

広報

# あおい

～いのち輝き 絆ひろがる あいのまち～

# 5

May 2023

No.1144

相生市「いきいき百歳体操」  
フォローアップ講座



## 主な 内容

- P2-3 いきいき百歳体操
- P8-9 まちのできごと
- P16 あいおいえんじえるず

**心も体も元気に**  
～相生市いきいき百歳体操～

# 人生 100 年時代

## 相生市いきいき百歳体操で、いつまでも元気に！



**相**生市の65歳以上の高齢者は市内人口の約36%となっています。年齢を重ねると、体力や筋肉が低下してきますが、できればいつまでも住み慣れた地域で、健康で楽しく自分らしい自立した生活を送りたいものです。そこで、今回は手軽に行える、いきいき百歳体操をご紹介します。

いきいき百歳体操で「心」も「体」も元気に！



### いきいき百歳体操とは

いきいき百歳体操は、加齢に伴う活動性の低下を防止することを目的に、高知県高知市で考案されたDVDを見ながら効率よく行える体操です。

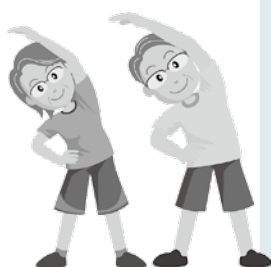
筋力運動に重点を置き、日常生活に必要とされる動作やそれらに必要な筋力の維持・向上が目的です。

体操を継続することで、介護予防効果があると実証されており、その効果と手軽さから全国的に広がっています。

### 相生市内のいきいき百歳体操

市では54グループ、980人が参加登録をしています。

実際に体操を継続した人からは「杖を使って歩いていたけど、杖がいらなくなった」「歩くスピードが速くなった」等の体操の効果を実感するお声もいただいています。



### 地域のつながりの再構築にも

体操を始めてから参加者同士が声を掛け合ったり、体操の日以外にも集まったりと交流の機会が増え「地域のつながり」を再構築できるきっかけにもなっています。

地域の皆さんが主役となり、「体操の日が楽しみになった」「地域のひととまた楽しくおしゃべりができるのが嬉しい」と各会場からは笑顔があふれています。

参加者の声 (小河さくらくらぶ)



普段の生活が楽になりました

いきいき百歳体操を開始してから、実施日が楽しみになりました。日常生活でもスッと起き上がれるようになり効果を実感しています。体操だけでなく輪投げ等色々な活動を楽しんでいます。これからも是非続けていきたいです。(大道哲男様 写真右)

いきいき百歳体操で地域も元気に

体操を継続し、地域の交流が深まりました。体操をする前は特定の方とのご近所付き合いでしたが、今では男女分け隔てなく仲良く活動しています。地域の交流が増え、地域も元気になりました。(勝谷秀史様 写真左)

いきいき百歳体操に参加しませんか？

年齢・性別問わず、どなたでも参加できます。市内各所で開催していますので、お気軽にご参加ください。まずは見学も可能です。

【お問合せ】

健康福祉部長寿福祉室 ☎ 22-7124

広がるいきいき百歳体操の輪

地域のつながりの場所として、市内各地に広がっています。  
(令和5年3月1日現在)

グループ名	場 所	曜日	
みなとひろば	あいあい広場	月	13:30～
娯楽会	あいあい広場	木	13:30～
あさがお	あいあい広場	火	10:00～
わかば	上町公民館	木	13:30～
カナリア	あいあい広場	金	13:30～
しおさいサロン	鰯浜公民館	木	9:00～
もみじ会	野瀬コミュニティー会館	月	13:30～
第二寿楽会 健康部	相生公民館	月	13:30～
ハナミズキ	青葉台公民館	火	9:00～
ブルーリーフ	西部公民館	月	9:30～
T・Sクラブ	西部公民館	木	9:30～
ひまわり会	佐方南公民館	月	9:30～
佐方キラキラ会	佐方福祉センター	火	10:00～
高取百歳体操	高取公民館	水	10:00～
百歳体操の会	生きがい交流センター	水	9:30～
那波第2菊寿会	那波菊寿会 憩の家	火	13:30～
みどりチーム	緑ヶ丘自治会館	月	9:30～
くるみ会	緑ヶ丘自治会館	水	13:00～
緑ヶ丘ひまわりクラブ(男性部)	緑ヶ丘自治会館	火	9:00～
緑ヶ丘ひまわりクラブ(女性部)	緑ヶ丘自治会館	火	10:00～
だるま会	緑ヶ丘自治会館	木	9:00～
火謡クラブ	緑ヶ丘自治会館	火	13:30～
球場通り	千尋2区集会所	火	10:00～
千尋千歳会百歳体操クラブ	県民交流広場あおば	月	13:30～
いきいき きらら	双葉公民館	月	9:00～
赤坂ことぶき会	赤坂公民館	月	10:00～
旭地区つくし勉強くらぶ	旭自治会館	①③月 ②④火	10:00～
旭高年クラブ	旭公民館	水	14:00～
いきいき	池之内倶楽部	木	9:00～
陸宇宙クラブ	陸自治会館	水	13:00～
垣内元気クラブ	垣内町公民館	火	10:00～
すみれ会	東部公民館	月	10:00～
イケイケクラブ	古池公会堂	月	10:00～
にこにこクラブ	ほんまちカルチャーセンター	火	14:00～
ぴんコロ 921	石角集会所	水	10:00～
陸和老会	陸公民館	金	10:00～

