

10月1日～7日は公証週間

問 龍野公証役場 ☎⑥ 1393

遺言書の作成、老後の財産管理・身上監護などに関する任意後見契約、離婚時の養育費の支払いなどの大切な契約を公正証書で作成しておくことで、トラブルを未然に防ぎ、あなたの財産を守ります。

公正証書に関するお問い合わせは最寄りの公証役場へ。 ※相談無料

公証週間期間中は、日本公証人連合会で「電話公証相談」を受け付けています。☎ 03-3502-8239

受付時間 9時30分～12時、13時～16時30分

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 9月14日(月)～30日(水)

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。



相生市文化祭 文芸展作品募集



問 生涯学習課 ☎③ 7144

募集内容 詩・短歌・俳句・川柳

応募作品 詩(およそA2判程度以下の大きさとし、吊り下げられること。一人1点)

短歌・俳句・川柳(短冊とし、各2点以内)

申込期間 10月1日(木)～30日(金)の間に生涯学習課へ

展示期間 11月14日(土)～15日(日) 9時～17時

※15日(日)は15時まで

展示場所 扶桑電通なぎさホール ホワイエ

問合せ 相生ペンの会 高田 ☎③ 3138

※市民文芸誌「風」寄稿者は文芸展会場でお渡しします。

※出品者は最終日11月15日(日)15時以降に、作品を引き取りに来てください。

相生市文化祭 絵手紙展作品募集



問 生涯学習課 ☎③ 7144

応募作品 絵手紙(大きさ・テーマ自由)

搬入日 11月13日(金)の9時～12時までに文化会館へ

展示期間 11月14日(土)～15日(日) 9時～17時
※15日(日)は15時まで

展示場所 扶桑電通なぎさホール ホワイエ

搬出日 最終日15日(日)15時以降

問合せ 絵手紙虹の会 角本 ☎② 8734

自衛官などの募集

問 自衛隊相生地域事務所 ☎③ 2750

募集種目・受付期間

①幹部候補生 9月1日(火)～9月25日(金)

(詳細は自衛隊相生地域事務所へお問い合わせください。)

②幹部候補曹 9月1日(火)～9月25日(金)

③一般曹候補生 9月15日(火)～11月20日(金)

④2等陸、海、空士(任期制自衛官) 年間通じて受付

※②20歳以上33歳未満

③、④18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。

兵庫県立農業大学校
有機農業課程 第2期生募集

問 兵庫県立農業大学校 ☎0790④ 1551

対象 有機農業での就農や転換を目指す人

日時 【願書受付】9月16日(水)まで

【試験日】10月2日(金)

場所 兵庫県立農業大学校(加西市常吉町1256-4)

内容 ①募集概要 修業年数1年(通学制)

定員10人

②試験方法 小論文・面接

※詳細は右記二次元コードからご確認ください。



募集

兵庫県立森林大学校 令和9年度学生募集(10月入試)

問 兵庫県立森林大学校教務課 ☎0790⑦2700

受験資格 ①40歳以下(令和9年4月1日現在)で高校を卒業した人(卒業見込含む。) ②当該高等学校長が責任をもって推薦できる人など

出願期間 9月4日(金)～9月18日(金)

試験日 10月4日(日)

試験内容 ・小論文(400字程度)1題 ・面接

場所 兵庫県立森林大学校
(宍粟市一宮町能倉772-1)

その他 募集要項などの詳細は
県ホームページをご覧ください。



光都チューリップ園の 植付ボランティア団体募集



問 播磨高原広域事務組合総務課 ☎58⑤0575

播磨科学公園都市にある光都チューリップ園では、令和9年4月のチューリップフェアに向けて、球根の植付等にご協力いただけるボランティア団体を募集しています。

募集団体 光都を中心とした近隣市町で所在または活動する自治会、ボランティアグループ、企業など

※個人での申し込みはできません

活動内容 11月中旬 球根の植え付け
※植付を行った畑には各団体の名称を表示します。

令和9年5月中旬 球根の掘り上げ
※公共施設(場所)等への植付を条件に、球根を持ち帰ることができます。

応募締切 9月30日(水)

