

広報

あいおい

1

～いのち輝き 絆でつなく あいのまち～

January 2017
No. 1068

主な
内容

- | | |
|--------|------------|
| P2-3 | 新年のごあいさつ |
| P4-7 | かき養殖の1年 |
| P22-23 | カメラマンフォト日記 |
| P24 | あいおいえんじえるず |

最高の笑顔で「よいしょー」

～山手幼稚園もちつき大会～



謹賀新年



新年あけまして
おめでとうございます

市民の皆様におかれましては
は良い新年をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

さて、昨年は人口減少に
歯止めをかけ、まちに元氣
をもたらすため、地域創生
総合戦略に基づいた取組み
をスタートさせました。本
市では国に先駆け、いち早
く人口減少対策を展開させ
たことで、少しずつですが、
確実に効果が表れ始めてい
ると感じています。そこで、
教育・子育て支援、定住促
進施策に加え、防災施策、
観光施策などを展開したい
と考えています。

一つには、市民の皆様の
命・生活を守る防災対策で
す。防災行政無線の供用開
始による情報伝達手段の迅
速化に加え、近い将来に発
生するとされる南海トラフ
地震や豪雨災害への備えに
努めてまいります。

二つには、教育施策です。
扶桑電通なぎさホールを利
活用し、文化芸術の発信、

(山手幼稚園の園児たちと)



交流の促進を図ります。

また、相生市の将来を担う子どもたちには、英語教育の充実等により世界で活躍できる人材育成に取り組んでまいります。

三つには、観光振興です。春に開館予定の新ペーロン海館を活用したペーロン文化の一層の振興とともに、相生駅前における広域情報発信の拠点整備に取り組んでまいります。

その他、この愛する相生のまちを次の世代に引き継ぐため、将来を見据えた取り組みを進めます。これからの四年間がまさに正念場であり、市の命運を決すると考えています。市民の皆様の一層のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びに、市民の皆様方とご家族の皆様が今年一年のご健勝、ご多幸をお祈りし、年頭のごあいさついたします。

平成二十九年一月

相生市長 谷口芳紀

愛情と手間暇かけた「相生かき」



冬本番を迎え、各地で牡蠣が堪能できる季節となっています。通常、牡蠣は出荷までに2、3年を要しますが、相生の牡蠣は恵まれた環境にあることから、1年で出荷サイズにまで成長するため、「1年牡蠣」と呼ばれています。今回の特集では、牡蠣の養殖に密着し、その1年を紹介いたします。

相生湾は絶好の漁場

牡蠣といえば、広島県が有名ですが、兵庫県も有数の生産量を誇っており、県内の大半は播磨灘海域で養殖されています。特に相生湾は揖保川や千種川が流れ込み、山にも囲まれているため、牡蠣の餌となる植物プランクトンが多く、栄養が豊富です。

そのため、加熱しても小さくなりにくく、大粒で身が引き締まっていると言われています。

相生かきができるまで

養殖の始まりは、4〜6月に行う「種付け」からとなります。そして、大きくなるまでの育成期間を経て、翌年3月頃までに収穫します。他県の養殖は、この育成期間が1年以上かかることが多いのですが、相生の牡蠣は上記の理由で、半年程度で大きく育ちます。基本的には、養殖の工程は3つに分かれており、それぞれが重要な役割を果たしています。

①種付け (4月から)

買い付けた稚貝をホタテ殻に付けてロープにはさみ、船上から水中に吊るす「種付け」を行います。

牡蠣の種は岸壁や岩など、牡蠣殻と同じ性質のもの（炭酸カルシウム）によく付着します。約6mのロープに約1cmの稚貝約20個をホタテ殻に挟みこみ、船の上から吊り下げます。1つのいかに約1,000本のロープが付いており、相生湾全体では、181台のいかだが使用されています。今年はずき身で700tを目標とし、種付けされました。



1つの殻に約20個の稚貝が付着



手作業で1本ずつ、いかにロープを下ろす

②育成 (収穫まで)

相生の牡蠣は、いかだの台数を決めて生産し、そのシーズンに出荷するものだけを生産しているため、のびのびと育ちます。また、海底清掃や海底耕耘を行うなど、海の環境にも配慮しています。

夏の期間は水温が高く、表面近くは有害な生物が付着する可能性があるため、鰐浜海岸など湾内でより深

く吊り下げます。お盆明けにおわん島周辺の相生湾沖合に移動させる沖出しを行います。湾内より沖合の方が、牡蠣の生育に適した水温であり、エサが豊富なためです。また、台風が来ると波が高くなり、牡蠣がロープから落ちてしまうので、台風前に全てのいかだを船に繋いでゆっくりと迅速に避難させなければなりません。



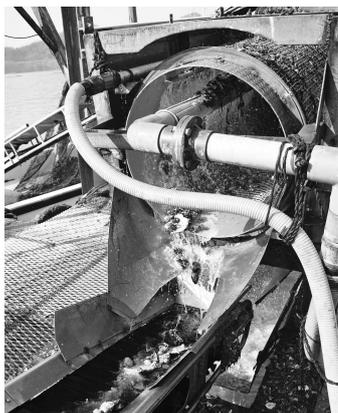
育成の具合を確認

③収穫 (10月から)

収穫は、クレーンとベルトコンベアーがついた船を使って、いかにから牡蠣を吊り上げます。

水揚げが終わると、牡蠣を船から洗浄機へ運びま

す。洗浄機は大きな洗濯機のようなもので、泥や大きな不純物を洗い流します。きれいになった牡蠣は、さらにベルトコンベアーで荷受け用のトラックに運ばれていきます。その後、市内の加工場で紫外線滅菌などの衛生管理のもと、出荷されます。そして、工場で製品検査され、食卓へと提供されます。



牡蠣の洗浄機



船に上がった大量の牡蠣

本来は「採苗」が始まり

実は、相生湾では、養殖する牡蠣の種苗のほとんどは広島県や宮城県から買い付けています。これは漁場や環境の影響により、地種の確保が難しく、数量が限られてしまうためで、県内の大半が同じ状況です。

本来、養殖の工程は、種付けの前年から始まっていきます。牡蠣は通常、6月から8月に産卵し、その後、孵化した牡蠣の幼生は、海を漂いながら、何かに付着します。この性質を利用し、ホタテの貝殻を海に入れ、幼生を付着させます。この作業を「採苗」と言い、これが養殖の始まりです。

「生粋の地種」を探し
求めて日々相生湾へ

採苗をするにはまず、相生湾に幼生がいるかどうかを調べる必要があります。野瀬、坪根、鰯浜、おわん島の4カ所で海水をとり、

水温、酸素濃度、塩分などを書き取ります。その後、陸に戻り、海水の中にとどのくらいの幼生がいるか顕微鏡で確認します。

大きさは小型の0.1mmから大型の0.3mm程度まであり、この日は大型が少なく、小型が多く付着していたため、再度行うこととなりました。大型が多ければ、その場所に集中的に貝殻を入れ、採苗します。

幼生がいなければ、翌年は全て買い付けた種での種付けとなり、他県での採苗が不調であれば、翌年に多

大な影響を受けます。

その影響を軽減するためにも、生産者の方々は、少しでも多くの「純相生産」の牡蠣生産を実現すべく、毎年、漁場環境調査を行い、「生粋の地種」の確保に取り組んでいるのです。



毎年、市内中学校で漁協婦人部の指導による牡蠣剥き体験を実施（写真は矢野川中学校）

相生かきのブランドを守るために

牡蠣の収穫は、冬の風物詩ですが、1年を通しての養殖方法については、あまり知られていません。

養殖で最も重要なことは、「天候を見極めること」で、波が高い時に牡蠣をそのままにしておくと落ちてしまい、逆に移動させるとストレスがかかり、少しの間、餌を食べなくなってしまいます。「台風時期は、常に海の様子を見守り、正しい判断をすることが相生牡蠣を守ることになる」とかき養殖生産協議会の松下一二三会長は力説します。

