

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。



8月27日 やまだ かつこ
山田 勝子さん



あいおい子育てミーティング ～子どもたちの夢を支える集い～

問 教育委員会学校教育課 ☎ 23 7143

問 生涯学習課 ☎ 23 7144

問 人権教育推進室 ☎ 23 7145

市民が一堂に集い、子どもたちやPTAの取組みを共有し、青少年の健全育成を地域ぐるみで支えることの大切さを確かめ合う機会として開催します。

多くの市民の方々のご参加をお待ちしております。

開催日時 12月5日(土) 13時30分～15時50分 (受付13時～)

開催場所 扶桑電通なぎさホール 大ホール

内 容 第1部 相生っ子は、今…

- (1) 少年非行の概況
- (2) 相生市PTCA活動実践発表
- (3) 相生市いじめ防止サミット取組報告

第2部 これからの相生っ子のために…

記念講演「スゴ一家流 笑いだらけの子育て、
自分育て、時々夫育て」
菅生 好身さん(子育て講演家)

お知らせ

暮らし

救急医療情報キットの更新を！

問 長寿福祉室 ☎ 22 7124

救急医療情報キットをお持ちの人は、キットに保管する情報(救急安心カードの情報・服用している薬剤情報)を最新のものに更新してください。古い情報では、適切な処置を受けることができません。情報更新のため新しい救急安心カードがご入用のときは、長寿福祉室にお問い合わせください。

対象 65歳以上の人、障害者手帳をお持ちでキットを必要とされる人

申請 長寿福祉室に申請書を提出

10月は「骨髄バンク推進月間」



問 保健センター ☎ 22 7168

毎年約数万人が白血病などの重い血液疾患を発症しており、約2,000人が骨髄バンクを介して、骨髄・末梢血幹細胞提供者(ドナー)を探しています。ドナーが見つかる確率は他人の場合、数百～数万分の1です。移植を希望するすべての患者さんがチャンスを得るためには、一人でも多くのドナー登録が必要です。

ドナー登録は、2mlの採血で完了します。必要とする人へ、一人でも多く移植ができるよう「骨髄バンクドナー登録」にご協力をお願いします。

場所 姫路みゆき献血ルーム ☎ 0120-160-489

献血のお知らせ

問 保健センター ☎② 7168

献血・骨髄バンクドナーにご協力をお願いします。

日時 11月4日(水)

① 9時30分～12時

② 13時15分～16時

場所 市役所玄関前

献血方法 全血献血 200ml・400ml

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
※予約が必要です。

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 10月21日(水) 11月4日(水)

申込 開催日の8日前までに子育て支援係へ

兵庫県最低賃金が1,172円に
改正されます

問 地域振興課商工観光係 ☎③ 7133

兵庫県最低賃金が10月1日から時間額1,172円(改正前は1,116円)に改正されます。

最低賃金は、パートタイマー、アルバイトなどすべての労働者に適用されます。

詳しいことは、兵庫県労働局労働基準部賃金室(☎ 078-367-9154)または、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

マイナンバーカードの申請について

問 市民課市民係 ☎③ 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 10月18日(日) 9時～11時30分

(申込締切10月9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。

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 10月19日(月)～30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。10月17日(土)～23日(金)は
薬と健康の週間

問 保健センター ☎② 7168

地域連携薬局をご存じですか？地域連携薬局は、入退院時に、医療施設と連携して住み慣れた地域で安心して医薬品が使えるように取組み、在宅医療などに地域の薬局と連携しながら継続的に対応できるように取り組んでいる薬局です。

「あいあい作品展」出展作品募集

問 社会福祉課障害福祉係 ☎② 7167

応募資格 市内在住の心身に障害のある人

展示期間 12月3日(木)～18日(金)

展示場所 扶桑電通なぎさホール1階ホワイエ

出品種目 絵画、書道、写真、細工、手芸品など

申込 11月6日(金)までに障害福祉係へ

※作品の搬入搬出などの詳細はお問い合わせください。

こどもホームステイ事業の ホストファミリーを募集

問 子育て元気課 子育て支援係 ☎② 7175

年末年始の間、児童養護施設で生活している子どもを受け入れ、温かい家庭生活や家族とのふれあいを通じて、児童の健全な育成にご協力いただける家庭を募集しています。

実施期間 12月25日(金)～1月6日(水)までの13日間で受入れが可能な日数

申込期間 11月2日(月)まで

事前研修 12月13日(日)(都合が悪い場合は調整可)

