

その電話 詐欺 かもしれません

警察官・郵便局員をかたる詐欺

還付金詐欺

オレオレ詐欺

SNS型投資・ロマンス詐欺

特殊詐欺対策アプリ
STOP! 詐欺

自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

安全・安心 教育 文化
今月の特集は 安全・安心

堺市東区まちが好き!ひとが好き!ビジョン
実現のための3つの柱

特殊詐欺の被害が増加しています。特殊詐欺の多くはたった1本の電話からはじまります。被害を防ぐため、アプリや自動通話録音機を活用して、対策しましょう。不審な電話がかかってきても、すぐに信用せず、落ち着いて対応することが大切です。1人で判断せず、一旦電話を切って家族や警察に相談しましょう。

特殊詐欺被害防止3か条

さ 詐欺と疑ってみる
か 確認や相談をする
い 一旦、電話を切る

堺市ハニワ部長

警察庁が推奨するアプリでブロック!

詐欺対策 by NTT タウンページ

詐欺バスター Lite

主な機能

- ・国際電話番号の一括ブロック(Androidのみ)
- ・特殊詐欺などの犯行に利用された番号のブロック
- ・特殊詐欺に関する防犯情報のお知らせ

自動通話録音機でブロック!

固定電話につながると着信時に自動で警告メッセージが流れ、通話内容を録音する自動通話録音機を無償で貸出しています。犯人は「犯罪の証拠」となる録音を嫌います。なお、貸出数には限りがあります。

対象

- 次の全てに該当する区内在住の方
- ・70歳以上の方
- ・不審電話などの予兆電話がかかってきた方
- ・一人暮らしや日中1人になる方か、もの忘れのある方

申込

直接自治推進課へ

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

●市民税の窓口 電話・FAXでのお問い合わせは市民税事務所へ
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

●生活援護課
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

●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

●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

●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

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

お問い合わせは、
便利な直通番号を
ご利用ください!

図書館だより

休館日：東図書館・初芝分館共通
9月1・7・14・28日

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

いずれも直接各館へ。

▶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〕9月5・19日、10月3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19日(土)10時～ 〔先着〕8人

▶おはなし大会(東図書館)

普段のおはなし会と違い、30分間たつぷりと語ります。

〔日時〕9月26日(土)14～14時30分、14時30分～15時 〔先着〕各10人

▶セレッソ巡回ブックフェア「Sakai Loves Cerezo!2026」(東図書館)

〔日程〕9月2～30日

催し	東図書館	初芝分館
赤ちゃん絵本の会	〔日時〕9月25日(金)11～11時30分 〔先着〕10組	〔日時〕9月4日、10月2日11～11時30分 〔先着〕各10組
おはなし会	〔日時〕9月12日(土)14～14時30分 〔先着〕10人	〔日時〕9月19日(土)15時30分～16時 〔先着〕30人
ブックフェア	(一般)災害に備える！	(一般)ヴィンテージは大好き？
	(児童)冒険にでかけよう！	(児童)石といわとすなの本

▶移動図書館・あおぞら号

〔日時〕9月13・27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)

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

▶そば打ち体験講座(全3回)

〔対象〕全回受講できる18歳以上の方

〔日時〕10月20日、11月3・17日

午前クラス10～12時、午後クラス13時30分～15時30分

〔¥〕5,500円 〔抽選〕各クラス4人

〔申込〕9月6～27日に直接か同館HP、FAXへ

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

▶認知症パネル展 展示物作成のお手伝いさん募集

「ロバ隊長」の飾りを作ります。

直接東区役所301会議室にお越しください。

〔日時〕9月18日(金)10～12時

▶9月21日は「世界アルツハイマーデー」

認知症パネル展を開催します。

①9月2～29日(東図書館)

②10月3～22日(東区役所1階ロビー)

◆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)



認知症サポーターキャラバン
啓発キャラクター
「ロバ隊長」

市民駐車場が全面利用できます

問 企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8113

東区役所庁舎の外壁改修等工事完了に伴い、9月17日から市民駐車場が通常どおり利用できます。

代替駐車場の無料利用対応は9月16日で終了します。

工事期間中は、ご不便をおかけしました。長期間にわたりご協力いただき、ありがとうございました。

※9月17日以降は代替駐車場を無料で利用できませんので、ご注意ください。



初芝体育館で健康づくり

問 初芝体育館 ☎285-0006 FAX285-7318



▶合気道教室(全4回)

