

お知らせ

暮らし

固定資産税等に係る家屋調査

問 税務課資産税係 ☎② 7155

本年中(令和6年1月から令和6年12月末まで)に新築、増改築した家屋や取り壊した家屋について調査を行っています。調査員がお伺いした際には、ご協力をお願いします。

また、本年中に取り壊した家屋には、令和7年度からの固定資産税および都市計画税はかかりません。

該当する人は、家屋の全部または一部の取り壊しにかかわらず、税務課資産税係までご連絡をお願いします。

なお、居住用の家屋を取り壊した場合、住宅用地の減額特例措置が解除されるため、土地の税額が上がることがあります。



献血のお知らせ

問 子育て元気課健康増進係 ☎② 7168

献血・骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします。

日時 7月1日(月)

① 9時30分~12時

② 13時15分~16時

場所 市役所玄関前

献血方法 全血献血200ml・400ml

献血会場で骨髄バンクドナー登録を実施します。

白血球や再生不良貧血などの血液疾患の治療に有効な骨髄等移植を行うには、善意の骨髄提供者(ドナー)が必要です。

一人でも多くの患者さんを救うために、是非、骨髄バンクドナー登録にご協力をお願いします。

歯と口の健康習慣

問 子育て元気課健康増進係 ☎② 7168

歯周病は、歯茎が炎症を起こし、歯を失う主な原因となる病気です。また、糖尿病や誤嚥性肺炎など、様々な全身の病気とも深い関係があります。虫歯や歯周病を予防することは、全身の病気の予防につながります。自分の歯と口の健康を見直してみましょう。



訪問理・美容サービスのご案内

問 長寿福祉室 ☎② 7124

加齢に伴う心身機能の低下により、理容所または美容院を利用することが困難な人に助成をします。

対象 市民税非課税世帯で、市内に住所を有する在宅の65歳以上の人で、要介護2相当以上の人

申請 長寿福祉室に申請書を提出してください。状況確認などを行い、後日、支給の可否を決定の上、郵送で通知します。

助成 訪問理・美容1回につき2,000円(出張費相当分)で年6回を限度とし、サービス利用券をお渡しします。

年金相談(要予約)

問 姫路年金事務所 ☎ 079-224-6382

●出張相談

受付 7月11日(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

※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。

児童手当の現況届提出【該当者のみ】

問 子育て元気課子育て支援係 ☎②7175

現況届は、児童手当などの受給要件を満たしているか確認するために毎年提出をお願いしていましたが、令和4年度から受給者の状況を住民基本台帳などで確認しています。ただし、次に該当する人は例年通り現況届を送付しますので、期日までにご提出をお願いします。

★提出が遅れると、次期手当の支給に間に合わなくなりますので、注意してください。

●現況届の提出が必要な人

- ・配偶者からの暴力などにより、住民票の住所と異なる市町村で児童手当を受給している人
- ・支給要件児童の戸籍がない人
- ・協議離婚中で配偶者と別居している人
- ・その他、相生市から提出の案内があった人

男女共同参画週間

問 地域振興課まちづくり推進係 ☎③7130

6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。

内閣府から令和6年度「男女共同参画週間」のキャッチフレーズが発表されました。

【だれもがどれも選べる社会に】

すべての人が性別にかかわらず、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」について考える機会にしてみましょう。

優良運転者表彰のお知らせ

問 交通安全協会 ☎②5437

相生交通安全協会に加入しており、令和6年6月1日を基準日とし、過去無事故・無違反で規定の運転年数を有していることなど、条件あり。

申請に必要なもの 免許証、会員証・印鑑
無事故無違反証明書(代金670円)

締切 6月28日(金)

※詳細は相生交通安全協会へ

第66回水道週間

「たいせつにみずはみんなのたからもの」

問 西播磨水道企業団総務財政課 ☎②7123

西播磨水道企業団は、これからも安全で良質な水の安定供給に努めます。水道週間に併せて、災害時の応急給水用として折りたたみ式ウォータータンク(10リットル)を進呈します。

配布日時 6月4日(火)、6日(木) 10時～15時

配布場所 相生市双葉1丁目4番21号
西播磨水道企業団

配布戸数 各日とも先着100個(1世帯1個限り)

募 集

大人の食育講座 ～いずみ会リーダー養成講座～



問 赤穂健康福祉事務所地域保健課 ☎④2321

「食育」は生きる力につながります。自分のために、家族のために、「食」を中心とした健康づくりを楽しむ学ぶ講座です。お一人でも、お友達連れでも大歓迎！詳しい日程はお問合せください。

期 間 令和6年8月1日(木)～11月21日(木)

