



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



はっさく



明石産の 食材を満喫

明石では、温暖な気候と大都市に近い立地を生かし、米づくりやキャベツ、ブロッコリーなどの野菜づくりも盛んに行われています。今号では、明石で生産されている今が旬の美味しい食材を紹介します。

お問い合わせ / 農水産課 (TEL 918-5017 FAX 918-5126)

4面 5面 令和6年度予算案の概要をお知らせします 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 あかし総合窓口日曜開庁、環境フェア2024春 ほか

広報あかしは、新聞折り込み・ポスティング(個別配付)でお届けしています。ポスティングのお申し込みは、広報課(12面下)へ。マチイロアプリからもご覧いただけます。



申し込みは
こちらから

採れたて



豊かな自然に育まれた新鮮な食材

キャベツ

蒸して塩を
まぶすだけで
やみつきに

明石の野菜といえばキャベツ。県内第3位の産地で、50年あまりの歴史があります。秋、冬、春、初夏にわたって、その時々が一番味の良い品種をリレー栽培するなど、1年を通して美味しいキャベツを食べることができます。



ブロッコリー

甘酢漬けも
美味しいよ

鮮度と美味しさが特徴で、“安心の地元品”として根強い評価を得ています。また、野菜の中でも特に消費が多く、国民生活に欠かせない野菜として、令和8年度から農林水産省「指定野菜」に追加されることが決まりました。



お米

主な品種は「あきたこまち」「キヌヒカリ」「コシヒカリ」「ヒノヒカリ」。

近年では「人と環境にやさしい農法」として緑肥作物「ヘアリーベッチ」を活用し化学肥料を減量化したお米も栽培されています。



温室効果ガス削減率で
最高評価の
三つ星を獲得



ヘアリーベッチ



マメ科の植物が
肥料に
なるんだね

いちご

収穫まで1年、手間暇かけて育てられる「清水いちご」はみずみずしい口当たりと贅沢な甘さ、香りが特徴です。

一番おいしい時に消費者へ届くように作られているため、遠くへは出荷できず、市場にほとんど流通しない「幻のいちご」といわれています。



▲TAKUMI FARM(代表：橋本 匠さん)のいちご

のり

2023年に兵庫県産の養殖ノリが生産枚数、額とも日本一になりました。明石海峡の速い潮の流れや海水中の豊富な栄養分などの環境に加えて、品種改良や長年の経験でおいしい明石のりを生産しています。味・香り・色つやが良く多くの人に親しまれています。

生産数
日本一に!



新鮮食材を食卓に!



まつかげしんでんファーマーズマルシェの皆さん

「明石産の食材」といえば思い浮かべるものは何ですか?
タコやタイ、アナゴなど海の幸に加えて陸の恵みがたくさんあります。
明石ならではの新鮮な食材を味わってみましょう!

丹精込めた食材をお届け

まつかげしんでんファーマーズマルシェの生産者に聞きました

父親の米作りを手伝う中で、農業に着かれ、女性ひとりでも育てやすいマイクロリーフの栽培に取り組んでいます。土耕栽培にこだわり、水耕栽培よりも風味が豊かで深みのある味わいが特徴です。サラダとしてそのまま食べても美味しく、魚やお肉とも相性抜群です。



食用花の栽培も

マイクロリーフ

栄養価が高いため、子どもにもたくさん食べてほしいです

ランドファーム ぶじた りな
LAND FARM 藤田 梨奈さん



ぶじた こういち
藤田 康一さん

肥料を使わずいろいろな作物の栽培に挑戦していきたいです

菊芋(キクイモ)・二ホンミツバチの蜂蜜

「子どもが安心して食べられる食材を増やしたい」という思いから、肥料を使わない農法で野菜づくりに取り組んでいます。地元農家の人に教わり、試行錯誤しながら野菜づくりを楽しんでいます。

地元産の食材を学校給食に

県内産の食材を多く使用した献立を提供する日を月1回設けています。



明石のりを使った節分給食(人丸小学校)

地元の豊かな恵みが並びます

直売所や地域のマルシェでは生産者と消費者の距離が近いので、鮮度の良い旬の食材が手に入りやすいのが魅力です。また、生産者の顔が見えるため、安心して購入することができます。(お問い合わせ/広報課 TEL 918-5001 FAX 918-5101)

A まつかげしんでんファーマーズマルシェ

毎月第2土曜日9:00~11:00
松陰新田公民館 より西へ約50m
(大久保町松陰新田640)

地元の若手農家が中心となって開催しているマルシェです!

B まつかげ朝ノ市

毎月第4土曜日9:00~11:00
松陰会館前の納屋
(大久保町松陰1039)

C 明石公園パークマルシェ

不定期開催
明石公園サービスセンター前

兵庫楽農生活センター受講者などが作った新鮮な野菜が並びます



定期開催イベントを一部紹介

明石産が買える直売所はこちら

- 1 ふあ〜みんSHOP二見 9:00~16:00
二見町東二見210-1 TEL 942-1927 (休)日・祝
- 2 ふあ〜みんSHOP魚住 9:00~16:00
魚住町錦が丘4-11-5 TEL 947-1515 (休)日・祝
- 3 JAファーマーズ プチ・フレッシュ・モア江井ヶ島 9:00~21:30
大久保町西島422-1 TEL 946-8090 (休)年始
- 4 フレッシュ・モア 大久保店 9:00~13:00
大久保町大窪2346 TEL/FAX 935-4717 (休)日・水・祝 年末年始
- 5 フレッシュ・モア 大久保駅前店 9:00~10:30
大久保町駅前1-2-10 TEL/FAX 934-6333 (休)日・祝 年末年始
- 6 フレッシュ・モア 西明石店 9:30~16:00
小久保2-8-4 TEL/FAX 927-0775 (休)日・祝 年末年始

令和6年度 予算案の概要をお知らせします

財務室財務担当
(TEL 918-5011 FAX 918-5125)