グループ名	場 所	曜日	
榊いきいき体操火曜会	榊公民館	火	9:00～
いきいきサロンぬくもり	二木公民館	水	13:30～
ゆず	個人宅(矢野町小河)	火	14:00～
下田にこにこ会	下田公民館	月	10:00～
真広いきいき体操	真広公民館	水	10:00～
あじさい会	野々公民館	火	10:00～
雨内高年クラブ	雨内公民館	木	10:00～
第3鶴亀会	八洞集会所	第2,4月	13:00～
ひまわり会	寺田公民館	火	10:00～
瓜生元気体操	瓜生公民館	木	10:00～
森いきいき体操	森公民館	月	10:00～
小河さくらくらぶ	小河公民館	木	10:00～
上にこにこクラブ	上公民館	木	10:00～
ひだまり	上土井集会所	土	10:00～
菅谷いきいき百歳体操	菅谷公民館	水	10:00～
金坂ニコニコクラブ	金坂公民館	木	10:00～

かがやき顕彰

各分野において優秀な成績を収め表彰されました。おめでとうございます。



スポーツ賞銀賞  
いまいいちご  
今井莓さん

文化芸術賞銅賞  
たなか そら  
田中颯空さん

マイナンバーカードを作りませんか

休日臨時窓口のご案内

交付申請書類の作成、顔写真の撮影などのお手伝いをいたします。できあがったカードは郵便で自宅にお届けします。(その他証明書等発行の業務は取り扱っておりません。)

●日時 5月14日(日)9時～11時

30分(申込締切5月8日(月))

●場所 市役所1号館1階

手話を知ろう

鯉のぼり

立てた左手人差し指に指先を向けた右手を振りながら右へ移動する。立てた棹先で鯉のぼりがはためく様子を表現



問 市民課市民係 ☎②③7129

●申込方法

市民係へ電話予約が必要。予約後、必要書類を送付いたしますので、必要事項等記入して当日持参してください。

●ご近所・ご自宅出張サービス

職員が自治会、隣保、ご自宅に向向いて、マイナンバーカードの申請受付を行います。  
★おひとりさまでも、お気軽にお声かけください。

令和4年度各種制度運用状況

情報公開、個人情報保護制度の運用状況ならびに、審議会などの公開状況をお知らせします。

●情報公開制度の運用状況

事項	請求件数					件数
	公開件数	部分公開件数	非公開件数	文書不存在件数	審査請求の件数	
審査請求の処理状況	22件	8件	11件	0件	3件	2件

●個人情報保護制度の運用状況

事項	開示請求件数					件数
	開示件数	部分開示件数	不開示件数	その他	審査請求の件数	
開示請求の処理状況	2件	1件	1件	0件	0件	0件

問 総務課総務係 ☎②③7126

●審議会などの会議の公開状況

事項	件数	
	審議会	傍聴者数
審議会	70件	34人
傍聴者	1人	1人

ジェネリック医薬品のご案内

ジェネリック医薬品は、最初に作られた薬の特許期間満了後に、有効成分、用法などが同じ医薬品として申請され、厚生労働省の認可のもとで製造・販売された新薬より安価な薬です。

問 市民課国保年金係 ☎②③7154

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

変更の意思を気軽に伝えることのできる「希望シール」を希望する人は、お申し出ください。

## マイナポイント申込は9月末まで!

問 マイナポイント支援窓口 ☎237178

マイナポイントの申請がまだ

の人はお早めに申請ください。

●対象 2月末までにマイナンバーカードを申請した人

●マイナポイント支援窓口

▼開設日時 月曜～金曜 9時～12時、13時～17時

5月14日(日)9時～12時

▼場所 市役所1号館1階

●マイナポイント取得条件

①マイナンバーカードを取得

②健康保険証として利用登録

③公金受取口座の登録

最大

2万円分の

マイナポイントがもらえる!

## 高齢者補聴器購入費助成事業

問 長寿福祉室 ☎237124

聴力機能の低下により、コ

ミュニケーションが難しい高齢

者に補聴器の本体費用の一部を

助成します。

●対象

・市内在住の65歳以上の人

・耳鼻咽喉科専門医から本事業

の基準を満たす証明を受けた人

・聴覚障害による身体障害者手

帳の交付を受けていない人

●助成額

上限20,000円

※管理医療器機として認定され

た補聴器に限ります。

●申請

長寿福祉室に申請書等を提出

してください。

## 国民年金の免除制度

問 市民課国保年金係 ☎237154

保険料を納めることが経済的

に困難な人には、申請によって

保険料の納付を免除される制度

があります。免除制度を利用す

ると、免除された期間は次のよ

うに扱われます。

★老齢基礎年金・老齢厚生年金

の受給資格期間に算入

★老齢基礎年金の一定の年金額

を保障

★障害基礎年金・遺族基礎年金

の受給資格期間に算入

●退職(失業)時の特例免除制度

失業した人は一定の期間にお

いて、本人の所得を除外して審

査を受けることができますが、

配偶者・世帯主の所得額により

免除が認められない場合もあり

ます。

●申請に必要なもの

基礎年金番号がわかるもの・

失業していることを確認できる

証明(離職票など)・顔写真付

き本人確認証

### 姫路年金事務所からのお知らせ

問 姫路年金事務所 ☎079-224-6382

#### 「令和5年度出張相談」★要予約

- 日時 7/6(木)・翌年2/8(木)  
10時～15時30分 ※先着18人
- 場所 扶桑電通なぎさホール 会議室3
- 持ち物 基礎年金番号がわかるもの、顔写真付き本人確認証、印鑑
- 注意 代理人の場合は本人の委任状と受任者の顔写真付き本人確認証が必要です。