申込先 子育て元気課 子育て支援係

催し・講座

専門職による成年後見・ くらしなんでも相談会

問 西播磨成年後見支援センター ☎ 0791-72-7294

成年後見制度(任意後見制度を含む)に経験豊富な専門職による巡回相談です。

「無料」で相談に応じますので、お気軽にお越しください。

日時 10月20日(火) 14時～16時
(1件につき30分程度)

場所 総合福祉会館 302研修室

相談員 司法書士

費用 無料

申込 相談日の1週間前までに西播磨成年後見支援センターに予約

第37回学校祭

問 看護専門学校 ☎② 7110

日時 10月3日(土) 10時～15時

場所 相生市看護専門学校(旭二丁目19番19号)

テーマ 「結(ゆい)～新たな学び舎でつなぐ笑顔と未来～」

内容 新たな学び舎で培ってきた学びや仲間との絆を大切にしながら、学生一人ひとりが力を合わせ、地域の皆様に笑顔で楽しんでいただける模擬店や参加型のステージなど楽しい催しがいっぱいです。

かるがも子育て講座

問 子育て学習センター ☎② 8313

ベビーマッサージ & 育児相談会

対象 令和8年4月2日以降に生まれた乳児とその保護者、妊娠中の人

日時 10月6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

講師 ふれあい育児アドバイザー たかはし あつこ 高橋 温子先生

定員 20組(定員になり次第締め切り)

申込 10月5日(月)までに子育て学習センターへ

子育て講演会

「情報に振り回されない 妊娠・出産・子育て」～AI時代だからこそ大切にしたい『わたしの感覚』～

対象 どなたでも参加可

日時 10月15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

講師 産婦人科医 たけうち まさと 竹内 正人先生

定員 50人(定員になり次第締め切り)

参加費 無料

託児 要申込

申込 10月13日(火)までに子育て学習センターへ

かるがも運動会

対象 令和5年4月2日～令和7年4月1日生まれの幼児とその家族

日時 11月1日(日) 9時45分～12時

場所 中央小学校体育館

定員 32組(定員になり次第締め切り)

参加費 1家族400円

申込 10月23日(金)までに子育て学習センターへ

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 10月13日(火)、11月10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

特別展・史跡めぐり

問 歴史民俗資料館 ☎ 2961

①特別展 「あいおいの神社所在石造物」

日時 10月28日(水)～12月14日(月) 9時～18時
(22時まで開館の場合あり)

場所 扶桑電通なぎさホール 2階展示コーナー

内容 相生市内の神社に残る江戸時代の石造物を紹介します。

休館日 火曜日、11月18日(水)、25日(水)

②史跡めぐり

日時 11月7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 → 文化会館「特別展」→ 濱本家住宅
(内部見学) → 相生の町並み → 海老名邸跡
(役場跡) → 相生天満神社 → 市役所
(12時30分帰着予定) ※雨天の場合、中止

持ち物 水筒・帽子など

定員 15人(要申込)

申込 10月7日(水)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)
いずれも無料です。

図書館通信

問 図書館 ☎ 5151

子ども劇場 パネルシアター

対象 どなたでも

日時 10月18日(日) 11時～11時30分

場所 図書館3階 視聴覚室

内容 「プレーメンの音楽隊」他

※子ども劇場スタンプカード対象イベント

本の福袋(大人向け)



