

お知らせ

暮らし

相生市パートナーシップ制度

問 総務課総務係 ☎ 7126

誰もが人生のパートナーと協力しながら、安心して暮らせる環境づくりを目指して、令和7年4月1日から「相生市パートナーシップ制度」を開始します。この制度は、互いを人生のパートナーとし、日常生活において継続的に協力し合うことを約した関係にある二人が、市に届出し、市がその届出を受理したことを公に証明する制度です。

※本制度は、法律上の婚姻とは異なり、法的な効力（相続・税金の控除など）が生じるものではありません。

※届出者の戸籍上の性別や性的指向、ジェンダーアイデンティティは問いません。

詳しい届出の要件やお手続きについては、担当課にお問合せください。

住宅の耐震化を！

問 都市整備課都市政策係 ☎ 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。

●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100万円）
 - ・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100万円）

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
相生市住宅耐震改修促進事業 9月末

車検用納税証明書の送付廃止

問 徴収対策室 ☎ 7152

現在、軽自動車税納付確認システム（軽JNK S）の運用開始に伴い、三輪以上の軽自動車は車検用納税証明書の提示が原則不要となっています。

令和7年4月から、新たに二輪の小型自動車も軽JNK Sが適用されますので、令和7年度から全ての車種の車検用納税証明書の送付を廃止します。

納付直後（納付から2～3週間程度）や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。

西播磨レインボーカード終了

問 長寿福祉室 ☎ 7124

西播磨レインボーカードの利用は、令和6年度末で終了しました。

※西播磨レインボーカードをお持ちの人は、お手続きをお掛けしますが破棄してください。

令和7年度から優待対象施設などが変わります。

※優待利用を受ける際は、施設利用時にマイナンバーカードなど年齢が確認できる本人確認書類を持参してください。

※優待対象施設や対象日などの詳しい内容は、下記のウェブサイトをご確認ください。

<https://www.city.himeji.lg.jp/kurashi/00000029910.html>

高額療養費の支給

問 市民課国保年金係 ☎ 7154

相生市の国民健康保険に加入の世帯で、令和7年4月（令和7年1月診療分）以降に、同じ月内の医療費の自己負担額が高額になった場合、高額療養費支給申請についての通知文を送付します。申請をいただくと約3か月後に、自己負担限度額を超えた分を高額療養費として支給します。

なお、70歳未満の人と70歳以上75歳未満の人では、自己負担限度額が異なります。

申請に必要なもの

通知文、世帯主名義の通帳、運転免許証などの本人確認ができるもの

※令和6年12月診療分までを申請される場合または食事代の差額支給申請をする場合は領収書（原本）が必要です。

国民健康保険の届出

問 市民課国保年金係 ☎②③ 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の資格確認書または資格情報のお知らせなどをお持ちください。

児童扶養手当額・特別児童扶養手当額の改定

問 子育て元気課子育て支援係 ☎②② 7175

4月から手当額が変わりました。

	令和7年3月まで	令和7年4月から
特別児童扶養手当	(1級) 55,350円 (2級) 36,860円	(1級) 56,800円 (2級) 37,830円
児童扶養手当	45,500円 ～10,740円 (第2子以降加算額) 10,750円 ～5,380円	46,690円 ～11,010円 (第2子以降加算額) 11,030円 ～5,520円

子どもの予防接種は計画的に

問 こども家庭センター ☎②② 7156

市では、予防接種法に基づき、定期予防接種を実施しています。接種期間が短いものもありますので、親子健康手帳で確認し、早めに接種しましょう。

●接種上の注意点

アレルギーや基礎疾患などで市外医療機関での接種が必要な人は、依頼書を発行しますので必ず事前にご連絡ください。

※詳しくは、相生市民カレンダー P27～28 またはホームページをご覧ください。

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

羅漢の里コテージ・ふるさと交流館 施設利用申込み受付

問 農林水産課 ☎②③ 7156

羅漢の里(コテージ・テント村)・ふるさと交流館の、7月21日(月・祝)～8月31日(日)の利用に限り、次のとおり申込みを受け付けます。

時期 4月15日(火)9時から

※電話申込みは4月20日(日)から

申込方法 利用料金を添えて、各施設窓口へ

問合せ 羅漢の里管理事務所 ☎②⑨ 0900
ふるさと交流館 ☎②⑨ 1010

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 ☎②② 4050

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 4月8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

