広報あかし

https://www.city.akashi.lg.jp/
No.1442
12月1日
2025年（令和7年）

明石市役所
〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL 078-912-1111

休日・夜間の救急医療は…
［消防局］TEL 921-0119 FAX 927-0119
［夜間休日応急診療所］TEL 937-8499
［あかしユニバーサル歯科診療所（休日）］
TEL 918-5664

救急車を呼ぶべきか迷ったときは…
［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

明石の冬の野菜 美味しい季節がやってきました

★キャベツの重ね煮・ブロッコリーのスープ
レシピは12面へ

地元産の食材を味わおう

瀬戸内の穏やかな気候に恵まれた明石市では、大都市に近い立地を生かして、米づくりに加え、鮮度が大事なキャベツやブロッコリーなどの野菜栽培を組み合わせた農業が行われています。

キャベツ

冬のキャベツは
葉がつまっていて
美味しいですよ

永井（ながい） 幹夫（みきお）さん

キャベツは
県内第3位の産地

ブロッコリー

栄養価が高く、彩も鮮やか
ぜひ食べてくださいね

左から
寺岡（てらおか） 真利（まさとし）さん・千暁（ちあき）ちゃん
茂喜（しげき）さん・静香（しずか）さん

市政へのご意見・ご要望は…
［市民相談室］TEL 918-5050 FAX 918-5102
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

あなたの身近な相談役

民生委員・児童委員って?

地域住民の身近な相談相手として、地域福祉を支えるボランティアです。

民生委員・児童委員の３年に１回の改選が行われ、392人が委嘱を受けました。
福祉に関して困ったことがあれば、お住まいの地域の民生委員・児童委員が地域や専門機関（行政）などにつないで、解決できるようお手伝いします。

お問い合わせ／福祉総務課（TEL 918-5168　FAX 918-5051）

訪問・見守り活動

ひとり暮らしの高齢者や障害者などのご家庭を、定期的に訪問しています。健康状態や生活状況を確認し、必要に応じて関係機関に連絡します。

子ども・子育て支援

地域の子どもたちや子育て世帯を見守り、子どもに関する相談を受け付けています。

こんな活動をしています

地域の声

・ひとり暮らしだから、近所に頼れる人がいてくれて安心
・いつも気にかけてくれて、笑顔で話しかけてくれるので、相談しやすい

市民生児童委員協議会会長
安田（やすだ） 政義（まさよし）さん

委員の皆さんの声

・訪問で、元気な顔を見られるのが一番ほっとする
・相談してもらうことで必要な支援につなげることができるので、小さなことでも遠慮せずに相談してほしい

福祉サービスの情報提供

情報が届きにくい高齢者や障害者などのご家庭に、行政からの情報（インフルエンザ予防接種開始など）を届けます。

児童福祉専門部会長
藤本（ふじもと） 志貴子（しきこ）さん

高年福祉専門部会長
三枝（みえだ） 孝子（たかこ）さん

障害福祉専門部会長
中丸（なかまる） 味穂（みほ）さん

あなたの地区の民生委員・児童委員

朝霧地区
藤原利枝 下條咲香 船津敏範 松井治子 井上幸子 梅北和子 小川智之 山内雅子 瀧田恵津子 林牧子 坂江直夫 田中道子 原田敬子 松井和之 三浦照男 西川千佳 中村敬 角屋三重子 大西和彦 勝部マリ

水野裕行 六渡和香子 木村雅代 岡本眞和 日光秀政 三平雅宣 ※藤原あゆみ

大蔵地区
菅原宏子 木村聡子 小西亜紀 大前町子 木村巖 竹内延子 中村珠実 今井澄子 森下ひとみ 桝田昌三 田口里子 三宅由香

住田早苗 川越富久子 楢原正美 田住フサエ 成松妙子 公家千鶴子 樫永美栄子 松本由美子 中村文治 石川和枝 水田賢一 藤井幸子 松尾志津代 髙橋久美子 下村ちえ子 ※金丸美奈子 ※永峰和恵

錦城地区
琴地由理 三枝孝子

寺岡綾子 中濱弘子 石﨑好子 芳賀和子 野津ゆかり 眞鍋英子 福田ひろみ 松本知子 岡良子 瀧野淳子 縄田京子 ※野神美保

衣川地区
岸本洋一 西岡勝美 福壽一二三 松森巡 鍵本美也子 竹下真紀 黒川富男

大宮行宣 藤井祐朋 宮崎芳子 松本晴義 古市昭子 京本惠美子 中戸麻佐 中村恵美子 永田美智代 柏原敬代 宮崎直美 片山光子 髙橋仁美 髙田ときよ 石井万紀子 伊藤玲子 大西宏行 厚見幸子 中安厚志 宮木瑞恵 八木照子 吉川富実子

渡邊晃美 小林陽治 八木和美 石井英樹 山本孝紀 横山晃子 竹本千衣子 榎本越子 福井裕子 神足典宏 樽井誠 井上正義 ※藤田麻美 ※井上真紀 ※大見直裕

望海地区
小西眞治 信太直子 植野都子 山田光代 上月明美

谷和実 藤田理佐 安田達生 山口豊子 尾松悦子 関賀生里 伊藤ふみ子 伊達裕美子 小岸千恵子 前川明恵 堀井薫 永川智子 ※土肥貴子 小川みゆき ※谷田里登美 栗田和子 ※小田幸子 齊藤和満 小川壽代

野々池地区
武内加代 中村千典 中川美幸 山口美智子 三宅さおり 晴山利美

岩濵晴子 河東千尋 尾淳子 上坂和子 飾森千代子 藤田章二 赤松久子 河村すゞ子 谷岡和子 松本充雄 田畑佐久美 鈴木あけみ 加納志麻 由井国博 岩﨑末巳 栄谷由紀子 西村優子

安田政義 三浦美枝 住友愼司 山田祐次 茶谷和子 大西豊子 岸本政行 畠中信尚 濱田晴夫 立神美奈 長野豊 隅信 宮本康子 黒田博子 北林信彦 岸本和夫 森川孝子 山端愛子 酒井友子 小松正和 伊庭賢 伊藤実 木内稔子

