

広報

あいおい

9

～いのち輝き 絆でつなぐ あいのまち～

September 2018
No. 1088

主な 内容

P2-3 毎日楽しく健康づくり
P8-9 まちのできごと
P16 あいおいえんじえるず

伝統野菜

「相生野瀬かんぴょう」復活

9月は健康増進普及月間です

健康で生きがいを持って過ごすために、健康上の問題がない状態で日常生活を送ることができる「健康寿命」を延ばすことが非常に大切となっています。「自分の健康は自分でつくるもの」という視点に立ち、自分なりの健康づくりに取り組みましょう。



生きがい交流センターで実施している「健康太極拳教室」

毎日楽しく健康づくり 健康ポイントで心身ともに元気に

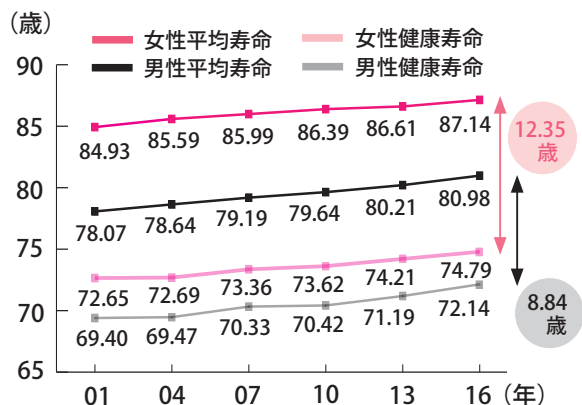
平均寿命と健康寿命の差

厚生労働省が発表している2016年の日本人の平均寿命は男性が80・98歳、女性が87・14歳で、過去最高を更新し続けています。一方、健康寿命は、男性が72・14歳、女性が74・79歳で、その差は男性が8・84歳、女性が12・35歳。下記グラフのとおり、15年間で、差はほぼ縮まっています。

自分に合った健康づくりを

いつまでも元気で過ごすためには、運動や食生活など、日々の習慣が最も大切であると言われています。

2016年平均寿命と健康寿命の差



健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、特典を受けられることができる「健康ポイント制度」を実施しています。この機会に自分の健康を見直しましょう。

子育て元気課健康増進係

☎ 7168



健康ポイントカードで健康づくりをしてみませんか？

これまで健康に関心のなかった人も対象の講座や教室に参加したり、自分で目標を立てて継続するだけで「健康ポイント」が貯まります。「健康ポイントカード」は1月号の広報あいおいの折込みチラシで同封していますが、市ホームページまたは、保健センター窓口に設置していますので、ご利用ください。

- 対象期間 1月～12月
- 応募期間 平成31年1月10日～1月31日
- 応募できる人 20歳以上の相生市民
- 提出先 対象期間中に200ポイント貯まったら保健センターへ

※応募者全員に参加賞。

さらに、抽選で100人に特産品を贈呈

ポイントの貯め方		
基本健康診査	特定健康診査・職場の健康診断・人間ドックなど	10ポイント/回
がん検診	胃がん検診・乳がん検診など	5ポイント/回
市主催の健康づくり事業	健康大学講座・公民館定期講座・スポーツ教室・生きがいセミナーなど	1ポイント/回
個人の健康目標	自分で運動・食事などの健康目標を記入し、実践する (※いきいき百歳体操については2ポイント/日)	1ポイント/日

必須

※国保加入者対象の人間ドックや特定健診、後期高齢者健診などの「基本健康診査」は必ず受診が必要。(会社員などは職場の健康診断が必須)

目標を持つことが健康への第一歩

個人の健康目標をシートに記入し、(例：1日10分のウォーキング)達成するだけでも、毎日1ポイント貯まります。出来ることをコツコツ継続してポイントを貯めましょう。

目標を記入してください

達成したら日付に○を付けてください

合計ポイントを入力してください

健康ポイントカード(裏)

4 個人の健康目標をたて健康づくりを実践する

自分でウォーキング、体操、運動等の1日の健康目標を記入し、達成したときは日付に○をつけましょう。
(※いきいき百歳体操は2P。日付を塗りつぶすは×)

わたしの健康目標！

健康目標の記入例
 ●1日10分のウォーキングする
 ●1週1回の体操に参加する
 ●体重を計って記録する
 ●毎食野菜を食べる

2018年						
1月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
1月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
2月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
3月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
4月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
5月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
6月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
7月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
8月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
9月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
10月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
11月計						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
12月計						

健康ポイントカード(表)

1 基本健康診査を受ける

受診した日付と受診した機関の番号に○を付けましょう。
(※国保加入者は2018年1月1日～12月31日まで)

2 がん検診を受ける

受診した日付と受診した機関の番号に○を付けましょう。
(※国保加入者は2018年1月1日～12月31日まで)

3 市が実施する健康づくり事業に参加する

事業に参加した日付と事業の番号に○を付けましょう。
(※国保加入者は2018年1月1日～12月31日まで)

4 自分で運動・食事などの健康目標を記入し、実践する

達成した日付に○を付けましょう。
(※いきいき百歳体操は2P。日付を塗りつぶすは×)

5 合計ポイントを入力する

達成した日付に○を付けましょう。
(※国保加入者は2018年1月1日～12月31日まで)

6 健康ポイントカード

健康ポイントカードは、健康づくりの取り組みを、ポイントで記録する。
(カレンダーに○を付ける)
(※国保加入者は2018年1月1日～12月31日まで)

7 STEP2 応募する

2018年1月10日～12月31日
(※国保加入者は2018年1月10日～12月31日まで)

8 STEP3 抽選で景品をGET!

応募者全員に景品を
抽選で100名に特産品のプレゼント!

