



地域福祉通信

高齢者のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症 定期接種について



10月1日から翌年1月31日の期間で上記の予防接種を行います。以下の対象者は接種費用を助成します。

例年より1か月伸びました。

《対象者》

- ・65歳以上の摂津市民
- ・60歳～64歳で、心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により、身体障害者手帳1級に相当する障害のある摂津市民

《接種方法》

受託医療機関へ事前予約のうえ、ワクチンの接種をしてください。

市外で接種する場合は、事前に依頼書の発行が必要になる場合があります。
詳細は ホームページ又は保健福祉課へお問い合わせください。

※吹田市・茨木市・高槻市・豊中市・池田市・箕面市・能勢町・豊能町・島本町の
受託医療機関で接種する場合は依頼書は不要です。

《自己負担額》

・インフルエンザ 1,500円 ・新型コロナウイルス 8,000円

※生活保護世帯、市民税非課税世帯、中国残留邦人等支援受給世帯は
事前申請で免除制度あり

接種に関する注意 各ワクチンの同時接種や接種間隔については、医師にご確認ください。



高齢者インフルエンザの
予防接種について



新型コロナウイルス感染症
予防接種について

【お問合せ】

摂津市役所 保健福祉課
電話：06-6383-1386

せつにつっこりカフェ

認知症のご本人だけでお話する会です。
気がねせずに、今感じていることを共有
しませんか？思い出話、ちょっとしたお
悩み…どんなお話でも大歓迎です。

ホッとひと息つけるよう、スタッフ、
ボランティアがサポートします。ご家族
もいっしょに気軽におこしてください。



100
ポイント

参加費
無料

日時 10月27日（月）
10時00分～11時00分
場所 摂津市立地域福祉活動支援センター
4階（摂津市三島2-5-4）

【お申込み・お問合せ】

摂津市地域包括支援センター
/摂津市認知症プロジェクトチーム事務局
電話：06-6383-1377



食のお役立ち情報

毎月19日は



『睡眠と栄養』

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、生活習慣病のリスクにつながります。

質の良い睡眠のための食生活

朝ごはんをバランスよく食べましょう

朝ごはんを食べることは脳や体へのエネルギー補給にもつながり、昼間の集中力をアップさせます。



寝る前にカフェインやアルコールは控えましょう

入眠を妨げたり、睡眠を浅くする可能性があるため、就寝前3～4時間以内はコーヒー、緑茶、紅茶等カフェインが含まれるものは控えた方がよいでしょう。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目覚める原因にもなります。アルコールは、寝つきをよくしますが、明け方の睡眠を妨げます。

寝る前には、白湯やノンカフェインの飲み物（麦茶など）を飲みましょう。

【お問合せ】 摂津市役所 保健福祉課 電話：06-6383-1386

男女共同参画市民企画協働事業 ふらっと企画

遊フォークラブ 写真展

遊フォークラブは撮影会や作品の講評会など、楽しみながら写真の技術を学び、写真を通して感動と楽しいひとときを提供できるように活動しています。

今回の写真展では自由なテーマの写真や四季の情景、また、父親の家事育児の場面など様々なジャンルの写真を展示します。

日時 11月8日（土）正午～11月11日（火）午後4時00分

会場 摂津市立男女共同参画センター交流室
（摂津市立コミュニティプラザ内）



【企画・運営】 遊フォークラブ

【お問合せ】 摂津市立男女共同参画センター
電話：06-4860-7112

せんだん鳥の市 ²⁰²⁵

会場：せんだん公園 摂津市鳥飼上3丁目

○駐車場はありません。
徒歩や自転車、公共交通機関でお越しください。

ハロウィンマルシェ
10月26日(日)
午前10時00分～
午後2時00分

鳥飼東地区の飲食店コーナー、地場野菜やお米の販売、野菜の詰め放題、フリーマーケット、子ども達が遊べる縁日や大道芸、ハロウィンアートの制作など、楽しい企画が大集合します。

