



笑顔といっしょに「ありがとう」

# ひがし 5月号

第218号

月号

東区の人口 令和6年4月1日推計( )は前月比

人口	世帯
84,281人 (122人減)	37,736世帯 (7世帯減)
人口密度	面積
8,034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	

## 東区民まつり 5月12日(日)10~15時 初芝体育館・野球場(雨天決行)

区内全ての校区自治会が中心となり企画・運営する交流イベント!

詳細は区HP(QRコード)で。ご来場には公共交通機関をご利用ください。

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)

ベビールーム設置!

他にもたくさんの催しが!



**開会セレモニー**  
登美丘中学校吹奏楽部のオープニング演奏♪

**ティラノサウルスレース**  
子どもも大人も恐竜になりきり全力疾走!  
※参加募集は終了しました。  
※雨天時は着用体験に変更。



新企画!

**バスケット3x3大会**  
公募チームの3対3バスケットボール大会!  
試合観戦は直接会場へ。  
※出場チームの募集は終了しました。  
**フリースロー大会**  
当日参加OK! ※雨天時は中止。

プロ選手のエキシビジョンマッチと指導教室も開催!



**フードドライブ**  
未開封で賞味期限が1カ月以上の常温保存ができる食品や、未使用の生活用品を持ち寄ってください。



新企画!

**堺市東区かるた体験会**  
参加者にはかるたをプレゼント!全3回。先着順。10時から整理券配付。



**お楽しみ〇×クイズ大会**  
入賞してステキな賞品をもらおう!



**模擬店コーナー**  
校区の皆さんがとっておきのおもてなし!



**健康の集い**  
からだチェックコーナーやスタンプラリー・各種パネル展示など



### 東区政策会議 ひがし歴活企画 「堺市東区かるた」が完成!

読み札は、区民の皆さんが区の歴史や伝承、行事や街並み、日常の1コマなどの区の見どころ・良いところを詠んだ句です。

絵札は、区の魅力ある風景写真などを水彩画風に仕上げました。

区内の小学校で活用いただくほか、居場所づくり応援グッズとして社会福祉協議会東区事務所で貸し出しを行っています。

かるたを楽しみながら区の歴史・文化にふれませんか。東区民まつりのかるた体験会にもぜひご参加ください。

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



詳細はこちら!



### チェック!安全・安心

▶「子育てファミリーのための防災ブック」ができました  
防災啓発に取り組むママ防災士たちにご協力いただき、災害時の備えに役立つ情報やヒントをたくさん掲載しています。

大切な家族を守るため、防災について話し合みましょう。

【主な内容】

▷マザーズバッグは最強の防災バッグ

▷こんなものが抱っこひもに変身

▷子育て世帯に必要な備蓄品 ▷ママの東日本大震災体験談 など

【配布場所】区内のみんなの子育てひろばや

東区役所(にこにこルームや子育て支援課、

市政情報コーナー)など

問 東区役所子育て支援課(☎287-8198 FAX286-6500)



詳しくはこちら!



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 X(旧Twitter)



地域SNS



東区公式



### 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





次のページから広報さかいですくく

### 東区長X(旧Twitter)更新中!

暮らしの安全・便利・楽しい情報を毎日お届け!

フォローしてね!



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

▷写真がうまくなるデジカメ講座～入門編～

日時)6月2日、8月4日13時30分～16時30分 抽選)15人 料)2,200円

申込)5月10日までに同館へ

#### ▶文化ホール

▷世界ひつじ化計画 ひつじワンダーランドワークショップ

ひつじの形の木の板に世界各国の国旗を描きましょう。描いた作品は7・8月に展示されます。

日時)6月2・9日10～12時、13～15時

場所)工芸室(生涯学習施設)

抽選)各回20人 申込)5月15日までに同館へ

▷音楽のあるひととき in HIGASHI

ベートーヴェンの全て～彼の愛したコーヒーとともに～

日時)6月30日(日)11～12時、14～15時 場所)多目的室 料)各1,300円

申込)5月4日から直接同館へ。未就学児はご遠慮ください。



\*写真はイメージです。

### 大阪公立大学 友好祭

テーマ)Sparkle 日時)5月25・26日(雨天決行)

場所)大阪公立大学中百舌鳥キャンパス(中区学園町1-1)

問)友好祭実行委員会(☎254-9987)か東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

詳細はこちら!



### 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

高齢の方やその家族、地域の方の相談窓口です。専門職がチームで支援します。

#### ①東区認知症サポーター養成講座

テーマ)認知症の方やその家族にやさしい地域づくりについて

日時)5月26日(日)14時～15時30分 場所)東文化会館 先着)20人

#### ②認知症家族の会「ポピー」(ミニ講座あり)

認知症の家族を介護している方や支援者が気軽に集う場です。

日時)6月7日(金)13時30分～15時 場所)東区役所 先着)20人

申込)①は5月16日、②は6月5日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

相談窓口	所在地	電話・FAX	担当区域(小学校区)
東第1	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
	日置荘田中町143-1 (つるぎ荘内)	☎286-2828 FAX286-6868	
東第2	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



### 東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

オンライン申込可

はこちら→



#### ▶カミカミ・パクパク離乳食講習会 オンライン申込可

対象)おおむね9～11カ月児の保護者

テーマ)1日3回食への進め方や生活リズムなど

日時)5月23日(木)10～10時45分

先着)20人

申込)オンラインか電話、FAXで住所、電話番号、子どもの名前と生年月日を同センターへ



#### ▶東区多胎児交流会～すまいるびーんず～

多胎児を育てる日々で大変なことや困りごと、楽しいことなどを気軽に話しましょう。

対象)東区在住で、就学前の多胎児を育てている保護者や妊娠している方

日時)5月27日(月)10～11時30分 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



#### ▶体幹トレーニング教室 オンライン申込可

自宅でできる体幹トレーニングを学ぶ教室です。

お腹まわりが気になってきた方や運動をしたいけど何をしたらいいのかわからない方におすすめです。

保健センター専門職から健康に関する講話もあります。

対象)東区在住の74歳以下で医師から運動を制限されていない方

日時)5月29日(水)13～15時 先着)20人

申込)5月2日からオンラインか電話、FAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ

#### ▶ひらめき脳トレプラス教室

対象)65歳以上で医師からの運動制限がなく、介護認定を受けていない方。全回参加可能な方。

内容)▷体力測定・健康チェック ▷お口の健康 ▷口腔ケア ▷食生活の話 ▷脳活性化プログラム・運動 ▷記録会・まとめ

日時)6月6・13・18・25日、7月2・11・16・23・30日、8月8・20・27日 13時30分～15時00分(全12回)

場所)東図書館 抽選)12人(初めての方優先)

申込)5月2～16日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ

#### ▶無料がん検診(集団検診)のお知らせ

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

対象)40歳以上の方 たん検査の追加可(要件あり)

日程	受付時間	場所
①5月9日	13時30分～15時30分	東区役所
②5月12日	10～11時30分	東区民まつり会場(初芝体育館)
③5月30日	13時30分～15時30分	八下西小学校
④6月19日		日置荘西小学校

申込)たん検査について①は受付終了、②は実施しません。③は5月15日、④は6月4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。

予約は電話かFAX、オンライン申込可 はオンライン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 オンライン申込可	成人の歯科相談 予約制 オンライン申込可	子どもの歯相談室 予約制 オンライン申込可
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(かかとの骨)の超音波による検査	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	5月10日 10:00～11:00	5月1・15日 6月3日 14:00～16:00	6月24日 午後		5月28日 9:30～11:00		5月23日 13:30～15:30	5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。