2市1町おトクな クーポンde グルメ旅

詳しくは こちらから

2市1町おトクなクーポン de グルメ旅とは

阪神高速沿線の「高石市」、「泉大津市」、「忠岡町」（2市1町）の自慢の地元グルメを提供する合計 38 店舗で利用できるクーポン券や2市1町のご当地キャラクターのオリジナルグッズ（全3種類）などが入ったクーポン BOX を、2025 年夏に阪神高速4号湾岸線 泉大津パーキングエリアにて販売開始。クーポン BOX は 500 円（現金のみ）で販売され、1,000 円分、2,000 円分、3,000 円分のいずれかのクーポン券が入っています。必ず購入金額以上のクーポン券が入っているので、とってもおトクなキャンペーン！

この夏は、クーポン券を持って、クルマで2市1町のまちを巡りながら、あなたにピッタリの素敵なお店を見つけるグルメ旅に出掛けてみよう！

クーポン券販売期間
7月4日～8月31日
午前6時～午後10時

クーポン券利用期間
7月4日～9月30日

販売場所
阪神高速 4 号湾岸線泉大津 PA(海側/大阪市内方面行)11階
※泉大津ＰＡは、一般道からの入場不可

問合先：阪神高速道路（株）おトクなクーポン de グルメ旅キャンペーン運営事務局（事業開発部内）☎06-6576-1484（阪神高速お客さまセンター）

2市1町広域連携企画

泉大津市・高石市・忠岡町の気になる情報をお届けします！

泉大津市

企画展「大園（おおぞの）-古代王権の地域デザイン-」

大園遺跡は泉大津市・和泉市・高石市にまたがって広がる重要遺跡です。長年にわたるこの遺跡の発掘調査成果を振り返り、泉州北部の特質について考える企画展を開催します。

日時　7月19日～9月21日 9:30～17:00
休館日　毎週月曜日（ただし期間中の祝日は開館）、7月22日、8月12日、9月16日
場所　府立弥生文化博物館
参加費　一般 430 円、65 歳以上・高大生 330 円
問合先　府立弥生文化博物館 ☎0725(46)2162

高石市

羽衣七夕まつり

ステージイベントやお祭り屋台が出店。夏の夕暮れを羽衣で過ごしてみませんか。

日時　8月3日(日) 16:00～20:00
場所　羽衣駅西側特設会場
問合先　高石商工会議所 ☎(264) 1888

忠岡町

「おはなし会」が土曜日にお引っ越し！

忠岡町図書館で毎週水曜日に開催していた「おはなし会」が、より多くの人に楽しんでいただけるよう、7月より毎週土曜日に変更となります。ぜひこの機会にご参加ください。

日時　毎週土曜日（休館日を除く）15:00～約 10 分
場所　忠岡町図書館（忠岡町忠岡南1丁目 18 番 17 号）
対象　5歳前後のお子さま（親子での参加可）
内容　絵本などの読み聞かせ
参加費　無料
申込　不要
問合先　忠岡町図書館 ☎0725(33)1153

国民健康保険

「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

「限度額適用認定証」及び「限度額適用・標準負担額減額認定証」は毎年8月1日が更新時期となります。7月末まで有効の認定証をお持ちの方へ、8月1日から利用いただける認定証を7月下旬までに発送いたします。なお、マイナ保険証をご利用の方は、認定証の提示が不要です。

▼自動更新の対象にならない方

所得の申告がない世帯や滞納のある世帯は自動更新にはなりませんので、例年通り窓口で再申請が必要です。70歳以上75歳未満の方で、所得区分が「現役並み所得者Ⅲ」または「一般」の方は、発行の対象とはなりません。認定証がなくても限度額が適用となるため、病院の窓口では保険証または資格確認書と高齢受給者証の2点を提示してください。

問合先 健幸増進課☎(275)6374

8月1日から高齢受給者証が新しくなります

国民健康保険に加入する70歳～74歳の方に、新しい高齢受給者証を7月下旬までに送付します。現在お持ちの高齢受給者証は7月末日までとなっていますので、8月以降は新しい高齢受給者証をご利用ください。高齢受給者証は、毎年8月1日を基準に、70歳～74歳の国民健康保険被保険者の方について、同一世帯の住民税課税所得に応じて、負担割合を2割または3割と判定し、有効期限を更新しています。

