

令和8年度

相生市民カレンダー



佐方・千尋・桜ヶ丘・山崎
西谷・青葉台・緑ヶ丘
池之内・汐見台・坪根・矢野

もくじ

◆ごみの出し方 ①

◆資源ごみ ③⑬ 家電の処理 ⑳

◆健康づくり事業

国民健康保険⑨ 福祉医療⑰ 後期高齢者医療⑲
健康診査⑥⑦ 母子⑬⑮ 成人・高齢者⑳
予防接種㉑㉒

◆防災情報 ⑪

◆あなたと大切な人の命を守るために ㉓

◆市で収集するごみ ㉔～㉖

◆相生市指定ごみ袋・シール券販売店一覧 (裏表紙)

相生市
公式LINE



ごみの分別方法の
検索や、収集日の
通知設定ができま
す。ぜひ、ご利用く
ださい!

ごみ出しのルール 《8:30までに出してください》

- ① 必ず決められた日に、決められたものをごみステーションへ出して
ください。
- ② 指定ごみ袋の口は、必ずくくって出してください。
- ③ マスク・ティッシュペーパー・レシート・お薬シートは可燃ごみです。
- ④ 可燃ごみ・資源ごみは粗大ごみの日に出さないでください。
(誤って出してしまった物は、持ち帰ってください)
- ⑤ 粗大ごみ・資源ごみは中身が見える袋に入れて出してください。
(乳白色や黒など色付きの袋や米袋等は使用しないでください)
- ⑥ 粗大ごみに出せるのは重さ50kg以下のものです。
- ⑦ 蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集いたしますので、
それぞれ分けてコンテナに入れて出してください。(シール券は
必要ありません)
- ⑧ 指定ごみ袋に入るサイズの製品プラスチックは可燃ごみ、入らな
いサイズの製品プラスチックは粗大ごみです。
(容器包装プラスチックは資源ごみの日に出してください)
- ⑨ 可燃粗大ごみと不燃粗大ごみは別々に分けて出してください。

お問い合わせ先：相生市美化センター ☎ (22) 5309

ごみの出し方

ごみは、必ず収集日の朝8:30までに出してください。遅れると収集いたしません。

- 決められた分別ルールを守ってください。守られていないと収集いたしません。また、ごみステーションは地区の管理となっています。ルールを無視したごみを出された場合、地区の方が片付けることになり、みなさんに迷惑をかけることとなります。資源ごみは、風で飛ばないようにコンテナやネットに入れて出してください。
- 可燃ごみは指定ごみ袋、粗大ごみはシール券を貼って、決められた日に出してください。
(スーパー、コンビニなど商店でそれぞれ販売しています。**なお、販売店については、カレンダー裏表紙に記載しています。)**
- 資源ごみ(新聞、雑誌、段ボールなど)は、商品として売却し、収入を得ており市の大切な収入源です。市の収集へ出してください。
- 美化センターへの持ち込み処分できます。 **※予約が必要な場合があります。**

収集日に出せなかったごみや、大量に出たごみ、引っ越しごみなどは美化センターに持ち込んでください。以下の事に注意してご利用ください。

◎搬入できる車 軽自動車から普通自動車まで。(ただし、軽トラックを超過するトラックから2トン車までのトラック等で持ち込む場合、予約が必要となります。)※2トン車を越えるトラックは不可です。

◎搬入できる方 原則ごみの所有者(ただし、2親等までの親族は、それが確認できる書類をご提出いただき、前日までに環境課で申請し、許可を受けた方は搬入可能です。)

◎持ち込み可能日 月曜日から金曜日まで(祝日を除く)と、毎月の第2日曜日です。

※予約状況によりご希望に添えない場合もあります。

◎持ち込み可能時間 午前8:30~11:30 / 午後1:00~4:00 まで。

お問い合わせ先:相生市美化センター ☎22-7160

持ち込み料金等	ごみの種類	一般家庭	一般事業所	支払方法	持ち込み方法
	可燃ごみ	30円/10kg	80円/10kg	計量し、現地にて現金払い。 (シール券、指定ごみ袋は必要なし)	<ul style="list-style-type: none"> 必ず分別して持ち込んでください。 搬入者の方にごみを分別していただきます。 不燃ごみ(※灰、砂、土)については美化センターへ直接搬入のみお受けいたします。 灰は練炭、石炭、砂、土はプランターや植木鉢のものに限りです。 石は持ち込みできません。
	不燃ごみ(灰・砂・土)※	30円/10kg	持ち込みできません。		
	粗大ごみ	70円/10kg	不燃性粗大は持ち込みできません。		
	資源ごみ	無料	80円/10kg		
	特殊ごみ(蛍光管類・電池類)	無料	持ち込みできません。		

5 市で収集及び持ち込みもできないごみ

建築廃材、自動車・バイク・自動二輪車などの部品、マッサージチェア、電動車いす、電動ベッド(バッテリー付、50kgを超えるもの)、電動ソファ、便器(タンクも含む)、ピアノ、エレキトーン、塗料、リヤカー、プロパンボンベ、灯油、農機具、農薬、化学薬品、医療系廃棄物(注射器など)、消火器(使用済み未使用ともに)、金庫、事業所及び商店から出た不燃性粗大ごみ、ビールケース・苗箱・店内用買い物カゴ(販売店に返却してください)インターホン、火災報知器、その他大型粗大ごみや市が適正処理困難物と認めたごみ	<ul style="list-style-type: none"> ・納入業者(販売店)又は処理業者に引き取ってもらってください。 ・農薬については、相生市農協、もしくは販売店へご相談ください。 ☎22-0690 ・消火器については、㈱共和溶材へお問い合わせください。(有料処分) ☎22-0927 ・詳しくは、美化センターへお問い合わせください。 ☎22-7160
テレビ(すべてのもの)、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン	・家電品販売店に引き取ってもらってください。(家電リサイクル法による)

6 市で収集しないごみ

各種店舗や事業所(飲食店・スナック等を含む)から出るすべてのごみ(資源ごみ含む)	事業者自ら美化センターへ搬入するか又は市の許可した一般廃棄物処理業者と契約して処理してください。搬入出来るのは可燃ごみ、資源ごみに限ります。(上記4参照)
引っ越しごみ・庭木の刈り込みなど多量(概ね軽トラック1台分程度以上)に出るごみ	市の許可した一般廃棄物処理業者に委託するか、直接美化センターへ搬入してください。なお、一般廃棄物処理業者については、市役所環境課までお問い合わせください。☎23-7131
その他収集車に積み込みできない大型粗大ごみ	
☆水銀を使用した体温計・温度計・血圧計	市役所環境課・市民病院・市立公民館に回収ボックスを設置しています。

7 一般廃棄物の適正処理困難物

市で適正に処理できない一般家庭から出たごみ ※出所が産業廃棄物(事業系)のものを除く	例:波板トタン・塩ビパイプ、コンクリートブロック、レンガ、かわら、マルチシート、建具(障子、扉、畳、ふすま、雨戸)、蛇口、換気扇、IHコンロ(埋め込み式)、市販の便座、臼、カーテンレール、ロールカーテン・アコーディオンカーテン・ブラインド 処分等のお問い合わせは、市役所環境課までお問い合わせください。☎23-7131
---	--

日	月	火	水	木	金	土
<p>ごみは、収集日の8:30までに出してください。 収集時間は天候や道路状況などにより変わります。</p>			1	2	3	4
				新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	可燃ごみ	
5	6	7	8	9	10	11
		可燃ごみ	段ボール 発泡スチロール 食用廃油 <small>(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</small>	1歳6か月児健康診査 無色・茶色 その他の色のびん	可燃ごみ	
12	13	14	15	16	17	18
美化センター開放日 <small>(午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)</small>		可燃ごみ		飲料缶・その他の金属	可燃ごみ	
19	20	21	22	23	24	25
「食育の日」		可燃ごみ	ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油 <small>(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</small>	3歳児健康診査 蛍光管類・電池類 粗大ごみ	可燃ごみ	
26	27	28	29	30	<p>取り組もう！食育</p> <p>楽しい食卓 きちんと食べて 健康！</p>  <p>伝えよう！守ろう！ おいしい味と よき伝統</p>	
		可燃ごみ	昭和の日 美化センターへの 持ち込みはできません	市税納期限 介護保険料(1期)		

～こども家庭センターからの **お知らせ**～

- ★乳幼児健診 今月の対象者は
 - 1歳6か月児健康診査 R6年8・9月生
 - 3歳児健康診査 R4年9・10月生
- ★子どもの予防接種は通年実施しています。詳しくは、27ページ「予防接種を受けましょう!」をご覧ください。

資源ごみ総合回収拠点について

市民体育館北側に、新聞、雑誌、段ボールなどの資源ごみ総合回収拠点を設置しています。詳しくは、P3をご覧ください。

ごみは美化センターへ持ち込みできます。

月曜日から金曜日(年末年始、祝日を除く)までと、毎月第2日曜日で、午前8:30~11:30 / 午後1:00~4:00です。

★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

資源ごみについて ~可燃ごみの減量・リサイクルの推進~

市では、ごみ減量、リサイクル率向上に向けて以下の取り組みを行っています。
市民のみなさま一人一人のご協力をお願いいたします。



市民体育館北側に資源ごみ総合回収拠点を設置しています ~資源ごみは市の大切な収入源です~

★出せるもの(資源ごみのみ) 新聞、雑誌、雑がみ、段ボール(それぞれ必ずひもでくくってください)、発泡スチロール、食品トレイ(肉・魚などの発泡スチロール製の白・色つきトレイです。見分け方としては簡単に爪楊枝がささるもの)、紙パック(350ml未満のもの、アルミコートの紙パック(内側が銀色のもの)は可燃ごみとして出してください。)、びん(「注ぎ口」部分の色で透明(無色)・茶色・その他に分類、乳白色のびん、哺乳瓶、マニキュアの瓶は粗大ごみで出してください。)、飲料缶、その他の金属(一斗缶サイズまでのもの)、ペットボトル、容器包装プラスチック、食用廃油、蛍光管類、電池類。

★利用時間・日時 4月~9月 午前8:00~午後6:00 10月~3月 午前8:00~午後5:00
※水曜日・ペーロン祭前夜祭及びペーロン祭・年末年始等を除く毎日

★出せないもの 有料ごみ、一斗缶サイズより大きいその他金属、汚れているもの、中身が残っているもの。
★その他 容器包装プラスチック、ペットボトル、食品トレイは各地区の拠点へも出していただけます。

資源ごみ以外の排出は、不法投棄となります。
不法投棄は、発見次第、相生警察署に連絡します。



※状況により変更の場合があります。

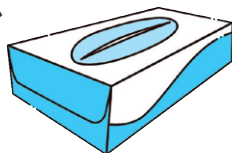
雑がみを分別しましょう ~雑がみは大切な資源です~

★「雑がみ」はリサイクルできます。「可燃ごみ」として出さずに、資源ごみ(雑がみ)として出してください。

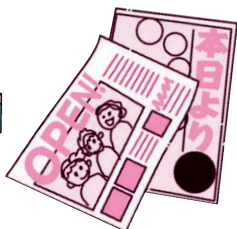
★主な雑がみの一例です。(ただし、汚れているものや写真、アルバム、バインダー、カップ麺の容器、紙コップや紙皿などのワックス紙や油がみなどは可燃ごみとして出してください。)



