



新型コロナウイルスワクチン接種情報

▽オミクロン株対応ワクチンについて

10月から新型コロナウイルスのオミクロン株に対応した新しいワクチンの接種を開始します。このワクチンは、オミクロン株（BA.1型）と従来株に対応した2価ワクチンで、新型コロナワクチンの1・2回目接種を完了した12歳以上の人々が接種可能です。

▽対象者別の接種するワクチン・接種時期

接種状況により、接種するワクチン・時期が異なります（下表）。今後、4回目接種の対象者の拡大や5回目接種が実施される場合があります。最新の情報はホームページをご覧ください。

対象者		10月1日 ～14日	10月15日～
①	4回目接種を受けていない人	3回目接種完了から5ヵ月経過した ・60歳以上の人 ・18～59歳のうち、基礎疾患を有する人・重症化リスクがあると医師が認める人・医療従事者等および高齢者施設等の従事者	オミクロン株対応ワクチンで4回目接種
②	4回目接種を受けていない①以外の人	3回目接種完了から5ヵ月経過した18～59歳の人	オミクロン株対応ワクチンで4回目接種
		3回目接種完了から5ヵ月経過した12～17歳の人	追加の接種はなし オミクロン株対応ワクチンで4回目接種
③	3回目接種を受けていない人	2回目接種完了から5ヵ月経過した18歳以上の人	オミクロン株対応ワクチンで3回目接種
		2回目接種完了から5ヵ月経過した12～17歳の人	従来型対応ワクチン（※1）で3回目接種 オミクロン株対応ワクチンで3回目接種
④	1・2回目接種を受けていない人	5歳以上の人	従来株対応ワクチン（※2）で接種

※1：ファイザー社製ワクチン

※2：5～11歳はファイザー社製の小児用ワクチン、12歳以上はファイザー社製ワクチン

▽3・4回目の接種券付き予診票の発送

オミクロン株対応ワクチンを接種するには、接種券付き予診票が必要です。前回接種を受けた日から、5ヵ月経過する人に順次発送しています。なお、次に該当する人には発送済みですので、そのまま使用してください。

▼1・2回目接種完了から5ヵ月経過した人で3回目接種を受けていない人

▼3回目接種完了から5ヵ月経過した人で4回目接種を受けていない人

【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

インフルエンザ予防接種 高齢者の接種に助成

10月1日～12月末までインフルエンザ予防接種を実施します。インフルエンザの発症による重症化を予防するために、インフルエンザの予防接種を流行前に受けておくことが効果的です。次の対象者は公費負担で受けることができます。

【対象者】

- ・65歳以上
- ・60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害また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人
- ※ インフルエンザワクチンと新型コロナウイルスワクチンとの接種間隔に関する規定が廃止され、同時に接種することが可能となりました。

【自己負担額】

- 今年度に限り、上記対象者は無料。(免除申請は不要です。予診票は医療機関にあります。)
- ※ 昨年度費用免除の申請書を提出していただいた方へ予診票を送付する予定でしたが、無料化に伴い、予診票は送付しません。
 - ※ 無料化は、大阪府が実施する令和4年度インフルエンザワクチン定期接種緊急促進事業によるもの。
 - ※ 他市で接種する場合、事前の手続きが必要な場合があります。詳しくはホームページをご覧ください。

【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



睡眠と栄養

～おいしく食べて健康に暮らしましょう！～

正しい食生活を送ると質の良い睡眠が得られます。

次のような食習慣を心がけましょう。

質の良い睡眠のための食習慣

- 朝ご飯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。
- 夜食は控えましょう
消化活動が睡眠を妨げるので、就寝に近い時間の食事は控えましょう。体内時計を整えるためにも規則正しい食事を意識しましょう。
- 寝る前にカフェインやアルコールは控えましょう
コーヒー・緑茶・チョコレート等、カフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。また、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(麦茶等)を飲みましょう。



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

幼児安全法講習会

乳幼児の心肺蘇生や気道異物除去の方法などを実際に体験していただき、乳幼児の一次救命処置について学びます。

■日時

11月10日(木)
午前9時45分～11時45分
(受付開始：9時30分)

■定員・対象

20名・どなたでも参加可

■申込方法

電話申込(11月1日(火)までに要予約)
※一時保育あります。
(参加申込時にお申出ください。)

■場所

別府コミュニティセンター2階
(別府2丁目10-21)

【申込先】せつつファミリーサポートセンター
電話：06-6383-3341

10月27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

鳥飼東公民館
(鳥飼上2丁目3-55)

■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)

■その他

先着順となりますのでお早めに
申し込みください。

【申込先】高齢介護課(27番窓口)
電話：06-6383-1379



ヤングケアラー ～当事者の声を聴く～

「ヤングケアラー」「若者ケアラー」とは、家族のケアを担っている子どもたちのことです。彼ら彼女らをどのように支えることができるのでしょうか。当事者の体験を聞き、一緒に考えてみませんか。

【日時】10月23日(日)
午前10時30分～12時30分

【講師】NPO法人ふうせんの会

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【定員・参加費】18名・無料

【申込受付】10月1日(土)から受付

【一時保育】あり(1歳～就学前児)
10月18日(火)までに要予約

【会場】男女共同参画センター交流室

地球も自分も大切に暮らし 魅力いっぱい“エシカルライフ” のはじめ方

「エシカルライフ」とは、「環境・社会・人・地球・未来」に配慮したモノを選択し、消費する生活様式のことです。私たちが普段の生活でできるエシカルな行動とはどのようなものか、お話を聞きませんか。

【日時】10月24日(月)
午前10時～12時

【講師】寺山 ^{てらやま} ^{ありさ} 亜理紗
(エシカルジャーナリスト)

【定員・参加費】18名・無料

【対象】市内在住・在勤・在学の方

【申込受付】10月1日(土)から受付

【一時保育】あり(1歳～就学前児)
10月18日(火)までに要予約

【会場】男女共同参画センター交流室

【お問い合わせ】男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

「民生委員・児童委員」になりませんか？

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、市内では 100 人以上の民生児童委員が活躍しています。

活動内容

ひとり暮らしの高齢者などを見守る「訪問活動」、子育て中の親子や高齢者の孤立を防ぐことや仲間づくりを目的とした「サロン活動」、登下校時の子どもたちの安全を守る「あいさつ運動」などを行っています。



訪問活動



サロン活動



あいさつ運動

【お問い合わせ】 保健福祉課 電話：06-6383-1386

ふれあいネットワーク

フチせつつ社協ニュース

買い物支援プロジェクト「鳥の市」を

せんだん公園で行います。

今回、近隣に商店やスーパーが少ないせんだん公園を会場に、魚屋などの移動販売をはじめ、キッチンカーが出店する買い物支援プロジェクト実証実験を実施します。

みなさまのお越しをお待ちしております！

【日時】 10月30日（日）午前10時～午後2時（※雨天中止（小雨決行））

【場所】 せんだん公園（鳥飼上3丁目）

※ 駐車場はありませんので、公共交通機関、徒歩、自転車でお越しください。

【内容】 移動販売、パステルアート体験 ほか

【主催】 社会福祉法人 摂津市社会福祉協議会

【共催】 鳥飼東小学校区福祉委員会、鳥飼東自治連合会

【後援】 摂津市 【協力】 摂津ビジネスサポートセンター



【お問い合わせ】 社会福祉協議会 電話：06-4860-6460