

さらり

TAKAISHI

住むほどに しあわせ。

1歳になったら積み木が届くまち
子育てするなら高石市

3

NO.709



～妊娠・出産・子育てをきれめなくサポート～

安心して子育てができるまちをめざして

産前・産後のママは、出産や育児の疲れから、心身ともに不安定になりやすい時期です。市では、ママたちが安心して笑顔で過ごせるよう継続した支援を行っています。

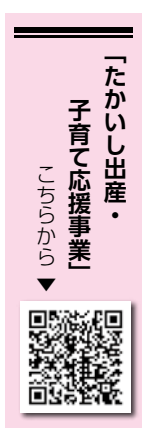
問合せ先 ☎ 地域包括ケア推進課（267）1160

New

産前・産後のママに贈る
「出産・子育て応援ギフト」

妊産婦を経済的に支援するため、3月から「たかいし出産・子育て応援事業」を実施します。この事業は、妊産婦が妊娠届出時と出産後（4か月までに面談と給付金の申請を行うと、「**産・子育て応援ギフト（合計10万円分）**」がもらえるものです。

対象は令和4年4月以降出産の方となります。申請方法等は市ホームページをご確認ください。



市独自のサポート
「乳幼児すこやか
見守り支援」

市では、乳幼児を抱える全ての家庭の孤立化を未然に防ぐために「乳幼児すこやか見守り支援」を実施しています。

この支援は、すこやか見守りサポーターの方が子育て応援チケットや積み木を持って自宅に訪問し、ママの不安や悩みなどの相談に応じるものです。訪問を受けた際は、何でも気軽に相談ください。

談 ス ケ ジ ュ ー ル

後期 妊娠中期 妊娠届出時

出産に向けて
楽しみと不安が
交差する時期

全戸面談
面談を実施し、
オンラインや
た面談も実施



妊娠中期
状況確認
電話と手紙で
妊婦の状況確認



たかいし出産・子育て応援面談
・おでかけチケット1000円配付
・保健師などと面談&出産応援ギ
フト5万円分を申請後支給 New

すこやか見守りサポーターを紹介

相談することで安心して欲しい

自分が子育てしている時に頼る人がなくて、誰にも相談できなかった経験から、妊産婦のサポートがしたいと思い活動しています。どんな些細な事でもいいので相談してください！



見守りサポーター
（地域ボランティア）
村井さん

Pick up

相談支援を体験した ママたちの声

**話をするだけで
ホッとできました！**



両親は市外にいるため、夫婦で育児に奮闘中。外部との交流も少なかったため、すこやか見守りサポーターの方が頻繁に訪問してくれて、育児の相談ができた時は息抜きになりました。なにかあれば「あれこれ相談ステーション」もあるので安心して子育てができています。

**知らない情報など教えて
もらって助かりました！**

待機児童がゼロというのを知って市外から引っ越してきました。産後訪問の時、保健師さんからハグッドたかいしを教えてもらい、行ってみました。料金もお手頃で子どもも楽しんでいて良かったです！園庭開放のイベントや保健師さんなどの訪問も多くて、子育てに手厚いまちだと思います。



ハグッド
楽しかったよ



「乳幼児すこやか見守り支援」で 子育てに役立つグッズをプレゼント！



Point
02 **名前・生年月日入り
積み木セット**

1歳の誕生日を迎えた幼児には、友好都市の和歌山県有田川町産の木材で作製した積み木をお届け！



Point
01 **子育て応援チケット**

生後5か月と8か月頃の訪問時には、ドラッグストアでオムツ等の子育てに必要な物品を購入できるチケット各5,000円分をプレゼント！



妊娠・出産・子育ての訪問・面





妊娠・出産・子育ての不安や悩みを

相談できる場所

市には妊産婦の相談に応じる場所がいくつもあります。
お気軽にご利用・ご相談してください。



1

産前も産後も安心して頼れる施設！

高石市立母子健康センター

羽衣 4-4-26 ☎(261) 0335

西日本で唯一の公立助産所として、妊婦健診・出産・産後ケアを行っています。他院で出産された方でも、産前・産後向けの教室等に参加することができます。



産前・産後の教室 -ママのからだところのケア教室-

ヨガやストレッチでからだを整え、助産師を交えた交流会では、子育ての悩みの相談も可能です。自宅などから参加できるオンライン教室と、会場に集まって参加するオンサイト教室から選べ、両方に参加もできます。妊娠16週～産後3年以下で、興味がある方はご利用してみてもいいでしょうか。

2022年度の教室の申込みはこちらから



アプラたかいしフードホールでも実施



対面で実施のオンサイト教室の様子

2

子育て仲間に出会える場所

ハグッドたかいし

綾園 1-9-1 アプラたかいし 3階
☎(267) 3115

からだ遊びのコーナーをはじめ、ダイナミックに遊べる遊具がたくさん。また、保育士の資格を持つ経験豊富なスタッフが子育てに関する悩みなどの相談にも親身に乘ってくれます。



3

地域の子育て支援の拠点

子育て支援センター

子育て支援課 ☎(275) 6359

遊び場の提供や育児相談、育児情報の発信など育児に関わる様々な支援を行っています。市内には4ヶ所の支援センターがありますので、お近くの支援センターをご利用ください。

各子育て支援センターの
住所・電話番号はこちらから▶



子育ての情報交換の場



困ったら保育士さんに相談を

4

困ったり、悩んだりしたら

あれこれ相談ステーション

加茂 4-1-1 ☎(275) 6494

保健師・助産師・保育士等が電話や窓口で相談をお受けします。ブースは市役所本館1階の西側入口付近に設置されていますので、お気軽にご相談ください。



新型コロナウイルス感染症対策に関する支援等

※掲載情報は、2月22日時点のものです。最新の情報は、お問い合わせください。

中小企業者等の方へ 伴走支援型特別保証制度

一定の要件（売上減少15%以上等）を満たした中小企業者等に対し、金融機関による継続的な伴走支援を受けること等を条件に、信用保証料の事業者負担を大幅に引き下げます。

保証限度額 1億円 **保証期間** 10年以内

措置期間 5年以内 **金利** 金融機関所定

保証料率 原則0.2%（国による補助前は原則0.85%）

要件 売上げが15%以上減少していること等

問合先 中小企業金融相談窓口

☎0570(783)183

（受付時間：平日の9:00～17:00）

※詳細は中小企業庁HPをご覧ください▶



新型コロナウイルス感染症対応 休業支援金・給付金

新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金は、本年度末をもって終了する予定です。申請期限を過ぎると受付できませんので、ご注意ください。

対象 新型コロナウイルス感染症等の影響により、令和4年12月1日～令和5年3月31日に事業主が休業させた中小企業の労働者及び大企業のシフト労働者等のうち、休業期間中の賃金（休業手当）の支払いを受けることができなかった労働者（雇用保険被保険者ではない方も対象）

問合先 新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター☎0120(221)276

（受付時間 月～金 8:30～20:00/土日祝 8:30～17:15）

※休業した期間によって、給付額・申請期限が異なります。詳細は厚生労働省HPをご確認ください▶



自宅療養者等へ 買い物補助・買い物代行支援事業

ネットスーパーで購入した食料品や日用品の配送費を補助する買い物補助と、ネットスーパーを利用することが困難な方に対し、電話等で注文を聞き取り、自宅に品物をお届けする買い物代行を実施しています。詳しくはお問合せください。

問合先 配送費の補助に関しては

地域包括ケア推進課☎(267)1160

買い物代行に関しては

社会福祉協議会☎(248)2667

※詳細は市HPをご確認ください▶



自宅待機 SOS

府では新型コロナウイルスに感染し、自宅待機（療養）となっている方を支援するための相談窓口を設置しています。自宅療養中に医師の診察を受けたい方や、ホテルなどの宿泊施設での療養を希望される方、保健所から連絡がない方は自宅待機SOSへ相談ください。

問合先 自宅待機SOS（コロナ陽性者24時間緊急サポートセンター）☎0570(055221)：（全日24時間受付）

あつめて送ろう
高石うれしーと
キャンペーン第3弾
当選された方へお知らせ



◀ご利用可能店舗など詳細は市HPをご確認ください

問合先 高石地域応援事業コールセンター☎06(6635)2624

商品券の使用期限は
3月31日まで！

市役所からの お知らせ

国民年金

学生納付特例制度

20歳以上の学生の方は、国民年金に加入する義務がありますが、保険料の納付が困難で、学生本人の所得が一定額（約128万円）以下であれば、学生納付特例制度を申請することが出来ます。承認されると保険料の納付が猶予され、学生納付特例期間中の傷病や不慮の事故などにより障がいが残った場合、障害基礎年金の請求が出来ます。なお、学生納付特例期間は年金の受給資格期間に算入されますが、老齢基礎年金の年

金額には反映されません。

※毎年度申請が必要となります。

※学生納付特例期間の保険料は、承認を受けた月以降、10年以内であれば遡って納めること（追納）が出来ます。

対象 学校教育法に規定する大学（大学院）・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校及び各種学校等に在学する学生