#### 「年金相談」★要予約

- 受付時間  
月曜日(8時30分～19時)、  
火～金曜日(8時30分～17時15分)、  
第2土曜日(9時30分～16時)  
※月曜日が祝日の場合は、翌日19時まで
- 持ち物  
基礎年金番号がわかるもの、顔写真付き本人確認証、印鑑

## 第2次相生市立小中学校適正配置計画を策定

相生市では、近年、相生市独自の子育て支援・教育支援施策により児童生徒数の減少は抑えられています。校区によって偏在しており、一部の小中学校では小規模化が進んでいます。

このような中で、子どもたちにとって良好な教育環境を創出するため、令和5年度から令和14年度を計画期間とする第2次相生市立小中学校適正配置計画を策定しました。

## ●計画の概要

① 学校の在り方の「検討を開始する基準」を設定

5月1日を基準日とし、保護者、地域住民および教育委員会が学校の在り方の検討を開始する基準を設けました。

▼「検討を開始する基準」

・小学校

1学級から5学級となった学校  
(複式学級を有する学校)

・中学校

3学級かつ全学年1学級当たり  
20人程度未満となった学校

問 教育委員会管理課 ☎ 7142

② 地域協議会を設置

「検討を開始する基準」に該当した学校の校区において、保護者説明会および住民説明会を開催した上で、保護者や地域住民の代表からなる地域協議会を設置します。

③ 地域協議会での協議

地域における学校の在り方を協議し、おおむね1年から2年で合意形成を図ります。地域協議会では、統合の適否ではなく、学校の規模を活かした学校づくりをどう進めて行くかという視点に立った学校の在り方を検討します。

計画の推進にあたっては、保護者や地域住民の皆様と十分な合意形成を図り、協議を進めていきます。

※計画の詳細については、ホームページに掲載しています。



## あつまれ新婚さん新生活応援金

問 定住促進室 ☎ 7125

①新生活応援金

令和5年4月1日以降に婚姻した新婚夫婦に新居の住宅費用や引越費用などを補助します。

▼事業期間

令和5年4月1日～令和6年3月31日

▼対象(補助金額)

両方が29歳以下の夫婦

(上限60万円)

一方または両方が40歳未満の夫婦  
(上限30万円)

▼内容

・住宅取得費(新築・購入・中古住宅購入)

・住宅賃借費(賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料)

・引越費(引越し業者または運送業者へ支払った費用)

・リフォーム費(修繕、増築、改築、設備更新など)

・リフォーム費(修繕、増築、改築、設備更新など)

・リフォーム費(修繕、増築、改築、設備更新など)

・リフォーム費(修繕、増築、改築、設備更新など)

●継続補助金

新生活応援金の交付を受け、3年以上継続して相生市に定住した場合、15万円を交付します。

②住宅取得奨励金

令和5年4月1日～令和6年3月31日

▼対象 期間中に市内に住宅を新築または購入した世帯に25万円を交付します。

(申請者が40歳未満で夫婦または子どもを養育している世帯に限りです)

▼注意 住宅を取得した日から6か月以内に申請してください。(中古住宅の購入は対象外)

①②合わせて最大100万円の住宅補助となります。

対象要件や申請書類などの詳細はお問い合わせください。



## 令和4年度ふるさと応援寄附の状況など

企画広報課企画係 ☎ 7124

相生市を応援したいという人の思いを市政に反映させるため、ふるさと応援寄附制度を設けています。

### ●ふるさと応援寄附の状況報告

令和4年度に集まった寄附金とその使用用途について、報告します。

【寄附期間】 令和4年4月1日～令和5年3月31日

【寄附者数】 5,587人（延人数、団体含む）

【寄附金額】 93,009,000円

使途の区分	寄附件数	寄附金額
相生ペーロン祭などのイベント事業	475件	6,302,000円
子どもの教育と少子化対策事業	1,920件	32,749,000円
福祉および健康の推進事業	520件	11,899,000円
地域づくりおよびコミュニティの推進事業	343件	4,801,000円
その他市長が必要と認める事業	2,329件	37,258,000円
計	5,587件	93,009,000円

