

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

市民税課 ☎443・9015
国民健康保険・後期高齢者医療保険に関すること
国保医療課 ☎443・9072

とき
2月16日(火)～3月15日(月)
※土・日、祝日を除く。
受付時間
9時～11時、13時～15時
ところ 市役所南庁舎

※混雑状況などにより、長時間お待ちいただく場合や、申告・相談受付を
早めに終了する場合があります。
申告・相談会場のお知らせ
従来、阿弥陀公民館、シルバー人材センター、文化会館、総合体育館、北浜公民館でも申告相談を行っていましたが、コロナ禍において各会場で十分な社会的

- 申告に 必要なもの
- 申告書
 - マイナンバー（個人番号）と本人確認ができる書類
 - 印鑑
 - 源泉徴収票（原本）
（給与所得者、公的年金などの受給者）
 - 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）
※ 国民年金の保険料と国民年金基金の掛け金は、日本年金機構または各国民年金基金が発行した証明書が必要です。
 - 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、領収書のみでの受け付けはできません。必ず医療費控除の明細書を作成し、持参してください。
 - 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・不動産所得者）
 - 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）
 - 昨年の申告書類の控えなど

対象	とき
令和2年に、阿弥陀公民館で相談を受けた人	2月16日(火)
令和2年に、シルバー人材センターで相談を受けた人	2月17日(水)
令和2年に、文化会館で相談を受けた人	2月18日(木)
令和2年に、総合体育館で相談を受けた人	2月19日(金)
令和2年に、北浜公民館で相談を受けた人	2月22日(月)
令和2年に、市役所南庁舎で相談を受けた人	2月24日(水)～3月15日(月) ※土・日曜日を除く。

距離を保つことが困難なため、市役所南庁舎のみの実施となります。
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、可能な限り次の日程でご相談ください。また、ご協力をお願いします。
※ 次の日程は、混雑による感染リスクをできる限り避けるためのものであり、

り、対象の相談者を優先するものではありません。
※ 都合がつかない場合は、申告・相談期間内の別の日にお越しください。
来場の際の注意点
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、次のことに協力ください。
◇体調が優れない人は来場を控えてください。
◇マスクを着用し、受付で氏名、連絡先、当日の体温などを記入してください。
◇筆記用具、計算器具などが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。介助を要するなどの理由で、複数人で来場する場合も、必要最小限の人数でお越しください。
※ ご協力いただけない場合は、来場をお断りすることがあります。
※ 今後の状況により、申告相談を一時中断または中止する場合があります。
申告書について
市・県民税（兼国民健康保険料・後期高齢者医

療保険料）申告書は、市民税課、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。
市・県民税の申告書は、郵送でも受け付けています。混雑を緩和するため、できる限り郵送での申告をお願いします。（所得税及び復興特別所得税の確定申告書は、加古川税務署に郵送してください。）

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、申告をすることができます。
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・後期高齢者医療保険の加入者は、令和2年中に所得がなかった場合でも、国民健康保険料・後期高齢者医療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。

所得税及び復興特別所得税の確定申告

加古川税務署 ☎421・2951

- 申告に 必要なもの
- 申告書
 - マイナンバー（個人番号）と本人確認ができる書類
 - 印鑑
 - 源泉徴収票（原本）
（給与所得者、公的年金などの受給者）
 - 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）
※ 国民年金の保険料と国民年金基金の掛け金は、日本年金機構または各国民年金基金が発行した証明書が必要です。
 - 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、領収書のみでの受け付けはできません。必ず医療費控除の明細書を作成し、持参してください。
 - 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・不動産所得者）
 - 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）
 - 昨年の申告書類の控えなど

申告・納税期限
◇所得税及び復興特別所得税 3月15日(月)
◇消費税及び地方消費税（個人事業者） 3月31日(水)
申告書の作成・送信は
国税庁ホームページで
新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、申告書作成会場、税務署内の混雑を緩和するため、自宅などからe-Taxによる申告書などの作成・送信をお願いします。
申告書などは、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で作成・送信ができます。
また、スマートフォンによる申告も可能です。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。

事前発行できます。
◇マスクを着用し、当日は筆記用具や計算器具などを持参してください。
◇体調が優れない人は入場をお断りする場合があります。
◇駐車料金は4時間まで無料です。
◇会場では納税できません。近くの金融機関をご利用ください。
所得税及び復興特別所得税の確定申告が必要な人
会社員などの給与所得者でも、次の人は申告が必要です。
◇給与の収入金額が2、000万円を超える
◇給与を1カ所から受けていて、給与及び退職以外の所得金額の合計額が20万円を超える
◇給与を2カ所以上から受けていて、年末調整をしながら給与の収入金額と、給与・退職以外の所得金額との合計額が20万円を超える
また、令和2年中の所得の合計額から所得控除（基

礎控除、扶養控除など）を差し引いた額に対する所得税額が、配当控除額と年末調整の住宅借入金等特別控除額の合計額を超える次の人は申告が必要です。
◇商売など、個人で事業を営んでいる
◇家賃、地代などの不動産所得がある
◇土地や建物を売却し、譲渡所得がある
所得税及び復興特別所得税が戻ってくる人（還付申告）
給与やボーナスから所得税及び復興特別所得税が源泉徴収されている会社員な

り、次の要件を満たす人は、確定申告により所得税及び復興特別所得税が戻ってくる場合があります。
◇令和2年の途中で退職した後、就職しておらず、年末調整を受けていない
◇10万円、または総所得金額等の5%のいずれか少ない方の金額を超える医療費を支払った
◇災害や盗難などによって住宅や家財に損害を受けた
◇住宅ローンを利用して家屋の新築や購入、増改築をした（一定の要件あり）

とき
2月16日(火)～3月15日(月)
9時～16時
※土・日、祝日を除く。
※2月21日(日)・28日(日)は実施します。



◇期間中は、加古川税務署庁舎内に申告書作成会場は設けていません。
◇入場には「入場整理券」が必要です。入場整理券は、会場入り口で当日発行を行うほか、LINEを利用してオンラインで

「県民緑税」（県民税均等割の超過課税）の課税期間を令和7年度まで5年間延長します。
県民緑税とは
兵庫県では、県民共通の財産である「緑」の保全・再生を社会全体で支え、県民総参加で取り組む仕組みとして、平成18年度から導

入しています。
活用事業 災害に強い森づくり、県民まちなみ緑化事業
税率 個人800円（年額）
※ 詳しくは、兵庫県ホームページをご確認ください。

◇住宅ローンを利用して家屋の新築や購入、増改築をした（一定の要件あり）

国保医療課からの

お知らせ

マイナンバーカードが
健康保険証として
利用できるように
なります

3月から、医療機関や薬局などの窓口で、オンラインでの医療保険の資格確認が開始されます。

これに伴い、事前の登録手続きを行えば、従来の健康保険証とは別に、マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります。

※ 事前の登録（初回登録）手続きは、「マイナンバー」から行ってください。
※ マイナンバーカードが健康保険証として利用できる医療機関や薬局は、厚生労働省や社会保険診療報酬支払基金のホームページをご覧ください。

働省や社会保険診療報酬支払基金のホームページをご覧ください。

従来通り健康保険証でも受診できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるように登録した場合でも、現在の健康保険証は従来通り使用できます。また、マイナンバーカードがなくても、これまでと同じように健康保険証を提示すれば医療機関を受診することができます。

オンライン資格確認が導入されていない医療機関や薬局などでは、マイナンバーカードを健康保険証として利用できません。これまで通り、健康保険証が必要となります。オンライン資格確認が導入されているかどうかが不明な場合は、マイナンバーカードと健康保険証の両方を持参し、受診してください。

ご存じですか？ ドックの助成制度

- ◇国民健康保険に関すること
国保給付係 ☎443-9020
- ◇後期高齢者医療に関すること
医療係 ☎443-9021

申し込みはがきの記入例

【脳ドックに申し込みの場合】

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

【人間ドックに申し込みの場合】

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日か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

公開抽選
(申込多数の場合のみ)

