

お知らせ

暮らし

国民健康保険の届出

問 市民課国保年金係 ☎③ 7154

加入していた保険の資格を喪失・変更となった場合は届出が必要です。

加入の場合は健康保険資格喪失証明書など、喪失の場合は新しく加入した健康保険被保険者証などをお持ちください。

軽自動車納税証明書の送付

問 徴収対策室 ☎③ 7152

軽四輪、軽三輪の軽自動車の継続検査を受ける際には、納税証明書の提示が原則不要です。(※二輪・原付(バイク)・小型特殊は対象外)

令和6年度は、口座振替で納付された二輪の小型自動車(250cc超の二輪車)に限り、納税証明書を送付します。

納付直後および対象車両に過去の未納がある場合などは、納税証明書の提示が必要になることがありますのでご相談ください。



年金相談(要予約)

問 姫路年金事務所 ☎ 079-224-6382

受付 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

場所 姫路年金事務所 姫路市北条1丁目250

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

住宅の耐震化を！

問 都市整備課都市政策係 ☎③ 7135

昭和56年5月以前に着工された旧耐震基準による住宅を対象に、診断から改修工事まで住宅の耐震化を支援しています。令和6年度より、建替工事も対象となります。

●簡易耐震診断 3,150円(木造戸建住宅の場合)

●相生市住宅耐震改修促進事業

「危険」、「やや危険」と判定されたもの

- 内容**
- ・耐震改修計画策定費補助(上限20万円)
 - ・耐震改修工事費補助(上限120万円)
 - ・簡易耐震改修工事費補助(定額50万円)
 - ・屋根軽量化・シェルター型工事費補助(定額50万円)
 - ・建替工事費補助(上限120万円)

※令和6年度より新たに対象

申込 都市整備課または、HPの申込書に記載し、提出してください。

受付 簡易耐震診断 11月末

(予定) 相生市住宅耐震改修促進事業 9月末

日本脳炎予防接種の 受け忘れはありませんか？

問 保健センター ☎③ 7156

特例措置として平成7年4月2日から平成19年4月1日生まれで、4回接種を完了していない20歳未満の人は定期接種として接種できます。

また、ワクチン供給不足により接種できなかった人は受け忘れがないか母子健康手帳で接種状況を確認しましょう。

※詳しくは、相生市民カレンダーP.29、30もしくはHPをご確認ください。



令和6年度 市民カレンダーの訂正

☎保健センター ☎②7168

市民カレンダーP 30 高齢者肺炎球菌ワクチン対象者に誤りがありました。

正 65歳以上 66歳未満の方
誤 R 7年3月末時点で 65歳を迎える方

対象者は、①65歳以上66歳未満の人②60歳以上65歳未満で身体障害者手帳1級(心臓、腎臓、呼吸器など)をお持ちの人です。(①②とも過去に接種歴がない人のみ)

対象者の変更に伴い、①誕生日の月末に予診票などを郵送します。②および市外(赤穂市除く)の主治医のもとで接種希望の人は、保健センターまでご連絡ください。

募 集

小学校「放課後子ども教室」 教育活動サポーター

☎生涯学習課 ☎②7144



宿題のサポートや、一緒に遊んだりして、子どもたちが安全に放課後を過ごせるよう見守ってくれるボランティアを募集しています。

対象 地域の人、保護者、学生など

時期 5月～3月(週に2～3回)

時間 授業終了後～2時間程度

場所 市内小学校(いずれか1校でも可)

その他 有償ボランティア

(1日あたり540円～1,080円)

相生市社会教育委員

☎生涯学習課 ☎②7144

市民の意見を施策に反映し、市政への参画の推進を図ることを目的として委員を公募します。

任期 6月1日～令和8年5月31日

資格 ・市内在住、在勤、在学の20歳以上
・社会教育に関心を持ち平日の会議に出席可
・本市の職員または市議会議員でない

募集人員 2人

申込 応募申込書に必要事項を記入し、『相生市の社会教育について』と題した作文(原稿用紙800字程度)を添付し、郵送または持参により生涯学習課まで提出してください。応募申込書は、市内公民館または生涯学習課にありますが、HPからダウンロードも可能です。5月中旬に面接による委員の選考を行います。

