



明石市役所

〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL912-1111

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

救急車を呼ぶべきか迷ったときは…



#7119 [救急医療相談・医療機関案内ダイヤル]
TEL #7119 (または TEL 078-331-7119)
24時間 365日対応

9月は明石市高齢者福祉月間

いきいきと元気に安心して 暮らせるまちに

市は、いくつになっても自分らしく地域で支え合い、
安心して暮らせるまちを目指しています。



オープニングイベント

日時 **9月7日(日)**
11:00～15:00

場所 **あかし市民広場**
(パピオスあかし2階)

入場
無料

どなたでも
参加OK!

明石駅から
徒歩1分

11:00～12:00
きんもくせい賞
表彰式

みんなで認知症を
知る そなえる 支えあう

クイズで楽しく
認知症のことを学ぼう
認知症クイズ

スタンプラリー

参加者には
プレゼント

協力/アサヒ飲料(株)明石工場



オレンジ
リングレンジャー

14:00～14:45

オレンジサポーター
(認知症サポーター)養成講座



認知症を正しく理解し、地域や
職場で応援。講座を受けてあなたも
オレンジサポーターになりませんか。



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)

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

いきいきと元気に暮らすために フレイル予防の③本柱

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。いつまでも健康にいきいきと暮らすために、自分の状態に合った健康づくりを続けていきませんか。

運動

- 今より 10 分多く歩いたり運動しよう
- 転倒に注意しながら無理せず体を動かそう
- 歩く速度の低下に気を配ろう



栄養(食とお口の健康)

- 1 日 3 回バランスのよい食事をよくかんで食べよう
- お口の体操などでいつまでも食べられる機能を維持しよう

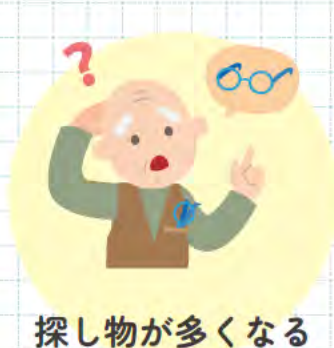


社会参加

- 仕事や趣味、地域活動で人と交流しよう
- 自分のため、誰かのためにできることを実践しよう



こんなことは
ありませんか？



探し物が多くなる



同じことを
何度も言う、聞く



慣れた道が
分からなくなる



ささいなことで
怒りやすくなる

認知症は、誰もがかかる可能性があり、加齢によるもの忘れとの区別がつきにくい病気です。

認知症の大きな特徴は、**体験のすべてを忘れてしまう** **数時間前のことを忘れる** などがあげられます。

認知症が
気になったら

あかしオレンジ チェックシートをやってみませんか？

65歳以上の人で認知症が気になる人には、各市民センターなどでオレンジ（認知症）チェックシートを配布しています。75歳になったら、市からチェックシートが届きます。

チェックシートなど①～④についてのお問い合わせ

高齢者総合支援室 (TEL 918-5288 FAX 918-5106)



詳しくは
こちらから



あかしオレンジチェックシート (一部抜粋)

最近 1 か月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の人や身近な人がチェックすることもできます。(該当項目に○)

NO	質問内容	1	2	3	4
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5 分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこだかわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ

① チェックシートによる自己診断

チェックシートを記入し、高齢者総合支援室に提出する(郵送可)。

② チェックシートの結果を返送

A=認知症の疑いがある人

図書カード(500 円分)と受診案内が届きます。

B=それ以外の人 図書カード(500 円分)が届きます。

※ B の人は③診断費用助成の対象になりません

③ 診断費用の助成

②の A の通知を受けた人で医療機関を受診した人には、診断結果に関わらず、その受診費用が全額助成されます。

④ 認知症と診断されたら

■ ③を経た人には、タクシー券(6000 円分)または GPS の基本料金 1 年間無料のサービス。

■ 在宅で生活している人には、認知症サポート給付金(2 万円)および「あかしオレンジ手帳」が交付されます。

チェックシートは
何回でも
提出できます

※ 図書カードの受け
取りは 3 年に 1 回

一冊に必要な
情報と記録を



認知症になっても安心して暮らせるまちに

地域みんなで寄り添い
支えるサポーターがいます

認知症の人が活動／

オレンジサポーター

認知症を正しく理解し、
地域や職場で応援します

これまでに
約2万6千人が受講



オレンジピアサポーター

認知症の人がつながり、
支え合い、当事者自身が
よりいきいきと暮らすた
めの活動を応援します

シルバーサポーター

子ども、地域、企業など
さまざまな人と一緒に

222人が
受講 より専門的に学び、
地域の活動にも参加

オレンジサポーター
養成講座の参加者を募集
詳しくは4面へ

認知症の私が伝えたいこと／

オレンジピアサポーターも
9月7日のオープニングイベント
(1面)に出演します



オレンジピアサポーター (認知症があるNさんの声)

認知症と年をとることを受け入れ
ながら、今できることに自信を持つ。
閉じこもらず、いろんな人と話をする
ことが大事だと思います。わたし自身
もおしゃべりが楽しみの1つです。



オレンジピアサポーター (認知症があるHさんの声)

まさか自分が認知症になるとは思って
いませんでした。自分が認知症だと認
めたくないときもあります。思い出し
たいのは私、本人です。でも出来ない
ことを気付いてほしいです。



認知症カフェに行ってみませんか

予約不要、直接会場へ
お越しください

認知症カフェって？

認知症の人やその家族同士が情報交換をしたり、
医療や介護の専門職に相談ができる場所です。

認知症になっても
自分らしく生きられる世の中に



ライムカフェ子午線 (大蔵中町)



こばやし あきら
小林 章さん

認知症の手前の人、人とつながる居場所が必要
と思い、約10年前に認知症カフェを開きました。
認知症当事者や家族が、受援力(支援を受けられる
力)を高められるよう、働きかけていきたいです。

利用者の声

人とつながりが
できてうれしい

悩みを共感できる
人ができた



やすらぎカフェ (大窪)

認知症カフェのお問い合わせ 共生社会推進課 (TEL 918-5289 FAX 918-5049)

	日時	場所
オレンジカフェ山手台	毎月第3木曜日 13時30分～15時30分	山手台会館 (大久保町山手台 1-56)
ライムカフェ子午線	原則毎月第1土曜日 14時～16時	大蔵会館 (大蔵中町 12-14)
やすらぎカフェ	毎月第3火曜日 13時30分～15時30分	喫茶やすらぎ (大久保町大窪 479-1 平野ビル1階)
みっくすカフェ ～ゆっくりあつまーね～	毎月第3水曜日 10時30分～12時30分	イオン明石ショッピングセンター 2番街1階フードコート
西明石Sカフェ	毎日13時～16時	西明石サポーティングファミリー (西明石南町 2-16-2)
喫茶にしき	毎月第3土曜日 10時～12時	雅の里リハビリテーションセンター (魚住町中尾 145)
みやびホットカフェ	毎月第3水曜日 14時～16時	雅薬局駅前店 (朝霧南町 1-488-13)
みんなの音楽療法	毎月第1火曜日 14時～16時	カーサ Casa そら (大久保町西脇 623-7)
ワウト WAUT&ゆりのき	毎月第4日曜日 10時～12時	オーズタウン ウェストスクエア集会所 (大久保町ゆりのき通 1-4-2)
ハートオレンジカフェ	毎月第3土曜日 13時30分～15時30分	グループホーム ハートアルファ明石 (松江 92)
おてだま	毎月第4金曜日 10時30分～15時30分	北王子町 5-20

