

市役所からの お知らせ

国民年金

国民年金の任意加入制度をご存知ですか？

■任意加入制度

老齢基礎年金は、20歳から60歳になるまでの40年間保険料を納めなければ、満額の年金を65歳から受け取ることができません。

国民年金保険料の納め忘れなどにより、老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない場合や保険料の納付済期間が40年間に満たない場合で、厚生年金保険・共済組合に加入して

いないときは、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に加入して保険料を納めることができる任意加入制度があります。制度の利用には、口座振替の申し込みが必要です。

■特例任意加入制度

65歳以上70歳未満の方で老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方（ただし、昭和40年4月1日以前に生まれた方に限ります）は受給資格期間10年を満たすまでの期間に限り加入することができます。

問合先 市民課

☎ (275) 6241

税

住宅の省エネ改修による固定資産税額の減額措置

平成20年1月1日以前からある一定の住宅（賃貸住宅を除く）について、平成32年3月31日までの間に、次の要件を満たす省エネ改修工事を行った場合、翌年度の当該家屋の固定資産税額を3分の1減額します。
※改修により長期優良住宅の認定を受けた場合は、3分の2を減額。

▼ご注意ください！

バリアフリー改修軽減措置とは併用できますが、耐震改修軽減措置と重複して適用することはできません。
要件 窓の断熱改修工事を含む、補助金等を除く工事費が50万円超の次の工事

- ・床の断熱改修工事
- ・天井の断熱改修工事
- ・壁の断熱改修工事

※いずれの工事も、外気等と接する部分の工事に限ります。

対象範囲 1戸あたりの床面積が120㎡まで。120㎡を超えるものは、120㎡相当分が対象。

必要書類 省エネ改修住宅固定資産税減額申告書と現行の省エネ基準に適合した住宅であることを証する増改築等工事証明書（建築士、指定確認検査機関、登録住宅性能評価機関または住宅瑕疵担保責任保険法人が発行したもの）、工事内容や工事費用を示す工事明細書及び領収書
申込・問合先 工事完了から3か月以内に、必要書類を持って税務課 ☎ (275) 6109へ

住民情報

住民票・戸籍謄本等の請求時には必ず本人確認書類のご提示を

個人情報保護と他人による不正な届出・交付請求を防止するため、住民票・戸籍謄本等を請求する場合や住所等の異動届・戸籍の届出をする場合は、法令により必ず本人確認書類の提示をお願いしています。

また、代理人が請求や届出をする場合は委任状等が必要です。なお、ICチップ入りの運転免許証や住基カードなどを提示された場合に、暗証番号等の入力が必要な場合があります。

▼本人確認書類

運転免許証・パスポート・顔写真入り住基カードなど、官公署が発行した資格証等や健康保険証、年金手帳など

問合先 市民課

☎ (275) 6212

住民票・戸籍謄本等の
不正請求抑止のため
本人通知制度をご利用ください

住民票の写し等の不正請求の早期
発見・抑止を図るため、代理人や第
三者からの請求によって住民票や戸
籍謄(抄)本が交付された場合、事前
に登録をされた方に対して交付の事
実を通知する本人通知制度を行って
いますので、ぜひご利用ください。
なお、登録受付より以前に交付した
住民票の写し等の通知はできません。
対象 本市に住民登録または戸籍の
ある方
※過去に登録のあった方も含まれます。
申込・問合せ先 本人確認書類(郵送
の場合は、コピー)を市民課(275)
6212へ持参または郵送

福祉サービス

問合せ先の記載のないも
のは、高齢・障がい福祉
課(275)6293へお問
い合わせください。



住宅改造の経費を助成

高齢者及び重度障がい者等の方が、
住み慣れた地域で自立し、かつ安心
して生活をしていただけるよう、高
齢者及び重度障がい者等のいる世帯
で現に住宅の改造が必要な世帯に、
住宅改造に必要な経費を助成します。
対象 市内に居住する65歳以上の方
がいる世帯及び身体障がい者手帳

