



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

新型コロナウイルス感染症
明石市の最新情報はこちら



春を探しにいきませんか

桜のつぼみもふくらみはじめ、少しずつ春を感じるようになりました。
今年は、春を探しに出かけてみませんか。

4/28
必着

明石市内で撮影した春を感じるものや風景、人などの写真を募集します。あなたのおすすめの桜スポットの写真もお送りください。

募集期間/4月28日(金)必着まで
申し込み/持参または郵送、メール(①撮影者の氏名 ②住所 ③年齢 ④電話番号 ⑤撮影日 ⑥写真の説明 ⑦一言コメントを記入)で、持参・郵送の場合はプリントした写真(L判)、メールの場合はデジタルデータ(JPEG・1枚3MB以下)を添えて広報課へ

広報課「春を感じる写真」係
(〒673-8686 市役所内)
あて先 TEL918-5001 FAX918-5101
✉akashiphoto@city.akashi.lg.jp

※応募作品は広報あかしや市ホームページで紹介予定

春を感じる写真募集



SDGs
未来安心都市
明石市
市域 49.42km²

市の人口と世帯数
2023年(令和5年)3月1日現在
※()内は前月比

人口 304,674人(+42人)

世帯 135,920世帯(+65世帯)

2-3面

市内のおすすめ
スポットがいっぱい!

今年はこの桜を見に行こう



今年はどここの桜を見に行こう

今年の開花予想
3月22日水
(日本気象協会 3月2日発表)

市内では、明石公園をはじめ、さまざまな場所で桜を楽しむことができます。名所から隠れた穴場まで、市内のお花見スポットを紹介します。

お問い合わせ／広報課 (TEL 918-5001 FAX 918-5101)



あかし桜マップ

水辺が気持ちいい

3 中尾親水公園

大きなため池があり、水に親しむことができる公園です。



普段からよく子どもを連れて来ます。広い芝生もあって、家族でお花見するのにぴったりです



趣ある建物と桜が調和

2 御厨神社 (二見町東二見)

広い境内で桜が楽しめる、地元の人に親しまれる神社。梅の名所としても知られています。

あなたのおすすめの桜スポットも募集しているよ(1面)

秋は紅葉スポットにも

4 鴨谷池東公園



スポーツも楽しめる

9 高丘西公園



高丘東小学校
9 10

高丘西公園

宗賢神社



東の広場の桜がおすすめ

8 宗賢神社 (大久保町西脇)



