

求人募集

正規市職員を募集します！

申込手続(提出書類)や受験資格など、詳しくは市ホームページまたは下記問い合わせ先へ

職種	採用予定人数	学歴	受験資格	1次試験科目
①事務職C(障害者)	1人程度	大学卒 短大卒 高校卒	令和8年4月1日における満年齢が40歳までの人で、高等学校を卒業した人もしくは大学または短期大学を卒業した人(見込み含む。)で、身体障害者手帳、療育手帳もしくは精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている人または児童相談所、知的障害者更生相談所、精神保健福祉センター、障害者職業センターもしくは精神保健指定医により知的障害があると判定された人	SPI (能力検査、 性格検査) 集団面接
②土木技術職A	1人程度	大学卒 短大卒 高専卒 高校卒	令和8年4月1日における満年齢が30歳までの人で、高等学校以上の学校において土木技術の専門課程を修め、同学校を卒業した人(見込み含む。)	SPI (能力検査、 性格検査) 集団面接
③土木技術職B(社会人経験者)			令和8年4月1日における満年齢が40歳までの人で、高等学校以上の学校において土木技術の専門課程を修め、同学校を卒業し、民間企業等で土木の職に関する職務経験が通算して3年以上ある人	
④保健師(令和7年度中途採用)	若干名	大学卒 短大卒	令和8年1月1日における満年齢が40歳までの人で、保健師助産師看護師法による保健師学校などを卒業した人で、保健師免許を有する人	SPI (能力検査、 性格検査) 集団面接
⑤保健師	若干名		令和8年4月1日における満年齢が40歳までの人で、保健師助産師看護師法による保健師学校などを卒業した人(見込み含む。)で、保健師免許を有する人(見込み含む。)	
⑥清掃員	1人程度	—	令和8年4月1日における満年齢が40歳までの人で、準中型自動車運転免許(準中型5t限定を除く。)以上の免許を有する人(取得見込み含む。)で、健康状態が良好な人	教養試験 適性検査 集団面接

- ※申込みは1人1職種に限ります。
- ※上記の大学、短期大学、高等専門学校、高等学校は学校教育法に定める学校に限ります。
- ※上記の見込み(卒業・免許)の期日は令和8年3月末とします。
- ※採用年月日は、①事務職C(障害者)、②土木技術職A、③土木技術職B(社会人経験者)、⑤保健師、⑥清掃員については、令和8年4月1日とし、④保健師(令和7年度中途採用)については、令和8年1月1日以降、令和8年3月31日までの間で、最終合格者の勤務開始可能日を確認の上、採用年月日を決定します。



■第1次試験日・場所

集団面接
令和7年9月21日(日) 相生市立総合福祉会館
筆記試験
令和7年9月23日(火)から10月5日(日)までの間に
テストセンターまたは自宅のPCにて受験してください。
※⑥清掃員については、令和7年9月21日(日)相生市立
総合福祉会館

■受付期間

令和7年8月1日(金)から9月1日(月)まで

■申込方法

申込用のWebサイトからお申込ください。
※Webサイトからの申込方法
などが不明な場合は、お問
い合わせください。



申込はこちら

■募集案内配布および受付・問い合わせ先
総務課職員係(1号館2階) ☎③7126

お知らせ

暮らし

熱中症対策のため 迅速な情報収集を

問環境課環境政策係 ☎②③ 7131

「熱中症」による健康被害が深刻化している中で、環境省と気象庁は効果的な熱中症対策の情報発信の1つとして、「熱中症警戒アラート」を発表し、熱中症の危険性に対する気付きを促しています。

環境省は、「熱中症予防情報サイト」を公開し、毎日暑さ指数の公表や翌日の警戒アラートについて公開しています。また、メールや公式LINEなどによる情報提供サービスも行っています。

環境省熱中症予防情報サイト

https://www.wbgt.env.go.jp/wbgt_data.php

環境省公式LINE



資源ごみ総合回収拠点の 営業時間変更のお知らせ

問環境課管理係 ☎②③ 7131

8月23日(土)に、市民体育館駐車場にて自治会のふれあいまつりを開催します。

これに伴い、資源ごみ総合回収拠点は15時に終了しますので、ご理解とご協力の程、よろしく願いいたします。

※雨天などによる中止の場合も15時に終了

予防接種の受け忘れは ありませんか？

問保健センター ☎②② 7168

親子健康手帳で接種状況を確認し、受け忘れがある場合は、夏休みを利用し接種をしましょう。

※予防接種の対象者、種類、実施医療機関は、相生市民カレンダーP27、28もしくはホームページをご覧ください。

HPVワクチン(子宮頸がん予防) キャッチアップ接種



問保健センター ☎②② 7168

HPVワクチン(子宮頸がん予防)キャッチアップ接種の公費負担は令和6年度中に終了予定でしたが、昨夏以降の大幅なワクチン接種の需要増の状況を踏まえ、次の条件を満たした人は、今年度に限り全3回のワクチン接種を公費で完了できるようになりました。まだ接種が完了していない人は、今年度中に接種の完了をお願いします。

