令和８年度前期相生市スポーツ顕彰受賞者（※敬称略）

問体育振興課　☎㉓7170

☆スポーツ大賞☆（権威ある国際大会に出場した者、全国大会において優秀な成績を収めた者）

北川　雄一朗（卓球）、福田　稟（野球）、竹平　碧純（ソフトテニス）

☆スポーツ賞銀賞☆（兵庫県大会において優勝した個人または団体）

能勢　啓介（ソフトボール投）、山下　壹史（ソフトボール投）、
原田　邦子（ジャベリックスロー）、山田　隆志（立幅跳）、田口　竜誠（水泳）、
井口　万葉（柔道）

☆スポーツ賞銅賞☆（兵庫県大会において３位以内に入賞した個人または団体）

山田　政晴（ソフトボール投）、安黒　櫂海（ソフトボール投）、宇郷　陽翔（ボウリング）
今井　苺・田中　こはる・立巳　優里菜（バスケットボール）、小南　比登美（柔道）、
大壁　正幸（剣道）

お知らせ

暮　ら　し

伝えておこう私の気持ち 聞かせてくださいあなたの気持ち ～ACP（人生会議）してみませんか～

問長寿福祉室　☎㉒7124

●ACP（人生会議）って何？

ACP＝アドバンス・ケア・プランニングとは、元気なうちから自分が大切にしていることや、これからどう過ごしたいか、もしもの時にはどんな医療やケアを受けたいかなどを、家族や信頼できる人と話し合うことです。ACPの愛称が人生会議です。

11月30日は人生会議の日。将来の変化に備えて、話し合う機会をもってみませんか？

11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」



問地域振興課　☎㉓7130

「DV（ドメスティック・バイオレンス）」とは、夫婦や恋人など親密な関係にある、または、親密な関係にあった人から振るわれる暴力のことです。さまざまな形で行われる暴力は、被害者の心身に多くの影響を与え、自分らしく生きる力を奪います。「DV」ときくと殴る蹴るなどの暴力を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、暴力だけでなく、相手を罵ったり無視することもDVのひとつです。

DVは、被害者の人権を著しく侵害する重大な人権問題であり、社会全体で取り組むべき課題です。ぜひ期間中に学びを深め、その行為に「NO!」と声をあげましょう。

相談窓口　相生市「女性のための相談室」（要予約）
☎23－7130

相談日　11月10日㈫　13時30分～16時20分

11月は「児童虐待防止推進月間」

問子育て元気課子育て支援係　☎㉒7175

●体罰は法律で禁止されています

しつけと称して、叩いたり怒鳴ったりすることは、子どもの成長の助けにならないばかりか、心身の発達などに悪影響を及ぼしてしまう可能性があります。全ての子どもは、健やかに成長・発達することが権利として保障されており、体罰は子どもの権利を侵害します。

●保護者の皆さんへ

子育てに疲れた時、不安な時、少しでも困ったことがあれば、悩まず子育て元気課などにご連絡ください。どうすればいいか一緒に考えましょう。

●児童相談所全国共通３桁ダイヤル189（いちはやく）

「１８９」は、虐待かもと思ったときなどに、すぐに児童相談所に通告・相談ができる全国共通の電話番号です。通告・相談は匿名で行うこともでき、通告・相談をした人、その内容に関する秘密は守られます。虐待などを疑った場合は迷わず相談しましょう。

国民年金保険料控除証明書

問姫路年金事務所　☎079-224-6382

問ねんきん加入者ダイヤル　☎0570-003-004

国民年金保険料控除証明書は、その年に納めた国民年金保険料の納付額を証明するものです。

対象者　令和８年１月１日から12月31日までの間に、国民年金保険料を納めた人

送付時期　①令和８年10月下旬から11月上旬
（令和８年１月１日から９月30日までに国民年金保険料を納めた人）
②令和９年２月上旬
（令和８年10月１日から12月31日までの間に、今年中に初めて国民年金保険料を納めた人。①の対象者は除く。）