※これ以外の教育施設でも対象校になる場合があります。

手続き 市民課へ学生証（写）または在学証明書と、基礎年金番号通知書または年金手帳を持参してください。郵送でも手続きが可能です。

また、50歳未満の学生ではない方で、保険料の納付が困難、かつ、本人及び配偶者の所得が一定額以下であれば、納付猶予制度を申請することが出来ます。

問合せ 市民課

☎ (275) 6241

学生納付特例申請書（ハガキ形式）を送付

令和4年度の学生納付特例の承認を受けた方で、令和5年4月以降も

引き続き在学予定であることをあらかじめ把握できた方に対して、日本年金機構から4月頃に基礎年金番号等の事項を印字した学生納付特例申請書（ハガキ形式）を送付します。

引き続き在学中の場合は、必要事項を記入し、返送することによって令和5年度（令和5年4月～令和6年3月）についても学生納付特例申請を行うことが出来ます。

問合せ 堺西年金事務所

☎ (243) 7900

後期高齢者医療

申請による

後期高齢者医療制度への加入

65歳～74歳の方で、申請により大阪府後期高齢者医療広域連合が一定の障がいがあると認めた方は、後期高齢者医療制度に加入できます。

▼一定の障がいの程度とは：

国民年金法等における障害年金

1・2級、身体障害者手帳1・2・

3級及び4級の一部（音声機能・言語機能の障害または下肢障害1・

3・4号）、精神障害者保健福祉手

帳1・2級、療育手帳Aの方

なお、認定された方については、

認定後も75歳になるまでは後期高齢者医療制度の障害認定の申請を将来に向かって撤回することが可能です。ただし、撤回届の提出が必要です。

（撤回届の提出により、身体障害者手帳等や障害年金受給資格等が無効になることはありません）

問合せ 健康づくり課

☎ (275) 6392

国民健康保険

国民健康保険の人間ドック

国民健康保険に加入の昭和23年4月2日～6月30日生まれの方で、75歳になる前に国民健康保険で人間ドックを受診する場合は、申請が必要です。受診を希望する方は、お早めに健康づくり課までご連絡ください。※75歳を迎える方は誕生日から後期高齢者医療制度で受診できます。

問合せ 健康づくり課

☎ (275) 6381

税

固定資産の縦覧

固定資産税の納税義務者は、土地及び家屋の価格等縦覧帳簿により、自己の所有する土地・家屋の価格と市内の他の土地・家屋の価格を比較することができます。

縦覧期間 4月1日～5月31日(土・日曜日、祝日は除く)

縦覧場所 税務課固定資産税係

縦覧できる方 土地価格等縦覧帳簿は土地の納税者等、家屋価格等縦覧帳簿は家屋の納税者等

必要なもの 納税通知書や運転免許証などの本人確認ができるもの

※代理人の場合は委任状等

家屋新増築または地目変換等により変更された評価額に不服がある場合は、納税通知書を受け取った日から3か月以内であれば、固定資産評価審査委員会へ審査の申し出ができます。

問合せ先 税務課

☎ (275) 6109

泉大津税務署から納付期限のお知らせ

申告所得税及び復興特別所得税・贈与税の納税は3月15日(水)、消費税及び地方消費税(個人事業者)は3月31日(金)までとなっています。

納税には、便利で安全な振替納税をご利用ください。ご利用には「預貯金口座振替依頼書兼納付書送付依頼書」の提出が必要です。

▼振替納付日

- ・申告所得税及び復興特別所得税…4月24日(月)
- ・消費税及び地方消費税(個人事業者)…4月27日(木)

▼振替依頼書がオンラインで提出できます

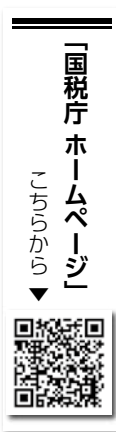
振替納税を利用する場合には、事前に税務署又は希望する金融機関に振替依頼書を書面で提出する必要がありますが、令和3年1月から、オンライン(e-Tax)で提出できるようになりました。パソコン、スマートフォンから簡単に提出できますのでご利用ください。

▼QRコードで「納付」

パソコン・スマートフォンを使って、納付に必要な情報(氏名や税額など)を『QRコード』として作成し、お近くのコンビニエンスストアで納付することができますので、納付取得のために税務署に出向く必要がありません。詳しくは、国税庁ホームページ「国税の納付手続」をご覧ください。

問合せ先 泉大津税務署

☎ 0725(33) 5601



各種

令和5年度分の無料普通ごみ処理券を配付

3月中旬以降に本市に住民登録のある方へ令和5年度分の無料普通ごみ処理券(ピンク色)を送付します。なお、本市に住民票を移されていない方には送付されないため、印鑑と居住していることがわかる書類(住居の賃貸借契約書や公共料金の領収書など、氏名と住所が確認できるもの)を持参し、環境政策課で交付申請をしてください。

■ご注意ください

- ・使い切らずに残された令和4年度の無料普通ごみ処理券(青色…3月31日までのゴミ収集に利用可)は、日用品との交換を予定しているため、必ず捨てずに保管しておくください。詳しくは、今後の広報紙等でお知らせします。
- ・普通(可燃)ごみ以外には、シールは必要ありません。

問合せ先 環境政策課

☎ (275) 6266

マイナンバーカードの時間外交付

交付通知書(はがき)を受け取られた方で、業務時間中に窓口に来ることができない方は、次の日程でマイナンバーカードを受け取ることができます。

日時 3月18日・26日の午前9時～正午、3月15日・22日の午後5時30分～7時30分

場所 市役所(本館1階)

問合せ先 市民課 ☎ (275) 6212

3月は自殺対策強化月間

令和3年は全国で年2万1007人、府内でも1376人の方が自殺で亡くなっています。前年より減少したものの、依然として1日に3人以上の方がお亡くなりになっています。

悩みを抱えてお困りのとき、生きることがつらく感じられるときは、一人で抱え込まず、専門の相談機関にご相談ください。また、身近な方の悩みに気づいたら、話を聴いて寄り添い、必要に応じて相談窓口を紹介してください。

問合先 こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556
(3月31日午後5時まで24時間受付)



■SNS相談 大阪府こころのほつとライン-新型コロナウイルス専用-

新型コロナウイルス感染症に関する不安やストレスなど、こころの健康に関する相談に文字チャットでお

応えます。
毎週水・土・日曜日 午後5時30分
〜10時30分(受付:午後10時まで)



市公金の納付書の取り扱い場所

令和5年4月1日以降、市税、保険料、保育料、使用料、上下水道料金、その他公金にかかる納付書は次の各金融機関本支店でお取り扱いできます。

池田泉州銀行、大阪信用金庫、三菱UFJ銀行、みずほ銀行、りそな銀行、関西みらい銀行、紀陽銀行、成協信用組合、いずみの農業協同組合、近畿労働金庫、近畿産業信用組合(上下水道料金を除く)、京都銀行、ゆうちょ銀行(近畿2府4県内に限る)

※4月1日以降は三井住友信託銀行窓口での納付や口座振替(口座引き落とし)はできません。

問合先 会計課 ☎(275)6444

住 所		4月	5月	6月	7月	8月	9月
令和5年度 上半期 くみ取り日程	取 石 1丁目・2丁目(6~11・13・15・18・19・23・26・28・30・33・34・38・39・46・47)	1(土) 14(金)	1(月) 17(水)	1(木) 16(金)	1(土) 14(金)	1(火) 18(金)	1(金) 15(金)
	取 石 2丁目(31・41・43・45・48)・3丁目	3(月) 17(月)	2(火) 18(木)	2(金) 19(月)	3(月) 18(火)	2(水) 19(土)	2(土) 16(土)
	取 石 4丁目~7丁目	4(火) 18(火)	6(土) 19(金)	5(月) 20(火)	4(火) 19(水)	3(木) 21(月)	4(月) 19(火)
	千代田 1丁目~6丁目、綾 園 7丁目 東羽衣 4丁目(1~7)	5(水) 19(水)	8(月) 22(月)	6(火) 21(水)	5(水) 20(木)	4(金) 22(火)	5(火) 20(水)
	高師浜 1丁目~4丁目、羽 衣 1・3丁目、東羽衣 1・2丁目 東羽衣 3丁目(13・14・16)・5丁目(8・20・26)	6(木) 20(木)	9(火) 23(火)	7(水) 22(木)	6(木) 21(金)	5(土) 23(水)	6(水) 21(木)
	東羽衣 3丁目(1~12・18)・4丁目(12)・5丁目(1~7・9~19 21~25・27・28)・6丁目・7丁目	7(金) 21(金)	10(水) 24(水)	8(木) 23(金)	7(金) 24(月)	7(月) 24(木)	7(木) 22(金)
	加 茂 1丁目(5・8~10・12・13・16・17・19)						
	加 茂 1丁目(11・14・15) 綾 園 1丁目・2丁目(1)・3丁目・4丁目・6丁目(6・16・18・20・23)	8(土) 24(月)	11(木) 25(木)	9(金) 26(月)	8(土) 25(火)	8(火) 25(金)	8(金) 25(月)
	綾 園 2丁目(9~23)・6丁目(4・5・12・14・15・19・21)	10(月) 25(火)	12(金) 26(金)	12(月) 27(火)	10(月) 26(水)	9(水) 28(月)	11(月) 26(火)
	綾 園 2丁目(2~8)・6丁目(1・7~11・13・22)、 加 茂 2丁目(6・7・23・30)・3丁目(1・6)	11(火) 26(水)	13(土) 29(月)	13(火) 28(水)	11(火) 27(木)	10(木) 29(火)	12(火) 27(水)
※悪天候の場合は、日程を変更することがあります。 ※くみ取り日は、作業がしやすいように通路の確保等にご協力をお願いします。 ※世帯人数、便槽に変更があった場合は、ご連絡ください。	取 石 2丁目(37) 加 茂 2丁目(1・14・17・24・26)・3丁目(8・10)・4丁目(11) 西取石 1丁目(1・2・4・10~15・18)・3丁目(1・5・11・18・19)	12(水) 27(木)	15(月) 30(火)	14(水) 29(木)	12(水) 28(金)	16(水) 30(水)	13(水) 28(木)
	取 石 2丁目(4・5・12・14・16・17・25)、 西取石 1丁目(9・16・17・19・22)・3丁目(9・14・15)	13(木) 28(金)	16(火) 31(水)	15(木) 30(金)	13(木) 31(月)	17(木) 31(木)	14(木) 29(金)
問合先 環境政策課 ☎(275)6266							