西條みどり 小川英市 糸魚川喜代子 仲川雅子 鶴田二美 瀬﨑育子 水澤仁代 ※原戸統子 ※河田久美 ※伊藤明美

大久保地区
今井てるみ 橘教子 安藤みどり 澤田しのぶ 安藤耕一朗 藤田久美子 安藤雅代 伊庭賢 園田玲子 土居邦子

392人が 民生委員・児童委員に

気になること、悩みや不安があれば お声がけください

生活の不安
- 悩みごとをどこに相談したらいいかわからない
- 生活保護や福祉の制度について知りたい

介護のこと
- 家族の介護に不安がある
- 認知症について知りたい、相談したい

子どものこと

- 子育ての相談相手がほしい
- 子育て仲間と交流できる場所が知りたい

今年から民生委員・児童委員になりました！

近所の人とつながりたい

- 高齢者のひとり暮らしに不安がある
- 地域の人と交流できる場所を知りたい

わたしの地域の民生委員は？

福祉総務課(下記)までご連絡ください。
お住まいの地域の民生委員・児童委員をご紹介します。　※直接専門機関(行政)を紹介する場合もあります。

民生委員の活動に興味がある人

民生委員・児童委員の活動に興味がある人や、民生委員・児童委員に協力して見守り活動や相談支援を手伝ってみたいという人は、下記までご連絡ください。

福祉総務課
TEL 918-5168
(平日 午前8時55分～午後5時40分)
FAX 918-5051

ほかにもいろいろな地域福祉活動に参加しています

【 ケアマネ交流会 】

専門職とも連携します

【ボランティアフェスタ】

ボランティア活動を啓発

【こども食堂・みんな食堂】

食で地域の人とつながる

【 ふれあい会食 】

高齢者の孤食・閉じこもりを予防

大久保北地区

須方茂子　夕部久美子　東恵次　雲井伸善　藤田恵子　卜部寿美子　宮永光子　辻操　中村智津　乙度幸市　伊藤嘉幸　北條順子　滿留知香　櫻井明美　猪飼千恵　櫻井千幸　福岡弘美　廣原ひろみ　久保章子　寺嶋博　※多胡恵津子　※藤田由江

江井島地区

※中山和代　寺岡茂喜　寺岡久代　赤松幸治　武田眞由美　廣瀬恵美　小林まみ　中西直子　藤田康彦　有本健生　岡崎久美子　畑啓一　大西理恵　水田年実　池田實　花房博美　永田浩二　佐々木和子　西川恵子　松浦俊子

高丘地区

安川さゆり　栗本雅代　小川規公美　寺嶋知己　藤本裕子　立花美知代　髙川香織　※稲岡亜由美　※松下尚子　林たけ子　石本由希子　関谷加代　伊藤由美　日置晴喜　中島久代　宮内健一　佐伯悦子　山中早苗　藤千鶴子　西海陽子

魚住東地区

木下康子　原田幸子　井上尚武　大原聡子　中谷正子　田中勇　※田原由美子　松原京子　藤井孝三　濱西あや子　髙尾一二三　井上京子　中島真　黒田千昌　長谷川純子　澤田典子　吉田和代　濱口千富美　豊島まゆみ　井手口令子

魚住地区

井口美保　白井眞紀子　西尾早苗　松浦知代美　藤谷典子　柏木秀大　石丸香奈　※本多知里　※佐藤薫　藤本志貴子　川島啓子　松澤公恵　南谷ルミ子　芦村綾子　中村整　後藤誠　五百藏昌子　中吉むつ美　安藤智子　武原和栄

山野貴美　筒井成昭　倉内洋　阿部比富美　安達純子　山下広文　浦塚賀子　石生幸子　田中佑美　増田由美子　岡本倫子　田中明美　筒井あけみ　竹内千歳　黒坂梅代　※形木原千束　※筒井綾子　森カヨ子　秋定昌憲　平尾恵美子

二見地区

橋本晃彦　橋本吉記　藤田由紀子　田中勇人　※大久保正子　米川賢治　南哲巳　山﨑顯　麻生陽子　澤井康樹　落合絹代　田口良伸　中山みづ恵　中村公子　田口純一　西川健一　小林哲生　岩井光広　水上秀則　細田眞知子　松本弘信

細田博幸　中司力子　宗實三千代　※亀井久美　※大久保正子　福田雅代　増本賀英　北藤公子　中嶋祐貴　大西教夫　増本治子　石垣直美　中村康浩　大村康子　山城幸子　柏木津路子　木原麻紀　北口敬重　後藤恵美　乾和子

當麻直美　中丸味穂　岡村由利　浅井英味加　山端美和　山端勝　山端正道　山南將人　中里登志子　馬場博美　大砂吉幸　万庭洋子　髙見徳男　妻井明子　平井美登里　大坪昌代　瀬河良二　竹田惠子　土井忠則　深井恭子　大西よし子　深津佳史

※髙光智子　※橋本恵　※三林寿子

※は主任児童委員
敬称略

来年4月1日から、自転車の交通違反の取り締まりに青切符が導入されます

道路交通法が改正され、自転車の交通違反に、運転者が反則金を納付する「交通反則通告制度(青切符)」が導入されます。

詳しくはこちらから(兵庫県警ホームページ)

取り締まりの対象となる人　16歳以上の自転車の運転者

対象となる行為
- 携帯電話で電話をしたり、画面を見ながらの運転(ながらスマホ)
- 信号無視　・一時不停止　など、113の行為が対象

自転車の主な交通ルール

▶自転車は車道が原則、道路の左側を通行

▶以下の場合は例外的に歩道を通行可
- 「普通自転車歩道通行可」の標識・表示がある
- 運転者が13歳未満や70歳以上
- 身体が不自由な人が運転する

歩道は歩行者が優先です。車道寄りの部分を徐行しましょう。

12月1日～10日は年末の交通事故防止運動期間です

12月は人の移動が多くなるほか、師走の気ぜわしさで時間や心に余裕がなくなり、交通事故が増える時期です。以下のポイントに注意しましょう。

- 車や自転車は早めのライト点灯とハイビームの有効活用を
- 歩行者は明るい服や反射材の着用で、自分の存在を知らせよう
- 飲酒運転は絶対にしない・させない

お問い合わせ／交通安全課(TEL918-5036　FAX918-5110)

職員募集 児童指導員(来年3～4月採用)　正規職員

職員室職員担当(TEL918-5006　FAX918-5145)

受験資格／次の①～③すべてに該当する人
①昭和41年4月2日以降に生まれた人(59歳以下)
②児童福祉施設の設備および運営に関する基準第43条に規定する任用資格を有する人　③児童相談所、家庭児童相談室、児童養護施設、障害児入所施設、児童心理治療施設、児童自立支援施設などで生活指導や援助業務の経験がある、またはこれに準ずると認められる実務経験を有する人
申し込み／12月22日午後5時までに、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も配布)で詳細を確認し、市ホームページから同担当へ

詳しくはこちらから

12月議会開催中～ネイチャーポジティブの実現を目指すことを宣言するための議案などを審議～

総務課(TEL918-5041　FAX918-5103)

