



笑顔といっしょに [ありがとう]

ひがし 9月号

第222号

人口	世帯
84,530人 (17人増)	38,043世帯 (35世帯増)
人口密度	面積
8,058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	

チェック 安全・安心

今やろう! 災害への「備え」

あなたと大切な人の命を守るために災害を知り、今できる備えをしましょう。

東区役所自治推進課

(☎287-8122 FAX287-8113)

✉higashijisui@city.sakai.lg.jp

危機管理室 (☎228-7605 FAX222-7339)

住んでいる地域のリスクを知ろう!

東区には、大雨による西除川の氾濫やため池の決壊、土砂災害に警戒が必要な地域があります。また、南海トラフ地震が発生すれば、震度6弱の揺れが想定されています。防災マップなどでリスクを把握し、避難場所・経路を考えて実際に歩いて確認しましょう。

西除川の様子



平常時



増水時



防災マップで備えよう!
区役所や郵便局で配布。



防災マップ・
ため池ハザードマップ

自宅での備えをしよう!

「1週間分」を家庭で備蓄!

特に重要なのが、**水・携帯トイレ・食料**。

能登半島地震では、断水で水やトイレが使えない状況が長引きました。(1人分のめやす)

水(飲料・調理用):1日3ℓ×7日分=21ℓ

携帯トイレ:1日5回×7日分=35回分

トイレと一緒に備えておきたいモノ



トイレット
ペーパー

ランタン
ヘッドライト

45リットルの
ポリ袋

ウエットティッシュ
ペーパータオル



水・トイレの
備蓄



食品の備蓄

「ローリングストック」で簡単備蓄!

普段から食材や加工品などを少し多めに買い置き、賞味期限の古い順に使い、使った分を買い足せばOK。

非常持ち出し袋を準備!

自分や家族の生活に必要な物をリュックサックに詰めて、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

家具の固定やレイアウト変更!

家具や家電が倒れてけがをしたり出入口をふさいだりしないよう、固定したり配置を見直しましょう。寝室や子ども部屋には、できるだけ置かないようにしましょう。ガラスの飛散防止も忘れずに!



家具の固定

家族で連絡方法や集合場所を決めておこう!

災害時には電話につながりにくくなります。家族がバラバラの時に連絡を取り合えるよう「災害用伝言ダイヤル171」や災害時でもつながりやすい「公衆電話」の使い方を確認したり、連絡が取れない場合の集合場所を決めておきましょう。

子育てファミリーのための防災ブック

家族で決めておくことや備えのヒントがいっぱい!今すぐQRコードをチェック

子育てファミリーのための防災講座

日ごろからの備えを学ぼう!

2面の防災をチェック

詳細は
こちら



防災減災シミュレーション 参加者募集

災害現場の緊張感を体感しながらさまざまなミッションをクリアし、災害現場から脱出しよう!

対象 東区在住・在勤・在学の方

日時 9月28日(土)10時、11時10分、13時30分、14時40分(各60分)

場所 東区役所 (先着)各20人

申込 直接か電話、FAX、メール、オンライン(QRコード)で東区役所自治推進課へ



詳細は
こちら

みんなで助け合える関係をつくろう!

大災害時には行政が機能不全に陥る場合があります。いざという時は近所の助け合いが大きな力となります。

自治会活動などを通じ、普段から助け合える関係を作りましょう。また、地域の防災訓練にも参加しましょう。



自治会情報



防災訓練
情報



ダンボールベッド組立訓練

広報さかい3面「災害に備えましょう」ももれなくチェック

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



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。

れい
怜ちゃん
1歳7か月

天気予報が大好きな怜くん。
笑顔で元気に育ってね!

しゅう
周ちゃん
3か月

お兄ちゃんと仲良く、
元気に大きく育ってね。

400ml献血にご協力を!
9月29日(日)10~12時、13~16時 ライフ初芝店

高齢化などの影響で、献血をしていただけの方が減少しています。献血前に医師による問診を行います。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。

詳細はこちら!

