



>>次のページから広報さかいです

東老人福祉センター

東区日置荘原寺町195-1
☎287-8150 FAX287-8160

利用には利用証の提示が必要です。利用証は市内在住の60歳以上の方が作ることができます。

詳しくは同センターへ。

健康教室

「火災予防」をテーマに、東消防署職員が講演を行います。

11月11日(水)、午後1時30分～3時、同センターで。無料。

☎11月5日から直接か電話で同センターへ。先着35人。

行政書士による無料相談会と遺言・相続セミナー

無料相談会

遺言、相続、内容証明や各種契約書の作成、帰化申請、建設・産廃業や宅建業などの営業許可申請、会社設立などについて相談できます。

11月21日(土)、午後1時30分～4時(受け付けは午後3時30分まで)、堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)セミナー室3で。電話相談不可。予約可。予約

は、大阪府行政書士会堺支部へ。

遺言・相続セミナー

第1部は「遺言」、第2部は「相続」(どちらか一方の参加可)。セミナー終了後、個別相談あり。

11月28日(土)、午後1時30分から、堺市産業振興センター(中百舌鳥駅前)セミナー室2で。無料。直接会場へ。先着60人。詳しくは同会堺支部へ。

☎☎同会堺支部(☎234-3999 FAX262-8523)か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)へ。

“ボランティア 気づきの市民講座”受講者募集

ボランティアや市民活動に関心のある方を対象に「コミュニケーション力UPで、もっと楽しいボランティア」をテーマに、講座を開催します。講師はNPO法人あなたらしくをサポート副代表理事・波多江みゆきさんです。

12月8日(火)、午後1時30分～4時、

東区役所で。無料。

☎11月4日から直接か電話、FAX、電子メールで住所、氏名、電話番号を書いて、堺市社会福祉協議会東区事務所(☎287-0004 FAX287-0444 さいひがし@sakai-syakyonet)へ。先着50人。

初芝体育館で健康増進
東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶ハッピーひろば
310号の部屋で遊具を使ってみんなで自由に遊びましょう。
指導員によるリズム運動やゲーム遊びもあります。
11月10・24日、午前10～11時30分。

平成23年4月2日以降に生まれた子どもとその保護者が対象。費用1組500円。
登録制。事前登録のうえ、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

東区日置荘原寺町195-1 東区役所3階
☎287-8120 FAX287-8130

いずれも東区役所で。無料。

①カミカミバクバク 離乳食講習会

3回食への進め方、大人の食事からの取り分けメニューなどを学びます。

11月20日(金)、午前10時30分～11時20分。おおむね9～11カ月の子どもの保護者が対象。

③口の渇き・むせ予防教室

加齢による口の渇きや、飲み込む力を改善し、生き生き過ごすための講座です。

11月30日(月)、午後1時30分～3時。市内在住のおおむね65歳以上の方が対象。家族も受講可。

④ひらめき脳トレプラス教室

有酸素運動、頭の体操、食生活や口の機能、口腔ケアの話を取り入れた認知症予防の教室。

12月8・18・24日、1月14・21・28日、2月1・9・15・25日、3月3・10日、午前9時30分～11時30分(1月14日は午後1時30分～3時30分)、65歳以上で介護認定を受けておらず全回参加できる方が対象。

☎☎①は受け付け中。②④は11月2日から④は11月12日まで、③は11月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、①～④の別を書いて、同センターへ。先着②③各20人、④抽選20人。

胃がん検診

予約制。費用500円(65歳以上の方は無料。生活保護・市民税非課税世帯などに属する方は事前に申請(要印鑑)すれば無料)。

☎☎11月2日から電話かFAXで同センターへ。先着40人。

対象：40歳以上の方
日程：12月7日(月)、東区役所1階
時間：9：00～11：30

高齢の方向け情報ひろば



☎ 東基幹型包括支援センター
☎(☎287-8730 FAX287-8740)

軽度認知障害(MCI)の徴候

軽度認知障害は、本人に物忘れが増えた自覚があり、一見は健康に見えますが、記憶障害や時間の見当識障害、性格の変化、話の理解困難、意欲の低下など

東第1地域包括支援センター	
東区石原町3丁150(つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内)	☎240-0018
担当区域(小学校区)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第2地域包括支援センター	
東区南野田33(ハーモニー内)	☎237-0111
担当区域(小学校区)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

