



笑顔といっしょに「ありがとう」

# ひがし 12月号

第213号

東区の人口 令和5年11月1日推計( )は前月比

人口	世帯
84,490人 (27人増)	37,681世帯 (50世帯増)
人口密度	面積
8,054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

## ひがしふれあい文化祭

12月10・11日  
10～18時

**入場無料** 東文化会館文化ホール  
(北野田フェスティバル)

### 10日 5階 メインホール

午前の部(開場9時45分・開演10～11時15分)

登美丘高校 吹奏楽部



登美丘高校 ダンス部



午後の部(開場13時・開演13時30分～15時)

フリーバードジャズオーケストラ  
with池田かずさ



手作り楽器で合奏、みんなで歌おう!

### 琴の演奏体験

- ・午前の部 10時30分～12時
- ・午後の部 13～14時30分

野点(1席300円、和菓子付)

10時30分～14時

※売り切れ次第終了

初芝立命館中学校 茶道部



芸術や文化に触れて、東区の皆さんが互いに交流し、親睦を深めましょう。  
公共交通機関でご来場ください。

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)

詳細は  
こちら!



### 10・11日 2階 ギャラリー

東区の皆さんの絵画・書・工芸などの作品や  
東区内小学生の絵画を展示します。



### 2階 ロビー

▶みんなの思い出・感想コーナー

自由に書き込んでボードに貼り付けよう。

▶動画による東区魅力発信コーナー

皆さんの撮影した東区の魅力いっぱいの動画を紹介。

## イルミネーション × 灯籠ナイト

12月12日～1月31日 日没～23時

12月24日 10～20時、25・26日 17時30分～20時

※雨天時は東区役所1階ロビーで展示します。

イルミネーションの青いきらめきと「手作り灯籠」のあたたかい光が  
今年も東区役所に灯ります。  
2つの光が織りなす心和らぐアート空間をお楽しみください。

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



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



地域SNS  
ピアッツァ



東区長  
Twitter



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	2階	3階
●市民課 ☎287-8102 FAX288-2150 【戸籍・住民票など証明・届出関係】	●生活支援課 ☎287-8110 FAX287-8117 【生活保護関係】	●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】
●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	●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	●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
●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】	●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
●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】	●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	
●東老人福祉センター【高齢者の健康増進関係】 ☎287-8150 FAX287-8160		





## 作品大募集

# ひがしふおと展

### みんなでシェア、東区の魅力!

東区の魅力あふれる風景や活動、イベントなどの写真をみんなでシェアしませんか。今年はより多くの方に楽しんでいただけるようウェブ開催します。応募作品は2月から区HPに掲載します。入賞者には素敵な賞品をプレゼント。お気軽にご応募ください。  
※応募前に注意事項を必ずご確認ください。

**対象** 東区在住・在勤・在学の方  
**申込** 12月28日までにメールか電子申請システムで東区役所自治推進課へ(直接・郵送も可)  
**問** 同課(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1)  
☎287-8122 FAX287-8113  
✉higashijisui@city.sakai.lg.jp

詳細・申込はこちら!



## 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  
12月4・5・11・18・25・29日～1月3日


12月28日閉館後～1月4日9時は、東図書館(アミナス北野田4階)と初芝分館の返却ポストは利用できません。北野田駅前ロータリーに面した屋外返却ポストをご利用ください。

### えほんの会

**日時** 12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** 12月16日(土)10時～ **場所** 東図書館 **先着** 8人



東図書館	初芝分館
<b>赤ちゃん絵本の会(直接同館へ)</b>	
<b>日時</b> 12月22日(金)11～11時30分	<b>日時</b> 12月1日(金)11～11時30分
<b>おはなし会(直接同館へ)</b>	
<b>日時</b> 12月2・23日14～14時30分	<b>日時</b> 12月16日(土)15時30分～16時
<b>移動図書館・くすのき号 問 中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)</b>	
<b>日時</b> 12月10・24日14時40分～15時40分(到着時間は多少前後します)	
<b>場所</b> 東初芝公園(東区日置荘北町1丁23)	

## 子育てつうしん


地域子育て支援事業担当 ☎287-8612 FAX286-6500

### 親子であそぼう

**申込** ①は12月5日から、②は12月6日から電子申請システム(QRコード)で

**①ベビーヨガ**


**日時** 12月12日(火)10～11時15分  
**講師** JADP認定ベビー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



**②ベビードダンス**

子どもを抱っこしながらダンスします。正しい抱っこひもの着け方も学びます。

**日時** 12月13日(水)10～11時15分  
**講師** 日本ベビードダンス協会公認1級インストラクター・足立和歌子さん  
**対象** 東区在住で首のすわった4カ月～1歳半の子どもとその保護者 **先着** 10組




### 子育て講座「クリスマス飾りを作しましょう」

親子で画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。

**日時** 12月12日(火)10～12時  
**対象** 未就学児とその保護者 **先着** 20組

**申込** 12月5日から電子申請システム(QRコード)で




### 子育てファミリーのための防災講座

防災啓発に取り組むママ防災士たちが、子育てファミリー向けの日ごろからできる備えについてお話しします。

**日時** 12月21日(木)10～11時30分  
**場所** 東文化会館 生涯学習施設 **講師** 光武早弥香さん、北口ひろこさん  
**対象** 東区在住の未就学児とその保護者 **先着** 12組

**申込** 12月14日から電子申請システム(QRコード)で




## チェック! 安全・安心

**暖房器具の取扱にご注意ください**

冬場は暖房器具を使用する機会が増え、空気が乾燥するため火災の危険性が高まります。火の元には十分に注意しましょう。東消防署では12月24～31日の「歳末火災予防運動」期間中に消防車でパトロールを実施し、警戒を強化します。

**問** 東消防署(☎286-0119 FAX286-0126)



堺市消防局 HP

笑顔といっしょに  
ありがとう  
**Thanks**

愛情たっぷり!  
笑顔もたっぷり!

