



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

2025年の夏に

みなさんの声で実現します！

全ての市立中学校・明商体育館に エアコンを設置します！

気候変動の影響から猛暑による熱中症のリスクが高まっています。生徒が安全に体育の授業や部活動ができるよう、市内全ての中学校と明石商業高校の体育館に空調設備を新設します。

お問い合わせ／教育企画室学校管理担当

(TEL 918-5197 FAX 918-5111)

これまで多くの声
が寄せられていました

暑くて運動ができない…

子どもの熱中症が心配…

中学校の体育館を使った
地域の行事も
快適になるわね



真夏は屋外も心配。
屋内にエアコンが入ると
夏も運動しやすくなるね

環境面も考えて

電気使用量の削減のために

民間提案制度による試行的な取り組みとして1～2校の体育館に遮熱シートを設置し、効果を検証します。



熱を反射して室温の
上昇を防ぐんだね



避難所も安心

災害はいつ起こるか分かりません。避難所の熱中症予防にも役立ちます。



2・3面



次世代へつなぐ
明石の豊かな生態系

4面5面 令和7年度 予算案の概要をお知らせします ほか

6面7面 天文科学館だより ほか

8面9面 情報アラカルト 10面 保健メモ ほか 11面 市民相談

12面 石ヶ谷公園わくわくスポーツフェスタ ほか

広報あかしは、新聞折り込み・ポスティング(戸別配付)でお届けしています。ポスティングのお申し込みは、広報課(12面下)へ。マチイロアプリからもご覧いただけます。



申し込みは
こちらから

次世代へつなぐ 明石の豊かな生態系



生物多様性って？

それぞれの地域の生態系の中で、多様な生き物が、つながりあいながら生息・生育していること。市内にはため池や海岸、里山林など豊かな自然が残されており、さまざまな生き物が生息する場となっています。



ため池



海岸



里山林

明石には約100か所も！

ため池で 明石の生物多様性を見てみよう



ため池では、流れのない水の中で生活する昆虫や魚、それを餌に集まる鳥、水草や水辺に生える植物など、たくさんの生き物が暮らしています。

多様な生き物の
宝庫なんだね



コウノトリも生活できる
明石の豊かなため池



コウノトリ

魚やカエル、
昆虫などを
餌とします



トノサマガエル



ギンブナ



オオタニシ



ハッチョウトンボ



イヌタヌキモ



ヒシ



ガガタ

point



コウノトリが餌を食べることが
できる環境は、その場所に
豊かな自然があるということ
を示しています。

ため池と海がつながる

かいぼり



陸の豊かさを海に届け、
海の生態系を守ります。

明石で見ることができる貴重な生き物

オオタカ



森林や人里近くの
林に暮らす、カラ
スと同じくらいの
大きさのタカの仲
間です。

ヨシゴイ



夏を日本で過ごす
渡り鳥。水田など
で子育てをしま
す。

デンジソウ



四つ葉のクロー
バーに似た形で
「田」の字のよう
に見えます。

オニバス



直径2cm以上の葉
をつける水草。全
国で100か所程
度しか生育が確認
されていない希少
な植物です。

明石ではどのような生き物が減っているの？



レッドリストは
こちらから



明石市の大切にしたい生きもの
～明石市レッドリスト～

このままでは市内で見ることができなくな
る生き物をリストにしています。これまで
市内で見つかった生き物の11%にあたる
277種が選ばれています。

生物多様性がピンチ



知って、見て、遊ぼう! 環境フェア 2025春

日時 3月15日(土) 午前11時30分～午後3時30分

場所 イオン明石ショッピングセンター 2番街シーパーク

申し込み 不要、直接会場へ

無料

楽しく学ぶ

- ・明石の海 釣り堀体験
- ・海の生き物遊び
- ・おうち発電
- ・リサイコロ
ペットボトルのリサイクルを
すごろくで楽しく学ぼう!



リサイクル

- ・ハブラシリサイクル
使用済みハブラシを持参した人に新品ハブ
ラシをプレゼント。先着240人(1家族1本)
- ➡ 回収したハブラシはリサイクルされ、
新たな製品に生まれ変わります。
- ・リサイクル図書無料配布コーナー
(1人5冊まで)



環境学習パネル展 3月1日(土)～16日(日)



市内の小・養護学校29校の3年生たちが一年を通して取り組んだ、
環境体験活動の成果をそれぞれパネルにまとめて展示します。
子どもたちの取り組みの成果をご覧ください。

場所/イオン明石ショッピングセンター 2番街2階通路

主催/エコウイングあかし お問い合わせ/環境創造課 (TEL 918-5786 FAX 918-5192)

市には、美しい海岸やため池、田んぼなど豊かな自然が残されており、そこでは多くの生き物が生息・生育しています。
今号では豊かな生態系を支えるため池を通して、明石の生物多様性について考えます。

お問い合わせ／環境創造課 (TEL 918-5786 FAX 918-5192)



生物多様性を守るために大切なのが… **ネイチャーポジティブ** (自然再興)

ネイチャーポジティブ(自然再興)って？

2022年の国連の会議(COP15)で世界目標が示されました
自然や生物多様性の損失に歯止めをかけ、
環境にとってポジティブ(プラス)の状態にしていく
という意味です。今の地球は過去1000万年間の平均と
比べて10倍～100倍もの速度で生物が絶滅していくな
ど、ネガティブ(マイナス)の状態にあります。



ネイチャーポジティブ実現のためにできること

▶ 絶滅危惧種を守る研究に取り組んでいます

明石北高校 科学探究部 生物班



ネビキグサ
(アンペライ)

ため池などに生育する絶滅危惧
種植物「ネビキグサ(アンペライ)」
の研究を行っています。小学校の
子どもたちに向けて、ため池自然
環境学習も行っています。

7月の全国総合文化祭で
研究内容を発表します



在来の生態系に悪影響を与える

▶ 特定外来生物から明石を守る

明石の豊かな自然を次世代につないで
いくため、生態系に大きな影響を与える
特定外来生物の防除に取り組んでいます。



ナガエツルノ
ゲイトウ



クビアカ
ツヤカミキリ



アカミミガメ

▶ 生き物が生息する場所を 増やす取り組みも

身近に自然や生き物を感じることができるビオトープの整備が進んでいます。

学校で 二見西小学校



地域の人と協力し、
ビオトープ再生

企業で 川崎重工業 明石工場



2か月後



ビオトープでデンジソウの保護活動に取り組んでいます

Topics

神戸市と連携し 生物多様性フォーラムを開催

2/9

2月9日、2回目となる明石市と神戸市の両市が主
催するフォーラムを子午線ホールで開催。ため池や里
山の豊かな生態系をどう未来に残していくかを学識者
や大学生、高校生などと話し合いました。



生態系を守るためみんなで対話



里山再生の取り組みについて
話す久元神戸市長

《子どもと自然をつなぐ》

▶ 市民環境教育リーダーの育成を 進めています

五感を使った自然体
験を通して、子どもの
生きる力を育む環境学
習を支援する人材の育
成を進めています。



ゼロ・カーボンあかし

New!

市は脱炭素社会に向けて、2050年までにCO2排出量と
吸収量が同じになる実質ゼロを目指しています。

環境にやさしい 電気自動車を導入

温室効果ガスの排出量を削減し自然環境を守る
ため、企業版ふるさと納税を活用し市役所で使用
する車の一部に電気自動車を導入しました。



公共施設に太陽光発電設備の導入を進めています

太陽光発電で温室効果ガスの排出
量の削減に取り組んでいます。



錦城中学校



人丸小学校

有機フッ素化合物(PFAS)対策に 関する要望書を国に提出(2月10日)

明石市と神戸市にまたがって流れる明石川で PFAS
が検出されたことから、丸谷市長と久元神戸市長が環
境省に要望書を共同で提出。規制基準の早期の設定、
汚染源の調査や除去技術の導入に必要な費用の支援、
国が健康への影響を分かりやすく情報発信するなど、
国民の不安を払しょくするように要望しました。



◀中田宏環境副大臣(左)に
要望書を提出する丸谷市長(中央)と
久元神戸市長(右)

令和7年度 予算案の概要をお知らせします

財務室財務担当
(TEL 918-5011 FAX 918-5125)

