

椿賞

多年にわたり民生委員・児童委員を務められ、市政の発展と市民福祉の向上に多大な貢献をされたことが認められ、受賞されました。

おめでとうございます。



おおたか けんじ
大高 賢二さん

多年にわたり社会教育委員を務められ、市政の発展と社会教育の発展に多大な貢献をされたことが認められ、受賞されました。

おめでとうございます。



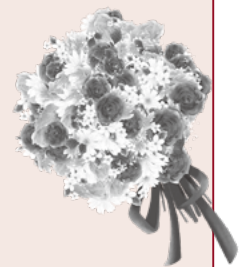
しみず せいらう
清水 誠朗さん

百寿の祝

百歳の誕生日を迎えられました。
おめでとうございます。



7月13日
かつたに ふみこ
勝谷 富美子さん



お知らせ

暮らし

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 8月23日(日) 9時～11時30分
(申込締切8月14(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。

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

全国一斉「こどもの人権相談」強化週間

問 神戸地方法務局人権擁護課 ☎ 078-392-1821

「いじめ」、体罰、児童虐待など、こどもをめぐる様々な人権問題について、電話相談をお受けしています。

日時 8月28日(金)～9月3日(木) 8時30分～19時
8月29日(土)・8月30日(日) 10時～17時

相談方法 電話による相談
0120-007-110(全国共通・無料)

相談担当者 人権擁護委員、法務局職員

予防接種の受け忘れは ありませんか？

問 保健センター ☎② 7168

親子健康手帳で接種状況を確認し、受け忘れがある場合は、夏休みを利用し接種をしましょう。

※予防接種の対象者、種類、実施医療機関は、相生市民カレンダー P27.28 もしくはホームページをご覧ください。

そのペットボトル、中身は何ですか？ 誤飲事故にご注意を！

問 保健センター ☎② 7168

空になったペットボトルに、洗剤や殺虫剤などを移し替えて保管していませんか？

飲料用容器は「飲み物」を入れるためのもの。そのため、洗剤や薬品を入れても中身が飲み物と見分けがつきにくく、誤って口にする深刻な事故が起きています。見た目だけで判断するのは困難です。

●飲料用ボトルへの移し替えは絶対にやめる

●必ず元の容器のまま保管し、専用の容器以外に入れない

ご家庭内を今一度見直し、事故を未然に防ぎましょう。万が一誤飲した際は、直ちに医療機関や # 7119 へ相談してください。

生活道路における法定速度の引き下げ

問 相生警察署 ☎② 0110

改正道路交通法施行令により、生活道路における自動車の法定速度が令和 8 年 9 月 1 日からこれまでの 60km/h から 30km/h に引き下げられます。

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 8 月 17 日(月)～ 31 日(月)

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。



相生市行政改革懇話会の 委員を募集します

問 企画広報課企画係 ☎③ 7124

社会経済情勢の変化に対応し、よりよい市の行政運営や財政運営のあり方について、市民や有識者の皆様から幅広く意見を求めるため相生市行政改革懇話会を設置しています。そこで、市の行財政改革に対して関心のある人、熱意を持ってこの会議に参加していただける人を募集します。

応募資格 市内在住または通勤されている人

募集人員・任期 2 人程度・令和 13 年 3 月末

応募方法 必要応募書類を直接窓口にお持ちいただくか、郵送または FAX、電子メールでお申込ください。

必要応募書類につきましては、市ホームページをご覧ください。



詳細はこちら

締 切 9 月 10 日(休)

応 募 先 相生市企画広報課企画係

相生市旭一丁目 1 番 3 号

FAX : 22-6439

e-mail : kikaku@city.aioi.lg.jp

二十歳のつどい実行委員会

問 生涯学習課 ☎③ 7144

対象 令和 9 年二十歳のつどい該当者

(平成 18 年 4 月 2 日～平成 19 年 4 月 1 日までに生まれた人)

内容 令和 9 年 1 月 11 日(月・祝)に開催予定の成人式の企画・運営

2026 西播磨ふるさとの 風景絵画コンクール

問 光都農林振興事務所光都土地改良センター

☎⑤ 2215

西播磨県民局管内の小中学校、高校に通学する児童・生徒を対象に、ふるさとの良さを再発見するきっかけづくりとして「ふるさとの風景絵画コンクール」を開催します。日頃から美しいと感じているふるさと西播磨地域の風景をテーマとした作品を募集します。

応募締切 9 月 4 日(金)

