



明石市役所

〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL 912-1111

市政へのご意見・ご要望は…



【市民相談室】TEL 918-5050 FAX 918-5102
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】TEL 921-0119 FAX 927-0119
【夜間休日応急診療所】TEL 937-8499
【あかしユニバーサル歯科診療所(休日)】
TEL 918-5664

いつまでもあなたらしく

食べて 動いて 話して

みんなで楽しく体操しましょう!

今日も元気いっぱい

フレイル予防3つのポイント

①食べる ②動く ③人と話す



ひまわりの会(明南町)のみなさん

フレイルという言葉、ご存知ですか?

誰しも年齢を重ねていくと、筋力や心身の活力が低下してきます。高齢期における健康な状態と、介護が必要となる状態との間をフレイルと呼びます。フレイル状態は、早めの対処で健康な状態へ回復することができます。みんなでフレイル予防について学んでみませんか。

フレイル予防に取り組もう!

フレイル予防の3本柱

栄養

バランスのよい
食事とお口の健康



運動

しっかり動ける
からだづくり



社会参加

地域活動への
参加や人との交流



体を動かして予防しよう!

■ みんなで一緒に体操

130以上のグループが自治会館や公民館などで一緒に体操をしています。

対象/おおむね65歳以上の市民 費用/無料

お問い合わせ/地域総合支援担当 TEL 918-5289 FAX 918-5049

✉ kaigoyobou@city.akashi.lg.jp

フレイル予防講演会
を開催します!

人生100年時代を
元気で乗り切るために!

~健康長寿の鍵は“フレイル予防”~

日時/10月6日(金)午後2時~4時

詳しくは3面へ



まずはあなたの状態をチェックしてみましょう

1週間全く外出しないことがある	はい	いいえ
以前に比べて歩く速度が遅くなってきた	はい	いいえ
この1年間に転んだことがある	はい	いいえ
6か月で2~3kg以上の体重減少があった	はい	いいえ
1日3食きちんと食べないことが多い	はい	いいえ
半年前に比べてかたいものが食べにくくなった	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがある	はい	いいえ
タバコを吸う	はい	いいえ

▲ “はい”の数が多いほど、フレイルの心配があります。

フレイルの個別相談も受け付けています!

日時 平日 午前9時30分~午後4時(1回40分程度)

場所 あかし保健所(ご自宅やお近くの市民センターなどでの出張相談も可。要相談)

申し込み 電話またはファクシミリで健康推進課へ
(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

9月は明石市高齢者福祉月間

突撃インタビュー



あなたの元気

市は、すべての高齢者が地域で安心して暮らせる「やさしい地域共生社会」
今号では、7月に募集した「我が家の元気なおじいちゃんおばあちゃん」に

話すことが
何より大好き！



いわさ ひろこ
岩佐 弘子さん 83歳

年齢や国籍を問わず、いろんな人と話すのが大好き。外国の人ともいつでも会話できるように、昔から得意だった英語の勉強を毎日続けています。

近所の人とのふれあいが
楽しみ



やまのい ふさお
山野井 房雄さん 89歳

天気のいい日に玄関前に座って、子どもたちや近所の人と会話するのが楽しみ。健康のために歌の練習や体操をしています。やっぱり阪神の勝利が一番元気になりますね！

漁師一筋 70年
体力が続く限り漁に出たい



たちばな ひろかず
橋 広一さん 82歳

父の手伝いで小学生から漁を始めて70年。今も現役で、刺し網漁で鯛をとったり、タコつぼ漁やワカメの養殖をしています。無理せず働くことが元気の秘訣です。

人と関わるのが
元気の秘訣です！



こぶち あつし
古淵 篤さん 85歳

17年間続けているスクールガードで会う子どもたちや、9人いる孫からいつも元気をもらっています。地域のボランティア活動にも積極的に参加しているんです。

ラリーが続くと
楽しい！



やまむろ たみえ
山室 民枝さん 89歳

リハビリで卓球を始めて約2年。ラリーが50回以上続くこともあります。無心になって体を動かすことができるのが楽しいですね。

自分で作った野菜と
米を食べて健康



ふじい やすかず
藤井 安一さん 90歳

昔はキャベツ農家でしたが、今は趣味でお米や野菜を作っています。新鮮な野菜はおいしい、健康になれます。近所の人におすそ分けをして喜んでもらえるのもうれしいですね。



気軽に話そう、これからのまちのこと

7月20日に行われた高齢者をテーマにしたタウンミーティングでの対話の一部を紹介。お問い合わせ/市民とつながる課
(TEL 918-5010 FAX 918-5101)

誰もがいつまでも 安心して
自分らしく 暮らし続けられる
まちをみんなで作るには？



世代を超えた交流の場を

- いろんな世代の人と気軽に集まれる場がほしい
- 地域とのつながりを持ちたい
- 住民同士の支え合いを大切にしたい

誰もがもっと外出・買い物をしやすく

- 公共交通機関をもっと充実させてほしい
- 買い物の交通手段が不自由

自分らしく生きがいをもって暮らす

- 持っている特技を生かしたい
- 元気な高齢者を目指す
- 健康が一番！フレイルを予防する



いろいろな視点から活発に意見を交換



外出時に熱中症を
防げる場所がほしい

いただいた声を
反映しました



ひ けつ の秘訣を教えてください!

づくりを目指しています。

ご応募いただいた人や、地域で活躍する元気な高齢者の皆さんをご紹介します。



ふじた いさお
藤田 勇夫さん 83歳



こばやし あきひろ
小林 章宏さん 83歳

無理せずワイワイ
仲間と汗をかいています

ソフトボールチームに入って10年以上が経ち、いつの間にかチーム内でも年長になりました。年齢にかかわらず冗談を言い合えるチームの雰囲気は心地よいです。無理なく健康に、この先も仲間と楽しみたいです。

豊かな地球を

子どもたちに

環境団体の一員として地球温暖化問題や、小・中高生への環境教育に長年取り組んでいます。活動を通じて関わる人からいろんな刺激をもらっています。おかげで3年前からウクレレも始めましたよ。



しおの まさる
塩野 勝さん 92歳

「ありがとう」の声

やりがいに

食堂や配食などを手がける「明舞ひまわり」で、「食」を通じた地域のつながりづくりに携わっています。今年10月で20周年を迎えるひまわりは私の生活のすべて。皆さんの「ありがとう」の声がやりがいです。



いりえ かずお
入江 一恵さん 93歳

お住まいの近くで集まりませんか

交流の場が
いろいろあるんだね

ふれあいの里

ふれあいの里は市内4か所(中崎・大久保・魚住・二見)にあります。地域活動や交流の場としてお気軽にご利用ください。



いろんな世代の人と交流できる施設です

涼しいところでひとやすみ

熱中症を防ぐために涼む場所(クールスポット)として利用いただけます
開館時間：午前9時～午後5時

みんなの給食

中学校コミセンで月1回程度開催しています。みんなで食事をするほか、口の健康に関する体操なども行います。



みんなの給食で仲間が増えました

※開催日は広報紙で随時お知らせします

お問い合わせ／高齢者総合支援室 いきいき係 (TEL)918-5166 (FAX)918-5133)

人生100年時代を 元気で乗り切るために!