私たちが牡蠣を身近に感じ、毎年美味しく食べることができるのは、生産者の方々の相生湾への愛情と牡蠣養殖への飽くなき挑戦の賜物でもあったのです。



船上で海水を採取



陸に戻って顕微鏡で幼生を確認

かきの魅力堪能

市内の牡蠣料理が食べられる店舗を紹介した今年度版「相生牡蠣MAP」が発行されました。趣向を凝らした牡蠣料理を提供する29店舗と生ガキが購入可能な加工場25店舗を紹介しており、広報あおい12月号にも折り込まれています。市観光協会窓口や公式サイトからもダウンロードできますので、ご活用ください。



相生市観光協会
会長

たぐち はるき
田口 晴喜さん

絶品の相生かきをどうぞ！

マップでは、鍋に入れても縮みにくく、濃厚な甘みやぷりぷりとした弾力強い相生牡蠣を堪能できる店舗を紹介しています。和食にとどまらず、洋食、中華、韓国料理、お好み焼きなど幅広いジャンルの料理を分かりやすく表示し、食べ歩きがしやすいように、掲載店舗には、「のぼり」が立っています。

また、坪根地区、鯛浜地区の生ガキが直接購入できる店舗も記載しています。この機会に絶品の相生牡蠣をご堪能ください。



MAPに掲載されている主な料理



かきチリソース



カキバター



牡蠣の大ちゃん包み揚げ



相生かきまつり
実行委員会 会長

こやま ゆたか
小山 豊佳さん

かきまつりも盛大に開催！

2月12日(日)にIHIふれあい広場で、かきまつりが開催されます。

生ガキ販売は、9時半から販売される引換券が必要で、殻付約1.4kgとむき身約500gがそれぞれ1,000円となり、3袋ずつまで購入できます。

また、特製かき汁や定番の焼きがき、カキフライ、かきめしなど多くの屋台が並び、4年ぶりに「焼きがきBBQ(時間制)」も復活します。

同日には、市立水産物市場でも生ガキの販売や屋台が出されていますので、ぜひお越し下さい。



会場内にあるメインステージや各屋台



焼きがきBBQが復活



同日の水産物市場の様子

第三者評価を実施しました

問 企画広報課 企画係 ☎ 7124

市民サービスの向上や効果的で効率的な行政運営の推進のため行政評価に取り組んでいます。
また、内部評価だけでなく、学識者および市民の視点による第三者評価を実施しました。
その結果をお知らせします。

■評価の対象

今年度は、相生市の地方版総合戦略である「相生市もっと活力上昇計画」に記載された事業から11事業事業を選定し、第三者評価の対象としました。

■評価の結果

第三者評価委員会の結果では、継続9事業、完了2事業となりました。

また、各事業に対し、下記のとおりご指摘を受けましたので、今後検討を行い、改善を進めていきます。

詳細は、企画広報課、公文書公開コーナーおよび市ホームページ (<http://www.city.aioi.lg.jp/site/hyouka/>) で公開いたします。

■評価の視点

各事業を「成果数値」や「妥当性」、「有効性」、「効率性」などの各視点により評価し、「拡大」、「継続」、「縮小」、「完了」のいずれかで事業の方向性を決定しています。

評価事業名	委員からの意見
「継続」と評価された事業	
新婚世帯家賃補助金交付事業	対象年齢、補助金額および補助年数の妥当性を明示することや、フォローアップの実施、他の子育て関連施策と連携したPRが必要である。
定住者住宅取得奨励金交付事業	有効な定住促進施策を見極めていく必要がある。また、奨励金の一部を地域振興につながるような商品券にするなど、交付金額や交付方法の見直しを期待する。
妊婦健康診査等補助事業	受診率の高さからも妥当性や有効性が認められる。しかし、助成回数や助成金額については検討が必要である。
妊婦歯科健康診査事業	現状では受診率が低いので、別事業と連携するなどして受診率向上を図りながら、対象者に必要性を周知して認知率を高めたうえで再度、効果検証を行う。
こんにちは赤ちゃん事業	訪問した家庭の満足度調査や、訪問後のフィードバック、他部署との連携を強化し、高い水準でのサービスの提供を心掛けて、取り組みを進めていただきたい。
2歳児訪問事業 (子育て家庭支援訪問事業)	保護者の不安を過度にあおることがないようにするなどの配慮と、幅広い視点で見たときの他事業との連携状態の確認が必要である。
つどいの広場補助事業	補助金額の根拠の妥当性や、効果を示すための有効性について検討する必要がある。
放課後子ども教室推進事業	市、ボランティア、学校などの安全管理の責任の所在を明確にするとともに、連携強化を図りながら、進めていただきたい。
放課後児童保育事業	安全・安心を考慮するため、指導員の確保とともに環境整備についてもきめ細やかな見直しを続けて質の向上に努めていただきたい。
「完了」と評価された事業	
地方創生事業 (地方版総合戦略策定事業)	計画で策定した目標の進捗把握により、事業の検証と見直しをおこない、実効がある計画とすることが重要である。
地域振興事業 (相生元気アップ商品券事業)	相生市特有の効果に対する分析が必要である。売上が増大した店舗もあるが、継続して売上を維持するためのフォローアップが必要である。

民生委員・児童委員、主任児童委員名簿

氏名	電話	担当地区名
まさだ 正田ゆかり	②4077	相生一丁目全域 相生二丁目14～15街区
たなはしまさひろ 棚橋正弘	②7081	相生二丁目1～13街区 相生三丁目1～2街区
ふじかわゆきお 藤川幸男	②0176	相生三丁目3～11街区
みなと 湊さなふ	③0039	相生四丁目全域
かねい かよ 金居加代	③0227	相生五丁目1・6～13街区
ほりばたともこ 堀端智子	②2331	相生五丁目2～5街区 大谷町1・4～7街区
いのうえさぶろう 井上三朗	③3386	大谷町2～3・8～16街区
やすまさたかよし 安政隆由	②4832	川原町全域
しみずかつひで 清水克秀	②2170	野瀬全域
いけだけんゆう 池田賢勇	③3817	鰯浜、葛ヶ浜全域
あしもとまゆみ 岸本益美	②1768	坪根全域
いえ ことえ 家 琴恵	②2333	旭一丁目全域 旭二丁目19～21街区
きたむらみつこ 北村光子	②6764	旭二丁目1～18街区
なかはまよしき 中濱芳喜	②0347	旭三丁目全域 旭六丁目51～113番地
はませかよ 濱瀬佳代	②8494	旭四丁目全域
まやまたまみ 間山珠美	③5825	旭五丁目全域 旭六丁目3～50番地
かわかみえいじろう 川上榮次郎	③7553	本郷町全域
まのとしこ 野敏子	③0677	大石町全域
ほんごうさなえ 本郷早苗	②7731	陸本町全域
やまもとやすこ 山本泰子	③5762	栄町全域
よしだみつよ 吉田三世	②1263	菅原町、ひかりが丘全域
やました すすむ 山下 進	②4875	垣内町全域
まえだけいこ 前田恵子	②0701	山手一丁目全域
ありまさともこ 有政智子	③1358	山手二丁目全域
こばしいちろう 小橋一郎	③2767	池之内、汐見台全域、那波野（ゴルフ場周辺）の一部
うちやましゅうじ 内山修治	③0268	赤坂一丁目全域
なんもくゆみ 南木有美	②5685	赤坂二丁目全域
なかはまよしこ 中濱至子	③0848	双葉一丁目・三丁目全域
ありたこうぞう 有田耕三	③2184	双葉二丁目全域
きみなみあさこ 木南朝子	②5112	那波野一丁目9～15街区
ひかさじゆんこ 日笠純子	③1802	那波野二丁目全域
いわたにとしこ 岩谷敏子	②2979	那波野三丁目・石角全域 那波野（2号線側）一部
はら かずこ 原 一子	③3893	古池一丁目・二丁目全域
いだけ 井田さと子	②8971	向陽台全域
まつかわたけよし 松川忠好	②4023	古池本町全域