※各月1～2回程度

主に木曜日の10時～

会 場 上郡町生涯学習支援センター

内 容 食生活や健康に関するお話、調理実習

受講料 無料 ※実費負担あり
(テキスト代・調理実習材料費)

対象者 相生市・赤穂市・上郡町にお住まいの人

申込締切 7月16日(火)
※申込人数によっては期日より早く締め切らせていただきます

募集

第5次相生市子ども読書活動
推進計画策定委員

☎生涯学習課 ☎②7144

子どもの読書に係る現状と家庭・学校園・関係団体などの取組み状況および課題を検証し、子どもの読書習慣の定着を図るための計画を策定する委員を募集します。

任期 委嘱の日から令和7年3月31日まで

資格 ・20歳以上の市内在住者
・3回程度の会議に出席できる人

募集人員 1人

申込 住所・氏名・職業を明記のうえ、応募動機と「子どもの読書活動について考えること」について400字程度のレポートにまとめ、持参もしくは郵送(必着)で提出

期限 6月21日(金)

催し・講座

【親支援講座】
子どもとの関わり方
～完璧な親なんていない～

☎子育て学習センター ☎②8313

対象 令和3年4月2日～令和4年4月1日生まれの幼児の保護者(託児あり)

日時 6月19日(水) 10時～11時30分

場所 子育て学習センター1階多目的ルーム

講師 姫路子育てサポートセンター
おひさま園理事長 高田 智子先生

定員 先着20人 **参加費** 無料

申込 6月12日(水)までに子育て学習センターへ

マタニティヨガ & 産前産後の話

☎子育て学習センター ☎②8313

対象 令和6年4月2日以降に生まれた乳児の保護者、妊娠中の人

日時 6月20日(木) 10時～11時30分

場所 子育て学習センター2階プレイルーム

講師 らふうら代表 三輪 よし子先生

定員 先着20人 **参加費** 無料

申込 6月13日(木)までに子育て学習センターへ

健康大学講座のご案内

☎長寿福祉室 ☎②7124

健康大学とは、市民の皆さまが健康に関する知識と理解を深め、健康な生活の維持、増進を目的とした医師等による講座です。

日時 6月6日(木)、6月13日(木)、6月20日(木)
6月27日(木)、(14時～15時全日程共通)

場所 相生市文化会館
扶桑電通なぎさホール 大ホール

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

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 6月11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

歴史講座

☎歴史民俗資料館 ☎③2961

歴史講座「フォーカス あいおいと西播磨の歴史Ⅳ」

日時 7月20日(土) 10時30分～12時

場所 相生市文化会館
扶桑電通なぎさホール1階小ホール

内容 あいおいの社寺装飾彫刻
講師 甲斐 昭光(元兵庫県教育委員会文化財課長)

定員 35人

申込 6月7日(金)から歴史民俗資料館へ
(電話は休館日を除く9時30分～15時30分)

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

【生涯学習講座】
もしもにそなえる防災ピクニック®

対象 どなたでも ※要申込
日時 6月8日(土) 14時～15時30分
場所 図書館2階 思索の広場・思索の庭
内容 非常食の試食や、防災用の工作づくりなど災害時に役立つ知識を楽しく学びます。

【子ども劇場】
パネルシアター 先着50人

対象 どなたでも
日時 6月16日(日) 11時～11時30分
場所 図書館3階 視聴覚室
内容 みんな集まれ！ワクワクパネル
 ※子ども劇場スタンプ対象イベント

きまぐれ読書サロン



対象 どなたでも
日時 6月16日(日) 14時～15時
場所 図書館3階 応接室
内容 ソファでくつろぎながら、本のお話をしましょう。おいしいスイーツつきです。

つながる多文化パーティ！

対象 どなたでも ※お気軽にご参加ください
日時 6月23日(日) 14時～15時
場所 図書館2階 思索の広場
内容 国や文化の違いを超えて、さまざまな人たちと楽しく交流しませんか。

スポーツ

問 体育振興課 ☎ 7170

相生市民七夕グラウンド
グラウンドゴルフペアマッチ大会

対象 市内在住または在勤の人
日時 7月5日(金) 9時開場
場所 相生スポーツセンター
内容 ペアマッチ戦 16ホールストロークプレイ
参加費 1,000円/チーム2人
申込 6月17日(月)までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

夏季ファミリースポーツフェア

対象 小学生以下と保護者
日時 7月6日(土)
 9時30分～11時30分
場所 市民体育館
内容 トランポリン、
 フリークライミングボード、
 バドミントン、卓球
 幼児用遊具など各種用具を無料開放します。
 (内容を変更する場合があります。)
持ち物 体育館シューズ、タオル、飲み物



