



>>次のページから広報さかいです

ゲームアップ 東文化会館

一北野田フェスティバル (文化ホール)

(北野田駅前 ☎230-0134 FAX230-0138 水曜日休館)

▶北野田ウィンズ定期演奏会

地元の中・高校の元吹奏楽部員を中心に、現役の生徒も参加して結成された北野田ウィンズ【写真】が初めて行う吹奏楽演奏会です。

2月27日(土)、午後2時開演、メインホールで。全席自由席。無料。直接会場へ。



▶スタインウェイを弾こう

メインホールにある、スタインウェイのピアノを弾いてみませんか。

3月25日(金)、午前10時～午後3時、メインホールで。1人5分。1曲を最後まで演奏できる小学生以上の方

が対象。無料。

【申込】2月2～20日、直接か FAX、Eメールで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話・FAX番号、年齢、演奏曲目を書いて、東文化会館 (E: east@sakai-bunshin.com)へ。

▶0歳児からの「親子で楽しむオーケストラ」

0歳から入場できるオーケストラのコンサート。子どもたちも楽しめる曲がいっぱいです。

3月31日(木)、午後2時開演、メインホールで。演奏は大阪交響楽団、指揮は柴田真郁、司会は山本かずみ。チケット販売中。中学生以上1,000円、0歳～小学生500円。

▶ミュシャ アートサテライト プロジェクト

アルフォンス・ミュシャの作品をプロジェクトマッピングの手法で立体的に表現します。また、堺の地場産業の注染でもミュシャの作品を表現。ミュシャの世界を普段とは違った角度からお楽しみください。

2月19日～3月14日、午前9時30分～午後7時(入場は午後6時30分まで)、ギャラリーで。無料。直接会場へ。

ノロウイルスにご用心

冬季に流行する感染性胃腸炎の主な原因は、ノロウイルスです。感染力が強く、食中毒の原因にもなります。

ノロウイルスはおう吐物や便と一緒に排せつされ、感染した人の手指を介して食品を汚染し、その食品を食べたり、ノロウイルスが蓄積したカキなどの二枚貝を生で食べたりすることで食中毒が発生します。

ノロウイルスによる食中毒を防ぐために、次のことに注意しましょう。

▶用便後や調理前、食前には丁寧に手を洗う。

▶カキなどの二枚貝を食べるときは、中心まで十分に加熱(85～90℃で90秒以上)する。

▶調理器具を使用した後は十分に洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する(アルコールは効果がありません)。

【問い合わせ】東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130へ。

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骨(こつ)コツ体操教室

加齢により筋力が落ちると膝や腰が曲がり、奇麗な姿勢を保てなくなります。自宅で簡単に、楽しくできるチューブ体操の筋肉トレーニングを理学療法士が紹介します。



2月8日(月)、午後2時30分～3時30分。東区在住で、医師から運動を制限されておらず、つえなしで歩行可能な方が対象。参加は年3回まで。予約制。

②美 body メイキング

正しい姿勢とウォーキングについて学ぶ教室です。

3月1日(火)、午前10時～正午。おおむね69歳までのコレステロールや血圧が高めの方が対象。予約制。



③バランス弁当講座

管理栄養士の講話と調理実習をおとして、栄養バランスのととり方や衛生面など、毎日の弁当作りに役立つコツを伝えます。

3月2日(水)、午前10時～午後1時30分。3歳～高校生程度の子どもの保護者が対象。託児はありません。予約制。



④くらしの健康講座

「虚血性心疾患の病態と予防」をテーマに、疾患の治療や日常生活の注意点などについて、専門医が講演を行います。

3月10日(木)、午後2～3時30分。予約制。

【申込】2月2日から電話か FAX で住所、氏名、電話番号、①～④のいずれかを書いて、同センターへ。先着①40人、②③各20人、④50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。

【申込】2月2日から電話か FAX で同センターへ。先着各40人。

対象：40歳以上の方
日程：3月7～28日
時間：9：00～11：30
場所：東区役所

ボランティア活動者を募集

堺市社会福祉協議会東区事務所(東区役所2階)ではボランティア相談コーナーを設置しています。ボランティアをしたい個人・団体の皆さんと、ボランティアに来てほしい施設・地域組織の皆さん相互の橋渡しを行っています。

開設時間は月～金曜日(祝休日・年末年始を除く)、午前9時～午後5時30分。

東老人福祉センターだよ

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。利用証を作ることができるのは市内在住の60歳以上の方です。詳しくは同センターへ。

高齢の方向け

情報ひろば



【問い合わせ】東基幹型包括支援センター ☎287-8730 FAX287-8740

▶つるぎ荘介護者教室

加齢に負けない元気な体づくりをテーマに、大阪城南女子短期大学兼任講師・山本幸博さんが話します。

3月6日(日)、午後1時30分～3時30分、特別養護老人ホームつるぎ荘で。無料。

【申込】2月2～10日に電話で同ホーム ☎286-2828 FAX286-6868へ。先着25人。

▶いきいき体操教室

自宅でもできる簡単な体操を行い、リフレッシュしませんか。

2月26日、3月25日、午後2～3時、特別養護老人ホーム・ハーモニーで。無料。

分。趣味や特技を生かした活動や、期間限定の協力も大歓迎です。まずは無理なくできることからはじめてみましょう。どんなことでもお気軽にご相談ください。

【問い合わせ】東区役所のボランティア情報掲示板 ☎287-0004 FAX287-0444へ。

▶健康教室

「脳卒中について」をテーマに、脳卒中に罹る(りかん)する原因や症状などを管理栄養士が話します。

2月16日(火)、午後1時30分～3時、東老人福祉センターで。無料。

【申込】2月4日から電話で同センターへ。先着35人。

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

【申込】2月5日から電話で東第2地域包括支援センターへ。先着各20人。

▶白鷺校区まちかど介護相談

白鷺校区民生委員会と高齢者相談窓口の職員が介護保険の使い方や手続きなど、介護に関する相談に応じます。

2月27日、3月26日、午前9時45分～11時45分、白鷺団地集会所で。無料。直接会場へ。

【問い合わせ】東第1地域包括支援センターへ。

2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	2月4日(1回目) 13:30～16:00 2月18日(2回目) 10:15～15:00 3月3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
■離乳食講習会(ゴックンモグモグ離乳食)	2月12日 10:30～11:30	・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)
■方ミカミバクバク離乳食(無料。予約制)9～11か月児の離乳食の進め方の話。保護者の試食あり。	2月19日 10:30～11:20	(無料。個別通知) 転入・転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(無料)直接会場へ。診断書発行不可	2月23日 9:00～11:00	■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)
■食生活相談(無料)管理栄養士による生活習慣病予防などの相談	2月3・8・17・18・23日、3月2日 14:00～16:00	■検便(腸内病原菌など)検査(有料)(祝休日は休み) 月～金曜日の9:00～11:00
■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	2月8・25日 13:30～15:30	■難病に関する相談(無料)
■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	2月4日 13:30～15:30 2月24日 9:30～11:00	
■子どもの歯科相談室(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日前までに要予約。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：2月2日(火)
時間：13:30～15:30
場所：東保健センター