

2025  
February

2

No.1165

広報

あいおい

Aioi city



# 故郷で仲間とともに 新たな一歩

～二十歳のつどい～

1月13日の成人の日に、175人が出席し、市文化会館「扶桑電通なぎさホール」で二十歳のつどいが執り行われました。

式典では、二十歳を代表して朝田乙爾さんあさだ おとじが「誓いのことば」で、社会人としての自覚と責任を述べ、松本育子さんまつもと いくこが「お礼のことば」で、周りへの感謝の気持ちを述べました。

また、アトラクションとして、恩師からのビデオレターや、様々な景品が当たる抽選会などがあり、会場は大盛況。20歳という人生の区切りに故郷相生で仲間との再会を果たした参加者たちは、それぞれの夢や目標を胸に新たな第一歩を踏み出しました。





2



1



4



3



5

- 1 2 3 4 友達との記念撮影
- 5 式典に参加している参加者の様子
- 6 誓いの言葉を述べる朝田さん
- 7 お礼の言葉を述べる松本さん



6

## 実行委員会委員のみなさん

二十歳のつどいの開催にあたり、企画や準備、当日の進行に携わり、見事成功に導きました13人の実行委員会のみなさんです。思い出に残る式典となりました。



7

問 定住促進室

☎ 7125

## あつまれ新婚さん新生活応援金

「11の鍵」事業の一つとして、新婚夫婦の新生活のスタートに要する新居の住宅費用や引越費用などを補助します。

令和6年4月1日以降に婚姻し、婚姻日において夫婦の双方またはどちらか一方の年齢が40歳未満の新婚夫婦に、婚姻を機に開始する新生活にかかる費用を補助します。3月末までにお手続きを忘れずをお願いします。

対象者	① 夫婦ともに29歳以下の世帯	② ①以外の世帯
補助金額	上限60万円	上限30万円
対象経費	<ul style="list-style-type: none"> <li>・住宅取得費（新築・購入・中古物件購入）</li> <li>・住宅賃借費（賃料、敷金、礼金、共益費、仲介手数料）</li> <li>・引越費（引越し業者または運送業者へ支払った費用）</li> <li>・リフォーム費（修繕、増築、改築、設備更新など）</li> </ul>	



※加えて、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。

## 第16代「相生みなとの女王」募集中

問 相生市観光協会

☎ 7177

相生市観光親善大使として、イベントや観光キャンペーンで相生市のPRをしていただく「相生みなとの女王」を募集します。



募集人数 1人

任期 令和7年4月1日～令和9年3月31日(2年間)

賞金・賞品 賞金5万円、旅行券10万円分  
※選考会に参加した人および推薦者には記念品を贈呈

応募資格 ・相生市もしくは相生市近郊(たつの市、赤穂市、上郡町、太子町、姫路市、佐用町または宍粟市)に在住の女性または相生市に在勤もしくは在学の女性  
・令和7年4月1日現在、満18歳以上の女性(高校生除く。)

申込 2月28日(金)17時まで ※申込書は観光協会HPからダウンロードまたは観光協会へ

## 児童手当制度のお知らせ

問 子育て元気課子育て支援係

☎ 7175

令和6年10月分(12月支給)から児童手当制度が下記のとおり改正されました。対象者にはすでにご案内しておりますが、申請手続きはお済みですか？まだの人は、令和7年3月19日(水)までに手続きをお願いします。

なお、期限を過ぎた場合は、遡及して10月分からの手当を受けることはできませんので、ご注意ください。ご不明な点は担当課までお問い合わせください。

主な変更点	
所得制限の撤廃	所得の額にかかわらず児童手当を支給
対象児童の拡充	高校生年代(平成18年4月2日生～)までの児童
第3子加算額の増額	第3子以降の支給月額が3万円
支払月の変更	年6回(偶数月)に前月までの2か月分

