

お知らせ

暮らし

令和8年経済センサス

問 企画広報課情報化推進係 ☎②③ 7150

現在、市内すべての事業所を対象とした経済センサス活動調査を実施しています。

まだ、回答がお済みでない場合は、インターネットからのお早めの回答にご協力をお願いいたします。

調査の結果は、統計作成の目的以外には使用されませんので、安心してご回答ください。

固定資産税などに係る家屋調査

問 税務課資産税係 ☎②③ 7155

本年中（令和8年1月から12月末）に新築、増改築、取り壊した家屋の調査を行っています。調査員がお伺いした際は、ご協力をお願いします。

本年中に取り壊した家屋は、令和9年度からの固定資産税および都市計画税はかかりません。

該当する人は家屋の全部または一部の取り壊しに関わらずご連絡ください。なお、居住用の家屋を取り壊した場合、住宅用地の減額特例措置が解除されるため、土地の税額が上がる場合があります。

マイナンバーカードの申請について

問 市民課市民係 ☎②③ 7129

マイナンバーカード申請・受取などの休日臨時窓口のご案内

日時 6月28日(日) 9時～11時30分
(申込締切6月19日(金)12時)

場所 相生市役所1号館1階2番窓口

申込 市民課市民係(23・7129)への電話申込
「ご自宅等出張サービス」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送します。

熱中症に注意しましょう！

問 保健センター ☎②② 7168

熱中症になると体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、体温の調節機能が働かなくなり、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を発症し、救急搬送されたり、命の危機につながる恐れもあります。

熱中症について、正しい知識を身につけ、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

屋外だけではなく、屋内でも発症する恐れがあります。

体に起こる症状

めまい・立ちくらみ
こむら返り・大量の汗

頭痛・吐き気
体がだるい

意識がない・けいれん
うまく喋れない
まっすぐ歩けない

対処法

○涼しい場所に避難
○衣服をゆるめ、体を冷やす
○塩分、水分補給

○涼しい場所に避難
○体を冷やし、塩分・水分を補給

○氷や水で体を冷やそう
(首・脇の下、足の付け根など)
すぐに救急車を要請！

クーリングシェルターを開設

問 保健センター ☎②② 7168

相生市は、熱中症から身を守りどなたでも自由に休憩が取れるよう、市の施設をクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）として開放しています。熱中症による重大な健康被害の発生を予防するため、施設を利用し、暑さをしのいでください。

●クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）

- ・市役所 ・総合福祉会館
- ・文化会館扶桑電通なぎさホール
- ・図書館 ・生きがい交流センター
- ・各公民館（相生、陸、西部、東部、矢野）
- ・若狭野多目的研修センター

※各施設の開設時間などについては市ホームページをご覧ください。



6月4日～10日は歯と口の健康週間

問 子育て元気課健康増進係 ☎②② 7168

歯周病は、歯茎が炎症を起こし、歯を失う主な原因となる病気です。虫歯や歯周病を予防することは、全身の病気の予防につながります。自分の歯と口の健康を見直してみましょう。

訪問理・美容サービス事業

☎長寿福祉室 ☎②7124

加齢に伴う心身機能の低下により、理容所または美容院を利用することが困難な人に助成をします。

対象 市民税非課税世帯で、市内に住所を有する65歳以上の人で、要介護2相当以上の人

内容 訪問理・美容2,000円/1回(出張費相当分)年6回を限度とし、サービス利用券を発行

申込 長寿福祉室に申請書を提出。状況確認などを行い、支給の可否を決定後郵送で通知

家族介護用品支給事業

☎長寿福祉室 ☎②7124

高齢者を在宅で介護している家族に、介護用品の支給を行っています。

対象 市内に住所を有する在宅の65歳以上で、寝たきりなどの人を介護している人で、下記の要件を満たす人

- ①寝たきりの人が要介護4相当以上
- ②本人および家族が市民税非課税

用品 紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て手袋、清拭剤
支給限度額 年額10万円以内
 (支給期間が12月に満たないときは、残月数×8,340円が限度額)

