

お知らせ

暮らし

本人通知制度

問 市民課市民係 ☎② 7129

住民票や戸籍謄本などの証明書を、代理人や第三者に交付した場合に、事前に登録をした人に対して、証明書を交付した事実を通知する制度です。

この本人通知制度は、住民票の写しなどの不正請求を抑止し、不正取得による権利侵害を防止することを目的としています。

事前登録ができる人 相生市に住民票がある人
相生市に戸籍がある人

登録に必要なもの 登録者の本人確認書類
(マイナンバーカード、運転免許証など)

本人通知の内容 ①交付年月日
②交付証明書の種別
③交付通数
④交付請求者の種別
(本人の代理請求、第三者請求(個人・法人・八士業))

※詳しくはホームページもしくはお問合せください。

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 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

●出張相談(先着18人)

日時 7月9日(木) 10時～15時30分

予約申込 7月8日(水)まで

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。

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 7月21日(火)～31日(金)

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。



相生市文化祭・ 第43回相生市俳句祭作品

問 生涯学習課 ☎③ 7144

俳句祭の作品を募集します。

応募資格 西播磨地域在住・在勤の人

応募料 1,000円(現金書留または郵便小為替)
※相生市内高校生・中学生は無料

応募句数 1人3句まで

応募方法 規定の応募用紙または便箋を使用し、住所、姓および俳号、氏名(本名)、年齢および電話番号を楷書で記入し、応募

締切 7月31日(金) ※当日消印有効

応募先 〒678-0024

相生市双葉二丁目5番9号

有田 耕三方 相生市「俳句祭」係
☎③ 2184

【俳句祭】

日時 10月24日(土) 13時30分～15時30分

場所 扶桑電通なぎさホール 会議室1・2

市民文芸作品集「凧」第64集作品

問 生涯学習課 ☎③ 7144

対象 市内在住または市内に活動拠点のある人

応募作品 詩一篇(20行以内)、短歌十首、俳句・川柳十句の内一部門

申込 8月21日(金)まで



集え！未来の防火救命リーダー

問 相生消防署 ☎② 7172

西はりま消防組合は、「未来の防火救命リーダー育成講座」の受講生を募集しています。

対象 相生市在住または在学の高校生および大学生（専門学校含む）

日時 8月17日(月)、18日(火)の2日間

場所 太子消防署外

募集人数 15人程度（応募多数の場合は先着順、最少開催人数は5人とします。）

参加費 無料（団体保険料は自己負担となります。保険料2日分120円程度）

応募期間 7月20日(月・祝)～8月3日(月)

応募方法 西はりま消防組合のホームページ・フェイスブックまたはInstagramをご確認ください。

催し・講座

ひとり親家庭等特別事業

問 子育て元気課子育て支援係 ☎② 7175

ひとり親家庭の人からの相談について、県による弁護士相談が開催されます。昨年度に引き続き、オンラインでの相談も実施されます。

※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 7月17日(金)、29日(水)、8月7日(金)

