

笑顔といっしょに
「ありがとう」

ひがし

11月号
第236号

東区の推計人口は、令和7年国勢調査の結果(確報値)が公表されるまでは、市HPに暫定の数値を掲載しています。

堺市の人口

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

「自分は大丈夫」と思っていませんか?

なりすましの
詐欺電話に注意!

これらは全て詐欺です!身に覚えのない不審な電話があれば、一人で判断せず、一旦電話を切って家族や警察に相談してください。

警察官をかたるケース

あなたの銀行口座が
犯罪に利用されています。

通話相手に警察署の電話番号を偽装表示させ、ビデオ通話で二セの警察手帳や逮捕状を提示。

通信会社をかたるケース

音声ガイダンスで「電話が使えなくなる」などのメッセージを流し、ガイダンスの指示に従うと二セのオペレーターにつながる。

2時間後に電話が使えなくなります!
1番を押して、オペレーターとお話してください。

市役所職員をかたるケース

医療費の還付金
があります。
ATMで手続きを
行ってください。

還付金があるので手続きをするようになどと言い、銀行のATMに誘導。

自動通話録音機を無償貸出中!

市内在住の70歳以上の方などの条件があります。詳細は市HPか東区役所自治推進課へ。

問 東区役所自治推進課
(☎287-8122
FAX287-8113)安全安心まちづくり
「黒山地域安全大会」

どなたでも気軽にご参加ください。

日程 11月8日(土)

場所 出雲大社大阪分祀(東区日置荘西町7丁1-1)

主催 黒山防犯協議会・東区まちづくりの会

問 東区役所企画総務課

(☎287-8100 FAX287-8113)

〔神殿内ステージ〕9時50分～11時

- ▶登美丘高校吹奏楽部による演奏
- ▶登美丘高校ダンス部パフォーマンス
- ▶防犯教室 など



昨年の様子

〔屋外ステージ〕10時30分～15時45分

関西こども建設王国

- ▶技能体験フェア ▶和太鼓演奏 など



各種催しを開催!

昨年の様子

※関西こども建設王国は雨天の場合中止

区役所・市役所などへのお問い合わせは、便利な直通番号をご利用ください!

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!!

東区

みんなの笑顔で作る

モザイクアート

自分の写真が
作品の一部に！

写真募集！

皆さんの「笑顔」の写真を2,000枚集めて、「笑顔と一緒に「ありがとう」マーク」のモザイクアートを制作し、東区役所などに展示します。

皆さんのたくさんの「笑顔」で「ありがとう」マークを彩りませんか。

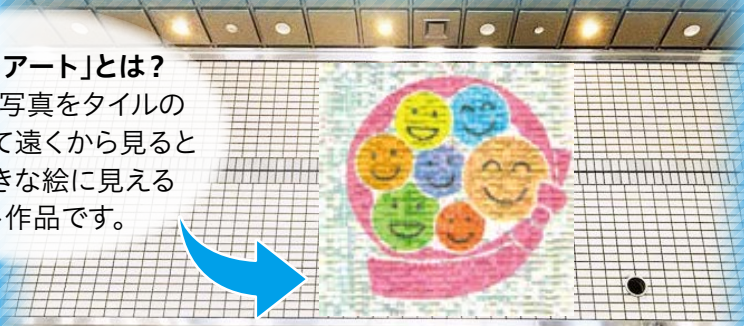
対象 東区在住・在勤・在学の方、東区出身など東区にゆかりのある方

申込 来年1月9日までに原則オンラインかメールで東区役所企画総務課
(☎287-8100 FAX287-8113 ✉higashikiso@city.sakai.lg.jp)へ

「モザイクアート」とは？
たくさんの写真をタイルのように並べて遠くから見ると一つの大きな絵に見えるアート作品です。

詳細・申込はこちら！





展示イメージ

直通急行バス「SMI美原ライン」実証実験中！

堺都心部と美原・市域東部を直通。1日乗り放題券も販売中。

実施期間 来年1月12日まで(11月2日(日)のみ無料)

問 交通政策課(☎340-0417 FAX228-8468)

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 Fit

膝・腰・歩行・バランスのトレーニングを行います。

対象 60歳以上 **日時** 12月12日(金)10～11時

¥1,100円 **先着** 15人 **申込** 11月25日から直接か電話で同館へ

詳細はこちら！





お香・キャンドル立て

マグカップ

陶芸ワークショップ参加者募集！

12月14・15日に東文化会館でひがしふれあい文化祭を開催します。お香・キャンドル立てかマグカップを作ります。あなただけのオリジナル作品を作りましょう。

対象 東区在住・在勤・在学の方

日時 12月14日(日)お香・キャンドル立て:11～12時
マグカップ:14～15時

講師 陶房藍窯・西浦真由美さん **抽選** 各10人

申込 11月4～28日に直接か電話、FAX、メールで住所、氏名、電話番号、希望する作品を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 ✉higashijisui@city.sakai.lg.jp)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が必要。

