

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 ☎ 23 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。

①調査員調査（比較的小規模な事業所、個人経営の事業所など）

4月に送付されたインターネット調査に未回答の事業所と新たに把握した事業所に、5月中旬より調査員が伺い、調査票を配布します。インターネットでの回答にご協力をお願いします。紙の調査票で回答希望の場合は、後日調査員が回収に伺います。

②直轄調査（支所などを有する企業の本社）

5月中に国から調査書類が郵送されます。インターネットでの回答をお願いします。

年金相談（要予約）

問 姫路年金事務所 ☎ 079-224-6382

受付 月～金曜日 8時30分～17時15分
週初めの開所日 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証、印鑑

●出張相談

令和8年度の年金事務所出張相談日が決定しました。

受付 7月9日(木)、令和9年2月4日(木)
10時～15時30分
※先着18名

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、顔写真付き本人確認証、印鑑
※代理人の場合は、本人の委任状と受任者の顔写真付き本人確認証が必要です。

国民年金の免除制度

問 市民課医療年金係 ☎ 23 7167

国民年金に加入している人で保険料を納めることが経済的に困難な人には、申請によって保険料の納付を免除される制度があります。

免除制度を利用すると、免除された期間などは次のように扱われます。

- ①老齢基礎年金・老齢厚生年金の受給資格期間に算入されます。
- ②老齢基礎年金の一定の年金額が保障されます。
- ③障害基礎年金・遺族基礎年金の受給資格期間に算入されます。

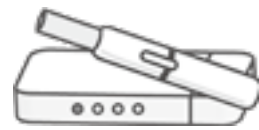
●退職（失業）時の特例免除制度

失業した人は一定の期間において、特例免除制度を利用できます。この制度は、審査の対象となるご本人の所得の状況を除外して審査が行われます。ただし、配偶者、世帯主に一定以上の所得があるときは免除が認められないことがあります。

●申請に必要なもの

- ①基礎年金番号がわかるもの
- ②失業していることを確認できる証明（雇用保険受給資格者証、離職票など）
- ③顔写真付き本人確認証

『知っていますか？ 加熱式たばこの見えない害』



問 子育て元気課健康増進係 ☎ 22 7168

「健康被害を少しでも減らしたい」「煙がでないので周りに迷惑をかけない」などの理由から加熱式たばこの使用者が急増しています。

加熱式たばこは、紙巻きたばこと比べ濃度は低いものの、紙巻きたばこから発生する有害物質はほぼ含まれていることが分かっています。また、煙はほとんど出ませんが、目に見えない有害物質が呼気として排出されるため、喫煙者にも周囲にも影響を与えます。

自分のため、大切な人のため、たばこの害について考えましょう。

5月31日は『世界禁煙デー』

問子育て元気課健康増進係 ☎② 7168

5月31日は喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目的とし、「世界禁煙デー」と定められています。また、厚生労働省は5月31日から6月6日までを「禁煙週間」と定めています。たばこのない生活習慣を身につけ、受動喫煙による健康被害を排除できるよう取り組みましょう。

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 5月12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

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 5月18日(月)～29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



「西播磨フードセレクション2026」加工食品募集！

問農林水産課 ☎③ 7140

西播磨産農林水産物を使用した、おいしくて個性あふれる加工食品のコンテストを3年ぶりに開催します。

受賞食品はさまざまな販売店やイベント等で広くPRし、地域のにぎわいづくりにつなげていきます。応募の条件・方法などは西播磨フードセレクションのホームページを参照してください。

募集期限 7月3日(金)17時必着

申込 県民局光都農林振興事務所農政振興第1課 ☎0791-58-2194

催し・講座

ハートフルフェア開催

問ハートフルフェア実行委員 ☎③ 1510



◆吉本お笑い大爆笑◆(チケット必要)

日時 5月16日(土) 13時～15時20分

場所 扶桑電通なぎさホール 大ホール

出演 かつみ♡さゆり、桂 小枝、スーパーマローンナ他

※チケットの販売は、法人各事業所、魚橋病院、福祉会館、扶桑電通なぎさホールなどを予定(前売券2,000円、当日券2,500円)

◆バザーフェスタ◆

日時 5月16日(土) 10時～16時

場所 扶桑電通なぎさホール

内容 模擬店、キッチンカー、いきいき健康広場など

史跡めぐり

問歴史民俗資料館 ☎③ 2961

日時 6月6日(土) 9時30分市役所玄関前出発

内容 市内史跡めぐり

コース 市役所→歴史民俗資料館→塚森古墳→那波野古墳(県指定)→相生平和記念碑→中央通りプラタナス並木→市役所(12時30分帰着予定)

