

【利用料金】

設備		単位		利用料金 (税込み)
団体利用	フィールド	全面	1時間あたり 平日	3,000円
			特別日	3,600円
	バスケットボールコート	全面	1時間あたり 平日	1,000円
			特別日	1,200円
バスケットボールコート	半面	1時間あたり 平日	500円	
		特別日	600円	
個人利用	フィールド バスケットボールコート	1時間あたり	一般	200円
			学生(18歳以下)	100円
照明設備	フィールド	全面	30分あたり	500円
		半面	30分あたり	250円
	バスケットボールコート	全面	30分あたり	100円

※ 特別日は、土・日、祝日
 ※ 団体利用がある場合は、個人利用はできません。予約状況をご確認の上、ご利用ください。

施設概要



【利用時間】 9時～21時

【休場日】

◇毎週火曜日
 ※ 火曜日が祝日の場合は次の平日
 ◇年末年始(12月29日～1月3日)

【指定管理者】

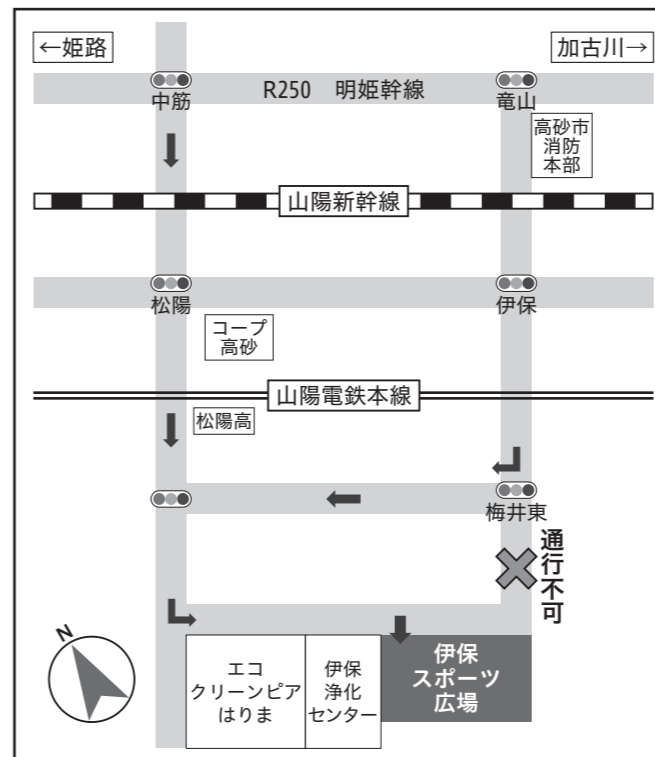
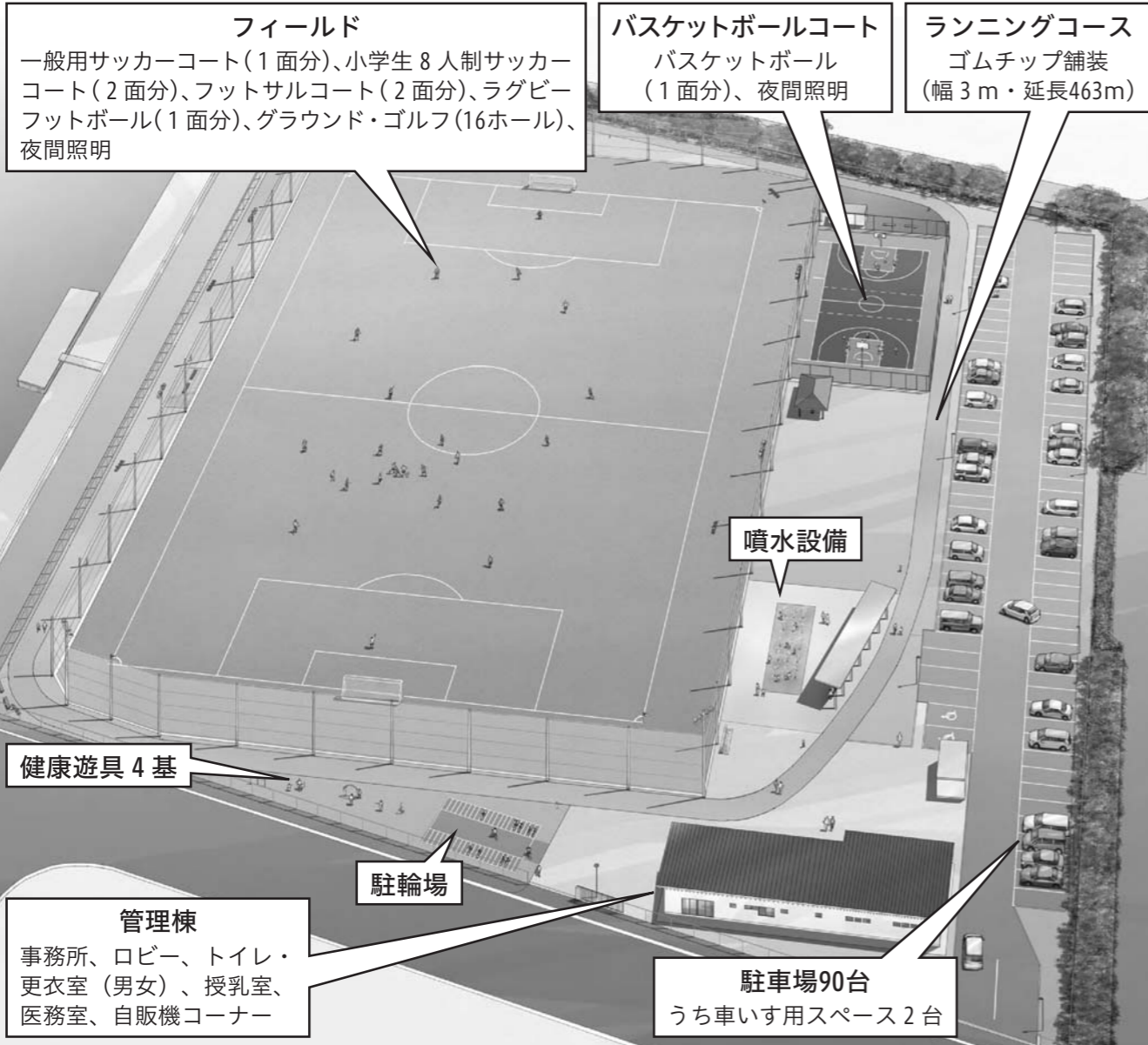
伊保スポーツコミュニティ共同事業体が行います。

代表構成団体

神姫トラストホープ株式会社

構成団体

ハリマユナイテッド株式会社、大林ファシリティーズ株式会社、神姫バス株式会社



高砂市梅井(6丁目)に整備を進めてきた『高砂市伊保スポーツ広場』がオープンします。

オープン初日の4月1日(土)には、さまざまな催しを実施されるオープニングイベントを開催します。ぜひご利用ください。

◇伊保スポーツ広場

☎451-7308 ㊚451-7309

※ 3月15日(水)から

◇担当課 文化スポーツ課 ☎443-9136

◇管理運営 代表構成団体
 神姫トラストホープ株式会社
 経営受託部 ☎079-252-1799



オープニングイベント

4月1日(土) 9時30分～
 (9時～ 竣工式)



- ◇小学生サッカー大会(要申込)
- ◇トップアスリートクリニック(要申込)
 陸上競技 ユニバーシアード
 400mハードル元日本代表 小池 崇之 氏
- ◇バスケットボール 3×3大会(要申込)
 申込期間 3月15日(水)～
 申込方法 電話で伊保スポーツ広場まで

- ◇スポーツアトラクションコーナー(申込不要)
 ストラックアウト、キックターゲット、バブルボールなど
- ◇グラウンド・ゴルフ ホールインワン大会(申込不要)
- ◇バスケットボール フリースロー大会(申込不要)



キッチンカーコーナーも
あります!