申込 支給の可否を決定後郵送で通知。給付券を交付するので、介護用品取扱の事業者に提出してください。市外に居住する申請者および1月2日以降に転入した申請者などは、世帯全員の住民税非課税証明書が必要となります。

児童手当の現況届提出【該当者のみ】

☎子育て元気課子育て支援係 ☎②7175

児童手当など受給要件を満たしているか確認します。次に該当する人は例年どおり現況届を送付しますので、期日までにご提出をお願いします。

☆提出が遅れると次期手当の支給に間に合わなくなりますので、注意してください。

- ・配偶者からの暴力などにより、住民票の住所と異なる市町村で児童手当を受給している人
- ・支給要件児童の戸籍がない人
- ・協議離婚中で配偶者と別居している人
- ・その他、相生市から提出の案内があった人

年金出張相談(要予約)

☎姫路年金事務所 ☎079-224-6382

日時 7月9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、顔写真付き本人確認証

※代理人の場合は、委任状と受任者の顔写真付き本人確認証が必要

定員 先着18人

申込 6月9日(火)～7月8日(水)
8時30分～17時15分(土・日・祝を除く)

男女共同参画週間

☎地域振興課まちづくり推進係 ☎③7130

6月23日から29日は、『男女共同参画週間』です。内閣府から令和8年度のキャッチフレーズが発表されました。

「あなたらしさが、社会のチカラ」

すべての人が性別にかかわらず、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」について考える機会にしてみましょう。

献血のお知らせ

☎子育て元気課健康増進係 ☎②7168

献血・骨髄バンクドナーにご協力をお願いします。

日時 7月6日(月)

- 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



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 ☎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、介護員資格をお持ちの人も歓迎

日時 6月9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

西はりま消防組合消防士募集

☎西はりま消防組合消防本部総務課 ☎0791 7119



学 歴	採用人数	受 験 資 格
大学卒業	若干名	平成11年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学以上を卒業した人または令和9年3月末までに卒業見込みの人
短期大学 専門学校 高等専門学校卒		平成11年4月2日以降に生まれた人で、短期大学、高等専門学校、専門学校を卒業した人または令和9年3月末までに卒業見込みの人
高等学校卒		平成11年4月2日以降に生まれた人で、高等学校を卒業した人または令和9年3月末までに卒業見込みの人
消防吏員経験者		平成3年4月2日以降に生まれた人で、消防吏員として職務経験があり、かつ、消防学校の教育訓練の基準に規定する初任教育を修了している人

■受付期間 (持参・郵送) 7月21日(火)～8月7日(金) (土・日・祝を除く平日8:30～17:15まで)
※上記期間内に西はりま消防本部総務課に届いたもののみ受け付けます。

■第1次試験日程

- ▶実施日 1日目 【高等学校卒業者】 9月16日(水)～9月23日(水)のいずれか希望する1日
【その他の応募者】 9月7日(月)～9月23日(水)のいずれか希望する1日
場所：全国のテストセンター
試験科目：教養試験、適性検査
- 2日目 9月25日(金)
場所：西はりま消防本部
試験科目：論文試験、集団討論



詳細は、西はりま消防 HP をご覧ください。

募 集

自衛官などの募集

☎自衛隊相生地域事務所 ☎23 2750

募集種目・受付期間

2等陸、海、空士(任期制自衛官) 年間通じて受付
※18歳以上33歳未満

応募方法 募集要項などを自衛隊相生地域事務所に請求し、志願票を提出してください。



公営住宅入居者募集

☎都市整備課都市政策係 ☎23 7135

受付 6月15日(月)～30日(火)
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

成年後見制度普及啓発講演会

☎長寿福祉室 ☎22 7124

成年後見制度や対象者理解を図るため、成年後見制度普及啓発講演会を下記のとおり開催します。

日時 6月12日(金)13:30～15:00(受付：13:00～)

