

市内協力医療機関一覧

地区	医療機関名 電話番号	予約方法	予約開始日	留意事項 (記載がない場合は6月7日(月)から接種開始)
高砂	加古皮フ科 ☎444-2344(予約専用電話)	電話	6月1日(火)	かかりつけの患者優先 新規の受付は予約専用電話のみ
	河野クリニック ☎444-2112	電話 窓口	6月1日(火)	新規の受付は窓口予約のみ
	三木医院 ☎442-2495	電話 窓口	6月7日(月)	電話予約は午前中のみ
	横山外科胃腸科医院 ☎442-0377	電話 窓口	6月1日(火)	かかりつけの患者のみ
荒井	織田医院 ☎442-0662	窓口	6月2日(水)	かかりつけの患者のみ 予約は12時30分~13時のみ 接種開始は6月8日(火)から
	市民病院 ☎病院ホームページに掲載	予約専用電話 窓口 インターネット	6月7日(月)	窓口での予約開始は6月21日(月)から 接種開始は6月21日(月)から
伊保	泉外科医院 ☎447-1111	電話 窓口	6月7日(月)	予約は診療時間内のみ
	鹿岳胃腸科・内科 ☎447-3551	窓口	6月1日(火)	かかりつけの患者のみ
	松本医院 ☎447-0341	電話 窓口	6月2日(水)	かかりつけの患者のみ 接種開始は6月10日(木)から
	山名クリニック ☎448-1313	電話 窓口 インターネット	6月1日(火)	かかりつけの患者のみ インターネット予約優先
中筋	大北・牛尾クリニック ☎447-1855	電話	6月8日(火)	かかりつけの患者のみ(1日6人) 接種開始は6月16日(水)から
曾根	大森整形外科医院 ☎090-9059-4317 (問い合わせのみ)	窓口	6月2日(水)	かかりつけの患者のみ 窓口で接種の予約票を手渡し
米田	魚川医院 ☎432-5226	窓口	6月1日(火)	窓口で接種の引換券を手渡し(身分証明持参で代理の人でも可) 接種希望日は受付不可
	小野耳鼻咽喉科 ☎431-3213	電話	6月7日(月)	かかりつけの患者のみ 接種開始は6月15日(火)から
	こばやし小児科	インターネット	未定	詳しくは、ホームページに掲載
	東高砂胃腸外科 ☎432-1119	電話 窓口	6月7日(月)	かかりつけの患者優先 予約は9時~19時のみ
	増田内科医院 ☎433-1313	インターネット (電話・窓口は不可)	6月3日(木)	かかりつけの患者のみ 詳しくは、ホームページに掲載 定期診察時に医師と予約相談可
阿弥陀	はぎはら内科医院 ☎447-3344(予約専用電話)	電話 窓口	未定	かかりつけの患者のみ 電話予約は木曜日の午前のみ
	森脳神経内科 ☎448-4800	電話 窓口	6月3日(木)	予約は診療時間内のみ 接種希望日は受付不可
北浜	中村整形外科 ☎079-254-5533	窓口	6月1日(火)	予約は診療時間内のみ

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

集団接種に加え、個別接種が6月7日(月)から順次始まります

新型コロナウイルスワクチンセンター ☎443-5556

接種費用 無料

接種場所

集団接種 ◇総合体育館(米田町島526番地)
◇市民病院(荒井町紙町33番1号)

接種回数 2回

個別接種 市内協力医療機関



対象者ごとのクーポン券発送スケジュール

対象	クーポン券の発送日
80歳以上の高齢者	3月31日(水)
75歳以上の高齢者	5月19日(水)
65歳以上の高齢者	5月25日(火)
65歳未満で ◇基礎疾患がある人 ◇高齢者施設などで従事している人	未定
上記以外の人	

※ クーポン券を紛失、破損した人やクーポン券が届かない人は、再発行ができます。ワクチンコールセンター(☎443-5556)までご連絡ください。



個別接種での注意事項

◇クーポン券が届いてから、予約することができます。

◇各医療機関で予約開始日が違うため、左記の表をご確認ください。
(非公開の医療機関もあります。)

◇予約の電話やお問い合わせは、各医療機関の予約開始日以降にさせていただきます。

◇2カ所以上の予約はしないでください(集団接種を含む)。

◇キャンセルする場合は、必ず予約した医療機関で手続きしてください。

◇インターネット予約の方法は、各医療機関のホームページをご確認ください。

冊子版 ハザードマップを 改訂しました！



- 主な改訂のポイント
- ①新たに公表された
想定最大規模降雨による
洪水浸水想定マップの
活用方法を追加
 - ②ハザードマップの
活用方法を追加

知っておこう！ハザードマップの使い方

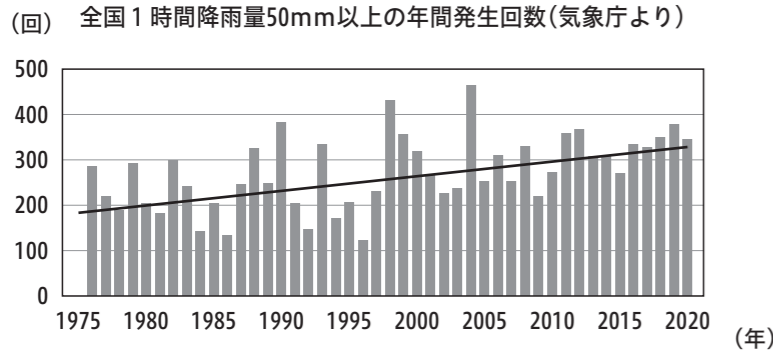
冊子版ハザードマップを改訂し、「広報たかさこ5月号」とともに全戸配布しました。今回は、改訂された冊子版ハザードマップの概要を紹介します。ハザードマップを手元に用意し、変更点や使い方などを合わせて確認していきましょう！

なぜハザードマップを改訂したの？

ハザードマップの改訂は、水防法などの法律に基づいて行われます。改訂が必要な背景を知っておくことで、ハザードマップを活用する際に役立ちます。

増え続ける大雨

日々のニュースや、生活していく中で、感覚的に「大雨の頻度が増えた」と感じる人もいるかもしれません。実際に気象庁のグラフのように、



大雨の発生回数は右肩上がりが増えていきます。地球温暖化の進行に伴い、豪雨のリスクは今後、さらに高まること予想されます。

水防法の改正

平成27年の水防法の改正により、災害が発生する大雨の想定について、堤防などの施設で対応する計画規模から、避難行動を優先する、想定し得る最大規模へと見直されました。これは、「堤防などの施設の能力には限界があり、施設では防ぎきれないような洪水が発生する」という、私たちの意識変革を求めています。

このような大きな意識の変革が求められている中で、ハザードマップという、目で見て危険度を知ることが出来るマップの改訂を行いました。

主な改訂のポイント①

新たに公表された 想定最大規模降雨による 洪水浸水想定マップを追加

水害に関するマップ
想定最大規模降雨による
洪水浸水想定マップ

ハザードマップ
7〜8ページ

水害編で追加されたマップでは、洪水に関するマップに、想定最大規模降雨による浸水想定が追加されました。これは、およそ1000年超に1回程度の確率で起こる大雨の際に、各河川が氾濫した場合のマップです。堤防の改修をはじめとした工事などでは防ぎ切れないものであり、「命を守るための避難行動を行う」ということが重要です。

浸水継続時間 想定マップ

ハザードマップ
9ページ

仮に洪水が起きた場合、浸水した地域の水が引くまでの時間を表したマップが浸水継続時間想定マップです。水が引くまでの時間も考慮して備蓄などを行う必要があります。

高潮による 浸水想定マップ

ハザードマップ
17〜18ページ

高潮に関するマップは、令和2年8月に兵庫県が公表した想定最大規模高潮による浸水想定に更新されています。

地震に関するマップ

震度想定マップ
(山崎断層帯・
南海トラフの地震)

ハザードマップ
21〜24ページ

地震編では、これまで「山崎断層帯」と「南海トラフ」の揺れに関するマップを1つに重ね合わせたものを掲載していましたが、今からはそれぞれの地震に分けて揺れに関するマップを掲載しました。今後、発生する確率が高いとされる南海トラフ地震は、山崎断層帯地震と違い、地震だけではなく津波への備えも考えなければなりません。

液状化危険度マップ

ハザードマップ
25〜26ページ

山崎断層帯と南海トラフの地震による液状化のリスクに関するマップを追加しました。

警戒レベルの改正

ハザードマップ
15〜16ページ

令和元年5月から、「避難指示」などの情報名の前に、警戒レベルを付して発令されることになりました。令和3年度からは、法改正に伴い、警戒レベルにも変更点があります。

避難の準備ではなく、危険な場所にいる人に対し、避難行動を求めるといった内容に変更されています。また「避難勧告」「避難指示」が一本化されたことにより、警戒レベル4が出された場合、「危険な場所から全員避難」が求められます。

これまでのように、「避難勧告」の後に、重ねて避難を促す「避難指示」を発令するというわけではありません。警戒レベル4「避難指示」が発令された場合、対象地区で危険な場所にいる人は、確実に安全な場所への避難行動をとってください。

改正された警戒レベル

危険度	警戒レベル	レベル分けされた情報	住民がとるべき行動
高い	5	緊急安全確保 (高砂市) 大雨特別警報 (気象庁)	命の危険 直ちに安全確保
	4	避難指示 (高砂市) 土砂災害警戒情報、 氾濫危険情報 (気象庁)	危険な場所から全員避難
	3	高齢者等避難 (高砂市) 大雨警報、洪水警報、 氾濫警戒情報 (気象庁)	危険な場所から 高齢者等は避難
	2	大雨注意報、 洪水注意報 (気象庁)	自らの行動避難を確認
	1	早期注意情報 (気象庁)	災害への心構えを高める
低い			