11月28日から12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、ネイチャーポジティブの実現を目指すことを宣言するための議案のほか、小学校の体育館に空調を整備する経費などを追加する補正予算議案などです。

<今後の日程>

▶**本会議**／12月5日(金)、8日(月)、9日(火)、19日(金)　いずれも午前10時～

▶**常任委員会**／総務=12月10日(水)、生活文化=12月11日(木)、文教厚生=12月12日(金)、建設企業=12月15日(月)　いずれも午前10時～

傍聴者募集

▶**第9回市自治基本条例市民検証会議**
日時／12月15日(月)午後2時～
場所／勤労福祉会館2階 多目的ホール
内容／住民投票制度についての検証
定員／10人
申し込み／総務課(TEL918-5041　FAX918-5103　houmu@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

子どもの成長の記録方法を学ぶ サポートノート講座(保護者向け)

発達支援センター(TEL918-5841　FAX918-5843)

「サポートノート」とは発達障害など支援を必要とする子どもが、支援機関が変わっても途切れない支援を受けるために、行動の特徴や関わり方を伝えるためのものです。講座ではサポートノートの書き方や使い方を学びます。

日時／2月5日(木)午前10時～11時30分
場所／あかしこども広場(パピオスあかし5階多目的ルーム)
内容／記入のポイント学習、スタッフとともに記入作業、グループトーク
対象／発達が気になる3歳～高校生の子どもの保護者
定員／30人　※一時保育あり(生後4か月以上で首がすわっている子ども・要予約)
申し込み／1月22日まで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

詳しくはこちらから

「病児保育室ふたば」が移転オープンします　12/1～

こども育成室利用担当(TEL918-5092　FAX918-5650)

病気やけがで集団保育が困難な児童を保護者に代わって保育する「病児保育室ふたば」が、12月1日(月)から移転オープンします。

移転先／江井島病院敷地内(大久保町西島434-5)
開所時間／平日午前7時30分～午後6時(土・日曜日・祝日、年末年始は休園)
対象／生後6か月～小学生　**定員**／6人
費用／市内児童=2000円(所得による減免あり)　市外児童=3000円　※いずれも1日
利用方法／病児保育予約システム「あずかるこちゃん」で利用登録後、希望施設を予約(利用の前日から予約可)
※利用には医療機関が発行する利用連絡書が必要

詳しくはこちらから

冬の入浴は要注意！

ヒートショックを防ぐカギは「温度差をなくすこと」

ヒートショックは、急激な環境温度の変化により血圧が大きく変動することで、失神や脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こすことをいいます。特に入浴時は失神による溺水の危険があり、注意が必要です。

お問い合わせ／健康推進課(TEL918-5657　FAX918-5440)

予防のポイント

- □ 脱衣所や浴室を入浴前に温める
  例) 暖房を使う、シャワーで浴室を温める など
- □ 浴槽のお湯の温度は41度以下、つかる時間は10分以内にする
- □ 手すりや浴槽のへりを使い、浴槽からはゆっくり立ち上がる
- □ 飲酒後、食後の入浴は避ける
- □ 入浴前に家族に声をかけ、様子を気にかけてもらう

- 高齢者や高血圧などの生活習慣病をお持ちの人は特に注意しましょう
- 冬場の脱水、塩分のとりすぎに注意！こまめな水分補給などの対策を

詳しくはこちらから

年末の明石クリーンセンターへの直接持ち込み予約はお早めに

ごみの持ち込みは必ず**電話**での事前申し込みが必要です。年末は大変混雑します。早めの電話申し込み、もしくは年始以降に時期をずらしての予約をお願いします。

受け付け

年末
12月29日(月)まで

年始
1月5日(月)からの
平日午前9時～午後7時(祝日含む)

※搬入日は、予約日の翌日以降です

問**粗大ごみ受付センター**
(TEL**937-0937**　FAX918-5791)

詳しくはこちらから

オレンジサポーター養成講座【オンライン講座】～認知症のことを学びませんか～

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。

日時／12月22日(月)午前10時～11時30分
対象／市内在住・在勤の人
費用／無料
申し込み／12月17日までに電話、ファクシミリ、メール(講座名・開催日・住所・氏名・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　✉kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ

中央体育会館　第3期スポーツ教室

種目／
▶1月6日～3月24日の火曜日(全10回)
卓球(火)、3B体操、B.Bフィットネス、フットサル
▶1月7日～3月18日の水曜日(全10回)
自力整体、スポーツウエルネス吹矢
▶1月7日～3月25日の水曜日(全10回)
卓球(水)、わくわくスポーツ
▶1月8日～3月19日の木曜日(全10回)
バドミントン(初級)、バドミントン、姿勢改善、ヨガ、キッズダンス
▶1月9日～3月20日の金曜日(全10回)
大人のフットサル
▶1月10日～3月28日の土曜日(全8回)
バレーボール
※対象や定員、参加料など詳しくは中央体育会館へお問い合わせを

詳しくはこちらから

申し込み／12月2日～16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　子どもの教室は生年月日と保護者名、フットサルは部名を記入)で、同会館(〒674-0053　大久保町松陰1126-47　TEL936-6621　FAX936-6624)へ。応募多数時抽選

ARTSHIP明石2025

アートシップ

入場無料

障害のある人の個性豊かなアート展

日時／12月3日(水)～9日(火)
午前10時～午後5時
※8日は休館日、9日は午後3時まで

場所／文化博物館2階ギャラリー

関連イベント

6日(土)
- 午前11時～
クラシックギター演奏
- 午後1時30分～
ライブパフォーマンス

7日(日)
- 午前10時～
文化博物館主催
クリスマスマーケット 6面へ
- 午後1時30分～
折り紙ワークショップ

※来年2月2日～6日は
市役所本庁舎2階ロビーで作品掲示

お問い合わせ／
明石障がい者地域生活ケアネットワーク
(通称135Eネット　TEL・FAX918-8500)

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／1月18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
②市民救命士講習Ⅲ
日時／1月25日(日)午前9時30分～午後0時30分
内容／主に小児・乳児を対象とした心肺蘇生法、AEDの実技など

いずれも**場所**／防災センター
対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上
定員／①15人　②12人　**費用**／無料
申し込み／12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

あかし防犯情報

問総合安全対策室(TEL918-5069　FAX918-5140)
明石警察署(TEL922-0110)

注意　市内でSNS型投資詐欺　被害激増しています

被害件数37件　被害額約4億6612万円
※令和7年1～9月　明石署調べ・暫定値

【市内で実際にあった被害】

ケース①

株式運用のサイトで知り合った相手から、優良株を買えるというSNSグループに誘われた。

株の購入代金として指定された口座に振り込んだところ…

計約1億円だまし取られた

ケース②

SNSで知り合った相手から、暗号資産の投資話を持ちかけられた。

複数回指定されたアドレスに送金したところ…

計約9200万円分の暗号資産をだまし取られた

犯人は投資家や著名人を名乗ることもあります。

面識のない相手からの投資の誘いには乗らないで!

