

広報 たかさご 12

令和 7
(2025) 年
No.969

広報 たかさご

No.969

令和 7 年 12 月号

人口と世帯(11月1日現在、外国籍人口を含む)
人口/85,928(+8) 世帯/40,924(+33)
人口の内訳 男/41,813(-10) 女/44,115(+18)

受け継がれて240年

— 旧入江家住宅 —

編集・発行 高砂市政策部シティプロモーション室
〒676-8501 兵庫県高砂市荒井町千鳥1丁目1番1号
☎079-442-2101(代表) FAX079-442-2229(代表)
<https://www.city.takasago.lg.jp>



高砂西
葵会館
kokoronakai takasagonishi aoi kaikan

家族葬の
葵会館

高砂西

エターナル

こころの会の
会員制度に

お得な長期割特典

先々の不安を今から安心へ

こころの会の
会員制度

入会金
10,000円

年会費
無料

月掛金
不要

「こころの会」会員入会金の一部(2,000円)を「フードバンクはりま」に寄付させていただいております。是非ともご支援にご協力ください。

ご入会で
一般価格から
20%OFF

一般価格

会員20%割引

3%割引

5%割引

7%割引

最大
10%割引

2年目～
5年目で

6年目～
10年目で

11年目～
20年目で

21年目
からは

ずっと
お得!

(利用年数)

早めのご入会でお得と安心を!

入会年数によって葬儀基本プランから割引させていただきます。

●最終入会日～お葬式実施の期間が

※個人入会年数に限る。
※1年目の割引適用はございません。

直葬プラン

一般価格 9.12万円～(税込 100,320円～)

会員価格 7.6万円～(税込 83,600円～)

家族葬プラン

一般価格 36万円～(税込 396,000円～)

会員価格 30万円～(税込 330,000円～)

自由葬・一日葬も お任せください。

わたしたちと一緒に働きませんか?

正社員& パートスタッフ 大募集 急募

お問い合わせは
☎0120-81-5562

採用情報について
詳しくは
ホームページへ

ハイココロニ

お客さま
コール
センター

ホームページも
ご覧ください。

HP

<http://www.kokoro-aol.com/>

こころの会 葵会館 | 検索

Instagram
Instagram
始めました

フォローをお願いします!

こころの会 葵会館

経済産業大臣・認定個人情報保護団体
全国こころの会葬祭事業協同組合 加盟

KOKORO こころの会 葵会館
株冠婚葬祭

年中無休
24時間受付

直葬・家族葬・一般葬・自宅葬・法要など、幅広く
対応しております。お気軽にご連絡ください。

高砂西 葵会館・別館
住所: 高砂市中筋5丁目337-1
TEL: 079-446-0272

エターナル
住所: 高砂市伊保東2丁目267-5
TEL: 079-446-1846

旧入江家住宅、現在工事中。

生涯学習課文化財係 ☎ 079-448-8255



旧入江家住宅について

兵庫県指定文化財の旧入江家住宅の保存修理工事が、令和5年から始まっています。平成13年、高砂市に故入江悦郎氏から寄附を受け、翌年の平成14年には県の指定文化財に指定されました。それから約20年の時を経て、令和5年1月に保存活用計画が策定され、令和12年度の公開を目指し、整備が行われています。

今回は、旧入江家住宅の文化的・建築的価値、そして文化財を後世にどう受け継いでいくかについて、詳しく紹介します。

旧入江家住宅保存活用計画

基本方針

文化財価値を損なうことなく確実に後世に伝え、屋敷構えを保全することで、価値を維持向上させる。



活用計画	防災計画	環境保全計画	保存管理計画
・公開計画 ・活用基本計画 ・管理運営計画	・防災防犯対策 ・耐震対策 ・耐風対策 ・水害対策	・保全の方針 ・区域の区分	・保存の方針 ・管理計画 ・修理計画

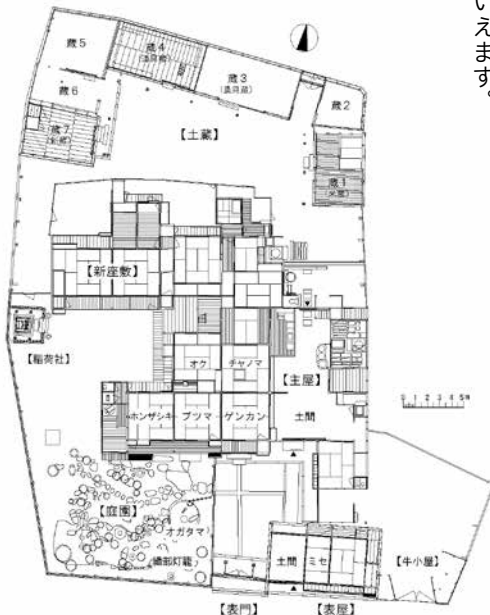
旧入江家住宅の建築的特徴

入江家は曾根村で大規模な製塩業を営み、また庄屋としても務めました。その当時の暮らしぶりは、住宅の構成から見るができます。

敷地南側の道路に面している建物は表屋といひ、江戸時代の天保年間（1830-4）に建てられました。「店」と呼ばれる二間続きの和室があり、いわゆる事務所として使われていました。表屋の西隣にある表門は文政13年（1830）の建造で、入江家の格の高さを物語っています。敷地の中央には主屋があります。天明5年（1785）に建てられ、来客をもてなす本座敷があり、縁側からは庭園を望めます。一方、家の人たちが生活する場として、茶の間や奥の間があり、落ち着いた空間になっています。

さらに、主屋の北西にある新座敷は、文政11年（1828）頃の建築で、当主の入江樵風が文化人や学者との交流の場として使っていました。「醉古堂」とも呼ばれており、文化的な香りを漂わせる場です。北側には、敷地を囲むように蔵が並びます。南北の道路で区切られたこの敷地は、江戸時代から変わっていません。

江戸時代の富裕層の住宅の特色を備えた旧入江家住宅を守ることは、曾根のまちなみを守ることもつながるといえます。



主屋の南・西側の庭園



敷地の北側に並ぶ蔵



格の高さを物語る表門



入口にあたる表屋の店の間

これまでの流れ

天明5年 (江戸時代)	平成7～8年	平成13年	平成13～18年	平成14年	平成20～22年	平成22年度以降	令和5年	令和5年	令和5年	令和12年度に公開予定
入江家住宅主屋が建築	阪神淡路大震災後の修理	高砂市へ寄附	寄附後各所の破損箇所を応急的に修理	兵庫県指定重要有形文化財(建造物)に指定	主屋の雨漏りなどを防ぐなどの修理	毎年11月 (文化財保護強調週間)に一般公開を開始	屋根瓦の落下防止ネット設置など、破損が著しい箇所を応急的に修理	旧入江家住宅保存活用計画を策定	保存修理開始	令和12年度に公開予定 修理期間中も工事現場の公開や不定期のイベントを開催予定

今後の活用

令和12年度に公開予定
修理期間中も工事現場の公開や不定期のイベントを開催予定



ルームツアー動画

曽根小町くらぶ 「入江家の魅力は“生活感”です」

“見る入江さん“から
“使う入江さん“へ

旧入江家住宅を拠点に、10年間で約45回のイベントを開催してきた
曽根小町くらぶ。今後、文化財がより多くの市民に活用される施設とな
るために、曽根小町くらぶのメンバーにお話を伺いました。

「この活動を10年続けてこられたのは、
文化財係や地域の皆さんが私たちの
足りない部分を補ってくれたから」
その関係性から、旧入江家住宅を中心に
広がるまちのつながりが伝わってきます。
「昔の人が心を寄せて守ってきたもの
を、入江家240年の歴史とともに未来
へつなぐ、私たちがその一つの“点”に
なれたらと思っています」

「その言葉にシヨックを受け、自分たち
にも何かできることはないかと考えた時、
「あのいつも閉まっていた入江さんで、
歩いていける距離にある入江さんで何か
できたらいいな」と思ったそうです。
文化財である旧入江家住宅を利用する
際、メンバーの皆さんが大切にしている
のは単に楽しいイベントを開催するとい
うことではありません。イベントを通し
て、地域の人に芸術や日本文化に触れて
もらい、旧入江家住宅そのものの魅力を
発見してもらうことです。そのために、
敬意を持って、入江家の品格に恥じない
内容を文化財係の職員と相談しながら決
めています。」

「曾根小町くらぶが、現在の活動をする
きっかけとなったのは、地域のまちなみ
の変化でした。当時、市文化財係の職員
と親交のあったメンバーが、昔はあった
店がなくなっているなど曾根のまちにか
つての賑わいが少なくなっていると感じ
たことを相談しました。すると「まちに
力が無くなっているということですよ」と
いう返事が。」

まちに息づく歴史を、
未来にも。



イベントには多くのお店が出店しています

活動当初は、音楽会や落語会を開いて
いましたが、近年は入江家に伝わる古文
書や民具を活用した朗読会やお茶会など
も開催しています。そこには、入江家に
ちなんだ活動をしたいという強い想いが
あります。「昔の人の生活のにおいを感じ
られるのが入江家の一番の魅力。ここ
には、建物や家具、家財など、当時の生
活が残っています」
入江家には、江戸時代、飢饉に見舞わ
れた時、当主が自らの蔵から米を出し、
粥を炊き出したという話が伝わってい
ます。その言い伝えを模したイベントを
開催した際、「自分たちの先祖のこうし
た関わり方の歴史があって、今の自分が
いる」ということを改めて感じたのだと
か。戦争や震災を乗り越えて残ってきた旧
入江家住宅。建物そのものを残すだけ
なく、ここで生きた人たちの想いや暮らし
を感じてほしいと話すその言葉には、
文化財を“受け継ぐ人”としての真摯な
姿勢を感じました。

当時の暮らしを感じられる
奥深い魅力

「この工事で技術の伝承をしたい」

江戸時代から曾根のまちを見守って
きた旧入江家住宅。

現在、約240年の時を経て初めての根
本修理が進められています。文化財とし
ての価値を守りながら、次の世代へとつ
なぐ大事業。

設計と施工、それぞれの立場から現
場を支える二人にお話を伺いました。



設計・監理担当 神戸建築文化財研究所 代表
尾瀬 耕司さん



施工担当 株式会社神田組 代表取締役
神田 泰三さん



「残るのは“建物”だけじゃない」

次世代へつなぐ。

それが“文化財の修理”

旧入江家住宅の保存修理工事に携わ
る設計・監理担当と施工担当の二人は、
これまでも修繕や調査を通して旧入
江家住宅と関わりを持ってきました。

修理で最も大切にしているのは、“価
値を失わないこと”。

「普通の家の修理とは違い、古い材料
をただ新しくするのはありません。
できる限り残せるものを残す。それが
文化財修理の基本です」と尾瀬さんは
話します。

文化財修理は、建築当時のやり方に
近い方法で修繕を進め、現代の技術も
取り入れます。

これからは、屋根の瓦を外すなど、
建物の内部構造が見える貴重な段階。

「解体していく過程で、建物の姿が変
わっていく。工事が完成するまで、日々
違う姿になります。現場公開の際には、
そのときにしか見られない入江家を、ぜ
ひ見てほしいです」

