



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

私たちが守る地域の安全

明石市消防団

消防団は地域の人たちで組織され、地域に密着した活動を行っています。災害時には消防署と連携し、市民の安全を守る心強い存在です。今号では、地域の安全を支える消防団の活動を紹介します。

お問い合わせ/消防局総務課消防団担当 (TEL918-5274 FAX918-5983)

女性の団員も活躍しています!



めぐみ
女性消防団「女組」の皆さん
現在14人で活動中です

2-3面 消防団の活動を紹介します

室内でも
熱中症になります

熱中症の発生場所の約4割が自宅です

熱中症対策を万全に

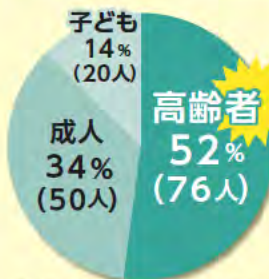
明石市では熱中症による救急搬送件数のうち、半数以上が高齢者です。また、室内での熱中症も多く発生しており、注意が必要です。お問い合わせ/健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

熱中症を防ぐためにできること

- 1時間にコップ1杯の水分補給 水分補給には麦茶がおすすめ
- 室温の目安は28℃
エアコンの設定温度=室温ではありません。設定温度を調整し、室温を28℃に保ちましょう。
- 室内で家事をするときは、冷却剤などで首元を冷やしながら行う

高齢者が熱中症になりやすい主な理由

- 気温が高くても暑さを感じにくくなる
- のどが渇いていることに気がつきにくくなる
- 体内の水分量が少なく、脱水を起こしやすい



令和4年度 熱中症救急搬送件数の内訳



市の人口と世帯数 人口 305,682人(+184人)

2023年(令和5年)8月1日現在
※()内は前月比

世帯 137,077世帯(+134世帯)

市域 49.42km²



もっと知って欲しい!

あなたの近くの消防団

一般の市民で組織されており、火事や地震・台風・大雨などの災害時に地域のリーダーとして、市民の安全と安心を守る役割を担っています。
971人の消防団員が地域で活動しています。(2023年4月1日現在)

地域を守る消防団

明石市消防団は8分団50班で組織されています。各班が地域に密着した活動を行っています。



市内の消防団員の現状

市が定める消防団員の定数は1040人。消防団員の数は、毎年少しずつ減少し、定数を割る状況が続いています。年齢別にみると、30代・40代が団員の7割を占め、仕事と消防団活動を両立させながら活動しています。

消防署の職員と消防団員の違いは何?

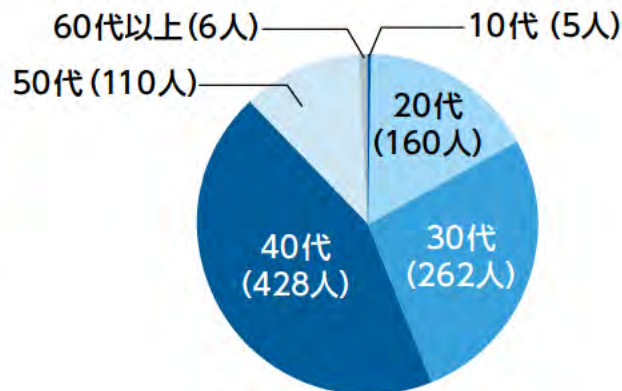
消防職員

消防署に勤務する消防職員は明石市の職員です。さまざまな災害に対応するため、交代で24時間消防署などに勤務しています。



消防団員

普段は消防とは別の仕事をしています。火事や災害の際には、自宅や職場から現場に駆け付け、消火活動や救助活動などを行います。



明石市消防団年齢別の内訳

消防団ってどんな活動をしているの?