広大な敷地に600本の桜

1 明石海浜公園



海に囲まれた緑あふれる総合公園です。小高い丘があり、桜いっぱい園内を一望できます。



桜にもいろいろな種類があるんだね

明石で見られる主な桜

ソメイヨシノ

日本を代表する品種。主に接ぎ木で増やされるため、一斉に開花すると言われています。



【市内で見られる場所】 市内全域

オオシマザクラ

白色の花が咲きます。葉は香りが良く、塩漬けにして桜餅を包むことで知られています。



【市内で見られる場所】 明石海浜公園
石ヶ谷公園

シダレザクラ

枝がやわらかく枝垂れていて、3月下旬から咲き始めます。



【市内で見られる場所】 明石公園

ヤエザクラ

八重咲きの花弁が特徴。濃いピンクの花が4月中旬から咲き始めます。



【市内で見られる場所】 石ヶ谷公園

市内では桜を守るこんな取り組みも わさかっこ桜守プロジェクト

和坂小学校では、3年生が環境体験学習の一環で、明石公園や校内の桜の世話をする「桜守」活動を行っています。



樹木医と一緒に木の状態を点検

木に空気と栄養を届けるための穴を掘る

地域ボランティアと協力して、弱った桜の木や周りの土の手入れなどに取り組んでいます。

高丘の坂の上から見下ろす桜もきれいだよ



広場やアスレチックで一日遊べます。ファミリーにおすすめです



四季折々の自然にあふれる公園

11 石ケ谷公園

多目的広場を取り囲む桜の堤は壮観。梅林や庭園、子どもに大人気の「あそびの丘」など、見どころがたくさん。



明石海峡の景色と桜が同時に楽しめる

18 人丸山公園

天文科学館と柿本神社に隣接する公園。神社の山門付近からは明石海峡大橋をバックに桜が見られます。

桜がきれいな場所がある内にもこんなあな



お花見できる地域の公園

15 船上東公園



隣接する高丘東公園もおすすめ

10 高丘東小学校

春色の通学路

14 王子小学校

石ケ谷公園

11

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園

公園



松が丘公園

20

朝霧公園

19

人丸山公園

18

素戔鳴神社

17

上ケ池公園

12

王子小学校

14

明石公園

16

船上東公園

15

西明石

13

沢池小学校

10

高丘東小学校

11

石ケ谷公園

7

赤根川緑道

6

住吉神社

16

明石公園



桜を見ながら川沿い散歩

7 赤根川緑道

春にはウォーキングコースが桜でいっぱいになって素敵です



空いっぱいに広がる桜

12 上ケ池公園

ソメイヨシノのトンネルが見事な公園。園内にある花と緑の学習園では桜以外の花も楽しめます。

西明石緑道の桜並木が美しい

13 沢池小学校



お弁当を持ってお出かけしよう

鳥居からのぞく播磨灘は絶景

6 住吉神社 (魚住町中尾)

藤棚やあじさいの名所でもある神社。海に面しており、夕暮れ時の景色は幻想的。



「さくら名所100選」にも選ばれた

16 明石公園 (明石城)

1000本以上の桜と明石城を楽しむことができる県立公園。剛ノ池をぐるりと囲む桜は圧巻です。



まちなかで森林浴

20 松が丘公園

高台からは明石のまちや明石海峡を一望できるのよ



高台からの景色がおすすめ

19 朝霧公園

池のほとりの桜並木を散歩するのがお気に入り



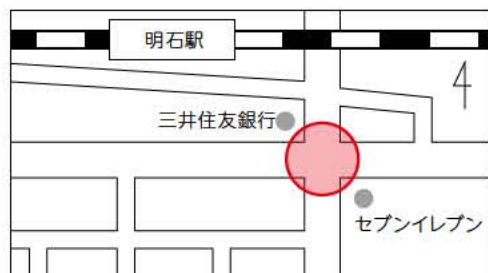
より安全な横断ができます 国道2号駅前交差点に歩行者支援装置を設置

道路総務課(TEL918-5031 FAX918-5108)



歩行者支援装置(高度化PICS)とは、お持ちのスマートフォンに歩行者信号の色や交差点名などの情報を音声や振動で知らせるシステムです。兵庫県警により、市内で初めて設置されました。

目の不自由な人や高齢者の安全な横断を支援し、交通事故防止を図ります。



【利用方法】

①スマートフォンに専用アプリ「信GO!」をダウンロードする



Android版はこちら



iOS版はこちら



②スマートフォンでBluetoothの設定をオンにする

③アプリを起動して対象交差点に近づくと、交差点名称や歩行者信号の色を音声や振動で案内

市税の支払いが便利・簡単に

納税課(TEL918-5016 FAX918-5132)

4月3日発行分から、市税の納付書に地方税統一QRコード(eL-QR)が印字されます。このQRコードにより、新たにクレジットカードやインターネットバンキング、またQRコードに対応した全国の金融機関窓口やスマホ決済アプリでも納付できるようになります。ただし、手数料がかかる場合があります。

▶QRコードで納付できる対象

- ・市・県民税(普通徴収)
- ・固定資産税・都市計画税
- ・軽自動車税(種別割)



詳しくはこちらから

明石市議会ポスターデザイン大募集

議会局総務課(TEL911-2600 FAX918-5112)

議会開催をお知らせし、市議会への関心を高めてもらうためのポスターのデザインを高校生から募集します。入賞作品4点をポスターとして採用します。



前回の入賞作品

募集期間/3月27日(月)~4月28日(金)午後5時(必着)

賞・副賞/優秀賞4点・図書カード5000円分

対象/4月1日以降、市内在住・在学の高中生

申し込み/市議会ホームページで募集要項を確認し、同課「市議会ポスター募集係」へ ※応募にあたり議場見学を希望する人は事前に申し込みを

HPV9価ワクチン(子宮頸がん予防)接種のお知らせ

子ども健康センター(TEL918-5656 FAX918-6384)

