月30日（金）
午前10時～11時30分
（受付開始：午前9時30分～）

【定員】

10人（先着順 10月1日より受付開始）
※一時保育あり（参加申込時にお申出ください）

【申込方法】

電話受付

【場所】

地域福祉活動支援センター 4階 研修室1
住所：三島2丁目5番4号

【お問い合わせ】 せつつファミリーサポートセンター 電話：06-6383-3341



こども展覧会

市内の4歳～小学6年生による作品（絵画・書・工作）を展示します。かわいいものから大人に引けを取らないものまで、様々展示されますので、ぜひ見に来てください！

【日時】 10月22日（木）～25日（日）
午前10時～午後6時
（最終日のみ午後4時まで）

【場所】 コミュニティプラザ3階
コンベンションホール

【入場料】 無料

こども芸術一日体験教室

【日時】 10月24日（土）
午前11時～午後3時

【場所】 コミュニティプラザ3階
コンベンションホール

【内容】 スノードーム作製

【定員】 40人（先着順）

【料金】 無料

【申込】 不要 ※材料がなくなり次第受付終了。

【お問い合わせ】 文化スポーツ課 電話：06-6383-5790

家族の中の私ってなに？ ～コロナ禍で気づいたこと～

家族や育児、介護などを抱え込んで、無理をしていませんか。家族がお互いに心地よく暮らせる関係について、考えてみませんか。

【日時】 10月22日（木）、29日（木）、
11月5日（木）
午前10時～11時30分

【定員】 18人 **【参加費】** 無料

【一時保育】 あり（1歳～就学前児）
※19日（月）までに要予約

【申込受付】 10月1日（木）より電話受付

【場所】 男女共同参画センター交流室

後悔しない生き方選び ～仕事×治療×暮らし～

がん治療と仕事の両立や同じ悩みを持つ仲間との出会いに励まされた経験を通して得た、後悔しない生き方選びのヒントを乳がん経験者の前田さんにお聞きします。

【日時】 10月27日（火）
午後7時～8時30分

【定員】 16人 **【参加費】** 無料

【一時保育】 あり（1歳～就学前児）
※24日（土）までに要予約

【申込受付】 10月1日（木）より電話受付

【場所】 男女共同参画センター交流室

【お問い合わせ】 男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

フォトラリー開催！

摂津の魅力を見つける旅に出よう！



ポイント対象!

健康のため、気分転換を兼ねて、摂津のまちを歩いてみませんか？

歩いて見つけた摂津の魅力的なスポットの写真を提出していただくと、健幸マイレージに参加されている方には、1コースにつき300ポイントを付与します。

さらに、市のホームページへの掲載や、令和3年1月に開催される「都市景観パネル展」に展示されるかもしれません！

参加できる旅は2種類あります



【A：ウォーキングコースを巡る旅（全8コース）】

市内の同一ウォーキングコース上に指定した場所2ヶ所の写真を撮影して提出

※ 健幸マイレージポイントは、1つのコース（1回限り）につき300ポイント付与

1. 千里丘・健都コース：流れの馬場跡と市場池オアシス広場（約2.5km）
2. 川辺とわがまち北コース：弥栄の樟と安威川ふれあいづつみ（約2km）
3. 庄屋・正雀・浜町コース：安威川歩道橋と味舌天満宮（約2.5km）
4. 別府・一津屋コース：味府神社と旧一津屋公会堂（約2.7km）
5. 新庄屋・鳥飼コース：新幹線公園と鳥養牧跡（約3.5km）
6. 鳥飼上・中・下コース：さわやか広場とりかい（鳥飼村町役場）と
淵が池公園ちびっこ広場（囲い堤）（約2.5km）
7. 鳥飼東コース：離宮鳥養院跡と黒丸城の址（約1.7km）
8. 川辺とわがまち南コース：鳥飼大橋と鳥飼仁和寺大橋（約2.4km）



ウォーキングコース QR

【B：とっておきの場所を巡る旅】

摂津市内のおすすめスポットを撮影して提出（2ヶ所で1セット）

おすすめのスقطは、建物に限らず夕日や夜景・自然がきれいな場所などでもOK！

※ 提出回数に上限なし。複数回をまとめて提出可能

※ 健幸マイレージポイントは、1セットにつき300ポイント付与



フォトラリーQR

参加方法

下記内容を記載した用紙と、撮影した写真を一緒に保健福祉課まで提出ください。

撮影者氏名、旅の種類、撮影日時、撮影場所、生年月日、連絡先、

ホームページの掲載希望の有無（掲載を希望される場合はニックネームも必要）、

都市景観パネル展への応募希望の有無（希望される場合は写真のタイトルも必要）。

※ Bの旅の写真は原則、都市景観パネル展へ応募します。

提出期間：令和2年11月1日（日）～令和3年2月28日（日）

※「都市景観パネル展」への応募希望者は令和2年12月15日（火）まで各コースや提出方法などの詳細は、広報せつつ11月号もしくはHPをご確認ください。

【フォトラリーに関するお問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

【都市景観パネルに関するお問い合わせ】 都市計画課 電話：06-6383-1405

食のお役立ち情報

毎月19日は



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

食欲の秋 スポーツの秋

いつの間にか季節はすっかり秋。秋と言えば食欲・スポーツ…

旬のものをしっかり食べて、しっかり身体を動かし、夏の疲れを跳ね返しましょう

高齢者(65歳以上)はこれだけ必要

1日に必要な量	男性	女性
エネルギー※1	2050～2400kcal (75歳以上1800～2100kcal)	1550～1850kcal (75歳以上1400～1650kcal)
たんぱく質※2	60g	50g

日本人の食事摂取基準(2020年度版)より

元気な身体を保つためには
エネルギーとたんぱく質が大事！
これらが不足すると低栄養になり、
体力や免疫力が低下します。
日ごろの食事に効率よく
取り入れましょう。

たんぱく質60gはこれぐらい



【朝】	【昼】	【夕】
卵1個 (50g) 6.2g 牛乳1杯 (200ml) 6.6g	豚肩ロース肉4枚 (100g) 17.7g しょうが焼き ヨーグルト1個 (80g) 2.9g	鮭1切れ (80g) 17.8g 豆腐1/6丁 (50g) 2.5g 納豆1パック (40g) 6.6g

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

健康づくり推進月間特別企画！

せつつ 動画 de 健康フェス！

～おうちで楽しく健康に～



心も身体も元気になる動画を11月より市のホームページで配信します。

ガンバ大阪の選手やタカラジェンヌOGなどの有名人から、あなたの身近なあの人まで
たくさんの方が出演します。詳細は11月の地域福祉通信または広報せつつ11月号にて
ご確認ください。



開催期間

11月1日(日)～11月30日(月)

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

※毎年11月は、摂津市の健康
づくり推進月間です。詳しくは、
こちらからアクセスしてくださ
い。

