“もっと”やさしいまち 明石へ

広報あかし

AKASHI City

人口 306,565人(-27人)
世帯 137,986世帯(+3世帯)
2026年10月1日現在　※( )内は前月比

11
2026(令和8年)
No.1460

明石市役所
〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL078-912-1111

休日・夜間の救急医療は…

[夜間休日応急診療所(内科・小児科)] TEL937-8499
[あかしユニバーサル歯科診療所(休日)] TEL918-5664

救急車を呼ぶべきか迷ったときは…

#7119
[救急医療相談・医療機関案内ダイヤル]
TEL#7119(またはTEL078-331-7119)
24時間365日対応

\オリジナル体操ができました/

あかしニコフラたいそうで心も体も健康に!









誰もが住み慣れた地域で自立して暮らし続けられるよう、健康づくりと介護予防を一体的に進める「ずっと元気!いきいきプロジェクトあかし」に取り組んでいます。このたび、市オリジナルの健康体操「あかしニコフラたいそう」ができました。子どもから高齢者まで、イスに座ったままでもできる健康体操です。一緒に気軽に体を動かしてみませんか。

明石市長 丸谷聡子



プロモーション動画をYouTubeで公開中!



“ニコフラたいそう”をやってみませんか

今後、地域住民が主体の自主グループやシニア活動、健康ソムリエプロジェクト、ふれあいの里など市内各地で“ニコフラたいそう”を広めていきます。

\動画をみて練習してみよう!/

基本編



応用編

キッズバージョン



新しくなったあかし市民広場の大型ビジョンでも放映中!



イオンモールde健活

申し込み不要で気軽に参加できます

日時 11月17日(火)午前10時〜正午
場所 イオン明石ショッピングセンター2番街1階 SEAPARK(シーパーク)

動画投稿キャンペーン

“みんなのニコフラたいそう”ショート動画を大募集!

おうちで、地域で、会社で、ニコフラたいそうの動画(約1分間)を撮影・投稿してみんなで盛り上げよう!
お問い合わせ／広報課
(TEL918-5001　FAX918-5101)

応募期間
来年3月31日(水)まで

応募方法など詳しくはこちらから



選考で入選者・団体に飲料をプレゼント!

協賛／
アサヒ飲料株式会社 明石工場

「あかしニコフラたいそう」のお問い合わせ／共生社会推進課(TEL918-5289　FAX918-5049)