



西区の推計人口は、令和7年国勢調査の結果(確報値)が公表されるまで、市(HP)に暫定の数値を掲載しています。

堺市の人口



早期発見と予防には 定期的ながん検診を！

▶10月20日(火)は
乳がん・子宮頸がん検診に行こう！



西区役所に検診車が来ます。

- 乳がん検診 10:00～15:00
- 子宮頸がん検診 13:30～15:30

午後は両方受けられます。

予約方法などの詳細は市(HP) (QRコード)を参照。



▶骨粗しょう症予防検診 **有料**

詳細は西区広報3面をご覧ください。

生活習慣病の予防には 減塩を！



▶さかいヘルシーキッチン

西区民は、高血圧の人が多い傾向にあります(堺市調べ)。
市では、ヘルシーな料理の提供や取組を行う飲食店などを
さかいヘルシーキッチン(QRコード)として登録
しています。

毎日の食事で無理なく減塩に取り組みましょう。



塩分測定器を無料で貸し出
しています。家庭の味付け
を確かめてみませんか。

西区マスコットキャラクター
ニッシーちゃん

いきいき

未来の安心は 今の行動から

健診・検診で体の“サイン”を見逃さない
口のケアと食生活の改善も 健康への第一歩です



口の健康には 定期的な健診を！

むし歯の不安や口の手入れなどは、西保健センターにご相談ください。

▶こどもの歯相談室

第1火曜 13:30～15:00
第3水曜 9:30～11:00

▶成人の歯科相談

第1・3水曜 13:30～15:30

▶8020健口講座「オーラルフレイル予防教室」

健康な口を保つ秘訣を学べます。
詳細は西区広報3面をご覧ください。



健(検)診って、
受けないといけませんか？



病気になる前の予防が大切です。受診による早期発見や
若いうちからの生活習慣の改善で、回復や医療費の負担
を減らすことが期待できます。

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
- 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

●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】

●企画総務課
(西区選挙管理委員会事務局)
☎ 275-1901 FAX 275-1915
【広報・広聴、相談、選挙など】

●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

●生活援護課 ☎ 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】

●市税の窓口
【市税に関する相談など】
☎ 問い合わせは右記の市税事務所へ

●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

福井家住宅主屋が国の登録有形文化財に！

福井家住宅主屋(西区浜寺元町6丁874)が、7月9日に国の登録有形文化財(建造物)となりました。本建物は昭和17年に建築され、座敷の「源氏香図」をあしらった欄間など趣味性に富む凝った意匠が随所に見られます。洋室では和の雰囲気を持つ床の間風の棚が設けられるなど、和洋の要素を巧みに融合した意匠が特徴的です。詳しくは市(HP)(QRコード)を参照。



※宿泊施設として活用されていますが、一般見学は外観のみ(敷地外から)です。
※10月24・25日13～16時30分に特別公開を開催します。

問 文化財課(☎228-7198 FAX228-7228)

西区の文化財

市内には国の登録有形文化財である建造物が21カ所60件あり、そのうち西区には6カ所12件あります。詳しくは西区(HP)(QRコード)を参照。



西区マスコットキャラクター ニッシーちゃん



65歳以上の方の自転車交通安全教室

実際に自転車に乗って、自転車の正しい乗り方や交通ルールを学べます。詳細は市(HP)(QRコード)参照。

参加者にはヘルメット購入割引クーポンを配付します。

日時 9月17日(木)10～11時、11時10分～12時10分
(悪天候の場合は中止)

場所 笠池公園(西区上39-2)

対象 市内に在住・在勤の65歳以上の方

申込 9月1日から電話かFAX、メールで氏名・電話番号・希望時間を問へ。先着順。

問 自転車企画推進課(☎228-7636 FAX228-0220

✉jiki@city.sakai.lg.jp)