～健康長寿の鍵は“フレイル予防”～

フレイルを予防するには、運動・栄養・社会参加が大切です。フレイルの考え方や予防するためのポイントについて、フレイル予防の第一人者の飯島勝矢さんが分かりやすくお話しします。

日時 10月6日(金)
午後2時～4時
(受け付け午後1時～)

場所 市民会館 中ホール

対象 市民どなたでも

定員 300人 **費用** 無料

申し込み 9月20日までに、申込フォーム、はがき、ファクシミリ(イベント名、代表者氏名・郵便番号・住所・電話番号、参加人数(5人まで)、手話通訳・要約筆記の希望の有無を記入)で高齢者総合支援室いきいき係(〒673-8686 市役所内 TEL 918-5166 FAX 918-5133)へ。応募多数時抽選 ※受講が決定した人には、9月下旬に入場券を送付します



講師／飯島勝矢さん
(東京大学高齢社会総合研究機構機構長)



申込フォーム
はこちらから

ふれあいの里大久保の催し

〒674-0051 大久保町大窪3423

TEL・FAX 936-5048



●すっきり元気ヨガ講座 (全10回)

日時 9月21日～12月21日の指定木曜日
いずれも午後1時30分～2時30分

内容 心身ともにすっきり元気にヨガ体操

対象 60歳以上の市民

定員 40人 **費用** 無料

申し込み 9月10日(必着)までに往復はがき往信面に住所・氏名・年齢・電話番号、返信面に住所・氏名を記入し、同施設へ。応募多数時抽選

●プロフーマアレンジ教室

日時 9月13日(水)、11月1日(水)
いずれも午後1時30分～3時30分

内容 香水瓶にアレンジしたお花を入れて制作

対象 60歳以上の市民

定員 各日8人

費用 2500円(材料費)

申し込み 当日までに同施設窓口・電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で受け付け。先着順





9月23日は「手話言語の国際デー」
～手話言語をブルーライトで輝かせよう～

お問い合わせ 障害福祉課
(TEL)918-1344 (FAX)918-5244

天文科学館をブルーにライトアップ

世界平和を表す青色で天文科学館をライトアップします。

日時 9月23日(土・祝)
日没15分後～午後9時



あかし手話チャンネル



手話動画を配信しています。



手話チャンネルはこちらから

9月23日(土・祝) あかし市民図書館で「手話交流イベント」を開催

①手話カフェ

手話でのあいさつや自己紹介を習って、聞こえない人と交流してみませんか。

時間 午後1時30分～4時
入退室自由

②手話で絵本の読み聞かせ

時間 午後2時～、午後2時40分～、午後3時20分～

いずれも **費用** 無料

申し込み 不要、直接会場へ
(参加者には記念品のプレゼントも)



詳しくはこちらから

石ヶ谷墓園 臨時墓参バスを運行
9/23・24

緑化公園課(TEL)918-5265 (FAX)918-5109

9月23日(土・祝)・24日(日)の2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(土・祝)・24日(日)は混雑状況に応じて、園内からグ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。

**第3回ひとり親家庭交流事業
ひとり親家庭のためのマネーセミナー**

これからの人生設計と将来必要な子どもの教育費について、お金のプロがアドバイスします。ひとり親同士での情報交換や交流、希望者には個別相談も実施します。

日時/9月24日(日)午後2時～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 定員/30人 費用/無料

申し込み/9月14日までに電話またはメール(氏名・住所・電話番号・託児が必要な子どもの氏名・年齢・学年を記入)で児童福祉課(TEL)918-5182

(FAX)918-5196 (E)jidouka@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選 ※詳しくは市ホームページで確認を

**民間保育所・認定子ども園
保育士就職フェアin明石 10月1日**

市保育士総合サポートセンター(TEL)918-5268 (FAX)918-5163

市内の民間保育所や認定子ども園に就職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。お気軽に来場を。

日時/10月1日(日)午後1時～4時

出展法人/28法人 場所/あかし市民広場

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)



詳しくはこちらから

**職員募集
ファシリテーション担当**

職員室職員担当(TEL)918-5006 (FAX)918-5145)

雇用形態/任期付職員(フルタイム勤務)、または会計年度任用職員(短時間勤務) 人数/2人程度

受験資格/①・②を満たす人 ①任期付=昭和34年4月2日以降に生まれた人、会計年度=昭和29年4月2日以降に生まれた人 ②ファシリテーションの実務経験を有する人 試験日/1次試験(個別面接)=9月30日(土)または10月1日(日) 2次試験=10月29日(日) 申し込み/市ホームページで詳細を確認し、9月14日までにインターネットから申し込み

**委員募集
緑の基本計画改定検討委員会**

緑化公園課(TEL)918-5039 (FAX)918-5109)

緑の基本計画の改定を検討する委員会の公募委員を募集します。

対象/市内在住の18歳以上で、平日日中に開催する委員会に出席できる人 任期/9月20日～来年10月31日 定員/2人 申し込み/応募用紙(同課で配布するほか、市ホームページにも掲載)に必要事項を記入し、「緑の基本計画(過年度計画)への提言」、または「市の目指す緑によるまちづくり」をテーマに800字程度の作文を添えて、9月15日までに同課(本庁舎7階)へ持参

**意見募集
一般廃棄物処理基本計画(改定素案)**

一般廃棄物処理基本計画(改定素案)への意見を募集しています。

提出方法/10月2日(必着)までに、持参・郵送・ファクシミリ・メール(住所・氏名・年齢・電話番号・意見(様式自由)を記入)で、資源循環課(T674-0053 大久保町松陰1131 (TEL)918-5794 (FAX)918-5793 (E)sigen-j@city.akashi.lg.jp)へ ※改定素案は、市ホームページに掲載するほか、同課、行政情報センター、あかし総合窓口、各市民センターで9月29日まで閲覧できます

**放課後児童クラブ支援員の資格取得研修
受講者募集**

子ども育成室 企画担当(TEL)918-6004 (FAX)918-5163)

日時/9月30日(土)、10月14日(土)、21日(土)、29日(日) いずれも午前9時30分～午後4時50分 場所/西日本子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/研修案内(市ホームページに掲載)で詳細を確認し、9月8日(消印有効)までに、必要書類を郵送または持参で同担当(T673-8686 市役所議会棟1階)へ ※詳しくはホームページで確認を



ホームページはこちらから

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。

※すでに受給中の人は手続き不要です

対象/▶高齢基礎年金受給者

(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6年1月4日までに請求手続きが完了すると令和5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)

**9月10日は「下水道の日」
明石市下水道「絵画作品展」を開催**

下水道総務課(TEL)934-9621 (FAX)934-9626)

期間/9月11日(月)～20日(水)