変更点

- ◇警戒レベル3
「避難準備・高齢者等避難開始」↓「高齢者等避難」に変更
- ◇警戒レベル4
「避難勧告」「避難指示」一本化



主な改訂のポイント②

ハザードマップの活用方法を追加

ハザードマップの活用方法として、兵庫県が推奨する「マイ避難カード」の様式と作成の流れを追加しました。

マイ避難カードって？

もし災害が起こった場合、「いつ」「どこに」「どこへ」って避難をするのか、事前に決めて書いておくものです。特に、「いつ」を決めることが重要で、「いつ」になったら避難を始めるという意味で、「避難スイッチ」と呼ばれたりもします。

なぜマイ避難カードを作成するの？

「マイ避難カード」を作成すると、どのような効果があるのでしょうか。例えば、「どこへ」避難するかについて考えた場合、指定避難所や、知人・親戚宅、近隣のマンションなど候補があげられます。

▼マイ避難カードの様式
(ハザードマップ裏表紙掲載)

マイ避難カード		〈浸水想定〉	〈土砂災害〉
1 自宅の危険度まとめ	計画規模降雨	想定最大規模降雨	あり / なし
	2 いつ避難スイッチがどうなったら？		避難行動 1 / 避難行動 2
どこに行先は？			
どうやって誰と？何をもって？			

マイ避難カードを作成しよう

ハザードマップ 39〜42ページ、裏表紙

ハザードマップ40〜42ページに、マイ避難カード作成の一例を掲載しています。ぼつくりんと高砂さんのやりとりの中で、マイ避難カードができあがっていく様子を参考に、自分の家ではどうなるのかを考えてみましょう。

家族や地域で防災会議をしましょう

大切な命を守るためには、災害時にどのような避難行動をとるかが重要です。「マイ避難カード」のように、事前に「いつ」「どこへ」「どこへ」やって避難するかを決めることは大変有効です。しかし、災害発生の恐れがある場合、たくさんの情報が飛び交うため、特に高齢者は事前に決めた「いつ」を知ることが難しい場合があります。このような事態に備えるためにも、定期的に家族や地域で防災会議を開き、取り決

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



出前講座の活用を！

危機管理室
☎443・9008

ハザードマップは、マイ避難カードの作成など、活用して初めてその真価を発揮します。しかし、マイ避難カードをどのように作成していいかわからないこともあるかと思

います。危機管理室では、令和3年度から出前講座のメニューに、「ハザードマップを活用してマイ避難カードを作成しよう」を創設しています。市の職員と地域の皆さんとで、一緒にマイ避難カードの作成を行う講座です。ぜひ活用ください。

避難先に何をもち出す？

いつ、どこへ避難する？



どの経路で避難する？

避難するタイミングはどうやって伝え合う？

改訂されたハザードマップについて、

兵庫県立大学の阪本教授と

高砂市連合自治会の松本さんに

お話を伺いました

ハザードマップを

使いこなすための

ポイント

高砂市ハザードマップには、災害による被害の範囲、被害の程度、被害の発生確率などの最新の被害予測情報が掲載されています。例えば、大雨ハザードマップには、想定最大規模の降雨により浸水が想定される区域に関する情報や、豪雨時の避難場所に関する情報が掲載されています。

ハザードマップは、見るだけでなく理解しておくことが大切です。理解するために、必ず裏表紙の「マイ避難カード」をつくるようにしてください。



兵庫県立大学減災復興政策研究科
阪本 真由美 教授

ハザードマップを理解するためのポイントは次の点にあります。

- ①ハザードマップで自分の家がある場所を探してください。水害・高潮・津波・地震などにより被害を受ける可能性があるかを正確に把握しておきましょう。
- ②避難には「逃げどき」「逃げ場所」を決めることが大切です。「いつ」「どこに」逃げるのか、マイ避難カードを活用して決めておきましょう。

まずは自分に

できることから

近年、日本各地で、今まで経験したことがないような集中豪雨による河川氾濫・土砂災害、地震による津波などがテレビで報道されています。

高砂市内や周辺には、加古川、法華山谷川、松村川、天川が流れ、播磨灘にも面しており、いつ自分が被害に遭うかわかりません。一人ひとりが今いる場所が安全なのか、どこへ避難すれば良いのかを確認しておく必要があります。自分の身は自分で守らなければなりません。

まず、自分にできることから始めてみましょう。その一つが「マイ避難カード」を作成することです。今回改訂された「高砂市ハザードマップ」の裏表紙には、「マイ避難カード」が示されています。



高砂市連合自治会
松本 克英さん

「何を持って」「どこへ」避難するのか、緊急時にはとっさの判断が難しくなります。それに、避難する際に持参する物は、人によって違います。それぞれが避難袋の中身を確認し、避難袋の保管場所などを、普段から家族で共有しておくことも大事だと思います。また、お年寄りの方には家族や近隣からの声かけが重要だと思えます。

改訂された高砂市ハザードマップをぜひ役立ててください。市には、市民に対して丁寧な説明と支援をお願いします。

個人住民税 (市・県民税)

課税課 ☎443・9015

令和3年1月1日現在、市内に住所を有する人は、令和2年中の所得金額などを基に計算された、均等割額と所得割額の合計額により、個人住民税(市・県民税)が課税されます。

普通徴収(一般・口座)、年金特別徴収の納税通知書は、6月中旬に発送します。

**未婚のひとり親に対する
税制上の措置と寡婦・寡夫
控除の見直し**

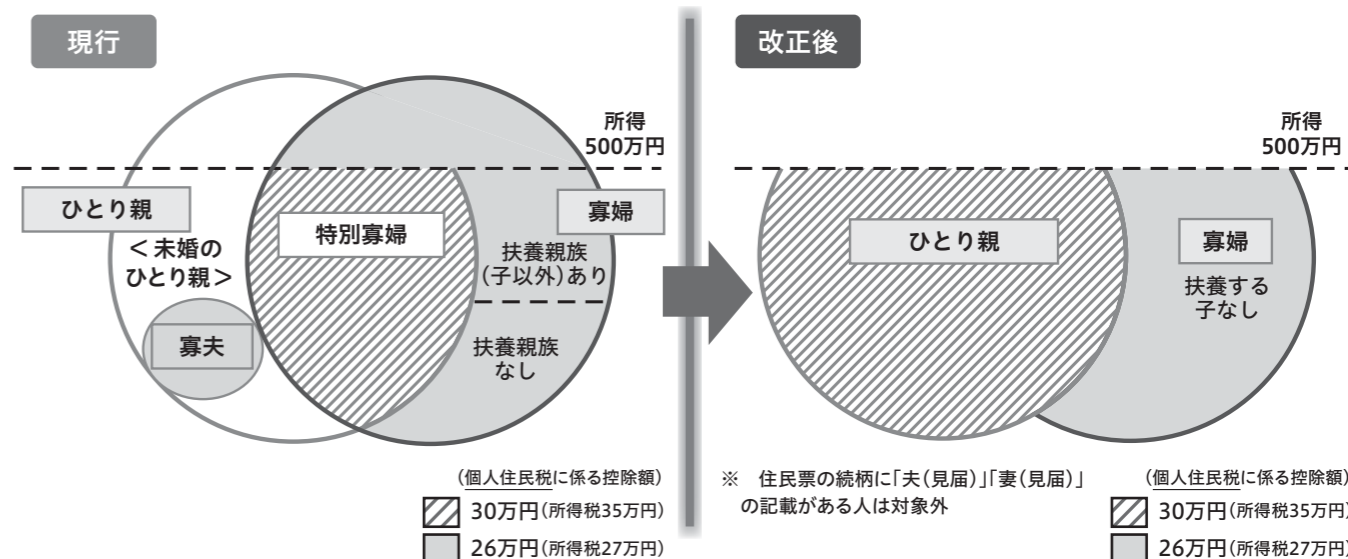
「婚姻歴の有無による不公平」と「男性のひとり親と女性のひとり親との間の不公平」を同時に解消し、すべてのひとり親家庭に対して公平な税制を実現するため、令和3年度から次のおり寡婦控除と寡夫控除が見直されました。

減免制度があります

◇婚姻歴の有無や性別にかかわらず、生計を一にする子(総所得金額等48万円以下)がいるひとり親を対象に、「ひとり親控除」が適用されます(控除額30万円)。
◇右記以外の寡婦は、これまでと同様の控除額(26万円)を適用し、子以外の扶養親族がいる寡婦にも所得制限(合計所得金額500万円以下)が設けられます。

前年中の総所得金額が60万円以下で、退職・失職などにより所得が著しく減少し、市・県民税の納付が困難になった人は、減免を受けられる場合があります。納期限までに課税課にご相談ください。
※ 納期限を過ぎたものは対象外です。

【見直しのイメージ】



「じょうとんバス」特集(3)

もっと便利に!

ますます便利に! 第1弾

サイクル&バスライド

都市政策課 ☎451-6799

サイクル&バスライドって?

「サイクル&バスライド」は、10月の「じょうとんバス」再編と同時にバス利用者の利便性を高める取り組みです。自宅から自転車でバス停留所付近の駐輪場まで行き、そこからバスに乗り換えて目的地まで向かう交通システムです。



サイクル&バスライドを体験!

①市役所を出発GO~!



サイクル&バスライドの仕組みは簡単!誰でも利用可能です。まずは、協賛店の駐輪場まで自転車で行ってみよう!

②駐輪場を利用しよう!



協賛店に到着!協賛店の駐輪場は、自由に利用できて便利です。自転車の施錠は忘れずに!ここから最寄りのバス停へ

③バスに乗り換え目的地へ!



協賛店の駐輪場からバス停はすぐそこ!バスに乗り込み目的地へ。帰りのついでに買い物もできて便利♪バス停から自転車で帰るのは楽ですね。

【利用上の注意点】

- ☑ 協賛店などの営業時間帯のみ、駐輪場の利用が可能となります。
- ☑ 盗難・事故などのトラブルには、市・協賛店などは一切責任を負いません。
- ☑ 長期間の駐輪など、他人の迷惑になる自転車は、撤去・処分します。

株式会社マルアイとの調印式

令和3年4月23日(金)に「サイクル&バスライド」について、株式会社マルアイと「公共交通サービスの連携に関する協定」の調印式を行いました。この協定により、10月から「じょうとんバス」を利用する人もマルアイの駐輪場が利用できるようになりました!