兵庫県議会議員選挙

選挙管理委員会 ☎443・9057

投票

とき 4月9日(日) 7時〜20時
ところ 各投票所

投票所お知らせ券に記載されている投票所をご確認ください。

開票

とき 4月9日(日) 21時〜
ところ 総合体育館



未来をつくる
あなたの一票大切に



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。
詳しくは、市ホームページまたは
兵庫県選挙管理委員会ホームページをご覧ください。



投票できる人



選挙人名簿に登録されている人(次の要件を満たす人)

◇投票日時点で満18歳以上(平成17年4月10日以前に生まれた)

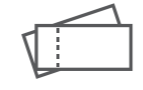
◇令和4年12月30日以前に高砂市に住民登録をし、引き続き市内に住んでいる

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し、ホームページにも掲載します。

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、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、各自の券を受け係に渡してください。

◇お知らせ券は、投票の日時や場所をお知らせするもので、本人の確認ができれば、お知らせ券がなくても、投票できます。

◇券裏面の宣誓書は、期日前投票をしない場合は記入不要です。

【投票所お知らせ券の封書】



お知らせ券に記載されている投票所をご確認ください。

投票所お知らせ券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。

期日前投票



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。投票所お知らせ券裏面の「宣誓書」に必要事項を記入の上、投票所へお越しください。(印鑑不要)

投票所お知らせ券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。

◇期日前投票の際に年齢が満18歳に達していない人は、市役所分庁舎1階で不在者投票を行ってください。

※投票所によって開設期間が異なりますのでご注意ください。

期日前投票の投票所と開設期間

- ◇市役所分庁舎1階
4月1日(土)〜8日(土)
8時30分〜20時
- ◇イオン高砂店3階会議室
4月1日(土)・2日(日)・8日(土)
9時〜20時

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、滞在地の選挙管理委員会です。投票用紙請求書兼「宣誓書」に必要事項を記入の上、早急に高砂市選挙管理委員会まで請求してください。

不在者投票ができる病院や施設などに入っている人は、その施設内で不在者投票ができます。

3月31日(金)〜4月8日(土)

特例郵便等投票



◇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

※詳しくは、選挙管理委員会までお問い合わせください。

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。

新型コロナウイルス感染症で、自宅などで療養している人で、一定の要件に該当する人は、「特例郵便等投票」ができます。4月5日(水)までに請求してください。詳しくは、ホームページをご覧ください。

(0)8534

感染症対策にご協力を



投票所では、消毒液の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など感染症予防をお願いします。

投票所備え付け鉛筆の代わりに、選挙人が持参した鉛筆(HB以上の濃さ)を使用することができます。
※ボールペン、フェルトペンなどは使用できません。

【前半日程】 ※ いずれも10時～11時

地区	とき	ところ	内容
曾根・北浜地区	4月5日(水)	北浜公民館	リズムで運動
中筋・阿弥陀地区	4月6日(木)	阿弥陀公民館	
高砂・荒井地区	4月7日(金)	文化保健センター	
米田地区	4月10日(月)	米田公民館	
伊保地区	4月14日(金)	中央公民館兼伊保公民館	

地域DEつどい
くいつしよにあそぼ・
みんなであそぼ
「地域DEつどい」を各地
区で月2回開催します。年間
の日程は、市ホームページを
ご覧ください。(☎6792)

【後半日程】 ※ いずれも10時～11時

地区	とき	ところ	内容
米田地区	4月18日(火)	北部子育て支援センター	こいのぼりで遊ぼう
高砂・荒井地区	4月20日(木)	荒井公民館	
中筋・阿弥陀・北浜地区	4月21日(金)	中筋公民館	
伊保・曾根地区	4月24日(月)	曾根公民館	

対象 各地区在住の就園前
の子どもと保護者
定員 各15組
持ち物 お茶
申込期間 3月25日(土)～
※ 前半・後半を一緒に申し
込めます。

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
3月の親子遊び

とき・内容
◇月曜日 27日 パフリングで遊ぼう
◇木曜日 9日 ボールで遊ぼう
23日 タオルで遊ぼう
※ 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 3月1日(水)～

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
3月の親子遊び

とき・内容
◇水曜日 8日 親子で体操
22日 ボールで遊ぼう
◇金曜日 17日 集まれ！1歳児
※ 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 3月1日(水)～

人形劇を楽しもう
とき 3月7日(火)
◇10時～10時40分
◇11時～11時40分
ところ ユーアイ帆つとセン
ター
対象 就園前の子どもと保
護者
定員 各20組
申込期間 3月2日(木)～6日(月)

赤ちゃんの日
10時30分と14時30分に親子
遊びを行います。
とき 3月8日(水)
10時～11時、14時～15時
ところ ユーアイ帆つとセン
ター
対象 おおむね1歳3カ月
までの子どもと保護者
定員 各15組
申込日 3月3日(金)・4日(土)



わくわくパーク
とき 3月13日(月)
10時～11時
ところ 北部子育て支援セン
ター
内容 運動あそび
対象 就園前の子どもと保
護者
定員 15組
持ち物 お茶
申込日 3月2日(木)・3日(金)

3月のおはなしルーム
◇読み聞かせ会
16日(木) 10時～10時45分
◇おはなし会
20日(月) 10時～10時45分
定員 各15組
申込期間 3月1日(水)～

ベビーマッサージ
とき 3月14日(火)
10時～11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 25組
持ち物 お茶、バスタオル
申込日 3月8日(水)

3月生まれの誕生会
とき 3月15日(水)
10時～11時
ところ ユーアイ帆つとセン
ター
対象 3月生まれの就園前
の子どもと保護者
定員 15組
持ち物 お茶
申込日 3月7日(火)・8日(水)

ユーアイ帆つとセン
ところ ユーアイ帆つとセン
ター
対象 おおむね1歳3カ月
までの子どもと保護者
定員 各15組
申込期間 3月6日(月)～12日(日)

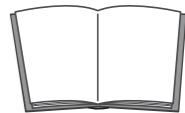
入会説明会
詳しくは、ファミリーサポ
ートセンターにお問い合わせ
ください。
とき 3月11日(土)
10時～11時30分
ところ ユーアイ帆つとセン
ター
対象 子育ての援助を受け
たい人(市内在住または在
勤で、おおむね生後6カ月
～小学6年生の子どもがい
る人)
定員 15人
託児 定員5人(要予約)
※ 6カ月以上の子ども
しめ切り 3月9日(木)
申込方法 電話でファミリ
サポートセンターまで

ファミサポの催し
ファミリーサポートセンター
☎442-0555

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	3月13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



スクールいんふお

く教育委員会からのお知らせく

スムーズな進学に向けて

子どもの学びをつなぐ

4月は進級・進学の時です。子どもの入学を楽しみにしている人がいる一方で、うまく学校になじめるか心配している人もいます。高砂市の小・中学校では、子どもたちが、園から小学校へ、小学校から中学校へ円滑に進学できるように工夫しています。

