



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

話してみた。 少し心がほぐれた。

ひきこもりで悩む人は全国で146万人。明石市内では、3700人が悩んでいると推計されています。誰もがなる可能性のあるひきこもり。ちょっと話すだけで心が少し軽くなるかもしれません。

お問い合わせ/相談支援課 (TEL 918-5669 FAX 918-5440)



いろんな生きづらさを抱えている人、 悩んでいる人に寄り添います。

明石市ひきこもり相談センターや
地域の居場所を紹介します(2-3面)

参加者募集中

ひきこもるこころ ひきこもり当事者の経験から

2025年

1月18日(土) 午後2時~3時30分

場所 子午線ホール(アスパia明石北館9階)

定員 180人

申し込み 下記のフォームから受け付け中。
フォームでの申し込みが難しい人は
電話やメールでお申し込みください。

お問い合わせ

明石市ひきこもり相談センター
(TEL 918-5669 ① hi-soudan@city.akashi.lg.jp)

無料
要申し込み



もっと自由に、お互いの違いを認め合い
生きやすい社会になってほしい

講演 & トークセッション

高校2年生で不登校。その後、30代まで断続的にひきこもる。信頼できる精神科医や同じような経験をした仲間たちと出会い、少しずつ自分を取り戻す。2012年から「自分たちのことは自分たちで伝えよう」と“当事者発信”を開始し、活動の場を広げている。



一般社団法人
ひきこもりUX会議
代表理事 林 恭子さん



誰一人取り残さない やさしいまちへ

一人で抱えず、誰かに話してみませんか。

ひきこもりって？

仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせずに、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態のことをいいます。疾患や障害の名前ではありません。さまざまな要因から生じるもので、誰でもひきこもりになる可能性があります。

人によって状態はさまざまです



学校や会社に行っていない

自宅にひきこもっている

(コンビニや必要な買い物などへは外出することもある)

家族以外の
親密な対人関係がない

長期(6か月以上)に
続いている

50人に1人が悩んでいる

内閣府の調査(R4)によると全国では146万人、明石市では3700人程度のひきこもり当事者がいると推計され、増加傾向が見られます。

きっかけはいろいろ

特定の要因がなく
周囲や社会が
きっかけになることも



病気・障害

離婚・家庭不和

人間関係

失業・リストラ

就職活動

貧困・周囲の偏見

不登校

全国推計

明石市推計

2022年度 146万人

3698人 1.3倍増

2018年度 115.4万人

2754人

明石市で

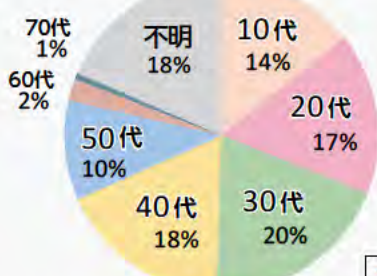
ひきこもりで悩む人の割合

男性が約7割、女性が約3割と男性に多い傾向があります。



性別

どの世代にもひきこもりの人がいますが、30代~40代が若干多くなっています。



年代

ご本人から

なんとかしたいと思うがどうしたらいいかわからない

相談の例

家族から

家から出ない、会話もないので心配です



11月1日・あかし保健所

ひきこもり支援体制の整備を図るためネットワーク会議を開催。さまざまな要因や年齢層に応じた支援を行うために関係機関の連携や地域づくりを行っています。

つらいこと、お困りのこと 聴かせてください

ひきこもりは、本人の「怠け」や「甘え」ではありません。きっかけはさまざまな要因があり、誰のせいでもありません。ひきこもりは自分を守る防御反応で、誰にでも起こる可能性があります。ひきこもりは悪いことではありませんが、ひきこもり状態にあることを本人や家族が辛いと感じていたり、困りごとにつながっていれば、まずは一度ご相談ください。



副市長 佐野 洋子(保健師)

明石市ひきこもり相談センターでは、さまざまな機関と連携し、ご本人にとってよりよい生き方を一緒に考えていきます。

同じ悩みを持つ他のご家族と一緒に理解を深めてみませんか



ひきこもり家族教室

基礎編/12月20日(金)

ひきこもる本人の気持ちや家族にできること

応用編/1月15日(水)

より良いコミュニケーション など

時間/午後1時30分~3時30分

場所/あかし保健所

費用/無料

申し込み/明石市ひきこもり相談センター(3面上)にお申し込みください。初めての人は、事前にご家族から相談事などをお聞きします。

講義と座談会があります

ひきこもり当事者会も月1回開催しています。詳しくは同センターへお問い合わせください。

県立神出学園 一日自由体験 参加者募集

神出学園は中学卒業以上の人が対象の県立フリースクールです。体験活動と寮生活を通して自信と元気を取り戻すサポートをします。



一日体験を開催しています。詳細はホームページでご確認ください。

お問い合わせ/TEL 965-1122

FAX 965-1123

(住所/神戸市西区神出町小東野30)