### ●ふるさと応援基金事業

寄附金を活用し、令和4年度中に15の事業を実施しましたので、その一部を紹介します。

#### 【ペーロン新艇建造事業】

長崎よりペーロンが伝えられてから令和4年で伝来100周年を迎えるにあたり、相生ペーロン祭において記念事業を実施しました。

#### 【学校給食運営事業】

豊富な献立メニューと栄養バランスのとれた学校給食を無料化することにより、教育の充実に資するとともに、保護者の経済的負担を軽減し、子育てを支援しました。

### ●ふるさと応援寄附事業者紹介

相生市の魅力を知ってもらえるよう市内事業者の皆様と協力し、取り組んでおりますのでご紹介します。

事業者	返礼品
株式会社あいおいアクアボリス	相生の絶品調味料セット 等
相生園芸センター株式会社	季節のお花、季節の花苗セット 等
公益社団法人相生・上郡広域シルバー人材センター	ふるさとの空き家・空き地等のお手入れサービス 等
リソルゴルフ(株)・相生カントリー倶楽部	ゴルフプレーフィ無料券
相生神姫第一交通株式会社	ホテル万葉の岬 入浴 & お食事 ～送迎ハイヤー付～ 等
相生市農業協同組合	「ベジーズ館」の夏・冬野菜、いなかそば 等
相生市農村女性連絡協議会 「食と農を守るかあちゃんず」	相生発！うまいもん直行便5種セット
株式会社赤とんぼ観光	屋形船瀬戸内ランチクルーズ
伊勢製菓	播州高級銘菓いせの雷ミックス
株式会社魚稚	鯛の塩むし
株式会社おかだ	神戸牛、焼豚、コロケ 等
桔梗隼光鍛刀場	日本刀の材料で製作した小刀、銅板キーホルダー 等
帝神志方ミート株式会社	はりま姫牛
To.pi 工房有限会社	New Para Hat 等
西川畳装飾株式会社	ミニ畳、置き畳
浜中水産	殻付き生牡蠣、むき身生牡蠣、冷凍むき身牡蠣 等
原農園	矢野川のお米ヒノヒカリ 等
深山農園株式会社	瀬戸内しいたけ、きくらげ 等
株式会社マルト水産	蒸しカキ 珠せいろ
湊水産株式会社	うまいか詰合せ、相生人気特産3種詰合せ
矢野メロン部会	矢野メロン
夢咲喜食堂	ジンジャーシロップ、生姜の佃煮 等
株式会社ライオン事務器	シュレッター
株式会社ラ・ジュネス	フェイシャルエステ



## 3/20 幸せを運ぶ鳥

若狭野町入野の鶴亀グラウンド横の鶴亀池にコウノトリが飛来しました。コウノトリは国の特別天然記念物に指定されており、ヨーロッパでは幸福を運ぶ鳥として親しまれています。翼を上げると2メートル近くにもなり、風格ある姿を見せてくれます。世界的にも絶滅が心配されている希少なコウノトリを見かけた場合は遠くから静かに見守りましょう。



## 3/4 感状山城をより美しく

感状山城を守るため、山道清掃・整備活動を行うボランティアツアーが行われました。足利尊氏の感状に由来する「感状山城」をボランティアの力でより美しくする活動です。



## 4/6 優しい看護師を目指して

扶桑電通なぎさホールで相生市看護専門学校入学式が行われ、22期生40人が入学しました。入学式では、新入生を代表して三岳幸太郎みつたけこうたろうさんが誓いのことばとして、未来の看護師を目指して第一歩を踏み出す決意を述べました。また、半田校長は式辞として、「患者さんに寄り添うことができる優しい看護師を目指してほしい」と40人の新入生の入学を祝いました。



## 3/21 新しい相生の名所完成

道の駅あいおい白龍城で外構部木質化工事竣工セレモニーが行われました。座って海を眺めることができる「みはらし階段」や入江の景観を展望できる大型ウッドデッキなど、外構木質化により人々が集う居心地の良い空間が作られました。







### 4/10 たくさんお友達をつくってね

市内の幼稚園で入園式が行われました。中央幼稚園では、年長、年中のお兄さんお姉さんから歓迎の歌や手作りの首飾りが、新入園児にプレゼントされました。新入園児は少し緊張した様子でしたが、園内の穏やかな雰囲気だんだんと笑顔が見え、歌のプレゼントの際は、拍手で喜んでいました。



### 4/6・7 新生活に期待を込めて

市内の小中学校で入学式が行われ、それぞれが新生活をスタートさせました。双葉小学校では、6年生と一緒に、少し緊張した表情を浮かべながら入場してきた新入生は、校長先生からのお祝いのことばを聞き、新しい生活へ期待を膨らませました。



### 4/17 Spring Culture festival 2023 (美術文芸作品部門)

4月15日～5月5日までなぎさホールにて、個人やグループで制作された作品が展覧されています。他にも、テーブルアートや工芸、川柳など、多数の作品を観覧できます。



### 4/9 天下台山に咲くツツジ

天下台山にて、たくさんのツツジが咲いていました。花言葉は「慎み」「節度」「努力」など、真面目で厳肅なイメージです。「天空のパワースポット」とも呼ばれる山にふさわしい花です。ツツジは水はけが良く、乾燥した土地を好むため、海外では水を欲しがらないという意味で、「禁酒」というユニークな花言葉もつけられています。

お知らせ

児童福祉週間

☎子育て元氣課子育て支援係

☎②7175

5月5日～11日は児童福祉週間です。子どもの健やかな成長について考えましょう。

◆令和5年度児童福祉週間標語『小さなて みんなで はぐくみ 育ててく』

温水プール臨時休館

☎温水プール ☎③7180

施設メンテナンスのため5月25日(木)～31日(水)は休館します。

春秋叙勲の候補者一般推薦制度

☎内閣府賞勲局総務課

☎03-35581-6533

内閣府では一般の人から春秋叙勲の候補者の推薦を受け付けています。

候補者要件

長年(概ね20年以上)地域で幅広く公共のために活

躍した人で70歳以上の人等

推薦方法

- ・推薦者1人、賛同者2人により推薦(20歳以上)
- ・自分自身や二親等内の親族関係にある人は推薦不可
- ・推薦書(指定様式)を左記担当窓口まで郵送

担当窓口

内閣府賞勲局一般推薦担当  
〒100-8914

東京都千代田区永田町1-6-1

詳細「叙勲一般推薦」で検索し内閣府ホームページでご確認ください。

催し・講座

参加費の記載がない場合は無料です。

消費税インボイス制度

説明会

☎相生税務署 ☎③0371

開催日

①5月10日(水)

