

はじめよう プレコン

(プレコンセプションケア)

プレコン(プレコンセプションケア)とは、若い世代が将来のライフプランを考え、日々の生活や健康と向き合うことです。

自身が希望するライフプランを実現するためには、早い段階から必要な知識を得て健康的な生活を送ることが大切です。

今日からできることを始めてみませんか。



問 東保健センター(☎287-8120 FAX287-8130)



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

「未来に向かって♡いまの自分ができること」

栄養・食生活

主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事をとりましょう。毎日朝ごはんを食べて、一日を元気にスタートさせましょう。



適正体重・運動

やせすぎや太りすぎは生活習慣病の原因となることがあります。からだを動かし、筋肉を増やしましょう。



からだところの健康

定期的に健康診断やワクチンを受けましょう。よい睡眠をとり、ストレスをためないようにしましょう。



歯と口の健康

むし歯・歯周病を予防しましょう。かかりつけ歯科医をもって定期的に検診を受けましょう。



区役所のサポート・相談内容

- 精神保健福祉相談
こころの病気・アルコール問題などの相談ができます。
- 検査・相談
HIV・梅毒・クラミジア、風しん、肝炎、HTLV-1などの検査や相談ができます。
- 生活習慣病予防相談・食生活相談
管理栄養士・保健師などが相談に応じます。

- 成人の歯科相談
歯と口の相談ができます。妊婦の方はぜひ受診しましょう。
 - 乳がん検診
乳がん検診は定期的に区役所で実施しています。各種がん検診は医療機関でも受診できます。
- 他にもさまざまな相談ができます。詳しくは区広報3面下部の表をご覧ください。



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
	●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
2 階	●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
3 階	●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】 市民税課【市・府民税】 固定資産税課【固定資産税】 納税課【納税】	☎231-9741 FAX251-5631 ☎231-9753 FAX251-5632 ☎231-9762 FAX251-5633 ☎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) 日置荘田中町143-1(つるぎ荘内)	☎240-0018 FAX240-0048 ☎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	

集団回収報償金の申請は便利な電子申請を

問自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113



今年2～7月に区内で実施した古紙や衣類などの集団回収に対する報償金の申請を受け付けます。詳細は問へ。

期間8月1～31日(窓口申請は土・日曜日、祝日を除く)

ズームアップ東文化会館

問生涯学習施設 ☎234-5691 FAX234-5697、文化ホール 工事のため休館中

生涯学習施設

▶ホームペーカーリーを使ったパンレッスン～ミニベーコンエビ～

対象高校生以上(相当する年齢含む)

日時9月9日(水)10時30分～13時 料2,200円 抽選15人

申込8月3～17日に直接か同館HP、FAXへ



400ml献血にご協力を！

問自治推進課 ☎287-8122 FAX287-8113



夏は長期休暇などにより、学校や企業などから献血の協力が得られにくくなります。ぜひ家族、友人を誘って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。

日時8月5日(水)10～12時、13～16時30分 受付東区役所1階ロビー

図書館だより

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

休館日：東図書館・初芝分館共通
8月3・10・17・24・31日、9月1日

いずれも申込不要。直接各館へ。

▶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8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)

少し長めの昔話を語ります。聞いて楽しむ「おはなし」を堪能しませんか。

日時8月4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8月15日(土)10時～ 先着8人

▶「ごみ減量パネル展」ブックフェア(東図書館)

日程8月1～30日

▶こわ～いおはなし大会(初芝分館)

おばけが出てくるような「こわ～いおはなし」をします。

日時8月15日(土)15時30分～16時、16～16時30分 先着各30人

催し	東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会	日時8月28日(金)11～11時30分 先着10組	日時8月14日(金)11～11時30分 先着10組
おはなし会	日時8月8・22・29日14～14時30分 先着各10人	今月は「こわ～いおはなし大会」詳しくは上の記事をご覧ください。
ブックフェア	(一般)暑い夏をのりきろう！	(一般)死体の出ないミステリー
	(児童)宿題なんてなんのその	(児童)いきものたんけんたい～むしとはちゅうるいのせかい～