9 健康ポイントカード

健康ポイントカードは、健康づくりの取り組みを、ポイントで記録する。
(カレンダーに○を付ける)
(※国保加入者は2018年1月1日～12月31日まで)

10 健康ポイントカード

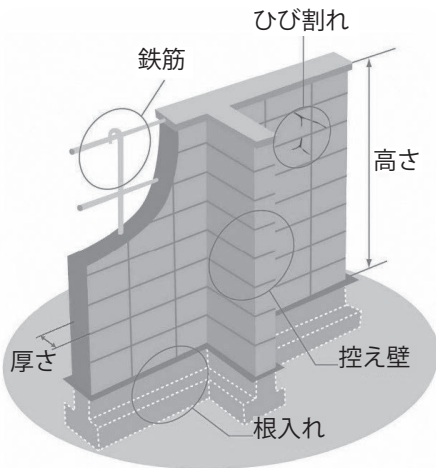
健康ポイントカードは、健康づくりの取り組みを、ポイントで記録する。
(カレンダーに○を付ける)
(※国保加入者は2018年1月1日～12月31日まで)

管理しているブロック塀の点検を

大阪府北部を震源とする地震によりブロック塀が倒壊し、死者が出る被害が発生しました。管理しているブロック塀について、次のポイントの点検をお願いします。

■補強コンクリートブロック造（鉄筋が入ったブロック）

- ①高さは地盤から2・2m以下
- ②厚さは10cm以上（高さが2m・2・2mの場合は15cm以上）
- ③控え壁があるか（高さが1・2m超の場合は、長さ3・4m以下ごとに、高さの5分の1以上突き出す）



★専門家に相談しましょう

- ①塀の中に鉄筋が入っているか
- ②基礎の「根入れ」深さが鉄筋ブロックは30cm、組積造りは20cm以上あるか

危険性がある場合は注意表示および補修・撤去を検討し、適切な維持管理に努めてください。

★相談窓口

兵庫県中播磨県民センター
☎ 079-281-9653

問 都市整備課建築係 ☎ 7135

- ④コンクリートの基礎があるか
- ⑤傾き、ひび割れはないか

■組積造（れんが造、石造、鉄筋の入っていないブロック造）

- ①高さは地盤から1・2m以下
- ②厚さは十分か
- ③控え壁があるか（塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1・5倍以上突き出す）
- ④基礎があるか
- ⑤傾き、ひび割れはないか

住宅・土地統計調査にご協力を

今回の調査は、10月1日現在の住宅の実態や世帯の居住状況などを明らかにすることを目的として実施されます。

また、高齢化社会を支える居住環境、耐震性・防火性等の住宅性能水準の達成度、土地の利用状況のほか、「空家の実態」を把握することをねらいとしています。

問 企画広報課情報化推進係 ☎ 7150

調査期間中、選ばれた世帯には、統計調査員が調査書類を配布しますので、インターネットまたは紙の調査票での回答のご協力をお願いいたします。



野焼きの禁止と空き地の管理

■野焼きは原則禁止

野焼きについての苦情が寄せられています。また、延焼のおそれや煙が交通の妨げとなる場合があります。草や落ち葉は、可燃ごみの指定袋に入れて捨てるか、量が多い場合は美化センターへ持参してください。

野焼きは近隣住民にとって迷惑であり、原則、法律で禁止されています。周辺の生活環境に

悪影響を与える場合は、指導の対象になります。

問 環境課管理係 ☎ 7131

★空き地の管理

空き地に雑草が茂ると、害虫の発生やごみの投棄、見通しが悪くなるなど、近隣に迷惑をかけます。

年に2回は除草・清掃をするようにしましょう。

賞	賞品
かがし大賞	10万円(個人・団体各1)
市長賞・観光協会長賞	3万円(個人・団体各1)
県民局長賞・議長賞	2万円(個人・団体各1)
優秀賞	1万5千円(若干)
審査委員特別賞	1万円(若干)
入選	5千円(若干)
その他特別賞	相生牡蠣セット、ペア旅行券など(若干)

11月10日(土)～18日(日)に開催の「羅漢の里もみじまつり」に参加してみませんか？

【かがしコンテスト 手作りかがし出品者】

優秀な作品には、各種賞(左表参照)が贈られます。ぜひ、ふるってご参加ください。

■申込 10月19日(金)17時までに申込書を観光協会へ提出

★詳細は折込チラシ(申込書)をご覧ください。

「羅漢の里もみじまつり」各種参加者大募集!!

