広報たかはし

令和8年（2026）
10月
Vol.264

青巣

題字　山田方谷自筆書状より



風に揺れる、秋の花

今月の表紙

秋晴れの空の下、中井町でふと目に留まったコスモスを一枚。澄んだ青空に映える花々が、心地よい秋風に揺れていました。穏やかな陽気に包まれ、秋の訪れを感じるひとときでした。

主な内容

●知っていますか？ CKD（慢性腎臓病）（P2～）
●功績・栄光をたたえます（P6～）
●令和９年度　入園児募集（P11～）
●市民のページ（P22～）

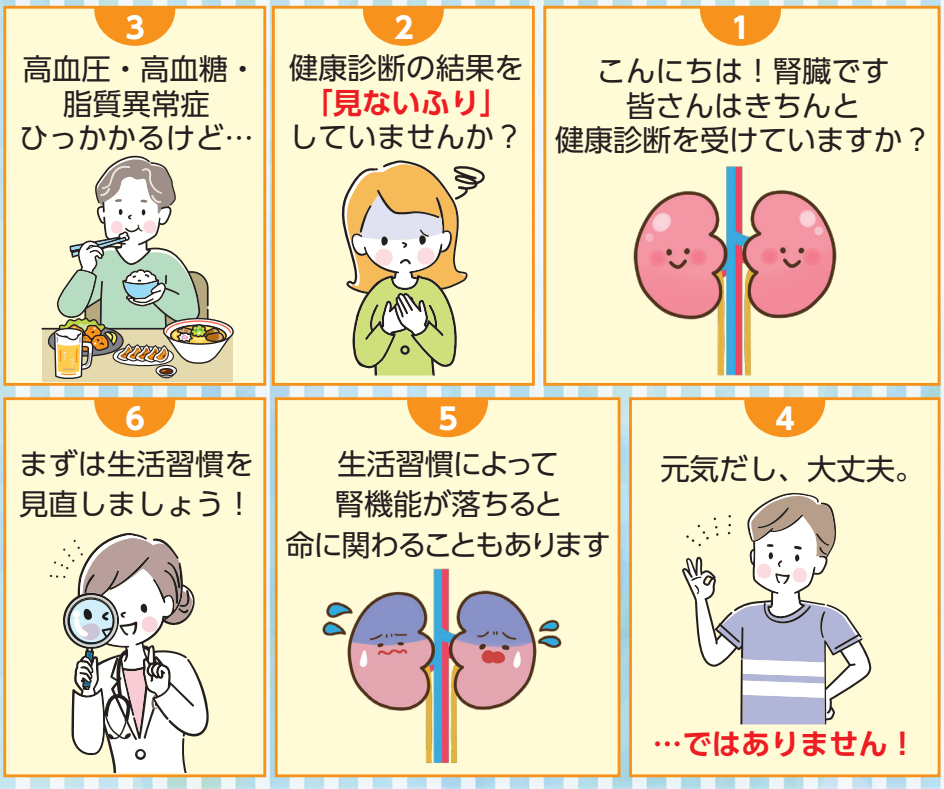


知っていますか？
CKD（慢性腎臓病）
まんせいじんぞうびょう

腎臓は、私たちの体を支える大切な臓器です。CKD（慢性腎臓病）は、初期には自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行することがあります。糖尿病や高血圧などの生活習慣病とも深く関係しています。

今回の特集では、CKDを予防するために大切な食事や運動、健診について紹介します。できることから少しずつ、健康づくりを始めてみませんか。

問 健康づくり課 ☎21-0228



CKDを知っていますか？

医療費が高い疾病の上位とされているのが、糖尿病やCKD（慢性腎臓病）で、日本人の成人の5人に1人がCKDといわれています。CKDは、腎臓の働きが低下したり、腎臓に異常が見られたりする状態が続く病気で、初期には自覚症状がほとんどありません。放っておくと、機械に頼って血液をきれいにする人口透析をしたり、腎臓そのものの移植が必要になったりします。高血圧や糖尿病はCKDの発症・重症化と深く関係しています。



左記の表のとおり、糖尿病予備軍の割合は、市は県より4・6%、市は全国より7・3%も高く、また高血圧の割合は、市は県より10・2%、市は全国より13・8%も高いことが分かります。このことから、市では糖尿病や高血圧が健康上の課題となっていることがデータ上でも伺えます。糖尿病や高血圧が続くと、血管や腎臓に負担をかけ、CKDの発症・重症化につながることがあります。早期発見と生活習慣の見直しで、腎臓を守りましょう。

	高梁市	岡山県	全　国
糖尿病予備軍（HbA1c 5.6以上）の割合（%）	**68.1**	63.5	60.8
高血圧（血圧130以上）の割合（%）	**59.1**	48.9	45.3

出典　国保データベース（KDB）システム「厚生労働省様式（様式5-2）令和７年度健診有所見者状況」

糖尿病・高血圧を予防して、腎臓を守りましょう

CKDを予防し、重症化を防ぐためには、その原因となる糖尿病や高血圧を予防・管理することが重要です。毎日の食事や運動など、生活習慣を見直すことが、腎臓を守ることにもつながります。

糖尿病

糖尿病の発症には、肥満や食生活、運動不足など、さまざまな要因が関係しています。一般的に、BMI25以上は肥満とされ、令和7年度に実施した市の特定健診受診者では、約3割の人が肥満に該当しています。また、間食や野菜不足、運動不足なども、生活習慣病のリスクを高める要因です。野菜は1日に350gを目安に摂取することが勧められていますが、市の結果（令和3年度調査）では、80歳代を除きどの年代も不足しています。毎日の食事や運動を少しずつ見直し、糖尿病の予防につなげましょう。



市では、一人一人に応じた食事量や適度な塩分の味付けをした「健幸ランチ」を実施しています。



健康づくり課
川上（かわかみ） 早紀（さき） 管理栄養士

参加者からは、「日ごろの食事を見直すきっかけになった」「ご飯や芋類の量・バランスが参考になった」「減塩でも工夫次第でおいしく食べられることが分かった」といった声が聞かれました。学んだことをこれからの食生活に生かしたいという声も多くありました。市の栄養士として、これからも楽しく実践できる健康づくりを伝えていきたいと思います。

＊健幸ランチ…参加者が自分に合った量のごはんと主菜を盛り付け、試食を行う体験型の教室

高血圧

高血圧にはさまざまな要因がありますが、食塩の摂りすぎも大きな要因の一つです。日本人の成人の3人に1人が高血圧といわれています。一方、令和7年度に実施した市の特定健診受診者では、約半数の人が血圧の基準値を超えていることが分かりました。国が示す1日当たりの食塩摂取量の目標量は、男性7・5g未満、女性6・5g未満ですが、市の平均（令和3年度調査）は10・4gとなっており、食塩を摂りすぎている状況です。

塩分を控えながらおいしく食べる工夫についてお話を伺いました。

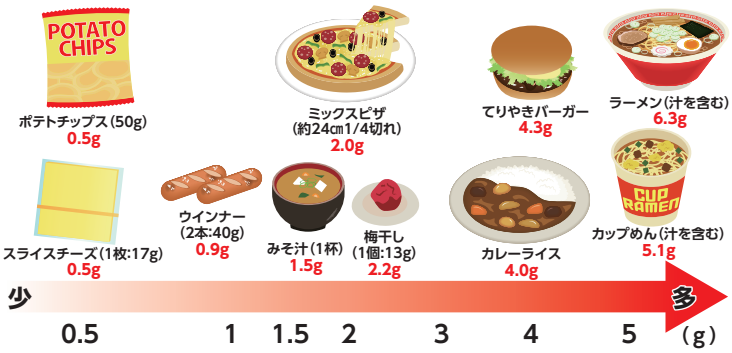


高梁市栄養改善協議会連合
会長 **加藤（かとう） 啓子（けいこ）さん**

栄養委員として16年間活動し、食事や健康についていろいろ学んできました。減塩は薄味で我慢するのではなく、おいしく食べることが大切だと思っています。家ではレモンを使い、サラダはドレッシングを控えたり、白身魚フライはしょうゆなしでもおいしく食べられるようにしたりして工夫しています。健康教室では、家庭のみそ汁を持ち寄って塩分濃度を測り、みんなで減塩を意識しています。

