



新型コロナウイルスワクチン接種情報

3回目の接種

▽接種対象者・「接種券付き予診票」の発送

18歳以上で2回目接種完了から原則として8ヵ月以上経過した人が対象です。
ただし、国により、前倒し接種の方針が示されたため、接種券付き予診票が届いた人は、6ヵ月経過後に接種できます。

| 2回目を接種した時期 | 発送時期 |
|----------------|--------------|
| 令和3年8月19日～9月8日 | 令和4年2月下旬発送済み |
| 9月9日～9月29日 | 3月中旬～下旬 |
| 9月30日～10月20日 | 4月上旬～中旬 |

- ※ 上記以降も対象者には順次発送予定
- ※ 発送時期が過ぎても「接種券付き予診票」が届かない場合は、市コロナワクチンコールセンターへご連絡ください。

▽予約方法

「LINE予約」「電話予約（市コロナワクチンコールセンター）」「個別医療機関での予約」を実施しています。予約の開始日などは、2回目接種時期により異なります。

詳細は接種券付き予診票に同封の個別案内をご確認ください。

LINE予約を利用すると、電話予約に先行してスムーズに予約を取ることができます。

下記QRから、事前に友だち登録をお願いします。

※ 一部、LINE予約ができない対象者や医療機関があります。



友だち登録はこちら

1・2回目の接種（12歳以上の人）

「事情により接種できなかった人」や「これから12歳になる人などの接種を実施しています。

接種希望の人は、市コロナワクチンコールセンターで予約を受け付けています。

※ 接種日や接種会場には限りがあります。

1・2回目の接種（5～11歳の人）

小児（5～11歳の人）に対する接種については、現在、国により準備が進められています。方針が示され次第、対象者に「接種券付き予診票」「接種についてのご案内」などを送付する予定です。

【お問い合わせ】市コロナワクチンコールセンター 電話：06-6170-2762

食のお役立ち情報

毎月 19 日は



フレイル予防の食事

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

「フレイル」とは、年齢を重ねることで心身の機能が衰え始める状態です。フレイルは運動、栄養、口腔、社会・心理の機能低下により起こります。フレイル予防の一つとして、食事・栄養について考えてみましょう。

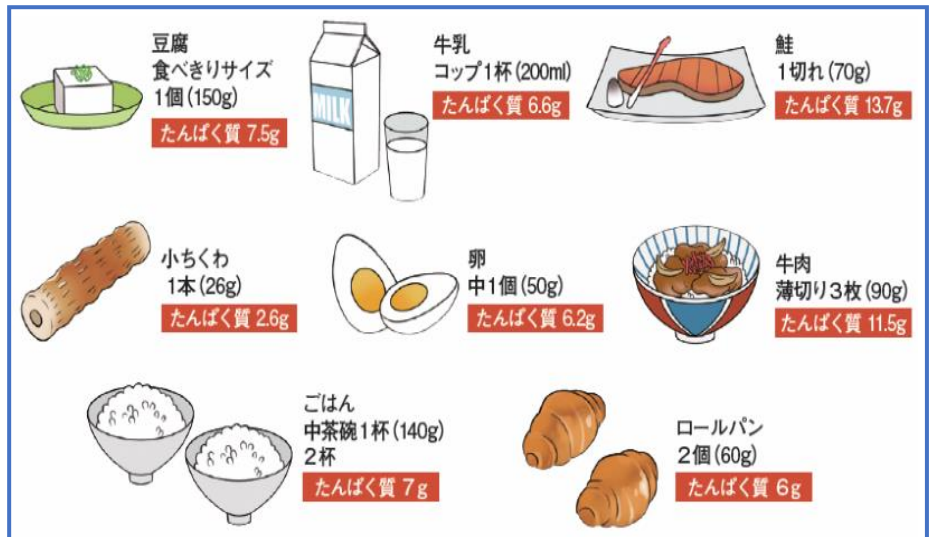
主食・主菜・副菜を揃え、バランスのよい食生活が大切！

たんぱく質をしっかりと とりましょう

たんぱく質は筋肉のもととなります。

必要なたんぱく質量を確保しましょう。

(一日60グラム以上が目安、ただし年齢や性別によって必要量は違います。)



今月は美化ボランティアとコラボ! うきうきせっつウォーキング

ウォーキングの前にごみ拾いをしませんか?
ごみ拾い後はショートコースのウォーキング
をします。ウォーキングのみの参加も可能です。

【日時】 3月7日 (月)

受付：午前9時～9時15分
ゴール後、随時解散 (12時頃)

【コース】 うきうき街道 離宮の里
鳥飼東コース 6km
(ショートコース 4km)

【集合・解散】 ふるさと公園
(鳥飼本町4丁目7番)

