



明石市役所

〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL912-1111

市政へのご意見・ご要望は…



[市民相談室] TEL918-5050 FAX918-5102
受付時間/8:55~17:40
(土曜、日曜、休日と年末年始を除く)

休日・夜間の救急医療は…



[消防局] TEL921-0119 FAX927-0119
[夜間休日応急診療所] TEL937-8499
[あかしユニバーサル歯科診療所(休日)]
TEL918-5664



食べて、使って、明石のお店を応援！

明石市サポート利用券を 市民全員にお届けします



新型コロナウイルス感染症拡大が続く中、市民の暮らしを守るとともに市内の経済活動を支えるための緊急生活支援策として、全市民にサポート利用券をお届けします。
サポート利用券を市内の店舗で使って、明石のお店を応援しましょう。

持ち帰りや宅配にも
利用できます！



対象

市民全員
年齢・所得制限なし

令和3年8月1日現在、
明石市住民基本台帳に
登録がある人

金額

1人 **5000円**
(500円券×10枚)



利用店舗

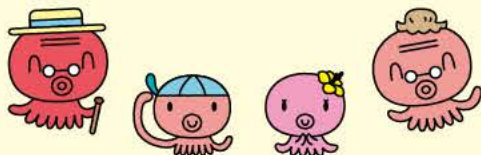
明石市内の
・飲食店
・日用品店
・タクシー事業者など
(詳しくは券に同封の「お店一覧」か
ホームページをご確認ください)



利用期間 2021年8月30日(月)~12月31日(金)

サポート利用券は、ゆうパックで、今月中にご自宅に届きます。
印鑑かサインの受け取りが必要です。

不在時に受け取れなかった場合は、郵便局へ再配達のご依頼をお願いします。



随時、発送しています！
届くまでお待ちください。



このポスターが
目印です！

サポート利用券のお問い合わせ/
明石市サポート利用券担当

TEL 918-5045

FAX 918-5643

店舗情報更新中
新規登録のお店の
情報もこちらから



新型コロナウイルス感染症関連

各種支援制度・相談窓口のご案内

現在、兵庫県に緊急事態宣言が発出されています。
 新型コロナウイルス感染拡大に伴う、緊急対策について
 市や国・県の各種支援制度と相談窓口を紹介します。



個人・世帯向け支援

生活

出産前のPCR検査について知りたい ▶ **こども健康課**
 (TEL)918-5656 (FAX)918-6384

分娩前新型コロナウイルス感染症検査費用助成 ※妊婦へのワクチン優先接種は12面に掲載
 妊婦(34週以降)のPCR検査費用を助成

失業して家賃が払えない ▶ **生活再建支援担当**
 (TEL)918-5407 (FAX)918-5813

住居確保給付金
 離職や休業等で経済的に困窮し、住居を喪失する恐れのある人等が求職活動を行う間、家賃相当分を支給 ※要件あり

新型コロナの療養で働けない ▶ **国民健康保険課**
 (TEL)918-5021 (FAX)918-5105

長寿医療課
 (TEL)918-5165 (FAX)918-5105

傷病手当金
 (国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者)
 給与等の支払いを受けている人が、療養のため、働くことができなかった期間に傷病手当金を支給 ※要件あり

必要な支援を速やかに / 明石市独自の20の支援策

20の支援策(一部)

- 2020 個人商店に家賃の緊急支援
- 2020~21 学費支援・奨学金給付
- 2020~21 ひとり親家庭への支援
- 2020 水道基本料金の免除
- 2020 高齢者・障害者等へのサポート利用券の発行
- 2020 絵本の宅配便
- 2020~21 こども食堂への支援
- 2021 生理用品サポート事業 など...

これまで市独自の20の支援策を行ってきました。引き続き、市民の暮らしを全力で守っていきます!

さらに、今回は対象を拡大して

2021 全市民を対象にサポート利用券を発行(1面)

新型コロナで収入が減って家計が苦しい ▶ **市社会福祉協議会**
 (TEL)924-9105 (FAX)924-9109

緊急小口資金の貸付(11月30日まで受け付け)
 20万円以内 ※要件あり

総合支援資金の貸付(11月30日まで受け付け)
 2人以上世帯=月20万円以内
 単身世帯=月15万円以内 ※要件あり

経済的な理由で生活に困っている ▶ **生活福祉課(生活保護の相談)**
 (TEL)918-5028 (FAX)918-5406

生活再建支援担当(自立相談支援窓口)
 (TEL)918-5407 (FAX)918-5813

生活保護
 最低限の生活を維持できない世帯に、生活費・住宅費等を支給

生活困窮者の自立相談支援窓口
 暮らしや仕事、その他経済的な困りごとを抱える人を対象に、専門機関と連携しながら、支援を実施

仕事・アルバイト

休業や時短勤務、シフト削減を求められたが、休業手当がもらえない ▶ **新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金コールセンター**
 (TEL)0120-221-276

新型コロナウイルス感染症対応休業支援金・給付金
 休業要請された労働者で休業中に賃金(休業手当)を受けられなかった人に対する支援

仕事・労働の相談がしたい ▶ **兵庫労働局総合労働相談コーナー**
 (TEL)367-0850

労働条件相談ホットライン
 (TEL)0120-811-610

総合労働相談コーナー
 一般的な労働相談

労働条件相談ホットライン
 専門相談員が、関係機関の紹介等を行う

学 生

授業料や学生生活のお金で悩んでいる

奨学金相談センター
(TEL)0570-666-301
※ナビダイヤル



高等教育修学支援制度

授業料・入学金の免除・減額、給付型奨学金

緊急・応急採用奨学金

緊急採用(第一種奨学金)…無利子
応急採用(第二種奨学金)…有利子

アルバイト収入が大幅に減少した

奨学金相談センター
(TEL)0570-666-301
※ナビダイヤル



緊急特別無利子貸与型奨学金

月2~12万円以内
※対象は大学生。要件・選考あり



税・保険料・水道

納期までに税金を納めるのが難しい

納税課
(TEL)918-5016 (FAX)918-5132



市県民税・固定資産税等の納付相談(個人・事業者)

市民税課 個人市民税担当
(TEL)918-5013 (FAX)918-5104

市県民税の減免制度

休業等で収入が5割以下に減少された等の要件あり

水道料金が払えない

市水道料金お客様センター
(TEL)915-0270



水道料金等の支払い相談

水道料金等を納付することが困難な場合に、相談を

各種保険料を納めるのが難しいので相談したい

国民健康保険課
(TEL)918-5022 (FAX)918-5105



国民健康保険料の納付相談・減免制度

長寿医療課
(TEL)918-5165 (FAX)918-5105

後期高齢者医療保険料の納付相談・減免制度

高齢者総合支援室
(TEL)918-5091 (FAX)919-4060

介護保険料の納付相談・減免制度

福祉総務課
(TEL)918-5070 (FAX)918-5106

国民年金保険料の免除・納付猶予・学生納付特例制度

収入減等で、一時的に保険料を納付することが困難な場合は、納付義務者からの申出で、納付の猶予、免除、減免等が認められる場合があります。
※要件あり



事業者向け支援

支援・相談		お問い合わせ
時短営業要請の協力金	新型コロナウイルス感染症拡大防止協力金	兵庫県休業・時短協力金コールセンター (TEL)361-2501 (県)
休業手当等の助成	雇用調整助成金	学校等休業助成金・支援金、雇用調整助成金コールセンター (TEL)0120-60-3999 (国)
緊急事態宣言に伴う売上が半以下に	中小法人・個人事業者のための月次支援金	月次支援金事務局 相談窓口 (TEL)0120-211-240 (国)
ポストコロナを踏まえた事業への支援	小規模事業者持続化補助金	小規模事業者持続化補助金コールセンター (TEL)03-6731-9325 (国)
事業の再構築への支援	事業再構築補助金	事業再構築補助金事務局コールセンター (TEL)0570-012-088 (国)
仕事と家庭(育児や介護)の両立支援	両立支援等助成金	兵庫労働局企画課 (TEL)367-0700 (国)
法人市民税等の申告期限等の延長	法人市民税・事業所税の申告期限等の延長	市民税課 法人諸税担当 (TEL)918-5014 (FAX)918-5104 (市)
経営相談	経営相談窓口	明石商工会議所 (TEL)911-1331 (FAX)911-6738 (市)