曾根のまちで塩田業を支えた入江家
住宅は、地域の歴史そのものです。

「建物が残ること、まちの歴史も残
ることになります。目で見て分かるこ
と、それ自体に説得力があります」

修理後について、尾瀬さんは、より
多くの人に利用される施設になること
を願っています。

「修理はあくまで修理。その先、市民
が利用し、活用していくことに期待し
ています」



屋根瓦の破損への応急措置として付けられた鉄板も
今しか見られない光景です

日本らしい建築を
次の世代へ伝える

文化財の修理では、建物を後世に残し、
さらに伝統技術を若い世代に受け継いで
いくことも必要です。神田さんは、工事
を通して行われる“技術の継承”に力を
込めます。

「今の時代、和室がある住宅すら珍しい。
文化財の修理を通して、大工技術を学ぶ
機会にもなるし、歴史ある日本建築の建
物を解体した時、構造などを見ることは
若い職人にとって貴重な機会になる」

240年を超える歴史を背負い、6年
に及ぶ修理期間に挑む現場。

「未来に残すために、できる限りのこと
をしたい」と、神田さんは工事に臨んで
います。

市民説明会でいただいたご質問・ご意見とその回答を一部紹介します。

Q.1

**市民病院の移転や
指定管理者制度導入は決定済みか。**

A.1

今の市民病院は建物も大きく、また老朽化しており、このまま維持していくことは難しいと考えています。新病院は文化会館敷地へ移転したい。経営形態についても、指定管理者制度を導入することで、持続可能な病院として、東播磨圏域での役割を果たしていきたいと考えています。

Q.2

**病院運営の今後の方向性は？
高砂こども療育支援センターは
ぜひ残してほしい。**

A.2

高砂こども療育支援センターを含めて現在の診療科目は維持する方針です。また、診療機能に関しては「急性期・回復期・終末期」の3機能に併せて紹介状がなくても受診できる環境は維持したいと考えています。

高砂こども療育支援センターの
詳細はこちら

市民病院ホームページ



Q.3

**コロナ流行時に
市民病院は対応してくれた。
このような政策的医療を継続できるのか。**

A.3

公募をしていく手続きの中で募集要項などに明記し、また、協定を結ぶ際にも相手方に政策的医療の実施は求めていきたいと考えています。

Q.4

**以前、救急をお願いしたが
市民病院に断られ、他院で診てもらった。
そのような病院に138億円もかけて
新病院建設することは反対。**

A.4

市民病院で対応できなかった点については大変申し訳なく思います。医師不足で救急対応に課題を抱えています。

Q.5

指定管理の期間はどの程度を考えているのか。

A.5

期間は他の事例を参考にしながら設定していきます。現段階では、例えば20年間やそれ以上の期間で、安定的に運営していきたいという想いは持っています。

Q.6

**指定管理者制度を導入している
先進事例を紹介してほしい。**

A.6

いくつかの病院で改善されている事例は把握をしています。※ 今後、「高砂市民病院の将来予測の結果による経営形態」の中で資料を公開する予定です。

Q.7

**指定管理者制度に移行して、
失敗した事例もあると思うが、
どのように捉えているのか。**

A.7

うまくいかなかった事例も情報としては持っています。指定管理者の選定にあたっては外部の有識者にも委員になっていただき、そのような事態にならないよう慎重に指定管理者を選んでいます。

Q.8

**市民病院は必要ないと思う。
現病院はまだ使用できるし、財源は
インフラや学校の整備に回すべきだと思う。**

A.8

インフラや学校の整備は財政コントロールをしながら進めていきたいと考えています。その上で、私は市長としてコロナ禍を経験し、市民の命と健康を守ることが最優先であると改めて感じました。そのような想いで、私は市民病院を最優先課題として取り組んでいます。

Q.9

**文化会館は大ホール、
東館ともにすべて無くなるのか。**

A.9

文化会館は中ホールのある東館も含めて解体する予定です。申し訳ありませんが空白の期間が生じることになります。文化会館は移転し、文化の継承ができる施設は整えたいと考えています。

次回の第7回は2月号を予定しています。

連載 | 第6回

高砂市民病院の

今

市民病院将来構想推進室

☎079-441-7110 FAX 079-442-2229

✉ tact1340@city.takasago.lg.jp



**「高砂市民病院の将来予測の結果による経営形態(案)」に関する
市民説明会・特別出前講座へのご参加、
パブリックコメントへのご意見、ありがとうございました。**

市民説明会には118人、特別出前講座には5団体、ご参加いただきました。

また、パブリックコメントには9件ご意見をいただきました。

市ホームページでは、市民説明会などで配布した資料のほか、市長による説明動画や市民説明会でいただいた主なご質問・ご意見とその回答を公開しています。



高砂市民病院の将来予測の
結果による経営形態(案)

市長による説明動画

市ホームページ ページID 12636



市民説明会でいただいた
主なご質問・ご意見とその回答

市ホームページ ページID 12637



過去の広報もぜひご覧ください。

広報たかさごでは、高砂市民病院の現状と今後について知っていただくための記事を連載しています。

高砂市民病院の今
(過去の記事)

市ホームページ ページID 12548



1 年間のお金の使い方

民生費

高齢者や障がい者、こどものための福祉の費用
阿弥陀こども園建設事業など

総務費

庁舎や財産の維持管理、企画・税務事務などの費用
見守りカメラ設置事業など

土木費・都市計画費

道路や河川、公園などの整備の費用
JR曾根駅周辺整備事業、公園整備事業など

衛生費

ごみ処理や保健衛生、健康維持・増進などの費用
地球温暖化対策推進事業など

教育費

幼稚園、小・中学校、生涯学習などの費用
不登校問題対策推進事業、小・中学校給食事業など

公債費

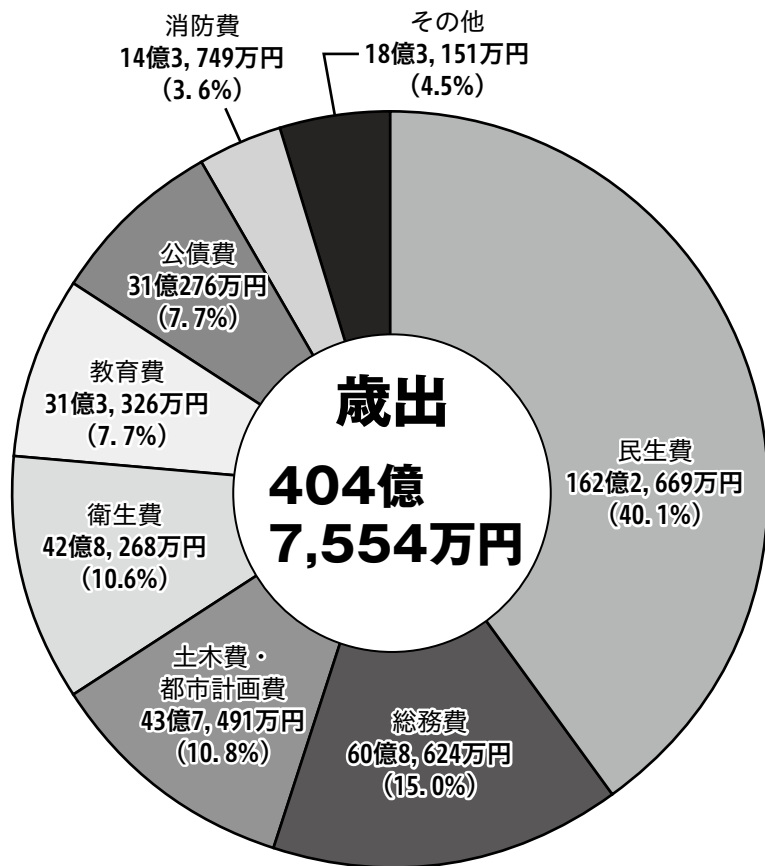
国や金融機関から借り入れたお金の返済

消防費

消防活動や防災対策などの費用
高機能消防指令センター総合整備事業など

その他

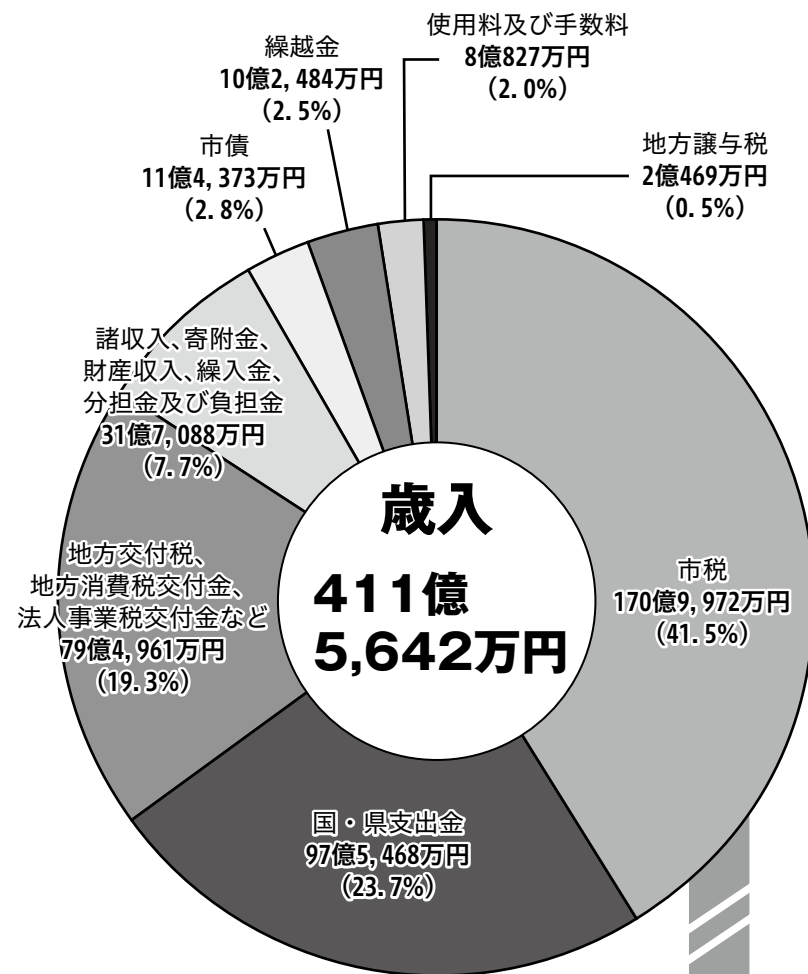
商工費、議会費、農林水産業費、労働費など
デジタルスタンプラリー開催事業など



市民 1 人当たりの支出

467,866円

(令和 7 年 1 月 1 日現在の人口で換算)
この金額を「安心」「くらし」「未来」の費用として、
市民の皆さまのために使いました。



ふるさと寄附金

令和 6 年度 34,165件

5億9,361万円

(前年比 + 2 億7,889万円)

【市税の内訳】



高砂市の

“お財布”大公開!