4月1日からHPV9価ワクチンが定期接種で接種できるようになります。子宮頸がんなどの原因となるウイルスの感染を防ぐワクチンです。

対象/平成9年4月2日~平成24年4月1日生まれのHPVワクチン未接種の女性

4月に小学6年生になる人には、4月中に接種券を郵送します。対象者のうち既に接種券の交付を受けたことのある人はそのまま使用できます。接種券の有効期限が過ぎたまたは紛失した場合は新たな接種券が必要なため、同センターまでお問い合わせください。

意見募集 地球温暖化対策実行計画(区域施策編)素案

地球温暖化対策について定めた計画(素案)を策定しましたので、意見を募集します。

提出方法・提出先/4月14日までに持参または郵送(必着)、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、環境創造課(〒674-0053 大久保町松陰1131 TEL918-5786 FAX918-5586 plan-ems@city.akashi.lg.jp)へ

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

傍聴者募集

ユニバーサルデザインのまちづくり協議会

日時/3月28日(火)午後1時~

場所/市役所議会棟2階大会議室

内容/ユニバーサルデザインのまちづくり実行計画の改正案など 定員/10人

申し込み/3月24日までに企画・調整室(TEL918-5283 FAX918-5136 toshikaihatsu@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

分娩前新型コロナウイルス感染症検査(PCR検査)費用を還付します

子ども健康センター(TEL918-5656 FAX918-6384)

令和4年4月1日~令和5年3月31日に産婦人科などで分娩前のPCR検査を全額自己負担された妊婦を対象に、2万円を上限に検査費用を還付します。

申し込み/4月7日までに必要書類を持参で、同センター窓口へ

※詳しくはホームページで確認を

子ども医療のあとは重度障害者医療手続きを

障害福祉課(TEL918-1344 FAX918-5244)

現在の子ども医療費助成では、18歳到達後の3月31日をもって資格が喪失します。次の要件を満たす人が、4月以降に重度障害者医療費助成を受けるためには別途手続きが必要ですので、まだ申請をしていない人は、忘れずに手続きをしてください。

対象/身体障害者手帳(1~3級)、療育手帳(A、B1判定)または精神障害者保健福祉手帳(1、2級)を持っている人。 ※所得制限があります

春から始めてみませんか ボランティア

ボランティア活動は特別な活動ではなく、地域の人暮らしやすくなるよう、できる手助けをすることです。あなたもボランティア活動を始めてみませんか。



地域で子育て 子育て学習室生・ボランティア

子育て支援課(TEL918-5597 FAX918-6191 kosodate_ouen@city.akashi.lg.jp)

▶子育て学習室生 募集

お住まいの市立幼稚園・認定こども園区で、親子ふれあい遊びやおしゃべり会、絵本の読み聞かせなどを親子で楽しめます。親子で楽しみたい、近くで友だちが欲しいなど、参加者全員で企画・実施します。

活動期間/4月~来年2月(年10回程度)

対象/各市立幼稚園・認定こども園区に在住の乳幼児と保護者、ボランティアとして子育てを支援したい人など

費用/無料(一部実費負担あり)

申し込み/申込期間や方法などは、それぞれの子育て学習室により異なるため、同課へお問い合わせを

▶子育て支援センター 見守りボランティア登録

登録期間/4月1日~来年3月31日

対象/18歳以上

活動場所/あかし子育て支援センター

内容/プレイルームやこども図書室を利用している子どもや保護者の安全の見守り、講座の託児補助など

申し込み/電話またはファクシミリ、メール(氏名・ふりがな・住所・電話番号を記入)で同課へ。後日、登録用紙を送付します。

募集



地域のみんなで遊びがいろいろ

あかし総合窓口
日曜日に住所変更に伴う手続きができます

＼まとめて／

3/26・4/2
 午前9時～午後5時15分



お問い合わせ／あかし総合窓口(TEL918-5645 FAX918-5646)

3月26日(日)と4月2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。

▶**取り扱い業務**

住所変更・戸籍届出など	転入・転出・転居などの住所変更、戸籍の届出、印鑑登録、就学通知の交付など
証明書発行	住民票の写し・戸籍謄(抄)本・印鑑証明書・市税証明書などの発行
公金収納	市税・保険料の納付(納期限内の納付書を持っている人のみ)
国民健康保険	国民健康保険の加入・脱退・住所変更、国民健康保険に係る限度額適用認定証の交付などの手続き
後期高齢者医療保険	後期高齢者医療保険の加入・脱退・住所変更などの手続き
介護保険	介護保険の住所変更の手続き(転入に伴う要支援・要介護認定の引継ぎや受給資格証明書の発行など)
国民年金	国民年金の加入や保険料の免除申請などの手続き
児童福祉	児童手当の受け付け、こども医療費助成の手続き
障害福祉	有料道路の割引申請、NHK受信料の減免申請
母子健康関係	妊婦健康診査費助成券の発行、乳幼児予防接種券の発行