これを機に、市内の協賛店や病院などと協力してサイクル&バスライドを推進していきます!



◇納付の相談
債権管理課(本庁舎1階)
☎443・9018

◇市・県民税の減免の相談、手続き
市・県民税減免相談窓口(南庁舎2階)

◇課税内容の相談
課税課(本庁舎1階)

市・県民税の相談窓口
新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、市・県民税の相談窓口を分散します。相談窓口は次のとおりです。

未来をつくる
あなたの一票大切に



兵庫県知事選挙

選挙管理委員会

☎ 4 4 3 ・ 9 0 5 7

投票 とき 7月18日(日) 7時～20時

ところ 各投票所

(開票 21時～ 生石研修センター)

投票所お知らせ券 (入場券)

- ◇投票所お知らせ券(入場券)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、各自の券を受付係にお渡しください。
- ◇券は、投票の日時や場所をお知らせするもので、券がなくても、本人の確認ができれば投票できます。
- ◇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。

選挙公報

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・市民コーナーにもあります。

投票所(全29投票所)

投票所お知らせ券(入場券)に記載されている投票所を「」ご確認ください。

投票できる人

- 次の要件をすべて満たす人(選挙人名簿に登録されている人)
- ◇平成15年7月19日までに生まれた
- ◇令和3年3月31日までに高砂市に転入(住民登録)した
- ◇引き続き3カ月以上市内に住んでいる
- ※ 下記に該当する人は、投票できる場合があります。詳しくは、選挙管理委員会までお問い合わせください。

県内から転入	令和3年3月31日以前	高砂市で投票できます
	令和3年4月1日以後	旧住所地で投票できます ※「引き続き県内居住証明書」が必要
県内へ転出	令和3年3月31日以前	新住所地で投票できます
	令和3年4月1日以後	高砂市で投票できます ※「引き続き県内居住証明書」が必要
県外から転入	令和3年3月31日以前	高砂市で投票できます
	令和3年4月1日以後	投票できません

- ※ 県外へ転出の人は投票できません。
- ※ 旧住所地、新住所地で投票する場合は、異動先の選挙人名簿に登録されていることが必要です。
- ※ 「引き続き県内居住証明書」は、各市区町の住民票の発行窓口にお問い合わせください。

選挙に関する情報は、市ホームページ、市公式スマートフォンアプリ「たかさこナビ」などをご覧ください。

新型コロナウイルス 感染症対策

投票所では、消毒液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やせきエチケットなど、感染症予防に努めていただくようお願いします。

投票所備え付けの鉛筆の代わりに、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。



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ら不在者投票ができます。また、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。

投票期間 7月2日(金)～17日(土)

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。

事前に郵便等投票証明書が必要で、詳しくは、選挙管理委員会までお問い合わせください。

◇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

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(入場券)裏面の「宣誓書」に必要事項を記入の上、持参してください。(印鑑不要)

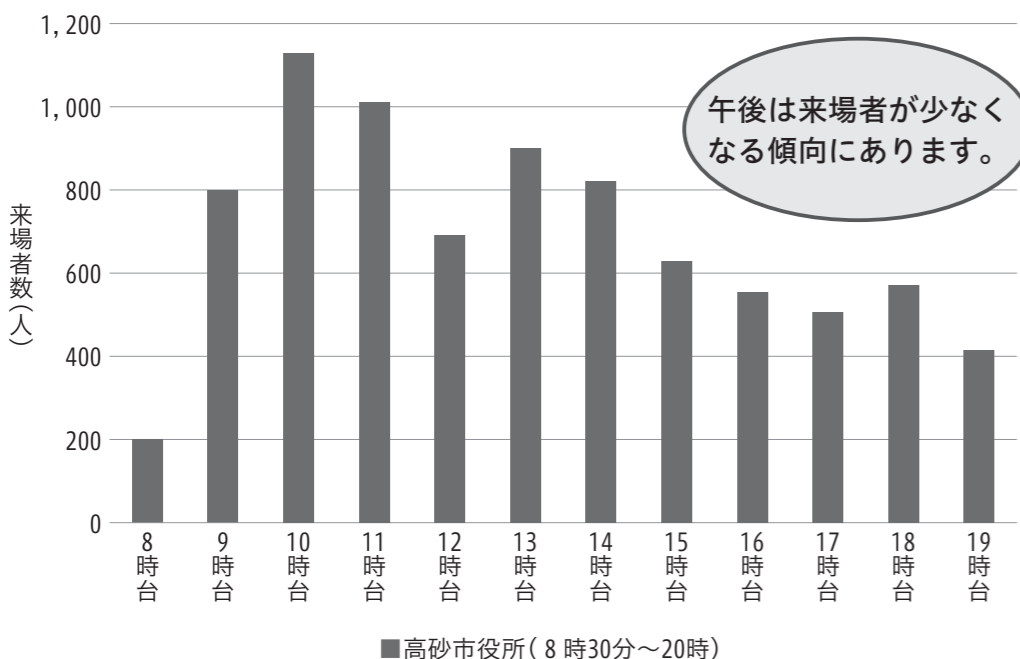
※ 券がなくても本人確認ができれば投票できます。

※ 期日前投票の際に年齢が満18歳未満の人は、不在者投票になります。市役所南庁舎4階選挙管理委員会にて投票を行ってください。

期日前投票の 投票所と開設期間

- 次のいずれかの投票所をご利用ください。
- ◇市役所西庁舎2階 期日前投票所
- 7月2日(金)～17日(土) 8時30分～20時
- ◇イオン高砂店3階会議室
- 7月10日(土)・11日(日)・17日(土) 9時～20時
- ※ 開設期間・時間が投票所によって異なるので、ご注意ください。

【参考】期日前投票所来場者数(時間別)
(令和元年7月執行 参議院議員通常選挙)



投票日に近づくにつれて、期日前投票所への来場者が増える傾向にあります。混雑する時間帯を避けて来場していただくようお願いいたします。

国保年金課からのお知らせ

特定健診を受けましょう！

国保年金課国保給付係 ☎443・9020

特定健診の「基本項目」は無料です！
病気の予防・早期発見のために
年に1回、特定健診を！

対象

次の要件をすべて満たす人
◇受診日時点で高砂市国民健康保険に加入している
◇令和3年3月31日時点で40～74歳
※75歳になる人は、誕生日の前日まで
※妊産婦、海外在住、刑務所入所中、長期入院中、施設に入所・入居中の場合は対象外です。

受診券

対象者には、6月上旬に特定健康診査受診券と問診票を送付します。受診券などが届いていない、または年度途中に加入した人は、国保給付係までお問い合わせください。
※他の医療保険に加入している人は、それぞれの医療保険者に確認してください。

特定保健指導 (対象者のみ)

特定健診を受けた後に医師、保健師、管理栄養士などによる生活習慣改善のための保健指導を受けることができます。

健診内容(基本項目)

問診、血圧測定、身体計測(身長・体重・腹囲・体格指数)、尿・血液検査(血糖値・コレステロール・中性脂肪・肝機能・腎機能)

個別健診・ 市民病院健診

健診料 基本項目は無料
※医療機関によっては、有料で各種がん検診などを追加できる場合があります。
※市民病院健診センターの開設に伴い、令和2年度をもって高砂市集団健診A・Bは終了しました。

個別健診

受診期間 6月～令和4年2月28日(月)
ところ 指定医療機関

※受診券に同封の実施医療機関一覧表をご覧ください。
持ち物 特定健康診査受診券、国民健康保険被保険者証、問診票
申込方法 電話で指定医療機関まで
※健診結果は、受診した医療機関からお渡しします。

◆国保年金課からのお知らせ

市民病院健診

新型コロナウイルス感染症の影響により当面の間、開始日を延期します。
ところ 市民病院健診センター
持ち物 特定健康診査受診券、国民健康保険被保険者証、問診票

※持ち物など詳しくは、申し込み後に市民病院健診センターから届く案内をご覧ください。
申込方法 電話で市民病院健診センター(☎442・3981)まで
※健診結果は、後日自宅に届きます。

人間ドックや会社などの 健診(事業主健診)を 受診する人

特定健診の項目が含まれているので、健診結果の写しを提出してください。
※返信用封筒を送付するので、国保給付係まで連絡してください。
※国民健康保険の助成を受けて人間ドックを受診する人は、提出の必要はありません。

国民健康保険 人間ドック・脳ドック (上半期)の追加募集

国保年金課国保給付係 ☎443・9020
令和3年度上半期(4月～9月)の人間ドック・脳ドックの助成希望者を若干名追加募集します。

人間ドック
◇市民病院 (1泊2日・1日)
◇高砂西部病院(1日)
脳ドック
◇市民病院
◇森脇神経内科
対象 次の要件をすべて満たす人
◇高砂市国民健康保険に6カ月以上継続加入している
◇国民健康保険料の完納世帯しめ切り 6月30日(水)
※申込方法など詳しくは、国保年金課国保給付係までお問い合わせください。



各種がん検診受診費用の助成

国保年金課国保給付係 ☎443・9020

胃がんリスク検診・大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診の受診費用を助成しています。

受診方法 助成券申請後、指定医療機関へ直接電話で申し込み、検診当日は被保険者証と助成券を持参してください。

受診前に国保年金課で助成券の申請をしてください。
対象 次の要件をすべて満たす人

胃がんリスク検診(ABC検診)
内容 血液検査(ピロリ菌検査、ペプシノゲン検査)
対象 40歳以上
※平成29年度～令和2年度に受診した人と、過去にピロリ菌の除菌をした人は対象外です。

◇高砂市国民健康保険に6カ月以上継続加入している
◇国民健康保険料の完納世帯受診期間 6月～令和4年3月31日(木)
ところ 指定医療機関
※指定医療機関は、たかさご健康だよりをご覧ください。

大腸がん検診
内容 便潜血反応検査(2日法)
対象 40歳以上
定員 300人
検査料 700円(全額助成)

