

## JICA 青年海外協力隊 満田千紘さんがフィジー共和国へ

JICA(国際協力機構)青年海外協力隊の満田千紘さん(西区在住)が、海外派遣前に竹山市長を表敬訪問しました【写真】。

満田さんは、栄養士として病院へ派遣され、生活習慣病予防のための栄養指導



などに取り組む予定です。

満田さんは「小学生の頃から世界で活躍している日本人ボランティアに憧れており、国境に関係なく自分の知識や技術を生かしたいという思いから、今回参加させていただきました。フィジーでは生活習慣病が深刻な問題となっており、配属先の病院では、栄養士として治療食の改善や栄養摂取に関する正しい知識の普及、また、学校や地域では栄養改善に関する啓発活動に取り組みたいです」と話してくれました。

【問合せ】西区役所企画総務課(☎275-1901 FAX275-1915)へ。

## 災害への備え~7日以上の食料備蓄を~

災害が起こると食料や飲料水の確保が重要になります。備蓄の必要性を感じていても、実際に7日分の食料を備蓄しておくことは難しいものです。

災害時に役立つ保存食も定期的に確認しておかなければ、いざというときに消費期限が切れているかもしれません。

そこで、普段食べている消費期限の長いインスタント食品やレトルト食品などを少し多めに購入し、消費した分を新しく買いつくことで、常に一定量の食料を備蓄することをローリングストックと言います。



災害に備え、ローリングストックなどを活用し、家庭での食料備蓄に努めましょう。

【問合せ】西区役所自治推進課(☎275-1902 FAX275-1915)へ。

## 子育て支援課だより ☎343-5020 FAX343-5025

▶おひさまひろば「戸外で楽しく過ごしましょう」

公園で手遊びやふれあい遊びなどで楽しく遊びましょう。

11月7日(水)、午前10時30分~11時30分、鳳公園(西区鳳南町3丁199-7)で。未就学児とその保護者が対象。無料。直接会場へ。雨天中止。

▶プレママ・パパ&フレッシュママ・パパサロン

ベビーダンス【写真】に参加して、子育て中の運動不足を解消しませんか。汗をかいてみんなでフレッシュしましょう。

11月29日(木)、午前9時45分~11時45分、西区役所2階会議室で。35歳以上の



ママ・パパ、首が完全に据わった生後3~11カ月の子どもが対象。無料。動きやすい服装で。母子健康手帳、抱っこひもかスリング(縦抱きできるもの)、汗拭きタオル、飲み物、体温計を持参。

【申込】11月5日から電話かFAXで住所、氏名(ふりがな)、電話番号を書いて同課へ。第1子を出産した方を優先のうえ、先着15組。

4時。

▶おたのみみデー「おとうさん・おかあさんとあそぼう!」

親子で触れ合いながら、新聞紙やおもちゃで楽しく遊びましょう。

11月17日(土)、午前11時~正午、ほほえみルームで。未就学児とその保護者、妊婦が対象。無料。直接会場へ。



## 区役所子育てひろば ほほえみルーム

西区役所1階正面玄関横

未就学児とその保護者や妊婦が交流したり、おもちゃで遊んだりできる場です。気軽に遊びに来てください。子育て相談に応じるほか、地域の子育て支援情報も提供します。

開設日時は月~金曜日(祝休日を除く)、午前10時~正午、午後0時45分~

## みんなでまちを美しく 校区美化活動を(い)かした世代間交流

西区自治連合協議会「賑わいのまちづくり」部と区の協働で、各校区における重点清掃箇所の一斉清掃を行います。

この美化活動は、地域の環境美化に寄与するとともに、地域での連帯意識の向上、世代を超えた交流、美しいまちづくりへの関心の高まりを目的としています。子どもから高齢の方までどなたでも参加できます。

11・12月の開催日程は表のとおり(当日の天候、その他事情により日程を変更する場合があります)。集合場所など詳

しくは、西区役所自治推進課(☎275-1902 FAX275-1915)へ。

校区名	日程	集合時刻
浜寺石津	11月24日(土)	8:30
浜寺東	12月2日(日)	9:00
津久野	12月9日(日)	7:00
福泉	12月9日(日)	8:00(一部は8:30、9:00)
福泉東	12月23日(祝)	9:00

