

最新の市政情報は、ホームページやSNSでご覧になれます。

健康

65歳以上の方 堺サンドイッチキャンパス体験講座



体験 ハンドドリップコーヒー、ハンドケア、木工制作、ぬか漬け教室など
日時 2月17日(土)10時30分～16時30分
場所 大阪いずみ市民生協本部(堺区南花田口町2丁2-15)
 講座内容など詳しくは市HP(QRコード)参照



問 堺サンドイッチキャンパス事務局
 (ウェルビーイング阪急阪神内)
 ☎06-6676-8010 FAX06-6676-8005

認知症を予防しよう 堺コッカラ体操フェスティバル

内容 講演、体操実演、発表会など
講師 関西大学教授・弘原海剛さん
日時 3月8日(金)14～16時(13時30分開場)
場所 フェニーチェ堺(堺区翁橋町2丁1-1)
 先着順。詳しくは問へ

問 長寿支援課
 (☎228-8347 FAX228-8918)

せき、たん、ぜん息発作などの呼吸器の病気のこと 医師に相談できます

対象 15歳以上の方
日時 3月1日(金)13～15時30分
場所 市役所
要申込 2月5日から電話かFAX(住所、氏名、電話・FAX番号記入)で、問へ先着順

問 保健医療課
 (☎228-7582 FAX222-1406)

特設 HIV・梅毒休日検査相談



大阪エイズ啓発キャラクター アイヤン&なうっち

日時 3月3日(日)①10～11時30分 ②13～14時30分
結果 3月10日(日)①10～12時②13～15時
場所 感染症対策課(市役所本館6階)
要申込 ②のみ
 ①②とも先着順。詳しくは市HP(QRコード)参照



問 感染症対策課
 (☎222-9933 FAX222-9876)

フレイル・認知症予防について 動画配信

堺市立総合医療センターの医師などが動画で分かりやすく伝えます。
配信 2月29日まで
 詳しくは同センターHP (QRコード)参照



問 同センター
 (☎272-1199 FAX272-9911)

40歳以上の方を対象に 健康チェックイベント

健康チェックしませんか? 保健師が待っています!



健康推進課職員

日時 2月21日(水)10～14時
場所 ラウンドワンスタジアム堺駅前店(堺駅前)
 健康チェック後は、ラウンドワンのスポッチャを体験できます。
内容 血圧・ロコモ・体組成・握力など
要申込 先着順
 詳しくは市HP(QRコード)参照



問 健康推進課
 (☎222-9936 FAX228-7943)

精神障害を正しく理解しませんか こころの健康講座

講演 誰もが自分なりに暮らせる地域支援
講師 しののめハウス施設長・菅野治子さん
日時 3月2日(土)13時30分～16時
場所 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)
有料 障害者手帳持参で無料
 詳しくは市HP(QRコード)参照



問 精神保健課
 (☎228-7062 FAX228-7943)

お薬との付き合い方に関する講演 オンライン配信

テーマ お薬に頼りきっていませんか? 市販薬・処方薬との付き合い方
講師 大賀医院院長・大賀征夫さん
期間 2月1～29日
要申込 申込方法など
 詳しくは市HP(QRコード)参照



問 精神保健課
 (☎228-7062 FAX228-7943)

保険・年金

平日の届け出が難しい方に 国民健康保険日曜窓口

受付 加入・脱退の届け出や保険料の納付相談など
日時 2月25日(日)9～12時
場所 区役所保険年金課

問 区役所保険年金課
 (☎FAX区版1ページ)

国民年金保険料 前納でお得に



6か月・1年・2年分の保険料を一括で前払いすると割引が適用されます。
要申込 2月29日まで(口座振替、クレジットカード払い)
 ※3月から前納制度が変更されます。
 詳しくは市HP(QRコード)参照



問 堺東年金事務所
 (☎238-5101)か
 区役所保険年金課
 (☎FAX区版1ページ)

保険料納付 口座振替しませんか キャッシュカードで手続きできます

対象 国民健康保険・後期高齢者医療制度
場所 区役所
持物 本人確認書類、キャッシュカード(※カードによっては申請できない場合あり)
 口座名義人本人の申請が必要です。

問 区役所保険年金課
 (☎FAX区版1ページ)

国民健康保険料 産前産後期間は軽減します



対象 昨年11月以降に出産(死産・流産を含む)した、または出産予定日がある被保険者のいる世帯
期間 出産(予定)月の前月から4カ月相当の期間(単胎の場合)
軽減 今年1月分以降の保険料
要申請
 詳しくは市HP(QRコード)参照



問 区役所保険年金課
 (☎FAX区版1ページ)

税金



市・府民税の申告について 8ページでご案内しています

市民税課職員

高齢の方は税の障害者控除を受けられる場合があります

対象 65歳以上で介護保険の要介護2～5の認定を受けている方のうち、身体状態(寝たきりなど)や認知症の程度が一定の要件に当てはまる方
要申告
 税申告時に障害者控除対象者認定書の添付が必要です。認定書の交付など詳しくは問へ

問 区役所地域福祉課
 (☎FAX区版1ページ)

医療証をお持ちの方 税申告を忘れずに

対象 次の医療証をお持ちの方
 ▷重度障害者医療
 ▷ひとり親家庭医療
 未申告の場合は所得が確認できず医療証を更新できないことがあります。

問 区役所保険年金課
 (☎FAX区版1ページ)

国民年金保険料全額が 社会保険料控除の対象に

確定申告には次の書類が必要です。
 ①社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(日本年金機構から送付済)ただし、初回納付が昨年10月3日以降の方は2月上旬に送付されます。
 ②国民年金保険料の領収証書
 ①に記載のない納付がある場合

e-Taxで利用できる電子版控除証明書はマイナポータルで交付しています。

問 ねんきん加入者ダイヤル
 (☎0570-003-004)か
 堺東年金事務所
 (☎238-5101)か
 区役所保険年金課

今月の納税 固定資産税・都市計画税第4期分

納期限 2月29日
納付方法 納付書か
 市HP(QRコード)参照



問 納税課(☎FAX区版1ページ)か
 税務運営課収納係
 (☎228-3957 FAX228-7618)