問 相生市観光協会 ☎ 7177



昨年度団体の部大賞作品

【バザー出店者】

■対象 自治会や市内で活動しているボランティア団体、スポーツクラブまたは、相生市観光協会加盟の飲食店

※飲食店の場合、露店営業許可証が必要

■募集店舗数 10店舗

※超えた場合は抽選

■申込 9月21日(金)17時までに申込書を観光協会へ提出

★詳細はお問い合わせください。

高齢者のインフルエンザ予防接種

問 保健センター ☎ 7168

10月1日からインフルエンザ予防接種を開始します。

実施医療機関などは、市民カレンダー28ページもしくは、ホームページに掲載しています。

■対象 65歳以上の人および60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫などの機能に身体障害者1級相当の障害がある人

■費用 1,500円

■申込 実施医療機関へ予約のうえ、接種を受けてください

※実施医療機関以外での接種を希望する人は、必ず接種前に保健センターへご連絡ください

■持ち物 健康保険証、身体障害者手帳(該当者)

★赤穂市内の一部医療機関(赤穂市民病院・赤穂中央病院・赤穂はくほう会病院ほか26医療機関)は事前手続き不要です。

乳がん日曜検診

問 保健センター ☎ 7168

10月の「乳がん月間」に合わせて、日曜検診を実施します。

■対象 40歳以上の女性

■実施日・場所(医療機関)

◆10月14日(日)

相生市民病院 ☎ 7126

◆10月21日(日)

IHI播磨病院 ☎ 0380

◆10月28日(日)

半田中央病院 ☎ 0656

■費用

◆40～49歳:1,800円

◆50歳以上:1,400円

※相生市国民健康保険・後期高齢者医療加入者、無料クーポン券対象者は無料

■申込 上記の医療機関に予約のうえ、受診してください

※早めの予約がおすすめです

平成 30 年度 相生ペーロン祭 写真コンテスト入賞者が決定

問 地域振興課商工観光係 ☎ 7133

平成 30 年度相生ペーロン祭写真コンテストに応募のあった 112 人 499 作品の中から、部門ごとに優秀作品が選出されました。各部門の受賞作品は次のとおりです。受賞作品はホームページをご覧ください。(<http://www.city.aioi.lg.jp/soshiki/chikishinko/2018picturecontest.html>)

★第 1 部 ペーロン競漕及び海上行事など (敬称略)

	題 名	氏 名
推薦	ウーマンパワー全開	野勢数馬
特選	コンマ 1 秒でも速く	煎谷政義
準特選	神輿海上渡御	荒瀬浩明
	輝く女性たち	濱谷三千男
入選	渾身の力を込めて	煎谷政義
	波を削って	高取宏樹
	先行のターン	竹下雅道
	大激戦	三宅 健
	いざゴールへ!	山口康博



【第 1 部 推薦】

★第 2 部 前夜祭海上花火大会 (敬称略)

	題 名	氏 名
推薦	ペーロンファンタジー	足立孝則
特選	特等席	手塚健文
準特選	海辺のフェスティバル	荒木貴啓
	初夏の相生	三宅拓也
入選	真っ赤に染まる	赤松博文
	フィナーレの光	荒木貴啓
	乱火の花	西川和子
	青い閃光	前川英治
	黄金の炸裂	三宅 健



【第 2 部 推薦】

★第 3 部 パレード及び陸上行事など (敬称略)

	題 名	氏 名
推薦	最高の笑顔	山口和幸
特選	軽やかに	松崎純治
準特選	笑顔の女王	角本泰秀
	躍動	高取宏樹
入選	エイ・エイ・オー!!	浅野三雄
	阿波踊り城東連	石井秀毅
	気合を入れて	高見弘行
	よさ舞い	竹本英昭
	賑わうほんまち商店街	額田孝一



【第 3 部 推薦】

お知らせ

看護専門学校推薦入学試験

看護専門学校 ☎27110

▼募集学科 看護学科（看護師3年課程）

▼入学試験・出願資格

◆推薦（定員の3割程度）

平成31年3月に高等学校を卒業見込み（評定平均3.5以上）で高等学校長が責任をもって推薦する人。

◆社会人特別推薦（推薦入学定員の範囲内で若干名）

平成30年8月1日以前から引続き市内在住または在勤で、卒業後、西播磨医療圏域内（相生市・赤穂市・赤穂郡・たつの市・揖保郡・宍粟市・佐用郡）の医療機関に勤務する積極的な意志があり、合格した場合は本校に必ず入学できる人。

▼定員 40人

▼修業年限 3年

▼学費 20,000円

▼願書受付 10月22日（月）

11月2日（金）※当日消印有効

▼試験科目 国語総合（古文、漢文を除く）、面接

▼試験日 11月9日（金）

▼試験会場 総合福祉会館

▼合格発表 11月20日（火）

骨粗鬆症検診

保健センター ☎27168

11月末まで実施しています。まだ受診していない人はぜひ受診してください。

▼対象 今年度40・45・50・55・60・65・70歳になる女性（無料）※6月に案内を郵送しています。

★市の生活習慣病健診では対象者以外の受診も可

秋の全国交通安全運動

相生警察署 ☎20110

9月21日～30日は、秋の全国交通安全運動期間です。交通事故に遭わない。起こさないために、一人一人が交通安全意識を高め、交通事故防止に努めましょう。



9月10日～16日は

自殺予防週間

保健センター ☎27168
身近な人の変化に気づ

き、支え合うことで大切ないのちを守りましょう。

※兵庫県のちと心のサポートダイヤル ☎078-382-3566

9月24日～30日は

結核予防週間

赤穂健康福祉事務所 ☎2321

昨年、西播磨では、高齢者を中心に約40人の発症がありました。2週間以上の咳が続いたり微熱がある場合は、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

