



笑顔といっしょに
「ありがとう」

ひがし 6 月号

第195号

東区の人口 令和4年5月1日推計()は前月比

人口	世帯
84,514人 (49人減)	37,137世帯 (51世帯増)
人口密度	面積
8,057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	

文化あふれるまち東区～文化で結ぶまち・ひと・ところ～

東区政策会議
「ひがし文活」企画

子ども絵画展示事業 展示作品を募集!

あなたが思い描く東区を描いてみませんか?応募いただいた絵画は高野線の白鷺・初芝・萩原天神・北野田駅をはじめ東区役所などに展示します。応募者には参加賞があります。詳しくは区HP(QRコード)か市政情報コーナーなどで配架されるチラシで。



- テーマ** わたしたちのまち(まちの好きなおとこ、未来のまちの姿など)
- 対象** 東区在住の小学生
- 募集作品** ①手書き絵画(八つ切り(270mm×380mm)～四つ切り(380mm×540mm))
②デジタル絵画(A3(297mm×420mm))
※1人1作品限り。未発表の作品に限ります。
- 申込** 6月1日～8月31日に①は直接か郵送(消印有効)、②は電子申請システムで
東区役所企画総務課(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1 ☎287-8100 FAX287-8113)へ。

詳細はこちら!



コスモスを育ててみよう! 昨年のひまわり回廊に続き、今年はコスモスなどたくさんの秋の花で彩る「秋色ガーデン」を9月末から開催します。あなたが大切に育てたコスモスを飾ってみませんか。

申し込み後、東区役所自治推進課で栽培セットをお渡しします。育てていただいたコスモスは、設置受付期間(9月26～28日)に同課へお持ちください。

設置場所 東区役所 健康ふれあいひろば

対象 東区在住・在勤・在学の方 ￥無料 先着 30人

申込 6月1～15日に電子申請システムか直接、電話、メールで住所、氏名、電話番号を同課(☎287-8122 FAX287-8113 ✉higashijisui@city.sakai.lg.jp)へ。

詳細はこちら!



主催:東区役所、公益財団法人 堺市公園協会

笑顔といっしょに
ありがとう
Thanks

お子さんの写真を掲載してみませんか?



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。



なつめ
夏萌ちゃん 9か月

すくすく健康に育ってね!!



ももか
桃香ちゃん 1歳8か月

可愛らしく、癒やしを
あたえられる子に
なりますように。



みづき
湊月ちゃん 1歳1か月

元氣いっぱい
の湊月くん!
これからもたくさん
楽しい思い出作ろうね!

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



区別防災マップをリニューアルしました!



想定される雨に対応した洪水・土砂災害ハザードマップの見直しや高潮ハザードマップの追加をしました。新しい区別防災マップを活用して自宅や職場の災害リスクを知り、今から自分でできる備えをしましょう。災害時には自分や家族の命を守る行動をとってください。また、普段から地域の皆さんと助け合える関係をつくりましょう。詳しくは市(HP)(QRコード)で。



問 防災課(☎228-7605 FAX222-7339)



<区別防災マップの主な内容>

ハザードマップ(津波・高潮・洪水・土砂災害・内水)で災害のリスクを知って、計画的な避難行動を考えておきましょう。

知る・考える

堺市で発生する可能性がある災害(地震・風水害)について知る。災害発生時のとるべき行動を考える。

備える

家周りの対策や非常備蓄品などを備える。



子育てつうしん

地域子育て支援事業担当 ☎287-8612 FAX286-6500

いずれも無料、東区役所で。申込受付時間は10~16時。

▶ひがし・ママパスタート応援事業

①ベビーヨガ【写真】

日時 6月14日(火)10時30分~11時45分

講師 JADP認定ヨガインストラクター・疋田衣里さん

対象 首のすわった4~7カ月の子どもとその保護者 (先着) 8組



②大人ママのおしゃべりアンサンブル♪

日時 6月15日(水)10時30分~11時45分

対象 東区在住の40歳以上の保護者と未就園児(第1子優先) (先着) 8組

③ベビーマッサージ(講座と育児情報交流会)

日時 6月21日(火)10時30分~11時45分

講師 モンテッソーリ&ベビーマッサージ講師・溝口かおりさん

対象 生後2~7カ月の赤ちゃんとその保護者 (先着) 8組

申込 ①は6月7日、②は6月8日、③は6月13日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、子どもの月齢、②は保護者の年齢を同担当へ。東区在住の方優先。

▶子育て講座

①これがポイント・楽々おむつバイバイ!

