



笑顔といっしょに
「ありがとう」

ひがし 9月号

第210号

東区の人口 令和5年8月1日推計()は前月比

人口	世帯
84,436人 (9人減)	37,552世帯 (3世帯増)
人口密度	面積
8,049人/km ²	10.49km ²
編集・発行 東区役所企画総務課 e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp	

チェック



安全・安心

家庭でできる防災の備え



防災マップで
確認!

9月1日は防災の日です。この機会に防災について考えてみませんか。

問 東区役所自治推進課 (☎287-8122 FAX287-8113)、危機管理室 防災課 (☎228-7605 FAX222-7339)

非常持出品の準備をしよう!

避難に必要な最小限の飲料や食料、生活必需品をすぐに持ち出せるように準備しましょう。行動しやすいリュックがおすすめです。高齢の方は老眼鏡など、子育て中の方は普段の子育てバッグに追加するなど、自分にとって必要なものを考えてみましょう。また、避難生活のストレスケアにお気に入りのものを入れるのもよいでしょう。

救急用品

薬(常備薬など)、お薬手帳、絆創膏、包帯 など

生活用品

懐中電灯、携帯ラジオ、軍手、モバイルバッテリー・電池 など

衛生用品

タオル、マスク、携帯トイレ など

(持出品の一例)



飲食物

飲料水や乾パン、ビスケット など

貴重品

現金(小銭も)、預金通帳・身分証明書・保険証のコピー など

衣類

上着や下着、靴下、履物、ブランケット など

1週間分の家庭備蓄をしよう!

被災時にはライフラインや食料品などの流通が復旧するまでに時間がかかる場合があります。1週間分程度の水や食料、生活必需品、救急医薬品などを備蓄しておきましょう。

生活用品

- 卓上コンロ、ガスボンベ 給水袋
- 生理用品 簡易トイレ 懐中電灯
- ラジオ モバイルバッテリー・電池 など

飲食物

- 飲料水(1人1日3ℓ)
- 缶詰・レトルト食品 お菓子類 など

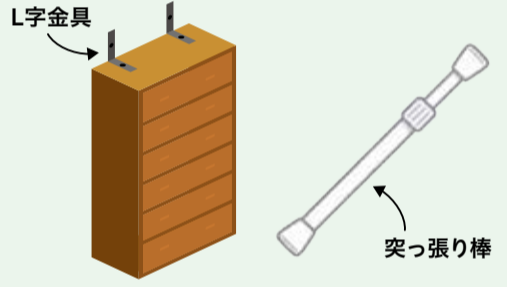
美味しく食べて備えよう!

普段から賞味期限の長い食品を少し多めに買い置き、使った分を新しく買い足すことで、常に一定量の食材を備蓄しましょう。



家具などの転倒対策をしよう!

地震時に家具や冷蔵庫が倒れてしまうと大変危険です。転倒防止ベルトや粘着マット、L字金具、突っ張り棒などを活用しましょう。



Thanks

小さな身体で
大きな笑顔!

問 東区役所企画総務課
(☎287-8100 FAX287-8113)

※年齢は撮影当時のものです。



ゆうま 佑真ちゃん 5か月

これからも元気いっぱい、ニコニコ笑顔でいてね!



かほ 夏帆ちゃん 5か月

8月生まれで海をイメージして名付けました。お姉ちゃんと仲良く育ててね☆



ちひろ 智大ちゃん 7か月

毎日たくさん笑顔のありがとう! だいすきだよ!

