

MIKI City Magazine

広報

みき

6

2020
No.902



- 1 今こそ、免疫力を高めよう
- 2 風水害から命を守るために

新型コロナウイルス感染症の相談窓口

● 次の症状がある方は、帰国者・接触者相談センターに電話で相談しましょう。

- ・ 息苦しさや強いだるさ、高熱などの症状がある方
- ・ 重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、妊婦さんは、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合でも、すぐに相談してください。

帰国者・接触者相談センター
(加東健康福祉事務所)

☎0795-42-9436

受付時間：9時～17時30分(平日のみ)

兵庫県の相談窓口

☎078-362-9980

FAX：078-362-9874

受付時間：24時間

感染症予防や健康についての相談
三木市 健康増進課

☎86-0900

受付時間：8時30分～17時(平日のみ)

市が発信する新型コロナウイルス感染症に関する最新情報は市ホームページをご覧ください。



▲ホームページはこちら

バランスの良い食事とは？

バランスを整えるために、まずは主食・主菜・副菜を揃えましょう。さらに具だくさんの汁物や牛乳などの乳製品、果物をとることで、よりバランスのとれた食事になります。



【主食】

ご飯
パン
めん類など

【主菜】

魚、肉、卵
大豆などの
おかず

【副菜】

野菜、きのこ、
海藻などの
おかず

+ 【よりバランスを整えるために】

具だくさんの汁物、牛乳などの乳製品、果物

免疫力アップレシピ

●さんまの蒲焼どんぶり

【材料(4人分)】

- ・さんまの蒲焼き (缶詰) 2缶
- ・小松菜 100g
- ・しょうが 10g
- ・ごはん 600g
- ・のり(味付けのり、または焼きのり) 適量



【作り方】

- ①小松菜を色よく茹で、約4cmの長さに切る
- ②しょうがの皮をむいて、せん切りにする
- ③フライパンにさんまの蒲焼きを汁ごと入れ、水を少し加えてあたため、①の小松菜を加えてからめる
- ④丼にごはんを盛り、のりを散らし、③を汁と一緒にのせ、しょうがをのせて完成

市ホームページでは、他にも免疫力アップレシピを公開しています。



快眠の6つのポイント

- 毎日同じ時間に起きる
- 日光を浴びて体内時計をリセットする
- 朝食をしっかりとる
- 身体を適度に動かす
- ぬるめ(38~40℃)のお湯でゆっくり入浴
- 過度の飲酒や、寝る前のカフェイン(コーヒーなど)を避ける



🔒 バランスの良い食事

家で過ごす時間が長くなると、どうしても保存食や冷凍食品に頼りがちになります。ですが、それだけでは、栄養が偏ってしまいます。健康を維持し、病気などへの抵抗力を上げるには、バランスのとれた食事が欠かせません。食事には、主食、主菜、副菜の3つのグループを揃え、健康維持に

必要な栄養素(主にタンパク質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル)を摂ることが大切です。日々の献立に上手に取り入れましょう。

●もっと手軽に

調理から食べるまでの時間が長くないよう、なるべく早く食べるようにしましょう。テイクアウト(持ち帰り)利用時も同様に気を付けましょう。

●食中毒にご注意を

これからの季節は、気温や湿度が高くなり、細菌による食中毒が一気に増えます。まだ、それほど暑くないからという油断は禁物です。

🔒 良質な睡眠

質の良い睡眠には、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力を上げることができると考えられています。

必要な睡眠時間は6時間~8時間と言われており、睡眠不足や睡眠の質が低下してしまうと、免疫機能が低下し、感染症の予防や感染したウイルスを排除する機能にも悪影響を及ぼします。加えて、生活習慣病のリスクが高まる可能性もありますので、健康のために快適な睡眠を習慣化しましょう。

ウイルスに負けない身体づくり 今こそ、免疫力を高めよう



問・(市)健康増進課(総合保健福祉センター内)
・(市)介護保険課 介護予防係

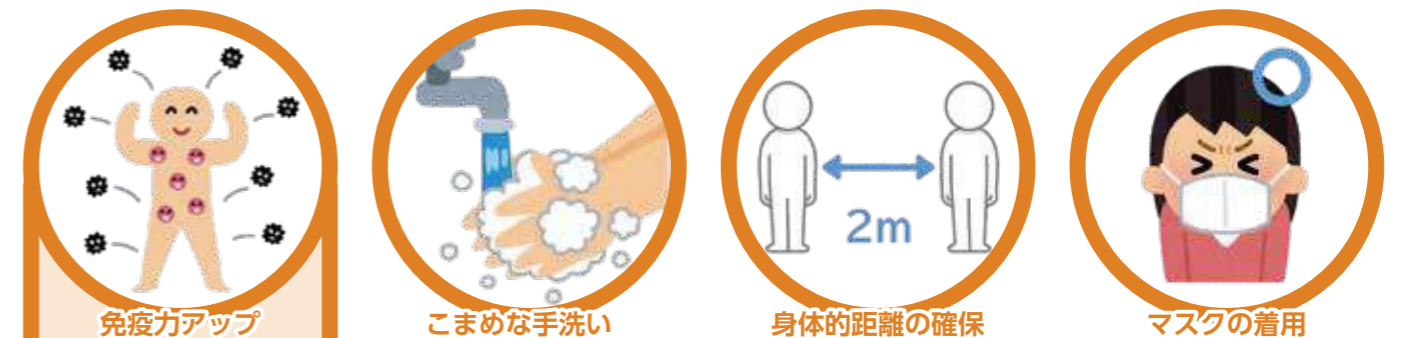
新型コロナウイルスをはじめとする感染症の予防には、こまめな手洗い、身体的距離の確保、マスクの着用などが推奨されています。が、もう一つ大切なことがあります。

それは、ウイルスと闘う「免疫力」を高めること。免疫とは、体内に侵入した異物を攻撃し排除するために、からだに備わっている防御システムのことで、免疫力はバランスの良い食事や、良質な睡眠、適度な運動、ストレス解消によって高めることができます。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなる中で、普段なかなか意識していなかった自身の健康や生活習慣について見つめ直すよい機会にしてみませんか。

ここでは、今だからこそできる「免疫力」を高める生活術について紹介します。

感染症を予防する生活習慣



バランスの良い食事

免疫力
アップ
のカギ

適度な運動

良質な睡眠

ストレス解消

お口の健康もお大事に

長い期間を自宅で過ごしていると、生活リズムは不規則になり、食生活も乱れがちになります。このような生活を続けていると、お口の健康にも悪影響を及ぼすことがあります。

●毎日の歯磨きをていねいに

間食をとる癖がつくと、お口の中が酸性に傾き、むし歯になりやすくなります。

歯磨きをこまめに、ていねいに行い、口の中の細菌やウイルスを減らしましょう。

●お口を動かし、唾液を出しましょう

唾液には細菌やウイルスから身を守る免疫物質が入っています。

本などを声に出して読んでみたり、家族との会話を増やしたり、意識的に口をたくさん動かして唾液を出すようにしましょう。



熱中症にも気を付けましょう

これからの季節に注意すべきことの一つに「熱中症」があります。外出中や運動中になるイメージの強い熱中症ですが、昨年救急搬送された熱中症患者のうち、約4割は屋内で発症していました。屋外と同様に十分注意しましょう。

●室内での熱中症予防

- ①こまめに水分補給をする。塩分補給も忘れずに
- ②すだれやカーテンで直射日光を遮る
- ③換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- ④部屋の見やすいところに温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンなどを使用して適温を保つ



問・(市)健康増進課
(総合保健福祉センター内)
・(市)介護保険課
介護予防係

健康維持の取組を継続する中で、困ったことなどがあれば、ご相談ください。
ご連絡をお待ちしています。

🔒 ストレス解消

免疫機能は、過剰なストレスがかかったり、生活習慣が乱れると、正常に機能できなくなり、食欲低下や頭痛など、体にも変調が現れることがあります。

このような兆候は心の危険信号であるため、早めの対策が必要です。

先に紹介した良質な睡眠は、過剰になっている脳の働きを正常化するなど、ストレス解消にも大きな効果があります。

また、皆さんが普段から「楽しい」と思っていることを続けることもおすすめです。

人は笑ったり楽しい経験をしたりすると、免疫細胞が活性化して免疫力が上がることが明らかになっています。

●笑うためのトレーニング

普段よく笑っていますか？

笑うことなんて簡単に思えますが、笑うことも慣れないと急ににはできないものです。

ここでは「笑う」ためのトレーニングを紹介します。

①顔の筋肉をほぐす
人の顔には表情筋という筋肉があり、ほぐすことで笑いやすくなります。口を

ゆっくり大きく開けてみたり、鼻の下をぐーっと伸ばして、顔全体の筋肉を自由に動かしてみよう。

②とりあえず笑ってみる
思い出し笑いでも作り笑いでも構いません。1分間、笑ってみましょう。

たとえ作った笑いであっても、表情筋を動かすことで、脳が免疫細胞を活性化し、免疫力が高まると考えられています。

最近、「家に居ても、何をしたらいいのかが分からない」といった相談が増えています。

皆さんが普段元気に活動されてきたからこそ、突然の自粛生活に戸惑われているのだと思います。

新型コロナウイルスとの闘いは長期になると予想されています。感染防止のため、自宅で過ごす時間が長くなっているこの期間を、自分の生活を見つめ直すチャンスにしませんか。

健康維持の取組を継続する中で、困ったことなどがあれば、ご相談ください。

⚠️ 運動時の注意事項

- ・体調がすぐれないときや、運動中関節に痛みがあるときなどは、運動を控えるか、痛みが生じない範囲で行いましょう。
- ・「1、2、3、4」と声を出しながら、ゆっくりと行いましょう。
- ・運動の前後には水分補給を行いましょう。

🔒 適度な運動

身体を動かす機会が少なくなると、体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど、日常生活の動作が行いにくくなったり、身体の虚弱(フレイル)が進んでいきます。

虚弱を防ぎ、心身の健康を守るために、自宅でできる運動を行ってみましょう。

自宅でできる！ おすすめ筋力トレーニング 目標：10回を1セットとして週3セット

スクワット(下肢の筋力を鍛える運動)

4秒かけてゆっくりと椅子から立ち上がり、4秒かけてゆっくり座ります



1、2、3、4 5、6、7、8

ひざがつま先よりも前に出さないようにしましょう

かかと上げ(ふくらはぎの筋肉を鍛える運動)

4秒かけてかかとを上げ、4秒かけてゆっくり元に戻します



1、2、3、4 5、6、7、8

ふくらはぎを意識して行いましょう

肩甲骨よせ(肩甲骨周りを鍛える運動)