パスポートの申請は戸籍謄本の提出が必要となります

パスポートの申請については、これまで戸籍謄本又は戸籍抄本のいずれかの提出が必要でしたが、3月27日以降は、必ず戸籍謄本（全部事項証明書）の提出が必要となります。※詳細は市ホームページをご確認ください

問合せ 市民課

☎ (275) 6212



マイナポータルから転出届を出せます

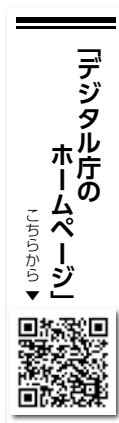
マイナンバーカードを所有（電子証明書が有効な場合に限る）している方は、マイナポータルからオンラインでの転出届の提出が可能です。サービスを利用される方は、高石市役所への来庁が原則不要となります。なお、転入届の提出等は、転入先市区町村窓口での手続きが必要です

す。

詳細はデジタル庁の引越越しワンストップサービスのウェブサイトをご確認ください。

問合せ 市民課

☎ (275) 6212



不審電話にご注意を

市内において、特殊詐欺と思われる不審電話が多数かかっています。不審電話があればすぐに警察署に通報して下さい。また、携帯電話で通話しながらATMを操作している方は、詐欺被害者の可能性があります。見かけた場合は、声掛けや警察への連絡をお願いします。

問合せ 高石警察署

☎ (265) 1234

通い放題の脱毛エステ 中途解約に注意

消費生活センターだより
Consumer service center newsletter

事例 2年間通い放題の脱毛エステを約20万円で契約した。その後、中途解約したいと申し出たら「この契約は5回のプランでそれ以降は無料のアフターサービスとして提供している。5回を消費しているので解約しても返金はない」と言われた。契約期間は2年間のはずなのにおかしいのではないかと。(当事者:学生 男性)



脱毛エステの長期間にわたる契約の場合、中途解約や返金の条件もよく確認し慎重に検討しましょう。通い放題コースの場合「有償での施術期間・回数」と「無償での施術期間・回数（アフターサービス）」に分かれているケースが多くあります。全体の施術可能期間だけを見ず、詳細を画面で確認しましょう。中途解約して返金される期限や1回の施術にかかる料金も確認しましょう。契約前には、施術内容や契約条件について説明を受け、よく理解することが大切です。

困ったときは、
消費生活センターへ
☎ (267) 5501

場所 市役所本館2階
時間 9:00~16:45

休館日 土・日曜日、祝日
※来庁をご希望される場合は事前にお電話ください
※休館日は「消費者ホットライン」☎188へお問い合わせください

※子どもサポート情報 第185号から抜粋・イラスト黒崎玄

～ 特定健診を受けて、イベントを楽しもう！ ～

TAKAISHI 健診 JAM

3/21（祝）アプラたかいし（3 階）

特定健診（高石国保・後期高齢者対象） 9：30～13：00

対象 国民健康保険加入者または後期高齢者医療制度加入者
申込 当日直接会場へ ※健診は 1 時間程度で終了します。

持ち物

昭和 58 年 4 月 1 日～昭和 63 年 3 月 31 日生まれの国民健康保険加入者	国民健康保険証
40 歳以上の国民健康保険または後期高齢者医療制度加入者	①特定健康診査受診券 ②国保または後期高齢者医療者医療制度保険証

問合先 健幸づくり課 ☎(275) 6381



すべて参加無料！

健幸ウォーキングや
健幸イベント参加で
健幸ポイントゲットだぜ！

世界チャンピオン
が教える
なわとび体操
も開催！



黒野 寛馬さん

健幸づくりイベント

10：00～13：00

ジュニア向けイベント

なわとび体操（ジュニア教室）

時間 10:15～11:10 **募集** 25 組
対象 市内在住の小学 3 年生以下と
18 歳以上の同伴者

申込はこちら



ペーパークラフト体験

時間 ①10:15～11:15 ②11:30～12:30 **申込はこちら**
募集 各回 10 人
対象 市内在住の小学 6 年生以下
※いずれも 3 月 10 日～15 日に各 QR コード
から申し込み



シニア向けイベント

なわとび体操（シニアトレーニング）

時間 11:50～12:35 **募集** 25 人（先着順）
対象 市内在住の 60 歳以上

健幸ダンス

時間 11:20～11:45 **募集** 30 人（先着順）
対象 市内在住の 60 歳以上

※いずれも 3 月 10 日 10:00 から総合保健セン
ター(1 階)にて申し込み

他にも
イベント
モリモリ

問合先 高石健幸リビング・ラボ運営事務局 ☎(242) 3927

同日開催！みんなで歩こう！ 健幸ウォーキング

9：00 から ※受付は 11：00 まで、ゴールは 12：00 まで

対象 市内在住・在勤・在学の方（小学生以下は要保護者同伴）

申込 当日直接各スタート地点受付へ（各公民館や市 HP で手に入る受付用紙を事前に記入しておくとう受付がスムーズです）

問合先 スマートウェルネス推進班 ☎(267) 1161 ※雨天時は当日午前 7 時以降に ☎050(3625)5478 へ

市内ウォーキングロードマップ



親子で楽しむ
ウォーキングイベント

キッズクイズチャレンジ

場所 羽衣天女コース
せせらぎコース
対象 小学生以下
時間 9:00～11:00

先着 75 人
に粗品をプ
レゼント！

正しいラジオ体操

場所 浜寺公園交通遊園
前広場・せせらぎコース
のスタート＆ゴール地点
時間 9:00 から

みんないっしょに生きる社会を

まっぼっくり

更年期障害

女性の多くは、50歳前後で生理（月経）が止まる「閉経」を迎えます。この閉経をはさんだ前後5年の約10年間を「更年期」と呼んでいます。

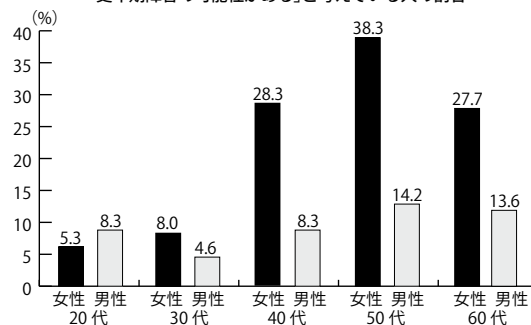
更年期に現れるさまざまな症状の中で他の疾患に起因しない症状により、日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」といいます。

例えば、ほてり・のぼせ・発汗・動悸・頭痛・関節痛・冷え・疲れやすさなどの身体症状及び気分の落ち込み、意欲低下、イライラ、不眠などの精神症状などがあります。

なお、男性の更年期障害については、おおむね40歳以降に男性ホルモン減少により、女性更年期障害と類似した症状がありますが、病態が複雑で、まだ十分に解明されていません。

厚生労働省では、令和4年3月に更年期症状・障害に関する意識調査を、全国の20～64歳の5000人（女性2975人、男性2025人）を対象として実施しました。

「更年期障害の可能性がある」と考えている人の割合



「更年期障害の可能性がある」と考える女性の割合は、40代では28.3%、50代では38.3%に上りました。一方、医療機関で「更年期障害」の診断を受けていたのは、40代で3.6%、50代で9.1%にとどまりました。

