

笑顔といっしょに
「ありがとう」ひがし12月号
第225号

東区の人口 令和6年11月1日推計()は前月比

人口	世帯
84,511人 (14人増)	38,067世帯 (19世帯増)
人口密度	面積
8,056人/k㎡	10.49k㎡
編集・発行 東区役所企画総務課 e-mail:higashikiso@city.sakai.lg.jp	

12月
15日・16日

ひがしふれあい文化祭

10～18時 東文化会館 文化ホール(高野線 北野田駅前)

問 東区ふれあい事業実行委員会事務局(東区役所自治推進課内) ☎287-8122 FAX287-8113

詳細は
こちら

15日

5階メインホール

午前の部(9時45分開場)

午後の部(12時45分開場)

10時～開会式 10時15分～11時25分 ステージパフォーマンス

登美丘高校吹奏楽部



登美丘高校ダンス部



初芝立命館高校ダンス部



13～14時 講演

「堺を知らずして、日本は語れない」
堺ユネスコ協会会長で大人気観光ボランティアガイドでもある川上浩さんが軽快なトークで「おもしろ歴史」を語ります!

15～16時

大阪府警察音楽隊のコンサート
80年以上続く伝統ある音楽隊の力強い演奏をお楽しみに!防犯講話
もあります

2階ギャラリー・ロビー

棟方志功研究家/
石井頼子さんによる
ギャラリートーク

14時15分～14時45分

独特な技法などの作品説明
を通して祖父・棟方志功の
人物像に迫ります。

石井頼子さん(左)と棟方志功(右)

棟方スタンプ&裏彩色で
オリジナル
しおりを作ろう

14～16時

紙の裏から筆で絵具を染
み込ませる「裏彩色(うら
ざいしき)」を手軽に体験!当日参加
OK!

15日・16日

2階ギャラリー

一般作品



中学生の生花



小学生絵画展

区民の皆さんの
力作が勢ぞろい!棟方志功
作品の展示書「華嚴」1965年頃 作品名「火の願ひ」1946年作
書「華嚴」を含む一部作品は15日のみ

東区役所 〒599-8112 東区日置荘原寺町195番地1

堺市東区



1階	●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・後期高齢者医療・医療費助成・国民年金】
	●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	●東基幹型包括支援センター 【高齢者総合相談・ダブルケア相談窓口】 ☎287-8730 FAX287-8740
2階	●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	●東老人福祉センター【高齢者の健康増進関係】 ☎287-8150 FAX287-8160
	●生活介護課 ☎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
3階	●企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113 【広報・広聴・相談・市政情報コーナー・選挙など】	●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

東区長X(旧Twitter)

安全・便利・
楽しい情報を
毎日お届け!!

東区ホームページ

最新情報を
チェック!!

区役所外

- 家庭ごみ受付センター
【家庭ごみの総合窓口】
☎0120-00-8400 FAX0120-415-302
(携帯電話などから ☎06-6485-5048)
- 死亡動物受付ダイヤル
【亡くなった小動物の引き取り】
☎06-7777-3339 FAX229-4454
- 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

イルミネーション

12月2日～1月31日 日没～23時

イルミネーションと灯籠の2種類の光が織りなす心安らく空間をお楽しみください♪

場所 東区役所 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113

とうろう 灯籠ナイト

12月22日10～20時、23日17時30分～20時

※雨天時は東区役所1階ロビー

笑顔といっしょに
ありがとう Thanks

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。



そうま
聡真ちゃん 0歳7か月

そうちゃんに
出会えて
幸せです。
かっつい男の子に
育ってね。



めぐみ
恵ちゃん 2歳1か月

色々な物に
恵まれ、また
恵みを与えら
れるような人
になっ
てほしい。

子育てつうしん

地域子育て支援事業担当 ☎287-8612 FAX286-6500

▶親子であそぼう オンライン申込み

申込 ①は12月10日、②は12月11日からオンライン(QRコード)で

①ベビーダンス

子どもを抱っこしながらダンスします。正しい抱っこひもの着け方も学べます。

対象 東区在住の首がすわった4か月～1歳半の子どもとその保護者

日時 12月17日(火)10～11時15分

講師 日本ベビーダンス協会公認1級インストラクター・足立和歌子さん

先着 10組

②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。

対象 東区在住の2～6か月の第1子とその保護者

日時 12月18日(水)10～11時30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 先着 10組

チェック!安全・安心

▶特に冬は火災に注意!

