

高砂市民病院からのお知らせ

「腎臓病 看護外来」を 開設しました！



市民病院 ☎442-3981



**腎臓病
看護外来とは？**

生活習慣病による慢性腎臓病は、原因となる高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満などを早期から治療することにより、その進行を抑える事ができます。

内科医師の指示のもと、慢性腎臓病を専門とした看護師と管理栄養士が連携し、生活の中で食事などの療養が継続できるよう、自身の生活に合わせた方法を共に考えていくための相談をさせていただきます。

**慢性腎臓病は
約8人に1人**

慢性腎臓病は、成人の約8人に1人（約1330万人）がかかっており、新たな国民病とも言われています。

腎臓の機能は一度失われると、回復することがないため、進行すると人工透析が必要になることもあります。そのため、長期的な視点をもって治療や療養生活を過ごす必要があります。

**生活習慣病と
慢性腎臓病の
関係**

生活習慣病は、心臓病・脳血管障害などの全身の血管に関連する病気に深く関係しています。腎臓には、心臓から送り出される血液の5分の1が流れ込んでいるため、生活習慣病による血管障害は腎臓にも悪影響を及ぼします。特に、血圧と腎臓は密接な

診療日・ 予約方法

診療日
毎週火・水曜日（予約制）

予約方法

- ① 内科を受診してください。
- ② 腎臓病看護外来や栄養指導をご予約ください。
- ③ 予約当日、個室で専門の看護師や管理栄養士が相談に応じます。

関係があります。腎臓の機能の一つに血圧を調節する役割があるため、腎臓の機能が低下すると高血圧になります。また、高血圧自体が腎臓に負担をかけて腎臓の機能を低下させるという悪循環に陥ります。そのため、高血圧を適切に治療しなければ、自覚症状が乏しいまま腎臓の機能が低下し、慢性腎臓病となってしまう

高砂市新型コロナワクチン接種のお知らせ

新型コロナワクチンコールセンター ☎443-5556

📌 4回目接種について

新型コロナウイルス感染症にかかった場合の重症化予防を目的として、令和4年6月から順次開始します。

対象者

- 3回目のワクチン接種から5カ月が経過した次に該当する人
- ◇60歳以上の人（努力義務あり）
- ◇18歳～59歳で基礎疾患を有する人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人（努力義務なし）
- ※ 努力義務とは、「接種を受けるように努めなければならない」という規定です。本人が納得した上で接種を受けてください。

使用ワクチン

1～3回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社製または武田/モデルナ社製を使用

接種方法

- ◇4回目のワクチン接種には、接種券が必要です。
- ◇3回目のワクチン接種時に高砂市に住民票があり、高砂市の接種券を使用して接種した60歳以上の人へ、順次接種券を送付します。
- ◇それ以外の人でワクチン接種を希望する人は、申請が必要です。申請受け付け後、接種券を送付します。接種を希望する人は、接種券が届いてから接種を受けてください。

申請方法

電話で新型コロナワクチンコールセンターまで詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID7557)

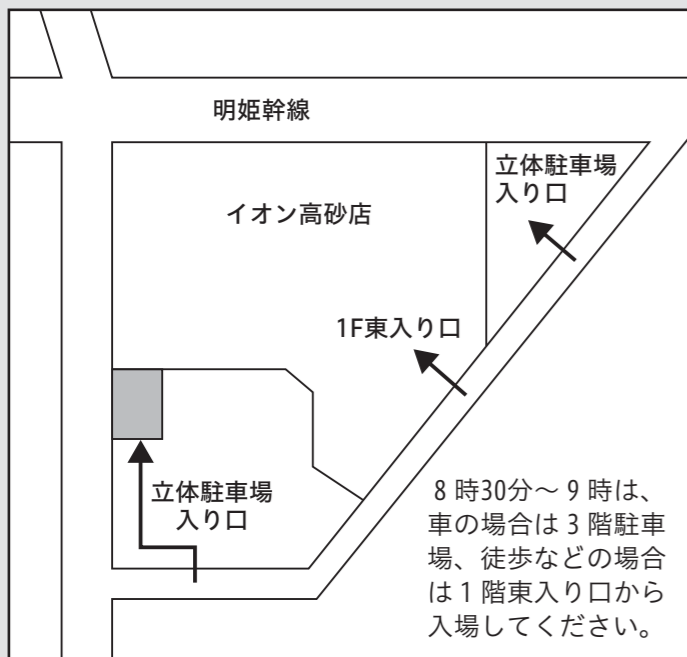


📌 12歳以上の3回目接種について

接種間隔が令和4年6月から変更になります。

2回目のワクチン接種から6カ月が経過 → 5カ月が経過

【イオン高砂店 入り口経路図(8時30分～9時)】



〔イオン高砂店3階会議室〕
 開設期間 公示の翌日から投票日の前日までの8時30分～20時

期日前投票の場所が変わります！
 仕事や旅行などのため、投票日に投票できない人は期日前投票ができます。
 令和4年に行われる選挙は、市役所敷地内工事のため、市役所内に期日前投票所を開設しませんのでご注意ください。
 令和5年の選挙からは市役所内に開設する予定です。

期日前投票
 期日前投票の際は、投票所お知らせ券裏面の「宣誓書」に必要事項を記入の上、持参してください。(印鑑不要)
 開設期間・時間は、投票所によって異なりますのでご注意ください。



参議院議員通常選挙

選挙管理委員会 ☎443-9057

投票日・開票場所は、決まり次第市ホームページでお知らせします。

投票時間 7時～20時
 ところ 各投票所(29カ所)
 開票時間 21時～

参議院議員通常選挙に関する情報は市ホームページ(ID7470)または兵庫県選挙管理委員会ホームページをご覧ください。



兵庫県
 選挙管理委員会
 ホームページ

- ※ 8時30分～9時は開店前のため、駐車場・入り口が限られます。車の場合は3階駐車場に駐車の上3階東側入り口から、徒歩・自転車などの場合は1階東側入り口からお入りください。
- 〔文化保健センター1階事務室〕
 開設期間 投票日前週の土・日曜日、投票日前日9時～20時
- 5月18日現在、投票日は確定していませんが、投票日が7月10日に決定した場合、期日前投票は次のとおりです。
- ◇イオン高砂店
 6月23日(木)～7月9日(土)
- ◇文化保健センター
 7月2日(土)・3日(日)・9日(土)
- ※ 期日前投票の際に満18歳未満の人は、不在者投票になります。市役所本庁舎2階で投票を行ってください。(開庁時間外の場合は、宿直室にお越しください)
- ※ 詳しくは、市ホームページ(ID7470)をご覧ください。

投票所お知らせ券(入場券)

- ◇投票所お知らせ券は個人ごとに作成し、公示日に1世帯6人分までをまとめて1枚の封書で郵送します。
- ◇投票の際は、各自の投票所お知らせ券を受付係にお渡ししてください。
- ◇投票所お知らせ券は、投票の日時や場所をお知らせするもので、投票所お知らせ券がなくても本人の確認ができれば投票できます。
- ◇裏面の宣誓書は、期日前投票をしない場合、記入する必要はありません。

投票所(全29投票所)

投票所お知らせ券(入場券)に記載されている投票所を正確確認ください。

投票できる人

選挙人名簿に登録されている人

新型コロナウイルス感染症対策

投票所では、消毒液設置などの感染症予防対策を実施しますが、来場の際はマスクの着用やせきエチケットなど、感染症予防対策に努めるようお願いいたします。

選挙公報

投票日の2日前までに自治会などから各世帯に配布します。各市民サービスコーナー・市民コーナーに設置するほか、市ホームページにも掲載します。

不在者投票

仕事や旅行などで遠方に滞在しているため、市内で投票できない人は、公示日翌日から投票日前日まで、滞在地の選挙管理委員会ですべて投票することができます。

郵便等による不在者投票

次に該当する人は、自宅や療養先などから郵便等による不在者投票ができます。
 詳しくは、選挙管理委員会までお問い合わせください。
 ◇介護保険で「要介護5」に認定されている
 ◇身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持ち、両下肢・体幹・移動機能障がい、心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸などの障がいの程度が一定以上ある
 ※ 事前に郵便等投票証明書が必要で、投票日の4日前までに証明書の請求をしてください。

