



## 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

涼しく過ごせる  
無料休憩所

# ひと涼み スポット

市内38か所で開設中(2面へ)

どなたでも利用できます



暑さをしのぎ、涼を取ることができる場所「ひと涼みスポット」を市内各所に開設しています。昨年のタウンミーティングでの市民との対話を受けて実現しました。皆さんとの共創で、今後も順次拡大していきます。

お問い合わせは、健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440) へ。

## 外出時の熱中症予防に ちょっと涼んでいきませんか

まだ真夏じゃないし、  
大丈夫でしょ



今の時期から気を付けて。  
体を慣らしていきましょう

### 梅雨の季節から 気をつけましょう



この時期、暑さに体が慣れていないこと、また湿度が高く、汗が蒸発しにくいいため、体に熱がこもりやすくなります。気温が高くない日でも熱中症に注意しましょう。



詳しくはこちらから



ひと涼みスポット  
の設置に協力して  
いただける事業所  
を募集しています。



# 熱中症を予防しよう

## 暑さを避けて、こまめな水分補給を

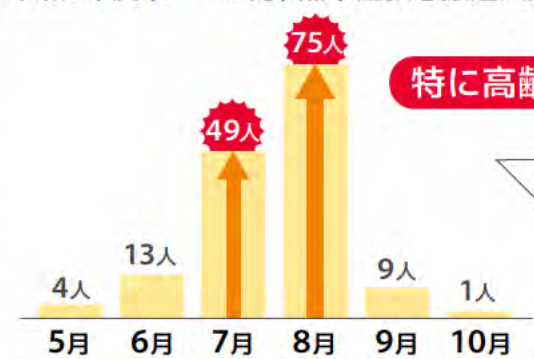


### 熱中症の症状は？

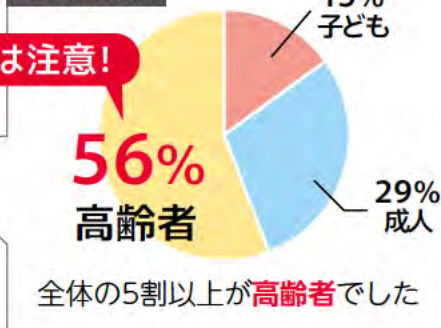
<b>軽度</b>	手足のしびれ 立ちくらみ 筋肉のこむら返り
<b>中等度</b>	体のだるさ、 吐き気 頭痛
<b>重度</b>	まっすぐ歩けない けいれん 意識がない

### 明石市での熱中症の発生状況

令和5年度(5~10月)熱中症救急搬送人数



### 年齢別内訳



特に高齢者は注意!

- ・令和5年度5~10月の熱中症救急搬送件数は**151件**でした
- ・梅雨明けの**7月頃**から熱中症が急増します

こんなケースに**要注意!**

### ケース①

水分をとるとトイレが心配

病院や駅、店などから帰る途中にふらつき動けなくなった。



水分補給は我慢せず、のどの渇きを感じる前にこまめに水分をとりましょう。

**1時間にコップ1杯の水分補給**

水分補給には水や麦茶がおススメ



### ケース②

暑さをあまり感じない

庭掃除など屋外での作業を終え、帰宅後、自宅にて気分不良や頭痛の症状が。



高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなりがちです。暑い日は無理をしないでください。汗をかいた時は水分に加え塩分もとりましょう。

**首元を冷やすのも効果的**



### ケース③

エアコンは体が冷えるから苦手

親族が訪ねると部屋で倒れていた。エアコンは付いていなかった。



温湿度設定に気を付けたり、体に直接あたらないように風向きを調節すると体が冷えすぎず、快適に使うことができます。

室温は**28℃**が目安です



順次、拡大中!

市内**38か所**に**ひと涼みスポット**があります

外出時の熱中症予防にちょっと涼むことができます



詳しくはこちらから

ひと涼みスポットについてのお問い合わせ/  
健康推進課 (TEL) 918-5657 (FAX) 918-5440

### 明石エリア

- 01 明舞サービスコーナー
- 02 明舞ひまわり
- 03 ふれあいの里 中崎
- 04 明石市役所本庁舎
- 05 明石市役所北庁舎 1階
- 06 複合型交流拠点 ウィズあかし
- 07 文化博物館
- 08 あかし市民図書館
- 09 あかし市民広場

### 魚住・二見エリア

- 31 ふれあいの里 魚住
- 32 西部図書館
- 33 魚住市民センター
- 34 美里厚生館
- 35 ふれあいプラザあかし西
- 36 二見市民センター
- 37 ふれあいの里 二見
- 38 上西厚生館