※第3子以降とは、大学生年齢以下(平成14年4月2日生～)の養育している子のうち、3番目以降の子をいいます。

※現在受給中で、大学生年代の児童も養育している人(第3子加算が該当)も届けが必要です。

## 所得税・市県民税の申告準備はお早めに！

問 税務課市民税係

☎ 23 7128

2月17日(月)～3月17日(月)まで下表の日程で申告の受付を行います。  
※市役所窓口では受付していません。

所得税の確定申告は、税務署(16時まで)でも受付できます。

譲渡、配当所得または青色申告は、税務署で申告してください。

確定申告は、パソコンやスマートフォンを利用した電子申告が便利です。

申告には、毎回マイナンバーの記載が必要です。マイナンバー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の身分証明書の提示が必要です。



確定申告書の作成はこちら！

場 所	実 施 日	受付時間
総合福祉会館 3階 301 研修室	2月17日(月)～ 3月17日(月)※	9時～12時 13時～15時30分
東部公民館	3月5日(水)	9時30分～12時 13時～15時
矢野公民館	3月6日(木)	9時30分～12時 13時～15時
若狭野多目的 研修センター	3月7日(金)	9時30分～12時 13時～15時

※ 3/5(水)・3/6(木)・3/7(金)  
および土・日・祝日を除く



## 乳がん・子宮がん検診の実施は3月末までです！

問 保健センター

☎ 22 7168

令和6年6月以降に受診していない人は、ぜひ受診してください。

### ● 子宮がん検診

▶ 期間 令和7年3月31日(月)まで(赤穂市民病院は3月19日(水)まで)

▶ 対象 20歳以上の女性

▶ 料金 頸部検診…2,200円 頸体部検診…3,900円

※ただし、相生市国民健康保険、後期高齢者医療加入の人は無料

### ▶ 実施医療機関

● 相生市民病院 ☎ 22 7126

● 赤穂市民病院 ☎ 0791 43 3222

● 福田レディースクリニック ☎ 0791 43 5357 (予約不要)

● 富井医院 ☎ 0791 65 2222

● 山田レディースクリニック ☎ 0791 62 1185 (予約不要)

● 半田クリニック ☎ 22 0068

● 赤穂中央病院 ☎ 0791 45 7303

● 半田産婦人科医院 ☎ 0791 52 1000

● 野村医院 ☎ 079-276-0322

● 姫路市内の医療機関

※野村医院および姫路市の医療機関で受診希望の人は事前に相生市保健センターへご連絡ください。

### ● 乳がん検診

▶ 期間 令和7年3月31日(月)まで(赤穂市民病院は3月28日(金)まで、赤穂中央病院は3月29日(土)まで)

▶ 対象 40歳以上の女性

▶ 料金 2,000円

※ただし、相生市国民健康保険、後期高齢者医療加入の人は無料

### ▶ 実施医療機関

● 半田中央病院 ☎ 22 0656

● IHI 播磨病院 ☎ 22 0380

● 相生市民病院 ☎ 22 7126

● 赤穂市民病院 ☎ 0791 43 3222

● 赤穂中央病院 ☎ 0791 45 7303

# 求人情報

必要書類を各申込先に提出してください。  
持参の場合の受付時間は、いずれも土・日・祝日を除く 8 時 30 分～ 17 時 15 分です。

職 種	会計年度任用職員			
	事務員 (パートタイム)	事務員 (市民課窓口) (パートタイム)	フロアマネージャー (パートタイム)	相談支援員 (フルタイム)
募集人数	若干名	若干名	1 人	1 人
業務内容	パソコンでの書類作成、窓口業務など	市民課市民係窓口業務など	市役所玄関における窓口案内業務	生活困窮者等に対する相談業務
勤務日時	月～金 9:00～16:00 (6 時間勤務)	月～金 ① 9:00～16:00 ② 10:00～17:00 ③ 11:00～18:00 (6 時間勤務)	月～金 ① 8:30～13:00 ② 12:45～17:15 (4 時間 30 分勤務)	月～金 8:30～17:15 (7 時間 45 分勤務)
任用期間	令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日			
受付締切	2 月 14 日(金) ただし、定員に満たない場合は募集期間を延長します。			
問合せ 申込先	総務課 ☎② 7126			

