



# 地域福祉通信

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症

定期接種は1月末までです！



インフルエンザ予防接種

高齢者等のインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の定期接種を実施しています。※対象者や接種方法などは右記二次元コードへ

## 接種費用

- ・インフルエンザ1,500円
- ・新型コロナ8,000円

※生活保護世帯・市民税非課税世帯・中国在留邦人等支援受給世帯

の方は、事前申請で免除制度あり（保健福祉課へ）

※市外接種では事前に依頼書が必要な場合があります（保健福祉課へ）

※接種の申込みは、受託医療機関へ



新型コロナウイルス予防接種



帯状疱疹ワクチンの今年度対象者の

定期接種は3月末までです！

## 接種費用

※対象者や接種方法などは右記二次元コードへ



ワクチンは2種類あります※接種はどちらか一方のみ

●生ワクチン（1回接種）：4,500円

帯状疱疹予防接種

●組換えワクチン（2回接種）：1回当たり11,000円

※組換えワクチン（2回接種）の場合は、接種間隔を2か月以上あける必要があるため、  
1回目の接種を1月末までに終了する必要があります。

※生活保護世帯・市民税非課税世帯・中国在留邦人等支援受給世帯の方は、事前申請で  
免除制度あり（保健福祉課へ）

※市外接種では事前に依頼書が必要な場合があります（保健福祉課へ）

※接種の申込みは、受託医療機関へ

【お問い合わせ】摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

毎月19日は



# 食のお役立ち情報

## 冬が旬の食材

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

寒い日が続いている。体調を崩さないためにも、旬の野菜を取り入れた食事をしましょう。

### 旬の食材とは？

旬とは自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節のこと。食べ物によってその時期は違いますが、一番おいしく、栄養もたっぷりです。旬のものを吃ることで、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。



### 冬が旬の野菜

冬が旬の野菜の代表は、白菜、ほうれん草、大根など。寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことが特徴です。



摂津市公式キッチン

### 冬野菜を使ったレシピを公開中！

摂津市公式キッチンでは、白菜や大根など冬野菜を使ったメニューを公開しています。旬の野菜をたくさん食べましょう。

【お問い合わせ】摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

急な体温変化に  
要注意！

### 寒い冬は「ヒートショック」 に注意しましょう。

#### 「ヒートショックとは？」

暖かい部屋から寒い部屋への移動などで急激に温度が変化して血圧が大きく変動することで、体に負担がかかる現象のことです。血圧が大きく変動すると、心臓に負担がかかるため、めまいや立ちくらみ、重度の場合は失神や意識障害を引き起こすことがあります。また最悪の場合、心筋梗塞や脳卒中を起こすこともあるため注意が必要です。特に「入浴中の高齢者」に多くみられ、入浴中に発生するとおぼれてしまう可能性もあるためしっかりと対策を行いましょう。



#### 【入浴時のヒートショックを予防する5つの対策】

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖かくしておく
- ②入浴前は家族に声かけをする
- ③入浴の前後には水分補給をする
- ④湯船の温度は41℃以下にし、つかる時間は10分までにする
- ⑤入浴時にシャワーやかけ湯で体を温める



【お問い合わせ】摂津市役所保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 市民公開講座

参加費  
無料

## 『人生会議をやってみよう！』

どのように人生を過ごしていきたいか、誰でも希望や思いはあるはずです。座学講習だけでなく、「もしバナゲーム」というカードゲームを通じて、人生において大切な「価値観」や自分自身の「あり方」など様々な気づきを得ることができます。

日時：令和8年2月6日（金） 午後2時～午後3時30分 （受付午後1時30分から）

場所：別府コミュニティセンター 3階ホール

講師：済生会吹田病院 消化器内科科長 光本 保英 氏

定員：32人（先着）

申込み：高齢介護課へ（申込フォーム・電話・窓口）



申込フォーム



## 介護予防講座

## 「骨卒中って何!?～知って、気づいて、防ぐ方法～」

平均寿命の延伸により、健康で自立した生活を維持することがこれまで以上に重要となっています。本講座では、転倒・骨折の要因となる「骨卒中」について正しい知識を提供するとともに、日常生活で取り組める運動及び食事による予防方法を分かりやすく解説します。健康寿命の延伸に向け、確かな知識と実践方法を身に着ける機会として、ぜひご参加ください。

日 時：令和8年1月27日（火）  
午後1時30分～午後3時30分（受付午後1時から）



申込フォーム

場 所：摂津市立コミュニティプラザ コンベンションホール  
(摂津市南千里丘5-35)  
申込方法：電話・窓口・申込フォーム  
(右記二次元コードを読み取ってください)

定 員：100人（先着順） 受付は、令和8年1月5日（月）午前9時から開始

【お問い合わせ】摂津市役所高齢介護課 電話：06-6170-1561



参加費  
無料

## せっつにっこりカフェ

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下さい。

【お申込み・お問い合わせ】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

## 健康・生きがい就労トライアル説明会

就労トライアルとは、高齢者福祉施設・保育施設などで3か月間（週2回、1日当たり2時間程度）サポートの仕事を行うものです。

※3か月間のトライアル期間終了後も継続して就労することが可能です。フルタイム勤務に不安を感じる方でも、自分の体力に応じて働くことができます。初めての人でもできる仕事内容です。お気軽に説明会にご参加ください。

日 時：令和8年2月9日（月）午後2時～4時30分

場 所：摂津市立コミュニティプラザ 3Fコンベンションホール

対 象：60歳以上の人 ※資格不問

申込み：1月5日（月）～右記二次元コードから（電話可・先着順）

定 員：40人（先着順）

勤務予定地：摂津市内（千里丘・桜町・正雀本町・鳥飼等）

仕事内容：食事配膳、調理補助、清掃、シーツ交換、送迎。

認定こども園での清掃、洗濯、子どもの見守りなど。

※勤務地によって仕事の内容が異なります。



申込フォーム

【お問合せ】摂津市役所高齢介護課 電話：06-6170-1561



# せつつ社協フェスティバル

福祉を  知って・ 感じてみよう！

 入場無料

人と人のつながりが薄れつつある現在において、地域で支え合う力の大切さが改めて求められています。摂津市社会福祉協議会では、市民の皆さんのが“楽しみながら福祉を知り・感じる”ことができる場として、「せつつ社協フェスティバル」を開催します。子どもから大人まで、気軽に福祉を見て・知って・感じて、地域のつながりを再発見できるイベントです。

日時：令和8年2月14日（土）

午前10時～午後2時

場所：摂津市立地域福祉活動支援センター



- ★キッチンカーによる飲食ブース
- ★福祉移送車の乗車体験や手話体験、高齢者疑似体験など
- ★各体験ブースでポイントを手に入れ景品交換をしよう（先着順）
- ★セッピィなどのゆるキャラ複数登場！

【お問合せ】摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460

