



笑顔といっしょに「ありがとう」

# ひがし 10月号

第199号

東区の人口 令和4年9月1日推計( )は前月比	
人口	世帯
84,565人 (11人減)	37,290世帯 (1世帯増)
人口密度	面積
8,061人/km <sup>2</sup>	10.49km <sup>2</sup>
編集・発行 東区役所企画総務課 e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp	

## 東区政策会議企画

# 親子で育むわがまちツアー～東区再発見～

語り部の解説を聞きながら全長約7kmのコースを巡る、小学生も楽しめる歴史発見ツアーです。  
意外と近くにある東区の歴史スポットを、一緒に見つけてみませんか。

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

日時 11月20日(日)10～15時(雨天中止)  
対象 東区在住の小学生とその保護者  
※子どもだけの参加は不可  
先着 30人  
申込 10月1～31日に電子申請システムで

詳細はこちら!



### ここはどこでしょう?



## 小学校就学前の健康診断

来年、小学校に入学する子どもの健康診断を表のとおり行います。10月下旬までに郵送で通知しますので、指定された日程・小学校で受診してください。  
通知が届かないときは、校区の小学校へ連絡してください。

問 学校保健体育課(☎340-0316 FAX228-7421)

学校名	電話番号	日程
登美丘西	236-0031	11月2日
日置荘	285-0260	11月14日
白鷺	285-8585	11月16日
日置荘西	285-5238	11月16日
登美丘東	236-2130	11月17日
登美丘南	236-6051	11月17日
八下西	286-1611	11月17日
南八下	285-0614	11月24日
野田	236-0065	12月1日

詳細はこちら!



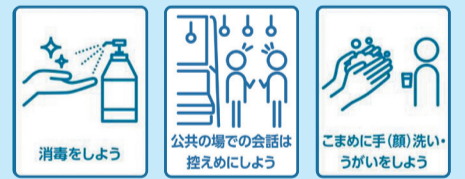
## 文化あふれるまち東区 ～文化で結ぶまち・ひと・こころ～ 子ども絵画展示事業 展示開始!!



東区内の小学生から応募いただいた絵画を、10月1日以降、高野線の白鷺・初芝・萩原天神・北野田駅に展示します。東区の好きなところや未来の東区など、子どもたちの思いがたくさん詰まった絵画をぜひご覧ください。  
なお、多くの応募をいただいたため、時期を分けて展示します。ご了承ください。

問 東区役所企画総務課 (☎287-8100 FAX287-8113)

## 「堺スタイル」の感染対策にご協力を!



東区役所 〒599-8112 東区日置荘原寺町195番地1 <https://www.city.sakai.lg.jp/higashi/index.html>

1階	●市民課 ☎287-8102 FAX288-2150 【戸籍・住民票など証明・届出関係】	●東老人福祉センター【高齢者の健康増進関係】 ☎287-8150 FAX287-8160
	●保険年金課 ☎287-8108 FAX287-8621 【国民健康保険・国民年金関係】	●東区障害者基幹相談支援センター【障害者に関する相談】 ☎285-6666 FAX287-6767
2階	●生活支援課 ☎287-8110 FAX287-8117 【生活保護関係】	●東基幹型包括支援センター【高齢者総合相談窓口】 ☎287-8730 FAX287-8740
	●地域福祉課 【障害者・高齢者福祉】☎287-8112 FAX287-8117 【介護保険関係】☎287-8123 FAX287-8117	●社会福祉協議会東区事務所【市民活動・ボランティア関係】 ☎287-0004 FAX287-0444
3階	●企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113 【庁舎管理・広報・広聴・相談・市政情報コーナー】	●東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130 【乳幼児健診・各種健康相談など・健康づくり関係】
	●自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113 【自治会・美化など地域振興活動関係】 美化担当(不法投棄) ☎287-8103 FAX287-8113	●子育て支援課 【子育て相談】☎287-8612 FAX286-6500 【児童・ひとり親・女性相談】☎287-8198 FAX286-6500

東区HP

東区長Twitter

地域SNS ピアッザ

東区公式 YouTube



## 区役所外

- 粗大ごみ受付センター  
【家庭から出る粗大ごみの収集申し込み】  
☎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【水道・下水道関係】  
☎0570-02-1132
- 北部地域整備事務所【道路維持・管理】  
☎258-6782 FAX258-6843
- 東消防署  
【火事・救急・救助・予防に関すること】  
☎286-0119 FAX286-0126
- 市税事務所(三国ヶ丘庁舎)  
法人諸税課【軽自動車税関係】  
☎231-9741 FAX251-5631  
市民税課【市・府民税】  
☎231-9753 FAX251-5632  
固定資産税課【固定資産税】  
☎231-9762 FAX251-5633  
納税課【納税】☎231-9773 FAX251-5634









