

市税などの休日納税相談

平日の納付や来庁が困難な方は、ぜひご利用ください。なお、納税相談は事前の予約が必要です。
 日時 9月22日(日)、8時30分～12時

献血にご協力を

対象 16歳～69歳の方
 内容 全血献血(200ml・400ml)、骨髄バンクドナー登録
 日時 9月20日(金)、9時30分～12時と13時15分～16時
 場所 市役所
 持参品 本人確認ができるもの
 問合せ 健康づくり支援課へ ☎2956・8050

国民健康保険の保険証が届きます

現在お使いの保険証の有効期限は、9月30日(月)です。新しい保険証を9月下旬までに送付しますので、10月になって届か

▼遺族基礎年金受給者：5千円請求手続き ▼平成31年4月1日以前から年金を受給している方：日本年金機構から送付される年金生活者支援給付金請求書(はがき)を日本年金機構宛に返送▼平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方：年金の請求手続きと同時に窓口で行う
 問合せ 給付金専用ダイヤル ☎0570・05・4092か保険年金課へ内線1057

国民年金の高齢任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間を満たしていない方や保険料を納付した期間が40年に満たない方は、60歳以降も任意加入制度を利用すると、受給資格を得ることも受給額を増やすことができます。加入は申し出をした月からで、遡ることはできません。なお、保険料の納付は原則口座振替です。
 対象 保険料を納付した期間が40年に満たない60歳以上65歳未満で、厚生年金などに加入していない方(65歳時点で受給資格期間を満たしていない方で、70歳までに受給資格を得られる見込みのある方は延長して加入が可能) ※老齢基礎年金の繰り

い場合はご連絡ください。期限切れの保険証は保険年金課か地区センターにご返却ください。なお、2年度に高齢受給者証と一体化する予定のため、保険証の有効期限は2年7月31日までとなります。
 送付方法 世帯主宛ての簡易書留郵便 ※表札がないと届かない場合があります
 問合せ 同課へ内線1054

10月から年金生活者支援給付金制度が始まります

10月1日から、公的年金などの収入や所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして給付金を支給する制度が始まります。
 対象 ①老齢基礎年金を受給している65歳以上で次の全てに該当する方▼前年の年金収入額とその他の所得の合計が87万9千300円以下▼世帯全員の市民税が非課税 ②障害基礎年金が遺族基礎年金を受給している、前年の所得額が462万1千円＋扶養人数×38万円以下の方
 給付額(月額) 老齢基礎年金受給者：5千円を基準に保険料納付済期間などに応じて算出▼障害基礎年金受給者：障害等級1級は6千250円、2級は5千円

上げ受給者は不可
 問合せ 保険年金課内線1057か所沢年金事務所へ ☎2998・0170

保健センター

☎2959・5811

◆女性のための骨折予防教室(2日間コース)

コース	10月28日(月)	10月29日(火)
A	9時～11時	9時～11時30分
B	10時～12時	11時30分～13時
C	13時～15時	13時～15時30分
D	14時～16時	15時30分～17時

対象 昭和35年4月1日以前に生まれた方(昨年受講した方を除く)
 内容 身体測定、血圧測定、骨密度測定、骨折予防体操、日常生活や食生活の振り返り
 定員 各コース25名
 ◆女性のための骨粗しょう症検診
 対象 4月2日～2年4月1日の間に20・25・30・35・40・45・50・55歳になる方 ※妊娠中、授乳中、骨粗しょう症の治療中の方を除く
 日時 10月23・24・25日(水・木・金)、9時～12時か13時30分～15時30分(1時間程度)
 定員 各日150名
 共通事項/申込み9月19日(木)か

気づいてください！体と心の限界サイン 自殺のない地域社会をめざして

自殺は、その原因や動機にさまざまな要因があります。自殺の多くが追い込まれた結果の死であり、その多くは防ぐことができる社会的な問題と考えられています。「自殺は誰にでも起こりうる身近な問題」として捉え、大切な命を救うために、私たちができることを一緒に考えてみましょう。 問合せ 保健センターへ ☎2959-5811



● 自殺を予防するために…

- ①自分たちでできること
 睡眠…ストレスを感じたときは、普段より早めに休む、就寝前のインターネットや飲酒は避ける
 食事…1日3食バランスよく食べ、家族や友人との語らいで食事を楽しむ
 休養…気分転換の時間をもつ、深呼吸で緊張をほぐす、適度の運動で疲れにくい心身をつくる