ハロウィンジャンボくじ

兵庫県市町村振興協会 ☎078-322-1151

▼期間 10月1日（月）～10月23日（火）※1枚300円

兵庫県住宅再建共済制度（フェニックス共済）

西播磨県民局総務防災課 ☎2120

▼日時 自然災害により損壊した住宅や家財の再建・補修に役立つフェニックス共済に加入しましょう。

募集

自衛官など

自衛隊相生地域事務所 ☎2750

▼募集項目・受付期間

◆防衛医科大学校（医学科・看護学科）学生・防衛大学校学生（一般）9月28日（金）まで

◆自衛官候補生 通年

▼応募方法 募集要項などを自衛隊相生地域事務所に請求し、志願票・受験票を提出してください。

相生市文化祭作品

生涯学習課 ☎27144

①文芸作品展

▼内容・規格

◆詩：A2判以下で吊り下げられるもの※1人1点

◆短歌・俳句・川柳：短冊

※各2点以内

▼申込 10月1日（月）から26日（金）までに生涯学習課へ

※詳しくは、相生ペンの会

高田 ☎3138へ

※市民文芸誌「風」寄稿者は文芸作品展会場で配布

②絵手紙展

▼規定 大きさ・テーマ・点数自由

▼搬入日時 11月8日（木）9時～12時になぎさホールへ

※詳しくは、絵手紙虹の会 角本 ☎28734へ

◆①②共通事項

▼展示期間 11月9日（金）～11日（日）9時30分～17時（11日は15時まで）

▼展示場所 扶桑電通なぎさホール ホワイエ

▼搬出日時 11月11日（日）（最終日）15時以降

※作品の搬入搬出は各自でお願いします。

児童彫刻アイデア国際コンクール

兵庫県立こどもの館 ☎079-267-4164

▼対象 平成30年4月1日時点ですくすくの子ども

▼応募 専用ホームページ

https://child-dream.jp

※詳しくはQRコードまで

▼締切 11月30日（金）



8/5 「やー！」威勢の良い声響く

西部公民館で夏休みに実施される「子ども剣道教室」。吉田竜也さん^{よしだ たつや}が座り方や姿勢、約90cmの竹刀を使った基本技などを指導しました。兄弟で3回目の参加という双葉小学校の児島健太くん^{こじま けんた}と康太くん^{こうた}は、「胴（どう）と小手（こて）が難しいけど楽しい」と笑顔でした。



毎年夏休みに実施している「親子ふれあい料理教室」が扶桑電通なぎさホールでありました。メニューは、学校給食でおなじみの鶏肉の甘酢あんかけ、切り干し大根のソテー、若さのみそ汁、手作りゼリーでした。

給食の人気メニューを自分たちで



8/7 ドラゴンボートでも栄冠

平成17年より龍舟交流都市として提携する高知県須崎市のドラゴンカヌー大会で、今年の相生ペーロン一般男子Ⅱ部を制した陸ペーロンチームが優勝。太鼓、舵取り、艇長を含む27人が300mの直線コースを競いました。



7/20 ヘルシーでおいしい料理

相生市いずみ会が「高齢者の低栄養予防料理教室」を開催しました。参加者たちは、チキンのチーズピカタ、はるさめと夏野菜の蒸し煮など4種類を調理。各公民館で実施しており、健康で体に良い料理を教えてもらえると評判です。



8/1 真剣なまなざしで

陸公民館でのおもちゃ作り教室では、約30人の参加者が木・たこ糸・発泡球を使った旗振り人形、ストローと紙で作るロケット、新聞紙とペットボトルのふたで作るこまなど4種類のおもちゃを製作しました。



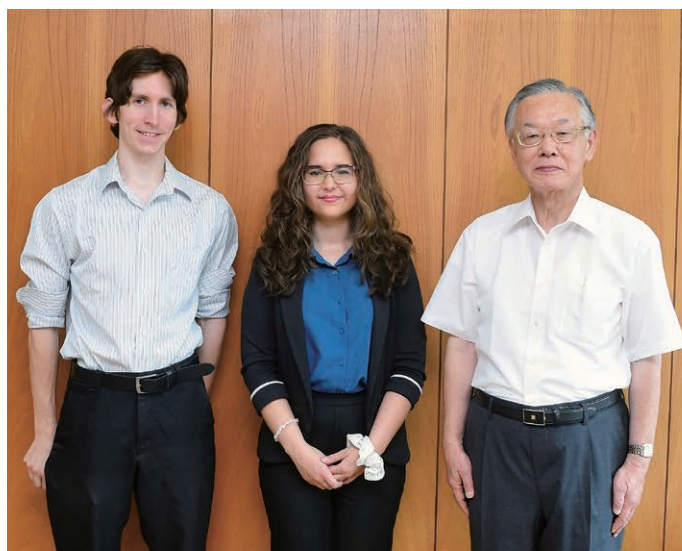
「かあちゃんず」 新たな取り組み

「食と農を守るかあちゃんず」が伝統野菜を守るべく「相生野瀬かんぴょう」の栽培・加工に取り組んでいます。寿司の具などで使用されているかんぴょうの元となる夕顔の実をメンバーが野瀬・若狭野・矢野地区の15カ所で、6月から2ヶ月かけて栽培。約5kgの夕顔を収穫と同時に切断機で約3cmの輪切りにし、専用のむき機でむき、ハウスで2日ほど干して完成。今後、「相生市のブランド作物」として産地の復活と地域活性化を図ります。



8/10 「かんぴょう」の美味しさに大満足

「食と農を守るかあちゃんず」がメンバーの作った夕顔、かんぴょうを使い、ホテル万葉岬の料理長が創作した刺身、天ぷらなど15種類の試食会を開催しました。様々な料理に使えることに90人の参加者は驚き、大満足でした。