次のページから広報さかいですくく

### フロアレイアウト変更のお知らせ

区役所1階のレイアウトを変更し、来庁者の利便性向上をはかっています。今回は、保険年金課の窓口の場所を10月11日から変更します。

詳しくは区 **HP** (QRコード)のフロア図で。

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



### 段ボール箱の中で生ごみを減量・堆肥に！ ～生きごみさん講習会～

環境に優しい生ごみの処理方法「生きごみさん」の作り方・育て方を学びます。できた堆肥は、ガーデニングや家庭菜園などに利用できます。参加者には必要な資材をお渡しします。

日時 10月17日(月)13時30分～15時 場所 東区役所

対象 市内在住の方 先着 15人

申込 10月7日までにFAXかはがき、メールで住所、氏名、電話番号、講習日を資源循環推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3-1 ☎228-7479 FAX228-7063 ✉shijyun@city.sakai.lg.jp)へ



### 東保健センターつうしん ☎287-8120 FAX287-8130

#### ▶すこやか貯筋教室

ロコモを予防するために、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 10月24日(月)14～15時30分

対象 東区在住で、医師から運動を制限されておらず、補助なしで歩行できる方

先着 30人

申込 10月3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



#### ▶ひらめき脳トレプラス教室

認知症予防の教室です。

日時 表のとおり いずれも9時30分～11時30分(全12回)

対象 全回参加できる65歳以上の介護認定を受けていない方 抽選 15人

申込 10月3～11日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、年齢を同センターへ

回	月日	主な内容
1	11月10日	体力測定・健康チェック
2	11月17日	お口の健康の話・体操
3	11月24日	口腔ケアの話①・体操
4	12月1日	食生活の話①・体操
5	12月8日	脳トレゲーム・体操
6	12月15日	脳トレゲーム・体操
7	12月22日	脳トレゲーム・体操
8	1月12日	脳トレゲーム・体操
9	1月19日	食生活の話②・体操
10	1月26日	脳トレゲーム・体操
11	2月2日	口腔ケアの話②・体操
12	2月9日	まとめ・体操

### 健(検)診・相談の日程(予約は電話かFAX、\*は電子申請システムで同センターへ)

ハッピーマタニティクラス (全2回) 予約制	離乳食講習会 予約制	精神保健福祉相談 予約制	骨粗しょう症 予防検診 有料・予約制	検査・相談 予約不要	生活習慣病予防相談 予約制	食生活相談 予約制*	成人の 歯科相談 予約制*	子どもの 歯科相談室 予約制*
①妊娠中の過ごし方・体操、妊娠中の食事について ②妊娠中の歯の健康について、赤ちゃんとの生活(もく浴など)	離乳食の進め方のお話、実演(見学)、離乳食の展示	こころの病気・アルコール問題などの相談	踵骨の超音波骨密度測定	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	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)	
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	上記について悩む方や家族が対象	18歳以上の方が対象 先着20人	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	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
①10月13日13:15～ ②10月20日12:45～	10月14日、11月11日 各日とも ①10:00～ ②11:00～	10月3・19日 11月7日 14:00～16:00	10月24日午後		10月25日 9:30～11:00		10月27日 13:30～15:30	10月26日 9:30～11:00 13:30～15:30

〇乳幼児健診(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。

〇BCG予防接種(5カ月児個別通知)  
対象:1歳未満の子ども  
〇難病に関する相談

▶ 東区役所ではブックスタート事業として4カ月児健診で絵本をプレゼントしています。  
問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

\*はこちらからでも予約可→



### 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

利用証が必要です。市内在住の60歳以上の方が対象。詳しくは同センターへ。

#### ▶健康教養講座「肩こり・腰痛予防体操」

日時 10月18日(火)13時30分～14時30分

講師 スポーツクラブNAS 先着 25人

申込 10月1日から直接か電話で同センターへ



### 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

#### ▶パネル展「ばねーくんたちのちょっと寄ってっ」

介護保険や認知症、成年後見制度、黒山警察署協力による特殊詐欺防止、ダブルケアについてのパネル展【写真】と脳トレクイズを実施します。

期間 10月3～17日9～17時30分

(17日は16時まで)



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】

東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130

検診内容	日程	場所
①胃がん/大腸がん/肺がん・結核	10月13日	白鷺小学校
②胃がん/大腸がん/肺がん・結核	10月20日	登美丘南小学校
③胃がん/大腸がん/肺がん・結核	11月29日	東区役所

新型コロナウイルス感染防止のため、次のことにご協力ください。

○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控えてください。

○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 各回定員あり

※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。

たん検査の追加可(要件あり)。

開始時間直後は混み合う場合があります。

申込 ①②は受付終了、③は11月4日までにがん検診総合相談ポータルサイト(QRコード)で。インターネットでの申し込みが難しい方は同センターへご相談ください。

※医療機関でも受診可。

詳細はこちら

