



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

我が家の

きょう9月1日は**防災の日**

災害への備え123

いち にい さん

いま一度、確認をお願いします

明石市も台風10号の影響を受けましたが、これから台風による自然災害が発生しやすい季節を迎えます。また、8月8日には南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)により「災害への備えの再確認」が発表されたのは記憶に新しいところです。

いつ起きるのかわからない災害に備え、日頃からの準備をお願いします。

お問い合わせ/総合安全対策室 (TEL918-5069 FAX918-5140)



1

ハザードマップを確認しよう

家族との
集合場所を確認!



(2022年改訂)



確認を!

自宅の災害リスク
(洪水・高潮・津波・地震)

どこに逃げるか



ハザードマップは
こちらから

2

水や食料など生活必需品を用意しよう

地震などの災害が起こると、電気・ガス・水道などのライフラインが寸断され、普段通りの生活が出来ないことが考えられます。自分や家族の生活必需品を日ごろから準備しておきましょう。

食料と飲料水は最低3日分(推奨7日分)用意



水



大人1人当たり
1日3リットル



カセットコンロ
ガスボンベ



懐中電灯

乾電池

モバイルバッテリー



モバイルバッテリー



食料



アルファ化米、
缶詰、カップ麺、
レトルト食品、
お菓子 など

3

災害時の 情報入手方法の確認

防災ネットあかしへ登録を
メール akashi@bosai.net へ空メール
を送信し、返信されたメールの案内に
沿って登録手続きを。



こちらからも登録できます



源氏物語 × 明石2024 秋冬

ようこそ源氏物語の世界へ



『源氏物語』は、平安時代に紫式部によって書かれた長編小説です。明石は、ゆったりとして穏やかという意味の「ゆほびか」で、明るく美しい土地として紹介されています。また江戸時代には、第5代明石藩主の松平忠国が、物語の中の明石の描写を実在の寺社などに当てはめ、記念の碑を建てたとされています。今月から市内各地で『源氏物語ゆかりの地』に関連するイベントを行います。

源氏物語

明石～あらすじ～

「源氏物語」は54巻からなり、明石は13巻目に「明石」として登場します。都を逃れ、須磨に身を隠していた光源氏は、明石入道の誘いで明石の地を訪れます。光源氏は、明石入道の娘「明石の君」に手紙を送るようになりました。月日が経ち、光源氏は新たな命を宿した明石の君を残して都に戻りますが、その後、都に呼び寄せ、やがて明石の姫君はのちの帝となる皇子を産み物語は続きます。



明石を源氏物語
ゆかりの地にした人物！

第五代 明石藩主

松平忠国公

350年以上前の江戸時代の明石藩主。文学が好きで、『源氏物語』に登場する明石の様子を城下にある実際のお寺などにあてはめ、そこに和歌をきざんだ碑を建てた。それらが今も明石に「源氏物語ゆかりの遺跡」として残っている。

ここに碑を建てよう！



天文科学館プラネタリウム 「源氏物語と月」

中秋の名月や物語で描かれている明石の月を紹介します。

期 間／9月1日(日)～29日(日)
投影時刻は同館ホームページをご確認ください。
9月の休館日／2日、9日、10日、17日、
24日、30日



詳しくは
こちらから

お問い合わせ／天文科学館 (TEL) 919-5000 (FAX) 919-6000



明石 de 月見の宴 (岩屋神社)

源氏物語をコンセプトにした衣装コンテストと音楽、ダンス、ヘアメイクなどさまざまなジャンルのアーティストによるパフォーマンスをお楽しみください。



日 時／9月14日(土)
午後4時30分～

場 所／岩屋神社(材木町8-10)
入場無料



詳しくは
こちらから

あかし源氏物語 ダンシングレビュー

「明石城まつり」で源氏物語の世界を表現した創作ダンスを披露します。

日 時／10月13日(日)
①午前10時30分～、②正午～(各30分程度)

場 所／①明石公園本丸御殿ステージ
②文化博物館



いずれもお問い合わせ／明石文化国際創生財団 (TEL) 918-5085 (FAX) 918-5121

源氏物語ゆかりの場所

善楽寺 (大観町)



光源氏を須磨から明石へ導いた明石入道の住まい「浜の館」の跡とされています。境内には「明石入道の碑」や光源氏ゆかりの松があります。

無量光寺 (大観町)



光源氏が月見をした場所といわれています。山門前に「蔦の細道」と呼ばれる小径があり、源氏が明石の君の住む館に通った道に見立てられています。

ゆほびかな明石を感じてみませんか

文化博物館企画展 藩主忠国が創った 『源氏物語』遺跡と俳諧文学

第五代明石藩主松平忠国が創った『源氏物語』ゆかりの名所や、明石藩士黒田家資料、明石の俳人たちの作品など、明石からみる江戸時代の文学事情を紹介します。
期間／9月14日(土)～10月14日(月・祝)



源氏物語絵巻 明石の巻(部分) 江戸時代後期 丹波篠山市教育委員会所蔵

関連展示

特集「明石の君」パネル展示
～再現装束とあさきゆめみし～



明石の君の装束を再現した衣装のパネル展示や大和和紀さんによる『あさきゆめみし』の明石の君に関連するイラストを展示。

〈関連イベント〉

講演会「はじめての古文書講座」

日時／10月5日(土) 午後1時30分～3時
講師／石橋 知之さん
(神戸大学大学院人文学研究科学術研究員)
定員／40人

講演会「源氏物語への挑戦 明石の君の装束」

日時／10月14日(月・祝) 午後2時～午後3時30分
講師／佐藤 悟さん(実践女子大学文学部教授)
定員／80人

いずれも要申し込み／同館ホームページの専用フォームで先着順に受け付け中。
※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



お問い合わせ／文化博物館 (TEL 918-5400 FAX 918-5409)

十二単着付体験

(源氏物語 × 明石 2024 コラボ企画)

平安時代の衣装体験をされた人に「引換証」をお渡しします。午後4時以降に岩屋神社(明石de月見の宴)でプレゼントがもらえます。

開催日時／9月14日(土)

①午後1時～、②午後1時40分～

参加費／無料(要観覧料)

定員／各回2人

対象／中学生以上

申し込み／9月5日午後5時(必着)まではがき(住所6面に)・専用フォームで受け付け。
応募多数時抽選



源氏物語ゆかりの地 明石を感じるコーナー(パピオスあかし)

4コマ漫画や学習パネルの展示、記念撮影コーナー(顔出しパネル)を設置しています。

開設日／9月1日(日)～

場所／パピオスあかし5階
マルチ展示スペース

お問い合わせ／シティセールス課
(TEL 918-5263 FAX 918-5136)



記念撮影ができるよ!

