



笑顔といっしょに
「ありがとう」

ひがし 10月号

第235号

東区の人口 令和7年9月1日推計()は前月比

人口	世帯
84,297人 (39人減)	38,311世帯 (10世帯増)
人口密度	面積
8,036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	

フレイルとは、加齢とともに心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下がみられる状態で**健康な状態と介護が必要な状態の中間**の段階です。

早くから知って予防することで、**健康な状態に戻る**ことができます。

問 東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)

フレイル?

もしかして

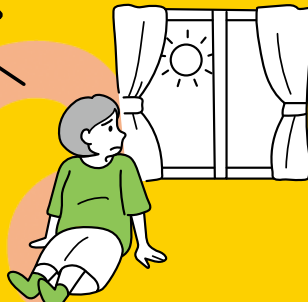
✓ 歩く速度が遅くなった



✓ 1年間に一度も健康診断を受けていない



✓ 週に一度も外出していない



✓ お茶や汁物などでむせることがある



✓ 体重が半年で2~3kg以上減った



こんな兆候が表れたら、**フレイル**かも…

定期的にチェック✓しましょう。

40代や50代でも兆候が見られることがあります。早めに予防を行いましょう。

フレイルを予防するために大切な

「あ・し・た」

健康寿命を延ばすためには、「あるく」「しゃべる」「たべる」をうまく循環させることが大切です。



やってみよう!

「指輪っかテスト」

若い人も注意!

フレイルの原因となる、筋肉量の減少の早期発見に役立ちます。加齢に限らず、運動・栄養不足でも筋肉量は減少します。両手の人差し指と親指で輪っかをつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。

低 危険度 高



囲めない



ちょうど囲める



すき間ができる

危険度が高い人は「あ・し・た体操」にチャレンジ!(QRコード)



介護予防イメージ「あした猫」



フレイルに関する教室・セミナーについては3面の をチェック✓

東区役所 〒599-8112 東区日置荘原寺町195番地1

1階	●市民課 ☎287-8102 FAX288-2150 戸籍・住民票など証明・届出・印鑑登録・マイナンバー	●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
	●市税の窓口 電話・FAXでのお問い合わせは市税事務所へ 原動機付自転車の登録・廃車、一般的な市税に関する説明・相談・納付など	
	●社会福祉協議会東区事務所 市民活動・ボランティア ☎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 ☎287-8150 FAX287-8160
	●生活支援課 ☎287-8110 FAX287-8117 生活保護	●地域福祉課 障害者・高齢者福祉 ☎287-8112 FAX287-8117 介護保険 ☎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
	●自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113 自治会・美化など地域振興活動 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

区役所外

- 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
- 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 FAX252-4132
- 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】
☎286-0119 FAX286-0126

東区長X(旧Twitter)



安全・便利・
楽しい情報を
お届け!!

東区ホームページ



最新情報を
チェック!!



次のページから広報さかいですく



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

▶市民交流セミナー「いつのまにかフレイル～今日から始める健康長寿～」

医師による「フレイルとは何か、フレイルの予防方法」についての講演や、フレイル予防につながる区内での活動を紹介します。

【日時】12月4日(木)14～16時

【場所】東文化会館 (先着)400人

【申込】11月28日までに電話かFAX、オンラインで住所、氏名、電話番号を同センターへ。手話通訳・要約筆記が必要な方は10月20日までにお申し出ください。



申込はこちら！



▶高齢の方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



東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

▶幼児食講座 オンライン申込みのみ

【対象】講座参加時におおむね1歳児の保護者

【日時】10月24日(金)10時30分～11時30分 (先着)12人

【申込】10月16日までにオンラインで

▶ひらめき脳トレプラス教室

若々しく元気になる秘訣を学び、健康長寿をめざしましょう。

【対象】65歳以上で医師から運動を制限されておらず、介護認定を受けていない方。全回参加可能な方。

【日時】10月27日、11月10・17日、12月1・8・15・22日、
1月8・19・26日、2月2・9日13時30分～15時30分(全12回)

