



笑顔といっしょに「ありがとう」

# ひがし 2 月号

第167号

令和2年(2020年)

東区の人口令和2年1月1日推計(は前月比)

人口	男	女
84,501人 (32人増)	40,118人 (14人増)	44,383人 (18人増)
世帯	人口密度	面積
38,143世帯 (29世帯増)	8,055人/km <sup>2</sup>	10.49km <sup>2</sup>

編集:発行東区役所企画総務課  
e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp

## 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

### ご利用ください 減らしおKitchen (減塩メニュー提供店)

健康な食生活を応援するため、市内協力店舗16店にて、減塩メニューが販売されています。販売期間は3月まで。協力店舗の情報は右記の2次元コードでご覧になれます。減塩メニューを食べて、日ごろの食生活のヒントにしてみませんか。

健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)が同センター。

#### 区内提供店舗

ファイブドットキッチン  
**5. kitchen**  
住所:東区引野町1-75-2 TEL:289-7095  
提供日時:  
月・木・金・土・日曜日、  
11:00~15:00  
塩分控えめ  
野菜たっぷり  
スパイスチキン  
カレーランチ ¥1,000(税込)

#### 塩分をはかってみよう!

汁物の塩分濃度が測定できる塩分測定器を貸し出します。小学生以上が対象。無料。貸出期間は1週間程度。申込方法など詳しくは同センターへ。

### からだとお口クリーンアップ講座 ~調理×口腔ケア=体内大そうじ~

体の内側から健康になるための食事のお話、調理実習、口腔ケアのお話と実習をします。2月28日(金)、午前10時~午後2時、東区役所で。区内在住のおおむね74歳までの方が対象。無料。2月3日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。先着24人。

### 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(一定要件あり、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。

#### 健診・相談の日程(予約は電話かFAXで同センターへ)

健診・相談名	概要など	日時
■ハッピーマタニティクラス(無料・予約制)	全3回。男性(ワウ)も参加可 ①妊娠中の過ごし方・エグササイズ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
■離乳食講習会(コックンモグモグ離乳食)(無料・予約制)	5・6か月児の保護者が対象。4か月児健診時にも予約可	2月7日、3月6日10:30~11:30
■カミカミバクバク離乳食(無料・予約制)	3回食へのすすめ方の話。おおむね9~11か月児の保護者が対象。	2月21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	2月25日9:00~11:00 2月25日9:30~11:30
■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	2月3日・19日、3月2日14:00~16:00
■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27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(妊婦は進んで受診しましょう)	2月13日13:30~15:30 2月26日9:30~11:30
■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)	
<b>その他の健診・相談</b>		
■BCG予防接種(無料。5か月児個別通知) 対象:生後1歳までの子ども	■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)のセット検査(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)	
■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か月児が対象) 転入・転出のときは同センターへお知らせください。	■骨粗しょう症予防検診(有料・予約制(先着30人)) 踵骨の超音波骨密度測定。対象:18歳以上の方 ※日程・詳細は同センターへ。	
■難病に関する相談(無料)		
■検便(腸内病原菌など)検査受付(有料・祝休日は休み) 受付:月~金曜日、9:00~11:00		

## 東区民まつりのステージ出演者を募集

5月10日(日)、初芝体育館・野球場(東区野尻町221-4)で開催される東区民まつりのステージ出演者を次のとおり募集します。

▶一般の部・若者の部  
体育館内のステージ(幅14.4m、奥行6.3m)で、出演時間は1組15分(準備・退場時間を含む)。楽器などの運搬は原則、出演者が行ってください。東区在住・在学・在勤の方が対象。無料。ジャンル不問(カラオケは不

可)。カセットテープは使用できません。抽選10組程度。

▶往復はがきで代表者の住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、参加人数、ジャンル、グループ名(団体の場合)、一般・若者の部の別を3月6日(消印有効)までに東区民まつり運営委員会事務局(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1 東区役所自治推進課内 ☎287-8122 FAX287-8113)へ。抽選結果は3月31日までに申込者全員に通知します。



## 集団回収報償金の申請は2月中旬に

昨年8月~今年1月に区内で実施した、古紙や衣類などの集団回収に対する報償金の申請を2月3~28日(土・日曜日、祝休日を除く)に受け付けます。新規登録や登録団体にあらかじめ郵送している申請書など詳しくは東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)へ。

## 水・緑と調和し、安全・安心な暮らしをともに作るまち 東区

- 企画総務課(庁舎管理・広報・広聴・相談・市政情報コーナーなど) ☎287-8100 FAX287-8113
- 自治推進課(自治会・美化など地域振興活動) ☎287-8122 美化 ☎287-8103 FAX287-8113
- 市民課(戸籍・住民票など証明・届出関係) ☎287-8102 FAX288-2150
- 保険年金課(国民健康保険・国民年金など) ☎287-8108 FAX287-8621
- 生活支援課(生活保護に関することなど) ☎287-8110 FAX287-8117
- 東老人福祉センター【高齢者の健康増進など】 ☎287-8150 FAX287-8160
- 東高齢者型包括支援センター(高齢者総合相談) ☎287-8730 FAX287-8740
- 地域福祉課【介護・障害に関することなど】 ☎287-8112 FAX287-8117
- 子育て支援課【子育て相談に関することなど】 ☎287-8612 FAX286-6500
- 【児童・ひとり親・女性に関することなど】 ☎287-8198 FAX286-6500
- 東保健センター【乳幼児健診・各種健康相談など・健康づくりに関すること】 ☎287-8120 FAX287-8130
- 社会福祉協議会東区事務所・東区民プラザ ☎287-0004 FAX287-0444
- 東区障害者基幹相談支援センター ☎285-6666 FAX287-6767

〒599-8112 東区日置荘原寺町195番地1  
ホームページ <https://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html>

### 区役所外

- 粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400 (携帯電話などから ☎06-6485-5048)
- 環境業務課指導係(家庭ごみの収集) ☎228-7429
- 上下水道局お客様センター ☎0570-02-1132
- 北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX258-6843
- 東消防署 ☎286-0119 FAX286-0126
- 市税事務所(三回ヶ丘庁舎)  
法人課税課 ☎231-9741 FAX251-5631  
市民税課 ☎231-9753 FAX251-5632  
固定資産税課 ☎231-9762 FAX251-5633  
納税課 ☎231-9773 FAX251-5634

e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp

携帯版東区役所のページ  
<http://www.city.sakai.lg.jp/i/kuyakusho/higashi/index.html>  
Twitter @team\_higashi

