

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
アプラホール	☎(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		

# 募集案内



人権

## インターネットでの誹謗中傷・トラブル相談窓口

府ではインターネット上の誹謗中傷・トラブルの相談窓口「ネットハーモニー」を開設しています。相談はLINE・電話から簡単にできますので、ひとりで悩まず、まずはご相談ください！



問合せ先 ネットハーモニー  
☎06(6760)4013



スポーツ

## たかいし友交卓球練習会

日時 2月8日(土)午後6時～9時  
場所 カモンたかいし(1階)  
料金 500円(学生は300円、小学生以下は無料)  
持ち物 体育館シューズ・ラケット(ピン球貸出あり)  
申込・問合せ先 当日までに市卓球連盟の福井さん☎080

(3115)6054、Eメール: t2a@icloud.com

## 高石市オープン チームダブルス卓球大会

日時 2月9日(日)午前9時30分(開場:9時)  
場所 カモンたかいし  
種目 男子の部、女子の部、混合の部  
※年齢によるクラス分けあり  
※詳しくはカモンたかいしで配布している大会要項を( )ご確認ください。

料金 1チーム3000円  
※小・中学生のみのチームは1500円

申込・問合せ先 1月23日までに市卓球連盟の福井さん☎080(3115)6054、Eメール: takaiishi.ttt@gmail.com



講座・教室

## マザーズ就活準備セミナー

日時 2月4日(火)午後2時～3時50分(受付:午後1時30分から)  
場所 アプラたかいし(3階)

対象 子育て世代の就活準備中の方

募集 20人(先着順)

内容 面接マナー&美文字の極意(詳しくはホームページをご覧ください)

料金 無料

※無料託児サービスあり(先着4人)

申込・問合せ先 1月7日～27日にハローワーク泉大津☎0725(32)5181部門コード43#(電話申込可)



## 発達障がいやその境界レベルのこどもたちへの理解を深めるために、その特性の一つである極端な不器用さについて理解を深めるための講座を開催します。

日時 1月27日(月)午前10時～11時30分  
場所 障がい者ふれあいプラザ  
募集 30人(先着順)  
料金 無料  
申込 1月10日からWeb申込

問合せ先 障がい者ふれあいプラザ



セカンドライフの生活設計 豊かな老後のために

セカンドライフを有意義で快適なものにするために必要なことを学んでいきましょう。

日時 2月13日(木)午前10時～11時

場所 中央公民館

対象 市内在住の方

募集 20人(先着順)

料金 無料

申込・問合せ先 1月15日午前8時からWeb申込、または午前9時から中央公民館



## 高石加茂病院講演会

日時 2月1日(土)午後2時から

場所 アプラたかいし(3階)

募集 各回20組(先着順)

料金 無料

内容 「上手に老いる」健康寿命、鍵はフレイル予防」

「高齢者の膝のお話」

申込 当日直接会場へ

問合せ先 高石加茂病院☎(26)1121

1121



## 各種

環境シンポジウム  
**未来の海を守るために。  
 プラスチック汚染解決への挑戦**

**日時** 1月14日(火)午後2時から

**場所** テクスピア大阪「泉大津市旭町22・45」

**内容** 海洋プラスチック問題  
 科学技術でこみの自然界流出問題に挑むピリカの歩み

**料金** 無料  
**申込** 当日直接会場へ  
**問合せ先** 泉北環境整備施設組合 ☎0725(41)2030

### 「水」からつながる何でも博覧会

水に関する活動・研究を行っている団体や個人による取組の紹介、パネル展示、体験コーナー。



**日時** 2月1日(土)午前10時～午後3時

**場所** 泉北府民センタービル(堺市西区鳳東町4・390・1)  
**料金** 無料

**申込** 当日直接会場へ  
**問合せ先** 府鳳土木事務所 ☎(273)0123

泉州観光地域づくりセミナー  
**泉州はうまいの宝庫！  
 食と歴史の視点から**

**日時** 2月1日(土)午後2時～3時30分

**場所** 府立弥生文化博物館「和泉市池上町4・8・27」

**募集** 110人(先着順)  
**入館料** 一般310円、65歳以上・高年生210円、中学生以下無料

**申込** Web申込

### 日商簿記検定(2・3級)

**試験日** 2月23日(日)  
**場所** 高石商工会議所(3階)  
**料金** 2級・5500円、3級・3300円

**申込** 1月24日まで(土・日曜日、祝日を除く)に窓口または



1月25日までWeb申込  
**問合せ先** 高石商工会議所 ☎(264)1888

## その痛み、 保険が使える？ 使えない？

### 問合せ先

国民健康保険加入者は健幸増進課 ☎(275)6374  
 後期高齢者医療保険加入者は健幸増進課 ☎(275)6392  
 または府後期高齢者医療広域連合給付課 ☎06(4790)2031

