

2026
February

2

No.1177

広報

あいおい

Aioi city

出会いと絆を胸に
大人への第一歩



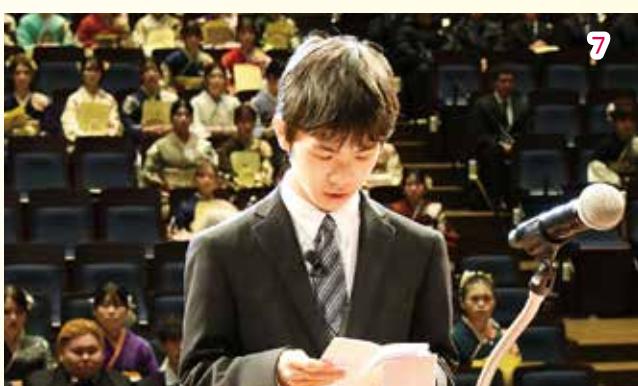
このまちで育った二十年、 始まる私たちの未来 ～二十歳のつどい～

1月12日の成人の日に、198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、実行委員会委員の水野瑠奈さんが司会を務め、二十歳を代表して藤田虹輝さんが「誓いのことば」で、社会人としての自覚と責任を述べ、福本陽香さんが「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、アトラクションでは、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、会場は大いに盛り上がり、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。





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、見事成功に導いた11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。



第17代「相生みなどの女王」募集中

問相生市観光協会

☎(22) 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「相生みなどの女王」を募集します。

募集人数 1人

任期 令和8年4月1日～令和10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勤務もしくは在学の女性
 - 令和8年4月1日現在、満18歳以上の女性（高校生除く）
 - 2年間、観光行事や公的諸行事（宿泊を伴う行事あり）に参加できる女性

申込 2月27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

入院したときの食事代

(国民健康保険)

問市民課国保係

☎(23) 7154

(後期高齢者医療保険)

問市民課医療年金係

☎(23) 7167

【国民健康保険加入者】

国民健康保険加入者が入院したときは、食事代の一部を標準負担額として支払っています。自己負担額を超えて支払った場合は、申請して認められると食事療養費として差額分が支給されます。（下表①②参照）

●申請に必要なもの

領収書（原本）、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

表①【国民健康保険加入者が入院したときの食事代】

所得区分	標準負担額（1食あたりの食事代）		
住民税課税世帯 (下記以外の人)	510円		
住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ	過去12か月で	90日までの入院	240円
		90日を超える入院	190円
低所得者Ⅰ	110円		

○住民税非課税世帯と低所得Ⅰ・Ⅱの人がマイナ保険証を利用しない場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。ない場合は国保係に申請してください。

○90日を超える入院の場合は、改めて申請が必要（マイナ保険証を利用した場合も必要）です。

表②【国民健康保険加入者で65歳以上の人人が療養病床に入院したときの食事代】

所得区分	標準負担額（1食あたりの食事代）
住民税課税世帯 (下記以外の人)	510円
住民税非課税世帯 低所得者Ⅱ	240円
低所得者Ⅰ	140円

【後期高齢者医療保険加入者】

後期高齢者医療保険加入者が入院したときは、食事代の一部を標準負担額として支払っています。自己負担額を超えて支払った場合は、申請して認められると食事療養費として差額分が支給されます。（下表①②参照）

●申請に必要なもの

領収書（原本）、被保険者名義の通帳、運転免許証などの本人確認ができるもの

表①【後期高齢者医療保険加入者が入院したときの食事代】

所得区分	標準負担額（1食あたりの食事代）		
現役並み所得者、一般Ⅰ・Ⅱ	510円		
低所得者Ⅱ	過去12か月で	90日までの入院	240円
		90日を超える入院	190円
低所得者Ⅰ	110円		

○低所得Ⅰ・Ⅱの人がマイナ保険証を利用しない場合は、標準負担額の所得区分が確認できる資格確認書の任意記載事項の追記が必要です。記載がない場合は医療年金係に申請してください。

○90日を超える入院の場合は、改めて申請が必要（マイナ保険証を利用した場合も必要）です。

表②【75歳以上の人人が療養病床に入院したときの食事代】

所得区分	標準負担額（1食あたりの食事代）
現役並み所得者、一般Ⅰ・Ⅱ	510円
低所得者Ⅱ	240円
低所得者Ⅰ	140円

所得税・市県民税の申告について

問 税務課市民税係

☎(23) 7128

下表の日程で申告の受付を行います。(市役所税務課窓口では受付なし) 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。

