

人口	世帯
84,424人 (143人増)	37,903世帯 (167世帯増)
人口密度	面積
8,048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	



ひがし6月号

第219号

親子の笑顔がひろがりますように

東区役所に遊びに来ませんか？ 東区役所企画総務課
(☎287-8100 FAX287-8113)

区役所の中には親子に楽しんでいただける場所が♪

窓口にも
楽しめるものを
ご用意！



にこここルーム(1階)

親子が集い、交流できる場です。
子育て情報の提供や相談も！



アニバーサリールーム(3階)

身長や体重を測定でき、
「大きくなったね」を家族で楽しめます。
季節ごとにデコレーションも！



授乳室・キッズコーナー(1階)

木の温もりに包まれて親子で
くつろぎませんか♪
区民の皆さんから寄付いただいた
絵本も備えています。



健康ふれあい広場

ボランティアさんが育ててくれた
四季折々の花が楽しめます♪
秋はコスモスの花、冬はイルミ
ネーションで彩られます。

こんな取組も！ 講座などを開催し、子育てを応援！ 子育ての悩みを相談したり、ホッとする時間を一緒に過ごしませんか。

絵本の読み聞かせ体験



子育て講座



ベビーヨガ



東保健センター 職員



企画総務課 職員

例えばこんな相談が…

- ☆親子で気軽に遊びに行ける場所って？
- ☆イヤイヤ期の関わり方
- ☆ひとり親で生活・経済面が不安…
- ☆認定こども園の選び方を知りたい
- ☆子育ての悩みを誰に相談したら良いかわからない…
- ☆利用できる子育てサービスを教えて！

東区役所子育て支援課

子育て相談について(☎287-8612 FAX286-6500)
認定こども園・ひとり親について(☎287-8198)

子育てに困ったり悩んだりした時
は東区役所を頼ってください♪



子育て支援課 職員

東区子育て支援ネットワーク

区内の子育て支援に関わる団体が連携して、地域の子育てを
見守り、支援しています。また、3月は「子育て世代の防災」
をテーマに意見交換を行いました。

合言葉は、
ひとりぼっちの子育てを
なくそう！



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
	●生活支援課 ☎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

- 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

秋色ガーデン！ポーチュラカを育ててみませんか！

9月末からポーチュラカなどで東区役所を彩ります。
ポーチュラカは暑さに強く、初心者の方にも育てやすいお花です。夏休みの自由研究や思い出づくりに育ててみませんか。
申込後、7月22日(月)に東区役所で育て方の講習を行い、栽培キットをお渡しします。
育てていただいた花は、9月25～27日に同課へお持ちください。

対象 東区在住・在勤・在学の方 **先着** 30人
申込 6月10～28日にオンラインか直接、電話、メールで住所、氏名、電話番号を
東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113 ✉higashijisui@city.sakai.lg.jp)へ

オンライン申込可

詳細・申込はこちら！

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 オンライン申込のみ

申込 ①は6月11日、②は6月14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 東区在住の首のすわった4カ月～1歳半の子どもとその保護者
日時 6月18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

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 東区在住の生後2～6カ月の第1子とその保護者
日時 6月21日(金)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

▶子育て講座 オンライン申込のみ

申込 ①は6月4日、②は6月26日からオンライン(QRコード)で

①子育てファミリーの防災講座
防災啓発に取り組むママ防災士たちが、日ごろからの備えについて話します。
対象 未就学児とその保護者
日時 6月11日(火)10～12時 **講師** 光武さやかさん・北口ひろこさん
先着 20組

②七夕飾りを作ろう
折り紙や画用紙で笹飾りを作り、伝統行事を体験しましょう。
対象 未就学児とその保護者
日時 7月3日(水)10～12時
先着 20組

東区長X(旧Twitter)更新中！

暮らしの安全・便利・楽しい情報を毎日お届け！

フォローしてね！

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。

あらた
新ちゃん 1歳11か月

これからもニコニコで、
すくすく大きくなってね

とうり
權理ちゃん 3か月

自分の力で人生を
切り開き進めるように！
と願いを込めて。

チェック安全・安心

▶「防犯啓発巻き看板」を区内90か所に設置
区民のみなさんが安全安心に暮らせるよう、自治会・警察・区役所が連携した取組です。一定の犯罪抑止効果が期待できますが、まずは自身でできる防犯対策を行いましょう。

夜道の一人歩きで気をつけること
⚠️遠回りでも明るく人通りの多い道を選ぶ
⚠️イヤホンで音楽を聴きながら歩かない ⚠️防犯ブザーを携帯する
⚠️スマホを操作しながら歩かない ⚠️かばんは車道と反対側に持つ
問 東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

ズームアップ 東文化会館

生涯学習施設
☎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)で。

▶生涯学習施設

申込 ①は6月10日、②は6月14日までに同館へ

①心やすまる～苔玉づくり～
日時 6月30日(日)13時30分～15時 **抽選** 20人 **¥**1,800円

②ホームベーカリーを使ったパンレッスン～焼きカレーパン～
日時 7月6日(土)10時15分～12時30分 **抽選** 12人 **¥**2,200円

▶文化ホール

▷大地の種“植物音楽”コンサート～二人の歌と植物の声、きいたことない三重唱～
日時 9月14日(土)15時 **場所** メインホール
¥小学生以上前売1,500円(当日2,000円)、3～6歳(小学生を除く)前売800円(当日1,000円)。全席指定。2歳以下の入場はご遠慮ください。
申込 6月15日から直接同館へ