▼新たに70歳になる方へ

新たに70歳になる方は、誕生月の翌月（1日生まれの方は誕生月）から高齢受給者証の適用対象となりますので、高齢受給者証を誕生月下旬（1日生まれの方は誕生月前月の下旬）までにお送りします。医療機関では保険証または資格確認書と高齢受給者証の両方を提示してください。なお、マイナ保険証をご利用の方は提示不要です。

問合先 健幸増進課☎(275)6374

後期高齢者医療

被保険者証または資格確認書が変わります

令和7年8月から後期高齢者医療資格確認書が桃色に変わります。

新しい資格確認書は、7月下旬までに簡易書留で送付します。有効期限は令和8年7月31日までの1年間です。お手元に届いたときから使用できます。現在お持ちの被保険者証または資格確認書（薄緑色）の有効期限は、令和7年7月末日までです。それ以後は使用できませんのでご注意ください。有効期限の過ぎた被保険者証または資格確認書（薄緑色）は、破棄してください。なお、令和8年7月31日までは、すべての被保険者の方に、資格確認書を交付します。令和8年8月1日以降は、マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証をお持ちでない方には引き続き「資格確認書」を交付予定です。

問合先 健幸増進課☎(275)6392

令和7年度の地区自治会長が決まりました。

各自治会では会員の自主的な協力のもと、生活環境の向上と会員相互の親睦を深め、明るく住みよい「まちづくり」を推進しています。

また、まちの美化や自主防災活動・防犯活動の推進、防犯灯の維持管理、レクリエーション活動の普及、広報紙などの配布、回覧や会報などによる情報提供等、様々な事業を行っています。

問合先 秘書課 ☎(275)6814

高陽 校区

第 1 区	阪口久和
第 2 区	船冨宣夫
高石綾園住宅	渡辺純子
高　南	藤本睦朗
綾園7丁目	明石　進
高石サンタウン	小野貴子

高石 校区

第 3 区	木下敏朗
第 4 区	阪口　茂
第 5 区	船留眞一
第 6 区	森　博英
第 7 区	関　正男
第 8 区	井上博行

加茂 校区

綾井住宅	榎　克彦
綾井南海住宅	西川浩二
西取石三丁目	森本正道
自由ヶ丘	柴田正明
伽羅橋荘苑	澤田　滋
高石D地区	川崎豊紀

東羽衣 校区

旭 ヶ 丘	竹内愼一
第 9 区	池邊俊朗
第 10 区	原野昭夫
第13区東羽衣	鈴木　保
羽衣荘園地区	隈元英輔
東羽衣荘苑	植松　隆

羽衣 校区

第 11 区	大野義朗
第 12 区	吉田和光
第 13 区	田村正志

清高 校区

綾　井	奥田厚雄
大　園	仲尾　登
平坂荘園	山路駒子
朝日荘園	林田幸利
大　一	漆本壽子
昭 和 園	二宮サキ子
高石スカイハイツ	佐治哲夫
西取石7丁目	藤田政明
コーポ綾園ふれあい	阪田昌昭

取石 校区

土　生	嶋田豪洋
新　家	北川隆雄
富　木	寺島　誠
富木府住	譜久山誠
富 之 里	小谷哲夫
富木南住宅	西川りえ
新家住宅	寺尾菜緒子
取石住宅	東向郁子
取石中央	金崎誠寛
取石第一住宅	大西義浩
取石3区	増田敬子
南 取 石	上月春三
JR富木社宅	松原昴輝
大　歳	髙峰恵子
ワイズシティ高石	井手卓也

《連合自治会の役職》

会　長 藤田政明	会　計 明石　進	理　事 船冨宣夫	理　事 榎　克彦
副会長 森　博英	会　計 吉田和光	理　事 関　正男	理　事 竹内愼一
副会長 嶋田豪洋	会計監査 柴田正明	理　事 井上博行	理　事 池邊俊朗
副会長 小谷哲夫	会計監査 譜久山誠	理　事 山路駒子	（敬称略・順不同）

