



人口	132,194人 (19減)
世帯	59,789世帯 (117増)
人口密度	4,619人/k㎡
面積	28.62k㎡

これだけはやっそこ！3つの備え

ハザードマップは確認した？

自分の住む地域の災害リスクや避難場所を確認できる防災マップはこちら→



災害情報はとれる？

キキクル(気象庁)、大阪防災アプリ(大阪府)、堺市公式LINE(防災メニュー)、危機管理室X(旧Twitter)などで災害情報が確認できます。自分にあった方法で正確な情報を収集しましょう。

もしものときどうする？

避難経路や場所、家族との連絡方法などを決めておきましょう。防災マップの裏表紙「わが家の避難計画」もご活用ください。



キキクル



大阪防災アプリ



堺市公式 LINE



危機管理室 X



台風・大雨シーズンがやってくる
災害への備え
ほんまにできてる？
風水害から命を守るって！

水の怖さを体験しよう！

堺市総合防災センター

(美原区阿弥 129-4 ☎363-2225 FAX363-2228)

無料でリアルな体験ができます。浸水時の水圧でドアを開ける体験など、水害に特化したコースもあります。詳しくは同センター
(HP) (QRコード)
へ。



気軽に参加しよう！

地域での自主防災活動

災害時に頼りになるのは地域のつながりです。普段から近所で声を掛け合い、互助の力を高めましょう。



大雨時石津川の増水状況(令和5年6月2日)

平常時の石津川

大雨が降るとこんなに水位が上がるんだ。



6～10月(出水期)は、集中豪雨や台風が発生し、風水害が起きやすい時期です。近年、予測が困難な局地的大雨による浸水や土砂災害の被害が増加しています。西区には湾岸部や石津川などの河川があり被害が想定される地域もあります。命を守るため、普段生活している場所の災害リスクを知り、避難行動を確認しておきましょう。

問 西区役所総務課(☎275-1901 FAX275-1915)か危機管理室(☎228-7605 FAX222-7339)

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

●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】	●生活介護課 ☎ 275-1911 FAX 343-5050 【生活保護】
●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】	●地域福祉課 【高齢者福祉、障害者福祉】 ☎ 275-1918 FAX 275-1919 ☎ 275-1912 FAX 275-1919
●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】	●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 ☎ 271-1949 FAX 343-5025
●政策推進室 ☎ 275-1926 FAX 275-1915 【区政策会議、市政情報コーナー】	●西保健センター ☎ 271-2012 FAX 273-3646
●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	●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

●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

●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

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

●堺市家庭ごみ受付センター ☎ 0120-00-8400

携帯電話などからは ☎ 06-6485-5048

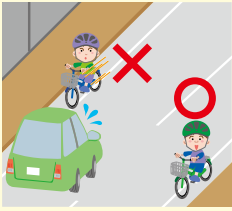
●堺市死亡動物受付ダイヤル【亡くなった小動物の引き取り】

☎ 06-7777-3339 FAX 229-4454

意外と知らない!?

自転車安全利用の5つのルール

- 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
- 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- 夜間はライトを点灯
- 飲酒運転は禁止
- ヘルメットを着用



出典 警視庁 自転車安全利用五則

65歳以上の方の自転車交通安全教室

高齢の方の自転車事故が増えています。実際に自転車に乗りながら、正しい乗り方やルールを学びませんか。荒天中止。

日時6月3日(火)10～11時、11時10分～12時10分、13時10分～14時10分

場所家原大池公園(西区家原寺町1丁18)

対象市内在住・在勤で65歳以上の方

申込電話かメールで氏名、電話番号、開催場所、希望開始時間を自転車企



画推進課(☎228-7636 ✉jiki@city.sakai.lg.jp)へ。先着順。

詳しくは市HP(QRコード)へ。



令和7年度第1回西区政策会議

「(仮称)堺市西区基本計画」の策定を議題に会議を開催します。

詳しくは西区HP(QRコード)参照。

日時6月9日(月)18時30分～20時(予定)

場所西区役所地下会議室

傍聴18時から直接地下会議室へ。先着順。

問西区役所政策推進室(☎275-1926 FAX275-1915)



認知症を一人で抱えこまないで

認知症介護者家族の交流会

介護中の悩みや不安などを参加者同士で話し合い、リフレッシュしませんか。

日時6月10日(火)13時30分～14時45分

場所西区役所地下会議室

対象家族が認知症になり介護をしている方(診断の有無は問いません)

申込直接か電話、FAXで住所、氏名、年齢、電話番号を西基幹型包括支援センター(西区鳳東町6丁600 ☎275-0009 FAX275-0140)へ。先着順。

介護予防パネル展

身体的機能や認知機能が低下し、健康

な状態と要介護状態の中間的な段階である「フレイル」を予防するためには、「あるく(身体活動)」「しゃべる(社会参加)」「たべる(食生活・口腔機能)」がうまく循環することが大切です。

