

最新の市政情報は、ホームページやSNSでご覧になれます。

肺の健康を保つために学ぶ
はいかつ講座

COPD※の話と簡単な呼吸のトレーニングを学びます。

日時 11月20日(水)14時30分～16時

場所 市役所

要申込 11月1日から先着順

詳しくは市HP

(QRコード)参照



※COPDは喫煙と深く関係し、放置すると溺れるような息苦しさになる病気で、気づきにくいのが特徴で、早期発見が重要です。

問 健康推進課
(☎222-9936 FAX228-7943)

特定医療費(指定難病)受給者証
更新申請はお早めに

要申請 12月27日までに保健センターへ。郵送は12月31日まで

詳しくは市HP

(QRコード)参照



問 保健医療課
(☎228-7582 FAX222-1406)

11月23日は歯ッピー健康フェア



オーラルフレイル～健康長寿の入り口に健口あり～をテーマに講座などをします。

①公開講座	11～11時30分
②口腔がん検診 歯科相談	10～12時30分 (受付12時まで)

場所 堺市口腔保健センター(堺区大仙中町18-3)

要申込 ①のみ市電子申請

システム(QRコード)で

先着順

詳しくは市HP参照



問 健康推進課
(☎222-9936 FAX228-7943)



ノロウイルスによる食中毒に注意



冬に流行する感染性胃腸炎の主な原因はノロウイルスです。食中毒を防ぐために次のことを心掛けましょう。

▷トイレの後、調理前、食事の手洗いは石けんで丁寧に

▷カキなどの二枚貝を食べるときは、中心まで十分加熱(85～90度で90秒以上)

▷調理器具の使用後は十分洗浄し、熱湯や塩素系漂白剤で消毒

問 食品衛生課
(☎222-9925 FAX222-1406)

福 祉

もじサロン
～わいわいおしゃべり会～

難聴の方同士が要約筆記を利用して交流します。

対象 市内在住・在学・在勤の難聴の方

日時 12月12日(木)14～16時

場所 健康福祉プラザ(堺区旭ヶ丘中町4丁3-1)

要申込 11月1日～12月6日

詳しくは同プラザHP

(QRコード)参照



問 視覚・聴覚障害者センター
(☎275-5024 FAX243-2222)

認知症の家族のための
さかい認知症介護教室

一人で抱えこまず認知症の理解を深め、介護者同士で交流しませんか。

日時 11月10日(日)13時30分～15時

場所 堺市総合福祉会館(堺区南瓦町2-1)

要申込 申込フォーム

(QRコード)か問へ

先着順



問 包括支援センター統括課
(☎238-3636 FAX238-3639)

障害のある方もない方も
共に生きる障がい者展(ともいき)

日時 11月16・17日10～16時

場所 ビッグ・アイ(泉ヶ丘駅前)

詳しくは府HP

(QRコード)参照



問 府民お問合せセンターピピッとライン
(☎06-6910-8001
FAX06-6910-8005)

地域の担い手になりませんか
生活援助サービス従事者研修



支援が必要な高齢の方への家事支援などを学びます。2日間の研修で資格が無料で取得できます。

日時 ①12月14・15日②来年1月14・15日9時30分～17時

場所 ①エテルノテレサ浜寺元町(西区浜寺元町1丁120-1)②ゼロワンネーブルハウス(堺区甲斐町西3丁3-11)

要申込 11月2日から先着順

申込フォーム(QRコード)か

電話でゼロワンネーブル

ハウス(☎221-2000)へ

詳しくは市HP参照



問 長寿支援課
(☎228-8347 FAX228-8918)

保 険 ・ 年 金

国民健康保険の届け出は14日以内に

住所変更や勤務先の健康保険に加入・脱退した(被扶養者を含む)時などは、必ず14日以内に届け出てください。加入の届け出が遅れると保険料を遡って納める必要があります。脱退の届け出をせずに被保険者証を使った場合、国民健康保険が負担した医療費の返還が必要です。

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)

後期高齢者保険医療制度の
お知らせ

12月2日以降に新規加入された方は、資格確認書(被保険者証に替わるもの)を送付します。医療機関を受診する場合は、被保険者証(有効期限内のもの)、マイナ保険証、資格確認書のいずれかを提示してください。なお、次に該当する方(マイナ保険証保有者を含む)は資格確認書を交付します。

▷被保険者証の紛失

▷記載事項の変更

▷入院等で窓口負担が高額(限度額適用認定証相当が対象)となる

詳しくは問へ

問 区役所保険年金課
(☎FAX区版1ページ)

11月30日(いいみらい)は年金の日
将来の生活設計をしませんか

ねんきんネットでは、自身の年金記録や年金見込額を確認できます。またマイナポータルと連携すると、国民年金保険料の口座振替申出などの電子申請や、確定申告で利用可能な控除証明書などの電子データが取得できます。ねんきんネットは、マイナンバーカードを持っていない方も利用できます。

利用登録など詳しくは

日本年金機構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)

税 金

事業所の給与担当者向け
年末調整説明会

日時 11月20日(水)14時15分～16時15分

場所 フェニーチェ堺(堺区翁橋町2丁1-1)

持ち物など詳しくは

堺納税協会HP

(QRコード)参照



問 堺納税協会(☎223-0501)
給与支払報告書は市民税課
(☎231-9755 FAX251-5632)