募 集

小学校「放課後子ども教室」教育活動サポーター

問 生涯学習課 ☎②③ 7144

放課後に子ども教室で、宿題の習慣づけや、一緒に遊んだり、安全に過ごせるよう見守ってくれたりす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720円～900円)



広告

相生市陸本町4-33 ☎22-1219

★毎週日曜日 祝日定休
★営業時間
12:00～14:00
17:00～22:00

催し・講座

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 ☎ 0791-72-7294
成年後見制度（任意後見制度を含む）に経験豊富な専門職による巡回相談です。

日時 4月15日(火) 14時～16時
(1件につき30分程度)

場所 総合福祉会館3階 302研修室

相談員 弁護士 料金 無料

※予約制のため、相談日の1週間前（休日の場合はその前日）までに予約が必要です。

史跡めぐり・歴史講座

問 歴史民俗資料館 ☎ 23 2961

①史跡めぐり

日時 5月10日(土) 9時30分市役所玄関前出発

内容 市内・たつの市史跡めぐり

コース 市役所→歴史民俗資料館→陸道標→片島宿跡周辺(本陣跡・了福寺など)→正條宿跡周辺(本陣跡・浄栄寺・渡場跡など)→市役所(12時30分帰着予定)

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Ⅴ」

日時 5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

講師 義則 敏彦(たつの市教育委員会)

テーマ 髯崎石工集団と西播磨の石造物

定員 20人(要申込)

①②共通申込

4月8日(火)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)

傾聴ボランティア入門講座

問 社会福祉協議会 ☎ 23 2666

日時 ① 4月24日(木) 10時～16時
② 4月30日(水) 10時～16時
③ 5月7日(水)～30日(金)のうち1日 ※体験

場所 ①② 総合福祉会館301研修室
③ 市内福祉施設

定員 20人 参加費 無料

募集締切 4月18日(金)

図書館通信

問 図書館 ☎ 23 5151

きまぐれ読書サロン

対象 どなたでも

日時 4月20日(日) 14時～15時

場所 図書館3階 視聴覚室

内容 こんな本があったんだ！掘り出し本みつけ

リサイクルフェア

対象 どなたでも

日時 5月3日(土)～4日(日)9時～19時(4日は17時まで)

場所 図書館3階 視聴覚室

内容 保存期間を終えた新聞・雑誌を無料でお持ち帰りいただけます。

※3日(土)・雑誌は1人20冊まで

4日(日)・ご自由にお持ち帰りください。

【工作ライブラリー】
やさしいdeアート

対象 どなたでも

日時 5月5日(月・祝)10時30分～16時 人数 30人程度

場所 図書館3階 視聴覚室

内容 野菜スタンプを使ったアート作品を作ります。

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

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

スポーツ

☎ 体育振興課 ☎ 23 7170

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(木) 9時開会式
(雨天の場合は5月9日(金))

場所 相生スポーツセンター

内容 団体戦(3人1組)
16ホールストロークプレイ

参加費 500円/人

申込 4月21日(月)17時までに申込書に参加費を添えて市民体育館まで



相生市ジュニア陸上競技記録会

対象 市内小学生1～6年生および相生市陸協登録者

日時 5月17日(土) 受付8時～ 競技開始8時30分
※雨天翌日順延

場所 相生市スポーツセンター

内容 【トラック種目記録測定】
100m・800m・1500m・80mハードル
【フィールド種目記録測定】
走幅跳・走高跳・ジャベボール投げ
※種目により学年制限あり