※年末調整・確定申告の際に「社会保険料控除」の適用を受ける場合に必要です。

※また、国民年金保険料控除証明書はe-Taxで利用できる電子データの送付も行っています。送付には事前の登録が必要です。電子送付希望の登録を行うと、登録後は書面での郵送が停止されます。

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。

募　集

公営住宅入居者募集

問都市整備課都市政策係　☎㉓7135

受付　11月16日㈪～30日㈪
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。

自衛官などの募集

問自衛隊相生地域事務所　☎㉓2750

募集種目・受付期間

①一般曹候補生　11月20日㈭まで

②２等陸・海・空士（任期制自衛官）年間通じて受付
※いずれも、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・受験票を提出してください。

「あいあい作品展」開催について

問社会福祉課障害福祉係　☎㉒7167

心身障害者（児）の作品を展示し、市民の障害に対する理解と認識を深めるとともに、障害のある人の社会参加を促進することを目的とします。

開催日時　12月３日㈭～18日㈭　９時～22時
※最終日については正午まで

開催場所　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

看護専門学校一般入学試験

問看護専門学校☎㉒7110

募集学科　看護学科（看護師３年課程）
定員　40人（修業３年）
考査料　各２０，０００円
試験会場　相生市看護専門学校（旭二丁目19番19号）

【一般（一次）入学試験】
出願資格　高等学校卒業（卒業見込みの人）および学校教育法第90条第１項に該当する人（該当見込みの人）。学校教育法施行規則第150条の規定に該当する人
願書受付　11月13日㈭～12月７日㈪※当日消印有効
試験科目　現代国語、面接
試験日　12月11日㈭
合格発表　12月21日㈪

【一般（二次）入学試験（専願）】
出願資格　高等学校卒業（卒業見込みの人）および学校教育法第90条第１項に該当する人（該当見込みの人）。学校教育法施行規則第150条の規定に該当する人。合格した場合必ず入学できる人
願書受付　令和９年２月１日㈪～２月16日㈫※当日消印有効
試験科目　小論文、面接
試験日　令和９年２月19日㈭
合格発表　令和９年３月１日㈪

小河のゆず体験会について



問小河ゆず栽培組合　☎090-9250-3515

矢野町小河地区で収穫される「ゆず」を活用した体験会を行います。

対象　小学３年生以上と保護者
日時　11月29日㈰　11時～13時
場所　小河公民館
内容　果汁絞り体験、試食など
参加費　１人300円

詳細はホームページをご覧ください。

催し・講座

クリスマス会



問社会福祉課援護福祉係　☎㉒7166

対象　小学２年生以下の子どもとその保護者
日時　12月12日㈯　10時30分～12時（10時～受付）
場所　総合福祉会館４階多目的ホール
定員　50組（先着順）
内容　「親子で楽しもう！」
・万華鏡作り・マジックショー（手品）
参加費　無料
申込　11月９日㈪より社会福祉課へ電話でお申込みください

ファミサポ子育て講座「乳幼児・小児の健康」

問ファミリー・サポート・センター　☎㉓0155

対象　会員および子育てに関心のある人
日時　11月17日㈫　10時～12時
場所　総合福祉会館３階301研修室
講師　むらせ赤ちゃんこどもクリニック
村瀬（むらせ）　眞紀（まさのり）　院長
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

ファミサポ交流会「アロマバスボム作り」

問ファミリー・サポート・センター　☎㉓0155

対象　会員および子育てに関心のある人
日時　12月１日㈫　10時～11時30分
場所　総合福祉会館３階301研修室
講師　岩元（いわもと）　由季（ゆき）　さん
材料費　500円程度
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

成年後見制度普及啓発講演会

問長寿福祉室　☎㉒7124

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　11月11日㈫13:30 ～ 15:00（受付：13:00 ～）
場所　たつの市役所　多目的ホール
住所：たつの市龍野町富永1005番地1
参加費　無料
テーマ　高齢者の老い支度と成年後見制度
講師　弁護士　三好（みよし）　登志行（としゆき）　氏
（きょうどう法律事務所）
定員　100人（先着）
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