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親子工作教室	1月7日(水) 10:30～11:30	2・3歳の 子どもと保護者	12組	250円	お正月の工作
②ハッピープレママサロン	1月8日(木) 14:00～15:30	来年4～6月に 第1子を出産予定の 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
③もうすぐパパママ講座 A・B	1月11日(日) A=10:15～12:15 B=14:00～16:00	来年4～6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親子運動教室	1月13日(火) 10:00～11:00	2・3歳の 子どもと保護者	15組	100円	運動遊び
⑤離乳食教室(後期)	1月15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
⑥親子運動教室	1月17日(土) 10:00～11:00	4・5歳の 子どもと保護者	15組	100円	運動遊び
⑦お母さんのための 産後ケアプログラム	1月20日(火) 10:00～11:00	1歳未満の 子どもと母親	20組	無料	産後のこころや身体の話
⑧親子でふれあい教室	1月25日(日) 10:00～11:15	6か月～2歳未満の 子どもと保護者	20組	100円	抱っこde(で)ダンス
⑨離乳食教室(前期)	1月29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、①④～⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、②③は出産予定日、③は希望の時間を記入)で12月10日午後5時までにあかしこども広場講座受付係へ。応募多数は抽選。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

〒673-0877 人丸町2-6　TEL 919-5000　FAX 919-6000

2026年夏頃(予定)まで
工事等のため休館中

星空を観察してみませんか　ふたご座流星群

流星群は、毎年決まった時期に、たくさんの流星が見られる天文現象です。今年のふたご座流星群は、12月13日～14日にかけてと、14日～15日にかけての夜が見ごろです。

流星は、ふたご座を中心に広がるように空全体に流れます。暖かい格好で、空を広く見渡せる場所での観察がおすすめです。

天体観望会(明石公園)

土星など、その日の夜に見られる天体を望遠鏡で観望します。

日時／12月20日(土)午後6時～7時30分
場所／明石公園東芝生広場　**料金**／無料
申し込み／当日受け付け(開催時間内に会場にお越しください)　※天候により中止になる場合があります。同館ホームページで確認を

天文科学館展 IN(イン) 文化博物館「2026年全国カレンダー展」

全国の企業や公共施設、動物園などが発行する新年カレンダーを展示するほか、時や宇宙に関する展示を行います。

期間／12月24日(水)～1月18日(日)
※月曜日、12月29日～1月3日は休館(1月12日は開館)　**場所**／文化博物館　**料金**／無料

YouTube(ユーチューブ)動画「おうちで天文科学館」配信

休館中、注目の天文現象などを紹介する動画をYouTubeの天文科学館チャンネルで配信しています。軌道星隊シゴセンジャーやブラック星博士も登場します。

配信日／12月27日(土)

休館中も天文科学館を飛び出し、イベントいろいろ！

天文科学館YouTubeチャンネルこちら

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　TEL 918-5400　FAX 918-5409
otoiawase@akashibunpaku.com　https://www.akashibunpaku.com/

「シニアいきいきパスポート」提示で観覧無料

企画展

発掘された明石の歴史展　船上城から明石城へ

詳しくはこちらから

最新の発掘調査成果を通して、明石地域で展開した城郭の歴史を紹介します。

期間／1月12日(月・祝)まで
午前9時30分～午後5時30分(入館は5時まで)
※月曜日、12月29日～1月3日は休館(1月12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
※12月7日(日)は無料

船上城下出土の陶磁器

関連イベント<要観覧料>

▶展示解説
日時／1月12日(月・祝)
午前の部=午前10時30分～11時30分、午後の部=午後1時30分～2時30分
申し込み／不要、直接会場へ

十二単・鎧または衣冠の着付け体験
日時／1月25日、2月22日、3月22日　いずれも日曜日
①午後1時～ ②午後1時40分～ ③午後2時20分～
対象／十二単・衣冠は中学生以上。鎧は小学生用の紙製鎧あり　**定員**／各回十二単1人、鎧または衣冠1人
申し込み／各開催日30日前の午前9時から同館ホームページの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

クリスマスマーケット

12/7は無料開館日

日時／12月7日(日)
午前10時～午後4時
内容／手づくりのアクセサリーや小物の販売、ワークショップ、ロビーコンサートを開催。クリスマスプレゼント交換「みんなが誰かのサンタ」も!
申し込み／不要、直接会場へ

詳しくはこちらから

※手話通訳・要約筆記の希望や、ホームページから申し込みができない場合は電話・ファクシミリでお問い合わせを

市民会館チケット案内

アワーズネット　検索

市民会館　TEL 912-1234　FAX 914-0970
西部市民会館　TEL 918-5678　FAX 946-2334

クリスマスこどもシアター「それいけ!アンパンマン　チャポンのヒーロー!」

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV
©やなせたかし／アンパンマン製作委員会2025

日時／12月21日(日)午前10時20分(午前9時50分開場)　**場所**／市民会館大ホール　**料金**／前売り700円、当日1000円(全席自由)
チケット／明石・西部市民会館で販売中
※2歳未満はひざ上鑑賞無料。席が必要な場合は有料

人形劇「パンどろぼう」

日時／1月25日(日)午後1時30分開演(午後1時開場)　**場所**／西部市民会館ホール
料金／前売り一般2000円、小学生以下1000円(当日各500円増・全席指定)
チケット／明石・西部市民会館ほかで販売中
※3歳未満はひざ上鑑賞無料。席が必要な場合は有料

綾小路(あやのこうじ)きみまろ 爆笑スーパーライブ2026

日時／2月8日(日)午後2時開演(午後1時開場)　**場所**／市民会館大ホール　**料金**／一般・車いす席5500円(全席指定)
チケット／明石・西部市民会館で販売中。　※18歳未満入場不可

魚住町 西岡構居(こうきょ)の堀が発見されました

市内で2例目

今年8月に、魚住町西岡の瀬戸川付近から、室町～安土桃山時代にかけての西岡構居に伴う堀が発見されました。南北に直線的に延びる7.4㍍の溝で、底部付近からは軒平瓦や蛸壺などが出土しました。

今回出土した遺物の一部と遺跡のパネルは、文化博物館で開催中の「発掘された明石の歴史展」で展示します。

※堀は現在、埋め戻しています

構居って？

中世の城郭の1つで、有力武士の屋敷の周りに堀や土塁を巡らせて、防御機能を持たせたものです。

お問い合わせ／
文化・スポーツ室 歴史文化財担当
(TEL 918-5629　FAX 918-5633)