投票に関して

お手伝いすることがあれば、気軽に従事者へ申し出てください。

国民健康保険加入者の皆さんへ

特定健診を受けましょう

国保年金課国保給付係
☎443-9020

特定健診の「基本項目」は無料です！
病気の予防、早期発見のために年に1回、
特定健診を！

実施期間 6月～令和5年2月
ところ 市内指定医療機関
高砂市民病院

健診内容（基本項目）

問診、身体計測（身長・体重・腹囲・
体格指数）、血圧測定、尿・血液検査
（血糖値・コレステロール・中性脂肪・
肝機能・腎機能）
※ 医療機関によっては、有料で各種が
ん検診などを追加受診できます。

国民健康保険
加入者の皆さんへ

各種がん検診
受診費用助成

国保年金課国保給付係
☎443-9020

受診期間
6月～令和5年3月

ところ 指定医療機関

※ 指定医療機関は、「たかさご
健康だより」をご覧ください。

胃がんリスク検診・子宮が
ん検診・大腸がん検診・乳がん
検診の受診費用を助成してい
ます。受診前に国保年金課で
助成券の申請をしてください。
対象 次の要件をすべて満
たす人

◇申請日現在、高砂市国民健
康保険に6カ月以上継続加
入している

◇国民健康保険料の完納世帯
※ 令和5年3月31日時点で
75歳の人は無料で受診でき
るため、助成券の申請は不
要です。

申込方法 6月1日(水)以降に
国民健康保険被保険者証と
健康お守りカードを持参し、
国保給付係まで
受診方法 助成券申請後、指

◇国保年金課からのお知らせ

胃がんリスク検診
(ABC検診)

検査内容 血液検査（ピロリ
菌検査、ペプシノゲン検査）
定員 300人
検査料 1,500円

（全額助成）
※ 平成30年度～令和3年度
の胃がんリスク検診の受診
者と過去にピロリ菌の除菌
をした人を除く。平成29年
以前に受けた人は、結果が
「A群」だった人のみ受診
できます。

定医療機関へ直接電話で申
し込み、検診日当日は国民
健康保険被保険者証と助成
券を持参してください。

特定健診では、メタボリッ
クシンドローム（内臓脂肪症
候群）やその予備群に該当す
る人を見つけ、一人ひとりに
あった特定保健指導を行うこ
とで、生活習慣を改善するた
めの支援を行っています。

6月上旬、対象者に
特定健康診査受診券を
送付します

年度途中に国民健康保険に
加入した人、紛失などで再交
付を希望する人は、国保給付
係までご連絡ください。

対象

次の要件をすべて満たす人
◇4月1日時点で国民健康保
険に加入している
◇令和4年度中に40～74歳に
なる
※ 令和4年度中に75歳にな
る人は、誕生日の前日まで
受診可
※ 妊産婦、刑務所入所中、
海外在住、長期入院、施設
に入所・入居中などの場合

子宮がん検診

検査内容 細胞診
定員 330人
検査料
◇頸部細胞診
1,700円（全額助成）

◇頸部・体部細胞診
2,500円（全額助成）
※ 体部細胞診は6カ月以内
に不正出血があったなど、
医師が認める人
※ 令和3年度の受診者を除く

大腸がん検診

検査内容 便潜血反応検査
(2日法)
定員 300人
検査料 700円（全額助成）

乳がん検診

検査内容 マンモグラフィ
(2方向)
定員 200人
検査料
◇個別検診
2,500円（全額助成）

◇市民病院健診
2,000円（全額助成）
※ 令和3年度の受診者を除く

は対象外
※ 他の医療保険に加入して
いる人は、それぞれの医療
保険者に確認してください。

受診方法

個別健診と市民病院健診の
2種類があります。

個別健診

受診券に同封の実施医療機
関一覧表をご覧ください。
持ち物 特定健康診査受診券、
国民健康保険被保険者証、
問診票

申込方法 電話で実施医療機
関まで
※ 健診結果は、受診した医
療機関からお渡しします。

市民病院健診

申し込み後に問診票や案内
を送付します。
申込方法 電話で市民病院健
診担当（☎442・398
1）まで
※ 健診結果は、後日自宅に
送付します。

後期高齢者医療保険加入者の皆さんへ

後期高齢者医療の
健康診査

国保年金課医療係
☎443-9021

受診期間
6月～令和5年2月

ところ 指定医療機関

※ 指定医療機関は、受診券に同
封の案内をご覧ください。

人間ドックや
会社などの健診
(事業主健診)を
受診する人へ

特定健診の項目が含まれて
いるので、健診結果の写しを
提出してください。
※ 返信用封筒を送付するの
で、国保給付係までご連絡
ください。
※ 国民健康保険の助成を受
けて人間ドックを受診する
人は、提出不要です。

特定保健指導
(対象者のみ)

特定健診を受けた後に医師、
保健師、管理栄養士などに
よる生活習慣改善のための保健
指導を受けることができます。

特定健診を受診した人
には図書カードをプレゼ
ントします。詳しくは、
6月に送付する受診案内
をご覧ください。

対象 兵庫県後期高齢者医
療の被保険者
※ 介護保険施設（特別養護
老人ホーム、老人保健施設
など）に入所中、長期入院
中の人、今年度同様の健診
を受ける人、昭和22年12月
以降に生まれた人は対象外

健診料 無料
受診方法 受診券が届いてか
ら指定医療機関に個別に予
約の上、受診してください。

※ 健診結果は、受診した医
療機関からお渡しします。

子育て支援室からのお知らせ



児童手当の制度が一部変更されます

子育て支援課
☎443-9024

町千鳥1-1-1)まで提出してください。
提出がない場合、10月(6月~9月分)以降の児童手当が受給できません。
受付期間
6月1日(水)~30日(休)
9時30分~12時
13時~16時
※ 詳しくは、送付する案内文をご覧ください。

児童手当法施行規則の一部改正により、児童手当の制度が一部変更となります。
◆ 特例給付の支給に所得上限額が設けられ、所得額により特例給付が支給されない人が発生します。
◆ 現況届の提出が原則不要となります。
◆ 現況届の提出が必要な人へ
現況届の提出が必要な人へ引き続き提出が必要な受給者には現況届を送付しますので、必要事項を記入の上、直接または郵送で子育て支援課(〒776-8501 荒井

ファミサポ
おたのしみ交流会
(第1回交流会)

ファミリーサポートセンター
☎442-0555

とき 6月11日(土)
10時~11時30分
ところ ユーアイ帆つとセンター

学童保育所
夏休み利用児童募集

子育て支援課
☎443-9024

対象 ファミリーサポートセンター登録会員、子育て中の児童
定員 15組
しめ切り 6月9日(休)
申込方法 電話でファミリーサポートセンターまで
※ 詳しくは、ファミリーサポートセンターまでお問い合わせください。
町千鳥1-1-1)まで提出してください。
提出がない場合、10月(6月~9月分)以降の児童手当が受給できません。
受付期間
6月1日(水)~30日(休)
9時30分~12時
13時~16時
※ 詳しくは、送付する案内文をご覧ください。

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	たけとんぼ	曾根小学校専用室	☎447-6538
		旧曾根幼稚園専用室	☎070-6681-9239
米田	ひまわり	米田小学校専用室	☎432-3480
	よねだ		
米田西	てんとうむし①	北部子育て支援センター 2階専用室	☎432-5519
	てんとうむし②		
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