特別展記念講演会

問歴史民俗資料館　☎㉓2961

日時　11月28日㈮　13時30分～15時30分
（13時～受付）
場所　扶桑電通なぎさホール　1階中ホール
テーマ　播磨の石工
講師　藤原（ふじわら）　良夫（よしお）（高砂市史特別執筆者）
定員　80人（先着順）
※申込不要、参加無料

史跡めぐり

問歴史民俗資料館　☎㉓2961

日時　12月12日㈮　13時　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 → 那波の町並み → 那波八幡神社 → 慈眼寺 → 市役所（16時帰着予定）
※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　11月7日㈮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）
無料です。

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　☎㉓2961

日時　12月19日㈮　10時30分～12時
場所　相生市立図書館3階視聴覚室
テーマ　国指定史跡　感状山城跡の発掘調査
参加費　無料
講師　石塚（いしづか）　太喜三（たきぞう）（相生市文化財保護審議委員会会長）
定員　20人（要申込）
申込　11月7日㈮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）

小学生の税に関する書道・ポスター展

問相生税務署総務課　☎㉓0380

11月11日㈫～11月17日㈪は「税を考える週間」です。この期間に小学生の税に関する書道・ポスター展を開催しますので、ぜひお越しください。

この機会にご家族で税について話し合ってみてはいかがでしょうか。

展示期間　11月11日㈫～11月17日㈪
展示場所　カワベ相生本店（営業時間中に限ります。）

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　☎㉒4050

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
日時　11月10日㈪、12月8日㈪　13時30分
場所　相生シルバー人材センター2階会議室

縁日兵庫にしはりま2026

問一般社団法人縁日地域振興協会運営事務局
☎0794-88-6969

日時　11月21日㈮、22日㈯　10時～16時
場所　播磨科学公園都市
内容　キッチンカーやワークショップ、縁日、体験コーナーなど

かるがも子育て講座

問子育て学習センター☎㉒ 8313

かるがも　まーけっと

対象　どなたでも参加可
日時　11月10日㈫　10時～13時
場所　子育て学習センター園庭
出店者申込　11月6日㈭までに子育て学習センターへ

楽しいパン作り

対象　R8.4.2以降生まれの乳児の保護者、妊娠中の人
日時　11月13日㈭　10時～12時
場所　なぎさホール2階調理室
定員　20人（定員になり次第締め切り）
参加費　材料代実費　**託児**　要申込
申込　11月6日㈭までに子育て学習センターへ

かるがも　GREENフェス
～自然遊びをテーマにした手作りイベント～

対象　どなたでも参加可
日時　11月18日㈫　10時～12時30分
場所　子育て学習センター園庭

産後のゆるんだ体を元にもどしましょう
～骨盤周辺の筋肉へアプローチ！！～

対象　R8.4.2以降生まれの乳児の保護者、妊娠中の人
日時　11月19日㈬　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　スポーツインストラクター　頭金（とうきん）　愛（あい）　さん
定員　10人（定員になり次第締め切り）
参加費　無料　**託児**　要申込
申込　11月17日㈪までに子育て学習センターへ

図書館通信

問図書館　☎㉓ 5151

【工作ライブラリー】
“来年の干支のひつじをつくろう！”

対象　どなたでも
日時　11月8日㈯　9時～19時
場所　図書館1階　児童室
内容　毛糸でひつじをつくって、図書館に飾ろう！

読書会

対象　どなたでも
日時　11月14日㈮　10時30分～12時
場所　図書館3階　視聴覚室
課題本　『禁忌の子』山口　未桜//著　東京創元社
※事前の申込は不要。どなたでも当日参加できます。課題図書を読んでからご参加ください。見学のみも大歓迎です。

子ども劇場　リコーダー

対象　どなたでも
日時　11月15日㈯　11時～11時30分
場所　図書館3階　視聴覚室
内容　「うたって♪きいて♪秋いろおんがく」他
※子ども劇場スタンプカード対象イベント