氏名	電話	担当地区名
もとしまさほる 元西雅晴	③2783	那波本町全域
みすみ りくろ 三住 櫻	③0895	那波東本町全域
てらもと けい 寺本 明	②3808	那波西本町全域
たにもとかずみ 谷本一美	③2623	那波南本町全域
かんとうひさほる 神頭寿治	②9417	那波大浜町全域
ひらいひろこ 平井拾子	③0339	竜泉町全域
こてらちさと 小寺千里	②8106	佐方一丁目、山崎町全域
たなか けい 田中 明	②7351	佐方二丁目全域
ひらたまゆみ 平田真弓	③3888	佐方三丁目全域
ほしじょうかずゆき 北條和幸	③3567	千尋町、桜ヶ丘町全域
おおたけけんじ 大高賢二	②9933	青葉台、西谷町全域 那波（西部公民館周辺）
かきうちかずみ 垣内一美	③4541	緑ヶ丘一丁目1～4街区、入野の一部（925の3、934の1～937の1、942・944合併の1、1257、1259の2、1259の3）の地域
はたのさよこ 羽田野小夜子	②8632	緑ヶ丘一丁目5～17街区、 緑ヶ丘二丁目12～14街区
とらのゆかこ 寅野由香子	③5212	緑ヶ丘二丁目1～11街区および18街区
ながせしずこ 長瀬静子	②6454	緑ヶ丘三丁目全域
はまだくにこ 濱田郁子	③1910	緑ヶ丘二丁目15～17街区、 緑ヶ丘四丁目全域
みわみなこ 三輪奈々子	③1519	鶴亀、野々、入野（925の3、934の1～937の1、942・944合併の1、1257、1259の2、1259の3は除く）地域
うくとしこ 宇久敏子	③0400	上松、西後明、東後明地域
つたよしかず 津田義和	③1224	寺田、出、八洞地域
おおにしほつみ 大西初美	③0844	下土井、福井地域
かわばたとしまさ 川端敏正	③0553	雨内、若狭野地域
ほなだ ひし 花田 齊	③0164	瓜生、上地域
むらおようこ 村尾裕子	③0229	二木、菅谷地域
うつみたまこ 内海民子	③0336	真広、下田地域
おおにし つむ 大西 力	③0522	小河、上土井地域
かわもとちあき 川本千秋	③0908	中野、森、能下、金坂地域
うつみかずこ 内海和子	③0658	榊、釜出地域

【主任児童委員】

ふくもと こ 福本きよ子	③0550	那波中学校区
かしまきみこ 鹿島公子	③3144	双葉中学校区
やまもとさちえ 山本幸枝	③0824	矢野川中学校区

昨年12月1日、一斉改選により民生委員・児童委員、主任児童委員が左表のとおり決まりました。今後3年間、皆さんの地区の担当委員が、身近な支援者として活動しますのでよろしくお願ひします。

民生委員・児童委員、主任児童委員が交代しました

☎ 社会福祉課 援護福祉係

☎ ②7166

パブリックコメントを募集します

企画広報課企画係 ☎②③7124

皆さんのご意見を募集します。いただいたご意見は、それに対する市の考え方とともにその概要を公表します。
また、意見に基づいて計画を修正したときは、修正内容と理由を併せて公表します。
なお、ご意見をいただいた人の氏名などを公表することはありません。

①「相生市国土利用計画」(案)

企画広報課企画係

☎②③7124 / FAX②③6439

本計画は、相生市が長期にわたって安定した均衡ある土地利用を確保しながら、まちづくりを展開するために策定するものです。

現在の「相生市国土利用計画」は、平成6年3月に策定されたものですが、この度、社会情勢への対応と、相生市総合計画に掲げられた、目指すべき将来像の実現のために見直しを行い、将来の土地利用などの方向性を示した「相生市国土利用計画」(案)を策定しました。

②「第2次相生市都市計画マスタープラン」(案)

都市整備課都市計画係

☎②③7135 / FAX②③2741

本計画は、相生市の目指すべき都市像、整備方針などを明確にし、市民と行政がこれを共有しながら実現していくことを目的として策定するものです。

現在の「相生市都市計画マスタープラン」は、平成9年10月に策定し、まちづくりを進めてきました。その後、社会経済状況が大きく変化したため、計画の見直しを行い、目標年次である平成48年までの「第2次相生市都市計画マスタープラン」(案)を策定しました。

③「新相生市民病院改革プラン」(案)

市民病院総務課総務係

☎②③7126 / FAX②③0355

平成27年3月に総務省より、経営の効率化、再編・ネットワーク化、経営形態の見直し、地域医療構想を踏まえた各病院の果たすべき役割の明確化の4つの視点に立った改革を促進させるための「新公立病院改革ガイドライン」が示されました。

このガイドラインを踏まえ市民病院が地域で担うべき医療提供体制の確立を目指し、維持可能な病院運営を図るため、「新相生市民病院改革プラン」(案)を策定しました。

④「相生市空家等対策計画」(案)

地域振興課まちづくり推進係

☎②③7130 / FAX②③7137

相生市内の空家等について、適正管理と利活用を促す対策を推進するため、「相生市空家等対策計画」(案)を策定しました。特に危険な空き家に対して、その所有者に改善と有効活用を求め、市民の良好な住環境の保全と安全で安心なまちづくりの推進に寄与していきます。

★各計画は、ホームページおよび市役所1号館2階公文書公開コーナーまたは各係窓口で閲覧、入手可能です。

税の申告はお早めにお願ひします

■ 国税務課市民税係 ☎ 7128

2月16日(木)から税の申告が始まります。
3月15日(水)までとなっておりますので、期限内に申告しましょう。

■ 確定申告が必要な人

○ 事業所得、不動産所得など給与以外の所得があり、平成28年中の合計所得金額が、扶養控除・基礎控除などの所得控除の合計額を超える人
○ 給与の年収が2千万円を超える人

○ 主な給与以外に給与やその他の所得などが20万円を超える人
○ 給与所得のある人で、所得税を源泉徴収されていない人や年末調整をしていない人
※ 公的年金などの収入金額の合計額が400万円以下で、それ以外の所得金額が20万円以下の方は、確定申告の提出義務はありませんが、還付金が発生する場合があります、必要となる場合がありますのでご注意ください。

■ 確定申告に必要なもの

- ① 印鑑（認印可）
- ② 個人番号カードまたは通知カードおよび運転免許証などの顔写真付き身分証明書
- ③ 給与所得や公的年金などの源泉徴収票（コピー不可）
- ④ 社会保険料（国民年金保険料）、生命保険料、地震保険料などの控除を受ける場合は、領収書や支払（控除）証明書
- ⑤ 申告者本人の通帳および通帳の印鑑（口座振替納付や還付申告の場合に必要）
- ⑥ 農業、営業、不動産所得がある場合は、収支内訳書
- ⑦ 医療費控除を受ける場合は、支払った医療費の領収書
- ⑧ その他控除を受けるための証明書など（障害者手帳など）
- ⑨ 寄付金・義援金の領収書

⑩ 住宅借入金等特別控除を受ける初年度の場合は、

- 住民票（コピー不可）
 - 家屋の登記事項証明書
 - 取得価格の分かる契約書の写し（家屋の売買契約書、工事請負契約書など）
 - 借入金等年末残高証明書（2カ所以上ある場合はその全て）
- ※ その他書類が必要になる場合もあります。

