

# 市役所本庁での 日曜窓口サービスを終了します

市民窓口課 ☎441-7180

3月31日(日)をもって、市役所本庁での日曜窓口サービスを終了します。

4月1日(月)から、イオン高砂(アスパ高砂)3階に市民サービスコーナーを開設しますので、ご利用ください。マイナンバーカードの受け取りについては、平日は市役所市民窓口課、土・日曜日は市民サービスコーナーで受け取れるようになります。

※ 市民サービスコーナーでのマイナンバーカードの受け取りは完全予約制です。必ず電話で予約してください。(マイナンバー交付担当☎451-5072) ①D8858

4月1日(月)  
から

## 市民サービスコーナー

イオン高砂(アスパ高砂)3階

開設時間 平日 10時～19時  
土・日、祝日 9時～17時  
休所日 ◇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への集約により、現市民サービスコーナー・市民コーナーでの各種証明書の発行は3月29日(金)で終了します。

※ 全国のコンビニエンスストアなどで、マイナンバーカードを利用して住民票の写しなどを取得できます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。(①D2785)

## マイナポータルから オンラインで 転出届を提出できます

マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120-95-0178

受付時間  
平日 9時30分から20時まで  
土・日、祝日 9時30分～17時30分まで  
(年末年始を除く)

※ 音声ガイダンスに従い「4番 マイナポータル」を指定してください。

引っ越しに必要な転出届は、マイナポータルを通じて、オンラインでの提出が可能です。このサービスを利用する人は、転出にあたり高砂市役所への来庁が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人で、日本国内での引っ越しをする人が利用できます。

引っ越しをする本人のほか、同じ世帯の人が同じ新住所に引っ越し場合は、まとめて手続きができます。

※ マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。

マイナポータル  
「引越し手続きについて」

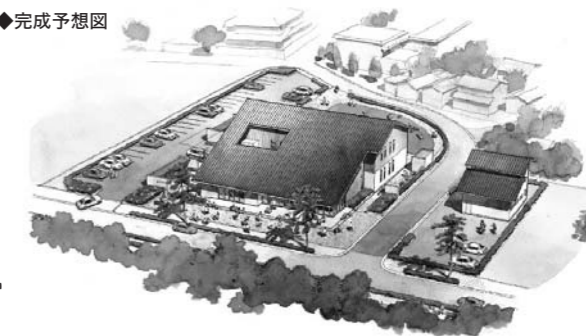


デジタル庁  
「引越し手続  
オンラインサービス」



# 曽根地域交流センター 西部子育て支援センター 曽根分団庫 竣工記念式典を行います

◆完成予想図



地域振興課 ☎443-9006

旧教育センター跡地に整備を進めていた「曽根地域交流センター・西部子育て支援センター・曽根分団庫」が4月1日(月)より利用開始となります。利用開始に先立ち、竣工記念式典とミニコンサートをを行います。

併せて、内覧会を開催しますので、ぜひお越しください。

とき 3月17日(日)  
10時30分～16時

ところ 曽根地域交流センター  
曽根町2301-35  
旧教育センター跡地

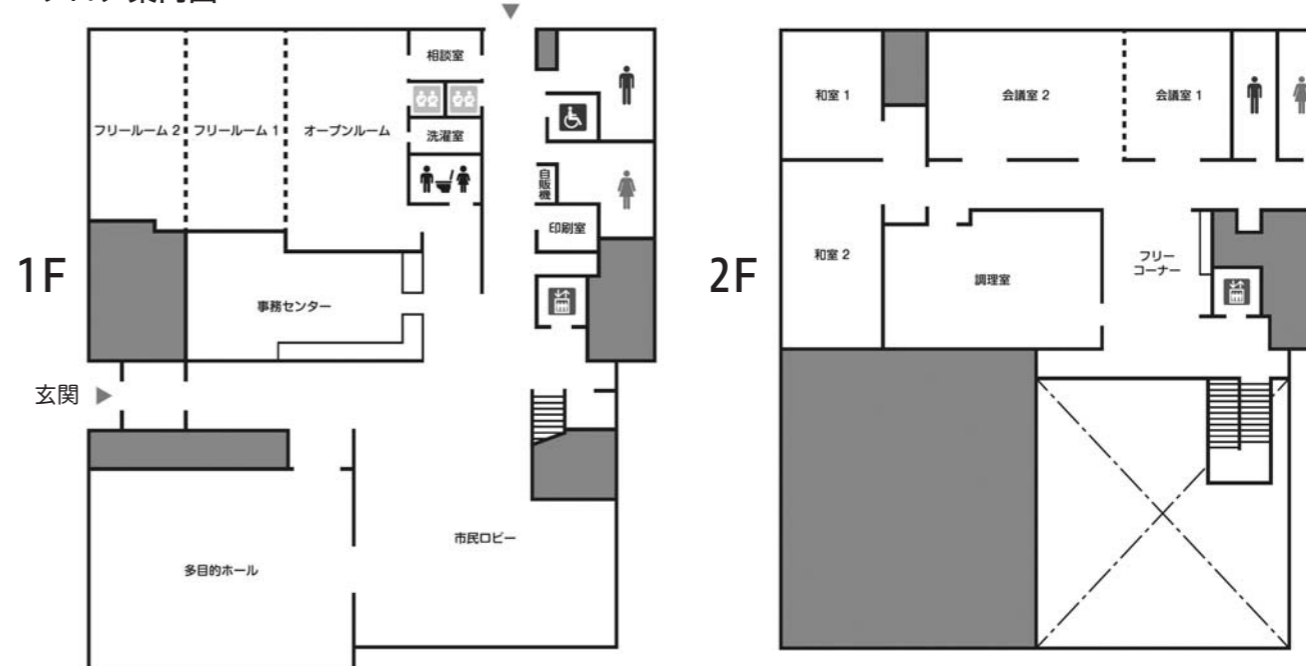
※ 当日、駐車場はありません。徒歩、自転車、公共交通機関を利用してお越しください。

内容 竣工記念式典  
10時30分～ 第一部 竣工記念式典  
式典終了後 第二部 ミニコンサート  
出演：高砂太鼓舞会  
あさがお  
松陽高校生徒会



内覧会  
11時～16時

### フロア案内図



夏を快適に！  
イベントなどに！

## 市制70周年記念 ぼっくりんポロシャツを着ませんか？

高砂市観光交流ビューロー ☎441-8076  
シティプロモーション室 ☎451-6796

例年、職員がクールビズの一環で着用していたぼっくりんポロシャツを、市民の皆さんも購入できます。

TAKASAGO City 70th Anniversary

**BOKULYN POLO**



生地 ポリエステル100%(ドライ素材)

デザイン 左袖に市制70周年記念シンボル  
マークの刺しゅう  
ボタンダウンの襟  
胸ポケット付き

カラー (12色) ホワイト、ブラック、ダークグ  
レー、メトロブルー、ロイヤル  
ブルー、バーガンディー、ホッ  
トピンク、パープル、ライトイ  
エロー、サックス、アーミーグ  
リーン、ミントグリーン