東区役所 〒599-8112 東区日置荘原寺町195番地1

堺市東区

東区HP



東区長 Twitter



地域SNS ピアザ



東区公式 YouTube



1階	●市民課 ☎287-8102 FAX288-2150 【戸籍・住民票など証明・届出関係】	●保険年金課 ☎287-8108 FAX287-8621 【国民健康保険・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金】
	●社会福祉協議会東区事務所 【市民活動・ボランティア関係】 ☎287-0004 FAX287-0444	●東基幹型包括支援センター【高齢者総合相談窓口】 ☎287-8730 FAX287-8740
2階	●東区障害者基幹相談支援センター 【障害者に関する相談】 ☎285-6666 FAX287-6767	●東老人福祉センター【高齢者の健康増進関係】 ☎287-8150 FAX287-8160
	●生活支援課 ☎287-8110 FAX287-8117 【生活保護関係】	●地域福祉課 【障害者・高齢者福祉】☎287-8112 FAX287-8117 【介護保険関係】☎287-8123 FAX287-8117
3階	●企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113 【広報・広聴・相談・市政情報コーナー・選挙など】	●東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130 【乳幼児健診・各種健康相談など・健康づくり関係】
	●自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113 【自治会・美化など地域振興活動関係】 美化担当(不法投棄) ☎287-8103 FAX287-8113	●子育て支援課 【子育て相談】☎287-8612 FAX286-6500 【児童・ひとり親・女性相談】☎287-8198 FAX286-6500



区役所外

- 粗大ごみ受付センター
【家庭から出る粗大ごみの収集申し込み】
☎ 0120-00-8400
(携帯電話などから ☎06-6485-5048)
- 環境業務課指導係【家庭ごみの収集】
☎228-7429
- 上下水道局お客様センター【水道・下水道関係】
☎0570-02-1132
- 北部地域整備事務所【道路維持・管理】
☎258-6782 FAX258-6843
- 東消防署
【火事・救急・救助・予防に関すること】
☎286-0119 FAX286-0126
- 市税事務所(三国ヶ丘庁舎)
法人諸税課【軽自動車税関係】
☎231-9741 FAX251-5631
市民税課【市・府民税】
☎231-9753 FAX251-5632
固定資産税課【固定資産税】
☎231-9762 FAX251-5633
納税課【納税】☎231-9773 FAX251-5634



チェック!安全・安心

▶祝 火災による死者「0(ゼロ)」2000日達成!

7月26日に東区内での火災による死者「0(ゼロ)」2000日を達成しました。火災のほとんどはちょっとした不注意から発生し、ひとたび発生すると深刻な結果をもたらします。以下のことに気を付けて、大切な命と財産を火災から守りましょう。

- コンセントやプラグにほこりをためない
 - 調理中に火元から離れる場合は、必ず火を消す
 - 寝タバコを絶対にしない、させない
 - 人目のつかない場所に物を置かない
- 問 東消防署
(☎286-0119 FAX286-0126)

地域の安全を守るべく、職員一同全力で業務に取り組みます!



詳細はこちら!



ズームアップ 東文化会館

生涯学習施設
☎234-5691 FAX234-5697
文化ホール
☎230-0134 FAX230-0138

詳しくは同館か同館HP(QRコード)で。

▶生涯学習施設

①和菓子作り体験～練り切りでオリジナル和菓子作り～

日時 10月15日(日)14～15時30分

対象 小学生以上 料金 ¥1,500円 抽選 20人



②ホームベーカリーを使ったパンレッスン～チーズバンズ～

日時 10月28日(土)10時15分～12時30分 料金 ¥2,200円 抽選 12人

申込 ①は9月19日、②は9月28日(いずれも必着)までに同館へ

▶文化ホール

▷東文化名画座「瀬戸内寂聴 99年生きて思うこと」

日時 12月12日(火)13時(12時30分開場) 場所 メインホール

料金 前売500円(当日600円)

