

特集 その一步を、みんなでつくる THE 40th 高砂マラソン



TOPICS

高砂マラソン……………P2~5
市議会議員選挙……………P6
たかさご結ポイント……………P7
重要なお知らせ……………P8~10
インフォメーション……………P11~22

人口と世帯(7月1日現在、外国籍人口を含む)
人口/85,245(-76) 世帯/41,012(+5)
人口の内訳 男/41,496(-39) 女/43,749(-37)

編集・発行 高砂市政策部広報課
〒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

お寺が守る、新しいお墓のかたちは
ご家族に負担ではなく 永代の安心を遺してくれます！
高砂市内で今、選ばれている安心な寺院をご紹介します。

西光寺 さいこうじ

個別型永代供養墓「結の碑」
集合型永代供養墓「悠久の郷」
好評分譲中!!

結の碑・悠の碑
空き区画数
数に限りあり
なくなり次第終了!



悠の碑

西福寺 さいふくじ

個別型永代供養墓「結の碑」
集合型永代供養墓「悠久の郷」
好評分譲中!!

結の碑
空き区画数
残りわずか
お急ぎください!



結の碑

集合 永代供養墓
おひとり様や
悠久の郷
ゆきゅう
お一人
利用
10万円
※使用料・永代供養料・管理費・
埋葬料全て含む
※銘板彫刻…49,500円
※ご遺骨は合祀でお納め致します
※左記の
お名前が
イメージです

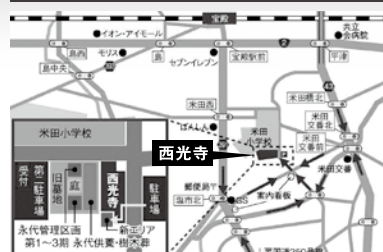
個別型 永代供養墓
ご夫婦
向け
2名様まで
結の碑
ゆい
一人利用
38万円
二人利用
(ご夫婦用) 48万円
※使用料・永代供養料・管理費全て含む
※石碑…187,000円
※ご遺骨は石碑下の個別納骨室へ
骨壺のまま個別にお納め致します

【ご夫婦の場合】
1.ご契約開始
↓生前にご夫婦でご契約
2.一人目の納骨
先に亡くなられた方を納骨
※期間に制限なし
3.二人目の納骨
二人目が亡くなられてから
32年(33回忌)間経過して
いただきます
4.永代供養
合祀後も永代に渡り供養

ご家族 永代供養墓
ご家族
向け
4名様まで
悠の碑
いこい
三人利用
58万円
四人利用
68万円
※使用料・永代供養料・管理費全て含む
※石碑…550,000円
※ご遺骨は石碑下の個別納骨室へ
骨壺のまま個別にお納め致します

【3人の場合】
1.ご契約開始
↓生前にご家族でご契約
2.一人目・二人目の納骨
先に亡くなられた方を納骨
※期間に制限なし
3.三人目の納骨
三人目が亡くなられてから
32年(33回忌)間経過して
いただきます
4.永代供養
合祀後も永代に渡り供養

西光寺 さいこうじ JR神戸線「宝殿駅」徒歩10分
〒676-0805 高砂市米田町米田460



山門

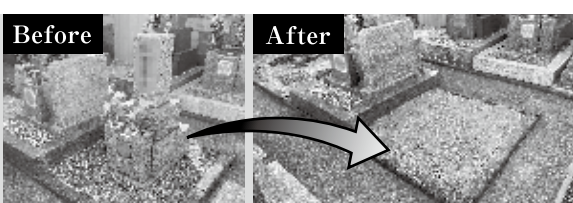
西福寺 さいふくじ 山陽電鉄「高砂駅」徒歩5分
〒676-0051 高砂市高砂町横町1079



山門

お墓の山石 お墓じまい

兵庫県内全域対応 お見積無料
石碑1基の撤去処分
解体+運搬+処分=88,000円~
※場所や大きさによって料金が異なりますので、一度専門のスタッフが墓地を確認させていただき、見積りを取らせていただきます。



料金に含まれるもの
●管理場所の確認 ●お墓の解体 ●改葬(行政)手続きのお手伝い
●廃材(石材)処分 ●お墓の整地 ●骨壺(ご遺骨)出し ●完了写真の送付

宗旨・宗派不問 永代供養年3回(春・秋のお彼岸、お盆) 檀家制限や寄付金不要 年間管理費・追加費用不要 墓じまい不要 生前申し込み可能

信頼と実績 安心のお付き合い **お墓の山石 0120-1482-77**
寺院が永代にわたって供養・管理をするお墓の新しいスタイルです。~現在、神戸から姫路までを中心に13ヵ所でご紹介しております~
本社 〒675-0066 加古川市加古川町寺家町86-1
■営業時間/9時~18時 ■定休日/毎週水曜日
https://1482-77.com/ お墓の山石 検索
ご見学は左記フリーダイヤルにて
ご見学日時をご予約いただき
ご来園ください。
毎週の金・土・日・月
■開催時間/10:00~17:00 ■雨天実施



高砂マラソンを走る人、支える人。

今年で40回目となる「高砂マラソン」。これまでたくさんのランナーが駆け抜けてきました。

今回は、高砂マラソンに参加しているランナーや、大会を支える実行委員に大会の魅力を伺いました。

高砂マラソン実行委員会事務局（スポーツ推進課内）
☎079-443-9136 ID14083

走る人 グループチャレンジ常連
法務会計事務所に勤務する市民ランナー

高砂マラソンとは、一年の締めくくり～職場の仲間と高砂マラソンへ出場～

マラソンを始めたきっかけは？

松原さん／本当に高砂マラソンがきっかけなんです。初めて出場したのが2019年で、当時職場にスポーツイベントなどがなく、グループチャレンジがある高砂マラソンを見つけて私が声を掛けました。

田中さん／グループチャレンジは、誰かが欠けてはならないという気持ちで走っています。でも、みんなでチャレンジすることでより達成感も味わえています。

角谷さん／大会当日は、職場の代表やメンバーも応援に駆けつけてくれます。そのおかげで毎回走り切ることができています。

3人で一緒に練習することはありますか？

松原さん／参加し始めた当初は、グループチャレンジが16kmだったんです。その頃は仕事終わりに 3 人で練習していました。各々で練習するようになってからは、ランニングアプリで練習内容を共有して、それがそれぞれの刺激になっていました。

田中さん／角谷さんが参加できない年があって、彼は責任感が強いので、当日別の場所で個人的に16kmを走っていたみたいです。

角谷さん／私も16km走りましたよとすぐに報告しました。一緒に出場することはできませんでしたが、離れた場所からも同じ気持ちで走っていました。

松原さん／今はグループチャレンジの距離が 5 kmになったので、応募時期から徐々に練習を始めています。



高砂マラソンの魅力は？

田中さん／とにかく大会全体の雰囲気が温かいところです。本気でもうやめようと思った年もありましたが、本当に応援がすごいんです。やっぱり心の支えになりますし、応援なしでは走り切ることができませんでした。

角谷さん／景色が良いところが魅力ですね。新幹線を見て、のどかな川を見て、同じ河川敷でも次々と景色が変わるのが走っていてとても楽しいです。

松原さん／幅広い年代が楽しめるところです。当日のプレゼントや抽選会、屋台などもみんなが楽しめると思います。参加コースが選びやすいところもおすすめのポイントです。こどもたちの活気あふれる走りにも元気をもらいます。

角谷さん／私たちも過去にプレゼントが当たったことがあります。本当にいろいろなプレゼントがありますよね。

田中さん／お肉の抽選もありましたが、私は残念ながら当たりませんでした。

高砂マラソンを一言で表すと？

松原さん・田中さん・角谷さん／「締めくくり」です。

田中さん／職場の応援メンバーにとっても 1 年の締めくくりになっています。

角谷さん／毎年12月の 1 週目に高砂マラソンを走ると、今年も 1 年が終わるなという気持ちになりますね。マラソン大会当日が、12月で一番体力をつかう日です。

松原さん／12月を「師走」と言いますが、高砂マラソンを走って師走をスタートさせるという意味でも、1 年の締めくくりになっています。仕事も一気に駆け抜けるぞと気合の入る区切りにもなっています。

参加を考えている人へ

田中さん／走り切れるかな？と不安になりすぎず、気軽な気持ちで出場してほしいですね。応援もたくさんあるので楽しんで走ることができると思います。

松原さん／マラソン初心者の方でも、ぜひ参加してもらいたいです。自分に合ったコースを選びやすいので、マラソンそのものの入り口にぴったりだと思いますよ。

角谷さん／走っている途中でしんどくなくても、私たち 3 人が声を掛けます！折り返しですれ違う人たちからも声を掛けてもらえたりするので元気をもらえますよ。グループチャレンジでは、みんなでお揃いのTシャツで走るなどの楽しみ方もあるので、ぜひ参加してほしいです。

支える人

高砂マラソン実行委員会
委員長の砂川さん

「みんなが楽しめるマラソン大会」を
続けたい

いつから運営に関わっていますか？

30年ほど関わっていますが、委員長は今年で11年目になります。マラソンの経験はありませんが、もともと体を動かすことが好きなので、楽しみながら活動しています。



高砂マラソンの魅力は？

自分に合うコースが見つけやすいところです。最長コースもそれほど距離は長くないですし、グループチャレンジやジョギングコースもあるので、みんなに楽しんでもらえるはずです。

高砂マラソンには第 1 回大会から「みんなが楽しめるマラソン大会」というテーマがあります。順位や記録だけにこだわっていないからこそ、10km・5 kmの参加者各 1 人ずつに抽選でカスタマイズシューズが当たるようにしたり、コースを大会ごとに臨機応変に変えることで長く続けられています。