本のまち明石 図書館なび

㊐ あかし市民図書館(TEL918-5800　FAX913-6071)
㊑ 西部図書館(TEL918-5675　FAX947-2754)
㊒ 二見図書館(TEL965-9023　FAX965-9123)

システム更新に伴うサービス変更のお知らせと年末年始のお休みについて ㊐㊑㊒

12月24日(水)～28日(日)は、システム更新のため、サービス内容を一部変更して開館します。

年末年始は12月29日(月)～1月5日(月)休館します。これに伴い、12月10日(水)～23日(火)は30冊まで5週間の貸し出しをします。

※休館中も引き続きシステム更新のため、図書館ホームページの利用ができません

「市民による夢の図書館プロジェクト」Dチームフェスタ ㊐

日時／12月6日(土)正午～午後3時30分　**内容**／工作やおはなし会、楽器の演奏など　**対象**／どなたでも
申し込み／不要、直接会場へ

身近な材料を使って工作を楽しもう

Let's(レッツ) 司書体験! 図書館の本選んでみぃひん? ㊒

日時／12月20日(土)午前10時30分～正午
対象／どなたでも　**定員**／10人
申し込み／12月6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

移動図書館の巡回日程はこちら

対面朗読サービス ㊐㊑㊒

視覚に障害のある人や、活字による読書が困難な人を対象に、ご希望の図書館資料を音訳ボランティアサークル音のさんぽみちが対面で朗読します。

※利用者カードの発行とユニバーサル・サービスの登録が必要です

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発表会&アフタートーク ㊐

日時／12月21日(日)午前11時～午後0時30分　**内容**／ワークショップで完成した市民劇のリーディング上演　**対象**／どなたでも　**定員**／30人
申し込み／12月7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

ゆるっと読書会「絵本『てぶくろ』の世界を楽しもう!」 ㊑

日時／12月21日(日)午後1時～2時　**内容**／絵本の内容を覚えて、クイズにチャレンジ
対象／5歳～小学3年生　**定員**／6人
申し込み／12月7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

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

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	TEL918-1612 FAX918-5961	年忘れ　ふれあい落語会 ～桂咲之輔(かつらさきのすけ)さんを迎えて～	12月20日(土) 10:00～12:00	40人 (小学生は保護者同伴) 無料	受け付け中
大蔵	TEL912-3620 FAX912-3633	トルコ横断2000キロ	1月17日(土) 10:00～11:30	40人 無料	12/18
衣川	TEL922-4700 FAX918-5965	五感で遊ぶ♪ ～誰もが楽しい演劇体験★～	1月17日(土) 13:30～15:00	30人 無料	12/17
野々池	TEL929-0355 FAX929-0808	本格 水餃子つくり ～中国文化に親しもう～	1月31日(土) 9:30～12:30	16人 600円(材料費)	1/6
望海	TEL923-1439 FAX918-5967	己書講座 ～筆ペンで、絵のような文字、字のような絵を描いてみませんか～	1月10日(土) 10:00～11:30	10人 1000円(材料費)	12/7
大久保	TEL936-0879 FAX936-0947	おなかの健康と乳酸菌・骨の健康度測定	1月27日(火) 10:00～11:30	40人 無料	12/23
大久保北	TEL935-3588 FAX935-3592	大久保北中科学部による わくわく・サイエンス教室	1月31日(土) 10:00～11:30	親子10組 (5歳～小学生) 無料	12/20
高丘	TEL935-5325 FAX918-5969	スマホの基本操作講座	1月28日(水) 13:30～15:00	20人 無料	12/27
魚住東	TEL947-0199 FAX947-0229	薬膳講座 ①お家でできる薬膳講座 ②風邪と冷えに備える薬膳講座	①1月17日(土) ②2月 7日(土) 10:00～11:30	各30人 (1回のみの参加可) 無料	12/12
二見	TEL943-6741 FAX918-5975	「カムイミンタラ」 (神々の遊ぶ庭) ～北海道大雪山の魅力を写真で体感～	1月20日(火) 13:30～15:00	50人 無料	12/19

●文化国際創生財団からのお知らせ●

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

●明石クラシック室内楽コンサート 親子チケットプレゼント

日時／2月28日(土)午後3時開演
場所／西部市民会館
対象／高校生以下と保護者
定員／親子30組
応募方法／12月20日までに同財団ホームページからご応募ください。
※12月25日に当選者のみメールで案内。事前講座(1月31日開催)の参加受け付け中。詳しくは同財団ホームページで確認を

詳しくはこちらから

●第52回 明石市文芸祭 入賞者決まる

俳句や川柳などの優れた文芸作品を選ぶ「明石市文芸祭」の入賞者を12月2日午前11時に同財団ホームページで発表します。表彰式は3月21日、子午線ホール(アスピア明石北館9階)で行われ、入賞作品を掲載した作品集「ことのはものがたり」を同日から販売します。(一冊1000円)
※詳しくは同財団ホームページで確認を

詳しくはこちらから

複合型交流拠点 ウィズあかし

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(アスピア明石北館7～9階)
TEL918-5611　FAX918-5618　✉oubo@withakashi.jp

●女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」

日時／1月17日(土)午後2時～4時
テーマ／わたしをととのえる時間
対象／女性　**定員**／10人程度
費用／無料
申し込み／12月5日午前9時～1月14日午後5時に、同施設窓口または電話、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。
※6か月～就学前の子どもの一時保育あり(1月10日までに要予約・保険料100円・定員5人)

スマホで広報紙が読める!
無料アプリ「マチイロ」で広報あかしを配信しています。

登録方法 ①下記のQRからアプリをダウンロード ②「お住まいの地域」を「明石市」に設定

ダウンロードはこちらから▶ iOS版　Android版

お問い合わせ／広報課
(TEL918-5001 FAX918-5101)

情報アラカルト

主主催　時日時　場場所　内内容　対対象　定定員　申お申し込み
費費用（記載のないものは無料）　先着先着順　抽選応募多数時抽選
問お問い合わせ（電話で記載のない市外局番は078）

12月

日	月	火	水	木	金	土
	1	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			

1月

日	月	火	水	木	金	土
				1	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

お知らせ

「兵庫旅するキッカケ文庫」in 明石公園

明石本のまち大使の上田岳弘さんや、明石えほん大使のたなかしんさんなど、兵庫ゆかりの著名人の「転機となった本」が並ぶブックバスが明石公園にやってきます。アウトドアとモノづくりのイベント「Bright Stone Works」も同時開催。
時12月13日・14日　いずれも午前10時～午後4時　※雨天中止
場明石公園　西芝生広場付近
申不要、直接会場へ
問県企画部計画課
(TEL362-4373
FAX362-3950)

