

# 広報 たかさご 10

令和4(2022)年  
No.931

## 読書の秋、 ホントノ出会い



高砂市立図書館

### 目次

新型コロナワクチン接種のお知らせ	2	スクールいんふお	14
乳がん検診、受けていますか?	3	「夢の代」補助金	15
令和5年度 新入園児募集	4~5	情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況	15
市内の園紹介	6~7	じんけん通信「あけぼの」	16~17
子育て支援室からのお知らせ	8~9	情報けいじばん	18~27
エコクリーンピアはりまからのお知らせ	10~11	8・9月のスナップ	28~29
国保年金課からのお知らせ	12~13	10月の健診・相談・救急医	30~31

# 9人に1人

日本人女性が  
乳がんにかかる割合です。

## 乳がん検診、 受けていますか？

健康増進課 ☎443-3936

### 乳がんは他人事ではありません

日本の乳がんの患者数は年々増加しており、今や「女性が最もかかりやすいがん」といわれています。国立がん研究センターによると、日本人女性の約9人に1人が乳がんにかかり、約60人に1人が乳がんで死亡しているとのこと。年齢別では、30歳代から増加しはじめ、40歳代後半から60歳代後半で最も患者数が多くなっています。

### 乳がんは早期発見が重要です

誰にでもかかる可能性のある乳がんですが、乳がんは自覚症状がみられない場合があります。だからこそ、定期的な検診が重要です。乳がんは、早期発見・早期治療で95%以上が治癒するといわれています。乳がんは、見つかるのが怖いのではなく、知らないままにいることが怖いのです。

### 早期発見のカギは定期的な乳がん検診

高砂市の乳がん検診は2年に1度受診することができます。通常マンモグラフィは、全額自己負担の場合、約13,000円～15,000円程度かかりますが、市の検診はお得に受診することができます。

### 身近な検診でがんが発見されています

市では、40歳以上の女性を対象に、乳がん検診を実施しています。令和3年度に受診した1,082人のうち、約11%の118人が「要精密検査」と診断され、「乳がん（疑いを含む）」は11人、「がん以外の疾患」は47人となっています。

### 市の乳がん検診

市の乳がん検診の受診方法は、市民病院健診と個別検診の2つがあります。

検診種別	内容	料金	申込方法
個別検診	マンモグラフィ(2方向)、診察指導	2,500円	電話で実施医療機関まで
市民病院健診	マンモグラフィ(2方向)	2,000円	電話で市民病院健診センター(☎442-3981)まで

※ 詳しくは、健康増進課までお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。(ID6530)

### がん検診・肝炎ウイルス検診 検診無料クーポン券

5月下旬に、対象者へ「検診無料クーポン券」を送付しています。健康のために、この機会にがん検診を受けましょう。例年、有効期限(2月末日)前は大変混み合います。特に乳がん検診は定員があり、受診できない場合もあります。転入などで無料クーポン券を持っていない対象者は、健康増進課までお問い合わせください。

**対象**  
 ◇子宮頸がん 21歳の女性  
 ◇乳がん 41歳の女性  
 ◇大腸がん 41歳の人  
 ◇肝炎ウイルス 41・46・51・56・61・66・71歳で、市が実施する肝炎ウイルス検診受診歴のない人  
 ※ 令和5年4月1日時点の年齢

## 高砂市新型コロナワクチン接種のお知らせ

オミクロン株対応ワクチン接種を10月1日から開始します

新型コロナワクチンコールセンター  
☎443-5556

### オミクロン株対応ワクチンの接種

接種方法・接種場所など詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID8043)

**対象** 12歳以上で、1回目・2回目の接種を完了したすべての人

**使用ワクチン** オミクロン株と従来株に対応した2価ワクチン

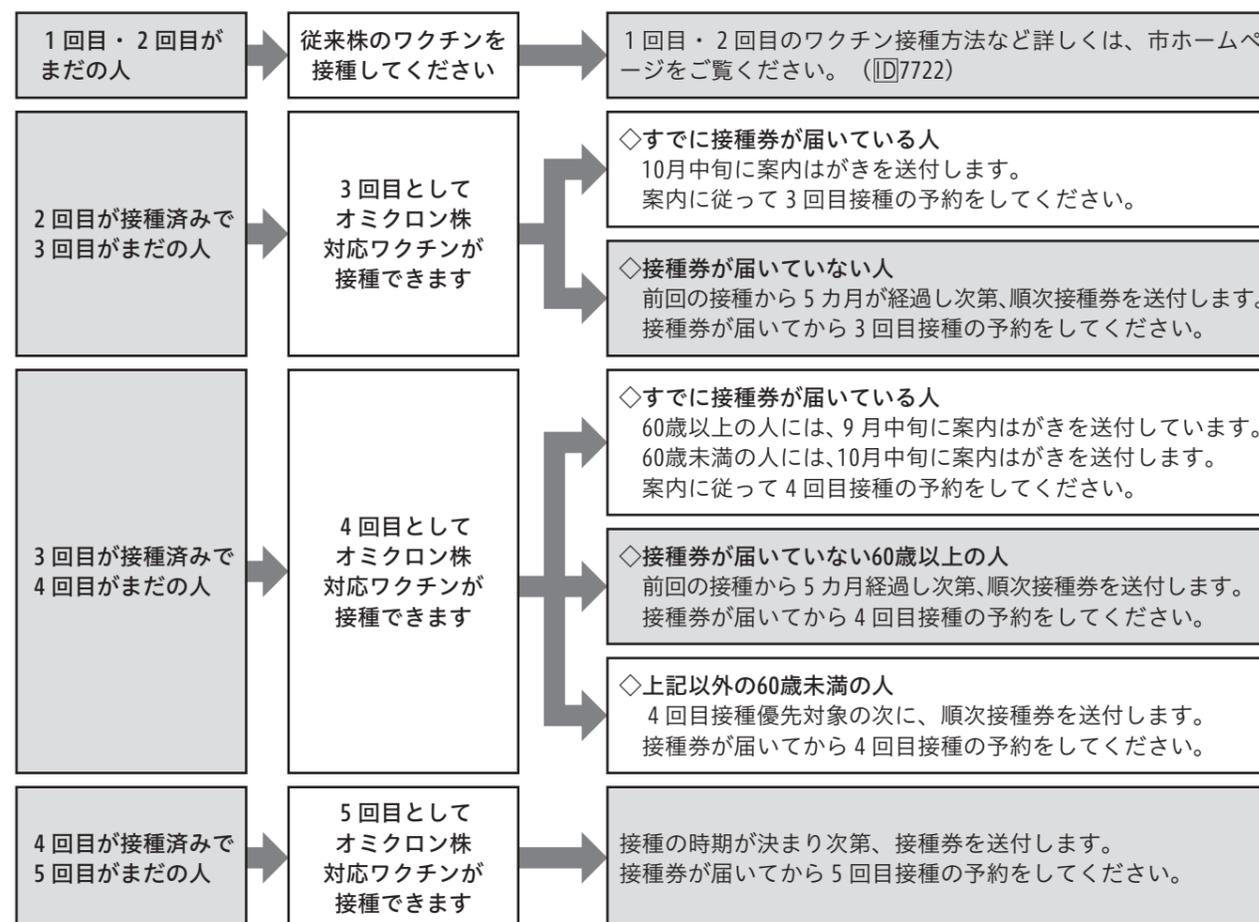
※ ファイザー社またはモデルナ社のワクチン  
**接種回数** オミクロン株対応ワクチンの接種は、現時点では1回のみです。

**Q** すでに届いている接種券は使えますか？

**A** すでに送付している接種券を使用してください。接種券を紛失した場合は、ワクチンコールセンターまでご連絡ください。

### 次の順番で接種を開始します

- ① 4回目がまだの人のうち、接種券を持っている次の人(4回目接種優先対象)  
 ◇60歳以上の人  
 ◇18歳以上で、基礎疾患を有する人・重症化リスクが高いと医師が認める人  
 ◇医療従事者・高齢者施設などの従事者  
 ※ 9月中旬に案内はがきを送付しています。
- ② 3回目がまだの人のうち、接種券持っている人  
 4回目接種優先対象以外で、接種券を持っている人  
 ※ 10月中旬に送付する案内はがきが届いてから予約してください。
- ③ 上記以外で、1回目・2回目接種を完了し、前回接種から5カ月が経過した人  
 ※ 接種時期に順次、接種券を送付します。



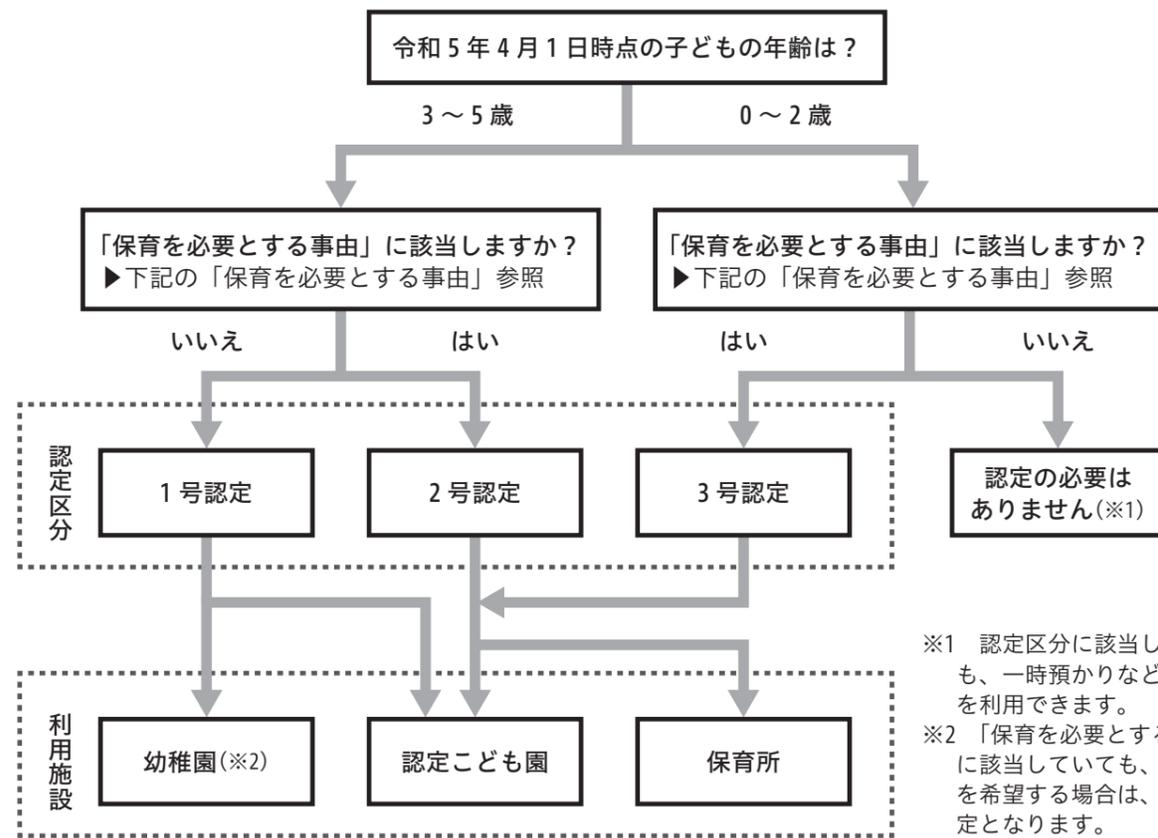
※ 接種時期になっても接種券が届かない場合は、ワクチンコールセンターまでご連絡ください。



# 令和5年度 新入園児募集

幼児保育課  
☎443-9025

## 【どの施設を利用できるかな？】



※1 認定区分に該当しなくても、一時預かりなどで施設を利用できます。  
 ※2 「保育を必要とする事由」に該当していても、幼稚園を希望する場合は、1号認定となります。

### 【保育を必要とする事由】

- ◇ 月に48時間以上の勤務実態がある
- ◇ 妊娠中または出産後間がない
- ◇ 保護者に疾病、障がいがある
- ◇ 同居または長期入院などの親族を介護・看護している
- ◇ 災害復旧にあたっている
- ◇ 求職活動を継続的に行っている
- ◇ 就学または職業訓練などを行っている
- ◇ 虐待やDVの恐れがある
- ◇ 育児休業取得中で、すでに保育を利用している子どもがいて継続が必要である
- ◇ その他、保育が必要な状態にあると認められる

### 1号認定を受けて

公立幼稚園・公立認定こども園(幼稚園部分)を利用する場合  
 認定こども園は、園区の定めはありません。

申請書の配布・受付  
 申請書は、10月3日(月)から文化保健センター1階で配布します。  
 配布場所、配布期間が例年と異なるので、ご注意ください。

### 申込期間

◇ 5歳児(平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれ)  
 ◇ 4歳児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ)  
 ◇ 3歳児(平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ)  
 ※希望者多数の場合は抽選