健康に過ごすために大切な栄養や食事、歯や口の健康、脳トレについて紹介します。

期間6月23日11時～7月4日15時

場所西区役所1階玄関ホール

相談がある方は、近くの地域包括支援センター(下表)か西基幹型包括支援センターへ。

名称	所在地	担当区域(小学校区)	電話・FAX番号
西第1	西区浜寺石津町西5丁11-21(結いの里内)	浜寺・浜寺東・浜寺石津・浜寺昭和	☎268-5056 FAX268-5066
西第2	西区草部531(ウェルフォンテひのき内)	鳳・鳳南・福泉・福泉上・福泉東	☎271-0048 FAX284-8875
西第3	西区津久野町1丁5-8アーバンフォーレスト103	津久野・向丘・平岡・家原寺・上野芝	☎260-5022 FAX260-5033

堺おもてなし茶会

茶の湯文化を身近に感じてもらうことを目的に、さかい利晶の杜を飛び出して「おもてなし茶会」を開催します。裏千家による本格的なお抹茶と和菓子を無料で楽しみませんか。先着順。

日時6月12日(木)14～15時

場所ウェスティ(西区鳳東町6丁600)

問さかい利晶の杜(☎260-4386 FAX260-4725)

詳しくはこちら



西区ボランティア講座「28歳からのリ・スタート」

脳幹出血を乗り越え、社会復帰に至るまでの経験を発信し続ける高野直也さんを講師に招き、ボランティアに関する講座を開催します。ボランティアが初めての方や久しぶりの方、どなたでもご参加ください。

日時6月21日(土)13時30分～15時30分

場所ウェスティ(西区鳳東町6丁600)

申込電話かFAX、メール、申込フォーム(QRコード)で氏名、電話番号を社会福祉協議会西区事務所(☎275-0255 FAX275-0266

✉nishi@sakai-syakyo.net)へ。先着順。



高野さんは同じ境遇にある方を励まし、医療従事者の方へ当事者の思いを届けているんだ。



子育て支援課だより

☎343-5020
FAX343-5025

区役所子育てひろば「ほほえみルーム」



おもちゃで遊びながら、参加者同士の交流もできます。

日時月～金曜日(祝休日除く)10～12時、13～16時



場所西区役所1階正面玄関横

対象未就学児とその保護者や妊婦
詳しくは西区HP(QRコード)参照。

ほほえみルームおたのしみデー「歌やふれあい遊びを楽しもう」

歌を歌ったり鈴を鳴らしたり、ふれあい遊びをします。工作もあります。

日時6月24日(火)10時45分～11時30分

場所西区役所1階正面玄関横

対象未就学児とその保護者や妊婦

その他イベント情報も含め
詳しくはこちら→



福泉上校区にピピッときたよ!



笠池公園が災害時の避難場所になることをご存知ですか。また、中之池公園(写真)は災害時の防災用水に活用できる重要な溜池です。笠池・中之池公園は住民の憩いと潤いの場であり、緊急時の大切な役割も果たしています。西区の魅力・史跡について、詳しくは西区HP(QRコード)へ。

問西区役所総務課(☎275-1901 FAX275-1915)



西区の相談

無料 12:00～12:45と祝休日は休み 他区も含めた日程はこちら
※中止・延期など変更の場合があります。



☎ = 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 西区役所総務課 ☎275-1901 FAX275-1915
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	7/16 14:00～16:00 (場所)西区役所総務課 (問)市政情報課 ☎228-7475 FAX228-7444
人権擁護委員による人権相談	☎ どの区でも	6/11 14:00～16:00 (場所)西区役所総務課 (問)ダイバーシティ企画課 ☎228-7159 FAX228-8070
行政書士による相談	要予約 どの区でも	6/18 10:00～12:00 予約は6/12 9:00から先着4人 西区役所総務課 ☎275-1901 FAX275-1915
登記・測量相談	要予約	6/11 13:00～16:00 予約は6/2 9:00から先着6人 堺区役所企画総務課 ☎228-7403 FAX228-7844
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

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 西区役所総務課 ☎275-1901 FAX275-1915
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 西区役所子育て支援課 ☎343-5020 FAX343-5025
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
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。
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 ☎271-1949 FAX343-5025
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	6/4、6/18 12:45～15:45 (場所)西区役所総務課 (申込)雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816
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	木 10:00～12:00 (場所)西区役所総務課 (申込)ジョブシップさかい ☎0120-010908 FAX244-3771
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	水 9:30～17:00 (場所)社会福祉協議会西区事務所(西区役所内) (問)すてっぷ・堺 ☎225-5659 FAX222-0202

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(西区役所は総務課)
(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

西保健センター通信

西区役所2・3階
☎271-2012 FAX273-3646

6月は食育月間

食育は、食を通して元気な心と体をはぐくむことです。朝ごはんは生活リズムや心の健康、学力・学習習慣、体力に大きく関係しています。まずは簡単な食事を作り、毎日食べることを心掛けましょう。



簡単レシピの紹介！

「蒸しパン(1人分)」
(材料)ホットケーキミックス50g、牛乳50ml、
油小さじ2、いちごジャム小さじ2
(作り方)
(1)ボウルにホットケーキミックス、牛乳、油を入れてかき混ぜる。
(2)少し深めの耐熱容器にクッキングシートを引き、(1)の生地を流し入れる。
(3)ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。ジャムを添える。
※電子レンジの加熱時間は目安ですので、調整してください。



