

12月3日(日)～9日(土)は障害者週間

障害のある人もない人もみんな一緒に  
安心して暮らせるまちへ



毎週月・木曜日  
に販売

アートシップ  
ARTSHIP明石2023  
障害のある人の個性豊かなアート展

日時/12月6日(水)～  
12日(火)午前10時～  
午後5時(11日は休館、  
12日は午後3時まで)  
場所/文化博物館



お問い合わせ/明石障がい者地域生活  
ケアネットワーク(TEL・FAX 918-8500)

障害者施設による物品販売(12月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	21
クッキー・お弁当	7.14.21
焼き菓子・チョコレート菓子	4.7.11.14.18.21.25.28
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	4.11.18.25

場所/市役所本庁舎2階ロビー  
(エスカレーター横) ※レジ袋持参  
時間/午前11時30分～午後1時30分  
お問い合わせ/障害福祉課  
(TEL 918-1344 FAX 918-5244)

総合福祉センター新館の催し

ユニバーサルスポーツを通じて、やさしいまちづくりを目指しています。

▶健康体操とACEボール教室

日時/12月12日・26日 いずれも火曜日  
午前10時30分～11時30分  
内容/体操指導と明石発祥の

ニュースポーツ

▶Night ボッチャ Day(水6どうでしょう)

日時/12月20日(水)  
午後6時～8時  
内容/楽しくボッチャ  
で交流



▶サウンドテーブルテニスDay

日時/12月4日・18日  
いずれも月曜日 午後1時～3時  
内容/球の音を頼りに競技する卓球

みんな  
で  
楽し  
もう



いずれも対象/どなたでも  
申し込み/不要、直接会場へ  
場所・お問い合わせ/総合福祉セン  
ター新館(TEL 927-1125 FAX 927-  
1126) ※上靴持参

ヒートショックを  
予防しましょう

温度差に  
注意!



ヒートショックとは、**急激な環境温度の変化**  
により血圧が大きく変動することで、失神  
や脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こすことを  
いいます。特に**入浴時**は失神による溺水の  
危険があり、注意が必要です。



予防のポイント

温度差をなくす  
ことが大事

□ 脱衣所や浴室を入浴前に温める

例) 暖房を使う、シャワーで浴室の  
床や壁を温める など

□ お風呂のお湯の温度は41度以下、  
つかる時間は10分以内にする

□ 浴槽からはゆっくり立ち上がる

□ 食後、飲酒後の入浴は避ける

□ 入浴前に家族に一声かけ、  
様子を気にかけておいてもらう

⚠️ 高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症  
をお持ちの方は特に注意しましょう

お問い合わせ/健康推進課

(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

あかし 防犯情報

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

詐欺急増! 国際電話番号からの電話は疑って!  
「+1」「+60」「+44」などから始まる国際電話番号が、  
特殊詐欺に悪用されるケースが急増しています。  
国際電話番号から電話やメッセージがきたら警戒しましょう。

- 相手が名乗るもの(親族、事業所、役所など)の  
本来の連絡先を自分で調べて問い合わせる
- 警察や銀行、行政がキャッシュカードを預かることや、  
電話でATMに誘導することはありません
- 「今日中にお金が必要」など急ぐ話は要注意
- 暗証番号などの個人情報絶対に教えない



魚住文化財収蔵庫 第5回展示

「昭和の道具-知恵と工夫-」

道具はくらしの変化や技術の進歩などにより、  
利便性と機能性を求めて改良されてきました。  
昔の道具に込められた知恵や工夫を紹介します。



期間 12月17日(日)まで 午前9時～午後5時  
※月曜休館

場所 魚住文化財収蔵庫(魚住町西岡 2119-23)

費用 無料

申し込み 不要、直接会場へ

お問い合わせ/文化・スポーツ室歴史文化財係

(文化博物館内 TEL 918-5629 FAX 918-5633)

わが家の  
アイドル

いつも笑顔で好  
奇心旺盛で活発  
な慧奈ちゃん。  
すくすく大き  
くなってね。



大蔵町  
ひらかわ  
平川 慧奈ちゃん(1歳6か月)

生まれてきてくれ  
てありがとう♡  
これからもすてき  
な毎日になります  
ように♡



大久保町森田  
たのがみ  
田上 大偉ちゃん(1歳6か月)

食べることが大  
好きな柚花。いっ  
ぱい食べて元気  
に大きくなって  
ね!



大久保町谷八木  
ほっとり  
服部 柚花ちゃん(1歳6か月)

いつもにこにこ  
笑顔がありがとう  
♡これからも元  
気いっぱい大き  
くなってね!



大明石町  
みやおか  
宮岡 佑奈ちゃん(1歳6か月)

広報あかし

No.1394 12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 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

- 12月3日まで「明石市・パレホ市 姉妹都市提携55周年」
- 12月4日～17日「つながる・みつかる・うまれる  
～複合型交流拠点ウィズあかし～」

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