販売価格 1着2,500円(税込み)

### 購入の流れ

#### 1. 申し込み

購入したい色とサイズを選んで、Web、ファクスまたは窓口で申し込んでください。

【Web申込】 高砂市観光交流ビューローホームページ

【ファクス申込】 ホームページ上にある注文票に記入の上、☎441-8077まで

【窓口申込】 ◇高砂市観光交流ビューロー「結びん」(高砂町今津町533-1)

受付時間 土・日、祝日を含む10時～17時

◇シティプロモーション室(市役所本庁舎4階5番窓口)

受付時間 土・日、祝日を除く8時30分～17時15分

※ 申し込み後のキャンセル、内容の変更はできません。

申込期間 3月1日(金)～4月19日(金)

#### 2. 入荷連絡

ポロシャツが入荷したら、高砂市観光交流ビューローからご連絡します。

※ 6月上旬ごろに入荷予定です。

#### 3. 支払い・受け取り

購入費用を持参の上、高砂市観光交流ビューロー「結びん」までお越しください。  
ポロシャツは、現金引換でお渡しします。

※ 「結びん」での直接受け取り、現金引換に限ります。

色やサイズなどの確認、  
申し込みはこちら！



高砂市観光交流ビューロー  
ホームページ

実物サンプルも  
ご覧いただけます

高砂市観光交流  
ビューロー「結びん」  
(高砂町今津町533-1)

## 高齢者・障害者(児)福祉タクシー料金助成事業

### 4月1日(月)から、助成内容を拡充します！

高齢者・障害者(児)福祉  
タクシー料金助成事業とは

高齢者、要介護者、障がい者などが移動手段としてタクシーを利用する  
場合に、その費用を一部助成するタクシー利用券を交付します。

※ 高齢者福祉タクシーと障害者(児)福祉タクシーの利用券の重複申請  
はできません。

4月1日より、1乗車に使える  
タクシー利用券の枚数が増えます！

変更前  
1乗車につき500円の利用券を  
1枚(上限500円)まで使用可能

変更後  
1乗車につき500円の利用券を  
3枚(上限1,500円)まで使用可能

ID5868

### 高齢者福祉タクシー料金助成事業

地域福祉課 ☎443-9026

FAX443-3144

年間交付枚数 有効期限  
上限24枚 令和7年3月31日

対象 次の要件をすべて満たす人

◇市内在住で65歳以上

◇申請日時時点で要支援1～要介護5の認定を  
受けている、または運転経歴証明書の交付  
を受けている

◇市民税非課税世帯に属している

◇高砂市障害者(児)福祉タクシー料金助成  
事業の助成の対象でない

申込方法

◇郵便交付 3月18日(月)から受付開始  
申請書に必要事項を記入の上、地域福祉課  
(市役所本庁舎1階)、市民サービスコー  
ナー、市民コーナー(4月からは各地域交  
流センター)まで

※ 3月受付分の利用券の発送は4月初旬  
となります。

ID9974

### 障害者(児)福祉タクシー料金助成事業

障がい福祉課 ☎443-9027

FAX443-3144

年間交付枚数 有効期限  
上限52枚 令和7年3月31日

対象 次の要件をすべて満たす人

◇市内在住かつ在宅

◇障害者手帳所持者

(身体1～3級、療育手帳A判定、精神1級)  
※ 身体3級は下肢・体幹・移動機能障害  
が対象

申込方法

◇郵便交付 3月18日(月)から受付開始  
市ホームページ(ID9974)から申し込み、  
または障害者手帳を持参の上、障がい福祉  
課(市役所本庁舎1階)、市民サービスコー  
ナー、市民コーナー(4月からは各地域交  
流センター)まで

※ 3月受付分の利用券の発送は4月初旬  
となります。  
◇窓口交付 4月1日(月)から受付開始  
障害者手帳を持参の上、障がい福祉課まで  
※ 即日交付

内容は変更になる場合があります。

# 市長選挙

選挙管理委員会  
☎ 443・9057



投票 とき 4月7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 21時～ 総合体育館

※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
(ID 9177)

## 投票できる人



選挙人名簿に登録されている人(次の要件をすべて満たす人)

- ◇平成18年4月8日以前に生まれた
- ◇令和5年12月30日以前に住民登録を行い、引き続き市内に住んでいる

## 選挙公報



4月5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(4月オープン)に設置するほか、市ホームページにも掲載します。

## 期日前投票

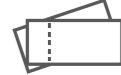


仕事や旅行などで、投票日に投票できない人は、期日前投票ができます。

- 市役所分庁舎1階大会議室  
とき 4月1日(月)～6日(土) 8時30分～20時
  - イオン高砂店3階会議室  
とき 4月3日(水)～6日(土) 9時～20時
- ◇期日前投票の注意点  
投票所により開設期間・時間が異なりますので、ご注意ください。

◇投票所お知らせ券裏面の「宣誓書」に、必要事項を記入しておく、スムーズに投票できます。(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。投票所係員にお申し出ください。  
◇期日前投票の際に満18歳に達していない人は、市役所分庁舎1階での不在者投票となります。

## 投票所お知らせ券(入場券)



個人ごとに作成し、1世帯6人分までをまとめて1枚の封書で送付します。4月3日(水)ごろまでに住所地に届きます。投票の際は、各自の券を受付係にお渡しください。  
投票所お知らせ券は、投票の日時や場所をお知らせするもので、本人確認ができれば、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、記入する必要はありません。



投票所お知らせ券はこの封筒で届きます。

## 郵便等による不在者投票



次のいずれかの要件に該当する人は、自宅や療養先から郵便等による不在者投票ができます。4月3日(水)までに郵便等投票証明書を請求してください。

- ◇介護保険で「要介護5」に認定されている
  - ◇身体障害者手帳または戦傷病者手帳を持ち、両下肢・体幹・移動機能障がい、心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸などの障がいの程度が一定以上ある
- ※ 詳しくは、選挙管理委員会までお問い合わせください。



## 高砂市明るい選挙啓発ポスター特選作品

北浜小学校5年 大塩 千織さん



高砂中学校3年 清原 夏帆さん



## 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。気軽にお申し出ください。

- 投票支援カードをご利用ください
- 口頭で伝えることが困難な場合は、各投票所または市ホームページにある「投票支援カード」に必要事項を記入の上、係員に渡してください。
- 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。
- 投票所お知らせ券が届いている場合は、一緒に持参してください。

### 投票支援カード

投票でお手伝いが必要な方は、このカードに書いて、投票所のお知らせ券と一緒に、投票所の係員に渡してください。

手伝ってほしいことを選んでください (☑チェックしてください)

- 投票用紙に代わりに書いてほしい (代理投票)
- 投票所内を案内 (誘導) してほしい
- そのほか、手伝ってほしいことや英を付けてほしいことがあれば、書いてください。お気軽にどうぞ。

※ 代理投票とは  
・投票用紙に文字を書くことができない方に代わり、投票所の係員が、ご本人の指示とおりに代筆する制度です。  
・家族や同行者が代わりに書くことはできません。  
※ この用紙ではなく、口頭による申し出も可能です。