後期高齢者医療制度の簡易申告制度

後期高齢者医療制度の保険料賦課決定や高額療養費の自己負担限度額判定のために、大阪府後期高齢者医療広域連合に所得額（所得額が「0円」の場合も含む）の申告が必要な場合があります。申告をされていない方は健幸増進課へお問い合わせください。

問合先 健幸増進課☎(275)6392

後期高齢者医療保険料の決定（本算定）

令和7年度の後期高齢者医療保険料の決定（本算定）に伴い、被保険者の皆様に保険料額決定通知書及び納入通知書（一体型）を7月中旬に送付します。

保険料の納入方法は、「特別徴収（年金からの天引き）」と、納付書や口座振替等で納めていただく「普通徴収」の2通りになります。

また、年度途中に被保険者となった方は、資格を取得した月から月割で保険料を納めていただきます。

■特別徴収

年額18万円以上の年金受給者は、毎年度4月から年6回の年金支給の際、保険料を天引きでお支払いいただきます。なお、年金額が年額18万円以上であっても後期高齢者医療保険料と介護保険料の合算額が、対象となる年金受給額の2分の1を超える方やその他の事情のある方は、普通徴収となります。

※特別徴収は口座振替に変更することができます。希望する方は通帳・届出印・被保険者証または資格確認書を持参のうえ、健幸増進課までお越しください。

■普通徴収

特別徴収の対象とならない方は、7月から翌年3月までの9期割で納めていただきます。

問合先 健幸増進課☎(275)6392

限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の廃止について

これまで発行されていた「限度額適用認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」は発行されなくなり、資格確認書に限度（所得）区分が併記することができるようになりました。

限度（所得）区分が併記された資格確認書を医療機関に入院や通院の際に窓口で提示すると、住民税非課税世帯（低所得Ⅰ・Ⅱ）に属する被保険者は、医療費と食事代、現役並み所得者Ⅰ・Ⅱの被保険者は、医療費の負担が軽減されます。

現在、交付されている限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期間は7月末日までです。

これまで認定証の交付を受けていなかった方（新たに対象となった方を含む）が資格確認書への併記をご希望の場合は、資格確認書を持参し、窓口で申請してください。

既に交付済の方は、7月に発送予定の資格確認書に自動的に併記されます。

なお、特定疾病療養受療証は引き続き申請により交付されます。

問合先 健幸増進課☎(275)6392

国民年金

納付が困難な場合は、ご利用ください

保険料の免除・納付猶予制度

令和7年度（令和7年7月～令和8年6月）の免除・納付猶予を希望される方は、市役所の国民年金窓口で手続きを行ってください（郵送手続きも可）。日本年金機構が前年の所得などを審査した後、結果を通知します。なお、すでに納付された期間は、免除の対象とはなりません。　**問合先**　健幸増進課☎(275)6241

■手続きに必要なもの

①年金手帳または基礎年金番号通知書 ②令和6年1月1日以降に失業した方は、雇用保険被保険者離職票、雇用保険受給資格者証、雇用保険被保険者資格喪失確認通知書、上記書類に準ずる公的機関の証明のうちいずれか1つ

	全額免除	納付猶予（50歳未満）	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
保険料	全額を免除	納付を猶予	保険料の4分の3の金額を免除	保険料の半額を免除	保険料の4分の1の金額を免除
対象者	申請者、配偶者及び世帯主のそれぞれの前年所得が一定額以下の方	申請者及び配偶者のそれぞれの前年所得が一定額以下の方	申請者、配偶者及び世帯主のそれぞれの前年所得が一定額以下の方	申請者、配偶者及び世帯主のそれぞれの前年所得が一定額以下の方	申請者、配偶者及び世帯主のそれぞれの前年所得が一定額以下の方
年金受給額	全額の保険料を納めた場合と比べて2分の1の金額	年金額には反映しません	全額の保険料を納めた場合と比べて8分の5の金額	全額の保険料を納めた場合と比べて8分の6の金額	全額の保険料を納めた場合と比べて8分の7の金額
対象期間	令和7年7月分～令和8年6月分の保険料				
受給資格	年金を受けるための受給資格期間に算入されます				

