

お知らせ

暮らし

令和8年経済センサス活動調査

問 企画広報課情報化推進係 ☎② 7150

令和8年6月1日を基準日として、全国のすべての事業所および企業を対象に「令和8年経済センサス-活動調査」を実施します。

調査方法

事業所へ下記の方法で調査書類・調査票をお届けします。

- ① 4月にインターネット回答用の書類を国から郵送
- ② インターネット未回答などの事業所へ5月に調査員が紙の調査票を配布

※調査の結果は、統計作成の目的以外には使用しませんので、安心してご回答ください。インターネットでの回答にご協力をお願いします。

こども誰でも通園制度
(乳幼児等通園支援事業)

問 子育て元気課子育て支援係 ☎② 7175

保護者の就労の有無にかかわらず、保育所などを時間単位で利用できる「こども誰でも通園制度」が開始されます。詳しくは担当課までご相談ください。※実施園については調整中です。

子どもの予防接種は計画的に

問 保健センター ☎② 7168

市では、予防接種法に基づき、定期予防接種を実施しています。接種期間が短いものもありますので、親子健康手帳（母子健康手帳）で確認し、まだ済んでいないものは早めに接種しましょう。

●接種上の注意点

アレルギーや基礎疾患などで市外医療機関での接種が必要な人については、依頼書を発行しますので、必ず事前にご連絡ください。

※実施医療機関、接種回数など詳しい内容は、相生市民カレンダー P27～28 または市 HP をご覧ください。

国民年金の手続きは忘れずに！

問 市民課医療年金係 ☎③ 7167

国民年金は、日本国内に住むすべての人を対象に、生涯にわたり基礎年金を支給する制度です。老後はもちろんのこと、病気やけがで障害が生じたり、死亡したときなどの不測の事態の備えとなります。

こんなときには手続きが必要です

- 配偶者（厚生年金の加入者）の扶養となっている人が20歳になったとき

手続き 第3号被保険者に加入の手続き

届出先 配偶者の勤務先

- 60歳前に会社を退職したとき

手続き 第1号被保険者への資格変更の手続き
(被扶養配偶者も同様)

届出先 市民課医療年金係

- 結婚や退職などで配偶者の扶養になったとき

手続き 第3号被保険者への種別変更の手続き

届出先 配偶者の勤務先

- 配偶者の扶養からはずれたとき

手続き 第3号被保険者から第1号被保険者への種別変更の手続き

届出先 市民課医療年金係

- 配偶者が会社を変わったとき

手続き 引き続き第3号被保険者となる手続き

届出先 配偶者の新しい勤務先

マイナンバーカード申請などのご案内

問 市民課市民係 ☎③ 7129

平日に市役所にお越しになることが難しい人は、休日臨時窓口や出張申請をご利用ください。

日時 4月26日(日) 9時～11時30分
(申込締切4月17日(金)12時まで)

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で申込後、必要書類などを送付いたしますので、必要事項などを記入して当日持参してください。

「ご近所・ご自宅出張サービス」のご案内

職員が地域やご自宅に出向いて、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。

お気軽にお声かけください。

児童扶養手当額・特別児童扶養手当額の改定

問子育て元気課子育て支援係 ☎② 7175
4月から手当額が変わりました。

	令和8年3月まで	令和8年4月から
特別児童扶養手当	(1級) 56,800円 (2級) 37,830円	(1級) 58,450円 (2級) 38,930円
児童扶養手当	(全部) 46,690円 (一部) 46,680円 ～ 11,010円 (第2子以降加算額) (全部) 11,030円 (一部) 11,020円 ～ 5,520円	(全部) 48,050円 (一部) 48,040円 ～ 11,340円 (第2子以降加算額) (全部) 11,350円 (一部) 11,340円 ～ 5,680円

児童手当の申請(公務員)