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

費用 18,500円
(延長料金・おやつ代・教材費などを除く)
申込期間
◆ NPO法人高砂キッズ・スペースが運営する学童保育所
6月1日(水)~20日(月)
◆ 社会福祉法人あいむが運営する学童保育所
6月1日(水)~30日(木)
※ いずれも12時~18時(日曜、祝日を除く)
申込方法 申込書に必要事項を記入の上、直接学童保育所まで
※ 申込書は各学童保育所にあります。
※ 定員などにより、希望の学童保育所を利用できない場合があります。詳しくは、各運営主体までお問い合わせください。

児童手当6月期(2月~5月分)は、6月15日(水)に振り込みます。

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

つどいの広場の申し込みは、6月1日(水)8時30分から受け付けします。
6月の親子遊び
とき 月・木
10時~11時
ところ 子育て支援センター
内容 子育て支援センター
◆ 月曜日
6日 ボールで遊ぼう
13日 音楽遊びを楽しもう
◆ 木曜日
23日 赤ちゃんわらべうた
30日 ポリ袋で遊ぼう
対象 就園前の子どもと保護者
定員 各10組
つどいの広場 時の記念日
とき 6月2日(木)
9時30分~11時30分
ところ 子育て支援センター

内容 時間のプレゼント(一時保育)
対象 1歳3カ月~就園前の子どもと保護者
※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。ID1430)
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 6月15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 10組
申込期間
6月7日(火)~9日(木)
地域交流事業
集まれ!高砂・荒井つ子サークルのお友達と遊ぼう!
とき 6月20日(月)
◆ 高砂地区
9時45分~10時30分
◆ 荒井地区
10時45分~11時30分
ところ ユーアイ帆つとセンター
内容 音楽あそび

対象 高砂・荒井地区のサークルに興味のある就園前の子どもと保護者
定員 各10組
持ち物 お茶
申込期間
6月10日(金)~15日(水)
6月生まれの誕生会
とき 6月29日(水)
10時~11時
ところ ユーアイ帆つとセンター
対象 6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
申込期間
6月21日(火)~22日(水)
地域DEつどい
〜いっしょにあそぼ〜
とき・ところ
◆ 高砂地区 7月8日(金)
文化保健センター
◆ 荒井地区 7月7日(木)
荒井公民館
◆ 伊保地区 7月15日(金)
中央公民館兼伊保公民館
◆ 中筋地区 7月29日(金)
中筋公民館
◆ 曾根地区 7月25日(月)

北部子育て支援センターの催し

申込方法
電話で北部子育て支援センター
☎433-8866まで

つどいの広場の申し込みは、6月1日(水)8時30分から受け付けします。

つどいの広場
6月の親子遊び
とき 水・金
10時~11時
ところ 北部子育て支援センター
内容 子育て支援センター
◆ 水曜日
8日 赤ちゃんわらべうた
22日 新聞紙で遊ぼう
29日 エプロンシアター
対象 就園前の子どもと保護者
定員 各10組
持ち物 お茶
申込期間 6月25日(土)~
※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。ID6792)
つどいの広場 時の記念日
とき 6月17日(金)
9時30分~11時30分
ところ 北部子育て支援センター
内容 時間のプレゼント(一時保育)
対象 1歳3カ月~就園前の子どもと保護者
申込方法 電話で子育て支援センターまで
※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。ID1430)

6月のおはなしルーム
◆ 読み聞かせ会
23日(木) 10時~10時45分
◆ おはなし会
13日(月) 10時~10時45分
定員 各10組
父親講座
とき 6月25日(土)
10時~11時
ところ 北部子育て支援センター
内容 パパとあそぼう!
対象 就園前の子どもとお父さん
定員 10組
持ち物 お茶
申込期間
6月15日(水)~17日(金)
ママボランティア講座
とき 6月27日(月)
10時~11時
ところ 北部子育て支援センター
内容 ボランティアを楽しもう
◆ ボランティアを楽しむ
◆ 制作遊び
対象 子育て中のママ
ティアに興味のあるママ
定員 10組
申込期間
6月14日(火)~20日(月)

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	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	6月13日(月)・27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

スクールいんぷお

～教育委員会からの
お知らせ～

安全安心で
おいしい給食の提供

高砂市学校給食センター



ごはん、牛乳、豚肉の生姜焼き、切干大根のはりはり漬け、ばち汁



パン、牛乳、トマトのグラタン
ほうれん草とコーンのソテー、鶏団子スープ



令和2年1月から、市内5中学校(荒井・竜山・松陽・宝殿・鹿島中学校)に学校給食センターから約2,500食の給食の提供を行っています。

高砂中学校では、平成26年10月から、隣接する高砂小学校との親子給食を実施しています。

安全で衛生的な調理環境

食材の検収や下処理、食器や食缶の洗浄作業を行う「汚染作業区域」と、食材の切裁や調理、配缶をする「非汚染作業区域」に区分されています。

この異なる作業区域の間は、食材だけが移動できるようにカウンターやパスルー冷蔵庫を設置しています。

また、床の色分けやエプロン、シューズなども色を変えて作業を衛生的に区分しています。

安全・安心な食物アレルギー対応

食物アレルギー対応食に他の食材が混入しないように、専用のアレルギー食調理室があります。卵と乳を除去した食物アレルギー対応食の提供をしています。

多様な調理法で広がる献立のバリエーション

センターでの給食の献立は、小学校給食(単独校方式)で実施している献立をもとに作成していますが、センターには新たに導入された調理機器もあり、独自のメニューもあります。また、同じ献立でも食材の切り方や調理手順を変更したり、配送の時間を考慮して仕上げたりするなど、おいしい給食を提供できるように工夫しています。

『笑顔イキイキ、わくわく給食』を実施

今年度、児童・生徒の皆さんが給食を食べて笑顔になる「わくわくスペシャルメニュー」を年3回実施します。1学期は、小学校(高砂中学校)は7月1日(金)、中学校(5校)は7月6日(水)、牛肉を使うメニューです。

みのり会館だより No.463

みのり会館 ☎431-6170

みのり会館の事業

みのり会館では、市がめざす「心の豊かさ」と人権を尊重したまちづくり」の現に向けて、市民一人ひとりの人権意識の高揚と啓発活動に取り組んでいます。

人権推進事業としては、「人権交流学習会」をはじめ「子どもの人権教育学級」「高齢者学級」など、さまざまな年齢層の人たちを対象とした交流会・講演会を計画しています。より多くの皆さんの参加をお待ちしています。また、毎月1回「人権相談」も行っています。

令和4年度 人権教育推進事業

人権交流学習会

(全体学習会1回、
班別学習会2回)

とき 6月(全体学習会)
7～8月

(班別学習会)

内容 地域の人々との交流を深め、差別意識や偏見をなくすための学習会

対象 地域の自治会・婦人会、市内小・中学校PTA会員

子どもの人権教育学級

とき 7月、10月

内容 人権を大切にする子育てに関する講演会

対象 市内の幼稚園・こども園・保育園の保護者

人権教育実践講座

とき 8月、令和5年1月

内容 豊かな人権感覚と実践力を身に付けるための講演会

対象 市内の小・中学校の保護者

講座生人権講話

とき 9月

内容 講座生の交流を深め、豊かな人権感覚を身に付けるための講演会

対象 みのり会館と中筋老人憩いの家で活動する教養・自主講座生

高齢者学級

とき 9月、令和5年2月

内容 毎日を元気に明るく過ごすための健康づくりや講演会

対象 地域の高齢者

女性の人権研修会

とき 11月

内容 女性の人権を考える地域の仲間づくりを進める講演会

対象 地域の婦人会

人権相談

とき 毎月1回

対象 市民

自主講座

講座名	とき	ところ
3B体操	毎週月曜日 9時～12時	みのり会館
いきいき百歳体操	毎週月曜日 14時～15時30分	
ふれあい体操	毎週水曜日 10時～11時30分	
音楽体操	毎週水曜日 14時～16時	
エアロビクス	毎週木曜日 9時45分～10時45分	
くるみ絵の会	毎週木曜日 13時～16時	
大正琴	第2・4木曜日 10時～11時30分	
織りひめ	第2・4木曜日 13時30分～15時30分	
日本画	第1・3金曜日 9時30分～12時	
筋トレ&ストレッチ	第1・3金曜日 10時～11時30分	
童謡唱歌を歌う会	第2・4金曜日 10時～12時	中筋老人憩いの家
メモったクラブ	第2金曜日 13時～15時	