子ども劇場　人形劇

対象　どなたでも
日時　12月6日㈯　11時～11時30分
場所　図書館3階　視聴覚室
内容　「大きなかぶ」
※子ども劇場スタンプカード対象イベント

広告





スポーツ

問体育振興課　☎㉓ 7170

運動用具を購入・更新しました！

公益財団法人ライフスポーツ財団の令和8年度子ども活動支援金100万円を活用し、ファミリースポーツフェアやスポーツ教室（幼児体操）などで使用する運動用具を購入しました。





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　11月14日㈯　9時30分～11時30分
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、ミニマルチパーク、幼児用遊具など各種用具を開放します。
※内容を変更する場合があります。
参加費　無料
持参物　体育館シューズ、飲み物
申込　当日受付

実業団陸上教室

対象　小学1年生から中学3年生
日時　令和9年1月6日㈬　9時～11時30分
※雨天の場合、1月17日㈰　9時～11時30分
場所　相生スポーツセンター
定員　100人（先着順、市内優先）
内容　実業団（山陽特殊製鋼陸上部員）のマラソン選手による中長距離走、投てきの技術指導など
参加費　無料
申込　12月10日㈭までに申込書に必要事項記入の上、市民体育館へ

第5回相生市民スキー・スノボ教室



対象　市内小・中学生（小学3年生～中学3年生）
日時　令和9年1月23日㈯　7時相生市民体育館出発
18時帰着予定
場所　ちくさ高原スキー場
定員　30人（スキー20人・スノボ10人）先着順
参加費　6000円（受講料、往復バス代、1日リフト券、食事代含む）
※スキー・スノボ用具、ウエアなどは自己負担
指導　相生スキー協会
その他　①往復の交通手段はバスとなります。
②用具・ウェアのレンタルを希望される人は事前にお申し込みください。※自己負担
③班分けのため事前に技術レベルをお申し出ください。
④積雪不足などにより中止することがあります。
申込　11月9日㈪9時から11月30日㈪までに申込書に参加費を添えて市民体育館へ

広告





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 11 月 5 日㈬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 ☎㉒ 7153	11月18日、12月16日、 1月20日、 2月17日、 3月17日（いずれも水曜日） 13時30分 ～ 15時	フレイル予防教室	20人 一般	歌って、笑って、動いて　心も体もリフレッシュしましょう。 受講料：無料 持ち物：動きやすい服装、タオル、水筒など
	11月21日㈮ ～ 11月22日㈯ 9時30分 ～ 16時 ※22日は15時まで	相生公民館祭り 「作品展」	―	公民館活動の学習成果の発表会 お茶席400円（公民館で販売）※当日券もあり ※［会場］扶桑電通なぎさホール　中ホール
西部 ☎㉒ 7388	11月13日㈭ 18時 ～ 19時30分 11月14日㈮ 10時 ～ 11時30分	リラックス ヨガ教室	8人 一般女性 全2回	簡単ストレッチヨガ 服装：体操ができるもの 持ち物：ヨガマット、ブランケット、水分
	11月22日㈯ 9時30分 ～ 13時	蕎麦打ち 体験	15人 一般	蕎麦打ちの体験材料費：2,000円 持ち物：エプロン、マスク、タオル
	11月25日㈫、12月23日㈫、 2月9日㈪ 9時30分 ～ 11時 1月21日㈬ 14時 ～ 15時30分	操体健康教室 「気持ちいい～は、 体にいい～!!」	8人 一般	気持ちよく体を動かしながら体のバランスを整え、転倒防止や介護予防に備える 持ち物：5本指靴下、タオル、水分、ヨガマット
	11月29日㈯ 10時 ～ 12時	鉄道インフラ 探究学習	30人	身近な社会基盤である「鉄道電気インフラ」について中高生を中心に探究する（中高生以外も可）
陸 ☎㉒ 7803	11月10日㈪、11月17日㈪ 12月 2日㈫ 13時30分 ～ 15時	終活支援講座 〈全3回〉	30人	相続・遺言・後見人制度などを学び、終活に備える。
東部 ☎㉒ 7804	12月8日㈪まで 9時 ～ 17時 （最終日は15時まで）	写真展	―	東部公民館同好会「東部フォトクラブ」の写真作品を1階ロビーに展示（鑑賞無料）
	11月24日㈪ 13時30分 ～ 15時	安心・安全な 生活知識講座	30人 程度	点検商法、訪問販売、テレビ等通販・ネットトラブルなどから回避する知識と対策を学ぶ。 対象：大人　参加費：無料
	11月27日㈭、12月25日㈭ 13時30分 ～ 15時	実用書道教室 （硬筆・小筆） （全2回）	10人 程度	1回目：手書きの年賀状 2回目：ご祝儀袋などの表書き 対象：大人　持ち物：書道用具、半紙
	11月30日㈰、12月3日㈬ 13時30分 ～ 15時	知っておきたい お金の話 （全2回）	30人 程度	豊かな老後に備えた資産運用、NISAの活用方法など具体的に学ぶ 対象：大人　参加費：無料
矢野 ☎㉙ 0002	11月21日、12月19日、 1月16日、2月20日、 3月20日（いずれも第3土曜日） 10時 ～ 11時	キッズダンス	25人 全5回	リズムに合わせてダンスを楽しむ 3歳～小学生と保護者（2年生以下保護者同伴）
	12月5日㈯ 9時30分 ～ 11時30分	子どもお菓子作り	8人	ミニツリーカップケーキとサンタビスケット 対象：小学生　材料費：600円講師：山本（やまもと）　千草（ちぐさ）
若狭野 ☎㉘ 0001	11月16日㈰、30日㈰ 12月7日㈰、14日㈰ 9時30分 ～ 11時30分	スマホAI 教室	定員 15人	チャットGPT（AI）を活用して楽しく年賀状チラシなどを作ろう。 資料代1,000円（初回に徴収）スマホは各自持参 ※テキストはAndrid基準　※4回連続参加できる人、LINEが使える人