護身術を学び、転んでもけがをしにくい体をつくりませんか。

〔対象〕小学生以上

〔日時〕9月10・17・24日、10月1日19～20時30分

〔¥〕一般4,080円、高校生以下2,880円、60歳以上3,480円

※途中参加の場合残り回数分の支払い。

〔先着〕30人

〔申込〕直接同館へ。無料体験やおやこ割りも実施中、詳細は電話で問へ。

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9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9月15日から、脳トレラボ・特別市民開放日は申込不要)

▶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〕9月17・24日10～11時 〔先着〕25人

▶ソプラノコンサート

ソプラノ歌手の小倉篤子さんによる、秋の曲メドレーなどのコンサートです。

〔日時〕9月21日(祝日)14時30分～15時30分

〔先着〕50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〕9月28日(月)10～11時 〔先着〕25人

▶脳トレラボ～気軽な脳トレ～

〔日時〕9月30日(水)10～11時

▶歌広場～楽しく発声や歌のトレーニング～

〔日時〕10月2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～

〔日時〕10月9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	定員
3B体操交流会	9月19・26日13時30分～14時30分	各30人
卓球バレー	10月3・17日13時30分～15時	各36人

▷特別市民開放日・敬老の日発表会

当センターで活動している団体による演芸やカラオケなどの発表会です。

〔日時〕9月12・13日9時30分～15時30分

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				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	
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				家庭児童相談 ☎ (こどものしつけ、虐待、非行、家族関係など) ひとり親相談 ※1 ☎ 月～金 9:00～17:30 東区役所子育て支援課 ☎287-8198 FAX286-6500 ※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 ※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。 ※3 子育て相談 ☎287-8612 FAX286-6500	
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				女性相談 ※2 ☎ (離婚、配偶者からの暴力、生活など) 子育て相談 ※3 ☎ (こどもとの関わり、健康・成長・発達など) 9/10、9/24 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	
人権擁護委員による人権相談 ☎ (遺言・相続・契約書など) どの区でも 9/15 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				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 9/10、9/24 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	
行政書士による相談 要予約 (遺言・相続・契約書など) 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				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	
登記・測量相談 要予約 9/9 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				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	
オンライン法律相談 要予約 月～金 15:30～15:55 詳しくは市(HIP)参照 区政推進課 ☎228-7579 FAX228-0371					

法律相談 要予約 どの区でも 25分以内 (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)	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

子育てつうしん

問 子育て支援課 ☎287-8612 FAX286-6500

- 申込 ②③は9月2日10時から、④は9月16日10時から **オンライン申込のみ**
- ①にこにこルームの子育て講座「子育ては食育しよくそだてから」
食べることが大好きな子に育てるためのお話です。
直接会場へお越しください。
- 対象 未就学児とその保護者 日時 9月8日(火)10～12時
- ②子育て支援コーディネーター個別相談会
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 9月10・14日10時30分、11時、13時30分、14時(各20分)
先着 各1組
- ③ベビーヨガ(区内在住の方限定)
対象 首がすわった生後4～7カ月のこどもとその保護者
日時 9月25日(金)10～11時30分 先着 15組
- ④東区こ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」
ふれあい&リズム遊びなど、親子で体を動かしましょう。
対象 区内在住のおおむね1歳以上の未就学児とその保護者
日時 10月16日(金)10～11時30分
場所 初芝体育館 先着 80組

東保健センターつうしん

問 東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130

- ▶栄養調理講習会
健康的な食生活を実践するためには、主食・主菜・副菜がそろった、バランスの良い食事をとることが大切です。薄味でおいしい野菜料理を作ってみませんか。
対象 区内在住の方 日時 9月16日(水)10～13時30分 先着 16人
申込 9月2日から電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を問へ
- ▶健康づくり教室(全6回)
食生活・歯と口の健康・運動など、生活習慣病予防をテーマに楽しく健康について学びます。修了後は、学んだことを地域に伝えるボランティア活動に参加できます。
対象 区内在住で介護認定を受けておらず、全回受講できる初参加の方
日時 表のとおり(いずれも水曜日) ※内容は変更になる場合があります