現在、市議会で審議されている令和7年度予算案の概要をお知らせします。

一般会計 1366億656万円

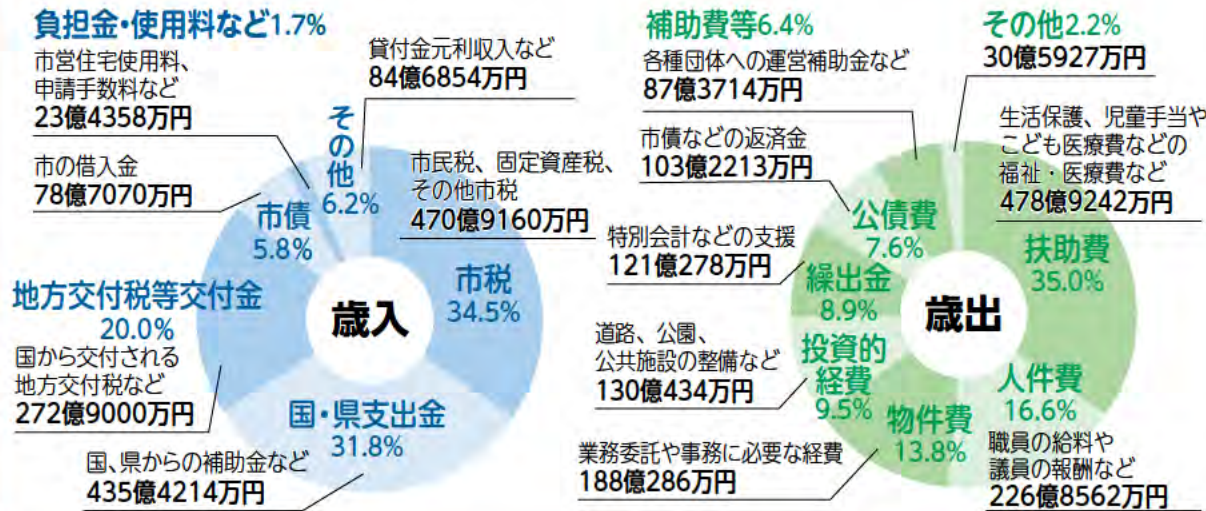
一般会計は、市税を主な財源として、福祉、道路、教育など、一般的な行政サービスを行うための会計です。令和7年度の当初予算は、1366億656万円で、西明石活性化プロジェクト事業費や児童手当支給事業費の増加などにより、前年度と比べて8.2%(約103億円)の増となります。

特別会計 702億4854万円

企業会計 253億7875万円

※詳しくは市ホームページ

明石市 令和7年度予算
明石市 施政方針 で検索



市営葬儀にかかる葬祭用具などの料金を一部見直します

あかし斎場旅立ちの丘(TEL 928-0940 FAX 928-3042)

市営葬儀サービスの維持・向上を図るため、昨今の原材料費や人件費の高騰といった社会経済情勢を踏まえ、令和7年4月1日から市営葬儀にかかる葬祭用具等の一部で料金を見直します。ご理解とご協力をお願いします。詳しくは、市ホームページで確認を。



詳しくはこちらから

児童手当の申請はお済みですか

児童福祉課(TEL 918-5259 FAX 918-5196)

児童手当法改正により、令和6年10月分から児童手当制度が拡充されました。申請がまだの方は令和7年3月31日までに申請を。

▶主な拡充内容

- ・支給対象年齢が高校生世代まで延長
- ・第3子以降の支給額が3万円に増額
- ・所得制限の撤廃
- ・支給月が2か月に1回(偶数月)に

▶手続きが必要な人

- ①現在、児童手当を受給していない人(例)中学生以下の児童を養育しておらず高校生世代の児童を養育している人、所得上限額を超えていたため受給できなかった人など
 - ②現在、児童手当を受給中の人で、大学生世代の子を含めると3人以上の子どもを養育している人
- ※申請方法など詳しくは市ホームページで確認を



詳しくはこちらから

傍聴者募集

▶第3回 明石市上下水道事業経営審議会

日時/3月17日(月)午後2時~

場所/水産会館4階第5会議室

内容/次期経営戦略の基本理念と方向性の設定、課題に対する対策の検討 定員/10人

申し込み/3月13日まで水道局総務担当

(TEL 918-5064 FAX 911-4066 ✉ meisuiso@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

▶第4回 自治基本条例市民検証会議

日時/3月24日(月)午後2時~ 場所/あかし子育て支援センター 多目的ホールA・B(パピオスあかし5階)

内容/条例の各制度(組織制度など)についての検証 定員/10人 申し込み/総務課

(TEL 918-5041 FAX 918-5103 ✉ houmu@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

※手話通訳・要約筆記などが必要な場合は、申し込み時にお伝えください

住民税非課税世帯へ給付金のお知らせを送付しています

対象/令和6年12月13日時点で市に住民票があり、令和6年度分の住民税均等割が非課税の世帯 給付金額/1世帯あたり3万円、平成18年4月2日以降生まれの児童1人あたり2万円

受給方法/給付金の受給には申請が必要な場合があります。対象世帯に送付している「支給のお知らせ」で申請方法をご確認ください。

申請期限/4月30日(必着)

物価高騰対応支援給付金
コールセンター
(TEL 918-0318 FAX 918-5653)
平日/午前9時~午後5時30分



詳しくはこちらから

3月議会開催中~国民健康保険の保険料率などを引き上げる条例改正案などを審議~

総務課(TEL 918-5041 FAX 918-5103)

2月20日から3月議会が開催されています。今回、市が提案している議案は、令和7年度当初予算のほか、国民健康保険の保険料率などを引き上げる条例改正案、南二見人工島内の特定工場の緑地面積率などについて、本市独自の基準を定める条例議案などです。

<今後の日程>

本会議/3月3日(月)・4日(火)・5日(水)・25日(火) いずれも午前10時~、3月12日(水)午後3時~

常任委員会/総務=3月6日(木)・13日(木)、生活文化=3月7日(金)・14日(金)、文教厚生=3月10日(月)・17日(月)、建設企業=3月11日(火)・18日(火) いずれも午前10時~

限度額を超えた場合は申請を 後期高齢者医療 高額介護合算療養費制度 長寿医療課(TEL 918-5165 FAX 918-5105)

同一世帯内の後期高齢者医療制度加入者全員の、医療保険と介護保険の1年間(令和5年8月~令和6年7月)の自己負担額の合計額が限度額を超えた場合に、その超えた金額を支給します。該当世帯には3月中旬に申請書を送付します。

ただし、対象期間中に転入・転出した人や、他の医療制度から後期高齢者医療制度に変更した人などは申請の案内ができない場合があります。

区 分		限度額
①現役並み所得 ※後期高齢者医療被保険者がいる世帯(住民税課税所得額で異なる)	Ⅲ 課税所得額 690万円以上	212万円
	Ⅱ 課税所得額 380万円以上	141万円
	Ⅰ 課税所得額 145万円以上	67万円
②一般(Ⅰ・Ⅱ)(①③以外の人)		56万円
③ 低所得	Ⅱ 世帯全員が住民税非課税	31万円
	Ⅰ 世帯全員が住民税非課税で各所得が0円 ※公的年金等控除額は80万円で計算	19万円

※医療保険・介護保険のどちらか一方の負担がない場合は対象外。また、後期高齢者医療制度以外の医療保険に加入している人は、各医療保険者にお問い合わせを

春の火災予防運動が始まります 3/1~7 「守りたい 未来があるから 火の用心」

消防局予防課(TEL 918-5272 FAX 918-5983)

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時季です。家族や隣人の命を守るため、火の取り扱いには十分注意し、住宅防火対策を心がけましょう。

▶住宅用火災警報器を設置していますか

設置している場合は、設置していない場合と比べると焼ける面積や損害額が大幅に減少するなど、火災の被害を大幅に少なくし、命を守ることに繋がります。

▶設置している人は点検・交換をしていますか

本体のボタンを押すか、付属のひもを引いて、正常を知らせる音声や警報音が鳴るか年に2回は確認しましょう。また、10年を目安に交換しましょう。



住宅用火災警報器アンケート実施中



語ろう つくろう みんなの明石

テーマ 大蔵海岸のさらなる魅力向上へ

私たちのたからもの・大蔵海岸のさらなる魅力アップに向けて、どんなことができるのか、みんなで考えませんか。

日時 3月22日(土) 午後3時～5時

場所 市役所南会議室棟2階 旧食堂スペース

対象 どなたでも

定員 50人程度 ※応募多数時抽選

申し込み 3月19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

市民救命士講習

防災センター(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

▶市民救命士講習Ⅰ

日時/4月13日(日)午前9時30分～午後0時30分 内容/心肺蘇生法、AEDの実技など 定員/15人
場所/防災センター 対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上
費用/無料 申し込み/3月1日午前9時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。
※講習修了者には修了証を交付



詳しくはこちらから

石ヶ谷墓園 臨時墓参バスを運行

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

3月16日(日)・20日(木・祝)・22日(土)の3日間、石ヶ谷墓園への臨時バスが運行します。
運賃/大久保駅発(大人=270円・子ども=140円)
お問い合わせ/神姫バス大久保駅前案内所(TEL 934-4500)