とき 2月26日(金)
11時～
◇国民健康保険
◇後期高齢者医療
11時30分～
◇後期高齢者医療
ところ 市役所南庁舎5階

国民健康保険の ドック助成

とき 上半期(4～9月)
※ 下半期は8月ごろに募集
※ 申込結果に記載されている日に受診してください。
予約は不要です。
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歳以上74歳以下(75歳に到達する人は、誕生日の前日まで受診可)
◇保険料完納世帯
※ 同じ年度内に特定健診、集団健診、健康診査、各がん検診を受ける人は申し込めません。

人間ドック

市民病院

高砂西部病院

検査項目 内科診察、血圧測定、肺活量測定、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、膵臓、脾臓)、甲状腺超音波検査、

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
検査費用	66,000円	44,000円
国保助成額	30,000円	20,000円
自己負担額	36,000円	24,000円

眼底写真、眼圧測定、糖負荷試験(1泊2日のみ)など
受診日・定員
●市民病院
【1日コース】
受診日 男性 金曜日
女性 木曜日
定員 男性 60人
女性 60人
【1泊2日コース】
受診日 月・火曜日
定員 男性 15人
女性 10人
●高砂西部病院
【1日コース】
受診日 月・水・木・金曜日
定員 男性 15人
女性 15人

脳ドック

市民病院

森脇神経内科

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市民病院のみ
受診日・定員
●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

	市民病院	森脇神経内科
検査費用	50,600円	44,000円
国保助成額	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 ドック助成

とき 4月～令和4年2月
※ 受診券が到着後、直接病院に受診日の予約をしてください。
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
※ 年度途中で75歳に到達する人は、誕生日から受診可
◇保険料完納者
※ 同じ年度内に後期高齢者医療健康診査、各がん検診を受ける人は申し込みできません。

人間ドック

市民病院

高砂西部病院

検査項目 内科診察、血圧測定、肺活量測定、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、膵臓、脾臓)、甲状腺超音波検査、眼底写真、眼圧測定など
定員 50人

後期高齢者医療 人間ドックの助成

	1日コース
検査費用	44,000円
後期助成額	20,000円
自己負担額	24,000円

受診日
●市民病院
【1日コース】
男性 金曜日
女性 木曜日
●高砂西部病院
【1日コース】
月・水・木・金曜日
※ 後期高齢者医療の人間ドックは1日コースのみ



児童手当2月期(10月~1月分)は2月15日(月)に振り込みます。

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 月・火・木
10時~11時
子育て支援センター
就園前の子どもと保護者
各6組
◇月曜日
8日 生まれ!1歳児
15日 パフリングで遊ぼう
22日 赤ちゃんわらべうた
◇火曜日
9日 2歳からの集い
16日 子育てホットタイム
◇木曜日
4日 新聞紙で遊ぼう
25日 お話大好き

ひとり親世帯 臨時特別給付金の 申請はお済みですか

子育て支援課
☎443-9024

ひとり親家庭で、公的年金給付などを受けていることにより児童扶養手当を受給していない人や、新型コロナウイルス感染症の影響により家計が急変し収入が大きく減少した人に対して、臨時特別給付金が支給されます。

また、令和2年12月11日から、基本給付と合わせて再支給分も支給することになりました。
受給には申請手続きが必要です。申請がまだの人は、期日までに申請してください。

- ◇基本給付 1世帯5万円
- ※ 第2子以降は1人につき3万円
- ◇追加給付 1世帯5万円
- ◇再支給分 基本給付と同額
- 申請期間 2月28日(日)
- ※ 申請者の状況によって、

◇子育て支援室からのお知らせ

高砂市子ども食堂 認証団体を募集します

子育て支援課
☎443-9024

申請方法や提出書類が異なります。詳しくは、子育て支援課までお問い合わせください。

市の要件を満たす子ども食堂を、「高砂市子ども食堂」として認証・登録します。認証団体は、次の支援を受けることができます。

- ◇子ども食堂の開催や活動情報
- ◇子ども食堂に関する各種情報
- ◇寄付を受けた食材の提供
- ◇公民館で子ども食堂を開催する場合の使用料の減免
- ※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

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10日(水)
10時~11時、14時~15時
ユーアイ帆つとセンタ
対象 おおむね1歳3カ月までの子どもと保護者
定員 各6組
申込期間 2月4日(木)~6日(土)

レッツゴー!つどい

とき 2月18日(木)
10時~11時
文化保健センター
パネルシアター
対象 就園前の子どもと保護者
定員 6組
持ち物 お茶
申込期間 2月8日(月)~10日(水)

2月生まれの誕生会

とき 2月24日(水)
10時~11時
ユーアイ帆つとセンタ
対象 2月生まれの就園前の子どもと保護者
定員 6組

持ち物 お茶

申込日 2月15日(月)・16日(火)
2月のおはなしルーム
読み聞かせ
18日(木) 10時~11時
◇おはなし会
22日(月) 10時~11時
定員 各6組

つどいの広場 2月の親子遊び

とき 水・金
10時~11時
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6組
持ち物 お茶
申込期間 2月3日(水)~5日(金)

2月のおはなしルーム

とき 2月8日(月)
10時~11時
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6組
持ち物 お茶
申込期間 2月8日(月)

わくわくパーク

とき 2月8日(月)
10時~11時
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 6組
持ち物 お茶
申込期間 2月3日(水)~5日(金)

ミュージックケア

とき 2月15日(月)
10時~11時
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6組
持ち物 お茶
申込期間 2月8日(月)

高砂市子ども食堂

名称	とき	ところ	料金	問合せ先
まーぶる子供食堂	第1火曜日	神爪1丁目5-24 寺本ビル2階	子ども 無料 大人 300円	☎080-4020-8835
おちゃのみ食堂 ひだまり	第4金曜日	中央公民館 兼伊保公民館	子ども 200円 大人 300円	☎080-2512-5861
わくわく食堂	第1土曜日	高砂公民館	子ども 無料 大人 300円	☎080-6217-1580
みんなの食堂	第3土曜日	中筋公民館	子ども 無料 大人 200円	☎080-6104-8086
こどもっこランド	第4土曜日	伊保町中筋1242-1	子ども 無料 大人 300円	☎446-0061
きっずきっちゃんそね	第1日曜日	県民交流広場 そね.com	子ども 無料 大人 300円	☎090-2119-7359
こども食堂ようき	第3日曜日	曾根町443-2	子ども 無料 高校生以上 300円	☎080-1434-6130
おかげ村子ども食堂	毎月1回 (土・日、祝日)	阿弥陀町地徳275-8 または阿弥陀公民館	子ども 無料 大人 300円	☎070-4110-3153

※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、開催を見合わせる場合があります。開催日時など詳しくは、各子ども食堂にお問い合わせください。

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	西庁舎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	西庁舎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8日(月)・22日(月) 13時~15時30分 ※ 要予約(定員3人)	西庁舎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	西庁舎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

緊急通報システムを 設置しませんか？



高年介護課 443・9026

緊急通報システムとは

緊急通報システムは、専用機器を自宅に設置することで、一人暮らしの高齢者などが自宅で急病やけがをしたときに、すぐに通報ができるようにするものです。

緊急通報システムの機能

緊急時の駆け付け
機器や非常用ペンダントの緊急ボタンを押すと、警備会社のコールセンターにつながります。機器を通して安否確認などを行い、救急や地域の協力体制による速やかな援助につながります。さらに、自宅に警備会社の警備員も駆け付けます。