場所 上郡町生涯学習支援センター
住所：上郡町上郡459-1

参加費 無料

テーマ 「終活&成年後見 ～安心して暮らすためのヒント～」

講師 社会福祉士 宮崎 正行氏

定員 100人

申込方法 住所、氏名、電話番号を下記申込先まで電話またはFAX、メールにてお申込ください。

申込先 西播磨成年後見支援センター

電話：0791-72-7294 (代)

FAX：0791-72-7224

メール：n-koken@tatsunoshi-syakyo.jp

市民後見人養成研修(基礎研修)

☎長寿福祉室 ☎②7124

成年後見制度は、認知症や知的障害、精神障害などにより、判断能力が十分でない人を保護・支援する制度です。

地域で安心した生活を続けたいという地域福祉の視点から、社会貢献活動に理解と意欲のある人が、ご本人と同じ目線で後見活動を担う市民後見人の養成研修の基礎研修を開催します。

対象 次の①～④のいずれの条件も満たす人

- ①相生市、赤穂市、たつの市、太子町、上郡町、佐用町に在住
- ②社会貢献活動に理解と意欲があり、地域福祉に関心がある
- ③3日間の研修のすべてに参加できる
- ④25歳以上69歳以下(令和9年4月1日現在)

日時 《第1日目》 7月17日(金) 9時30分～
《第2日目》 7月24日(金) 10時00分～
《第3日目》 7月31日(金) 10時00分～

場所 太子町役場 3階ホール
住所：揖保郡太子町鵜 280 番地 1

参加費 無料

申込方法 下記センターまで電話でお申込ください。
※ 6月30日(火) 申込締切

申込先 西播磨成年後見支援センター
電話：0791-72-7294 (代)
FAX：0791-72-7224

かるがも子育て講座

☎子育て学習センター☎②8313

簡単スタイづくり



対象 令和8年4月2日以降生まれの乳児の保護者・妊娠中の方

日時 6月3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

参加料 材料費実費

定員 20人(定員になり次第締め切り)

申込 6月2日(火)までに子育て学習センターへ

子育てホッとひと息タイム

おしゃべりしながら楽しく子育てを考えてみましょう

対象 令和7年4月2日～令和8年4月1日生まれの幼児の保護者

日時 6月4日(木) 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

参加料 無料

講師 姫路子育てサポートセンター
おひさま園理事長 高田 智子先生

定員 20人(定員になり次第締め切り)

申込 6月3日(水)までに子育て学習センターへ
※託児要申込

親子運動あそび

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 6月9日(火) 10時～11時

場所 子育て学習センター2階プレイルーム

参加料 無料

講師 健康運動指導士 岩井 雅子先生

定員 15組(定員になり次第締め切り)

申込 6月8日(月)までに子育て学習センターへ

親子でパン作り

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 6月24日(水) 10時～12時

場所 扶桑電通なぎさホール2階調理室

参加費 材料費実費

定員 20組(定員になり次第締め切り)

申込 6月17日(水)までに子育て学習センターへ
※託児要申込(兄弟姉妹がいる場合)

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

親子でからだを動かそう
～笑顔がいっぱい～



☎ 社会福祉課 援護福祉係 ☎ 23 7166

『親子 ふれあい あそび』

- 対象** 4・5歳の園児・小学1年生と保護者
※子ども1人に対し必ず保護者1人
- 日時** 7月4日(土)
10時～12時(9時30分受付開始)
- 場所** 市民体育館2階競技場
- 内容** 親子体操・ミニ運動会
- 参加費** 100円/1組(保険料)
- 持ち物** 汗拭きタオル・体育館シューズ・飲み物
- 定員** 先着40人(当日申込は不可)
- 申込** 6月1日(月)から12日(金)までに社会福祉課へ電話

歴史講座
「フォーカス あいおいと西播磨の歴史VI」

☎ 歴史民俗資料館 ☎ 23 2961

- 日時** 7月18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** 赤穂市の中世山岳寺院～最近の分布調査の成果から～
- 参加費** 無料
- 講師** 山中 良平さん(赤穂市教育委員会)
- 定員** 20人(要申込)
- ※参加希望者は、6月7日(日)から歴史民俗資料館へ直接または電話で申込みください。定員になり次第締め切ります。
(電話は休館日を除く9時30分～15時30分)

