



>>次のページから広報さかいです

高齢の方向け 情報ひろば



東基幹型包括支援センター 東区日置荘原寺町195-1

東区認知症家族の会「ポピー」 認知症の方を介護している家族や支援者を対象に、家族の会を開催します。

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

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

健康教養講座 「終活～今を大切に生きるために～」を

Table with 2 columns: Center Name, Address, Phone/Fax. Includes 東第1地域包括支援センター and 東第2地域包括支援センター.

分、東区役所で。無料。 受付中。直接か電話、FAXで9月20日までに東基幹型包括支援センターへ。先着20人。

テーマに、もしもの時に備えるエンディングノートと自分の希望を書き留めておくノートのポイントについて学びます。

9月18日(水)、午前10時30分～正午、同センターで。無料。 9月3日から直接か電話で同センターへ。先着35人。



段ボール箱の中で 生ごみを堆肥に! ～生きごみさん講習会～

段ボール箱を使って生ごみの減量・堆肥化ができる。環境に優しい生ごみの処理方法「生きごみさん」の作り方・育て方を学びます。

講習会参加者には「生きごみさん」に必要な資材を渡します。 10月11日(金)、午後2～3時30分、東

区役所で。市内在住の方が対象。無料。 はがきか FAX、電子メールで住所、氏名、電話番号、講習日を10月1日(必着)までに資源循環推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3番1号 ☎228-7479 FAX228-7063 3shijyun@city.sakai.lg.jp)へ。

東文化会館

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)

いずれも前売券は9月7日から同館で発売。前売券が完売した場合、当日券はありません。未就学児の入場はご遠慮ください。

ワンコインジャズピアノコンサート「冬」

12月14日(土)、午後3時開演、メインホールで。前売券=500円。当日券は200円増し。全席指定席。

RASA・北インド古典音楽ライブ 12月15日(日)、午後3時開演、フラットホールで。前売券=1,000円。当日券は500円増し。全席自由席。

東文化茂山狂言会「太刀奪」「佐渡狐」 来年1月18日(土)、午後2時開演、メインホールで。前売券=1,500円。当日券は500円増し。全席指定席。

生涯学習施設

(北野田駅前 アミナス北野田3階 ☎234-5691 FAX234-5697 3east@sakai-bunshin.com)

文化講座

①ホームペーカーリーを使用したパンレッスン～ハロウィンちぎりパン～ 10月24日(木)、午前10時～午後0時30分。費用2,200円。抽選15人。

②風船敷活用講座【写真】 =10月4・18日、午後1時30分～3時30分。費用1,800円。抽選10人。

③チラシでカゴがでちゃった! 簡単カゴづくり=10月21日(月)、午後1時30分～3時30分。費用500円。抽選8人。

受付中。直接かはがき、FAX、電子メールで郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、希望講座名、何を見て知ったかを①は10月5日、②は9月19日、③は10月6日(いずれも必着)までに東文化会館(〒599-8123 東区北野田1077-301アミナス北野田3階)へ。



全国家計構造調査にご協力を

家計の構造などを全国的に明らかにするために全国家計構造調査を実施します。調査結果は、年金制度の検討資料などに利用されます。

期間中は、府知事発行の調査員証を携帯した調査員が訪問します。調査票は、

統計の目的以外に利用することはありません。皆さんの理解と協力をお願いします。

東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)か企画部調査統計担当(☎228-7450 FAX222-9694)。

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

いずれも無料。

ひがし食と歯の健康サロン

食事のバランス・歯みがき圧のチェックなどを行います。家庭のみそ汁、スープ等を少量持参すると塩分濃度を測定できます。

主催はボランティアグループ堺市健康づくり食生活改善推進協議会東支部「すずらん会」、歯と口の健康づくり自主活動グループ「ひがし8020メイト」。

9月25・26日、午前10時～午後4時、東区役所1階ロビーで。直接会場へ。

①おいしい調理講習会 ～元気を保つ食事を学ぼう～

元気を保つ食事の話と調理実習を行います。家庭のみそ汁を少量持参すると塩分濃度を測定できます。

9月27日(金)、午前10時～午後1時、東区役所で。おむね65歳以上の方が対象。予約制。先着20人。

②なるほど歯周病教室

歯周病の予防について、歯科衛生士が講話と歯磨き実習をします。

9月30日(月)、午後1時30分～3時30分、東区役所で。20歳以上の方が対象。予約制。先着18人。

③健トレ～生活習慣改善計画～ 「ウォーキング講座」

ウォーキングの意義やコツ、健康的な食事や調理の方法、口の健康について学びます。内容は表のとおり。東区役所で。東区在住で全回参加できる、医師から運動を制限されていない74歳までの方が対象。予約制。先着20人。

Table with 2 columns: 日時, 内容. Details of the walking lecture sessions.

①②③いずれも9月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。

健診・相談の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

Table with 3 columns: 健診・相談名, 日時, その他の健診・相談. Lists various health checkups and consultations.

▶肺がん検診

40歳以上の方が対象。予約不要。午前9～11時受け付け。たん検査の追加可(一定要件あり、検診日の10日前までに要予約)。

▶胃がん検診

50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制。午前中。先着各40人。

▶大腸がん検診

胃がん検診と同時受診可(大腸がん検

診のみの受診はできません)。予約制。午前中。先着各40人。

受付中。①②の胃・大腸がん検診は受付終了、③は9月15日、④は10月6日までに電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号をがん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)へ。医療機関でも受診できます。詳しくは市ホームページ参照。

無料 がん検診(集団検診)のお知らせ

Table with 4 columns: 種類, 日程, 場所. Summary of cancer screening events.