

笑顔といっしょに  
「ありがとう」

## ひがし

1月号

## 祝 東区二十歳の集い

1月12日(祝日)10時から 初芝体育館

対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの方

恩師からのメッセージ動画や、高校生のフレッシュなダンスステージ、記念撮影コーナーなどを企画しています。

一生に一度の記念日を、仲間と一緒に楽しむチャンスです。

あなたの「二十歳」を、みなでお祝いしましょう！

当日は送付した案内はがきをお持ちください。

問 東区二十歳の集い実行委員会事務局

(東区役所自治推進課内 ☎287-8122 FAX287-8113)

詳細は  
こちら

## 教育・文化のまち「東区」をめざして

東区自治連合協議会 会長 池崎 守

新年おめでとうございます。

朝、目が覚め、我が家の古い表戸を開け、今日も変わらぬ平穏な景色に感謝する、一日の始まりです。自治会活動、福祉委員会活動、安全安心まちづくり活動、ささやかなそして確かな一歩。本当に多くの皆様のご尽力のおかげとつくづく感じるこの頃です。

誰一人取り残さない社会、戦争のない平和な世界、皆の共通した願いにもかかわらず、何のためのパワーゲームなのか、止まない戦争をはじめ不確実性の不安が増す現状に心痛む毎日です。迫り来ると叫ばれる自然災害の脅威、ネット空間を悪用した新たな犯罪、課題は山積みです。

今、私たちに何ができるのか、毎日の暮らしに追われながらも、お互いを尊重し、生きる喜びを共有できる「日々の活動」を大切に“キラリと輝く堺市”をめざし、教育・文化の発展にも力を尽くしたいと心新たに決意しています。

皆様の変わらぬご指導、どうぞよろしくお願い致します。末筆ながら、自治会に対して誠意をもって対応いただいている堺市行政、黒山警察署、東消防署、各学校に対しまして、厚く御礼申し上げます。

問 東区役所自治推進課

(☎287-8122 FAX287-8113)



## 自分たちのまちをよりよくするために

問 東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

東区では、自治会をはじめ各種団体や地域の皆さんが安全・安心で楽しく暮らせるまちをめざし、「つながり」を大切にしなが幅広く活動されています。こうした地域での活動にぜひ参加し、交流の輪を広げましょう。



## 防災訓練

もしもの時はご近所同士の助け合いが大きな力に！

## 防犯パトロール

子どもや女性をはじめ地域の安全を見守っています！



## 美化活動

力を合わせて、誰もが気持ちよく過ごせる環境づくりを進めています！



## お祭りなどの交流イベント

子どもから高齢の方まで楽しく交流！つながりが広がります。

自治会について  
はこちら！

## 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	
2階	●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
	●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
3階	●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
	●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
3階	●自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113 自治会・美化など地域振興活動	●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
	●美化担当(不法投棄) ☎287-8103 FAX287-8113	

## 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!!





## 子育てつうしん

子育て支援課 ☎287-8612 FAX286-6500

▶親子であそぼう(東区在住の方限定) オンライン申込み

▷育児×仕事復帰に向けての交流会

対象 4月から復職予定の保護者と未就園児  
(①は1歳児以上、②は0歳児)

日時 1月26日(月)①10～11時15分②13時30分～14時45分 先着 各10組

申込 1月2日10時からオンラインで

▷ベビーヨガ

対象 首がすわった生後4～11カ月のこどもとその保護者

日時 1月30日(金)10～11時15分 先着 15組

申込 1月2日10時からオンラインで

▶にこにこルームの子育て講座「鬼の面の帽子を作しましょう」

日時 1月27日(火)10～12時

対象 未就学児とその保護者、妊婦

▶ファミリー・サポート・センター出張登録講習会(依頼会員) オンライン申込み

子育てを応援したい方(提供会員)と応援を受けたい方(依頼会員)が相互援助を行う会員組織です。保護者の外出時の一時預かりや、学校・保育施設、習い事などへの送迎などを有償で行います。登録無料。

対象 小学生以下のこどもの保護者や妊婦とそのパートナーなど、応援を受けたい方

日時 1月29日(木)10時15分～11時45分

先着 15人(託児は先着10人)。東区・美原区在住の方優先。

申込 1月6日からファミリー・サポート・センター(☎FAX222-8066)