応募方法 通学している学校を通じて提出

応募規定 未発表の絵画(画用紙四つ切サイズ)で一人一点に限ります。

自衛官などの募集

問 自衛隊相生地域事務所 ☎② 2750

募集種目・受付期間

- ① 一般曹候補生 9月1日(火)まで
- ② 2等陸、海、空士(任期制自衛官)
年間通じて受付
- ③ 予備自衛官候補(一般) 9月10日(木)まで
- ※①② 18歳以上33歳未満
- ③ 18歳以上52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。

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 8月24日(月)、9月9日(水)**申込** 開催日の8日前まで

播磨西青い鳥学級 たつの教室

問 生涯学習課 ☎② 7144

西播磨の視覚障害者のみなさんを対象に“共に学び、共に助け合い、共に生きる喜び”を創造する青い鳥学級が、8月27日(木)から、今年度はたつの市において開催いたします。

申込 8月7日(金)までに生涯学習課へ

企画展記念公演のお知らせ

問 歴史民俗資料館 ☎② 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

史跡めぐり・歴史講座

問 歴史民俗資料館 ☎② 2961

① 史跡めぐり

日時 9月12日(土) 9時30分 市役所玄関前出発**内容** 相生市・近隣の史跡めぐり

コース 市役所→歴史民俗資料館→和泉式部旧跡碑
→赤穂市立有年考古館→東有年・沖田遺跡
→市役所(12時30分帰着予定)

持ち物 水筒・帽子など**定員** 15人(要申込)

② 歴史講座「フォーカス あいおいと西播磨の歴史VI」

日時 9月19日(土) 10時30分～12時**場所** 相生市立図書館3階視聴覚室**講師** 義則 敏彦(たつの市教育委員会)**テーマ** 西播磨のやきものとあいおい**定員** 20人(要申込)

①② 共通申込

8月7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)

ファミサポ夏休み親子あそびイベント
～つくしんぼの館がやってくる!～

問 ファミリー・サポート・センター ☎② 0155

対象 どなたでも**日時** 8月4日(火) 10時～11時30分**場所** 総合福祉会館4階多目的ホール

内容 子育て支援センター「つくしんぼの館」による親子遊び

持ち物 レジャーシート(親子で座ります)

申込 前日までにファミリー・サポート・センターへ
※託児コーナーあり

【かるがもスクール】
コアラグループ同窓会～みんなで遊ぼう～

問 子育て学習センター ☎② 8313

対象 令和7年度にコアラグループを修了した幼児とその保護者

日時 8月6日(木) 10時～12時**場所** 子育て学習センター2階プレイルーム**申込** 8月3日(月)までに子育て学習センターへ

出張ハローワーク！ ひとり親全力サポートキャンペーン

問ハローワーク相生 ☎② 0920

ひとり親の就労応援のため、臨時の窓口を設置します。転職、就職等の相談がありましたらご利用ください。

日時 8月18日(火) 13時～15時

場所 総合福祉会館3階303研修室

問い合わせ ハローワーク相生 ☎0791(22) 0920

日商簿記3級検定受験対策セミナー

問相生商工会議所 ☎② 1234

日時 9月15日(火)～11月13日(金)の内16日間
18時30分～20時30分

場所 相生商工会議所 3階

受講料 22,000円(テキスト代・消費税込)

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、介護員資格をお持ちの人
も歓迎

日時 8月12日(水)、9月8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

図書館通信

問図書館 ☎③ 5151

一日図書館員

対象 小学4～6年生

日時 8月8日(土) 13時30分～16時

場所 図書館1階 カウンター他

内容 館内見学と図書館のお仕事体験をしよう！

定員 6人

申込 7月25日(土)9時～ 図書館事務室または電話にて受付

ちびっこ図書館員

対象 幼児～小学3年生

日時 8月9日(日) 10時～14時

場所 図書館1階 カウンター

内容 図書館カウンターのお仕事体験(10分～15分)

申込 当日、図書館事務室にて受付

犬といっしょに本をよもう！

対象 小学生以上

日時 8月23日(日)・30日(日) 10時30分～12時

場所 図書館3階 視聴覚室他

内容 セラピー犬とのふれあい&読み聞かせを通して、本を読む楽しさ・安心感を育みます。

定員 各日12人

申込 8月1日(土)9時から図書館事務室または電話にて受付

子ども劇場 おはなし会

対象 幼児・児童

日時 9月6日(日) 11時～11時30分

場所 図書館3階 えほんのへや他

内容 『おさとぼうしうり』『大工と鬼六』他
※子ども劇場スタンプ対象イベント

スポーツ

問体育振興課 ☎③ 7170

秋季ターゲットバードゴルフ大会

対象 市内在住、在学または在勤の人

日時 9月6日(日)9時開会 ※雨天時13日(日)に延期

場所 鶴亀グラウンドTBG場

内容 個人戦(部門別 ハンディキャップ戦) 18ホールストロークプレイ

参加費 500円/人(当日徴収)

申込 8月12日(水)までに申込書を市民体育館へ

宝くじ 公式サイト

すぐ買える 当たりがわかる クイックワン

Quick One
クイックワン

宝くじ 公式サイトで発売中!