詳しくはこちらから

勤労クリスマスコンサート2025

主・場勤労福祉会館
時12月21日午後1時～2時45分
(午後0時30分開場)
出演／ライリッシュオカリナ連盟・あかしDEきゅん吹
定100人
申12月5日から同会館（TEL918-5422　FAX918-5423　火曜日休館）窓口または電話で受け付け。先着

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12月21日午後2時～3時
内認知症の人への対応VR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12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

あかしに集まれ! みんな本気フェスタ2025

主明石障がい者地域生活ケアネットワーク(通称135Eネット)
時12月21日午前10時～午後3時
場あかし市民広場
内ステージパフォーマンス、障害のある人の世界を体験できるブースなど　※手話通訳・要約筆記あり
申不要、直接会場へ
問135Eネット事務局　時のわらし
(TEL・FAX918-8500)

NHK「きょうの料理」トークショー 明石の名産を使った美味しい料理

主・問明石ケーブルテレビ
(TEL0120-135-084　FAX914-0077)
時2月1日午後2時～3時
場あかし保健所
内明石の食材を使用したレシピの実演を交えたトークショー
出演／きじまりゅうたさん(料理研究家)、後藤繁榮さん(元NHKアナウンサー)
定150人
申12月20日(必着)までに、同テレビホームページの専用フォームまたは電話、はがき(代表者名・住所・電話番号・メールアドレス・希望人数(最大2人)を記入)で、同テレビ(〒673-0892　本町2-1-1)へ。抽選
※詳細は同テレビホームページで確認を

申し込みはこちらから

明石銀座商店街振興組合 年末感謝企画 第5回 銀ぶらフェスタ

時12月6日・7日　いずれも午前10時～午後4時
場明石銀座商店街内 受付
内無料大抽選会、着ぐるみパレード
※12月6日～31日にAIフォトコンテストを開催
申不要、直接会場へ
問同組合
(TEL912-3600
FAX913-2529・植田)

詳しくはこちらから

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林
時12月10日　場林会館(林コミセン)
▶SP21人丸
時12月17日　場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時12月17日
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21二見
時12月17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
問健康推進課
(TEL918-5657　FAX918-5440)

総合福祉センター新館の教室

場・問総合福祉センター新館
(TEL927-1125　FAX927-1126)
①子どものゆっくり運動教室
時12月6日午前11時～正午
内運動が苦手な子どもがスタッフと一緒に基本的な運動やニュースポーツを楽しむ
②いきいき貯筋教室
時12月6日午前9時30分～10時30分
内スクエアーステップと貯筋運動
③健康体操とACEボール教室
時12月9日・23日　いずれも午前10時30分～11時30分
いずれも対①小学生以下
②③どなたでも
申不要、直接会場へ　※上靴持参

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12月5日午前9時から受け付け。先着
①ヘルシープラス「卓球(基礎編)～フォアとバック～」
時1月23日午前10時～11時
対30歳以上の卓球初級者
定20人
費100円
②ボランティア体験教室「筋力チェックでフレイルに備えましょう!」
時1月29日午後2時～3時
内フレイルサポーター体験
定15人
③健康レストラン「腸を整えると良い事いっぱい!はじめよう腸活♪」
時1月30日正午～午後1時30分
内食事と講話
対20歳以上
定24人
費900円程度

明石医療センター 市民健康講座 ～知っておきたい人生会議・ACPの話～

主・問明石医療センター地域医療連携科(TEL936-1101　FAX936-7456)
時12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「自分と大切な人のために今できること」、「これからの過ごし方、過ごす場所の選択肢を知る」
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

詳しくはこちらから

ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22
TEL・FAX913-6200)
①親子ダンス♪
時1月18日午前10時～11時
内リズム遊び、ダンス、パラバルーンを使って体を動かす
定15組
②ロコモ体操で転倒予防 ～健康寿命を延ばしましょう～
時1月15日、2月12日、3月12日
いずれも午後1時30分～2時30分
内立つ・歩く機能の低下を予防する筋トレ・バランス運動
定20人
▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423　TEL・FAX936-5048)
③「練功18法」教室
時1月20日、2月10日、3月10日
いずれも午後1時30分～2時30分
内簡単ストレッチと呼吸体操
定40人
▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4　TEL・FAX947-1202)
④姿勢矯正ヨガ
時1月15日、2月19日、3月19日
いずれも午後1時30分～2時30分
内ヨガの動きを取り入れた体操
定20人
いずれも対①小学生と保護者(きょうだいの参加可)　②～④60歳以上の市民で3回とも参加できる人
申12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

市産業振興財団の催し

主・問産業振興財団
(TEL918-0331　FAX918-0332)
①起業家トークライブセミナー&交流会
時12月9日午後1時30分～4時30分
場あかし市民図書館
内Notionワークショップ実践編、交流会
対起業を目指す人、起業した人など
定12人
②創業期の課題解決ワークショップ
時12月13日午前10時～正午
場明石商工会議所
内セミナー「知っておきたい税金の知識と数字を経営につなげる考え方」
対起業準備中の人、起業した人
定20人
申①12月4日、②12月9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

詳しくはこちらから

障害者施設による物品販売〈12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	1.4.8.11.15 18.22.25
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	1.8.15.22
お寿司	11.25
お弁当	4.11.18.25

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（TEL918-1344 FAX918-5244）　※レジ袋持参

小学生集まれ！「親子クリスマス料理教室」

主市消費者協会
時12月21日午前10時30分～午後1時
場ウィズあかし(アスピア明石北館8階)
内兵庫県産の食材を使ってクリスマス料理を作る(ハヤシライス、コールスローサラダ、デザート)
講師／横田久代(よこたひさよ)さん(管理栄養士)
対市内在住の小学生と保護者のペア(祖父母と孫のペアも可)
定10組(保護者1人につき子ども1人)

費1組1000円(材料費)
申12月10日(必着)までに、はがきまたはファクシミリ、メール(保護者と子どもの氏名・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 東仲ノ町6-1　TEL918-5634 FAX918-5616　✉syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。抽選

外国にルーツを持つ児童生徒への日本語・教科学習支援ボランティア養成講座

場・問NPO法人多文化センターまんまるあかし(TEL915-8747 ✉info@manmaru-akashi.com)
時1月18日、2月1日・8日・15日、3月1日　いずれも午前10時～午後4時(全5回)
対受講後、支援活動に参加できる人(**活動日**／月・水・土曜日)
定10人
費1540円(テキスト代)
申12月19日までに電話で同センターへ。先着　※事前課題あり