◇令和4年3月31日時点で75歳の人は無料で受診できるため、助成券の申請は不要です。
申込方法 6月1日(火)以降に国民健康保険被保険者証と健康お守りカードを持参し、国保給付係まで
※令和4年3月31日時点で75歳の人は無料で受診できるため、助成券の申請は不要です。

子宮がん検診
内容 細胞診
対象 20歳以上
※令和2年度に受診した人は対象外です。
定員 330人
検査料 300人
◇頸部細胞診 1,700円(全額助成)
◇頸部・体部細胞診 2,500円(全額助成)
※体部細胞診は6カ月以内に不正出血があったなど、医師が認める人のみ

6月～令和4年2月28日(月)
対象 兵庫県後期高齢者医療の被保険者
※長期入院中、施設に入所・入居中の人、今年度すでに

乳がん検診
内容 マンモグラフィ(2方向)、診察指導(個別健診のみ)
対象 40歳以上
※令和2年度に受診した人は対象外です。
定員 200人
検査料 2,500円(全額助成)
◇個別健診 2,500円(全額助成)
◇市民病院健診 2,000円(全額助成)

後期高齢者医療の健康診査

国保年金課医療係 ☎443・9021

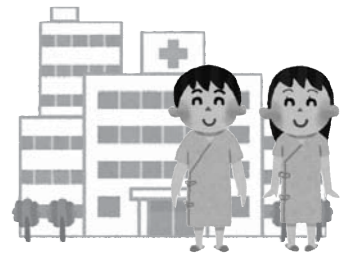
糖尿病などの生活習慣病を早期発見し、適切な医療につなげて重症化を予防しましょう。6月上旬に後期高齢者医療健康診査受診券を送付します。詳しくは、同封の案内をご覧ください。

同様の検診を受ける人、昭和21年12月1日以降に生まれた人は対象外です。
健診料 無料
受診方法 受診券が届いてから指定医療機関に個別に予約の上、受診してください。
※昭和21年5月1日から11月30日生まれの人には、7月以降に順次、受診券を送付します。

6月～令和4年2月28日(月)
対象 兵庫県後期高齢者医療の被保険者
※長期入院中、施設に入所・入居中の人、今年度すでに

健診結果は、受診した医療機関からお渡しします。

市民病院 健診センターを 開設します！

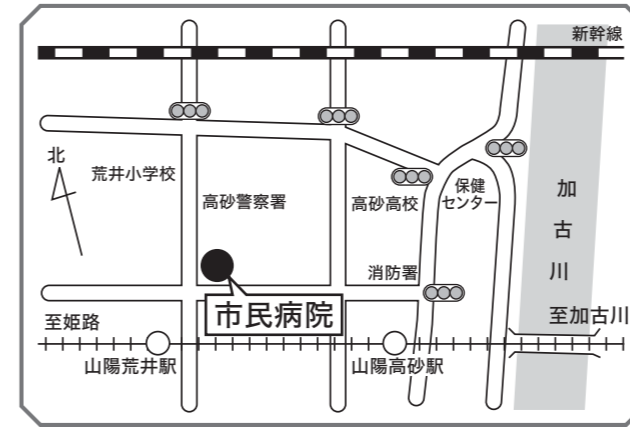


6月1日(火)に、市民病院内に健診センターを開設します。健診センターでの健診は、月曜日から金曜日まで受診できます(一部の健診を除く)。各がん検診などと特定健康診査を同日に受診することもできます。専任医師によるきめ細やかな診察や健診後のフォローも実施します。

市民病院として、市民の皆さんの疾病予防、健康増進をサポートします。

市民病院健診センター

〒676-8585 荒井町紙町33番1号
市民病院健診担当
☎442-3981(代表)
受付時間 8時30分～16時



にこにこ健康 チャレンジ 2021



文化スポーツ課
☎443-9136

コロナ禍での新しい生活様式の中、健康維持のために運動に取り組みませんか。自分に合った運動を継続的に行って、心もからだも元気に！健康と賞品ゲットを目標にチャレンジしてみよう。

◇30日達成できた人には、記念品を贈呈！
(先着300人)

◇100日達成できた人には、高砂市ご当地グッズが抽選で当たります！

チャレンジ期間

6月1日(火)～令和4年2月28日(月)

対象 市内在住または在勤で18歳以上の人
※ 高校生を除く。

しめ切り 令和4年3月4日(金)必着

申込方法 チャレンジカードに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

※ 各市民サービスコーナー・市民コーナー、総合体育館でも受け付けます。

※ 不備や不正が見つかった場合は、抽選に参加できません。

※ 対象年齢は、令和4年3月31日時点の年齢

市民病院健診一覧

項目	とき	内容	対象	自己負担額
生活習慣病 健診 (開始日未定)	特定健診	月～木曜日 13時～	40～74歳の国民健康保険加入者	無料
	後期健康診査	※ <u>新型コロナウイルス感染症の影響により、当面の間、開始日を延期します。開始日が決まり次第、市民病院ホームページなどでお知らせします。</u>	後期高齢者医療保険加入者	無料
	健診30		◇30歳代 ◇40歳以上の生活保護受給者(無料)	1,000円
がん検診	胃がんリスク(ABC検診)	月～金曜日 9時～16時	血液検査(ピロリ菌検査、ペプシノゲン検査)	40歳以上 1,500円
	大腸がん	月～金曜日 9時～16時	便潜血反応検査(2日分の便を採取)	40歳以上 700円
	結核・肺がん	月～木曜日 13時～16時	胸部エックス線直接撮影喀痰検査(問診で必要とされた人のみ)	20歳以上 1,000円
	乳がん	月～金曜日 14時～16時	マンモグラフィ(2方向)	40歳以上の女性 2,000円
	前立腺がん	月～金曜日 9時～16時	血液検査(PSA検査)	50歳以上の男性 1,500円
その他の 検診	肝炎ウイルス	月～金曜日 9時～16時	血液検査(B型・C型肝炎)	41・46・51・56・61・66・71歳で過去に検診を受けていない人 無料
	骨粗しょう症	月～金曜日 14時30分～16時30分	超音波検査(かかとの骨) DEXA法(腰椎と大腿骨の骨密度測定)	◇30歳以上の女性 ◇60歳以上の男性 1,000円 1,500円

※ 年齢、性別により、受けられる項目が異なります。詳しくは、たかさご健康だよりをご覧ください。

にこにこ健康チャレンジの流れ

- ① まずは目標を立てましょう
- ② 継続的に行える運動内容を決めましょう
- ③ 下記の欄に目標と運動内容を記入したら健康チャレンジ開始！
自分に合ったペースで運動を行い、16～17ページのチャレンジカードの記録欄に日付を記入しましょう！
- ④ 30日達成したら
17ページ(チャレンジカードの前半パート)を切り取り、必要事項を記入して応募してください。
- ※ チャレンジを続ける場合は、引き続き16ページの後半パートに運動記録を記入してください。
- ⑤ 100日達成したら
16ページに必要事項を記入して応募してください。
- ※ 応募は、30日と100日それぞれ1回のみ。

運動するときは

次のことに注意しましょう！

- ◇体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
- ◇公共空間を利用する場合は、すいた時間帯や場所を選びましょう。
- ◇人との間隔を十分にとって運動しましょう。
- ◇室内では窓を開け、空気の流れをしましょう。
- ◇こまめに水分補給をしましょう。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。



今年度受診した(する)健康診断などに○を付けてください。

- 1 人間ドック
 - 2 特定健診
 - 3 後期健康診査
 - 4 職場の健診
 - 5 その他
- ()

◆チャレンジ目標

(例) ・マラソン大会出場 ・体重を3キログラム減らす など

◆チャレンジする運動内容

※ 継続できる運動を記入
※ 途中追加もOK

(例) ・播州弁ラジオ体操 ・ウォーキング30分 など

にこにこ健康チャレンジカード2021

継続的な運動で、心も体も元気に！

チャレンジカード前半パート



前半パートスタート

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
11日目	12日目	13日目	14日目	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
21日目	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目	29日目	30日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

【チャレンジ記録欄の記入例】

6月1日に運動した場合

1日目
6/1

※ 1日に2回取り組んでも、記録欄には1日分のみ記入してください。

30日達成！

下記の項目を記入して、切り取り線で切り取って応募しよう！
続けてチャレンジを行う場合は、チャレンジカード後半パートに引き続き運動記録を記入してください。

※ 世帯で2人以上が実施する場合は、15～17ページをコピーして使用してください。

健康チャレンジを行って「感じた効果」を教えてください

記入事項

フリガナ
氏名
住所 〒 -
生年月日 T・S・H 年 月 日 (歳)
電話番号 (携帯番号可)
- -

事務局受付欄

受付番号

後半パートスタート

チャレンジカード後半パート

31日目	32日目	33日目	34日目	35日目	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
41日目	42日目	43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目	50日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目	57日目	58日目	59日目	60日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
61日目	62日目	63日目	64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目	78日目	79日目	80日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
81日目	82日目	83日目	84日目	85日目	86日目	87日目	88日目	89日目	90日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
91日目	92日目	93日目	94日目	95日目	96日目	97日目	98日目	99日目	100日目
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

100日達成！

下記の項目を記入して応募しよう！

健康チャレンジを行って「感じた効果」を教えてください

記入事項

フリガナ
氏名
住所 〒 -
生年月日 T・S・H 年 月 日 (歳)
電話番号 (携帯番号可)
- -

事務局受付欄

受付番号

切り取り線

切り取り線

子育て支援室からのお知らせ



児童手当現況届の提出を

子育て支援課
☎443-9024

児童手当を受給している人に、6月上旬に現況届を郵送します。6月1日現在の子ども養育状況などを確認するために必要です。現況届の提出がない場合は、令和3年10月(6~9月分)の児童手当の支給ができませんのでご注意ください。受付期間 6月1日(火)~30日(水) 9時30分~12時 13時~16時

低所得子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

子育て支援課
☎443-9024

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、ひとり親世帯の実情を踏まえた生活の支援を行うため、子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)を支給します。 ※ ふたり親世帯を対象と