10月14日(金)～31日(月)  
 9時～11時30分  
 13時30分～16時30分  
 ※土・日、祝日を除く

### 2号・3号認定を受けて保育所・認定こども園を利用する場合

対象 保護者が保育を必要とする事由に該当する0～5歳児

申込方法 申請書に必要事項を記入の上、直接文化保健センター1階まで

※ 令和5年度の産休・育児明け保育などの年度途中からの入所・入園の希望者も受け付けます。

※ 2号・3号認定を受ける人は、保育が必要な証明書(勤務証明書など)が必要です。

※ 市外の施設に入所・入園希望の場合も、幼児保育課へ申し込んでください。

※ 申込期間に間に合わない場合は、幼児保育課までご相談ください。



## 市内利用施設一覧

	施設名	連絡先	
公立	幼稚園	荒井幼稚園 ☎442-1980	
	保育所	荒井保育園 ☎443-6701	
	認定こども園	高砂こども園	☎442-0041
		伊保こども園	☎447-1055
		中筋こども園	☎447-5578
		曽根こども園	☎447-0489
		米田こども園	☎432-0082
		阿弥陀こども園	☎447-5775
		北浜こども園	☎079-254-1558

	施設名	連絡先	
私立	保育所	米田西保育園 ☎431-1471	
	認定こども園	さいしゅうじこども園	☎447-5209
		正蓮寺こども園	☎448-2333
		認定こども園 真浄寺保育園	☎447-0018
		美保里こども園	☎442-0088
		聖パウロこども園	☎448-1101
		みどり丘こども園	☎442-1020
		認定こども園 中筋保育園	☎447-2640
		認定こども園 子供の園保育園	☎447-1641
		認定こども園 真浄寺さくなくみ保育園	☎442-4416
		認定こども園 白兔愛育園	☎442-8900

1号認定を受けて私立認定こども園を利用する場合  
 各施設により申込期間が異なります。詳しくは、各施設へお問い合わせください。

次のページで市内の各園を紹介しています。ぜひご覧ください。



市では、就学前の子どもたちが遊びや体験、交流活動を通して学び、生きる力が育まれるよう教育・保育に取り組んでいます。地域との交流や子育て支援、小学校との連携を図り、地域の子どもの育ちを大切にしています。

## 市内の園紹介

市内の公立園・私立園を紹介します。  
詳しくは、各園にお問い合わせください。

### 1. 高砂こども園

☎442-0041  
📍西畑1-2-8



緑の芝生がある広い園庭で、友達と一緒にさまざまな活動を楽しんでいます。子どもたちの“やってみよう”という思いを大切にしながら保育を進めています。

### 2. 荒井幼稚園

☎442-1980  
📍荒井町東本町10-1



緑の芝生と季節ごとにかわいい花が咲く園庭で自然に親しみながら、のびのびと笑顔いっぱい友達と一緒に遊んでいます。

### 3. 荒井保育園

☎443-6701  
📍荒井町紙町2-1



門の大きなクスノキが園のシンボルです。大きなクスノキに見守られ五感をフルに使い「不思議!発見!やってみよう!」をモットーにさまざまな体験を通し「生きる力」を育てています。

### 4. 伊保こども園

☎447-1055  
📍梅井4-3-6



緑の芝生がある園庭や温かい霧田気の園舎で、「遊ぶの大好き!」という気持ちに寄り添いながら、夢中になって遊ぶ子どもたちの気づきや発見を大切にしています。

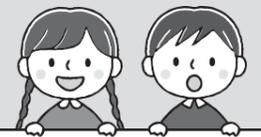
### 5. 中筋こども園

☎447-5578  
📍中筋1-2-35



豊かな環境の中で自分らしさを発揮しながらいきいきと遊んでいます。友達や先生、地域、自然とのつながりを大切に保育をしています。

### 【公立園】



### 10. 北浜こども園

☎079-254-1558  
📍北浜町北脇252-1



「元気な心と体を作ろう!」  
0~5歳児の子どもたちの笑顔キラキラ、心ワクワク!地域や人との触れ合いの中でのびのび育ち合っています!



### 6. 曾根こども園

☎447-0489  
📍曾根町2404-2



子どもたちを見守ってくれているクスノキと緑の芝生がある園庭で、友達や先生と一緒にいろいろな体験をしながら、のびのびと元気いっぱい過ごしています。

### 7. 米田こども園

☎432-0082  
📍米田町米田451



子どもたちの“やってみよう”“楽しい”“おもしろい”という気持ちを大切に保育に取り組んでいます。大きなクスノキのある園庭で、保育室で、子どもたちの弾んだ声が響いています。

### 8. 阿弥陀こども園

☎447-5775  
📍阿弥陀町阿弥陀1178-1



四季折々の美しい自然に恵まれた環境の中で「見て・触れて・感じる」さまざまな楽しい体験を通してのびのび元気に遊んでいます。

### 9. 高砂児童学園

☎447-1167  
📍阿弥陀町南池516



周りに山が見える自然豊かな場所であり、桜や紅葉など四季の変化を感じながら、子どもたちはのびのびと元気いっぱい園生活を楽しんでいます。

### a. 認定こども園真浄寺きくなみ保育園

☎442-4416  
📍高砂町松波町440-4



緑の芝生と、子どもたちの笑顔が自慢の保育園。「楽しい!」「おもしろい!」感動の芽をいっぱい育てます。

### b. 認定こども園白兔愛育園

☎442-8900  
📍荒井町千鳥2-23-12



荒井神社の境内にあり緑豊かな環境です。自然とのふれあいを大切に、のびのびと遊びます。神社や地域の行事にたくさん参加します。

### c. みどり丘こども園

☎442-1020  
📍緑丘1-1-14



新園舎が完成しました!  
気持ちの良い、芝生もリニューアル!「大きな家族・みんな家族」をモットーにみんなで寄り添い、笑顔を大切に過ごしています。

### d. 認定こども園真浄寺保育園

☎447-0018  
📍伊保3-15-17



オープンスクール開催予定  
子どもたちが自分で考え遊びを展開する中で、周りの命に気づき優しい心が育まれる保育を!全力投球で楽しんでいます。

### e. さいしゅうじこども園

☎447-5209  
📍伊保崎5-7-1



一人ひとりの「めばえ」を大切に。毎日が初めての子どもたちと楽しく向き合っています。生きていく力を育てます。

### 【私立園】



### h. 米田西保育園

☎431-1471  
📍米田町米田190



働く子育て家族の強い味方!!地域の家庭と一緒に支えましょう!  
保育の歴史を学び、新しい保育を創造していきます。

### f. 認定こども園中筋保育園

☎447-2640  
📍中筋2-1-7



「ゆめ・えがおげんき」  
本園で育った子どもたちが、やがてさくらの花のように、周りに夢や笑顔や元気を与えることができる豊かな人になってほしいとの願いを込めて保育しています。

### g. 認定こども園子供の園保育園

☎447-1641  
📍曾根町788-1



乳児は育児担当制、幼児クラスは異年齢保育をしています。人生の土台となる大切な時期に、自分で考え遊び、心豊かに生きていく力を育みます。

### k. 正蓮寺こども園

☎448-2333  
📍阿弥陀町魚橋1674



加古川バイパス高砂北インターすぐ近くの園です。緑いっぱいの自然環境の中で、子どもたちはさまざまなことにチャレンジしています。

### i. 美保里こども園

☎442-0088  
📍美保里13-1



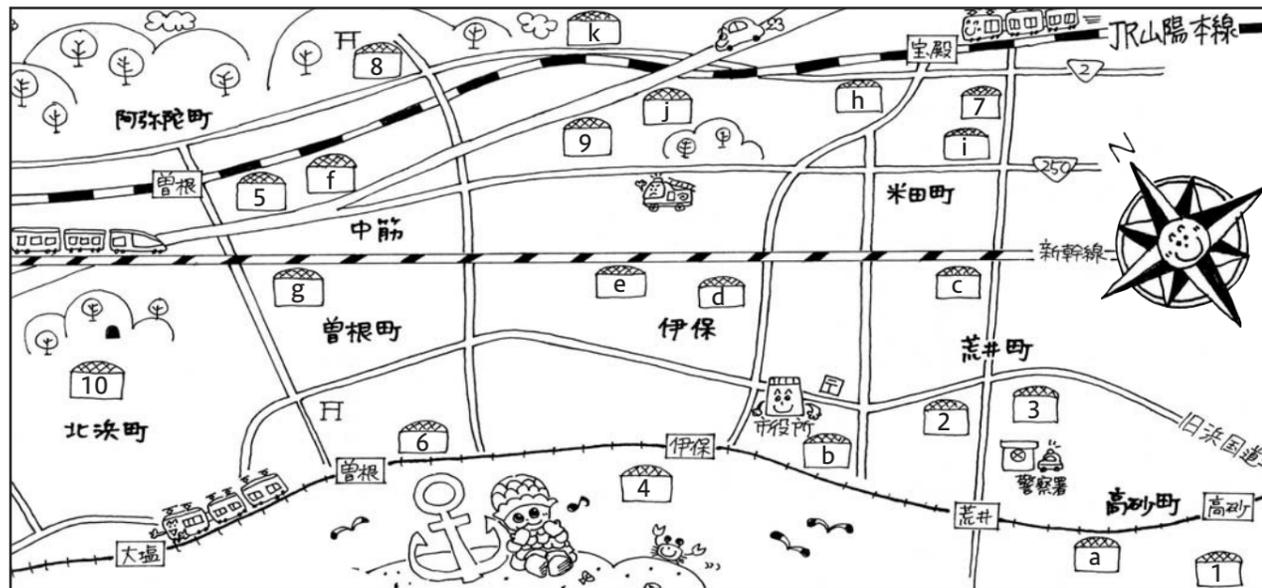
育児担当制を取り入れて、一人ひとりの子どもを大事に保育するようにしています。子どもたちは、職員も含め家族のように交流して生活しています。

### j. 聖パウロこども園

☎448-1101  
📍阿弥陀町魚橋686



新園舎とダイナミックな園庭で赤ちゃんからの教育をととても大切にしています。



子育て支援室からの  
お知らせ



ファミサポ  
入会説明会

ファミリーサポートセンター  
☎442-0555

令和5年度  
学童保育所児童募集

とき 10月22日(出)  
10時～11時30分  
ところ ユーアイ帆つとセ  
ンター  
対象 子育ての援助を受  
けたい人(市内在住また  
は在勤で、おむね生後  
6カ月から小学校6年生  
までの子どもがいる人)  
定員 15人  
託児 5人(要予約)  
※ 6カ月以上の子ども  
しめ切り 10月20日(木)  
申込方法 電話でファミリ  
ーサポートセンターまで

両親が共働きなどで、1  
人で留守番をしている子ど  
もたちのために、市の補助  
により運営する学童保育所  
があります。子どもたちは  
支援員や年齢の異なった友  
達と宿題をしたり、遊んだ  
りしながら楽しく放課後  
を過ごしています。  
保育時間  
◇月～金曜日  
下校時から18時  
(19時まで延長あり)  
◇土曜日、夏休みなど  
8時～18時

対象 放課後などに保護  
者が不在の小学生  
費用 月額8,000円  
※ 延長料金、おやつ代、  
教材費などを除く  
※ 別途、入所費用あり  
※ 内容は、運営主体によ  
って異なります。  
※ 一部の学童保育所で夏  
休み期間のみの利用募集  
を行う予定です。詳しく  
は、運営主体までお問い  
合わせください。  
NPO法人高砂キッズ・スベ  
ースの運営する学童保育所  
10月29日(出)に、ユーアイ  
帆つとセンターで入所説明  
会を行います。詳しくは、  
高砂キッズ・スペースホー  
ムページをご覧ください。  
申込期間 10月15日(土)～11  
月15日(火)  
申込方法 申込書に必要事  
項を記入の上、直接各学

NPO法人高砂キッズ・スペースが運営する学童保育所

学校区	名称	所在地	電話番号
高砂	まつぼっくり	高砂小学校専用室	☎443-6427
荒井	こうのとり①②	荒井小学校専用室	☎443-6428
	こうのとり③	荒井町扇町1-23	☎442-5215
伊保	とらいあんぐる	伊保小学校専用室	☎447-9190
伊保南	あおぞら	伊保南小学校専用室	☎447-9191
中筋	かぶとむし	中筋小学校専用室	☎447-8559
		曾根小学校専用室	☎447-6538
曾根	たけとんぼ	旧曾根幼稚園専用室	☎070-6681-9239
米田	ひまわり・よねだ	米田小学校専用室	☎432-3480
米田西	てんとうむし①②	北部子育て支援センター2階専用室	☎432-5519
阿弥陀	おたまじゃくし	阿弥陀小学校専用室	☎447-6539
北浜	なかよし	旧北浜幼稚園専用室	☎079-254-4501
事務所	松陽1-5-20	ノノムラビル3階	☎446-3635

