



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

やっぱりいいね! 子育てするなら明石

こどもはまちの未来です。明石市は子育てを全力で応援しています。「子育てしやすいまち明石」の魅力に迫ります。

〈県内1位〉
出生率 **明石市 1.63**
(全国平均 1.33)
※合計特殊出生率・明石市調べ



全て所得制限はありません!

明石独自の
5つの
無料化

1 医療費
高校3年生まで無料
病院代・薬代も無料です!



**3 おむつを
無料でお届け**
選べる赤ちゃん用品
見守りで不安解消



**5 公共施設の
入場料を無料に**



天気も
気にせずに
遊べます!

- *天文科学館
- *文化博物館
- *明石海浜プール
- *親子交流スペース「ハレハレ」

2 保育料
第2子以降は無料
きょうだいの年齢、関係なし
市外の施設でもOK



4 中学校給食が無償に

心のこもった
温かい給食



生まれる前から切れ目なく あなたの子育てをサポート

※2024年4月1日現在の情報です

すべての妊婦さんとお話しします

母子健康手帳をお渡しするとき

保健師・助産師がお話を聞きます。その際に、妊娠中や産後の赤ちゃんとの外出支援を目的としたタクシー券(5,000円分)をお渡しします。



こども健康センター(パピオスあかし6階)

出産応援給付金

妊娠の届出と面談後、妊娠1回あたり5万円を支給します。



生まれる前から
見守ります

赤ちゃんに出会うまで

妊婦歯科健康診査

妊娠期は虫歯や歯周病のリスクが高まると言われています。自己負担500円で歯科健診を受けることができます。

妊婦さんのお口の中の状態が赤ちゃんに大きく影響します



妊婦健康診査

妊婦さんに対する健診について、最大14回12万円まで助成します。

生まれたら

早期発見で安心

新生児の聴覚検査

耳の聞こえの問題を早期に発見するために検査の費用を助成します(上限5,000円)。



ママの体と心のために

産婦健康診査

産後8週未満のママを対象に、1回の健診につき5,000円を上限に助成(2回まで)。こころの健康チェックも行います。



ハッピープレママサロン

(妊婦栄養教室)★

妊娠期の食生活を学びます。



もうすぐパパ・ママ講座★

出産間近の過ごし方や赤ちゃんの抱っこ、沐浴の仕方を学びます。

子育てのイベントも
いっぱいあるね!



お問い合わせ

- こども健康課 (TEL 918-5656 FAX 918-6384)
- ★ 子育て支援課 (TEL 918-5597 FAX 918-6191)
- ◆ こども政策課 (TEL 918-6073 FAX 918-5196)

子育て中のパパ・ママにインタビュー

Q 明石で子育てしようと思ったきっかけ

A 実家が離れていて知り合いも少なく、自分たちだけの育児に不安があったので、子育てに力を入れている明石に住むことを決めました。

Q 明石の子育てここがおすすめ

A 子育ての講座やイベントがいっぱいあって、同じ子育てをするパパやママとおしゃべりをしたり悩みを共有したり仲良くなれたのが良かったです。自治体のサービスが産前産後の心身に沁みました。

公園や自然も多く、
都会へのアクセスが
いいところもおススメです!



エのきぞの(かいち) 榎園 禾一さんとファミリー (7か月)

24時間365日受け付け中

妊娠・出産・子育て で悩んだら...

あかし子育て相談ダイヤルへ

子育てには不安や悩みがつきものです。誰かに話すことで気持ちが楽になることもあります。育て方や心身の発達などあらゆる相談を受け付けています。ひとりで悩まずいつでも相談してください。

