



## 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…



[ 夜間休日応急診療所(内科・小児科) ]  
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

## 物価高騰対応 重点支援 第2弾

第3弾も準備中



全世帯

事業者

## 家計を応援します

## 水道の基本料金 4 か月分を無料にします

例 一般家庭口径25ミリ以下の場合 (減免額 3828円)

※検針時期によって、減免開始時期が異なります。下記は偶数月検針の場合です

2月分

基本料金  
957円  
無料

3月分

基本料金  
957円  
無料

上記は4月検針

→ 5月支払分が減免に

4月分

基本料金  
957円  
無料

5月分

基本料金  
957円  
無料

上記は6月検針

→ 7月支払分が減免に

水道料金は、基本料金と  
使用分に応じた従量料金から  
なります。今回は、基本料金  
が無料になります。



お問い合わせ／水道料金お客様センター (TEL 915-0270 FAX 915-0273) ※申請は不要です

高齢者

## 高齢者向けインフルエンザ予防接種を 令和8年度も無料に

令和8年10月～

対象／①満65歳以上の明石市民

②満60歳以上65歳未満の明石市民で、心臓、じん臓  
もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる  
免疫の機能に障害を有し、当該疾病単独で身体障害者  
手帳1級相当の人



お問い合わせ／保健予防課 (TEL 918-5668 FAX 918-5584)

本事業は、物価高騰の影響を受けている市民や  
事業者を支援するため、国の「物価高騰対応重点  
支援地方創生臨時交付金」を活用します。  
なお、3月議会での議決を経てから決定します。

明石市では、さまざまな支援策を組み合わせな  
がら、暮らしを守る取り組みを進めていきます。

第3弾の支援策についても決まり次第、  
広報あかしなどでお知らせします。

もうしばらくお待ちください



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



# まちの湯、まちの

2月6日の「風呂の日」にちなみ、市内の銭湯を訪ねました。地域の人が集い、

## 銭湯の魅力って？

### 世代を越えて集える

子どもから高齢者まで、自然に顔を合わせられる場です。湯船を囲むことで何気ない会話が生まれることも。

## 顔を見て お互い元気なことを 確認しています

「待ち合わせしなくても、ここで知り合いに会える」と言ってくれたお客さんがいました。その言葉どおり、常連さんや地域の皆さんが元気なことをお互いに確認し合える場になっています。

家族の団らんや地域とのつながりの  
きっかけに、ぜひ寄ってくださいね。



大きいお風呂、  
気持ちよかった

ホッ



### ①恵美寿湯

営業時間／午後3時～10時

定休日／月曜日（祝日の場合は翌日）

住 所／貴崎4-6-12 TEL 922-4978



## とにかく のんびりしてほしい

お客さん同士のつながりが  
目に見えるのがうれしいですね。

「ここがいい」と言ってくれる  
お客さんがのんびり過ごせるよう、  
一人ひとりに向き合っていきたいです。

昔ながらの卵型の浴槽やスチームサウナで  
癒されていってくださいね。



ええ湯やったね、  
またくるね～

### ②三光湯

営業時間／午後2時～8時30分

定休日／水曜日・土曜日

住 所／樽屋町22-6 TEL 911-3787



## 銭湯を気持ちよく利用するためのマナー ※各銭湯でも確認を



湯船につかる前に身体を洗い  
かけ湯をしましょう

タオルや髪の毛を  
湯船につけない



あがるときは体や足の裏を  
拭いてから脱衣所に

脱衣所や浴場でのスマホ、  
カメラの操作はやめましょう



# 居場所 湯気の向こうに笑顔が集う

語らい、心も体も温まる、地域に根ざした居場所がありました。お問い合わせ／広報課 (TEL 918-5001 FAX 918-5101)



## さりげない見守りの場に

常連さん同士や番台さんと顔を合わせることで、人とのつながりが生まれ、やさしい見守りの場になっています。



## 心身のリフレッシュに

体を温めることは、血行促進やリラックスにつながります。一人で気兼ねなくのんびり過ごすのもいいですね。



## 日常のつながりも 一期一会の出会いも 大切に

お客さんと「今日はこんなことがあった」と話したり「芯から温まるので家のお風呂より気持ちいい」と言ってもらえることがやりがいにつながっています。



おおきに～！



動物のモザイクタイルが可愛いレトロな銭湯で、水曜日は月替わりで季節などにちなんだ特別な湯が楽しめます。



### ③ 明月湯

営業時間／午前10時～午後10時  
(日曜日は午後1時30分～9時)  
定休日／月曜日  
住所／日富美町14-17  
TEL 914-0833



## これからも 地域の憩いの場で あり続けたい

創業130年の歴史とともに、地域の人々に愛されています。最近では、インターネットで調べて遠いところから来てくれる若い人も増えてきました。



お互い元気でよかった！



自分で作れるソフトクリームが好評で、皆さん自然と笑顔になっていますよ。



帰り際に「いいお湯だったよ」と言ってもらって、やっていてよかったなと感じます。



### ④ 東湯

営業時間／午後2時～11時30分  
定休日／第1、第3月曜日  
住所／大蔵天神町15-18  
TEL 911-8478



## ヒートショックに要注意！

急激に環境温度が変化すると血圧が大きく変動し、ヒートショック（脳梗塞、心筋梗塞など）を引き起こすことがあります。

予防のポイントは  
温度差を  
少なくすること

- 熱いお湯いきなりにつからない
- 長時間お湯につからない
- お風呂からあがるときはゆっくり立ち上がり、移動する



銭湯でも、お湯の温度が高くなり過ぎないようにし、脱衣所やロビーを温め、急な温度差が生まれないように注意しています。

### ⑤ 大福湯



営業時間／午後2時30分～10時  
定休日／金曜日  
住所／田町2丁目2-3  
TEL 923-3066

## あかし銭湯マップ



※⑥龍の湯は別料金です

①～⑤の  
市内公衆浴場  
料金  
大人 570円  
小学生 200円  
小 人 100円



### ⑥ 龍の湯

営業時間／午前9時～翌午前2時  
住所／大蔵海岸通1-2-2  
TEL 912-1268

毎週木曜日は高齢者ふれあい入浴の日

## 高齢者ふれあい入浴

いきいきパスポートを提示すると...

- 300円で市内の銭湯に入浴可能
- 龍の湯が100円引きで利用可能

## いきいきパスポートとは

公共施設などでの利用料割引や協賛店で特典を受けることができるカードで、65歳以上の市民に申し込み不要で交付しています。

※65歳の誕生日の前月に郵送しています。紛失しても再発行できます



協賛店一覧はこちらから

お問い合わせ／高齢者総合支援室いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133)

## 税の申告を受け付け 3/16まで

お問い合わせ／市民税課  
(TEL)918-5013 (FAX)918-5104

窓口混雑緩和や感染症拡大防止のため、郵送での申告を推奨します

市・県民税の申告期限は、3月16日です。令和7年度の市・県民税の申告書を提出された人については、令和8年度の申告書を2月2日に発送します。令和8年1月からマイナンバーカードを利用した電子申告が始まりました。



申告書作成の  
詳細はこちら

申告は  
期限内に!