条件 平成9年4月2日から平成21年4月1日生まれの人で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種した人

※詳しくは市ホームページをご確認ください。



映像で行う新しい緊急通報サービス (Live119)の運用開始

問西はりま消防本部情報指令室 ☎ 0791-76-7300

Live119とは、音声通報だけでは伝えることができない現場を映像で伝えるシステムです。通報を受けた消防側が必要に応じ、通報者のスマホに対してショートメッセージを送り、現場の撮影協力を求めることがあります。より迅速な消防、救急活動を実現するためにご協力をお願いします。

母子家庭等巡回相談

問子育て元気課子育て支援係 ☎②② 7175

ひとり親家庭の人からの相談について、県による弁護士相談が開催されます。

昨年度に引き続き、オンラインでの相談も実施されます。

※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 8月21日(木)・9月11日(木)

申込 開催日の8日前までに子育て支援係へ

年金相談(要予約)

問 姫路年金事務所 ☎ 079-224-6382

受付 月～金曜日 8時30分～17時15分
週初の開所日 8時30分～19時
第2土曜日 9時30分～16時

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

「出張ハローワーク！
ひとり親全力サポートキャンペーン」

問 ハローワーク相生 ☎② 0920

ひとり親の就労を応援するため、臨時の窓口を設置します。

転職、就職などの相談がありましたらご利用ください。

日時 8月19日(火) 13時～15時

場所 総合福祉会館3階301研修室

申込方法 ハローワーク相生に電話予約

募 集

公営住宅入居者募集

問 都市整備課都市政策係 ☎③ 7135

受付 8月18日(月)～29日(金)

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。

※住宅情報など詳しくは市ホームページをご覧ください。



「兵庫県栄養士バンク」
登録者募集(兵庫県委託事業)

問 兵庫県栄養士会 ☎ 078-251-5311

市町の保健事業で資格を活かしてみませんか？
詳細は兵庫県栄養士会 HP をご覧ください。

住所 神戸市中央区下山手通4-18-1

ひょうご女性交流館401



二十歳のつどい実行委員



問 生涯学習課 ☎③ 7144

対象 令和8年二十歳のつどい該当者
(平成17年4月2日～平成18年4月1日までに生まれた人)