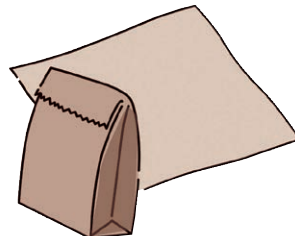
ダイレクトメール



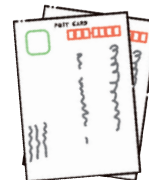
ティッシュの箱



投げ込みチラシ



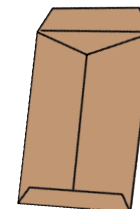
包装紙



はがき



メモ用紙



古封筒



食料品・お菓子の箱

★出し方 新聞、雑誌類の日に地区ごみステーションへ出していただくか、市民体育館北側資源ごみ総合回収拠点に出してください。

日	月	火	水	木	金	土
<p>ごみは、収集日の8:30までに 出してください。 収集時間は天候や道路状況などにより 変わります。</p>		<p>ごみのルール 可燃粗大と不燃粗大ごみは別々の収集車で回収しますので、 できるだけ別々に分けて出してください。</p>			1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日 美化センターへの 持ち込みはできません	5 こどもの日 美化センターへの 持ち込みはできません	6 振替休日 美化センターへの 持ち込みはできません	7 新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	8 可燃ごみ	9
10 美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)	11	12 10か月児相談	13 段ボール 発泡スチロール 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	14 無色・茶色 その他の色のびん	15 可燃ごみ	16
17	18	19 「食育の日」	20 4か月児健康診査	21 飲料缶・その他の金属	22 可燃ごみ	23
24	25	26 2歳児歯科健康診査	27 ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	28 蛍光灯類・電池類 粗大ごみ	29 可燃ごみ	30 ペーロン祭 前夜祭
31 ペーロン祭	<p>～子ども家庭センターからの お知らせ～</p> <p>★乳幼児健診 今月の対象者は</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4か月児健康診査 R7年12月・R8年1月生 ●10か月児相談 R7年6・7月生 ●2歳児歯科健康診査 R5年9・10月生 <p>★子どもの予防接種は通年実施しています。詳しくは、27ページ「予防接種を受けましょう!」をご覧ください。</p>					<p>資源ごみ総合回収拠点について</p> <p>市民体育館北側に、新聞、雑誌、段ボールなどの資源ごみ総合回収拠点を設置しています。詳しくは、P3をご覧ください。</p>

★蛍光灯類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

相生市の国民健康保険 健康診査について

相生市の国民健康保険加入者を対象に、下記の健康診査を行っています。
 国民健康保険は、病気やケガをしたときに、安心して医療を受けられるように国・県・市・加入者が費用を負担し合う社会保障制度です。
 相生市の国保の医療費は年々増え、生活習慣病が6割を占めています。
 医療費の増大が保険税に反映しますので、年に一度は健康診査を受け、生活習慣のチェックを心がけましょう。

☆人間ドック等(8月～翌年2月に実施予定)

⇒自己負担あり(4割)申込受付6月

人間ドック (1日コース) (1泊2日コース)	血液検査(糖尿病、腫瘍マーカー等)、検尿、検便、胸部X線検査、腹部超音波、肺機能検査、胃透視(又は胃カメラ)、血圧測定、心電図、眼底検査、身体計測、腹囲測定、視力、聴力、診察 等
脳ドック	MRI検査、MRA検査、血液検査 等
骨密度検査	X線検査による骨量測定
前立腺がん検診 (人間ドック受診者に限る)	血液検査(PSA)

申込方法・期間・自己負担金額等、くわしくは広報等でお知らせします。

健康診査は、
 ①人間ドック(1日)
 ②人間ドック(1泊2日)
 ③集団健康診査(生活習慣病健康診査)
 ④個別健康診査
 のいずれかを受診してください。

※注意 ①～④を重複して受診することはできません!



☆集団健康診査、がん検診(胃・肺・大腸・前立腺等)、個別健康診査

⇒相生市の国民健康保険加入者は無料



	集団健康診査、がん検診 (生活習慣病健康診査)	個別健康診査
受診方法	広報6月号折込の申込用紙にて、6月末までに申し込みし、決められた日程・場所で受診。 <u>がん検診が同日に受診できます。</u>	受診を希望される市内の指定医療機関へ直接予約申し込みし、受診。 <u>がん検診はありません。</u>
対象者	相生市の国保加入者全員	相生市の国保に加入の40～74歳の方
実施期間	9・10月(詳細はP7参照)	9月～翌年2月(予定)
実施場所	扶桑電通なぎさホール	市内指定医療機関
健診内容	腹囲測定、身体計測、尿検査、血圧測定、血液検査 等	
料金	無料(一部自己負担有。詳細は6月号広報折込参照)	
注意	注①: 受診には必ず事前申込が必要です。 注②: 受診時には健康保険の資格情報が確認できるものと受診券(40～74歳の方)が必要です。	

☆お問い合わせは…市民課国保係 ☎: 23-7154

日	月	火	水	木	金	土
	1 <small>市税納期限 軽自動車税(全期) 固定資産税(1期)</small>	2 可燃ごみ	3	4 新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	5 可燃ごみ	6
7	8	9 可燃ごみ	10 段ボール 発泡スチロール 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	11 無色・茶色 その他の色のびん	12 可燃ごみ	13
14 <small>美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)</small>	15	16 可燃ごみ	17	18 <small>1歳6か月児健康診査</small>	19 <small>「食育の日」</small>	20
21	22	23 可燃ごみ	24 ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	25 <small>3歳児健康診査</small> 蛍光管類・電池類 粗大ごみ	26 可燃ごみ	27
28	29	30 <small>市税納期限 市県民税(1期) 介護保険料(2期)</small> 可燃ごみ	<div style="background-color: #ff0000; color: white; padding: 5px;"> <p>ごみは、収集日の8:30までに 出してください。 収集時間は天候や道路状況などにより 変わります。</p> </div>			
		<p>～特定健康診査・がん検診～ 生活習慣病健康診査(9～10月実施)の申込期限は 6月30日です。 早めにお申し込みください</p>				

毎年6月は「食育月間」です。

旬の野菜を使った簡単お家ごはんレシピを
相生市公式YouTubeチャンネル・インス
タグラムで毎月紹介しています。
献立の参考にご覧ください。

**6月から翌年3月末まで
乳がん・子宮がん検診**があります。
(6月号広報及び
カレンダー7ページをご覧ください)

～こども家庭センターからの **お知らせ**～

★乳幼児健診 今月の対象者は

- 1歳6か月児健康診査 R6年10・11月生
- 3歳児健康診査 R4年11・12月生

★子どもの予防接種は通年
実施しています。詳しくは、
27ページ「予防接種を受け
ましょう!」をご覧ください。

★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて
中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

健康診査等を受けましょう!

保健センター ☎ 22-7168

乳がん検診・子宮がん検診

乳がん	期間	6月～翌年3月	
	対象	40歳以上の女性	
	申込	要予約:病院へ直接申込(一部、予約不要)	
	料金	一部負担金あり	
	無料の方	相生市国民健康保険、後期高齢の方 無料クーポン対象年齢の方(対象者には個別通知有り)	
医療機関	相生市国民健康保険、後期高齢の方	無料クーポン対象年齢の方(対象者には個別通知有り)	
	IHI播磨病院 (22-0380)		
	相生市民病院 (22-7126)	赤穂市民病院 (0791-43-3222)	
	半田中央病院 (22-0656)	赤穂中央病院 (0791-45-7303)	

子宮がん	期間	6月～翌年3月		
	対象	20歳以上の女性		
	申込	要予約:病院へ直接申込(一部、予約不要)		
	料金	一部負担金あり		
	無料の方	相生市国民健康保険、後期高齢の方 無料クーポン対象年齢の方(対象者には個別通知有り)		
	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)				
進藤ファミリークリニックたつの (0791-63-1114)				
野村医院 (079-276-0322)				
姫路市内医療機関				

野村医院、姫路市内医療機関で受診を希望される方は、受診の際に「受診連絡票」が必要になります。必ず事前に保健センターへご連絡ください。

病院毎に実施期間や料金等が異なる場合がありますので、詳しくは、広報・HP等でご確認ください。

生活習慣病健康診査

受けられる項目	対象	料金			
		国保の方	後期高齢の方	左記以外の方	その他
特定健診 (基本健診)	①相生市国保の方 ②後期高齢者の方 ③生活保護受給者 ④社会保険等の方	無料 (心電図・眼底・貧血検査は自己負担あり)		加入の医療保険者が定める料金 (問合せは各医療保険者に)	★市国保の方で、人間ドック又は個別健診を利用される方は受診できません(がん検診は受診可)。 ★社会保険等の39歳以下の被保険者(本人)様は受診できません。
肺がん検診	市民の方	無料	無料	自己負担あり	41歳の方は無料(R9年3月未年齢)
胃がん検診	市民の方	無料	無料	自己負担あり	41歳の方は無料(R9年3月未年齢)
胃がんリスク検診 (ABC検診)	20歳以上で、これまで同検査を受けたことのない方	無料	自己負担あり	自己負担あり	30歳の方は無料(R9年3月未年齢)
前立腺がん検診	50歳以上の男性	無料	無料	自己負担あり	
大腸がん検診	市民の方	無料	無料	自己負担あり	41歳の方は無料(R9年3月未年齢)
子宮がん検診	20歳以上の女性	無料	無料	自己負担あり	21歳の方は無料(R9年3月未年齢) 9月30日、10月5日、10月22日のみ実施
肝炎ウイルス検診	40歳以上で、これまで同検査を受けたことのない方	無料	無料	自己負担あり	41,46,51,56,61,66,71歳の方は無料 (R9年3月未年齢)
歯周疾患検診	市民の方	無料	無料	無料	
骨粗鬆症検診	市民の方	自己負担あり	自己負担あり	自己負担あり	40,45,50,55,60,65,70歳の女性は無料 (R9年3月未年齢)

日時	
9月28日(月)	10月5日(月)
9月30日(水)	10月7日(水)
10月1日(木)	10月19日(月)
10月2日(金)	10月22日(木)
10月3日(土)	10月23日(金)
10月4日(日)	

注意!

**完全日時
予約制です**

申込順に受診日を決めますので、受診を希望される方は、期日までにお申し込みください。

申込用紙及び詳細については、広報あおい6月号折込をご覧ください。



日	月	火	水	木	金	土	
<p>ごみは、収集日の8:30までに出してください。 収集時間は天候や道路状況などにより変わります。</p>		<p>資源ごみ総合回収拠点について 市民体育館北側に、新聞、雑誌、段ボールなどの資源ごみ総合回収拠点を設置しています。詳しくは、P3をご覧ください。</p>		1	2	3	4
				新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	可燃ごみ		
5	6	7 ¹⁰ か月児相談	8	9	10	11	
			段 ボ ー ル 発泡スチロール				
		可燃ごみ	食用廃油 (廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	無 色 ・ 茶 色 その他の色のびん	可燃ごみ		
12	13	14	15	16	17	18	
美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)				飲料缶・その他の金属	可燃ごみ		
19 「食育の日」	20 海の日 美化センターへの 持ち込みはできません	21	22 ⁴ か月児健康診査	23	24	25	
			ペ ッ ト ボ ト ル 容器包装プラスチック類	蛍光管類・電池類			
		可燃ごみ	食用廃油 (廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	粗大ごみ	可燃ごみ		
26	27	28 ² 歳児歯科健康診査	29	30	31		
					市税納期限 固定資産税(2期) 国民健康保険税(1期) 後期高齢者医療保険料(1期)		
		可燃ごみ			可燃ごみ		

~こども家庭センターからの **お知らせ**~

★乳幼児健診 今月の対象者は

- 4か月児健康診査 R8年2・3月生
- 10か月児相談 R7年8・9月生
- 2歳児歯科健康診査 R5年11・12月生

★子どもの予防接種は通年実施しています。詳しくは、27ページ「予防接種を受けましょう!」をご覧ください。



梅雨～夏は、食中毒が多く発生する季節です。食中毒予防のポイントは、食中毒菌を

- ★**つけない** … 手洗い、調理器具等をしっかり洗う
- ★**ふやさない** … 食品を適切に保存する。冷蔵・冷凍庫を正しく活用する
- ★**やっつける** … 食品の中心部まで十分に加熱する



★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

相生市の国民健康保険に加入の皆さまへ

国民健康保険税の納期(年金天引きを除く)

1 期	2 期	3 期	4 期	5 期	6 期	7 期	8 期
令和8年 7月31日	令和8年 8月31日	令和8年 9月30日	令和8年 11月2日	令和8年 11月30日	令和8年 12月25日	令和9年 2月1日	令和9年 3月1日

こんなときは届け出を!