時間

10時～11時または14時～15時

時間

10時～11時または14時～15時

お知らせ

▼場所 相生税務署2階

▼定員 15人

※開催日の1週間前までに申込必要

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歳以上の人が歓迎

▼日時 5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

★電話にて事前予約をお願いします。

母子家庭など特別相談事業

(オンライン相談)

子育て元氣課子育て支援係

☎②7175

母子家庭(寡婦・父子家庭を含む)を対象に、弁護士によるオンライン相談を実施します。

事前に市の母子・父子自立支援員に相談している人に限ります。

▼日時 5月18日(木)

▼申込 5月8日(月)までに

子育て支援係へ

かるかもまーけつと

☎子育て学習センター

☎②8313

▼対象 どなたでも

▼日時 5月30日(火)

▼出店者申込 5月8日(月)～12日(金)までに子育て学習センターへ

幼児のための運動能力検査

☎社会福祉課 援護福祉係

☎②7166

▼対象 年中・年長の4、5歳児・小学1年生とその保護者

▼日時 6月17日(土)9時30分～12時(9時受付開始)

▼内容 25m走・立ち幅跳びなどの運動能力検査

▼持ち物 タオル・体育館シューズ・お茶などの飲み物

▼場所 市民体育館2階

▼定員 先着50組

▼参加費 100円/組

▼申込 5月15日(月)から26日(金)までに社会福祉課へ

▼主催 相生市民生・児童委員協議会 主任児童委員

史跡めぐり・歴史講座ほか

☎歴史民俗資料館 ☎③2961

①史跡めぐり

▼対象 小学4年生以上、中学生、保護者、教職員

▼日時 6月10日(土)9時30分

市役所玄関前出発(雨天中止)

▼コース 市役所→歴史民俗資料館→那波野古墳→相生平和記念碑→扶桑電通なぎさホール(特別展)中央通りプラタナス並木→市役所(帰着予定12時30分)

▼持ち物 水筒

▼定員 先着15人

②歴史講座フォーカスあおいと西播磨の歴史Ⅲ

▼日時 6月17日(土)10時30分～12時

▼場所 相生市立図書館3階視聴覚室

▼内容 発展する近現代のあいおい

▼講師 橋本一彦(資料館支援員)

▼定員 先着20人

①②共通申込 7日(日)から歴史民俗資料館へ(電話は休館日除く9時30分～15時30分)

## 入居者募集

【受付】5月22日(月)～31日(水)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、佐方定住促進住宅および県営相生若狭野高層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。

問都市整備課 ☎ 7135

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) 別途共益費あり	3LDK	1戸	57,000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
那波丘の台 コミュニティ住宅 (那波南本町) 別途共益費あり	3LDK	1戸	41,200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
	2DK	1戸	32,600円		
佐方定住促進住宅 (佐方1丁目: 旧雇用促進住宅) 別途共益費あり	3DK	6戸 以内	39,000円	① 市内に定住するための住宅が必要な人 (現在、市外に在住されている人も申込可能) 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
県営 相生若狭野 高層・鉄筋住宅 (八洞) 別途共益費あり	2DK	2戸	21,200円 ～52,500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年以内の新婚世帯などは、259,000円以下)	2人以上の世帯
	3LDK	11戸	24,600円 ～60,300円		3人以上の世帯 合計年齢が80歳未満の夫婦または婚約者との場合は2人世帯でも可
	3LDK	2戸	28,200円 ～62,900円		60歳以上の単身世帯
	1DK	2戸	14,700円 ～32,400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
	2DK	3戸	22,200円 ～47,900円		

お知らせ

### ペーロン温泉入浴割引券 (切り取ってご利用ください)

 <b>入浴料 お一人様 600円</b> (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限2023.6.15 ㈱あいおいアリアポリス	 <b>入浴料 お一人様 600円</b> (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限2023.6.15 ㈱あいおいアリアポリス	 <b>入浴料 お一人様 600円</b> (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限2023.6.15 ㈱あいおいアリアポリス	 <b>入浴料 お一人様 600円</b> (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限2023.6.15 ㈱あいおいアリアポリス	 <b>入浴料 お一人様 600円</b> (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限2023.6.15 ㈱あいおいアリアポリス	 <b>小学生以下 お一人様 入浴無料券</b> 保護者同伴の場合に 限ります (コピー等不可) 有効期限2023.6.15 ㈱あいおいアリアポリス	 <b>小学生以下 お一人様 入浴無料券</b> 保護者同伴の場合に 限ります (コピー等不可) 有効期限2023.6.15 ㈱あいおいアリアポリス
--	--	--	--	---	---	---

