

市役所からの お知らせ

国民年金

学生納付特例制度

20歳以上の学生の方は、国民年金に加入する義務がありますが、保険料の納付が困難で、学生本人の所得が一定額（約128万円）以下であれば、学生納付特例制度を申請することが出来ます。承認されると保険料の納付が猶予され、学生納付特例期間中の傷病や不慮の事故などにより障がいが残った場合、障害基礎年金の請求が出来ます。なお、学生納付特例期間は年金の受給資格期間に算入されますが、老齢基礎年金の年

金額には反映されません。

※毎年度申請が必要となります。

※学生納付特例期間の保険料は、承認を受けた月以降、10年以内であれば遡って納めること（追納）が出来ます。

対象 学校教育法に規定する大学（大学院）・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校及び各種学校等に在学する学生

※これ以外の教育施設でも対象校になる場合があります。

手続き 市民課へ学生証（写）または在学証明書と、基礎年金番号通知書または年金手帳を持参してください。郵送でも手続きが可能です。

また、50歳未満の学生ではない方で、保険料の納付が困難、かつ、本人及び配偶者の所得が一定額以下であれば、納付猶予制度を申請することが出来ます。

問合せ 市民課

☎（275）6241

学生納付特例申請書（ハガキ形式）を送付

令和4年度の学生納付特例の承認を受けた方で、令和5年4月以降も

引き続き在学予定であることをあらかじめ把握できた方に対して、日本年金機構から4月頃に基礎年金番号等の事項を印字した学生納付特例申請書（ハガキ形式）を送付します。

引き続き在学中の場合は、必要事項を記入し、返送することによって令和5年度（令和5年4月～令和6年3月）についても学生納付特例申請を行うことが出来ます。

問合せ 堺西年金事務所

☎（243）7900

後期高齢者医療

申請による

後期高齢者医療制度への加入

65歳～74歳の方で、申請により大阪府後期高齢者医療広域連合が一定の障がいがあると認めた方は、後期高齢者医療制度に加入できます。

▼一定の障がいの程度とは：

国民年金法等における障害年金

1・2級、身体障害者手帳1・2・

3級及び4級の一部（音声機能・言語機能の障害または下肢障害1・

3・4号）、精神障害者保健福祉手

帳1・2級、療育手帳Aの方

なお、認定された方については、認定後も75歳になるまでは後期高齢者医療制度の障害認定の申請を将来に向かって撤回することが可能です。ただし、撤回届の提出が必要です。

（撤回届の提出により、身体障害者手帳等や障害年金受給資格等が無効になることはありません）

問合せ 健康づくり課

☎（275）6392

国民健康保険

国民健康保険の人間ドック

国民健康保険に加入の昭和23年4月2日～6月30日生まれの方で、75歳になる前に国民健康保険で人間ドックを受診する場合は、申請が必要です。受診を希望する方は、お早めに健康づくり課までご連絡ください。※75歳を迎える方は誕生日から後期高齢者医療制度で受診できます。

問合せ 健康づくり課

☎（275）6381

税

固定資産の縦覧

固定資産税の納税義務者は、土地及び家屋の価格等縦覧帳簿により、自己の所有する土地・家屋の価格と市内の他の土地・家屋の価格を比較することができます。

縦覧期間 4月1日～5月31日(土・日曜日、祝日は除く)

縦覧場所 税務課固定資産税係

縦覧できる方 土地価格等縦覧帳簿は土地の納税者等、家屋価格等縦覧帳簿は家屋の納税者等

必要なもの 納税通知書や運転免許証などの本人確認ができるもの

※代理人の場合は委任状等

家屋新増築または地目変換等により変更された評価額に不服がある場合は、納税通知書を受け取った日から3か月以内であれば、固定資産評価審査委員会へ審査の申し出ができます。

問合せ先 税務課

☎ (275) 6109

泉大津税務署から納付期限のお知らせ

申告所得税及び復興特別所得税・贈与税の納税は3月15日(水)、消費税及び地方消費税(個人事業者)は3月31日(金)までとなっています。

納税には、便利で安全な振替納税をご利用ください。ご利用には「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」の提出が必要です。

