

お知らせ

暮らし

救急医療情報キットの更新を！

問 長寿福祉室 ☎② 7124

救急医療情報キットをお持ちの人は、キットに保管する情報(救急安心カードの情報・服用している薬剤情報)を最新のものに更新してください。古い情報では、適切な処置を受けることができません。情報更新のため新しい救急安心カードがご入用のときは、長寿福祉室にお問い合わせください。

対象 65歳以上の人、障害者手帳をお持ちでキットを必要とされる人

申請 長寿福祉室に申請書を提出

年金相談(要予約)

問 姫路年金事務所 ☎ 079-224-6382

受付 月曜日から金曜日 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

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
※予約が必要です。

広告掲載のお願い

問 子育て元気課 ☎② 7156

毎年、市と㈱サイネックスの官民協働事業により「子育て応援ガイドブック」を発行しています。子育て応援ガイドブックは、子育てに関する支援制度や相談窓口、市内の遊び場などを掲載しています。公的機関および保育所、幼稚園、医療機関、子育てひろばで無償配布を予定しています。令和8年度版作成にあたり、市内事業者などには、同社の営業担当者が広告掲載のお願いに訪問いたします。ご理解とご協力をお願いします。



西播都市計画の変更(案)の縦覧

問 都市整備課都市政策係 ☎③ 7135

西播都市計画の変更(案)を縦覧します。

●都市計画変更(案)

＜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

＜都市計画用途地域＞

種類 西播都市計画用途地域

名称 相生湾東部工業団地区域内

位置 相生市相生字小丸

●縦覧期間・場所

期間 10月10日(金)～24日(金)

8時30分～17時15分(土、日、祝日を除く。)

場所 相生市役所2号館2階 都市整備課

10月17日(金)～23日(木)は 薬と健康の週間

問 保健センター ☎② 7168

地域連携薬局をご存じですか？地域連携薬局は、入退院時に、医療施設と連携して住み慣れた地域で安心して医薬品が使えるように取り組み、在宅医療などに地域の薬局と連携しながら継続的に対応できるように取り組んでいる薬局です。

10月は「骨髄バンク推進月間」

問 保健センター ☎② 7168

毎年約数万人が白血病などの重い血液疾患を発症しており、約2,000人が骨髄バンクを介して、骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)を探しています。ドナーが見つかる確率は他人の場合、数百～数万分の1です。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。

ドナー登録は、2mlの採血で完了します。必要とする人へ、一人でも多く移植ができるよう「骨髄バンクドナー登録」にご協力をお願いします。

場所 姫路みゆき献血ルーム ☎ 079-288-5718

献血のお知らせ

問保健センター ☎② 7168

献血・骨髄バンクドナーにご協力をお願いします。

日時 11月5日(水)

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



国勢調査への回答はお済みですか

問企画広報課情報化推進係 ☎③ 7150

国勢調査は、令和7年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人および世帯が対象の調査です。回答は、インターネットによる回答、紙の調査票での回答の2種類から選択いただけます。回答がお済みでない世帯は、10月8日(水)までに回答をお願いします。

●インターネットで回答

配布している「インターネット回答の依頼書表面QRコードを読み込むか、裏面URLを入力し、回答サイトから回答してください。

●紙の調査票で回答

配布している紙の調査票にご記入いただき、一緒に配布した「郵送提出用封筒」に入れて郵送してください。(切手不要)

※万が一、調査票が届いていない場合は、情報化推進係へご連絡ください。

回答が確認できない場合は、改めて調査員が回答のお願いに伺います。

ひとり親家庭等特別事業

問子育て元気課子育て支援係 ☎② 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 10月16日(木)

申込 開催日の8日前までに子育て支援係へ

薬物乱用防止



問保健センター ☎② 7168

薬物乱用とは社会的常識、特に医学的常識を逸脱して、危険ドラッグをはじめ麻薬や覚醒剤などの薬物を使うことをいいます。

たとえ、1回使用しただけでも乱用にあたります。「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう！

10月は「里親月間」

問里親支援センター「希望の丘」 ☎ 079-280-3425

私たちの身近には、さまざまな事情により家族と一緒に暮らすことができない子ども達があります。このような子ども達を、自らの家庭に迎えて、健やかな育ちの場で子ども達と一緒に暮らす「里親」を募集しています。

里親に関心がある人などは、里親支援センターへお問い合わせください。

相生警察署からのお知らせ

問相生警察署 ☎② 0110

兵庫県相生警察署
ホームページ

ひょうご防犯ネット+(プラス)