申込 9月16日から同館へ。全席指定席。未就学児の入場はご遠慮ください。



子育てつうしん

地域子育て支援事業担当 ☎287-8612 FAX286-6500

▶ベビーヨガ

日時 9月12日(火)10～11時15分

講師 JADP認定ヨガインストラクター・疋田衣里さん

対象 東区在住で首のすわった4～7カ月の子どもとその保護者

先着 15組

申込 9月5日から電子申請システム(QRコード)で



▶子育て講座「おもちゃを作ろう」

輪ゴムと牛乳パックで跳ねるおもちゃを作ってあそびます。

日時 9月26日(火)10～12時

対象 未就学児とその保護者

先着 20組

申込 9月19日から電子申請システム(QRコード)で



初芝体育館で健康づくり

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

申込 いずれも直接同館へ

▶運動をはじめたい方のエンジョイ教室

個人の体力にあわせて、楽しく体を動かします。

日時 9月1・8・15・22日14時40分～16時(全4回)

対象 昭和39年4月1日以前に生まれた方 料金 ¥2,900円 先着 50人

▶フットサル教室

フットサルの楽しさや基本動作、マナーなどを丁寧に指導します。

日時 9月5・12・19・26日(全4回)

①17時30分～18時30分、②18時40分～19時40分

対象 ①小学1～3年生、②小学4～6年生

料金 ¥6,270円 先着 20人



リユース勉強会～くり返し使おう!～

限りある資源を大切に使うため、「ジモティー」の活用方法などを説明します。

日時 10月2日(月)14～15時 場所 東区役所

対象 市内在住の方 先着 30人

申込 9月22日(必着)までにFAXかはがき、メールで住所、氏名、電話番号、講習日を資源循環推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3番1号

☎228-7479 FAX228-7063 ✉shijyun@city.sakai.lg.jp)へ

詳細はこちら!



住宅・土地統計調査にご協力を

府知事発行の調査員証を携帯した調査員が調査対象世帯を訪問し、調査票を配付します。回答は、パソコンやスマホでいつでもできるほか、紙の調査票の郵送提出や調査員への提出も可能です。

記入いただいた調査票は、統計の目的以外に利用することはありません。

対象 総務大臣が指定した地域から無作為に抽出された建物とそこに居住する世帯

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)か政策企画部調査統計担当(☎228-7450 FAX230-4726)

ひがし文活・歴活の活動メンバー募集!

東区では特色ある区行政を進めるため「東区政策会議」を設置し、テーマ別会議(文化活動・歴史活動)を設け、区内の歴史・文化の発掘・発信について議論や活動をしています。

今回、一緒に活動いただけるメンバーを募集します。

応募資格 令和5年4月1日現在18歳以上で東区在住・在勤・在学の方

任期 令和7年5月31日まで 抽選 各活動5人程度(両活動への応募は不可)

申込 9月11日(必着)までに直接か郵送、メールで応募用紙を東区役所企画総務課(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1 ☎287-8100 FAX287-8113

✉higashikiso@city.sakai.lg.jp)へ

詳細はこちら!



マイナンバーカード出張申請受付を実施します!

日時 9月16・17日10～16時45分

場所 ダイエー北野田店 2階アクトス前

申し込みや持ち物など詳しくはHP(QRコード)か電話で。

問 堺市マイナンバーカード普及促進センター

(☎072-600-0181 FAX275-5766)

写真撮影無料、予約制



東区の相談 ☎ = 電話相談可 無料 12:00～12:45と祝休日は休み どの区でも = 他区でも相談可 他区も含めた日程はこちら ※中止・延期など変更場合があります。	教育相談 (小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど) 月～金 9:00～17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8109 FAX287-8113
市民相談・人権相談 (日常生活での問題や人権の問題など) どの区でも 月～金 9:00～17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113	児童相談 (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など) 月～金 9:00～17:30 東区役所子育て支援課 ☎287-8198 FAX286-6500 ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00～16:00 ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。 ※3 子育て相談 ☎287-8612
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など) どの区でも 10/23 14:00～16:00 (場所)東区役所企画総務課 問 市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444	女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など) 月～金 9:00～17:30 東区役所子育て支援課 ☎287-8198 FAX286-6500 ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00～16:00 ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。 ※3 子育て相談 ☎287-8612
人権擁護委員による人権相談 どの区でも 9/19 14:00～16:00 (場所)東区役所企画総務課 問 ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070	子育て相談 ※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など) 月～金 9:00～17:30 東区役所子育て支援課 ☎287-8198 FAX286-6500 ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00～16:00 ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。 ※3 子育て相談 ☎287-8612
行政書士による相談 要予約 どの区でも 9/12 10:00～12:00 予約は9/6 9:00から先着4人 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113	労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど) 要予約 どの区でも 9/14・28 12:45～15:45 (場所)東区役所企画総務課 (申込)雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
交通事故相談 月・火・木・金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど) 要予約 どの区でも 金 10:00～12:00 (場所)東区役所企画総務課 (申込)ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
登記・測量相談 要予約 第2水 13:00～16:00 先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど) どの区でも 火 9:30～17:00 (場所)社会福祉協議会東区事務所(東区役所内) 問 すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202