問子育て元気課子育て支援係 ☎② 7175

●4月から公務員になる場合

勤務している官公署から児童手当が支給されます。現在受給している市区町村で、必ず「受給事由消滅届」を提出してください。

●4月に退職または出向などにより公務員でなくなる場合

退職に伴い、官公署からの支給が終了するため、異動日の翌日から15日以内にお住まいの市区町村で「認定請求書」を提出してください。
※二重支給があった場合は返還していただくことになりますので、ご注意ください。

中央公園テニスコートの使用受付

問中央公園管理事務所 ☎ 080-2509-6363

4月から電話での使用受付(仮予約)を開始しています。

毎月1日(1日が休場日の場合は翌開場日)より、翌月分の使用受付を中央公園管理事務所窓口にて受付を開始します。その翌日から電話による受付も開始しています。電話受付の場合、7日以内(受付日含まず)に同窓口にて使用料の納付を完了する必要があります。

詳しくは、管理事務所までお問い合わせください。

休場日 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は、当該日以降の休日でない日)

住宅の耐震化を!

問都市整備課都市政策係 ☎② 7135

昭和56年5月以前に着工された旧耐震基準による住宅を対象に、診断から改修工事まで住宅の耐震化を支援しています。

●簡易耐震診断 3,150円(木造戸建住宅の場合)

●相生市住宅耐震改修促進事業

対象 「危険」、「やや危険」と判定されたもの

内容 ・耐震改修計画策定費補助(上限20万円)

・耐震改修工事費補助(上限115万円)

・簡易耐震改修工事費補助(上限60万円)

・屋根軽量化・シェルター型工事費補助(上限60万円)

・建替工事費補助(上限115万円)

申込 都市整備課または、HPの申込書に記載し、提出してください。

受付 簡易耐震診断 11月末

相生市住宅耐震改修促進事業 9月末

都市計画の変更に関する図書の縦覧

問都市整備課都市政策係 ☎② 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。

●都市計画ごみ焼却場の変更

種類 西播都市計画ごみ焼却場(一般廃棄物処理施設)

名称 第1号相生市ごみ焼却場(廃止)

第2号相生地域エネルギーセンター(追加)

位置 相生市佐方字ウジナゴほか(廃止)

相生市相生字小丸(追加)

縦覧場所 市役所2号館2階 都市整備課

令和8年度80歳到達者記念写真

問長寿福祉室 ☎② 7124

今年80歳を迎えられる人(昭和21年1月1日から昭和21年12月31日までに生まれた人)に無料で記念撮影をします。対象者には、5月中旬までに各地区民生委員より撮影希望調査を行います。

時期 6月中旬より順次撮影の予定

場所 各地区公民館など

その他 撮影希望者には、事前に撮影日・時間・場所をご連絡します。

国民健康保険の届出

☎市民課国保係 ☎②③ 7154

退職などで加入していた保険の資格がなくなった場合や、他の保険に変更となった場合は届け出が必要です。

加入の場合は健康保険資格喪失証明書など、喪失の場合は新しく加入した健康保険の資格確認書または資格情報のお知らせなどをお持ちください。

詳しくは市民課国保係までお問い合わせください。

学生のみなさんは「学生納付特例」の手続きも忘れずに

☎市民課医療年金係 ☎②③ 7167

国民年金制度には、学生で前年所得が基準額以下の人を対象に、手続きをして承認されると、保険料を納めることが猶予される『学生納付特例制度』があります。この制度をご希望の人は、忘れずに手続きしましょう。

対象 大学(大学院)・短大・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校などに在籍する学生

所得基準 学生本人の前年所得で審査(扶養親族などがある場合は、その数に応じて加算されます)

※学生本人の判定基準となる前年所得は、128万円以下です

承認期間 4月から翌年3月までの学生である期間

申請 基礎年金番号がわかるもの・学生であることを確認できる書類(学生証または在学証明書の原本)・顔写真付き本人確認書類を市民課医療年金係へお持ちください。

年金相談(要予約)

