



## 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

## 3月は自殺対策強化月間

# こころのSOS話せていますか？



3月は、卒業、就職、転勤など環境が大きく変化する時期です。新しい環境に対する不安から、気づかないうちにストレスをためてしまうことがあります。まずはこころの健康チェックをしてみませんか。

お問い合わせ／相談支援課 (TEL 918-5669  
FAX 918-5440)



こころの健康をサポート  
メンタルヘルスアプリ



## 直近2週間のこころの健康チェック表

		いつも	ほとんど	半分以上の期間を	半分以下の期間を	ほんのたまに	まったく
1	明るく、楽しい気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
2	落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	5	4	3	2	1	0
3	意欲的で、活動的に過ごした	5	4	3	2	1	0
4	ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	5	4	3	2	1	0
5	日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった	5	4	3	2	1	0

WHO-5精神的健康状態表(1998年版)より引用

合計13点以上なら特に心配ありません。

13点未満またはいずれかに0または1の回答があれば、少し心配な状態です。

合計点数  点

### ▶市こころの相談ダイヤル

TEL 918-5401  
(平日8:55~17:40)

家族の関係で悩みが…

何もやる気がでない

誰かに聞いてほしい

### ▶SNS相談はこちらから



LINE

メール

チャット



### ▶夜間・土日も相談できます

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

TEL 382-3566  
(月~金18:00~翌8:30、  
土・日曜日・祝日24時間)



### 身近な人のSOSに気づくために ゲートキーパーになりませんか

ゲートキーパーは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなぎ、見守る人のことです。市は、市民、明石市内の企業・団体を対象に随時ゲートキーパー養成出前講座を行っています。



# ヤングケアラーってなに？

(介護・世話)

## 知ってほしい、家族のケアをする子どもたち

ヤングケアラーとは、“本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話などを日常的に行っている子ども・若者”のことです。学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。あなた自身や、周りの子どもで「もしかして…」と感じたらご相談ください。

### 丸谷市長からのメッセージ

#### 家族のお世話をしている子どもたちへ 大人に話をしてみませんか

私自身、ヤングケアラーだった経験があります。父が早くに亡くなり、母の入院などで幼いころから、家事を手伝ったり、妹の世話をしていました。当時は、家庭内の状況を他人に知られたくないという思いで、誰にも相談することはありませんでした。自分がヤングケアラーだったということは、大人になってから知りました。

もし、これを読んでいるみなさんの中に、私のことかな、と思う人がいれば、ぜひ相談してください。明石市には、あなたが抱えている悩み、こころのモヤモヤを相談できる場所があります。あなたの気持ちを受け止め、子ども・障害・介護などさまざまな分野で働く大人たちがチームになってあなたをサポートします。私たちはあなたの味方です。だから、ちょっとだけ大人の力を借りてみませんか。

どんな小さなことでもいいです。  
どんな方法でもいいです。おうちの  
こと、学校のこと、何でもいい  
から私たちに伝えてください。秘密  
は絶対に守ります。あなたからの  
連絡を待っています。



丸谷市長からの  
メッセージ動画はこちらから

### 家族の世話が日常的になっていませんか

りょうり せんたく  
料理・洗濯などの家事をしている

もうすぐごはん  
できるからね

おなかすいたよ～



本当は友達と  
遊びたいのに…

目を離せない家族の見守りや  
声かけをしている

おじいちゃん、  
どこ行くの!?

ぼくが見てないと  
どこに行くか分から  
ないから心配。



おさな  
幼いきょうだいの世話をしている

ごはん食べようね

宿題したいのに弟の  
世話をしなきゃ…



びょうき しょうがい  
病気や障害のある家族の  
身の回りの世話をしている

毎日お手伝いしないと  
いけないの…



病院の付きそいや  
ふくやく  
服薬のお手伝いをしている

お薬の時間だよ

急に病院に付きそう  
ことになって、学校に  
行けなかったわ…



かけい  
家計のために  
アルバイトをしている

部活もしたいけど、  
働いて家のことを  
助けなきゃ…



### 市内の小・中学生に聞きました

#### ▶おおよそ1クラスに1人が家事や家族の世話のために 「やるべきこと・やりたいこと」ができていないと回答

※ 登校や宿題、睡眠などに影響があったと回答した生徒が、2.9%(225人)

#### どんなことをしていますか？

- 家事 (買い物・料理・掃除・洗濯)
- きょうだいの世話
- 見守り・声かけ
- 病院の付き添い・服薬の手助け

#### どのくらいお世話をしている？

- 「ほぼ毎日」… 3.9%(1クラスに約1人)
- 「週3日以上」… 6.6%(1クラスに約2人)