参加費 500円/人

申込 4月10日(木)から28日(月)までに申込書に参加費を添えて市民体育館まで

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。申込み4月4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 ☎ 23 7153	4月16日、5月21日、 6月18日、7月16日、 8月20日 ※いずれも第3水曜日 13時30分～15時	音楽を使った フレイル予防講座 (全5回)	20人	音楽で心も身体もリフレッシュしよう！ 対象：大人 受講料：無料
	4月18日、5月16日、 6月20日、7月18日、 8月22日 ※いずれも第3金曜日 10時～11時30分	ふるさと散歩 「ここ掘れワンワン」 (全5回)	15人	ふるさとの歴史を語り、史跡を深掘りする 対象：大人 受講料：無料
矢野 ☎ 29 0002	4月11日、5月9日、 6月13日、7月11日、 9月12日 ※いずれも第2金曜日 10時～11時30分	安眠ヨガ (全5回)	15人	簡単に緩やかなストレッチ運動で体をほぐし、 熟睡できる健康な体づくりをする。 持ち物：動ける服装、水分(あれば5本指ソックス、 バスタオルかヨガマット) 講師：三輪よし子先生
若狭野 ☎ 28 0001	4月25日、5月23日、 6月27日、7月25日、 8月22日(すべて金曜) 9時30分～11時30分	絵てがみ教室 (全5回)	15人	「絵てがみでアイデア豊かな作品をつくろう」 対象：大人 ※準備物は適宜お知らせします (初回は、鉛筆4B、絵の具、ハガキ)
	5月14日、5月21日、 5月28日、6月4日、 6月11日(すべて水曜) 13時30分～16時	アートフラワー 基礎教室 (全5回)	12人	作品名：リース(5種類の植物) 持ち物：ハサミ(布、ワイヤー用)、ボンド、竹串、 ピンセット、目打ち、台ふきん、新聞紙、空箱 材料費：1,000円 ※5回連続で参加できる人

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

なぎさライブ

- 日時 4月12日(土) 18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 ひらりーず+, たつのケーナ会
- 内容 ケーナ演奏
- 料金 無料

閉館時間変更のお知らせ

これまで22時に閉館していましたが、夜間の利用がない日は18時に閉館します。

施設利用の申込は前日までに済ませてください。当日夜間の施設利用状況は、なぎさホールのホームページを確認するか、お問合せください。

人形劇団クラルテ パンどろぼう

- 日時 6月1日(日) 14時～
※全席指定
- 料金 友の会 大人1,500円
小学生以下500円
一般 大人2,000円
小学生以下500円

..... 休館日情報
4/1(火)・8(火)・15(火)・16(水)・22(火)・29(火・祝)

手話を知ろう

犬

両手親指をこめかみにつけ、伸ばした4指を折り曲げる



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎²³ 7152

◆介護保険料(1期)

納期限：4月30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。

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

4月	1～10日	(株)山陽設備工業所	☎ ²³ 7888
	11～20日	赤松設備工業(株)	☎ ²³ 4121
	21～30日	三業(株)	☎ ²² 5129
5月	1～10日	(有)小林水道工業所	☎ ²² 0734

(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)

4月	6日(日)	みどりクリニック	☎ ⁵⁶ 6330
	13日(日)	ノア整形外科クリニック	☎ ⁵⁶ 5700
	20日(日)	相生市民病院	☎ ²² 7126
	27日(日)	佐藤泌尿器科	☎ ⁵⁶ 6345
5月	29日(火)	尾崎内科クリニック	☎ ²⁴ 7070
	3日(土)	はぎの内科クリニック	☎ ²⁴ 3333
	4日(日)	魚橋病院	☎ ²⁸ 1395
	5日(月)	半田中央病院	☎ ²² 0656
	6日(火)	瞳クリニック	☎ ²³ 7837

(注) 9時から17時までで急病患者に限ります。

市の人口・世帯数

<令和7年2月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,991 世帯 (7)
- 人口 26,982 人 (-27)
男 13,089 人 (-10)
女 13,893 人 (-17)

出生 10 人 死亡 33 人
転入 65 人 転出 69 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 2025.5.15 ㈱あいおいアควアボリス	 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 2025.5.15 ㈱あいおいアควアボリス	 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 2025.5.15 ㈱あいおいアควアボリス	 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 2025.5.15 ㈱あいおいアควアボリス	 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 2025.5.15 ㈱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 限りませ (コピー等不可) 有効期限 2025.5.15 ㈱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 限りませ (コピー等不可) 有効期限 2025.5.15 ㈱あいおいアควアボリス
---	---	---	---	---	--	--

相生市の特産品
を食べよう！

簡単 おうちごはんレシピ ゆず味噌のかりもちチーズ焼き

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

今月から、相生市の特産品を使った料理や市内の学校給食献立などを紹介します。ぜひ活用し、郷土愛を育みましょう♪

動画はこちら



材料 (2人分)

