



新型コロナウイルスワクチン接種情報

市では、国の方針に基づき、新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています。

実施期間は、令和5年3月31日までです。



市ホームページ

接種回数・使用ワクチン（年齢別）

接種回数 年齢	接種回数			4 回 目	5 回 目	備考
	1回目	2回目	3回目			
生後6ヵ月～4歳 (3回1セット)	ファイザー社製「6ヵ月～4歳用(乳幼児)」 ワクチンを使用 接種間隔 2回目接種は1回目接種から通常3週間、 3回目接種は2回目接種から8週間以上			—	—	3回の接種を完了 するためには、1 回目接種を原則、 <u>令和5年1月13 日までに受ける 必要があります。</u>
5～11歳(小児)	ファイザー社製「5～11歳(小児用)」ワクチンを使用			—	—	
	接種間隔 2回目接種は1回目 接種から3週間経 過後	接種間隔 3回目接種は2回目 接種から <u>5ヵ月</u> 以上				
12歳以上の人	ファイザー社製ワクチン(従来株対応ワクチン) 接種間隔 2回目接種は 1回目接種から 3週間経過後	ファイザー社製ワクチン(オミクロン株対応ワクチン) 接種間隔 3回目接種は2回目 接種から <u>3ヵ月</u> 以上		○	○	オミクロン株対 応ワクチンによ る接種は <u>1人1 回限り</u> です。

※ ワクチンの予防効果や副反応のリスク、健康被害についても、市ホームページよりご確認ください。

新型コロナウイルス陽性と判明した場合

- ▼医療機関を受診したが、発生届出の対象外と説明を受けた人
- ▼医療機関を受診せず、自己検査で陽性と判明された人



陽性者登録センター
に登録を

- ▼自宅への往診を希望する人
- ▼自宅療養中に体調が悪化した人
- ▼健康相談(医療機関を受診)したい人
- ▼宿泊療養や簡易配食などを希望する人



自宅待機 SOS (全日 24 時間受付)
電話：0570-05-5221
FAX：06-4560-9037

【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！～

SDGsってなんだろう？

SDGsとは、「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals：SDGs）」を略したもので、人類がこの地球で暮らし続けていくために、2030年までに達成すべき17の目標のことです。今回は、「食」からできるSDGsを考えてみましょう。

食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

家庭から出る食品ロスは、料理の食べ残しや期限切れの食品の廃棄等があり、日本の食品ロスのうち、約47%にもなります。1日ひとり約124g(ごはん約1杯分)の食べものを捨てていることとなります。ごみが増えると環境にも悪い影響を与えてしまいます。

今日からできる食品ロス削減

●意識して買う

買い物前に冷蔵庫の中身をチェックして必要なものだけを買うようにしましょう。

●保存方法を工夫

食材を買ってきたら、すぐ食べない分は日持ちするように冷凍したり、乾燥させたりして保存しましょう。

●調理を工夫

皮を厚く剥きすぎない、食べられる皮はよく洗って使う、ヘタや根はギリギリを切る等、捨てる部分を少なくして食材を使い切りましょう。

12 つくる責任
つかう責任



14 海の豊かさを
守ろう



15 陸の豊かさも
守ろう



【お問い合わせ】保健福祉課 電話：06-6383-1386

“その人らしさ”を尊重するケアの技法 「ユマニチュード」

ユマニチュードとは、“人間らしさ”を尊重するためのケア技法で、認知症の方や高齢者などのケアを必要とするすべての方に使えるコミュニケーションです。

【日時】令和5年1月20日（金）
午後1時30分～3時30分

【会場】コミュニティプラザ2階 会議室3・4

【講師】三木 康彰（社会医療法人三宝会
南港病院 理事長・院長）

【対象】摂津市在住、在勤、在学の方

【一時保育】あり（1歳～就学前児）
1月15日（日）までに要予約

【申込受付】12月1日（木）から受付開始

傾聴から学ぶコミュニケーション ～相手の話を聴くための基本を学ぶ～

職場や地域、家庭で信頼される関係をつくる。相手の気持ちをそのまま受け止め、共感する。心に寄り添う「聴き方」を身につけましょう。

【日時】令和5年1月14日（土）
午後2時～4時

【会場】コミュニティプラザ2階 会議室3・4

【講師】長原 洋子（NPO法人 kun ころ
の宮理事長、ころの宮総合カレッジ
代表）

【対象】摂津市在住、在勤、在学の方

【一時保育】あり（1歳～就学前児）
1月8日（日）までに要予約

【申込受付】12月1日（木）から受付開始

【お問い合わせ】男女共同参画センター 電話：06-4860-7112

インフルエンザの予防接種は受けましたか 無料接種期間は 12 月末までです！！

インフルエンザは、発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの、全身に重い症状が出るのが特徴です。特に 65 歳以上の高齢者は重症化する恐れがありますので、ワクチンの接種をおすすめします。