定員 15人(要申込)

※児童生徒、保護者、教職員優先
一般は5人程度

申込 5月8日(金)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)

広告

★毎週日曜日 祝日定休
★営業時間
12:00～
14:00
17:00～
22:00
相生市陸木町4-33 ☎22-1219

健康大学講座

問 長寿福祉室 ☎ 22-7124

健康大学とは、市民の皆さまが健康に関する知識と理解を深め、健康な生活の維持、増進を目的とした、市内医療機関の医師による講座です。

日時 6月11日(木)、18日(木)、25日(木)、
7月2日(木)、16日(木)、30日(木) 14時～15時

場所 扶桑電通なぎさホール中ホール

※詳細は広報あいおい6月号折込みにてご案内いたします。

こいのぼり運動会あそび!!

問 子育て学習センター ☎ 22-8313

対象 令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれの幼児とその保護者

日時 5月11日(月) 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 にじいろスポーツキッズ代表 井関 千佳先生

定員 先着15組 **参加費** 無料

申込 5月1日(金)から8日(金)までに子育て学習センターへ

親子リトミック

問 子育て学習センター ☎ 22-8313

対象 令和5年4月2日～令和6年4月1日生まれの幼児とその保護者

日時 初回5月15日(金) 2回目5月29日(金)
10時～10時50分 (月2回開催予定)

場所 子育て学習センター2階プレイルーム

定員 先着30組 **参加費** 無料

申込 5月1日(金)から14日(木)までに子育て学習センターへ

かるがもまーけっと

問 子育て学習センター ☎ 22-8313

対象 どなたでも

日時 5月26日(火) 10時～13時(雨天時5月27日(水))

場所 子育て学習センター園庭

出店者申込 5月1日(金)から18日(月)までに子育て学習センターへ

図書館通信

問 図書館 ☎ 23-5151

読書会

対象 どなたでも

日時 5月9日(土) 10時30分～12時

場所 図書館3階 視聴覚室

内容 『新編 日本の面影』ラフカディオ・ハーン//著
角川ソフィア文庫他

※事前申し込みは不要。どなたでも参加可。
課題図書を読んでからご参加ください。
見学のみも大歓迎です。

子ども劇場 おはなし会

対象 幼児・児童

日時 5月10日(日) 11時～11時30分

場所 図書館3階 えほんのへや他

内容 『ふしぎなたけのこ』『リスとてぶくろと針』他

蔵書点検のお知らせ

5月25日(月)～6月1日(月)は蔵書点検のため、休館いたします。期間中は本の返却のみ可能です。

図書館が駅前情報ラウンジの返却口または市内公民館の返却ポストをご利用ください。

aioi-sw.jp この町で銀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口座をやるなら
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(会仲) 第486号

■ 本 社 相州市大石町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 相州市那波大浜町1-8
TEL 22-0927
FAX 22-4079

溶接・溶断機 産業用機器

光都ガスセンター

特

集

トピックス

お知らせ

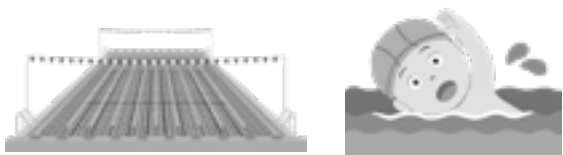
総合情報

フォト

スポーツ

☎ 体育振興課 ☎ 23 7170

温水プール臨時休館



施設メンテナンスのため、5月25日(月)～31日(日)は休館します。

問合せ 温水プール ☎ 23 7180

第4回相生ロータリークラブカップ ポッチャ大会

対象 市内在住、在学または在勤の人(小学生以上)
※参加チーム数により部門(小学生の部門など)を設定

日時 6月13日(土) 9時～

場所 市民体育館

内容 ①チーム戦(3人1組)※原則3人で競技
②1試合4エンド
③リーグ戦およびトーナメント
※②③は参加チーム数により変更あり

参加費 1,500円/チーム(申込時に納付)

公式練習 6月12日(金)18時～21時に市民体育館で練習可能(自由参加)

