



人口	132,157人 (48減)
世帯	59,941世帯 (14減)
人口密度	4,618人/k㎡
面積	28.62k㎡

# 「いつも」のくらしで「もしも」に備える

9月1日は防災の日です。7月にはカムチャツカ半島で発生した地震により、大阪湾沿岸部に津波注意報が発令されました。地震や津波などいつ発生するか分からない自然災害から命を守るため、日常生活の中で始められる備えがあります。ご家庭で工夫しながら「わが家の防災力」を高めませんか。

## 「いつも」使うものを非常用持ち出し袋に

「非常用持ち出し袋」というとなにか特別なものが入っているように感じるかもしれませんが、実は身の回りにあるもので準備することができます。  
非常用持ち出し袋を準備するときのチェックリストはこちら→



### 大切なペットのために！



ペットの災害対策の詳細を市 **HP** (QRコード) で掲載しています。  
**問** 動物指導センター  
(☎228-0168 FAX228-8156)



### 子ども・女性・高齢者のために入れておくと安心！



## 「いつも」食べているもので備蓄

月に1回程度の頻度で定期的に食べ、減った分を買い足すローリングストック法がおすすめです。



普段から食べ慣れたレトルト・フリーズドライ食品や缶詰などが「非常食」になり、家族の好みに合わせて買い置けます。水や日用品もこの方法が有効です。また、非常食の収納は1カ所だけでなく、キッチンや寝室など2カ所以上に分けて収納する「分散備蓄」が安心です。浸水想定地域にお住まいの方は上階での備蓄が有効です。

## 「もしも」のリスクを確認

自分の住む地域の災害リスクや災害別のハザードマップを確認できる防災マップはこちら→



区域の防災情報などを西区 **HP** (QRコード) で掲載しています。



## 「もしも」の行動を考える

「もしも」の時のために、事前にどこへどのように避難するか確認しておきましょう。災害発生直後、焦らずに避難行動をとることができます。「津波から逃げる」と「住宅の崩壊や家具の転倒で下敷きにならないこと」が命を守るために重要です。

津波避難についての詳細を市 **HP** (QRコード) で掲載しています。



## 指定避難所にはなにがある？

指定避難所には備蓄倉庫や備蓄物置があり、この中には災害発生直後や避難所生活で必要となる物資が備蓄されています。例えば、発電機セットやマンホールトイレ用の資機材、ブルーシート、折りたたみ式担架などが準備されています。



地域の防災訓練に参加してみるのもいいね。



**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】	●生活支援課 ☎ 275-1911 FAX 343-5050 【生活保護】	●ウェスティ(西文化会館) 【貸館、催し】 ☎ 275-0120 FAX 275-0130
●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 ☎ 275-1918 FAX 275-1919 【高齢者福祉、障害者福祉】	●西老人福祉センター ☎ 275-0850 FAX 275-0860 【高齢者の健康増進】
●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 ☎ 343-5020 FAX 343-5025 【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】	●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】
●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 ☎ 271-1949 FAX 343-5025 【子育て相談、子育てひろば】	●西基幹型包括支援センター ☎ 275-0009 FAX 275-0140 【高齢者総合相談】
●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】	●西区障害者基幹相談支援センター ☎ 271-6677 FAX 274-7700 【障害者の相談】
	●市税の窓口 【市税に関する相談など】 ☎お問い合わせは右記の市税事務所へ	

### 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





# おひとりウイングスで全ての応募作品を展示 写真で巡る西区の魅力 お気に入りの1枚を見つけに行こう!



金賞

「野鳥の楽園」  
山崎 誠一



委員長賞

「夕暮れの阪堺線」  
多宮 康弘

詳しくは  
こちら



区長賞

「素敵色に染まる時間(トキ)」長田 清佳



ご応募いただいた皆さま、素敵な写真をありがとうございました。

【期間】9月9～17日8～22時 【場所】おひとりウイングス(西区鳳東町7丁733)1階中央広場

【問】西区写真展実行委員会事務局(西区役所自治推進課内) ☎275-1902 FAX275-1915

銀賞	マジックアワー満喫	長田 一平
	夕涼み	小西 ゆかり
銅賞	合唱	小野 哲夫
	古寺に咲く	八木 正生
	眠らぬ機械の城	鹿川 彩乃

## 西区写真展

### 西保健センター通信

西区役所2・3階  
☎271-2012 FAX273-3646

#### ▶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や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】9月19・26日、10月10日13時30分～15時(全3回)