国保に加入するときややめるときなどには、届け出が必要です。

国保に加入するとき	国保をやめるとき
転入してきたとき	転出するとき
職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険に加入したとき
職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	職場の健康保険の被扶養者になったとき
子どもが生まれたとき	国保被保険者が死亡したとき
生活保護を受けなくなったとき	生活保護を受け始めたとき
外国籍の人が加入するとき	外国籍の人がやめるとき
	後期高齢者医療制度に移行したとき(障害認定)

その他

住所が変わったとき
世帯主や氏名が変わったとき
世帯分離、世帯合併したとき
修学のため、別に住所を定めるとき
資格確認書、資格情報のお知らせをなくしたとき

各手続きによって、持参していただくものが違います。
市民課国保係までお問い合わせください。

マイナ保険証を利用しましょう!

マイナンバーカードを健康保険証として利用することで、いつもの通院においても、その他の場面でも様々なメリットがあります。

データに基づくより良い医療が受けられます!

情報提供に同意することで、過去に処方されたお薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師にスムーズに共有することができます。初めて受診する医療機関等であっても、情報提供に同意すれば、医師がデータを確認することができ、より良い医療が受けられます。

手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます!

従来までは、限度額を超える支払いとなる場合、申請が必要でしたが、申請に必要な情報を提供することに同意すれば、公的医療保険が適用される診療に対しては限度額を超える分を支払う必要がありません。

マイナ保険証の利用登録及び登録の有無の確認について

マイナ保険証を利用するためには登録が必要です。
登録または登録の有無の確認は以下の方法でできます。
ご不明な点等ございましたら、市民課国保係までお問い合わせください。

- ・市役所
- ・セブン銀行ATM
- ・医療機関、薬局の受付
- ・マイナポータル(スマートフォンなど)

☆お問い合わせは…市民課国保係 ☎ : 23-7154

日	月	火	水	木	金	土	
<p>ごみのルール</p> <p>資源ごみは、風で飛ばないように種類ごとにコンテナやネットに入れて出してください。</p>  <p>毎月19日は「食育の日」です。 自分の適正体重を理解し、毎日体重のチェックをしましょう。</p>						1	
2	3	4 可燃ごみ	5	6 1歳6か月児健康診査 新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	7 可燃ごみ	8	
9 美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)	10	11 山の日 美化センターへの 持ち込みはできません 可燃ごみ	12 ボール 発泡スチロール 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	13 無色・茶色 その他の色のびん	14 可燃ごみ	15	
16	17	18 可燃ごみ	19 「食育の日」 ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	20 3歳児健康診査 飲料缶・その他の金属	21 可燃ごみ	22	
23	24	25 可燃ごみ	26 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	27 蛍光管類・電池類 粗大ごみ	28 可燃ごみ	29	
30	31 市税納期限 市県民税(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)	<p>ごみは、収集日の8:30までに 出してください</p> <p>収集時間は天候や道路状況などにより 変わります。</p>				<p>～こども家庭センターからの お知らせ～</p> <p>★乳幼児健診 今月の対象者は</p> <p>●1歳6か月児健康診査 R6年12月・R7年1月生 ●3歳児健康診査 R5年1・2月生</p> <p>★子どもの予防接種は通年 実施しています。詳しくは、 27ページ「予防接種を受け ましょう!」をご覧ください。</p> 	

★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて
中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

防災情報

◎あおい防災ネットかんたん登録方法

aioi@bosai.net宛てに空メールを送信してください。
または右記 QR コードを読み取り、
空メールを送信してください。



◎気象観測・情報提供サービスPOTEKA (ポテカ)

「ポテカ」は雨量、気温、湿度、気圧、風向風速、日射、感雨を測定することができる小型気象観測システムで、24時間観測を行い、即時に、インターネットサイト「ポテカ・ネット」、もしくはスマートフォンアプリ「マイ・ポテカ」にて身近で詳細な気象状況を確認することができます。

自らできる防災対策として、荒天時には、周辺を含めた気象の現況の確認が可能となり、自然災害への注意、備えに活かすことができます。

～登録方法～

・「ポテカ・ネット」(PC・スマートフォン共閲覧可)

<https://www.potekanet.com>

(もしくは検索サイトで「ポテカネット」と入力)

・「マイ・ポテカ」(スマートフォンアプリ)

ダウンロード方法

下記の QR コードを読み取るか、お持ちのスマートフォンのアプリ取得サイトで「mypoteka」と検索してください。

●Android



●iOS



◎防災情報一斉送信サービス

防災行政無線から放送される避難情報・気象警報等の防災情報をメール、FAX、固定電話で配信します。
非常時の防災行政無線が聞こえない、聞き取りにくいとお感じの方は、是非ご利用ください。

・配信する防災行政無線放送

- (1) 避難所開設等、市が発信する緊急の防災情報
- (2) 気象警報(大雨、洪水、暴風、高潮、津波等 ※特別警報を含む。)
- (3) 土砂災害警戒情報
- (4) 地震情報(震度4以上の緊急地震速報・震度情報)
- (5) 国民保護情報(弾道ミサイルに関する情報等)

～登録方法～

・メール配信をご希望の方

受信される携帯電話等で、QRコードの読み取り(もしくは直接入力)で表示されたアドレスへメールを送ると、登録メールが返送されますので、画面の指示に従って登録してください。



メール送信用アドレス

bousai.aioi-city@raidan2.ktaiwork.jp

・電話・FAXをご希望の方

危機管理課(市役所1号館2階)にお越しの上、申し込みをお願いいたします。

防災行政無線の
再確認はこちら

☎24-0889

日	月	火	水	木	金	土
<p>9月1日は 防災の日です 8月30日～9月5日 は防災週間。</p>	<p>乳がん・子宮がん検診 は受けられましたか？ (3月末まで実施)</p>	<p>1 2歳児歯科健康診査</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>2</p>	<p>3</p> <p>新聞・雑誌・雑がみ 紙パック</p>	<p>4</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>5</p>
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8 10か月児相談</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>9</p> <p>段ボール 発泡スチロール</p> <p>食用廃油 (麻油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</p>	<p>10</p> <p>無色・茶色 その他の色のびん</p>	<p>11</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>12</p>
<p>13</p> <p>美化センター開放日 (午前8:30～11:30 午後1:00～4:00)</p>	<p>14</p>	<p>15</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>16 4か月児健康診査</p>	<p>17</p> <p>飲料缶・その他の金属</p>	<p>18</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>19 「食育の日」</p>
<p>20</p>	<p>21 敬老の日 美化センターへの 持ち込みはできません</p>	<p>22 国民の休日 美化センターへの 持ち込みはできません</p>	<p>23 秋分の日 美化センターへの 持ち込みはできません</p> <p>食用廃油 (麻油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</p> <p>ペットボトル 容器包装プラスチック類</p>	<p>24</p> <p>蛍光灯類・電池類</p> <p>粗大ごみ</p>	<p>25</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>26</p>
<p>27</p>	<p>28 生活習慣病健康診査</p>	<p>29</p> <p>可燃ごみ</p>	<p>30</p> <p>市税納期限 国民健康保険税(3期) 後期高齢者医療保険料 (3期) 生活習慣病健康診査</p>	<p>毎月19日は「食育の日」です。 買いすぎ、作りすぎに注意し、 食品の食べ残しや廃棄を減らし ましょう。</p> <p>つながる 支える いのちと心  9月10日～16日は自殺予防週間です。</p>		

～こども家庭センターからの お知らせ～

- ★乳幼児健診 今月の対象者は
 - 4か月児健康診査 R8年4・5月生
 - 10か月児相談 R7年10・11月生
 - 2歳児歯科健康診査 R6年1・2月生
- ★子どもの予防接種は通年実施しています。詳しくは、27ページ「予防接種を受けましょう!」をご覧ください。

★蛍光灯類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

ごみは、収集日の8:30までに
出してください。
収集時間は天候や道路状況などにより
変わります。

ごみのルール

食用廃油は、ごみステーションには
出さないでください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

ファミリーサポートセンター

イキイキ子育て応援中

育児のサポート
をお願いします。



依頼会員

会員募集!

登録は無料

両方会員

お手伝い
しますよ。



提供会員

* 妊娠中の方、0才から12才（小学校6年生）までの子どもをお持ちの方のお手伝いをしています。

送迎

- * 保育施設への送迎
- * 子どもの習い事への送迎

預かり

- * 保育施設開始時や保育終了後の預かり
- * 学校の放課後の預かり
- * 買い物等外出の際の預かり

家事援助



産前産後の時などに、
簡単な家事を
お手伝いします。

援助活動の
利用料金 平日(7:00~21:00)…600円/1時間
上記時間外、土日祝日、年末年始…800円/1時間

- ※2人以上の場合…2人目から半額になります。
- ※最初の1時間まで…1時間の料金とみなします。
- ※時間延長の場合…30分刻みで計算します。
- ※交通費・食事代…実費を支払います。
- ※年末年始…12月29日～1月3日

相生市ファミリーサポートセンター

TEL/FAX 23-0155 お気軽にご相談ください。

【利用料金補助制度】

生活保護受給世帯、児童扶養手当受給世帯、市民税非課税世帯の方を対象に、上記の利用料金の1/2を補助します。(年間12万円限度) 幼児教育・保育の無償化の対象です。保育の認定を受けた方を対象に利用料を給付します。

児童虐待防止24時間ホットライン

あなたのまわりで「虐待かな」と思われることがあったり、自分の子育てに不安があればご連絡ください、相談の秘密は固く守られます。

いちほやく

児童相談所全国共通3桁ダイヤル **189** (お住まいの地域の児童相談所につながります)

妊活カップル応援事業

体外受精等の治療に対し、5万円を支給します。 相生市保健センター ☎22-7168

妊活はじめの一步

妊娠について考え始めた方、妊活について気になってきた方へ向けて、はじめの一步を踏み出すための妊活応援サイトです。
妊活の現状やポイントについて、妊活応援マンガ等で楽しく、分かりやすく紹介しています。

不妊・不育専門相談

専門知識を持つ医師が丁寧にお答えします。(無料、秘密厳守)

【電話相談】

10:00~16:00

原則毎月第1土曜日

助産師・看護師 (不妊看護認定看護師)

☎078-360-1388

【面接相談】

9:00~17:00 (完全予約制)

原則毎月第2土曜日: 助産師・看護師 (不妊看護認定看護師)

原則毎月第3水曜日: 産婦人科医師

☎078-362-3250 (相談日の5日前までに要予約)

場所: 兵庫県立男女共同参画センター(神戸市)

男性不妊専門相談

専門知識を持つ医師が丁寧にお答えします。(無料、秘密厳守)

【面接相談】 15:00~17:00(完全予約制) 原則毎月第1水曜日: 泌尿器科医師

☎078-362-3250 (相談日の5日前までに要予約)

場所: 兵庫県民総合相談センター

小児救急医療電話相談 (#8000)

子どもの急病、ケガなどでお困りのときに、お気軽にご相談ください。看護師らによる症状への対応方法等の助言、及び適切な受診医療機関の案内を行います。

☎#8000 (プッシュ回線、携帯電話) ☎078(304)8899 (ダイヤル回線、IP電話)

【相談時間】 平日・土曜日 (20:00~24:00)

日曜祝日及び8月15日・年末年始 (9:00~18:00、20:00~24:00)

救急安心センターひょうご (#7119)

☎#7119 (プッシュ回線、携帯電話)

救急車を呼ぶべきか迷った時や、どの医療機関をいつ受診すればよいか分からない時に、いつでも相談を受け付けます。

【相談時間】 24時間365日

産婦人科・小児科オンライン相談

小児科医・産婦人科医・助産師にスマホで無料相談できます。



【会員登録時に必要な合言葉】
下記へお問い合わせください

相生市こども家庭センター ☎22-7156 (平日8:30~17:15)

