



### 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・初芝図書館 7月6・13・20・27日。
- ブックフェア(月ごとにテーマに沿った本を展示・貸出します)
  - ▷東図書館=一般向け「世界の建築を巡る」。子ども向け「やってみよう」。
  - ▷初芝分館=一般向け「人生いろいろ」。子ども向け「日本語っておもしろい」。
- おはなし室行事中止のお知らせ 「赤ちゃん絵本の会」「えほんの会」「おはなし会」は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、7月末まで中止とさせていただきます。

- す。
- 読書会(東図書館) 図書館では読書グループの活動を案内しています。
- 移動図書館・くすのき号 7月5・19日、8月2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)
- ツイッターはじめました 堺市立図書館 @sakai\_lib



### 初芝体育館で健康増進

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶**ハッピーひろば**  
 310畳のお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・ゲーム遊びもあります。  
 7月14・28日、午前10~11時30

分。平成28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。

### 蚊の発生を防ぎ快適に

地域ぐるみで蚊の発生を防ぐため、自治会などの申し込みにより、公道の雨水ますに投入する防除薬を

無償提供しています(数に限りあり)。  
 また、家庭内では発生源となる水たまりをなくし、雨水ますには防虫網を張りましょう。  
 ☎生活衛生センター(☎291-6464 FAX291-6465)

### 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

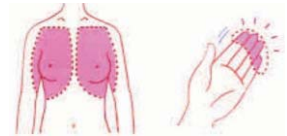
### 食中毒を予防しましょう ~乳幼児・妊産婦編~

食中毒予防は細菌を「つけない」「ふやさない」「やっつける」が原則です。  
 特に妊娠中に注意が必要な食中毒菌(リステリア菌)がありますので、生ハムやナチュラルチーズ(加熱殺

菌していないもの)・肉や魚のパテなどの食品は極力避けましょう。食べる前には十分加熱調理を行い、食品は期限内に使い切りましょう。  
 また、離乳食については、乳児ポツリヌス症予防のために、ハチミツやハチミツ入りの飲料・お菓子などの食品は、1歳未満の赤ちゃんには与えないようにしましょう。

### 乳がん自己チェックのご紹介

近年、女性特有のがんで最も発症の多い乳がんが、食生活の欧米化により、増加しています。特に40歳代から罹患(りかん)する方が増加しています。  
 乳がんは、60%以上が自己チェックで発見できる病気です。自分で乳房を見て、触って、問題がないかどうかチェックし、日ごろから自分の乳房の状態を気にかけます。  
 ▶**乳がん自己チェックをしましょう**  
 20歳になれば、月に1度は自己チェックをしましょう。



自己チェックする範囲は、点線内で、4本の指先をそろえて、指先の腹で乳房をチェックします。乳房の下にある肋骨が分かるくらいの強さでチェックしましょう。  
 分泌液、しこりなどがあれば、乳腺外来・乳腺外科がある医療機関を受診しましょう。  
 ▶**乳がん検診を受けましょう**  
 市では、40歳以上の偶数年齢の女性に対して乳がん検診を実施しています。早期発見・早期治療のために、定期的な受診をお勧めします。令和4年3月31日まで無料で受診できます。  
 がん検診に関するお問い合わせは、「がん検診総合相談センター」まで(☎230-4616 FAX230-4636(12月29日~1月3日を除く、午前9時~午後8時))。

### 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 祝休日を除く水曜日休館)

- ▶**タンゴコケータコンサート**  
 10月4日(日)、午後3時開演、メインホールで。前売券=7月4日から同館で発売。1,500円。当日券は500円増し。全席指定席。未就学児の入場はご遠慮ください。
- ▶**北野田エンターテインメントフェスティバル**  
 10月31日(土)、午前10時開演、メインホールなどで。落語は7月4日から同館で発売。音楽、映画は無料。落語(フラットホール)は各回500円。全4回通し券は1,700円。全席自由席。未就学児の入場はご遠慮ください。
- ▶**なつやすみ子どもフェスティバル2020~にんぎょうげきであそぼう~**  
 8月10日(祝日)、午前9時40分開演(9時20分からチケット引き換え開始)、メインホール、フラットホール、リハーサル室などで。前売券=販売中。大人1,000円、子ども500円。当日券は大人200円増し、子ども100円増し。子