支える人

高砂マラソン実行委員会
副委員長の松本さん

ずっと運動を続けるきっかけに
なってほしい

いつから運営に関わっていますか？

第 1 回大会から関わっています。実は現在の高砂マラソンになる以前から関わっていましたので、ずいぶん昔からになりますね。

高砂マラソンの魅力は？

距離が短いこと、グループチャレンジなどがあることから、初めての方でも参加しやすいところです。小・中学生の部も学年ごとに分けていないのは、順位や記録だけではなく、走ることの楽しさを感じてもらいたいからです。

ただ、達成感は少しのしんどさがないとなかなか味わえないですよ。その点でも高砂マラソンはちょうど良いので気軽に参加してもらえると嬉しいです。

大会を通じて参加者の皆さんに持ち帰ってほしいものは何ですか？

小さいころや若いころにやった体操の動きは歳を重ねても不思議と覚えているものですよ。それと同じで、それぞれのちょうどよいコースを選んで出場した高砂マラソンが、体を動かすきっかけになり、ずっと運動を続けられるようになってほしいです。

参加者からの寄せられてうれしかった言葉はありますか？

「いろいろな大会があるけれど、高砂マラソンは本当に和やかで楽しめる大会ですね」という言葉を市外の参加者からいただきました。私たち実行委員会が目指しているところをそのまま言葉にいただき、伝わっているのだなと思うとすごくうれしかったですね。

ほかにも、昨年のプレゼント当選者は「こんなもらったの初めて!」とすごく喜ばれていたのも印象的でした。

私自身も、やってよかったなと感じたと同時に、これからも続けていきたいなと思いました。

今後の目標はありますか？

高砂マラソンは順位や記録ではなく、抽選でプレゼントが当たります。このスタイルもみんなが楽しめるマラソン大会につながっているので、何があっても続けたいですね。

大会を通じて人と人とのつながりができ、高砂市全体がさらに明るくなればという思いもあるので、大会そのものも何があっても続けていきたいです。

参加を考えている人へ

私は、「頑張る」とは自らの可能性を信じて努力することだと思っています。高砂マラソンでは、自分の可能性を信じて、とにかく楽しんで走ってもらえればうれしいです。その先に、豪華プレゼントが当たる可能性もありますよ！

今後、高砂マラソンをどのような大会にしていきたいですか？

小さいときから体を動かしてほしい、いま陸上競技に取り組んでいる、健康のために走りたいなど、いろいろな目的のために、幅広い世代が参加してくれる大会にしたいです。

参加を考えている人へ

「シンシンとともに健康に!」という言葉がありますが、皆さんは「シンシン」と聞くとどのように書くでしょうか。「心身」と書く人がほとんどだと思いますが、私は「身心」だと思っていて、体を動かすと気持ちもすっきりするというのをイメージしてもらおうと分かりやすいかもしれません。高砂マラソンが、皆さんの身心の健康につながるものになればうれしいです。

あとは、大会当日も練習時も、とにかく準備運動はしっかりしてくださいね。これからも長く運動を続けてもらいたいの、どうが怪我のないように駆け抜けてもらいたいです。



マラソンコース紹介

初心者から経験者まで幅広いランナーが自分のペースで楽しめるマラソンコースです。ここでは大会最長10kmコースをご紹介します。各ポイントをチェックして、大会をもっと楽しみましょう！

※各ポイントは目安です。大会当日はスタッフや案内に従って走行してください。



コース・大会会場 案内図

※距離は、実際の走行距離を示しています。
※10kmコースは、スタート後、地点①（約0.8km）で折り返しを行い、スタート地点の手前まで戻りUターンします。その後、地点②で再度折り返し、ゴールを目指します。



1. スタート地点



大会のスタート地点！
声援が飛び交うポイントです。

2. 新幹線



しばらく進むと新幹線が。写真のような新幹線がすれ違う瞬間を見られるかも！

3. 折り返し地点①



新幹線と明姫幹線のちょうど間、10kmコース1つ目の折り返し地点です。
ここからスタート地点の手前まで戻っていきます。

4. スタート地点周辺



スタート地点周辺まで戻ると、先ほど気付かなかったのかな景色が！同じ道でも違う景色を見られるのが良いところです。

5. 折り返し地点②・給水所①



高砂取水場が見えてきました。給水をして残り半分も頑張りましょう！

6. 給水所②



高砂河川公園のあたりが2つ目の給水所です。ゴールまで残り約2.5km、ここが踏ん張りどころ！

7. ゴール地点周辺



見覚えのある景色が。ゴールは目の前です！

8. ゴール地点



完走おめでとうございます！

THE 40th 高砂マラソン

12月6日(日) 開催 ※雨天決行

申込期間 8月3日(日)～ 対 象 健康な人

●郵便振替専用用紙による申し込みは10月16日(金)まで
●インターネットによる申し込みは10月23日(金)まで

※ジョギングは当日受付

※申込方法など、詳しくは市役所本庁舎1階パンフレットコーナー、総合体育館、市民サービスコーナー、各地域交流センターなどにある大会要項をご覧ください。

コース	参加費
10km	4,000円
5 km	3,500円
グループチャレンジ 5 km	3,500円
中学生 3 km	1,000円
小学生 2 km	1,000円
ジョギング 1.6km	300円

カスタマイズ
シューズを
贈呈！

10km・
5 kmの
参加者各1人に
抽選でプレゼント！



PRESENTS / プレゼント

5 kmの部、10kmの部にはご当地
グルメをプレゼント！



EVENT / イベント

高砂市応援大使の
風ノ翔馬さん、シン
ガーソングライターの
栄五さんによる
トークショーや姫路
和牛が当たる抽選会
も開催します！



高砂市議会議員選挙

選挙管理委員会 ☎079-443-9057 ID13027

投票

とき 8月30日(日)
7時～20時

ところ 各投票所

開票

とき 8月30日(日)
21時～

ところ 総合体育館

投票所の変更

お住まいの地区	これまでの投票所	今回の投票所
中島3丁目、美保里、百合丘	美保里こども園(園舎)	美保里こども園ホール(北隣)

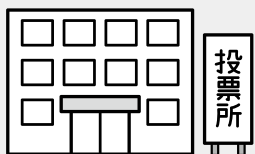
※対象にお住まいの人は、お間違えのないようご注意ください。

投票できる人



選挙人名簿に登録されている人

投票所お知らせ券



◇告示日以降に住所地に届きます。券は、投票の日時や場所をお知らせするもので、券がなくても、本人の確認ができれば投票できます。

※お知らせ券の配達は告示日から
おおよそ3、4日程度かかります。

▶券裏面の宣誓書は、期日前投票をしない場合は記入する必要がありません。

選挙公報



8月28日(金)までに自治会などから各世帯に配布します。

発行され次第、各地域交流センターに設置するほか、市ホームページにも掲載します。

高砂市デジタル地域ポイント事業

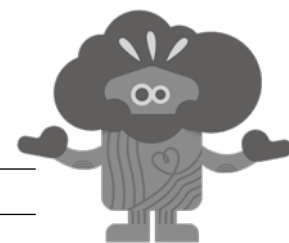
ポイントを使って素敵な特典に応募しませんか？

たかさご結ポイント 抽選応募スタート

ID13968

企画課 ☎079-443-9007

貯めたたかさご結ポイントを使って、協賛事業者が提供する地元特産品や体験など魅力的な特典に応募できます。「何に応募しようかな？」と選ぶ楽しさも魅力です。



公式キャラクター
まつむすびくん

	特典名	協賛事業者
1	QUOカードPay(5,000円分) 10人	BAN-BANネットワークス
2	スティーラーズ応援観戦チケット ペア3組 9試合 スティーラーズグッズ 15人	コベルコ神戸スティーラーズ
3	お抹茶体験 10人、間香体験 10人	宇治園
4	新鮮たまご3種 食べくらべセット 10人 濃厚ジェラート8個セット 5人	株式会社籠谷
5	ムサシCOBライト 10人	株式会社ムサシ
6	ムサシCOBライト 10人	Cento Cuori HARIMA (チェントクオーリハリマ)
7	燻製体験教室(お土産付) 4枠 (2～4人のグループ参加)	香房たかさご食彩縁
8	松右衛門帆の小物作り・ ^{てばた} 手機体験教室(小物入れのお土産付) 20人	株式会社 御影屋
9	米麴でつくる「塩麴」&米粉でつくる「肉まん」ワークショップ 5人	一般社団法人はっぴいハーバー/ kitchenぴの
10	四季彩詰め合わせ 5人	農菓みきや
11	お好みの黒毛和牛 5人	いろは食品
12	自転車用ヘルメット 2人	有限会社オオタニ
13	野路菊の里(8個入り) 15人	株式会社柴田最正堂
14	これでええんカレー(2缶入り) 3人	中野プランツ株式会社
15	苔テラリウムセット(ボール型小) 3人	アトリエWindWing
16	えらべるお肉 6人	味彩館みきや(肉旨しみきや)
17	八角グループで使える飲食金券3,000円分 5人	株式会社八角 (うまいもん横丁高砂店)
18	パソコン・スマホ30分無料講習 4人	パソコン応援団!
19	スペシャルティコーヒー1杯 15人、バブルワッフル1枚 5人	Kaimana Coffee & Gear
20	高砂マラソン出走権 3人	高砂マラソン実行委員会

応募期間 8月1日(土)～9月30日(水)

応募方法 1口1,000ポイントで応募可能

STEP 1

「たかさごナビ」アプリを開く

STEP 2

「たかさご結ポイント」を選択

STEP 3

「特典応募」からお好きな特典を選んで応募

当選発表

当選者には、応募時に登録したメールアドレスへ10月以降に当選のお知らせを送信します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください

協賛品・特典の紹介 ID12437

応募方法 ID13968

【投票所でお手伝いが必要な人へ】

●投票所で、代理投票やその他必要な支援を受けることができます。お申し出ください。

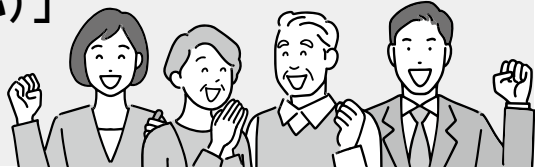
●希望する支援の内容によっては対応が難しいこともありますので、あらかじめご了承ください。

●口頭で伝えることが困難な人は、「投票支援カード」を市ホームページから取り出して印刷し、投票所にお持ちください。

高血圧予防・改善推進に関する 「みんなで健康になろうプロジェクト(仮称)」

ID14063

健康増進室 ☎079-443-3936



高砂市は全国平均と比べて、高血圧に関連する病気で亡くなる人が多い状況にあります。
そこで、皆さんが健康について考え、楽しみながら健康づくりに取り組めるよう、「みんなで健康になろうプロジェクト(仮称)」を立ち上げました。

第1弾

各地域交流センター・市役所に血圧計の設置

地域交流センターでは、受付付近に設置しており、自由に測れます。

市役所では、本庁舎2階健康増進室窓口(11番)前の机に設置しています。

こまめに血圧を測って、ご自身の血圧の変化をチェックすることから始めましょう。



第2弾

プロジェクト名・川柳の募集

しめ切り 11月15日(日)

入賞作品は、「みんなで健康になろうプロジェクト(仮称)」の啓発資材などに使用されます。

応募方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



応募フォーム

夏に流行る感染症、知って学んで予防しよう! ～受診に迷った時は、#7119!救急安心センターひょうご～

ID13000(感染症) ID13008(#7119)

健康増進室 ☎079-443-3936

皆さんは、夏に流行する感染症をご存じですか?

