



明石市役所

〒673-8686
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号
TEL912-1111

市政へのご意見・ご要望は…



[市民相談室] TEL918-5050 FAX918-5102
受付時間/8:55~17:40
(土曜、日曜、休日と年末年始を除く)

休日・夜間の救急医療は…



[消防局] TEL921-0119 FAX927-0119
[夜間休日応急診療所] TEL937-8499
[あかしユニバーサル歯科診療所(休日)]
TEL918-5664



明石市 × バレホ市 姉妹都市提携 55周年

55TH ANNIVERSARY

明石市とバレホ市(アメリカ合衆国)は、1968年(昭和43年)に姉妹都市提携を結んで以来、さまざまな交流を重ねてきました。10月30日~11月2日、バレホ市親善交流団が明石市を訪問し、文化交流や市民間交流を行いました。

お問い合わせ/文化・スポーツ室 文化振興担当 (TEL 918-5607 FAX 918-5194)

5年ぶりに明石へ来てくれました



バレホ市親善交流団10人が明石市を訪問

バレホ イングリッシュ カフェ
VALLEJO ENGLISH CAFE



市民と英語で交流

茶道や座禅、大漁旗染めなどの日本文化体験や、市民と英語で互いの市を紹介しあうなど、交流を楽しみました。

染物体験



大漁旗を手染め

茶道体験



抹茶と和菓子をいただきます

バレホ市とは?



場所/アメリカ合衆国の西海岸、カリフォルニア州サンフランシスコの北約50キロメートルに位置
人口/約12万人



美しい海岸線と豊かな緑、温暖な気候に恵まれています。

バレホ市との歴史



1968年(昭和43年)



姉妹都市提携を締結

2018年(平成30年)



提携50周年。互いの市を訪問し、交流を深めた

提携50周年

SDGs 未来安心都市
明石市
市域 49.42km²

市の人口と世帯数
2023年(令和5年)11月1日現在
※()内は前月比

人口	306,018人(+138人)
世帯	137,273世帯(+102世帯)



みんなで話し合ってみませんか、この機会に。

もしものとき これからのこと

わたしたち誰もが病気やけがなどで、いつ医療や介護などの
もしものときに、自分が希望する医療やケアを受けるために、
今号では、話し合うためのきっかけづくりとなるように、チェック

みんなで話し合う 3つのステップ

ステップ1
考える

これまで大切にしてきたことや、これからも大切にしたいこと、信頼している人は誰かなどを考える

- 例えば…
- ▶ 病気になっても仕事を続けたい
 - ▶ 自分の家で暮らし続けたい
 - ▶ 毎日お風呂に入りたい
 - ▶ 最期まで家族や友人・仲間と過ごしたい

ステップ2
話し合う

あなたが考えていることを、信頼している人と、「もしものときの備えシート」を基に話し合う

ステップ3
共有する

話し合った内容を「もしものときの備えシート」に記録し、みんなで共有する

- ▶ 体調を崩したとき、自分はどうか、どこで暮らしたいかなど

大切な人のため、自分のために

繰り返し話し合う
ことが大切

体や心の状態によって気持ちは変わります。何度も繰り返し話し合い、気持ちを確認することが大切です。

- 今考えたくないことがあれば無理をしない。焦らず自分のペースで。
- 本人の気持ちを大切にするために、周りの人が無理に考えさせない。

**無理をしない
無理をさせない**

人生をより良く生きるために

このチェックシートは大切なことを話し合うきっかけとなるシートです。自分が何を大切にしているか考えて、備えることで、自分の人生をより良く生きることにつながります。元気なときから、大切な人と話し合い、気持ちを共有して欲しいですね。



明石市在宅医療・介護連携事業担当のみなさん

の心づもり



みんなで話してみませんか

ケアが必要なときが来るか分かりません。

家族や大切な人と前もって話し合うことが大切です。

シートや相談できる窓口などを紹介します。

お問い合わせ／地域共生社会室

(TEL 918-5289 FAX 918-5049)

ゆっくりやってみようかな



「いいえ」があっても大丈夫

自分の今の状況を知ることが、これからの備えにつながります。

みんなで話し合うきっかけに

もしものときの備えシート

ホームページはこちらから



元気なときからこれからのことを考えたり、大切な人と相談したりするためのシートを明石市在宅医療・介護連携専門部会が作成しています。まずは、気軽にチェックしてみませんか。

1	入院時などの緊急連絡先は決めていますか?	はい	いいえ
2	かかりつけの病院や歯科、薬局はありますか?	はい	いいえ
3	何かあったときに相談したり、頼れる親族、友人、知人はいますか?	はい	いいえ
4	あなたの安否を確認してくれる人や手段はありますか?	はい	いいえ
5	(ペットがいる人) 大切なペットの世話ができなくなったときのことは考えていますか?	はい	いいえ
6	自分の財産や貴重品などを把握し、整理していますか?	はい	いいえ
7	病気や認知症などでお金の管理が難しくなった場合のことを考えたことはありますか?	はい	いいえ
8	人生の最期をどこで迎えるか考えたことがありますか?	はい	いいえ
9	人生の最期に受けたい延命治療について考えたことがありますか?	はい	いいえ
10	1～9のことを話したり、代弁してくれる人はいますか?	はい	いいえ

