



笑顔といっしょに  
「ありがとう」

# ひがし 11月号

第212号

東区の人口 令和5年10月1日推計( )は前月比

人口	世帯
84,463人 (4人増)	37,631世帯 (44世帯増)
人口密度	面積
8,052人/km <sup>2</sup>	10.49km <sup>2</sup>
編集・発行 東区役所企画総務課 e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp	

## ぬり絵 チャレンジ

# 「灯笼ナイト」ぬり絵募集!

あたたかい光に願いを込めて、心とらくアートを作ろう

応募された「ぬり絵アート」は手作り灯笼にして、12月24~26日に東区役所健康ふれあいひろばで展示します。展示後は、ぬり絵の作者に手作り灯笼をプレゼントします。



灯笼見本



灯笼見本

- 対象** 東区在住・在学・在勤の方
- 先着** 200人(1人1作品)
- 申込** 11月1~30日に東区役所1階市政情報コーナーの応募ボックスに投函するか、電子申請システムで
- 問** 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

詳細・申込は  
こちら!



# ひがしふれあい 文化祭

12月10・11日  
開催

## みんなで参加しよう!

問 東区ふれあい事業実行委員会事務局  
(東区役所自治推進課内 ☎287-8122 FAX287-8113)

## 区の魅力あふれるスポット などの紹介動画を募集中!

スマホで作成した簡単な動画でもOK。  
動画は当日会場で公開します。

申込 11月24日まで。詳細は区HP(QRコード)で

優秀作品には  
素敵な景品も!



詳細や申込は  
こちら!



## 12月10日はプロジャズバンドと 一緒に演奏しよう!

当日参加  
自由!

簡単に作れる手作り楽器で、みんなが知っている「あの曲」を一緒に演奏しましょう。参加方法や手作り楽器の作り方は区HP(QRコード)参照。



## チェック! 安全・安心

### ▶ 架空料金請求詐欺に注意~電話の向こうは犯罪者~

電話の自動音声ガイダンスで電話会社や電気会社等を名乗り、架空の料金を請求し、現金や電子マネーをだまし取る手口の詐欺が増えています。電話口の指示には従わず、身に覚えのない電話はすぐに切り、家族や警察に相談しましょう。



大阪府警察  
安まちチャンネル  
YouTube

問 東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)  
黒山警察署(☎362-1234 FAX363-0895)

## 黒山地域安全大会

- ▶ 登美丘中学校吹奏楽部による演奏会
- ▶ 大阪府警察による「防犯教室」
- 【共催】黒山防犯協議会・黒山警察署  
(☎362-1234 FAX363-0895)

どなたでもお気軽にご参加ください。

日時 11月11日(土)10時~

場所 出雲大社大阪分祠(東区日置荘西町7丁1-1)

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

## 子ども建設王国(雨天中止)

- ▶ ものづくり体験など

【主催】一般社団法人GCU(未来建設プロジェクト)(☎320-5938 FAX320-5952)

【共催】東区まちづくりの会

スタンプラリーや  
抽選会もあるよ!!

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  
ピアッツァ



東区公式  
YouTube



## 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

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・ダブルケア相談窓口】 ☎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
	● 生活保護課 ☎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









次のページから広報さかいですく

### JICA海外協力隊 大仲遥さん ホンジュラスへ

国際協力機構のJICA海外協力隊員・大仲遥さん(東区在住)が、ホンジュラスへ派遣されます。大仲さんは地域保健ネットワーク事務所で感染症・エイズ対策に取り組む予定です。



大仲遥さん

大学生の頃、看護師として海外で活躍できることを知り、ずっと憧れていました。どんな経験ができるか、楽しみでワクワクしています！前任者の活動を引き継ぎながら、地域の人と同じ場所に住み、同じものを食べ、同じ目線から自分に何が出来るかを考えて支援したいと思っています。

私が帰国したあとも、地域の人々が長く続けられる活動を残していくことが理想です。そのために、現地の保健師にあたる保健推進員さんたちや、地域の人たちを巻き込んで活動していきます！

問 東区役所企画総務課 (☎287-8100 FAX287-8113)



### 東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

#### ①カミカミ・パクパク離乳食講習会

1日3回食への進め方や生活リズムなどについて一緒に学びます。

日時 11月30日(木)10~10時45分

対象 おおむね9~11カ月児の保護者 (先着)15人



#### ②乳がんセミナー

テーマ 乳がん治療、乳がん予防

日時 12月1日(金)14~15時20分 場所 東区役所

講師 大阪労災病院の専門医、乳がん看護認定看護師 (先着)50人

#### ③子育てママ・パパの食育教室

「野菜をあまり食べてくれない」など、子どもの食の悩みを解決しましょう。家族で一緒に食べられるメニューの紹介やスープとおやつ作りを行います。

野菜の摂取量を手のひらで測定する「ベジチェック®」の体験もあります。申込時に子どもの年齢をお知らせください。



日時 12月6日(水)13~15時

対象 子育て中の方や子育てに関わっている方

講師 管理栄養士・山口香代子さん (先着)10人

#### ④ひらめき脳トレプラス教室

認知症予防に効果的な体操と脳の活性化につながるプログラム、足腰を鍛える運動、お口の健康や食生活のお話を組み合わせた元気を保つための教室です。

日時 12月7日~2月29日の毎週木曜日(1月4日を除く)

9時30分~11時30分(全12回)

対象 65歳以上で、医師から運動を制限されておらず、要支援・要介護などの介護認定を受けていない方。全回参加可能な方。

抽選 15人(初めての方優先)

申込 ①②は11月2日から電子申請システム(QRコード)が電話、FAXで、③は11月2日から、④は11月2~10日に電話、FAXで住所、氏名、電話番号、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の方	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	11月10日 10:00~11:00	11月6・15日 12月4日 14:00~16:00	12月25日 午後		11月28日 9:30~11:00		11月30日 13:30~15:30	11月22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→



○4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診(3歳6カ月児が対象)は対象の方へ個別にお知らせします(無料)。  
○転入転出の場合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  
でも予約可→



### 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。

#### ▶健康ダンス教室

~認知症予防や運動不足解消にバッチリ~

日時 11月21日(火)13時30分~14時30分 (先着)35人

申込 11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

#### ▶いきいき体操教室

ストレッチや歌体操などを行います。オンライン参加も可。

日時 毎週木曜日8時45分~9時10分 (場所) 特別養護老人ホームハーモニー

申込 電話で東第2地域包括支援センター(☎237-0111)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

### 400ml献血にご協力ください

寒くなると献血をしていただける方が少なくなり、血液が不足します。皆さまのご協力をお願いします。献血前に医師による問診を行います。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。

日時 11月18日(土)10~12時、13~16時30分

場所 北野田アイブライツ駅前公園(北野田駅前西側)

問 東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

詳細は  
こちら!



### 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。

#### ①肺がん・結核検診

日時 11月29日(水)13時30分~15時30分

場所 東区役所

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)



けんしん  
総合サイトは  
こちら!



#### ②乳がん検診

申し込み多数の場合は抽選(東区在住の方優先)。

日時 1月21日(日)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 ①のたん検査は11月15日までに電話かFAXで、②は11月27日~12月15日に電子申請システム(QRコード)か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

乳がん検診の  
申込はこちら!