日	月	火	水	木	金	土
<p>ごみは、収集日の8:30までに 出してください 収集時間は天候や道路状況などにより 変わります。</p>		<p>ごみのルール タンスなどの引き出しは、中身を空にして お出しください。</p>		<p>1 生活習慣病健康診査 新聞・雑誌・雑がみ 紙パック</p>	<p>2 生活習慣病健康診査 可燃ごみ</p>	<p>3 生活習慣病健康診査</p>
<p>4 生活習慣病健康診査</p>	<p>5 生活習慣病健康診査</p>	<p>6 可燃ごみ</p>	<p>7 生活習慣病健康診査</p>	<p>8 無色・茶色 その他の色のびん</p>	<p>9 可燃ごみ</p>	<p>10</p>
<p>11 スポーツフェスティバル 2026AIOI 美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)</p>	<p>12 スポーツの日 美化センターへの 持ち込みはできません</p>	<p>13 可燃ごみ</p>	<p>14 段ボール 発泡スチロール 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</p>	<p>15 1歳6か月児健康診査 飲料缶・その他の金属</p>	<p>16 可燃ごみ</p>	<p>17</p>
<p>18</p>	<p>19 「食育の日」 生活習慣病健康診査</p>	<p>20 可燃ごみ</p>	<p>21</p>	<p>22 生活習慣病健康診査 蛍光管類・電池類 粗大ごみ</p>	<p>23 生活習慣病健康診査 可燃ごみ</p>	<p>24</p>
<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27 可燃ごみ</p>	<p>28 ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</p>	<p>29 3歳児健康診査</p>	<p>30 可燃ごみ</p>	<p>31</p>

~子ども家庭センターからのお知らせ~
★乳幼児健診 今月の対象者は
●1歳6か月児健康診査 ●3歳児健康診査
R7年2・3月生 R5年3・4月生
★子どもの予防接種は通年実施しています。
詳しくは、27ページ「予防接種を受けましょう!」をご覧ください。

季節性インフルエンザ 予防接種
新型コロナワクチン [65歳以上]
実施期間 10~1月末(インフル)
実施期間 10~3月末(コロナ)
(広報9月号掲載) ※一部負担あり

10月は乳がん月間です。
早期発見、早期診断、早期治療のため
2年に1度の検診を受けましょう。
(検診時期:6月~翌年3月末)

10月は「ひょうご食育月間」です。
家族や仲間と「食」
について話す。



★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて
中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

資源ごみについて ~可燃ごみの減量・リサイクルの推進~



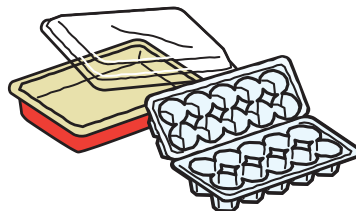
容器包装プラスチックを分別しましょう

 このマークが目印です!

- ★容器包装プラスチックとは、商品を入れたり包んでいるプラスチック製の容器や包装物で、その商品を使ったり取り出したあと不要になるものです。
- ★容器包装プラスチックの一例です。可燃ごみとして出さず、資源ごみ(容器包装プラスチック)として出してください。



プラスチック製
カップ・パック・
トレイ類



ボトル・チューブ
ふた類



その他、キャップ、ケチャップやマヨネーズ・ソースなどの外包装、チョコレートや飴の外包装や包装、レトルトパック、ヨーグルト・プリンなどの容器、冷凍食品などの袋、その他、これらに似たようなもので、いずれもプラスチック製のもの。

★**出し方**: 中身を使い切り(出し切り)、きれいに洗ってください。汚れているとリサイクルできません。

★**注 意**: 製品プラスチックでも、商品そのもので指定ごみ袋に入る大きさ(おもちゃ、歯ブラシ、髭剃り、口紅、ハンガー、プラスチック製スプーン、プラモデル等のランナー、プチプチ、梱包用緩衝材など)は可燃ごみ(有料)、指定ごみ袋に入らない大きさ(おもちゃ、衣装ケース、洗濯かごなど)は粗大ごみ(有料)に出してください。

家庭の食用廃油について

~廃油のリサイクル 天ぷら油から燃料へ~

食用廃油は、「バイオディーゼル燃料(BDF)」に再資源化され、軽油に代わる自動車燃料としてリサイクルされます。地球温暖化防止対策として、また、循環型社会づくりのため、ご協力ください。

◎ 回収できるもの	植物性の食用油(天ぷら油、サラダ油、オリーブ油など)油かすなどを取り除いてペットボトルなどに入れてください。
× 回収できないもの	動物性の油(ラードなど)、パーム油、水や異物が多く混入した油、機械オイルなど

★**回収指定日** 毎月第2、第4水曜日の午前中までに出してください。※午後より回収します。

★**回収場所** 食用廃油回収拠点(資源ごみ回収拠点の一部) **※注意: 地区のごみステーションではありません。**
(公社)シルバー人材センター、佐方福祉センター、那波野地域福祉活動センター、カワベ相生本店、美化センター(直接持ち込みのみ)、市民体育館北側資源ごみ総合回収拠点(定休日: 毎週水曜日、ペーロン祭前夜祭及びペーロン祭、年末年始等)

日	月	火	水	木	金	土	
1	2 市税納期限 市県民税(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)	3 文化の日 美化センターへの 持ち込みはできません 可燃ごみ	4 献血 	5 新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	6 可燃ごみ	7	
8  もみじまつりイベント開催日 美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)	9	10 2歳児歯科健康診査 可燃ごみ	11 段ボール 発泡スチロール 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	12 無色・茶色 その他の色のびん	13 可燃ごみ	14	
15	16	17 10か月児相談 可燃ごみ	18	19 「食育の日」 飲料缶・その他の金属	20 可燃ごみ	21	
22	23 勤労感謝の日 美化センターへの 持ち込みはできません	24 可燃ごみ	25 4か月児健康診査 ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	26 蛍光管類・電池類 粗大ごみ	27 可燃ごみ	28	
29	30 市税納期限 国民健康保険税(5期) 後期高齢者医療保険料 (5期)	<p>ごみのルール</p> <p>蛍光管類・電池類は、粗大ごみではありません。それぞれ分けてナイロン袋に入れ、コンテナに入れて出してください。(シール券は必要ありません)</p> 					

ごみは、収集日の8:30までに
出してください

収集時間は天候や道路状況などにより
変わります。

～こども家庭センターからの **お知らせ**～

★乳幼児健診 今月の対象者は

●4か月児健康診査
R8年6・7月生

●10か月児相談
R7年12月・R8年1月生

●2歳児歯科健康診査
R6年3・4月生

★子どもの予防接種は通年
実施しています。詳しくは、
27ページ「予防接種を受け
ましょう!」をご覧ください。

毎月19日は「食育の日」です。

自分の適性体重を知り
維持しましょう!

毎日体重を
はかるう



★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて
中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

相生市の福祉医療制度

高齢期移行助成事業 (移)

区分	区分Ⅱ	区分Ⅰ
対象者	65歳から69歳で後期高齢者医療に該当しない方	
	住民税非課税世帯で、本人の年金収入を加えた所得が80万9千円以下であり、かつ要介護2以上の方	住民税非課税世帯で、世帯全員に所得がない方(本人は年金収入80万9千円以下かつ所得なし)
負担割合	2割	2割
自己負担限度額(月額)	外来	12,000円
	入院	35,400円
	1か月の医療費が自己負担限度額を超えた場合、払い戻しがあります	

※所得の計算方法：給与所得がある場合は10万円を控除

乳幼児等医療費助成制度 (乳)

対象者	9歳に達した年度の末までの乳幼児等で、所得要件を満たす方	
医療費	外来・入院	一部負担 なし

こども医療費助成制度 (こ)

対象者	小学4年生から高校3年生までのこどもで、所得要件を満たす方	
医療費	外来・入院	一部負担 なし

自立支援等医療費助成制度

対象者	乳幼児等及びこども医療費助成の対象者で、他の公費負担医療により医療費を負担した方
医療費	申請により自己負担相当額を助成(償還払)

重度障害者医療費助成制度 (障) 高齢重度障害者医療費助成制度 (高)

対象者	身体障害者手帳1級、2級、療育手帳A判定、精神障害者保健福祉手帳1級に該当する方で、所得要件を満たす方(高は後期高齢者医療に加入の方)		
区分	一般	低所得者	
医療費	外来	1医療機関あたり1日600円を限度に月2回、1,200円までの負担	1医療機関あたり1日400円を限度に月2回、800円までの負担
	入院	定率1割負担、月に1医療機関あたり2,400円までの負担 連続して3か月を超える入院の場合、4か月以降は一部負担金なし	定率1割負担、月に1医療機関あたり1,600円までの負担
	※精神疾患により重度障害者医療または高齢重度障害者医療の受給者証を取得された方は、精神疾患の入院・通院にかかる医療は対象外になります。		

母子家庭等医療費助成制度 (母)

対象者	18歳に達した年度の末までのこども、または20歳未満の高校在学中の児童を監護する母または父及び遺児で、所得要件を満たす方		
区分	一般	低所得者	
医療費	外来	1医療機関あたり1日800円を限度に月2回、1,600円までの負担	1医療機関あたり1日400円を限度に月2回、800円までの負担
	入院	定率1割負担、月に1医療機関あたり3,200円までの負担 連続して3か月を超える入院の場合、4か月以降は一部負担金なし	定率1割負担、月に1医療機関あたり1,600円までの負担

福祉医療制度は…

- 兵庫県外で受診される場合は、医療機関等の窓口で、いったん医療保険の自己負担額を支払い、後日支給申請が必要です。
- 市外に転出した時等、資格を喪失した際は、必ず証を返却してください。
- 住所、氏名、加入している医療保険等に変更があった際は必ず届けてください。
- スポーツ振興センターの災害給付を受けられる場合や、他の公費対象となる医療費は対象外です。
- 福祉医療制度を将来にわたり維持していくために、医療機関の適正な受診にご協力をお願いします。

☆お問い合わせは…市民課医療年金係 ☎ : 23-7167

日	月	火	水	木	金	土
<p>R8年10月～R9年1月末まで季節性インフルエンザ R8年10月～R9年3月末まで新型コロナワクチン の予防接種を実施しています。(65歳以上) (28ページをご覧ください)</p>		1	2	3 <small>1歳6か月児健康診査</small>	4	5
		可燃ごみ		新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	可燃ごみ	
6	7	8	9 <small>段ボール 発泡スチロール</small>	10 <small>3歳児健康診査</small>	11	12
		可燃ごみ	食用廃油 <small>(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</small>	無色・茶色 その他の色のびん	可燃ごみ	
13	14	15	16	17	18	19 <small>「食育の日」</small>
美化センター開放日 (午前8:30～11:30 午後1:00～4:00)		可燃ごみ		飲料缶・その他の金属	可燃ごみ	
20	21	22	23 <small>ペットボトル 容器包装プラスチック類</small>	24 <small>蛍光管類・電池類</small>	25 <small>市税納期限 固定資産税(3期) 国民健康保険税(6期) 後期高齢者医療保険料(6期) 介護保険料(5期)</small>	26
		可燃ごみ	食用廃油 <small>(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。</small>	粗大ごみ	可燃ごみ	
27	28	29 <small>閉庁 特別収集</small>	30 <small>閉庁</small>	31 <small>閉庁</small>	<p>年末年始のごみ収集について 年末…12月29日(火)に特別収集を行います。 年始…1月5日(火)から通常収集を行います。 ※年末の美化センターへの持ち込みについて、30日の 午後は大変混み合います。29日、30日午前のご利用 をお願いします。</p>	
		可燃ごみ	美化センター開放日 (午前8:30～11:30 午後1:00～3:00)	美化センター開放日 (午前8:30～11:30 午後1:00～3:00)		

ごみは、収集日の8:30までに
出してください

収集時間は天候や道路状況などにより
変わります。

～こども家庭センターからの **お知らせ**～

★乳幼児健診 今月の対象者は

- 1歳6か月児健康診査 ●3歳児健康診査
- R7年4・5月生 R5年5・6月生

★子どもの予防接種は通年
実施しています。詳しくは、
27ページ「予防接種を受け
ましょう!」をご覧ください。

ごみのルール

**びん(透明・茶色・その他)の色は「注ぎ回」部分
の色で分別してください。**

★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて
中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