広告

公民館だより

工夫を凝らした様々な講座を行っています。地域を問わず、ご参加ください。申し込み5月8日(月)から公民館へ。※費用等の記載がない場合は無料です。

公民館名	日時	行事	定員	内容
相生 ☎② 7153	5月24日・6月28日・7月26日・ 8月23日・9月27日 いずれも水曜日 9時30分～11時30分	スマホ教室 (全5回)	15人	スマホの初歩的な使い方 持ち物：スマホ(アンドロイド) タブレットも可 テキスト代：1,000円(初回のみ)
東部 ☎② 7804	6月1日・6月8日・6月15日 いずれも木曜日 10時～11時30分	65歳からの男の 健康倶楽部 (全3回)	25人	65歳以上の男性の人も気軽に参加 できるヨガ・ストレッチ等体操 講師：溝淵紀子 外
西部 ☎② 7388 [会場] 那波公民館	第4土曜日 13時～15時 初回：5月27日(土)	定期講座 演歌カラオケ (再募集) (全10回)	20人	カラオケを使って、楽しい時間を すごしましょう 講師：那須知義 5月12日(金)申込メ切り ※会費等の徴収はありません
矢野 ☎⑨ 0002	6月5日・7月3日・9月4日・ 10月2日・11月6日 いずれも月曜日 10時～11時30分	シニア体操 (全5回)	15人	無理せず楽しく体を動かす ※全5回参加出来る人
	6月21日・7月19日・9月20日・ 10月18日・11月15日 いずれも水曜日 13時30分～15時	ゆるゆる体操 (全5回)	15人	イスに座って健康体操をする ※全5回参加出来る人
若狭野 多目的研修 センター ☎⑧ 0001	6月2日・7月7日・8月4日 いずれも金曜日 10時～11時30分	ボッチャをやっ てみよう	12人	パラリンピック種目「ボッチャ」を 体験して楽しむ 対象：大人 持ち物：運動しやすい服装、水分

お知らせ

ゆうゆうリフレッシュ入浴割引券

- ペーロン温泉大人入浴料750円が600円になる割引券10枚セットを差し上げます。
- ※一世帯につき1綴り限り
- (有効期限は2024年3月31日まで)
- 対象 相生市民(世帯主)
- 申請場所 ペーロン温泉フロント
- 持ち物 運転免許証や保険証などの本人確認ができるもの
- (代理申請の場合は、当該世帯主・代理人のもの)

公用車を売却します

☎西はりま消防本部総務課 ☎0791-76-7119

公用車3台を一般競争入札により売却します。  
入札に参加することができるのは、西はりま消防組合構成市町(相生市、たつの市、宍粟市、太子町、佐用町)内に本支店を有する事業所もしくは住民票を有する個人です。  
詳細はホームページ (<https://fd-nishiharima.jp/index.html>) をご覧ください。



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

不用品の処分でお困りではありませんか？

- ☆大きな家財道具・重量物などの搬出OK!
- ☆マッサージ機、金庫、農機具、ピアノなど!
- ☆上階からの搬出にも対応します!
- ☆少量でもお気軽にお問い合わせ下さい!

YST21 株式会社 横山サポートテック  
〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1  
TEL.0791-43-5328(代)



広告

扶桑電通なぎさホール  
～自主事業情報～ ☎② 7118

ちゅうじょう よしひろ  
**中條 芳弘 ふでもじアート展**

- 日時 5月7日(日)まで
- 場所 2階展示コーナー
- 観覧 無料

**なぎさライブ**

- 日時 6月17日(土) 18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 ぱらしゅ〜と部隊



※ Youtube なぎさホールチャンネルを開いています。  
過去のライブも視聴できますのでご覧ください。

**5・6月のイベント情報**

右記二次元バーコードからイベント情報、各公演の案内が見られます。(イベント情報は毎月末更新)



**第21回 ハートフルフェア**

問ハートフルフェア実行委員会  
(若狭野荘内) ☎② 1510



◆バザーフェスタ◆

- 内容 模擬店、バザー、いきいき健康広場など
- 日時 5月20日(土) 10時～16時
- 場所 扶桑電通なぎさホール

◆ふれあい寄席◆ ※チケット必要

- 日時 5月20日(土) 13時～15時30分
  - 場所 扶桑電通なぎさホール大ホール
  - 出演 オール阪神巨人、桂小枝、紅しょうがなど
- ※チケットの販売は、みどり福祉会各事業所、福祉会館などを予定 (前売券 2,000円)

★臨時駐車場 (市役所前) 無料バス送迎あり。

お知らせ

「ねずみのくに」「くわすにようぼう」ほか

▼内容 11時30分

▼日時 5月14日(日)11時

▼対象 幼児・小学生 ※先着30人

『子ども劇場』

▼講師 やの みほ 安政隆由さん

▼内容 『カフカ短篇集』池内紀／編訳

▼日時 5月13日(土)

▼対象 大人 ※先着25人

▼日時 7月8日(土)、9月9日(土)、11月11日(土)、1月13日(土)

▼日時 3月9日(土)、10時30分～12時

各実施場所は図書館 無料

問図書館 ☎② 5151

図書館通信

リサイクルフェア

▼日時 4月29日(土)～5月12日(金)

▼内容 図書館で利用されなくなった図書・雑誌・新聞を無料でお持ち帰りいただけます。お持ち帰り用袋をご持参ください。

スポーツ

問体育振興課 ☎② 7170

春季ファミリースポーツ

▼対象 小学生以下とその保護者

▼日時 5月13日(土)

▼場所 市民体育館競技場

▼内容 ボッチャ、トランポリン、跳び箱、打撃版ストラックアウト、幼児用遊具などを無料開放します。

※内容を要変更する場合があります。

▼持ち物 体育館シューズ

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/

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



**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

## 簡単おうちごはんレシピ

野菜を  
食べよう

問保健センター ☎22 7168

### 今月の紹介

## うま味たっぷり 枝豆としらすの炊き込みご飯

料理作成：相生市いずみ会



(1人分)  
エネルギー 370kcal  
食塩相当量 0.7g  
調理時間 50分

ほくほくの枝豆としらすの塩気と玉ねぎの甘味で調味料いらすの一品！たんぱく質やビタミンも豊富、カルシウムもとれちゃうそんな枝豆としらすのコラボです

材料 (2人分)