内容 令和8年1月12日(月・祝)に開催予定の成人式の企画・運営

催し・講座

都市計画(案)に関する説明会

問 都市整備課都市政策係 ☎③ 7135

次の都市計画(案)にかかる説明会を開催します。

日時 8月25日(月) 18時～

場所 総合福祉会館3階303研修室

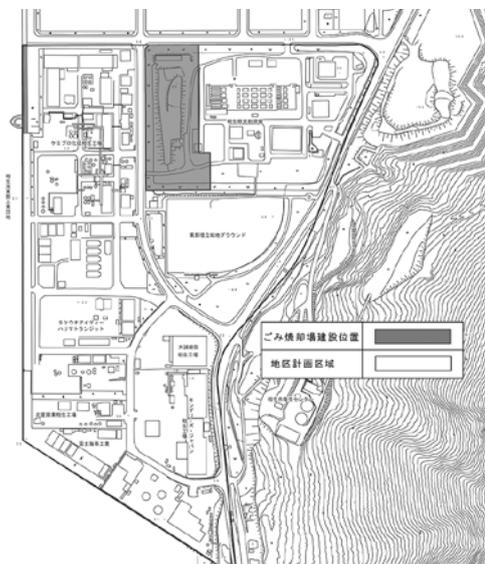
内容

【都市計画ごみ焼却場】

- 種類 西播都市計画ごみ焼却場(一般廃棄物処理施設)
- 名称 相生地域エネルギーセンター
- 位置 相生市相生字小丸

【都市計画地区計画】

- 種類 西播都市計画地区計画
- 名称 相生湾東部工業団地地区計画
- 位置 相生市相生字小丸



特集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

安全・安心のまち住民大会

問危機管理課 ☎③7132

住民にとってよりよいまちづくりを行うため、また、青少年の健やかな育成を目的とし、安全・安心のまち住民大会を開催します。

日時 8月9日(土) 13時30分～15時50分

場所 扶桑電通なぎさホール 大ホール

内容 相生・上郡警察官賞授与式
アトラクション

- ・兵庫県警音楽隊による演奏
- ・兵庫県警スタウス隊による交通安全教室

ファミサポ夏休み親子遊びイベント
～つくしんぼの館がやってくる～

問ファミリー・サポート・センター ☎③0155

対象 どなたでも

日時 8月28日(木) 10時～11時30分

場所 総合福祉会館4階多目的ホール

内容 子育て支援センター「つくしんぼの館」による親子あそび

参加費 無料

持ち物 レジャーシート(親子で座ります)

申込 前日までにファミリー・サポート・センターへ
※託児有り

播磨西くすの木学級 たつの教室

問生涯学習課 ☎③7144

西播磨の聴覚・言語障害者のみなさんを対象に“ともに学び、ともに助け合い、ともに生きる喜び”を創造するくすの木学級が、9月13日(土)から、今年度はたつの市において開催いたします。

申込 8月15日(金)までに生涯学習課へ

相生・広域シルバー
人材センター入会説明会

問相生・広域シルバー人材センター ☎③4050

あなたの知識・経験を活かして、一緒に働きましょうか。

対象 概ね60歳以上の人、介護員資格をお持ちの人
人も歓迎

日時 8月12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

地域生活支援を考えるセミナー
～発達が気になる子どもの理解と関わり方～

問西播磨総合リハビリテーションセンター

☎0791-58-1050

対象 医療・福祉施設従事者、子どもと関わる全ての
人

日時 8月20日(水) 13時30分～16時

場所 西播磨総合リハビリテーションセンター
研修交流センター1階交流ホール

講師 臨床心理士・公認心理師 塩見 守氏

参加費 無料

定員 60人

申込 電話または参加申込書をFAXにて送付

史跡めぐり・歴史講座

問歴史民俗資料館 ☎③2961

①史跡めぐり

日時 9月13日(土) 9時30分市役所玄関前出発

内容 市内・赤穂市の史跡めぐり

コース 市役所→歴史民俗資料館→小河観音堂・
小河観音1号墳→小河宇麻志神社(神馬図
絵馬・市指定)→赤穂市立有年考古館→野
田2号墳(県指定)→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 9月20日(土) 10時30分～12時

場所 相生市立図書館3階視聴覚室
※変更になる場合があります。

講師 中濱 久喜(相生市文化財専門員)

テーマ 考古学からみた矢野荘前史

定員 20人(要申込)

①②共通申込

8月7日(木)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)

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン

宝くじ 公式サイトで 発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人兵庫県市町村振興協会

図書館通信

☎図書館 ☎③ 5151

一日図書館員

- 対象** 小学4～6年生
- 日時** 8月9日(土)、10日(日) 14時～16時
- 場所** 図書館1階 カウンター他
- 定員** 各日4人
- 内容** 館内見学・図書館カウンターのお仕事体験・POPづくりなど
- 申込** 7月26日(土)9時～ 図書館事務室または電話

ちびっこ図書館員

- 対象** 幼児～小学3年生
- 日時** 8月11日(月・祝) 10時～14時
- 場所** 図書館1階 カウンター
- 内容** 図書館カウンターのお仕事体験(15分程度)
- 申込** 図書館事務室にて当日受付

【工作ライブラリー】 おばけの世界へようこそ！ ～紙コップシアター編～

- 対象** 幼児・児童
- 日時** 8月17日(日) 11時～12時
- 定員** 20人
- 場所** 図書館3階 視聴覚室・えほんのへや
- 内容** 『ねないこだれだ』(せなけいこ//作・絵)のおばけを壁に映し出して遊ぼう
- 申込** 7月29日(火)9時～ 図書館事務室または電話

本の紹介ライブ！

- 対象** 児童・中高生
- 日時** 8月17日(日) 13時～13時10分
- 内容** Instagramのライブ配信で夏休みの読書感想文におすすめの本を紹介

【生涯学習講座】 暑さ吹き飛ばす摩訶不思議・ 古事記の世界へようこそ

- 対象** どなたでも
- 日時** 8月20日(水) 14時～15時
- 定員** 先着50人
- 内容** 日本の神話「古事記」を紙芝居とギターとパーカッションの生演奏で楽しく学びましょう
- 申込** 不要

