



令和6年
はたちのつどい



目次

4月オープン！8地区の地域交流センター・	
イオン高砂3階市民サービスコーナー・	
西部子育て支援センター・	2～3
証明書コンビニ交付サービス・	
マイナンバーカード申請サポート窓口・	4～5
高砂市民病院将来構想を策定しました・	6～7
高砂市民病院からのお知らせ・	8
住民税非課税世帯等支援給付金（追加給付）・	9
税などの申告に関するお知らせ・	10～11

エコクリーンピアはりまからののお知らせ・	12～13
ドック受診費用の助成制度・	14～15
子育て支援室からのお知らせ・	16～17
スクールいんぷお・	18
食育メモ・	19
情報けいじばん・	20～29
みのり会館だより・	30
11・12月のスナップ・	31～33
2月の健診・相談・救急医・	34～35

4月オープン

イオン高砂（アスパ高砂）3階
新しい市民サービスコーナー

市民窓口課 ☎441-7180

主な対応業務

各証明書、印鑑登録・亡失廃止申請、住所異動届、各戸籍届出書受付、マイナンバーカード申請、相談など

※ 日時により受付・交付できないものがあります。
詳しくは、市民窓口課までお問い合わせください。

開設時間 平日 10時～19時
土・日、祝日 9時～17時
休業日 ◇第3土曜日の翌日
◇12月29日～翌年1月3日
◇コーナーの保守に必要な日

※ 新しい市民サービスコーナー開設に伴い、各市民サービスコーナー・市民コーナーでの各証明書発行は3月29日(金)で、市役所本庁での日曜窓口サービスは、3月31日(日)で終了します。

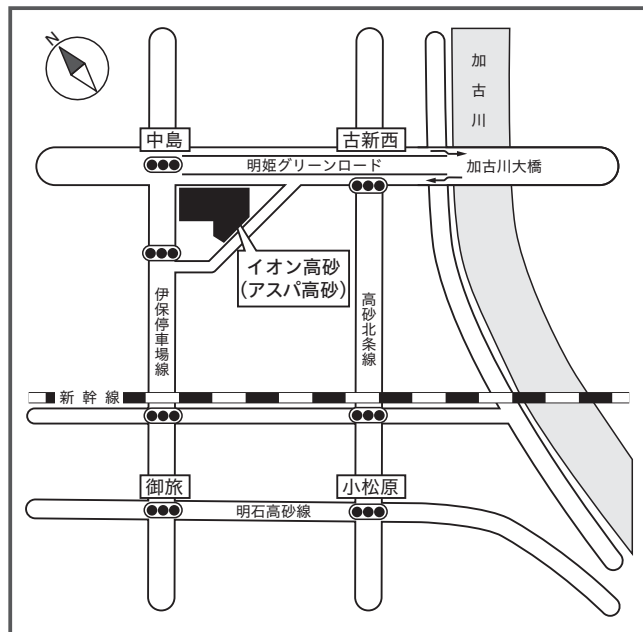
市役所以外でも証明書が取得できます

◇代理人申請

申請者からの委任状があれば代理人の申請でも取得できます。

◇郵便申請

申請書、手数料（定額小為替）、返信用封筒（切手添付）、本人確認書類の写しを市民窓口課へ郵送することでも取得できます。



◇コンビニ交付

マイナンバーカードを使って全国主要コンビニなどのマルチコピー機でも取得できます。

◇お届けサービス

75歳以上の高齢者のみの世帯、身体障害者手帳の所持者、要介護認定を受けている人など、外出が困難で家族などへ委任ができない高齢者や障がいのある人の自宅に各証明書をお届けするサービスを4月から始めます。

4月オープン

西部子育て支援センター

子育て支援課 ☎443-9024

4月1日(月)に、曽根地区で曽根地域交流センターとの複合施設としてオープンします。

子育て支援センターとは

子育てに関する情報や親子で交流できる機会を提供しています。市内2カ所の子育て支援センターで、子育て中の皆さんが楽しく子育てできるよう応援しています。

高砂子育て支援センターもご利用ください

所在地 高砂町松波町440-35
(ユーアイ帆っとセンター内)

開館時間 9時～12時、13時～17時
休館日 ◇祝日
◇12月29日～翌年1月3日
◇センターの保守に必要な日

北部子育て支援センター閉館

西部子育て支援センターのオープンに向けて、北部子育て支援センターは3月1日(金)で閉館となります。3月2日(土)～31日(日)は、高砂子育て支援センターをご利用ください。

4月オープン

8地区の地域交流センター

地域振興課 ☎443-9006

地域交流センターとは

現在の各地区公民館に代わる施設です。地域住民の活動を支援する機能を持ち、コミュニティ活動、地域福祉と生涯学習を推進する場を提供することで、地域力の向上を目指します。

地域交流センターの主な事業

◇交流の場の提供
◇地域住民の活動支援
◇地域や福祉などに関する相談対応
◇行政手続の相談や市役所本庁への取り次ぎ
※ 施設の予約方法は、市ホームページをご覧ください。(ID9740)

開館時間 9時～22時

※ 都合により開館時間を短縮する場合があります。

休館日 ◇12月29日～翌年1月3日

◇センターの保守に必要な日

地域交流センターの5つの基本コンセプト

集 い

地域づくり機能

コミュニティや
地域づくり
活動の拠点

憩 い

市民交流機能

地域の交流の
拠点

学 び

市民活動機能

サークル活動・
生涯学習の
拠点

つながり

情報交換機能

情報の集積・
発信の拠点

安 心

防災機能

地域防災
活動の拠点

北浜地域交流センター

(旧北浜公民館)

所在地 北浜町北脇74-3

阿弥陀地域交流センター

(旧阿弥陀公民館)

所在地 阿弥陀町阿弥陀1173-1

中筋地域交流センター

(旧中筋公民館)

所在地 中筋3-5-24

米田地域交流センター

(旧米田公民館)

所在地 米田町米田734

曽根地域交流センター

(新設)

所在地 曽根町2301-35

荒井地域交流センター

(旧荒井公民館)

所在地 荒井町扇町2-24

伊保地域交流センター

(旧中央公民館兼伊保公民館)

所在地 伊保東1-18-6

高砂地域交流センター

(旧高砂地区コミュニティセンター)

所在地 高砂町北本町1110-1

※ 高砂公民館と曽根公民館は、3月31日(日)で廃止となります。

マイナンバーカードの申請の仕方がわからないときは 市役所でマイナンバーカードの申請をサポートします

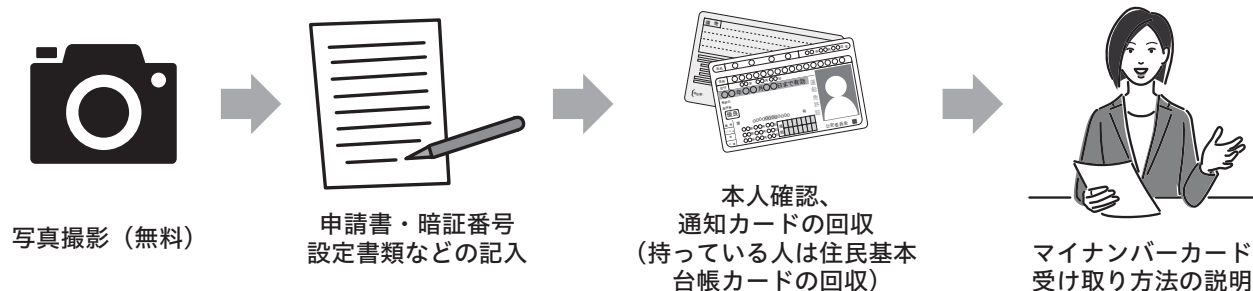
市民窓口課マイナンバーカード交付担当 ☎451-5072

マイナンバーカード 申請サポート窓口

と き 平日 8 時30分～17時
ところ 市民窓口課
(市役所本庁舎 1 階14番窓口)
※ 予約不要

- ◇市役所の窓口で、職員のサポートを受けながら申請できます。
- ◇申請に必要な顔写真は、市役所で撮影するので用意する必要はありません。
- ◇申請後、2 カ月ほどで本人限定郵便または簡易書留（転送不要）でマイナンバーカードが受け取れます。
- ※ 運転免許証などの顔写真付本人確認書類または通知カードを持っている人は、市役所本庁舎での受け取りになります。

申請の流れ



持ち物

☐ 通知カード(緑色)または個人番号通知書

☐ 本人確認書類 2 点

氏名と生年月日または氏名と住所の記載があるもの
運転免許証・パスポート・健康保険証・介護保険証・
年金手帳・福祉医療受給者証（乳幼児・こども等）・
学生証など

☐ 住民基本台帳カード（持っている人のみ）

上記書類が揃っていない人でも申請できる場合があります。
詳しくは、マイナンバーカード交付担当までお問い合わせください。

その他、スマートフォンやパソコン、郵送で自宅からでも申請できます。
証明写真機でも申請できます。
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
(ID1256)

マイナンバーカードを申請し、 交付通知書が届いている人へ

マイナンバーカードの受け取りがまだの人は、早めの受け取りをお願いします。
交付通知書を紛失した人は、マイナンバーカード交付担当までお問い合わせください。

住民票などの
証明書を
取りたいけど…



マイナンバーカードがあれば コンビニで各種証明書が取得できます

便利

全国のコンビニエンスストアで
夜間や休日に証明書が
取得できます。



利用できる店舗一覧

簡単

マルチコピー機を操作して
簡単に証明書が取得できます。



操作方法

安全

自身で操作して
証明書を取得するため、
他の人に見られることはありません。

通信ネットワークの安全対策や
証明書の偽造・改ざん対策などの
個人情報を守る仕組みが
構築されています。

- ※ マイナンバーカード交付時に設定した数字 4 桁の暗証暗号が必要です。
- ※ 暗証番号を 3 回間違えるとロックがかかり、コンビニ交付を利用できなくなります。ロック解除について詳しくは、市民窓口課マイナンバーカード交付担当までお問い合わせください。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID2785)

取得できる証明書	手数料(1 通)	取得できる範囲	利用可能時間
住民票の写し	300円	高砂市に住民登録がある人と同一世帯の人 ※ 「住民票の除票」は取得できません。	6 時30分～23時 (12月29日～翌年 1 月 3 日を除く) (注 1)
住民票記載事項証明書	300円	高砂市に住民登録がある人と同一世帯の人	
印鑑登録証明書	300円	高砂市に住民登録がある人で、印鑑登録をしている人	
課税証明書	300円	証明年度の 1 月 1 日（賦課期日）と、証明書発行時点で高砂市に住民登録がある人 ※ 最新の証明書のみ（証明書の内容は毎年 5 月下旬に最新年度に切り替わります。） ※ 扶養されている人など、収入状況の確認ができない人の証明書は取得できません。	8 時30分～17時15分 (平日のみ) (注 1)
戸籍全部（個人）事項証明書	450円	高砂市に本籍がある人と同一戸籍の人(注 2) ※ 最新の戸籍のみで、除籍、改正原戸籍は取得できません。	
戸籍の附票の写し	300円	高砂市に本籍がある人と同一戸籍の人(注 2) ※ 最新の附票のみで、除附票、改正原附票は取得できません。	

(注 1)メンテナンスによりサービスを停止することがあります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID3524)

(注 2)高砂市外に住民登録があり本籍が高砂市の方は、コンビニのマルチコピー機で事前に戸籍の利用登録申請が必要になります。
詳しくは、地方公共団体情報システム機構のホームページをご覧ください。

高砂市民病院将来構想

を策定しました

企画課 443・9007

高砂市民病院は、昭和40年に開設以来、高砂市域の中核病院として急性期、回復期、終末期医療を提供しています。が、医師数の減少などにより経営は非常に厳しい状況となっています。また、平成2年に建てられた現在の高砂市民病院は、老朽化による建て替えなどの課題も抱えています。そのような状況の中、高砂市民病院の将来構想について

