

楽しく集い、元気にいきいき

はじめての方も
大歓迎♪

東老人福祉センター にいらっしやい!!

高齢の方の健康増進や教養の向上、生きがいの創出、レクリエーション活動の場として利用できる施設です。
また、健康相談や生活相談をはじめ、健康・介護予防講座、各種クラブや同好会活動などを通して、充実した毎日を応援しています。

☎ 東老人福祉センター(☎287-8150 FAX287-8160)



こんな方におすすめです

- ✓ 1人で過ごす時間が長い
- ✓ 何か新しいことを始めたい
- ✓ 友達や仲間をつくりたい
- ✓ 健康を維持したい

ご利用について

1人でもお気軽にお越しください。

対象

市内在住の60歳以上の方
(土曜日は市内在住の方なら年齢に関係なくどなたでも利用可能です)

開館日時

月～土曜日 9～17時15分
(敬老の日以外の祝休日・年末年始を除く)

利用料
無料

堺市東区まちが大好き!ひとが好き!ビジョン
実現のための3つの柱

安全・安心

教育

文化

今月の特集は 安全・安心、文化

こんな講座があります

卓球バレー

卓球台を使い、椅子に座ってボールを転がし、得点を競うスポーツです。車いすのまま参加できます。



歌広場

歌を楽しみつつ、ボイストレーニング、発声練習で口腔(こうくう)の衰え(オーラルフレイル)予防ができます。



元気ハツラツ体操

機能訓練指導員と一緒に歌に合わせて全身を動かして筋力アップをめざします。転倒予防にも役立ちます。



東区役所

〒599-8112
東区日置荘原寺町195番地1

- 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

- 東老人福祉センター
高齢者の健康増進
☎287-8150 FAX287-8160

- 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

- 生活支援課
生活保護
☎287-8110 FAX287-8117

- 企画総務課
広報・広聴・相談・市政情報コーナー・選挙など
☎287-8100 FAX287-8113

- 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

- 東保健センター
乳幼児健診・各種健康相談・健康増進など
☎287-8120 FAX287-8130

- 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



お問い合わせは、
便利な直通番号を
ご利用ください!

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】 ☎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】 ☎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

- 地域包括支援センター【高齢者相談窓口】
東第1担当区域(小学校区)→南八下・八下西・日置荘・日置荘西・白鷺
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
日置荘田中町143-1(つるぎ荘内) ☎286-2828 FAX286-6868

- 東第2担当区域(小学校区)→登美丘西・登美丘東・登美丘南・野田
南野田33(ハーモニー内) ☎237-0111 FAX237-3900

全国地域安全運動「黒山地域安全大会」

問自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113

防犯功労者表彰、特殊詐欺の被害防止講話や防犯啓発グッズの配布を行います。

〔日時〕10月13日(火)14時～

〔場所〕出雲大社大阪分祠(東区日置荘西町7丁1-1)

区内の金融機関で詐欺被害防止キャンペーン

問自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113

黒山警察署、区内防犯委員会、区内の金融機関、区役所が連携し、特殊詐欺被害防止キャンペーンを実施します。

〔期間〕10月15日～令和9年2月25日
(年金支給日や主な給与支給日を中心に実施)

〔内容〕区内全金融機関24か所で特殊詐欺被害防止啓発と「詐欺対策アプリ」のダウンロード支援



図書館だより

問東図書館 ☎235-1345 FAX236-1517 休館日:東図書館・初芝分館共通10月5・19・26日、11月2日 初芝分館のみ10月15～16日も休館
初芝分館 ☎286-0071 FAX286-0091

▶10月27日から11月9日は「読書週間」です

今年の標語は「静かだけど、冒険中。」です。
本を読んで、ひと息ついてみませんか。
ぜひ図書館をご利用ください。



▶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〕10月3・17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17日(土)10時～ 〔先着〕8人

▶おはなし・読み聞かせボランティア養成講座(東図書館)(全3回)

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について学びます。

〔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〕11月11・18・25日10時15分～12時 〔先着〕10人

〔申込〕10月14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	東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会	〔日時〕10月23日(金)11～11時30分 〔先着〕10組	〔日時〕10月2日(金)11～11時30分 〔先着〕10組
おはなし会	〔日時〕10月10・24・31日14～14時30分 〔先着〕各10人	〔日時〕10月17日(土)15時30分～16時 〔先着〕30人
ブックフェア	(一般)スポーツはじめての一步 (児童)世界のことばに親しもう!	(一般)作家・清張とその周辺 (児童)実るものいっぱい!

