



次のページから広報さかいですく

「堺スタイル」の 感染予防にご協力を!



「ひがしふおと展」投票人気作品などを展示!

投票で人気のあった作品や区長賞など、各賞受賞作品を拡大パネルにして展示します。
お越しの際は、マスクの着用をお願いします。
場所 東区役所 健康ふれあいひろば
展示期間 3月14～18日9～17時30分 小雨決行(初日は11時から、最終日は16時まで)
問 東区役所自治推進課
(☎287-8122 FAX287-8113)



ひがしふおと展の様子



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 終活～エンディングノートについて～
日時 3月15日(火)13時30分～15時 無料 先着 25人
申込 3月1日から直接か電話で同センターへ。



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。

おいしい料理勉強会～食生活を工夫し、骨を強くしよう～

講話と実演(見学)を行います。骨粗しょう症について気になる方や最近体重が減ってきた方、食欲がないと感じている方は、ぜひご参加ください。



テーマ 骨粗しょう症予防
日時 3月24日(木)10～11時30分
対象 おおむね65歳以上の方 先着 12人
申込 3月2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。

自分の歯でおいしく食べるため成人歯科検診を受診しましょう

対象 30・35・40・50・60・70・71～74歳の方、75歳以上の生活保護受給者の方
費用 500円 ※市民税非課税世帯と生活保護世帯の方は保健センターの事前申請で無料。

申込 市内の協力医療機関で。詳しくは市HP(QRコード)へ。

問 健康医療推進課(☎222-9936 FAX228-7943)

「高齢者いい歯自慢コンテスト」中止のお知らせ

市と堺市歯科医師会が例年開催しています「高齢者いい歯自慢コンテスト」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、来年度の開催を中止することとなりました。

楽しみにされていた皆さんには残念ではありますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

健(検)診・相談の日程(予約は電話かFAXで東保健センターへ)

ハッピーマタニティクラス(全2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・エクスサイズ、食事について ②赤ちゃんとの生活(もく浴など)、妊娠中の歯の健康について	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。予約締切は各開催日の1週間前。	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。
①4月14日13:00～ ②4月21日12:45～	3月11日、4月8日 各日とも ①10:00～ ②11:00～		3月22日 9:30～11:00		3月7・16日 4月4日 14:00～16:00	3月24日 13:30～15:30	3月23日 9:30～11:00 13:30～15:30	4月25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。

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

文化ホール

▷ミュシャアートサテライトプロジェクト

日時 3月5～21日10～18時(最終入場17時30分、水曜日を除く)

場所 ギャラリー 無料 直接会場へ。

▷「スタインウェイを弾こう」参加者募集

スタインウェイピアノをホールで演奏してみませんか。

日時 3月24日(木)9時30分～16時30分

場所 メインホール 先着 20人程度

申込 3月3～17日に文化ホール棟2階受付窓口で。

生涯学習施設

▷カラーセラピー講座

日時 5月8日(日)10～11時 1,000円 抽選 12人

申込 詳しくは同館か同館HP(QRコード)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

認知症家族の会ポピー

家族が認知症と診断され不安に感じている方、介護に行き詰まりを感じている方など、肩の力を抜いて、楽しくお話しませんか。

日時 3月25日(金)13時30分～15時30分 場所 東区役所

対象 認知症の方を介護されているご家族や支援者の方 無料 先着 15人

申込 3月23日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ。

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

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。

肺がん・結核検診

対象 40歳以上の方

直接会場へ。受付時間は9～11時。なお、たん検査の追加については今回受付期間が終了しています。

開始時間直後は混み合う場合があります。

申込 胃・大腸がん検診については受付終了。医療機関でも受診できます。詳しくは市HP(QRコード)へ。

詳しくはこちら!



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。