回	日時	内容
1	10月7日 13～15時30分	健康チェック、講話「生活習慣」
2	10月21日 10～14時	調理実習、講話「生活習慣・検査結果」
3	11月4日 13～15時30分	講話「口の健康」
4	11月18日 13～15時30分	運動、講話「高血圧」
5	12月2日 13～15時30分	講話「食中毒」、食育体験
6	12月16日 10～14時	調理実習、ボランティアグループ紹介

先着 20人 申込 電話かFAXで住所、氏名、電話番号、生年月日を問へ

がん検診(集団検診)のお知らせ【無料】

問 東保健センター ☎287-8120 FAX287-8130

- ▶乳がん検診 **オンライン申込可**
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 11月6日(金)午前・午後の部
申込 10月6日までにオンラインで。オンライン申込が難しい場合は、直接か電話、FAXで問へ。

笑顔といっしょに
ありがとうThanks

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



りま
璃茉ちゃん 0か月



はると
遥翔ちゃん 4か月

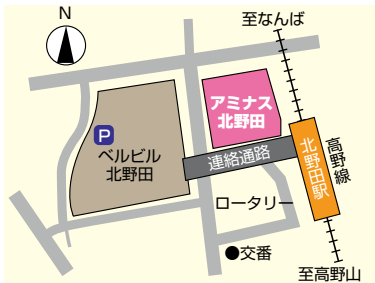
お兄ちゃんと仲良く元気に過ごしてね！
産まれてきてくれてありがとう。

生まれてきてくれてありがとう。
お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね。

12月13・14日開催 ひがしふれあい文化祭 出展作品募集

問 東区ふれあい事業実行委員会事務局(自治推進課内)
〒599-8112 東区日置荘原寺町195-1
☎287-8122 FAX287-8113 ✉higashijisui@city.sakai.lg.jp

- 対象 区内在住・在勤・在学の個人かグループ
- 場所 東文化会館生涯学習施設棟
(高野線 北野田駅 アミナス北野田3階)
- 出展作品 絵画や写真、書、工芸品など未発表のオリジナル作品(1人1点限り)
- 申込 9月25日(消印有効)までに直接か郵送、メール、オンラインで住所、氏名、電話番号、出展品目、作品サイズ(縦・横・高さ各1m以内、額縁含む)、壁掛けの有無を問へ



チェック安全・安心

▶「必ず」来る地震に備えて
災害に対する備えはできていますか。
大規模な地震はいつ発生するかわかりません。しかし、その日は「必ず」やってきます。自分や家族の命を守るためには、日ごろからの備えが重要です。

◆最低3日分、できれば1週間分備蓄しましょう
(非常備蓄品の一例)

☐ 飲料水(1人1日3リットル) ☐ 非常用給水袋
☐ 非常食 ☐ 簡易食器 ☐ 携帯コンロ・ガスボンベ
☐ 簡易トイレ ☐ 懐中電灯 ☐ 雨具
☐ モバイルバッテリー ☐ 携帯ラジオ
☐ 救急用品・常備薬など

◆日常備蓄を心掛けましょう(ローリングストック法)
レトルト食品や缶詰などで日常的に食べている食品を少し多めに購入し、日々消費した分を補充することで、特別な準備や出費をせずに、常に一定量の非常食を確保できます。

◆家族で話し合しましょう
避難経路や避難場所の確認、連絡を取り合う方法、自宅の安全対策などあらかじめ家族で対策を立てておきましょう。

問 自治推進課(☎287-8122 FAX287-8113)

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
9月4日、10月2日 10:30～11:30	9月7日・16日、 10月5日 14:00～16:00	9月29日(火) 9:15～10:45	9月29日(火) 9:30～11:00	9月29日(火) 9:30～11:00	9月16日(水) 9:30～11:00 13:30～15:30	9月24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。