あかし市民図書館 特設コーナー

源氏物語に関する書籍や資料を集めた特設コーナーを設置。

期間／9月18日(水)

～10月14日(月・祝)

お問い合わせ／あかし市民図書館
(TEL 918-5800 FAX 913-6071)

蕨の細道(大観町)



岩屋神社(材木町)



「光源氏月見の松」が境内にあります

明石散策MAP

～源氏物語を訪ねるコース～を配布中

詳しくは、あかし案内所
(TEL・FAX 911-2660)へ



ゆかりの場所マップ



松平忠国のオリジナルしおりを配布しています

- ・天文科学館
- ・文化博物館
- ・あかし案内所
- ・あかし市民図書館
- ・西部図書館

※1人1枚まで。
なくなり次第終了

「忠国くんしおり」を配布しています



GO! GO! 忠国くん!!

無量光寺・蕨の細道編

文学に通じた忠国くんは、なかでも源氏物語が大好き
「こゝ明石が舞台になっっているのも良い!」

無量光寺は光源氏が月見をした寺として伝わり……
明石市民には常識じゃよ

また、蕨の細道は源氏が明石の君をたずねるために通った道として見立てられた

わしも光源氏になった気分ですと歩くのよ
「あんなにさびしい思いをするのよ」

10月分から児童手当が拡充されます

児童福祉課(TEL 918-5259 FAX 918-5196)

国の児童手当法改正により、10月分から児童手当制度が拡充されます。現在受給中の人と高校生世代までの子がいる人には、9月中旬までに案内をお送りします。

▶主な拡充内容

- ・支給対象年齢が高校生世代まで延長
- ・第3子以降の支給額が3万円に増額
- ・所得制限の撤廃
- ・支給月が2か月に1回(偶数月)に
- ※新制度の初回支給日は12月13日です

▶手続きが必要な人

- ①現在、児童手当・特例給付を受給していない人(中学生以下の児童を養育しておらず高校生世代の児童を養育している人、所得上限額を超えていたため受給できなかった人など)
- ②現在、児童手当・特例給付を受給中の人で、大学生世代の子を含めると3人以上の子どもを養育している人



詳しくはこちらから

国の児童手当制度が所得制限なし、18歳まで拡充されることから明石市独自の高校生世代への児童手当は9月分までとなります。

臨時職員募集(来年4月採用) 保育教育職・養護教諭・言語聴覚士

職員室職員担当(TEL 918-5006 FAX 918-5145)

雇用形態	募集職種	採用人数
臨時職員 (任期3年) 再任可	保育教育職 (幼稚園教諭、保育士、 保育教諭)	60人程度
	養護教諭	3人程度
	言語聴覚士	2人程度

受付期間/10月7日まで 試験日/10月19日(土)・20日(日) いずれかの試験日を選択

申し込み/試験案内(市ホームページに掲載、市役所・各市民センターなどで配布)で詳細を確認し、受付期間内に市ホームページから申し込み

放課後児童クラブ支援員の資格取得研修受講者募集

子ども育成室施設担当(TEL 918-6004 FAX 918-5163)

日時/10月5日(土)・13日(日)・19日(土)・27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10日(必着)までに、必要書類を郵送・持参で同担当(〒673-8686 市役所議会棟1階)へ

意見募集 地域未来投資促進法に基づく「市基本計画(素案)および「準則を定める条例(概要)」

商工政策課(TEL 918-5098 FAX 918-5126)

南二見人工島を緑地面積率などの緩和対象となる工場立地特例対象地域に指定する計画(素案)および、緩和後の緑地割合などを定める条例(概要)への意見を募集します。

提出方法/9月30日(必着)までに、意見応募フォーム・郵送・メール・ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号・意見(様式自由)を記入)で、商工政策課へ

※素案・概要は、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・各市民センターで閲覧できます

▶市民説明会参加者募集

南二見人工島の工場緑地面積率などの緩和について説明会を開催します。

日時	場所	定員
10月4日(金) 午後6時30分~	南二見会館	50人
10月5日(土) 午後3時~	二見市民センター	70人

申し込み/9月27日(必着)までに、申込フォーム・郵送・メール・ファクシミリ(住所・氏名・年齢電話番号を記入)で商工政策課へ

意見提出先・申し込み先/商工政策課(〒673-8686 市役所内 TEL 918-5098 FAX 918-5126 ☒sansei@city.akashi.lg.jp)

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

児童福祉課(TEL 918-5182 FAX 918-5196)

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。ひとり親同士で情報交換や交流もできます。希望者には個別相談も実施します。

日時/9月28日(土)午後2時~4時

場所/ウィズあかし(アスパア明石北館8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20日まで市ホームページの申込フォームで先着順に受け付け中(インターネットの利用が難しい人は同課へ連絡を) ※託児あり(未就学児・先着6人)

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(水)~20日(金) ※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

石ヶ谷墓園 臨時墓参バスを運行 9/21~23

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

9月21日(土)~23日(月・振)の3日間、石ヶ谷墓園への臨時バスが運行します。

運賃/大久保駅発(大人=250円・子ども=130円)

お問い合わせ/神姫バス大久保駅前案内所(TEL 934-4500)

石ヶ谷墓園 臨時バス 時刻表 9月21日(土)~23日(月・振)運行		
	◆往路(石ヶ谷墓園行き)	◆復路(大久保駅行き)
	大久保駅発	石ヶ谷墓園北 停留所発
8時	15 45	
9時	15	36
10時	05 15	36
11時	15	11 36
12時		06
備考	※ バス乗り場は、「大久保駅」駅北側①番	

▶今年度から明石駅発着のバスはありません。すべて大久保駅発着になります。

▶9月21日(土)~23日(月・振)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。

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。

※すでに受給中の人には手続き不要です

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となる人には、日本年金機構が9月初旬からお知らせを送ります。同封のがき(請求書)に記入し、提出してください。令和7年1月6日までに請求手続きが完了すると令和6年10月分までさかのぼって受け取れます。

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) ※電話での連絡が難しい人はファクシミリで国民健康保険課国民年金係(FAX 918-5105)へ

民間保育所・認定こども園 保育士就職フェアin明石

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こ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13日(日)午後1時~4時 参加予定法人