ひとり親家庭等特別事業

☎ 子育て元気課 子育て支援係 ☎ 22 7175
ひとり親家庭の人について、弁護士による相談を実施します。昨年同様オンライン相談も実施します。
※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 6月16日(火) **申込** 6月8日(月)まで

図書館通信

☎ 図書館 ☎ 23 5151

子ども劇場 おはなし会

- 対象** 幼児・児童
- 日時** 6月7日(日) 11時～11時30分
- 場所** 図書館3階 えほんのへや他
- 内容** 『わたしとあそんで』『小石投げの名人タオ・カム』他
※子ども劇場スタンプ対象イベント

子ども劇場 パネルシアター

- 対象** どなたでも
- 日時** 6月14日(日) 11時～11時30分
- 場所** 図書館3階 視聴覚室
- 内容** 「は・は・は 楽しいはのはなし」他
※子ども劇場スタンプ対象イベント

子ども劇場 おはなし会

- 対象** 幼児・児童
- 日時** 7月5日(日) 11時～11時30分
- 場所** 図書館3階 えほんのへや他
- 内容** 『ちいさなヒッポ』『せかいいちのおんどり』他
※子ども劇場スタンプ対象イベント

aiol-swm.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(会仲) 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

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

京都ガスセンター

スポーツ

☎ 体育振興課 ☎ 7170

夏季あそぼうる
(ソフトバレーボール) 大会

対象 市内や近隣で活動しているチーム
日時 7月19日(日) 9時開会
場所 相生市民体育館
部門 ①女性の部(中学生以上)
 ②男性の部(中学生以上)
 ③ファミリーの部(大人男女各1人と小学生2人)
 ※チーム編成は4人(8人まで登録可)
 ※相互審判制(できない場合は受付時に要申出)
参加費 2,500円/チーム
 ※市内登録チームおよび中学生・ファミリーチームは1,500円
申込 7月3日(金)までに、申込書に参加費を添えて市民体育館へ

パラスポーツフェス AIOI

対象 障害の有無に関わらずどなたでも参加できます。
日時 7月25日(土) 9時～
場所 相生市民体育館
内容 【体験】
 フライングディスク・モルック・卓球バレー(申込不要)
 【大会】
 モルック(1チーム3人(登録は5人まで))
 卓球バレー(1チーム6人(登録は8人まで))
 ※参加状況により、部門を設置します。
参加費 (大会) 1,500円/チーム
 ※当日は、運動ができる服装で室内用シューズをお持ちください。
申込 7月10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6月5日(金)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
西部 ☎ 7388	6月24日(水) 7月6日(月) 10時～11時30分	ペン習字体験教室	10人	ペン習字の基本を学びます。 持ち物：ボールペン ※1日のみの参加可能
	6月19日(金)、7月17日(金) 18時～19時30分 6月20日(土)、7月18日(土) 10時～11時30分	リラックス ヨガ教室 (全4回) ※1人2回まで	8人	簡単ヨガストレッチ 対象：一般女性 持ち物：ヨガマットまたは大判バスタオル、ブランケット、水分 服装：体操ができるもの
	6月27日、7月11日、 7月25日、8月22日、 8月29日 ※いずれも土曜日 13時30分～15時	定時に帰るための AI活用術講座 (全5回)	12人	対象：中学生以上(パソコンの基本操作ができる人) 持ち物：ノートパソコン (貸出有り要相談) 資料代：500円(1回毎)
	6月8日(月)～7月17日(金) 9時～17時 (17日は12時まで)	ロビー写真展 「一瞬を撮るスナップ写真に引かれて」	—	1階ロビー自由観覧 出展：力 富枝氏
東部 ☎ 7804	6月26日(金)まで 9時～17時 (最終日15時まで)	定期講座 「リアルな鉛筆画教室」作品展	—	定期講座「リアルな鉛筆画教室」の講師と受講者の作品を展示 1階ロビーに鉛筆画作品展示