救急情報登録

あらかじめ高齢者のかかりつけ医や既往症などの情報を登録しておき、救急搬送時に救急隊員に伝えます。

日常の健康相談

機器の相談ボタンを押すと、警備会社のヘルスケアセンターの看護師、保健師、管理栄養士、ケアマネジャーなどが、24時間体制で高齢者の健康相談に応じます。

緊急速報メールの読み上げ

地震や自然災害などの緊急速報メールや訓練メールを受信すると、機器が内容を読み上げてお知らせします。

熱中症注意喚起（音声）

熱中症指数が高くなり危険な状態になると、機器か

らの音声メッセージで、水分の補給やエアコンなどによる室温の調整などの注意を促します。

緊急通報システムを 設置するには

市では、緊急通報システムの専用機器と非常用ペンダントの貸し出しをしています。

対象

- ◇ 65歳以上の健康に不安のある一人暮らしの高齢者
- ◇ 要介護認定3以上の人がいる高齢者のみの世帯
- ◆ 申込方法 申請書と誓約書に必要事項を記入の上、高年介護課まで
- ※ 申請書と誓約書は、高年介護課にあります。市ホームページからでも取り出せます。
- ※ 設置には固定電話回線が必要です。
- ※ 利用者負担基準に応じて、設置時のみ費用負担が必要となる場合がありますが、月々の利用料や、撤去費用はかかりません。

ご存じですか？ 日本遺産

北前船寄港地・船主集落

最終回「高砂市の日本遺産 について（後編）」

最終回は、高砂市の日本遺産構成文化財である「高砂堀川遺構」と「常夜灯」を紹介しします。

前回紹介した工業松右衛門旧宅の東側には、北前船が寄港した高砂港の物流を担った高砂堀川遺構があります。

江戸時代に使われていた堀川護岸の石垣や、舟から荷物を揚げ降ろしする雁木という階段など、船着場の遺構が良好に保存されています。また、北前船が寄港した高砂港の近くには謡曲「高砂」ゆかりの地である高砂神社があり、境内には、北前船が高砂港に入る目印としていた石造の常夜灯が現在も残されています。



北前船が寄港した高砂港の物流を担った高砂堀川遺構



北前船が高砂港に入る目印としていた常夜灯（高砂神社）

高砂市高砂町は、町並みそのものが「日本遺産」に選ばれた、歴史が息づく美しい町並みです。ぜひこの機会に、日本遺産の町並みを歩いてみてはいかがでしょうか。



緊急時の駆け付けと健康相談などをセットにした見守りサービスです

緊急時の駆け付け

ボタンを押したときに警備員が駆け付けます

救急情報登録

救急搬送時に既往症などの情報を救急隊員に伝えます

日常の健康相談

相談ボタンを押すと健康相談を受けられます

緊急速報メール読み上げ

緊急速報メールを受信すると音声変換し読み上げます

熱中症注意喚起（音声）

熱中症指数が高くなると音声で注意喚起します

【貸与機器】

たかさご偉人伝 高砂市ゆかりの人物を知る

「憲法学の権威、気骨の法学者 美濃部達吉」



今回の高砂市ゆかりの人物は、美濃部達吉です。達吉は明治6（1873）年に高砂町で生まれました。幼いころから優秀だった達吉は、高砂小学校から現在の県立小野高等学校である小野中学校に進みます。その後、東京帝国大学に進学し、法律や憲法を学び、優秀な成績で卒業しました。卒業後、内務省を1年で退職し、最新の西洋の法律や憲法の理論などを学ぶため、海外へ留学します。達吉は、3年間の留学を経て、東京帝国大学に戻り、助教授・教授になりました。また、現在の一橋大学である東京高等商業学校でも教

壇に立ち、法学・憲法学の分野で多くの後進の育成に力を注ぎました。大正元（1912）年には、自身の著書である『憲法講話』の中で、「天皇機関説」を発表し、日本の政治に大きな影響を与えました。昭和7（1932）年には、議員に任命され、国会に活躍の場を移します。しかし、次第に達吉が提唱した「天皇機関説」の考えが非難されるようになり、議員辞職に追い込まれました。当時の達吉の思いをつづった手紙が愛媛県で見つかり、その手紙は令和2年11月に高砂市へ寄贈されています。戦後、憲法改正作業が行

われ、公職に復帰した達吉は、憲法問題に携わりました。その後も、新しい日本国憲法の研究を続け、憲法施行の翌年の昭和23（1948）年にその生涯を閉じました。高砂公民館には、達吉と達吉の息子の功績を知ることができる貴重な資料が『美濃部親子文庫』として公開されています。興味のある人は、ぜひご覧ください。

情報 いじばん

年金

保険料の納め忘れは ありませんか

加古川年金事務所
427・4740
市民課国民年金係
443・9022

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、納期限から2年間を経過すると納付できません。保険料が納付されないと、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で支払えます。

◇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み

◇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))

食育教室 もぐもぐの会

とき 3月9日(火)
9時30分〜12時

ところ 文化保健センター

内容 離乳食(5〜8カ月児)の調理実習

定員 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 電話で保健センターまで

※ 市ホームページでも、離乳食づくりの動画を配信しています。

健やかな毎日を
すすむための料理教室

とき 3月17日(水)
9時30分〜12時

ところ 阿弥陀公民館

テーマ 減塩で糖尿病予防

定員 9人

参加費 700円

持ち物 エプロン、三角巾、ふきん、筆記用具

申込方法 電話で保健センターまで

ターまで

健康

保健センターからの お知らせ

保健センター
443・3936

◇8月末(6カ月前納(10月〜翌年3月))
申込方法 直接年金事務所または各金融機関まで

※ 口座振替の場合、早割(当月末振替)も選べます。

月々50円割引されます。

◇個別がん検診など) 年齢、性別により、受けられる項目が異なります。詳しくは、保健センターだよりをご覧ください。

◇大腸がん検診

◇胃がんリスク検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇胃がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

がん検診・
肝炎ウイルス検診

◇8月末(6カ月前納(10月〜翌年3月))
申込方法 直接年金事務所または各金融機関まで

※ 口座振替の場合、早割(当月末振替)も選べます。

月々50円割引されます。

◇個別がん検診など) 年齢、性別により、受けられる項目が異なります。詳しくは、保健センターだよりをご覧ください。

◇大腸がん検診

◇胃がんリスク検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇胃がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

機関まで
●歯周病検診

◇8月末(6カ月前納(10月〜翌年3月))
申込方法 直接年金事務所または各金融機関まで

※ 口座振替の場合、早割(当月末振替)も選べます。

月々50円割引されます。

◇個別がん検診など) 年齢、性別により、受けられる項目が異なります。詳しくは、保健センターだよりをご覧ください。

◇大腸がん検診

◇胃がんリスク検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇胃がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

機関まで
●指定医療機関一覧、受診券は、母子手帳発行時に配布しています。

◇8月末(6カ月前納(10月〜翌年3月))
申込方法 直接年金事務所または各金融機関まで

※ 口座振替の場合、早割(当月末振替)も選べます。

月々50円割引されます。

◇個別がん検診など) 年齢、性別により、受けられる項目が異なります。詳しくは、保健センターだよりをご覧ください。

◇大腸がん検診

◇胃がんリスク検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇胃がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

◇子宮がん検診

◇乳がん検診

安全安心

山火事予防のポイント

消防本部予防課
448・4019

今の時期は、空気が乾燥し、強風時には火災が発生しやすく、火災になると大

火となる危険があります。林野火災は、たき火やたばこなどの人の不注意が原因で発生しています。林野周辺の住民や入山者は、特に気を付けてください。

◇枯れ草などがあり火災が起りやすい場所では、たき火をしない。

◇火気の使用後にその場を離れるときは、完全に消



ネットで注文した商品が届かない？

正規サイトを模倣した偽サイトに注意！

消費生活センター ☎443・9078

事例
 ◇インターネットで検索した家電メーカーのサイトから、掃除機など3点をクレジットカード決済で購入したが、送られてきたものはスクラップだった。事業者へ何度か連絡したが、返事がない。
 ◇インターネットで検索したサイトからソファを注文した。その後の注文完了メールで商品は海外から届くと分かった。届いたものは、ソファではなく、マフラードだった。
アドバイス
 正規の販売サイトを模倣した偽サイトによる被害が報告されています。偽サイトによるトラブルの場合、いったん事業者と連絡が取れなくなってしまうと、返