高砂市選挙管理委員会

# 骨の健康状態、知ってみませんか？ ～年齢とともに増加する骨粗しょう症～

骨密度は、一般的に20歳代をピークに年々低下していきます。骨密度が低下すると骨がもろくなって日常生活の些細なことで骨折しやすくなります。これを「骨粗しょう症」といいます。

日本では、1,000万人を超える人が骨粗しょう症といわれています。しかし多くの人に自覚がなく、骨が折れるまで気づきにくい厄介です。骨折によって生活の質が低下し、日常生活に不自由が生じる場合もあります。

まずは、骨の健康状態を知るためにも骨密度検診を受けましょう。当院では、2つの方法で骨密度測定ができます。

## DXA(デキサ)法

エネルギーの低い2種類のX線を使って測定。全身のほとんどの骨を測ることができます。一般的に、腰の骨(腰椎)や脚のつけ根(大腿骨近位部)の骨密度を正確に計測します。



## 超音波法

かかとの骨に超音波を当てて測定します。X線を使用していないため、妊娠中の人でも測定できます。

骨密度検査は、骨の健康を知る上で重要な手がかりです。特に女性は症状がなくても、40歳以上になったら定期的に骨密度を測ることをお勧めします。骨密度検査といっても測定する部位も異なれば、測定機器もさまざまです。椎体と大腿骨は体の中でも重要な骨で、骨折によって、その後の生活に影響が出やすいといわれています。直接的にその部位の骨密度を測定できるので、DXA法での測定をお勧めします。

### 市民病院の骨密度検診

対象者 高砂市民(30歳以上の女性、60歳以上の男性)

費用 DXA法 1,500円  
超音波法 500円

受付 高砂市民病院検診センター ☎442-3981

受付時間 平日 8時30分～12時30分、13時30分～16時



50歳以上女性  
1人  
3人に  
骨粗しょう症



50歳以上男性  
1人  
5人に  
骨粗しょう症

文化スポーツ課  
☎443-9136  
総合体育館  
☎432-9090

# 4月1日(月)から 総合体育館の一部 利用料金などが変わります

4月1日(月)から、総合体育館内の一部の施設名称、利用区分、利用料金、休館日が変わられます。

変更内容について、詳しくは総合体育館ホームページをご覧ください。



総合体育館  
ホームページ

### 変更項目

	変更前	変更後
施設名称	会議室 1	多目的室 1
	会議室 2	会議室
	控室 3	多目的室 2
	控室 4	多目的室 3
利用区分	アリーナ 全面・2分の1面・3分の1面	アリーナ 全面・2分の1面・3分の1面・6分の1面
休館日	第2、4、5月曜日	第2月曜日

### 新利用料金

施設名称	単位	4月からの新利用料金	
アリーナ 6分の1面		平日1,300円	土・日、祝日1,560円
多目的室 1	2時間につき	平日1,200円	土・日、祝日1,440円
多目的室 2		平日600円	土・日、祝日720円
多目的室 3		平日600円	土・日、祝日720円
会議室		平日440円	土・日、祝日540円

施設名称	単位	冷房利用料金	暖房利用料金
アリーナ		7,500円	5,500円
格技場 1	1時間につき	1,100円	1,600円
格技場 2		1,100円	1,600円

上記以外の施設は3月31日までの利用料金と同じです。



3月1日(金)から高砂市指定ごみ袋制度がスタートします!

対象ごみ

ごみステーションに出す家庭からの「燃やすごみ」と「燃やさないごみ」が対象になります。  
※ 空きかん類や布類は、これまでどおり45リットル以下の透明・半透明のポリ袋に入れて出してください。

指定ごみ袋の容量・形状



3月1日(金)以降、「燃やすごみ」は「高砂市指定燃やすごみ袋(黄色)」に、「燃やさないごみ」は「高砂市指定燃やさないごみ袋(透明)」にそれぞれ入れてください。

※ 空きかん類や布類は、指定ごみ袋に入れられないでください。  
※ 指定ごみ袋以外でごみステーションに出された「燃やすごみ」と「燃やさないごみ」は収集できません。

指定ごみ袋の販売場所

スーパーマーケット、ホームセンター、ドラッグストア、一部のコンビニエンスストアなどで、自由販売方式により市場価格で販売されています。(販売店により、一部の形状・サイズを取り扱っていない場合があります。) 販売店情報は、市ホームページをご覧ください。(ID9518)  
※ 指定ごみ袋に入っているごみの分別ができていないと判断した場合は、今までと同様収集できませんのでご注意ください。  
指定ごみ袋制度について、ご理解とご協力をよろしくお願いします。

ごみ収集日程表(2024年度版)の配布

2024年度版ごみ収集日程表・ごみの分け方・出し方冊子を、地域の自治会の協力により、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。また、ごみの分別などについては、ごみの分け方・出し方冊子をご覧ください。  
※ 3月1日(金)以降に、市役所本庁舎や各市民サービスコーナー・市民コーナーの窓口においても配布します。4月1日(月)以降は、各地区の地域交流センターで引き続き配布します。

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

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)  
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 3月1日(金)～  
靴づくりで余った帆布を使って松右衛門帆の小銭入れをつくろう!  
とき 4月13日(土) 10時～13時30分  
ミツバチのろうから作る みつろうラップ  
とき 4月27日(土) 10時～13時30分

子育て支援室からの  
お知らせ

住民税非課税世帯等  
支援給付金  
(こども加算分)

子育て支援課  
☎443-9024まで

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



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6日(水)  
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

赤ちゃんと保護者が課税されている人の被扶養者のみからなる世帯は除く  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。  
(ID10007)

つどいの広場

3月の親子遊び  
とき 3月7日(木) かつつきふれあい遊び  
3月18日(月) おもちやでいっぱい遊ぼう  
3月21日(木) エプロンシアターを楽しもう

※ いずれも10時～11時  
ところ 子育て支援センター  
対象 就園前の子どもの保護者  
定員 各15人  
申込期間 3月1日(金)～3月おはなし会  
とき 3月11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  
3月生まれの誕生会  
とき 3月13日(水) 10時～11時  
ところ 子育て支援センター  
対象 3月生まれの就園前の子どもと保護者  
定員 20組

持ち物 お茶

申込期間 3月7日(木)～13日(水)  
とき 3月19日(火) 10時～11時  
ところ 子育て支援センター  
対象 3～12カ月以下の子どもと保護者  
定員 各6組  
持ち物 バスタオル、お茶  
申込期間 3月5日(火)～  
ファミリー講座  
〜音楽遊び〜  
とき 3月25日(月) 10時～11時30分  
ところ 子育て支援センター  
対象 小学6年生までの子どもと保護者  
定員 25組  
持ち物 お茶  
申込期間 3月11日(月)～17日(日)  
ちびっこフェスティバル  
親子遊びを楽しもう  
とき 3月28日(木) 10時～11時

