

お知らせ

暮らし

国民年金保険料の納め忘れに ご注意ください

問市民課医療年金係 ☎(23)7167

国民年金保険料は日本年金機構からお送りする納付書等により、毎月の保険料を納付期限までに納めていただくことになっています。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が減少したり、場合によっては受けられなくなることがあります。

そこで、便利で安心な口座振替のご利用をお勧めします。口座振替のなかには割引のあるお得な振替方法(早割・6か月前納・1年前納・2年前納・2年前納(4月開始))もありますので、ぜひご利用ください。(2年前納は、令和7年1月より2種類から選択可能になりました。)

※口座振替を希望される場合は、口座振替申出書に必要事項を記入・押印(金融機関の届出印)のうえ、年金事務所または金融機関窓口に提出してください。なお、2年前納(4月開始)につきましては、申込期限がありますので、詳しくは医療年金係までお問い合わせください。

年金相談(要予約)

問姫路年金事務所 ☎ 079-224-6382

受付 月曜日～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、顔写真付きの本人確認書類、印鑑

姫路年金事務所「出張相談」(先着18人)

日時 2月5日(木) 10時～15時30分

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、顔写真付きの本人確認書類、印鑑

予約申込 1月5日(月)から2月4日(水)

※代理人の場合は本人の委任状と受任者の顔写真付きの本人確認書類が必要

産前産後免除制度について

●国民健康保険税の免除

問市民課国保係 ☎(23)7154
被保険者の出産時、所得割額と均等割額が4か月分(多胎妊娠は6か月分)免除されます。

届出期間 出産予定日の6か月前以降

(令和5年11月1日以降の出産が対象)

手続きに必要なもの 本人確認書類、

母子健康手帳(出産前申請のみ)

●国民年金保険料の免除

問市民課医療年金係 ☎(23)7167
第1号被保険者の出産時、保険料が4か月分(多胎妊娠は6か月分)免除されます。

届出期間 出産予定日の6か月前以降

(平成31年2月1日以降の出産が対象)

手続きに必要なもの 基礎年金番号、本人確認書類、

母子健康手帳(出産前申請のみ)

※出産とは、妊娠85日(4か月)以上の分娩をいい、

早産、流産、死産、人工妊娠中絶を含みます。

※別世帯の人が申請に来られる場合は、委任状と受任者の本人確認書類が必要です。

高齢者インフルエンザおよび 新型コロナの予防接種



問子育て元気課健康増進係 ☎(23)7168

インフルエンザ予防接種費用の助成は、1月末で終了します。また、新型コロナ予防接種費用の助成は3月末で終了します。

接種を希望する人は、直接医療機関にご予約の上、接種を受けてください。対象者、実施医療機関は、相生市民カレンダーP 28 もしくはホームページに掲載しています。

費用 インフルエンザ 1,500円
新型コロナ 3,000円

持ち物 保険資格情報が分かるもの
身体障害者手帳(該当者)

※実施医療機関以外での接種を希望する人は、保健センターへ必ずご連絡ください。なお、赤穂市内の一
部医療機関(赤穂市民病院・赤穂中央病院ほか医療機関)は事前手続きは不要です。

特集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

マイナンバーカード申請などのご案内

問 市民課市民係 ☎ 7129

「マイナンバーカード申請・受取等休日臨時窓口」のご案内

平日に市役所にお越しになることが難しい人は、休日臨時窓口をご利用ください。

日時 2月1日(日) 9時～11時30分
(申込締切 1月23日(金)12時)

場所 市役所1号館1階2番窓口

申込 市民課市民係へ電話申込

「ご自宅出張サービス」のご案内

病気やお体の状態により市役所にお越しになることが難しい人は職員がご自宅などに出向いて、写真撮影とマイナンバーカードの申請受付を行い、できあがったカードは郵便で自宅へお届けします。

申込 市民課市民係へ電話申込

かかりつけ医を持ちましょう

問 保健センター ☎ 7168

●かかりつけ医とは

健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師のことです。近くの診療所、医院、クリニックなどでかかりつけ医を持ち、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