インフルエンザウイルス感染症や新型コロナウイルス感染症も冬だけのものではありません。夏風邪と軽視されがちですが、集団感染や重症化のリスクもあるので、日頃から流水による手洗い・うがい、人が集まる所ではマスクをするなど、予防対策を習慣づけましょう。



病院へ行く?救急車を呼ぶ?迷ったときは

救急医療相談・
医療機関案内ダイヤル
24時間 365日対応

#7119

シャープ ナナ イチ イチ キュー

つながらないときは078-331-7119(ササイなことでもナナイイチキュー)

いつ病院を受診すればよいか分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ます。

例えばこんな時に相談できます

- ・熱が下がらない
- ・急にお腹が痛くなった
- ・夜中にけがをしてしまった

看護師や救急救命士の相談員が対応してくれたり、医療機関の案内と受診のタイミングをアドバイスしてくれます。



お盆期間中のごみの自己搬入

ID14004

エコクリーンピアはりま ☎079-448-5260

お盆期間は自己搬入が多く、大変混雑し、列に並んでから受付まで1時間以上お待ちいただくことがあります。

搬入受付は16時までです。状況によりやむを得ず搬入をお断りすることがありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

※8時30分より前に道路に並ばないでください。
※できるだけ混雑する時期を避けていただくようご協力をお願いします。

※土曜日・祝日は、多くの自己搬入が見込まれます。
平日の利用をご検討ください。



▲受付の順番を待つ車の列

水道料金の基本料金の減免期間を延長します ID13218

上下水道部 経営総務室 ☎079-443-9048

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し実施している、水道料金の基本料金の減免について、減免期間をさらに延長します。

※申し込み手続き不要



▶ 対象

市内の水道使用者

▶ 減免額

水道料金の基本料金の部分を0円に減額
3期分の減免額は下表のとおり
(税込)

用途	口径別	3期(6カ月)
一般用水	13mm	4,620円
	20mm	4,818円
	25mm	6,270円
	40mm	29,700円
	50mm	52,800円
	75mm	105,600円
	100mm	244,200円
	150mm	679,800円
	200mm以上	831,600円

※下水道使用料の減免は行いません。

ひとり親家庭のお母さんやお父さんへ

問 子育て支援課 ☎443-9024

ひとり親家庭のための
夜間相談会

平日昼間に相談に来ることが難しい人を対象に、夜間相談会を開催します。悩みごと、仕事の相談、資格取得のための制度案内を行います。

とき／8月7日(金)
17時15分～19時

ところ／市役所本庁舎2階
子育て支援課

対象／ひとり親家庭の母または父

ひとり親家庭のための
就活応援会

ハローワーク加古川と市が合同で実施します。ひとり親家庭のお母さんやお父さんが自立し安心して子育てができるように応援します。

とき／8月13日(木)
10時～16時

※12時～13時を除く

ところ／市役所本庁舎2階
子育て支援課

対象／ひとり親家庭の母または父

【支援制度の案内】

高等学校卒業程度認定試験
合格支援 ID11873

ひとり親家庭の母または父、児童が、高等学校卒業程度認定試験の合格を目指す場合、給付金を支給します。

自立支援教育訓練給付金
ID11879

医療事務、介護関係講座など、就労に有利な資格取得のための教育訓練を受講する人に対して、受講修了後に受講料の一部を支給します。

高等職業訓練促進給付金
ID11881

看護師、保育士、介護福祉士、歯科衛生士、美容師、調理師などの資格を取得するために養成機関で6カ月以上のカリキュラムを修業する人に、生活費の一部を支給します。

自動車免許等取得助成金
ID11877

普通自動車、大型、特殊免許などを取得するために、指定自動車教習所で要した費用の一部を支給します。

ひとり親家庭等日常生活
支援事業 ID11875

修学など自立促進のためや病気などにより日常生活に支障が生じる場合に、家庭生活支援員を派遣することで生活の安定を図ります。

子育て支援センターからのお知らせ

問 子育て支援センター ☎442-2242

休館日／8月11日(祝)

つどいの広場

親子遊び ID4245



申し込み不要。日時は市ホームページをご覧ください。

対象／就学前の子どもと保護者
8月生まれの誕生会 ID4255

とき／8月5日(水)
10時～11時

ところ／ユーアイ帆っとセンター

対象／8月生まれの就学前の子どもと保護者

※市外の人でも参加できます。

定員／20組

申込期間／
8月1日(土)～5日(水)

音楽遊び

とき／8月17日(月)

9時45分～10時45分

ところ／総合体育館 格技場

対象／12歳までの子どもと保護者

※市外の人でも参加できます。

定員／30組

持ち物／お茶、上靴、下足入れ
申込期間／8月1日(土)～

まっちゃん(町田浩志さん)
と遊ぼう!!

とき／9月7日(月)

10時～11時

ところ／総合体育館格技場

対象／就学前の子どもと保護者

定員／30組

申込期間／
8月1日(土)～9月7日(月)

夏休みファミリー講座

親子でお仕事体験!!



とき・対象／
8月22日(土)

◇9時30分～12時(受付9時～)
就学前の子どもと保護者

◇13時～16時(受付12時30分～)
小学生と保護者

ところ／ユーアイ帆っとセンター

申込期間／8月3日(月)9時～

西部子育て支援センター
からのお知らせ

問 西部子育て支援センター
☎451-8570

休館日／8月11日(祝)・28日(金)

つどいの広場

親子遊び ID4245



申し込み不要。日時は市ホームページをご覧ください。

対象／就学前の子どもと保護者
赤ちゃんの日

とき／8月6日(木)
10時～11時30分

ところ／曽根地域交流センター
対象／妊婦、1歳3カ月までの子どもと保護者

※市外の人でも参加できます。

定員／15組

申込期間／8月1日(土)～6日(木)
【次回開催】

とき／9月9日(水)

ところ／ユーアイ帆っとセンター
時間のプレゼント

(一時預かり事業) ID6264

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／8月14日(金)・25日(火)
10時～11時30分

※申し込みはいずれか1日

対象／1歳3カ月～就園前の子ども

定員／各6人

申込方法／8月10日(月)9時～
利用日前日

※初めて利用する場合は、利用月の9日までに事前登録が必要です。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

学校閉庁日 ID14072

問 学校教育課
☎443-9054

教職員の働き方改革の一環として、対外的な業務を行わない「学校閉庁日」を設定しています。期間中の緊急の連絡は学校教育課まで。

期間／8月13日(木)～15日(土)

離乳食教室
「もぐもぐの会」

ID6815



問 こどもまどぐち課
☎443-3950

とき／9月8日(火)

9時30分～12時

ところ／曽根地域交流センター
内容／離乳食(5～8カ月頃)

の調理実習と講話

定員／9人

一時保育／9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、マスク、筆記用具

申込方法／市公式アプリ「たかさごナビ」、または電話でこどもまどぐち課まで

不登校・引きこもり
支援講演会



問 高砂青松ロータリークラブ
☎443-0500

とき／8月22日(土)

13時30分～16時30分

ところ／文化会館ぱっくりんホール
テーマ／安心できる場所へ

一步踏み出そう

講師／東野 昭彦 氏

(耕せにつぼん代表)

対象／小中高生、子育て中の保護者、一般の人

※小中高生は保護者同伴

定員／200人

申込方法／二次元コードから申し込み

全国一斉「こどもの人権相談」
強化週間 電話相談受付

問 神戸地方法務局人権擁護課
☎078-392-1821(代表)

とき／8月28日(金)～9月3日(木)
8時30分～19時

※土・日曜日は10時～17時

電話番号／0120-007-110

※相談無料

健康・福祉



緊急通報システムの
貸し出し ID4070

問 地域福祉課
☎443-9026

ひとり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に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、警備会社に通じ、状況により警備員や救急車の出動につなげ、緊急連絡先などへの連絡も行います。



対象／

◇65歳以上の身体に不安のあるひとり暮らし高齢者

◇要介護認定3以上の人がいる高齢者のみの世帯

申込方法／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、地域福祉課にあります。

※自己負担が必要となる場合あり(最大12,000円)

成年後見制度
相談会



問 成年後見支援センター
☎451-6478

司法書士が成年後見制度・終活に関する相談に無料で応じます。

とき／9月4日(金)

10時～、10時40分～、
11時20分～

※要予約

ところ／福祉総合相談センター
(伊保4-400)

定員／各1人

相談料／無料

申込方法／電話で成年後見支援センターまで

健康大学 ID 5296

問 健康増進室
☎443-3936

市では、皆さんに健康に関する知識と理解を深め、健康な毎日を過ごしてもらいたいという思いから、医師会と協力し、健康講座を実施します。3日以上受講した人には、修了証書をお渡しします。