小学校と中学校の学びをつなぐ

小学6年生が、中学校の授業や部活動などを体験する機会を設けています。中学校の先生や生徒と交流することで、学習・生活の仕方の違いや変化に戸惑わないようにしています。

園と小学校の学びをつなぐ

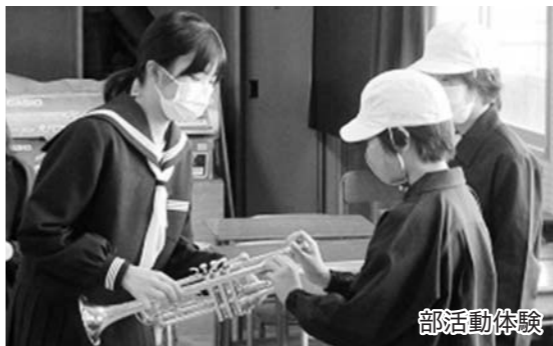
スムーズな接続に向けて、入学前に小学生と交流する機会を設けています。鬼ごっこやおもちや作りなどの交流活動を通して、園児が小学校への入学に向けて、自信や期待を高めることができるようになっています。

アンケートで学びをつなぐ

小学6年生を対象に、中学校進学への期待や不安を把握するためのアンケートを実施しています。調査結果をもとに、中学校では受け入れ体制を整えています。



園と小学校の交流



部活動体験

「レッツスタディー@home」をご利用ください

市では、「レッツスタディー@home」のリーフレットを作成し、入学前に家庭に配布しています。保護者の皆さんから子どもたちに向けて、家庭学習へのアドバイスを行うときの参考にしてください。

小学校入学に向けて

(小学校1・2・3年生向けより)

- ◇家庭であいさつの習慣をつけさせましょう。
- ◇朝ごはんをしっかりと食べさせましょう。
- ◇早寝早起きの習慣をつけさせましょう。
- ◇毎日できるちよっとしたお手伝いをさせましょう。

中学校入学に向けて

(中学校1・2・3年生向けより)

- ◇子ども自らが、タイムマネジメント(時間管理)ができるような働きかけをお願いします。
- ◇成長期の健康な体づくり(食事、睡眠、病気の予防)と心の支えをお願いします。



「レッツスタディー@home」



小学校
1・2・3年生向け



小学校
4・5・6年生向け



中学校
1・2・3年生向け



エコクリーンピアはりま

からのお知らせ

**電動式
生ごみ処理機の
購入費を助成します**

計画・ごみ減量化担当
☎448-5260

必要書類

申請書、領収書
(レシートは不可)、保証書、住民票、市税の完納証明書

電動式生ごみ処理機の効果

- ◇生ごみの量を減らせる
- ◇肥料などにリサイクルできる
- ◇キッチンがいつも清潔に
- ◇生ごみの汁や臭い、置き場の心配がなくなる
- ◇ごみステーションへの持ち運びが楽に

電動式生ごみ処理機 利用者の声!

伊保地区にお住まいの利用者にお話を伺いました。

電動式生ごみ処理機を

使おうと思った理由は?

生ごみの臭い対策のためです。実家でも電動式生ごみ処理機を使っており、臭いの対策にすすめられました。また、コバエなど虫の発生の抑制にもつながっています。

どのように

利用していますか?

夏場は特に臭いが気になるので、よく利用しています。1日に小さな鍋1杯分くらい生ごみを処理機に入れていきます。コンパクトな機種を選んだので、キッチンにも置けるし、生ごみが出るたびに入れられます。投入した生ごみは臭いもなく、乾燥してごみの量も減ります。

今後は、乾燥した生ごみを畑の肥料として使っていきたいと考えています。



実際の電動式生ごみ処理機
コンパクトな機種でも処理能力は十分で、取り扱いも簡単とのこと

電動式生ごみ処理機を

利用した感想は?

室内で使うことができるので非常に便利です。魚料理をよくする人は、生ごみの臭いが気になることも多いと思うので、そういった人にもおすすめです。

ごみ収集日程表 (2023年度版)を 配布します

計画・ごみ減量化担当
☎448-5260

2023年度版のごみ収集日程表(ごみの分け方・出し方冊子)を、3月中に各家庭に配布します。

お住まいの地区をご確認の上、指定の収集日に合わせてごみを出してください。

※ 3月1日(水)以降に、市役所本庁舎や各市民サービスコーナー・市民コーナーでも配布しています。

4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

どを通じて市内の福祉団体や子ども食堂などに提供しました。

食品ロスの削減と食料支援にご協力いただき、ありがとうございました。

申込方法など詳しくは、ホームページをご覧ください。

お気軽にのTシャツが
エコバッグに大へんしく
とき 4月8日(土)

対象 小学生以上
定員 各10人

銀粘土を使ってシルバーク
セサリーをつくらう
とき 4月22日(土)

対象 小学4年生以上
定員 各10人

フードドライブへの ご協力ありがとうございました

1月18日(土)20日に実施したフードドライブでは、139人から合計63kgの食品の寄付をいただきました。寄付いただいた食品は、社会福祉協議会な

じんけん通信「あけぼの」

第187号



人権推進課 ☎443・9060

DVD・図書の貸し出し

人権推進課

人権推進課では、さまざまな人権課題をテーマに取り上げた啓発DVDの貸し出しを行っています。学校の授業や、地域、職場、家庭での学習にぜひご利用ください。

また、課内にある男女共同参画センターでも、図書の貸し出しをしています。男女共同参画や女性活躍に関するもののほか、女性が人生の節目で悩んだ時に何かヒントを投げかけてくれるものなど、身近に役立つ書籍も多数揃えています。気軽に立ち寄りください。
人権推進課
(市役所南庁舎4階)

DVDの一部紹介

「夕焼け」

テーマ ヤングケアラー

「カンパニユラの夢」

テーマ 高齢化社会と生きこもり

「サラマット」

テーマ 多文化共生

※ 企画：兵庫県人権啓発協会

「インターネットと人権」

※ 企画：法務省人権擁護局



図書の一部紹介

「女子の働き方」

永田 潤子 著

「離婚を考えたらこの1冊」

石原 豊昭・内海 徹 共著

「気づいて乗りこえる」

(精神的DVに悩む女性のためのガイドブック)

長谷川 七重・グループしおん 著

「うっから抜け出すところのトレーニング」

岡本 正善 著



見つけよう！私たちにできること

阿弥陀小学校

阿弥陀小学校では、すべての教育活動を通して人権教育に取り組んでいます。5年生は、総合的な学習の時間に「車椅子バスケットボール体験」を行いました。また、「見つけよう！私たちにできること」というテーマで、生活の中のバリアフリーやユニバーサルデザインについてインターネットや図書で調べ、社会福祉の学習を進めてきました。

