

笑顔といっしょに
「ありがとう」ひまわり 9月号
第234号

人口	世帯
84,336人 (2人減)	38,301世帯 (19世帯増)
人口密度	面積
8,040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	

Himawari-9 2023.08.14 11:40:00JST

チェック! 安全・安心

台風

備える

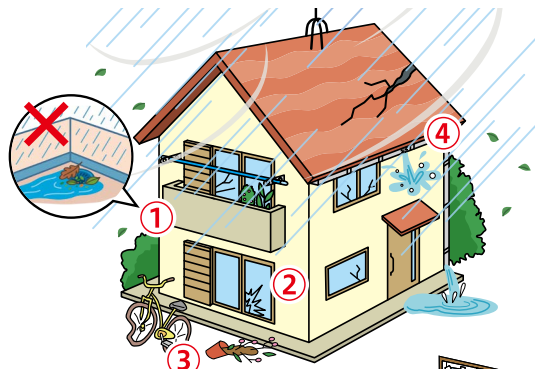
3つのポイント

- ✓ 自宅周辺をチェック
- ✓ 備蓄品をチェック
- ✓ 情報入手方法をチェック

JMA, NOAA/NESDIS, CSU/CIRA

自宅周辺をチェック

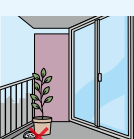
自宅周辺に危険なものがないか、今一度確認しましょう。



- ①排水溝の確認
- ②ガラスの飛散防止
- ③飛ばされる恐れのある物の固定
- ④雨どいの破損や詰まりの確認

側溝や排水溝を
きれいにしておく
水はけが良くなるよ

マンションの方はこちらも

停電で断水する
場合があるので、
浴槽に水を
貯めておくベランダの
植木鉢や
物干しざおは
室内に移動

備蓄品をチェック

強風や大雨によって、停電や断水の恐れがあります。次のものを用意しましょう。

食料品

- 水(1人1日あたり3リットル)
- レトルト食品、即席麺など
- 缶詰、乾パン、ナッツ類など
(調理せずそのまま食べられるもの)
- 菓子類



生活用品

- 電池式のラジオ □ カセットコンロ、ボンベ
- ろうそく・マッチ・ライター □ 懐中電灯
- 乾電池、バッテリー □ 食品包装用ラップ
- 簡易トイレ □ ウェットティッシュ



必要に応じて □ おむつ・ミルク □ 生理用品 □ ペット用品

情報入手方法をチェック

事前にメール登録やアプリをダウンロードし、
台風情報を把握しましょう。詳細は
こちら!

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!!

区役所駐車場の一部が利用できません ～公共交通機関や自転車での来庁を～

東区役所庁舎の外壁改修などの工事に伴い、区役所駐車場の駐車可能台数が57台から37台(車いす使用者用駐車スペース2台含む)に減少します。入場に時間を要する場合がありますので、来庁の際は極力公共交通機関や自転車をご利用ください。なお、工事期間中は以下の代替駐車場を利用できますが、満車の場合もあります。

【工事期間】9月下旬～来年9月末(予定)

【駐車場場所】①タイムズ萩原天神(東区役所まで約100m):1時間無料対応
②MASTパーク日置荘北町(東区役所まで約400m):最大2時間無料対応

※上記以外の民間駐車場については無料対応できません。

※必ず駐車場内の発券機で駐車証明書を発券し持参してください。

※無料手続きは、ご用件終了後、1階案内係(9～16時45分)か3階企画総務課で行います(他の窓口ではできません)。

※障害者手帳の提示がある場合は、所要時間無料とします。

【問】東区役所企画総務課(☎287-8100 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

▶生涯学習施設

【対象】①②は高校生(相当する年齢の方を含む)以上、③④は18歳以上の方

【申込】①は9月15日まで、②～④は9月7～28日に直接か同館HP、FAXで

①ホームベーカリーを使ったパンレッスン～ベーコンチーズフランス～

【日時】10月2日(木)10時30分～13時 【¥】2,200円 【抽選】15人

②苔玉作り講座

【日時】10月13日(祝日)13時30分～15時30分 【¥】2,000円 【抽選】24人

③そば打ち体験講座(全3回)

【日時】10月23日、11月6・20日

午前の部:10～12時、午後の部:13時30分～15時30分

【¥】5,500円 【抽選】各部4人

④写真がうまくなるデジカメ講座 初級編(全2回)

【日時】11月2日、12月7日13～16時 【¥】2,200円 【抽選】20人

詳細・申込はこちら!



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」

認知症の方を介護している家族や支援者の集いの場です。

【日時】9月26日(金)13時30分～15時 【場所】東区役所 【先着】20人

【申込】9月25日までに電話かFAXで住所、名前、電話番号を同センターへ

▶9月21日は「世界アルツハイマーデー」

認知症啓発パネル展やペーパークラフト体験のイベントを実施します。

【日時】パネル展:9月9日11時～25日15時

ロバ隊長のペーパークラフト体験:9月22日(月)10～12時 【場所】東区役所

▶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



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みんなで自由に遊びましょう。

指導員によるリズム運動・ゲーム遊びもあります。

【対象】未就学児とその保護者

【日時】9月9日(火)10～11時30分 【¥】1家族600円

【申込】券売機で券を購入後、ご参加ください。

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。

【申込】いずれも9月1日から直接か電話で同センターへ

(脳トレ講座のみ9月16日から)

詳細はこちら!