募 集

公営住宅入居者募集

問都市整備課都市政策係 ☎③ 7135

受付時期 令和7年10月20日(月)～31日(金)

8時30分～17時15分 ※休日を除く。

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。



募 集

看護専門学校推薦入学試験

問看護専門学校 ☎②7110

募集学科 看護学科(看護師3年課程)**出願資格**

①推薦(専願・併願)

令和8年3月に高等学校を卒業見込み(評定平均:専願3.0以上・併願3.2以上)で、高等学校長が責任をもって推薦する人。将来、看護師を職業として社会に貢献する意思の有る人。合格後必ず入学できる人(専願の場合)。

②特別推薦(専願)

令和8年3月に高等学校を卒業見込みで、高等学校在学中に、スポーツ・文化・芸術、社会貢献・ボランティア活動などの分野で一定の活動実績があることを学校長が認め、責任を持って推薦する人(評定平均の指定なし)。将来、看護師を職業として社会に貢献する意思のある人。合格後必ず入学できる人。

③社会人特別推薦(専願)

令和7年8月1日以前から西播磨医療圏域、姫路市在住または同地域の医療機関もしくは福祉施設に勤務し、卒業後同地域内の医療機関に勤務する意志があり、合格後必ず入学できる人。

定 員 40人(修業3年)**考 査 料** 20,000円**願書受付** 9月22日(月)～10月17日(金)※当日消印有効**試験科目** ①②は現代の国語と面接

③は小論文と面接

試 験 日 10月23日(木)**試験会場** 看護専門学校仮設校舎**合格発表** 11月4日(火)

「あいあい作品展」出展作品募集

問社会福祉課障害福祉係 ☎②7167

応募資格 市内在住の心身に障害のある人**展示期間** 12月10日(水)～25日(木)**展示場所** 扶桑電通なぎさホール1階ホワイエ**出品種目** 絵画、書道、写真、細工、手芸品など**申込** 11月7日(金)まで

※作品の搬入搬出などの詳細はお問い合わせください。

生きがいセミナー・短期講座参加募集

問生きがい交流センター ☎②2777

♪音楽を使って頭や体を動かそう!歌って笑ってイキイキと!『音楽ウェルネス教室』第2弾
※前年度好評だった為、今年度も行います。

対象 市内在住の60歳以上(男性歓迎)**日時** 10月28日(火)、11月25日(火)、12月23日(火)、1月27日(火) 10時～11時30分**場所** 生きがい交流センター**定員** 20人(先着順)**参加費** 無料

申込 10月7日(火)10時より生きがい交流センター窓口にて受付(電話での受付不可)
※詳しくは生きがい交流センターまで

こどもホームステイ事業の
ホストファミリーを募集

問子育て元気課子育て支援係 ☎②7175

年末年始の間、児童養護施設で生活している子どもを受け入れ、温かい家庭生活や家族とのふれあいを通じて、児童の健全な育成にご協力いただける家庭を募集しています。

実施期間 12月25日(木)～1月6日(火)までの13日間で受入れが可能な日数

申込期間 11月6日(木)まで**事前研修** 12月14日(日)(都合が悪い場合は調整可)**申 込 先** 子育て元気課子育て支援係

西はりま消防組合 公用車売却



問西はりま消防組合総務課 ☎⑦67119

西はりま消防組合では、公用車6台を一般競争入札により売却します。

入札に参加できるのは、西はりま消防組合構成市町(相生市、たつの市、宍粟市、太子町および佐用町)内に本店・支店を有する事業所もしくは住民票を有する個人です。

※詳しくは、西はりま消防組合ホームページをご覧ください。



催し・講座

専門職による成年後見・
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。

「無料」で相談に応じますので、お気軽にお越しください。

日時 10月21日(火) 14時～16時

場所 総合福祉会館 302研修室

相談員 社会福祉士

費用 無料

申込 相談日の1週間前までに西播磨成年後見支援
センターに予約

ファミサポ交流会



問 ファミリー・サポート・センター ☎③0155

対象 会員および子育てに関心のある人

日時 10月21日(火) 10時～11時30分

場所 総合福祉会館4階 多目的ホール

内容 リラックスヨガ

講師 ら ふうら代表 三輪 よし子先生

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

5本指靴下(普通の靴下でも可)