は、令和5年9月に「高砂市民病院将来構想（素案）」を作成しました。その後、市民説明会、市民アンケート、パブリックコメント、特別出前講座などで市民の皆さんから素案に対して多くの意見をいただきました。それらの意見を受けて、このたび「高砂市民病院将来構想」を策定しました。

高砂市民病院将来構想と市民の皆さんからいただいた意見を取りまとめた別冊資料は、市ホームページで公開しています。



高砂市民病院将来構想
市ホームページ
(ID9790)

市民アンケート
(郵送分)
回答数
385件

市民アンケート
(たかさごナビ分)
回答数
207件

パブリック
コメント
件数
28件

市民説明会
参加者数
104人

特別出前講座
参加者数
6団体117人

高砂市総合政策
審議会
出席者数
23人

市民説明会・特別出前講座へのご参加、
市民アンケート・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。

高砂市民病院将来構想のポイント

「面倒見のいい病院」として、引き続き市民の皆さんに寄り添った医療を提供する総合病院を目指していきます。

新型コロナウイルス感染症対応では、陽性患者の入院対応、PCR検査、感染防止のためのワクチン接種など、すべてのコロナ対応医療を実施することで、公立病院としての使命を果たしました。今後も新興感染症や災害医療に対応していきます。

医師数が減少していくことが想定される中、充実した医療の確保と持続可能な病院経営のため、医師の確保は最重要課題として捉え、あらゆる手段を講じて努力していきます。

建物は「移転代替え」により、新しい高砂市民病院として多くの市民・患者に利用していただけるような魅力のある病院にしていきます。

全室個室化や健診・人間ドック事業の拡大などの新たなアピールポイントや職員給与比率の抑制などの経営改善策に取り組みます。

令和7年度までの決算（見込み）収支や医師確保対策の状況などを考慮し、原則として令和8年度中に将来予測（※1）を行った上で、基準外繰出金（※2）を4億円に維持できた場合、公設公営の高砂市民病院として運営を続けます。

※1 新病院開院予定年度以降10年間の平均基準外繰出金

※2 主に高砂市民病院の赤字に対する補てん額

基準外繰出金が4億円程度を維持できなければ、経営形態（地方独立行政法人・指定管理者制度（※））を見直し、持続可能な経営基盤の確立を目指します。なお、明らかに経営状況の好転が見込めない場合、令和8年度を待たずに判断を前倒しすることもあります。

※ 指定管理者制度とは、公立病院の位置付けのまま、民間ノウハウを生かすために運営を民間に委ねる制度です。

現状のまま
公設公営として
運営を続ける

基準外繰出金を
4億円程度に維持
できた場合

経営形態を見直し、
持続可能な経営基盤の
確立を目指す

基準外繰出金を
4億円程度に維持
できなかった場合



高砂市民病院

住民税非課税世帯等支援給付金(追加給付)

物価高騰が続く中、低所得世帯の負担軽減を図るため、住民税非課税世帯等に7万円を追加支給します。(ID9735)

支給額 1世帯あたり7万円 しめ切り 3月11日(月)

対 象

令和5年12月1日時点で高砂市に住民登録があり、以下のいずれかに該当する人
※ 既に他市で低所得世帯への7万円給付金を受給した世帯は対象になりません。

非課税世帯

世帯全員の令和5年度住民税が非課税である世帯の世帯主（住民税が課税されている人の扶養親族等のみで構成される世帯を含む）

家計急変世帯

非課税世帯以外の世帯のうち、世帯の住民税課税者全員の収入（または所得）が、令和5年1月から12月までに予期せず急変し、住民税非課税相当にある世帯の世帯主

申請方法

3万円給付金を受給した世帯

世帯状況に変更がなく、世帯主名義の口座に振り込みを行った世帯は、原則、申請書などの提出は不要です。
支給決定通知書を送付し、1月下旬に同じ口座に振り込みます。
(上記以外の世帯へは、世帯主に支給要件確認書)を送付しています。

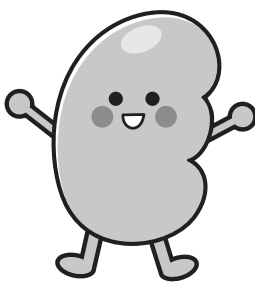
3万円給付金を申請していない世帯・令和5年6月2日以降に転入してきた人がある世帯

1月中旬より、世帯主へ支給要件確認書を送付しています。内容を確認し、同封の返信用封筒にて返送してください。
家計急変世帯として新たに申請する人は、給付金事業担当(☎490-7512)までお問い合わせください。該当する可能性のある世帯に申請書を送付します。

よくある質問

- Q** 3万円給付金を受給した世帯ですが、支給要件確認書が届きました。
- A** 3万円給付金を受給した世帯のうち、世帯主名義以外の口座に3万円給付金の振り込みを希望した人は、支給要件確認書の提出が必要です。
- Q** 配偶者の暴力により、住民票は異動せず現在高砂市で生活していますが、給付金の対象になりますか。
- A** 令和5年12月1日時点で高砂市内に避難中であることの証明などがあれば、独立した世帯とみなします。詳しくは、給付金事業担当(☎490-7512)にご相談ください。
- Q** 住民税非課税相当にある世帯とはどのような世帯ですか。
- A** 住民税非課税相当とは、世帯員全員のそれぞれの年収（または所得）見込額【令和5年1月から12月までの任意の1カ月の月収（または所得）×12】が住民税非課税水準以下であることを指します。

慢性腎臓病の進行予防に向けた “腎臓病看護外来”



生活習慣病による慢性腎臓病は、原因となる高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満などを早くから治療することで、進行を緩やかにすることができます。

内科医師の指示のもと、自身の生活に合わせた食事（減塩など）を続ける方法を共に考えていくために、腎臓のスペシャリストである慢性疾患看護専門看護師／透析看護認定看護師が、相談に応じます。また、管理栄養士と連携しており、希望すれば栄養相談を受けることもできます。

と き	毎週火・水曜日（完全予約制） 9時～13時30分 1枠30分
ところ	看護相談室
予約・受診方法	①内科外来を受診してください。 内科にかかりつけの人は主治医、またはお近くの看護師にご相談ください。 ②腎臓病看護外来で、相談や話を聞きたいことをお伝えください。

慢性腎臓病（CKD）ってどういう病気！？

慢性腎臓病（CKD）とは、腎臓の働きが健康な人の60％未満に低下している、あるいはタンパク尿が出るといった、腎臓が弱ってきた状態です。慢性腎臓病の人は、成人の約8人に1人（約1,330万人）いるといわれ、“新たな国民病”ともいわれています。

腎臓は“沈黙の臓器”であるため、自覚症状がなく、知らない間に悪くなっていることもあります。そのため、早い時期から腎臓を守っていくことが重要です。気軽にご相談ください。

爪切り看護外来のお知らせ



手足の爪を自分（またはその家族）で切ることができない人向けに「爪切り看護外来」を開設しました。爪でお悩みの人は、気軽にご相談ください。専門の研修を修了した専任看護師が対応します。

と き	毎週木曜日(予約制) 14時～16時	ケア内容
対象者	当院受診中または受診歴のある人	◇足浴
費用	実費診療 (医療保険は適用されません)	◇マッサージ
		◇爪切り、軽微なタコ・ウオノメ・角質除去
		◇保湿ケア

※ 問い合わせ・予約は、爪切り看護外来担当（皮膚・排泄ケア特定認定看護師）までご連絡ください。

所得税及び消費税の確定申告

加古川税務署
☎421-2951

申告・納税
期限

所得税及び復興特別所得税
3月15日(金)

消費税及び地方消費税（個人事業者）
4月1日(月)

e-Tax

申告書などの作成・送信はスマホ・パソコンで！

- ◇会場に行かなくても自宅で申告できる
- ◇スマホカメラでの読み取り入力など便利な機能

源泉徴収票の
読み取り自動入力

青色申告決算書・
収支内訳書の作成機能

消費税の
申告への対応

など

詳しくは、国税庁
ホームページまで！

国税庁
確定申告書等
作成コーナー

所得税及び消費税の確定申告会場

- と き 2月16日(金)～3月15日(金)
9時～16時（土・日、祝日を除く）
- ※ 2月25日(日)のみ開設します。
- ※ 大変混雑が見込まれますので、平日にお越しください。

ところ 加古川総合文化センター

- ※ 申告会場専用の駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。

来場の際の注意点

◇期間中は、加古川税務署庁舎内に申告会場を設けていません。

◇会場では自身のスマートフォンで申告書の作成・送信をしていただきます。

◇入場には整理券が必要です。
国税庁公式LINEによる事前発行のほか、申告会場で当日発行もします。状況により早めに受付を終了する場合があります。

◇申告会場では納税できません。口座振替またはスマホアプリ納付をご利用ください。

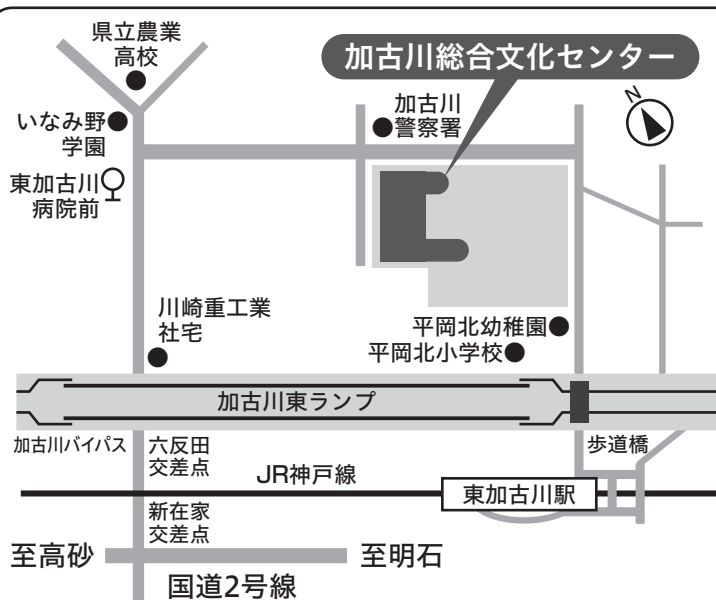


インボイス発行事業者は 消費税の申告が必要です

申告書の作成には、8%と10%の税率ごとに区分する「課税取引金額計算書」が必要となりますので、作成をお願いします。

免税事業者がインボイスの登録申請を行った場合、「2割特例（納税額を売上税額の2割とする方法）」の選択が可能です。

消費税に関する
パンフレット・手引き



税理士記念日「税金でんわ相談室」

近畿税理士会加古川支部 ☎427-7118

あらゆる税金の電話相談を無料で行います。

と き 2月21日(水)・22日(木) 10時～16時



税などの申告に関するお知らせ



市・県民税、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の 申告と申告相談

◇市・県民税に関すること
課税課市民税係 ☎443-9015

◇国民健康保険料・後期高齢者医療保険料に関すること
賦課収納課 ☎443-9072

と き 2月16日(金)～3月15日(金)
※ 土・日、祝日を除く
受付時間 9時～11時、13時～15時
ところ 市役所分庁舎1階 大会議室

- ◇混雑状況などにより、長時間お待ちいただく場合や、受付を早めに終了する場合があります。
- ◇筆記用具などはできるだけ持参してください。
- ◇会場には、申告する人が一人でお越しください。介助などが必要な場合も、最小限の人数でお越しください。

来場の際の注意点

申告書の配布・提出

市民税・県民税(兼国民健康保険料・兼後期高齢者医療保険料)申告書は、課税課、各市民サービスコーナー・市民コーナーにあります。また、市ホームページからでも取り出せます。(ID3706)