犬といっしょに本をよもう！

- 対象** 小学生以上
- 日時** 8月24日(日)、31日(日) 10時30分～12時
- 定員** 各日12人
- 内容** セラピー犬とのふれあい&読み聞かせを通して、本を読む楽しさ・安心感を育みます。
- 申込** 7月25日(金)9時～ 図書館事務室または電話

【子ども劇場】 トーンチャイム

- 対象** どなたでも
- 日時** 8月30日(土) 11時～11時30分
- 場所** 図書館3階 視聴覚室
- 内容** 「ハッピーサンシャインコンサート」
※子ども劇場スタンプカード対象イベント

【子ども劇場】 おはなし会

- 対象** 幼児・児童
- 日時** 9月7日(日) 11時～11時30分
- 場所** 図書館3階 えほんのへや他
- 内容** 『もりのなか』『とうもろこしどろぼう』他
※子ども劇場スタンプカード対象イベント

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

スポーツ

☎ 体育振興課 ☎ ③ 7170

秋季あそぼう大会

対象 登録チーム、市内や近隣で活動しているチーム
日時 9月7日(日) 9時開会
場所 市民体育館2階競技場
内容 ①女性の部 ②男性の部
 ③ファミリーの部(大人男女各1人と小学生2人)
参加費 2,500円(ファミリー、登録チームは1,500円)
申込 8月22日(金)までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

秋季グラウンドゴルフ大会

対象 市内在住、在学または在勤の人
日時 9月17日(水) 8時30分開会
 ※雨天の場合は、9月18日(木)に延期
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
申込 9月8日(月)までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

相生市民バドミントン大会

対象 市内在住、在学、在勤および協会会員、協会が認めた人
日時 9月23日(火) 9時30分競技開始予定
場所 市民体育館
内容 ①一般 ②女子の部(1部・2部・初心者の部あり)
参加費 500円/人
申込 9月14日(日)までに相生市バドミントン協会(鹿山方 ☎080-1176-3893)まで

秋季ターゲットバードゴルフ大会

対象 市内在住、在学または在勤の人
日時 9月7日(日) 9時開会
 ※雨天の場合は9月14日(日)に延期
場所 東部公園ターゲットバードゴルフ場
内容 個人戦(部門別ハンディ戦)
 18ホールストロークプレイ
参加費 500円/人(当日徴収)
申込 8月22日(金)までに申込書を市民体育館へ

第2期スポーツ教室

実施期間 令和7年9月から指定の曜日10回
受付 8月18日(月)から ※定員になり次第締切(先着順)
申込 申込用紙に参加費を添えて市民体育館へ

教室名	曜日(開始日)	時間	指導内容	対象	参加費	定員(先着)
健康体操	毎週木(9/18)	10時～ 11時30分	道具をつかった体操、ストレッチなど	一般女性	2,500円	各30人
卓球	毎週月(9/22)		初心者を中心とした技術指導と 体力づくり	一般男女		
バドミントン	毎週火(9/16)			一般女性		
ソフトバレーボール (あそぼうる)	毎週金(9/19)	15時～ 16時30分	運動・遊びを通じた体力づくり	幼稚園 年長児 親子	1,250円	親子 (15組)
働き世代	毎週水(9/17)	19時～ 20時30分	卓球、弓道、ソフトバレーボール、バドミントンを行い、運動不足を解消する	満65歳 以下男女	2,500円	30人

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



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



特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

相生市文化祭・美術展など

☎ 生涯学習課 ☎ 7144

作品募集

●美術展

- ▶募集部門 日本画、洋画、工芸・彫刻・デザイン、書（漢字・漢字調和体）、写真、書（仮名・仮名調和体）
- ▶応募資格 制限なし（中学生以下は除く）
- ▶応募制限 書および写真は部門ごとに1人1点、他の部門は1人2点まで
- ▶出品受付 10月11日(土)13時～16時
- ▶会期 10月16日(木)～19日(日)9時～17時
※最終日は15時40分まで
- ★詳しくは、HP・募集要項をご覧ください。
(扶桑電通なぎさホール・公民館などに設置)

●菊花展

- ▶応募規定 大菊花壇、懸崖菊、福助花壇
- ▶応募制限 各種目1単位
- ▶出品受付 10月31日(金)10時～17時
- ▶会期 11月1日(土)～11月9日(日)
- ▶申込 相生盆栽菊花連合会 村尾 ☎ 8733 へ