て学びました。また、用意されていた車椅子に乗って前進する練習を行い、車椅子で鬼ごっこやバスケットボールの試合をしました。

児童の感想

◇車椅子バスケットの選手たちは、腕の力だけで、あんなに速く動かせるなんて、びっくりしました。

◇車椅子バスケットは誰もが楽しめるルールになっていました。できないからしないじゃなくて、みんなができるようにルールを考えているところがいいと思いました。

◇クラスみんなが応援をしてくれて、声が聞こえた時、うれしかったです。今度何かあったら、私がクラスの友だちを応援したいです。

◇車椅子にいろんな種類があることを初めて知りました。



した。障がいなくても一緒にできると知ったので、車椅子バスケットについてもっと調べようと思っています。

おわりに

事前学習などにより、児童は体験活動前より大きな興味・関心を持って、取り組むことができました。選手との交流や体験活動を通して、共生社会を構築していく上でのスポーツの役割について、児童がそれぞれに考え、自分なりに意見を持つことができました。「豊かな心を持つ子」の育成のために、今後も学校・家庭・地域社会が一体となった人権教育を進めていきます。

地域社会との交流を通して

自分の生き方について考える

鹿島中学校

今年度は、3年ぶりに中学2年生対象の職業体験学習「トライやるウィーク」を実施しました。コロナ禍の影響で自粛を余儀なくされていましたが、地域や各事業所の協力のもと感染症対策を徹底し、実施することができました。

事前学習として、高砂市にゆかりのある人々を講師として招き「働く人に学ぶ」や「マナー講座」という活動を行いました。

働く人に学ぶ

出版社メーカーや建築家などの人々をゲストティーチャーに招き、働く楽しさや大変さ、進路選択の方法など、実体験を交えてお話ししていただきました。

生徒の感想

自分とまっすぐ向き合うことの大切さを教えてもら

いました。仕事では、自分一人では限界があると知り、人とつながることの大切さを学びました。将来の私たちがするべきことについて知ることができ、参考にしたいと思いました。

マナー講座

講師の先生から、書類の受け渡し方や礼の仕方、椅子の座り方など、社会人になっても必要なマナーについて実践を交えて教えていただきました。

生徒の感想

マナー講座を受けてトライやるウィークへの不安が少しなくなりました。これを機に少しずつマナーについて学びたいと思いました。マナーは、社会人になってからも大切なので頑張るつもりです。



トライやるウィークを通して

トライやるウィークの活動を通して、生徒一人ひとりが働くことの意義、楽しさや大変さを知り、自分の生き方を見つめ直す機会になりました。

生徒の感想

失敗したことも多かったけど、助けてくださる方々がいてくれたから、失敗をエネルギーに変えることができました。地域の話やSDGsに関わる肥料の話など、たくさんさんの知識も教えてください。地元に対する気持ちも変わりました。

学校では学べない体験と経験をさせていただき、何事に対しても楽しむ温かな心も学ばせてもらいました。

ヤングケアラーについて学ぶ

県立高砂高等学校

現在の日本には、さまざまな人権に関する問題があります。すべてを解決するのは難しいですが、少しでも多くの問題を知り、自分の考えを持つことで、問題と向き合うことが大切だと考えています。

本校では、毎年違った人権に関する問題を取り上げ、生徒は3年間で少なくとも3つの問題について考えることになっています。本年度は「ヤングケアラー」について学びました。

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うべきである家事（介護や育児など）を、日常的に行う子どもたちのことです。

その事前学習としてDVD『夕焼け』（兵庫県人権啓発協会）を鑑賞しました。『夕焼け』は中学生でありながら、幼い弟の世話や家事に追われる主人公とその家族の抱える問題、その解



決に向けてつながらる人々の様子を描いたものです。DVD鑑賞を通して「ヤングケアラーとは何か」について知ることができました。次に、講演会を開きヤングケアラーの実際の状況や課題について、専門家の立場からお話を伺いました。生徒たちと年齢が近い中学生・高校生のヤングケアラーが抱える問題について、深く考える貴重な体験となりました。

生徒の感想

◇家族のために、自分がやりたい部活動や勉強をあきらめて家の手伝いをすることは、とても大変だと思いました。もし、ヤングケアラーの人がいたら相談しやすいような人になりたいです。

◇自分と同世代や年下の子が、自分のやりたいことができずに家の手伝いや面倒を見ていたりするのは良くないことだと思います。そうせざるを得ない場合、その子たちが楽になるように県や市、周りの人が行動しないといけないと思います。



情報 いじばん

年金

付加保険料を納付しませんか

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

付加年金とは
毎月の国民年金保険料に、付加保険料を追加で納付すると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せして支給されます。付加保険料は1カ月400円（定額）で、国民年金保険料と同じく全額が社会保険料控除の対象です。
付加保険料を納付できるのは、国民年金の第1号被保険者または任意加入被保険者です。保険料の免除・納付猶予を受けている人や国民年金基金に加入している人は、納付できません。
付加年金額の計算
付加年金額は「200円×付

加保険料納付月数」です。400円の保険料に対して200円の年金額なので、2年間で付加保険料相当分の年金を受け取ることができます。

※ 付加年金は老齢基礎年金の受給権を得た月の翌月から支給されます。
※ 老齢基礎年金を65歳より前に繰り上げまたは66歳より後に繰り下げ受給する場合、老齢基礎年金の減額率・増額率に応じて付加年金額も減額・増額されます。

税

軽自動車などの手続きは3月31日(金)までに

令和5年度の軽自動車税（種別割）は、令和5年4月1日現在の所有者に課税されます。軽自動車などの取得、譲渡、廃車、住所の変更の手続きは、3月31日(金)までに行ってください。

所有者が転出、死亡した場合や譲渡、盗難などにより既に車両を所有していない場合でも、届け出がなければ課税されます。

原動機付自転車(125cc以下)、小型特殊自動車の手続き課税課
☎443・9015
手続きの際は、本人確認書類（運転免許証など）を持参してください。
【登録】
市外の人から譲り受けたとき、市外から転入したときは、登録手続きが必要です。持ち物
◇市外ナンバーの場合
登録票（他市町村交付）、ナンバープレート
◇市外ナンバーが廃車済みの場合
廃車済証（他市町村交付）
【名義変更】
市内の人から譲り受けたときは、名義変更手続きが必要で、持ち物
◇ナンバーを変更する場合
登録票、ナンバープレート
◇ナンバーを変更しない場合
登録票、旧所有者の譲渡

証明書
【廃車】
使用不能になったとき、市外へ転出するとき、市外の人に譲り渡すときは、廃車手続きが必要です。持ち物
登録票、ナンバープレート
軽四輪車（60cc以下）
などの手続き
詳しくは、軽自動車検査協会姫路支所（☎050・3816・1848）まで
原動機付自転車以外の自動車（二輪車（125cc超））の手続き
詳しくは、姫路自動車検査登録事務所（☎050・5540・2067）まで

福祉

はり・きゅう・マッサージ等 施術費助成制度

地域福祉課
☎443・9026
令和5年度はり・きゅう・マッサージ利用券（6枚）を交付します。
4月1日(土)から、施術1回につき1枚（助成額1,000円）使用できます。
※ この制度は、令和6年3月31日で廃止予定です。

対象 70歳以上で高砂市に住民登録している人
持ち物 本人確認書類（マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など）
申込期間 3月27日(月)～
申込方法 申請書に必要事項を記入の上、地域福祉課まで

成年後見制度相談会

地域福祉課
☎441・9006
認知症や障がいなどの理由で、判断能力が不十分となった人の権利と財産を守るための成年後見制度について、司法書士や社会福祉士などの専門職が無料で相談に応じます。

とき 3月17日(金) 13時～、14時～、15時～
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 3月10日(金)
申込方法 電話で地域福祉課まで