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 豊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～ ☎²³ 7118

なぎさライブ

- 日時 6月20日(土) 18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 男声合唱団 バッカナーレ
- 内容 コーラス
- 料金 無料

なぎさシネマ

- 日時 7月20日(月・祝)
- 料金
- 「TOKYO タクシー」
上映時間：① 10:00～11:45
② 15:30～17:15
- 「映画ドラえもん
新・のび太の海底岩城」
上映時間：① 13:00～14:45
- 【友の会】
親子ペア 1,100円
大人2枚 1,400円
大人3枚 2,000円
- 【一般】
大人 800円
子ども(中学生以下) 500円

..... 休館日情報
6/2(火)・9(火)・16(火)・17(水)・23(火)・30(火)

手話を知ろう

病氣(になる)

右手拳の親指側を軽く2回あてる



市税などの納期限

徴収対策室 ☎²³ 7152

- ◆市県民税・森林環境税(1期)
- ◆介護保険料(2期)

納期限：6月30日(火)

※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8年4月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,902 世帯 (9)
- 人口 26,439 人 (-29)
- 男 12,836 人 (-19)
- 女 13,603 人 (-10)

出生 13 人 死亡 24 人
転入 74 人 転出 92 人

休日・夜間の水道当番(緊急時のみ)

6月	1～10日	(有)小林水道工業所	☎ ²² 0734
	11～20日	テラモトコンストラクション(株)	昼間 ☎ ²⁴ 0066
			夜間 080-2536-8027
21～30日	(株)山陽設備工業所	☎ ²³ 7888	
7月	1～10日	赤松設備工業(株)	☎ ²³ 4121

(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)

6月	7日(日)	尾崎内科クリニック	☎ ²⁴ 7070
	14日(日)	半田中央病院	☎ ²² 0656
	21日(日)	内藤医院	☎ ²² 0672
	28日(日)	I H I 播磨病院	☎ ²² 0380
7月	5日(日)	相生市民病院	☎ ²² 7126

(注) 9時から17時までで急病患者に限ります。

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 2026.7.15 熊あいおい・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 2026.7.15 熊あいおい・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 2026.7.15 熊あいおい・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 2026.7.15 熊あいおい・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 2026.7.15 熊あいおい・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す (コピー等不可) 有効期限 2026.7.15 熊あいおい・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す (コピー等不可) 有効期限 2026.7.15 熊あいおい・アタアボリス</p>
---	---	---	---	---	--	--

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	6月17日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎23 7126
人権相談	6月1日(月) 13:00～16:00		
弁護士による消費生活相談	6月17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 予	6月9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 予	6月15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	6月25日(木) 9:30～12:00		社会福祉課 ☎22 7167
身体障害者相談	6月14日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	6月13日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	6月26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 予	6月17日(水) 7月1日(水) 9:00～12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎23 2666
ふれあい心配事相談	6月8日(月) 13:30～16:00		
ひきこもりの家族相談	6月15日(月) 13:30～16:00		
農地相談 予	6月9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 予	6月11日(木) 13:00～17:00 6月25日(木)	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		
栄養相談 予	6月12日(金) 9:30～11:30	赤穂健康福祉事務所 ☎43 2321 ※前日までに要予約	
エイズ・肝炎相談 予	6月9日(火) 6月23日(火) 9:20～11:00		
創業相談 予	随時	商工会議所 ☎22 1234	
就活セミナー 予	6月19日(金) 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 予	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	死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
4/11	たにぐち としお 谷口 登志雄	77	本郷町	5/3	おかもと けんじ 岡本 謙二	80	川原町
4/14	まつもと あつし 松本 敦	79	向陽台	5/3	たまむら まさる 玉村 優	83	陸本町
4/16	ふるざわ よしこ 古澤 美子	82	矢野町中野	5/8	やまだ じゅんこ 山田 潤子	63	ひかりが丘
4/29	ふじた かつこ 藤田 勝子	81	山崎町	5/15	とみやま さだゆき 富山 貞之	90	矢野町二木