4秒かけて手をできるだけ高く伸ばし、4秒かけてゆっくり元に戻します



1、2、3、4 5、6、7、8

肩甲骨をしっかりと寄せて胸を張りましょう

健康維持のための体操

「みっきい☆いきいき体操」

足の筋肉とバランス力向上に効果的な「みっきい☆いきいき体操」には、このページで紹介した運動を盛り込んでいます。インターネットで体操の動画も見ることができますので、自宅での運動に取り入れてみませんか。



▲ホームページはこちら

散歩・ジョギングをより安全に

健康維持のための散歩やジョギングを安全に行うため、以下のポイントに注意しましょう。

- ・人混みを避ける
- ・ひとり、または少人数で行う
- ・すれ違う時は距離をとる
- ・マスクを着用する
- ・公園は空いた時間・場所を選ぶ

三木市防災情報マップ



防災情報マップは、洪水や土砂災害、大地震の被害による危険を予測し、その被害の影響や範囲を地図化したものです。市ホームページで閲覧できるほか、市役所や各市立公民館で配付しています。

▶ホームページ上で閲覧できる防災情報マップはこちら



これまでにも市では、災害に関する緊急情報を緊急速報(エリア)メール、三木安全安心ネット、FMラジオ※1、SNS※2、ホームページなどで発信してきました。

今年度は新たに、携帯電話やスマートフォンをお持ちでない高齢者や、自力で避難することが困難な災害時要援護者などに対して、固定電話およびFAXへ情報を伝達できるシステムを

情報収集の手段を再確認

導入し、全ての市民に迅速かつ確実に、必要な情報を届けます。

なお、情報の入手先は一つだけに頼ると、回線混雑時などに情報が得られない可能性があります。この機会にいくつかの手段を押さえておきましょう。

※1 エフエムみつきい
※2 三木市公式ツイッター、フェイスブック

災害情報を身近に得る手段を用意

市では、ラジオやホームページ以外にも、災害情報を知る方法を用意しています。

携帯電話やスマートフォンに情報をお届け 三木安全安心ネット

三木市に
避難勧告発令

大雨警報発令



市内で発令された警報や避難情報、気象情報のほか、防犯情報などをメールで通知します。

【配信メールの種類(必要な情報に絞って選択可)】

- ・緊急情報メール(避難情報や防犯情報など)
- ・気象情報メール(地震気象警報など)
- ・お知らせメール(防災豆知識など)

【登録方法】

右記のQRコードから、または、miki@bosai.netへ空メールを送信してください。



▲登録はこちら

固定電話やFAXに情報をお届け 防災緊急通知システム

令和2年度
新たに導入

こちらは三木市災害対策本部です。〇〇地区に避難勧告を発令しました



市内で発令された警報や避難情報などを固定電話やFAXにお知らせします。

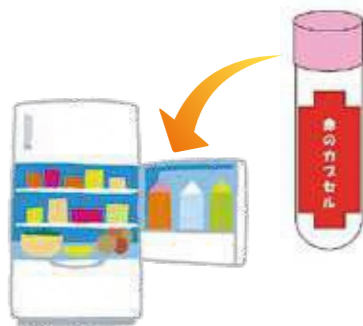
【開始時期】

8月開始予定
【対象者】 高齢者や災害時要援護者のうち、携帯電話やスマートフォンをお持ちでない方

【配信情報】 避難情報、国民保護情報など

【申請方法】 配信を希望される方は、(市)危機管理課へ電話してください。申請書を郵送します。

問・申(市)危機管理課



②(市)危機管理課または各市立公民館で申し込んでください。

①民生委員・児童委員が随時訪問して配布します。

②希望者
カプセルの入手方法

①災害時要援護者として市に登録している方

②対象者

緊急時の連絡先やお薬手帳の情報を記載した用紙を専用カプセルに入れて冷蔵庫のサイドポケットに保管しておくことで、災害時や救急時に救急処置、医療支援を適切かつ迅速に受けることができます。

命のカプセルを
ご利用ください

もしもの時の いつもの備え

風水害から 命を守るために

問(市)危機管理課

避難所における 新型コロナウイルス対策

新型コロナウイルスがまん延する状況において、災害が発生した場合は、避難所開設にあたり、感染症対策に万全を期することが重要となります。市においても、感染防止のため、十分な換気やスペースの確保など、感染リスクが軽減されるよう対策を講じた上で、避難所を開設します。

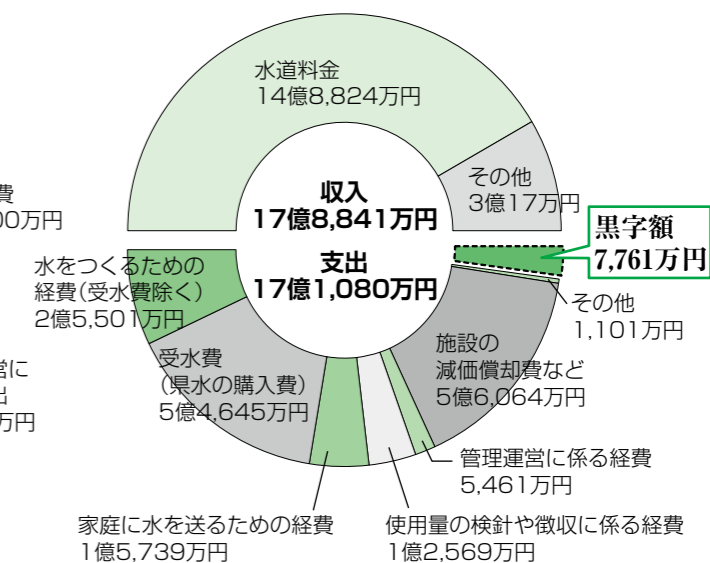
近年、全国的に台風や豪雨、地震などの災害が頻発しています。少子高齢化や人口減少などによる地域コミュニティの弱体化が懸念される中で、災害時に適切な判断・行動を行うためには、市や気象庁などが発信する災害状況や避難情報などを素早く収集し、必要な避難行動を取ることが大切です。梅雨や台風シーズンを前に今一度、暮らしの中の防災を点検しておきましょう。

避難情報と警戒レベル

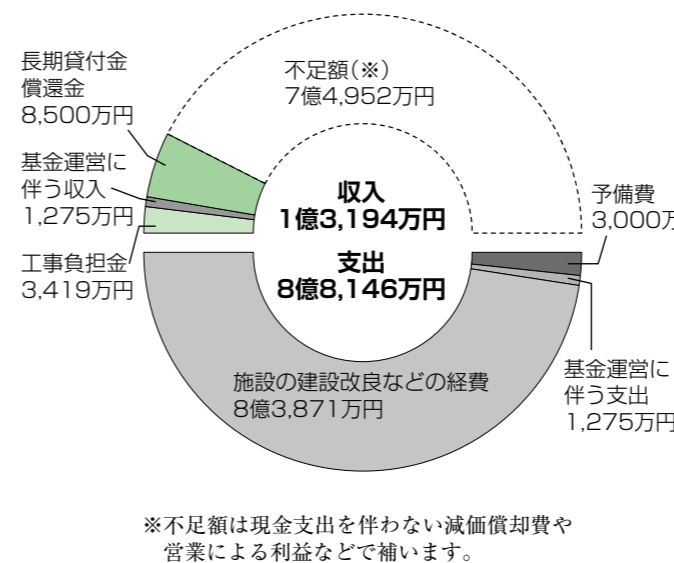
市では、気象情報などを参考に、避難情報を発令しています。それぞれの避難情報の意味を知ること、災害発生の危険度や切迫度を察知することができます。警戒レベルに合わせて、自らの身を守る行動を取ってください。

避難情報の種類と取るべき行動		国が定めた警戒レベル	危険度
市が発令	災害情報	既に災害が発生している状況。命を守るための最善の行動を取る	警戒レベル5 警戒レベル4 警戒レベル3 警戒レベル2 警戒レベル1 ↑ 高 低
	避難指示(緊急)	人的被害の発生する危険性が非常に高い段階。直ちに避難行動	
	避難勧告	通常の避難ができる人は避難行動を開始	
	避難準備・高齢者等避難開始	高齢者や障がい者、小さな子どもがいる人は避難行動を開始。他の住民は避難準備	
気象庁が発令	注意報	避難に備えて、避難行動を確認	
	早期注意情報	最新の気象情報に注意	

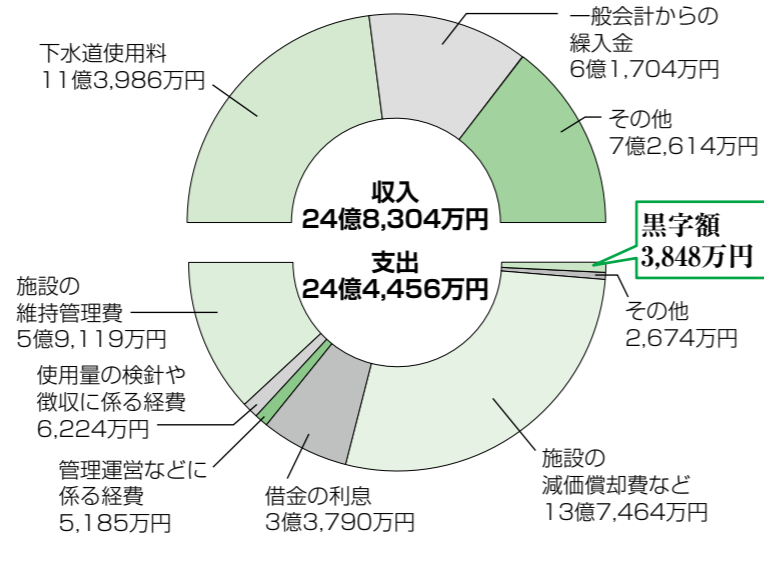
経営活動に伴う収入と支出
(損益収支のため消費税等抜き表示)



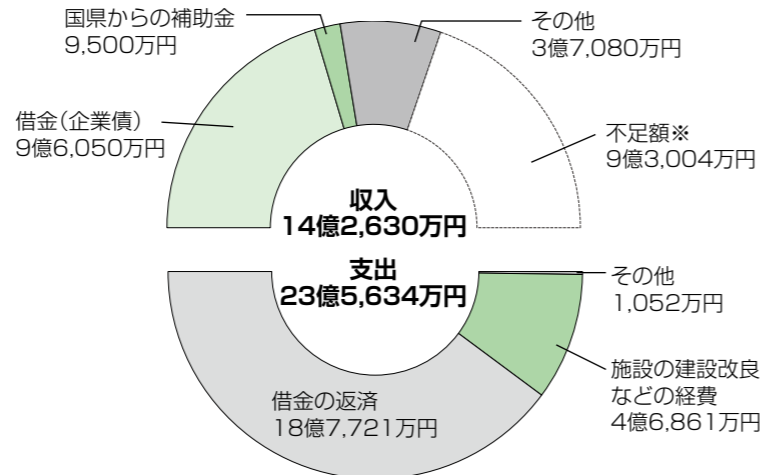
施設整備に要する収入と支出
(資本収支のため消費税等込み表示)