高齢者・要介護者などへのタクシー利用助成

地域福祉課
☎443・9026

高齢者、要介護者などが移動手段としてタクシーを利用する場合に、その費用の一部を助成するため、タクシー利用券を交付します。
助成額 1乗車につき500円分
※ 上限枚数24枚
対象 高砂市障害者（児）福祉タクシー料金助成事業の助成対象者以外で、次の要件をすべて満たす人
◇65歳以上
◇申請日時点で市内に住民登録がある
◇市民税非課税世帯に属している

◇申請日時点で要支援1以上の認定を受けている、または運転経歴証明書を保持している
※ 運転免許証を自主返納した人や運転免許証の更新を受けずに失効した人は、運転経歴証明書の交

自殺対策強化月間

障がい福祉課
☎443・9027

3月は「自殺対策強化月間」です。自身や家族のメンタルチェックに「こころの体温計」をご利用ください。携帯電話やパソコンで簡単にメンタルヘルスチェックができます。



健康

高齢者肺炎球菌予防接種

健康増進課
☎443・3936

予防接種には予防票が必要で、予防票がない場合は、

や期限を過ぎた場合、全額自己負担になります。

詳しくは、健康増進課までお問い合わせください。
接種期間 3月31日(金)
接種費用 4,000円
対象 次のいずれかの要件を満たし、過去に23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けていない人
◇令和4年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる
※ 令和4年4月上旬に予防票を送付しています。
◇60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に重い障がいがある（身体障害者手帳1級の写しまたは医師の診断書が必要）
※ 申請後に予防票を送付します。

生活保護受給者、市民税非課税世帯の人

無料券または介護保険料納入通知書（第1～3段階のみ）の写しの提出により接種費用の免除が可能です。
※ 電話での免除対象の確認はできません。

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

新型コロナワクチン接種を希望する場合は、早めの接種をお願いします。
集団接種は3月18日(土)でいったん休止します。個別接種は、引き続き実施します。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

初回接種に関するページ

- ◇乳幼児（6カ月～4歳）の接種に関して (ID 8169)
- ◇小児（5歳～11歳）の接種に関して (ID 6845)
- ◇12歳以上の接種に関して (ID 7582)

オミクロン株対応ワクチン接種に関するページ (12歳以上で、1・2回目ワクチンを接種した人)

- ◇集団接種に関して (ID 7579)
3月の集団接種
とき 3月18日(土)午後
ところ 市民病院
- ◇個別接種に関して (ID 2393)

最後の集団接種になります。

高砂市医師会 市民公開講座

健康増進課
☎443・3936
高砂市医師会
☎442・0794

知っておきたい鼻の話

〜花粉症をもっと深掘り!〜
とき 4月15日(土)
14時30分〜16時30分
(受付14時〜)

ところ 文化保健センター
ぼつくりんホール
内容・講師
座長 小野 倫嗣 氏
◆基調講演「身近な鼻の病
気〜アレルギー性鼻炎と
副鼻腔炎〜」
布施 愉香 氏
(ふせ耳鼻咽喉科)

◆特別講演「花粉症〜その
診断と治療〜」
荻野 敏 氏
(大阪大学名誉教授)

定員 200人
参加費 無料
申込方法 電話で健康増進
課または医師会まで
※ 後日、講座の様子をB
ANIBANテレビで放
映します。医師会ホーム

安全安心

ページにも掲載します。

春の火災予防運動 3月1日〜7日

消防本部予防課
☎448・4019

お出かけは

マスク戸締り 火の用心
火災が発生しやすい時季
を迎えるに当たり、春の火
災予防運動を実施します。
火災はちよつとした不注
意や不始末から発生します
火の取り扱いには十分注意
し、大切な命や財産を火災
から守りましょう。

住宅防火

いのちを守る10のポイント
ー4つの習慣・6つの対策ー
4つの習慣
◆寝たばこは絶対にしてない、
させない
◆ストープの周りに燃えや
すいものを置かない
◆こんろを使うときは火の
そばを離れない
◆コンセントはほこりを取
り、不要なプラグは抜く

お知らせがあります」な
どと送信して電話をかけ
させ、架空の利用料金を
請求する。
詐欺被害防止のポイント
◆電話でお金の話があれは、
すぐに警察や身近な人に
相談する。
◆固定電話は常に留守番電
話に設定し、相手が分か
る電話にだけかけ直す。
◆「電子マネーの番号を教
えて」と言われたら詐欺
です。番号を伝えてはい
けません。

特殊詐欺被害が 多発しています

高砂警察署
☎442・0110

警察官や市職員を名乗っ
て電話をかけた後、企業な
どを装って電子メールを送
信したりして、お金やキャ
ッシュカードなどをだまし
取る特殊詐欺被害が続発し
ています。

次のような手口にご注意

◆自宅の固定電話に「医療
費の還付が受けられる」
などと言って電話をかけ
てATMに誘導し、携帯
電話で操作を指示してお
金を振り込ませる。
◆自宅の固定電話に「キャ
ッシュカードを交換する
必要がある」などと電話
をした上で自宅に訪問し、
暗証番号を聞き出してカ
ードをだまし取る。

◆自宅の固定電話に「事故
に遭った」「会社の金を
使ってしまった」などと
親族を装って電話をかけ、
お金を振り込ませる。
◆ショートメッセージなど
で「ご利用料金について

6つの対策

◆出火防止
火災を防ぐため、ストー
ブやこんろなどは安全装
置付きのものを使用する
◆早期発見
早期発見のため、住宅用
火災警報器を定期点検し、
10年を目安に交換する
◆延焼拡大防止
火災の拡大を防ぐため、
部屋を整理整頓し、寝具、
衣類、カーテンは、防火
品を使用する
◆初期消火
火を小さいうちに消せる
よう、消火器などを設置
し使い方を確認しておく
◆早期避難
高齢者や身体の不自由な
人は、避難経路・方法を
常に確保し、備えておく
◆地域の助け合い
防火防災訓練への参加、
戸別訪問など、地域ぐる
みの防火対策を行う

林野火災訓練

消防署
☎448・4419

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5日(日)
9時30分〜
ところ 公園墓地(阿弥陀
町)とその周辺

ラジオ シエイクアウト訓練

危機管理室
☎443・9008

ラジオを聴いて
シエイクアウト訓練に
参加しよう!

東播2市2町とBANIBAN
ネットワークスが共
同で、ラジオシエイクアウ
ト訓練を行います。
この訓練は、どこでも、
誰でも参加できる防災訓練
です。ラジオから流れる訓
練速報を聴いて、その場で
「姿勢を低くして、頭を守
り、揺れが収まるまで動か
ない」という身を守るため
の基本行動を実践します。
BANIBANラジオ(F
M86.9MHz)を聴いて、
訓練に参加してください。
とき 3月11日(土)
10時〜

語学講座

高砂市国際交流協会
☎443・9132
✉tia@banban.ne.jp

定員 各回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
◆「英語」「韓国語」を楽し
く学びませんか。新年度の
受講生を募集します。
とき・内容
4月〜令和6年2月の月
曜日(全37回)
◆13時30分〜15時
【新規開講】韓国語講座
(初心者向け)
◆16時5分〜18時20分
韓国語講座(初級)
◆19時〜20時30分
英会話講座(初・中級合同)

学 ぶ

再就職向け ハロートレーニング 受講者募集説明会

ポリテクセンター加古川
☎431・2517

とき 3月10日(金)・23日(木)
13時〜15時
ところ ポリテクセンター
加古川

内容 職業訓練の紹介(溶
接板金加工科、住宅リフ
ォーム技術科、CAD/
機械加工科)導入講習付
き)、施設見学
対象 再就職を目指して
いる人

迷惑メールにだまされしないで!

