



地域福祉通信

新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年春開始接種（令和5年5月8日～8月の期間）



1・2回目接種を終了し、最後に接種した日から3か月以上経過した下記の方（オミクロン株対応ワクチンを5月7日までに接種済みでも、この期間に追加で1回接種できます。）

- 65歳以上の方
- 5歳から64歳の基礎疾患を有する方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方
- 医療機関や高齢者施設、障害者施設等の従事者

※上記以外の方は5月8日～8月の期間での接種はできません。オミクロン株対応ワクチンの接種を希望される12歳から64歳の方は5月7日までの接種をご検討ください。

予約開始日・接種券発送スケジュールは決まり次第お知らせいたします。

新型コロナウイルスワクチン接種が受けられる期間は2024年3月31日まで延長されました。

市ホームページ
はこちらから➡



接種の予約・お問い合わせは

摂津市コロナワクチンコールセンター 電話：06-6170-2762

午前8時45分～午後5時15分（祝日・振替休日は除く）

令和5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、今年で6年目を迎えます。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？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。

2,000ポイント以上で必ずクオカードまたはコノミヤ商品券がもらえます。さらに令和5年度は6,000ポイント以上達成した方のうち抽選で100名様に豪華カタログギフトが当たるチャンスも！

【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！～

水から茹でる？湯から茹でる？

アスパラやたけのこ等、春が旬の野菜がたくさんあります。旬の野菜を美味しく食べるためにも、野菜の正しい茹で方を知って、栄養素を逃がさずにいただきます。



水から茹でる野菜

大根、人参、じゃがいも等の根菜類は水から茹でましょう。熱が芯まで通りにくいため、水から茹でることで、表面も内部も均一に加熱することができます。また、表面から先に煮崩れるのを防ぐことができます。



湯から茹でる野菜

ほうれん草やブロッコリー等の葉菜類は熱湯で茹でましょう。加熱時間を短くすることで、色落ちを防ぎ、歯ごたえを残すことができます。



●令和5年度高齢者肺炎球菌ワクチン助成について

令和5年度高齢者肺炎球菌ワクチン助成対象者に予診票を送付しました。

対象者：令和5年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳に達する人で、一度もワクチンを接種したことがない人（自費で接種された人にも予診票が送付されていますが、対象外になります）。

市外の医療機関で接種される場合は事前にお問い合わせください。

費用：2,000円（生活保護世帯・住民税非課税世帯・中国残留邦人等支援給付対象の方は事前手続きにより無料になります）

市民公開講座

「Check! FAST～何かへん…もしかして脳卒中！？～」
「STOP MI～心筋梗塞から大切な命を守ろう～」



脳卒中は要介護状態になる主な原因の1つで、症状は突然現れます。また、心筋梗塞は突然死につながる場合がありますが、約半数の方に前ぶれの症状があります。この講座で、それらの症状について詳しく学びませんか？みなさんぜひお申込みください

講師：豊田 一則氏（国立循環器病研究センター 副院長/脳血管部門長）

田原 良雄氏（国立循環器病研究センター 心臓血管内科特任部長）

日時：5月18日（木） 午後2時～4時
（午後1時半開場）

場所：摂津市民文化ホール（くすのきホール）

対象：市民

定員：400名(事前申込制)



【申込方法】

- ①電話で申込 06-6383-1386
- ②窓口で申込 市役所保健福祉課
- ③WEBで申込 [こちらから](#)→
※質問は事前に受け付けます。
申し込み時にお伝えください。



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386



場所：男女共同参画センター交流室
予約は不要です。お気軽にご参加ください。

男女共同参画市民企画協働事業ジャンプ企画

毎月第3土曜日は「スマイル広場」

毎月第3木曜日は「ぽてとひろば」



令和5年4月15日（土）
午後1時30分～3時30分
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、来た時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。

参加費：100円（茶菓代）



令和5年4月20日（木）
午後0時30分～3時30分
ぽてとひろば ～親子でほっこり～

対象：0歳～就学前児とその保護者

ぽてとひろばは

- 子どもの自由な遊び場です
- 親同士の交流の場です
- 地域の子育て情報を交換できる場です
- 子育ての困りごとを共有できる場です

おしゃべりや情報交換をしながら、親子でほっこりしましょう。
親子が出合う仲間づくりの場です。

4月1日から受付
定員：20名



ウイズ de シネマ「老後の資金がありません」

「人生100年時代」と言われる日本。高齢になっても働くのは当たり前、年金や貯蓄だけで、老後の生活は大丈夫なのだろうか。社会の仕組みも変わっていく中、どんなに準備をしても、不安は募るばかり…。「老後の資金は2000万円必要」とも言われる中、生きていく上で、どんな備えが必要なのか？現代日本が抱える大きな課題に、主婦が立ち向かう！痛快！お金のコメディ・エンターテインメント。

原作は、垣谷美雨のベストセラー小説「老後の資金がありません」（2018年／中央公論新社）。（2021年／日本／115分）

令和5年4月27日（木）午後1時30分～3時30分
会場：コミュニティプラザ内 男女共同参画センター交流室

対象：摂津市在住・在勤・在学の方

参加費：無料

一時保育あり（1歳～就学前児）4月22日（土）までに要予約



問い合わせ先 男女共同参画センター 06-4860-7112

日常生活自立支援事業

～あなたの暮らしのお手伝い～

日常生活自立支援事業とは、認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等のうち判断能力が不十分な方が地域において自立した生活が送れるよう、利用者との契約に基づき、福祉サービスの利用援助等を行うものです。

対象者は、次のいずれにも該当する方です。

- ①判断能力が不十分な方（認知症高齢者、知的障害者、精神障害者等であって、日常生活を営むのに必要なサービスを利用するための情報の入手、理解、判断、意思表示を本人のみでは適切に行うことが困難な方）
- ②本事業の契約の内容について判断し得る能力を有していると認められる方

援助内容は次のとおりです。

- ①福祉サービス利用のお手伝い 例) 市役所から届く書類の手続きが分からない場合など、お調べして、本人自らが申請などを行えるように支援します。
- ②日常の金銭管理 例) 銀行でのお金の出し入れや公共料金の支払いのお手伝い、生活費を相談してお渡しするなど、日常生活の金銭管理を支援します。
- ③書類などの預かり 例) 預金通帳や印鑑など、重要な書類などを紛失防止の為、預かり保管します。

契約後は

生活支援員が定期的に訪問し、日常生活の相談ごとをお聞きしします。本事業で対応が困難な援助は、関係機関に確認し、相談窓口や他制度の紹介を行います。本事業に関する詳細・ご相談等は、摂津市社会福祉協議会までご連絡下さい。

【お問い合わせ】 摂津市社会福祉協議会 電話：06-4860-6460



民生委員

民生児童委員・児童委員について

市ホームページ
はこちらから↓



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。

◎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。



【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386