期限 4月30日(火)

放課後児童保育指導員 指導補助員

☎生涯学習課 ☎②7144

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児童を、小学校施設内の教室などで保育する、会計年度任用職員パートを募集します。

時期 4月1日～3月31日(更新の可能性あり)

時間 授業終了後～18時30分

(補助員はうち3時間)

※長期休業期間は、8時～18時30分までの間で割り振りにより決定

(学校行事などによる休日出勤あり)

場所 市立小学校内放課後児童保育学級

試験内容 面接(日程などは後日連絡)

募集人員 若干名



詳しくはこちら↓



指導員

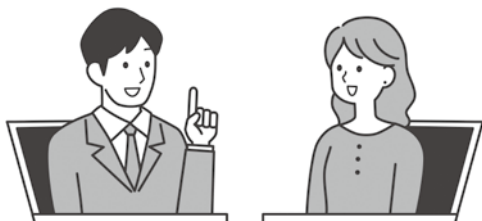


指導補助員

催し・講座

母子家庭など特別相談事業

問 子育て元気課 子育て支援係 ☎②7175



母子家庭(寡婦・父子家庭を含む)の人からの相談について、弁護士による相談を実施します。オンラインでの相談も可能です。

※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 4月18日(木)

申込 4月11日(木)までに子育て支援係へ

特別展

「佐多稲子が見たあいおい-『素足の娘』に描かれた風景」

問 歴史民俗資料館 ☎③2961

日時 5月11日(土)～6月10日(月)

9時～10時

場所 扶桑電通なぎさホール

内容 小説『素足の娘』に描かれている町並みや、歴史民俗資料館が所蔵している佐多稲子関係の資料を展示

休館日 毎週火曜日、5月15日(水)

史跡めぐり

問 歴史民俗資料館 ☎③2961

日時 5月11日(土) 9時30分 市役所玄関前出発
コース 市役所→歴史民俗資料館→扶桑電通なぎさホール(特別展)→相生天満神社→相生の町並み(『素足の娘』関連地ほか)→市役所(12時30分帰着予定)※雨天の場合は中止します。

定員 15人(申込順) 持参物 水筒 参加費 無料
※参加を希望する人は、4月7日(日)から直接、歴史民俗資料館へ、または電話で申込んでください。

拡大歴史講座「フォーカス あいおいと西播磨の歴史VI」

問 歴史民俗資料館 ☎③2961

日時 5月19日(日) 10時30分～12時

場所 扶桑電通なぎさホール1階中ホール

テーマ 「佐多稲子が見たあいおい-『素足の娘』に描かれた風景」

講師 橋本 一彦(相生いきいきネット)

定員 80人(申込不要・先着順)

参加費 無料

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

☎②4050

あなたの知識・経験を活かして、一緒に働きませんか。

対象 概ね60歳以上の人

日時 4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

朗読ボランティア 初級講座

問 社会福祉協議会 ☎③2666

あなたの声で目の不自由な人に情報を届けてみませんか？

対象 講座修了後ボランティア活動のできる人(月2回程度)

日時 5月8日・15日・22日・29日・6月5日・12日・19日・26日

(水曜日 全8回) 13時30分～15時30分

場所 総合福祉会館303研修室ほか

講師 朗読ボランティアひびきの会

締切 4月19日(金)