※ 童謡唱歌を歌う会は、定員に達しているため、現在は募集していません。

みのり会館 教養講座・自主講座

講座への参加希望者は、みのり会館までお問い合わせください。

みのり会館講座生 合同作品展

3月4日・5日に、みのり会館と中筋老人憩いの家で活動している教養講座生・自主講座生の合同作品展をみのり会館で開催しました。

教養講座

講座名	とき	ところ
書道A(大人)	毎週水曜日 19時30分～20時30分	みのり会館
書道B(大人)	毎週月曜日 15時～16時	
書道C(子ども)	毎週水曜日 18時30分～19時30分	
書道D(子ども)	毎週月曜日 16時～17時	
織りの会	月曜日 月3回 18時～20時	中筋老人憩いの家
ちぎり絵	第2・3月曜日 9時～12時	
暮らしの書道	第2・4火曜日 9時～12時	

情報けいじばん

年金

**国民年金には
障がい保障があります**

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

障害基礎年金とは

国民年金に加入中または60〜64歳で国内に住んでいる間に初診日があり、その病気やけががもとで障害基礎年金の等級に該当した時に支給されます。

20歳前に初診日がある人が障がいの状態になった場合も、20歳から受けることができます。

※ 本人の所得制限あり
障害基礎年金の額（年額）
◇1級 972、250円
◇2級 777、800円
※ 障害基礎年金の等級は、障害手帳のものとは関係ありません。

子の加算

障害基礎年金の受給資格が発生した時点で、受給者と生計を維持している子がいる場合、子の人数に応じた加算があります。受給権が発生した後に子を有することとなった場合にも加算されます。

※ 対象は、18歳になった後の最初の3月31日を迎えるまでの子、または1・2級の障がいの状態にある20歳未満の子です。

加算額

◇2人目まで 各223、800円
◇3人目以降 各74、600円

請求するには
初診日のある月の前々月までの加入期間のうち、3分の2以上の期間の保険料が納付または免除されている、または直近の1年間に

滞納がない人が対象です。
※ 初診日の前日に満たしている必要があります。
初診日の後に保険料を納めても請求できません。

※ 申請方法など詳しくは、国民年金係までお問い合わせください。

※ 厚生年金に加入中に初診日のある場合、請求先は年金事務所になります。

保険

**介護保険負担限度額
認定申請の更新**

介護保険課
☎443・9063

現在交付されている介護保険負担限度額認定証の有効期限は7月31日(日)です。6月に更新のお知らせを送付します。8月以降も引き続き認定を受けたい人は、お知らせに同封の申請書に必要事項を記入の上、預貯金などの額が確認できる通帳の写しを添えて介護保険課(〒676-8501 荒井町千鳥1-1-1)に提出してください。

※ 9月以降の申請の場合、申請を受け付けた日が属する月の1日からの適用となります。

負担限度額認定とは
施設サービスを利用した場合、サービス費用の1割・2割・3割のほかに、食費・居住費・日常生活費が利用者の負担となります。

負担限度額認定は、介護保険施設(特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、介護医療院)とシヨートステイを利用する際の食費・居住費を軽減する制度です。

税

**令和4年度
個人住民税
(市・県民税)**

課税課
☎443・9015

令和4年1月1日現在で市内に住所を有する人は、令和3年中の所得金額などを基に計算された、均等割額と所得割額の合計額により、個人住民税(市・県民

税)が課税されます。
普通徴収(一般・口座)、年金特別徴収の納税通知書は、6月中旬に発送します。

減免制度があります
前年中の総所得金額が60万円以下で、退職・失職などにより所得が著しく減少し、市・県民税の納付が困難になった人は、減免を受けられる場合があります。

納期限までに課税課にご相談ください。
※ 納期限を過ぎたものは対象外です。
※ 減免申請書や市・県民税申告書は市ホームページから取り出せます。(ID3705)

※ 申請書・申告書はできる限り郵送で提出してください。

市・県民税の相談窓口
◇課税内容の相談 課税課
(本庁舎1階17番窓口)
☎443・9015

◇納付の相談 債権管理課
(本庁舎1階18番窓口)
☎443・9018

**消費税
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
6月から消費税インボイス制度についての説明会を実施します。
開催日の2日前までに加古川税務署までお申し込みください。

とき		ところ	
6月	13日(月)	13時~14時	加古川税務署
7月	5日(火)・20日(水)		
8月	12日(金)・25日(木)		
9月	5日(月)・20日(火)		
10月	12日(水)・27日(木)		
11月	4日(金)・21日(月)		
12月	6日(火)・21日(水)		

福祉

障がい児スポーツ教室

障がい福祉課
☎443・9027

ストレッチ体操や軽スポーツ・レクリエーションを通して心身機能の向上と健康づくりを目指します。
とき 7月28日(木)、8月4日(木)・18日(木)・25日(木)
11時~12時30分

ところ 総合体育館

講師 障がい者スポーツ指導員(兵庫県立総合リハビリテーションセンター)

対象 市内在住の18歳以下の子の知的障がい児(発達障がい児を含む)と保護者
定員 15組

※ 申込多数の場合は抽選
申し込みが5組未満の場合
合は中止
参加費 無料

しめ切り 7月15日(金)
申込方法 直接または電話で障がい福祉課まで

健康

PCR検査費用助成

市民病院
☎442・3981

市民病院で実施するPCR検査費用の一部を助成します。詳しくは、市民病院までお問い合わせください。
対象 次の要件をすべて満たす人
◇新型コロナウイルス感染症を疑う症状がなく、行政検査ではない任意のPCR検査(保険適用でないもの)を受けた

◇令和4年4月1日~令和5年3月31日に高砂市民病院でPCR検査を受けた

◇検査日に高砂市民である
補助額 16、100円
※ 検査費用32、200円の半額

※ 1人1回のみ
※ 生活保護受給世帯は、生活保護受給者証を提示すると費用負担なしで検査が受けられます。



健康増進課
☎443-3936

6月は「食育月間」

食育とは、いろいろな経験をしながら、食べ物に関する知識や食べ物を選ぶ力を身に付けることです。健康に暮らせる食べ方ができる人を育てることは、生きる上で大切なことです。

栄養バランスの良い食事をしていますか？

健康のためには、さまざまな栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

バランスの良い食事の基本形は、「主食」「主菜」「副菜」を揃えたものです。これら3つの組み合わせに加えて、普段の食生活で不足している食品をプラスしましょう。

◇**主食** ごはん、パン、麺類など穀類の料理

炭水化物を多く含み、エネルギー源になります。

◇**主菜** 魚介、肉、卵、大豆・大豆製品などの料理

たんぱく質や脂質を多く含み、血液や体の組織を作ります。

◇**副菜** 野菜、いも、海藻、きのこなどの料理

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み体の調子を整えます。

さらにもう1品

牛乳、乳製品、果物を適度に加えて不足しがちなカルシウム・カリウム・ビタミンCを補給したり、汁物・飲み物を必要に応じて加えたりすると、食事に彩りや楽しさを添える効果があります。

組み合わせのポイント

①**主食・主菜・副菜**はそれぞれ1品を基本とする

目安量は、主食でご飯を茶わん1杯約150g、主菜で魚を1切れ約70g、肉を手の平に乗るサイズ1枚、副菜で野菜を小鉢2品、約100g以上です。

②**さまざまな調理方法**で組み合わせる

調理方法が重なると、油脂類や塩分のとり過ぎになりがちです。「煮る」「焼く」「炒める」「蒸す」「揚げる」などの調理方法を組み合わせましょう。例えば、主菜が揚げ物であれば、副菜はおひたし、ひじき煮などの低脂肪の料理にしましょう。