する特別給付金は、詳細が決まり次第、市ホームページや広報たかさごなどでお知らせします。対象 次のいずれかの要件を満たす人
◇令和3年4月分の児童扶養手当を受給している
◇遺族年金・障害年金などの公的年金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
◇児童扶養手当が全部支給停止となっている、または児童扶養手当を申請していないひとり親世帯で、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が大きく減少し、今後1年間の収入見込額が児童扶養手当の受給者と同様の水準となっている
支給額 児童1人につき5万円
しめ切り 令和4年2月28日(月)
※ 申請する人の状況によって、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

ファミサポの催し

ファミリーサポートセンター
☎442-0555

問い合わせください。 ※ 令和3年4月分の児童扶養手当を受給している人は、申請不要です。

ファミサポ

おたのしみ交流会
(第1回交流会)

とき 6月12日(土) 10時~11時30分
ところ ユーアイ帆つとセンター
対象 ファミリーサポートセンターの会員、子育て中の人
定員 15組
しめ切り 6月10日(木)
申込方法 電話でファミリーサポートセンターまで
対象 ファミリーサポートセンターの会員、子育て支援に関心のある人
定員 20人
託児 5人(要予約)
※ 1歳6カ月以上の子ども
しめ切り 6月24日(木)
申込方法 電話でファミリーサポートセンターまで



子育て応援講座

第1回提供・両方会員フ
ォローアップ講座&情報交
換会
とき・内容
6月28日(月)
◇9時30分~10時30分
子どものかかわりと遊び
◇10時40分~11時30分
提供・両方会員情報交換会
ところ ユーアイ帆つとセ
ンター
対象 ファミリーサポー
トセンター提供・両方会
員、子育て支援に関心
のある人
定員 20人
託児 5人(要予約)
※ 1歳6カ月以上の子ども
しめ切り 6月24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

6月の親子遊び
とき 月・火・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 各6組

◇月曜日 2歳からの集い
14日 ポリ袋で遊ぼう
21日 集まれ!1歳児
◇火曜日 赤ちゃんわらべうた
22日 子育てホットタイム
29日 17日 お話し大好き

地域DE♡♡♡

みんなであそぼ

とき・内容
◇6月10日(木) リズムで運動
◇6月24日(木) タオルで遊ぼう
※ いずれも10時~11時
ところ 荒井公民館
対象 荒井地区の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 6月3日(木)~7日(月)

赤ちゃんの日
(赤ちゃん専用
オープンルーム)
10時30分と14時30分に親
子遊びを行います。
とき 6月9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6組
申込日 6月4日(金)・5日(土)

地域交流事業

集まれ!米田っ子
サークルのお友達と
あそぼう!

とき 6月21日(月)
ところ 総合体育館
内容 音楽あそび
対象 米田地区のサーク
ルに興味のある就園前
の子どもと保護者
定員 10組
持ち物 お茶、汗拭きタ
オル
申込期間 6月11日(金)~15日(火)

5・6月生まれの誕生会
とき 6月23日(水)
10時~11時
ところ ユーアイ帆つとセ
ンター
対象 5・6月生まれの
就園前の子どもと保護者
定員 12組
持ち物 お茶
申込日 6月15日(火)・16日(水)

父親講座

とき 6月26日(土)
10時~11時
ところ ユーアイ帆つとセ
ンター
テーマ パパとあそぼう!
対象 就園前の子どもと
お父さん
定員 10組
持ち物 お茶
申込期間 6月14日(月)~18日(金)

ママボランティア講座
とき・内容
◇7月5日(月) ボランティアとは
◇7月7日(水) プチボランティア体験
※ いずれも10時~11時
ところ ユーアイ帆つとセ
ンター
対象 子育て中のボラン
ティアに興味のあるママ
定員 各6組
持ち物 お茶
申込期間 6月21日(月)~30日(水)

6月21日(月)~30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

6月の親子遊び
とき 水・金
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6組

◇水曜日 2歳からの集い
9日 新聞紙で遊ぼう
16日 リズムで遊ぼう
23日 食べるの大好き
30日 集まれ!1歳児
◇金曜日 エプロンシアター
を楽しもう

6月のおはなしルーム

読み聞かせ
10日(木) 10時~11時
◇おはなし会
14日(月) 10時~11時
定員 各6組

ミュージックケア
とき 6月17日(木)
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 10組
持ち物 お茶、汗拭きタ
オル
申込日 6月14日(月)

わくわくパーク
とき 6月28日(月)
10時~11時
ところ 北部子育て支援セ
ンター
内容 制作遊び
対象 就園前の子どもと
保護者
定員 6組
持ち物 お茶
申込日 6月21日(月)・22日(火)

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	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	6月14日(月)・28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

雨水を有効活用！

雨水貯留タンク設置費助成

雨水貯留タンクって

どんなもの？

雨水貯留タンクは、屋根から雨どいを通して雨を集め、一時的にためておくタンクです。たまった雨水は、植木の水やりなどに利用できます。

また、大雨の時には、側溝や水路などへの流れ込みを減らす役割もあり、浸水被害の軽減にもつながります。タンクの大きさや形状、材質はさまざまなタイプがあります。工務店やホームセンター、インターネット通販などで購入できます。



治水対策課
☎443・9036

雨水貯留タンクの設置には市の助成があります！

助成を受けるときは、事前に申請手続きが必要です。購入前に、治水対策課までご連絡ください。

対象 市内の建築物に設置する、容量の総計が80リットル以上の雨水貯留タンク

※ 建築物1棟当たり1カ所定員 50人

助成額 購入設置費の2分の1以内

※ 上限30,000円

※ 申込方法など詳しくは、治水対策課までお問い合わせください。



雨水を上手に使って節水！
雨水を資源としてためて利用することで、節水や地球環境について考えてみませんか？

【雨水貯留タンクを

設置した人の声】

◇花や野菜の水やりが楽しくなりました！

◇子どもたちにとって環境や治水を学ぶいい機会になりました！

◇自然の恵みを実感できました。

◇半額で設置できるのはとてもおトク！

令和3年度 人権教育推進事業

人権交流学習会

(全体学習会1回、
班別学習会2回)

とき 6月(全体学習会)
7、8月

内容 (班別学習会)
地域の人々との交流を深め、差別意識や偏見をなくすための学習会

対象 地域の自治会・婦人会、市内小・中学校PTA会員

子どもの人権教育学習会

とき 7月、10月

内容 人権を大切にする子育てに関する講演会

対象 市内の幼稚園・こども園・保育園の保護者

人権教育実践講座

とき 8月、令和4年1月

内容 豊かな人権感覚と実践力を身につけるための講演会

対象 市内の小・中学校の保護者

講座生人権講話

とき 9月

内容 講座生の交流を深め、豊かな人権感覚を身につけるための講演会

対象 みのり会館と中筋老人憩いの家で活動する教養・自主講座生

高齢者学習会

とき 9月、令和4年2月

内容 毎日を元気に明るく過ごすための健康づくりや講演会

対象 地域の高齢者

女性の人権研修会

とき 11月

内容 女性の人権を考える地域の仲間づくりを進める講演会

対象 地域の婦人会

人権相談

とき 毎月1回

対象 市民

みのり会館 教養講座・自主講座

講座への参加希望者は、
みのり会館までお問い合わせください。

教養講座一覧

講座名	とき	ところ
書道A (大人)	毎週水曜日 19時30分～20時30分	みのり会館
書道B (大人)	毎週月曜日 15時～16時	
書道C (子ども)	毎週水曜日 18時30分～19時30分	
書道D (子ども)	毎週月曜日 16時～17時	
織りの会	月曜日(月3回程度) 18時30分～20時30分	中筋老人憩いの家
ちぎり絵	第2・3月曜日 9時～12時	
暮らしの書道	第2・4火曜日 9時～12時	

自主講座一覧

講座名	とき	ところ
3B体操	毎週月曜日 9時～12時	みのり会館
いきいき百歳体操	毎週月曜日 14時～15時30分	
ふれあい体操	毎週水曜日 10時～11時30分	
音楽体操	毎週水曜日 14時～16時	
エアロビクス	毎週木曜日 9時45分～10時45分	
くるみ絵の会	毎週木曜日 13時～16時	
大正琴	第2・4木曜日 10時～11時30分	
織りひめ	第2・4木曜日 13時30分～15時30分	
日本画	第1・3金曜日 9時30分～12時	
筋トレ&ストレッチ	第1・3金曜日 10時～11時30分	
童謡唱歌を歌う会	第2・4金曜日 10時～12時	

令和2年度

情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

情報公開担当
☎443-9068

情報公開制度

情報公開コーナーの利用状況		実施機関別 開示請求状況	
利用区分	件数	実施機関	請求件数
開示請求	51	市長	42
資料提供	106	(企画総務部)	(3)
資料閲覧	114	(財務部)	(1)
合計	271	(健康文化部)	(5)
開示請求に対する 決定状況		(福祉部)	(1)
決定区分	件数	(生活環境部)	(14)
開示	13	(まちづくり部)	(17)
部分開示	37	(治水対策室)	(1)
不開示	11	教育委員会	2
その他	0	上下水道事業管理者	3
合計	61	病院事業管理者	1
		消防長	3
		合計	51

個人情報保護制度

個人情報の 開示請求の状況		実施機関別 開示請求の状況	
利用区分	件数	実施機関	請求件数
開示請求	40	市長	21
※ 訂正・削除・利用 停止請求、苦情の申 出はありませんでし た。		(財務部)	(9)
開示請求に対する 決定状況		(健康文化部)	(6)
決定区分	件数	(こども未来部)	(5)
開示	15	(福祉部)	(1)
部分開示	27	病院事業管理者	17
不開示	2	消防長	2
その他	0	合計	40
合計	44		

※ 情報公開コーナーの資料、図書などは自由に閲覧できます。

情報 いじばん

年金

国民年金には障がいの保障があります

国民年金課国民年金係
443・9022
加古川年金事務所
427・4740

障害基礎年金とは

国民年金に加入中または60〜64歳で国内に住んでいる間に初診日があり、その病気やけががもとで障害基礎年金の等級に該当したときに支給されます。

20歳前に初診日がある人が障がいの状態になった場合も、20歳から受けることができます。

※ 本人の所得制限あり
障害基礎年金の額(年額)
◇1級 976、125円
◇2級 780、900円
※ 障害基礎年金の等級は、障害手帳のものとは関係ありません。