男性では50代の14.2%が「可能性がある」と考えていますが、1.7%しか診断を受けていません。

症状を自覚している40、50代男女の約8割が未受診でした。厚生労働省では「今回の調査で、症状を自覚しながら未受診

のまの人が多いことがわかった。さらに、未受診の理由や仕事への影響などについて調査し、必要な支援策を検討したい」としています。

更年期障害の症状は多種多様で、ほとんど自覚しない人もいれば、長い間悩む人もいます。症状を周囲の人に理解されず、職場や家庭などでつらい思いをしている方もたくさんいます。治療で改善が期待できるので、つらい症状を我慢せず、受診することが大切です。

平均寿命が延びたことで、更年期以降の健康の重要度が増しています。更年期は『人生の折り返し地点』と捉え、健康を見直す機会にしていきましょう。

人権推進課

☎ (275) 6279

4月から月1回・土曜日にも家庭系ごみの搬入が可能に！ ごみの持ち込みが事前予約制となります

詳細はこちら



予約開始日 3月1日(水) から(4月3日搬入分以降の予約)

※直接搬入する60日前～当日まで予約が可能です。

搬入可能日 平日および土曜日(毎月1回)の12:45～16:30

※土曜日の搬入については、月によって変更となる場合がありますのでお問い合わせください。

予約方法 インターネットまたは予約専用ダイヤル ☎ 0725(90) 7844

問合先 泉北クリーンセンター ☎ 0725(41) 2030

あなたの
子育てを
応援します!

子育てナビ

◆子育て支援課 ☎(275)6359 ◆こども家庭課 ☎(275)6349



市の子育て情報はこちら
らもご覧下さい。
「子育てナビゲーション」

ひとり親家庭のための就業支援講習会 「介護職員実務者研修講座」

- 【日時】 金曜日コース(内2回は土曜日) 5月27日、
6月9日～7月7日、8月4日、8月18日または
25日、9月30日
土曜日コース 5月27日、6月10日～7月8日、
8月5日、8月19日または26日、9月30日
いずれも9:00～18:00(講座により変動する
場合あり)
- 【場所】 未来ケアカレッジ難波校[大阪市浪速区難波
中3-6-12 ナンバグランドビル4F]
※5月27日、9月30日は府立母子・父子福祉
センター[大阪市東成区中道1-3-59]
- 【対象】 ひとり親家庭の父母で、初任者研修またはヘルパー2級の資格保持者であり、現在介護職に従事し数年の実務経験がある方
- 【募集】 各12人
- 【料金】 1万5000円
- 【申込・問合先】 4月27日(必着)までに往復はがきの返信面に講座名と住所、氏名、年齢、職業、電話番号、受講動機、当センターでの受講歴の有無、介護実務経験年数、初任者研修またはヘルパー2級のうち所持している資格、一時保育(2歳～就学前)の希望者は子どもの氏名、年齢を記入し、大阪府母子家庭等就業・自立支援センターへ郵送[〒537-0025大阪市東成区中道1-3-59、☎06(6748)0263]もしくは3月27日～4月27日にWebで申込▶



取石認定こども園

☎(272)8188 FAX(272)8288

ベビーマッサージ

- 【日時】 3月20日(月)10:00～11:00
- 【対象】 2～7ヶ月の乳児と保護者
- 【募集】 10組(先着順)
- 【申込】 3月10日～3月17日13:00
までにWeb申込▶



令和5年度 正・准看護学校受験対策講座

- 【日時】 5月6日～12月23日の毎週土曜日(全32回)
※8月12日、9月23日は休講
①正看コース13:00～18:15
②准看コース13:00～16:45
- 【場所】 関西看護医療予備校
[大阪市天王寺区寺田町1-7-1]
- 【対象】 ひとり親家庭の父母
- 【募集】 ①10人②28人
- 【料金】 ①8万円②5万5000円
- 【選考方法】 書類審査後、4月8日に面接・作文を実施
- 【申込・問合先】 3月31日(必着)までに大阪府母子家庭等就業・自立支援センターへ申請書類を郵送[〒537-0025 大阪市東成区中道1-3-59]。申請書類についてはお問い合わせください。☎06(6748)0263

ひとり親家庭のための就業支援講習会 「登録販売者試験対策講座」

- 【日時】 5月13日～6月24日の毎週土曜日(全7回)
10:00～16:00
- 【場所】 府立母子・父子福祉センター
[大阪市東成区中道1-3-59]
- 【対象】 ひとり親家庭の父母
- 【募集】 20人(応募多数の場合、抽選)
- 【料金】 6000円
- 【申込・問合先】 4月13日(必着)までに往復はがきの返信面に講座名と住所、氏名、年齢、職業、電話番号、受講動機、当センターでの受講歴の有無、Wi-Fi環境の有無、一時保育(2歳～就学前)の希望者は子どもの氏名、年齢を記入し、大阪府母子家庭等就業・自立支援センターへ郵送[〒537-0025大阪市東成区中道1-3-59、☎06(6748)0263]もしくは3月13日～4月13日にWebで申込▶





たかいし保育園

☎(261)0944 FAX(269)4490

ハッピースマイル「親子で手形アートを楽しもう！」

- 【日時】 4月12日(水)10:30～11:30
- 【対象】 就学前の乳幼児と保護者
- 【募集】 数名(先着順)
- 【申込】 4月1日～4月10日にたかいし保育園へ(電話申込可)

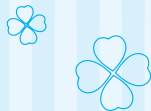
園庭開放&園見学

- 【日時】 4月14日(金)10:30～11:30
- 【対象】 就学前の乳幼児と保護者
- 【募集】 数名(先着順)
- 【申込】 4月1日～前日までにたかいし保育園へ(電話申込可)

ハッピースマイル

「親子遠足～浜寺公園～お花に触れてみよう」

- 【日時】 5月10日(水)9:50～12:00
※雨天時は5月17日(水)に延期
- 【対象】 就学前の乳幼児と保護者
- 【募集】 10組程度(先着順)
- 【申込】 4月1日～4月21日にたかいし保育園へ(電話申込可)



羽衣子育て支援センター

☎(267)6760 FAX(267)6761

3月の誕生会

- 【日時】 3月17日(金)10:00～11:00
- 【対象】 3月生まれの就学前の乳幼児と保護者
- 【申込】 10時～16時に羽衣子育て支援センターへ(電話申込可)

リラックスヨガ

- 【日時】 3月27日(月)10:00～11:00
- 【対象】 0～1歳半の乳幼児と保護者
- 【申込】 3月13日から10時～16時に羽衣子育て支援センターへ(電話申込可)

- 【募集】 いずれも8組(先着順)



*場所の記載がない催しは、各園で実施します。
*料金の記載がない催しは、参加費は無料です。
*予定変更などは各園のHPをご覧ください。▶

南海愛児園子育て支援センター

☎(265)3210 FAX(265)3233

ママヨガ

- 【日時】 3月15日(水)10:00～11:00
- 【持ち物】水分補給をできるもの

みんなでお花見楽しいね

- 【日時】 4月12日(水)10:00～11:30
- 【対象】 いずれも就学前の乳幼児と保護者
- 【募集】 いずれも15組(先着順)
- 【申込】 いずれも前日までに南海愛児園子育て支援センターへ(電話申込可)

綾園保育所子育て支援センター

☎・FAX(263)2477

栄養士さんによる栄養相談

- 【日時】 3月14日(火)10:00～11:30
(受付/11:00まで)
- 【場所】 市役所別館(3階)
- 【対象】 1歳までの乳児と保護者
- 【申込】 当日直接会場へ

絵本のひろば

- 【日時】 3月17日(金)10:00～11:30
- 【場所】 とろしプラザ(1階)
- 【対象】 就学前の乳幼児と保護者
- 【募集】 15組(先着順)
- 【申込】 3月6日から綾園保育所子育て支援センターへ(電話申込可)

取石南こども園

☎(275)0888 FAX(275)0778

園庭開放

- 【日時】 ①3月13日②3月20日
いずれも月曜日の10:00～11:00
- 【対象】 0歳～2歳の乳幼児と保護者
- 【申込】 当日直接取石南こども園へ

ひまわりサークル

- 【日時】 3月16日(木)10:00～11:00
- 【対象】 0歳～2歳の乳幼児と保護者
- 【募集】 10組(先着順)
- 【内容】 お店屋さんごっこあそび・育児情報交換・相談・身体測定
- 【申込】 開催日の2日前までに取石南こども園に電話申込