③**さまざまな食品**を使用する(主材料を重ねない)

例えば、主材料がジャガイモの肉じゃがとポテトサラダを組み合わせると、摂取できる食品数や栄養素が少なくなってしまう。ポテトサラダをほうれん草の白和えにするなど、さまざまな食材を使用することで、栄養バランスの良い食事になり、さまざまな味や食感、色を楽しめる食事となります。



近視の進行予防

高砂市医師会 眼科医 坂井 智代

近年、近視は世界的に増加傾向にあります。長時間近い距離でものを見続けるスマートフォンやパソコン作業(近業)の増加など生活様式の変化に加え、コロナ禍でのオンライン授業やリモートワークにより、屋外で過ごす時間が減ったことなど環境変化の影響も考えられます。そのため、子どもたちの近視の急激な増加や病的近視(強度近視)への移行が問題視されています。

近視の成因には、遺伝と環境の両方が関係しています。比較的弱い近視は主に環境因子に、強い近視は主に遺伝によるとの報告があります。両親ともが近視の場合、片方の親だけに比べ子どもが近視になる確率が高くなり、遺伝因子のある子どもに環境要因が加わると、さらに近視になりやすいこともわかっています。

小児における近視の抑制方法は、医療として国内ではまだ確立されていません。いくつか研究中的のものはあります。例えば、低濃度アトロピン点眼やオルソケラトロジー(就寝時ハードコンタクトレンズ)や遠近両用コンタクトレンズ、海外(香港)で開発中の近視抑制眼鏡などが話題となっています。しかし、効果や安全性の検証はまだ十分ではありません。国内では2017年に日本近視学会が設立されたので、その研究成果が期待されます。

現状では、目の使い方に気を付けるというような環境要因を個人個人で整えることが重要となります。そこで、眼科医がお勧めしている近視抑制の方法をご紹介します。

①1日2時間ぐらゐの屋外活動
屋外での活動で日光に当たることが近視の発症・進行を遅らせるということは、多くの報告があります。台湾の報告では、1週間に11時間以上屋外活動をした小児は、近視の進行を54%抑制できたとされています。木陰の光量でも効果は十分あるので、1日2時間ぐらゐの屋外活動をすることをお勧めします。

②30分に1回の目の休憩
近業のトータルの時間よりも、近業を30~45分以上持続して行うことが近視化の要因になることが報告されています。30分に1回は20秒以上遠くを見て目を休めてください。

③近視予防の30-30-30ルール
スマートフォンやタブレット画面は、目から30cm以上離し、30分画面を見たら、30秒目を休めましょう。

個人や学校だけでなく、社会全体で近視の進行予防に努めていきましょう。

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

がん検診

6月から、がん検診が始まります。年齢性別により受けられる検診項目が異なります。詳しくは、たかさこ健康だよりをご覧ください。

ところ 市民病院

実施医療機関

検診項目 胃がんリスク検

診、大腸がん検診、結核・

肺がん検診、子宮がん検

診、乳がん検診

持ち物 健康保険証、健康

お守りカード

申込方法 電話で市民病院

健診センター(☎442・

3981)または実施医

療機関まで

がん検診・肝炎ウイルス検診

検診無料クーポン券

対象者には、5月下旬に

個別通知しています。転入

などでクーポン券を持って

いない人は、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、

市の肝炎ウイルス検診の

未受診者

令和5年4月1日時点

の年齢

妊婦歯科健診

妊娠中は、ホルモンの

バランスやつわりの影響で歯

病になりやすく、悪化する

と早産や低体重児出産の

リスクも高まります。定期

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

※ 妊娠期間中に1回のみ

健診料 500円

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

申込方法 電話で指定医療

機関まで

高砂ヘルシークッキング

とき 7月13日(水)

ところ 9時30分~12時

中筋公民館

テーマ フレイル予防のお

食事

定員 12人

参加費 700円

持ち物 エプロン、三角巾、

ふきん2枚、筆記用具

申込方法 電話で健康増進

課まで

※ 市公式アプリ「たかさ

こナビ」からでも申し込

みできます。

ところ 9時30分~12時

市民病院

検診項目 胃がんリスク検

診、大腸がん検診、結核・

肺がん検診、子宮がん検

診、乳がん検診

持ち物 健康保険証、健康

お守りカード

申込方法 電話で市民病院

健診センター(☎442・

3981)または実施医

療機関まで

ところ 9時30分~12時

文化保健センター

内容 離乳食(5~8カ

月児)の調理実習

定員 8人

一時保育 8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、筆記用具

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

こナビ」からでも申し込

みできます。

※ 市ホームページで、離

乳食づくりの動画を掲載

しています。(☎6808)

ところ 9時30分~12時

市民病院

検診項目 胃がんリスク検

診、大腸がん検診、結核・

肺がん検診、子宮がん検

診、乳がん検診

持ち物 健康保険証、健康

お守りカード

申込方法 電話で市民病院

ところ 9時~13時

消防本部2階

定員 12人

しめ切り 7月3日(日)

申込方法 直接または電子

申請で消防署救急担当

者

※ 受講者に修了証を発行

※ 再講習も可

普通救命講習Ⅰ 9時~12時

内容 心肺蘇生法や自動

体外式除細動器(AED)

の使用法

対象 中学生以上

普通救命講習Ⅱ 9時~13時

内容 講習Ⅰの内容、知

識の確認、実技の評価

対象 福祉施設や医療機

関関係の職員など心肺停

止者に応急の対応をする

ことが想定される人

ところ 9時~13時

消防本部2階

定員 12人

しめ切り 7月3日(日)

申込方法 直接または電子

申請で消防署救急担当

者

※ 受講者に修了証を発行

※ 再講習も可

普通救命講習Ⅰ 9時~12時

内容 心肺蘇生法や自動

体外式除細動器(AED)

の使用法

対象 中学生以上

普通救命講習Ⅱ 9時~13時

内容 講習Ⅰの内容、知

識の確認、実技の評価

対象 福祉施設や医療機

関関係の職員など心肺停

止者に応急の対応をする

ことが想定される人

食育教室「もぐもぐの会」
とき 7月5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
定員 8人
一時保育 8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、筆記用具
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
こナビ」からでも申し込
みできます。
※ 市ホームページで、離
乳食づくりの動画を掲載
しています。(☎6808)

を守るため、増水期を迎え
る6月を県の「土砂災害防
止月間」としています。
ハザードマップを参考に、
土砂災害防止に関する防災
知識を深め、身のまわりの
危険箇所や大雨時の避難方
法などを、家族や地域の人
たちと話し合ひましょう。

ごやごやときは 率先して避難を

高砂警察署
☎442・0110

「ごやごやはなご」
という意識が重要!