### 【市役所相談窓口】

日時／2月2日(月)～3月16日(月)

午前8時55分～正午、午後1時～5時15分  
(土・日曜日、祝日除く)

場所／市民税課窓口(西庁舎1階1番窓口)

### 【出張申告相談会場】

場所・日時／

①あかし総合窓口＝2月9日(月)・10日(火)

②大久保市民センター＝2月17日(火)・18日(水)

③魚住市民センター＝2月19日(木)・20日(金)

④二見市民センター＝2月25日(水)・26日(木)

いずれも午前9時30分～正午、午後1時～4時  
※氏名が「あ」行～「さ」行の人は午前、「た」行～「わ」行の人は午後にお越しください。また、市役所・あかし総合窓口・各市民センターでの確定申告書の預かりや確定申告相談は行いませんのでご注意ください。 ※窓口に来られる際は公共交通機関をご利用ください

令和8年1月1日現在、市内に居住し、次のいずれかに該当する人は申告が必要です。(所得税の確定申告書を提出する場合は除く) ①営業・農業・不動産・配当・一時・雑・譲渡などの所得があった人 ②給与所得者で、勤務先から給与支払報告書が明石市に提出されていない人や、給与以外の所得があった人(給与以外の所得が20万円以下の人は所得税の確定申告をする必要はありませんが、市・県民税の申告が必要です) ③公的年金などの受給者で、ほかに所得があった人(公的年金などの収入金額が400万円以下かつ、公的年金などに係る雑所得以外の所得金額が20万円以下の人は所得税の確定申告をする必要はありませんが、市・県民税の申告が必要です)

## 物価高対応子育て応援手当を支給します

児童福祉課(TEL)918-5178(手当専用ダイヤル) (FAX)918-5196

物価高の影響を受ける子育て世帯を支援するため、国の全国一律の支援として、子育て応援手当を支給します。対象となる人には案内をお送りします。

支給額／対象児童1人につき2万円

支給対象者／以下の児童の児童手当を受給している人 ①令和7年9月分(令和7年9月に出生した児童については10月分)の児童手当の支給対象児童(0～18歳年度末) ②令和7年10月1日～令和8年3月31日に生まれた児童

申し込み／原則、申請不要 ※申請が必要な人(公務員の人、令和7年10月1日以降に離婚などにより児童手当の受給者を変更した人など)には個別にお知らせします。詳しくは市ホームページで確認を



詳しくは  
こちらから

## 小・中学校の入学通知書は届いていますか

教育企画室総務担当(TEL)918-5054 (FAX)918-5111

4月に小・中学校へ入学する児童生徒の保護者を対象に、入学通知書を郵送しています(市内での転居、市外からの転入の際には随時郵送)。入学通知書の未着、紛失・破損があれば、右記申込フォームから申し込みまたは同担当へご連絡ください。



申し込みは  
こちらから

## 収集事業課へのルートが変わります

新ごみ処理施設建設課(TEL)918-5788 (FAX)918-5787

旧大久保清掃工場ほか解体工事の進捗に伴い、明石クリーンセンター内で収集事業課へのルートが変更となります。お越しの際は、現地の案内看板を参考にお進みください。



詳しくは  
こちらから

変更日／2月2日(月)から

## 3/2～10 保育園児の2次募集を行います

保育施設の4月入所について、1次募集の結果、定員に満たない施設を対象に2次募集を行います。

対象／①1次募集で内定しなかった人で、希望施設の追加・変更を希望する人

②新しく保育施設への入所や転園を希望する人

申込期間／2月2日(月)～10日(火)午前9時30分～午後5時

※2月7日(土)を除く。2月8日(日)は休日受付を実施

申し込み／①は通知書に同封の届出書、②は申込書(市役所、あかし総合窓口などで配布)に必要な書類を添えて、2月10日までにこども育成室利用担当(〒673-8686 市役所議会棟1階)へ郵送(必着)または持参、電子申請で申し込み。①はファクシミリでも申し込み可。 ※本人確認書類が必要

### ＜保育施設の新規開設園などのお知らせ＞

| 名称・住所                                | 開所時間               | 定員            |
|--------------------------------------|--------------------|---------------|
| 4月1日開園予定<br>(小規模保育事業所)               |                    |               |
| (仮)なみしずか保育園<br>(大久保町西島728-1)         | 月～土曜日<br>午前7時～午後7時 | 19人<br>(0～2歳) |
| (仮)ハートフル・ママ あかし園<br>(茶園場町1-3 浅田ビル1階) | 月～土曜日<br>午前7時～午後7時 | 17人<br>(0～2歳) |

お問い合わせ／申し込みに関すること こども育成室 利用担当(TEL)918-5093 (FAX)918-5650

新規開設園に関すること こども育成室 施設担当(TEL)918-5267 (FAX)918-5163



保育施設の  
空き状況は  
こちらから

## 傍聴者募集

▶財政及び公共施設のあり方に関する検討会  
(公共施設第5回)

日時／2月7日(土)午後1時～ 場所／市役所南  
会議室棟2階 内容／「第2期市公共施設配置適  
正計画(案)」の検討など 定員／20人

申し込み／2月6日午後5時まで申込

フォームまたは財務室公共施設担当

(TEL)918-5086 (FAX)918-5125

☒zaiken@city.akashi.lg.jpで先着順

に受け付け

### ▶総合教育会議

日時／2月10日(火)午後2時15分～ 場所／市  
役所議会棟2階 第2委員会室 内容／いじめ防止  
基本方針など 定員／10人 申し込み／企画・調  
整課(TEL)918-5010 (FAX)918-5101)で先着順  
に受け付け

### ▶高齢者福祉専門分科会、社会福祉審議会総会

日時／2月16日(月) ①分科会＝午前10時30  
分～ ②総会＝午後2時～ 場所／市役所議会  
棟2階 内容／①高齢者いきいき福祉計画およ  
び第9期介護保険事業計画の進捗状況について  
②第5次地域福祉計画の策定について、こども・若  
者計画の策定について、各専門分科会の活動報  
告など 定員／各10人 申し込み／2月13日午  
後5時まで①高齢者総合支援室給付係(TEL)918-  
5091 (FAX)919-4060)、②福祉総務課(TEL)918-  
5025 (FAX)918-5106)で先着順に受け付け

### ▶医療的ケア児等支援協議会

日時／2月26日(木)午後2時～3時30分

場所／市役所本庁舎8階806会議室 内容／市  
や関係機関の医療的ケア児支援に関する取り組  
み報告など 定員／10人 申し込み／2月24日  
正午まで障害福祉課(TEL)918-1344 (FAX)918-  
5244 ☒shoufuku@city.akashi.lg.jp)で先着  
順に受け付け。 ※手話・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

## 委託者募集 随時採用

▶相談支援課(TEL)918-5669 (FAX)918-5440)

職種／①保健師・看護師 ②公認心理士・臨床心理士  
内容／①難病患者、小児慢性特定疾病児の訪問指  
導・相談(随時) ②こころのケア相談(月1回程度)

▶保健予防課(TEL)918-5668 (FAX)918-5584)

職種／保健師、管理栄養士

内容／特定保健指導、集団健診および健診結果説  
明会での保健指導

▶健康推進課(TEL)918-5657 (FAX)918-5440)

職種／①保健師 ②看護師 ③管理栄養士 ④歯科  
衛生士 ⑤理学療法士・作業療法士

内容／①②訪問指導、電話での健康相談など(随  
時依頼) ③④⑤健康教育、個別相談(随時依頼)

いずれも資格／各職種の資格を有する人

申し込み／各課で随時受け付け。選考、面接あり

※詳しくは各課へお問い合わせを

## 明石市役所公式 YouTube

明石ケーブルテレビで放映した番組、  
市の紹介動画などを投稿しています。  
ぜひ、ご覧ください。

YouTubeは  
こちらから▶



## 2月8日は衆議院議員総選挙

2月8日(日)当日は、入場券に記載の投票所で午前7時～午後8時に投票できます。

市から郵送する投票所入場券がなくても、選挙人名簿に登録されていれば、投票できます。投票所で係員にお申し出ください。

お問い合わせ／市選挙管理委員会事務局  
(TEL)918-5062 (FAX)918-5122)