柔道整復師による施術、はり・灸・あんま・マッサージの施術を受ける場合、健康保険を適用できるケースは限られています。正しく理解し、適切に受診しましょう。

柔道整復師や施術者が患者の方に代わって保険請求を行うことが認められているため、一部負担金を支払うことで施術を受けることができます。施術を受けたときには「療養費支給申請書」の施術箇所や回数を確認し、署名または押印してください。また、施術を受けたときは、必ず領収証を受け取りましょう。

### 整骨院・接骨院で 柔道整復師による施術

#### ○ 保険が使える場合

外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲及びねんざなど(肉離れを含む)

※骨折・脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

#### 施術を受ける際の注意点

肩こり・筋肉疲労などに対する施術は保険の対象ではなく全額自己負担となります。

### 医師が必要と認めた はり・灸・あんま・マッサージの施術

#### ○ 保険が使える場合

はり・灸…神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症・その他慢性的な疼痛を主症とする疾患

あんま・マッサージ…筋麻痺・関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例

#### 施術を受ける際の注意点

保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

保険医療機関(病院、診療所など)で同じ対象疾患の治療中は、はり・灸の施術を受けても保険の対象にはなりません。

キッズマナースクール

おみせやさん(じいちゃん)

はたらくってな〜に？

日時 1月19日(日) 第一部：午前10時〜正午、第二部：午後1時30分〜3時30分

場所 ソフィア堺「堺市中区深井清水町1426」

対象 4歳〜10歳の子どもと保護者

募集 各回20組(先着順)

料金 無料

申込 Web申込

問合先 (一社)ママ

と子どもの子育てラボ ☎0725(30)1496

堺市消防出初式

日程 1月11日(土)

①午前10時〜11時30分 ②正午〜午後1時

場所 堺市総合防災センター「堺市美原区阿弥129-4」

※車でお越しの際は、ららぽーと堺かビバモール美原南インターの駐車場をご利用ください。

内容 ①出初式②ファイヤーフェスタ2025

問合先 堺市消防局総務課

☎(238)6002

いち早くAEDが届く仕組みづくり

心肺停止傷病者のもとへいち早くAEDを届ける仕組みづくりのための実証プロジェクトを実施しています。

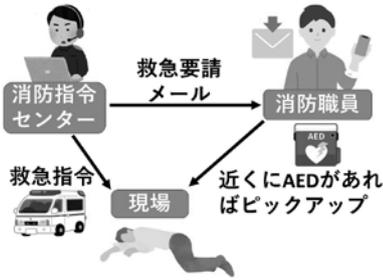
心肺停止が疑われる救急要請があった際、勤務時間外の消防職員が、救急車の到着前にAED搬送や救命活動のために現場に駆けつけることがあります。

緊急時に必要なAEDを増やして救命率を上げるためにも、まちかどAEDの登録にご協力をお願いします。

実施期間 令和8年12月31日まで

問合先 堺市消防局救急課

☎(238)6049



お知らせ

相談窓口

子育てナビ

健康だより

募集と案内

アプラホール

図書館

フォトニュース

高石市は関西国際空港を応援しています **関空ニュース**

## 関西エアポート公式カレンダー2025

ご好評につき、今年も関西エアポートデジタルカレンダーが登場しました!空港や飛行機にちなんだ厳選の写真で四季折々の風景をお楽しみいただけます。

ぜひダウンロードしてご利用ください。▶ 

関西国際空港は現在第1ターミナルビルのリノベーション工事を進行中。来春にはグランドオープンを迎えます。皆さまにもっとワクワクをお届けする空港へ。2025年も関西国際空港をよろしくお願いいたします。



