



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

魚に春って書くけど…

秋に旬を迎えます

明石には、豊かな海の幸がいっぱい。今回は、今から脂がのって美味しい季節を迎えるサワラを紹介しします。明石の新しいブランドとして、全国にも出荷されています。お問い合わせは、広報課 (TEL 918-5001 FAX 918-5101) へ

9月下旬～
11月ごろ

サワラは出世魚
成長段階によって呼ばれる名前が変わります
サゴシ→ヤナギ→サワラ (70センチ以上)

まえもんの

魚春

あかし

刺身やあぶりがおススメ。
今から美味しい時期やから
ぜひ、食べてみてください!



明石浦漁業協同組合 女性部部长 アクアパッツァ
たかやま じゅんこ 高山 淳子さん



お刺身



みそ漬け



一本釣りで水揚げされ、脂がのった特別なサワラを「浦サワラ」として全国に発信する明石浦漁業協同組合の皆さん。



新型コロナウイルス感染症
明石市の最新情報はこちら



4面 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～ほか
5面 9月23日は「手話言語の国際デー」ほか
6面 7面 天文科学館だよりほか 8面 9面 情報アラカルト
10面 保健メモほか 11面 市民相談 12面 災害への備えを万全にほか

やめられない!? もしかして…

ギャンブル依存症 かもしれません

特定の行為を「やめたくても やめられない」状態を依存症と言います。習慣的に依存行為を繰り返していくうちに進行していく病気です。これにより、日常生活や社会生活に支障が生じることがあります。

この度、ご本人や家族などからの相談をお聞きする「ギャンブル問題相談窓口」を開設しました。また同じ悩みを持つ家族会による専門相談もはじまります。まずは、右記までお気軽にご相談ください。

ギャンブルとは

結果が偶然に左右されるゲームや競技などに対して金銭を賭ける行為のこと。パチンコや競馬、宝くじ、最近ではオンラインゲームのガチャなども含まれます。

適度に楽しむ娯楽として親しまれています



ちょっとした息抜きに小遣いの範囲で



時々、楽しみで買ってるわ

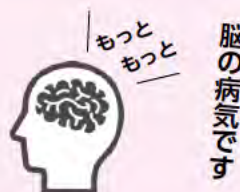


課金ガチャもギャンブルの一種です

依存症とは

→ 日常生活に支障が生じている状態

特定の物や行為に対して、やめたくてもやめられない状態のことをいいます。性格や意志の問題ではなく、誰もがふとしたことから陥る可能性がある病気です。



…………… 例えば、こんな依存症があります ……………

物への依存

違法薬物 アルコール 市販薬 など

繰り返すことで、以前と同じ量では満足できなくなり、次第に使う量が増え、やがて使い続けなければ気が済まなくなり、自分でもコントロールできなくなってしまう症状。



行為への依存

ギャンブル スマホ(インターネット) 買い物 ゲーム など

特定の行為に必要以上に熱中し、のめり込んでしまう症状。スマホが手放せず、昼夜逆転するなど生活に支障が生じている



依存症と向き合える社会へ

誰もがなる可能性があります

国の動き

2018年に「ギャンブル等依存症対策基本法」を施行。医療提供体制の整備、相談支援、民間団体活動支援などを規定しています。

依存症の理解を深めよう 回復を応援し、受け入れる社会へ

厚生労働省 ホームページ



ギャンブル依存症の現状

ギャンブル依存症に関する全国住民調査(令和2年度)※1から

① 過去1年にギャンブルをしたことがある



② ギャンブル依存が疑われる人の割合

全体 2.2% 男性 3.7% 女性 0.7%

調査の概要 調査年/2020年
調査対象/無作為抽出された一般住民(18~74歳)
17955人(うち有効回答率45.8%)

明石市内では6700人の依存者がいると推定されます ※2

最近は、違法なオンラインカジノにはまる人も増えています



※1 出典/松下幸生, 新田千枝, 遠山朋海; 令和2年度 依存症に関する調査研究事業「ギャンブル障害およびギャンブル関連問題の実態調査」, 2021年
※2 令和4年8月1日現在の人口から算出

ギャンブル問題相談窓口を開設しました

お気軽にご相談ください！

ギャンブル問題相談窓口(市民相談室内)

(平日/午前9時～午後5時)

TEL 918-5002 FAX 918-5102

✉ soudan@city.akashi.lg.jp

「ギャンブル問題 専門相談」をスタート

毎月第2木曜日
(祝日を除く)

9/8
木曜日

全国ギャンブル依存症家族の会のメンバーが
相談員として話をお聞きます。

日時/9月8日(木)午後1時～4時
(相談1組60分以内)

場所/市民相談室 対象/ご本人やご家族など
※事前に左記までご予約ください

同じ悩みを持つ
経験者がお話を
お聞きます



医師から

回復を応援し受け入れる社会へ

「ギャンブルをやめられない」、「ギャンブルを優先してしまう」それはギャンブル障害かも知れません。ギャンブル障害はギャンブルに関してだけ脳が反応しやすくなる病気です。病気にかかる事の責任は本人にはありません。病気なので意地や根性、約束や罰などでは治らない代わりに治療法があります。体調が悪い時に内科に行くように「ギャンブル障害かも？」と思ったら病院や行政の相談窓口や自助グループに行ってみてください。



つねおか としあき
常岡 俊昭さん

昭和大学付属烏山病院に勤務。専門は、臨床・社会精神医学、依存症など。医療と自助グループの連携プログラムを開発し、多くの当事者を自助グループに繋ぐ。

当事者・支援者から

家族の皆さんへ 一人で悩まず相談にいらしてください

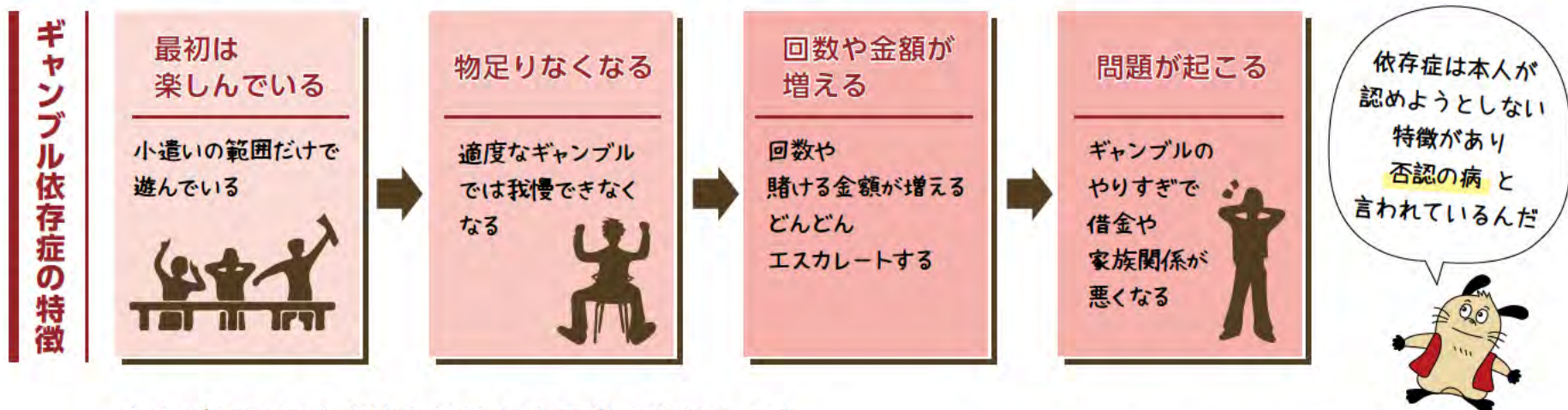
ギャンブル依存症は誰でも罹患する可能性がある病気です。けれども誤解や偏見も強く、ギャンブル問題を抱えていると「みっともない。誰にも言えない」「育て方が悪かった」「甘えている」など、当事者の方もご家族も自分を責めてしまいます。ギャンブル問題は、多重債務、家庭不和、うつ、犯罪、自殺念慮など多岐にわたり、家庭の中で抱え込むには荷が重すぎます。どうか一人で悩まず相談にいらしてください。解決策はあります。