認定こども園真浄寺保育園が運営する学童保育所

学校区	名称	所在地	電話番号
伊保	メイプルクラブ	真浄寺保育園専用室	☎447-0018

社会福祉法人あいむが運営する学童保育所

学校区	名称	所在地	電話番号
阿弥陀	学童教室ルピナス	アメニティホームルピナス高砂専用室	☎449-3821

子育て支援室の相談窓口

相談名	内容	とき	ところ	問合せ先
ひとり親家庭相談	仕事や資格、生活のさまざま な悩みごとの相談	月～金曜日 9時～17時 ※ 夜間相談(要予約) 17時～19時	本庁舎2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎443-9024
こどもホットライン	家庭環境や子育ての相談	月～金曜日 9時～17時	本庁舎2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎442-2260
子育て相談	臨床心理士による個別相談	10月17日(月)・31日(月) 13時～15時30分 ※ 要予約(定員3人)	本庁舎2階 子育て支援課	子育て支援課 ☎442-2260
保育施設利用者 支援相談	保育施設利用に関する相談や 一時預かりなどの情報提供	月～金曜日 9時～12時、13時～17時	本庁舎2階 幼児保育課	幼児保育課 ☎443-9025

◇児童虐待防止24時間ホットライン(中央こども家庭センター内) ☎078-921-9119

子育て支援センター  
の催し

申込方法  
電話で子育て支援センター  
☎442-2242まで

「すこやかグループ」  
令和4年度後期募集

子育て仲間をつくらせて楽  
しくあそびませんか。  
とき 11月1日～令和5  
年2月7日の火・木曜日  
(月2・3回、全9回)  
※ いずれも10時～11時  
ところ 北部子育て支援セ  
ンター

申込期間 10月3日(月)～8日(土)  
申込方法 申込書に必要事  
項を記入の上、直接子育  
て支援センターまで

※ 申込書は子育て支援セ  
ンター、北部子育て支援  
センター、子育て支援室  
各公民館にあります。  
※ 申込多数の場合は抽選  
◇うさぎグループ(木曜日)  
対象 6カ月～1歳3  
カ月の子どもと保護者

定員 12組  
◇ぞうグループ(火曜日)  
対象 1歳4カ月以上  
の就園前の子どもと保  
護者  
定員 15組  
つどいの広場  
10月の親子遊び  
内容など詳しくは、市ホ  
ームページをご覧ください。  
(☎1430)

とき 月曜日 31日  
木曜日 6日  
※ いずれも10時～11時  
ところ 子育て支援センター  
対象 就園前の子どもと  
保護者  
定員 各10組  
申込期間 10月3日(月)～  
赤ちゃんの日

10時30分と14時30分に親  
子遊びを行います。  
とき 10月5日(水)  
10時～11時、14時～15時  
ところ ユーアイ帆つとセ  
ンター

対象 おおむね1歳3カ  
月までの子どもと保護者  
定員 各10組  
申込期間 10月1日(土)～4日(火)  
カ月の子どもと保護者

ミュージックケア  
とき 10月24日(月)  
10時～11時  
ところ ユーアイ帆つとセ  
ンター  
対象 就園前の子どもと  
保護者  
定員 12組  
持ち物 お茶  
申込日 10月18日(火)  
10月生まれの誕生会

とき 10月26日(水)  
10時～11時  
ところ ユーアイ帆つとセ  
ンター  
対象 10月生まれの就園  
前の子どもと保護者  
定員 10組  
持ち物 お茶  
申込日 10月19日(水)・20日(木)  
子育て講座

親子で運動遊びを  
楽しむろう  
とき 10月27日(木)  
10時～11時  
ところ 総合体育館

対象 就園前の子どもと  
保護者  
定員 50組  
持ち物 上靴、お茶、汗拭  
きタオル

申込期間 10月20日(木)～26日(水)  
おやこ☆うんどうかい  
とき 11月9日(水)  
9時45分～11時30分  
ところ 総合体育館  
内容 体操・親子競技など  
対象 就園前の子どもと  
保護者  
持ち物 上靴、下靴入れ、  
お茶、汗拭きタオル

申込期間 10月17日(月)～28日(金)  
地域DEつどい  
〜いっしょにあそぼ〜  
みんなであそぼ〜  
年間の日程は、市ホーム  
ページをご覧ください。  
(☎6792)

とき・ところ  
◇高砂地区 11月4日(金)  
文化保健センター  
◇荒井地区 11月24日(木)  
荒井公民館  
◇伊保地区 11月11日(金)  
中央公民館兼伊保公民館  
◇中筋地区 11月25日(金)  
中筋公民館  
◇曾根地区 11月28日(月)  
曾根公民館

◇米田地区 11月7日(月)  
米田公民館

申込期間 10月25日(火)～  
わくわくパーク  
とき 10月17日(月)  
10時～11時  
ところ 北部子育て支援セ  
ンター  
対象 就園前の子どもと  
保護者  
定員 各10組  
申込期間 10月3日(月)～  
31日(月) 10時～10時45分  
20日(木) 10時～10時45分  
◇おはなし会  
◇読み聞かせ会  
10月のおはなしルーム  
申込期間 10月3日(月)～  
定員 各10組

申込方法  
電話で北部子育て支援センター  
☎433-8866まで

つどいの広場  
10月の親子遊び  
内容など詳しくは、市ホ  
ームページをご覧ください。  
(☎1430)

とき 水曜日 5日・19日  
金曜日 21日  
※ いずれも10時～11時  
ところ 北部子育て支援セ  
ンター  
対象 就園前の子どもと  
保護者

定員 各10組  
申込期間 10月3日(月)～  
10月11日(火)・12日(水)  
父親講座  
とき 10月22日(土)  
10時～11時  
ところ 北部子育て支援セ  
ンター  
内容 芋ほり体験  
対象 就園前の子どもと  
お父さん  
定員 10組  
持ち物 お茶、軍手  
申込期間 10月11日(火)～14日(金)

申込期間 10月11日(火)～14日(金)

10月11日(火)～14日(金)

◇子育て支援室からの  
お知らせ

## 11月の環境 リサイクル講座

計画・ごみ減量化担当  
☎448-5260

※ 内容、申込方法など  
詳しくは、市ホームペ  
ージをご覧ください。  
(☎7711)

### とき・内容

- ◇11月5日(出)  
映画上映会「0円キッチン」
- ◇11月12日(出)  
衣類のリサイクル・着なくなった  
洋服のボタンをつかってオリジナ  
ルアクセサリーづくり
- ◇11月19日(出)  
サンドブラスト体験  
～不要なガラス食器に砂を吹き付  
けて模様を彫ろう～
- ◇11月26日(出)  
コンポストをつくらうワークショップ

### ところ

エコクリーンピアはりま

### 対 象

東播2市2町在住・在勤・在学  
の人

### 参加費

無料

## 10月は 「食品ロス削減月間」

計画・ごみ減量化担当  
☎448-5260

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。令和2年  
度には、年間約522万トンの食品ロスが発生しています。

食材などの保存方法を工夫し、「もったいない」の心を大切に、食べ残しを  
しない食生活を意識してみましよう。

### 配布期間

10月3日(月)～

### 配布場所

市役所本庁舎受付、各市民サービスコーナー・  
市民コーナー、エコクリーンピアはりま

※ 1人1袋、1回限り、無くなり次第終了

## 野菜・果物の鮮度保持袋を配布します！

食品ロス削減の取り組みの  
一環として、野菜・果物の  
鮮度を長持ちさせる鮮度保  
持袋を無料配布します。



笹や竹は、次の大きさにしてひもで縛り、燃えるごみの日に出してください。

- ◇1本の幹の太さ20cm以内、長さ50cm以内
- ◇一束が直径30cm以内

※ 其他のごみは、「2022年度版家庭ごみの分け方・出し方」を参考に分別  
し、決められた収集日に、決められたごみステーションに出してください。



# エコクリーンピアはりま からのお知らせ

## ベビー用品の 貸し出しを開始します

計画・ごみ減量化担当  
☎448-5260

循環型社会形成の1つの取り組みとして、ベビー用品のリユース事業を開  
始します。住民から不要になったベビー用品を提供していただき、点検、修  
繕、清掃をした上で必要な人に貸し出します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。(☎7834)

### 貸出期間 1年以内

※ 必要と認められる場合は、1年間に限り延長可

### 対 象

東播2市2町(高砂市・加古川市・稲美町・播  
磨町)に居住し、住民登録をしている人

### 展示・申し込み

と き 10月18日(火)～29日(土)  
9時30分～11時30分、13時30分～16時  
※ 日・月曜日を除く

ところ エコクリーンピアはりま管理棟3階  
ベビー用品貸し出しコーナー

### 申込方法

- ① 展示・申込期間内に、ベビー用品貸し出し  
コーナーで現物を確認する。
  - ② 品番カードを受付まで持って行く。
  - ③ 抽選申込書に必要事項を記入し、品番カ  
ードと併せて受付に提出する。
- ※ 受け付け時に抽選引換券をお渡しします。  
品物引き換え時に必要です。
- ※ 申し込みは、1世帯につき1回限り4点ま  
で

### 抽 選

と き 11月2日(水) 9時30分～  
ところ エコクリーンピアはりま管理棟3階  
※ 抽選は品名ごとに公開で行い、当選者を決定しま  
す。市ホームページでも当選者を公開します。  
(☎7834)

※ 抽選は、品名番号順に決定していき、申請者が同  
品目に応募している場合は、最初に当選したベビー  
用品を当選決定とします。  
※ 無効や辞退があった場合は再抽選します。

### 引き渡し

と き 11月2日(水)～12日(土)  
9時30分～11時30分、13時30分～16時

### 引き渡し方法

- ① 引き渡し期間内に抽選引換券をベビー用品貸し  
出しコーナーの受付に提出する。
- ② 受付で高砂市乳幼児用品借用書を記入する。
- ③ ベビー用品と借用書控えを受け取る。

## 特定健康診査・特定保健指導

国保年金課国保給付係 ☎443-9020

### 特定健康診査

特定健康診査（基本項目）の健診料は無料です。病気の予防・早期発見のために年に1回「特定健康診査」を受診しましょう。

対象者には、6月に受診券や案内などを送付しています。年度途中に国保に加入した人でも、希望者には受診券を随時発行します。

詳しくは、受診券に同封の案内をご覧ください。

**対象** 40歳～74歳の国保加入者

**受診期限** 令和5年2月末まで

#### 健診内容（基本項目）

問診・尿検査・身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）・血圧測定・血液検査（中性脂肪・コレステロール・血糖値・肝機能・腎機能）・診察

### 特定保健指導

特定健康診査の結果、特定保健指導の対象となる人に案内を送付します。

今年度の特定保健指導は、市が委託している（株）ジャパンインターナショナル総合研究所の専門職（管理栄養士など）が自宅などに訪問して実施します。

詳しくは、案内をご覧ください。



### 新しい後期高齢者医療の被保険者証を送付しています

国保年金課医療係 ☎443-9021

10月1日からの新しい被保険者証は、9月中旬に送付しています。

10月1日以降に医療機関などを受診する際は、新しい被保険者証を提示してください。

※ 一定以上の所得がある一部の人は、医療費の窓口負担割合が10月1日から「2割」になります。

# 国保年金課からのお知らせ

## 国民健康保険制度（国保）

国保年金課国保給付係 ☎443-9020

国保は市を保険者として、勤務先などの健康保険に加入していない人を対象とした医療保険で、加入が義務づけられています。

### こんなときは届け出が必要です

#### 加入

- ◇勤務先などの健康保険を脱退したとき
- ◇生活保護を受けなくなったとき
- ◇転入したとき
- ◇出生したとき
- ※ 加入の届け出が遅れると、保険料をさかのぼって納付することになります。（最高2年間分）

#### 脱退

- ◇勤務先などの健康保険に加入したとき
- ◇生活保護を受けたとき
- ◇転出したとき
- ◇死亡したとき

#### 変更

- ◇住所、氏名、世帯主に変更があったとき

**Q** 病気や負傷で医療機関にかかったときは？

**A** 一部負担金を医療機関の窓口で支払い、残りを国保が支払います。

**Q** 医療費が高額となり、一部負担金が自己負担限度額を超えたときは？

**A** 申請により、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。入院する場合など、医療費が高額になる場合は、申請により「限度額適用認定証」が交付され、窓口負担が自己負担限度額で済みます。

※ 70歳以上75歳未満の人で現役並所得者Ⅲ、一般に該当する人は「高齢受給者証」の提示で同様の扱いになります。

**Q** 一部負担金の支払いが困難なときは？

**A** 災害や失業などの特別な事情により、窓口で一部負担金の支払いが困難な場合で、生活保護に準じた一定の収入基準以下の世帯については、申請により3カ月以内に限り一部負担金が減額、免除または支払いを延期できる場合があります。

**Q** 出産したときは？

**A** 出産育児一時金が申請により支給されます。

**Q** 死亡したときは？

**A** 葬祭費が申請により支給されます。

「夢の代」補助金  
交付対象事業(2次募集)決定

地域振興課 ☎443-9006

市民提案型地域協働推進事業「夢の代」補助金は、市民の豊かな発想による魅力的なまちづくりを推進するため、市民が企画・提案し、実践する活動に対して、その活動費の一部を支援する制度です。