災害時

平常時

消火活動

火事が起こった際に現場に駆け付け消防署と協力し、消火活動を行います。また、消火したあとの見守りなども行っています。



平成29年に発生した大蔵市場の火事に出動しました。消火後の現場で、ホースの片づけやガレキ撤去作業を行いました。

やまさきりょうへい
第1分団 山崎 亮平さん

災害対応のための訓練を行っています。ほかにも、地域で開催される祭りやイベントでの警戒活動、野焼きの警戒なども行っています。



▲ 8月27日に開催する消防操法大会に向けた訓練

救助活動

大規模な災害が発生したときは、消防署と協力し救助活動などを行います。



救助資機材取扱訓練の様子

水防活動

台風や大雨などで増水した河川の警戒活動や、市民の避難誘導などを行います。

point

その地域に住んでいる消防団員だからこそ分かることがあります。災害時の混乱した現場では、消防団員の持つ情報がとても重要です。

1月

出初式

消防団による一斉放水が出初式の見せ場。



6月

水防訓練

台風やゲリラ豪雨に備えて、土のう作成や土のうを使用した水防工法を訓練します。





大切な人 大切なまちを守るために

誇れる活動です

子どもに「消防に行ってくる」と伝えると、「すごい」と言われます。地域の人を守ることができる、誇れる活動です。



第3分団 増田 剛史さん



第1分団 鍛冶 遥起さん

若い人にもっと入って欲しい

消防団に所属している父の影響で入団しました。若い人がもっと入ってくると嬉しいです。

明るく活動しています

厳しい人ばかりだと思っていましたが、みんなよく笑い、明るく活動しています。地域の安全を守り、社会貢献できる活動です。



第2分団 高橋 悟さん

訓練では指揮者役です



第3分団 衣笠 拓摩さん

いろいろな経験ができます

祖父や父も消防団に所属していたので、消防団の活動が身近にありました。消防団ならではのいろいろな経験ができるし、地域に貢献できる活動です。

私たちと一緒に活動しませんか

救命の知識が身に付きます

「女組」に入団することで、救命の知識を身に付けることができました。そのおかげで、119番通報をする際に、冷静に対応することができました。



内池 理恵子さん

女性消防団「女組」

平成25年に10人の女性消防団員でスタート。現在は14人で活動しています。火災予防啓発活動や、救急救護活動を主な任務とし、災害時には、避難誘導や後方支援活動を行います。



高橋 久美子さん

女性団員の活動も知って欲しい

消防団と聞くと、男性のイメージが強いですが、私たち女性も一緒に活動していることをもっと知って欲しいですね。被災者から、「女組」がいたから不安が解消したと言われたことが記憶に残っています。

あなたの力が 必要です!

消防団に入るには



Q 入団に条件はあるの?

A 18歳以上の健康な人で明石市在住であれば、誰でも入団資格があります。 ※段階的に定年を60歳まで延長中です。今年度は53歳までの人が対象です

Q 活動に必要な服装などはどうするの?

A 消防団活動に必要な活動服などは貸与されます。

Q 報酬はもらえるの?

A 年額報酬や、災害活動や訓練活動に出動したときは出勤報酬が支給されます。



お気軽にお問い合わせください

気になることは何でも聞いてください! メールでも受け付けています

消防局総務課消防団担当

TEL 918-5274 FAX 918-5983 fire119@city.akashi.lg.jp

明石市消防団 藤田 次男 団長

昭和57年に入団。40年以上仕事と消防団の活動を両立

消防団員を経験することで守れる命がある



火災時に家族や自分の家、近所の人を守るには、初期消火に勝るものはありません。また、消防車が到着するまでの間、初期消火を行うことで被害を最小限にとどめることができます。

消防団に加入し、消火栓やホースの使い方を学んでおくことで守れる命があります。数年でも消防団を経験した人が増えることが、地域の防災力を高めることにつながります。

自分の家や大切な人を守るため消防団に入団し、私たちと一緒に活動してくれる人が増えるとうれしいですね。

高校生世代への児童手当を支給します ～市独自の取り組み～

児童福祉課(TEL 918-5027 FAX 918-5196)

教育費や食費などの経済的負担が大きくなる高校生世代の子どもたちが、安心して生活できるよう、所得や就学・就労による制限のない市独自の児童手当を支給します。なお、受け取りには申請が必要です。

対象者／①・②すべてに該当する児童

- ①平成17年4月2日～平成20年4月1日に生まれた人
- ②市に住民登録がある人(申請時にも住民登録が必要)

支給額／児童1人あたり 月額5000円

申請方法／対象者には申請書を送付しています。同封のお知らせを確認し、同課へ申請してください



詳しくはこちらから

「はたちのつどい2024」2部制で開催

日時・校区／来年1月8日(月・祝)

第1部＝午前10時～ 野々池・望海・大久保・大久保北・高丘・江井島中学校区

第2部＝午後2時～ 錦城・朝霧・大蔵・衣川・魚住・魚住東・二見中学校区

場所／市民会館 **対象**／平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの人 ※市外転出者で参加を希望する人は市ホームページから申し込みを

▶はたちのつどい実行委員を募集

式典の司会進行役(各部2人)とはたち代表メッセージ発表者(各部1人)などを募集します。詳しくは市ホームページで確認するか、青少年教育担当(TEL 918-5057 FAX 918-5155) hatachi@city.akashi.lg.jp)へお問い合わせを



詳しくはこちらから

委員募集 都市景観審議会

都市総務課(TEL 918-5037 FAX 918-5109)

市の都市景観の形成に必要な事項について調査審議を行う審議会の公募委員を募集します。

対象／市内在住の18歳以上で、他の審議会などの役員を5つ以上兼ねていない人

任期／10月1日から2年間(予定) **定員**／2人

申し込み／応募用紙(同課、あかし総合窓口、各市民センターで配布するほか、市ホームページにも掲載)に必要事項を記入し、8月16日～29日に持参・郵送で同課(〒673-8686 市役所本庁舎7階)へ