これから梅雨時季に入り、
水害のリスクが高まります。
人は「自分のところは太
丈夫だろう」と、いざとい
うときでも都合のよい解釈
をしてしまい、なかなか避
難する決断ができません。
災害は、逃げるという意
思決定をできずにいると、
あっという間に被害に遭っ
てしまいます。自分が「率
先避難者」になることで、
周囲も避難するようになり、
自分の命も周りの命も救う
ことにつながります。
家族でハザードマップや

緊急地震速報伝達訓練

危機管理室
☎443・9008

全国瞬時警報システム(「
アラート」)を使用した緊急
地震速報伝達訓練を行いま
す。この訓練は、地震・津
波や武力攻撃など対処に時
間的余裕のない情報を「ア
ラート」から受信し、防災行
政無線の自動起動を確認す
るものです。
市内64カ所に設置してあ
る防災行政無線から一斉放
送します。
とき 6月15日(水)
10時ごろ
※ 気象状況や地震などに
より、訓練を中止する場
合があります。
放送内容
上り4音チャイム
「こちらは、高砂市です。
ただ今から訓練放送を行
います。」
「緊急地震速報チャイム
音」緊急地震速報。大地震
です。大地震です。これ
は訓練放送です。」(3回)

「こちらは、高砂市です。
これで訓練放送を終わ
ります。」
下り4音チャイム

自転車保険 入っていますか

土木総務課
☎443・9040

義務化されています
自転車の安全で適正な利
用の促進に関する条例によ
り、兵庫県内で自転車を利
用する場合、保険等に加入
しなければなりません。現
在加入している保険等を確
認し、加入していない人は、
自分に合った保険等を選択
して加入しましょう。

優良運転者の表彰

高砂交通安全協会
(高砂警察署別館内)
☎443・1541

表彰基準により優良運転
者の申請受付を行います。
長期協会員を対象とした特
例制度もあります。
詳しくは、交通安全協会
までお問い合わせください。
持ち物 運転免許証、高砂

【銀賞】
銅賞受賞後3年以上経過
している人

運転年数 ◇営業用 10年

◇家用 15年

◇原付 20年

無事故・無違反年数

5年

【金賞】
銀賞受賞後3年以上経過

普通救命講習Ⅰ・Ⅱ

消防署救急担当
☎448・4419

とき 7月10日(日)

9時~13時

ところ 消防本部2階

定員 12人

しめ切り 7月3日(日)

申込方法 直接または電子

申請で消防署救急担当

者

※ 受講者に修了証を発行

※ 再講習も可

普通救命講習Ⅰ 9時~12時

内容 心肺蘇生法や自動

体外式除細動器(AED)

の使用法

対象 中学生以上

普通救命講習Ⅱ 9時~13時

内容 講習Ⅰの内容、知

識の確認、実技の評価

対象 福祉施設や医療機

関関係の職員など心肺停

止者に応急の対応をする

ことが想定される人

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

学 ぶ

スマートフォン講習会

ICT推進課
☎443・9009

行政手続きのオンライン化、社会全体のデジタル化を推進するため、デジタル技術の活用による不安のある人に向けて、スマートフォンの基本操作などを学ぶ講習会を実施します。

対象 市内在住でスマートフォンを持っている人
定員 各10人
参加費 無料

持ち物 スマートフォン

申込期間 6月1日(水) 9時～

申込方法 電話でICT推進課まで

とき・ところ
◇7月7日(木) 高砂公民館
◇7月4日(月) 荒井公民館
◇7月11日(月) 中央公民館兼伊保公民館
◇7月12日(火) 中筋公民館
◇7月21日(木) 曾根公民館
◇6月28日(火) 米田公民館
◇7月28日(木) 阿弥陀公民館

高砂文化教室「高砂学」

文化スポーツ課
☎443・9136

しめ切り 6月17日(金)

申込方法 電話で文化スポーツ課まで

謡曲「高砂」を謡おう
謡曲「高砂」が全4回講座で謡えるようになります。とき 6月27日(月)、7月4日(月)・11日(月)・25日(月) ※ いずれも19時～

ところ 文化保健センター 多目的室1

講師 松本 憲三氏
(謡曲合唱団たかさこ)

定員 15人

参加費 無料

高砂の海産物を使った親子料理教室
高砂の海産物について学習し、海産物(タコ)を使ったお風呂ご飯を作ります。とき 7月2日(土) 10時～12時30分

ところ 中央公民館兼伊保公民館
講師 浜のかあちゃん

終活セミナー

(伊保漁協女性部)

対象 子どもと保護者
定員 10組
材料費 子ども300円 大人500円

これで安心！
元氣なうちにやっておく終活自分らしく今をより良く生きるため、終活を意識したタイミングで、できることから始めてみましょう。とき 6月13日(月) 10時～11時30分

ところ ユーアイ帆つとセンター
定員 20人
参加費 無料

持ち物 筆記用具

申込方法 直接または電話でユーアイ帆つとセンターまで

職業訓練の紹介、施設見

「自分力」を伸ばす！ サポステ就活 応援セミナー(全9回)

あかし若者サポートステーション
☎078・915・0677
FAX078・915・0678

第1回
働く上で大切にしたいこと
〜幸せに働くためのヒント〜

とき 6月14日(火) 10時～12時

ところ 生石研修センター

社会教育推進指導者 養成研修会

高砂市レクリエーション協会
☎090・8200・1556
FAX442・06000

講師 岡村 英三氏
(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

楽しさで自分の心を元気にするとともに、さまざまな場所での行事企画や運営の方法を身に付けます。年齢や体力に合わせて学習するので、気軽にご参加ください。

とき 6月26日(日)、9月11日(日)、11月20日(日)、令和5年2月12日(日)
9時30分～16時30分

※ 1回だけの受講も可
ところ 教育センター

参加費 1回1,000円

※ 教材費、事務費、保険代を含む。

しめ切り 6月19日(日)必着

申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送またはファクスで高砂市レクリエーション協

高砂市夏休み工作教室

生涯学習課
☎443・9067
FAX443・0919

とき 7月30日(土) 10時～12時 (受付9時30分～)

ところ 中央公民館兼伊保公民館

内容 木工による棚(オープンシェルフ)づくり

対象 市内の小学5～6年生
定員 9人

※ 申込多数の場合は抽選参加費 600円

しめ切り 6月24日(金)必着

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、直接または郵送、ファクスで生涯学習課(〒676-8501 荒井町千鳥1-1-1)まで

※ 電子申請でも申し込みできます。

※ 詳しくは、小学校から配布される案内またはホームページをご覧ください。(ID7459)

スポーツ

高砂市民プール ライタープール予約

プール管理者
☎443・2355

詳しくは、プール管理者にお問い合わせいただくか、市民プールホームページをご覧ください。

申込期間 6月6日(月)～19日(日)

申込方法 市民プールホームページの予約受付状況を確認し、希望日を決めて、直接市民プールまで希望日が定員以下の場合抽選なしで決定となります。6月24日(金)に、利用料金の半額を予約金として納めてください。利用料の残額は、利用日に精算してください。

※ 利用団体の都合でキャンセルした場合、予約金は返金できません。希望日が定員を超える場合は、6月24日(金)に抽選を行います。定員を超える場合、代表者へ連絡します。

当選した団体

利用料金の半額を予約金として納めてください。利用料の残額は、利用日に精算してください。

※ 利用団体の都合でキャンセルした場合、予約金は返金できません。

◇当選しなかった団体
他の希望日を決めて、7月16日(土)以降に直接市民プールに申し込みください。(申し込み順)

催し

旧入江家住宅の イベント

曾根小町くらぶ
☎090・1896・9853

ところ 旧入江家住宅

申込方法 電話で曾根小町くらぶまで

薫風の茶会
表千家流・菊田京子社中によるお茶席です。とき 6月1日(水) 10時、11時、12時、13時、14時の5席
定員 各席15人
※ お茶券500円

大人の寺子屋・入江塾

江戸時代後期の飢饉では、入江家当主の清兵衛が粥の炊き出しをして曾根の村人を助けました。当時の様子を記した古文書を解説します。

また、当時のレシピをもとに作られたあずき粥の試食もあります。

※ 試食は中止になる場合があります。

とき 6月26日(日) 10時～11時30分

講師 歌井 昭夫氏
(高砂古文書の会代表)

定員 20人
参加費 無料

申込期間 6月13日(月)～20日(月) 10時～15時

お久しぶりです川柳
川柳作家・八上桐子先生の川柳のお話や、川柳作りを楽しみます。とき 7月2日(土) 13時30分～15時

定員 20人

申込期間 6月13日(月)～20日(月) 10時～15時

公民館 ちいさなおはなし会

中央公民館兼伊保公民館
☎447・2247
高砂公民館
☎443・5439

とき・ところ
◇6月9日(木) 中央公民館兼伊保公民館
◇6月22日(水) 高砂公民館

※ いずれも10時～11時

内容 絵本の読み聞かせ、紙芝居、手遊び、工作など

申込方法 電話で各公民館まで

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
ところ 多目的研修室
定員 各30人

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

体験カルチャー 「はがき絵教室」

文化会館
☎442・4831

とき 7月14日(木) 10時30分～12時

ところ 文化保健センター 多目的室2

定員 15人程度

受講料 1,100円

※ 別途、道具代150円が必要

しめ切り 7月7日(木)