▶市民開放日(毎週土曜日)～さまざまな世代の地域の人と交流しませんか～

どなたでもご参加いただけます。ぜひお越しください。

内容	日時	定員
センターズカフェ	9月6日13時30分～15時	直接同センターへ
ボードゲーム交流会	9月20日13時30分～15時	【先着】20人
3B体操交流会	9月27日13時30分～14時30分	【先着】30人

▷スマホ教室(特別市民開放日)

【日時】10月3日(金)12時30分～、13時45分～

【講師】ドコモショップららぽーと堺店スタッフ 【先着】各8人

▶リフレッシュ講座「口腔(こうくう)②」驚き!?口腔ケアの威力～お手入れ編～

【日時】9月16日(火)13時30分～14時30分 【講師】歯科衛生士 【先着】40人

▶元気ハツラツ体操

音楽に合わせて楽しく全身を動かす体操教室です。

【日時】9月22日(月)10～11時 【講師】機能訓練指導員 【先着】25人

▶歌広場

【日時】9月30日(火)13時30分～14時30分 【講師】ボイストレーナー 【先着】40人

▶脳トレ講座

クイズやゲームで楽しく脳のトレーニングをします。

【日時】10月10日(金)13時30分～14時30分 【講師】看護師 【先着】30人

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 (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		
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	10/27 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		
人権擁護委員による人権相談	  どの区でも	9/16 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	9/9 10:00～12:00 予約は9/3 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	9/10 13:00～16:00 予約は9/1 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 (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		
児童相談 (こどものしつけ、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		※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 (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。				
子育て相談 ※3 (こどもとの関わり、健康・成長・発達など)		※3 子育て相談	 287-8612	FAX286-6500		
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	9/11、9/25 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)ジョブシップさかい	 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)			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
9月1・2・8・22・29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)

〔日時〕9月6・20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〕9月20日(土)10時から 〔先着〕8人

▶東図書館うきうきフェスタ

〔日程〕9月23日(祝日)

▷【万博連動企画】世界のおはなし・えほんの会(午前と午後で内容が変わります)

〔時間〕10時30分～11時10分、13時30分～14時15分 〔先着〕各30人

▷工作しよう!

〔時間〕11時20分～12時、14時20分～15時 〔先着〕各20人

▶おはなし・読み聞かせボランティア養成講座(東図書館)

昔話などを覚えて語るストーリーテリングや絵本の読み聞かせをするボランティアを養成します。

〔対象〕事前に講座動画の視聴ができ、全回参加できる方

〔日時〕9月24日、10月1・8日10時15分～12時(全3回) 〔先着〕10人

〔申込〕9月3日10時からメールで氏名、電話番号を
東図書館(☎higashito@city.sakai.lg.jp)へ

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〕9月26日(金)11～11時30分 〔先着〕10組	〔日時〕9月5日(金)11～11時30分 〔先着〕10組
おはなし会	〔日時〕9月13・27日14～14時30分 〔先着〕各10人	〔日時〕9月20日(土)15時30分～16時 〔先着〕30人

▶移動図書館・あおぞら号

〔日時〕9月14・28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

〔申込〕いずれも9月2日から直接かオンライン、電話、FAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

▶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びます。

保健センター専門職からの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18日(木)13時30分～15時30分

〔先着〕20人

▶ウォーキング講座in天神公園 オンライン申込可

ウォーキングと健康遊具の活用方法を学びます。

〔対象〕東区在住で医師から運動を制限されておらず、
1時間程度のウォーキングができる方

〔日時〕10月8日(水)13～15時30分 〔講師〕運動指導士

〔場所〕天神公園(東区日置荘田中町2丁1) ※雨天時は東区役所

〔先着〕15人

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。

	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	9月12日(金) 10:00～11:00	9月1日・17日 10月6日 14:00～16:00		9月30日(火) 9:30～11:00		9月24日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	9月25日(木) 13:30～15:30	9月29日(月) 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)。

オンライン
申込用





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27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〕9月24日までに直接か電話、FAX、メール、オンラインで
東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113
☎higashijisui@city.sakai.lg.jp)へ



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!

〔申込〕①～③は9月2日10時から、⑤は9月17日10時からオンラインで

①親子であそぼう(東区在住の方限定) オンライン申込のみ

ベビーヨガ	9月26日(金) 10～11時15分	首がすわった生後4～11カ月の こどもとその保護者	〔先着〕15組
あかちゃんおいで (全3回)	10月2・16・30日 10～11時15分	生後6～10カ月の第1子と その保護者	〔先着〕12組

②子育て支援コーディネーター個別相談会 オンライン申込のみ

〔対象〕認定こども園などの入所について相談したい保護者とそのこども

〔日時〕9月9・10・12日10時30分、11時、13時、13時30分(各20分)

〔先着〕各1組

③子育てファミリーのための防災講座 オンライン申込のみ

〔対象〕東区在住の未就学児とその保護者

〔日時〕9月25日(木)10～11時15分

〔先着〕12組

④にこにこルームの子育て講座「食べることは生きること」

〔対象〕未就学児とその保護者

〔日時〕9月16日(火)10～12時 直接会場へ

〔講師〕管理栄養士・桑垣久美子さん

⑤東区子ども家庭フォーラム

「親子であそぼう!ファミリーフィットネス」 オンライン申込のみ

ふれあいあそびやリズムあそびなど、親子で身体を動かします。

〔対象〕東区在住でおおむね1歳以上の未就学児とその保護者

〔日時〕10月17日(金)10～11時30分 〔講師〕みんなのWell.net

〔場所〕初芝体育館 〔先着〕80組

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6日(木)午前・午後の部

〔申込〕9月2日～10月6日にオンラインで。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、直接か電話、FAXで同センターへ。

けんしん総合
サイトはこちら!

乳がん検診の詳細・
申込はこちら!