食品・料理に含まれている食塩量

普段食べている物にはどのくらい食塩が含まれているのか確認しておこう！



あなたの健康づくりを応援します

「健康のために何か始めたい」と思ったら、今日がその一歩です。できることから少しずつ、毎日の習慣を変えていきましょう。

市では、皆さんの健康づくりをサポートするため、次のような取り組みを行っています。ぜひ活用して、健康な毎日につなげましょう。

食事



栄養委員による塩分チェック

■栄養委員による塩分チェック

栄養委員が企画する料理教室や集会で実施

■健幸夜ごはん

自分に合った食事量やバランスの良い食事を知ることができます。

内　容　夜ごはん試食会、栄養のお話
日にち　11月26日（木）
時　間　午後５時～６時
場　所　市役所（１階市民ホール）
参加費　300円



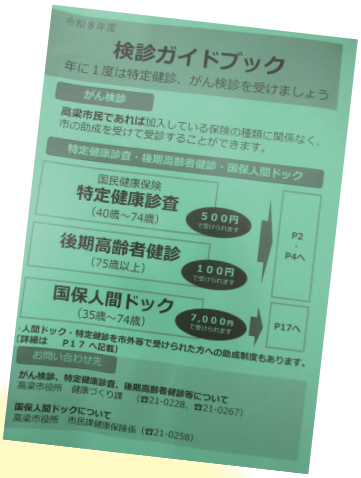
■今日からできる適塩習慣！

みそ汁の飲み比べで塩分濃度の違いや舌の塩分感知度の判定などをします。

日にち　令和９年２月３日（水）
時　間　午前10時～正午
場　所　ポルカ天満屋ハピータウン



特定健診



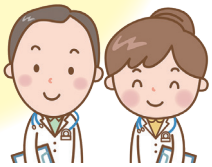
■ワンコイン（自己負担500円）で健診

対　象　国保加入者（5月末に受診券発送済）
※事前申込が必要です。

■無料券配布

対　象　40歳から65歳までの５歳刻みの年齢の人（５月末に発送済）
健診内容　特定健診（国保加入者のみ）、内科診察、血液検査など

詳しくは、健診ガイドブックをご覧ください。



運動

■定例運動教室

日にち　毎月第２・第４木曜日
時　間　午後６時30分～７時30分
場　所　市役所（１階市民ホールなど）
参加費　無料



健診は自分の体を知るきっかけ



健診は、検査判定をみて、悪かったところを探すだけのものではありません。自分の体の状態がどのように変化しているのかを見て、生活習慣の改善につなげてもらいたいです。そこで、市から個別に声掛けをして、保健師・管理栄養士によるサポートを行っています。

健康づくり課
下元（しももと）香乃（かの）保健師

楽しく運動を続け、健康な毎日を



この定例運動教室に参加して、今年で３年目になります。先生に声をかけていただいたことがきっかけで、毎回楽しく参加しています。運動をすると、よく眠れて食事もおいしく感じます。これからも皆勤賞を目指して、楽しく運動を続けたいです。

定例運動教室に参加した
赤木（あかぎ）浩江（ひろえ）さん

できることから始める健康づくり

+10（プラステン）

現代の生活では、車や公共交通機関の利用、デスクワーク、テレビやスマートフォンの利用などにより、以前に比べて体を動かす機会が少なくなっています。

スポーツ庁のデータでは、20代～50代の働き世代は、1週間に30分程度しか運動をしていないという結果が出ています。

そこで、厚生労働省は、健康づくりのために、「+10（プラステン）」を呼びかけています。

プラステンとは、日ごろの生活の中で、今より10分多く体を動かす時間を増やす取り組みです。

プラステンをすると良いこと3選！

- 生活習慣病の予防
- ストレスの改善
- 睡眠の質の改善



運動指導士
太田百合子（おおたゆりこ）さん

歩数計で自分の歩数を確認し、
10分＝約1000歩を目安に、いつもより
10分多く歩くようにしましょう。

日常で取り入れるプラステン

「忙しくて運動する時間がない」という人こそ、日常生活の中で少しずつ体を動かすことを意識してみましょう。



近所への買い物や用事には、
できるだけ歩いて出かける

いつもより少し遠回りして歩く



掃除や庭仕事など、
家の中でこまめに
体を動かす



テレビを見ながら
ストレッチや体操をする





店から少し離れた
駐車場に車を停めて
店まで歩く



エレベーターや
エスカレーターの
代わりに階段を使う



座っている時間が長いときは、
時々立ち上がって体を動かす



安全のために

誤ったやり方で体を動かすと思わぬ事故やけがにつながることがあるので、注意が必要です。

- ☑体を動かす時間や強度は少しずつ増やしていく。
- ☑体調が悪い時は無理をしない。
- ☑病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談する。

方谷賞（秋季）受賞者

在学中の学業や文化・スポーツ活動、ボランティア活動、国際交流への取り組みや活動が優秀と認められた学生や団体を表彰する「方谷賞」の秋季卒業生の受賞者が決定しました。

学業面での成果に加え、多文化共生などの事業において強いリーダーシップを発揮し、地域貢献活動の推進に大きく寄与されました。



吉備国際大学
CITRA INKA PUTRI（チトラ インカ プトリ）さん
（インドネシア出身）

問 秘書企画課 ☎21-0201

山川ボランティア顕彰

地域社会福祉、保健環境衛生などの厚生分野のボランティア活動に取り組む個人を顕彰する「山川ボランティア顕彰」の受賞者が決定しました。



難波（なんば） 増雄（ますお） さん
（落合町阿部）

落合公民館長やまちづくり推進委員などを務め、地域住民の生涯学習の推進と憩いの場づくりに尽力されました。



中戸（なかと） 秀子（ひでこ） さん
（玉川町増原）

福祉委員会長や地域の人が集えるカフェの開設など、地域の福祉活動に尽力し、地域福祉の向上に貢献されました。



東（ひがし） ちづこ さん
（成羽町成羽）

平成20年にたかはし朗読の会へ参加し、視覚障害のある人が楽しめる朗読活動に尽力しました。また、ボランティア養成講座に通うなど、地域福祉に貢献されました。



福瀧（ふくたき） 康江（やすえ） さん
（巨瀬町）

長年にわたり巨瀬地域で配食ボランティアや地域福祉ボランティア活動に尽力し、地域社会福祉の発展に貢献されました。

問 福祉課 ☎21-0265

小河原（おがはら）障害福祉顕彰

障害者のスポーツ・芸術分野などで顕著な功績があった個人・団体を顕彰する「小河原障害福祉顕彰」の受賞者が決定しました。



中田（なかだ） 健市（けんいち） さん
（落合町阿部）

長年にわたり、市内外の障害者スポーツ大会や他市とのスポーツ交流大会に積極的に参加し、障害者相互の親睦を図るとともに社会参加に努められました。



樋口（ひぐち） 優大（ゆうだい） さん
（鍛冶町）

昨年8月、台湾開催の車椅子ソフトボールアジアカップで、日本代表として初代王者に輝き、個人表彰も受賞しました。また、競技の普及にも尽力されました。

問 福祉課 ☎21-0284

全国大会出場（結果）

2026年度第64回全日本学生アーチェリー個人選手権大会（9月・東京都）



飯田（いいだ） 俊輝（としき） さん
（吉備国際大学１年）
118位



濱口（はまぐち） 昊（ひなた） さん
（吉備国際大学２年）
110位



濵田（はまだ） 果歩（かほ） さん
（吉備国際大学１年）
69位



三枝（みつえだ） 蒼弥（そうや） さん
（吉備国際大学２年）
65位



奥田（おくだ） 梨琴（りこ） さん
（吉備国際大学３年）
31位

令和8年度全国高等学校体育学科・コースポーツ大会／第33回女子バレーボール大会（8月・滋賀県）11位



西平（にしひら） 光希（みき） さん
（玉野光南高等学校２年）

2026年第92回全日本大学総合卓球選手権大会（個人の部）（10月・鹿児島県）2026年第95回全日本大学総合卓球選手権大会（団体の部）（7月・神奈川県）第1ステージ敗退（リーグ戦 3位）



細川（ほそかわ） 倖（こう） さん
（立教大学４年）

マルハングループインビテーション大倉カップ第52回全日本選手権大会（7月・東京都）1回戦敗退

第20回全日本中学野球選手権記念大会ジャイアンツカップ（8月・東京都）1回戦敗退



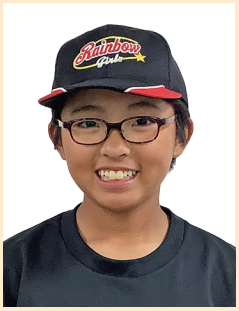
金谷（かなたに） 元希（げんき） さん
（高梁中学校２年）
（ライオンズ岡山ポニー）