場所	実施日	受付時間
総合福祉会館 3階 301 研修室	2月16日(月)～ 3月16日(月)※	9時～12時 13時～15時30分

※3/4(水)・3/5(木)・3/6(金)および土・日・祝日を除く

【スマホ申告支援会場での申告】

ご自身のスマホでの申告をご支援いたします。従来の申告受付を希望する人は、総合福祉会館で申告してください。

場所	実施日	受付時間
矢野公民館	3月4日(水)	9時30分～12時 13時～15時
若狭野多目的研修センター	3月5日(木)	9時30分～12時 13時～15時
東部公民館	3月6日(金)	9時30分～12時 13時～15時

必要なもの

- ①確定申告に必要な書類(源泉徴収票、各種控除証明書など)
- ②マイナンバーカードまたは通知カードおよび顔写真付き身分証明書

※スマホ申告支援会場での申告は以下のものもご持参ください。

- ③マイナンバーカード読み取対応のスマホ
- ④マイナンバーカードのパスワード2種(利用者証明用電子証明書(数字4桁)、署名用電子証明書(英数字6～16文字))
- ※マイナンバーカードの電子証明書の期限切れに注意
- ⑤e-Taxの利用者識別番号(お持ちの人のみ)

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7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8年3月31日(火)まで (赤穂市民病院は3月26日(木)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

● 半田クリニック

☎(22) 0068

● 赤穂市民病院

☎ 0791 43 3222

● 赤穂中央病院

☎ 0791 45 7303

● 福田レディースクリニック

☎ 0791 43 5357

● 半田産婦人科医院

☎ 0791 52 1000

● 富井医院

☎ 0791 65 2222

● 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8年3月31日(火)まで (赤穂市民病院は3月27日(金)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。
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。

会計年度任用職員

職種	事務員 (パートタイム)	手話通訳者 (パートタイム)	幼稚園教諭 (フルタイム)	預かり保育指導員 (パートタイム)
募集人数	若干名	1人	若干名	若干名
業務内容	パソコンでの書類作成、窓口業務など	来庁者に対する手話通訳、障害福祉サービスなどにかかる事務および窓口業務	クラス担任	市立幼稚園での通常保育終了後の預かり保育指導に係る業務
勤務日時	月～金 9:00～16:00 (6 時間勤務)	月～金 9:00～16:00 (6 時間勤務)	月～金 8:30～17:15 (7 時間 45 分勤務)	月～木 13:45～17:15 金 11:45～17:15 ※変更になる場合あり
任用期間	令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日			
受付締切	2 月 13 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 7126		管理課 7142	

会計年度任用職員

職種	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)	臨床検査技師 (フルタイム)	看護助手 (フルタイム)
募集人数	若干名	若干名	1人	1人
業務内容	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	病院における臨床検査技師業務		看護補助業務
勤務日時	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)	10:00～18:45 (7 時間 45 分勤務) ※土曜日 8:30～12:30 勤務あり		シフト制 週 38 時間 45 分
任用期間	令和 8 年 4 月 1 日～令和 9 年 3 月 31 日			
受付締切	随時募集		2 月 27 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	生涯学習課 (扶桑電通なぎさホール) 7144		市民病院総務課 7126	

資格要件や賃金など詳しくはこちらをご覧ください。



市ホームページへ

お知らせ

暮らし

はたちの献血キャンペーン

問 子育て元気課健康増進係 ☎ 7168

「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」をキャッチフレーズに、2月28日まで「はたちの献血」キャンペーンを実施します。病気やけがの治療に欠かせない輸血用血液は、献血でしか確保することができません。「はたち」の若者を中心として広く市民の皆さんに、献血へのより一層のご理解とご協力をお願いします。

献血のお知らせ

問 子育て元気課健康増進係 ☎ 7168

献血にご協力をお願いします。

日時 3月6日(金)