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

第36回学校祭

問 看護専門学校 ☎②7110

日時 10月4日(土) 10時～15時

場所 相生スポーツセンター駐車場

テーマ 「笑顔でつなぐ鼓動“BEAT” 白衣の天使が新
校舎への案内人」～お世話になったすべ
ての人に感謝を込めて～

内容 模擬店、バザーのほか、カラオケ・ビンゴ大
会などのステージイベントも盛りだくさん。
楽しい催しがいっぱいです。

戴帽式

問 看護専門学校 ☎②7110

医療従事者として看護の道を歩むのだという意思
決定をする機会として戴帽式を行います。

日時 10月17日(金) 10時～12時

場所 扶桑電通なぎさホール大ホール

※観覧を希望する人はお問い合わせください。

特別展・史跡めぐり

問 歴史民俗資料館 ☎③2961

○特別展 東寺百合文書世界記憶遺産登録10周年・
歴史民俗資料館開館40周年「考古学か
らみた矢野荘」

会期 10月26日(日)から12月22日(月)

9時～22時 ※18時閉館の場合あり

場所 扶桑電通なぎさホール2階展示コーナー

内容 矢野荘関係史料や年表、新しく発見された関
連遺跡や採集遺物を紹介します。

休館日 毎週火曜日、11月5日(水)、11月19日(水)、
11月26日(水)、12月17日(水)

※11月21日(金)～24日(月)は観覧不可

○史跡めぐり

日時 11月8日(土) 9時30分 市役所玄関前出発

内容 特別展に関連する市内の史跡めぐり

コース 市役所→扶桑電通なぎさホール(特別展)→
若狭野天満神社→大避神社→大避山1号墳
→森磐座神社→羅漢の里→矢野荘関連地→
若狭野古墳(県指定)→市役所(14時30分)

定員 15人(要申込)

持ち物 水筒・弁当、山に登りやすい服装

申込 10月7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)

ベビーマッサージ＆育児相談会

問 子育て学習センター ☎②8313

対象 令和7年4月2日以降に生まれた乳児とその
保護者、妊娠中の人

日時 10月16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 助産師 浦島 裕美子先生

定員 20組(定員になり次第締め切り)

参加費 200円(オイル代)

申込 10月9日(木)までに子育て学習センターへ

催し・講座

かるがも運動会

問 子育て学習センター ☎② 8313

- 対象** 令和4年4月2日～令和6年4月1日生まれの
幼児とその家族
- 日時** 11月9日(日) 9時45分～12時
- 場所** 中央小学校体育館
- 定員** 24組(定員になり次第締め切り)
- 参加費** 子ども1人400円(兄弟は1人250円)
- 申込** 10月31日(金)までに子育て学習センターへ

お口育ての離乳食講座

問 子育て学習センター ☎② 8313

- 対象** 令和7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** 11月5日(水) 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** スマイルパーク歯科
管理栄養士 荒垣 愛さん
- 定員** 20人(定員になり次第締め切り)
- 参加費** 無料
- 申込** 10月31日(金)までに子育て学習センターへ

図書館からのお知らせ

問 図書館 ☎③ 5151

相生市立図書館は、大規模改修工事のため**休館**しています。

建築から40年以上が経過し、老朽化による施設の劣化が見られます。これからも安全・快適にご利用いただくため大規模改修工事中です。休館中も予約図書の貸出などのサービスを継続して行っています。

期間 9月1日～12月12日(予定)

【休館中における対応】

●臨時窓口の開設

場 所 相生市文化会館扶桑電通なぎさホール

時 間 10時～17時

休館日 毎週火曜日、9月17日(水)、10月15日(水)、
11月5日(水)、11月19日(水)、11月26日(水)

利用可能なサービス

- ・図書の貸出予約、受取、返却、リクエスト
- ・利用者登録(貸出カードの発行・更新・再発行)

●自習室・読書ブースを相生市文化会館
扶桑電通なぎさホールに開設

●相生市立公民館、若狭野多目的研修センター
でも図書の受取・返却が可能
(あいおい情報ラウンジでは、返却のみ可能)

●ブックデリバリー ※対面でのお渡し
(予約された図書を自宅までお届けします。)

※図書の貸出予約は、臨時窓口、電話、インターネットで行えます。

※図書館休館中は図書館にある返却ポストのご利用はできません。

※臨時窓口、自習室・読書ブースは、なぎさホールの会議室4・5に開設しておりますが、なぎさホールの利用状況により、場所の変更や、自習室を開設できない場合があります。開設場所については、図書館へお問い合わせいただくか、ホームページ、または、なぎさホール正面入口の連絡掲示板でご確認ください。