健康明石21 市民公開講座

時12月11日午後2時～3時
場市民病院 2階講義室
内褥瘡(じょくそう)チーム「床ずれ(じょくそう)ってなあに?」
申不要、直接会場へ
問市民病院経営企画課(TEL912-2323 FAX914-8374)
詳しくはこちらから

SEAT-CLUB(シートクラブ)　魚料理教室

①魚のさばき方教室
時12月13日午前10時～
内焼き鯛、鯛の刺身、炙り寿司などを作る

定16人
費4950円
②おさかな研究会(持ち帰り料理教室)
時12月15日午後1時～3時
内魚を使ったおせち料理(鯛入り伊達巻き、海老の艶煮、クルミ田作り)を作り持ち帰る

定16人　費3300円
いずれも場県水産会館
申シートクラブホームページの申込フォームまたは電話で、県漁業協同組合連合会(TEL917-4137 FAX917-3811)へ。先着
申し込みはこちらから

施設清掃講習会

主(公社)県シルバー人材センター協会事業課
時2月13日午前10時～午後4時
場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内清掃業務の基礎、清掃用具の使い方、場所別清掃の実践などを学ぶ
対60歳以上
定10人
申12月25日～1月30日に同協会(TEL954-8807　FAX371-8016)へ問い合わせ後、申し込みを。抽選

自立就職支援セミナー 自分らしく伝えるための面接対策

時12月17日午後2時～4時
場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内自分の思いや強みを整理し、自信をもって面接に臨むコツを学ぶ
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・電話番号を記入)であかし若者サポートステーション(TEL915-0677 FAX915-0678　✉wakamono@sust-harima.org)で受け付け中。先着
詳しくはこちらから

第21回 三世代囲碁交流会

主あかしを囲碁の"まち"にしよう会、明石高専
時12月7日午後0時30分～4時30分(正午～受け付け)
場明石高専 協同学習センター
内自由対局、プロ棋士による指導碁、初心者囲碁講座
対どなたでも
申不要、当日受け付け
問三世代囲碁交流会事務局(TEL090-9216-8810 ✉mokuren0911@outlook.jp)

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園の催し

問明石海浜公園屋内競技場事務所(〒674-0093　二見町南二見8-1 TEL943-0873　FAX942-8650)
①ミニ門松づくり
時12月28日午前10時～正午
内松や赤い実などを飾った高さ約30㌢のミニ門松作り
対18歳以上　定10人

費1200円(1人1柱)
場・申12月2日～16日に同公園屋内競技場事務所窓口または電話で受け付け。先着
②第4期スポーツ教室

教室名・期間	対象・時間
キッズダンス 1月20日～3月10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
	【Bコース】 小学2～6年生 午後5時～6時
サッカー 1月21日～3月18日 水曜日 (全8回)	【Aコース】 4歳～小学3年生 午後4時～5時
	【Bコース】 小学生 午後4時50分～5時50分
ヨガ 1月22日～3月12日 木曜日 (全8回)	【Aコース】 18歳以上 午前10時～11時
	【Bコース】 18歳以上 午前11時15分～午後0時15分

いずれも定各20人　費4800円
申12月2日～16日に往復はがき(教室名・コース名・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)で同公園屋内競技場事務所へ。抽選

石ケ谷自然体験教室 ～ミニ門松を作ろう!～

時12月27日午後1時30分～3時
場中央体育会館 会議室
内高さ約30㌢のミニ門松作り
対18歳以上　定20人
費1500円(1人1柱)

申12月2日～16日に同会館(TEL936-6621 FAX936-6624)窓口または電話で受け付け。先着

野外クッキング★クリスマススイーツ ガールスカウト60団　体験集会

時12月21日午前10時～午後1時
場少年自然の家
対年長以上の女児と保護者　定5組
申12月16日まで専用フォームで同団(TEL090-8149-7592 ✉gshyogo60@yahoo.co.jp・持木(もちのき))へ。先着
申し込みはこちらから

少年自然の家の催し

主・場・問少年自然の家(TEL947-6181　FAX948-5046)
①親子で星空観察会
時12月12日午後5時～8時
対市内在住の小学生と家族
定10組20人
費1人350円
②ネイチャーキッズ　お餅つきと寄木のコースター作りに挑戦！
時1月24日午前10時～午後4時

対市内在住の小学生
定25人
費2500円
いずれも申①12月10日、②1月9日の午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。抽選
申し込みはこちらから

園芸

ミニ門松づくり

場・問花と緑のまちづくりセンター(明石公園内　TEL918-2405 FAX919-5186)
時12月21日午後1時30分～3時30分
対小学生以上(小学生は保護者同伴)
定20人　費1200円
申12月1日午前9時～7日午後5時にホームページの専用フォームで受け付け。抽選
詳しくはこちらから

花と緑の学習園(上ケ池公園内)の催し

主・問同学習園(TEL924-6111　FAX924-6121)
▶菊花展覧会 児童写生作品展
第97回明石公園菊花展覧会の風景や菊などの写生の入賞作品を展示します。
時12月13日～16日　いずれも午前9時～午後9時(13日は午後3時から、16日は午後4時まで)
※13日午前10時30分から表彰式
場あかし市民広場
▶園芸講習会「お正月に楽しむ山野草のミニ寄せ植え」
時12月20日午後1時30分～3時30分
場花と緑の学習園

定20人
費2500円
申12月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。先着

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
時12月7日・21日　午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時
▶イオン明石ショッピングセンター
時12月7日　午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時

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。

● 市内各地をレントゲン車が巡ります

問保健予防課(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。

要予約
予約は明海病院へ

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)
身分証明書と検診料金を持参し、下記日程に直接会場へ
※健診費用助成券を持っている人は持参

費用／500円(かく痰検査を実施する場合は500円追加)
※70歳以上の人、市民税非課税世帯の人などは無料

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)

日　時		場　所
1月15日(木)	15：00～16：30	大久保市民センター

※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

● 1月の集団健診スケジュール

問保健予防課(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

場　所	日　時		定員	健　診	予約先・受付日時(祝日を除く)
あかし保健所	14日(水)	9:00～11:30	各日70人	健 胸	明海病院検診課 TEL922-4881 月～金 9:00～16:00
	15日(木)				
魚住市民センター	17日(土)	9:30～11:30			
	24日(土)				
ウィズあかし	29日(木)				
	30日(金)				
和坂小コミセン	31日(土)				