広告

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

〒678-0232 兵庫県赤穂市中広1370番地1

☎ 0791-43-5328　お見積り無料！

YST21 株式会社 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

澤田知可子　～うたぐすりコンサート～

- **日時**　1 月 29 日㈭ 15 時開演　※全席指定
- **料金**　友の会 2,500 円
  一般　3,000 円

ボランティアスタッフ募集中!!

大ホールの催しをお手伝いいただけるスタッフを募集しています。（有償）
舞台準備、本番対応、入場時の受付、影アナウンスなど様々な業務があります。詳しくはなぎさホールまでお問い合わせください。

・・・・・・・休館日情報・・・・・・・

11/3 ㈫・10 ㈫・17 ㈫・18 ㈬・24 ㈫・25 ㈬

手話を知ろう

カフェオレ



丸めた左手 5 指の上方で中指を盛り上げた右手拳を下向きに回す
「ミルク」の手の形と「コーヒー」をブレンドした表現

市税などの納期限

問徴収対策室　☎㉓ 7152

◆国民健康保険税（5 期）
◆後期高齢者医療保険料（5 期）

納期限：11 月 30 日㈪

※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）

11 月	1 ～ 10 日	㈲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㈱	昼☎㉔ 0066
			夜 080 - 2536 - 8027
	21 ～ 31 日	㈱山陽設備工業所	☎㉓ 7888
12 月	1 ～ 10 日	赤松設備工業㈱	☎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）

11 月	1 日㈰	栗尾整形外科	☎㉓ 6666
	3 日㈫	半田クリニック	☎㉒ 0068
	8 日㈰	尾崎内科クリニック	☎㉔ 7070
	15 日㈰	はぎの内科クリニック	☎㉔ 3333
	22 日㈰	魚橋病院	☎㉘ 1395
	23 日㈪	きょう整形外科医院	☎㉒ 7000
	29 日㈰	ＩＨＩ播磨病院	☎㉒ 0380
12 月	6 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。