多くの人から相談をお聞きしています

明石市ひきこもり相談センター

保健師

精神保健
福祉士

社会
福祉士

ご家族の相談も
お聞きします

専門職を配置

幅広い支援につなげます

2019年から
のべ **5590** 件の
相談をお受けしています。



あかし保健所の3階にあります



公式キャラクター

電話相談

TEL **918-5659**

ひきこもり相談専用ダイヤル (FAX 918-5440)

来所相談
(予約制)

場所 / あかし保健所3階
(大久保町ゆりのき通 1-4-7)
日時 / 月～金曜日(祝日除く)
午前8時55分～午後5時40分

Web相談

明石市 ひきこもり相談 検索

ウェブ相談は
こちらから



地域の居場所で待ってます!

自分のペースで過ごすことができる居場所です。
いずれも申し込み不要、無料。直接会場にお越しください。



いつも同じメンバーがいることで安心感があるという利用者さんの声も。

ランタンには、ひきこもりの経験があるスタッフや介護福祉士、臨床心理士など専門職がいます。学生ボランティアもいるので学生から親世代のひきこもり相談まで幅広い年齢の人の相談をお聞きしています。

ランタン Lantern 小久保

(こどもサポート財団)

住所 / 小久保6-4-6
TEL / 945-5280
FAX / 995-9443
開催日時 /
第3土曜日
午後1時～4時



人と話したいな、と思ったが
ふらっと立ち寄ってくださいます

パーク リもこきひ PARK

(社会福祉法人すいせい)



“はたらく”についても一緒に考えます
「人と会うのが不安」「場所や空間が不安」という人は、登録不要のブラウザ型のメタバースを相談の最初の入口として活用してほしい。相談にはひきこもり経験のあるスタッフや精神保健福祉士などが応じます。

住所 /
天文町2-3-25 3階
TEL / 917-1122
開催日時 / リアル会場(対面)
第4木曜日 午後3時～5時
メタバースは24時間アクセス可

天文町



メタバース(オンライン)では
匿名で相談もできます



あかし女性ひきこもりスペース

(NPO法人 陽だまりの会)

東仲ノ町



ちょっと一息ませんか?
保健師と臨床心理士がお聞きします

女性には女性にしか話せない悩みがありますよね。仕事だけでなく家事や育児、介護などに悩み一人で抱え込んでしんどくなっていませんか。あなた自身を大切にしたいから、ふらっと立ち寄って話をしてみませんか。

場所 / ウィズあかし
メール /
woman.hidamari.tarab@gmail.com
開催日時 /
第4水曜日
午後2時～4時

お話のテーマ

- 11/27 ストレス対処について
- 12/25 私たちの感情について
- 1/22 冬の過ごし方
- 2/26 春になったらやりたいこと
- 3/26 コミュニケーションのコツ

※変更の場合もあり

ハレトケ基地局

(NPO法人マーチング)

魚住町



自分のタイミングを大切に。
誰かとつながりたいと思ったときに、来てくださいね。

何をするわけでもなく話を聞いてもらえる場所、誰かと一緒に過ごせる場所を目指しています。いつもの日常に、少し変化を与えることができる場になればと思っています。

住所 /
魚住町金ヶ崎1441-1
みちくさ本舗2階
TEL / 203-6357
メール /
michikusahonpo@gmail.com
開催日時 /
第3日曜日
午後1時～4時



投票に行きましょう!

11月17日(日)は兵庫県知事選挙・兵庫県議会議員補欠選挙

お問い合わせ/選挙管理委員会事務局(TEL918-5062 FAX918-5122)

11月17日(日)当日は、入場券に記載の投票所で午前7時~午後8時に投票できます。市から郵送する投票所入場券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所で係員にお申し出ください。

▶投票日に投票に行けない人は 期日前投票を

右記の会場で、期日前投票ができます。入場券裏面の宣誓書に記入のうえ、お越しください。

選挙公報は
こちらから



期日前投票所 開設場所	15日(金)	16日(土)	時間
市役所本庁舎2階ロビー 大久保・魚住・二見 各市民センター	○	○	午前8時30分 ~午後8時
パピオスあかし5階 多目的ルーム	○	○	午前9時~午後8時
イオン明石 ショッピングセンター2番街1階	○	○	午前10時~午後8時
イトーヨーカドー明石店3階	-	○	