2025年度明石市認知症カフェ助成金交付団体

にんちしょう そうだん

認知症相談ダイヤル

TEL 926-2200 FAX 924-9114

場所 総合福祉センター1階 (貴崎 1-5-13)

※各地域総合支援センターでも相談できます

あかしオレンジチェックシートについては

高齢者総合支援室 TEL 918-5288
FAX 918-5106

認知症カフェについては

共生社会推進課 TEL 918-5289
FAX 918-5049

認知症家族会「あった会」 若年性認知症家族会「ひまわり」

認知症になると、全部分からなくなるという
誤解がありますが、分かりにくくなるだけで、
分かることもたくさんあります。認知症の症状
は人それぞれです。同じ悩みを持つ、ご本人や
家族が集まってお話しませんか。

気
軽
に
お
話
し
ま
せ
ん
か



家族会、シルバーサポーターが
お待ちしております

毎月第2金曜日
午後1時30分～3時30分
アスパア明石北館8階



2025年度の
予定は
こちらから

臨時職員、正規職員・任期付短時間勤務職員(障害者採用)【来年4月採用】

職員室職員担当(TEL918-5006 FAX918-5145)

詳しくは
こちらから



▶臨時職員(任期3年・再任可)【令和8年4月採用予定】

職 種	人 数	受験資格	受付期間
保育教育職 (幼稚園教諭、 保育士、 保育教諭)	45人 程度	1961年 4月2日以降に 生まれた人 (64歳以下) ▶次の①②いずれかに該当する人 ①保育士資格を有する人、または2026年3月31日までに取得見込みの人 ②幼稚園教諭免許状(2026年4月1日時点で有効なもの)を有する人、または2026年3月31日までに取得見込みの人 養護教諭免許状(2026年4月1日時点で有効なもの)を有する人、または2026年3月31日までに取得見込みの人 言語聴覚士免許状(2026年4月1日時点で有効なもの)を有する人、または2026年5月31日までに取得見込みの人	～10月13日
養護教諭	7人 程度		
言語聴覚士	1人		

▶正規職員・任期付短時間勤務職員(障害者採用)【令和8年4月採用予定】

事務職または 技能労務職	10人 程度	【正規職員】 1966年 4月2日以降に 生まれた人 (59歳以下) ▶次の①から⑥のいずれかに該当する人など ①身体障害者手帳の交付を受けている人 ②療育手帳の交付を受けている人 ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人 ④自立支援医療(精神通院医療)受給者証の交付を受けている人 ⑤発達障害にかかる医師の診断書の交付を受けている人 ⑥障害者総合支援法の対象となる疾病(369疾病)の対象となる人	～10月6日
		【任期付短時間勤務職員】 1961年 4月2日以降に 生まれた人 (64歳以下) ▶学校教育法による高等学校以上の学校を卒業した人、または2026年3月31日までに卒業する見込みの人(学校教育法により、高等学校以上の卒業と同等と認められる人(特別支援学校高等部を修了した人など))	

申し込み/試験案内(市ホームページに掲載、市役所・各市民センターなどで配布)で詳細を確認し、受付期間内に市ホームページから申し込み ※詳しくは市ホームページで確認を

定額減税にかかる調整給付金(不足額給付分)の「支給のお知らせ」を送付しています

調整給付金(不足額給付分)には「不足額給付I」と「不足額給付II」の二種類があります。

▶不足額給付I/令和7年度の個人住民税が明石市から課税されており、定額減税可能額が令和6年度分個人住民税所得割額および令和6年分所得税額を上回るため定額減税しきれない人のうち、定額減税しきれない額が令和6年に実施した調整給付金(当初給付分)の算定額を上回った人

〈給付金額〉調整給付金(当初給付分)の算定額を上回る額(1万円単位)

【定額減税可能額】

所得税分=3万円×(本人+扶養親族数※)

住民税分=1万円×(本人+扶養親族数※)

※国外居住者は除く

▶不足額給付II/税制上の扶養親族になりえない人(事業専従者など)のうち、次の①と②両方を満たす人

①令和6年分所得税および令和6年度分個人住民税所得割ともに定額減税前税額が0円(本人として定額減税対象外)

②低所得世帯向け給付(令和5・6年度非課税給付など)対象世帯の世帯主・世帯員、または調整給付金(当初給付分)の対象者に該当していない

〈給付金額〉1人当たり原則4万円(定額)

申請方法/対象者に送付している「支給のお知らせ」に申請方法を記載しています。

「支給のお知らせ」を確認し、申請期限までに手続きしてください。

申請期限/10月31日(必着)



詳しくは
こちらから

物価高騰対応支援給付金コールセンター

(TEL918-0318 FAX918-5653)

平日/午前9時～午後5時30分

石ケ谷墓園 臨時墓参バスを運行

公園・海岸課(TEL918-5265 FAX918-5109)

9月20日(土)、21日(日)、23日(火・祝)は、石ケ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

(TEL934-4500)

石ケ谷墓園 臨時バス 時刻表 9月20日(土)・21日(日)・23日(火・祝)運行			
	◆行き(石ケ谷墓園行き)	◆帰り(大久保駅行き)	
	大久保駅発	石ケ谷墓園北 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	05 11 ※通常の土日便として運行します ※バス乗り場は、「大久保駅」駅北側①番		

▶9月20日(土)、21日(日)、23日(火・祝)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。午前中は特に混雑が予想されますので、ご注意ください

傍聴者募集

明石市公設地方卸売市場あり方検討委員会

商工政策課(TEL918-5098 FAX918-5126)

日時/9月24日(水)午後2時～ 場所/市公設地方卸売市場管理棟2階会議室 内容/あり方検討に向けた基礎資料の報告および意見交換・市場見学会など 定員/10人

申し込み/9月17日まで右記申込フォームで先着順に受け付け



申し込みは
こちらから

年金生活者支援給付金のお知らせ

公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者に、給付金が支給されます。 ※すでに受給中の人は手続き不要です

対象/▶老齢基礎年金受給者

(次のア～ウのすべてに該当する人)

ア.65歳以上

イ.同一世帯の全員が市町村民税非課税

ウ.前年の公的年金収入額とその他所得額の合計が約90万円以下

▶障害基礎年金受給者または遺族基礎年金受給者

前年の所得額が約479万円以下

※扶養親族の数に応じて増額する場合あり

①新たに対象となる人

新たに受け取りの対象になる人には、日本年金機構が9月初旬からお知らせを送ります。同封のはがき(請求書)に記入し提出してください。令和8年1月5日までに請求手続きが完了すると令和7年10月分まで遡って受け取ることができます。

②年金を受給しはじめる人

年金請求の手続き方法など詳しくはお問い合わせを。

お問い合わせ/給付金専用ダイヤル

TEL0570-05-4092(ナビダイヤル)

※電話での連絡が難しい人はファクシミリで国民健康保険課国民年金係(FAX918-5105)へ

認知症のことを学びませんか【オンライン講座】



①オレンジサポーター養成講座

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。

②オレンジサポーター・ステップアップ講座

オレンジサポーター養成講座の内容を踏まえて、より実践的に認知症の人への接し方や支援内容を学びます。

日時/9月29日(月) ①午前10時～11時30分

②午後2時～3時30分

いずれも対象/市内在住・在勤の人 費用/無料

申し込み/9月24日までに電話、またはファクシミリ、メール(講座名・開催日時・住所・氏名(ふりがな)・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 ②kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ

認知症講座「認知症について考える～戸惑いに寄り添う～」

高齢者総合支援室 認知症施策担当(TEL918-5288)

