



>>次のページから広報さかいです



### 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  
 12月1・7・14・21・28日~1月4日。  
 12月27日10時~1月5日9時、東図書館前(アミナス北野田4階)と初芝分館の返却ポストは利用できません。12月27日18時~1月5日10時は北野田駅前ロータリーに面した屋外返却ポストをご利用ください。

■**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「今こそ見つめ直す「自分の時間」」。子ども向け「冬がやってきた」。  
 ▷初芝分館=一般向け「映画のあれこれ」。子ども向け「外国語の絵

本」。

■**おはなし会**について  
 東図書館では、おはなし会などについて、感染拡大防止を徹底したうえで、実施を検討しています。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。

■**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)=12月13・27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

#### すこやか貯筋教室

ロコモを予防するための、自宅で簡単にできる筋トレ、堺コカラ体操や健口体操を学びませんか。  
 12月21日14時30分~15時30分、東区役所で。東区在住で、医師から運動を制限されておらず、杖なしで歩行できる方が対象。無料。先着15人。  
 ④12月2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。

おいしい料理を作ってみませんか。今回の動画は、「鶏肉のオレンジソース煮」【写真】です。クリスマスなどの行事や特別な日の献立にいかがですか。  
 2次元コードから、動画をご覧いただけます。



#### 「赤ちゃんがきた！」親子の赤づくりプログラム

初めて子育てをしているお母さんと赤ちゃんと一緒に参加する4回連続のプログラムです。お母さん同士で、日ごろの悩みや少し先の子育てについて話をします。おでかけや仲間づくりのきっかけに、ぜひご参加ください。  
 1月14・21・28日・2月4日の10時~12時。東区役所で。生後2~5カ月(令和2年8月14日~11月14日生まれ)の第1子のお母さんが対象。無料。先着10組。  
 ④12月2日から電話で子ども家庭支援センター清心寮「リーフ」(☎252-3521)へ。

#### ~第2弾「おうちごはんを楽しもう」~ 「堺おうちグルメ」

冬休みのおうちで過ごす日に、



#### 減らしおキャンペーン 塩分チェックにチャレンジ!! ~塩分測定器貸し出しのご案内~

汁物をよく飲む季節に「塩分」について調べてみませんか。高血圧など生活習慣病予防のための塩分チェックに利用できる塩分測定器を貸し出します。小学生以上が対象(中学生以下は保護者のサインが必要)。貸し出し時に塩分記録用紙をお渡しします。無料。貸出期間は1週間程度。  
 ④受付中。電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話・FAX番号、測定器貸出し希望日時を記入のうえ、同センターへ。予約制。先着順。



### 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	1月29日	東区役所
②胃がん/大腸がん/肺がん・結核	3月4日	

※今年度で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・咳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。

### 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

▶**子ども映画まつり「グリーンチ」**  
 1月11日(祝日)10時、13時30分からメインホールで。各300人。無料。  
 ④往復はがきに郵便番号、住所、氏名、電話番号、参加者希望人数(1通4人まで)、希望時間を12月12日(必着)までに東文化会館(〒599-8123 東区北野田1084-136)へ。

▶**東文化名画座「ひまわり50周年HDレストア版」**  
 3月9日(火)10時、13時30分からメインホールで。前売券=12月5日から同館で発売。500円。当日券は600円。未就学児の入場はご遠慮ください。  
 ▶「なにわ風流文楽への誘い 其の六~文楽公演と上方落語」  
 3月28日(日)15時からメインホールで。前売券=12月5日から同館で発売。2,000円。当日券は2,500円。未就学児の入場はご遠慮ください。



▶「0歳児からの親子で楽しむオペラ」  
 3月30日(火)10時30分、13時30分からメインホールで。前売券=12月19日から同館で発売。前売券・当日券ともに大人1,500円、子ども(0歳~小学生)500円。

#### 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-bunshin.com

▶**文化講座**  
 ①陶芸でお茶碗づくり&茶道体験=陶芸は1月9日(土)13時30分~16時。茶道は2月28日(日)13時30分~14時30分、15時30分~16時30分。小学4年生~中学生が対象。費用2,000円。抽選12人。  
 ②ホームペカリーを使用したパンレッスン~チョコハート~【写真】=1月28日(木)10時15分~12時30分。費用2,200円。抽選12人。  
 ④受付中。直接かはがき、FAX、電子メールで郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢、希望講座名、何を見て知ったかを①は12月20日、②は1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。



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。 ■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
■離乳食講習会(ゴ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。	12月4日 1月8日 各日とも ①10:00~ ②11:00~	■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)(祝休日は休み) ■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20人)) 対象:18歳以上の方 日程:12月21日(月)、午後 9:30~11:00 ※詳しくは同センターへ。
■検査・相談(無料)直接会場へ。	12月22日 9:30~11:00	
■生活習慣病予防相談(無料。予約制)		
■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	12月22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	12月7日・16日 1月4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)	12月24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)	12月10日 13:30~15:30 12月23日 9:30~11:00	

▶**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(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。  
 ④受付中。胃・大腸がん検診は①は12月27日まで、②は2月7日まで、②の肺がん検診(たん検査)は2月22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。