令和 6 年度 決算の状況

財政課 ☎079-443-9010

1

一般会計

黒字を確保！

歳入と歳出の差額は **6 億8,088万円**

歳入と歳出の差額から
翌年度に繰り越した事業に
充てられる財源707万円を差し引くと

6 億7,381万円の黒字

財政調整基金積み立て額などを反映した
実質単年度収支は

1 億7,153万円の黒字

4

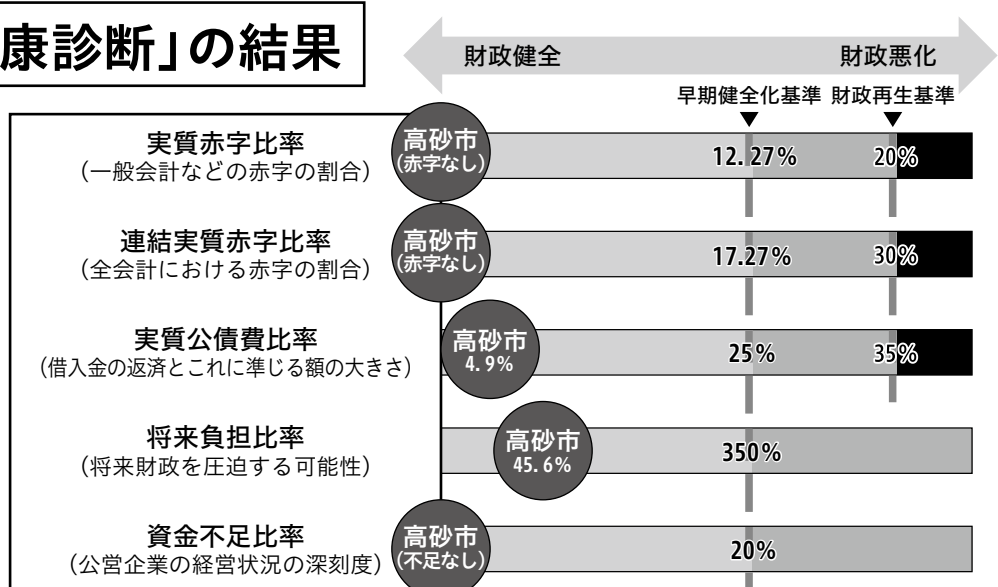
財政の「健康診断」の結果

【総合判定】

良好

いずれの指標も、数値が小さいほど財政状況が健全であることを示しています。

高砂市はすべての指標で
基準を大きく下回っています。



3

企業会計

地方公営企業法の適用を受ける企業会計が 4 会計あります。

		歳入	歳出
水道事業	収益的収支	17億2,046万円	13億 169万円
	資本的収支	5億5,784万円	9億4,731万円
工業用水道事業	収益的収支	2億4,191万円	2億4,191万円
	資本的収支	0円	0円
下水道事業	収益的収支	44億4,699万円	38億3,879万円
	資本的収支	8億 781万円	28億7,808万円
病院事業	収益的収支	48億2,525万円	50億4,598万円
	資本的収支	5億9,750万円	6億4,097万円

2

特別会計

一般会計のほかに特別な事業を行うための特別会計が 3 会計あります。

	歳入	歳出
国民健康保険事業	93億4,329万円	92億3,051万円
後期高齢者医療事業	17億 340万円	16億1,327万円
介護保険事業	78億8,041万円	77億7,691万円

地域DEつどい
くっしよにあそぼ・
みんなであそぼ

就園前の親子と一緒に遊
ぼう！各内容の活動を一緒
に申し込みできます。

申込期間 12月1日(月)～
ミュージックケア

とき 12月9日(火)
10時～11時

ところ 市役所本庁舎2階
健康教育室

対象 市内在住の人

定員 30組

楽しいクリスマス

とき 12月22日(月)
10時～11時

ところ 文化会館

対象 市内在住の人

定員 30組

もうすぐお正月

対象 各地区在住の就園
前のこどもと保護者

定員 各15組

◆阿弥陀・中筋・北浜地区

とき 12月16日(火)

ところ 阿弥陀地域交流
センター

◆曾根伊保・荒井・高砂地区

とき 12月18日(木)

ところ 曾根地域交流セ

**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
☎079-442-2242まで

つどいの広場
12月の親子遊び

とき・内容

◆12月8日(月) パフリング
で遊ぼう

◆12月25日(木) クリスマス
&お正月を楽しもう

※ いずれも10時～11時

子育て支援室からのお知らせ

のびのび すこやか

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 12月10日(水)

10時～11時、14時～15時

ところ 子育て支援センター

対象 妊婦、おむね
1歳3カ月までのこども
と保護者

定員 各20組

申込期間 12月3日(水)～10日(水)

とき 12月10日(水)
10時～11時

ところ 子育て支援センター

対象 12月生まれの就園
前のこどもと保護者

定員 20組

持ち物 お茶

申込期間 12月3日(水)～10日(水)

きらきら☆クリスマス

とき 12月11日(木)
10時～11時30分

ところ 生石研修センター

内容 クリスマスを楽し
もう

対象 就園前のこどもと
保護者

定員 100組

持ち物 親子共に上靴、下
足入れ、お茶、タオル

申込期間 12月1日(月)～10日(水)

音楽遊びとおはなし会

とき 12月15日(月)
9時30分～11時

ところ 子育て支援センター

対象 就園前のこどもと
保護者

定員 30組

申込期間 12月8日(月)～
15日(月)

父親講座

とき 12月20日(土)
10時～11時

ところ 子育て支援センター

内容 正月の寄せ植え

対象 就園前のこどもと
男性保護者

定員 10組

申込期間 12月10日(水)～
18日(木)

年末年始の休館

子育て支援センターと西
部子育て支援センターは、
12月28日(日)から令和8年1
月3日(土)まで休館します。

**西部子育て支援センターの
催し**
…… 申込方法 ……
電話で
西部子育て支援センター
☎079-451-8570まで

つどいの広場
12月の親子遊び

とき・内容

◆12月5日(金)
クリスマス制作を楽
しもう

◆12月17日(水)
リズムで遊ぼう

※ いずれも10時～11時

ところ 西部子育て支援セ
ンター

対象 就園前のこどもと
保護者

定員 各15組

申込期間 12月1日(月)～

**時間のプレゼント
(一時預かり事業)**

ボランティアと保育士で
お子さんをお預かりします。

とき 12月12日(金)・23日(火)
10時～11時30分

対象 1歳3カ月～就園
前のこども

定員 各6人

申込期間 12月10日(水)9時～利用日
前日の17時

※ 申し込みはどちらか1
日のみ

※ 申込方法などは、事前
登録時に説明します。

**初回利用時には事前登録が
必要です**

初めて利用する場合は、
毎月9日までに、母子手帳
を持参して西部子育て支援
センターで事前登録をして
ください。

**ファミサポまつり
(第2回交流会)**
………
ファミリーサポートセンター
☎079-442-0555

とき 12月14日(日)
10時～12時

ところ 文化会館東館多目
的室1

内容

◆交流会
(10時～11時)
人形劇「赤ずきん」、絵
本の読み聞かせ、親子の
ふれあい遊び など

◆ミニ説明会
(11時10分～12時)
ファミサポへの登録(依
頼会員)や相談もできま
す。

※ 申し込み不要

※ ミニ説明会は事前予約
もできます。

子育て支援室の相談窓口

相談名	内 容	と き	ところ	問合先
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	☎079-443-9024
子育て相談	妊娠・出産・子育てに関する 相談	月～金曜日 9時～17時	本庁舎2階 こども家庭 相談センター 結(ゆ)つくりん	☎079-441-7440
	臨床心理士による個別相談	12月8日(月)・22日(月) 13時～15時30分 ※ 要予約(定員3人)		☎079-441-7440
	家庭環境や児童虐待に関する 相談	月～金曜日 9時～17時		☎079-442-2260
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	☎079-443-9025

◇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

ファミリー講座

高砂市子育て支援センター25周年記念事業
親子で楽しむクラシックコンサート

とき 12月23日(火) 14時～15時

ところ 文化会館ぱっくりんホール

対象 妊婦、就園前～小学生のこどもと保護者
※ 市外の人也可

定員 200人 **申込期間** 12月5日(金)～19日(金)

申込方法 電話で子育て支援センターまで

にきび外来、はじめました。

9月から、にきび外来を開設しています。皮膚科専門医が症状に合わせた治療を提案します。
にきびは、繰り返し起こる慢性の病気で、繰り返すお肌トラブルには原因があります。



こんなお肌の悩みはありませんか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 思春期に、にきびが治らない | <input type="checkbox"/> 大人になってもにきびが繰り返してできる |
| <input type="checkbox"/> 市販の薬では効果がない | <input type="checkbox"/> 自己流のスキンケアでにきびが悪化した |
| <input type="checkbox"/> 肌の赤みや毛穴が気になる | |

お悩みは外来へ

外来は完全予約制です 診察日時 木曜日15時～16時 電話予約時間 平日14時～16時

フレイルとは？～加齢に負けないためにできること～

加齢に伴い、運動機能や認知機能などが低下し、健康と要介護の「中間段階」にある状態をフレイルといいます。フレイルは、適切な介入や支援を行うことで、生活機能の維持や向上が可能です。

早期の対策で元の健康な状態に戻ることが期待できますが、放置すると生活の質の低下や合併症を引き起こす危険性があります。



フレイル予防の3つの柱

運動

栄養・
口腔機能社会参加・
こころの
健康

3つの要素をバランスよく実践することが大切です。特に運動と栄養は密接に関係しています。低栄養状態では、運動しても筋力はつきません。良質なタンパク質を取る食事が、筋力維持に欠かせません。

～まずは簡単な運動から～

運動は、筋力を維持するために非常に重要です。運動不足が続くと、筋力や体力が低下し、日常生活に支障をきたすこともあります。運動は、無理なく自分に合ったものから始めることが大切です。

例えば、ベッドの上で足を動かすことから始め、椅子に座ったり立ち上がったりして、徐々に運動強度を調整していきましょう。無理に激しい運動を行うと転倒や骨折を起こす危険があります。

継続が大切

運動は一度だけでは効果が薄いです。毎日の継続が、健康維持に繋がります。運動を続けることで、「快食」「快眠」「快便」を実現し、健康な状態を目指しましょう。

フレイルを予防し、健康な生活を送るためには、少しの努力が大切です。

まずは、できることから始めてみましょう！

～簡単な運動を1つ紹介～

立った状態でかかとのあげおろし

●ゆっくりとかかとをあげ、ゆっくりとおろす。
(10～20回から始めましょう)