FAX918-5106 ②kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)

日時/9月30日(火)午後2時～3時30分

場所/ウィズあかし 学習室801

(アスパシア明石北館8階)

講師/ミカタプラス代表 ペ ホスさん

(理由を探る認知症ケアを考案、介護福祉士)

対象/認知症を抱える人の関わり方に関心のある人

定員/70人 費用/無料

申し込み/不要、直接会場へ。先着順



楽しく救急医療への理解・知識を深めよう
9月9日は「救急の日」救急フェア開催

消防局総務課(TEL918-5941 FAX918-5983)

日時/9月7日(日)午前9時30分～午後0時30分
場所/消防局(藤江924-8)
内容/①子ども救急講座(0～4歳児に多い救急事例中心) ※午前10時～、11時～の2回開催
②応急処置体験 ③119番通報体験
④消防車両見学(子ども用消防服あり)
⑤救助訓練見学 費用/無料
申し込み/不要、直接会場へ



詳しくはこちらから

救急出動件数が過去最多に

消防局警防課(TEL918-5943 FAX918-5983)

1月から6月の救急出動件数は9283件で昨年の同期間と比較して558件増加し、過去最多となりました。搬送人員のうち半数以上が救急車が必要のない軽症者でした。

救急車を呼ぶべきか迷ったら、24時間365日対応している相談窓口(救急安心センターひょうご)がありますので、短縮ダイヤルで

#7119 と、おかけください。

9月10日～16日は自殺予防週間です

相談支援課(TEL918-5669 FAX918-5440)

市こころの相談ダイヤル

TEL918-5401(平日8:55～17:40)

WEB相談「こころの相談フォーム」▶



夜間・土日とも相談できます

県こころの健康相談 TEL252-4987

(火～土 9:30～11:30、13:00～15:30)

県いのちと心のサポートダイヤル

TEL382-3566

(月～金18:00～翌8:30、土・日曜日・祝日24時間)

いのちの電話 TEL0120-783-556

(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相談はこちらから

メンタルヘルスアプリ

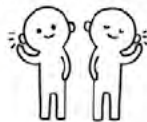
「あなたのわたしのこころ」

こころの健康を保つための方法や相談先、身近な人から相談を受けたときの対応などを知ることができます。

メンタルヘルスアプリはこちらから



心のサポーター養成講座



日時/10月10日(金)午後2時～

4時30分 場所/あかし市民図書館 研修室

内容/ストレスコーピングによるセルフケア、心をサポートする方法などについて学ぶ 対象/市内在住・在勤の人 定員/20人 費用/無料

申し込み/9月26日までに下記の申込フォームまたは電話、メール(郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・要約筆記や手話通訳の希望の有無を記入)で相談支援課(TEL918-5669 FAX918-5440 hi-soudan@city.akashi.lg.jp)へ。先着順



申し込みはこちらから

市民救命士講習

防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)

①市民救命士講習I

日時/10月5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

②上級市民救命士講習

日時/10月26日(日)

午前9時30分～午後5時30分

内容/心肺蘇生法(成人、小児、乳児)、外傷の手当、救出・搬送法など 定員/15人

いずれも場所/防災センター

対象/市内在住・在勤・在学の中・高生以上

費用/無料

申し込み/9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(②は初めての人優先)

※講習修了者には修了証を交付



詳しくはこちらから

ひなんサポーター研修「～災害時にみんなで助かるために～ひなんサポーターになろう!」

日時/10月5日(日)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/中学生以上 定員/100人

内容/①明石市で想定される災害 ②障害体験や日ごろの備えについて学ぶ ③ひとりで避難できない人に私たちができること 費用/無料

申し込み/9月28日までに申込フォーム・ファクシミリ・メール(講座名・氏名・住所・電話番号・車いすでの参加や手話通訳・要約筆記の希望を記入)で共生社会推進課(TEL918-5289 FAX918-5049 kyouseisyakai@city.akashi.lg.jp)へ。先着順



申し込みはこちらから

ひとり親家庭のためのマネーセミナー ～ライフプランと教育費～ 第3回ひとり親家庭交流事業

児童福祉課(TEL918-5182 FAX918-5196)

これからの人生設計と将来必要な子どもの教育費について、お金のプロがアドバイスします。ひとり親同士で情報交換、交流もできます。

※希望者には個別相談も実施

日時/9月28日(日)午後2時～4時

場所/ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

対象/市内在住のひとり親世帯の人、離婚を考えている人 定員/30人 費用/無料

申し込み/9月19日までに市ホームページの申込フォームで受け付け。応募多数

時抽選 ※託児あり(未就学児限定・定員5人・多数時抽選)



詳しくはこちらから

終活スタートブック～今日からはじめよう～を作成しました

市後見支援センター(TEL924-9151 FAX924-9134)



終活を通して「人生最期の時、自分はどのように過ごしていきたいのか」を考えることで、これからの人生がより豊かになることを目指し、「終活スタートブック」を作成しました。

※終活に関する法律職による専門相談(要予約)も実施しています。積極的にご活用ください

<配布場所>

市後見支援センター、市内の地域総合支援センター(あさぎり・おおくら・きんじょう・きぬがわ、にしあかし、おおくぼ、うおずみ、ふたみ)

※市社会福祉協議会ホームページからも閲覧・ダウンロード可



終活スタートブックはこちらから

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)

TEL918-6219 FAX918-6223

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	10月4日(土) 14:00～15:30	来年1～3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親子でふれあい教室	10月5日(日) 10:00～11:30	年長～小学3年生の 子どもと保護者	15組	100円	親子で運動あそび
③離乳食教室(後期)	10月9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
④もうすぐパパママ講座 A・B	10月11日(土) A=10:15～12:15 B=14:00～16:00	来年1～3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
⑤赤ちゃんとお母さんのふれあい教室	10月15日(水) 10:00～11:00	6か月未満の 子どもと母親	20組	無料	赤ちゃんとのふれあいベビーマッサージ
⑥年齢別子育て講座(2歳)	10月21日(火) 10:00～11:00	2歳の子どもと保護者	20組	100円	新聞紙あそび
⑦離乳食教室(前期)	10月23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
⑧あきまつり	10月25日(土) 10:00～12:30	どなたでも ※利用者カード不要	なし	無料	ユーススペースで射的、簡単製作など(申し込み不要)
⑨親子クッキング教室	10月26日(日) 10:00～12:00	3・4歳の 子どもと保護者	18組	500円	スイートポテト

いずれも場所/あかしこども広場(パピオスあかし5階)、②は晴天時明石公園

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、②③⑤～⑦⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、①④は出産予定日、④は希望の時間を記入)で9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後、先着順で受け付け。対象外のきょうだいの参加不可。対象はいずれも講座受講時



さまざまな講座やイベント情報を掲載中



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)

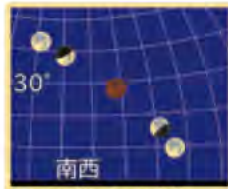
10月1日(水)から2026年夏頃(予定)まで
リニューアル工事のため全館休館

リニューアル前最後の開館日となる9月30日(火)にはサプライズイベントを開催します!