投票所入場券の発送が遅れています。

配達予定：2月2日(月)～5日(木)

投票日に仕事や用事、レジャーなどで投票に行けない人は、期日前投票ができます。

| 期日前投票所 開設場所                        | 日 時                                         | <br>選挙情報は<br>こちらから |
|------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 市役所本庁舎 2 階ロビー<br>大久保・魚住・二見の各市民センター | 1月28日(水)～2月7日(土)<br>午前8時30分～午後8時            |                                                                                                       |
| パピオスあかし 5 階多目的ルーム                  | 1月31日(土)～2月7日(土)<br>午前9時～午後8時               |                                                                                                       |
| イオン明石<br>ショッピングセンター 2 番街 1 階       | 1月31日(土)、2月1日(日)・<br>6日(金)・7日(土) 午前10時～午後8時 |                                                                                                       |
| イトーヨーカドー明石店 3 階                    | 1月31日(土)、2月1日(日)・7日(土)<br>午前10時～午後8時        |                                                                                                       |

※最高裁判所裁判官国民審査の期日前投票は、2月1日からになります

4月から利用できる  
障害者優待乗車券を交付

障害福祉課(TEL)918-5160 (FAX)918-5244)

4月から新たに対象となる人など、申請が必要な人には2月9日ごろに申請書を郵送します。必要事項を記入し、申請書を返送してください。

内容／次の①～③から1つ選択

①バス共通優待乗車証(介護付き)

②福祉タクシー利用券

③単独バス共通特別乗車証(本人のみ)

※優待乗車券は3月下旬に郵送予定。対象となる障害種別・程度により選択できない場合あり。敬老優待乗車券や高齢者通院支援タクシー利用券との重複交付不可

申し込み／2月20日(必着)までに必要事項を記入し、同課(〒673-8686 市役所本庁舎1階)へ返送 ※令和7年度に交付済みの人は申請書の提出不要。令和7年度に交付された乗車券の変更を希望する人は同課まで連絡を。また、精神障害者保健福祉手帳の有効期限が過ぎていて、更新の手続きをしていない人は交付対象にならないため、更新の手続きをしてください

障害者向け 創作・趣味・自立訓練  
教室受講者募集

期間／4月～来年3月 場所／総合福祉センター

内容／童謡唱歌、料理、絵手紙、点字、体操など18教室 対象／障害者手帳を持つ市民 定員／各15人程度 費用／無料(材料費など実費)

申し込み／2月2日～13日に総合福祉センター(TEL)918-5660 (FAX)918-5661)窓口へ。

※引き続きの受講希望者も再度申し込みが必要

## 放課後児童クラブ 支援員募集

(公財)こども財団 放課後児童クラブ担当(TEL)915-8170 (FAX)915-8175)

勤務地／市内28小学校内の児童クラブ

勤務時間／平日＝午後0時30分～7時の間で4～6時間勤務、土曜日・夏休みなど＝午前8時からの勤務あり(週2日から勤務可) 資格／支援員＝放課後児童認定研修終了、補助支援員＝資格不問・未経験可 給与／週5日勤務＝1400円以上(常勤への登用あり、常勤は賞与あり)、週2～4日勤務＝1350円以上 交通費／支給(規定による)

申し込み／同担当で随時電話受け付け  
※試用期間(3か月)あり。春休み短期補助支援員も募集中。詳しくは同財団ホームページで確認を



## 市民救命士講習

防災センター(TEL)918-5910 (FAX)918-5911)

## ①市民救命士講習Ⅰ

日時／3月8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／3月22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・高・大生以上

定員／①15人 ②12人 費用／無料

申し込み／2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



## 共創カフェ

新たな「つながり」づくりと対話の場

交流の場づくりの実践者からのお話をヒントに、新たなつながりや学びについて対話しませんか。

話題提供テーマ「地域課題×ビジネス」

日時 2月23日(月・祝)午後2時～4時

場所 市役所南会議室棟1階103会議室

対象 どなたでも 定員 50人

申し込み 2月13日までに専用フォームまたは電話、ファクシミリ、メール(氏名・住所・電話番号・メールアドレス・年代・所属(あれば)・興味のある分野やテーマ・手話通訳や要約筆記など必要な配慮の有無を記入)で産官学共創課(TEL)918-5335 (FAX)918-5101)へ。応募多数時抽選

事業者向け脱炭素経営セミナーを  
開催します!

環境創造課(TEL)918-5786 (FAX)918-5192)

日時／2月19日(木)午後1時30分～3時30分

場所／明石商工会議所7階ホール

内容／脱炭素経営の取り組み方、国や市の支援情報(補助金など) ※セミナー終了後、あかし脱炭素経営サポーター企業との名刺交換、個別相談など

対象／市内事業者 定員／70人

費用／無料

申し込み／申込フォームで受け付け中

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            | 3月5日(木)<br>14:00～15:30                     | 6～8月に<br>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まご育て応援講座               | 3月6日(金)<br>10:00～12:00                     | 今後生まれてくる、<br>または0歳の孫が<br>いる人   | 10人  | 無料   | 今とむかしの子育ての違いを知る、おもちゃの紹介など                 |
| ③親子フッキング教室              | 3月11日(水)<br>10:00～12:00                    | 4・5歳の子どもと<br>保護者               | 15組  | 500円 | お花見団子                                     |
| ④離乳食教室(後期)              | 3月12日(木)<br>10:00～12:00                    | 第1子が9～11か月の<br>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                  |
| ⑤もうすぐパパママ講座<br>A・B      | 3月15日(日)<br>A=10:15～12:15<br>B=14:00～16:00 | 6～8月に第1子を<br>出産予定の妊婦と<br>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 |
| ⑥妊婦さんのための<br>妊婦体操・ストレッチ | 3月16日(月)<br>10:15～11:45                    | 6～8月に<br>出産予定の妊婦               | 20人  | 100円 | 出産までの身体についての話<br>体力づくりやストレッチ              |
| ⑦親子でふれあい教室              | 3月21日(土)<br>10:00～11:00                    | 2・3歳の子どもと<br>保護者               | 20組  | 100円 | 打楽器に親しもう♪                                 |
| ⑧離乳食教室(前期)              | 3月26日(木)<br>10:00～12:00                    | 第1子が4～6か月の<br>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                  |
| ⑨父子のふれあい教室              | 3月28日(土)<br>10:00～12:00                    | 4歳～就学前の<br>子どもと父親              | 12組  | 250円 | 春の自然を見つけて、<br>工作をしよう                      |

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、③④⑦～⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、②は孫の生年月日もしくは出産予定日、①⑤⑥は出産予定日、⑤は希望の時間を記入)で2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



# 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 二見図書館 (TEL 965-9023 FAX 965-9123)



移動図書館の巡回日程はこちら

## 対面朗読サービス 市 西 二

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



## 明石SDGsスクール

「『明石のため池』その伝説」 西

日時／2月7日(土)午後1時～2時30分

内容／明石溜池研究会の「ためになるため池」のお話 対象／どなたでも(大人向け)