※4分の3・半額・4分の1免除は、それぞれ免除された保険料の残額を納めなければ免除期間とはなりません。

国民年金

使って便利！「ねんきんネット」「マイナポータル」

「ねんきんネット」は年金情報の確認や各種手続きが行えるサービスです。

ねんきんネットでできること

①ご自身の年金記録の確認②将来の年金見込み額の試算③ねんきん定期便や各種通知書の確認④納付書によらない納付⑤国民年金保険料口座振替の申出

マイナポータルとねんきんネットを連携すると国民年金の手続きが電子申請できます。

国民年金資格取得届、保険料免除・納付猶予申請書など、24時間スマートフォンやパソコンから利用可能です。

※電子申請を行う際には、マイナンバーカードとマイナポータルの「利用者登録」の準備が必要です。

問合先 堺西年金事務所☎072(243)7900

国民年金基金をご存知ですか

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)に上乗せする公的な年金です。加入できるのは、国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている20歳以上60歳未満の方、または60歳以上65歳未満の方や海外に居住している方で国民年金に任意加入している方です。

掛金は、希望される年金の型と口数・年齢・性別で決まり、受け取る年金額がわかるため、老後の生活設計に役立ちます。また、掛金は全額社会保険料控除の対象となり、受け取る年金は公的年金等控除が適用されます。

問合先 全国国民年金基金近畿支部☎0120(65)4192

各種

介護保険料納入通知書(本算定)を送付します

介護保険料は、令和7年4月1日現在の世帯構成と令和6年中の所得金額に応じて算定しています。保険料と支払い方法は次のとおりです。

■特別徴収

老齢・退職・遺族・障害年金(老齢福祉年金は除く)を年額18万円以上受給されている65歳以上の方は、保険料が年金から引き落とし(特別徴収)されます。7月に年間保険料が決定し、仮徴収期間(4月・6月・8月)の保険料を差し引いた額を本徴収期間(10月・12月・翌年2月)で徴収します。

■普通徴収

特別徴収以外の方は、納付書や口座振替等で納めていただきます。7月に年間保険料が決定し、仮徴収期間(4月・5月・6月)の保険料を差し引いた額を本徴収期間(7月～翌年3月)で徴収します。

問合先 介護保険課☎(275)6329

マイナンバーカードの夜間・休日交付窓口

開庁時間中に来庁できない方は、次の日程でマイナンバーカードの受取等ができます。

日時 7月23日(水)午後5時30分～午後7時30分、7月27日(日)午前9時～正午

場所 市役所本館(1階)

取扱業務 マイナンバーカードの受取、マイナンバーカードと保険証の紐付け、電子証明書の更新手続き

問合先 市民課☎(275)6212

定額減税不足額給付金の支給

昨年度に実施した定額減税調整給付金の給付額に不足が生じる方等に支給します。対象者には7月下旬に確認書を送付予定です。届いた方は内容を確認し、同封の返信用封筒で返送してください。

なお、対象者であっても確認書が送付されない場合があります。詳細は、市ホームページをご覧ください。

対象 ①、②のいずれかの要件に該当する方

①令和6年分所得税および定額減税の実績額等が確定したのち、本来給付されるべき所要額と、調整給付額との間で差額が生じた方

②本人および扶養親族等として定額減税対象外であり、かつ低所得世帯向け給付の対象世帯の世帯主・世帯員にも該当しなかった方

問合先 市定額減税不足額給付金コールセンター☎(275)6539

ごみの出し方は適切に

ごみの収集は市から委託された収集業者が行うこととなっています。特に粗大ごみを無許可の事業者に譲り渡すことで、トラブルにつながる恐れがあります。適切なごみの出し方にご協力をお願いいたします。