市・県民税の申告書は、混雑緩和のため、なるべく郵送での提出をお願いします。

※ 所得税及び復興特別所得税の確定申告は、大阪国税局業務センター阪神分室に郵送してください。

市・県民税の申告が必要な人

令和6年1月1日現在、市内に住所を有し、令和5年中に所得があった次の人は、市・県民税の申告が必要です。

◇勤務先から市に給与支払報告書が提出されていない

◇給与の他に家賃や地代、農業などの所得があり、その合計額が20万円以下

※ 20万円を超える場合は、所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要です。

所得がなかった人でも、市・県民税課税証明書が必要な人は申告をする必要があります。また、所得税及び復興特別所得税がかからない人でも、医療費控除などの所得控除を受ける場合は、申告をしてください。

※ 所得税及び復興特別所得税の確定申告をする人は、申告の必要はありません。

国民健康保険料・ 後期高齢者医療保険料の 申告が必要な人

国民健康保険・後期高齢者医療に加入している人は、令和5年中に所得がなかった場合でも、保険料の申告が必要です。申告をしなかった場合、所得金額が少ない世帯や被保険者に適用される保険料の軽減を受けることができません。

ただし、市・県民税の申告、所得税及び復興特別所得税の確定申告をする人や、給与支払報告書、公的年金等支払報告書を市に提出している人は、申告の必要はありません。

申告に必要なもの

<input type="checkbox"/> 申告書	<input type="checkbox"/> 昨年の申告書類の控えなど
<input type="checkbox"/> マイナンバー（個人番号）と本人確認ができる書類	<input type="checkbox"/> 収入金額や必要経費が分かる領収書や伝票など（営業・農業・不動産所得がある人）
<input type="checkbox"/> 給与所得者、公的年金等の受給者は源泉徴収票(原本)	<input type="checkbox"/> 振込先の口座番号（本人名義）が分かるもの（所得税及び復興特別所得税の還付申告者）
<input type="checkbox"/> 控除を受けるための証明書（社会保険料、生命保険料、地震保険料の証明書など） ※ 社会保険料のうち国民年金の保険料と国民年金基金の掛金については、日本年金機構または各国民年金基金が発行した証明書類が必要です。	<input type="checkbox"/> 医療費控除の明細書(医療費控除を受ける人) ※ 医療費の領収書は、5年間自宅で保管する必要があります。 ※ 申告会場では、領収書のみでの受付はできません。必ず医療費控除の明細書を作成し、ご持参ください。

使いきれない従来のごみ袋を

指定ごみ袋と交換します

計画・ごみ減量化担当 ☎448-5260

従来の透明・半透明のポリ袋を使い切れず困っている場合は、指定ごみ袋との交換を行います。
※ 外装袋が未開封のものに限る

45リットルの大きさの透明・半透明のポリ袋を、高砂市指定ごみ袋（燃やすごみ、45リットル・平袋タイプ）と、3分の1枚の比率で交換します。

【交換例】

従来のポリ袋



100枚(未開封のもの)

持込枚数の
1/3枚と交換

指定ごみ袋



34枚

交換期間・交換場所

- ◇2月1日(木)～29日(木)
日曜日を除く 8時30分～17時15分
エコクリーンピアはりま 管理棟2階 事務所
- ◇2月22日(木)～29日(木)
平日の 8時30分～12時、13時～17時15分
市役所本庁舎1階正面玄関エレベーター付近

交換条件

- ◇従来の45リットルの透明・半透明のポリ袋
◇外装袋が未開封のものに限る
(バラになったものは交換不可)
◇持ち込みできる枚数は1,000枚まで
※ 交換は1世帯1回限り
※ 事業者は交換対象外

指定ごみ袋制度

よくあるお問い合わせ

Q 「燃やすごみ」と「燃やさないごみ」の指定ごみ袋以外で出した場合はどうなるの？

A 収集しません。それぞれ対象の指定ごみ袋に入れて出し直してください。

Q 他市町のごみ袋で出した場合はどうなるの？

A 収集しません。高砂市の指定ごみ袋で出し直してください。

Q 空きかん類・布類を出すときに、指定ごみ袋に入れて出すことは可能ですか？

A 出せません。空き缶類・布類は指定ごみ袋には入れず、従来の透明・半透明の45リットル以下のポリ袋に入れてください。

指定ごみ袋制度

3月1日から完全実施

指定ごみ袋はもう購入しましたか？

計画・ごみ減量化担当 ☎448-5260

2月中に指定ごみ袋へ切り替え、3月1日以降は必ず指定ごみ袋をご使用ください。
高砂市の指定ごみ袋は、スーパーマーケット、ホームセンター、ドラッグストア、コンビニエンスストアなどで販売中です。(ID9518)

対象のごみ

- ◇燃やすごみ
◇燃やさないごみ

指定ごみ袋以外で
出された「燃やすごみ」と
「燃やさないごみ」は
収集できません。



15リットル・30リットル・45リットルの3種類

※ 指定ごみ袋は自由販売方式によって市場価格で販売されます。

Q 指定ごみ袋制度は、ごみの有料化ではないですか？

A ごみ袋の価格にごみ処理費用を上乗せしないため、ごみの有料化とは異なります。

Q 庭木の剪定枝・竹・落ち葉、刈り草、板くずは、どのように出せばいいの？

A それぞれ基準の長さ50cm以内に切断し、一束が直径30cm以内の大きさになるようにひもで縛るか、指定ごみ袋（燃やすごみ）に入れて出してください。（1回に出せる量は3袋以内です）

Q 使い切れなかった従来の透明・半透明のポリ袋の使い道は？

A 空きかん類や布類、廃乾電池類を出すときに使ってください。また、生ごみや紙おむつなどを小分けにして入れる「内袋」として使用できます。

戸別ごみ収集

「ふれあい収集」

ごみ収集管理担当
☎448-5220

ごみステーションに自らごみを出すことが困難な高齢者や障がい者を対象に、戸別に収集を実施しています。

対象 市内の住所に一人で居住し、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)

※ 周囲の協力を得られる人を除く。

※ 対象者以外でごみ出しが困難な場合は、ごみ収集管理担当までご相談ください。

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

※ 申請書はエコクリーンピアはりま、各市民サービスコーナー・市民コーナー、障がい福祉課にあります。市ホームページからでも取り出せます。(ID2680)

※ 代理人による申請も可

※ 書類審査後、訪問して現況の確認を行います。

3月の環境学習

リサイクル講座

環境学習・啓発施設担当
☎448-8766

環境問題やごみの減量化・再資源化への意識を高め、楽しく体験・学習できる講座です。

申込方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID7711)

ところ エコクリーンピアはりま

対象 小学生以上

※ 小学生は保護者の同伴が必要

定員 各10人

参加費 無料

申込期間 2月1日(木)～

ドライフラワーで

メッセージボードづくり

とき 3月9日(土)

持ち物 10時～、13時30分～

持ち物 メッセージボードに貼りたいもの(あれば)

木製コンポストづくり

とき 3月23日(土)

持ち物 10時～、13時30分～
ドライバーなどの工具
(持っている人)

※ 汚れてもよい服装でお越しください。

ご存じですか？

ドックの助成制度



ドック助成の申し込み

申込期間

2月1日(木)～16日(金)必着

申込方法 はがき(1人1枚

1コース)に必要な事項を記

入の上、直接または郵送で

国保年金課(〒676-8501 荒

井町千鳥1-1-1)まで

※ 個人情報that気になる場合

は、はがきを封筒に入れる

などして送付してください。

※ 申込結果は、3月下旬に

通知します。

※ 受診日は、希望に添えな

い場合があります。

※ 検査方法、オプションな

ど詳しくは、各検査機関に

お問い合わせください。

※ 同じ年度内に特定健診、

各がん検診を受ける人は、

ドック助成を受けられません。

公開抽選

(申込多数の場合のみ実施)

公開抽選となる場合は、市ホ

ームページでお知らせします。

とき 2月22日(木)

◇後期高齢者医療 11時30分

ところ 市役所本庁舎3階

申し込みはがきの記入例

【脳ドックへの申し込み】

脳ドック

- ①被保険者証番号
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名(フリガナ)
- ⑤生年月日
- ⑥性別
- ⑦電話番号
- ⑧希望検査機関名
- ⑨第1・第2希望月を記入

※ 後期高齢者医療の人の脳ドック助成はありません。

【人間ドックへの申し込み】

人間ドック (国保または後期を記入)

- ①被保険者証番号
- ②郵便番号
- ③住所
- ④氏名(フリガナ)
- ⑤生年月日
- ⑥性別
- ⑦電話番号
- ⑧希望検査機関名
- ⑨胃の検査方法
(胃透視または胃カメラ)
- ⑩希望コース(1日または1泊2日)
- ⑪第1・第2希望月を記入

※ ⑩、⑪は国民健康保険の人のみ記入。

国保年金課からのお知らせ

国民健康保険の人間ドック・脳ドック

(令和6年度上半期分)、

後期高齢者医療の人間ドック(令和6年度分)の 受診費用を助成します

高砂市国民健康保険・後期高齢者医療では、被保険者の健康の保持と病気の早期発見のため、ドックの検査費用の一部を助成します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

国民健康保険のドック助成のページ [ID1615](#)

後期高齢者医療のドック助成のページ [ID6553](#)

国民健康保険のドック助成

受診期間 上半期(4月～9月)

※ 下半期は8月ごろ募集

対象 次の要件をすべて満たす人

◇4月1日時点で高砂市国民健康保険に6カ月以上継続加入している

◇受診日時点で35～74歳の被保険者(75歳になる人は、誕生日の前日まで受診可)

◇保険料完納世帯

人間ドック

検査項目 内科診察、血圧測定、肺活量測定(高砂西部病院のみ)、検便採尿、採血、心電図検査、胸部エックス線検査、胃透視または胃カメラ、腹部超音波検査(胆のう、肝臓、腎臓、脾臓、脾臓)、甲状腺超音波検査、眼底写真、眼圧測定、糖負荷試験(1泊2日のみ)など

※ 高砂西部病院は昼食なし

国民健康保険 人間ドックの助成

	1泊2日コース	1日コース	
	高砂市民病院	高砂市民病院	高砂西部病院
検査費用	66,000円	44,000円	41,800円
助成額	30,000円	20,000円	19,000円
自己負担額	36,000円	24,000円	22,800円

受診日 月・水・木・金曜日
定員 男女各15人

【1日コース】
高砂市民病院

受診日 第1月曜日～翌日
定員 男女各15人

【1泊2日コース】
高砂市民病院

受診日 月～金曜日
定員 男女各60人

※ 木曜日は女性のみ

高砂市民病院

脳ドック

検査項目 MRI、MRA検査、頸椎レントゲン検査、頸動脈超音波検査、心電図血液検査、尿検査、神経学的検査、診察

※ 頸椎レントゲン検査は高砂市民病院のみ

高砂市民病院

受診日 金曜日
定員 40人

森脇神経内科

受診日 月・水曜日
定員 40人

国民健康保険 脳ドックの助成

	高砂市民病院	森脇神経内科
検査費用	50,600円	44,000円
助成額	23,000円	20,000円
自己負担額	27,600円	24,000円

※ 後期高齢者医療の人の脳ドック助成はありません。

後期高齢者医療のドック助成

国保年金課医療係
443・9021

後期高齢者医療のドック助成は、人間ドックの1日コースのみです。(脳ドックの助成はありません)

受診券が届いたら、検査機関に受診予約をしてください。

受診期間 4月～令和7年2月

検査項目 内科診察、血圧測定、肺活量測定(高砂西部病院のみ)、検便採尿、採血、心電図検査、胸部エックス線検査、胃透視または胃カメラ、腹部超音波検査(胆のう、肝臓、腎臓、脾臓、脾臓)、甲状腺超音波検査、眼底写真、眼圧測定 など