HPの「会員登録講習会申込フォーム」で



## 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 市内在住で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1月5日から直接か電話で同センターへ

(脳トレ講座は1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～

どなたでも参加できます。ぜひお越しください。

内容	日時	先着
3B体操交流会	1月10・24日13時30分～15時	各30人
新春抹茶ラテカフェ	1月13日(火)13時30分～15時	直接同センターへ
ボードゲーム交流会	1月17日(土)13時30分～15時	20人

▷スマホ教室(特別市民開放日)～インターネットを使ってみよう～

日時 1月22日(木)12時30分、13時45分

講師 ドコモショップ店員 先着 各8人

▶フリーカラオケ(申込は2人以上で)

日時 1月16・19日13時・14時30分、1月27日9時・10時30分

▶アクティブライフ教室(フレイル予防体操)(全10回)

10日間で運動習慣を身につけます。

日時 1月26日、2月2・9・16・26日、3月2・9・16・23・30日13時30分～15時30分

講師 機能訓練指導員 先着 25人

▶脳トレ講座

日時 2月6日(金)13時30分～14時30分 講師 看護師 先着 30人



## 400ml献血のお知らせ

1月28日(水)10～12時、13～16時30分 東区役所1階ロビー受付

冬季は献血に協力いただける人数が減少します。一人でも多くのご協力をお願いします。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。

問 東区役所自治推進課(☎287-8122 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 いずれも高校生(相当する年齢の方を含む)以上

▷ホームベーカリーを使ったパンレッスン～チョコハートパン～

日時 1月29日(木)10時30分～13時

¥2,200円 抽選 15人

申込 1月12日までに直接同館か同館HP、FAXへ

▷天然素材でつくるアイシングクッキー講座

～バレンタインデーを彩るアイシングクッキー～

日時 2月7日(土)10時30分～12時30分 ¥2,000円 抽選 15人

申込 1月18日までに直接同館か同館HP、FAXへ

▶文化ホール

▷ひがしホールdeカラオケ

メインホールのお試し企画です。ホールで歌ってみませんか。

対象 小学生以上(小・中学生は保護者の同伴、高校生は保護者の同意が必要)

日時 2月9・10日11～17時

¥1コマ10分500円。複数人で参加の場合は1人につき200円ずつ加算。

先着 各18組 申込 12月20日から直接生涯学習施設へ


▷音楽のあるひととき in HIGASHI～低音の和み、和の調べ～

お茶とお菓子とともに、弦楽三重奏の演奏をお楽しみください。

日時 3月1日(日)11時30分、14時30分(各回とも開場は開演の30分前)

¥1,500円(お茶・お菓子付) 先着 各40人

申込 1月10日から直接同館か同館HPへ。未就学児の入場はご遠慮ください。



## 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

▶講演会「認知症との上手なつきあい方」

認知症の基礎知識や認知症の方の気持ち、認知症との向き合い方などについて、医師が話します。

日時 2月7日(土)14～15時30分 場所 東区役所 先着 60人

申込 1月5～30日にオンラインか電話、FAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

▶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

<h3>東区の相談</h3> <p>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</p> <p>☎ = 電話相談可 どの区でも = 他区でも相談可</p>					
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	2/9 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 (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
人権擁護委員による人権相談	☎ どの区でも	1/20 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	要予約 どの区でも	1/13 10:00～12:00 予約は1/7 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。
登記・測量相談	要予約	1/14 13:00～16:00 予約は1/5 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844	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
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	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	1/8、1/22 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  
1月1～3・5・19・26日、2月2日

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

12月28日10時～1月4日9時は、東図書館入口横と初芝分館の返却ポストは利用できません。北野田駅前ロータリーに面した屋外返却ポストのみ通常どおり利用できます。

### ▶東図書館子ども司書と選んだ本の福袋(東図書館)

おすすめ本が2冊入った福袋を貸し出します。

【対象】小学生 【日時】1月4日(日)10時～なくなり次第終了 【先着】30セット

### ▶課題解決支援講座「だまされないで!特殊詐欺被害防止教室」(東図書館)

大阪府警察本部生活安全指導班の協力による、情報提供や寸劇を交えた被害防止講話をします。あわせて、特殊詐欺に関連する資料を展示します。

【日時】1月31日(土)14～15時30分 【先着】50人

【場所】東文化会館研修室(アミナス北野田3階)