たなか のりこ
田中 紀子さん

公益社団法人「ギャンブル依存症問題を考える会」代表理事。祖父、父、夫や自身もギャンブル依存症に悩んだ経験を持つ。

最初は、ほんの息抜きだったはずが、繰り返すことによって依存症になり、悪循環が始まります



本人だけでなく家族や周りの人を巻き込むことも

健康の問題

- ・睡眠や食事がおろそかになる
- ・身体や心の病気になる
- ・性格が変化する



生活の問題

- ・仕事/学校を休みがちになる
- ・周囲から敬遠される
- ・借金が重なる



依存症による影響

対人関係の問題

- ・友人や知人が離れ、孤立する



家族の問題

- ・家族関係が悪くなる
- ・家族の体調が悪くなる
- ・暴言、暴力が起こりやすい



心当たりありませんか

ご本人に

- ・予算や時間の制限を決めない、決めても守れない
- ・勝ったときに「次のギャンブルに使おう」と考える
- ・ギャンブルしたことを誰かに隠す
- ・負けたとき、ギャンブルで取り返そうと思う

家族に

- ・家族にギャンブル依存者がいるが、知られたくないので我慢して生活している
- ・借金の肩代わりをしたことがある



まずは、上記相談窓口へお電話ください

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～

市はまちのみんなで「認知症」を支えるまちづくりを進めています。9月の「明石市高齢者福祉月間」に合わせ、認知症を知っていただくための取り組みを行います。



①天文科学館をオレンジ色にライトアップ

日時/9月11日(日)までと、9月21日(水)

場所/天文科学館

②認知症などのパネル展示や書籍の紹介

日時/9月8日(木)まで

場所/あかし市民図書館

③オレンジサポーター養成講座【オンライン開催】

日時/9月15日(木)第1部=午前10時～11時30分、第2部=午後2時～3時30分

内容/認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を見守るオレンジサポーター(認知症サポーター)になるための講座

④認知症講座「家族の認知症～これからのために、いま、できること～」

日時/9月21日(水)午後1時30分～3時

内容/認知症と診断され心配事や不安がある人と、家族にできることを一緒に考える

定員/50人

場所/パピオスあかし5階多目的ルーム

⑤オレンジサポーター(認知症サポーター)養成講座

内容/認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族への対応を学ぶ講座を地区別に開催

校区名	開催日時	開催場所	定員
野々池	9月27日(火) 13:30～15:00	鳥羽野々上会館 (野々上2-2-6) ※エレベーター無し	30人
大久保	9月29日(木) 14:00～15:30	大久保市民センター	30人
二見	10月6日(木) 10:00～11:30	上西厚生館	20人
錦城	10月13日(木) 13:30～15:00	ウィズあかし (アスパア明石北館7階)	30人
魚住東	11月8日(火) 13:30～15:00	高齢者ふれあいの里魚住	18人
衣川	11月17日(木) 13:30～15:00	林会館(林コミセン)	30人
朝霧	12月15日(木) 13:30～15:00	あさぎり福祉センター	50人

いずれも費用/無料

③～⑤対象/市内在住・在勤の人 申し込み/③④は9月14日まで、⑤は9月1日から、電話、ファクシミリまたはメール(住所・氏名・年齢・電話番号、③④は講座名、⑤は校区名、⑤はメールアドレス、④⑤は車いすでの参加や手話通訳・要約筆記が必要な場合はその旨を記入)で、高齢者総合支援室高年福祉係(TEL 918-5288 FAX 918-5106)kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ。
③④応募多数時抽選 ⑤先着順

若年性認知症交流会 ひまわりケアサロン

主催/若年性認知症家族会ひまわり

日時/9月24日(土)午前10時～正午

場所/総合福祉センター新館

内容/若年性認知症に関する相談や交流

対象/若年性認知症の人と家族

費用/1人200円

申し込み/9月16日までに認知症総合相談窓口(TEL 926-2200 FAX 924-9109)へ

後期高齢者医療制度

新しい被保険者証を送付 9月中旬

長寿医療課(TEL 918-5165 FAX 918-5105)

後期高齢者医療制度の一部負担金の割合が制度改正に伴い見直され、10月1日から現行の「1割」「3割」に加え、新たに「2割」が追加されます。新しい被保険者証は9月中旬ごろに送付します。

▶2割負担対象者

同一世帯に住民税課税所得額28万円以上145万円未満の後期高齢者医療の被保険者がおり、被保険者の年金収入とその他の合計所得金額の合計が320万円(単身世帯の場合は200万円)以上の世帯 ※現役並み所得者の世帯は引き続き3割負担

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の所得額の合計が約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9月初旬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5年1月4日までに請求手続きが完了すると令和4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)

市社会福祉協議会 職員募集

募集職種・人数/正規職員(A=保健師または看護師・1人 B=主任介護支援専門員・2人 C=社会福祉士または精神保健福祉士・3人)、契約職員(D=介護支援専門員・3人) 試験日/10月8日 ※正規職員は10月29日に2次試験 場所/総合福祉センター 採用日/正規職員=来年4月1日付、契約職員=来年1月1日付 申し込み/9月16日(土・日曜日を除く午前9時～午後5時)までに申込書(同協議会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、同協議会(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ直接持参



詳しくはこちらから

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(TEL 918-6004 FAX 918-5163)

日時/10月2日(日)、16日(日)、23日(日)、29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) 申し込み/研修案内(市ホームページに掲載)で詳細を確認し、

9月9日(消印有効)までに、必要書類を郵送または持参で同担当(〒673-8686

市役所議会議棟1階)へ ※資格要件あり。

詳しくはホームページで確認を

詳しくはこちらから

「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(TEL 918-5794 FAX 918-5793)

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7日(水)～9日(金) いずれも午前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