傍聴者募集

▶都市景観審議会

日時/11月22日(金)午前10時~ 場所/市役所本庁舎8階 内容/景観計画の策定等について
定員/5人 申し込み/11月15日午前9時~20日午後5時に都市総務課(TEL918-5037 FAX918-5109 ④tosou@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

▶障害者の差別の解消を支援する地域づくり協議会

日時/11月26日(火)午後2時~4時 場所/市民会館 第1・第2会議室 内容/市や事業者などの差別解消に関する取り組み報告、意見交換 定員/10人 申し込み/インクルーシブ推進課(TEL918-6037 FAX918-5617 ④inclusive@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け ※手話通訳・要約筆記あり

市営住宅の入居者を募集します

住宅課(TEL918-5044 FAX918-5109)

市営住宅20戸の入居者を募集します。単身世帯向け住宅あり。

対象/市内在住または在勤の人 ※所得制限や、市税・家賃の滞納が無いことなど条件あり

申し込み/11月18日から市役所、あかし総合窓口、各市民センター・サービスコーナーで配布するパンフレットや市ホームページで申込期間や方法などの詳細を確認し、郵送(〒673-8686 市役所内)または市役所8階受付会場で応募してください

市有地などを売却
魚住町と二見町の3物件

管財担当(TEL918-5008 FAX918-5125)

市および財産区が所有している土地を一般競争入札で売却します。

申し込み/応募要領(同担当、各市民センターなどで配布するほか、市ホームページにも掲載)で詳細を確認し、来年1月6日(必着)までに、郵送で同担当(〒673-8686 市役所内)へ

所在地	面積(平方m)
魚住町住吉2丁目24番1 他3筆	3,619.38
二見町西二見字高落1553番	129.40
魚住町錦が丘3丁目9番1	190.88

教育委員会会議を傍聴してみませんか

教育委員会ではおおむね2回定例会を開催し、教育に関するさまざまなことを話し合い、決定しています。

日時/11月19日(火)、12月10日(火)・24日(火)、来年1月21日(火)、2月4日(火) いずれも午後1時30分~ 場所/市役所分庁舎4階教育委員会室 定員/各日10人

申し込み/各開催日の前日まで、教育企画室総務担当(TEL918-5054 FAX918-5111)で先着順に受け付け

10年に一度の機会、歯周病検診を受けましょう

保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

歯周病は、気づかないうちに進行していることが多くあります。歯周病検診対象者には、6月に受診券を送付しています。まだ検診を受けていない人は、この機会にぜひ受診しましょう。

期間/来年2月28日(金)まで

内容/問診、歯周病検査、歯科保健指導

対象/令和6年4月1日現在で満40、50、60、70歳の人

費用/1300円 ※満70歳、市民税非課税世帯、生活保護世帯、身体障害者手帳などをお持ちの人は無料

オレンジサポーター(認知症サポーター)養成講座
【Zoomによるオンライン開催】

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です。

日時/11月26日(火)午前10時~11時30分

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・開催日・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で高齢者総合支援室高年福祉係(TEL918-5288 FAX918-5106 ④kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ



「はたちのつどい2025」
ボランティアを募集

青少年教育担当(TEL918-5057 FAX918-5155)

式典当日に、場内アナウンスや会場案内などを手伝えるボランティアを募集します。

日時/来年1月13日(月・祝)午前8時30分~午後4時ごろ 場所/市民会館

対象/高校生以上の市民

申し込み/12月6日までに専用申し込みフォームから申し込み

来年1月下旬 魚住に開設 こどもの居場所の利用希望者を募集します

学校でも家庭でもない「こども第三の居場所」として、魚住地区に新たに居場所を設置します。子どもたちが自分らしく、そのままの自分でもいいんだと思える場所です。

通所者募集について

対象/学校になじめないなど、さまざまな悩みを抱える、市内在住の6~18歳の子ども

場所/JA兵庫南トータルサポートセンター3階(魚住町西岡500-2)

募集人数/30人程度

募集期間/11月20日(水)~12月10日(火)

申し込み/右記QRの専用サイトで募集要項などの詳細を確認後、申込フォームから応募

※応募多数時は学年などを考慮して選考します



詳しくはこちらから

こどもの居場所

ってどんなところ?

子どもたちの声や想いを大切にしながら、それぞれの生活リズムを尊重し、活動時間や内容を設定します。

仲間と会えるトコ!

- 楽器の演奏
- 自主学習 ● 読書
- 絵画・工作
- 公園で遊ぶ など...