申込 いずれも11月1日から直接か電話で同センターへ
(脳トレ講座は11月15日から、フリーカラオケは開催日1週間前から)

▶市民開放日～さまざまな世代の地域の人と交流しませんか～
どなたでも参加いただけます。ぜひお越しください。

内容	日時	定員
センターズカフェ	11月1日、12月2日13時30分～15時	直接同センターへ
3B体操交流会	11月15・22日13時30分～15時	先着 各30人

▶スマホ教室「メッセージアプリをしよう」(特別市民開放日)
日時 12月9日(火)12時30分～、13時45分～
講師 ドコモショップららぽーと堺店 **先着** 各8人

▶元気ハツラツ体操
日時 11月13日(木)10～11時 **先着** 25人

▶フリーカラオケ(2人以上で申込可)
日時 11月18・29日9時～、10時30分～、11月20・21日13時～、14時30分～

▶脳トレ講座
日時 12月12日(金)13時30分～14時30分 **先着** 30人

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
11月10・17日、12月1・2日

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

▶10月27日～11月9日は「読書週間」
今年の標語は「こころとあたまの、深呼吸。」です。
本を手にとり息ついてみませんか。

▶えほんの会(東図書館)
日時 11月1・15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)
日時 11月11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** 11月15日(土)10時～ **先着** 8人

直接会場へ	東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会	日時 11月28日(金)11～11時30分 先着 10組	日時 11月7日(金)11～11時30分 先着 10組
おはなし会	日時 11月8・22・29日14～14時30分 先着 各10人	日時 11月15日(土)15時30分～16時 先着 30人

▶移動図書館・あおぞら号
日時 11月2・16・30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)

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 ☎ 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 ☎ どの区でも 12/22 14:00～16:00 (場所)東区役所企画総務課 (国の行政全般についての苦情、要望など) 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 11/18 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 行政書士による相談 要予約 どの区でも 11/11 10:00～12:00 予約は11/5 9:00から先着4人 東区役所企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113 登記・測量相談 要予約 11/12 13:00～16:00 予約は11/4 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844 オンライン法律相談 要予約 月～金 15:30～15:55 詳しくは市(HP)参照 区政推進課 ☎228-7579 FAX228-0371	教育相談 ☎ 月～金 9:00～17:00 東区役所企画総務課 ☎287-8109 FAX287-8113	児童相談 ☎ 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 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	女性相談 ☎ ※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。	子育て相談 ☎ ※3 子育て相談 ☎287-8612 FAX286-6500	労働相談 要予約 どの区でも 11/13、11/27 12:45～15:45 (場所)東区役所企画総務課 (解雇・賃金に関するトラブルなど) 申込)雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816	就労相談 要予約 どの区でも 金 10:00～12:00 (場所)東区役所企画総務課 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど) 申込)ジョブシッパさかい ☎0120-010908 FAX244-3771	生活・仕事相談 ☎ 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) (くらしや仕事での困りごとなど) 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 (場所)区役所企画総務課(西区役所は総務課) (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) <table><thead><tr><th>区</th><th>堺区</th><th>中区</th><th>東区</th><th>西区</th><th>南区</th><th>北区</th><th>美原区</th></tr></thead><tbody><tr><td>相談日</td><td>月・水・金</td><td>火・木</td><td>水・金</td><td>金・火</td><td>月・水</td><td>木・月</td><td>木</td></tr><tr><td>予約開始日※</td><td>相談日の前日</td><td>直前の月曜日</td><td>直前の火曜日</td><td>直前の木曜日</td><td>直前の金曜日</td><td>直前の水曜日</td><td>直前の月曜日</td></tr><tr><td>問合先</td><td>☎228-7403</td><td>☎270-8181</td><td>☎287-8100</td><td>☎275-1901</td><td>☎290-1800</td><td>☎258-6706</td><td>☎363-9311</td></tr></tbody></table>	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
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																									

次のページから広報さかいですく



子育てつうしん

子育て支援課
☎287-8612 FAX286-6500

親子であそぼうの
詳細はこちら!