相談名	相談内容	相談日時	場所・電話
法律相談	弁護士による法律相談。相談日の午前9時30分から ☎(263) 2141へ電話予約(先着8人)	毎週木曜日(祝日を除く) 13時から受付順に1人30分	市役所市民相談室
行政相談	行政機関への要望・苦情	毎月第1・3木曜(祝日を除く) 13時～16時	市役所市民相談室
人権相談	人権擁護委員による相談(電話相談可☎(275) 6279)	毎月第1・3金曜(祝日を除く) 13時～16時	市役所市民相談室
	人権相談員による相談(電話相談可)	毎週月・水・木(祝日を除く) 10時～17時	人権推進課 ☎(275) 6279
女性相談	専門の女性相談員による心配ごとや悩みごとの相談 (人権推進課へ電話予約)	毎月第2火曜日10時～14時 毎月第4金曜日13時～17時	人権推進課 ☎(275) 6279
福祉の総合相談	いきいき地域支援員(コミュニティソーシャルワーカー)による福祉に関する相談(面談による相談は事前に電話予約)	毎週月～金(祝日を除く) 9時～17時30分	社会福祉協議会内 ☎(261) 3656
就労相談	就労にお困りの障がいのある方、母子家庭の母親、若年、中高年齢の方などの相談(事前に電話予約)	毎週月～金(祝日を除く) 9時～17時30分	就労支援センター(経済課内) ☎(275) 6164
消費生活相談	訪問販売や衣食住に関する商品の相談や苦情 クレジット・サラ金に関する相談	毎週月～金(祝日を除く) 9時～16時45分 来庁される場合は事前にお電話ください	消費生活センター(市役所2階) ☎(267) 5501
ふれあい相談	少年に関するあらゆることを面接相談(事前に電話予約)	毎週月～木(祝日を除く) 9時～16時30分	教育研究センター ☎(262) 9465
教育相談	幼児・児童・生徒の発達、教育相談(事前に学校教育課または教育研究センターへ要予約)	お問い合わせください	教育研究センター ☎(262) 7005
進路選択支援相談	進学など進路選択についての相談	毎週月・火・木・金(祝日を除く) 9時～16時	教育研究センター ☎(262) 7005
ホットライン高石	少年に関するあらゆる問題を電話相談	毎週月・火・木・金(祝日を除く) 9時～16時30分	☎(262) 9400
公民館の学習相談	市民の生涯学習に関する相談	毎日(月・休館日を除く) 9時～16時	中央・羽衣・千代田・取石公民館
乳幼児の発達相談	乳幼児の発達相談、育児相談(子育て支援課へ電話予約)	毎週月・火・木・金(祝日を除く) 10時～16時	子育て支援課 ☎(275) 6359
乳幼児の健全育成相談	子育て支援センターによる育児の不安、しつけ、保健などを電話で相談	毎週月～金(祝日を除く) 10時～16時	綾園保育所子育て支援センター ☎(263) 2477
		毎週月～金(祝日を除く) 9時30分～正午 13時～15時30分	南海愛児園子育て支援センター ☎(265) 3210
		毎週月～金(祝日を除く) 10時～16時	東羽衣こども園子育て支援センター ☎(262) 0920
		毎週月～金(祝日を除く) 10時～16時	羽衣子育て支援センター ☎(267) 6760
ひとり親家庭相談	ひとり親家庭の生活における悩みの相談	毎週月～木(祝日を除く) 10時～16時	こども家庭課 ☎(275) 6476
家庭児童相談	18歳未満の子育ての悩み 家族関係、虐待、養育上困難な生活の悩み	毎週月～金(祝日を除く) 10時～16時	こども家庭課 ☎(275) 6476
障がい者の生活相談	市基幹相談支援センターによる障がい者の生活に関するあらゆる相談	毎週月～金(祝日を除く) 9時00分～17時30分	社会福祉協議会内 ☎(343) 7800
障がい児の医療相談	障がい児を対象に医療の相談	お問い合わせください	障がい者ふれあいプラザ ☎(261) 3831
リハビリ相談	理学療法士、作業療法士、言語聴覚士による相談	お問い合わせください	障がい者ふれあいプラザ ☎(261) 3831
税の相談	所得税、法人税、相続税、贈与税など 当日の午前9時30分から電話で予約(先着6人)	3月22日(水) 13時～16時	高石商工会議所相談室 ☎(264) 1888
救急医療相談	病院に行ったらいいの?救急車を呼んだらいいの?など、救急医療に関することで迷ったらまずここへ	看護師が年中無休・24時間対応	救急安心センターおおさか☎ # 7119または06(6582) 7119

いつも元気に！

健康だより

成人用肺炎球菌予防接種

対象 令和4年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳になる方(過去にワクチンを受けた方は除く)

期間 3月31日まで

場所 市内指定医療機関(要予約)

費用 3000円(生活保護受給者)

麻疹風しん予防接種

定期接種対象者 1期…1歳～2歳未満の方、2期…平成28年4月2日

～平成29年4月1日生まれの方

期間 1期は2歳の誕生日前日、2期は3月31日まで

場所 市内指定医療機関(要予約)

費用 無料(期間を過ぎると全額自費)

費用 無料(期間を過ぎると全額自費)

依存症理解啓発府民セミナー(オンライン)

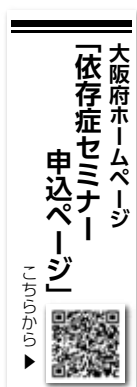
配信日時 3月1日午前9時30分～31日午後5時

申込 3月30日午後5時までにWe

bで申込

問合せ先 大阪府こころの健康総合セ

ンター相談支援・依存症対策課



ンター相談支援・依存症対策課
☎06(6691)2818

問合せ先 地域包括ケア推進課
☎(267)1160

問合せ先 地域包括ケア推進課
☎(267)1160

は無料)
持ち物 予診票(お持ちでない方は、地域包括ケア推進課で配布)、身分証明書

己負担となります)

持ち物 母子健康手帳、予診票(お持ちでない方は、地域包括ケア推進課で配布)

問合せ先 地域包括ケア推進課

健診・相談

問合せ先 地域包括ケア推進課 ☎(267)1160

名称	日程	時間	内容
1歳7か月児健診	3/28	—	対象は2021年8月生まれ。
2歳6か月児歯科健診	4/5	—	対象は2020年10月生まれ。虫歯予防にフッ素塗布。歯ブラシをお持ちください。
3歳6か月児健診	3/17	—	対象者は2019年9月生まれ。朝一番の尿を採ってお持ちください。
離乳食講習会	4/4	13:00～14:15	対象は4～6か月児の保護者。 場所:総合保健センター 申込:地域包括ケア推進課 ☎(267)1160
あれこれ相談	随時	—	妊娠～子育てに関する相談(電話相談可)
健幸づくり教室(説明会)	3/15	16:00～17:00	【月2回コース】場所:中央公民館、申込:スマートウェルネス推進班 ☎(267)1161
	随時	—	【週1回コース】場所:申込:スポラたかいし ☎(267)1223・カモンたかいし ☎(263)2622
プレバパママのためのマタニティクラス(両親学級)	3/22	10:30～	内容:妊娠・出産・産後の過ごし方 場所:市立母子健康センター 申込:前日までにあれこれ相談ステーションへ(電話申込可) ☎(275)6494
市民健康相談	随時	—	生活習慣病、食生活などに関する相談、禁煙サポート、その他健康に関する相談。
ささえあいの集い	3/14・28	14:00～15:30	介護者の健康づくりと交流。
ふれあい元気クラブ	月2回	お問い合わせください	寝たきりを防ぐ介護予防体操などを、綾園・羽衣・千代田・加茂・取石で開催。

和泉保健所より

☎0725(41)1342 JR和泉府中駅北東徒歩約7分

●HIV・クラミジア・梅毒について

①検査:第2・第4水曜日の9:30～11:00

②相談:平日の9:00～17:00

●骨髄バンクドナー登録申込窓口

(電話・和泉保健所web予約制)

(<http://www.pref.osaka.lg.jp/izumihoken/bankdona/>)

●こころの健康相談(電話予約制)

こころの病気、依存症関連、ひきこもり等についての相談。

●カンピロバクター食中毒にご用心!