の徴候がみられます。心配な症状がある時は、医療機関や包括支援センターなどの相談機関へ。

400m2限定 冬場の献血にご協力ください

11月14日(土)、午前10時～正午、午後1～4時30分、タイエー北野田店(北野田駅前)北玄関前で。

男性17～69歳、女性18～69歳で、体重が50kg以上の健康な方が対象(65歳以上は、60～64歳に献血経験のある方)。献血前に医師による問診も行います。運転

免許証など本人確認ができるものや献血カード(献血手帳)を持参。後日、検査結果を通知します。

☎☎日赤堺市東区地区事務局(東区役所自治推進課内 ☎287-8122 FAX287-8113)へ。



日置荘おやこまつり

親子が遊びをとおして、絆を深めることを目的に開催します。当日は、遊びのコーナーやステージ【写真】などがあります。なお、駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

11月15日(日)、午前10時～午後1時、日置荘西町グラウンド(東区日置荘西町3丁)で。無料。直接会場へ。雨天中止。

☎☎日置荘おやこまつり実行委員会(日置荘保育所内 ☎286-2884 FAX286-5612)へ。



女性しごとプラザ 東区セミナー

さかいJOBステーション女性しごとプラザでは、女性の就職応援セミナーと個別相談会を行います。

11月30日(月)、午後2～4時、東文化会館(北野田駅前)で。就職や転職を希望する女性が対象。無料。予約制の託児(未就学児)あり。

①セミナー「私らしい働き方と企業の今を知ろう in 東区」

②お仕事なんでも相談＝女性キャリアアドバイザーによる相談会。1人約30分。

☎☎受け付け中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、①②の別を書いて、11月27日(託児は11月26日)までに同プラザ(☎238-4650(午前10時～午後7時) FAX238-4605)か雇用推進課(☎228-7404 FAX228-8816)へ。先着①15人、②5人。

11月の日程(予約は電話かFAXで同センターへ)		
健診・相談名	日時	その他の健診・相談
■ハッピーマタニティクラス (無料。予約制)全3回。父親も参加可	12月3日(1回目) 13:30～16:00 12月17日(2回目) 10:15～15:00 1月7日(3回目) 13:30～16:00	■BCG 予防接種 (無料。5か月児個別通知) 対象：生後1歳に至るまでの子ども ■乳幼児健診 ・4か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診(3歳6か月児が対象) (無料。個別通知) 輸入・輸出のときは同センターへお知らせください。 ■一般健康相談時に実施する検査 ・HIV、梅毒(血液)、クラミジア(尿)のセット検査(無料) ・HIV抗体検査(無料) ・その他血液検査(有料)
■離乳食講習会(ゴックンモグモグ離乳食) (無料。予約制)4か月児健診時にも予約可。5・6か月児の保護者が対象	11月13日 10:30～11:30	■検便(腸内病原菌など)検査 (有料)※祝日は休み 月～金曜日の9:00～11:00
■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可	11月24日 9:00～11:00	■難病に関する相談 (無料)
■食生活相談 (無料。予約制)管理栄養士による生活習慣病予防などの相談	11月4・9・18・19・24日、12月2日 14:00～16:00	■骨粗しょう症予防検診 (有料。予約制(先着40人)) 対象：18歳以上の方 日程：12月14日(月)、午後 ※詳しくは同センターへお問い合わせください。
■精神保健福祉相談 (無料。予約制)こころの病気・アルコール問題などで悩む方や家族の相談	11月24日 9:30～11:00 11月26日 13:30～15:30	
■成人の歯科相談(無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など。妊婦の方は進んで検診しましょう	11月12日 13:30～15:30 11月25日 9:30～11:00	
■子どもの歯相談室 (無料。予約制)1歳6か月児健診でフッ素塗布を受けていない4歳未満の方にフッ素塗布あり(1回限り)		

肺がん・結核検診

胸部エックス線検査(予約不要)は無料。

たん検査(肺がん検診)の追加は400円(一定要件あり。検診日の10日前までに予約。65歳以上の方は無料。生活保護・

市民税非課税世帯などに属する方は事前に申請(要印鑑)すれば無料)。

予約方法など詳しくは、同センターへ。

対象：40歳以上の方
日程：11月24日(火)、八下西小学校
12月10日(木)、東保健センター
時間：13:30～15:30