ところ 文化会館 ぼっくりんホール 参加費 無料

定員 300人 申込方法 電話で健康増進室まで

と き		内 容	講 師
9月3日 (木)	14時～14時10分	開講式	高砂市医師会 会長 大森 裕 氏
	14時10分～15時10分	健康診断はなぜ必要か	高砂市医師会 監事 増田 章吾 氏
	15時20分～16時20分	耳鼻科の病気に関して知っておいてほしいこと	よしだ耳鼻咽喉科クリニック 吉田 尚史 氏
9月10日 (木)	14時～15時	生活習慣病はどうして治療が必要なの？	高砂すこやかクリニック 錦戸 利幸 氏
	15時10分～16時10分	孫がけがした！！どうする？	高砂西部病院 形成外科 太田 茂男 氏
9月17日 (木)	14時～15時	オーラルフレイル	うちだ歯科医院 打田 年實 氏
	15時10分～16時10分	ひざの痛みのお話	高砂市民病院 整形外科 原田 遼三 氏
9月24日 (木)	14時～15時	高砂市地域包括支援センターの取り組みについて	高砂市地域包括支援センター 川本 浩代 氏
	15時10分～16時10分	効果はあるの？どのくらいで効くの？ サプリメントの本当のところ	ゆりのき薬局 金沢 憲成 氏
	16時10分～16時30分	閉講式	高砂市医師会 副会長 矢野 隆 氏

8月は検診の予約が空いています

～検診を“自分メンテ”のご褒美に～ ID 8508

問 健康増進室 ☎443-3936

仕事や家事、子育てに追われ、自分のことはつい後回しになっていませんか。
「検診に行こう」と思っても、「予約が取れない」「混んでいそう」と感じる人も多いかもしれません。

8月は検診の穴場

実は、8月は受診者が比較的少なく、予約が取りやすい時期です。

忙しい毎日の中に、“自分メンテ”の時間として検診を取り入れてみませんか。

検診の対象が広がっています

若い頃から自然に健康と向き合ってほしいという思いから、対象が広がりました。

◇子宮頸がん検診

30歳・40歳にも無料クーポン

40歳は乳がんもセットで無料の特別な年です。

◇歯の健診 25歳・35歳が無料の対象

◇乳がん・子宮頸がん検診 「奇数年齢」が対象

※今年度は、昨年度受けられなかった偶数年齢の人も受診できます。

検診を受けている人の声

「42歳のとき、検診で早期のがんが見つかりました。治療を受け、35年たった今も元気です」
「検診は短時間。でも治療には時間もお金もかかります。早期発見が大切です」
「毎年受けていたからこそ、要精密検査になっても落ち着いていられました」

検診のあとは、ご褒美の時間を

検診のあとは、お気に入りのカフェでランチをしたり、スイーツを楽しんだり、そんな“ご褒美”をセットにすると、検診の日がちょっと楽しみになるはず。検診が、あなた自身を大切に作るきっかけになりますように。

市ホームページで8月のカレンダーを配布しています。ご予約の際に、ぜひご利用ください。

若年者の在宅ターミナルケア支援事業

ID 10876

問 健康増進室
☎443-3936

若年がん患者が、住み慣れた場所で安心して過ごせるよう、在宅サービスの利用料を一部助成し、患者と家族の負担を軽減します。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

内容／訪問介護（身体介護、訪問入浴など）、福祉用具の貸与

対象／市内に住所を有する、治療を目的とした治療を行わない18～39歳の末期がん患者
※小児慢性特定疾病医療費助成制度を利用している人を除く

助成額／サービス利用料の9割相当額

※上限は月額6万円

※訪問介護サービス利用料の助成は週3回まで

イベント・講座

高砂市長杯 第15回高砂市民グラウンド・ゴルフ大会

問 高砂市グラウンド・ゴルフ協会
☎FAX 442-5718

とき／10月20日(火)

9時～(受付8時30分～)

※雨天時10月27日(火)に延期

ところ／総合運動公園 陸上競技場
定員／300人

参加費／協会員500円、一般1,000円

持ち物／道具とボールペン、個人カード入れ(ある人のみ)

しめ切り／9月21日(祝)

申込方法／住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、ハガキまたはファクスで高砂市グラウンド・ゴルフ協会(〒676-0017 荒井町東本町7-14)まで

しょうほうせん

処方箋に使用期間があるのはご存じですか？

播磨薬剤師会 永井 美智子

皆さんは、医療機関にかかった時、処方箋をもらったことはありますか？

院内でお薬をもらうこともあると思いますが、8割以上の人が、保険薬局(外の薬局)でお薬をもらいます。必要なお薬の名前などが書かれた用紙が、処方箋です。用紙の上の部分に「処方箋(この処方箋は、どの保険薬局でも有効です)」と書かれています。

内容をよく見ると、保険証情報、氏名、生年月日、医療機関に関する情報、交付年月日(処方箋をもらった日)、その隣に処方箋の使用期間があります。空白のことが多いですが、[特に記載のある場合を除き、交付の日を含めて4日以内に保険薬局に提出すること]と書かれています。この4日以内には、休日や祝日も含まれますので、使用期間が過ぎないように気を付けてください。

この使用期間は、患者さんの症状や体調が変化する可能性があるため、安全に薬を使用するために設けられています。薬を飲まずに4日以上経ってしまうと、病院にかかった時の症状が、自然に治ることもあれば、逆に悪化することもあります。そうなった時に、手元の処方箋の内容で、変わってしまった体調に合っているのかどうか、問題が出てきます。そういう意味で、やはり4日間という期限は必要と思われるます。

医療機関にかかった後、あらかじめファクスで処方箋を薬局に送信したり、お薬手帳のアプリを使って処方箋の情報を薬局に伝えていても、処方箋の使用期間は変わりません。期間内に薬局でお薬を受け取ってください。

マイナ保険証を利用できる医療機関では、受診時に紙の処方箋か電子処方箋かを選択できる場合があります。

電子処方箋対応の薬局であれば、どちらを選んでも薬を受け取ることができます。電子処方箋を利用する場合は、「処方内容(控え)」を提示するか、引換番号を伝えてください。

電子処方箋も、使用できる期間は紙の処方箋と同じで、発行日を含めて4日以内です。この期限は「処方内容(控え)」にも記載されています。

いつももらっているし、まだ薬が残っているから、明日以降もらおうと思っていると使用期間が過ぎてしまうことがあるかもしれません。余裕を持って薬局にお越しください。

ボッチャ交流大会

ID 14070



問 スポーツ推進課
☎443-9136

とき／ 8 月29日(土) 10時～
(受付 9 時30分～)

ところ／総合体育館

対象／市内在住・在勤の人

※小学生以下は保護者同伴

定員／50人

参加費／300円

持ち物／体育館シューズ、運
動のできる服装、飲み物

しめ切り／ 8 月19日(水)

申込方法／市ホームページ、
電話または申込書に必要事
項を記入の上、スポーツ推
進課まで

※申込書はスポーツ推進課、
総合体育館、各地域交流セ
ンターなどにあります。

向島テニス教室(第 2 期)

問 向島管理事務所
☎442-2722

ところ／向島多目的球場
テニスコート

対象／18歳以上

※高校生を除く

しめ切り／ 9 月 4 日(金)

申込方法／電話または直接向
島管理事務所まで

※申し込み多数の場合は抽選
抽選日／ 9 月11日(金)

初級コース

とき／ 9 月18日(金)～
12月 4 日(金)の毎週金曜日
(全12回)

9 時～10時30分

定員／ 8 人

参加費／9, 600円

初中級コース

とき／ 9 月18日(金)～
12月 4 日(金)の毎週金曜日
(全12回)

10時30分～12時30分

定員／16人

参加費／12, 000円

令和8年度スポーツ教室

(短期Ⅱ期)



問 公益財団法人 結のたかさご
☎432-9090

ところ／総合体育館

しめ切り／ 8 月10日(月)

申込方法／結のたかさごホー
ムページ内スポーツ教室応
募フォームから申し込み

※申し込み多数の場合は、市
内在住または在勤を優先。
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。

第17回
高砂市武道振興大会

問 高砂市武道団体協議会
☎090-7768-4948

とき／ 9 月 5 日(土)
9 時30分～13時

ところ／総合体育館

内容／公開演武と体験教室

入場料／無料

簿記講座
受講生募集



問 高砂商工会議所
☎443-0500

とき／ 9 月15日(火)～
11月10日(火)の週 2 回(全16回)

ところ／高砂商工会議所

内容／商業簿記の基礎から決
算までの学習(日商簿記 3 級)

講師／志記 富雄 氏(税理士)
対象／経理事務担当者、就
職・再就職を目指す学生、
一般の人など

定員／30人

受講料(テキスト代含む)／

◇会員事業所 10, 000円

◇一般 15, 000円

しめ切り／ 8 月31日(月)

申込方法／高砂商工会議所
ホームページから申し込み、
または申込書に必要事項を
記入の上、高砂商工会議所
まで

令和 8 年度

創業塾開講



問 高砂商工会議所
☎443-0500

FAX 442-0369

申込方法など詳しくは、高
砂商工会議所ホームページを
ご覧ください。

創業塾

とき／ 8 月22日(土)・29日(土)、
9 月 5 日(土)・12日(土)
(全 4 回)

いずれも13時～16時

ところ／高砂商工会議所

内容／起業に必要な実務知識
の習得、ビジネスプランの
作成など

講師／細川 祐三 氏
(中小企業診断士) ほか
対象／創業に興味のある人・
創業して間がない人など

定員／20人

受講料／5, 000円(全 4 回分)

フォローアップセミナー
(個別相談)