職 種	会計年度任用職員		
	清掃員 (フルタイム)	放課後児童保育指導員 (パートタイム)	放課後児童保育指導補助員 (パートタイム)
募集人数	若干名	若干名	若干名
業務内容	市内の塵芥収集、美化センターでの塵芥処理など	昼間に保護者が家にいない児童を小学校施設内の教室等において保育する業務	
勤務日時	月～金 8:15～17:00 (7 時間 45 分勤務)	授業終了時から 18:30 まで ※ただし、長期休業期間は 8:00～18:30 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)	
任用期間	令和 7 年 4 月 1 日～令和 8 年 3 月 31 日		
受付締切	2 月 14 日(金)ただし、定員に満たない場合は募集期間を延長します。	随時募集	
問合せ 申込先	総務課 ☎② 7126	生涯学習課 (扶桑電通なぎさホール) ☎② 7144	

資格要件や賃金など詳しくはこちらをご覧ください。



# お知らせ

## 暮らし

### 相生市地域公共交通計画の改定に伴うパブリック・コメント(意見募集)

問 地域振興課まちづくり推進係 ☎② 7130

2月3日(月)～3月3日(月)の期間にて相生市地域公共交通計画の改定に伴う相生市民意見提出制度(パブリック・コメント制度)を実施します。

必ず氏名・住所を明記のうえ、①郵送、②FAX、③メールのいずれかの方法で提出。様式は自由です。ただし、氏名、住所の記載がない場合は受付不可。

ご意見をいただいた人の氏名などを公表しません。また、意見に対し、直接には回答いたしません。

**提出先** ①郵送 〒678-0031  
相生市旭一丁目2番10号  
地域振興課まちづくり推進係  
②FAX 0791-23-7137  
③メール machizukuri@city.aioi.lg.jp  
※詳しくは市ホームページをご覧ください。

### 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** 3月7日(金)  
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

### 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  
火曜日から金曜日 8時30分～17時15分  
第2土曜 9時30分～16時  
※月曜日が祝日の場合は翌日 19時まで開設

**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

### 優良運転者(金正賞)のお知らせ

問 交通安全協会 ☎② 5065

**受賞条件** 相生交通安全協会に加入し、令和2年2月1日以前に金賞を受賞し、受賞後も無事故・無違反の人

**申請に必要なもの** 免許証・会員証・印鑑

**締切** 2月28日(金)

## 募集

### 相生市介護保険審議会 委員を募集します

問 長寿福祉室 ☎② 7124

**業務内容** 介護保険の事業計画やサービスの内容などについての審議

**応募資格** 以下の条件で会議(平日)に出席し、意見を述べていただける人

① 40歳以上64歳未満の市内在住者

② 20歳以上の市内在住者

**定員** ①②各1人

**応募方法** 2月28日(金)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業を明記のうえ、応募動機と介護保険制度のあり方への考えを800字程度のレポート(様式自由・返却不可)にまとめ、長寿福祉室へ提出  
※郵送可