●ひざが曲がらないように気を付けましょう。



冬場の感染症対策

(ID)13000
健康増進課
☎079-443-3936



忘年会や行事が増える冬は、楽しい反面、感染症のリスクも高まる季節です。

特にノロウイルスは、調理や餅つきなどの思わぬ形で広がることも。

正しい知識と日々の対策で、元気に年末年始を迎えましょう。

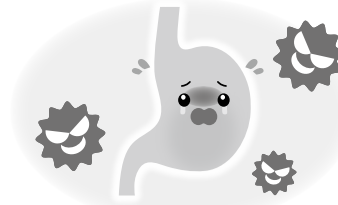
もし体調が悪化したときは、迷わず「#7119」に相談を。

冬に流行する感染症

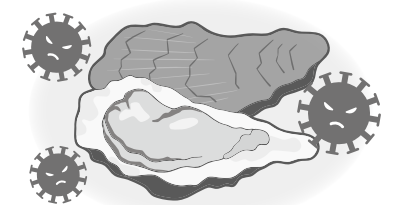
インフルエンザ



感染性胃腸炎



ノロウイルス感染症



ノロウイルスによる感染症・食中毒にご注意

冬は、ノロウイルスによる感染症や食中毒が多く発生します。

アルコール消毒では効果が弱いため、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)での消毒や、85℃以上で1分以上の加熱が有効です。

せっけんでの丁寧な手洗いを基本とし、調理器具の消毒や使い分け、食品の十分な加熱を心掛けましょう。

特に、餅つき大会などでのお餅の取り扱いには注意が必要です。多くの人が素手で触れることでノロウイルスに汚染される恐れがあり、あんこやきなこを付けたお餅は焼かずに食べることも多いため、感染のリスクが高まります。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID)2054)



年末年始の
シャープ ナナ イチ イチ キュー

#7119

いつ病院を受診すればよいかわからない時や救急車を呼ぼうか迷った時に24時間いつでも相談を受け付ける短縮ダイヤルです。

つながらないときは直通ダイヤル

ササイなことも7119
☎078-331-7119
をご利用ください。

※ IP電話からは短縮ダイヤルでは繋がりません。直通ダイヤルをご利用ください。

！ 感染症対策
へのご協力をお願いします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

① 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの目的：・爪は短く切っておきましょう。・指先や指輪は外しておきましょう。

1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすり洗います。

2 手の甲をのばすようにこすり洗います。

3 指先・爪の間を念入りにこすり洗います。

4 指の間を洗います。

5 親指と手のひらをぬり洗います。

6 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校などで人が集まる場所では、咳エチケットを心がけましょう。

マスクを着用する(口・鼻を覆う)

ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う

袖で口・鼻を覆う

何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用

1 鼻と口の両方を確実に覆う

2 ゴムひもを耳にかける

3 隙間がないよう鼻まで覆う

咳やくしゃみを手でおさえる

首相官邸 厚生労働省

■詳しい情報はこちら

厚労省 検索

出典 厚生労働省ホームページ

市営松波住宅 入居者募集

問い合わせ

土木総務課
☎079-443-9040

市営松波住宅

募集
戸数

- ◆松波 2DK 3戸
- ◆松波 3DK 1戸(特別募集住宅)
- ※ 申し込み多数の場合は抽選

種別

普通市営住宅

家賃
月額

令和7年度

- ◆松波 2DK 22,300円～43,800円
- ◆松波 3DK 26,400円～51,900円
- ※ 政令月収額、所得によって異なります。

入居時期 令和8年 3月9日(月)

申込期間 12月1日(月)～12日(金)

申込書の配布は
12月1日(月)から

入居
資格

次の要件をすべて満たす人

- ◆市内在住または在勤
- ◆政令月収額が158,000円以下
(高齢者や障がい者など裁量階層世帯に該当する場合は214,000円以下)
※ 入居しようとする家族全員の年間総所得額から扶養控除額などを
差し引いた額を12カ月で割った額
- ◆同居しようとする家族がある
(高齢者や障がい者などは単身でも申し込める場合があります)
- ◆暴力団員ではない

申込
方法

申込書に必要事項を記入の上、直接土木総務課まで

- ※ 原則本人が窓口にお越しください。
- ※ 申込書は土木総務課、市民サービスコーナー、地域交流センター、市ホームページにあります。([10]8172)
- ※ 詳しくは、土木総務課までお問い合わせください。



水道事業の 現状と今後の取り組み

上下水道部 経営総務室 ☎079-443-9043

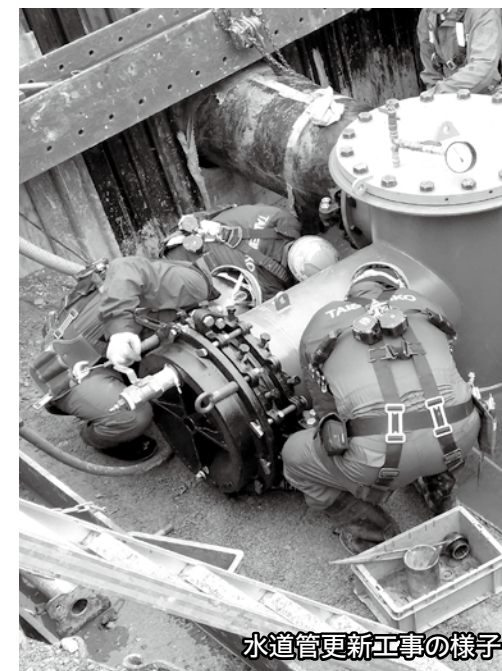
災害に強い水道施設を着実に整備中

高砂市では、これまで下水道の普及や浸水対策事業を重点的に行ってきたことから、水道施設の更新が大幅に遅れています。

水道施設の更新・耐震化を早急に図るため、令和5年度に19年ぶりに水道料金を改定しました。

令和6年度は各水道施設の更新工事を行い、老朽化した施設が安全・強靱に生まれ変わっています。

将来にわたって皆さんに安全・安心な水を安定的に供給するため、地震や風水害などの災害に強い水道の整備を加速していきます。



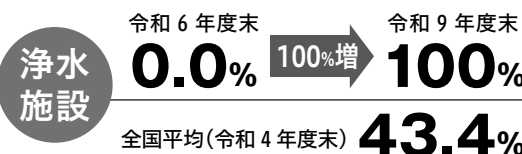
水道管更新工事の様子

今後の水道施設の更新・耐震化の取り組み

整備目標

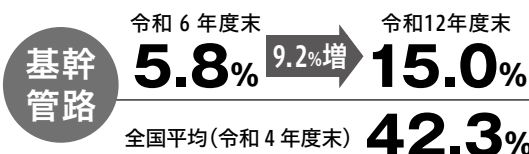
米田水源地浄水施設 耐震化率

令和6年度から米田水源地更新工事を行っています。人口減少を見据えて、浄水施設の規模を縮小するとともに、耐震化率を令和9年度までに100%にします。



水道管(基幹管路) 耐震化率

市内にある約21kmの基幹管路を順次更新しています。
耐震化率を令和12年度末までに15%まで引き上げます。



取り組み状況

◆米田水源地浄水施設更新工事

令和6年12月に工事業者が決定し、令和9年度末の完成に向け工事を開始しています。

現在は浄水処理で発生する汚泥を自然沈降により濃縮する施設を建設しています。

◆水道管の更新・耐震化工事

市内各所で老朽化した耐震性のない水道管の更新工事を行っています。

令和6年度では、基幹管路を0.4km、それ以外も含めて約2.9km分を新しい水道管に入れ替えました。



濃縮槽建設工事の様子

年末年始の業務案内

市役所	12月29日(月)～令和 8 年 1 月 4 日(日)は休業します。
市民サービスコーナー (イオン高砂店 3 階)	12月29日(月)～令和 8 年 1 月 3 日(土)は休業します。
市民病院	12月29日(月)～令和 8 年 1 月 4 日(日)の外来診療はありません。
じょうとんバス	12月29日(月)～令和 8 年 1 月 3 日(土)は運休します。 ※ じょうとんバスミニは令和 8 年 1 月 4 日(日)まで運休します。

ごみ収集など 年末年始はたくさんのごみが出ます。ごみ出しのマナー、ごみの分別にご協力をお願いします。

◇ごみの分別など詳しくは、「2025年度版家庭ごみの分け方・出し方」をご覧ください。

◇家庭ごみは、分別して収集日の朝 8 時までに出してください。

◇大掃除のごみなど、多量の片付けごみや引っ越しごみは、エコクリーンピアはりまに自己搬入するか、収集運搬許可業者に収集を依頼してください。(いずれも有料)

◇年始は、月・木収集地区は 1 月 5 日(月)から、火・金収集地区は 1 月 6 日(火)から収集を開始します。

			12月				令和 8 年 1 月		問 合 先
			26日(金)	27日(土)	29日(月)	30日(火)	5 日(月)	6 日(火)	
収 集	燃やす ごみ	月・木 収集地区	×	×	○	×	○	×	エコクリーンピアはりま 業務担当（ごみ） ☎079-448-5220
		火・金 収集地区	○	×	×	○	×	○	
	し尿		○	×	×	×	○	○	エコクリーンピアはりま 業務担当（し尿） ☎079-447-1157
			○	○	○	○	○	○	
自 己 搬 入	燃やすごみ 燃やさないごみ 粗大ごみ		搬入できるもの 市内の家庭から発生した燃やすごみ、燃やさないごみ、粗大ごみ ※ 産業廃棄物、処理不適物などの持ち込みはできません。 ※ 「2025年度版家庭ごみの分け方・出し方」17ページをご覧ください。 処理手数料 10kgにつき50円						エコクリーンピアはりま （梅井 6 - 1 - 1） ☎079-448-5260 受付時間 8 時30分～16時
	草 剪定枝		○	×	×	×	○	○	エコクリーンピアはりま 剪定枝ヤード （梅井 6 - 1 - 1） ☎079-447-1760 受付時間 8 時30分～11時30分 13時～16時
	土砂 ブロック 石など		○	×	×	×	○	○	高砂市最終処分場 （曾根町字新開2928） 施設担当 ☎079-447-1760 最終処分場 ☎079-447-3757 受付時間 8 時30分～11時30分 13時～16時

※ 12月31日(火)～令和 8 年 1 月 4 日(日)は、自己搬入できません。

※ 12月31日(火)～令和 8 年 1 月 4 日(日)は、ステーション収集、地域清掃収集、ふれあい収集はありません。

ごみの自己搬入を予定している人へ 年末年始期間中の自己搬入は大変混み合います。昨年は 3 時間以上お待ちいただきました。混雑状況によっては、受付時間内であっても入場をお断りする場合があります。混雑緩和のため、年末年始以外の土曜日などの自己搬入にご協力ください。



年末年始の自己搬入

エコクリーンピアはりま 計画管理 ☎079-448-5260

片付けたい年末年始

処分に困っている
パソコン・家電はありませんか？



市では、リネットジャパンリサイクル(株)・S Gムービング(株)と連携協定を締結し、不要になったパソコンや、テレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンの自宅回収の活用を推奨しています。

各サービスの利用方法について、詳しくは市ホームページをご覧ください。(ID12944)



パソコン等

無料回収

※ パソコンを含む場合のみ



Point

◆梱包をして回収を待つだけ
◆データ消去ソフトを無料で提供
※ 消去サービスあり(有料)