もし、1・2で「いいえ」があったら
いざというときのために
救急れんらくばんを書いておこう



駆けつけた、救急隊や医療機関が参考にする情報を書き込んでおくシートです。

- ・緊急連絡先
- ・治療中の病気
- ・利用中のサービス など

冷蔵庫に貼っておく



▶民生委員・児童委員やケアマネジャーが訪問活動のときに作成をお勧めしています。
▶各地域総合支援センターでも配布しています。

一緒に考えてみませんか

各地域総合支援センターで
相談を受け付けています



地域総合支援センターって?

福祉に関するさまざまな相談に、保健師や社会福祉士などの専門職がお応えします。

いろいろな問題があり、どこに相談して良いか分からない...



仲間づくりできる場所を教えてください

最近もの忘れが増えてきたので、これからのことが心配



ほかにも相談できる窓口が

「終活に関する専門相談窓口」オープン

後見支援センターでは、終活に関する相談を行っています。弁護士や司法書士が、終活に関する不安や困りごとへの相談に応じ、情報提供や助言を行います。



お気軽にご相談ください

相談日時／第1・2・3火曜日

①午後1時30分～ ②午後2時30分～

※1人45分(予約制)

場所・申し込み先／後見支援センター(市社会福祉協議会内)

TEL 924-9151 FAX 924-9134



相続のことが心配

周りに頼れる親戚が居ないので不安



地域総合支援センター

あさぎり・おおくら

TEL 915-0091

FAX 915-0092

おおくぼ

TEL 934-8986

FAX 934-8987

きんじょう・きぬがわ

TEL 915-2631

FAX 915-2632

うおずみ

TEL 948-5081

FAX 948-5082

にしあかし

TEL 924-9113

FAX 925-2799

ふたみ

TEL 945-3170

FAX 945-3171

市サポート利用券を受け取りできていない人へ 通知はがきを送付・受け取り窓口を設置します

お問い合わせ／サポート利用券担当
(TEL 918-5066 FAX 918-5334)

ゆうパックの保管期限が過ぎたサポート利用券は、市で保管しています。郵送での再配達はできませんので、まだ受け取っていない人は、身分証を持参し、平日の開庁時間(午前8時55分～午後5時40分)に同担当(市役所西庁舎2階)までお越しください。なお、対象者には通知はがきを送付しますので、内容をご確認ください。



●夜間・休日も受け取りできます 予約不要

11月24日(金)午後5時40分～8時
11月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時
場所／市役所西庁舎2階

サポート利用券の
有効期限は
12月31日(日)です



●市民センターに 臨時窓口を設置します 要予約

市民センターで受け取りを希望の人は、11月27日までに下記の予約フォームまたは電話(TEL 918-5066)で予約が必要です。

- ▶二見市民センター(会議棟1階大会議室)
11月28日(火)午後1時～8時
- ▶大久保市民センター(2階第1会議室)
11月29日(水)午後1時～8時
- ▶魚住市民センター(2階第1・2会議室)
11月30日(木)午後1時～8時

※代理人(別世帯)が受け取る場合は、本人との続柄を確認させていただきます。代理人の身分証と本人の身分証などの提示が必要になります

市民センターで受け取るための
予約フォームはこちらから



中学校生徒指導相談員 来年4月採用予定

児童生徒支援課(TEL 918-5096 FAX 918-5135)

応募資格／次の①～④のいずれかを有する人(来年3月末までに取得見込みの人を含む) ①教員免許 ②保育士資格 ③臨床心理士またはその受験資格 ④公認心理師またはその受験資格

職務内容／生徒指導・不登校などに関する補助業務ほか 勤務／原則、1日7時間以内、週28時間(土・日曜日、祝日を除く)

申し込み／面接予約=11月27日午前9時～来年1月11日午後5時に、電話で同課へ申し込みを
面接・書類提出=登録用紙(同課で配付、市教育委員会ホームページにも掲載)に必要事項を記入し、資格証の写しを添えて、指定された面接日に持参で同課(市役所分庁舎5階)へ ※面接期間=12月8日～来年1月12日午前9時30分～午後5時

市有地などを売却 魚住町と二見町の2物件

管財担当(TEL 918-5008 FAX 918-5125)

市および財産区が所有している土地を一般競争入札で売却します。

申し込み／応募要領(同担当、各市民センターなどで配布するほか、市ホームページにも掲載)で詳細を確認し、来年1月4日(必着)までに、郵送で同担当(〒673-8686 市役所内)へ