経営活動に伴う収入と支出
(損益収支のため消費税等抜き表示)



施設整備に要する収入と支出
(資本収支のため消費税等込み表示)



下水道事業予算は、総額約50億円です。施設の維持管理など経営活動に伴う支出のうち下水道使用料で賄えない不足額は、一般会計からの繰入金約6億1千万円で補てんします。また、施設整備に要する収支の不足額※は、現金支出を伴わない減価償却費などの内部に留保された資金などで補てんします。

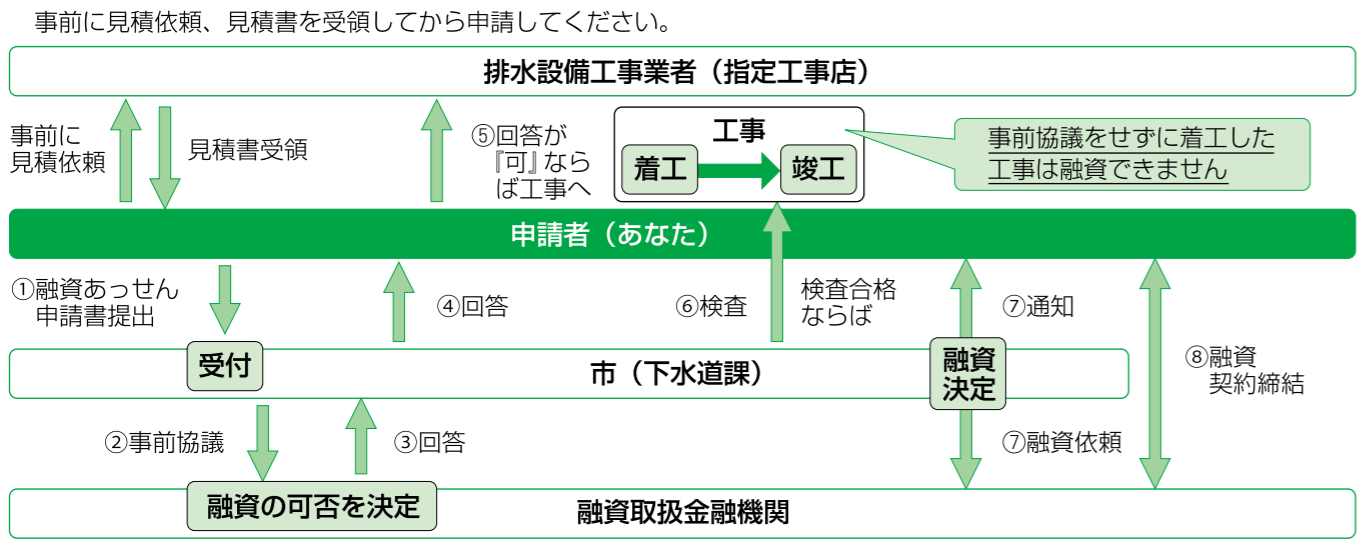
排水設備改造資金の融資あっせんのお知らせ
市では、下水道への接続工事をする方に市内の融資取扱金融機関から資金が借りられる融資あっせん制度を設けています。
○あつせん額 一戸につき80万円以内
○融資利率 年2.4% (令和3年3月31日まで)
○返済方法 60ヶ月以内の元利均等返済(ポーンズ返済の併用もできます。)
なお、あつせんの条件や申請に必要な書類などの詳細は問い合わせください。

夏場の検針について
7月から9月の検針業務において、検針員の熱中症対策として、早朝および夕方の方の比較的涼しい時間帯に検針をさせていただきます。ご協力をお願いします。
問(市)水道業務課 営業係

水道料金を半年間無料
一般家庭と個人事業者の上水道料金と、法人の上水道基本料金を半年間無料にします。
・奇数月請求7月・11月(5月・10月利用分)
・偶数月請求8月・12月(6月・11月利用分)
申請は不要。水道を使いすぎると下水道料金が高くなります。節水をお願いします。
注意 上記の予算は4月当初予算です。水道料金を無料とするため水道料金収入が約5億9千万円減りますが、県水の購入費が約3ヶ月間減免されるため受水費が約1億5千万円減ります。差額の不足分約4億4千万円は、水道事業の利益剰余金等から補てんします。
問(市)水道業務課 営業係

経営管理係
水道は暮らしを守る重要なライフラインです。市では、給水開始から50年以上が経過し、老朽化した水道管の更新や施設の耐震化に取り組んでいます。人口減少などにより、皆さまからいただく水道料金が、減少し厳しい状況です。「安心しておいしく飲める水道水を、いつでも安定してお届けする」ために、引き続き効率・効果的な経営を行います。
問(市)水道業務課 経営管理係

【融資あっせんの流れ】



※融資あっせんの申請の受付(①)から工事着工(⑤)までに2週間程度必要です。
なお、融資資金は融資契約締結(⑧)後、融資取扱金融機関から排水設備工事業者へ直接支払われます。

「第62回水道週間」
6月1日～7日
「飲み水を 未来につなごう ぼくたちで」
出典 (公社)日本水道協会
問(市)水道業務課 営業係

こんな時は三木市水道お客様センターへ
●転入や転居で水道を使用・中止する
●売買、相続などにより名義人が変わる
●長期間留守にする など
☎82-2010
午前8時30分～午後5時(土・日・祝日除く)

【お宅の水道は漏れていませんか?】
給水管の老朽化などにより、宅内での漏水が多発しています。検針時に異常があればお知らせしていますが、今一度、水道メーターを確認しましょう。漏水修理は、市の指定工事業者に連絡してください。
パイロットを確認。不使用時は動きません。
問(市)水道業務課 営業係

井戸水の使用・変更は届出を

井戸水などの水道水以外の水を使用して公共下水道や農業集落排水に汚水を流す場合には、あらかじめ市への届出が必要です。

また、すでに届出をしている方も、次の変更がある場合は市へ報告が必要です。

- ・井戸水から水道水へ切り替えた
- ・井戸水を使用する箇所を変更した

・転入転出などで使用人数が変更した



問(市)下水道課 下水道業務係

排水管の点検や洗浄のチラシは 三木市と関係ありません

最近、「排水管の点検」や「排水管の洗浄」などのチラシが郵便受けに配布され、市民の方から問い合わせがあります。

このようなチラシは民間事業者によるもので、市の事業とは一切関係ありません。宅地内の排水管は各家庭で維持管理を行っていたり、個人財産について、市から業者に依頼して点検や洗浄を行うことはありません。

チラシに「期間中の特別な格安料金」と記載されていても、条件によっては高額となることもあります。依頼する場合は、複数の業者から見積もりをとって比較したり、信頼できる方に相談するなど、十分に納得されてから契約することをお勧めします。

問(市)下水道課 下水道管理係

自由が丘 地域防災訓練に参加

1月に行われた地域防災訓練には約800人が参加しました。応急給水栓から、給水袋に水を入れ、リュックサック状にして背負う飲料水給水訓練を行いました。

この活動を通して、水の大切さを知り、災害発生時に慌てず給水活動ができるよう、啓発に努めています。

問(市)水道工務課



令和元年度 水質検査結果 三木の水道はすべて水質基準を満たしています

(平成31年4月～令和2年3月) ※年間平均値

問(市)水道工務課 施設係

項目	水質基準値	配水区域名										
		三木山	東部	西部	脇川	広野	自由が丘	城山	小林	北部	みなぎ台	畑枝
一般細菌	100個/ml以下	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
大腸菌	検出されないこと	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出	不検出
塩化物イオン	200mg/l以下	15	13	12	15	13	12	16	18	18	18	17
有機物	3mg/l以下	0.3未満	0.9	0.3未満	0.4	0.3未満	0.8	0.3未満	0.3未満	0.8	0.8	0.8
PH値	5.8以上8.6以下	7.3	6.9	7.1	7.2	7.1	6.9	7.3	7.5	7.5	7.4	7.3
味	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
臭気	異常でないこと	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし	異常なし
色度	5度以下	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満	0.5未満
濁度	2度以下	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満	0.1未満

商店街での出店や既存店の魅力向上を支援

市内の商店街の空き店舗を活用して商売などを展開しようと考えている方(チャレンジショップ)や、既存店舗の魅力向上に努める事業(市内既存店(商店)魅力向上支援事業)に対して助成します。

チャレンジショップ

- ▼募集期限 6月26日(金)
- ▼助成内容 家賃補助(家賃の2分の1以内、上限月額7万円)
- ▼助成期間 最長12カ月間
- ▼対象要件 新規出店希望者

市内既存店(商店)魅力向上支援事業

- ▼募集期限 令和3年1月15日(金)
- ▼助成内容 事業費助成(助成対象経費3分の2以内、上限20万円)
- ▼対象要件 既存場所で3年以上継続して事業を営む方。詳しくは、問い合わせください。

問・申請

- ・商店街等パワーアップ事業推進委員会事務局
- ・三木商工会議所 ☎82-3190
- ・三木市商店街連合会 ☎83-3377
- ・(市)商工振興課 商業労政係



吉川町商工会10%プレミアム付き商品券を販売

地域経済の活性化を図るとともに、市民の皆様のくらしを応援するため、今年も例年より1カ月早くプレミアム付き商品券を販売します。

- ▼日時 6月1日(月)～30日(火) (売り切れ次第終了、土日除く)
- ▼場所 吉川町商工会館(吉川町吉安)
- ▼対象 市内在住・在勤の方

費用 10,000円/セット (1,000円券11枚綴り、額面11,000円)

- ▼購入限度 5セット/世帯
- ▼使用期限 11月30日(月)
- ▼販売数 2,000セット
- ▼注意 現金への換金は不可。おつりは出ません。

問 吉川町商工会 ☎72-11406

勤労者住宅資金融資あっせん制度のご案内

融資対象

- ・次の全ての要件に該当する方(事業主および家族従業員は除く)
 - ・同一事業所に1年以上勤務し、かつ市内に1年以上居住している、または同一事業所に3年以上引き続き勤務している
 - ・市内に自己の住宅を建築(増改築を含む)または購入しようとする
 - ・融資金の返済能力を十分に有する
 - ・満20歳以上55歳未満(最終返済時の年齢が76歳未満)
 - ・市税を滞納していない