※11日は正午から、20日は午後4時まで 場所/JR大久保駅市民ギャラリー 内容/小・中学生から募集した絵画の最優秀作、優秀作、佳作を展示



昨年度の最優秀作

新型コロナワクチン接種のお知らせ

▶12歳以上の人(1・2回目接種が完了した人)

9月20日(予定)から新しいワクチン(オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン)を使った接種が始まります。

対象/1・2回目接種を完了し、2～6回目接種から3か月以上経過した12歳以上のすべての人

接種券/①5月8日～9月19日に接種済み的人=新しい接種券(だいたい色)を、9月11日以降順次送付します

②上記①以外の人=4月～7月に送付した藤色の接種券を使用してください

接種場所/市内約110の医療機関、あかし保健所(集団接種)

予約方法/接種可能な医療機関へ直接予約、予約専用ダイヤル・予約専用サイトで予約

※9月11日から予約開始



最新の情報は
こちらから

市ワクチン専用ダイヤル

毎日/午前9時～午後5時

予約専用/TEL 0120-227-710

お問い合わせ専用/TEL 0120 712-160

電話での連絡が難しい人/FAX 0120-655-695

予約サイトは
こちらから



9月10～16日は自殺予防週間です ～気付いていますか?あなたの心のSOS～

相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440)

不安やストレスを抱えた人が増えています。ひとりで抱えるその悩み、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



ひきこもり
WEB相談は
こちらから

夜間・土日とも相談できます

●県いのちと心のサポートダイヤル

TEL 382-3566 (月～金午後6時～

翌朝8時30分、土・日 祝日24時間)

●神戸いのちの電話

TEL 371-4343 (月～金午前8時30分～午後

8時30分、日・祝日午前8時30分～午後4時、

第2・3・4金・土午前8時30分～翌朝8時30分)



SNSでの相談
はこちらから

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、悩んでいる人に気付き、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。身近な人



を守るため「こころの応急手当て・話の聴き方」について学び、ゲートキーパーになりませんか。

対象/市内在住の人、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

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」にあわせて、認知症を知るための取り組みを行います。

①天文科学館と明石城をオレンジ色にライトアップ

認知症のシンボルカラーであるオレンジ色でライトアップします。

天文科学館/9月10日(日)までと、9月21日(木)

明石城/9月18日(月・祝)～20日(水)

②認知症などのパネル展示や書籍の紹介

日程/9月10日(日)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 Zoomによるオンライン開催

日時/9月25日(月)午前10時～ 締め切り/9月21日(木)

④オレンジサポーターステップアップ講座

Zoomによるオンライン開催

日程/9月29日(金)午前10時～ 締め切り/9月27日(水)

⑤認知症講座「家族の認知症を受けられるということ」

日時/9月26日(火)午後1時30分～3時 内容/家族の認知症を受容するまでに多くの葛藤があります。介護している人、支援する人、みんなが学びます。相談も受け付けます。

対象/市内在住・在勤の人 定員/100人 場所/ウイズあかし(ア

スピア明石北館7階) 締め切り/9月19日(火)

③・④・⑤の申し込み/各締め切りまでに、電

話・ファクシミリ・メール(講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、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、③・④はメールアドレスを記入)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。先着順

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まご育て応援講座	10月5日(木) 10:00～12:00	今後生まれてくる、または生後12か月までの孫がいる人	20人	無料	今とむかしの子育ての違いを知る、おもちゃの紹介など
②親子でふれあい教室	10月7日(土) 10:00～11:15	2・3歳の子どもと保護者	20組	250円	作ってあそぼう ハロウィン～音楽と絵本～
③ハッピープレママサロン	10月7日(土) 14:00～15:30	来年1月～3月に第1子を出産予定の妊婦	20人	200円	妊娠中と産後の食生活アドバイスと試食、プレママ同士の交流
④親子工作教室A・B	10月9日(月 祝) A:10:30～11:30 B:14:00～15:00	4歳～就学前の子どもと保護者	各12組	250円	ハロウィン工作
⑤離乳食教室(後期)	10月12日(木) 10:00～12:00	第1子が9～11か月の子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ
⑥もうすぐパパママ講座A・B	10月14日(土) A:10:15～12:15 B:14:00～16:00	来年1月～3月に第1子を出産予定の妊婦とパートナー	各24組	無料	助産師による赤ちゃんを迎えるにあたっての話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の実習など
⑦離乳食教室(前期)	10月26日(木) 10:00～12:00	第1子が4～6か月の子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ
⑧年齢別子育て講座(2歳)	10月27日(金) 10:00～11:15	2歳の子どもと保護者	20組	100円	音楽あそび・ふれあいあそび
⑨あかしこども広場ハロウィンイベント	10月28日(土) 10:00～12:00	あかしこども広場の利用者カードをお持ちの人どなたでも ※申し込み不要	自由参加	無料	ハロウィンバッグを作ってお菓子をもらおう

いずれも場所/あかしこども広場(パピオスあかし5階) 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、①は孫の月齢または誕生予定日、②④は子どもの食物アレルギーの有無(有の場合は品目)、③⑥は出産予定日、④⑥は希望の時間、②④⑤⑦⑧は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)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。対象外のきょうだいの参加不可



他にも各講座やイベントはホームページに掲載中

市民救命士講習 I

防災センター(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

日時/10月15日(日)午前9時30分～午後0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1日午前9時から同センターホーム

ページの申込フォームで先着順に受け付け ※講習修了者には修了証を交付



申し込みは
こちらから


横田秀示 明石市副市長が逝去されました

明石市副市長の横田秀示氏(60歳)が8月18日に逝去されました。謹んでお知らせいたしますとともに、心からご冥福をお祈りいたします。

なお、横田氏が分担していた副市長事務は、規則に基づき当面の間、佐野副市長が担当します。

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)

市民会館 チケット案内

アワーズネット 
 市民会館 TEL912-1234 FAX914-0970
 西部市民会館 TEL918-5678 FAX946-2334

テレマン コンサート in 中崎公会堂

日時/11月4日(土)午後2時開演(午後1時30分開場) 場所/中崎公会堂 大広間 出演/延原武春(指揮)、テレマン室内オーケストラ 料金/一般3000円(全席自由)

中崎寄席 ～団六・阿か枝二人会～


日時/11月5日(日)午後1時30分開演(午後1時開場) 場所/中崎公会堂 大広間 出演/露の団六、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)

いずれもチケット/明石・西部市民会館で販売中 ※未就学児の入場不可


スポーツで体を動かしてみませんか

スポーツ振興担当 TEL918-5624 FAX918-5194
 event-spo@city.akashi.lg.jp

▶スポーツの日に「親子で体力測定会」

長座体前屈や握力測定など、スポーツ庁の新体力テストに基づいた項目の体力測定を行います。
 日時/10月9日(月・祝)午前10時～正午 場所/勤労福祉会館 対象/小学生と保護者 定員/200人 費用/無料 申し込み/9月20日までに申込フォーム、またはメール(参加者全員の氏名・ふりがな・年齢、代表者の氏名・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で同担当へ。応募多数時抽選。結果は全員に郵送
 申し込みはこちら