後期高齢者医療制度について

制度の対象となる方

75歳以上の方全員と65歳以上の一定程度の障害がある方

病院にかかるときの自己負担額など

自己負担割合は「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」に記載されています。病院の窓口で「マイナ保険証」または「資格確認書」を提示してください。

※現役並み所得者→住民税課税所得145万円以上

(自己負担割合)

一般の方	1割
	2割
現役並み所得者	3割

保険料について(保険料決定通知は7月中旬に送付)

保険料の決まり方

保険料 = 均等割額 + 所得割額

全員が負担する「均等割額」と、所得に応じて負担する「所得割額」の合計となり、個人単位で計算されます。(※所得に応じて軽減あり)

保険料の納め方

年額18万円以上の年金を受け取っている方は、原則として年金から保険料があらかじめ差し引かれます(特別徴収)。それ以外の方は、納付書や口座振替で納めます(普通徴収)。また、特別徴収の方でも口座振替に変更できます。(※届出が必要です。)

～こんな時は、手続きが必要です～

- 転居・転出・転入したとき⇒異動の届出
- 「資格確認書」または「資格情報のお知らせ」を紛失したとき⇒再交付の申請
- 被保険者の方が亡くなったとき⇒喪失の届出、葬祭費等の申請
- 保険料の納付方法を変更するとき⇒変更申出書の届出等
- 医療費を全額自己負担したとき⇒療養費の申請
- コルセット等治療用装具を作ったとき⇒療養費の申請

高額医療・高額介護合算制度をご存知ですか？

医療費と介護保険の自己負担額が高額になったときは、年間(8月～翌年7月分)で合算し、所得区分で定められた限度額を超えた額を支給する制度です。

各手続きによって、持参していた
だくものが違いますので、まずは
市民課医療年金係(☎23-7167)
へお問い合わせください。



日	月	火	水	木	金	土
<p>ごみのルール</p> <p>ごみは中身が見える袋に入れて出してください。</p>		<p>毎月19日は「食育の日」です。</p> <p>3度の食事を通して生活リズムを身につけましょう!</p> <p>相生市の特産品を使ったレシピを相生市公式YouTubeチャンネル・Instagramで紹介しています</p>  			<p>1 元旦</p> <p>収集ありません</p>	2
3	4	5	6	7	8	9
		可燃ごみ		新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	可燃ごみ	
10	11 成人の日	12	13 4か月児健康診査	14	15	16
美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)	美化センターへの 持ち込みはできません	可燃ごみ	段ボール 発泡スチロール 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	無色・茶色 その他の色のびん	可燃ごみ	
17	18	19 「食育の日」 10か月児相談	20	21	22	23
		可燃ごみ		飲料缶・その他の金属	可燃ごみ	
24	25	26 2歳児歯科健康診査	27	28	29	30
		可燃ごみ	ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	蛍光灯類・電池類	可燃ごみ	
31	<p>ごみは、収集日の8:30までに出してください。 収集時間は天候や道路状況などにより変わります。</p> <p>～子ども家庭センターからのお知らせ～</p> <p>★乳幼児健診 今月の対象者は</p> <ul style="list-style-type: none"> ●4か月児健康診査 R8年8・9月生 ●10か月児相談 R8年2・3月生 ●2歳児歯科健康診査 R6年5・6月生 <p>★子どもの予防接種は通年実施しています。詳しくは、27ページ「予防接種を受けましょう!」をご覧ください。</p> 					<p>資源ごみ総合回収拠点について</p> <p>市民体育館北側に、新聞、雑誌、段ボールなどの資源ごみ総合回収拠点を設置しています。詳しくは、P3をご覧ください。</p>

★蛍光灯類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

家電の処理について ～資源の有効利用、適正処理～

小型家電リサイクル法について ～レアメタルのリサイクル～

★家電製品には、金や銀などの貴金属レアメタルと呼ばれる希少金属など価値の高い素材が多く含まれており、これらを再資源化処理し、資源として有効活用します。

★小型家電とは、通常家庭で使用するほとんどの電気機器(ただし、家電リサイクル法の品目は除きます)。

★市の取り組み 従来通り「粗大ごみ」として地区のステーションに排出されたものを、市が分別して収集し、認定業者がリサイクルを行います。

※バッテリーや電池類、蛍光灯、電球類は、外して出してください。

★取り組みイメージ



★その他・パソコンについて

この法律により、パソコン(ノート型、デスクトップ型、周辺機器を含む)も粗大ごみ(有料)として処分することができます。ただし、パソコンを処分される場合は、**個人情報の漏洩を防ぐために、個人の責任において、必ずデータを消去してから排出するようにしてください。**なお、パソコンリサイクル法に基づく処分も可能です。詳しくは<https://www.pc3r.jp/>一般社団法人パソコン3R推進協会まで。

・携帯電話についても貴重な貴金属が多く含まれています。使用済み携帯電話の回収についてもご協力ください。

家電リサイクル法対象品の処分について ～廃棄物の減量、資源の有効利用、適正処理～

有用な部分や材料をリサイクルし、廃棄物を減量するとともに、資源の有効利用を推進するための法律です。

★対象品《テレビ(ブラウン管、プラズマ、液晶)、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、衣類乾燥機、エアコン》は**市では収集、持ち込みともにできません。**

下記協力店、または家電量販店にお問い合わせください。なお、**対象品は分解して部品となっても、収集、持ち込みはできません。**

協力店	所在地	電話番号
(株)和田電波	大島町3-26	23-3636
釜地電気店	矢野町上土井181-1	29-0265
モリデンキ	古池本町12-3	22-7883

協力店では、買い替えまたは購入していない対象品目でも引き取ってもらえます。なお、品目、メーカーによってリサイクル料金が異なります。また、取扱い店の経費がかかりますので、協力店、家電量販店もしくは「一般社団法人 家電製品協会」へお問い合わせください。
「一般社団法人 家電製品協会」ホームページ <https://www.rkc.aeha.or.jp>
フリーダイヤル 0120-319640 (午前9:00～午後6:00 日祝休)

※対象品目は、リサイクルすることが義務づけられています。排出者はリサイクルが確実に実施されるよう小売業者や製造業者等に適切に引き渡す必要があります。

日	月	火	水	木	金	土
	1 市税納期限 市県民税(4期) 国民健康保険税(7期) 後期高齢者医療保険料(7期)	2 可燃ごみ	3	4 1歳6か月児健康診査 新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	5 可燃ごみ	6
7	8	9 可燃ごみ	10 段ボール 発泡スチロール 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	11 建国記念の日 美化センターへの 持ち込みはできません 無色・茶色 その他の色のびん	12 可燃ごみ	13
14 美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)	15	16 可燃ごみ	17	18 3歳児健康診査 飲料缶・その他の金属	19 「食育の日」 可燃ごみ	20
21	22	23 天皇誕生日 美化センターへの 持ち込みはできません 可燃ごみ	24 ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油(廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	25 蛍光管類・電池類 粗大ごみ	26 可燃ごみ	27
28	<div data-bbox="320 1098 589 1129" data-label="Text"> <p>いざという時の心構え</p> </div> <div data-bbox="320 1137 707 1236" data-label="Text"> <p>3日分程度の 食の備えをしましょう</p> </div> <div data-bbox="616 1098 728 1165" data-label="Text"> <p>そのまま 食べられる ものを用意!!</p> </div> <div data-bbox="750 1102 880 1230" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="902 1118 1028 1230" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1052 1118 1178 1230" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="1202 1118 1328 1230" data-label="Image"> </div>					

ごみは、収集日の8:30までに
出してください。

収集時間は天候や道路状況などにより
変わります。

～こども家庭センターからのお知らせ～

★乳幼児健診 今月の対象者は

- 1歳6か月児健康診査 R7年6・7月生
- 3歳児健康診査 R5年7・8月生

★子どもの予防接種は通年
実施しています。詳しくは、
27ページ「予防接種を受け
ましょう!」をご覧ください。

ごみのルール

指定ごみ袋(大)に入るサイズの製品プラス
チックは可燃ごみ、入らないサイズの製品プ
ラスチックは粗大ごみです。
(容器包装プラスチックは資源ごみの日に出
してください。)

★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて
中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施

あなたと大切な人の命を守るために

気づいてください!こころの赤信号

～わたしたちにできる4つのこと～
あなたに救えるかもしれない命があります。



1. 気づき

心と身体の不調に気づいたら
まずは声をかけてみましょう。

2. 傾聴

- ・本人の気持ちを尊重し、耳を傾けましょう。
- ・共感したうえで、相手を大切に思う気持ちを伝えましょう。
- ・本人を責めたり、安易に励ましたり、相手の考えを否定することは避けましょう。

3. つなぎ

それぞれの悩みに応じた相談
先へ早めにつなぎましょう。

4. 見守り

- ・温かく寄り添いながら、じっくりと見守りましょう。
- ・自然な雰囲気での声掛けが、相手の安心につながります。
- ・あせらず、優しく、みんなで支えましょう。

未来に備える新常識! プレコンセプションケア

WHAT? プレコンセプションケア(プレコン)とは…

若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うこと。子どもの健康の可能性を広げ、将来の健やかな妊娠や出産につながるとして、**近年注目されているヘルスケア**です。
今は妊娠や出産を考えていなくても、**プレコン**を実施することで、今の自分がもっと健康になって、満ち足りた自分の実現につながります。

How? 健康を維持するために生活習慣を見直そう!

体重 運動 栄養 睡眠 感染症 メンタルヘルス 等



相生市HP

適正体重について

やせても肥満も、不妊や妊娠・出産リスクを高める!!



BMIを計算して、適正体重を知ろう!

$$BMI = \frac{\text{体重} \square \text{kg}}{\text{身長} \square \text{m} \times \text{身長} \square \text{m}}$$

プレコンcheck!

あなたができているもの✓にしてみよう

- バランスの良い食事を心がける
- 適正体重をキープする
- 1週間に150分運動する
- たばこ、過度の飲酒をやめる
- ストレスをため込まない
- 悩みを相談できる人や場所を作る
- 性感染症から自分を守る
- 質の良い睡眠をとる
- かかりつけ医を持つ
- 100歳までの人生デザインをする

相談窓口

●いのちの電話・自殺防止電話相談

相談窓口	電話番号	開設日	開設時間
兵庫県のちと心のサポートダイヤル	078-382-3566	月～金	18:00～翌8:30
		土日・祝日	24時間
はりまいのちの電話	079-222-4343	毎日	10:00～翌1:00
自殺予防いのちの電話	0120-783-556	毎月10日	8:00～翌8:00
		毎日	16:00～21:00

～一人で悩まず、あなたの声をきかせてください～

●こころと健康

相談窓口	電話番号	開設日	開設時間	備考
兵庫県精神保健福祉センター	078-252-4980	火～土	8:45～17:30	
赤穂健康福祉事務所		月～金	9:00～17:30	
こころのケア相談	0791-43-2321	奇数月第1月曜	14:00～15:00	予約制
アルコール相談(所内相談・家庭訪問)		随時	9:00～17:30	予約制
相生市社会福祉課	0791-22-7167	月～金	8:30～17:15	
相生市保健センター	0791-22-7168	月～金	8:30～17:15	