【申込】1月7日から直接か電話、FAXで同館へ

### ▶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行います。

【日時】1月17・31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】1月17日(土)10時～ 【先着】8人

催し	東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会	【日時】1月23日(金)11～11時30分 【先着】10組	【日時】1月9日(金)11～11時30分 【先着】10組
おはなし会	【日時】1月10・24日14～14時30分 【先着】各10人	【日時】1月17日(土)15時30分～16時 【先着】30人
ブックフェア	(一般)多様性ってなんだろう? (児童)ことしはうまどし	(一般)ゆったり湯けむり (児童)何からできてる?

### ▶移動図書館・あおぞら号

【日時】1月11・25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

### ▶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】1月23日(金)13時30分～15時30分 【先着】20人

【申込】1月5日からオンラインか直接、電話、FAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を同センターへ

### ▶がん講演会「早期発見で切らずに治せる胃がんの内視鏡診断と治療」

【日時】1月19日(月)14～15時30分

【場所】美原保健センター(美原区黒山782-11)

【講師】大阪ろうさい病院消化器内科医師・村井大毅さん 【先着】30人

【申込】電話かFAXで住所、氏名、電話番号を

美原保健センター(☎362-8681 FAX362-8676)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	1月9日(金) 10:00～11:00	1月5日・21日 2月2日 14:00～16:00		1月27日(火) 9:30～11:00		1月28日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	1月22日(木) 13:30～15:30	2月24日(火) 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



## ご意見募集！ 堺市東区まちが好き！ひとが好き！ビジョン(案)

東区では、「堺市東区みんなで育むわがまちビジョン」の計画期間が令和8年3月で期間満了となることに伴い、東区のめざす将来像を区民の皆さんと共有し、思いを一つにして取り組むための共通の指針となる「堺市東区まちが好き！ひとが好き！ビジョン(案)」を取りまとめました。

ご意見は12月22日～1月21日(消印有効)にオンラインか直接、FAX、郵送、メールで問へ。

【配架場所】市役所市政情報センター、東区役所市政情報コーナー、東図書館、東図書館初芝分館、東文化会館、初芝体育館、東区役所企画総務課

【問】東区役所企画総務課(〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1  
☎287-8100 FAX287-8113 ✉higashikiso@city.sakai.lg.jp)

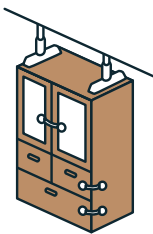
## チェック!安全・安心

### ▶家具の転倒防止策を！

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災では、建物内でケガをした人のうち46%が「家具の転倒・落下」、29%が「ガラスの飛散」、合わせて75%が家具やガラスによるケガだったという調査結果があります。

こうした被害を防ぐために、次の対策を行いましょう。

- ⚠️ 出入口をふさいだり、体の上に倒れるような位置に家具を置かない
- ⚠️ 家具やテレビを転倒防止器具などでしっかり固定する
- ⚠️ 照明器具は天井に直接取り付けのタイプに交換したり、つり下げ式の場合は鎖や金具で落下を防ぐ
- ⚠️ 家具の上に物を置かない
- ⚠️ 重いものはなるべく低い位置に置く
- ⚠️ 窓ガラスに飛散防止フィルムを貼る



【問】東区役所自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

## 証明書を取るならコンビニへGO!

マイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニのマルチコピー機での証明書発行がダンゼンお得で便利！  
休日や早朝・夜間(6時30分～23時)でも！  
住民票なら窓口の半額！操作も簡単！詳細は→



コンビニ交付  
について



マルチコピー機  
の操作方法

## 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

### ▶乳がん検診(日曜日開催) オンライン申込可

検診に加えて、第一生命保険の協力のもと、血管年齢測定や乳房自己触診の方法をお伝えします。この機会に、ぜひ受診しましょう。

【対象】40歳以上で偶数年齢の女性  
(奇数年齢の方も前年に未受診であれば可)

【日時】2月1日(日)午前・午後の部

【申込】1月5日までにオンラインで。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。

詳細・申込は  
こちら！