申込 開催日の8日前まで

夏休み子ども森林ふれあい教室

問 農林水産課工務地籍係 ☎② 7156

対象 小学生（保護者同伴可）

日時 8月23日(日) 13時30分～16時（小雨決行）

場所 羅漢の里ふれあい小屋周辺

内容・参加費

【木工】壁掛け 500円、ミニ椅子 1,200円

【竹細工】水鉄砲・風車 500円

※費用は当日徴収

定員 木工10人、竹細工5人

申込 8月3日(月)まで

人権の集い

問 人権教育推進室 ☎② 7145

日時 8月5日(水) 18時開演（17時30分開場）

場所 扶桑電通なぎさホール 大ホール

内容 講演会「繋ぐ～バレーボールが教えてくれたこと～」

講師 おおやま かな 大山 加奈さん（元女子バレーボール日本代表）
※手話要約筆記あり

【ファミサポ子育て講座】
「安全・事故」～救急講習～

問 ファミリー・サポート・センター ☎② 0155

対象 会員および子育てに関心のある人

日時 7月7日(火) 10時～11時30分

場所 総合福祉会館3階301研修室

内容 相生消防署 救急救命士による小児の心肺蘇生法とAEDの使用について

申込 前日までにファミリー・サポート・センターへ
※託児あり

【かるがも子育て講座】
産前産後の骨盤ケア教室

問 子育て学習センター ☎② 8313

対象 令和8年4月2日以降生まれの乳児の保護者・妊娠中の人

日時 7月10日(金) 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

講師 こじま ななこ 児島 菜々子さん

参加費 無料

定員 15人（定員になり次第締め切ります。）

申込 7月1日(水)～7月9日(木)までに子育て学習センターへ

男女共同参画週間記念事業
「女性活躍応援セミナー」の開催

問 地域振興課 ☎② 7130

相生商工会議所 ☎② 1234

男女共同参画センター・商工会議所・兵庫県立男女共同参画センターが事業者向けセミナーを共催します。

対象 県内の女性活躍推進に関心のある事業者

日時 7月13日(月) 14時～16時

場所 扶桑電通なぎさホール会議室3

講師 たきい ともみ 瀧井 智美さん（株式会社ICB代表取締役）
※管理職以上の人に受講いただくことで、ミモザ企業認定「項目5」に相当する取組みとして認められます。

ひょうご出会いサポートセンター 出張登録会・プチ出会いイベント

問 ひょうご出会いサポートセンター
☎ 050-1790-2805

ひょうご出会いサポートセンターは、結婚を希望する独身男女に新たな出会いの機会や情報を提供する結婚支援を行っています。

日時 7月11日(土)
・出張登録会 ※各回定員8人
男性 11時～ 女性 12時30分～
・プチ出会いイベント 14時～
※20歳～約40歳までの独身男女各5人
(申込多数の場合は抽選)

場所 扶桑電通なぎさホール 会議室5

参加費 無料

申込 事前に予約フォームから申し込み



企画展関連歴史講座 「フォーカスあいおいと西播磨の歴史VI」

問 歴史民俗資料館 ☎ 2961

あいおいの中学校の歴史ー相生中学校を中心にー

日時 8月8日(土) 10時30分～12時

場所 扶桑電通なぎさホール1階小ホール

講師 中濱 久喜 (相生市立歴史民俗資料館)

定員 35人 (要申込)

企画展

問 歴史民俗資料館 ☎ 2961

「歌い継ぐ あいおいの校歌・園歌・社歌」

日時 8月5日(水)～9月7日(月) 9時～22時

※18時閉館の場合あり

場所 扶桑電通なぎさホール2階展示コーナー

内容 統廃合および統廃合予定の学校園の歌・校旗・沿革・古写真などを紹介します。

休館日 火曜日、8月19日(水)

企画展記念公演のお知らせ

問 歴史民俗資料館 ☎ 2961

「歌い継ぐ あいおいの校歌・園歌・社歌」

日時 8月16日(日) 13時30分～15時(13時開場)

場所 扶桑電通なぎさホール大ホール

内容 「CHUJO MUSIC PLANNING」による校歌・園歌・社歌などの演奏

図書館通信

問 図書館 ☎ 5151

読書会

対象 どなたでも

日時 7月11日(土) 10時30分～12時

課題本 『涙香迷宮』竹本 健治//著 講談社文庫他
課題図書を読んでからご参加ください。

読書記録帳キャンペーン

対象 中学生以下

日時 7月12日(日)～8月30日(日)

内容 期間中に読書記録帳に30冊以上記帳した人にプレゼントがあります！

※プレゼントの引き換えは9月1日(火)～

ミステリ作家たちの横顔展

対象 どなたでも

日時 8月1日(土)～8月27日(木) 9時～19時

内容 相生市出身のミステリ作家・竹本 健治氏の呼びかけで集まった33人のミステリ作家たちの「落書き」を展示

【相生市立図書館開館45周年記念】

まちづくりに役立つサマージャンボ宝くじ

問 兵庫県市町村振興協会 ☎ 078-954-6020

サマージャンボ宝くじの収益金は、県内市町のより良いまちづくりに活用されています。収益金は、各都道府県の販売実績などに応じて交付されますので、ぜひ兵庫県内の宝くじ売り場またはインターネットでお買い求めください。

【発売期間】 6月30日(火)～7月31日(金)