現在、市議会で審議されている令和6年度予算案の概要をお知らせします。

一般会計 1262億7855万円

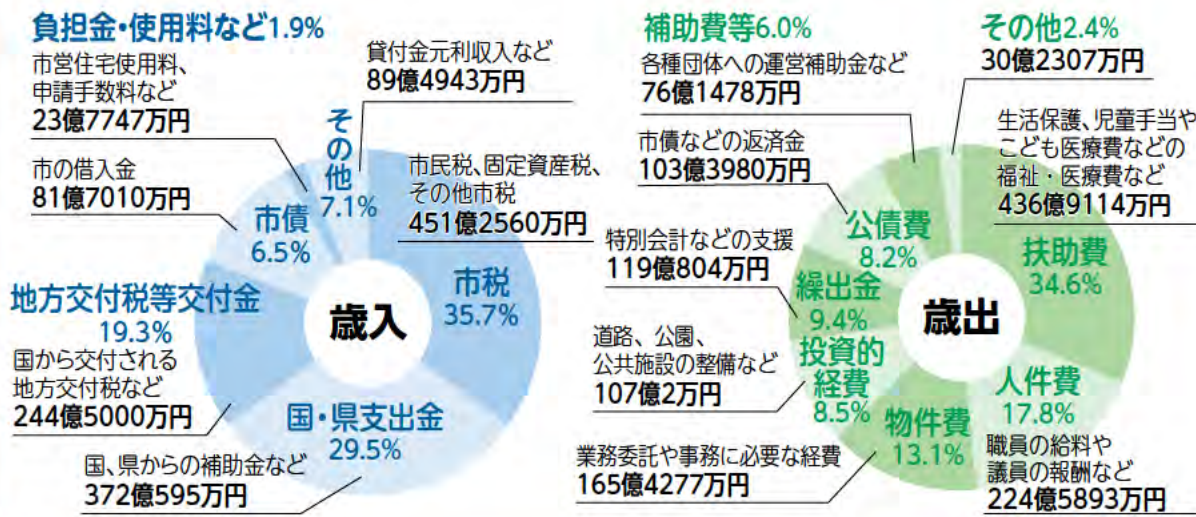
一般会計は、市税を主な財源として、福祉、道路、教育など、一般的な行政サービスを行うための会計です。令和6年度の当初予算は、1262億7855万円で、障害福祉事業費や私立保育所等運営事業費の増加などにより、前年度と比べて0.6%(約7億円)の増となります。

特別会計 698億9755万円

企業会計 262億 859万円

※詳しくは市ホームページ

明石市 令和6年度予算
明石市 施政方針 で検索



意見募集

▶食品衛生監視指導計画(素案)

食の安全確保や食中毒防止のために食品関係施設の監視体制や重点監視指導項目などを定めた計画への意見を募集します。

提出方法/3月21日(必着)までに持参・ファクシミリ・メール(住所・氏名・意見(様式自由)を記入)で生活衛生課(あかし保健所4階 TEL 918-5426

FAX 918-5584 seikatsueisei@city.akashi.lg.jp)へ

▶ユニバーサルデザインのまちづくり実行計画(改定素案)

バリアフリーの方針などを定める計画に新たに追加するJR魚住駅周辺地区の基本構想に関する意見を募集します。

提出方法/3月11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、インクルーシブ推進室(〒673-8686 市役所分庁舎5階 TEL 918-6037 FAX 918-5136 inclusive@city.akashi.lg.jp)へ。

※各案は、市ホームページに掲載するほか、各提出先、行政情報センター、あかし総合窓口、各市民センターで閲覧できます

傍聴者募集 都市景観審議会

日時/3月18日(月)午後2時～ 場所/市役所議会棟2階第3委員会室 内容/今後の景観施策の展開など 定員/5人 申し込み/3月8日午後5時まで都市総務課(TEL 918-5037 tosou@city.akashi.lg.jp)で受け付け中。応募多数時抽選

3月1日から戸籍制度が利用しやすくなります 本籍地が遠方の人でも明石市で請求できます

他の市区町村に本籍地がある人も戸籍証明書などを下記の窓口で請求することができるようになります。また、婚姻や離婚などの戸籍届出の際に戸籍証明書などの添付が原則不要になります。

窓口/市民課(市役所本庁舎2階)、あかし総合窓口、各市民センター・サービスコーナー ※国のシステムメンテナンスなどにより請求できない日があります

請求できる証明書/戸籍全部事項証明書、除籍全部事項証明書など

請求できる人/本人・配偶者・直系尊属・直系卑属 ※請求者の本人確認のため、公的機関が発行した顔写真付き身分証明書が必要

お問い合わせ/戸籍証明書などの請求=市民課庶務係(TEL 918-5020 FAX 918-5138)、戸籍の届出=市民課戸籍係(TEL 918-5079 FAX 918-5138)

※戸籍証明書などの請求について、詳しくは市ホームページで確認を



詳しくはこちらから

明石市ひなんサポーター研修「災害時にみんなで助かるために～ひなんサポーターになろう～」

日時/3月20日(水・祝)午後1時30分～4時

場所/市民会館第1・2会議室

定員/40人 内容/①市で想定される災害知っていますか ②災害で支援が必要な人ってどんな人 ③障害体験をして考えよう・災害支援のポイントなど 対象/中学生以上 費用/無料 申し込み

申し込み/申込フォーム・ファクシミリ・メール(講座名・氏名・住所・電話番号を記入)で福祉総務課(TEL 918-5025 FAX 918-5106 hukushi@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け中



申し込みはこちらから

3月議会開催中～介護保険料の改定等を行う条例改正議案などを審議～

総務課(TEL 918-5041 FAX 918-5103)

2月20日から3月議会が開催されています。今回、市が提案している議案は、令和6年度当初予算のほか、明石市以外に本籍地がある人に対する戸籍証明書の発行手数料などを新設する条例改正案、令和6年度分以降の介護保険料の改定等を行う条例改正案などです。

<今後の日程>

▶本会議/3月1日(金)・4日(月)・22日(金) いずれも午前10時～、3月11日(月)午後3時～

▶常任委員会/総務=3月5日(火)・12日(火) 文教厚生=3月6日(水)・14日(木)、生活文化=3月7日(木)・13日(水)、建設企業=3月8日(金)・15日(金) いずれも午前10時～

4月から利用できる敬老優待乗車券を3月中旬に郵送します

高齢者総合支援室(TEL 918-5166 FAX 918-5133)

令和5年度に敬老優待乗車券の交付を受けた人に、4月から利用できる令和6年度の乗車券を3月中旬に郵送します。※地域で配達日は異なります 対象/令和6年1月1日から引き続き市内在住で、昭和29年(1954年)4月1日以前に生まれた人