申込方法 組合ホームページに掲載している申込書に記載の上、メールなどで提出してください。

西播磨水道企業団 令和9年度採用職員募集

問 西播磨水道企業団総務財政課 ☎②7123

職種 技術職

受験資格 平成3年4月2日以降に生まれた人で、次のいずれかの要件を満たす人

- ①高等学校以上の学校で土木・電気・機械技術のいずれかの専門課程を修め卒業した人または令和9年3月に卒業見込みの人
- ②高等学校以上の学校を卒業し、土工管理技士または土木施工管理技士補の資格を有する人
- ①・②のいずれも要普通自動車免許

受付期間 9月1日(火)～9月30日(水)

第1次試験日 11月1日(日)

その他 詳細はホームページをご覧ください。



催し・講座

安全・安心のまち住民大会

問 危機管理課 ☎③7132

よりよいまちづくりの実現と、青少年の健やかな育成を目的として、安全・安心のまち住民大会を開催します。

日時 9月19日(土) 13時30分～15時40分

場所 扶桑電通なぎさホール

内容 相生・上郡警察官賞表彰、
特殊詐欺防止講習会(STOP! 特殊詐欺!)、
兵庫県警音楽隊演奏 など

ファミサポ子育て講座 「身体の発達と病気」

問 ファミリー・サポート・センター ☎③0155

対象 会員および子育てに関心のある人

日時 9月29日(火) 10時～12時

場所 総合福祉会館3階 303研修室

講師 相生市看護専門学校教諭

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

ファミサポ子育て講座 「発達障害ってなに？」

問 ファミリー・サポート・センター ☎②0155

対象 会員および子育てに関心のある人
日時 10月6日(火) 10時～12時
場所 総合福祉会館3階 301研修室
講師 クローバー上郡ブランチ 福田 崇徳先生
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

【かるがも講座】 バルシューレ

問 子育て学習センター ☎②8313

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 9月15日(火) 10時30分～11時15分
場所 子育て学習センター2階プレイルーム
講師 バルシューレ 姫路 maimani
 代表 宮下 真衣さん
定員 15組(定員になり次第締切)
参加費 無料
申込 9月8日(火)までに子育て学習センターへ

【かるがも講座】 リズム遊び



問 子育て学習センター ☎②8313

対象 令和7年4月2日～令和8年4月1日生まれの
 幼児とその保護者
日時 9月25日(金)
 ①10時～10時50分
 (令和7年10月1日～令和8年4月1日生ま
 れの幼児とその保護者)
 ②11時～11時50分
 (令和7年4月2日～令和7年9月30日生ま
 れの幼児とその保護者)
場所 子育て学習センター2階プレイルーム
講師 リトミック講師 佐々木 楓子先生
定員 各回15組(定員になり次第締切)
参加費 無料
申込 9月18日(金)までに子育て学習センターへ

骨粗鬆症予防教室



問 保健センター ☎②7168

相生市いずみ会では、下記のとおり講座を開催し
 ます。ぜひご参加ください。

日時 10月15日(木) 11時～14時30分
場所 総合福祉会館4階 多目的ホール
内容 骨粗鬆症予防についての運動と話
 「カルシウムたっぷり手作り弁当の試食と話」
講師 「体操指導」兵庫県音楽療法士、介護福祉士
 室井 史恵先生
料金 500円(材料費：当日徴収)
申込 9月18日(金)までに保健センターへ

相生市文化祭 相生市囲碁大会



問 生涯学習課 ☎②7144

対象 相生市民および相生市で働く人
日時 11月7日(土) 9時受付
場所 扶桑電通なぎさホール 会議室1・2
実施要領 A級(4段以上)、B級(3段以下)、子ど
 もの部(中学生以下)
 各クラスともに1段差1目のハンデ戦と
 し、同級は先番6.5目コミ出し
参加費 無料(昼食およびお茶は各自持参)
問合せ 相生市囲碁連盟 吉田(080-6146-5447)

ひとり親家庭等特別事業

問 子育て元気課子育て支援係 ☎②7175

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 9月29日(火)・10月8日(木)
申込 開催日の8日前までに子育て支援係へ

催し・講座

史跡めぐり・歴史講座

問 歴史民俗資料館 ☎ 2961

① 史跡めぐり

日時 10月10日(土) 9時30分 市役所玄関前出発

内容 特別展関連の相生市内の史跡めぐり

コース 市役所→歴史民俗資料館→若狭野天満神社
→下土井大避神社→若狭野古墳→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 10月17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 松本 恵司(相生歴史研究会会長)

テーマ 相生の歴史 下(近代)

定員 20人(要申込)

①② 共通申込

9月8日(火)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)