※ 高砂西部病院は昼食なし

対象 次の要件をすべて満たす人

◇市内在住の兵庫県後期高齢者医療被保険者

※ 75歳に到達する人は、誕生日から受診可

◇保険料完納者
定員 75人

後期高齢者医療 人間ドックの助成

	高砂市民病院	高砂西部病院
検査費用	44,000円	41,800円
助成額	20,000円	19,000円
自己負担額	24,000円	22,800円

受診日 月・水・木・金曜日

高砂市民病院

受診日 月～金曜日

※ 木曜日は女性のみ

高砂市民病院

児童手当 2 月期（10～1 月分）は、2 月15日(木)に振り込みます。

内容は変更される場合があります。

子育て支援室からの お知らせ



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

2 月の親子遊び

とき・内容

◇2月26日(月)

音楽遊び(ミュージックケア)

◇2月29日(木)

わらべうたで遊ぼう

※ いずれも10時～11時

ところ 子育て支援センター

対象 就園前の子どもと保

護者

定員 各15組

申込期間 2月1日(木)～

読み聞かせ講座

とき 2月8日(木)

10時～11時

ところ 子育て支援センター

対象 就園前の子どもと保

護者

定員 30組

持ち物 お茶

申込期間 2月1日(木)～7日(水)

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 2月14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

カ月までの子どもと保護者

定員 各20組

申込期間 2月8日(木)～14日(水)

手作り講座

～ママボラさんと遊ぼう！～

とき 2月15日(木)

10時～11時

ところ 子育て支援センター

対象 就園前の子どもと保

護者

定員 10組

持ち物 お茶

申込期間 2月5日(月)～10日(土)

2月おはなし会

とき 2月26日(月)

10時15分～10時45分

ところ 子育て支援センター

持ち物 お茶

※ 申し込み不要

2月生まれの誕生会

とき 2月28日(水)

10時～11時

ところ 子育て支援センター

対象 2月生まれの就園前

の子どもと保護者

定員 20組

持ち物 お茶

申込期間 2月22日(木)～28日(水)

地域DEつどい
くいつしよにあそぼ・
みんなであそぼ

年間の日程は、市ホームペ
ージで確認できます。

(ID 6792)

【テーマ 小さな春で遊ぼう】 ※ いずれも10時～11時

地 区	と き	ところ
高砂・荒井	3月4日(月)	ユーアイ帆っとセンター
米田	3月4日(月)	米田公民館
北浜・曽根	3月6日(水)	北浜公民館
伊保	3月8日(金)	中央公民館兼伊保公民館
中筋・阿弥陀	3月15日(金)	中筋公民館

【テーマ 運動遊びを楽しもう】 ※ いずれも10時～11時

地 区	と き	ところ
米田	2月27日(火)	北部子育て支援センター
中筋・北浜・阿弥陀	3月7日(木)	阿弥陀公民館
曽根・伊保	3月11日(月)	曽根公民館
荒井・高砂	3月14日(木)	荒井公民館

対 象 対象地区在住の就園
前の子どもと保護者
定 員 各15組
持 ち 物 お茶
申 込 期 間 2月25日(日)～

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

2 月の親子遊び

とき・内容

◇2月9日(金)

うたあそびを楽しもう

◇2月21日(水)

ひなまつり会

※ いずれも10時～11時

ところ 北部子育て支援セン

ター

対 象 就園前の子どもと保

護者

定 員 各15組

申込期間 2月1日(木)～

おはなし会

と き 2月13日(火)

ところ 北部子育て支援セン

ター

対 象 就園前の子どもと保

護者

※ 申し込み不要

◇ 子育て支援室からの
お知らせ



北部子育て支援センター
ありがとう・さようならの会
おはなしライブ＆
移動ふれあい動物園

申込方法など詳しくは、市
ホームページをご覧ください。

とき 3月1日(金)

9時45分～11時30分

ところ 北部子育て支援セン

ター

対 象 就園前の子どもと保

護者

定 員 50組

申込期間 2月19日(月)～22日(木)

ファミサポの催し

申込方法
電話でファミリーサポートセンター
☎442-0555まで

第2回提供・両方会員 フォローアップ講座

乳幼児の救急処置

とき 2月15日(木)

9時30分～11時30分

ところ ユーアイ帆っとセン

ター

内 容 心肺蘇生法、AED

の使い方など

講 師 高砂市消防本部職員

対 象 ファミリーサポート

センター会員、子育て支

援に関心のある人、子育て中

の

定 員 15人

託 児 5人(要予約)

※ 1歳6カ月以上の子ども

しめ切り 2月13日(火)

子育て講座

子どものやる気を育てる

親と子の楽しい

コミュニケーション

とき 2月21日(水)

10時～11時30分

ところ ユーアイ帆っとセン

ター

講 師 五百藏 佳世子 氏

(公認心理師、臨床発達心

理士)

対 象 ファミリーサポート

センター会員、子育て中

の

人、子育て支援に関心

の

定 員 20人

託 児 5人(要予約)

※ 6カ月以上の子ども

しめ切り 2月19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	2月5日(月)・19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



食品表示を確認しましょう！ ～アレルギー表示について～

健康増進課
☎443-3936
ID9013

令和5年3月に食品表示基準が改正され、特定原材料に「くるみ」が加わりました。
(令和7年3月31日までが表示経過措置期間)

特定原材料とは

食物アレルギー症状を引き起こすことが明らかになった食品のうち、特に発症数、重篤度から表示する必要性が高いものとして、表示が義務化されたものです。

対象品目 えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生（ピーナッツ）

食物アレルギーの原因に卵、牛乳、小麦が多いことはよく知られていますが、近年は木の実類のアレルギーも増加しています。輸入量の増加で、木の実類を食べる機会が増えたことが要因です。食物アレルギーのある人の健康被害を防ぐため、食品表示をよく確認することが大切です。

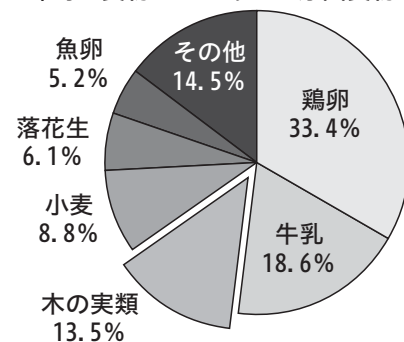
食物アレルギーとは

食物を摂取した際、身体が食物に含まれるたんぱく質などを異物として認識し、自分の体を過剰に防御することで不利益な症状を起こすことです。

表示例
(アレルギー表示は原則、個別表示。
例外として一括表示も可。)

名称：菓子パン
原材料名：小麦粉(国内製造)、くるみ、砂糖、大豆加工食品、小麦全粒粉、パン酵母、豆乳加工食品、食塩、発酵風味料、卵（一部に卵・乳成分・小麦・くるみ・大豆を含む）

即時型食物アレルギーの原因食物



木の実類	全体に対する割合
クルミ	7.6%
カシューナッツ	2.9%
マカダミアナッツ	0.7%
アーモンド	0.6%
ピスタチオ	0.4%
その他	1.3%

参考：食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査（令和3年度）

電子レンジでモチモチ、簡単おやつ！ 冷蔵庫で冷やしてもおいしいよ♪

米粉もち（2人分） 107kcal たんぱく質1.3g（トッピングは除く）

材料

米粉 50g
砂糖 大さじ1
水 150ml

【トッピング例】
きな粉・砂糖
青のり
すりごま

作り方

- ①耐熱ボウルに米粉、砂糖、水を入れ、ゴムベラなどでよく混ぜる。
- ②600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ③②を一度取り出し、ゴムベラなどでよく混ぜる。
- ④③をもう一度600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑤粗熱を取り、ラップなどに包んで形を丸くする。
- ⑥お好みのトッピングをまぶす。

スクールいんふお ～教育委員会からのお知らせ～

高砂市部活動の地域移行

「中学生にとってふさわしいスポーツ・文化環境を目指して」

学校教育課 ☎443-9054

文部科学省は、部活動を地域に移行する方針を示しています。高砂市においても、少子化が進む中、部活動の持続が厳しい状況です。また、教職員の働き方改革の課題の一つと考えています。

そこで、学校と地域の各種団体などが連携し、「中学生にとってふさわしいスポーツ・文化環境をどのように実現するのか」検討を進めています。

部活動の地域移行に 期待される効果

- ◇生徒の多様なニーズに合ったスポーツ、文化活動の機会の確保
- ◇教職員の負担軽減
- ◇生徒、学校、地域などのつながりの増加
- ◇部活動の地域移行による、部員の少ない学校の部員数の確保
- ◇継続的な専門的指導の確保

部活動の地域移行 への取り組み (令和5年度)

- ◇地域移行に関する委員会の設置
- ◇地域移行について、各種目に合った進め方の検討
- ◇スポーツ・文化の各種団体と連携して、地域指導者を依頼
- ◇児童・生徒・保護者へのアンケート実施の検討
- ◇休日の部活動の地域移行実証研究の実施

部活動の地域移行実証研究

市内のサッカー部員が集まり、休日の部活動の地域移行に向けた取り組みとして、実証研究を行いました。約30人の生徒が、地域指導者のもと、合同練習に励みました。

第1回 令和5年9月18日 伊保スポーツ広場
第2回 令和5年10月29日 鹿島中学校運動場
指導者 地域サッカー指導者



第1回実証研究の様子
(伊保スポーツ広場)

令和6年度の 取り組み予定

- ◇地域移行に向けた方針協議
- ◇地域移行に向けたアンケート調査
- ◇部活動の地域移行実証研究など

部活動の地域移行については、高砂市教育ネットワークにも掲載しています。



高砂市教育ネットワーク

年金

年金の請求を忘れていませんか

加古川年金事務所
☎ 4 2 7 ・ 4 7 4 0
国保年金課国民年金係
☎ 4 4 3 ・ 9 0 2 2

年金の加入期間が

10年未満の人

年金の加入が10年未満でも、カラ期間（年金額には反映されないが資格期間には含まれる期間）と合わせて10年以上あれば、年金が受け取れます。

また、60歳からの任意加入などで、受給に必要な資格期間を満たすことができる場合があります。

年金の受け取り開始を66歳以降に繰り下げている人
70歳になっても、年金は自動的に支払われません。年金の受け取りを始めるためには、請求が必要です。

厚生年金の加入期間のある人で、65歳になってから年金を受け取る予定の人

※ 厚生年金の加入期間が1年以上あり、老齢基礎年金の受給に必要な資格期間を満たしている人などに、65歳になるまで特別支給の老齢厚生年金が支給されます。65歳になる前に請求しても年金額は減らないので、速やかに請求してください。
※ 生年月日や性別などにより、受給開始の年齢が異なります。

60歳以上の会社勤めの人

現在会社に勤めている人も、受給資格を満たしている場合は請求してください。給与額などに応じて年金の支払額の調整が行われる場合がありますが、全額停止の場合を除き、年金を受け取ることができます。

令和5年分公的年金等の源泉徴収票が送付されます
老齢年金などを受けている人に、令和5年中に支払

われた年金額や源泉徴収した所得税額をお知らせします。1月末ごろに日本年金機構から送付されるので、所得税の確定申告の添付資料として、大切に保管してください。

※ 障害年金、遺族年金は非課税のため、源泉徴収票はありません。

保険料の納め忘れはありませんか

加古川年金事務所
☎ 4 2 7 ・ 4 7 4 0
国保年金課国民年金係
☎ 4 4 3 ・ 9 0 2 2

老齢基礎年金だけではない

国民年金の給付
老後の生活保障である老齢基礎年金だけでなく、思わぬ事故などにより障がいが残ったときの障害基礎年金や、生計を維持している人が亡くなったときの遺族基礎年金があります。