所在地	面積(平方メートル)
魚住町金ヶ崎字宮浦967番	1,455.35
二見町東二見字四番地1688番1	60.59

「明石市防災訓練」を実施



総合安全対策室(TEL 918-5069 FAX 918-5140)

地域防災力の向上を目的として、避難所の開設から避難所運営までの一連の行動を地域のみなさんに体験していただく防災訓練を実施します。当日は一般見学も可能です。この機会に防災について考えてみませんか。

日時／11月19日(日)午前10時～正午
場所／二見小学校、二見こども園

消防出初式 子ども消防隊募集

消防局総務課(TEL 918-5941 FAX 918-5983)

消防出初式に出場する「子ども消防隊」の参加者を募集します。消防士の制服や法被などを着用して記念撮影や入場行進をしてみませんか。

日時／来年1月7日(日)午前中 場所／市役所周辺 対象／市内在住で平成29年4月2日～平成31年4月1日生まれの子ども
定員／80人 申し込み／12月15日までに、消防局ホームページの申込フォームで受け付け。応募多数時抽選



申し込みはこちらから

市民救命士講習 上級

防災センター(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

日時／12月3日(日)・17日(日) いずれも午前9時30分～午後5時30分
場所／防災センター 内容／心肺蘇生法、外傷の手当てや救出・搬送法など 対象／市内在住・在勤・在学の中学生以上 定員／各日16人



申し込み／11月15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(初めての人優先) ※講習修了者には修了証を交付



伝統文化親子教室事業 実施団体を募集

歴史文化財係(TEL 918-5629 FAX 918-5633)

子どもたちが伝統文化に触れる機会を計画的・継続的に提供する取り組みに対し、文化庁が助成する「伝統文化親子教室事業」実施団体を募集します。

対象団体／市内で事業を実施し、運営するために必要な組織を持つNPO法人、任意団体など
対象事業／令和6年4月末～令和7年1月31日(予定)に、子どもたちを対象に民俗芸能、伝統工芸、邦楽、日本舞踊、茶道、華道などの伝統文化体験教室を実施する事業

助成額／1団体につき最高50万円
申し込み／11月24日(必着)までに、申請書類(同係で配布、市ホームページにも掲載)に必要事項を記入し、持参または郵送で同係(〒673-0846 上ノ丸2-13-1 文化博物館1階)へ ※日・月曜日、祝日は休館



ノロウイルスに注意しましょう

お問い合わせ／保健予防課
(TEL 918-5421 FAX 918-5441)

ノロウイルス感染症は例年10月から流行し、冬場にピークを迎えます。ノロウイルスの感染を予防するには、ウイルスを「①持ち込まない ②やっつける ③食品に付けない ④広げない」を守ることが大事です。

予防のポイント

手洗い

外出から戻った時、トイレの後、食品や食材を扱うときは、こまめに手を洗いましょう。



食品の加熱

食品の中心部までしっかり火が通るように加熱しましょう。特にカキなどの二枚貝に注意。



洗浄・消毒

トイレの清掃や嘔吐物を処理するときは、手袋・マスクなどを着用して、十分な洗浄と次亜塩素酸ナトリウムを使用して消毒をしましょう。



オレンジサポーター(認知症サポーター)養成講座 朝霧地区

日時/12月15日(金)午前10時~11時30分
場所/あさぎり福祉センター 定員/30人
内容/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
対象/市内在住・在勤の人 費用/無料
申し込み/電話またはファクシミリ・メール(講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・手話通訳・要約筆記が必要な場合はその旨を記入)で高齢者総合支援室 高年福祉係(TEL 918-5288 FAX 918-5106) ☒kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け中

認知症家族会などによるクリスマス交流会

認知症家族会「あった会」、若年性認知症家族会「ひまわり」、傾聴ボランティアグループ「ほほえみ」の3グループ合同クリスマス会を開催します。初めての人も気軽にご参加ください。
日時/12月12日(火)午後1時30分~3時30分(午後1時15分から受け付け) 場所/ウィズあかし(アスピア明石北館8階) 対象/市内在住・在勤の認知症介護者、傾聴ボランティアに関心がある人 ※認知症当事者が介護者と一緒に参加することも可 費用/300円(当日支払い) 申し込み/12月5日までに、電話またはファクシミリ・メール(住所・氏名・年齢・電話番号・認知症当事者が参加する場合はその旨を記入)で高齢者総合支援室 高年福祉係(TEL 918-5288 FAX 918-5106) ☒kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ。