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

子ども劇場

【えいが会】

対象 どなたでも
日時 7月19日(日) 10時30分～11時30分
内容 「おしりたんてい」「ざんねんないきもの事典 南極編」

【人形劇】

対象 どなたでも
日時 7月26日(日) 11時～11時30分
内容 「ぐりとぐら」

【トーンチャイム】

対象 どなたでも
日時 8月1日(土) 11時～11時30分
内容 「ほっとサマーコンサート」

【おはなし会】

対象 幼児・児童
日時 8月2日(日) 11時～11時30分
内容 『もりのなか』『おどるがいこつ』他

みんなのPOP

対象 どなたでも
日時 8月1日(土) 9時～
内容 皆さんが作成したPOPを館内で展示します。
 あなたのイチオシの本を紹介してみませんか？

【工作ライブラリー】
にじいろのさかなをつくろう！

対象 どなたでも
日時 8月2日(日) 9時～19時
内容 みんなで館内展示を作りましょう。

スポーツ

問 体育振興課 ☎③ 7170

令和8年度
相生市ジュニア陸上競技教室

対象 ①市内小学生4～6年生 先着50人
 ②市内小学生1～3年生 先着50人
日時 8月17日(月)～19日(水)
 ①8時～9時30分 ②10時～11時30分
場所 相生市民体育館2階競技場
その他 詳細、申込は市民体育館へ

西部市民プールオープン

開設期間 7月18日(土)～8月31日(月) 10時～17時
 ※毎週火曜日および荒天時休場
利用料 大人420円 小人(中学生以下) 210円
問合せ 温水プール(☎③ 7180)

夏季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 7月18日(土) 9時30分～11時30分
場所 相生市民体育館2階競技場
参加費 無料
その他 当日受付・詳細は市民体育館へ

第13回相生市民「アジャタ」大会

対象 市内在住、在学または在勤の人もしくは市内
 で活動しているグループ
日時 8月22日(土) 9時～
場所 相生市民体育館2階競技場
その他 詳細、申込は市民体育館まで

aioi-sw.m.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

夏休み期間は、日曜日も自主室として開放しています。
※受講無料。申し込み 7 月 6 日(月)から公民館へ。定員になり次第締切。
※内容、持ち物などの詳細については、各公民館へ問い合わせてください。

公民館	日 時	行 事	定員(対象)
相生 ☎② 7153	7月22日(水) 9時30分～11時30分	子どもスイーツ教室	8人(小学3年生以上)
	7月23日(木) 10時00分～11時30分	夏休み子ども昆虫教室	20人(小学生)
	7月25日(土) 作品作り、8月22日(土) 絵付け 9時30分～11時30分	子ども陶芸教室	10人(小学生)
	7月28日(火) 10時～11時30分	子ども茶道体験教室	10人(幼・小)
西部 ☎② 7388	7月22日(水)、23(木) 9時30分～12時	夏休み子どもクッキング教室	8人(小学生)
	7月24日(金)、8月7日(金) 10時～11時	夏休み子ども教室ワクワク 3B 体操	10人(幼児・小学生)
	8月 1日(土)、2日(日) 9時30分～12時	夏休み子どもポスターづくり教室	8人(小学生)
	8月 3日(月)、4日(火) 9時30分～11時30分	夏休み子ども剣道教室	10人(小・中学生)
陸 ☎② 7803	7月25日(土) 9時30分～11時30分	夏休み子ども講座習字	15人(小学生)
	7月30日(木) 10時～12時	竹とうろう作り	10人(小学生～一般)
	8月 1日(土) 9時30分～11時30分	木工で遊ぼう	10人(幼・小・一般)
	8月 3日(月) 10時～12時	夏休み子どもクッキング	12人(小学生)
	8月 8日(土) 9時～11時30分	夏休み子ども講座ポスターづくり	8人(小学生)
東部 ☎② 7804	7月14日(火)～9月8日(火) 9時～17時 (最終日15時まで)	定期講座「はじめての水墨画」作品展	—
	7月28日(火) 13時30分～15時30分	夏休み子ども卓球教室	12人(小学生)
	7月29日(水) 9時30分～11時30分	夏休み子ども工作教室	20人(小学生)
	7月30日(木) ① 9時30分～11時30分 ② 13時30分～15時30分	夏休み子どもポスター教室	各30人(小学生)
	7月31日(金) 9時30分～11時30分	夏休み子ども絵画教室	30人(小学生)
	8月 3日(月) 9時30分～12時30分	おはなしにでてくる料理づくり	先着16人(小学生)
	7月28日(火)、8月4日(火) 10時30分～11時30分	ぞうじるし本ぽのおはなし会と おまけ工作づくり	どなたでも
矢野 ☎② 0002	7月30日(木)、31日(金)、8月4日(火)、5日(水) 10時～12時	子ども石窯焼パン作り教室	各8人(4歳～小学生)
	7月25日(土) 9時30分～11時30分	子どもポスター教室	10人(小学生)
若狭野 ☎② 0001	7月29日(水) 9時30分～11時30分	子どもスイーツ教室	12人(小学生)
	8月 4日(火) 9時30分～11時30分	子どもハンドクラフト教室	20人(小学生)

