



しんかたころなわくちんせっしゅ 新型コロナウイルスワクチン接種について

こま 困っていることはありませんか？

ワクチン接種の予約の方法がわからない方、うった後の副反応が心配な方など、どのようなことでも相談してください。

また、障害のある方、認知症の方、日本語がわからない方などで、自分で予約することが難しい場合は、予約のサポートを行っています。

※ Eメールでの相談は、市ホームページの「お問い合わせフォーム」から

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

平日 午前9時～午後5時15分（祝日・振替休日を除く）

見とく？知とく？なとく！！動画 de 健康づくり！！

小さなお子様から高齢者まで、健康づくりは一生もの！

すべての世代の方に役立つ健康情報を市ホームページから動画で配信します。ぜひこの機会に、ご自身やご家族の健康について見直してみましょう。配信期間は11月1日～30日です。



ポイント対象!

1. 甘くみないで！LDLコレステロール ～知らないうちに血管が…～

LDL コレステロールとは、血液検査を受けないとわからないデータです。高くなっていても自覚症状が出ないため、気づいていない人が多いかもしれませんが、少しずつ血管が変化していき、気づいた時には…後悔しないためにも動画をチェック！



2. 油断しないで！オーラルフレイル ～マスクの下で進んでいるかも～

「お口」の機能が低下した状態を「オーラルフレイル」と言います。オーラルフレイルは高齢者だけでなく、子どもも含めた若い世代にも増えています。さらにマスク生活で影響が…予防方法は、動画をチェック！

3. 最近よく眠れていますか？ ～こころもからだも健康に～

摂津市では睡眠不足を感じている人が多いようです。人生の1/3の時間を占める睡眠。すっきり眠りたい方は動画をチェック！



ホームページ QR

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

食のお役立ち情報

毎月 19 日は



免疫力向上を目指そう！

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

免疫力向上のためには、腸内環境を整えることが大切。発酵を促す菌をしっかりと摂りましょう。乳酸菌、納豆菌、麹菌、酢酸菌、酵母菌など、種類はさまざま。普段の食事に取り入れてみましょう。

発酵食品ってどんなものがある？

- ◇ 納豆
- ◇ 味噌
- ◇ しょうゆ
- ◇ キムチ
- ◇ ぬか漬け
- ◇ かつお節
- ◇ ヨーグルト
- ◇ チーズ
- ◇ 酢
- ◇ 甘酒
- など…

塩分が多いものもあるため、食べ過ぎ注意！少量でも継続する習慣をつけましょう。

いい食 いくの日
11月19日

今年の共通食材は
発酵食品

毎月 19 日は「食育の日」です。摂津市では 11 月 19 日を“いい食育の日”として、市内の保育所・小学校・中学校で共通献立を提供するなど、食育推進に取り組んでいます。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

12月3日～9日「障害者週間」

～共に生きる社会をめざして～

「障害者週間」は、障害者福祉への理解を深め、障害者のあらゆる分野への参加意欲向上を目的に、平成 16 年に定められました。この期間に、摂津市では以下の啓発活動を行います。

日時	内容	場所
12月4日(土) 正午～午後1時40分	指文字を知ろう、 啓発パネル展、 ボッチャ体験など	市民文化ホール展示室 (人権を考える市民のつどいと 同時実施のため、予約要)
12月3日(金)～9日(木)	啓発パネル展	コミュニティプラザ1階 エントランス
12月5日(日) 1回目：午前10時～正午 2回目：午後1時30分～ 3時30分	上映会 予定作品 「亜由未が教えて くれたこと」	コミュニティプラザ3階 コンベンションホール1

【お問い合わせ】障害福祉課 電話：06-6383-1374

市民ハイキング

【コース】 五月山公園方面(約 7km、初級コース)

【日時】 11月14日(日)

午前9時～午後2時(現地解散)

【集合時間】

午前9時に阪急摂津市駅改札前(東出口)

【費用】 交通費560円(往復分)、保険料50円

【備考】 ・住所、氏名、生年月日、電話番号を書いたメモを当日提出してください。

・雨天の場合は中止。

開催可否の確認は午前7時以降に市役所まで



ポイント対象!



【お問い合わせ】 文化スポーツ課 電話：06-6383-5790

初めての方やご家族での参加大歓迎!!

集まれ未来のメダリスト～摂津市体感プロジェクト2020～

はじめよう! やってみよう! ボッチャ体験会!

東京2020パラリンピックでも大きな注目を集めたボッチャの体験会を開催します!!

大阪ボッチャ協会公認審判員より、ルールや実技について分かりやすくレクチャーし、実際にゲームを通じてボッチャの魅力を存分に体感していただきます。

ボッチャが初めての方も大歓迎! お気軽にご参加ください。

【日時】 令和4年1月22日(土) 午後1時30分～3時30分(受付開始 午後1時～)

【場所】 鳥飼体育館

【対象】 市内在学、在住、在勤の方 年齢制限なし(障害の有無問わず)

【定員】 18名

【募集期間】 12月24日(金) 午後5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来場方法(車、その他)

※ 応募多数の場合は、抽選。抽選結果は、後日、書面にてお知らせします。

ボッチャってなに?

ボッチャとは、重度脳性麻痺者や同程度の四肢重度機能障害者のために考案されたすべての人が一緒にできるスポーツで、パラリンピックの正式種目です。



【お問い合わせ】 文化スポーツ課 電話：06-6383-5790

ほめたいね♡のクリニカルアート体験 ～クリスマスキャンドルたてに描こう～

五感を使って楽しみながら作品を作るクリニカルアートの手法で、絵を描きます。自分の心が感じたままに、のびのびと描きましょう。完成した作品を前に、ほっこりおしゃべりしませんか。

【日時】12月2日(木) 午前10時～12時

【場所】男女共同参画センター
交流室(コミュニティプラザ内)

【定員】なし

【対象】興味のある方どなたでも

【参加費】300円(材料費)

【一時保育】なし

【申込受付】予約不要

【その他】遊びコーナーを作り、スタッフが
お子さんの見守りをします。

ココロをつなぐハンドメイドの会 クッキー型のエコタワシとパープルリボン タペストリーをつくろう!

ハンドメイド&おしゃべりでDV防止のメッセージを発信しませんか。

【日時】11月25日、12月9日・23日
令和4年1月13日

いずれも木曜日 午前10時～12時

【場所】男女共同参画センター
交流室(コミュニティプラザ内)

【講師】ハート to ハンドメイドの会

【定員】12名

【対象】摂津市在住・在勤・在学の女性

【参加費】800円(材料費)

【一時保育】あり(1歳～就学前児)

11月20日(土)までに要予約

【申込受付】11月1日(月)から受付

【お問い合わせ】男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

地域包括支援センター鳥飼分室を設置しました

高齢者の身近な地域における総合相談窓口などの充実を図るため、新鳥飼公民館に地域包括支援センター鳥飼分室が11月1日にオープンします。

介護や福祉サービスのこと、健康のこと、認知症のことなど、高齢者に関するさまざまなお困りごとや心配ごと、疑問について、専門職が相談に応じます。

【開所時間】

月曜日～金曜日 午前10時～午後5時

【休所日】

土曜日・日曜日・祝日および12月
29日～1月3日

※ 毎月第4金曜日(公民館施設の休館日)は、
は、休所とし、直後の土曜日を開所する。

※ 相談を希望される場合は、事前にお電話に
て相談日時をご予約ください。



【お問い合わせ】地域包括支援センター鳥飼分室 電話：072-646-5101