消費生活センター ☎443・9078

最近の迷惑メールは非常に精巧に作られているため、
本物が偽物かを見分けることが難しくなっています。

だまされない 3つの基本

◆開かない

受信メールには、送信者、
件名、本文が表示されて
いるので、怪しいと思っ
たら開くのはやめましょ
う。件名で、「緊急」「重要」
「セキュリティ」などを強
調している場合、メール
を開かない方が安全です。
◆タップしない

公式メールだと思っても、
メール中のURLなどを
タップせず、公式サイト
やブックマーク、アプリ
から事業者サイトにアク
セスし確認しましょう。
◆入力しない

受信したメールで、クレ
ジットカード情報や、I
D・パスワードなどの重
要な個人情報を入力や確
認を求められても、絶対
に入力しないようにしま
しょう。

日頃の備え

◆迷惑メールフィルター

迷惑メールフィルターサ
ービスを利用しましょう。
◆セキュリティソフト
セキュリティソフトを利
用すれば、詐欺サイトへ
のアクセスや不正ソフト
(アプリ)のインストール
リスクを抑えることが
できます。

◆OSは常に最新に

常に最新バージョンに更
新し、脆弱性を塞いでお
くことが重要です。

※ 少しでも不安に思った
ときは消費生活センター
にご相談ください。

者サポートセッションまで

体験カルチャースクール 「はじめてのオカリナ」

文化会館
☎442・4831

詳しくは、文化会館まで
お問い合わせください。
とき 3月23日(木)
14時〜15時30分

ところ 文化会館展示集客室
定員 20人程度
参加費 500円
持ち物 オカリナ(Cアル
ト、ハ長調)、筆記用具
しめ切り 3月16日(木)

生活応援セミナー 「暮らし編」

生石研修センター
☎447・4110

生涯現役時代の暮らし方
〜自分らしく!〜
定年前後から考える
とき 3月26日(日)
10時〜11時30分

ところ 生石研修センター
講師 上田 雅文 氏
(上田社会保険労務士事務所)
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

スポーツ

コーディネーション講習会
総合体育館
☎432・9090

成長期にさまざまな動きを経験して、運動神経の向上を目指しましょう。

とき 3月11日(土) 10時～
ところ 総合体育館
対象 小学3年生以上
参加費 無料
持ち物 運動できる服装、屋内用シューズ
※ 申込不要

スポーツチャンバラ 高砂市民交流大会
高砂市スポーツチャンバラ協会
☎432・8635
✉spochan.takasago@gmail.com

初心者を対象としたスポーツチャンバラの体験会と交流試合を行います。
とき 4月2日(日) 10時～
ところ 総合体育館
部門 幼稚園児・小学生・中学生以上・シニアなど
対象 市内在住のスポー

春の特別公開 「入江家のおひなさま」
生涯学習課文化財係
☎448・8255

明治から大正時代に、京都の人形店で作られた御殿飾りのひな人形を展示し、さまざまな調度品も並べます。曾根天満宮の梅まつりに合わせて行い、曾根小町くらぶによるマルシェも催されます。
とき 3月4日(土)・5日(日) 10時～16時
ところ 旧入江家住宅
※ 曾根天満宮駐車場をご利用ください。
※ 申込不要

石の宝殿周辺ウォーク
石の宝殿研究会
☎090・6065・4087

対象 小学生以上
定員 60人
※ いずれも9時受け付け開始、9時30分出発
※ 申込不要
魚橋の史跡散策
旧印南郡の中心地 山陽道の魅力に迫ります。
とき 3月12日(日)

催し

3月の図書館
図書館
☎432・13355

6日(月) 行事・イベント
※ 申込不要・無料
◇えほんのじかん
とき 3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 3月11日(土)・18日(土) 14時～
内容 絵本の読み聞かせ

集合場所 旧魚橋警察署跡の広場
今市・中島の史跡散策
渋沢栄一ゆかりの町並みを歩きます。
とき 3月26日(日)
集合場所 市役所駐車場
介護事業所ミニ面接会
介護保険課
☎443・9063

市内の介護事業所の採用担当者から説明を聞き、面接や相談ができます。説明会への参加も可能です。
とき 3月10日(金) 13時30分～
ところ 市役所南庁舎5階
※ 申込不要

国際文化交流会 インドネシア料理教室
高砂市国際交流協会
☎443・9132
✉tia@banban.ne.jp

インドネシアの人から現地料理を教わり、インドネシアについて学びましょう。
とき 3月19日(日) 9時30分～14時
ところ 中央公民館兼伊保公民館

せとストリーテリング
対象 5歳～小学校低学年
定員 5人
※ 参加は子どものみ
◇えほんとおはなしの会
とき 3月15日(水) 10時～
内容 わらべ歌あそび、絵本、紙芝居、折り紙
定員 10組
※ 親子で参加できます

◇親子で楽しむわらべ唄
とき 3月23日(木) 10時30分～
内容 わらべ唄、絵本
定員 5組
※ 親子で参加できます
◇えほんのもり
とき 毎週火曜日 10時～、10時30分～
内容 紙芝居と絵本の読み聞かせ
対象 幼児
定員 5組
※ 親子で参加できます

電子書籍体験会
図書館の「電子書籍サービス」と「flier」の使い方を紹介します。
とき 3月17日(金) 13時30分～

定員 20人
参加費 1,000円
◇会員 2,000円
◇一般 2,000円
※ 一般参加費には協会年会費を含む
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル
しめ切り 3月6日(月)
申込方法 電話またはメールで国際交流協会まで

Takasago トークフェス2023
文化会館
☎442・4831

とき・内容
◇第1講 5月13日(土) 「ドファグクインになるまで」
講師 ナジャ・グランディイーバ氏
◇第2講 6月24日(土) 「僕のチャレンジ人生」
講師 小田井 涼平氏
◇第3講 9月9日(土) 「句会ライブ」
講師 夏井 いつき氏
※ いずれも14時～(開場13時15分)

対象 市内在住・在勤・在学中、図書館カードを保持している人
定員 5人
持ち物 スマートフォン、パソコン、タブレットのいずれか
申込期間 3月2日(木) 10時～
申込方法 直接または電話で図書館まで
図書館ボランティアの募集説明会・講習会
配架ボランティアを募集します。
とき 3月19日(日) 13時30分～15時
対象 市内在住の人
定員 5人
申込期間 3月8日(水) 10時～
申込方法 直接または電話で図書館まで

みどりの相談所
市ノ池公園みどりの相談所
☎447・6401

展示会
◇第21回春の山野草展
とき 3月4日(土)・5日(日) 9時～17時
※ 5日(日)は16時まで
ところ 展示コーナー
◇第21回盆栽山野草展
とき 4月1日(土)・2日(日) 9時～17時
※ 2日(日)は16時まで
ところ 展示コーナー
相談会
盆栽づくり相談会
とき 4月1日(土)・2日(日) 9時～17時
※ 2日(日)は16時まで
ところ 相談コーナー
体験会
盆栽づくり体験会
とき 4月2日(日) 9時30分～11時30分
ところ 多目的研修室
定員 20人