保険料の納め忘れがある
と、年金が受け取れない場合があります。

保険料の納付には
期限があります
保険料は、納付期限から

健康

ワクチンで風しんを予防しましょう

健康増進課
☎ 4 4 3 ・ 3 9 3 6

風しんは、成人が感染すると症状が重くなる可能性があります。また、妊娠初期の妊婦が感染すると、生ま

2年間経過すると納付できません。受給する年金額が少なくなったり、受け取れなくなったりする場合があります。

保険料の支払い方法

◆現金（納付書）

金融機関、郵便局、コンビニエンスストアなどが利用できます。

◆口座振替

◆クレジットカード

前納

保険料が割引になる前納制度があります。口座振替にすると、最も割引が大きくなります。

●口座振替・クレジット

カードでの前納申込
持ち物

◆年金手帳など基礎年金番号がわかるもの

◆口座番号がわかるものと届出印（口座振替の人）

◆クレジットカード（クレジットカード払いの人）
しめ切り

◆2月末（2年前納、1年前納、6カ月前納（4月～9月分））

◆8月末（6カ月前納（10月～翌年3月分））

福祉

成年後見制度相談会

地域福祉課
☎ 4 4 1 ・ 9 0 0 6

成年後見制度に関する相談会を開催します。

とき 2月29日(木)

13時～、14時～、15時～

※ 要予約

ところ 市役所本庁舎1階
地域福祉課相談室

定員 各1人

相談料 無料

しめ切り 2月16日(金)

申込方法 電話で地域福祉課まで

成年後見制度とは

認知症、知的障がいなどの理由により判断能力が不十分となり、不利益な契約を結ぶ恐れのある人を保護し、支援する制度です。

成年後見制度の種類

【法定後見制度】

判断能力がすでに不十分な人を対象に、本人や4親等以内の親族などの申し立てにより家庭裁判所が法定後見人を選定します。本人の判断能力などにより、「後見」「保佐」「補助」の3つに分類されます。

【任意後見制度】

将来、誰に、どのような支援をしてもらいたいかを契約で決めておく制度です。財産管理や身上監護など依頼したい内容も自身で決めることができます。法定後見制度と比べて、比較的自己の意向を反映しやすい制度です。

本人の判断能力が低下した場合に、家庭裁判所で任意後見監督人が選任されて初めて任意後見契約の効力が生じます。この手続きを申し立てられるのは、本人やその配偶者、4親等内の親族、任意後見受任者（任意後見人となる人）です。

風しんワクチン予防接種

費用の一部助成

助成券交付後、市内の協力医療機関で接種してください。

対象 次の要件をすべて満たす人

◆風しんにかかったことがない

◆風しんの予防接種を受けたことがない

◆妊娠を予定・希望する女性、または妊婦の同居家族

族

助成額 上限5,000円

※ 1人1回のみ

申込方法 健康増進課、各

市民サービスコーナー・

市民コーナーまで

※ 妊婦の同居家族の場合、

母子健康手帳の提示が必要

です。

※ 接種前1カ月と接種後

2カ月間は避妊する必要があります。

麻しん・風しん第1期・

第2期定期接種（子ども）

◆第1期 1歳の誕生日前

日～2歳の誕生日前日

◆第2期 6歳になる年度

の4月1日～翌年3月31

日（就学前の1年間）

「いい歯医者」の条件とは？

播磨歯科医師会 能勢 大樹

皆さんは、歯医者は好きですか？

「わたし、歯医者が大好きなんです！」という患者さんにお会いしたことはほとんどありません。大半は「歯医者が怖い・苦手」とおっしゃいます。歯科医師である私も、自分の歯の治療のために他の歯科医師に診てもらう時は、とても緊張します。

「歯医者に行くのが嫌で、歯が痛くても我慢していました」という話もよく聞きます。そう考えてしまう気持ちはよく分かりますが、気を付けていただきたいのは、人間の体の中で『歯』というのは「治らない組織」だということです。

例えば、手や足の傷は大けがでない場合は治りますし、髪の毛や爪は治らないものの、また新しいものが生えてきます。しかし、歯は虫歯で破壊されると治ることはありません。虫歯は、自然と治ることはなく、多くの場合は放っておくとだんだん悪くなっていきます。

そのため、虫歯は歯科医師によって病的な部分を取り除いて、破壊された部分を修復していくことになります。この時、見かけ上は虫歯がなくなって、詰め物やかぶせ物で無事に噛めるようになったとしても、完全に元の正常な状態までリセットされたわけではありません。

虫歯の治療は、「治療」と言いつつも、「治す」というよりは「直す」、つまり修理していると考えた方が本質に近いと個人的に考えています。したがって、歯は削れば削るほど寿命は縮んでしまいます。つまり、歯は削らないのが一番です。

しかし、こういう話をすると「歯を削られた」「歯を抜かれた」と批判的な反応もあるかもしれません。これに対しては、「歯を削る」「歯を抜く」必要もあると声を大にして申し上げたいと思います。先に伝えたとおり、虫歯は自然に治らないし、放っておくともっと悪くなっていくため、結果的に歯を長持ちさせるために「歯を削る」治療を提案します。「歯を抜く」ことに関しても、悪くなった歯を置いておくことで、痛みや腫れが続いたり、近くにある別の歯も巻き添えをくらって共倒れしたりしてしまう可能性を考えると「歯を抜く」という、患者さん本人にとっては厳しい提案をすることになります。

人生100年時代、できるだけ健康なお口を保っていつまでもおいしく食事をいただきたいものです。一時の「歯を削る」「歯を抜く」ではなく、いかにお口の中全体を健康に保つかという提案ができるかというのが「いい歯医者」なのかなと考えています。

内容は変更になる場合があります。

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

年齢、性別により受けられる項目が異なります。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID8508)
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
5月下旬に、対象者へ「検診無料クーポン券」を送付しています。例年、有効期限(令和6年2月29日)前は大変混み合います。乳が

林野火災訓練

消防署
☎ 448・4491

春の火災予防運動の一環として、消防団と合同で林野火災訓練を実施します。

とき 3月3日(日)
9時30分～

ところ 公園墓地と周辺

Jアラート

全国一斉情報伝達試験

危機管理室
☎ 443・9008

全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用した伝達試験を行います。弾道ミサイル情報など対処に時間的余裕のない情報をJアラートから受信し、瞬時に皆さんに伝達するための試験放送です。市内64力所に設置してある防災行政無線から一斉に放送します。

とき 2月9日(金)
11時～

※ 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

上りチャイム音

ん検診には定員があり、受診できない場合もあります。転入などで無料クーポン券を持っていない対象者は、健康増進課までお問い合わせください。

対象

◇子宮頸がん 21歳の女性
◇乳がん 41歳の女性
◇大腸がん 41歳の女性
◇肝炎ウイルス 41・46・51・56・61・66・71歳で、市が実施する肝炎ウイルス検診受診歴のない人
※ 令和6年4月1日時点の年齢
とき 3月12日(火)
9時30分～12時
(受付9時15分～)
ところ 文化会館
内容 離乳食(5～8カ月児)の調理実習と講話
定員 12人
一時保育 12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「たかさごナビ」からでも申し込めます。

※ 市ホームページに離乳食づくりの動画を掲載しています。(ID6813)

高砂ヘルシークッキング

とき 3月19日(火)
9時30分～12時
ところ 阿弥陀公民館
テーマ 春風感じる和の食事
講師 高砂いずみ会
定員 16人
※ 4人以下の場合は中止
参加費 700円
持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2枚、筆記用具
しめ切り 3月12日(火)
申込方法 電話で健康増進課まで
※ 市公式アプリ「たかさごナビ」からでも申し込めます。

献血

とき 3月5日(火)
9時30分～12時
13時15分～16時
ところ 市役所正面玄関前
※ 当日待ち時間を利用して、骨髄等ドナー登録会

も実施しています。

妊婦歯科健診

妊娠中はホルモンバランスやつわりの影響で歯周病になりやすく、悪化すると早産や低体重児出産のリスクも高まります。安定期に歯科健診を受け、出産を迎えましょう。

ところ 播磨歯科医師会指定医療機関

内容

問診、口腔診査、PMTC(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
第18回
高砂市健康増進フォーラム
とき 3月2日(土)
14時～16時
(受付13時30分～)
ところ 文化会館ほつくりんホール
テーマ 時間栄養学について

●講演「体内時計を整えて心もからだも健康に」

講師 永井 成美 氏
(兵庫県立大学環境人間学部教授)

定員

400人

各種相談

薬の相談 播磨薬剤師会
栄養の相談 加古川健康福祉事務所管内栄養士会

測定会

簡易体力測定会 高砂市スポーツ推進委員
※ 当日講演会受付にて申し込み

簡易歯科測定会

播磨歯科医師会による口内細菌観察と唇の筋力測定
※ 事前に予約が必要

●高砂いずみ会による試食「午後のひとときにかんたんほつくりメニュー」

参加費

無料

申込方法 電話で健康増進課または次のQRコードから申し込み



健康増進フォーラム
申し込みフォーム

ルを作って守ることが大切です。

催し

石の宝殿周辺ウォーク

石の宝殿研究会
☎ 090・6065・4087

豪商の港町、

今市一中島を歩く

とき 2月25日(日)
9時30分～(受付9時～)

集合場所 市役所駐車場

対象 小学生以上

定員 60人

参加費 無料

※ 申し込み不要

高砂市民音楽祭 45周年記念企画

高砂市合唱連盟
☎ 080・3801・7234

✉ gloriy8music@icloud.com

プロの弦楽五重奏による一流の演奏と、合唱で共演してみませんか。未経験者、年齢を問いません。
本番日程 11月3日(祝)
練習日程 3月～10月の第1・3日曜日

歯周病検診・

後期高齢者歯科口腔健診

とき 2月29日(木)まで

ところ 播磨歯科医師会指定医療機関

検診料 無料

申込方法 電話で指定医療機関まで

※ 対象者には、4月に個別通知しています。

安全安心

自転車ヘルメット 着用促進キャンペーン

兵庫県くらし安全課
☎ 0120・134・076

自転車ヘルメット着用促進キャンペーンの申請期限は、2月9日(金)までです。

ヘルメットを購入した人、これからヘルメットを購入する人は、早めの申請をお願いします。

詳しくは、兵庫県ホームページをご覧ください。



兵庫県ホームページ

10時30分～12時

曲目 ドレミの歌、エーデルワイス、ハレルヤコーラス ほか

しめ切り 2月29日(木)

申込方法 メールまたは電話で高砂市合唱連盟まで

※ 詳しくは、高砂市合唱連盟までお問い合わせください。

レッツ エンジョイ 子どもと遊ぼう！

民生委員児童委員協議会(地域福祉課内)
☎ 441・9006

とき 3月2日(土)
10時30分～11時30分

(受付10時～)

ところ ユーアイ帆つとセンター

内容 子どもとのふれあい遊びとおもちゃ作り

講師 NPO法人子育てサポート☆きらりん

対象 市内在住の就学前の子どもと保護者

定員 30組(1組につき保護者1人)

参加費 無料

申込方法 直接または電話で地域福祉課まで



自筆証書遺言書
保管制度
ホームページ

詳しくは、神戸地方方法務局加古川支局にお問い合わせください。



サイバー情報発信室
ホームページ

正しい使い方とルールを守りましょう

インターネット利用の低年齢化により、子どもがSNSで知り合った人実際に会いに行き被害に遭うケースなどが発生しています。インターネットの危険性を知り、正しい使い方を身に付け、家庭や学校でルール

2月の図書館

図書館

☎432・1355

図書祭

※ 申込不要・無料

行事・イベント

5日(月)

休館日

◇えほんのじかん

とき 2月3日(土)