①9時30分～12時 ②13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

都市計画の変更に関する図書の閲覧

問 都市整備課都市政策係 ☎ 7135

次の都市計画にかかる変更に伴い、関係図書を縦覧しています。

<都市計画用途地域の変更>

種類・名称 西播都市計画用途地域

位置 相生市相生字小丸

場所 相生市役所2号館2階 都市整備課

林野火災警報・注意報を新設

問 相生消防署警防係 ☎ 7119

全国各地で大規模な林野火災が相次いで発生し、多くの森林が焼失しています。そこで、林野火災予防を目的に、令和8年1月1日から林野火災警報・注意報を新設しました。

林野火災警報・注意報発令中は火の使用に制限が設けられ、警報発令中は、これに違反すると30万円以下の罰金または拘留に処することが定められています。

【発令基準】

【林野火災注意報】 次のいずれかに該当する場合

- 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、前30日間の合計降水量が30mm以下
- 前3日間の合計降水量が1mm以下、かつ、乾燥注意報が発表

【林野火災警報】

- 林野火災注意報の発令に加え、強風注意報が発表
- ※注意報・警報発令時は西はりま消防組合ホームページに掲載します。

【火の使用制限】

- 山林、原野などで立木、雑草などの焼却や喫煙をしないこと。
- 花火などをしないこと。
- 屋外で火遊びやたき火をしないこと。
- 屋外で引火性物品や可燃物の付近で喫煙をしないこと。など

下水道への接続

問 下水道課下水管理係 ☎ 7138

下水道への接続がお済みでないご家庭は、生活雑排水による道路側溝の悪臭や、河川等の水質悪化に影響を及ぼすため下水道への接続をお願いします。

公共までの点検など維持管理のお願い

問 下水道課下水管理係 ☎ 7138

宅内の污水ますや公共までの付近に樹木などを植えられると、下水管内に植物の根っこが侵入し、詰まりの原因となり、修理などには多額の費用が発生するおそれがあります。破損や詰まりなどの原因が使用者にある場合は使用者のご負担となりますので、日頃より污水ますなどの定期的な点検、清掃にご協力をお願いします。

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

募 集

令和8年度金ヶ崎学園大学
受講生募集

問生涯学習課 ☎②7144

- 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(木)開講式、3月13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3日(金)～6日(月)

公営住宅入居者募集

問都市整備課都市政策係 ☎②7135

- 受付時期** 2月16日(月)～27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



催し・講座

防災講演会

問危機管理課 ☎②7132

阪神・淡路大震災から31年が経過しました。過去の経験と教訓を継承し、将来の災害へ備えていただくため、防災講演会を開催いたします。

- 日時** 2月23日(月・祝)
13時30分～15時
- 場所** 扶桑電通なぎさホール中ホール
- 内容** 「阪神・淡路大震災～教訓を活かす～」
- 講師** 人と防災未来センター 特別研究調査員
坂本 誠人氏

保健師さんの育児相談会

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の保護者または妊娠中の
人
- 日時** 2月4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
- 定員** 20人(定員になり次第締め切り)
- 講師** 市保健センターの保健師
- 申込** 2月3日(火)までに子育て学習センターへ

親子ふれあいあそび＆リフレッシュヨガ



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の保護者または妊娠中の
人
- 日時** 2月27日(金) 10時～11時
- 場所** 子育て学習センター2階プレイルーム
- 講師** 理学療法士 瀧川 桃子先生
- 定員** 20人(定員になり次第締め切り)
- 申込** 2月20日(金)までに子育て学習センターへ

令和7年度相生市自殺対策講演会

問保健センター ☎②7168

こころの健康やうつ病などに対する正しい理解と、自殺予防の大切さを広めるため、市民を対象とした講座を開催します。

- 日時** 3月16日(月) 14時～15時30分
- 場所** 扶桑電通なぎさホール中ホール
- 講師** NPO法人いねいぶる 宮崎 宏興氏
- 定員** 100人 **参加費** 無料
- 申込** 保健センターへ電話または窓口で受付