☎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書類、印鑑

募 集

相生市社会教育委員

☎生涯学習課 ☎②③ 7144

市民の意見を施策に反映し、市政への参画の推進を図ることを目的に、委員を市民から公募します。

応募資格 ・市内在住、在勤、在学の20歳以上の人
・社会教育に関心を持ち、平日の会議に出席できる人
・本市の職員または市議会議員でない人

募集人員 2名

任期 6月1日～令和10年5月31日

応募方法 応募申込書に必要な事項を記入し、『相生市の社会教育について』と題した作文(原稿用紙800字程度)を添付し、郵送または持参により生涯学習課まで提出。市HPからダウンロードできます。なお、5月上旬に面接による委員の選考を行います。

応募期限 4月30日(木)

放課後児童保育指導員 および指導補助員

☎生涯学習課 ☎②③ 7144

任用期間 4月1日～令和9年3月31日
(更新の可能性あり)

時間 学校開校日の授業終了時刻から18時30分(補助員はうち3時間)
※長期休業期間は8時～18時30分で勤務の割り振りにより決定

場所 市立小学校内放課後児童保育学級

募集人員 若干名 **試験内容** 面接

●放課後児童保育指導員(会計年度任用職員)

賃金 時間給1,431～1,524円

応募資格 保育士、幼稚園教諭または小中学校教諭免許、社会福祉士の資格を有する人

提出物 履歴書(写真貼付)および保育士・教諭免許

●放課後児童保育指導補助員(会計年度任用職員パート)

賃金 時間給1,360円

応募資格 18歳以上(大学生以上)

提出物 履歴書(写真貼付)

※受付は、募集期間中の8時30分～17時15分(土・日・祝日は除く)の間に持参。郵送不可。

「相生っ子学び塾」ボランティア講師募集

☎生涯学習課 ☎②3 7144

●国語・算数科目

- 対象** 5、6年生
時期 5月～3月中旬までの週2回程度
 (原則、月または水曜日 ※参加は月1可能)
時間 14時30分～16時30分
場所 市内6学校
内容 国語・算数学習の指導
条件 ・教員OBの人や塾講師経験のある人
 ・こどもへの教育に関心のある人

●英語科目

- 対象** 5、6年生
時期 5月～3月までの月3回程度
 (原則、土曜日 ※参加は月1可能)
時間 10時30分～(2時間程度)
場所 相生市文化会館
内容 単語学習、英会話学習の指導
条件 小学生の英語教育に関心のある人や、
 指導経験のある人



●プログラミング科目

- 対象** 5、6年生
時期 5月～2月までの月3回程度
 (原則、土曜日 ※参加は月1可能)
時間 9時～(1時間半程度)
場所 相生市文化会館
内容 プログラミングの指導
条件 小学生のプログラミング教育に関心のある人や
 指導経験のある人

<共通>

- その他** 有償ボランティア(1,000円/1時間)
 交通費支給なし、雇用保険なし

申込 生涯学習課

公営住宅入居者募集

☎都市整備課都市政策係 ☎②3 7135

- 受付時期** 4月13日(月)～30日(木)
 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HPをご覧ください

小学校「放課後子ども教室」
教育活動サポーター

☎生涯学習課 ☎②3 7144

放課後に子どもたちが安心して活動ができるよう、「放課後子ども教室」を実施しています。ご協力いただけるボランティアを募集しています。

- 対象** 地域の人、保護者、学生など
時期 5月～3月までの(週に2～3回)
 ※参加はいつからでも可。月1からでも可。
時間 授業終了後から2時間程度
場所 市内小学校(いずれか1校の小学校でも可)
内容 授業終了後、子どもの宿題を習慣づけたり、
 一緒に遊んだり、安全に過ごせるよう見守る
その他 有償ボランティア
 (1日あたり540円～1,080円)
申込 生涯学習課