石ヶ谷墓園 臨時バス 時刻表			
3月16日(日)、20日(木・祝)、22日(土)運行			
	◆行き(石ヶ谷墓園行き)	◆帰り(大久保駅行き)	
	大久保駅発	石ヶ谷墓園北 停留所発	
8時	15 45		
9時	15		36
10時	05 15		36
11時	15	11	36
12時		06	
備考	※バス乗り場は、「大久保駅」駅北側①番		

▶今年度から明石駅発着のバスはありません。すべて大久保駅発着になります。

▶3月16日(日)、20日(木・祝)、22日(土)は混雑状況に応じて、園内からグリーンセンターを経由する自動車・バイク専用帰路を設けます。お帰りの際は交通誘導員と看板の指示に従ってください。特に午前中は混雑が予想されますので、午後からの参拝をご検討ください。

気づいていますか 心のSOS 3月は自殺対策強化月間です

相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440)

新たな環境に対する不安から、知らないうちにストレスがたまってしまふことがあります。こころが疲れているときは、相談ダイヤルまでお電話ください。少し「ほっ」としてみませんか。

●市こころの相談ダイヤル

TEL 918-5401 FAX 918-5440(平日8:55～17:40)

●夜間、土日に相談したい

▶兵庫県こころの健康電話相談

TEL 252-4987(火～土9:30～11:30、13:00～15:30)

▶兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

TEL 382-3566(月～金18:00～翌8:30、土日祝24時間)

▶いのちの電話 TEL 0120-783-556

(毎日16:00～21:00、毎月10日は8:00～翌8:00)



その他の電話相談・SNS相談窓口はこちら

▶企業・団体向けの

ゲートキーパー講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

対象/市内企業・団体など

日時/応相談

申し込み/電話・ファクシミリ・メールで相談支援課(☎hi-soudan@city.akashi.lg.jp)へ

中央体育会館 第1期スポーツ教室受講生募集

申し込み/3月15日(必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号と、子どもの教室は生年月日・保護者名、フットサルは希望の部を記入)で、同会館(T674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL 936-6621 FAX 936-6624)へ。応募多数時抽選
※18歳以上の教室は高校生不可。定員、参加料は同会館へお問い合わせを



詳しくはこちらから

▶火曜日

教室名	時間	対象
卓球(火)	9:30～11:30	18歳以上
3B体操	10:00～11:00	0～3歳の子どもと保護者
B.Bフィットネス	13:30～15:00	18歳以上
フットサル	15:45～16:45	園児(5・6歳)
	16:45～17:45	小学1～3年生
	17:45～18:45	小学4～6年生

▶水曜日

教室名	時間	対象
自力整体	10:00～11:00	18歳以上
卓球(水)	13:30～15:30	18歳以上
スポーツウエルネス吹矢	13:30～15:00	どなたでも
わくわくスポーツ	16:15～17:15	小学1～3年生

▶木曜日

教室名	時間	対象
バドミントン(初級)	9:30～11:30	18歳以上
バドミントン	13:15～15:15	18歳以上
姿勢改善	10:00～11:00	18歳以上
ヨガ	14:00～15:00	18歳以上
キッズダンス	18:15～19:15	小学6年生まで

▶金曜日

教室名	時間	対象
大人のフットサル	19:00～20:45	40歳以上の男性

▶土曜日

教室名	時間	対象
バレーボール	9:30～11:30	18歳以上

あかしこども広場 子育て支援講座

あかしこども広場講座受付係(最終水曜日休館)

TEL 918-6219 FAX 918-6223

☎akashikodomo@kobeymca.org

講座名	日時	対象	定員	費用	内容
①ハッピープレママサロン	4月5日(土) 14:00～15:30	7～9月に 出産予定の妊婦	20人	200円	妊娠中と産後の食生活アドバイスと試食、プレママ同士の交流
②離乳食教室(後期)	4月10日(木) 10:00～12:00	第1子が9～11か月の 子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ
③もうすぐパパママ講座 A・B	4月12日(土) A=10:15～12:15 B=14:00～16:00	7～9月に 第1子を出産予定の 妊婦とパートナー	各 24組	無料	赤ちゃんを迎えるにあたっての助産師の話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の実習など
④子育て親育ちセミナー	4月15日(火) 10:00～11:30	小学生低学年以下の 子どもを持つ保護者	20組	無料	子育てメンタル講座
⑤親子工作教室	4月16日(水) 10:30～11:30	2・3歳の子どもと 保護者	12組	200円	春の工作
⑥パパのための子育て教室	4月19日(土) 10:00～11:00	12か月までのずりばい、はいはいができる 子どもと父親	20組	100円	べびいケア～身体を守る動きをひきだす遊び～
⑦親子クッキング教室	4月20日(日) 10:00～12:00	5歳の子どもと 保護者	18組	500円	ロールサンド フルーツヨーグルト
⑧離乳食教室(前期)	4月24日(木) 10:00～12:00	第1子が4～6か月の 子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ

いずれも場所/あかしこども広場(パピオスあかし5階)

申し込み/電話・ファクシミリ・メール(講座日・講座名・参加者全員の氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号、②④～⑧は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、①③は出産予定日、③は希望の時間を記入、④は子どもの参加の有無を記入)で3月10日午後5時までにあかしこども広場講座受付係へ。応募多数時抽選。定員に満たない場合は締切以降、先着順受け付け。対象以外のきょうだいの参加不可。対象はいずれも講座受講時。



他にも各講座やイベントはホームページに掲載中

天文科学館だより

開館時間：午前9時30分～午後5時

高校生まで
入館無料

観覧料：一般700円

〒673-0877 人丸町2-6 TEL 919-5000 FAX 919-6000 月曜・第2火曜日休館(祝日は開館、翌営業日が休館)

天文科学館 あかし市民図書館
コラボイベント

「星空の下のおはなし会」

プラネタリウムの星空の下で絵本の読み聞かせと、クイズをまじえて星に関する本のブックトークを行います。



日時・場所／3月15日(土) 前半＝午後0時20分～0時50分＝プラネタリウム、後半＝午後1時～1時30分＝天文ホール 対象／どなたでも 定員／前半＝270人、後半＝20人 料金／無料(要観覧料、駐車料金別途200円) 申し込み／前半＝当日先着順に受け付け、後半＝3月1日午前9時～14日午後5時まで同館ホームページで先着順に受け付け

特別展「KAGAYA作品展」

KAGAYAさん(星空アーティスト)が撮影した美しい星空の写真を展示します。
期間／4月6日(日)まで



サザンクロスとサザンライツ

プラネタリウム一般投影 「明石原人が見た星空」

星座などの星の並びは、形づくる星たちの「固有運動」により、何万年という年月とともに変わっていきます。明石原人と呼ばれる人たちは、どんな星空を見上げていたのでしょうか。

期間／3月30日(日)まで

「SORA-Q」につづけ!月探査ワークショップ

「SORA-Q」は、2024年にSLIMと一緒に月に行った変形型月面ロボットです。SORA-Qプロジェクトリーダーの赤木謙介さん(タカラトミー)による開発の裏話や操作体験を通じて、未来の月探査を考えてみよう!



©JAXA/タカラトミー /ソニーグループ/同志社大学

日時／3月28日(金) ①午前10時～午後0時30分 ②午後2時～4時30分 会場／ウィズあかし(アスパア明石北館8階) 対象／小学4年生～高校生 定員／各回30人 費用／無料 申し込み／3月1日午前9時～27日午後5時まで同館ホームページで先着順に受け付け

シゴセンジャーファンクラブイベント

キッズプラネタリウム「軌道星隊シゴセンジャー～ファンクラブ特別版～」を投影します。



日時／3月29日(土)午後6時～7時30分 対象／ファンクラブ会員 ※当日入会可(入会金無料) 料金／無料(駐車料金別途200円) 申し込み／不要、当日受け付け

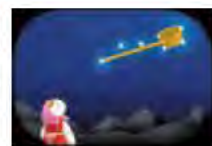
ベビープラネタリウム

日時／①4月12日(土) ②4月25日(金) いずれも午前10時～10時30分 対象／0～4歳くらいまでの子どもと保護者 定員／150人 申し込み／①3月12日、②3月25日から同館ホームページで先着順に受け付け

キッズプラネタリウム

「ひしゃくぼしとはるのほし」

星がひしゃくの形に並んだひしゃくぼしのお話や春の星座についてお話しします。



期間／4月13日(日)までの土・日曜日・祝日と3月25日(火)～4月6日(日) ①午前11時10分～ ②午後2時30分～
※3月20日(木・祝)・22日(土)・23日(日)の午前11時10分～は軌道星隊シゴセンジャーのキッズプラネタリウム(申し込み制)になります

市民会館 チケット案内

アワーズネット

検索

市民会館 TEL912-1234 FAX914-0970
西部市民会館 TEL918-5678 FAX946-2334

映画「あまろっく」(字幕付き)

日時／3月13日(木)

①午前10時30分～

②午後2時～(いずれも

30分前開場) 場所／

市民会館大ホール 料金

／一般前売り900円、当日1300円 60歳以上・障害者1100円 小学生以下500円(全席自由) チケット／明石・西部市民会館で販売中 ※未就学児入場不可



©2024 映画「あまろっく」製作委員会

佐渡裕 芸術監督プロデュースオペラ2025関連企画

歌劇「さまよえるオランダ人」

ハイライトコンサート～ええとこどり!

