



笑顔といっしょに
「ありがとう」

ひがし 12月号

第201号

東区の人口 令和4年11月1日推計()は前月比

人口	世帯
84,615人 (9人減)	37,379世帯 (28世帯増)
人口密度	面積
8,066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	

イルミネーション×とうろう 灯籠ナイト

12月5日～1月31日 日没～23時

12月23日17時30分～20時、24日10～20時
※雨天時は東区役所ロビー

みんなの願いや想いがぎゅーっと詰まった「ぬり絵アート」を手作り灯籠にして、青く輝くイルミネーションとともに、東区役所健康ふれあいひろばに展示します。お越しの際は、マスク着用をお願いします。

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

今年もやります!

ひがしふおと展 作品大募集

みんなでシェア、東区の魅力!

申込・詳細はこちら!

2月に東区役所ロビーで開催。素敵な写真のご応募お待ちしております。参加賞や入賞記念品もあります。
※応募前に注意事項を必ずご確認ください。

対象 東区在住・在勤・在学の方 (先着)80人(1人1点)

申込 1月20日までに直接か郵送(当日消印有効)、メール、電子申請システムで

問 東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

昨年の入賞作品

笑顔といっしょに
ありがとう

Thanks

キラキラと光輝く子の笑顔

問 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。

朝ちゃん 1歳4か月

お月様の様にほっこりする人でいてね。朝日からとりました。

ひろむ 紘夢ちゃん 1歳

素敵な夢を持って、大きく、可愛いく成長してね。

あきと 暁斗ちゃん 1歳1か月

夜明けのような明るいパワーを持った子に育ってほしいと願いを込めました。

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	<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・国民年金関係】 	<ul style="list-style-type: none"> ●東老人福祉センター【高齢者の健康増進関係】 ☎287-8150 FAX287-8160 ●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 	東区HP 東区長Twitter
2階	<ul style="list-style-type: none"> ●生活援護課 ☎287-8110 FAX287-8117 【生活保護関係】 ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●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 ●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 	地域SNS ピアッザ 東区公式 YouTube
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・市政情報コーナー】 ●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 	<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・健康づくり関係】 ●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 	

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



マイナンバーカード出張申請を実施します!

日時 1月13～15日10～16時45分
場所 ダイエー北野田店 2階ガスセンター前
対象 堺市に住民登録があり、次の条件を全て満たす方
 ・申請者本人が必要な書類を持参できる方
 (申請者が15歳未満か成年被後見人の場合、法定代理人の同行が必要)
 ・マイナンバーカードを作成したことがない方(再交付の申請は受付不可)
 申し込みや持ち物など詳しくは **HP** (QRコード)か電話で。
問 堺市マイナンバーカード普及促進センター(☎072-600-0181 FAX275-5766)

写真撮影無料、予約制



子育てつうしん
 地域子育て支援事業担当 ☎287-8612 FAX286-6500

いずれも要申込。申込受付時間は10～16時。
▶子育て講座「クリスマス飾りを作ろう」
申込 利用希望日の3開室日前から電話かFAXで同担当へ
日時 12月12・13日10～12時、13時30分～15時30分
対象 未就学児とその保護者 **先着** 各日各時間5組
▶ひがし・ママパスタート応援事業



申込 ①は12月6日、②は12月7日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、子どもの月齢を同担当へ

①わたしと子どものエンパワメント
 子どもたちが「わたしはわたし」として自分を大切に、どう生きるのかを自分で選び決定するためには、どのようなかわりが必要か、一緒に考えましょう。

日時 12月13日(火)13時30分～15時
講師 えんばわめんと堺代表・北野真由美さん
対象 未就園児とその保護者 **先着** 10組(託児は先着6名)

②ママパスタート講座「抱っこ講座」
 赤ちゃんにとって心地よく、大人の体に負担がかかりすぎない正しい抱っこの姿勢を学びませんか。

日時 12月21日(水)10時30分～11時45分
講師 ベビーウェアリングコンシェルジュ・北口ひろこさん
対象 生後2～6カ月までの第1子とその保護者
先着 8組



▶ファミリー・サポート・センター出張登録講習会
 子育てを応援したい方と子育ての応援を受けたい人からなる相互援助を行う会員組織です。保護者の外出時の一時預かり、習い事や施設の送迎などを有料で行います。登録無料。