(1・2級または下肢・体幹の3
級)、療育手帳(A)をお持ちの方
の世帯で、身体状況により住宅の
改造が現に必要な世帯

※介護保険給付対象者については、
手すりの取り付け等の工事は、介
護保険制度を優先して利用してい
ただきます。また、生計中心者の
前年の所得税額により、対象とな
らない場合があります。

対象経費 現在お住まいの住宅のト
イレ・浴室・玄関・廊下・階段等へ
の手すりの取り付け、段差の解消、
滑り止めの設置等に要する経費

※助成金の交付決定に基づき、改造
工事をしたものに限り
※1度助成を受けている方は対象外

住 所		10月	11月	12月	1月	2月	3月
平成30年度 下半期 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 (月) 16(火)	^{10/31} (水) 14(水)	^{11/29} (木) 13(木)	^{12/28} (金) 17(木)	1 (金) 15(金)	2 (土) 15(金)
	取 石 2丁目(31・41・43・45・48)・3丁目	2 (火) 17(水)	1 (木) 15(木)	^{11/30} (金) 14(金)	^{12/29} (土) 18(金)	2 (土) 18(月)	4 (月) 18(月)
	取 石 4丁目~7丁目	3 (水) 18(木)	2 (金) 16(金)	1 (土) 17(月)	5 (土) 21(月)	4 (月) 19(火)	5 (火) 19(火)
	千代田 1丁目~6丁目、綾 園 7丁目 東羽衣 4丁目(1~7)	4 (木) 19(金)	5 (月) 19(月)	3 (月) 18(火)	7 (月) 22(火)	5 (火) 20(水)	6 (水) 20(水)
	高師浜 1丁目~4丁目、羽 衣 1丁目・3丁目 東羽衣 1丁目・2丁目・3丁目(13・14・16)・5丁目(8・20・26)	5 (金) 22(月)	6 (火) 20(火)	4 (火) 19(水)	8 (火) 23(水)	6 (水) 21(木)	7 (木) 22(金)
	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)	9 (火) 23(火)	7 (水) 21(水)	5 (水) 20(木)	9 (水) 24(木)	7 (木) 22(金)	8 (金) 23(土)
	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)	10(水) 24(水)	8 (木) 22(木)	6 (木) 21(金)	10(木) 25(金)	8 (金) 25(月)	9 (土) 25(月)
	綾 園 2丁目(9~23)・6丁目(4・5・12・14・15・19・21)	11(木) 25(木)	9 (金) 24(土)	7 (金) 22(土)	11(金) 28(月)	9 (土) 26(火)	11(月) 26(火)
	綾 園 2丁目(2~8)・6丁目(1・7~11・13・22・23) 加 茂 2丁目(6・7・23・30)・3丁目(1・6)	12(金) 26(金)	10(土) 26(月)	10(月) 25(火)	12(土) 29(火)	12(火) 27(水)	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)	13(土) 29(月)	12(月) 27(火)	11(火) 26(水)	15(火) 30(水)	13(水) 28(木)	13(水) 28(木)
問合せ 生活環境課 ☎(275)6266	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)	15(月) 30(火)	13(火) 28(水)	12(水) 27(木)	16(水) 31(木)	14(木) ^{3/1} (金)	14(木) 29(金)

配食サービス

食事づくりが困難な高齢者の方に、栄養のバランスが取れた食事をお届けします。

対象 おおむね65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上の方のみの世帯で、食事の調理や買い物が困難な方