▶ACEボール体験教室


ボールを転がすサーバーと、リングを投げるレシーバーがチームとなり得点を競うニュースポーツ「ACEボール」を体験してみませんか。
 主催/市スポーツ推進委員会 日時/9月17日(日)午後1時～2時30分 場所/花園小学校体育館 対象/どなたでも 定員/20人 費用/無料 申し込み/9月16日午後4時までに申込フォームまたはメール(氏名・年齢・電話番号を記入)で同担当へ
 申し込みはこちら

里親相談会(毎月開催)

日時/①9月14日(木)午後2時～4時 ②10月6日(金)午前10時～正午 ※①は「施設で暮らす子どもたち」のミニ講座を実施
 場所/明石子どもセンター(大久保町ゆりのき通1-4-7)
 内容/里親・養子縁組制度の説明、先輩里親による体験談、個別相談
 申し込み/不要、直接会場へ
 お問い合わせ/あかし里親センター
 (TEL)935-9720 (FAX)935-9721
 akashi.satooya@ainote.main.jp


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ときに現れる「夕焼けパンダ」をみんなで観察しよう。
 日時/10月12日(木)午後4時30分～6時 定員/20人 料金/無料(要観覧料、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




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/①9月16日(土)午後7時30分～9時(午後7時から受け付け) ②10月7日(土)午後7時～8時30分(午後6時30分から受け付け) 定員/40人 料金/1人300円(駐車料金別途200円) 申し込み/①9月2日、②9月23日のいずれも午後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



プラネタリウム一般投影「太陽と月の伝説」

太陽と月は、私たちにとって身近な天体です。世界の国々には、太陽と月にまつわる様々なお話が伝えられています。各国の文化とバラエティに富んだ伝説を見ていきましょう。
 期間/9月30日(土)まで



お月見ナイトミュージアム


日時/9月23日(土・祝)午後7時～9時30分 内容/第1部=講演会、第2部=プラネタリウムコンサート(出演:李亜輝[二胡])、第3部=観月会(天候により中止) 定員/250人 料金/1000円(駐車料金別途200円) 申し込み/9月2日午前9時～22日午後5時に同館ホームページで先着順に受け付け

特別展「夏休み・児童生徒作品展」

小・中学生が夏休みに制作した作品を展示します。
 期間/小学生=9月9日(土)～24日(日) 中学生=9月30日(土)～10月15日(日)

ベビープラネタリウム

日時/①10月7日(土)、②10月27日(金) いずれも午前10時～10時30分 対象/4歳くらいまでの子どもと保護者 定員/150人 申し込み/①9月7日、②9月27日から同館ホームページで先着順に受け付け



こども天文教室「カレンダーと天文学」

日時/9月16日(土)午前9時50分～ 対象/どなたでも

※いずれもホームページから申し込みができない場合は電話でお問い合わせを

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

〒673-0846 上ノ丸2-13-1 TEL918-5400 FAX918-5409
 otoiawase@akashibunpaku.com https://www.akashibunpaku.com/

企画展

「明石藩の世界Ⅺ-明石藩の懐事情-」

経済や産業が発達した江戸時代に豪商たちが残した資料から、幕府や明石藩の財政状況の逼迫の様子や、金融政策の歴史をたどります。



黒田半平長棟大黒天より財宝を賜る図(当館所蔵)

期間/9月9日(土)～10月15日(日) 午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで) ※月曜休館(9月18日、10月9日は開館)
 観覧料/大人200円、大高生150円(中学生以下無料) 障害者手帳などの提示で半額

※イベントの手話通訳・要約筆記者の派遣を希望する人は、申し込み時に記入を


関連イベント

①展示解説 日時/9月17日(日)、10月1日(日) いずれも午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 申し込み/不要、直接会場へ

②講演会「豪商による明石藩への貸付」 日時/9月24日(日)午後1時30分～3時 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) 定員/80人

③はじめての古文書講座 日時/10月7日(土)午後1時30分～3時 講師/当館学芸員 定員/40人

②③申し込み/②9月12日、③9月26日(必着)までに専用フォームまたはファクシミリ、往復はがきに「参加希望のイベント名、参加者全員の氏名、代表者の郵便番号・住所・電話番号・参加人数(1組4人まで)」を記入し同館へ。応募多数時抽選 ※1通につき1つのイベントのみ

 申し込みはこちら

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)



対面朗読 市 西

日時/市=9月4日・11日・25日 いずれも月曜日
午後1時~2時30分 西=9月6日・13日・27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、各館窓口または電話、ファクシミ
リ、メール(両館共通 library@akashi-lib.jp)で
先着順に受け付け

大人のための朗読劇「カチカチ山 今昔」 市

日時/10月12日(木)午後2時~3時 出演/笙
の会あ組(市民による夢の図書館プロジェクトのメ
ンバー) 内容/太宰治の書いた「カチカチ山」と
江戸時代の絵本「兎大手柄」を映像と共に見比べ
ます 対象/大人 定員/25人 申し込み/9月
28日から窓口または電話、ファクシミリで先着順
に受け付け

まちかどミニコンサート

▶ **クラリネットと楽しむAutumn Concert** 市
日時/9月17日(日)午後3時開演(午後2時30分
開場) 出演/クラリネット四重奏 対象/どなた
でも 定員/30人 申し込み/9月3日から窓
口または電話、ファクシミリで先着順に受け付け
※1回の申し込みで2人まで

▶ **フルートとピアノで楽しむ午後のひととき** 西
日時/10月8日(日)午後3時開演(午後2時30分
開場) 出演/フルート・ピアノデュオ ふたば 対
象/どなたでも 定員/30人 申し込み/9月
24日から窓口または電話、ファクシミリで先着順
に受け付け ※1回の申し込みで2人まで

おとなのためのおはなし会 西

日時/10月7日(土)午後2時~3時 出演/友愛
朗読107 対象/大人 定員/20人 申し込み
/9月23日から窓口または電話、ファクシミリで先
着順に受け付け

●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	2日(土)	11:00~	お	どなたでも
	5日(火)	11:00~	お	3歳以下親子
	9日(土)	11:00~	お	4~6歳
	23日(土・祝)	11:30~		小学生
	12日(火)	11:00~	お	3歳以下親子
	26日(火)	11:00~		小学生まで
24日(日)	10:30~ 13:30~	DVD	子ども向け 一般向け	

	日	時間	内容	対象
西部図書館	2日(土)	11:00~	お	3~5歳
	16日(土)			5歳以上
	8日(金)	16:00~	お	4~5歳
	22日(金)			2歳以下親子
	12日(火)	11:00~	お	3~4歳親子
	26日(火)	11:30~		子ども向け 一般向け
23日(土・祝)	11:00~	か	小学生まで	