● 自殺対策講演会

- あなたが大切な人にできること～うつ蔓延社会をうつ円満社会へ
 場所 市民交流センター 日時 9月25日(木)、10時～11時30分
 定員 100名 申込み 9月17日(火)から保健センターへ
- ひきこもりの問題を抱える家族のつどい
 場所 保健センター 日時 10月4日(金)、15時30分～16時30分
 定員 15名 申込み 9月25日(火)から保健センターへ
- 職場や生活の中でできるストレスマネジメント～こころの余裕のつくり方～
 場所 市民交流センター 日時 10月29日(火)、18時45分～20時
 定員 100名 申込み 9月30日(月)から保健センターへ

● こころの悩み相談窓口

相談窓口	相談日時
保健センター	☎2959-5811
狭山保健所	☎2954-6212
精神保健福祉センター(予約制・来所相談のみ)	☎048-723-6811
埼玉県こころの電話(精神保健福祉センター内)	☎048-723-1447
社会福祉法人埼玉いのちの電話	☎048-645-4343
NPO法人さいたまチャイルドライン(18歳以下)	☎0120-99-7777

- ②まわりの方のできること
 気づく…悩みを抱え過剰なストレスがかかる「元気がない」「周囲との交流を避ける」「遅刻や早退が増える」など、体調や行動に変化が表れます。そのサインを見逃さず、「どうしたの?」「眠れている?」などと声を掛けましょう
 見守る…声をかけた相手に「あなたは一人ではない」と伝え、丁寧に話を聴きましょう。相手の気持ちに寄り添うことが大切です
 つなぐ…右の表にある専門家の相談窓口につながるように促してください

ら同センター専用電話(土・日曜日、祝・休日を除く9時～16時)へ ☎2959・1311



安心シールとはひとり歩きで方向不明となった高齢者を早期発見するためのシールです。このシールを貼った高齢者が困っていたら、最寄りの交番などへ連絡をするか、シールの二次元コードをスマートフォンで読み取り、インターネット上の伝言板に発見場所や健康状況などの情報を入力してください。
 問合せ 長寿安心課へ内線1571

リサイクルマーケット さやまの出店者を募集

対象 営利目的ではない市内在住の方
 区画 190区画(1区画5m×3m。多数は抽選)
 日時 11月16日(土)、9時～13時(雨天決行)
 場所 上奥富運動公園
 費用 一区画500円(当日徴収)

申込み 10月11日(金)必着で、外封筒の裏に郵便番号、住所、氏名・振り仮名、電話番号、「出店希望」と明記し、中に切手を貼った返信用封筒(宛名を記入)を入れ、奥富環境センター内リサイクルマーケット・さやま実行委員会 ☎350・1333 上奥富897・1へ郵送か持参 ※一世帯1通のみ。記入内容に不備がある場合は無効
 問合せ 同センターへ ☎2953・2831

上下水道料金と水道利用加入金に加盟する消費税率の変更

消費税率の引き上げに伴い、上下水道料金と水道利用加入金に加盟される消費税率が変更されます。(上下水道料金は11月までの経過措置対象者を除く)
 問合せ 上下水道料金は上下水道お客様サービスセンター ☎2999・6077か経営課へ内線2723。水道利用加入金は水道施設課へ内線2318

障害者差別解消法と県条例に係る説明会

対象 川越市、狭山市、入間市の事業者
 日時 10月17日(木)、13時30分～16時

場所 ウェスタ川越 定員 150名
 申込み 障害者福祉課へ内線1592 ☎2952・0615(手話通訳、要約筆記の申込みは10月3日まで)

9月21日～30日は秋の全国交通安全運動

秋は行楽シーズンで、外出の機会が増える季節です。通ルールと交通マナーを守り、悲惨な交通事故を防ぎましょう。
 ▼車の運転をするときはスピードの出し過ぎ、脇見運転、飲酒運転はやめましょう▼自転車に乗るときは、交差点での信号を必ず守り、一時停止をし、安全確認をしましょう▼歩行者は無理な車道の横断はやめましょう
 問合せ 交通防犯課へ内線3692

茶の花号の運賃が改定されます

消費税率の引き上げに伴い、市内循環バス・茶の花号の運賃が改定されます。詳細はホームページをご覧ください。
 なお、特別乗車証にかかる運賃は変更ありません。
 問合せ 交通防犯課へ内線3691