とき／ 9 月29日(火)・30日(水)
9 時～17時

ところ／高砂商工会議所

対象／創業塾を受講した人

受講料／無料

上級救命講習 ID 5262

問 消防署救急担当
☎448-4419

とき／ 9 月13日(日)
9 時30分～17時30分

ところ／市役所南庁舎 2 階

内容／心肺蘇生法(乳幼児、小児、
成人)、応急手当や搬送法など

対象／中学生以上

定員／15人

しめ切り／ 9 月 6 日(日)

申込方法／市ホームページか
ら申し込みまたは直接消防
署救急担当まで

※再講習も可

みどりの相談所からの

お知らせ



問 市ノ池公園みどりの相談所
☎447-6401

菊花展覧会出品者募集

丹精込めて育てている菊を
市民花壇に出品しませんか。

種別／

◇大菊12鉢花壇(12鉢 1 組)

◇大菊ダルマ作り花壇(5 鉢 1 組)

◇大菊福助作り花壇(5 鉢 1 組)

◇ドーム菊花壇(7 号・4 鉢組)

◇大菊切花(1 本花・3 本花)

◇大菊福助・ダルマ菊(鉢個別)

◇盆栽鉢個別(1 鉢単位)

◇小品盆栽 3 鉢組

◇その他(懸崖菊など)

申込期間／ 8 月 3 日(月)～24日(月)

申込方法／電話でみどりの相
談所まで

高砂菊花展覧会

とき／10月18日(日)～
11月15日(日)

ところ／市ノ池公園

花と緑の教室

ところ／多目的研修室

持ち物／手袋、剪定ばさみ、
移植ごて、持ち帰り用袋

申込方法／はがき(1 人 1 枚
1 教室)に住所、氏名、電
話番号、教室名を記入の上、
市ノ池公園みどりの相談所
(〒676-0828 阿弥陀町地
徳301)まで

※参加者本人のみ申し込み可、
申し込み多数の場合は抽選

◇苔テラリウム

とき／ 9 月12日(土) 10時～12時
定員／20人

参加費／2, 000円

しめ切り／ 8 月31日(月)必着

抽選日／ 9 月 2 日(水)

◇秋の玄関を飾る寄せ植え

とき／ 9 月19日(土) 10時～12時
定員／30人

参加費／2, 500円

しめ切り／ 9 月 7 日(月)必着

抽選日／ 9 月 9 日(水)

図書館からの

お知らせ



問 図書館
☎432-1355

絵本の読み聞かせなどの定
例イベントは、図書館のホー
ムページをご覧ください。

お誕生日会

読み聞かせや写真撮影でお
誕生日を祝おう！

とき／ 8 月23日(日) 10時～
対象／ 8 月、 9 月に誕生日を
迎えるこどもと保護者

定員／ 5 組

申込期間／ 8 月15日(土)

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

お金を賢く「貯める・守る・
増やす」中級編

とき／ 8 月29日(土)

14時～15時30分

講師／井澤 成聡 氏
(トータルライフコンサルタント)

定員／28人

申込期間／ 8 月 7 日(金)

10時～

申込方法／直接または電話で
図書館まで

バリアフリー月間講座

「障がいのあるご本人から
学ぶやさしいまち」

とき／ 9 月 5 日(土)

13時30分～15時30分

講演テーマ／

「私の生き方と希望」
語り手／上久保 麗 氏

(高砂市肢体不自由児者父母の会)

進行／濱口 直哉 氏

(東播磨圏域コーディネーター)

定員／50人

申込期間／ 8 月 4 日(火)
10時～

※申込方法などは図書館まで
お問い合わせください。
※手話通訳、要約筆記あり

高砂文化教室

「高砂学」【講座編】



問 文化振興課
☎441-8840

申込方法／市ホームページま
たは電話で文化振興課まで

天下の名家老河合寸翁と姫路
藩領高砂の功績 ID 10836

天下の名家老河合寸翁の功
績を支えた高砂とその出身人
物に迫ります。

とき／ 9 月12日(土)
10時～11時30分

ところ／市役所分庁舎

講師／岡坂 直巳 氏

(元姫路市文化財課職員)

定員／50人

参加費／無料

しめ切り／ 9 月 4 日(金)

お琴の体験教室 ID 8174

とき／ 9 月27日(日)、10月 4 日(日)・
18日(日)、11月 8 日(日)

※いずれも10時～12時

ところ／文化会館東館 和室

講師／横出 春音 氏
(生田流新絃社)

対象／ 4 歳～80歳

定員／10人

参加費／こども 何回でも 500円
大人 1 回500円(4 回1, 500円)

しめ切り／ 9 月11日(金)

夏休み水墨画講習会

問 高砂市美術協会日本画部
☎448-7776

棟方志功風水墨画と
裏採色を学ぼう！

とき／ 8 月16日(日)
10時～12時

ところ／伊保地域交流センター

対象／小学生～大人

定員／20人

参加費／500円

持ち物／筆、墨汁入れ小皿、
新聞紙

文化会館の催し



問 文化会館 ☎442-4831

～自習室開放～
がんばるーむ 第2弾



夏休みに自習室を開放します。
とき／8月3日(月)～7日(金)
9時～19時
ところ／東館2階多目的室4
対象／小学生～高校生
定員／12人

特別ワークショップ
「帆布を使った小物作り」
とき／8月3日(月)～7日(金)
10時～17時
※最終受付16時

ところ／1階受付
材料費／500円
※申し込み不要

東館ロビー展
「わたしの宝物」をテーマにした絵画・写真を展示します。
とき／8月8日(土)～22日(土)
10時～19時
※22日(土)は16時まで

ぶらっとminiconcert
とき／8月8日(土)
11時開演
ところ／東館1階ロビー
出演／こと琴教室

ぶらっとmini展示会に
出品してみませんか
募集作品／絵画・書道・写真・
ハンドメイド作品など
しめ切り／8月15日(土)
出品料／無料
展示期間／

9月13日(日)～27日(日)
9時～19時
※27日(日)は16時まで
ところ／東館1階ロビー

そえんじワールドツアー
2026in高砂
～支えてもらって15年～
とき／11月15日(日) 13時30分～
ところ／文化会館
じょうとんぱホール
料金／全席指定
◇友の会 3,200円
高校生以下 2,800円
◇一般 3,500円
高校生以下 3,000円

文化会館ウィンターフェス
2026出演者募集
とき／12月13日(日)
9時～17時
※各出演時間は調整の上決定
ところ／文化会館西側駐車場
特設ステージ

対象／市内在住または在勤の人
募集数／12団体
※1団体15分(準備・入退場含む)
※申し込み多数の場合は抽選
料金／1人500円
※1団体につき最低3,000円
(定員20人)

第1回人権文化の
まちづくり講座 ID12435

問 人権推進課 ☎443-9060
とき／8月21日(金)
18時～19時30分
ところ／文化会館
ぼっくりんホール
内容／トークコンサート
「女らしくなく 男らしく
なく 自分らしく」
講師／豊来家大治朗 氏
露の五九洛 氏
(太神楽曲芸師・落語家)
参加費／無料
定員／50人
しめ切り／8月20日(木)16時
申込方法／電話で人権推進課まで
一般保育／2歳～就学前のこども
※定員8人、8月7日(金)までに要予約

環境学習
リサイクル講座

ID7838

問 エコクリーンピアはりま ☎448-8766

ところ／エコクリーンピアはりま
参加費／無料
申込期間／8月3日(月)
8時30分～
申込方法／市ホームページから申し込み

屋上庭園のタデアイを使う、
生葉染めと折染



とき／9月5日(土)
10時～、13時30分～
対象／2市2町在住・在勤・
通学者(18歳以上)

定員／各10人
生ゴミを肥料に変える
木製コンポスト



とき／9月26日(土)
10時～、13時30分～
対象／2市2町在住・在勤・
通学者(小学生以上)
定員／各10人
持ち物／自分で使いやすい工
具(かなづち、ドライバーなど)

男女共同参画センターの催し

問 男女共同参画センター ☎443-9133

女性のための
再就職応援セミナー
「仕事と育児両立応援フェア」
ID10853

第2回 親子でお仕事体験
とき／8月22日(土)
9時30分～16時

ところ／ユアアイ帆っとセンター
対象／
◇9時30分～12時
就学前のこどもと保護者
◇13時～16時
小学生と保護者

定員／各50人
参加費／無料
申込期間／8月3日(月)9時～
申込方法／電話で子育て支援
センター(☎442-2242)まで
第3回 働き方とお金について、
働きやすい職場の探し方
とき／9月10日(木)
10時～11時30分

Summer English Days

問 高砂市国際交流協会 ☎443-9132
✉tia@banban.ne.jp

ネイティブ講師による英語
交流プログラム(大人向け・
こども向け)を実施します。
詳しくはお問い合わせください。
とき／8月5日(水)・6日(木)・
19日(水)・20日(木)・26日(水)・27日(木)
ところ／高砂市国際交流協会
対象／

◇大人向け 中学生以上
◇こども向け 小学生
定員／各回5人
参加費／1回あたり
◇大人向け 1,700円
◇こども向け 1,500円
※非会員は別途協会年会費が
一世帯1,000円必要
しめ切り／各開催日の3日前まで
申込方法／電話またはメール
で国際交流協会まで

ところ／ユアアイ帆っとセンター
対象／再就職や起業を考えて
いる子育て中の人
定員／20人
参加費／無料
申込方法／市ホームページま
たは電話で男女共同参画セ
ンターまで

女性のからだと健康セミナー
ID9312

「親子で学ぶ月経の話～から
だの変化を知り、話せるって
すてきなこと～」
月経をテーマに、思春期の
こどもたちが直面する月経不
順や月経痛、学校生活での困
りごと、保護者自身のPMS
や体調の変化など、親子でそ
れぞれの「からだ」と「こころ」
に向き合う時間を作ります。
とき／8月29日(土)
10時～11時30分

※11時30分から個別相談あり・
要予約・定員3組
※セミナー前後に骨密度測定
(希望者のみ)
ところ／ユアアイ帆っとセンター
講師／池田 智子 氏
(岡山大学講師)
対象／小学校高学年～中学生
と保護者(保護者のみの参
加も可)
定員／20人
参加費／無料
一時保育／2歳～就学前のこ
ども
※無料・要予約・定員8人
申込方法／市ホームページ、
または電話で男女共同参画
センターまで

