



ひがし6月号

第183号

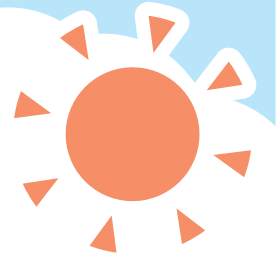
「人のうごき」のコーナーは、現在、国勢調査を集計中のため、掲載を休みます。

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

6月は食育月間です

毎日の食事は、生命を維持し、心とからだ
が健康であるためにとっても大切です。また、
6月4～10日は歯と口の健康週間でもあり
ます。毎日の食生活や歯と口のケアを見直し
て、元気に過ごしましょう。

園東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)



さかい食育目標

さ
三食
きちんと
食べる

食事の
リズムを
整えよう

か
感謝して
食を大切に
する

食を支える
環境に
感謝しよう

い
一緒に
食べる

感染症拡大
防止のため
会食は控えよう

ひがし「食と歯のサロン」

食事のバランスや歯と口についての展示
【写真】を行います。主催はボランティアグ
ループ堺市健康づくり食生活改善推進協
議会東支部「すずらん会」、歯と口の健康づく
り自主活動グループ「ひがし8020メイト」。
区役所にお越しの際はご覧ください。
日時 6月10～11日 場所 東区役所 費用 無料 直接会場へ。



健康づくり教室

食を中心とした健康づくりを楽しく学ぶ教室です。修了者は「堺市健康づくり食生活改善推進協議会」の会員として、地域の健康づくり活動(ボランティア)に参加できます。いずれも9時30分～12時(変更する場合あり)。

回	日	講座内容
1	6月25日	開講式・健康づくりの話
2	7月8日	身体計測・栄養セミナー①・調理実演
3	7月29日	検査結果の見方について・歯の話と実習
4	8月6日	栄養セミナー②・おうちで実践!運動講座
5	8月27日	食中毒予防の話・栄養セミナー③
6	9月9日	栄養セミナー④・ボランティア活動について・調理実習
7	9月24日	修了式・ウォーキング講座

場所 東区役所 対象 初めて参加される方

費用 無料 先着 15人

☎6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。

区役所窓口の待ち人数が確認できます!

窓口の混雑を避けてお越しいただくため、東区役所1階市民課・保険年金課の窓口でお待ちいただいている人数と対応中の受付番号を区ホームページに掲載しています。東区トップページの「窓口 現在の待ち人数」からご確認ください。

また、2次元コードからも確認できます。ぜひご利用ください。

☎東区役所市民課(☎287-8102 FAX288-2150)・保険年金課(☎287-8108 FAX287-8621)



防火訪問を実施します

東消防署では、住宅火災などから高齢の方を守るため、消防職員が防火訪問を行います。訪問時に住宅用火災警報器の設置指導をします(啓発チラシのポスト投函のみとなる場合があります)。

またその際、普段から取り組める災害に対する備えについて掲載した、防災・減災に関するチラシなども配付します。訪問の際はご協力をお願いします。

なお、消防職員が住宅用火災警報器や消火器を販売することはありませんので、消防職員を名乗る訪問販売などにはご注意ください。

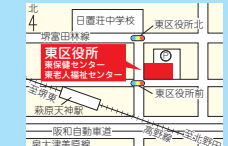
☎防火訪問、啓発チラシについては同署予防課(☎286-0119 FAX286-0126)、防災・減災に関するチラシについては企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

東区役所各課への問い合わせはこちら

〒599-8112 東区日蓮荘原寺町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 	<ul style="list-style-type: none"> 東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130 【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



区役所外	
●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(三國ヶ丘庁舎)
●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