取扱金融機関の指定する保証機関の保証が受けられる

- ▼融資限度額 2,000万円以内
- ▼融資期間 35年以内
- ▼利率 固定金利型(年1.85%)
- ▼償還方法 元利均等月賦償還方式(半年賦償還併用方式可)

取扱金融機関

- ・近畿労働金庫北播支店 ☎0795-23-5551

問(市)商工振興課 商業労政係

融資制度のご案内

市内の中小企業者に低金利による事業資金の貸付をあっせんします。

▼対象者

- ・個人事業主・市民
- ・法人・市内に本店を置く事業者

▼資金使途・貸付限度額

- ・一般資金(運転・設備) 2,000万円以内
- ・小規模事業者無担保保証人資金(運転・設備) 1,250万円以内
- ・公害防止設備資金 800万円以内
- ・起業家支援資金・新分野進出支援資金(運転・設備) 1,000万円以内

▼利率 1.1%

▼信用保証料補給率 50%

▼利息補給

- ・小規模事業者無担保保証人資金補給率20%
- ・公害防止設備資金 補給率60% 100%

取扱金融機関 市内の銀行、信用金庫、信用組合、JAの各支店

融資制度は信用保証協会の保証付となり、別途信用保証料が必要ですが、取扱金融機関または信用保証協会の審査により融資を受けられない場合があります(令和2年4月1日～令和3年3月31日までに行われた融資に適用)。

問(市)商工振興課 中小企業振興係

「みつきい夏まつり」を中止します

7月18日(土)に開催を予定していましたが「みつきい夏まつり」は、新型コロナウイルスの集団感染のリスクが懸念されることから、みつきい夏まつり実行委員会において、開催の中止を決定しました。

問(市)市民協働課



小・中学校への就学を援助

市内在住で、経済的な理由で小・中学校に就学することが困難な家庭に、学用品費や学校給食費、修学旅行費などの教育費の一部を援助します。

なお、この制度には基準の所得などがあるため、毎年申請が必要です。

▼受付期限 7月15日(水)

期限後も随時受け付けます。ただし、受付期限を過ぎると、4月にさかのぼった援助ができなくなります。

▼申請先 通学している小・中学校、(市)学校教育課

問・申請(市)学校教育課 学事係



7月からの福祉医療費受給者証を更新

現在お持ちの福祉医療費受給者証(高齢期移行・乳幼児等医療・母子家庭等医療・重度障害者医療・高齢重度障害者医療)は6月30日有効期間が終了します。

7月からの受給者証は、令和元年中所得により判定し(乳幼児等医療は所得制限なし)、更新対象となる方には新しい受給者証を6月下旬に郵送します。

所得制限により受給者証を交付できない方や申請が必要な方には通知します。

なお、4月16日までに市県民税

の申告ができなかった方は、受給者証の発送が遅れる場合があります。後日、払い戻しで対応しますので、領収書、印鑑、振込先の分かるものをご用意いただき、申請をお願いいたします。

また、70〜74歳の方は、医療機関での窓口負担の軽減を受けるために、高齢受給者証を医療機関などに必ずご提示ください。

問(市)医療保険課 福祉医療係

介護保険施設利用時の「利用者負担限度額認定証」について

▼対象施設

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院

▼要件(次の全てを満たすこと)

・本人・配偶者を含む世帯全員が、令和2年度の住民税非課税である

・保有する預貯金などが「単身で1,000万円以下」または「夫婦で2,000万円以下」である

問・申請(市)介護保険課 保険給付係



空きびんの分別を お願いします

空きびんは「空きびんポスト」で回収し、新しいびんを作る原料となります。

このため、異物が混入していると資源として活用できません。回収ルールを守ってリサイクルを進めましょう。

●空きびん回収ルール

- ・回収日の午前5時から8時までの間に入れる
- ・キャップと、取れるラベルを取る
- ・中を水ですすぐ
- ・レジ袋や箱から出してポストに入れる
- ・色分けした空きびんポストへ入れる
- ・せともの、耐熱ガラス、化粧びん、空き缶などは絶対に入れない
- ・きちんと分別ができていない場合は、翌月の回収となります。

問(市)生活環境課
環境行政・消費者行政係



在宅歯科訪問を ご利用ください

寝たきりの方など歯科医院への通院が困難な方で、入れ歯が合わない、歯や歯ぐきに痛みがあるのに我慢している方はいませんか。市では、歯科衛生士が自宅を訪問し、口の中の健康チェックなどを行う在宅歯科訪問を行っています。

健康チェックの結果、治療が必要な方は、訪問歯科診療を行う歯科医師を紹介します。(訪問診療は、保険診療)ぜひご活用ください。

▼対象 40歳以上の外出や通院の困難な方

▼費用 無料

問(市)健康増進課

(総合保健福祉センター内)
☎86109000



傷病手当金の 支給について

新型コロナ
関連

三木市国民健康保険および兵庫県後期高齢者医療広域連合の被保険者が新型コロナウイルス感染症に感染し(発熱などの症状があり感染が疑われる場合を含む)、その療養のために仕事ができなかった(給与の全部または一部を受けることができなかった)場合は、傷病手当金が支給されます。

申請される場合は、事前に電話で問い合わせてください。

問(市)医療保険課



熱中症にご注意を！

昨年、市内での熱中症による救急搬送者は、80名でした。今年も猛暑日の到来が予測されます。真夏を迎える前に熱中症対策に取り組みましょう。

熱中症にご注意を！



- 熱中症が疑われる人を見つけたら(熱中症の応急処置)
 - ①意識はある？

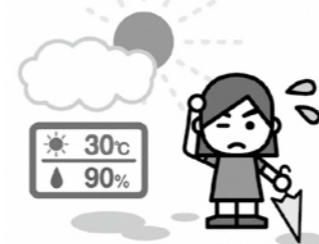
意識があれば、涼しい場所に移し、服を緩め、身体を冷やします。意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶとともに同様の応急処置をしましょう。
 - ②自分で水が飲める？

自分で飲める場合は、イオン飲料、経口補水液など水分・塩分を与えます。飲めない場合は救急車を呼びましょう。
 - ③症状が改善した？

症状が回復するまで、しばらく安静にしましょう。回復しない場合は、医療機関を受診しましょう。

●熱中症になりやすい気象条件
初夏の突然の猛暑日、梅雨時の蒸し暑い日、梅雨が明けたばかりの暑い日など、季節の変わり目で、急に気温が上昇した日は、熱中症になりやすいので気をつけましょう。

湿度が高いときは注意



体調に異変を感じた時は早めに休息を



問(市)消防署 救急救助課
☎89-0173

6月7日(日)～13日(土) 危険物安全週間

令和二年度危険物安全週間推進標語
「訓練で 確かな信頼 積み重ね」

昨年、京都市内で発生した爆発火災を受け、2月より、ガソリンスタンドでガソリンを容器に詰め替えて購入する場合、本人確認が義務化されました。これに伴いホームセーターなどの店舗において、ガソリンを購入する場合も本人確認が必要となります。危険物の安全な利用を徹底するために今後も皆様のご理解とご協力をお願いします。

ガソリン・軽油など、車両や農機具の燃料となる危険物は、私たちに近づいて身近で必要不可欠な存在ですが、安全な取り扱いを心がけましょう。

問(市)消防本部 予防課
☎89-0171

優良運転者を表彰

- ▼対象者 交通安全協会の会員で、過去に禁固以上の刑を受けたことがないなどの一定の条件があります。表彰の機会を逃していた方は、特例措置ができましたので問い合せてください。
- ▼受付期限 6月30日(火)
- ▼持ち物 免許証、会員証、印鑑、優良者カード、手数料670円
- 問・申請 三木交通安全協会
☎003-2715

〈運転年数表〉

	金賞	銀賞	銅賞
自家用自動車	20年	15年	8年
営業用自動車	15年	10年	5年
原付自転車	30年	20年	10年



三木警察だより ☎82-0110

災害に備えよう

これからの季節は、大雨や台風の影響により、河川の急な増水・氾濫・土砂崩れなどの発生が懸念されます。災害への備えをもう一度確認しましょう。

- 日頃の備え
 - ・防災マップで想定される浸水区域や土砂災害の危険箇所を確認する
 - ・いざというときの避難方法、避難場所や避難経路、連絡方法などを家族で話し合う
 - ・非常時の持出用品をチェックする
- 避難場所の確認
 - ・学校や公民館など、避難場所への経路を確認する
 - ・避難時の持ち物は最小限にして、両手が使えるようにする
 - ・テレビやラジオ、市の防災情報などから、避難情報や気象情報などの正確な情報を入手する
- 屋外の備え
 - ・窓や雨戸の鍵をしっかりとかけ、必要に応じて補強する
 - ・風で飛ばされそうな物は飛ばないように固定、または家の中に入れる
- 家の中の備え
 - ・懐中電灯、携帯ラジオ、救急薬品、衣類、非常用食品、貴重品など非常用品を確認する
 - ・飛散防止のフィルムを窓ガラスに貼ったり、万一の飛来物に備えてカーテンやブラインドを下すなど、強風に備える
 - ・断水に備えて飲料水を確保するほか、浴槽に水を張るなどして生活用水を確保する



Q&A 消費生活相談 問(市)生活環境課

最近の相談から

- ・台所と洗面所、2カ所の水漏れの修理を業者に依頼した。事前の説明がなかったが、見積もり額の提示もなく、13万6千円を請求され不満である。マンションの管理人に相談すると、当センターへ相談した方がいいと言われた。(89歳女性)
- ・トイレが詰まったため、業者に修理をしてもらった。請求額が14万円と高額なので、カード決済したが支払いたくない。(24歳男性)

「見積もり無料」、「工事費1,000円から」と広告に明記されていても、高額な修理代金を請求されるケースが後を絶ちません。

修理業者に契約を迫られても、慌てず料金や内容を確認しましょう。納得できない場合は、その場で契約をしないように気を付けてください。

急な事態に備えて、日頃から安心して依頼できる業者の情報を集めておきましょう。

【アドバイス】

どうすればよいか分からない、どこへ相談すればよいか迷う時は、問題点や経緯を整理するためにも、まずは当センターへご相談ください。



消費生活相談
商品や契約に関する苦情や多重債務に関すること
▶日時 月・火・木・金曜(第4木曜と祝日を除く) 午前9時～正午、午後0時45分～4時
▶場所 市役所 2階消費生活センター

新型コロナ関連
国民健康保険健康
ポイントの商品
交換期間を延長

新型コロナウイルス感染症の影響により、市役所への来庁が難しくなっているため、令和元年度国民健康保険健康ポイント事業の商品交換期間を延長します。

▼商品交換期間(変更後)
12月28日まで
問(市)医療保険課
国民健康保険係

新型コロナ関連
特定医療費(特
定難病)受給者
証の期限延長

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、治療の観点からは急を要さない診断書などの取得のみを目的とした受診を回避するため、更新申請の受付については不要とし、現在の有効期限を1年間延長します。新たな受給者証(有効期限が令和3年10月31日)を(県)疾病対策課から送付します。