▼振替納付日

- ・申告所得税及び復興特別所得税…4月24日(月)
- ・消費税及び地方消費税(個人事業者)…4月27日(木)

▼振替依頼書がオンラインで提出できます

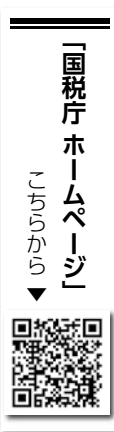
振替納税を利用する場合には、事前に税務署又は希望する金融機関に振替依頼書を書面で提出する必要がありますが、令和3年1月から、オンライン(e-Tax)で提出できるようになりました。パソコン、スマートフォンから簡単に提出できますのでご利用ください。

▼QRコードで「納付」

パソコン・スマートフォンを使って、納付に必要な情報(氏名や税額など)を『QRコード』として作成し、お近くのコンビニエンスストアで納付することができますので、納付取得のために税務署に出向く必要がありません。詳しくは、国税庁ホームページ「国税の納付手続」をご覧ください。

問合せ先 泉大津税務署

☎ 0725(33) 5601



各種

令和5年度分の無料普通ごみ処理券を配付

3月中旬以降に本市に住民登録のある方へ令和5年度分の無料普通ごみ処理券(ピンク色)を送付します。なお、本市に住民票を移されていない方には送付されないため、印鑑と居住していることがわかる書類(住居の賃貸借契約書や公共料金の領収書など、氏名と住所が確認できるもの)を持参し、環境政策課で交付申請をしてください。

■ご注意ください

- ・使い切らずに残された令和4年度の無料普通ごみ処理券(青色…3月31日までのゴミ収集に利用可)は、日用品との交換を予定しているため、必ず捨てずに保管しておくください。詳しくは、今後の広報紙等でお知らせします。
- ・普通(可燃)ごみ以外には、シールは必要ありません。

問合せ先 環境政策課

☎ (275) 6266

マイナンバーカードの時間外交付

交付通知書(はがき)を受け取られた方で、業務時間中に窓口に来ることができない方は、次の日程でマイナンバーカードを受け取ることができます。

日時 3月18日・26日の午前9時～正午、3月15日・22日の午後5時30分～7時30分

場所 市役所(本館1階)

問合せ先 市民課 ☎ (275) 6212

3月は自殺対策強化月間

令和3年は全国で年2万1007人、府内でも1376人の方が自殺で亡くなっています。前年より減少したものの、依然として1日に3人以上の方がお亡くなりになっています。

悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じられるときは、一人で抱え込まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、話を聴いて寄り添い、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

問合先 こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556
(3月31日午後5時まで24時間受付)



■SNS相談 大阪府こころのほつとライン-新型コロナウイルス専用-

新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談に文字チャットでお

応えます。
毎週水・土・日曜日 午後5時30分
〜10時30分(受付:午後10時まで)



市公金の納付書の取り扱い場所

令和5年4月1日以降、市税、保険料、保育料、使用料、上下水道料金、その他公金にかかる納付書は次の各金融機関本支店でお取り扱いできます。

池田泉州銀行、大阪信用金庫、三菱UFJ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、関西みらい銀行、紀陽銀行、成協信用組合、いずみの農業協同組合、近畿労働金庫、近畿産業信用組合(上下水道料金を除く)、京都銀行、ゆうちょ銀行(近畿2府4県内に限る)

