



次のページから広報さかいで詳しく



東老人福祉センターだより

東区日置荘原寺町195-1 ☎287-8150 FAX287-8160

利用には利用証の提示が必要です。市内在住の60歳以上の方が利用証を作れます。詳しくは同センターへ。

▶健康教養講座

テーマ 快適な「省エネ」～エネルギーを節約して温暖化防止～

日時 1月18日(火)13時30分～15時 場所 同センター 無料 先着 25人

申込 1月4日から直接か電話で同センターへ。

ズームアップ

東文化会館

生涯学習施設
☎234-5691 FAX234-5697
北野田フェスティバルホール(文化ホール)
☎230-0134 FAX230-0138

▶生涯学習施設

▷親子で茶道体験

日時 2月20日(日)13時30分～14時30分、15時30分～16時30分

対象 小学生とその保護者。子どものみの参加可。

¥1人500円 抽選 各回6人

▷ホームベーカリーを使用したパンレッスン～マリトッツォ～

日時 2月27日(日)10時15分～12時30分 ¥2,200円 抽選 12人

申込 詳しくは同館か同館HP(QRコード)へ。



東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

いずれも無料、東区役所で。

▶子育て講座「ほっとカフェ」

日ごろの子育ての悩みをお母さん同士で共有しながら、心理士による子どもの発達やお母さんの息抜きについて学びます。当日は保育士による保育(要予約)も行います。

日時 1月27日(木)10～11時30分

対象 未就学児を子育て中の母親 先着 8組

▶お口の渇き・むせ予防教室

テーマ むせ・渇き予防 日時 2月2日(水)13時30分～15時

対象 おおむね65歳以上の方。ご家族の参加も可。先着 20人

▶家でできる!筋トレ講座

テーマ 筋力アップ 日時 2月10日(木)9時30分～11時

対象 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 先着 15人

申込 いずれも1月4日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ。



ボランティア気づきの市民講座 参加者募集

ウォーキングについての学びと演習を行うボランティア講座を開催します。

テーマ 歩き方教室を通じて地域とつながろう!

日時 1月21日(金)13時30分～15時30分 場所 東区役所

講師 健康運動指導士・今阪豪さん

対象 ボランティアや市民活動に関心のある方 無料 先着 30人

申込 1月4日から電話かFAX、メールで住所、氏名、電話番号を社会福祉協議会東区事務所(☎287-0004 FAX287-0444 ✉higashi@sakai-syakyō.net)へ。



地域包括支援センターだより

東基幹型包括支援センター ☎287-8730 FAX287-8740

▶本とつながるパネル展

高齢者支援に関するミニブックフェアとパネル展を3月まで東図書館で開催中です。テーマは毎月変わります。ぜひお立ち寄りください。

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

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

難病支援員が相談に応じます(仕事のあっせんは行いません)。

日時 2月9日(水)10時30分～16時(1人90分以内) 場所 東保健センター

対象 難病患者で、働きたい方や働き続けることを不安に思っている方

先着 3人(予約制)

申込 電話かFAXで氏名、電話番号、FAX番号を難病患者支援センター(☎275-5056 FAX275-5038)へ。

がん検診(集団検診)のお知らせ【無料】

がん検診総合相談センター ☎230-4616 FAX230-4636

検診内容	日程	場所
胃がん/大腸がん/肺がん・結核	3月4日	東区役所

新型コロナウイルス感染再拡大防止のため、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不良の方、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(予約制)

対象 50歳以上の偶数年齢の方

※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。

申込 胃・大腸がん検診は2月6日まで、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、電話番号、生年月日をがん検診総合相談センターへ。医療機関でも受診できます。詳しくは市HP(QRコード)へ。



アニバーサリールーム オープン

ママ・パパになった喜びや、お子さんの「大きくなったね」を家族で一緒に楽しみながら確認できる部屋です。

ぜひ思い出づくりにお越しください。

場所 東保健センター

こんなことができます。

- ▶お子さんの身長や体重の測定
- ▶母子健康手帳を受け取った時の記念撮影
- ▶健康診査・予防接種来所時の記念撮影
- ▶お子さんと保護者向けの健康情報の取得



健(検)診・相談の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

下表以外にも健(検)診・相談を行っていますのでお問い合わせください。

ハッピーマタニティクラス(全3回) 無料・予約制	離乳食講習会 無料・予約制	検査・相談 無料・予約不要	生活習慣病予防相談 無料・予約制	食生活相談 無料・予約制	精神保健福祉相談 無料・予約制	成人の歯科相談 無料・予約制	子どもの歯相談室 無料・予約制	骨粗しょう症予防検診 有料・予約制
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(もくろみなど)	離乳食の進め方のお話、実演(見学)、離乳食の展示	HIV・梅毒・クラミジア・風しん抗体・肝炎ウイルス検査・診断書発行不可・検査結果は同センターでお渡しします	保健師などによる相談	管理栄養士による相談	こころの病気・アルコール問題などの相談	歯科医師による検診・相談、歯科衛生士による歯みがき指導など ・1歳6カ月～4歳未満の方はフッ素塗布あり(1回限り・子どもの歯相談室のみ)		踵骨の超音波骨密度測定
妊婦の方が対象 男性(パパ)も参加可 先着12組	おおむね5・6カ月児の保護者の方が対象 4カ月児健診時にも予約可	風しん抗体・肝炎ウイルス検査は対象の条件あり	生活習慣病について気になる方が対象	食生活について気になる方が対象	上記について悩む方や家族が対象	成人の方が対象(妊婦の方はぜひ受診しましょう)	おおむね15歳未満の方が対象	18歳以上の方が対象 先着20人
①2月3日13:30～ ②2月17日12:45～ ③3月3日13:30～	1月14日、2月11日 各日とも ①10:00～②11:00～		1月25日 9:30～11:00		1月6・19日 2月7日 14:00～16:00	1月27日 13:30～15:30	1月26日 9:30～11:00 13:30～15:30	2月28日午後

○乳幼児健診(無料、個別通知)

4カ月児健診、1歳6カ月児健診、3歳児健診(対象:3歳6カ月児)
転出・転入のときは同センターへお知らせください。

○BCG予防接種(無料、5カ月児個別通知)

対象:1歳未満の子ども
○難病に関する相談

▶東区役所では、ブックスタート事業としてBCG予防接種時に絵本をお渡ししています。
☎東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)