石ヶ谷墓園 臨時墓参バスを運行

9/23～25

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

9月23日(金・祝)～25日(日)の3日間、石ヶ谷墓園への臨時バスが運行します。

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
備考	※往路の明石駅発は、貴崎・西明石駅・大久保駅經由石ヶ谷墓園北行き(和坂方面は通りません) ※復路の○印は、大久保駅・西明石駅・貴崎經由明石駅行き(和坂方面は通りません) ※復路の無印は、大久保駅行き ※バス乗り場は、「明石駅」駅南側⑤番、「西明石駅」西口改札南側②番、「大久保駅」駅北側①番				

▶専用帰路を設定

9月23日(金・祝)～25日(日)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。



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



9月23日は「手話言語の国際デー」

「手話言語の国際デー」のイメージカラーが、世界ろう連盟で「青」に決定されました。市では、手話に関するイベントを実施します。

お問い合わせ

障害福祉課障害者施策担当
(TEL)918-5142 (FAX)918-5048

天文科学館をブルーにライトアップ

世界の200以上の異なる国の手話による結束を強調するため、「手話言語のためのブルーライト」イベントを各国で開催します。

ライトアップ開催日 9月22日～25日

あかし手話チャンネル



手話動画を掲載しています。

手話チャンネルは
こちらから



9月25日(日) 天文科学館で手話交流イベント開催

※費用無料
(別途、入館料が必要)

▶プラネタリウムで「手話しゅわミニ講座」 ※申し込み不要
シゴセンジャー、ブラック星博士も登場

時間 午後0時30分～(20分間) 定員 100人

▶「手話でおしゃべり&クイズで交流しよう!」 ※申し込み要

手話での会話やクイズで交流します。参加者には記念品のプレゼントも

時間 ①午後2時～ ②午後3時～ ③午後4時～(各回20分間、内容は同じ)

定員 各回10人 対象 小学生以上

申し込み 9月1日午前9時～9月22日午後5時に、右記の市ホームページから先着順に受け付け



申し込みは
こちらから

悩みを聞かせてください

9月10日～16日は自殺予防週間

相談支援課(TEL)918-5669 (FAX)918-5440

新型コロナウイルスの流行により、今までの生活とは異なることで不安やストレスが高まり、心身の不調や孤立を感じている人が増加しています。

こころが疲れているときは、相談ダイヤルまでお電話ください。少しずつ話してみませんか。

相談窓口

●市こころの相談ダイヤル

TEL 918-5401 FAX 918-5440

平日午前8時55分～午後5時40分

●市ひきこもり専門相談ダイヤル

TEL 918-5659 FAX 918-5440

平日午前8時55分～午後5時40分

※市民相談のページ(11面)にも各種相談窓口の記載あり



ひきこもり
WEB相談は
こちら

気分転換をする時間も大切です

例えば…



身体を動かす

音楽を聴く
本を読む
テニスをやる
笑う

など



電話やSNSでの
相談窓口は
こちら

▶講座「ゲートキーパーになりませんか」受講者募集

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

対象/市内企業・団体など 日時/応相談

申し込み/電話、ファクシミリまたはメールで相談支援課(☒hi-soudan@city.akashi.lg.jp)へ

ハッピーに家事をシェアするコツを パートナーと一緒に、学びませんか

家事にまつわるパートナー間の認識ギャップの解消や、肯定しあう良好な関係づくりについて学んでみませんか。

日時/10月9日(日)午前10時～正午 場所/パピオスあかし5階 多目的ルーム 内容/家事ギャップの実態講座、ほめ方セミナー、洗濯のコツをレクチャー 対象/どなたでも(子ども連れ可、託児あり) 定員/16組 費用/無料 申し込み/9月20日までに、専用申し込みフォーム、電話またはファクシミリ(代表者の氏名・住所・電話番号・メールアドレス、一緒に参加する全員の氏名・年齢を記入)でジェンダー平等推進室(TEL)918-6037 (FAX)918-5294 へ。応募多数時抽選 ※ライオン株式会社共催



詳しくは
こちらから

第2回 民間保育所・認定こども園 保育士就職フェアin明石 10/2

市内の民間保育所や認定こども園を希望する人向けに保育士就職フェアを開催します。園長や保育士の話を直接聞くことができます。気軽にご来場を。日時/10月2日(日)第1部=午前11時～午後1時、第2部=午後2時～4時 ※第1部と第2部で、出展法人が異なります。各部15法人 場所/ホテルキャスルプラザ(JR西明石駅徒歩5分) 対象/保育の職場に就労を希望する学生(学年不問)、一般求職者 費用/無料 申し込み/不要、直接会場へ(入退場自由) お問い合わせ/市保育士総合サポートセンター(TEL)918-5268 (FAX)918-5163



詳しくは
こちらから

市民救命士講習 I

防災センター(TEL)918-5910 (FAX)918-5911

日時/10月2日(日)午前9時30分～11時30分 場所/防災センター 内容/心肺蘇生法、AEDの

実技など 対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上 定員/16人 申し込み/9月27日まで同センターで先着順に電話受け付け ※講習修了者には修了証を交付



詳しくは
こちらから

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)

TEL)918-6219 (FAX)918-6223

☒akashikodomo@kobeymca.org

講座名	日時	対象	定員	費用	内容
①ハッピープレママサロン	10月1日(土) 14:00～15:30	来年1～3月に出産予定の妊婦	20人	無料	妊娠中と産後の食生活アドバイス
②年齢別子育て講座(3歳)	10月5日(水) 10:00～11:30	3歳の子どもと保護者	9組	400円	幼児期のおやつのお話とおやつ作り(大豆を使用)
③離乳食教室(後期)	10月6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お話
④年齢別子育て講座(2歳)	10月7日(金) 10:00～11:15	2歳の子どもと保護者	10組	100円	音楽あそび
⑤親子でふれあい教室	10月8日(土) 10:00～11:15	2～4歳の子どもと保護者	10組	150円	作ってあそぼうハロウィン～音楽と絵本～
⑥親子クッキング教室	10月9日(日) 10:00～11:30	小学1～3年生の子どもと保護者	9組	400円	スイートポテト作り(卵・乳・小麦不使用)
⑦親子工作教室A・B	10月10日(月・祝) A:10:30～11:30 B:14:00～15:00	小学1～3年生の子どもと保護者	各10組	200円	ハロウィン工作
⑧もうすぐパパママ講座A・B	10月15日(土) A:10:00～11:30 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20組	無料	赤ちゃんを迎えるにあたっての助産師のお話、赤ちゃんの沐浴デモンストレーション
⑨離乳食教室(前期)	10月20日(木) 10:00～11:30	第1子が4～6か月の子どもと保護者	15組	150円	離乳食の進め方についてのお話


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、②～⑦⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢、①⑧は出産予定日、⑦⑧は希望時間、⑥⑦は子どもの学年を記入)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