冬は「空気が乾燥する」「暖房器具を使う」ことで、火災リスクが高まり、被害も大きくなりやすいです。次の「4つの習慣」を徹底し、火災を防ぎましょう。

⚠寝たばこは絶対にしない、させない

灰皿に火のついたたばこは放置せず、完全に消しましょう。

⚠ストーブの周りに燃えやすいものを置かない

外出時や就寝時は必ずストーブを消しましょう。

⚠コンロを使うときは火のそばを離れない

コンロの近くに燃えやすいものを置かないことも大事です。

⚠コンセントはホコリを清掃し、不必要なプラグは抜く

ホコリによる「トラッキング現象」や「たこ足配線」が出火原因となります。

詳細はこちら!

☎東消防署 ☎286-0119 FAX286-0126

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

対象 市内在住の60歳以上の方。初回利用時は本人確認書類が必要。

▶健康教養講座「骨カルシウムセミナー&プラスアルファ乳製品」

乳製品などのレシピ活用方法を教えていただきます。

日時 12月17日(火)13時30分～15時 講師 雪印メグミルク社員 先着 40人

申込 12月2日から直接か電話で同センターへ

登録統計調査員 募集中!

従事期間は1調査につき2カ月程度。国の統計調査で、対象の事業所や世帯を訪問して調査票の配付や回収などを行います。



▶にこにこルームの子育て講座

「クリスマス飾りを作ろう」 オンライン申込み

画用紙や折り紙を使って、親子でかわいいクリスマス飾りを作ります。

対象 未就学児とその保護者 日時 12月10日(火)10～12時

先着 20組

申込 12月3日からオンライン(QRコード)で

▶赤ちゃんがきた!親子の絆づくりプログラム(全4回)

初めて子育てをしているお母さんと赤ちゃんのための交流会です。

対象 令和6年8月1日～令和6年11月30日生まれの第1子とその母親

日時 1月30日、2月6・13・20日10～12時 先着 12組

申込 12月4日から電話で子ども家庭支援センター清心寮(リーフ)(☎252-3521)へ。受付時間は9～17時。

ズームアップ

生涯学習施設

東文化会館

☎234-5691 FAX234-5697

文化ホール

☎230-0134 FAX230-0138

詳しくは同館か同館HP(QRコード)へ

▶生涯学習棟

▷ホームベーカリーを使ったパンレッスン

～チョコとオレンジのねじねじワールミニ食パン～

対象 高校生以上 日時 1月16日(木)10時30分～13時

¥2,200円 抽選 12人

申込 12月10日までに同館HP(QRコード)へ

詳細はこちら!

東区の相談		無料 12:00～12:45と祝休日は休み ※中止・延期など変更の場合があります。	他区も含めた日程はこちら	
☎ = 電話相談可		どの区でも = 他区でも相談可		
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		
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	12/23 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	12/17 14:00～16:00 (場所)東区役所企画総務課 (問)ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070		
行政書士による相談	要予約 どの区でも	1/14 10:00～12:00 予約は1/8 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	要予約	12/11 13:00～16:00 予約は12/2 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844		
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		
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 ※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 FAX286-6500		
ひとり親相談 ※1		☎		
女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)		☎		
子育て相談 ※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)		☎		
労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど)		要予約 どの区でも	12/12・26 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	
就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)		要予約 どの区でも	金 10:00～12:00 (場所)東区役所企画総務課 (申込)ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771	
生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど)		☎ どの区でも	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
	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	直前の月曜日	直前の火曜日	直前の木曜日	直前の金曜日	直前の水曜日	直前の月曜日
	問合先	☎228-7403	☎270-8181	☎287-8100	☎275-1901	☎290-1800	☎258-6706	☎363-9311

(場所) 区役所企画総務課(西・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)



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2日・3日・9日・16日・23日・29日～1月3日

東図書館

☎235-1345 FAX236-1517

初芝分館

☎286-0071 FAX286-0091

12月28日閉館後～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。

北野田駅前ロータリーに面した屋外返却ポストをご利用ください。

▶東図書館うきうきフェスタ

楽しいおはなしや絵本の読み聞かせ、工作など盛りだくさん。

〔日付〕12月14日(土) 〔申込〕直接同館へ

▷おはなし・えほんの会

〔時間〕10時30分～11時10分、13時30分～14時30分 〔先着〕各回30人

▷工作しよう!

