



## 新型コロナウイルスワクチン接種情報（4回目）

### ▽4回目接種対象者

- ・3回目接種完了から5ヵ月以上経過した「60歳以上の方」
- ・3回目接種完了から5ヵ月以上経過した「18歳以上59歳以下のうち、基礎疾患を有する方および新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化リスクが高いと医師が認める方」

### ▽接種券付き予診票の発送（予定）

接種券付き予診票は、3回目接種後、おおむね5ヵ月を目途に順次発送しています。

予約方法などは、接種券付き予診票に同封の個別案内をご確認ください。

※ 接種券付き予診票は、早めに送付していますので、5ヵ月未満での接種とならないよう十分ご注意ください。

※ 3回目接種後の転入者で4回目接種の対象となる方は、接種券の発行手続きが必要となります（保健福祉課まで 電話：06-6383-1386）。

### ▽18～59歳で3回目接種を受けた人へ

3回目接種の完了から5ヵ月が経過する方全員に、順次接種券付き予診票を発送しています。接種券付き予診票が届いても、基礎疾患や重症化リスクがない場合は接種対象になりませんので十分ご注意ください。

【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

## 摂津市乳がん検診を受診できる医療機関が増えます！

摂津市では、40歳をすぎると2年に1回、700円で1万円相当のマンモグラフィ検診を受けることができます！7月より新たに茨木市内の3医療機関で市の乳がん検診が受診できるようになりました！ぜひこの機会に受診してください。

事前予約が必要な場合もありますので、必ず事前にお電話などでお問い合わせください。

New

- サンタマリア病院：茨木市新庄町 13-15

【TEL】072-646-5272（平日：午前9時～午後4時30分）

New

- 田中病院：茨木市東奈良 3-16-31

【TEL】072-635-5831（平日：午後2時～4時）

New

- 谷川記念病院：茨木市春日 1-16-59

【TEL】072-622-3833（平日：午後2時～5時）

- 摂津市保健センター：06-6381-1710（摂津市保健センターHPに申し込みフォームあり）
- 大阪がん循環器病予防センター：（まず保健福祉課にお問い合わせください→06-6383-1386）
- 済生会吹田病院：06-6382-1516（平日：午後2時～4時）

【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



## オーラルフレイル

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。食を通して噛む力を鍛えることでオーラルフレイル予防に繋がります。

### ひと工夫でオーラルフレイル予防

#### 噛み応えのある食事の工夫

- ★ひき肉よりも塊肉を選ぶ
- ★食物繊維が多い食品や硬い食品を使用する  
例えば…ごぼう、れんこん、たけのこ、しいたけなど

#### 調理の工夫

- ★食材を大きく切る  
大きめや不揃いに切ると自然と噛む回数が増えます
- ★食材によって加熱時間を変更する  
加熱時間が長いと肉は身が締まって噛み応えが増しますが、逆に野菜は柔らかくなります  
食材によって加熱時間を変更し、食材本来の食感を楽しみましょう！



## 食中毒に気をつけましょう！

6月から9月の夏場は、食中毒が多い季節です。

お腹が痛くなったり、吐いたり、下痢をしたりするのが食中毒の主な症状ですが、特に子ども、高齢者、抵抗力の弱い人は注意が必要です。毎日のちょっとした心がけで食中毒は予防できます。次の三原則を守って食中毒を防ぎましょう。

#### ① 食品に細菌をつけない

生の肉や魚に付いていた細菌が、手指や調理器具を介して食品に付着することがあります。手指や調理器具は清潔にして、汚染を広げないようにしましょう。

#### ② 細菌を増やさない

食品の温度管理がよくなないと時間の経過とともに細菌が増殖します。

##### <食品を保存する場合>

- ・ 調理された食品は早めに食べ、長時間放置しないようにしましょう。
- ・ 冷蔵は 10℃以下、冷凍は -15℃以下で保存しましょう。
- ・ 保温する場合 65℃以上で保管しましょう。

#### ③ 細菌をやっつける

ほとんどの細菌は熱に弱いので、食品を加熱して細菌を残さないようにしましょう。

加熱が不十分なために食中毒がおこることも多いので、加熱する場合は食品の中心部まで十分に加熱しましょう。

【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 金婚・おしどり夫妻のお祝い

令和4年9月13日（火）、摂津市民文化ホールで開催する「老人福祉大会」に金婚・おしどり夫妻を招待し、お祝いします。  
希望されるご夫妻は、お申し込みください。



### 〈対象〉

- ・金婚夫妻：今年度末までに結婚50周年以上を迎える  
（昭和48年3月31日以前に結婚した）夫妻
  - ・おしどり夫妻：今年度末までに夫婦ともに80歳を迎える  
（昭和18年3月31日以前生まれ）夫妻
- ※これまでにお祝いを受け取った人は対象外

### 〈申し込み方法〉

7月29日（金）までに、  
高齢介護課まで（電話不可）

【お問い合わせ】 高齢介護課 電話：06-6170-1561

7月28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

地域福祉活動支援センター  
2階 ボランティア作業室  
（三島二丁目5番4号）



### ■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



## 第12回社会を明るくする運動 「市民のつとめ」

### 【日時】

7月23日（土）午後1時30分～4時

### 【場所】

市民文化ホール（香露園32-16）

### 【定員・参加費】

400名・無料

### 【講師】

山田ルイ53世氏（お笑いタレント）

### 【テーマ】

僕達にはキラキラする義務などない  
※ 手話通訳あります。

### 【一時保育】

7月13日（水）まで  
に要予約（定員あり）

第一中学校 演奏会も  
行います。  
お見逃しなく！！



【お問い合わせ】 保健福祉課  
電話：06-6383-1386

## 令和4年度住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金について

### ●住民税非課税世帯

#### ◆支給対象

基準日（令和4年6月1日）において、世帯全員が令和4年度分住民税が非課税であり、令和3年度本給付金を受け取っていない世帯

#### ◆手続き方法

確認書を送付していますので、要件を満たす場合は9月30日（金）〈必着〉までにご返送ください

### ●家計急変世帯

令和4年度分住民税が課税世帯であるが、新型コロナウイルス感染症の影響で、令和4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になった世帯

詳細については、市ホームページをご確認ください。

【お問い合わせ】生活支援課 臨時特別給付金担当（コールセンター）  
電話：06-6170-2763 平日 午前9時～午後5時

## ふれあいネットワーク

# フキせっつ社協ニュース

### ボランティアセンターPR 動画を作成しました

ボランティアセンターでは、ボランティア活動をしたい人とボランティアを求める人などのさまざまな相談に応じています。

このたび、ボランティアのメンバーなどでPR動画を作成しました。YouTubeで公開しておりますので、ぜひご覧ください。

### 「愛の献血助けあい運動」 ～ご協力をお願いします～

献血に関する理解を広めるとともに、400ml 献血への協力を求める「愛の献血助けあい運動」が本年も7月1日から全国でスタートします。ぜひこの機会に献血にご協力をお願いします。

#### 令和4年度摂津市街頭献血年間実施日

献血実施日	献血場所
令和4年9月8日（木）	摂津市役所
12月8日（木）	
令和5年3月9日（木）	

【受付時間】午前10時～正午、午後1時～4時半

※ 日時は変更の可能性があります。

【お問い合わせ】社会福祉協議会 電話：06-4860-6460