ニコニコ
TEL 078-926-2525

聴覚や言語に障害があるなど、電話による相談が難しい人はこちらもご利用ください。

FAX 078-926-2424

☒ soudan24@akashi-kosodate.jp

ぎゅぎゅっと

一人ひとりに寄り添います

今号では、妊娠期から乳幼児期の子育て支援を紹介します。明石市では、すべての妊婦さん、赤ちゃんにお会いして、悩みや相談を聞きながら一緒に子育てを応援しています。



すべての家庭に伺います

新生児訪問

おおむね生後2か月までの赤ちゃんとその家族を対象に、家庭を訪問し、育児の相談をお受けします。



子育て応援給付金

新生児訪問の面談後、1人当たり5万円を支給します。

産後ケア

産後1年未満のママの「からだ」と「こころ」のケア、おっぱいトラブルの相談が受けられます。訪問は初回無料。宿泊型やデイサービス型(有料)もあります。



絵本を通じて



心ふれあうひとときを

ブックスタート

4か月児健診時に絵本の読み聞かせ体験と絵本を2冊プレゼントしています。



家事・育児をお手伝い

子育てスタート応援券

生後6か月未満の赤ちゃんの保護者へ2時間分のヘルパー利用券をお届けします。

こどもスマイル 100%プロジェクト

すべての赤ちゃんの健康状態を直接会って確認することに努めています。



パパ向けのイベントも(4面)

おむつ定期便 0歳児の見守り

おむつを無料でお届け

子育て経験のある見守り支援員(配達員)が直接お届けします。

＼選べます/ 3000円相当の子育て用品 × 計10回/ 3か月～1歳の毎月



離乳食相談

栄養士に離乳食の進め方を相談できます。オンラインも対応しています。

オンラインで自宅からでもOK!



赤ちゃんとお出かけしよう!

あかし子育て支援センター (プレイルーム・こども図書室) 大明石町1-6-1 パピオスあかし5階



子どもと保護者が自由に遊び交流できる場です。赤ちゃんコーナーがあるので、安心して過ごすことができます。

子育て支援センターは、子どもと保護者が一緒に楽しめる場所です。毎月いろんなイベントや講座も開催しています。子育てアドバイザーがいますので、遊びながら気軽に子育ての相談もお聞きします。

お問い合わせ/子育て支援課 (TEL 918-5597 FAX 918-6191)

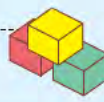
子育て支援センターにしあかし

小久保1-4-7 メゾン西明石1階



子育て支援センターうおずみ

魚住町住吉1-1-16



子育て支援センターおおくぼ

大久保町ゆりのき通1-4-7 (明石こどもセンター内)



子育て支援センターあかし西

二見町東二見 1836-1 ふれあいプラザあかし西1階



子育て支援センターの催しは情報アラカルト(6面)へ



初めての赤ちゃんとのお出かけにおススメです



開所日時やイベント情報は こちらから

もっと便利に! 手軽に! アプリから子育て情報が受け取れます **あかし子育て応援アプリ**



Android版



iOS版 ダウンロードはこちら

令和6年度個人住民税のお知らせ

市民税課(TEL 918-5013 FAX 918-5104)

▶1人1万円の定額減税が実施されます

物価高による負担緩和のための一時的な措置として、令和6年度の個人住民税から定額で減税が実施されます。

対象者／合計所得金額が、1805万円以下で定額減税前の所得割額が課税されている納税義務者

対象額／本人…1万円

配偶者※を含めた扶養親族(国外居住者を除く)…1人につき1万円

※控除対象配偶者以外の同一生計配偶者の場合は令和7年度分から減税

徴収方法／給与所得者は、減税後の税額を7月～来年5月の11か月の給与から特別徴収。年金受給者は、10月の特別徴収税額から順次減税します。それ以外の人は、第1期分の税額から順次減税します

▶森林環境税(国税)の課税が始まります

令和6年度から、森林の整備促進のための財源として、森林環境税(国税)が始まります。個人住民税と合わせて年額1000円が課税されます。森林環境税は、税収の全額が森林環境譲与税として市町村や都道府県に譲与されます。

納税義務者／国内に住所を有する個人。なお、明石市において個人住民税非課税となる個人には課税されません。

国民健康保険料賦課に関する所得調査

国民健康保険課賦係(TEL 918-5022 FAX 918-5105)

令和6年度国民健康保険料の計算のため、加入者のうち所得の確認が必要な人へ、5月下旬に「令和6年度国民健康保険料賦課に関する所得調査について」を郵送します。令和5年1月1日～12月31日に所得がなかった場合でも、保険料の軽減などに必要なため、必ず提出してください。