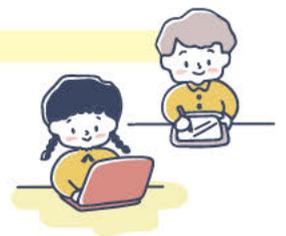


日常的に負担が  
続いている子どもが  
多いことが分かります。

小学5・6年生と全中学生を対象に、「家のお手伝いや家族の世話の状況について」アンケートを行い、7638人から回答が集まりました。

#### 困っていること

- 宿題や勉強ができない
- 友達と遊べない
- 自分の時間がない
- 眠る時間がない



#### 子どもたちの声

- 話を聞いてほしい
- 勉強を教えてほしい
- 自由な時間がほしい

誰かに相談したい、  
という気持ちが  
見えてきました。

お問い合わせ/共生社会推進課 (TEL) 918-5289 (FAX) 918-5049

# あなたやお知り合いに当てはまるものはありませんか

## 小・中高生の皆さんへ

- 家でやることがあって、自分の時間がない
- 家のことで遅刻・欠席・早退することがある
- 家族のことが心配
- 寝不足が続いている
- 話したいことがあるけど、誰に話したらいいかわからない

## 大人の皆さんへ

- 近所の子どもが家族の世話で学校に行けていない
- 友達と遊ぶ時間がないと言っている
- 家族のことで悩んでいるようだ
- いつも疲れていたり、眠そうだ
- 相談されたけど、どこを紹介したらいいかわからない



### もし、悩みを抱えていたら...

あなたの悩みや不安を相談できる場所があります。  
メールやLINEでまずは相談してみませんか。

#### 子どもが自分で相談できる電話です

ヤングケアラー相談ダイヤル  
(子ども相談ダイヤル)



福祉の  
専門職員など



TEL 926-2525

24時間 365日 OK!

子ども支援担当/

FAX 926-2424

✉ soudan24@akashi-kosodate.jp

何から話したらいいかな...  
困っていることを  
聞いてほしいです

#### 電話で話しにくいとき、 メールやLINEで相談できます

兵庫県ヤングケアラー・  
若者ケアラー相談窓口



LINEは  
こちらから▶



✉ yc@hacsw.or.jp

相談できる時間/月~金曜日

午前9時30分~午後4時30分 TEL 894-3989

※火曜日のみ午前11時30分~午後6時30分

#### こころの相談ダイヤル

こころの悩みでお困りの人やその  
家族を対象に、保健師や精神保健  
福祉士による電話相談・面接相談を  
実施しています。

(面接は要予約)

TEL 918-5401

FAX 918-5440

場所/あかし保健所相談支援課  
(大久保町ゆりのき通り1-4-7)



#### 児童生徒にかかわる教育相談

いじめや不登校など教育に関する  
相談(親子・友人関係、子育て、  
発達障害、ヤングケアラーなど)を  
受け付けています。

(面接は要予約)

青少年育成センター/

TEL 918-5410

FAX 918-5135

✉ soudan2025@city.akashi.lg.jp



### あなたの周りにいる 身近な人に相談してみませんか



#### どんな支援が受けられるの?

いただいた情報から必要な行政サービスにつないでいきます。

<例えば>

- 障害の弟の世話をしている場合、ヘルパーさんに来てもらうなど障害福祉のサービスへつなぎます。
- 高齢者の介護をしている場合、日常生活の支援や介護のお手伝いをするヘルパー、デイサービスなどを紹介します。

過去にヤングケアラーだったお2人に聞きました

#### もっと知ってほしい ヤングケアラーのこと

ショート動画  
ができました



#### 小学生から障害のある妹たちの ケアをしてきた私から

「好きなこと」や「興味があること」  
に打ち込むことがあなたの心の支え  
になるはず。あきらめずにあなたの  
人生を生きて欲しいです。



#### “話してみてもいいかな”って思える人に 自分の気持ちを伝えて欲しい

#### 中学生から親の代わりに 料理などの家事をしてきた僕から

毎日頑張って生きているあなたには  
価値があります。だから、絶対に自  
分を否定しないで。つらくても、悲  
しくても、あなたは大切な存在です。



**救急医療についてのお知らせ** お問い合わせ/保健総務課 (TEL918-5414 FAX918-5440)

**夜間休日応急診療所に受付時間を設けます**

夜間や休日の急な病気のとときに応急的な診療が受けられる夜間休日応急診療所に、4月1日から受付時間を設けます。

	昼間(日曜日・祝日・年末年始)		夜間(毎日)	
	内科・小児科		内科	小児科
受付時間(新設)	8:40~17:40		20:40~翌5:40	20:40~23:40
診療時間	9:00~18:00		21:00~翌6:00	21:00~24:00