日	月	火	水	木	金	土
	1 市税納期限 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)	2 10か月児相談 可燃ごみ	3	4 新聞・雑誌・雑がみ 紙パック	5 献血  可燃ごみ	6
7	8	9 可燃ごみ	10 段ボール 発泡スチロール 食用廃油 (廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	11 無色・茶色 その他の色のびん	12 可燃ごみ	13
14 美化センター開放日 (午前8:30~11:30 午後1:00~4:00)	15	16 2歳児歯科健康診査 可燃ごみ	17	18 飲料缶・その他の金属	19 「食育の日」 可燃ごみ	20
21 春分の日	22 振替休日 美化センターへの 持ち込みはできません	23 可燃ごみ	24 4か月児健康診査 ペットボトル 容器包装プラスチック類 食用廃油 (廃油回収拠点へP15参照) ※地域のごみステーションへは出せません。	25 蛍光管類・電池類 粗大ごみ	26 可燃ごみ	27
28	29	30 可燃ごみ	31 市税納期限 後期高齢者医療保険料 (9期)	<div data-bbox="1294 1061 1836 1252" style="border: 1px dashed pink; padding: 5px;"> <p>大切ないのち みんなで支え合おう </p> <p>3月は自殺対策強化月間です。</p> </div> <div data-bbox="1848 1061 2175 1252" style="border: 1px dashed pink; padding: 5px;"> <p>毎月19日は 「食育の日」です。 子どもから大人まで、 この機会に「食」につい て考えましょう！</p> </div>		

ごみは、収集日の8:30までに出してください。
収集時間は天候や道路状況などにより変わります。

～こども家庭センターからの **お知らせ**～

- ★乳幼児健診 今月の対象者は
 - 4か月児健康診査 R8年10・11月生
 - 10か月児相談 R8年4・5月生
 - 2歳児歯科健康診査 R6年7・8月生
- ★子どもの予防接種は通年実施しています。詳しくは、27ページ「予防接種を受けましょう!」をご覧ください。

ごみは美化センターへ持ち込みできます。
月曜日から金曜日(年末年始、祝日を除く)まで、毎月第2日曜日で、午前8:30~11:30 / 午後1:00~4:00です。

★蛍光管類・電池類は、粗大ごみとは別便で収集しますので、それぞれ分けて中身が見える市販の袋に入れて、コンテナに出してください。

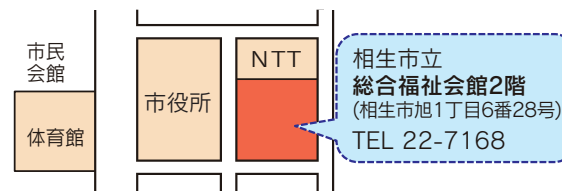
※場所の記載のない健康づくり事業は保健センターで実施




母と子の健康づくり事業




<問い合わせ窓口>
こども家庭センター (TEL:22-7156)
 ※妊娠期・出産・育児を切れ目なくサポートする相談支援の拠点として保健センター内に開設しています。





<健康づくりの窓口>
相生市保健センター(子育て元気課 健康増進係)へ



ホームページアドレス
<https://www.city.aioi.lg.jp/>

親子健康手帳の交付 [予約制] <ul style="list-style-type: none"> 土、日、祝日、年末年始を除く毎日 8:30~17:15 (要予約) (※手続きには個人番号カードが必要です)  <p>市公式LINEからご予約ください</p>
妊婦健康診査費補助事業、妊婦歯科健康診査 <ul style="list-style-type: none"> お母さんと赤ちゃんの健康を守り、安心して出産を迎えるために、親子健康手帳交付時に、妊婦健康診査費助成券・妊婦歯科健康診査受診券を発行します。 対象:市内に住所のある妊婦の方
産婦健康診査費助成事業 <ul style="list-style-type: none"> 産婦健診にかかる費用を助成します(親子健康手帳交付時に発行)。 対象:市内に住所のある産婦の方
妊婦のための支援給付 <ul style="list-style-type: none"> 妊婦の産前産後期間に体や心、お金の負担を軽減し、出産・子育て環境を整備していただくことを目的として支給します。
妊婦等包括相談支援事業 <ul style="list-style-type: none"> 妊娠届出時から、心配なことや分からないことを気軽に相談していただき、その後の出産・育児期にも、健診・相談事業や情報発信などでママと子育て家庭をサポートします。
産後ケア事業 <ul style="list-style-type: none"> 産後1年以内の母子(児の1歳の誕生日の前日まで)、産後に心身の不調又は育児不安等がある方に対して助産師等が母、児のサポートを行います。

新生児聴覚検査費助成事業 <ul style="list-style-type: none"> 新生児聴覚検査にかかる費用を助成します(親子健康手帳交付時に発行)。 対象:市内に住所のある新生児の保護者
1か月児健康診査費助成事業 <ul style="list-style-type: none"> 1か月児健診にかかる費用を助成します。 対象:市内に住所のある乳児の保護者 
新生児・こんにちは赤ちゃん訪問事業 <ul style="list-style-type: none"> 出生連絡票(親子健康手帳交付時に配布)を提出してください。 生後2か月までの全てのご家庭を訪問しています。 内容:赤ちゃんの身体測定、育児相談、予防接種の受け方の説明と予診票の交付等
乳幼児健康診査(4か月・1歳6か月・2歳・3歳) <ul style="list-style-type: none"> 対象のお子さんには、個別通知します。
離乳食教室 <ul style="list-style-type: none"> 4か月児健康診査と同時に開催 
育児なんでも相談 <ul style="list-style-type: none"> 月~金曜(祝日、年末年始を除く) 8:30~17:15 保健師・栄養士等による育児や食事に関する相談、身体測定等 

10か月児相談 <ul style="list-style-type: none"> 対象のお子さんには、個別通知します。
親子教室 かんがるう <ul style="list-style-type: none"> 就園前の児と保護者を対象に親子遊びを通して発達を支援する教室です。 
子どもの心と言葉の相談/すくすく相談 <ul style="list-style-type: none"> 臨床心理士による個別相談(要予約)
母子手帳アプリ <ul style="list-style-type: none"> 妊娠から出産・子育てまでフルサポートする無料アプリ 
子育て応援ガイドブック <ul style="list-style-type: none"> 「どこに公園があるの?」「子どもの発達が気になる…」など相生市の子育てに関する制度や相談窓口を紹介  

4か月児健康診査		10か月児相談		1歳6か月児健康診査		2歳児歯科健康診査		3歳児健康診査	
健診日	対象児	健診日	対象児	健診日	対象児	健診日	対象児	健診日	対象児
5/20(水)	R7年12月・R8年1月生	5/12(火)	R7年6・7月生	4/9(木)	R6年8・9月生	5/26(火)	R5年9・10月生	4/23(木)	R4年9・10月生
7/22(水)	R8年2・3月生	7/7(火)	R7年8・9月生	6/18(木)	R6年10・11月生	7/28(火)	R5年11・12月生	6/25(木)	R4年11・12月生
9/16(水)	R8年4・5月生	9/8(火)	R7年10・11月生	8/6(木)	R6年12月・R7年1月生	9/1(火)	R6年1・2月生	8/20(木)	R5年1・2月生
11/25(水)	R8年6・7月生	11/17(火)	R7年12月・R8年1月生	10/15(木)	R7年2・3月生	11/10(火)	R6年3・4月生	10/29(木)	R5年3・4月生
1/13(水)	R8年8・9月生	1/19(火)	R8年2・3月生	12/3(木)	R7年4・5月生	1/26(火)	R6年5・6月生	12/10(木)	R5年5・6月生
3/24(水)	R8年10・11月生	3/2(火)	R8年4・5月生	2/4(木)	R7年6・7月生	3/16(火)	R6年7・8月生	2/18(木)	R5年7・8月生
●受付13:00~		●受付9:00~		●受付9:00~		●受付13:00~ ●希望者にはフッ素塗布(無料)		●受付13:00~	

成人・高齢者の健康づくり事業

健康づくり事業

保健センター ☎22-7168

市民要望健康講座・各種食生活講座

健康づくりのための講話、体操等
・場 所：保健センター、各地区公民館等



おなかすっきり教室

特定健康診査でメタボリックシンドローム該当の方を対象に運動指導・栄養指導などの継続的な支援を実施
・場 所：温水プール

献 血

保健センター ☎22-7168

・日程：7月6日(月)、11月4日(水)、3月5日(金)
・場所：市役所玄関前
・時間：9:30~12:00 / 13:15~16:00

赤穂健康福祉事務所

☎0791-43-2321

こころのケア相談

【要予約】

・医師による相談
・時間：奇数月第1月曜日
14:30~15:30

エイズ・肝炎相談

【前日までに要予約】

・対象：エイズ・肝炎相談及び検査を希望する方
・時間：毎月第2,4火曜日（祝日除く）
9:20~11:00

栄養相談

【要予約】

・対象：難病等専門的な栄養相談を希望する方
・時間：毎月第2金曜日 9:30~11:30受付

もの忘れ相談

地域包括支援センター ☎23-7260

・日 時：毎月第4金曜日 13:30~15:30
・場 所：総合福祉会館1階

いきいき百歳体操

長寿福祉室 ☎22-7124

特別な機器を必要とせず、多くの高齢者が手軽に参加できるように開発された筋力向上トレーニングです。重りを手首や足に付け、イスに座って映像を見ながらゆっくりと手足を動かしていきます。市内全域で住民主体の活動として取り組みが広がっています。

【開始条件】

- ①参加者が4人以上のグループで、誰でも気軽に参加できる。
 - ②住民の皆さんが会場、椅子、テレビ、DVDデッキ等を用意する。
 - ③最低、週1回の開催を3か月間以上継続する。
- ※上記3点 準備でき次第、ご連絡ください。



- 4人以上のグループ対象に「体験講座」を開催しますので、興味のある方は問い合わせください。

高齢者の相談窓口



* 高齢者の総合相談窓口：相生市地域包括支援センター
(総合福祉会館1階 23-7260)

* 身近な地域での相談場所：在宅介護支援センター

【中央小校区】	相生市地域包括支援センター (旭)	23-7260
【相生小校区】	こすもす倶楽部在宅介護支援センター (野瀬)	24-0600
【那波・青葉台小校区】	在宅介護支援センター クリオ (山崎町)	22-4353
【双葉小校区】	リリーライフ在宅介護支援センター (双葉)	24-0370
【若狭野・矢野小校区】	グリーンハウス在宅介護支援センター (若狭野町雨内)	28-1756

食育推進事業

保健センター ☎22-7168

旬の野菜を使って、パッと作れる簡単お家ごはんレシピを相生市公式YouTubeチャンネル等で紹介しています。



YouTube



Instagram



プレコンセプションケア

保健センター ☎22-7168

若い男女が将来のライフプランを考えて、日々の生活や健康と向き合うことを「プレコンセプションケア」と言います。早い段階から正しい知識を得て、健康的な生活を送ることで、将来の健やかな妊娠や出産につながり、未来の子どもの健康の可能性を広げます。

自分の健康状態がわかるプレコンチェックシートを市ホームページに掲載しています。活用して自分の理想のライフプランを考えてみましょう。

認知症サポーター養成講座

長寿福祉室 ☎22-7124

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かい目で見守る応援者となるための講座です。

- ・対 象：市民の方や、市内に在学、勤務している方
- ・内 容：講話及び寸劇もしくはDVD (1講座60~90分程度)
- ・費 用：無料
- ・場 所：学校や公民館など10人以上集まれば、身近なところでも行います。

