

### 国民健康保険の加入・脱退の届け出は電子申請システムで

マイナンバーカードがあれば区役所に来庁しなくても、電子申請システムから簡単に手続きできます。

問 西区役所保険年金課 (☎275-1909 FAX275-1908)



就職などで脱退する場合はこちら



退職などで加入する場合はこちら



### 就学援助の申請受け付け

公立の小・中学校(国立の小・中学校、支援学校は除く)に通うこどものいる家庭で、経済的な理由により就学に困っている方に、学用品費などの一部を援助します。

期間 4月15～30日(区役所・学校は土・日曜日、祝日を除く)

場所 西区での申請は、西区役所地下会議室(9～17時15分)

対象 令和6年中の世帯全員の合計所得額が基準額以下か児童扶養手当を受けている方など

申込 市(HP)(QRコード)参照

問 学務課(☎228-7485

FAX228-7256)



### 西老人福祉センターの催し

西区鳳東町6丁600 ☎275-0850 FAX275-0860

対象 市内在住で60歳以上の方。先着順。

#### ▶詐欺被害防止講座

市内で高齢の方を対象に特殊詐欺が頻発しています。西堺警察署署員から詐欺事例などを学び、詐欺を防ぎましょう。

日時 4月14日(月)13時30分～14時30分

#### ▶堺コッカラ体操

楽しい音楽と簡単な動きで心と体を元気にします。動きやすい服装で。

日時 4月9日10～11時、4月26日13時30分～14時30分



### 西保健センター通信

西区役所2・3階 ☎271-2012 FAX273-3646

#### ▶おうちで簡単ヨガトレーニング教室

ヨガや筋力トレーニングで体幹を鍛えて、疲れにくい・太りにくい・いつまでも元気な体をめざしませんか。お口の健康や、バランスの良い食事・減塩などについての講座もします。

日時 5月20日(火)10～11時30分

対象 西区在住で69歳以下の方

申込 4月21日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号かFAX番号を同センターへ。先着順。

#### ▶ひらめき脳トレプラス教室

認知症予防のための運動や脳の活性化につながるプログラム、口腔ケアや口の機能向上、健康を保つための食生活について学びましょう。

日時 5月22日～8月7日の木曜日 9時30分～11時30分(全12回)

対象 市内在住の65歳以上で全回参加でき、介護認定を受けていない・主治医から運動を禁止されていない方(年度内1回のみ可)

申込 4月7～21日、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号かFAX番号を同センターへ。抽選。

その他成人関係事業はこちら→



マタニティスクール 対象 西区在住の妊婦とその家族	5月16日	13:00～16:00
離乳食講習会 対象 西区在住で5～6カ月児の保護者	4月9日 5月14日	10:15～11:15
赤ちゃん広場 対象 市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者	4月7日 5月12日	9:30～11:30
多胎児交流会 対象 市内在住で就学前の多胎児・多胎児の妊婦とその家族	4月10日	10:00～11:30
成人の歯科相談 対象 市内在住で16歳以上の方	4月2・16日	13:30～15:30
子どもの歯相談室 対象 市内在住の乳幼児～中学生	4月8日、5月13日 4月16日	13:30～15:30 9:30～11:00
食生活相談/生活習慣病予防相談	4月16日 5月21日	9:30～11:00
精神保健福祉相談	4月10・15・22日	14:00～16:00
エイズ相談/HIV・梅毒・クラミジアのセット検査 肝炎検査/風しん抗体検査/HTLV-1検査 対象者条件あり。HTLV-1検査のみ有料。	4月8日 5月13日	9:15～10:45

※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)…通知が届かない方や、転入転出のときは保健センターへ。  
※育児相談、難病相談もできます。

### 令和8年堺市二十歳の集い(西区)

次のとおり開催します。詳しくは西区広報・(HP)(QRコード)、対象者への案内はがきでお知らせします。

日程 来年1月12日(祝日)

場所 ウェスティ(西区鳳東町6丁600)

対象 平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方



第1部 9時から	浜寺・福泉中学校区
第2部 10時45分から	鳳・上野芝中学校区
第3部 12時30分から	津久野・浜寺南中学校区

### 市民憲章朗読・メッセージ発表者を募集します

二十歳の集いで夢や思いを発表しませんか。メッセージ発表は、ひとりではなくグループ参加も大歓迎です。

申込 6月30日までに電子申請システム(QRコード)で。抽選。

問 西区二十歳の集い実行委員会事務局(西区役所自治推進課内)

☎275-1902 FAX275-1915



大きな舞台での発表は、二十歳の節目にふさわしい思い出です。



### 高齢の方を支援しています

地域包括支援センターでは、高齢の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、専門スタッフが連携し介護や健康、福祉、医療などさまざまな面から総合的に支援しています。

虐待防止・早期発見、消費者被害の防止などの権利を守る活動や、認知症・介護の相談もします。

相談がある方は西基幹型包括支援センター

(☎275-0009

FAX275-0140)へ。

公式LINEでは、介護予防や認知症などに関する情報を発信しています。

登録はこちら



近くの地域包括支援センターをすぐに確認できます。



### ウェスティで将棋を始めてみませんか

西区鳳東町6丁600 ☎275-0120 FAX275-0130 休館日 4月7・14・21・28日

#### ▶やさしい将棋教室 体験募集

初心者向けの将棋教室を開講します。体験募集ですので、気軽に参加してみませんか。

日時 4月10・24日10～11時30分

対象 16歳以上の方

有料(要申込)先着順

### 西図書館からのお知らせ

西区鳳南町4丁444-1 ☎271-2032 FAX271-3002 休館日 4月7・14・21・28日 開館時間 火～金曜日=10～20時 土・日曜日、祝休日=10～18時

イベントは全て先着順。

#### ▶あつまれ!絵本のお部屋♪

日時 4月10日(木)11～11時20分

場所 同館2階ほんのえき

#### ▶赤ちゃんといっしょ

日時 4月16日(水)読み聞かせは10時25～50分、11～11時25分、健康相談は10時30分～12時

場所 同館2階ほんのえき

対象 0～2歳児とその保護者

#### ▶まちの保健相談室

気軽に健康相談in図書館

看護師・保健師による健康チェックが受けられます。

日時 4月16日(水)10時30分～12時

#### 4月移動図書館

浜寺元町5丁・旧地車庫前	8・22日	14:50～15:50
津久野小学校 正面玄関前	10・24日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	11・25日	10:00～11:00
浜寺三光会館	12・26日	10:00～11:30
浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	16・30日	13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50

場所 同館2階ラーニングスペース

#### ▶おはなし会

日時 毎週土曜日15～15時30分

場所 同館4階おはなし室

#### ▶4月ブックフェア

▷一般向け=グリーン グリーン

▷児童向け=さあ冒険に出よう!

▷健康情報コーナー=お肌のお悩み相談室

4月から新移動図書館車の「あおぞら号」が運行!



※交通事情により遅れることがあります