お話や字幕もあって初心者にもわかりやすい!オペラの見どころ、聴きどころが詰まったハイライトコンサート。

日時／5月11日(日)午後3時開演(午後2時

30分開場) 場所／市民会館大ホール

料金／一般800円(全席指定) チケット／

3月22日から明石・西部市民会館ほかで発売

※未就学児入場不可

憧れのステージでピアノを弾こう!

日時／5月18日(日)午前9時30

分～午後6時55分 場所／西

部市民会館ホール 演奏時間／

25分間または55分間 対象／小学生以上

(グループ可) 定員／最大19組 費用／

25分間＝1800円、55分間＝3500円

申し込み／4月13日(必着)までに、下記の申

込フォームまたは申込用紙(各会館で配布、

ホームページにも掲載)に必要事項を記入し、西部市民会館窓口

へ。 ※応募多数時抽選(市内在

住・在勤・通学者優先)



申し込みはこちら

文化博物館からの案内状

中学生まで
観覧無料

〒673-0846 上ノ丸2-13-1 TEL918-5400 FAX918-5409

otoiawase@akashibunpaku.com https://www.akashibunpaku.com/

天文科学館と文化博物館は
「シニアいきいき
パスポート」
提示で観覧無料

くらしのうつりかわり展 —多聞新八がえがいた昔の明石—

開催中

明石のうどん屋店主・多聞新八が自ら触れた昭和の生活や文化を描いた絵や川柳を用いた手記を、同館の資料とともに展示します。

期間／3月16日(日)まで ※月曜日休館

午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで)

観覧料／大人200円、大高生150円(中学生以下無料)、

障害者手帳などの提示で半額



詳しくは
こちらから



手記「消え行く過去の想出」

ワークショップ<要観覧料>

▶十二単・鎧の着付け体験

日時／4月13日・27日、5月11日・

25日、6月8日・22日 いずれも日

曜日 ①午後1時～ ②午後1時40分

～ 対象／十二単は中学生以上、鎧

は子ども(紙製)から大人まで 定員

／各2人 費用／無料 申し込み／

3月5日から受け付け。各

体験で申込方法が異なります。詳しくはホームペ

ージで確認を



詳しくは
こちらから

関連イベント<要観覧料>

▶おっちゃんの紙芝居

日時／3月2日・16日 いずれも日曜日午後2時～

(各回30～40分程度) 定員／各回40人

出演／阿部元則さん(紙芝居師)

申し込み／各日午後1時から整理券を配布。先着順

▶ギャラリートーク

「昔の生活を聞いて、体験してみよう!」

日時／3月2日・16日 いずれも日曜日午前10時～

(各回30分程度) 内容／展示を見ながら、昔の生

活についてのお話と道具の体験

本のまち明石 図書館なび

市 あかし市民図書館(TEL918-5800 FAX913-6071)
西 西部図書館(TEL918-5675 FAX947-2754)



ゆるっと読書会 市 西

お題の本を読み、感想や好き
なところをみんなで語り合いま
せんか。



日時/市=3月23日(日)午後1時30分~3時 西
=3月30日(日)午後2時~3時 内容/市=『舟
を編む』(三浦しをん著) 西=語り合おう!クリス
ティ作品の名探偵たち 対象/どなたでも 定
員/市=10人 西=6人 申し込み/市3月9日、
西3月16日から窓口または電話、ファクシミリで
先着順に受け付け

転入者交流イベント「ウェルカム!あかし」 西

明石に引っ越してきた転入者同士だ
から分かり合えることをおしゃべりしま
せんか。エプロンを使った人形劇エプロ
ンシアター「おべんとうバス」も。



日時/3月23日(日)午前11時~正午
対象/転入して1~3年以内の未就学児と保護者
定員/5組 申し込み/3月9日から窓口または
電話、ファクシミリで先着順に受け付け

たこ文庫であそぼう!

「子供の頃に読んだ一冊」 市

期間/3月28日(金)午後1時30分~3時30分
内容/パイオニアチーム(Dチーム)による読書
会。思い出の本を持ってきて、語り合おう!マカロ
ンストラップ作りも 対象/どなたでも 定員/
10人 費用/200円(材料費) 申し込み/不
要、直接会場へ

講座「明石のため池」その歴史と役割 西

日時/3月29日(土)午後1時~2時 内容/さ
まざまな役割を担う地域の財産・ため池のあり方
を考える 対象/どなたでも(内容は大人向け)
定員/30人 申し込み/3月15日から窓口また
は電話、ファクシミリで先着順に受け付け

テーブルシアター

「密林-きれいなひょうの話」と工作 市

日時/3月30日(日)午前11時~、午後1時30分
~ 内容/NPO法人明石おやこ劇場(Dチーム)
によるテーブルシアターやパネルシアターなどの
人形劇、工作 対象/幼児~小学生、大人 定員/
各回25人 申し込み/3月16日から窓口また
は電話、ファクシミリで先着順に受け付け

ほん工房 西

日時/3月15日(土)午前10時30分~
正午 内容/本について知り、「和とし
本」を作る 対象/小学生 定員/6人
申し込み/3月4日から窓口または電話、ファクシ
ミリで先着順に受け付け



まちかどミニコンサート

「ピッコロとフルートの調べ~春の風とともに~」 市

日時/3月16日(日)午後3時~(午後2時30分開
場) 出演/フルージュ・フルート・アンサンブル
定員/30人 申し込み/3月2日から窓口または
電話、ファクシミリで先着順に受け付け

業界紙フェア(無料配布会) 市

就活、ビジネスなどに役立つ業
界紙のバックナンバーの無料配
布会を行います。

期間/3月19日(水)~30日(日)
申し込み/不要、直接会場へ



前回の様子

ファクシミリでの申し込みは、イベント名と
日時・氏名・利用者カード番号(あれば)・
FAX 番号を記入して各館へ。

※開館時間外のファクシミリは無効

●3月の図書館イベント●

	日	時間	内容	対象
あかし市民図書館	1日(土)	11:00~	お	どなたでも
	4日(火)	11:00~	お	3歳以下親子
	8日(土)	11:00~	お	4~6歳
	22日(土)	11:30~	お	小学生
	11日(火) 25日(火)	11:00~	お	3歳以下親子
	15日(土)	11:00~	か	小学生まで

	日	時間	内容	対象
西部図書館	1日(土)	11:00~	お	3~5歳
	15日(土)	11:00~	お	5歳以上
	11日(火) 25日(火)	11:00~ 11:30~	お	2歳以下親子 3~4歳親子
	14日(金) 28日(金)	16:00~	お	4~5歳
	22日(土)	11:00~	か	小学生まで

お=おはなし会 か=かみしばい

●文化国際創生財団からのお知らせ●

〒673-0886
東仲ノ町6-1アスパア明石北館7階
TEL918-5085 FAX918-5121
event@accf.or.jp

●国際交流事業を助成します

市内で実施する国際交流や多文化共生の
社会づくりに寄与する団体の活動について、
経費の一部を助成します。年間を通じた事業
は最大6万円、その他の事業は3万円を上限と
します。

受付期間/4月1日(火)~19日(土)午前10
時~午後5時(日・月曜日を除く)

申し込み/応募要項(同財団事務
所で配布、ホームページからもダ
ウンロード可)に添付の書類を持参
で、同財団事務所へ



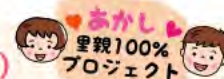
詳しくは
こちらから

●ASPIA GALLERY STREET 「オバチャン百景 いとしき日常 by スーजी」

日時/3月28日(金)までの午
前10時~午後8時
場所/アスパアギャラリースト
リート(アスパア明石南館1階)
料金/無料



里親相談会(毎月開催)



日時/3月12日(水)午後6時30分~8時
場所/ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
内容/里親・養子縁組の説明、
先輩里親による体験談、個別相談

申し込み/不要、直接会場へ

お問い合わせ/あかし里親センター
(TEL935-9720 FAX935-9721
akashi.satooya@ainote.main.jp)