傍聴者募集

▶「みんなでつくる財政白書」第1回検討会

日時／5月18日(土)午後1時～ **場所**／市役所本庁舎8階806会議室 **内容**／白書の策定概要、市の財政状況など **定員**／20人 **申し込み**／5月17日午後5時まで財務担当(TEL 918-5011 FAX 918-5125) zaisei@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け中。市ホームページの申込フォームからも応募可



申し込みはこちらから

▶地域公共交通活性化協議会

日時／5月28日(火)午後2時15分～ **場所**／市役所議会棟2階大会議室 **内容**／総合交通計画の数値目標の進捗管理など **定員**／10人 **申し込み**／5月27日午後5時まで都市総務課(TEL 918-5035 FAX 918-5109) kousei@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け中



パパ応援DAYを開催します～今年もお父さんと一緒に楽しもう！～

パパの家事・育児の積極的な参加を応援するため親子で楽しめる「パパ応援DAY」を開催します。

日時／6月15日(土)

場所／ウィズあかし(アスパア 明石北館8階)

費用／無料



申し込み／6月2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(希望する講座と時間、代表者氏名・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課(TEL 918-6037 FAX 918-5617) ホームページはこちらからへ。応募多数時抽選



申し込みはこちらから

講座名	時間	定員	内容	対象
パパクエスト～遊びの冒険に出かけよう～ほか	午前の部=10:00～12:30 午後の部=13:30～16:00	各40組	段ボール遊び、絵本ライブ、マジック	小学生以下の子どもと保護者(パパ以外も参加可)
パパ料理を楽しもう！～オムライスとポトフ～	午前の部=10:00～12:30 午後の部=13:30～16:00	各8組	調理・試食・片付けをすべてできる料理教室	

医療的ケアが必要な子どもと家族を支援するハンドブックを作成しました

障害福祉課(TEL 918-1344 FAX 918-5244)

市内の相談窓口や年齢ごとに対象となる支援制度などをまとめています。「退院した後の生活はどうなるの…」「利用できる支援サービスや制度がよく分からない…」「どこに相談したらいいかわからない…」などの声に応えるために作成しました。明石で暮らす子どもと家族が、医療的ケアを受けながら住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、今後も医療的ケア児支援の充実に取り組んでいきます。



配布場所／障害福祉課、各支援関係機関

※医療的ケア児と家族には各支援関係機関を通じて配布。市ホームページにも掲載

子どもの成長の記録方法を学ぶサポートノート講座(保護者向け)

発達支援センター(TEL 918-5841 FAX 918-5843)

「サポートノート」とは発達障害など支援を必要とする子どもが、途切れない支援を受けるために、行動の特徴や関わり方を伝えるためのものです。講座ではサポートノートの書き方や使い方を学びます。

日時／7月3日(水)午前10時～11時30分

内容／記入のポイント学習、スタッフとともに記入作業、グループトーク **場所**／あかし子ども広場(パピオスあかし5階多目的ルーム) **対象**／発達が気になる3歳～高校生の子どもの保護者 **定員**／30人 ※一時保育あり(生後4か月以上で首がすわっている子ども・要予約) **申し込み**／5月20日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



詳しくはこちらから

明石市平和祈念式典(戦没者追悼式)

6月8日

過去の戦争により犠牲となった人を追悼し、平和を祈念するために「明石市平和祈念式典(戦没者追悼式)」を開催します。

日時／6月8日(土)午前11時～(受け付け午前10時～) ※荒天時中止の場合あり。中止時はホームページに掲載 **場所**／市民会館中ホール **申し込み**／5月30日までに、電話・ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で人権推進課(TEL 918-5058 FAX 918-5131)へ

子ども財団職員募集【来年1月以降採用】

子ども財団職員採用担当(TEL 920-9670 FAX 920-9671)