### 令和7年度金ヶ崎学園大学 受講生募集

問 生涯学習課 ☎② 7144

**対象** 市内に住所を有する60歳以上の人  
(当該年度中に60歳となる人を含む。)

**内容** 教養講座と専門講座  
(園芸・保健体育・歴史からコースを1つ選択)

**開催日** 毎月1～2回 年18回  
※5月14日(水)開講式、3月14日(土)修了式

**受講料** (年間) 3,500円

**定員** 90人(園芸・保健体育・歴史コース各30人)  
※2か年受講し修了した人は、聴講生として受講可

**申込期間** 4月4日(金)～7日(月)

### 西播建設高等技能学校受講生募集

☎西播建設高等技能学校 ☎0791-62-1950  
兵庫県知事が認定する職業訓練事業・養成訓練  
(木造建築科)の受講生を募集します。

**対象者** 建築に興味のある人、求職中の人

**申込期限** 4月18日(金)まで  
※訓練期間や授業料など、詳細はお問い  
合わせください。

### 催し・講座

#### 金ヶ崎学園大学 第18回学園祭

☎生涯学習課 ☎237144

**日時** 2月15日(土) 13時30分～15時30分

**場所** 扶桑電通なぎさホール大ホール

**テーマ** 「学びと生きがい  
～みんな一緒にわいわい! がやがや!～」

**内容** 各期生、同好会、有志などが心を一つに、  
1年間の学びを、歌や踊りを交え表現します。  
※同好会活動状況パネルも同時展示  
※どなたでも参加可能

#### 史跡めぐり・歴史講座

☎歴史民俗資料館 ☎232961

##### ①史跡めぐり

**日時** 3月8日(土) 13時市役所玄関前出発

**内容** 市内の史跡めぐり

**コース** 市役所 → 歴史民俗資料館 → 壺根古墳群  
→ 濱本家住宅(内部見学) → 野瀬賀茂神社・  
野瀬古墳群 → 市役所(16時帰着予定)

**持ち物** 水筒

**定員** 15人(要申込)

##### ②歴史講座「フォーカス あいおいと西播磨の歴史Ⅳ」

**日時** 3月15日(土) 10時30分～12時

**場所** 相生市立図書館3階視聴覚室

**講師** 桑本 健一(相生市立歴史民俗資料館)

**テーマ** 万葉歌碑とあいおい

**定員** 20人(要申込)

##### ①②共通申込

2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)

### 生きがいセミナー・同好会 に参加しませんか

☎生きがい交流センター ☎22777

**対象** 市内在住で60歳以上の人 ※新規優先

**場所** 生きがい交流センター

**参加費** 無料(材料費など自己負担あり)

**申込** 3月2日(日)9時から生きがい交流センターへ  
先着順 ※電話申込は不可  
※セミナーの内容などはお問い合わせくだ  
さい。

### 「ふるさとの風景絵画コンクール」 優秀作品の展示

☎光都土地改良センター農村計画課 ☎2215

**日時** 2月12日(水)13時～2月17日(月)12時

**場所** 扶桑電通なぎさホール

**内容** 西播磨県民局管内の小・中学生・高校生を対  
象に募集した「ふるさとの風景絵画コンク  
ール」において、10月7、9日に審査会が開催  
され、優秀作品22点が決定しました。  
その他の市町の展示期間など詳細について  
は、光都土地改良センター農村計画課にお問  
い合わせください。

### 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 ☎224050

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  
介護員資格を持っている人も歓迎

**日時** 2月10日(月) 13時30分

**場所** 相生シルバー人材センター2階会議室

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 ☎ 23 5151

【子ども劇場】  
音楽会

**対象** どなたでも  
**日時** 2月8日(土) 11時～11時30分  
**場所** 図書館3階 視聴覚室  
**内容** 「♪ならしてあそぼう 冬のガチャガチャコンサート♪」  
 ※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** 2月16日(日) 14時～15時  
**場所** 図書館3階 視聴覚室  
**定員** 20人  
**内容** 絵本・児童書について語り合しましょう。大人が読んで心にも響く本も含め、司書が解説します。

【生涯学習講座】  
手話で遊ぼう@図書館

**対象** どなたでも ※要申込  
**日時** 2月23日(日・祝) 14時～15時30分  
**場所** 図書館3階 視聴覚室  
**定員** 20人  
**講師** 手話サークルこすもす  
**内容** ろう者(耳が聞こえない人)の大切な言葉、手話をゲームや歌で楽しみながら学んでみませんか?手話に親しむ入門講座です。

【子ども劇場】  
トーンチャイム

**対象** どなたでも  
**日時** 3月1日(土) 11時～11時30分  
**場所** 図書館3階 視聴覚室  
**内容** 「はるのひコンサート」  
 ※子ども劇場スタンプ対象イベント

【子ども劇場】  
おはなし会

**対象** どなたでも  
**日時** 3月2日(日) 11時～11時30分  
**場所** 図書館3階 えほんのへや他  
**内容** 『ちいさなねこ』『ねずみのすもう』他  
 ※子ども劇場スタンプ対象イベント

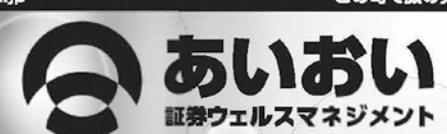
## スポーツ

問 体育振興課 ☎ 23 7170

相生ロータリークラブカップ  
ポッチャ大会

**対象** 市内在住、在学または在勤の人(小学生以上)  
**日時** 3月1日(土) 9時～  
**場所** 相生市立市民体育館  
**内容** ①チーム戦(3人1組) ※原則3人で競技  
 ②1試合4エンド  
 ③リーグ戦およびトーナメント  
 ※②③は参加チーム数により変更の場合あり  
**参加費** 1,500円/チーム  
 ※2月20日(木)以降のキャンセルは返金不可  
**申込** 2月14日(金)までに申込書に参加費を添えて市民体育館まで