他にも各講座や
イベントはホーム
ページに掲載中


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。



プラネタリウムのオーバーホール(分解整備)を行います
 期間/9月29日(木)～10月23日(日) ※延長の場合あり 休館日/10月3日(月)・11日(火)・12日(水)・17日(月) 期間中の観覧料/一般350円
 ※期間中はプラネタリウムを休止します。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「月探査最前線」
 NASAの「アルテミス計画」やJAXAの計画「SLIM」など、最新の月探査について紹介します。
 期間/9月28日(水)まで




©NASA

天体観望会
 その日の夜に見られる天体を16階観測室の望遠鏡で観望します。
 日時/①10月1日(土) ②10月14日(金) いずれも午後7時～8時15分(受け付け午後6時30分～) 定員/30人 料金/1人300円(駐車料金別途200円) 申し込み/①9月17日、②9月30日の午後5時まで同館ホームページで受け付け。応募多数時抽選

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」をみんなで観察しよう。
 日時/10月12日(水)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時までに同館ホームページで受け付け。応募多数時抽選 ※小学生以下は保護者同伴。天候などにより見られない場合があります




キッズプラネタリウム「おつきみアワー」
 身近な月について、わかりやすくお話しします。同館のねずみのキャラクター「ちよろすけ」も登場し、一緒に月旅行をします。
 期間/9月28日(水)までと、10月25日(火)～30日(日)までの土・日曜日・祝日 午前11時10分～午後2時30分～(団体予約時のみ平日 午前9時50分～、午前11時10分～も)




市民会館 チケット案内
 アワーズネット 
 市民会館 TEL 912-1234 FAX 914-0970
 西部市民会館 TEL 918-5678 FAX 946-2334

※ホームページからの申し込みができない場合は電話で問い合わせを

特別展「夏休み・児童生徒作品展」
 小・中学生の夏休み理科自由研究などの作品を展示します。
 期間/小学生=9月10日(土)～25日(日)、中学生=10月1日(土)～16日(日)




昨年の展示風景

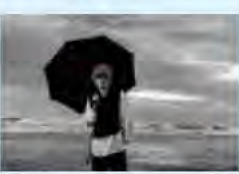
YENA☆9周年記念ライブ～希望の花～
 日時/9月24日(土)午後5時30分開演(午後4時45分開場) 場所/市民会館中ホール 料金/一般SS席3000円、S席2000円、A席1000円 高校生以下SS席2000円、S席1000円、A席500円 チケット/右記のQRコードまたは、当日受け付け ※3歳未満はひざ上鑑賞無料、7月30日の振替公演
 申し込みはこちらから 

紅雀・阿か枝二人会
 日時/10月10日(月・祝)午後2時開演(午後1時30分開場) 場所/西部市民会館ホール 出演/桂紅雀、桂阿か枝 料金/一般前売り1500円、当日1800円 高校生以下前売り・当日とも1000円(全席自由) チケット/明石・西部市民会館で販売中 ※未就学児の入場不可

テレマンコンサート in 中崎公会堂 ～ヴィヴァルディ「四季」より「秋」～
 日時/10月23日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場) 場所/中崎公会堂 出演/テレマン室内オーケストラ 料金/3000円(全席自由) チケット/明石・西部市民会館ほかで販売中 ※未就学児の入場不可




スガシカオ25周年ツアー 大感謝祭2022
 25周年の全国大感謝祭ツアー明石公演が決定！新旧人気曲、カバー曲など考えに考え抜いたベストソングをセレクト。
 日時/11月4日(金)午後7時開演(午後6時開場) 場所/市民会館大ホール 料金/一般8000円(全席指定) チケット/9月17日から明石・西部市民会館ほかで発売。 ※小学生以下の入場不可




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
 otoiawase@akashibunpaku.com http://www.akashibunpaku.com/

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

企画展 明石藩の世界X 漁場の利用 水・耕地の利用
 明石藩領やその周辺地域の古文書から、明石沖の好漁場「鹿ノ瀬」をめぐる漁場争論、ため池の築造や水争いなど、環境変化への対応や限りある資源の利用を模索する人々のすがたを紹介します。
 期間/9月10日(土)～10月16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19日、10月10日は開館)
 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



【鹿ノ瀬論争絵図】(漁業立会絵図)(個人蔵)

申し込み/往復はがきの往信面に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、返信面に代表者の住所・氏名を記入し、各締め切り日(必着)までに同館へ。下記の申し込みフォームからも申し込み可。応募多数時抽選 ※手話通訳・要約筆記あり。希望者は申し込みを  申し込みはこちらから

関連イベント ※要観覧料・申し込み
 ▶講演会「鹿ノ瀬のイワシ・タコをめぐる江戸時代の漁業慣行」
 日時/10月1日(土)午後1時30分～3時 講師/加納亜由子さん(県企画部地域振興課学芸員) 定員/50人 締め切り/9月16日
 ▶展示解説
 日時/10月2日(日) 午前10時30分～11時30分、午後1時30分～2時30分 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)、同館学芸員 定員/各回40人 締め切り/9月16日
 ▶はじめての古文書講座
 日時/10月15日(土)午後1時30分～3時 講師/加藤明恵さん 定員/40人 締め切り/9月30日

本のまち明石
図書館ナビ

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

対面朗読 市 西

日時/市=9月5日・12日・26日 いずれも月曜
日午後1時～2時30分 西=9月7日・14日・28日
いずれも水曜日午前10時～11時30分 内容/
ご希望の図書館資料を音訳ボランティアサークル
音のさんぽみちが対面で朗読 対象/市内在住で
図書館のユニバーサル・サービス登録をしている人
定員/1日1組 申し込み/希望日1週間前の午後
6時までに、各館(両館共通library@akashi-lib.
jp)窓口または電話、ファクシミリ、メールで先着順
に受け付け

たこ文庫～“あなたの一冊”は何ですか?～ 西

期間/9月11日(日)まで 内容/テーマに沿った
本の紹介を書いて、たこポストに投函しよう。期間
中みんなが紹介した本を展示 対象/どなたでも
申し込み/不要、直接会場へ

まちかどミニコンサート 西

日時/10月9日(日)午後3時開演(午後2時30分開
場) 定員/20人 申し込み/9月25日から窓口
または電話で先着順に受け付け

**オレンジサポーター(認知症サポーター)
養成講座** 市

日時/9月19日(月・祝)午後2時～3時
30分 内容/認知症の基礎知識を学
ぶ大人向けの講座。受講後、オレンジサ
ポーターに認定 対象/どなたでも 定員/15
人 申し込み/9月3日から窓口または電話で先着
順に受け付け



声のかけ橋朗読会 市

日時/9月29日(木)午後2時～3時 内容/声
のかけ橋による大人向けの朗読会 対象/大人
定員/15人 申し込み/9月15日から窓口また
は電話で先着順に受け付け

託児サービス 西

日時/9月9日(金)・16日(金)・21日(水) いずれ
も①午前9時45分～10時30分 ②午前10時45
分～11時30分 対象/生後6か月～未就学児
定員/各回2人 申し込み/窓口または電話で先
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	3日(土)	11:00～	え	どなたでも
	6日(火)	11:00～	あ	3歳以下親子
	10日(土)	11:00～	あ	4～6歳
	24日(土)	11:30～		小学生
	13日(火)	11:00～	あ	3歳以下親子
	27日(火)	11:00～	あ	3歳以下親子
西部図書館	17日(土)	11:00～	か	小学生まで
	25日(日)	10:30～	DVD	こども向け
		13:30～		一般向け