「あかしフリースペース☆トロッコ」(天文町)2021年に開設

お問い合わせ/こども財団こども支援担当(TEL920-9670 FAX920-9671)

語りつくろ みんなの明石

テーマ みんなの対話でつくる明石

“対話してみたいこと”“取り組んでみたいこと”を持ち寄り、この一年の締めくくりに、みんな考えてみませんか。

日時 12月21日(土) 午後2時~4時

場所 あかし保健所

対象 どなたでも

定員 50人程度 ※応募多数時抽選

申し込み 12月15日までに、下記の①~③のいずれかの方法で市民とつながる課へ

① 申込フォーム
② 電話 TEL 918-5010
③ ファクシミリ FAX 918-5101

住所・氏名(ふりがな)・年齢・連絡先、所属先や必要な配慮(手話通訳・要約筆記・車いすでの来場など)があれば記入

申し込みはこちらから

令和7年国勢調査 調査員を募集しています

国勢調査は、日本に住むすべての人および世帯を対象に、総務省が実施する最も重要な統計調査です。得られた結果は、行政施策の検討や国民や企業の活動を支える情報基盤に活用されています。ぜひ、あなたの力をお貸しください。

国勢調査員の仕事内容は、大きく5つです

- 1 調査員説明会に参加
- 2 担当地域の確認
- 3 調査についての説明と調査書類の配布
インターネット回答を推進しています
- 4 回答確認リーフレットの配布と調査票の回収
(インターネット回答や郵送票は別)
- 5 回収した調査票の整理と提出

▶応募資格

- ・市内で調査活動が可能なこと
 - ・令和7年8月1日時点で満20歳以上79歳以下であること
- …など

▶任命期間

来年8月下旬～10月下旬ごろ

▶報酬額

国の基準に基づき、約5～7万円程度(2調査区担当の場合)
※受け持ちの調査区数・世帯数などにより異なります

▶応募方法

右記の専用フォームから申し込み
※専用フォームからの申し込みが難しい人はお問い合わせを



申し込みはこちらから

Q.期間中は毎日活動するのですか。
A.毎日調査に従事していただく必要はありません。調査日程に基づいて、期限内に調査事務を行ってください。



お問い合わせ／情報管理課統計係
(TEL)918-5073 (FAX)918-5124
✉kokutyo@city.akashi.lg.jp

リユース・リサイクルでゴミ減量を

資源循環課 (TEL)918-5794 (FAX)918-5793

▶リサイクル家具を展示しています

リサイクル家具(有料)常設展示場(クリーンセンター1階)では、展示家具を2か月ごとに入れ替えし、その都度抽選販売しています。



開設時間／午前8時30分～午後4時(日曜日は除く)



詳しくはこちらから

▶小型家電と天ぷら油のリサイクルにご協力を

一般家庭からの使用済小型家電(パソコン・携帯電話・プリンターなど48品目)と使用済み天ぷら油の回収・リサイクルを行っています。



回収された小型家電には希少金属が含まれており、再生され新たな製品に生まれ変わります。また、天ぷら油はバイオディーゼル燃料に変えて、市のゴミ収集車などで使用しています。

※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を



詳しくはこちらから

クリスマス交流会 英語リトミックを楽しもう♪ 第5回 ひとり親家庭交流事業

児童福祉課 (TEL)918-5182 (FAX)918-5196

仕事や家事、育児に追われて子どもとの時間が持てない人、ひとり親同士で情報交換、交流できるクリスマス会に参加しませんか。希望者は個別相談もできます。



日時／12月7日(土)午後2時～4時

場所／ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

対象／市内在住のひとり親世帯の人、離婚を考えている世帯の親子

定員／20組

費用／大人400円、子ども1人100円

申し込み／11月29日まで専用フォームで先着順に受け付け



申し込みはこちらから

里親制度 啓発イベント 「いろんな家族があつていい」

里親と里子の十数年を追ったドキュメンタリーの上映や、市内在住の里親からの養育経験談など楽しみながら「いろんな家族」について考えてみませんか。個別相談もできます。

日時／11月23日(土・祝)午後1時30分～4時30分
場所／ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

定員／50人 費用／無料

申し込み／当日まであかし里親センター (TEL)935-9720 (FAX)935-9721 ✉akashi.satooya@ainote.main.jp

ホームページの専用フォームまたは電話、ファクシミリ、メール(氏名・ふりがな・住所・連絡先を記入)で受け付け中



申し込みはこちらから

12月2日から 利用予約やキャンセルがスマホで簡単に

病児保育予約システムの運用スタート

12月2日(月)から、スマートフォンやパソコンから病児保育室の予約やキャンセル、空き状況の確認を簡単に行うことができる病児保育予約システム「あずかるこちゃん」の運用がスタートします(予約は従来の電話からウェブに変更になります)。

