



笑顔といっしょに「ありがとう」

# ひがし 5 月号

第170号

東区の人口令和2年4月1日推計( )は前月比

人口	男	女
84,541人 (61人増)	40,118人 (18人増)	44,423人 (43人増)
世帯	人口密度	面積
38,274世帯 (118世帯増)	8,059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

## 令和2年 東区民まつり中止のお知らせ

5月10日(日)、初芝体育館・野球場にて開催を予定しておりました「東区民まつり(併催 東区民健康の集い)」は、新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を踏まえ、ご来場される方々や出展者および発表者の健康・安全面を最優先に考慮した結果、開催を中止することとなりました。

東区民まつりを楽しみにされていた皆さまには残念な結果となりましたが、ご理解くださいますようお願いいたします。

閩東区民まつり運営委員会事務局(東区役所自治推進課内) ☎287-8122 FAX287-8113

### 東区子育て通信

地域子育て支援事業担当  
(子育て支援課内)  
☎287-8612 FAX286-6500

#STAY HOME  
~家での過ごし方~

### 新聞紙であそぼう!

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、家で過ごす日々が続いています。

特別なおもちゃを用意しなくても、大人が笑って一緒に遊ぶと、子どもにとってうれしい時間になります。

東区役所1階にこころ館で開催した子育て講座で大人気の「新聞紙あそび」【写真】を紹介いたします。



- ① 新聞紙をビリビリと破り、感触を楽しんで!親子で引っ張り合いながらちぎっても楽しいですね。
- ② お部屋に新聞紙の山ができると、シャワーのように降らせてみてください。子どもは大喜び!
- ③ 片付けは、競争しながら袋詰め。音楽をかけると盛り上がりやす。

※ちぎった新聞紙は子どもの口に入らないように注意してくださいね。

子育てがしんどくなってきたとき、ささいなことでも迷ったときは、ご連絡ください。東区役所子育て支援課には、社会福祉士、保育士、保健師、子育て支援コーディネーターがいます。

### 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

## 食べて元気に、健康に!

新型コロナウイルスの影響により、自宅で食事をする回数が増えているかと思われます。この機会に3度の食生活を見直し、免疫機能を強化しましょう。

- Point 1** 1日3食、食べましょう
- 3食、食べると生活にリズムがつきます
  - 欠食すると栄養不足が心配です



- Point 2** 主食・主菜・副菜をそろえましょう

<b>主食</b> (ごはん、パン、麺類) エネルギーになる	<b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆製品) からだをつくる	<b>副菜</b> (野菜、きのこ、海藻) からだの調子を整える
--------------------------------------	--------------------------------------	--



### たんぱく質をとみましょう

たんぱく質は血液や筋肉をつくる栄養素です。加齢によって筋肉をつくるスピードが遅くなるので、しっかり食べて筋力や体の機能を維持しましょう。



## ★ 新型コロナウイルス感染症の予防には、こまめな手洗い・うがいが効果的です ★

### 水・緑と調和し、安全・安心な暮らしをともに作るまち 東区

〒599-8112  
ホームページ

東区日置荘原寺町195番地1  
https://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html

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

- 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 FAX288-2150
- 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
- 東基幹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 ☎287-0004 FAX287-0444
- 東区障害者基幹相談支援センター ☎285-6666 FAX287-6767

- 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(三國ヶ丘庁舎)  
法人随時課 ☎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