宝くじの収益金は、私たちの街の公共事業等に役立てられています。
公益財団法人 兵庫県市町村振興協会

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

秋季あそぼうる大会

対象 登録チーム、市内や近隣で活動しているチーム
日時 9月6日(日) 9時開会
場所 市民体育館2階競技場
内容 ①女性の部 ②男性の部
 ③ファミリーの部(大人男女各1人と小学生2人)
参加費 2,500円(ファミリー、登録チームは1,500円)
申込 8月12日(水)までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

秋季グラウンドゴルフ大会

対象 市内在住、在学または在勤の人
日時 9月16日(水) 8時30分開会
 ※雨天の場合は、9月17日(木)に延期
場所 相生スポーツセンター
内容 個人戦 24ホールストロークプレイ
参加費 500円/人
申込 9月7日(月)までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

相生市民バドミントン大会

対象 市内在住、在学、在勤および協会会員
日時 9月20日(日) 9時30分競技開始予定
場所 市民体育館2階競技場
内容 ダブルス(1部・2部・3部・初心者の部)ミックス可
参加費 500円/人
申込 9月12日(土)までに相生市バドミントン協会(鹿山方 ☎080-1176-3893)まで

2026年度 コスモス水泳大会

対象 25メートル以上泳げる人
日時 10月4日(日) 9時開場
場所 相生市立温水プール コスモス
種目 自由形、平泳ぎなど(1人3種目以内)
参加費 2,200円/人
申込 温水プールホームページからWeb申込

※詳細、申込などは温水プールまで(☎③7180)

第2期スポーツ教室

実施期間 令和8年9月から指定の曜日10回

受付 8月17日(月)から ※定員になり次第締切(先着順)

申込 申込用紙に参加費を添えて市民体育館へ

教室名	曜日(開始日)	時間	指導内容	対象	参加費	定員(先着)
卓球	毎週月(9/7)	10時～	初心者を中心とした技術指導と体力づくり	一般男女	2,500円	各30人
バドミントン	毎週火(9/15)	11時30分		一般男女		
働き世代	毎週水(9/9)	19時～ 20時30分	卓球、バドミントン、弓道、ソフトバレーボールを行い運動不足解消	一般男女 (65歳以下)		
健康体操	毎週木(9/10)	10時～ 11時30分	各種道具を使った体操、ストレッチ体操などを中心とした体力づくり	一般女性		
ソフトバレーボール (あそぼうる)	毎週金(9/11)		初心者を中心とした技術指導と体力づくり	一般女性	1,250円	親子15組
幼児体操	毎週金(9/11)	15時～ 16時30分	運動・遊びを通じての動きづくりと体力づくり	幼稚園 年長児親子		

aioi-swm.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
夢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

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

光都ガスセンター

公民館だより

夏休み期間は、日曜日にも自習室として開放しています。
※申込みは 8 月 3 日(月)から公民館へ。定員になり次第締切。

公民館	日 時	行 事	定員	内 容
相生 ☎② 7153	8 月 12 日(水) 9 時 30 分～12 時	子ども木工教室	壁掛け 15 人 ミニ椅子 10 人	木工による創作活動を楽しむ 対象:幼稚園・小学生(小学 2 年生以下保護者同伴) 材料費:壁掛け 500 円、ミニ椅子 1,200 円 ※どちらかを選択
	8 月 27 日(木) 10 時～11 時 30 分	子どもビーズ教室	15 人	ペットボトルキャップを活用したキーホルダー作り 材料費:500 円 対象:小学生(小学 2 年生以下保護者同伴)
	8 月 29 日(土) 9 時 30 分～12 時	アウトドア風 パン作り教室	10 人	アウトドア風のパン作り 材料費:500 円 対象:小学生(小学 2 年生以下保護者同伴) 持ち物:軍手、エプロンなど
東部 ☎② 7804	8 月 20 日(木)、9 月 3 日(木) 13 時 30 分～14 時 40 分	終活・意外と 知らない相続	各回 30 人程度	安心して老後を過ごすために、意外と知らない相続制度を学ぶ。後半に相談会開催、2 回受講可 講師:(一社)晴ればれ岡山サポートテラス ※法務省や法務局を退職した経験豊富な人たち
若狭野 ☎② 0001	8 月 21 日(金) 9 時 30 分～11 時 30 分	流木ものづくり 教室	10 人	流木を使って、いろんなものを楽しく作ろう。対象: 大人 持ち物:軍手・飾る物(全員)、ドライバー、 紐など(ある人) ※材料、道具は準備します