対象 どなたでも

日時 10月27日(火) 9時～なくなり次第終了

場所 正面 玄関ホール

内容 おすすめの本2冊が入った福袋を20袋限定
で貸し出します。

子ども劇場 おはなし会

対象 幼児・児童

日時 11月1日(日) 11時～11時30分

場所 図書館3階 えほんのへや他

内容 『くんちゃんはおおいそがし』『文福茶釜』他
※子ども劇場スタンプカード対象イベント

バックヤードツアー

対象 どなたでも

日時 11月3日(火・祝) 14時～15時

場所 図書館内 **定員** 20人

内容 普段は入ることのできない郷土資料室や閉架
書庫をスタッフと一緒にめぐるツアー。閉架
書庫の本を選んで借りることもできます。

申込 10月17日(土)9時～ 図書館事務室または電話で

スポーツ

問 体育振興課 ☎ 7170

温水プール利用中止のお知らせ

10月4日(日)はコスモス水泳大会開催のためプー
ルは利用できません。

※2階トレーニング室は利用できます。

※水泳大会開催のため、駐車台数に限りがあります。

相生市民秋季ソフトボールのつどい

対象 市内在住、在学、在勤の人で構成された高校
生以上のチーム

※ソフトボール協会員は投手での出場不可

日時 11月1日(日) 9時～ ※雨天中止

場所 相生スポーツセンター

参加費 5,000円/チーム

申込 10月16日(金)17時までに申込書に参加費を添
えて市民体育館へ

広告

相生市立図書館
陸本町4-33 ☎ 22-1219

★毎週日曜日
祝日定休

★営業時間
12:00～
14:00
17:00～
22:00

市民武道大会



対象 各団体に所属する人または市内在住、在学、在勤の人

日時 ①柔道 11月1日(日)
②空手道 11月14日(土)
③剣道 11月15日(日)
④弓道 11月22日(日)
⑤太極拳 12月6日(日) 予定
⑥少林寺拳法 未定

場所 市民体育館

参加費 無料

申込 開催日の14日前までに申込書を市民体育館へ各団体所属者の申込は直接各種目主管団体へ※詳細は各種目主管団体へお問い合わせください。

JAあいおいカップ
相生市民冬季グラウンドゴルフ大会

対象 市内在住または在勤の人

日時 11月19日(木) 9時開会式
※雨天時は11月20日(金)

場所 相生スポーツセンター

内容 個人戦(男女別)
24ホールストロークプレイ

参加費 500円/人

申込 11月2日(月)17時までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

小学生冬期陸上競技教室

対象 市内小学生

日時 11月28日(土)
12月5日(土)、12日(土)、19日(土) 計4回
9時～11時
※小雨決行

場所 相生スポーツセンター

定員 120人(先着順)

内容 長距離走中心の基本走

参加費 500円/人

申込 11月13日(金)までに市民体育館へ

相生湾チビツ子駅伝 &
相生湾ロードレース記録会

対象 【駅伝部門】

①小学女子
②小学男子
③中学女子
④中学男子

※①～④の部門は5区間、1チーム選手5人と控え2人の計7人以内

【ロードレース部門】

⑤ファミリージョギング 1.5km
⑥中学男子、高校一般(男女) 5km
⑦中学生(男女)、高校一般女子 3km

日時 12月13日(日) 8時15分～(受付7時40分～)
※雨天中止

場所 IHI 相生ふれあい広場および事業所構内道路

参加費 ①～④ 1,000円/チーム

(市外団体は2,000円)

⑤～⑦ 500円/人

申込 11月20日(金)17時までに参加費を添えて市民体育館へ

※詳細はホームページをご覧ください。

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
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

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 10 月 5 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	10 月 16 日、11 月 27 日、 12 月 18 日、1 月 15 日 (いずれも金曜日) 13 時 30 分～15 時	男の元気アップ 体操教室	一般男性 20 人	ストレッチ、筋力トレーニング、体感トレーニング、 脳トレ、レクリエーションなど
	10 月 29 日(木) 13 時 30 分～15 時 30 分	干支つくり教室	一般 10 人	クラフトバンドで干支「未(ひつじ)」を作ります。 材料費：700 円 準備物：手拭きタオルなど
西部 ☎② 7388	10 月 15 日、11 月 5 日、 11 月 19 日、12 月 3 日、 12 月 17 日 (いずれも木曜日) 13 時 30 分～15 時 30 分	スマホ AI 教室 ※全 5 回	15 人 (一般)	生成 AI を活用した LINE スタンプの作成 持参物：お使いのスマートフォン (Android・iPhone どちらでも可) 資料代：1000 円 (初回時) ※全て参加可能な人・基本的な LINE 操作ができる人
陸 ☎② 7803	11 月 7 日(土) 9 時 30 分～11 時 30 分 13 時～15 時	第 12 回 芸能発表会	—	各団体が日頃の練習成果を披露し、各々のサークル と交流を深める
東部 ☎② 7804	10 月 24 日(土) 10 月 25 日(日) 9 時 30 分～16 時 (日曜日は 15 時まで)	東部公民館祭 (作品展)	—	定期講座受講者・同好会参加者の作品を展示、お 茶席、体験教室、試食作品(創作パン、珈琲、秋の 炊き込みご飯)の販売など ・試食作品引換券・お茶席券は 10 月 14 日(水)まで 公民館で販売
	10 月 24 日(土) 10 時～14 時 30 分	鉛筆画体験教室	—	とくざわしげかず 先生による小さな鉛筆画(葉書サイズ) 創作体験 参加費：無料 当日参加申込
	10 月 25 日(日) 10 時～14 時 30 分	連鶴体験教室	—	おさききょうか 先生による簡単な連鶴づくり体験 参加費：無料 当日参加申込
	10 月 24 日(土) 10 時～15 時	お茶席	—	なかつかさうほつ 先生によるお茶席 お茶席券 400 円(当日券あります)
	10 月 30 日(金) 10 時～11 時 30 分	前期高齢者医療制度 と高額療養制度を 学ぶ講座	30 人 程度	前期高齢者医療制度(65 歳～74 歳)と高齢受給者 (70 歳～74 歳)の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
矢野 ☎② 0002	10 月 9 日、12 月 11 日、 1 月 8 日、2 月 12 日、 3 月 12 日 (いずれも第 2 金曜日) 10 時～11 時 30 分	健康ヨガ	15 人 全 5 回	簡単で緩やかなストレッチ運動で体をほぐし、熟睡で きる健康な体づくりをする。 持ち物：動ける服装・水分 あれば 5 本指ソックス・バスタオルかヨガマット 講師：三輪よし子
	10 月 31 日(土) 9 時 30 分～11 時 30 分	お菓子作り	8 人 (4 家族)	ピザ 2 種類(大人用・子供用)、おいもプリン 2 つ 対象：小学生と祖父母(各 1 人) 材料費：1 家族 1400 円(容器代を含む) 講師：やまもと ちゅう ぐさ 山本千草
若狭野 ☎② 0001	11 月 7 日(土) 9 時～16 時 11 月 8 日(日) 9 時～15 時	センターまつり 「作品展」	—	定期講座、同好会で活動し、作成したものを展示し ます。(喫茶、地産野菜販売、豚汁無料配布など)