家電4品目

◆テレビ ◆冷蔵庫 ◆洗濯機 ◆エアコン

有料回収



Point

◆宅内からの搬出に対応
◆家電リサイクル券の事前購入は不要

電話での申込先

パソコン ☎0570-085-800

家電4品目 ☎0570-056-006

※ いずれも受付時間
10時～17時

※ インターネットでの申し込みもできます。

不用品を捨てる前に！

「おいくら」でリユースにつなげませんか？

市では、(株)マーケットエンタープライズと連携協定を締結し、不要品をごみとして捨てる前に、一括査定から売却まで行える「おいくら」を活用してリユースすることを推奨しています。

おいくら？



詳しくは、ホームページをご覧ください。

最短当日 手間をかけずに売ることができるかも！

おいくらはここが便利！
買取価格を比較して選べる

おいくらはここが便利！
最短当日引き取り可能

おいくらはここが便利！
大型や重いモノも買取対象

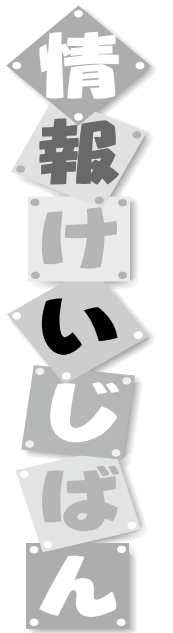
充電式電池類の処分方法

リサイクルマークのついた充電式電池類は、必ず拠点回収ボックスに入れてください。入れる際は、なるべく電池残量を使い切った上で、端子部分をビニールテープで覆うなどの絶縁処理をしてください。

電池が製品と一体となって取り外せないものは、そのまま使用済小型電子機器の拠点回収ボックスに入れてください。



充電式電池
回収ボックスの設置場所
(ID12080)



年金

国民年金保険料の免除・納付猶予期間がある人へ

国保年金課国民年金係
☎ 443・9022
加古川年金事務所
☎ 079・427・4740

国民年金で保険料を免除された期間は、受給資格期間に入りますが、老齢基礎年金の年金額は次の通り計算されます。

〈免除〉	〈年金額〉
全額 4分の3	↓2分の1 ↓8分の5
半額 4分の1	↓8分の6 ↓8分の7

ただし、平成21年3月以前に免除された期間は次の通りです。

〈免除〉	〈年金額〉
全額 4分の3	↓3分の1 ↓2分の1
半額 4分の1	↓3分の2 ↓6分の5

※ 学生納付特例期間・納付猶予期間は、年金額に反映されない「カラ期間」です。

追納できます

10年以内であれば、さかのぼって保険料を納め、老齢基礎年金額を増額できます。追納を希望する人は、国民年金係または加古川年金事務所まで申請してください。

令和7年度に追納する場合の追納保険料額

免除された年度	追 納 保 険 料 額			
	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成27年度	15,930円	11,950円	7,960円	3,990円
平成28年度	16,600円	12,450円	8,300円	4,150円
平成29年度	16,820円	12,620円	8,400円	4,200円
平成30年度	16,650円	12,480円	8,330円	4,160円
令和元年度	16,710円	12,530円	8,350円	4,170円
令和2年度	16,820円	12,610円	8,410円	4,200円
令和3年度	16,860円	12,650円	8,420円	4,210円
令和4年度	16,740円	12,550円	8,360円	4,190円
令和5年度	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
令和6年度	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円

※ 平成27年度から令和4年度までの追納額には加算額が上乘せされています。

い。

納め忘れの人に

日本年金機構では、国民年金保険料の納め忘れの人に、電話・文書で納付や免除の申請を案内しています。連絡する際は、お手元に基礎年金番号が分かるものをご用意ください。

問合先

(株)バックスグループ
☎ 0800・808・7000

予約相談

年金事務所や年金相談センターで、請求の手続きや受給している年金などの相

税

家屋を取り壊した・取り壊す予定がある人へ

課税課
☎ 443・9016

登記のある家屋を取り壊した場合は、法務局で建物滅失登記を行ってください。建物滅失登記申請が遅れる場合や、未登記の家屋を取り壊した・取り壊す予定の場合は、土地の税額が変わることがあるので、12月26日(金)までに課税課までご連絡ください。

福祉

成年後見制度相談会

成年後見支援センター
☎ 451・6478

成年後見制度・終活(相続・遺言・死後事務など)について、専門職(司法書士)

が無料で相談に応じます。

とき 令和8年1月9日(金)

10時〜、10時40分〜、11時20分〜

ところ 成年後見支援センター

定員 各1人

申込方法 電話で成年後見支援センターまで

成年後見制度とは

認知症、知的障がい、精神障がいなどの理由で、判断能力が不十分になった人に代わって、財産の管理や身の回りの契約関係をしてくれる人を選ぶ制度です。

障害者週間 12月3日〜9日

障がい福祉課
☎ 443・9027
FAX 443・3144

「障害者週間」は、広く障がい者の福祉への関心と理解を深めるとともに、障がい者があらゆる分野の活動に参加する意欲を高めることを目的に定められています。障害者週間について詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(ID 10168)

市内障がい者就労施設などの情報誌

障がい者自立支援協議会では障がい者就労施設などの情報誌(就労POSSIBLE)を作成し、地元企業などのマッチング促進に取り組んでいます。

(ID 12182)

次の場所ですることができます

◇障がい者自立支援協議会ホームページ

◇障がい者基幹相談支援センター(福祉総合相談センター1階)

◇商工会議所



安全安心

災害時支援ボランティアに登録しませんか

地域福祉課
☎ 441・9006

大規模な災害が発生したときに、自主的に救援活動を希望する人を支援します。特別な資格は必要ありません。

ん。ぜひ登録ください。

対象

市内外の個人、団体

主な活動 ボランティアコーディネート、炊き出し

手伝い、救援物資の仕分け・運搬など

登録方法 申請書に必要事項を記入の上、地域福祉課まで

※ 申請書は市ホームページからも取り出せます。

※ 詳しくは、地域福祉課までお問い合わせください。(ID 3914)

北朝鮮人権侵害問題 啓発週間

12月10日〜16日

高砂警察署
☎ 442・0110

拉致被害者は今も救出を待ち続けています。国民一

一人が拉致問題に関心を持つことが解決への大切な一歩となります。

兵庫県警察では、北朝鮮による「拉致被害者」と「拉致の可能性を排除できない行方不明者」に関する情報を求めています。詳しくは、

兵庫県警察ホームページをご覧ください。ご協力お願いします。

いします。

「医者の上手なかかり方」

高砂市医師会 内科 増田 章吾



患者の皆さんが、体調不良を感じ、医師の診察を受けるとき、誰もが「1日でも早く病気を治してほしい」と望みます。でも、自分自身が納得して医療を受けるためには、医師任せではなく、患者さんにもちょっとした心掛けが必要です。「医者の上手なかかり方10カ条」を病院での受診の際の心構えとしてご利用ください。

「医者の上手なかかり方10カ条」

1.伝えたいことはメモして準備しましょう

まずは、症状を紙に書き出してみます。不安に感じていることをメモすることによって、具体的な不安が見えてきて、要領よく伝えることができます。

2.対話の始まりは、あいさつから

診察室では、「こんにちは」「よろしくお願いします」と挨拶をして、準備したメモを使って要領よく説明しましょう。お互いの挨拶により、緊張もとれ、話がスムーズに進みます。

3.よりよい関係づくりはあなたにも責任が

診察は患者さんと医師の共同作業です。医師は問診などでできるだけ、患者さんの情報を聞き取るよう努力しています。患者さんも、医療者に求めるばかりではなく、歩み寄る努力が必要です。

4.自覚症状と病歴はあなたが伝える大事な情報

いつ、どこに、どのような症状が出たのか、また、その症状はどのように変化があったのか、事前に時系列で整理しておきましょう。また、現在治療中の病気、飲んでいる薬、特に「お薬手帳」は非常に大切です。そして人間ドック、健診の結果、アレルギーや過去の病歴も大切です。これらがあれば、診察時の誤解も少なく、診療を的確に、スムーズに行うことができます。

5.これからの見通しを聞きましょう

診断がついたら、これからどうなっていくのか、どんな治療をするのか今後の見通しを聞いてみるのもいいでしょう。

6.その後の変化も伝える努力を

再診時は、「よくなった」「変化がない」「悪くなった」など、どれも大事な情報です。情報を伝えることが大切です。

7.大事なことはメモをとって確認

特に手術の際など、重要な場合はメモをして内容を確認することも大切です。

8.納得できない時は何度でも質問

専門的な言葉や話になると理解できないことがあっても当然です。分からないこと、納得がいけないことは質問しましょう。特にインターネットの情報は、偏っていることも多く、惑わされることもよくあります。気になる場合は主治医によく聞いてください。

9.治療効果を上げるために、お互いに理解が必要

早く完全に治してほしいと願うのは当然ですが、医療に限界があることもご理解ください。医師と患者さんが理解しあってお互いに最善を尽くすことが大切です。

10.よく相談し、治療法を決めましょう

診断がついても、治療法は一つとは限りません。合併症の有無、年齢、人生観も含め、医師と患者さんの両方で相談し、協力しあってよりよい治療法を選択しましょう。



市ホームページ

(ID 11403)

火を消す
◇近くにスプレー缶などを置かない
◇火をつけたままで給油をしない
※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。



年末の交通事故防止運動	
土木総務課 ☎443・9040 高砂警察署 ☎442・0110	12月1日(月)～10日(水)「やさしさで笑顔で走る兵庫の道」をスローガンに、交通事故防止運動を実施します。 年末は、忘年会などで飲酒の機会が増えることに加え、年末特有の慌たしさから、気のいらだち・緩みが生じやすくなり、交通事故の多発が懸念されます。 後を絶たない飲酒運転に歯止めをかけ、こどもや高齢者を交通事故から守る取り組みを強化するとともに、日没時間の早まりで多発する交通事故の防止を中心に取り組みます。

健康増進課からのお知らせ	
健康増進課 ☎443・3936 健康増進課こども健康担当 ☎443・3950	令和8年1月13日(火) 9時30分～12時 曾根地域交流センター 内容 離乳食(5～8カ月児)の調理実習と講話 定員 9人 一時保育 9人 ※ 無料、要予約 ※ ミルク、オムツなどを持参してください。 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、マスク、筆記用具 申込方法 市ホームページ(☎6815)・市公式アプリたかさこナビまたは電話でこども健康担当まで

健康増進課からのお知らせ	
※ 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。 高砂ヘルシークッキング とき 令和8年1月27日(火) 9時30分～12時 ところ 文化会館 テーマ 節分の恵方巻き作り 講師 高砂いずみ会 定員 16人 参加費 700円 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク、筆記用具 しめ切り 令和8年1月20日(火) 申込方法 市ホームページ(☎11203)または電話で健康増進課まで	催し 家族DEクッキング 生涯学習課 ☎443・9056 とき 12月13日(土) 10時～13時 ところ 中筋地域交流センター