内容/①バス共通寿優待乗車証(市内運行区間の神姫バス・山陽バスは1乗車120円、たこバス・たこバスミニは無料。回数券などとの併用は不可) ②寿タクシー利用券(4000円相当。市内のみ利用可) ※①②セットで送付。市のほかの優待乗車制度(障害者優待乗車券、高齢者通院支援タクシー利用券)との重複交付はできません

4月からバス共通寿優待乗車証の利用料金が変わります

4月1日から、バス運賃の値上げに伴い、神姫バス・山陽バスでバス共通寿優待乗車証を利用した場合の1乗車あたりの料金が120円になります。※たこバス・たこバスミニの料金に変更はありません

限度額を超えた場合は申請を 後期高齢者医療 高額介護合算療養費制度 長寿医療課(TEL 918-5165 FAX 918-5105)

同一世帯内の後期高齢者医療制度加入者全員の、医療保険と介護保険の1年間(令和4年8月～令和5年7月)の自己負担額の合計額が限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給します。該当世帯には3月中旬に申請書を送付します。

ただし、対象期間中に転入・転出した人や、他の医療制度から後期高齢者医療制度に変更した人などは申請の案内ができない場合があります。

区分	限度額
①現役並み所得 ※後期高齢者医療被保険者がいる世帯(住民税課税所得額で異なる)	Ⅲ課税所得額 690万円以上 212万円 Ⅱ課税所得額 380万円以上 141万円 Ⅰ課税所得額 145万円以上 67万円
②一般(Ⅰ・Ⅱ)(①③以外の人)	56万円
③低所得	Ⅱ世帯全員が住民税非課税 31万円 Ⅰ世帯全員が住民税非課税で各所得が0円 ※公的年金等控除額は80万円で計算 19万円

※医療保険・介護保険のどちらか一方の負担がない場合は対象外。また、後期高齢者医療制度以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせを

①物価高騰対応支援給付金10万円
②子育て世帯への加算給付5万円を支給します

給付対象

①物価高騰対応支援給付金10万円

令和5年12月1日時点で市に住民登録があり、令和5年度分の住民税均等割のみが課税されている世帯

②子育て世帯への加算給付5万円

上記①の世帯または、非課税世帯への給付金(7万円)の受給世帯であり、令和5年12月1日時点で世帯員に18歳以下(平成17年4月2日生まれ以降)の児童がいる世帯に対象児童1人あたり5万円

申請・支給方法

▶過去の給付金の給付実績や公金受取口座により口座情報が確認できる世帯

⇒申請不要 2月末ごろに支給のお知らせを発送。記載事項に変更がなければ、3月中旬に振込予定。※7万円給付の対象世帯には同じ口座に子育て世帯への加算給付分を振込予定

▶上記以外の世帯

⇒申請が必要 2月末ごろに確認書を発送。

必要事項を記載し、返送してください。

※オンラインでの申請も可

不備がなければ、受理後3週間程度で振り込みます。

申請期限/4月30日(必着)



詳しくはこちら

物価高騰対応支援給付金コールセンター

(TEL 0570-078-123 FAX 918-0321)

平日/午前9時~午後5時30分

石ヶ谷墓園 臨時墓参バスを運行

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

3月16日(土)・17日(日)・20日(水・祝)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=250円・子ども=130円)

②西明石駅発(大人=350円・子ども=180円)

③明石駅発(大人=430円・子ども=220円)

お問い合わせ/神姫バス大久保駅前案内所(TEL 934-4500)

Table with bus schedule: 石ヶ谷墓園臨時バス時刻表. Columns include route (往路/復路), departure times, and destinations.

▶3月16日(土)・17日(日)・20日(水・祝)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。

気づいていますか 心のSOS
3月は自殺対策強化月間です

相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440)

新たな環境に対する不安から、知らないうちにストレスがたまってしまふことがあります。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「ほっ」としてみませんか。

●市こころの相談ダイヤル

TEL 918-5401 FAX 918-5440 (平日8:55~17:40)

●夜間、土日に相談したい

▶兵庫県のちと心のサポートダイヤル

TEL 382-3566(月~金18:00~翌8:30、土日祝24時間)

▶いのちの電話

TEL 0120-783-556(毎日16:00~21:00、毎月10日は8:00~翌8:00)



その他の電話相談・SNS相談窓口はこちら

▶生きざらびっと(SNS相談)

ID検索 @yorisoi-chat(生きざらびっと)



相談はこちら

月~金8:00~22:30、土・日11:00~22:30 ※22時まで受け付け

▶企業・団体向けのゲートキーパー講座

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・メールで相談支援課(hi-soudan@city.akashi.lg.jp)へ

▶あかし市民図書館でパネルや関連図書を展示

期間/3月8日(金)~18日(月)

内容/メンタルヘルスに関連する情報の展示や関連図書を紹介します



語ろう つくろう
みんなの明石

西明石エリア 参加者募集

タウンミーティングを市内6つのエリアで開催します。あなたの地域のこと、そして明石の未来のことを、みんなで話してみませんか。

西明石エリア 4月20日(土) 市長も来るよ!

午前9時30分~11時30分
場所/サンライフ明石



対象 どなたでも

定員 50人程度 ※応募多数時抽選

申し込み 3月29日までに、下記の①~③のいずれかの方法で市民とつながる課へ

① 申込フォーム

② 電話 TEL 918-5010

③ ファクシミリ FAX 918-5101

住所・氏名(ふりがな)・年齢・連絡先・所属先や必要な配慮(手話通訳・要約筆記・車いすでの来場など)があれば記入



申し込みはこちら

スマホで広報紙が読める!!

スマートフォン用無料アプリ「マチイロ」

広報あかしは、無料アプリ「マチイロ」で配信しています。市の最新情報があなたのスマホに届きます。



登録方法 ①QRコードからアプリをダウンロードする
②「お住まいの地域」を「明石市」に設定する

Android版



iOS版



広報課

(TEL 918-5001)

FAX 918-5101)

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

Table with lecture schedule: あかしこども広場 子育て支援講座. Columns include lecture name, date/time, target audience, capacity, fee, and content.