8/9 中学校の英語指導助手が交代

市内中学校で英語を指導しているALT（外国人指導助手）が交代し、市長を表敬訪問しました。テラーさん（写真左）が3年間の任期を終え、9月からラウラさん（写真中央）が授業を行います。



子どもたちの夢と思い出いっぱい

夏の楽しいひとときを演出する「子どもフェスティバルneo」が扶桑電通なぎさホールで開催。新聞紙で作る日本刀やオリジナルうちわ作り、宇宙の話と科学実験、ペーロンの權に夢を描くなど、夏の思い出を作っていました。

催し・講座

参加費の記載がない場合は無料です。

ファミサポ子育て講座

ファミサポサポートセンター

☎0155

①講演会「子どもの発達の個性・特性に寄り添う子育てのあり方」

▼講師 大谷大学文学部准教授 井上和久さん

▼日時 9月28日(金)10時～12時

▼場所 総合福祉会館3階301研修室

②講演会「子育て事情と今昔くそして子育てと介護の共通点とは…」

▼講師 あすなろ園療育指導員 西村光代さん

▼日時 10月16日(火)10時～12時

▼場所 総合福祉会館4階402研修室

①②共通事項

▼対象 会員(当日入会可)子育てに関心のある人

▼申込 前日までにファミサポサポートセンターへ★託児あり。

かるがも運動会

問 子育て学習センター

☎28313

▼対象 1歳～就学前までの幼児とその保護者

▼日時 10月28日(日)9時45分～12時(時間厳守)

▼場所 中央小学校グラウンド ※雨天時は中央小学校体育館で実施

▼定員 60組

▼参加費 子ども250円/人



▼申込 9月11日(火)から10月12日(金)までに子育て学習センターへ

親子体操(後期)

問 子育て学習センター

☎28313

▼対象 平成27年4月2日～28年4月1日生まれの幼児とその保護者

▼日時 10月～2月までの第3火曜日(計5回)

▼場所 子育て学習センター2階プレイルーム

▼講師 長方敏子さん

▼定員 30組

▼申込 9月11日(火)～10月12日(金)までに子育て学習センターへ

▼場所 総合福祉会館4階

看護専門学校戴帽式

問 看護専門学校 ☎7110

▼日時 10月19日(金)10時～12時

▼場所 扶桑電通なぎさホール 大ホール

★一般観覧も可。希望者はお問合わせください。

看護専門学校第29回学校祭

問 看護専門学校 ☎7110

▼テーマ 「輪っしゅい!」

一翔で貴挑な相看祭」

▼内容 模擬店、バザー、カラオケ・ビンゴ大会など

▼日時 10月6日(土)10時～15時

▼場所 看護専門学校

相生市いずみ会「骨粗鬆症予防教室」

問 保健センター ☎7168

▼内容

◆体操指導(講師:杜兵庫 県柔道整復師会(市内接骨

院の先生)◇

◆カルシウムたっぷり手作り弁当の試食と話

▼日時 10月11日(木)12時～14時30分

▼場所 総合福祉会館4階多目的ホール

▼料金 500円

▼申込 9月21日(金)までに保健センターへ

施設見学

問 子育て元気課子育て支援係

☎27175

▼対象 ホストファミリ(ボランティア里親)に興味関心のある人

▼日時・場所 ①9月30日(日)アメニティホーム広畑学園 ②10月14日(日)アメニティホーム光都学園

※両日10時～

※詳細は、広畑学園まで ☎079-236-1630

専門職による成年後見・くらしなんでも相談会

問 西播磨成年後見支援センター

☎7294

▼日時

9月26日(水)13時30分～16時(受付は13時～15

時30分) 先着順・当日受付

▼場所 総合福祉会館1階101研修室 ※無料

▼相談員 司法書士・中林善実さん

▼相談員

認知症サポーターフォローアップ講座

問 長寿福祉室 ☎7124

▼テーマ 誰もが気軽に寄り合える場所づくり

▼対象 認知症サポーター、その他興味のある人

▼日時 9月21日(金)13時30分～15時 ※申込不要

▼場所 総合福祉会館4階多目的ホール

▼講師 にこにこクラブ、Envision にこにこ片岡昭子さん

相生・上郡広域シルバー人材センター入会説明会

問 相生・上郡広域シルバー人材センター ☎4050

▼対象 概ね60歳以上の人間

▼日時 10月9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

扶桑電通なぎさホール ～イベント情報～ ☎ 7118

なぎさライブ(ロビーコンサート)

- 日時 10月13日(土) 18時30分～
 ■ 場所 1F ギャレリア (ロビー)
 ■ 出演 ザ・サンダース・マイルドハンズの
 バンドライブ (サーフミュージック)



高麗・宋～明代青磁展

- 日時 8月29日(水)～10月15日(月)まで
 ■ 場所 2階展示コーナー
 ■ 内容 相生市在住の京寿学コレクション
 から

— 休館日情報 —

9/11(火)・18(火)・19(水)・25(火)・26(水) 10/2(火)・9(火)・10(水)・16(火)・17(水)・23(火)・30(火)