少しでも不安に思った場合は、消費生活センターにご相談ください。

ると田んぼや畑、個人宅などになっている場合があります。
 ◇事業者への連絡方法を確認
 連絡方法が問い合わせフォームやフリーメールだけになっている場合は利用を控えましょう。
利用規約を確認
 偽サイトの利用規約などには不審・不当な記載がある場合があります。
 ◇サイトが適切に機能しているかを確認
 偽サイトは、リンクがうまく機能しない、決済がスムーズに進まないなどの場合があります。
 ◇サイト運営業者に直接問い合わせる
 購入前に問い合わせを行い、返信の有無、日本語の字体・文章表現などを確認しておきましょう。

優良運転者金正賞

高砂交通安全協会
 (高砂警察署別館内)
 ☎443・15541

優良運転者として金賞を受けたことがあり、次の要件を満たす人は、交通安全協会に申請してください。
 ◇高砂交通安全協会の会員
 ◇金賞受賞後引き続き運転に従事し、営業用車は3年以上、自家用車は5年以上、原動機付自転車は10年以上経過している
 ◇禁固以上の刑を受けたことがない
 ◇過去5年以上無事故無違反である
 持ち物 高砂交通安全協会会員証、運転免許証、印鑑、無事故・無違反証明
 申請手数料670円
申込期間
 2月1日(月)～26日(金) 9時～17時
 ※土・日、祝日を除く。
優良運転者表彰特例制度
 長期間安全協会加入者(30年以上)は、別途基準を満たせば、最初から金正賞の申請ができます。詳しくは、

高砂交通安全協会までお問い合わせください。



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
 ◇2月4日(木)
 中央公民館兼伊保公民館
 ◇2月24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
家族DEひなまつり
 中筋公民館
 ☎448・4821
 みんなで楽しくひな祭り料理を作りましょう。
 とき 2月27日(出) 10時～12時
対象 子どもと保護者
定員 5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(月)～
申込方法 電話で中筋公民館まで

地元企業合同 就職面接&相談会

産業振興課
 ☎443・9030

地元企業が合同で就職面接と相談会を開催します。一日でさまざまな企業の会社説明、面接、就職相談を受けることができます。参加者には、記念品をプレゼントします。
 とき 2月21日(日) 13時30分～16時
 (受付13時～15時30分)
 ところ 文化保健センター ぼっくりんホール
対象 おおむね55歳未満の求職者
参加費 無料
持ち物 写真付きの履歴書(二つの企業につき1枚)、ハローワークカード(登録者のみ)、筆記用具
 ※ 参加企業は、市ホームページをご覧ください。
 ※ 申込不要

2月の図書館

図書館
 ☎432・1355

休館日
 1日(月)
行事・イベント
 ※ 申込不要・無料
 ◇えほんのじかん
 とき 2月6日(出) 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13日(土)・20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17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25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～
 ※ 2月16日(火)を除く。
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。
 ◇えほんのもりスペシャル
 とき 2月16日(火) 10時～、10時30分～
内容 エプロンシアター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2021
図書館リニューアルオープン5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。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2日(火)～28日(日)
内容 みんなでシネマスペシャル
 とき 2月7日(日) 10時30分～
 ◇こどもシネマ
 10時30分～
 「かぐや姫」他2編
 ◇おとなシネマ 14時～

「海よりもまだ深く」
定員 各20人
申込方法 直接または電話で図書館まで
みんなでシネマリバイバル
 とき 2月21日(日) 10時～
内容 こどもシネマ 10時30分～
 「わらしべ長者」他2編
 ◇おとなシネマ 14時～
 「蝉しぐれ」
定員 各20人
申込期間 2月4日(木) 10時～
申込方法 直接または電話で図書館まで
図書館名誉館長講演会
 とき 2月27日(出) 13時30分～
定員 20人
申込期間 2月6日(土) 10時～
申込方法 直接または電話で図書館まで
耳から愉しむ
 本の世界～冬編～
 本の書き出しやおすすめの一節を朗読します。
 とき 2月12日(金) 10時30分～
読み手 むつみ会
定員 17人

申込方法 直接または電話で図書館まで
楽しい紙しばい
 高砂出身の「堀尾青史」の紙芝居を実演します。
 とき 2月14日(日) 10時30分～
演者 青木 昭子氏
対象 子どもと保護者
定員 15組
申込方法 直接または電話で図書館まで
科学実験教室
 とき 2月14日(日) 13時30分～14時30分
内容 医学入門～煮干しで知る体の仕組み
講師 関口 芳弘氏
 (国立研究開発法人理化学研究所)
対象 5歳以上の子どもと保護者
定員 15組
申込方法 直接または電話で図書館まで
ロボット
プログラミング教室
 わかりやすく簡単なプログラミングで、ロボット「こくり」を動かしてみよう。
 とき 2月28日(日) 13時30分～15時

申込方法 直接または電話で図書館まで
第3回 石の宝殿・竜山周辺史跡写真展
 石の宝殿研究会
 ☎090・6917・9919
 国史跡に関わる、楽しく魅力ある風景写真を展示します。また、工芸品や歴史関連資料も併設展示します。
 とき 2月13日(土)～21日(日) 9時～17時
ところ 中央公民館兼伊保公民館
テーマ 魅力を伝える私の作品
入場料 無料
オンライン プレママサロン
 子育て世代包括支援センター
 ☎443・3950
 妊婦同士で楽しくおしゃべりしませんか。
 とき 3月10日(水) 10時30分～11時

対象 小学1～3年生と保護者
定員 4組
申込期間 2月5日(金) 10時～
申込方法 直接図書館まで
第3回 石の宝殿・竜山周辺史跡写真展
 石の宝殿研究会
 ☎090・6917・9919
 国史跡に関わる、楽しく魅力ある風景写真を展示します。また、工芸品や歴史関連資料も併設展示します。
 とき 2月13日(土)～21日(日) 9時～17時
ところ 中央公民館兼伊保公民館
テーマ 魅力を伝える私の作品
入場料 無料
オンライン プレママサロン
 子育て世代包括支援センター
 ☎443・3950
 妊婦同士で楽しくおしゃべりしませんか。
 とき 3月10日(水) 10時30分～11時

対象 高砂市に住民票がある妊婦
定員 10人
申込期間 2月6日(土)～3月5日(金)
申込方法 市公式アプリ「たかさこナビ」の子育て・健康の「プレママサロンの受付予約」から予約
 ※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。
高砂商工会議所 70周年記念講演会
 高砂商工会議所
 ☎443・0500
対象 高砂市に住民票がある妊婦
定員 10人
申込期間 2月6日(土)～3月5日(金)
申込方法 市公式アプリ「たかさこナビ」の子育て・健康の「プレママサロンの受付予約」から予約
 ※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

とき 3月22日(月)
ところ 文化会館じょうとんばホール
講師 杉村 太蔵氏
定員 300人
しめ切り 2月26日(金)
申込方法 申込書に必要事項を記入の上、商工会議所まで
 ※ 申込書は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。

みどりの相談所

市ノ池公園みどりの相談所
☎447・66401

花と緑の教室
洋ランの
植え替えと育て方②

とき 2月20日(土)
10時〜12時

ところ 多目的研修室
定員 20人
参加費 無料

申込期間 2月9日(火)〜15日(月)
8時30分〜17時

申込方法 電話でみどりの相談所まで
※ 参加者本人のみ申込可

めざせイクメン！ 親子で遊ぼう

民生委員児童委員協議会
(障がい・地域福祉課内)
☎443・9027

とき 3月6日(土)
10時30分〜11時30分
(受付10時〜)

ところ ユーアイ帆つとゼンター

内容 父と子のふれあい遊びとおもちゃ作り
講師 NPO法人子育て

スポーツ

サポーター☆きらりんng
対象 市内在住の就学前の子どもと父親

定員 20組
※ 子ども1人につき保護者1人
参加費 無料

申込方法 電話で障がい・地域福祉課まで
※ 動きやすい服装でお越しください。

ここに健康チャレンジ 抽選応募はお忘れなく！

文化スポーツ課
☎443・9136

100日間の運動を達成した人に、高砂市の特産品が抽選で当たります。達成した人は、ぜひ抽選に応募してください！

しめ切り 3月5日(金)
申込方法 チャレンジカードに100日間の運動記録と必要事項を記入の上、直接または郵送で文化スポーツ課(〒676-8501 荒井町千鳥1-1-1)まで