催し・講座

相生・上郡広域シルバー
人材センター入会説明会

- ☎相生・上郡広域シルバー人材センター ☎②4 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 4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

令和8年度年齢別グループ活動

☎子育て学習センター ☎②8 8313

- 対象** 妊娠中の人から就園前までの乳幼児とその保護者
時間 10時～11時30分
場所 子育て学習センター
申込 子育て学習センターへ(随時受付)

グループ	活動日(毎月)
マタニティ (R8.4.2生～妊娠中の人)	第1水・第3木曜日 初回4月16日(木)
うさぎ(0歳児) (R7.4.2生～R8.4.1生)	第2水・第4木曜日 初回4月23日(木)
あひる(1歳児) (R6.4.2生～R7.4.1生)	第1木・第3水曜日 初回4月15日(水)
コアラ(2歳児) (R5.4.2生～R6.4.1生)	第2木・第4水曜日 初回4月9日(木)

成年後見・くらしなんでも相談会

☎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。お気軽にお越しください。

日時 4月21日(火) 14時～16時
(1件につき30分程度)

場所 総合福祉会館3階 302研修室

相談員 社会福祉士

料金 無料

※予約制のため、相談日の1週間前（休日の場合はその前日）までに予約が必要です。

令和8年度狩猟免許試験

☎兵庫県環境部自然鳥獣共生課 ☎078-362-9084

☎兵庫県猟友会 ☎078-361-8127

兵庫県では下記のとおり狩猟免許試験を実施します。

<狩猟の楽しみと公益性>

狩猟は、ハンティングや料理を楽しむという魅力のほか、農林業被害を与える野生動物の生息頭数を適正に管理するという公益性も兼ね備えています。

<免許の種類>

- ・網猟（主に鳥類）
- ・わな猟（獣類のみ）
- ・第一種銃猟（装薬銃、空気銃）
- ・第二種銃猟（空気銃）



※詳しくは兵庫県猟友会ホームページをご覧ください。

<初心者狩猟免許講習会>

狩猟免許試験を受験する人を対象に、一般社団法人兵庫県猟友会が知識・技能に関する講習会を実施する予定です。

日時・場所については、5月頃に兵庫県猟友会のHPにてお知らせします。

朗読ボランティア初級講座

☎社会福祉協議会 ☎③2666

あなたの声で目の不自由な人に情報を届けてみませんか？

対象 講座受講後ボランティア活動のできる人（月2回程度）

日時 5月13日・20日・27日・6月3日・10日・17日・24日・7月1日（水曜日 全8回）
13時30分～15時30分

場所 総合福祉会館 303研修室など

講師 朗読ボランティアひびきの会

締切 4月24日(金)

史跡めぐり・歴史講座

☎歴史民俗資料館 ☎③2961

①史跡めぐり

日時 5月9日(土) 9時30分 市役所玄関前出発

内容 相生市内の史跡めぐり

コース 市役所 → 歴史民俗資料館 → 甲崎古墳 → 雨香園 → 那波大避神社 → 市役所(12時30分帰着予定)

持ち物 水筒

定員 15人(要申込)

※雨天の場合中止にします。

山登りができる服装で参加してください。

②歴史講座「フォーカス あいおいと西播磨の歴史VI」

日時 5月16日(土) 10時30分～12時

場所 相生市立図書館3階視聴覚室

テーマ 相生の歴史 上(古代～中世)

講師 松本 恵司さん(相生歴史研究会会長)

定員 20人(要申込)

※参加を希望する人は、4月7日(火)から直接、歴史民俗資料館へ、または電話で申し込んでください。定員になり次第締切ります。

史跡めぐり、歴史講座とも参加料は無料です。

なお、電話による受付は、休館日を除く9時30分から15時30分までです。



相生青葉台教室



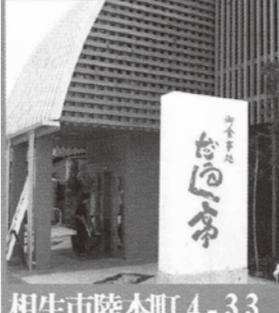
相生駅前教室



相生双葉教室

お近くの...





