



## 新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症のワクチンを市民の皆さまに接種していただけるよう準備を進めています。

### ●ワクチンの接種順位

国は、新型コロナウイルス感染症に接触する機会の多さや重症化リスクの高さなどを踏まえ、下記の順に接種を実施する方針としています。

- ① 医療従事者など
- ② 高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
- ③ 高齢者以外で基礎疾患がある人や高齢者施設などに従事する人 ④ ①～③以外の人

### ●接種のお知らせは個別に

医療従事者などへのワクチン接種は、従事医療機関などで実施されます。

医療従事者など以外の人で、ワクチン接種の対象となる人には、市から個別に通知します。

※接種費用は無料です。

### ●ワクチン接種のスケジュール

ワクチン接種に関するスケジュールなどは、国の動向を踏まえ、順次ホームページや広報紙でお知らせします。なお、3月中旬を目途にコールセンターの設置を予定しています。個別のお問い合わせは、コールセンター設置後をお願いします。

## 行政機関等をかたった「なりすまし」にご注意

### ワクチン接種は無料です！

〈消費生活センターへ寄せられた事例〉

「コロナウイルスワクチンが接種できる。後日全額返金するので、お金を振り込むように」と保健所を名乗る電話があった。

### 電話・メールで個人情報を求めることはありません。

〈消費生活センターへ寄せられた事例〉

高齢者宅に「コロナウイルスが無料で受けられます」と個人情報を聞き出す不審な電話がかかってきた。

不審な電話があれば、下記電話番号にお問い合わせください。

- 国民生活センター 新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン：0120-797-188
- 厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター：0120-761-770
- 消費者ホットライン(局番なし)：188 ●警察相談専用：#9110

【お問い合わせ】 保健福祉課 06-6383-1386

# ご存知ですか？ケアマネ情報シール

介護保険サービスを利用している高齢者のお薬手帳に、「ケアマネジャーの事業者名」「担当者名」「電話番号」を書いたシールを貼る「せつケアマネ情報シール」の取組みを行っています。  
急な体調不良など、自分で伝えることができないときに、円滑な対応につながり、市民の皆さんの安全・安心な生活につながります。  
シールをご希望の方は、担当のケアマネジャーにご相談ください。

せつケアマネ情報シール	
事業者名	
担当者名	
電話番号	



【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6170-1561

# 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！～

## 朝ごはん食べていますか？

朝食を欠食している人の割合は、男性 15.0%、女性 10.2%。  
若い世代だけの問題と思いませんか？ひとは、一日 3 食の食事から一日に必要な栄養量を摂っています。朝食を欠食している人、単品で済ませている人は低栄養の危険性も？！  
まずは何か食べることから。そして食べる内容も考えてみましょう。

### 脳にエネルギーを与える

朝食を抜くと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力の低下などに繋がります。胃袋を満たすためだけの食事ではありません。

### バランスを整える

朝からたくさん食べるのはちょっと大変。牛乳や乳製品を追加すると負担なくたんぱく質を摂ることができ、低栄養予防になります。

### 炭水化物とたんぱく質、ビタミンを

しっかり摂った炭水化物を代謝するためにはビタミン B 群が大切。加えて、たんぱく質（必須アミノ酸）も摂って脳を働かせてシャキッと一日過ごしましょう！

1. 〈炭水化物〉 ごはんやパンは絶対に
2. 〈たんぱく質〉 卵やおかか
3. 〈ビタミン B〉 豚肉、ハム、納豆など



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 介護保険事業所作品コンテストの表彰式が行われました！

2月8日に、令和2年度介護の日イベントにおける「介護保険事業所作品コンテスト」の表彰式が行われました。今年度金賞を受賞されたのは、デイサービス希楽瞳輝（きらめき）鳥飼館様です。おめでとうございます。

今年度は特設ホームページと市役所で展示を行い、より多くの市民の方にご覧いただくことができました。どの作品も力作揃いで、利用者と介護職員の意気込みが伝わってくるものばかりでした。コロナ禍で大変な時期ですが、利用者や介護職員の皆さんは頑張っておられます。