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。



せら  
成来ちゃん 9か月

おちやめで笑顔いっぱい。  
明るく元気にすくすく育ってね。



おとな  
音風ちゃん 8か月

元氣いっぱい大きく育ってね。



せな  
世愛ちゃん 10か月

元気に育ってくれますように!

東区の相談	無料 12:00～12:45と祝休日は休み	他区も含めた日程はこちら
☎ = 電話相談可	どの区でも = 他区でも相談可	☎ = 電話相談可
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	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
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など)	12/25 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	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
人権擁護委員による人権相談	12/19 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	ひとり親相談 ※1 月～金 9:00～16:00 ※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
行政書士による相談	1/9 10:00～12:00 予約は12/28 9:00から先着4人 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113	女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など) ※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。
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	子育て相談 ※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など) ※3 子育て相談 ☎287-8612
登記・測量相談	第2水 13:00～16:00 先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど) 12/14・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
		就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど) 金 10:00～12:00 (場所) 東区役所企画総務課 (申込) ジョブシッパさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
		生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど) 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)	区	堺区	中区
(時間) 13:00～16:00(美原区は15:00まで)	相談日	月・水・金	火・木
(予約) 9:00から先着各6人(美原区は4人)	予約開始日※	相談日の前日	直前の月曜日
※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り)	問合先	☎228-7403	☎270-8181
		東区	西区
		水・金	金・火
		直前の火曜日	直前の木曜日
		☎287-8100	☎275-1901
		南区	北区
		月・水	木・月
		直前の金曜日	直前の水曜日
		☎290-1800	☎258-6706
		美原区	
		木	
		直前の月曜日	
		☎363-9311	

## マイナンバーカード出張申請受付を実施します!

**日時** 1月6・7日10～16時45分  
**場所** ダイエー北野田店 2階アクトス前  
**写真撮影無料、予約制**  
 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)

**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

▶文化ホール  
 ▷マリオネットコンサート～アコースティックSacay 2024～  
**日時** 2月24日(土)15時 **場所** メインホール **¥**前売1,500円(当日2,000円)  
**申込** 発売中。直接同館へ。全席指定。未就学児はご遠慮ください。  
 ▷オーケストラの日2024  
 「0歳児からの親子で楽しむオーケストラ～世界音楽の旅“フランス”～」  
**日時** 3月31日(日)10時30分 **場所** メインホール  
**¥**前売・当日とも大人1,500円、子ども(0歳～小学生)500円  
**申込** 12月2日から直接同館へ。全席指定。膝上鑑賞も入場券が必要です。

**初芝体育館で健康づくり**  
 東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶ジュニア体操教室  
 いずれも全10回。 **¥**5,000円 **先着**40人 **申込**12月9日から直接同館へ  
 ▷幼児体操  
**日時** 1月9日～3月12日の毎週火曜日15時45分～16時45分  
**対象** 平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれの子ども  
 ▷小学生スポーツ  
**日時** 1月12日～3月22日の毎週金曜日(2月23日を除く)  
 16時20分～17時20分  
**対象** 小学1～3年生

**東保健センターつうしん**  
 ☎287-8120 FAX287-8130

▶くらしの健康講座「備えあれば憂いなし」-----  
 もしもの時のために、あなたが望む医療やケアについて前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。その基本的な考え方などを医師がわかりやすくお話しします。

**日時** 12月20日(水)14時～  
**講師** ベルランド総合病院緩和ケア科部長・山崎圭一さん  
**先着** 30人 **申込** 受付中。電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

▶腰痛予防教室-----  
 いつまでもいきいきと過ごすために腰痛予防のコツを学ぶ教室です。  
**日時** 12月22日(金)13～15時  
**対象** 東区在住で、医師から運動を制限されておらず、補助なしで歩行できる方  
**先着** 15人  
**申込** 12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

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	12月8日 10:00～11:00	12月4・20日 1月11日 14:00～16:00	12月25日 午後		12月26日 9:30～11:00		12月28日 13:30～15:30	12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→

○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。

\*はこちらからも予約可→

**東区長直行使** ご提案やご意見、お待ちしています!  
 ～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「骨・カルシウムセミナー」  
**日時** 12月19日(火)13時30分～14時30分 **講師** 雪印メグミルク社員  
**先着** 35人 **申込** 12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

▶認知症家族の会「ポピー」  
 認知症の家族を介護されている方や支援者の集いの場です。一緒におしゃべりして楽しい時間を過ごしませんか。お気軽にご参加ください。  
**日時** 12月18日(月)13時30分～15時30分 **先着** 20人  
**申込** 12月14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

## はじめてみませんか ブレスト・アウェアネス

ブレスト・アウェアネスとは、自分の乳房を意識する生活習慣のことです。日常生活に次の4つの習慣を取り入れましょう。  
 ○自分の乳房の状態を知る  
 ○乳房の変化に気をつける  
 ○変化に気づいたらすぐ医師に相談する  
 ○40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける  
 1月21日(日)に実施する乳がん検診では第一生命保険の協力のもと、取り入れた生活習慣のポイントや乳房自己触診の方法をお伝えします。  
**問** 東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)

## 乳がん検診(日曜日開催)のお知らせ【無料】

東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130

申し込み多数の場合は抽選(東区在住の方優先)。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。  
**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** 12月15日まで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

けんしん総合サイトはこちら!

乳がん検診の申込はこちら!