※診療時間に変更はありません  
 ※診療状況の確認や問診票のダウンロードは同診療所ホームページから  
 夜間休日応急診療所 ホームページはこちら

**あかしユニバーサル歯科診療所の休日歯科診療の時間を変更します**

診療時間/変更前 午前10時~午後1時  
 4月~ 午前10時~正午

※年末年始・大型連休は午後2時まで

診療日/日曜日・祝日・年末年始  
 診療場所/あかしユニバーサル歯科診療所  
 診療内容/急な歯痛などの応急診療

あかしユニバーサル歯科診療所  
 ホームページはこちら

**東播磨圏域小児救急医療電話相談を終了します**

子どもが急な病気やケガをしたときの電話相談窓口「東播磨圏域小児救急医療電話相談」(TEL937-4199)は3月末に終了します。

終了日時/3月31日(火)午後11時30分まで

今後は、救急安心センターひょうご(#7119)をご利用ください

**救急安心センターひょうご(#7119)**

「救急車を呼ぶべきか迷ったとき」や、「どの医療機関をいつ受診すればよいか分からないとき」にいつでも電話で相談できます。

費用/相談無料(通話料は利用者負担)

対象/どなたでも

※聴覚や発話に困難のある人は、電話リレーサービス(直通ダイヤル)のご利用を  
 ※緊急時は迷わず119番へ

**救急車?病院?迷ったときは**

#7119 24時間 365日 対応  
 直通ダイヤル ☎078-331-7119

**RSウイルス母子免疫ワクチンの定期接種について**

子ども健康センター(TEL918-5656 FAX918-6384)

令和8年4月1日からRSウイルス母子免疫ワクチンが定期接種の対象となり、指定医療機関で無料で接種することができるようになります。生まれてくる子どもの重症化を予防するためのワクチンです。対象となる人には、順次接種券および予診票を交付しています。接種方法について、詳しくは市ホームページで確認を。

対象/妊娠28週0日から36週6日までの妊婦

接種回数/妊娠毎に1回



詳しくはこちら

**1か月児健康診査費用の助成上限額が増額されます**

子ども健康センター(TEL918-5656 FAX918-6384)

令和8年4月1日受診分から、1か月児健診の助成上限額が4000円から6000円に増額となります。助成券は妊娠の届出時にお渡ししています。助成券をすでにお持ちの人も、4月1日以降の受診から増額後の助成を受けることができます。

※詳しくは市ホームページで確認を



詳しくはこちら

**こども医療のあとは重度障害者医療の手続きを**

障害福祉課(TEL918-1344 FAX918-5244)

現在のこども医療費助成では、18歳到達後の3月31日をもって資格が消失します。次の要件を満たす人が、4月以降に重度障害者医療費助成を受けるためには別途手続きが必要です。まだ申請をしていない人は、忘れずに手続きをしてください。

対象/身体障害者手帳(1級~3級)、療育手帳(A、B1判定)、または精神障害者保健福祉手帳(1、2級)を持っている人 ※所得制限があります

**西日本こども研修センターあかし一般事務(パート職員)【随時募集】**

子ども財団(TEL920-9675 FAX920-9671)

募集人数/1人程度 内容/資料作成やデータ入力などの研修補助事務 雇用期間/採用日~令和9年3月31日(更新なし) 勤務時間/週に20~25時間(週4日または5日勤務) 申し込み/申込書(同センターホームページに掲載)に必要事項を記入し、郵送で同財団職員採用担当(〒674-0068 大久保町ゆりのき通1-4-7)へ



詳しくはこちら

**傍聴者募集**

▶第5回 市いじめ防止基本方針検討委員会

日時/3月26日(木)午前10時~ 場所/市役所議会棟2階大会議室 内容/市いじめ防止基本方針の策定について 定員/10人 申し込み/3月24日まで児童生徒支援課(TEL918-5096 FAX918-5135)で先着順に受け付け

**【随時募集】令和8年度4月採用予定市立小中学校 特別支援学級 介助員**

学校教育課(TEL918-5055 FAX918-5111)

特別支援学級の児童生徒の学習面・生活面を支援する介助員を募集します。 ※資格不要 勤務時間/原則、1日6時間以内、週28時間(土・日曜日、祝日を除く)

時給/1414円(令和7年度実績)

申し込み/電話で面接予約後、面接日の前日(必着)までに専用フォームでの申請または任用希望申込書(市教育委員会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送かファクシミリで同課(〒673-8686 市役所内)へ



申し込みはこちら

**民生委員・児童委員募集(8月委嘱予定)**

誰もが安心して生活できるよう地域福祉を支えるボランティアである民生委員・児童委員(松が丘小学校区5人・朝霧小学校区1人)を募集します。

応募資格/①該当する小学校区に在住している人(今回は試行実施のため小学校区を限定しています) ②おおむね72歳未満の人(令和7年12月1日現在) ③明石市議会議員の選挙権を有する人 ④民生委員・児童委員活動を行う時間がある人

任期/委嘱日から令和10年11月30日(再任可能)

申し込み/3月16日~4月15日(必着)に応募用紙に必要事項を記入し、郵送またはメールで福祉総務課(〒673-8686 市役所内 TEL918-5168 FAX918-5051 chiikifukushi@city.akashi.lg.jp)へ

※応募用紙は市ホームページに掲載するほか、同課、明舞サービスコーナーなどで配布



詳しくはこちら

**明石市議会ポスターデザイン大募集 優秀賞には図書カードをプレゼント**

議会局総務課(TEL911-2600 FAX918-5112)