相生市文化祭・美術展など 生涯学習課 ☎③ 7144

作品募集

●美術展

- ▶募集部門 日本画、洋画、工芸・彫刻・デザイン、書(漢字・漢字調和体)、写真、書(仮名・仮名調和体)

- ▶応募資格 制限なし(中学生以下は除く)

- ▶応募制限 書および写真は部門ごとに 1 人 1 点、他の部門は 1 人 2 点まで

- ▶出品受付 10 月 10 日(土) 13 時～16 時

- ▶会 期 10 月 15 日(木)～18 日(日) 9 時～17 時
※最終日は 15 時 40 分まで

- ★詳しくは、HP・募集要項をご覧ください。
(扶桑電通なぎさホール・公民館などに設置)

●菊花展

- ▶応募規定 大菊花壇、懸崖菊、福助花壇

- ▶応募制限 各種目 1 単位

- ▶出品受付 10 月 24 日(土) 10 時～17 時

- ▶会 期 10 月 31 日(土)～11 月 8 日(日)

- ▶申 込 相生盆栽菊花連合会 村尾 ☎② 8733 へ

出演者(団体)募集

●合唱祭

- ▶日 時 11 月 15 日(日) 13 時 30 分～16 時

- ▶申 込 8 月 31 日(月)までに相生市合唱連盟
板脇 ☎ 090-3034-3146 へ

- ★申込時に、団体名・代表者名・連絡先が必要

●邦楽演奏会

- ▶対 象 琴の音教室(月 2 回・土曜日)に参加できる人
小・中学生～一般

- ▶日 時 11 月 8 日(日) 13 時 30 分～

- ▶場 所 相生市文化会館 大ホール

- ▶申 込 相生三曲協会 植木 ☎② 5326 へ

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

なぎさライブ

- 日時 8月29日(土) 18時30分開演
- 場所 1階ホワイエ
- 出演 プリモ金管合奏隊
- 内容 金管五重奏
- 料金 無料

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

・・・・・・・・・・休館日情報・・・・・・・・・・

8/4(火)・11(火)・18(火)・19(水)・25(火)

手話を知ろう

ねずみ

口前で右手2指を
曲げたり伸ばしたりする



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎²³ 7152

- ◆市県民税・森林環境税(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)

納期限：8月31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)

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
	11～20日	(株)山陽設備工業所	☎ ²³ 7888
	21～31日	赤松設備工業(株)	☎ ²³ 4121
9月	1～10日	三業(株)	☎ ²² 5129

(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)

8月	2日(日)	みどりクリニック	☎ ⁵⁶ 6330
	9日(日)	しんりゅうクリニック	☎ ⁵⁶ 6287
	11日(火)	相生市民病院	☎ ²² 7126
	13日(木)	栗尾整形外科	☎ ²³ 6666
	14日(金)	内藤医院	☎ ²² 0672
	15日(土)	IHI 播磨病院	☎ ²² 0380
	16日(日)	瞳クリニック	☎ ²³ 7837
	23日(日)	はぎの内科クリニック	☎ ²⁴ 3333
9月	30日(日)	佐藤泌尿器科	☎ ⁵⁶ 6345
	6日(日)	魚橋病院	☎ ²⁸ 1395

(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6月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,887 世帯 (-15)
- 人口 26,349 人 (-50)
- 男 12,780 人 (-33)
- 女 13,569 人 (-17)

出生 8人 死亡 31人
転入 63人 転出 90人

7月15日よりペーロン温泉入浴料金を値上げしました

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 700円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2026.9.15 ㈱あいおいアクアポリス	入浴料 お一人様 700円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2026.9.15 ㈱あいおいアクアポリス	入浴料 お一人様 700円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2026.9.15 ㈱あいおいアクアポリス	入浴料 お一人様 700円 (2人まで利用可) (コピー等不可) 有効期限 2026.9.15 ㈱あいおいアクアポリス	小学生以下 入浴無料券 (2人まで利用可) 1枚につき大人1人 同伴が必要 (コピー等不可) 有効期限 2026.9.15 ㈱あいおいアクアポリス	小学生以下 入浴無料券 (2人まで利用可) 1枚につき大人1人 同伴が必要 (コピー等不可) 有効期限 2026.9.15 ㈱あいおいアクアポリス
-----------------------------------	---	---	---	---	--	--