クリスマス交流会 人形劇を楽しもう♪ 第5回 ひとり親家庭交流事業

仕事や家事、育児に追われて子どもとの時間が持てない人、ひとり親同士で情報交換、交流できるクリスマス会に参加しませんか。希望者には個別相談も実施します。
日時/12月10日(日)午後2時~4時 場所/ウィズあかし(アスピア明石北館7階) 対象/市内在住のひとり親世帯の人、離婚を考えている世帯の親子 定員/20組 費用/1組500円 申し込み/11月30日までに、電話またはメール(氏名・住所・電話番号、一緒に参加する子どもの氏名・年齢・学年・アレルギーの有無を記入)で児童福祉課(TEL 918-5182 FAX 918-5196) ☒jidouka@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選 ※託児なし



ステージ発表や体験コーナーもあり、地域との交流やボランティア同士の交流が広がりました。参加者は「たくさんの方に活動を知ってもらい、ボランティアの輪が広がれば嬉しいです」と笑顔で話してくれました。



フードドライブにご協力ください

資源循環課(TEL 918-5794 FAX 918-5793)
家庭の食べきれない食品を持ち寄ってください。集まった食品は、市内のこども食堂で活用させていただきます。
主催/イオン明石ショッピングセンター
日時/11月23日(木・祝)~26日(日) いずれも午前11時~午後4時 寄付場所/同センター2番街1階インフォメーション前 寄付いただきたい食品/お米(袋に入れてお持ちください)、缶詰、レトルト食品、粉ミルク、離乳食、調味料などで、1か月以上賞味期限があり、常温保存ができるもの ※生鮮食品、飲用酒、開封したもの、製造・販売者が表示されていないものは受け取りできません



「はたちのつどい2024」ボランティアを募集

青少年教育担当(TEL 918-5057 FAX 918-5155)
式典当日に、場内アナウンスや会場案内などを手伝うボランティアを募集します。
日時/来年1月8日(月・祝)午前8時30分~午後4時ごろ 場所/市民会館 対象/高校生~20歳の市民 申し込み/12月7日までに電話またはファクシミリ、メール(氏名・住所・電話番号を記入)で同担当(☒hatachi@city.akashi.lg.jp)へ

犬のしつけ方教室

あかし動物センター(TEL 918-5797 FAX 918-5798)
日時/12月23日(土)午前の部=午前11時~午後0時30分、午後の部=午後1時30分~3時
場所/あかし動物センター
内容/犬のしつけ方、正しい飼い方
対象/飼い犬(登録、狂犬病予防注射・混合ワクチン接種済み)と参加できる人
定員/各部6組 費用/無料
申し込み/11月25日までに同センターホームページの申込フォームまたは、はがき、ファクシミリ(氏名・住所・電話番号・FAX番号・希望の部(午前または午後)、犬の名前・種類・性別・去勢不妊手術の実施状況・年齢を記入)で同センター(〒674-0051 大久保町大窪2747-1)へ。応募多数時抽選 ※参加決定者のみ11月30日までに電話連絡。初めての人のみ参加可



申し込みはこちらから

30・40・50代が語る 明石の未来



30~50代対象のタウンミーティングです。同年代の人たちと、明石の未来について話してみませんか。

日時 12月15日(金) 午後7時~9時
場所 ウィズあかし(アスピア明石北館8階)
対象 30~50代で市内在住または在勤の人
定員 50人 ※応募多数時抽選
申し込み 11月30日までに申込フォーム・電話・ファクシミリ(住所、申し込みは氏名、ふりがな、年齢、連絡先、こちらから興味のあるテーマ、手話通訳・要約筆記などが必要な場合はその旨を記入)で市民とつながる課(TEL 918-5010 FAX 918-5101)へ



ショートテニスで体を動かそう!

①ショートテニス大会
日時/12月24日(日)午前9時30分~午後0時30分 内容/家族でダブルスを組んで試合 低学年の部=中学生以上と小学1~3年生、高学年の部=中学生以上と小学4~6年生 定員/各部16チーム 費用/1チーム1000円
②ショートテニス講習会&市民交流会
日時/12月24日(日)午後1時30分~4時30分 内容/初心者向けの講習と試合 定員/100人 費用/無料



申し込みはこちらから



申し込みはこちらから

いずれも場所/中央体育会館
対象/市内在住・在勤の人、中学生以上で市内スポーツクラブ21会員の人 ※①は2人以上
申し込み/11月30日までに、上記QRコードの申込フォームから申し込み。①応募多数時抽選、②先着順
お問い合わせ/明石ショートテニス協会(TEL 090-6555-5341・大前 ☒kiyo7316@gmail.com) ※運動ができる服装、体育館シューズ持参。ラケットの貸し出し可

新型コロナワクチン情報 無料接種は来年3月31日で終了します

生後6か月以上の人を対象に新型コロナワクチンの接種を行っています。予約方法や接種券の発行方法など、詳しくは市ホームページで確認を。



予約方法や接種場所はここから

市ワクチン専用ダイヤル 毎日/9:00~17:00
予約専用/TEL 0120-227-710
お問い合わせ専用/TEL 0120-712-160
電話での連絡が難しい人/FAX 0120-655-695