「夢の代」補助金・活動団体支援事業(補助限度額20万円)の2次募集を行い、書類審査などを経て次の事業が選定されました。

郷土の偉人、工楽松右衛門の発信事業  
～工楽松右衛門かるた大会～

団体名 ルネサンスみなと町高砂  
補助額 20万円

工楽松右衛門かるた札を制作し、地元高校生と連携して紙芝居の実演やかるた大会を行うことで、工楽松右衛門の生き方、業績を伝え、郷土の誇りとして発信していきます。

～来し方に想いを馳せる～  
古民家で聴くコンサート事業

団体名 音楽文化推進NPOぺんぎん舎  
補助額 17万6千円

高砂町内に歴史的建造物が数多く現存していることを地域住民が再認識するきっかけとなるよう、コンサートを開催し、地域の誇りとして更に広く発信していきます。

令和3年度  
情報公開制度・  
個人情報保護制度の運用状況

情報公開コーナー ☎443-9068

情報公開制度

情報公開コーナーの  
利用状況

利用区分	件数
開示請求	57
資料提供	100
資料閲覧	280
合計	437

開示請求に対する  
決定状況

決定区分	件数
開示	16
部分開示	33
不開示	4
その他	2
合計	55

※ その他の内容は、「取り下げ」です。

実施機関別  
開示請求状況

実施機関	請求件数
市長	45
(財務部)	(2)
(市民部)	(8)
(健康こども部)	(3)
(福祉部)	(3)
(生活環境部)	(5)
(都市創造部)	(24)
教育委員会	2
上下水道事業管理者	3
消防長	3
議会	4
合計	57

個人情報保護制度

個人情報の  
開示請求の状況

利用区分	件数
開示請求	40

※ 訂正・削除・利用停止請求、苦情の申し出はありませんでした。

開示請求に対する  
決定状況

決定区分	件数
開示	8
部分開示	23
不開示	8
その他	0
合計	39

実施機関別  
開示請求の状況

実施機関	請求件数
市長	15
(総務部)	(1)
(財務部)	(3)
(市民部)	(6)
(健康こども部)	(1)
(福祉部)	(4)
病院事業管理者	24
消防長	1
合計	40

令和3年度情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況をお知らせします。

※ 情報公開コーナーの資料、図書などは自由に閲覧できます。

地域ネコ活動プロジェクト事業

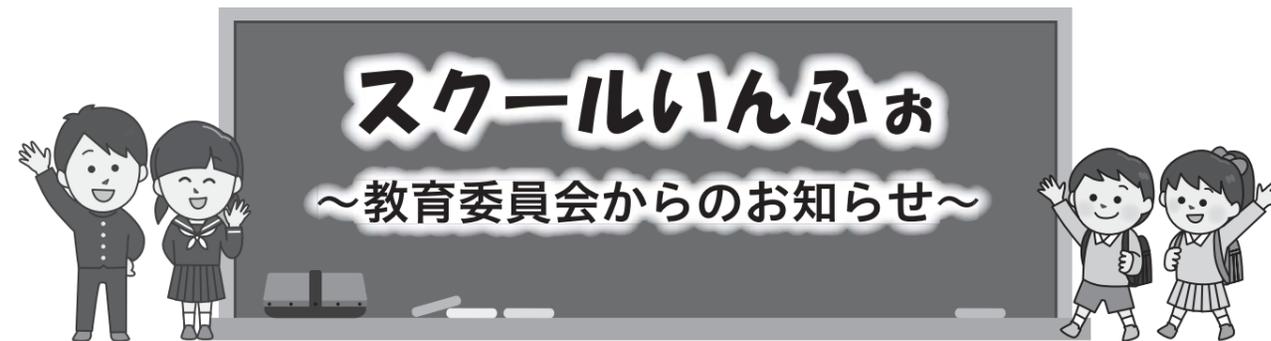
団体名 さくらねこ たかさご  
補助額 20万円

所有者不明ネコを原因とするトラブルの解決を目指して、捕獲、不妊去勢手術を行い、地域に戻し、地域住民と地域ネコが共生する取り組みを行います。

工楽松右衛門  
生誕280周年記念講演会事業

団体名 高砂・工楽松右衛門文化塾実行委員会  
補助額 19万7千円

工楽松右衛門生誕280周年を記念し、生誕地である高砂市で講演会を開催することで、工楽松右衛門の認知度を高めていきます。



体力・運動能力  
向上のための取り組み

昔に比べ、子どもたちの生活環境が大きく変化し、外遊びやスポーツ活動の時間が減少してきたため、子どもの体力低下が問題になっています。

最近では、まっすぐに走ることができない、ボール投げをすると1~2m先にたたきつけてしまうなどの事例が見られます。また、ジャンプの着地時に転んでアキレス腱が切れる、跳び箱運動で腕を骨折するなどの事故も発生しています。

そのような状況の中、高砂市では各校で工夫した取り組みを行い、子どもたちの体力・運動能力の向上に努めています。

▶専門的で効果的な指導の研究

国や県が作成した資料を参考にし、子どもたちが効果的に動きを習得できるよう努めています。また、専門性に優れた地域の指導者から指導方法を学び、質の高い体育授業づくりを目指しています。



高校教諭によるハードル走の指導(高砂小)



体操クラブ指導者による器械体操の指導(阿弥陀小)

▶楽しく体を動かす時間の工夫

子どもたちが進んで体を動かせるように、「リズムジャンプ」や「リズムなわとび」を取り入れた授業活動を計画的に行っています。また、本年度から「みんなで一致団結! 目指せ、ひょうごっ子記録!」に向けて「ボール送り」や「大縄大会」などを行い、友だちと楽しく運動ができる機会をつくっています。



「みんなで一致団結! 目指せ、ひょうごっ子記録!」に向けたボール送り(伊保南小)



リズムジャンプ(中筋小)



リズムなわとび(米田小)

▶ICT機器を活用した体育授業

昨年度より、子どもたちに1人1台のタブレットを配布しています。自分や友達の動きを写真や動画で記録し、振り返ったり、作戦を立てたりしています。

ICT機器を活用することで、効果的な体育授業が可能となりました。



動きを動画で確認する授業(高砂中)



アプリで動きを振り返る授業(荒井小)



中学生向け

「性の多様性」についての講演会

男女共同参画センター

荒井中学校、鹿島中学校、宝殿中学校で、性の多様性についての講演会を開催しました。

多様な性への理解を深めることで、性的指向や性自認などで悩む生徒が過剰しやすい環境を整えること、すべての生徒が多様性を尊重し、性別にとらわれず、自分らしく生きることができ

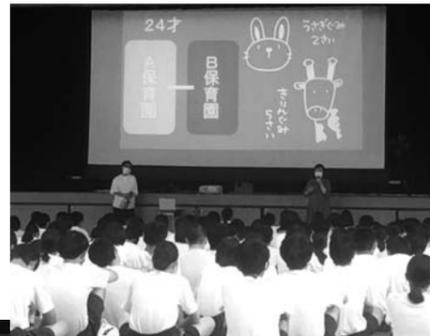
◇田中 一歩さん  
◇近藤 孝子さん  
(にじいろアーユル)

講演会では、一歩さんが幼少期からの苦悩や自分の気持ちを中心に話をしました。大人になつてからこんなやん(近藤さん)に自身の悩みを打ち明けることができたと、そこからたくさんの人に出会って気づいたことなどのお話もありました。生徒たちは講師2人の話を自分自身や周りの友だちのことに引き寄せて考えながら熱心に聴いていました。同時に、自分らしく生きることについて考えるきっかけとなりました。

生徒の感想

◇性のあり方や家族のあり方は人それぞれで、見た目や身体のかたちで勝手に決めつけてはいけないという事がわかった。

◇これからは自分の気持ちを大切にしていこうと自信がわかった。



ツバメの親子に思いを寄せて

友だちや地域の人のかわりを通して

米田こども園

ツバメが飛び始めた5月中旬、地域の人の家の軒先で巣作りが始まり、ご厚意で5歳児が見学に行かせてもらいました。生き物との触れ合いを通して、優しさや思いやりを育めるようにと、ツバメの様子を子どもたちと見守ってきました。



ツバメの観察

初めて見に行った時、ツバメが一生懸命鳴いている姿を見つけました。「お腹が空いているのかな?」「お母さんと呼んでる!」と、子ツバメの気持ちになって見えました。

何度か見るうちにツバメが好きになり、保育室でツバメごっこが始まりました。子ツバメになってご飯をねだったり、親ツバメになってエサを探したりして遊ぶ子どもたち。「ご飯を集めるのって大変!」「どの子

にも順番にあげなげや!」と、親ツバメの大きさも感じていました。巣立ちの時期になると、最初に2羽が巣立ちました。巣に残った3羽の子ツバメを見て「まだお母さんとい



たいのかな、一人で飛べるかな?」と、心配そうに見守っていました。次の日、空っぽになった巣を見て「やっ!みんな飛べた!」と、地域のひとと一緒に喜びました。

グループ制作を通して

その後、ツバメをテーマに作品作りが始まりました。グループでの作業に戸惑う姿も見られましたが、お互いを認め合い意見交換をし

ながら作り上げていく姿が見られました。作品が完成すると、「この巣はあつたかそうだね」と、それぞれの良いところを見つけて話している姿が印象的でした。ツバメの親子に思いを寄せたことで、身近な生き物への思いやりの心が育ち、友だちや地域のひとと気持ちを通わせることができました。これからも、周囲の人たちとの関わりを大切にしながら、子どもたちの人権意識の芽生えを育んでいきたいと思ひます。

地域社会との交流

親子とともに つながり合う地域社会

北浜小学校

北浜小学校は、これまで東播磨県民局より「ため池」ふるさと教育プログラムモデル事業の指定を受けて6年間活動してきました。その後も地域の人たちの支援を受け、農作物や県花「ノジギク」を植え、育てる活動を毎年受け継いでいます。



サツマイモの植え付け

2年生児童は、保護者と一緒にサツマイモの植え付けを行いました。地域の指導者につるさしの仕方を聞いて、植え付け、水やりなどの活動をしました。

子どもの感想

◇はじめてノジギクをこんなにも見ました。ノジギクに黄色があるのはじめて知りました。もっと大きくなってほしいです。◇土にミミズがいてどかそうしたら、地域の指導員さんがミミズは土をよくくしてくれと教えてくれたので、ノジギクの植え付けができました。

ノジギクの植え付け

田植え

3年生児童は、保護者も参加してノジギクの植え付けを行いました。地域の指導者に植え方や育て方を教わり、土入れ・植え付け・観察・水やりなどを行いました。

5年生児童は、校区のひょうたん池の横にある田んぼで、田植え体験を行いました。足に感じる泥の気持ちよさや、不意に現れたカエルに興奮しながらの田植えとなりました。

◇植えたときより長くなってとてもうれしいです。これからも水やりや観察の様子をみながら世話をがんばっていききたいです。

女性のための相談室

【面接相談(予約制)、電話相談】

男女共同参画センター ☎443-9134 (相談専用電話)

日々の生活の中で、不安やストレスを抱えていませんか。女性問題カウンセラーが、女性の抱えるさまざまな問題について無料で相談に応じます。配偶者などからの暴力(DV)に関する相談も受け付けています。ひとりで悩まず、気軽にご相談ください。

とき 月～金曜日 9時30分～12時 13時～17時 ※ 祝日、年末年始を除く 対象 市内在住・在勤・在学の女性

# 情報 いじばん

## 年金

### 特別給付金制度

国保年金課国民年金係  
☎443・9022

資格要件により基礎年金などを受けられない人で一定の要件を満たす人に、特別給付金を支給します。

外国人等高齢者特別給付金  
老齢基礎年金などを受けられない1926(大正15)年4月1日以前生まれの外国籍高齢者が対象です。次の人は、支給制限があります。

◆一定額以上の公的年金を受給している  
◆生活保護を受給している  
◆本人、配偶者または扶養義務者の前年所得が法令に定める額を超える

◆重度障害者等特別給付金を受給している  
◆他の地方公共団体から同様の給付金を受けている

ある次の人が対象です。  
◆平成3年3月以前の国民年金任意加入対象であった学生

◆昭和61年3月以前の国民年金任意加入対象であった被用者(厚生年金、共済組合などの加入者)の配偶者  
※ 老齢年金などの受給や所得により支給制限あり  
◆申込方法 請求書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて国保年金課国民年金係まで

◆生活保護を受給している  
◆本人の所得が法令に定める額を超える

◆他の地方公共団体から同様の給付金を受けている  
◆特別障害給付金制度  
国民年金に任意加入して

◆生活保護を受給している  
◆本人、配偶者または扶養義務者の前年所得が法令に定める額を超える  
◆国民年金に任意加入して

## 福祉

### 障がい者面接会WEEK

加古川公共職業安定所  
☎421・9125

◆請求書は国保年金課国民年金係にあります。障害認定・支給は、日本年金機構が行います。  
※ 請求受付日の翌月分から支給(原則、偶数月に前月分までを支給)

◆労意欲のある障がい者に向けて、加古川公共職業安定所管内の事業所との面接を実施します。  
参加事業所、求人など詳しくは、兵庫労働局ホームページをご覧ください。

### 緊急通報システムの貸与

地域福祉課  
☎443・9026

一人暮らしの高齢者などが、自宅で急病になった場合にすぐ通報ができるよう非常用ペンダントと専用機器を貸し出します。  
緊急ボタンを押すと、警備会社のコールセンターにつながり、安否確認を行うとともに、救急や地域の協力体制による速やかな援助につなげます。また、自宅に警備員も駆け付けます。相談ボタンを押すと、警備会社のヘルプデスクセンターに常駐している看護師などが、24時間体制で在宅高齢者の健康相談に応じます。