暮らし・手続き



扶養親族等申告書の提出
ID14067

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

老齢年金など(老齢または退職を支給事由とする年金)は、
雑所得として所得税がかかります。(障害年金や遺族年金には
税金はかかりません。)

所得税には納税者の実情に応じた税負担を求めるため、各種
の控除が設けられています。この控除を受けるためには、公的
年金などの源泉徴収の際、あらかじめ扶養親族等申告書を日本
年金機構に提出しなければなりません。

提出をお忘れなく

源泉徴収の対象となる年金受給者には、10月中旬までに日本
年金機構から「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」が送
付されます。提出期限までに日本年金機構に返送してください。
提出されない、控除申告がないものとして扱われます。
※年金額が205万円(65歳未満の人は155万円)以上の人は、扶
養親族等申告書を必ず提出してください。

戸別ごみ収集 「ふれあい収集」 ID 3406

問 エコクリーンピアはりま(業務担当)
☎448-5220

自らごみを出すことが困難な人を対象に、戸別収集を実施しています。

対象／市内にひとりで居住し、次のいずれかの要件に該当する人

◇65歳以上で、介護保険のホームヘルプサービスの利用者（要介護2以上）

◇障害福祉サービスのホームヘルプサービスの利用者（障害支援区分3以上）

※家族や近所など、周囲の協力を得られる人を除く

申込方法／申請書に必要事項を記入の上、直接または郵送でエコクリーンピアはりま（〒676-0074 梅井6-1-1）まで

※申請書は市ホームページ、エコクリーンピアはりま、市民サービスコーナー、各地域交流センターにあります。

募 集

アダプトプログラム 活動団体募集 ID 3500

問 地域振興課
☎443-9006

道路や緑道などの公共空間で、ごみ拾いや除草、花壇の手入れなどの環境美化活動を行う団体を募集しています。活動に必要な清掃用具の支給・貸与のほか、希望団体にはアダプトサイン（看板）の設置を行います。対象は市内の自治会、事業者、NPOなど3人以上の団体です。申込書は市ホームページまたは地域振興課にあります。

令和9年4月採用 消防職員募集 ID 13994

問 人事課
☎443-9005



募集人員／4人程度
受験資格／次の要件を全て満たす人

◇平成11年4月2日～平成21年4月1日生まれ
◇両眼とも矯正視力1.0以上
◇聴力、言語および運動機能に消防職務遂行上支障がない

申込期間／8月3日(月)～24日(月) 9時～17時

※土・日、祝日を除く
試験日程

◇筆記試験 9月20日(日)
◇体力試験 9月24日(木)
◇口述試験 9月25日(金)

※申込書は市ホームページ、人事課にあります。

再就職向けハロートレーニング！ 受講者募集説明会

問 ポリテクセンター加古川
☎079-431-2517

とき／8月18日(火) 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（ビル管理技術科、電気設備技術科、溶接板金加工科（導入講習付き）、住宅リフォーム技術科（導入講習付き））、施設見学

対象／再就職を目指している人
申込方法／電話でポリテクセンター加古川まで

自衛官募集 自衛隊兵庫地方協力本部



問 加古川地域事務所
☎079-426-3290

任期制自衛官

対象／18～32歳

募集期間／通年

一般曹候補生

対象／18～32歳

しめ切り／9月1日(火)

※試験日など詳しくは、ホームページをご覧ください。

兵庫県立森林大学校 オープンキャンパス



問 兵庫県立森林大学校
☎0790-72-2700

森林や林業を実践的に学べる関西唯一の2年制の専修学校です。森林や自然に興味のある人は、ぜひご参加ください。
とき／8月23日(日)

10時～15時30分

ところ／兵庫県立森林大学校（粟粟市一宮町能倉772-1）

内容／林業用機械の試乗体験などの林業体験会、職員や在校生による学校説明会

※申込方法などは県ホームページをご覧ください。

障害者高等技術専門学院 生徒募集



問 兵庫県立障害者高等技術専門学院
☎078-927-3230

詳しくは学院までお問い合わせいただくか、学院ホームページをご覧ください。

【令和8年度（後期生）】

精神障害者訓練

Jobサポート科

発達障害者訓練

キャリアチャレンジ科

【令和9年度】

身体等障害者訓練

ビジネス事務科

知的障害者訓練

総合実務科

地球温暖化対策地域 協議会委員募集 ID 7896

問 環境対策課
☎443-9065

地球温暖化対策の協議に参加いただける委員を募集します。

対象／次の要件を全て満たす人

◇令和8年11月1日時点で満18歳に達している

◇市内在住または在勤

◇高砂市の市議会議員または職員でない

◇平日日中に開催される会議に出席できる

しめ切り／8月31日(月)

※詳しくは、市ホームページをご覧ください。

「HYOGOヒューマンライツ 作品コンテスト」作品募集



問 (公財) 兵庫県人権啓発協会
☎078-242-5355

人権の大切さや思いやり、支え合うことの素晴らしさなど、人権文化の創造や人権課題の解決に関する内容が描かれた文芸、動画、イラストの作品を募集します。

対象／県内在住・在勤・在学の人
しめ切り／9月11日(金)

お知らせ



ユーアイ帆っとセンター休館日

問 ユーアイ帆っとセンター
☎441-8948

8月11日(祝)は館内設備保守点検のため休館します。

※駐車場は利用できます。

8月に農地パトロールを実施 ID 14074

問 農業委員会事務局
☎443-9059

農地を所有・耕作している人は、適切な管理をお願いします。管理にお困りの人はご相談ください。

リチウムイオン電池による火災に注意！ ID 12458

問 消防本部予防課 ☎448-4019

近年、全国的に「リチウムイオン電池」が原因の火災が急増しています。スマートフォン、モバイルバッテリーなど、私たちの生活に欠かせない便利な機器に多く使われていますが、一歩間違えると激しく出火し、大事故につながる危険性があります。

火災を防ぐ！3つの鉄則

捨てる時 一般ごみや不燃ごみには絶対混ぜない！！

▶電池が外せる場合 「充電式電池専用回収ボックス」へ

▶電池が外せない場合 「使用済小型電子機器の拠点回収ボックス」へ

使う時 衝撃を与えない・無理に分解しない！

落としたりして強い衝撃が加わると、発火することがあります。膨張したバッテリーを無理に取り出す行為も大変危険です。

買う時 安全基準を満たした製品を選ぶ！

安全基準を満たしていることを示す「PSEマーク」がついた製品を選びましょう。

もしも煙が出たら、異臭がしたら…

すぐに充電器やコンセントから抜き、周囲に燃えやすいものがない安全な場所へ移動させてください。すでに火が上がっている場合は、消火器で消火するか、バケツやペットボトルで大量の水をかけてください。安全を確保し、すぐに119番通報してください。



リチウムイオン電池から出火したスマートフォン

ユーアイ帆っとセンターのミーティング室が貸室に

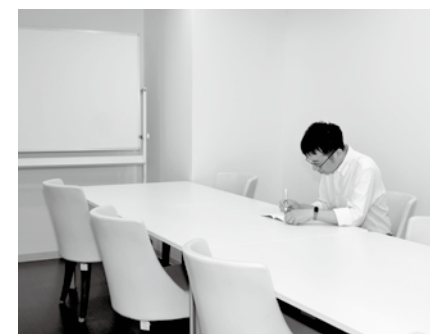


問 ユーアイ帆っとセンター ☎441-8948

利用者からの「少人数で利用できる部屋がほしい」との意見・要望を受けて、2階のミーティング室を最大8人で利用できる貸室に改装しました。小規模会議、Web会議、文化活動などにぜひご利用ください。

利用開始日 9月1日(火) **利用時間** 9時～22時

予約方法 窓口・電話・施設予約システム



講師控室としても利用しやすい大きさです

マイナンバーカード
出張申請会
ID 7826



問 高砂市マイナンバー
コールセンター
☎451-5072

出張申請会で申請すると、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。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

とき	ところ
8月7日(金)	曽根地域交流センター
8月13日(木)	米田地域交流センター
8月20日(木)	阿弥陀地域交流センター
8月26日(水)	北浜地域交流センター

※いずれも9時～11時
電子証明書の更新はできません。市役所マイナンバーカード交付担当窓口(14番窓口)または市民サービスコーナーで手続きしてください。

荒井交番を高砂駅前交番に統合します

問 高砂警察署
☎442-0110

荒井交番を廃止します(令和8年8月末頃の予定)。荒井交番の管内は、統合先の高砂駅前交番が受け持ちます。荒井交番で受理していた相談などについては高砂駅前交番、または高砂警察署にて引き続き対応いたします。

総合運動公園の区域変更についての説明会

ID 13923

問 都市政策課
☎443-9033

東播都市計画公園(高砂市総合運動公園)の区域変更に関する説明会を開催します。
とき/8月4日(火) 19時～
ところ/総合体育館2階 多目的室1

駅前の放置自転車はやめて!