問 加東健康福祉事務所
☎0795-42-5111

新型コロナ関連
保険料などの免除・減額

国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料について、新型コロナウイルス感染症の影響により主たる生計維持者の事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入が前年より3割以上減少する見込みの方は、保険料などの免除または減額の対象になる場合があります。免除などの申請については、令和2年度の保険税(料)決定通知書がお手元に届いた後に(7月中旬)受付を開始します。詳しくは、

広報みき7月号でお知らせします。
問・国民健康保険税
(市)税務課
・介護保険料
(市)介護保険課
・後期高齢者医療保険料
(市)医療保険課

普通救命講習(I・II)

大切な人や家族の命を守る知識とスキル習得を目的に、心肺蘇生やAEDの使い方、けがの手当など、応急手当を習得することができます。普通救命講習を開催します。

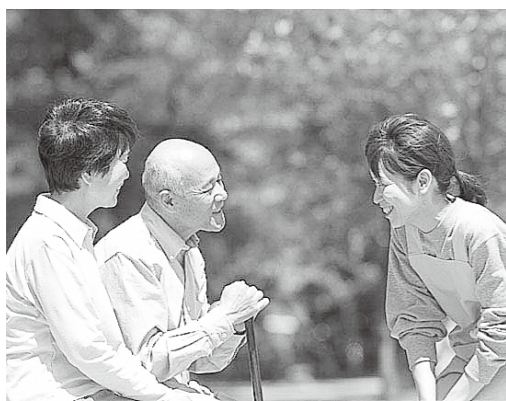
(I)基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習など
(II)Iに加え、筆記・実技試験
▼日時 (I)6月13日(土) 午前9時～正午
(II)6月14日(日) 午前9時～午後1時
▼場所 消防本部
▼申込方法 電話か窓口で申し込んでください。
問・申込(市)消防署 救急救助課
☎89-0173



家族介護者交流会

在宅で介護をされている方を対象に、情報交換や心身のリフレッシュ、介護に関する知識の習得を目的として開催します。

▼日時 6月18日(木) 午後1時～
▼場所 教育センター 3階セミナー室2
▼対象 高齢者の介護をしている方、またはしていた方
▼内容 情報交換会
▼応募期限 6月16日(火)
▼申込方法 電話か窓口で申し込んでください。
問・申込(市)介護保険課 介護予防係



令和元年度情報公開および個人情報開示実績を報告

令和元年度における情報公開・個人情報開示の実施状況についてお知らせします。請求のあった公文書は次のとおりです。

●情報公開(件)

請求件数	請求公文書	公開の状況					審査請求
		全部公開	部分公開	非公開	存否応答拒否	不存在	
13	35	22	10	—	—	3	—

●個人情報開示(件)

請求件数	請求公文書	開示の状況					審査請求
		全部開示	部分開示	非開示	存否応答拒否	不存在	
40	52	17	34	—	—	1	—

問(市)総務課 文書・統計係

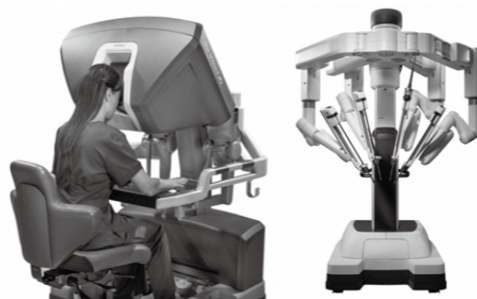
北播磨総合医療センター

手術支援ロボット「da Vinci (ダヴィンチ)Xi」導入

手術支援ロボット「da Vinci (ダヴィンチ)Xi」をこの度最新型(Xi)に更新しました。ダヴィンチ手術は、一般的な開放手術に比べ、傷口が小さい上、術後の痛みや、出血量も少ないため術後の回復が早いのが特徴です。また、精密な動きにより体の機能を温存させることができるなど、患者に優しい手術です。

最新型ダヴィンチは、ロボットアームのスリム化により、広範囲での可動が無理なく行えるため、複雑な手術も、より安全で正確な処置が可能で、当医療センターでは、泌尿器科と消化器外科でダヴィンチによる手術を行っており、最新型ダヴィンチの導入により、これまで以上に身体への負担が少なく安全な医療を提供してまいります。

問 北播磨総合医療センター
☎88-8800



広告

三木市がわかる 広報みき

みんなが見ている情報紙でPRしませんか?

お問い合わせは 明光印刷(株) ☎078-944-0086まで

「広報みき」の広告を募集しています

2色刷り (黒+緑)	縦42mm×横174mm	22,000円
	縦42mm×横84mm	12,000円
4色刷り (カラー)	縦42mm×横174mm	33,000円
	縦42mm×横84mm	18,000円

お申込みいただく前に、必ず「広報みき広告掲載基準」の内容をご確認ください。詳しくは三木市秘書広報課のホームページをご覧ください。



印刷物全般から
商品開発・販売・広告まで。
あらゆるプロモーションを
総合プロデュース。



明光印刷株式会社

本社
兵庫県明石市二見町南二見17-14
TEL.078-944-0086
FAX.078-942-3099
E-mail : meiko@meiko-p.co.jp

【営業品目】
マニュアル/カタログ/パンフレット/会社案内
カレンダー/ポップ/名簿/その他印刷物全般

健康のページ

総合保健福祉センター ☎86-0900
吉川健康福祉センター ☎72-2210

健診 対象者には個別に通知します

乳児集団健康診査

日 6月24日(水) 受付は午後0時30分～2時
場 総合保健福祉センター
次の予定 7月29日(水)

1歳6カ月児健康診査

日 6月11日(木) 受付は午後0時30分～2時
場 総合保健福祉センター
次の予定 7月2日(木)

3歳児健康診査

日 6月12日(金) 受付は午後0時30分～2時
場 総合保健福祉センター
次の予定 7月3日(金)

母子

母子健康手帳と助成券の交付

母子健康手帳の交付と同時に妊婦・産婦健康診査費助成券と新生児聴覚検査費助成券をお渡しします。時間に余裕を持ってお越しください。

対 妊婦
持 妊婦健診の領収書原本、印鑑、振込先の通帳、マイナンバーが確認できるもの、運転免許証などの本人確認ができるもの

乳房管理指導等における費用の助成

対 産後12カ月までの母親(申請の受付は14カ月まで)
持 母子健康手帳、領収書原本、印鑑、振込先の通帳

みっきたいまぴよサロン

産前サポート

日 6月23日(火) 午前10時～正午
対 おおむね妊娠16週以降で医師から安静指示の出していない妊婦と家族
内 マタニティヨガ体験、相談
期 6月18日(木) 午後5時まで
持 母子健康手帳、飲料、バスタオル
申 ☎☎【要予約】 定 定 15組



▲スマートフォン専用QRコード

産後サポート

日 6月15日(月) 午前10時～正午
対 妊産婦、乳児と家族
内 相談、妊産婦同士の交流など(妊娠中も利用可)
持 母子健康手帳
場・問 総合保健福祉センター

小児救急医療電話相談

子どもの急な病気やけがなどが気軽に相談してください。看護師などが相談に応じます。

北播磨圏域子ども医療電話相談

午後6時～10時(祝日・年末年始を除く) ☎62-1371

兵庫県子ども医療電話相談

月～土曜 午後6時～翌日午前8時
日曜・祝日・年末年始 午前8時～翌日午前8時
プッシュフォン・携帯電話・スマートフォン ☎#8000
ダイヤル回線・IP電話 ☎078-304-8899

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種予定が変更・中止になる場合があります。最新情報はホームページや電話でご確認ください。

相談

妊産婦・乳幼児健康相談

身体測定や育児・母乳・栄養・歯科などの相談
日 8月17日(月) 午前10時～11時30分
場・問 総合保健福祉センター

乳幼児発達専門相談(すこやか相談)

子どもの言葉や発達・行動面の相談
日 6月10日(水) 午後1時～3時 申 ☎☎【要申込】
場・問 総合保健福祉センター

成人保健相談

医師・保健師・栄養士による相談、血圧測定、尿検査、血液検査(申 ☎ 費 1,000円)など
日 ①6月10日(水) 午後2時～3時30分
②6月15日(月) 午後1時30分～3時
場・問 ①吉川健康福祉センター ②総合保健福祉センター

不妊・不育専門相談

不妊や、流産を繰り返す習慣流産「不育症」に関すること

電話相談 ☎078-360-1388
日 6月6日(土)、20日(土) 午前10時～午後4時
面接相談

日 ①6月2日(火) 午後2時～3時
②6月13日(土) 午後2時～5時
場 ①兵庫医科大学病院内 ②(県)男女共同参画センター
期 原則面談日の5日前まで
申 ☎☎078-362-3250【要申込】

男性不妊専門相談

日 7月1日(水) 午後3時～5時
場 申込時にお伝えします
期 原則面談日の5日前まで
申 ☎☎078-362-3250【要申込】

予防接種

風しん抗体検査・予防接種

風しん第5期定期予防接種の対象者にはクーポン券を郵送しています。検査の結果、抗体がない場合は予防接種を受けましょう。詳細は問い合わせてください。

対 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性
期 令和4年3月31日まで
費 無料(クーポン券持参)
問 (市)健康増進課(総合保健福祉センター内)
☎86-0900

その他

ファースト講習会(体力測定室の会員登録)

日 6月29日(月) 午前9時30分～11時30分
対 16歳以上
期 6月23日(火) 午後5時まで
費 1,600円(登録証代込)
持 運動ができる服装、室内用運動靴、タオル2枚、飲料
申 ☎☎【要予約】 定 定 10名
場・問 総合保健福祉センター



▲スマートフォン専用QRコード

記号の意味 日日時 場所 対対象 内内容 講講師 期募集・受付期間 費費用 持持ち物 託託児 休休み
申申込 ☎電話 窓窓口 郵郵便 FAXファックス E-mail インターネット
定定員 (先)先着 抽抽定員を超えると抽選 問問い合わせ ☎電話番号 FAXファックス E-mail

休日当番医・小児科救急当番医・休日歯科診療

※受診する前に当番医に電話でご相談ください。来院の際にはマスクを着用してください。当番医および診療科目は変更する場合がありますので、当日の新聞または事前に医療機関へ確認してください。緊急時のみ利用してください。