○ライフステージに沿った相談ができます

かかりつけ医は、予防接種や定期健康診断・がん検診、認知症の対応、訪問診療、がん緩和ケアなど、皆さんのライフステージに沿った対応をします。

○大きな病院へはかかりつけ医の紹介で

精密検査や高度な治療が必要な場合は、かかりつけ医が適切な病院、診療科を紹介します。

ひとり親家庭等特別事業

問 子育て元気課子育て支援係 ☎ 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。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 令和8年1月21日(水)

申込 開催日の8日前までに子育て支援係へ

国民健康保険健康家庭を表彰

問 市民課国保係 ☎ 7154

国民健康保険税の滞納がない5年間無受診の15世帯、10年間無受診の3世帯、20年間無受診の1世帯を表彰しました。

健康への関心が高まるなか増え続ける生活習慣病は、治療に長い時間と多くの医療費がかかり、医療費の増加は保険税負担の増大にもつながります。

健康はもちろん、家計を守るためにも、1年に1回、必ず特定健康診査を受けましょう。

一般照明用の蛍光ランプは2027年末で製造・輸出入が禁止されます

問 環境課環境政策係 ☎ 7131

一般照明用の蛍光ランプは水銀添加製品であることから、その種類に応じて、2027年末までに製造および輸出入を段階的に廃止することが閣議決定されました。

ご家庭や事業所において、一般照明用の蛍光ランプを使用している設備などについては、計画的にLED照明へ交換を進めていただくようお願いします。

【各蛍光ランプの製造禁止日】

- | | |
|---------|-----------|
| ・電球形 | 2026年1月1日 |
| ・コンパクト形 | 2027年1月1日 |
| ・直管形 | 2028年1月1日 |
| ・環形 | 2028年1月1日 |

※使用や販売、購入を禁止するものではありません。

【環境省】



【経済産業省】



特定(産業別)最低賃金の改正

問 相生労働基準監督署 ☎ 71020

兵庫県の特定(産業別)最低賃金の時間額が改正されました。該当する産業の労働者(適用除外を除く)には地域別最低賃金ではなく、特定(産業別)最低賃金が適用されます。

詳しくは、兵庫労働局のホームページ、兵庫労働局労働基準部賃金室(☎ 078-367-9154)または、最寄りの労働基準監督署に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 ☎②0110

1月10日は「110番の日」です

事件や事故にあった、見たときは「110番」要望、相談、問い合わせなどは「#9110」緊急時の「110番」を正しく使いましょう。

募 集

農業委員および農地利用最適化推進委員を募集します

問農林水産課農林水産係 ☎③7140

令和8年7月19日をもって任期満了となる農業委員および農地利用最適化推進委員の各候補者を推薦または公募します。

募集職種・定員 ①農業委員 12人
②農地利用最適化推進委員 6人
※いずれも特別職の非常勤職員

職務内容 ①農地法などに基づく許認可審議、農地利用最適化推進委員の行う現場活動との連携など
②担い手への農地の集積・集約化、耕作放棄地の発生防止・解消、新規就農の促進などの現場活動

応募資格 農業・農地の識見と知識を有し、農地利用の最適化促進に熱意のある人
※年齢・居住要件不問、自薦・他薦可

募集期間 1月19日(月)～2月19日(木)

任期 令和8年7月20日から3年

報酬 本市規定による

申込 農林水産課農林水産係へお問合せください。

公営住宅入居者募集

問都市整備課都市政策係 ☎③7135

受付時期 令和8年1月19日(月)～30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。



相生市立温水プール喫茶室 テナント募集

問体育振興課 ☎③7170

相生市立温水プールにおいて2階喫茶室で飲食業を行う施設使用者を募集します。

使用施設 相生市立温水プール2階喫茶室(約97m²)

使用期間 契約日～令和12年3月31日(延長あり)

営業日 ①温水プール開館日

②営業時間は温水プール営業時間内で要相談

費用 市の定める施設使用料(別途光熱費が必要)

募集期間 令和8年1月5日(月)～1月30日(金)

8時30分～17時15分(土日祝日除く)

申込 募集要項を確認のうえ、体育振興課へ申込み

相生市社会福祉事業団職員募集



問社会福祉事業団本部 ☎⑨1208

相生市社会福祉事業団では下記の職員を募集しています。

募集職種 ①保育士 常勤職員・パート職員
②介護員 常勤職員・パート職員

募集期間 随時

申込 詳しくは事業団ホームページ
もしくは事業団本部までお問い合わせください。
(土日祝を除く9時～17時)