『法の日』無料相談会

問 兵庫県行政書士会西播支部 ☎ 0790 770788

『法の日』の記念事業として、「無料相談会」を開催します。

日時 9月26日(土) 10時～15時

相談会場 総合福祉会館1階101号室

相談内容 生活全般に関する諸問題(相続、遺言など)
登記、測量、境界に関する諸問題(土地、建物など)
官公署への手続き(許認可・届出など)に関する諸問題
税務に関する諸問題(相続税、贈与税など)

共催会 兵庫県行政書士会 西播支部
兵庫県司法書士会 西播支部
兵庫県土地家屋調査士会 西播支部
近畿税理士会 龍野支部

スマホでA I 画像編集

問 生きがい交流センター ☎ 2777

対象 市内在住の60歳以上
※LINEの基本操作ができる人
※機種はAndroidのみ

日時 10月7日(水)、10月21日(水)、11月4日(水)、
11月18日(水) 全4回
9時30分～11時30分

場所 生きがい交流センター

定員 先着13人

参加費 無料(テキスト代1,000円)

申込 9月8日(火)10時から生きがい交流センターにて受付開始
※電話での受付不可

地域生活支援を考えるセミナー 「今からできる!未来につながる!生活習慣病と健康長寿」

問 西播磨総合リハビリテーションセンター ☎ 581050

対象 どなたでも

日時 9月25日(金) 13時30分～16時

場所 西播磨総合リハビリテーションセンター
研修交流センター 1階交流ホール

内容 生活習慣病の症状や原因などを知るとともに、運動や食事・栄養面から生活習慣病にならない予防法や健康長寿について考える。

講師 リハビリテーション西播磨病院

名誉院長 加藤 順一
理学療法士 藤本 真子
管理栄養士 安井 鈴華

定員 先着60人

参加費 無料

申込 電話、参加申込書をFAXまたは専用フォームからの事前申込



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

相生・広域シルバー 人材センター入会説明会

問 相生・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 9月8日(火)、10月13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

西播磨文化会館一般公開講座

問 西播磨文化会館 ☎⑦ 3663

西播磨文化会館では、地域の歴史文化をはじめ、西播磨地域にちなんだ様々な分野にわたり公開講座を実施しています。(年間 50 講座以上)

是非ご利用ください。

講座一覧

① 9月3日(木) 10時～11時30分

「図書館は町のランドマーク」

小嶋 明 (からくさ塾主宰)

② 9月9日(水) 10時～11時30分

「革細工をしてみませんかーキーホルダーづくり」

竹本 富浩 (たつの革細工協会代表理事)

③ 9月16日(水) 10時～11時30分

「環境保全Ⅰ」

芦谷 直登 (前ひょうご環境体験館長)

④ 10月7日(水) 10時～11時30分

「環境保全Ⅱ (ひょうご環境体験館訪問)」

芦谷 直登 (前ひょうご環境体験館長)

⑤ 10月8日(木) 10時～11時30分

「湿地と古代日本における湖沼鉄製鉄 そして、

たたら製鉄への歴史」

田中 哲也 (元県立高等学校校長)

⑥ 10月13日(火) 10時～11時30分

「古墳時代の揖保川流域一御津の古墳」

岸本 道昭 (播磨学研究所)

図書館通信

問 図書館 ☎③ 5151

読書会

対象 どなたでも

日時 9月12日(土) 10時30分～12時

場所 図書館3階 視聴覚室

課題本 『汚れちまった悲しみに』中原 中也//著
角川文庫他

※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

子ども劇場 人形劇



対象 幼児・児童

日時 9月27日(日) 11時～11時30分

場所 図書館3階 視聴覚室

内容 「3びきのかわいいおおかみ」

※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 10月4日(日) 11時～11時30分

場所 図書館3階 えほんのへや他

内容 『やまなしもぎ』『チャールズとまつぼっくり』他

※子ども劇場スタンプ対象イベント

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

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

スポーツ

問 体育振興課 ☎ 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 9月12日(土)9時30分～11時30分 ※当日受付

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、その他新たに幼児用運動用具を開放します。※内容変更の可能性あり

