

最新の市政情報は、ホームページやSNSでご覧になれます。



里親や地域の子育てをテーマに講演とパネルディスカッション

講師 大阪公立大学 教授・伊藤 嘉余子さん
日時 10月9日(祝日) 13時30分～16時15分
場所 ビッグ・アイ (泉ヶ丘駅前)
要申込 問へ
詳しくは市HP (QRコード)参照



問 リーフ(堺市里親支援機関) (☎252-3521 FAX252-3522)

税金

災害で被害を受けられた方へ固定資産税などを減免

震災や風水害、火災などで被害を受けられた方は、申請すると減免を受けられる場合があります。

①固定資産税・都市計画税
被災により家屋・償却資産が損傷を受け価値が減少する、土地が使用不能になるなどした場合、被災状況に応じて税額の20～100%を減免。

②個人市民税・府民税
納税義務者が所有する住宅や家財などが被災した場合、被害の状況などに応じて税額の12.5～100%を減免(保険金などで補てんされる金額を除く。損害金額や所得金額による制限あり)

減免を受けるには、納期限までに申請が必要です。詳しくは問へ

問 ①固定資産税課 (☎FAX区版1ページ)
②市民税課 (☎FAX区版1ページ)

災害や病気などで納税が困難なときはご相談を

震災や風水害など天災による被害を受けたり、自身や家族が病気やけがのために多額の出費をしたりした場合など、特別な事情で市税の納付が困難なときは、1年間を限度に納付時期を延ばしたり、分割して納付したりするなどの納税猶予の制度があります。詳しくは問へ

問 納税課 (☎FAX区版1ページ)

保険・年金

後期高齢者医療制度 納付方法を口座振替に変更できます

対象 保険料の未納がない特別徴収の方
要申請 直接問へ。変更には申請後、約3カ月かかります。

問 区役所保険年金課 (☎FAX区版1ページ)

国民健康保険 交通事故などで使ったら示談前に必ず届け出を

第三者(加害者)によるけがの治療に国民健康保険を使った場合は、速やかに問に届け出てください。届け出後は、市から加害者に、国民健康保険が負担した治療費を請求します。

問 区役所保険年金課 (☎FAX区版1ページ)

健康

9月24～30日は結核予防週間

結核は過去の病気ではありません。無料の結核検診を受けましょう。

対象 40歳以上の方
日程・申込方法など詳しくは、堺市けんしん総合サイトHPか問へ

問 保健センター (☎FAX区版1ページ)か 感染症対策課 (☎222-9933 FAX222-9876)

ろうさい市民がんフォーラム2023

テーマ 自分らしく生きるあなたを支える～がん治療の最前線とケア～
講師 大阪ろうさい病院医師・看護師他

日時 10月1日(日)9～16時50分
場所 大阪労災看護専門学校(北区長曾根町1180-15)

要申込 先着順
詳しくは同病院HP(QRコード)参照

問 同病院「ろうさい市民がんフォーラム係」 (☎252-3561 FAX255-7531)

65歳以上の方などのインフルエンザ予防接種

費用 1,500円(期間内に1度)
日程 10月1日～来年1月31日
対象 >65歳以上の方 >60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能が免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方(要証明書)

場所 契約医療機関
要申込 接種する医療機関へ
対象で次の方は無料(要証明書)①市民税非課税世帯②生活保護世帯③中国残留邦人等支援給付世帯④堺市の公害健康被害補償の対象者
①で証明書がない方は、本人確認できるものを持参し9月25日以降に保健センターで無料券の申請をしてください(申請は必ず接種前)

問 保健センター (☎FAX区版1ページ)か 感染症対策課 (☎222-9933 FAX222-9876)

こころの健康講座 精神科医による講演会

テーマ 統合失調症と自閉症スペクトラム～見分け方、対応の仕方～
講師 にじいろこども発達クリニック院長・川岸久也さん

日時 9月20日(水)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)

楽しみながら健康に堺まちなかウォーキング

観光スポットを歩いて巡って、スタンプを集めませんか。5回歩くとすてきな景品がもらえます。

受付 大仙公園観光案内所
対象 概ね65歳以上の方
期間 9月21日～10月25日

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 (株)ウェルビーイング阪急阪神内 ☎06-6676-8010 FAX06-6676-8005)

9月は健康増進普及啓発月間 健康チェックイベント開催

自分の健康状態を確認しましょう。



歯磨き庄・血圧測定など
日時 9月8日(金)13～16時
場所 市役所1階エントランスホール
血管年齢測定やロコモチェック・医師などの講座・乳がん検診(要予約)

日時 9月16・17日10～18時30分
場所 イオンモール堺鉄砲町(七道駅前)
詳しくは市HP参照

問 健康推進課 (☎222-9936 FAX228-7943)

健康メモ 「上咽頭えらいぞ」のおはなし

耳鼻咽喉頭はつながっています。鼻の奥は上咽頭と言います。ここにはアデノイドというリンパ腺が中学生頃まであります。その横には左右に中耳まで耳管という管があります。上咽頭は、インフルエンザやコロナの検査でこするところです。鼻で呼吸をする時、ウイルスや細菌は、最初に上咽頭に引っ付きやすいのです。それが、耳管へ侵入すると中耳炎をおこします。

上咽頭は、鼻からファイバーを入れて、初めて見えます。アデノイドがなくなってからも傷つきやすく、鼻水が詰まり血が出たり痛くなったりします。刺激されるとくしゃみや咳が出ます。私は密かにここからの咳が原因不明の咳の何%かだとにらんでいます。でもくしゃみや咳は発生の経路が違うという先生もいます。

上咽頭は、ベルトコンベヤーの働きをする線毛細胞で覆われています。この細胞が弱ると鼻汁が残り、不快感やしゃべりにくさが起きます。お肌以上に鼻の粘膜は傷つきやすいです。少しの鼻水と鼻詰まりと鼻毛で湿ると、この細胞が元気になります。鼻水は糖やたんぱく質の働きで粘膜表面に引っついて粘膜を保護します。鼻水の中にはIgA(免疫グロブリンA)という免疫物質があり感染を防御しています。ひそかな鼻の奥のお話でした。

【堺市医師会】