お = おはなし会 かが = かみしばい
DVD = DVD上映会

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



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	秋のヨガ教室	①10月19日(木) ②10月26日(木) ③11月2日(木) 14:00~15:30	15人 (3回とも参 加できる人)	無料	9月19日
大蔵コミセン TEL912-3620	年金の話と三大疾病と介護への備え	10月5日(木) 10:00~11:30	60人	無料	9月5日
衣川コミセン TEL922-4700	①ソプラノの歌とお話 ~よく知られたフランスと日本の歌を集めて~ ②元・M-1グランプリプロデューサーが語る 「テレビ番組制作の裏側」	①10月7日(土) ②10月31日(火) 13:30~15:00	各回 40人	無料	①9月8日 ②9月30日
野々池コミセン TEL929-0355	①がんばらない片付けのコツ ②谷山比呂子先生のお菓子教室 (クランベリーとアーモンドの焼き菓子)	①10月7日(土) 10:00~12:00 ②10月31日(火) 9:30~12:30	①20人 ②8人	①無料 ②1300円 (材料費)	①9月8日 ②9月29日
望海コミセン TEL923-1439	ベビーマッサージでふれあいタイム	10月7日(土) 10:00~11:30	親子5組 (生後2か月 ~歩く前)	無料	9月2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~衣類編~	10月5日(木) 13:30~15:00	36人	無料	9月5日
大久保北コミセン TEL935-3588	多肉ちゃんてひととき ~寄せ植えしながらおしゃべりしましょう~	10月11日(水) 10:00~11:30	10人	500円 (材料費)	9月16日
高丘コミセン TEL935-5325	青春18きっぷの旅(報告会) ~旅の記録や思い出を紹介します~	10月14日(土) 10:00~12:00	55人 A(報告) B(聴講)	無料	9月12日
江井島コミセン TEL947-0073	①古くて新しい麴の勧め ②外国人に伝える!伝わる やさしい日本語講座(入門編) ③庭木と果樹の上手なお世話教室 (全2回)	①10月6日(金) 10:00~11:30 ②10月14日(土) 9:30~11:30 ③10月28日(土) 11月2日(木) 10:00~11:30	各回 50人	無料	①9月3日 ②9月17日 ③9月24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29日(金) 13:00~14:30	親子6組 (生後2か月 ~1歳ごろ)	無料	9月7日
魚住東コミセン TEL947-0199	谷山比呂子先生のお菓子教室	10月21日(土) 10:00~12:30	8人	1000円 (材料費)	9月22日
二見コミセン TEL943-6741	50歳代からのフィットネス講座 ~こまめに体を動かそう~	10月10日(火) 13:30~15:00	50人	無料	9月8日

●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

●MERIDIAN ART WAVE 2023

日時/9月16日(土)~18日(月・祝)午前10
時~午後5時(初日は午後1時から、最終日は
午後4時まで) 場所/文化博物館ギャラリー
内容/明石ゆかりの気鋭アーティスト6人による
作品展 入場料/無料 申し込み/不要、直接会場へ
※ワークショップあり(要予約)。詳しくは
同財団ホームページを確認を



●「お能を楽しむための会」参加者募集

日時/10月6日(金)①午後6時30分~8時、
10月14日(土)②午前10時~11時30分 ③
午後1時~2時30分 ※同一内容 場所/
ウイズあかし(アスパア明石北館7・8階) 内
容/10月21日に明石公園で開催される「明
石薪能」を前に、能の世界を初心者にもわかり
やすく解説します 定員/各回50人 参加
費/無料 申し込み/9月6日午前10時から
同財団ホームページの申込フォー
ム、またはファクシミリ(氏名・電話
番号・希望日を記入)で受け付け。
先着順



●第26回 明石薪能

日時/10月21日(土)午後5時30分~8時
(午後4時30分開場) ※雨天中止 場所/
明石公園西芝生広場 料金/指定席=大人
5000円、自由席=大人3000円、高校生以下
1000円 当日券は各500円増(大人のみ)
チケット/明石・西部市民会館、あかし案内
所、同財団、チケットぴあ(Pコード521-118)
で販売中



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
9月	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31		

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

お知らせ

マイナポイントの申し込みをサポートします

2月末までにマイナンバーカードを申請した人の、マイナポイントの申し込みは9月末までです。下記の場所で申し込みをサポートします。お早めにお申し込みください。

時 平日午前9時～午後5時
場 市民課(市役所本庁舎2階)、あかし総合窓口、大久保市民センター、魚住市民センター、二見市民センター
▶臨時開庁日(整理券を配布します)

場所	日時
市民課	9月23日・30日 午前9時～午後5時
あかし総合窓口	9月24日・30日 午前9時～午後5時

持ち物/マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、マイナポイントの申し込みができる決済サービスのマイナポイント用ID、セキュリティコード、口座情報(公金受取口座の登録をする場合)

用 不要、直接会場へ
※決済サービスによっては、9月末より早く受け付けを終了する場合があります。詳しくはマイナポイントホームページで確認を
〒産業政策課(TEL 918-5098 FAX 918-5126)

土曜日市税納付相談

時 9月16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・回 納税課(市役所西庁舎2階)
TEL 918-5016 FAX 918-5132)

地区計画原案を縦覧

松が丘5丁目地区の地区計画原案を縦覧します。区域内の土地所有者等の利害関係人で意見のある人は9月22日まで意見書を提出できます。
時 9月15日までの執務時間内(市ホームページでも閲覧可)
場・回 都市総務課(市役所本庁舎7階)
TEL 918-5037 FAX 918-5109)

住宅・土地統計調査にご協力を

総務省では10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。9月初旬から調査員が一部の地域を巡回し、

対象となった世帯に調査書類を配布します。この調査では、パソコンやスマートフォンからのインターネット回答が便利です。ご協力をお願いします。
〒情報管理課(TEL 918-5073 FAX 918-5124)

きんもくせい賞表彰式

時 9月3日午前10時～
場 子午線ホール(アスパシア明石北館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、老年クラブなどの活動紹介
〒高齢者総合支援室(TEL 918-5166 FAX 918-5133)

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。採用情報や就職についての疑問を聞いてみましょう! 無資格・未経験者でも大丈夫です。入退場自由、履歴書不要。
〒・回 県社会福祉協議会(TEL 271-3881 FAX 271-3882)
時 9月9日午後1時～4時
場 あかし市民広場
用 不要、直接会場へ
詳しくはこちらから

第15回ここカフェ(認知症カフェ)

〒・場 明石こころのホスピタル(藤江1315 TEL 923-0877 FAX 923-8262)
時 9月17日午後2時～3時
内 リハビリ職員による生活の中にあるリハビリと転倒予防体操、認知症に関する相談など
対 どなたでも
定 15人
用 9月13日まで同施設で電話受け付け中 ※当日参加はお問い合わせを

東播用水源流ミニツアー

〒・回 東播用水「水と緑の交流」実行委員会(TEL 0794-87-0545)
時 10月7日(午前8時30分出発)
内 川代ダム見学、丹波篠山市内散策
定 200人
費 大人3000円、小学生以下1500円
用 9月8日～22日に、小野旅行センター(TEL 0794-63-4600)で電話受け付け。
※詳しくは水土里ネット東播用水ホームページで確認を
詳しくはこちらから