子ども支援活動推進などの企画立案・実施、子ども・子育てを応援する団体、企業、関連機関などとの連携・調整などを担当する職員を募集します。
募集職種・人数／子ども地域コーディネーター・2人程度(正規職員) **試験日**／書類選考合格者のみ1次=7月27日(土)、2次=8月31日(土) **申し込み**／6月28日(必着)までに、応募書類を簡易書留で同財団職員採用担当(〒674-0068 大久保町ゆりのき通1-4-7)へ ※詳しくは同財団ホームページで確認を

建築物の吹付けアスベストの調査費や除去工事費を補助します

建築安全課(TEL 918-5046 FAX 918-5109)

▶アスベスト調査費補助

内容／アスベストの有無の分析調査 **対象**／アスベストを含有しているおそれのある吹付け建材が施工されている建築物 **補助金額**／全額(上限25万円)

▶アスベスト除去等工事費補助

内容／吹付けアスベストの除去・封じ込め・囲い込み **対象**／アスベストを含有している吹付け建材が施工されている建築物 ※用途・規模の制限あり **補助金額**／工事費の3分の1(上限200万円)

いずれも**申し込み**／先着順に受け付け。予算額に達し次第終了。詳しくは市ホームページで確認を ※解体予定の建築物は補助対象外



詳しくはこちらから

明石市
トライやる・ウィーク
6/3月▶7金

市立中学校13校と養護学校1校の2年生2532人が、事業所などで体験活動を行う「トライやる・ウィーク」が6月3日(月)～7日(金)の5日間行われます。職業体験・ボランティア体験などの機会や場所の提供、指導などに市民の皆様のご協力をお願いします。

お問い合わせ／学校教育課(TEL 918-5055 FAX 918-5111)



「ゲートキーパーになりませんか〜大切なのちを守るため、あなたができること〜」受講者募集

あなたの身近な人が悩みを抱えて苦しんでいるとき寄り添えるように、「こころの応急手当・話の聴き方」について学んでみませんか。



日時/6月28日(金)午後1時30分〜4時
場所/あかし保健所1階多目的ホール 対象/市内在住・在勤・在学の人 定員/50人 申し込み/6月21日までに、申込フォーム・電話・メール(住所・氏名・電話番号を記入)で相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440 hi-soudan@city.akashi.lg.jp)へ。先着順

大切な人をたばこの煙から守ろう

5月31日は世界禁煙デー 5/31〜6/6は禁煙週間

たばこの煙には依存性の強いニコチンや発がん性物質などが多く含まれ、喫煙・受動喫煙によりさまざまな病気を発症する可能性が高まります。特に妊婦や子どもは健康への影響が大きいといわれています。また、加熱式・電子たばこも健康に影響があると考えられています。自分自身や大切な人のために、禁煙に挑戦してみませんか。禁煙相談でサポートします。

▶無料禁煙相談

保健師が相談にお応えします。

日時/月〜金曜日 午前9時30分〜午後4時(1人30分)

場所/あかし保健所3階

申し込み/希望日の1週間前までに、電話かファクシミリ(禁煙相談希望、相談希望日、住所、氏名、年齢、簡単な相談内容を記入)で健康推進課へ

たばこの煙は周りの人の健康にも悪影響を及ぼします。兵庫県の条例で以下の場所での喫煙は禁止されています。
・原則施設などの屋内
・通学時間帯の通学路
・アーケードに覆われた商店街

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

福祉や保育の仕事で活躍しませんか

福祉のしごと就職フェアin明石 6/8

施設人材育成課(TEL 918-5262 FAX 918-5294)

福祉施設に就職を希望する人向けに福祉のしごと就職フェアを開催します。現場で働く人の話を直接聞くことができます。お気軽に来場を。



日時/6月8日(土)午後1時〜4時 参加予定法人数/28法人 場所/あかし市民広場 対象/福祉施設などに就労を希望する学生(学年不問)、一般求職者 ※資格や経験のない人も参加できます 費用/無料 申し込み/不要、直接会場へ(入退場自由) ※詳しくは市ホームページを確認



詳しくはこちらから

民間保育所・認定こども園 保育士就職フェアin明石

6/9

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/6月9日(日)第1部=午前11時〜午後1時、第2部=午後2時〜4時 参加予定法人数/32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