入場料 7,000円
※ 全3講座セット料金 ※ 当日500円増
※ 未就学児入場不可
チケット発売日
◇友の会 2月28日(火)
◇一般 3月4日(土)
※ いずれも窓口販売は9時から、電話・インターネット販売は13時から

とき 3月25日(土) 13時30分～(開場13時)
ところ 文化会館展示集會室
入場料 無料
高砂文化教室「高砂学」お琴の体験教室 開催日の変更
文化スポーツ課
☎443・9136

広報たかさこ2月号21ページに掲載した高砂文化教室「高砂学」の開催日を変更します。詳しくは、文化スポーツ課までお問い合わせください。
とき 3月27日(月) 9時30分～10時30分
◇11時～12時
ところ 申義堂

第54回古典舞踊乃会
高砂市舞踊協会
☎442・2403

とき 3月26日(日) 12時30分～(開場12時)
ところ 文化保健センター
入場料 無料
曲目 長唄「高尾さんげ」「峠の万才」「曾我の夜討」、創作「女源平物語」「炎の鳥」、その他小曲集「藤の花」など全15曲

INUJUNI mini concert vol.9 ~SPRING FOLK LIVE~
文化会館
☎442・4831

夫婦デュオ「LADY B UG」のフォークソングをお楽しみください。

参加費 無料
※ 別途、材料費1,000円が必要
申込方法 電話で高砂盆栽協会(☎090・20047・4244)まで
※ 当日参加も可

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
◇3月9日(木) 中央公民館兼伊保公民館
◇3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

とき 3月25日(土) 11時～16時
ところ 向島公園

第4回むこうじまフェスタ (キッチンカーイベント)
向島公園
☎442・0657

小学生英語教室(全10回)
とき・対象・定員
4月～9月の土曜日 9時30分～10時30分
Step Upクラス
◇11時～12時 Beginnerクラス
小学1～4年生 20人
◇12時30分～13時30分 Grow Upクラス
小学5～6年生 15人
受講料(教科書代含む) Steep Beginnerクラス 8,800円
◇Grow Upクラス 15,000円

募 集

春季わくわく子ども教室
文化会館
☎442・4831

申込期間 3月11日(土)～
申込方法 受講料を添えて文化会館まで
※ 途中欠席での返金不可

わくわく科学教室(全5回)
とき 4月～9月の土曜日 13時30分～15時40分
定員 25人
受講料 6,500円
幼児・小学生絵画教室 (全5回)

とき・対象
4月～9月の日曜日 11時30分～12時30分
4歳～小学1年生
◇10時～11時15分 小学2～6年生
定員 各35人
受講料 5,500円

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
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
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
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
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
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

**小・中学校臨時講師、
会計年度任用職員の
登録**

学校教育課
☎443・9054

対象 教育職員免許法に定める希望する校種の教員免許状を持っている人
※ 令和5年4月1日までに取得見込みの人を含む
申込期間 随時
登録方法 履歴書（写真添付）に必要事項を記入の上、直接または郵送で学校教育課（〒761-8501 荒井町千鳥1-1-1）まで
※ 履歴書と講師登録書は、高砂市教育委員会ホームページから取り出せます
※ 登録フォームからでも登録できます。



登録
フォーム

**生石研修センター
講座生募集**

生石研修センター
☎447・4110

しめ切り 3月15日(水)必着

申込方法 往復はがきの往信用に教室名、住所、氏名（ふりがな）、年齢、性別、電話番号、子ども英会話教室は保護者氏名を、返信用に返送先を記入の上、生石研修センター（〒761-0823 阿弥陀町生石61-2）まで
※ 申込多数の場合は抽選
※ 受講料は3カ月ごとに前納
リラクソロジー教室(全48回)
とき A班 毎週火曜日 10時30分～12時
B班 毎週水曜日 10時30分～12時
C班 毎週水曜日 19時～20時30分
定員 各30人
受講料 月額2,000円
ストレッチヨガ教室(全48回)
とき 毎週金曜日 10時30分～11時30分
定員 30人
受講料 月額2,000円
ボディコントロール教室(全48回)
とき 毎週火曜日 19時～20時30分
定員 30人
受講料 月額2,000円

サンデーヨガ教室(全24回)
とき 指定の日曜日 10時～11時30分
定員 12人
受講料 月額1,000円
大人英会話教室(全42回)
とき 指定の土曜日 10時～12時
定員 20人
受講料 月額3,500円
子ども英会話教室(全36回)
とき 指定の土曜日 10時～11時
対象 4歳～5歳
※ 令和5年4月1日時点
定員 12人
受講料 月額3,000円
華道教室(全24回)
とき 第2・第4木曜日 13時30分～14時30分
定員 16人
受講料 月額1,000円
※ 別途材料費などが必要
春季カルチャー生徒募集
文化会館
☎442・4831
とき 4月～9月
申込方法 受講料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

**文化保健センターの
名称変更**

文化スポーツ課
☎443・9136

条例改正に伴い、4月1日から「高砂市文化保健センター」の名称が「高砂市文化会館」に変わります。
1階フロアには、新たに多目的室2室と料理講習室が貸館施設として加わります。文化創造の拠点として、今後もご活用ください。

【施設名称】
高砂市文化保健センター

4月1日
から変更

↓

高砂市文化会館

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。

情報けいじばん

募集・お知らせ

【譲ります】
◇コンビニクーラー（冷風・衣類乾燥除湿器）、テレビ（22インチ）
無料 米田町 匿名
☎431・5183
※ 取りに来られる人
【譲ってください】
◇松陽学園のクラブ活動で使っていた童謡の本
無料 曾根町 匿名
☎447・8113

**ゆとりある
学校生活のために
ご理解を**

学校教育課
☎443・9054

兵庫県教育委員会では、児童・生徒のゆとりある生活の確保、心身のリフレッシュ、スポーツ障害などの防止、教職員が児童・生徒と向き合う時間の確保のため、「教職員の勤務時間適正化推進プラン」に基づき、県内全域で「ノー部活デー」や「教職員定時退勤日」を設定しています。市教育委員会でも、平日、休日ともに週1日以上、「ノー部活デー」や週1回以上の「教

**C型肝炎救済特別措置法
給付金請求期限の延長**

C型肝炎救済特別措置法の一部改正に伴い、特定の血液製剤でC型肝炎ウイルスに感染した人の給付金の請求期限が、令和10年1月17日に延長されました。
詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

**高砂市文化連盟
ロゴマーク決定**

高砂市文化連盟事務局
(文化スポーツ課)
☎443・9136

労働力調査

兵庫県統計課 人口統計班
☎078・362・4127

総務省統計局では、3月から荒井町紙町の一部世帯を対象に、労働力調査を実施します。対象世帯には調査員が伺いますので、ご協力をお願いします。

失敗しない塗装工事 7つの防衛策

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

先着10名様
無料進呈

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

☎0120-317-902
info@uesato-tosou.com

株式会社 上里塗装

電気自動車を活用した 災害連携協定

▼1月17日(火)、株式会社トヨタレンタリース兵庫と災害連携協定を締結しました。この協定により、市がカーシェアリング事業などに利用している電気自動車「トヨタC+pod（シーポッド）」を、災害発生時に避難所で非常用電源として活用できるようになりました。