【対象】西区在住で60歳以上の方(年度内1回のみ可)

【申込】9月2日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話番号を同センターへ。先着順。

#### ▶骨粗しょう症予防検診

骨粗しょう症は骨が弱くなり、骨折や腰痛を起こす危険性が高くなる病気です。自分の骨の状態を知るために検診を受けましょう。

【日時】9月24日(水)午前・午後

【対象】市内在住で18歳以上の方(年度内1回のみ可。骨粗しょう症で治療中の方は主治医に相談してください。)

【有料】【申込】9月3日から電話か電子申請システムで。先着順。



#### ▶おいしい調理講習会

食事が減ることや、食事の準備が面倒に感じることはありませんか。健康的な毎日に大切な食事の話と、食欲がない時でも食べやすいメニューの調理実習をします。

【日時】9月30日(火)10時15分～13時

【対象】西区在住で65歳以上の方

【持物】エプロン、三角巾、マスク、上履き、飲み物、筆記用具

【申込】9月2日から電話かFAXで住所、氏名、年齢、電話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、健康に保つための食生活について学びましょう。

【日時】10月2日～11月20日の木曜日13時30分～15時(全8回)

【場所】西図書館(西区鳳南町4丁444-1)2階ラーニングスペース

【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

【申込】9月4～16日、電話かFAXで住所、氏名、生年月日、電話番号を同センターへ。抽選。

### 令和7年度第2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】9月29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)



### おくやみ手続きサポート

ご遺族の負担を軽減するため、手続きに必要な窓口の案内や一部の申請書の作成補助を行っています。

詳しくは西区【HP】(QRコード)参照。

【日時】月～金曜日(祝休日除く)9～17時(ただし、受付時間は15時30分まで)

【対象】西区に居住していた故人の遺族など

【申込】電話か電子申請システム(QRコード)で。

【問】西区役所総務課(☎275-1901 FAX275-1915)



### 認知症啓発パネル展

基本的な認知症の知識や若年性認知症、認知症疾患医療センターなどの情報を展示します。

【期間】9月1日11時～15日

【場所】西区役所1階玄関ホール  
相談がある方は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。

### 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 9月1・2・8・22・29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】9月11日(木)11～11時20分

【場所】同館2階ほんのえき

#### ▶万博連動企画

いろんなことばで絵本を楽しもう!

羽衣国際大学の学生や留学生と一緒に絵本を楽しみながら、英語やバンガラデシュの言葉や文化に触れてみましょう。

【日時】9月15日(祝日)14～15時

【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】9月17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

#### 9月移動図書館

浜寺元町5丁・旧地車庫前	2・16・30日	14:50～15:50
津久野小学校 正面玄関前	4・18日	14:30～16:00
サンヴァリエ津久野集会所前	5・19日	10:00～11:00
浜寺三光会館	6・20日	10:00～11:30
浜寺公園駅前		10:00～11:00
浜寺船尾会館内	10・24日	13:30～14:30
石津太神社境内前		14:50～15:50

※交通事情により遅れることがあります

マタニティスクール 【対象】西区在住の妊婦とその家族	10月17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	9月9日 10月1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	10月6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	9月11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	9月3・17日 10月1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	9月2日 9月17日	13:30～15:30 9:30～11:00
食生活相談/生活習慣病予防相談	9月17日 10月15日	9:30～11:00
精神保健福祉相談	9月11・16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。	9月2日 10月7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。

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→