1年間で1755件の声をいただきました 市長へのおてがみ「まるちゃんポスト」

お問い合わせ/市民とつながる課 (TEL 918-5010 FAX 918-5101)

皆さんの声が市長に直接届く「まるちゃんポスト」。昨年5月にスタートし市政への意見や提案など1年間で1755件の幅広い声をいただきました。おてがみは市長がすべて目を通し、市の速やかな対応や課題解決など、市民目線の「やさしいまちづくり」につなげていきます。



ご意見が多いテーマ

- ▶ こども・教育関係 369件
- ▶ 都市・道路関係 281件
- ▶ 福祉・医療関係 136件
- ▶ 環境・衛生関係 104件

いただいた声の一部を紹介します

小学校の通学かばんをランドセルかリュックか選べるようにしてほしい。



市内では必ずランドセルを使うという規定はありません。入学説明会での案内を見直すきっかけになりました。

お気軽に声をお届けください

皆さんが気付いたことなど、自由な声をお届けください。様式自由で、住所や氏名の記入は不要です。

設置場所/市民図書館・ユーススペース・あかし子育て支援センター・あかし総合窓口・市役所本庁舎総合案内・市民センター(3か所)・サービスコーナー(4か所)

個別回答はしませんので、ご了承ください。

市内12か所

インターネットからも声を届けることができます



インターネットでの提出はこちらから

ひきこもりの人が安心して過ごせます 地域の居場所を紹介します

ハレトケ基地局



場所/魚住町金ヶ崎1441-1 みちくさ本舗2階
開催日時/毎月第3日曜日 13:00〜16:00
申し込み/不要、直接会場へ
お問い合わせ/NPO法人マーチング(TEL 203-6357 michikusahonpo@gmail.com)

ランタン Lantern



場所/小久保6-4-6 グランメゾンアニー1階 Mama'sキッチンnono
開催日時/毎月第3土曜日 13:00〜16:00
申し込み/不要、直接会場へ
お問い合わせ/こどもサポート財団(TEL 945-5280 FAX 995-9443 contact@kodomo-fd.org)

りもこきひ



場所/Web上(メタバース空間)
開催日時/毎月第4木曜日 15:00〜17:00
申し込み/原則必要 メール・電話で下記お問い合わせ先へ
お問い合わせ/社会福祉法人すいせい(TEL 917-1122 entry@sfsuisei.org)

あかし女子会

場所/東仲ノ町6-1 アスパア明石北館7.8.9階
開催日時/毎月第4水曜日 14:00〜16:00
申し込み/不要、直接会場へ
お問い合わせ/NPO法人陽だまりの会(TEL 080-5700-8102 matsui_akashi@yahoo.co.jp)

ひきこもりに関する相談はひきこもり専門相談ダイヤルへ TEL 918-5659



ウェブ相談はこちらから



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	5	6	7	8	9	10	11
月	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
6	2	3	4	5	6	7	8
月	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

5月23日、6月2日 証明書コンビニ交付サービス休止のお知らせ

マイナンバーカードを利用して、コンビニのマルチコピー機で住民票の写しなどを発行するコンビニ交付サービスの定期メンテナンスを行います。下記の日程は証明書を発行できません。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

休止日/5月23日(終日)、6月2日(終日)
住民票・印鑑証明=市民課(TEL 918-5020 FAX 918-5138)、所得・課税証明書=市民税課(TEL 918-5014 FAX 918-5104)

マイナポータルで国民年金の電子申請ができます

マイナンバーを活用して、スマートフォンやパソコンで申請ができます。※初めてマイナポータルを利用する人は利用者登録が必要

<主な手続き>

①国民年金第1号被保険者加入の届出(退職後の厚生年金からの変更など) ②国民年金保険料 免除・納付猶予の申請 ③国民年金保険料 学生納付特例の申請

国民年金に加入している人、これから加入する人

ねんきん加入者ダイヤル(TEL 0570-003-004) ※詳しくは日本年金機構ホームページで確認を

新たに人権擁護委員が委嘱されました

地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする人権擁護委員として、4月1日付けで、新たに奥任貴美子氏、増本賢英氏、上田久代氏、安田政義氏が法務大臣より委嘱されました。