公民館だより

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。申込は9月15日(土)から各公民館へ。



公民館名	日 時	行 事	定員	内 容
東部 ☎ 7804	10月27日(土)・28日(日) 9時～16時	公民館祭 東部公民館作品展	---	公民館活動における学びと文化の 発表会 ※28日は15時まで
西部 ☎ 7388	10月6日(土)・20日(土) 10時～11時30分	ペン習字体験教室	10人	ペン習字の基礎を学ぶ ※1日の みの参加可 持ち物：ボールペン
	10月19日(金)・11月16日(金) 19時～20時30分 10月20日(土)・11月17日(土) 10時～11時30分	秋のリラックス ヨガ教室 (全4回)	各日 8人	*1人2回まで受講可 服装：体操ができるもの 持ち物：ヨガマットまたは大判 バスタオル、ブランケット、水分
陸 ☎ 7803	10月4日(木)、18日(木)、25 日(木) 14時～15時30分	元気な体作り ～毎日を楽しむ～ (全3回)	20人	理学療法士によるお話、質問受付 や運動をして、健やかな体作り のお手伝いをする
矢野 ☎ 0002	10月10日(水)・11月14日(水) 12月12日(水)・1月9日(水) 2月13日(水)・3月13日(水) 13時30分～15時30分	シニア体操 (おおむね65歳以上)	25人	無理せず楽しく体を動かす。 ※第2水曜、全6回
	10月15日(月) 9時30分～13時	お菓子作り(全3回)	16人	胡桃とアールグレイのキャラメル パウンドケーキ、栗蒸し羊羹 材料費：900円(2回目)
相生 ☎ 7153	10月3日(水)、11月7日(水)、12 月5日(水) 10時～11時30分	健康体操(全3回)	20人	生活習慣病予防 対象：成人

広告

★毎週日曜日
祝日定休
★営業時間
12:00～
14:00
17:00～
22:30
相生市陸本町4-33 ☎ 22-1219

「ヴィッセル神戸」相生市民応援デー

☎ ヴィッセル神戸チケットセンター ☎ 078-599-8051

観戦チケットを優待価格(大人:1,500円、小中:500円)でご案内します。

- 日時 10月6日(土) 19時試合開始
 「ヴィッセル神戸 vs.V・ファーレン長崎戦」
 ■ 場所 ノエビアスタジアム神戸(ノエスタ)
 ■ 応募方法 vk1006@m.msgs.jp もしくは QRコードに空メールを送信。
 折り返し届く申込みフォームに必要事項を入力して申込み。
 ■ 応募締切 9月23日(日) ※定員100人(自由席)
 ■ 当選連絡 試合1週間前までに登録したメールアドレスに通知。



QRコード

催し・講座

参加費の記載がない場合は無料です。

西播磨こども・子育てフォーラム

子育て元氣課子育て支援係

問 子育て元氣課子育て支援係
☎ 7175

▼日時 10月27日(土)12時45分～16時(12時開場)

▼場所 扶桑電通なぎさホール大ホール

▼内容 1部…西播磨4市3町の子育て環境・支援施策の紹介

2部…
基調講演
(つるの)
剛士さん



▼申込 県ホームページをご覧ください。

※西播磨こども・子育てフォーラムで検索

▼締切 10月15日(月)
※託児あり(1歳児以上・定員20人・要申込)

あいおい元氣アップ講座

問 保健センター ☎ 7168

▼内容 介護予防のための運動や、栄養や口腔・認知症の講話など

▼対象 65歳以上の人

▼日時・場所 11月～3月の月1回(全5回)

9時30分～11時30分

◆扶桑電通なぎさホール(原則第4水曜)

◆陸公民館(原則第2水曜)

◆矢野公民館(原則第3水曜)

▼定員 各先着30人程度

▼申込 11月9日(金)までに保健センターへ(電話可)

特別展・史跡めぐり ほか

問 歴史民俗資料館 ☎ 2961

■特別展「あいおいの古墳出土須恵器」

▼日時 9月29日(土)～10月14日(日)10時～19時

▼場所 図書館2階思索の広場

■講演会「須恵器と渡来人」

▼講師 岡山理科大学教授 亀田修一さん(須恵器・渡

来人研究の第一人者)

▼日時 9月30日(日)13時30分～(13時受付開始)

▼場所 図書館3階視聴覚室

▼定員 先着80人

史跡めぐり

▼日時 10月12日(金)13時市役所前集合 ※雨天中止

▼コース 相生市役所→歴史民俗資料館→文学碑の森

↓那波町並→那波八幡神社

↓慈眼寺→相生市役所(16時帰着予定)※移動はバス

▼定員 先着20人

▼申込 9月15日(土)から歴史民俗資料館へ(電話受付は休館日を除く9時30分～15時30分)

図書館通信

問 図書館 ☎ 5151

各実施場所は3階。幼児・小学生対象。

おはなし会

(あいおいおはなしの会)

▼日時 9月29日(土)～11時～11時30分

▼内容 絵本の読み聞かせ「やまなしもぎ」(絵本のへや)・おはなし「さるとかに」

ほか(おはなしのへや)

わらべうた講座子どもが初めて出会う文学

▼対象 学校・園などで読み聞かせをしている人・これからしたい人

▼講師 山本淳子さん(元大学講師)

▼日時 10月17日(水)・10月24日(水)10時10分～12時

▼定員 先着20人程度

▼申込 事務室または電話

スポーツ

問 体育振興課 ☎ 7170

相生市民秋季ソフトボールのつどい

▼対象 市内在住、在勤・在学の高校生以上のチーム

※ソフトボール協会員は、投手での出場は不可

▼日時 11月4日(日)9時

▼場所 相生スポーツセンター ※雨天中止

▼参加費 5,000円/チーム

▼申込 10月15日(月)17時までに、申込書に参加費を添えて市民体育館へ

あなたのバイク眠っていませんか?
どんな状態のバイクでも
買取致します!!

