



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

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

## わが家のアイドル

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 坂元 幸志朗ちゃん(1歳9か月)

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 石川 幸飛ちゃん(1歳9か月)

食べる事と電車が大好き! これからもお兄ちゃんと仲良くすすく育ってね☆

朝霧町 大路 景ちゃん(1歳8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)