コミセン教室

※コミセンは月曜・祝日休館です

市 受付開始日の午前9時から先着順に窓口または電話
で受け付け(聴覚障害などで電話での連絡が難しい人
はファクシミリで各コミセンへ)。詳しくはホームページ、
右記QRから確認を。



明石市 コミセン情報紙 検索

コミセン名		講座名	日 時	定員・費用	受付開始日
錦城	TEL918-1612 FAX918-5961	座って踊って健康ダンス	3月15日(土) 10:00～11:30	15人(小学生以下 は保護者同伴) 無料	受け付け 中
朝霧	TEL913-0633 FAX913-0643	怒りよ、さようなら (アンガーマネジメント) ～アドラー心理学に学ぶ～	3月29日(土) 13:30～15:00	25人 無料	3/1
大蔵	TEL912-3620 FAX912-3633	小さな音楽会～季節の歌～	4月19日(土) 10:00～11:30	40人 無料	3/19
野々池	TEL929-0355 FAX929-0808	お菓子教室(初級者向け) マドレーヌ	4月22日(火) 9:30～12:30	8人 (応募多数時抽選) 1300円(材料費)	3/21～ 27
大久保北	TEL935-3588 FAX935-3592	驚くほどゆるーい読書会①	4月13日(日) 9:30～10:30	8人 無料	3/8
江井島	TEL947-0073 FAX	おとこの料理教室	4月12日(土) 9:45～12:45	12人 1000円(材料費)	3/14
魚住	TEL943-0303 FAX918-5973	意外と知らない犬・猫の生態	3月14日(金) 13:30～15:00	40人 無料	受け付け 中
二見	TEL943-6741 FAX918-5975	はじめての簡単切り絵	4月23日(水) 10:00～12:00	8人 300円(材料費)	3/22



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
3月	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

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
4月	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				

お知らせ

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

時 夜間=3月13日午後5時55分~7時30分、休日=3月15日午前9時30分~午後4時30分
対 資格確認書(特別療養)の更新や保険料の納付相談が必要な人
場・岡国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL918-5023 FAX918-5105)

シルバー人材センター 入会説明会

時 3月14日午後2時~
場 衣川コミセン
内 同センターへの入会説明、手続き
対 市内在住の60歳以上
定 35人
申 3月13日までに電話またはファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同センター(Tel922-5000 FAX922-5040)へ。(先着)

ひきこもりについて 一緒に考えてみませんか?

時 3月5日~20日午前9時30分~午後7時
場 西部図書館
内 ひきこもりに関する基礎知識、相談方法についてのポスター展示、関連書籍の展示
岡 相談支援課(Tel918-5669 FAX918-5440)

男性トイレ用「サニタリーボックス」 を店舗にお渡しします

男性トイレにサニタリーボックスを設置し、オムツや尿漏れパッドを利用する男性をはじめ、誰もが「安心して気軽に外出できる」環境づくりを行いませんか。
対 不特定多数の男性が利用できるトイレがある市内店舗(物販店、飲食店、医院、美容院など)
支給/ステンレス製またはプラスチック製サニタリーボックス、ステッカー
岡 インクルーシブ推進課(Tel918-6037 FAX918-5617 ①inclusive ②city.akashi.lg.jp) 詳しくはこちら

献血にご協力を

▶ 明石運転免許更新センター
時 第1・3日曜日 午前9時~午後0時30分、午後1時45分~3時

あかねカレッジ陶芸サークル 春季作陶展

時 3月7日~9日午前10時~午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)
場 勤労福祉会館 1階ギャラリー
申 不要、直接会場へ
岡 あかねカレッジ(Tel918-5415 FAX918-5416)

つ・む・ぐフェスティバル ~みんなの心を未来へつむぐ~

あの震災を忘れない、チャリティイベントを開催します。
主・岡ライオンズクラブ国際協会335-A地区(Tel303-0303 FAX303-0301)
時 3月9日午前10時~午後5時(小雨決行)
場 明石公園 西芝生広場周辺
内 ダンス・音楽などステージ、フードトラック、縁日など

第21回ここカフェ(認知症カフェ)

主・場 明石こころのホスピタル(藤江1315 Tel923-0877 FAX923-8262)
時 3月16日午後2時~3時
内 看護師による認知症についてのお話、認知症に関する相談、骨密度測定など
対 どなたでも
定 20人
申 3月14日まで同施設で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

明石フィルハーモニー管弦楽団 第36回定期演奏会

時 3月23日午後2時~(午後1時15分開場)
場 市民会館大ホール
曲目/L.ドリーブ/バレエ組曲「シルヴィア」、A.グラスノフ/アルトサクソフォンと弦楽オーケストラのための協奏曲 変ホ長調 作品109、J.シベリウス/交響曲第1番 ホ短調 作品39、独奏:能美英行(サクソフォン)
指揮者/松井隆司
チケット/大人1500円、高校生以下500円 ※当日券あり
岡 明石フィルハーモニー協会(Tel918-5085 FAX918-5121)



募集

おにいさん、おねえさん、集まれ! 乳幼児とのふれあい週間~春~

時 3月24日・25日・27日・28日
いずれも午後1時~3時
場 あかし子育て支援センター(パピオスあかし5階)
内 プレイルームを利用している子どもと自由に遊んだり、保護者の話を聞いたりする交流体験
対 市内在住または在学の中小学生以上の学生
定 各日5人
申 3月15日までに、電話またはファクシミリ、メール(参加希望日・住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入)で子育て支援課(Tel918-5597 FAX918-6191 ①kosodate_ouen@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)

教室・講座

ふれあいの里の催し

①ふれあいの里中崎(中崎1-2-22) TEL・FAX913-6200
「明石発祥!ACEボールで心身ともに健康を!」
時 4月6日午前10時~11時
内 誰でも簡単に楽しく取り組めるACEボール体験
対 60歳以上の市民
定 20人
②ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423) TEL・FAX936-5048
「パラスポーツで健康な心と体づくり!」
時 4月8日午後1時30分~3時
内 誰でも簡単にできるユニバーサルスポーツ体験
対 60歳以上の市民
定 30人
③ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4) TEL・FAX947-1202
「練功18法教室」
時 4月15日、5月13日、6月10日 いずれも午後1時30分~2時30分(全3回)
内 中国の医師が考案した簡単にできるストレッチと呼吸体操
対 60歳以上の市民で3回とも参加できる人
定 20人



④ふれあいの里二見 (二見町西二見605-1) TEL・FAX943-4001

「ヨガ講座 第1期」
時 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日 いずれも午後2時~3時(全8回)
内 全身を整えるヨガ体操
対 60歳以上の市民で8回とも参加できる人
定 18人
いずれも申 3月5日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で各施設へ。(先着)

エクササイズで健康度アップ教室 あかし健康ソムリエプロジェクト

主 あかし健康ソムリエ会
▶ SP21林
時 3月12日 場 林会館(林コミセン)
▶ SP21人丸
時 3月19日 場 人丸小コミセン
▶ SP21大久保
時 3月26日
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶ SP21二見
時 3月26日
場 二見北小コミセン
いずれも時間/午前10時~11時30分(受け付け午前9時45分~)
内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
対 どなたでも
持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物
申 不要、直接会場へ
※公共交通機関で来場を
岡 健康推進課(Tel918-5657 FAX918-5440)

総合福祉センター新館の教室 ボッチャ・健康体操など

場・岡 総合福祉センター新館(Tel927-1125 FAX927-1126)
①健康体操とACEボール教室
時 3月11日・25日 いずれも午前10時30分~11時30分
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ
②サウンドテーブルテニスDay
時 3月3日・17日 いずれも午後1時~3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
③NightボッチャDay(水6どうでしよう)
時 3月19日午後6時~8時
内 楽しくボッチャで交流
④日曜ボッチャDay
時 3月23日午前10時~午後4時
内 1日中ボッチャで楽しもう
いずれも対 どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

障害者施設による物品販売(3月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	13
クッキー・お弁当	6.13.27
焼き菓子・チョコレート菓子	3.6.10.13 17.24.27.31
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	3.10.17.24.31
お寿司	13.27

場 市役所本庁舎2階ロビー
(エスカレーター横)

時 午前11時30分～午後1時30分
問 障害福祉課(TEL918-1344
FAX918-5244) ※レジ袋持参

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 ふれあいプラザあかし西
(TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で3月5日午前9時から受け付け。〔先着〕

①エンジョイプラス 「笑顔で楽しく盆踊り」

時 4月4日午後2時～3時
内 盆踊り

対 30歳以上 定40人

②健康講座「骨美人のコツ」

時 4月10日 A=午前10時～11時、
B=午後2時～3時

内 骨粗しょう症マネージャーによる
講話

対 30歳以上 定各回30人

③ヘルシープラス

「笑いと元気はミントランポリンで!」

時 4月17日午後2時～3時

内 トランポ・ロビックス
(初心者向け)