利用までの手続き

- 1 「あずかるこちゃん」でアカウントを作成する(初回利用時のみ)
- 2 利用を希望する施設に利用登録をする(施設初回利用時のみ)
- 3 利用を希望する施設に予約する
※利用の前日から(土・日曜日、祝日の場合は直近の平日から)
- 4 医療機関を受診し、利用連絡書(市ホームページからダウンロード可)を発行してもらう
- 5 予約システムを通じ、施設から受け入れ可否の連絡を受信
- 6 (受け入れ可の場合)施設を利用する

対象施設

- 病児保育室にこ 定員10人 (市民病院 鷹匠町 1-33)
- 病児保育室ひだまり 定員5人 (西明石南町 2-13-14 平野ビル 1階)
- 病児保育室ふたば 定員4人 (江井島病院 大久保町西島 742-3)

利用開始日

12月2日(月)
※利用登録開始は11月15日、施設予約開始は11月29日(12月2日利用分)から

お問い合わせ／こども育成室利用担当
(TEL)918-5092 (FAX)918-5650



利用登録はこちらから



犬のしつけ方教室

あかし動物センター (TEL)918-5797 (FAX)918-5798

日時／12月21日(土) 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

場所／あかし動物センター

内容／犬のしつけ方、正しい飼い方

対象／飼い犬(登録、狂犬病予防注射・混合ワクチン接種済み)と参加できる人

定員／各部6組

費用／500円(犬のしつけ用品代)

申し込み／11月26日(必着)までに同センターホームページの申込フォームまたは、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)へ。
応募多数時抽選 ※参加決定者のみ
11月29日までにメール連絡。初めての人のみ参加可



申し込みはこちらから



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
11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

	日	月	火	水	木	金	土
12月	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

土曜日市税納付相談

時 11月30日午前9時～正午
対 市税を納期限内に納付することが困難な人(課税内容や申告を除く)
場・回 納税課(市役所西庁舎2階)
TEL 918-5016 FAX 918-5132

ひょうご家計応援キャンペーン「はばたんPay+」第4弾

12月24日～来年2月28日に使えるプレミアム付きデジタル商品券を活用したキャンペーンを実施します。一口6250円を5000円で販売します。(プレミアム率25%)
購入限度/1人4口まで
対 全ての県民
申 11月18日～12月13日までスマホアプリ「はばたんPay+」で受け付け。**抽選** ※申し込みにはスマホが必要
回 専用コールセンター (TEL 371-2960 FAX 371-2980) 詳しくはこちら

エコドライブを实践しましょう

11月～来年1月は県の自動車公害防止月間です。自動車を運転するときは、①ふんわりアクセルで、やさしい発進を心がける ②減速時は早めにアクセルを離す ③エアコンの使用は控えめに ④ムダなアイドリングはやめる、などのエコドライブを心がけましょう。
回 環境保全課 (TEL 918-5030 FAX 918-5107)

読み終わった本などで支援の輪を「ホンデリング」活動にご協力を

11月25日～12月1日は「犯罪被害者週間」です。元宝塚歌劇団の椿こころさんが以下の日時に来場し、不要な本・CD・DVDなどの寄付(ホンデリング)の募集活動を行います。その売却代金を犯罪被害者支援に役立てます。ぜひご来場ください。
時 11月22日午後4時～4時45分
場 明石駅構内
回 明石警察署 警務課 (TEL 922-0110)



子育て支援センターの催し

対 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、子育てナビはこちら)



子育て支援センターにしあかし (TEL・FAX 965-6847)

12/11 9:30～12:00	言語発達の相談 (予約優先)
☆12/20 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
☆12/25 10:00～11:45	(サンライフ明石) 親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム 10:15～10:45ペビーマッサージ(先着5組・12月11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)

☆12/4 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
12/5 10:00～10:40	ママのごほうびタイム「クリスマスリース作り」(先着各4人・11月20日午前9時～来所・電話で受け付け・参加費500円)
☆12/19 10:00～12:00	(東江井安心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 10:15～10:45 てくてくペビーマッサージ(生後6か月まで・先着8組・12月5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)

12/12 11:15～11:30	おはなしの会
12/17 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・11月21日午前9時～来所・電話で受け付け)
12/19 10:45～11:15	英語であそぼう
☆12/3 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
☆12/17 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
12/18 9:30～12:00	からだの発達相談 (予約優先 午前11時受付終了)

タップダンスショー Jamixxx vol.6

時 12月8日午後3時30分開演(午後3時開場)
場 子午線ホール(アスパア明石北館9階)
費 前売り2700円、当日3200円
※全席自由。未就学児はひざ上鑑賞無料
回 文化国際創生財団 (TEL 918-5085 FAX 918-5121) 詳しくはこちら