配食日 火・木・金曜日の夕食

費用 1食450円

問合先 社会福祉協議会 ☎(26)3656、または高齢・障がい福祉課

紙おむつ給付

対象 次の①～③の要件をすべて満たしている方

①本市に居住し、住民基本台帳に登録されている満65歳以上の方

②介護保険の要介護度3～5の方で、常時、紙おむつの使用が必要である在宅の方

③市町村民税非課税世帯に属する方

支給額 月額限度6000円分

訪問理容サービス

理髪店に行くことが困難な高齢者の自宅に、市内の理容師が訪問し理髪を行った場合、理容師の出張料金を助成します。

※理容料金は別途必要

対象 在宅で寝たきりの65歳以上の方

助成方法 市が発行する助成券で、理容師の出張料金を年4回まで助成

助成額 1回1500円

緊急通報装置を設置

病気やケガなどの緊急時に、電話回線を通じて、直接、堺市消防局への通報や在宅介護支援センターに健康相談ができる装置を設置します。

対象 市内に居住するおおむね65歳以上のひとり暮らしの方か、65歳以上の方だけの世帯、または重度身体障がい者の方だけの世帯

費用 その世帯の生計中心者の所得税額に応じて負担あり

健幸ウォーキング教室&ワークショップ

アシックス株式会社から講師を招き、ウォーキングのプロから足や靴のこと・歩き方などについて学び、快適かつ効果的にウォーキングを楽しみましょう。

場所 総合保健センター

対象 健幸モニターに入会済または入会する方（第1・3回に参加できる方）

募集 30人程度（先着順）

講師 鈴木伸さん

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル

申込・問合先 高石健幸リビング・ラボ運営事務局へ電話、FAX、WEB または窓口で申込

第1回：9月19日 10:00～12:00

- ・快適なウォーキングのための基礎講座
- ・ウォーキングロード整備事業の解説とディスカッション

第2回：10月12日 13:30～16:00

- ・第1回の内容をふまえ、市民ニーズから事業を検討

第3回：10月26日 10:00～12:00

- ・効果的なウォーキングのための実践講座
- ・第2回で検討した事業について発表とディスカッション

健幸モニター入会案内

さまざまなヘルスケア事業者の商品やサービスをお試しいただき、生の声を企業に届ける「健幸モニター」を募集しています。

対象 市内在住の20歳以上の方 **入会費** 無料

申込 高石健幸リビング・ラボ運営事務局

高石健幸リビング・ラボ運営事務局 ☎・FAX(242)3927、<https://www.takaishi-kenkou.jp/>

住宅用火災警報器の購入費用を助成

高齢者や障がい者の日常生活の安全を守るため、住宅用火災警報器の購入費用を一部助成します。

対象 次のいずれかに該当する世帯

①75歳以上の単身世帯、または75歳以上の方だけの世帯

②身体障がい者手帳（1～3級）、療育手帳（A）、精神障がい者保健福祉手帳（1級）のいずれかを所持している方のいる世帯

助成額 1世帯2000円

※必ず**購入前**に印鑑を持って高齢・障がい福祉課へ

独居老人訪問

ひとり暮らしをしているおおむね65歳以上の方を対象に、日常生活についての相談や、見守り活動を行っています。

問合せ先 社会福祉協議会

☎ (261) 3656

地域包括支援センター

在宅の高齢者やその家族の身近な相談窓口として、地域包括支援センターがあります。保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーを配置し、介護に関するあらゆる相談に応じています。また、成年後見制度の申し立てや高齢者虐待等の相談支援も行っています。

問合せ先 社会福祉協議会

☎ (261) 3656

老人福祉センター 敬老の日の集い

日程 9月17日（祝）

場所 老人福祉センター3苑（瑞松苑・菊寿苑・慶翠苑）

開催時刻、内容等、詳しくは各老人福祉センターへお問い合わせください。

瑞松苑 ☎ (261) 0021

菊寿苑 ☎ (271) 0112

慶翠苑 ☎ (265) 3188

※当日、福祉バスは3ルートとも運行しています。

高石工場夜景撮影ツアー

10月27日  16:00～21:00



写真家小林哲朗先生の工場夜景撮影講座を受けてから、通常では入ることのできない工場夜景スポットへ向かいます。

対象 一眼レフまたはミラーレスカメラ・三脚をお持ちの中学生以上の方

募集 20人（応募多数の場合、抽選）

参加費 4,000円（軽食付き）

申込・問合せ先

9月28日（必着）までに往復ハガキの返信用宛名面に代表者住所・氏名、往信用文面に①高石工場夜景撮影ツアー②代表者の住所・氏名・年齢・性別・携帯電話番号③申込人数（2人まで）④同行者の氏名・年齢・性別⑤高石市のイメージや工場夜景についてのエピソード（高石商工会議所のHP等でご紹介する場合があります。）を記入し、高石商工会議所「工場夜景ツアー」係へ
[☎(264)1888、〒592-0014 高石市綾園2-6-10]