中小企業診断士による個別無料相談会を開催

日時/9月1日~12月16日の毎週火・水・木曜日(祝日除く)午前10時~正午、午後1時~4時(1組60分、完全予約制)
場所/明石商工会議所 6階会議室
お問い合わせ/明石商工会議所 (TEL)911-1331 (FAX)911-6738



詳しくはこちら

申し込み/相談希望日の前々日(土・日曜日、祝日除く)までに、申込書(市ホームページに掲載)に必要な事項を記入し、ファクシミリで明石商工会議所へ。直接、同所ホームページからも予約可能

感染症拡大防止のため、事業やイベントが中止・変更になる可能性があります。事前にお問い合わせください。

こころが疲れている
仕事や学校に行きたくない
将来や進路のことが不安
消えてしまいたいと思うことがある

悩みを聞かせてください

相談できる窓口があります

新型コロナウイルスの影響で、不安やストレスを抱えた人が増加しています。

あなた自身を守るためにも、ひとりで抱えるその悩み、話してみませんか。気持ちが落ち込んでしんどいときは、相談ダイヤルまでお電話ください。



こころのチェックリスト

この2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

1	毎日の生活が充実していますか	はい	いいえ
2	これまで楽しんでやれていたことが、今も楽しんでできていますか	はい	いいえ
3	以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられますか	はい	いいえ
4	自分は役に立つ人間だと考えることができますか	はい	いいえ
5	訳もなく疲れたような感じがしますか	はい	いいえ
6	死について何度も考えることがありますか	はい	いいえ
7	気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがありますか	はい	いいえ

1~5の2項目以上、または6~7の内1項目以上 に当てはまる人は、一人で抱え込まずご相談ください。

どうしたの?



ゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気付き、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。大切な人の命を守るために、普段と様子が異なる人がいれば、「どうしたの?」と声をかけてみましょう。

9月10日~16日は自殺予防週間

お問い合わせ/相談支援課

(TEL)918-5669 (FAX)918-5440

- 市こころの相談ダイヤル TEL918-5401 FAX918-5440 (平日8:55~17:40)
 - 市ひきこもり専門相談ダイヤル TEL918-5659 FAX918-5440 (平日8:55~17:40)
 - 兵庫県こころの健康相談 TEL252-4987 (火~土9:30~11:30・13:00~15:30)
 - 兵庫県のちと心のサポートダイヤル TEL382-3566 (月~金18:00~翌8:30 土・日・祝日24時間)
- ※市民相談のページ(11面)にも各種相談窓口の掲載あり

総合技労職(用務員・運転手など)募集【正規職員・令和4年4月採用予定】

職員室(TEL)918-5006 (FAX)918-5145

募集人数/2人程度 受験資格/1962年4月2日以降に生まれ、学校教育法による高等学校以上の学校を卒業した人(来年3月卒業見込みの人を含む)で、普通自動車運転免許を有する人(来年3月までに取得見込みの人を含む)

申し込み/試験案内(市ホームページに掲載、市役所・各市民センターなどでも配布)で詳細を確認し、市ホームページから10月8日までに申し込みを

意見募集 特定個人情報保護評価書

情報システムの更新に伴い、予防接種事務の特定個人情報保護評価書(素案)を作成しましたので意見を募集します。 ※評価書(素案)は、保健予防課、こども健康課、行政情報センター、各市民センター・サービスコーナーで閲覧可、市ホームページにも掲載

募集期間/10月1日(金)まで

提出方法/郵送、ファクシミリ、メール(住所・氏名・年齢・電話番号・意見を記入)で、保健予防課(〒674-0068 大久保町ゆりのき通1-4-7 あかし保健所4階 TEL)918-5668 (FAX)918-5441 hokenyobou@city.akashi.lg.jpへ

年金生活者支援給付金のお知らせ

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者に、給付金が支給されます。 ※すでに受給中の方は手続き不要です。

対象/

▼老齢基礎年金受給者

(次のア~ウのすべてに当てはまる人)

ア.65歳以上 イ.同一世帯の全員が市町村民税非課税 ウ.前年の公的年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下

▼障害基礎年金受給者または遺族基礎年金受給者

前年の所得額が約472万円以下の人。

※扶養親族の数に応じて増額する場合あり

①新たに対象となる人

新たに受け取りの対象になる人には、日本年金機構が8月下旬頃からお知らせを送ります。同封のはがき(請求書)に記入し提出してください。令和4年1月4日までに請求手続きが完了すると令和3年10月分まで遡って受け取れます。

②年金を受給しはじめる人

年金請求の手続き方法など、詳しくはお問い合わせを。

お問い合わせ/給付金専用ダイヤル TEL)0570-05-4092(ナビダイヤル)

都市計画及び景観形成地区の変更素案に関する説明会

都市総務課(TEL)918-5037 (FAX)918-5109

日時/9月16日(木)午後7時~

場所/市役所8階806AB会議室

内容/地区計画の変更、公共下水道の変更、景観形成地区の変更についての説明

申し込み/不要、直接会場へ

※詳細は市ホームページに掲載

石ヶ谷墓園 臨時墓参バスを運行

9/19・20・23

緑化公園課(TEL)918-5265 (FAX)918-5109

9月19日(日)、20日(月・祝)、23日(木・祝)は、石ヶ谷墓園への臨時バスが運行されます。なお、今年のお盆から臨時便のダイヤが変わっています。

運賃/①大久保駅発(大人230円・子ども120円) ②西明石駅発(大人320円・子ども160円) ③明石駅発(大人400円・子ども200円)

お問い合わせ/神姫バス大久保駅前案内所 (TEL)934-4500

	◆往路(石ヶ谷墓園行き)			◆復路(帰り)	
	明石駅発	西明石駅発	大久保駅発	石ヶ谷墓園北停留所発	
8時			15 45		
9時	15	37	15 51		36
10時			15		36
11時			15	⑩	36
12時					06

▼専用帰路を設定

9月19日(日)、20日(月・祝)、23日(木・祝)の3日間は、混雑状況に応じて、園内からクリーンセンターを経由する自動車・バイク専用帰路を設けます。お帰りの際は交通誘導員と看板の指示に従ってください。特に午前中は混雑が予想されますので、ご注意ください。

※墓園入口は終日開放

防災ネットあかしにご登録を

総合安全対策室(TEL)918-5069 (FAX)918-5140

「防災ネットあかし」は、災害時の緊急気象情報や避難情報、不審者情報などがメールで配信されるサービスです。ぜひご利用を。

登録方法

akashi@bosai.netへ空メールを送信し、返信された登録用URLから手続きするか、左のQRコードにアクセスし「かんたん登録はこちらから!」からメールを送信してください。



あかしこども広場 子育て支援講座

あかしこども広場講座受付係(最終水曜日休館)
TEL918-6219 FAX918-6223
akashikodomo@kobeymca.org

講座名	日時	対象	定員	費用	内容
①ハッピーレママサロン	10月2日(土) 14:00~15:30	来年1~3月に 出産予定の妊婦	15人	無料	妊娠中と産後の 食生活アドバイス
②離乳食教室(後期)	10月7日(木) 10:00~11:30	第1子が9~11か月の 子どもと保護者	15組	無料	離乳食の進め方について の話
③親子でふれあい教室	10月9日(土) 10:00~11:15	2~4歳の子どもと 保護者	5組	150円	歌ってあそぼう!ハロウィン!
④もうすぐパパママ講座 A・B	10月16日(土) A:10:15~11:45 B:14:00~15:30	来年1~3月に出産予定 の妊婦とパートナー	各 15組	無料	助産師による赤ちゃんを 迎えるにあたっての話、 赤ちゃんの沐浴デモンスト レーション
⑤離乳食教室(前期)	10月21日(木) 10:00~11:30	第1子が4~6か月の 子どもと保護者	5組	150円	離乳食の進め方について の話
⑥親子工作教室A・B	10月23日(土) A:10:30~11:30 B:14:00~15:00	4歳~就学前の 子どもと保護者	各 10組	200円	ハロウィンのおもちゃ作り
⑦親子クッキング教室	10月28日(木) 10:00~11:30	2~3歳の子どもと 保護者	5組	300円	パナマフィン
⑧年齢別子育て講座(2歳)	10月29日(金) 10:00~11:00	2歳の子どもと保護者	10組	100円	サーキットプログラム& 運動あそび
⑨父子のふれあい教室	10月31日(日) 10:00~11:00	4歳~就学前の 子どもと父親	10組	100円	運動あそび