はたちのつどい(旧成人式)	
シティブロモーション室 ☎441・9904 高砂市に住民登録をしている対象者に、11月中旬に案内はがきを郵送しています。市外に転出している人も参加できます。(連絡は不要ですが、はたちのつどい入場券が必要です。) 詳しくは、案内はがきまたは市ホームページをご覧ください。(☎9648) とき 令和8年1月12日(木) 11時～11時30分 (受付10時30分) ※ 式典開始前に、中学時代の先生からのお祝いの	内容 みんなでわくわくクリスマス料理を作ろう！ 対象 保護者ともども 定員 8組 参加費 1人600円 持ち物 エプロン、三角巾、1組米1合 申込期間 12月1日(月)～10日(水) 申込方法 電話で生涯学習課まで

たかさこ市社協ふれあいフェスタ2025	
高砂市社会福祉協議会 ボランティア活動センター ☎442・4047 とき 12月14日(日) 9時30分～12時 ところ 文化会館東館 内容 ◇ファミサポまつり ◇ボランティア体験スタンプラリー ◇フードドライブ ◇こども向けイベント「あそべーや」 ◇こども食堂紹介展示 ◇バザー・授産品販売 ◇アロマハンドマッサージ ◇バルーンアートコーナー	メッセージ動画を上映します。 ところ 文化会館じょうとんぱホール 対象 平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人 ※ YouTubeで式典の様子を配信します。 お祝いのメッセージ動画は配信しません。

ガールスカウトふれあいクリスマス集会	
ガールスカウト兵庫第71団 ✉girlscouthyogo71@gmail.com とき 12月21日(日) 9時30分～11時30分 (受付9時15分) ところ 米田地域交流センター調理室 内容 ガールスカウトと一緒に！クリスマス防災クッキング 対象 5歳～高校3年生 ※ 中学生以下は、保護者の同伴が必要 定員 8人 参加費 300円 持ち物 筆記用具、お茶、エプロン、三角巾、ふきん 申込方法 申込フォームから申し込み	QRコード 申込フォーム

12月の図書館	
図書館 ☎432・1355 休館日 12月1日(月) 12月29日(月)～令和8年1月3日(土) 貸出期間・冊数の変更 年末年始の休館に伴い、貸出期間と貸出冊数を変更します。 とき 12月15日(月)～28日(日) 貸出期間 4週間以内 貸出冊数 1人20冊まで 行事・イベント ※ 申し込み不要・無料 ◇えほんのじかん とき 12月6日(土) 14時～ 内容 絵本の読み聞かせ 対象 幼児 ※ 参加はこどものみ ◇おはなし会 とき 12月13日(土)・20日(土) 14時～ 内容 絵本の読み聞かせストーリーテリング	

健康増進課からのお知らせ	
健康増進課 ☎443・3936 健康増進課こども健康担当 ☎443・3950	令和8年1月13日(火) 9時30分～12時 曾根地域交流センター 内容 離乳食(5～8カ月児)の調理実習と講話 定員 9人 一時保育 9人 ※ 無料、要予約 ※ ミルク、オムツなどを持参してください。 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、マスク、筆記用具 申込方法 市ホームページ(☎6815)・市公式アプリたかさこナビまたは電話でこども健康担当まで

健康増進課からのお知らせ	
※ 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。 高砂ヘルシークッキング とき 令和8年1月27日(火) 9時30分～12時 ところ 文化会館 テーマ 節分の恵方巻き作り 講師 高砂いずみ会 定員 16人 参加費 700円 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、マスク、筆記用具 しめ切り 令和8年1月20日(火) 申込方法 市ホームページ(☎11203)または電話で健康増進課まで	催し 家族DEクッキング 生涯学習課 ☎443・9056 とき 12月13日(土) 10時～13時 ところ 中筋地域交流センター

親子科学実験教室「静電気はすごい！」	
実験を楽しみながら、静電気の秘密を探ってみよう！ とき 令和8年1月9日(金) 15時30分～16時30分 講師 関口 芳弘 氏 (環境省減容化施設電気主任技術者) 対象 年長～中学生のこどもと保護者(1組につきこども1人、保護者2人まで) ※ 小学3年生以下は保護者の同伴が必要 定員 10組 持ち物 筆記用具、ノート、下じき、タオル1枚 申込期間 12月12日(金) 10時～ 申込方法 直接または電話で図書館まで	親子科学実験教室 「静電気はすごい！」 実験を楽しみながら、静電気の秘密を探ってみよう！ とき 令和8年1月9日(金) 15時30分～16時30分 講師 関口 芳弘 氏 (環境省減容化施設電気主任技術者) 対象 年長～中学生のこどもと保護者(1組につきこども1人、保護者2人まで) ※ 小学3年生以下は保護者の同伴が必要 定員 10組 持ち物 筆記用具、ノート、下じき、タオル1枚 申込期間 12月12日(金) 10時～ 申込方法 直接または電話で図書館まで

腎臓病セミナー	
健康増進課 ☎443・3936 とき 令和8年1月20日(火) 13時30分～15時30分 ところ 市役所分庁舎1階大会議室 内容 ◇講演「知らない危険！慢性腎臓病 ～糖尿病から人工透析へ～」 講師 富田 友樹 氏 (兵庫県腎友会 東播ブロック長) ◇講演「今日からできる！腎臓を守る生活習慣」 講師 竹澤 一憲 氏 (高砂市民病院慢性疾患	い。15時45分からは公開練習も行っています。 とき 12月11日(木) 16時～(35分程度) ところ 市民病院1階正面玄関ホール 曲目 きよしこの夜、恋人はサンタクロース、お正月、津軽海峡冬景色ほか ※ 院内でのマスク着用にご協力をお願いします。

文化会館のイベント	
文化会館 ☎442・4831 とき 12月23日(火) 10時～12時 ところ 東館1階多目的室5 定員 16人 受講料 4,000円 持ち物 持ち帰り用の袋しめ切り 12月20日(土) 申込方法 受講料を添えて文化会館事務所まで	看護専門看護師(定員 40人) 参加費 無料 申込方法 電話または電子申請で健康増進課まで ※ 市ホームページから申し込みます。(☎9754) 年末特別ワークショップ 「わらなを縛ってつくるしめ縄リースづくり」 とき 12月23日(火) 10時～12時 ところ 東館1階多目的室5 定員 16人 受講料 4,000円 持ち物 持ち帰り用の袋しめ切り 12月20日(土) 申込方法 受講料を添えて文化会館事務所まで

スポーツ

スポーツ教室 (短期Ⅲ期)

総合体育館
☎ 432・9090

とき 令和8年1月～3月(全10回)

ところ 総合体育館

参加費 5,000円

しめ切り 12月10日(水)
申込方法 施設利用振興財団ホームページのスポーツ教室応募フォームから申し込み
※ 申し込み多数の場合は、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、市内の勤務先を記入してください。
※ 天候などにより受講回数を変更することがあります。

内容は変更される場合があります。

教室名	と き	対 象	定 員
そう快(運動習慣支援)	火曜日 9時50分～10時50分	16歳以上	35人
リラクゼーションヨガ	火曜日 13時～14時	16歳以上	40人
ピラティス・ヨガ	水曜日 11時～12時	16歳以上	40人
健康フラダンス	水曜日 11時15分～12時15分	16歳以上の女性	20人
モーニング・ヨガ	木曜日 9時～10時	16歳以上	50人
フィットネスエアロビクス	木曜日 15時～16時	16歳以上の女性	30人
はつらつフィットネス	木曜日 19時45分～20時45分	16歳以上	35人
リフレッシュ・ヨガ	金曜日 15時～16時	16歳以上	40人

向島テニス教室 (初・中級コース)

向島多目的球場
☎ 442・2722

とき 令和8年1月9日(金)～3月13日(金)の毎週金曜日(全10回)
10時30分～12時30分

ところ 向島多目的球場テニスコート

対象 18歳以上の人
※ 高校生を除く
定員 16人
※ 申し込み多数の場合は抽選
参加費 10,000円
※ 保険料を含む
しめ切り 12月12日(金)
抽選日 12月19日(金)
10時30分

抽選場所 向島多目的球場事務所1階

申込方法 電話で向島管理事務所まで

学 ぶ

移動型スマホ教室 「スマサポ号」の開催

ソフトバンク専用コールセンター
☎ 0800・111・9442
企画課
☎ 441・8851

移動型スマホ教室が出張し、スマートフォンの基本操作などを学ぶ教室を開催します。

対象 スマートフォンの操作に不安がある人
定員 各回3人
参加費 無料
しめ切り 各開催日の前日
※ 受付時間9時～17時(通話無料)

申込方法 電話でソフトバンク専用コールセンターに、氏名、電話番号、参加日時、受講したい講座をお伝えください。

※ スマートフォンを持っていない人も申し込み可
※ 予約、キャンセル以外の問い合わせは企画課まで(☎ 12760)

と き	ところ	11時～ 12時	12時30分～ 13時30分	14時30分～ 15時30分	16時～ 17時
令和 8 年 1 月 6 日(火)	市役所駐車場	iPhoneの使い方 (入門編) (基礎編) (応用編)			たかさご ナビの 使い方
1 月13日(火)	高砂市立図書館 駐車場	Androidの使い方 (入門編) (基礎編) (応用編)			
1 月20日(火)	教育センター 駐車場				
1 月27日(火)	高砂地域 交流センター駐車場				

ところ 市役所分庁舎1階大会議室

講師 山本 晃輔 氏

(関西国際大学准教授)

定員 50人

参加費 無料

しめ切り

令和8年1月16日(金)17時

申込方法 電話またはメールで国際交流協会まで

大会議室

多文化共生公開講座

国際交流協会
☎ 443・9132
✉ tia@banban.ne.jp

第1回

「外国にルーツを持つ子どもたちの居場所」

とき 令和8年1月11日(日)14時～16時

対象 2市2町在住・在勤・通学者(18歳以上)

定員 10人

就職自立支援セミナー(全9回)

あかし若者サポートステーション
☎ 078・915・0677
FAX 078・915・0678

第6回 親が変われば子が変わる? 「聞いて話して考える」働いていない子を持つ親のためのセミナー

とき 12月13日(土)10時～12時

ところ 生石研修センター

講師 山脇 洋子 氏

情報けいじばん

スポーツ・学ぶ・募集

数を変更することがあります。

移動型スマホ教室「スマサポ号」の開催

ソフトバンク専用コールセンター
☎ 0800・111・9442
企画課
☎ 441・8851

移動型スマホ教室が出張し、スマートフォンの基本操作などを学ぶ教室を開催します。

対象 スマートフォンの操作に不安がある人

定員 各回3人

参加費 無料

しめ切り 各開催日の前日

※ 受付時間9時～17時(通話無料)

申込方法 電話でソフトバンク専用コールセンターに、氏名、電話番号、参加日時、受講したい講座をお伝えください。

※ スマートフォンを持っていない人も申し込み可
※ 予約、キャンセル以外の問い合わせは企画課まで(☎ 12760)