皆既月食ライブ配信

月が地球の影に完全に隠れ、赤銅色に輝く皆既月食を、同館YouTubeチャンネルでライブ配信します。

日時/9月8日(月)午前1時～

月食の始め 1:26
皆既月食の始め 2:30
皆既月食の終り 3:53
月食の終り 4:56特別展「夏休み・児童生徒作品展
～小学生の部～」

小学生が夏休みに制作した作品を展示します。

期間/9月13日(土)～28日(日)

※いずれも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

熟睡プラネタリウム

日ごろお疲れ気味の皆さんを解説員が快眠へと誘います。

日時/9月23日(火・祝)午後1時10分～3時50分～
定員/各回270人(当日整理券制)軌道星隊シゴセンジャー セブテン場所
キッズプラネタリウム「軌道星隊シゴセンジャー」

休館直前の9月(September)のプラネタリウム投影にシゴセンジャーとブラック星博士が登場!

日時/9月27日(土)・28日(日)
午前11時10分～ 定員/270人

申し込み/9月6日午前9時から同館ホームページで先着順に受け付け



お月見ナイトミュージアム

お月見の季節に、素敵なジャズ音楽をお届けします。また、終演後に観月会をおこないます。

日時/9月28日(日)午後7時～8時30分(観月会は午後9時30分まで) ※午後6時30分開場

出演/辛島すみ子 with Friends

料金/1800円(駐車料金別途200円) 定員/250人 申し込み/9月6日午前9時～同館ホームページで先着順に受け付け



市民会館 チケット案内

アワーズネット

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

市民企画事業

ヴィオラ・ダ・ガンバ&リコーダーフェスタ

見て、聴いて、参加できる、明石で初めての古楽イベント!

日時/11月3日(月・祝)
午前9時30分～

場所/中崎公会堂 大広間 出演/橋詰シャフィック、大西万喜、頼田麗(写真左から)

内容/ヴィオラ・ダ・ガンバの体験レッスン・合奏やコンサート、リコーダーの体験レッスン

料金/無料(一部有料あり、詳しくは市民会館へお問い合わせを)

申し込み/市民会館ホームページで受け付け中 ※未就学児の入場不可



詳しくはこちら

中崎寄席 ～かい枝・あか枝兄弟会～

雰囲気のある公会堂で落語を一席いかがでしょうか。

日時/11月30日(日)
午後1時30分開演(午後

1時開場) 場所/中崎公会堂 大広間 出演者/桂かい枝、桂あか枝

料金/一般前売り2000円、当日2300円、高校生以下前売り・当日1000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



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

企画展

明石藩の世界13 明石で華ひらく知と美の世界

一蛻巖・華山が遺したものー

明石にゆかりのある江戸時代中期の漢詩人である梁田蛻巖と、画家・蘭学者として有名な渡辺華山の作品をとおして、江戸時代の明石のすがたや蛻巖・華山と明石藩との知られざる関係を紹介しします。

期間/9月20日(土)～11月3日(月・祝)

午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで)

※月曜休館(10月13日、11月3日は開館)

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

原穀(池田春暉)筆
「梁田蛻巖肖像」

関連イベント＜要観覧料＞

①講演会「梁田蛻巖と明石の人びと」

日時/9月27日(土)午後1時30分～3時

講師/石橋知之さん(神戸大学大学院人文学研究科地域連携センター学術研究員)

②講演会「明石藩の絵画について」

日時/9月28日(日)午後1時30分～3時

講師/橋本寛子さん(神戸女学院大学等兼任講師)

いずれも申し込み/9月2日午前10時～①9月26日、②9月27日の午後5時に同館ホームページの専用フォームから先着順で受け付け

■第8回あかし若手アートチャレンジ「自画像」

「あかし若手アートチャレンジ」は、明石市近郊の高校生・大学生の芸術作品発表の場として博物館を開放し、地域に開かれた博物館づくりの一環として開催する展覧会です。「自画像」をテーマに制作された作品をご覧ください。

期間/9月28日(日)～10月5日(日)
午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで) ※月曜日休館

▶初日には出品者によるギャラリートークも。詳しくは同館ホームページで確認を

入場
無料

詳しくはこちら



生涯学習・男女共同参画・市民活動支援センター

〒673-0886 東仲ノ町6-1(アスパア明石北館7～9階)

TEL918-5603 FAX918-5618 ✉oubo@withakashi.jp

①アサーション講座～自分も相手も大切にする
コミュニケーションを学ぶ～

日時/11月1日(土)午後2時～3時30分 対象/どなたでも 定員/30人 講師/今岡まゆみさん

((一社)日本アサーション協会ファシリテーター)

費用/無料 申し込み/9月2日午前9時～専用フォームまたは電話・ファクシミリ・メール

(氏名・年代・電話番号・お住いの地域・一時保育の有無を記入)で同施設へ。

先着順

②女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」

日時/10月18日(土)午後2時～4時

内容/テーマ「自分にとってのヒーロー・ヒロインは?」

対象/女性 定員/10人程度 費用/無料

申し込み/9月5日午前9時～10月15日午後5時に電話・ファクシミリ・メール(氏名・年代・電話番号・お住いの地域・一時保育の有無を記入)で同施設

(TEL918-5611)へ。先着順

※いずれも6か月～就学前の子どもの一時保育あり(①10月25日、②10月11日までに要予約・保険料100円)



申し込みはこちら

本のまち明石 図書館なび

(市) あかし市民図書館 (TEL 918-5800 FAX 913-6071)
 (西) 西部図書館 (TEL 918-5675 FAX 947-2754)
 (二見) 二見図書館 (TEL 965-9023 FAX 965-9123)



地域学講座

「わが町の台本を作ろう

—明石市民によるアタシノアカシー」(市)

明石をテーマに市民劇の台本を作り、リーディング上演をしてみませんか。プロの劇作家が台本執筆を指導します。

日時／9月20日(土)午後2時～4時 講師／中山文さん(神戸学院大学文学部教授)、小原延之さん(同学部非常勤講師・演出家) 定員／30人

対象／大人 申し込み／9月6日から窓口・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」(市)(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。市民図書館ではビンゴ、西部図書館ではエプロンを使った人形劇「エプロンシアター」も。

日時／(市)=10月12日(日) (西)=9月21日(日) いずれも午前11時～正午 対象／転入して3年以内の未就学児と保護者 定員／各5組

申し込み／(市)=9月28日、(西)=9月7日から窓口・電話・ファクシミリで先着順に受け付け

50代からの手づくり会 おりがみの時間

秋のリースをつくってみよう(二)

おりがみで秋にぴったりなリースを作ってみませんか。

日時／9月25日(木)午前10時～11時

定員／10人 対象／大人

申し込み／9月11日から窓口・電話・ファクシミリで先着順に受け付け



おとなのためのおはなし会(西)

日時／10月4日(土)午後2時～3時 内容／友愛朗読107による朗読と口の体操 対象／大人

定員／25人 申し込み／9月20日から窓口・電話・ファクシミリで先着順に受け付け

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



移動図書館の巡回日程はこちら

●9月の図書館イベント●

	日	時間	内容	対象
あかし市民図書館	2日(火)	11:00～	🔴お	3歳以下親子
	6日(土)	11:00～	🔴お	どなたでも
	9日(火)	11:00～	🔴お	3歳以下親子
	23日(火・祝)	11:00～	🔴お	3歳以下親子
	13日(土)	11:00～	🔴お	4～6歳
西部図書館	27日(土)	11:30～	🔴お	小学生
	20日(土)	11:00～	🔴か	小学生まで

	日	時間	内容	対象
西部図書館	6日(土)	11:00～	🔴お	3～5歳
	20日(土)	11:00～	🔴お	5歳以上
	9日(火)	11:00～	🔴お	2歳以下
	23日(火・祝)	11:30～	🔴お	3・4歳
	12日(金)	16:00～	🔴お	4・5歳
二見図書館	26日(金)	16:00～	🔴お	4・5歳
	27日(土)	11:00～	🔴か	小学生まで