申込方法 電話で文化会館まで

6月の図書館

図書館
☎432・13355

休館日

6月6日(月)～15日(水)は、特別整理期間のため休館します。休館中の圖書の返却は、図書館入り口右手の返却ポストをご利用ください。

内容 わらべ唄、絵本
定員 5組
※ 親子で参加できます。
◇ えほんとおはなしの会
とき 6月29日(水)
10時～

文化会館
☎442・48331
とき 7月30日(土)
19時30分～
ところ 文化会館じょうとんばホール
出演者
◇ インディアンズ
◇ ロングコートグディ
◇ オズワルド ほか
料金(全席指定)
◇ 友の会 4,050円
◇ 一般 4,500円
※ 5歳以上または身長110センチメートル以上の子どもは有料
チケット発売日
◇ 友の会 5月26日(木)
◇ 一般 5月29日(日)
※ 窓口販売は9時から、電話・インターネット販売は13時から

よしもお笑いライブ

7月号、市ホームページでお知らせします。
正規職員
(令和5年4月採用予定)
採用試験日(一次試験)
◇ 一般行政職(事務職など) 7月実施予定
※ 受付開始は6月中旬の予定です。
◇ 消防職 9月実施予定
※ 採用試験日などは変更することがあります。

◇ えほんのじかん

とき 6月4日(土)
14時～
内容 絵本の読み聞かせ
対象 幼児
定員 5人
※ 参加は子どものみ
◇ おはなし会
とき 6月18日(土)・25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

6月21日(火)・28日(火)
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。
みんなでシネマ
とき・内容
6月26日(日)
10時30分～ こどもシネマ「屁ひり嫁」他2編
14時～ おとなシネマ「アイネクライネナハトムジーク」
定員 各20人
申込期間 6月17日(金) 10時～
申込方法 直接または電話で図書館まで

「夢の代」補助金
「活動団体支援事業」
企画提案書2次募集
地域振興課
☎443・90006
対象団体 3人以上で構成される団体
対象事業 次の要件をすべて満たす事業
◇ 営利を目的としない市民の自主的、主体的な社会活動で公益性が高く、市民生活や地域社会の維持発展に寄与することを目的とした事業
◇ 幅広く市民が参加でき、市全域に新たな活気と潤いの創出が期待できる先

「第64回水道週間」
懸賞作品募集
上下水道部経営総務室
☎443・90048
水道週間にちなみ、水道の大切さや課題への理解を深めてもらうため、小・中学生などを対象に、水道をテーマとした標語・作文・図画・習字を募集します。
応募者には、高砂市オリジナル缶バッジセットをプレゼントします。
しめ切り 7月25日(月)必着
※ 募集要領など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

駆的で獨創性のある事業
◇ 令和4年9月1日～令和5年3月31日に実施する事業
補助額 総事業経費の75%以内
※ 上限20万円
申込期間 6月1日(水)～30日(木)必着
※ 申込方法など詳しくは、募集要項をご覧ください。
募集要項は、地域振興課にあります。市ホームページからでも取り出せます。(ID2710)

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・90006
市と高砂市社会福祉協議会では、大規模な災害が発生したときに自主的な救援活動を希望する人を支援することを目的に、「災害時支援ボランティア登録制度」を設けています。研修を行うので、特別な資格は必要ありません。
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、炊き出しの手伝い、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取り出せます。(ID1936)
※ 詳しくは、地域福祉課までお問い合わせください。

令和5年成人式 運営委員募集

シティブロモーション室
☎441・99904
✉tact1438
@city.takasago.lg.jp

高砂市の成人式の企画や運営に携わる新成人運営委員を募集します。
1回目の運営委員会は、7月に開催します。詳しくは、シティブロモーション室までお問い合わせください。
対象 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの成人
募集人数 6人程度
応募方法 住所、氏名、連絡先(日中に連絡がつく携帯番号など)、生年月日、出身中学校、応募動機(200文字程度、どんな成人式にしたいかなど)を記入の上、メールでシティブロモーション室までしめ切り 6月17日(金)
成人式
とき 令和5年1月9日(祝)
ところ 文化会館じょうとんばホール

美術協会展作品募集

高砂市美術協会
☎442・43358

受付日 5月29日(日) 13時～16時
受付場所 文化保健センター
1ばつくりんホール
応募作品 絵画(日本画、油彩、水彩など)、書道、写真、彫塑・工芸・デザイン
出品料 無料
※ 美術協会への入会が必要(年会費一般2,000円、高校生・大学生1,000円)
※ 詳しくは、各公民館、文化会館などに設置してある要項をご覧ください。
第45回高砂市美術協会展
とき 6月10日(金)～12日(日)
ところ 文化保健センター
1ばつくりんホール

えている人に対して、改修費の一部を補助します。
◇ 住宅型(一般タイプ) 補助率 2分の1 (最大150万円)
◇ 事業所型 補助率 2分の1 (最大150万円)
◇ 住宅型(若年・子育て支援タイプ) 補助率3分の2 (最大200万円)
対象物件 高砂市空き家バンクに登録のある物件
※ 各種要件があります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID1454)
※ 高砂市住宅耐震化促進事業補助金と併用できる場合があります。詳しくは、建築住宅課までお問い合わせください。

暮らしの便利帳」を令和4年度に更新します。
作成にあたり、市内の事業者などに、同社の営業担当者が広告掲載のお願いに訪問させていただきます。
ご理解とご協力をお願いします。
「み出しは収集日の午前8時までに
エコクリーンピアはりま(ごみ収集管理担当)
☎448・52220
一部地域で
ごみの回収時間が変わっています
変わっています
令和4年4月1日から、市内の一部地域で燃やすごみの回収業者が変わりました。それに伴い、燃やすごみの回収時間が変わっている地域が発生しています。
ご迷惑をお掛けしますが、ごみの回収漏れや取り残しを防ぐためにも、ごみは当日の午前8時までに指定のごみステーションに出してください。
ご理解とご協力をお願いします。

お知らせ

空き家活用支援事業
建築住宅課
☎443・9035

空家等を「貸したい」「買いたい」「借りたい」と考えている人に、市と株式会社サイネックスの官民協働事業で発行した「高砂市暮らしの便利帳」を発行します
シティブロモーション室
☎443・90001

高砂市暮らしの便利帳

平成30年度に、市と株式会社サイネックスの官民協働事業で発行した「高砂市暮らしの便利帳」を令和4年度に更新します。作成にあたり、市内の事業者などに、同社の営業担当者が広告掲載のお願いに訪問させていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

雨水貯留タンク設置費助成

治水対策課 ☎443・9036
雨水貯留タンクは、屋根から雨どいを通して雨を集め、一時的にためておくタンクです。突然の豪雨や断水の備え、花壇の水やりなど貴重な水資源として活用してみませんか。
購入設置費の半額を助成します
助成を受けるには、購入前に申請手続きが必要です。詳しくは、治水対策課までお問い合わせください。
対象 市内の建築物に設置する、容量の総計が80リットル以上の雨水貯留タンク
※ 建築物1棟当たり1カ所のみ
補助額 購入設置費の2分の1以内
※ 上限3万円
◇ 自分で取り付けるのも簡単！
◇ 雨水がすぐたまるから、もっと大きいのをつければよかった
◇ 申請も簡単でした！
◇ 自然そのままの水だから、草花や生き物の育ちもいいです



貯める 活かす
貯留タンクの購入費の半額を高砂市が助成します。

初期消火表彰

▼4月20日(水)、住宅火災が発生した際に、近くの消火栓と消防用ホースを用いて初期消火を行い、延焼拡大の防止に努めた松本久義さんと掛水雅人さんに、消防長が表彰状を手渡しました。