■ 市・県民税の申告が必要な人

確定申告をする人は、不要ですが、次の場合は必要です。
○ 所得がなくても、公営住宅に入居している人や国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している人
○ 給与所得者で勤務先から市に給与支払報告書が提出されていない人

■ 市・県民税申告に必要なもの

市・県民税申告書（毎年2月上旬に前年に申告された人に送付）とその他必要なものは確定申告に必要な書類と同じです。詳しくは市民税係へ。

■ 事業主の皆さんへ

所得税の源泉徴収義務がある給与支払者は、平成28年1月1日から12月31日の間に支払った給与について、支払額の多少にかかわらず、すべての従業員の住所地（平成29年1月1日現在の）の市区町村長へ給与支払報告書を提出することが義務付けられています。従業員個人市県民税は特別徴収で納めましょう。

▼ 提出物

給与支払報告書の総括表
給与支払報告書（正副2部）

▼ 提出期限 1月31日(火)

今回の申告からマイナンバーの記載が必要です

平成28年分以降の確定申告書および平成29年度以降の市・県民税申告書などの提出の際に、個人番号カードまたは通知カードおよび運転免許証などの顔写真付き身分証明書の提示または、写しの提出が必要となりました。

税務署で確定申告をする場合は、提示のみですが、市が開催する申告受付会場（日程などは広報2月号掲載予定）では、書類の写しの提出が必要です。
※ 市・県民税申告書については提示のみ。

昨年中に新築や取り壊しなどをした人へ

■ 間 税務課資産税係 ☎ 23 7 1 5 5

■ 家屋の新築・増築をした場合
昨年中(平成28年12月末まで)に新築・増築した家屋は、平成29年度から固定資産税などが課税されます。調査員が未訪問の場合は、ご連絡ください。

また、居住用の家屋を新築した場合、その敷地の税負担が軽減されます。

の取り壊しにかかわらず、ご連絡ください。

また、居住用の家屋を取り壊した場合は、その敷地に適用していた軽減措置が外れるため、土地の税額が上がる場合があります。

■ 倉庫・車庫などを建てた場合

簡易な倉庫や車庫などであってもコンクリートブロックなどで基礎が造られ土地に定着されている場合には、固定資産税などの課税対象となる場合がありますので、ご連絡ください。

償却資産申告書の提出期限は1月31日(火)です

■ 間 税務課資産税係 ☎ 23 7 1 5 5

会社や個人事業者の人で、平成29年1月1日現在において事業用の償却資産を所有している人は、1月31日(火)までに申告書を税務課へ提出してください。

なお、市ではエルタックスを利用した電子申告の受付を行っています。詳しくは地方税電子化協議会ホームページ (<http://www.eltax.jp/>) をご覧ください。

プロモーションアニメ動画が完成しました

■ 間 企画広報課企画係 ☎ 23 7 1 2 4

相生市の魅力や暮らしの様子を伝えるプロモーション動画が完成しました。

「あいのまち！」をテーマに、相生市に移住した若い夫婦と、その子どもの成長を通して、相生市の街並みや自然豊かな様子、交通の便の良さなどを紹介していきます。アニメならではの、いきいきとしたキャラクターによって、相生市の魅力を感じ

れる内容となっています。プロモーション動画は、市ホームページや全国移住ナビで公開中です。



健康家庭を表彰しました

■ 間 市民課国保年金係 ☎ 23 7 1 5 4

相生市国民健康保険では、5年間無受診かつ、国民健康保険税の滞納のない家庭を対象に表彰をしています。

今回は31世帯が該当し、12月4日のあいのつどい&健康福祉フェアの中で表彰式が行われました。

近年、生活習慣病は増え続けており、いまや死亡原因の約3

割を占めています。生活習慣病は、治療に長い時間と多くの医療費がかかり、医療費の増加は皆さんが納める保険税負担の増大にもつながります。

みなさんの健康はもちろん、家計を守るためにも、生活習慣病の予兆を発見する絶好の機会として、1年に1回、必ず特定健康診査を受けましょう。

【自己負担限度額（月額）▶70歳未満の人】

区分	所得（※1）	認定証記載表示	3回目まで	4回目以降
上位所得者	901万円超	ア	252,600円（医療費が842,000円を超えた場合、超えた分の1%を加算）	140,100円
	600万円超～901万円以下	イ	167,400円（医療費が558,000円を超えた場合、超えた分の1%を加算）	93,000円
一般	210万円超～600万円以下	ウ	80,100円（医療費が267,000円を超えた場合、超えた分の1%を加算）	44,400円
	210万円以下（非課税世帯除く）	エ	57,600円	
住民税非課税世帯		オ	35,400円	24,600円

- 月ごと・医療機関ごとに計算（外来・入院別）。
- 同じ月内に同一世帯で自己負担額が21,000円以上あった場合は合算できます。
- （※1）所得＝総所得金額等－基礎控除（33万円）

【自己負担限度額（月額）▶70歳以上75歳未満の人】

区分	外来（個人単位）	外来+入院（世帯単位）
現役並み所得者（3割負担の人）	44,400円	80,100円（医療費が267,000円を超えた場合、超えた分の1%を加算。過去12カ月以内に限度額を超えた支給が4回以上あった場合は、4回目以降は44,400円）
一般	12,000円	44,400円
低所得者II（※2）	8,000円	24,600円
低所得者I（※3）		15,000円

- 月ごとに計算（外来・入院別）。
- 病院・診療所・歯科の区別なく合算できます。
- （※2）世帯主および国保被保険者が住民税非課税の人
- （※3）世帯主および国保被保険者が住民税非課税で、その世帯の各所得が0円となる人

高額療養費の申請をお忘れなく！

相生市国民健康保険に加入の世帯で、同じ月内の医療費の自己負担限度額が高額になった場合、申請して認められると、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として支給されます。

問 市民課国保年金係 ☎ 7154

■ 申請に必要なもの
領収書（原本）、国民健康保険証、印鑑、世帯主名義の通帳

なお、70歳未満の人と70歳以上の人では、自己負担限度額が異なります。（左表参照）

本人通知制度をご利用ください

本人通知制度とは、住民票や戸籍謄本などの証明書を、代理人や第三者に交付した場合に、事前に登録をした人に対して、証明書を交付した事実を通知する制度です。

問 市民課市民係 ☎ 7129

■ 登録に必要なもの 登録者の本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、旅券など）、印鑑

■ 登録の期間 申出受付日の翌日（登録日）から3年間

■ 本人通知内容 交付年月日・交付請求者の種別・交付証明書の種別・交付通数

★ 詳しくはホームページをご覧ください。

この制度は、住民票の写しなどの不正請求を抑止し、不正取得による権利侵害を防止することを目的としています。

■ 登録ができる人 相生市に住民票、または戸籍がある人

第1回議会報告会を開催します

問 議会事務局 ☎ 7122

■ 内容

- 議会基本条例について
- 平成28年12月定例会議案の委員会審査結果について
- 意見交換会

■ 日時 1月29日（日）10時30分～12時

■ 場所 扶桑電通なぎさホール 中ホール

市民の皆さんに、より信頼される開かれた議会を目指し、日ごろの議会活動や取組状況を報告するとともに、皆さんから議会活動や市政に対するご意見などを伺う議会報告会を初めて開催します。