ファミリーサポートセンター入会説明会  
ファミリーサポートセンター  
☎442-0555  
とき 3月9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7日(木)  
申込方法 電話でファミリーサポートセンターまで

子育て支援室の相談窓口

相談名	内容	とき	ところ	問合せ先
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4日(月)・18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



人権推進課 ☎443-9060

# じんけん通信 「あけぼの」 第191号

## 啓発DVD・図書貸し出し案内

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した啓発DVDの貸し出しを行っています。

※ 企画：(公財)兵庫県人権啓発協会

### 図書の一部紹介

- 男女共同参画や性の多様性に関するもののほか、人生の節目において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。学校の授業や、地域、職場、家庭での学習にご利用ください。
  - ところ 人権推進課 (市役所南庁舎4階)
- DVDの一部紹介
- ◇「バースデイ」  
テーマ 性の多様性
  - ◇「夕焼け」  
テーマ ヤングケアラー
  - ◇「サラマット」  
テーマ 多文化共生
  - ◇「カンパニユラの夢」  
テーマ 高齢化社会とひきこもり
- 「小さないのちのドアを開けて」 永原 郁子・西尾 和子 共著  
「じぶん、まる！」 田中 一步 著  
「老害の人」 内館 牧子 著  
「LGBTなんでも聞いてみよう 中・高生が知りたいホントのところ」 徳永 桂子 著



## 生徒を尊重した学校づくり 「新制服」への取り組み

荒井中学校

「令和の時代にふさわしい荒井中学校の制服は、どうあるべきか」。この問いを、地域の人や保護者、これから入学してくる荒井小学校や伊保小学校の児童、その保護者にまで対象を広げて「制服アンケート」を実施しました。約6割の回答があり、その9割が「変えるべき」との意見でした。



荒井中学校 新制服

その後、制服検討委員会や制服展示会を開催し、生徒に向けてエンブレムの募集も行いました。これらの取り組みを経て、本校の制服は令和6年4月からブレザータイプに変更し、性差のないジェンダーレスなデザインになることも、スカートやスラックス、キュロットスカートも

選択できるようになります。令和5年度からは一足早く夏服がポロシャツに変わり、新しい夏服を着用している在校生もいます。感想を聞くと、「着やすい。かっこいい。」と嬉しそうでした。性差の問題だけでなく、生徒たちは自分たちが考えた校則や制服に誇りと愛着を感じてくれるのではないかと期待しています。

しかし、まだまだ課題はあります。統計によるとLGBTQの割合は3〜8%だといわれています。悩みを相談できずに、一人で抱えている生徒がいるかもしれません。また、性に関すること以外にもさまざまな悩みを持っている生徒もいます。不登校やいじめの問題など、解決すべき課題は山積しています。本校では、今後も生徒会の活動を通して、自分も周りの人たちも大切に思う心を育むとともに、自分らしくありたいと思う全ての生徒を尊重した学校づくりに取り組んでいきたいと考えています。

## 日常のふれあいを通して 新型コロナウィルスの規制緩和をうけて

伊保小学校

コロナ禍により、これまで当たり前のように思っていた日常がなくなり、子どもたちは行動を制限される日々を経験しました。令和5年5月に規制が緩和され、教室からはパーテーションが消え、友だちと笑いあったり、一緒に給食を食べたりできる楽しい時間が戻ってきました。また、来校人数を制限していた学校行事も、多くの保護者や地域の人が参観できるようになりました。

学校行事 支えあい、励ましあえる関係づくり

始業式や終業式、全校集会、校内音楽会などの行事では、全校児童が一堂に集まり話を聞いたり、練習の成果を発表したりすることができるようになりました。昨年は合唱に限定して開催した「伊保っ子コンサート」ですが、今年は合奏が復活し、歌唱と器楽演奏の両方に取り組みました。校内音楽会では、どの学年の発表もお互いに鑑賞することが



この経験は、「いま」というかけがえのない時間の大切さに気付くきっかけになりました。「人は誰かの存在があつてこそ、より楽しめるんだ」ということを感じながら、仲間とのふれあいを通して、より強くお互いの「つながり」を深め、相手を「思いやる」ことができる「伊保っ子」へと成長しています。

でき、上級生は下級生が生懸命演奏する様子を見守り、下級生は上級生が格好よく演奏する様子を目撃としながら、それぞれの頑張りに大きな拍手を送ることができました。「伊保っ子」が一つになった瞬間でした。

### 「わらって、おはよう」笑顔が一日の活力

校内には、「わらって、おはよう」と書かれた額が飾られています。始業式で校長先生が、一番好きな言葉として全校児童に紹介しました。毎日笑って過ごす、周りの人を笑顔にする、この言葉にはさまざまな意味が込められています。自分のことだけでなく、もし隣に落ち込んでいる人がいれば優しく励ますことができる「伊保っ子」に成長してほしいと願っています。



## 共生社会と人権 ぐよりよい日本の未来のために

高砂南高等学校

高砂南高等学校では、本年度一学期に、1年生は「さまざまな価値観を理解しよう」、2年生は「共生社会と人権(修学旅行に向けて)」、3年生は「就職差別」について、それぞれ授業を行いました。

高砂南高等学校では、本年度一学期に、1年生は「さまざまな価値観を理解しよう」、2年生は「共生社会と人権(修学旅行に向けて)」、3年生は「就職差別」について、それぞれ授業を行いました。

2年生が12月初旬にマレーシア・ペナン島に修学旅行に行くため、11月15日に「共生社会と人権ぐよりよい日本の未来のために」と題して、漫画家・タレント・放送作家である星野ル



NSで一躍話題になりました。また、各地での講演会のかたわら放送作家としてテレビ番組制作や、Eテレでのタレント活動など、多忙な日々が続いています。星野さんは講演の中で、自身の漫画を使い、『一番大切なのはコミュニケーション。自分勝手なイメージ

だけで相手を決めつけてはいけません。文化は人間の営みだから、人間は国籍・文化・宗教を超えてお互いを敬い、理解し合える存在だ」と話し、生徒・職員ともに自らの在り方や生き方についてヒントを与えてもらいました。



税

軽自動車などの手続きは  
3月29日(金)までに

令和6年度の軽自動車税(種別割)は、令和6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29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、盗難などですで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は課税課  
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  
◇市外ナンバーが廃車されていない場合  
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  
◇ナンバーを変えない場合  
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

軽四輪自動車(600cc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)までお問い合わせください。  
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)までお問い合わせください。

自動車の検査・登録手続きはお早めに

神戸運輸監理部兵庫陸運部 ☎050・5540・2066  
姫路自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2067  
年度末は、自動車の検査・登録申請窓口が非常に混雑します。自動車の検査・登録手続きは、比較的混雑していない3月中旬までに済ませるようお願いします。  
継続検査は、自動車検査証の有効期間の満了する日の1カ月前から受けられますので、余裕をもって受け

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  
老後により多くの年金を受けたい人のために  
【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金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