※4月1日以降は三井住友信託銀行窓口での納付や口座振替(口座引き落とし)はできません。

問合先 会計課 ☎(275)6444

住 所		4月	5月	6月	7月	8月	9月
令和5年度 上半期 くみ取り日程	取 石 1丁目・2丁目(6~11・13・15・18・19・23・26・28・30・33・34・38・39・46・47)	1(土) 14(金)	1(月) 17(水)	1(木) 16(金)	1(土) 14(金)	1(火) 18(金)	1(金) 15(金)
	取 石 2丁目(31・41・43・45・48)・3丁目	3(月) 17(月)	2(火) 18(木)	2(金) 19(月)	3(月) 18(火)	2(水) 19(土)	2(土) 16(土)
	取 石 4丁目~7丁目	4(火) 18(火)	6(土) 19(金)	5(月) 20(火)	4(火) 19(水)	3(木) 21(月)	4(月) 19(火)
※悪天候の場合は、日程を変更することがあります。 ※くみ取り日は、作業がしやすいように通路の確保等にご協力をお願いします。 ※世帯人数、便槽に変更があった場合は、ご連絡ください。	千代田 1丁目~6丁目、綾 園 7丁目 東羽衣 4丁目(1~7)	5(水) 19(水)	8(月) 22(月)	6(火) 21(水)	5(水) 20(木)	4(金) 22(火)	5(火) 20(水)
	高師浜 1丁目~4丁目、羽 衣 1・3丁目、東羽衣 1・2丁目 東羽衣 3丁目(13・14・16)・5丁目(8・20・26)	6(木) 20(木)	9(火) 23(火)	7(水) 22(木)	6(木) 21(金)	5(土) 23(水)	6(水) 21(木)
	東羽衣 3丁目(1~12・18)・4丁目(12)・5丁目(1~7・9~19・21~25・27・28)・6丁目・7丁目 加 茂 1丁目(5・8~10・12・13・16・17・19)	7(金) 21(金)	10(水) 24(水)	8(木) 23(金)	7(金) 24(月)	7(月) 24(木)	7(木) 22(金)
	加 茂 1丁目(11・14・15) 綾 園 1丁目・2丁目(1)・3丁目・4丁目・6丁目(6・16・18・20・23)	8(土) 24(月)	11(木) 25(木)	9(金) 26(月)	8(土) 25(火)	8(火) 25(金)	8(金) 25(月)
	綾 園 2丁目(9~23)・6丁目(4・5・12・14・15・19・21)	10(月) 25(火)	12(金) 26(金)	12(月) 27(火)	10(月) 26(水)	9(水) 28(月)	11(月) 26(火)
	綾 園 2丁目(2~8)・6丁目(1・7~11・13・22)、 加 茂 2丁目(6・7・23・30)・3丁目(1・6)	11(火) 26(水)	13(土) 29(月)	13(火) 28(水)	11(火) 27(木)	10(木) 29(火)	12(火) 27(水)
	取 石 2丁目(37) 加 茂 2丁目(1・14・17・24・26)・3丁目(8・10)・4丁目(11) 西取石 1丁目(1・2・4・10~15・18)・3丁目(1・5・11・18・19)	12(水) 27(木)	15(月) 30(火)	14(水) 29(木)	12(水) 28(金)	16(水) 30(水)	13(水) 28(木)
	取 石 2丁目(4・5・12・14・16・17・25)、 西取石 1丁目(9・16・17・19・22)・3丁目(9・14・15)	13(木) 28(金)	16(火) 31(水)	15(木) 30(金)	13(木) 31(月)	17(木) 31(木)	14(木) 29(金)
問合先 環境政策課 ☎(275)6266							

パスポートの申請は戸籍謄本の提出が必要となります

パスポートの申請については、これまで戸籍謄本又は戸籍抄本のいずれかの提出が必要でしたが、3月27日以降は、必ず戸籍謄本（全部事項証明書）の提出が必要となります。※詳細は市ホームページをご確認ください

問合せ 市民課

☎ (275) 6212



マイナポータルから転出届を出せます

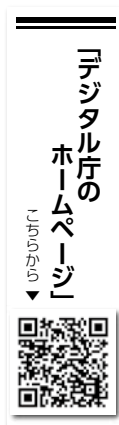
マイナンバーカードを所有（電子証明書が有効な場合に限る）している方は、マイナポータルからオンラインでの転出届の提出が可能です。サービスを利用される方は、高石市役所への来庁が原則不要となります。なお、転入届の提出等は、転入先市区町村窓口での手続きが必要です

