



>>次のページから広報さかいです



図書館だより



東図書館(東区北野田1077 アミナス北野田4階 ☎235-1345 FAX236-1517)
 開館時間=火~金曜日 午前10時~午後8時 土・日曜日、祝休日 午前10時~午後6時
 初芝分館(東区野尻町221-4 初芝体育館内 ☎286-0071 FAX286-0091)
 開館時間=火~日曜日、祝休日 午前10時~午後5時

■休館日

東図書館・初芝分館
 11月11・18・25日、12月2・3日。
 ■ブックフェア(月ごとにテーマに沿った本を展示・貸し出します)
 ▷東図書館=一般向け「レムラントを味わう!」。子ども向け「かぞくのほし」。
 ▷初芝分館=一般向け「おいしい本いろいろ」。子ども向け「木の実いろいろ」。

■ようこそおはなし室へ

いずれも無料。直接会場へ。
 ▶赤ちゃん絵本の会
 乳幼児向けの絵本の読み聞かせや手遊びなどを行います。
 ▷東図書館=11月9・22日、午前11~11時20分、おはなし室で。先着各15組。

▶えほんの会

いろいろな絵本の読み聞かせなどを行います。
 11月9・16日、午後3~3時30分、

東図書館おはなし室で。先着各30人。

▶おはなし会

昔話の語り聞かせや絵本の読み聞かせなどを行います。先着各30人。
 ▷東図書館=11月23・30日、午後3~3時30分、おはなし室で。
 ▷初芝分館=11月9日(土)、午後3時30分~4時、2階研修室で。

▶大人も楽しめるおはなし会

少し長めの昔話を語ります。聞いて楽しむおはなしを堪能できませんか。
 11月12日(火)、午後3~3時30分。東図書館おはなし室で。先着30人。

■読書会

図書館では読書グループの活動を案内しています。東図書館。

■移動図書館・くすのき号

11月3・17日、12月1日、午後2時40分~3時40分(到着時間は多少前後します)。東初芝公園(東区日置荘北町1丁23)で。
 ☎中央図書館 ☎244-3811 FAX244-3321)。

▶健康教養講座

「かぜの科学」をテーマに、細菌とウイルスの違いやかぜの予防方法などを学びます。
 11月19日(火)、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。

東区多胎児交流会

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。詳しくは同センターへ。

東保健センター

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。

東区多胎児交流会 ~ダブルスマイル~

多胎児を育児する日々で大変なこと、困っていること、楽しいことなどを気軽に話せる多胎児交流会「ダブルスマイル」を開催します。

11月20日(水)、午前10~11時30分。東区在住で多胎児を育児または妊娠している方が対象。

☎直接か電話、FAXで住所、当日参加する方の氏名、子どもの年齢、電話番号を同センターへ。

家でできる簡単パン作り

管理栄養士による講話と調理実習です。焼産の野菜を使ったパン作り【写真】をテーマに、栄養バランスのとおり方などについて学びます。
 11月29日(金)、午前10時~午後1時30分。おむね64歳以下の方が対象。
 ☎11月5日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着20人。

お口の渇き・むせ予防教室

口の機能向上から誤嚥(ごえん)性肺炎予防など健康長寿をめざす教室です。
 12月3日(火)、午後1時30分~3時30分

健康教養講座

「かぜの科学」をテーマに、細菌とウイルスの違いやかぜの予防方法などを学びます。
 11月19日(火)、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。

東区多胎児交流会 ~ダブルスマイル~

多胎児を育児する日々で大変なこと、困っていること、楽しいことなどを気軽に話せる多胎児交流会「ダブルスマイル」を開催します。
 11月20日(水)、午前10~11時30分。東区在住で多胎児を育児または妊娠している方が対象。
 ☎直接か電話、FAXで住所、当日参加する方の氏名、子どもの年齢、電話番号を同センターへ。

家でできる簡単パン作り

管理栄養士による講話と調理実習です。焼産の野菜を使ったパン作り【写真】をテーマに、栄養バランスのとおり方などについて学びます。
 11月29日(金)、午前10時~午後1時30分。おむね64歳以下の方が対象。
 ☎11月5日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着20人。