	日	時間	内容	対象
二見図書館	2日(火)	14:00～	🔴お	小学生まで
	17日(水)	16:00～	🔴お	小学生まで
	27日(土)	11:00～	🔴お	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
TEL 918-5085 FAX 918-5121
event@accf.or.jp

●明石市合同芸術祭 体験教室参加者募集

日時／①いけばな体験=10月25日(土)午後1時～、2時～ ②茶会=10月25日(土)・26日(日) いずれも午前10時30分～午後2時30分 ③民謡体験=10月25日(土)午後3時 いずれも場所／ウィズあかし(アスパア明石北館7・8階) 定員／①各回20人 ②各日30人 ③10人 費用／無料(①のみ材料費300円) 申し込み／9月5日から右記の専用フォームで受け付け。先着順



詳しくはこちらから

●明石市美術展 作品募集

①一般の部

申し込み／10月28日(火)必着

部門／日本画・洋画・彫刻工芸・書道・写真

出品料／1点500円

②ジュニアの部

受付期間／9月24日(水)～27日(土)

部門／絵画・書道

応募資格／市内在住・在学の小学生

出品料／無料

※①は申し込みが必要。詳しくは募集要項で確認を



詳しくはこちらから

明石フィルハーモニー管弦楽団 第37回 定期演奏会

日時／9月21日(日)午後2時～(午後1時15分開場) 場所／市民会館大ホール 曲目／W.A.モーツァルト オペラ「フィガロの結婚」序曲ほか

費用／一般1500円、高校生以下500円

※当日券あり チケット／明石・西部市民会館

ほかで販売中 お問い合わせ／明石

フィルハーモニー協会(TEL 918-5085

FAX 918-5121 event@accf.or.jp)



詳しくはこちらから

コミセン教室

※コミセンは月曜・祝日休館です

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	アーティフィシャルの多肉植物アレンジメント	9月18日(木) 13:30～15:30	12人 1500円(教材費)	受け付け中
朝霧	ポジティブ脳になる方法～アドラー心理学に学ぶ～	10月12日(日) 10:00～11:30	30人 無料	9/2
大蔵	スマホ講座～セキュリティ・健康管理編～	10月2日(木) 10:30～12:00	20人 無料	9/2
衣川	講談を聴く～いつの時代も色褪せないヒューマンドラマ～	10月4日(土) 13:30～15:00	40人 無料	9/3
野々池	谷山比呂子先生のお菓子教室(初級クラス)	10月28日(火) 9:30～12:30	8人 1000円(材料費)	9/26～10/2の午後5時
望海	羊毛フェルトでハリネズミのメモスタンドを作ろう!	10月25日(土) 9:30～11:30	15人 (小学3年生以下は保護者同伴) 500円(材料費)	9/19
大久保	元気に100歳をむかえよう 百寿いきいき体操	10月7日(火) 10:00～11:30	25人 無料	9/9
大久保北	みどりんの多肉倶楽部①②	①10月 8日(水) ②10月11日(土) 10:00～11:30	各10人 ①500円 ②1000円 (いずれも材料費)	9/6
高丘	知ってほしい「明石の農業」	10月8日(水) 13:30～15:00	60人 無料	9/9
魚住	落語のお時間 結納亭金封による創作落語と神戸大学落語研究会による古典落語を2席	10月11日(土) 13:30～15:00	40人 無料	9/9
魚住東	親子でチャレンジ! クレイアート教室 縁起の良い来年の干支を飾って、新年を祝いましょう♪	10月25日(土) 10:00～11:30	20人 ※1人でも参加可 午+蹄鉄 1000円 午のみ 650円	9/26
二見	季節の健康づくり(ヒートショック)	10月28日(火) 13:30～15:00	50人 無料	9/27



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
9	7	8	9	10	11	12
月	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10
月	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31

お知らせ

地区計画原案を縦覧

藤江中畑地区の地区計画原案を縦覧します。区域内の土地所有者等の利害関係人で意見のある人は10月1日まで意見書を提出できます。
時9月10日～24日までの執務時間内(市ホームページでも閲覧可)
場・岡都市総務課(市役所本庁舎7階 TEL918-5037 FAX918-5109)

不要なおもちゃ・絵本の提供を

主市消費者協会
10月18日開催予定のリサイクルイベントで配布するおもちゃ・絵本を募集。不要になったおもちゃ・絵本があればご提供をお願いします。9月20日までに市民相談室消費生活係(アスパア明石北館7階 TEL918-5634 FAX918-5616 ※日・月曜日、祝日、9月16日を除く。駐車場の無料サービスはありません)または、9月19日までに市民相談室(市役所本庁舎2階 TEL918-5050 FAX918-5102 ※土・日曜日、祝日除く)へ午前9時～午後5時にご持参ください。
※ぬいぐるみ・人形は引き取り不可

第23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9月21日午後2時～3時
内認知症の人への対応VR(ゴーグルを装着し現実のように体験できる)講義、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9月19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

幸せづくりふれあい交流会

時9月19日午後1時30分～3時30分
場勤労福祉会館
内来生享子さんと沖縄民謡を楽しもう
対60歳以上の市民
定100人
申不要、直接会場へ
岡市老年クラブ連合会
(TEL・FAX911-5518 火・土・日曜日・祝日を除く)

東播用水 源流ミニツアー

主東播用水「水と緑の交流」実行委員会
時10月11日(午前8時～8時30分出発予定)
内川代ダム見学、丹波篠山市内散策
定160人
費大人3000円、小学生以下1500円
申9月8日～25日に、小野旅行センター(TEL0794-63-4600 FAX0794-63-4842)で電話受け付け。(先着)
※詳しくは水土里ネット東播用水ホームページで確認を



詳しくはこちらから

135Eネット大久保ブロック わがまち障害福祉フェア～エンジョイおおくぼ～

大久保地区の障害福祉事業所(約20か所)が集まり、事業所紹介、自主製品の販売をします。また、明石城西高校プラスバンド部の演奏やキッズダンス、マジックショー、カフェスペースで飲食も楽しめます。
時9月13日午前10時30分～午後2時30分
場あかし保健所1階多目的ホール
対どなたでも
申不要、直接会場へ
岡夢工房大久保(TEL936-6730 FAX936-6749)

教室・講座

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人丸
時9月17日 場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時9月17日
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時9月24日 場林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時9月24日 場二見北小コミセン
いずれも時間/午前10時～11時30分(午前9時45分～受け付け)
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)



フレイルサポーター養成研修～楽しく学びながら活動してみませんか～

時10月3日午前10時～午後3時30分
内フレイル予防活動に関する講義や、フレイルチェックなどの実技を学ぶ
対ボランティアでフレイル予防の普及啓発活動ができる市民 定12人
申9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)でふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)で受け付け。(抽選)

勤労福祉会館の催し

場・岡勤労福祉会館
(TEL918-5422 FAX918-5423 火曜日休館)
①みのっちトレーニング～足腰を強くするトレーニングで体幹や歩く力をつけよう～
時9月10日・24日 午前10時15分～10時45分 対どなたでも
定各15人 費500円
持ち物/運動ができる服装、タオル、飲み物
②みんなで学ぼう! 救急講座～いざという時のために備えよう心肺蘇生・AEDの使い方を学ぼう～
時9月23日 午前の部=午前10時～11時、午後の部=午後1時～2時
対小学生以上の子どもと保護者
定各4組8人
いずれも申9月5日から①受講料を添えて同会館窓口へ、②同会館窓口または電話で受け付け。(先着)