※ 総合体育館、各市民サ

健康な体づくり！ 太極拳無料体験講座

文化会館
☎442・4831

とき 2月22日(月)
10時〜12時

ところ 文化保健センター
定員 10人程度
持ち物 動きやすい服装、スニーカー、タオル、飲み物

しめ切り 2月15日(月)
申込方法 電話で文化会館まで

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事務局
男子 ☎080・5309・6694
女子 ☎090・4501・7702

とき 3月28日(日)
9時〜

ところ 総合体育館
種目 9人制バレーボール
参加費 3,000円

働く第一歩セミナー

あかし若者サポートステーション
☎078・915・0677

とき 2月9日(火)
10時〜12時

ところ 生石研修センター
講師 藤村 和代氏
定員 10人

申込方法 電話であかし若者サポートステーションまで
※ 応募書類の書き方 コツをつかんで次へ進む面接につながる

高砂文化教室「高砂学」

文化スポーツ課
☎443・9136

とき 3月25日(木)
9時30分〜12時

ところ 申義堂
講師 横出 春音氏
横出 春優氏
(生田流新絃社)

対象 小学生
定員 10人
参加費 無料

しめ切り 3月12日(金)

生活応援セミナー 法律編

生石研修センター
☎447・4110

とき 2月23日(祝)
10時〜11時30分

ところ 生石研修センター
内容 40年ぶりの相続法改正〜争いにならないための準備を〜

講師 塩崎 篤史氏
(塩崎法律事務所)

定員 30人

新入社員研修講座

高砂商工会議所
☎443・0500

とき 4月9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 35人

受講料 無料
※ 別途資料代1,500円
※ 円や団体保険、実習などに伴う費用が必要

青年の家 ウクレレ体験教室

青年の家
☎443・2155

とき 2月16日(火)・18日(木)
10時〜11時(全4回)

ところ 青年の家
対象 18歳以上
定員 5人
参加費 500円

持ち物 ウクレレ
※ 貸し出しもあります。
申込期間 2月2日(火)〜12日(金)

申込方法 電話で青年の家まで

韓国語・英語講座

国際交流協会
☎443・9132

とき 4月〜令和4年2月の毎週月曜日(全37回)
◇韓国語講座(初心者向け)
17時〜18時30分
◇英会話講座(初・中級)
19時〜20時30分

ところ 市役所西庁舎4階
対象 次の要件をすべて

募 集

高砂市駐車場使用者募集
極東開発パーキング(株)
☎06・4707・3585

とき 2月28日(日)
13時30分〜

ところ 文化保健センター

定員 22人

寺前駐車場

「学び直し」は教育センターで！ 松陽学園、陶芸教室の生徒募集！

教育センター ☎448・4191

ところ 教育センター

申込期間 2月8日(月)〜3月5日(金)
※ 土・日、祝日を除く。
申込方法 必要書類に必要事項を記入の上、郵便番号、住所、氏名を記入した返信用はがきを添えて教育センターまで
※ 必要書類は、教育センター、市役所本庁舎1階受付、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。
※ 申込多数の場合は抽選

松陽学園 新入生募集

講義やクラブ活動などの楽しみを通して仲間づくりの輪を広げ、楽しい学園生活を送りませんか。

とき 4月〜令和7年3月の主に月曜日(4年制)
10時〜12時
※ (年間26回程度)

対象 昭和35年4月1日以前に生まれた人
※ 卒業生の再入学は不可

定員 100人
受講料 無料

陶芸教室生徒募集

とき 4月〜令和4年3月の毎週月曜日
10時〜15時

※ 期間終了後も自主活動があります。
対象 市内在住の20歳以上の陶芸初心者
※ 他の陶芸クラブ・教室に参加している人を除く。

定員 15人
参加費 1,000円
※ 別途資料代1,000円
円、実習などに伴う費用が必要

見学会 事前に教育センターに申し込んでください。
とき 2月8日(月)・15日(月)・22日(月)





地球にやさしく
エコラム
vol.35

環境に関することばを紹介する
「エコラム」をお届けします。

環境政策課 ☎443-9029

「住宅用蓄電池」

電気を充電して蓄え、繰り返し使用することができる電池を蓄電池といいます。スマートフォンやパソコンなどに内蔵されているバッテリーも蓄電池の一種です。

近年、家庭で電気を蓄えることができる住宅用蓄電池が注目されています。住宅用蓄電池には、大きく分けて次の3つの役割があります。

1. 「余らせて売る」から「うまく活用する」

自宅の太陽光発電などの再生可能エネルギー電源が必要以上に発電した時、使い切れない電気を住宅用蓄電池に蓄えておき、必要な時に利用することができます。前回のエコラムで紹介した「卒FIT」つまり固定価格買取制度が終了したあと、余った電気は、「売る」から蓄電池により「蓄えて自宅で消費する」ことに変えることができます。

2. 防災に役立つ

災害などで停電が発生した場合、住宅用蓄電池に電気を蓄えておけば、非常用電源として使うことができます。災害時には、食料の冷蔵、携帯電話の充電などが困難になることが想定されますが、蓄電池があれば家電品の必要最低限の電源を確保することができます。

3. 電気代の節約が可能

電気料金が安い夜の時間帯に蓄電池に充電し、蓄えた電気を電気単価の上がる昼間の時間帯に利用することで、電気代を節約することができます。

電気の需要量は、時間帯によって大きく変動します。ピーク時の電力供給を住宅用蓄電池から賄う家庭が増えれば、発電所の発電設備も効率的な運転ができ、電気のエコな利用を促すことができます。

また、電気を発電所から市街地まで送る際には、多くの送電ロスが生じます。太陽光発電など各家庭で発電した電気を住宅用蓄電池に蓄え、家庭内で使用することで、送電ロスも最小限に抑えることができます。

蓄電池を活用すれば、地産地消の効率的な電力利用を促進し、より一層エコにつながるといえるでしょう。

- ※ 申請は、施工業者との契約前に行う必要があります。
- ※ 他の補助事業との併用については、各補助事業の窓口にお問い合わせください。
- ※ 詳しくは、兵庫県森林組合連合会ホームページをご覧ください。

妊婦特別支援金

保健センター
☎443・3936

コロナ禍における妊婦の不安解消の一助として、支援金を給付します。

対象 次の要件をすべて満たす妊婦

- ◇申請日と申請翌月末日に
おいて、高砂市の住民基本台帳に記載がある
- ◇令和3年3月31日までに
妊娠届出書を提出している

給付額 5万円

給付方法 原則、申請者本人名義の銀行口座へ振り込み

しめ切り 3月31日(水)必着

申込方法 次のいずれかの方法で申請してください。

- ◇申請書に必要事項を記入の上、健康増進課(〒676-0021 高砂町朝日町1-2-1)まで
- ◇妊娠届出書を提出した際に申請

高砂結びのWAOONカードを「ご利用ください」

市民活動推進課
☎443・9006

「高砂にこにこポイント制度」は令和2年2月29日をもって終了しましたが、「高砂結びのWAOONカード」

「高砂結びのWAOONカード」は引き続き買い物に利用できます。現金をチャージしておけば、全国のイオンのWAOONカード取扱店で支払いができます。

また、高砂結びのWAOONカードで支払った金額の0.1%が、イオンリテール(株)マックスバリュ西日本(株)から高砂市に寄付されます。

寄付金は高砂市のまちづくりに活用されるので、ぜひ高砂結びのWAOONカードをご利用ください。

「総合治水」の計画をリニューアルしました

治水計画課
☎443・9036

市では、川や水路の工事だけではなく、家庭や事業所などで雨水をためることや水害時の適切な避難行動など、市民・事業者の皆さんと一緒に取り組む「総合治水」を推進しています。

近年心配される大型台風などに備えるため、平成27

県産木材利用拡大キャンペーン事業

ひょうご森づくりサポートセンター
☎078・371・0607
兵庫県林務課
☎078・341・7711

県産木材を使って家を建築する県民の皆さんに、施工業者を通じて30万円相当を還元します。

とき 2月28日(日)