いずれも場所/あかしこども広場 申し込み/電話・ファクシミリ・メール(講座日・講座名・参加者全員の氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号、②③⑤~⑨は子どもの名前・ふりがな・生年月日・年齢、①④は出産予定日、④⑥は希望時間を記入)で、9月10日午後5時までに、あかしこども広場講座受付係へ。応募多数時抽選。定員に満たない場合は締め切り後、先着順受け付け。対象外の兄弟姉妹の参加不可



ほかにも講座やイベントを開催しています。詳しくは同広場ホームページへ

民間保育所・認定こども園 保育士就職フェア in 明石

市内の民間保育所や認定こども園の運営法人が28法人出展する、保育士就職フェアを開催します(第1部と第2部では出展法人が異なる。各部14法人ずつ)。園長や保育士の話が直接聞ける機会です。気軽にご来場ください。

日時/9月26日(日)

▽第1部=午前11時~午後1時

▽第2部=午後2時~4時

場所/西明石 ホテルキャッスルプラザ3階(JR西明石駅から徒歩5分)

対象/保育の職場に就労を希望する学生(学年は問わない)、一般求職者

費用/無料

申し込み/不要(入退場自由)

※来場者数により入場制限する場合も

お問い合わせ/保育士総合サポートセンター

(TEL918-5268 FAX918-5163)



詳細はこちらから

放課後児童クラブ支援員の資格取得研修

こども育成室 企画担当(TEL918-6004 FAX918-5163)

日時/10月2日(土)、10日(日)、

17日(日)、23日(土)

いずれも午前9時30分~午後4時50分

場所/西日本こども研修センターあかし

内容/放課後児童クラブの支援員として必要な知識や技能を学ぶ(16科目、合計24時間)

資格/次のア~ウのいずれかに該当する人

ア. 大学または大学院で、社会福祉学・心理学・教育学・社会学・芸術学・体育学いずれかを専修する学科、またはこれらに相当する課程を修めて卒業した人

イ. 保育士・教員・社会福祉士いずれかの資格のある人

ウ. 児童に関わる業務に2年以上従事していた人など

申し込み/市ホームページ内の研修案内で詳細を確認し、必要書類をこども育成室企画担当(〒673-8686 市役所議会議棟1階)へ持参または郵送(9月10日必着)



詳細はこちらから

「もったいない」を「ありがとう」に ~フードドライブにご協力ください~

資源循環課(TEL918-5794 FAX918-5793)

家庭の食べきれない食品を持ち寄りください。集まった食品は、福祉団体などに寄付します。

主催/生活協同組合コープこうべ

日時/9月15日(水)~17日(金)午前10時~午後5時

寄付場所/コープ朝霧・大蔵谷・西明石・大久保・魚住、コープミニ太寺の各サービスコーナー・特設コーナー

寄付いただきたい食品/お米、乾麺、缶詰、レトルト・インスタント食品、粉ミルク、離乳食、調味料などで、1か月以上賞味期限があり、常温保存ができるもの ※生鮮食品、飲用酒、開封したもの、製造・販売者が表示されていないものは受け取りできません



準備しよう!知っておきたい教育費のこと 第3回 ひとり親家庭交流事業

児童福祉課(TEL918-5182 FAX918-5196)

最新の奨学金制度の情報や貯蓄のことなどを学びませんか。ひとり親同士で情報交換、交流できる場もあります。希望者にはひとり親家庭の個別相談も。

日時/9月26日(日)午後1時30分~4時

場所/ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

対象/市内在住のひとり親世帯の人、離婚を考えている人、ひとり親世帯を支援している人など

定員/20人 費用/無料

申し込み/9月16日までに電話または、はがきかメール(母または父の氏名・住所・電話番号、一緒に来る子ども全員の氏名・年齢・学年、託児が必要な人数を記入)で児童福祉課(〒673-8686 市役所内 ☒jidouka@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選 ※託児あり(1歳半以上、先着10人。1歳半未満は要相談)

① VR(ヴァーチャルリアリティ)認知症体験会

×オレンジサポーター(認知症サポーター)養成講座

日時/9月22日(水)午後2時~4時

場所/ウィズあかし学習室704(アスパア明石北館7階)

対象/13歳以上の人 定員/50人

内容/認知症の症状や基本的な知識・認知症の人への接し方などを学ぶ。また、VRで認知症の人が見ている世界を疑似体験して理解を深める

② オンライン(ZOOM)開催

オレンジサポーター養成講座

日時/9月24日(金)午後2時~3時30分

内容/認知症を正しく理解し、当事者や家族を見守るオレンジサポーターになるための講座

対象/市内在住・在勤者

③ 認知症などのパネル展示や書籍の紹介

日時/9月10日(金)まで

場所/あかし市民図書館

~9月は明石市高齢者福祉月間~

認知症に やさしいまち明石

いずれも費用/無料

申し込み/①②=9月14日までに、電話・ファクシミリまたはメール(講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、①は車いすでの参加の場合はその旨、②はZoomのURLの送信を希望するメールアドレスを記入)で高齢者総合支援室高年福祉係(〒673-8686 市役所内

TEL918-5288 FAX918-5106

☒kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選




感染症拡大防止のため、休館・イベントの変更などの可能性があります。事前にお問い合わせください。

天文科学館だより 開館時間：午前9時30分～午後5時 高校生まで入館無料
 観覧料：一般700円
 〒673-0877 人丸町2-6 TEL 919-5000 FAX 919-6000 月曜・第2火曜日休館(祝日は開館、翌営業日が休館)

お願い

- ・発熱などの症状がある人のイベント参加やご来館は、お控えください。
- ・マスクの着用をお願いします。



夕焼けパンダ見てみ隊 秋期隊員募集

太陽と通信用アンテナが重なった時に現れる「夕焼けパンダ」をみんなで見よう。



日時／10月12日(火)午後4時30分～6時 定員／10人 料金／無料(駐車料金別途200円) 申し込み／9月28日午後5時まで同館ホームページで受け付け。応募多数時抽選 ※ホームページから申し込みできない場合は電話でお問い合わせを。小学生以下は保護者同伴。天候などの条件で必ず見られるわけではありません。

中秋の名月ライブ配信

16階観測室からオンライン観月会をお届けします。
 日時／9月21日(火)午後6時～9時 ※詳しくは同館ホームページで確認を

**プラネタリウム一般投影
「月に降りそそいだ小惑星シャワー」**

月のクレーターを調べることで、8億年前に月に小天体が相次いで衝突していたことがわかりました。月に降りそそいだ小惑星シャワーについてお話しします。



©Murayama/Osaka Univ.

期間／9月30日(木)まで

特別展「夏休み・児童生徒作品展」

小・中学生の夏休み自由研究などの作品を展示します。

期間／9月4日(土)～10月3日(日)

キッズプラネタリウム「おつきみアワー」

期間／10月31日(日)までの土・日・祝日 午前11時10分～ ※団体予約時のみ平日午前9時50分～、午前11時10分～も投影



特別天体観望会「木星、土星、海王星、M15(ペガスス座の球状星団)、M31(アンドロメダ銀河)」

日時／10月3日(日)午後6時30分～8時30分ごろ(受け付け午後6時～) 定員／10人 料金／1人500円(駐車料金別途200円) 申し込み／9月19日午後5時まで同館ホームページで受け付け。応募多数時抽選 ※ホームページから申し込みできない場合は電話でお問い合わせを



16階天体観測室の反射望遠鏡

天文科学館と文化博物館は「シニアいきいきパスポート」提示で観覧無料

文化博物館からの案内状 中学生まで観覧無料

〒673-0846 上ノ丸2-13-1 TEL 918-5400 FAX 918-5409
 otoiwase@akashibunpaku.com http://www.akashibunpaku.com/

企画展

明石藩の世界Ⅹ～幕末維新と人々の暮らし～

明石藩の旧藩主松平家・旧藩士黒田家などの武家文書や地域に残る古文書を展示し、歴史の表舞台に立たなかった人々の視点から、江戸から明治へと変わる時代の様子を紹介します。

期間／9月11日(土)～10月17日(日) 午前9時30分～午後6時30分(入館は午後6時まで) ※月曜日休館(9月20日(月・祝)は開館)
 観覧料／大人200円、大高生150円 障害者手帳などの提示で半額

関連イベント ※要観覧料・申し込み

- ▶ 特別講演会「幕末の大阪湾防備と明石藩」
 日時／9月19日(日)午後1時30分～3時 定員／40人 講師／高久智広さん(関西大学文学部准教授) 締め切り／9月7日
- ▶ 講演会「東京高輪の旧藩主松平家と明石士族」
 日時／9月18日(土)午後1時30分～3時 定員40人 講師／加納亜由子(文化・スポーツ室市史編さん担当) 締め切り／9月7日