### 大久保エリア

- 25 ほけんスマイル 明石大久保店
- 26 あかし保健所
- 27 イオン明石 ショッピングセンター
- 28 明石ビブレ
- 29 西八木厚生館
- 30 WAKU+AKASHI
- 19 あかし動物センター
- 20 松陰厚生館
- 21 大久保市民センター
- 22 ふれあいの里 大久保
- 23 西大窪厚生館
- 24 コープ大久保

### 西明石エリア

- 10 総合福祉センター
- 11 総合福祉センター新館
- 12 鳥羽厚生館
- 13 コープ西明石
- 14 西明石サービスコーナー
- 15 西明石サポーターリングファミリー
- 16 藤江駅前オアシス
- 17 弁財天厚生館
- 18 Mama'sキッチンnono

※イベント開催時や施設の状況により、利用できない時間帯があります





【健診費用助成券を自動的にお届けしている人】21・26・31・36歳の女性、40・41歳の人、40歳以上の国民健康保険加入者、過去2年度にがん検診を受診した人など

# 健康だからこそ定期的なチェックを！ 健診にいきませんか



かなりお得に  
こんな **健診** が受けられます

70歳以上は無料！

## 健康診査

- 特定健診 国民健康保険加入者 (40歳以上) **無料**
- 後期高齢者健康診査 後期高齢者医療制度加入者 **無料**

検査項目/問診、身体計測、医師の診察、血圧測定、尿検査、血液検査

## がん検診

※対象年齢は令和7年3月31日時点の年齢

### 大腸がん検診

通常4000円程度

1000円(個別検診)  
900円(集団検診)

検便

対象/40歳～

### 胃がんリスク検診

通常7000円程度

1500円

採血

対象/40歳～

### 乳がん検診

通常9000円程度

2800円(40歳代)  
2200円(50歳～)

対象/40歳～  
41歳の女性は無料

マンモグラフィ

### 子宮がん検診

通常8000円程度

1400円

細胞診

対象/20歳～  
21歳の女性は無料

### 肝炎ウイルス検診

通常6000円程度

1200円(C+B型)

対象/40歳～

**無料** 41・46・51・56・61・66歳で過去に受診歴のない人

採血

### 胸部検診

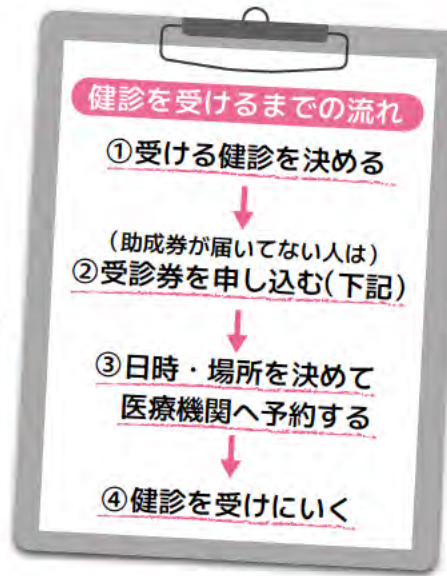
通常5000円程度

1000円(個別検診・集団検診)  
500円(胸部巡回検診)

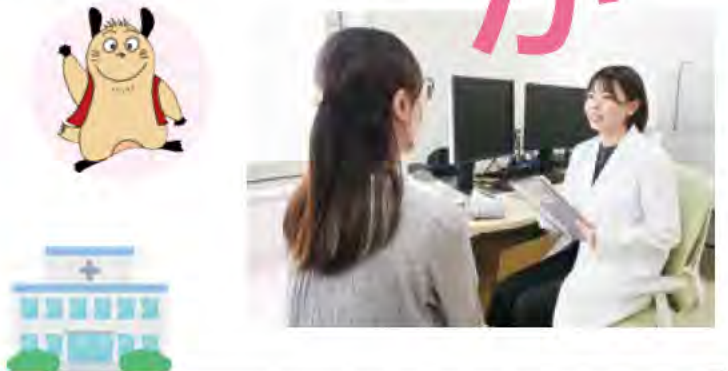
今年度から個別検診で受診できるようになりました

胸部X線

対象/40歳～



1年に1回健診を受けると安心だね！



## 深刻な病気を未然に防ぐために

健康診断？と勧められても、「自覚症状がないから大丈夫」「めんどうだ」と思ってしまいがちです。しかし、ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。特定健診では、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気の兆候を発見できます。また、がん検診で早期にがんを見つけることができれば、おなかを切ったりする負担はなく、簡単に治すことも可能です。今年度からは胸部検診も受けやすくなりました。ご自身の健康状態を知るためにも健康診査を受けてみませんか。