対 30歳以上 定30人

費 150円

④ボランティア体験教室

「かわいい♡巳のマスコット作り」

時 4月25日午後2時～3時

内 布おもちゃづくり

定 15人 費 300円



糖尿病教室

時 3月14日午後1時30分～3時(午
後1時～受け付け)

場 市民病院 2階講義室

内 運動療法

申 不要、直接会場へ

問 市民病院薬剤課(TEL912-2323
FAX914-8374)

親子手作り味噌体験教室 ～お味噌作りからの食育～

時 4月3日午前10時～11時30分
場 サンライフ明石

内 味噌作りを通して発酵食品の魅
力を知り、食文化や健康について学ぶ
定 親子10組(大人1人の参加も可)
費 4000円(タル容器付き)、3460円
(容器持参) ※事前払い

持ち物/エプロン、三角
巾、ふきん、マスク

申 同施設(TEL923-0770
FAX922-5336)窓口また
は電話で受け付け。〔先着〕



食力レッジ・あかしセミナー 国産の 「大豆・塩・麹」を使って手作り味噌を作ろう

主 食力レッジ・あかし

時 3月28日 ①午前11時～午後0
時30分 ②午後1時30分～3時

場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

対 市内在住の中学生以上

定 各回8人

費 各回1500円(材料費)

※作った味噌約2*は持ち帰り

申 3月7日(必着)までに、はがき、ファ
クシミリ、メール(希望時間・氏名・ふ
りがな・年齢・郵便番号・住所・電話番
号を記入)で、市民相談室消費生活係
(〒673-0886 東中ノ町6-1 TEL
918-5634 FAX918-5616 〆
syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。〔抽選〕
※はがき1枚で1人まで受け付け

シニアパソコン 初心者・初級教室

主・場 市シルバー人材センター

時 4月1日～5月27日の
毎週火曜日午前10時～
正午(全7回)

内 初めてのパソコン、
ワード・エクセルの基礎、インターネッ
トに挑戦 ※パソコン持参(OSは
Windows)

対 市内在住の60歳以上 定10人

費 8000円(受講料など)

申 3月10日までに電話またはファク
シミリ(氏名・電話番号を記入)で同
センター(TEL922-5000 FAX922-
5040)へ。〔先着〕



要約筆記者養成講座 (パソコンコース)

時 4月25日～12月19日の毎週金
曜日午後1時30分～4時30分(全
32回)

場 総合福祉センター

対 次の①～③すべてに該当する人
①18歳以上で、全日程の8割以上出
席でき、全国統一要約筆記者認定試
験に合格後、明石市登録要約筆記者
として活動できる人 ②ノートパソ
コン(OSはWindows10以上、Mac
不可)を持参でき、基本的な操作が
できる人 ③タッチタイピング速度
が、ひらがなで1分間に70文字以上
入力できる人(4月11日にタイピン
グ技術確認あり)

定 15人

費 4000円(テキスト代)予定

申 3月24日(必着)までに専用フォ
ームまたは郵送、ファクシミリ、メール
(氏名とふりがな・年齢・郵便番号・
住所・電話番号・FAX番号・受講の動
機・テキスト購入希望の有無を記入)
で障害福祉課(〒673-
8686 市役所内 TEL
918-1344 FAX918-
5134 〆 syogai_ 詳しくは
haken01@city.akashi.
lg.jp)へ



女性のためのおしゃべり会 「ミモザの会」

時 4月19日午後2時～4時

場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
内 テーマ「もやもやを言葉にしませ
んか」

対 女性 定10人程度

申 3月5日午前9時～4月15日午
後5時に、同施設(TEL918-5611
FAX918-5618 〆 oubou@
withakashi.jp)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)で受け付け。〔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100円・定員5人)

創業期のおなやみ解決 ワークショップ

主・場 産業振興財団

(TEL918-0331 FAX918-0332)

時 3月15日午前10時～午後0時
30分

場 明石商工会議所

内 起業するなら知っておきたい法律・
契約、起業後の資金調達など
講師/松浦睦子さん(中小企業診断
士)、井上安恵さん(司法書士)、津田
知明さん(日本政策金融公庫)

対 起業準備中の人、事業を見直した
人など

定 12人

申 3月11日まで同財団
ホームページの専用フォ
ームで受け付け中。〔先着〕
詳しくは
こちらから

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園・魚住北公園 スポーツ教室

①明石海浜公園 第1期スポーツ教室

教室名	対象・時間	費用
キッズダンス 4月15日～ 6月17日 火曜日 (全8回)	【Aコース】 2歳～ 小学1年生 午後3時45分～ 4時45分	4800円
	【Bコース】 小学2～6年生 午後5時～6時	
サッカー 4月16日～ 6月4日 水曜日 (全8回)	【Aコース】 4歳～ 小学3年生 午後4時～5時	4800円
	【Bコース】 小学生 午後4時50分～ 5時50分	
ヨガ 4月24日～ 6月12日 木曜日 (全8回)	【Aコース】 18歳以上 午前10時～ 11時	4800円
	【Bコース】 18歳以上 午前11時15分 ～午後0時15分	

②魚住北公園 第1期テニス教室
期間/4月8日～5月30日の毎週火・
水・木・金曜日のいずれか(全8回)

【Aコース】 対初級～初中級

【Bコース】 対初中級～中級

【Cコース】 対中級～中上級

費 1万円

いずれも定①各20人 ②各15人

申 3月15日までに、往復はがき(教室
名・コース名(②は曜日も)・住所・氏
名・ふりがな・年齢・電話番号・キッズ
ダンスとサッカーは保護者名を記入)
で魚住北公園(〒674-0072 魚住
町長坂寺1242-7 TEL・FAX947-
4050)へ。〔抽選〕 ※時間など詳しくは
お問い合わせを

ポニーの乗馬体験& 石ケ谷ネイチャーゲーム

時 3月22日

午前10時～正午

※雨天中止

場 石ケ谷公園

内 見る・聞く・匂う・触るなどの感覚を
使った自然を学ぶネイチャーゲーム
と、馬についての勉強・ポニーのエサ
やり・乗馬体験

対 4歳以上

※小学生以下は保護者同伴

定 20人

費 1人500円、親子800円(保険料
込み)

申 3月15日まで中央体育会館(TEL
936-6621 FAX936-6624)窓口
または電話で受け付け。〔先着〕



園芸

花と緑の学習園 (上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・問 同学習園

(TEL924-6111 FAX924-6121)

▶ミニ盆栽をつくろう

時 3月22日午後1時30分～3時30分
定 20人

費 1500円

▶フラワーアレンジメント(前期)

時 4月5日、5月10日、6月7日、7月
5日 いずれも午後1時30分～3時
30分(全4回)

定 36人

費 9600円(全4回分)

いずれも申3月4日午前9時から同学
習園で電話受け付け。〔先着〕

親子で楽しむ植物の魅力

時 3月20日午後1時30分～3時30分

内 園芸療法のお話とワークショップ

定 20人

費 1000円

場・申 3月1日午前9時～7日午後5
時に、花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内 TEL918-
2405 FAX919-5186)

ホームページの専用
フォームで受け付け。〔抽選〕 申し込みは
こちらから



保健メモ

※午前の事業は7時、午後の事業は11時時点で市内に気象警報が発令されている場合、中止します。

● 各種健診・予防接種の
受け忘れはありませんか？

3月31日まで

☎保健予防課(TEL 918-5668 FAX 918-5584)

受診・接種方法や費用などは市ホームページで確認するか、
お問い合わせください。

▶ 健診 ※年齢は令和7年3月31日時点

種 類	回 数	対 象
健康まもりタイ健診 (特定健康診査)	1年に1回	40歳以上の国民健康保険加入者
後期高齢者健康診査		後期高齢者医療制度加入者
大腸がん検診、 胸部検診		40歳以上
胃がんリスク検診	5年に1回	40歳以上 ※過去に要精密検査となった人は除く
肝炎ウイルス検診	1回のみ	40歳以上 ※過去に同検診を受けた人は除く
乳がん検診	2年に1回	40歳以上の女性
子宮がん検診		20歳以上の女性

▶ 予防接種 ※いずれも過去に同制度の助成を受けていない人

種 類	対 象
明石市風しん抗体検査 ・予防接種費用助成	次の①または②に該当する人 ①妊娠を希望する女性または同居家族 ②妊婦の同居家族
風しん第5期定期接種 (抗体検査・予防接種)	昭和37年4月2日～ 昭和54年4月1日生まれの男性 ※有効期限を過ぎると全額自己負担の 任意検査・接種となります。
带状疱疹ワクチン 任意接種費用助成	満50歳以上の人 ※带状疱疹ワクチンは令和7年度から 年度末時点65歳以上の5歳きざみ 年齢の人を対象とした定期接種が 始まり、別途、接種費用の助成を行う 予定です。詳しくは決まり次第お知 らせします。