定員／20人 申し込み／窓口または電話、ファクシミリで先着順に受け付け中

## 本でつながる時間 二

日時／2月11日(水・祝)午後2時30分～4時

内容／読みたい本を持ち寄って、一緒に読書を楽しみませんか 対象／どなたでも

申し込み／不要、直接会場へ

## 外国人による世界のお話 市

日本人が知らない外国の歴史や文化、日常生活などのお話を聞いてみませんか。

日時・内容／①2月15日(日)午後2時～3時30分＝ミャンマーのお話 ②3月1日(日)午後2時～3時30分＝イランのお話 対象／どなたでも 定員／各日25人 申し込み／①2月2日、②2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

## ビジネス講座「時間がない！を卒業したい人のためのスケジュール入門」 市

日時／2月28日(土)午後1時～3時

内容／心理学の知識で自分のペースを科学的に管理する方法を学びます 講師／新居田久美子さん(神戸学院大学人文学部講師)

対象／高校生以上 定員／20人

申し込み／2月14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

## インドア星空観察会 移動式プラネタリウムが来るよ！ 西

日時／3月8日(日)午後2時～3時30分

内容／移動式プラネタリウムで投影した星空観察、ブックトーク、クイズなど

対象／どなたでも 定員／25人

申し込み／2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

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



## 本のまち おしゃべりカフェ



本や図書館が好きな人のための交流とつながりの場です。お茶とお菓子を囲みながら、好きなことを自由に語り合いませんか。ゲストによるトークもあります。

日時／2月27日(金)

午後6時～7時15分

場所／あかし市民図書館 研修室

ゲスト／大塚啓志郎さん(ライツ社)、吉成信夫さん(本のまちづくり推進アドバイザー)

対象／どなたでも 定員／20人程度

申し込み／2月20日午後5時までに下記専用フォームまたは電話、ファクシミリ、メール(氏名・ふりがな・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で本のまち担当(TEL 918-5209 FAX 918-5136 hon\_akashi@city.akashi.lg.jp)へ。先着順

申し込みはこちらから

## 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

佐渡裕芸術監督プロデュースオペラ2026関連企画

## 歌劇「カルメン」ハイライトコンサート ～ええとこどり！

字幕付きの楽しいお話で初心者もわかりやすいと毎年大好評！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17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／一般前売り1000円、当日1500円(全席指定) チケット／2月25日から明石・西部市民会館、オンラインチケットほかで発売

※未就学児入場不可

## 2026年度 市民会館友の会 「しおさいクラブ」会員募集！

主催公演での優先予約、チケット割引など会員特典が盛りだくさん！

料金／新規会員＝2000円(入会金500円+年会費1500円) 2025年度からの継続会員＝年会費1500円 ※イベントガイド「しおさい」の郵送が不要の人は200円割引

申し込み／2月15日から明石・西部市民会館の窓口またはお電話でお問い合わせください

※詳しくはホームページで確認を



ホームページはこちらから

## 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    | 座って踊って健康ダンス                               | 3月14日(土)<br>10:00～11:30 | 15人(小学生以下は保護者同伴)<br>無料         | 2/10             |
| 朝霧    | やってみよう！南京玉すだれ～鑑賞と体験～                      | 3月7日(土)<br>10:30～12:00  | 15人<br>無料                      | 2/10             |
| 衣川    | 子供も大人も一緒に楽しもう！リコーダーの魅力再発見                 | 3月7日(土)<br>13:30～15:00  | 40人<br>無料                      | 2/6              |
| 野々池   | 谷山比呂子先生のお菓子教室(オレンジの焼菓子)                   | 3月24日(火)<br>9:30～12:30  | 8人(応募多数時抽選)<br>1300円(材料費)      | 2/20～26<br>17:00 |
| 望海    | 飛ぶ実験工作講座～身近なもので飛ぶものをつくってみよう！～             | 3月28日(土)<br>10:00～11:30 | 30人<br>500円(材料費)               | 2/28             |
| 大久保   | ヨガ入門講座                                    | 3月4日(水)<br>13:00～14:30  | 10人<br>無料                      | 2/4              |
| 大久保北  | 驚くほどゆる～い読書会⑫～心がほっこりする絵本～                  | 3月8日(日)<br>9:30～10:30   | 8人<br>無料                       | 2/7              |
| 高丘    | クラリネットとピアノで贈る音楽の花束                        | 3月29日(日)<br>13:30～14:15 | 60人<br>無料                      | 2/28             |
| 江井島   | 黄さんから見ると豊かな人生                             | 3月13日(金)<br>10:00～11:30 | 50人<br>無料                      | 2/8              |
| 魚住    | 赤ちゃんと一緒に③～センサリーボトル作り～その間お子様は木のおもちゃで遊びましょう | 3月6日(金)<br>10:00～11:30  | 親子6組(0～2歳児とパパ・ママ)<br>100円(材料費) | 2/7              |
| 魚住東   | 映画制作の舞台裏2025                              | 3月14日(土)<br>13:30～15:00 | 30人<br>無料                      | 2/13             |
| 二見    | スマートフォン体験講座～動画とカメラを活用しよう～                 | 3月4日(水)<br>13:30～15:00  | 20人(10人未満は中止)<br>無料            | 2/4              |



# 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  | 6  | 7  |
| 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |

| 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

### マイナンバーカード出張申請

写真の撮影(無料)と申請書の記入をサポートします。

時2月6日午前10時～午後4時30分

場JR西明石駅 プリコ西明石1階 イベントスペース

持ち物/マイナンバーカード交付申請書 ※お持ちでない人は、当日西明石サービスコーナーで取得を(本人確認書類が必要)

申不要、直接会場へ

問マイナンバーカードコールセンター (TEL)918-5266 (FAX)918-5138

### 土曜日市税納付相談

時2月28日午前9時～正午

対市税を納期限内などに納付することが困難な人(課税内容や申告を除く)

場・問納税課(市役所西庁舎2階)

(TEL)918-5016 (FAX)918-5132

### 寝たきり要介護者のおむつ代医療費控除

6か月以上寝たきりで、医師におむつの必要性を認められた人のおむつ代は、確定申告で医療費控除の対象となります。申告には医師のおむつ使用証明書が必要ですが、介護保険の要介護認定を受けており、医師の同意があるなどの一定の要件にあてはまれば、医師の証明に代わる書類を市が発行できます。

問高齢者総合支援室審査係

(TEL)918-5091 (FAX)919-4060

### ため池みらいフォーラム

ため池を起点に、未来の農業や地域づくりについて考えてみませんか。

主・問(一社)ため池みらい研究所 (TEL・FAX)079-440-7822

時2月21日午後1時30分～6時(午後1時開場)

場県加古川総合庁舎2階会議室(加古川市加古川町寺家町天神木97-1)

対農業や地域づくりに関わる人など 定100人

申2月14日までに、専用フォームまたはファクシミリ(氏名とふりがな・所属・電話番号・メールアドレスを記入)で同法人へ。(先着)



詳しくはこちら

### 里親説明会(毎月開催)

時2月16日午前10時～正午

場明石こどもセンター

(大久保町ゆりのき通1-4-7)

内里親・養子縁組制度の説明、先輩里親による体験談、個別相談、ミニ講座「里親ケースワーカーが里親に望むこと」

申不要、直接会場へ

問あかし里親センター

(TEL)935-9720 (FAX)935-9721

## 募集

### 金婚夫婦祝福式典 出席者(今年から会場を変更します)

主神戸新聞社

時6月7日午後2時～

場神戸ポートピアホテル ポートピアホール(神戸市中央区港島中町6-10-1)

対昭和52年に婚姻届を提出した夫婦 ※結婚50年が過ぎ、これまで同式典に参加していない人も申し込み可  
 申神戸新聞社明石総局、各販売所にある申込用紙に必要事項を記入し、2月27日までに総局、販売所に持参か下記まで郵送

