



>>次のページから広報さかいです

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ることができます。詳しくは同センターへ。

健康教養講座

「私の物忘れってだいじょうぶ？」をテーマに、日常生活でのちょっとした物忘れや記憶力について学びます。

日時 6月15日(火)13時30分~15時 場所 同センター

費用 無料 先着 15人

⑥ 6月1日から直接か電話で同センターへ。



不法就労防止にご協力ください

在留資格がない外国人が日本国内で働くことを不法就労といいます。不法就労は法律で禁止されており、不法就労をさせた雇用主は不法就労助長罪として、処罰の対象となります。外国人を雇用する際は、パスポートや在留カードなどで在留資格・在留期間を確認し、不法就労にならないよう注意してください。

☎黒山国際交流連絡協議会(黒山警察署内) ☎362-1234 FAX363-0895

図書館だより

東図書館(東区北野田1077 アミナス北野田4階 ☎236-1345 FAX236-1517)

開館時間=火~金曜日 10~20時 土・日曜日、祝休日 10~18時

初芝分館(東区野尻町221-4 初芝体育館内 ☎286-0071 FAX286-0091)

開館時間=火~日曜日、祝休日 10~17時

感染拡大防止のため臨時休館や開館時間、おはなし会などの日程は、図書館ホームページでご確認ください。

東図書館・初芝分館の休館日

6月7・14・21・28日

移動図書館・くすのき号

日時 6月13・27日14時40分~15時40分(到着時間は多少前後します)

場所 東初芝公園(東区日置荘北町1丁23)

☎中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)

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

お口の渇き・むせ予防教室

最近、お茶を飲んでよくむせる…なんてことはありませんか。年齢とともに口渇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。嚥下力を持つことは体力にも関係し、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 6月9日(水)13時30分~15時 場所 東区役所

対象 おおむね65歳以上の方。ご家族の参加も可。 費用 無料 先着 20人

⑥ 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。



すこやか貯筋教室

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

日時 6月28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

⑥ 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。

子育て講座「ほっとカフェ」

子どもとの関わり方がわからない、毎日思うようにいかになくてイライラする。そんな方が少しでも「ほっと」できる時間があるように、子どもの発達やお母さんの息抜きについての講座を開催します。当日は保育士による保育も行います。

日時 6月30日(水)10~11時30分 場所 東区役所

対象 未就学児を子育て中の方 費用 無料 先着 10組

⑥ 6月2日から電話か FAX で住所、氏名、電話番号、年齢、保育希望の有無を同センターへ。



「家でできる！筋トレ講座」

自宅で過ごす中でできるちょっとした空き時間を運動の時間にしませんか。血圧やお腹まわりが気になるけど何から始めたらいいかわからない方は、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 7月6日(火)14~15時30分 場所 東区役所

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

費用 無料 先着 15人

⑥ 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。

東文化会館

文化講座

①コケテラリウムを作ろう！

日時 7月9日(金)13時30分~15時30分

費用 2,800円 抽選 10人

②アーティフィシャルフラワーで枯れない仏花づくり

日時 7月11日(日)14~15時30分

費用 3,000円 抽選 10人

③パnellレッスン~おにぎりパン~

日時 7月15日(木)10時15分~12時30分

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

時30分

費用 2,200円 抽選 12人

⑥直接か FAX、はがき、電子メールで住所、氏名、電話番号、年齢、希望講座名、何を見て知ったかを①は6月23日、②は6月24日、③は6月29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。

東区シンポジウム(東区民まつり)の動画配信

5月9日(日)に無観客で開催した「東区シンポジウム(東区民まつり)」の内容を6月14日から動画配信いたします。字幕あり。ぜひご覧ください。詳細は区ホームページ(2次元コード)から。
☎東区民まつり運営委員会事務局(東区役所自治推進課内) ☎287-8122 FAX287-8113



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。定員:10組。男性(1/1)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(もくろみなど)	6月3日(1回目) 13:30~16:00 6月17日(2回目) 12:45~15:00 7月1日(3回目) 13:30~16:00	■BCG 予防接種 (無料。5か月児個別通知) 対象:生後1歳までの子ども ■乳幼児健診 (無料。個別通知) ・4か月児健診 ・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。
■離乳食講習会 (無料。予約制)5・6か月児の保護者が対象。 4か月児健診時にも予約可。	6月11日 7月9日 各日とも ①10:00~ ②11:00~	■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 ■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:6月28日(月)、午後 ※詳しくは同センターへ。
■検査・相談 (無料)直接会場へ。		
■生活習慣病予防相談(無料。予約制)	6月22日 9:30~11:00	
■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		
■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	6月7・16日 7月5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(妊婦はすずんで受診しましょう)	6月24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)	6月23日 9:30~11:00 13:30~15:30	

無料 がん検診(集団検診)のお知らせ

がん検診総合相談センター(☎230-4616 FAX230-4636)

検診内容	日程	場所
①胃がん/大腸がん/肺がん・結核	6月4日	八下西小学校
②胃がん/大腸がん/肺がん・結核	6月25日	野田小学校
③胃がん/大腸がん/肺がん・結核	7月1日	日置荘西小学校
④胃がん/大腸がん/肺がん・結核	7月15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 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。

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。たん

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。

⑥胃・大腸がん検診について①②は受付終了、③は6月6日まで、④は6月20日まで、肺がん検診(たん検査)について①は受付終了、②は6月15日まで、③は6月21日まで、④は7月5日までに電話か FAX で住所、氏名、電話番号、生年月日をご案内センターへ。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。