高砂南高校 「コミュニティ探究講座」 成果発表会

▼2月3日(金)、「高砂市の活性化」をテーマに探究を行ってきた高砂南高校の生徒が、市役所で市議や市職員に向けて発表会を行い、生徒と参加者で意見を交換しました。



職業人と語ろう

▼1月26日(木)、米田小学校の6年生が、地域で働く人々を講師に迎えて職業体験を行いました。児童たちは、さまざまな業種の仕事の話の話を聞いたり、実際に体験したりすることで、働くことの楽しさや大変さなどを学びました。
※ この写真は、市の広報の職業体験として児童が撮影したものです。



豆まき

▼2月3日(金)、高砂こども園の園児たちが節分の豆まきを行いました。園児たちは、自分たちで作った鬼のお面をかぶり、丸めた新聞紙を豆に見立てて、大きな声で鬼を追い払いました。

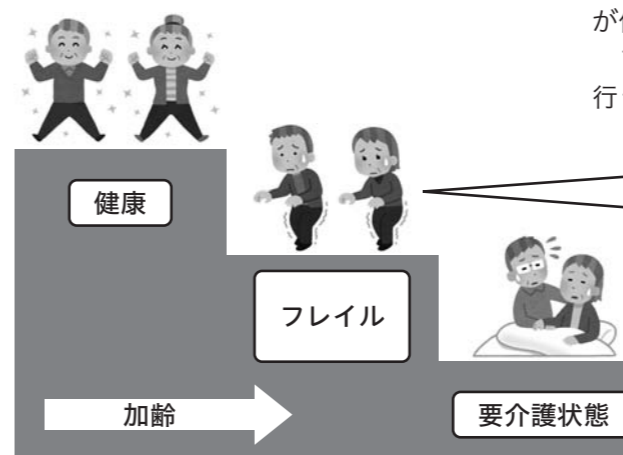


食育メモ

フレイルを知っていますか？

健康増進課 ☎443-3936

【フレイルのイメージ】



フレイルとは、加齢に伴って心身の活力(能力や認知機能など)が低下して、要介護状態に近づくことを指します。

フレイルは早めに気づいて、適切な栄養摂取、身体活動などを行うことで進行を防ぐことができます。

こんな傾向はフレイルかもしれません

- 体重が減った (例 1年に4~5kg)
- 疲れやすくなった
- 筋力の低下 (例 階段を上るのがつらい)
- 歩くのが遅くなった (例 青信号で渡り切れない)
- 活動性の低下 (例 最近家から出られない)

【フレイル予防の3つのポイント】

①1日3食栄養バランスの良い食事

毎食主食、主菜、副菜をそろえ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。特にフレイル予防には筋力の低下を防ぐため、良質のたんぱく質を含む食品(肉・魚・卵など)を積極的に摂取しましょう。

②身体活動(ウォーキングや筋トレ)を行う

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。歩く、体操をする、筋力トレーニングをする、掃除をするなど、無理のない範囲で今より10分多く体を動かしましょう。運動後は水分補給を忘れずに！

③社会とのつながりを大切にする

趣味、ボランティア、就労など自分に合った活動で社会や人と関わる機会を増やし、楽しく元気に過ごしましょう。

【栄養バランスの良い食事の例】



鶏ささみとチンゲン菜の ポン酢照り炒め

1人分栄養価
(概算値)

エネルギー 275kcal
たんぱく質 30.6g
カルシウム 180mg

【ポイント】

鶏ささみは筋肉の材料となるたんぱく質、チンゲン菜と厚揚げは骨の材料となるカルシウムが豊富です。

【材料(2人分)】

鶏ささみ4本、チンゲン菜100g(1株)、厚揚げ100g(1枚)、サラダ油大さじ1
(A)ポン酢大さじ1、砂糖小さじ1/2、みりん小さじ2、酒小さじ1、片栗粉小さじ1/2

【作り方】

- ①鶏ささみは筋を取り、4つにそぎ切りする。チンゲン菜は根元を切り落とし、3cm幅に切る。厚揚げは2cm角に切る。
- ②(A)の調味料を混ぜ合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏ささみと厚揚げを焼く。片面に焼き色がついたらひっくり返し、チンゲン菜を加え炒める。
- ④全体に火が通ったら、②を回し入れて全体にからめる。



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。

3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	3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	3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	3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	3月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	3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	3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(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	3月15日(水)・27日(月) 13時～15時	15日(水) みのり会館 27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	3月13日(月) 14時～16時	ユーアイ帆つとセンター1階研修室	障がい福祉課 ☎443-9027
生活支援相談	仕事・家計・ひきこもりなど暮らしの困りごとに関する相談	月～金曜日 9時～17時	本庁舎1階(6番) 地域福祉課	生活支援相談窓口 ☎441-7782
認知症予防相談(あたまの健康チェック)	対話形式の記憶力チェック(市内在住の40歳以上の人)	3月28日(火) 10時・11時・13時・14時・15時	ユーアイ帆つとセンター研修室	地域包括支援センター ☎443-3723
女性のための相談室	女性が抱えるさまざまな問題についての相談	月～金曜日 9時30分～12時、13時～17時 ※ 電話相談・面接相談(要予約)	南庁舎4階 男女共同参画センター	男女共同参画センター ☎443-9134
女性のための法律相談	女性の弁護士による法律相談(事前に相談を受けた人)	3月27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
若者ごと相談	15～49歳の人の仕事探しに関する相談	3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	3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)	3月8日(水)・15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	3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
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 ※ 電話相談のみ(要予約)	宅建協会加古川支部	宅建協会加古川支部 ☎424-0832



3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「生活リズムのおはなし」	3月23日(木) 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『赤ちゃんのおふる』」(定員4組)	3月16日(木) 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	4月11日(火) 10時30分～11時	—	
乳児保健相談	令和4年11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。	3月17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3年8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。	3月3日(金)	本庁舎2階 健康教育室	
3歳児健診	令和元年12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。	3月10日(金)	本庁舎2階 健康教育室	



3月の救急医

外科

とき	医院名・住所	電話番号
5日	大森整形外科医院 曾根町	☎448-5000
	友永クリニック 稲美町幸竹	☎497-0770
12日	河野クリニック 高砂町栄町	☎444-2112
	堀胃腸外科 加古川市野口町良野	☎425-4188
19日	高砂西部病院 中筋1丁目	☎447-0100
	大西メディカルクリニック 稲美町国岡2丁目	☎492-0935

とき	医院名・住所	電話番号
21日	泉外科医院 伊保1丁目	☎447-1111
	岡本クリニック 播磨町北本荘5丁目	☎437-2271
26日	高砂市民病院 荒井町紙町	☎442-3981
	山本整形外科リウマチクリニック 加古川市加古川町寺家町	☎423-1411

診療時間 9時～18時
※ 変更される場合がありますので、事前に各医療機関にお問い合わせください。

歯科・眼科・耳鼻咽喉科(日曜日・祝日・休日・年末年始)

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

診療時間
【歯科】9時～12時(受付11時30分まで)
13時～17時(受付16時まで)
【眼科】9時～18時(受付8時30分～17時30分)
【耳鼻咽喉科】9時～18時(受付8時30分～17時30分)
※ 受付時間内に来院してください。

内科・小児科(夜間・休日)

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

診療時間
【内科】夜間 21時～6時(受付20時40分～5時40分)
休日 9時～18時(受付8時40分～17時40分)
【小児科】夜間 21時～24時(受付20時40分～23時40分)
休日 9時～18時(受付8時40分～17時40分)

※ 詳しくは、新聞・医師会などのホームページをご覧ください。