▶親子であそぼう(東区在住の方限定) オンライン申込みのみ

申込 いずれも11月2日10時からオンラインで

Welcome東区	12月8日(月) 10～11時15分	東区に転入しておおむね3年以内の 保護者と未就園の第1子、妊婦	先着12組
抱っこ講座	12月10日(水) 10～11時30分	生後2～6カ月の第1子とその保護者	先着10組
同年代の おしゃべり会	12月11日(木) 10～11時15分	40歳以上のお母さんと未就園児 (第1子優先)、妊婦	先着10組

▶にこにこルームの子育て講座「昔の遊びを楽しもう」

対象 未就学児とその保護者

日時 11月18日(火)10～12時

▶登美丘校区子育てイベント「あわてんぼうのサンタクロース」

対象 登美丘中学校区在住の未就学児とその保護者

日時 11月26日(水)10～11時30分 場所 登美丘中学校 直接会場へ

▶野田校区子育てイベント「のだっ子パーク」

対象 野田中学校区在住の未就学児とその保護者

日時 11月27日(木)10～11時30分 場所 野田中学校 直接会場へ

▶訪問型病児保育センター利用会員向け出張登録説明会 オンライン申込可

こどもが病気のときに援助してもらいたい人(利用会員)と、援助したい人(サポート会員)が、相互援助を行う会員組織です。認定こども園・保育所などを休ませて出勤する必要がある時などに利用できます。登録は無料。利用は有料。

対象 生後6カ月～小学生の保護者

日時 11月28日(金)10～12時 場所 美原区役所

先着 10人(託児は先着10人)。東・美原区在住の方優先。

申込 11月7日から同センターHPの

「会員登録(説明会)申込みフォーム」か電話(☎228-7668)で

詳細は
こちら!



詳細は
こちら!





東保健センターつうしん

☎287-8120 FAX287-8130

▶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回食への進め方について話します。

対象 おおむね生後9～11カ月児の保護者

日時 11月27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、
こどもの名前と生年月日を同センターへ



申込は
こちら!



▶シャキッと元気に介護予防教室(全3回)

フレイルを予防するための運動や食事、口の健康について詳しく学びます。

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)

日程	時間	内容	先着
11月13日(木)	13時30分～ 15時30分	転倒予防の運動について	20人
11月20日(木)		口の乾き・むせの予防について	
12月2日(火)		低栄養予防の食事について	

申込 11月4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	11月14日(金) 10:00～11:00	11月10日・19日 12月1日 14:00～16:00		11月25日(火) 9:30～11:00		11月26日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	11月27日(木) 13:30～15:30	11月26日(水) 午後

○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)。

○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



土・日曜日にマイナンバーカードが作れます

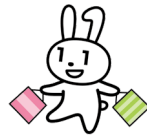
日時 11月15・16日10～16時40分 写真撮影無料、予約制、新規作成の方のみ

場所 ダイエー北野田店 2階ガスセンター前

詳しくはHP(QRコード)か電話で。

問 堺市マイナンバーカード普及促進センター

(☎072-600-0181 FAX275-5766)



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で。

▶文化ホール

▷ひがし茶の湯コレクション～和菓子と抹茶と堺焼～

堺で生まれた「堺焼」の展示や茶の湯体験と和菓子作りの見学をします。

日時 展示:12月5～9日10～17時(9日は16時まで)

茶の湯体験:12月6日(土)時間は同館HPへ(4回開催)

¥茶の湯体験は前売800円(当日1,000円) 先着茶の湯体験は各10人

申込 茶の湯体験は11月2日から直接同館へ

▷ひがし歌声喫茶～懐かしの名曲を一緒に歌いませんか♪～

日時 12月11日(木)14時～ 先着 50人

¥前売1,200円(当日1,500円)。未就学児の入場はご遠慮ください。

申込 10月25日から直接同館へ

▷ちびっこ探検隊

メインホール裏側の見学や装置の体験をします。

対象 小学生 日時 12月26日(金)13時～、15時～

抽選 各6人 申込 11月30日までに直接か同館HPへ

▶生涯学習施設

対象 高校生(相当する年齢の方を含む)以上

申込 いずれも11月30日までに直接か同館HP、FAXで同館へ

▷お正月の寄せ植え講座

日時 12月14日(日)13時30分～15時30分 ¥3,000円 抽選 24人

▷天然素材でつくるアイシングクッキー講座

～ツリーに飾れるクリスマスアイシングクッキー～

日時 12月21日(日)10時30分～12時30分 ¥2,000円 抽選 15人





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

▶ファイナンシャルプランナーから学ぶ

「大切なお金と心をまもる～ゆーっと終活セミナー～」

高齢の方がいる世帯の、将来に備えたお金の使い方を話します。

日時 11月27日(木)13時30分～15時30分 場所 東区役所 先着 50人

申込 11月20日までに電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

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