子の加算

障害基礎年金の受給資格が発生した時点で、受給者と生計を同じくする子がいる場合、子の人数に応じた加算があります。受給権が発生した後に子を有することとなった場合にも加算されます。

※ 対象は、18歳になった後の最初の3月31日を迎えるまでの子、または1級・2級の障がいの状態にある20歳未満の子です。
加算額
◇2人目まで 各224、700円
◇3人目以降 各74、900円

請求するには
初診日のある月の前々月までの加入期間のうち、3分の2以上の期間の保険料が納付または免除されている、または直近の1年間に滞納がないことが必要です。

※ 初診日の前日に満たしている必要があります。

保険

介護保険負担限度額認定申請の更新

介護保険課
443・9063

現在交付している介護保険負担限度額認定証の有効期限は7月31日(出)です。

交付を受けている人に、6月に更新の申請書を送付します。8月以降も引き続き認定を受けた人は、申請書に必要事項を記入の上、預貯金額が確認できる通帳の写しを添えて、直接または郵送で介護保険課(〒676-8501 荒井町千鳥1-1-1)に提出してください。

※ 9月以降の申請の場合、申請を受け付けた日が属する月の1日からの適用となります。

負担限度額認定とは
施設サービスを利用した場合、サービス費用の1割・2割・3割の額のほかに、食費・居住費・日常生活費が利用者負担となります。

健康

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

初診日の後に保険料を納めても請求できません。
※ 申請方法など詳しくは、国民年金係までお問い合わせください。

※ 厚生年金に加入中に初診日がある場合、請求先は年金事務所になります。

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、たかさこ健康だよりをご覧ください。

検診項目 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
持ち物 健康保険証、健康お守りカード
申込方法 直接または電話で実施医療機関まで
※ 75歳以上の人は無料

巡回結核・肺がん検診

混雑緩和のため、事前予約制となりました。
アスベストの影響による肺の病気を心配している人、アスベスト健診カードを持っている人は、市民病院健診ではなく、巡回結核・肺がん検診をご利用ください。

7月30日(金)
◇10時〜10時50分
中央公民館兼伊保公民館
◇14時〜14時50分
阿弥陀公民館

内容 胸部X線直接撮影
対象 20歳以上の市民
検診料 1、000円
※ 75歳以上は無料
持ち物 健康お守りカード
(持っている人)
申込期間 6月1日(火)〜
申込方法 電話で健康増進課まで

がん検診・
肝炎ウイルス検診
検診無料クーポン券
対象者には、5月下旬に個別通知しています。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 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

食育教室 もぐもぐの会

とき 7月6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。

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 妊婦歯科健診協力医療機関
内容 問診、口腔診査、歯のクリーニング
対象 受診日に高砂市に

健康やかな毎日を
すこすための料理教室
とき 7月7日(水)
9時30分〜12時
ところ 中筋公民館

テーマ 簡単防災クッキング
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 電話で健康増進課まで

福祉

障がい児スポーツ教室

障がい福祉課
443・9027

ストレッチ体操や軽スポーツ・レクリエーションを通して、心身機能の向上と健康づくりをめざします。

とき 7月29日(木)、8月12日(木)・19日(木)・26日(木)
11時〜12時30分
ところ 総合体育館
対象 市内在住の18歳以下、知的障がい児(発達障がい児を含む)と保護者
講師 障がい者スポーツ指導員(兵庫県立総合リハビリテーションセンター)
参加費 無料
定員 15組
※ 申込多数の場合は抽選
※ 申し込みが5組未満の場合は中止

しめ切り 7月16日(金)
申込方法 直接または電話で障がい福祉課まで

対象者と負担限度額(1日当たり)

利用者負担段階	対象	居住費など				食費				
		ユニット型個室	ユニット型個室的多床室	従来型個室	多床室	施設サービス	短期入所サービス			
第1段階	生活保護の受給者	820円	490円	490円(320円)	0円	300円	300円			
	老齢福祉年金の受給者									
第2段階	合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万円以下の人	820円	490円	490円(420円)	370円	390円	390円 8月から600円			
	本人と世帯全員が住民税非課税で									
第3段階	7月まで	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	650円	650円			
	8月から			第3段階①				1,310円	1,310円	1,000円
				第3段階②				1,310円	1,310円	1,300円
				合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が80万円超120万円以下の人				1,310円	1,310円	1,310円(820円)
	合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が120万円超の人	1,310円	1,310円	1,310円(820円)	370円	1,360円	1,300円			

※ 世帯には、別世帯の配偶者や内縁関係の人を含む。
※ ()内の金額は、特別養護老人ホーム、短期入所生活介護を利用した場合の従来型個室の負担限度額

**手話奉仕員養成講座
(入門講座)**

社会福祉協議会
☎443・3408
FAX444・4865

とき 7月7日(水)～11月24日(水)の水曜日(全20回) 19時～21時

ところ ユーアイ帆つとセンター

対象 手話やボランティア活動に興味・関心のある人

定員 20人

参加費 無料

※ 別途、テキスト代が必要(3,300円)

しめ切り 6月23日(水)

申込方法 電話またはA4用紙に住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、フアクスで社会福祉協議会まで

**高齢者のための
成年後見相談会**

地域包括支援センター
☎443・3723

司法書士による高齢者に関する成年後見相談会を実施します。

緊急地震速報伝達訓練

危機管理室
☎443・9008

全国瞬時警報システム(Jアラート)を使用した緊急地震速報伝達訓練を行います。この訓練は、地震・津波や武力攻撃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、防災行政無線を自動起動すること、瞬時に皆さんに伝達するための訓練です。

市内63カ所に設置してある防災行政無線から一斉放送します。

とき 6月17日(木) 10時ごろ

※ 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4音チャイム

「こちらは、高砂市です。ただ今から訓練放送を行います。」

「緊急地震速報チャイム音(緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。)(3回)「こちらは、高砂市です。」

とき 7月12日(月) 13時～、14時～、15時～

ところ ユーアイ帆つとセンター

定員 各1人

相談料 無料

しめ切り 6月25日(金)

申込方法 電話で地域包括支援センターまで

安全安心

テロ対策にご協力を

高砂警察署
☎442・0110

間もなく、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。

兵庫県警では、オリンピック・パラリンピックが安心・安全な大会となるようテロ対策を強化しています。テロを未然に防止するためには、市民の皆さんからの情報提供が不可欠です。見慣れない物が置き去りにされているなど、少しでも「おかしいな」「不審だな」と感じたときは、警察に通報をお願いします。

**高砂市消防団
幹部の異動**

消防本部総務課
☎448・0792

高砂市消防団が改選され、新体制となりました。

団長 伊藤 定雄

副団長 三好 啓一

副団長 砂川 秀一

分団長 西垣 誠昇任

分団長 古田 輝信

分団長 金井 辰海(昇任)

分団長 藤原 弘和(昇任)

分団長 小川 成人

分団長 原 利昭

分団長 江井 唯夫

優良運転者の表彰

高砂交通安全協会
(高砂警察署別館内)
☎443・1541

表彰基準により優良運転者の申請受付を行います。長期協会員を対象とした特別制度もあります。詳しくは、交通安全協会までお問い合わせください。

受付期間 6月1日(火)～30日(水) 9時～17時

※ 土・日曜日を除く。

持ち物 運転免許証、高砂交通安全協会会員証、印鑑、SDカード申請手数料(670円)

申込方法 直接、交通安全協会まで

優良運転者表彰基準

【共通条件】

- 交通安全協会の会員
- 禁固刑以上の刑を受けたことがない

【銅賞】

- 運転年数 5年
- 自家用 8年
- 原付 10年

無事故・無違反年数 3年

【銀賞】

- 銅賞受賞後3年以上経過している人

運転年数

- 営業用 10年
- 自家用 15年
- 原付 20年
- 30年

銀賞受賞後3年以上経過している人

運動年数

- 営業用 10年
- 自家用 15年
- 原付 20年
- 30年

◆多肉植物の寄せ植え

とき 6月12日(土) 10時～12時

受講料 1,000円

持ち物 せん定用はさみ、小さい移植こて、持ち帰り用袋

申込期間 6月4日(金)～10日(木)

◆福助菊・ダルマ菊の作り方と育て方①

とき 6月19日(土) 10時～12時

受講料 無料

申込期間 6月8日(火)～14日(月)

※ 実習用苗付き

◆プリザーブドフラワーアレンジメント①

とき 6月26日(土) 10時～12時

受講料 1,000円

持ち物 せん定用はさみ、持ち帰り用袋

申込期間 6月15日(火)～21日(月)

◆観葉植物の寄せ植え

とき 7月3日(土) 10時～12時

受講料 1,000円

申込期間 6月22日(火)～28日(月)

催し

**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

これで訓練放送を終わります。

下り4音チャイム

◆6月10日(木) 中央公民館兼伊保公民館

◆6月23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

夏休み工作教室

生涯学習課
☎443・9067
☎443・0919

とき 7月31日(土) 10時～12時

ところ 中央公民館兼伊保

(受付9時30分～)

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

ところ 多目的研修室

定員 各20人

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

※ 申込時間はいずれも8時30分～17時

新型コロナウイルス詐欺に注意!