問 東区役所自治推進課 (☎287-8122 FAX287-8113)

初芝体育館で健康づくり
東区野尻町221-4 ☎285-0006 FAX285-7318

▶ **チャレンジアーチェリー**

初めての方から大会出場をめざす方まで個人のレベルに合わせて指導します。弓をお持ちでない方も参加できます。

- 対象 高校生(相当する年齢の方を含む)以上の方
- 日時 9月3・17日10~11時50分(雨天予備日9月10・24日)
- ¥1回一般800円、高校生500円、60歳以上の方700円
- 申込 直接同館へ登録のうえ、当日は券売機で券を購入後、参加してください。

詳細はこちら!

コンビニで安くて便利に証明書が取得できます!!

マイナンバーカードを利用したコンビニ交付にはこんなメリットがあります。なお、4桁の暗証番号(利用者証明用電子証明書)が必要です。

- ▶ 休日や夜間・早朝でも取れる
- ▶ 自宅・勤務地の近くや外出先でも取れる
- ▶ 手数料が区役所窓口よりも安い

利用できるコンビニや利用時間など詳細はこちら

証明書の種類	備考	手数料	
		コンビニ交付	区役所窓口
住民票の写し	本人及び同一世帯分のみ	150円	300円
印鑑登録証明書	本人分のみ		
市民税・府民税・森林環境税(所得・課税)証明書	本人の最新年度分のみ		
戸籍の附票の写し	本籍地が堺市の方のみ	400円	450円
戸籍の全部事項証明書(謄本)	本籍地が堺市の方のみ		
戸籍の個人事項証明書(抄本)			

問 東区役所市民課 (☎287-8102 FAX288-2150)

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9月11日、②は9月13日からオンライン(QRコード)で

① **防災 子育てファミリーのための防災講座** オンライン申込みのみ

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 東区在住の未就学児とその保護者

日時 9月18日(水)10~11時30分

講師 光武さやかさん、北口ひろこさん (先着)8組



② **ベビーヨガ** オンライン申込みのみ

対象 東区在住の首がすわった4~7カ月の子どもとその保護者

日時 9月20日(金)10~11時15分 (先着)15組

講師 JADP認定ベビーヨガインストラクター・疋田衣里さん



▶ **にこにこルームの子育て講座「心とからだをすこやかに」** オンライン申込みのみ

テーマ 食が育む子どものあした

対象 未就学児とその保護者

日時 9月17日(火)10~12時

講師 管理栄養士・桑垣久美子さん

(先着)20組



申込 9月10日からオンライン(QRコード)で

▶ **東区子ども家庭フォーラム** オンライン申込みのみ

体を動かす楽しさを感じながら体の土台を作る「ファストレ」でふれあい運動あそびを体験しませんか。

対象 東区在住の首がすわった未就学児とその保護者

日時 10月18日(金)10~11時30分

場所 初芝体育館

講師 ファストレマスター講師・玉井成美さん、辻本麻衣さん (先着)80組



申込 9月18日からオンライン(QRコード)で

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

▶ **生涯学習施設**

申込①は9月10日、②は9月23日までに同館HP(QRコード)へ

① **写真がうまくなるデジカメ講座~上級編~**

カメラの操作方法やレタッチ技法を詳しく学びます。

対象 18歳以上の方

日時 10月6日、12月1日13時30分~16時30分(全2回)

¥2,200円 (抽選)15人

詳細はこちら!



② **そば打ち体験教室**

対象 18歳以上の方

日時 10月24日、11月7・21日(全3回)

午前クラス10~12時、午後クラス13時30分~15時30分

¥5,500円 (抽選)各クラス4人



東区長X(旧Twitter)更新中!
暮らしの安全・便利・楽しい情報を
日々お届け!
フォローしてね!