安全安心

春の火災予防運動  
3月1日～7日  
消防本部予防課  
☎448・4019

火を消して 不安を消して つなぐ未来  
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  
4つの習慣  
◇寝たばこは絶対にしない、させない  
◇ストーブ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6つの対策  
◇火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろなどは安全装置付きの機器を使用する  
◇火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する  
◇火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具衣類、カーテンは、防災品を使用する  
◇火災を小さいうちに消すために、消火器などを設置し、使い方を確認しておく  
◇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  
◇防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより地域ぐるみの防火対策を行う

健康

新型コロナワクチン  
コールセンターの終了

健康増進課 ☎443・3936  
新型コロナワクチンの全額公費による接種終了に伴い、高砂市新型コロナワクチンコールセンターは3月31日(日)をもって終了します。今後、新型コロナワクチンに関しては、健康増進課までお問い合わせください。

福祉

3月は  
自殺対策強化月間  
障がい福祉課  
☎443・9027

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。スマートフォンやパソコンから、簡単にメンタルヘルスチェックができます。



こころの体温計

「和食と健康」

健康増進課 ☎443-3936

だからこそ、心も体も癒してくれる和食をおすすめします。和食は、昆布やカツオなどのだしを使います。週に1度でも、だしの旨味の効いた和食を食べて、心も体もリラックスさせませんか。  
ここでは、だし、豆乳、みそなど和食の魅力を詰め込んだ、薄味でも美味しい「豆乳入りみそスープ」を紹介しします。ほっこりと心も体も温まるスープです。ぜひ作ってみてください。

和食が、平成25年にユネスコ無形文化遺産に登録されたことをご存じですか?米を主食に、一汁三菜を組み合わせる和食は、栄養バランスに優れ、日本人の長寿の支えとなってきました。  
ところが、近年ライフスタイルは変化し、多忙な生活の中で食事にかかる時間は減り、手軽に食べられるインスタントやファストフードが普及してきました。食事はただお腹を満たすのみならず、日々の楽しみにもなり得るのではないのでしょうか。

豆乳入りみそスープ  
【栄養価概算値1人分】  
エネルギー 79kcal 食塩相当量 0.9g

【作り方】  
①容器に昆布と水を入れ、2時間から一晩漬けておく。  
②シメジは根元を切り落とし、手でほぐす。タマネギは薄切りにする。小松菜はきれいに洗って、長さ3cmに切る。  
③鍋にサラダ油を熱し、②を中火でさっと炒める。  
④③に①を加えて煮立たせ、火を止め、みそを溶き加え、豆乳を入れて混ぜる。  
⑤沸騰しないように弱火で温め、お好みでこしょうを振る。

【材料(2人分)】  
昆布2g(水に対して1%)、水220cc、シメジ1/4パック、タマネギ1/4個(約50g)、小松菜1株(約50g)、サラダ油大さじ1/2、みそ小さじ2、豆乳(調整)100cc、こしょうお好みで

**高齢者はり、きゆう、マッサージ等 施術費助成制度の廃止**  
 地域福祉課  
 ☎4433・9026

市内在住の70歳以上の人を対象に、市が指定する施設での、はり・きゆう・マッサージ・あん摩・指圧などの施術費用の一部を助成する制度「高齢者はり、きゆう、マッサージ等施術費助成制度」は、3月31日をもって廃止となります。申請受付は、3月29日(金)までです。申請方法など詳しくは、地域福祉課までお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。(ID1946)

# スポーツ

**コーディネーション講習会**  
 総合体育館  
 ☎4322・9090

成長期にさまざまな動きを経験して、コーディネーション能力(運動神経)の

向上を目指しましょう。  
 とき 3月9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  
 ※ 申し込み不要

**サッカー教室**  
 伊保スポーツ広場  
 ☎4511・7308  
 ☎4511・7309  
 ✉iho-sp@mail  
 @hosports-square.jp

ところ 伊保スポーツ広場  
 講師 チェントクオーレ  
 はりまの選手・スタッフ  
 参加費 5,000円  
 持ち物 タオル、飲み物、サッカーのできる服装  
 しめ切り 3月21日(木)  
 申込方法 申込書に必要事項を記入の上、直接またはファクス、メールで伊保スポーツ広場まで  
 ※ メールの場合、教室名、住所、氏名(ふりがな)、年齢、学年、性別、子どもの場合は学年と保護者氏名を記入してください。

第1期大人のサッカー教室  
 和気あいあいと体を動かす楽しさを感じ、健康を促進します。初心者や女性も大歓迎です。  
 とき 4月10日(水)～6月19日(水)の毎週水曜日(全10回)  
 19時15分～20時45分  
 ※ 5月1日(水)を除く  
 対象 おおむね35歳以上の男性、おおむね18歳以上の女性(高校生を除く)  
 定員 25人  
 ※ 申込多数の場合は抽選  
 第1期キッズサッカー教室  
 小学校低学年・高学年に分かれて行う各1時間のサッカー教室です。体を動かす楽しさや仲間の大切さを感じ、子どもの健全な心身の成長をサポートします。  
 とき 4月15日(月)～7月1日(月)の毎週月曜日(全10回)  
 16時30分～18時45分  
 ※ 祝日を除く  
 対象・定員  
 ◇小学1～3年生 25人  
 ◇小学4～6年生 25人  
 ※ 申込多数の場合は抽選  
 ※ 令和6年度の学年

**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  
 第9回 家族支援セミナー  
 ～自立に向けて  
 家族だからできること～  
 とき 3月9日(土) 13時～15時

**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  
 ☎4311・2517  
 とき 3月14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  
**高砂高校スマートフォン塾**  
 県立高砂高等学校  
 ☎442・2371  
 (平日10時～12時)  
 問い合わせは3月8日(金)まで  
 LINEの使い方とQRコードについて学ぶ講習会、スマートフォンでの操作に関する相談会を実施します。  
 とき 3月27日(水) 10時～12時  
 ところ 高砂高等学校  
 講師 高砂高等学校生徒会  
 対象 スマートフォンの操作に不慣れな人  
 定員 20人  
 参加費 無料  
 持ち物 スマートフォン、筆記用具  
 しめ切り 3月15日(金)必着  
 申込方法 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、電話番号、年齢、参加を希望する会(講習会・相談会・両方)、相談会参加の場合は相談内容を記入の上、高砂高等学校(〒761-0021 高砂町朝日町2-15-1)まで  
 ※ 参加者本人のみ申込可

方、相談会参加の場合は相談内容を記入の上、高砂高等学校(〒761-0021 高砂町朝日町2-15-1)まで  
 ※ 参加者本人のみ申込可  
**催し**  
**介護事業所 採用説明会&ミニ面接会**  
 介護保険課  
 ☎4433・9063  
 詳しくは、市ホームページをご覧ください。(ID6853)  
 とき 3月9日(土) 13時30分～15時30分  
 ところ 生石研修センター  
 定員 30人  
 参加費 無料  
 ※ 申し込み不要