★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

図書館通信

問図書館 ☎③ 5151

【子ども劇場】おはなし会

対象 幼児・児童
日時 4月5日(日) 11時～11時30分
内容 『モーモーまきばのおきゃくさま』のみ他
 ※子ども劇場スタンプカード対象イベント

本の福袋(子ども向け)

対象 幼児・児童
日時 4月23日(木) 9時～なくなり次第終了
内容 テーマごとに2冊の児童書が入った福袋を
 20袋限定で貸し出します。

リサイクルフェア

対象 相生市立図書館の貸出カードを持っている人
日時 5月2日(土)～5月4日(月・祝) 9時～
内容 保存期間を終えた新聞・雑誌・図書を無料配布

スポーツ

問体育振興課 ☎③ 7170

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 5月9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。※内容を変更する場合あり
参加費 無料 **持参物** 体育館シューズ
申込 当日受付

JA あいおいカップ
相生市民夏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 5月14日(木) 9時開始
 ※雨天時は5月15日(金)
場所 相生スポーツセンター
内容 団体戦(3人1組)
 ※16ホールストローク
参加費 500円/人
定員 団体戦
申込 4月28日(火)17時までに申込書に参加費を添
 えて市民体育館まで

相生市小学生陸上競技大会



対象 市内小学生1～6年生および相生市陸協登
 録者
 ※種目により学年制限あり ※先着100人
日時 5月23日(土)
 受付8時～ 競技開始8時30分～
 ※雨天時は5月24日(日)
場所 相生スポーツセンター
内容 トラック種目
 (100m、800m、1,500m、80mハードル)
 フィールド種目
 (走幅跳、走高跳、ジャベボール投げ)
 の記録測定
 ※トラック種目2種、フィールド種目1種
 (リレー種目は除く)
参加費 500円/人
申込 4月3日(金)から4月24日(金)までに申込書に参
 加費を添えて市民体育館まで

特集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告

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

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4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	4月15日、5月20日、 6月17日、7月15日、 8月19日 ※いずれも第3水曜日 13時30分～15時	フレイル予防教室 (全5回)	20人	音楽で心も身体もリフレッシュしよう！ 対象：大人 受講料：無料 持ち物：水分、動ける服装
西部 ☎② 7388	4月13日(火)～ 5月15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」 《第2弾》	—	1階ロビー自由観覧 出展 藤本 高幸さん
陸 ☎② 7803	4月25日(土) 10時～12時	詩吟親子体験	15人	百人一首を楽しもう～吟詠とカルタ～ 対象：幼児～一般 (小学生1年生以下保護者同伴)
東部 ☎② 7804	毎月第2 火曜日 13時30分～16時	定期講座 『はじめての水墨画 教室』 追加募集	10人	風景・花鳥風月など水墨画の描き方を学ぶ 受講料・道具など別途必要 初心者歓迎
	毎月第4 金曜日 13時30分～16時	定期講座 『リアルな鉛筆画 教室』 追加募集	10人	白黒写真のようなリアルな鉛筆画の描き方を学ぶ 受講料・道具など別途必要 初心者歓迎
	毎月第4 土曜日 9時30分～11時30分	定期講座 『大人の絵画教室』 追加募集	10人	油絵・水彩画・アクリル画などの描き方 基礎から絵画制作などを学ぶ 受講料・道具など別途必要 初心者歓迎
	毎月第1 火曜日 13時30分～16時30分	定期講座 『編み物教室』 追加募集	10人	手編みの基礎から衣服や小物などの製作を学ぶ 受講料・毛糸・道具など別途必要 初心者歓迎
矢野 ☎② 0002	4月10日、5月8日、 6月12日、7月10日、 9月11日 ※いずれも第2金曜日 10時～11時30分	安眠ヨガ (全5回)	15人	簡単で緩やかなストレッチ運動で体をほぐし、熟 睡できる健康な身体づくりをする。 持ち物：動ける服装、水分(あれば5本指ソックス、 バスタオルかヨガマット) 講師：三輪 よし子先生
若狭野 ☎③ 0001	4月24日、5月22日、 6月26日、7月24日、 8月28日(すべて金曜) 9時30分～11時30分	絵てがみ教室	15人	「絵てがみでアイデア豊かな作品をつくろう」 対象：大人 ※準備物は適宜お知らせします (初回は、鉛筆4B、絵の具)