市の人口・世帯数
＜令和 8 年 9 月末現在＞

（　）は先月比

●世帯数	12,892 世帯	（−11）
●人　口	26,274 人	（−46）
男	12,737 人	（−18）
女	13,537 人	（−28）

出生	7 人	死亡	36 人
転入	43 人	転出	60 人

広告

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	入浴料 お一人様 700円	小学生以下 入浴無料券	小学生以下 入浴無料券
（2 人まで利用可）	（2 人まで利用可）	（2 人まで利用可）	（2 人まで利用可）	（2 人まで利用可）	（2 人まで利用可）	（2 人まで利用可）
（コピー等不可）	（コピー等不可）	（コピー等不可）	（コピー等不可）	（コピー等不可）	1 枚につき大人 1 人同伴が必要	1 枚につき大人 1 人同伴が必要
有効期限 2026.12.15	有効期限 2026.12.15	有効期限 2026.12.15	有効期限 2026.12.15	有効期限 2026.12.15	（コピー等不可）	（コピー等不可）
㈱あいおいアクアポリス	㈱あいおいアクアポリス	㈱あいおいアクアポリス	㈱あいおいアクアポリス	㈱あいおいアクアポリス	有効期限 2026.12.15 ㈱あいおいアクアポリス	有効期限 2026.12.15 ㈱あいおいアクアポリス

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	11月18日(水) 13:30～15:00	総合福祉会館	総務課 ☎㉓7126
弁護士による消費生活相談 予	11月18日(水) 10:00～12:00	市役所3号館	消費生活センター ☎㉓7149
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	11月10日(火) 13:30～16:20	市役所3号館	地域振興課 ☎㉓7130
知的障害者相談	11月26日(木) 9:30～12:00	総合福祉会館	社会福祉課 ☎㉒7167
身体障害者相談	11月1日(日) 10:00～12:00 12月6日(日) 10:00～12:00		
精神障害者相談	11月14日(土) 13:30～15:30		
もの忘れ相談	11月27日(金) 13:30～15:30	総合福祉会館	地域包括支援センター ☎㉓7260
弁護士による法律相談 予	11月18日(水) 12月2日(水) 9:00～12:00	総合福祉会館	社会福祉協議会 ☎㉓2666
ふれあい心配事相談	11月9日(月) 13:30～16:00		
農地相談 予	11月10日(火) 13:30～15:30	農業委員会 ☎㉓7140	
臨床心理士による あいおいっ子悩み相談 予	11月12日(木) 11月26日(木) 13:00～17:00	教育支援センター・育成支援室 ☎㉓5070 ※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	11月13日(金) 9:30～11:30	赤穂健康福祉事務所 ☎㊸2321 ※前日までに要予約	
エイズ・肝炎相談 予	11月10日(火) 11月24日(火) 9:20～11:00		
事業所向け融資相談 予	11月19日(木) 10:00～16:00	商工会議所 ☎㉒1234	
事業継承相談 予	11月19日(木) 10:30～16:00		
弁護士による法律相談 予	11月19日(木) 13:30～16:00		
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	11月11日(水) 11月25日(水) 14:00～15:00	ハローワーク相生 ☎㉒0920	
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 ☎㊸3221	

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
9/18	西川(にしかわ) 正二(しょうじ)	81	那波西本町
9/19	山内(やまうち) 肇(はじめ)	90	山手2丁目
9/21	福井(ふくい) 伊都子(いつこ)	87	山手2丁目
9/24	桑原(くわはら) 義造(よしぞう)	101	矢野町下田
9/28	柴原(しばはら) 弘二(ひろじ)	90	佐方3丁目
10/2	松本(まつもと) 幸子(さちこ)	92	旭4丁目
10/4	谷口(たにぐち) 佐和子(さわこ)	101	本郷町
10/7	蛭子(えびす) 敏彦(としひこ)	69	相生1丁目
10/12	水本(みずもと) 洋司(ようじ)	83	大石町
10/17	小林(こばやし) 公貢(まさつぐ)	83	緑ケ丘4丁目

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
乾太くん(はやい)





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、幹太くんで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。