▶12歳以上の初回接種(1・2回目)を実施します
日時/1回目=12月19日(火)、2回目=来年1月9日(火) いずれも午後3時 場所/市民病院
予約/TEL 0120-712-160(毎日/9:00~17:00) ※病院への直接予約や専用予約サイトによる予約はできません

ボランティアを始めてみませんか

あかしボランティアフェスタ

11月5日、市総合福祉センターでボランティアフェスタが開催されました。



ステージ発表や体験コーナーもあり、地域との交流やボランティア同士の交流が広がりました。参加者は「たくさんの方に活動を知ってもらい、ボランティアの輪が広がれば嬉しいです」と笑顔で話してくれました。



地域の人に寄り添う ボランティア

市内では87のボランティア団体が、活動を通じてつながりづくりを進めています。

ボランティアをやりたい

どんなことができるの?

ボランティア活動のさまざまな相談やアドバイスをいたします。気軽に相談してください。

お問い合わせ/市社会福祉協議会(明石市ボランティアセンター) TEL 924-9105 FAX 924-9109





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
11	5	6	7	8	9	10
月	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29
	30					

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
12	3	4	5	6	7	8
月	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。 ※要予約
時12月6日午前10時~午後4時30分
場西部文化会館
定50人
申12月4日までに電話でマイナンバーカードコールセンター(TEL 918-5266 FAX 918-5138)へ。(先着)

善意銀行と赤い羽根共同募金による福祉活動への助成

市内の福祉活動や事業などに必要な費用の一部をサポートします。
申込期限/来年1月12日まで(厳守)
対象事業/令和6年度事業
対象団体/市内を活動場所とし、地域に貢献している団体 ※その他条件あり
詳細は社会福祉協議会(TEL 924-9105 FAX 924-9109)ホームページで確認を



筆談カフェ

聞こえる人も聞こえない・聞こえにくい人も気軽にご参加ください。
時12月3日 ①午後1時30分~2時15分 ②午後2時30分~3時15分
場あかし市民図書館
内難聴者・要約筆記についてのお話、ジェスチャー・筆談での交流
申不要、直接会場へ
障害福祉課(TEL 918-1344 FAX 918-5244)
syogai_haken01@city.akashi.lg.jp



全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力、セクシュアルハラスメントなど女性をめぐる人権問題について、時間を延長して電話相談を受け付けます。
※インターネットでの相談も可。詳しくはホームページで確認を
時11月15日~17日・20日・21日=午前8時30分~午後7時、18日・19日=午前10時~午後5時
相談電話番号/0570-070-810
担当者/人権擁護委員、法務局職員
神戸地方方法務局人権擁護課(TEL 392-1821) ホームページはこちら



新たに人権擁護委員が委嘱されました

地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする人権擁護委員として、10月1日付けで、新たに市内の次の人が法務大臣より委嘱されました。
藤本 志貴子、車谷 京子、安田 俊彦、金丸 美奈子、岸本 洋一、西海陽子、堺 眞砂子、小田 幸子
神戸地方方法務局人権擁護課(TEL 392-1821)

子育て支援センターの催し

ふる一つばすけっと
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)

12/13 9:30~12:00	言語・発達の相談(予約優先)
12/20 9:45~10:15	親子リトミック(先着10組・12月6日午前9時~来所・電話で受け付け)
12/26 10:00~11:15	ふれあいマッサージ(先着10組・12月1日午前9時~来所・電話で受け付け)

子育て支援センターおおくぼ

☆12/6 10:00~11:45	(高丘コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
☆12/21 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 10:15~10:45までくまのベビーマッサージ(生後6か月まで・先着8組・12月7日午前9時~来所・電話で受け付け)
☆12/26 10:00~11:45	(山手小コミセン)親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム

おおくぼ2階 ども図書館

12/6 11:15~11:30	おはなしの会
☆12/10 10:00~11:00	(ふれあいの里大久保)ぶんちゃん はまちゃん とクリスマス♪(3歳~小学生の子どもと保護者・先着60人・11月22日午前9時~来所・電話で受け付け)
12/14 11:15~11:30	絵本のじかん

子育て支援センターうおずみ

☆12/5 10:00~11:45	(魚住小コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
12/12 9:30~12:00	からだの発達相談(予約優先)
☆12/19 10:00~11:45	(魚住市民センター)親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム

文化博物館からのお知らせ

主・場・圃文化博物館(〒673-0846 上ノ丸2-13-1 TEL 918-5400 FAX 918-5409 utoiawase@akashibunpaku.com)
企画展「古陶と絵画の名品一平井コレクションを中心に」関連イベント
ギャラリートーク(要観覧料)
時12月16日 ①午前10時30分~ ②午後1時30分~
定各20人
申12月2日(必着)までに下記の申込フォームまたは往復はがき・ファクシミリ(イベント名、希望時間、代表者の郵便番号・住所・電話番号、参加人数(2人まで)、参加者全員の氏名、手話通訳・要約筆記希望の有無を記入)で、同館へ。申し込みはこちら
ワークショップ
A さをり織でティーマット作り体験
時12月15日・1月19日 ①午前10時~ ②午前10時30分~ ③午前11時~ ④午前11時30分~
定各回2人
材料費200円(要観覧料) ※作った作品は持ち帰り(お渡しは正午以降)
B 十二単・衣冠・鎧の着付け体験
時1~3月の第2、4日曜日 ①午後1時~ ②午後1時40分~
対十二単・衣冠は中学2年生以上。鎧は小学生用の紙製鎧あり
いずれも申A=11月30日、B=12月25日(必着)までに、同館ホームページの専用フォームまたははがき・メール(希望のワークショップ名・希望日・氏名・年齢・電話番号・住所、Bは希望の衣装を記入)で同館へ。(先着)

尾木直樹さん講演会 尾木ママ 教えて!子ども・教育・社会のこと

尾木ママの愛称で親しまれる教育評論家の尾木直樹さんに教育や子育てのお話を聞いてみませんか。
主・圃明石恵泉福祉会(TEL 938-2600 FAX 940-8206 careschool@akashi-keisen.com)
時12月14日午後1時~(約70分)
場西部市民会館
対どなたでも
定480人
申12月8日までに、同施設ホームページの専用フォームまたは電話、ファクシミリ・メール(氏名・電話番号・参加人数を記入)で同施設で受け付け中。(先着)



明石旧船町文化祭

時11月18日・19日・23日・25日・26日
いずれも午前10時~午後4時
場明石旧船町の家(材木町6-21)
内古民家を利用して街並みや産業の展示、文化財ワークショップ、アートマルシェなどを行い、空き家活用を考える
申不要 直接会場へ
圃(一社)すまいの未来研究機構(TEL 974-1737 FAX 974-0874)



募集

市民病院職員

職種/①医療ソーシャルワーカー ②システムエンジニア(①②とも来年4月採用) ③アルバイト薬剤師(産休代替要員・随時採用)
募集人数/各1人
試験内容/①②書類選考・適正・面接 ③書類選考・面接
申①②12月15日までの午前8時30分~午後5時15分(平日のみ)に、市民病院人事担当(〒673-8501 鷹匠町1-33 TEL 912-2323 FAX 914-8374)で直接受け付け。郵送は12月14日必着、③随時受け付け
※詳細は、同病院ホームページで確認を

自衛官

種目/①自衛官候補生 ②一般曹候補生 ③高等工科学校生徒
申①②18歳以上33歳未満 ③15歳以上17歳未満
受付期間/①年間を通じて受け付け ②11月30日まで ③1月5日まで
試験日/①受け付け時にお知らせ ②1次=12月9日、2次=1月6日~14日のいずれか1日 ③1次=1月13日・14日、2次=1月25日~28日のいずれか1日
圃自衛隊兵庫地方協力本部加古川地域事務所(TEL 079-426-3290 kakogawa.pco.himeji@rct.gsdf.mod.go.jp)
※11月22日にハローワーク明石で説明会あり。詳しくはお問い合わせを

文化国際創生財団(2024年1月採用) 育児休業代替職員(短時間勤務)

職種・募集人数/臨時職員・1人
試験日/12月中(書類選考・面接)
申込用紙(同財団ホームページに掲載)に必要事項を記入し、持参か郵送で11月30日午後5時(必着)までに同財団(アスピア明石北館7階)へ。
※詳しくは同財団ホームページで確認を

教室・講座

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・開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11月20日午前9時から受け付け。
先着

①さざなみコンサート
時12月17日午前11時~(約1時間)
内Diamond Brighting Brothers +1による男声コーラス
定70人

②ふれあいカルチャー教室
楽しく卓球
時12月3日午後2時~3時
定15人(付き添い可)

おやつを作って お茶にしましょう!
時12月10日午後1時30分~3時30分
内調理実習と食事
定6組(付き添い可)
費1人300円
いずれも障害者手帳をお持ちの人

③男性料理教室「おもてなし ちょこっと おせち料理」
時12月14日午前10時~午後0時30分
内調理実習と食事
対18歳以上の男性
定10人
費850円程度



④JōYくらぶ
時12月17日午後2時~3時
内パナクレイ~とうもろこし素材の粘土を使った干支の飾り作り~
対知的に障害のある人
定15人(付き添い可)
費100円

サンライフ手芸サロン 第2弾

場・開サンライフ明石

Table with 2 columns: 日時, 内容. Rows: 12月1日・15日 編み物教室, 12月13日 戸塚刺しゅう教室

いずれも午前10時~11時30分
定各10人
費各300円(材料費別途要)
同施設(TEL 923-0770 FAX 922-5336)窓口または電話で受け付け。先着