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

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6月5日(水)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 ☎② 7153	6月26日(水)、7月24日(水) 13時30分～15時	ポッチャ体験教室	12人	誰もが一緒に楽しみ、競い合えるスポーツを体験する。 対象：大人、運動しやすい服装 持ち物：飲み物、タオル
東部 ☎② 7804	7月4日(木)まで 9時～17時 (最終日15時まで)	絵手紙展	—	東部公民館 絵手紙同好会の作品 はがきに季節の風物などを書いた作品 1階ロビーに展示(6/5から展示中)
	6月26日、9月25日 12月25日(すべて水曜日) 9時30分～12時	お洒落な大人の スイーツ教室	12人	ちょっぴりお洒落な、おもてなしスイーツを作ります。 対象：大人 材料費：1,000円程度 持ち物：エプロン、マスク、持ち帰り容器
西部 ☎② 7388	6月21日(金)、7月26日(金) 18時～19時30分 6月22日(土)、7月27日(土) 10時～11時30分	リラックス ヨガ教室 (全4回) 1人2回まで受講可	8人 (女性)	簡単ヨガストレッチ 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、飲み物
	6月19日(水)、6月27日(木) 10時～11時30分	ペン習字体験教室	12人	ペン習字の基本を学びます。 持ち物：ボールペン ※1日のみ参加可
矢野 ☎② 0002	6月20日(木) 9時30分～11時30分	お菓子作り	8人	紅茶ケーキ(ヴィクトリアサンドイッチケーキ)・オレンジのババロワーズを作る。 持ち物：持ち帰り容器 材料費：500円 講師：山本 千草
	6月19日、7月17日 8月21日、9月18日 10月16日 (いずれも第3水曜日) 13時30分～15時	ゆるゆる体操 (全5回)	15人	無理せず楽しく体を動かす。 全5回参加できる人
若狭野 ☎② 0001	7月1日(月)、8月5日(月) 10時00分～11時30分	健康体操教室Ⅰ	20人	「認知症予防体操」 対象：大人
	7月11日(木)、8月8日(木) 10時00分～11時30分	健康体操教室Ⅱ	20人	

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

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

☎ 0791-43-5328 お見積り無料!

〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1
 株式会社 横山サポートテック 



扶桑電通なぎさホール
～自主事業情報～ ☎²³ 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 6月15日(土)
18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 Bayside Jazz Band
- 内容 ビッグバンドジャズ
- 観覧 無料

一色俊秀 水彩画展

相生地区出身。ココヨ(株)のデザイナーとして勤務後、水彩画家として活躍。

- 日時 7月10日(水)～15日(月)
- 場所 1階ホワイエ
- 観覧 無料
- 内容 相生の風景などを展示

劇団四季「ガンバの大冒険」

- 日時 7月27日(土) 16時開演 ※全席指定
- 料金 一般6,000円、友の会5,000円、子ども4,000円

..... 休館日情報

6/4(火)・11(火)・18(水)・19(水)・25(火)

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

6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	赤松設備工業(株)	☎ ²³ 4121
	21～30日	(株)山陽設備工業所	☎ ²³ 7888
7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)

6月	2日(日)	栗尾整形外科	☎ ²³ 6666
	9日(日)	尾崎内科クリニック	☎ ²⁴ 7070
	16日(日)	ノア整形外科クリニック	☎ ⁵⁶ 5700
	23日(日)	はぎの内科クリニック	☎ ²⁴ 3333
	30日(日)	IHI播磨病院	☎ ²² 0380
7月	7日(日)	相生市民病院	☎ ²² 7126

(注) 9時から17時までで急病者に限ります。

手話を知ろう

ミルク

右手拳の中指を盛り
上げて口にあてる



市税などの納期限

問徴収対策室 ☎²³ 7152

- ◆市県民税・森林環境税(1期)
- ◆介護保険料(2期)

納期限：7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。

市の人口・世帯数

<令和6年4月末現在>

()は先月比

- 世帯数 12,990世帯 (+16)
- 人口 27,225人 (-19)
男 13,173人 (-10)
女 14,052人 (-9)

出生 13人 死亡 42人
転入 101人 転出 91人

ペーロン温泉入浴割引券 (切り取ってご利用ください)

 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 2024.7.15 ㈱あいおいアควアボリス	 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 (コピー等不可) 有効期限 2024.7.15 ㈱あいおいアควアボリス	 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 (コピー等不可) 有効期限 2024.7.15 ㈱あいおいアควアボリス				
---	---	---	---	---	--	--

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

アスパラと柚子こしょう炒め

料理作成：相生市いずみ会



(1人分)
エネルギー 135kcal
食塩相当量 0.4g
調理時間 10分

野菜を食べよう

旬の時期のアスパラガスは、甘く美味しい野菜になります。アスパラギン酸、ビタミン・ミネラルなどが豊富で、疲労回復、血流の改善、免疫力アップ、美肌効果などの効能が期待できません。