※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

手話を学んでみませんか
手話奉仕員養成講座 昼の部・夜の部

日時／昼の部=5月10日～来年2月28日 毎週水曜日 午前10時～正午(全40回) 夜の部=5月11日～来年3月7日 毎週木曜日 午後7時～9時(全40回)



場所／ウィズあかし(アスパア明石北館)

対象／市内在住・在勤・在学の高校生以上で手話を初めて学ぶ人 ※講座を受講後、手話サークルなどでボランティア活動ができる人

定員／各20人 費用／3300円(テキスト代)

申し込み／4月10日(必着)までに、申し込みフォームまたは郵送、ファクシミリ、メール(希望の部・氏名・ふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号・ファクシミリ番号・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 TEL918-5142 FAX918-5048 syogai_haken01@city.akashi.lg.jp)へ



詳しくはこちらから

▶**市政情報を手話動画で!**

「あかし手話チャンネル」配信中



広報あかしに掲載した特集記事

などのタイムリーな情報を公開。ろう者の市職員が、手話でわかりやすく情報を届けています。



動画はこちらから

密封食品は表示をよく確認し、保存・調理を行いましょう

生活衛生課(TEL918-5426 FAX918-5584)

真空パック、パウチ包装、びん詰めなどの密封食品には、常温保存が可能なものと冷蔵保存を必要とするものがあります。「要冷蔵」や「10℃以下で保存」などの表示がある密封食品を常温で放置した場合、ボツリヌス菌が増殖し、ボツリヌス食中毒になることがあります。

ボツリヌス食中毒は物が二重に見えたり、手足に力が入りにくくなるなどの神経症状が現れ、重症の場合、呼吸麻痺などで死に至ることがあります。

密封食品によるボツリヌス食中毒を予防するために以下のことに気を付けましょう。



- ①包装は表裏をよく確認し、「要冷蔵」「10℃以下で保存してください」などの表示がある場合は、必ず冷蔵保存してください。
- ②容器が膨張していたり、内容物に異臭がある場合は、絶対に食べないようにしましょう。

地域の人に寄り添う ボランティア

募集

市内では86のボランティア団体が、活動を通じて「つながりづくり」を進めています。

毎週木曜日 総合福祉センターで活動

介護ボランティアたんぽぽ

高齢者への在宅介助や、認知症・要介護高齢者との交流を目的としたケアサロンです



参加者の笑顔が見れてうれしいです



昨年、厚生労働大臣表彰を受けました

毎月第1・3水曜日 大蔵会館で活動

中崎なかよし会

ふれあい会食などで高齢者・地域住民との多世代交流を行っています



毎月第4水曜日 西の町公民館で活動

二見はまなす会

季節行事や年末に一人暮らし高齢者のあつたか訪問を行っています



他にもたくさんの団体が活躍しています!



ボランティアをしてみたいけど、どこに聞いたらいいの?

▶**ボランティア相談**

「ボランティアがしたい」「どんなことができるの?」など、ボランティア活動のさまざまな相談にボランティアサポーターが応じます。お気軽に相談してください。

お問い合わせ／
 社会福祉協議会地域支援課
 (市ボランティアセンター)

TEL 924-9105

FAX 924-9109





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
3月	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	

	日	月	火	水	木	金	土
							1
4月	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

お知らせ

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。

▶イトーヨーカードー明石店
時3月18日・19日 いずれも午前10時～午後4時30分

▶イオン明石ショッピングセンター
時3月29日午前10時～午後5時
いずれも定員50人

持ち物/マイナンバーカード交付申請書

申不要、直接会場へ。(先着)
※当日、混雑状況に応じて整理券を配布

問 マイナンバーカードコールセンター (TEL 918-5266 FAX 918-5138) 詳しくはこちらから

看護学生対象 市民病院説明会(オンライン)