参加費 無料

持ち物 体育館シューズ、飲み物



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。
※申込みは9月7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
東部 ☎ 7804	9月25日(金)から 10月22日(木)まで 9時～17時 (最終日は15時まで)	定期講座 アートクラブ作品展	—	東部公民館定期講座『アートクラブ』の講師・受講者の作品を展示 1階ロビーに作品展示(鑑賞無料)
	9月29日(火) 13時30分～14時30分	後期高齢者医療制度 と高額療養費制度を 学ぶ講座	30人程度	後期高齢者(75歳以上)医療制度と後期高齢者(75歳以上)高額療養費制度の仕組みと利用方法について学ぶ。 対象: 大人 参加費: 無料 講師: 相生市市民課職員
西部 ☎ 7388	9月29日(火) 10時～12時	珈琲焙煎教室	6人	「一粒から広がるあなただけの香りと時間」 持ち物: 軍手、エプロン 材料費: 800円
矢野 ☎ 0002	9月8日、10月13日、 11月10日、12月8日、 1月12日 (いずれも第2火曜日) 13時30分～15時	フレイル予防	20人 全5回	音楽で心も身体もリフレッシュしよう! 持ち物: 動ける服装・水分 講師: 室井史恵



当たってにっこり 地元もほっこり

問 兵庫県市町村振興協会 ☎ 078-954-6020

発売期間 9月16日(水)～10月16日(金)

ハロウィン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、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。

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

スタインウェイをひこう 2026

- 日時 9月5日(土) 10時開演
- 観覧 無料
- ※申込は終了しました

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

西日本ビッグバンドジャズフェスティバル IN AIOI

- 日時 9月27日(日) 10時開演
- 場所 大ホール
- 料金 500円
- ※なぎさ de マルシェ同時開催

..... 休館日情報

9/1(火)・8(火)・15(火)・16(水)・24(木)・25(金)・29(火)

手話を知ろう

リス

口前で折り曲げた
両手2指を向き合
わせ、屈伸させる



市税などの納期限

☎徴収対策室 ☎²³ 7152

- ◆国民健康保険税(3期)
- ◆後期高齢者医療保険料(3期)

納期限：9月30日(水)

※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)

9月	1～10日	三業(株)	☎ ²² 5129
	11～20日	(有)小林水道工業所	☎ ²² 0734
	21～30日	テラモトコンストラクション(株)	昼 ☎ ²⁴ 0066 夜 080-2536-8027
10月	1～10日	(株)山陽設備工業所	☎ ²³ 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)

9月	6日(日)	魚橋病院	☎ ²⁸ 1395
	13日(日)	ノア整形外科クリニック	☎ ⁵⁶ 5700
	20日(日)	尾崎内科クリニック	☎ ²⁴ 7070
	21日(月)	半田クリニック	☎ ²² 0068
	22日(火)	中林内科医院	☎ ²³ 5003
	23日(水)	きょう整形外科医院	☎ ²² 7000
10月	27日(日)	IHI 播磨病院	☎ ²² 0380
	4日(日)	佐藤泌尿器科	☎ ⁵⁶ 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7月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,895 世帯 (8)
- 人口 26,329 人 (-20)
- 男 12,763 人 (-17)
- 女 13,566 人 (-3)

出生 8人 死亡 35人
転入 71人 転出 64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	入浴料 お一人様 700円	入浴料 お一人様 700円	入浴料 お一人様 700円	小学生以下 入浴無料券 (2人まで利用可)	小学生以下 入浴無料券 (2人まで利用可)
	(2人まで利用可) (コピー等不可)	(2人まで利用可) (コピー等不可)	(2人まで利用可) (コピー等不可)	(2人まで利用可) (コピー等不可)	1枚につき大人1人 同伴が必要 (コピー等不可)	1枚につき大人1人 同伴が必要 (コピー等不可)
	有効期限 2026.10.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.10.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.10.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.10.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.10.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.10.15 ㈱あいおいアクアボリス

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	9月16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 	9月16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 	9月 8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	9月24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	9月 6日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	9月12日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	9月25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 	9月16日(水) 9:00～12:00 10月 7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	9月14日(月) 13:30～16:00		
農地相談 	9月 8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 	9月10日(木) 13:00～17:00 9月24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 	9月 7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 	9月11日(金) 9:30～11:30		
エイズ・肝炎相談 	9月 8日(火) 9:20～11:00		
事業所向け融資相談 	9月 4日(金) 13:00～16:00 10月 2日(金)	商工会議所 ☎ ^{②②} 1234	
税務相談 	9月15日(火) 13:00～16:00		
労務・社会保険・助成金相談 	9月10日(木) 13:00～16:00		
経営・経営革新・創業相談 	9月18日(金) 13:00～16:00		
就活セミナー 	9月17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 	毎週月～金曜日 9:00～17:00	神戸地方法務局龍野支局 ☎ ^{③③} 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
7/13	かいが さいだみ 貝賀 貞美	84	相生4丁目
7/20	きりたに こ 桐谷 テル子	92	緑ヶ丘2丁目
7/20	まえかわ のりゆき 前川 則之	70	汐見台
7/20	ふくだ えつこ 福田 悦子	82	若狭野町野々
7/25	おおにし やすこ 大西 泰子	93	川原町
7/31	やまもと みよこ 山本 美代子	92	若狭野町福井