〔時間〕11時20分～12時、14時40分～15時30分 〔先着〕各回20人



▶点字つきメッセージカードをつくろう(東図書館)

点字について学び、点字を打ってカードを作ります。

〔対象〕小学4～6年生 〔日時〕12月21日(土)11～11時45分

〔先着〕20人

〔申込〕12月4日10時から直接か電話、FAXで同館へ

▶えほんの会(東図書館)

いろいろな絵本の読み聞かせなどを行います。

〔日時〕12月7・21日14～14時30分 〔先着〕各10人

▶おうちで「赤ちゃん絵本の会」(絵本セットの貸し出し)(東図書館)

〔対象〕おおむね2歳児まで 〔日時〕12月21日(土)10時～ 〔先着〕8人

催し (直接会場へ)	東図書館	初芝分館
赤ちゃん 絵本の会	〔日時〕12月27日(金)11～11時30分 〔先着〕10組	〔日時〕12月6日(金)11～11時30分 〔先着〕10組
おはなし会	〔日時〕12月28日(土)14～14時30分 〔先着〕10人	〔日時〕12月21日(土)15時30分～16時 〔先着〕30人
ブックフェア	(一般)手紙を書いてみませんか	(一般)雑誌タイムの選んだミステリー ベスト100
	(児童)もうすぐクリスマス	(児童)ソロブチミスト

▶移動図書館・くすのき号

〔日時〕12月1・15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)

〔問〕中央図書館(☎244-3811 FAX244-3321)



東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

オンライン
申込可
はこちら→



▶腰痛予防教室 オンライン申込可

いつまでもいきいきと過ごすために腰痛予防のコツを学んで、健康的な身体をつくりましょう。

〔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。

初参加の方優先。腰痛で治療中の方は参加できません。

〔日時〕12月18日(水)13～15時 〔先着〕20人

〔申込〕12月2日からオンラインか電話、FAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

予約は電話かFAX、**オンライン申込可** はオンラインで東保健センターへ

○難病に関する相談もできます。

	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 オンライン申込可	成人の歯科相談 オンライン申込可	子どもの歯相談室 オンライン申込可
内容	離乳食の進め方のお話、作り方、試食など	こころの病気・アルコール問題などの相談	踵骨(かかとの骨)の超音波による検査	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歳未満の方はフッ化物(フッ素)塗布あり(1回限り・子どもの歯相談室のみ)	
対象	おおむね5・6カ月児の保護者の方 4カ月児健診時にも予約可	上記について悩む方や家族	18歳以上の方 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	食生活について気になる方	成人の方 (妊婦の方はぜひ受診しましょう)	乳幼児～中学生
日時	12月13日(金) 10:00～11:00	12月2・18日 1月6日 14:00～16:00	12月23日(月) 午後		12月24日(火) 9:30～11:00		12月26日(木) 13:30～15:30	12月25日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30

○ハッピーマタニティクラスの
詳細はこちら→



○4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診(3歳6カ月児が対象)は対象の方へ個別にお知らせします(無料)。



400ml献血にご協力を!

12月4日(水)10～12時、13～16時30分 東区役所1階ロビー受付

冬は風邪やインフルエンザの流行で、協力いただける方が少ない時期です。一人でも多くのご協力をお願いします。

〔問〕東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

詳細は
こちら!



初芝体育館で健康づくり

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶LaLaLaフィット

バランスボールやイスを使ったフィットネス教室です。

〔対象〕60歳以上 〔日時〕12月22日(日)10～11時 〔¥〕600円

〔先着〕15人 〔申込〕12月7日10時から直接か電話で同館へ

▶ジュニア体操教室

いずれも全10回 〔¥〕5,000円 〔先着〕各40人 〔申込〕12月21日9時から直接同館へ

▷幼児体操

〔対象〕平成30年4月2日～令和2年4月1日生まれの子ども

〔日時〕1月7日～3月18日の毎週火曜日15時45分～16時45分

▷小学生スポーツ

〔対象〕小学1～3年生

〔日時〕1月10日～3月14日の毎週金曜日16時20分～17時20分



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

▶ダブルケアの相談は東基幹型包括支援センターへ

「ダブルケア」とは子育てと介護を同時に行っている状態をいいます。「子育てと介護で仕事の継続が難しい」などの相談をいただければ、専門職(保健師、主任ケアマネジャー、社会福祉士)が状況に合わせて支援します。

▶高齢者に関する相談はお住まいの小学校区担当の地域包括支援センターへ

地域包括支援センター名称および所在地		電話・FAX	担当区域(小学校)
東第1	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
	日置荘田中町143-1 (つるぎ荘内)	☎286-2828 FAX286-6868	
東第2	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

医療機関でも受診可。詳細は、

けんしん総合サイト(QRコード)へ。

けんしん総合
サイトはこちら



▶乳がん検診(日曜日開催) オンライン申込可

第一生命保険の協力のもと、取り入れたい生活習慣のポイントや乳房自己触診の方法をお伝えします。

〔対象〕40歳以上の偶数年齢の女性

(奇数年齢の方も前年に未受診であれば可)

〔日時〕2月2日(日)午前・午後の部

〔申込〕12月2日～1月7日にオンラインで。応募多数の場合は抽選(東区在住の方優先)。オンライン申込が難しい場合は、同センターへ。

乳がん検診の
詳細はこちら