	日	時間	内容	対象
西部図書館	3日(土)	11:00～	え	3～5歳
	17日(土)			5歳以上
	9日(金)	16:00～	あ	4～5歳
	23日(金・祝)	11:00～	あ	2歳以下親子
				3～4歳親子
	13日(火)	11:30～	あ	こども向け
				一般向け
18日(日)	10:30～	DVD	小学生まで	
24日(土)	13:30～			

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

●文化国際創生財団からのお知らせ●

〒673-0886
東仲ノ町6-1アスパア明石北館7階
TEL918-5085 FAX918-5121
event@accf.or.jp

●あかしふれあいコンサート

日時/9月10日(土)午後1時30分～、午後2
時30分～ 場所/イオン明石ショッピングセ
ンター2番街シーパーク 出演/野々池中学
校吹奏楽部 費用/無料

●明石フィルハーモニー管弦楽団
第31回 定期演奏会

日時/9月18日(日)午後2時～
(午後1時15分開場) 場所
/市民会館大ホール 曲目
/G.ロッシーニ「セビリアの理
髪師序曲」ほか 費用/一般
1500円、高校生以下500円
チケット/同財団、明石・西部市民会館ほかで
販売中



●Greatest Kid's Talent in Akashi 2022

YouTubeで配信可能な文化芸術に関する
10分以内のパフォーマンス動画(今年4月以
降に撮影されたものに限る)を募集。入賞者
10組がステージ(来年1月22日、西部市民会
館ホール)に登場し、最優秀者を決定。入賞者
には賞状と副賞(最優秀賞5万円ほか)を進呈。
参加資格/5～18歳。市内または近隣市町在
住・在学の個人もしくはグループ(5人まで)。
1人(1グループ)1作品のみ 募集
期間/11月1日まで 参加費/
無料 ※応募方法など詳しくは同
財団ホームページで確認を



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	秋の野鳥観察(明石公園)	10月27日(木) 13:30～15:30	20人	無料	9月29日
朝霧コミセン TEL913-0633	韓国語でK-POPを詠もう	10月9日(日)・16日(日)・ 23日(日)・30日(日) 10:00～11:30	20人 (4回とも参 加できる人)	無料	9月1日
大蔵コミセン TEL912-3620	おなかの健康づくり ～おなかからのお便りに耳を傾けよう!～	10月13日(木) 10:00～11:30	40人	無料	9月13日
衣川コミセン TEL922-4700	正倉院とシルクロード	10月22日(土) 13:30～15:00	40人	無料	9月21日
野々池コミセン TEL929-0355	アドラー心理学に学ぶ 人間関係が楽になるところのもちかた	10月22日(土) 10:00～11:30	30人	無料	9月17日
望海コミセン TEL923-1439	シーグラスを使つてのアクセサリー作り	10月1日(土) 10:00～11:30	10人	500円 (材料費)	9月3日
大久保コミセン TEL936-0879	めざせスッキリ! がんばらない片付けのコツ	①10月 6日(木) ②10月20日(木) 13:30～15:00	36人 (2回とも参 加できる人)	無料	9月8日
大久保北コミセン TEL935-3588	子ども将棋入門講座 (ルールがわかる小・中学生向け)	①10月 2日(日) ②10月16日(日) ③10月30日(日) 9:30～11:30	10人 (3回とも参 加できる人)	無料	9月10日
高丘コミセン TEL935-5325	ぶらり歩こう会	①10月15日(土) ②10月29日(土) ③11月19日(土) ①9:45～12:00 ②③10:00～12:00	①15人 ②③20人	無料	9月27日
江井島コミセン TEL947-0073	似合う色診断講座	10月8日(土) 10:00～11:30	20人	500円 (資料代)	9月4日
魚住コミセン TEL943-0303	親子で楽しむ手形アート ～「今」をかたちに～	9月30日(金) 13:00～14:30	親子6組 (生後2か月～ 1歳ごろまで)	無料	9月8日
魚住東コミセン TEL947-0199	ヤングケアラー ～私の体験～	10月8日(土) 10:00～11:30	30人	無料	9月9日
二見コミセン TEL943-6741	星座が88倍楽しくなる 「星座物語」+天体観望会	10月25日(火) 17:00～19:00	50人 (小学生以上)	無料	9月28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
9月	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30

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

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 9月17日午前9時～正午
対 市税を納期限内などに納付することが困難な人(課税内容や申告を除く)
場・問 納税課(市役所西庁舎2階)
TEL918-5016 FAX918-5132

マイナンバーカード出張申請

写真の撮影(無料)と、申請書の記入をサポートします。
▶大久保市民センター
期間/9月3日・4日
▶二見市民センター
期間/9月6日～8日
▶魚住市民センター
期間/9月13日～15日
いずれも時 午前10時～午後4時
定 各日50人
持ち物/マイナンバーカード交付申請書
申 不要、直接会場へ
問 マイナンバーカードコールセンター
(TEL918-5266 FAX918-5138)
先着

生活福祉資金 新型コロナ特例貸付 9月末まで受け付け延長

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が減少した世帯を対象に、生活資金を貸し付ける特例貸付(緊急小口資金、総合支援資金)の受付期間が9月末まで延長となります。
※すでに特例貸付を利用している人は対象になりません
申 月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時に、市社会福祉協議会法人運営課企画経営係(TEL924-9105 FAX924-9109 〆 daihyo@akashi-shakyo.jp)へ。来所前に予約を

リサイクル家具常設展示場 一時休場 9/15～11/14

工事のため、リサイクル家具常設展示場(明石クリーンセンター1階)を一時休場します。
休場期間/9月15日～11月14日
問 資源循環課(TEL918-5794 FAX918-5793) 詳しくはこちらから

きんもくせい賞 表彰式

時 9月4日午前10時～11時30分
場 子午線ホール(アスピア明石北館9階)
内 地域福祉や住みよいまちづくりに尽力した高齢者グループなどの表彰式、高年クラブなどの活動紹介
問 高齢者総合支援室(TEL918-5166 FAX918-5133)

県立水産技術センター 研究発表会

時 9月16日午後2時～4時
場 県立水産技術センター
内 研究員によるプランクトン、貝毒、日本海カニ漁業に関する最新の研究成果発表 定 80人
申 9月15日まで同センター(TEL941-8601 FAX941-8604)ホームページで受け付け。(先着) 詳しくはこちらから

こころやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会(TEL090-1138-4777・岩永 FAX912-4455)
時 9月4日・18日 いずれも午前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