ウィメンズ・アカデミーin明石 ～目指せ!女性リーダー～

日時／10月7日・8日 いずれも午前10時～午後4時

場所／西日本こども研修センターあかし **内容**／地域

課題の解決に向けた議論を通じてさまざまな分野で活躍できる力を育むセミナー **対象**／高校生以上の女性(2日間参加できる人) **定員**／30人程度 **費用**／市内在住・在勤の人と学生は無料。それ以外の方は1000円 **申し込み**／9月24日までに申込フォームまたは電話、メール(講座名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号を記入)でパリティ・アカデミー事務局(TEL 050-3567-8050) parityacademy.event@gmail.com)へ。応募多数時抽選



申し込みはこちらから

正規職員募集

職員室職員担当(TEL 918-5006 FAX 918-5145)

職種	人数	受験資格	申込期限
総合技労職	1人	昭和39年4月2日以降に生まれた人	9月13日(水)
保健師	1人	昭和39年4月2日以降に生まれた人 保健師免許を有する人(来年5月31日までに取得見込みの人を含む)	9月15日(金)
事務職	10人程度	平成7年4月2日以降に生まれた人 学校教育法による高等学校以上の学校を卒業した人(来年3月31日までに大学、大学院を卒業する見込みの人を含む)	9月19日(火)
		昭和39年4月2日以降に生まれた人	
福祉職	3人程度	昭和39年4月2日以降に生まれた人 社会福祉士・精神保健福祉士・公認心理師・臨床心理士のいずれかの資格を有する人(来年5月31日までに取得見込みの人を含む)	9月21日(木)

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も配布)で詳細を確認し、申込期限までに市ホームページから申し込み

※9月4日(月) 事務職・福祉職向けオンライン説明会を実施。詳しくは市ホームページで確認を



詳しくはこちらから

石ヶ谷墓園合葬式墓地使用者を常時募集

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

合葬式墓地は、複数の遺骨を共同で埋蔵するお墓です。墓石の設置や日常の管理が必要ないことから、経済的な負担が軽いのが特徴です。

使用料(1体あたり)／合葬室へ直接埋蔵＝5万5000円、10年間個別安置後合葬室＝11万円、20年間個別安置後合葬室＝16万5000円、記名板使用料＝3万3000円(希望者のみ)

対象／①～③すべてを満たす人

- ①市内に引き続き3か月以上住所を有する
- ②同墓園の一般墓地使用許可を受けていない
- ③親族の遺骨がある(改葬予定も含む)、または65歳以上で自己の生前予約を行う
※死亡時に市内に住民登録があった人の遺骨や夫婦などでの申し込み、一般墓地を返還するなどの場合は特例により申し込み可

申し込み／申込用紙(緑化公園課、各市民センター・サービスコーナーで配布)に必要書類を添えて、持参か郵送で同課(〒673-8686 市役所本庁舎7階)へ

※一般墓地(4.01平方メートル以上)の使用者も常時募集中

戦没者を追悼し平和の祈念を ～78回目の終戦の日～

福祉総務課(TEL 918-5025 FAX 918-5106)

8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。戦争で亡くなられた方々に追悼の意を捧げるとともに、平和を祈念するため、市民の皆さんも正午から1分間の黙とうを捧げましょう。また、市内の忠魂碑でも正午から黙とうが行われます。



二見忠魂碑

〈市内の忠魂碑〉

- ▶中崎忠魂碑(中崎遊園地 相生町1丁目)
- ▶林忠魂碑(林神社 宮の上)
- ▶大久保忠魂碑(住吉神社 大久保町大久保町)
- ▶魚住忠魂碑(魚住市民センター 魚住町西岡)
- ▶二見忠魂碑(御厨神社 二見町東二見)

傍聴者募集

▶明石市防災会議

日時／8月24日(木)午後2時～ **場所**／市役所議会棟2階大会議室 **内容**／地域防災計画の修正など **定員**／10人 **申し込み**／8月21日午後5時40分までに総合安全対策室(TEL 918-5069 FAX 918-5140) bousai@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

▶自殺対策推進会議

日時／8月28日(月)午後2時～ **場所**／市役所議会棟2階大会議室 **内容**／自殺対策計画の中間評価と今後の取り組み **定員**／10人 **申し込み**／8月25日正午までに相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440) hi-soudan@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

▶第5回環境審議会地球温暖化対策推進部会

日時／8月29日(火)午後2時～ **場所**／市役所議会棟2階第3委員会室 **内容**／地球温暖化対策実行計画の進捗状況など **定員**／10人 **申し込み**／8月28日までに環境創造課(TEL 918-5786 FAX 918-5586)で先着順に受け付け

