



笑顔といっしょに「ありがとう」

ひがし 8月号

第197号

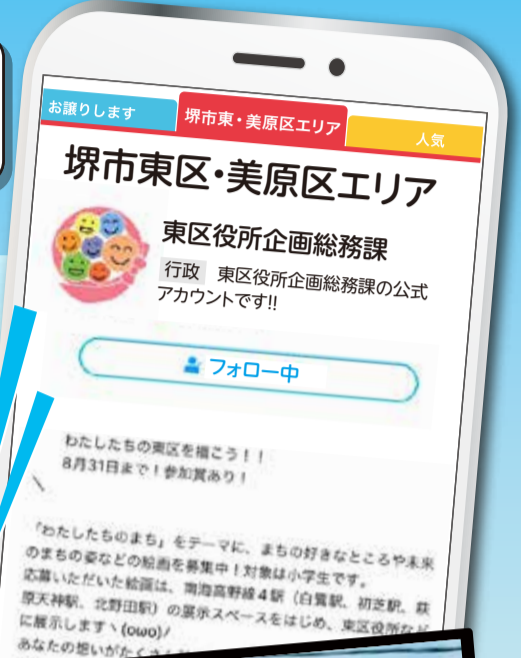
東区の人口 令和4年7月1日推計()は前月比

人口	世帯
84,540人 (42人減)	37,233世帯 (14世帯増)
人口密度	面積
8,059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	

Twitter
東区長が様々な情報をお伝えします。



ピアッザ
地域の情報交換などができる交流アプリ!



東区の情報を活用! 魅カシエア!

東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



区HP
窓口の混み具合もスマホで確認!

堺市東区動画チャンネル
イベントなどが見られます。過去のイベントも配信中!



ひがしふれあい文化祭「作品展」出展作品募集



皆さんの思いがこもったオリジナリティ溢れる作品をお待ちしています。搬入方法などは10月31日までにお知らせします。
場所 東文化会館文化ホールギャラリー
対象 東区在住・在勤・在学の個人かグループ
出展作品 絵画、写真、書、工芸品など未発表の一次創作物1点限り。

申込 9月30日までに直接かFAX、郵送(消印有効)、メールで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、出展品目、縦・横・高さのサイズ(額縁含む、各1m以内)、壁掛けの有無を、東区ふれあい事業実行委員会事務局(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1 東区役所自治推進課内 ☎287-8122 FAX287-8113 ✉higashijisui@city.sakai.lg.jp)へ

ご応募前に必ず規定のご確認を!

まだ間に合う! 夏休み、「まち」を描こう!

「わたしたちのまち」をテーマに絵画作品を募集しています。作品は区内の高野線各駅や区役所などで展示します。参加賞あり。詳しくは区HP(QRコード)か東区役所市政情報コーナーなどに配架しているチラシで。
対象 東区在住の小学生 **申込** 8月31日まで
問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



マイナンバーカード出張申請受付を実施します!

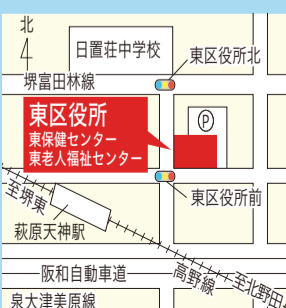
日時 9月3・4日10~16時45分 **写真撮影無料、予約制**
場所 ダイエー北野田店 2階セリア横
対象 堺市に住居登録があり、次の条件を全て満たす方
 ・申請者本人が必要な書類を持参できる方
 (申請者が15歳未満か成年被後見人の場合は、法定代理人の同行が必要)
 ・マイナンバーカードを作成したことがない方(再交付の申請は受付不可)
 申し込みや持ち物など詳しくはHP(QRコード)か電話で。
問 堺市マイナンバーカード普及促進センター(☎072-600-0181 FAX275-5766)



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

感染予防と熱中症対策を!



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

▶ご近所に気になる高齢の方はいませんか?

新聞や郵便物がたまっている、しばらく姿を見かけないなどは、家の中で熱中症により倒れている可能性もあります。「ちょっと心配だな」と感じたら、下記までご連絡ください。

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) 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 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

東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

①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 8月22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



②カミカミ・パクパク離乳食講習会

1日3回食の進め方や生活リズムなどについて、一緒に学びましょう。

日時 8月25日(木)10~10時30分

対象 おおむね9~11カ月児の保護者 (先着) 15人

③健康づくり教室

食生活やオーラルケア、運動など、いきいき過ごすヒントをみつけませんか。教室終了後、学んだことを地域に伝える活動に、ボランティアとしてご参加いただけます。

日時 表のとおり 各回13~15時(全7回)

回	日	内容
1	9月5日	開講式・健康チェック・健康セミナー
2	9月12日	高血圧予防セミナー・運動実技
3	9月26日	歯科セミナー
4	10月3日	健康セミナー・栄養セミナー
5	10月17日	歯科セミナー・栄養セミナー・個別相談
6	10月31日	食中毒セミナー・ボランティア活動について
7	11月7日	栄養セミナー・修了式

対象 東区在住で全回参加できる方 (先着) 15人

申込 8月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、①・③は年齢を同センターへ。②は電子申請システム(QRコード)でも申請可。



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
①8月4日13:00~ ②8月18日12:45~	8月12日、9月9日 各日とも ①10:00~ ②11:00~	8月1・17日 9月5日 14:00~16:00	8月22日午後		8月23日 9:30~11:00	8月25日 13:30~15:30	8月24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(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

▶ 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。
☎ 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)

*はこちらからも予約可→



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「熱中症と温暖化について」

日時 8月16日(火)13時30分~14時30分

講師 大阪府みどり公社 (先着) 25人

申込 8月1日から直接か電話で同センターへ

400ml献血にご協力を ライフ初芝東店駐輪場

8月28日(日) ①10~12時 ②13~16時

新型コロナウイルス感染症の影響で、輸血用の血液が全国的に不足しています。皆様のご協力をお願いします。献血の流れは日本赤十字社(HPI)(QRコード)で。献血前に医師による問診を行います。献血時には本人確認ができるものや献血カードを持参してください。

☎ 東区役所自治推進課 (☎287-8122 FAX287-8113)



集団回収報償金の申請は8月中旬に

2~7月に東区内で実施した古紙や衣類などの集団回収に対する報償金の申請を受け付けます。郵送申請をご活用ください。詳しくは市(HPI)(QRコード)で。

期間 8月1~31日9~17時(土・日曜日、祝日を除く)

☎ 東区役所自治推進課 (☎287-8122 FAX287-8113)



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	8月30日	東区役所
②胃がん/大腸がん/肺がん・結核	9月8日	南八下地域会館
③胃がん/大腸がん/肺がん・結核	9月29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がすぐれない方、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。

▶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の乳がん検診は8月4日まで、胃がん・大腸がん検診、肺がん検診(たん検査)は、②は8月19日まで、③は9月9日まで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