東区の相談	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
☎ = 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	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	10/28 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 ひとり親相談 ※1
人権擁護委員による人権相談	☎ どの区でも	9/17 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	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。
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	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
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	労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど) 9/12・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
登記・測量相談	☎	9/11 13:00~16:00 予約は9/2 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど) 金 10:00~12:00 (場所)東区役所企画総務課 申込)ジョブシッブさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
			生活・仕事相談 (くらしや仕事での困りごとなど) 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
(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) 9・10月にオンライン相談を実施。詳しくはP16参照				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



次のページから広報さかいですくく

もう、お野菜も懐もいたませない! 食品ロス削減講座

食品ロス削減のためにご家庭でできる取組を楽しく学びましょう。

対象) 市内在住の方

日時) 10月1日(火) 14~15時

場所) 東区役所 (先着) 30人

申込) 9月20日(必着)までにFAXかはがき、メールで住所、氏名、電話番号、講習日を資源循環推進課(〒590-0078 堺区南瓦町3-1 ☎228-7479 FAX228-7063 ✉shijyun@city.sakai.lg.jp)へ

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
9月2・3・9・30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) 9月7・21日 14~14時30分 (先着) 各10人

▶おはなしボランティア養成講座(東図書館)

図書館や地域で昔話などを覚えて語る、おはなしボランティアを養成します。

日時) 9月17日、10月1日 13~14時30分(全2回) (先着) 10人

申込) 9月4日10時からメールで氏名と電話番号を

東図書館(✉higashito@city.sakai.lg.jp)へ

▶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) 9月21日(土) 10時~ (先着) 8人

▶ひがしブックdeトーク「うっかり体験」(オープン読書会)(東図書館)

久坂部羊さんの認知症小説「老乱」をテキストに読むほか、参加者のうっかり体験をテーマに、専門家も交えて語り合います。

(協力: 大阪大学大学院医学系研究科准教授・山川みやえさん)

日時) 10月9日(水) 10~12時 (先着) 10人

申込) 9月25日から直接か電話・FAXで同館へ

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「防犯教室」

特殊詐欺・空き巣の寸劇を通して、被害に遭わないためのポイントなどを学びます。

日時) 9月17日(火) 13時30分~15時 (講師) 黒山警察署員

先着) 40人 (申込) 9月2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

▶認知症啓発パネル展

9月は「世界アルツハイマー月間」です。

日程) 9月6~26日 (場所) 東区役所1階ロビー

▶認知症サポーターフォローアップ講座

認知症に関する知識を深めます。

対象) 過去に認知症サポーター養成講座を受けたことがある方(それ以外の方も受講可能ですが、後日認知症サポーター養成講座の受講をお勧めします)

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

申込) 9月2~20日までに電話かFAXで同センターへ



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→



▶ママのためのリフレッシュエクササイズ オンライン申込みのみ

対象) 東区在住で参加時に首のすわった4~11カ月の
お子さんとその保護者(上のお子さんの同伴は不可)

日時) 10月3日(木) 10~11時30分 (先着) 15組

申込) 9月2日からオンラインで

▶シャキッと元気に介護予防教室(全3回)

対象) 東区在住で、全回参加できる初参加の方(医師に運動を制限されておらず、補助なしで歩行できる方) (先着) 20人



日程	時間	内容
9月27日(金)	13~15時	転倒予防の運動について
10月1日(火)		低栄養予防の食事について(調理あり)
10月8日(火)		お口の乾き・むせの予防について

申込) 9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

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	9月13日(金) 10:00~11:00	9月2・18日 10月7日 14:00~16:00	10月28日(月) 午後		9月24日(火) 9:30~11:00		9月26日(木) 13:30~15:30	9月25日(水) 9:30~11:00 13:30~15:30

○Happy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)。

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
③ 10月4日(金)		白鷺小学校

申込) たん検査について①は受付終了、②は9月4日、③は9月19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 **オンライン申込可**

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) 11月7日(木) 午前・午後の部 (場所) 東区役所

申込) 9月2日~10月4日までにオンラインで。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