神戸地方方法務局人権擁護課(TEL 392-1821)

あかしパラスポネット サポーター募集説明会

パラスポーツ指導に興味がある人向けの説明会を開催します。

6月1日午前10時~11時30分

場 ウィズあかし(アスピア明石北館8階)

対 市内在住・在勤でボランティアに興味のある人(経験・年齢不問)

用 不要、直接会場へ

あかしパラスポネット事務局(TEL 927-1125 FAX 927-1126)

2024勤労祭

主・場・園 勤労福祉会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423)

時 6月9日午前10時~午後4時

内 ストラップやクワミボタンづくりなどのワークショップ、ドーナツ・フッキー販売、ミニゲームコーナーなど

対 どなたでも(小学生低学年以下は保護者同伴)

費 無料~500円程度

申 窓口または電話で同会場へ。先着

マジックショー ~不思議ってステキ~

主・場・園 NPO法人明石おやこ劇場

時 6月9日午後2時~3時(30分前開場)

内 太田ひろしさんによるマジックショー。何が起きるかは当日のお楽しみ

対 どなたでも(小学生低学年以下は保護者同伴)

定 100人

費 3歳以上1500円

申 右記QRで受け付け中。先着

場・園 勤労福祉会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423) ※火曜日休館) 申し込みはこちらから

就活応援フェスティバル

主・場・園 明石商工会議所(TEL 911-1331 FAX 911-6738)

時 6月1日午後1時~4時

場 あかし市民広場

内 明石の企業(15社程度)が参加する企業説明会

対 2025年3月卒業予定の高校生・専門学校生・大学生

申 5月31日まで上記QRで受け付け中。 ※当日参加可

2024口腔保健のつどい 口から始まる健康づくり

主・場・園 市歯科医師会(TEL 962-8020 FAX 936-9110)

時 6月2日午後1時~3時30分

場 あかし市民広場、こども健康センター(パピオスあかし6階)

内 子ども向け=歯列矯正相談、1日歯医者さん体験、ブラッシング指導、フッ素塗布 大人向け=成人歯科健診、口腔がん相談、お口の元気度チェックなど

用 不要、直接会場へ

あかしパラスポネット事務局(TEL 927-1125 FAX 927-1126)

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、会場にご注意を)

▶子育て支援センターにしあかし(TEL・FAX 965-6847)

6/4 10:00~11:00	薬剤師さんのおはなし
6/7 9:30~10:00	親子ヨガ(先着10組・5月24日午前9時~来所・電話で受け付け)
6/12 9:30~12:00	言語・発達の相談(予約優先・11:30受付終了)
☆6/21 10:00~11:45	(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

▶子育て支援センターおおくぼ(TEL・FAX 936-7661)

☆6/5 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
6/19 10:30~11:30	薬剤師さんのおはなし
☆6/20 10:00~12:00	(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 10:15~10:45でてくてくペビーマッサージ(生後6か月まで・先着8組・6月6日午前9時~来所・電話で受け付け)
☆6/25 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 こども図書館(TEL・FAX 936-0126)

6/13 11:15~11:30	おはなしの会
6/20 10:45~11:15	英語であそぼう
6/22 11:15~11:35	おはなしのへや
6/29 10:00~11:00	あかし出前講座「時や時間のお話」(3歳~小学生の子どもと保護者・先着20人・6月1日午前9時~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)

☆6/4 10:00~11:45	(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
☆6/18 10:00~11:45	(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
6/21 10:00~11:00	薬剤師さんのおはなし
6/25 10:30~11:30	あかし出前講座「今日から始めよう!いい歯で健康」

教室・講座

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・園 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5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 6月16日午前11時~(約1時間)

内 「オクトパッション」によるギター演奏

定 90人

②ふれあいカルチャー教室

▶卓球

時 6月2日午後2時~3時

定 15人

▶陶芸

時 6月29日午後2時~3時30分

定 12人

費 100円

いずれも障害者手帳をお持ちの人(付き添い可)