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!



株式会社 横山サポートテック



〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1



扶桑電通なぎさホール ～自主事業情報～ ☎²³ 7118

【募集】スタインウェイをひこう 2026

- 日時 9月5日(土) 10時～15時30分
- 参加料 500円/人(当日払い)
- 参加資格 ピアノ経験のある小学生以上の人
- 募集人数 30人(組)程度
- 募集期間 7月4日(土)～7月17日(金)(定員になり次第締め切り)
- 申込 ①文化会館窓口へ直接持参 ②FAX ③メールのいずれか。
※詳細はHPの申込書をご覧ください。
(申込書は会館内、HPに掲載、プログラムは8月上旬ごろ送付)

なぎさ寄席

- 日時 9月21日(月) 14時開演
- 出演 桂 歌之助、桂 慶治朗、桂 米舞
- 料金 700円 ※7月4日(土)よりチケット販売

・・・・・・休館日情報・・・・・・

7/7(火)・14(火)・15(水)・21(水)・22(水)・28(火)

手話を知ろう

風邪(をひく)

右手拳を口にあて、
咳のしぐさをする



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎²³ 7152

- ◆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)

納期限：7月31日(金)

※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5月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,902 世帯 (0)
- 人口 26,399 人 (-40)
- 男 12,813 人 (-23)
- 女 13,586 人 (-17)

出生 4人 死亡 37人
転入 50人 転出 57人

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

7月	1～10日	赤松設備工業(株)	☎ ²³ 4121
	11～20日	三業(株)	☎ ²² 5129
	21～31日	(有)小林水道工業所	☎ ²² 0734
8月	1～10日	テラモトコンストラクション(株)	昼 ☎ ²⁴ 0066
			夜 080-2536-8027

(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)

7月	5日(日)	相生市民病院	☎ ²² 7126
	12日(日)	きょう整形外科医院	☎ ²² 7000
	19日(日)	ノア整形外科クリニック	☎ ⁵⁶ 5700
	20日(月)	中林内科医院	☎ ²³ 5003
	26日(日)	半田クリニック	☎ ²² 0068
8月	2日(日)	みどりクリニック	☎ ⁵⁶ 6330

(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)

 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 2026.8.15 ㈱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 2026.8.15 ㈱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 2026.8.15 ㈱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 2026.8.15 ㈱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 2026.8.15 ㈱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 限ります (コピー等不可) 有効期限 2026.8.15 ㈱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 限ります (コピー等不可) 有効期限 2026.8.15 ㈱あいおいアควアボリス
--	--	--	--	---	---	---