今年度は、接種期間中、下記対象者は無料で接種できます。

【対象者】

65 歳以上の人、60～64 歳で心臓・じん臓・呼吸器の機能障害などにより障害者手帳 1 級の人

【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

「よりそいクラブ」についての紹介

「よりそいクラブ」とは、高齢者を対象とする生活支援有償ボランティア活動を行う人たちの集まりです。地域住民がつながり、自分のできることで支え、時には支えられという、お互いの支え合いで、いつまでも安心して暮らせるまちづくりを目指して活動をしています。地域のために何かお手伝いをしたい方、ボランティア活動に興味のある方は、ぜひお問い合わせください。

【活動条件】

- ・依頼者は、高齢者です。
- ・依頼者からの謝礼金は、500 円/30 分です。
- ・活動時間は、平日の午前 10 時～午後 4 時です。
- ・お休みは、土日・祝日・年末 12 月 29 日～年始 1 月 3 日です。

【活動（依頼）内容】

- ①ベランダ、玄関の掃除
- ②部屋の掃除
- ③椅子に乗って行う作業（電球交換など）
- ④ごみ出し（大型ごみも可）

※ 上記以外の依頼は要相談。

【お問い合わせ】 摂津市社会福祉協議会 生活支援コーディネーター（小島・馬越）

電話：06-6155-6140

メール：seikatsusien-c@settusisyakyou.or.jp

12/3～12/9 「障害者週間」

—共に生きる社会をめざして—

毎年12月3日から9日の1週間は「障害者週間」です。

「障害者週間」は、障害者福祉への理解を深め、障害者のあらゆる分野への参加意欲向上を目的に、平成16年に定められました。

この期間に、摂津市では以下の啓発活動を行います。



日時	内容	場所
12月5日（土） 正午～午後1時40分	クロスワードパズル、 啓発パネル展、ボッチャ 体験など	市民文化ホール展示室 (人権を考える市民のつどいと同時実施のため、 <u>予約要</u>)
12月3日（木）～9日（水）	啓発パネル展	コミュニティプラザ1階 エントランス



知っていますか？「障害者差別解消法」

「すべての国民が障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現」を目指し、平成25年に制定されました。

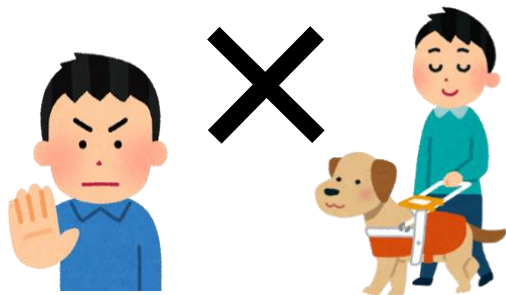
主に、国や市町村、会社やお店による

- ① 障害を理由とした不当な差別的取り扱いの禁止
- ② 合理的配慮の提供

について、書かれた法律です。

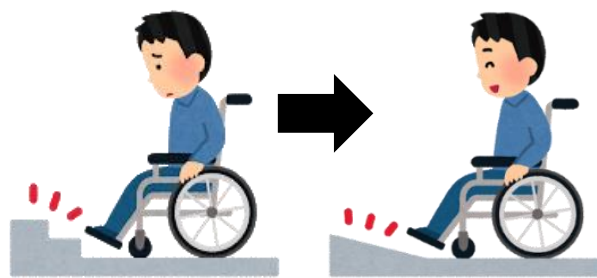
不当な差別的取り扱い

(例) 盲導犬を連れてきている方を入店拒否する。



合理的配慮

(例) 段差にスロープを設置する。



【お問い合わせ】 障害福祉課 06-6383-1374