催し・講座

第7回相生福祉フェア

問社会福祉法人みどり福祉会 ☎⑧1010

福祉施設の利用者や児童などの作品展・石見神楽イベントを開催します。

【作品展】

日時 1月17日(土)～18日(日) 10時～16時

場所 扶桑電通なぎさホール 中ホール

【石見神楽】 入場料無料

日時 1月17日(土) 13時開場 14時開演

場所 扶桑電通なぎさホール 大ホール

催し・講座

日本語学習支援
ボランティア養成講座

問企画広報課企画係 ☎②7124

相生市にお住まいの外国人住民に向けて、月2回の日本語教室を実施しています。

日本語学習支援のボランティアを募集するにあたり、初心者向けのボランティア養成講座を開催します。

対象 日本語学習支援に興味のある人(資格等は不要)

日時 初回 1月18日(日) 9時00分～12時30分

2回目 2月28日(土) 9時00分～12時30分

※あわせて、2月1日(日)または2月15日(日)の10時～12時の間の30分以上、日本語教室を見学ください。

場所 (初回) 総合福祉会館301

(2回目) 総合福祉会館303

定員 30人(※定員になり次第締切)

受講料 無料

申込 1月14日(水)までに企画広報課へ電話☎②7124

またはメール(aioishi.kokusaiikouryukyoukai@gmail.com)にてお申込ください。なおメールでお申込の場合は①名前(ふりがな)・②住所・③連絡先をご記載ください。

史跡めぐり・歴史講座

問歴史民俗資料館 ☎②2961

①史跡めぐり

日時 2月14日(土) 13時市役所玄関前出発

内容 市内および近隣の史跡めぐり

コース 市役所→歴史民俗資料館→那波野古墳(県指定)→たつの市立龍野歴史文化資料館・龍野城跡→狐塚古墳(たつの市指定)→市役所(16時帰着予定)

持ち物 水筒、帽子 **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 2月21日(土) 10時30分～12時

場所 扶桑電通なぎさホール1階小ホール

内容 播磨の横穴式石室

講師 中濱 久喜(相生市文化財専門員)

定員 20人(要申込)

①②共通申込

1月7日(水)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)

スクラップブッキング

問子育て学習センター ☎②8313

対象 令和5年4月2日から令和6年4月1日生まれの幼児の保護者

日時 1月21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 国際スクラップブッキング協会

インストラクター 前田 早貴先生

定員 15人(定員になり次第締め切り)

参加費 材料費実費

申込 1月9日(金)までに子育て学習センターへ
※託児要申込

絵本作り

問子育て学習センター ☎②8313

対象 令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれの幼児の保護者

日時 2月3日(火) 10時～12時

場所 子育て学習センター 2階プレイルーム

講師 絵本作り講師 根本 衣代先生

定員 20人(定員になり次第締め切り)

参加費 材料費実費

申込 1月20日(火)までに子育て学習センターへ
※託児要申込

「ふるさとの風景絵画コンクール」
優秀作品の展示

問光都土地改良センター農村計画課 ☎⑤82215

日時 1月30日(金)13時～2月5日(木)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」の優秀作品22点を展示します。

広告



特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

令和7年度議会報告会

問議会事務局 ☎(23) 7122

市民の皆さんに、より信頼される開かれた議会を目指し、日ごろの議会活動や取組状況を報告とともに、皆さんから議会活動や市政に対するご意見などを伺う令和7年度議会報告会を開催します。

事前申込は不要ですので、お気軽にご参加ください。

日時 2月7日(土) 10時30分～12時

場所 扶桑電通なぎさホール 中ホール

内容 ・決算審査特別委員会審査結果
・令和7年度各常任委員会調査・審査結果
・意見交換会

2026相生かきまつりの中止

問地域振興課商工観光係 ☎(23) 7133

2月上旬に開催を予定しておりました「2026相生かきまつり」につきまして、牡蠣の生育不良により十分な供給量が確保できない状況となっております。

このことから、相生かきまつり実行委員会において協議を行い、本年度の開催を中止とすることに決定いたしましたのでお知らせいたします。



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 1月13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

