



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 10~20時 土・日曜日、祝休日 10~18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 10~17時

- 休館日
東図書館・初芝分館
11月9・16・30日、12月1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「三島由紀夫を読む」。子ども向け「おいしいよ!」
▷初芝分館=一般向け「早めの大掃除」。子ども向け「くまのおはなし」。
- おはなし会などについて
新型コロナウイルス感染症拡大防止を徹底したうえで、実施を検討

述べています。最新の情報はお問い合わせください。
■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。
■東図書館
■移動図書館・くすのき号
▷東初芝公園(東区日置荘北町1丁23)=11月15・29日、14時40分~15時40分(到着時間は多少前後します)。
■中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)



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

東文化茂山狂言会(写真)

11月21日(土)14時からメインホールで。前売券=発売中。1,500円(当日券は2,000円)。未就学児の入場はご遠慮ください。



東文化名画座「ティファニーで朝食を」

12月11日(金)10時、13時30分からメインホールで。前売券=発売中。500円。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

文化講座

①クリスマスリース lesson【写真】=11月27日(金)10~11時30分。費用3,300円。抽選10人。



②迎春のフラワーアレンジメント【写真】=12月25日(金)13時30分~15時。費用3,200円。抽選14人。



■受付中。直接かはがき、FAX、電子メールで郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、希望講座名、何を見て知ったかを①は11月13日、②は12月11日(いずれも必着)までに、東文化会館(〒599-8123 東区北野田1077-301 アミナス北野田3階)へ。

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

東区多胎児交流会 ~すまいるびーんず~

東保健センターで多胎児交流会「すまいるびーんず」を開催します。多胎児を育てる日々が大変なこと、困っていること、楽しいことなど気軽にしゃべりできる場です。現在、多胎児を妊娠している方も参加していただけます。

11月18日(水)10~11時30分、東区役所で。東区在住で多胎児を育児または妊娠している方が対象。無料。
■受付中。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。

簡単にできる/おうちじかんのスイーツづくり学習講座

「おうちじかん」に食を充実させてみませんか。今回はパティシエによる簡単でおいしい、野菜を使ったスイーツづくりがテーマです。作り方やデコレーション、野菜のはたらきについて講話と実演をします。試食はありません。



11月27日(金)10~11時30分、東区役所で。18歳以上の方が対象。無料。

11月2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。予約制。先着10人。

家でできる!!筋トレ講座 ~筋トレ(生活習慣改善計画)~

自宅で過ごす中で、ちょっとした運動をする時間を作ってみませんか。お腹周りは気になるけど何から始めたらいいかわからない方、ぜひご参加ください。健康的な食事や、お口の健康についても学びます。

11月30日(月)9時15分~11時45分(9時30分まで受け付けと身体計測)。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。

11月2日から電話かFAXで、同センターへ。予約制。先着15人。

ひらめき脳トレプラス教室

脳活性化プログラムを中心に運

動、食生活、口腔のお話を組み合わせた健康長寿をめざす教室です。開催日や内容は表のとおり。いずれも9時30分~11時、東区役所で。全回参加できる65歳以上の介護認定を受けていない方が対象。無料。

11月2~16日、電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。抽選15人。内容は変更になる場合があります。

回	開催日	主な内容
1	12月7日	記録会:脳機能や運動機能をチェック
2	12月14日	お口の機能の話・有酸素運動・ゲーム
3	12月21日	食生活の話①・有酸素運動・ゲーム
4	1月5日	口腔ケアの話①・有酸素運動・ゲーム
5	1月12日	有酸素運動・ゲーム
6	1月18日	有酸素運動・ゲーム
7	1月25日	食生活の話②・有酸素運動・ゲーム
8	2月1日	有酸素運動・ゲーム
9	2月8日	有酸素運動・ゲーム
10	2月15日	有酸素運動・ゲーム
11	2月22日	口腔ケアの話②・有酸素運動・ゲーム
12	3月1日	記録会:まとめ

11月8日は「いい歯の日」 「歯周病とタバコ」について

歯周病は20代ごろから、かかる人が増え始め、35歳以上になると急増し、最終的には歯を失う恐ろしい病気です。また、たばこを吸う人は、吸わない人に比べて歯周病にかかりやすくなると言われています。禁煙を心がけ、定期的な歯科健診と毎日の丁寧な歯磨きにより歯周病を予防しましょう。



各区保健センターで、成人の歯科相談を実施しています。ご利用ください。予約制。

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)	12月3日(1回目) 13:30~16:00 12月17日(2回目) 12:45~15:00 1月7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。
■離乳食講習会(ゴ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。	11月6日 12月4日 各日とも ①10:00~②11:00~	■検査・相談 ※検査結果は、同センターでお渡しします。 ・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 ■検便(腸内細菌など)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)
■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お話。おむね9~11か月児の保護者が対象。	11月26日 10:00~	■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20人)) 対象:18歳以上の方 日程:12月21日(月)、午後 ※詳しくは同センターへ。
■検査・相談 (無料)直接会場へ。 ■生活習慣病予防相談(無料。予約制)	11月24日 9:30~11:00	
■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24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2日・18日 12月7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(妊婦はまず受診しましょう)	11月26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12日 13:30~15:30 11月25日 9:30~11:00	

無料 がん検診(集団検診)のお知らせ

検診内容	日程	場所
①胃がん/大腸がん/肺がん・結核	11月19日	東区役所
②胃がん/大腸がん	1月29日	

※今年度(令和2年)に東区で実施予定の集団検診の年間スケジュールを東保健センターホームページでお知らせしています。

また、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことにご協力願います。

▷検診当日は自宅検温し、37.5℃以上の発熱・せきなどの症状がある方や体調がすぐれない方、感染の不安がある方は受診を見合わせてください。

▷受診の際は、マスクを着用のうえ、最少人数でお越しください。

▶胃がん検診/大腸がん検診
50歳以上の偶数年齢の方が対象。予約制。先着25人。

※集団検診では、大腸がん検診単独での受診はできません。

▶肺がん・結核検診
40歳以上の方が対象。直接会場へ。受付時間は9~11時。たん検査の追加可(要件あり、検診日の10日前までに要予約)。

開始時間直後は混み合う場合があります。

■受付中。胃・大腸がん検診は①は受付終了、②は12月27日まで、①の肺がん検診(たん検査)は11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。