人数/24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

消費者セミナー 「命を守る災害セミナー」

地震、津波、台風、大雨から自分と家族を助けるために、何を備えたらよいのかを学んでみませんか。
主催／市消費者協会 **講師**／仲川剛(市危機管理監) **日時**／9月27日(金)午後2時～3時30分
場所／ウィズあかし(アスパア明石北館7階) **対象**／市内在住の人 **定員**／30人 **申し込み**／9月13日(必着)までに、はがき・ファクシミリ・メール(氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号を記入)で市民相談室消費生活係(〒673-0886 東仲ノ町6-1 TEL 918-5634 FAX 918-5616 ☒ syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。申込多数時抽選

市民救命士講習

防災センター(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

①市民救命士講習I

日時／10月13日(日)午前9時30分～午後0時30分 **内容**／心肺蘇生法、AEDの実技など

②上級市民救命士講習

日時／10月27日(日)午前9時30分～午後5時30分 **内容**／心肺蘇生法(成人、小児、新生児)、外傷の手当、救出・搬送法など

いずれも**場所**／防災センター **対象**／市内在住・在勤・在学の中学生以上 **定員**／16人 **費用**／無料

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。(②は初めての人優先) ※講習修了者には修了証を交付



詳しくはこちら

小型家電のリサイクルにご協力を

資源循環課(TEL 918-5794 FAX 918-5793)

パソコンや携帯電話などの使用済み小型家電を回収しています。次の場所に新たに回収ボックスを設置しました。リサイクルにご協力をお願いします。

▶新しく小型家電回収ボックスを設置した店舗

・スーパーマルハチ二見店

(二見町西二見89-14 2階エレベーターホール) 使用済みのノートパソコンや携帯電話、デジタルカメラなどの小型家電を回収。

その他の小型家電回収ボックスの設置先など、詳細は市ホームページで確認



詳しくはこちら

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ってください。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
期間／9月13日(金)～16日(月・祝) **寄付場所**／同センター2番街1階インフォメーション前(午前11時～午後4時)、明石ビブレ1階インフォメーション前(午前10時～午後9時)

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

気づいていませんか ころのSOS 9月10日～16日は自殺予防週間です

相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440)

「眠りにくく、途中で何度も目が覚める…」「あまり食欲がわかない…」「何をしても楽しくない…」この2週間でこんな気持ちになったことはありませんか。当てはまるものがあれば、ころと体がSOSサインを出しています。相談ダイヤルまでお電話ください。

●市ころの相談ダイヤル

TEL 918-5401(平日8:55～17:40)
 WEB相談「ころの相談フォーム」



●夜間、土日に相談したい

▶兵庫県ころの健康相談

TEL 252-4987(火～土 9:30～11:30、13:00～15:30)

▶兵庫県のちと心のサポートダイヤル

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相談は

こちらから

相談はこちら



スマホで
 広報紙が読める!

無料アプリ「マチイロ」で
 広報あかしを配信しています。

登録方法

- ①下記のQR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



問 広報課

(TEL 918-5001
 FAX 918-5101)

一生役立つ家事のコツ みんなで家事シェア

インクルーシブ推進課(TEL 918-6037 FAX 918-5617)

「もっと家族で楽しく、仲良く家事をしたい」そんな思いを応援します。洗濯のプロが、効率的な洗濯の方法や家事分担について伝授します。家族みんなで、家事をシェアするヒントを学びませんか。

日時／9月29日(日)午前10時～正午 **場所**／あかしこども広場(パピオスあかし5階) 多目的ルーム

内容	
【大人向け】 日々のモヤモヤを解消! 家事ギャップセミナー	【子ども向け】 オリジナルMy歯ブラシ &ハロウィーンの仮装 グッズをつくろう
【大人向け】 ほめ方セミナー「子ども も大人もやる気アップ」	
【大人・子ども向け実習】 楽しみながら学ぶ「洗濯物干しゲーム」	

※大人向けと子ども向けは同時進行
対象／どなたでも **定員**／16組程度 **費用**／無料 **申し込み**／9月17日までに、市ホームページの申込フォーム、電話、ファクシミリ(参加者全員の氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で同課へ。応募多数時抽選 ※ライオン株式会社共催、託児あり



詳しくはこちら

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年齢別子育て講座(2歳)	10月1日(火) 10:00～11:00	2歳の子どもと保護者	20組	150円	季節を感じ遊ぼう(どんぐり製作)
②ハッピープレママサロン	10月5日(土) 14:00～15:30	来年1～3月に出産予定の妊婦	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
③親子クッキング教室	10月6日(日) 10:00～12:00	3・4歳の子どもと保護者	18組	400円	スイートポテト
④赤ちゃんとお母さんのふれあい教室	10月8日(火) 10:00～11:00	6か月未満の子どもと母親	20組	無料	赤ちゃんとのふれあい、ベビーマッサージ
⑤離乳食教室(後期)	10月10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12日(土) A:10:15～12:15 B:14:00～16:00	来年1～3月に出産予定の妊婦とパートナー	各24組	無料	赤ちゃんを迎えるにあたっての助産師の話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の実習など
⑦親子工作教室A・B	10月14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	秋の工作
⑧キッズネイチャークラブ	10月20日(日) 10:00～12:00	5歳～就学前の子ども	10人	100円	明石公園で秋探し
⑨離乳食教室(前期)	10月24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

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、②⑥は出産予定日、①③～⑤⑦～⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、⑥⑦は希望の時間、⑧は緊急連絡先を記入)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切後、先着順で受け付け。対象以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 検索
 市民会館 TEL912-1234 FAX914-0970
 西部市民会館 TEL918-5678 FAX946-2334

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(土)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27日まで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



※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

天体観望会
 その日の夜に見られる天体を16階観測室や、4階日時計広場の望遠鏡で観望します。
日時／①10月5日(土) ②10月26日(土) いずれも午後7時～8時30分(午後6時30分から受け付け) **定員**／各日40人 **料金**／1人300円(駐車料金別途200円) **申し込み**／①9月21日、②10月12日のいずれも午後5時まで同館ホームページで受け付け。応募多数時抽選

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14日(土)～23日(月・振)
 中学生=9月28日(土)～10月14日(月・祝)



ベビープラネタリウム
日時／①10月12日(土) ②10月25日(金) いずれも午前10時～10時30分 **対象**／0～4歳くらいまでの子どもと保護者 **定員**／150人 **申し込み**／①9月12日、②9月25日から同館ホームページで先着順に受け付け

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。当館のねずみのキャラクター「ちょろすけ」と一緒に月旅行をしましょう。
日時／9月3日(火)～10月31日(木)
 平日=①午前9時50分～ ②午前11時10分～、
 土日祝=①午前11時10分～ ②午後2時30分～
 ※平日は団体予約がある場合のみ投影