消費生活センター ☎443・9078

国民生活センター(見守り新鮮情報)より、新型コロナウイルスワクチンの接種に便乗した消費者トラブルや悪質商法に関する注意喚起がありました。

事例

◆スマートフォンに「ワクチン接種の優先順位を上げる」というメッセージが届いた。

◆「ワクチンを優先的に接種できる」と所管省庁をかたった電話があった。

◆余ったワクチンを案内しているという電話があった。

◆中国製ワクチンを有料で接種しないかという勧誘があった。

◆携帯電話に新型コロナウイルスの関連で口座情報などを尋ねる電話があった。

アドバイス

◆新型コロナウイルスの接種は無料です。ワクチン接種に関連付けて費用を求められても、決して応じないでください。

◆国や市など行政機関が「ワクチン接種に必要な」個人情報や金融機関の情報や電話やメールで聞かれても答えなくて大丈夫です。

◆「接種券」「接種のお知らせ」は、市から郵送されます。

◆ワクチン接種に必要な「接種券」「接種のお知らせ」は、市から郵送されます。

少しでもおかしい、不安だと感じたときは、国民生活センター(新型コロナウイルス詐欺、消費者ホットライン☎0120・797・188)または消費生活センターにご相談ください。

展示会

◆第13回初夏の山野草と古典植物展

とき 6月12日(土)・13日(日) 9時～17時

※ 13日(日)は16時まで

ところ 展示コーナー

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。

◆親と子で楽しむわらべ唄

とき 6月24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

※ 6月1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。

◆みんなでシネマ

とき 6月13日(日) 10時30時～、11時シネマ

「うばすて山」他2編

◆14時～ おとなシネマ

「横道世之介」

定員 各20人

参加費 無料

申込期間 6月9日(水)～13日(日)

申込方法 直接または電話で図書館まで

6月の図書館

図書館
☎432・1355

休館日 6月1日(火)～7日(月)

※ 休館中に図書を返却する場合は、図書館入り口右手の返却ポストをご利用ください。

行事・イベント

- ※ 申込不要・無料
- ※ おはなし会

とき 6月12日(土)・19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

定員 5人

※ 参加は子どものみ

◆えほんとおはなしの会

とき 6月16日(水)

シネマ高砂
「長いお別れ」

文化会館
☎442・4831

とき 7月9日(金)
◇10時30分(開場10時)
◇14時(開場13時30分)
ところ 文化保健センター
ぼつくりんホール

料 金 800円(自由席)
※ 当日200円増
※ 特別価格のため各種割引なし

チケット発売日
◇友の会 6月3日(木)
◇一般 6月5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

◇一般 4,000円
※ 5歳以上または身長110センチメートル以上の子どもは有料
※ チケット発売日など詳しくは、文化会館にお問い合わせいただくか、文化会館ホームページをご覧ください。

スポーツ

ニユースポーツ体験会

文化スポーツ課
☎443・9136
FAX 442・2229

とき 7月31日(土)
10時(受付9時30分)
ところ 総合体育館
対象 市内在住または在勤の人
持ち物 体育館シューズ、運動のできる服装
※ 用具は貸し出します。体験種目 ファミリーバドミントン、スパードロー、ドッチビー、レク・インディアカ、おじゃびん

※ 種目を変更する場合があります。
しめ切り 7月16日(金)
申込方法 電話または申込書に必要事項を記入の上、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、各市民サービスコーナー・市民コーナー、総合体育館にあります。
参加費 7,000円(1チーム)
申込方法 電話で高砂市ソフトボール協会
☎080・1466・6104
FAX 442・2229
対象 市内在住または在勤の人
参加費 7,000円(1チーム)
申込方法 電話で高砂市ソフトボール協会
☎080・1466・6104
FAX 442・2229
対象 市内在住または在勤の人

第44回高砂市民ソフトボール大会

高砂市ソフトボール協会
☎080・1466・6104
FAX 442・2229

対象 市内在住または在勤の人
参加費 7,000円(1チーム)
申込方法 電話で高砂市ソフトボール協会まで
女子大会
とき 7月25日(日)
ところ 総合運動公園サブグラウンド
しめ切り 7月10日(土)
男子大会
とき 8月1日(日)
ところ 神戸製鋼グラウンド
しめ切り 7月15日(木)

市民プール
ライタープール予約

プール管理者
☎443・23355

詳しくは、プール管理者にお問い合わせいただくか、市民プールホームページをご覧ください。

受付期間 6月7日(月)～20日(日)
申込方法 市民プールホームページの予約受付状況を確認し、希望日を決めて、直接市民プールまで希望日が定員以下の場合抽選なしで決定となります。
6月25日(金)に、利用料金の半額を予約金として納めてください。利用料の残額は、利用日に精算してください。

利用料の残額は、利用日に精算してください。
※ 利用団体の都合でキャンセルした場合、予約金は返金できません。
◇当選しなかった団体他の希望日を決めて、7月1日(木)以降に直接市民プールに申し込んでください。(申し込み順)

働く力を身につけるサポステしごと塾!
(全9回)

あかし若者サポステーション
☎078・915・0677

第1回 わが子の就労を考える家族セミナー
とき 6月12日(土)
10時～12時
ところ 生石研修センター
テーマ わが子の就労に悩んだらサポステの支援事例から家族のかかわり方を考える
講師 山脇 洋子氏
(キャリアコンサルタント)
申込方法 電話であかし若

者サポートセッションまで
※ 家族で参加できます。
事業者向けプレゼンテーションセミナー
高砂商工会議所
☎443・05500
SNSを活用して新たな販路開拓をめざします。
「インスタ映え」で自社商品を効率よくアピールしませんか。
とき 7月15日(木)
13時30分～16時
ところ 商工会議所
講師 清水 紀子氏
(fiorance non non代表)
対象 普段からスマートフォンを利用している人
自社の販路開拓を目的とする人
定員 30人
受講料 会員1,000円 一般2,000円
申込期間 6月1日(火)～30日(木)
申込方法 商工会議所ホームページから予約

よしもと笑いライブ in 高砂2021

文化会館
☎442・4831

とき 7月24日(土)
18時30分(開場17時45分)
ところ 文化会館じょうとんばホール
料 金 (全席指定)
◇友の会 3,600円

詳しくは、広報たかさこ7月号、市ホームページでお知らせします。
正規職員
(令和4年4月採用予定)
採用試験日
◇一般行政職(事務職など) 7月下旬
◇消防職など 9月
※ 採用試験日などは変更することがあります。

募集

市職員募集

人事課
☎443・9005

詳しくは、広報たかさこ7月号、市ホームページでお知らせします。
正規職員
(令和4年4月採用予定)
採用試験日
◇一般行政職(事務職など) 7月下旬
◇消防職など 9月
※ 採用試験日などは変更することがあります。

令和4年成人式運営委員募集

シテイプロモーション室
☎441・99904
✉tat1438@city.takasago.lg.jp

市の成人式の企画や運営に携わる新成人運営委員を募集します。1回目の運営委員会は、7月に開催します。
募集人数 6人程度
対象 平成13年4月2日～平成14年4月1日生まれの人の人

しめ切り 6月18日(金)必着
申込方法 住所、氏名、日中に連絡がつく連絡先、生年月日、出身中学校、応募動機(どんな成人式にしたいかなど)を記入の上、メールでシテイプロモーション室まで
※ 詳しくは、シテイプロモーション室まで
成人式
とき 令和4年1月10日(祝)
ところ 文化会館じょうとんばホール

第44回高砂市美術協会展 作品募集

高砂市美術協会
☎442・4358

受付日 5月30日(日) 13時～16時
受付場所 文化保健センター ぼつくりんホール
応募作品 絵画(日本画、油彩、水彩など)、書道、写真、彫塑・工芸・デザイン
出品料 無料
※ 美術協会への入会が必要(年会費一般2,000円、高校生・大学生1,000円)

詳しくは、各公民館、文化会館などに設置している要項をご覧ください。
第44回高砂市美術協会展
高砂市美術協会の力作をお楽しみください。
とき 6月11日(金)～13日(日) 10時～17時
※ 13日(日)は16時まで
ところ 文化保健センター ぼつくりんホール、多目的室1・2
部門 絵画(日本画、油彩、水彩など)、書道、写真、彫塑・工芸・デザイン
上下水道部経営総務室
☎443・9048

全国水道週間作品募集

上下水道部経営総務室
☎443・9048

水道週間にちなみ、水道の大切さや課題への理解を深めてもらうため、小・中学生などを対象に、水道をテーマとした標語・作文・図画・習字を募集します。
しめ切り 7月26日(月)必着
※ 応募者には、高砂市オリジナル缶バッジセットをプレゼントします。
※ 募集要領など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

詳しくは、各公民館、文化会館などに設置している要項をご覧ください。
災害時支援ボランティアの登録
地域福祉課
☎441・9006

災害時支援ボランティアの登録

地域福祉課
☎441・9006

大規模な災害が発生したときに、自主的に救援活動を希望する人を支援するため、「災害時支援ボランティア登録」制度を設けています。研修を行うため、特別な資格は必要ありません。
活動内容 ボランティアコーディネート、炊き出し、手伝い、救援物資の仕分け・運搬など
登録方法 申請書に必要事項を記入の上、地域福祉課まで
※ 申請書は、市ホームページから取り出せます。
※ 詳しくは、地域福祉課まで

詳しくは、各公民館、文化会館などに設置している要項をご覧ください。
職員用パソコン 広告掲載の募集
ICT推進課
☎443・9009

職員用パソコン 広告掲載の募集

ICT推進課
☎443・9009

約900台の市の職員用パソコンのロゴオン・ロック解除時に、画面上に15秒程度広告が表示されます。
掲載期間 7月～令和4年3月(1カ月単位)
※ 土・日、祝日を除く。
募集枠 4枠
広告規格
◇カラーのJPEG形式
◇幅800×高さ600ピクセル
◇250キロバイト以下
掲載料(月額) 1枠5,000円
しめ切り 掲載を希望する月の前月の10日まで
申込方法 申込書・誓約書に必要事項を記入の上、広告データを添えて直接または郵便でICT推進課(〒676-8501 荒井町千鳥1-1-1)まで
※ 申込書・誓約書は、市ホームページから取り出せます。
※ 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

詳しくは、各公民館、文化会館などに設置している要項をご覧ください。

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント
宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入→受取までネットで完結!
24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!
当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!
他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ! 今すぐ会員登録!!

