

人口	世帯
84,513人 (58人増)	38,008世帯 (49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	



笑顔といっしょに
「ありがとう」

ひがし 8月号

第221号

検診「けんしん」で安心「あんしん」

乳がん検診の受診率
東区は市内で
ワースト**1位**でした。
(令和4年度)



えっ！日本人女性の
9人に1人が乳がんに!!



でも、安心して。
あなたを救うキーワードは、
「セルフチェック」と「乳がん検診」

はじめようセルフチェック！受けよう乳がん検診！

着替えや体を洗う時、寝る前などに、「いつもと変わりが
ないかな？」という気持ちで取り組みましょう。
定期的に乳がん検診を受けましょう。

詳細は
こちら



1 自分の乳房の状態を知る

2 乳房の変化に気をつける

3 変化に気付いたらすぐに医師に相談する

4 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受けよう

令和7年3月末まで **無料** で受けられます。※満40歳以上の偶数年齢の女性

日程や医療機関などは、けんしん総合サイト(QRコード)へ。
東区役所で実施する乳がん検診は3ページの **ピンク** をチェック。
日曜実施もあります。ぜひ、受診しましょう。



しこりの感触って
どんなの？

ゴツゴツ・
ザラザラって
どんな感じ？

深いところ
にあって見つけ
にくい

乳がん
触診モデル

思ったより硬い



東保健センター
(区役所3階)では、
しこりの感触を
体感できます。

問 東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)



12月15・16日開催

ひがしふれあい文化祭 出展作品募集！

～ 皆さんの力作を披露してみませんか ～



対象 東区在住・在勤・在学の個人かグループ

場所 東文化会館文化ホールギャラリー

出展作品 絵画、写真、書、工芸品など未発表のオリジナル作品(1点限り) (¥)無料

申込 9月27日(消印有効)までに直接か郵送、メールで住所、氏名、電話番号、出展品目、作品サイズ
(縦・横・高さ各1m以内、額縁含む)、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

詳細・応募
条件は
こちら



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

- 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

チェック⚠️ 安全・安心

▶️局地的大雨(ゲリラ豪雨)から身を守るために

8月はゲリラ豪雨が発生しやすい時期です。川の急な増水や氾濫、浸水害のほか、発達した積乱雲による雷や竜巻による被害にも警戒が必要です。急な大雨に遭ったときは、次の点に気をつけて身の安全を図ってください。

- ⚠️ 川の近くにいる場合は、すぐに川から離れる
- ⚠️ アンダーパスには進入しない(道路が冠水するため)
- ⚠️ 屋外にいる場合は、すぐに頑丈な建物に避難する
- ⚠️ 野外にいて雷が発生したときに避難できる場所が近くにない場合は、木の付近から速やかに離れ、しゃがみ込んで耳をふさぐ

詳細はこちら!



問 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月中に

今年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。郵送での申請をご活用ください。

期間 8月1〜31日(土・日曜日、祝日を除く)

問 東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

詳細はこちら!



図書館だより

休館日: 東図書館・初芝分館共通
8月5・19・26日、9月2・3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を行います。

日時 8月3・17日14〜14時30分 先着 各10人

▶️大人も楽しめるおはなし会(東図書館)

少し長めの昔話を語ります。聞いて楽しむ「おはなし」を堪能しませんか。

日時 8月6日(火)15〜15時30分 先着 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 8月17日(土)10時〜 先着 8人

▶️夏休み!工作教室(東図書館)

作って遊べる工作をします。

対象 おおむね5歳〜小学生。未就学児は保護者同伴。

日時 8月21日(水)14時、15時 先着 各15人

申込 8月7日から直接か電話、FAXで同館へ

▶️おはなし会(東図書館)

日時 8月24・31日14〜14時30分 先着 各10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 8月23日(金)11〜11時30分 先着 8組	日時 8月2日(金)11〜11時30分 先着 8組
おはなし大会	おはなしの語り聞かせを楽しみましょう。 日時 8月10日(土)14時、14時30分 先着 各10人	こわ〜いおはなしをします。 日時 8月17日(土)15時30分、16時 先着 各30人

▶️移動図書館・くすのき号

日時 8月4・18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)

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。

さな
沙南ちゃん 1歳

しょうと
将都ちゃん 7か月

1歳お誕生日おめでとう!
生まれて来てくれて
幸せをありがとう♪

周囲を引っ張れる
リーダーシップを持ち、
行動力のある子になってほしい。



子育てつうしん

地域子育て支援事業担当 ☎287-8612 FAX286-6500

申込 ①は8月22日、②は8月29日からオンライン(QRコード)で

①子育て支援コーディネーターの個別相談会 オンライン申込みのみ

各家庭の状況に合わせた相談会を行います。対面かオンラインか選べます。

対象 認定こども園や保育所などの利用について相談したい方
(妊婦の方・そのパートナーも可)

日時 8月29・30日、9月6・9日各日10時30分、11時、13時、13時30分
から各20分(6日は午後のみ)

先着 各回1組

②おしゃべりマルシェ♪〜レッツ!入所申請〜 オンライン申込みのみ

施設の選び方や利用申込みについて話します。

対象 令和7年4月から認定こども園や保育所などの利用を希望する
東区在住の未就園児とその保護者
(妊婦の方・そのパートナーも可)

日時 9月5日(木)10〜11時15分 先着 15組

▶️にこにこルームの子育て講座 オンライン申込みのみ

▷おもちゃを作って遊ぼう!