第41回全日本壮年ソフトボール大会（9月・広島県）1回戦敗退



武田（たけだ） 知久（ともひさ）さん
（新見城山壮年クラブ）

NPBガールズトーナメント2026全日本女子学童軟式野球大会（8月・滋賀県）ベスト8



平松（ひらまつ） 瑛那（はな） さん
（高梁小学校６年）
（高梁野球スポーツ少年団）

ユニクロ全日本ジュニアテニス選手権2026（8月・東京都）U12シングルスベスト16 U12ダブルスベスト16



岡本（おかもと） 琴葉（ことは） さん
（有漢学園６年）
（たけなみテニスアカデミー）

第44回第一生命全国小学生テニス選手権大会（8月・宮崎県）1回戦敗退

ユニクロ全日本ジュニアテニス選手権2026（8月・東京都）U12シングルスベスト32 U12ダブルスベスト16



大畑（おおはた） 優珠（ゆず） さん
（有漢学園６年）
（たけなみテニスアカデミー）

U12シングルス1回戦敗退



尾崎（おざき） 佳歩（かほ）さん
（高梁小学校４年）
（たけなみテニスアカデミー）

広報たかはし限定！秋のニコニコ ワゴン車特別割引キャンペーン



ワゴン車（25%割引）

予約は電話か店頭にて受付します。
「広報たかはし」
を見ましたとお伝え下さい。

備中高梁駅前店限定！（出発・返却高梁店のみ）

※W1クラスは10%割引

例：W４クラス（ハイエースグランドキャビン）
10人乗２４時間＋以後１日料金（１泊２日）免責補償料、安心Wプラン、消費税込み

53,240円→ 40,755円

ハイシーズン期間は料金変更があります。
詳しくはお問い合わせ下さい。

期間：実施中～2026年11月30日まで

ご予約はお電話かがが店舗で、台数に限りがありますので早めのご予約をお願いします。
お支払いはクレジットカードのみ

トヨタレンタリース岡山 備中高梁駅前店　TEL：0866-22-5566

〔広告〕広告の内容については広告主へお問い合わせください

【お詫びと訂正】広報たかはし９月号の内容に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。
「訂正箇所」広報たかはし９月号７ページ　全国大会出場（結果）
(誤) 高梁高等学校ソフトボール部（新見高校との合同チーム）　藤野新汰さん（高梁高校３年）
(正) 高梁高等学校ソフトボール部（新見高校との合同チーム）　藤野新汰さん（高梁高校２年）

くらし

納めた年金はすべて社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象となります。

国民年金保険料を納付した人は、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されます。年末調整や確定申告の際にその年の1月1日～12月31日に保険料を納付した証明書、または領収証書を添付して申告してください。なお、家族の保険料を納付した場合も控除の対象になります。家族宛ての控除証明書を添付の上、申告してください。

【控除証明書送付時期】

■1月1日～9月30日に納付した人
→10月下旬～11月上旬

■10月1日～12月31日に今年初めて納付した人
→令和9年2月上旬

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」をマイナアプリで受け取りを希望する場合は、送付時期までに、電子送付希望の登録をお願いします。

問日本年金機構高梁年金事務所 ☎21－0570(音声案内に沿ってダイヤル②→②の順番に番号を押してください)

市民課 ☎21－0258

個人宛て「送金口座振替通知書」の郵送を中止します

令和9年1月から、左記個人宛て通知書(はがき)の郵送を中止します。市からの入金の確認は、通帳の記帳などによりお願いします。



詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

問会計課 ☎21－0271

予防接種のお知らせ

■高齢者インフルエンザ
■新型コロナウイルス

対象 市に住民票があり、次の①②のいずれかに該当する人

①満65歳以上の人

②60～64歳で、心臓・腎臓などの内部疾患があり、障がい等級1級または同程度と医師の診断書で確認できる人

費用 2000円(高齢者インフルエンザ)、5000円(新型コロナウイルス)

※生活保護世帯に該当する人は、事前申請で無料になります。

期間 令和9年1月30日(土)まで

■こども季節性インフルエンザ

対象 市に住民票がある1歳～中学3年生

費用 接種費用から公費助成額1500円を除いた額(1歳～小学6年生は2回まで、中学1年生～中学3年生は1回まで)

期間 令和9年1月30日(土)まで

※第3子以降の子については、インフルエンザ予防接種費用を全額助成します。

詳しくは市ウェブサイトをご覧ください。

問健康づくり課 ☎21－0267

新型コロナウイルスについて

インフルエンザについて





〔広告〕広告の内容については広告主へお問い合わせください

高齢者虐待を防ぎましょう

「虐待？」と感じたら速やかに市へ通報してください。通報した人の個人情報は守られます。

※生命の危険があるなど緊急性が高い場合は、警察（１１０番）または救急（１１９番）へ通報してください。

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問高齢者支援課　☎21－０３００

高梁市道路事前通行規制に伴う予防的災害対策支援金

大雨などによって市内の道路に事前通行規制が実施され、安全な帰宅が困難になった市民が宿泊施設に泊まった際の宿泊費の一部を支援します。

※事前通行規制とは

市内の岡山県が管理する道路（岡山県異常気象時通行規制区間）のうち大雨などにより災害発生が予測される時に実施する通行規制です。

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問危機管理課　☎21－０２４６

クビアカツヤカミキリに注意

モモやサクラなどの樹を枯らす特定外来生物「クビアカツヤカミキリ」の被害が、７月に県内で初めて確認されました。

被害を拡大させないために成虫や幼虫、株元や太い幹から、うどん状や細いかりんとう状のような「フラス」と呼ばれる幼虫のフンと木くずが混ざったものを発見した際には、下記連絡フォームまたは、お問い合わせ先までご連絡ください。

問農地以外で発見した場合
岡山県自然環境課
☎０８６－２２６－７３０９
農地で発見した場合
備北広域農業普及指導センター
☎21－２８４９

10月は行政書士制度広報月間です

行政書士法を周知し、行政書士制度に関して広く国民の理解と協力を得ることを目的に、日本行政書士会連合会および各都道府県行政書士会では、毎年10月を「行政書士制度広報月間」としています。

詳しい取り組みや行政書士制度については、日本行政書士会連合会や岡山県行政書士会のウェブサイトをご覧ください。

問岡山県行政書士会
☎０８６－２２２－９１１１

10月は里親月間です

「里親制度」とは、さまざまな事情により家庭で暮らすことができない子どもを自分の家庭に迎え入れ、温かい愛情と正しい理解をもって育てる制度です。

必要な生活費や養育相談などの支援は児童相談所から受けることができます。県では里親を募集していますので、里親制度に関心のある人はお問い合わせください。

問岡山県倉敷児童相談所
子ども養護課
☎０８６－４２１－０９９１

岡山県の最低賃金が改定

10月2日（金）に岡山県の最低賃金が改定されました。

時間額　１１０４円

問岡山労働局賃金室
☎０８６－２２５－２０１４

狩猟期間が始まります

11月15日(日)～令和９年２月15日(月)は狩猟期間です。ただし、イノシシとニホンジカについては、令和９年３月15日(月)までが狩猟期間です。

野山に出かける際には、目立つ色の服装を着用するなど、十分ご注意ください。

問岡山県農林水産部農村振興課鳥獣対策室
☎０８６－２２６－７４３９
岡山県備中県民局農林水産事業部森林企画課
☎０８６－４３４－７０５２

パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度

市では、性の多様性を尊重し、誰もが自分らしく安心して暮らしていける共生社会の実現を目指して、10月1日(木)から、パートナーシップ・ファミリーシップ宣誓制度を開始しました。

制度を利用したい人は、担当課までお問い合わせください。

問協働定住課　☎21－０２５４

募集

令和9年度 高梁市学童保育利用者募集

令和9年度の学童保育利用申請を受け付けます。保護者が就労などで昼間不在となる小学校等の児童が対象です。

※定員の関係上必ず利用できるとは限りません。

申込締切 10月26日(月)～11月13日(金)

申込方法など詳しくは、高梁市学童保育利用ガイドや市ウェブサイトをご覧ください。

名　称	場　所(高梁市)	定員	電話番号(0866)
高梁学童保育	落合町近似504-1　高梁小学校内	80人	22-0454
津川学童保育	津川町今津1077　津川小学校内	20人	23-0570
川面学童保育	川面町895　川面小学校内	20人	26-1010
玉川学童保育	玉川町玉1528-2　旧玉川幼稚園内	20人	23-1003
落合学童保育	落合町阿部1287-2　落合児童館内	70人	23-1199
福地学童保育	落合町福地1578　福地小学校内	20人	080-8245-9801
有漢学童保育	有漢町有漢3387 有漢地域センター内	30人	57-3315
成羽学童保育	成羽町下原1086　成羽小学校内	60人	42-4774
川上学童保育	川上町地頭1365　川上児童館内	40人	48-4022
富家学童保育	備中町長屋27-1　富家小学校内	30人	45-3025

問こども未来課　☎21-2666

高梁川流域 声でつなぐ防災訓練への参加募集

県下一斉に行われる地震対応訓練（1分間）に参加し、終了後、「災害用伝言ダイヤル171」の利用方法を確認して、いざという時に備えましょう。

「災害用伝言ダイヤル171」とは、安否情報などの伝言を録音、再生できるサービスです。

日時 11月5日(木) 午前10時からの地震対応訓練終了後

場所 家庭や学校、職場などその時にいる場所

申し込みなど詳しくは、倉敷市ウェブサイトをご覧ください。

問危機管理課　☎21-0246

日本遺産ガイド育成講座

市の日本遺産ストーリーを学び、その魅力を伝える観光ガイドの育成講座を開催します。高梁の歴史や文化に興味のある人、観光ガイドに関心のある人の参加をお待ちしています。

日時 10月31日(土) 午前10時～午後3時

場所 旧吹屋小学校

2回目以降の日時など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問観光課　☎21-0257

恋活イベント開催

廃校を利用してセミナーやマッチングイベントを開催します。

日時 11月14日(土) 午前10時～午後4時

場所 旧玉川小学校

対象 25～35歳の独身男女10人ずつ（年齢前後要相談）

参加費 1000円

申込締切 10月31日(土)