広告

★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

図書館通信

問 図書館 ☎ 5151

きまぐれ読書サロン

対象 一般
日時 4月14日(日) 14時～15時
内容 お茶とお菓子をいただきながら気楽に本の情報交換をします。

読書記録帳キャンペーン

期間 4月20日(土) 9時～
内容 読書記録帳を記帳した人に粗品をプレゼントします。なくなり次第終了。

【子ども劇場】先着50人
おはなしいっぱい！

対象 幼児・児童
日時 4月28日(日) 10時30分～12時
内容 ①おはなし会『まりーちゃんとひつじ』
 「かにかにこそこそ」他
 ②からくりカレンダー作り！

キッズ☆シネマサロン 先着 50人

対象 児童
日時 4月29日(月・祝) 14時～15時30分
内容 『ふしぎ駄菓子屋銭天堂2』
 本も大人気の銭天堂シリーズ。

リサイクルフェア

日時 5月3日(金・祝)～5月5日(日・祝) 9時～19時
 ※最終日(5日)のみ16時まで
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。

【工作ライブラリー】
親子でぺたっとてがた de アート

日時 5月6日(月・祝) 10時～17時
 1時間入れ替わり
内容 プラバンで家族の思い出をつくろう！手形をプラバンに付けてから、好きな模様や顔を描いてみましょう。
申込 4月20日(土) 9時～
持ち物 ハンカチやタオル



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



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



スポーツ

問 体育振興課 ☎ 7170

【生涯学習講座】
ゆかたの着付け体験 & ミニブックトーク

対象 一般20名
(着付け体験は中学生以上の女性10名)
日時 5月12日(日) 14時～15時30分
場所 図書館3階 視聴覚室
講師 塩谷 恵子氏(きもの文化検定1級)
内容 ①花火をテーマにしたミニブックトーク
②浴衣の着付け体験
申込 4月14日(日) 9時～

JAあいおいカップ
相生市民夏季グラウンドゴルフ大会

対象 市内在住、在勤の一般男女
日時 5月8日(水) 9時開始(雨天時は5月9日(木))
場所 中央公園グラウンド・西コース
内容 個人戦16ホールストロークプレイ
参加費 500円/人
申込 4月19日(金)までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

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。
※受講無料。申し込み4月5日(金)から公民館へ。定員になり次第締切。

公民館名	日時	行事	定員	内容
相生 ☎ 7153	4月19日、5月17日 6月21日、7月19日 ※いずれも第3金曜 10時～11時30分	ふるさと散歩 「ぶらり相生」	10人	散歩をしながら、故郷の歴史を語り、史跡めぐりをする。 ※参加費無料
	4月27日、5月11日 5月25日、6月8日 6月22日 ※いずれも第2・4土曜 10時～11時30分	オカリナ教室	15人	手ごろな楽器のオカリナを覚え演奏することを通して仲間との交流を楽しむ。 ※テキスト代2000円(初回のみ) ※オカリナを持っている人は持参
陸 ☎ 7803	4月16日、5月21日 6月18日 ※いずれも火曜 9時30分～11時	健康寿命教室	8人	健康寿命を延ばすために、体や脳に良いことを実践しながら学ぶ。
	4月25日、5月23日 6月27日、7月25日 8月22日 ※いずれも第4木曜 10時～11時30分	リラックスヨガ	12人	体のかたい人でも簡単にできるヨガで、熟睡できる健康的な体づくりをめざす。
若狭野 ☎ 0001	4月26日、5月24日 6月28日、7月26日 8月23日 ※いずれも第4金曜 9時30分～11時	絵てがみ教室	15人	「アイデア豊かな作品をつくろう」 対象：大人 ※準備物：顔彩または水彩絵の具、水入れ、半紙、ティッシュ、新聞紙

不用品処分は当社におまかせ下さい!!



- ★大きな家財道具・重量物などの搬出からお手伝いします
- ★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

〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1

☎ 0791-43-5328 お見積り無料!