もし気になることがあれば、最寄りの医療機関までお気軽にご相談ください。



明石市医師会 会長 鈴木 光太郎

## お問い合わせ

どんな健診があるの？ どうやって予約するの？ 助成券を申し込みたい

## 健診のお問い合わせはこちら

保健予防課 (あかし保健所内)

TEL 918-5668 FAX 918-5584

✉ hokenyobou@city.akashi.lg.jp

集団検診のスケジュールや健康相談など、

毎月1日号の広報あかし10面でお知らせしています。



健診の受診方法についてはこちらから



**令和6年度 給付型奨学金 募集開始**  
**奨学金と学習・生活サポートで高校進学を応援**

こども政策課  
 (TEL 918-6073 FAX 918-5196)



子どもたちが家庭環境や経済的な理由などで高校への進学をあきらめることがないよう、奨学金の給付だけでなく、学習や学校生活のサポートを行い、高校進学を応援します。

**対象** 次の①～③すべてに該当する人

- ①令和7年4月に高等学校などに進学予定
- ②平成16年4月2日以降生まれ
- ③本人または生計を一にする家族が市内に在住している ※所得制限はありませんが、令和5年の保護者の年収合計が約350万円未満の世帯が対象の目安となります

募集人数/200人



詳しくはこちらから

**給付型奨学金**

▶**入学準備金(入学金、制服代、教科書代など)**

給付額/入学時に1回限り、上限30万円

▶**在学時支援金(クラブ活動費、学用品費、通学費など)**

給付額/月額1万円(原則3年間)

**学習・生活サポート**

▶**学習支援(10月開始予定)**/高校入試に向けた学習支援(希望者のみ)、進路や生活面の相談支援

▶**学校生活支援**/高校進学後の継続的な相談支援

**申し込み**/募集要項(市ホームページに掲載、市内中学校、市役所、各市民センターで配布)で詳細を確認し、7月24日(消印有効)までに、必要書類を郵送または持参、通っている中学校を通じて同課(〒673-8686 市役所議会棟1階)へ ※選考で対象者を決定(9月中旬予定)。詳しくは市ホームページで確認を

**福祉医療費の新しい受給者証(水色)を6月末までにお送りします**

子ども、母子家庭、障害者や高齢者などを対象に、医療費の一部を助成する福祉医療費助成制度の受給者証が7月1日から切り替わります。

引き続き受給資格のある人には新しい受給者証(水色)を6月末までに送付します。なお、再申請は不要です。ただし、②の人は現況届の提出が必要です。

**【新規受給には申請が必要です】**

新たに①～⑤の受給要件を満たした人は対象となります。(①こども医療費以外は所得制限あり)

- ①こども医療費/0歳から18歳到達後の最初の3月31日までの子ども
- ②母子家庭等医療費/18歳到達後の最初の3月31日までの子ども(高校在学中の場合は20歳未満)を扶養している母子家庭の母、父子家庭の父、または配偶者に重度の障害がある人およびその子どもなど
- ③重度障害者医療費・④高齢重度障害者医療費/身体障害者手帳(1～3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
- ⑤高齢期移行者医療費/65～69歳で、市民税非課税世帯に属し、本人の前年の年金収入が80万円以下の人 ※所得により要介護2以上が必要

**お問い合わせ**  
 ①②児童福祉課(TEL 918-5027 FAX 918-5196)  
 ③障害福祉課(TEL 918-1344 FAX 918-5244)  
 ④⑤長寿医療課(TEL 918-5026 FAX 918-5105)

**市営住宅の入居者を募集します**

住宅課(TEL 918-5044 FAX 918-5109)

市営住宅20戸の入居者を募集します。単身世帯向け住宅あり。

**対象**/市内在住または在勤の人 ※所得制限や、市税・家賃の滞納が無いことなど条件あり

**申し込み**/6月17日から市役所、あかし総合窓口、各市民センター・サービスコーナーで配布するパンフレットや市ホームページで申込期間や方法などの詳細を確認し、郵送(〒673-8686 市役所内)または市役所8階受付会場で応募してください

**傍聴者募集**

▶**「みんなでつくる財政白書」第2回検討会**

日時/6月30日(日)午後1時～ 場所/市役所本庁舎8階806会議室 内容/今後の収支見通し、白書の策定方法に関する検討など 定員/20人

申し込み/6月28日午後5時まで、財務担当(TEL 918-5011 FAX 918-5125 ☒ zaisei@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け。申込フォームからも申し込み可