▶移動図書館・あおぞら号

日時8月9・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)

東区出身プロ野球選手

村林一輝選手のグローブやバットで記念撮影しよう！

東北楽天ゴールデンイーグルス所属のプロ野球選手・村林一輝選手が実際に使用したグローブやバット、ヘルメットを身に着けて記念撮影ができます。

スマートフォンやカメラを持参してください。プロ野球選手をめざす皆さん、憧れの世界を身近に感じられるこの機会をぜひお楽しみください。

日時8月3・4日10～12時 対象主に小・中学生(どなたでも参加可能)

場所東区役所1階ロビー。直接会場へ。

問企画総務課(☎287-8100 FAX287-8113)



地域包括支援センターだより

問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4日(金)13時30分～15時

場所東区役所 先着20人

申込9月2日までに電話かFAXで、住所、氏名、電話番号を問へ

◆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1面参照)

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8月1日から直接か電話で問へ

(歌広場・卓球バレー・脳トレ講座は8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～

日時8月20・27日10～11時 先着25人(両日参加できる方)

▶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8月24日(月)10～11時 講師機能訓練指導員 先着25人

▶歌広場～楽しく発声や歌のトレーニングをします～

日時9月4日(金)10～11時(オレンジ(基本編)) 先着40人

▶卓球バレー～6人チームで座って行う楽しいゲーム～

日時9月5・25日13時30分～15時

▶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9月9日(水)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
いこいこ縁日(ゲーム・紙芝居)	8月1日13時30分～15時	直接同センターへ
3B体操交流会	8月8・22日13時30分～14時30分	各30人
ボードゲーム交流会	8月15日13時30分～15時	20人
センターズカフェ	8月29日13時30分～15時	直接同センターへ

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	8/24 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	8/18 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	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)	要予約 どの区でも	9/8 10:00～12:00 予約は9/2 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	8/12 13:00～16:00 予約は8/3 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)	☎ 8/13、8/27 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
法律相談 要予約 どの区でも 25分以内		区 相談日 月・水・金 中区 火・木 東区 水・金 西区 金・火 南区 月・水 北区 木・月 美原区 木	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	
(場所)区役所企画総務課 (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)		予約開始日※ 問合先 ☎228-7403	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	
		直前の月曜日 ☎270-8181	直前の木曜日 ☎275-1901	
		直前の火曜日 ☎287-8100	直前の金曜日 ☎290-1800	
		直前の水曜日 ☎258-6706	直前の月曜日 ☎363-9311	

チェック!安全・安心

▶水難事故に注意して、安全で楽しい夏を過ごしましょう!

水難事故の発生は主に7・8月に集中しています。水難者の被害は深刻で、約半数は死亡・行方不明となっています。夏場は海や川へ出かける機会が増えますので、特に次のことに注意してください。

⚠立入禁止の場所には近づかない

⚠体調が悪いときは無理をしない

⚠単独行動を避ける

⚠こどもから目を離さない

⚠お酒を飲んだら海や川に入らない

⚠ライフジャケットを常時着用する

⚠事故発生時のための連絡手段を確保しておく

☎東消防署(☎286-0119 FAX286-0126)

詳細は政府広報オンラインへ

コンビニで安くて便利に
証明書が取得できます!

利用できる
コンビニや
利用時間など
詳細はこちら

☎市民課 ☎287-8102 FAX288-2150

マイナンバーカードを利用したコンビニ交付にはこんなメリットがあります。

なお、利用者証明用電子証明書の暗証番号が必要です。

▶休日や夜間・早朝でも取れる(証明書によって発行できる時間が異なります)

▶自宅の近くや外出先でも取れる

▶手数料が区役所窓口よりも安い

証明書の種類	備考	手数料			
		コンビニ交付	区役所窓口		
住民票の写し	本人及び同一世帯分のみ	150円	300円		
印鑑登録証明書	本人分のみ				
市民税・府民税・森林環境税(所得・課税)証明書	本人の最新年度分のみ				
戸籍の附票の写し	本籍地が堺市の方のみ	400円	450円		
戸籍の全部事項証明書(謄本)	本籍地が堺市の方のみ				
戸籍の個人事項証明書(抄本)					