救急出動件数が増えています 1月～6月災害出動状況

消防局警防課(TEL 918-5271 FAX 918-5983)

火災出動件数／火災出動件数は28件(前年同期比2件減)。出火原因の上位は、放火、たばこ、配線器具など



救急出動件数／過去最多の8470件(前年同期比806件増)。同搬送者数は7289人で、高齢者が約6割を占めています

救助出動件数／199件(前年同期比4件増)。事故種別の上位は、閉じ込めや安否確認などの「建物等による事故」と「その他の事故」など



※詳しくは市消防局ホームページに掲載

「みんなの給食」で一緒に楽しい時間を

高齢者総合支援室いきいき係(TEL 918-5166 FAX 918-5133)

地域の人と一緒に温かい給食を食べながら、楽しい時間を過ごしませんか。



対象/市内在住の65歳以上(付き添いの人も参加可) 受付開始時間/午前11時ごろ～ ※開催場所で異なる 定員/各10～20人 費用/1人400円(当日、会場で支払い) 申し込み/各コミセン(午前10時～午後4時、月曜日・祝日は休館)で先着順に電話受け付け

会場 (各中学校区コミセン)	開催日	電話番号
錦城	9月5日(火)	918-1612
朝霧	9月15日(金)	913-0633
大蔵	9月14日(木)	912-3620
衣川	9月14日(木)	922-4700
野々池	9月12日(火)	929-0355
望海	9月5日(火)	923-1439
大久保	9月12日(火)	936-0879
大久保北	9月21日(木)	935-3588
高丘	9月7日(木)	935-0909
江井島	9月7日(木)・26日(火)	947-0073
魚住	9月6日(水)・26日(火)	943-0303
魚住東	9月8日(金)・21日(木)	947-0199
二見	9月5日(火)	942-8000

※以降の日程は各コミセンで確認を

パートナーともっと楽しく仲良く、家事をしませんか
セミナー参加者募集

「もっと楽しく仲良く家事をしたい」そんな思いを応援します。毎日の家事について、性別にかかわらず家族で協力することの大切さや、子どもが積極的にお手伝いをしたくなる声かけのコツについて一緒に考えてみませんか。

日時/9月16日(土)午前10時15分～午後0時10分 場所/イオン明石ショッピングセンター2番街1階特設会場



【内容】 ※セミナーと手作り体験は同時進行

【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】 手作り体験! オリジナル歯ブラシ・ 缶バッジをつくろう♪
【大人向け】 ほめ方セミナー「子ども 大人もやる気アップ」	

【大人・子ども向け】
マイスター直伝! 体感して学ぼう! お洗濯のコツ

定員/12組程度 費用/無料 申し込み/9月4日までに、市ホームページの申込フォームまたは電話、ファクシミリ(代表者の氏名・住所・電話番号・メールアドレス、一緒に参加する全員の氏名・年齢を記入)でインクルーシブ推進室(TEL 918-6037 FAX 918-5136)へ。応募多数時抽選 ※ライオン株式会社共催、託児あり



詳しくはこちらから

タウンミーティング
まるちゃんカフェ
語りつくろ
みんなの明石

参加者同士がテーブルを囲んで一緒に気軽にお話ししながら、これからの明石の未来をつくっていきましょう。

日時 9月23日(土・祝)
午前9時30分～11時30分

場所 勤労福祉会館 多目的ホール

対象 どなたでも

定員 50人(応募多数時抽選)



申し込み 8月30日までに
市民とつながる課へ

- ①専用申込フォーム(右記QRコードから)
- ②電話(TEL 918-5010)
- ③ファクシミリ(FAX 918-5101)



詳しくは市ホームページから

住所・氏名(ふりがな)・年齢・連絡先、その他必要な配慮(手話通訳・要約筆記など)があれば記入

オレンジサポーター(認知症サポーター)養成講座

①【魚住東地区編】

日時/9月12日(火)午後2時～3時30分
場所/ふれあいの里魚住 定員/18人

②【衣川地区編】

日時/9月15日(金)午前10時～11時30分
場所/王子公民館 定員/25人

いずれも内容/認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守るオレンジサポーターになるための講座

対象/市内在住・在勤の人 費用/無料 申し込み/電話・ファクシミリ・メール(講座名・住所・氏名・年齢・電話番号、車いすでの参加の場合はその旨を記入)で高齢者総合支援室高年福祉係(TEL 918-5288 FAX 918-5106)kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け中 ※車での来場不可



「もったいない」を「ありがとう」に
～フードドライブにご協力ください～

資源循環課(TEL 918-5794 FAX 918-5793)