フードドライブ

- ・食品/常温のもの
- ・賞味期限が2026年1月1日以降のもの、未開封のもの
- ・日用品/未使用のもの



ハロウィンコンテスト

エントリー/10:00～11:00

結果発表/11:30 入賞者にはプレゼントが！



【お問合せ】せんだん鳥の市実行委員会事務局

・社会福祉法人摂津市社会福祉協議会

電話：06-4860-6460



ひきこもりを支える ご家族のための

茶話会 @スペース正雀

参加無料

地域の会館で、交流しませんか？ひきこもり状態の本人を支えるご家族がゆっくり過ごせる時間になればと思います。

日時 10月27日(月)
時間 午後2時30分～午後4時00分
会場 正雀市民ルーム

★初めて参加される場合はできるだけ事前にメール連絡をお願いします。

お問合せ kokoroetc2020@gmail.com

摂津市正雀本町1丁目11番1号

★予定が変更される場合もありますので、最新情報は必ずサイトでご確認ください。

<http://sites.google.com/view/spaceshojyaku/>



【お問合せ】こころの健康えとせとら・摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

第2回 あったか近所サポーター養成講座(全3回)

『自身の趣味・特技を活かして』

参加無料

自身の趣味・特技、スキルや経験を活かした地域福祉活動を行っている方の体験談(エピソード)や活動内容を聞くことで、参加者自身が地域で出来る事について考えるきっかけを作ります。

- ◆日時 10月21日(火)
午後2時00分～午後3時30分
- ◆会場 摂津市立地域福祉活動支援センター
4階 研修室1 (摂津市三島2-5-4)
- ◆定員 20人(先着)
- ◆申込 電話 06-4860-6460 もしくは二次元コードを読み取り、申込フォームからお申し込みください。

ゲストスピーカーは
音楽・楽器演奏・健康体操・多文化交流を活かして地域活動を行っている3名の方です



【主催・お問合せ】摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

10月は乳がん月間です



【お問合せ】

摂津市役所 保健福祉課
電話：06-6383-1386

乳がんは女性が患うがんの中で最も多く、年間約83,000人が乳がんを患い、発症率は40代後半で上昇します。乳がんは早期のうちに治療すればより高い確率で治癒します。ブレストアウェアネス（乳房を意識する生活習慣）で乳がんを予防しましょう。

ブレストアウェアネス4つのポイント

- ① 40歳になったら2年度に1回乳がん検診を受診
- ② 自分の乳房を見て触る
- ③ 乳房の変化に気をつける
- ④ 乳房の変化に気づいたら病院へ



がん検診
市ホームページ

摂津市では、40歳以上の方は通常8,000円相当かかるマンモグラフィ検診を自己負担700円で受けることができます！ぜひ市の検診をご利用ください。
※乳がん検診の申込み方法など詳細は二次元コードへ。



第43回

農業祭

2日間実施！

【日時】

11月8日（土）
午前10時00分～午後3時00分
11月9日（日）
午前9時30分～午後1時00分

【場所】 摂津市役所前駐車場

【お問合せ】

摂津市役所 産業振興課
電話 06-6383-1362

第41回

もっと知ろう！やってみよう！ せつつ市民健康まつり ～せつつまるっと健康まつり～

【日時】 11月9日（日）

午前10時00分～午後3時00分

【場所】 摂津市立保健センター

【お問合せ】 摂津市保健センター
電話 06-6381-1710

せつつの秋を楽しもう！

同日開催！

介護の日イベント

～SDGsでつながる！
摂津の介護Vol.5～

【日時】 11月9日（日）

午前10時00分～午後3時00分

【場所】 摂津市立コミュニティプラザ

【お問合せ】 摂津市役所 高齢介護課
電話 06-6383-1379

市民環境

フェスティバル2025

～あそんで学んで！
地球にいいことを見つけよう！～

【日時】 11月9日（日）

午前10時00分～午後3時00分

【場所】 摂津市立コミュニティプラザ

【お問合せ】 摂津市役所 環境政策課
電話 06-6383-1364

