



## 新型コロナウイルスワクチン接種情報（3回目）

### ▽3回目接種対象者

12歳以上で2回目接種完了から6ヵ月経過後（接種券付き予診票が届いた方）に接種できます。接種券付き予診票は、早めに送付していますので、6ヵ月末までの接種とならないよう十分ご注意ください。

### ▽「接種券付き予診票」の発送（予定）

接種券付き予診票は、2回目接種完了からおおむね6ヵ月を経過後に順次発送します。なお、新たに対象者として追加された12～17歳の方についても下表のとおりとなります。

2回目を接種した時期	発送時期
～令和3年11月10日	発送済み
11月11日～12月1日	5月中旬～下旬

※ 上記以降も対象者には順次発送予定

※ 2回目接種後に摂津市へ転入した人には発送されません。発行手続きが必要ですので、詳細は市ホームページをご確認ください。

※ 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

## 発熱などがあればすぐに相談を

感染の疑いや後遺症  
の症状がある場合

- ・かかりつけ医がない
- ・夜間・休日で受診できない
- ・療養解除後も後遺症に悩んでいる



新型コロナ受診相談センター  
（全日24時間受付）  
TEL：06-7166-9911  
06-7166-9966  
FAX：06-6944-7579

陽性判明後、自宅療養中  
の場合

- ・宿泊療養を希望する
- ・「65歳以上」、「65歳未満で重症化リスクを複数持つ人」、「妊娠している人」で保健所から連絡がない、つながらない
- ・夜間・休日に体調が悪化し、健康相談したい



自宅待機 SOS  
（全日24時間受付）  
TEL：0570-05-5221  
FAX：06-4560-9037

一般的な健康相談や  
その他の相談

- ・新型コロナに関する健康相談やその他の相談をしたい



府民向け相談窓口  
（全日午前9時～  
午後6時受付）  
TEL：06-6944-8197  
FAX：06-6944-7579

【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！～

## 旬の食材を摂りましょう！

すっかり暖かい季節となりました。

今回は春が旬の魚介類について紹介します。春は、真鯛やサヨリ、あさりなど様々な旬の食材があります。その中でも、4～6 月にとれる鰹を初鰹といい、春を元気に過ごすオススメの食材です。

初鰹って？

### おすすめの食べ方

さっぱりとした味わいが特徴で赤身が多いので「刺身」、表面を焼いた「たたき」がオススメです。

### 多く含まれる栄養素

鰹には、たんぱく質やアミノ酸、EPA、DHA を多く含みます。

旬の食材を積極的に  
摂り、元気に  
過ごしましょう！



## 世界禁煙デーをご存知ですか？

5 月 31 日は世界禁煙デーです。

日本では 5 月 31 日から 6 月 6 日までを「禁煙週間」としています。

喫煙は、がんや心疾患などの原因となるだけでなく、新型コロナウイルス感染症に関しても、喫煙者は非喫煙者と比較して、重症となる可能性が高いことが明らかになっています。

市では、市内 3 か所に路上等の屋外共用スペースでの喫煙行為を禁止する地区の指定など、望まない受動喫煙を生じさせない環境づくりを進めています。この機会に自分と大切な人の命と健康を守るため、禁煙にチャレンジしませんか！市のホームページ（QR 記載）に禁煙について掲載していますのでぜひご覧ください。



【お問い合わせ】

保健福祉課 TEL：06-6383-1386

## ほほえみコール（電話訪問）

ひとり暮らしの高齢者などの希望者を対象に電話訪問を行っています。

電話の内容は、健康の話、趣味の話、日常の悩み・楽しみなど何でも結構です。

相談員と楽しくお話ししませんか？

お申込みお待ちしております。

### ほほえみコールとは？

◎ 相談員が電話訪問希望者のご自宅にお電話をさせていただきます。

◎ 料金は無料です。

◎ 電話で知り得た情報は、一切外部にはもらしません（守秘義務）。

### 日時

毎月第 2・4 水曜日 午前 10 時～

【お問い合わせ・お申し込み】

社会福祉協議会 TEL：06-6383-1577

## パピママの楽育ひろば

ほっと肩の力を抜いて子育ての楽しさ、悩みや不安を話しながら、子育てをラクに楽しく前向きにするヒントを見つけましょう。私らしく子育てを楽しみたい、そんなママのためのひろばです。

【日時】① 6月2日(木)、② 9日(木)  
午前10時～11時30分

【テーマ】①子育てを楽しく前向きに  
②子どももわたしも大切に

【定員・参加費】8組・無料

【対象】0～1歳児と母親

【申込受付】5月1日(日)から受付

【会場】コミュニティプラザ1階  
子どもルーム

## ウィスほっとサロン

こころとからだがラクになる！

ツボ押し養生と漢方

痛みや疲れを感じた時に、そっと手をあてていることはありませんか？

無意識に手をのばし、触れているのが実はツボなのです。季節に合わせた不調や普段から多い悩みに合わせたツボ押しセルフケアで、こころとからだを楽にしませんか。

【日時】5月29日(日)  
午後2時～4時

【講師】田中 友也(鍼灸師、国際中医専門員)

【定員・参加費】18人・無料

【対象】市内在住・在勤・在学の  
20～50代の方優先

【申込受付】5月1日(日)から受付

【一時保育】あり(1歳～就学前児)  
5月24日(火)までに要予約

【会場】男女共同参画センター交流室

【その他】健幸マイレージポイント付与対象

【お問い合わせ】男女共同参画センター  
電話：06-4860-7112

## 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

6月2日(木)  
開催

## 高齢者向け

## スマートフォン講座開催します

### ■場所

味生公民館

摂津市一津屋 1-16-13



### ■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

## 5月 は「民生委員・児童委員」の強化月間です

5月12日は、「民生委員・児童委員」の活動を地域の方に知ってもらうため、全国民生委員児童委員連合会が定めた「民生委員・児童委員の日」です。

### 民生児童委員とは？

厚生労働大臣から委嘱された特別職の地方公務員で、無報酬で活動しています。

民生委員制度は創設から100年を超える歴史を持ち、市内では100人以上の民生児童委員が活躍しています。

### 活動内容

#### ◎身近な相談役として

地域住民の立場に立って、住民からの生活上の心配ごとや困りごと、医療や介護、子育ての不安などの相談に応じます。そして、その課題が解決できるよう、行政や関係機関への「つなぎ役」になります。

#### ◎地域の見守り役として

定期的な訪問等を通じて、高齢者や障害者世帯、子どもたちの見守りを行っています。

#### ◎各校区の取り組み

それぞれの中学校区で学校行事やイベントへの参加など、地域の皆さんとの交流を積極的に行っています。

#### 活動の例

- ①小学校で絵本の読み聞かせ
- ②児童センターで餅つき
- ③小学校で昔遊び
- ④高齢者と小学生の世代間交流
- ⑤福祉施設利用者との交流
- ⑥登下校の見守り



#### ◎話し好きな人はぜひ一緒に

委員になるのに専門知識は不要です。

人と話したり人の和に入っていくのが好きな方、自分が暮らす地域に貢献したい、人の役に立ちたいと感じている方に民生児童委員の仕事はとても向いています。あなたの育児やお仕事での経験を、地域のために活かしませんか。興味のある方はぜひお問い合わせください。

#### ◎民生児童委員へのご相談は

暮らしのこと、子どものことなど、困りごとがあれば地域の民生児童委員にお気軽にご相談ください。

お住まいの地域の担当民生児童委員は保健福祉課にご確認ください。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386