ID 3812

問 土木総務課
☎443-9040

市の条例で、市内の6駅周辺を放置禁止区域に指定しています。禁止区域内の放置自転車などは定期的に撤去をしています。また、駐輪場内には長期間放置された自転車がが多く、駐輪スペースが狭くなっています。長期間放置しないでください。

市議会の映像配信

ID 1487

問 議会事務局
☎443-9051

市民に開かれた議会を目指し、本会議・委員会のライブ映像、本会議の録画映像を配信しています。

市民ギャラリー「あいぽっと」
ID 13845

問 地域振興課
☎443-9006

広島・長崎 原爆写真展

とき/8月5日(水)～7日(金)
ところ/市役所分庁舎1階多目的スペース

黙とうのお願い

ID 4536

問 総務課
☎443-9003

原爆死没者の慰霊と世界の恒久平和を祈念し、市内の消防サイレンを鳴らします。

- ◇8月6日(木)8時15分(広島原爆の日)
- ◇8月9日(日)11時2分(長崎原爆の日)
- ◇8月15日(土)正午(終戦記念日)

道路の陥没などを発見したら

ID 11637

問 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、街路樹の異常などを発見されたら通報をお願いします。職員によるパトロールを定期的に行っていますが、状況に即した対応を行うためにも情報提供をお願いします。

市公式アプリ「たかさごナビ」のたかさごレポートからも画像付きで投稿できます。ぜひご活用ください。

消費生活センターだより

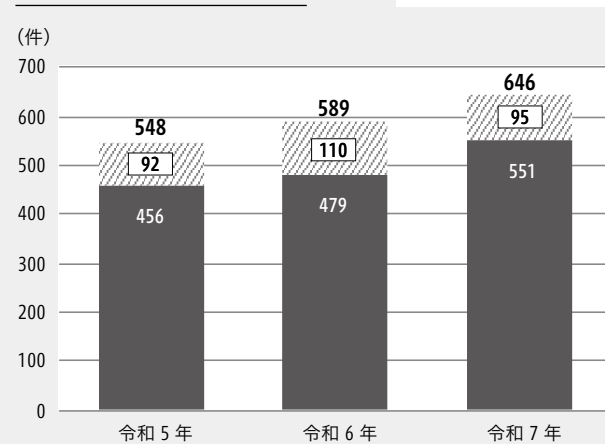
あなたも気を付けて ～令和7年度 消費生活相談から～

ID 13983 消費生活センター ☎079-443-9078

相談件数

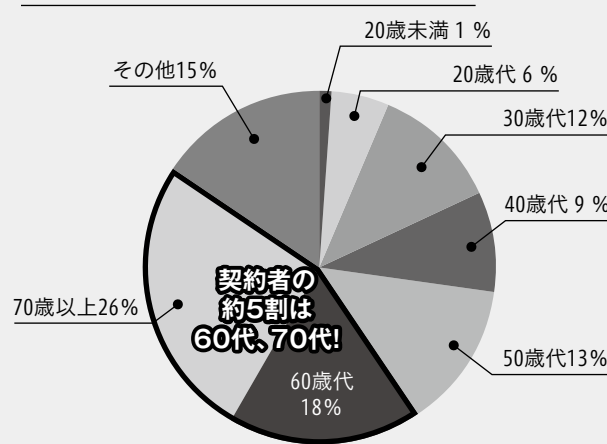
令和7年度に受理・対応した相談件数は646件でした。

相談件数(過去3年)



相談件数・苦情相談件数ともに年々増加!

契約者の年代別内訳(令和7年)



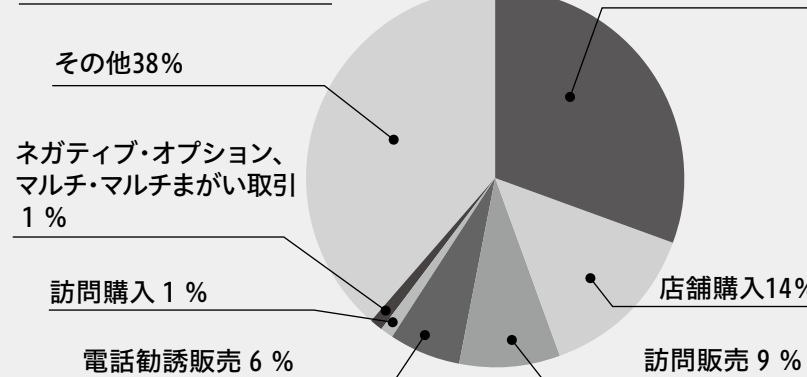
30歳代は前年度の2倍に!

相談内容

全体の3割が通信販売の相談です。化粧品、健康食品、紳士・婦人洋服に関する相談が多く、特にインターネットやSNSなどの電子広告を通じた定期購入に関する相談が寄せられました。



販売・購入形態別内訳



こんな相談がありました

SNS広告で1回限りという広告を見て、しみ取りクリームを契約したが、実際は定期購入だった。業者に解約希望の電話をかけているがつかならず、解約できない。

夜間に車のタイヤがパンクし、ネットで検索した業者に電話し修理を依頼した。電話では「実際見てみないとわからないが5万円くらい」と聞いていたのに作業後に20万円請求され、急いでいたので支払ったが高いのではないかと。納得がいかない。

少しでも不安に思ったら、消費生活センターまたは消費者ホットライン(☎188(いやや))へご相談ください。

広告

老後や終活に関するお困りごとを1つの窓口で解決。

私たち一般社団法人 終活協議会は、日々の見守りや緊急時の医療機関や施設とのやりとり、認知症やご逝去後に備えるための手続きまで、家族の“代わり”となって支えるサービスをご提供します。ご希望や状況に応じてあなただけのプランでサポートいたします。

もし認知症になったら、どう暮らしていこう...

もし自宅で突然倒れたら、どうしよう

入院や施設に入るのに身元保証人がいない

頼れる友人や親族が近くにいない

会員数 20,000名突破

法律家・士業登録が 1,000名以上

全国47都道府県対応

もしもの時に必要なことは、こんなにあります。

- 保険選びや見直し
- 通院・入退院時の付き添い・手続き
- 福祉施設選び・介護サービス利用
- 入院・施設入居時の身元保証
- ご逝去後の葬儀や行政手続き
- 納骨・墓じまいなどの相談
- 相続・公正証書作成
- 遺品整理・不動産売買

お任せください!

まずはお電話ください!

今なら資料請求でエンディングノートを無料プレゼント!

資料請求は無料お電話で「資料送付を希望・申込番号 2000」とお伝えください

050-1883-1997

申込番号 2000

【受付時間 10:00～17:00】
全国対応・年中無休

スマートフォンはこちら▶▶▶▶▶

一般社団法人 終活協議会
想いこーポレーショングループ
【東京本部】〒170-0002 東京都豊島区
巣鴨2-11-4第3階ビル11F
※お客様の個人情報、サービスの
ご案内資料送付にのみ使用いたします。

8月は「人権文化をすすめる市民運動」強調月間

人権とは、すべての人が生まれながらに有する権利であり、私たちが幸せに暮らすために欠かすことのできない大切なものです。

市では、市民一人一人が、お互いの人権尊重を感性として育み、日常生活の中で人権尊重を自然に態度や行動として表すことが文化として定着している社会を目指す「人権文化をすすめる市民運動」を展開します。

みのり会館の取り組み

「みんなでつくろう住みよいふるさと」をテーマに、同和問題をはじめ、子ども・高齢者・障がい者・外国人などの人権問題やいじめ問題などの解決を目指し学習しています。月1回の人権相談や各種講座も行っています。

また、小・中学生の保護者を対象に、人権教育実践講座を開催しました。その概要を紹介します。

「ちゃんとしなさい！」が止まらないあなたへ

～カウンセラーと考える親子のすれ違いのほどこ方～

講師 中村 のり子さん(公認心理師・臨床心理士)

💡 講演会のポイント 💡

人によって感じ方・考え方は違う

お互いの共通点を探すことで、人間関係は深まる。

言葉で話すことは心の傷を手放すこと

親として子どもに合わせたアプローチ方法が効果的。



こどものタイプ	効果的な接し方	具体例
外遊び派で勉強好きではないタイプ	たとえ話で伝える	「あなたが目標とする選手なら給食を残さないだろう」
家遊び派で勉強好きなタイプ	根拠や理由を説明して自分で解決させる	なぜそうなのかを理解させる
家遊び派で勉強好きではないタイプ	共感して応援し、否定しない	「ちゃんとしなさい」は避け、共感言葉を
外遊び派で勉強好きなタイプ	話しやすい雰囲気を作る	「考えていることを教えてくれると嬉しい」

大人も悩むことがあります。気分転換や呼吸法を工夫し、自分の機嫌をとる姿を子どもに示しましょう。

「空気を読むよりも、ゆっくり吸うことが生きるコツ」です。人と自分の違いを探すよりも、空気を読むよりも、自分の呼吸に注目してみてください。



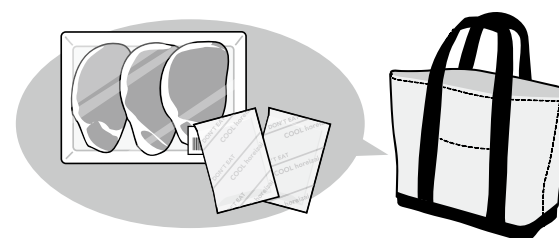
家庭で気を付けたい！ シーン別 食中毒予防の チェックポイント

暑い夏は特に食中毒が気になりますよね！

今回は、予防のポイントをシーン別にまとめてみました。
それぞれのポイントを押さえて、元気に夏を乗り切りましょう。

□ 買い物

冷蔵品は保冷剤や氷袋と一緒に袋に入れる



□ 保管

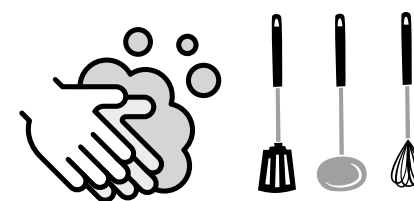
帰ったらすぐに食材を冷蔵庫・冷凍庫へ

POINT/
冷蔵庫内の
詰め込みすぎに
注意しましょう！



□ 調理の準備

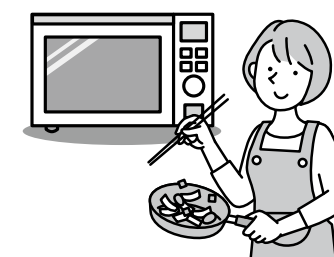
作業ごとにまめに手洗いをする
清潔なタオルや調理器具を使用する



□ 調理

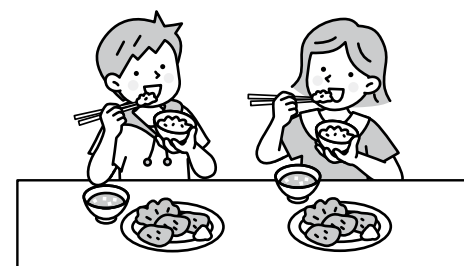
中までしっかり加熱する

POINT/
電子レンジの
加熱ムラに
注意しましょう！



□ 食事

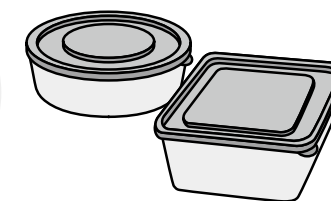
ながら食べなどで時間をかけすぎない



□ 片付け

作り置きなどは小分けにして、冷ましてから
冷蔵・冷凍保存

POINT/
怪しい時は
思い切って
処分しましょう！



高砂市 功労・善行者表彰式

7月1日(水)、文化会館ぼっくりんホールで令和8年度高砂市功労・善行者表彰式を開催し、表彰(感謝)状を贈呈しました。(順不同・敬称略)

