

## セルフメディケーションによる健康管理への取り組み

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で当てすること」です。適度な運動とバランスの取れた食事、定期的な健康診断など自発的に健康管理を行い、軽度な体調不良はドラッグストア等で販売している市販薬(OTC医薬品)を活用することで、医療費を削減できます。

### 税制上の特例制度

健康の維持増進および疾病の予防として健診や人間ドックなどを受診した個人が、対象となるOTC医薬品を購入した場合、その購入費用について所得控除を受けることができます。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

問国保年金課☎963-9154

## 交通事故などで健康保険を利用する場合の届け出

交通事故など、第三者に負わされたけがで医療機関を受診する場合、国民健康保険や後期高齢者医療制度の保険を利用するには、示談前に国保年金課への届け出が必要です。本来、治療費は加害者が支払うのですが、一時的に市が立て替え払いし、後に加害者へ請求します。

加害者から治療費を受け取ると健康保険が使えない場合があります。お早めに下記へご連絡ください。

問国保年金課▷国民健康保険に加入の方…☎963-9154 ▷後期高齢者医療制度に加入の方…☎963-9170、HP8314

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方の所得の申告

世帯に一人でも未申告の方がいると、保険税(料)の均等割額の軽減の適用や高額療養費の所得判定ができず、不利益となる場合があります。令和8年1月1日に国内に居住がないなどの理由で確定申告や市民税・県民税の申告をしない方も、必ずご申告ください。

問国保年金課▷国民健康保険に加入の方…☎963-9146 ▷後期高齢者医療制度に加入の方…☎963-9170、HP97852

## 償却資産(固定資産税)の申告

市内で法人や個人が事業を営むために償却資産(構築物・機械・器具・備品等)を所有している場合は、市へ毎年1月1日現在の申告が必要です。昨年と資産が変わらない場合や免税点未満の場合、すべての資産を手放した場合もご申告

固定資産税・都市計画税第4期および国民健康保険税第9期の納期限は3月2日(月)です

ください。

令和8年度の申告書または案内はがきは令和7年12月11日に発送し、提出期限は2月2日(月)ですが、期限後も受け付けています。申告がまだの方はお早めにご提出ください。申告書等は市ホームページ(HP10221)から印刷できます。

問資産税課(本庁舎2階)☎963-9147、HP55787・10221

## 休日・夜間納税相談

▶日時：▷休日納税相談…2月1日(日)・3月1日(日)9:00～15:00 ▷夜間納税相談…2月19日(木)17:15～20:00

▶場所：収納課(本庁舎2階)

▶内容：市民税・県民税・森林環境税(普通徴収)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税の納付や納税相談(来庁、電話)

\*夜間納税相談では窓口納付はできません  
問収納課☎963-9142、HP10274・10275

## 就職支援セミナー

▶日程・内容：下表のとおり

### 就職氷河期世代支援セミナー

日程	内容
2月6日(金)	氷河期世代の就職活動のポイント

### 女性デジタル人材育成セミナー

日程	内容
2月18日(木)	ITを利用する働き方

### 就職支援基礎セミナー

日程	内容
2月27日(金)	面接の対策方法
3月13日(金)	(3月13日はオンライン開催)

### リスクリソーシングセミナー

日程	内容
3月6日(金)	リスクリソーシングの成り立ちと活かし方

▶時間：10:00～12:00

▶会場：ビジネスサポートセンター2階(東越谷1-5-6。ハローワーク越谷と別棟)

▶対象：市内在住・在勤・在学または就職を希望する方

▶持ち物：筆記用具

▶申込み：専用フォーム、電話。詳しくは市ホームページを参照するか、電話で下記へ

問越谷市就職支援セミナー事務局☎03-5348-2039、HP80904

## 介護のお仕事就職・個別相談会

▶日時：2月28日(土)13:30～15:30

▶会場：中央市民会館5階第2・3会議室

▶内容：介護の仕事に興味がある方への、事業所担当者との個別就職相談会(埼玉県介護人材確保総合推進事業)

▶申込み：専用フォーム、電話

問(株)パソナライフケア☎0120-121-767(平日9:00～17:00)、HP76553

## 市役所から通知書等を送付します

通知書類等	発送日	対象	問合せ
固定資産税・都市計画税納税通知書と納付書(口座振替の方には納税通知書のみ)	2月2日(月)	令和7年度の固定資産税・都市計画税に変更があった方、または新たに課税された方	資産税課☎963-9147・9148
市民税・県民税・森林環境税納税通知書と納付書	2月6日(金)	令和7年度の市民税・県民税・森林環境税の年税額に変更があった方、または新たに課税された方	市民税課☎963-9144

## 地域密着型就職支援セミナー

▶日時：2月17日(火)11:00～12:30(Zoomによるオンライン配信)

▶内容：異業種・異職種へのキャリアチェンジ～自分の経験を活かす新たな選択肢キャリアチェンジで得られるやりがいと成長機会～

▶対象：市内在住・在勤・在学または市内で就職を希望する方

▶申込み：専用フォーム。詳しくは市ホームページを参照するか、電話で下記へ

問埼玉しごとセンター☎048-826-5601、HP113860



## 母子・父子自立支援員募集

▶任期：4月1日～令和9年3月31日(予定)。再度任用あり

▶勤務時間：9:00～17:15(月10日)

▶勤務場所：子ども福祉課(第二庁舎2階)

▶勤務内容：母子家庭の母および父子家庭の父の抱える多様な問題に対する相談指導、母子父子寡婦福祉資金の貸し付けおよび償還など

▶対象：社会的信望があり、支援に必要な熱意と学識経験を有する方

▶報酬：1,657円(時給)。交通費等別途支給。社会保険加入なし

▶申込み：2月12日(木)まで(必着)。写真を貼った市販の履歴書を郵送、窓口へ。2月に面接を実施予定

問子ども福祉課☎963-9166、HP81990

## 求人企業合同説明会

▶日時：3月13日(金)13:00～16:00(受け付けは12:00～15:30)

▶会場：大宮ソニックシティビル4階市民ホール(さいたま市大宮区桜木町1-7-5)

▶内容：面談、面接(県内企業多数参加予定。開催2週間前にホームページに掲載)

▶対象：大学・短大・専門学校を令和8年3月に卒業予定の方、既卒3年以内の方、令和9年3月に卒業予定の方(企業説明やインターンシップ関連の説明を受けられます)

▶申込み：当日会場へ

問(一社)埼玉県雇用対策協議会☎048-647-4185

## 4月1日採用 交通指導員募集

▶対象：自転車での移動が可能で、矯正視力を含み両眼で0.5以上の方

▶選考方法：2月19日(木)に面接試験(面接時間は申し込み受け付け時に指定)

▶申込み：2月13日(金)17:15まで。電子申請、または写真を貼った履歴書を窓口へ

問くらし安心課(本庁舎3階)☎963-9185、HP114745

## 6月の土・日・祝の地域スポーツセンター体育室貸し出し抽選

▶対象：市内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く)

▶申込み：3月1日(日)～10日(火)。電子申請

問スポーツ振興課☎963-9284、HP83053

