



子どもたちの声から生まれた
新しいあそび場で

おもいっきりあそぼう!

あかしプレーパーク

無料

時間 午前10時～午後3時
(荒天中止)

申し込み 不要、直接各公園へ

雨天時の情報も
掲載しています



プレーパーク
ってなに?

「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーに子どもが
自由に遊ぶことを大切に、できるだけ禁止事項を
なくしたあそび場のことです。



いつ来てもOK!

公園の身近な
自然をつかって
あそびます

草あそび ひみつきちづくり

ロープ遊具 虫さがし など

当日は、あそび場と一緒に作る
「プレーリーダー」がいるので、
子どもだけでも参加できます。

お問い合わせ

公園・海岸課 (TEL 918-5039 FAX 918-5109)

大蔵海岸公園 砂浜

10月5日(日)
10月13日(月・祝)
11月9日(日)

明石公園 東芝生広場

11月22日(土)
12月6日(土)
12月14日(日)

学びと育ちの土台となるあそび場

あかしプレーパークと一緒に作りませんか

あかしプレーパークのサポーター(当日の子ども
たちの見守りや活動のサポートをしてくれる人)を
募集しています。詳しくはお問い合わせください



親子でスクールコーチに教えてもらおう!
ヴィッセル神戸
親子サッカー教室 2025

日時 10月19日(日)
①午前の部=午前10時～11時30分
②午後の部=午後1時30分～3時

場所 大蔵海岸公園 多目的広場

対象 今年度中に5歳になる幼児～小学2年生と保護者

定員 各部30組60人

申し込み 10月3日まで右記の専用フォーム
で受け付け。応募多数時抽選
※結果は全員に郵送で通知



明石発祥のニュースポーツ
エース
ACEボール体験教室

無料

日時・場所 ①10月13日(月・祝)・勤労福祉会館
②10月25日(土)・西部文化会館
③11月1日(土)・あかし保健所多目的ホール
いずれも午後1時30分～午後3時

対象 小学生以上 定員 20人

申し込み ①は10月11日、②は23日、③は
30日まで右記の専用フォームで
受け付け。応募多数時抽選



ACEボールって?

ボールを転がす人(サーバー)とリング
を投げる人(レシーバー)がチームになっ
て、動く輪投げのようにして得点を競い
合うニュースポーツ

神戸マラソン 2025 関連イベント
親子ランニング教室 in 明石公園

無料

明石ふるさと大使で元オリンピック女子
マラソン日本代表の小嶋由水さんにランニ
ングの基礎を学んで、走る楽しさを体感し
てみませんか。

日時 10月11日(土)
午前10時～正午

場所 明石公園 補助競技場

対象 市内在住の小学生と保護者

定員 20組40人

申し込み 9月28日まで右記の専用フォーム
で受け付け。応募多数時抽選



ゲームや体験教室でビーチスポーツを楽しもう!
ビーチスポーツフェスタ in あかし 2025

日時 9月27日(土)・28日(日)

午前10時～午後3時 ※小雨決行
(午前9時～受け付け)

場所 大蔵海岸公園 砂浜特設会場 (JR 朝霧駅南側)

申し込み 不要、直接会場へ

ビーチラグビー

27日
・ビーチパレー
・フレスコボール
・ポッチャ など

★スタンプラリー開催★
たくさんスポーツを体験して
賞品をゲットしよう!

ビーチテニス

28日 タヒチアングダンス

・ビーチサッカー
・モルック
・フラダンス など

同時開催/
インクルーシブビーチ



車いすや
ベビーカーの人
も砂浜を楽しめます

宝探しビーチクリーン 27日・28日

砂浜をきれいにしながら、お宝を探そう。
宝を発見した人には景品をプレゼント。
(数量限定)

時間 午前9時30分～10時

アプリで参加するウォーキングイベント
オクトーバー・ラン&ウォーク 2025

無料

10月1日～31日の1か月間、スマートフォンの専用
アプリを使って歩数や走行距離をほかの参加者とラン
キングで競い合うオンラインイベントを行います。

期間 10月1日(水)～31日(金)

参加方法 市ホームページの案内に沿って
参加してください



上位入賞者には
「明石のいいもの」
プレゼント!

スポーツイベントに関するお問い合わせは

スポーツ振興担当 (TEL 918-5624 FAX 918-5194)

いずれも専用フォームで申し込みができない場合は電話でお問い合わせを

第46回 兵庫県民農林漁業祭

入場
無料

県内各地の旬の味覚が大集合! 農林水産物や加工
品の販売、PR 展示、生きものとの触れ合いコーナー
など盛りだくさん。

日時 10月18日(土)・19日(日)
午前9時30分～午後3時

場所 明石公園 千畳芝

申し込み 不要、直接会場へ

主催・お問い合わせ

兵庫県民農林漁業祭実行委員会
(県流通戦略課内)

TEL 362-9223 FAX 362-4276



詳しくは
こちらから

第45回 ひょうご矯正展

日時 10月11日(土)
午前10時～午後4時
12日(日)
午前9時30分～午後3時

入場
無料

場所 神戸刑務所

内容 ● 刑務所作業製品の展示・販売
● 施設見学(塙の中をご案内)
● 矯正広報コーナー
● 性格検査コーナー

● 社会福祉団体による
物品・飲食物販売
● キッチンカーなど
飲食コーナー



蓬萊さんの
お天気クイズも
ほうらいだいすけ
蓬萊大介さんトークショー
(明石市出身、お天気キャスター)

みんなで
来てね

天文科学館
シゴセンジャーの天文クイズ など

申し込み 不要、直接会場へ ※公共交通機関で来場を

お問い合わせ 神戸刑務所 (大久保町森田 120

TEL 936-0914 FAX 936-0993)

まだまだ油断は禁物!
秋口の熱中症にご注意を

運動などで屋外で活動することが多くなる秋も
熱中症に注意が必要です。水分・塩分補給などの
熱中症対策にしっかり取り組みましょう。

熱中症対策 —ムリせずこまめに休憩を

- ☐ 屋外では帽子や日傘で日差しを避ける
- ☐ こまめに水分補給をする
- ☐ 活動後は塩分補給と体を冷やすなどのケアをする
- ☐ 十分な休息をとる
- ☐ 1日3食しっかりとる

運動後は、汗で失われた電解質を補給するために
スポーツドリンクがおすすめです

お問い合わせ/健康推進課

(TEL 918-5657 FAX 918-5440)