長寿祝品を贈呈

9月1日現在、市内にお住まいの満77歳・88歳の方に長寿祝品をお届けします。（申請手続き不要）

各種

セアカゴケグモにご注意を！

平成7年に市内でセアカゴケグモが発見されて以来、現在でも生息が確認されているのでご注意ください。
見かけたら…素手で捕まえたり、触ったりしないで駆除する。

駆除の方法…クモは踏みつぶすか市販の殺虫スプレー（クモ用またはゴキブリ用）を噴霧する。卵のうは、踏みつぶすか焼却する。

もし、かまれたら…患部を流水でよく洗い、早く病院で治療する。可能であれば、かんだクモは殺して、病院に持っていく。

問合先 生活環境課

☎ (275) 6266

交通事故に遭い国民健康保険で治療を受ける場合は届出を

国民健康保険の加入者が、交通事故などの第三者（加害者）行為によって傷害を受けた際に、国民健康保険を使って保険診療を受ける場合は、必ず国民健康保険の窓口へ届け出てください。なお、国民健康保険が行った医療給付は、後日、加害者に請求します。ただし、加害者から治療費を受けとっている場合は国民健康保険は使用できません。

問合先 健康づくり課

☎ (275) 6374

市立図書館の指定管理者を募集

指定管理開始日 平成31年4月1日

対象 図書館本館・分館の管理等運営する能力・実績のある法人・団体

※募集要項や申請書等詳しくは、市ホームページをご覧ください。社会教育課 ☎ (275) 6437 へお問い合わせください。

市役所本館 2 階総合政策課で好評販売中！

羽衣天女ポロシャツ ～走る！工場夜景 model～



高石市オリジナルグッズの中でも特にご好評のポロシャツに、新たなモデルが仲間入り。現在も高師浜線をはじめとする

南海電鉄各支線で運行中の「走る！工場夜景」ラッピング列車に、高石市のブランドデザイン“羽衣天女”がカワイイ姿で舞い降りました。イラストは、過去に高師浜線を舞台とした漫画を描かれていた千代田在住のアユミさんのご協力によるもので、これまでにないキュートな仕上がり。しかも、車体側面には本物の夜景写真を使用し、現車を忠実に再現しました。吸水速乾のドライ素材なので、スポーツやウォーキングにも最適です♪



■DATA
価 格 1 着 1,300 円
素 材 ポリエステル 100%
カラー ネイビー
サイズ XS/S/M/L/XL

私がデザインしました！



千代田在住のアユミさん

工場夜景の美しさに惹かれた天女さんが、高石市へ舞い降りてきた…、そんな現代版・羽衣天女伝説をイメージして描きました。ちなみに、列車の下側のライトが片側しか点いていないのは普通列車の証。3 駅各駅停車の短く緩やかな時間を、美しい工場夜景に思いを馳せながら楽しんでもらえたらと思います。

問合先 総合政策課 ☎ (275) 6138

「プラスチック製容器包装」の分別に関するお願い

■プラマークを確認する

「プラスチック製容器包装」の対象となるものは、商品が入っていた容器や包装で、プラマークがついています。ハンガーやボールペンなどはプラスチック製であっても、容器や包装ではないため、普通（可燃）ゴミでお出しください。

■汚れをキレイに落とす

汚れがついていたり、中身が残っているものはリサイクルができません。また、他のきれいなものにも汚れが移ってしまいます。汚れの取れないものは普通（可燃）ゴミでお出しください。