(異国船入り船につき安治川兩岸の天保山伝法村新田の諸大名御固めの図)(当館所蔵横河家文書)

- ▶ 講演会「幕末期の戦乱による明石藩領村々の役負担」
 日時／10月17日(日)午後1時30分～3時 定員／40人 講師／加藤明恵さん(神戸大学大学院人文学研究科特命助教) 締め切り／10月6日
- ▶ はじめての古文書講座
 日時／10月9日(土)午後1時30分～3時 定員／40人 講師／加納亜由子 締め切り／9月24日
- ▶ シンポジウム「明石城を探る」
 日時／9月23日(木・祝)午後1時30分～4時 定員／35人 講師／岡泰正さん(神戸市立小磯記念美術館 神戸ゆかりの美術館 館長)、宮本博さん(神戸史学会会員) 締め切り／9月9日

申し込み／往復はがき往信面に、①イベント名、②参加者全員(5人まで)の氏名、③代表者の郵便番号・住所・電話番号・参加人数を記入し、返信面に申込者の住所、氏名を記入しそれぞれの締め切り日(必着)までに同館へ。応募多数時抽選 ※1通につき1つのイベントのみ有効

市民会館 チケット案内

アワーズネット 検索

市民会館 TEL 912-1234 FAX 914-0970
 西部市民会館 TEL 918-5678 FAX 946-2334

2021年度 佐渡裕指揮

兵庫芸術文化センター管弦楽団 明石公演

日時／9月20日(月・祝)午後3時開演 ※45分前開場
 場所／市民会館大ホール
 料金／(一般)S席4000円、A席3000円(高校生以下) S席2000円、A席1500円 全席指定
 チケット／明石・西部市民会館ほかで販売中 ※未就学児入場不可



©飯島 隆

映画「風の谷のナウシカ」・「もののけ姫」

日時／10月23日(土)①午前10時30分～②午後2時～「もののけ姫」 ※いずれも30分前開場 場所／市民会館中ホール 料金／1作品あたり前売り900円 当日1300円(中学生以上)、60歳以上・障害者1100円、小学生以下500円 ※全席自由 2歳未満は保護者1人につき1人までひざ上鑑賞無料。席が必要な場合は有料 チケット／明石・西部市民会館で販売中

縁 旋風～和楽器奏者の英雄たち

日時／10月31日(日)午後3時開演 ※午後2時開場 場所／市民会館大ホール 料金／5000円(全席指定) チケット／明石・西部市民会館で販売中 ※未就学児入場不可

本のまち明石
図書館なび

市 あかし市民図書館(TEL918-5800 FAX913-6071)
西 西部図書館(TEL918-5675 FAX947-2754)



展示「スタッフたこ8」 西

日時/9月1日(水)~11日(土) 内容/スタッフの読書体験を皆さんと共有し、本を紹介する展示

すくすく子育てサポート 育児コンシェルジュ 市

日時/9月2日(木)・8日(水)・16日(木)、10月7日(木)・13日(水)・28日(木) いずれも正午~午後0時45分 内容/育児コンシェルジュにちょっとした子育ての悩みをお話しませんか 対象/未就学児と保護者 申し込み/不要、直接声かけを

まちかどミニコンサート 市

日時/9月19日(日)午後3時~ 出演/ピエヴレサクソフォンアンサンブル(Pieuvre Saxophone Ensemble(サクソ四重奏) 場所/研修室 定員/20人 申し込み/9月5日から窓口、電話で先着順に受け付け

コンシェルジュツアー 市

日時/9月19日(日)~30日(木) 内容/図書館の使い方に関するQ&Aや、分かりやすく見やすい書架配架図を展示&配布

託児サービス 西

日時/10月8日(金)・20日(水)・22日(金) ①午前9時45分~10時30分、②午前10時45分~11時30分 定員/各回2人 対象/6か月~未就学児 申し込み/窓口、電話で先着順に受け付け中

● 9月の図書館イベント ●

	日	時間	内容	対象
あかし市民図書館	4日(土)	11:00~	え	どなたでも
	11日(土)	11:00~	お	4~6歳
	25日(土)	11:30~		小学生
	14日(火)	11:00~	お	3歳以下親子
	28日(火)	11:00~		小学生以下
26日(日)	10:30~ 13:30~	DVD	子ども向け 大人向け	

	日	時間	内容	対象
西部図書館	4日(土)	11:00~	え	3~5歳
	18日(土)			5歳以上
	10日(金)	16:00~	お	4~5歳
	24日(金)			2歳以下親子
	14日(火)	11:00~	お	3~4歳親子
	28日(火)	11:30~		
	19日(日)	10:30~ 13:30~	DVD	子ども向け 大人向け
25日(土)	11:00~	か	小学生以下	

え = えほんの会 お = おはなし会
か = かみしばい DVD = DVD上映会

● 文化国際創生財団の催し ●

申し込み・問い合わせ/
TEL918-5085 FAX918-5121
event@accf.or.jp

● ひとつぶのたねおやこクラシックコンサート

日時/10月9日(土)午後2時~(午後1時30分開場)
場所/市民ホール(らぼす5階) 演奏曲/春の海、トルコ行進曲、フニクリフニクラ
ほか 定員/100人
費用/500円(未就学児無料)



申し込み/9月11日午前9時から同財団ホームページの専用フォームまたは電話で先着順に受け付け



申し込みはこちらから

● 「第68回 明石市美術展」作品募集

一般の部 事前申し込み/11月8日必着 募集部門/日本画・洋画・彫刻工芸・書道・写真 出品料/1点500円 ※一般の部の出品は事前申し込みが必要。詳しくは募集要項(市内公共施設で配布、同財団ホームページに掲載)を確認を

ジュニアの部 受付期間/10月5日(火)~9日(土) 募集部門/絵画・書道 応募資格/市内在住・在学の小・中学生 出品料/無料

※入賞・入選作品は文化博物館で展示予定



募集要項はこちらから

● 大人の朗読劇ワークショップ「忠臣蔵武士編」

平易な言葉で書かれた、現代人のための平田オリザ作『忠臣蔵』で朗読劇を体験しませんか。

日時/9月11日・18日・25日、11月6日・13日・20日・27日 いずれも土曜日午前10時~正午

場所/町劇Akashi(相生町2-11-9 大枝ビル3F南) 費用/5000円(会場使用料・テキスト代・保険料)

対象/18歳以上 定員/15人 申し込み/同財団ホームページの専用フォームで先着順に受け付け



申し込みはこちらから

明石フィルハーモニー管弦楽団 特別演奏会

明石フィルハーモニー協会
(TEL918-5085 FAX918-5121)

日時/9月19日(日)午後2時~(午後1時15分開場) 場所/市民会館大ホール

指揮者/齊田好男 曲目/宮川泰組曲「宇宙戦艦ヤマト」ほか

入場料/一般1500円、高校生以下500円 ※当日券あり チケット/明石・西部市民会館、あかし案内所ほかで販売中



コミセン教室

受付開始日の午前9時から先着順に電話受け付け。他講座や持ち物など、詳しくはホームページ、右記QRコードから確認を。 ※コミセンは月曜・祝日休館



感染症拡大防止のため、講座が中止になる可能性があります。

明石市コミセン情報紙 検索

コミセン名	講座名	日時	定員	費用	受付開始日
錦城コミセン TEL918-1612	心静かに THE禅!!	10月1日(金) 10:00~11:30	10人	無料	9月3日
朝霧コミセン TEL913-0633	座って踊って健康ダンス	10月29日(金) 10:00~11:30	15人	無料	9月10日
大蔵コミセン TEL912-3620	漢字・日本語はおもしろい! やさしいワイズで楽しく学びましょう!	10月6日(水) 13:30~15:30	40人	無料	9月7日
衣川コミセン TEL922-4700	デジカメ初級講座 (全2回)	①10月 1日(金) ②10月15日(金) 10:00~11:30	10人	無料	9月1日
野々池コミセン TEL929-0355	子どもとの時間が楽しくなる 毎日できる国語遊び月 (小学生までの保護者対象)	10月12日(火) 10:00~12:00	28人	無料	9月1日
望海コミセン TEL923-1439	草木めぐりで神無月を感じるin明石公園	10月23日(土) 9:30~11:00	15人	無料	10月2日
大久保コミセン TEL936-0879	たのしく消しゴムはんこを作ろう!	10月6日(水) 10:00~12:00	10人 (13歳以上)	300円 (材料費)	9月3日
大久保北コミセン TEL935-3588	刃物研ぎ教室	10月9日(土) 10:00~12:00	15人	無料	9月22日
高丘コミセン TEL935-5325	薬膳っておもしろい	10月27日(水) 13:30~15:30	30人	無料	9月28日
江井島コミセン TEL947-0073	植木や草花の正しい育て方教室	10月2日(土) 9:30~11:30	50人	無料	9月11日
魚住コミセン TEL943-0303	おうちでできるベビーマッサージ	10月8日(金) 13:30~15:00	10組 (生後2か月~1歳ごろ)	無料	9月18日
魚住東コミセン TEL947-0199	テレビ等では聞かれない中国の実態	10月9日(土) 10:00~11:30	30人	無料	9月10日
二見コミセン TEL943-6741	あなたの好きな色は? ~自身の取扱説明書~ ※子育て中の人対象(子ども同伴可)	10月28日(木) 10:00~12:00	20人	無料	10月1日