ども料金は3歳以上~小学生。全席自由席。

- ▶**ポルトガギター&マンドリン マリオネットコンサート**  
 8月30日(日)、午後3時開演、メインホールで。前売券=販売中。1,500円。当日券は500円増し。全席指定席。未就学児の入場はご遠慮ください。
- ▶**東文化名画座「若草物語」**  
 9月25日(金)、午前10時~午後1時30分から、メインホールで。前売券=販売中。500円。当日券は100円増し。全席指定席。未就学児の入場はご遠慮ください。

#### 生涯学習施設

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

#### 夏のこども1日体験教室

- いずれも小学生が対象。
- ▷**陶芸で貯金箱を作ろう!**=8月1・2日、午後1時30分~3時30分。費用各1,200円。先着15人。
- ▷**夏の思い出を描こう!**=8月22日(土)、午後1時30分~3時30分。費用500円。先着15人。
- ☎7月16日、午前10時から、直接かFAX、電子メール(7月16日は直接のみ)で、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、希望講座名、何を見て知ったかを同館へ。

### グリーンカーテンにチャレンジ

東区では環境にやさしい節電対策として、グリーンカーテンの普



及に取り組んでおり、東区役所正面玄関前にグリーンカーテン【写真】を設置しています。  
 また、ご自宅のグリーンカーテンの写真や、ゴーヤを使った写真付きレシピ(未発表のものに限る)を募集します(参加賞あり)。提供いただいた写真やレシピは東区のホームページなどで紹介します。

☎直接か電子メールで住所、氏名、電話番号、写真やレシピを東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113 ☎higashikiso@city.sakai.lg.jp)へ。

#### 花と緑の相談コーナー

園芸や庭作り、グリーンカーテンなどの相談に専門の相談員が応じます。  
 7月21日(火)、午後1~4時、東区役所1階市政情報コーナーで。無料。直接会場へ。  
 ☎堺市公園協会(☎245-0070 FAX245-0069)

#### 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
■ <b>ハッピーマタニティクラス</b> (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)	8月6日(1回目) 13:30~16:00 8月20日(2回目) 12:45~15:00 9月3日(3回目) 13:30~16:00	■ <b>BCG 予防接種</b> (無料。5か月児個別通知) 対象:生後1歳までの子ども ■ <b>乳幼児健診</b> (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。 ■ <b>検査・相談</b> ※検査結果は、同センターでお渡しします。
■ <b>検査・相談</b> (無料)直接会場へ。	7月28日 9:30~11:00	・肝炎ウイルス検査 ・風しん抗体検査 ・HIV検査 ・梅毒検査 ・クラミジア検査
■ <b>生活習慣病予防相談(無料。予約制)</b>		■ <b>検便(腸内病原菌など)検査</b> 受付 受付:月~金曜日、9:00~11:00 (有料)(祝休日は休み) ■ <b>難病に関する相談</b> (無料) ■ <b>骨粗しょう症予防検診</b> 踵骨の超音波骨密度測定。 (有料。予約制(先着20人)) 対象:18歳以上の方 日程:8月24日(月)、午後 ※詳しくは同センターへ。
■ <b>食生活相談</b> (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	7月28日 9:30~11:30	
■ <b>精神保健福祉相談</b> (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	7月6日・15日 8月3日 14:00~16:00	
■ <b>成人の歯科相談</b> (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)	7月30日 13:30~15:30	
■ <b>子どもの歯科相談室</b> (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)	7月9日 13:30~15:30 7月22日 9:30~11:00	