14時〜

内容 絵本の読み聞かせ

対象 幼児

※ 参加は子どものみ

◇おはなし会

とき 2月10日(土)・17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

※ 参加は子どものみ

◇えほんとおはなしの会

とき 2月21日(水)

10時〜

内容 わらべ歌あそび、絵本、紙芝居、折り紙

※ 親子で参加できます

◇親と子で楽しむわらべ唄

とき 2月22日(木)

10時30分〜

プロギングHYOGO inみなもロード

東播磨県民局

加古川土木事務所

☎421・9183

県民へのSDGsの啓発と資源循環型社会の意識醸成を図るため、ジヨギングしながらごみを拾う「プロギングHYOGO inみなもロード」を開催します。

とき 3月2日(土)

9時30分〜11時

集合場所 高砂河川公園(文化会館東側)

しめ切り 2月16日(金)17時

※ 申込方法など詳しくは、兵庫県ホームページをご覧ください。

高砂文化教室「高砂学」

文化スポーツ課

☎443・9136

お琴の体験教室

暖かな春の陽気に包まれながら、和の音色を奏でて

内容 わらべ唄、絵本

※ 親子で参加できます

◇えほんのじかん

とき 毎週火曜日

10時〜、10時30分〜

内容 紙芝居と絵本の読み聞かせ

対象 幼児

※ 親子で参加できます

図書館祭2024イベント

図書館リニューアルオープン8周年を記念して、本にちなんだイベントなどを多数開催します。

期間中、本を借りた人には、オリジナル読書グッズをプレゼントします。

とき 2月1日(木)〜29日(木)

健康教室

【図書館祭イベント】

とき 2月15日(木)

14時〜15時

テーマ 認知症予防〜できることから始めよう〜

内容 認知症予防に関する知識を専門家から学ぶ

講師 高砂西部病院 認知症認定看護師

定員 30人

申込期間 2月2日(金)

10時〜

申込方法 直接または電話で図書館まで

みなでシネマ

とき・内容

3月20日(祝)

◇こどもシネマ 10時30分〜

「かちかちやま」

ほか2編

◇おとなシネマ 14時〜

「ケアニン〜ここに咲く花〜」

定員 各40人

申込期間 2月29日(木)

10時〜

申込方法 直接または電話で図書館まで

電子書籍体験会

電子書籍サービスと、本の要約サービス「flyer」の使い方を紹介します。

とき 3月22日(金)

13時30分〜

対象 次の要件をすべて満たす人

◇市内在住・在勤・在学

◇図書館カードを持っている

◇スマートフォン、パソコン、タブレットのいずれかを持参できる

定員 10人

申込期間 3月1日(金)

10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

公民館

◇2月8日(木)

中央公民館兼伊保公民館

◇2月28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

ホールコンサート

文化スポーツ課

☎443・9136

みませんか。初めてのお子さんも楽しく演奏できる講座です！

とき 3月23日(土)

◇9時30分〜10時30分

◇11時〜12時

ところ 申義堂

講師 横出 春音 氏

対象 小学生

定員 10人

参加費 無料

しめ切り 3月8日(金)

申込方法 電話で文化スポーツ課まで

スポーツ

春季高砂市民男女バレーボール大会

高砂市バレーボール協会

☎080・5309・6694

高砂市バレーボール大会

とき 3月24日(日)

9時〜

ところ 総合体育館

種目

◇6人制男女バレーボール

(一般の部・学生の部)

◇9人制男女バレーボール

(一般の部・ママさんの部)

参加費 1チーム3,000円

※ 今年度初出場のチーム

第34回 スーパーライブ 交流大会

文化スポーツ課

☎443・9136

FAX 442・2229

は別途登録料2,000円が必要

しめ切り 3月16日(土)必着

申込方法 電話または郵送で高砂市バレーボール協会事務局(〒676-0011 荒井町小松原2-15-12)まで

※ 申込多数の場合、市内在住・在勤の人を含むチームを優先

※ 詳しくは、高砂市バレーボール協会事務局までお問い合わせください。

とき 2月24日(土)

9時30分〜(受付9時〜)

ところ 総合体育館

対象 小学4年生以上

持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装

※ 用具はお貸しします。

参加費 300円

しめ切り 2月13日(火)

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、郵送また

第1回高砂市短歌大会

高砂歌人クラブ

☎442・2476

申込方法 直接または電話で図書館まで

とき 3月10日(日)

13時30分〜

ところ 文化会館多目的室5

内容 優秀作品の表彰と講評

選者 桂 保子 氏(兵庫県歌人クラブ副代表)

参加費 無料

定員 20組

申込期間 2月16日(金)

10時〜

申込方法 直接または電話で図書館まで

地域に学ぶ 「トライやる・ウィーク」 報告展

学校教育課

☎443・9054

令和5年度に市内中学校で実施した、地域に学ぶ「トライやる・ウィーク」の内容報告を展示します。

とき 2月22日(木)〜26日(月)

9時〜22時

※ 26日(月)は15時まで

ところ イオン高砂店1階 セントラルコート

家族DEひなまつり

中筋公民館

☎448・4821

みんなでわくわく ひなまつり料理を作ります。

とき 2月24日(土)

10時〜12時

対象 子どもと保護者

定員 8組

参加費 1人500円

持ち物 エプロン、三角巾、マスク

申込期間 2月1日(木)〜

申込方法 直接または電話で中筋公民館まで

生活応援セミナー

生石研修センター

☎447・4110

はファクスで文化スポーツ課まで

※ 申込書は、文化スポーツ課、総合体育館、中央公民館兼伊保公民館にあります。

ところ 生石研修センター

参加費 無料

申込方法 直接または電話で生石研修センターまで

法律編

とき 3月2日(土)

10時〜11時30分

内容 成年後見制度

講師 木澤 美生子 氏

(木澤司法書士事務所 司法書士)

くらし編

とき 3月9日(土)

10時〜11時30分

内容 2025年問題を考える(生涯現役時代の暮らし方・年金・雇用・医療保険)

講師 松田 謙一 氏

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

春の草花を使った寄せ植え

とき 3月9日(土)

10時〜12時

ところ 多目的研修室

定員 30人

受講料 1,500円

持ち物 手袋、持ち帰り用袋

しめ切り 2月26日(月)必着

抽選日 2月28日(水)

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

※ 参加者本人のみ申込可

※ 申込多数の場合は抽選

※ 当選者には抽選日以降に電話でお知らせします。

展示会

第22回市ノ池洋ラン展

とき 2月9日(金)〜18日(日)

10時〜16時50分

※ 18日(日)は16時まで

ところ 温室

新入社員研修講座

高砂商工会議所

☎443・0500

即戦力を身に付け

プロ社員を目指す

社会人としての心構え・マナー・考え方を学ぶ参加型研修です。

とき 4月5日(金)

9時30分〜16時30分

ところ 生石研修センター

講師 桑田 朋美 氏

対象 新入社員

定員 30人

受講料(1人当たり)

◇会員事業所2,000円

◇一般 4,000円

※ 昼食代を含む

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、高砂商工会議所まで

※ 申込書は高砂商工会議所にあります。商工会議所ホームページからでも取り出せます。

サポステ働く力 アップセミナー

あかし若者サポートステーション

☎ 078・915・0677
FAX 078・915・0678

第8回「面接が苦手な人のための面接力向上セミナー」

とき 2月13日(火)
10時～12時

ところ 生石研修センター
講師 藤村 和代 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

再就職向け ハロートレーニング 受講者募集説明会

ポリテクセンター加古川

とき 2月13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 再就職を目指す人
定員 各30人
参加費 無料

申込方法 電話でポリテクセンター加古川まで

東播看護職 合同就職説明会

兵庫県看護協会
ナースセンター
☎ 078・341・0240

東播地域(東播磨・淡路)の病院などの合同説明会をオンラインで開催します。

とき 3月3日(日)
12時30分～16時30分

対象 看護学生や復職・転職希望の看護職・看護補助者に興味のある人
参加費 無料
しめ切り 2月22日(木)
※ 申込方法など詳しくは、兵庫県看護協会ホームページをご覧ください。

障害者合同就職面接会

ハローワーク加古川

とき 2月22日(木)
13時～16時

ところ 加古川市総合福祉会館

内容 企業との面接(完全予約制、1人20分程度)
対象 就労意欲のある障がい者

持ち物 ハローワーク紹介状、履歴書、職務経歴書

申込方法 電話でハローワーク加古川まで

募集

アダプトプログラム
活動団体募集

地域振興課
☎ 443・9006

道路・緑道などを、愛情を持って見守り、管理する団体を随時募集しています。詳しくは、地域振興課までお問い合わせください。
活動期間 おおむね2年以上
活動区域 市が管理する道路、緑道など

活動内容 除草や清掃などの美化活動、施設の損傷・不法投棄の情報提供など
活動支援 活動に必要な清掃用具の支給または貸与
アダプトサイン(看板)の設置、市民総合賠償補償保険の適用など

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、地域振興課まで

※ 申込書などは、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。(ID3500)

現在活動中の団体

◇若宮自治会 洗川緑道A・B
◇緑丘自治会 洗川緑道C

◇刻の巣 島の川緑道ほか

◇高砂市高齢者大学松陽学園学生自治会 市道米田88号線石山橋より北

◇TAKASAGO Greenラン ジャー with green bird 鹿島川(JR神戸線から国道2号線まで)
◇クリーンリバー千鳥 法華山谷川左岸堤防

◇MRSHお掃除隊 JR宝殿駅北側ロータリー周辺
◇竜のプロジェクト 法華山谷川右岸グリーンベルト(竜ヶ鼻周辺)
◇ひまわり 伊保・港津幹線道路

◇神戸製鋼所労働組合高砂支部 高砂102号線の一部・荒井192号線の一部

公園墓地使用者募集

環境政策課
☎ 443・9029

公園墓地の利用者を随時募集しています。
募集区画の面積

◇3平方メートル
◇4平方メートル
◇6平方メートル
◇12平方メートル
◇16平方メートル

※ すべて返還地です。
※ 空き区画はパンフレットで確認してください。
対象 次の要件をすべて満たす人
◇市内に住所・本籍を有する
◇同一世帯内で公園墓地使用許可を受けていない

◇公園墓地使用許可を受けただ日から5年以内に使用設備(墓石)を建立できる
※ 遺骨のない人でも申し込みできます。
申込方法 申込書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて直接または郵送

で環境政策課(〒676-8501 荒井町千鳥1-1-1)まで

※ 申込書、パンフレットは、環境政策課にあります。市ホームページからでも取り出せます。(ID7133)

高砂市制70周年 記念事業の募集

企画課
☎ 443・9007

令和6年度に高砂市は市制70周年を迎えます。市民の皆さんとともに市制70周年を祝い、市の魅力を幅広く周知するため、市民、各団体、企業などが実施し、「高砂市制70周年記念事業」として市内外に広く発信する事業やイベントを募集します。

賛同事業は、広報たかさごや市ホームページ、市公式SNSなどで告知するほか、「高砂市制70周年記念事業」の冠称やロゴマークを使用できます。
※ 申請方法など詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID9903)

市民ボランティア募集

地域振興課
☎ 443・9006
FAX 443・0009

市と市民が協働し、より一層豊かで活力のあるまちづくりを推進するために、市民ボランティアへの登録を随時募集しています。

たかさご万灯祭、高砂マラソン、高砂市美術展など、市や各種団体が開催するイベントにボランティアとして参加しませんか。

登録期間 1年間
※ 申し出がない限り自動更新されます。

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、地域振興課まで

※ 市ホームページから電子申請でも申し込めます。(ID3483)

スクールソーシャル ワーカーの募集

学校教育課
☎ 443・9054

学校や保護者と協力しながら、生活支援や福祉制度の活用などを通じ、児童生

徒が抱える問題の解決や暮らしやすい生活を目指し、児童生徒や学校、家庭を支援します。

任用期間 4月1日～令和7年3月31日

※ 更新あり

勤務日 週1日(年間42回)
勤務時間 8時30分～17時15分(7時間45分勤務)