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、①③は出産予定日、③④は希望の時間、②④⑥⑦⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、⑤⑧は子どもの氏名・ふりがな・生年月日または誕生予定日、④は緊急連絡先、⑤は子どもの参加の有無を記入)で3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切後、先着順受け付け。対象外のきょうだいの参加不可。対象はいずれも講座受講時。



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 高校生まで観覧料：一般700円 入館無料

〒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 検索

市民会館 TEL912-1234 FAX914-0970
西部市民会館 TEL918-5678 FAX946-2334

プラネタリウム一般投影
「北極星の今昔」

北の方角がわかる便利な北極星ですが、実は天の北極と少しずれています。また北極星は時代とともに別の星へと変化してきたようです。北極星について紹介します。



期間/3月31日(日)まで

キッズプラネタリウム
「はるのほしぞらめぐり」

春の星空は見どころがいっぱい!みんなで星空をめぐってみましょう。



しし座

期間/3月2日(土)～4月14日(日)の土・日・祝日と3月23日(土)～4月7日(日) 午前11時10分～、午後2時30分～

※3月23日(土)・24日(日)の午前11時10分～は軌道星隊シゴセンジャーのキッズプラネタリウム(事前申し込み制)になります

こども天文教室「南十字をたずねて」

天文科学館の学芸員が解説します。
日時/3月16日(土)午前9時50分～
対象/どなたでも(小学4年生以上向け)

シゴセンジャーファンクラブイベント

キッズプラネタリウム「軌道星隊シゴセンジャー～ファンクラブ特別版～」を投影します。
日時/3月30日(土)午後6時～7時30分 対象/ファンクラブ会員 ※当日入会可(入会金無料) 料金/無料(駐車料金別途200円) 申し込み/不要、当日受け付け



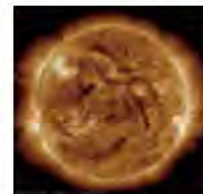
ベビープラネタリウム

日時/①4月13日(土) ②4月26日(金) いずれも午前10時～10時30分 対象/0～4歳くらいの子どもと保護者 定員/150人 申し込み/①は3月13日、②は3月26日から同館ホームページで先着順に受け付け ※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



特別展「太陽系のお天気展」

太陽系にある8個の惑星のお天気を比べてみます。また、太陽活動と関係の深い宇宙天気についても紹介します。
期間/4月7日(日)まで



Courtesy of NASA/SDO and the AIA, EVE, and HMI science teams

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 TEL918-5400 FAX918-5409
otoiawase@akashibunpaku.com https://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

くらしのうつりかわり展
—小学校生活編—

明治から昭和の小学校での生活のうつりかわりについて、時代の変化とともに展示します。



昔の教室再現

期間/3月17日(日)まで

午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで) ※月曜日休館 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



三角定規と分度器

関連イベント<要観覧料>

おっちゃんの紙芝居

日時/3月3日・10日 いずれも日曜日午前10時～(各回30～40分程度) 定員/各回40人 出演/阿部元則さん(紙芝居師) 申し込み/不要、当日先着順に受け付け

開催中

春季特別展

エルマーのぼうけん展

エルマーのぼうけん3部作の原画や資料を、西日本で初公開!子どもから大人まで物語の世界を味わうことができる展覧会です。



期間/3月23日(土)～5月19日(日) 午前9時30分～午後6時30分(入館は午後6時まで) ※会期中無休 観覧料/大人1000円、大高生700円(中学生以下無料)、障害者手帳などの提示で半額 ※3月25日(月)は学生証提示で高校生無料

関連イベント<要観覧料>

100人で本を読む!

ものがたりを読む「ぼうけん」にでかけよう!
日時/3月31日(日)午後1時～3時30分 講師/ふわはねさん(絵本のつなぎて) 定員/100人 申し込み/3月5日午前10時から、申込フォームで先着順に受け付け



申し込みはこちらから

複合型交流拠点 **ウィズあかし**

生涯学習・男女共同参画・市民活動支援センター
〒673-0886 東仲ノ町6-1(アスパシア明石北館7～9階)
TEL918-5603 FAX918-5618 oubo@withakashi.jp

① コラージュで楽しむ自己表現
日時/3月9日(土)午後1時30分～4時 対象/18歳以上 定員/10人程度 費用/300円

② 北欧時間に学ぶ子育てママパパのほっこりゆったり時間のつくりかた
日時/3月30日(土)午前10時～11時(終了後、自由参加の交流会あり) 内容/北欧のお菓子を食べながら、世界一幸せな国の「5つの時間の使い方」を学びませんか 対象/市内在住の子育て中の人 定員/30人 費用/600円(お菓子代込み)



申し込みはこちらから

③ 女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」
日時/4月20日(土)午後2時～4時 内容/大切にしたいことを話してみませんか 対象/女性 定員/6人程度

いずれも申し込み/①は受け付け中、②は3月20日まで、③は3月5日午前9時～4月16日午後5時に、窓口または電話、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(Tel 918-5611)へ。①③先着順 ②応募多数時抽選 ※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(開催日の1週間前までに要予約・保険料1人100円・定員5人)

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)



本の返却場所が増えました

現在、図書館窓口のほかに、市内14か所に本を返却できる場所があります。3月1日から新たにイオン明石ショッピングセンターに本の返却ポストを設置します。



設置場所/イオン明石ショッピングセンター2番街1階(シーサイドキッチン内)

利用時間/午前10時～午後9時

図書の回収日/原則、毎日回収。ただし、3月31日まで、月曜日の回収はありません。

※返却ポストへ投函された本のデータ反映には、2～3日かかります。CD・DVDが含まれる資料や紙芝居など、壊れやすい資料は図書館カウンターへ返却をお願いします

① 文化博物館連携企画 西

「エルマーとぼうげんに出かけよう」関連本展示

期間/3月3日(日)～4月7日(日)

申し込み/不要、直接会場へ

② 託児サービス 西

日時/4月12日(金)・17日(水)・19日(金) 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、ファクシミリで先着順に受け付け中 ※利用者カードをお持ちの人が利用対象

③ 業界紙フェア(無料配布会) 市

業界紙のバックナンバー無料配布会を行います。期間/3月8日(金)～18日(月) 対象/どなたでも 申し込み/不要、直接会場へ

④ 働きたいママの応援セミナー 市

日時/3月15日(金)午前10時30分～11時30分 内容/子育てと仕事の両立についての悩みや不安を解消し、自分らしい働き方を見つけませんか 対象/どなたでも 定員/15人(子ども同伴可) 申し込み/窓口または電話、ファクシミリで先着順に受け付け中