休日当番医 日 午前9時～正午、午後1時～5時(受付:午後4時30分まで)
小児科救急当番医 日 火・木曜 午後6時30分～9時30分(受付:午後9時まで)
休日歯科診療 日 午前9時～正午(受付:午前11時30分まで)
場 休日歯科診療所(総合保健福祉センター内) ☎86-0903 持 健康保険証



日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ☺ 小島医院 末広1丁目 ☎82-1057	3	4 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	5	6
7 ☺ 休日歯科診療 【小・ア】かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466 【眼】赤松眼科 末広1丁目 ☎82-6546	8	9 ☺ 宮崎小児科内科医院 大村 ☎82-2131	10	11 ☺ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	12	13
14 ☺ 休日歯科診療 【循・呼・内】岸本医院 福井1丁目 ☎83-3008 【外・脳外・整】服部病院 大塚 ☎82-2550	15	16 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	17	18 ☺ 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	19	20
21 ☺ 休日歯科診療 【内・循内・呼内】 もり内科循環器科クリニック 末広1丁目 ☎86-8500 【眼】立神眼科 志染町西自由が丘1丁目 ☎85-1124	22	23 ☺ かわい子どもクリニック 志染町中自由が丘1丁目 ☎85-8466	24	25 ☺ 小児科神沢クリニック 福井3丁目 ☎83-5950	26	27
28 ☺ 休日歯科診療 【内】みきやまりハビリテーション病院 大塚1丁目 ☎83-3316 【眼】内齒眼科 緑が丘町東1丁目 ☎84-0235	29	30 ☺ 藤本クリニック 緑が丘町西2丁目 ☎85-6262	【内】内科 【外】外科 【整】整形外科 【小】小児科 【眼】眼科 【ア】アレルギー科 【循】循環器科 【脳外】脳神経外科 【呼】呼吸器科 【循内】循環器内科 【呼内】呼吸器内科			

日本人の清潔好きは命を守る 微生物と人類の戦い(その2)

先月号では、幾度となく微生物の脅威にさらされながらも、人類の英知を結集し乗り越えてきた医学の歴史について記述しました。今回は私たち日本人が日常生活で何気なく行っている行為と防疫について再確認してみたいと思います。

『世界中で日本人ほど清潔好きな民族はいない』とよく言われます。たとえば日本では家に上がる時は必ず靴を脱ぎますが、多くの外国では家の中で靴を履いたまま生活します。結局靴の表面に付着した汚染物や微生物は家の中に持ち込まれてしまいます。また日本人は各自それぞれの茶わんや箸を持っていますが、海外では他人と食器を区別する習慣はありません。さらに日本人は毎日浴槽につかり体のすみずみまで石鹸で洗う習慣がありますが、毎日風呂に入らない国も多く、シャワーだけで済ませることもあります。そして日本では各家庭や公衆トイレにまでお尻を洗浄する便器が普及しています。これに慣れてしまっている日本人は海外旅行で苦労しますね。さらには欧米では挨拶の際に顔を

密接してキスをする習慣がある一方で、日本人のようにまめにマスクをする習慣がありません。

「こういった生活習慣の差が、日本が欧米に比べて新型コロナウイルスによる感染者数と死者数を抑制できている一因と考えられる」といった論評が海外から出ています。もちろん口腔のケアもウイルス感染症の予防には非常に大切ですので、励行をお忘れなく。

この原稿(4月上旬寄稿)が掲載される6月時点での新型コロナウイルスの情勢は予想がつかせませんが、微生物との戦いを幾度となく切り抜けてきたのが私たち人類です。きっと終息に向かっていているものと期待します。

詳しくは三木市歯科医師会に所属する歯科医院でお尋ねください。

新型コロナウイルスの影響により「歯と口の健康展」の開催は中止します

歯科医師会から
問 ☎86-1622

	相談項目	内容	相談日時・予約など	相談場所・電話番号	問い合わせ
市	行政相談(面談)	国の仕事やその手続き、サービス(保険・年金、道路、社会福祉など)に対する苦情や要望	6月17日(第3水曜) 午後1時30分～3時30分	市役所 2階入札室	(市)秘書広報課
	法律相談(面談)	相続、売買、贈与、訴訟、債務整理、土地登記の手続きなど	6月10日(第2水曜) 午後1時30分～3時30分(1人20分) (要予約。受付は6月1日(月)～前日の午前中まで。先着各6名)	市役所 2階入札・入札控室	
	土地境界相談(面談)	土地の境界、分筆など			
	弁護士による法律相談(面談)	家庭の問題、不動産、遺産相続、消費者被害、損害賠償、交通事故、債務整理、刑事事件など	6月25日(第4木曜) 午後1時30分～4時30分(1人20分)(要予約。受付は6月1日(月)～3日(水) 定員8名。定員を超えた場合は抽選、ただし初回の方優先)	市役所 2階入札室	
	建築なんでも相談(面談)	建築物全般、欠陥住宅、増改築、業者との金銭トラブル、係争中の建築物の解消方法など	6月12日、26日(第2・4金曜) 午後1時30分～3時30分(1人50分) (要予約。受付は6月1日(月)～各相談日の1週間前まで。先着各2名) ※受付時に調査票の提出が必要	市役所 2階入札室	
市民	市民ふくし相談(電話・面談)	日常生活の悩みや困りごと、ひきこもりなど(相談内容により後日弁護士などが対応)	①水曜、第2・4土曜 午前10時～午後3時 ②6月1日(月)、15日(月) 午後1時30分～4時	①市民活動センター ☎86-7575 ②吉川健康福祉センター ☎72-2940	社会福祉協議会 ☎82-4043
	成年後見相談(電話・面談)	成年後見制度の利用や手続きなど	月～金曜 午前8時30分～午後5時 面談は要予約	成年後見支援センター (総合保健福祉センター2階) ☎83-0226	
	成年後見専門相談(面談)	成年後見制度の利用など(相談員 司法書士)	6月11日(第2木曜) 午後1時30分～4時30分(1人50分) (要予約。先着3名)		
	消費生活相談(電話・面談)	商品や契約に関するトラブル、多重債務など	月・火・木・金曜(第4木曜除く) 午前9時～正午、午後0時45分～4時	市役所 2階消費生活センター	(市)生活環境課
	年金相談(面談)	被保険者記録、年金見込額、年金の請求など	6月11日(偶数月第2木曜) 午前10時～午後3時30分 (要予約。受付は6月1日(月)まで)	小野市伝統産業会館 (小野市王子町)	明石年金事務所 ☎078-912-4983
相談	介護・認知症などに関する相談(電話・面談)	介護やダブルケア(介護と子育ての両立)、認知症、高齢者の虐待など	月～金曜 午前9時～午後4時	市役所 3階中央地域包括支援センター ☎89-2337 吉川サブセンター ☎72-2222 西部サブセンター ☎83-0160	
	人権相談(面談)	名誉・信用の侵害やいやがらせ、いじめなど	①6月5日(金)、②6月18日(木) 午後1時～4時(中止の場合は電話相談) ☎078-912-5511)	①緑が丘町公民館 ②市役所 2階入札控室	(市)人権推進課 (総合隣保館) ☎82-8388
	人権相談(電話・面談)	同和問題、性的少数者、障がい者差別など	月～金曜 午前9時～午後4時	総合隣保館 ☎82-8388	
	農地に関する悩み相談(面談)	農地関係	6月12日(第2金曜) 午前9時～午後5時(要予約)	市役所 2階農業委員会事務局	
	外国人市民相談(電話・面談)	生活の中の困ったこと 知りたいこと	げつ きんよう 月～金曜 午前9時～午後5時	市役所 4階国際交流プラザ (市)市民協働課 ☎0794-89-2315	
DV・子ども・女性の相談	パソコンの定期相談(面談)	資料作成、写真の取り込みなど	6月6日、20日(第1・3土曜) 午前10時～正午	市民活動センター ☎82-0564	
	DV相談(電話・面談)	配偶者や恋人からの言葉による精神的暴力や身体的暴力など	月～金曜 午前9時～午後5時 面談は要予約	DV相談室 ☎82-8300	
	子どもいじめ相談(電話・面談)	子ども(中学生まで)のいじめ	月～金曜 午前9時～午後5時 面談は要予約	子どもいじめ防止センター (教育センター3階) ☎82-8110	
	こころの相談(電話)	うつや自殺予防のための当事者と家族の相談など	月～金曜 午前9時～午後5時 ※時間外は他の相談窓口を紹介します。	☎89-2471	(市)障害福祉課
	青少年悩みの相談(電話・面談)	不登校、性格、親子関係、友人関係、いじめなど	月～金曜 午前9時～午後5時 面談は要予約(1人50分)	教育センター ☎82-8686	教育センター ☎83-2020

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、相談が中止になる場合があります。最新情報はホームページや電話でご確認ください。また、相談日が祝日・振替休日と重なるときは休みの場合があります。