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

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

金ヶ崎学園大学 第19回学園祭

問生涯学習課 ☎②7144

日時 2月21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

～みんなで楽しくスマイル！スマイル！～」

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

堤防刈草堆肥の無料配布

問姫路河川国道事務所河川管理第一課

☎ 079-282-8505

川の堤防で刈り取った草から作った堆肥を希望者に無料で配布します。農薬の入っていない安全な堆肥です。夏野菜の土壌作りなどにお使いください。

開催日 2月10日(火) 9時30分～11時30分

14～16時

場所 たつの市揖保川町市場の資材置場

※堆肥は、なくなり次第、配布を終了します。

※雨などにより、中止する場合があります。

※詳細は姫路河川国道事務所ホームページをご覧ください。

相生・上郡広域シルバー人材センター入会説明会

問相生・上郡広域シルバー人材センター

☎②4050

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(火) 13時30分

場所 相生シルバー人材センター 2階会議室

生きがいセミナー・同好会に参加しませんか

問生きがい交流センター ☎②2777

対象 市内在住で60歳以上の人 ※新規の人優先

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8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合せください。

2級建築士受験準備講習会

問兵庫土建姫路建築技能専門学院事務局

☎ 079-295-2333

兵庫土建姫路建築技能専門学院では、二級建築士の資格取得を目的とする人を対象に受験準備講習会を開催します。詳しくはお問合せください。

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 3月14日(土) 13時市役所玄関前出発

内容 市内外の史跡めぐり

コース 市役所→歴史民俗資料館→宿禰塚古墳(市指定)→宮内古墳群→馬立古墳群(姥塚古墳：県指定)→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Ⅴ」

日時 3月21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 中濱 久喜(相生市文化財専門員)

テーマ 姫路市峰相山窯跡群－古代窯業と渡来人－

定員 20人(要申込)

①②共通申込

2月7日(土)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)

aioi-swm.jp

この町で頼める見えるお付き合い



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)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。
消防器で安心・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

スポーツ

問体育振興課 ☎(23) 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3日(火) 9時開会式
(雨天の場合は3月4日(水))**場所** 相生スポーツセンター**内容** 個人戦24ホールストロークプレイ**参加費** 500円／人**申込** 2月17日(火)までに申込書に参加費を添えて
市民体育館まで

ファミリースポーツフェア

対象 小学生以下とその保護者**日時** 3月14日(土) 9時30分～11時30分**場所** 市民体育館2階競技場**内容** トランポリン、フリークライミングボード、
バドミントン、卓球、幼児用遊具など各種用
具を開放します。**参加費** 無料**持参物** 体育館シューズ **申込** 当日受付

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2月4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
矢野 ☎(23) 0002	2月25日(水) 9時30分～11時30分	お菓子作り教室	8人	春の和菓子3種 材料費：600円 持ち物：持ち帰り容器 講師：山本 千草氏
	2月28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3年生以上) ラケットがあれば持参してください。

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～ ☎(23) 7118

なぎさライブ

- 日時 2月 14日(土)
18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 Bayside Jazz Band
- 内容 ビッグジャズバンド
- 観覧 無料

相生市文化会館運営審議会委員の募集

内容 会館の施設全般に係る事項を審議する。

(共通)

任期 委嘱の日から令和10年3月31日

申込 2月20日(金)までに、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業を明記の上、応募動機と「相生市文化会館に期待すること(審議会委員)」「文化会館で企画してみたいこと(企画委員)」について、400字程度のレポート(様式自由・返却不可)にまとめ、持参、郵送、メールなどで提出してください。

・・・・・休館日情報・・・・・

2/3(火)・10(火)・12(木)・17(火)・18(水)・24(火)・25(水)

令和8年度友の会会員募集中**有効期間**

入会日～令和9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

手話を知ろう

馬

両側頭部に両手
掌をつけ、少し
前後に振る。



1月号に掲載いたしました内容に誤りがありましたので、お詫びし再度掲載いたします。

市税などの納期限

問徴収対策室 ☎(23) 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：3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。

休日・夜間の水道当番(緊急時のみ)

2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
	21～28日	三業(株)	☎(22) 5129
3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)

2月	1日(日)	栗尾整形外科	☎(23) 6666
	8日(日)	ノア整形外科クリニック	☎(26) 5700
	11日(水)	魚橋病院	☎(28) 1395
	15日(日)	はぎの内科クリニック	☎(24) 3333
	22日(日)	しんりゅうクリニック	☎(26) 6287
	23日(月)	きょう整形外科医院	☎(22) 7000
3月	1日(日)	相生市民病院	☎(22) 7126