■危険な異物を混入させないで！

収集された「プラスチック製容器包装」の袋の中に医療用の針の付いたものが混入していた事例がありました。資源ごみの選別は手選別で行っています。危険な異物は絶対に入れないでください。

問合先 生活環境課

☎ (275) 6266

合同企業説明会＆面接会の参加企業を募集

地元で仕事を探している方を対象に合同企業説明会・面接会を開催します。求人を検討されている事業所の参加をお待ちしています。

日時 11月28日（水）午後1時～4時

場所 アプラたかいし（大ホール）

募集 15社（応募多数の場合、抽選）

参加費 無料

■参加企業向け事前セミナー

自社の魅力を効果的にPRするための専門家による採用力アップセミナーを実施します。詳しくは、商工会議所ホームページ <http://www.takaishic.or.jp> をご覧ください。
申込・問合先 いずれも10月1日までに申込書に必要事項を記入し、高石商工会議所 ☎ (264) 1888へ。

秋祭りに伴う交通規制のお知らせ

秋祭りに伴う交通規制及び規制により行き止まりとなる時間帯と区域は次のとおりです。

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

健康食品の摂取による肝障害にご注意

だるさが続き、皮膚も黄色っぽくなっていたため病院に行った。血液検査をすると、**肝臓や胆道の病気**の変化を示す値が上昇していた。2～3カ月ほど前から、**3種のサプリメント**を摂取していたが、**中止**したところ、これらの値は減少した。**サプリメントに対する反応を調べる血液検査**でもすべて**陽性**となり、**薬物性肝障害**と診断され、1カ月ほど入院となった。（70歳代 女性）



健康食品の摂取により、まれに薬物性肝障害を発症することがあり、重症化するケースも報告されています。多くは自身の体質によるもので、誰でも発症する可能性があります。健康食品を摂取して、倦怠感、食欲不振、発熱、黄だん、発疹、吐き気・おう吐、かゆみ等の症状が続く場合は摂取をやめ、速やかに医療機関を受診しましょう。受診する際は、健康食品やそのパッケージを持参し、医師へ正確に情報を伝えましょう。健康食品は、あくまで補助的なものです。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、まずは日頃の食事、運動、栄養に気を配りましょう。

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
休館日 土・日曜日、祝日

※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



規制時間帯 9月23日の午後0時30分～4時30分、10月6日の午後1時30分～5時30分、7日の午前8時30分～11時30分および午後0時30分～5時30分

▼10月6日の規制に伴う注意点

- ・秋祭りに伴う交通規制により定期運行に支障をきたすので、福祉バスは終日運休します。
- ・ごみ収集は、秋祭りに伴う交通規制により地域によって収集時間が通常よりも前後する場合があります。

ご理解・ご協力をお願いします。

その痛み、 保険が使える？ 使えない？

はり・灸・あんま・マッサージ・柔道整復師による施術を受ける時、健康保険を適用できるケースは限られています。正しく理解し、適切に受診しましょう。

問合せ先

国民健康保険加入者は健幸づくり課 ☎(275)6374

後期高齢者医療保険加入者は健幸づくり課 ☎(275)6392

または府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎06(4790)2031

整骨院・接骨院で 柔道整復師の施術

○ 保険が使える場合

外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲及びねんざなど（いわゆる肉離れを含む）

※骨折・脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。



施術を受ける際の注意点

- ・肩こり・筋肉疲労などに対する施術は保険の対象ではなく全額自己負担となります。
- ・柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うことが認められているため、自己負担を支払うことで施術を受けることができます。施術を受けたときには、「療養費支給申請書」の施術箇所や回数を確認し、署名または押印してください。
- ・保険医療機関（病院、診療所など）で同じ負傷などの治療中は、施術を受けても保険の対象になりません。