図書館通信

問図書館 ☎(23) 5151

読書会

対象 一般・大学生

日時 1月10日(土) 10時30分～12時

場所 扶桑電通なぎさホール2階 会議室1

課題本 『青い鳥』重松清//著 新潮文庫他

※課題図書を読んでからご参加ください。

スポーツ

問体育振興課 ☎(23) 7170

新善あそぼうる大会

対象 登録チーム、市内外・近隣府県在籍チーム

日時 3月1日(日) 9時～

場所 相生市民体育館2階競技場

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)※男性不足の場合女性可
③ファミリーの部(大人男女各1人と小学生2人)

参加費 4,000円／チーム(市内登録チーム・中学生チーム・ファミリーチームは3,000円)

申込 2月6日(金)までに市民体育館へ

スキー講習会

対象 市内小学生以上

日時 2月7日(土) 現地受付9時～
講習時間10時～12時

場所 ちくさ高原スキー場 ※現地集合、解散

参加費 1,500円
※交通費、駐車場代、リフト券・スキー板などのレンタル料は自己負担

指導 相生スキー協会

申込 1月23日(金)までに市民体育館または相生スキー協会まで(今井方 090-3496-5523)

aioi-swm.jp

この町で読めるお付き合い



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)署 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



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

図書館からのお知らせ

問図書館 ☎ 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 2月27日(金)まで(予定)

【休館中における対応】

- 臨時窓口・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

時間 10時～17時

休館日 毎週火曜日、1月1日(木)～1月3日(土)、1月14日(水)、1月21日(水)、2月12日(木)、2月18日(水)、2月25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)

※臨時窓口、自習室・読書ブースは、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。ご来館の際は、図書館ホームページ・インスタグラム、なぎさホール正面入口の連絡掲示板でご確認ください。

●図書の受取・返却が相生市立公民館、若狭野多目的研修センターで可能。(あいおい情報ラウンジは返却のみ可能)

●予約された図書を自宅までお届け ※対面でのお渡し

【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/>

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。地域を問わずに参加ください。
※受講無料。申し込み1月5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
東部 ☎ 7804	1月15日(木) 13時30分～15時	椅子に座って エクササイズ	30人	椅子に座ってストレッチやマッサージを施して、リンパ液を流し血流を良くします。むくみ・冷え症を予防して、健康づくりをする。
	1月27日(火) 9時30分～12時	にこにこクッキング	12人	旬の食材を使って冬の手料理をする。 材料費：1,000円
	1月30日、2月27日 各金曜日 13時30分～15時30分	楽しい脳トレ英会話 (全2回)	10人	みんなで楽しく英会話で脳トレをしよう！
西部 ☎ 7388	1月21日(水)、2月4日(水) 2月18日(水)、3月4日(水) 9時30分～11時30分	スマホスペシャル AI画像教室 (全4回)	10人	チャットGPTを活用した画像編集など 対象：全4回参加必須、基本操作が分かる人 資料代：500円(1回のみ) 持ち物：スマホ
	1月20日(火)～2月20日(金) 9時～17時	ロビー写真展	—	「ハーレーとともに歩む日本一周」 ふじもと たかゆき 出展：藤本 高幸氏
矢野 ☎ 0002	1月24日(土) 13時30分～15時	子どもチョコレート 作り教室	12人	バレンタインに向けてのチョコレート作り 対象：小学生 材料費：500円 持ち物：エプロン、マスク、ふきん、持ち帰り容器
若狭野 ☎ 0001	1月31日(土) 9時30分～11時30分	バレンタイン スウィーツ教室	15人	「キューピッド」「チョコレートババロア」 対象：小学生(保護者同伴可) 材料費：600円 持ち物：エプロン、ふきん、マスク、持ち帰り容器

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



特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

扶桑電通なぎさホール
～自主事業情報～ ☎(2) 7118

【募集】スプリングカルチャー フェスティバル

日時 ①ステージ出演部門

4月25日(土)13時30分～

4月26日(日)13時30分～

②美術文芸作品部門

4月16日(木)～5月5日(火)

申込日 ①1月4日(日)～25日(日) ②1月4日(日)～2月28日(土)

申込 申込書を文化会館に直接持参、

メール、FAXのいずれかで提出

※募集要項、申込書はホームページにも掲載しています。

・・・・・休館日情報・・・・・

1/1(木)・2(金)・3(土)・6(火)・13(火)・14(水)・20(火)・21(水)・27(火)