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



〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1

☎ 0791-43-5328 お見積り無料!

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～ ☎ 7118

なぎさライブ

- 日時 4月18日(土) 18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 相生レレの会
- 内容 ウクレレ演奏
- 料金 無料

<チケット販売中>

海援隊 トーク&ライブ 2026

- 日時 6月6日(土) 15時開演
※全席指定
- 料金 友の会 5,000円
一般 5,500円

ボランティアスタッフ
募集中!!

自主事業の大ホールの催しをお手伝いいただけるスタッフを募集しています。



松村旭峯作品展

- 場所 2階展示コーナー
- 期間 6月8日(月)まで

..... 休館日情報

4/7(火)・14(火)・15(水)・21(火)・28(火)・30(木)

手話を知ろう

信じる、信用(する)、
信頼(する)

腹の位置で右手掌を上に向けて握りながら上げる



市税などの納期限

☎ 徴収対策室 ☎ 7152

◆介護保険料(1期)

納期限：4月30日(木)

※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)

4月	1～10日	三業(株)	☎ 5129
	11～20日	(有)小林水道工業所	☎ 0734
	21～30日	テラモトコンストラクション(株)	昼 ☎ 0066 夜 ☎ 080-2536-8027
5月	1～10日	(株)山陽設備工業所	☎ 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)

4月	5日(日)	内藤医院	☎ 0672
	12日(日)	魚橋病院	☎ 1395
	19日(日)	半田中央病院	☎ 0656
	26日(日)	ノア整形外科クリニック	☎ 5700
	29日(水)	栗尾整形外科	☎ 6666
5月	3日(日)	しんりゅうクリニック	☎ 6287
	4日(月)	相生市民病院	☎ 7126
	5日(火)	中林内科医院	☎ 5003
	6日(水)	佐藤泌尿器科	☎ 6345

(注) 9時から17時までで急病患者に限ります。

市の人口・世帯数

<令和8年2月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,924 世帯 (-4)
- 人口 26,556 人 (-37)
男 12,900 人 (-12)
女 13,656 人 (-25)

出生 8人 死亡 42人
転入 66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 2026.5.15 ㈱あいおいアคว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 2026.5.15 ㈱あいおいアคว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 2026.5.15 ㈱あいおいアคว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 2026.5.15 ㈱あいおいアคว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 2026.5.15 ㈱あいおいアคว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 (コピー等不可) 有効期限 2026.5.15 ㈱あいおいアคว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 (コピー等不可) 有効期限 2026.5.15 ㈱あいおいアควアボリス
--	--	--	--	---	---	---

家族でスマイル

『フレイル』は、老いの坂道の間地点!! 『フレイル』は要介護状態に近づいている段階のことです。

私たちは誰でも年をとるにつれて「老いの坂道」を下っていきます。しかし、同年代でもはつらつと生活している人もいれば、介護が必要な人もいます。「老いの坂道」をゆっくり下り、健康をキープするには、中間点にある「フレイル」という時期をどう過ごすかがカギとなります。