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

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。

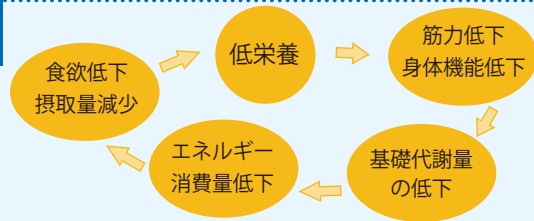


家族でスマイル



フレイル予防③
食事編

高齢期の偏食や食欲不振は、低栄養状態を招きやすく次第に体力や免疫力も低下し、心身の衰弱が進み、やがて生活機能が低下し介護につながる悪循環をもたらします。



こんなことはありませんか？ チェックしてみましょう

- 食事を1日3食規則正しくとることは少ない
- この半年で（意図せず）体重が2kg以上減っている
- 食事は油脂類を避けさっぱりした献立ばかり好んで食べている
- 常に食欲がなく毎日の食事が楽しめない
- BMIが「低栄養」が心配される20.0未満である BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

☑が1つでも当てはまれば、低栄養による「フレイル」が心配されます。今すぐ生活習慣を見直そう！



POINT 毎日規則正しい食事を!!

- 1日3食きちんと食べる
- 栄養バランスを整える
「主食」「主菜」「副菜」をそろえる



特にたんぱく質をプラスしよう!



POINT スーパーやコンビニの惣菜なども活用しよう

ひとり暮らしで調理が面倒になりやすい人や、調理が苦手な人は、惣菜などを活用して負担を減らしましょう。

今回はフレイル予防③「社会参加編」

簡単

おうちごはん

動画はこちら



材料 (大人4人分)

- ごはん…………… 4杯分
- 牛肉…………… 100g
- 赤ワイン…………… 小さじ2
- じゃがいも…………… 160g
- たまねぎ…………… 160g
- にんじん…………… 80g
- グリーンピース…………… 20g
- チーズ…………… 20g
- バター…………… 8g
- カレールウ (2種類) …… 60g
- 薄口しょう油…………… 少々
- 塩、こしょう…………… 少々
- 水…………… 600cc

学校給食で大人気!
カレーライス

【作り方】

- ① 牛肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎは一口大に切る。
 - ② バターを熱し、牛肉を炒め、塩、こしょうをする。牛肉にじゅうぶんに火が通れば、鍋のまわりからワインを入れる。たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順によく炒める。
 - ③ 水を加え、野菜がやわらかくなれば、チーズを加え、チーズがとければ火を止めルウ (2種類) を入れる。グリーンピースと薄口しょう油を加え、弱火で煮込む。
- ★夏は、夏野菜カレーになるよ!
にんじん・かぼちゃ・玉ねぎ・なす・ピーマンなど

給食のカレーライスは、赤ワインやチーズを使っているため、仕上がりがまるやか♪

乳幼児健診

問 こども家庭センター ☎ 7156

◆ 1歳6か月児健康診査
(R6年10月・11月生)
6月18日(木) 9:00 ~ 受付

◆ 3歳児健康診査
(R4年11月・12月生)
6月25日(木) 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!

赤字は相談

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応じている人材を、選抜採用しリーズナブルな料金で手配いたします。

日曜のちよっとした遊びから専門工約なことまで気軽にお問合せ下さい。

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!

どろもどろな蜂の駆除

無害のハチを見たら絶対近づかず、スグに退治にご連絡ください。

ゴミ回収お手伝い

様々な代行

大仕事

お掃除

女性スタッフサポート

街のべんりな便利屋 **ミヤビ屋**

相談・見積もり無料に相談下さい。

☎ 079-288-3366 MIYABITEC CO., LTD

650-0003 三木市三木町西の町12番地

特集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告