募集

明石コミュニティ創造協会 施設管理職員 10月採用

募集職種・回 事務職(アルバイト職員)・1人程度
内 ウィズあかしの巡回・施設などの施設管理業務
用 10月1日(月曜日除く午前9時～午後9時必着)までに、必要書類を持参または郵送で同協会総務担当(〒673-0886 東仲ノ町6-1 アスパシア明石北館8階 TEL 918-5248 FAX 918-5157)へ ※必要書類など、詳しくは同財団ホームページで確認を
詳しくはこちらから

ギャラリー「ホッ♥といて」展示作品

ギャラリーをあなたの作品で飾りませんか(壁掛けが可能な作品に限る)。
〒総合福祉センター新館
対 市内在住、在勤の個人または団体
展示期間/約1か月
用 電話、ファクシミリまたはメールで、同館(TEL 927-1125 FAX 927-1126)に連絡してから、来館して申し込み

教室・講座

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

〒あかし健康ソムリエ会
▶SP21人丸
時 9月20日午前10時～11時30分
場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 9月20日午前10時～11時30分
場 大久保市民センター3階
▶SP21林
時 9月27日午前10時～11時30分
場 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時 9月27日午前10時～11時30分
場 二見北小コミセン
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
用 不要、直接会場へ
※公共交通機関で来場を
〒健康推進課(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・回・回 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。
①ウォーキング交流会「足が痛い 腰が痛い あなたに合った歩き方は?」
時 10月5日午後2時～3時
内 講話と実習
対 30歳以上 定 30人 費 100円
②ヘルシープラス「音楽の力で健康に」
時 10月26日 午後2時～3時
内 音楽療法
対 30歳以上 定 30人
③幼児の健康づくり教室
時 10月28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歳の子供と保護者 ※対象年齢外のきょうだいの参加可
定 6組 費 1人200円程度
④健康クッキング
「認知症予防クッキングをしましょう!」
時 10月30日午前10時～午後0時30分
内 講話と調理実習
対 20歳以上 定 15人 費 800円程度

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・回 総合福祉センター新館(TEL 927-1125 FAX 927-1126)
①健康体操とACEボール教室
時 9月12日・26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
②ストレッチ教室+ α
時 9月16日午後1時30分～2時30分
内 健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動
③Night ポッチャ Day(水6どうでしょう)
時 9月20日午後6時～8時
内 楽しくポッチャで交流
いずれも対 どなたでも
用 不要、直接会場へ ※上靴持参

骨盤調整体験会 骨盤から背骨のゆがみの姿勢チェック

時 9月17日午前9時30分～午後4時
※1人30分程度(時間帯別で予約受け付け)
対 身体のゆがみなどが気になる人で初めて参加する人
定 11人
場・回 9月2日午前9時から勤労福祉会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423) 窓口または電話で受け付け。

障害者施設による物品販売(9月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	21
クッキー・お弁当	7.14.21.28
焼き菓子・チョコレート菓子	4.7.11.14 21.25.28
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	4.11.25

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

障害福祉課(TEL918-1344)

FAX918-5244) ※レジ袋持参

子育ての応援をしたい人の養成講習会

時10月3日・10日・13日・20日・23日 午前9時30分～午後1時ごろ(全5回) ※10月10日のみ午後3時30分まで。出席できない講義は次回(来年2月開催予定)受講可

場あかしこども広場 多目的ルームほか
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習会

定20人

申9月29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(TEL915-1277 FAX915-1288 akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。先着

親子のための保護者サポート事業「イライラしない子育て講座」

時①9月30日 ②10月15日 いずれも午前10時～11時30分(全2回)

場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
①産後ピンチの乗り越え方 ②産後夫婦のコミュニケーションのコツ
対プレママ・パパ、出産後のママ・パパ
定20人

申9月20日まで子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX947-8884)で電話受け付け。先着 ※託児あり(要予約)

明石市民フォーラム「どうなの?あなたの食事part2」

場市医師会

時10月14日午後2時～4時30分

場市民会館中ホール 定450人

申9月16日(必着)までに、はがきまたはファクシミリ(氏名とふりがな・郵便番号・住所・電話番号を記入)で同会「第25回明石市民フォーラム」係(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL920-8739 FAX938-0898)へ。右記の専用フォームからも申し込み可。(申し込み締め切り後、入場整理券を送付) ※手話通訳あり

講演会「生きる力～困難を乗り越えるためのヒント～」

場市薬剤師会

時10月19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)

対笠井信輔さん(フリーアナウンサー)による市民講演会

場市内在住の人 定250人

申10月2日(必着)までに、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)を記入)で、同会(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL939-8931 FAX934-9011 info@ap-akashi.or.jp)へ。同会ホームページからも申し込み可。先着

ウィズあかしからのお知らせ

場・場・場ウィズあかし(アスピア明石北館7階 TEL918-5603 FAX918-5618 oubo@withakashi.jp)

ミモザの会

時①9月23日 ②10月7日 いずれも午後2時～4時

対①絵本の世界を感じながらわたしらしさを語り合う ②介護の中で感じる様々な想いを分かち合い語り合う
対内容に関心のある女性

定各6人程度

いずれも申9月5日から窓口、電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域・一時保育の有無を記入)で同施設へ。先着

※1歳半～就学前の子どもの一時的保育あり(一週間前までに要予約・保険料100円・定10人)

あかし茶講座

「明石の“まつり”のなぜ?をサグル」

時・時①9月24日午前9時～正午・まつりやフィールドワーク論を学ぶ ②10月21日午後1時～4時・チームごとに調べたまつりを発表(全2回)

対どなたでも

定40人

費500円

申9月10日までに窓口、電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域を記入)で同施設へ。ホームページの専用フォームからも申し込み可。先着

講演会

「今なぜ女性支援が必要か」

場・場 ウィメンズサポート明石(☒ womenssupport.akashi@titan.ocn.ne.jp TEL080-1336-6656・松下)

時9月23日午後1時30分～4時

場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
対女性が安心して暮らせる社会を目指して

講師/正井禮子さん(ウィメンズネット・こうべ理事長)

対どなたでも 定100人

申不要、直接会場へ

神戸視力障害センターの催し

場・場・場神戸視力障害センター(〒651-2134 神戸市西区曙町1070 TEL923-4670 FAX928-4122)

オープンキャンパス

時10月24日午後1時～

対視覚障害者への自立訓練、あん摩・はり・きゅう師の訓練体験、個別相談など

場視覚障害のある人、視覚障害者の就労や自立訓練に関心のある人

定10人

申申込用紙(同センターホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送またはファクシミリ、メールで同センター(☒ open-campus-k@mhlw.go.jp)で受け付け。先着 ※詳しくは同センターホームページを確認を