ちょっと先輩の看護師から、病院選びや仕事の本音を聞いてみませんか。Zoomで同病院の雰囲気を知ってください。

時4月22日午前10時30分～11時30分

内 全体説明(教育体制・採用情報)、本音でトーク ほか

対看護学生 定50人

申4月14日まで同病院人事担当 (TEL 912-2323 FAX 914-8374)

で電話受け付け。同病院ホームページの専用フォームからも申し込み可。(先着)

申し込みはこちらから



あかし3割おトク商品券

利用期限は3月31日まで

あかし3割おトク商品券(紙タイプ・デジタルタイプ)の利用期限が迫っています。お早めにご利用ください。

利用期限/3月31日まで

利用店舗/"3割おトク"公式ホームページで確認を

お問い合わせ/あかし3割おトク

商品券コールセンター (平日 10:00～17:00)

TEL 918-5334 FAX 918-5136

ホームページはこちらから

子育て支援センターの催し

主ふる一つばすけっと

申記載のないものは直接会場へ(☆は出張ひろば、会場にご注意ください)

▶子育て支援センターにしあかし (TEL・FAX 965-6847)

4/3 11:00～12:00	おさんぽ絵本の会
4/12 9:30～12:00	言語・発達の相談
☆4/21 10:00～11:30	(野々池コミセン) 絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
4/25 10:00～10:45	ふれあいマッサージ たまごちゃんクラス(生後1か月～寝返り・先着8組・4月3日午前9時～来所・電話で受け付け)

▶子育て支援センターおおくぼ (TEL・FAX 936-7661)

☆4/5 10:00～11:30	(高丘コミセン) 絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
☆4/20 10:00～12:00	移動プレイルームでてくてく(東江井安心コミュニティプラザ)ふれあい遊び・身体測定・プレイルーム 親子リトミック(10:15～10:45・先着12組・要予約・4月6日午前9時～来所・電話で受け付け)
☆4/25 10:00～11:30	(山手小コミセン) 親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム
4/26 10:00～10:40	ママのごほうびタイム「ラベンダーの鉢植え」(先着各5人・参加費500円・4月5日午前9時～来所・電話で受け付け)

▶おおくぼ2階子ども図書室 (TEL・FAX 936-0126)

4/5 11:15～11:30	おはなしの会
4/16 10:00～10:30	英語絵本おはなし会(3歳～小学6年生と保護者・要予約・先着20人・4月2日午前9時～4月13日午後4時に来所・電話で受け付け)
4/25 10:30～11:30	知っておきたい夜間・休日の子どもの医療(0～3歳の親子・要予約・先着20人・4月1日午前9時～22日午後4時に来所・電話で受け付け)

▶子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX 203-8494)

4/3 10:30～11:00	親子ふれあい遊び
☆4/4 10:00～11:30	(浜西コミュニティプラザ) 絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
4/8 9:00～16:00	親子でおもちゃ作り(先着10組)
☆4/18 10:00～11:30	(魚住市民センター) 親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム

文化博物館 さをり織でティーマット作り体験

時4月21日

- ①午前10時～
- ②午前10時30分～
- ③午前11時～
- ④午前11時30分～(1人25分程度)

定各回2人 費材料費200円(要観覧料)

申4月7日(必着)までに申し込みフォームまたはファクシミリ、はがき(希望時間・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入)で同館(〒673-0846 上ノ丸2-13-1)

TEL 918-5400 FAX 918-5409)へ。(抽選)

申し込みはこちらから

文化国際創生財団からの お知らせ

主・問 同財団 (TEL 918-5085 FAX 918-5121)

▶あかしふれあいコンサート

時3月25日 午後1時30分～、午後2時30分～

場アスピア明石1階アトリウムコート 出演/沢池ミュージックバンド

▶アートマネジメント講座「ポスター・チラシ作成のデザインの引き出し方」

時3月24日午後7時～8時

場ウイズあかし(アスピア明石北館8階)

内 チラシやポスターのデザインのアイデアや作り方を、プロのデザイナーから学ぶ

講師/折尾祐希さん(アートディレクター)

定20人 申同財団ホームページの専用フォームから申し込み。(先着)