【ご予約・お問い合わせ】

相生市立図書館 TEL 0791-23-5151 ホームページ <http://www.aioi-city-lib.com/>

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 ☎② 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

日時 10月14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

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

問 体育振興課 ☎ 23 7170

温水プール利用中止のお知らせ

10月19日(日)はコスモス水泳大会開催のためプールは利用できません。

※2階トレーニング室は利用できます。

※水泳大会開催のため、駐車台数に限りがあります。

相生市民秋季ソフトボールのつどい

対象 市内在住、在学、在勤の人で構成された高校生以上のチーム

※ソフトボール協会員は投手での出場不可

日時 11月2日(日) 9時～ ※雨天中止

場所 スポーツセンター

参加費 5,000円／チーム

申込 10月17日(金)17時までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

市民武道大会

対象 各団体に所属する人または市内在住、在学、在勤の人

日時 ①柔道 11月9日(日)

②空手道 10月26日(日)

③少林寺拳法 未定

④剣道 11月16日(日)

※高校女子は一般女子の部

⑤弓道 11月23日(日)

⑥太極拳 未定

場所 市民体育館

参加費 無料

申込 開催日の14日前までに申込書を市民体育館へ。各団体所属者の申込は直接各種目主管団体へ。※詳細は各種目主管団体へお問い合わせください。

JAあいおいカップ
相生市民冬季グラウンドゴルフ大会

対象 市内在住または在勤の人

日時 11月20日(休) 9時～

※雨天時は11月21日(金)

場所 若狭野ふれあい公園

内容 個人戦(男女別)

16ホールストロークプレイ

参加費 500円／人

申込 11月14日(金)17時までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

相生湾チビツ子駅伝 &
相生湾ロードレース記録会

対象 【駅伝部門】

①小学女子 ②小学男子

③中学女子 ④中学男子

※①～④の部門は5区間、1チーム選手5人と控え2人の計7人以内

【ロードレース部門】

⑤ファミリージョギング 1.5km

⑥中学男子、高校一般(男女) 5km

⑦中学生(男女)、高校一般女子 3km

日時 12月7日(日) 8時15分～(受付7時40分～)

※雨天中止

場所 IHI 相生ふれあい広場および事業所構内道路

参加費 ①～④ 1,000円／チーム

(市外団体は2,000円)

⑤～⑦ 500円／人

申込 11月21日(金)17時までに参加費を添えて市民体育館へ

※詳細はホームページをご覧ください。

aioi-sw.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

NISA口座を作るなら
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

近畿財務局長(金仲) 第486号

■ 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

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 10 月 6 日(月)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	10 月 20 日(月) 10 時～11 時 30 分	本を読む会	10 人	絵本や小説を読んだり聞いたりして楽しむ。詩を朗読する 対象：一般 受講料：無料 持ち物：読みたい絵本または小説を持参 本のない人は図書コーナーから貸出します。
陸 ☎② 7803	11 月 1 日(土)、11 月 2 日(日) 9 時～16 時 (2 日(日)は 15 時まで)	作品展	—	公民館活動における学びの成果を発表
東部 ☎② 7804	10 月 15 日(水)～11 月 14 日(金) 9 時～17 時 (最終日は 15 時まで)	絵手紙作品展	—	なつかしい思い出の絵手紙作品を展示 絵手紙講師 角本 勝 ^{かくもと まさる} 氏の作品展示 1 階ロビーに作品展示(鑑賞無料)
	10 月 24 日、10 月 31 日、 11 月 7 日、11 月 21 日 (いずれも金曜日) 10 時～12 時	はじめての 陶芸教室 (全 4 回)	10 人	陶芸(備前焼)の創作基礎から完成までを体験する。 ※初心者歓迎 対象：大人 参加費：500 円(粘土代など) 講師：小橋 貴美子 ^{こばし きみこ} 先生
	10 月 29 日(水) 10 時～11 時 30 分	家族を守る 生活安全講座	30 人	詐欺(電話サギなど)、不審な SMS・メール・空き巣などの犯罪から家族を守るための知識と対策を学ぶ。 講師：相生警察生活安全課
西部 ☎② 7388	10 月 25 日(土)、10 月 26 日(日) 9 時 30 分～16 時 (26 日(日)は 14 時 30 分まで)	作品展	—	公民館活動における学びの成果を発表
矢野 ☎⑨ 0002	10 月 10 日、11 月 14 日、 12 月 12 日、2 月 13 日、 3 月 13 日 (いずれも第 2 金曜日) 10 時～11 時 30 分	健康ヨガ (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、健康な体づくりをする。 持参物：動ける服装、水分、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 ^{みわ よしこ} 先生
若狭野 ☎⑧ 0001	10 月 24 日、11 月 7 日、 11 月 21 日、12 月 5 日、 12 月 19 日 (いずれも金曜日) 10 時～11 時 50 分	終活支援講座 & 相談会 (全 5 回)	各 30 人 程度	遺産相続、遺言、財産管理契約などの大切な内容を順に学び、安心した老後の準備をする 講師：晴ればれ岡山サポートテラス(法務省、法務局の OB) ※相談無料
	11 月 1 日(土) 13 時～15 時 30 分	センターまつり (芸能発表会)	—	定期講座の教室や同好会などの日頃の活動の成果を発表します。