家庭の食べきれない食品を持ち寄りください。集まった食品は、福祉団体などに寄付します。



主催/生活協同組合コープこうべ

日時/8月30日(水)～9月2日(土) いずれも午前10時～午後5時 寄付場所/コープ朝霧・大蔵谷・西明石・大久保・魚住、コープミニ太寺の各サービスコーナー・特設コーナー

寄付いただきたい食品/お米、乾麺、缶詰、レトルト・インスタント食品、粉ミルク、離乳食、調味料などで、1か月以上賞味期限があり、常温保存ができるもの ※生鮮食品、飲用酒、開封したもの、製造・販売者が表示されていないものは受け取りできません

新型コロナワクチン接種のお知らせ

9月20日～

新しいワクチン(オミクロンXBB.1.5対応型ワクチン)を使った接種が始まります。接種券の送付時期や予約方法などは決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

～9月19日

接種券/令和5年4～7月に送付済みの接種券(藤色)を使用してください

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



最新の情報は
こちらから

明石まちなかブックスポット

「スタート&パワーアップ助成」募集

市内には72か所のブックスポットがあります。まちなかで身近に「本」を楽しめる、誰でも集える交流の場を始めませんか。

対象/①新たに開設し運営を始めたいブックスポット
②既存の明石まちなかブックスポット

助成内容/総額250万円(①1件につき上限10万円 ②1件につき上限20万円)

助成対象/ブックスポット設置に関する必要備品の購入や環境整備・事業活動・蔵書強化などに伴う経費 申し込み/9月20日(必着)までに必要書類(同協会ホームページからダウンロード可)を記入し、持参または郵送、メール、ファクシミリで同協会(〒673-0886 東仲ノ町 6-1 アスピア明石北館8階)へ

明石コミュニティ創造協会
(TEL 918-5248 FAX 918-5157)
sozo@akashi135.jp



店舗や病院、
自宅でも本を楽しめます



詳しくは
こちらから



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
8月	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	2
9月	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		

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。 ※要予約
 時9月2日・3日 いずれも午前10時～午後4時30分
 場松が丘ビル3階 中会議室(松が丘2-3-7)
 定各日50人
 申電話でマイナンバーカードコールセンター(TEL 918-5266 FAX 918-5138)へ。(先着)



8月31日は市県民税(第2期)の納期限です

8月31日までに納付書裏面に記載の方法で納付してください。口座振替を利用している人は振替日の前日までに残高をご確認ください。
 納税課(TEL 918-5016 FAX 918-5132)

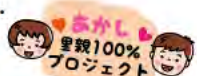
県立水産技術センター研究発表会

時9月1日午後2時～4時
 場県立水産技術センター
 内 研究員などによる、カニの輸送、ウニ養殖、エビ種苗生産、二枚貝調査に関する研究成果発表
 定80人
 申8月31日まで同センター(TEL 941-8601 FAX 941-8604)ホームページで受け付け。(先着)



あかし里親センターのお知らせ

▶里親相談会
 時①8月16日午前10時～正午 ②9月14日午後2時～4時 ※②は「施設で暮らす子どもたち」のミニ講座を実施
 内 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
 ▶ショートステイ里親説明会
 時8月28日午前10時～正午
 内 ショートステイ里親についての説明、先輩里親による体験談、個別相談
 いずれも 場 明石こどもセンター(大久保町ゆりのき通1-4-7)
 申 不要、直接会場へ
 問 あかし里親センター(TEL 935-9720 FAX 935-9721 akashi.satooya@ainote.main.jp)



子育て支援センターの催し

注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)
 ▶子育て支援センターにあかし(TEL・FAX 965-6847)

9/1 9:30~12:00	出張就労相談(先着5人・8月21日午前9時～来所・電話で受け付け)
9/5 10:00~11:00	あかし出前講座「地域の防災力を高める「防災講座」～災害に備えて～」
9/13 9:30~12:00	保健師の育児・健康相談(先着5組・8月30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)

☆9/6 10:00~11:45	(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
9/20 9:30~12:00	出張就労相談(予約優先・11:30受付終了)
☆9/26 10:00~11:45	(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

▶おおくぼ2階 こども図書室(TEL・FAX 936-0126)

9/6 11:15~11:30	おはなしの会
9/13 10:00~10:45	あかし出前講座「SDGsなまちづくり(ミニ講座と読み聞かせ)」(0~3歳の子どもと保護者・先着20人・8月23日午前9時～来所・電話で受け付け)
9/26 10:00~10:15	防災のおはなし

▶子育て支援センターうおずみ(TEL・FAX 203-8494)

☆9/5 10:00~11:45	(魚住小コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
9/15 9:30~12:00	子育てママの就労相談講座「子育てをしながら働くことについて」・個別就労相談(先着4組・9月1日午前9時～来所・電話で受け付け)
9/29 9:30~10:30	ママのきらきら時間(先着8組・9月15日午前9時～来所・電話で受け付け)