問有限会社チアーズ　☎086-461-0506

介護認定調査員募集

市では、介護認定調査員を募集しています。

募集人員 1人

任用期間 令和9年1月1日(金)から（別途相談可）

募集締切 11月13日(金)

応募資格など詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問高齢者支援課　☎21-0299

令和9年高梁市二十歳のつどい参加申込

日時 令和9年1月10日(日)午前10時30分から（受付は午前9時30分から）

対象 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの人

申込方法 9月1日時点で市内に住民票がある人は、10月下旬に送付する案内状からお申し込みください。市内に住民票がない人は、別途申請が必要です。

詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

問社会教育課　☎21-1514

マイナンバーカード受け取り時間外窓口

11月の開設日時・場所

11月28日(土)

午前10時～正午　市役所（1階　市民課）

※日時が変更になる場合がありますので、最新の情報については市ウェブサイトをご覧いただくか、お問い合わせください。

問市民課　☎21-0253

次回は、令和9年1月23日(土)の予定です。

令和９年度　入園児募集

問こども教育課 ☎ 21-0264 ／利用を希望する各園

幼稚園・保育園・認定こども園の入園申し込みを受け付けます。
詳しくは、入園申込案内や市ウェブサイトをご覧ください。



市ウェブサイト

申込方法　こども教育課、または利用を希望する園へ「入園申込書」を提出してください。申込書は、こども教育課と各園に備えています。

受付期間　10月26日(月)～11月13日(金)　※正式な入園決定は令和９年２月ごろになります。

幼稚園

対象　市内に在住する満３歳から満５歳までの子ども（令和３年４月２日生まれ～令和６年４月１日生まれ）

幼稚園名(住所地)	福地（落合町福地）
電話番号	42-4136
定　　員	30人
受け入れ年齢	３歳～５歳（令和９年４月１日時点）
教育保育時間	午前８時30分～午後２時 預かり保育は幼稚園終業時～午後５時30分です

保育園

対象　市内に在住し、保護者の就労などにより日中の保育をする人がいない就学前の子ども

保育園名(住所地)	備中（備中町布瀬）
電話番号	45-3142
定　　員	30人
受け入れ年齢	６カ月～５歳
保育時間	午前７時30分～午後６時30分 （延長保育は午後７時まで）

認定こども園（幼稚園と保育園の両方の機能を持つ施設）

対象　市内に在住している就学前の子ども（認定により預かり時間が異なります）

こども園名(住所地)	高梁（原田北町）	有漢（有漢町有漢）	成羽（成羽町成羽）	川上（川上町地頭）	高梁中央（私立・下町）	おちあい（私立・落合町阿部）
電話番号	22-2423	57-3020	42-2011	48-3133	22-4333	22-4466
定　　員	180人	100人	120人	120人	65人	95人
受け入れ年齢	６カ月～５歳				３カ月～５歳	
保育時間	午前７時30分～午後６時30分 （延長保育は午後７時まで）	午前７時～午後６時 （延長保育は午後７時まで）				

保育園・認定こども園共通事項

※年度の途中で誕生日を迎えて入園する場合も、令和９年４月１日時点の満年齢がその子どもの年齢となります。
※１歳未満児は若干名の募集となり、令和８年11月時点で妊娠中の場合も申し込みできます。

令和９年度 こども誰でも通園 事業利用者募集

未就園児を定期的に預かることで、家族以外の人との関わりの機会を通じ、子どもたちの成長を促すだけでなく、保護者に対する継続的な支援を行います。詳しくは、利用申込案内や市ウェブサイトをご覧ください。

対象の乳幼児　市内に居住する０歳６カ月～３歳の未就園児

受付期間　10月26日(月)～11月13日(金)

申込方法　こども教育課、または利用を希望する園へ「認定申請書」および「利用申込書」を提出してください。申込書は、こども教育課と各園に備えているほか、市ウェブサイトからもダウンロードできます。

問こども教育課 ☎21-0264

利用できる各園

施設名	所在地	電話番号	一日の定員	受入れ時間	給食提供	月利用回数の上限
高梁こども園	原田北町	22-2423	３人	午前９時～11時30分	なし	４回
有漢こども園	有漢町有漢	57-3020	１人	午前９時～正午	あり	３回
成羽こども園	成羽町成羽	42-2011	２人	午前９時～正午	あり	３回
川上こども園	川上町地頭	48-3133	１人	午前９時～11時	なし	５回

催し

オレンジ&パープルリボン運動

11月は「児童虐待防止推進月間」です。また、11月12日から25日までは「女性に対する暴力をなくす運動期間」です。

誰もが安心して笑顔で過ごすことのできる社会の実現に向けて、運動のシンボルであるオレンジリボンとパープルリボンを飾ったツリーと関連本などを展示します。



期間 11月3日(火)～29日(日)
場所 高梁市図書館（2階展示スペース）
問 こども未来課 ☎21-0288
協働定住課 ☎21-0254

介護事業所 利用者作品展

市内介護事業所の利用者が心を込めて制作した編み物やパッチワークなどの手芸作品や、ちぎり絵などの作品を展示します。

日時 11月6日(金)～15日(日) 午前10時～午後5時
※10日(火)は休館日
場所 高梁市文化交流館（1階オリエンテーションセンター）
問 高齢者支援課 ☎21-0299

税に関する作品展示

11月11日から17日までの「税を考える週間」に合わせて、税に関する作品展を開催します。市内の小学校・中学校・高校に通う児童・生徒から応募のあった税に関する絵はがきや習字、作文、標語を展示しますので、ぜひご覧ください。

①**期間** 11月11日(水)～17日(火)
場所 高梁市図書館（4階多目的室前）
②**期間** 11月18日(水)～24日(火)
場所 ゆめタウン高梁（2階特設会場）
問 高梁税務署総務課 ☎51-1009

犯罪被害者遺族講演会

11月1日～12月1日は「犯罪被害者月間」です。被害者などが置かれている状況を知るため、交通被害者遺族による講演などを予定しています。被害者やその家族が平穏な生活を営むことができるよう、社会全体で支えていきましょう。

日時 11月22日（日）午後1時30分～4時（開場は午後1時から）
場所 ピュアリティまきび（岡山市北区下石井）



犯罪被害者等支援シンボルマーク「ギュっとちゃん」

問 高梁警察署警務課 ☎22-0110

市民スポーツ祭「高梁武道フェスティバル」

市内の武道団体が一堂に会し、迫力ある演舞を披露します。武道の魅力を間近で楽しめるイベントなので、ぜひご来場ください。

※事前申込は不要です。
日時 11月29日(日) 午前10時～午後2時
場所 高梁市民体育館
参加費 無料
問 高梁市武道振興会 宮永康雄（みやながやすお）さん ☎080-5623-2308

人権啓発上映会を開催します

人権への理解および意識の高揚を図るため、上映会を開催します。どなたでもご覧いただけます。

日時 12月13日(日) 午後1時30分から（開場は午後1時から）
場所 高梁市文化交流館（3階中ホール）
上映内容 ディズニー映画 ズートピア
入場料 無料
申込締切 12月11日(金) 午後5時まで
下記の二次元コードまたは担当課へ電話でお申し込みください。
問 協働定住課 ☎21-0254

市内最高齢者をお祝いしました

問高齢者支援課　☎21-2533

9月21日の「敬老の日」に合わせて、男女最高齢者の長寿をお祝いしました。市内最高齢者は藍原綾子（あいはらあやこ）さん（落合町阿部）満107歳で、現在は市外でご家族とお住まいです。男性の最高齢者は松下和祐（まつしたわすけ）さん（成羽町下原）満106歳で、今でも畑仕事をして、元気にお過ごしです。これからもお元気でお過ごしください。



藍原（あいはら）　綾子（あやこ）さん（107歳）
（落合町阿部）



松下（まつした）　和祐（わすけ）さん（106歳）
（成羽町下原）

消防署だより

秋の全国火災予防運動

11月9日から11月15日までの1週間、「秋の全国火災予防運動」が実施されます。

この運動は、火災が発生しやすい季節を迎えるにあたり、火災予防の普及を図るため、火災の発生を防止する運動です。

市でも、火災予防運動期間中に次のとおりイベントを開催します。

①日時　11月9日（月）午前10時30分～11時30分
場所　ポルカ天満屋ハピータウン
内容　消防写生大会入賞作品の展示、高梁中央こども園幼年消防クラブによる鼓隊演奏、女性防火クラブ員による火災予防啓発物品の配布

②日時　11月10日（火）午前10時30分～11時30分
場所　ゆめタウン高梁
内容　火災予防啓発物品の配布

また、11月10日は「イイ点検の日」です。

住宅用火災警報器は、設置から10年以上が経過すると、電池切れや電子部品の劣化により、火災時に正常に作動しない恐れがあるため、本体ごと取り替えるようにしましょう。取り替える際には、ひとつの感知器が異常を感知すると他の複数の感知器も一斉に鳴動する連動型の住宅用火災警報器への更新を推奨します。