情報アラカルト

主催 時日時 場所 内容 対象 定員 申し込み
 費用 (記載のないものは無料) (先着)先着順 (抽選)応募多数時抽選
 お問い合わせ (電話で記載のない市外局番は 078)

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
9	5	6	7	8	9	10 11
月	12	13	14	15	16	17 18
	19	20	21	22	23	24 25
	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
10	3	4	5	6	7	8 9
月	10	11	12	13	14	15 16
	17	18	19	20	21	22 23
	24	25	26	27	28	29 30
	31					

感染症拡大防止のため、事業やイベントが中止・変更になる可能性があります。事前にお問い合わせください。

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 9月18日午前9時～正午
 対 市税の納付方法の相談が必要な人 (課税内容や申告を除く)
 場・問 納税課 (市役所西庁舎2階)
 TEL 918-5016 FAX 918-5132

全国都市交通特性調査にご協力

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、人の動きに関する交通実態調査を実施します。市内から無作為抽出した家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。
 調査主体 / 国土交通省近畿地方整備局広域計画課
 問 調査実施本部 (TEL 0120-348-338)

福祉の就職説明会

福祉の仕事に関心があれば、どなたでも参加できます。採用情報や就職にあたっての疑問を聞いてみましょう!



入退場自由。履歴書不要。
 主・問 県社会福祉協議会 (TEL 271-3881 FAX 271-3882)
 時 9月25日・26日 いずれも午後1時～4時 ※各日異なる法人が参加
 場 ども健康センター(パピオスあかし6階)
 申 不要、直接会場へ
 ※託児あり。事前にお問い合わせを



詳しくはこちらから

わくわくオータムフェスタ!

時 10月10日 ①午前の部=午前10時～11時30分 ②午後の部=午後2時～3時30分
 内 ①鼓舞による和太鼓演奏、あかし健康ソムリエ会によるクイズ大会など ②朽木勤教授(兵庫大学健康科学部長)による健康講座「今だから必要なヘルスリテラシー」、健康相談員によるチャレンジクイズなど。そのほか障害者施設などの作品展あり
 定 各部50人
 場・申 9月10日午前9時からふれあいプラザあかし西 (TEL 945-0294 FAX 945-0295) 窓口または電話で受け付け。(先着) ※①②どちらかのみ



ゲームで知ろう!! SDGs

主・問 ウィズあかし (TEL 918-5600 FAX 918-5618)
 時 9月18日午前10時～正午
 場 ウィズあかしフリースペース(アスパ明石北館8階)
 内 すぐろくを通して、SDGsを体験してみよう。テーブルごとに自由にゲームができます。入退場自由
 対 どなたでも
 申 不要、直接会場へ

県立水産技術センターオンライン研究発表会

時 9月17日午後2時～4時15分
 内 研究員によるノリ養殖などを中心としたオンライン研究成果発表
 申 同センター (TEL 941-8601 FAX 941-8604)
 ホームページの申込フォームからのみ受け付け。



詳しくはこちらから

兵庫県水産技術センター 検索

心の悩み相談ください ころやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (TEL 090-1138-4777・岩永 FAX 912-4455)
 時 9月5日・19日午前11時～午後3時
 場 ふれあい作業所(西新町1-6-12)
 内 ひきこもりの人の家族、こころの病をお持ちの人との相談。お昼に料理教室開催
 申 不要、直接会場へ

若年性認知症交流会 ひまわりケアサロン

主 若年性認知症家族会ひまわり
 時 9月25日午前10時～午後0時30分
 場 総合福祉センター新館
 内 若年性認知症に関する相談や交流
 対 若年性認知症の人と家族
 費 1人200円
 申 9月17日までに認知症総合相談窓口 (TEL 926-2200 FAX 924-9109) へ

再就職向けハロートレーニング! (受講者募集説明会)

主・場 ポリテクセンター加古川(加古川市東神吉町)
 時 9月17日、10月1日 いずれも午後1時～2時30分
 内 金属加工科、住宅リフォーム技術科の紹介、施設見学
 対 再就職希望の人 定 60人
 申 同センター訓練課 (TEL 079-431-2517 FAX 079-431-2740) で電話受け付け。(先着)

教室・講座

エクササイズで健康度アップ教室 SP21(健康ソムリエプロジェクト)

主 あかし健康ソムリエ会

▶大久保(大久保市民センター3階大会議室) ※いつもの会場から変更しています

時 9月15日午前10時～11時
 ▶二見北小コミセン
 時 9月22日午前10時～11時
 ▶大蔵コミセン
 時 9月29日午前10時～11時
 いずれも 内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
 持ち物 / 上靴(大久保は不要)、飲み物
 ※マスク着用、自宅で検温を
 申 不要、直接会場へ(人数制限あり)
 ※大久保市民センターは公共交通機関で来場を
 問 健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

いきいき!元気アップ教室

時 10月6日・13日・20日、11月10日
 いずれも午前10時～11時30分
 場 桜町会館(桜町10-6)
 内 健康寿命を延ばす体操や運動・栄養などの講話ほか
 対 おおむね65歳以上
 定 15人
 申 9月30日まで、きんじょう・きぬがわ総合支援センター (TEL 915-2631 FAX 915-2632) で電話受け付け。
 (先着)

健康明石21市民公開講座 動画公開中

内 市民病院ホームページで動画公開中。眼科「白内障とは～多焦点眼内レンズによる最新治療について～」
 問 市民病院経営企画課 (TEL 912-2323 FAX 914-8374)



動画はこちらから

9月は健康増進普及月間 健康づくりを意識した行動を!

夏の暑さによる疲労の蓄積や外出自粛などで生活習慣が乱れていませんか。自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。

【例えば...】

野菜の入ったおかずや旬の果物を食べる。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシも使う。

ドライヤーや歯みがきをしながらスクワットをする。

禁煙にチャレンジする。
 ※たばこに関する悩み相談も受け付けています。



問 健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

里親相談会 (毎月開催)

里親制度の説明や市内で活動されている里親さんのお話などを聞いてみませんか。

時 ①9月17日 ②10月6日 いずれも午後2時～4時
 ※①は「施設で暮らす子どもたちのこと」、②は「里親家庭で暮らす子どもからのメッセージ」のミニ講座あり
 場 明石子どもセンター (大久保町ゆりのき通 1-4-7)
 内 里親・養子縁組の説明、里親による体験談、個別相談
 申 不要、直接会場へ
 問 あかし里親センター (TEL 935-9720 FAX 935-9721)
 ㊚ akashi.satooya@ainote.main.jp



献血にご協力を

▶明石運転免許試験場献血ルーム
 土曜・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 ふれあいプラザあかし西 (TEL 945-0294 FAX 945-0295)
 窓口または電話で9月5日午前9時から受け付け。(先着)

①栄養教室

時 10月5日午前10時～正午
 内 血管アンチエイジング～講話と調理実習～

対 20歳以上 定 10人
 費 750円程度(材料費)

②ボランティア体験教室

時 10月15日午後2時～3時
 内 居場所づくりのサロンボランティア
 定 15人

③幼児の健康づくり

時 10月17日午後2時～3時30分
 内 わくわくおやつ「しっかりカルシウム」～講話と調理実習～

対 4～6歳の幼児と保護者 定 6組
 費 200円程度(材料費)