その場で現金にてお支払い!

かかる費用は一切頂きません

お気軽にお電話ください

☎ 079-258-7998

古物商許可
兵庫県公安委員会
第631611800009号
西森サービス

古武術由来の実用的護身術!

古の達人から学ぶ、目からウロコな身体の使い方!! 女性多数活躍中!!

○大人の護身術(各種武術・気功他)

○キッズ格闘術(カラテ・カンフー・柔術・合気道他)

○活人工房(健康法)

○個人指導 ○整体

相生市佐方2丁目12-20

越智道場

お問合せ 090-3281-5757



たつの障害年金相談センター

所長 社労士 山本日出男

相談無料 対象年齢(20～64歳)

まず☎ください 0791-72-8165

受付時間 月～金 9～17時

場所 山本社会保険労務士事務所

又は相生市内

龍野町片山110-2

たつの障害年金/検索

見知り

広告

入居者募集

【受付】9月18日(火)～28日(金)8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く)

【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、相生駅南再開発住宅および佐方定住促進住宅は受付期間終了後も空室がある場合は、先着順で入居申込を受け付けます。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。

問 建設管理課 ☎ 7134

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	3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：旧雇用促進住宅(佐方1丁目)	3DK	7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(市外在住の人でも申込み可能) 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	1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。)	2人以上の世帯。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	④子育て世帯、40歳未満の新婚世帯などは259,000円以下)	
県営相生若狭野高層住宅(八洞)	3LDK	4戸	24,700円～57,500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年以内の夫婦世帯等は259,000円以下)	2人以上の世帯
	3LDK	3戸	28,900円～63,900円		
	2DK	1戸	22,200円～53,500円		60歳以上の単身世帯。60歳以上の人とその配偶者または親族(18歳未満の人・50歳以上の人・中度以上の障害者のいずれか)の場合は2人以上の世帯でも可

広告

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/

平成30年 相生市認可 小規模保育

キッズサポート ひかりが丘保育園



お子さまがのびのびと過ごせる環境です

対象年齢 1歳・2歳児
給食 (自園調理)



施設見学などお気軽にお問い合わせください！
相生市ひかりが丘20-1 TEL (0791) 23-1165

西播磨オータムスポーツフェスタ

問 西播磨県民局県民交流室県民活動支援課 ☎ 2341
 スポーツ体験コーナー・ステージ・熱気球搭乗体験・
 軽食コーナー・手作り品や地元野菜の販売など開催。
 ■日時 9月30日(日) 10時～15時
 ■場所 播磨科学公園都市芝生広場
 (子どもサッカー教室は播磨光都第4サッカー場)

身体障害者の巡回相談

問 社会福祉課障害福祉係 ☎ 7167
 ■内容 相談員による障害や生活などの相談
 ■日時 9月30日(日) 10時～11時30分(申込不要)
 ■場所 東部公民館

生活支援コーディネーター便り

問 長寿福祉室 ☎ 7124

♪ 地域の方たちとのふれあいを大切にしています ♪



今月の紹介

生きがい交流センター 「メンズストレッチ」

部屋の中に入ると有名なアーティストの音楽が静かに流れており、先生の掛け声で身体を動かしています。ここは市内でも数少ない男性ばかりの体操教室です。「仲間づくり」と「健康な身体づくり」。これが目的で参加しています。生活にもリズムができました!と、みなさん素敵な笑顔でお話してくれました。

■開催日時 第2火曜日 10時～11時30分
 ■場 所 生きがい交流センター



休日・夜間の水道当番(緊急時のみ)

9月	11～20日	三業(株)	☎ 22 5129
	21～30日	(有)小林水道工業所	☎ 22 0734
10月	1～10日	テラモトコンストラクション(株)	夜 ☎ 080-2536-8027 昼 ☎ 24 0066
	11～20日	(株)山陽設備工業所	☎ 23 7888

休日診療当番医(在宅当番医制)

9月	16日(日)	きょう整形外科医院	☎ 22 7000
	17日(月)	栗尾整形外科	☎ 23 6666
	23日(日)	瞳クリニック	☎ 23 7837
	24日(月)	むらせ赤ちゃんこどもクリニック	☎ 24 7300
10月	30日(日)	半田中央病院	☎ 22 0656
	7日(日)	佐藤泌尿器科	☎ 56 6345
	8日(月)	魚橋病院	☎ 28 1395
	14日(日)	みどりクリニック	☎ 56 6330

(注) 9時から17時までで急病患者に限ります。

防災行政無線の放送内容の再確認

問 危機管理課 ☎ 7132
 防災行政無線が聞こえにくい場合は、自動音声案内
 (☎ 24-7067) をご利用ください。

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
6/28	たが 武次郎	92	旭1丁目
7/13	やまもと さちこ	82	山手2丁目
7/22	きのした 勉	83	佐方3丁目
8/12	もりなが しげお	80	赤坂2丁目
8/14	森永 繁生	76	青葉台
8/15	ひさもと 知恵	90	那波野1丁目
8/20	こばやし ひさこ	100	矢野町二木
8/24	とみやま 三陽	57	汐見台
8/26	富山 孝幸	93	那波野3丁目
	ときだ たかゆき		
	まつもと よしゑ		
	松元		