事業環境変化対応支援 個別相談会

新型コロナなどによる影響を受けた中小企業、個人事業者の個別相談会を行います。
時 12月15日までの毎週火・水・木曜日(祝日を除く)午前10時～正午、午後1時～4時
場 明石商工会議所
内 資金繰りや各種補助金、インボイス制度導入、デジタル化の相談など
申 申込書(同所ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクシミリで希望日の2日前(土・日曜日、祝日を除く)までに同会議所(TEL911-1331 FAX911-6738)へ。右記の専用フォームからも申し込み可

看護学生対象 市民病院説明会(オンライン)

ちょっと先輩の看護師から、病院選びや仕事の本音を聞いてみませんか。Zoomで同病院の雰囲気を知ってください。
時 10月8日午前11時～正午
内 全体説明(教育体制・採用情報)、本音でトークほか
対 看護学生
定 50人
申 9月29日まで同病院人事課(TEL912-2323 FAX914-8374)で電話受け付け。同病院ホームページの専用フォームからも申し込み可。(先着) 詳しくはこちらから

福祉のしごと 職場見学バスツアー

主 県福祉人材センター
時 9月27日午後1時～5時(明石駅発着)
内 バスで高齢者施設2か所の見学
対 高校生以上で福祉の仕事に興味・関心のある人
定 10人
申 9月20日までに申込書(同センターホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送またはファクシミリで同センター(〒651-0062 神戸市中央区坂口通2-1-1 TEL271-3881 FAX271-3882)へ。 ※初めて参加する人優先。ほかに神戸駅発着などもあり

教室・講座

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(TEL945-0294 FAX945-0295) 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 幼児の健康づくり教室
時 10月9日午後2時～3時30分
内 秋の味覚を使ったおやつ作り
対 4～6歳の幼児と保護者
※対象年齢外の兄弟姉妹の参加可
定 6組 費 1人200円程度(材料費)
② ふたみん卓球教室(応用編)
時 10月7日・14日・21日 いずれも午前10時～11時
対 おおむね60歳以上の卓球中級・上級者
定 16人 費 100円(保険料)
③ アクティブシニアボランティア「認知症について学んでみませんか」
時 10月3日午後2時～3時
内 認知症サポーター養成講座
対 60歳以上 定 15人
④ ふれあい市民陶芸
主 あかねが丘学園
時 10月29日午後2時～4時
対 高校生以上の市民
定 8人 費 150円(材料費)

オンライン版 元気アップ体操教室 「栄養面からフレイル予防を学ぶ」

時 10月13日午後1時30分～2時30分
内 パソコンやスマートフォンを使った栄養のお話と簡単な体操
対 おおむね65歳以上の市民
定 25人
申 9月20日まで電話またはファクシミリ、メール(住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で地域共生社会室地域総合支援担当(TEL918-5289 FAX918-5049 〆 kaigoyobou@city.akashi.lg.jp)へ。 ※参加者には事前にZoomの使い方説明会を行います

生活援助訪問型サービス従事者 養成研修

時 ①10月6日・12日・20日 ②10月21日 いずれも午前10時～午後4時30分(全4回)
場 ①市民会館 ②総合福祉センター
内 掃除や買い物などの生活支援が必要な高齢者にサービスを提供するための知識を学ぶ
申 9月26日まで市社会福祉協議会地域福祉係(TEL924-9105 FAX924-9109)で電話受け付け。(先着)

9月は健康増進普及月間です できることから始めましょう!

夏の暑さによる疲労の蓄積などで生活習慣が乱れていませんか。生活習慣の改善のために、健康づくりのMyルーティンを取り入れてみましょう。

【健康づくりのMyルーティンの例】

いつものみそ汁に野菜を加える。
歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシも使う。

駅では階段を使う。
思い切って禁煙にチャレンジ! ※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 (TEL918-5657 FAX918-5440)

障害者施設による物品販売(9月)

毎週月・木曜日に
市役所2階ロビーで販売

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	15
クッキー・お弁当	1.8.15.22.29
焼き菓子・チョコレート菓子	1.5.8.12.15.22.26.29
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	5.12.26
冷やしいも・パウンドケーキ	1.8.22.29

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(TEL918-1344 FAX918-5244) ※レジ袋持参

**エクササイズで健康度アップ教室
あかし健康ソムリエプロジェクト**

主 あかし健康ソムリエ会
▶人丸小コミセン
時 9月21日午前10時～11時30分
▶大久保市民センター3階
時 9月21日午前10時～11時30分
▶林会館(林コミセン)
時 9月28日午前10時～11時30分
▶二見北小コミセン
時 9月28日午前10時～11時30分
いずれも健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
対 どなたでも
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)
※公共交通機関で来場を
問 健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

**第3期(10～12月)体操教室
～フレイル予防で健康長生き～**

主・場 サンライフ明石

日時	内容
①水曜日 9:15～10:45	若さを維持する パワフル体操
②水曜日 11:00～12:30	老化を防ぐ いきいき健康体操
③金曜日 13:15～14:45	しっかりサポート 楽しむ体操
④金曜日 15:00～16:00	健康寿命を延ばす ゆっくり体操 (後期高齢者対象)

定 ①・④=若干名、②・③=50人
費 各4000円(3か月分) ※無料体験あり
申 同施設(TEL923-0770 FAX922-5336)窓口または電話で受け付け。(先着)

総合福祉センター新館の催し

場・問 総合福祉センター新館(TEL927-1125 FAX927-1126)
①第5回卓球バレー交流大会
時 10月2日午前10時～
対 どなたでも
定 6チーム(1チーム3・4人)
費 100円(保険料)
申 9月15日までに窓口またはファクシミリ(チーム名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入)で同館へ。(抽選)

②健康体操とACEボール教室
時 9月13日・27日 いずれも午前10時30分～11時30分
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ
③ウォーキング教室
時 9月17日午後1時30分～2時30分
内 自分に合った歩き方を目指す
④NightポッチャDay
時 9月21日午後6時～8時
内 楽しくポッチャで交流
②③④いずれも対 どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上履き持参

ウィズあかしの催し

場・問 ウィズあかし(アスピア明石北館7階 TEL918-5603 FAX918-5618 ②oubo@a-machi.jp)
①プチ起業セミナー
時 10月29日午後2時～4時
内 プチ起業、セルフブランディング・集客の方法など
講師/中谷恭子さん(有限会社ネオナレッジ代表取締役)
対 女性
定 8人程度
②女性のための「初めての資産運用」講座
時 10月22日午後2時～4時
内 資産運用の基本、失敗しないための正しい知識について
講師/武田拓也さん(ファイナンシャルプランナー)
定 20人
費 500円
いずれも9月6日から窓口または電話、ファクシミリ、メール(希望の講座名・氏名・年齢・住所・電話番号・一時保育の有無を記入)で、ウィズあかしへ。 ※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(定①5人 ②10人・要予約・保険料100円)(先着)

**朝のおはようから始めよう
日々の健康づくり～身体と気象～**

主 市薬剤師会
時 10月20日午後2時～3時30分
場 子午線ホール(アスピア明石北館9階)
内 正木明さん(気象予報士・防災士)による市民講演会
対 市内在住の人 定130人
申 10月3日(必着)まではがき、ファクシミリ、メール(郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数(5人まで可)を記入)で、同会(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL939-8931 FAX934-9011 ②info@ap-akashi.or.jp)で受け付け中。(先着)