ありのままを受け入れ和えるファッションショー

障害のある人、多様な人たちがランウェイを歩き、自分の好きな洋服でありのままを表現します。パネルディスカッションや啓発ブースもあり。
対 NPO法人ウエルネスハート (TEL・FAX 918-6124・石井)
時 12月7日午前10時30分～午後4時
場 あかし市民広場
申 不要、直接会場へ
※手話通訳あり



潰瘍性大腸炎・クローン病患者家族交流会および医療相談会

時 12月7日午後2時30分～4時
場 あかし保健所2階
内 医師・栄養士の講話、患者家族の交流会、個別相談会(希望者)
対 潰瘍性大腸炎・クローン病患者と家族
申 11月30日までに申込フォームまたは電話で相談支援課 (TEL 918-5669 FAX 918-5440)へ。(先着) 申し込みはこちら

B型肝炎被害者救済のための相談・説明会

対 全国B型肝炎訴訟大阪原告団・弁護団
時 12月7日午後1時30分～3時30分
場 ウィズあかし・リハーサル室(アスパア明石北館9階)
対 幼少時の集団予防接種によりB型肝炎に感染した可能性があると考えている人
申 不要、直接会場へ
回 玉田法律事務所 (TEL 06-6809-2144 FAX 06-6809-2145)

12月1日は世界エイズデー HIV・梅毒の「臨時検査」を実施します

時 12月2日午後1時15分～2時15分 ※結果通知は当日午後3時30分～4時(無料・匿名)
場 あかし保健所4階
申 右記の専用フォームで受け付け。(先着)
回 保健予防課 (TEL 918-5421 FAX 918-5441) 申し込みはこちら



教室・講座

ふれあいプラザあかし西の催し

場・回・回 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。①は11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 12月8日午前11時～(約1時間)
内 「魚住コーラス わかくさ」による女声コーラス
定 90人
②ふれあいカルチャー教室
▶卓球
時 12月8日午後2時～3時
定 15人
▶みんなで楽しく中華料理を作ろう!
時 12月15日午前10時～午後0時30分
内 調理実習と食事
定 6組
費 1人300円
いずれも障がい者手帳をお持ちの人(付き添い可)



県民公開講座「パーキンソン病～よりよい生活のために～」

パーキンソン病患者がよりよい生活を送るためのアドバイスを、医師・セラピスト・看護師などがわかりやすくお伝えします。
対 県立リハビリテーション中央病院 (TEL 927-2727 FAX 925-9203) rihakoza@hwc.or.jp
時 12月1日午後2時～4時30分(午後1時30分開場)
場 子午線ホール(アスパア明石北館9階)
定 293人
申 11月27日までに電話またはファクシミリ、メール(住所・氏名・電話番号・参加人数を記入)で同病院管理課へ。(先着)

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
▶イオン明石ショッピングセンター

あかし健康ソムリエ会主催
とりくもう!家族で健康づくり

時11月30日午後0時45分~3時45分
場あかし保健所 1階多目的ホール
肉エクササイズや健康チェック、体を動かすゲームコーナーなどをスタンプリ形式で回り、健康づくりについて楽しく学ぶ
対どなたでも
申不要、直接会場へ
健康推進課
(TEL)918-5657
(FAX)918-5440



詳しくはこちらから

詩吟入り歴史講座

時11月26日、12月3日・10日
いずれも午前10時~正午(全3回)
場せつなん会館(大久保町大窪1502-4)
肉詩吟の鑑賞と体験(正気歌)を含む明治時代の歴史講座
対市内在住の人
定5人程度
費500円(教材費)
申11月22日までに電話で吟道撰編流 総本部(TEL)090-3492-1838・藤原(TEL)935-1334へ。(先着)

ウィズあかしからのお知らせ

主・場・問ウィズあかし(アスピア明石北館7階 TEL)918-5603
(FAX)918-5618
oubo@withakashi.jp
▶女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」
時12月21日午後2時~4時
肉テーマ「こころ穏やかに過ごすヒントを見つけましょう」
対女性
定10人程度
申12月17日午後5時まで、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(TEL)918-5611へ。(先着) ※1歳半~就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料1人100円・先着5人)
▶対人援助職のこころとからだをケアするマインドフルネス講座
時1月25日午後2時~4時
肉マインドフルネスの講義と体験を通して、心身のバランスを整え、ストレスを軽減する方法を学ぶ
対対人援助の仕事をしている人
定20人
申11月19日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・勤務先を記入)で同施設へ。(先着)

ふれあいの里の催し

①親子運動教室「親子ダンス」

Table with 2 columns: 日時, 場所. Rows include dates like 12/7, 12/8, 12/15, 1/19 and locations like 魚住, 大久保, 中崎, 二見.