対象 県内在住で、県産木材を50%以上使用する新築木造住宅を建築する人

定員 330人

※ 申請は、施工業者との契約前に行う必要があります。

アダプトプログラム 活動団体募集

市民活動推進課
☎443・9006

アダプトとは、英語で「養子にする」という意味です。生活に最も身近な公共の場である道路・緑道・河川などを、わが子のように愛情を持って見守り、管理(清掃美化活動)を行う団体を随時募集しています。

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、河川など

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

対象 市内のグループ、NPO法人、自治会、事業者など3人以上で構成される団体

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、市民活動推進課まで

※ 申込書は、市民活動推進課にありませぬ。

市民ボランティア募集

市民活動推進課
☎443・9006
FAX 443・0009

進捗にありませぬ。ホームページからでも取り出せませぬ。

※ 詳しくは、市民活動推進課まで

文化会館 友の会会員募集

文化会館
☎442・4831

期間 4月1日(木)〜令和4年3月31日(木)

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

年会費 1,500円

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

※ 申込書は文化会館にあります。

※ 郵便振込も可(振込手続料は会員負担)

※ 詳しくは、文化会館まで

相生橋橋脚梁 拡幅工事に伴う 夜間通行規制

加古川土木事務所道路第1課
☎421・9404

相生橋西詰交差点の交通渋滞の解消と安全な歩行者・自転車通行の確保のため、相生橋の拡幅と交差点の改良を進めています。

3月中旬には、一部橋脚梁部の拡幅工事を行います。工事に伴い、夜間のみ北側の新相生橋を通行止めにし、南側の旧相生橋が片側交互通行となります(交通誘導員により誘導します)。

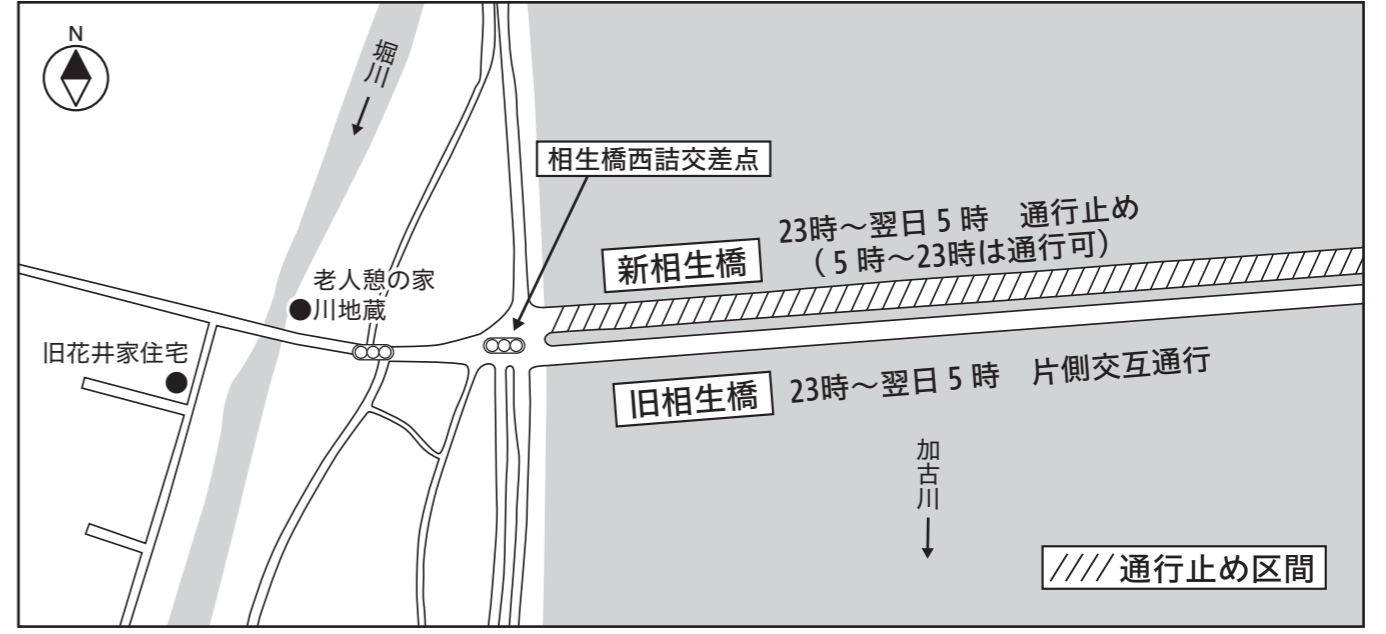
「ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。」

とき 3月中旬の6日間程度
23時〜翌日5時

※ 5時〜23時は通行可

※ 日程は決まり次第看板などでお知らせします。

※ 橋脚梁部拡幅工事は令和4年度中に完成予定です。





ヒトの歯とサメの歯

播磨歯科医師会 大木 雄輔

赤ちゃんのころから生え出した乳歯。成長の過程で乳歯は前歯から順々に生え替わっていき、大人の歯が並んでいきます。この大人の歯は、一度失えば二度と生えてこないため、大切に扱わなければなりません。

一生のうちに1回しか生え替わらない人間の歯。ですが、世の中にはサメのような、一生のうち2万本以上も歯が生え替わる生き物もいます。

サメは、顎骨に6~20列の歯が並び、中には3,000本の歯を持つ種類のサメもいるそうです。餌を捕るときは前から2列までの歯を使い、前列の歯が割れたりすり減ったりすると自然に歯は抜け落ちていき、代わりに後ろの歯が移動して前へ出てきます。サメの歯は、約2~3日ごとに交換され、いつも鋭い状態になっています。人間の歯と違い、抜けては生えてを何度も繰り返すことができるので、うらやましいですよ。

これに対して人間の歯は、顎骨に直接結合していません。人間の歯は、歯槽骨や歯根膜というものによって支えられています。歯槽骨が歯の根元を包み込み、歯根と歯槽骨の間の歯根膜が衝撃を吸収してクッション代わりになっています。このため、人間の歯は丈夫で壊れにくく、噛む能力も格段に向上しています。

逆にいえば、サメの歯が抜けやすい原因の一つは、人間と違い、歯を支えている歯槽骨や歯根膜がないことといえるでしょう。

人間は進化の過程で、何度も生え変わる歯より、性能が良くて長持ちする歯を選んだといえます。しかし、歯周病などが進んでしまうと、歯を支えるはずの歯槽骨や歯根膜が破壊されてしまいます。高性能の歯を大切にするためには、口腔ケアに力を入れる必要があります。

厚生労働省と日本歯科医師会では、「8020運動」を推進しています。これは、80歳まで自分の歯を20本残すことをめざすものです。

歯の健康を保つことは、活気ある老後につながります。サメの歯のように抜け落ちてしまわないよう、しっかり歯周病予防を行いましょ。また、大切な歯を守るために、歯科医院で定期的な検診を受けましょ。

預けて安心！ 自筆証書遺言書 保管制度

神戸地方法務局加古川支局
☎424・3555

自筆証書遺言書とは、遺言者本人の自書で作る遺言書です。

令和2年7月10日から、法務局で自筆証書遺言書の保管が可能になりました（自筆証書遺言書保管制度）。遺言書の紛失や改ざんの恐れがなくなり、

経営者の退職金 小規模企業共済制度

中小企業基盤整備機構
☎050・5541・7171

国が作った退職金の積立制度です。月額1,000円から7万円まで自由に設定でき、掛け金は所得控除の対象になります。商工会

家畜の飼育状況報告

姫路家畜保健衛生所
☎079・240・7085
FAX 079・232・2685

次の家畜を1頭(羽)以

上飼育している人は、家畜伝染病予防法により、毎年2月1日時点の飼育状況と飼育場所の所在地を、管轄する家畜保健衛生所に報告する必要があります。

詳しくは、姫路家畜保健衛生所までお問い合わせください。

対象・しめ切り
◇牛、水牛、鹿、綿羊、ヤギ、馬、豚、イノシシ
4月15日(木)