⑤ まちかどミニコンサート「春うららコンサート」 市

日時/3月17日(日)午後3時開演(午後2時30分開場) 出演/アンサンブルAmabile(フルートとピアノ) 対象/どなたでも 定員/30人 申し込み/3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

⑥ バリアフリー上映会 市 西

日時・内容/市=3月24日(日) 西=3月17日(日) いずれも午後1時30分～3時50分 内容/視覚や聴覚に障害のある人も楽しめる音声ガイドや字幕をつけた作品『おらおらでひとりいぐも』を上映 対象/大人 定員/市=25人、西=20人 申し込み/不要、直接会場へ

●3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)	11:30～		小学生	
	12日(火)	26日(火)	11:00～	お	3歳以下親子
	16日(土)	11:00～	か	小学生まで	
24日(日)	10:30～	DVD	子ども向け		
	13:30～		一般向け(バリアフリー上映会)		

	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)				
	12日(火)	26日(火)	11:00～	お	2歳以下親子
			11:30～		3～4歳親子
17日(日)	10:30～	DVD	子ども向け		
	13:30～		一般向け(バリアフリー上映会)		
23日(土)	11:00～	か	小学生まで		

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

●国際交流事業助成金

市内で実施する国際交流や多文化共生の社会づくりに寄与する団体の活動について、経費の一部を助成します。年間を通じた事業は最大6万円、その他の事業は3万円を上限とします。受付期間/4月2日(火)～20日(土)午前10時～午後5時(日・月曜日を除く) 申し込み/応募要項(同財団事務所配布、ホームページからもダウンロード可)に添付の書類を持参で、同財団事務所へ

●翻訳・通訳ボランティアスキルアップ講座(英語) ※全編英語

日時/5月8日～7月10日 毎週水曜日午前10時～11時30分(全10回) 場所/ウイズあかし(アスパア明石北館7・8階) 対象/同財団のボランティアに登録している人、または登録できる人。英語での日常会話ができ、パソコンを使える人 定員/20人 受講料/5000円 申し込み/3月31日まで申込フォームから受け付け ※応募多数時抽選

●「夏井いつき句会ライブin明石」

俳人の夏井いつきさんによる句会ライブを明石で初開催。

日時/6月9日(日)午後2時開演(午後1時30分開場) 場所/市民会館大ホール 料金/一般3000円、高校生以下1000円 チケット/3月7日から同財団、明石・西部市民会館、ぴあ(Pコード652-459)で発売 ※未就学児入場不可



コミセン教室

※コミセンは月曜・祝日休館です

受付開始日の午前9時から先着順に窓口または電話で受け付け(聴覚障害などで電話での連絡が難しい人はファクシミリで各コミセンへ)。詳しくはホームページ、右記QRコードから確認を。



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
朝霧 TEL913-0633 FAX913-0643	「睡眠」と「健康」の知恵袋	4月17日(水) 13:30～15:00	30人 無料	3/15
衣川 TEL922-4700 FAX918-5965	切り絵で旅する世界の国、街、人びと	3月16日(土) 13:30～15:00	40人 無料	受付中
野々池 TEL929-0355 FAX929-0808	元気アップ体操	①4月11日(木) ②4月25日(木) 13:30～14:30	20人 無料	3/15
高丘 TEL935-5325 FAX918-5969	高丘女声コーラス40周年記念コンサート	4月14日(日) 14:00～15:30	120人 無料	3/12
江井島 TEL947-0073 FAX	お父さんのための料理教室	4月20日(土) 10:00～12:00	12人 1000円(材料費)	3/24

春の火災予防運動が始まります 3/1～7 「火を消して 不安を消して つなぐ未来」

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季です。家族や隣人の命を守るため、火の取り扱いには十分注意し、住宅防火対策を心がけましょう。

▶住宅用火災警報器を設置していますか

設置している場合は、設置していない場合と比べると①死者の数が半減 ②焼ける面積や損害額が大幅に減少するなど、火災の被害を大幅に少なくできます。

▶設置している人は点検・交換をしていますか

本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて、正常を知らせる音声や警報音が鳴るか年に2回は確認しましょう。また、10年を目安に交換しましょう。

消防局予防課 (TEL918-5272 FAX918-5983)



住宅用火災警報器 アンケート実施中



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
3	月	3	4	5	6	7
		10	11	12	13	14
		17	18	19	20	21
		24	25	26	27	28
		31				30

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
4	月	7	8	9	10	11
		14	15	16	17	18
		21	22	23	24	25
		28	29	30		

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 3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・問 納税課(市役所西庁舎2階) TEL918-5016 FAX918-5132)

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

時 土曜日=3月9日午前9時30分～午後4時30分 夜間=3月14日午後5時55分～7時30分
対 国民健康保険証の更新や保険料の納付相談が必要な人
場・問 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階) TEL918-5023 FAX918-5105)

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。 ※要予約
時 3月19日午前10時～午後4時30分
場 望海コミセン(実習室)
定 50人
申 3月18日までに、電話でマイナンバーカードコールセンター(Tel918-5266 Fax918-5138)へ。(先着)

エスディーエス SDGs コラボレーションフェス

主・問 P&G明石工場、イオン明石ショッピングセンター (TEL 934-2881 FAX934-1707)
時・内 3月17日午前10時30分～午後5時=SDGsに関する展示、P&G製品のプラスチック回収、フードドライブなど 午前10時30分～午後1時=はいはいレース(予約制) 午後2時～5時=小学生向けパンパース実験イベント(当日受け付け)
場 同ショッピングセンター2番街シーパーク
対 どなたでも
申 不要、直接会場へ。
はいはいレースは3月8日まで右記の専用フォームで受け付け中。(先着)



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

心の悩み相談ください と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 FAX912-4455 ①kokoro20218fureai@yahoo.co.jp)
時 3月3日・17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。17日はサクソフォン演奏あり
申 不要、直接会場へ

第17回ここカフェ (認知症カフェ)

主・問 明石こころのホスピタル(藤江1315 Tel923-0877 Fax923-8262)
時 3月17日午後2時～3時
内 看護師による認知症の症状と対応についてのお話、認知症に関する相談など
対 どなたでも
定 15人
申 3月15日まで同施設で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