事前の申し込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

冬の省エネに取り組みましょう

環境課管理係 ☎23 7 1 3 1

冬は、暖房の使用などにより普段以上に多くのエネルギーが消費されます。

冬を乗り切るスマートな省エネの工夫を紹介します。身近なところから省エネに心掛けましょう。

○暖房時の室温は、20度を目安に調整する

○冷蔵庫の設定温度を「弱」に設定する

○電気こたつ・電気カーペットや温水洗浄便座などの設定温度を低めに設定する

農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します

農林水産課農林水産係 ☎23 7 1 5 6

農業委員会法改正に伴い農業委員の選出方法を変更、農地利用最適化推進委員を新設します。各候補者の推薦・公募を行います。

■募集職種および定員

①農業委員12人

②農地利用最適化推進委員6人

※いずれも特別職の非常勤職員

■職務内容

①農地法などに基づく許認可審議、農地利用最適化推進委員の行う現場活動との連携など

■任期 平成29年7月20日から3年

■報酬 本市規定による

■申込 1月20日(金)から2月20日(月)までに農林水産課へ

②担い手への農地集積・集約、耕作放棄地の発生防止・解消、新規就農の促進などの現場活動

■応募資格 農業・農地の識見と知識を有し、農地利用の最適化促進に熱意のある人

※年齢・居住要件不問、自薦・他薦可

平成29年度一般競争入札および指名競争入札参加追加登録申請を受け付けます

同財政課管財係 ☎23 7 1 1 6

■日時 1月23日(月)～31日(火) 9時～12時、13時～16時

■場所 旧市民会館1階会議室

5

■必要書類 国土交通省(地方整備局など)様式および本市指定様式

※市内に本店、支店、営業所を有する業者は、付属書類を添付

(本市指定様式)

■提出方法 必要書類を揃え、書類の内容説明ができる人が持参してください。

■登録の有効期限 平成29年4月1日～平成30年3月31日の1年間

※詳細は、ホームページ(入札情報)をご覧ください。

西播都市計画下水道の変更(案)に係る説明会を開催します

建設管理課下水管理係 ☎23 7 1 3 8

相生6丁目地区(下図参照)について、公共下水道区域に編入するにあたり、西播都市計画下水道区域の変更案に関する説明会を次のとおり開催します。

■日時 1月20日(金)10時

■場所 総合福祉会館101研修室

【都市計画下水道の変更】

- ▶種類 西播都市計画下水道
- ▶名称 相生市公共下水道
- ▶場所 相生市相生6丁目地区



椿賞などの贈呈

那波丘の台土地区画整理事業が完了したことに伴い、審議会委員を永年に渡って務められた皆さんに椿賞などが贈呈されました。おめでとうございます。



むしやけんざぶろう
武者賢三郎さん



まつおかふみお
松岡文夫さん



どいまさよし
土居昌義さん



きたもとけいぞう
北本景三さん



きたじまきくこ
北島喜久子さん



まつうらのぶや
松浦延哉さん
※過去に椿賞を受賞しているため、感謝状の贈呈となりました。

いきいき百歳体操 ～活動グループ紹介～

☎保健センター ☎22 7168

幅広い年齢層の人が地域で実践する「いきいき百歳体操」は、市内37グループ（12月末時点）で取り組まれています。

誰でも参加でき、身近な場所でできるということが最大の利点です。「健康づくり」を今年の抱負にし、お友達や近隣・地域の人と一緒に取り組んでみませんか？興味のある人は「体験講座」で実際に体操を体験してみてください。

受講対象は4人以上のグループです。お気軽に保健センターまで問い合わせください。

あじさい会（若狭野町野々）



- ・自然と体を動かすようになった。
- ・毎週仲間と会えることが嬉しい。

和老会（山手）



- ・まだまだ続けていきたい。
- ・家でも取り組んでいる。

佐方キラキラ（佐方）



- ・足に力がついたように思う。
- ・適度に疲れて帰るのが楽しみ。

お知らせ

国際食文化交流会

企画広報課企画係

☎237124

市内で生活する外国人と和食を作りながら、交流を楽しみませんか？

▼日時 1月22日(日)11時～14時

▼場所 扶桑電通なぎさホール2階調理室

▼参加費 500円

▼持参物 エプロン、食器を拭くための布巾、手拭きのタオル

▼定員 先着10人

▼申込 1月16日(月)までに企画係へ

高齢者「インフルエンザ予防接種」助成は1月末まで

☎保健センター☎227168

高齢者を対象に実施しているインフルエンザ予防接種の費用助成が、1月末で終了します。対象者、実施医療機関は、市民カレンダー28ページもしくはHPに掲載していますので、直接

実施医療機関にご予約のうえ、接種を受けてください。

▼持参物 健康保険証、負担金1,500円、身体障害者手帳(該当者)

★実施医療機関以外での接種を希望する人は、保健センターへ必ず連絡をしてください。

事業者向け決算・確定申告説明会

☎商工会議所☎21234

▼対象 個人で事業を営んでいる人

▼日時 1月24日(火)13時30分～15時30分

▼場所 商工会議所大会議室

★事前に商工会議所へご予約ください。

相生・上郡広域シルバー人材センター入会説明会

☎相生・上郡広域シルバー人材センター☎24050

▼対象 概ね60歳以上の人

▼日時 2月7日(火)13時30分

▼場所 相生シルバー人材センター2階会議室

公民館だより

公民館では、市民を対象に、工夫を凝らしたさまざまな講座を開催しています。地域を問わずご参加ください。



申し込みは、1月16日(月)から公民館へ。※★は子どもチャレンジパスポート事業。

公民館名	日時	行事	定員	内容
東部 ☎227804	1月28日(土) 9時30分～12時	子どもバレンタイン チョコ作り★	12人	対象：小学4年生以上 材料費：500円
陸 ☎227803	1月31日(火)・2月21日(火) 9時30分～11時	ママさんヨガ教室	12人	疲れた体と心をほぐし、リフレッシュしましょう！初心者歓迎。
	2月4日(土) 9時30分～12時	チョコ菓子作り教室 ★	15人	対象：小学4年生以上 材料費：400円
相生 ☎227153	2月4日(土) 9時30分～12時	子どもバレンタイン チョコ作り教室★	10人	対象：小学3年生以上 材料費：500円
	2月25日(土) 9時30分～12時	子ども茶道教室	10人	茶室(滴水庵)で茶道を体験してみよう。 対象：小学3年生以上、材料費：100円
西部 ☎227388	2月4日(土) 13時～16時	子どもバレンタイン チョコ作り教室★	8人	対象：小学4年生～中学生 材料費：600円
矢野 ☎290002	2月4日(土) 13時30分～15時30分	子どもチョコレート 作り教室★	16人	対象：小学生、材料費：400円 締切：1月31日(火)
	2月6日(月) 9時30分～13時	和洋菓子作り (3回目)〈全3回〉	16人	パウンドケーキとチョコまんじゅうを作る。 材料費：900円、締切：2月3日(金)
若狭野多 目的研修 センター ☎280001	2月4日(土) 9時30分～11時30分	バレンタイン・ スイーツ教室★	15人	チョコキューブケーキ、ホットドリンク を作る。対象：小学生、材料費：500円
	2月15日(水)・16日(木) 13時30分～15時30分	小物作り教室	10人	がまぐちバッグを作る。持ち物：布(表・ 裏用)・接着芯、材料費：1,500円

相生市消費生活センターの

電話番号が変更になりました

☎地域振興課まちづくり推進係

☎237130

1月より電話番号が次のとおり変更になっていきます。お掛け間違いのないようご注意ください。

▼電話番号(新)

☎237149

▼相談内容

商品やサービスの契約・解約のトラブル、商品の危険・安全性など消費生活に関すること

▼日時

月々金曜日の9時～16時

▼場所 市役所3号館1階

市内の史跡めぐり

☎歴史民俗資料館

☎232961

▼日時

2月10日(金)13時市役所玄関前集合※雨天中止

▼コース

市役所→歴史民俗資料館→水守亀之助「小さな菜畑」文学碑→下土井大避神社→大避山1号墳→市役所

※一部山歩きあり。コース移動はバスを使用。

▼定員 先着20人

▼持参物 水筒

▼申込 1月15日(日)から歴史民俗資料館へ(電話による受付は、休館日を除く9時30分～15時30分)