死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住 所
8/3	ふじわら みつり 藤原 光則	76	古池本町
8/6	もんぐち たけし 門口 猛	89	那波野3丁目
8/9	しもだ けんすけ 下多 賢典	88	緑ヶ丘3丁目
8/11	みわ みよこ 三輪 美代子	81	野瀬
8/15	こたに きよこ 小谷 潔子	105	古池本町

広告

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。

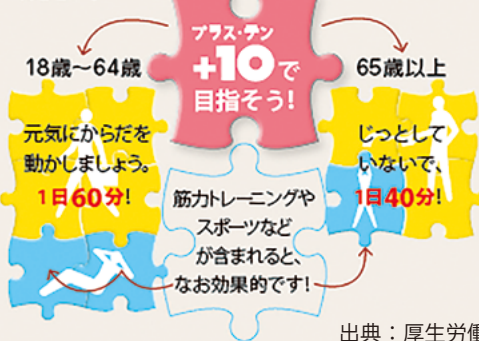
③生乾き臭の原因を99.9%除去
洗濯物の生乾き臭の原因は「モラクセラ菌」にあります。乾太くんはパワフル温風で菌を99.9%除去します。



家族でスマイル

プラス・テン
+10から始めよう!

今より10分多くからだを動かすだけで、健康寿命をのばせます。あなたも+10で、健康を手に入れてください。



出典：厚生労働省



運動するとこんな良いことが!

①肥満予防

運動はエネルギー消費量や基礎代謝を高め、肥満を予防します。

②骨、関節が丈夫になる

運動をすると骨に適度な刺激が加わり、骨が強くなります。また、筋肉がつくことで関節も丈夫になります。



③幸せホルモンが出る

適度な運動により、気分を向上させる「幸せホルモン」が分泌されます。



日常生活での工夫

- ☐ 歩くときは歩幅を広く、早く歩く
- ☐ 階段を使う
- ☐ ちょっとした用事がある時は車ではなく徒歩を使う
- ☐ テレビを見ながら足上げ運動やストレッチをする
- ☐ 30分に1回は立ち上がり背伸びや肩甲骨を回す



すきま時間にできるおすすめエクササイズ!

背中ストレッチ 2分

- ①両手を胸の前で組み、膝を軽く曲げる。
- ②息を吐きながら両手を前に伸ばし、背中を丸めて30秒キープ。



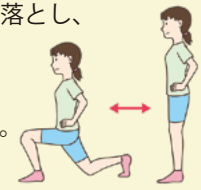
腰のストレッチ 3分

- ①イスに座り、足を肩幅に開く。
- ②右手で左膝を押さえ、身体をゆっくり左へひねる。
- ③息を吐きながら30秒キープ。
- ④反対側も同様に行う。



下半身の筋トレ 6分

- ①両手を腰にあて、足は肩幅に開く。
- ②右足を一步前に出す。
- ③4秒かけて腰を落とし、4秒かけて元の姿勢に戻る。
- ④反対側も同様に。



+10をもっと知りたい方はこちら…

厚生労働省

「おうちで+10 超リフレッシュ体操」



9月は健康増進普及月間です。

「自分の体と向き合う1か月にしよう!」

乳幼児健診

問 こども家庭センター ☎ 7156

◆ 2歳児歯科健康診査

(R6年1月・2月生)

9月1日(火) 13:00 ~ 受付

◆ 10か月児相談

(R7年10月・11月生)

9月8日(火) 9:00 ~ 受付

◆ 4か月児健康診査

(R8年4月・5月生)

9月16日(水) 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
お掃除
◆部屋のお掃除
◆キッチン・お風呂掃除
◆お車のお掃除

様々な代行
◆代理出席
◆限定品の購入

女性の草むき
田畑の草刈り
◆防草シート施工
庭木の伐採

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、適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お問合せ下さい。
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