申込 12月2～15日に同センター **HP** (QRコード)の「会員登録講習会申込みフォーム」で。東区・美原区在住の方優先。
日時 12月22日(木)10時15分～11時45分 **場所** 美原区役所
対象 小学生以下の子どもを持つ保護者、妊婦
先着 15組(託児は先着8組)



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

詳しくは同館か同館 **HP** (QRコード)へ。

▶生涯学習施設
①スワロフスキーでアクセサリ作り「タッセルを作ろう」
日時 1月13日(金)13時30分～15時30分 **¥** 3,000円 **抽選** 10人

②手作りアロマミスト・トリートメントオイル講座
日時 1月19日(木)13時30分～15時30分 **¥** 2,600円 **抽選** 10人

申込 ①・②とも12月20日(必着)まで

▶文化ホール
▷オーケストラの日2023「青島広志の奇想天外オーケストラ」

日時 3月31日(金)14時～ **場所** メインホール
¥ 12月3日から前売券発売。大人1,500円、子ども(4歳～小学生)1,000円(当日大人2,000円、子ども1,000円)。全席指定席。3歳以下は入場不可。



初芝体育館で健康づくり
 東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

来館前の検温とマスク着用をお願いします。また、体調不良時は参加を控えましょう。

▶ハッピーひろば

日時 12月6・20日10～11時30分
対象 平成30年4月2日以降に生まれた乳幼児とその保護者
¥ 1家族600円。登録のうえ、券売機で券を購入後、参加してください。

▶なぎなた

日本の伝統文化であるなぎなたを一緒に楽しみませんか。
 無料体験は直接同館へ。3密回避のため、保護者の体育室内への入場制限を設ける場合があります。

日時 9期 1月11・18・25日、2月1日 各回19時15分～20時45分
¥ 1期2,400円 **対象** 4歳児～高校生(高校生に相当する年齢の方を含む)
先着 1期20人
申込 受付中。直接同館へ。

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

介護経験者しかわからない思いを語り合い、共感する時間を過ごしています。初めての方もすぐに打ち解けられるオープンな会です。



日時 12月12日(月)13時30分～15時30分
対象 認知症の方を介護中の家族や支援者 **先着** 15人
申込 12月8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 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)	担当区域(小学校区)
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)	南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
東第2地域包括支援センター 東区南野田33(ハーモニー内) (☎237-0111 FAX237-3900)	担当区域(小学校区) 登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田

東区長直行便 区域に関するご提案やご意見、お待ちしております!
 ～間かせてあなたの思い～



東区の相談 ☎ = 電話相談可 無料 12:00～12:45と祝休日は休み どの区でも = 他区でも相談可 他区も含めた日程はこちら ※中止・延期など変更の場合があります。	教育相談 (小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど) 月～金 9:00～17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8109 FAX287-8113
市民相談・人権相談 (日常生活での問題や人権の問題など) どの区でも 月～金 9:00～17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113	児童相談 (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など) 月～金 9:00～17:30 東区役所子育て支援課 ☎287-8198 FAX286-6500 ※1 母子・父子自立支援員による相談は、月・火・木・金曜日の9:00～16:00
行政相談 (国の行政全般についての苦情、要望など) どの区でも 12/26 14:00～16:00 (場所)東区役所企画総務課 問)市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444	ひとり親相談 ※1 ☎287-8198
人権擁護委員による人権相談 どの区でも 12/20 14:00～16:00 (場所)東区役所企画総務課 問)人権企画調整課 ☎228-7159 FAX228-8070	女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など) ☎287-8612 ※2 女性相談員は不在の場合がありますので、事前にご確認ください。
行政書士による相談 要予約 どの区でも 1/10 10:00～12:00 予約は1/4 9:00から先着4人 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113	子育て相談 ※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など) ☎287-8612 ※3 子育て相談
交通事故相談 月・火・木・金 10:00～17:00 東区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	労働相談 要予約 どの区でも (解雇・賃金に関するトラブルなど) 12/8・22 12:45～15:45 (場所)東区役所企画総務課 申込)雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
登記・測量相談 要予約 第2水 13:00～16:00 先着6人 東区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	就労相談 どの区でも (求人情報の提供、就職活動のサポートなど) 月 10:00～12:00 (場所)東区役所企画総務課 問)ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
	生活・仕事相談 どの区でも (くらしや仕事での困りごとなど) 火 9:30～17:00 (場所)社会福祉協議会東区事務所(東区役所内) 問)すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202