aioi-swmm.jp この町で顔の見えるお付き合い



**あいおい**  
証券ウェルスマネジメント

あなたの大切な資産形成・資産運用を  
歩みに合わせてサポート

■ 本 社 相生市大石町4番25号 / TEL.0791-22-0654  
 ■ 赤穂営業所 赤穂市中広980 / TEL.0791-42-0456

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

## スポーツ

☎ 体育振興課 ☎ 7170

### JAあいおいカップ 相生市民春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** 3月7日(金) 9時開会式  
 (雨天の場合は3月14日(金))  
**場所** 相生スポーツセンター  
**内容** 個人戦16ホールストロークプレイ  
**参加費** 500円/人  
 ※2月28日(金)以降のキャンセルは返金不可  
**申込** 2月20日(木)までに申込書に参加費を添えて  
 市民体育館まで

### 相生市親善あそぼうる大会

**対象** 登録チームおよび市内外・近隣府県在籍チーム  
**日時** 3月16日(日) 9時～  
**場所** 市民体育館  
**部門** ①女性フリーの部(中学生以上)  
 ②男性フリーの部(中学生以上)  
 ③ファミリーの部  
 (大人男女各1人と小学生2人)  
**参加費** 3,500円/チーム  
 (ファミリー、中学生チーム、相生市あそ  
 ぼうる委員会登録チームは2,500円)  
**申込** 2月28日(金)までに申込書に参加費を添えて  
 市民体育館まで  
**夜間教室** 大会参加予定チーム、その他初心者  
 の人を対象に無料で夜間教室を実施して  
 います。

### 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2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
東部 ☎ 7804	2月28日(金)まで 9時～17時 (最終日15時まで)	定期講座 「リアルな鉛筆 画教室」作品展	—	定期講座「リアルな鉛筆画教室」の講師と 受講者の作品を展示 1階ロビーに鉛筆画作品展(展示中)
矢野 ☎ 0002	2月22日(土) 9時30分～11時	子ども卓球教室	8人	卓球を楽しむ(小学生3年生以上) ※ラケットがあれば持参してください
若狭野 ☎ 0001	2月20日(木) 10時～11時30分	音楽で楽しく フレイル予防	20人	「音楽で楽しく歌って動いて元気にフレイル 予防をしよう」 対象：大人 持ち物：水分

## 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  
 YST21 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～

☎<sup>23</sup> 7118

桔梗かつ子展

- 日時 第一部 3月10日(月)まで  
第二部 3月12日(水)  
～5月5日(月)
- 場所 2階展示コーナー

令和7年度友の会会員募集中  
有効期間

入会日～令和8年3月31日

会員区分

- 個人会員 1,000円
- ファミリー会員 2,000円
- グループ会員 4,000円

なぎさ寄席

- 日時 2月8日(土) 14時開演
- 料金 700円

相生市ゆかりの音楽家による  
なぎさコンサート

- 日時 3月2日(日) 14時開演
- 料金 友の会 700円  
一般 1,000円

会員還元なぎさシネマ  
「九十歳。何がめでたい」

- 日時 3月24日(月)  
① 10時～ ② 14時～
- 料金 大人 800円  
中学生以下 500円  
※友の会還元上映

..... 休館日情報 .....