※日程等が変更になる場合がありますので「広報あいおい」とあわせてご覧ください。

予防接種を受けましょう！



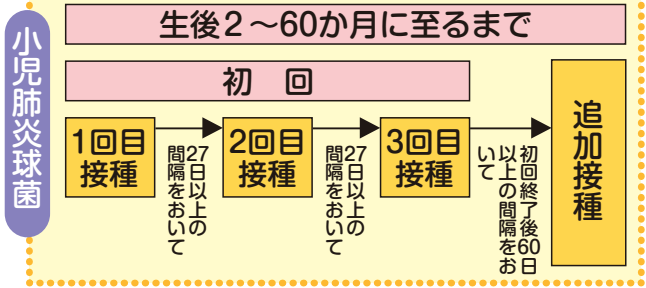
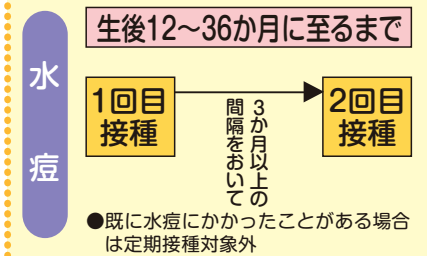
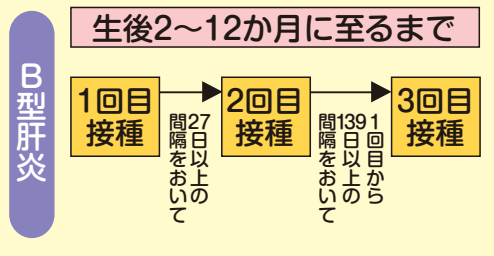
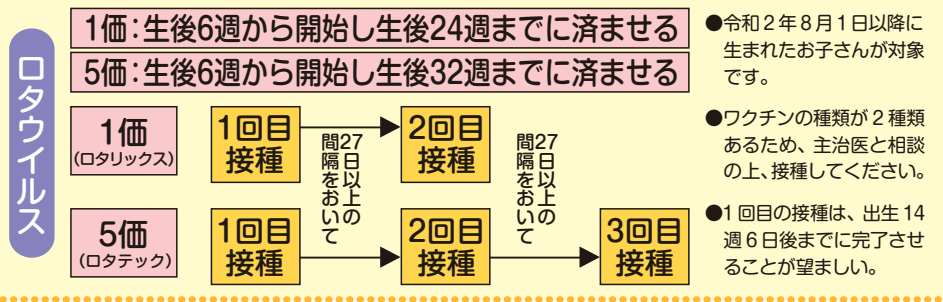
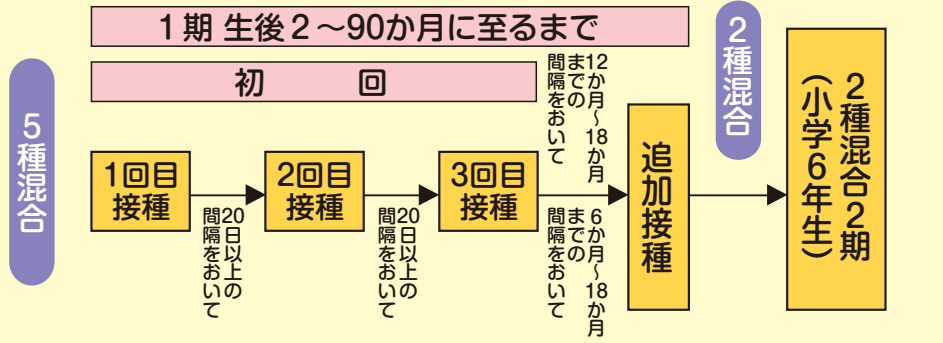
予防接種について変更がある場合は、広報・市ホームページに掲載しますのでご確認ください。

- 子どもの予防接種を受ける前に、必ず「予防接種手帳」と「予防接種と子どもの健康」をよく読んでください。
- 予防接種は医療機関で行いますので、事前に実施医療機関に申込みが必要です。

定期予防接種の受け方

↓ 接種 ■ 望ましい接種期間 ■ 無料で受けられる期間

接種するワクチン	2	3	4	5	6	7	8	9	11	1	1	1	1	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
	か	か	か	か	か	か	か	か	か	歳	1歳3か月	1歳6か月	1歳9か月	1歳11か月	2歳3か月	2歳6か月	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	歳	
小児肺炎球菌																															
ロタウイルス																															
B型肝炎																															
BCG																															
5種混合 [百日咳・ジフテリア・破傷風・ポリオ]																															
2種混合 [ジフテリア・破傷風]																															
MR (麻しん風しん混合)																															
水痘																															
日本脳炎																															
ヒトパピローマウイルス感染症 (子宮頸がん)																															



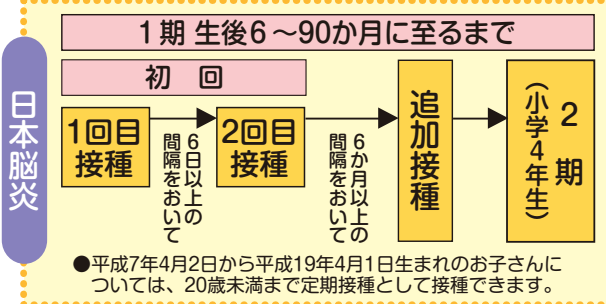
接種開始月齢により接種回数異なります。ご注意ください。

※生後2か月～7か月に至るまでに開始(4回接種)した場合の図を示しています。

生後7か月に至った日の翌日～12か月に至るまで：3回接種

1歳に至った日の翌日～2歳に至るまで：2回接種

2歳に至った日の翌日～5歳に至るまで：1回接種



ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)



小学校6年生から高校1年生までの女子

1年以内に接種を終えることが望ましい。
 ※1)1回目と2回目の接種は、少なくとも5か月以上あけます。
 5か月未満である場合、3回目の接種が必要になります。
 ※2)2回目と3回目の接種がそれぞれ1回目の2か月後と6か月後にできない場合、2回目は1回目から1か月以上(※2)、3回目は2回目から3か月以上(※3)あけます。

妊婦の定期予防接種(助成対象者)

接種に際しては、接種前に親子健康手帳の提示をお願いします。
 ●RSウイルス母子免疫ワクチン(定期予防接種)
 対象者:妊娠28週から37週に至るまでの方
 接種回数:1回
 実施期間:通年実施

高齢者の定期予防接種(助成対象者)

予防接種実施日に相生市に住民基本台帳があることが前提です。直接右表の実施医療機関に申込みしてください。施設入所や入院等のため市外の医療機関での接種を希望される場合は、保健センターまで事前にご連絡ください。

●インフルエンザ・新型コロナ(定期予防接種)
 対象者:65歳以上の方及び60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫等の機能に身体障害者1級相当の障害がある方
 実施期間(インフルエンザ):R8年10月1日(木)~R9年1月31日(日)
 実施期間(新型コロナ):R8年10月1日(木)~R9年3月31日(水)

●高齢者肺炎球菌(定期予防接種)
 対象者:65歳以上66歳未満を迎える方及び60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫等の機能に身体障害者1級相当の障害がある方のうち、過去に接種歴のない方(助成対象者には個別通知があります)
 実施期間:通年実施

●高齢者带状疱疹(定期予防接種)
 対象者:R9年3月末時点で65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎える方及び60歳以上65歳未満でヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活のほとんどが不可能な程度の障害を有する方のうち、過去に接種歴のない方(助成対象者には個別通知があります)
 実施期間:通年実施

風疹(任意)

風疹の感染拡大防止のために抗体検査及び予防接種にかかる費用を助成します。

●任意予防接種(助成)
 対象者:妊娠を希望する女性とその家族

3種混合予防接種(任意)

学童期以降の百日咳に対する免疫を維持するために、予防接種にかかる費用を助成します。

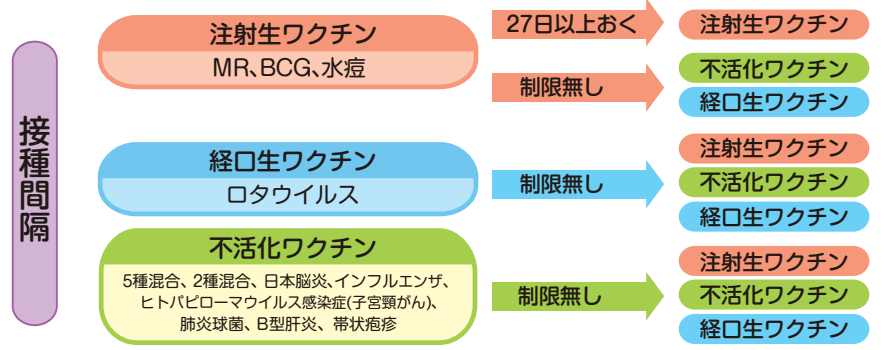
対象者:小学校の就学前1年間にある者(年長児)

接種上の注意点

●予防接種対象年齢の考え方
 予防接種は、年齢計算二関スル法律及び民法第143条に基づき、誕生日の前日に1歳年齢が上がると考えます。接種期間を過ぎた場合は、費用助成ができませんので、ご注意ください。
 ・予防接種対象年齢が「…に至るまでの間」の場合:誕生日の前日までが対象となります。
 ・予防接種対象年齢が「〇歳未満」の場合:誕生日の前日までが対象となります。
 ●転出日の取扱いについて
 転出する場合は、必ず転出日の前日までに接種を済ませてください。
 転出日当日の接種は、転出届を出す前の接種であっても、費用助成の対象ではなくなりますので、転出先の市町村で手続きをしてください。

予防接種の実施医療機関

医療機関名	住所	電話番号	備考
IHI播磨病院	旭三丁目	22-0380	※全ワクチンを取り扱っていない医療機関もありますので、予防接種の前に各医療機関にお問い合わせください。
相生市民病院	栄町	22-7126	
魚橋病院	若狭野町若狭野	28-1395	
尾崎内科クリニック	緑ヶ丘三丁目	24-7070	
きょう整形外科	向陽台	22-7000	
栗尾整形外科	山崎町	23-6666	
酒井医院	陸本町	22-4970	
中林内科医院	双葉二丁目	23-5003	
ノア整形外科クリニック	那波西本町	56-5700	
はぎの内科クリニック	川原町	24-3333	
半田クリニック	山手二丁目	22-0068	
半田中央病院	旭三丁目	22-0656	
みどりクリニック	本郷町	56-6330	
しんりゅうクリニック	本郷町	56-6287	
むらせ赤ちゃんこどもクリニック	向陽台	24-7300	





市で収集するごみ

★収集日の8:30までに必ず出してください。

有 料 ご み				
収集日	ごみの種類	主なごみの内容	ル ー ル	
可燃ごみ(指定袋) 毎週火・金曜日	台 所 ご み	料理くず・果物くず・魚介類・卵がら・貝がらなど	<ul style="list-style-type: none"> ■「可燃ごみ用指定袋」に入れて出してください。 ■台所ごみは、よく水を切って出してください。 ■除草や草刈り、剪定した枝などは、焼却せずに可燃ごみとして出してください。なお、剪定枝の大きさによっては粗大ごみとなる場合があります。(野焼きのトラブルが多発しています。隣近所に迷惑をかけないようにお願いします。) ■針金ハンガーはその他の金属で出してください。 ■自転車・一輪車のタイヤ、チューブは、折りたたんでひもでくって出してください。 ■金属部分が1割程度しか付いていないプラスチックは可燃ごみに出してください。 ■おもちゃなどの電池は、必ず取り外して量販店や拠点回収場所及び電池類の収集日に出してください。 	
	木くず・紙くず	ちり紙・繊維くず・剪定枝(長さ40cm、太さ10cm未満)・枯草(長さ40cm未満)など		
	ビニール類 皮革・ゴム製品	カバン・靴・ベルト・長ぐつ・ホース(40cm未満)・果物ネット、緩衝材など		
	その他可燃ごみ	使い捨てライター・使い捨てカイロ・布類・衣類(ロングコート、着物など長いものはたたんでひもでくって出してください)・汚れた資源ごみ(段ボール、発泡スチロール、ペットボトル、容器包装プラスチック)・指定ごみ袋に入る大きさの製品プラスチック(おもちゃ、ハンガー、歯ブラシなど)、ヘルメット、ポリタンク(20ℓ以下)、ペット用トイレの砂、紙パック(350ml未満)、マスク、まくら、座布団、お薬シート、シップの袋、シップのフィルム、その他指定ごみ袋に入る可燃ごみなど		
粗大ごみ(シール券) 第4木曜日	可燃粗大	家具・寝具類	<ul style="list-style-type: none"> ■品物の重量に合った「シール券(10kg当り70円)」を貼ってごみステーションに出してください。 ■テレビ・冷蔵庫・冷凍庫・洗濯機・衣類乾燥機・エアコンは収集しません。(P21家電リサイクル法対象品の処分について参照)。 ■複数の品物を出す時は中身が見える市販の袋に入れるか、ひもでくってまとめて上にシール券を貼って出してください。 ■灰・砂・土(不燃ごみ)は直接美化センターに持ち込むか、収集運搬業者へ依頼してください。(灰とは練炭・豆炭、砂・土とはプリンターや植木鉢のもの) ■リフォームで不用になった畳・ふすま・障子などは、収集・持ち込みできません。P1の7一般廃棄物の適正処理困難物参照 ■危険物(カセットボンベなど)の混入は火災の原因となりますので、使い切ってその他の金属の日に出してください。 ■ビールケース、苗箱、店内用買い物カゴは販売店へ返却してください。 ■可燃粗大ごみと不燃粗大ごみは別々に分けて出してください。 ■大量のごみを出される場合は、毎月少しずつに分けて出していたるか、直接美化センターへ搬入してください。 ■水銀を使用した体温計・温度計・血圧計は収集出来ません。 ■カーボン製のクラブは粗大ごみ、金属製のクラブはその他の金属の日に出してください。 ■おもちゃなどの電池は、必ず取り外して量販店や拠点回収場所及び電池類の収集日に出してください。 	
		その他		指定ごみ袋に入らない大きさの製品プラスチック(おもちゃ、衣装ケース、洗濯かごなど)・ホース・ロープ・剪定枝(長さ40cm~1m以下、太さ10cm未満、ひもでくくり、ひとまとめに)など
	不燃粗大	家電品		扇風機・炊飯器・電気ポット・電子レンジ・ドライヤー・電気コード・電気ひげ剃り器など家庭用電気製品 照明器具(蛍光灯、グロー球、電球などは取り外して粗大ごみの日に出してください)・パソコン・プリンター(インク、トナー、浄水器のフィルターは可燃ごみへ)・時計・ストーブなど ※注意:電池は、取り外して量販店や拠点回収場所及び電池類の収集日に出してください。電動自転車のバッテリーは、外して販売店へ出してください。
		ガラス陶器類		ガラス食器(グラス・コップ・哺乳瓶)・鏡・花びん・茶碗・皿・湯のみ・急須・陶器の置物・植木鉢など
		その他		自転車・ゴルフ用品・水槽・かさ・カセットコンロ・IHコンロ(卓上型)・物干し台・スキー板・電動自転車(バッテリーは販売店へ出してください)・電動キックボード(バッテリーは販売店へ出してください)など