肉リズム遊びやフープ・パラバルーンを使って遊びながら身体を動かそう
対小学生と保護者(未就学児の弟・妹参加可) 定15組
②簡単!フレイルチェック会
時12月21日午後1時30分~2時30分
場ふれあいの里大久保
対65歳以上の市民 定20人
③人形劇団ウッドブロックによる人形劇
時12月1日午前10時~11時
場ふれあいの里二見
対未就学児と保護者(小学生の兄・姉の参加可) 定20組
いずれも申①②11月20日から、③11月30日までに各施設窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で受け付け。(先着)

海外のクリスマス料理を作ろう

時12月16日午前10時~午後1時
場総合福祉センター
肉外国人講師と一緒に楽しくクリスマス料理を作ろう
対市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上
定16人
費500円(材料費)
申11月18日午前9時~窓口、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)

介護福祉士試験対策講座(オンライン開催)

時1月17日午前9時30分~午後4時30分
肉介護福祉士試験の直前にベテラン講師がZoomでポイントを伝授
対市内在住または在勤で、介護福祉士国家試験を受ける人 定100人
申12月8日までに市ホームページの専用フォーム、またはファクシミリ(氏名とふりがな・市内在住か在勤(在勤の場合は事業所名)・電話番号・メールアドレス・職業を記入)
918-5262 (FAX)918-5294へ。(先着)

文化博物館 企画展「明石の布団太鼓」



明石をはじめ、播磨から淡路の祭りで見られる布団太鼓の彫刻や刺繍の数々を披露します。

時12月14日~来年1月13日午前9時30分~午後5時30分(入館は午後5時まで)
費大人200円、大高生150円
▶講演会「瀬戸内の太鼓台」(要観覧料)
時1月5日午後1時~2時30分
講師/藤本庸文さん(明石の布団太鼓プロジェクト代表)
定80人
申11月27日午前10時~来年1月4日午後5時まで同館ホームページの専用フォームで受け付け。(先着)
※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
文化・スポーツ室歴史文化財担当(TEL)918-5629 (FAX)918-5633



スポーツ&アウトドア

第9回 卓球バレー交流大会

場・問総合福祉センター新館(TEL)927-1125 (FAX)927-1126
時12月7日午後1時~3時30分
対どなたでも
定4チーム
(1チーム8人まで) ※個人参加可
費100円(保険料)
申11月26日までに窓口またはファクシミリ(チーム名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入)で同館へ。(抽選)

中央体育会館の催し

場・問同会館(TEL)936-6621 (FAX)936-6624
ishigatani@ec1.technowave.ne.jp
①冬休み親子工作塾~サッカーのPKゲームを作ろう!~
時12月7日午後1時30分~3時
対4歳~小学3年生と保護者
定15組
費500円(保険料込み)
②スポーツ恋活♡カーニバル
スポーツと一緒に汗を流しながら素敵な出会いを見つけませんか。
時12月14日午後1時30分~4時(受け付け午後1時15分~)
対25歳~おおむね40歳の独身男女
定男女各12人
費1000円
いずれも申①は窓口または電話、②は窓口または電話、メール(イベント名・氏名・年齢・性別・電話番号を記入)で同会館へ。(先着)

おやこスキー教室

ハチ高原スキー場で「おやこスキー教室」を開催します。参加者のレベルに合わせて市スキー協会指導員が指導します。
目市スキー協会・木の花観光(株)
時①1月18日~19日 ②2月1日~2日
※バス送迎=市役所、明石銀座バス停、JR西明石・大久保・魚住駅で集合・解散(宿泊=プラト-このはな)
対市内の小学生と保護者
定各回45人
費大人1万7000円、子ども1万3500円(リフト、レンタルスキー、レンタルウェア料などは別途要)
申11月28日(必着)までに、はがきで希望日・代表者の郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加者全員の氏名(子どもは学校名・学年)を記入し、ハチ高原「プラト-このはな内」明石市おやこスキー教室係(〒667-1124 養父市丹戸909-1 (TEL)079-667-7111 (FAX)079-667-7114)へ。(抽選)



2024年度あかし知的障害者パラサッカー交流会

フットサルやパラスポーツを気軽に体験してみませんか。
時12月15日午後2時~4時30分(受け付け午後1時30分~)
場県立障害者スポーツ交流館(神戸市西区曙町1070)
対知的障害者と介助者、保護者
定60人程度
申12月5日までにファクシミリ、メール(氏名・年齢・電話番号またはメールアドレスを記入)でたまっクラブ事務局(TEL)964-5881 (FAX)964-5882
risehed@themis.ocn.ne.jp(西)へ。(先着)

