



イベントの中止・延期、施設の休館について

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本紙掲載のイベント・行事などが変更・中止となる場合があります。最新の情報は市ホームページや各問い合わせ先へ。

お子さんの写真を 東区広報「ひがし」に載せてみませんか!

4月号からお子さん(2歳以下)の写真コーナーを設けます。東区広報紙を見た区民の皆さんが「笑顔になるような」お子さん、お孫さんの写真を東区広報紙に掲載してみませんか。たくさんのご応募お待ちしております。詳しくは、区ホームページ(2次元コード)参照。東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



高齢の方向け 情報 ひろば



東基幹型包括支援センター
東区日置荘原寺町195-1
(☎287-8730 FAX287-8740)

■高齢の方が安心して暮らせるまちづくりをめざして
高齢の方が地域で安心して暮らし続けるためには、「さりげない見守り、声かけ」を通じて地域で支えていただくことが重要です。
もし、見守りの中でいつものとちがう「気になるサイン」に気付いたら、お住まいの校区の地域包括支援センターか基幹型包括支援センターへご連絡ください。

▶気になるサイン

- ・大切なものを何度もなくす(通帳、印鑑、保険証など)。
- ・季節に合わない服装をしている。
- ・道に迷ったり、深夜に出歩いたりしている。
- ・毎日のように怒鳴り声が聞こえる。

東第1地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
東区石原町3丁150(つるぎ荘・やしも地域サポートセンター内) (☎240-0018 FAX240-0048)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第1地域相談窓口 東区日置荘田中町143-1(つるぎ荘内)(☎286-2828 FAX286-6868)	
東第2地域包括支援センター	担当区域(小学校区)
東区南野田33(ハーモニー内)(☎237-0111 FAX237-3900)	登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

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

お口の湯き・むせ予防教室

最近お茶を飲んでよくむせる…なんてことありませんか。年齢とともにお口の湯きを感じやすくなったり、飲み込む力が衰えがちになります。嚥む力は体力にも関係し低栄養予防にもつながります。お口の機能向上から誤嚥(ごえん)性肺炎予防など健康長寿をめざす教室です。

日時 2月26日(金)9時30分~12時 場所 東区役所
対象 おおむね65歳以上の方 費用 無料 先着 20人
☎ 2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。

すこやか筋筋教室

ロコモを予防するための、自宅で簡単にできる筋トレ・堺コッカ体操や健口体操を学びませんか。

日時 2月22日(月)14時30分~15時30分 場所 東区役所
対象 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
費用 無料 先着 15人
☎ 2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。

「今日からできる!!ウォーキング講座」~健トレ(生活習慣改善計画)~

普段の生活の中で欠かせない、「歩く」時間を運動の時間にしませんか。お腹回りも気になるし運動したいけど時間がないという方、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。

日時 3月3日(水)9時15分~11時45分 場所 東区役所
対象 東区在住の74歳以下で医師に運動制限されていない方
費用 無料 先着 15人
☎ 2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。

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。
▷検診当日は自宅で検温し、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

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。

集団回収報償金の申請は2月中に

昨年8月~今年1月に区内で実施した、古紙や衣類などの集団回収に対する報償金の申請を2月1~26日(土・日曜日、祝日を除く)に受け付けます。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、郵送申請のご利用を推奨します。

申請方法や新規登録など詳しくは自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)へ。

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
祝日を除く水曜日休館

▶「懐かしの絵看板・映画ポスター展Ⅳ~手描き絵看板の世界~」

日時 2月20日~3月21日10~18時(休館日は除く)

場所 2階ギャラリー

費用 無料

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: east@sakai-bunshin.com

▶文化講座

①ホームベーカリーを使用したパ

ンレッスン~厚焼きふわもちフォ
カッチャ~【写真】

日時 3月18日

(木)10時15分~

12時30分

費用 2,200円

抽選 12人

②フラワーアレンジレッスン~イ
ースターバスケット~

日時 3月21日(日)13時30分~15時

費用 3,000円

抽選 10人

☎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3月1日、②は3月3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(もく浴など)	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カ月児健診 ・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 ■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。
■離乳食講習会(ゴクンモグモグ 離乳食) (無料。予約制)5・6カ月児の保護者が対象。 4カ月児健診時にも予約可。	2月5日 3月5日 各日とも ①10:00~ ②11:00~	
■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話。 おおむね9~11カ月児の保護者が対象。	2月25日 10:00~	
■検査・相談 (無料)直接会場へ。	2月10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	2月10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	2月17日 3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(妊娠はすすんで受診しましょう)	2月25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)	2月4日 13:30~15:30 2月24日 9:30~11:00	

▶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・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。