問合先 環境政策課☎(275)6834

カラスによるごみの被害を防ぐために

カラスによるごみの散乱被害を防ぐために、生ごみを減らす、生ごみが外から見えないようにする、防鳥ネットやフタつきのごみ箱を使う等の対策を心がけましょう。

問合先 環境政策課☎(275)6834

光化学スモッグにご注意を！

光化学スモッグは、自動車や工場の排出ガスに含まれる窒素酸化物や炭化水素などが、太陽の紫外線に反応することにより生成されるものです。

人体への影響としては、目やのどへの刺激を中心とする被害が報告されています。光化学スモッグの発令に関してインターネットでの詳細な情報発信を「大阪府防災情報メール」にて受け取ることができますので、この機会にご登録をお願いいたします。

問合先　環境政策課☎(275)6254

太陽光発電および蓄電池システムの共同購入支援事業

太陽光パネルの設置が「電気代の大幅な節約」に繋がることをご存じでしょうか？「おおさかスマートエネルギーセンター」では、太陽光パネル・蓄電池の「共同購入事業」を実施しています。みんなで集まって生まれる大きな購買力を活かして、安心でおトクに購入する機会をご提供する事業です。無料の参加登録で、ご自宅に設置した場合の費用を確認することができます。詳しくはホームページをご確認ください。

問合先　おおさか　みんなのおうちに太陽光事務局☎0120(758)300

ご寄附ありがとうございました

企業版ふるさと納税によるご寄附をいただきました。寄附対象事業にて有効に活用させていただきます。

・株式会社ワンノブアカインド様

寄附金額　希望により非公表

寄附対象事業　こどもを産み育てやすい環境を整える事業

・一般社団法人ＬＣ ＧＲＯＵＰ様

寄附金額　10万円

寄附対象事業　アプリを活用した健康づくり支援事業

問合先　地域創生課☎(275)6138

コミュニティ助成事業 宝くじの助成金で備品を整備

（一財）自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、地域のコミュニティ活動に対する助成事業を行っています。令和7年度は、一般コミュニティ助成事業を活用し、高石市自由ヶ丘自治会がコミュニティ活動に必要な備品を整備しました。

問合先　秘書課☎(275)6814

防ごう、熱中症

熱中症の約4割は住居や室内で発生しています。エアコン等で室温を調整し、のどが渇かなくても塩分を含んだ水分補給を心がけましょう。自力で水が飲めないなら病院受診、呼びかけに反応がなければ救急車を要請、判断に迷う場合は「救急安心センターおおさか #7119 または06(6582)7119」へ。

問合先　堺市消防局救急課☎(238)6049

献血（愛の血液助け合い運動）月間

少しの勇気で多くの命が救われます。ぜひ、献血へのご協力をお願いいたします。

対象　男性17歳以上・女性18歳以上のいずれも体重50kg以上の方（65～69歳の方は、60～64歳の間に献血された事がある方に限ります。）

※献血の実施場所等については、ホームページをご覧ください。

問合先　府赤十字血液センター☎0120(326)759

今月が納期限の税金

〈固定資産税〉
〈都市計画税〉
第2期分

7月31日までにお近くの金融機関またはコンビニエンスストア等で納めてください。

問合先　税務課☎(275)6094

国勢調査員追加募集しています！

国勢調査は、日本国内に住む全ての人と世帯を対象とする大切な統計調査です。

対象　20歳以上の方　　**募集**　200人程度

報酬　2調査区（約100世帯）で約10万円（予定）

従事期間　9月上旬～10月下旬（予定）

担当地域　ご希望の地域などを考慮して市が決定してお知らせします。必ずしも希望地域になるとは限りませんのでご了承ください。

申込・問合先　7月15日までにWeb申込または申込書（市ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し総務課☎(275)6394まで郵送［〒592－8585 住所不要 総務課宛］

みんなで防ごう！特殊詐欺！

令和7年3月27日に特殊詐欺等の被害防止の対策強化として、「大阪府安全なまちづくり条例」が一部改正されました。令和6年の特殊詐欺被害は速報値で2658件、被害額は過去最多の約64億円です。

特殊詐欺には気をつけましょう。条例の詳細は、Webをご確認ください。

問合先 府治安対策課☎06(6944)6512

毎月勤労統計調査「特別調査」にご協力を！

本年7月31日、常用労働者1人～4人を雇用する事業所を対象に毎月勤労統計調査「特別調査」を実施します。8月上旬から対象調査区内の全事業所に知事が任命した統計調査員がお訪ねし、常用労働者数などを調査します。