	相談項目	内容	相談日時・予約など	相談場所・電話番号	問い合わせ
女性・子育て・教育相談	女性のための相談(電話・面談)	離婚問題、夫婦、家族、友人、職場の人間関係、子育てや介護、心や体、性的少数者、生き方についての悩みなど	①電話相談 火曜 午前10時～正午、木曜 午後1時～4時 ②面接相談(要予約。1人50分) 火曜 午後1時～4時、木曜 午前10時～正午	①☎89-2354 ②男女共同参画センター (教育センター3階)	男女共同参画センター ☎89-2331
	女性のための弁護士相談(面談)	配偶者や恋人間のトラブル(DV、離婚、借金、ストーカー被害)など	6月24日(第4水曜) 午後1時50分～4時30分(1人40分) (要予約。受付は6月19日(金)まで。先着4名)事前の面談があります。	男女共同参画センター (教育センター3階)	
	ひとり親家庭相談(電話・面談)	ひとり親家庭の生活全般(経済面や子どもの養育、就労、離婚問題など)	月～金曜 午前9時～午後4時 面談は要予約	(市)子育て支援課(教育センター内) ☎82-0151	
	子育て相談(電話・面談)	子育て支援サービスの利用や子育ての不安や悩みなど	月～金曜 午前9時～午後5時 面談は要予約	(市)子育て支援課(教育センター内) ☎82-9910	
	児童虐待相談(電話・面談)	児童虐待の相談、通告	月～金曜 午前9時～午後5時 面談は要予約	(市)子育て支援課(教育センター内) ☎83-2266	
	あんしん相談(電話・面談)	支援の必要な子どもや障がいのある方の悩みや支援など	①電話相談 月～金曜 午前9時～午後5時 ②面接相談(要予約) (ア)火曜 午前9時～午後5時 (イ)6月15日(月) 午後2時～5時	①☎83-2020 ②(ア)教育センター (イ)吉川健康福祉センター	
	発達教育相談(面談)	児童生徒の発達の遅れや偏りなど	6月18日(木) 午後2時～5時(指導主事) 6月26日(金) 午後2時～5時(医師) (1人60分)(要予約。受付は6月1日(月)から。先着各3名)	教育センター ☎83-2020	教育センター ☎83-2020
教育相談(電話・面談)	教育全般	月～金曜 午前9時～午後5時 面談は要予約			
障がい者などの相談	障がい者福祉相談(面談)	障がいのある方やその家族の悩みや困りごとなど	①月～金曜 午前8時30分～午後5時(要予約) ②6月3日(水)、19日(金) 午後2時～4時(要予約) ③月～金曜 午前9時～午後5時 (要予約。受付は相談日の前日まで)	①市役所 3階障害福祉課 ②吉川健康福祉センター ③障害者総合支援センターはばたきの丘	障害者基幹相談支援センター (市役所内)
	身体障がい者相談(面談)	身体に障がいのある方の悩みや困りごとなど	6月13日(第2土曜) 午前10時～午後3時	市民活動センター	
	障がい者虐待相談(電話・面談)	障がい者の虐待の通報など	月～金曜 午前8時30分～午後5時 面談は要予約	☎89-2336	
	障がい者の就労相談(電話・面談)	障がい者の就労に関する相談や支援など	月～金曜 午前9時～午後5時 面談は要予約	市役所 3階障害福祉課 ☎090-6984-0684	(市)障害福祉課 ☎82-9943
	障がいを理由とする差別の相談(電話・面談)	障がいを理由とする差別の解消など	月～金曜 午前8時30分～午後5時		
	手話通訳相談(面談)	聴覚に障がいのある方の悩みや困りごとなど	月～金曜 午前8時45分～午後5時	市役所 3階障害福祉課	
	要約筆記相談(面談)	手話通訳者、要約筆記者の派遣など	月・木・金曜 午前8時45分～午後5時		
職業相談	求人閲覧・仕事の紹介(面談)	ハローワークの求人閲覧と仕事の紹介など	火～土曜 午前9時～午後5時	ふるさとハローワーク (サンライフ三木内) ☎86-8609	
	若者就職相談(面談)	15～49歳の方の就職、就職後のキャリア形成など	6月16日(第3火曜) 午後1時～4時(予約優先)	サンライフ三木 1階分室 ☎079-565-9300	さんだ若者サポート ステーション
	雇用保険・職業訓練(面談)	雇用保険の手続きや職業訓練など	月～金曜 午前8時30分～午後5時15分	ハローワーク西神 (神戸市西区梶台5-3-8) ☎078-991-1100	
各種相談	経営・創業相談(面談)	経営・事業承継や創業・開業など	火～土曜 午前9時～正午、 午後1時～4時30分(要予約) 6月13日(第2土曜)は週末起業相談会	中小企業サポートセンター (サンライフ三木2階) ☎70-8008	
	さわやか県民相談(電話・面談)	県政や日常生活上の諸問題など	月～金曜 午前9時～午後5時30分	北播磨県民局 さわやか県民相談室 (加東市社字西柿1075-2)	
	法律相談(テレビ電話)	日常生活上の法律問題など	木曜 午後1時30分～3時30分(要予約)	☎0120-61-7830	
	家事相談(テレビ電話)	離婚や相続など	第2・4金曜 午後1時30分～4時30分(要予約)	☎0795-42-5111	
	夜間法律相談(電話)	解雇、多重債務、生活保護、家庭の問題など	第2・4日曜 午後5時～9時	☎078-341-9600	県弁護士会 ☎078-341-7061
高齢者・障がい者のための弁護士法律相談(電話)		火・木曜 午後1時～4時	☎078-362-0074		



募集

住まいの耐震化

- ①住宅簡易耐震診断
 対 昭和56年5月以前に建築された住宅 (プレハブ住宅を除く)
 - ②住宅耐震改修工事費補助
 対 耐震性の低い住宅の耐震改修工事をする方
 - ③住宅建替工事費補助
 対 耐震性の低い住宅の建替工事をする方
 - ④危険ブロック塀等撤去費補助
 対 危険なブロック塀などの撤去工事をする方
- 期 ①②④11月30日(月)まで
 ③9月30日(水)まで
- 申 事前に問い合わせの上、お越しください。
- 定 ①☑20件
 ②③☑各2件
 ④☑10件
- 問・申込 (市)建築住宅課 建築係



残しておきたい“ふるさと北播磨”写真コンテスト

対 ・令和元年12月から令和2年11月までに撮影した作品で、未発表のもの(1人5点まで)
 ・中・高生部門は、中学生および高校生に限る

期 12月4日(金)まで

申 ☒窓 ☒郵 ☒

▼一般部門(プリントアウトのみ)
 所定の応募票に必要事項を記入し、作品の裏面にテープで貼付して申し込んでください。

▼中・高生部門(webのみ)
 応募専用webページにアクセスし、必要事項を入力のうえ画像ファイルをアップしてください。

詳しくは、ホームページで確認してください。

問・申込 (県)北播磨県民局県民交流室 県民・商工観光課
 〒673-1431 加東市社字西柿1075-2
 ☎0795-42-9350 ☒0795-42-7535



▲ホームページはこちら

地域で子育てを応援する協力会員

申 ☒窓 ☒住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。

問・申込 育児ファミリーサポートセンター
 ☎82-2395 ☒82-6666

“子育ての応援をしてほしい方”(依頼会員)と“育児の応援をしたい方”(協力会員)が互いに会員となり、支えあう相互援助活動をしています。

対 子どもが好きで、育児の応援を行いたい方

内 自宅での預かりや送迎など

▼報酬 500円/時間

協力会員はじまり講座
 日 6月6日(土)
 午前9時～正午
 場 市民活動センター
 対 地域で子育ての応援をしたい方
 託 あり(要申込)



奨学生を募集

対 ・市内在住で、経済的に支援が必要と認められる方(所得制限あり)
 ・高校(特別支援含む)、大学、専修・各種学校、大学の必要課程を継続して修める見込みのある方

期 6月30日(火)まで

▼給付額 公立高校：6,000円/月
 私立高校：12,000円/月
 大学、専修・各種学校、大学校：9,000円/月

申 高校生は在学を通じ、その他は市役所5階教育総務課に提出してください[募集要領は(市)教育総務課または吉川支所、各市立公民館、市ホームページにあります]。

定 300名程度

新型コロナウイルス感染症による臨時休校措置などのために募集期間内に必要書類がそろわない場合は下記までご相談ください。詳細は市ホームページまたは募集要領をご覧ください。

問・申込 (市)教育総務課 政策係



ホームページはこちら▶

職員募集

詳しくはホームページで確認または問い合わせください。
【正規職員】
 令和3年4月採用
 (土木・建築職の社会人経験者は令和2年10月以降前倒しで採用する場合があります。)



職 種	応 募 資 格
事務職(大卒・短大卒) 定 5名程度	・平成9年4月2日～13年4月1日生まれ ・学校教育法による4年制大学・短期大学を卒業または令和3年3月卒業見込み
土木職・建築職(大卒・短大卒・高専卒など) 定 2名程度	・平成4年4月2日～13年4月1日生まれ ・学校教育法による4年制大学・短期大学・高等専門学校・専修学校で土木職・建築職に必要な専門課程を修めて卒業または令和3年3月卒業見込み
土木職・建築職(社会人経験者) 定 1名程度	・昭和56年4月2日～63年4月1日生まれ ・学校教育法による4年制大学・短期大学・高等専門学校・専修学校または高等学校で土木職・建築職に必要な専門課程を修めて卒業 ・民間企業など(官公庁含む)で土木・建築関係業務従事経験年数(正規・非正規を問わない)が令和3年3月31日時点で3年以上ある
保健師 定 1名	・平成6年4月2日以降に生まれ、保健師の資格を有する方または令和3年3月31日までに資格取得見込み

期 6月19日(金)まで ▼試験日 7月12日(日)
 申 市役所4階総務課、市ホームページ、各市立公民館などで配布する募集要項で詳細を確認の上、申込書類を提出。
 ※高卒者、社会人経験者、障がい者手帳を所持されている方を対象とした試験は9月に実施予定です。詳細は広報みきで案内します。
 問・申込 (市)総務課 人事係

委員募集

詳しくはホームページで確認または問い合わせください。
【応募資格(共通)】
 ①市内在住・在勤 ②市の他の審議会などの公募委員でない
 ③市議会議員及び市職員でない



委 員 名	応 募 資 格	
三木市社会教育委員 定 5名	社会教育に関心がある	期 6月15日(月)まで 申 窓 郵 応募用紙を提出 問 (市)生涯学習課
三木市公民館運営審議会委員 定 6名	公民館運営に関心がある	

車を売るなら買うなら ユーポス三木店

SUZUKI 三木スズキ

株式会社ムクタイム

悩まんと電話して。 X

あきらめないで... 相談して...

(FREE CALL) 0120-699-009

〒673-0541 三木市志染町広野5丁目301

〒673-0405 三木市平田251-1

(TEL) 0794-86-1900

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になる場合があります。最新情報は各施設のホームページなどをご覧ください。

記号の意味 日日時 場所 対象 内容 講師 期募集・受付期間 費用 持ち物 託託児 休休み
 申込 ☎電話 ☒窓口 ☓郵便 ☒ファックス ☒E-mail ☒インターネット
 定員 (先)先着 (抽)抽定員を超えると抽選 (問)問い合わせ (☎)電話番号 (☒)ファックス (☒)E-mail



子育て

児童センター

申込☒ 詳細はホームページで確認してください。

☎82-2069

休 第4日曜

開館時間 午前9時～正午、午後1時～5時



ホームページはこちら

赤ちゃんのための初めてキャラバン「ファースト」

日 7月7日、21日(火曜 全2回) 午前10時～11時

場 児童センター プレイルーム

対 令和元年12月～令和2年3月生まれの乳児と母親

内 子育てキャラバンではどんなことをするのかなどを体験

期 6月23日(火)まで

定 抽 10組

親子の絆づくりBP1プログラム「赤ちゃんがきた！」

日 7月1日、8日、15日、22日(水曜 全4回)

午後1時30分～3時30分

場 児童センター プレイルーム

対 初日に生後2～5カ月の乳児(第1子に限る)と母親

内 親子の絆や子育ての仲間づくり、少し先を見通した子育ての知識

期 6月26日(金)まで(土日除く)

費 テキスト代1,100円

定 抽 10組

問・申込 神和認定こども園 ☎82-7363



母親リフレッシュ教室

①フラダンス
②ピラティス

日 ①6月26日(金) 午前10時～11時30分

②7月3日(金) 午前10時～11時30分

場 教育センター4階 大研修室

対 子育て中の母親

期 ①6月11日(木)まで ②6月18日(木)まで

持 お茶や水、タオル、動きやすい服装

託 1歳以上

定 抽 16名



遊びに来てね！子育てキャラバン 10:00～11:30(申込不要)