東保健センターつうしん

☎東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130

▶おいしい調理講習会

「食事作りが面倒」「食欲がない」「体重が減ってきた」など感じていませんか。電子レンジを活用して、栄養バランスの良い食事を簡単に作る調理実習を行います。低栄養を防ぐ食事についての講話も行います。

☎対象)おおむね65歳以上の方(糖尿病、腎臓病、肝臓病などにより、特別な食事管理が必要な方を対象とした講習ではありません。治療中の方は医師に相談のうえ、ご参加ください。)

☎日時)8月28日(金)10～13時30分 ☎先着)12人

☎申込)8月3日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を☎へ

▶ちょこっと健康チェック会 ☎オンライン申込可

気軽にできる健康チェックで、体の状態を知ってみませんか。結果をもとに、専門職が個人に合った健康的な生活のための工夫や方法を話します。

☎対象)区内在住の40歳以上の方

☎日時)9月3日(木)午後 ☎先着)20人

☎申込)8月3日からオンラインか電話、FAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を☎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。							
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
8月7日、9月4日 10:30～11:30	8月3・19日、9月7日 14:00～16:00	8月25日(火) 9:15～10:45	8月25日(火) 9:30～11:00	8月25日(火) 9:30～11:00	8月26日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	8月27日(木) 13:30～15:30	8月25日(火) 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。

東区☎QRコード

3

画面に表示される案内を短くたく。

※案内の形は機種などによって異なります。

4

QRコードに登録されているページなどが開きます。

笑顔といっしょに
ありがとうThanks

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

りこ
莉心ちゃん 4か月

毎日癒しをありがとう!たくさん
笑ってたくさん幸せになろうね!

いおり
伊織ちゃん 2歳10か月

2人のお兄ちゃんと一緒に楽しいこと
いっぱいして思い出作ろうね!

初芝体育館で健康づくり

☎初芝体育館 ☎285-0006 FAX285-7318

▶バドミントンスクール

気軽にご参加ください。

☎対象)小中学生(中学生は初心者)

☎日時)7月29日、8月5・12・26日17～18時45分

☎¥)6,320円(全4回)※途中参加の場合は残り回数分に応じた金額

☎先着)各25人

☎申込)直接同館へ。無料体験も実施中、詳細は電話で☎へ

子育てつうしん

☎子育て支援課 ☎287-8612 FAX286-6500

☎申込)①②とも8月2日10時から

▶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

楽しく過ごしながら参加者同士で子育ての情報交換もできます。

はじめての保活	8月12日(水) 10～11時30分	未就園児とその保護者 (妊婦・そのパートナーも可)	☎先着)12組
レッツ!入所申請	9月3・4・7日 各10～11時30分 (全日同じ内容)	令和9年4月から認定こども園などの利用を希望する未就園児とその保護者 (妊婦・そのパートナーも可)	☎先着)各15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利用を希望する未就園児とその保護者

☎日時)8月13・14日10時30分、11時、13時30分、14時(各20分)

☎先着)各1組

▶にこにこルームの子育て講座「パッチン!おもちゃを作って遊ぼう」

牛乳パックと輪ゴムで跳ねるおもちゃを作って遊びます。

☎対象)未就学児とその保護者・妊婦も可 ☎日時)8月25日(火)10～12時

▶学校に行きづらいお子さんの親のつらい
～ミニ講演&経験者を迎えて～ ☎オンライン申込可

「こどもが学校に行きたがらない」「家族間でこどもへの向き合い方に意見が合わない」などの心配がある保護者向けの講演会です。

☎対象)市内在住の小・中学生の保護者

☎日時)9月25日(金)13時30分～15時 ☎場所)美原区役所

☎先着)50人 ☎申込)8月3日からオンラインか電話、FAXで☎へ

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。

東区☎QRコード

3

画面に表示される案内を短くたく。

※案内の形は機種などによって異なります。

4

QRコードに登録されているページなどが開きます。