鶏肉をはじめとする食肉は、タタキや湯引きなどでも、食中毒になる可能性があります。食べる際は、中心まで加熱して食べましょう。

休日診療

☎(265)5171

市立診療センター内

診療時間 日曜・祝日の午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分

受付時間 午前9時～午後4時
※午前診療の受付は正午まで

診療科目 内科・小児科

お問い合わせは、電話等で各施設まで。

高石市役所	☎(265) 1001	東羽衣公民館	☎(262) 8545
アブラホール	☎(267) 0018	清高公民館	☎(263) 5885
図書館本館	☎(263) 3100	取石公民館	☎(260) 0550
図書館分館	☎(273) 3160	コミュニティセンター	☎(263) 3317
カモン たかいし	☎(263) 2622	とろしプラザ	☎(260) 0550
中央公民館	☎(265) 6422	スポラ たかいし	☎(267) 1223
千代田公民館	☎(264) 0886	障がい者ふれあいプラザ	☎(261) 3831
羽衣公民館	☎(265) 3227		

募集と案内

スポーツ



カモンたかいし
スポーツ教室受講生募集

510円で体験も可能です。

場所 カモンたかいし
対象 一般男女
申込・問合先 カモンたかいし
(電話申込可)

スポーツ教室	曜日	時間	料金
かんたんエアロ	月	9:30~10:30	6,600円/8回
ストレッチヨガ		10:45~11:45	
エアロ&コンディショニング	木	19:15~20:15	4,080円/8回
バレエエクササイズ	金	9:10~10:10	6,600円/8回
ボディケア教室	土	9:30~10:30	

元Vリーガーとバレーボールを楽しもう

日時 3月16日(木)①午後6時30分~7時45分②午後7時45分~9時

場所 カモンたかいし
対象 ①小学生②中学生以上
募集 各10人

料金 510円
申込・問合先 カモンたかいし
(電話申込可)

春季ソフトボール大会

日程 4月2日・9日・16日・23日のいずれも日曜日

場所 高砂公園野球場
対象 代表者または監督が市内在住・在勤で、18歳以上の方で構成されたチーム

料金 1万円(新規加盟のチームは別途1万円が必要)
抽選会 3月25日の午後7時から中央公民館

申込 3月17日までに社会教育課☎(275) 6437

問合先 市ソフトボール連盟の林田さん☎090(5969)3336

※審判員も募集します。詳しくはお問い合わせください。

ソフトテニス大会

日時 4月2日(日) 午前9時(受付:8時30分から)

※雨天の場合は4月9日

場所 高師浜テニス場

対象 市内在住・在勤・在学の方が含まれた高校生以上の連盟公認又は参加クラブ員のペア

種目 男子・A級・B級、女子・A級・レディース(23歳以上)、シニア・A級・B級、愛好者の部

参加費 1チーム3000円(高校生は2000円)

申込・問合先 3月16日までに市体育協会事務局(社会教育課内)☎(275) 6437、または市ソフトテニス連盟の吉田さん☎(263) 6902

少年剣道練習生の募集

日時 月・金曜日(祝日を除く) 初心者:午後5時~6時

その他:午後6時~7時30分

場所 高石警察署

対象 市内在住の小・中学生

料金 小学生:月1000円

中学生:月500円

申込・問合先 3月31日午後5時まで高石警察署(土・

公民館



日・祝を除く ☎(265) 1234

子育てサークルを体験しよう
集まれ!子育て応援まつり

市内の子育てサークル活動を体験できます。子育て相談コーナーや、子ども用品の譲りコーナーもあります。

日時 3月29日(水) 午前10時~11時30分

場所 中央公民館

対象 市内在住で就園前の乳幼児とその保護者

料金 無料

申込 当日直接会場へ

問合先 中央公民館

やさしい民謡講座

初心者向けの民謡講座です。子どもから大人まで、どなたでもご参加ください。

日時 4月12日・26日の午後3時30分~5時

場所 中央公民館

対象 市内在住・在勤・在学中
2回とも参加できる方
募集 15人

料金 無料

申込・問合せ 3月15日から
中央公民館（電話申込可）

各種



観光客にやさしい地域をめざして
泉州観光地域づくりセミナー

日時 3月28日の午後2時30分～4時、午後7時～8時30分

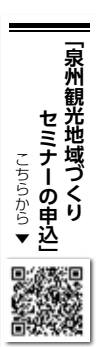
場所 岸和田市公民館「岸和田市堺町1・1」

募集 各50人（応募多数の場合、抽選）

料金 無料

申込 3月19日までにWeb

問合せ 一般社団法人KIX
泉州ツーリズムビューロー ☎
072(436) 3440



宅地建物取引業人権推進員制度について

府では、宅地建物取引におけるあらゆる人権問題をなくすため、業界団体と連携し、宅地建物取引業者を対象に「宅地建物取引業人権推進員」を養成しています。人権推進員を設置している店にはステッカーを掲示しています。

問合せ 府建築振興課 ☎06(6210) 9734

消防・警察・自衛隊の車両が大全合 二つともBOSAー春まつり

日時 3月11日（土）午前10時～午後3時30分

場所 堺市総合防災センター「堺市美原区阿弥129・4」

料金 無料

申込 当日直接会場へ

問合せ 堺市総合防災センター ☎(363) 2225



高石市農業委員会委員を募集

対象 農業に関する識見を有する方等
募集 13人

任期 令和5年7月20日～令和8年7月19日

応募・問合せ 農業委員会事務局に設置している「高石市農業委員会委員推薦書・応募申込書」に必要事項を記入し、4月4日（必着）までに農業委員会事務局 ☎(275) 6472 へ持参または郵送

介護へつなげる医療と女性医師による、おしりと美容注射のお話

日時 3月22日（水）午後2時～4時

場所 アプラたかいし（3階）

料金 無料

申込 当日直接会場へ

問合せ 高石加茂病院 ☎(262) 1121

高師浜ロータリークラブ ふれあいウォーク

日時 4月9日（日）午前9時30分～午後2時30分
※中止の場合、Twitterでお知らせします

場所 浜寺公園プール前

コース プール前～交通遊園前～高石大橋～漕艇センター～浜寺大橋～プール前（約7km）

対象 市内在住の方
募集 500人

※応募多数の場合は抽選のうえ、4月3日までに連絡

料金 無料

※昼食、飲み物、花苗の配付あり

申込 3月20日（消印有効）までに往復はがきの往信面に住所・氏名・年齢・電話番号・参加人数を、返信面には自宅宛名を記載して郵送。

〒592-0014 高石市綾園2-6-10 高石商工会議所4F 高師浜ロータリークラブ事務局

問合せ 高師浜ロータリークラブ ☎(264) 8823

府点訳・朗読奉仕員中級養成講座

日時 6月1日～11月16日の祝日を除く毎週木曜日（全24回）

場所 府立福祉情報コミュニケーションセンター

対象 府内在住・在勤で、初級点訳・朗読奉仕員養成講座を修了されている方または同等の技術力を習得していると認められる方で、講座修了後府内で活動する方

募集 点訳・朗読各25人

料金 無料（別途、教材費が必要）

申込・問合先 4月27日（必着）までにWeb申込、または高齢・障がい福祉課で配付している申込書に必要事項を記入し、（一財）大阪府視覚障害者福祉協会大阪府点訳・朗読奉仕員中級養成講座担当へ郵送「〒537・0025 大阪市東成区中道1・3・59」もしくはFAX「06

「点訳・朗読奉仕員養成講座の申込」



手話通訳者養成講座受講者募集

対象 府内在住・在勤で手話を用いて聴覚障がい者と日常会話が可能なる方（初心者不可）※大阪府の手話通訳者として既に登録されている方は受講不可

料金 無料（別途、教材費が必要）

※受講日程、場所等については、お問合せください

申込・問合先 3月24日（必着）までにWeb申込、または高齢・障がい福祉課で配付している申込書に必要事項を記入し、（公社）大阪聴覚障害者協会大阪府手話通訳者養成講座担当へ郵送「〒537・0025 大阪市東成区中道1・3・59」、☎06（6748）0380

「手話通訳者養成講座の申込」



高石市は関西国際空港を応援しています

関空ニュース

さあ、KANSAIから旅に出よう ～Fly from KANSAI～

関西の各空港からの就航地に関する旅の魅力や最新情報をお伝えするウェブサイト「Fly from KANSAI」。旅に行きたくなる旬の就航地へのおすすめスポットや現地の最新レポート、キャンペーン情報などをお届けしています。

さらに次回の旅の計画に役立つ、関西3空港（関西国際空港・大阪国際空港・神戸空港）の国内路線の運行状況も随時更新しています。無料のメールマガジンも配信中ですので、ぜひご登録ください。ウェブサイトをチェックして、KANSAIから広がる空の旅へお出かけください！

Webサイトはこちら▶



〈問合先〉関西国際空港案内☎072(455)2500

詳しくは、ホームページをご覧ください。<https://www.kansai-airport.or.jp>

～大人の集い場から講座のお知らせ～

瑞松苑 ☎(263)3317	慶翠苑 ☎(265)3188	菊寿苑 ☎(271)0112
ハングル講座 3/13・27 14:00～16:00	ハングル講座 3/16・4/6 14:00～16:00	ハングル講座 3/15、4/5 10:30～12:30
みんなで ストレッチ 3/24 13:00～14:00	柔道整復師による運動教室 3/17 13:00～14:00	柔道整復師による運動教室 3/20 13:00～14:00
ママと一緒に ミュージックケア 3/28 10:00～11:00	大人の英会話 4/6 10:30～11:30	みんなで ストレッチ 3/22 10:30～11:30
3苑合同お出かけランチ 3/23 11:00～14:30 料金 2,200円		

講座の申込み・問合せは各施設へご連絡ください

障がい者ふれあいプラザ 各種講座・教室案内

■定期講座

期間 4月～令和6年3月
対象 市内在住・在勤で障害者手帳をお持ちの方
料金 無料（別途、教材費が必要）

講座	曜日	時間	募集
生花	月	13:00～15:00	10人
陶芸	火	10:00～12:00	20人
手芸	第2・第4水	10:30～12:30	10人
絵画	水	13:30～15:30	16人
音楽	第2・第4木	13:30～15:30	20人
体育	土	10:00～12:00	20人