市議会への関心を高めてもらうため、議会開催をお知らせするポスターのデザインを募集します。優秀賞4点をポスターとして採用します。

募集期間/3月23日(月)~4月24日(金)午後5時(必着) 賞・副賞/優秀賞4点・図書カード5000円分

対象/市内在住・在学・在勤の人 申し込み/市議会ホームページで募集要項を確認し、同課「市議会ポスター募集係」へ



昨年の受賞作品

※応募にあたり議場見学を希望する人は事前にお問い合わせを



詳しくはこちら



「医療的ケアが必要な子どもと家族の支援ハンドブック」を改訂しました

医療的ケア児や保護者の声を聞きながら、支援ハンドブックの内容をバージョンアップしました。主な医療的ケアの紹介や災害時の備えに関する情報を新たに盛り込んでいます。市ホームページからもご覧いただけます。

ハンドブックはこちらから▶

医療的ケアを分かりやすく紹介

先輩パパ・ママからのメッセージも



医療的ケアが必要な子どもとお出かけができる情報も

お問い合わせ 障害福祉課 医療ケア担当 (TEL)918-1344 (FAX)918-5244)

手話を学んでみませんか 手話奉仕員養成講座 受講生募集

日時/昼の部=5月13日~来年3月3日(毎週水曜日)午前10時~正午 夜の部=5月9日~来年3月13日(毎週土曜日)午後7時~9時(いずれも全40回) 場所/ウイズあかし(アスピア明石北館) 対象/市内在住または在学・在勤で手話を学ぶことが初めての高校生以上 ※講座修了後に手話サークルなどでボランティア活動ができる人 定員/各30人 費用/4290円(テキスト代) 申し込み/4月5日(必着)までに、専用フォームまたは郵送、ファクシミリ、メール(希望コース・氏名とふりがな・郵便番号・住所・年齢・電話番号・FAX番号・受講の動機・テキスト購入の有無を記入)で障害福祉課(〒673-8686 市役所内 TEL)918-1344 (FAX)918-5134 syogai\_haken01@city.akashi.lg.jp)へ



手話通訳者養成講座(通訳II)受講生募集

日時/5月15日~来年2月26日 毎週金曜日 午後7時~9時(全38回) 場所/ウイズあかし(アスピア明石北館) 対象/以下すべての条件を満たす人 ①県内の手話サークルなどで活動している人 ②手話通訳者養成講座(通訳I)、または旧テキスト(基本)を修了した人 ③講座修了後、手話通訳者全国統一試験を受験し、合格後登録手話通訳者として活動できる人 定員/20人 申し込み/4月10日(必着)までに専用フォームまたはファクシミリ、メール、郵送(氏名とふりがな・郵便番号・住所・年齢・電話番号・FAX番号・所属サークル名・通訳I(または基本)講座修了年月・受講の動機・テキスト購入の有無を記入)で障害福祉課(〒673-8686 市役所内 TEL)918-1344 (FAX)918-5134 syogai\_haken01@city.akashi.lg.jp)へ ※テキスト代など詳しくは市ホームページで確認を



子育ての仲間づくりませんか? ぽかぽか親子ひろば 参加者とボランティア募集中

乳幼児と保護者が、幼稚園やこども園などで、季節のイベントや親子遊びなどを考えて楽しめます。同じ園区で子育ての仲間づくりをしませんか。

活動期間/4月~来年2月(年10回程度) 対象/①各市立幼稚園・認定こども園区に在住の乳幼児と保護者 ②ボランティアとして子育てを応援したい地域の人 費用/無料(一部実費負担あり) 申し込み/申し込み期間や方法などは、それぞれの親子ひろばにより異なります。詳しくはあかし子育て応援アプリ、または同課へお問い合わせを



詳しくはこちらから



あかし子育て応援アプリはこちらから



見守りボランティアも募集中

登録期間/4月1日~来年3月31日 対象/18歳以上 活動場所/あかし子育て支援センター 内容/同支援センターを利用している親子の見守り、きょうだい連れ保護者のお手伝い、講座やイベントのサポートなど 申し込み/電話・ファクシミリ・メール(氏名・ふりがな・住所・電話番号を記入)で同課へ。後日登録用紙を送付します

お問い合わせ/子育て支援課 (TEL)918-5597 (FAX)918-6191 kosodate\_ouen@city.akashi.lg.jp

購入の手続きもお手伝いします!