前期あおぞら・きらきらセミナー

時 9月17日午後2時～4時30分(午後1時30分開場)
場 子午線ホール(アスピア明石北館9階)
内 障害のある人がアート活動を行う「アトリエコーナス」についての講演会
講師/白岩高子さん(NPO法人コーナス代表理事) 定80人
申 電話またはファクシミリ、メール(氏名・参加人数・電話番号・所属(あ

る場合のみ)を記入)であおぞら園(TEL945-0280 FAX945-0281 ②aozorakirakira@sandaya.or.jp)へ。 ※手話通訳、要約筆記あり

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
大人のバレーボール(18歳以上の男女)	第2・4月曜日 19:00～20:45 (10/10は休み)
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 (11/23は夜の部のみ)
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 (9/8は夜の部のみ、 11/3は休み)
卓球(ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30(9/9・16・ 23、11/4・18は休み)
コアトレ	毎週金曜日 10:00～11:00 (ラジオ体操+サーキット トレーニングなど)

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(TEL936-6621 FAX936-6624)

**明石海浜公園
かるがもクラブ(第2期)**

時 10月19日・26日、11月2日・9日・16日・23日 いずれも午前10時15分～11時(全6回)
内 リズム体操や柔軟体操など親子で一緒に体を動かそう
対 2～4歳の幼児と保護者
定 10組
費 1回700円(当日支払い)
場・申 9月30日まで、同公園屋内競技場(TEL943-0873 FAX942-8650)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18日～12月9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
いずれも各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 TEL943-0873 FAX942-8650)へ。(抽選)

**スポーツの日にみんなで体力測定
市民体力測定会**

時・対 10月10日 ①小学生と保護者の部・②20～64歳の部=午前10時～11時30分 ③65歳以上の部=午後1時～2時30分
場 勤労福祉会館
内 スポーツ庁の新体力テストに基づいた体力測定
定 100人
申 9月27日までに下記の専用フォームまたは、ファクシミリ、メール(参加する部・参加者全員の氏名(ふりがな)と年齢・代表者の名前・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で、スポーツ振興担当(TEL918-5624 FAX918-5194 ②event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選) 申し込みはこちらから

**第75回市民バレーボール大会
一般の部**

主 市体育協会・市バレーボール協会
時 9月25日午前9時～
場 中央体育会館
対 市内在住・在勤者
費 1チーム3000円
申 9月15日までにはがき(チーム名・代表者名・住所・電話番号を記入)で片岡和敏(〒673-0878 山下町13-23 サーパス明石公園104 TEL090-5880-9157)へ

**ここにごスポーツ交流事業
～太極拳～**

時 10月14日～来年3月17日の金曜日 いずれも午後2時～3時30分(月1～2回・全9回)
場 総合福祉センター
対 市内在住で全回参加可能な障害者手帳を持つ18歳以上または60歳以上 定30人
申 9月14日～22日の午前9時～午後5時30分に、窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無を記入)で同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 ②soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(抽選)

園芸

**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)
園芸講習会**

場・申 9月4日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)
▶アロマでセルフハンドケア(手のエイジングケア)
時 9月24日午後1時30分～3時30分
定 20人
費 2100円
▶フラワーアレンジメント(後期)
時 10月1日、12月3日、2月4日、3月4日
いずれも午後1時30分～3時30分(全4回)
定 30人
費 9200円(全4回分)

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。

● 10月の胸部巡回検診スケジュール

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

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/予約先: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	日時	場所	
3日(月) 13:00~14:30	大蔵会館	18日(火) 14:00~16:00	市民会館	
4日(火) 14:00~16:00	サバーシアシティ21	19日(水) 9:30~11:00	西八木厚生館	
5日(水) 14:00~16:00	中谷公民館	19日(水) 15:00~16:30	大久保市民センター	
6日(木) 14:00~16:00	魚住市民センター	20日(木) 14:00~16:00	鳥羽小コミセン	
7日(金) 14:00~16:00	上ノ丸会館	21日(金) 14:00~16:00	魚住市民センター	
11日(火)	9:30~11:30	錦が丘中央公園	25日(火) 14:00~16:00	東野町自治会館
	14:00~16:00	大久保浄化センター	28日(金) 14:00~16:00	大久保浄化センター
12日(水) 14:00~16:00	朝霧コミュニティプラザ	31日(月) 9:30~11:30	太寺会館	
13日(木) 14:00~16:00	高丘中央集会所			

※車での来場は不可

● 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4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3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3年1月生 場所/こども健康センター
2歳児歯科健診	対象/令和2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31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。

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

※要予約



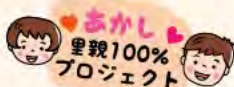
申し込みはこちらから

里親相談会(毎月開催) ※ミニ講座あり

日時/①9月16日(金)午前10時~正午

②10月6日(木)午後2時~4時

内容/里親・養子縁組の説明、里親の体験談、個別相談



ショートステイ里親説明会

ショートステイ里親とは日ごろ保護者のもとで暮らす子どもを、

2~3日程度預かって養育をする里親さんのことです。

日時/9月6日(火)午後2時~4時

内容/ショートステイ里親についての説明、里親の体験談、個別相談

いずれも場所/明石こどもセンター(大久保町ゆりのき通1-4-7)

申し込み/不要、直接会場へ

☎あかし里親センター(TEL935-9720 FAX935-9721)

● 10月の集団健診スケジュール

〈公共施設での集団健診〉

会場	日時	定員	健診	予約先・受付日時(祝日を除く)
大久保南小コミセン	1日(土)	9:30~11:30	各日 50人 [健 風] ※[風]は[健]と同時受診のみ受診可	明海病院検診課 TEL922-4881 月~金 9:00~16:00
松が丘小コミセン	1日(土) 8日(土)			
大久保浄化センター 会議棟	4日(火)	9:00~11:30		
	7日(金)			
	18日(火)			
	20日(木)			
市民会館	5日(水)	9:30~11:30		
高丘中央集会所	6日(木)			
高丘西小コミセン	8日(土)			
藤江小コミセン	13日(木)			
当津会館	13日(木)			
人丸小コミセン	14日(金)			
	15日(土)			
ウィズあかし	21日(金) 25日(火)			
魚住小コミセン	22日(土)			
朝霧小コミセン	22日(土) 29日(土)			
貴崎集会所	29日(土)			