申込 5月22日(金)までに申込書に参加費を添えて市民体育館まで

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5月7日(休)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
陸 ☎ 23 7803	5月11日、6月8日、 7月13日 ※いずれも第2月曜日 9時30分～11時	健康寿命教室 (全3回)	10人	健康寿命を延ばすために、体や脳に良いことを実践しながら学ぶ。 対象：一般
西部 ☎ 23 7388	5月18日、5月25日、 6月1日、6月15日、 6月22日(全月曜日) 10時～11時30分	スマホA1画像 教室II (全5回)	10人	生成AIを活用した画像編集など 持ち物：お使いのスマートフォン 資料代：1,000円(初回時) ※すべて参加可能で、基本的なLINE操作ができる人
矢野 ☎ 29 0002	5月16日、6月20日、 7月18日、9月19日、 10月17日 ※いずれも第3土曜日 10時～11時	ヒップホップダンス (全5回)	25人	リズムに合わせてダンスを楽しむ。 3歳～小学生と保護者(2年生以下保護者同伴)
	5月27日(水) 9時30分～11時30分	お菓子作り教室	10人	クッキーの詰め合わせを作る 持ち物：持ち帰り容器 材料費：600円 講師：山本 千草氏
若狭野 ☎ 28 0001	5月13日、5月20日、 5月27日、6月3日、 6月10日(全水曜日) 13時30分～16時	アートフラワー 基礎教室 (全5回)	12人	作品名：ミニアケビ 持ち物：ハサミ(布、ワイヤー用)、ボンド、 ピンセット、目打ち、竹串、台ふきん、 新聞紙、空箱(20cm×30cm程) ※すべて参加可能な人

広告

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
YST21 髙橋山サポートテック



扶桑電通なぎさホール
～自主事業情報～ ☎²³ 7118

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

<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



..... 休館日情報

5/7(木)・8(金)・12(火)・19(火)・20(水)・26(火)

手話を知ろう

イメージ

立てた右手小指を
こめかみにあてて
垂直の円を描き、
元に戻す



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎²³ 7152

- ◆軽自動車税(全期)
- ◆固定資産税(1期)

納期限：6月1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)

5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
	21～31日	三業(株)	☎ ²² 5129
6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)

5月	3日(日)	しんりゅうクリニック	☎ ⁵⁶ 6287
	4日(月)	相生市民病院	☎ ²² 7126
	5日(火)	中林内科医院	☎ ²³ 5003
	6日(水)	佐藤泌尿器科	☎ ⁵⁶ 6345
	10日(日)	きょう整形外科医院	☎ ²² 7000
	17日(日)	魚橋病院	☎ ²⁸ 1395
	24日(日)	瞳クリニック	☎ ²³ 7837
	31日(日)	はぎの内科クリニック	☎ ²⁴ 3333

(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3月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,893世帯 (-31)
- 人口 26,468人 (-88)
- 男 12,855人 (-45)
- 女 13,613人 (-43)

出生 6人 死亡 37人
転入 121人 転出 178人

ペーロン温泉入浴割引券 (切り取ってご利用ください)

<p>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 2026.6.15 舞あいほい・アタアボリス</p>	<p>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 2026.6.15 舞あいほい・アタアボリス</p>	<p>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 2026.6.15 舞あいほい・アタアボリス</p>	<p>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 2026.6.15 舞あいほい・アタアボリス</p>	<p>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 2026.6.15 舞あいほい・アタアボリス</p>	<p>小学生以下 お一人様 入浴無料券 保護者同伴の場合に 限りませ (コピー等不可) 有効期限 2026.6.15 舞あいほい・アタアボリス</p>	<p>小学生以下 お一人様 入浴無料券 保護者同伴の場合に 限りませ (コピー等不可) 有効期限 2026.6.15 舞あいほい・アタアボリス</p>
---	---	---	---	---	---	---

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	5月20日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎②③ 7126
弁護士による消費生活相談 ㊦	5月21日(木) 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 ㊦	5月12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	5月28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	5月3日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	5月9日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	5月22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 ㊦	5月13日(水) 5月20日(水) 6月3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	5月11日(月) 13:30～16:00		
農地相談 ㊦	5月12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 ㊦	5月28日(木) 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	赤穂健康福祉事務所 ☎④③ 2321 ※前日までに要予約	
こころのケア相談 ㊦	5月11日(月) 14:30～15:30		
栄養相談 ㊦	5月8日(金) 9:30～11:30		
エイズ・肝炎相談 ㊦	5月12日(火) 5月26日(火)	商工会議所 ☎②② 1234	
事業所向け融資相談 ㊦	5月8日(金) 13:00～16:00		
司法書士による法律相談 ㊦	5月12日(火) 13:00～16:00		
税務相談 ㊦	5月19日(火) 13:00～16:00	ハローワーク相生 ☎②② 0920	
労務・社会保険・助成金相談 ㊦	5月14日(木) 13:00～16:00		
経営・経営革新・創業相談 ㊦	5月15日(金) 13:00～16:00		
就活セミナー ㊦	5月21日(木) 14:00～16:00	神戸地方法務局龍野支局 ☎⑥③ 3221	
自筆証書遺言書保管相談 ㊦	毎週月～金曜日 9:00～17:00		