▶移動図書館・あおぞら号

〔日時〕10月11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)

「天神公園防災フェスタ2026」を開催

問自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113

防災謎解きゲームや災害時に役立つ防災食を作るワークショップ、関西大学防災サークルによる防災ボトルづくり体験など、こどもから大人まで楽しみながら防災について学べます。そのほか、堺産農産物「堺のめぐみ」PRイベント、地元野菜の販売を行います。キッチンカーによるグルメコーナーやスーパーボールすくいなどの縁日コーナーもあります。駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。

〔日時〕10月24日(土)10～15時

〔場所〕天神公園(東区日置荘田中町2-1)



チェック安全・安心

▶「ニセ警察詐欺」にご注意ください！

警察官を名乗る人物が電話で、「あなたの口座が犯罪に利用されている」などと不安をあおり、お金をだまし取る「ニセ警察詐欺」が増加しています。ビデオ通話を利用し、本物そっくりの警察手帳や制服を使って信用させる手口も確認されています。警察官が電話で現金の振り込みを指示したり、口座番号や暗証番号を聞き出したりすることはありません。

⚠ 不審に感じたら警察か警察相談専用電話「#9110」に相談する

⚠ 振込・送金・電子マネー購入を求められたら詐欺を疑う

⚠ 1人で判断せず、家族や知人、警察に相談する

問自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

警察庁HP

東老人福祉センターだより

問東老人福祉センター ☎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10月1日から直接か電話で問へ

(歌広場・脳トレ講座・卓球バレーは10月15日から)

▶わくわく体操～健康増進を目的に心が弾む体操教室～(全2回)

〔日時〕10月15・22日10～11時 〔先着〕25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～

〔日時〕10月26日(月)10～11時 〔先着〕25人

▶高齢の方向け健康自転車教室

〔日時〕10月28日(水)10～11時 〔先着〕40人

▶歌広場～楽しく発声や歌のトレーニングをします～

〔日時〕11月6日(金)10～11時(オレンジ(基礎編)) 〔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〕11月13日(金)13時30分～14時30分 〔先着〕30人

▶市民開放日～60歳未満の方も参加できます～



内容	日時	先着
3B体操交流会	10月10・24日13時30分～14時30分	各30人
ハッピー&スマイルズによる演奏会	10月31日13時30分～	直接同センターへ
卓球バレー	11月7・21日13時30分～15時	各36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	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	10/26 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	家庭児童相談 (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	10/20 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 (遺言・相続・契約書など)	☎ どの区でも	11/10 10:00～12:00 予約は11/4 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	☎ どの区でも	10/14 13:00～16:00 予約は10/1 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	☎ どの区でも	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)	☎ 10/8,22 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)	☎ 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)	☎ 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
	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

笑顔といっしょに
ありがとう

Thanks

企画総務課
(☎287-8100 FAX287-8113)
※年齢は撮影当時のものです。

10月1日から
募集再開

応募・詳細は
こちら！

笑顔あふれる写真を
お待ちしております！

さくや
朔也ちゃん 1歳1か月

新月から満月に向かう朝の日の様に、
幸せで満ちあふれた人生になりますように

さくら
櫻ちゃん 6か月

愛してるよ

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

▶認知症サポーター養成講座 オンライン申込可

認知症への理解を深め、認知症の方やその家族への支援について学びます。

対象)市内在住・在勤の方

日時)10月31日(土)10～11時30分

場所)東老人福祉センター (先着)30人

申込)10月2～29日までに申込みフォーム(QRコード)か電話かFAXで、
住所、氏名、電話番号を☎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
(区広報紙1面参照)