③JOYくらぶ

時 6月16日午後2時~3時

内 トランポリン・ボール体操など

対 知的に障害のある人

定 15人(付き添い可)

にこにこ絆・生き健康教室 体を動かし心が羽ばたく体操

時 6月18日午後2時~3時30分

場 総合福祉センター

内 講師による体操指導、運動と身体測定

対 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上

定 30人

申 5月20日~31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・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳の有無を記入)で同センター(TEL 918-5660 FAX 918-5661)

soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。先着

エース 体力測定会&ACEボール

時 6月22日午後2時~3時30分

場 ふれあいの里中崎

内 体力測定で自分の体力を知り、ACEボールで楽しく運動しよう!

対 市内在住の人

定 15人

申 6月20日までに、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)で同施設(TEL・FAX 913-6200)へ。先着

ふれあいの里魚住の催し

①親子で健康づくり
②脳を活性化して身体の機能アップ!
「シナプソロジー教室」

プロフーマアレンジ

時6月19日午後1時30分～3時
場ふれあいの里大久保
香水瓶にアレンジした仏花を入れて作ります

ボランティア里親入門講座

ボランティア里親とは、夏休みや年末年始・週末などに数日～1週間程度、施設で生活している子どもを預かる里親さんのことです。

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」

時①6月8日 ②6月29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)

手話通訳者養成講座(通訳Ⅲ)

時7月5日～10月18日 いずれも金曜日
午後7時～9時(全11回)
場ウイズあかし(アスピア明石北館)

販促力をアップできるセミナー

主催 岡産業振興財団(TEL 918-0331 FAX 918-0332)
時・内 ①6月18日=自社を知るワーク。ターゲットは誰? ②7月23日=販促物Q&A。個別アドバイス

ウイズあかしからのお知らせ

場・岡ウイズあかし(アスピア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618
@oubo@withakashi.jp)
▶カラーズで楽しむ自己表現

④6月22日までに、申込フォームまたは窓口、電話、ファクシミリ、メール(件名に「女性活躍応援セミナー」、本文に氏名・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で同施設へ。



魚住北公園 第2期テニス教室

期間/6月18日～10月11日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)
※7月2週目～9月1週目まで休講

第10回 明石国際 アクアスロン大会

主催 岡同大会実行委員会(TEL 090-3050-7072 FAX 975-7801 浅田)
時7月15日午前8時～午後3時
場大蔵海岸 競技クラス

「楽しみながらウオーキング」に参加しませんか

時6月6日午前10時～正午 ※小雨決行
場明石公園(とき打ち太鼓前集合)
公園内の自然を楽しみながらウオーキング、太極拳の体験など

少年自然の家の催し

①たこフェスティバル
時7月20日午前10時～午後4時
内 たこを使った料理、たこの形の風鈴作り

明石公園 さわやか早朝太極拳の集い

主催 市武術太極拳協会
時5月26日～8月4日の毎週日曜日 午前7時～8時(全10回、6月9日除く) ※雨天中止

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

場・岡同学習園(TEL 924-6111 FAX 924-6121)
▶園芸講習会「病害虫の防ぎ方」
時6月8日午後1時30分～3時30分 定36人 費100円

アジサイの手入れ

時6月7日午後1時30分～3時30分 定20人 費100円
場・岡5月15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 TEL 918-2405 FAX 919-5186) ホームページの申込フォームで受け付け。

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター
時5月19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

熱中症を予防しましょう 汗をかける体づくりが鍵!



気温が高くなり始める5月頃から、熱中症が発生します。人は汗をかくことで体温調整をしていますが、今の時期はまだ体が暑さに慣れていません。運動など汗をかく習慣を取り入れ、本格的な暑さに備えましょう。

初夏におすすめ 熱中症対策

運動に限らず、体を動かす機会・量を増やす



- 例 ■ 筋トレやストレッチなどの運動をする
- 湯船で体を温めて汗をかく
- 水分をしっかり補給する



「スキマ時間」に10分エクササイズ動画はこちらから

熱中症の症状は?