この機会に、ご家庭の住宅用火災警報器の作動状況の確認をお願いします。

住宅用火災警報器の設置については、下記二次元コードからご確認ください。



9月の火災・救急件数
火災0件（前月より2件減）
救急143件（前月より9件減）
問消防本部予防課　☎21-0121

まちのできごと

たかはし福祉フォーラム2026

９月19日(土)、「たかはし福祉フォーラム2026」を開催し、表彰式や車椅子、白杖、点字、手話などの障がい体験、初開催の発達障がいVR体験を行いました。多くの家族連れが訪れ、障がいを身近に感じ、理解を深める機会となりました。昨年度も参加した子どもが親に点字の作り方を教える姿も。スタンプラリーで各コーナーを体験し、「はたらくマーケット」での買い物を楽しむ人も多く見られました。






吹屋ベンガラ灯り

９月20日(日)、吹屋ふるさと村で「吹屋ベンガラ灯り」が開催されました。夕暮れとともに、手作りの灯ろうに明かりがともされ、ベンガラ色の町並みが幻想的な雰囲気に包まれました。三味線や尺八の音色に合わせ、ベンガラ染めの浴衣姿の「吹屋小唄踊り連」が踊り歩き、訪れた人たちは風情ある秋の夜を楽しみました。



備中たかはし 納涼花火

９月19日(土)、ききょう緑地公園で「備中たかはし納涼花火」が開催されました。会場は多くの家族連れなどでにぎわい、バンド演奏やダンス、こども神楽などのステージイベントをはじめ、夜店やさまざまな催しが行われました。祭りのクライマックスには、音楽に合わせて花火が夜空を彩る「音楽花火」が盛大に打ち上げられ、訪れた人たちは光と音の共演を楽しみました。



高梁市歴史美術館　山田方谷150年祭記念　特別展

幕末の備中松山藩と山田方谷

令和８年10月10日(土)～令和９年１月18日(月)

本展は、2026年が方谷の150回忌の年となることを記念して開催するもので、幕末の備中松山藩政にも注目しつつ、波乱に満ちた山田方谷の生涯を紹介します。



入館料　一般500円、65歳以上・高校・大学生300円、小中学生無料

問社会教育課　☎21-1516

高梁の街の便利屋さん

お助け屋さん



見積り無料

お庭の樹木のボサボサが気になる季節です

庭木剪定いたします

草取りや定期的なお手入れもご相談下さい

0866-22-4056　お問い合わせはお気軽にどうぞ！

備北液化ガス販売㈱

〔広告〕広告の内容については広告主へお問い合わせください

山田方谷に学ぶ 6

五、方谷の思想（ことば）に学ぶ

シリーズ「方谷さんに学ぶ」の最終回は、山田方谷の珠玉（しゅぎょく）の言葉の中から、リーダーシップ（リーダー育成の要諦（ようてい））を学ぶ上で、また私たちの身の処し方などにおいて、参考となる言葉を取り上げました。

方谷は、「領民みんなが幸せになるために誠を尽くす」という哲学を持っていました。そして、ものごとの本質をつかみ、状況にあった判断ができるよう、常に自らの心を磨き上げる努力を怠らなかった人です。その根底には①**「至誠惻怛（しせいそくだつ）」**（誠意を尽くし人を思いやる心）の精神がありました。

方谷の藩政改革の二大理念は、②**「事の外に立ちて事の内に屈せず」**と③**「義を明らかにして理を計らず」**でした。「事の外に立つ」とは、全般を見通す識見を持ち大局的立場に立つこと、「事の内に屈する」とは一事にとらわれて視野が狭いことをいいます。また、「義」とは、人として歩むべき正しい道のこと。個人として、また組織としてそれを明らかにすることが大切で、自分自身の利益（「利」）のみを求めるべきではない、「義を明らかにすれば利は後からついてくる」とも言っています。



正宗公園内に建つ方谷の言葉の石碑

方谷がよく使うキーワードの一つに「**大公（たいこう）**」があります。三島中洲（みしまちゅうしゅう）への書簡の中で④**天に順（したが）ふて人道を尽くす。其道は大公のみ。至誠のみ**」（天にしたがって人として行うべき道を一筋に歩む。その道は、利己的でなく公正さをもって誠を尽くす者だけが歩むことができる）いう言葉を与えています。また後輩の藩の財政責任者たちに、⑤**「財を通ずる畢竟他術無し ただ小私（しょうし）を去りて大公に帰（き）するのみ」**（財の円滑な流通をもたらすには、自己中心的な考えを捨てて、より高い公共的な立場からものを考えていくことによるべき）という詩を賦（ふ）して、財政運営にも公正さと思いやりが必要なことを教えています。

⑥**「政（まつりごと）の根本は、至誠惻怛の仁心より起こりて、功業（こうぎょう）の花やかなるには、初めより少しも目をかけざるを大切とす」**（政治にとって最も大切なことは、誠意を尽くして人を思いやる心をもって取り組むことであり、初めからはなやかな業績をあげようなどと考えないことである）、⑦**「天性忠厚（てんせいちゅうこう）の人にても、勇猛心なき時は、徒善（とぜん）となりて、実用をなすこと能（あた）わず」**（生まれつき忠義の心が厚い人であっても、勇ましく何事にもひるまない心を持っていない時は、やるべき事ができず、実際に役に立つことはできない）。これらは世子（せいし）板倉勝静（かつきよ）への講義録にある言葉です。

また、次のような和歌を詠んで、次代を担う若者たちを励ましています。

⑧**「分けて見よ 今は葎（むぐら）のしげるとも 中に直（す）ぐなる 道のありしを」**（今は草むらが生い茂って混沌（こんとん）としていても、よくかき分けて見れば、その中に真っ直ぐな（進むべき正しい）道が見つかるものである）、⑨**「ふみ見るも、耡（すき）もて行くも、一筋の、学びの道の、歩みなるらむ」**（書物を読むことも大切だが、土地を開墾して茶や桑を植えるといった作業も学問にとっては大切なことである）

以上、山田方谷の珠玉の言葉の一部を紹介させていただきました。

終わりに、方谷さんは、これらの言葉を通して、**誠に忠実に生きること、義というぶれない軸をもつ**ことの大切さを教えてくれています。こうした生き方は、これからのリーダーはもとより、私たちにも求められる大事なことだと思います。

（文・渡辺道夫）


方谷園（中井町）

高梁市の市外局番は「0866」です

協力隊がゆく

10月1日時点 隊員数8名

問協働定住課　☎21-0282



伊藤（いとう） 結菜（ゆな） 隊員

皆さん、こんにちは！シャルム地域おこし協力隊・農業支援担当の伊藤です。

11月22日(日)、高梁市民体育館で「親子ふれあい交流フェスタ」が開催されます。私はフードマルシェ担当として携わっており、市内のお店や農家さんに出店していただく予定です。地域のおいしいものを味わいながら、高梁の魅力にも触れられる機会になればと思っています。

その他にも、スポーツをはじめ、さまざまな体験コーナーが用意されており、親子で楽しめるイベントとなっています。家族や友達と一緒に、ぜひ遊びに来てください。



日時　11月22日（日）午前10時～午後3時
場所　高梁市民体育館



田中（たなか） 未来（みく） 隊員

地域おこし協力隊に着任して、半年が経ちました。私は「教育ハウスマスター」として、高梁城南高校へ県外・市外から進学した高校生の暮らしをサポートしています。

日々の生活面での見守りに加え、放課後の交流や季節のイベント、地域の人と関わる機会づくりにも取り組んでいます。高校生が学校外でも地域とつながりを持ち、高梁でさまざまな人や経験に出会えることを大切にしています。



最近では、県外の高校進学説明会などにも足を運び、全国の取り組みから学ぶ機会も増えました。これからも地域の皆さんと一緒に、生徒たちが「高梁に来てよかった」と思える高校生活を支えていきたいです。

地域おこし協力隊だより

高梁市地域おこし協力隊は、隊員自らが活動内容をまとめた「地域おこし協力隊だより」を定期的に発行しています。普段、協力隊員がどのような活動をしているのか確認できますので、ぜひご覧ください！

はしれ！よしお

市長コラム　文／石田 芳生

9月19日(土)、20日(日)、台湾・高雄市で開催された「高雄城市書展」に参加しました。テーマは「Reading Commons」。それは、「本や読書を通じて、人、地域、文化がつながり、知識や経験を共有する『読書でつながる交流の場』」という意味だと理解しています。私からは、高梁市の歴史・文化や観光の魅力、高梁市図書館の特色ある取り組みを紹介し、多くの高雄市民の皆さんに熱心に聴講いただきました。講演後には何人もの人から声をかけていただき交流を深めることができました。高雄市立図書館の李（り）館長をはじめ図書館職員、高雄市民の皆さんから大変温かく迎えていただいたことに心から感謝しています。高梁市と高雄市立図書館は、教育や文化だけではなく観光や地域の魅力発信など友好交流に関する協定も締結しました。本や読書を架け橋に、両市の交流がさらに広がることを期待しています。