YST21 株式会社 横山サポートテック





手話を知ろう

命、生命

右手拳を左胸にあてる



扶桑電通なぎさホール
～自主事業情報～

☎② 7118

★中止等予定が変更した場合はHPでお知らせいたします。

なぎさライブ

- 日時 4月13日(土) 18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 Type B'
- 内容 トロンボーンアンサンブル
- 観覧 無料



YouTube 配信

..... 休館日情報
4/ 2(火)・9(火)・16(火)・17(水)・23(火)・30(火)・5/ 1(水)

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

4月	1～10日	(有)小林水道工業所	☎② 0734
	11～20日	テラモトコンストラクション(株)	昼☎④ 0066 夜☎ 080-2536-8027
	21～31日	(株)山陽設備工業所	☎③ 7888
5月	1～10日	赤松設備工業(株)	☎③ 4121

(注) 水道メーターから宅内は有料

市税などの納期限

徴収対策室 ☎③ 7152

◆介護保険料(1期)

納期限：4月30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。

休日診療当番医 (在宅当番医制)

4月	7日(日)	しんりゅうクリニック	☎⑤ 6287
	14日(日)	ノア整形外科クリニック	☎⑤ 5700
	21日(日)	魚橋病院	☎⑧ 1395
	28日(日)	はぎの内科クリニック	☎④ 3333
	29日(月)	きょう整形外科	☎② 7000
5月	3日(金)	みどりクリニック	☎⑤ 6330
	4日(土)	半田中央病院	☎② 0656
	5日(日)	中林内科医院	☎③ 5003
	6日(月)	瞳クリニック	☎③ 7837

(注) 9時から17時までで急病者に限ります。

市の人口・世帯数

<令和6年2月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,977世帯 (-19)
- 人口 27,347人 (-63)
 - 男 13,232人 (-37)
 - 女 14,115人 (-26)

出生 5人 死亡 56人
転入 49人 転出 61人

ペーロン温泉入浴割引券 (切り取ってご利用ください)

<p>入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2024.5.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>	<p>入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2024.5.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>	<p>入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2024.5.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>	<p>入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2024.5.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>	<p>入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2024.5.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>	<p>小学生以下 お一人様 入浴無料券 保護者同伴の場合に 限りません (コピー等不可) 有効期限 2024.5.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>	<p>小学生以下 お一人様 入浴無料券 保護者同伴の場合に 限りません (コピー等不可) 有効期限 2024.5.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>
---	---	---	---	---	--	--

特集
トピックス
お知らせ
総合情報
フォト

広告

簡単お家ごはんレシピ

レタスジャコサラダのつけごはん

料理作成：相生市いずみ会



(1人分)
エネルギー 264kcal
食塩相当量 0.6g
調理時間 10分

野菜を食べよう

レタスは約95%が水分ですが、食物繊維、カリウム、ビタミンCなどが含まれており、整腸作用、むくみ対策、美肌づくりなどの効能が期待されます。

材料 (2人分)
レタス …100g きゅうり …1/2本
ちりめんじゃこ… 14g ごはん(白米) …300g
もみ海苔 … 2g ごま油 …小さじ1・1/2
ぼん酢しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①きゅうりは薄切り、レタスは洗って水気を切る。
- ②フライパンにちりめんじゃことごま油を入れて弱火でじっくりと、じゃこがカリカリになるまで炒め、ぼん酢しょうゆを加え調味する。
- ③レタスの上にごはんをのせ、きゅうり、もみ海苔、②をのせて完成。

cooking point

ちりめんじゃこの代わりにしらす干しでもOK。ちりめんじゃこにより食塩量が違うため、味見をしながらぼん酢しょうゆを加えてくださいね。ちりめんじゃこは低温でじっくり炒めてカリカリにするのがポイント！

乳幼児健診

子育て世代包括支援センター ☎② 7156

- ◆1歳6か月児健康診査(R 4年8月・9月生)
4月11日(木) 9:00～受付
- ◆3歳児健康診査(R 2年9月・10月生)
4月18日(木) 13:00～受付