介護職再就職支援講習

時10月4日
①午前9時30分～午後0時40分
②午後1時30分～4時40分
③10月5日午後1時30分～4時40分(全3回)
場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
内①介護制度と仕事・介護福祉の専門性 ②適切なケア・介護技術 ③認知症とコミュニケーション・看取りのケアなど ※1回のみの参加も可。全3回の講座をすべて受講した人は、後日開催のオプション実技講座も申し込み可
対介護福祉士などの資格を持ち、現場復帰を検討している人
定各30人
申9月30日午後3時まで県介護福祉士会(TEL242-7011 FAX242-7033)申込フォームで受け付け中。(先着)



申し込みはこちらから

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①9月15日 ②10月4日 いずれも午前10時～11時30分
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内①こどもと上手に「スキンシップ」を育むコツ ②ベビー期(イヤイヤ期)のコミュニケーション
対プレママ・パパ&2歳程度までの子どもの保護者 定30人
申①9月12日、②9月30日までに子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX947-8884)電話または右記の専用フォームで受け付け。(先着)
※託児あり(要予約・先着)



詳しくはこちらから

子育ての応援(送迎や預かり活動)をしたい人の養成講習会

時10月22日・24日・28日・30日・31日 午前9時30分～午後2時30分(全5回) ※出席できない講義は次回(来年2月・6月)受講可
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内有償で子どもの送迎や預かり活動をしたい人のための養成講習会
対市内在住の20歳以上
定20人
申10月20日までに市ファミリーサポートセンター(TEL915-1277 FAX915-1288 akashi famisapo@kobe.coop.or.jp)ホームページの申込フォームまたは電話、メール(氏名・ふりがな・住所・電話番号・生年月日を記入)で受け付け。(先着)



詳しくはこちらから

スマートひょうごサポーター養成講座

スマートフォンの「教え方」を、基本編(オンライン動画視聴)と実践編(会場でグループワーク ※基本編の受講が必要)で学びます。
※基本編のみの受講も可
時・場実践編=10月7日午前10時～午後4時・ウィズあかし(アスパア明石北館7階) ※ほかの日程・会場もあり
対教えることに興味がある人
定25人程度
申9月30日までに県ホームページの申込フォームなどで県デジタル戦略課(TEL362-9250 FAX362-3931 digital_s@pref.hyogo.lg.jp)へ。
※詳しくはホームページで確認を



詳しくはこちらから

障害者施設による物品販売(9月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	18
クッキー・お弁当	4.11.18.25
焼菓子・チョコレート菓子	1.4.8.11 18.25.29
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	1.8.22.29
お寿司	4.25

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(TEL 918-1344
FAX 918-5244) ※レジ袋持参

明石医療センター 市民健康講座 知っておきたい嚥下障害と誤嚥予防

主・問 明石医療センター地域医療
連携科(TEL 936-1101 FAX 936-
7456)

時 9月18日午後2時～3時30分
(午後1時30分～受け付け)
場 市医師会館
内 講演「実は意外と難しい“食べる”・
“飲み込む”～嚥下障害と向き合う～」ほか

対 どなたでも

定 100人

申 不要、直接会場へ

※詳しくは同センター
ホームページで確認を



ホームページは
こちらから

明石市民フォーラム「目指せ!健康長寿 Part2～しっかり噛めていますか?～」

主・問 市医師会(TEL 920-8739
FAX 938-0898)

時 9月27日午後2時～4時30分

場 市民会館中ホール

定 450人

申 9月9日(必着)までに、下記の申込
フォームまたは、はがき、ファクシミリ
(住所・氏名とふりがな・電話番号を
記入)で、同会「第27回明石市民
フォーラム」係(〒674-0063 大久
保町八木743-33)へ。(先着)

(申し込み締め切り後、
入場整理券を送付)

※手話通訳あり



申し込みは
こちらから

健康の維持・増進のための 健康大学講座

主・問 市医師会(TEL 920-8739
FAX 938-0898)

時 9月30日～11月4日の毎週火曜
日 いずれも午後2時～3時30分
(全6回)

場 市医師会館

対 18歳以上

定 100人

費 4000円

申 9月9日(必着)までに、はがき(郵
便番号・住所・氏名とふりがな・年齢・
電話番号を記入)で同会「令和7年度
健康大学講座」係(〒674-0063 大久
保町八木743-33)へ。(先着) ※受
講可否は、応募者全員にはがきで
通知

講演会「家族の絆」が心を強くする! 苦境に負けない～My sweet home～

主 市薬剤師会

時 10月23日午後2時～3時30分

場 子午線ホール(アスパア明石北館
9階)

内 木山裕策さん(歌手)による講演会

対 市内在住の人 定 270人

申 10月1日(必着)までに、同会ホーム
ページの申込フォームまたは、は
がき・ファクシミリ(住所・氏名・電話番
号・参加人数(5人まで)を記入)で、
同会(〒674-0063

大久保町八木743-33

TEL 939-8931

FAX 934-9011)へ。(先着)



ホームページは
こちらから

自立就職支援セミナー 自信がうまれる自己理解セミナー

時 9月25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 自分の強みをみつけ、一步を踏み
出すためのヒントを探す

対 市内在住で現在仕事をしていない
人 定 20人

申 電話またはファクシミリ、メール
(氏名・年齢・住所・電話番号・個別相
談の希望の有無を記入)であかし若
者サポートステーション(TEL 915-
0677 FAX 915-0678

☒wakamono@sust-
harima.org)で受け付
け中。(先着)



詳しくは
こちらから

フランス料理教室 「プロから学ぶ!料理のコツ」

主 市消費者協会

時 9月24日午前10時30分～午後
1時

場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

内 チキン料理・スープ・ジュレづくり

講師/松下平さん(ビストロ・

ラ・グラーヌオーナーシェフ)

対 市内在住の人 定 10人

費 1000円(材料費)

申 9月10日(必着)までに、はがき
またはファクシミリ、メール(氏名・
ふりがな・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 東仲ノ町6-1

TEL 918-5634 FAX 918-5616

☒syohi@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選)



認知症講座 2回シリーズ ～気づき・対応・支援～

主 チーム友愛

時 ①9月19日 ②10月3日 いず
れも午後2時～3時30分 ※1回の
参加も可

場 ウィズあかし(アスパア明石北館
8階)

内 長年地域で寄り添い支援をしてき
た講師や制度の専門家から学ぶ

講師/松本茂子さん(西明石サポー
ティングファミリー代表)ほか

対 どなたでも 定 70人

申 9月5日までに電話で同団体
(TEL 964-5315、090-2060-
4681・コミニケ田中 ☒azumino.
630@gmail.com)へ。(先着)

糖尿病教室

時 9月12日午後1時30分～2時30分
(受け付け午後1時～)

場 市民病院 2階講義室

内 糖尿病性神経障害のお話、フット
ケアのやり方

申 不要、直接会場へ

問 市民病院薬剤課(TEL 912-2323

FAX 914-8374)

スポーツ&アウトドア

中央体育会館(石ケ谷公園) からのお知らせ

場・問 中央体育会館(TEL 936-6621
FAX 936-6624)

▶秋の野草めぐり&
押し花アート作り

時 9月21日午前10時～正午

場 石ケ谷公園

内 公園を散策しながらイヌグサを中
心に野草を観察し、公園内の野草で
押し花アートを作る

定 20人 費 300円

▶秋のハーブアレンジメント

時 9月27日午後1時30分～3時30分

場 石ケ谷公園 石ケ谷ハーブガー
デンズ

内 秋のハーブを使ったアレンジメン
トづくり ※ハーブティーの試飲付き
定 15人 費 800円

いずれも申 9月2日～16日まで同会館
(TEL 936-6621 FAX 936-6624)