す。

詳細はデジタル庁の引越越しワンストップサービスのウェブサイトをご確認ください。

問合せ 市民課

☎ (275) 6212



不審電話にご注意を

市内において、特殊詐欺と思われる不審電話が多数かかっています。不審電話があればすぐに警察署に通報して下さい。また、携帯電話で通話しながらATMを操作している方は、詐欺被害者の可能性があります。見かけた場合は、声掛けや警察への連絡をお願いします。

問合せ 高石警察署

☎ (265) 1234

通い放題の脱毛エステ 中途解約に注意

消費生活センターだより
Consumer service center newsletter

事例 2年間通い放題の脱毛エステを約20万円で契約した。その後、中途解約したいと申し出たら「この契約は5回のプランでそれ以降は無料のアフターサービスとして提供している。5回を消費しているので解約しても返金はない」と言われた。契約期間は2年間のはずなのにおかしいのではないかと。(当事者:学生 男性)



脱毛エステの長期間にわたる契約の場合、中途解約や返金の条件もよく確認し慎重に検討しましょう。通い放題コースの場合「有償での施術期間・回数」と「無償での施術期間・回数（アフターサービス）」に分かれているケースが多くあります。全体の施術可能期間だけを見ず、詳細を書面で確認しましょう。中途解約して返金される期限や1回の施術にかかる料金も確認しましょう。契約前には、施術内容や契約条件について説明を受け、よく理解することが大切です。

困ったときは、
消費生活センターへ
☎ (267) 5501

場所 市役所本館2階
時間 9:00~16:45

休館日 土・日曜日、祝日
※来庁をご希望される場合は事前にお電話ください
※休館日は「消費者ホットライン」☎188へお問い合わせください

※子どもサポート情報 第185号から抜粋・イラスト黒崎玄

～ 特定健診を受けて、イベントを楽しもう！～

TAKAISHI 健診 JAM

3/21（祝）アプラたかいし（3 階）

特定健診（高石国保・後期高齢者対象） 9:30～13:00

対象 国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者
申込 当日直接会場へ ※健診は1時間程度で終了します。

持ち物

昭和 58 年 4 月 1 日～昭和 63 年 3 月 31 日生まれの国民健康保険加入者	国民健康保険証
40 歳以上の国民健康保険または 後期高齢者医療制度加入者	①特定健康診査受診券 ②国保または後期高齢者医療者医療制度保険証

問合先 健幸づくり課 ☎(275) 6381



すべて参加無料！

健幸ウォーキングや
健幸イベント参加で
健幸ポイントゲットだぜ！

世界チャンピオン
が教える
なわとび体操
も開催！



黒野 寛馬さん

健幸づくりイベント

10:00～13:00

ジュニア向けイベント

なわとび体操（ジュニア教室）

時間 10:15～11:10 **募集** 25 組
対象 市内在住の小学 3 年生以下と
18 歳以上の同伴者

申込はこちら



ペーパークラフト体験

時間 ①10:15～11:15 ②11:30～12:30 **申込はこちら**
募集 各回 10 人
対象 市内在住の小学 6 年生以下
※いずれも3月10日～15日に各QRコード
から申し込み



シニア向けイベント

なわとび体操（シニアトレーニング）

時間 11:50～12:35 **募集** 25 人（先着順）
対象 市内在住の 60 歳以上

健幸ダンス

時間 11:20～11:45 **募集** 30 人（先着順）
対象 市内在住の 60 歳以上

※いずれも3月10日10:00 から総合保健セン
ター(1階)にて申し込み

他にも
イベント
モリモリ

問合先 高石健幸リビング・ラボ運営事務局 ☎(242) 3927

同日開催！みんなで歩こう！ 健幸ウォーキング

9:00 から ※受付は 11:00 まで、ゴールは 12:00 まで

対象 市内在住・在勤・在学の方（小学生以下は要保護者同伴）

申込 当日直接各スタート地点受付へ（各公民館や市 HP で手に入る受付用紙を事前に記入しておくとう受付がスムーズです）

問合先 スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161 ※雨天時は当日午前 7 時以降に ☎050(3625)5478 へ