休日・夜間の水道当番（緊急時のみ）

休日・夜間の水道当番（緊急時のみ）			
1月	1～10日	三業(株)	☎(2) 5129
	11～20日	(有)小林水道工業所	☎(2) 0734
	21～31日	テラモトコンストラクション(株)	昼☎(2) 0066 夜☎ 080-2536-8027
2月	1～10日	(株)山陽設備工業所	☎(2) 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）

休日診療当番医（在宅当番医制）			
1月	1日(木)	IHI 播磨病院	☎(2) 0380
	2日(金)	相生市民病院	☎(2) 7126
	3日(土)	内藤医院	☎(2) 0672
	4日(日)	佐藤泌尿器科	☎(6) 6345
	11日(日)	半田中央病院	☎(2) 0656
	12日(月)	みどりクリニック	☎(6) 6330
	18日(日)	瞳クリニック	☎(2) 7837
	25日(日)	半田クリニック	☎(2) 0068
	2月	1日(日)	栗尾整形外科

(注) 9時から17時まで急病患者に限ります。

手話を知ろう

馬

両側頭部に
両手拳をつけ、
少し前後に振る



市税などの納期限

問徴収対策室 ☎(2) 7152

◆市県民税・森林環境税(4期)

◆国民健康保険税(7期)

◆後期高齢者医療保険料(7期)

納期限：2月2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11月末現在>

()は先月比

●世帯数 12,976世帯 (15)

●人口 26,699人 (7)

男 12,966人 (10)

女 13,733人 (-3)

出生 10人 死亡 35人

転入 69人 転出 37人

ペーロン温泉入浴割引券（切り取ってご利用ください）

ペーロン温泉	ペーロン温泉	ペーロン温泉	ペーロン温泉	ペーロン温泉	ペーロン温泉	ペーロン温泉
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 2026.2.15 ㈱あいおいアカアボリス	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 2026.2.15 ㈱あいおいアカアボリス	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 2026.2.15 ㈱あいおいアカアボリス				

広報あいおい 2026.1

全国学校給食
甲子園で全国3位！

問 保健センター ☎ ② 7168

簡単 おうちごはん レシピ
鶏肉のゆず風味

料理作成：相生市いづみ会



今回の献立は、11月号掲載の「かんぴょうの炒め煮」に引き続き、第19回全国学校給食甲子園において「21世紀構想研究会特別賞」をいただいた、学校給食の一品です！相生市の特産品である矢野町小河のゆず果汁をたれに使った人気献立！ぜひ、ご家庭でもチャレンジしてみてください。

(1人分) エネルギー 104kcal
食塩相当量 0.3g動画は
こちら

材料（子ども 4人分）

鶏もも肉……………4切れ(50gカット)
でんぷん(片栗粉) …… 大さじ2
揚げ油…………… 適量

《タレ》
濃い口しょうゆ…………… 大さじ1/2
砂糖…………… 大さじ1/2
ゆず果汁…………… 小さじ1
水…………… 大さじ2

【作り方】

- ① 濃い口しょうゆ・砂糖・水を煮立てる。
火を止めて、ゆず果汁を加えてさっと混ぜる。
- ② 鶏肉にでんぷん(片栗粉)をまぶす。
- ③ 油を約160℃に熱し、鶏肉を揚げる。
- ④ 揚げた鶏肉に①のタレをからめる。

● cooking point ●

ご家庭で作る場合は、たれを多めに作ると肉にからめやすいですよ。

乳幼児健診

問 こども家庭センター ☎ ② 7156

◆10か月児相談 (R7年2月・3月生)
1月13日(火) 9:00～受付

◆4か月児健康診査 (R7年8月・9月生)
1月21日(水) 13:00～受付

◆2歳児歯科健康診査 (R5年5月・6月生)
1月27日(火) 13:00～受付

冬でも起こる“かくれ脱水”