窓口または電話で受け付け。(先着)

明石海浜公園 かるがもクラブ(第2期)

時 10月8日・15日・22日・29日、
11月5日・12日 いずれも水曜日
午前10時45分～11時30分(全6回)

内 リズム体操やとび箱を使ったサー
キットトレーニングなど

対 2～4歳の子どもと保護者

定 10組 費 3000円(全6回分)

場・申 9月2日～15日まで同公園
屋内競技場(TEL 943-0873 FAX
942-8650)窓口または電話で受け
付け。(先着)

にこにこスポーツ交流事業 ～太極拳～

時 10月10日～来年3月6日の金曜
日 いずれも午後2時～3時30分
(月1～2回・全9回)

場 総合福祉センター

対 市内在住で全回参加

可能な障害者手帳を持つ

18歳以上または60歳以上

定 30人

申 9月10日～25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・住所・氏
名・年齢・電話番号・障害の有無を記
入)で、同センター(TEL 918-5660
FAX 918-5661 ☒soufuku@
akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)



献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター

時 9月7日 午前9時～午後0時30
分、午後1時45分～3時

親子で運動遊び(ミニ運動会)

時 10月4日午後1時45分～3時40分

場 あかし保健所1階多目的ホール

内 玉入れ、綱引き、親子リレーなど
※種目は変更する場合あり

対 市内在住の5歳～小学3年生の子
どもと保護者 定 20組

申 9月15日まで、下記の申込フォー
ムで受け付け。(抽選) ※結果は当否
にかかわらず郵送

問 スポーツ振興担当

(TEL 918-5624

FAX 918-5194)



申し込みは
こちらから

親子で体力測定会

スポーツ庁の新体力テストに
基づいた項目の体力測定を行います。

時 10月13日午前10時～正午

場 勤労福祉会館体育室

対 小学生と保護者 定 160人

申 9月21日まで、下記の申込フォー
ムで受け付け。(抽選) ※結果は当否
にかかわらず郵送

問 スポーツ振興担当

(TEL 918-5624

FAX 918-5194)



申し込みは
こちらから

明石レクリエーション協会 の催し

時 10月12日・26日、11月9日・23日
いずれも午前10時～午後2時

場 あかし村キャンプ場(神戸市西区
岩岡町)

内 石窯ピザをつくろう、など

対 市内在住の小学生と保護者

定 各回30人

費 各回1人1000円(未就学児無料)

申 明石レクリエーショ
ン協会(☒camp@

akashirec.sakura.

ne.jp) ※詳しくはホー
ムページで確認を



詳しくは
こちらから

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(TEL 924-6111
FAX 924-6121)

▶アロマを日常にとりいれよう! II
～感染対策アロマジェル&自然香水～

時 9月27日午後1時30分～3時30分
定 16人 費 2100円

▶フラワーアレンジメント(後期)

時 10月4日、12月6日、来年2月7
日、3月7日 いずれも土曜日午後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 9月4日午前9時から同学
習園で電話受け付け。(先着)

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表されている場合、中止します。

● 10月の集団健診スケジュール

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

健診の種類/〔健〕=特定健診・後期高齢者健康診査・大腸がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診、〔胸〕=胸部検診、〔乳〕=乳がん検診

〈公共施設での集団健診〉※車での来場はお控えください

会場	日時	定員	健診	予約先・受付日時 (祝日を除く)
藤江小コミセン	2日(木)	各日 70人	〔健〕〔胸〕	明海病院検診課 TEL922-4881 月～金 9:00～16:00 ※左記会場では、 受診者に対して 無料で骨密度 測定を行います
大久保南小コミセン	4日(土)			
あかし保健所	6日(月) 7日(火) 16日(木) 17日(金) 21日(火) 22日(水)			
あさざり 福祉センター	9日(木) 10日(金)			
高丘西小コミセン	11日(土)			
市民会館	14日(火) 15日(水)			
高丘中央集会所	16日(木)			
西部文化会館	23日(木)			
人丸小コミセン	24日(金) 25日(土)			
貴崎みんなの広場 "よっといで"	25日(土)			
大蔵コミセン	28日(火)	各日 70人	〔健〕〔胸〕	明海病院検診課 TEL922-4881 月～金 9:00～16:00 ※左記会場では、 受診者に対して 無料で骨密度 測定を行います
当津会館	30日(木)			

〈医療機関での集団健診〉

会場	日時	定員	健診	予約先・受付日時 (祝日を除く)
ささき クリニック	毎週 月・木曜日 ※13日を除く	各日 20人	〔健〕〔胸〕	ささきクリニック TEL925-7333 月・火・木・金・土 13:30～15:30
山本内科	3日(金) 14日(火)	各日 20人	〔健〕〔胸〕	山本内科 TEL922-8121 月・火・水・金 16:30～18:30
ふくやま病院	18日(土)	20人	〔健〕〔胸〕	ふくやま病院 TEL927-1514 月～土 10:00～16:00
野木病院	24日(金)	20人	〔健〕〔胸〕 〔乳〕	野木病院 TEL947-7211 月～金 13:00～17:00
たなか内科 クリニック	毎週 火・金曜日	各日 20人	〔健〕〔胸〕	たなか内科クリニック TEL935-1181 月・火・木・金 8:45～18:45 水・土 8:45～12:00
繁田医院	毎週 月曜日 ※13日を除く	各日 21人	〔健〕〔胸〕	繁田医院 TEL942-1004 月・火・水・金 9:00～12:00 16:00～18:00 土・日 9:00～12:00

受診方法/上表の予約先で予約のうえ受診

持ち物/健診費用助成券・本人確認書類(マイナ保険証や資格確認書など)・無料証明書(無料対象者の人のみ)

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ

● 市内各地をレントゲン車が巡ります

☎保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

市内各所をレントゲン車で巡回し、胸部検診を行います。

対象/40歳以上の市民

受診方法/要予約 明海病院検診課(TEL922-4881)

受け付け 9:00～16:00(平日)

費用/500円(かく痰検査を実施する場合は500円追加)

持ち物/健診費用助成券・本人確認書類(マイナ保険証や資格確認書など)・無料証明書(無料対象者の人のみ)

要予約
予約は明海病院へ

	日時	会場
10月	2日(木) 9:30～11:00	王子公民館
	2日(木) 14:00～16:00	西明石町 公民館
	9日(木) 14:00～16:00	二見市民センター
	10日(金) 14:00～16:00	高丘中央集会所
	16日(木) 15:00～16:30	大久保市民センター
	17日(金) 14:00～16:00	中谷公民館
	22日(水) 14:00～16:00	朝霧コミュニティプラザ
	28日(火) 9:30～10:30	大蔵会館
	30日(木) 14:00～16:00	上ノ丸会館
	31日(金) 14:00～16:00	太寺会館

※聴覚障害などで、電話での連絡や予約が難しい人はファクシミリで保健予防課へ
※車での来場はお控えください

● 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(TEL918-5656 FAX918-6384)

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

9月は健康増進普及月間! ～メタボを改善・予防しよう～

☎健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

メタボリックシンドロームはさまざまな生活習慣病の発生リスクを高め、心臓病や脳疾患などの重大な疾患を引き起こす可能性があります。腹囲が、男性 85 ㎝以上、女性 90 ㎝以上は要注意! 9月にぽっこりお腹を改善して、健康な体を目指しませんか。