文化国際創生財団からのお知らせ

注・岡同財団(TEL 918-5085 FAX 918-5121)
 ①デジタルアートを学ぶ・触れる・遊ぶ～共遊楽器の世界展～
 時9月2日午前10時～午後5時、9月3日午前10時～午後3時
 場文化博物館ギャラリー
 内 視覚や聴覚に障害のある人もない人も一緒に遊ぶことができる「共遊楽器」の展示・体験
 申 不要、直接会場へ
 ②ひとつぶのたねクラシックコンサート
 時9月9日午後2時～(30分前開場)
 場子午線ホール(アスパア明石北館9階)
 内 高石香・鯛中卓也ピアノソロ&デュオコンサート
 演奏曲/モーツァルト、ガーシュウインの名曲など
 料金/500円 ※未就学児無料
 チケット/同財団で販売中

教室・講座

勤労福祉会館の催し

▶たそがれコンサート
 注シンシアウインドオーケストラ
 時9月9日午後7時15分～8時(午後7時開場)
 内カーペンターズフォーエバーほか
 対どなたでも
 定100人
 ▶スマホデビュー体験教室
 時9月14日午前9時30分～11時30分
 対スマートフォン初心者のシニア
 定20人
 いずれも 場・申8月16日から窓口または電話で同会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)へ。(先着)

竹1本でからだスッキリ! 「タケ子さんの竹体操®」

注サンライフ明石
 時9月22日午前10時～11時30分
 内竹を使って「さする」「なでる」「ほぐす」などの体操で心身共に健康を目指す
 講師/新宅タケ子さん(メンタル心理カウンセラー)
 対18歳以上
 定10人
 費500円
 場・申8月15日から窓口または電話で同施設(TEL 923-0770 FAX 922-5336)へ。(先着)

青い鳥学級・加古川教室(視覚障害者社会学級)

注播磨東青い鳥学級運営委員会
 時8月25日、9月22日、10月13日
 いずれも午前10時～午後3時30分(全3回)
 場加古川市総合福祉会館大ホール
 内落語、コンサート、防災や音楽の講座など
 対16歳以上の視覚障害者
 定40人程度
 申8月17日まで加古川教室事務局(TEL 079-427-9704 FAX 079-421-4422)で電話受け付け中。(先着)

健康大学講座 健康の維持・増進のための市民講座

注・岡市医師会(TEL 920-8739 FAX 938-0898)
 時10月2日・10日・24日、11月7日・21日、12月4日 いずれも午後1時30分～3時30分(全6回)
 場市医師会館
 内フレイル・骨粗しょう症・腸内細菌などについて専門講師から学ぶ
 対18歳以上の県内在住者
 定100人
 費4000円
 申9月14日(必着)までに、はがき(郵便番号・住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号を記入)で同医師会「令和5年度 健康大学講座」係(〒674-0063 大久保町八木743-33)へ。
 先着 ※受講可否は、応募者全員にはがきで通知

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・岡ふれあいプラザあかし西(TEL 945-0294 FAX 945-0295)
 窓口または電話で受け付け中。①は8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9月10日午前11時～(約1時間)
 内「ドルチェ・アマービレ」によるクラリネット、ピアノ演奏
 定70人
 ②ふれあいカルチャー教室
 時9月3日午後2時～3時
 内ニュースポーツ
 対障害者手帳をお持ちの人
 定15人(付き添い可)
 ③男性料理教室「旬の野菜を使った料理」
 時9月15日午前10時～午後0時30分
 内調理実習、講話
 対18歳以上の男性
 定10人
 費800円程度(材料費)



献血にご協力を

▶市役所本庁舎2階ロビー
 時8月22日午前10時10分～11時45分、午後1時～4時
 ▶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

8月22日、骨髄移植ドナー登録会を同時開催(市役所)

骨髄移植は、白血病等の難治性血液疾患に有効な治療法で、ドナーの善意により支えられています。ぜひご協力をお願いします。(ドナー登録は午後3時30分まで)



詳しくはこちらから

**市民病院での
 病院ボランティア養成講座**

時9月21日・28日 いずれも午後1時30分～3時30分(全2回)
 場市民病院
 内容受付案内や車いす補助、手続き説明などのお手伝いを行うボランティアの養成講座
 対講座修了後に市民病院でボランティア活動ができる市内在住・在勤の人
 定4人
 申9月14日までに、電話で市社会福祉協議会地域福祉係(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ。先着