対象 次のいずれかの要件を満たす人  
◆65歳以上の健康に不安のある一人暮らし高齢者  
◆要介護認定3以上の人がいる高齢者のみの世帯

◆申請書・誓約書は、地域福祉課にあります。市ホームページからでも取り出せます。(ID2593)  
※ 利用者負担基準にに応じて、設置時に費用負担が生じることがあります。

### 難病医療相談会

加古川健康福祉事務所  
地域保健課  
☎422・0003

難病に悩む人に、医師・講師から療養生活に関する指導・助言を行います。  
とき 11月6日(日) 13時～16時  
※ 腎臓病は10時～12時

◆申請書・誓約書は、地域福祉課まで  
◆申請書・誓約書に必要事項を記入の上、地域福祉課まで

## 改正法人税法等・インボイス制度説明会

加古川税務署法人課税第1部門  
☎421・2956

改正法人税法等説明会  
インボイス制度説明会  
とき・内容  
10月17日(月)

◆13時30分～14時50分  
改正法人税法等  
◆15時～16時  
インボイス制度  
◆16時～16時20分  
電子帳簿等保存制度

※ 詳しくは、加古川納税協会ホームページをご覧ください。  
消費税インボイス制度説明会  
事前予約制です。開催日の2日前までに予約してください。  
とき 10月12日(水)・27日(木)、11月4日(金)

◆いずれも13時～14時  
※ 詳しくは、播磨歯科医師会ホームページをご覧ください。  
◆図画・ポスターコンクール入選作品展  
参加費 無料  
申込方法 講演はホームページから、その他は電話で播磨歯科医師会まで  
※ 詳しくは、播磨歯科医師会ホームページをご覧ください。

## 税

## 健康

### 生活習慣病予防教室

市民病院  
☎442・3981

新・健康生活  
～おうち時間で健康づくり～

とき 10月19日(水)  
13時30分～14時40分  
(受付13時15分)

ところ 市民病院  
テーマ  
◆菓ごもりを脱出する前の

## 子どもに最も多い「赤あざ」

高砂市医師会 形成外科医 平山 泰樹

お子さんが生まれると、1カ月健診、3カ月健診などを受けることになると思います。乳児健診で特に相談が多いのが「あざ」についてと聞いています。

一言であざといってもさまざまな種類がありますが、大まかに「赤あざ」「青あざ」に分ける事ができます。赤あざの中で最も多いのが「乳児血管腫」で、大体100人に1人のお子さんが持っているといわれています。

乳児血管腫は真っ赤に膨らんだ形をしており、見た目から「いちご状血管腫」とも呼ばれています。体のどこにでもでき、生まれた直後は赤みだけだったものが急速に大きくなっていくため、心配になる親御さんが多くいらっしゃいます。1歳頃まではどんどん大きくなり、その後は徐々に小さくなっていくため、それほど心配はいりません。

以前は治療もなかったため、wait and see policyといって経過を診て退縮を待つことがほとんどでした。しかし、大きな血管腫は退縮せずに残る事もあり、顔や手にできた場合は痕(萎縮性瘢痕)が残るため、見た目が問題になります。

また目、鼻、のどなどにできた場合は、大きくなることで視野をふさがれたり、息がしにくくなったりするなど重大な症状をきたす可能性があります。

現在はレーザー治療が進歩したため、血管腫が大きくなる前に治療を開始すれば問題を起す事は少なくなっています。レーザーが届かない場合は、内服薬による治療も可能です。

ただ、レーザー治療にも合併症があり、赤ちゃんの肌に有害となることもあります。

高砂市市民病院形成外科では、県内の総合病院では唯一の最新型のレーザー「Vbeam prima」を導入しています。合併症を抑えながら治療する事が可能なので、ぜひ多くのお子さんのお役に立てたいと思っています。

基本的に3カ月に1回の受診で治療が可能ですので、気軽にご相談ください。

◆血液検査結果について  
定員 30人  
持ち物 筆記用具  
申込方法 電話で市民病院まで

◆一般健診A  
医師診察(問診)・尿検査・身体計測、視力検査、聴力検査(会話法)、血圧測定、胸部エックス線検査  
◆一般健診B (35歳および40歳以上)  
Aの内容、腹囲計測・聴力検査(オーディオ測定)、心電図、血液検査  
◆特殊健診  
じん肺検査、血液検査、大腸がん検査(検便)、有機溶剤検査ほか

◆一般健診A 2,670円  
◆一般健診B 7,210円  
◆特殊健診 実費  
しめ切り 11月1日(火)  
申込方法 申込書に必要事項を記入の上、商工会議所まで  
※ 申込書は商工会議所、産業振興課にあります。

◆講演「子供たちのアゴと顔の発育」「輝く歯 一生噛める歯 すてきな笑顔」  
◆歯の健康相談・口腔衛生指導  
◆お口の健康チェック

◆講演「子供たちのアゴと顔の発育」「輝く歯 一生噛める歯 すてきな笑顔」  
◆歯の健康相談・口腔衛生指導  
◆お口の健康チェック



播磨歯科医師会  
ホームページ

**薬と健康の週間**  
10月17日～23日  
播磨薬剤師会  
☎421・8825

医薬品を正しく使用する大切さと薬剤師の役割を知ってもらうための週間です。薬や健康で気になることは、かかりつけ薬剤師・薬局にご相談ください。

**健康増進課からのお知らせ**

健康増進課  
☎443・3936  
子育て世代包括支援センター  
☎443・3950

**妊婦歯科健診**

妊娠中は、ホルモンバランスやつわりの影響で歯周病になりやすく、悪化すると早産や低体重児出産のリスクが高まります。定期的に歯科健診を受けましょう。  
ところ 播磨歯科医師会指定医療機関  
内容 問診、口腔診査、歯のクリーニング  
対象 受診日に高砂市に住民票がある妊婦  
健診料 500円

※ 妊娠期間中に1回のみ持ち物 妊婦歯科健診受診券(青色)、母子健康手帳、健康保険証  
※ 指定医療機関一覧、受診券は、母子健康手帳発行時に配布しています。  
申込方法 電話で指定医療機関まで  
食育教室「もぐもぐの会」  
とき 11月8日(火)  
9時30分～12時

ところ 文化保健センター  
内容 離乳食(5～8カ月児)の調理実習と講話  
定員 8人  
一時保育 8人  
※ 無料、要予約  
参加費 400円  
持ち物 母子健康手帳、エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具  
※ ミルク、オムツなどを持参してください。  
申込方法 電話で子育て世代包括支援センターまで  
※ 市公式アプリ「たかさごナビ」からでも申し込みます。  
※ 市ホームページに離乳食づくりの動画を掲載しています。(ID2177)



健康増進課  
☎443-3936

**高砂市の郷土料理「にくてん」**

**高砂市の「にくてん」とは？**

郷土料理とは、地元でとれた産物などを使用し、長い間その地域で慣れ親しまれてきた料理のことをいいます。  
近年、日本型食生活や地元の食を次世代へ継承することへの重要性は高まっています。  
高砂市では『郷土の「食」を伝えていくふるさと意識あふれるまち高砂』を基本理念とし、第3次高砂市食育推進計画では、日本型食生活と地元の食(郷土料理と地元の食材を使った料理)を作って、伝えていくことを重点項目としています。

薄くのばした生地の上に、キャベツ、ねぎ、味付けをしたジャガイモ・すじ肉・コンニャクなどをのせて焼いたものを半分折ったお好み焼きのことをいいます。  
いつから食べられていたかは定かではありませんが、第2次世界大戦後、アメリカから小麦粉が輸入されるようになると、盛んに食べられるようになりました。家庭でおでんを食べた翌日に、残ったおでんの具材を使って、にくてんを作ったといわれています。  
「にくてん」の名前の由来は、具材のすじ肉の「にく」と天かすの「てん」から名付けられたと伝えられています。

**郷土料理を作ってみよう！**

**にくてん**  
栄養価(概算値)  
エネルギー：348kcal  
食塩相当量：2.2g



【材料(2枚分)】  
薄力粉100g、だし汁(または水)300cc、サラダ油小さじ2、キャベツ160g、ジャガイモ40g、すじコン40g、ねぎ大きじ2、天かす大きじ2、かつお粉・ソース・青のり少々

※すじコン  
【材料】牛すじ肉100g、牛アキレス100g、コンニャク250g  
(煮汁)しょうゆ60g、みりん10g、酒10g、砂糖40g、水100cc

【作り方】  
①薄力粉を、だし汁または水で溶く。  
②キャベツは千切り、ねぎは小口切りにする。  
ジャガイモは一口大に切り、すじコンの煮汁で炊く。(煮汁が濃い場合、水を足す)  
③鉄板に薄く油をひき、生地を分量うすくひいたら、かつお粉、ねぎ、天かす、ジャガイモ、キャベツ、すじコンの順に重ねる。  
④残りの生地をかけたらひっくり返して火を通す。  
⑤ソースを塗って二つ折りにし、さらにソースを塗る。青のりをふりかけて完成。(好みて紅しょうがをトッピング)

【作り方】  
①牛すじ肉、牛アキレスをゆがき、一口大に切る。  
②コンニャクをサイコロ状に切る。  
③煮汁を合わせ、肉、コンニャクを加えて、弱火で味が染みるまで煮る。

**高齢者インフルエンザ 予防接種**  
各実施医療機関にある予防票に必要事項を記入の上、接種してください。  
とき 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)  
ところ インフルエンザ予防接種実施医療機関  
対象 次のいずれかの要件を満たす人  
◇65歳以上の市民  
◇60歳～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に重い障がいがある市民(身体障害者手帳1級の写しまたは医師の診断書が必要)  
持ち物 市民であることが確認できるもの(健康保険証など)  
接種料 1、500円  
接種回数 1回  
※ 2回目以降は全額自己負担  
※ インフルエンザワクチンに限り、新型コロナウイルス同時接種が可能です。また同時接種をしない場合も、接種間隔に関する決まり

はありません。  
※ 市民税非課税世帯と生活保護世帯の人(令和4年度介護保険料が第1～3段階)は無料。対象者には、9月末にクーポン券を郵送します。詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。  
**不妊・不育症治療費助成**  
不妊・不育症の検査・治療に要する費用の一部を助成します。  
助成には申請書と関係書類が必要です。必ず事前に子育て世代包括支援センターまでご連絡ください。  
対象 次の要件をすべて満たす夫婦  
◇該当する治療期間と申請日に市内に住所がある、法律上の夫婦または事実婚をしている夫婦  
◇治療開始日の妻の年齢が43歳未満  
◇夫婦ともに医療保険に加入している  
◇夫婦ともに市税の滞納がない  
◇他の地方公共団体から助成を受けていない

**安全安心**

**カセットこんろ・ボンベの取り扱い**  
消防本部予防課  
☎448・4019

**申請期限**  
◇1回の治療終了後6カ月以内  
◇令和4年3月31日までに特定不妊治療を開始した場合は、県の決定通知日から2カ月以内  
**使用上の注意**  
◇電磁調理器上で使用しない  
◇カセットボンベは表示どおり正しくセットする  
◇テントや車内で使用しない  
◇ストーブの近くで使用しない  
◇カセットボンベを40度以上になる車内などに置かない  
◇家具、壁、カーテンなどから15センチメートル以上離して使用する  
◇廃棄するときの注意  
◇ガスを使い切って、火気のない屋外で穴を開ける  
◇あきかんの日に出す

**ひょうご防犯ネット**  
高砂警察署  
☎442・0110  
危機管理室  
☎443・9008

身近な地域で発生する犯罪の情報や防犯情報などを、県警察本部がメールでお知らせします。  
配信内容 子ども・痴漢・振り込め詐欺・路上強盗ひったくり・その他の事件に関する情報、県警からのお知らせ  
登録方法 次のアドレスに空メールし、ひょうご防犯ネットからの返信メールの案内に従って登録してください。ひょうご防犯ネットトップページからでも登録できます。  
support@police.pref.hyogo.lg.jp

**住宅修理の勧誘にご注意！**

消費生活センター ☎443・9078  
「保険金請求をサポートするので保険を使って住宅の修理をしませんか」「ドローンで屋根を点検しませんか」といった住宅修理の勧誘に注意しましょう。  
**事例**  
業者が屋根の無料点検をすると来訪してきたので点検してもらった、「瓦がずれていて、このままだと雨漏りする」と説明された。  
火災保険を使えば自己負担なしで修理ができ、保険会社との交渉は業者が行うとのことなので、保険金の申請サポート契約をした。  
修理の見積もりを取って保険会社に連絡したところ、「最近このような話が多い。消費生活センターへ相談するように」と言われた。  
**アドバイス**  
◇実際には保険金がない、請求額よりも少ないといった事例があります。また、業者との契約の解約金を請求されることもあります。契約は慎重に行いましょう。  
◇保険金申請のサポートには、多額の手数料がかかることがあります。保険金の請求は自身で簡単にできるので、まずは契約している保険会社・保険代理店に連絡しましょう。  
◇経年劣化の場合、原則保険支払いの対象外です。自然災害など、うその理由で保険金請求した場合、保険契約が解除され、支払った保険金の返金を求められる場合があります。  
◇訪問販売や電話勧誘販売での契約は、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフできます。  
※ 少しでも不安に思った場合は、消費生活センターへご相談ください。