改善・予防のポイント

■ 身近なことで運動習慣をつける

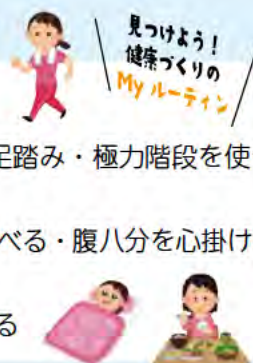
座りっぱなしの時間を減らす・テレビを見ながら足踏み・極力階段を使う

■ 食事に気をつける

1日3食しっかり食べる・塩分を控える・野菜を食べる・腹八分を心掛ける

■ 睡眠をとる

決まった時間に寝る・活動と休息のバランスをとる



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) TEL918-5657 FAX918-5440	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) TEL918-5669 FAX918-5440	こころの相談ダイヤル TEL918-5401 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) TEL918-5414 FAX918-5440	不妊・不育専門相談(保健師) 9月24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) TEL918-5421 FAX918-5441	HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など) 9月11日(木)・25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



9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（9月）と場所	お問い合わせ 予約
●暮らし 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）	2日、5日、9日、12日、16日、 19日、26日、30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）	8日＝大久保市民センター 22日＝二見市民センター 13:30～16:30	9月1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）	12日、26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）	4日、18日（毎月第1・3木曜日） 13:00～16:00 市民相談室	
建築相談 住宅建築への助言 （建築士）	9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）	4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）	10日、24日（毎月第2・4水曜日） 13:00～16:00 市民相談室	10日は1日、24日は16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）	13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（16日・23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）	1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）	2日、16日＝市民相談室 9日＝大久保市民センター 16日＝魚住市民センター 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）	3日、10日、17日、24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）	11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）	25日（毎月第4木曜日） 13:00～16:00 市民相談室	9月1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（24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（9月）と場所	お問い合わせ 予約
●子ども 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 9:00～17:00 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 面接相談 要予約 TEL918-5410 soudan2025@city. akashi.lg.jp
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
●その他 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）	17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（16日休館） 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）	18日（毎月第3木曜日） 13:30～15:30（1人30分） 男女共同参画センター	9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）
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）	27日 ①14:00～ ②15:00～ ③16:00～ 男女共同参画センター	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
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（15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＝1日、3日*、17日*、29日 ▷精神＝5日、8日*、19日、22日* ▷難聴＝10日、24日 ▷視覚＝4日、18日 ▷ろうあ（手話）＝11日、25日 ▷知的＝12日*、26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 TEL924-9106 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
明石にじいる相談 （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＝18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
税務相談 （来所のみ、電話相談不可）	5日、12日、19日、26日 10:00～13:00（1人30分程度） 近畿税理士会明石支部	近畿税理士会明石支部 TEL923-1415 要予約
就業相談 就業支援（就業相談員）	火・木・土曜日（16日休館） 9:00～17:00 （25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18日まで 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）	8日 ①13:00～ ②14:00～ ③15:00～＝市民相談室 22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

**あかし
対話と共創
ウィーク**
2025 10.24～11.1

**対話と共創のまちづくり
全国の仕掛人大集合**
市内外の共創を進めている方々に
その思いを語っていただきます。
日時 10月24日(金) 午後1時30分～

市内各地で対話と共創の機会を
つくっていきます。
ぜひ、ご参加ください。

場所 あかし市民広場

申込方法など
詳しくはこちらから

**対話と共創の
まちづくり首長サミット in あかし**
日時 10月25日(土) 午前10時～

登壇者 淡路市長 戸田敦大・生駒市長 小紫雅史
小布施町長 大宮透・掛川市長 久保田崇
諏訪市長 金子ゆかり・明石市長 丸谷聡子

**さあここから始まる明石での共創！
To the future**
共創プラットフォームのスタートアップと
して対話と共創の大交流会を開催します。
ゲスト/加留部貴行さん
(九州大学大学院客員教授) など
日時 11月1日(土) 午後1時30分～

**ウィーク特別企画
“対話” 出前体験会 募集**
あなたの地域や会社で対話を取り入れてみ
ませんか。ファシリテーターが「聴き出す力」
と「書き出す力」のコツをお伝えします。
対象 自治会、市民団体、市内企業など
3～5団体 ※応募多数時抽選

協カイベント募集
「対話と共創ウィーク」を一緒に
盛り上げていきませんか。協カ
イベントを開催してくださる団
体を募集します。ロゴマークも
ご利用いただけます。

お問い合わせ/産官学共創課
(TEL 918-5335 FAX 918-5101)

**みょうごまちなみ
ガーデンショー in 明石** **入場
無料**

西日本最大級の花と緑の祭典！ガーデン
コンペ作品約400点、各種ガーデン25点を
展示します。そのほかイベントも盛りだくさん。

期間 9月21日(日)～28日(日)
午前10時～午後4時(28日は午後3時まで)

会場 <メイン会場> 明石公園、明石駅周辺
<サテライト会場> 花と緑の学習園

申し込み受け付け中のイベントも
キッズガーデニング体験 23日
食虫植物講座 27日 コケ展 in 明石 27・28日

お問い合わせ 花と緑のまちづくりセンター
(TEL 918-2405 FAX 919-5186)

**明石市上下水道局
からのお願い** **さらなる節水にご協力ください**

平年より早い梅雨明けなどで雨が少なく、**深刻な水不足**となっています

断水させないためにも、普段以上に節水の心掛けをお願いします。

**家庭でできる
節水ポイント**

- ・じゃ口はこまめにしめましょう
- ・野菜や食器は、水をためてあらいましょう
- ・洗濯物は、まとめて一度にあらいましょう
- ・風呂の残り湯は、洗濯や散水に使いましょう

お問い合わせ/水道経営課 (TEL 918-5064 FAX 911-4066)

**9月23日は「手話言語の国際デー」
世界そして日本を青色に！
～手話言語をブルーライトで輝かせよう～**

手話交流イベント **無料**

日時 9月23日(火・祝) 午後1時～4時
場所 あかし市民広場

内容 ▶**ステージイベント**=明石市出身のデファスリート・
やまとつよし 山本剛志さんの対談、手話歌 など
▶**手話で絵本の読み聞かせ**
▶**体験ブース**=手話であいさつ&自己紹介、
聞こえない体験、手話クイズ、わなげ など

申し込み 不要、直接会場へ ※手話通訳・要約筆記あり

手話関連書籍の紹介
期間 9月30日まで
場所 あかし市民図書館

**天文科学館を
ブルーにライトアップ**
日時 9月23日(火・祝)
日没15分後～午後9時

あかし手話チャンネル
手話動画を配信しています。

**東京2025
デフリンピック応援隊**
デフリンピック選手を
応援しています。

**時のわらし
も応援！**

お問い合わせ/障害福祉課 (TEL 918-1344 FAX 918-5244)

**わが家の
アイドル**

ニコニコ笑顔の
可愛い鈴ちゃん♡
元気いっぱい大
きくなあれ!!



よこの 横野 鈴ちゃん(2歳1か月)

いつも素敵な笑顔
をくれる蒼くん☆
生まれてくれて
ありがとう♡
大好き♡



ますだ 蒼ちゃん(2歳)

食べるの大好き!
いっぱいおいしい
もの食べて元気に
大きくなってね☆
だいすきだよ♡



のむら 来愛ちゃん(2歳)

アンパンマンが
大好きな朱莉☆
元気で笑顔いっ
ぱいに育ちます
ように☆



まきの 朱莉ちゃん(2歳)