動画はこちら

材料 (2人分)

- アスパラガス…6本
- 玉ねぎ…1/4個
- ごま油…小さじ1
- 和えタレ
- すりごま…大さじ1
- ぼん酢しょうゆ…大さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- 柚子こしょう…小さじ1/2

作り方

- ① アスパラガスは軸の太い部分は皮をむき、4cmの長さに切る。玉ねぎはくし切りに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、アスパラガスの軸の太い部分から中火で炒め、玉ねぎと残りのアスパラガスを加えて弱火で炒める。タレは混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、タレをかけて完成。

● cooking point ●

アスパラガスの根元は硬いため、茎をしならせて、曲がらない部分より下(根元から4~5cmくらい)の皮をピーラーでむき、根元から先に加熱しましょう。柚子こしょうはお好みでご利用ください。

乳幼児健診

問 子育て世代包括支援センター ☎ 7156

- ◆ 1歳6か月児健康診査 (R4年10月・11月生) 6月6日(木) 9:00~受付
- ◆ 3歳児健康診査 (R2年11月・12月生) 6月27日(木) 13:00~受付
- ◆ 10か月児相談 (R5年8月・9月生) 7月2日(火) 9:00~受付

親子でスマイル

みなさんは、1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？かむことの大切さを知って、よいかむ習慣をつけましょう。

6月は食育月間！

かむことの効果

- 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができる。
- だ液がたくさんでるので、むし歯を予防する効果がある。
- 食べものを細かくかみくだくほか、だ液に含まれる消化を促す成分が食べものに混ざり、消化・吸収をよくする。
- あごを動かす筋肉が動くため、まわりの血管や神経が刺激され、脳の血流量も増える。脳の働きを活性化させ、記憶力などがよくなるといわれている。



よいかむ習慣をつけるには？

かみごたえのある食品を取り入れる



かたいもの、繊維質の多いもの、弾力があるものなど

素材の切り方を大きくする



食材を大きめに切る

よいかまない食べ方

やめよう!

- 流し食べ
- 飲み物で流し込みながらたべる
- 早食い
- 数回しかかまないで飲み込む



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、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。



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	6月19日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎②③ 7126
人権相談	6月 5日(水) 13:00～16:00		
弁護士による消費生活相談 予	6月19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	6月 4日(火) 13:30～16:30	市役所3号館	地域振興課 ☎②③ 7130
ひめじ若者サポートステーション出張相談会	6月17日(月) 10:00～13:00	総合福祉会館	地域振興課 ☎②③ 7133
知的障害者相談	6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	7月 7日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	6月 8日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	6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	6月19日(水) 7月 3日(水) 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	6月10日(月) 13:30～16:00		
ひきこもり相談	6月17日(月) 13:30～16:00		
農地相談 予	6月11日(火) 13:30～15:30		農業委員会 ☎②③ 7140
あいおいっ子悩み相談 予	6月 7日(金) 6月21日(金) 13:00～17:00		育成支援室 ☎②③ 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		
栄養相談 予	6月14日(金) 9:30～11:30		赤穂健康福祉事務所 ☎④③ 2321 ※前日までに要予約
エイズ・肝炎相談 予	6月 4日(火) 6月18日(火) 9:20～11:00		
事業所向け融資相談 予	随時		商工会議所 ☎②② 1234
新規創業相談 予			
就活セミナー 予	6月20日(木) 14:00～16:00		ハローワーク相生 ☎②② 0920

特集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト



死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所	死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
4/ 7	田中 甲子子	99	千尋町	4/25	谷口 榮	86	竜泉町
4/18	大山 昇	103	旭4丁目	4/28	松尾 貞男	93	矢野町釜出
4/21	竹本 八重子	90	若狭野町若狭野	5/ 2	見明 敬典	66	双葉1丁目
4/25	立巳 福松	80	川原町	5/ 5	合田 和子	93	古池1丁目
4/25	道下 勢津子	75	旭5丁目	5/ 9	増谷 洋一	85	千尋町

あなたの「困った」を解決します!

ミヤビ屋はどんな「困った」も即解決!

まずは相談

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的なことまで気軽に御問合せ下さい。

産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第 02806183279 号

不用品等の処分のお手伝いお任せ下さい!

地域に強い! 安心信頼!

ミヤビのクリーンアップ宣言

ゴミ運搬便

- 引越し直前・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・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

大工仕事

- ◆部屋のお掃除
- ◆キッチン・お風呂掃除
- ◆お墓のお掃除

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

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
- ◆買い物お手伝い
- ◆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

広告