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
お問い合わせ先 受付時間 10:30～18:30(土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認ください。

お知らせ

**高砂市給付型奨学金
受給学生支援事業**
シテイプロモーション室
☎443・9904

若者の学びを応援します！
コロナ禍で経済的に厳しい環境におかれた給付型奨学金を受給する学生に対し、給付金を支給し就学継続を援助します。

- 対象** 次の要件をすべて満たす人
- ◆本人または保護者などが市内に住民登録している
 - ◆大学などに在学し、日本学生支援機構が支給する返済の必要がない給付型奨学金を受給または受給することが決まっている
 - ◆給付型奨学金を受給していることがわかるもの
 - ◆学生証または在学証明書（令和3年4月1日以降に発行されたもの）など、大学などに在学していることが確認できるもの
 - ◆住所が確認できるもの

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】**
- ◆男性用肌着（半袖シャツ、ステテコ、ズボン下）、レース糸、市松人形（男女）、ひな人形（七段飾り）
無料 伊保東 匿名
☎448・3433
 - ※ 取りに来られる人
◆13弦琴の張り替え必要
無料 梅井 匿名
☎090・1714・9468
 - ※ 取りに来られる人

健康増進課
☎443-3936

毎年6月は食育月間



見直しましょう！ふだんの食生活
チェックが必要な5つの「コ食」

味の濃いものばかり食べていませんか？
③濃食 素材の繊細な味や香り、歯ごたえなどを感
じ、五感を育てましょう。

食事が少なくなっていますか？必要な栄養がとれず、免疫力の低下や子どもの成長に影響を及ぼします。食事の代わりにするような間食を取り入れましょう。

パンやパスタなど、粉もの中心になっていませんか？粉食は軟らかいため、噛まずに飲み込むことや、食べ過ぎのもとになります。主食は、粒食（ご飯）を基本にしましょう。

①個食

家族で同じ献立の食事を食べず、バラバラなものを食べていませんか？同じ献立の食事を食べることで、連帯感や協調性が育ちます。

②固食

好きな食べ物ばかり食べていませんか？栄養バランスが偏り、健康や子どもの成長に悪影響を及ぼします。主食、主菜、副菜をそろえた食事を心がけましょう。

旬の食材で作ってみよう！

サワラの甘酒みそ焼き

243kcal 食塩相当量1.4g

【材料(1人分)】

- サワラ1切れ(約70g)、バター10g、アスパラ30g、プチトマト3個
- (A)甘酒大さじ1/2、みそ大さじ1/2、おろししょうが適量

【作り方】

- ①Aの調味料を混ぜる。
 - ②サワラの水分をキッチンペーパーでふきとる。
 - ③プチトマトはヘタを取り、アスパラは2～3等分に切る。
 - ④アルミホイルにサワラを置き、①の調味料を上塗る。
 - ⑤サワラの脇にアスパラとプチトマトを添え、バターを上置く。
 - ⑥アルミホイルで包み、オーブントースターで様子を見ながら20分程度焼く。
- ※ フライパンに水を張り、蒸し焼きにしてもおいしく作れます。

**男女共同参画週間
6月23日～29日**

男女共同参画センター
☎443・9133

女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。
このキャッチフレーズは、「自分を好きになって、自分を信じ、削り上げた自由な発想が受け入れられる社

会」をみんなで築いていくための願い・想いのこめられたものです。
すべての人が職場で、学校で、地域で、家庭でそれぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには、一人ひとりの取り組みが必要です。この機会に、男女のパートナーシップを考えてみませんか。

**6月は環境月間・
自動車公害防止月間**

環境政策課
☎443・9029

今までの暮らしを見直し、環境に優しい暮らしについて考えましょう。
また、アイドリングストップや環境に配慮した運転、公共交通機関の利用など、環境に優しい自動車の利用

本会議の映像配信

議会事務局
☎443・9051

本会議・委員会のライブ映像配信
市民に開かれた議会をめざし、令和3年6月定例会から本会議に加え委員会のライブ映像もインターネット配信します。

本会議の録画映像配信
市長の施政方針並びに提案理由の説明、代表質問、一般質問の録画映像をインターネット配信しています。
内容 定例会（平成22年3月～令和3年3月）
※ 6月定例会以降も順次配信します。

乳がんについて

高砂市医師会 外科 泉 融子

日本で乳がんにかかる女性は年々増加し、今では11人に1人が乳がんにかかるといわれています。特に、40～60歳代の女性に多く、がんの種別ごとの死亡者数も乳がんが上位にあります。

乳がんは、早期に発見すれば90%以上が治る病気であると言われており、新しい治療法もいろいろ出てきています。しかし、自覚症状が分かりにくいので、早期に発見するには自己検診や乳がん検診を定期的に受けることが大切です。

乳房検査の主なものは、マンモグラフィー検査（乳腺専用のレントゲン検査）、乳腺超音波検査があります。

マンモグラフィー検査は、手で触れないような小さなしこりや、しこりになる前の石灰化した微細な乳がんなどの早期発見に役立ちます。撮影するレントゲン技師は、マンモグラフィーの特別な講習や試験を受けた者が行い、大半の病院では女性技師が行っています。弱点としては、若い人や乳腺の密な人の場合は見つけるのが難しい場合があります。また、レントゲン検査のため（放射線量はごくごく低用量ですが）妊婦の人には適しません。その場合、乳腺の超音波検査が有用なことがあります。

超音波検査は、しこりの内部構造の鑑別がしやすく、乳腺の密な人にも適しています。また、放射線ではないため、妊婦の人にも安心して使用できます。ただし、しこりになる前の早期のものや、しこりにならない乳がんは発見できない場合があります。

最近では、乳がんを発症した人の5～10%は、遺伝性の乳がんになりやすい体質であると考えられていて、家系に乳がんの人が多い場合は遺伝子の検査で調べることがあります。その他、乳がんになりやすいタイプとして、生活習慣で肥満や飲酒・喫煙の習慣がある人、未婚、出産歴のない人、高齢初産婦などが考えられています。

乳がんは、女性ホルモンの一つであるエストロゲンと深く関わりがあるといわれています。乳がんの患者数が増加した要因として、女性の社会進出による生活の変化により、乳腺がエストロゲンにさらされる時間が長くなったことが考えられています。

乳がんの予防と早期発見には、生活習慣の改善（禁煙、適度な飲酒、体重管理）、バランスの良い食事、適度な運動、自己検診を心掛けることが大切です。そして、40歳からは定期的な乳がん検診を受けて大切な乳房を守りましょう。

広告

相続・遺言・おひとりさま、将来に不安はありませんか？

相続・遺言・成年後見

個別相談会を無料で実施しています。

お申込みはお電話で **0120-555-406**

9時から18時まで（日・祝祭日は休業）

明治42年創業
法務会計 **梅谷事務所**
司法書士・土地家屋調査士・公認会計士
税理士・行政書士・社会福祉士
高砂市春日野町5-3（駐車場完備）
梅谷事務所 検索





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。

6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 市民相談窓口 (⑥番)	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	6月7日(月)・15日(火)・25日(金) 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 (⑥番)	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	6月21日(月) 13時～15時	本庁舎2階 市民相談窓口 (⑥番)	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	6月10日(休) 13時～15時	本庁舎2階 市民相談窓口 (⑥番)	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	6月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29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	6月10日(休)・24日(休) ～19時	本庁舎1階 賦課収納課 (⑨番)	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	6月10日(休)・24日(休) ～19時	本庁舎1階 債権管理課 (②番)	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	西庁舎3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(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	6月1日(火)・25日(金) 13時～15時	1日(火) 中央公民館 25日(金) 中央公民館	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	6月14日(月) 14時～16時	ユーアイ帆つとセンター	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～12時、13時～17時	西庁舎1階 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)	6月22日(火) 9時～、10時～、11時～ ※ 各1組	中央公民館	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)	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(事前に相談を受けた人)	6月28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	6月8日(火)・22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	6月16日(火) 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)	6月9日(水)・23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	6月14日(月)・28日(月) 13時～14時 ※ 要予約(14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



6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「おくちの中をのぞいてみよう」	6月24日(休) 10時～11時30分 ※ 受付9時30分～	文化保健センター	子育て世代包括支援センター(保健センター内) ☎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)	6月30日(休) 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	
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 ※ 市公式アプリ「たかきごナビ」から要予約	7月14日(休) 10時30分～11時	—	
乳児保健相談	令和3年2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。	6月18日(金)	文化保健センター	
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	令和元年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。	6月4日(金)	文化保健センター	
3歳児健診	平成30年3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。	6月11日(金)	文化保健センター	



6月の救急医

内科・外科・小児科

とき	科目	医院名・住所	電話番号
6日	内	はぎはら内科医院 阿弥陀1丁目	☎447-3343
	内	三木内科クリニック 稲美町中一色	☎451-8140
	外	川井整形外科 神爪2丁目	☎432-7757
	外	横山整形外科 加古川市加古川町備後	☎421-6998
	小	伴小児科クリニック 加古川市米田町平津	☎432-2558
13日	内	おおた内科クリニック 播磨町北野添2丁目	☎078-942-3355
	外	泉外科医院 伊保1丁目	☎447-1111
	外	河合外科胃腸科 加古川市平岡町中野	☎435-8800
	内小	植杉医院 松陽1丁目	☎448-9886
	小	みなとがわこどもクリニック 加古川市平岡町新在家	☎456-0530

診療時間

【内科・外科・小児科】9時～18時

※ 変更される場合がありますので、事前に各医療機関まで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
眼耳鼻	姫路市休日・夜間急病センター 姫路市西今宿3丁目7-21	☎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。

とき	科目	医院名・住所	電話番号
20日	内	秋山内科医院 未広町	☎444-0770
	内	土山内外科医院 播磨町野添	☎078-942-1918
	外	高砂西部病院 中筋1丁目	☎447-0100
	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
27日	内	かわしま内科クリニック 播磨町北本荘1丁目	☎436-2660
	内	後藤医院 稲美町国安	☎492-0065
	外	市民病院 荒井町紙町	☎442-3981
	外	後藤整形外科 加古川市神野町石守	☎426-2880
	小	高砂西部病院 中筋1丁目	☎447-0100

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。