2/4(火)・11(火)・18(火)・19(水)・25(火)・26(水)

手話を知ろう

鳥

指先を前に向けた右手  
2指を口元に置き、指  
を開閉する。



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎<sup>23</sup> 7152

- ◆固定資産税(4期)
- ◆国民健康保険税(8期)
- ◆後期高齢者医療保険料(8期)
- ◆介護保険料(6期)

納期限：2月28日(金)

※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12月末現在>

( ) は先月比

- 世帯数 12,999 世帯 (+8)
- 人口 27,058 人 (-7)  
男 13,112 人 (-1)  
女 13,946 人 (-6)

出生 7人 死亡 37人  
転入 67人 転出 44人

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

2月	1～10日	(有)小林水道工業所	☎ <sup>22</sup> 0734
	11～20日	テラモトコンストラクション(株)	夜☎ 080-2536-8027 昼☎ <sup>24</sup> 0066
	21～28日	(株)山陽設備工業所	☎ <sup>23</sup> 7888
3月	1～10日	赤松設備工業(株)	☎ <sup>23</sup> 4121

(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)

2月	2日(日)	佐藤泌尿器科	☎ <sup>56</sup> 6345
	9日(日)	しんりゅうクリニック	☎ <sup>56</sup> 6287
	11日(火)	瞳クリニック	☎ <sup>23</sup> 7837
	16日(日)	尾崎内科クリニック	☎ <sup>24</sup> 7070
	23日(日)	IHI 播磨病院	☎ <sup>22</sup> 0380
3月	24日(月)	相生市民病院	☎ <sup>22</sup> 7126
	2日(日)	魚橋病院	☎ <sup>28</sup> 1395

(注) 9時から17時までで急病患者に限ります。

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 2025.3.15 ㈱あいおいアควアボリス	 <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 (コピー等不可) 有効期限 2025.3.15 ㈱あいおいアควアボリス	 <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 (コピー等不可) 有効期限 2025.3.15 ㈱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

ツナの白菜サラダ柚子風味

料理作成：相生市いずみ会



(1人分)  
エネルギー 42.5kcal  
食塩相当量 1.0g  
調理時間 5分

野菜を食べよう

白菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれており、免疫力アップや腸内環境を整えるなどの効果が期待できます。ゆずに含まれるクエン酸は、疲労の蓄積を抑え、疲労を回復させる効果があります。

動画はこちら



- 材料 (2人分)**
- 白菜・・・2枚 ツナ・・・1/4缶
  - ゆずの皮(せん切り)・・・1個分
  - (a)
  - ゆずのしぼり汁・・・大さじ2
  - しょうゆ・・・大さじ1弱 砂糖・・・小さじ1/2

- 作り方**
- ゆずの皮をむき、せん切りにし、ゆずは横半分に切ってネット(目の細かいもの)へ入れて絞る。
  - 白菜は葉と芯に分けて切り、芯の部分は4cmの長さのせん切り、葉の部分は一口大に切る。
  - ボウルにaを入れてよく混ぜ、白菜、ツナ、ゆずの皮を加えて混ぜる。

● cooking point ●

ゆずは、ネット(目の細かいもの)に入れてしぼると簡単にしぼることができます。  
白菜に含まれるビタミンミネラルは、水に流出しやすい栄養素です。生のまま食べるか、煮汁ごといただく鍋物やスープなどのメニューがおすすめです。

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 (R5年6月・7月生) 2月6日(木) 9:00～受付
- ◆3歳児健康診査 (R3年7月・8月生) 2月13日(木) 13:00～受付
- ◆10か月児相談 (R6年4月・5月生) 3月4日(火) 9:00～受付

親子でスマイル



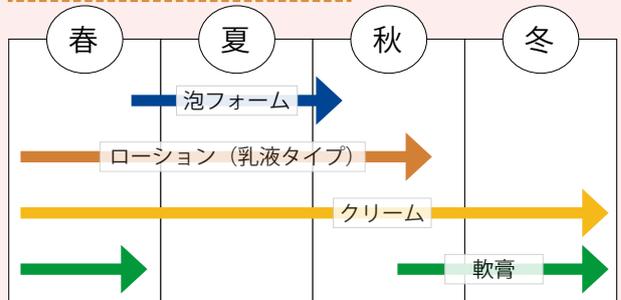
冬のスキンケア ～保湿剤の使い方～

大人も子どもも乾燥が気になる冬  
保湿剤の正しい使い方を知っていますか？

保湿剤の種類



季節による使い分け



保湿剤の量

塗る量が足りないと効果が半減します

クリーム・軟膏  
人差し指の先端から第一関節までの量



大人の両手の大きさをくらい塗ることができます



ローション  
1円玉大の量



擦り込むよりも、押し塗りが効果的



厚みの目安は  
ティッシュがくっつくくらい、しっかりと



タイミングは  
1日2回、朝とお風呂上がりが最適です

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



- 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。
- 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。
- 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 ☎：要予約