申し込み先/〒650-8571(住所不要) 神戸新聞社事業局「金婚」係 (TEL)362-7086。(先着)

※右記の専用フォームからも申し込み可



申し込みはこちら

## 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大久保

時2月4日

場あかし保健所1階多目的ホール

▶SP21人丸

時2月18日 場人丸小コミセン

▶SP21林

時2月25日 場林会館(林コミセン)

▶SP21二見

時2月25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

(TEL)918-5657 (FAX)918-5440

### 事業者向け ユニバーサルマナー研修会

時2月26日午後2時～4時

場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

内高齢者や障害者への向き合い方、どんな人がどんなことに困るのか?、困ったときのお声がけ方法

対市内の店舗や団体に勤務する人

定30人

申2月16日までに専用

フォームでインクルー

シブ推進課 (TEL)918-

6037 (FAX)918-5617)

へ。(先着)



申し込みはこちら

### ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22 (TEL・FAX)913-6200)

①やってみよう!初めての手話講座～簡単な挨拶から～

時3月3日午後1時30分～2時30分

内挨拶から学べる手話の体験講座

▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 (TEL・FAX)947-1202)

②大学生がお悩み解決します!

初めてのスマホ教室

時3月8日午前10時～11時30分

内スマートフォンで健康に関する情報を検索しよう

▶ふれあいの里二見(二見町西二見605-1 (TEL・FAX)943-4001)

③タンパク質を食べて体を作ろう!

時3月14日午後1時30分～2時30分

内脳活塾保健師による講話と運動

いずれも対①市内在住の人

②③60歳以上の市民 定20人

申2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)

### 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 (TEL)945-0294 (FAX)945-0295)

窓口または電話で2月5日午前9時から受け付け。(先着)

①ボランティア体験教室「文字で伝えよう!『要約筆記』ってなあに?」

時3月19日午後2時～3時

内要約筆記ボランティア体験

定15人

②エンジョイ☆クッキング

「オムライス作りにチャレンジ!」

時3月30日午前10時～午後1時30分

内調理実習と食事

対小学1～4年生と保護者

※対象外のきょうだいの参加可

定6組 費1人700円程度

### アイシングクッキー教室

時2月15日 ①午前10時～11時

②午前11時30分～午後0時30分

③午後1時30分～2時30分

④午後3時～4時

対親子、きょうだい

(未就学児は小学校高学年以上の人

同伴) 定各回10人

費1人1000円(材料費含む)

場・申窓口または電話で勤労福祉会

館(TEL)918-5422 (FAX)918-5423

火曜日休館)へ。(先着)



### 消費者セミナー 「明石の農業を知ろう」

主市消費者協会

時2月27日午後2時～3時30分

場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

内明石の農業の今とこれから

※明石産のコメ「花美人」2合付き

講師/崎野和幸さん(東江井地区営農組合長)ほか

対市内在住の人 定50人

申2月12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

☞syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選)

### 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

(TEL)927-1125 (FAX)927-1126)

①子どものゆっくり運動教室

時2月7日午前11時～正午

内運動が苦手な子ども向け。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んでみませんか。

②いきいき貯筋教室

時2月7日午前9時30分～10時30分

内スクエアステップと貯筋運動

③健康体操とACEボール教室

時2月10日・24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

### 献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター

時2月1日・15日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

▶市役所本庁舎2階ロビー

時2月17日 午前10時10分～11時45分、午後1時～4時

## 障害者施設による物品販売(2月)

| 主な販売品目         | 販売日                |
|----------------|--------------------|
| クッキー・パウンドケーキなど | 19                 |
| クッキー・お弁当       | 5.12.19.26         |
| 焼菓子・チョコレート菓子   | 2.5.9.<br>12.16.26 |
| お弁当・お惣菜・丼など・雑貨 | 2.9.16             |
| お寿司            | 5.19               |
| お弁当            | 5.19.26            |

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

## あおぞら・ゆりかごセミナー

時2月21日午後2時～4時30分  
場ふれあいプラザあかし西  
内こどもの安心・安全な環境を考える ～家庭・学校での取り組みの実践を通じて～  
講師／宮田賢吾さん(高知大学教育学部講師)  
定30人  
申2月20日まで専用フォームまたは電話、ファクシミリ、メール(氏名・ふりがな、電話番号、所属(あれば)を記入)であおぞら園(TEL945-0280 FAX945-0281  
✉aozorakirakira@sandaya.or.jp)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(特別編)」

時①2月23日 ②3月1日 いずれも午前10時～11時30分(全2回、1回のみ参加可)  
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)  
内産後・夫婦のコミュニケーションのコツ  
対プレママ・パパ、出産後のママ・パパ  
定各日30人  
申①2月18日、②2月25日までに電話または専用フォームで子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX947-8884)へ。(先着) ※託児あり(要予約・先着順) 申し込みはこちらから

## このやり方でいいのかな?から卒業する「会計の基本」セミナー

主・問 ウィズあかし(TEL918-5603 FAX918-5618 ✉oubo@withakashi.jp)  
時2月21日午前10時～正午  
場同施設(アスパア明石北館8階)  
対市民活動団体の会計担当者など  
定20人程度  
申専用フォームまたは同施設窓口、電話、メール(氏名・団体名・電話番号・参加人数・活動支援メールの配信希望の有無を記入)で受け付け中。(先着) 申し込みはこちらから

## 働く前に知っておきたい!ひとり親家庭のための就活セミナー

家事と育児を両立できる働き方について、一緒に考えてみませんか。希望者には個別相談も行います。  
時2月18日午後2時～3時  
対市内在住で児童扶養手当を受給中または受給予定の人  
定20人  
場・申2月13日までに専用フォームまたは電話でハローワーク明石(TEL912-2305 FAX912-2297)へ。(先着) 申し込みはこちらから

## あかし就活応援フェスティバル

主・問明石商工会議所青年部(TEL911-1331 FAX911-6738)  
時2月18日午後1時～5時(午後4時まで受け付け、入退場自由)  
場あかし市民広場  
内就活セミナー・明石の企業(17社)が参加する企業説明会  
対大学生・専門学校生、19歳～34歳の人  
申2月18日まで専用フォームで受け付け中。  
※当日参加可 申し込みはこちらから

## 知らないで損する介護保険～地域で家族を支える仕組み～

主・問市医師会(TEL920-8739 FAX938-0898)  
時3月12日午後2時～4時(午後1時開場)  
場市民会館中ホール  
内介護保険制度や活用事例などから、地域で家族を支える仕組みを学ぶ講演会 定450人  
申2月19日(必着)までに専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(氏名とふりがな・郵便番号・住所・電話番号を記入)で、市医師会「21世紀の健康づくりシリーズ 第78回大会」係(〒674-0063 大久保町八木743-33)へ。(先着) ※手話通訳あり(締め切り後、入場券を郵送) 申し込みはこちらから

## 家族みんなで!緑日&キッズダンス祭

主・問 ダンスボランティアSANC'TUARY(市子育て支援グループ ✉dance.v.sanctuary@gmail.com)  
時2月23日午後1時45分～3時30分  
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)  
内プロのダンスインストラクターによる初心者向けダンス体験、ミニ緑日、ゲームなど ※能登半島地震支援チャリティーバザーも開催  
対中学生以下の子どもと家族  
定20人程度  
申同団体ホームページの専用フォームで受け付け中。(先着) 申し込みはこちらから