市内ウォーキングロードマップ



親子で楽しむ
ウォーキングイベント

キッズクイズチャレンジ

場所 羽衣天女コース
せせらぎコース
対象 小学生以下
時間 9:00～11:00

先着 75 人
に粗品をプ
レゼント！

正しいラジオ体操

場所 浜寺公園交通遊園
前広場・せせらぎコース
のスタート＆ゴール地点
時間 9:00 から

みんないっしょに生きる社会を

まっぼっくり

更年期障害

女性の多くは、50歳前後で生理（月経）が止まる「閉経」を迎えます。この閉経をはさんだ前後5年の約10年間を「更年期」と呼んでいます。

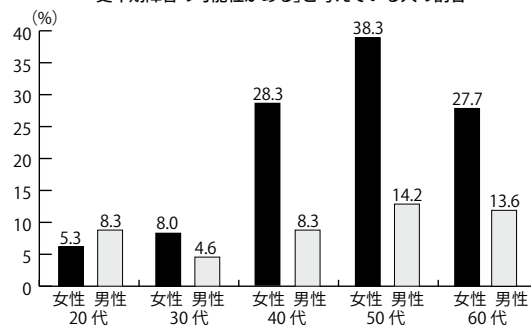
更年期に現れるさまざまな症状の中で他の疾患に起因しない症状により、日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」といいます。

例えば、ほてり・のぼせ・発汗・動悸・頭痛・関節痛・冷え・疲れやすさなどの身体症状及び気分の落ち込み、意欲低下、イライラ、不眠などの精神症状などがあります。

なお、男性の更年期障害については、おおむね40歳以降に男性ホルモンの減少により、女性更年期障害と類似した症状がありますが、病態が複雑で、まだ十分に解明されていません。

厚生労働省では、令和4年3月に更年期症状・障害に関する意識調査を、全国の20～64歳の5000人（女性2975人、男性2025人）を対象として実施しました。

「更年期障害の可能性がある」と考えている人の割合



「更年期障害の可能性がある」と考える女性の割合は、40代では28.3%、50代では38.3%に上りました。一方、医療機関で「更年期障害」の診断を受けていたのは、40代で3.6%、50代で9.1%にとどまりました。

男性では50代の14.2%が「可能性がある」と考えていますが、1.7%しか診断を受けていません。

症状を自覚している40、50代男女の約8割が未受診でした。厚生労働省では「今回の調査で、症状を自覚しながら未受診

のまの人が多いことがわかった。さらに、未受診の理由や仕事への影響などについて調査し、必要な支援策を検討したい」としています。

更年期障害の症状は多種多様で、ほとんど自覚しない人もいれば、長い間悩む人もいます。症状を周囲の人に理解されず、職場や家庭などでつらい思いをしている方もたくさんいます。治療で改善が期待できるので、つらい症状を我慢せず、受診することが大切です。

平均寿命が延びたことで、更年期以降の健康の重要度が増しています。更年期は『人生の折り返し地点』と捉え、健康を見直す機会にしていきましょう。

人権推進課

☎ (275) 6279

4月から月1回・土曜日にも家庭系ごみの搬入が可能に！ ごみの持ち込みが事前予約制となります

詳細はこちら



予約開始日 3月1日(水) から(4月3日搬入分以降の予約)

※直接搬入する60日前～当日まで予約が可能です。

搬入可能日 平日および土曜日(毎月1回)の12:45～16:30

※土曜日の搬入については、月によって変更となる場合がありますのでお問い合わせください。

予約方法 インターネットまたは予約専用ダイヤル ☎ 0725(90) 7844

問合先 泉北クリーンセンター ☎ 0725(41) 2030