骨董 古道具 **古いモノ買います。** 見積もり 買取り出張費 無料。

リサイクルショップでは買い取ってもらえない古いモノでお困りではありませんか？　壊れたり傷がついていても、古くて面白いものなら大歓迎！
処分する前に、ぜひ一度ご相談ください。

生前整理、遺品整理、空き家バンクに登録をお考えの方、古い家・蔵・納屋・倉庫などの整理、引越しやリフォーム、商店閉店の整理、贈答品等。





海猫屋 ☎0866-87-4333
携帯／090-2005-1690 藤井
井原市美星町宇戸谷1211-1
@umineko28a
古物商許可証／岡山公安委員会 第721120020867号

〔広告〕広告の内容については広告主へお問い合わせください

輝け、自分。羽ばたけ、未来へ。
吉備国際大学
Kibi International University

公開講座「まちなかゼミナール」（後期）を開催します！

参加費は無料　１講座から受講可能　どなたでも参加可能

開催日	時間	場所	担当教員	タイトル
11月１日（日）	午前10時30分～正午	学生会館「KIUB（キューブ）」	作業療法学専攻 講師　三宅（みやけ） 優紀（ゆき）	育てて学ぶ！植物と健康
11月28日（土）	午後１時～２時	９号館　１階 フィットネススタジオ	スポーツ社会学科 教授　天岡（あまおか） 寛（ひろし）	下肢からリ・スタート！
12月12日（土）	午後１時～２時30分	２号館　221教室	アニメーション学科 助教　清水（しみず） 友梨香（ゆりか）	描いて飾ろう！缶バッジクリスマスツリー
12月13日（日）	午前10時～11時30分	9号館　１階 フィットネススタジオ	看護学科 講師　本郷（ほんごう） 貴士（たかし）	キミのカラダは何歳？ 楽しくカラダを動かそう！
12月19日（土）	午後１時～２時30分	学生会館「KIUB」	経営社会学科 准教授　大西（おおにし） 正泰（まさひろ）	フリーコーヒー入門
１月９日（土）	午後１時～２時30分	学生会館「KIUB」	外国学科　講師 イアン ウィリアム ウォーナー Ian William Warner	イギリスの自然とフライ・フィッシング
１月10日（日）	午前10時30分～正午	順正記念館	理学療法学専攻 准教授　井上（いのうえ） 茂樹（しげき）	生活に運動と栄養を取り入れるコツ
２月６日（土）	午前10時30分～正午	学生会館「KIUB」	心理学専攻 教授　橋本（はしもと） 翠（みどり）	『こころを整える腸活』～心理学から腸と脳（こころ）を考える～

問吉備国際大学　庶務課　☎22-9454　※平日 午前９時～午後５時

こどもまんなか通信

問こども未来課　☎21-2666
問順正DFKクラブ　☎22-3548

順正デリシャスフードキッズクラブ
～子どもの“食”を支えて、子どもの“未来”を支える。～

学校法人順正学園は平成27年から「順正デリシャスフードキッズクラブ（順正 DFK クラブ）」を創設し活動しています。順正 DEK クラブは、さまざまな事情で十分な食事が摂れない子ども（15歳以下）がいる家庭に、学園や企業、地域の皆さんから寄せられた食料品を無償で届けています。基本となる食料品にプラスして、クリスマスやバレンタインデーには、チョコレートなどのお菓子や、学生からのメッセージを一緒に贈るなど、子どもたちの心も喜びと笑顔でいっぱいにしてもらうため、さまざまな工夫をしています。

行政や民間企業と協力しながら、また箱詰めや配送などの作業には学生も参加して、地域で「支えたい」という思いが、子どもたちの未来につながっています。

「十分な食料品が買えない」「子どもの食事が心配」など、困ったときは一人で抱え込まず、まずはこども未来課にご相談ください。相談内容に応じて、食料支援など必要な支援につなげます。





順正学園 フードドライブ in 高梁を実施します！

家庭で余っている食料品を持ち寄り、必要としている家庭に寄付するフードドライブを実施しますので、ご協力をお願いします。

日にち　10月30日（金）まで

場　所　市内スーパー（ポルカ天満屋ハピータウン・ゆめタウン高梁）、市役所、社会福祉協議会など



健康づくり応援通信

問健康づくり課　☎21-0267

がん検診を受けていますか？

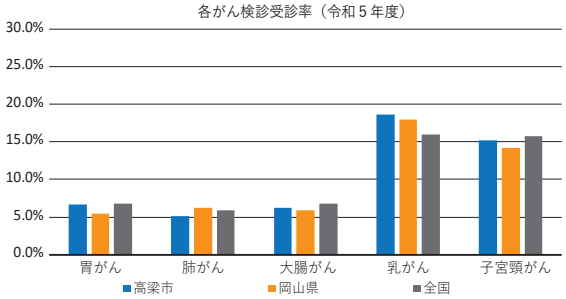
がんは、誰もがなる可能性のある身近な病気です。早期には自覚症状がないことも多く、症状が出てからでは治療が難しくなることがあります。がんによる死亡を防ぐためには、検診を受けて早期に発見し、適切な治療につなげることが重要です。

市の胃・肺・大腸がん検診受診率は10％に届かず、乳・子宮頸がん検診も20％未満です。

「なんともないから大丈夫」「忙しいからまた今度」と先延ばしにしないで、対象年齢の人は定期的に受診しましょう。１回の検査を過信しないで、１～２年ごとに継続して受診することが大切です。自分自身と大切な家族のために、今年の受診がまだの人は、ぜひ受診してください。いつもと違う症状があるときは、検診を待たず、早めに医療機関を受診しましょう。

がん検診の種類と対象年齢は右記表のとおりです。

受診期間など詳しくは、広報たかはし４月号と一緒に配布している「検診ガイドブック」または、ウェブブックをご覧ください。



対象年齢一覧表

	集団検診	医療機関検診
結核・肺がん検診	40歳以上の方	
胃がん検診　レントゲン	50歳以上79歳以下の方	50歳以上の方
胃がん検診　胃カメラ		50歳以上の方
大腸がん検診	40歳以上の方	
乳がん検診	40歳以上の方	
子宮頸がん検診	20歳以上の方	
胃がんリスク検診		無料券対象者のみ
前立腺がん検診	50歳以上の方	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去に検査を受けたことがない方	無料券対象者のみ

出典：厚生労働省　令和５年度地域保健・健康増進事業報告（健康増進編）



成羽病院通信

問成羽病院　☎42-3111

病院の情報を、もっと身近に

地域連携室　奥（おく）麻衣子（まいこ）社会福祉士

地域連携室では、地域の皆さんに病院をより身近に感じていただけるよう、広報紙などを通じて情報発信を行っています。

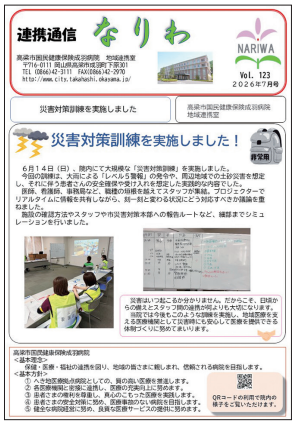
患者さんやご家族向けの「成羽病院だより」を年４回、また、地域の医療・介護関係者などの連携施設向けに「連携通信」を毎月発行しています。病院の取り組みや行事、季節の健康情報、医療･介護に関するお知らせなど、その時々に知っていただきたい情報を紹介しています。

記事を作る際には、「どんな情報を届けたら役立つだろう」「どうすれば分かりやすく伝わるだろう」と職員同士で相談しながら、内容や写真を選び、文章をまとめています。

広報紙をきっかけに、病院で行っていることを知っていただき、「こんなこともしているんだ」と少しでも身近に感じていただけたらうれしく思います。

これからも、病院と地域をつなぐ情報発信を大切にしていきます。





成羽病院からのお知らせ

今年度から、第２・第４木曜日に夕方診療を行っています。

診療日　【11月】12日、26日　　【12月】10日、24日
時　間　診察終了　午後７時（受付終了　午後６時30分）
受　付　正面玄関１階窓口（診察は救急診察室）
※診察前に電話で事前にご連絡ください。

相談(11月)

種別	日	時間	場所	問い合わせ
行政相談	2日(月)	午前９時～正午	市役所（３階会議室）	岡山行政監視行政相談センター ☎086-224-1100
	12日(木)		有漢保健センター	
			成羽複合施設たいこまるプラザ	
なやみごと相談	2日(月)	午前９時～正午	市役所（３階会議室）	岡山地方法務局高梁支局 ☎22-2318
	12日(木)		有漢保健センター	
			成羽複合施設たいこまるプラザ	
法律相談(要予約)	10日(火)・17日(火)・24日(火) 午後１時～４時10分		高梁総合福祉センター	岡山弁護士会(☎086-234-5888)へ事前に予約をして、協働定住課へ無料券を申請してください。(市民のみ・年２回まで)　協働定住課☎21-0254
司法書士相談	13日(金)	午前10時～正午	有漢保健センター	岡山県司法書士会倉敷支部高梁地区 ☎22-7906
			備中地域局（２階会議室）	
	18日(水)	午後２時～４時	ゆめタウン高梁（２階文化教室）	