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～ ☎③ 7118

和田花萌作品展「相生湾にそよぐ風」

- 日時 10月26日(月)まで
- 場所 2階展示コーナー
- 内容 ペーロン祭を描いた「うちわ」の原作者である和田花萌さんの作品展。歴代「うちわ」の原画を展示しています。

なぎさライブ (小ホール)

- 日時 10月17日(土) 18時30分開演
- 出演 ClubMiu/mica with youichi
- 内容 ギター、ヴォーカル&ピアノカノギター、ピアノ
- 観覧 無料

100万人のクラシックライブ (小ホール)

- 日時 10月31日(土) ① 13時30分～14時
② 15時～15時30分
- 出演 仲本和香奈 / 瀬田ひとみ
- 内容 ピアノ / ヴァイオリン
- 観覧 無料
- 申込 電話もしくは窓口 (先着 50人)

・・・・・・・・・・休館日情報・・・・・・・・・・

10/6 (火)・13 (火)・14 (水)・20 (火)・21 (水)・27 (火)

手話を知ろう

コーヒー

丸めた左手5指の
上方で下に向けて
つまんだ右手2指
を回す



市税などの納期限

徴収対策室 ☎③ 7152

- ◆市県民税・森林環境税(3期)
- ◆国民健康保険税(4期)
- ◆後期高齢者医療保険料(4期)
- ◆介護保険料(4期)

納期限：11月2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。

市の人口・世帯数

<令和8年8月末現在>

() は先月比

- 世帯数 12,903 世帯 (8)
- 人口 26,320 人 (-9)
- 男 12,755 人 (-8)
- 女 13,565 人 (-1)

出生 10人 死亡 27人
転入 56人 転出 48人

休日・夜間の水道当番 (緊急時のみ)

10月	1～10日	(株)山陽設備工業所	☎③ 7888
	11～20日	赤松設備工業(株)	☎③ 4121
	21～31日	三業(株)	☎② 5129
11月	1～10日	(有)小林水道工業所	☎② 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)

10月	4日(日)	佐藤泌尿器科	☎⑥ 6345
	11日(日)	瞳クリニック	☎③ 7837
	12日(月)	半田中央病院	☎② 0656
	18日(日)	しんりゅうクリニック	☎⑥ 6287
	25日(日)	内藤医院	☎② 0672
11月	1日(日)	栗尾整形外科	☎③ 6666
	3日(火)	半田クリニック	☎② 0068

(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)

温泉	温泉	温泉	温泉	温泉	温泉	温泉
入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可)	入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可)	入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可)	入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可)	入浴料 お一人様 600円 (2人まで利用可) (コピー等不可)	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)	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 2026.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.11.15 ㈱あいおいアクアボリス	有効期限 2026.11.15 ㈱あいおいアクアボリス