プレミアム付きデジタル商品券

あかしタコPay50



現在、市内の対象店舗で利用できる「あかしタコPay50」の申し込みを受け付け中で、申し込み手続きのサポート窓口を開設しています。引き続き、購入の手続きをサポートします。

予約不要

サポート内容/チャージ方法、購入手続、利用方法の説明

明石エリア	
場所	日時
アスピア明石南館1階(常設)	4/2(木)~11(土) 午前10時~午後5時
あさざり福祉センター	4/2(木) 午前9時30分~午後5時
大蔵コミセン	4/11(土) 午後2時~5時

西明石エリア	
場所	日時
望海コミセン	4/7(火) 午前9時30分~午後5時
野々池コミセン	4/11(土) 午前9時30分~午後0時30分

大久保エリア	
場所	日時
あかし保健所ロビー	4/3(金)・6(月) いずれも午前9時30分~午後5時
大久保北コミセン	4/8(水) 午後2時~5時
高丘中央集会所	4/9(木) 午後2時~5時
江井島コミセン	4/10(金) 午後2時~5時

魚住エリア	
場所	日時
魚住市民センター	4/5(日) 午前9時30分~午後5時
魚住東コミセン	4/8(水) 午前9時30分~午後0時30分
清水小コミセン	4/9(木) 午前9時30分~午後0時30分

二見エリア	
場所	日時
二見市民センター	4/4(土) 午前9時30分~午後5時
西部文化会館	4/10(金) 午前9時30分~午後0時30分

申込期間 3月31日 火 まで  
抽選発表 4月1日 水 午後3時以降  
購入期間 4月1日 水 ~4月30日 木

※市内5店舗のソフトバンクショップでも購入の手続きをサポートします(要予約)。ソフトバンク回線以外を利用中の人も相談できます

お問い合わせ

あかしタコPay事業コールセンター  
TEL 078-384-0045  
(平日 午前9時30分~午後5時30分)

▼PayPayアプリについて  
TEL 0120-990-634 (24時間対応)

▼いずれも聴覚障害などで電話での連絡が難しい人

FAX 918-5126



詳しくはこちらから



# 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
29	30	31				

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		

## 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 3月18日・19日 いずれも午前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)

### 春休みの海外渡航先での感染症に注意しましょう

海外では日本にはない感染症が流行している場合があります。海外渡航の前に、渡航先の流行情報を確認し、予防対策を行いましょ。

<感染症予防のポイント>

▶食べ物や水を介した消化器系の感染症に注意!

- ・生水は飲まないようにしましょう
- ・氷、生野菜、生肉も避けるようにしましょう

・手洗いをこまめに行いましょう

▶動物や蚊・マダニなどが媒介する病気にも注意!

- ・野外活動のときには、長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を避けましょう
- ・虫よけ剤を使用しましょう

▶麻しん(はしか)などに注意!

可能な限り、渡航前に予防接種を受けましょう

※もしも、帰国後に体調不良などのため受診する場合は、病院に渡航時期や渡航先などを伝えましょう

問 保健予防課 (TEL)918-5421 (FAX)918-5441)

## 子育て支援センターの催し

主 ふる一つばすけっと  
申 記載のないものは直接会場へ (☆は出張ひろば、会場にご注意を)



▶子育て支援センターにしあかし (TEL・FAX)965-6847)

4/3 9:30~10:00	親子ヨガ(要予約・先着8組・3月19日9:00~来所・電話で受け付け)
☆4/17 10:00~11:45	(野々池コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム

▶子育て支援センターおおくぼ (TEL・FAX)936-7661)

4/7・28 10:00~12:00	子育てナビゲーターによる子育て相談(当日受付・11:30受付終了)
☆4/16 10:00~12:00	(東江井安心コミュニティプラザ)ふれあい遊び・身体測定・プレイルーム

▶子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX)203-8494)

4/5 1部=10:00~10:30 2部=10:45~11:15	英語絵本おはなし会(3歳~小学生の子どもと保護者・先着各部20人・4月1日16:00まで来所・電話で受け付け)
4/16 9:30~10:00	英語であそぼう

▶子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX)203-8494)

☆4/7 10:00~11:45	(浜西コミュニティプラザ)絵本と子育てミニ・身体測定・プレイルーム
4/18 10:30~11:00	さくらんぼファミリーおしゃべりひろば 双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ~(多胎児のファミリー)

### 明石駅前立体駐車場・明石駅東バイク駐車場 停電工事

3月24日午後11時30分から25日午前6時までの間、停電工事のため、車両の入出庫や利用ができません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問 交通安全課 (TEL)918-5036 (FAX)918-5110)

## シルバー人材センター入会説明会

時 4月14日午後2時~  
場 衣川コミセン

内 同センターへの入会説明、手続き  
対 市内在住の60歳以上

定 35人

申 4月13日までに電話またはファクシミリ(氏名・住所・電話番号を記入)で同センター(TEL)922-5000 (FAX)922-5040)へ。(先着)

## ASPIA GALLERY STREET

時 4月20日までの午前10時~午後8時  
場 アスピアギャラリーストリート(アスピア明石南館1階)

内 ごとうゆき旅スケッチ画展

問 文化国際創生財団 (TEL)918-5085 (FAX)918-5121)

## 教室・講座

### 総合福祉センター新館の催し

場・問 同館 (TEL)927-1125 (FAX)927-1126)

