



>>次のページから広報さかいです

堺自転車安全利用講習会



市内在住の65歳以上の方を対象に、講習会を開催します。参加者には自転車ヘルメット購入補助券を配布します。

12月14日(水)、午前2～3時30分、初芝体育館(東区野尻町221-4)で。無料。ヘルメット購入補助について詳しく

は、広報さかい3ページでご覧になれます。

【申込】区役所市政情報コーナー、自転車企画推進課にある申込書(市ホームページ(アドレスは広報さかい1ページ参照)からダウンロード可)を同課(☎228-7636 FAX228-0220)へ。市ホームページから申し込みも可。締め切りは10月31日(消印有効)。抽選80人。

さかい商店街まつり

10月5～8日、市内の商店街13会場、ものまね芸人・太田圭亮や似顔絵エンターテイナー・桜小路富士丸、ちんどん屋が登場する「さかい商店街まつり」を開催します。無料。直接会場へ。区内の会場と商店街独自の催しは次のとおり。

▷しらすぎ310商友会=6日(木)、午前10時30分から白鷺駅前。第8回商友会ととくとく祭。

▷ベルヒル店主会=8日(土)、午前10時30分からベルヒル北野田(北野田駅前)1階センターコートで。第4回ベルヒルハロウィンまつり。

【問合せ】商業流通課(☎228-8814 FAX228-8816)へ。

東老人福祉センターだより

東区日置荘原寺町195-1
☎287-8150 FAX287-8160

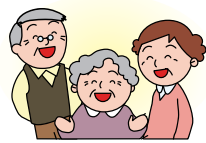
利用には利用証の提示が必要です。市内在住の60歳以上の方が利用証を作ることができます。詳しくは同センターへ。

▶健康教室
「大腸がん」をテーマに、一般的知識と生活習慣病との関連や発症リスクの軽減について管理栄養士が講演します。

10月18日(火)、午後1時30分～3時、同センターで。無料。

【申込】10月5日から直接か電話で同センターへ。先着35人。

高齢の方向け情報ひろば



東基幹型包括支援センター
東区日置荘原寺町195-1
(☎287-8730 FAX287-8740)

▶いきいき体操教室
自宅でもできる簡単な体操を行い、リフレッシュしませんか。

10月28日、11月25日、午後2～3時、特別養護老人ホーム・ハーモニーで。

東第1地域包括支援センター	
東区石原町3丁150(つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内)	☎240-0018
担当区域(小学校区)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第2地域包括支援センター	
東区南野田33(ハーモニー内)	☎237-0111
担当区域(小学校区)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

【申込】10月5日から電話で東第2地域包括支援センターへ。先着各20人。

東保健センター つうしん

東区日置荘原寺町195-1 東区役所3階
☎287-8120 FAX287-8130

いずれも東区役所で。無料。予約制。

【申込】10月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、①～④の別を書いて、同センターへ。先着①③各20人、②40人、④18人。

①おいしい調理講習会～寒さに負けない!免疫力アップ大作戦～

元気を保つ食事の話と調理実習を行います。

10月21日(金)、午前10時～午後1時。東区在住で65歳以上の方が対象。

②骨(こつ) コツ体操教室

自宅のできるチューブ体操の筋肉トレーニングを理学療法士が紹介します。

10月24日(月)、午後2時30分～3時30分。東区在住で、医師から運動を制限されておらず、杖なしで歩行可能な方が対象。

胃がん・大腸がん検診(集団検診)

予約制。費用は胃がん検診500円、大腸がん検診300円(いずれも65歳以上の方は無料。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は事前に申請(要印鑑)すれば無料)。

胃がん検診(集団検診)では、大腸がん検診(集団検診)の同時受診が可能です(大腸がん検診のみの受診はできません)。

③健トレ～生活習慣改善計画～

正しく学ぶ美しい姿勢をテーマに楽しく体を動かして、健康的な食事や歯の豆知識を学ぶ教室を開催します。

10月25日(火)、午後1～4時。東区在住の74歳以下の方が対象。

④80歳以上20健口講座

80歳で20本以上の歯を保つ秘訣を学習し、健康長寿をめざします。いずれも午後1時30分～3時30分。市内在住で18歳以上の全回参加できる方が対象。

▷10月28日=8020の秘訣、歯科医師の講話、歯磨き実習。▷11月7日=グループワーク、クイズ、自分の口の中を知ろう、栄養ミニ講座、歯科検診・相談。▷11月17日=口の機能を知ろう、健口(けんこう)体操、ひがし8020メイトと交流、修了式。