雇用保険制度が改正されました

☎ハローワーク相生業務係

☎230920

1月より65歳以上の労働者についても雇用保険の対象となり、左記①②に該当する事業主はハローワークへ「雇用保険被保険者資格取得届」の提出が必要で、また、加入以降、要件を満たせば高年齢求職者給付金・育児休業給付金・介護休業給付金などの各種給付金の支給対象となります。

①平成29年1月1日以降に新たに65歳以上の労働者を雇用した場合

②平成28年12月末までに65歳以上の労働者を雇用し、1月1日以降も継続して雇用している場合

★詳しくは、厚生労働省HPをご覧ください。お問い合わせください。

入居者募集

【受付】1月23日(月)～31日(火)8時30分～17時15分(土・日曜日を除く)

【申込】窓口備え付けの申込用紙に記入し、必要書類を添えて提出。

※応募多数の場合抽選。ただし、定住促進住宅は受付期間終了後も空室がある場合は入居申込を受け付けますが、満室になり次第、募集は終了します。いずれも敷金は、家賃の3カ月分必要。

申込資格は下記以外にもあります。詳しくはお問い合わせください。

☎建設管理課 ☎237134

住宅名	間取り	戸数	家賃	基本申込資格	戸別申込資格
相生駅南再開発住宅(大石町)	3LDK	2戸	57,000円 (別途共益費3,000円)	①市内に住所または勤務場所のある人 ②現に住宅に困っている人	2人以上の世帯
佐方定住促進住宅(佐方1丁目:旧雇用促進住宅)	3DK	9戸以内	39,000円 (別途共益費1,000円)	①市内に定住するための住宅が必要な人 ②入居しようとする家族全員の年収合計の12分の1が、家賃の3倍以上(117,000円以上)であること	2人以上の世帯
市営西後明住宅(西後明)	3DK	2戸	14,500円～28,600円	①市内に住所または勤務場所のある人 ②現に住宅に困っている人 ③入居しようとする家族全員の政令月収が、158,000円以下(裁量階層世帯は、214,000円以下。子育て世帯、40歳未満の新婚世帯などは259,000円以下)	2人以上の世帯。ただし、60歳以上の人、身体障害者(1～4級)および精神障害者(1～3級)ほか、一定の条件に該当する場合は単身でも可
市営城谷住宅(竜泉)	3DK	1戸	15,000円～29,600円		
県営相生若狭野高層住宅(八洞)	3LDK	3戸	24,800円～57,300円	①県内に住所または勤務場所のある人 ②現に住宅に困っている人 ③入居しようとする家族全員の政令月収が、158,000円以下(裁量階層世帯は、214,000円以下。中学校を卒業するまでの子どもがいる世帯および合計年齢が80歳未満で婚姻成立後2年以内の夫婦世帯は、259,000円以下)	2人以上の世帯
	2DK	1戸	21,400円～49,200円		
	1DK	1戸	14,900円～29,200円		60歳以上の単身世帯

お知らせ

青少年健全育成市民大会

青少年育成センター

☎②35070

▼内容 那波中学校区実践発表、那波中学校子どもたちのメッセージ、相生市民さわやかあいさつ運動市民団体の表彰、記念講演「今、スマホを持つ子どもたちに起きている事実」

▼講師 WEB110代表 吉川誠司さん

▼日時 1月29日(日)13時～15時30分

▼場所 扶桑電通なぎさホール大ホール

110番通報の適切な利用をお願いします

☎相生警察署☎②0110

110番は、事件・事故に遭遇した人がいち早く警察に通報するための緊急通報電話です。緊急の対応を必要としない問い合わせや相談などは、県警なんでも相談電話「#9110」の利用をお願いします。

いたずら電話は、緊急な事件・事故の対応に支障をきたしますので、絶対にしないでください。

「国の教育ローン」をく活用ください

☎教育ローンコールセンター

☎0570-0008656

〈ナビダイヤル〉または☎

03-5321-8656

高校、大学などへの入学時、在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。子ども1人あたり350万円以内を、固定金利で利用でき、在学期間中は利息のみのご返済も可能です。詳しくは、お問い合わせください。

募集

学校給食代替員登録者

☎学校教育課☎②7143

学校給食員および配膳員の代替員(兼務可)を随時募集しています。

常勤の給食員および配膳員が休暇などを取得する際

に、調理業務・配膳業務に従事する要員です。

登録制となっていますので、希望者は履歴書(写真貼付)を学校教育課へ持参してください。

「相生つ子学び塾」ボランティア講師(英語・珠算)

☎生涯学習課☎②7144

英語または、珠算の指導

をしていただける人を随時募集しています。

▼謝礼金 1,000円/時間

★詳細は、広報11月号10・11ページをご覧ください。

か、お問い合わせください。

自衛官など

☎自衛隊相生地域事務所

☎②2750

▼募集項目・受付期間

○防衛大学校学生(一般・後期)：1月21日(土)～27日(金)

○自衛官候補生(男子)：随時※今回の試験日は2月

18日～21日のいずれか1日

○予備自衛官補(一般・技能)：4月末まで

▼申込 募集要項などを自

衛隊相生地域事務所に請求し、志願票・受験票を提出

スポーツ

スキー教室

☎体育振興課☎②7170

▼対象 市内小学生以上

▼日時 1月28日(土)10時～12時(9時から受付)

▼場所 ばんしゅう戸倉スノーパーク(宍粟市)

※現地集合、現地解散

▼参加費 1,500円

※現地までの交通費、駐車場、リフト券、昼食、レンタル代は自己負担です。

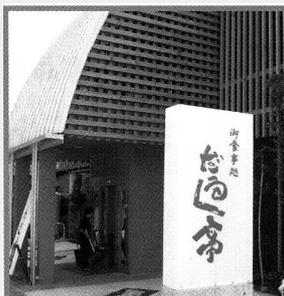
▼指導 相生スキー協会

▼定員 30人

▼申込 1月25日(水)までに

体育振興課または相生スキー協会(今井)☎090-

3496-5523へ



★毎週日曜日
祝日定休
★営業時間
12:00～14:00
17:00～22:30

相生市陸木町4-33 ☎22-1219

あなたの街の便利屋です



小さな仕事も喜んで、あなたのお手伝いを致します。

剪定、草刈、家屋修理、家具処分・移動、引越し など

あいサポート 0791-42-4117

「教えて！障害年金」

病気や事故で障害を負った方で、一定の条件を満たしていれば受給することができる「障害年金」。国から支給される公的年金でありながら認知度が低い状態です、関心がある方はぜひご相談ください。

対象年齢 (20～64歳)

無料相談・第3木金(1日先着3名1時間程度)

受付 月～金 9～17時

お問い合わせ・ご予約 0791-72-8165

場所 たつの障害年金相談センター

龍野町片山110-2

たつの障害年金/検索

知っ得!