**みどりの相談所**  
 市ノ池公園みどりの相談所  
 ☎4477・6401  
 第22回春の山野草展  
 とき 3月23日(土)・24日(日) 9時～17時  
 ※ 24日(日)は16時まで  
 ところ 展示コーナー

**春の特別公開 「入江家のおひなさま」**  
 生涯学習課文化財係  
 ☎4488・8255

入江家に伝わるひな人形は、明治から大正時代に京都の人形店で作られたものです。ひな人形のほか、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エも催されます。  
 とき 3月2日(土)・3日(日) 10時～16時  
 ところ 旧入江家住宅  
 ※ 申込不要  
 ※ 駐車場はありません。

**3月の図書館**  
 図書館  
 ☎4322・1355

休館日 4日(月)  
 行事・イベント  
 ※ 申し込み不要・無料  
 ◇えほんのじかん  
 とき 3月2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 3月9日(土)・16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 3月20日(祝) 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  
 ◇親子で楽しむわらべ唄  
 とき 3月28日(木) 10時30分  
 内容 わらべ唄、絵本  
 ※ 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  
 ※ 親子で参加できます  
**科学道100冊傑作選**  
 科学の世界を楽しく深く

学べる本を紹介します。  
 とき 3月5日(火)～4月6日(土) 13時30分～15時  
**【配架ボランティア】**  
 とき 3月17日(日) 10時  
 定員 5人  
 申込期間 3月6日(水)～3月7日(木) 10時

**【読み聞かせボランティア】**  
 とき 3月19日(火) 10時～11時30分  
 定員 2人  
 申込期間 3月7日(木)～3月7日(木) 10時

**巨大迷路で遊ぼう!**  
 たかさこユニバーサルデザインプロジェクト  
 ☎4422・0657

向島公園新芝生広場に巨大迷路がやってきました。迷路をクリアできたら、素敵な景品があるかも!  
 とき 3月9日(土)

11時～16時  
 参加費 1回100円  
 ※ 市役所で配布する案内、またはじょうとんバスの1日乗車券を提示すると1回無料  
**文化会館 春の特別教室**  
 文化会館  
 ☎4422・4831  
 申込方法 受講料を添えて、直接文化会館まで  
 体験カルチャースクール  
 「心はずむ 笑顔うまれる 想いが伝わる 筆文字(つづみ)」  
 とき 3月12日(火) 10時～11時30分  
 ところ 文化会館東館2階 多目的室3  
 定員 10人程度  
 参加費 1,100円  
 ※ 教材費を含む  
 持ち物 黒の筆ペン・中字(持っている人)、新聞紙  
 しめ切り 3月9日(土) 10時～12時  
 体験カルチャースクール  
 「おてがるカリンバ教室」  
 とき 4月11日(木) 10時～12時  
 ところ 文化会館展示集会室

多目的室3  
 定員 10人程度  
 参加費 1,100円  
 ※ 教材費を含む  
 持ち物 黒の筆ペン・中字(持っている人)、新聞紙  
 しめ切り 3月9日(土) 10時～12時  
 体験カルチャースクール  
 「おてがるカリンバ教室」  
 とき 4月11日(木) 10時～12時  
 ところ 文化会館展示集会室

文化会館展示集会室

LINEの使い方とQRコードについて学ぶ講習会、スマートフォンでの操作に関する相談会を実施します。  
 とき 3月27日(水) 10時～12時  
 ところ 高砂高等学校  
 講師 高砂高等学校生徒会  
 対象 スマートフォンの操作に不慣れな人  
 定員 20人  
 参加費 無料  
 持ち物 スマートフォン、筆記用具  
 しめ切り 3月15日(金)必着  
 申込方法 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、電話番号、年齢、参加を希望する会(講習会・相談会・両方)、相談会参加の場合は相談内容を記入の上、高砂高等学校(〒761-0021 高砂町朝日町2-15-1)まで  
 ※ 参加者本人のみ申込可

LINEの使い方とQRコードについて学ぶ講習会、スマートフォンでの操作に関する相談会を実施します。  
 とき 3月27日(水) 10時～12時  
 ところ 高砂高等学校  
 講師 高砂高等学校生徒会  
 対象 スマートフォンの操作に不慣れな人  
 定員 20人  
 参加費 無料  
 持ち物 スマートフォン、筆記用具  
 しめ切り 3月15日(金)必着  
 申込方法 往復はがき(1人1枚)に住所、氏名、電話番号、年齢、参加を希望する会(講習会・相談会・両方)、相談会参加の場合は相談内容を記入の上、高砂高等学校(〒761-0021 高砂町朝日町2-15-1)まで  
 ※ 参加者本人のみ申込可

定員 15人程度  
 参加費 1,100円  
 しめ切り 4月8日(月) 特別ワークショップ  
 「可愛い♡ふわふわ♡羊毛フェルトでワンちゃんネコちゃんを作ろう」  
 とき 3月24日(日) 13時～16時  
 ところ 文化会館東館1階 多目的室5  
 対象 小学生以上  
 定員 20人  
 受講料 1,800円  
 ※ 材料費を含む  
 しめ切り 3月13日(水)

まで  
 ※ 平日8時30分～17時15分受付  
**ほいけんと坂本冬休み爆笑!ものまねライブ 2024 in高砂**  
 文化会館  
 ☎4422・4831  
 とき 4月27日(土) 14時～(開場13時30分)  
 ところ 文化会館じょうとんばホール  
 入場料  
 ◇一般 3,300円  
 ◇中学生以下 1,500円  
 ◇友の会 3,000円  
 ※ 中学生以下は特価のため、割引なし  
 ※ 全席指定  
 ※ 未就学児入場不可  
 チケット発売日  
 ◇友の会 3月2日(土)  
 ◇一般 3月9日(土)  
 ※ 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  
 ※ 詳しくは、文化会館までお問い合わせください。

中央公民館兼伊保公民館  
 ☎4477・2247  
 高砂公民館  
 ☎4433・5439  
 とき・ところ  
 ◇3月13日(水) 高砂公民館  
 ◇3月14日(木) 中央公民館兼伊保公民館

中央公民館兼伊保公民館  
 ☎4477・2247  
 高砂公民館  
 ☎4433・5439  
 とき・ところ  
 ◇3月13日(水) 高砂公民館  
 ◇3月14日(木) 中央公民館兼伊保公民館

### ホールコンサート

文化スポーツ課  
☎4433・9136  
アンサンブル彩音による  
合唱をお楽しみください。  
とき 3月19日(火)  
12時10分～  
ところ 市役所分庁舎1階  
曲目 恋の季節、スイー  
トメモリーズ、さよなら  
の向こう側 ほか

### 第55回古典舞踊乃会

高砂市舞踊協会  
☎442・2403  
とき 3月31日(日)  
12時30分～(12時開場)  
ところ 文化会館ぼつくり  
んホール  
曲目 梅の栄、浦島、飛  
梅の賦、一寸法師、玉兎  
雪娘、その他小曲集  
入場料 無料