親子でスマイル

入園や入学、進級などの生活環境の変化は子どもにとってもストレスとなり得ます。新しい環境で疲れて帰ってくる子どもが、家ではリラックスできるような環境づくりをしてあげられると良いですね。

子どものストレス反応

- 怒りっぽい、乱暴になる
- 些細なことでぐずる、よく甘える
- 表情がなくなる、怖い夢を見る
- 寝つきや寝起きが悪い、食欲不振
- 腹痛や頭痛、便秘や下痢
- 体のだるさ、ぼんやりしている
- アレルギー症状の悪化 など



家庭での子どもへの対応

- ・共感しながらゆっくり話を聴く
- ・子どもの気持ちを言葉にする
- ・スキンシップを増やす
- ・「ひとりじゃない」と子どもが感じられるようにことばや行動で伝える
- ・生活リズムの維持を心がける
- ・親もストレスを溜めすぎない など

無理に聞き出そうとするのはNG

子どもに安心感を与えること、親子ともに笑顔になれることが大切です。



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

ガス衣類乾燥機

乾太くん



- 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、幹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。



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	4月17日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎② 7126
人権相談	4月10日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 予	4月18日(木) 9:30～11:30	市役所3号館	消費生活センター ☎② 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	4月2日(火) 13:30～16:30	市役所3号館	地域振興課 ☎② 7130
ひめじ若者サポートステーション出張相談会 予	4月15日(月) 10:00～13:00		地域振興課 ☎② 7133
知的障害者相談	4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5日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	4月13日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	4月26日(金) 13:30～15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター ☎② 7260
弁護士による法律相談 予	4月3日(水)、4月17日(水) 5月1日(水) 9:00～12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎② 2666
ふれあい心配事相談	4月8日(月) 13:30～16:00		
ひきこもり相談会	4月15日(月) 13:30～16:00		
農地相談 予	4月9日(火) 13:30～15:30		農業委員会 ☎② 7140
あいおいっ子悩み相談 予	4月26日(金) 13:00～17:00		少年育成センター ☎② 5070
教育相談	毎週(火～金) 13:00～16:00		※電話での相談は 毎週(月～金) 10:00～16:00
栄養相談 予	4月12日(金) 9:30～11:30		赤穂健康福祉事務所 ☎④ 2321
エイズ・肝炎相談 予	4月16日(火) 9:20～11:00		※前日までに要予約
事業所向け融資相談 予	随時		商工会議所 ☎② 1234
新規創業相談 予	随時		
就活セミナー 予	4月18日(木) 14:00～16:00		ハローワーク相生 ☎② 0920



死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
1/20	ふくい さよこ 福井 佐代子	84	矢野町二木
2/9	かつたに やすたみ 勝谷 康民	90	山手1丁目
2/13	まえかわ ちづる 前川 ちづる	74	矢野町金坂
2/15	もりかわ けんじ 森川 謙司	88	那波西本町
2/16	たかた としお 高田 俊雄	102	若狭野町入野
2/19	くわはら ひめこ 桑原 姫子	100	緑ヶ丘2丁目
2/25	あいもと さちこ 相本 幸子	80	川原町

死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
2/28	ふるさわ みやこ 古澤 宮子	91	栄町
2/28	あが ひとし 阿賀 等	85	相生3丁目
2/28	としこ 敏子 富山 敏子	87	矢野町二木
3/12	たけうち よしひこ 竹内 義彦	85	若狭野町野々
3/14	やまもと いさぶ 山本 勇信	87	若狭野町雨内
3/16	やべ としこ 矢部 登志子	94	千尋町

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。

産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第 02806183279 号

不要品等の処分のお手伝いお任せ下さい!

地域に強い! 安心価格!

●引越し直前・直後対応
●大量の不要品でも対応

●不要品処分のお手伝い! ※産業廃棄物限定
引越して大量の不要品が出てきた...

引越・荷物の移動
◆引越のお手伝い
◆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

大工仕事
◆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