広告

図書館通信

問 図書館 ☎ 5151

「子ども劇場」

☆にんぎょうげき

▼内容 「3びきのかわい
いおおかみ」(グループ・
みつくすじゅーす)

▼対象 幼児・小学生

▼日時 1月15日(日)11時

11時30分

▼場所 図書館3階視聴覚
室

☆おはなし会

▼内容 ①絵本の読み聞か
せ「てぶくろ」ほか

②おはなし「いぬとにわと
り」ほか(グループ・あい
おいおはなしの会)

▼対象 幼児・小学生

▼日時 1月22日(日)11時

11時30分

▼場所 図書館3階①絵本
のへや ②おはなしの部屋



求人情報

特に期限は定めず、随時受け付けています。
窓口での受け付けは、土・日、祝日を除く8時30分～17時15分です。

看護師 (平成29年度採用正規市職員)

問 市民病院 ☎ 7126

- 採用人員 若干名
- 応募資格 昭和47年4月2日以降に生まれた人(平成29年4月1日における満年齢が45歳までの人)で、保健師助産師看護師法に定める看護師免許を有する人(平成29年取得見込みの人含む)
- 採用予定年月日 平成29年4月1日※調整可。

- 試験内容 面接
- 申込 履歴書(写真貼付)と看護師免許の写しを市民病院へ提出※郵送可。

※平成28年度採用正規職員についても随時募集しています。

看護師・准看護師 (臨時職員・パート職員)

問 市民病院 ☎ 7126

- 業務内容 看護業務(病棟・外来・訪問看護)
- 採用人員 若干名
- 応募資格 看護師・准看護師免許を有する人
- 勤務時間 38時間45分/週
- 賃金 日額8,350円～12,000円
- 手当 通勤・期末・時間外・特殊勤務
- 加入保険 雇用・社会保険
- 試験内容 面接※日程などは、調整可。



- 申込 履歴書(写真貼付)と看護師免許の写しを市民病院へ提出※郵送可。

※パート職員(時間給1,070円～1,500円)の勤務時間および勤務形態については相談に応じます。(例えば、半日などの短時間勤務や隔日勤務など)

放課後児童保育指導員 (パート職員)

問 生涯学習課 ☎ 7144

- 業務内容 保護者の就労や疾病などの理由により、昼間に保護者が家にいない小学校の児童を小学校施設内の教室などにおいて保育する仕事
- 採用人員 若干名
- 応募資格 保育士、幼稚園教諭または小中学校教諭免許などを有する64歳までの人
- 任用期間 平成29年3月31日まで(更新の可能性あり)
- 勤務時間 学校開校日の授業終了時刻～18時
※長期休業期間については8時15分～18時の間で勤務の

割り振りにより決定(学校行事などにより休日出勤の場合あり)

- 勤務場所 市立小学校内放課後児童保育学級
- 賃金 時間給950円
- 加入保険 雇用保険
- 試験内容 面接(日程などは後日連絡)
- 申込 履歴書(写真貼付)および保育士または教諭免許の写しを生涯学習課(文化会館内)へ提出※郵送不可。

広告

溶接の高品質化のサポートから工場の安全まで。消火器で安心・安全確保工場から家庭まで。

一般高圧ガス

光都ガスセンター

株式会社共和溶材

本社 相生市那波大浜町1-8
TEL 22-0927
FAX 22-4079

溶接・溶断機 産業用機器

あなたの資産運用のパートナー
こんにちは このまちの証券会社です

金融商品取引業者番号:近畿財務局長(金商)第1号
加入協会:日本証券業協会



あなたのまちの投資窓口 相生証券 AM8:30～PM5:30 ☎(0791)22-0654
http://www.aioi-sec.com/

ひょうご安全の日 西播磨地域のつどい

西播磨県民局総務防災課 ☎582113

地域や家庭における防災意識の向上を図るため、多くのご参加をお待ちしています。(入場無料)

- 内容 防災講演会「大災害で生き残るために～地域防災力の大切さを考える～」、防災活動事例発表など
- 日時 1月21日(土)13時30分～15時30分
- 場所 扶桑電通なぎさホール
- 講師 神戸学院大学 社会防災学科 安富 信 教授

国道250号の交通規制を行います

たつの市御津体育館 ☎079-322-3012

「梅と潮の香マラソン大会」の開催に伴い、次のとおり交通規制を行いますので、ご協力をお願いします。

- 日時 1月29日(日) 9時10分～10時30分
- 区間 国道250号 室津から東行き
- ※野瀬信号から国道2号線へ迂回してください。

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

1月	11～20日	(株)山陽設備工業所	夜 ☎237888 昼 ☎237888
	21～31日	赤松設備工業(株)	夜 ☎234121 昼 ☎234121
2月	1～10日	三業(株)	夜 ☎225129 昼 ☎225129
	11～20日	(有)小林水道工業所	夜 ☎220223 昼 ☎220041

休日診療当番医 (在宅当番医制)

1月	15日(日)	きょう整形外科医院	☎227000
	22日(日)	尾崎内科クリニック	☎247070
	29日(日)	平田クリニック	☎228650
2月	5日(日)	みどりクリニック	☎566330
	11日(土)	半田クリニック	☎220068
	12日(日)	瞳クリニック	☎237837

(注) 9時から17時までで急病者に限りです。

健康 得 情報



管理栄養士 M.Y

まずは自分の体脂肪率を知ろう!

保健センター ☎227168

脂肪は軽く 筋肉は重い!?

「体重」よりも気にするべきなのは、「体脂肪率」です。体脂肪は身体に欠かせないものですが、高すぎると、生活習慣病の原因になります。

・・・同じ体重でも、違う体型に見える・・・

筋肉は重く、脂肪は軽いため、同じ体重でも、脂肪が多いと体積が大きくなり、ふくらんで見えてしまいます。つまり!太って見えるのです。



保健センターに体脂肪計を設置しています。ご利用ください!

筋肉を減らさず、体脂肪を減らすポイント

- ☆一品だけを食べるなど、過度な食事制限はしない
- ☆タンパク質(肉・魚など)をしっかり補給する
- ☆軽い筋肉痛が残る程度の筋トレを定期的に続ける

まちづくりに役立つ宝くじ

財政課財政係 ☎237127

宝くじの社会貢献広報事業の助成を受け、中央公園テニスコートの第3～5コートの人工芝の張替工事を実施しました。安全・快適になったテニスコートのますますのご利用をお待ちしています。

宝くじの収益金は、都道府県別の販売実績に応じて交付されますので、宝くじを購入される場合は、ぜひ県内の宝くじ売場でお買い求めください。



おくやみ

ご冥福をお祈りします

死亡日	氏名 (※敬称略)	年齢	住所
11/16	矢持 サカエ	96	古池1丁目
11/21	西田 耕造	90	若狭野町下土井
12/1	玉置 喜代子	93	旭3丁目
12/2	山口 雅	79	山手1丁目
12/6	衣笠 悟	77	若狭野町八洞
12/9	上脇 キミエ	86	古池本町
12/9	杉原 たま枝	96	那波野1丁目

国民年金にゆとりをプラス。自分で入る公的な個人年金。

国民年金基金

国民年金に任意加入している60歳以上65歳未満の方も国民年金基金に加入できます。※日本国内に住所を有する方に限ります。

資料請求・ご相談・お問い合わせは お気軽に今すぐこちらへ!

※地域によっては携帯電話からはつながない場合があります。

詳しい情報はホームページでもご覧いただけます。

兵庫県国民年金基金

兵庫県国民年金基金

資料請求・ご相談・お問い合わせ

ローゴ ヨイクニ

〇月～金〇

〒651-0083 神戸市中央区浜辺通5-1-14 神戸商工貿易センタービル10F FreeDial 0120-65-4192 9:00～17:30



広告

くらしの相談

予：要予約

相談名	日時	場所	問い合わせ
行政相談	1月18日(水) 13:30~15:00	総合福祉会館	総務課 ☎②7126
人権相談	2月8日(水) 10:00~12:00	総合福祉会館	
弁護士による消費生活相談予	1月25日(水) 9:30~11:30	市役所3号館	地域振興課 ☎②7130
女性のための相談室予	2月7日(火) 13:00~16:00	旧市民会館	
消費生活相談	毎週月~金曜日 9:00~16:00	市役所3号館	社会福祉課 ☎②7167
知的障害者相談	1月26日(木) 9:30~12:00	総合福祉会館	
身体障害者相談	2月5日(日) 10:00~12:00		
精神障害者相談	2月11日(土) 13:30~15:30	総合福祉会館	赤穂特別支援学校 ☎④9266
教育相談「相生サテライト」予	1月19日(水)、2月2日(木)・16日(木)		
もの忘れ相談	1月27日(金) 13:30~15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター☎②7260
農地相談予	2月14日(火) 13:30~15:30	農業委員会 ☎②7140	
あいおいっ子悩み相談予	1月27日(金) 2月10日(金) 13:00~16:00	少年育成センター ☎②5070	
教育相談	毎週(火)・(木) 13:00~16:00		
弁護士による法律相談予	1月21日(土) 2月4日(土) 9:00~12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎②2666
ふれあい心配事相談	1月23日(月) 13:30~16:00 2月13日(月) 13:30~16:00	相生公民館 総合福祉会館	
こころのケア相談予	1月16日(月) 14:00~15:00	赤穂健康福祉事務所 ☎④2321	
エイズ・肝炎相談予	1月17日(火) 2月7日(火) 13:20~15:00		
栄養相談予	2月10日(金) 9:30~11:30		
司法書士による法律相談予	1月17日(火) 13:00~16:00	商工会議所 ☎②1234	
税務相談予	1月24日(火) 13:00~16:00		
融資相談予	2月3日(金) 13:00~16:00		
新規創業相談予	2月3日(金) 13:00~16:00		
就活セミナー予	1月19日(木) 14:00~16:00	ハローワーク相生 ☎②0920	