出演者(団体)募集

●合唱祭

- 扶桑電通なぎさホール開館10周年を記念して、今年度は声楽家でバリトン歌手の井上敏典さんいのうえとしのりをお招きし、合同合唱の指導や独唱を行います。
- ▶日時 11月16日(日)13時30分～16時
- ▶申込 8月31日(日)までに相生市合唱連盟 板脇 ☎ 090-3034-3146 へ
- ★申込時に、団体名・代表者名・連絡先が必要

●邦楽演奏会

- ▶対象 琴の音教室(月2回・土曜日)に参加できる人
- ▶日時 11月9日(日)13時30分～
- ▶申込 相生三曲協会 植木 ☎ 5326 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8月5日(火)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	8月16日(土) 9時30分～12時	子ども木工教室	10～15人	木工道具を使って作品作りをする ・かべかけ：500円 定員15人 ・ミニイス：1,200円 定員10人 ※どちらかを選択 対象：幼稚園・小学生 (小学2年生までは保護者同伴)
	8月22日(金) 10時～11時30分	子どもビーズ教室	15人	マクラメキーホルダーを作る 材料費：500円 対象：小学生(小学2年生までは保護者同伴)
陸 ☎ 7803	8月9日(土) 9時～11時30分	夏休み子ども講座 ポスターづくり	8人	ポスターの描き方をサポートします 対象：小学4年～6年生
東部 ☎ 7804	9月4日(木)、9月16日(火)、 10月2日(木)、11月6日(木) 13時30分～15時30分 10月17日(金) 10時～11時50分	終活支援講座& 遺産相続等個別 相談会 (全5回)	各 30人 程度	相続・遺言・後見人制度・委任契約などを学び、 活用して終活に備える 講師：(一社)晴ればれ岡山サポートテラス ※法務省や法務局を退職した経験豊富な人たち

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～

☎²³ 7118

なぎさライブ

- 日時 8月16日(土) 19時開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 水野かおり&朗読グループいろは、ギター演奏ひろぞう
- 内容 朗読、ギター演奏
- 観覧 無料

こどもフェスティバル neo

- 日時 8月3日(日) 9時～
- 場所 扶桑電通なぎさホール

みんなで楽しむ落語会

- 日時 9月21日(日) 14時開演
- 場所 大ホール
- 出演 桂 吉弥、桂 吉の丞、桂 小鯛、桂 天吾
- 料金 <友の会>大人 1,500円、高校生以下 1,000円
<一般>大人 2,000円、高校生以下 1,000円

休館日情報

8/5(火)・12(火)・13(水)・19(火)・20(水)・26(火)

手話を知ろう

ライオン

5指を折り曲げた両手を頭の上から顔にそってギザギザに下ろす。たてがみの形を表現。



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎²³ 7152

- ◆市県民税・森林環境税(2期)
- ◆国民健康保険税(2期)
- ◆後期高齢者医療保険料(2期)
- ◆介護保険料(3期)

納期限：9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7年6月末現在>

()は先月比

- 世帯数 12,974 世帯 (-15)
- 人口 26,764 人 (-32)
 - 男 12,986 人 (-16)
 - 女 13,778 人 (-16)

出生 8人 死亡 28人
転入 49人 転出 61人

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

8月	1～10日	三業(株)	☎ ²² 5129
	11～20日	(有)小林水道工業所	☎ ²² 0734
	21～31日	テラモトコンストラクション(株)	昼☎ ²⁴ 0066 夜☎ 080-2536-8027
9月	1～10日	(株)山陽設備工業所	☎ ²³ 7888

(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)

8月	3日(日)	魚橋病院	☎ ²⁸ 1395
	10日(日)	瞳クリニック	☎ ²³ 7837
	11日(月)	栗尾整形外科	☎ ²³ 6666
	13日(水)	魚橋病院	☎ ²⁸ 1395
	14日(木)	IHI 播磨病院	☎ ²² 0380
	15日(金)	半田中央病院	☎ ²² 0656
	17日(日)	しんりゅうクリニック	☎ ⁵⁶ 6287
	24日(日)	ノア整形外科クリニック	☎ ⁵⁶ 5700
	31日(日)	佐藤泌尿器科	☎ ⁵⁶ 6345

(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)

<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 2025.9.15 ㈱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す (コピー等不可) 有効期限 2025.9.15 ㈱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す (コピー等不可) 有効期限 2025.9.15 ㈱あいおいアควアボリス</p>				
--	--	--	--	--	---	---