**介護ボランティア
 支えあいフレンド養成講座**

市社会福祉協議会
 時9月22日午前10時30分～午後4時30分
 場小規模多機能型居宅介護 大久保苑
 内容介護や支援が必要な高齢者にサービスを提供するための知識を学ぶ
 対生きがいや幸せづくりに興味がある市民
 定10人
 申9月8日までに電話、ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同協議会地域総合支援センター(TEL 924-4501 FAX 924-9114)へ。先着

**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6日午後2時～4時
 場ウイズあかし(アスパシア明石北館7階)
 内容新しいキャリアの作り方を学び、将来自分のなりたい姿を実現するには何が大切か一緒に考える

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(氏名・年齢・住所・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。同施設ホームページからも申し込み可。先着



詳しくはこちらから

**家紋のデザインに注目!
 好きな家紋で缶バッジ作り**

場・岡文化博物館(TEL 918-5400 FAX 918-5409)
 時9月17日 ①午前10時30分～、②午後2時30分～(各回60分程度)
 対どなたでも ※未就学児は保護者同伴
 定各回 10人 (残枠があれば当日参加可)
 申9月7日まで右記の申込フォームで受け付け。抽選 ※手話通訳・要約筆記者の派遣ができません



詳しくはこちらから

さかなで離乳食教室

場JF兵庫県漁連SEAT-CLUB(シートクラブ)
 時9月9日午前10時～午後1時
 場県水産会館
 内容管理栄養士による鯛をつかった離乳食の料理教室。お昼に鯛のランチあり
 対離乳食作りに興味のある人
 定16人
 費3200円
 申シートクラブホームページまたは電話で同事務局(TEL 917-4137 FAX 917-3811)で受け付け。先着

ふれあいの里 ロコモ体操講座

時9月14日～11月16日 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分(全10回)
 場ふれあいの里魚住
 内容転倒予防・介護予防になる体操
 対60歳以上の市民
 定18人
 申9月1日(必着)までに、往復はがきの往信裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号を、返信表面に返信先の住所・氏名を記入し、同施設(〒674-0084 魚住町西岡367-4 TEL 947-1202)へ。抽選

ウイズあかしからのお知らせ

目場岡ウイズあかし(アスパシア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618 ②oubo@withakashi.jp)
 ①働きたいママの再就職準備セミナー
 時10月11日午前10時～正午
 内容子育て中の働き方や税金などをテーマにした講座と保育の話
 講師/高見香織さん(社会保険労務士)
 定40人(パパも参加可)
 ②職場で役立つコミュニケーション
 時10月14日午前10時～正午
 内容自分も相手も尊重するコミュニケーションを、実践などを交えて学ぶ
 対就業中または就業意欲のある人
 定30人程度
 いずれも申8月18日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(件名に講座名、本文に氏名・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。①は抽選、②は先着 ※一時保育あり(1週間前までに要予約・1歳半～就学前の子ども・保険料100円・定員10人)

スポーツ&アウトドア

**中央体育会館
 9～11月スポーツ開放**

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。

種目	日時
大人のバレーボール(18歳以上の男女)	第2・4月曜日 19:00～20:45
バレーボール	毎週水曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30
バドミントン(ラケットとシャトル持参)	毎週木曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30 (9/7、10/5は夜の部のみ)
卓球(ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (9/8、10/20、11/3、11/10、11/17は休み)
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 10:00～11:00

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
 場・岡同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)

ハーブのスワッグ作り

時9月10日午前10時～正午
 場石ヶ谷公園 石ヶ谷ハーブガーデンズ
 内容ハーブを束ねて、見た目も香りも楽しめるスワッグ作り。ハーブティーの試飲付き

定15人
 費700円(保険料込み)
 申8月31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。先着

**明石海浜公園
 第2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9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27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9月5日までに窓口または電話で同公園屋内競技場(TEL 943-0873 FAX 942-8650)へ。先着

第76回 市民バレーボール大会

場市体育協会・市バレーボール協会
 時・内9月16日＝一般の部、9月18日＝家庭婦人の部 いずれも午前9時～
 場中央体育会館
 対市内在住・在勤者
 費1チーム3000円
 申8月31日(必着)までにはがき(チーム名・代表者名・住所・電話番号を記入)で、一般の部は小村和也(〒674-0067 大久保町大久保町683-5-3 階 明石ガス棟内 TEL 090-3706-6574)、家庭婦人の部は山根由美(〒674-0092 二見町東二見686-109 TEL 943-7980)へ。



**第68回 全国高等学校
 軟式野球選手権大会**

場(公財)日本高等学校野球連盟
 期間/8月24日～26日・28日・29日(雨天順延) ※詳しくはホームページで確認を
 場明石トーカロ球場(第1野球場)ほか
 場スポーツ振興担当(TEL 918-5624 FAX 918-5194) 詳しくはこちらから