申し込みはこちらから

明石おやこ劇場 春の人形劇公演 「おおかみと七ひきのこやぎ」ほか

主NPO法人明石おやこ劇場

時4月2日午後2時～(1時間)

場ウイズあかし(アスピア明石北館7階)

出演/人形劇団クラルテ 定100人

費1000円(3歳以下無料)

申3月31日までに専用フォームまたは電話で同劇場 (TEL 070-5045-8759 FAX 934-3504)

へ。(先着)

申し込みはこちらから

募集

高年クラブ会員

同世代の仲間とつながり、趣味を楽しんだり、地域に役立つ活動をしてみませんか。

対市内在住のおおむね60歳以上

内健康体操、地域の清掃、児童の見守り、文化活動など

問市高年クラブ連合会事務局 (TEL・FAX 911-5518 火・土・日曜日、祝日休み)

第1回 兵庫県警察官

受付期間/3月17日～4月7日(インターネットのみ)

一次試験/5月4日=一般区分A・B、特別区分A・B(サイバー捜査、武道、心理相談) ※詳しくは、ホームページで確認を

問県警察官採用センター (TEL 0120-145-314 FAX 371-4515)、明石警察署警務課 (TEL 922-0110 FAX 924-0110)

申し込みはこちらから

県障害者技能競技大会 アビリンピック兵庫2023参加選手

主(独)高齢・障害・求職者雇用支援機構兵庫支部

日時・競技種目/

①6月17日午前9時55分～午後3時・喫茶サービス競技、製品パッキング競技

②7月1日午前9時55分～午後2時30分・パソコンデータ入力、ワードプロセッサなど6競技

場ポリテクセンター兵庫(尼崎市)

申申込書(同機構ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、3月22日～5月8日(必着)に、メールまたは郵送、ファクシミリで同機構アビリンピック事務局(〒661-0045 尼崎市武庫豊町3-1-50)

TEL 06-6431-8201 FAX 06-6431-8220

hyogo-kosyo@jeed.go.jp)へ

ホームページはこちらから

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター

時3月26日午前10時30分～午後0時15分、午後1時30分～4時

▶明石運転免許試験場献血ルーム

時土曜・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分

教室・講座

**40代から始めるフィットネス
～おなか周りをスッキリさせましょう～**

時①5月9日・16日 ②5月12日・19日
いずれも午後1時20分～3時40分(全2回)
場①二見市民センター ②総合福祉センター
内体組成測定、エクササイズ、ミニ講座
対おおむね40～60歳
定各会場20人
申4月28日までに市ホームページ、または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年齢・電話番号・希望会場を記入)で、健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440 kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)



ホームページはこちら

骨盤調整体験会

時4月15日午前9時30分～午後4時
※1人30分程度(時間帯指定で予約受け付け)
对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15日午前9時から窓口または電話で勤労福祉会館(TEL918-5422 FAX918-5423)へ。(先着)

**親子手作り味噌体験教室
～お味噌作りからの食育～**

主・場 サンライフ明石(TEL923-0770 FAX922-5336)
時4月5日午前10時～11時30分
内味噌作りを通して発酵食品の魅力を学び、食文化や健康について学ぶ
定親子10組(大人1人の参加も可)
費4000円(容器付き)、3500円(容器持参)
持ち物/エプロン、三角巾、ふきん、マスク
申同施設窓口または電話で受け付け中。(先着)



**中小企業・小規模事業者のための
補助金活用セミナー**

時4月5日午後2時～4時
場明石商工会議所
内事業再構築補助金・ものづくり補助金などの活用と注意点ほか
講師/江尻幸雄さん(中小企業診断士)
定20人
申3月31日までに産業振興財団(TEL918-0331 FAX918-0332)ホームページの専用フォームから申し込み。(先着)



**健康明石21市民公開講座
ホームページで動画公開中**

内看護部「高齢者の看護 排尿ケア・脱水予防を中心に」
場市民病院経営企画担当(TEL912-2323 FAX914-8374)
動画はこちら



ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・開 ふれあいプラザあかし西(TEL945-0294 FAX945-0295)で受け付け中。①は3月20日午前9時から受け付け。(先着)
①さざなみコンサート
時4月16日午前11時～(約1時間)
内「鼓舞」による和太鼓 定50人
②ふれあいカルチャー教室
時4月2日午後2時～3時
内卓球
対障害者手帳を持っている人
※付き添い可 定15人
③JOYくらぶ
時4月16日午後2時～3時
内トランポリンなどの室内スポーツ
対知的に障害のある人 定15人
④ボランティア体験教室「可愛いうさぎのマスコット」
時4月27日午後2時～3時
内音のなる布おもちゃづくり
定15人 費1人250円(材料費)