【内容】体力測定・健康チェック、お口の健康、口腔(こうくう)ケア、食生活の話、脳活性化プログラム・運動、記録会・まとめ

【抽選】20人(初めての方優先)

【申込】10月2～8日に電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

▶東区多胎児交流会～すまいるびーんず～

【対象】東区在住で、就学前の多胎児の保護者や妊娠中の方

【日時】10月30日(木)10～11時30分 (先着)10組

【申込】直接か電話、FAXで住所、氏名、電話番号、こどもの名前と生年月日を同センターへ

詳細はこちら！



チェック！



▶よい歯のコンクール

東区の最優良親子を磯村さん親子が受賞

8月25日に行われた全大阪よい歯のコンクール堺地区審査会で、前年度の3歳児健診を受けた東区在住の親子のうち、最もよい歯を保っている親子として磯村悠陽(はるひ)ちゃん・穂乃香(ほのか)さんが選ばれました。



定期的に歯科検診に行き、フッ素塗布を続けています。

予約は電話かFAXで東保健センターへ。 **オンライン申込可** はオンラインでもできます。

○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	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 オンライン申込可	子どもの歯相談室 予約制 オンライン申込可	成人の歯科相談 予約制 オンライン申込可	骨粗しょう症予防検診 有料・予約制 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	HIV・梅毒・クラミジア・風しん抗体・肝炎ウイルス・HTLV-1抗体検査 ・診断書発行不可 ・検査結果は同センターでお渡しします ・HTLV-1抗体検査は有料	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塗布あり(1回限り・子どもの歯相談室のみ)		踵骨(かかとの骨)の超音波による検査
対象	おおむね生後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	風しん抗体・肝炎ウイルス・HTLV-1抗体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	乳幼児～中学生	成人の方 (妊婦の方はぜひ受診しましょう)	18歳以上の方 先着20人
日時	10月10日(金) 10:00～11:00	10月6日・15日 11月10日 14:00～16:00		10月28日(火) 9:30～11:00		10月22日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	10月23日(木) 13:30～15:30	10月27日(月) 午後
〇ハッピーマタニティクラスの詳細はこちら→		〇4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)。	〇各種がん検診は医療機関でも受診可能 詳しくは堺市けんしん総合サイトへ→		オンライン 申込用 			

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。



るい
琉蒼ちゃん 5か月

素敵な笑顔でこれからも元氣いっぱい、
幸せに育つてね！大好きだよ！



ふうか
風花ちゃん 1歳2か月

かわいい笑顔が大好き！
これからもすくすく大きくなあれ★



図書館だより

休館日：東図書館・初芝分館共通
10月6・20・27日
初芝分館のみ10月16・17日も休館

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)

【日時】10月4・18日、11月1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】10月18日(土)10時～ (先着)8人

▶万博連動企画巡回ブックフェア「SAKAI BOOK EXPO」(初芝分館)

【日程】10月1～31日

▶ひがしブックdeトーク(オープン読書会)(東図書館)

井原西鶴の「日本永代蔵」と「世間胸算用」の一節について、感想を語りあいます。また、作中に描かれた堺商人の金銭感覚について、専門家が解説します。

【日時】11月5日(水)10時10分～12時 (先着)12人

【申込】10月8日から直接か電話、FAXで同館へ

詳細はこちら！



▶移動図書館・あおぞら号

【日時】10月12日(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)

スマホの操作を学びませんか

スマホの基本操作方法が学べる講座です。複数講座の申込可。

講座名	11月20日(木)	11月21日(金)
電話のかけ方・カメラの使い方	11～12時	11～12時
SNS・コミュニケーションアプリの利用方法	13～14時	13～14時
安心・安全にインターネットを楽しもう	14時15分～15時15分	14時15分～15時15分

【場所】東区役所 (先着)各10人 (持物)スマホ(お持ちでない場合は貸出)

【申込】10月1～17日に電話かFAXで氏名、電話番号、希望日、講座名を東区役所企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)へ