絵本の読み聞かせやふれあい遊びなど、親子で楽しいひと時を過ごしませんか。専門家による相談もできます。

(保)保健師 (栄)栄養士 (作)作業療法士 (臨)臨床心理士

問 児童センター ☎82-2069

	日時	場所・内容
みんなであそぼう	3日☎	総合隣保館(保)
	10日☎	自由が丘公民館
	11日☎	別所町公民館(リズム遊び)(栄)
	12日☎	青山公民館(作)
	17日☎	児童センター(誕生会)(臨)
	18日☎	緑が丘町公民館
	22日☎	志染町公民館
あかちゃんあつまれ	23日☎	児童センター(ベビーヨガ)(保)

場・問 吉川児童館 ☎72-2220

	日時	内容
あかちゃんひろば	5日☎	足形ぺったん 持 タオル・汚れてもいい服装
わくわくひろば	26日☎	誕生会、身体のお話(作)(保)

吉川児童館

申込☒

☎72-2220

休 日・月・祝

開館時間 午前9時～正午、午後1時～4時30分



ホームページはこちら

小学生事業

「あつまれKids！」

～パステル和アート～

日 6月27日(土) 午前10時～11時50分

対 小学生

期 6月19日(金)まで

持 お茶、タオル

定 抽 16名



母親リフレッシュ教室「手作りおもちゃ教室」

日 6月30日(火) 午前10時～11時30分

対 子育て中の母親

内 紙コップやストローなど身近な材料でおもちゃを作る

期 6月16日(火)まで

費 500円

託 1歳以上

定 抽 16組



児童手当 ～6月中に現況届の提出を～

児童手当の受給者は、6月30日(火)までに現況届を提出してください(郵送可)。

現況届の用紙は6月上旬に郵送します。提出が遅れると、6月分以降の手当の支給が遅れます。

問・提出 (市)子育て支援課 児童福祉係
(市)吉川支所 市民生活課

児童センター支援員さんに聞きました

親子で観察してみよう！

アボカドの水耕栽培

【材料】

- ・アボカドの種
- ・つまようじ
- ・透明の容器(ジャムの空き瓶など口が狭くなったものがおすすめ)

【作り方】

- ① アボカドの種をよく洗います。
- ② 種の尖った方を上にして、横から中心に向かいつまようじを3、4本刺します。
- ③ 種の1/3くらいが水につかるように、つまようじを容器にひっかけます。



④ 水は毎日取り換え、明るいところに置きましょう。

1カ月ほどで根が出てきて、しばらくすると発芽します。根や芽が出る様子が面白いですよ！

子育て世帯への臨時特別給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、児童手当を受給する世帯に、臨時の一時金(児童1人あたり1万円)を支給します。原則、申請は要りませんが、公務員の方は申請が必要です。勤務先から配布される申請書の「公務員児童手当受給状況証明欄」に令和2年4月分(または3月分)の児童手当の受給者であることの証明を受け、令和2年3月31日(令和2年3月分の児童手当の支給要件児童については令和2年2月29日)時点で住民票のある市区町村に申請してください。

期 9月30日(水)まで

問・提出 (市)子育て支援課 児童福祉係
(市)吉川支所 市民生活課



施設イベント

市役所 みつきいホール
問 (市)財政課
三木書道協会展
日 6月12日(金)～14日(日)午後4時

さんさんギャラリー オアシス
問 ☎87-2633 休 水曜
NPO法人ざくろ 作品展
日 6月1日(月)～19日(金)
春夏秋冬【写真展】
日 6月20日(土)～7月3日(金)

メッセみき 問 ☎86-9500
日本海骨董&大蔵ざらえ
日 6月19日(金)～22日(月)

道の駅みき 問 ☎86-9500
刀剣の展示販売会
日 6月6日(土)、7日(日)
三木 De ナイフショー
日 6月13日(土)、14日(日)
刃物研ぎ
日 土曜 午前8時～11時

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、イベントが変更・中止になる場合があります。最新情報は各施設のホームページなどをご覧ください。

山田錦の館
問 ☎76-2401
休 月曜
刃物研ぎ
日 第1、3日曜
午前9時～11時30分



三木山森林公園
期 6月1日(月)午前9時～ 申 ☒窓
問・申込 ☎83-6100 休 水曜

さがそう、さわろう、しらべよう、あんな虫、こんな虫(要申込)
日 7月19日(日)
午前9時30分～午後2時30分(雨天中止)
場 森の文化館 多目的ホール、大芝生広場
水辺の生きものたち(要申込)
日 7月25日(土)〔雨天順延7月26日(日)〕
午前10時～午後1時
場 下池

ハーブ工房みきヴェルデ
問 ☎60-4025
「つや庵」手作り和菓子と季節の旬菜の販売
日 土・日曜のみ
午前11時～午後3時(売り切れ次第終了)
場 別所ゆめ街道飲食物産館駐車場 ▲わらび餅



教室・講座

頭の健康チェック
日 ①6月17日(水) ②6月25日(木)
午前10時～午後4時
場 中央地域包括支援センター
①西部サブセンター (ハートフルプラザ2階)
②吉川サブセンター (吉川健康福祉センター)
内 20分程度の対話形式の記憶力チェック、結果説明、健康相談など
期 ①6月16日(火)まで ②6月24日(水)まで
申 ☒ 各5名
定 ☒ 各5名
問・申込
中央地域包括支援センター
①西部サブセンター ☎83-0160
②吉川サブセンター ☎72-2222

映像で学ぶ！ はじめての「成年後見制度」

日 6月26日(金) 午前10時～11時
場 総合保健福祉センター
内 成年後見制度の内容と後見人の役割についての映像上映(出前講座も受付中)
期 6月25日(木)まで
申 ☒ ☒ ☒ 住所、氏名、電話番号を明記し、申し込んでください。
問・申込
成年後見支援センター
☎83-0226 ☒86-0860
☒chiiki@miki.or.jp



お花のもつちカラをいかした聴き上手ボランティア講座

日 ①6月24日(水) 午後1時30分～4時
②7月8日(水) 午後1時30分～3時30分
場 市民活動センター
内 ・フラワーアレンジメント体験
・対人援助のコミュニケーションの基本
ほか
費 1,000円
申 ☒ 定 ☒ 各20人
問・申込
ボランティア活動プラザみき ☎83-0090



Hello Friends (ALT英会話サービス)

ALT(外国語指導助手)が週替わり(毎週木曜日更新)で、体験したこと、感じたことを英語でお話します。市ホームページから視聴できます。
問 (市)学校教育課



高齢者ファミリーサポートセンター

「日常生活を手助けしてほしい高齢者」と「できる範囲で手助けしたい方」がお互いに会員登録をし、支え合う活動をしています。
場 市民活動センター
申 ☒ ☒ 氏名、住所、電話番号を明記し、申し込んでください。
問・申込
高齢者ファミリーサポートセンター
☎83-7300 ☒86-0860



説明会
日 6月11日(木) 午前10時～11時
対 会員登録してみたい方、興味・関心のある方
内 会員登録の方法、活動内容、報酬など

協力会員養成講座
日 6月11日(木) 午前11時～正午
対 協力会員登録したい方
内 協力会員としての心得を学ぶ
定 ☒ 各20名

FM 76.1MHz エフエムみつきい 災害時の情報を敏速にきめ細かく放送します

76.1MHz エフエムみつきい http://www.fm-miki.jp/ ☎86-0761 ☒86-1761 ☒761@fm-miki.jp
エフエムみつきいでは、三木市と「災害・緊急時の放送協定」を締結しています。市内に大きな災害が発生、または発生する恐れがある場合に、市民に防災情報や緊急情報を敏速に放送します。いざという時は、ラジオをエフエムみつきい76.1MHzに合わせてください。
・洪水や土砂崩れの恐れがあるときは、気象情報や避難情報を24時間体制で放送
・呑吐ダム放流の際は、沿岸市民へ向けた警告放送をいち早く実施
・各関係機関と連携し、被害情報や安全情報をきめ細かくお知らせ
●三木市議会生中継
市議会本会議の様子を議場から中継でお送りします。私たちの生活、まちづくりなどに直結する市議会の様子をぜひお聞きください。
6月の中継予定 午前9時58分～本会議終了まで 6月4日(木)、15日(月)、16日(火)、17日(水・予備日)、26日(金)



子育て世帯を応援 チャイルドシート貸出事業

問(市)生活環境課

三木市では、みきチャイルドシート市民ネットワークのボランティアの皆さんと協働で、市民から不要になったチャイルドシートを譲り受け、必要としている市民への貸し出しを行っています。貸出台数は事業開始から16年間で3600台を突破しました。

＼ボランティアの方にお話を伺いました／

毎月第4土曜に市役所の北玄関で、チャイルドシートの貸し出しを行っています。毎月、貸出台数以上の要望があり、次の月まで待っていただく方がいる状況です。

活動には、皆さんから提供いただくシートが必要不可欠ですが、16年間で約1200台も提供いただき、活動を継続できましたことを感謝しています。

今後もお子さまの成長で不要になったシートがございましたら、ご提供くださいますよう、よろしくお願いいたします。

ご提供のシートは、安心して使用できるようにクリーニングや修理、取り付けの補助などを行っています。

利用者からは、「チャイルドシートは、使用期間は短いけれど、お金がかかるものなので助かりました」というお声をたくさんいただきます。簡単に取り付けできるので、お子さまのためにぜひ利用してください。

貸し出しを通して、子どもたちの成長を見守っていきたくと思っています。



みきチャイルドシート
市民ネットワーク事務局
渡部さん、片山さん

三木市からのお知らせをSNSやスマートフォンアプリで配信しています。以下のQRコードを読み取りアクセスしてください。



イベント、季節の見どころなど三木市の旬な情報や防災情報を発信します。



各部ごとの市政情報のほか、防災情報、図書館情報などを発信します。



アプリをダウンロードし、お住まいの地域を「兵庫県三木市」に設定するとスマートフォンに広報みきが届きます。



編集発行:

三木市総合政策部秘書広報課 0794-82-2000(代)
〒673-0492 上の丸町10番30号
https://www.city.miki.lg.jp/

広報みきは新聞折込(日刊紙)、宅配でお届けしています(点訳版・音訳版もあり)新聞未購読の方や点訳版・音訳版をご希望の方は(市)秘書広報課までご連絡ください。

人口(4月末現在)

男: 76,957 (+28)
女: 37,311 (+22)
世帯数: 39,646 (+6)
世帯数: 34,131 (+98)