星と音楽のプラネタリウム
日時／10月20日(日)午後1時10分～ **出演**／ALBIREO(ピアノ・オーボエ) **定員**／250人 **申し込み**／9月21日(坂口尚久・小林唯)
 午前9時～10月19日午後5時に同館ホームページで先着順に受け付け



映画「レディ加賀」
 加賀温泉の新米女将たちがタップダンスチームを結成!?前代未聞の「町おこしプロジェクト」の結末は?
日時／9月18日(水)①午前10時30分～ ②午後2時～(いずれも30分前開場、字幕付き) **場所**／市民会館大ホール **料金**／一般前売り900円、当日1300円、60歳以上・障害者手帳をお持ちの人1100円、小学生以下500円(全席自由) **チケット**／明石・西部市民会館で販売中



人形劇団クラルテ
人形劇「トクン トクン-いのちの旅-」
日時／10月20日(日)午後2時開演(午後1時30分開場) **場所**／市民会館中ホール **料金**／1500円(全席自由) **チケット**／明石・西部市民会館で販売中 ※2歳以下はひざ上鑑賞無料。席が必要な場合は有料



八神純子 キミの街へ2024
 ～Share the moment with you～
 「みずいろの雨」などヒット曲満載のステージ。
日時／11月4日(月・振)午後4時開演(午後3時30分開場)
場所／市民会館大ホール
料金／一般前売り6500円(全席指定)
チケット／明石・西部市民会館で販売中
 ※未就学児入場不可



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 中学生まで観覧無料
 TEL 918-5400 FAX 918-5409

ポーチを作ろう～伸子針のヒミツ～
日時／9月22日(日)午後1時30分～3時30分
定員／20人 **対象**／どなたでも **費用**／500円
申し込み／9月3日から電話または同館ホームページの専用フォームで先着順に受け付け

さをり織・ティーマット作り体験
 9月～12月の第3金曜日に開催。詳しくは同館ホームページで確認、または電話でお問い合わせを

「親密な風景を拾う」出展写真作品募集
 あなたが残したいと思う大事にしているモノやコト、他者と共有したい「風景」を自由に表現した写真とそのコメントを募集します。
募集期間／9月5日(木)～11月17日(日)必着 **応募方法**／同館ホームページの専用フォームから
 詳しくはこちらから

企画展と関連イベントについては3面へ

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(アスパア明石北館7～9階)
 TEL 918-5603 FAX 918-5618 oubo@withakashi.jp

① **あかし楽講座「あかし×パン学」**
 地元のパン屋さんや絵本、インスタグラマーから明石とおいしいパンについて学んでみませんか。

日時	ゲスト	定員	費用
10月19日(土) 10:00～11:30	あこパンさん	30人	500円
11月2日(土) 10:00～11:00	あかし市民図書館	20人	無料
11月16日(土) 10:00～11:00	大林パン	30人	500円
11月24日(日) 10:00～11:30	こむぎ堂	30人	500円

場所／ウィズあかし **ほか** **申し込み**／9月3日午前9時から同施設ホームページの専用フォームまたは窓口、電話、ファクシミリ、メール(希望日・氏名・電話番号・メールアドレス・一時保育の有無を記入)で同施設へ。先着順 ※1回のみ参加も可
 詳しくはこちらから

①②③ **一時保育あり**／1歳半～就学前の子ども(定員各5人・保険料1人100円)
 ※詳しくはお問い合わせを

② **女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」**
 自分にかかる言葉を探してみませんか。
日時／10月19日(土)午後2時～4時 **対象**／女性 **場所**／ウィズあかし **定員**／6人程度 **費用**／無料 **申し込み**／9月5日午前9時～10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)で同施設へ。先着順

③ **働きたいママの再就職準備セミナー**
日時／10月23日(水)午前10時～正午 **内容**／子育て中の働き方や税金などの講座と保育制度の説明 **場所**／ウィズあかし **講師**／高見香織さん(社会保険労務士・キャリアコンサルタント) **定員**／40人 **費用**／無料 **申し込み**／9月3日午前9時～10月4日午後5時に、窓口または電話、ファクシミリ、メール(件名に「再就職準備セミナー」・氏名・住所・年代・電話番号・メールアドレス・一時保育の有無を記入)で同施設へ。一時保育は抽選

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)



転入者交流イベント「ウェルカム!あかし」市 西

日時/市=9月16日(月・祝) 西=9月21日(土)
いずれも午前11時~正午 内容/明石に関する本の紹介や地域の魅力を聞き、転入親子同士の交流を深める 対象/転入して1年以内の未就学児と保護者 定員/5組 申し込み/市は9月2日、西は9月7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

大人のための朗読劇 市

日時/10月10日(木)午後2時~3時 内容/童話『シンデレラ』『鉢かづき』を上演 出演/笙の会あ組(市民による夢の図書館プロジェクトメンバー) 対象/大人 定員/25人 申し込み/9月26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

ゆるっと読書会 市 西

日時/9月22日(日)市=午後1時30分~3時 西=午後2時~3時 内容/お題の本を読み、みんなで感想などを話し合う 対象/どなたでも 定員/市=10人 西=6人 申し込み/9月8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

地域学講座 明石の文学

「はかなき夢を夏の月-松尾芭蕉と蛸壺塚-」市

日時/10月12日(土)午前10時~正午 内容/松尾芭蕉が明石を訪れ残した名吟についての解説と、蛸壺塚の由来についての紹介 講師/中村健史さん(神戸学院大学人文学部准教授) 対象/大人 定員/30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

パパのおしゃべり場

~子育ての不安を解消したい~ 市

日時/10月5日(土)午前11時~午後0時30分 内容/新米パパ同士で交流 対象/新米パパと2歳までの子ども 定員/5組10人 申し込み/9月21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

ファクシミリでの申し込みは、イベント名と日時・氏名・利用者カード番号(あれば)・FAX番号を記入して各館へ。
※開館時間外のファクシミリは無効

●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(火)	11:00~	お	3歳以下親子
	7日(土)	11:00~	お	どなたでも
	10日(火) 24日(火)	11:00~	お	3歳以下親子
	14日(土) 28日(土)	11:00~	お	4~6歳
		11:30~		小学生
21日(土)	11:00~	か	小学生まで	

	日	時間	内容	対象
西部図書館	7日(土)	11:00~	お	3~5歳
	21日(土)			5歳以上
	10日(火) 24日(火)	11:00~	お	2歳以下親子
		11:30~		3~4歳親子
	13日(金) 27日(金)	16:00~	お	4~5歳
28日(土)	11:00~	か	小学生まで	