【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6383-1379

## こころの健康に不安を感じたら

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、自殺者が増えています。悩みを抱えている方は、ひとりで悩まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、温かく寄り添いながら、悩みに耳を傾け、専門家への相談をすすめ、じっくりと見守りましょう。



### 大阪府が実施する電話相談

3月1日（9時30分）～3月31日（17時00分）までは**24時間体制**で相談を受け付けます。

■**こころの健康相談統一ダイヤル**・・・・・・・・・・・・・・・・（おこなおう まもろうよ こころ）  
一部のIP電話等からは接続できません。 電話：0570-064-556

■**こころの電話相談**・・・・・・・・・・・・・・・・ 電話：06-6607-8814  
月・火・木・金曜日（祝日を除く）／9時30分～17時00分

■**大阪府 茨木保健所 地域保健課 精神保健福祉相談**・・・ 電話：072-624-4668  
平日／9時00分～17時45分（要予約）

■**新型コロナこころのフリーダイヤル**・・・・・・・・ 電話：0120-017-556  
令和2年10月1日から令和3年3月31日 （一部の回線等からはご利用いただけない場合があります。）  
土日祝日・年末年始を含む毎日／9時30分～17時00分

### 各団体が実施する電話相談

■**関西いのちの電話**・・・・・・・・・・・・・・・・ 電話：06-6309-1121  
24時間、365日

【大阪府こころのほっとライン-新型コロナ専用-】  
新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談にLINE（文字チャット）でお応えします。

毎週水・土・日曜日 17時30分～22時30分  
（相談受付は、22時00分まで）

LINE アプリから  
「友たち登録」を  
してください。



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 桑田真澄さん（読売ジャイアンツコーチ）による野球教室

読売ジャイアンツコーチ、桑田真澄さんに守備練習やバッティング練習などのワンポイント指導を行っていただきます。

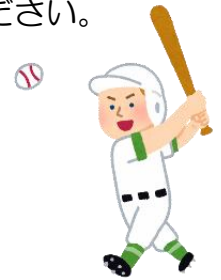
参加受付は終了していますが、当日の観覧は可能です。ぜひお越しください。

【日時】3月20日（土）午後1時30分～3時30分

【場所】青少年運動広場（雨天時は味生体育館）

【講師】読売ジャイアンツコーチ・桑田真澄さん

※ 入場制限を行う場合があります。



## 摂津市にオリンピック聖火トーチがやってくる！

東京2020オリンピックの聖火トーチを展示します。観覧・写真撮影ができますので、ぜひお越しください。

【日時】3月18日（木）、19日（金）午前9時～午後5時

【場所】市役所1階ロビー

※展示物は聖火トーチのみで聖火の展示はありません。

※入場制限を行う場合があります。

## 集まれ未来のメダリスト ～摂津市体感プロジェクト～

元女子プロテニス選手の浅越しのぶさんによるテニス教室（硬式）を行います。ストローク・サーブ・スマッシュなどの指導をしていただきます。

【日時】5月22日（土）午前10時～

【場所】くすの木公園テニスコート ※雨天時は味生体育館

【募集人数】40人程度

【対象】市内在住・在学の小中高生（令和3年4月時点で小学1年生から高校3年生）  
※テニス未経験の方も大歓迎!! ラケットの貸出も可能です。

【募集期間】3月1日（月）～4月16日（金）17時15分までに文化スポーツ課必着

【応募方法】官製はがきにて以下の項目を記入の上、文化スポーツ課まで郵送

①氏名・ふりがな ②住所 ③生年月日 ④電話番号 ⑤学校名

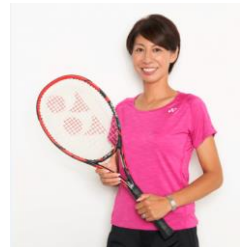
⑥令和3年4月時点での学年

⑦車でお越しの方は「車で来場」とお書きください。

【抽選会】4月19日（月）10時から 市役所6階602会議室

※抽選会については見学可能ですが、新型コロナウイルスの感染状況によっては、非公開とする場合があります。

【抽選結果】後日書面にてお知らせします。



【お問い合わせ】文化スポーツ課 電話：06-6383-5790