



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9月29日	発送済み
9月30日～10月20日	4月上旬～中旬
10月21日～11月10日	4月下旬～5月上旬

- ※ 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。

【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

大好評につき、令和4年度も引き続き実施します！



摂津市健幸マイレージ

楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうことを目的とした「摂津市健幸マイレージ」は、今年度で5年目を迎えます。
歩くこと、健診を受診すること、ウォーキングなど市の健康づくり事業に参加することでポイントが貯まります。※参加申込みをいただき、定期的にデータを送信すること等が必要です。
まだ一度も参加していない方も、一度参加したけれど中断しているという方も、新たな気持ちで「健幸マイレージ生活」を始めませんか。

2,000ポイント以上でポイント数に応じて参加賞がもらえます。
また、6,000ポイント以上達成した方には、抽選で豪華賞品が当たります！
今年度は防災食セットや、くつ乾燥機、チェアやクーラーバックなどのアウトドアグッズ、快眠グッズ等を用意しています。
たくさんポイントをためて健幸になりましょう！

【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



～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

認知機能低下を予防する食事

認知症はいろいろな要因により脳細胞の働きが悪くなり、認知機能が低下し、日常生活を営む上で支障が出ている状態をさします。

次のような食材・栄養素は認知機能低下を予防すると言われています。



イワシやサマなどの青魚に含まれるドコサヘキサエン酸 (DHA)

認知機能以外にも、動脈硬化予防のためにも良いと言われています。

牛乳・乳製品

カルシウムやビタミン類に加え、良質なたんぱく質・脂質を含む栄養価の高い食品です。

豆類・大豆製品に含まれるイソフラボン

骨粗しょう症やガンのリスクも下げるともいわれています。

普段の食事にいろいろな食材を取り入れることが一番効果的！

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

ふれあい収集

高齢者や身体の不自由な方で、家庭ごみを排出場所まで出すことが困難な世帯を対象に、職員がごみ回収と声かけをするサービスです。



対象者	<ul style="list-style-type: none">① おおむね 65 歳以上で歩行や両足での立位保持に常時支えが必要であるひとり暮らし世帯。② 身体障害者手帳 1 級または 2 級に該当するひとり暮らし世帯。③ 療育手帳 A に該当するひとり暮らし世帯。④ 精神障害者保健福祉手帳 1 級に該当するひとり暮らし世帯。⑤ ①～④に該当する高齢者または障害者のみで構成される世帯。⑥ ①～④に該当し同居者がいる世帯で、同居者がごみ出し困難な高齢者や虚弱者および年少者等の世帯。⑦ 前各号に掲げる方のほか市長が特に必要であると認める世帯。
申請	申請書は市のホームページよりダウンロードされるか環境業務課でお渡ししていますので、必要事項を記入の上、環境業務課へご提出ください。

※ ごみを出す際には、品目ごとに分別をしてください。

【お問い合わせ】 環境業務課 TEL:072-634-0210

第5期風しん定期接種 期間延長

これまでに風しんワクチンの接種機会が一度もなかった「昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性」を対象として、風しん抗体検査及び抗体がない方へのワクチン接種を進めてきました。令和3年度で終了の予定でしたが、このたび実施期間が1年間延長されましたので、未受診者の方に改めてクーポン券を送付しました。社会全体として風しんの流行をおさえ、先天性風しん症候群を防ぐため、ぜひ受けてください。
※転入されてきた人、クーポン券を紛失された人で再交付を希望される方は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

高齢者のつとめ場

鳥飼新町で新しく高齢者のつとめ場が始まります。参加者同士やスタッフと自由に楽しくおしゃべりができる場所です。出入りは自由ですので、お気軽にご参加ください。

■日時

毎週火曜日 午後1時～4時

■場所

第21集会所
(鳥飼新町2丁目10-20)

■参加費

無料(ドリンク1杯100円)

■申し込み

不要

【お問い合わせ】 高齢介護課
電話：06-6170-1561

戦没者等の死亡当時のご遺族の皆さまへ

令和2年4月1日から第11回特別弔慰金の申請を開始しています。受付は、令和5年3月31日までです。戸籍を請求する関係上、請求までに時間を要する場合があります。お早めにご請求ください。
支給対象や請求手続きなど、詳しいことは下記までご相談ください。

【お問い合わせ】 保健福祉課
電話：06-6383-1386

4月15日(金)
開催

高齢者向け スマートフォン講座開催します

■場所

千里丘公民館
摂津市千里丘3丁目9-47



■対象

65歳以上の摂津市民の方

■初級コース(定員10名)

時間：午前11時～午後1時
内容：基本的なスマホ操作編
(文字入力や電話・メールの送り方)

■中級コース(定員20名)

時間：午後2時～4時
内容：アプリを使ったスマホの応用
(LINE・YouTube等)

■申込方法

先着順となりますのでお早めに申し込みください。

【お問い合わせ】 高齢介護課(27番窓口)
電話：06-6383-1379

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

※確認書の返信お忘れではありませんか？

1月下旬に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

広報せつつ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)

ウィズdeシネマ マーガレット・サッチャー 鉄の女の涙

世界を変えたのは、妻であり、母であり、ひとりの女性だった。イギリス史上初の女性首相で、強靱な性格と政治方針から「鉄の女」と呼ばれたマーガレット・サッチャーの半生をメリル・ストリープ主演で描いたドラマを上映します。

(2011年/イギリス/105分)

【日時】 4月26日(火)
午後1時30分～3時30分

【会場】 男女共同参画センター交流室

【定員】 16人

【参加費】 無料

【対象】 摂津市在住・在勤・在学の方

【一時保育】 あり(1歳～就学前児)
4月21日(木)までに要予約

つどい場「輪」のスマイル広場 ～100歳まで元気カフェ～

しゃべってストレス発散、聴いてほっとスマイルになる「つどい場」です。体操や笑いヨガ、思わず笑顔になる脳活性化ゲームで、来たときよりもココロもカラダも元気度アップ! みんなで楽しく過ごしませんか。お気軽にご参加ください。

【日時】 4月16日(土)
午後1時30分～3時30分

【会場】 男女共同参画センター交流室

【定員】 なし

【参加費】 100円(茶菓代)

【申込】 予約不要

【一時保育】 なし
※お子さん連れで参加できます。

【その他】 摂津市健幸マイレージポイント
付与対象講座です。

【お問い合わせ】 男女共同参画センター 電話：06-4860-7112