勤務場所 1中学校区を担当

対象 社会福祉士または精神保健福祉士の資格を有する人
※ 詳しくは、学校教育課までお問い合わせください。

松陽学園・陶芸教室 の生徒募集

教育センター
☎ 448・4191

申込期間 2月1日(木)～3月1日(金)

※ 土・日、祝日を除く
申込方法 入学願書に返信用はがき(宛名記入)を添えて教育センターまで

※ 入学願書は、教育センター・市役所本庁舎1階・各公民館にあります。市

ホームページからでも取り出せます。

◇松陽学園のページ ID5912

◇陶芸教室のページ ID5960

※ 申込多数の場合は抽選

松陽学園
とき 4月～令和10年3月の主に木曜日
10時～12時

※ 年間24回程度

ところ 教育センター
対象 おおむね60歳以上のの(卒業生の再入学はできません)

定員 50人
受講料 無料

※ 別途、資料代1,500円や団体保険、実習などに伴う費用が必要

陶芸教室
とき 4月～令和7年3月の月曜日
9時～12時

ところ 教育センター
対象 市内在住の20歳以上の陶芸初心者

定員 10人
参加費 1,000円

※ 別途、資料代1,000円、実習などに伴う費用

が必要
体験会・見学会
事前に教育センターに申し込んでください。

とき・内容
◇2月1日(木)～3月1日(金) 松陽学園体験会

※ 土・日、祝日を除く
◇2月5日(月)・19日(月)・26日(月) 陶芸教室見学会

教育に理解と 熱意がある人 一緒に働きましょう

学校教育課
☎ 443・9054

申込方法など詳しくは、学校教育課までお問い合わせください。

不登校指導補助員

不登校生や不登校傾向にある生徒の学習指導、生活指導などの支援を行います。

対象 学校教育や不登校児童・生徒に対する深い理解と熱意を有する人
※ 教員免許状を所有する人、教員としての勤務実績を有する人が望ましい。

スクールアシスタント
対象 幼稚園、小・中学校、高等学校、栄養、養

護、特別支援のいずれかの教員免許状または保育士資格を有する人、過去に有していた人、または令和6年3月31日までに取得見込みの人

介護員

特別支援学級などに在籍する児童生徒の移動、身辺処理、学習活動の介助などを行います。

※ 教員、介護福祉士、看護師のいずれかの免許を有することが望ましい。

学校看護師
特別支援学級などに在籍する医療的ケア児へのケアなどを行います。

対象 看護師免許を有している人、または令和6年3月31日までに取得見込みの人

曜日(全37回)
◇13時30分～15時 韓国語講座(初級)

◇17時～18時30分 韓国語講座(中級)

◇19時～20時30分 英会話講座(初・中級合同)

ところ 市役所第2上下水道庁舎1階

対象 次の要件をすべて満たす人

◇令和6年度高砂市国際交流協会会員

※ 申込時に入会可、年会費1口1,000円

◇協会の趣旨に賛同し、協会の活動に協力できる

◇協会主催の交流イベントに参加できる

定員 各15人程度
※ 10人未満のクラスは開講しないことがあります。

受講料 年間30,000円
※ 初回に一括前納、途中辞退での返金は不可

※ 別途、教材費が必要
しめ切り 3月8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
※ 3月中旬以降に案内通知を送付します。

ゼロカーボンアクション30

**CO2の少ない交通手段を選ぼう！**

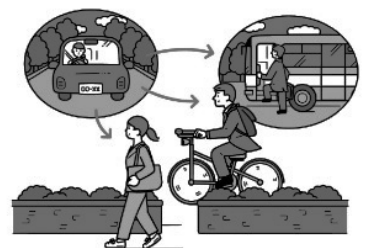
Action

15

スマートムーブ

16

ゼロカーボン・ドライブ



情報けいじばん

募集・お知らせ

文化会館 友の会会員募集

文化会館
☎442・4831

会員特典 チケットの優先販売・割引、講座受講料の割引、インフォメーションサービス、公演への招待、特約店での割引優待など

年会費 1、500円
申込期間 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)
申込方法 申込書に必要事項を記入の上、会費を添えて直接文化会館まで
※ 詳しくは、文化会館までお問い合わせください。

お知らせ

新型コロナワクチン接種のお知らせ

健康増進課
☎443・3936

新型コロナワクチンの特例臨時接種は、3月31日(日)で終了します。接種を希望する人のうち、次に該当する人は、期限内に接種を受

けてください。

◇初回接種がまだの人
◇初回接種を終えており、令和5年9月20日以降に追加接種を受けていない人

接種費用 無料

刈草堆肥の配布

姫路河川国道事務所
☎079・282・8211

加古川堤防で刈り取った草から作った堆肥を、希望者に無料で配布します。

とき

2月20日(火)・21日(水)
9時30分～11時30分
14時～16時

※ 少雨決行、荒天時は2月22日(木)に延期

ところ 小野市下来住町

加古川右岸堤防上

※ 大住橋西詰から下流側へ約1.3キロメートルの地点

※ 申し込み不要

※ 詳しくは、姫路河川国道事務所ホームページをご覧ください。

指定管理者の決定

公共施設マネジメント室
☎443・9064

市では、公共施設の管理運営を民間企業などの団体に任せることができる「指定管理者制度」を導入しています。

次の施設の4月からの指定管理者が決定しました。

都市公園・

市ノ池公園キャンプ場

指定管理者 公益財団法人

高砂市施設利用振興財団

指定期間 4月1日～令和

11年3月31日(5年間)

担当課 道路公園課

総合運動公園・

総合運動公園体育施設

指定管理者 ときめく高砂

未来創造パートナーズ

指定期間 4月1日～令和

11年3月31日(5年間)

担当課

総合運動公園

道路公園課

総合運動公園体育施設

文化スポーツ課

市民プール

指定管理者 株式会社サン

アメニティ大坂

最低賃金の改正

兵庫労働局労働基準部賃金室
☎078・367・9154

令和5年12月1日より、兵庫県の特定(産業別)最低賃金の時間額が次のとおり改正されました。

最低賃金は、パートタイマー、アルバイトなど、すべての労働者に適用されます。

◇塗料製造業

1、048円

◇鉄鋼業

1、065円

◇はん用機械器具製造業、

生産用機械器具製造業、

業務用機械器具製造業

1、035円

◇電子部品・デバイス・電

子回路製造業、電気機械

器具製造業、情報通信機

械器具製造業

1、002円

◇輸送用機械器具製造業

1、075円

◇計量器・測定器・分析機

器・試験機・測量機械器

具製造業

1、002円

指定期間 4月1日～令和

8年3月31日(2年間)

担当課 文化スポーツ課

文化会館

指定管理者 たかさ文化

創造プロジェクト

指定期間 4月1日～令和

11年3月31日(5年間)

担当課 文化スポーツ課

ユアィ帆つとセンター

指定管理者 国際ライフパ

ートナー株式会社

指定期間 4月1日～令和

11年3月31日(5年間)

担当課 地域福祉課

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】

◇植木鉢約30鉢(大型直径

40～50cm、中型直径20～

30cm、小型直径5～10cm)

無料 中筋 匿名

☎448・0710

※ 取りに来られる人

第3弾PayPay

生活応援最大20%
戻ってくるキャンペーン

PayPay

カスタマーサポート窓口

☎0120・990・634

産業振興課

☎443・9030

市内の対象店舗でスマートフォン決済サービス「PayPay」を利用すると、決済金額の最大20%のPayPayポイントが付与されます。(条件・上限あり)

※ 付与されるポイントは、

一回の決済につき1、0

00円分まで、期間中の

ポイント付与は3、00

0円まで

キャンペーン期間

2月15日(木)～29日(木)

※ 適用条件など詳しくは、

市ホームページを(ID9924)

ださい。



市ホームページ

高砂市駐車場 廃止のお知らせ

土木総務課
☎443・9040

高砂市駐車場は、2024年度(令和6年度)の募集と契約は実施されないためご注意ください。

また、令和5年度末をもって利用できなくなります。

長らくご利用いただき、ありがとうございました。

【廃止する駐車場】

◇寺前駐車場

◇JR宝殿駅前駐車場

ユアィ帆つとセンター

休館日

ユアィ帆つとセンター
☎441・8948

2月12日(月)は、メンテナンスのため終日休館します。



法務省
ホームページ

応募総数

◇シンボルマーク 165件

◇キャッチフレーズ 212件

※ 選考過程など詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID9748)

4月から相続登記の義務化がスタート

神戸地方法務局加古川支局
☎424・3555

令和6年4月1日から、相続によって不動産を取得した相続人は、その所有権を取得したことを知った日から3年以内に、相続登記の申請をしなければならなくなります。4月以前の相続も対象となります。

また、相続登記の申請義務を簡易に履行することができます「相続人申告登記」が新設されます。

詳しくは、神戸地方法務局加古川支局までお問い合わせください。

広告

はりま電力で電気料金を見直しませんか？

品質は同じ
停電が増えることはありません

簡単切替
書類のご記入だけで切り替えが完了します

切替0円
契約や手続きに費用はかかりません

はりま電力は、電気の販売を通して「お客様の暮らしを明るく照らし続けること」を理念に、電気の地産地消に取り組む地域密着型の電力会社です。お客様のライフスタイルに合わせた多彩な電気料金プランやサービスをご用意しております。

詳しくはHPをご覧ください



はりま電力株式会社 〒671-1145 姫路市大津区平松223番地 TEL: 079-272-5600



ナイトファンタジーイリュージョン2023

▼11月11日(土)、高砂海浜公園で開催されました。参加者は花火と音楽、レーザー光線のコラボレーションを楽しみました。



高砂菊花展覧会表彰式 花と緑の写生コンクール表彰式

▼11月18日(土)、みどりの相談所で「菊花展覧会」と「花と緑の写生コンクール」表彰式が行われました。



「おかえり吉田裕さん」 (米田小学校)

▼11月27日(月)、米田小学校と米田地区青少年健全育成協議会が、同校を母校とする吉本新喜劇座長の吉田裕さんを招待しました。児童が脚本から制作し、吉田さんと共に舞台上に上がった「米田新喜劇」では、全校児童の笑いが絶えませんでした。



減災理科授業 (米田西小学校)

▼11月17日(金)、米田西小学校で、減災理科授業が行われました。児童らは、つまようじと紙で作った羽や送風機などを利用して風の力で電気を作る仕組みを学びました。



健康増進に関する連携協定締結式

▼11月22日(水)、市と明治安田生命保険相互会社との間で、健康づくり、がん対策などで連携し、市民の健康増進や市民サービスの向上を図ることを目的に連携協定を結びました。



みのり会館だより

みのり会館 ☎431・6170

No.470

みのり会館では、同和問題をはじめとして、子ども・高齢者・障がい者・外国人などの人権問題の解決を目指して学習会や講演などを実施しています。その内容を紹介します。

「部落差別のいま ―これからの人権教育・啓発を考える―」

講師 部落解放同盟兵庫県連合会書記次長

北川 真児さん

全国水平社創立から

101年

明治の解放令後、生活や環境の改善を求める部落改善運動が起こりました。しかしそ



の中で、差別の原因が、差別される側にあるかのような取り組みがなされたことに問題がありました。それでは差別はなくならないと、当事者が自ら立ち上がったのが全国水平社です。

水平社宣言は、差別によって歪められてきた自尊心を回復し、人間の尊厳を取り戻そうと訴えるもので、「人の世に熱あれ、人間に光あれ」と結ばれたこの宣言は、日本初の人権宣言といわれています。また、被差別マイノリティが発信した世界初の人権宣