園芸

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・問同センター(TEL)918-2405 (FAX)919-5186)
①クリスマスを彩るハンギングバスケット
時12月8日午後1時30分~3時30分
費3700円
②お正月のしめ縄をつくろう
時12月15日午後1時30分~3時30分
費800円
いずれも定20人
申11月15日午前9時~21日午後5時に同センターホームページの専用フォームで受け付け。
①先着 ②抽選
詳しくはこちらから



年に一度の、たのしさいっぱいのお祭り開催

ウィズフェス 2024

お問い合わせ/ウィズあかし
(TEL) 918-5600 (FAX) 918-5618

市内で活動するさまざまな団体や個人の活動内容を、ブース出展やステージ発表を通じて楽しく知ることができるイベントです。この機会に、いろいろな活動にふれてみませんか。

場所 ウィズあかし(アスパシア明石北館8・9階)
申し込み不要、直接会場へ

無料
一部体験
有料

1日目 12月14日(土) 午前10時30分～午後3時30分
(オープニングセレモニー 午前10時15分～)

ブース出展 ステージ発表 サロン

2日目 12月15日(日) 午前10時30分～午後3時30分

みんなの学校 ステージ発表 サロン

ブース出展

さまざまな
ワークショップや
体験会を開催



ステージ発表

音楽やダンスなど
多種多様な発表が
盛りだくさん



みんなの学校

市民の皆さんが先生となり、1コマ60分で
さまざまなジャンルの授業を開講



サロン

趣味や自分の好きなことを誰かと
気軽におしゃべりしてみませんか



詳しくは
こちらから

インフルエンザ・ 新型コロナウイルス感染症に注意!!

ダブル予防をしよう!

咳やくしゃみの飛沫(唾液)を吸い込んだり、ウイルスがついた手で目・鼻・口などを触ったりすることで感染します。「うつらない・うつさない」ための予防行動をしっかりとしましょう。

換気 ・30分に1回、数分間程度、窓を全開にする
・対角線上に換気すると効果的



手洗い ・せっけんを使用し15秒以上が目安
・親指、指先、手首、手の甲の洗い残しに注意する



マスク 風邪症状がある場合や人混みでは
マスクを着用しましょう



正しい
着脱方法

- ・鼻から顎までしっかり覆う
- ・鼻筋にマスクをフィットさせ、すき間をなくす
- ・外す際には表面を触らないように
ひも部分を持つ

体調管理

免疫力を上げるために健康づくりに取り組みましょう!

- 体内時計を整える
 - ・起きたらまずカーテンを開ける
 - ・朝食をしっかり食べる
- 1日3食バランス良く食べる
 - ・テレビを見ながら筋トレ
 - ・通勤や外出時に遠回り など

良質な睡眠につながります!

予防接種

発病や発病後の重症化、
死亡を予防することへの
効果が期待されます。

◎自宅での療養に備えて安心◎



お問い合わせ

感染予防: 保健予防課 (TEL) 918-5421 (FAX) 918-5441
健康づくり: 健康推進課 (TEL) 918-5657 (FAX) 918-5440



あかしSDGsウィーク

10月21日～27日

SDGs共創フェア

チリモン
みつけたー!

環境について楽しく学ぶ「環境フェア2024秋」と、SDGsを身近に感じてもらう「SDGs共創フェア」を開催。

また、ウィーク期間にあわせて市内の海岸でビーチクリーンを実施し、みんなで明石の海をキレイに掃除しました。



環境フェア2024秋 釣り堀あそび

市制施行105周年記念式典 11月1日



11月1日、市制施行105周年のお祝いと市政の発展に貢献いただいた人や団体を表彰する記念式典を市民会館で開催しました。

式典では受賞者に表彰状が授与されたほか、パリ2024パラリンピックで、車いすテニス女子2冠に輝き、市長特別表彰を授与された上地結衣選手も登場し、会場は大きな拍手に包まれました。



金メダルを手に笑顔で交流

上地結衣選手から明石の子どもたちへ、メッセージ動画が届いています



メッセージ動画はこちらから

元気いっぱいなこうちゃん!毎日たくさん幸せをありがとう!大好きだよ♡

太寺 幸志朗ちゃん(1歳9か月)

食べる事と電車が大好き!これからお兄ちゃんと仲良くすすく育ってね☆

朝霧町 景ちゃん(1歳8か月)

わが家のアイドル

バナナとフルグラが大好きなとびちゃん♡たくさん食べて元気に育ってね。

魚住町清水 幸飛ちゃん(1歳9か月)

ねえね大好きりんちゃん。これからもいっぱい遊んで笑って大きくなってね♡

大蔵町 真鍋 凛ちゃん(1歳8か月)