



## 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ヵ月以上が経過した「60歳以上の方」
- ・3回目接種完了から5ヵ月以上が経過した「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、医療従事者等および高齢者施設等の従事者」（詳細は市ホームページをご確認ください）

### ▽接種券付き予診票の発送（予定）

接種券付き予診票は、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、「医療従事者等・高齢者施設等の従事者」でない場合は、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

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

悩みを抱えている方は、一人で悩まず、支えにつながる一歩を踏み出してください。

また、周囲に悩んでいる方がいたら、話を聞いて寄り添い、必要時は専門機関への相談を勧めましょう。

### 【相談先】

関西いのちの電話	06-6309-1121	24時間、365日
大阪自殺防止センター	06-6260-4343	金曜日：午後1時～日曜日：午後10時 (57時間)
こころの救急箱	06-6942-9090	月曜日：午後7時～火曜日：午後3時 (7時間) 木、土曜日：午後7時～午後10時



大阪府ホームページ

←上記以外の相談先やSNS相談についてはこちら

【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



## バランスがよい食事を!

～おいしく食べて健康に暮らしましょう!～

9月は **食生活改善普及運動月間** です!

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により食生活が大きく変わり、より一層、家庭での食生活改善が重要とされています。「食事をおいしく、バランスよく」を基本とし、主食・主菜・副菜を揃えた食事、野菜摂取量の増加、食塩摂取量の減少および牛乳・乳製品の摂取習慣の定着を目指しましょう。

### 今回は牛乳・乳製品の摂取に注目!

牛乳・乳製品は、主としてカルシウムの供給源になります。カルシウムは骨や歯の材料になり、不足すると血中のカルシウム濃度を維持するために、骨からカルシウムが溶け出します。骨がスカスカ状態になると骨粗鬆症を引き起こします。

牛乳やチーズはたんぱく質や脂質を多く含むため、カロリーや脂質が気になる方は低脂肪乳やカッテージチーズを利用しましょう。

また、チーズは塩分も多いので、摂り過ぎないように注意しましょう。

牛乳やヨーグルトは朝食や間食でも手軽に摂取できるので、ぜひ実践してみてください!



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

## 【働くゼミ】働く世代のためのアンガーマネジメント&ペップトーク

自分の気持ちと向き合い、相手に“伝わる”伝え方を学びます。日常にも活かせる方法を経験し、気持ちよく働く関係づくり、環境作りができるコツを手に入れてみませんか。

【日時】①令和4年9月25日(日)、②10月2日(日) 午前10時30分～12時30分 (全2回)

【テーマ】① 職場で役立つアンガーマネジメント 怒りやイライラとの上手な付き合い方  
② 職場で役立つペップトーク 相手のやる気を引き出す伝え方

【講師】<sup>ふくなり</sup>福成 <sup>ふみよ</sup>二三代 氏 (アンガーマネジメントコンサルタント、  
日本ペップトーク普及協会ファシリテーター)

【定員・参加費】18名、無料

【対象】市内在住・在勤・在学の方 (※60歳代までの方で、2回とも参加できる方を優先)

【一時保育】あり (1歳～就学前児) 9月20日(火)までに要予約

【申込受付】9月1日(木)から受付

【会場】男女共同参画センター交流室 (コミュニティプラザ内)

【お問い合わせ】男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

# プラチナプレミアム商品券

新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価の高騰が地域経済に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を下支えするために、「摂津市セッピープラチナプレミアム商品券」を発行します。

2千円で5千円分（1冊あたり全店共通券500円×8枚+中小規模店限定券500円×2枚）の商品券の購入が可能（プレミアム率150%）※各世帯最大4冊まで。

8月から各世帯へ下図のような購入申請書を摂津市プレミアム付商品券事務局（受託業者：株式会社JPメディアダイレクト（大阪市西区土佐堀1-3-18-6F））より発送しています。商品券購入の流れの詳細は、購入申請書に同封の「摂津市セッピープラチナプレミアム商品券のご案内」でご確認ください。

利用期間 10月1日(土)～来年1月31日(火)

問合せ 摂津市プレミアム付商品券事務局へ(0570-550-415)

受付時間 午前10時～午後6時(土日祝日年末年始(12/29～1/3)を除く平日)



申請には購入申請書もしくはQRコードをご利用ください。

※ 郵送で申請する場合は、右図点線を目安に切り取り、郵送ください。

プレミアム率  
**150%**



〒566-0000  
大阪府摂津市

令和4年 8月 吉日

●●●● 様

摂津市長 森山 一正  
(公印省略)