情報けいじばん

お知らせ

表敬訪問

▼5月9日(月)、三菱重工高砂製作所の田中翔悟選手が「第22回全日本パラ・パワーリフティング選手権大会」、「第5回チャレンジカップ京都」の男子88kg級で優勝し、6月に開催されるアジア・オセアニア選手権に日本代表として出場することの報告に市役所を訪れました。



自転車事故対策隊 発隊式

▼5月12日(木)、高砂警察署で市内の自転車関連事故の防止対策をさらに強化するために編成された「自転車事故対策隊」の発隊式が行われました。



小学生による交通安全啓発「花束渡し」

▼4月15日(金)、阿弥陀町の国道2号交差点付近で、阿弥陀小学校の6年生たちが、自動車のドライバーに花と手書きのメッセージを渡し、交通安全を呼びかけました。



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】

◇エレクトーン

無料 北浜町 匿名

☎447・5222

※ 取りに来られる人

高砂市議会議員選挙 立候補予定者説明会

選挙管理委員会
☎433・9057

9月4日(日)に行われる高砂市議会議員選挙の立候補予定者説明会を開催します。立候補予定者は出席してください。

とき 6月27日(月)

14時～

ところ 市役所分庁舎1階

※ 立候補予定者1人につき、出席は2人まで

※ 新人候補者は、本人が出席してください。

※ 敷地内工事により駐車場が減少しています。できる限り乗り合わせや徒歩・自転車などでお越し

ください。

高砂市議会議員選挙

投票日 9月4日(日)

告示日 8月28日(日)

6月は環境月間・自動車公害防止月間

環境政策課
☎443・9029

今までの暮らしを見直し、環境に優しい暮らしについて考えましょう。

また、アイドリングストップや環境に配慮した運転、公共交通機関の利用など、環境に優しい自動車の利用を実践しましょう。

水道週間 6月1日～7日

大切な水と一緒に暮らす日々

水道水は、毎日の生活に欠かせない重要なものです。

安全な水の安定的な供給を目指し、施設の整備などを行っています。

水道料金の支払いは便利な口座振替をご利用ください

口座振替を希望する場合は、預金通帳または貯金通帳、印鑑、使用水量のお知らせ

らせ」または領収書を持参の上、金融機関または郵便局でお申し込みください。

ご協力ください

◇水道料金は、2カ月に一度、月初めのメーター検針により計算を行います。

◇水道料金は、皆さんの届出により用途を確定します。お店を始めた、やめた場合は、すぐに用途変更届を提出してください。

◇水道メーターは、計量法で有効期間が8年と定められています。市が委託した民間業者が取り替えに伺います。(従事者に身分証明書を交付していただきます)

◇道路での漏水を発見したときは、すぐに管きよ課までご連絡ください。

◇宅内の修理は、指定給水装置工事店までご連絡ください。

◇公共下水道への接続は、お早めにご連絡ください。

◇公共下水道の供用が開始された場合、くみ取り便所は3年以内、浄化槽は速やかに廃止し、公共下水道に接続してください。

◇浄化槽を廃止し、公共下水道に接続する場合

1件 10,000円

1件 5,000円

※ 1戸につき2件まで

※ 供用が開始された日から3年以内の工事に限ります。

悪質な訪問業者に注意

市が事前に連絡をせず、水質検査、水道管・排水管の調査や洗浄などを民間業者に依頼することはありません。

問合せ

◇水道料金・使用者変更・用途変更・開閉栓など

水道料金センター

☎443・9049

◇助成制度・融資あつ旋制度など

経営総務室料金事務担当

☎443・9048

◇経営計画など

経営総務室企画調整事務担当

☎443・9043

水洗便所改築費助成や水洗便所改築費融資あつ旋制度があります。

補助額

◇くみ取り便所を廃止し、公共下水道に接続する場合

1件 10,000円

1件 5,000円

※ 1戸につき2件まで

※ 供用が開始された日から3年以内の工事に限ります。

悪質な訪問業者に注意

市が事前に連絡をせず、水質検査、水道管・排水管の調査や洗浄などを民間業者に依頼することはありません。

問合せ

◇水道料金・使用者変更・用途変更・開閉栓など

水道料金センター

☎443・9049

◇助成制度・融資あつ旋制度など

経営総務室料金事務担当

☎443・9048

◇経営計画など

経営総務室企画調整事務担当

☎443・9043

◇公共下水道への接続・道路での漏水事故など

管きよ課

☎443・9050

◇水質など

施設課米田水源地

☎432・7670

男女共同参画週間 6月23日～29日

男女共同参画センター
☎443・9133

「あなたらしい」を築く、「あたらしい」社会へ

すべての人が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要です。この機会に、男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

「男だから、女だから」といった性別役割意識にとらわれず、個性と多様性を尊重し、自身の可能性を信じて誰もが生きがいを感じられる社会を実現していきましょう。

問合せ

◇水道料金・使用者変更・用途変更・開閉栓など

水道料金センター

☎443・9049

◇助成制度・融資あつ旋制度など

経営総務室料金事務担当

☎443・9048

◇経営計画など

経営総務室企画調整事務担当

☎443・9043

高砂市を自転車で巡りませんか

自転車を活用した市民の健康増進効果を図るため、電動アシスト自転車を高砂駅前パーキング&レンタサイクルに配置しました。

受付時間 月～金曜日 7時30分～21時
土・日、祝日 7時30分～19時

ところ 高砂駅前パーキング&レンタサイクル
(高砂町浜田町2-3-12)

問合せ 高砂駅前パーキング&レンタサイクル
☎442-1214



広告

失敗しない塗装工事
7つの防衛策

ご好評につき増刷! 読者限定先着30名様

無料進呈

冊子内容 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

「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もとめた小冊子です。

まずは、知ることから始めませんか?

ご希望の方は、住所・電話番号・名前を

☎0120-317-902 フリーダイヤル

☎079-431-7902

✉info@uesato-tosou.com

高砂・加古川 地域密着 塗装店 うささとそう

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(能-27)第407493号
【低コストリフォーム研究会】



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。

6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	6月6日(月)・14日(火)・27日(月) 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	6月20日(月) 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	6月10日(金) 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	6月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28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	6月9日(木)・23日(木) ～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	6月9日(木)・23日(木) ～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	6月1日(水)・27日(月) 13時～15時	1日(水) 中央公民館 27日(月) 中央公民館	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	6月13日(月) 14時～16時	ユーアイ帆っとセンター 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)	6月28日(火) (午前)10時・11時(午後)13時・14時・15時	ユーアイ帆っとセンター 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)	本庁舎2階 相談室	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)	6月27日(月) 13時～16時 ※ 要予約(定員6人)	本庁舎2階 相談室	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	6月14日(火)・28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	6月15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 ☎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)	6月8日(水)・22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	6月13日(月)・27日(月) 13時～14時 ※ 要予約(13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



6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」	6月23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)	6月24日(金) 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	7月11日(月) 10時30分～11時	—	
乳児保健相談	令和4年2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。	6月17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2年11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。	6月3日(金)	文化保健センター	
3歳児健診	平成31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。	6月10日(金)	文化保健センター	



6月の救急医

外科

とき	医院名・住所	電話番号
5日	泉外科医院 伊保1丁目	☎447-1111
	堀胃腸外科 加古川市野口町良野	☎425-4188
12日	大森整形外科医院 曾根町	☎448-5000
	大西メディカルクリニック 稲美町岡岡2丁目	☎492-0935

診療時間 9時～18時

とき	医院名・住所	電話番号
19日	高砂西部病院 中筋1丁目	☎447-0100
	久葉整形外科 加古川市別府町石町	☎436-6475
26日	市民病院 荒井町紙町	☎442-3981
	しょうせ脳神経外科クリニック 加古川市加古川町本町	☎454-8040

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。