教室・講座

要約筆記者養成講座 (パソコンコース)

時 4月26日～12月20日 毎週金曜日午後1時30分～4時30分(全32回)
場 総合福祉センター
対 次の①～③すべてに該当する人
①18歳以上で、全日程の8割以上出席でき、全国統一要約筆記者認定試験に合格後、明石市登録要約筆記者として活動できる人 ②ノートパソコン(OSはWindows10以上、Mac不可)を持参でき、基本的な操作ができる人 ③タッチタイピング速度が、ひらがなで1分間に70文字以上入力できる人(4月5日にタイピング技術確認あり)
定 15人
費 4000円(テキスト代)
申 3月25日(必着)までに申込フォームまたは郵送、ファクシミリ、メール(氏名とふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号・FAX番号・受講の動機・テキスト購入希望の有無を記入)で障害福祉課(〒673-8686 市役所内) TEL918-1344 FAX918-5134 ①syogai_haken01@city.akashi.lg.jp)へ ②詳しくはこちら



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
▶SP21人丸
時 3月13日午前10時～11時30分
場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 3月13日午前10時～11時30分
場 大久保市民センター3階
▶SP21林
時 3月13日午前10時～11時30分
場 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時 3月27日午前10時～11時30分
場 二見北小コミセン
いずれも ①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
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)

おにいさん、おねえさん、集まれ! 乳幼児とのふれあい週間～春～

時 3月25日・26日・28日・29日 いずれも午後1時～3時30分
場 あかし子育て支援センター(パピオスあかし5階)
内 プレイルームを利用している子どもと自由に遊んだり、保護者の話を聞いたりする交流会
対 市内在住または在学の中学生以上の学生
定 各回5人
申 3月15日まで、電話またはファクシミリ、メール(参加希望日(複数日可)・住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入)で子育て支援課(Tel918-5597 Fax918-6191 ①kosodate_ouen@city.akashi.lg.jp)で受け付け。(先着)



市民救命士講習I

主・場・問 防災センター (Tel918-5910 Fax918-5911)
時 4月14日午前9時30分～午後0時30分
内 心肺蘇生法、AEDの実技など
対 市内在住・在勤・在学の中学生以上
定 16人
申 3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受け付け。(先着) ※講習修了者には修了証を交付
詳しくはこちら



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 3月24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・申 3月2日午前9時から勤労福祉会館(Tel918-5422 Fax918-5423)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教室 健康体操・ポッチャなど

場・問 総合福祉センター新館(Tel927-1125 Fax927-1126)
①健康体操とACEボール教室
時 3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
②NightポッチャDay(水6はどうでしょう)
時 3月13日午後6時～8時
内 楽しくポッチャで交流
③サウンドテーブルテニスDay
時 3月4日・18日 いずれも午後1時～3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
いずれも ①どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

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3月5日午前9時から受け付け。(先着)
①健康講座「目指せ!骨美人」
時 4月11日午前10時～11時、午後2時～3時
内 骨粗しょう症マネージャーによる講話
対 30歳以上
定 各30人
②ボランティア体験教室「かわいい♡辰の mascot 作り」
時 4月18日午後2時～3時
内 音の出るおもちゃづくり
定 15人
費 250円
③健康クッキング「食事でコツコツ骨力アップ!」
時 4月19日午前10時～午後0時30分
内 調理実習と講話
対 20歳以上 定 16人
費 850円程度
④エンジョイプラス
時 4月26日午後2時～3時
内 楽しく盆踊り♪
対 30歳以上 定 40人



障害者施設による物品販売(3月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	14
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. 18.21.25.28
お弁当など	4.11.18.25

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
問障害福祉課(TEL918-1344 FAX918-5244) ※レジ袋持参

シニアパソコン初心者・初級教室

目・場市シルバー人材センター
時4月2日・9日・16日・23日・30日、5月7日・14日 いずれも午前10時~正午(全7回)
内容初めてのパソコン、ワード・エクセルの基礎、インターネットに挑戦
※パソコン持参
対60歳以上
定10人
費7000円(教材費1300円別途要)
申3月8日まで同センター(TEL922-5000 FAX922-5040)で電話受け付け。(先着)

~健康維持につながるヘルスケアとは~
デジタルヘルスケア・センター講演会

目・場デジタルヘルスケア・センター(県立大学明石看護キャンパス内) TEL925-0860 FAX925-0858
時3月15日午後1時30分~5時
※オンライン(ZOOM)による配信あり
内容デジタルデバイスを活用したヘルスケアのあり方やまちづくりにおける孤立化予防の講演会と同センターの事業内容の説明など
対どなたでも
定300人
申右記の専用フォームで申し込みは受け付け中

はじめての詩吟

時3月26日、4月23日、5月28日
いずれも午後2時~4時(全3回)
場せつなん会館(大久保町大窪1502-4)
内容詩吟の体験講座、喉を鍛えて誤嚥防止
定5人程度
費500円(教材費)
申3月18日までに電話で吟道振構流総本部(TEL090-3492-1838・藤原)へ。(先着) 詳しくはこちら

スポーツ&アウトドア

ポニーの乗馬体験&石ヶ谷ネイチャーゲーム

時3月24日午前10時~正午
※雨天中止
場石ヶ谷公園

目見る・聞く・匂う・触るなどの感覚を使った自然を学ぶネイチャーゲームと、馬についての勉強・ポニーのエサやり・乗馬体験
対4歳以上
※小学生以下は保護者同伴



定20人
費1人300円、親子500円(保険料含む)
申3月15日まで中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着)

明石海浜公園・魚住北公園
スポーツ教室

①明石海浜公園 第1期スポーツ教室

教室名	対象・時間	費用
キッズダンス 4月2日~5月28日 火曜日(全8回)	【Aコース】 2歳~小学1年生 午後3時45分~4時45分	4800円
	【Bコース】 小学生 午後5時~6時	
サッカー 4月3日~5月15日 水曜日(全7回)	【Aコース】 4歳~小学3年生 午後4時~5時	4200円
	【Bコース】 小学生 午後4時50分~5時50分	
ヨガ 4月4日~5月30日 木曜日(全8回)	【Aコース】 18歳以上 午前10時~11時	4800円
	【Bコース】 18歳以上 午前11時15分~午後0時15分	