お=おはなし会 か=かみしばい

●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

●書の新たな可能性 VR書道展

藤原清洞・岩坂典子「線をこえる」

VRの書道の世界に入り込み、筆で書いた線や円を楽しんでみませんか。

日時/9月14日(土)~16日(月・祝)午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで) 場所/文化博物館2階ギャラリー 費用/無料 申し込み/不要、直接会場へ

●ひとつぶのたねクラシックコンサート

日時/9月14日(土)午後2時開演(午後1時30分開場)
場所/西部市民会館
内容/チェロカルテット~Bechからオペラ!
ロックまで~ 費用/小学生以上500円 ※未就学児無料
チケット/同財団で販売中

●明石市美術展 作品募集

▶ジュニアの部
受付期間/9月25日(水)~28日(土)
部門/絵画・書道 応募資格/市内在住・在学の小中学生 出品料/無料

▶一般の部
事前申し込み/10月26日(土)必着 部門/日本画・洋画・彫刻工芸・書道・写真
出品料/1点500円
※一般の部の出品は事前申し込みが必要。詳しくは募集要項で確認を

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から確認を。



※コミセンは月曜・祝日休館です

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	季節の料理教室 ~ちよびり大人の ハロウィン料理~	10月19日(土) 10:00~12:30	12人 1000円 (材料費)	9/21
朝霧	楽しくコミュニケーションを とりながら健康になろう	10月12日(土) 13:30~15:00	20人 無料	9/1
大蔵	「宇宙の果て」から 「宇宙人」までⅢ	10月17日(木) 10:00~11:30	40人 無料	9/19
衣川	言葉の壁なく、 世界中で楽しめるパレエ ~その魅力を歴史とともに~	10月19日(土) 13:30~15:00	40人 無料	9/20
野々池	元気アップ体操・ ツボ刺激で健康に	10月24日(木) 13:30~14:30	5人 無料	9/20
望海	ママのための健康講座 ~元気でステキなママで あるために~	10月26日(土) 10:00~11:30	30人 無料	9/28
大久保	オレンジサポーター養成講座	10月2日(水) 13:30~15:00	36人 無料	9/4
大久保北	みどりんの多肉倶楽部 ①前回より少し大きめの 寄せ植えにしよう ②いろいろな多肉植物を 育ててみよう	①10月10日(木) ②10月17日(木) 10:00~11:30	各10人 ①1000円 ②500円 (材料費)	9/14
高丘	フレイルサポーター養成講座 ①理論編 ②実践編	①10月23日(水) ②10月30日(水) 13:30~15:30	20人(2回とも 参加できる人) 無料	9/24
江井島	3つの健康(こころ・からだ・お金) ①その1 ②その2	①10月12日(土) ②10月19日(土) 10:00~11:30	各回50人 無料	9/8
魚住	親子で楽しむ手形アート ~「今」をかたちに~	9月27日(金) 13:00~14:30	親子6組 (生後2か月~ 1歳ごろ) 無料	9/6
魚住東	「はじめての地域活動講座」 ①・②	①10月12日(土) ②10月19日(土) 10:00~11:30	20人(2回とも 参加できる人) 無料	9/6
二見	落語のお時間② (創作落語1席、 古典落語2席を予定)	10月26日(土) 13:30~15:00	50人 無料	9/26



情報アラカルト

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

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	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					

日	月	火	水	木	金	土
		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

全国家計構造調査にご協力を

家計の実態を把握するため、全国家計構造調査が実施されます。9月中旬から調査員が訪問しますので、調査票をお配りした世帯はご協力をお願いします。インターネットでの回答にご協力ください。

情報管理課
(TEL)918-5073 (FAX)918-5124

ハローワーク明石の開庁日が平日のみに変わります

土曜日開庁は9月末で終了し、10月以降は平日のみ開庁します。
開庁時間 / 月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時15分
ハローワーク明石(TEL)912-2277 (FAX)912-2297

不要なおもちゃ・絵本のご提供を

市消費者協会
10月12日開催予定のリサイクルイベントで配布するおもちゃ・絵本を募集。不要になったおもちゃ・絵本があればご提供をお願いします。9月20日までに市民相談室消費生活係(アスパア明石北館7階 TEL)918-5634 (FAX)918-5616 ※日・月曜日、祝日、9月17日を除く。駐車場の無料サービスはありません。または、市民相談室(市役所本庁舎2階 TEL)918-5050 (FAX)918-5102 ※土・日曜日、祝日除くへ午前9時～午後5時にご持参ください。
※ぬいぐるみ・人形は引き取り不可

「法の日」明石六士会による相談会

市・明石六士会(TEL)977-7730 (FAX)977-7733
時10月1日午前10時～午後4時
場あかし市民広場
内容 相続・税金・登記・後見・年金・農地・境界・測量・労使関係・各種許認可・建築一般などの問題・悩みの相談
申 不要、直接会場へ

東播用水 源流ミニツアー

東播用水「水と緑の交流」実行委員会
時10月19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
申9月9日～10月5日に、小野旅行センター(TEL)0794-63-4600 (FAX)0794-63-4842)で電話受け付け。(先着)
※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

碁縁フェス

市・明石を囲碁の「まち」にしよう会(TEL)090-6556-1336 (先着)
mokuren0911@outlook.jp)
時9月16日正午～午後4時
場あかし市民広場
内容 目隠し碁の対局観戦、プロ棋士による指導碁など 対 どなたでも
申 不要、直接会場へ
詳しくはこちらから

募集

観光ボランティアガイド

内 月1～2回(土・日曜日含む)以上のガイド活動と毎月最終木曜日の定例会に参加 ※10回程度の養成講座(無料)を受講
対 市内在住の人 定20人
申 応募用紙(明石観光協会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、9月22日午後5時までにぶらり子午線観光ガイド連絡会事務局(あかし案内所 〒673-0891 大明石町1-1-23 (TEL)090-9758-3613 (FAX)911-2660)へ
詳しくはこちらから

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18日午前10時～11時30分
場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時9月18日午前10時～11時30分
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時9月25日午前10時～11時30分
場林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時9月25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
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
健康推進課
(TEL)918-5657 (FAX)918-5440

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15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9月5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。(先着)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・間ふれあいプラザあかし西(TEL)945-0294 (FAX)945-0295) 窓口または電話で9月5日午前9時から受け付け。(先着)
▶健康講座「今日から始める!認知症のリスクを上げない習慣」
時10月10日 ①午前10時～11時 ②午後2時～3時
内 保健師・栄養士による講話
対 30歳以上 定各30人
▶エンジョイプラス「音楽の力で健康に♪歌うことが口腔ケアになる～音楽療法～」
時10月18日午後2時～3時
内 音楽療法
対 30歳以上 定40人 費100円