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

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	10月21日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎ ^{②③} 7126
人権相談	10月14日(水) 10:00～12:00		
弁護士による消費生活相談 ^予	10月21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	10月13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	10月22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	10月 4日(日) 11月 1日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	10月10日(土) 13:30～15:30		
ひめじ若者サポートステーション 出張相談会 ^予	10月19日(月) 10:00～13:00	総合福祉会館	地域振興課 ☎ ^{②③} 7133
もの忘れ相談	10月23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	10月 7日(水) 10月21日(水) 9:00～12:00 11月 4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	10月13日(火) 13:30～16:00		
農地相談 ^予	10月13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	10月 8日(木) 10月22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	10月 9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	10月13日(火) 10月27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	10月14日(水) 10月28日(水) 14:00～15:00	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
8/5	いしはら ひろひさ 石原 裕久	87	山手1丁目
8/23	こごう やえこ 古香 八重子	89	若狭野町出

死亡日	氏名(※敬称略)	年齢	住所
9/4	いぐち みつこ 井口 光子	92	ひかりが丘

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

健診結果を生かそう！ ① 肥満・血圧 編

せっかく受けた健診、きちんと結果をチェックしていますか？ 早めの気づきと行動で未来のあなたを守りましょう！

肥満とは？

…肥満度の指標である BMI が 25 を超えると肥満と判定されます。

検査項目をチェック！

- ☐ BMI … 25 以上 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
- ☐ 腹 囲 … 男性：85cm 以上、女性：90cm 以上

肥満になるとどうなるの？

腹囲が基準値を超えた場合、内臓脂肪型肥満のおそれがあります。



内臓脂肪が溜まると、内臓脂肪から悪玉物質 (アディポサイトカイン) を分泌！
高血糖・高血圧・血栓が進みます。

リスクが重なると…

急速に動脈硬化が進行

心臓病や脳梗塞など命に関わる生活習慣病につながります。

生活習慣改善ポイント！

- ☐ 毎日体重を測る
変化にすぐ気づける
- ☐ 夕食は寝る 2 時間前まで！
夜は脂肪を溜め込む物質が多いことや消化が間に合わず睡眠や胃腸活動に影響する
- ☐ 糖質・脂質を取り過ぎない
調理は「揚げる」「炒める」から「焼く」「蒸す・煮る」へ
- ☐ 毎日の生活でこまめに動く
+ 10、ながら運動がおすすめ
(広報 8 月、9 月号を参考に)



高血圧とは？

…血管にかかる圧力が高くなっている状態。

高血圧が続くとどうなるの？

高血圧は自覚症状がほとんどありません。そのため、放置していると、下図のとおり悪循環に陥ります。高血圧になると脳卒中の死亡率は 3～5 倍になります。



血圧は、病院や健診で緊張して上がる人や自宅の方がむしろ高い人など様々です。このため、家庭で定期的に血圧を測り、記録することが大切です。

【家庭血圧の正常値】
115/75mmHg

検査項目をチェック！

- ☐ 収縮期血圧 (上の血圧) 130mmHg 以上
- ☐ 拡張期血圧 (下の血圧) 80mmHg 以上

下の血圧だけ高いのも要注意！
細い(末梢)血管が流れにくくなって負担がかかっている状態です。

家庭での「正しい血圧の測り方」 朝と夜の 1 日 2 回！ 1～2 分の安静後

- 朝：起きた 1 時間以内、トイレを済ませ、服薬・朝食前に測定
- 夜：就寝前、入浴後 1 時間以上あけて、落ち着いた状態で測定

生活習慣改善ポイント！

- ☐ 食べて減塩
醤油やソースは「かける」のではなく、「つける」
- ☐ 作って減塩
だしや酢・香辛料を上手に活用
- ☐ 運動
ウォーキングなどの有酸素運動を息が弾む程度に



「要精密検査」の人は、必ず医療機関を受診しましょう！

今回は「②脂質・肝機能 編」

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
(R7 年 2 月・3 月生)
10 月 15 日(木) 9:00 ～ 受付

◆ 3 歳児健康診査
(R5 年 3 月・4 月生)
10 月 29 日(木) 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

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种的なことまでお気軽にご相談下さい。

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

様々な代行
◆代理出席
◆限定品の購入

大工仕事
◆部屋のお掃除
◆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
姫路市三左衛門町西の町128番地

特

集

トピックス

お知らせ

総合情報

フォト

広告