## 浜寺公園駅日駅舎の保存活用が行われています

国の登録有形文化財である浜寺公園駅旧駅舎では、その文化財としての価値を継承するため、駅舎の保存活用を図っています。

地域のボランティアの方によるカフェやギャラリーの運営を通して、市民交流や地域の歴史・文化の発信を行っています。

カフェではケーキやピザトースト、コーヒーなどが楽しめます。お茶を飲みながらおしゃべりできる憩いの場です。

また、ギャラリーは高い天井やシャンデリア、格子窓、白い壁に囲まれた空間

です。絵画展や手芸品展などの展示ができます。展示費用は3万円(水~月曜日)。

ギャラリー展示を希望する方は、浜寺公園駅舎保存活用会(☎267-1230 FAX267-1220 info@hamaderastation.com)へ。

【問合せ】同会か連続立体推進課(☎228-7573 FAX228-7139)へ。



## 区役所の相談

無料。12:00~12:45を除く。祝休日は休み。☎~☎は、どの区でも可。

	堺区役所	中区役所	東区役所	西区役所	南区役所	北区役所	美原区役所	
☎市民相談・人権相談【電話相談可】 (日常生活での問題や人権の問題など)	月~金曜日、9:00~17:00、各区役所企画総務課で。							☎各 各市区役所企画総務課へ
☎法律相談 (予約開始日(土・日曜日、祝日の場合)はその直前の執務日)の9:00から電話予約。先着各6人)	月・水曜日 13:00~16:00	火・木曜日 13:00~16:00	水・金曜日 13:00~16:00	金・火曜日 13:00~16:00	月・水曜日 13:00~16:00	木・月曜日 13:00~16:00	木曜日 13:00~16:00	1回25分以内 ☎各 各市区役所企画総務課へ
※☎の法律相談については、できるだけ多くの市民の方に公平に相談の機会を設けるため、同じ内容の相談は全区を通じて1回限りとしています。								
☎行政相談【電話相談可】 (国の行政全般についての苦情・要望など)	12/13 14:00~16:00	11/2 14:00~16:00	12/10 14:00~16:00	11/21 14:00~16:00	12/18 14:00~16:00	11/28 14:00~16:00	12/17 14:00~16:00	☎各 市情情報課(☎228-7475 FAX228-7444)へ
☎人権擁護委員会による人権相談 【電話相談可】	11/1 14:00~16:00	11/16 14:00~16:00	11/20 14:00~16:00	11/14 14:00~16:00	11/13 14:00~16:00	11/21 14:00~16:00	11/7 14:00~16:00	☎各 人権推進課(☎228-7420 FAX228-8070)へ
☎行政書士による相談(遺言、相続、契約などの書類作成に関することなど) ※予約開始日9:00から電話予約。先着各4人。	相談日 12/18 10:00~12:00	12/21 10:00~12:00	11/13 10:00~12:00	12/19 10:00~12:00	11/15 10:00~12:00	11/9 10:00~12:00	12/17 10:00~12:00	1回25分以内 ☎各 各市区役所企画総務課へ
☎交通事故相談【電話相談可】	月~金曜日、10:00~17:00、堺区役所企画総務課で。							☎各 堺区役所企画総務課へ
☎登記・測量相談(電話予約可、先着各6人)	11/14・28、13:00~16:00、堺区役所企画総務課で。1回25分以内。							☎各 堺区役所企画総務課へ
☎教育相談【電話相談可】(小・中学生の家庭教育や学校生活、転校手続きなど)	月~金曜日、9:00~17:00、各区役所企画総務課(区教育・健康育成相談窓口)で。FAX番号は各区役所企画総務課と同じです。							☎各 各市区役所教育・健康育成相談窓口へ
☎児童相談(子どものしつけ、虐待、非行、家族関係など)	月~金曜日、9:00~17:30、各区役所子育て支援課(家庭児童相談室)で。							
☎ひとり親相談(離婚後の生活や不安、児童の養育など)	月~金曜日、9:00~17:30(母子・父子自立支援員は月・火・木・金曜日の9:00~16:00)、各区役所子育て支援課で。							
☎女性相談(離婚、夫の暴力、生活など)	月~金曜日、9:00~17:30(女性相談員が不在の場合もありますので、ご確認ください)、各区役所子育て支援課で。							☎各 各市区役所子育て支援課へ
☎子育て相談【電話相談可】 (乳幼児のしつけ、健康、成長発達など)	月~金曜日、9:00~17:30、各区役所子育て支援課で。FAX番号は各区役所子育て支援課と同じです。							
☎労働相談(解雇、賃金未払いに関するトラブルなど)【面談は予約制】	雇用推進課で実施P11参照							☎各 雇用推進課(☎228-7404 FAX228-8816)へ
☎就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)	ジョブアップがいで実施P11参照							☎各 ジョブアップさい(☎0120-010908 FAX244-3771)へ
☎生活・仕事相談(くらしや仕事の困りごとなど)※堺区以外は、社会福祉協議会区事務所実施。	「すてっぷ」で実施(※)							☎各 堺市生活・仕事応援センター(すてっぷ・堺)(☎225-5659 FAX222-0242)へ

区役所の問合先	
堺区	企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844 子育て支援課 ☎228-7023 FAX222-4801
中区	企画総務課 ☎270-8181 FAX270-8101 子育て支援課 ☎270-0550 FAX270-8196
東区	企画総務課 ☎287-8100 FAX287-8198 子育て支援課 ☎287-8113 FAX286-6500
西区	企画総務課 ☎275-1901 FAX275-1915 子育て支援課 ☎343-5020 FAX343-5025
南区	企画総務課 ☎290-1800 FAX290-1814 子育て支援課 ☎290-1744 FAX296-2822
北区	企画総務課 ☎258-6706 FAX258-6817 子育て支援課 ☎258-6621 FAX258-6883
美原区	企画総務課 ☎363-9311 FAX362-7532 子育て支援課 ☎341-6411 FAX341-0611

大阪弁護士会堺法律相談センターの相談(月~金曜日、10:00~12:30、13:30~16:30/面談・事前予約制)。司書士総合相談センター堺の相談(月~金曜日、13:30~16:30/面談・事前予約制)登記・裁判手続などに関する無料相談。【申込】月~金曜日、9:00~17:00、詳細は同センター(☎223-2903)へ。【申込】月~金曜日、10:00~16:00、詳細は大阪弁護士会(☎06-6943-6099)へ。