



笑顔といっしょに
「ありがとう」

ひがし 2月号

第239号

みんなで育てるよろこびを!

～子育ては一人じゃない あなたを支える輪があります～

妊娠期から乳幼児期は、親子の絆が形づくられる大切な時期。周りには、あなたを支える「輪」があります。一緒に子育ての楽しさを見つけていきましょう。

妊娠期

ママ・パパとしての第一歩。
安心の出産準備をサポートします。



離乳食講座



パパママ交流会

乳幼児期

親子の絆を育む交流会や
イベントを開催!



抱っこ講座



妊娠期からの相談



※第一子の子育てママを対象とした交流会



子育てひろば

地域の支援

子育て家庭が気軽に集える
温かい場所が近くに 있습니다。



子育てサークル・サロン

ほかにもこんな催しが!

妊娠中の不安解消に「ハッピーマタニティクラス」を開催。
沐浴の仕方、妊娠中の歯の健康などを学びます。
問 東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)



「ベビーヨガ」や同年代の保護者の「交流会」などリフレッシュにもなるイベントを随時開催しています。
問 東区役所子育て支援課(☎287-8612 FAX286-6500)



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
	●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)

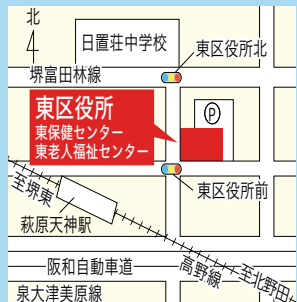


安全・便利・
楽しい情報を
お届け!!

東区ホームページ



最新情報を
チェック!!





チェック! 安全・安心

▶自転車に安全に利用しましょう

堺市の交通事故全体に占める自転車関連事故の割合は、全国平均より約1.5倍高いです。次の5つのルールを守り、事故を防ぎましょう。

⚠️ 自転車安全利用五則

- ・車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ・交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ・夜間はライトを点灯
- ・飲酒運転は禁止
- ・ヘルメットを着用



▶4月1日から自転車の交通違反に青切符が適用されます

信号無視や一時不停止、ながら運転、車道の右側通行などの自転車の交通違反に対して、交通反則通告制度(青切符)が適用されます。

対象年齢は16歳以上です。

主な自転車の交通違反	反則金額
乗車中にスマホなどを使用する「ながら運転」	12,000円
遮断踏切立入	7,000円
信号無視	6,000円
車道の右側通行	6,000円
一時不停止	5,000円
二人乗り	3,000円

詳細はこちら!



問 自転車企画推進課(☎228-7636 FAX228-0220)

「社会を明るくする運動」作文コンテストで 東区の小・中学生2人が受賞

犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」

への理解を深めてもらうために、小・中学生を対象に作文コンテスト

を行いました。審査の結果、東区から次の2人が受賞しました。

受賞者の作品は、市HP(QRコード)でご覧になれます。



氏名	学校名・学年	受賞名	タイトル
福島 遥海さん	野田中・2年	社会福祉協議会会長賞	いじめについて私が経験したこと
松本 晶途さん	白鷺小・6年	更生保護女性会会長賞	学校という「小さな社会」から

問「社会を明るくする運動」堺市推進委員会(堺市社会福祉協議会総務課内
☎232-5420 FAX221-7409)か地域共生推進課(☎228-0375 FAX228-7853)



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 2月26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、こどもの氏名と生年月日を同センターへ

▶くらしの健康講座 医師による講演

テーマ 高齢者に多い骨折とその対処法 日時 3月5日(木)14～15時30分

講師 きしもと整形外科リハビリテーションクリニック医師・岸本英樹さん

先着 30人

申込 電話かFAXで住所、氏名、電話番号を同センターへ

申込はこちら!



令和8年度 市・府民税の申告は 簡単で待ち時間のない郵送申告がおすすめ!

対象者や申告方法など、詳しくは広報さかい6ページ参照。

・所得税の確定申告をする方は、市・府民税の申告の必要はありません。

・申告書は自宅で作成できます(郵送提出にご協力ください)。

・大変混雑しますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

日時 2月16日～3月16日(土・日曜日、祝日を除く)

9～17時(16時までの入場にご協力ください)

場所 東区役所2階201・202会議室

問 市民税課ナビダイヤル(☎0570-001-731)か同課(区広報紙1ページ参照)



納メ〜る

ボランティア気づきの市民講座(ボランティアライブ) 参加者募集

楽器演奏や腹話術などの特技を生かしたボランティアで活躍している方々のライブを鑑賞し、活動の楽しさを学びます。

対象 ボランティアや市民活動に関心のある方

日時 2月26日(木)14～16時

場所 東文化会館 先着 100人

申込 電話かFAX、メールで住所、氏名、電話番号を社会福祉協議会東区事務所(☎287-0004 FAX287-0444 ✉higashi@sakai-syakyo.net)へ

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

▶太極拳・剣

太極拳の中でも剣を使用した型を中心にした教室です。

対象 高校生以上 日時 2月12・26日13時15分～14時45分

¥ 一般800円、60歳以上700円、高校生(相当する年齢を含む)500円

先着 30人 申込 登録のうえ、券売機で券を購入後、参加してください。

▶親子de運動遊び

プレイリーダーと一緒に親子で楽しむイベントです。

対象 5歳以下のこどもとその保護者

日時 2月14日(土)10～11時 ¥ 1組1,100円 先着 10組

申込 2月2日10時から直接か電話で同館へ

詳細はこちら!



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

▶高齢者関係者会議パネル展(アスマイルポイント付与対象)

テーマ 東区における介護予防や、高齢の方を支える各機関の取組

日程 2月5～26日 場所 東区役所

▶高齢の方に関する相談はお住まいの小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

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	2月13日(金) 10:00～11:00	2月2日・18日 3月2日 14:00～16:00		2月24日(火) 9:30～11:00		2月25日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	2月26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