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・間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10日・24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サウンドテーブルテニスDay
時9月2日・16日午後1時～3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
③NightポッチャDay(水6どうぞしよう)
時9月18日午後6時～8時
内 楽しくポッチャで交流
④日曜ポッチャDay
時9月22日午前10時～午後4時
内 1日中ポッチャで楽しもう!!
いずれも対 どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

早すぎない!遅すぎない! 認知症予防～講話とリズム体操～

時10月7日午後2時～3時
対 市内在住の65歳以上
定20人
場・申9月5日から窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 (TEL)936-5048)で受け付け。(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(特別講座)」

時①9月23日 ②9月28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)
内 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30人
申①9月20日、②9月25日まで子育て応援ほほえみ隊(TEL)947-8884) 電話または右記の専用フォームで受け付け。(先着) ※託児あり(要予約・先着)
詳しくはこちらから

子育ての応援(送迎や預かり活動)をしたい人の養成講習会

時10月18日・23日・26日・28日・29日 午前9時30分～午後2時30分(全5回) ※日によって時間が異なります。出席できない講義は次回(来年2月)受講可
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)ほか
内 有償で子どもの送迎や預かり活動をしたい人のための養成講習会
対 市内在住の20歳以上
定20人
申10月10日までに電話またはメール(氏名・ふりがな・住所・電話番号・生年月日を記入)で市ファミリーサポートセンター(TEL)915-1277 (FAX)915-1288) akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。
詳しくはこちらから

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～3時

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	19
クッキー・お弁当	5.12.19.26
焼き菓子・チョコレート菓子	2.5.9.12 19.26.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	2.9.30
お寿司	5.12.19.26

場 市役所本庁舎2階ロビー(エスカレーター横)

時 午前11時30分～午後1時30分

問 障害福祉課(TEL 918-1344)

FAX 918-5244) ※レジ袋持参

スマートひょうごサポーター養成講座

時 10月3日・4日 いずれも午前10時～午後4時(全2回)

場 ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階)

因 スマートフォンの使い方を教えるために基本操作や教え方を学ぶ

対 事前にオンラインで基本編を受講した人 ※基本編は県ホームページから受講を

定 25人程度

申 9月2日～26日に県ホームページの申込フォームまたはファクシミリ・メール(住所・氏名・電話番号を記入)

で県デジタル戦略課(TEL 362-9250 FAX 362-3931 digital_s@pref.hyogo.lg.jp)へ。詳しくはこちらから



愛犬と一緒に学ぶ「犬のしつけ方教室」

時 10月10日 午前の部=午前11時～午後0時30分、午後の部=午後1時30分～3時

場 あかし動物センター

因 犬のしつけ方、正しい飼い方

対 飼育犬(登録、狂犬病予防注射、混合ワクチン接種済み)と参加できる初めて参加する人 定 各6組

費 500円(用品代)

申 9月13日(必着)までに同センターホームページの専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(氏名・住所・電話番号・FAX番号・希望の部(午前または午後)・犬の名前・種類・性別・去勢不妊手術の実施状況・年齢を記入)で同センター(〒674-0051 大久保町大窪2747-1

TEL 918-5797 FAX 918-5798)へ。詳しくはこちらから



糖尿病教室

時 9月6日午後1時30分～3時(受け付け午後1時～)

場 市民病院2階講義室

因 糖尿病性網膜症のお話、フットケアのやり方など

申 不要、直接会場へ

問 市民病院薬剤課(TEL 912-2323 FAX 912-2368)

明石市民フォーラム「目指せ!健康長寿～歳をとってもできることはまだまだある～」

主 市医師会

時 10月12日午後2時～4時30分(受け付け午後1時～)

場 市民会館中ホール

因 若宮正子さん(ITエバンジェリスト)による講演など

定 450人

申 9月21日(必着)までに、下記の専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(郵便番号・住所・氏名とふりがな・電話番号を記入)で同会「第26回明石市民フォーラム」係(〒674-0063 大久保町八木743-33

TEL 920-8739 FAX 938-0898)へ。詳しくはこちらから



講演会「笑顔で免疫力を!!」

主 市薬剤師会

時 10月17日午後2時～3時30分(受け付け午後1時～)

場 子午線ホール(アスピア明石北館9階)

因 山田邦子さん(お笑いタレント)による市民講演会

対 市内在住の人 定 270人

申 10月2日(必着)までに、同会ホームページの専用フォームまたは、はがき・ファクシミリ(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「市民講演会」係(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL 939-8931 FAX 934-9011)へ。詳しくはこちらから

就職氷河期世代活躍支援セミナー これからの「キャリア」の話をしよう

時 9月18日午後2時～4時

場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)

因 新しいキャリアの作り方を学び、将来の自分のなりたい姿を考える

対 市内在住の就職氷河期世代(平成5年～16年に学校卒業期を迎えた人)の未就職者 定 20人

申 電話またはファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)であかし若者サポートステーション(TEL 915-0677 FAX 915-0678)へ。詳しくはこちらから



シニアパソコン初心者・初級教室

主 場 市シルバー人材センター

時 10月1日～11月12日の毎週火曜日 いずれも午前10時～正午(全7回)

因 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 (Windows10または11)

対 市内在住の60歳以上

定 12人

費 7000円(教材費1300円別途要)

申 9月9日まで同センター(TEL 922-5000 FAX 922-5040)で電話受け付け。詳しくはこちらから



自宅で簡単にできる! 膝の痛みを和らげるツボ療法

主 場 神戸視力障害センター

(TEL 923-4670 FAX 928-4122)

時 10月26日午後1時30分～3時

定 10人程度

申 10月11日までにメール・はがき(氏名・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(〒651-2134 神戸市西区曙町1070 koukaikouza-k@mhlw.go.jp)へ。詳しくは同センターホームページで確認を

スポーツ&アウトドア

ハーブのスワッグ作り

時 9月21日午前10時～正午

場 石ヶ谷公園 石ヶ谷ハーブガーデンズ

因 ハーブを束ねて、見た目も香りも楽しめるスワッグ作り。(1人1束)ハーブティーの試飲付き 定 15組 費 700円(保険料込み)

申 9月15日まで中央体育会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)窓口または電話で受け付け。詳しくはこちらから

明石海浜公園 かるがもクラブ(第2期)

時 10月2日・9日・16日・23日・30日、11月6日 いずれも水曜日午前10時45分～11時30分(全6回)