①NightポッチャDay  
時 3月18日午後6時~8時

内 楽しくポッチャで交流

②ストレッチ教室+<sup>プラスα</sup>  
時 3月21日午前10時30分~11時30分

内 健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動

③日曜ポッチャDay  
時 3月22日午前10時~午後4時

いずれも対どなたでも

申 不要、直接会場へ ※上靴持参

### 起業家トークライブセミナー&交流会

問 産業振興財団 (TEL)918-0331 (FAX)918-0332)

時 4月11日午前10時~午後0時30分  
場 あかし市民図書館 研修室

内 補助金と融資の活用セミナー、交流会

対 起業を目指す人、起業した人など

定 16人

申 4月3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



## 高年クラブ 会員募集

同世代の仲間とつながり、趣味を楽しんだり、地域に役立つ活動をしてみませんか。

内容 健康体操、地域の清掃・見守り、文化活動など

対象 市内在住のおおむね60歳以上

お問い合わせ 市高年クラブ連合会事務局 (TEL・FAX)911-5518 火・土・日曜日・祝日休み



## 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シナプソロジーで脳を活性化!  
時 4月9日午後1時30分~2時30分

内 健康運動指導士によるシナプソロジーを取り入れた運動

▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423) (TEL・FAX)936-5048)

②いきいき100歳体操  
時 4月10日午前10時30分~11時20分

内 介護予防に役立つソフト筋トレを楽しく行う体操

③シナプソロジーで脳を活性化!  
時 4月16日午後1時30分~2時30分

内 健康運動指導士によるシナプソロジーを取り入れた運動

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

④「練功18法」教室  
時 4月14日、5月12日、6月9日

いずれも午後1時30分~2時30分(全3回)

内 簡単ストレッチと呼吸体操

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

⑤「ヨガ講座 第1期」  
時 4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日

いずれも午後2時~3時(全6回)

内 全身を整えるヨガ体操

いずれも対60歳以上の市民

※④⑤は全日程参加可能な人

定 ①④20人、②40人、③30人、⑤18人

申 3月20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)

窓口または電話で受け付け中。①は3月20日午前9時から受け付け。

①さざなみコンサート  
時 4月12日午前11時~(約1時間)

内 「京都そして神戸」によるブルーグラス(カントリーミュージック)

定 100人

②ふれあいカルチャー教室  
▶卓球

時 4月5日午後2時~3時

定 15人

▶地産地消!~兵庫の食材を使ったランチプレート~  
時 4月12日午前10時~午後0時30分

費 1人300円 定6組  
いずれも対障害者手帳をお持ちの人 ※付き添い可



令和8年度  
ふるさとの歴史講座 明石校

現代生活の源流をテーマに身近な歴史や文化を学びませんか。

主(公財)兵庫県芸術文化協会

日程	内容
①5/19	播磨国鶴庄と法隆寺 -聖徳太子と信仰-
②6/16	姫山(姫路城)東部の 中世の風景
③7/7	江戸時代の地獄絵 -死後の世界が語られる-
④9/15	惣村の組織と文書の伝来 -自治会の源流-
⑤10/20	勾当内侍の伝説 -新田義貞の愛妾-
⑥11/17	播磨国総社と城下町姫路
⑦12/15	書写山円教寺の鬼追い -正月の鬼-
⑧1/19	播磨国松原庄 -荘園鎮守社の縁起と生業-
⑨2/16	姫路城絵巻 -城下町の景観-
⑩3/9	播磨の霊場 -『葦相記』を中心に-

いずれも火曜日午後2時~3時30分  
場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

講師/小栗栖健治さん(播磨学研究所所長)

定60人  
費1万8000円(年間)  
※同協会友の会会員は1万4000円  
申4月10日まで電話・ファクシミリで同協会(TEL 321-2002 FAX 321-2139)へ。(先着)

シートクラブ  
SEAT-CLUB 魚料理教室

①鰻のさばき方  
教室

時4月18日午前10時~

内包丁の持ち方から学び、鰻の刺身盛り・三色巻き(SEAT-CLUBオリジナル寿司)・なめろうを仕上げる

②伝えたい味料理教室

時4月7日・10日 いずれも午前10時~午後1時

内魚介類を使った「一汁三菜」を基本とした家庭料理

講師/川越淳子さん(クッキングアドバイザー)

いずれも場県水産会館

定16人 費4950円

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(TEL 917-4137 FAX 917-3811)へ。(先着)



ウィズあかしからのお知らせ

主・場・間 同施設(アスパア明石北館7・8階 TEL 918-5603 FAX 918-5618 〆 oubo@withakashi.jp)

①若年層の性暴力被害予防月間映画「SNS 少女たちの10日間」上映会

時4月18日午前10時~11時30分  
対中学生以上、子どもとSNSの関わりに関心のある保護者・教職員など  
定60人

申4月16日午後5時まで専用フォームまたは、同施設窓口、電話、ファクシミリ、メール(氏名・電話番号・お住まいの地域・申し込みはこちらから)



申し込みはこちらから

一時保育の有無を記入)で受け付け中。(先着) ※6か月~就学前の子どもの一時保育あり(4月11日までに要予約・定員あり・保険料1人100円)

②NPO・地域活動の資金調達セミナー 助成金申請のコツ!