### スプリングフェスタ 鹿島川2024

ふれあいまちづくり協議会  
☎090・1596・8083  
校並木の下、音楽と一緒に  
おいしい食べ物・かわい  
い雑貨など、春らまんの  
生石研修センター  
講座生を募集します。  
4月開講の令和6年度の  
しめ切り 3月15日(金)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、  
電話番号を、返信用に返  
信先を記入の上、生石研  
修センター(〒676-0823 阿  
弥陀町生石61-2)まで  
※ リラックスヨガ教室は  
班名も記入  
※ 子ども英会話教室はコ  
ース名、子どもの生年月  
日、保護者氏名も記入  
※ 申込多数の場合は抽選  
※ 受講料は3カ月ごとに  
前納  
リラックスヨガ教室(全48回)  
とき  
◇A班 毎週火曜日  
10時～11時30分  
◇B班 毎週水曜日  
10時～11時30分  
◇C班 毎週水曜日  
19時～20時30分  
定員 各30人

### 募集

#### 春季わくわく子ども教室

文化会館  
☎442・4831  
ところ 文化会館  
申込期間 3月17日(日)～  
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  
幼児・小学生絵画教室  
「アトリエフティパレット」  
(全5回)  
とき・対象・定員  
◇小学生クラス  
4月～9月の日曜日  
10時～11時15分  
小学2～6年生 35人  
◇幼児クラス  
11時30分～12時30分  
4歳～小学1年生 35人  
受講料 6,000円  
※ 材料費を含む  
小学生科学教室(全5回)  
とき 4月～9月の土曜日

ひとときを楽しみましょう。  
とき 4月6日(土)  
10時～15時  
ところ 鹿島川左岸(県立  
松陽高等学校の西側)

13時30分～15時40分  
対象 小学2～6年生  
定員 30人  
受講料 6,500円  
※ 材料費を含む  
小学生英語教室  
「Sunny Kids」(全10回)  
とき・対象・定員  
4月～9月の土曜日  
◇Beginner 11時～12時  
小学1～2年生 20人  
◇Stepup  
9時30分～10時30分  
小学3～4年生 20人  
◇Growup  
12時30分～13時30分  
小学5～6年生 15人  
受講料  
◇Beginner・Stepup  
8,900円  
◇Growup 15,000円  
※ コピー代・教科書代を含む  
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  
※ 受講料は全納か前期後  
期2分割を選択できます。  
※ 途中退会での返金不可

#### 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  
※ 受講料は全納か前期後  
期2分割を選択できます。  
※ 途中退会での返金不可

#### 子ども英会話教室

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 16人  
受講料 月額2,000円  
大人英会話教室  
(初級者対象)(全42回)  
とき 指定の日曜日  
10時～11時30分  
定員 16人  
受講料 月額1,000円  
大人英会話教室  
(初級者対象)(全42回)  
とき 指定の日曜日  
10時～12時  
定員 20人  
受講料 月額3,500円  
子ども英会話教室  
(幼児コース)(全36回)  
とき 指定の日曜日  
9時45分～10時45分  
対象 4歳～5歳  
※ 平成30年4月2日～令  
和2年4月1日生まれ  
定員 15人  
受講料 月額3,000円

子ども英会話教室  
(小1コース)(全36回)  
とき 指定の日曜日  
11時～12時  
対象 6歳  
※ 平成29年4月2日～平  
成30年4月1日生まれ  
定員 15人  
受講料 月額3,000円  
華道教室(全24回)  
とき 毎月第2・4木曜日  
13時30分～14時30分  
定員 16人  
受講料 月額1,000円  
※ 別途花代が必要

#### 文化イベント応援事業 市民イベント大募集

文化会館  
☎442・4831  
文化会館のじょうとんば  
ホール(大ホール)、ぼつくり  
んホール(中ホール)で、  
あなたの夢の企画を形にし  
ませんか?素敵な企画の実  
現をお手伝いします。ジャ  
ンルは問いません。  
申込方法・利用料金など  
詳しくは、文化会館までお  
問い合わせください。  
募集期間  
3月1日(金)～31日(日)

講座名	とき	定員	受講料	回数
健康な体づくり太極拳	第1・2・4月曜日 10時～11時30分	20人	17,600円	全16回
バラエティヨガ	第1・2・4月曜日 10時30分～11時45分	20人	17,600円	全16回
はじめてのお習字	第1・2・4月曜日 15時～17時	10人	14,080円	全16回
リトルキッズ	第1・3月曜日 17時～17時40分	15人	10,560円	全12回
ストリートダンス	第1・3月曜日 17時45分～18時45分	20人	13,200円	全12回
ゆらゆらボールでヨガストレッチ	第1・3火曜日 10時～11時	15人	11,000円	全10回
歌謡レッスン	第1・3火曜日 14時～16時	15人	11,000円	全10回
楽しいKIDSダンス	第1・3火曜日 17時～18時30分	20人	13,700円 保険料含む	全12回
フリースタイルJAZZ DANCE	第1・3火曜日 19時～20時30分	20人	13,200円	全12回
フラワーアレンジメント	第1・3水曜日 昼の部1 13時30分～15時 昼の部2 15時10分～16時40分 夜の部 18時30分～20時	各10人	11,000円	全10回
こと琴教室	第2・4水曜日 10時～15時	10人	13,200円	全12回
初めてのウクレレ	第2・4水曜日 13時45分～14時45分	20人	11,000円	全10回
ウクレレ(継続)	第2・4水曜日 15時～16時	20人	11,000円	全10回
いきいき唄声サロン(水曜クラス)	第3水曜日 10時～11時30分	20人	6,600円	全6回
筆文字アート ひよりふで	第1・3木曜日 10時～11時30分	5人	11,000円	全10回
60代から始める大人のフラダンス	第1・3木曜日 14時～14時45分	15人	11,000円	全10回
はじめてのオカリナ	第1・3木曜日 14時～15時30分	20人	11,000円	全10回
初歩 実用書道	第1・3木曜日 18時30分～20時	15人	11,100円	全10回
いきいき唄声サロン(金曜クラス)	第1金曜日 10時～11時30分	20人	6,600円	全6回
クラシックギター教室	第2・4金曜 初級 13時～14時 中級 14時15分～16時15分	各10人	11,000円	全10回
バランスボールで骨盤ダイエット	第3金曜日 10時30分～12時	15人	6,600円	全6回

#### 自衛官募集

自衛隊兵庫地方協力本部  
加古川地域事務所  
☎426・3290  
申込方法など詳しくは、  
加古川地域事務所にお問い  
合わせください。  
予備自衛官補(一般公募)  
対象 18～51歳の自衛官  
未経験者  
しめ切り 4月11日(木)  
試験日 4月6日(土)～21日  
(日)のいずれか1日  
予備自衛官補(技能公募)  
対象 18歳～54歳の自衛  
官未経験者  
※ 保有する技能に応じる  
※ 新たに保育士も増えま  
した。  
しめ切り 4月11日(木)  
試験日 4月6日(土)～21日  
(日)のいずれか1日  
一般曹候補生  
対象 18歳～32歳の人  
申込期間  
3月1日(金)～5月7日(火)  
試験日  
◇1次 5月17日(金)～26日  
(日)のいずれか1日  
◇2次 6月15日(土)～30日  
(日)のいずれか1日