- 米 …………… 1合
- しらす … 20g
- 枝豆 …… 80g (正味)
- 玉ねぎ … 1/4個
- a [だし汁 …………… 180ml
- 酒 …………… 大さじ1

作り方

- ①米は研いでaに浸けておく
- ②枝豆は1分程度茹で、さやから身を取り出す
- ③①に玉ねぎ、しらす、枝豆をのせて炊く

ワンポイントアドバイス



枝豆を茹でた後は水っぽくならないよう、すぐにザルにあげて粗熱が取れてから豆を取り出しましょう。時間がないときは、冷凍枝豆でもOK♪

### ハローワーク相生の就職支援メニュー紹介

失業中の人、在職中の人を問わず、より良い仕事探しのための無料のサービスをご用意しています。お気軽にご相談ください。

- ◆求人情報の検索・閲覧 (条件を設定し検索・印刷が可能)
- ◆職業相談・紹介 (就職に向けて様々な相談に応じています)
- ◆就職支援セミナー (採用を勝ち取る応募書類の作成方法・面接の指導など再就職に役立つセミナーを実施しています)
- ◆職業訓練 (スキルアップのための職業訓練の相談・申込み)

問ハローワークあいおい 職業相談部門 ☎ 22-0920

### 休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

5月	1～10日	テラモトコンストラクション(株)	昼 ☎24 0066 夜 ☎ 080-2536-8027
	11～20日	(株)山陽設備工業所	☎23 7888
	21～31日	赤松設備工業(株)	☎23 4121
6月	1～10日	三業(株)	☎22 5129

(注) 水道メーターから宅内は有料

### 休日診療当番医 (在宅当番医制)

5月	3日(水)	中林内科医院	☎23 5003
	4日(木)	半田中央病院	☎22 0656
	5日(金)	きょう整形外科医院	☎22 7000
	7日(日)	瞳クリニック	☎23 7837
	14日(日)	みどりクリニック	☎56 6330
	21日(日)	佐藤泌尿器科	☎56 6345
6月	28日(日)	半田クリニック	☎22 0068
	4日(日)	栗尾整形外科	☎23 6666

(注) 9時から17時までで急病者に限ります。

## 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
3/18	たかたに かずひろ 高谷 一博	80	緑ヶ丘4丁目
3/20	おおかわ すみこ 大川 澄子	63	相生3丁目
3/21	ただ あさよ 多田 朝代	74	池之内
3/22	ますだ みねこ 増田 美音子	83	若狭野町八洞
3/28	ふじもと かよこ 藤本 加代子	73	栄町
4/5	もんぐち のぶお 門口 信雄	73	那波野3丁目
4/8	おだ キヲ 小田 キヲ	103	大谷町
4/9	こぼやし かつみ 小林 克己	88	若狭野町西後明
4/12	よしの まりこ 吉野 真理子	48	旭6丁目
4/13	はつがい としこ 初貝 敏子	85	矢野町菅谷
4/15	しおたに やよい 塩谷 弥生	53	赤坂2丁目

あなたの

「困った」  
を解決します!

一般的な軽作業だけでなく、当社では様々なスキルを持った人材やお客様のご要望に幅広くお応えできる人材を、適材適所リーズナブルな料金で手配いたします。

日常のちょっとした困り事から専門工的なことまで気軽にお問合せ下さい。  
産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第02806183279号

ミヤビ屋は  
どんな「困った」  
も即解決!

まずは  
相談



不用品等の処分のお手伝い  
お任せ下さい!

ミヤビのクリーンアップ宣言  
ゴミ運搬便

- 引っ越し直前・直後対応
- 大量の不用品でも対応

不用品処分のお手伝い! ※産業廃棄物限定

引越して大量の不用品が出てきた...

引越し・荷物の移動  
引越しのお手伝い  
家具や荷物の移動  
荷物をまとめる

外壁・屋根の塗装  
ペンキ塗り

様々な代行  
代理出席  
限定品の購入

お掃除  
部屋の掃除  
キッチン・お風呂掃除  
お墓のお掃除

庭の草むき  
田畑の草刈り  
防草シート施工  
庭木の伐採

女性スタッフサポート  
病院付添  
買物お手伝い  
ハウスクリーニング

街のべんりな便利屋 ミヤビ屋  
相談・見積もり無料!!ご相談下さい。

0120-34-3366

乳幼児健診

問子育て世代包括支援センター ☎② 7156

- ◆ 10ヵ月児相談 (R4年6・7月生)  
5月9日(火) 9:00～10:30 受付
- ◆ 4ヵ月児健康診査 (R4年12月・R5年1月生)  
5月17日(水) 13:00～14:30 受付
- ◆ 2歳児歯科健康診査 (R2年9・10月生)  
5月30日(火) 13:00～14:30 受付

市税などの納期限

問徴収対策室 ☎③ 7152

- ◆ 軽自動車税 (全期)
- ◆ 固定資産税 (1期)

納期限: 5月31日(水)

※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 (2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	3	0	3
那波野	4	0	5
中央通	2	0	2
丘の台	3	0	3
若狭野	3	0	5
矢野	1	0	1
合計	16	0	19