お口の渇き・むせ予防教室

口の機能向上から誤嚥(ごえん)性肺炎予防など健康長寿をめざす教室です。
 12月3日(火)、午後1時30分~3時30分

すこやか筋筋教室

ロコモ(脚力の低下など)を予防するための、自宅で簡単にできる筋トレ・塚コッカラ体操や健口体操を学びませんか。
 12月9日(月)、午後2時30分~3時45分。東区在住で、医師から運動を制限されておらず、つえなしで歩行できる方が対象。
 ☎11月5日から直接か電話、FAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着40人。

冬場の献血にご協力ください

400ml 献血限定

冬場は、かぜなどで体調を崩す方が多く、献血していただける方が少なくなります。1人でも多くの方のご協力をお願いします。



11月30日(土)、午前10時~正午、午後1~4時、北野田駅前。
 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を行います。献血時には運転免許証など本人確認ができるものや献血カードを持参してください。

☎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)。

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 ☎287-8730 FAX287-8740

いずれも東区役所で。無料。

▶認知症サポーター夜間養成講座

認知症の方を見守り支援する、認知症サポーターの夜間養成講座を開催します。修了後に認知症サポーターの証明であるオレンジリングを渡します。
 11月22日(金)、午後6時30分~8時。
 ☎受付中。直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を11月20日までに東基幹型包括支援センターへ。先着50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 FAX240-0048	
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 FAX237-3900	
担当区域(小学校区)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

▶東区認知症家族の会「ポピー」

お茶を飲みながら楽しく話しませんか。ミニ勉強会も行います。テーマは「知って得する介護のお金の話」。
 12月6日(金)、午後1時30分~3時30分。認知症の家族を介護・支援している方が対象。
 ☎直接か電話で12月5日までに東基幹型包括支援センターへ。先着20人。

健康・相談の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

健康・相談名	日時	その他の健康・相談
■ハッピーマニティクラス (無料。予約制)全3回。男性(1/1/1)も参加可 ①妊娠中の過ごし方・エクササイズ ②妊娠中の食事と歯について ③赤ちゃんとの生活について(沐浴など)	12月5日(1回目) 13:30~16:00 12月19日(2回目) 10:15~15:00 来月1月9日(3回目) 13:30~16:00	■BCG予防接種 (無料。5カ月児個別通知) 対象:生後1歳までの子ども ■乳幼児健診 (無料。個別通知) ・4か月児健診 ・1歳6か月児健診 ・3歳児健診(3歳6カ月児が対象) 転入・転出のときは同センターへお知らせください。 ■一般健康相談時に実施する検査 ※検査結果は、同センターでお渡しします。 ・HIV抗原抗体検査(無料) ・HIV、梅毒、クラミジア(尿)のセツト検査(無料) ・風しん抗体検査(有料(堺市民の方で妊娠を希望される方などは無料になる場合があります)) ・その他血液検査(有料) ■検便(腸内病原菌など)検査受付 受付:月~金曜日、9:00~11:00 (有料)(祝休日は休み) ■難病に関する相談(無料) ■骨粗しょう症予防検診 踵骨の超音波骨密度測定。 有料。予約制(先着30人) 対象:18歳以上の方 日程:12月9日(月)、午後
■離乳食講習会(ゴックンモグモグ離乳食) (無料。予約制)5・6カ月児の保護者が対象。4か月児健診時にも予約可	11月1日 12月6日 10:30~11:30	
■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可	11月26日 9:00~11:00	
■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26日 9:30~11:30	
■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11日・20日 12月2日 14:00~16:00	
■成人の歯科相談 (無料。予約制)成人対象。歯科検診・相談など(妊婦は進んで受診しましょう)	11月28日 13:30~15:30	
■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)	11月14日 13:30~15:30 11月27日 9:30~11:00	

無料 がん検診(集団検診)のお知らせ

種類	日程	場所
① 肺・胃・大腸がん検診	11月6日	東区役所
② 胃・大腸がん検診	12月6日	

▶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
 胃がん検診と同時に受診可(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。
 ▶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(一定条件あり。検診日の10日前までに要予約)。
 ☎受付中。①の胃・大腸がん検診は受付終了、②は11月10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。