南海本線連続立体交差事業に伴うお知らせ

▶浜寺公園駅東側改札位置の変更

10月2日の始発電車から南海本線浜寺公園駅東側改札位置と同駅東側自由通路の出入口を変更します。

▶阪堺線一部区間の単線運行への切替

10月10日の始発電車から船尾停留場～浜寺駅前停留場の一部区間で、上り線・下り線の2本の線路を1本に統合し、上下線共用による単線運行を行います。

詳しくは市(HP)(QRコード)を参照。

ご利用の皆様にはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 連続立体推進課(☎228-7573 FAX228-7139)



高齢の方の相談窓口

西基幹型包括支援センターニュース

西区鳳東町6丁600
☎275-0009 FAX275-0140

▶堺ぬくもりカフェ

堺ぬくもりカフェ(堺市認知症カフェ)では、落ち着いた雰囲気の中で、交流や情報交換、レクリエーションなどでリフレッシュできます。

認知症の方やその家族に限らず、どなたでも自由にご参加いただけます。

市内の同カフェは市(HP)(QRコード)を参照。

お近くの同カフェにぜひお越しください。

開催中は幟を
掲示します。



にしにし市

西区障害者基幹相談支援センター
☎271-6677 FAX274-7700

西区の障害者作業所で作ったお菓子やパン、弁当、雑貨などの授産品(写真)を販売します。

日時 9月17日(木)11～13時

場所 西区役所1階玄関ホール



おすすめは社会福祉法人障友会わらか草部の手作りサンスキットふきんです。

令和8年度第2回西区政策会議

議題 今後の共創の方向性について

日時 9月28日(月)18時30分～20時15分(予定)

場所 西区役所地下会議室 (傍聴)18時から直接会場へ。先着順。

過去の会議要旨など詳しくは西区(HP)(QRコード)参照。

問 西区役所企画総務課(☎275-1901 FAX275-1915)



堺市立総合医療センター看護師による健康お役立ちコラム

第3回 自分の体をメンテナンスしよう！ 残暑を乗り越えるための食事のポイント



慢性疾患看護専門看護師
田中順也さん

真夏の疲れがどっと出る9月。皆さんの体は悲鳴を上げていませんか。今年の夏も暑かったですね。暑さから冷たい麺類ばかりを食べてしまい、たんぱく質が不足したり、清涼飲料水を飲み過ぎて糖分を摂りすぎたりするなど、夏の食生活は意外にも皆さんの内臓に負担がかかっていることをご存じですか。残暑を乗り越え、秋を元気に迎えるため、今こそ体のメンテナンスに取り組みましょう。

ポイント

- 普段の食事に卵や豆腐、肉などをプラスして、意識してたんぱく質を摂取する
- 冷たい清涼飲料水を温かい麦茶や白湯に代え、冷えた胃腸を労う



まずは今日の一食を見直してみませんか。
ご自身の体をやさしくケアしてあげましょう。

問 同センター(☎272-1199 FAX272-9911)

西区の相談 無料 12:00～12:45と祝休日は休み ※中止・延期など変更の場合があります。 他区も含めた日程はこちら 		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 西区役所企画総務課 ☎275-1901 FAX275-1915	
 = 電話相談可 どの区でも = 他区でも相談可		家庭児童相談 (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	
市民相談・人権相談  どの区でも (日常生活での問題や人権の問題など)		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	
行政相談  どの区でも (国の行政全般についての苦情、要望など)		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。	
人権擁護委員による人権相談  どの区でも		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	
行政書士による相談 (遺言・相続・契約書など)		労働相談 (解雇・賃金に関するトラブルなど)		9/2、9/16 12:45～15:45 (場所) 西区役所企画総務課 (申込) 雇用推進課 ☎228-7404 FAX228-8816	
登記・測量相談		就労相談 (求人情報の提供、就職活動のサポートなど)		木 10:00～12:00 (場所) 西区役所企画総務課 (申込) ジョブシッパさかい ☎0120-010908 FAX244-3771	
オンライン法律相談		生活・仕事相談  どの区でも (くらしや仕事での困りごとなど)		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 (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

※交通事情により遅れることがあります