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	8 月 19 日(水) 13:30 ～ 15:00	総合福祉会館	総務課 ☎ ²³ 7126
人権相談	8 月 5 日(水) 10:00 ～ 12:00		
弁護士による消費生活相談 ^予	8 月 19 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	8 月 18 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	8 月 17 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	8 月 27 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	8 月 2 日(日) 10:00 ～ 12:00		
精神障害者相談	8 月 8 日(土) 13:30 ～ 15:30		
もの忘れ相談	8 月 28 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	8 月 19 日(水) 9:00 ～ 12:00 9 月 2 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	8 月 10 日(月) 13:30 ～ 16:00		
ひきこもりの家族相談	8 月 17 日(月) 13:30 ～ 16:00		
農地相談 ^予	8 月 12 日(水) 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	8 月 27 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		
栄養相談 ^予	8 月 14 日(金) 9:30 ～ 11:30	赤穂健康福祉事務所 ☎ ⁴³ 2321	
エイズ・肝炎相談 ^予	8 月 25 日(火) 9:20 ～ 11:00	※前日までに要予約	
事業所向け融資相談 ^予	8 月 7 日(金) 13:00 ～ 16:00	商工会議所 ☎ ²² 1234	
就活セミナー ^予	8 月 20 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
6/ 3	まつもと え こ 松本 みゑ子	90	佐方1丁目	7/ 5	おおさき こうぞう 大崎 耕三	88	若狭野町若狭野
6/18	まつばら けんぞう 松原 謙三	75	山手2丁目	7/ 9	なかにし よしのぶ 中西 芳信	88	若狭野町野々
6/29	は ま きよ こ 破魔 清子	91	緑ヶ丘3丁目	7/13	よこやま ただ お 横山 忠男	75	緑ヶ丘2丁目
7/ 1	おお た まさたか 太田 正孝	79	千尋町				

 **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

**乾太くん**

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

健康のためにコツコツと貯筋(ちょきん)を！

家の中で座ってばかりで、体を動かす機会が減っている人は要注意！高血圧や糖尿病等の生活習慣病になるリスクが高くなってしまいます。

また、私たちの筋肉量は、何もしなければ、年に約1%の割合で減ってきます。20代の時と比べて、60代では筋肉量が約40%も減ってしまいます。

いつまでも、毎日明るく、元気に健康的な生活を維持していくためには健康づくりの基本運動、ウォーキングや筋トレをこまめに行っていくことが大切です。

☑ が1つでも当てはまる人は要注意！

- ☑ 1日のうち、座っている時間が長い、30分以上歩くことはない
- ☑ 腰痛、肩こりがある
- ☑ 体重が増えてきた
- ☑ 気分が不安定でストレスを感じる事が多い
- ☑ アルコール類やたばこ、菓子などの量が増えた



いつでもできる“ながら”運動を！

「運動したくても時間がない、、、」そんなあなたの悩みは“ながら”運動で解決！多くの人が運動を継続できない理由は、「習慣化できないから」。しかし歯磨きや料理など、すでにある日常行動に取り入れるだけで、いつもの動作を運動に！無理なくできる健康づくりを始めましょう。

スクワット
(筋力運動)

～ながらチャンス～
歯磨き、テレビ、家事



- ① 肩幅より少し足を広めに開いて立ち、つま先は外側に30度くらい開く
 - ② 背中を丸めずにお尻を引くようにしてひざを曲げてゆっくりと腰を落とす
- 💡 ひざを曲げるときは、ひざがつま先より前に出ないように！

つま先立ち
(筋力運動)

～ながらチャンス～
料理、テレビ、歯磨き



- ① 足を肩幅に開き、あごを引き、背筋を伸ばし、お腹をへこませる
 - ② バランスを取りながら、かかとをゆっくりと上げて、ゆっくり下ろす
- 💡 重心は親指の付け根に乗せましょう！

足の左右運動
(筋力運動)

～ながらチャンス～
テレビ、家事、歯磨き



- ① 上体はまっすぐのまま、片方の足を真横にゆっくり上下させる
 - ② 10回行ったら、もう片方も同様に10回行う
- 💡 ふらつきが心配な人は、イスを使って実施しましょう！

今回は「毎日+10」です。

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12月・R7年1月生)
8月6日(木) 9:00～受付

◆ 3歳児健康診査
(R5年1月・2月生)
8月20日(木) 13:00～受付

あなたの
「困った」
を解決します！



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く、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

大工仕事
◆壁紙のお掃除
◆キッチン・お風呂掃除
◆お墓のお掃除

庭の草むき
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、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問合せ下さい。
産業廃棄物収集運搬業 許可番号 第02806183279号

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！

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告