日本語学習支援 ボランティア養成講座

場・開文化国際創生財団(TEL 918-0044 FAX 918-5121)
時1月13日・20日、2月3日・10日、3月2日・9日 いずれも土曜日午後0時30分~午後4時30分(全6回)
場ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階)
対18歳以上で全日程出席できる人
定20人
費4000円(教材費込み)
申12月8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。抽選
詳しくはこちらから

就職氷河期世代活躍支援セミナー 働き続けるためのメンタルヘルスセミナー

時12月6日午後2時~4時
場ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内ストレスを生きやすい思考のクセや対処方法について学び、ストレスとうまく付き合う方法を考える
対市内在住の就職氷河期世代(平成5年~16年に学校卒業期を迎えた人)の未就職者
定20人
申右記の申込フォームまたは電話であかし若者サポートステーション(TEL 915-0677 FAX 915-0678)へ。先着
詳しくはこちらから

あかし心のおもてなし塾

時1月25日、2月8日、3月7日 いずれも午後1時20分~4時30分(全3回)
場ウィズあかし(アスピア明石北館8階)ほか
内車いす・アイマスク体験など
対市内在住・在勤・在学で3回とも参加できる人
定12人
申11月30日までに、電話またはファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)であかしユニバーサルツーリズムセンター(TEL・FAX 939-6288)で受け付け。先着

こころいろいろ「ミモザの会」 来年に向けて心の大掃除しませんか

場・開ウィズあかし(アスピア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618 oubo@withakashi.jp)
時12月16日午後2時~4時
内新しい年を迎える前に抱えている想いを話してほっとできる時間を過ごしましょう
対女性
定6人程度
申窓口または電話、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)でウィズあかしで受け付け中。先着 ※1歳半~就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料100円・定員5人)

第19回 三世代囲碁交流会

場あかしを囲碁のまちにしよう会
時12月3日午後0時30分~4時30分
場明石高専 協同学習センター
内結城九段プロ棋士による特別講演会、久保田四段プロ棋士やアマインストラクターによる指導碁
対どなたでも
申12月2日までに、はがき・メール(住所・氏名・電話番号・棋力(初心者・段級位)を記入)で同校(〒674-8501 魚住町西岡679-3 TEL 946-6065 t_motozuka@akashi.ac.jp 本塚智貴)へ。先着

明石高専 公開講座

場・開明石工業高等専門学校 総務課教育・研究プロジェクト支援室(魚住町西岡679-3 TEL 946-6148 FAX 946-6041)
①親子で楽しむロボット工作教室 風力多足歩行ロボットを組み立てよう
時12月9日午前10時~午後4時
対小学5・6年生と保護者
定16人
②型紙で強い橋げたを作ろう
時12月9日午前10時~午後3時
対中学生
定10人
いずれも申11月27日午後5時までに同校ホームページの専用フォームから申し込み。抽選 ※詳しくは同校ホームページで確認を
詳しくはこちらから

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷ハーブイベント ~ハーブのリース作り~

時12月9日午前10時~正午
場中央体育会館 会議室
内石ヶ谷ハーブガーデンズで収穫したハーブを使った香りのするリース作り。ハーブティーの試飲付き
定20人
費800円(保険料込み)
申11月30日まで同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)窓口または電話で受け付け。先着

第8回 卓球バレー交流大会

場・開総合福祉センター新館(TEL 927-1125 FAX 927-1126)
時12月9日午後1時~3時30分
対どなたでも
定4チーム(1チーム8人まで) ※個人参加可
費100円(保険料込み)
申11月28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)で同館へ。抽選

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター
時11月26日午前10時30分~午後0時15分、午後1時30分~4時
▶明石運転免許更新センター
時毎週日曜日 午前9時~午後0時30分、午後1時45分~4時

森のようちえん たこたこくらぶ③ ~お餅つき大作戦!!~

場・開少年自然の家(TEL 947-6181 FAX 948-5046)
時1月20日午前10時~午後3時
対市内在住の年中・年長
定25人
費1500円
申1月6日午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。抽選



ローンボウルズを体験してみませんか

場・開ローンボウルズクラブALBC(TEL・FAX 913-0688 関口)
時毎月第1土曜日午前10時~正午、午後1時~3時
場明石公園ローンボウルズ場
申不要、直接会場へ

園芸

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・開11月15日午前9時から同センター(TEL 918-2405 FAX 919-5186)で電話受け付け。先着
▶お正月のしめ縄をつくろう
時12月10日午後1時30分~3時30分
対小学生以上
定20人
費800円
▶新年を飾る葉ぼたんのハンギングバスケット
時12月17日午後1時30分~3時30分
定20人
費3700円

剪定講習会

場(公社)県シルバー人材センター協会
時・内12月5日=講義と実技、6日=実技 いずれも午前10時~午後4時(全2回)
講師/松本堅さん(造園会社会長)
場花と緑の学習園(上ヶ池公園内)
対両日参加できる60歳以上
定10人
申11月27日までに、同協会(TEL 954-8807 FAX 371-8016)へお問い合わせ後、申し込みを。抽選

0歳から聴けるクリスマスコンサート

12/3

赤ちゃんが泣いてもOK! 演奏中の出入りもOK!