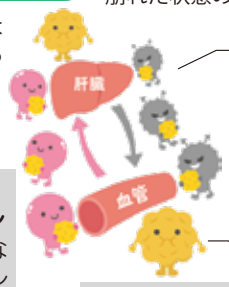
家族でスマイル 健診結果を生かそう！ ②脂質・肝機能 編

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！

脂質異常とは？

血液中の脂質バランスが崩れた状態のこと。

余分な中性脂肪は肝臓に蓄えられる



LDL（悪玉）コレステロール
肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ。増えすぎると動脈硬化を進める。

HDL（善玉）コレステロール
血管内の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ。少なくなると、動脈硬化のリスクに。

中性脂肪
エネルギー源になるが、増えすぎると動脈硬化のリスクになる。

どんなリスクがあるの？

脂肪肝
肝臓の肝細胞の5%以上に中性脂肪がたまった状態。

動脈硬化
血管の壁に脂質がたまり、血管が硬く、もろくなる状態。



血管が詰まったり、破れると…
脳卒中、心臓病などの発症



肝機能低下とは？

アルコール、脂肪、ウイルスなどの影響で肝細胞が破壊され、働きが低下している状態のこと。



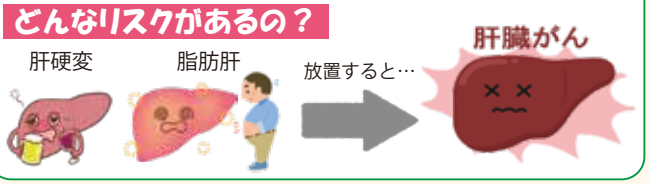
検査項目をチェック！

AST・ALT
肝臓に多く存在する酵素。肝細胞が破壊されると数値が上昇する。

γ-GT
解毒作用に関係している酵素。肝臓や胆管の細胞が破壊されると数値が上昇する。

肝臓の働き：アルコールや薬などの分解・解毒、エネルギー貯蔵

どんなリスクがあるの？



生活習慣改善ポイント！

＼スマホで簡単＆すぐ計算！／
飲んだお酒を選んで純アルコール量と分解時間を計算！
厚生労働省「アルコールウォッチ」

食生活の見直し



・アルコールの取り過ぎに注意
⇒ 週2回、**休肝日**をつくる。
⇒ 生活習慣病のリスクを高める量
…純アルコール量（1日あたり）
男性**40g**以上　女性**20g**以上を超えない

・控えめにしたいもの
⇒ 飽和脂肪酸：肉の脂身、バター、チーズ、生クリームなど



・積極的にとりたいもの
⇒ 不飽和脂肪酸：青魚、大豆製品、海藻類、オリーブオイルなど

禁煙する



喫煙＋脂質異常の人は、心筋梗塞で亡くなるリスク**4倍！**

適度な運動をする

有酸素運動を継続して脂肪を燃焼！



「要精密検査」の人は、必ず医療機関を受診しましょう！

次回は「③血糖・腎機能　編」

簡単 おうちごはん

料理作成：相生市いずみ会



調理時間：10分

材料（大人2人分）

生鮭の切り身	2切れ
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量
たまねぎ	1/4個
にんじん	10g
A 油	小さじ1
A 酢	大さじ1
A 砂糖	大さじ1
A 薄口しょうゆ	大さじ1

学校給食！ さけのマリネ

【作り方】
① 生鮭に塩、こしょうをする。油を170℃に熱し、片栗粉をまぶして揚げる。
② たまねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。
③ 鍋に、Aの調味料を入れて、さっと煮る。にんじん、たまねぎを加えてさっと煮る。
④ ③に揚げた鮭を漬け込む。

学校給食では、普段「マス」を使用することが多いですが、今回は旬の秋鮭を取り入れました。子どもたちにも大人気の一品です。ぜひご家庭でも作ってみてください。
※調味料の量はお好みで調整してくださいね。

乳幼児健診

問 こども家庭センター
☎㉒7156

◆2歳児歯科健康診査
（R6年3月・4月生）
11月10日㈫ 13:00～受付

◆10か月児相談
（R7年12月・R8年1月生）
11月17日㈫ 9:00～受付

◆4か月児健康診査
（R8年6月・7月生）
11月25日㈫ 13:00～受付

広告