【持ち物】 参加票、飲み物、運動靴、雨具
歩きやすい服装、タオル、マスク

※ 当日、緊急事態宣言、まん延防止等重点
措置下であれば中止です。

※ 体調不良の場合は、参加を見合わせてくだ
さい。

「健都フェスタ」

【日時】

3月19日 (土)
午前10時～午後3時
※ 雨天時は、規模を縮小して開催します。

【場所】

- (1) メイン会場 岸辺駅北側ロータリー
- (2) サテライト会場 キッチン健都
(VIERRA 岸辺健都 2階レストラン)

【内容】

- (1) 健康測定会 (血管年齢、
ベジチェック (野菜摂取量の測定)、
において分かる脳の健康度)、市民
サポート制度の紹介
- (2) こどもが家庭で作れるメニュー販売

【お問い合わせ】 保健福祉課
電話：06-6383-1386

健康・生きがい 就労トライアル説明会

人生 100 年時代…働くことで、健康づくり・生きがいづくりをしながら社会貢献をする。そんなシニアのセカンドライフが、ますます重要になってきています。自分も地域も、みんなが幸せになるまちづくりと一緒に目指しませんか。興味のある方は、ふるってご参加ください。

トライアルの内容

トライアルとは、「試み」「試行」という意味で、介護の現場で働く職員のお仕事を試していただきます（賃金有）。内容は、ホールスタッフ、浴室の準備・片付け、シーツ交換、利用者の送迎などです。直接的な介護の仕事ではありません。期間は、3月下旬から3か月間、週に2日、1日あたり2時間程度です。就労場所は、摂津市内の介護施設などになります。

説明会

- 【日時】3月8日（火）午前10時～12時
- 【場所】コミュニティプラザ コンベンションホール1
- 【対象・定員】60歳以上の摂津市民・25名
- 【申込方法】高齢介護課窓口または電話



家事を仕事にしませんか？

生活支援の担い手を大募集！

（訪問型サービスA従事者養成研修のご案内）

軽度の介護保険サービス利用者（要支援1・2等）の自宅を訪問し、掃除、洗濯、ごみ出し等、身の回りの家事をお手伝いするヘルパー（訪問生活支援員）になるための研修です。

勤務は1回当たり1時間程度で、着替えや入浴介助といった、利用者の身体に触れる介助（身体介護）は行いません。週1回1時間から働けます。

研修会

- 【日時】3月8日（火）午後1時～5時30分
3月9日（水）午前9時30分～午後6時（予定）
※ 両日とも出席必須。
- 【場所】コミュニティプラザ 2階会議室
- 【受講料】無料、テキスト等も無料配布します。
- 【定員】25名（先着順）
- 【申込方法】高齢介護課窓口または電話



【お問い合わせ】 高齢介護課 高齢福祉係 電話：06-6170-1561

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金

住民税非課税世帯

市役所から届いた確認書の内容をご確認いただき、要件を満たす場合は

令和4年5月2日(月)までにご返信いただくか、もしくはオンラインでお手続きください。

家計急変世帯

新型コロナウイルス感染症の影響で令和3年1月以降の収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯

申請を受け付けています。広報せつつ2月号やホームページをご確認いただき、要件を満たす場合は申請書と必要書類を令和4年9月30日(金)までに郵送または窓口で提出してください。

【お問い合わせ】臨時特別給付金担当 電話：06-6170-2763
開設時間：午前9時～午後5時(平日)

ネットをめぐる子どもの現実 ～問われているのは大人の姿勢！～

子どもたちがネットで被害者にも加害者にもならないように、スマホ・ネットの注意点やトラブルをわかりやすく解説します。私たち大人がどうすれば子どもを守ることができるのか、情報モラル教育を推進している講師と共に考えませんか。

【日時】3月15日(火) 午前10時～12時

【会場】男女共同参画センター交流室

【講師】いしかわ ちあき
石川 千明

(NPO 法人奈良地域の学び推進機構、
京都府警察ネット安心アドバイザー)

【定員・参加費】16人・無料

【対象】摂津市在住・在勤・在学の方

【申込】3月1日(火) から受付

【一時保育】あり(1歳～就学前児)
3月10日(木) までに要予約

プロに学ぶ♪ インド・スパイス料理レシピ

スパイス料理で免疫力を高めて元気いっぱい
の春をむかえましょう。スパイスの効能
や美味しくつくるコツ、食材の調達などを
楽しく学んで、生活力向上を目指します。知
っていれば必ず役立つ情報をスパイス料理
の達人がお伝えします。

【日時】3月20日(日) 午前10時～12時

【会場】コミュニティプラザ 調理実習室

【講師】カワムラ ケンジ
(スパイス料理研究家)

【定員】16人

【対象】摂津市在住・在勤・在学の男性、
男性と一緒に家族の参加も可

【申込】3月1日(火) から受付

【一時保育】あり(1歳～就学前児)
3月15日(火) までに要予約

【お問い合わせ】男女共同参画センター 電話：06-4860-7112