ジュニアステージ

高校生以下のオーケストラ!
赤ちゃんも楽しめる30分♪
時間/午前11時30分~
(午前11時開場)
費用/大人500円
高校生以下300円

明石フィル・ステージ

迫力のフルオーケストラ!
テーマは「音楽の動物園」♪
時間/午後3時~
(午後2時15分開場)
費用/大人1000円
高校生以下500円

※いずれも2歳以下はひざ上鑑賞無料

日程/12月3日(日) 場所/市民会館大ホール
出演/明石フィルハーモニー管弦楽団、同ジュニア・オーケストラ
内容/クリスマスソングやアニメ音楽
チケット/明石・西部市民会館、あかし案内所ほかで販売中
主催・お問い合わせ/明石フィルハーモニー協会
(TEL 918-5085 FAX 918-5121)

授乳室
おむつ替え
スペース
あります

勤労クリスマスコンサート★2023

12/17

日時/12月17日(日)午後1時30分~
3時30分(午後1時開場)

場所/勤労福祉会館 多目的ホール
出演/シンシアウインドオーケストラ
レガロウインドオーケストラ

定員/100人

費用/無料

主催・申し込み/

11月15日から同会館 (TEL 918-5422・
917-3800 FAX 918-5423) 窓口または
電話で先着順に受け付け

どなたでも
OK



詳しくは
こちらから

インフルエンザ・

新型コロナウイルス感染症の

同時流行に注意!

ダブル
W予防を
しよう!

「うつらない・うつさない」ための予防行動をしっかりととりましょう。
お問い合わせ/健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

手洗い

- せっけんを使用する
- 親指・指先・手首・手の甲の洗い残しに注意する

マスク

- 鼻と口をしっかりと覆う
- 鼻・ほお・あごとマスクのすき間をなくす
- 外すときには表面を触らないようにひも部分を持つ

体調管理

- 検温と風邪症状の確認を毎日行う
- 適度な湿度 (50 ~ 60%) を保つ (例) 濡れタオルを部屋に干す
- 免疫力を上げるために健康づくりに取り組む (例) 1日3食しっかり食べる、こまめに運動をする など

風邪症状がある場合は
マスクを着用しましょう

予防接種

予防接種は発症する可能性を減らし、重症化を防ぐ効果があります。インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンの同時接種などは、医療機関にご相談ください。

自宅での療養に備えた準備も大切です!

- ・脱水時の水分補給 ・食料品 (レトルトのお粥、うどんなど)
- ・医薬品 (アセトアミノフェン系の解熱剤など)
- ・冷却グッズ (氷枕など)

11/26

2023

口腔保健のつどい

~口から始まる健康づくり~

申し込み不要
直接会場へ!

主催・お問い合わせ/市歯科医師会

(TEL 962-8020 FAX 936-9110)

日時 11月26日(日)午後1時~3時30分

場所 あかし市民広場、こども健康センター
(パピオスあかし2階・6階)

- 内容 **子ども向け** 歯列矯正相談、ブラッシング指導、1日歯医者さん体験、フッ素塗布など
- 大人向け** 成人歯科健診、口腔がん相談、お口の元気度チェックなど



詳しくは
こちらから

参加
無料

明石市表彰式 功労者を表彰

11/1

11月1日、市政の発展に貢献された人を表彰する「明石市表彰式」を開催しました。式典では、受賞者に表彰状が渡されたほか、明石を訪問中のバレホ



表彰状を受け取る受賞者

市親善交流団から「市制記念日おめでとうございます。これからも両市の素晴らしい文化を分かちあっていきたいです。」と祝辞が述べられ、会場は大きな拍手に包まれました。
バレホ市代表者 ペルトン・スチュワートさん



わが家 アイドル

食べて歌って踊ることが大好き! いつでもねえねのまねっこ♪ わが家の癒し♡



新明町 帆花ちゃん(1歳7か月)
藤原 ほのか

元気で可愛い末っ子ゆかちゃん。みんなに癒しをありがとう! だいたいすぎだよ♡



魚住町住吉 侑華ちゃん(1歳6か月)
西村 ゆか

元気いっぱい! わが家に笑顔のあかりをともしてくれてありがとう♡



和坂 燈ちゃん(1歳6か月)
ながお あかり 長尾

毎日家族を笑顔にしてくれてありがとう。小林家のアイドルです♡



魚住町住吉 頼叶ちゃん(1歳6か月)
小林 こばやし らなと