(注) 9時から17時まで急病患者に限ります。

市の人口・世帯数

<令和7年12月末現在>

()は先月比

- 世帯数 12,954世帯 (-22)
- 人口 26,646人 (-53)
 - 男 12,946人 (-20)
 - 女 13,700人 (-33)

出生	7人	死亡	42人
転入	51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 2026.3.15 ㈱あいおいアクアポリス	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 2026.3.15 ㈱あいおいアクアポリス	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 2026.3.15 ㈱あいおいアクアポリス				

旬の牡蠣を使った
1品

問 保健センター ☎ 7168

簡単 おうちごはん レシピ ねぎ焼き風牡蠣お好み焼き

料理作成：相生市いづみ会



調理時間 13分
(1人分) エネルギー 212kcal
食塩相当量 3.3 g

動画は
こちら

材料 (4枚分)

お好み焼き粉	…100 g	卵	…1個
キャベツ	…150 g	天かす	…適量
水	…150cc	かつお節	…適量
牡蠣	…300 g	紅ショウガ (みじん切り)	…適量
青ネギ	…120 g	醤油	…適量
長いも	…50 g	好みのソース	…適量

【作り方】

- ① キャベツは粗みじん切り、青ネギは小口切り、長いもはおろしておく。
- ② 牡蠣は流水できれいに洗う。
- ③ お好み焼き粉に水、卵を入れて混ぜ、①の長いもを入れて混ぜ、生地を作る。
- ④ 熱したフライパンに油をひき牡蠣を並べて片面だけ焼く。
- ⑤ 別のフライパンを熱し油をひき、中火で③の生地を流し入れ、薄く丸くのばす。
- ⑥ 生地の上に①のキャベツ、青ネギ、天かすをのせ、④の牡蠣をひっくり返さずそのまま上にのせ、上から生地を少し流し入れ、両面をこんがりと焼く。
- ⑦ 焼き上がったら醤油、好みのソースをかけ、お好みでかつお節、紅ショウガなどをのせてできあがり！

乳幼児健診

問 子ども家庭センター ☎ 7156

◆1歳6ヶ月児健康診査

(R 6年6月・7月生)

2月5日(木) 9:00～受付 2月19日(木) 13:00～受付

◆3歳児健康診査

(R 4年7月・8月生)



たばこの健康被害

2月は生活習慣病予防月間です。

喫煙や受動喫煙は、様々な生活習慣病を引き起します。
自分と大切な人の健康を守るために「禁煙」に取り組みましょう！

あなたの命と健康を奪う「万病のもと」

化学物質
5300種類発がん物質
70種類脳卒中
腎臓病
認知症心臓病
がん
(リスク2～3倍)
歯周病

肺疾患

感染症の重症化

ニコチン
タール
一酸化炭素など

喫煙者と非喫煙者の
平均寿命の差
約10年



喫煙が原因で死亡し
た人 (2019年時点)
年間19万人



特に若年者は発がん性物質の悪影響を受けやすく、ニコチン依存症が重症化します。

望まない受動喫煙を「ゼロ」に

受動喫煙とは、たばこを吸っていないのに、煙を吸わされてしまうこと。周囲の煙にも有害物質が含まれており、健康に大きな影響を与えます。

心筋梗塞
狭心症

脳卒中

肺がん

乳幼児突然死
症候群

受動喫煙によって奪われた
と推計される命(2015年時点)
年間1万5千人

国民の8割以上は
非喫煙者

「マナー」ではなく「ルール」です!!
 ・様々な施設で原則屋内禁煙。
 ・20歳未満は喫煙エリア立ち入り禁止。
 ・喫煙室を正しく利用しよう。



新型たばこ(加熱式・電子)も危険!!

紙たばこと比べて、健康被害が少ないと思われがち。

しかし、発がんする量の有害成分が十分含まれており、健康に悪影響を及ぼします。また、長期使用に伴う影響はまだ明らかになっていません…

禁煙するのに遅すぎることはない!

