



>>次のページから広報さかいです



# 東区子育て通信



地域子育て支援センター事業担当 (子育て支援課内) ☎287-8612 FAX286-6500

いずれも無料。 ▶子育て講座「クリスマス飾りを作らましよう！」

用紙や折り紙を使って、かわいいクリスマス飾りを作ります。

12月4日(火)、午前11~11時45分、東区役所1階にここルームで、未就学



昨年の様子



児とその保護者が対象。直接会場へ。 ▶ひがし・マスタート応援事業 子ども1人につき1回参加できます。

▶ベビーヨガ【写真】=ヨガで体を動かしたり親子で触れ合ったりします。



## 初芝体育館で健康増進

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶冬季短期教室 走り方教室 走り方のフォームや腕の振り方、スタートダッシュを学びます。

12月25・26日(全2回)、①午前9時10分~10時30分、②午前10時40分~正午。

12月11・25日、午前10~11時30分。平成26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家族600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。

▶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。

12月11・25日、午前10~11時30分。平成26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家族600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。

### 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

▶東区認知症家族の会「ポビー」 お茶を飲みながら楽しく話しませんか。ミニ勉強会もいます。

12月21日(金)、午後1時30分~3時30分、東区役所で。認知症の方を介護して

| 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   |

いる家族が対象。無料。 ☎☎直接か電話で12月20日までに東基幹型包括支援センターへ。

## 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。

### 骨(こつ)コツ体操教室

加齢により、筋力が落ちると奇麗な姿勢を保てなくなります。理学療法士が自宅で簡単にできるチューブなどを使った体操や筋肉トレーニング、お口の体操を紹介します。

12月10日(月)、午後2時30分~3時45分。東区在住で、医師から運動を制限されておらず、つえなしで歩行できる方が対象。

☎☎12月3日から直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着40人。

### 減らしおキャンペーン

~塩分測定器貸し出しのご案内~

汁物の塩分濃度が測定できる塩分測定器を貸し出します。

高血圧などの生活習慣病予防のための塩分チェックに活用できます。貸出時に塩分記録用紙を渡します。小学生以上が対象(中学生以下は保護者のサインが必要)。貸出期間は1週間程度。

☎☎受け付け中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を書いて、同センターへ。先着順。

### 肺がん・結核検診(集団検診)

胸部X線検査(予約不要)。たん検査(肺がん検診)の追加可(一定条件あり、検診日の10日前までに要予約。申し込みは東保健センターへ)。無料。

対象: 40歳以上の方 日程: 12月12日(水) 時間: 午前9~11時 場所: 東区役所

なお、医療機関でも受診できます。予約方法など詳しくはがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。

## 東文化会館

### 北野田フェスティバル (文化ホール)

(北野田駅前 ☎230-0134 FAX230-0138 水曜日休館)

前売券が完売した場合、当日券はありません。

▶なにわ風流(ふりゅう)文楽への誘い 其の四~文楽公演「傾城阿波の鳴門(けいせいあわのなると)」と上方落語~

3月30日(土)、午後3時開演、メインホールで。前売券=12月7日から同館で発売。1,500円。当日券は500円増し。全席指定席。

未就学児の入場はご遠慮ください。 ◎中川幸作



舞台の様子

### 生涯学習施設

(北野田駅前 アミナス北野田 3階 ☎234-5691 FAX234-5697 east@sakai-bunshin.com)

### 文化講座

①迎春の生け花=12月28日(金)、午後1時30分~3時。費用3,000円。

②バッククッキングを学ぼう=バッククッキングとはポリ袋に食材を入れて湯煎で火を通す調理法です。ローリングストック法や持ち出し袋の中身などの防災知識とともに学びます。1月17日(木)、午前10時~午後1時。費用1,800円。

☎☎受け付け中。直接かはがき、FAX、電子メールで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、希望講座名、何を見て知ったかを書いて、①12月11日、②12月24日(いずれも必着)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①20人、②12人。

## 400ml 献血限定 区役所に献血車が来ます

冬は、輸血用の血液が不足しがちです。多くの方の協力をお願いします。

12月5日(水)、午後2~4時30分、東区役所で。

男性17~69歳、女性18~69歳で、体重が50kg以上の健康な方が対象(65歳以上は、60~64歳に献血経験のある方)。

献血前に医師による問診を行います。献血時には運転免許証など本人確認ができるものや献血カード(献血手帳)を持参してください。

☎☎東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)へ。



## 堺市はがん検診が無料です

市では、平成32年3月まで「受診促進強化期間」として、次のがん検診を無料で受診できます。

▶胃がん ▶大腸がん ▶肺がん ▶子宮がん ▶乳がん

また、がんに関する予防意識を高めるため、「がん予防宣言カード」【写真】を発行しています。同カードは東保健センターなどで配布しています。

早期発見・治療を行うため、自覚症状がなくても定期的ながん検診を受けましょう。受診できる協力医療機関や集団検診予約、各種検診の対象者、内容についてはがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636(午前9時~午後8時、12月29日~1月3日は除く))へ。



### 12月の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

| 健診・相談名                                                                                           | 日時                                                                          | その他の健診・相談                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ■ハッピーマタニティクラス (無料。予約制)全3回。男性(リビ)も参加可<br>①妊娠中の過ごし方・エクササイズ<br>②妊娠中の食事と歯について<br>③赤ちゃんとの生活について(沐浴など) | 12月6日(1回目) 13:30~16:00<br>12月20日(2回目) 10:15~15:00<br>1月10日(3回目) 13:30~16:00 | ■BCG 予防接種 (無料。5カ月児個別通知) 対象: 生後1歳までの子ども<br>■乳幼児健診 (無料。個別通知) ・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) 転入・転出のときは同センターへお知らせください。 |
| ■離乳食講習会(ゴクンモグモグ離乳食) (無料。予約制)5・6カ月児の保護者が対象。4か月児健診時にも予約可                                           | 12月7日、1月11日 10:30~11:30                                                     | ■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可<br>12月25日 9:00~11:00                                                                          |
| ■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可                                                                        | 12月25日 9:00~11:00                                                           | ■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                                                                                     |
| ■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                                                     | 12月5・10・19・25日、1月16日 14:00~16:00                                            | ■検便(腸内病原菌など)検査受付 受付: 月~金曜日、9:00~11:00 (有料)(祝休日は休み) ■難病に関する相談 (無料)                                                       |
| ■成人の歯科相談 (無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など(妊婦は進んで受診しましょう)                                                   | 12月10日・26日 13:30~15:30                                                      | ■骨粗しょう症予防検診 踵骨の超音波骨密度測定。 有料。予約制(先着30人) 対象: 18歳以上の方 日程: 2月25日(月)、午後9:30~11:00 ※詳しくは同センターへ。                               |
| ■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)                                      | 12月6日 13:30~15:30<br>12月19日 9:30~11:00                                      |                                                                                                                         |