募 集

会計年度任用職員 (事務補助)募集

人事課
☎ 443・9005

登録制度を設け、書類選考と面接を行い、随時任用します。詳しくは、人事課までお問い合わせください。

職種 事務補助員

勤務時間

◇週5日

1日実働7時間45分

◇週4日

1日実働7時間45分

◇週3日

1日実働6時間

※ 任用期間、出勤日数は配属部署により異なる場

合があります。

報酬

日給 9,262円

時給 1,195円

※ 報酬額は、給与改定により変わることがあります。

※ 社会保険などは法令の定めるところによる

休日休暇 土・日、祝日、有給休暇(任用期間などに応じて付与)

募 集

高砂ジュニア プレゼン大会参加者募集

高砂市子ども会育成会
連絡協議会事務局
☎ 443・9067

自分が伝えたいことを、自分の言葉でみんなに伝えてみませんか。

今年度から中学生も参加対象です。

とき 令和8年1月18日(日)13時30分～16時30分

ところ 文化会館ぼっくりんホール

内容 自分の考えや感じたことなど、伝えたいことを3分以内で発表

対象 市内在住の小・中学生

定員 30人

※ 応募多数の場合は抽選しめ切り 12月19日(金)17時

申込方法 高砂市子ども会育成会連絡協議会ホームページから申し込み

※ 詳しくは各学校から配布されるチラシ・スクリーンをご覧ください。

生石研修センター
☎ 447・4110
FAX 447・8281
✉ info@ureainosato-oshiko.or.jp

果報は動いてつかむ

とき 令和8年1月12日(祝)10時30分～12時

ところ 生石研修センター

講師 金村 義明 氏

(高砂市応援大使、野球解説者)

定員 200人

※ 申し込みは5人以内でお願いします。

参加費 無料

申込方法 電話、ファクスまたはメールで、氏名、参加人数、日中連絡可能な電話番号をお知らせください。



生石研修センター
ホームページ

労働文化講演会

生石研修センター
☎ 447・4110
FAX 447・8281
✉ info@ureainosato-oshiko.or.jp

果報は動いてつかむ

とき 令和8年1月12日(祝)10時30分～12時

ところ 生石研修センター

講師 金村 義明 氏

(高砂市応援大使、野球解説者)

定員 200人

※ 申し込みは5人以内でお願いします。

参加費 無料

申込方法 電話、ファクスまたはメールで、氏名、参加人数、日中連絡可能な電話番号をお知らせください。



朝ごはんで「元気スイッチオン!」～がんばりすぎない朝の食習慣～

朝ごはんは1日のスタートを気持ちよくするための元気のスイッチ。無理なく続けられるちょっとした工夫で、朝ごはんの準備がぐんと楽になります。今回は、忙しい朝でも取り入れやすい「朝ごはんのコツ」を紹介します。

朝ごはんを 取り入れる3つのコツ	①手軽にできる ものから始める	バナナやヨーグルト、牛乳など、準備に手間がかからないものから取り入れましょう。 まずはひと口を習慣にしてみることが、継続の第一歩です。
	②前日に準備する	夜のうちに、おにぎり、パン、果物、ヨーグルトなどを用意しておく、朝は“食べるだけ”。 夕食にごはんを多めに炊いておいたり、おかずの残りを朝に食べるのもおすすめです。
	③栄養をプラス1品	理想は「炭水化物＋たんぱく質＋野菜＋果物」ですが、全部そろえるのが難しい場合は、 ◇おにぎり(炭水化物)＋卵(たんぱく質) ◇食パン(炭水化物)＋チーズ(たんぱく質) 「1品」プラスするだけで、栄養バランスがよくなります。

おすすめ! 無限おにぎりレシピ

いろいろな組み合わせを楽しめる「無限おにぎり」のアイデアをご紹介します。

◇青ねぎ + 鮭フレーク + 天かす(天かすのザクっとした食感が楽しい)
◇小松菜 + ツナ + かつお節 + ごま油(かつお節の香りが香ばしい)
◇枝豆 + 卵 + ごま(彩りがきれいで食欲アップ! 冷凍枝豆でもOK)
◇塩昆布 + プロセスチーズ(意外な組み合わせがクセになる)

※ 具材は混ぜ込んで、真ん中に入れてもOK。お弁当にもおすすめです。朝ごはんを少しでも食べることで、小さなひと口が、大きなエネルギーに! 集中力・元気・笑顔をアップさせるため、まずは“できること”から始めてみましょう。

内容は変更される場合があります。

高砂市の市外局番は(079)です。

意見募集

皆さんからの意見を募集します。

対象

◇市内在住または在学・通勤の人

◇市内に事務所または事業所を有する個人・法人・その他の団体

◇市税の納税義務を有する人

◇本件に係る事案に利害関係を有する人・団体

提出方法 案件名、住所、氏名(団体の場合はその名称)、電話番号またはメールアドレス、意見を記入の上、直接または郵送、ファクス、メールで各担当課まで

地域公共交通計画(案)

への意見募集

人口減少や高齢化の進行、交通事業者の乗務員不足や公共交通利用者の減少などにより、地域公共交通を取り巻く状況は一層厳しさを増しています。持続的に地域公共交通サービスを提供していくために、「高砂市地域公共交通計画(案)」を

作成しましたので、意見を募集します。

とき 12月8日(月)～令和8年1月6日(火)

※ 土・日、祝日を除く

閲覧場所 都市政策課、情報公開コーナー

※ 市ホームページでも閲覧できます。

担当課 (ID 12972) 都市政策課

〒676-8501 荒井町千鳥

11111

☎ 451・6799

FAX 443・9091

✉ tact3810

@city.takasago.lg.jp

第5次高砂市総合計画

後期基本計画(素案)への意見募集

令和8年度～12年度までの、高砂市を今後も住みやすく、住みたいと思えるまちづくりの基本計画を定めた「第5次高砂市総合計画後期基本計画(素案)」を作成しましたので、意見を募集します。

とき 12月15日(月)～令和8年1月15日(木)

閲覧場所 企画課、情報公開コーナー、高砂市市民

サービスコーナー、各地域交流センター

※ 市ホームページでも閲覧できます。

(ID 12874)

※ 意見フォームによる回答も可。

※ 意見への個別回答はしません。

担当課 企画課

〒676-8501 荒井町千鳥

11111

☎ 443・9007

FAX 442・2229

✉ tact2110

@city.takasago.lg.jp



意見フォーム

市民読書活動推進計画

(素案)への意見募集

市民の誰もが読書に親しみ、全世代・全市域で総合的に読書活動を推進するため、市民読書活動推進計画(素案)に対する意見を募集します。

とき 12月8日(月)～令和8年1月8日(木)

閲覧場所 生涯学習課、図

書館エントランス、情報公開コーナー

※ 市ホームページでも閲覧できます。

(ID 2623)

※ 意見書の様式は、各閲覧場所にあります。市ホームページからも取り出せます。

担当課 生涯学習課

〒676-8501 荒井町千鳥

11111

☎ 443・9056

FAX 443・9019

✉ tact7610

@city.takasago.lg.jp



登録フォーム

(〒676-8501 荒井町千鳥 11111)まで

※ 履歴書と講師登録書は、市教育委員会ホームページから取り出せます。

(市販の履歴書も可)

※ 講師登録は、登録フォームからでも行えます。

申込方法 申込フォームから申し込み

※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

(ID 12392)

申込フォーム



申込フォーム

デジタル地域ポイント事業「キャラクター」の募集

企画課

☎ 441・8851

多くの皆さんに応募・投票いただいた、高砂市デジタル地域ポイント事業の愛称が決定しました。

※ 結果は、市ホームページをご覧ください。

この事業がさらに市民の皆さんに愛着を持っていただけよう、高砂市デジタル地域ポイント事業の「キャラクター」を募集します。たくさんのご応募をお待ちしております。

登録方法

履歴書(写真添付)と講師登録書を記入の上、直接または郵送で学校教育課

対象 教育職員免許法に定める希望する校種の教員免許状を取得している人、または令和8年3月31日までに取得見込みの人

検診は 明日へ生きるパスポート(作:ひろこ)

働き盛りのあなたも、これから好きなことを始めたいあなたも。

何をするにも、健康な身体があってこそ。年明けは、予約が一気に混み始めます。

今年度の検診がまだの人は、年内に予約を済ませて、よいお年をお迎えください。

「そうかもな…」そう思った今が、行動の時。

みんなで行こか! がん検診。



検診ガイドから、3ステップで申し込みができます。(ID 10772)

◇今年度65歳以上の人は、**主要な検診が無料です**。「定年後、検診をすっかり忘れてた!」という人は、今がチャンスです。

◇今年度限り有効の「**検診無料クーポン券**」は、**令和8年2月28日まで**です。

健康お守りカード、検診無料クーポン券の(再)発行は、健康増進課(☎443-3936)まで。

お絵描き保健師のがん検診推進日記

『市民病院健診 受けてきました』

検診にかかった時間は、約1時間。

胃がんリスク、大腸・子宮・乳がん、骨粗しょう症の検査を受けました。まとめて一日で受けられるのが、とても便利でした。

待ち時間はほとんどなく、流れるように進みました。

結果が届くまでは不安でしたが、「もし何か見つかって、きっと早期だろう」と思えたのは、これまで**定期的に検診を受けてきた自分への信頼**でした。

結果相談窓口、使ってみました。

郵便で届いた結果には『要再検』と『要注意』の文字がありました。同封の結果相談窓口で、やさしく丁寧に説明してもらい、次に何をすればよいか分かってひと安心しました。

お知らせ

マイナンバーカード 出張申請会

高砂市マイナンバー
コールセンター
☎451・5072

地域交流センターなどでマイナンバーカードの申請会を行います。出張申請で申請すると、後日、本人限定郵便または簡易書留でマイナンバーカードが受け取れます。

とき・ところ

- ◇12月3日(水) 曽根地域交流センター
 - ◇12月10日(水) 総合体育館多目的室
 - ◇12月11日(木) 中筋地域交流センター
 - ◇12月12日(金) 高砂地域交流センター
 - ◇12月16日(火) 米田地域交流センター
 - ◇12月17日(水) 総合体育館多目的室
- ※ いずれも10時～12時、13時～16時
持ち物など詳しくは、市

ホームページをご覧ください。
(ID 7826)

政治家の寄附は 禁止されています

選挙管理委員会
☎443・9057



政治家が選挙区内の人に寄附することは、選挙の有無や名義のいかんに関わらず、禁止されています。また、有権者が政治家に寄附を求めてもいけません。

禁止されている寄附の例

葬式の花輪、供花、病氣見舞い、お中元、お歳暮、入学祝い、卒業祝い、祭りの寄附や差し入れ

令和8年度 入札参加資格審査申請

契約管財課
☎443・9011

市が発注する「建設工事」、「測量・建設コンサルタン等」、「物品・その他」の入札参加資格審査申請を受け付けます。詳しくは、市

ホームページをご覧ください。

※「建設工事」は基準年のため、すでに登録済みでも申請が必要です。

※「測量・建設コンサルタント等」、「物品その他」ですすでに登録済みの場合、申請の必要はありませんが、納税証明書の提出が必要で

申請書交付(市独自様式)