長年吸っていても、禁煙で健康改善効果が期待できます。

①禁煙開始日を設定(カレンダーに○、周囲に伝える)

②吸いたい気持ちの対処法(3-5分の行動)を練習

ニコチンが体内から抜ける時の離脱症状は、2～3日がピークで、1週間で消失します。

③禁煙外来やお薬を利用

自力で禁煙するより禁煙率3～4倍UP

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、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	2月18日(水) 13:30～15:00	総合福祉社会館	総務課 ☎(23)7126
人権相談	2月4日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 <small>予</small>	2月18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 <small>予</small>	2月3日(火) 3月3日(火) 13:30～16:20	市役所3号館	地域振興課 ☎(23)7130
知的障害者相談	2月26日(木) 9:30～12:00	総合福祉社会館	
身体障害者相談	3月1日(日) 10:00～12:00		社会福祉課 ☎(22)7167
精神障害者相談	2月14日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	2月27日(金) 13:30～15:30	総合福祉社会館	地域包括支援センター ☎(23)7260
弁護士による法律相談 <small>予</small>	2月18日(水) 3月4日(水) 9:00～12:00	総合福祉社会館	社会福祉協議会 ☎(23)2666
ふれあい心配事相談	2月9日(月) 13:30～16:00		
農地相談 <small>予</small>	2月10日(火) 13:30～15:30		農業委員会 ☎(23)7140
臨床心理士による あいおいこ悩み相談 <small>予</small>	2月27日(金) 13:00～17:00		教育支援センター・育成支援室 ☎(23)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 <small>予</small>	2月13日(金) 9:30～11:30		赤穂健康福祉事務所 ☎(43)2321
エイズ・肝炎相談 <small>予</small>	2月3日(火) 2月17日(火) 9:20～11:00		※前日までに要予約
税務相談 <small>予</small>	2月26日(木) 10:00～16:00		商工会議所 ☎(22)1234
労務・社会保険・助成金相談 <small>予</small>	2月12日(木) 13:00～16:00		
就活セミナー <small>予</small>	2月19日(木) 14:00～16:00		ハローワーク相生 ☎(22)0920
自筆証書遺言書保管相談 <small>予</small>	毎週月～金曜日 9:00～17:00		神戸地方法務局龍野支局 ☎(63)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
11/26	大堀 陽子	96	旭3丁目
12/7	岩崎 茂	85	矢野町上
12/14	藤田 幸一	79	赤坂2丁目
12/17	上田 幸代	91	若狭野町入野
12/18	香山 未恵子	94	垣内町
12/23	田淵 義夫	102	那波野3丁目
12/25	出田 年成	74	旭4丁目
12/28	丸山 美沙子	85	若狭野町若狭野
12/30	田中 豊彦	81	赤坂1丁目
1/1	久富 正一	98	那波野1丁目

お詫びと訂正

広報あいおい1月号(p8)に誤りがありましたので、お詫びし訂正します。
(敬称略)

〈正〉渡邊篤雄 〈誤〉渡邊篤雄

あなたの
困った
の解決します!

ミヤビ屋は
どんな「困った」
も即解決!

まずは
相談



引越し荷物の移動
◆引越しのお手伝い
◆荷物や荷物の移動
◆荷物をまとめる

大工仕事

**ゴミ回収
お手伝い**

お掃除
◆部屋のお掃除
◆キッチン・お風呂掃除
◆お墓のお掃除

様々な代行

庭の草ひき
田畠の草刈り
◆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

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 姫路市三左衛門塚西の町128番地



相生市SDGsパートナーのご紹介

企画広報課企画係 ☎ 7124

【相生市立 青葉台小学校】

青葉台小学校では、SDGs各開発目標達成に向け、教職員や児童が積極的に取り組みを行っています。主な3つの取り組みを紹介します。

- ①児童会活動において、クリーンボランティア委員会が中心となり、ペットボトルキャップやテープの巻芯の回収、赤い羽根共同募金の呼びかけを全校児童や保護者に行い、資源を大切にしていくことや福祉の心を育てる取り組みを進めています。
 - ②6年生では、総合的な学習の時間に相生市の現状と課題を調査し、相生市が今後、活性化していくために必要な考えを深め、自分たちでできることや周囲へ提案していくことについて学習を進めています。
 - ③校内研修において人権教育の進め方や授業改善についての教職員の研修を進め、一人ひとりの児童が学びを深め、安心して過ごせる学校づくりを目指しています。
- これからも、各開発目標達成に向け、全校一丸となり取り組みます。