功労表彰

市政功労賞

市政の振興と地域社会の向上・発展に貢献し、その功労が顕著である方へ贈呈しました。

松尾 嘉彦 (荒井町)
入江 正夫 (高須)
福島 徹 (神戸市)
山名 克典 (伊保崎南)
南 勘四郎 (曾根町)
伊藤 容子 (加古川市)
栄徳 俊彦 (たつの市)
池田 亮太郎 (米田町)

木村 重圭 (明石市)
水田 勝丈 (加古川市)
久下 隆史 (丹波篠山市)
竹中 道代 (百合丘)
今井 幹枝 (西畑)
砂川 容子 (伊保町中筋)
西谷 慎祐 (米田町)
角谷 由美 (曾根町)

永田 啓一 (高砂町)
清水 克紀 (米田町)
佐野 慎介 (曾根町)
新谷 康祐 (伊保港町)
室崎 八千代 (阿弥陀町)
大西 差千子 (西畑)

教育功労賞

教育の振興に貢献し、その功労が顕著である方へ贈呈しました。

赤松 祐人 (加古川市)
藤原 寛文 (米田町)

文化賞

学術、文化の興隆に貢献し、その功績が顕著である方へ贈呈しました。

村田 智穂 (西畑)
前田 婦美子 (明石市)
荒井神社青年会 (荒井町)

文化功労賞

市民の文化活動の発展に貢献し、その功労が顕著である個人、団体へ贈呈しました。

横手 昭伸 (姫路市)
横手 綾子 (姫路市)
井上 公綾 (荒井町)
曾根小町くらぶ (曾根町)

福祉功労賞

社会福祉の向上や市民生活の安定に寄与し、その功労が顕著である方へ贈呈しました。

垣内 まき子 (米田町)

善行表彰

自身の危険を顧みない人命救助や献身的な奉仕活動、寄附により市政貢献された方など、市民の模範となる善行があった個人、団体へ贈呈しました。

辻 亜矢子 (伊保崎)
牛尾 理恵 (曾根町)
牛尾 龍太郎 (曾根町)

竹田 悠吾 (中筋)
砂川 大空 (伊保東)
防災リーダーたかさご(荒井町)

シャープナリカワ株式会社
(阿弥陀町)

顕志賞

市に対して寄附・寄贈いただいた個人、団体へ贈呈しました。

株式会社 金広商事
西兵庫信用金庫

株式会社 神戸製鋼所高砂製作所 職制会
一般社団法人茶道裏千家淡交会 東播支部

※功績など詳しくは、市ホームページをご覧ください。ID 9247

秘書課 ☎079-443-9000



功労・善行賞受賞の皆さま

7月1日

功労・善行者表彰式

受賞された皆さま、おめでとうございます。



顕志賞受賞の皆さま

あなたがまちの魅力 たかさご縁の輪 vol.2

まちの電気屋から、みんなの居場所へ おしゃべりと手仕事がつなく、もう一つの「ホーム」

米田町にある「手作り夢工房 ^{かあや}花綾」。かつてまちの電気屋だった建物は、今では手仕事を楽しみながら人とのつながりを育む、地域の居場所になっています。

ここでは、筆ペン教室や洋裁教室を開催。作品づくりだけでなく、おしゃべりも大切な時間です。教室が終われば自然とお茶会が始まり、暮らしのことや趣味のことなど、話題は尽きません。

「みんなここにお茶や世間話をしにきています。それこそホームみたいなものですね」とメンバーは笑います。

「ここなら話しながらできる」「相談もできるし」と、会話を楽しみながら過ごせることも、この場所の魅力です。

手を動かしながら言葉を交わし、誰かの話に笑う。そんな何気ない時間が、今日も地域のあたたかなつながりを育んでいます。



筆ペン教室

洋裁教室



記事全文は、
高砂市公式noteから
ご覧になれます。





5/13

薫製体験(阿弥陀こども園)

地元でとれたタケノコや、市販のチーズを薫製にしました。園児たちは美味しそうに口に運んでいました。



6/4

あおさ清掃(高砂小学校)

3年生が元気に高砂海浜公園の掃除をしてくれました。



6/10

ヒラメ稚魚放流(伊保南小学校)

伊保漁協の漁師さんに質問をしたり、タッチプールで海の生き物に触れたりしました。



6/12~14

高砂市美術協会展

美術協会員による絵画や書道、写真、工芸作品などたくさんの力作が展示され、来場者を唸らせていました。



6/11

プール開き(伊保小学校)

今年度は、一部の学校で実証事業として、高砂フィットネスクラブの室内プールを活用した専門インストラクターによる水泳授業が行われました。



応援大使委嘱式

5/23

演歌芸人 風ノ翔馬さん

おしごと発見フェスタの会場で委嘱式がありました。「高砂市をいっぱいPRし、盛り上げていきたい」と意気込みを語ってくださいました。



5/31

パーソナリティ 谷五郎さん

谷さん自身が司会を務めた高砂音楽祭の中で委嘱式がありました。「これから堂々とラジオ番組で高砂市のPRができます！」と力強く語ってくださいました。



おしごと発見フェスタ

子どもたちがさまざまな仕事体験をしながら社会の仕組みを学びました。



高砂音楽祭

高砂を中心に活動するミュージシャンなどが一堂に会し、クールかつハートフルな演奏で来場者を魅了しました。



表敬訪問



6/3

空手
adidas SEIDO KARATE
GRAND PRIX2025
中学2年男子50kg未満 優勝
間谷 怜介選手



6/24

チアリーディング
USA All Star Nationals 2026
Youth編成
(LEVEL 2 Medium/Large)第1位
播磨チアリーディングクラブ
千田 佑愛選手

8月の子育て相談

相談名	内 容	と き	ところ	問合先
プレママ・パパサロン	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）	8 月18日(火) 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	こどもまどぐち課 ☎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「事故予防」 ※妊産婦、1 歳未満の乳児と保護者が対象	8 月27日(木) 10 時～11時30分 ※受付 9 時30分～10 時		
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（4 番） 子育て支援課	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 （1・2 番） こども家庭 相談センター 結(ゆ)っくりん	相談専用ダイヤル ☎079－441－7440
	臨床心理士による個別相談	8 月10日(月)・24 日(月) 13 時～15 時30 分 ※要予約（定員 3 人）		
	家庭環境や児童虐待に関する相談	月～金曜日 9 時～17 時		家庭支援担当 ☎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（5 番） 幼児保育課	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

8月の救急医

外科

とき	医院名・所在地	電話番号
2 日	齊藤整形外科 荒井町中新町	☎079－442－2864
	塩津外科胃腸科 加古川市平岡町土山	☎078－942－0333
9 日	高砂市民病院 荒井町紙町	☎079－442－3981
	大西メディカルクリニック 稲美町岡岡 2 丁目	☎079－492－0935
11 日	大森整形外科医院 曾根町	☎079－448－5000
	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
眼耳鼻	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
16 日	高砂西部病院 中筋 1 丁目	☎079－447－0100
	横山整形外科 加古川市加古川町備後	☎079－421－6998
23 日	つくだ整形外科 今市 2 丁目	☎079－444－5544
	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
30 日	けい整形外科クリニック 北浜町西浜	☎079－254－5533
	あきもとクリニック 加古川市野口町北野	☎079－426－2252

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。

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。

8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（14 番） 市民相談窓口	市民生活課 ☎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	8 月 7 日(金)・25 日(火) 13 時～16 時 ※ 8 月 3 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	8 月20日(木) 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	8 月21日(金) 13 時～15 時 ※ 8 月 3 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	8 月10日(月) 13 時～15 時 ※ 8 月 3 日(月)から予約受付開始（定員 5 人）	加古川税理士会館	近畿税理士会加古川支部 ☎079－421－1144
税務相談	税理士が税務の入り口をアドバイス	8 月 4 日(火)・18 日(火)・25 日(火) 13 時30 分～16 時30 分 ※要予約		
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	8 月13日(木)・27 日(木) ～19 時		
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	8 月13日(木)・27 日(木) ～19 時		
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（15 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）	教育センター 1 階 のびのび教室	のびのび教室 ☎079－490－4001
			南庁舎 5 階 のびのび教室サテライト	のびのび教室サテライト ☎079－441－8030
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	8 月17日(月)・25 日(火) 13 時～15 時	17 日(月) みのり会館 25 日(火) 伊保地域交流センター	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	8 月10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
こころとくらしの 法律相談室	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	8 月24日(月) 10 時30 分～12 時30 分 ※ 8 月19 日(水)の16 時30 分までに要予約	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 （あたまのセルフチェック）	対話形式の記憶力チェック （市内在住の40 歳以上の人）	8 月25 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）	8 月24 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	8 月25 日(火) 13 時～15 時50 分	市ノ池公園 みどりの相談所 研修棟	あかしサバステ ☎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	8 月19 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）	8 月12 日(水)・26 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	8 月10 日(月)・24 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	8 月25 日(火) 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

内容は変更される場合があります。