法律相談 要予約 どの区でも 25分以内 (場所)区役所企画総務課(西・南区役所は総務課) (時間)13:00～16:00(美原区は15:00まで) (予約)9:00から先着各6人(美原区は4人) ※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り)	区 相談日 予約開始日※ 問合先	堺区 月・水・金 相談日の前日 ☎228-7403	中区 火・木 直前の月曜日 ☎270-8181	東区 水・金 直前の火曜日 ☎287-8100	西区 金・火 直前の木曜日 ☎275-1901	南区 月・水 直前の金曜日 ☎290-1800	北区 木・月 直前の水曜日 ☎258-6706	美原区 木 直前の月曜日 ☎363-9311
---	---------------------------	------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

次のページから広報さかいですくく

図書館だより

東図書館 ☎235-1345 FAX236-1517
初芝分館 ☎286-0071 FAX286-0091

休館日: 東図書館・初芝分館共通
9月4・5・11・25日

▶えほんの会

日時 9月9日(土)14~14時30分 場所 東図書館 先着 10人

▶おうちで「赤ちゃん絵本の会」(絵本セットの貸し出し)

日時 9月16日(土)10時~ 場所 東図書館

対象 0~2歳の子ども 先着 8人

▶読み聞かせボランティア養成講座

子どもたちに絵本の読み聞かせをする活動に参加しませんか。受講前に各自でインターネット環境での動画視聴が必要。視聴が難しい場合はご相談ください。子どもの一時保育はありません。

日時 9月20日、10月5日10時15分~11時30分(全2回)

場所 東図書館

対象 読み聞かせボランティア活動を希望し、全回受講できる方 先着 10人

申込 9月6日からメールで同館(☐higashito@city.sakai.lg.jp)へ

詳細はこちら!



東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会(直接同館へ)	
日時 9月22日(金)11~11時30分	日時 9月1日(金)11~11時30分
おはなし会(直接同館へ)	
日時 9月2・23・30日14~14時30分	日時 9月16日(土)15時30分~16時
移動図書館・くすのき号 問 中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)	
日時 9月3・17日14時40分~15時40分(到着時間は多少前後します)	
場所 東初芝公園(東区日置荘北町1丁23)	

東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

▶シャキッと元気に介護予防教室

テーマ フレイル予防 日時 表のとおり(全3回) 各回13~15時

日	内容
9月25日	転倒予防の運動について
10月2日	低栄養予防の食事について
10月16日	お口の乾き・むせの予防について



対象 東区在住で全回参加できる初参加の方(医師に運動を制限されておらず、補助なしで歩行できる方)

先着 20人

申込 9月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ

▶東区多胎児交流会~すまいるびーんず~

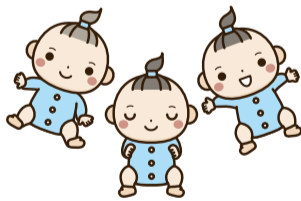
多胎児の育児で大変なことや楽しいことなどを気軽ににおしゃべりできます。

日時 10月12日(木)10~11時30分

対象 東区在住で、就学前の多胎児とその保護者か多胎児を妊娠中の方

先着 10組

申込 直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、子どもの年齢を同センターへ



健(検)診・相談の日程(予約は電話かFAX、*は電子申請システムで東保健センターへ)

