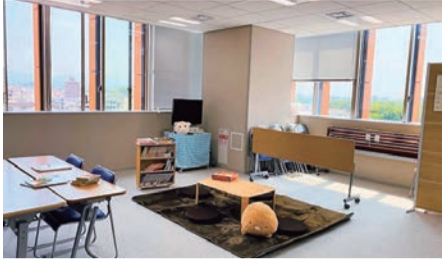


最新の市政情報は、ホームページやSNSでご覧になれます。

ヤングケアラーや元ヤングケアラーの方 一緒に過ごしませんか



同じような状況の方たちの交流の場として月1回程度、居場所スペースを開放しています。ご利用ください。

対象 中学生～49歳の方
日時 12月4日(月)16～17時
場所 堺市ユースサポートセンター(北区百舌鳥赤畑町1丁3-1 三国ヶ丘庁舎5階)
要申込 先着順
相談窓口もあります。詳しくは同センター **HP** へ

問 同センター
(☎ 248-2518 FAX 248-0723)

認知症のこと話してみませんか みんな安心 つながりミーティング

対象 認知症の方やその家族、支援者など
日時 12月20日(水)13時30分～15時30分
場所 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)
要申込 12月13日まで
詳しくは申込フォーム(QRコード)参照

問 堺市社会福祉協議会
包括支援センター統括課
(☎ 238-3636 FAX 238-3639)

要約筆記者登録試験 申込は12月18日まで

対象 要約筆記者養成課程(市実施)を修了したか、現任要約筆記者で市の移行研修を受けた方
日時 2月18日(日)13～15時45分
場所 健康福祉プラザ(堺区旭ヶ丘中町4丁3-1)
有料 受験料
詳しくは同プラザ **HP** (QRコード)参照

問 同プラザ
視覚・聴覚障害者センター
(☎ 275-5024 FAX 243-2222)

保険・年金

国民年金保険料 産前産後期間は免除されます

免除期間は保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。
対象 国民年金第1号被保険者で平成31年2月1日以降に産された方
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)か
堺東年金事務所
(☎ 238-5101)

高額療養費(外来年間合算)の申請を忘れずに

対象 次の全てに該当する方
▷ 令和4年8月1日～令和5年7月31日の期間で、外来の自己負担の合計が14万4,000円を超過(月額の高額療養費が支給されている場合はその額を除く)
▷ 70歳以上74歳以下で国民健康保険2割負担、75歳以上で後期高齢者医療制度1割か2割負担(7月31日時点)



該当者には通知書を送付します。
▷ 後期高齢者医療制度は11月30日までに
▷ 国民健康保険は1月中旬に

問 区役所保険年金課
(☎ FAX区版1ページ)

国民健康保険・後期高齢者医療保険料納期限にご注意

▷ 国民健康保険料普通徴収(第7期) 12月25日(口座振替も同日)
▷ 後期高齢者医療保険料普通徴収(第6期) 1月4日(口座振替は12月28日)

問 区役所保険年金課
(☎ FAX区版1ページ)

税金

今月の納税 固定資産税・都市計画税第3期分



納メ～る

納期限 12月25日
納付方法 納付書か
市 **HP** (QRコード)参照



「地方税お支払サイト」の利用でクレジットカード納付が可能です(システム利用料がかかります)。

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

固定資産税・都市計画税の基準日は1月1日です

売買などで所有者に変更があっても1月1日までに登記などが完了しなければ、1月1日時点の所有者が納税義務者になりますのでご注意ください。
詳しくは市 **HP** (QRコード)参照



問 固定資産税課
(☎ FAX区版1ページ)

市税の徴収を強化しています

大切な市税を確保し、納期限内に納税した方との公平性を保つため、滞納している方には早期に催告や財産調査を行い、預貯金などの財産を差し押さえるなど市税の徴収を強化しています。市税を滞納している方は、早急に納税してください。
なお、納税が困難な場合は **問** へ相談してください。

問 納税課
(☎ FAX区版1ページ)



健康

餅つき大会でのノロウイルス食中毒にご注意

餅つきには手作業が多く、手指を通して汚染が広がり食中毒が起きる場合があります。食中毒を防ぐため次の点に注意しましょう。

- ▷ 嘔(おう)吐、下痢、発熱などの症状がある場合は参加しない
- ▷ 食品に直接触れる臼・杵(きね)、容器や手指は十分に洗浄・消毒する
- ▷ 餅つきに使用する手返しの水はこまめに取り換え清潔を保つ

問 食品衛生課
(☎ 222-9925 FAX 222-1406)

健康メモ

もっと知って、アトピー性皮膚炎のかゆみのこと

アトピー性皮膚炎とは、もともとアレルギーを起こしやすい体質の人や、皮膚のバリア機能が弱い人に多くみられる皮膚の炎症を伴う病気です。主な症状は「湿疹」と「かゆみ」で、良くなったり悪くなったりを慢性的に繰り返すのが特徴です。

なかでも「かゆみ」は睡眠不足や集中力の低下など、生活の質(QOL)に大きな影響を与えます。かゆみのために皮膚をひっかくと、その部位の皮膚を傷つけて炎症をさらに招いたり、バリア機能をさらに弱めたりすることによって、かゆみが強まるという悪循環に陥ります。

治療には、ステロイド外用薬やタクロリムス外用薬で炎症を抑え、保湿外用剤で皮膚のバリア機能の低下を防ぐという組み合わせが基本となり、補助療法として抗ヒスタミン薬が使用されていますが、中等症～重症の患者さんの中には、このような従来の薬では症状がなかなか改善しない方がいらっしゃいます。

そのような患者さんの新しい選択肢として、近年、これまでとは異なる作用機序をもつ新しい内服薬や注射薬が続々と登場しています。今まで受けている治療で十分な効果が得られない、毎日かゆくてつらいという患者さんは、一度皮膚科専門医に相談してみましょう。過去の掲載分は堺市医師会 **HP** (QRコード)参照



堺市医師会