④ほっとかい護

時 10月28日午後2時～3時
 内 ころばぬ先の介護予防 定 30人

勤労福祉会館の催し

場・申 勤労福祉会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423) 窓口または電話で受け付け。(先着)

▶リラックスヨガ教室

時 9月8日・15日・22日、10月6日・13日・20日・27日 いずれも午後1時20分～2時30分

対 女性(初心者・シニア歓迎)

定 各回10人
 費 1回1000円(初回無料)

▶身体の歪み改善無料体験会

時 10月2日午前9時30分～午後4時
 ※1人30分程度
 対 身体の歪みが気になる人
 定 10人

**中高年のための
お家でできる筋トレ講座**

主・場 サンライフ明石
 時 9月29日 ①午前9時～10時
 ②午前10時30分～11時30分
 対 おおむね45歳以上 定 各回4人
 費 800円(保険料込み)
 申 サンライフ明石 (TEL 923-0770 FAX 922-5336) 窓口または電話で受け付け。(先着)

イライラしない子育て講座

時 10月1日午前10時～11時30分
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
 テーマ/子どもの問題行動を正すコツ<ソフトイン・ソフトランディング>
 講師/門脇和美さん、濱田明子さん(子育て応援ほほえみ隊)

定 15人 ※2歳～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料1人100円・先着5人)
 申 9月20日までに、電話でファミリーホーム和和 (TEL・FAX 947-8884) へ。(先着)

**子育てを応援したい人のための
養成講習会**

時 10月5日・6日・8日・13日・15日 午前9時30分～午後3時30分(全5回) ※日によって時間が異なります。出席できない講義は次回受講可
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階)、防災センターほか ※変更の場合あり

内 有償で子どもの送迎や預かり活動をしたい人のための養成講座

定 15人
 申 9月30日までに電話かメール(氏名とふりがな・住所・電話番号・生年月日を記入)で市ファミリーサポートセンター (TEL 915-1277 〆 akashifamisapo@kobe.coop.or.jp) へ。(先着)

**手話ボランティア養成講座
～はじめての手話講座～**

主 社会福祉協議会
 時 10月2日・9日・16日・23日 いずれも午前10時～11時30分(全4回)
 場 ふれあいプラザあかし西
 内 聞こえない不自由さを理解し、手話での簡単な日常会話を学ぶ(初心者歓迎)

対 講座修了後、手話ボランティア活動ができる市内在住・在勤の人
 定 15人
 費 500円(ボランティア保険料)
 申 9月24日まで同協議会地域福祉係 (TEL 924-9105 FAX 924-9109) で電話受け付け。(先着)

スポーツ&アウトドア

**中央体育会館
スポーツ開放(9～11月分)**

当日集まったメンバーで練習やゲームを楽しみませんか。

種目	日時
① 大人のバレーボール (20歳以上の男女)	第2・4月曜日 19:00～20:45
② バレーボール	毎週水曜日 午前の部9:30～11:30、夜の部18:30～20:30 (11/3は休み)
③ バドミントン (ラケットとシャトル持参)	毎週木曜日 午前の部9:30～11:30、夜の部18:30～20:30 (9/9と10/7は夜の部のみ。9/23は休み)
④ 卓球 (ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (9/10・17、11/19・26は休み)
⑤ コアトレ	毎週金曜日 10:00～11:00 (10/1は休み。ラジオ体操+サーキットトレーニングなど)

場 ①～④=中央体育会館第1競技場、⑤=同会館2階会議室

費 1人1回300円
 持ち物/室内シューズ・運動のできる服装
 申 不要、直接会場へ
 問 同会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624)

**石ケ谷自然体験教室
～石ケ谷公園で蝶の標本を作ろう!～**

時 9月25日午前9時30分～正午
 場 石ケ谷公園、中央体育会館
 内 公園でチョウを採集し、段ボールを土台にした標本を作る
 対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定 15人
 費 800円(保険料込み)
 申 9月15日まで中央体育会館事務所 (TEL 936-6621 FAX 936-6624) 窓口または電話で受け付け。(先着)



**魚住北公園
テニス教室(第3期)**

期間/10月12日～12月3日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)
 コース・対・時 Aコース(初級～初中級)=水・木・金曜日の午前9時20分～10時50分、Bコース(初中級～中級)=火曜日の午前9時20分～10時50分、水・金曜日の午前11時～午後0時30分、Cコース(中級～中上級)=火・木曜日の午前11時～午後0時30分
 いずれも定 各曜日・コース15人
 費 9000円
 申 往復はがきに教室名、曜日とコース、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、9月15日(必着)までに明石海浜公園屋内競技場事務所 (〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL 943-0873 FAX 942-8650) へ。(抽選)

**キッズ・サッカーフェス
in 明石2021**

主・問 (一社)明石サッカー協会 (TEL 090-8752-5987・溝口)
 時 10月24日午前10時～正午
 ※小雨決行
 場 県フットボールセンター明石グラウンド(二見町南二見3)

障害者施設による物品販売(9月)

主な販売品目	販売日
菓子パン	6
クッキー・パウンドケーキなど	16
クッキー・お弁当	2.9.16.30
焼き菓子・チョコレート菓子	2.6.9.13.16.27.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	6.13.27

場 市役所本庁舎2階ロビー(エスカレーター横)
 時 午前11時30分～午後1時30分
 問 障害福祉課 (TEL 918-1344 FAX 918-5244) ※レジ袋持参

内 親子でボール遊びやゲームなど
 対 4～6歳の未就学児と保護者
 定 250人
 申 9月16日～24日にメール(保護者名・郵便番号・住所・電話番号・参加する子どもの名前と年齢・参加人数を記入)で、同協会 (〆 applykids@akashi-fa.com) へ。(先着) ※詳しくは同協会ホームページで確認を

**ローンボウルズを
体験してみませんか**

主・問 ローンボウルズクラブALBC (TEL 917-6300・長島 FAX 913-0688)
 時 毎月第1土曜日 午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時～3時
 場 明石公園内ローンボウルズ場
 申 不要、直接会場へ
 ※上記の日程以外でも受け付け中。詳しくはお問い合わせを

園芸

**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)
園芸講習会**

場・申 9月1日午前9時から同学習園 (TEL 924-6111 FAX 924-6121) で電話受け付け。(先着)
 ▶秋冬野菜づくり(初級編)
 時 9月18日午後1時30分～3時30分
 定 20人 費 100円
 ▶アロマテラピー～香りでストレスケア～I
 時 9月25日午後1時30分～3時30分
 定 14人 費 2100円

＼9月もまだまだ油断は禁物!／

引き続き熱中症にご注意ください

問 健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

予防方法

- のどが渇く前に水分補給をする。汗をかいた後は塩分補給も。
- 暑い日は、室内でクーラーを使用。快適な睡眠も大切!
- 屋外で人と2m以上離れている場合はマスクを外す。
- 外出時は涼しいところでこまめに休憩をとる。無理は禁物!

熱中症かなと思ったら

- ・すみやかに涼しい場所へ移動し、体を冷やす。
- ・呼びかけに応じない、自力で水分補給できない場合は救急車を呼ぶ。

外出前には暑さ情報をチェック!

登録すると、あなたのスマホに情報がとどきます。



環境省 LINE 公式アカウント



熱中症予防情報メール

感染症拡大防止のため、事業やイベントが中止・変更になる可能性があります。事前にお問い合わせください。

保健メモ

※午前の事業は7時、午後の事業は11時時点で市内に気象警報が発令されている場合、中止します。

● 胸部巡回検診

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5441)

市内各地にレントゲンバスを派遣し、胸部巡回検診を行います。

対象/40歳以上の市民

受診方法/要予約 明海病院検診課(TEL922-4881)

受け付け 9:00~16:00(平日)

身分証明書と検診料金を持参し、下記日程に直接会場へ

※健診費用助成券を持っている人は持参

費用/500円(かく痰検査を実施する場合は500円追加)