法律相談 要予約 どの区でも 25分以内	区	堺区	中区	東区	西区	南区	北区	美原区
(場所) 区役所企画総務課(南区役所は総務課) (時間) 13:00～16:00(美原区は15:00まで) (予約) 9:00から先着各6人(美原区は4人) ※祝休日は直前の執務日(相談は区ごとに年度内1回限り)	相談日	月・水・金	火・木	水・金	金・火	月・水	木・月	木
	予約開始日※	相談日の前日	直前の月	直前の火	直前の木	直前の金	直前の水	直前の月
	問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311



次のページから広報さかいですく<



図書館だより

休館日:東図書館・初芝分館共通
12月5・6・12・19・26日~1月4日

東図書館 ☎235-1345 FAX236-1517 初芝分館 ☎286-0071 FAX286-0091

休館中は返却ポストをご利用ください。なお、12月28日17時~1月4日9時は、東図書館(アミナス北野田4階)と初芝分館の返却ポストは利用できません。

▶えほんの会(東図書館)

日時 12月10日(土)14~14時30分 (先着) 10人

▶おうちで「赤ちゃん絵本の会」(東図書館)

日時 12月17日(土)10時~ (対象) 0~2歳の子ども (先着) 8人



東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会	
日時 12月23日(金)11~11時30分 申込 12月13日から直接か電話、FAXで	日時 12月2日(金)11~11時20分 直接同館へ
おはなし会	
日時 12月24日(土)15~15時30分 直接同館へ	日時 12月17日(土)15時30分~16時 直接同館へ
ブックフェア(月ごとにテーマに沿った本を展示紹介します)	
(一般) Sakai Loves Cerezo! 2022	(一般) 没後50年川端康成とモダニズム
(児童) Sakai Loves Cerezo! 2022	(児童) とらからうさぎへ
移動図書館・くすのき号 問 中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)	
日時 12月11・25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)	
詳細はこちら! →	Twitterでも情報を発信中! →



「東区再発見」開催中!



「東区いまむかし」の地域資料に加えて新たな資料を展示しています。

パワーアップ中!

堺市合併前の町史や昔のまち並みを紹介した写真集などを、「大美野田園都市」や「野田城」といったトピックごとに展示しています。展示終了後、資料は地域資料コーナーでご覧いただけます。図書館で東区の文化・歴史をお楽しみください。



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「やってみようAED」

日時 12月20日(火)13時30分~15時 (講師) 消防局救急課 (先着) 25人

申込 12月1日から直接か電話で同センターへ

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乳がん	1月29日	東区役所
②胃がん/大腸がん/肺がん・結核	2月14日	

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 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・予約制)。開始時間直後は混み合う場合があります。

▶乳がん検診(予約制)

対象 40歳以上の偶数年齢の女性 定員あり

申込 ①は1月6日まで、②は1月27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・申込はこちら!



東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

▶ごちそうクッキング~季節を楽しみながら食育しませんか~

クリスマスを中心に、調理実演を見ながら栄養について話します。

日時 12月21日(水)13~15時 (講師) 野菜ソムリエ・野口知恵さん

対象 子育て中の方や孫の世話などで子育てに関わっている方

先着 10人

申込 12月2日から電子申請システムか電話、FAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

詳細・申込はこちら!



▶すこやか貯筋教室

自宅で簡単にできる筋トレや堺コッカラ体操、健口体操を学びませんか。

テーマ ロコモ予防 日時 12月26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 12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

▶減らしおキッチン

市民の皆さんの健康づくりを応援するため、減塩メニューを提供しています。

東区の協力店舗 「カフェダイニングよりみち」「ka-kun café」

減塩メニューを提供していただける飲食店・弁当店を募集中です。また、同センターでは、塩分測定器の貸し出しや減塩レシピの配布をしています。気軽にご相談ください。

詳細はこちら!



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 (偶数月開催、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
①12月8日13:15~ ②12月15日12:45~	12月9日、1月13日 各日とも ①10:00~ ②11:00~	12月5・21日 1月5日 14:00~16:00	12月26日午後		12月27日 9:30~11:00		12月22日 13:30~15:30	12月28日 9:30~11:00 13:30~15:30

○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。

○BCG予防接種

全市版15ページをご覧ください。
○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)

*はこちらからも予約可→