あいおいSDGsパートナー
のご登録はこちらから↓



地域課題の解決に向けて

相生市と株式会社ケーエスケーが相互に連携・協力して、協働による活動を推進することにより、地域改題を解決するため包括連携協定が締結されました。相生市と株式会社ケーエスケーは、健康づくり、がん・その他健診対策、生活習慣病などに関する事項について、連携・協力し、地域課題の解決を目指します。



トップアスリートによる指導

双葉中学校で大阪ガスネットワークより、朝原宣治さん、荻田大樹さん、荒川大輔さんが来校され、陸上指導が行われました。ウォーミングアップから走りの基本動作、スタートから加速のポイントなど、トップレベルで培われた経験をもとに、丁寧な指導を受け、指導を受けた陸上部の部員たちは、速く走るためのコツが掴めました。



1 / 6

遊びの中に、ふるさといっぱい

相生公民館では、地域ならではの手作りカルタやすごろくを使った遊びが行われました。カルタと



すごろくには地域にまつわる名所や行事、エピソードが盛り込まれ、遊びながら自然とふるさとの魅力に触れるひとときとなりました。

安心できるまちを目指して

扶桑電通なぎさホールで「令和8年相生市消防出初式」が行われ、扶桑電通なぎさホールの駐車場で消防団員の行進の後、式典や那波中学校・双葉中学校吹奏楽部の合同演奏と、芸能集団「野華」による太鼓演奏が披露されました。また、ペーロン海館付近護岸での消防団による一斉放水も行われました。



1 / 11

公平委員会の委員に就任されました

公平委員会委員の退任により、畠 充治さんが新たに公平委員として就任されました。



畠 充治さん

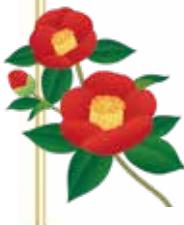
椿賞

永年にわたり公平委員会委員を務められ、長年の経験とその卓越した知識を生かし、中立的な立場から人事行政の公平かつ適正な意見と、積極的な取組みにより本市の行政に多大な貢献をされたことから、受賞されました。

おめでとうございます。



日谷 聖一さん



あいおいえんじえるず



ゆのちゃん (R6.7.20 生)

わいだ
淮田さん (那波東本町)

甘えん坊で笑顔がとっても可愛い♡
お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね



りつきくん (R5.3.26 生)

なんぶち
南淵さん (那波野2丁目)

優しさと笑顔に癒されてます♡
これからも元気いっぱい過ごしてね。

お子さんの写真を
掲載しませんか?

問企画広報課秘書広報係

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)

LINEで投稿



MyDream



おおさき
大崎
かえで
楓さん (若狭野小6年)

本のおもしろさを伝えられる小説家に

私の将来の夢は小説家です。理由は、本はいつ読んでもその世界に入れたり、色々な人になれたりするからです。そして、私が書いた本を読んだ人にもそんな気持ちになってほしいし、「この本読んでよかったです。」と思ってもらいたいからです。

その夢を叶えるためには、文章の表現力が必要だと思います。なぜなら、小説は絵が少ないので、読者に文章を読んだだけで場面を想像してもらい、おもしろさを味わってもらわないといけないからです。他にも、ファンタジー作品を書く時には、現実ではないようなことを書きたいので、より豊かな想像力が必要になると思います。

私は、小説家になったら、たとえ売れなかつたとしても、本のおもしろさを忘れずに物語を書き続けたいと思います。そんな小説家になるためにも、これから色々な経験を積んだり、文章を上手に書く努力をしたりしていきたいです。そして何より、本をたくさん読んで、私自身が本のおもしろさをもっと知りたいです。

おすすめの児童書

『ぞうのボタン』 うえの のりこ / さく

ぞうがいます。お腹にボタンを4つつけています。そのボタンをはずすと、あらあらフシギ、うまが出てきて・・・? ボタンをはずすたびに、次から次へと動物が顔を出します。動物たちの表情が楽しい絵本です。文字がないことで、子どもたちの想像力が大きく広がります。親子でいろんな想像を膨らませてみてください。



広報あいおい 2月号

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 ② 7123 FAX 0791 ② 7161

Eメール: koho@city.aioi.lg.jp

HPアドレス: <https://www.city.aioi.lg.jp/>

市公式LINE
は、こちら