● HPVワクチン(子宮頸がん予防)の接種期間が延長されました

☎こども健康センター(TEL 918-5656 FAX 918-6384)

令和7年3月までに接種を開始すれば、公費で3回接種できます。

対象／平成9年4月2日～平成21年4月1日に生まれた女性で、
令和4年4月1日～令和7年3月31日にHPVワクチンを
1回以上接種した人※上記の期間に接種されていない人は延長できませんので
ご注意ください。

延長期間／令和8年3月31日まで

延長期間中の接種には新しい接種券の交付申請が
必要です。詳しくは市ホームページで確認を詳しくは
こちらから

● 乳幼児健康診査など(対象児には個別で通知しています)・無料

☎こども健康センター(TEL 918-5656 FAX 918-6384)

健診はすべて予約制です。個別の案内や市ホームページなどで確認
し、予約を。変更や中止は、随時、市ホームページなどでお知らせします。

4か月児健診	対象／令和6年11月生 場所／市内指定小児科医療機関など
10か月児健診	対象／令和6年5月生 場所／市内指定小児科医療機関
1歳6か月児健診	対象／令和5年7月生 場所／こども健康センター
2歳児歯科健診	対象／令和4年11月生 場所／市内指定医療機関
3歳6か月児健診	対象／令和3年9月生 場所／こども健康センター

※対象期間・日に受診できない場合は、ご相談ください

● 離乳食個別相談

☎こども健康センター(TEL 918-5656 FAX 918-6384)

管理栄養士による離乳食の個別相談を実施しています。
離乳食について不安・疑問・悩みなどあれば気軽に
ご相談ください。

※要予約

対象／生後4か月～1歳6か月ごろの乳幼児と保護者

費用／無料

申し込み／市ホームページの専用フォームから申し込み

申し込みは
こちらから

3月1日～8日は「女性の健康週間」

女性の健康づくりについて考えてみませんか

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

女性は年齢やライフステージごとにホルモンの変動があり、
こころや身体が大きく変化します。各年代を健康に過ごせるよう、
自身の健康づくりについて考えてみましょう。

【年代ごとに注意が必要な症状や病気と対応方法】

	10～20代	30～40代	50代	60代
症状や病気	・やせ ・子宮内膜症 ・子宮頸がん	・乳がん ・子宮体がん (40代後半～)	・脂質異常症 ・更年期障害(ほてり やのぼせなどの症状)	・骨粗 しょう症
対応方法	やせは無月経や 不妊症の原因と なるため、下記 QRでBMI(体格 指数)の確認を	定期的ながん検 診と月に1回、乳 がんの自己 触診を	バランスのとれた食事や 運動、十分な睡眠をとる などの生活習慣、年1回の 健康診断を	

体の不調やBMIをセルフチェック /
女性特有の病気やお悩み情報は女性の健康推進室
ヘルスケアラボ
(厚生労働省研究班作成)

あかし保健所の健康相談

費用＝無料

あかし保健所では、健康に関する悩みや相談を受け付けています。

お問い合わせ	相談名(相談員)・日時	まずは お電話で ご相談を
健康推進課(3階) TEL 918-5657 FAX 918-5440	健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士) 歯科保健相談(歯科衛生士) 禁煙相談(保健師) フレイル相談(栄養士・歯科衛生士など)	
相談支援課(3階) TEL 918-5669 FAX 918-5440	こころの相談ダイヤル TEL 918-5401 精神保健相談(保健師・精神保健福祉士・社会福祉士など) 難病・小児慢性特定疾病に関する療養相談(保健師)	
保健総務課(3階) TEL 918-5414 FAX 918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 3月19日(水)13:30～16:30 (1人1時間以内) ※相談日の1週間前までに要予約	申し込みは こちらから
保健予防課(4階) TEL 918-5421 FAX 918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など) 3月13日(木)・27日(木)9:15～10:15 HIV・梅毒検査のみ当日結果通知11:30～ コロナやその他感染症に関する相談(随時受け付け)	申し込みは こちらから

※来所相談は午前の事業は7時、午後の事業は11時に市内に気象警報発令時は中止

3月の市民相談

●月～金曜日の相談は、休日を除く 費用＝無料
●障害のある人などで電話予約が困難な場合は右記へ問い合わせを

お問い合わせ／市民相談室(市役所本庁舎2階)
月～金曜日8:55～17:40 TEL918-5002 FAX918-5102

相談名 内容(相談員)	相談日時(3月)と場所	お問い合わせ 予約
● 一般相談 日常生活上での さまざまな問題	月～金曜日 8:55～17:40 市民相談室	市民相談室 TEL918-5002
法律(弁護士)相談 相続・離婚・借金など (弁護士)	4日、7日、11日、14日、18日、 21日、25日、28日 13:00～16:00 市民相談室	相談日の2週間前の8:55 から電話予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
出張法律相談 相続・離婚・借金など (弁護士)	10日＝大久保市民センター 17日＝魚住市民センター 24日＝二見市民センター 13:30～16:30	3月3日8:55から 電話予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
交通事故相談 事故の損害賠償など (弁護士)	14日、28日(毎月第2・4金曜日) 13:00～15:30 市民相談室	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
表示登記・境界相談 登記・境界の問題など (土地家屋調査士)	6日 13:00～16:00 市民相談室	
建築相談 住宅建築への助言 (建築士)	11日(毎月第2火曜日) 13:00～16:00 市民相談室	
年金・労働相談 年金・労働問題 (社会保険労務士)	6日(毎月第1木曜日) 13:00～16:00 市民相談室	
法務・登記相談 不動産・相続登記など (司法書士)	12日、26日(毎月第2・4水曜日) 13:00～16:00 市民相談室	12日は3日、26日は17日 8:55から電話予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
法務・登記相談 不動産・相続登記など (司法書士)	8日 9:00～11:00(当日先着12人) 明石商工会議所	県司法書士会明石支部 TEL911-7724
消費生活相談 消費者トラブルなど (消費生活相談員)	火～土曜日(20日休館) 9:00～16:00 消費生活センター	消費生活センター TEL912-0999 来所相談 要予約
人権相談 人権に関する問題 (人権擁護委員)	3日、17日(毎月第1・3月曜日) 13:00～16:00 市民相談室	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
行政相談 国への意見・要望など (行政相談委員)	4日、18日＝市民相談室 11日＝大久保市民センター 18日＝魚住市民センター 25日＝二見市民センター 13:00～16:00	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
行政オンブズマン 市による権利利益の侵害 (行政オンブズマン)	5日、12日、19日、26日 13:30～16:30 市民相談室	市民相談室 要予約 TEL918-5050
ギャンブル問題相談 (全国ギャンブル依存症 家族の会)	13日(毎月第2木曜日) 13:00～16:00 市民相談室	随時予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
● ①こども相談ダイヤル ②子育て相談ダイヤル こどもが抱える悩み・困り事、 子育てに関する悩みなど (保健師・心理士など)	年中無休24時間 ①こどもからの相談を受け付け ②大人からの相談を受け付け	①こども相談ダイヤル ②子育て相談ダイヤル TEL926-2525 ※ヤングケアラーに関する 相談も受け付け
こども養育専門相談 離婚などに伴うこどもの 養育費・親子交流など (元家庭裁判所調査官など)	27日(毎月第4木曜日) 13:00～16:00 市民相談室	3月3日8:55から 電話予約受け付け 市民相談室 要予約 TEL918-5002
あかし子育て相談室 (就学前まで、電話・来所) 子育てに関する悩みなど (子育てアドバイザー)	月～日曜日(26日休所) 9:00～17:00 あかし子育て相談室	あかし子育て相談室 TEL918-5610 来所相談 要予約
里親相談 制度や登録に関する相談 (里親専門ケースワーカー)	月～金曜日 9:00～17:00 あかし里親センター (あかし保健所1階)	あかし里親センター TEL935-9720 予約優先 akashi.satooya@ainote. main.jp