乳幼児健診のお知らせ

☎保健センター ☎②7168

- ・10カ月児相談 (H28年2・3月生)
1月17日(火)9:00~10:00受付
- ・4カ月児健康診査 (H28年8・9月生)
1月24日(火)13:00~14:00受付
- ・2歳児歯科健康診査 (H26年6~8月生)
2月7日(火)13:15~14:15受付
- ・1歳6カ月児健康診査 (H27年6・7月生)
2月14日(火)13:00~14:00受付

※詳しくは、市民カレンダー25ページをご覧ください。

市税などの納期限のお知らせ

☎徴収対策室 ☎②7152

- ・市県民税 (4期)
- ・国民健康保険税 (7期)
- ・後期高齢者医療保険料 (7期)

納期限：1月31日(火)

※国保税を口座振替で納付していた人で、新たに後期高齢者医療保険の対象(75歳)となった人は、再度、申し込みが必要です。
※口座振替の人は、残高確認を!

人身交通事故発生件数 (11月末累計)

☎相生警察署 ☎②0110

交番(駐在)別	件数	死者	傷者
相生駅前	45	0	62
那波野	24	0	33
中央通	49	0	60
丘の台	19	0	21
若狭野	40	1	59
矢野	8	0	10
合計	185	1	245

編集後記 あけましておめでとうございます。さて、新年号の表紙は餅つきですが、餅は祝いの日の食べ物であり、最も重要な正月に食べて神様を迎えているそうです。そして、地域ごとに餅の形が違うんですね。関西は丸餅、関東は角餅が主流だそうですが、みなさんはどんな餅を食べましたか？

広告

ハリマホームガス株式会社
相生市那波大浜町 4-20 TEL 0791-22-2806

—地域のお客様との face to face を大切に—
LPガスのご用命から、灯油・石油機器、住宅リフォームのご相談まで、あらゆる生活のニーズにおこたえます。

キッチンスタジオハリマ

相生市陸本町 15-29

お菓子・和洋食のお料理教室を毎月開催。
楽しいイベントを企画して皆様をお待ちしています。





家の玄関に飾りたい

12月12日に、矢野公民館で矢野小学校6年生7人が「しめ縄づくり」に挑戦しました。わらを水で湿らせ、ねじったり編んだりする作業に悪戦苦闘しながら、3時間をかけて思い思いの作品を完成させました。

練習の成果を試すとき

12月11日に、IHIふれあい広場で「相生湾チビ子駅伝競走大会」が開催されました。小学男子、小学女子、中学男子、中学女子、ファミリージョギングの計5部門で実施。小学生は、千種川水系の小学校高学年、中学生は西播磨地区からなど、市内外から多くのチームが参加しました。



環境保全への取り組み

12月5日に、相生湾の自然保護活動などを行っている「相生湾自然再生学習会議」が、那波港の干潟の保全活動を行いました。ここでは、兵庫県内でも貴重なシバナやカニなどがたくさん生息しており、これらを次世代へ継承したいとの思いから、地元的那波中学校へ応援を求め、賛同した生徒たちにより、用意した川砂約25tが投入されました。

一流の演技を見て知る機会

11月26日に、県立姫路商業高等学校の体操部が、那波小学校で体操教室を開きました。市の「創意ある学校園づくり事業」の一環で、子どもたちのたくましい心身を育成するため、全国大会にも多数出場する同校体操部が、鉄棒や跳馬などの模範演技を披露。実技では、前ころがりや倒立前転など、マット運動の指導を受けました。



大切に使う心を忘れずに

11月23日に、扶桑電通なぎさホールで「くらしの生活展」が開催されました。市消費生活研究会が主催となり、「相生の元気づくり～あれこれ Challenge PART II～」をテーマに、衣類や雑貨の無料提供、相生産業高校の生徒によるおもちゃの修理、再生品の展示など環境にやさしい5Rを推進するブースが設けられ、賑わいを見せました。



地域に学んだ伝統の獅子舞

11月20日に、若狭野小学校の児童で構成されるたんぼの会とボランティア委員会が老人保健施設ハイマートを訪問しました。洞入り、八島（きつね）、猿の3種類の獅子舞やハンドベルなどを披露。1年生から6年間演じ続けている同小6年の保手濱介都くんは、「練習の成果が出せた。施設の人が喜んでくれて嬉しい」と話しました。



自分の磨き方を再確認

11月17日に、双葉中学校体育館で1年生が「歯みがきスキルアップ教室」を受講しました。歯科医による講義や歯科衛生士の指導のもと、染め出し液で歯の汚れをチェックし、丁寧に磨いていきました。林義斗くんと橋本花音さんは、「歯の健康と歯みがきについて学べたので、今後活かしたい」とお礼のことはを述べました。



あいおいえんじゅるず



いおりくん (H27.10.13生)
みやもと
宮本さん (千尋町)

元気にたくましく育ってね!!



はるとくん (H27.4.6生)
なかむら
中村さん (大島町)

いつもニコニコ笑顔に癒されているよ。ありがとう。

**お子さんの写真を
掲載しませんか?**

概ね3歳までの子どもの写真(データ可)、氏名、生年月日、性別、住所、保護者氏名、電話番号、一言を記入のうえ、郵送・メール・持参のいずれかの方法でお申し込みください。(掲載月指定不可) **問** 企画広報課秘書広報係

人に喜んでもらえる美容師になりたい

My Dream

私の夢は美容師になることです。理由は、美容師さんが私に、髪の長さをどんな風にするのかを聞いてから切っているのがすごいなと思ったからです。

また、切っている時に、顔に髪がくっつくと、タオルでそっとふいてくれて優しいなとも思いました。切ってもらっている間、私はわくわくしていました。切り終わった後、髪型が変わっていて、とても嬉しい気持ちになりました。

美容師は髪を切るだけじゃなくて、お祭りの時に浴衣を着せてくれたり、髪をかわいくしてくれたりして、私はその時も、うれしい気持ちになりました。

だから、私も相手の人の髪を切っている間や切り終わった後に、うれしい気持ちやわくわくする気持ちになってもらえるような美容師になりたいと思います。



くろだ ちな
黒田 千愛さん (中央小6年)

市の人口・世帯数

<平成28年11月末現在>

() は先月比

●世帯数 13,404世帯 (-1)

●人口 30,273人 (+10)

男 14,635人 (+2)

女 15,638人 (+8)

出生19人 死亡31人

転入72人 転出50人

☆☆☆ おすすめの児童書 ☆☆☆

北の森の十二月 (上・下)

ニコライ・スラトコフ/文

月ごとに違う顔をみせるロシアの森。そこに生きる動物たちの姿を詩的、ユーモラスに描き、自然を身近に感じさせてくれます。各エピソードは短くまとめられ、気負わずに楽しめます。

北の森の十二月