公開講座「腰痛を和らげるツボ療法」

時10月21日午後1時30分～3時

定10人程度

申9月29日までに、はがきかメール(氏名とふりがな・年齢・住所・電話番号を記入)で、同センター公開講座係(☒ koukaikouza-k@mhlw.go.jp)で受け付け。先着

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園

かるがもクラブ(第2期)

時10月11日・18日・25日、11月1日・8日・15日 いずれも午前10時45分～11時30分(全6回)

対リズム体操やとび箱を使ったサーキットトレーニングなど親子で一緒に体を動かそう

対2～4歳の子どもと保護者

定10組 費3000円(全6回分)

場・申9月30日までに、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 第3期テニス教室

期間/10月17日～12月8日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)

コース・場・場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15人 費9000円

申9月15日(必着)までに、往復はがき(教室名・曜日とコース・住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号を記入)で、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。先着

はじめてのおとなのカヤック教室

場・場少年自然の家(TEL947-6181 FAX948-5046)

時9月20日・21日・22日 いずれも午前10時30分～正午、午後1時30分～3時

対一人乗りカヤック体験

対市内在住の18歳以上

定各回3人

費2500円

申9月15日午後1時まで同施設で電話受け付け。先着 ※詳しくは同施設ホームページを確認を

キッズ・サッカーフェス in 明石2023

場・場(一社)明石サッカー協会(TEL090-8752-5987・溝口)

時10月22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)

対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～23日に同協会ホームページの専用フォームで受け付け。先着 ※詳しくは同協会ホームページで確認を

詳しくは 確認をこちらから

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

場・申9月5日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。先着

秋野菜づくり(初級編)

時9月16日午後1時30分～3時30分

定36人

費600円

日常で活かすアロマセラピーⅡ

～ハンガリーウォーターと感染予防スプレー～

時9月30日午後1時30分～3時30分

定16人

費2100円

フラワーアレンジメント(後期)

時10月7日、12月2日、来年2月3日、3月2日 いずれも午後1時30分～3時30分(全4回)

定36人

費9600円(全4回分)

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・申9月1日午前9時から同センター(TEL918-2405 FAX919-5186)で電話受け付け。先着

リユース苗でオリジナル寄せ植え

時①9月29日 ②9月30日 いずれも午後1時30分～3時30分

対①大人 ②小学生以上

定20人

費1000円

薬になる木・草を学ぶ(秋)

時10月1日午後1時30分～3時30分

対小学生以上

定20人

費600円

どんぐりで森の仲間をつくろう

～キャラクターでオブジェづくり～

時10月8日午後1時30分～3時30分

対小学生以上

定20人

費800円

定20人

献血にご協力を

明石運転免許更新センター

時毎週日曜日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～4時

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。

● 9・10月の胸部巡回検診スケジュール

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

市内各地をレントゲンバスで巡回し、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	21日(木)	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
	25日(月)	9:00~13:00 西島地区コミュニティ会館
	26日(火)	14:00~16:00 市民会館
	27日(水)	15:00~16:30 大久保市民センター
	28日(木)	14:00~16:00 西明石南町公民館
10月	3日(火)	14:00~16:00 サバービアシティ21
	4日(水)	14:00~16:00 上ノ丸会館
	5日(木)	14:00~16:00 魚住市民センター
	10日(火)	14:00~16:00 あかし保健所
	11日(水)	14:00~16:00 朝霧コミュニティプラザ
	12日(木)	14:00~16:00 高丘中央集会所
	17日(火)	14:00~16:00 市民会館
	18日(水)	9:30~11:00 西八木厚生館
		14:00~16:00 中谷公民館
	19日(木)	14:00~16:00 鳥羽小コミセン
	20日(金)	14:00~16:00 魚住市民センター

※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5年5月生 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4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4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3年5月生 場所/市内指定医療機関
3歳6か月児健診	対象/令和2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

受動喫煙をなくそう!!

たばこを吸う人は
吸わない人への配慮を



☎健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

たばこの煙には発がん性物質などの有害物質が多く含まれています。喫煙する人は、喫煙場所や時間など、周りの状況に配慮しましょう。

喫煙場所に注意!

- 歩きたばこ
- ベランダ ● 公園
- 飲食店の入口



あかし保健所では、保健師による禁煙相談も受け付けています。禁煙にチャレンジしてみませんか。(要予約)

● 10月の集団健診スケジュール

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

〈公共施設での集団健診〉

場所	日時	定員	健診	予約先・受付日時(祝日を除く)
藤江小コミセン	5日(木)	9:30~11:30	各日 50人	明海病院検診課 TEL922-4881 月~金 9:00~16:00
沢池小コミセン	7日(土)	9:30~11:30		
大久保南小コミセン		9:30~11:30		
あかし保健所	11日(水)	9:00~11:30	各日 70人	
	12日(木)			
	26日(木)			
	27日(金)			
人丸小コミセン	13日(金)	9:30~11:30	各日 50人	
高丘西小コミセン	14日(土)	9:30~11:30		
	14日(土)	9:30~11:30		
市民会館	18日(水)	9:00~11:30		
当津会館	19日(木)	9:30~11:30		
高丘中央集会所		9:30~11:30		
大蔵コミセン	20日(金)	9:30~11:30		
錦が丘小コミセン	21日(土)	9:30~11:30		
朝霧小コミセン		9:30~11:30		
貴崎集会所	28日(土)	9:30~11:30		

健 風
※風は健と同時受診のみ受診可

〈医療機関での集団健診〉

場所	日時	定員	健診	予約先・受付日時(祝日を除く)
石井病院 健診センター	7日(土)	9:00~11:30	健 ※胸部検診を申し込む場合のみ受診可	石井病院 TEL918-1801 月~金 9:00~16:30
山本内科	13日(金)	13:30~15:00	健	山本内科 TEL922-8121 月~土 9:00~12:00
	27日(金)			
明石リハビリテーション病院	14日(土)	9:30~11:00	各日 20人 健	明石リハビリテーション病院 TEL941-6161 月~金 10:00~16:00
尾松医院	18日(水)	13:00~15:00	健	尾松医院 TEL923-6737 月~水・金 9:00~11:30
野木病院	27日(金)	13:00~16:00	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)	まずはお電話でご相談を
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・社会福祉士など) 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27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	
保健予防課(4階) TEL918-5421 FAX918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師) 9月14日(木)・28日(木) 9:15~10:15 HIV、梅毒検査のみ当日結果通知11:30~	申し込みはこちらから