問合先 府総務部統計課☎06(6210)9200

みんないっしょに生きる社会を
まっぽっくり

こころの病に関する人権

「こころの病」と言っても、種類も症状もさまざまで、原因が分かっていないものが多くあります。例えば、うつ病と診断された場合でも、ストレスがきっかけの場合もあれば、身体の病気と関係していることもあります。こころの病で通院や入院をしている人たちは、603万人(令和5(2023)年厚生労働省患者調査)です。また、生涯を通じて5人に1人がかかるとも言われています。

しかし、「こころの病は特別な人がかかるもの」という、古くからの慣習や風評などから生じる先入観や偏見が解消されたとは言えず、また、このため生きづらさや生活のしづらさに苦しんでいる人たちがいます。こころの病は誰でもかかりうる病気であり、こうした先入観や偏見にとらわれないことが大切です。

【主なこころの病とその症状】

◎「統合失調症」

こころや考えがまとまりづらくなってしまう病気です。幻覚や妄想などの陽性症状と意欲の低下、感情表現が少なくなるなどの陰性症状があります。まわりの人には聞こえない声が聞こえたり、話がまとまらなくなったりします。

◎「うつ病」

眠れない、食欲がない、一日中落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性があります。ものの見方が否定的になり、自分はダメな人間だと感じてしまうことがあります。

◎「躁うつ病」

ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態を繰り返します。

◎「パニック症」

突然理由もなく不安になり、動悸やめまい、発汗、窒息感、吐き気、手足の震えといった発作を起こし、そのために生活に支障がでている状態です。

◎「依存症」

薬物使用や飲酒、ギャンブルなどの行為を自分ではコントロールできなくなり、日常生活に支障をきたす病気です。買い物、インターネットやゲームなどへの依存もあります。

◎「PTSD」

災害や事故、事件など、個人で対処できないような、突然の衝撃的なできごとの影響で、突然怖い体験を思い出す、不安や緊張が続く、眠れないなどの症状が出てきます。このような状態が何か月も続くときにはPTSDの可能性があります。

◎「認知症」

脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられる病気です。アルツハイマー型認知症、血管性認知症などがあります。

こころの病は、決して特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性がある病気です。また、病歴は要配慮個人情報にあたり、他人に公開されることで、本人が不当な差別や偏見などの不利益を被らないように、取扱いについては、特に配慮しなければなりません。こころの病の病歴で、人を差別をすることはあってはなりません。

人権・生活相談課☎(275)6279

始めましょう！デジタル終活

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

事例1 亡くなった兄が生前利用していたネット銀行の口座を確認するため、携帯電話会社の店舗にスマホの画面ロック解除を依頼した。「初期化はできるが、画面ロックの解除はできない」と言われた。これではデジタル遺品の確認ができない。(60歳代)

事例2 夫が亡くなり携帯電話を解約した。最近、夫が契約していたスマホのセキュリティのサブスク契約が残っていることが分かり、事業者に問い合わせると「すぐに解約するにはIDとパスワードが必要だ。それが分からなければすぐには解約できない」と言われた。(80歳代)

ポイント スマホ等のID・パスワードは、第三者に知られないよう適切に管理することが重要です。一方で、デジタル遺品を確認する必要がある場合に、故人のスマホ等のID・パスワードが分からずデータを調べられないという問題が発生しています。そのため、万が一の際に、遺族が故人のスマホ等をロック解除できるようにしておく必要があります。例えば、名刺サイズの紙にパスワード等を記入し、修正テープでマスキングなどした「スマホのスペアキー」を作り、万が一の際に家族がみつけられる場所に保管しておく方法があります。毎月支払いが発生しているインターネット上の契約は、サービス名・ID・パスワードを日頃から整理するほか、エンディングノートの活用も検討しましょう。

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
休業日 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
※休業日は「消費者ホットライン」☎188へお問い合わせください

※国民生活センター「見守り新鮮情報　第505号」から抜粋・イラスト黒崎 玄