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!



株式会社 横山サポートテック

〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1



扶桑電通なぎさホール ～自主事業情報～

☎②3 7118

ボランティアスタッフ募集中

主に大ホールでの催し物の際に、お手伝いいただけるスタッフを募集しています。会館運営の貴重な経験ができますので、一緒に活動しませんか。

● 裏方スタッフ

催し物の舞台上の準備、本番対応、片付けなどのお仕事です。

● 表方スタッフ

催し物のチケット受付や案内をしていただきます。



【応募資格】 18歳以上（大学生以上）の会館運営に興味のある人

【申込方法】 窓口で登録用紙にご記入ください。（保険加入あり）

・・・・・・・・・・休館日情報・・・・・・・・・・

10/7 (火)・14 (火)・15 (水)・21 (火)・28 (火)

休日・夜間の水道当番（緊急時のみ）

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

10月	5日(日)	しんりゅうクリニック	☎⑤6 6287
	12日(日)	佐藤泌尿器科	☎⑤6 6345
	13日(月)	尾崎内科クリニック	☎②4 7070
	19日(日)	栗尾整形外科	☎②3 6666
	26日(日)	魚橋病院	☎②8 1395
11月	2日(日)	ノア整形外科クリニック	☎⑤6 5700
	3日(月)	半田中央病院	☎②2 0656

(注) 9時から17時までで急病患者に限ります。

手話を知ろう

ためき

両手拳の4指側で
腹を交互にたたく



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎②3 7152

- ◆市県民税・森林環境税(3期)
- ◆国民健康保険税(4期)
- ◆後期高齢者医療保険料(4期)
- ◆介護保険料(4期)

納期限：10月31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7年8月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,960 世帯 (-11)
- 人口 26,728 人 (-21)
- 男 12,960 人 (-16)
- 女 13,768 人 (-5)

出生 11人 死亡 36人
転入 60人 転出 56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 2025.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	 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 2025.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	 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 2025.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	 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 2025.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	 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 2025.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	 小学生以下 お一人様 入浴無料券 保護者同伴の場合に 限ります (コピー等不可) 有効期限 2025.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	 小学生以下 お一人様 入浴無料券 保護者同伴の場合に 限ります (コピー等不可) 有効期限 2025.11.15 ㈱あいおいアクアボリス
--	--	--	--	---	---	---

保育所大人気
メニュー！

今月はひょうご食育月間です

簡単 おうちごはん レシピ 野菜のトマト煮

料理作成：相生市いずみ会



(1人分) エネルギー 106kcal
食塩相当量 1g
調理時間 10分

トマトケチャップには、リコピンが多く含まれています。リコピンは抗酸化作用が非常に高く、生活習慣病予防やアンチエイジング効果などが期待できます。また、トマトケチャップは生のトマトよりもリコピンの吸収率が高いという特徴がありますが、砂糖や塩分も含まれているため、過剰摂取は避けましょう。

動画は
こちら



材料 (3人分)

なす	120 g	a {	ケチャップ	36 g
たまねぎ	60 g		砂糖	6 g
ウインナー	18 g		しょうゆ	6 g
水煮大豆	24 g		塩こしょう	少々
ブロッコリー	30 g			
油	6 cc			
水	600 cc			

【作り方】

- ① なすは皮をむいていちょう切り、たまねぎは薄切り、ウインナーは斜め切り、水煮大豆はサッと洗っておく。ブロッコリーは房からはずしてゆがしておく。
- ② 鍋に油を注ぎ、①の野菜とウインナーを炒める。
- ③ ②に火が通ったら水を加えて大豆を入れて煮込む。
- ④ ③にaを入れ味を調え、最後にブロッコリーを加えて仕上げる。