ん)。なお、医療機関でも受診できます。詳しくは広報さかい1ページでご覧になれます。

【申込】10月3日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着40人。

対象：40歳以上の方(経過措置による)
日程：11月7日、12月5日
時間：9：00～11：30
場所：東区役所

東文化会館

一北野田フェスティバルー (文化ホール)

(北野田駅前 ☎230-0134 FAX230-0138 水曜日休館)
未就学児の入場はご遠慮ください。

▶なにわ風流 文楽への誘い
12月23日(祝日)、午後2時開演、フラットホールで。前売券=10月7日から同館で発売。1,000円。当日券は200円増し。全席自由席。

▶ぶんか寄席
来年1月15日(日)、午後2時開演、フラットホールで。前売券=10月21日から同館で発売。1,000円。当日券は200円増し。全席自由席。

▶笑いと健康～笑う門には健康来る～
講師は福島県立医科大学医学部教授・大平哲也さん。

11月12日(土)、午後2時からフラットホールで。無料。全席自由席。

【申込】往復はがき(1通2人まで)で往信裏面に郵便番号、住所、参加者全員の氏名、電話番号を、返信表面には返信先の郵便番号、住所、申込者の氏名を書いて、10月15日(必着)までに東

文化会館(〒599-8123 東区北野田1077-301 アミナス北野田3階)へ。抽選180人。

一生涯学習施設一

(北野田駅前 アミナス北野田3階)
☎234-5691 FAX234-5697

▶文化講座

①デジカメ初級講座=講師は日本写真協会会員・兼利臣さん。11月4・8日、午前9時～正午。費用1,600円。

②ペーパークラフト～エルメスのジジェを作ろう～【上写真】=11月11日(金)、午前10時～正午。費用1,300円。

③クリスマスのボックスフラワー【下写真】=11月15日(火)、午前10時～正午。費用2,500円。

【申込】直接かはがき、FAXで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、希望講座名、何を見て知ったかを書いて、10月11日(消印有効)までに東文化会館へ。抽選①②各20人。③10人。



初芝体育館で健康増進

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶ハッピーひろば

310畳の部屋で遊具を使ってみんなで自由に遊びます。指導員によるリズム運動やゲーム遊びもあります。

10月11・25日、午前10～11時30分。

平成24年4月2日以降に生まれた子どもとその保護者が対象。費用1組500円。

登録のうえ、当日は券売機で券を購入後、参加してください。

10月の日程(予約は電話かFAXで同センターへ)

健診・相談名	日時	その他の健診・相談
■BCG 予防接種 (無料。5か月児個別通知) 対象：生後1歳に至るまでの子ども	10月6日(1回目) 13:30～16:00	■乳幼児健診 ・4か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診(3歳6か月児が対象)
■乳幼児健診 (無料。個別通知) 転入・転出のときは同センターへお知らせください。	10月20日(2回目) 10:15～15:00 11月10日(3回目) 13:30～16:00	■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可
■離乳食講習会(ゴックンモグモグ離乳食) 5・6か月児の保護者が対象(無料。予約制)4か月児健診時にも予約可	10月14日 10:30～11:30	■食生活相談 (無料。予約制)管理栄養士による生活習慣病予防などの相談
■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可	10月25日 9:00～11:00	■精神保健福祉相談 (無料。予約制)こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談
■食生活相談 (無料。予約制)管理栄養士による生活習慣病予防などの相談	10月5・19・20・25日 11月2日 14:00～16:00	■成人の歯科相談 (無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など(妊婦は進んで検診しましょう)
■精神保健福祉相談 (無料。予約制)こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	10月24・27日 13:30～15:30	■子どもの歯相談室 (無料。予約制)1歳6か月児健診でフッ素塗布を受けていない4歳未満の方にフッ素塗布あり(1回限り)
■成人の歯科相談 (無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など(妊婦は進んで検診しましょう)	10月13日 13:30～15:30 10月26日 9:30～11:00	■難病に関する相談 (無料) ■骨粗しょう症予防検診 (有料。予約制(先着40人)) 対象：18歳以上の方 日程：12月12日(月)、午後

肺がん・結核検診(集団検診)

胸部エックス線検査(予約不要)は無料。たん検査(肺がん検診)の追加は400円(一定要件あり。検診日の10日前までに要予約。65歳以上の方は無料。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は

事前に申請(要印鑑)すれば無料)。予約方法など詳しくは同センターへ。

対象：40歳以上の方
日程：10月17日(月)、東保健センター
11月22日(火)、八下西小学校
時間：13:30～15:30