詳細はこちら！

東区の相談 = 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。 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		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) 児童相談 (子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など) 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 要予約 どの区でも (解雇・賃金に関するトラブルなど) 就労相談 要予約 どの区でも (求人情報の提供、就職活動のサポートなど) 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)	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 ※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 6/13・27 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 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 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
市民相談・人権相談 どの区でも (日常生活での問題や人権の問題など) 行政相談 どの区でも (国の行政全般についての苦情、要望など) 人権擁護委員による人権相談 どの区でも 行政書士による相談 要予約 どの区でも 交通事故相談 登記・測量相談 要予約	月～金 9:00～17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113 6/24 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 6/18 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 7/9 10:00～12:00 予約は7/3 9:00から先着4人 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113 月・火・木・金 10:00～17:00 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844 6/12 13:00～16:00 予約は6/3 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844		

法律相談 要予約 どの区でも 25分以内 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)	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



図書館だより

休館日：東図書館・初芝分館共通
6月3・4・10・17・24日、7月1日

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

▶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〕6月1・15日14～14時30分 〔先着〕10人

▶特設ブックフェア「生物多様性を知り、伝えよう」(東図書館)

〔期間〕5月30日～6月27日

▶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)

〔日時〕6月15日(土)10時～ 〔対象〕おおむね0～2歳児 〔先着〕8人

詳細は
こちら!



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〕6月28日(金)11～11時30分 〔先着〕8組	〔日時〕6月7日(金)11～11時30分 〔先着〕8組
おはなし会	〔日時〕6月8・22・29日14～14時30分 〔先着〕10人	〔日時〕6月15日(土)15時30分～16時 〔先着〕30人
ブックフェア	(一般)踏み出す、習慣 (児童)どうなってるの?みぢかなゴモン	(一般)世界の絶景 (児童)ゆうびんでーす

▶移動図書館・くすのき号

〔日時〕6月9・23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→



▶健康づくり教室 オンライン申込可

食生活、運動、お口のケアなど、健康にいきいき過ごすヒントをみつけませんか。

修了後は、学んだことを地域に伝えるボランティア活動に参加いただけます。

内容が変更になる場合があります。

〔対象〕東区在住で介護認定を受けておらず、初参加で全回受講できる方

〔日時〕表のとおり(全6回) 各回13～15時30分

回	日程	内容
1	7月3日	健康チェック、講話「自分みがきのための健康づくり」「健康と食生活」
2	7月17日	運動「体を変える!ちょいトレ」、講話「血圧について」
3	8月7日	歯科医師による講演「お口の健康について」
4	8月21日	講話「自分の健康状態を知ろう」、野菜量チェック
5	9月4日	調理「栄養バランスのとれた食事について」
6	9月18日	交流会「食生活ボランティアと一緒にクッキング」

〔場所〕東区役所 〔先着〕15人

〔申込〕6月3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

▶6月4～10日は「歯と口の健康週間」です



歯丸・美が呼

むし歯を放置している、歯周病で歯がグラグラしているなど、食べ物を噛めない状態が続くと、全身の健康に影響します。また、歯周病は誤嚥(ごえん)性肺炎、糖尿病、心疾患、認知症などの病気とも関係していると言われています。毎日おいしく食事をするためにも、歯と口の健康を保ちましょう。

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)	乳幼児から中学生以下
日時	6月14日 10:00～11:00	6月3・19日 7月1日 14:00～16:00	6月24日 午後		6月25日 9:30～11:00		6月27日 13:30～15:30	6月26日 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)。

一般職業適性検査セミナー

自分にはどんな仕事合っているか確認してみませんか。

GATB(一般職業適性検査)を使って、さまざまな職業分野で必要な9種類の能力を測定します。検査結果に基づき後日、堺マザーズハローワーク(堺区三国ヶ丘御幸通59 高島屋堺店9階)でフィードバックします。

〔対象〕44歳以下で同ハローワークでのフィードバックに参加できる方

〔日時〕7月10日(水)14～15時30分 〔場所〕東区役所 〔先着〕12人

〔申込〕5月30日から電話で同ハローワーク(☎340-0964 FAX238-6645)へ



初芝体育館で健康づくり

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶ハッピーひろば

310畳のお部屋で遊具を使って自由に遊びましょう。

リズム運動・ゲーム遊びもあります。

〔対象〕未就学児とその保護者 〔日時〕6月11日(火)10～11時30分

〔¥〕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。

詳細は
こちら!



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「食の話と体操～食から始める認知障害対策～」

元気な100歳をめざして、管理栄養士による高齢の方向けの食生活についての講話と健康トレーナーによる和手拭いを使ったオリジナル体操を行います。

〔日時〕6月18日(火)13時30分～15時

〔講師〕大阪ガスグループ福祉財団職員 〔先着〕40人

〔申込〕6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

▶東区認知症つながりミーティング「認知症の世界を体験してみませんか？」

書籍「認知症世界の歩き方」より、映像やカードで認知症について考えます。

〔対象〕認知症に関わる方(ご本人、家族、支援者など)

〔日時〕6月25日(火)13時30分～15時 〔場所〕東区役所 〔先着〕20人

〔申込〕6月18日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

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

医療機関でも受診可。詳しくはけんしん総合サイト(QRコード)へ

▶肺がん・結核検診

〔対象〕40歳以上の方。直接会場へ。たん検査の追加可(要件あり)。

けんしん
総合サイト
はこちら!

日程	受付時間	場所
①6月19日	13時30分～15時30分	日置荘西小学校
②6月25日		野田小学校
③7月11日		東区役所



〔申込〕たん検査について、①は6月4日、②は6月10日、③は6月26日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