相生市の特産品
を食べよう！

簡単 おうちごはんレシピ

若さの味噌のれんこんひじきサラダ

料理作成：相生市いずみ会



エネルギー 113kcal
(1人分) 食塩相当量 0.7g
調理時間 10分

食物繊維たっぷり！れんこんのシャキシャキ感と栄養価の高いひじきで栄養満点！

若さの味噌は、若狭野のお米ともち大豆を使用し、丁寧に手造りしているお味噌。塩分控えめで、添加物も一切加えていないため、安心安全です♪

動画は
こちら



材料 (3人分)

れんこん ……80g (小1節)	A
にんじん ……1/4本 (25g)	ツナ缶 ……1/2缶 (35g)
むぎ枝豆 ……15g	白ごま ……大さじ1
ひじき (乾燥)……3g	若さの味噌 ……大さじ1/2
コーン ……25g	マヨネーズ ……大さじ1/2
	しょうゆ ……小さじ1/2
	砂糖 ……小さじ1/2

【作り方】

- れんこんは薄切りに、にんじんは細切りにする。
- 乾燥ひじきは水に浸して戻しておく。
- 沸騰したお湯でれんこん、にんじん、ひじきをさっとゆで、ざるにあげる。
- Aを混ぜ合わせ、③とコーン、枝豆を入れて和える。

● cooking point ●

若さの味噌の代わりにゆずみそを使ってもおいしいです。
夏バテ予防に梅干しをいれてもいいですね！

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12月・R6年1月生) 8月7日(木) 9:00～受付
- ◆ 3歳児健康診査 (R4年1月・2月生) 8月21日(木) 13:00～受付

家族でスマイル



毎日暑い日が続いていますね。夏バテで体調を崩していませんか？

夏バテとは？

外出時の暑さと冷房の効いた室内の温度差によって自律神経が乱れ、体内の様々な機能に悪影響を与えます。

こんな症状はありませんか？

- 身体がだるい
- 睡眠不足
- 胃もたれ、食欲不振
- 体重減少



1つでも当てはまれば夏バテの可能性がります。

夏バテを予防しよう！



・ 温度差、身体の冷やしすぎに注意

エアコンの温度を調整しましょう。冷房が当たらないように、上着を羽織ったり、風向きを変えましょう。冷たい物を取り過ぎないように心がけましょう。



・ 生活リズムを整えよう

朝日を浴びる、朝食を食べる事で体内時計がリセットされ、自律神経のバランスが整います。質のよい睡眠を取ること大切です。



・ 適度な運動を心がけよう

ウォーキングやラジオ体操など、負荷がかかりすぎない運動はストレス解消や自律神経を整えてくれる効果があります。ただし、炎天下での運動は熱中症のリスクもあるので涼しい時間帯がオススメです。



まだまだ暑い日が続きますが、生活習慣を整え暑い夏を元気に過ごしましょう！

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	8月20日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎② 7126
人権相談	8月6日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 予	8月20日(水) 10:00～12:00	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	8月5日(火) 9月2日(火) 13:30～16:20	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	8月18日(月) 10:00～13:00	総合福祉会館	地域振興課 ☎② 7133
知的障害者相談	8月28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	9月7日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	8月9日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	8月22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	8月20日(水) 9月3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	8月12日(火) 13:30～16:00		
ひきこもり相談	8月18日(月) 13:30～16:00		
農地相談 予	8月12日(火) 13:30～15:30	農業委員会 ☎② 7140	
臨床心理士による あいおいっ子悩み相談 予	8月22日(金) 13:00～17:00	教育支援センター・育成支援室 ☎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	8月8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 予	8月5日(火) 8月19日(火) 9:20～11:00		
こころのケア相談 予	9月1日(月) 14:30～15:30		
創業相談 予	随時	商工会議所 ☎② 1234	
司法書士による法律相談 予	9月2日(火) 13:00～16:00		
就活セミナー 予	8月21日(水) 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	死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
6/14	もとだに 元谷 良知	85	本郷町	7/ 5	やまおか 山岡 直人	60	栄町
6/16	いなもと 稲本 久子	93	那波大浜町	7/10	やまもと 山本 清美	85	若狭野町若狭野
6/21	てらうち 寺内 智恵子	99	旭2丁目	7/12	やの 矢野 久美子	84	佐方2丁目
6/30	ますい 増井 一男	93	緑ヶ丘3丁目	7/15	いそなか 磯中 幸代	82	旭4丁目

あなたの「困った」を解決します!



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
- 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

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告