相談名	日時	場所	問い合わせ
行政相談	2月19日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎③ 7126
人権相談	2月12日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 ☎	2月18日(火) 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 ☎	3月4日(火) 13:30～16:20	市役所3号館	地域振興課 ☎③ 7130
ひめじ若者サポートステーション出張相談会 ☎	2月17日(月) 10:00～13:00	総合福祉会館	地域振興課 ☎③ 7133
知的障害者相談	2月27日(水) 9:30～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎② 7167
身体障害者相談	3月2日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	2月8日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	2月28日(金) 13:30～15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター ☎③ 7260
弁護士による法律相談 ☎	2月19日(水) 3月5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	2月10日(月) 13:30～16:00		
ひきこもり相談	2月17日(月) 13:30～16:00		
農地相談 ☎	2月12日(水) 13:30～15:30		農業委員会 ☎③ 7140
臨床心理士による あいおいっ子悩み相談 ☎	2月21日(金) 13:00～17:00	教育支援センター・育成支援室 ☎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		
栄養相談 ☎	2月14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 ☎	2月4日(火) 2月18日(火) 9:20～11:00		
事業所向け融資相談 ☎	2月7日(金) 13:00～16:00	商工会議所 ☎② 1234	
労務・社会保険・助成金相談 ☎	2月13日(水) 13:00～16:00		
税務相談 ☎	2月27日(水) 3月6日(水) 10:00～16:00		
司法書士による法律相談 ☎	3月4日(火) 13:00～16:00		
就活セミナー ☎	2月20日(水) 14:00～16:00		ハローワーク相生 ☎② 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
12/11	いししか かつひで 石坂 勝英	81	那波野2丁目	1/6	あかし かずや 明石 和也	89	垣内町
12/31	おだ ひさこ 土井 久子	96	若狭野町下土井	1/7	おだ あきら 尾田 明	87	千尋町
1/2	きょう じゅかく 京 寿学	72	向陽台	1/10	やすはら けいこ 安原 慶子	84	相生5丁目
1/3	いの のりひと 猪野 則人	82	千尋町	1/10	まえだ え 前田 すみゑ	94	那波西本町
1/3	こばやし たかこ 小林 孝子	77	佐方3丁目	1/12	うつみ まさき 内海 雅喜	88	那波本町
1/4	おおやしき のりこ 大屋敷 典子	88	那波西本町				

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

**不用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

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

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**

## フォト

### もったいないからありがとうへ

扶桑電通なぎさホールで2024くらしの生活展が開催されました。今回から新設された「制服リユース譲渡会」や「フードドライブ&フードバンク相生」など、「もったいないからありがとうへ」をテーマに開催され、幅広い世代の方々に賑わいました。



12/7

12/8



### 交通安全のために

連合兵庫西部地域協議会による横断旗贈呈式が行われました。連合兵庫西部地域協議会が、未来ある子どもたちを交通事故から守ることを目的に、こくみん共済coopと連携し、横断旗寄贈の取り組みを行っているものです。いただいた横断旗100本は交通事故防止のため、有効に活用します。

### 仲間へタスキを

IHIふれあい広場で「第37回相生湾チビ子駅伝競走大会」と「第3回相生湾ロードレース記録会」が行われました。チビ子駅伝では、チームみんなで声を掛け、励まし合いながらゴールまでタスキを繋ぎました。



12/8

12/11



### 夢を持つことの大切さ

双葉中学校の卒業生で元プロバスケットボール選手の松崎賢人さんによる講演会が行われました。

松崎さんは学生時代からプロ生活までの自らの経験を基に、「何でもいいから夢を持って、夢に向かって頑張ってほしい」と後輩たちにエールを送りました。



12/20



### みんなで万博に行こう！！

株式会社IHI相生事業所より地域貢献の一環として、「大阪・関西万博入場チケット(1日券)」が2,000人分寄贈されました。チケットは、令和7年度市立小・中学校児童生徒および市内在住特別支援学校小中学生に、12月中旬に配布されました。株式会社IHIは大阪・関西万博における「フューチャーライフ万博・未来の都市」のパビリオンの中で、「環境・エネルギー」をテーマに展示します。