※70歳以上の人などは無料

要予約
予約は明海病院へ

日	時	場所	
9月	1日(水)	15:00~16:30 大久保市民センター(受付:2階)	
	2日(木)	14:00~16:00 魚住市民センター(受付:3階)	
	3日(金)	14:00~16:00 魚住市民センター(受付:3階)	
	7日(火)	14:00~16:00 若林公民館	
	8日(水)	14:00~16:00 二見市民センター(受付:大会議室)	
	13日(月)	13:00~14:30	清水新田公民館
		15:30~17:00	岡の上公民館
	14日(火)	13:00~14:30 八木会館	
	15日(水)	14:00~16:00 大久保浄化センター 会議棟	
	16日(木)	14:00~16:00 鳥羽小コミセン	
	17日(金)	14:00~16:00 貴崎集会所	
	21日(火)	14:00~16:00 金ヶ崎文化センター	
	24日(金)	13:00~14:30	大道町公民館
		15:30~17:00	第一松が丘自治会 集会所
	27日(月)	9:00~13:00 西島地区コミュニティ会館	
	28日(火)	14:00~16:00 西明石南町公民館	
	29日(水)	15:00~16:30 大久保市民センター(受付:2階)	
30日(木)	14:00~16:00 市民会館(受付:第3、4会議室)		

※車ででの来場は不可

● 乳幼児健康診査など(対象児には個別で通知しています)・無料

☎こども健康センター(TEL918-5656 FAX918-6384)

健診はすべて予約制です。個別の案内や市ホームページなどで確認し、予約を。変更や中止は、随時、市ホームページなどでお知らせします。

4か月児健診	対象/令和3年4月15日~5月13日生 場所/市内指定小児科医療機関など
10か月児健診	対象/令和2年11月生 場所/市内指定小児科医療機関
1歳6か月児健診	対象/令和2年1月生 場所/こども健康センター
2歳児歯科健診	対象/平成31年5月生 場所/市内指定歯科医療機関
3歳6か月児健診	対象/平成30年3月生 場所/こども健康センター

※対象期間・日に受診できない場合は、ご相談ください。

● 離乳食個別相談

管理栄養士による離乳食の個別相談を実施しています。離乳食について

不安・疑問・悩みなどあれば気軽にご相談ください。※要予約

対象/生後4か月~1歳6か月ごろの乳幼児と保護者

費用/無料

申し込み/市ホームページまたは右記のQRコードから申し込み

申し込み
はこちら



● 10月の集団健診スケジュール

日	時	会場	定員	健診	予約先・受付日時 (祝日を除く)	
1日(金)	9:30~11:30	藤江小コミセン	50人	健 風 ※風は健と同時に受診のみ受診可	明海病院検診課 TEL922-4881 月~金 9:00~16:00	
2日(土)	9:30~11:30	朝霧小コミセン	各日50人			
2日(土)	9:30~11:30	大久保南小コミセン	50人			
5日(火)	9:00~11:30	大久保浄化センター会議棟	各日50人			
7日(木)	9:00~11:30		各日50人			
19日(火)	9:00~11:30		各日50人			
21日(木)	9:00~11:30	市民会館	50人			健 山本内科 TEL922-8121 月~土 9:00~12:00
8日(金)	13:30~15:00	山本内科	各日20人			
8日(金)	9:30~11:30	高丘中央集会所	50人			
9日(土)	9:30~11:30	高丘西小コミセン	50人			
16日(土)	9:30~11:30	松が丘小コミセン	各日50人			
23日(土)	9:30~11:30		各日50人			
22日(金)	13:00~16:00	野木病院	20人	健 乳 野木病院 TEL947-7272 月~金 9:00~17:00		
27日(水)	9:30~11:30	ウイズあかし(アスピア明石北館8階)	50人	健 風 ※風は健と同時に受診のみ受診可	明海病院検診課 TEL922-4881 月~金 9:00~16:00	
30日(土)	9:30~11:30	魚住小学校体育館	50人			

健診の種類/健=健康まもりタイ健診(特定健診)・後期高齢者健康診査・大腸がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診・胸部検診、乳=乳がん検診、風=風しん抗体検査(昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性 ※無料クーポン券必要) 受診方法/事前に保健予防課から健診費用助成券を受け取り、上表の予約先で予約してから受診
※医療機関では、上記日時以外でも個別健診として受診可(胸部検診を除く)

あかし保健所の健康相談

費用=無料

あかし保健所では、健康に関する悩みや相談を受け付けています。

お問い合わせ	相談名(相談員)・日時
健康推進課(3階) TEL918-5657 FAX918-5440	健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士) 歯科保健相談(歯科衛生士) 禁煙相談(保健師)
相談支援課(3階) TEL918-5669 FAX918-5440	難病・小児慢性特定疾病に関する療養相談(保健師) こころのケア相談(保健師・精神保健福祉士)
保健総務課(3階) TEL918-5414 FAX918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 9月22日(水)13:30~16:30(1人1時間以内) ※相談日の1週間前までに要予約

まずはお電話で
ご相談ください



9月の市民相談

●月～金曜日の相談は、休日を除く 費用=無料
●障害のある人などで電話予約が困難な場合は右記へ問い合わせを

お問い合わせ/市民相談室(市役所本庁舎2階)
月～金曜日8:55～17:40 TEL918-5002 FAX918-5102

相談名 内容(相談員)	相談日時(9月)と場所	お問い合わせ 予約
●暮らし 一般相談 日常生活上での さまざまな問題	月～金曜日 8:55～17:40 市民相談室	市民相談室 TEL918-5002
法律(弁護士)相談 相続・離婚・借金など (弁護士)	3日、7日、10日、14日、17日、 21日、24日、28日 13:00～16:00 市民相談室	当日8:55から電話予約 受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
出張法律相談 相続・離婚・借金など (弁護士)	13日=大久保市民センター 27日=二見市民センター 13:30～16:30	9月1日8:55から 電話予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
交通事故相談 事故の損害賠償など (弁護士)	10日、24日(毎月第2・4金曜日) 13:00～15:30 市民相談室	
表示登記・境界相談 登記・境界の問題など (土地家屋調査士)	2日、16日(毎月第1・3木曜日) 13:00～16:00 市民相談室	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
建築相談 住宅建築への助言 (建築士)	14日(毎月第2火曜日) 13:00～16:00 市民相談室	
年金・労働相談 年金・労働問題 (社会保険労務士)	2日(毎月第1木曜日) 13:00～16:00 市民相談室	
法務・登記相談 不動産・相続登記など (司法書士)	8日、22日(毎月第2・4水曜日) 13:00～16:00 市民相談室	8日は8月30日から、22日は9月 13日8:55から電話予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
法務・登記相談 不動産・相続登記など (司法書士)	11日 9:00～11:00(当日先着順) 明石商工会議所	県司法書士会明石支部 TEL911-7724
消費生活相談 消費者トラブルなど (消費生活相談員)	火～土曜日 (20日開館、21・23日休館) 9:00～16:00 消費生活センター	消費生活センター TEL912-0999
人権相談 人権に関する問題 (人権擁護委員)	6日 13:00～16:00 市民相談室	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
行政相談 国への意見・要望など (行政相談委員)	21日=市民相談室 14日=大久保市民センター 21日=魚住市民センター 28日=二見市民センター 13:00～16:00	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
行政オンブズマン 市による権利利益の侵害 (行政オンブズマン)	1日、8日、15日、22日 13:30～16:30 市民相談室	市民相談室 要予約 TEL918-5050
公証相談 公正証書の作成など (公証人)	13日(毎月第2月曜日) 13:00～15:00 市民相談室	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
●子ども ①子ども相談ダイヤル ②子育て相談ダイヤル 子どもが抱える悩み・困り事、 子育てに関する悩みなど (保健師・心理士など)	年中無休24時間 ①子どもからの相談を受け付け ②大人からの相談を受け付け	①子ども相談ダイヤル ②子育て相談ダイヤル TEL926-2525
子ども養育専門相談 離婚などに伴う子どもの 養育費・面会交流など (元家庭裁判所調査官など)	30日 13:00～16:00 市民相談室	9月1日8:55から 電話予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
あかし子育て相談室 (就学前まで、電話・来所) 子育てに関する悩みなど (子育てアドバイザー)	月～日曜日(29日休所) 10:00～12:00 13:00～16:00 (来所相談は15:00まで) あかし子育て相談室	あかし子育て相談室 TEL918-5610 来所相談 要予約
里親相談 制度や登録に関する相談 (里親専門ケースワーカー)	月～金曜日 9:00～17:00 あかし里親センター (あかし保健所1階)	あかし里親センター TEL935-9720 予約優先