**全国地域安全運動**  
10月11日～20日  
高砂警察署  
☎442・0110

全国各地域安全運動が始まります。

警察、防犯協会、自治体、事業所、学校など、社会全体で安全で安心して暮らせるまちを実現しましょう。

**学ぶ**  
◇子どもと女性の犯罪被害防止  
◇特殊詐欺の被害防止

**企業向け**  
女性活躍推進セミナー  
男女共同参画センター  
☎443・9133

企業を成長へ導く！  
働きやすい職場づくり  
企業が女性の活躍推進に取り組みメリットや使える制度を紹介します。また、令和4年10月から施行される「改正育児・介護休業法」の産後バ育休制度や、誰もが働きやすい職場環境の

整備について、専門家が詳しく解説します。  
とき 11月7日(月)  
14時30分～16時30分  
ところ ユーアイ帆つとセンター

講師 藤原 弥季 氏  
(特定社会保険労務士)  
対象 市内企業の経営者、管理職、人事担当者、テーマに興味がある人  
定員 30人  
参加費 無料  
申込方法 電話で男女共同参画センターまで  
※市ホームページからでも申し込みます。  
(ID8003)

**市民教養講座**  
中央公民館兼伊保公民館  
☎447・2247

人生100年時代のマネープラン  
とき 10月29日(土)  
13時30分～15時30分  
ところ 中央公民館兼伊保公民館  
講師 岡田 佳久 氏  
(日本証券業協会金融・証券インストラクター)  
対象 市内在住・在勤の

**再就職向け**  
ハロートレーニング  
受講者募集説明会  
ポリテクセンター加古川  
☎431・2517

職業訓練の紹介、施設見学を行います。  
ところ 生石研修センター  
講師 山脇 洋子 氏  
(キャリアコンサルタント)  
申込方法 電話であかし若者サポートステーションまで  
とき 10月11日(火)  
10時～12時  
ところ コミュニケーション

**ナイトファンタジー**  
イリュージョン2022  
NFI実行委員会事務局  
(高砂市観光交流センター)  
☎441・8076

音楽、レーザー、火花が融合したイリュージョン  
とき 11月19日(土)  
16時～21時  
(セレモニー19時～)  
※雨天の場合は11月20日(日)  
ところ 高砂海浜公園  
※入場券が必要  
入場券の引き換え  
入場券1枚につき個人協賛金1口2,000円と引き換えます。  
とき 10月1日(土) 10時～  
ところ 文化会館  
※詳しくは、ナイトファンタジーイリュージョンホームページをご覧ください。

**高砂市民ゴルフ大会**  
第73回  
高砂市ゴルフ協会  
☎447・2595

表彰式、会食は行いません。成績表は全員に、入賞者には賞品を郵送します。  
とき 11月15日(火)  
8時35分～  
ところ 城山ゴルフ倶楽部  
プレー方法 18ホールストロークプレー(ダブルペリア方式)  
対象 市内在住または在勤の人  
定員 120人  
参加費 1,500円  
※初参加の人は別途入金金2,000円が必要  
プレー費 7,850円  
※セルフプレー、限定昼食(1ドリンク含む)  
しめ切り 10月24日(月)  
申込方法 はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号を記入の上、かしまレークゴルフ(〒676-0828 阿弥陀町地徳68)まで  
※組単位の申し込み可

20歳以上の人  
定員 100人  
受講料 無料  
しめ切り 10月27日(木)  
申込方法 電話で中央公民館兼伊保公民館まで

**自分力を伸ばす!**  
サポステ就活  
応援セミナー  
あかし若者サポートステーション  
☎078・915・0677

第4回 親子育てあい  
親子関係がよりよくなる  
コミュニケーション

**高砂観月能**  
高砂観月能の会(高砂神社)  
☎442・0160

とき 10月29日(土)  
18時30分(開場15時)  
ところ 高砂神社能舞台  
※雨天時は文化会館じょうとんばホール  
演目 ◇狂言 清水  
◇能 羽衣  
入場料(前売り券)  
◇指定席 4,000円  
◇自由席 2,500円  
※当日券は3,000円  
(自由席のみ)  
販売所 文化会館、高砂商工会議所、観光交流センター、ユーアイ帆つとセンターなど  
朗読家の阿部麻里さんと篠笛奏者TAKUYAさんのコラボレーションで、源氏物語の世界を表現します。  
とき 10月22日(土)  
10時30分～11時30分  
13時30分～14時30分  
※いずれも30分前開場

**源氏物語朗読と篠笛**  
曾根小町くらぶ  
☎090・i896・9853

**スポーツ教室**  
総合体育館  
☎432・9090

とき 10月12日(水)・27日(木)  
13時～15時  
ところ ポリテクセンター加古川  
内容 職業訓練の紹介(CAD/機械加工科、ビル管理技術科(導入講習付き))、施設見学  
対象 再就職を目指している人  
定員 各30人  
参加費 無料  
申込方法 電話でポリテクセンター加古川まで

とき 11月～令和5年3月  
ところ 総合体育館、総合運動公園  
※バドミントンは生石体育センター  
参加費 5,000円  
しめ切り 10月10日(祝)  
消印有効  
申込方法 往復はがき(1枚1教室)の往信用に教

**石の宝殿周辺ウォーク**  
石の宝殿研究会  
☎090・6065・4087

詳しくは、石の宝殿研究会ホームページをご覧ください。  
対象 小学生以上  
定員 60人  
参加費 無料  
※申込不要、雨天中止  
●Bコース  
生石神社周辺の史跡散策  
とき 10月23日(日)  
集合場所 生石神社駐車場  
●Cコース  
南池・中筋白矢薬師  
周辺の史跡散策  
とき 11月27日(日)  
集合場所 生石神社駐車場  
●Dコース  
魚橋・鴻池の史跡散策  
とき 12月25日(日)  
集合場所 旧魚橋警察署跡地

ところ 旧入江家住宅  
定員 各20人  
入場料 500円  
申込期間  
10月1日(土)～11日(火)  
9時～16時  
申込方法 電話で曾根小町くらぶまで

**米田(武蔵の里)の史跡散策**  
とき 令和5年1月22日(日)  
集合場所 総合運動公園入り口  
●Fコース  
神爪(蟠桃生誕地)の史跡散策  
とき 令和5年2月26日(日)  
集合場所 教育センター駐車場  
●Gコース  
渋沢栄一ゆかりの史跡散策  
今市・中島の史跡散策  
とき 令和5年3月26日(日)  
集合場所 市役所駐車場  
※時間はいずれも9時30分(受付9時)

後期一般コース (全15回)

教室名	とき	対象	定員
トレーニングⅠ	火曜日 19時15分～20時45分	16歳以上	40人
トレーニングⅡ	火曜日 15時15分～16時45分	16歳以上	30人
硬式テニスⅠ	土曜日 10時30分～12時30分	16歳以上	60人
硬式テニスⅡ	水曜日 10時30分～12時30分	16歳以上	60人
卓球	水曜日 19時15分～20時45分	16歳以上	40人
スパードライブ	金曜日 9時15分～10時45分	16歳以上	60人
バドミントン	土曜日 15時15分～16時45分	16歳以上	50人
レディースKARATE	金曜日 11時～12時30分	16歳以上の女性	15人
いきいき健康Ⅰ	水曜日 9時15分～10時45分	55歳以上	60人
いきいき健康Ⅱ	金曜日 9時15分～10時45分	55歳以上	60人
いきいき健康Ⅲ	火曜日 9時15分～10時45分	55歳以上	60人
すこやか健康体操	木曜日 13時20分～14時30分	60歳以上	60人
シニアわくわく健康体操	水曜日 13時30分～14時40分	65歳以上	30人
さわやかストレッチ	火曜日 11時～12時	70歳以上	35人

室名、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を、返信用に返信先を記入の上、総合体育館(〒676-0807 米田町島52)まで  
※申込多数の場合は、市内在住または在勤の人を優先します。市外在住で市内在勤の人は、勤務先を記入してください。  
※受講回数を変更することがあります。

14時～ 高砂公民館  
◇10月30日(日)  
10時～ 米田公民館  
14時～ 荒井公民館  
◇11月5日(土)  
10時～ 曾根公民館  
14時～ 阿弥陀公民館  
◇11月20日(日)  
10時～ 中筋公民館  
14時～ 北浜公民館  
※いずれも1時間程度  
内容 各地区連合自治会より提出されたテーマ  
※詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
(ID8024)

**市長との意見交換会**  
シティプロモーション室  
☎443・9001

「あなたのまちへ」  
市長とのタウンミーティング  
2022  
地域の課題などについて、市長が各地区の皆さんと意見交換を行います。  
とき・ところ  
◇10月29日(土)  
10時～ 中央公民館兼伊保公民館  
申込方法 電話で各公民館まで

**行政相談委員会による行政相談**  
地域振興課  
☎443・9002

10月17日～23日は「行政相談週間」です。行政相談委員(総務大臣委嘱)が、国や県などへの苦情や要望をお聞きします。相談は無料で、秘密は固く守られます。  
とき 10月20日(木) 13時～15時  
ところ 市役所本庁舎2階行政相談委員 高橋 正治 高谷 博文  
※ 任期は令和3年4月～令和5年3月

**親子で芋ほり体験**  
生石研修センター  
☎447・4110

とき 10月29日(土) 10時～12時  
※ 雨天時は10月30日(日)  
集合場所 市ノ池公園第3駐車場  
対象 小学3年生以下の子どもと保護者  
定員 30組  
参加費 1組500円  
申込期間 10月3日(月)

**第49回秋季盆栽展**  
高砂盆栽協会  
☎431・6181

とき 10月29日(土)・30日(日) 9時～17時  
※ 30日(日)は16時まで  
ところ 市ノ池公園みどりの相談所  
内容 展示 黒松、真柏、雑木 含む約15席  
◇盆栽教室  
◇小品盆栽などの即売会  
入場料 無料  
盆栽教室  
とき 10月30日(日) 9時30分～11時30分  
材料費 1,000円  
※ 親子で参加できます。

**みどりの相談所**  
市ノ池公園みどりの相談所  
☎447・6401

花と緑の教室  
申込方法 はがき(1人1枚1教室)に教室名、住所、氏名、電話番号を記入の上、市ノ池公園みどりの相談所(〒676-0828 阿弥陀町地徳301)まで

**労働文化講演会**  
生石研修センター  
☎447・4110

人生100年時代  
日本経済と私たちの暮らし  
とき 11月12日(土) 14時30分～16時  
ところ 生石研修センター  
講師 中野 雅至 氏  
(神戸学院大学教授)  
定員 150人  
参加費 無料  
しめ切り 10月21日(金)必着  
申込方法 往復はがきの往信用に代表者の住所、氏名、電話番号、同伴者の氏名を、返信用に返信先を記入の上、生石研修センター(〒676-0823 阿弥陀町生石61-2)まで  
※ はがき1枚に3人まで  
※ 申込多数の場合は抽選

**10月の図書館**  
図書館  
☎432・1355

休館日 3日(月)

※ 参加者本人のみ申込可  
※ 申込多数の場合は抽選  
※ 当選者には抽選日以降に電話でお知らせします。  
●プリザーブドフラワーアレンジメント②  
とき 10月22日(土) 10時～12時  
ところ 多目的研修室  
定員 30人  
参加費 1,500円  
持ち物 剪定ばさみ、持ち帰り用袋  
しめ切り 10月11日(火)必着  
抽選日 10月13日(木)  
●クリスマスを飾る寄せ植え  
とき 11月5日(土) 10時～12時  
ところ 多目的研修室  
定員 30人  
参加費 2,500円  
持ち物 剪定ばさみ、持ち帰り用袋  
しめ切り 10月24日(月)必着  
抽選日 10月27日(木)

●第12回 ふれあい山野草展(秋)  
とき 10月1日(土)・2日(日) 9時～17時  
※ 2日(日)は16時まで

行事・イベント  
※ 申込不要・無料  
◇えほんのもり  
とき 毎週火曜日 10時～、10時30分  
内容 紙芝居と絵本の読み聞かせ  
対象 幼児  
定員 10組  
※ 親子で参加できます。

◇えほんのじかん  
とき 10月1日(土) 14時  
内容 絵本の読み聞かせ  
対象 幼児  
定員 5人  
◇おはなし会  
とき 10月8日(土)・15日(土) 14時  
内容 絵本の読み聞かせとストーリーテリング  
対象 5歳～小学校低学年  
定員 5人  
※ 参加は子どものみ  
◇えほんとおはなしの会  
とき 10月19日(水) 10時  
内容 わらべ歌あそび、絵本、紙芝居、折り紙  
定員 10組