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
KYOWA

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

お稲荷さんの“鳥居”

設置が簡単・楽々の組立式(軽量)
 いつまでも腐りません!地震に強い



寄進・建立のご用命・問い合わせは
龍野コルク工業(株) まで
 たつの市龍野町島田321 TEL 0791-63-1301

広告

乳幼児健診

問子育て世代包括支援センター ☎② 7156

◆4カ月児健康診査

(H30年4月・5月生)

9月25日(火) 13:00～14:00 受付

◆1歳6カ月児健康診査

(H29年2月・3月生)

10月11日(木) 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

問徴収対策室 ☎③ 7152

◆国民健康保険税 (3期)

◆後期高齢者医療保険料 (3期)

納期限：10月1日(月)

※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 (7月末累計)

問相生警察署 ☎② 0110

交番(駐在)別	件数	死者	傷者
相生駅前	17	1	19
那波野	17	0	22
中央通	16	0	19
丘の台	17	0	25
若狭野	17	0	26
矢野	5	0	5
合計	89	1	116

編集後記 「伝わる広報紙の作り方」という研修へ行きました。そこで一番印象に残っていることは、「広報紙の使命」について、16年間広報を担当していた方が語った言葉。「いくら情報を発信しても、市民の皆さんに伝わってなければ意味がない。当事者以外の方にも、情報を伝える使命がある。広報紙はそのためにある。」その使命を果たすために私も試行錯誤しています。

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	9月19日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎②③ 7126
人権相談	10月10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	9月26日(水) 9:30～11:30	市役所 3号館	消費生活センター ☎②③ 7149
消費生活相談	毎週月～金曜日 9:00～16:00		
女性のための相談室 ^予	10月2日(火) 13:00～16:00	市役所 3号館	地域振興課 ☎②③ 7130
知的障害者相談	9月27日(木) 9:30～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎②② 7167
身体障害者相談	10月7日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	10月13日(土) 13:30～15:30		
教育相談 「相生サテライト」 ^予	10月15日(月)	総合福祉会館	赤穂特別支援学校☎④③ 9266
もの忘れ相談	9月28日(金) 13:30～15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター☎②③ 7260
弁護士による法律相談 ^予	9月15日(土) 10月6日(土) 9:00～12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎②③ 2666
ふれあい心配事相談	10月9日(火) 13:30～16:00		
農地相談 ^予	10月9日(火) 13:30～15:30	農業委員会 ☎②③ 7140	
あいおいっ子悩み相談 ^予	9月28日(金) 10月12日(金) 13:00～16:00	少年育成センター ☎②③ 5070	
教育相談	毎週(火)・(木) 13:00～16:00		
エイズ・肝炎相談 ^予	9月18日(火) 10月2日(火) 13:20～15:00	赤穂健康福祉事務所 ☎④③ 2321	
栄養相談 ^予	10月12日(金) 9:30～11:30		
融資相談 ^予	10月5日(金) 13:00～16:00	商工会議所 ☎②② 1234	
新規創業相談 ^予			
税務相談 ^予	9月18日(火) 13:00～16:00	ハローワーク相生 ☎②② 0920	
就活セミナー ^予	9月20日(木) 14:00～16:00		

広告

～地域のお客様との face to face を大切に、安全に安心添えて～

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

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します。



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しています。





りおちゃん (H29.8.20生)
ふくだ 福田さん (那波本町)
生まれてきてくれてありがとう。
優しい女の子になってね。



いつきくん (H28.6.3生)
めいちゃん (H29.12.24生)
こばやし 小林さん (千尋町)
兄妹仲良くのびのびと！だいすきだよ♡

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) 企画広報課秘書広報係

My Dream



ふくだ ゆうな
福田 優奈 さん (中央小6年)

星のことを伝える学芸員

私の将来の夢は、学芸員です。私のおばあちゃんの家が明石市にあり、明石の天文科学館に行くことが小さいころから大好きでした。天文科学館に行くと、そのたびに素晴らしい発見ができ、たくさんの疑問が浮かんできます。

五年生のときに行った自然学校では、なゆた望遠鏡で月やたくさんの星を見させてもらいました。その時に、「私の知らない宇宙にはこんなにたくさんの星が輝いていたのだな。」と、とても感動しました。星のことをたくさん教えてくれた西はりま天文台の先生の話はとても面白くて、すぐわかりやすかったのを覚えています。

宇宙の素晴らしさにまだ気づいていない人たちに、私も星のことを伝えたいと思い、学芸員になろうと思いました。星のことを知った人が感動する解説ができるようになりたいです。

市の人口・世帯数

<平成30年7月末現在>

() は先月比

- 世帯数 13,397世帯(-6)
- 人口 29,870人(-28)
- 男 14,449人(-14)
- 女 15,421人(-14)

出生17人 死亡20人
転入50人 転出75人

おすすめの児童書

「チム・ラビットのぼうけん」

A・アトリー / 作

野原で何か恐ろしいものに追いかかれ、家に飛び込んだ野うさぎのチム・ラビット。するとお母さんは、それは風だと言い、風は友だちだと教えてくれました。次の日、今度は大きくて黒いものが追いかけてきて…。帰るところがあるという安心感がある中で、こどもたちは、自然のやさしさ厳しさを知り成長していきます。

チム・ラビットのぼうけん

A・アトリー 作
松本 浩一 訳
中井 俊子 監修