因 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29日まで同公園屋内競技場(TEL 943-0873 FAX 942-8650)窓口または電話で受け付け。詳しくはこちらから

ここにこそスポーツ交流事業～太極拳～

時 10月11日～来年3月21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11日～25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(TEL 918-5660 FAX 918-5661 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。詳しくはこちらから

太極拳 体験教室

主 場 市太極拳協会 (TEL・FAX 922-6414)

時 9月11日午後1時30分～3時30分

場 勤労福祉会館 持ち物/運動できる服装、上靴、飲み物

申 不要、直接会場へ

キッズ・サッカーフェス in 明石2024



主 場 (一社)明石サッカー協会(TEL 090-8752-5987・溝口 kjms-510910@mua.biglobe.ne.jp)

時 10月27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)

因 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。詳しくは同協会ホームページで確認を

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)

因 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。詳しくは同協会ホームページで確認を



花の歳時記園(夏)を訪ねて ウオーキング

主 場 神戸ウオーキング協会 (TEL・FAX 251-0114)

時 9月7日 ※雨天決行

初心者コース=午前10時～正午・明石公園～JR西明石駅(7*0.5)

一般向けコース=午前10時～午後2時・明石公園～上ヶ池公園(昼食)～JR大久保駅北口(11*0.5・昼食要)

集合場所/明石公園兜日時計前

費 500円

申 不要、直接集合場所へ

自然体験イベント 「ぶらりたんけん隊」

主 場 あそびゴコロでんでん (asobidenden@gmail.com)

時 9月15日午前9時30分～午後3時

場 しがせんのもり(大久保町北部の里山)

因 自然豊かな森をたんけん!竹でオブジェやモルックを作って遊ぶ

対 小学3～6年生 定 15人

費 500円(交通費・保険代含む)

申 9月13日まで右記の専用フォームまたはメール(氏名・学年・保護者氏名を記入)で同団体へ。詳しくはこちらから



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の園芸講習会

主 場 同学習園

(TEL 924-6111 FAX 924-6121)

▶フラーアレンジメント(後期)

時 10月5日、12月7日、来年2月1日、3月1日 いずれも土曜日午後1時30分～3時30分(全4回)

定 32人 費 9600円(全4回分)

▶季節を楽しむアロマセラピー～アロマワックスパー&感染予防ブレンドオイル作り&バスソルト～

時 9月28日午後1時30分～3時30分

定 16人 費 2100円

いずれも 申 9月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。詳しくはこちらから



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。

● 10月の胸部巡回検診スケジュール

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

市内各所をレントゲン車で巡回し、胸部検診を行います。

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、市民税非課税世帯の人などは無料

要予約
予約は明海病院へ

日時	場所
2日(水) 14:00~16:00	魚住市民センター
4日(金) 9:30~11:00	王子公民館
	14:00~16:00 西明石町公民館
9日(水) 9:30~11:30	あかし保健所
	14:00~16:00 二見市民センター
10日(木) 14:00~16:00	高丘中央集会所
16日(水) 15:00~16:30	大久保市民センター
17日(木) 14:00~16:00	中谷公民館
23日(水) 14:00~16:00	朝霧コミュニティプラザ
30日(水) 9:30~10:30	大蔵会館
	14:00~16:00 太寺会館
31日(木) 14:00~16:00	上ノ丸会館

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ
※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6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5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5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4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3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/市ホームページの専用フォームから申し込み

※要予約



申し込みは
こちらから

9月は健康増進普及月間です!~睡眠の質を高めましょう~

☎健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

質の悪い睡眠は生活習慣病の発症リスクを高めます。

睡眠の質を改善するために、できることから少しずつ取り組みましょう。

睡眠の質を改善するポイント

- ・日中に太陽光を浴びる
- ・快適な温度で、自分に合った寝具・寝衣で眠る
- ・寝る前にスマートフォンを使用しない
- ・眠れない時は、眠気が訪れてから寝床に入る
- ・適度な運動を行う
- ・朝食をしっかり摂る
- ・カフェインやアルコールの摂取を少なくし、寝酒をしない
- ・禁煙する

● 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	3日(木)	9:30~11:30	健 胸	明海病院検診課 TEL 922-4881 月~金 9:00~16:00 ※左記会場では、 受診者に対して 無料で骨密度測 定を行います
大久保南小コミセン	5日(土)			
朝霧小コミセン	5日(土) 12日(土)			
あかし保健所	7日(月)	9:00~11:30	健 胸 風	
	8日(火)			
	24日(木)			
	25日(金)			
市民会館	10日(木)	9:30~11:30	各日 70人	
高丘西小コミセン	12日(土)			
大蔵コミセン	16日(水)			
高丘中央集会所	17日(木)			
当津会館	18日(金)			
錦が丘小コミセン	19日(土)			
貴崎みんなの広場 "よっといで"	26日(土)			
西部文化会館	31日(木)			

〈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)
ささきクリニック	毎週月・木 ※14日除く	13:00~15:30	各日 20人	健 胸 ささきクリニック TEL 925-7333 10:00~19:00(月・火・木・金) 10:00~12:00(水) 10:00~16:00(土)
石井病院 健診センター	5日(土)	9:00~11:30	20人	健 胸 石井病院 TEL 918-1801 月~金 9:00~16:30
山本内科	8日(火) 18日(金)	13:30~15:00	各日 20人	健 胸 山本内科 TEL 922-8121 月~土 8:30~12:00
ふくやま病院	19日(土)	13:30~16:30	20人	健 胸 ※胸部検診を 申し込む場合 のみ受診可 ふくやま病院 TEL 927-1514 月~土 10:00~16:00
野木病院	25日(金)	13:00~16:00	20人	健 胸 乳 野木病院 TEL 947-7211 月~金 13:00~16:00

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・大腸がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診、胸=胸部検診、乳=乳がん検診、子=子宮がん検診、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

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ
※個別健診は、指定医療機関に直接予約してから受診可

あかし保健所の健康相談

費用=無料

あかし保健所では、健康に関する悩みや相談を受け付けています。

お問い合わせ	相談名(相談員)・日時
健康推進課(3階) TEL918-5657 FAX918-5440	健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士) 歯科保健相談(歯科衛生士) 禁煙相談(保健師) 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) 9月25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) 9月12日(木)・26日(木)9:15~10:15 HIV、梅毒検査のみ当日結果通知11:30~ コロナやその他感染症に関する相談(随時受け付け)