ところ 展示コーナー  
●第20回おもと・山野草展(秋)  
とき 10月22日(土)・23日(日) 9時～17時  
※ 23日(日)は16時まで  
ところ 展示コーナー  
●第55回高砂菊花展覧会  
とき 10月16日(日)～11月6日(日) 9時～17時  
※ 11月6日(日)は12時まで  
ところ 市ノ池公園

※ 小雨決行、雨天中止  
ところ 市ノ池公園テント  
サイト  
定員 30人  
※ カラオケ大会出演者5人程度

※ 親子で参加できます。  
◇親と子で楽しむわらべ唄  
とき 10月27日(木) 10時30分  
内容 わらべ唄、絵本  
定員 5組  
※ 親子で参加できます。  
電子書籍体験会  
【読書週間イベント】  
図書館の電子書籍サービスの使い方を紹介します。  
とき 10月28日(金) 13時30分  
定員 5人  
申込期間 10月12日(水) 10時  
申込方法 直接または電話で図書館まで

【読書週間イベント】  
豆本づくり  
内容 豆本づくり  
対象 小学生と保護者  
定員 5組  
申込期間 10月14日(金) 10時  
申込方法 直接または電話で図書館まで  
【読書週間イベント】  
英語のおはなし会  
とき 10月30日(日) 10時30分～11時30分

参加費  
◇中学生以上 会員 1,000円 非会員 2,000円  
※ 非会員は年会費を含む  
◇小学生 500円  
※ 小学生未満は無料  
しめ切り 10月28日(金)  
申込方法 電話またはメールで国際交流協会まで  
※ 送迎バスがあります。  
送迎バスの利用は事前に申し込みが必要です。

募集人数 若干名  
しめ切り 10月11日(火)  
試験日 10月22日(土)  
任期 令和5年3月31日  
※ 業務の都合により更新

内容 英語の絵本の読み聞かせ  
講師 天野 史子 氏  
(絵本専門士)  
対象 未就学児・小学生と保護者  
定員 10組  
申込期間 10月19日(水) 10時  
申込方法 直接または電話で図書館まで

【読書週間イベント】  
おはなしのポケット高砂  
定員 20人  
申込期間 10月20日(木) 10時  
申込方法 直接または電話で図書館まで  
※ 子どもは参加不可  
耳から愉しむ本の世界  
【読書週間イベント】  
季節を感じる本の書き出しやおすすめの一節を朗読します。  
とき 11月4日(金) 10時30分  
読み手 むつみ会

【パート調理員】  
対象 調理師免許を有する人  
災害時支援ボランティアの登録  
地域福祉課  
☎441・9006

【保育士・教諭】  
◇年休代替保育士・教諭(1カ月に5～10日程度)  
◇常勤保育士・教諭(クラス配置・障がい児加配)  
◇時間パート保育士(8時30分～17時のうち3～5時間程度)  
※ 勤務時間・勤務日数は相談の上、決定します。  
対象 幼稚園教諭免許、保育士資格を有する人

定員 25人  
申込期間 10月13日(木) 10時  
申込方法 直接または電話で図書館まで  
ファイナンシャルプランナーによる講座  
【読書週間イベント】  
生活に役立つ知識を専門家から学びます。  
とき 11月6日(日) 13時30分～15時  
テーマ セカンドライフの確認事項  
講師 石坂 廣人 氏  
(コレクティブパートナーズ)  
定員 20人  
申込期間 10月7日(金) 10時  
申込方法 直接または電話で図書館まで

【読書週間イベント】  
高砂市合唱連盟  
☎442・5667  
市内で活動している合唱団が出演します。  
とき 11月3日(祝) 13時  
ところ 文化会館じょうとんばホール  
入場料 無料

【パート調理員】  
対象 調理師免許を有する人  
災害時支援ボランティアの登録  
地域福祉課  
☎441・9006

【パート調理員】  
対象 調理師免許を有する人  
災害時支援ボランティアの登録  
地域福祉課  
☎441・9006

## COOLCHOICEアクションカード

普段の暮らしでできる気候変動対策の切り札はこれだ！

**エコ家電 省エネラベルで エラベルYO!**

消費電力が高い家電は冷蔵庫、照明、テレビ、エアコン、温水洗浄便座。★の数で省エネ性能を表示しているので、できるだけ5つ星家電を選びましょう。電気代を節約できます。

**エコカーに 乗って前進！ 脱炭素**

電気自動車、燃料電池自動車、ハイブリッド、プラグインハイブリッド、クリーンディーゼル車等を選択することで、高い燃費性能を手に入れて、脱炭素社会をつくりませんか？

### 10月は土地月間

兵庫県都市計画課土地利用班  
078・362・9297  
都市政策課  
443・9033

土地取引の届け出  
一定面積以上の土地取引をした場合は、国土利用計画法に基づき、契約を締結した日から起算して2週間以内に、市を經由して県に届け出なければなりません。届け出が必要な面積  
2、000㎡以上

それ以外の都市計画区域  
5、000㎡以上

土地の先買い制度  
県や市などが、公有地の拡大の推進に関する法律に基づき、都市の健全な発展と秩序ある整備を促進するために、必要な土地を計画的に取得する制度です。次の土地を譲渡しようとする日の3週間前までに、市に届け出なければなりません。また、地方公共団体などに土地の買い取り希望を申し出ることができま

※ 取りに来られる人  
090・7095・1998

交換コーナー  
地域振興課  
443・9135

品物の引き渡しは、当事者間で行ってください。  
【譲ります】  
◇本「漱石全集」1〜16巻  
「世界の名画」1〜24巻  
無料 高砂町 匿名  
443・6286  
◇硬式テニスラケット軽量  
(ケース付き)、木刀(剣道)  
無料 西畑 匿名  
090・7095・1998

届け出が必要な面積  
◇都市計画区域内の都市計画施設の区域内などの土地  
200㎡以上  
◇それ以外の都市計画区域内の土地で市街化区域内の土地  
5、000㎡以上  
申し出ができる面積  
◇都市計画区域内の土地  
200㎡以上

自治会加入のご案内  
地域振興課  
443・9006

自治会は、地域に居住する人々の集まりによる自治組織で、現在、高砂市には124の自治会があります。住民がお互いに支え合い、良好な生活環境を築くこと

まちづくり役立っ  
ハロウィンジャンボ宝くじ  
兵庫県市町村振興協会  
078・322・1151

宝くじの売上金の約4割は、市や町の住み良いまちづくりに活用されています。売上金は、各都道府県の販売実績などに応じて交付されるので、ぜひ県内の宝くじ売り場・インターネットでお買い求めください。  
発売期間 10月21日(金)～10月28日(金)  
抽選日 10月28日(金)

ユーアイ帆つとセンター 休館日  
ユーアイ帆つとセンター  
441・8948

10月10日(祝)は、メンテナンスのため休館します。

災害発生時などに強い味方となります。  
自治会に加入するには  
自治会役員、自治会長へご相談ください。自治会長の連絡先が分からない場合は、地域振興課までお問い合わせください。

自治会の活動  
◆きれいなまちづくり  
地域の道路・公園などの清掃や集会施設などの美化に取り組みんでいます。  
◆災害に強いまちづくり  
防災訓練や防災施設の点検など、自主防災活動に取り組んでいます。  
◆楽しいまちづくり  
夏祭り、秋祭りなどのさまざまなイベントでコミユニケーションの醸成に取り組んでいます。  
◆安全・安心なまちづくり  
防犯パトロールや児童の登下校時の見守り活動、防犯灯の設置、維持管理などに取り組んでいます。  
◆優しいまちづくり  
安心して生活できるよう、一人暮らしの高齢者への訪問活動、会の催しなどに取り組んでいます。

失敗しない塗装工事  
7つの防衛策  
無料進呈  
上里 慎一 著

「いつか塗装しなきゃ」と思いながら、どうしたらいいかわからない方必見!!  
最近では塗装工事のトラブルも多く、「大手だから」「知り合いだから」と安心して頼んだのに失敗した。損した。などの声も良く聞きます。このような被害は、正しい情報を知るだけで防げます! そのようなトラブルに巻き込まれないためのポイントをまとめた小冊子です。

ご希望の方は、住所・電話番号・名前を  
フリーダイヤル  
0120-317-902  
079-431-7902  
info@uesato-tosou.com

高砂・加古川 地域密着 塗装店 うえさととそう  
株式会社 上里塗装  
〒675-0041 兵庫県加古川市西神吉町宮前448-5  
【営業時間】7:00~18:00 【定休日】日曜日  
兵庫県知事 許可(特-27)第407493号  
【低コストリフォーム研究会】

### 高砂文化教室「高砂学」

文化スポーツ課  
443・9136

高砂町まち歩き  
とき 11月19日(土)  
10時~12時  
※ 荒天中止  
ところ 高砂町周辺  
集合場所 十輪寺前緑道公園  
講師 高砂歴史ガイドクラブ  
定員 50人  
参加費 無料  
しめ切り 11月11日(金)  
申込方法 電話で文化スポーツ課まで

### 東播都市計画 用途地域などの見直し説明会

都市政策課  
443・9033

用途地域と高度地区の見直しについて、説明会を開催します。  
とき 10月20日(木) 19時~20時  
ところ 市役所南庁舎5階

### 道路の陥没などを発見したら 道路公園課

443・9038

道路を安全に利用できるよう、穴ぼこ・陥没、街路樹の異常(幹の腐朽、枝葉による通行障害)などを発見したら通報をお願いします。穴の直径や深さ、位置、目印になる建物などをご連絡ください。  
職員による道路パトロールを定期的に行っています。が、市内全域を把握するのは困難なため、ご協力をお願いします。  
また、市公式アプリ「たかさこナビ」のたかさこレポートから、画像付きで投稿ができます。  
※ たかさこレポートを利用するためには、アカウント登録が必要です。

### 赤い羽根の共同募金運動

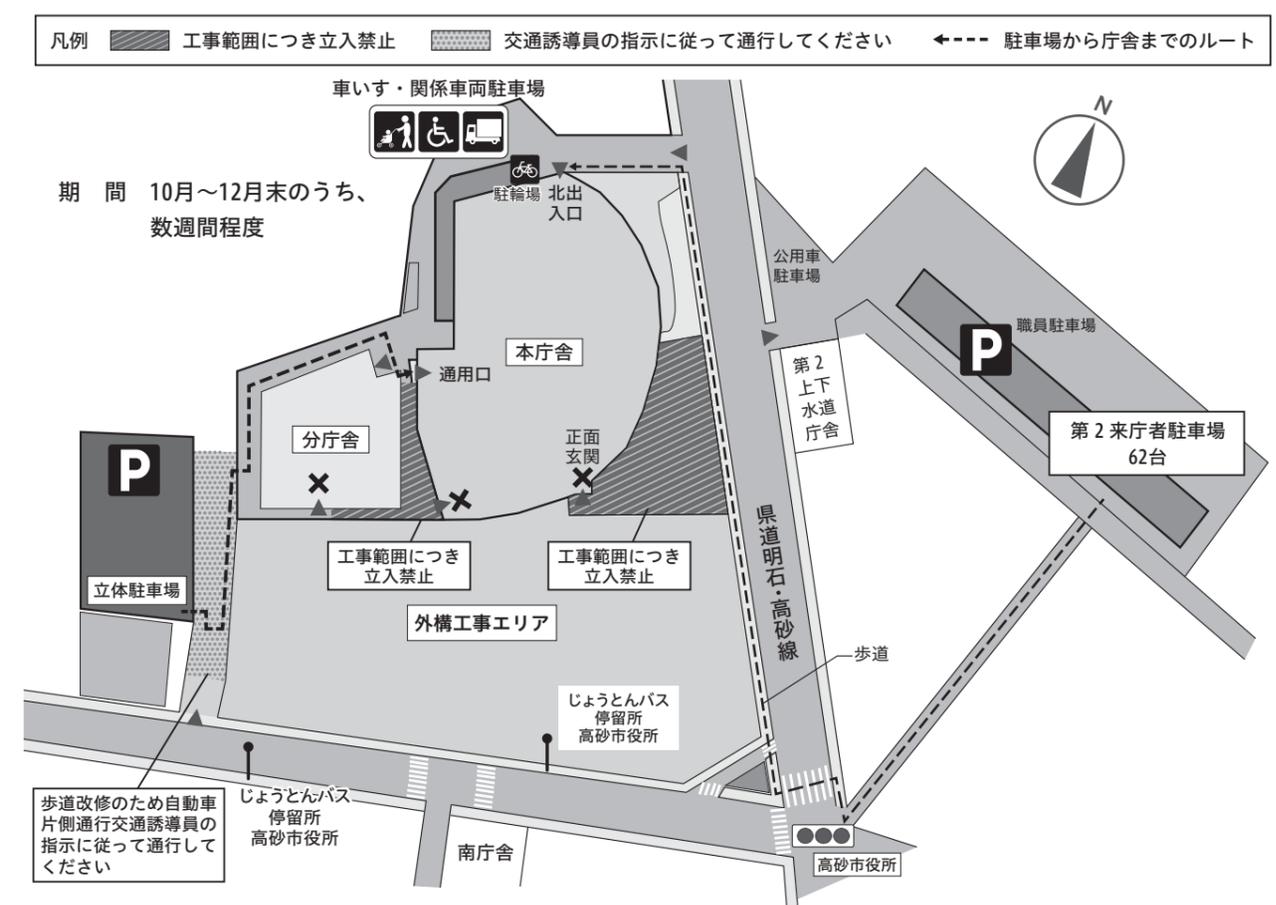
兵庫県共同募金会  
高砂市共同募金委員会  
(社会福祉協議会内)  
443・3720