軽度では、手足のしびれ、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、中等症では体のだるさ、吐き気、頭痛、重度では意識障害、けいれんなど。

熱中症かも?と思ったら

- ・涼しい場所へ移動し、休息をとる
- ・水分、塩分を補給する



呼びかけに反応がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ

熱中症特別警戒アラートが今年から始まります!



LINE登録はこちら



メール配信はこちら

危険な暑さで、健康に重大な被害が生じるおそれがあるときに発表されます。熱中症(特別)警戒アラートのメール・LINE配信サービス(無料)に登録し、熱中症に関する情報を確認する習慣をつけましょう。

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

市有形文化財指定記念 赤根川金ヶ崎窯跡出土の須恵器展



角杯形土器

今年3月に市有形文化財に指定された、古墳時代の赤根川金ヶ崎窯跡から出土した角杯形土器を含む須恵器類をはじめ、周辺の寺山古墳や最近見つかった三番割古墳からの出土品も合わせて紹介します。

期間 5月18日(土)~6月30日(日) 午前9時~午後5時(月曜日休館)

場所 魚住文化財収蔵庫 (魚住町西岡2119-23)

観覧無料

お問い合わせ/文化・スポーツ室歴史文化財担当 (TEL)918-5629 (FAX)918-5633

Instagram やっています!

@akashi_citysales



明石のイベントや、季節の写真を投稿しています。#ええとこ明石のハッシュタグをつけてみなさんも明石の写真を投稿してくださいね。



わが家アイドル

大きな声がトレードマーク★色んな事に興味を持つ嘉人を家族の皆は大好き♡



藤江 井上 嘉人ちゃん(2歳1か月)

いろんなことに興味をもって笑顔いっぱいのお鼓生くん。のびのび過ごしてね。



西新町 山口 鼓生ちゃん(2歳1か月)

食べることとお喋りが大好きな怜碧くん。いつも癒しをありがとう♡



藤江 杉本 怜碧ちゃん(2歳)

元気いっぱい、笑顔の可愛い奏向くんが大好き!! パパとママの宝物だよ♡



大久保町大窪 永井 奏向ちゃん(2歳)

カンピロバクター食中毒が発生しています



カンピロバクターとは

鶏の刺身やたたきなどの生や、加熱不十分な鶏料理が主な原因。

新鮮な鶏肉でも菌がついていることがあります

対策 中心部まで75℃以上で1分以上、しっかり加熱する

細菌性食中毒の中で年間発生件数の最も多いのは「カンピロバクター」による食中毒です。

細菌の場合 食中毒予防のための温度管理

食中毒予防のポイント

加熱 75℃以上 死滅

室温 50℃ 菌が 20℃ 増殖しやすい

冷蔵庫 10℃以下 増殖しにくい

冷凍庫 -15℃以下 増殖が停止

※細菌が死滅するわけではないので早めに使い切るよう注意

生や加熱不十分な鶏肉料理を食べない

電子レンジを使うときは、全体が加熱されるように気を付けよう

包丁・まな板などの調理器具は食肉とほかの食品で使い分ける

お問い合わせ/生活衛生課 (TEL)918-5426 (FAX)918-5584

わがまち★HERO

明石で活躍する子どもたちを紹介します

File.012



全国大会準優勝! 望海中学校 女子ハンドボール部

合言葉は「ドリームズカムトゥルー」日本一になる夢を叶えます!

3月23日~27日に福島県で開催された「第19回春の全国中学生ハンドボール選手権大会」で望海中学校女子ハンドボール部が準優勝を飾りました。キャプテンの谷下菜優さん(3年生)は「昨年より、順位が一つ上がってうれしかったけど、悔しい気持ちの方が大きい」と話してくれました。



守りが強いところが持ち味です



部員の皆さんは次の目標、夏の全国中学校体育大会での優勝を目指して練習に打ち込んでいます。副キャプテンの川崎衣織さん(3年生)は「夏は絶対日本一になりたい」と決意を話してくれました。