朝ごはんを食べるためのポイントなど、
詳しい情報はこちら



▶健康・食育パネル展

健康づくりの実践に役立つ情報などを展示します。
6月19日10時30分～12時は1日に必要な野菜量(350g)を量る体験をします。
(期間)6月3日10時～20日15時
(場所)西区役所1階玄関ホール



当日はビニール袋に入れた野菜を使用します。野菜の持ち帰りはできません。

▶転倒予防トレーニング教室

堺市立総合医療センターと連携した運動教室を行います。体組成計を使用して筋力量などを測定し、自分の体の状態を知りましょう。作業療法士によるトレーニングと健康に関するミニ講座を行います。健康な状態を長く維持するために、一緒に転びにくい体をつくりましょう。
(日時)6月18・25日、7月11日10～11時30分(全3回)
(対象)西区在住で60歳以上の方
(申込)6月3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。

▶お口の渇き・ムセ予防教室

言語聴覚士から口の機能や誤えん性肺炎予防などについて、歯科衛生士から口腔ケアなどについて話します。
(日時)6月24日(火)13時30分～15時
(対象)市内在住で65歳以上の方(64歳以下の家族も可)
(申込)6月2日から電話かFAXで氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。先着順。

妊婦や乳幼児のママ・パパへの
情報や教室の案内はこちら→



大人の方への情報や
教室の案内はこちら→



マタニティスクール	要予約	7月18日	13:00～16:00
(対象) 西区在住の妊婦とその家族			
離乳食講習会	要予約	6月11日 7月2日	10:15～11:15
(対象) 西区在住で5～6カ月児の保護者			
カミカミ・パクパク離乳食講習会	要予約	6月17日	10:30～11:30
(対象) 西区在住で8～10カ月児の保護者			
赤ちゃん広場	要予約	6月2日 7月7日	9:30～11:30
(対象) 市内在住の1カ月健診後～4カ月児とその保護者			
多胎児交流会		6月12日	10:00～11:30
(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			
大人の歯科相談	要予約	6月4・18日	13:30～15:30
(対象) 市内在住で16歳以上の方			
子どもの歯相談室	要予約	6月3日、7月1日	13:30～15:30
(対象) 市内在住の乳幼児～中学生			
食生活相談／生活習慣病予防相談	要予約	6月18日 7月16日	9:30～11:00
精神保健福祉相談	要予約	6月12・17・24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。		6月3日 7月1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。

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) 小学生以下は保護者同伴。
▶パン・焼菓子などの出張販売会
(日時)6月24日(火)11～13時
▶楽しい色えんぴつめり絵
細かい作業で脳を刺激し、創造性と集中力を高めます。
(日時)6月30日(月)13時30分～14時30分
(申込)6月3日から直接か電話で同センターへ。先着順。

(対象) 市内在住で60歳以上の方。先着順。
▶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)6月11日10～11時、6月28日13時30分～14時30分
▶写経
集中力を高め、リフレッシュしましょう。
(日時)7月1日(火)10～11時30分
(申込)6月23日から直接か電話で同センターへ。

ウェスティの催し

西区鳳東町6丁600
☎275-0120 FAX275-0130
休館日 6月2・9・16・23・30日



▶第九合唱団員募集

12月のコンサート出演に向け、ベートーヴェン作曲「第九」の合唱を練習します。
(日時)体験:6月4日(水)13時30分～15時
講座:7月9日～12月10日13時30分～15時30分(全15回)
(有料)(要申込)先着順

家原大池体育館情報

西区家原寺町1丁18-1
☎271-1718 FAX271-1793
休館日 6月25日
開館時間 8～21時

▶インドア硬式テニススクール

体験1回の料金で4回受講できるキャンペーン実施中です。その他のスクール情報など、詳しくは同館(HP)(QRコード)へ。
(日程)6月2・9・16・23日、6月3・10・17・24日(全4回)
(対象)一般(中学生以上)、ジュニア(小学生)、ジュニアロング(小・中・高校生)
(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 6月2・3・9・16・23～27・30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)6月12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

手遊びや絵本の読み聞かせと看護師・保健師による赤ちゃんの健康相談をします。
(日時)6月18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)6月18日(水)10時30分～12時
(場所)同館2階ラーニングスペース
▶おはなし会
昔話を聞いたり、絵本を読んでもらったりしましょう。
(日時)毎週土曜日15～15時30分
(場所)同館4階おはなし室
▶6月ブックフェア
▷一般向け=名前にまつわるetc…
▷児童向け=なにをやりたい?
▷健康情報コーナー=脳をリフレッシュ!

6月移動図書館

※交通事情により遅れることがあります

津久野小学校 正面玄関前	5・19日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	6・20日	10:00～11:00
浜寺三光会館	7・21日	10:00～11:30
浜寺元町5丁・旧地車車庫前	10・24日	14:50～15:50
浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	11・25日	13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50