## 健康明石21市民公開講座 血液内科「そのだるさは貧血かも?」

時2月12日午後2時～3時  
場市民病院2階講義室  
申不要、直接会場へ  
問市民病院経営企画課(TEL912-2323 FAX914-8374) 申し込みはこちらから

## 明石医療センター 市民健康講座「腎臓は沈黙の臓器!」

主・問明石医療センター地域医療連携科(TEL936-1101 FAX936-7456)  
時2月19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  
内腎臓を守るために、医薬品の適切な使用法を学んでみませんか  
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を確認を 申し込みはこちらから

## スポーツ&アウトドア

### 石ケ谷公園バーベキュー許可エリアの利用申込

時3～10月の土・日・祝日午前10時～午後4時(後片付け・清掃を含む)  
区画/24区画(1区画約20平方メートル)  
申利用月の前月5日から利用日前日までに中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)窓口または電話で受け付け。(先着) 申し込みはこちらから

## 万華鏡を作ろう!&ネイチャーゲーム

時2月22日午前10時～正午  
場明石海浜公園屋内競技場  
内牛乳パックなどを使った万華鏡作りと自然体験型のゲーム  
対5歳以上(小学生以下は保護者同伴) 定10人  
費1人700円  
申2月15日まで同公園屋内競技場事務所(TEL943-0873 FAX942-8650)窓口または電話で受け付け中。(先着)

## ボッチャ交流大会

時2月28日午後1時～3時30分  
対どなたでも  
定10チーム(1チーム2人・個人参加可)  
費100円(保険料込み)  
場・申2月18日までに窓口またはファクシミリ(チーム名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入)で総合福祉センター新館(TEL927-1125 FAX927-1126)へ。(抽選)

## 県障害者のじぎくスポーツ大会

主兵庫県など  
対障害者手帳や自立支援医療(精神通院)受給者証を持つ人(個人参加のみ)  
申2月13日までに郵送または持参で障害福祉課(〒673-8686 市役所本庁舎1階 TEL918-5160 FAX918-5244)へ  
※障害者施設などに通っている人は各施設で申し込み。開催日程・場所・競技種目など、詳しくは同課までお問い合わせを 申し込みはこちらから

## 第8回市民ACEボール大会

主市スポーツ推進委員会  
時3月7日午前9時30分～  
場中央体育会館  
対小学生以上  
部門/①小学生の部  
②ファミリーの部(小学生と大人(中学生以上)のチーム)  
③一般の部(中学生以上のチーム)  
定各部門16チーム(1チーム4人まで)  
申2月18日までに、専用フォームでスポーツ振興担当(TEL918-5624 FAX918-5194  
✉event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選)  
※2月28日には大会に参加しない人も参加できる交流会を開催。詳しくは市ホームページを確認を 申し込みはこちらから

## 園芸

### 園芸講習会「アロマを日常にとりいれようⅢ」

場・問花と緑の学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)  
時2月28日午後1時30分～3時30分  
内冬のアロマスプレー、アロマバーン作り  
定16人 費2100円  
申2月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。(先着)

### 原木きのこ栽培にチャレンジ<しいたけ・なめこ>

場・問花と緑のまちづくりセンター(TEL918-2405 FAX919-5186)  
時2月22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1500円  
申2月1日午前9時～7日午後5時に同センター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。

## ● 3月の胸部巡回検診スケジュール

問保健予防課(TEL918-5668 FAX918-5584)

3月は実施しません。

## ● 3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<br>(祝日を除く)                                   |
|--------------|--------|----------------|-----------|-------------------------------------------------------|
| 魚住<br>市民センター | 7日(土)  | 9:30～<br>11:30 |           |                                                       |
| あかし保健所       | 16日(月) | 9:00～<br>11:30 | 各日<br>70人 | 〔健〕〔胸〕<br>明海病院検診課<br>TEL922-4881<br>月～金<br>9:00～16:00 |
|              | 17日(火) |                |           |                                                       |
|              | 25日(水) |                |           |                                                       |
|              | 26日(木) |                |           |                                                       |

※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<br>(祝日を除く)                                 |
|--------------|-------------|-----------------|---------------|-----------------------------------------------------|
| ささき<br>クリニック | 毎週<br>月・木曜日 | 14:00～<br>16:00 | 〔健〕〔胸〕        | ささきクリニック<br>TEL925-7333<br>月・火・木・金・土<br>13:30～15:30 |
| 石井病院         | 7日(土)       | 9:00～<br>11:00  | 〔健〕〔胸〕        | 石井病院<br>TEL918-1801<br>月～金 8:30～16:00               |
| 山本内科         | 6日(金)       | 13:30～<br>15:00 | 〔健〕〔胸〕        | 山本内科<br>TEL922-8121<br>月・火・水・金<br>16:30～18:30       |
| ふくやま病院       | 21日(土)      | 13:30～<br>16:30 | 〔健〕〔胸〕        | ふくやま病院<br>TEL927-1514<br>月～土<br>10:00～16:00         |
| 野木病院         | 13日(金)      | 13:00～<br>16:00 | 〔健〕〔胸〕<br>〔乳〕 | 野木病院<br>TEL947-7211<br>月～金<br>13:00～17:00           |

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

## ● 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10月生<br>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4月生<br>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6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10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8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                                                                                                  | まずは<br>お電話で<br>ご相談を |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 健康推進課(3階)<br>TEL918-5657<br>FAX918-5440 | 健康相談(保健師) 栄養相談(栄養士)<br>歯科保健相談(歯科衛生士) 禁煙相談(保健師)<br>フレイル相談(栄養士・歯科衛生士など)                                        |                     |
| 相談支援課(3階)<br>TEL918-5669<br>FAX918-5440 | こころの相談ダイヤル TEL918-5401<br>精神保健相談(保健師・精神保健福祉士・社会福祉士など)<br>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)<br>TEL918-5414<br>FAX918-5440 | 不妊・不育専門相談(保健師)<br>2月25日(水) 13:30～16:30<br>(1人1時間以内)<br>※相談日の1週間前までに要予約                                       | <br>申し込みは<br>こちらから  |
| 保健予防課(4階)<br>TEL918-5421<br>FAX918-5441 | HIV・梅毒・肝炎に関する相談・検査(保健師など)<br>2月5日(木)・19日(木) 9:15～10:15<br>HIV、梅毒検査のみ当日結果通知11:30～<br>コロナやその他感染症に関する相談(随時受け付け) |                     |

※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



## フレイル予防に取り組もう

2月1日は  
201  
フレイルの日フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。  
早期に気づき対処することで、今のまま自立して暮らすことができます。介護が必要になる理由のひとつとして「誤嚥性肺炎」があり、男女とも  
に70歳ごろから増加がみられます。誤嚥性肺炎の大きな原因は「嚥む力  
と、飲み込む力の低下」です。そのため、日ごろから口腔機能低下の予防  
が大切になります。3食よく嚥むことを意識し(1口30回程度を目安)、  
市ホームページ掲載の健口体操や  
唾液腺マッサージを取り入れましょう。フレイル予防に  
ついて詳しくは  
こちらから▶

## フレイル予防の個別相談

あなたに合わせたフレイル予防について相談できます。

日時/平日午前9時30分～午後4時(1回40分程度)

場所/あかし保健所(ご自宅などでの出張相談も可)

お問い合わせ/健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)



## 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)詐欺被害に遭う前に!  
スマホアプリで国際電話などをブロック!警視庁防犯アプリ  
デジポリス国際電話番号や、詐欺に使われている  
電話番号からの着信をブロックします。特殊詐欺電話の  
約8割が国際電話詳しくは  
こちらから