※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

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)	1日、5日、8日、12日、15日、 19日、22日、26日、29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)	11日=大久保市民センター 25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)	8日、22日(毎月第2・4金曜日) 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)	7日、21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)	12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)	7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)	13日、27日(毎月第2・4水曜日) 13:00～16:00 市民相談室	13日は4日、27日は19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)	9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(19、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)	4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)	5日、19日=市民相談室 12日=大久保市民センター 19日=魚住市民センター 26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)	6日、13日、20日、27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)	11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
ギャンブル問題相談 (全国ギャンブル依存症 家族の会)	14日(毎月第2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
●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 ※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)	28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(27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
●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)	20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 9:00～17:00 男女共同参画センター	あかし男女共同参画センター 相談受付ダイヤル 要予約 TEL918-5611(火～土曜日) ※下記の曜日のほっとライン (電話相談)は予約不要 水曜日 9:00～12:30 金曜日 13:30～17:00
女性のための法律相談 (女性弁護士)	21日(毎月第3木曜日) 13:30～15:30(1人30分) 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)	23日 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 男女共同参画センター	9月5日から先着順に電話 予約受け付け 要予約 あかし男女共同参画センター 相談受付ダイヤル TEL918-5611(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(18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)	▷身体=4日、6日*、20日* ▷精神=1日、11日*、15日、25日*、29日 ▷難聴=13日、27日 ▷視覚=7日、21日 ▷ろうあ(手話)=14日、28日 ▷知的=8日*、22日* 10:00～14:00 ASK事務所	あまぐさ事務所 (勤労福祉会館1階) TEL945-5651 FAX945-5652 ask614@snow.ocn.ne.jp
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(18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・ 社会福祉士など)	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
明石にじいる相談 (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=21日(第3木曜日) 18:00～21:00 ▶来所相談=随時受け付けて います	インクルーシブ推進室 (電話相談) 来所相談 要予約 TEL080-2464-4231 (専用メール) sogie@ city.akashi.lg.jp (来所予約) TEL918-6056
税務相談 (来所のみ)	15日、19日、22日、26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 (28日の夜間相談あり) ①18:00～ ②19:00～ ③20:00～ 男女共同参画センター	あかし男女共同参画センター 相談受付ダイヤル TEL918-5611(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)	11日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～=市民相談室 25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 予約優先 TEL915-0677



みんなでいっしょに あかしSDGsウィーク

SDGsにつながる
身近にできることが
いっぱい

9月15日(金)～24日(日)

お問い合わせ/企画・調整室
(TEL 918-5010 FAX 918-5101)



詳しくは
こちらから

ビーチクリーン in あかしSDGsウィーク

▶江井島海岸(西側)

日時/9月18日(月・祝)午前10時～
申し込み/前日まで(一社)アイ
サーチ・ジャパンホームページ
(<https://icerc.org>)で受け付け

▶林崎海岸

主催/鳥羽青年会・屋台保存会
日時/9月24日(日)午前9時～
集合場所/林崎海岸東端
申し込み/不要、直接会場へ

▶八木海岸

日時/9月24日(日)午前10時～
申し込み/前日までcasaそら
(TEL 070-1733-8140・山口)で
電話受け付け

いずれも対象/どなたでも
※雨天中止

期間中、お近くの海岸での
ゴミ拾いにご協力ください



SDGs de 地方創生カードゲーム ワークショップ

無料

SDGsの考え方をまちづくりに生かす方法をゲームで学ぼう。
日時/9月22日(金) 午後1時30分～3時30分
場所/あかし市民広場
対象/市内在住・在勤・在学の中中学生以上 定員/50人
申し込み/9月15日まで市ホームページ(左記QRコード)の
申込フォームで先着順に受け付け

SDGsパネル展 あかし市民広場

日時/9月17日(日)～22日(金)

市内コープ5店舗 フードドライブ

日時/9月15日(金)～24日(日)

寄付物品/お米、缶詰、調味料などで、1か月以上
賞味期限があり、常温保存ができる未開封のもの

SDGsイベント

寄付衣類を使った小物作りや海の環境
学習イベントも開催。詳しくは市ホームページで確認を



「もったいない」を
「ありがとう」に



あかしに集まれ! みんな本気フェスタ 9/30

さまざまな障害を理解できる体験ブースやダンス、楽器演奏など
年齢、性別、障害の有無、文化の違いに関わらず、全ての人
と一緒に楽しめるユニバーサルイベント!

主催 明石障がい者地域生活ケアネットワーク
(通称135Eネット)

日時・場所 9月30日(土)

ブース = 午前10時～午後3時・

アスピア明石1階アトリウムコート

ステージ = 午前10時30分～午後4時・

子午線ホール(アスピア明石北館9階)

対象 どなたでも 定員 ステージ293人

申し込み 不要、直接会場へ

お問い合わせ 135Eネット事務局:時のわらし
(TEL・FAX 918-8500)

詳しくは
こちらから



共生社会バリアフリー シンポジウム in 明石 10/15

10/15

主催 共生社会ホストタウン連絡協議会
(市、国土交通省、交通エコロジー・モビリティ財団など)

日時 10月15日(日) 午後1時30分～4時

場所 子午線ホール(アスピア明石北館9階)

- 内容 ●和太鼓ユニットほのぼーのによるオープニングアクト
- 有熊宏徳さん(パラ陸上選手)による基調講演
- 共生社会ホストタウン(明石市長、福島市長)による取り組み報告
- パネルディスカッション「みんなが安心して楽しく移動できるまちってどんなまち?」

対象 どなたでも 定員 230人

申し込み 右記の申込フォームまたは電話、ファクシミリ、メール
にイベント名・氏名・電話番号またはFAX番号・参加人数・必要
な配慮を記入し、9月22日までインクルーシブ推進
室(TEL 918-6037 FAX 918-5136 inclusive@
city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

無料
手話通訳
要約筆記
あり

申し込み
こちらから

あかし 防犯情報 固 総合安全対策室(TEL 918-5069 FAX 918-5140)
明石警察署(TEL 922-0110)

自転車の盗難被害が増加しています!

前年比
+96件
鍵のかかっていない
自転車が盗まれている

今年1～6月で225件、1日1台以上の盗難被害
が発生しています。被害に遭った自転車の約7割が
「無施錠」。鍵をかけていれば、被害に遭う確率は下がり
ます。自転車を離れるときは、必ず鍵をかけましょう。

自転車盗の防犯対策

- ▶ わずかな時間でも自転車から離れるときは必ず鍵をかける
- ▶ 住宅の敷地内や駐輪場でも必ず鍵をかける
- ▶ 防犯性能の高い錠や補助錠を取り付ける
- ▶ 自転車防犯登録をする



歌とダンス好き
♪甘えんぼうの
ゆづはちゃん♡
大好きだよ



松の内 まつさだ ゆづは
松枝 佑月葉ちゃん(1歳9か月)

笑顔いっぱい、
元気いっぱい、
すくすく大きくな
ってね!大好きだ
よ♡



二見町西二見
あらき あんな
新木 杏奈ちゃん(1歳9か月)

わが家のアイドル

いつも笑顔で家
族を癒してくれる
みーちゃんのこ
れからの成長も
楽しみです♡



西明石町
くめ みみり
久米 美愛李ちゃん(1歳9か月)

食べて!遊んで!
学んで!なんでも
こなせる駿ちゃん。
将来が楽しみだ
ね♡



魚住町住吉
みさか しゅんた
三坂 駿太ちゃん(1歳9か月)