#### 警察官募集

高砂警察署  
☎442・0110  
兵庫県警察官採用センター  
☎0120・145・314  
「人々に安心を届けたい」  
「被害者に寄り添い、心の  
痛みを和らげたい」  
警察にはさまざまな職種  
がありますが、目指すこ  
ろは同じです。  
「努力」は「信頼」や「感  
謝」となり、それが「やり  
がい」へとつながっていきます。  
一緒に「やりがい」  
を感じませんか。  
※ 詳しくは、採用センタ  
ーにお問い合わせいただ  
くか、兵庫県警察採用サ  
イトをご覧ください。



兵庫県警察  
採用サイト

たかさご水フェスタ

▼1月20日(土)、高砂市水道事業100周年を記念して、文化会館で行われました。式典では、100周年を振り返る動画上映、絵画・書道コンクールの表彰式が行われたほか、正蓮寺こども園の和太鼓演奏、高砂南高等学校・高砂中学校の吹奏楽演奏で会場を盛り上げました。市・企業のブースでは、給水車での応急給水体験や水道体験・展示コーナーで、参加者は楽しみながら水について学びを深めました。



大谷翔平選手グローブお披露目式 (曾根小学校)

▼1月22日(月)、曾根小学校で、大谷翔平選手が全国の小学校に寄贈したグローブのお披露目式が行われました。校長先生が代読した大谷選手からの「野球しようぜ!」のメッセージに、児童たちは大盛り上がりでした。



メダリストによる柔道特別授業 (竜山中学校)

▼1月23日(火)、竜山中学校で実施されました。生徒たちは、アトランタオリンピック男子71kg級金メダリストの中村兼三さんから受け身や固め技の指導を受け、貴重な時間を過ごしました。



職業人と語ろう (米田小学校)

▼1月25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。体験を通して、児童たちは仕事の楽しさ、やりがいなどを学びました。  
※ 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。



内容は変更になる場合があります。

**お知らせ**

コベルコ神戸  
ステイラーズ  
兵庫県民応援デー

兵庫県スポーツ振興課  
078・362・9438

NTTジャパングレブ  
リーグワンの試合を自由席  
エリアで観戦しませんか。  
3月24日(日)

**海上保安官募集**

新卒のほか、中途採用も  
あります。学生採用される  
と同時に国家公務員の身分  
になります。

海上保安学校  
学生採用試験(特別)  
申込期間 3月11日(月)  
第一次試験 5月12日(日)

※ 詳しくは、海上保安官採  
用サイトをご覧ください。

海上保安官  
採用サイト

**労働力調査**

総務省統計局では、令和  
6年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。

総務省統計局 兵庫県  
ユナイテッドセンター  
休館日

ユナイテッドセンター  
0441・8948

3月20日(祝)は、メンテナ  
ンスのため終日休館します。  
※ 駐車場は通常通り利用  
できます。

**海上保安官募集**

14時30分  
ところ 神戸総合運動公園  
ユニバー記念競技場

観戦料 150円  
しめ切り 3月10日(日)

※ 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

**労働力調査**

兵庫県統計課人口統計班  
078・362・4127

**山電高砂駅周辺**

放置禁止区域 (山電高砂駅周辺)

■ 放置禁止区域  
■ 市の自転車駐車場

閉鎖する駐車場

至姫路 至神戸

山電 高砂駅

三菱製紙橋

栄町自転車駐車場

**山電高砂駅裏  
自転車駐車場の閉鎖**

4月1日(月)から、山電高  
砂駅北側の「山電高砂駅裏  
自転車駐車場」が閉鎖にな  
ります。今後は、駅南側の

「栄町自転車駐車場」をこ  
利用ください。  
また、放置禁止区域内の  
放置自転車などは、撤去の  
対象となります。自転車は、  
駐輪場内の駐輪スペースに  
駐車しましょう。

**交換コーナー**

地域振興課  
0443・9135

品物の引き渡しは、当事  
者間で行ってください。  
【譲ってください】

◇振袖一式  
無料 中筋 匿名  
0447・5350

**ゼロカーボンアクション30**

脱炭素社会の実現には、一人一人のライフスタイルの転換が重要です。  
「ゼロカーボンアクション30」にできることから取り組んでみましょう!

食ロスをなくそう!

17. 食事を食べ残さない
18. 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫
19. 旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活
20. 自宅でコンポスト

**ご来場プレゼント 3/1~31**

※水曜日を除く  
※3/20(水・祝)は営業

マイページの二次元バーコードを  
ご提示後、モデルホームご見学で  
ご覧の賞品をプレゼントします。  
※賞品のお渡しは期間中1世帯につき1回限り

**ステンレスボウル**

2pcs

スタッキングして  
スッキリ収納。目盛付  
使いやすいミドルサイズの  
ボウルセットをプレゼント!

**特別プレゼント**

さらに「本紙を見た」と  
お伝えいただいた方にプレゼント!

MOTTERU  
お買い物バッグ

※全3色。色は選べません。

**加古川住宅公園**

Tel.079-427-4411

国道2号線「イオン加古川店」西へ500m

開場時間 水曜日を除く10:00~18:00  
〒675-0012 加古川市野口町野口188-2



内容は変更される場合があります。

### 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5日(火)・15日(金)・25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	3月21日(木) 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11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
税務相談	税理士が税務の入り口をアドバイス	3月19日(火)・26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14日(木)・28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14日(木)・28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(金)・25日(月) 13時～15時	15日(金) みのり会館 25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11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26日(火) 10時・11時・13時・14時・15時	ユーアイ帆つとセンター相談室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)	3月25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	3月12日(火)・26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13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6日(水)・13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	3月11日(月)・25日(月) 13時～14時 ※ 要予約(11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



### 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	情報交換やお友達づくりができるサロン テーマ「生活リズムのおはなし」 ※ 妊産婦、1歳未満の乳児と保護者が対象	3月21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14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	
乳児保健相談	令和5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15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1日(金)	本庁舎2階健康教育室	
3歳児健診	令和2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8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・所在地	電話番号
3日	ササモト医院 伊保2丁目	☎447-0129
	あきもとクリニック 加古川市野口町北野	☎426-2252
10日	河野クリニック 高砂町栄町	☎444-2112
	しょうせ脳神経外科クリニック 加古川市加古川町本町	☎454-8040
17日	高砂西部病院 中筋1丁目	☎447-0100
	住吉医院 加古川市加古川町寺家町	☎420-7333

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。

とき	医院名・所在地	電話番号
20日	けい整形外科クリニック 北浜町西浜	☎254-5533
	久葉整形外科 加古川市別府町石町	☎436-6475
24日	高砂市民病院 荒井町紙町	☎442-3981
	尾上整形外科 加古川市加古川町平野	☎453-5500
31日	よねだ整形外科 阿弥陀町北池	☎448-2525
	やました整形外科 加古川市尾上町長田	☎426-8800

#### 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。