※上記の会場では、受診者に無料で骨密度測定を行います

〈医療機関での集団健診〉

場　所	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 ※1日・12日を除く	14:00～16:00	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
石井病院	10日(土)	9:00～11:00		健 胸	石井病院 TEL918-1801 月～金 8:30～16:00
山本内科	13日(火)	13:30～15:00		健 胸	山本内科 TEL922-8121 月・火・水・金 16:30～18:30
ふくやま病院	17日(土)	13:30～16:30		健 胸	ふくやま病院 TEL927-1514 月～土 10:00～16:00
野木病院	23日(金)	13:00～16:00		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 ※2日を除く	11:00～14:30		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 ※5日・12日を除く	12:00～13:00	各日21人	健 胸	繁田医院 TEL942-1004 月・火・水・金 9:00～11:30

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

● お子さまの麻しん風しん予防接種はお済みですか？

問こども健康課(TEL918-5656　FAX918-6384)

麻しん・風しんは感染力が強く、重篤な合併症を引き起こすこともあります。子どもが感染しないためだけでなく、家族や友達など、身近な人へ感染を広げないためにも、早めに接種しましょう。

なお、有効期限を過ぎた場合は、1～2万円程度の自費接種となりますのでご注意ください。

対象者／**第1期**＝生後12か月～24か月未満
第2期＝平成31年4月2日～令和2年4月1日生
(有効期限／令和8年3月31日まで)

令和6年度中にMRワクチンを接種できなかった人へ

接種期間が令和9年3月31日まで延長されています。詳しくは、市ホームページで確認を

詳しくはこちらから

● 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

問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8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7年2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4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8月生　**場所**／市内指定医療機関
3歳6か月児健診	**対象**／令和4年6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

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。

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

※要予約
申し込みはこちらから

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
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) 12月17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) 12月4日(木)・18日(木) 9：15～10：15 HIV、梅毒検査のみ当日結果通知11：30～ 12月1日は世界エイズデーです 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

まずはお電話でご相談を

※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

12月の市民相談

●月～金曜日の相談は、休日を除く(12月29日～1月4日は休み)　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（12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、23日、26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 15日=魚住市民センター 22日=二見市民センター 13:30～16:30	12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15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 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、15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)	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 23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)	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
●子ども	**❶こども相談ダイヤル ❷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 ❶こどもからの相談を受け付け ❷大人からの相談を受け付け	❶こども相談ダイヤル ❷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	12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（12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 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	
	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 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※、15日、17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	ASK(あすく)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=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、16日、19日、23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 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)	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

あかしの季節の野菜を使った あったかレシピ

寒い日に食べたいほっこりあったかレシピを紹介します。
明石産の季節の野菜を、温かい料理で味わってみませんか。

キャベツの重ね煮

〈材料２人分〉

キャベツ	半玉	塩	少々
豚ばら肉	200ｇ	こしょう	少々
水	300ml	パセリ	少々
固形スープの素	１個	ブラックペッパー	少々

❶ キャベツは芯ごと４～５等分のくし形に切る。
❷ 豚肉は５～６cmの長さに切って、塩・こしょうを振る。
❸ キャベツの葉の間に豚肉を挟みこむ。
❹ 鍋に❸と分量の水と固形スープの素を入れて、火にかける。
沸騰したら蓋をして、弱火で10分ほど煮る。
❺ 柔らかくなったら、塩・こしょうで味をととのえる。
❻ お皿に盛り付けて、
お好みでパセリやブラックペッパーをかけて、出来上がり。

ブロッコリーのポタージュスープ

監修／明石栄養士会

〈材料２人分〉

ブロッコリー	１房
玉ねぎ	１/２個
水	200ml
固形スープの素	１個
牛乳	１カップ
バター	大さじ１
小麦粉	大さじ１
塩	少々
こしょう	少々

❶ ブロッコリーは小房に分けて洗い、軸も皮をむき一口大に切る。
❷ 玉ねぎは薄切りにする。
❸ 鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、しんなりしたら❶を加えてさらに炒め、小麦粉を振り入れて１～２分炒める。
❹ 分量の水と固形スープの素を加えて、アクを取りながら弱火で10分ほど、柔らかくなるまで煮る。
❺ ❹の粗熱をとり、ミキサーにかけてペースト状にする。
❻ ❺を鍋に戻して牛乳を加えて、弱めの中火にかける。
塩・こしょうで味をととのえて、出来上がり。

JA兵庫南 二見周年祭

日時／12月11日(木) 午前９時～正午
場所／JA兵庫南 二見支店(二見町東二見210-1)
内容／お米・野菜・果物・海産物の特売、屋台の出店
お問い合わせ／JA兵庫南 二見支店
(TEL942-1924　FAX942-0515)

新米の試食やギター演奏も

JAあかし ふれあいフェスタ

日時／１月17日(土) 午前10時～
野菜販売がなくなり次第終了　※最大午後２時まで
場所／JAあかし本店前駐車場(大久保町駅前1-7-4)
内容／野菜販売、模擬店など
お問い合わせ／JAあかし本店(TEL934-5800　FAX936-6899)

先着200人にサツキの苗木をプレゼント

撮れたてあかし

11月16日

「神戸マラソン 2025」が明石市に

神戸マラソンのコースが今年から延伸され、折り返し地点とリレーランの中継地点が大蔵海岸公園に変わりました。秋晴れのこの日、県内外から参加した約２万人のランナーが市内を走り抜けました。沿道に詰めかけた観客は「明石へようこそ！」「あと半分、がんばって！」と声援を送り、ランナーを後押ししていました。

キッズランも開催
親子で元気に走りました

わが家のアイドル

これからもいっぱい食べて楽しく過ごそうね♡
元気100倍!
あすかーまん!

井上（いのうえ）　明香（あすか）ちゃん(1歳10か月)

ご飯が大好き
雫月ちゃん♡美味しい物をたくさんみんなで食べに行こうね^^

前田（まえだ）　雫月（しずく）ちゃん(1歳10か月)

イヤイヤ期真っ最中!これも成長の証だね☆家族みんなで楽しもう♪

杉本（すぎもと）　葵（あおい）ちゃん(1歳10か月)

食べるの大好きももかちゃん！
いっぱい美味しいもの食べて大きくなろうね♥

遠藤（えんどう）　百々花（ももか）ちゃん(1歳10か月)

広報あかし
No.1442　12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 TEL078-918-5001(直通) FAX078-918-5101
kouhou@city.akashi.lg.jp　https://www.city.akashi.lg.jp/ 明石市 検索

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「海峡のまち 明石」
月～日曜日 午後 8時～ 8時15分
火～日曜日 午前10時～10時15分
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

● 12月1日～14日 「あなたの身近な相談役 民生委員・児童委員」