種別	日	時間	場所	問い合わせ
高梁税務署面接相談 (要予約)	４日(水)・18日(水) ※相続・贈与・譲渡所得に関する相談は税務署へお問い合わせください。	午前９時～午後４時	高梁税務署	高梁税務署 ☎22-2546

子どもの健診(11月)

種別	対象(生まれた年・月)	日	時間	場所	問い合わせ
乳児健診	令和８年２月・７月	25日(水)	４ヵ月児 午後０時30分～０時45分 ９ヵ月児 午後０時50分～１時５分	高梁保健センター	健康づくり課 ☎21-0228
１歳６ヵ月健診	令和７年３月～４月	11日(水)	午後０時30分～１時15分 (受付)		
２歳６ヵ月健診	令和６年３月～４月	19日(木)	午後０時30分～１時15分 (受付)		

子育て支援・健康相談(11月)　※全て予約が必要です

種別	日	時間	場所	問い合わせ
ゆう・ゆうタイム (カレンダーを作ろう)	13日(金)	午前10時～11時30分	子育て支援センター (高梁こども園 １階　東側)	子育て支援センター ☎22-2450 こども未来課 ☎21-2666
赤ちゃんタイム	9日(月)・17日(火)・27日(金)	午前10時～正午		
ゆう・ゆう講座 プレパパ・プレママ&パパ・ママスクール	7日(土)	午前10時30分～正午		
ハッピー♡サタデー	7日(土)	午後１時～４時		
なりわで“ゆう・ゆう”	5日(木) 26日(木)	①午前10時～11時30分 ②午後１時30分～３時	成羽こども園 (子育て支援室)	
にこにこ相談	9日(月)・16日(月)	午前10時～午後４時	子育て支援センター	
育児相談	26日(木)	午前10時～正午		健康づくり課 ☎21-0228
エイズ・性感染症検査／B・C型肝炎検査／骨髄(こつずい)ドナー検査登録	24日(火)	午後１時～２時	備北保健所	備北保健所 ☎21-2836
病態栄養相談	12日(木)	午前10時～11時		
思春期・ひきこもり相談	13日(金)	午後２時～４時		
こころの健康相談	20日(金)	午後２時30分～４時30分		

休日当番医(11月)

最新の情報はこちら➡

1日(日)	高梁整形外科医院(本町)	☎22-1531
3日(火)	野村医院(巨瀬町)	☎25-0003
8日(日)	成羽病院(成羽町下原)	☎42-3111
15日(日)	仲田医院(落合町阿部)	☎22-0511
22日(日)	川上診療所(川上町地頭)	☎48-4188
23日(月)	備中診療所(備中町長屋)	☎45-9001
29日(日)	藤本診療所(松原通)	☎22-3760

※診療時間は午前９時～午後５時です。
受診前に必ず電話で症状をお知らせください。
また、受診の際はマスクを着用してください。
※休日当番薬局については、(一社)岡山県薬剤師会HPをご覧ください。

求人情報

(９月２日現在)

職　種	所在地	賃金月額
施設常駐警備員	成羽町	183,131円
管理職・現場スタッフ	成羽町	230,000円～300,000円
ＬＰガス業務スタッフ	中原町	181,000円～240,050円
設備保全作業者	原田南町	200,000円～300,000円
自動車整備	落合町	250,000円～400,000円
営業　機械のレンタル	落合町	195,600円～307,300円
看護師	落合町	293,760円～293,760円
介護職員(パート)	有漢町	時給1,047円～1,200円
ウェルカムスタッフ(パート)	成羽町	時給1,047円
加工食品陳列スタッフ(パート)	落合町	時給1,155円

二次元コードでらくらく求人検索

ご自身のスマートフォンで求人を簡単に検索できる『らくらく求人検索カード』を配布しています。例えば「事務」「軽作業・清掃」の二次元コードを読み込むとハローワークインターネットサービスで、それぞれの最新求人情報が表示されます。



＊便利なハローワークインターネットサービスをご利用ください。

問ハローワーク高梁　☎22-2291

税金の納期限(口座振替日)

10月の納期限　11月２日（月）
○市民税・県民税（普通徴収／第３期）
○国民健康保険税（以下全て普通徴収／第４期）
○介護保険料　　○後期高齢者医療保険料
次回予告　11月の納期限　11月30日（月）
○国民健康保険税（以下全て普通徴収／第５期）
○介護保険料　　○後期高齢者医療保険料
(11月納期限の口座振替申込期限は10月20日(火)です。)
※口座振替登録を希望する人は、市内の金融機関で手続きをお願いします。口座振替を登録している人は、振替日前に預金残高の確認をお願いします。

問税務課　☎21-0215

吉備国際大学　キャンパスだより

「第58回伊賀祭」のお知らせ



吉備国際大学では11月７日(土)・８日(日)の両日、「第58回伊賀祭」を開催（午前10時～午後４時）します。

今年は、映画「ブルーロック」、テレビドラマ「大追跡～警視庁SSBC強行犯係～」などに出演している野村康太さんのトークショーをはじめ、学生の模擬店・展示、音楽演奏の野外ステージなどを予定しています。また、ダンスチームのステージ、福祉施設など、市内の各種団体の展示なども計画しています。さらに、今年は、「インターナショナル　フェスティバル」も同日開催し、留学生による各国料理の模擬店や舞踊を企画しており、皆さんに楽しめる学園祭を目指しています。

なお、来場については、車の人は大学周辺の無料駐車場を、電車の人はJR備中高梁駅東口と会場とを結ぶシャトルバス（７日のみ運行）または路線バスをご利用ください。

「伊賀祭」に関する情報は、大学ウェブサイトをご覧ください。

野村康太さん　トークショー

日時　11月７日(土)
午後３時30分開演
料金　一般2,000円、市内在住の人1,000円

チケット販売情報はこちら➡



問学生部学生課　☎22-7420

高梁市図書館のイベント　問高梁市図書館☎22-2912　午前９時～午後９時 開館（年中無休）

イベントの申し込みは高梁市図書館ウェブサイトで電子申請をしてください。受け付け開始日は前月20日です。

キッチンのお片付け講座			要申込（定員：12人）参加費無料 講師：整理収納アドバイザー おおもとまさこ さん
10月21日(水)	午前10時～11時30分	４階 多目的室	
ねんねアート			自由参加　参加費無料 赤ちゃんが好きなタオルケットやぬいぐるみ、思い出の服、靴下などをお持ちいただければ一緒に撮影することができます。
10月24日(土)	午前10時30分～正午	４階 多目的室	
見に来られぇ！子ども神楽披露会			自由観覧　観覧費無料 演舞：成羽備中神楽育成会
10月24日(土)	午後２時～３時	図書館入り口 三の丸テラス ※荒天時は4階多目的室	
リトミックで遊ぼう♪			要申込（定員：保護者含め20人）参加費無料 〈対象〉未就学児と保護者 持ち物：クレヨン（お持ちの人）、飲み物 講師：音色こずみっく講師 黒﨑友紀（くろさきゆき）さん
10月28日(水)	午前10時30分～11時30分	４階 多目的室	
Happy Halloween！			自由参加（定員：50人）　参加費無料 ４階カウンターで貸出レシートを見せてください。
10月31日(土)	終日	４階 キッズライブラリー	
ちぃーと工房 豆本を作ろう！			要申込（定員：6人）　参加費無料　〈対象〉小学生 本の部位の名称を覚えながら、豆本を作ります。
11月３日(火)	午前10時30分～11時30分	４階 多目的室	
和綴じの豆本づくり			要申込（定員：6人）　参加費無料　〈対象〉中学生以上 本の部位の名称を覚えながら、和綴じの豆本を作ります。
11月３日(火)	午後１時30分～２時30分	４階 多目的室	
映画上映会			自由参加（定員：先着30人程度）　参加費無料 〈持ち物〉座布団（お持ちの人） 映画タイトル：『わたしはダフネ』
11月７日(土)	午前10時～正午	４階 多目的室	
〈平和の語り部事業〉 戦争絵本の読み聞かせ～絵本を通じて、平和の大切さを感じてみませんか～			自由参加（定員：10人程度）　参加費無料 〈対象〉３歳から小学６年生くらいまで 講師：高梁市遺族連合会 女性部長 平松尚子（ひらまつしょうこ）さん
11月７日(土)	午後２時～２時30分	４階 読み聞かせスペース	
苔リウム【苔でつくる小さな世界】			要申込（定員：20人）〈材料費〉2,000円 持ち物：割りばし、竹串(各1本)、持ち帰り用の袋(15センチ角の箱が入る大きさ) 講師：倉敷グリーンファーム代表 中田晶三（なかだしょうぞう）さん
11月８日(日)	午後１時～２時	４階 多目的室	
おはなしたまてばこ　おはなし会			自由参加（定員：30人程度）　参加費無料 語り手：おはなしたまてばこ
11月14日(土)	午後２時～２時30分	４階 多目的室	
親子でふれあうベビーマッサージ			要申込（定員：保護者含め20人）参加費無料 持ち物：バスタオル、お出かけグッズ、水分補給できるもの 講師：助産師・楽育ベビーマッサージ講師 清水由香（しみずゆか）さん
11月16日(月)	午前10時30分～11時30分	４階 多目的室	
笑って健康！ストレス解消！イスに座って簡単エクササイズ			要申込（定員：15人）　参加費無料 持ち物：タオル、飲み物、運動しやすい靴 講師：健康運動実践指導者 入江万紀子（いりえまきこ）さん
11月20日(金)	午後２時～３時	４階 多目的室	
キッズ BOOK タイム			自由参加　参加費無料 読み手：図書館スタッフ
毎週日曜日	午後２時～２時30分	４階 読み聞かせスペース	