時第1回=3月28日 第2回=4月5日  
いずれも午前10時~正午

対市内でNPO・地域活動を行う団体  
定20人程度

申第1回は3月27日、第2回は4月4日の午後5時まで、専用フォームまたは、同施設窓口、電話、ファクシミリ、メール(氏名・あれば所属・電話番号・参加希望日・あかし活動支援メーリングリスト配信希望有無を記入)で受け付け中。(先着)

※いずれも手話通訳・要約筆記あり(①4月8日、②第1回は3月18日 第2回は3月26日までに要予約)



申し込みはこちらから



第11回 じんぞう病教室

時3月19日午後1時~2時 ※毎月第3木曜日開催

内たんぱく質とじんぞう

申不要、直接会場へ

場・間 西明石岡本クリニック(西明石北町2-1-11 TEL 923-7740)



詳しくはこちらから

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園  
第1期 健康運動教室

骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指します。

時4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日 いずれも午前10時~11時(全6回)

対18歳以上(高校生不可)

定20人

費3000円(全6回分)

場・申3月31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)

中央体育会館(石ケ谷公園)  
からのお知らせ

主・間 同会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624)

▶ミモザのミニリース作り

時4月8日午前10時~正午

場中央体育会館 会議室

内石ケ谷公園で収穫したミモザを使ったミニリース作り。ハーブティーの試飲付き ※開花状況によっては内容変更

持ち物/剪定はさみ、ボンド、飾りつけしたい物(リボンなど)、持ち帰り用の袋

定15人 費1500円(保険料込み)

申3月31日までに、窓口または電話で同会館へ。(先着)

▶石ケ谷公園 春の野草めぐり & お花のキーホルダー作り

時4月12日午前10時~正午

場石ケ谷公園梅園

内公園を散策しながら、関西タンポポなどの春の野草を観察し、公園内の野草でキーホルダーを作ります。

持ち物/帽子、水筒、虫眼鏡(あれば)、持ち帰り用袋 動きやすい服装

定20人 費500円

申当日までに、窓口または電話で同会館へ。(先着)

17号池魚住みんな公園  
モルック教室

時3月28日午前10時~正午 ※雨天中止

場17号池魚住みんな公園 ※公共交通機関で来場を

内楽しく体と頭を動かしながらモルックの魅力を味わいましょう。

指導者/河野靖信さん(2020年世界チャンピオン)

対どなたでも

定50人程度

申不要、直接会場へ

間同公園(TEL・FAX 939-6077)



詳しくはこちらから

こども水泳教室

時4月18日、5月2日・16日・30日、6月20日、7月4日 いずれも午後2時~3時

場総合福祉センター

対市内に住む障害者

手帳・療育手帳を持つ幼児・小学生で期間中通して参加できる人 ※身長140センチ以下または一人で入水できない子どもは必ず保護者も入水。オムツ着用者は利用できません

定16人(家族・介助者を含む)

申3月18日~25日の午前9時~午後5時30分に同センター(TEL 918-5660 FAX 918-5661 〆 soufuku@akashi-shakyo.or.jp) 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・障害の程度・家族の入水の有無を記入)で受け付け。(抽選)



明石レクリエーション協会の催し

主・間 同協会(〆 camp@akashirec.sakura.ne.jp)

①石窯ピザをつくろう

時3月29日午前10時~午後2時



②まが玉をつくろう

時4月12日午前10時~午後2時

いずれも場あかし村キャンプ場(神戸市西区岩岡町)

対市内在住の小学生と保護者

定各日30人

費各日1人1000円

(未就学児無料)

申①3月22日 ②4月5日

日までに専用フォームで受け付け。(先着)



詳しくはこちらから

ローンボウルズを  
体験してみませんか

主・間 ローンボウルズクラブALBC (TEL・FAX 913-0688 〆 関口)

時毎月第1土曜日 午前の部=午前10時~正午、午後の部=午後1時~3時

場明石公園内ローンボウルズ場

申不要、直接会場へ

※上記の日程以外でも受け付け中。

詳しくはお問い合わせを



園芸

花と緑の学習園の催し

①菊花栽培教室「懸崖菊・梵天菊」

日程	内容
4/11 13:00 ~ 14:30	懸崖菊の植え替えと育て方
5/16 15:00 ~ 16:30	梵天菊の植え替えと育て方
7/4 15:00 ~ 16:30	夏場の管理と定植後の手入れⅠ
8/1 15:00 ~ 16:30	夏場の管理と定植後の手入れⅡ

場菊花栽培場(明石公園内)