②魚住北公園 第1期テニス教室

期間/4月9日~5月31日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)
【Aコース】対初級~初中級
【Bコース】対初中級~中級
【Cコース】対中級~中上級
費1万円
いずれも定①各20人 ②各15人
申3月15日までに、往復はがき(教室名・コース名(②は曜日も)・住所・氏名・ふりがな・年齢・生年月日・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入)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。(抽選) ※時間など詳しくはお問い合わせを

キッズスポーツ体験会

目(一社)Future for Kids(TEL070-8475-1422 未来フォーキッズ) 101@gmail.com・柏木)
時3月23日=午後1時20分~2時20分、2時40分~3時40分 3月29日=午前9時20分~10時20分、10時40分~11時40分
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内容スポーツと遊びを組み合わせ、リズム感や体幹、判断力を身につける
対3歳~小学4年生
※保護者同伴
申不要、直接会場へ



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・申3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)

▶春の寄せ植え
時3月16日午後1時30分~3時30分
定20人 費2500円

▶ミニ盆栽をつくろう
時3月23日午後1時30分~3時30分
定20人 費1500円

▶フラワーアレンジメント(前期)
時4月6日、5月18日、6月1日、7月6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)



明石公園の野草を押し花で楽しむ<春>

時3月24日午前10時~正午
対小学生以上 定20人
費500円
場・申3月1日午前9時から花と緑のまちづくりセンター(明石公園内 TEL918-2405 FAX919-5186)で電話受け付け。(先着)

▶中央体育会館 第1期スポーツ教室受講生募集

教室名	開催日	時間	対象
卓球(火)	火曜日 4月2日~6月4日 のうち10回	9:30~11:30	18歳以上
B.Bフィットネス	火曜日 4月9日~6月18日 のうち10回	13:30~15:00	18歳以上
3B体操		10:00~11:00	0~3歳の子どもと保護者
フットサル	火曜日 4月9日~6月11日 のうち10回	15:45~16:45	5~6歳(H30.4.2~R1.4.1生まれ)の子どもの部
		16:45~17:45	小学1~3年生の部
		17:45~18:45	小学4~6年生の部
自力整体	水曜日 4月3日~6月12日 のうち10回	10:00~11:00	18歳以上
卓球(水)		13:30~15:30	18歳以上
スポーツウエルネス吹矢	水曜日 4月3日~6月5日 のうち10回	13:30~15:00	どなたでも
わくわくスポーツ	水曜日 4月10日~6月19日 のうち10回	16:15~17:15	小学1~3年生
バドミントン(初級)	木曜日 4月4日~6月20日 のうち10回	9:30~11:30	18歳以上
バドミントン		13:15~15:15	18歳以上
姿勢改善	木曜日 4月4日~6月6日 のうち10回	10:00~11:00	18歳以上
ヨガ		14:00~15:00	18歳以上
キッズダンス	木曜日 4月4日~6月13日 のうち10回	18:15~19:15	小学6年生まで
大人のフットサル	金曜日 4月5日~6月14日 のうち10回	19:00~20:45	40歳以上の男性
パレーボール	土曜日 4月6日~6月15日 のうち8回	9:30~11:30	18歳以上

申3月15日(必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号と、子どもの教室は生年月日・保護者名、フットサルは希望の部を記入)で、同会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL936-6621 FAX936-6624)へ。(抽選) ※18歳以上の教室は高校生不可。定員、参加料は同会館へお問い合わせを

お馬さんの発酵堆肥「畑の恋人」配布

目・園(一財)明石乗馬協会(TEL935-8900 FAX935-8950)
時3月16日午前9時~9時15分
場同協会クラブハウス
内容発酵済み堆肥「畑の恋人」を先着100人に配布(能登半島支援募金として1袋につき200円ご協力を)



新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種期間は3月31日までです。
対象者・接種可能場所・予約方法などは市ホームページをご参照ください。

12歳以上の初回接種(1・2回目)
日時/1回目=3月9日午前9時~2回目=3月30日午前9時~
場所/市民病院
予約/0120-712-160
(毎日/午前9時~午後5時)
※今年度に予定されている初回接種は、3月の接種が最後となります

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
FAX 0120-655-695



詳しくはこちら

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。

● 受け忘れはありませんか？ 各種健診・予防接種

有効期限は3月31日まで

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

※受診・接種方法や費用などは市ホームページで確認するか、お問い合わせください。

● 健診費用助成券

種類	回数	対象
健康まもりタイ健診 (特定健康診査)	1年に1回	40歳以上の国民健康保険加入者
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療制度加入者
大腸がん検診、 胸部検診		40歳以上
胃がんリスク検診	5年に1回	40歳以上 ※過去に要精密検査となった人は除く
肝炎ウイルス検診	1回のみ	40歳以上 ※過去に同検診を受けた人は除く
乳がん検診	2年に1回	40歳以上の女性
子宮がん検診		20歳以上の女性

※年齢は令和6年3月31日時点

● 明石市風しん抗体検査費用助成クーポン券

対象/過去に同制度の助成を受けていない次の①または②に該当する人
①妊娠を希望する女性または同居家族 ②妊婦の同居家族
※ただし、過去に風しんにかかった記録がある場合などは対象外となります。

● 風しん第5期定期接種(抗体検査・予防接種)

対象/過去に同制度の助成を受けていない昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※ただし、過去に風しんにかかった記録がある場合などは対象外となります。
予防接種は抗体検査の結果、抗体価が低い人のみ対象です。

● 高齢者肺炎球菌予防接種券

※有効期限を過ぎると全額自己負担の任意接種となります。
対象/過去に1度も接種していない次の①②のいずれかに該当する人
①令和6年3月31日時点で、65歳～100歳の5歳刻み年齢の人。
※昨年度の延長措置あり。令和5年3月31日時点で上記年齢の人。
②60歳～64歳で心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害を有し、当該疾病単独で身体障害者手帳1級相当の人。

春休みの海外渡航先での感染症に注意しましょう

☎保健予防課(TEL918-5421 FAX918-5441)