©Kansai Airports SORAYAN

〈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>

～今月の大人の集い場～

瑞松苑 ☎(263)3317	慶翠苑 ☎(265)3188	菊寿苑 ☎(271)0112
スマホ教室 1月16日 11:00~12:00 13:00~14:00 14:30~15:30	新年・かるた大会 1月10日 11:00~15:00	ミュージックケア 1月10日 13:30~14:30
親子で遊ぼう リトミック 1月27日 10:00~11:00	柔道整復師による 運動教室 1月17日 13:00~14:00	柔道整復師による 運動教室 1月20日 13:00~14:00
防火講座 1月29日 13:30~14:30	JOY健康体操 1月24日 10:00~11:00	高石スマートクラブ 1月22日 10:30~11:30
終活講座 「お葬式の話」 2月6日 13:30~14:30	音楽の広場 2月7日 13:30~14:30	終活講座 「お葬式の話」 2月7日 13:30~14:30

申込・問い合わせは各施設へご連絡ください

## しっぽの仲間 命の授業

動物の気持ちについて学び、動物たちとふれあえます。  
**日時** 2月2日・9日(日)午後2時～3時(受付:午後1時30分から)  
 ※9日は犬とのふれあいがあります。アレルギー等については各ご家庭での判断・責任の下でご参加ください。

**場所** 取石小学校体育館

**対象** 小学生以上(小学1・2年生は要保護者同伴)

**募集** 50人(先着順)

**料金** 300円(行事保険代含む)

**持物** 筆記用具、防寒具、飲み物(必要であれば)

**申込** 1月20日まで  
 Web申込 

**問合せ先** 動物と人の命をつなぐ会 [doubutu2024@gmail.com](mailto:doubutu2024@gmail.com)

## ひきこもりの方を支えるご家族座談会

同じ悩みを抱える人々が集まり、お互いの経験をシェアしながら、知識を深め、ストレスを軽減しましょう。

**日時** ①1月13日②3月20日  
 いずれも祝日の午後1時～3時

**場所** リームカフェ「羽衣1・6・33」、Web配信

**募集** 各回10人(先着順)

**料金** 無料

**申込・問合せ先** ①は1月10日まで②は3月16日までに特定

非営利活動法人児友館へ電話 ☎(242)4035 また Web申込 

## 浜寺公園ばら庭園案内 ボランティア育成講習会

**日程** 4月19日(令和8年3月21日)までの毎月第3土曜午後(全12回)

**場所** 浜寺公園管理事務所

**募集** 25人(先着順)

**料金** 5500円(テキスト代、ボランティア保険含む)

**内容** バラの基礎知識・園芸史などの座学、バラの育て方や庭園ガイドなどの実習

**申込・問合せ先** 3月15日までに浜寺公園管理事務所窓口または電話 ☎(261)0936 または Web申込 

## みんなで学校をもっとキレイにしよう! @高石小学校

みなで力を合わせて、学校のペンキ塗り、壁の補修、草花の手入れをやってみよう

**日時** 1月25日(土)午後1時～3時(雨天の場合は屋内作業)

**場所** 高石小学校

**対象** 市内在住・在勤・在学の方

**料金** 無料  
**申込** Web申込 

**問合せ先** 高石市を楽しい街にしよう会 [takaishi.tanotown@gmail.com](mailto:takaishi.tanotown@gmail.com)

## 大阪障害者職業能力開発校 令和7年4月入校生募集

**対象** ①知的障がいのある方  
 ②障がいのある方

**募集** ①ワークサービス科②CAD技術科、Webデザイン科、OAビジネス科、オフィス実践科

**申込** ①は1月10日、②は7日までにハローワーク泉大津へ願書(ハローワークに設置)を提出

**問合せ先** 大阪障害者職業能力開発校 ☎(296)8311

## たかいし鳥鑑 ⑤カモ

冬はカモの季節です。越冬のため、多くの種類のカモが渡り鳥として日本にやってきます。

高石にもカモのいる場所があります。芦田川ふるさと広場にはコガモ、高石漁港にはヒドリガモという風に、水辺によってさまざまな種類のカモが集まってきました。冬はぜひ水辺にカモを探しに行ってみてください。



▲コガモ @芦田川ふるさと広場



▲ヒドリガモ @高石漁港

問合せ先 地域創生課 ☎(275)6082