スポーツ&アウトドア

こども水泳教室

時4月15日、5月6日・20日、6月3日、7月1日・15日 いずれも午後2時～3時
場総合福祉センター
対市内に住む障害者手帳・療育手帳を持つ幼児・小学生で期間中を通して参加できる人。 ※身長140cm以下または一人で入水できない子どもは必ず保護者も入水。オムツ着用者は利用できません
定15人(家族・介助者を含む)
申3月16日～24日午前9時～午後5時30分に、同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)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・障害の程度・家族の入水の有無を記入)で受け付け。(先着)

ローンボウルズを体験してみませんか

主・開 ローンボウルズクラブALBC(TEL・FAX913-0688・関口)
時毎月第1土曜日 午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時～3時
場明石公園内ローンボウルズ場
申不要、直接会場へ
※上記の日程以外でも受け付け中。詳しくはお問い合わせを

園芸

菊花栽培教室「懸崖菊・梵天菊」

時・内①4月15日午後1時～2時30分=植え替えと育て方 ②5月20日午後2時30分～4時=植え替えと育て方 ③6月24日午後1時～2時30分=懸崖菊:夏場の管理 梵天菊:定植後の手入れ ④8月5日午後1時～2時30分=懸崖菊:夏場の管理 梵天菊:定植後の手入れ
場市菊花栽培場(明石公園内)
定20人
費2400円(全4回分、菊苗6本・駄温鉢5号1鉢・プラスチック5号2鉢・用土・テキスト代込み)
申3月18日午前9時から、花と緑の学習園(上ヶ池公園内 TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)

**花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内)の催し**

場・申3月15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)
▶誰もが楽しめるランの魅力
時4月8日午後1時30分～
定20人 費100円
▶ガーデニング①
～植栽の平面図とイラストの描き方～
時4月16日午後1時30分～
定20人 費100円



4～6月スポーツ開放・教室(中央体育会館・明石海浜公園)

▶中央体育会館 スポーツ開放
当日集まったメンバーで、自由に練習やゲームを楽しみませんか。
場①～④=中央体育会館第1競技場 ⑤=同会館2階会議室
費1人1回300円 持ち物/室内シューズ・運動のできる服装
申不要、直接会場へ 開同会館(TEL936-6621 FAX936-6624)



種目	日時
①大人のバレーボール ※18歳以上の男女	第2・4月曜日 19:00～20:45
②バレーボール	毎週水曜日(4/26は午後のみ、5/3は休み) 午前の部=9:30～11:30 夜の部=18:30～20:30
③バドミントン ※ラケットとシャトル持参	毎週木曜日(4/13は午前のみ、5/4は休み、6/22は午後のみ) 午前の部=9:30～11:30 夜の部=18:30～20:30
④卓球 ※ラケットとピン球持参	毎週金曜日(4/14・21、5/5・19、6/16・30は休み) 9:30～11:30
⑤コアトレ ※ラジオ体操+サーキットトレーニングなど	毎週金曜日(4/14は休み) 10:00～11:00

▶明石海浜公園 第1期健康運動教室
骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指します。
時4月10日・24日、5月8日・22日、6月12日・26日 いずれも午前10時～11時(全6回) 場明石海浜公園屋内競技場 対18歳以上
定20人 費3000円 申4月5日までに窓口または電話で同公園(TEL943-0873 FAX942-8650)へ

新型コロナワクチン接種のお知らせ

3月26日をもって、集団接種は休止します。なお、明石市における4月以降のワクチン接種の方針は、国の検討状況を踏まえ、改めてお知らせします。

オミクロン株対応ワクチン(12歳以上で1・2回目接種を完了した人)