※受講希望者が募集の半数以下の講座については開講しない場合があります。

■障がい者（児）水泳教室

日程 4月16日～令和6年3月10日の日曜日の内、27回
場所 スポラたかいし
参加費 無料（別途、傷害保険料が必要）
※申込後は傷害保険料の返金

はできません。

▼大人コース

対象 市内在住で障害者手帳をお持ちの16歳以上の方
時間 午前9時30分～11時
募集 25人（先着順）

▼子どもコース

対象 市内在住で障害者手帳をお持ちの小・中学生
時間 午前10時45分～午後0時15分
募集 20人（先着順）

■障がい児体操教室

日時 4月17日～令和6年3月の月曜日・月2回、午後3時30分～5時30分（2回目以降の日程は、講師からお知らせします）
対象 市内在住で障害者手帳をお持ちの小中学生・高校生と保護者（小・中学生優先）
募集 20組（先着順）
料金 無料

■機能訓練

身体障害で高齢による体の動かしにくさを筋力トレーニングで改善します。
日時 4月1日～令和6年3月の土曜日（全10回）午前10時～正午
対象 市内在住で身体障害者

手帳をお持ちの方

募集 10組（先着順）
料金 無料

■手話講座

手話の入門講座です。
日時 4月～令和6年3月の土曜日（全40回）午後1時30分～3時30分
対象 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
募集 30人（先着順）
料金 無料（別途、教材費300円が必要）

申込・問合先 いずれも3月25日までに障害者手帳を持つ障がい者ふれあいプラザ※手話講座は障害者手帳不要

～みんなで映画を楽しもう～ インスタントファミリー 上映会・里親相談会

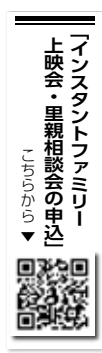
日程 3月18日（土）
場所 アプラたかいし（3階）
料金 無料
申込 Web申込、もしくは当日直接会場へ

■上映会

時間 午前9時45分～11時45分（開場：午前9時30分）
募集 150人（先着順）

■里親体験談・相談会

時間 午後0時15分～3時
問合先 社会福祉法人和泉乳児院里親支援機関つむぎ ☎0725（58）7001

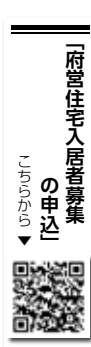


登録保健師・看護師を募集

応募資格 保健師・看護師の資格を有する方
勤務場所 総合保健センター
業務内容 市が実施する乳幼児健診会場での診察介助・計測・保健指導等
勤務回数 月に1～2日程度
提出書類 履歴書・資格証明書の写し、登録票（当課指定のもの）
選考方法 書類及び面接
※出勤報償費及び勤務時間についてはお問合せください
応募・問合先 地域包括ケア推進課 ☎（267）1160

府営住宅入居者募集

申込期間 4月3日～17日（当日消印有効）
申込方法 Web申込または秘書課、大阪府営住宅管理センターで配布している申込書を郵送
問合先 大阪府営住宅堺東管理センター ☎（221）0109



商工会議所からのお知らせ

■法律相談

日時 3月17日(金) 午後6時～8時

募集 3人(先着順)

申込 当日の午前9時30分から電話申込

※場所、申し込み、問い合わせは高石商工会議所 ☎(264)1888

羽衣国際大学産業経営講演会 地域スポーツの現状と未来

日程 3月16日(木) 午後2時～4時30分(受付:午後1時30分から)

場所 羽衣国際大学「堺市西区浜寺南町1-89-1」

募集 会場50人(先着順)、オンライン定員なし

料金 無料

内容 ①社会変化と目標に応じたスポーツ支援の状況について②地域スポーツの現状と未来―経済的価値から社会的価値へ―

申込方法 会場:3月13日までにEメール、FAXもしくは往復はがき

※本文に「産業経営講演会参

加希望・氏名・参加希望者数・FAX番号もしくは住所(返信用)・電話番号を記載してください。

オンライン:3月15日までにEメール

※本文に「産業経営講演会参加希望」・氏名・参加希望者数・電話番号を記載してください。

※申込後、ZoomのID、パスワードを返信します。

申込・問合先 羽衣国際大学 学術情報・地域連携課「産業経営講演会」係 ☎(265)7145、FAX:(265)70008、Eメール:shakozahagoromo@ipc.uic.ac.jp、0562-8344 堺市西区浜寺南町1-89-1



高石市は関西国際空港を応援しています

関空ニュース(拡大版)

関西国際空港ターミナルビル リノベーション工事進行中!

現在、関西国際空港では大規模リノベーション工事を実施しています。2022年10月26日には、リノベーションの第1弾として国内線エリアが大きくリニューアル。保安検査後の商業エリアを大幅に拡充し、ご搭乗までの待ち時間でレストランやショッピングをより楽しく快適に過ごしていただけるようになりました。

2023年の冬には、リノベーション第2弾として国際線出発エリアが新たにリニューアルオープン予定! その日の気分に合わせて日本らしい・関西らしい・私らしい旬な時間をお過ごしいただける「MOOD(ムード)」と呼ばれる4つのゾーンが登場します。

グランドオープンには2025年を予定しており、新しくなった関西国際空港ターミナルビルで国内外からのお客様をお迎えします。これからも生まれ変わる関西国際空港にご期待ください。

〈問合先〉関西国際空港案内 ☎072(455)2500

詳しくは、ホームページをご覧ください。<https://www.kansai-airport.or.jp>

☎ (267) 0018 (第2・第4火曜日休館)
綾園1-9-1 (アプラたかいし3階)
●詳しくはお問い合わせください。

4/8(土) | 大ホール (全席自由)

映画鑑賞会「ツクサ」 95分

■ 小林聡美、平岩紙、江口のりこ、泉谷しげる、松重豊ほか

□ ①10:00 ②14:00 ③18:00 (開場/各回30分前)

¥ 一般1,000円、小学生500円、Aメイト招待

5/20(土) | 小ホール (全席自由)

Saturday Jazz vol.171「グレンミラー特集」

■ 中野ひろし&スイングガイズオーケストラ

□ 19:00 (開場/18:30)

¥ 一般1,000円、Aメイト900円

ホールの感染防止対策

1. アプラホール主催イベントにつきましては入場時に非接触体温計にて検温を行います。37.5度以上の熱がある方の入場はお断りさせていただきますのでご了承ください。
 2. マスクの着用をお願いいたします。
 3. 手指の消毒をしてお入りください。
 4. 大きな声での会話はご遠慮ください。
 5. 客席内はソーシャルディスタンス席となっております。
- ※皆様の安全・安心確保のため、上記新型コロナウイルス感染症拡大防止対策にご理解、ご協力をお願いいたします。

HUGOOD monthly event

日時	イベント
平日 10:45~	絵本読み聞かせ
3/13 11:15~11:35	手作りおもちゃ
3/22 11:15~11:35	遊び発見! (ラボ入場料あり)
3/30 11:00~11:50	大きくなったかな

他にも楽しいサブライズイベントも行なっています。

一時預かりサービスのご案内

ハグッドたかいしではお子様の一時預かりサービスを行っています。時間中は保育士がおひとりずつお子様をお預かりしますので、たくさんの遊び道具で遊んだり絵本の読み聞かせをしたり楽しい時間を過ごせます。お買い物や近隣へのおでかけの際などにご利用ください。(ご利用には無料の事前登録が必要です。)

子育てウェルカムステーションHUGOOD TAKAISHI
☎ (267) 3115 (第2・第4火曜日休館)

※チケット発売初日のアプラホールでの受付は9時(電話予約は12時)からです。売り切れの際はご了承ください。

アプラホール

EVENT
GUIDE

Saturday Jazz vol.170「リクエスト特集」

3/18(土)

場 所/小ホール (全席自由)

時 間/19:00 (開場/18:30)

出 演/中野ひろし&スイングガイズオーケストラ

料 金/一般1,000円、Aメイト900円

高石市民音楽団コール浜木綿50周年記念演奏会

3/19(日)

場 所/大ホール (全席自由)

時 間/14:00 (開場/13:30)

出 演/指揮:河田早紀、ピアノ:栗田雅代

料 金/1,000円

泉州市民バンドフェスティバル

4/9(日)

場 所/大ホール (全席自由)

時 間/12:00 (開場/11:30)

出 演/高石市民音楽団吹奏部・ジュニアバンド、泉大津市吹奏楽団、忠岡ウインドアンサンブル、BRIGHT BRASS☆STORM、和泉市ウインドオーケストラKORUHA、Glanz wind orchestra、岸和田市音楽団、貝塚市吹奏楽団、泉南市吹奏楽団、阪南吹奏楽団

料 金/無料

4月のワークショップ

週末アプラで気軽にモノづくりが楽しめます!