※重さ50kg以下。
(ただし、50kg以上のタンス等でも、引き出しなどを分解できるものは出すことができます。)
それ以上の重さの粗大ごみは、美化センターへ持ち込みをお願いします。

★資源ごみ(無色のびん・茶色のびん・その他の色のびん、飲料缶・その他の金属、ペットボトル・容器包装プラスチック、蛍光管類・電池類)はコンテナなどに分けて出してください。
 ★ごみを出す時は、事故・ケガを防止するため、黒、青、米袋などの色付きの袋では出さないでください。中が見える袋を使用されていない場合、収集できません。

無 料 ご み

資源ごみ (蛍光管類・電池類は特殊ごみ)	第1	木曜日	新聞	新聞(広告類含む)	■ひもでくくって出してください。	
			雑誌類・雑がみ	雑誌類(本・辞書・マンガ・パンフレットやリーフレットの小冊子などの雑誌類) 雑がみ(紙製の容器包装・ボール紙・厚紙など)	■雑誌、雑がみはひもでくくって出してください。 ■紙コップ・レシートは可燃ごみです。 ■雑がみとは、お菓子などの箱、紙袋、商品の包装紙など紙でできたものです。	
			紙パック	紙パック(牛乳パック・酒パック・ジュースなどで350ml以上のもの)	■350ml未満、アルミコート(内側が銀色のもの)の紙パックは可燃ごみになります。 ■洗って出してください。	
	第2	水曜日	段ボール	段ボール(空気の層がある紙、中心が波形になったもの)	■段ボールは、つぶしておりたたんでひもでくくって出してください。	
			発泡スチロール	魚箱・型枠・食品トレイなどの発泡スチロール	■緩衝材、汚れている発泡スチロールは、可燃ごみで出してください。	
	第2	木曜日	びん	無色	ビール・日本酒・ワイン・ドリンク剤・ジュース・化粧びんなどの空きびん (乳白色・マニキュア・ホビー用塗料びん・陶器びん・哺乳瓶含むガラス食器は、粗大ごみになります。)	■「注ぎ口」部分の色で、無色のびん・茶色びん・その他の色のびんのそれぞれのコンテナに分別してください。 ■きれいに洗ってください。 ■ビール・酒などの再利用できる空きびんは販売店に引き取ってもらいましょう。 ■汚れが固着して取れないものは、粗大ごみで出してください。
				茶色		
	第3	木曜日	飲料缶	アルミ缶・スチール缶	■アルミ缶・スチール缶を分別する必要はありません。	
			その他の金属	飲料缶以外の缶類・アルミホイル、銅やきアルミ容器、金属水筒、針金ハンガー(他のハンガーは可燃ごみへ)・スプレー缶・カセットボンベ(中身を必ず使い切ってください、穴を開ける必要はありません。)、やかん・鍋・包丁・フライパン(ガラスのフタは粗大ごみです。)、金属バット・物干し竿など ※注意:50kgかつ2m以下で、大人2人で持てる、金属部分が9割以上のもの	■ペンキの缶・中身が入っている缶などは中身をきれいにしてお出しください。汚れの取れない缶は、粗大ごみへ。 ■魔法瓶の水筒類は、粗大ごみで出してください。 ■市民体育館北側資源ごみ総合回収拠点では、一斗缶までの大きさのものしか出せません。 ■持ち手がプラスチックのカミソリは可燃ごみで出してください。 ■電子部品がついているものは、粗大ごみで出してください。	
	第4	水曜日	ペットボトル	ペットボトル(水で軽くすすいでキャップをはずして出してください。)	■指定ごみ袋に入る大きさの製品プラスチックは可燃ごみへ、指定ごみ袋に入らない大きさの製品プラスチックは粗大ごみへ。 ■緩衝材(プチプチ)、除湿剤の容器、コンタクトレンズの容器、お薬シート、シップの袋、シップのフィルムは可燃ごみで出してください。	
			容器包装プラスチック	プラスチック製の容器(お菓子の袋、食料品の容器(弁当、たまごのパック)・シャンプーの容器など)中身を使い切り、きれいに洗ってください。詳しくは、P15をご参照ください。		
		木曜日	蛍光管類	蛍光管・LED・白熱電球・ハロゲン電球・豆球・グロー球 ※割れているものも、中身が見える市販の袋に入れて出してください。	■蛍光管類と電池類は、コンテナに出してください。(シール券は必要ありません) ■水銀灯は収集しません。	
電池類			乾電池・ボタン電池・電子たばこ・モバイルバッテリーなど ※注意:電動自転車・バイク・車のバッテリーは、外して販売店へ出してください。			

無 料 ご み (量 販 店 ・ 回 収 拠 点)

拠点回収のみ (第2・4水曜日の午前中)	食用廃油	植物性の食用油(てんぷら油・サラダ油・オリーブ油など) 詳しくはP15をご参照ください。 (ごみステーションへは出せません)	■食用廃油については、回収拠点に出してください。 ※P15家庭の食用廃油について★回収場所 参照 ■市民体育館北側資源ごみ総合回収拠点のみ4月～9月午前8:00～午後6:00 10月～3月午前8:00～午後5:00(毎週水曜日・年末年始等除く)随時出せます。
	ペットボトル	ペットボトル(キャップは取って容器包装プラスチックへ)	■量販店・拠点回収場所に設置している容器に入れてください。 ■指定ごみ袋に入る大きさの製品プラスチックは可燃ごみへ、指定ごみ袋に入らない大きさの製品プラスチックは粗大ごみへ。 ■電池類は量販店・拠点回収場所及び電池類の収集日、又は直接美化センターに持ち込んでください。
食品トレイ	発泡スチロール製に限る。きれいに洗ってください。		
容器包装プラスチック	プラスチック製の容器(お菓子の袋・食料品の容器(弁当・たまごのパック)・シャンプーの容器など)中身を使い切り、きれいに洗ってください。詳しくは、P15をご参照ください。		
電池類	乾電池・ボタン電池・電子たばこ・モバイルバッテリーなど		
飲料缶	アルミ缶・スチール缶(飲料缶以外の缶はごみステーションへ出してください。)		

上記資源ごみについては、市民体育館北側の資源ごみ総合回収拠点へも出していただくことも出来ます。詳しくはカレンダー P3,15 をご覧ください。

★水銀を使用した体温計・温度計・血圧計の回収については、P1の6をご参照ください。

ごみ出し、分別、収集に関するお問い合わせは ☎ (22)5309「美化センターごみ分別専用ダイヤル」へ(8:30～17:00・平日)

詳しい分別については、相生市ホームページ「ごみ分別一覧表」をご覧ください。

※注意:1月1日～3日は正月休みのため収集は無く、曜日の回数も含みません。

相生市指定ごみ袋・シール券については、以下の店舗で販売しています。

取扱店名	地区	取扱店名	地区	取扱店名	地区	
濱本洋品店	相生2丁目	相生礦油株式会社	那波南本町	ローソン相生汐見台店	汐見台	
宮崎食料品店	相生3丁目	ゴダイ株式会社		ローソン相生コスモス店	赤坂1丁目	
ファミリーマート相生文化会館前店	相生6丁目	ローソン相生那波南本町店		コープミニ相生東		
作業用品 かくい	旭1丁目	マックスバリュ相生南店		ウェルシア相生赤坂店	野の草園	那波野1丁目
喜多商店	旭3丁目	DCM 相生店	佐方2丁目	ファミリーマート相生若狭野店	若狭野町若狭野	
コープデイズ相生		杉尾食料品店	西谷町	羅漢の里	矢野町瓜生	
ウェルシア相生旭店		セブン-イレブン 相生西谷町店	栄町	ローソン相生真広店	矢野町真広	
よろずや	大島町	ザグザグ相生栄町店	大石町	※取扱店名は順不同。		
株式会社カワベ		相生市農業協同組合	本郷町			
たばこ屋さん なかほり		石原新聞舗	垣内町			
和田電波		Yショップ相生駅前店	向陽台			
コスモス相生店	竜泉町	セブン-イレブン 相生垣内店	山手1丁目	可燃ごみは、指定ごみ袋に、 粗大ごみはシール券を貼って 決められた日にお出してください。		
セブン-イレブン 相生竜泉店		マックスバリュ相生店	山手2丁目			
株式会社タブチ	那波大浜町	セブン-イレブン 相生山手店	見本 粗大ごみ処理券 (10kg用) これは市のルールに基づき排出したものです。 市の収集前に第三者が持ち去ることを禁じます。 住所、電話番号、氏名、相生市			
株式会社原田商事		松原酒店				
ハリマホームガス株式会社		宮崎酒店				

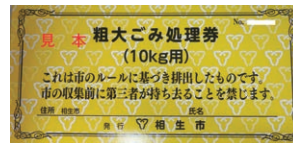
☆指定有料ごみ袋・粗大ごみシール券について



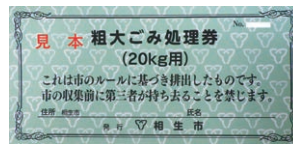
【小:20ℓ】 **210円** / 10枚

【中:30ℓ】 **310円** / 10枚

【大:45ℓ】 **460円** / 10枚



10kgシール: **70円**



20kgシール: **140円**

※黄色の20kgシールも引き続き
ご使用いただけます。



★粗大ごみ (シール券) の重量の目安 ※形状、材質等により重量は異なります。重量は50Kgまで。

自転車等	電動アシスト自転車 ※バッテリーは販売店へ	重量	ミシン	卓上型		機	スチール製		マットレス (シングル)	重量
				足踏み型	張板 120×90×40		木製	50kg		
	自転車・一輪車 (手押し)	20kg	タンス	足踏み型	30kg	ソファ (3人掛け)	50kg	ベッド (シングル) ※電動ベッド (バッテリー付) は捨てる ことができません。	20kg	
	自転車 (小型)	10kg		木製 130×90×40	50kg		40kg			
	三輪車・ベビーカー	10kg	布団 (シングル)		10kg	じゅうたん (6畳)	40kg			