### 地域の安心・安全のために

消防団第11分団車庫の建替工事が完成し、竣工式が行われました。竣工式には、地域住民の人たちが多数参加し、消防団主催による餅まきも行われ、盛大な門出となりました。若狭野町野々・八洞・寺田・出を管轄する重要な防災拠点として、また、市民の方々に安心を与える場所として、未永く活用していきます。

12/21



12/22



### 買える！食べられる！農林業祭

扶桑電通なぎさホールの屋内外で農林業祭が行われました。屋内では、市内の若手農家・担い手農家の新鮮野菜やイチゴ、新米などの直売のほか、屋外では、かあちゃんず特製の豚汁やぜんざいなどが販売され、大変にぎわいました。空くじなしの大抽選会には長蛇の列ができ、特等を当てた人には、相生産の新米10kgが贈られました。

### まちの安心・安全のために

扶桑電通なぎさホールで「令和7年相生市消防出初式」が行われました。第1部では、市長表彰・消防団長表彰が行われました。また、相生市いずみ会による豚汁の提供があり、訪れた人たちの身体を温めました。那波中学校・双葉中学校吹奏楽部の合同演奏と、芸能集団「野華」による太鼓演奏が第2部で行われ、ペーロン海館付近護岸での、消防団による一斉放水は観客を盛り上げました。

1/12





そうすけくん (R3.7.28 生)  
ないとう  
内藤さん (ひかりが丘)

食べること、乗り物が大好き♡  
お姉ちゃんとなかよく、大きくなってね!

かほちゃん (R4.7.30 生)  
いのべ  
射延さん (若狭野町野々)

我が家のわんぱく娘です(^^)  
みんなを笑顔にするような人になってね!

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(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、市公式LINE・メール・郵送・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)



## MyDream



はせがわ かほ  
長谷川 夏穂さん (双葉小6年)

## 未来の助産師

私は、赤ちゃんが好きで、将来の夢は助産師になることです。  
助産師は、妊娠から出産、育児に至るまで母子の健康を支え、赤ちゃんをとりあげる仕事です。この世に生まれてくるその瞬間を手助けできるなんて幸せなことだと思い、「そんな素敵な仕事をしたい!」と思いました。しかし、赤ちゃんは、必ず無事に生まれてくるとは限らないと知りました。幸せなことばかりではなく辛く悲しみもある仕事だと気づきました。お母さんのおなかの中に赤ちゃんは十月十日います。赤ちゃんが生まれてくるまで、お母さんも身体だけでなく、心にも変化があると思うので、私は、お母さんの心の支えになり、信頼される助産師になりたいです。  
夢に向かって今私にできることは、人とのコミュニケーションをとることを大切に、ちょっとした変化にも気づき、相手の気持ちに寄りそうことのできるような人になることです。そして、将来、助産師としてがんばりたいです。

相生市の情報や魅力を発信中!

市公式LINE



Instagram



## おすすめの児童書

『まゆとおに』 富安陽子/文 降矢なな/絵

北のお山に住んでいる、のっぽのやまんばとその娘まゆ。ある日まゆは、雑木林の奥でとんでもなく大きな鬼に出会います。鬼はまゆを煮て食べようとお湯を沸かし始めます。そうとは知らないまゆは…。  
天真爛漫で素直なまゆは、やまんばの娘らしくとてつもない怪力の持ち主。そんなまゆと、まゆを食べようと奮闘する鬼のやりとりが愉快なお話です。「やまんばのむすめまゆのおはなし」シリーズの第1作目。



発行/相生市企画広報課秘書広報係  
〒678-8585  
兵庫県相生市旭一丁目1番3号

☎0791 23 7123 FAX 0791 23 7161  
Eメール: koho@city.aioi.lg.jp  
HPアドレス: https://www.city.aioi.lg.jp/

ホームページ  
は、ごちそう

