



>>次のページから広報さかいです



### 初芝体育館で健康増進

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶キッズヘキサスロン  
走る・跳ぶ・投げるなどの運動遊びと運動能力測定を組み合わせたプログラムです。  
2月22日(土)、午前9時30分～正午。年長～小学3年生が対象。費用1,500円。  
☎1月7日から直接同館へ。先着30人。

▶ハッピーひろば  
310畳の部屋で遊具を使ってみんなで自由に遊びます。指導員によるリズム運動やゲーム遊びもあります。  
1月14・28日、午前10～11時30分。平成27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家族各600円。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。

### 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)

▶東区認知症についてのセミナー  
認知症介護をされている方・地域住民・医療職・介護職が認知症について正しく理解し、地域で支え続けていくために何が出来るかを学びます。講師は浅香山病院・釜江和恵医師。  
2月28日(金)、午後2～4時、東文化会館(北野田駅前)で。無料。  
☎1月14日から直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号を東基幹型包括支援センターへ。先着100人。

▶いきいき体操教室  
自宅でもできる簡単な体操を行って、

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

リフレッシュしませんか。

1月24日、2月28日、3月27日、午後2～3時、特別養護老人ホームハーモニーで。無料。  
☎受付中。電話で東第2地域包括支援センターへ。



### 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)

▶東文陶芸教室作品展  
1月17～21日、午前9時30分～午後5時(21日は午後4時まで)、2階ギャラリーで。無料。直接会場へ。

▶大美術アート2020  
1月31日～2月3日、午前10時～午後5時、2階ギャラリーで。無料。直接会場へ。

▶手話活語と人情斬(にんじょうばなし)の会  
2月23日(祝日)、午後2時開演、メインホールで。1月9日から同館、梅文化会館、アルテベル、フェニーチェ界で公演チケットを無料配布。1人につき4枚まで。全席指定席。未就学児の入場はご遠慮ください。先着400人。

#### 生涯学習施設

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

#### 文化講座

①ホームベーカリーを使ったパンレッスン～カフェチョコぐるりんパン～  
2月27日(木)、午前10時～午後0時30分。費用2,200円。抽選15人。

②チラシでカゴができちゃった! 簡単カゴづくり  
3月6日(金)、午後1時30分～3時30分。費用500円。抽選8人。

③楽しく学んで自分磨き 速読脳トレ!  
3月6・13・27日、午前10時～正午。費用1,800円。抽選28人。

☎受付中。直接かほか、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2月9日、②③は2月15日(いずれも必着)までに、同館(〒599-8123 東区北野田1077-301 アミナス北野田3階)へ。

### 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。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。  
▶健康教養講座  
「やらなきゃもったいない生涯学習～」

体も脳も元気で100年～をテーマに、生涯学習でいきいきと生活するためのヒントを学びます。

1月21日(火)、午後1時30分～2時30分、同センターで。無料。  
☎1月4日から直接か電話で同センターへ。先着30人。



### 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

#### 男の割烹塾

ボランティアグループ・すずらん会が指導します。メニューはお手軽石焼風ビビンパ他。  
1月24日(金)、午前10時～午後1時。東区在住の男性が対象。費用300円。先着30人。

#### くらしの健康講座 医師による講演会

加齢とともに注意が必要な皮膚の病気について、たみの医院・若木梨花医師が講演します。  
1月29日(水)、午後2～3時30分、東区役所で。無料。先着50人。

#### おいしい調理講習会 ～カルシウムたっぷりクッキング～

元気を保つ食事の話と手軽にできる調理を行います。家庭のみそ汁を少量持参すると、塩分濃度が測定できます。  
1月30日(木)、午前10時～午後1時。東区在住の65歳以上の方が対象。無料。先着20人。

#### ウォーキング講座 ～健トレ(生活習慣改善計画)～

ウォーキングの意義やコツを学びます。天気良ければ区役所周辺を歩きます。健康的な食事や口の健康についてのミニ講座もあります。  
2月3日(月)、午前9時15分～午後0時30分。東区在住の74歳以下で医師に運動を制限されていない方が対象。無料。先着20人。

#### すこやかか筋教室

ロコモを予防するための、自宅でもできる筋トレ・堺コッカラ体操や健口体操を学びます。  
2月10日(月)、午後2時30分～3時45分、東区役所で。無料。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。先着40人。

☎いずれも1月6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。

### インフルエンザを予防しよう

インフルエンザの流行時期は、毎年1・2月がピークで、その主な感染経路は、飛沫(ひまつ)感染と接触感染です。感染を広がらないために次のような対策をしましょう。  
▶帰宅時には石けんを用いて流水で手を洗い、うがいをする。  
▶外出時はマスクを着用する。  
▶十分に休養を取り、体力や抵抗力を高め、バランスよく栄養をとる。

▶室内を加湿する。  
発熱や関節痛、倦怠(けんたい)感、喉の痛みなどの症状がある場合は、すぐに病院で診察と治療を受けましょう。また、高熱による脱水症状を引き起こす可能性もあるため、水分補給をこまめにいきましょう。  
☎東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)。



#### 健診・相談の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

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。男性(パパ)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)	2月6日(1回目) 13:30～16:00 2月20日(2回目) 10:15～15:00 3月5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抗体検査(無料) ・HIV、梅毒、クラミジア(尿)のセット検査(無料) ・風しん抗体検査(有料(堺市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)
■離乳食講習会(コ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	1月10日 2月7日 10:30～11:30	■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:2月10日(月)、午後 ※詳しくは同センターへ。
■一般健康相談 (無料)直接会場へ。診断書発行不可	1月28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	1月28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	1月6日・15日 2月3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)	1月23日 13:30～15:30	
■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)	1月9日 13:30～15:30 1月22日 9:30～11:00	

### 無料 胃・大腸・肺がん検診(集団検診)のお知らせ 3月5日(木) 午前中 東区役所

▶胃がん検診  
50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制。先着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。先着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。2月9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。