接種場所 市内約110の医療機関および
集団接種(あかし保健所、あかし市民広場)
予約方法 下記の予約専用ダイヤル、または予約サイトへ



最新情報は
こちらから

乳幼児・小児のコロナワクチン接種

予約方法と接種場所 接種可能な医療機関で直接予約
注意事項 接種にあたり保護者の同意および同伴が必要

接種券 | お手元の接種券を使用してください。お手元がない場合は接種券の発行申請が必要です。申請は、下記の発行申請用ダイヤルへ

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
発行申請用 TEL 0120-712-160
電話での連絡が難しい人はこちら FAX 0120-655-695



予約サイトは
こちらから▶

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
3月13日から
マスク着用は個人の判断が基本となりました

お問い合わせ／保健予防課(TEL 918-5421 FAX 918-5441)

高齢者など重症化リスクの高い人への感染を防ぐために次の場面では、
 マスクの着用が効果的とされていますので参考にしてください

周囲の人に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう

受診時や医療機関・
 高齢者施設などを
 訪問する時



通勤ラッシュ時など
 混雑した電車・バス
 に乗車する時



ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です

重症化リスクの高い人が
 感染拡大時に混雑した
 場所に行く時

慢性肝臓病
 がん
 心血管疾患など
【基礎疾患を有する人】



【高齢者】



【妊婦】

一人ひとりの判断を尊重し、本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

撮
 れたて
 あかし
 春の訪れ 3/4
 イカナゴ
 シンコ魚 解禁

漁船から水揚げされるイカナゴ



明石に春の訪れ
 を告げる魚、イカ
 ナゴの稚魚「シン
 コ」魚が3月4日、
 大阪湾や播磨灘で
 解禁されました。

水揚げされたイカナゴは競りにかけられ、
 新鮮なうちに市内の鮮魚店などへ出荷され
 ました。魚の棚商店街では、イカナゴを求め
 て早朝から多くの買い物客が並んでいました。

購入した人は
 「知人に送るた
 め、頑張ってく
 ぎ煮を炊きます」
 と笑顔で話して
 くれました。



イカナゴを求める
 買い物客で賑わう魚の棚商店街

粗大ごみ収集の
インターネット申し込み
4月1日
から
が始まります

4月1日から粗大ごみ収集のインターネット
 申し込みが始まります。
 パソコンやスマートフォンからは
 24時間申し込みが可能になります。



申し込みは市ホームページまたは、
<https://sodai.city.akashi.lg.jp/>
 からお願いします。
 ※これまで通り、電話での申し込みも可能です。

インターネットで申し込む

①



申し込みは
 こちらから

電話で申し込む

粗大ごみ受付センター
 (TEL 937-0937)
 へ電話をかける。

②

粗大ごみ処理券(1枚300円)を申し込み後に
 確定した枚数購入する。

③

収集日当日(朝8時まで)に、粗大ごみ処理券を貼って
 申し込み時に決めた場所に出す。

お問い合わせ／収集事業課(TEL 918-5780 FAX 918-5781)

明石フィルハーモニー管弦楽団
第32回定期演奏会

日時 3月19日(日)
 午後2時開演
 (午後1時15分開場)

場所 市民会館大ホール

演奏曲 W.A.モーツァルト
 /歌劇「魔笛」序曲 K.620
 G.ボッテジーニ
 /コントラバス協奏曲第1番 嬰へ短調
 L.V.ベートーヴェン
 /交響曲第5番 八短調 作品67「運命」

料金 一般1500円、高校生以下500円

チケット あかし案内所、明石・西部市民会館、
 文化国際創生財団、イープラスで販売中
 ※未就学児の入場不可



イープラスは
 こちらから

お問い合わせ／文化国際創生財団(TEL 918-5085 FAX 918-5121)

わが家の
アイドル

老若男女みんな
 を笑顔にする人
 気者!楽しく幸せ
 な毎日を入れて
 ありがとう☆



大久保町大窪
 近藤 成優ちゃん(1歳2か月)

わんぱく娘で食
 いしん坊うた!
 元気にすくすく
 育ってね!



藤江
 のぶ 野津 詩ちゃん(1歳2か月)

にこにこえがお
 でいつもみんな
 を幸せにしてく
 れてありがとう!
 大好きだよ♡



藤江
 もりやま ひまり 森山 陽葵ちゃん(1歳1か月)

いっぱい遊んで
 いっぱい食べて、
 元気に大きくなっ
 てね♡



松が丘
 たかやま ゆづは 高山 結葉ちゃん(2歳7か月)