医師が必要と認めた はり・灸・あんま・マッサージの施術

○ 保険が使える場合

はり・灸

神経痛・リウマチ・頸腕（けいわん）症候群・五十肩・腰痛症・頸椎（けいつい）捻挫後遺症・その他慢性的な疼痛を主症とする疾患

あんま・マッサージ

筋麻痺・関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例



施術を受ける際の注意点

- ・保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。
- ・疲労回復や慰安を目的としたもの、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象とならず、全額自己負担になります。
- ・保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療中は、はり・灸の施術を受けても保険の対象にはなりません。

施術を受けたときは、必ず領収証を受け取りましょう。

まっぼっくり

みんなで築こう 健康長寿社会

平成29年の日本人の平均寿命は、男性は81.09歳、女性は87.26歳。男性、女性とも世界のトップクラスで、今後も平均寿命は延び続けて2065年には、男性は84.95歳、女性は91.35歳となり、女性は90歳を超えると見込まれています。また、100歳以上の高齢者の数を見ると、老人福祉法が制定された昭和38年には全国で153人でしたが、昭和56年に千人を超え、平成10年に1万人を超えました。さらに、平成24年には5万人を超え、平成29年は6万7824人、うち女性は5万9627人（全体の約88%）となっています。なお、本市においては平成30年6月30日現在、100歳以上の方は33人（全員女性）いらっしゃると思います。一方、65歳以上の高齢者の総人口に占める割合（高齢化率）も世界に類を見ない速さで増えており、平成28年10月1日現在27.3%で2065年には38.4%に達すると予想されています。さて、9月17日（月）は敬老の日で、国民の祝日に関する法律第2条によれば、「多年にわ

たり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」ことを趣旨としています。また、9月15日は「老人の日」、そして、この日から21日までの1週間は「老人週間」で、老人福祉法によって「国民の間に広く老人の福祉についての関心と理解を深めるとともに、老人に対し自らの生活の向上に努める意欲を促すため」に制定されました。毎年この期間中は、「みんなで築こう 安心と活力ある健康長寿社会」とし、全国的なキャンペーンを展開。すべての高齢者が安心して暮らせるまちづくり、高齢者の社会参加・ボランティア活動の促進、高齢者の人権の尊重など、次の6つの取り組みを提唱しています。

- ① すべての高齢者が安心して自立した生活ができる、保健・福祉のまちづくりを進め、ふれあいの輪を広げよう。
- ② 高齢者の知識、経験や能力をいかした、就労・社会参加・ボランティア活動を進めよう。
- ③ 高齢者の生きがい・健康づくり、介護予防への取り組みを進めよう。
- ④ 高齢者の人権を尊重し、認知症高齢者への支援のあり方や介護問題等をみんなで考え、高齢者や介護者を支える取り組みを積極的に進めよう。
- ⑤ 超高齢社会における家族や地域社会等の役割を理解し、お互いに協力して安心と活力ある長寿社会をつくろう。
- ⑥ 減災や防災への取り組みに関心を持ち、日頃から地域でのつながりを築こう。

このように、高齢者自らが高齢期のあり方に関心を高めるとともに、私たち一人ひとりが家庭、職場、学校及び地域社会等において高齢者との関わりを深めていくことが重要なのではないのでしょうか。

買って・使って・得するエコ 家庭用生ごみ処理機等購入補助制度

対象 次の要件をすべて満たしている方

- ① 本市に住民登録し、市内に居住していること
- ② 生ごみ処理機を設置、適正に維持管理できること
- ③ 市税（住民税、固定資産税、軽自動車税）を滞納していないこと

対象機器 ① 電動式生ごみ処理機 ※1世帯1台まで
② 生ごみ堆肥化容器（コンポスト容器、EMばかし容器など） ※1世帯2台まで

補助金 機器購入金額（消費税を含む）の1/2
※①は2万円、②は3000円を上限とします。

必要書類 家庭用生ごみ処理機等購入補助金交付申請書兼振込依頼書（市ホームページからダウンロード可）・領収証および保証書の写し・設置状況の分かる写真・振込口座の通帳の写し

申込・問合せ先 購入した日から6か月以内に必要書類を生活環境課☎（275）6266へ持参