◇鶏、ウズラ、アヒル(アイ)

報告方法は、報告用紙に必要事項を記入の上、郵送またはファクスで姫路家畜保健衛生所(〒679-2166 姫路市香寺町中村595-15)まで

報告用紙は、農林水産省ホームページから取り出せます。

電動式生ごみ処理機の 購入費助成

計画管理課
☎448・5260

生ごみの減量とリサイクルに効果的な、電動式生ごみ処理機の購入費を助成します。詳しくは、計画管理課までお問い合わせください。

助成額 購入費(税抜き)の半額(上限3万円)

申請方法 申請書に必要事項を記入の上、領収書、保証書、住民票、市税の完納証明書を添えて計画管理課まで

※ 申請書は、計画管理課、

【引き取りできないもの】
◇電動式生ごみ処理機で作られた堆肥
1回あたり2kg程度
◇ダンボールコンポストで作られた堆肥
1回あたり10~15kg程度
※ 引き取りは月1回
※ 一次発酵が終了し、十分乾燥させたものに限る。

交換コーナー

市民活動推進課
☎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】
◇ボン菓子製造機一式
価格は相談 米田町 匿名
☎431・4055
◇学習机(引き出し、椅子、本棚、スタンド付き)
無料 曾根町 匿名
☎090・5468・1232
※ 取りに来られる人
【譲ってください】
◇帯締め・帯揚げ
無料 荒井町 匿名
☎090・9218・083

第5回高齢者福祉計画及び 介護保険事業計画(第8期) 策定委員会の傍聴

高年介護課
☎443・9063

計画の策定にあたり、策定委員会を一般公開します。とき 2月9日(火) 14時~
ところ 市役所南庁舎5階
定員 5人
申込期間 2月1日(月)~
申込方法 直接または電話で高年介護課まで

市役所本庁舎受付、各市民サービスコーナー・市民コーナーにあります。

堆肥の引き取りを
実施しています

電動式生ごみ処理機で作った堆肥の使い道がない人にも気軽に取り組んでもらえるよう、美化センターで堆肥を引き取ります。堆肥は、市ノ池公園などの花や木々に有効活用します。

引き取り時に、ハーブの栽培が簡単に楽しめるリトルハーブ缶をお渡しします。詳しくは、計画管理課までお問い合わせください。

持込方法 事前に電話で計画管理課まで連絡の上、堆肥を45リットル以下のポリ袋(透明・半透明)に入れて計画管理課まで

引き取りできないもの

◇一次発酵が終了していないもの
◇ダンボールコンポスト、電動式生ごみ処理機以外で処理されたもの
◇ポリ袋に入れていないもの
◇異物が混入しているもの
◇腐敗・異臭・コバエなどが発生しているもの
◇処理されていない生ごみ

食育メモ

花粉症を乗り切ろう！

保健センター ☎443-3936

花粉症は、植物に含まれる花粉が原因となって、くしゃみや鼻水などの症状を起こすアレルギーの一種です。花粉症の要因には遺伝などがありますが、食生活やストレスなども悪化の要因とされています。

【花粉症の症状を和らげる食事の方法】

- ①栄養バランスを整える**
主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)、副菜(野菜や海藻、キノコ類のおかず)のそろった食事を心掛けましょ。
- ②青魚を食べる**
サバやイワシなどの青魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)は免疫を正常化し、アレルギー症状を緩和する働きがあるといわれています。
- ③野菜や果物を食べる**
腸内環境を整える食物繊維や、免疫力を高めるビタミンCが豊富です。特に緑黄色野菜には、粘膜を強くするβカロテンが多く含まれています。
- ④発酵食品を食べる**
味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を整える作用があります。腸には免疫細胞が多く存在するため、腸内環境を整えることで、免疫力を正常に保ち、アレルギー症状を緩和するといわれています。

作ってみよう！

小松菜の味噌クルミ和え

【作り方】
①クルミはフライパンで炒り、粗みじん切りにする。
②小松菜は茹でて冷水にとり、水気を絞って長さ3cmに切る。
③クルミと調味料を混ぜ、小松菜とあえる。

【材料(4人分)】
小松菜150g、クルミ30g、味噌大さじ1/2、砂糖大さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、酒小さじ1

あなたの困ったを解決します！

まずは相談

シロアリの駆除 塗装・防水工事

お掃除
◆部屋の掃除
◆キッチン・お風呂掃除
◆お墓のお掃除

様々な代行
◆運動会の場所取り
◆スゴートの人数合わせ
◆代理出席
◆贈り物の購入

女性スタッフサポート
◆病院付添
◆買物お手伝い
◆ハウスクリーニング

企業から出た 産業廃棄物の収集運搬を お任せ下さい！
お気軽にご相談ください
産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第02806183279号

街のべりな便利屋 **ミヤビ屋** ☎0120-34-3366 MIYABITEC CO.,LTD
姫路市三左衛門町西の町128番地

交通安全啓発活動

▼12月23日(水)、市と高砂警察署が協力し、市役所本庁舎正面玄関前で来庁者に向けて交通安全の啓発活動を行いました。夕暮れ時や夜間の反射材の活用、安全確認の徹底など、交通事故防止のための呼びかけを行いました。



食品ロスを減らそう!フードドライブ

▼1月13日(水)~15日(金)、コープこうべ高砂店で、各家庭から持ち寄られた「食べる見込みのない食品」を、市内の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付するフードドライブを実施しました。



消防出初式

▼1月10日(日)、市役所南庁舎で行いました。消防活動に貢献した人たちの表彰を行い、防火防災意識の向上を図りました。



緊急事態宣言発令中 (令和3年1月14日(木)~2月7日(日))

兵庫県は、緊急事態措置実施区域に指定されています。

- ◇不要不急の外出自粛、特に夜20時以降の不要不急の外出自粛を徹底してください。
- ◇こまめな手洗い、マスクの着用、毎日の検温などの健康管理や換気を徹底してください。
- ◇発熱、息苦しさ、味覚の異常などの症状がある場合には、出勤、通学などを控えるとともに、すぐにかかりつけ医などに電話相談してください。

皆さんの生命・健康を守り、医療崩壊を防ぐために、新型コロナウイルス感染症拡大防止に向け、さらなるご理解ご協力をお願いします。



みのり会館だより

みのり会館 ☎4331・6170

No.458

みのり会館では「みんなでつくる住みよいふるさと」をテーマに、部落差別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、いじめ問題などの解決をめざして学習会や講座などを実施しています。

子どもの人権教育学級

令和2年10月27日に、石研修センターで実施しました。

臨床発達心理士・カウンセラーの五百蔵佳世子さんの講演「体罰禁止」で子育てはどうする?」を行い、市内幼稚園・こども園・保育園の保護者28人が参加しました。

主な内容

平成31年4月に児童虐待防止法が改正され、「親がしつけに際して、体罰を禁じる法律」が施行されました。

た。折しも生活は新型コロナウイルスナウシルス感染症拡大防止のための自粛が続ぎ、親子も子もイライラが増すばかりの毎日です。

体罰の問題性

体罰は、大人の感情のけ口として行われることがあり、しばしばエスカレーターする傾向があります。また、恐怖感で子どもの言動をコントロールしてしまうと、他のしつけ方法がわからなくなってしまう。体罰を受けた子どもは、心や行動面で問題を抱え、



学習意欲の低下や無気力、非行、うつ病などが見られやすくなります。

また、体罰を自撃した子どもにも深い心理ダメージを与えてしまいます。

体罰に頼らない

子育てのために

子育てには、子どもが「ありのままの自分を受け入れられる」と思えるような関わり方が大切です。子どもの話をよく聞き、効果的にほめること、叱るときは、過去を引きずったり全否定したりしないよう、その時の子どもの行動だけを叱ることが重要です。

女性の人権研修

令和2年11月11日に、みのり会館で実施しました。兵庫県人権啓発協会の生田周司さんの講演「『自分らしくいきいき』と『女性の人権』」を行い、米田町連合婦人会の33人が参加しました。