助け合い 広がる つながる 赤い羽根  
皆さんの温かいご支援・ご協力をお願いします。  
とき 10月1日(土)~令和5年3月31日(金)

### 市役所庁舎 進入経路の規制

公共施設マネジメント室  
443・9003

新庁舎建設工事の外構整備の進捗に伴い、下図のとおり庁舎への進入経路の一部が通行禁止になる期間があります。  
仮設誘導看板・交通誘導員などの指示に従い、指定された出入り口から来庁してください。



### 表敬訪問

▼8月12日(金)、竜山中学校の生徒会が、東日本大震災で津波被害を受けた石巻市のがれきの中から力強く咲いた「ど根性ひまわり」の種を譲り受け、被災地支援の一環として育成をしていることの報告に訪れました。



### 図書館来館者250万人達成

▼8月30日(火)、図書館の来館者が250万人を突破しました。250万人目の来館者には、図書館長から花束が手渡され、記念品として絵本とオリジナルバックを贈呈しました。



### 環境学習 リサイクル講座

▼9月3日(土)、エコクリーンピアはりまで環境学習リサイクル講座が始まりました。第1回は、親子でリサイクルオリジナルTシャツとエコバッグを作製し、物を大切に作る気持ちを学びました。環境学習リサイクル講座は、毎週土曜日にエコクリーンピアはりまで実施しています。



### 自転車事故防止川柳 表彰式

▼8月22日(月)、市内の小学生と企業から募集した自転車事故防止川柳の小学校低学年・高学年・企業の部からそれぞれ4つの優秀作品が選定され、高砂警察署で表彰式が行われました。



### プログラミング体験授業

▼9月6日(火)、米田小学校で明石工業高等専門学校との協力のもと、5・6年生がプログラミングに挑戦しました。授業では、レストランにある呼び出しボタンを想定し、生徒の各タブレットのボタンを押すと、先生のパソコンに表示されるプログラムを作り上げました。



### 「竜山石」石割り体験

▼9月8日(木)、(株)松下石材店(竜山石採石場)で、米田小学校5年生による竜山石の石割り体験が開かれました。児童たちは、古来より伝承されている手割りの手法で、貴重な石割り体験をし、高砂市の特産品である「竜山石」について理解を深めました。



### 大会優勝者 報告会・ 全国大会 出場者激励会

▼8月16日(火)、近畿大会で優勝した市内の中学生が、優勝の報告を行いました。また、全国大会に出場する生徒への激励会が行われました。





新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、延期または中止になる場合があります。

### 10月の相談

相談名	内容	とき	ところ	問合せ先
市民相談	市民の日常生活の諸問題に関する相談	月～金曜日 8時30分～12時、13時～17時	本庁舎2階(13番) 市民相談窓口	地域振興課 ☎443-9002
法律相談	法的な解釈が必要な生活上の問題についての相談	10月5日(火)・17日(月)・25日(火) 13時～16時 ※ 当日8時30分～12時電話受付(定員8人)	本庁舎2階(13番) 市民相談窓口	地域振興課 ☎443-9002
行政相談	国・県に対する要望、苦情などの相談	10月20日(休) 13時～15時	本庁舎2階(13番) 市民相談窓口	地域振興課 ☎443-9002
行政書士相談	遺言書、契約書、許認可申請などの書き方や相続手続きなどの相談	10月11日(火) 13時～15時	本庁舎2階(13番) 市民相談窓口	地域振興課 ☎443-9002
税務相談	税理士が税務の入り口をアドバイス	10月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火) 13時30分～16時30分 ※ 要予約	加古川税理士会館	近畿税理士会加古川支部 ☎421-1144
夜間納付相談	国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付相談	10月13日(休)・27日(休) ～19時	本庁舎1階(8番) 賦課収納課	賦課収納課 ☎443-9072
夜間納付相談	市県民税、固定資産税、軽自動車税の納付相談	10月13日(休)・27日(休) ～19時	本庁舎1階(18番) 債権管理課	債権管理課 ☎443-9018
消費生活相談	消費生活に関する相談	月～金曜日 9時～12時、13時～16時	本庁舎2階(14番) 消費生活センター	消費生活センター ☎443-9078
多重債務相談	消費者金融やクレジットなどの多重債務に関する相談	月～金曜日 9時～12時、13時～16時	本庁舎2階(14番) 消費生活センター	消費生活センター ☎443-9078
青少年相談	非行、いじめなどの問題行動、虐待に関する相談	月～金曜日 9時～12時、13時～16時	本庁舎2階(8番) 青少年センター	青少年センター ☎443-6246
教育相談	不登校問題などに関する相談(小・中学生対象)	月～金曜日 9時～16時 ※ 面談(要予約)は13時～16時	教育センター	のびのび教室 ☎490-4001
人権相談	名誉、差別、私的制裁、嫌がらせ、いじめなど人権に関わる相談	10月17日(月)・25日(火) 13時～15時	17日(月) みのり会館 25日(火) 中央公民館兼伊保公民館	人権推進課 ☎443-9060
こころのサポート相談(精神障がい者相談)	県委嘱相談員による障がい者(児)の日常生活における相談	10月11日(火) 14時～16時	ユーアイ帆つとセンター1階研修室	障がい福祉課 ☎443-9027
生活支援相談	仕事・家計・ひきこもりなど暮らしの困りごとに関する相談	月～金曜日 9時～17時	本庁舎1階(6番) 地域福祉課	生活支援相談窓口 ☎441-7782
認知症予防相談(あたまの健康チェック)	対話形式の記憶力チェック(市内在住の40歳以上の人)	10月25日(火) 10時・11時・13時・14時・15時	ユーアイ帆つとセンター研修室	地域包括支援センター ☎443-3723
女性のための相談室	女性が抱えるさまざまな問題についての相談	月～金曜日 9時30分～12時、13時～17時 ※ 電話相談・面接相談(要予約)	南庁舎4階 男女共同参画センター	男女共同参画センター ☎443-9134
女性のための法律相談	女性の弁護士による法律相談(事前に相談を受けた人)	10月24日(月) 13時～16時 ※ 要予約(定員6人)	南庁舎4階 男女共同参画センター	男女共同参画センター ☎443-9134
若者しごと相談	15～49歳の人の仕事探しに関する相談	10月11日(火)・25日(火) 13時～15時50分	生石研修センター	あかしサポステ ☎078-915-0677
専門栄養相談	管理栄養士による専門的な栄養相談	10月19日(火) 9時30分～11時30分 ※ 要予約	加古川健康福祉事務所	健康管理課 ☎422-0002
エイズ・肝炎ウイルス検査相談	無料、匿名で行う血液検査(一部有料)	10月12日(水)・26日(水) 9時10分～10時 ※ 要予約	加古川健康福祉事務所	健康管理課 ☎422-0002
こころのケア相談	精神科医師による個別相談	10月3日(月)・24日(月) 13時～14時 ※ 要予約(3日はアルコール関連相談あり)	加古川健康福祉事務所	地域保健課 ☎422-0003



### 10月の健診・相談

健診・相談名	内容	とき	ところ	問合せ先
ひだまりサロン	妊産婦、1歳未満の乳児と保護者を対象にした相談 テーマ「お口の中をのぞいてみよう」	10月20日(休) 10時～11時30分 ※ 受付9時30分～10時30分	文化保健センター	子育て世代包括支援センター(健康増進課内) ☎443-3950
プレママサロン(プレパパも参加可)	楽しくおしゃべり、仲間づくりができるサロン テーマ「やってみよう『赤ちゃんのおふる』」(定員4組)	10月25日(火) 9時45分～11時30分 ※ 受付9時30分～(要予約)	文化保健センター	
オンラインプレママサロン	妊婦同士で楽しくおしゃべり ※ 市公式アプリ「たかさごナビ」から要予約	11月9日(休) 10時30分～11時	—	
乳児保健相談	令和4年6月生まれの乳児を対象にした健診・相談 ※ 対象者に個別通知しています。	10月21日(金)	文化保健センター	
10カ月児健診	対象者に個別通知しています。詳しくは、個別通知をご覧ください。		市内実施医療機関	
1歳6カ月児健診	令和3年3月生まれの幼児を対象にした健診・相談 ※ 対象者に個別通知しています。	10月7日(金)	文化保健センター	
3歳児健診	令和元年7月生まれの幼児を対象にした健診・相談 ※ 対象者に個別通知しています。	10月28日(金)	文化保健センター	



### 10月の救急医

#### 外科

とき	医院名・住所	電話番号
2日	つくだ整形外科 今市2丁目	☎444-5544
	坂田整形外科リハビリテーション 加古川市平岡町中野	☎430-2780
9日	きたざわ整形外科 米田町米田	☎434-4777
	河合外科胃腸科 加古川市平岡町中野	☎435-8800
10日	東高砂胃腸外科 米田町古新	☎432-1119
	あきもとクリニック 加古川市野口町北野	☎426-2252

診療時間 9時～18時

※ 変更される場合がありますので、事前に各医療機関にお問い合わせください。

#### 歯科・眼科・耳鼻咽喉科(日曜日・祝日・休日・年末年始)

科目	医院名・住所	電話番号
歯	加古川歯科保健センター 加古川市米田町船頭5-1	☎431-6060
眼	姫路市休日・夜間急病センター 姫路市西今宿3丁目7-21	☎079-298-0119

#### 診療時間

【歯科】 9時～12時(受付11時30分まで)

13時～17時(受付16時まで)

【眼科】 9時～18時(受付8時30分～17時30分)

【耳鼻咽喉科】 9時～18時(受付8時30分～17時30分)

※ 受付時間内に来院してください。

#### 内科・小児科(夜間・休日)

科目	医院名・住所	電話番号
内小	東はりま夜間休日応急診療センター 加古川市東神吉町西井ノ口379-1	☎431-8051

#### 診療時間

【内科】 夜間 21時～6時(受付20時40分～5時40分)

休日 9時～18時(受付8時40分～17時40分)

【小児科】 夜間 21時～24時(受付20時40分～23時40分)

休日 9時～18時(受付8時40分～17時40分)

※ 詳しくは、新聞・医師会などのホームページをご覧ください。

# 生活にちょっと不安な高齢の方々の安心施設 ケアハウス

- 60歳以上の方が入居できます。
- 社会福祉法人が運営し、24時間スタッフ常駐の安心体制。
- 医師や看護師、介護職員など多くのスタッフでお世話させていただきます。
- 楽しい趣味活動やイベントなどを開催します。
- ホームヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスも受けられます。
- 全室個室、トイレ・洗面・緊急コール付き。

施設見学  
入居相談  
受付中!

子どもとの  
同居は難しい

子どもの  
世話に  
ならず  
に、  
まだ  
まだ  
楽し  
みたい

身の回りの事は  
自分でできるが、  
今後不安を  
感じる

入居後に重度の介護が必要となった場合、  
運営法人が設置する「特別養護老人ホーム」  
への入所相談も可能です。

## パラディさつき苑



施設全景

(居室:18~22㎡/84室)

入居月額

42,100円~

※ご本人の所得額で変動します

食費月額

46,940円

※欠食した場合は返金します

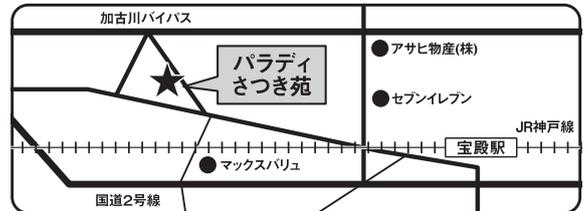
所在地 加古川市西神吉町岸246-4

交通 JR「宝殿」駅より徒歩10分

建物構造 鉄筋コンクリート3階建

お問合せ先 パラディさつき苑

TEL079-431-1780



## サンリットひまわり園



施設全景

(居室:22㎡/30室)

入居月額

38,100円~

※ご本人の所得額で変動します

食費月額

46,940円

※欠食した場合は返金します

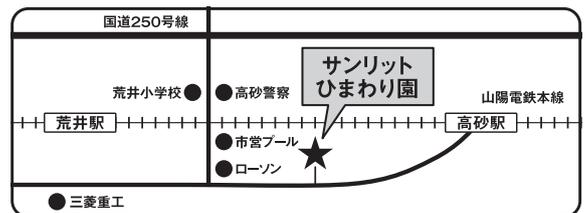
所在地 高砂市高砂町松波町440-5

交通 山電「高砂」駅より徒歩10分

建物構造 鉄筋コンクリート3階建

お問合せ先 サンリットひまわり園

TEL079-443-0070



運営団体：社会福祉法人松波福祉会