海外では日本にはない感染症が流行している場合があります。海外渡航の前に、渡航先の流行情報を確認し、予防対策を行いましょ。

感染症予防のポイント

- 食べ物や水を介した消化器系の感染症に注意！
こまめに手洗いをし、生水は飲まないようにしましょう。
氷、生野菜、生肉も避けるようにしましょう。
- 動物や蚊・マダニなどが媒介する病気に注意！
野外活動のときは、長袖・長ズボンを着用し、
肌の露出を避けましょ。また、虫除け剤を使用ましょ。
- 麻しん(はしか)などに注意！
可能な限り、渡航前に予防接種を受けましょ。

里親相談会(毎月開催)

里親制度の説明や、市内で活動する里親さんの話を聞くことができます。

日時/3月8日(金)午後6時30分～8時

場所/ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

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(TEL935-9720 FAX935-9721)

☒akashi.satooya@ainote.main.jp



● 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11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5年5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7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11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9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



申し込みはこちら

3月1日～8日は女性の健康週間です

☎健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と、年齢やライフステージごとにホルモンの変動があり、こころや身体が大きく変化します。各年代を健康に過ごせるよう、自身の健康づくりについて考えてみませんか。

【年代に応じて注意が必要な症状や病気】

年代	症状や病気	早期発見・早期治療のために定期的にがん検診を受けましょ。
10～20代	やせ・子宮内膜症・子宮頸がん	
30～40代	乳がん・子宮体がん(40代後半～)	動悸、めまい、のぼせなどの症状が見られます。
50代	脂質異常症・更年期障害	
60代～	骨粗しょう症	女性ホルモンの低下によりコレステロール値が上昇しやすくなります。

女性特有の病気やお悩みについては、ヘルスケアラボホームページ(厚生労働省研究班監修)で確認を。



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) フレイル相談(栄養士・歯科衛生士など)	
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) 3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(保健師など) 3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



申し込みはこちら

※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

3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(3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)	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 18日=魚住市民センター 25日=二見市民センター 13:30～16:30	3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18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12人) 市民相談室	県司法書士会明石支部 明石商工会議所 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、18日(毎月第1・3月曜日) 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
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、27日 13:30～16:30 市民相談室	市民相談室 要予約 TEL918-5050
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
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	3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(3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
いじめ・体罰相談ダイヤル 学校関係総合相談ダイヤル (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)	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	3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(20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*、18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	ASK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 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=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
就業相談 就業支援(就労支援員)	火～土曜日 9:00～17:00 (28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	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

あかし総合窓口 日曜日に、住所変更に伴う手続きがまとめてできます

お問い合わせ/あかし総合窓口 (TEL)918-5645 (FAX)918-5646)

3月31日(日)と4月7日(日)の午前9時~午後5時15分に、あかし総合窓口(パピオスあかし6階)で、住所変更などに伴う手続きができます。平日に仕事などで手続きができない人は、ぜひご利用ください。

3/31・4/7
午前9時~
午後5時15分

Table with 2 columns: 取り扱い業務 (Handling Business) and details of services like address change, certificate issuance, and insurance.

※他の市区町村へ確認が必要な場合など、取り扱いができない業務もあります

フードドライブにご協力ください



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、市内のこども食堂で活用させていただきます。

主催 イオン明石ショッピングセンター

日時 3月16日(土)~20日(水・祝) 午前11時~午後4時

寄付場所 同センター2番街 1階インフォメーション前

寄付いただきたい食品

お米(袋に入れてお持ちください)、缶詰、レトルト食品、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

市内のコープこうべ5店舗(朝霧・大蔵谷・西明石・大久保・魚住)では、常時受け付けています。ご協力をお願いします。

お問い合わせ/資源循環課 (TEL)918-5794 (FAX)918-5793

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

注意 百貨店・家電量販店をかたる詐欺電話 多発中!

実在する百貨店や家電量販店などをかたり、巧妙な手口でお金をだまし取る詐欺が横行しています。

例えば、こんなケースが...

- 1 百貨店や家電量販店などを名乗り、「あなたのキャッシュカードが使われている。警察には通報した。」などと電話がある。
2 警察をかたる人物から電話があり「犯人を捕まえた。利用停止するので、銀行協会の人からカードを取りに行く。確認のために暗証番号を教えてください。」などと言う。
3 銀行協会などを名乗る人物が自宅に来て「警察から連絡を受けた。キャッシュカードを預かる。」などと言う。

キャッシュカードを渡してしまうと... 口座からお金を引き出される

人にキャッシュカードは渡さない! 暗証番号を教えない!

知って、見て、遊ぼう! 環境フェア2024春

3月20日(水・祝) 午前11時30分~午後3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

内容 古着をステキに変身♪エコなポストカードづくり、魚つりゲーム、生きものちぎり絵、自然エネルギーで動くおもちゃ体験、リサイクル図書無料配布コーナー(1人5冊まで)

費用 無料 申し込み 不要、直接会場へ



環境学習パネル展

3月9日(土)~20日(水・祝)

場所 イオン明石ショッピングセンター2番街2階通路

内容 市内の小・養護学校3年生が作成した環境体験活動のパネル展示

主催/エコウイングあかし

お問い合わせ/環境創造課 (TEL)918-5786 (FAX)918-5586

わが家アイドル

たくさん食べて、たくさん遊んで大きく育てね。



大久保町大窪 河合 雅藍ちゃん(1歳4か月)

いつもにこにこ仲良しツインズ♡これからも元気いっぱいすくすく育てね!



大久保町江井島 庄司 玲奈・優奈ちゃん(1歳4か月)

おしゃべり大好き けいちゃん。公園とことこ楽しいね♡毎日いっぱい遊ぼうね。



上ノ丸 土田 啓介ちゃん(1歳4か月)

お兄ちゃんにも負けないしっかり者の音綴ちゃんの成長を楽しみにしてるよ♡



鳥羽 大崎 音綴ちゃん(1歳4か月)

広報あかし

No.1400 3月1日号 発行/明石市 編集/政策局 シティセールス推進室 広報課 〒673-8686 兵庫県明石市中崎1丁目5番1号 TEL078-918-5001(直通) FAX078-918-5101

明石市広報番組 市の情報を市民の皆さんへお届け

明石ケーブルテレビ地デジ11ch 月~日曜日 午後8時~8時15分 「海峡のまち 明石」火~日曜日 午前10時~10時15分

- 3月3日まで 「あかしの自然を守り育てるために」
● 3月4日~17日 「ひなんサポーターにできること(前編)」

明石市 ホームページでも過去の番組をご覧いただけます