### 摂津市セッピープラチナプレミアム商品券のご案内

平素は、摂津市政に、ご理解ご協力をいただきありがとうございます。

摂津市では、新型コロナウイルス感染症及び原油価格・物価の高騰が地域経済に与える影響を緩和するとともに、地域における消費を下支えするために、以下のとおり「摂津市セッピープラチナプレミアム商品券」を発行します。

「摂津市セッピープラチナプレミアム商品券」の購入を希望される方は、本紙の購入申請書ハガキ(切手不要)を、**令和4年12月28日(水) [消印有効]**までにご返送ください。なお、WEBサイトからも申請可能です。

10月1日からご利用を希望される場合、9月上旬までの申請をおすすめいたします。ただし、申請多数の場合、10月1日以降のお届けとなることをご了承ください。

- 購入対象者: 令和4年7月1日、または令和4年10月1日以前に摂津市に居住し、かつ、住民基本台帳に記録されている世帯の世帯主
- 申請期日: **令和4年12月28日(水) [消印有効]**まで
- 申請方法: ハガキにて郵送、またはWEBサイトの「ハガキから申請」から申請

1冊あたり5,000円分のご利用が可能  
※1冊あたり2,000円 最大購入冊数は4冊

申請された方には、希望の冊数の商品券を郵送でお送りします。商品券は、コンビニエンスストアで払込票にてお支払いください。

### ハガキでの申請方法

<ハガキ記入方法>

- ① 世帯主氏名と連絡先電話番号をご記入ください。  
※払込票と商品券は世帯主宛に送付します。
- ② 購入を希望する冊数にチェックをご記入ください。  
(購入しない場合、「購入しません」にチェックをご記入ください。)
- ③ 個人情報保護シールを「申請者情報欄」に貼って、キリトリ線に沿って切り取り、郵便ポストへご投函ください。

### WEBサイトからの申請方法

- ① 右のQRコードからアクセスしてください。
- ② 必要事項を入力して申請してください。

オンライン申請用 世帯主

申請者番号 19900082433276940

※申請者番号とQRコードは世帯別に割り振られています。

3冊まで購入済みで追加購入をご希望の場合は申請者番号が必要になりますので、**申請期日[令和4年12月28日(水)]まで本紙は大切に保管ください。**  
事務局にお問合わせいただく際「申請者番号」をお伺いいたします。

0 000000 000000

見本

## 2022年度大阪府「10歳若返り」プロジェクト 「はじめての健康ダンス教室」



はじめての健康  
ダンス紹介動画

大学との共同研究で認知症予防やストレス解消、転倒予防に効果が確認されたダンスプログラムです。初回と後半には、記憶力・体力測定がありますので、ダンスを通じたからだの変化を感じることができます。

【対象】60歳以上の摂津市民で8回全て参加可能な方

※ 血圧 180/110 mmHg、脈拍 110 回/分を超える方はご参加いただけません。  
体調に不安がおありの方は、主治医にご相談のうえご参加ください。

【日程】9月26日、10月3日・17日・24日・31日、11月7日・14日・21日  
全て月曜日の開催です。

【時間】9月26日、11月14日は午後1時～3時（記憶力・体力測定があります。）  
その他の日程では、午後1時30分～2時30分

【会場】味舌（ました）体育館（正雀1-1-6）

【定員】先着40名

【服装】動きやすい服（ポロシャツ・Tシャツなど）、上靴（運動靴やスニーカーなど）

【持参品】飲み物、汗拭き用タオル、着替え（必要時）

【申込期間】9月2日（金）～16日（金）※ただし、定員になり次第締め切ります。

【申込方法】摂津市地域包括支援センターに電話（月～金曜日：午前10時～午後5時）  
電話：06-6383-1377

【お問い合わせ】高齢介護課 電話：06-6383-1561

### ふれあいネットワーク

## ふちせつつ社協ニュース

### サロン・リハサロン

サロン・リハサロンでは、心身機能の維持向上のため、楽しみながら体操やレクリエーション等を旧小学校区ごとに行っています（校区福祉委員会主催）。

新型コロナウイルス感染症の影響により、サロン・リハサロンの開催状況も随時変更します。8月29日時点で9月開催を予定している地域は、摂津、味舌、別府、味生、鳥飼西、鳥飼北、鳥飼、鳥飼東となっております。千里丘、三宅、柳田、味舌東小学校区は調整中となっております。詳しい日程等は、下記までお問い合わせください。

### 献血にご協力をお願いします

血液は人工的に作り出すことはできません。病気やけが等で血液を必要とする方の生命を救うため、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

【場所】令和4年9月8日（木）午前10時～正午、午後1時～4時半

【お問い合わせ】社会福祉協議会 電話：06-4860-6460