身近な材料で積木を作って遊びます。

対象 未就学児とその保護者

日時 8月27日(火)10〜12時

先着 20組

申込 8月20日からオンライン(QRコード)で



全国家計構造調査にご協力を

家計の構造などを全国的に明らかにするために全国家計構造調査を実施します。調査結果は、年金制度についての検討資料などに利用されます。

府知事が発行する調査員証を携帯した調査員が、8〜9月に対象地域の世帯に訪問します。

調査票は統計の目的以外に利用することはありません。ご理解とご協力をお願いします。

問 東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)か
政策企画部調査統計担当(☎228-7450 FAX230-4726)

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。					
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	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
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	8/26 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	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
人権擁護委員による人権相談	☎ どの区でも	8/20 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	ひとり親相談 ※1	☎	※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
行政書士による相談	☎ どの区でも	9/10 10:00〜12:00 予約は9/4 9:00から先着4人 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113	女性相談 ※2 (離婚、配偶者からの暴力、生活など)	☎	※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。
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	子育て相談 ※3 (子どもとの関わり、健康・成長・発達など)	☎	※3 子育て相談 ☎287-8612 FAX286-6500
登記・測量相談	☎ 要予約	8/14 13:00〜16:00 予約は8/1 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	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	8/8・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
			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 ジョブシッパさかい ☎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 すてっぴ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202
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
		相談日	月・水・金	火・木	水・金
		予約開始日※	相談日の前日	直前の月曜日	直前の火曜日
		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



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「自分らしく快適な生活を過ごすには～呼吸と食べること～」

【テーマ】呼吸を促進する運動療法、食を意識した嚥下(えんげ)機能訓練

【日時】8月20日(火)13時30分～14時30分 【講師】ベルランド総合病院看護師

【先着】40人 【申込】8月1日から直接か電話で同センターへ



初芝体育館で健康づくり

東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶ミズノ流忍者学校

楽しく遊びながら運動の動作を身に付けます。

【対象】3歳～小学3年生

【日時】9月7日(土)10～11時30分、13～14時30分 【¥】各1,650円

【先着】各20人

【申込】8月12日10時から同館HP(QRコード)へ

▶ジュニア体操教室

いずれも全10回。【¥】5,000円 【先着】40人

【申込】8月10日から直接同館へ

▷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】9月24日～11月26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】9月27日～11月29日の毎週金曜日16時20分～17時20分



東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

オンライン
申込
はこちら→



▶カミカミ・パクパク離乳食講習会 オンライン申込可

1日3回食へ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。

【対象】おおむね9～11カ月児の保護者

【日時】8月29日(木)10～10時45分 【先着】20人

【申込】オンラインか電話、FAXで住所、電話番号、
子どもの名前と生年月日を同センターへ



▶くらしの健康講座 医師による講演会

【テーマ】感染症とがん予防

【日時】8月30日(金)14～15時30分

【講師】ともつ内科クリニック医師・輦津浩一さん 【先着】30人

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

▶体幹トレーニング教室 オンライン申込可

自宅でできる体幹トレーニングを学ぶ教室です。

保健センター専門職から健康に関する講話もあります。

【対象】東区在住の74歳以下で医師から運動を制限されていない方

【日時】9月6日(金)13～15時 【先着】20人

【申込】8月2日からオンラインか電話、FAXで住所、氏名、電話番号、
年齢を同センターへ



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	8月9日(金) 10:00～11:00	8月5・21日 9月2日 14:00～16:00	8月26日(月) 午後		8月27日(火) 9:30～11:00		8月22日(木) 13:30～15:30	8月28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)。

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。

▶文化ホール

▷ワンコインジャズピアノコンサート～Autumn～

【日時】10月5日(土)14時から 【場所】メインホール

【¥】前売500円(当日700円)。全席指定。未就学児はご遠慮ください。

【出演】竹中真

▷北野田エンターテインメントフェスティバル

～「音楽」と「笑い」の祭典～

【日時】10月27日(日)9時30分から

落語会は12時10分～17時30分(11時40分開場)

【場所】メインホール・フラットホールなど 【¥】落語会は前売2,500円(当日2,800円)。
その他は無料。全席自由席。落語会は未就学児の入場をご遠慮ください。

詳細は
こちら！



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」

認知症の家族を介護されている方や支援者の集いの場です。

【日時】9月5日(木)13時30分～15時 【場所】東区役所 【先着】20人

【申込】9月3日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を

東基幹型包括支援センターへ

高齢者に関するご相談はお住まいの小学校区担当の各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。

▶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)。



日程	受付時間	場所
① 9月12日(木)	13時30分～15時30分	南八下地域会館
② 9月19日(木)		東区役所

【申込】たん検査について①は8月28日、②は9月4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

🎀 乳がん検診

【対象】満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)

日程	申込期間	場所
11月7日(木)	9月2日～10月4日	東区役所
2月2日(日)	12月2日～ 1月7日	

【申込】申込期間にオンラインで。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。