● cooking point ●

トマト缶を使用してもさっぱりおいしく食べられますが、ケチャップで煮ることで、短時間でコクが出て、炒めた野菜の甘味をしっかりと味わえます。野菜嫌いの子どもでもパクパク食べられます。

乳幼児健診

問 こども家庭センター ☎ 22 7156

◆1歳6か月児健康診査

(R 6年2月・3月生)

10月16日(休) 9:00～受付

◆3歳児健康診査

(R 4年3月・4月生)

10月30日(休) 13:00～受付

家族でスマイル

10月 は **乳がん月間** です。

乳がんは、女性がかかるがん **第1位**。
30代後半から急増し 40～70代でピークに…

「フレスト・アウェアネス」って？

乳房を意識する生活習慣のこと。乳がんは早期発見すれば90%以上が治る病気です。普段の状態を自覚することで、些細な変化に気づけるようになります。

乳房セルフチェック

変化に気づいたら
すぐ医師に相談！

くぼみ ふくらみ ただれ
変色 ひきつれ はありますか？

血が混じった分泌物
は出ませんか？



①鏡の前に立って頭の後ろで
手を組み、色や形を見る



②指で乳頭の根元を
軽くつまむ

しこり はありますか？



③4本指で「の」の字を
書くように、指先で軽
くなでながらチェック



④仰向けに寝て、背中
の下に低めの枕かタオル
を入れて、乳房を触る

乳がん検診を受けましょう

- ・対象：40歳以上 40歳になったら
- ・費用：2,000円 2年に1度
- 相生市国保、後期高齢者の人、クーポン対象者(R8.3.31時点で41歳の人)は**無料**
- ・期間：令和8年3月末まで



10月の「乳がん月間」に合わせて、日曜検診を実施しています。実施医療機関など、詳しくは相生市HPへ



相生市HPはこちら

マンモグラフィ検査



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	10 月 15 日(水) 13:30 ～ 15:00	総合福祉会館	総務課 ☎ ^{②③} 7126
人権相談	10 月 8 日(水) 10:00 ～ 12:00		
弁護士による消費生活相談	10 月 15 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	10 月 7 日(火) 11 月 4 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	10 月 20 日(月) 10:00 ～ 13:00	市役所 3 号館	地域振興課 ☎ ^{②③} 7133
知的障害者相談	10 月 23 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	11 月 2 日(日) 10:00 ～ 12:00		
精神障害者相談	10 月 11 日(土) 13:30 ～ 15:30		
ものの忘れ相談	10 月 24 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	10 月 15 日(水) 11 月 5 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	10 月 14 日(火) 13:30 ～ 16:00		
ひきこもり相談	10 月 20 日(月) 13:30 ～ 16:00		
農地相談	10 月 14 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	10 月 10 日(金) 10 月 24 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	10 月 10 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	10 月 7 日(火) 10 月 21 日(火) 9:20 ～ 11:00		
事業所向け融資相談	10 月 3 日(金) 11 月 7 日(金) 13:00 ～ 16:00	商工会議所 ☎ ^{②②} 1234	
創業相談	随時		
就活セミナー	10 月 16 日(木) 14:00 ～ 16:00	ハローワーク相生 ☎ ^{②②} 0920	

お悔やみ

ご冥福をお祈りします

死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所	死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
8/11	なかたに たけし 中谷 武司	72	大石町	8/22	ひさか かずゆき 日坂 一幸	74	那波本町
8/16	やまだ ひろし 山田 溟	100	汐見台	8/24	たなか あきこ 田中 昭子	96	古池本町
8/19	おかざき やすお 岡崎 安夫	104	那波野1丁目	9/ 7	かわさき いっえ 川崎 伊津工	94	旭一丁目
8/21	いわもと みつこ 岩本 光子	91	相生	9/13	なかにし じんや 中西 仁也	85	矢野町下田

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お困りから専門工种的なことまで気軽に相談下さい。

産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第02806183279号

蜂の巣駆除・退治はおまかせください!

数匹のハチを見たら絶対近づかず、スグに当社にご連絡ください!

解体工事
豊富な実績・知識で最善のプランをご提案

外壁塗装
屋根塗装もお任せください

防水工事
大切な資産を水から守ります!

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

ゴミ回収
お手伝い

様々な代行
◆代理出席
◆限定品の購入

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

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。

☎079-288-3366 MIYABITEC CO., LTD
姫路市三左衛門堀西の町128番地

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告