## 2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<br>内容（相談員）                                                           | 相談日時（2月）と場所                                                                  | お問い合わせ<br>予約                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ●暮らし<br>一般相談<br>日常生活上での<br>さまざまな問題                                       | 月～金曜日<br>8:55～17:40<br>市民相談室                                                 | 市民相談室<br>TEL918-5002                                                  |
| 法律（弁護士）相談<br>相続・離婚・借金など<br>（弁護士）                                         | 3日、6日、10日、13日、17日、<br>20日、24日、27日<br>13:00～16:00<br>市民相談室                    | 相談日の2週間前の8:55から<br>電話予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002               |
| 出張法律相談<br>相続・離婚・借金など<br>（弁護士）                                            | 9日＝大久保市民センター<br>16日＝魚住市民センター<br>13:30～16:30                                  | 2月2日8:55から<br>電話予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002                    |
| 交通事故相談<br>事故の損害賠償など<br>（弁護士）                                             | 13日、27日（毎月第2・4金曜日）<br>13:00～15:30<br>市民相談室                                   | 随時予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002                                  |
| 表示登記・境界相談<br>登記・境界の問題など<br>（土地家屋調査士）                                     | 5日、19日（毎月第1・3木曜日）<br>13:00～16:00<br>市民相談室                                    |                                                                       |
| 建築相談<br>住宅建築への助言<br>（建築士）                                                | 10日（毎月第2火曜日）<br>13:00～16:00<br>市民相談室                                         |                                                                       |
| 年金・労働相談<br>年金・労働問題<br>（社会保険労務士）                                          | 5日（毎月第1木曜日）<br>13:00～16:00<br>市民相談室                                          |                                                                       |
| 法務・登記相談<br>不動産・相続登記など<br>（司法書士）                                          | 25日<br>13:00～16:00<br>市民相談室                                                  | 2月16日8:55から<br>電話予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002                   |
| 法務・登記相談<br>不動産・相続登記など<br>（司法書士）                                          | 14日<br>9:00～12:00<br>明石商工会議所                                                 | 県司法書士会明石支部<br>電話予約受け付け 要予約<br>月～金曜日9:00～16:00<br>TEL911-1331（明石商工会議所） |
| 消費生活相談<br>消費者トラブルなど<br>（消費生活相談員）                                         | 火～土曜日（11日・24日休館）<br>9:00～16:00<br>消費生活センター                                   | 消費生活センター<br>TEL912-0999 来所相談<br>要予約                                   |
| 人権相談<br>人権に関する問題<br>（人権擁護委員）                                             | 2日、16日（毎月第1・3月曜日）<br>13:00～16:00<br>市民相談室                                    | 随時予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002                                  |
| 行政相談<br>国への意見・要望など<br>（行政相談委員）                                           | 3日、17日＝市民相談室<br>10日＝大久保市民センター<br>17日＝魚住市民センター<br>24日＝二見市民センター<br>13:00～16:00 | 随時予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002                                  |
| 行政オンブズマン<br>市による権利利益の侵害<br>（行政オンブズマン）                                    | 4日、18日、25日<br>13:30～16:30<br>市民相談室                                           | 市民相談室 要予約<br>TEL918-5050                                              |
| ギャンブル問題相談<br>（全国ギャンブル依存症<br>家族の会）                                        | 12日（毎月第2木曜日）<br>13:00～16:00<br>市民相談室                                         | 随時予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002                                  |
| ①こども相談ダイヤル<br>②子育て相談ダイヤル<br>こどもが抱える悩み・困り事、<br>子育てに関する悩みなど<br>（保健師・心理士など） | 年中無休24時間<br>①こどもからの相談を受け付け<br>②大人からの相談を受け付け                                  | ①こども相談ダイヤル<br>②子育て相談ダイヤル<br>TEL926-2525<br>※ヤングケアラーに関する<br>相談も受け付け    |
| こども養育専門相談<br>離婚などに伴うこどもの<br>養育費・親子交流など<br>（元家庭裁判所調査官など）                  | 26日（毎月第4木曜日）<br>13:00～16:00<br>市民相談室                                         | 2月2日8:55から<br>電話予約受け付け<br>市民相談室 要予約<br>TEL918-5002                    |
| あかし子育て相談室<br>（就学前まで、電話・来所）<br>子育てに関する悩みなど<br>（子育てアドバイザー）                 | 月～日曜日（25日休所）<br>9:00～17:00<br>あかし子育て相談室                                      | あかし子育て相談室<br>TEL918-5610 来所相談<br>要予約                                  |
| 里親相談<br>制度や登録に関する相談<br>（里親専門ケースワーカー）                                     | 月～金曜日<br>9:00～17:00<br>あかし里親センター<br>（あかし保健所1階）                               | あかし里親センター<br>TEL935-9720 予約優先<br>akashi.satooya@ainote.<br>main.jp    |

