



ひがし8月号

第185号

人口	男	女
84,856人 (31人減)	40,244人 (16人減)	44,612人 (15人減)
世帯	人口密度	面積
37,057世帯 (7世帯減)	8,089人/km ²	10.49km ²

編集・発行 東区役所企画総務課
e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp

猛暑の夏を乗り切ろう!

堺市熱中症予防等ポータルサイトも、ぜひご活用ください。



園東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130



水分補給は早めにごまめに
のどが渇く前に、早めに水分補給をしましょう。1日あたり2リットルが目安です。汗をたくさんかいたときは、塩分補給も忘れずに!



暑さを避けよう
エアコンの温度設定をごまめに調節して、換気をしながら部屋の温度を調節しましょう。



暑さにつよい「からだづくり」
バランスよくきちんと食べて、夏の暑さに負けない体づくりをしましょう。

技あり!元氣めし!!

「簡単・健康レシピと日常の工夫」のチラシを東基幹型包括支援センターと東保健センターが協力して制作しました。次のスーパーマーケットや地域会館などで配架していますので、ぜひご活用ください。

- ウエルシア堺東店・堺日置荘西町店・堺菩提店
 - サンプラザ北野田店・白鷺店
 - いちぶくスーパー
 - ダイエー北野田店
 - 万代北野田店
 - ライフコーポレーション北野田店・初芝東店
- 園東基幹型包括支援センター
☎287-8730 FAX287-8740



ひばり丼(材料 納豆、サバ水煮缶)

ひがしふれあい文化祭「作品展」出展作品を募集

園東区ふれあい事業実行委員会事務局
☎287-8122 FAX287-8113

東区の皆さんが文化や芸術にふれ、交流を深められるよう、11月28・29日にひがしふれあい文化祭を開催します。同文化祭への出展作品を次のとおり募集します。

場所 東区文化会館北野田フェスティバル(文化ホール)ギャラリー
出展資格 東区在住・在勤・在学個人カグループ
出展作品 絵画、写真、書、工芸品、パッチワーク、ちぎり絵、造花、絵手紙など。1人(1グループ)1点限り。作品の大きさは額縁を含め、縦・横・高さ各100cm以内。書は全紙(70×137cm)以下。
未発表の作品に限り。額や表装などは各自で用意してください。
作品搬入日 11月18・19・22日 9～17時に東区役所自治推進課へ。一部工芸品などは、11月27日の13時30分～15時30分に同館へ。
直接かはがき、電子メールで、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、出

展品目、作品の大きさ(縦、横、高さのサイズ、壁掛けの作品についてはその旨)と「ひがしふれあい文化祭作品展出展希望」を書いて、9月30日(消印有効)までに東区ふれあい事業実行委員会事務局(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1 東区役所自治推進課内 ☎higashijisui@city.sakai.lg.jp)へ。10月29日までに搬入方法などの詳しい内容を申込者全員にお知らせします。

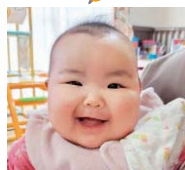


前回の様子

笑顔といっしょに
ありがとう
Thanks

毎日たのしい日はなりますように

園東区役所企画総務課
☎287-8100 FAX287-8113
※年齢は撮影当時のものです。



ゆめちゃん
4か月

夢に向かっているようなことに挑戦してほしいと思いを込めて夢にしました。



ひなたちゃん
1歳6か月

日向ぼっこのようにみんながホッと落ち着くような存在になっ
てほしいと名付けました。



つむぎちゃん
2か月

たくさんの人との縁を大切にしたい、夢をつむいでいってほしいと願い名付けました。

東区役所各課への問い合わせはこちら

〒599-8112 東区日置荘原寺町195番地1
☎ https://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html
✉ higashikiso@city.sakai.lg.jp
Twitter @team_higashi

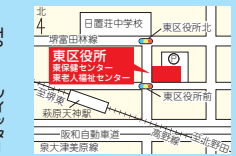
1階	<ul style="list-style-type: none"> ●市民課 ☎287-8102 FAX288-2150 【戸籍・住民票など証明・届出関係】 ●保険年金課 ☎287-8108 FAX287-8621 【国民健康保険・国民年金など】 	<ul style="list-style-type: none"> ●東区老人福祉センター ☎287-8150 FAX287-8160 【高齢者の健康増進など】 ●東区障害者基幹相談支援センター ☎285-6666 FAX287-6767
2階	<ul style="list-style-type: none"> ●地域福祉課 ☎287-8112 FAX287-8117 【介護・障害に関することなど】 ●生活支援課 ☎287-8110 FAX287-8117 【生活保護に関することなど】 	<ul style="list-style-type: none"> ●社会福祉協議会東区事務所 ☎287-0004 FAX287-0444 ●東基幹型包括支援センター(高齢者総合相談) ☎287-8730 FAX287-8740
3階	<ul style="list-style-type: none"> ●企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113 【庁舎管理・広報・広聴・相談・1階市政情報コーナーなど】 ●自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113 【自治会・美化など地域振興活動】 ●美化担当 ☎287-8103 FAX287-8113 	<ul style="list-style-type: none"> ●東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130 【乳幼児健診・各種健康相談など・健康づくりに関すること】 ●子育て支援課 ☎287-8612 FAX286-6500 【子育て相談に関することなど】☎287-8198 FAX286-6500 【児童・ひとり親・女性に関することなど】☎287-8198 FAX286-6500



HP



ツイッター



<ul style="list-style-type: none"> ●粗大ごみ受付センター ☎0120-00-8400 (携帯電話などから ☎06-6485-5048) ●環境業務課指導係(家庭ごみの収集)☎228-7429 ●上下水道局お客様センター ☎0570-02-1132 ●北部地域整備事務所 ☎258-6782 FAX258-6843 ●東消防署 ☎286-0119 FAX286-0126 ●市税事務所(三国ヶ丘庁舎) ●法人諸税課 ☎231-9741 FAX251-5631 ●市民税課 ☎231-9753 FAX251-5632 ●固定資産税課 ☎231-9762 FAX251-5633 ●納税課 ☎231-9773 FAX251-5634