主な内容

企業には、採用の男女比

女性管理者の割合などの行動計画を作成し、女性が活躍できる環境を整えることが求められています。国は、2020年に女性管理者の割合を3割に増やすことを目標としています。女性の管理職は5年前と変わらず1割程度です。

男女の格差を示す「ジェンダーギャップ指数」では、日本は、153カ国中121位であり、諸外国から比べると遅れています。

女性活躍を阻む壁

女性の正規採用が少ない上、出産や育児によるキャリアの中断もあります。

また、「責任の重たい仕事は女性には無理だ」「育児中は大変だからこの仕事はかわいそうだ」などの無意識の偏見があります。配慮は必要ですが、過剰な配慮は成長と活躍を阻むこととなります。

ハラスメントの問題

ハラスメントは、女性にとって深刻な問題です。

セクハラは、相手の意に反する性的言動、また、相手が不快に感じ嫌だと思ってしまう言動をいいます。

他にも、妊娠・出産などを理由に不利益な扱いをするマタハラ(マタニティハラメント)、独身者に結婚しない理由の詮索をするなどのマリハラ(マリッジハラスメント)などがあります。



立場上訴えることもできず、精神的に追い詰められる人も多くいます。

ハラスメントのない社会を

社会に残る固定的な役割分担意識により、家庭や職場でさまざまな差別が起きています。さらに配偶者や恋人などからの暴力(DV)など「女性に対する人権侵害」も重大な問題です。

兵庫県では、法律に基づきDV対策も推進しています。しかし、女性が被害を訴えにくいことから問題が潜在化する傾向があり、そうならないように周囲の理解と協力が重要です。



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。

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 市民相談窓口(⑤番)	市民活動推進課 ☎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(金)・25日(木) 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 市民相談窓口(⑤番)	市民活動推進課 ☎443-9002
行政相談	国・県に対する要望、苦情などの相談	2月22日(月) 13時～15時	本庁舎2階 市民相談窓口(⑤番)	市民活動推進課 ☎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	2月10日(水) 13時～15時	本庁舎2階 市民相談窓口(⑤番)	市民活動推進課 ☎443-9002
税務相談	税理士が税務の入り口をアドバイス	2月2日(火)・9日(火)・16日(火)・24日(水) 13時30分～16時30分 ※ 要予約 (24日は9時30分～12時、13時30分～16時30分)	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の納付相談	2月10日(水)・25日(木) ～19時	本庁舎1階 国保医療課(⑨番)	国保医療課 ☎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10日(水)・25日(木) ～19時	本庁舎1階 納税課(②番)	納税課 ☎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3階 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3階 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、虐待などの問題行動に関する相談	月～金曜日 9時～12時、13時～16時	西庁舎4階 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	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(月)・25日(木) 13時～15時	15日(月) みのり会館 25日(木) 中央公民館	人権推進室 ☎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8日(月) 14時～16時	ユーアイ帆つとセンター	障がい・地域福祉課 ☎443-9027
生活支援相談	仕事や暮らしの困りごとに関する相談	月～金曜日 9時～12時、13時～17時	西庁舎1階 障がい・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65歳以上の人)	2月24日(水) 10時～、11時～、13時～、14時～、15時～ ※ 各1人	ユーアイ帆つとセンター	地域包括支援センター ☎443-3723
女性のためのこころの相談	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)	西庁舎4階 相談室	男女共同参画センター ☎443-9134
女性のための法律相談	女性の弁護士による法律相談(事前にこころの相談を受けた人)	2月22日(月) 13時～16時 ※ 要予約(定員6人)	西庁舎4階 相談室	男女共同参画センター ☎443-9134
若者しごと相談	15～49歳の人の仕事探しに関する相談	2月9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17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10日(水)・24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	2月8日(月)・22日(月) 13時～14時 ※ 要予約(8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



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	妊産婦、1歳未満の乳児と保護者を対象にした相談 テーマ「お口の中をのぞいてみよう」	2月18日(水) 10時～11時30分 ※ 受付9時30分～	文化保健センター	保健センター ☎443-3936
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16日(火) 9時45分～11時30分 ※ 受付9時30分～(要予約)	文化保健センター	子育て包括支援センター ☎443-3950
乳児保健相談	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	保健センター ☎443-3936
10カ月児健診				
1歳6カ月児健診	対象者に個別通知しています。	2月5日(金)	文化保健センター	保健センター ☎443-3936
3歳児健診	対象者に個別通知しています。	2月19日(金)・26日(金)	文化保健センター	保健センター ☎443-3936



2月の救急医

内科・外科・小児科・耳鼻咽喉科

とき	科目	医院名・住所	電話番号
7日	内	荒川クリニック 荒井町日之出町	☎443-5566
	内	いちかわ内科循環器科 加古川市志方町上畠木	☎452-5222
	外	大森整形外科医院 曾根町	☎448-5000
	外	住吉医院 加古川市加古川町寺家町	☎420-7333
	小	桃田小児科医院 稲美町中一色	☎497-0700
	耳	小野耳鼻咽喉科 米田町米田	☎431-3213
11日	内	阪本医院 神爪1丁目	☎432-2222
	内	よしおか内科クリニック 加古川市尾上町口里	☎441-7123
	外	西垣医院 阿弥陀町阿弥陀	☎447-1019
	外	後藤整形外科 加古川市神野町石守	☎426-2880
	小	米山小児科 播磨町西野添1丁目	☎078-943-0135
	耳	平林耳鼻咽喉科クリニック 明石市大久保町大窪	☎078-934-4133
14日	内	増田内科医院 神爪5丁目	☎433-1313
	内	長谷川医院 加古川市西神吉町鼎	☎431-8151
	外	ふじわら医院 米田町塩市	☎434-2355
	外	やました整形外科 加古川市尾上町長田	☎426-8800
	小	くろだ小児科 播磨町南大中1丁目	☎430-2111
	耳	寺岡耳鼻咽喉科 播磨町南野添3丁目	☎435-3376

診療時間 【内科・外科・小児科】 9時～18時
【耳鼻咽喉科】 ◇高砂市・加古川市・稲美町・播磨町 9時～18時
◇明石市 9時～17時

※ 変更される場合がありますので、事前に各医療機関までお問い合わせください。

歯科・眼科(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)
※ 受付時間内に来院してください。

とき	科目	医院名・住所	電話番号
21日	内	魚川医院 米田町米田	☎432-5226
	内	おりべ内科医院 加古川市東神吉町砂部	☎432-2336
	外	高砂西部病院 中筋1丁目	☎447-0100
	外	ほうらい外科胃腸科医院 加古川市加古川町木村	☎420-7782
	小	はしもとキッズクリニック 加古川市加古川町寺家町	☎421-1235
	耳	メープル耳鼻咽喉科 明石市小久保5丁目	☎078-921-8880
23日	内	飯尾医院 米田町島	☎431-0770
	内	奥窪医院 加古川市加古川町本町	☎422-3208
	外	河野クリニック 高砂町栄町	☎444-2112
	外	宮島整形外科クリニック 加古川市別府町別府	☎441-4722
	小	ふじたこどもクリニック 稲美町国岡1丁目	☎441-8760
	耳	ふじもと耳鼻咽喉科 加古川市西神吉町岸	☎433-8741
28日	内	井上内科医院 加古川市別府町新野辺北町5丁目	☎432-0230
	内	藤岡内科医院 加古川市西神吉町大国	☎432-0231
	外	市民病院 荒井町紙町	☎442-3981
	外	塩津外科胃腸科 加古川市平岡町土山	☎078-942-0333
	小	高砂西部病院 中筋1丁目	☎447-0100
	耳	浜本整形外科耳鼻咽喉科 明石市大久保町大久保町	☎078-935-5011

内科・小児科(夜間)

科目	医院名・住所	電話番号
内小	加古川夜間急病センター 加古川市米田町船頭5-1	☎431-8051

診療時間
【内科】 21時～6時
【小児科】 21時～24時

※ 詳しくは、新聞・高砂市医師会ホームページをご覧ください。