持ち物/剪定はさみ、持ち帰り用の袋、筆記用具

定20人

費2400円(全4回分、懸崖菊:菊苗3本と駄温鉢5号1鉢(初回)・梵天菊:菊苗3本とプラスチック5号2鉢(2回目)・用土・テキスト代込み) ※初回に全額支払い

②園芸講習会「果樹の育て方」

時4月18日午後1時30分~3時30分  
場花と緑の学習園(上ヶ池公園内)

定36人

費100円

①②いずれも申3月25日午前9時から同学習園(TEL 924-6111 FAX 924-6121)で電話受け付け。

(先着)

## あかし総合窓口 日曜日に、住所変更に伴う手続きがまとめてできます

3/29・4/5 午前9時～午後5時15分

3月29日(日)と4月5日(日)の午前9時～午後5時15分に、あかし総合窓口(パピオスあかし6階)で、住所変更などに伴う手続きができます。平日に仕事などで手続きができない人は、ぜひご利用ください。

お問い合わせ/あかし総合窓口(TEL)918-5645 (FAX)918-5646)

取り扱い業務	
住所変更・戸籍届出など	転入・転出・転居などの住所変更、戸籍の届出、印鑑登録、就学通知の交付、マイナンバーカード電子証明書の更新など
証明書発行	住民票の写し、戸籍謄(抄)本(明石市本籍の人のみ)、印鑑証明書、市税証明書などの発行
公金収納	市税・保険料の納付(納期限内の納付書を持っている人のみ)
国民健康保険	国民健康保険の加入・脱退、住所変更、国民健康保険に係る限度額適用認定証の交付などの手続き
後期高齢者医療保険	後期高齢者医療保険の住所変更や加入・脱退などの手続き
介護保険	介護保険の住所変更の手続き(転入に伴う要支援・要介護認定の引き継ぎの手続きや受給資格証明書の発行など)
国民年金	国民年金の加入や保険料の免除申請などの手続き
児童福祉	児童手当の受け付け、こども医療費助成の手続き
障害福祉	有料道路の割引申請、NHK受信料の減免申請
母子健康関係	妊婦健康診査費助成券、乳幼児予防接種券などの発行

※他の市区町村へ確認が必要な場合など、取り扱いができない業務もあります

### あかし総合窓口がもっと便利に!



#### 1 混雑状況がスマホで確認できる

これまでの受け付け時の番号発券機能に加え、番号札に印刷されたQRを読み取ることで、窓口混雑状況の確認や、呼び出しお知らせメールの送信が可能になりました。



受付混雑状況などは  
こちらから

#### 2 キャッシュレス決済を導入

住民票や印鑑証明書などの発行手数料の支払いに、キャッシュレス決済が利用できるようになりました。

対象となる手続き(手数料)

住民票、戸籍証明、印鑑登録証明、  
税務証明のみ利用できます。



詳しくは  
こちらから

### 5月1日(金)から 市役所の窓口時間が変わります

オンライン申請の拡大やコンビニ交付の普及など、市役所に来なくても手続きができる環境整備(DX)を進めています。これに伴い窓口受付時間を変更します。

受付時間 **9時00分～16時30分**

対象となる施設 市役所本庁舎・西庁舎・  
分庁舎・北庁舎・議会棟の窓口

※あかし総合窓口・市民センター・サービスコーナーの  
受付終了時間はこれまでどおりです

お問い合わせ/デジタル推進課(TEL)918-5741 (FAX)918-5103)

ご理解、ご協力をお願いいたします!



詳しくは  
こちらから

## 明石T3テラス オープンフェスタ

入場  
無料

ステージイベントやラジオの公開収録、飲食ブースなどみんなで楽しめる内容が盛りだくさん。新しいにぎわいの拠点で、楽しい時間を過ごしませんか。

日時 **3月28日(土) 午前10時～午後4時**

場所 **明石T3テラス(市役所前バス停隣)**

軌道星隊 シゴセンジャー ステージショー  
お楽しみ 抽選会 クイズラリー

わんちゃん撮影会 ハンモックカフェ



イベント当日のみ  
明石駅から無料の  
シャトルバスも運行!



詳しくは  
こちらから

お問い合わせ 明石T3テラス事務局

TEL)090-7181-5490(平日午前9時～午後5時)  
t3@minds-z.co.jp

いつもニコニコ  
元気いっぱいな  
翠ちゃん、生まれ  
てきてくれてあり  
がとう♡



ふじた すい 藤田 翠ちゃん(1歳5か月)

食べるのが大好  
きなまさむ。5人  
兄妹の末っ子、たく  
ましくおおきく  
なっかね



にし まさむね 西 政宗ちゃん(1歳3か月)

### わが家のアイドル

よく食べて明るく  
元気いっぱい!  
これからも健康  
にすくすく育ちま  
すように♡



ささき みなと 佐々木 湊ちゃん(1歳5か月)

みいちゃんの笑顔  
が大好き♡  
元気にすくすく大  
きくなあれ♪



ほうじ みなみ 傍士 湊美ちゃん(1歳2か月)