お好み焼き粉 ……50g 水 ……80cc
切り餅(しゃぶしゃぶ用)…1枚
ピザ用チーズ(減塩)…80g
ゆず味噌 ……6g 油 ……適量
パセリ ……適量

【作り方】

- ① お好み焼き粉に分量の水を混ぜ入れて、生地を作る。
- ② 熱したフライパンに油を薄く引き、生地を薄く丸く伸ばす。
- ③ ②の上にゆずみそをのせ、小さく手でちぎった切り餅ものをせる。その上にピザ用チーズをのせ1分程度焼く。
- ④ ③をひっくり返して1～2分焼き、こんがり焦げ目がついたら器に盛り、パセリをのせて出来上がり。

● cooking point ●

食と農を守るかあちゃんずのゆず味噌を使用した一品。ゆず味噌を生姜入りのゆず味噌にしても、ふわっと生姜のかおりがしておいしいよ。

ピザ用チーズは塩分が多いので、減塩チーズがおすすめです。

乳幼児健診

問 こども家庭センター ☎ 7156

◆1歳6か月児健康診査
(R5年8月・9月生)
4月10日(木) 9:00～受付

◆3歳児健康診査
(R3年9月・10月生)
4月24日(木) 13:00～受付

親子でスマイル



春です🌸夜明けが早くなって、日中の活動を見直してみるのにいい季節です。みなさんは、意識して太陽の光を浴びていますか？

朝日を浴びよう！

朝日を浴びると、光の情報が目から脳へ届けられ、体内の3つのスイッチが押されます。

スイッチ1

睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌がストップ。脳が目覚め、眠気が覚めていきます。

スイッチ2

幸せホルモン「セロトニン」が分泌。精神を安定させ、日中の活動をスムーズにします。

スイッチ3

朝日を浴びてから約15時間後に、睡眠ホルモン「メラトニン」が分泌。「睡眠予約」のスイッチが入ります。

例えば、7時に朝日を浴びると、15時間後の夜10時頃に眠くなるよ。夜型にずれやすい体内時計が、朝リセットされることで、睡眠のリズムが整うね。早起きしないといけない日は、夜早く寝るより、前の日の朝、早起きをしておくといいね♥



日光浴をしよう！

ビタミンは、人が生きていく上で欠かせない物質で、バランス良く食べることで得られます。ただビタミンDは、食事からとるだけでなく、紫外線にあたることで体内で合成できるビタミンです。過度に紫外線対策する人や屋内時間が長い人などが増えている今、私たちはビタミンD不足とされています。

太陽のビタミン「ビタミンD」のすざい働き！

骨を丈夫にする

免疫力アップ

うつ予防

がん予防

筋力アップ

糖尿病予防



もちろん紫外線は、シミやしわなどの原因になるので、浴びすぎには気をつけてね。季節や場所によっても違うけれど、15～30分を目安にね。散歩や季節ごとの行楽を意識して行えば、楽しみながら日光浴ができるね♥



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	4月16日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎②③ 7126
人権相談	4月9日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 予	4月17日(水) 10:00～12:00	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	5月13日(火) 13:30～16:20	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 予	4月21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	4月24日(水) 9:30～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎②② 7167
身体障害者相談	5月4日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	4月12日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	4月25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	4月16日(水) 5月7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	4月14日(月) 13:30～16:00		
農地相談 予	4月8日(火) 13:30～15:30		農業委員会 ☎②③ 7140
臨床心理士による あいおいっ子悩み相談 予	4月25日(金) 13:00～17:00	教育支援センター・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	4月11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	4月15日(火) 9:20～11:00	同上	
事業所向け融資相談 予	4月4日(金) 13:00～16:00	商工会議所 ☎②② 1234	
就活セミナー 予	4月17日(水) 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
2/9	津田 みゑ子	94	栄町	2/22	富山 照美	97	矢野町二木
2/11	谷川 芳美	86	矢野町小河	3/7	鈴木 潤二	85	汐見台
2/14	福井 富恵	96	若狭野町野々	3/11	早志 範雄	87	緑ヶ丘4丁目
2/16	土井 久美子	96	古池本町	3/12	高橋 堅太郎	82	緑ヶ丘3丁目

あなたの「困った」を解決します!

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。

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

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