



笑顔といっしょに [ありがとう]

# ひがし 3 月号

第216号

東区の人口 令和6年2月1日推計( )は前月比

人口	世帯
84,465人 (5人減)	37,730世帯 (43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

## 5月12日(日)開催!

今すぐ予定をチェック✓

# 東区民まつり & 健康の集い

地域の皆さんと作る東区最大のイベントを今年も開催します。  
みんな大好き模擬店、クイズ大会などの楽しい企画が盛りだくさん。

問 東区民まつり運営委員会事務局(東区役所自治推進課内)  
(☎287-8122 FAX287-8113 ✉higashijisui@city.sakai.lg.jp)

### 参加者大募集!(募集期間:3月1~31日)

#### ティラノサウルスレース(子どもの部・大人の部)

ティラノサウルスのスーツを着て競走するSNSでも話題のレースです。  
スーツは事務局で用意します(マイスーツでの参加も可)。

参加者にはステキな賞品を用意しています。  
申込など詳細は区HP(QRコード)で。  
※申込多数の場合は抽選となります。

恐竜になりきって全力疾走!



#### バスケットボール3×3大会

2024年パリオリンピックの種目でもある3人制バスケットボールを楽しむイベントです。友人同士やご家族での応募も大歓迎。

新企画!



詳細・申込はこちら!



## チェック!安全・安心

### ▶被災後の生活は大丈夫?~ライフライン停止への備えを~

地震などの災害時には、日ごろ当たり前に使っている上下水道や電気、ガスなどが使えなくなることがあります。停止の期間が長くなれば、命にかかわります。非常時に備え、できれば1週間分の備蓄を行いましょ。

#### 【備えておきたいもの(ライフライン関係)】

- ・ 飲用水+調理用水(1人1日3リットル)
- ・ 非常用トイレ(1人1日6~7回分)、ごみ袋やトイレトペーパー
- ・ カセットコンロ、カセットボンベ(1人1週間6本程度)
- ・ モバイルバッテリー、ポータブル電源、ソーラータイプの充電器など

※上記は一例です。

災害への備え全般については市HP(QRコード)で。



#### 【水、電気、ガスを使わないで生活してみましょ】

不便な生活を体感することで、困ることや足りないもの気づくことができます。それぞれの家庭に必要なものを話し合い、備えを充実させましょ。

問 東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)



## みんなの子育てひろば



みんなの子育てひろばは、子育て親子(未就学児と保護者)が気軽につどい、交流できる場所です。

堺市にお住まいの方なら、地域に関係なく利用でき、子育て相談や地域の子育て情報の提供などを無料でを行っています。

区内には区役所子育てひろば「にこにこルーム」のほか、みんなの子育てひろばが3カ所あります。ぜひご利用ください。

場所や利用時間など詳細は市HP(QRコード)で。



登美丘  
みんなの子育てひろば



南八下みんなの子育てひろば  
ひまわり



野田★みんなの子育て広場  
Tea Family



問 東区役所子育て支援課(☎287-8612 FAX286-6500)

東区役所 〒599-8112 東区日置荘原寺町195番地1

堺市東区

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

東区HP



東区長 X(旧Twitter)



地域SNS ピアッザ



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




次のページから広報さかいですく

**東区長X(旧Twitter)更新中!**  
暮らしの安全・便利・楽しい情報を日々お届け!  
フォローしてね!




**東区長直行便** ご提案やご意見、お待ちしております!  
～間かせてあなたの想い～  
詳細はこちら!



**気づきのボランティア講座 参加者募集**


▶**笑いヨガで心と体を健康に**  
笑いの健康体操である笑いヨガを学び、体験します。  
【対象】ボランティアや市民活動に関心のある方  
【日時】3月18日(月)13時30分～15時30分 【場所】東区役所  
【講師】日本笑いヨガ協会認定笑いヨガティーチャー・池川成子さん  
【先着】40人  
【申込】3月1日から電話かFAX、メールで住所、氏名、電話番号を  
社会福祉協議会東区事務所(☎287-0004 FAX287-0444  
✉higashi@sakai-syakyo.net)へ



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




▶**チャレンジャーチェリー**  
初めての方から大会出場をめざす方まで個人のレベルに合わせて指導します。弓をお持ちでない方も参加できます。  
【対象】高校生(相当する年齢の方を含む)以上の方  
【日時】3月5・19日10～11時50分  
雨天予備日は3月12・26日  
【¥】1回一般800円、60歳以上700円  
高校生500円  
【申込】直接同館へ  
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。



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




▶**「高齢者いい歯自慢コンテスト」参加者募集**  
市と堺市歯科医師会が共催し、特に優秀な方を表彰します。  
【対象】以下のすべてに該当する堺市民の方  
①昭和19年3月31日以前に生まれた80歳以上の方  
②ご自分の歯を20本以上お持ちの方  
③東保健センターでの審査に参加できる方  
※過去に同コンテストで表彰を受けられた方は応募できません。  
【日時】4月25日(木)午前  
【申込】3月4～29日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。  
FAXで申込の場合、確認の連絡をします。連絡がない場合はお問い合わせください。



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	3月8日 10:00～11:00	3月4・11日 4月1日 14:00～16:00	4月22日 午後		3月26日 9:30～11:00	3月28日 13:30～15:30	3月27日 9:30～11:00 13:30～15:30	

〇ハッピーマタニティクラスの  
詳細はこちら→



〇4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)。  
〇転入転出の場合は同センターへお知らせください。  
〇難病に関する相談もできます。

\*はこちらからも予約可→




**QRコードを読み取ろう!**  
区HPを見てみよう!  
QRコードを読み込むと、暮らしがより楽しく便利に!




**証明書を取るならコンビニ交付が便利でお得!**

例年3～4月は、区役所窓口の混雑が予想されます。マイナンバーカードをお持ちなら、区役所へお越しただかなくても、コンビニで各種証明書を取得できます。窓口の最大半額で取得でき、時短にもなりとてもお得です。利用時間など詳細は市HP(QRコード)へ。  
【問】東区役所市民課(☎287-8102 FAX288-2150)



**令和5年度 第2回 堺市東区政策会議**


【日時】3月27日(水)13時～ 【場所】東区役所  
【内容】東区の歴史・文化の発掘・発信～次世代への継承について  
【傍聴】先着6人 12時30分から受付開始。直接会場へ  
【問】東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)




**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。  
▶**いきいき美容教室**  
顔や手のお手入れ、お化粧を簡単に楽しく学びます。介護予防や健康寿命の延伸にもつながります。  
【日時】3月19日(火)13時30分～15時  
【講師】資生堂ソーシャルエリアパートナー 【先着】35人  
【申込】3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



▶**本とつながるパネル展**  
介護保険に関するミニブックフェアとパネル展を開催します。ぜひお立ち寄りください。  
【期間】3月5～21日 【場所】東図書館

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