



人口	132,875人 (7減)
世帯	59,412世帯 (80増)
人口密度	4,643人/km ²
面積	28.62km ²

いつまでもおいしく食べて、楽しくしゃべろう

人生100年時代、「歯と口の健康」が大切です。

歯を健康に保つコツを紹介します。

- ★**コツ①**
歯ブラシは鉛筆持ちをして小さく横磨きをしましょう。
- ★**コツ②**
フロスや歯間ブラシで歯と歯の間の掃除をしましょう。
- ★**コツ③**
かかりつけ歯科医で定期的に検診を受けましょう。



西保健センター職員

歯の磨き方や口腔に関する相談を実施しています。

▶子どもの歯相談室 **要申込**

【日時】6月4日、7月2日
13時30分～15時30分、
6月26日9時30分～11時

【対象】市内在住の乳幼児～中学生

▶成人の歯科相談 **要申込**

【日時】6月5・19日
13時30分～15時30分

【対象】市内在住で16歳以上の方

6月は食育月間。食生活をチェックして、できることから取り組みましょう。

さかい 食育目標

さ 三食きちんと食べる

- 朝ごはんを毎日食べている
- 主食・主菜・副菜をそろえて食べている
- 塩分をとり過ぎないように気をつけている

か 感謝して食を大切にする

- 食事のあいさつをしている
- 食べ物を無駄にしないように心がけている
- 堺でとれる農産物を5つ以上知っている

い 一緒に食べる

- 家族や仲間と一緒に食べている
- おはしの使い方など食事のマナーに気をつけている
- 食事の大切さや楽しさを伝えたい

いただきます!



食育ってご存知ですか?

食育は、食を通して元気な心と体をはぐくむことです。管理栄養士が分かりやすく伝えるために動画を作りました。



ニッシーちゃんが初めに食べたものは? 正解は左の動画(QRコード)から。



健康・食育パネル展

【期間】6月4日10時～19日12時

【場所】西区役所1階玄関ホール

6月19日10～12時は食品模型を使って、1日に必要な野菜量(350g)を量る体験もします。

問 西保健センター (☎271-2012 FAX273-3646)

西区役所

〒593-8324
西区鳳東町6丁600



西区HP



X(旧Twitter)



Instagram



地域SNS
ピアッツァ

区役所外

●市税事務所

法人諸税課 ☎ 231-9741 FAX 251-5631
【軽自動車税、原動機付自転車の登録・廃車】

市民税課 ☎ 231-9751 FAX 251-5632
【市・府民税】

固定資産税課 ☎ 231-9763 FAX 251-5633
【固定資産税】

納税課 ☎ 231-9771 FAX 251-5634
【市税の納付】

●上下水道局お客様センター
☎ 0570-02-1132 FAX 252-4132

●西部地域整備事務所
【道路の維持】 ☎ 223-1600 FAX 223-6767

●粗大ごみ受付センター ☎ 0120-00-8400
携帯電話からは ☎ 06-6485-5048

●市民課 ☎ 275-1903 FAX 260-2070
【戸籍・住民票などの届出・証明・印鑑登録、マイナンバー】

●保険年金課 ☎ 275-1909 FAX 275-1908
【国民年金、国民健康保険、後期高齢者医療、医療費助成】

●総務課(西区選挙管理委員会事務局)
☎ 275-1901 FAX 275-1915
【庁舎管理、広報・広聴、市民・法律・教育相談、選挙】

●政策推進室 ☎ 275-1926 FAX 275-1915
【区政策会議、市政情報コーナー】

●自治推進課
【自治会、防犯】 ☎ 275-1902 FAX 275-1915
【環境美化、不法投棄】 ☎ 275-1924 FAX 275-1915

●生活支援課 ☎ 275-1911 FAX 343-5050
【生活保護】

●地域福祉課
【高齢者福祉、障害者福祉】
☎ 275-1918 FAX 275-1919
【介護保険】 ☎ 275-1912 FAX 275-1919

●子育て支援課
【児童手当、児童扶養手当、保育所、児童/女性/ひとり親家庭相談】
☎ 343-5020 FAX 343-5025
【子育て相談、子育てひろば】
☎ 271-1949 FAX 343-5025

●西保健センター
☎ 271-2012 FAX 273-3646
【母子健康手帳、検診、健康相談、予防接種、障害者(精神)福祉】

●ウェスティ(西文化会館)
【貸館、催し】 ☎ 275-0120 FAX 275-0130

●西老人福祉センター
【高齢者の健康増進】☎ 275-0850 FAX 275-0860

●社会福祉協議会西区事務所
☎ 275-0255 FAX 275-0266
【市民活動、ボランティア活動の相談】

●西基幹型包括支援センター
☎ 275-0009 FAX 275-0140
【高齢者総合相談】

●西区障害者基幹相談支援センター
【障害者の相談】☎ 271-6677 FAX 274-7700