園芸

**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)
 園芸講習会**

場・申8月18日午前9時から同学習園(TEL 924-6111 FAX 924-6121)で電話受け付け。先着
 ▶藍染めでストールを染めよう
 時9月2日午後1時30分～3時30分
 定20人
 費2000円
 ▶果樹の上手な育て方
 時9月9日午後1時30分～3時30分
 定36人
 費100円



**楽しく救急医療への理解・知識を深めよう
 9月9日は「救急の日」 救急フェア開催**

消防局総務課(TEL 918-5941 FAX 918-5983)
 日時/9月9日(土)午前9時30分～午後1時 場所/消防局 内容/①子ども救急講座(0～3歳の子どもの救急事例)午前10時～、11時30分～の2回開催 ②搬送法・止血法などの応急処置指導 ③消防車両見学 ④救助訓練見学 費用/無料 申し込み/①の講座のみ市消防局ホームページの専用フォームから申し込みを(各回20組・先着順)



詳しくはこちらから

ラグビーワールドカップフランス大会 開催記念 あかし ミニラグビー教室@AKASHI2023

9月
9・16・30

日時 9月9日・16日・30日
いずれも土曜日
午前10時～正午(全3回)

場所 大蔵海岸多目的広場

対象 5歳～小学生

定員 30人程度 **費用** 無料

申し込み はがき・ファクシミリ・メールに①教室名 ②参加者氏名とふりがな ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤保護者氏名・電話番号・メールアドレスを記入し、8月31日(必着)までに、スポーツ振興担当(〒673-8686 市役所内 ☒event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選

お問い合わせ スポーツ振興担当
(TEL 918-5624 FAX 918-5194)



夏バテ対策! ~残暑の疲労回復~

暑い日が続く、からだのだるい、食欲不振、疲れがとれないなどの不調が続いていませんか。夏バテ対策で、暑い夏を乗り切りましょう!

夏バテ対策のおススメポイント

●栄養バランスの良い食事をとる

・疲労回復の効果があり、特に意識してほしい栄養素

ビタミンB1

豚肉・うなぎ
レバー・ごま
玄米など



ビタミンC

キウイ・レモン
パプリカ
ブロッコリーなど



お手軽ひと工夫!

そうめん
にビタミンが豊富な
夏野菜を追加!



ヨーグルトに
フルーツを追加!



ネギ、ショウガなど
薬味の冷ややっこで
たんぱく質をとる



●こまめな水分補給で脱水を予防

麦茶はミネラルの
補給に適しています。



●冷房で体を 冷やしすぎない

室温は28℃が目安です



●良質な睡眠 をとる



●生活リズムを 整える



●適度に体を動かす

外で運動する時は
暑い時間帯を
避けましょう **注意**



お問い合わせ/健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

17号池魚住みんな公園 のイベント



住所/魚住町清水1番ほか アクセス/魚住駅から徒歩15分 駐車場/約100台(無料)
※国道2号からの右折入場はご遠慮ください

みんなで水鉄砲バトル!

日時 9月2日(土)午前10時～正午 ※雨天中止
内容 当日集まったみんなで水鉄砲を使って水遊びをしよう
持ち物/着替え(更衣室有り)、水鉄砲(お持ちであれば)
対象 どなたでも **定員** 1回15分程度 30人
申し込み 不要、直接会場へ
費用 無料



みんなでそうめん流し!

日時 9月9日(土)午前11時30分～午後1時 ※雨天中止
内容 マイカップ・マイ箸を持ってSDGsに参加しよう!
持ち物/カップ・箸(なくてもOK)
対象 どなたでも **定員** 交代しながら一度に10人
申し込み 不要、直接会場へ
費用 無料



お問い合わせ/緑化公園課 (TEL 918-5039 FAX 918-5109)

夏の思い出づくりに お出かけしませんか

納涼フェスティバル

お問い合わせ/納涼フェスティバル運営事務局 (TEL 220-8352)

8月26日(土)・27日(日)

午後3時～9時30分

※小雨決行・荒天中止

場所 明石公園 (西芝生広場周辺)

盆踊り大会

26日(土)
午後8時20分頃
～9時30分

縁日屋台
約100店舗



わが家の アイドル

踊るのが大好き!
食いしん坊なお
調子者!このまま
ニコニコ笑顔で
大きくなーれ☆



大久保町松陰
田中 竣ちゃん(1歳11か月)

パパ登りが大好
きなヤンチャガ
ールです♪



小久保
八木 初月ちゃん(1歳11か月)

ねえね大好き
みひろちゃん♪
これからも姉妹
仲良く元気に成
長してね♡



魚住町清水
浅尾 心優ちゃん(1歳10か月)

3姉弟の末っ子、
かいちゃん♪
スクスク元気に
大きく育ってね♡



二見町東二見
大西 珂入ちゃん(1歳9か月)