相談名 内容(相談員)	相談日時(3月)と場所	お問い合わせ 予約
● ひとり親家庭相談 ひとり親家庭の相談 (母子・父子自立支援員)	月～金曜日 9:00～17:00 児童福祉課	児童福祉課 TEL918-5182
児童生徒にかかわる 教育相談(電話・面接) 児童生徒の問題行動・ 不登校(教育相談員など)	月～金曜日 9:00～19:00 児童生徒支援課分室 (中崎小学校北校舎4階)	青少年育成センター TEL918-5410 面接相談 要予約
いじめ・体罰相談ダイヤル 学校関係総合相談ダイヤル (弁護士職員など)	月～金曜日 9:00～17:00 市民相談室	市民相談室 TEL918-5253
● 男性のための電話相談 男性のさまざまな悩み (男性相談員)	19日(毎月第3水曜日) 18:30～21:30 男女共同参画センター	男性電話相談専用 TEL918-5614
女性のための相談 (電話・面接) (女性問題カウンセラー)	火～土曜日(20日は休館) 9:00～17:00 男女共同参画センター	あかし男女共同参画センター 相談受付ダイヤル 要予約 TEL918-5611(火～土曜日) ※下記の曜日のほっとライン (電話相談)は予約不要 水曜日 9:00～12:30 金曜日 13:30～17:00
女性のための法律相談 (女性弁護士)	21日 13:30～15:30(1人30分) 男女共同参画センター	
女性のためのチャレンジ相談 女性の起業・地域活動など (キャリアコンサルタント)	22日 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 男女共同参画センター	3月5日から先着順に電話 予約受け付け 要予約 あかし男女共同参画センター 相談受付ダイヤル TEL918-5611(火～土曜日)
認知症相談ダイヤル 認知症に関する相談 (保健師・社会福祉士など)	月～金曜日 9:00～17:40 総合福祉センター2階 ※各地域総合支援センターでも 相談可能	認知症相談ダイヤル TEL926-2200
福祉相談 身体障害者のさまざまな悩み (身体障害者相談員)	月・水～金曜日(20日除く) 9:00～12:00 勤労福祉会館	身体障害者福祉協会 TEL912-3333
障害当事者相談 障害に関する相談 (障害当事者または その家族 ※は家族会)	▷身体＝3日、5日 [*] 、17日、19日 [*] 、31日 ▷精神＝7日、10日 [*] 、21日、24日 [*] ▷難聴＝12日、26日 ▷視覚＝6日 ▷ろうあ(手話)＝13日、27日 ▷知的＝14日 [*] 、28日 [*] 10:00～14:00 [*] ASK事務所	^{あすく} ASK事務所 (勤労福祉会館1階) TEL945-5651 FAX945-5652 ask614@snow.ocn.ne.jp
ボランティア相談 ボランティア活動に関する 相談(協議会相談員)	月～金曜日 8:55～17:40 場所は予約時要相談	社会福祉協議会 ボランティアサポーター協議会 TEL924-9105 要予約
DV相談 配偶者・パートナーから の暴力(DV相談員)	月～金曜日 8:55～17:40	配偶者暴力相談 支援センター TEL918-5186
困難な問題を抱える 女性のための相談 (女性相談支援員)	月～金曜日 8:55～17:40	あかし女性SOS 総合サポートセンター TEL918-5206
ひきこもりに関する相談 ひきこもりに関する相談 (保健師・精神保健福祉士・ 社会福祉士など)	月～金曜日 8:55～17:40 あかし保健所3階	ひきこもり相談センター TEL918-5659 yorisoi@city.akashi.lg.jp 面接・オンライン相談 要予約
明石にじいろ相談 (電話・メール・来所) 性的少数者の悩みに 関する相談 (当事者職員ほか)	▶電話＝20日(第3木曜日) 18:00～21:00 ▶来所相談＝月～金曜日 9:00～17:00	インクルーシブ推進課 (電話相談) 来所相談 要予約 TEL080-2464-4231 (専用メール) sogie@ city.akashi.lg.jp (来所予約) TEL918-6056
就業相談 就業支援(就労支援員)	火～土曜日 9:00～17:00 (27日のみ夜間相談あり) ①18:00～ ②19:00～ ③20:00～ 男女共同参画センター	あかし男女共同参画センター 相談受付ダイヤル TEL918-5611(火～土曜日) ※夜間相談の 予約は5日前まで 面接相談 要予約
若者就労相談 (15～49歳) 就職氷河期世代を含む就労 支援(キャリアコンサルタント)	10日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～＝市民相談室 24日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～＝大久保市民センター	あかし若者サポート ステーション 予約優先 TEL915-0677

石ヶ谷公園 わくわくスポーツフェスタ

お問い合わせ／中央体育会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624)

期間／3月15日(土)、16日(日)

時間／午前10時～午後5時

場所／石ヶ谷公園・中央体育会館

3/15 土

屋外イベント

●エントランス

・バスケットボール 3×3ミニゲーム フリースロー大会
・キッチンカーの出店 ワンポイントレッスン

3/16 日

屋外イベント

●エントランス

・バスケットボール

3×3ミニゲーム フリースロー大会
ワンポイントレッスン

・キッズダンス発表会
・キッチンカーの出店

●野外活動広場

要申し込み パークヨガ 費用 500円

当日までに窓口または電話で同会館へ。(先着)
※当日参加枠もあります

屋内イベント

●屋内競技場

・HADO ゴーグルとアームセンサーを装着し子ども
(ARスポーツ) から大人まで運動を楽しめます。

・キックターゲット・ストラックアウト・卓球コーナー
・バスケットボールシューティングゲーム

・TANO体験ブース コントローラーを持たずセンサー
(モーショントレーニング) の前に立ち、体の動きや音声に反
応して直観的に楽しめます。

すべて合わせて

費用 大人 500円 中学生以下 300円 (未就学児無料)

●会議室・2階ロビー

ワークショップ (クラフト体験)

①②は要申し込み

①苔玉教室 ②ハーバリウム教室

いずれも 費用 1000円 (保険料・材料費込み)
3月10日(月)までに窓口または電話で同会館へ
※当日参加枠もあります

③木のキーホルダーを作ろう

費用 300円

二見図書館 オープニングセレモニー

開催日 3月30日(日)

を開催します

場所 イトーヨーカドー明石店

1階催事場・3階二見図書館内

※申し込み不要、入退場自由

第1部：オープニングセレモニー

時間／午前10時～

内容／愛称採用者へ市長から本の贈呈

情報発信あかしタワーのお披露目 など

第2部：二見図書館内イベント

時間／午前11時20分～午後3時

内容／一般向け内覧会・市長の読み聞かせ
工作ワークショップ など

お問い合わせ／本のまち担当 (TEL 918-5209 FAX 918-5136)

あかし 防犯情報

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

注意

市内において投資名目でお金をだましとる
詐欺被害が発生しています!

< SNS型投資詐欺・ロマンス詐欺の発生状況 >

令和6年 被害件数34件 被害額約2億1400万円
(明石警察署調べ・暫定値)

SNS型
投資詐欺

著名人や投資家を名乗って「必ずもうかる投資方法
を教えます」などとメッセージを送り、
お金を振り込ませる詐欺です。

ロマンス詐欺

SNSで「愛してる」
「結婚しよう」

「将来のために投資しよう」な
どとメッセージを送り、お金を
振り込ませる詐欺です。



詳しくは
こちらから
(警視庁ホームページ)

面識のない相手からの金銭の話には要注意!

いただいた質問にお答えします! QRの読み取り方



最近、広報紙でこんなマーク → を
見るけど、これは何ができるの?

そのマークはQRといって、スマートフォンの
カメラをかざして読み取ると、そこから簡単に
ホームページを見ることができます。



例えば リニューアルした市ホームページを見てみたいときは...

① スマホの
カメラを起動



こんなマークが
カメラです

② 読み取りたいQRを映す

③ 黄色や白色の
マークが出てくるので
そのマークを押す

④ ホームページが
表示されます



※お使いの機種によっては、カメラで
読み取れないことがあります

お問い合わせ／広報課 (TEL 918-5001 FAX 918-5101)

お兄ちゃん大好き、
甘えんぼうこはちゃん♡
元気に、心優しく育ち
ますように。



二見町東二見
みき こはな
三木 心花ちゃん(1歳4か月)

わが家の天使の
海吏くん♡
いっぱい食べて
元気に育ってね。



二見町西二見
そむ かいり
惣輪 海吏ちゃん(1歳3か月)

歌と絵本が大好きな
陽奈ちゃん。
明るく元気に大
きく育ってね♡



小久保
すずらん ひな
杉浦 陽奈ちゃん(1歳3か月)

とても良く笑う夏
楓ちゃん。その
キュートな笑顔に
いつも癒されてま
す♡



大久保町西脇
まえだ かふう
前田 夏楓ちゃん(1歳3か月)

広報あかし

No.1424 3月1日号

発行／明石市

編集／政策局 広報プロモーション室 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 https://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

● 3月2日まで 「必要な情報へ素早くアクセス!～あかしのデジタル推進～」
● 3月3日～16日 「豊かな生態系を次世代へ」

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