〈医療機関での集団健診〉

会場	日時	定員	健診	予約先・受付日時(祝日を除く)
明石リハビリテーション病院	8日(土)	9:30~11:00	20人	[健] 明石リハビリテーション病院 TEL941-6161 月~土 10:00~17:00
山本内科	11日(火) 21日(金)	13:30~15:00	各日 20人	[健] 山本内科 TEL922-8121 月~土 9:00~12:00 月~水 金 17:00~19:00
ふくやま病院	15日(土)	13:30~16:30	20人	[健] ※胸部検診を申し込む場合のみ受診可 ふくやま病院 TEL927-1514 月~土 10:00~16:00
尾松医院	20日(木)	13:00~15:00	20人	[健] 尾松医院 TEL923-6737 月~金 9:00~11:30
野木病院	28日(金)	13:00~16:00	20人	[健 乳] 野木病院 TEL947-7211 月~金 13:00~17:00

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・胸部検診・大腸がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診、[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 ※個別健診は、指定医療機関に直接予約してから受診(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	まずは お電話で ご相談を
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	こころの相談ダイヤル TEL918-5401 精神保健相談(保健師・精神保健福祉士・臨床心理士・弁護士) 難病・小児慢性特定疾病に関する療養相談(保健師)	
保健総務課(3階) TEL918-5414 FAX918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 9月28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	

※来所相談は午前の事業は7時、午後の事業は11時に市内に気象警報発令時は中止

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

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
● 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)	2日、6日、9日、13日、16日、 20日、27日、30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)	12日=大久保市民センター 26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)	9日 13:00～15:30 市民相談室	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
表示登記・境界相談 登記・境界の問題など (土地家屋調査士)	1日、15日(毎月第1・3木曜日) 13:00～16:00 市民相談室	
建築相談 住宅建築への助言 (建築士)	13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)	1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)	14日、28日(毎月第2・4水曜日) 13:00～16:00 市民相談室	14日は5日、28日は20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)	10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・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 来所相談 要予約
人権相談 人権に関する問題 (人権擁護委員)	5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)	6日、20日=市民相談室 13日=大久保市民センター 20日=魚住市民センター 27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)	7日、14日、21日、28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)	12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
● 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 ※ヤングケアラーに関する 相談も受け付け
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)	22日(毎月第4木曜日) 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(28日休所) 9:00～17:00 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
● 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
● 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)	21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)	15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)	24日 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 男女共同参画センター	6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(19日・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=5日、7日*、21日* ▶精神=2日、12日*、16日、26日*、30日 ▶難聴=14日、28日 ▶視覚=1日、15日、29日 ▶ろうあ(手話)=8日、22日 ▶知的=9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 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	ひきこもり相談センター 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=1日、8日、15日、 22日、29日 12:30～16:30 ▶来所相談=7日、21日 13:00～15:50	ジェンダー平等推進室 (電話相談)TEL918-5276 (専用メール)✉sogje@ city.akashi.lg.jp (来所予約)TEL918-6056 来所相談 要予約
税務相談 (来所のみ)	9日、13日、20日 10:00～13:00(1人30分程度) 近畿税理士会明石支部	近畿税理士会明石支部 TEL923-1415 要予約
就業相談 就業支援(就労支援員)	火～土曜日 9:00～17:00 (22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)	12日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～ =市民相談室 26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

災害への備えを万全に

台風、地震など災害への備えを再確認しましょう

**「避難」とは「難」を「避」けること
避難所に行くことだけが避難ではありません**

自宅での安全確保が可能な場合は避難所に行く必要はありません
避難所以外に避難する「分散避難」についても検討しましょう。



(分散避難とは)

- 安全な親戚・知人宅に避難
- 車による避難(車中避難) など

大雨の中や浸水が始まった後、夜間などの避難は
かえって危険 ⇒ 自宅の2階以上などへ避難

3年ぶりに改訂

ハザードマップで避難経路・場所を確認したり、
家族やご近所の人と情報を共有し、
日ごろから災害に備えましょう

※ハザードマップは今年5月に全戸配布しました



避難について

- 避難は早めに(暗くなる前に)
- 足元に十分注意(長靴よりスニーカーが良い)
- できるだけ集団で避難(高齢者等要配慮者の避難に協力を)

水や食糧などの備え

- 非常食、水は3~7日分を目安に
- 携帯トイレや懐中電灯、カセットコンロなど



避難所にはペットの同行避難ができます



市内の指定避難所(小・中学校)では、大切な
家族であるペットと一緒に避難する「ペット
同行避難者」を原則受け入れます。

※災害の程度やペットの種類により同行避難ができない場合もあります

※避難所では、人とペットのスペースを分けることが基本です

同行避難に
お問い合わせ/総合安全対策室 地域防災担当
(TEL)918-5069 (FAX)918-5140
については
こちらから



来月には双子の
お姉ちゃんになる
由衣ちゃん!
これからもわが
家の宝物だよ♡



大久保町大窪
くろはら ゆい
栗原 由衣ちゃん(1歳11か月)

いつもかわいい
笑顔をありがと
う!ずっとずっと
大好きだよ♡



大久保町大窪
やまがみ ひろと
山上 大翔ちゃん(1歳11か月)

わが家の
アイドル

ほーちゃんの二
こニコ笑顔が大
好きです。楽しい
毎日を過ごして
いこうね!



藤江
はら ほなみ
原 穂波ちゃん(1歳11か月)

お花や動物が
大好きなしほ
ちゃん♡これら
も一緒に沢山お
でかけしようね!



中崎
しらい しほ
白井 志帆ちゃん(1歳10か月)

新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種期間の最新情報は市ホームページでご確認ください。

4回目接種のお知らせ

対象 3回目の接種から5か月以上経過した次の人

①60歳以上の人

18歳以上60歳未満で次の②~④のいずれかの人

②基礎疾患がある人、その他重症化リスクが高いと
医師が認める人

③医療従事者など

④高齢者施設などの従事者



4回目の接種券の発送日

◆上記①の人

3回目の接種時期	発送日
4月30日までの人	発送済み

◆上記②③④の人

接種券の発行申請が必要です。

対象者には申請書を発送済みです。

3回目接種のお知らせ

対象 2回目の接種から5か月以上経過した12歳以上の人

3回目の接種券の発送日

2回目の接種時期	発送日
4月30日までの人	発送済み

接種券・申請書が届かない人

- 発送済みにもかかわらず到着しない
- 接種券・申請書を紛失した
- 2017年(平成29年)8月1日以降生まれの人



詳しくは
こちらから

下記のいずれかの方法で接種券の発行申請をしてください。

- 1・2回目専用ダイヤル
- コロナワクチンナビ
- 申請書を郵送



※発送までに日数がかかります

※2・3回目の接種時期によっては、接種券を発行できない場合があります

市ワクチン専用ダイヤル

お掛け間違いのないよう
ご注意ください

毎日/午前9時~午後5時

4回目専用 TEL 0120-227-710

3回目専用 TEL 0120-080-404

1・2回目専用 TEL 0120-712-160



予約サイトはこちらから

明石市 検索

聴覚に障害があるなど電話での連絡が難しい人は

FAX 0120-655-695

コロナ相談ダイヤル

毎日/午前9時~午後6時

- ・受診先がわからない
- ・発熱や咳があり不安...など

TEL 918-5439 FAX 918-5441

上記時間外で急ぐ場合は TEL 912-1111 FAX 918-5129