	離乳食講習会 予約制	精神保健福祉相談 予約制	骨粗しょう症 予防検診 有料・予約制	検査・相談 予約不要	生活習慣病予防相談 予約制	食生活相談 予約制*	成人の 歯科相談 予約制*	子どもの 歯相談室 予約制*
内容	離乳食の進め方のお話、作り方、試食など	こころの病気・アルコール問題などの相談	踵骨の超音波骨密度測定	HIV・梅毒・クラミジア・風しん抗体・肝炎ウイルス検査・診断書発行不可・検査結果は同センターでお渡しします	保健師などによる相談	管理栄養士による相談	歯科医師による検診・相談、歯科衛生士による歯みがき指導など	1歳6カ月~4歳未満の方はフッ素塗布あり(1回限り・子どもの歯相談室のみ)
対象	おおむね5・6カ月児の保護者の方 4カ月児健診時にも予約可	上記について悩む方や家族	18歳以上の方 先着20人	風しん抗体・肝炎ウイルス検査は対象の条件あり	生活習慣病について気になる方	食生活について気になる方	成人の方(妊婦の方はぜひ受診しましょう)	おおむね15歳未満の方
日時	9月8日 10:00~11:00	9月4・20日 10月2日 14:00~16:00	10月23日 午後		9月26日 9:30~11:00		9月28日 13:30~15:30	9月27日 9:30~11:00 13:30~15:30

○ハッピーマタニティクラスの
詳細はこちら→



○乳幼児健診(無料、個別通知)
4カ月児健診、1歳6カ月児健診
3歳児健診(対象:3歳6カ月児)
転出・転入のときは同センターへお知らせください。

○難病に関する相談もできます。

*はこちらからも予約可→



東区長直行使 ご提案やご意見、お待ちしています! 詳細はこちら!

~間かせてあなたの想い~

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

対象 市内在住の60歳以上の方。初回利用時は本人確認書類が必要。

▶健康教養講座「防犯について」

日時 9月19日(火)13時30分~14時30分

講師 ALSOK社員 先着 35人

申込 9月1日から直接か電話で同センターへ



地域包括支援センターだより

東基幹型包括支援センター ☎287-8730 FAX287-8740

①認知症家族の会ポピー

介護経験者にしかわからない思いを語り、共感し合える場です。

日時 9月14日(木)13時30分~15時30分 先着 20人

②高齢者虐待を防ぐために~「見守りガイド」で学んでみよう~

日時 10月2日(月)13時30分~15時

講師 ケア研究会PAD Lab.代表・土井敏之さん 先着 50人

申込 ①は9月12日、②は9月22日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

東第1地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
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 FAX240-0048)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第1地域相談窓口 日置荘田中町143-1(つるぎ荘内) (☎286-2828 FAX286-6868)	
東第2地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
南野田33(ハーモニー内) (☎237-0111 FAX237-3900)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

がん検診(集団検診)のお知らせ【無料】

東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130

いずれも医療機関でも受診可。詳細はけんしん総合サイト(QRコード)へ。

▶肺がん・結核検診

日程	受付時間	場所
① 9月12日	13時30分~15時30分	南八下地域会館
② 9月21日		東区役所
③ 10月10日		白鷺小学校

けんしん総合サイトはこちら!



対象 40歳以上の方

直接会場へ。たん検査の追加可(要件あり)。

申込 たん検査について①は受付終了、②は9月7日、③は9月26日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

▶乳がん検診

日時 11月1日(水)午前・午後の部 場所 東区役所

対象 40歳以上の偶数年齢の女性 定員あり

申込 9月4~11日は電子申請システム(QRコード)、9月13日~10月13日は電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