何もしなくても水分は知らないうちに失われます。
特に高齢者は脱水になりやすいです。

なぜ高齢者は冬に脱水になりやすいの？

- ◎筋肉量が少なくなるので体に蓄えにくい！
筋肉は体の中で最も多くの水分を含んでおり、筋肉量が減ることで体の水分量も減ります。
- ◎腎臓の機能が落ちると体の水分バランスが崩れる！
腎臓は、尿量を調節して体内の水分量を一定に保ちます。
- ◎のどの渇きを感じにくい
のどが渇いたと感じる機能が低下します。
- ◎冬は空気が乾燥しているため体から水分が失われやすい
皮膚や呼吸から水分が蒸発していきます。

冷えからトイレが近くなり、水分摂取を控える傾向があります。



脱水のセルフチェック

①爪押し

親指の爪をつまみ、白くなった爪がピンク色に戻るのが3秒以上かかれば「脱水」の疑い！



②わきの下を確認

乾いたら「脱水」の疑い！

通常、わきの下は汗による潤いがあります。
脱水症になると、汗が出なくなり、わきの下が乾燥します。



かくれ脱水の予防方法はコレ！

1日およその水分摂取量

- ・食事 → 1.0 L
- ・飲み水 → 1.2 L
- ・体内で作られる水 → 0.3 L

1日およその水分排泄量

- ・尿・便 → 1.6 L
- ・呼吸、汗 → 0.9 L

□1日 1.2～1.5Lの水分摂取

水を飲むタイミングを決めて、こまめに水分補給を心がけましょう。特に水分が不足しがちな「入浴後」と「起床時」はコップ1杯程度を飲みましょう。

□水分を多く含む野菜やスープ類を積極的に

食事からも水分が取れるため、3食きっちり食べましょう。

□室内湿度は50～60%を保とう！

加湿器などで湿度を保ち、のどや肌の潤いを守りましょう。

部屋に濡れたタオルを干すだけでも湿度が上がるよ！



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



- ①家事をもっと時短化
干す手間を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、幹太くんで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是「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。



特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

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	1月 21日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎② 7126
弁護士による消費生活相談 予	1月 21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	1月 6日(火) 2月 3日(火) 13:30～16:20	市役所 3号館	地域振興課 ☎② 7130
知的障害者相談	1月 22日(木) 9:30～12:00		
身体障害者相談	2月 1日(日) 10:00～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎② 7167
精神障害者相談	1月 10日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	1月 23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	1月 21日(水) 2月 4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	1月 13日(火) 13:30～16:00		
農地相談 予	1月 13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	1月 23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
こころのケア相談 予	1月 19日(月) 14:30～15:30		
栄養相談 予	1月 9日(金) 9:30～11:30		赤穂健康福祉事務所 ☎④ 2321
エイズ・肝炎相談 予	1月 6日(火) 1月 20日(火) 9:20～11:00		※前日までに要予約
事業所向け融資相談 予	1月 9日(金) 2月 6日(金) 13:00～16:00		
司法書士による法律相談 予	1月 13日(火) 13:00～16:00		商工会議所 ☎② 1234
税務相談 予	1月 20日(火) 13:00～16:00		
経営・経営革新・創業相談 予	1月 16日(金) 13:00～16:00		
就活セミナー 予	1月 15日(木) 14:00～16:00		ハローワーク相生 ☎② 0920
自筆証書遺言書保管相談 予	毎週月～金曜日 9:00～17:00		神戸地方法務局龍野支局 ☎⑥ 3221

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
11/14	山村 典久	77	旭2丁目	12/ 1	前田 清明	83	若狭野町上松
11/24	市來 高子	73	赤坂2丁目	12/ 9	保手浜 剛	59	緑ヶ丘2丁目
11/24	吉森 純明	85	向陽台				

あなたの
困った
の解決します!

まずは
相談

ミヤビ屋は
どんな「困った」
も即解決!



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!

引っ越し荷物の移動
◆引っ越しのお手伝い
◆荷物や荷物の移動
◆荷物をまとめる

大工仕事

お掃除
◆部屋のお掃除
◆キッチン・お風呂掃除
◆お墓のお掃除

**ゴミ回収
お手伝い**

様々な代行
◆代理出席
◆限定品の購入

庭の草ひき
田畠の草刈り
◆防草シート施工

女性スタッフサポート
◆病院付添
◆買物のお手伝い
◆ハウスクリーニング

庭木の伐採

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

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、
造作造所リース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ご相談下さい。
産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第 02806183279 号