



必要な方に 生理用品を お渡ししています

明石市では、必要な市民の方へ生理用品（1パック）を無料でお渡ししています。
ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

転売・譲渡を目的とした取得はご遠慮ください

+ 配付窓口 +

一般の方

明石市在住の方
学生も可

あかし男女共同参画センター
(アスピア明石北館7階)

※8階 ウィズあかし総合受付でも
お渡ししています。

お渡し時間 9:00~17:00

休館:日・月曜日・年末年始

※月曜が祝日の場合は翌平日

学生の方

明石市在住または
市内在学の学生

AKASHIユーススペース
(パピオスあかし5階)

※こども広場5階 総合サービスカウンター
でもお渡ししています。

お渡し時間 9:00~21:00

休館:毎月最終水曜日・年末年始

※最終水曜日が祝日、年末年始の場合はその前週水曜日

全市立小・中・高・養護学校では、学校のトイレに生理用品を配備しています。
あわせて、教員にご相談いただくことで生理用品を受け取ることもできます。

受け取り方法は…声にださなくても大丈夫です!

配付窓口で、以下のいずれかの方法でお伝えください。



・窓口にある「きんもくせいプロジェクト」のマークきんもくせいプロジェクトを指さしていただく



・窓口やトイレに置いている「きんもくせいプロジェクトカード」を提示いただく



・「きんもくせいプロジェクト」のマークきんもくせいプロジェクトをスマートフォンなどの端末で表示し、見せていただく

きんもくせいプロジェクトは、SDGsの「誰ひとり取り残さないすべてのひとにやさしいまちづくり」の一環として、必要な方に生理用品を無料で提供することにより、経済面だけでなく生理に関する理解を広め、「生理の尊厳」を守るための取り組みです。

明石市市民生活局インクルーシブ推進課

☎ 078(918)6037 📠 078(918)5617

メール inclusive@city.akashi.lg.jp



詳しくはこちら
相談窓口も掲載しています

相 談 窓 口



健康相談 (生理に関する相談も含む)

あかし保健所 健康推進課

☎ 078-918-5657 📠 078-918-5440

[相談日時] 平日 8:55~17:40

きんもくせい相談 (経済的に困りの方への相談支援)

明石市 生活福祉課 生活再建支援担当

☎ 078-918-5407

📠 078-918-5813

[相談日時] 平日 9:00~16:30

[場 所] 明石市役所北庁舎1階

若者の就労支援相談 (就職氷河期世代を含む就労支援)

あかし若者サポートステーション

☎ 078-915-0677

📠 078-915-0678

[相談日時] 月~金、第1・3土曜日

9:00~17:00 (祝日を除く)

対象

15歳~49歳の方
その家族

女性のための相談

あかし男女共同参画センター

- ・女性のための相談 (女性カウンセラーによる)
- ・法律相談(女性弁護士による)
- ・就業相談

☎ 078-918-5611

[相談日時] 火~土 9:00~17:00

(要予約。月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日休館。)

[場 所] アスピア明石北館7階(ウイズあかし)

ひきこもり専門相談

明石市ひきこもり相談センター
(あかし保健所 相談支援課)

☎ 078-918-5659

📠 078-918-5440

[相談日時] 平日 8:55~17:40



↑WEB相談
はこちらから

こころの相談

あかし保健所 相談支援課

☎ 078-918-5401

📠 078-918-5440

[相談日時] 平日 8:55~17:40



↑WEB相談
はこちらから

困難な問題を抱える女性のための相談

あかし女性SOS総合サポートセンター

☎ 078-918-5206

[相談日時] 平日 8:55~17:40

DV相談 (配偶者やパートナーからの暴力)

明石市配偶者暴力相談支援センター

☎ 078-918-5186

[相談日時] 平日 8:55~17:40

明石にじいろ相談 (性的マイノリティが抱える悩みの専門相談)

明石市 インクルーシブ推進課

[電話相談] ☎ 080-2464-4231

毎月第4木曜日 18:00~21:00

(1回30分程度。祝日の場合も実施。)

[メール相談] sogie@city.akashi.lg.jp

[来所相談] 平日 9:00~17:00

(要予約。1回50分まで。土日祝日・年末年始を除く。)

予約 ☎ 078-918-6056

📠 078-918-5617

いじめ・体罰相談ダイヤル 学校関係総合相談ダイヤル

明石市 市民相談室

☎ 078-918-5253 📠 078-918-5102

[相談日時] 平日 9:00~17:00

あかし子育て相談ダイヤル あかしこども相談ダイヤル (こどもの悩み、困りごと)

明石こどもセンター

☎ 078-926-2525

[メール相談] soudan24@akashi-kosodate.jp

[相談日時] 24時間365日

ヤングケアラーに関する
相談も受け付け