東保健センターつうしん

☎東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130

▶1歳からの食育わくわく講座

小さいころから健康的な生活習慣を身につけるためには、毎日の朝ごはんが大切です。幼児期に必要な食生活の話や、試食(保護者のみ)などを行います。

対象)区内在住のおおむね1～2歳のこどもとその保護者

日時)10月23日(金)10時30分～11時30分

先着)10組

申込)10月2日から電話かFAXで住所、こどもの氏名、
電話番号、生年月日を☎へ

▶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)区内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)11月5日(木)13～15時30分

先着)15人

申込)10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☎へ

初芝体育館で健康づくり

☎初芝体育館 ☎285-0006 FAX285-7318

▶バレーボールスクール(全4回)

初めての方から経験者まで、楽しみながらスキルアップをめざします。

対象)①小学生②中学生以上

日時)10月1・8・15・22日①17時30分～18時30分②18時40分～20時

¥)7,920円。②のみ都度払い可(1回)2,370円。※途中参加は残回数分の金額

先着)各30人 (申込)直接同館へ。無料体験は電話で同館へ。

来年4月からの認定こども園などの利用申込受付

☎子育て支援課 ☎287-8198 FAX286-6500

申込)10月1～16日に、原則オンラインで。窓口申請(9～17時30分、
土・日曜日、祝日を除く)もできますが、長時間お待ちいただく場
合があります。

▶「はじめての保活」東区YouTubeチャンネルで動画配信中！

東区の保育施設などの情報や利用について動画で分かりやすく
説明します。

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) オンライン申込みのみ

楽しく過ごしながら参加者同士で子育て情報の交換もできます。

申込)10月2日10時から

あかちゃんおいで (全3回)	10月26日、 11月9・30日 13時30分～15時	生後6～8カ月の第1子と その保護者	(先着)12組
同年代のおしゃべり会 「ママが笑顔になるエク ササイズ」	10月28日(水) 10～11時30分	おおむね40歳以上のお母さんと 未就園児	(先着)10組
コーディネーター講座 「食べる力は生きる力」	11月12日(木) 10～11時30分	未就園児とその保護者	(先着)12組

▶にこにこルームの子育て講座「親子で楽しむ絵本」

対象)未就学児とその保護者・妊婦

日時)10月20日(火)10～12時

▶訪問型病児保育センター登録説明会 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と、援助したい人が、相互援助を行
う会員組織の説明会です。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11日(水)10～12時

先着)10人(託児は先着10人)。東・美原区在住の方優先。

申込)10月2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

登録統計調査員 募集中！

従事期間は1調査につき2カ月程度。国の統計調査で、対象の
事業所や世帯を訪問して調査票の配付や回収などを行います。

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。							
離乳食講習会 予約制 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	精神保健福祉相談 予約制 こころの病気・アル コール問題などの 相談	検査・相談 予約不要 検査(HIV・梅毒・クラ ミジア、風しん、肝炎、 HTLV-1)、エイズ相談 (HTLV-1のみ有料) 診断書発行不可	生活習慣病予防相談 予約制 オンライン申込可 保健師などによる相談	食生活相談 予約制 オンライン申込可 管理栄養士による相談	こどもの歯相談室 予約制 オンライン申込可 乳幼児～中学生 (1歳6カ月～4歳未満の 方はフッ化物塗布あり、 1回限り)	成人の歯科相談 予約制 オンライン申込可 成人の方 (妊婦の方はぜひ受診し ましょう)	骨粗しょう症予防検診 有料・予約制 オンライン申込可 18歳以上の方 踵骨(かかとの骨)の超 音波による検査
10月2日、 11月13日 10:30～11:30	10月5・21日、 11月2日 14:00～16:00	10月27日(火) 9:15～10:45	10月27日(火) 9:30～11:00	10月27日(火) 9:30～11:00	10月28日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	10月22日(木) 13:30～15:30	10月26日(月) 午後
○ハッピーマタニティクラスの 詳細はこちら→		○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→		○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)。 ○難病に関する相談もできます。			

スマホでQRコードを読み取ってみよう！

① スマホ画面のカメラの図形を短くたく。
※機種などによって図形が異なります。

② QRコードが画面に映るようにレンズを向けます。

③ 画面に表示される案内を短くたく。
city.sakai.lg.jp

④ QRコードに登録されているページなどが開きます。