日時 6月20・30日10~12時

講師 元保育士・小仲久子さん

対象 未就学児とその保護者 (先着) 各日5組

②七夕飾りを作ろう

日時 7月1・4・5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

申込 いずれも利用希望日の3開室日前から電話かFAXで同担当へ。



七夕飾り

▶りぼんくらぶ~みんなであつなろう~

保護者同士楽しく交流しながら、気軽に話ができる友だちをつくりませんか。

日時 6月22日、7月29日、8月19日

10時30分~11時45分(全3回、登録制)

対象 東区在住の生後4~8カ月の第1子とその保護者で

3回とも参加できる方 (先着) 8組

申込 6月9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。



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れます。詳しくは同センターへ。

▶健康教養講座

市内のウォーキング・ランニングコースや簡単にできる体操を紹介します。

日時 6月21日(火)13時30分~14時30分 (¥) 無料 (先着) 30人

申込 6月1日から直接か電話で同センターへ。



図書館だより

休館日:東図書館・初芝分館共通
6月6・7・13・20・27日

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

詳しくは堺市立図書館(HP)(QRコード)へ。

▶えほんの会

日時 6月11日(土)15~15時30分 (場所) 東図書館 要申込

▶おうちで「赤ちゃん絵本の会」(絵本セットの貸し出し)

日時 6月18日(土)10時から (場所) 東図書館

対象 0~2歳の子ども (先着) 8人

詳細はこちら!



東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会	
日時 6月24日(金)11~11時30分 申込 6月14日から直接か電話、FAXで。	日時 6月3日(金)11~11時20分 直接同館へ。
おはなし会	
日時 6月25日(土)15~15時30分 申込 6月15日から直接か電話、FAXで。	日時 6月18日(土)15時30分~16時 直接同館へ。
移動図書館・くすのき号 問 中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)	
日時 6月5・19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)	



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の着用をお願いします。

また、体調不良時は、参加を見合わせてください。

▶夏季短期教室「キッズトランポリン」

トランポリン遊びを通じてバランス感覚を体験し、楽しく遊べるように指導します。また、トランポリンの様々な技にも挑戦します。

日時 8月3~5日(全3回)

①13~14時10分 ②14時30分~15時40分

対象 ①平成28年4月2日~平成30年4月1日生まれの子ども

②小学1~3年生

(¥) 1,800円 (先着) ①、②とも40人

申込 6月18日から直接同館へ。



東区の相談				教育相談	児童相談	ひとり親相談	女性相談	子育て相談	労働相談	就労相談	生活・仕事相談
無料	12:00~12:45と祝休日は休み	他区も含めた日程はこちら		☎ 月~金 9:00~17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8109 FAX287-8113	☎ 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	☎ ※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	☎ ※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。	☎ ※3 子育て相談 ☎287-8612	☎ 6/9・23 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	☎ 月 10:00~12:00 (場所) 東区役所企画総務課 (問) ジョブシッブさかい ☎0120-010908 FAX244-3771	☎ 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
☎ = 電話相談可	どの区でも = 他区でも相談可	※中止・延期など変更の場合があります。		☎ (小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	☎ (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	☎	☎ (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	☎ (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)	☎ (解雇・賃金に関するトラブルなど)	☎ (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	☎ (くらしや仕事での困りごとなど)
市民相談・人権相談 ☎ どの区でも	月~金 9:00~17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113			☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎
行政相談 ☎ どの区でも	6/27 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			☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎
人権擁護委員による人権相談 ☎ どの区でも	6/21 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			☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎
行政書士による相談 ☎ どの区でも	7/12 10:00~12:00 予約は7/6 9:00から先着4人 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113			☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎
交通事故相談 ☎	月・火・木・金 10:00~17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844			☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎
登記・測量相談 ☎	6/8 13:00~16:00 先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844			☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎	☎

法律相談	区	堺区	中区	東区	西区	南区	北区	美原区
☎ 要予約 どの区でも 25分以内 (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