**編集後記** 新年度に入り、ひと月が経過しました。春の暖まる気候から夏へと移り変わる5月は相生ペーロン祭りで盛り上がる5月。前夜祭の花火大会もやっとなることができ、待つてました!と思う方もおられると思います。私も花火大会で賑わう相生のまちを楽しみにしていますが、実は花火の撮影は初めてです。もし上手く撮れなかったら…いやいや、不安を払拭させるほど練習し、花火大会を迎えたいと思います。

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	5月17日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎③ 7126
人権相談	6月1日(木) 13:00～16:00		
弁護士による消費生活相談 <sup>予</sup>	5月18日(木) 9:30～11:30	市役所3号館	消費生活センター ☎③ 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 <sup>予</sup>	5月2日(火) 13:30～16:30	市役所3号館	地域振興課 ☎③ 7130
知的障害者相談	5月25日(木) 9:30～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎② 7167
身体障害者相談	5月14日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	5月13日(土) 13:30～15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター ☎③ 7260
もの忘れ相談	5月26日(金) 13:30～15:30		
弁護士による法律相談 <sup>予</sup>	5月10日(水) 5月17日(水) 9:00～12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎③ 2666
ふれあい心配事相談	5月8日(月) 13:30～16:00		
農地相談 <sup>予</sup>	5月9日(火) 13:30～15:30	農業委員会 ☎③ 7140	
あいおい子悩み相談 <sup>予</sup>	5月12日(金) 5月26日(金) 13:00～17:00	少年育成センター ☎③ 5070 ※電話での相談は 毎週(月～金) 10:00～16:00	
教育相談	毎週(火～金) 13:00～16:00	赤穂健康福祉事務所 ☎④ 2321 ※前日までに要予約	
こころのケア相談 <sup>予</sup>	5月8日(月) 14:30～15:30		
栄養相談 <sup>予</sup>	5月12日(金) 9:30～11:30	赤穂健康福祉事務所 ☎④ 2321 ※前日までに要予約	
エイズ・肝炎相談 <sup>予</sup>	5月16日(火) 6月6日(火) 9:20～11:00		
事業所向け融資相談 <sup>予</sup>	5月12日(金) 13:00～16:00	商工会議所 ☎② 1234	
司法書士による法律相談 <sup>予</sup>	5月9日(火) 13:00～16:00		
税務相談 <sup>予</sup>	5月16日(火) 13:00～16:00		
労務・社会保険・助成金相談 <sup>予</sup>	5月11日(木) 13:00～16:00		
経営・経営革新・創業相談 <sup>予</sup>	5月23日(火) 13:00～16:00	ハローワーク相生 ☎② 0920	
就活セミナー <sup>予</sup>	5月18日(木) 14:00～16:00		

総合情報

広告

ハリマホームガス株式会社 ☎0791-22-2806

ガス衣類乾燥機



- ①家事をもっと時短化  
干す手間も取り込む手間もかからない。パワフルな乾太くんなら電気式の1/3の時間で済むので家事の時間を大幅に短縮できます。
- ②花粉中のアレル物質を軽減  
天日干し後も、乾太くん乾燥させることで衣類に付着した花粉中のアレル物質を除去。帰宅後の衣類のお手入れにも使えます。
- ③生乾き臭の原因を99.9%除去  
洗濯物の生乾き臭の原因は「モラクセラ菌」にあります。乾太くんはパワフル温風で菌を99.9%除去します。





# あいおいえんじえるず



こはくくん (R1.5.20 生)

やまと  
山戸さん (緑ヶ丘4丁目)

ステキな笑顔をありがとう☆  
たくさん食べて遊んで元気に育ってね!



りんかちゃん (R4.8.17 生)

さいとう  
斎藤さん (山手2丁目)

元気いっぱいりんちゃん。たくさん食べて大きくなってね!

お子さんの写真を  
掲載しませんか?

問 企画広報課秘書広報係

概ね3歳までの子どもの写真(データ可)、氏名(ふりがな)、生年月日、性別、住所、保護者氏名、電話番号、一言(30文字程度)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)



My Dream

にしだ ゆうと  
西田 結音さん (双葉小6年)

## みんなが満足する料理を作る人

ぼくは、みんなが満足できるような料理を作る人になりたいです。

以前、お母さんと一緒にクッキーを作ってから、料理をすることに興味をもちました。最近では休日や時間があるときにたまごやきやオムライスを作るようになり、料理をすることが楽しみになりました。お母さんやお父さんに言われた「おいしい」という言葉や笑顔が心に残っていて、大切にしています。

また、「おいしく作る」ということだけでなく、「楽しく作る」という意識で、みんなが満足できるような料理を作っていきたいです。

今では、しゅみではなく、料理を作る人になるのが夢になっています。ぼくは、これからも料理を作って家族だけでなく、よりたくさんの人に食べてもらえるように努力していきたいです。

## 市の人口・世帯数

<令和5年3月末現在>

( )は先月比

- 世帯数 13,048 世帯 (-7)
- 人口 27,759 人 (-118)
- 男 13,413 人 (-48)
- 女 14,346 人 (-70)

出生 11 人 死亡 36 人  
転入 120 人 転出 213 人

## おすすめの児童書

『木はいいなあ』 ユードリイ/作

木があるのはいいなあ。たくさんあるのも、たった1本でも。

夏には、木陰でお弁当を食べたり、お昼寝したり。秋には、落ち葉の上をガサゴソ歩いたり、ころがったり。時には、木に登って遠くを見たり、枝にすわって考えごとをしたり。四季折々の木とともにある暮らしの豊かさが伝わり、木を育ててみたくになりますよ。自分のために、誰かのために…。