| 相談名<br>内容（相談員）                                             | 相談日時（2月）と場所                                                                                                               | お問い合わせ<br>予約                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ●子ども<br>ひとり親家庭相談<br>ひとり親家庭の相談<br>（母子・父子自立支援員）              | 月～金曜日<br>9:00～17:00<br>児童福祉課                                                                                              | 児童福祉課<br>TEL918-5182                                                                                                     |
| 児童生徒にかかわる<br>教育相談（電話・面接）<br>児童生徒の問題行動・<br>不登校（教育相談員など）     | 月～金曜日<br>9:00～17:00<br>児童生徒支援課分室<br>（中崎小学校北校舎4階）                                                                          | 青少年育成センター 面接相談<br>要予約<br>TEL918-5410<br>soudan2025@<br>city.akashi.lg.jp                                                 |
| いじめ・体罰相談ダイヤル<br>学校関係総合相談ダイヤル<br>（弁護士職員など）                  | 月～金曜日<br>9:00～17:00<br>市民相談室                                                                                              | 市民相談室<br>TEL918-5253                                                                                                     |
| ●その他<br>男性のための電話相談<br>男性のさまざまな悩み<br>（男性相談員）                | 18日（毎月第3水曜日）<br>18:30～21:30<br>男女共同参画センター                                                                                 | 男性電話相談専用<br>TEL918-5614                                                                                                  |
| 女性のための相談<br>（電話・面接）<br>（女性問題カウンセラー）                        | 火～土曜日（24日は休館）<br>9:00～17:00<br>男女共同参画センター                                                                                 | あかし男女共同参画センター<br>相談受付ダイヤル 要予約<br>TEL918-5611（火～土曜日）<br>※下記の曜日のほっとライン<br>（電話相談）は予約不要<br>水曜日 9:00～12:30<br>金曜日 13:30～17:00 |
| 女性のための法律相談<br>（女性弁護士）                                      | 19日（毎月第3木曜日）<br>13:30～15:30（1人30分）<br>男女共同参画センター                                                                          |                                                                                                                          |
| 認知症相談ダイヤル<br>認知症に関する相談<br>（保健師・社会福祉士など）                    | 月～金曜日 9:00～17:40<br>総合福祉センター2階<br>※各地域総合支援センターでも<br>相談可能                                                                  | 認知症相談ダイヤル<br>TEL926-2200                                                                                                 |
| 福祉相談<br>身体障害者のさまざまな<br>悩み（身体障害者相談員）                        | 月・水～金曜日（11日・23日除く）<br>9:00～12:00<br>勤労福祉会館                                                                                | 身体障害者福祉協会<br>TEL912-3333                                                                                                 |
| 障害当事者相談<br>障害に関する相談<br>（障害当事者または<br>その家族 ※は家族会）            | ▷身体＝2日、4日*、16日、18日*<br>▷精神＝6日、9日*、20日<br>▷難聴＝25日<br>▷視覚＝5日、19日<br>▷ろうあ（手話）＝12日、26日<br>▷知的＝13日*、27日*<br>10:00～14:00 ASK事務所 | あさく<br>ASK事務所<br>（勤労福祉会館1階）<br>TEL945-5651<br>FAX945-5652<br>ask614@snow.ocn.ne.jp                                       |
| ボランティア相談<br>ボランティア活動に関する<br>相談（協議会相談員）                     | 月～金曜日<br>8:55～17:40<br>場所は予約時要相談                                                                                          | 社会福祉協議会<br>ボランティアサポーター協議会<br>TEL924-9106 要予約                                                                             |
| DV相談<br>配偶者・パートナーから<br>の暴力（DV相談員）                          | 月～金曜日<br>8:55～17:40                                                                                                       | 配偶者暴力相談<br>支援センター<br>TEL918-5186                                                                                         |
| 困難な問題を抱える<br>女性のための相談<br>（女性相談支援員）                         | 月～金曜日<br>8:55～17:40                                                                                                       | あかし女性SOS<br>総合サポートセンター<br>TEL918-5206                                                                                    |
| ひきこもりに関する相談<br>ひきこもりに関する相談<br>（保健師・精神保健福祉士・<br>社会福祉士など）    | 月～金曜日<br>8:55～17:40<br>あかし保健所3階                                                                                           | ひきこもり相談センター<br>TEL918-5659<br>yorisoi@city.akashi.lg.jp<br>面接・オンライン相談 要予約                                                |
| 明石にじいろ相談<br>（電話・メール・来所）<br>性的少数者の悩みに<br>関する相談<br>（当事者職員ほか） | ▶電話＝19日（第3木曜日）<br>18:00～21:00<br>▶来所相談＝月～金曜日<br>9:00～17:00                                                                | インクルーシブ推進課<br>（電話相談）来所相談 要予約<br>TEL080-2464-4231<br>（専用メール）sogie@<br>city.akashi.lg.jp<br>（来所予約）TEL918-6056              |
| 就業相談<br>就業支援（就業相談員）                                        | 火・木・土曜日（24日は休館）<br>9:00～17:00<br>（26日のみ夜間相談あり）<br>①18:00～ ②19:00～<br>③20:00～<br>男女共同参画センター                                | あかし男女共同参画センター<br>相談受付ダイヤル<br>TEL918-5611（火～土曜日）<br>※夜間相談の<br>予約は5日前まで 面接相談<br>要予約                                        |
| 若者就労相談<br>（15～49歳）<br>就職氷河期世代を含む就労<br>支援（キャリアコンサルタント）      | 9日 ①13:00～ ②14:00～<br>③15:00～＝市民相談室                                                                                       | あかし若者サポート<br>ステーション 予約優先<br>TEL915-0677                                                                                  |

## 生物多様性フォーラム

### 若い世代がつなぐ生物多様性の未来

日時／3月8日(日) 午後2時30分～4時ごろ  
場所／神戸市立中央区文化センター1階多目的ルーム  
(神戸市中央区東町115)

各線三宮駅から徒歩6分 神戸市役所西側

内容／神戸山手グローバル中学校高等学校、明石北高等学校、御影高等学校の生徒による活動紹介や、神戸市長、明石市長と生徒によるパネルディスカッションほか

定員／150人 費用／無料

申し込み／2月9日～3月5日に神戸市イベント申し込みサイトで先着順に受け付け

お問い合わせ／環境創造課

(TEL)918-5786 (FAX)918-5192



申し込み  
こちらから



明石市は、神戸市と一緒に生物多様性を  
守る取り組みを進めています

## 祝！芥川賞受賞

本のまち明石ニュース

明石市在住 鳥山まことさん  
明石市に移住を決めたインタビューを公開



第174回芥川賞に鳥山まことさんの『時の家』が選ばれました。

建築士でありながら、作家として執筆活動をしている鳥山さんは、2年前に明石市に引っ越して来られました。

明石に移住を決めた理由の一つが「文化を感じられる街」だったから。自身が設計して家を建てた経験から今回の受賞作『時の家』が生まれました。



インタビュー  
続きはこちら

昨年に野間文芸新人賞受賞報告で  
丸谷市長を表敬訪問する鳥山さん

## あかねカレッジ 学生募集

あかねカレッジは、60歳以上の明石市民であれば、だれでも入学できる、開かれたまなびの場所です。

### ①ライトコース

費用／年間1000円(資料代)

### ②科目別コース ③わたしを活かすコース

いずれも費用／年間1万円(資料代)

願書受付(本人が直接持参) 対象／60歳以上の明石市民

- ①3月3日から各中学校コミセン  
(午前9時～午後5時、月曜日・祝日除く)で受け付け
- ②・③2月12日～27日にあかねカレッジコーディネートセンター  
(アスパア明石北館9階、午前9時～午後5時、  
土・日曜日・祝日除く)で受け付け

入学願書・パンフレットは各中学校コミセン、あかねカレッジコーディネートセンター、各市民センター・サービスコーナー、行政情報センターで配布中



### ライトコースを体験してみませんか

ライトコースでは、歴史、健康、スポーツなどさまざまな分野の300以上の講座から、好きな講座を選んで受講することができます。オンラインで体験してみませんか。(体験は6つまで)

体験期間／3月31日(火)まで

対象／60歳以上の明石市民 費用／無料

お問い合わせ／あかねカレッジコーディネートセンター  
(TEL)918-5415 (FAX)918-5416



詳しくは  
こちらから

## 一生役立つ家事のコツ みんなで家事シェア

ライオン(株)と連携し、冬物衣類の洗い方や花粉対策などの洗濯のコツ、家事分担について伝授します。家事を通して家族のつながりを深めませんか。

日時／3月7日(土)午前10時～正午

場所／ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

※大人向けと子ども向けは別室で同時進行



### 大人向け

- クイズで学ぶ「洗濯のコツ」
- ほめ方セミナー「子どもも大人もやる気アップ」

### 子ども向け

- デコってつくろう！オリジナル歯ブラシ&イースターエッグのサンキャッチャーづくり

### 大人・子ども向け演習

楽しみながら学ぶ「洗濯物干しゲーム」



定員／16組程度 費用／無料

申し込み／2月20日までに、市ホームページの申込フォームまたは電話、ファクシミリ(参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)でインクルーシブ推進課

(TEL)918-6037 (FAX)918-5617)へ。応募多数時抽選

※ライオン(株)共催、託児あり



申し込みは  
こちらから

## 市史プレゼントへのご応募&広報紙へのご意見 ありがとうございました

広報あかし1月1日号で募集した市史プレゼント企画に664件のご応募をいただきました。当選発表は発送(10名様)をもってかえさせていただきました。



表情豊かで面白い我が家のアイドルみーちゃん♡  
すくすく元気に成長してね!



い が た みつき  
伊賀田 美月ちゃん(1歳7か月)

身体を動かすこととおしゃべりが大好き!これからも楽しく過ごそうね☆



お お が き  
大垣 ほたるちゃん(1歳7か月)

食べるのが大好きで周りを笑顔にしてくれる碧都が大好き♡すくすく育ってね!



で ぐ ち あおと  
出口 碧都ちゃん(1歳6か月)

食べるのが大好きな楓人くん♡6月には家族が増えるよ!楽しみにしててね☆



あ き や ま ふうと  
秋山 楓人ちゃん(1歳6か月)