二十歳の集い実行委員募集

今年度から成人式は二十歳の集いとなり、来年1月9日(祝日)に開催します。みんなで一緒に盛り上げましょう。今後の感染状況によって、式典内容等を変更する場合があります。



昨年度の成人式実行委員

▶**実行委員として企画・運営してみませんか**
3回程度の会議にご出席いただき、アトラクション内容などの企画や当日の司会などをします。
【対象】東区在住・在勤・在学の20歳前後の方。
グループでも参加可。

メッセージ・感謝の言葉の発表者と市民憲章朗読者募集
【対象】東区在住の平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの方
【選考】各1人

【問】東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

詳細はこちら!



東区 安全安心まちづくり大会

▶**大阪府警察音楽隊によるコンサートなど**
【日時】6月25日(土)10時から 雨天決行
【場所】出雲大社大阪分祠(東区日置荘西町7丁1-1) 【主催】東区まちづくりの会
【問】東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

いずれも無料、東区役所で。

▶**東区多胎児交流会～すまいるびーんず～**
【日時】6月24日(金)10～11時30分
【対象】東区在住の3歳未満の多胎の子どもとその保護者が多胎児を妊娠している方 【先着】8組
【申込】6月2日から直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、子どもの年齢を同センターへ。



▶**シャキッと元気に介護予防教室**
【テーマ】フレイル予防
【日時】表のとおり(全3回) 各回13～15時

回	日程	内容
1	6月27日	転倒を予防するための運動
2	7月4日	食事量減少による低栄養状態を予防するためのお食事
3	7月11日	誤嚥性肺炎予防のためのお口の機能を高めるコツや口腔ケア

【対象】東区在住で医師に運動を制限されておらず、補助なしで歩行でき、3回とも参加できる方 【先着】20人
【申込】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。

▶**6月4～10日は「歯と口の健康週間」**
歯周病は20代ごろからかかる人が増え始め、35歳以上になると急増し、最終的には歯を失う恐ろしい病気です。定期的な歯科健診と毎日の丁寧な歯みがきで歯周病を予防しましょう。保健センターでは成人の歯科相談(予約制)を実施しています。ご利用ください。



ハッピーマタニティクラス(全2回) 無料・予約制	離乳食講習会 無料・予約制	検査・相談 無料・予約不要	生活習慣病 予防相談 無料・予約制	食生活相談 無料・予約制	精神保健福祉相談 無料・予約制	成人の 歯科相談 無料・予約制	子どもの 歯科相談室 無料・予約制	骨粗しょう症 予防検診 有料・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	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	こころの病気・アルコール問題などの相談	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・子どもの歯科相談室のみ)	成人の方が対象(妊婦の方はぜひ受診しましょう)	踵骨の超音波骨密度測定
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	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	上記について悩む方や家族が対象	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	18歳以上の方が対象 先着20人
①6月 9日13:00～ ②6月16日12:45～	6月10日、7月8日 各日とも ①10:00～ ②11:00～		6月28日 9:30～11:00		6月6・15日 7月4日 14:00～16:00	6月23日 13:30～15:30	6月22日 9:30～11:00 13:30～15:30	6月27日午後

○乳幼児健診(無料、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(無料、5カ月児個別通知)
対象:1歳未満の子ども
○難病に関する相談

「堺スタイル」の感染予防にご協力を!



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【写真】**
【日時】6月30日(木)13時30分～15時30分
【場所】東区役所
【対象】認知症の方を介護されているご家族や支援者の方
【料】無料 【先着】15人
【申込】6月28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

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	6月3日	八下西小学校
②胃がん/大腸がん/肺がん・結核	6月24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12日	東区役所
⑤乳がん	8月30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(予約制・各回定員あり)

【対象】50歳以上の偶数年齢の方
※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。

▶乳がん検診(予約制)

【対象】40歳以上の偶数年齢の女性
【申込】胃・大腸がん検診、肺がん検診(たん検査)については、①は受付終了、②は6月3日まで、③は6月10日まで、④は6月17日まで、⑤は6月6日～8月4日に市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込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。



詳しくはこちら!



下表以外にも健(検)診・相談を行っていますのでお問い合わせください。

▶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)