ヨモカ（移動図書館車）11月運行日

高梁市図書館と遠隔地をつなぐサービスとして、移動図書館が市内を巡回しています。

本の貸出・返却だけでなく予約・調べもののお手伝いなども行います。

運行日については、右記二次元コードからご確認ください。

ヨモカ運行日

今月のおすすめ図書（高梁市図書館）



ほしのおんがくかい

作　齋藤 槙

出版社　世界文化ブックス

「なんにもうまくできないんだ…」

星の子どもボッチが、ハリネズミや目の見えないモグラとの関わりを通して、自信を取り戻し前を向いて進みます。そっと背中を押してもらえるような優しい絵本です。美しい絵にも癒されますよ。

すこやかスマイル

10月に誕生日を迎える子どもたちです



小田 悠浬（おだ ゆうり）ちゃん
（南町）



國嶋 莉楽（くにしま りら）ちゃん
（川上町下大竹）



倉野 新菜（くらの わかな）ちゃん
（落合町阿部）



小林 千隼（こばやし ちはや）ちゃん
（玉川町玉）



嶋田 陽凪（しまだ ひな）ちゃん
（落合町阿部）



中上 昊（なかうえ そら）ちゃん
（和田町）



林 煌力（はやし こうが）ちゃん
（落合町阿部）



平松 桜佳（ひらまつ おうか）ちゃん
（津川町今津）



藤森 萩（ふじもり しゅう）ちゃん
（原田北町）



ホワイト 緒李（いおり）ちゃん
（玉川町玉）



三村 大和（みむら やまと）ちゃん
（巨瀬町）



森﨑 新（もりさき あらた）ちゃん
（中之町）



山片 瑠煌愛（やまがた るきあ）ちゃん
（落合町阿部）



渡辺 行真（わたなべ ゆきま）ちゃん
（栄町）

決算
いよいよ 決算特価 スタート!
SALE
10/10(土)▶11/3(火)

おかやま 省エネ家電購入・住宅断熱リフォーム 応援キャンペーン

省エネ基準の厳格化
エアコン 2027年問題!!

品目	対象製品要件	補助率（千円未満切り捨て）	購入上限数	ポイント交付額（1ポイント＝1円）
エアコン	統一省エネラベル省エネ性能 ★3.0以上	購入金額の5分の1	1世帯につき3台まで	上限：50,000ポイント／台 下限：10,000ポイント／台
	統一省エネラベル省エネ性能 ★4.0以上	購入金額の4分の1		
電気冷蔵庫	統一省エネラベル省エネ性能 ★2.0以上 かつ省エネ基準達成率100%以上	購入金額の5分の1	1世帯につき1台まで	
	統一省エネラベル省エネ性能 ★4.0以上 かつ省エネ基準達成率100%以上	購入金額の4分の1		
LED照明器具	シーリング・ペンダントタイプ等 統一省エネラベル省エネ性能 ★4.0以上	購入金額の4分の1	1世帯につき一式（回）まで	上限：50,000ポイント／回 下限：5,000ポイント／回

店休日のお知らせ：10/7日・14日
EDION エディオン マルフジ ☎(0866)22-8500 ゆめタウン高梁1F

〔広告〕広告の内容については広告主へお問い合わせください

長寿おめでとうございます

100歳（大正15年生まれ）の誕生日を迎えられた人へ記念品や花束をお贈りし、長寿を祝いました。
市内で100歳以上の人は９月30日現在、84人（男性12人、女性72人）です。



田井 美智江さん（有漢町上有漢）



松浦 數江さん（落合町福地）



渡邊 壽美江さん（賴久寺町）

手話言語をやってみよう

ねこ城主 さんじゅーろー

成羽手話サークル　藤井 茂美さん







「ねこ（握り拳で頬を撫でるしぐさ）」と３指を曲げて、「数字の30」を組み合わせて「さんじゅーろー」

送ってください　締め切り10月26日（月）

11月に１歳～６歳の誕生日を迎える市内在住のお子さんの写真を広報たかはし、行政放送、市ウェブサイトなどで公開します。お子さんの氏名（ふりがな）、性別、生年月日、年齢、住所、応募者の氏名、電話番号を明記して送付してください。市ウェブサイトや下記二次元コードでも応募できます。

短歌・俳句・イラストなどは、自作の未発表のもので、漢字にはふりがなを付けてください。氏名（ふりがな）・年齢・住所（市内のみ）・電話番号を明記して投稿してください。なお、紙面の都合上、掲載できない場合があります。

すこやかスマイル専用応募フォーム

圓（送り先）〒716-8501〔住所不要〕　広報たかはし「市民のページ」係　　☎21-0210

短歌

押し車 押して歩行の 夫の背の
一とまわり二まわり小さく
大福篤枝さん（成羽町長地）

白内障 術後の注意 いろいろと
髪は洗えず 草取り出来ず
新倉ヨシコさん（成羽町布寄）

土の上 土の下にも 生き物の
世界があると 蟻の攻撃
那須閑子さん（成羽町小泉）

せんぞには もうしわけない あれたはた
じだいのながれ ちえのたりなさ
江草茂さん（川上町高山）

山裾の 緑のなかで ヘッドスパ
癒し空間 高梁おこし
池田利恵子さん（落合町阿部）

涼風に ふと見上げれば 鱗雲
厳しき夏日も ようやく終わりか
一片遊子さん（成羽町成羽）

骨折で 又入院し 二カ月余
寝ている間に よ 曾孫十人目
清水綾子さん（備中町東油野）

俳句

盆踊り 好きな妹 空の上
大黒順子さん（中井町西方）

弥高山 地蔵の頭 赤トンボ
江草茂さん（川上町高山）

蝉しぐれ 先は短かい 生き急ぐ
大久保裕子さん（下谷町）

水くれと ハウスのトマト 赤くなる
裏山に たわわと実り 栗御飯
萩原千鶴子さん（備中町東油野）

広報たかはし10月号（通巻264号）
■編集と発行（毎月15日発行）高梁市秘書企画課
■〒716-8501 岡山県高梁市松原通2043 電話0866-21-0210
■ウェブサイト https://www.city.takahashi.lg.jp/

UD FONT
VEGETABLE OIL INK
この広報紙は、環境に優しい植物油インキを使用しています。
この広報紙は再生紙を使用しています。
声の広報

岡山県郷土文化財団

郷土の音楽家と倉敷管弦楽団が夢の協演

クラシック コンサート in 高梁市



ピアノ＊木口雄人

シベリウス
交響詩「フィンランディア」作品 26
チャイコフスキー
バレエ音楽「白鳥の湖」より“情景”（第２幕）
バレエ組曲「くるみ割り人形」作品 71ａ
ピアノ協奏曲第１番 変ロ短調 作品 23*
樋口利歌（編曲：松原幸弘）
オーアモーメント ほか

指揮 菊池 東　管弦楽 倉敷管弦楽団



ゲストコンサートマスター 樋口利歌

高梁市文化センター自主文化事業

2026年11月29日（日）14:00開演（13:00開場）

高梁総合文化会館 大ホール

〒716-0043 岡山県高梁市原田北町 1212 番地

お問合せはコチラ

全席自由

一般 2,000円（税込） 当日500円増

大学・高校生 500円（税込） 当日500円増　中学生以下 無料

プレイガイド
●高梁総合文化会館
●新見文化交流館

主催 高梁市文化センター 公益財団法人岡山県郷土文化財団　後援 高梁市 高梁市教育委員会　お問合せ 高梁総合文化会館 ☎(0866)22-1040　※火曜日休館

ちょっとひとこと

朝夕が少しずつ冷え込むようになりました。皆さん、体調はいかがですか？今回の特集取材を通して、日ごろから健診を受け、自分の体を知っておくことの大切さを改めて感じました。また、さまざまな立場で人のために力を尽くす皆さんの姿に触れ、私も頑張ろうと励まされました。これからも皆さんの思いを届け、身近で読みやすい広報紙を目指します。

（管波）

人　口

岡山県毎月流動人口調査
令和８年８月末現在（前月比）

総人口	25,003人	（−36）	
男　性	12,222人	（−14）	
女　性	12,781人	（−22）	
出　生	4人	転　入	48人
死　亡	32人	転　出	56人
世帯数	12,748世帯	（−10）	※速報値

高梁いんふぉ

市内の観光やイベントの情報などを発信するアプリです。また、災害時などの緊急情報も配信されます。

〔iPhone 用〕　〔Android 用〕