まずは
お電話で
ご相談を



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
●一般相談 日常生活上での さまざまな問題	月～金曜日 8:55～17:40 市民相談室	市民相談室 TEL918-5002
法律(弁護士)相談 相続・離婚・借金など (弁護士)	3日、6日、10日、13日、17日、 20日、24日、27日 13:00～16:00 市民相談室	相談日の2週間前の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)	9日＝大久保市民センター 13:30～16:30	9月2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)	13日、27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)	5日、19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)	10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)	5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)	11日、25日(毎月第2・4水曜日) 13:00～16:00 市民相談室	11日は2日、25日は17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)	14日 9:00～11:00(当日先着12人) 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(17日、24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)	2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)	3日、17日＝市民相談室 10日＝大久保市民センター 17日＝魚住市民センター 24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)	4日、11日、18日、25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)	12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)	26日(毎月第4木曜日) 13:00～16:00 市民相談室	9月2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(25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 akashi.satooya@ainote. main.jp

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
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)	18日(毎月第3水曜日) 18:30～21:30 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(17日、24日休館) 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)	19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	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)
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)	28日 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 男女共同参画センター	
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2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(16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)	▷身体＝2日、4日*、18日*、30日 ▷精神＝6日、9日*、20日 ▷難聴＝11日、25日 ▷視覚＝5日、19日 ▷ろうあ(手話)＝12日、26日 ▷知的＝13日*、27日* 10:00～14:00 ASK事務所	あすく 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(16日、23日除く) 8:55～17:40 場所は予約時要相談	社会福祉協議会 ボランティアサポーター協議会 TEL924-9105 要予約
DV相談 配偶者・パートナーから の暴力(DV相談員)	月～金曜日 8:55～17:40	配偶者暴力相談 支援センター TEL918-5186
困難な問題を抱える 女性のための相談 (女性相談支援員)	月～金曜日 8:55～17:40	あかし女性SOS 総合サポートセンター TEL918-5206
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＝19日(第3木曜日) 18:00～21:00 ▶来所相談＝月～金曜日 9:00～17:00	インクルーシブ推進課 (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(17日、24日休館) 9:00～17:00 (26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)	9日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～＝市民相談室	あかし若者サポート ステーション 予約優先 TEL915-0677



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～

INTERNATIONAL DAY OF SIGN LANGUAGES

☎ 障害福祉課 (TEL 918-1344 FAX 918-5244)

9月23日(月・振)あかし市民広場で
「手話交流イベント」を開催

無料

開催時間 午後1時～4時

①ステージイベント

手話コーラス、手話クイズ、手話歌・三線など

②手話で絵本の読み聞かせ

③手話カフェなど

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。
その他、パネル展示やパン・クッキーの販売あり

申し込み 不要、直接会場へ

スタンプラリーを実施!
記念品のプレゼントも◎
(数に限りあり)



詳しくは
こちらから

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(月・振)

日没15分後～午後9時

手話関連書籍の紹介

期間/9月30日まで

場所/あかし市民図書館



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



こどもタウンミーティング2024 「こども会議」を開催しました!

8/6



今年も小・中学生を
対象とした夏休み企画

「こども会議」を3回シ
リーズで行いました。

今回のテーマは「海」

と「遊び場」。「こんな海であってほしい大作
戦」、「プレーパークでこんな遊びをしてみたい」
をお題に、こどもたちが自由な発想でアイ
デアを出し合い、グループごとにまとめて
発表しました。みんなの声を、この秋から市
内の公園で行う「プレーパーク」のモデル実
施にいかして、子どもが自由に遊べる場づく
りにつなげていきます。

市民とつながる課

Instagram

はじめました!



アカウントは
こちらから



9/22日

あかしに集まれ!! みんな本気フェスタ

テーマ「出会う、つながる、ひろがる」

障害のある人と出会い、つながりを感じ、交流の輪が広がる
誰もが楽しめるユニバーサルイベントです。

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) 明石市委託事業

日時 9月22日(日)
午前10時～午後3時

無料

場所 あかし市民広場

内容 “明石市が、かつて体験したこと
のない”VR・障害者体験ブースや、
ステージパフォーマンスなど

最新型VR体験
明石市初上陸!

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)

手話通訳
要約筆記
あり

魚の棚
商品券が
当たる!
(数に限りあり)

子どもたちの心に響く環境学習をしよう/ 自然の学びのコーディネーターになりませんか

市民環境教育リーダー育成講座

子どもたちに自然に興味を持ってもらい、子どもと自然をつなぐ
環境教育リーダーを育成する講座の参加者を募集しています。

日時 第1回 10月20日(日) 午前9時30分～午後3時30分
第2回 11月16日(土) 午前9時30分～午後3時

場所 講義/文化博物館会議室、フィールドワーク/明石公園

内容 講義/子どもたちの心に響く環境学習
フィールドワーク/五感体験 など

対象 高校生以上で2回とも参加できる人
※受講後市内をフィールドに活動できる人

定員 20人

申し込み 9月2日～10月11日に市ホームペ
ージの申込フォーム、またはファクシミリ(氏名・ふり
がな・年齢・住所・電話番号・参加動機を記入)で
環境創造課(TEL 918-5786 FAX 918-5192)へ
応募多数時抽選

講座修了後に
修了証を
発行します

無料



詳しくは
こちらから

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。ぜひ、お気軽にお越しください。

日時/①9月4日(水) 午前10時～正午
②9月18日(水) 午後2時～4時
③10月1日(火) 午後2時～4時



※①は「施設で暮らす子どもたち」、③は「里親家庭で
暮らす子どもからのメッセージ」のミニ講座あり

場所/明石こどもセンター(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 kashi.satooya@ainote.main.jp

万緑の中や
吾子の歯
生え初むる



二見町東二見
鄭世景ちゃん(1歳11か月)

いつもニコニコ
笑顔のりとくん♡
これからも元気に
大きくなってね♡



日富美町
小橋理叶ちゃん(1歳11か月)

よく食べて寝て
健やかに大き
なってくれてあり
がとう



沢野河津
朔久ちゃん(1歳11か月)

音楽に合わせて
身体を動かすの
が大好き♪大好
きなお結びで大
きく育ってね♪



大久保町松陰
山口奨真ちゃん(1歳11か月)

わが家のアイドル

広報あかし

No.1412 9月1日号

発行/明石市

編集/政策局 広報プロモーション室 広報課

〒673-8686 兵庫県明石市中崎1丁目5番1号 TEL 078-918-5001(直通) FAX 078-918-5101

☒kouhou@city.akashi.lg.jp http://www.city.akashi.lg.jp/ 明石市

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

●9月1日まで 「さいごまで自分らしく暮らし続ける
～在宅介護・医療を知ろう～」

●9月2日～15日 「今からフレイル予防しませんか」

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