時間 10:00~15:00 (昼休憩/12:00~13:00)

場所 2階 多目的ルーム CANVAS

申込 Webで申込(右記QRコードから)

※材料費はワークショップによって異なります。



2日(日) イースターキャンドルでうさぎをつくろう!

8日(土) フェイクスイーツミニフルーツパフェづくり

23日(日) ラタンのペンダントチャーム

30日(日) ボタンを使ってブローチを作ろう

広告掲載募集中



広報紙掲載料 1 枠(カラー) 1 回 82,500 円
1 枠(白黒) 1 回 55,000 円

※1/2 枠での掲載もできます。

※制作費は別途必要です。

※1 枠 縦 4.55cm × 横 17.15cm

問合せ先 高石商工会議所 ☎(264)1888



HP 掲載料 1 枠 10,000 円 / 月

※連続 6 か月 54,000 円

連続 12 か月 100,000 円

※画像サイズは 縦50 × 横150 px です。

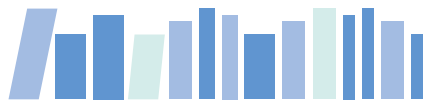
問合せ先 秘書課 ☎(275)6082

開館時間

本館 9:30～20:00
分館 9:30～20:00
(第2・第4火曜日休館)

電話番号

本館 ☎ (263) 3100
分館 ☎ (273) 3160



図書館 TOPICS

今月の新着本

一般書 518冊
児童書 243冊

おはなし会とあそび

幼児から小学生向け

おはなしどらちゃんによるおはなし会

3月11日(土) 14:30～

★場所/本館児童コーナー

赤ちゃんから小学校入学前の幼児向け

ティディブッククラブによる「絵の本ひろば」

3月18日(土) 14:30～

絵本で楽しい時間を過ごしませんか?

ゲーチャキパーひろば

【あそびの日】

毎月第1火曜日 10:00～11:00

簡単工作やママへの遊び方レクチャー・絵本の読み聞かせ

【つどいの日】

毎月第2木曜日 ※今月は16日 10:00～11:00

子どもの手作りおもちゃ遊び・ママの友達作り・子どもが選んだ絵本の読み聞かせ

★場所/いずれも本館視聴覚室

“アプラ星人といっしょ”

ぬいぐるみのおとまり会

ぬいぐるみと一緒に聞けるおはなし会です。そのあとはぬいぐるみたちだけで集まって、楽しくおしゃべりしたり、遊んだり、夜にはおとまりもしますよ。ぬいぐるみたちの参加、待ってます♪

日時 3月26日(日) 14:30～15:30

場所 分館児童コーナー

対象 小学生以下(未就学児は保護者同伴)

募集 5人 料金 無料

持ち物 ぬいぐるみひとつ、子ども本人の図書館カード

※ぬいぐるみのお返しは4月2日 9:30～8日 17:00

申込 3月11日10:00から図書館分館(電話申込可)

イースターエッグをさがそう!

児童・赤ちゃんコーナーに隠された5つのたまごを探して、そこに書かれた文字を集めよう。カウンターで用意しているシートに見つけた文字を書いて、完成したら図書館の人に教えてね。正解できたら、プレゼントがもらえるよ。

日時 4月1日～9日

場所 本館児童コーナー、分館児童コーナー

対象 小学生以下 料金 無料

申込 当日直接会場へ

今月の特別展示



〇〇の世界へようこそ!

3月は新しい世界へ飛び込んでみませんか。いろんなテーマの本やシリーズになっている小説を集めました。それぞれあたらしい世界へ案内してくれるはず。



パンまつり!

春といえばパン! ふわふわ、しっとり、サクサク…サンドイッチもあるよ。みんなはどんなパンが好き? 本でおいしいパンを味わおう!



○視覚障がい者の方には、前もってご連絡をいただければ対面朗読サービスを行います。



Takaishi Digital Library 電子書籍 高石市立図書館 貸出サービス

スマホやタブレットで読める「電子書籍」は、お出かけ先でも簡単に読めて、期限がきたら自動で返却されるので便利♪ぜひご利用ください。

問合先 市立図書館本館



電子書籍貸出
サービスのご利用
はこちらから



楽しく、美味しく、減塩レシピ かんたんヘルシークッキング

【1月26日・総合保健センター】

教室では食に関する講義と調理実習を実施。献立は簡単かつ手軽にでき、塩分も控えめなメニューとなっています。調理中はとてもおいしそうな匂いが広がり、食欲がそそられました。



鬼は外！福は内！ 節分の豆まき

【2月3日・加茂幼稚園】

節分の季節が今年もやってきました。子どもたちが豆まきを楽しむ園庭に突然怖い鬼が現れましたが、「鬼は外ー！」と大きな声と共に豆で鬼を撃退。鬼にも寒さにも負けない元気な姿を見せてくれました。



地域で減らそうプラスチックごみ 環境シンポジウム

【2月17日・和泉シティプラザ弥生の風ホール】

泉北環境整備施設組合による環境問題の啓発イベントが開催。講演やパネル展示が行われたほか、高石市・和泉市・泉大津市が参加し、各市のプラスチックごみ削減に向けた取り組みなどが紹介されました。



3年ぶりの開催！ 第30回KIX泉州国際マラソン

【2月12日・浜寺公園〜りんくう公園】

南北に伸びる泉州路を駆け抜けるマラソン大会が復活。当日は快晴のマラソン日和で、この日を待ちわびたランナーにとって素晴らしい1日になりました。関西エアポート（株）協力事業の一環で、本市の姉妹都市である「ロミタ市」からもジョンさんとデビッドさんの2人が招待選手として参加。翌日は市役所を訪問され、見事完走したと報告をいただきました。沿道応援ブースやゴール地点の物産展など、走る以外の楽しみも盛りだくさんの大会となりました。



歴史的建造物を未来に残そう 旧赤木家住宅模型・パネルの寄贈式

【2月13日・高石市役所】

大正の歴史を体現する旧赤木家住宅。現在は解体されましたが、住宅の歴史を残すために羽衣国際大学の学生が模型とパネルを作成してくれました。模型とパネルは市立図書館本館の郷土資料室に展示される予定です。

あなたの一票が社会を変える

統一地方選挙

4/9 日

大阪府議会議員・知事選挙

期日前投票期間

知事選挙 3月24日～4月8日

府議会議員選挙 4月1日～8日

4/23 日

高石市議会議員・市長選挙

期日前投票期間

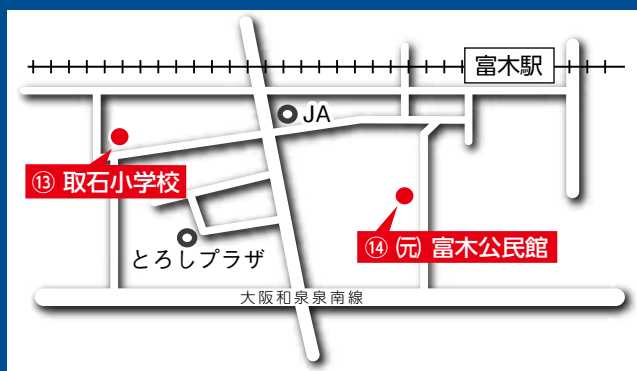
4月17日～22日

投票時間は、いずれも午前7時～午後8時までです。投票所には、投票所入場整理券を忘れずにご持参ください。

投票日当日に投票所での投票ができない方は、期日前投票(または不在者投票)ができます。

なお、期日前投票の投票時間は午前8時30分～午後8時までです。詳しくは市ホームページをご覧ください。

ご自分の投票所をご確認ください。



投票所	投票区の区域
① 高陽小学校	千代田3・5丁目
② コミュニティセンター	千代田2・4・6丁目、高砂1～3丁目、高師浜丁、南高砂
③ 高石小学校	千代田1丁目、高師浜1・3・4丁目
④ 総合保健センター	高師浜2丁目、羽衣3～5丁目
⑤ 羽衣公民館	羽衣1・2丁目、東羽衣1丁目、羽衣公園丁
⑥ 東羽衣小学校	東羽衣2～5丁目
⑦ 高石中学校	東羽衣6丁目、西取石1丁目

投票所	投票区の区域
⑧ 中央公民館	東羽衣7丁目、加茂1・2丁目
⑨ 市役所別館	加茂3・4丁目、西取石3・5・6丁目
⑩ 綾井自治会館	綾園1・2丁目
⑪ 高南中学校	綾園3・4・5・7丁目
⑫ 清高公民館	綾園6丁目、西取石7・8丁目
⑬ 取石小学校	取石3～7丁目
⑭ (元) 富木公民館	取石1・2丁目

※各投票所・開票所への車でのご来場は、ご遠慮ください。

聴覚・視覚に障がいのある方へ

聴覚に障がいのある方で手話通訳を希望される方は、投票所でお申し出ください。また、統一地方選挙の選挙公報朗読CDを作成しますので、視覚に障がいのある方で必要な方は、選挙管理委員会までお申し込みください。

問合先 選挙管理委員会 ☎(275)6472