言としても評価されています。その後、第二次世界大戦を経て、同和対策関連の法律のもと、同和対策事業が本格化していきました。

部落差別解消推進法の施行から7年

法律上で、部落差別の存在が認知されました。部落差別の解消は国の責務、地方公共団体の努力義務であると明記され、相談体制の充実、教育と啓発の実施、部落差別の実態の把握に取り組むことも明記されました。

部落差別の現状

部落差別は、封建時代の被差別身分に「系譜的」なつながりがある人に対する差別ですが、土地に対する差別の性質も併せ持ちます。土地が「目印」になるのが現代の部落差別の特性です。

本格的なインターネット時代の到来と共に、差別事件が公然化・悪質化しています。インターネットは圧倒的に多くの人の目に触れられてしま

います。悪質な情報への接触が「部落差別との出会い」となり、差別を助長します。インターネットの情報には、各自の正しい判断と、どう活用していくのかを考えていくことが必要です。

これからの人権教育・啓発を考える

厳しい差別ほど「見えにくい」ものです。当事者からの告発は「さらなる差別」を受けるリスクを伴います。そうした差別の力が「差別の実」を見えにくくします。

多くの人は差別問題を「自分に関係のないこと」と感じ、自らを「中立的立場」と捉えがちです。この意識そのものが、差別的な社会の構造を支えてしまうこととなります。自分にも関わる問題として考えていくことが大切です。

差別をすることで大切なことを失う場合がある、差別をすることはつまらないものという考え方を啓発したいと思っています。

いわゆる「寝た子を起こすな」という考え方は、部落差

別解消への大きな壁になります。教育・啓発をしないということは、「部落問題を知らなくなる」ということではなく、「部落問題を差別的に知ってしまふ」ことにつながります。

まとめ

差別する意識はなくても、無意識に人を傷つけている場合もあります。人は、無意識に差別してしまう恐れがあることを理解して、人権感覚を常にアップデートしていくことが大切です。差別を見たときに、当事者のみならず当事者以外が声を上げることが力になります。誰もが能動的に学んでいく必要があります。社会や人権の定義も変化していきます。人権を学ぶことは楽しいことで、心を温かくします。学校教育や社会教育で繰り返し学んでいきましょう。

年末年始特別警戒発隊式

▼12月1日(金)、高砂警察署で行われました。ぼっくりんが一日署長となり交通安全を呼び掛け、荒井幼稚園・保育園の園児とともに部隊の出発を見送りました。



大規模救急救助訓練

▼12月5日(火)、伊保スポーツ広場で、消防職員による大規模救急救助訓練を実施しました。化学災害を想定した訓練で、救急救助技術の向上を図りました。



高砂マラソン

▼12月3日(日)、加古川河川敷で実施されました。今年はハーフマラソンの部が新設され、さまざまな年代のランナーがマラソンを楽しみました。また、沿道からは多くの声援が送られました。



農林漁業祭

▼12月10日(日)、総合運動公園サブグラウンドで開催され、地元農家の農作物の展示や即売会を行いました。同時開催の環境フェアでは、参加者がエコドライブシミュレーターでエコドライブを体験。ふぁ～みんフェスタではステージ発表などを楽しみました。



ドローン・プログラミング授業 (荒井中学校)

▼12月13日(水)、荒井中学校3年生が、プログラミング学習の集大成として、難易度の高いコースのドローン飛行に挑戦しました。



かまど炊飯体験 (荒井小学校)

▼12月4日(月)、荒井小学校でかまど炊飯体験を行いました。児童らは炊き上がったサツマイモご飯をたくさん頬張りました。



海苔作り体験 (伊保南小学校)

▼12月13日(水)、伊保漁港で、伊保南小学校3年生が行いました。児童らは、漁船に乗って海苔漁場見学をしたり、漁業従事者にさまざまな質問をしたりして、海をきれいに保つことの重要性や食へのつながりを学びました。



表敬訪問

▼12月1日(金)、市内小学生が加入しているバレーボールクラブチーム「志方アンフィニ」が、兵庫県小学生バレーボール選手権大会混合の部で優勝し、近畿大会に出場することの報告に市役所を訪れました。



▼12月21日(木)、硬式野球チーム「兵庫加古川ヤング」所属の中野瑛太選手(鹿島中学校)、山本空雅選手(竜山中学校)が、第11回ヤングリーグジュニア選手権大会で優勝したことの報告に市役所を訪れました。





内容は変更される場合があります。

2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 ☎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	2月5日(月)・26日(月) 13時～16時 ※ 当日8時30分～12時電話受付（定員6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	2月20日(火) 13時～15時	本庁舎2階（13番） 市民相談窓口	地域振興課 ☎443－9002
行政書士相談	遺言書、契約書、許可申請などの書き方や相続手続きなどの相談	2月13日(火) 13時～15時	本庁舎2階（13番） 市民相談窓口	地域振興課 ☎443－9002
税務相談	税理士が税務の入り口をアドバイス	2月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27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	2月8日(水)・22日(水) ～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	2月8日(水)・22日(水) ～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（7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	2月15日(水)・26日(月) 13時～15時	15日(水) みのり会館 26日(月) 中央公民館兼伊保公民館	人権推進課 ☎443－9060
こころのサポート相談（精神障がい者相談）	県委嘱相談員による障がい者（児）の日常生活における相談	2月13日(火) 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 ☎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）	2月27日(火) 10時・11時・13時・14時・15時	ユーアイ帆っとセンター 相談室1	地域包括支援センター ☎443－3723
女性のための相談室	女性が抱えるさまざまな問題についての相談	月～金曜日 9時30分～12時、13時～17時 ※ 電話相談・面接相談（要予約）	南庁舎4階 男女共同参画センター	男女共同参画センター ☎443－9134
女性のための法律相談	女性の弁護士による法律相談（事前に相談を受けた人）	2月26日(月) 13時～16時 ※ 要予約（定員6人）	南庁舎4階 男女共同参画センター	男女共同参画センター ☎443－9134
若者しごと相談	15～49歳の人の仕事探しに関する相談	2月13日(火)・27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	2月21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）	2月14日(水)・28日(水) 9時10分～10時15分 ※ 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	2月5日(月)・26日(月) 13時～14時 ※ 要予約（5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
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 ☎424－0832



2月の健診・相談

健診・相談名	内 容	と き	ところ	問合先
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「おくちの中をのぞいてみよう」 ※ 妊産婦、1歳未満の乳児と保護者が対象	2月22日(水) 10時～11時30分 ※ 受付9時30分～10時30分	本庁舎2階 健康教育室	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『赤ちゃんのおふろ』」（定員4組）	2月26日(月) 9時45分～11時30分 ※ 受付9時30分～（要予約）	本庁舎2階 健康教育室	
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（Zoom） ※ 市公式アプリ「たかさごナビ」から要予約	3月5日(火) 10時30分～11時	—	
乳児保健相談	令和5年10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。	2月16日(金)	本庁舎2階 健康教育室	
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4年7月生まれの幼児を対象にした健診・相談 ※ 対象者に個別通知しています。	2月2日(金)	本庁舎2階 健康教育室	
3歳児健診	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。	2月9日(金)	本庁舎2階 健康教育室	



2月の救急医

外科

とき	医院名・所在地	電話番号
4日	ふじわら医院 米田町塩市	☎434－2355
	沼田クリニック 稲美町加古	☎492－1330
11日	斉藤整形外科 荒井町中新町	☎442－2864
	やぎ整形外科クリニック 加古川市加古川町寺家町	☎427－8008
12日	西垣医院 阿弥陀町阿弥陀	☎447－1019
	大西メディカルクリニック 稲美町国岡2丁目	☎492－0935

診療時間 9時～18時

※ 変更される場合がありますので、事前に各医療機関にお問い合わせください。

歯科・眼科・耳鼻咽喉科（日曜日・祝日・休日・年末年始）

科目	医院名・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	☎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）

【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・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	☎431－8051

診療時間

【内科】 夜間 21時～6時（受付20時40分～5時40分）

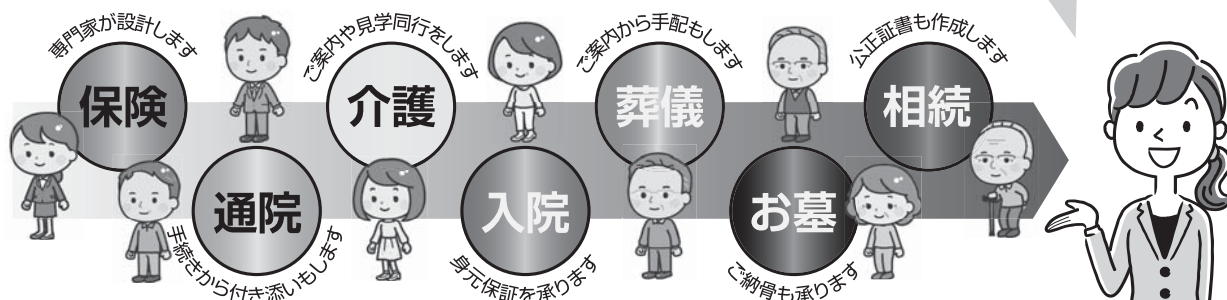
休日 9時～18時（受付8時40分～17時40分）

【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。

1つの窓口でまとめて解決! 負担が大幅に軽くなります



■ 手続きに遠距離の移動 気力と体力、お金も必要

気力や体力に衰えを感じ始める人生後半、病院への入退院や高齢者施設への入居・転居は、心身ともに大きな負担となります。そして、それは当事者だけでなく、身元保証人となる家族にとっても同様です。入院、入居のたびに駆けつけ手続きを行う身元保証人は、時に手術の説明を患者と一緒に受けたり、支払いの保証人となったり、最後は病院外への遺体搬送の責任まで負うことにもなります。

これだけの負担を、同じく年齢を重ね、気力・体力が衰えたパートナーに頼むのは心許ない。遠方に住む子供に頼むとなれば、毎度の交通費など、金銭的負担も無視できない。何より「申し訳ない」という精神的負担を感じる人が少なくありません。

■ 「家族の代わり」それが新しい解決策

私たち一般社団法人終活協議会が提供する心託（しんたく）サービスは、入院中の買い物や通院への付き添い、安否の見守り、入院手続き、介護施設探し、身元保証といった生前サポートから、葬儀、納骨、相続のための公正証書作成といった亡くなった後の手続きまでを、一つの窓口を通じて対応します。対応するのは、終活の知識が豊富な弊社スタッフの心託コンシェルジュ。さらに生前の健康相談であれば看護師や保健師（24時間窓口）、亡くなった後の手続きであれば、司法書士や弁護士など、各分野の専門家が対応に当たります。こういった各種相談の窓口を一本化することで、ご自身で各所に相談する必要がなくなりますので、ご自身やご家族の負担を大幅に軽減することができます。

ご自身やご家族の将来のために、今からできる準備があります。心託でお手伝い出来ることをまとめた資料をお送りしますので、まずはそちらをご覧ください。

また、資料をご請求頂いた方には、終活に役立つエンディングノートも一緒にお届けしますので、ぜひ将来への準備にお役立てください。

資料請求はお電話で（無料）

「資料送付を希望」とお伝えください

TEL:050-1868-4248

受付時間 10:00~17:00(年中無休)

想いコーポレーショングループ
一般社団法人 終活協議会

〒170-0002 東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

入会金：1万円（税込）/身元保証・死後事務などの各種サービスは、入会金とは別料金となります。※月額＆年会費無料/資産開示不要代金のお支払いは銀行へのお振り込みとなります。お振り込み手数料はお客様のご負担となります。お客様の氏名・住所などの個人情報、弊社サービスのご案内・資料のご送付以外には使用いたしません。



出来ないことが
増えてきた・・・
家族がいない
老後が不安

いずれは
どちらかが1人に・・・
最後は誰を
頼ればいい？