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
2/20	とうじ たかし 田路 隆士	95	相生	3/23	たなか まさみ 田中 正美	90	川原町
2/24	みき みつこ 三木 光子	91	旭3丁目	3/27	おおにし かつゆき 大西 克之	86	那波大浜町
3/19	にしだ すずこ 西田 鈴子	92	池之内	3/30	かない おつこ 金居 睦子	90	大谷町
3/20	まつしま ひでまさ 松嶋 秀昌	73	緑ヶ丘4丁目	3/31	のぶはら ひさこ 信原 壽子	87	野瀬
3/23	かたかみ としこ 片上 淑子	83	旭3丁目	4/6	にしもと おやこ 西本 綾子	96	古池1丁目

ハリマホームガス株式会社 相生市那津大浜町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、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。



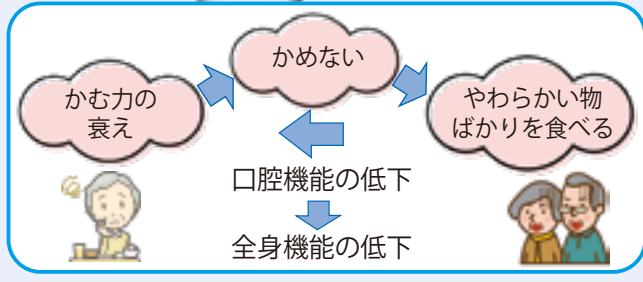
フレイル予防②
口腔ケア編

家族でスマイル



オーラルフレイルって？

オーラルフレイルとは、よくかめない、うまく飲み込めないなど、お口周りの機能が年齢とともに弱っている状態のことをいいます。
お口の機能が衰えると、やわらかい物ばかり食べるようになり、かむ力が衰え、栄養が取れずからだ全身が衰えていきます。



まずは知ることから！！オーラルフレイルチェック

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯（入れ歯）を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計の点数

- 0～2点
オーラルフレイルの危険性は低い
- 3点
オーラルフレイルの危険性あり
- 4点以上
オーラルフレイルの危険性が高い



まだ大丈夫と思っている人も日常にちょっとプラス！

対策1 「かむ力」と「飲み込む力」を強化！

Oひと口30回以上かむ
かむことで唾液の分泌を促して食べ物を飲み込みやすくしたり、かむ力を鍛えることに効果的です。根菜類や海藻類など、かみごたえのある食材をメニューに取り入れたり、食材を少し大きめに切るなどの工夫も大切です。

Oフクフク&ガラガラうがい
普段から行っているうがいも唇や頬、舌の運動になります。ブクブクうがいは頬や舌をスムーズに動かす効果があり、ガラガラうがいは舌の奥の筋力を高めて、飲み込みをよくする訓練になります。少し長めを意識してやってみましょう。

対策2 毎日欠かさず「お口のメンテナンス」

虫歯や歯周病、誤嚥性肺炎を防ぎ、かむための歯や体力を守りましょう。
O歯間の掃除もしましょう
デンタルフロスや歯間ブラシを使用します。
O入れ歯のお手入れ
入れ歯は外して毎食後に洗い流し、細菌の繁殖を防ぎましょう。
O舌のケアも忘れずに
舌ブラシで舌の奥から手前に、なでるように動かしましょう。口の中の細菌の増殖を防ぎ、口臭も防ぎます。

対策3 かかりつけ歯科で「プロフェッショナルケア」を

定期的に歯の健診を受け、しっかりとかめる歯と口を保つことが大切です。
歯医者は、歯が悪くなってから治療に行くのではなく、歯が悪くならないために行きましょう。

次回はフレイル予防③「栄養」編！

乳幼児健診 問 こども家庭センター ☎ 7156

- ◆10か月児相談 (R7年6月・7月生) 5月12日(火) 9:00～受付
- ◆4か月児健康診査 (R7年12月・R8年1月生) 5月20日(水) 13:00～受付
- ◆2歳児歯科健康診査 (R5年9月・10月生) 5月26日(火) 13:00～受付

あなたの困ったスグ解決します!

ミヤビ屋は「どんな困った」も解決!

蜂の巣駆除・退治はおまかせください!
どろもどろな蜂の駆除

ゴミ回収お手伝い
様々な代行

大仕事
お掃除
解体工事
外壁塗装
防水工事

街のべんりな便利屋 ミヤビ屋
079-288-3366 MIYABITEC CO., LTD