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	7 月 15 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 予	7 月 16 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 予	7 月 14 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	7 月 23 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	7 月 5 日(日) 10:00 ～ 12:00		
精神障害者相談	7 月 11 日(土) 13:30 ～ 15:30		
もの忘れ相談	7 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 予	7 月 15 日(水) 9:00 ～ 12:00 8 月 5 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	7 月 13 日(月) 13:30 ～ 16:00		
農地相談 予	7 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 予	7 月 9 日(木) 13:00 ～ 17:00 7 月 23 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		
こころのケア相談 予	7 月 6 日(月) 14:30 ～ 15:30	赤穂健康福祉事務所 ☎ ^{④③} 2321 ※前日までに要予約	
栄養相談 予	7 月 10 日(金) 9:30 ～ 11:30		
エイズ・肝炎相談 予	7 月 14 日(火) 9:20 ～ 11:00 7 月 28 日(火)		
弁護士による融資相談 予	7 月 7 日(火) 10:30 ～ 16:00	商工会議所 ☎ ^{②②} 1234	
法律相談 予	7 月 7 日(火) 13:00 ～ 16:00		
税務相談 予			
労務・社会保険・助成金相談 予			
経営・経営革新・創業相談 予			
就活セミナー 予	7 月 16 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 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
5/19	やまもと 山本 ふみ子	102	矢野町下田	5/30	いとう 伊藤 繁敏	78	那波大浜町
5/20	しばき 柴木 利子	67	旭3丁目	6/6	きしだ 岸田 友子	89	池之内
5/22	せんが 千賀 仁	85	若狭野町下土井	6/11	かわさき 川崎 忠義	80	若狭野町入野
5/26	いえはら 家原 茂子	92	栄町				

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、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
社会参加編

ソーシャルフレイルって？

「社会とのつながりを失うことが、フレイルの入り口」といわれるように、フレイル予防に社会参加は重要です。

外出の機会が減ると、人との交流や会話が少なくなること、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合や、活動量の減少によって、筋力低下や食欲不振などにつながりやすくなる場合があります。

また、うつや認知症の発生リスクも高めてしまいます。

☑ が1つでも当てはまる人は要注意！

- ☑ 週に1回以上外出することがなくなった
- ☑ 毎日の生活に充実感がなくなった
- ☑ 自分が誰かの役に立つ人間だと思えなくなった
- ☑ 家族や友人とのつきあいがなくなった
- ☑ これまで楽しくやれていたことが、楽しくなくなった



フレイル予防は、1日1回の外出から！

心とからだの健康を保つためには、外出や人との交流、地域活動などで社会とつながることが大切です。社会参加はフレイル予防の特効薬！まず一歩外に出る生活を始めましょう。

はじめの一步は
規則正しい生活から

早起きやしっかり食事をするなどの規則正しい生活を続けていると、外に出る気力が出てきます。また、時間に余裕ができて、外出の機械も増えます。

趣味活動で
"こころ"と"からだ"に刺激を

趣味活動や地域のボランティア活動など、楽しさや、やりがいのある活動を月1回以上行うことは、生活の活動範囲を広げ、こころとからだへの刺激となります。



活動場所を探そう

相生市では、身近な場所で活動できるよう、公民館活動やいきいき百歳体操などの支援をしています。自分にあった活動を探してみましょう。

公民館定期講座



日々の生活がフレイル予防に

社会参加と聞くと、難しく感じるかもしれません。日々の買い物や医療機関の通院、友達との食事会や外に出て人と会話する機会を「社会参加」と考えフレイルを予防していきましょう。

今回は「日常ながら運動」です。

乳幼児健診

問 こども家庭センター ☎ 22 7156

◆ 10か月児相談

(R7年8月・9月生)

7月7日(火) 9:00～受付

◆ 4か月児健康診査

(R8年2月・3月生)

7月22日(水) 13:00～受付

◆ 2歳児歯科健康診査

(R5年11月・12月生)

7月28日(火) 13:00～受付

あなたの
「困った」
を解決します！

ミヤビ屋は
どんな「困った」
も即解決！

まずは
相談



蜂の巣駆除・退治は
おまかせください！
どう猛な
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！

解体工事
豊富な実績・知識で
最善のプランを
ご提案

外壁塗装
屋根塗装も
お任せください

防水工事
大切な資産を
水から守ります！

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
お掃除
◆部屋の掃除
◆キッチン・お風呂掃除
◆お墓のお掃除

様々な代行
◆代理出席
◆限定品の購入

庭の草むき
田畑の草刈り
◆防草シート施工
◆薪木の伐採

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

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

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ご要望に幅広くお応えできる人材を、資材適所リース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問合せ下さい。
産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第 02806183279 号

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告