衰えを感じ始めた **あなた!!** 今なら後戻りできます。



運動編

こんなことはありませんか？ フレイルのリスクがないかチェックしてみましょう

- 以前に比べると歩く速度が遅くなった
- この1年のうちに転んでけがをしたことがある
- ウォーキングなどの運動を週1回以上する習慣がなくなった
- 階段は手すりや壁につかまらないと上れない
- 何かにつかまらないと座った場所から立ち上がれない

が1つでも当てはまれば、運動機能の衰えによる「フレイル」が心配されます。
今すぐ生活習慣を見直そう！



POINT 日常生活の中で体を動かそう！

- 歩く機会や時間を増やす
まずは、家を出て歩く理由を見つけよう
趣味の外出、買い物、犬の散歩…
- 階段を避けない
エスカレーターは便利ですが…
ゆっくりでもいいので階段を歩こう
- 毎日の家事を丁寧にする
掃除、洗濯、ごみ出しなど、率先してしよう！



POINT さらに、筋力トレーニングや体操、趣味の運動をプラス！

- 筋トレにチャレンジ
軽いスクワットやかかとの上げ下げなど、
適度な筋トレで体を鍛えましょう
- 趣味にできる運動を選ぶ
ラジオ体操、山登り、水泳、ヨガ、グランドゴルフなど、
楽しんでできる運動を見つけよう



何歳からでも運動機能はアップ!!

「もう年だから」などと考えず、意識的に
そして積極的に体を動かしましょう!!



「座りっぱなし」の時間を減らそう!!

テレビを見たり読書など案外座りっぱなしの時間は多い
ものです。30分に1回は立ち上がって体を動かしましょう

シリーズでお伝えします。来月は『口腔ケア』です

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8月・9月生)
4月9日(木) 9:00～受付

◆ 3歳児健康診査
(R 4年9月・10月生)
4月23日(木) 13:00～受付

 **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 ㊦：要予約

相談名	日時	場所	問い合わせ
行政相談	4月15日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎㉓ 7126
人権相談	4月8日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 ㊦	4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 ㊦	4月14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 ㊦	4月20日(月) 10:00～13:00	総合福祉会館	地域振興課 ☎㉓ 7133
知的障害者相談	4月23日(水) 9:30～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎㉓ 7167
身体障害者相談	5月3日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	4月11日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	4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 ㊦	4月1日(水) 4月15日(水)	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎㉓ 2666
ふれあい心配事相談	4月13日(月) 13:30～16:00		
農地相談 ㊦	4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 ㊦	4月23日(水) 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 ㊦	4月10日(金) 9:30～11:30	赤穂健康福祉事務所 ☎㉓ 2321	
エイズ・肝炎相談 ㊦	4月14日(火) 4月28日(火)	※前日までに要予約	
事業所向け融資相談 ㊦	随時	商工会議所 ☎㉓ 1234	
創業相談 ㊦			
就活セミナー ㊦	4月16日(水) 14:00～16:00	ハローワーク相生 ☎㉓ 0920	
自筆証書遺言書保管相談 ㊦	毎週月～金曜日 9:00～17:00	神戸地方法務局龍野支局 ☎㉓ 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
1/30	おおひら ひなこ 大平 比那子	100	栄町
2/10	にしぐち たかひろ 西口 隆広	66	若狭野町野々
2/14	もとだに みゆき 本谷 美遊樹	99	山手1丁目
2/16	やまさき ふみよし 山崎 文義	88	青葉台

死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
2/20	つだ かずいち 津田 一一	87	若狭野町出
2/26	あぶく こ 安福 やす子	84	若狭野町若狭野
2/27	かめい こ 亀井 ヨシ子	104	相生1丁目

あなたの「困った」を解決します!

ミヤビ屋は「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要望に幅広くお応えできる人材を、造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困り事から専門工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!

どろもぎ 蜂の駆除

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!

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

お掃除

- ◆部屋のお掃除
- ◆キッチン・お風呂掃除
- ◆お車のお掃除

大工仕事

- ◆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

- ◆病院付き
- ◆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