相談名 内容(相談員)	相談日時(9月)と場所	お問い合わせ 予約
●子ども ひとり親家庭相談 ひとり親家庭の相談 (母子・父子自立支援員)	月～金曜日 9:00～17:00 児童福祉課	児童福祉課 TEL918-5182
児童生徒にかかわる 教育相談(電話・面接) 児童生徒の問題行動・ 不登校(教育相談員など)	月～金曜日 9:00～19:00 児童生徒支援課分室 (中崎小学校北校舎4階)	青少年育成センター TEL918-5410 面接相談 要予約
校則・PTA・いじめ・ 体罰総合相談 (弁護士職員など)	月～金曜日 9:00～17:00 市民相談室	市民相談室 TEL918-5253
●その他 男性のための電話相談 男性のさまざまな悩み (男性相談員)	15日(毎月第3水曜日) 18:00～21:00 男女共同参画センター	男性電話相談専用 TEL918-5614
女性のための相談 (電話・面接) (女性問題カウンセラー)	火～土曜日 9:00～12:30 13:30～17:00 男女共同参画センター	女性のための相談受付 TEL918-5611 来所相談 要予約 火～土曜日 9:00～12:30 13:30～17:00
女性のための法律相談 (女性弁護士)	16日(毎月第3木曜日) ①13:30～ ②14:00～ ③14:30～ ④15:00～ 男女共同参画センター	
女性のための チャレンジ相談 女性の起業・地域活動など (キャリアコンサルタント)	25日 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 男女共同参画センター	7日から先着順に電話予約 受け付け 要予約 ウィズあかし申し込み専用 TEL918-5603(火～土曜日)
認知症相談ダイヤル 認知症に関する相談 (保健師・社会福祉士など)	月～金曜日 9:00～17:40 総合福祉センター1階 ※各地域総合支援センターでも 相談可能	認知症相談ダイヤル TEL926-2200
福祉相談 身体障害者のさまざまな 悩み(身体障害者相談員)	月・水～金曜日(20・23日除く) 9:00～12:00 勤労福祉会館	身体障害者福祉協会 TEL912-3333
障害当事者相談 障害に関する相談 (障害当事者または その家族 ※は家族会)	▷肢体=1日*、6日、15日*、29日* ▷精神=3日、13日*、17日、27日* ▷視覚=2日、16日、30日 ▷難聴=8日、22日 ▷ろうあ(手話)=9日 ▷知的=10日*、24日* 10:00～14:00 あすく事務所	あすく事務所 (勤労福祉会館1階) TEL945-5651 FAX945-5652
ボランティア相談 ボランティア活動に関する 相談(協議会相談員)	月～金曜日(20・23日除く) 8:55～17:40 場所は予約時要相談	社会福祉協議会 ボランティアサポーター 協議会 TEL924-9105 要予約
DV相談 配偶者・パートナーから の暴力(DV相談員)	月～金曜日 8:55～17:40	配偶者暴力相談 支援センター TEL918-5186
ひきこもりに関する相談 ひきこもりに関する相談 (保健師・精神保健福祉士・ 臨床心理士・弁護士)	月～金曜日 8:55～17:40 あかし保健所3階	ひきこもり専門相談ダイヤル TEL918-5659 ✉yorisoi@city.akashi.lg.jp 面接・オンライン相談 要予約
明石にじいろ相談 (電話・メール・来所) 性的少数者の悩みに 関する相談 (当事者職員ほか)	▶電話=2日、9日、16日、30日 12:30～16:30 ▶来所相談=1日、15日 13:00～15:50	SDGs推進室 (電話相談)TEL918-5276 (専用メール)✉sogie@ city.akashi.lg.jp (来所予約)TEL918-6056 来所相談 要予約
就業相談 就業支援(就労支援員)	火～土曜日 9:00～17:00 (23日のみ夜間相談あり) ①18:00～ ②19:00～ ③20:00～ 男女共同参画センター	ウィズあかし 申し込み専用 TEL918-5603(火～土曜日) ※夜間相談の予約は5日前 まで 面接相談 要予約
若者就労相談 (15～49歳) 就職氷河期世代を含む 就労支援 (キャリアコンサルタント)	▶13日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～ =市民相談室 ▶27日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～ =大久保市民センター	あかし若者サポート ステーション TEL915-0677 予約優先

9/15
から

20～39歳が対象になります

新型コロナワクチン接種 予約受付を開始します



お手元に接種券をご用意ください。国からのワクチン供給量が限られるため、予約再開後の接種は、医療機関での個別接種のみとなります。

対象	予約開始日	接種開始日	会場
一般予約(20～39歳)	9月15日(水)から 午前9時	9月21日(火)から	医療機関  医療機関の確認はこちらから
一般予約(40歳以上)	随時受付中		

※19歳以下の予約開始日は未定です。決まり次第、広報あかし・市ホームページ・ワクチン専用予約サイトなどでお知らせします。

予約はネットか電話で

インター
ネット

市ワクチン専用予約サイト

24時間受け付け

予約開始日の午前9時から

操作方法は、市ホームページ
ワクチン専用予約サイトに掲載



明石市 検索

電話

市ワクチン専用ダイヤル

毎日/午前9時～午後5時

TEL 0120-712-160

聴覚に障害があるなど電話での連絡が難しい人は

FAX 0570-041-489

接種回数 2回 費用 無料 ※1回目の接種後に2回目の予約をしていただきます

【国や県の大規模接種会場でも接種実施中】

●国の大規模接種会場(自衛隊・防衛省)

対象/18歳以上で、ワクチン接種が1回目の人
会場/大阪府立国際会議場(グランキューブ大阪
大阪市北区中之島5-3-51)

お問い合わせ/自衛隊 大阪大規模接種コールセンター
(TEL)0570-080-770 毎日/午前7時～午後9時



ご予約は
こちらから

●兵庫県の大規模接種会場

対象/18歳以上で、ワクチン接種が1回目の人
会場/西宮市立中央体育館(西宮市河原町1-16)
アクリエひめじ(姫路市神屋町143-2)

お問い合わせ/県ワクチン大規模接種コールセンター
(TEL)360-0101 毎日/午前9時～午後6時



ご予約は
こちらから

予約方法/いずれも専用予約サイトからネットで予約
※予約の際に接種券・自治体コード(明石市[282031])が必要

※1回目の接種を受けた会場で2回目の接種を受けていただきます。

たくさんお話が
できるようになった
史珠ちゃん。元
気に大きくなって
ね☆



西明石南町
小西 史珠ちゃん(1歳10か月)

ユンボと電車がだ
いすきな恭平くん。
これからも好きな
ことたくさん見
つけて、元気いっ
ぱいに育ってね☆



大久保町松陰
上見 恭平ちゃん(1歳9か月)

わが家のアイドル

毎日いっぱいの
笑顔がありが
とうのちゃん
はわが家の太陽
です!



田町
小坂 思乃ちゃん(1歳9か月)

お兄ちゃんと仲
良くこれからも
すくすく育ってね!



二見町西二見
渡邊 京ちゃん(1歳9か月)

妊婦とパートナーを対象に 優先接種を行います

妊婦へのワクチン接種は
強制ではありません。
接種の可否や時期などについて、
まずは主治医と相談してください。


市内の産婦人科に通院している妊婦
接種を希望する人は、通院する産婦人科
にお問い合わせください。

市外の産婦人科に通院している妊婦
市ワクチン専用ダイヤル(左記)で、場所
や日程の調整を行います。

妊婦のパートナーの接種

一部の産婦人科では、妊婦の
パートナーのワクチン接種も
行っています。
※対応していない場合は、
左記の専用ダイヤルにご連絡
ください。



新型コロナウイルス感染症
明石市の最新情報は


わがまち★HERO

File.006 明石で活躍する子どもたちを紹介します

小学生ハンドボール男女揃って全国大会へ!

第34回全国小学生ハンドボール大会(7月29日～8月1日
開催)に出場したきさきネクス HC と明石ジュニア。ともに
1回戦で敗退となりましたが、全国大会という大舞台で、日ご
ろの成果を出し切りました。



きさきネクス HC

チーム名のネクスとは【絆】
という意味。自分や仲間を信じ、
思いが一つになって全国大会に出
場できました。キャプテンの久保
星良選手(花園小6年)は「試合中、
チームの雰囲気の良い時も、悪い
時も、しっかり声を出して、みん
なを盛り上げる。2
年前、全国へ行けな
かった悔しい思いを
胸に、練習を頑張り
ました」と話してく
れました。



今年は6年生が3人しかい
なく経験の少ないチームです
が、全国大会にむけて練習
してきました。キャプテンの
岡村誠二選手(大久保南小6
年)は「学年に関係なく仲が
良いチーム。一緒に喜び、悔
しがって、県大会を勝ち進み
ました。先輩達の時に中止に
なった全国大会で、全力で戦
いました」と話してくれました。



明石ジュニア