



ホームアップ 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

東文陶芸教室作品展

日時 1月21日～26日 9時30分～17時(最終日は16時まで)



昨年作品

場所 2階ギャラリー [費用] 無料

ぶんか寄席

日時 1月30日(土)14時開演

場所 メインホール

費用 前売券1,000円、当日券1,200円。全席指定席。

未就学児の入場はご遠慮ください。

ワンコインジャズピアノコンサート～Spring～

日時 4月3日(土)15時開演

場所 メインホール

費用 1月9日から発売。前売券500円、当日券700円。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 E-mail@sakai-bunshin.com

文化講座

①アロマハンドスプレー講座

除菌成分入りのハンドスプレーとマスクスプレーを作成します。



作品例

日時 2月18日(木)14時～15時30分

費用 2,200円

抽選 10人

②ホームベーカリーを使用したパンレッスン～スノーマン～

日時 2月27日(土)10時15分～12時30分

費用 2,200円

抽選 12人



スノーマン

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2月1日、②は2月9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。

アートクラブグランプリ in SAKAI

入選作品の一部 広報さかい14ページ

全国の中学校美術部などで活動する中学生の作品約4,300点から選ばれた入賞・入選作品の油彩・水彩画など約130点を展示します。来館の際は新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いします。同作品展公式ホームページ(2次元コード)でも作品を公開します。ぜひご覧ください。

日時 1月9～17日 9時30分～19時(13日は休館日)

場所 東文化会館(北野田駅前)2階ギャラリー [費用] 無料

アートクラブグランプリ in SAKAI 事務局(☎06-6316-1808)か学校指導課(☎228-7436 FAX228-7421)



司法書士による休日・夜間無料法律相談会

相続・遺言・不動産・成年後見などの手続きに関する相談に無料で応じます。電話相談はできません。要予約。

日時 1月9日13～16時、20日18～21時、23日13～16時

場所 司法書士総合相談センター堺(堺東駅前)

予約 大阪司法書士会堺支部(☎080-4233-4040(土・日曜日、祝休日を除く)10～16時)

同会堺支部か市民人権総務課(☎228-7579 FAX228-0371)

指定難病患者・小児慢性特定疾病児童等のための就労相談

難病患者で働きたい方や働き続ける事を不安に思っている方を対象に、難病患者支援センターの難病支援員が相談に無料で応じます(仕事のあっせんは行いません)。

日時 2月16日(火)10時30分～16時(1人90分以内)

場所 東保健センター内 [先着] 3人 予約制。

難病患者支援センター(☎275-5056 FAX275-5038)へ。

東保健センター つうしん

東区日置荏原寺町195-1 東区役所3階
☎287-8120 FAX287-8130

おいしい料理勉強会～日ごろの食事を簡単にカルシウムアップ!～

骨粗しょう症予防や元気を保つ食事について、講話と実演を行います。家庭のみそ汁を少量お持ちいただくと、塩分濃度が測定できます。なお、調理実習・試食はありません。

日時 1月29日(金)10～11時30分 場所 東区役所

対象 おおむね65歳以上の方 [費用] 無料 [先着] 10人

1月4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。

「どーすればいいの?はじめてのお口のケア」動画

家にいる時間が長くなると、どうしてもおやつ(ジュースも含む)をだらだらと食べてしまいがちです。これらが習慣化すると、口の中はむし歯がでやすい状態になります。おやつは時間を決めて食べましょう。

また、食後は、歯みがきも忘れずに。特に生え始めたばかりの乳歯はむし歯になりやすいです。しっかりケアしてあげましょう。仕上げみがきのポイント動画(2次元コード)を、ぜひご覧ください。



減らしおキッチン(減塩メニュー提供協力店)ご利用ください

健康な食生活を応援するため、市内協力店舗22店にて、減塩メニューが販売されています。減塩メニューは、1食あたりの食塩相当量が3g以下の「塩分ひかえめメニュー」と、塩分濃度が1%以下の「適塩汁物」の2種類です。販売期間は3月まで。東区の協力店舗は、次の店舗です。協力店舗の情報は、2次元コードをご覧ください。



お店の情報



5.kitchen
住所:東区引野町1-75-2



カフェディングよりみち
住所:東区西野484-3



ka-kun cafe
住所:東区西野401

健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)か東保健センター

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	3月4日	東区役所
②乳がん検診	3月18日	

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のことにご協力願います。
▷検診当日は自宅で検温し、37.5℃以上の発熱や咳などの症状がある方、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。

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)	2月4日(1回目) 13:30～16:00 2月18日(2回目) 12:45～15:00 3月4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。 ■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か月児の保護者が対象。 4か月児健診時にも予約可。	1月8日 13:30～16:00 2月5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:2月22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。	1月26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	1月26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	1月4・20日 2月1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)	1月28日 13:30～15:30	
■子どもの歯科相談 (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)	1月14日 13:30～15:30 1月27日 9:30～11:00	

胃がん検診/大腸がん検診

対象 50歳以上の偶数年齢の方 [先着] 25人 予約制。

※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

対象 40歳以上の方

受付時間は9～11時。直接会場へ。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。

乳がん検診

対象 40歳以上の偶数年齢の女性

先着 午前の部・午後の部各27人 予約制。

①の胃・大腸がん検診について2月7日まで、肺がん検診(たん検査)について2月22日まで、②は1月4日～2月28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。