申請書は契約管財課にあります。市ホームページからも取り出せます。

交付期間

12月1日(月)～令和8年1月30日(金)
10時～12時、13時～16時
※土・日、祝日、年末年始を除く
※郵送請求不可
※「建設工事」の入札参加資格者には、案内書を郵送します。
申請書受付
原則、郵便で提出してください。
◇郵送(簡易書留、レターパック)による場合
令和8年1月5日(月)～23日(金)必着

◇契約管財課に持参する場合(市内に本店または受任者がある業者に限り)

令和8年1月5日(月)～30日(金)

10時～12時、13時～16時
※土・日、祝日を除く
※窓口では受け取りのみに審査は行いません。

令和7年度 コミュニティ助成事業

危機管理室
☎443・9008



＜ポータブル蓄電池など＞

コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源としており、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的として実施しているものです。

魚橋南自主防災会が宝く

ポリ塩化ビフェニル (PCB)廃棄物の処分

環境政策課
☎443・9029

低濃度PCB廃棄物は、PCB特措法に基づき、令和9年3月31日までに処分をしなければなりません。各事業者において低濃度PCB廃棄物が残っていないか確認し、適切に処分してください。

判別方法などについて詳しくは、環境省ホームページをご覧ください。

※PCB廃棄物を発見した場合、兵庫県東播磨県民局県民躍動室環境課に届け出が必要です。



環境省
ホームページ

じの助成金を受けて、防災活動備品の整備を行いました。

ユナイテッドセンター 年末年始休館日

ユナイテッドセンター
☎441・8948

12月28日(日)～令和8年1月3日(土)は休館します。※駐車場は利用できません。1月の初日申請は5日(月)9時から受け付けします。

令和8年度 生涯学習登録 グループ申請

生涯学習課
☎443・9056
☎443・0919
✉tact610
@city.takasago.lg.jp

令和8年度に各地区地域交流センターで定期的な活動を希望するグループは、申請が必要となります。

しめ切り 12月9日(火)
申込方法 申請書などに必要事項を記入の上、直接またはファクス、メールで生涯学習課まで
※申請書類は生涯学習課にあります。市ホームペ

令和8年度 小・中学校就学(入学) のお知らせ

学校教育課
☎443・9054



令和8年度に小・中学校に就学する児童・生徒の保護者に、令和8年1月中旬に就学通知書を郵送します。就学通知書が届かない場合は、学校教育課までお問い合わせください。

就学する学校は、住所に基づいて指定しています。特別な理由がある場合、許可基準により変更できることがあるので、事前に学校教育課までご相談ください。

※市立小・中学校指定校
区外・区域外就学許可基準は、市ホームページをご覧ください。

(ID 6376)

ーじからも取り出せます。
(ID 13006)

自動車公害防止月間・ 大気汚染防止推進月間・ 地球温暖化防止月間

環境政策課
☎443・9029

自動車から排出される窒素酸化物などは、大気汚染の原因の一つになっており、特に冬季に濃度が上昇します。地球にやさしい生活へのご協力をお願いします。

◇暖房の設定温度は少し低めにします。

◇自動車の運転時、発進の際は穏やかにアクセルを踏む。止まるときは早めのアクセルオフ、アイドリングストップを実施する。

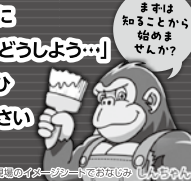
◇ボイラーの燃焼管理を適正に行う。

ご希望の方は、下記にご連絡ください
☎0120-317-902
✉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] 7:00～19:00 [定休日] 日曜日
兵庫県知事 許可(般-27)第407493号 上里塗装 〔株〕

いつか塗装しなきゃ...

「でも、トラブルに巻き込まれたらどうしよう...」
不安な方はぜひ手に取ってください



失敗しない塗装工事 7つの防衛策

先着10名様
※同業者お断り

1.見積りの比較の仕方
2.確実な工事をしてもらうための「魔法の一言」
3.価格のからくり など



広 告

播州秋祭り 市内各地で秋季例大祭が開催されました。高砂神社
秋祭りでは、3年に1度の船渡御神事が行われました。



9/8 ぼっくりんヘルメット贈呈式

高砂通運株式会社様から自転車ヘルメット着用促進のための交通安全啓発品としてぼっくりん用ヘルメットを寄附していただきました。



**9/27 じょうとんバス
ポスター表彰式**

じょうとんバスの利用促進をテーマに募集したポスターの中から選ばれた15作品の表彰式を開催しました。



**10/6 ・ 10/20
ホールコンサート**

浜っ子コーラスによる女声合唱



弾き語りリスト フォーク・オールディによる弾き語り



稲刈り 市内各地で児童・生徒による稲刈りが行われました。



米田西小学校

阿弥陀小学校

市内各園（曾根こども園）

**10/3 西部子育て支援センター・
曾根地域交流センター1周年記念事業
うまちゃんとあそぼっか♪**

西部子育て支援センター・曾根地域交流センターの1周年を記念して、あそび歌ライブが開催されました。



**10/25 高砂市子育て支援センター25周年・
ユアアイ帆っとセンター10周年記念事業
親子でお仕事体験**

ユアアイ帆っとセンター全館で15種類のお仕事体験ができるイベントが開催されました。



**10/16 コウノトリ
飛来**

阿弥陀新池にコウノトリの大群が出現！悠々と空を飛ぶ姿の撮影に成功しました。

阿弥陀こども園では、コウノトリを見るため散歩を実施。普段目にする事のないコウノトリに興味津々だったそうです。



10/25 たかさごの森記念イベント

多可町との森林整備連携事業を記念して、多可町にある「たかさごの森」で記念植樹などのイベントが開催されました。





内容は変更される場合があります。

12月の相談

相談名	内 容	と き	ところ	問合先
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 ☎079－443－9002
法律相談	弁護士による法的な解釈が必要な生活上の問題についての相談	12月 5 日(金)・16日(火)・25日(木) 13時～16時 ※ 12月 1 日(月)から予約受付開始（各日定員 6 人）		
行政相談	国・県に対する要望、苦情などの相談	12月22日(月) 13時～15時		
相続・登記相談	司法書士による相続・登記に関する相談	12月23日(火) 13時～15時 ※ 12月 1 日(月)から予約受付開始（定員 5 人）		
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	12月10日(水) 13時～15時 ※ 12月 1 日(月)から予約受付開始（定員 5 人）		
税務相談	税理士が税務の入り口をアドバイス	12月 2 日(火)・ 9 日(火)・16日(火)・23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 ☎079－421－1144
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	12月11日(木)・25日(木) ～19時	本庁舎 1 階（8 番） 賦課収納課	賦課収納課 ☎079－443－9072
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	12月11日(木)・25日(木) ～19時	本庁舎 1 階（18番） 債権管理課	債権管理課 ☎079－443－9018
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 ☎079－443－9078
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		
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（7 番） 青少年センター	青少年センター ☎079－443－6246
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 1 階 のびのび教室	のびのび教室 ☎079－490－4001
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	12月15日(月)・25日(木) 13時～15時	15日(月) みのり会館 25日(木) 市役所南庁舎	人権推進課 ☎079－443－9060
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	12月 8 日(月) 14時～16時	ユーアイ帆っとセンター 1 階研修室	障がい福祉課 ☎079－443－9027
しごとと法律・こころの相談室	弁護士と精神保健福祉士による法律問題やこころの悩みに関する相談	12月22日(月) 10時30分～12時30分 ※ 12月17日(水)の17時までに要予約	ハローワークステーション 姫路	兵庫県福祉部障害福祉課 ☎078－362－3059
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 ☎079－441－7782
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）	12月23日(火) 10時、11時、13時、14時、15時	ユーアイ帆っとセンター 1 階研修室	地域包括支援センター（本部） ☎079－443－3723
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 ☎079－443－9134
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）	12月22日(月) 13時～16時 ※ 要予約（定員 6 人）		
若者しごと相談	15～49歳の人の仕事探しに関する相談	12月 9 日(火)・23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	12月17日(水) 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 ☎079－422－0002
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）	12月 3 日(水)・10日(水) 9 時10分～10時15分 ※ オンラインまたは電話で要予約	加古川健康福祉事務所	健康管理課 ☎079－422－0002 県ホームページ
こころのケア相談	精神科医師による個別相談	12月 8 日(月)・22日(月) 13時～14時 ※ 要予約	加古川健康福祉事務所	地域保健課 ☎079－422－0003
宅地建物取引士による不動産無料相談	不動産に関する無料相談	第 2 ・ 4 火曜日 13時～15時 ※ 要予約	宅建協会加古川支部	宅建協会加古川支部 ☎079－424－0832



12月の健診・相談

健診・相談名	内 容	と き	ところ	問合先
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『赤ちゃんのおふろ』」(定員 4 組)	12月22日(月) 9 時45分～11時45分 ※ 受付 9 時30分～(要予約)	本庁舎 2 階 健康教育室	こども窓口課 ☎079-441-7440 健康増進課 ☎079-443-3950
ひだまりサロン	情報交換やお友達づくりができるサロン テーマ「離乳食のおはなし」 ※ 妊産婦、1 歳未満の乳児と保護者が対象	12月18日(木) 10時～11時30分 ※ 受付 9 時30分～10時		
乳児保健相談	令和 7 年 8 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。	12月19日(金)		
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 6 年 5 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。	12月 5 日(金)	本庁舎 2 階 健康教育室	
3 歳児健診	令和 4 年 9 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。	12月12日(金)		



12月の救急医

外科

とき	医院名・所在地	電話番号
7 日	つくだ整形外科 今市 2 丁目	☎079－444－5544
	やぎ整形外科クリニック 加古川市加古川町寺家町	☎079－427－8008
14 日	高砂市民病院 荒井町紙町	☎079－442－3981
	横山整形外科 加古川市加古川町備後	☎079－421－6998
21 日	高砂西部病院 中筋 1 丁目	☎079－447－0100
	加古川うおずみクリニック 加古川市加古川町本町	☎079－441－8991
28 日	川井整形外科 神爪 2 丁目	☎079－432－7757
	はすだ整形外科クリニック 加古川市西神吉町大国	☎079－451－5885

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・所在地	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	☎079－431－6060
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（姫路西消防署うら）	☎079－298－0119

診療時間

【歯科】 9 時～12 時（受付11時30分まで）

【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。

とき	医院名・所在地	電話番号
29 日	きたざわ整形外科 米田町米田	☎079－434－4777
	後藤整形外科 加古川市神野町石守	☎079－426－2880
30 日	西垣医院 阿弥陀町阿弥陀	☎079－447－1019
	あきもとクリニック 加古川市野口町北野	☎079－426－2252
31 日	泉外科医院 伊保 1 丁目	☎079－447－1111
	笠井医院 加古川市志方町志方町	☎079－452－0549

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。

内科・小児科（夜間・休日）

科目	医院名・所在地	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	☎079－431－8051

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。