申し込みはこちらから

▶**地方独立行政法人 明石市立市民病院評価委員会**

日時/7月2日(火)午後2時～4時 場所/市民病院2階講義室 内容/令和5年度の業務実績について 定員/10人 申し込み/7月1日午後5時まで、保健総務課(TEL 918-5414 FAX 918-5440 ☒ hokensoumu@city.akashi.lg.jp)で先着順に受け付け

**委員募集 第3次農業基本計画策定委員会**

農業振興課(TEL 918-5017 FAX 918-5126)

農業振興に関する施策を総合的に進めるための「農業基本計画」策定に向け、幅広く市民から意見を得るため、委員を募集します。

**対象**/市内在住・在学・在勤の18歳以上で、平日日中の会議に出席でき、他の審議会などの役員を5つ以上兼ねていない人

**任期**/7月～来年3月予定 ※会議は4回開催予定 **定員**/2人 **申し込み**/応募用紙(同課、あかし総合窓口、各市民センター、行政情報センターで配布。市ホームページにも掲載)に必要事項を記入し、「明石の農業を支えるためにできること」をテーマに800字以内の小論文を添えて、7月8日までに持参・郵送(消印有効)・ファクシミリ・メールで同課(〒673-8686 市役所本庁舎5階 ☒ nousui@city.akashi.lg.jp)へ



**6月議会開催中～二見地区に図書館の分館を設置するための条例改正議案などを審議～**  
 総務課(TEL 918-5041 FAX 918-5103)

6月7日から6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、二見地区に図書館の分館を設置するための条例改正案のほか、二見地区の図書館整備費や新型コロナウイルスワクチン接種事業に係る経費等を追加する補正予算議案などです。

**<今後の日程>**

本会議/6月17日(月)・18日(火)・28日(金)

いずれも午前10時～

常任委員会/総務=6月19日(水)、生活文化=6月20日(木)、文教厚生=6月21日(金)、建設企業=6月24日(月) いずれも午前10時～

**シルバーサポーター養成講座 魚住地区編**  
**～認知症の人への支援をより専門的に学ぶ～**

シルバーサポーターの役割や認知症の人との接し方、各種支援制度、魚住地区の地域資源などを学びます。

シルバーサポーターとは…

認知症の人の特徴と関わり方などを学び、より専門的に活動する人のこと。市独自の制度です。

日時/7月18日(木)・25日(木) いずれも午後1時30分～3時30分 場所/魚住市民センター 定員/40人

**対象**/認知症の人を地域で支援するボランティア活動がしたい人や、対応などをより詳しく学びたい人 ※2回とも参加できる人 **費用**/無料

**申し込み**/7月5日(必着)までに、電話・はがき・ファクシミリ・メール(講座名、住所、氏名、年齢、電話番号、車いすでの参加の場合はその旨を記入)で高齢者総合支援室高年福祉係(〒673-8686 市役所内 TEL 918-5288 FAX 918-5106 ☒ kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選

**石ヶ谷墓園の一般墓地 常時募集**  
**4.01～12平方メートル区画**

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

石ヶ谷墓園一般墓地の4.01～12平方メートルの区画を新たに募集します。生前の申し込みも受け付けています。 ※今回の募集区画は、返還された区画を整備し、再募集するものです

**使用料(永代使用料・管理料10年分)**/74万1850円(4.01平方メートル)～279万6000円(12平方メートル)

※角地は割り増し

**対象**/次の①～④すべてを満たす人 ①市内に引き続き3か月以上住民登録があり祭祀を主宰する ②同墓園でほかの区画の使用許可を受けていない ③2年以内に墓石などを設置できる ④使用料・管理料の全額を納入期限までに一括納付できる

**申し込み**/7月1日(必着)までに、申込用紙(6月17日から同課、石ヶ谷墓園管理事務所)で配布。希望者には郵送可)を郵送・持参で同課(〒673-8686 市役所本庁舎7階)へ。7月2日に申し込みの順番を決める抽選を実施。上記期間に申し込みが無かった区画は7月4日から先着順に受け付け。7月4日以降に電話で確認を。

※合葬式墓地の利用者も常時募集中

**安全・安心のまちづくり講演会  
参加者募集**

総合安全対策室 (TEL 918-5069 FAX 918-5140)

市は、平成13年の大蔵海岸での2つの事故の再発防止と安全文化の継承を図る取り組みを進めています。安全・安心について学び、考える講演会を開催します。

日時/7月19日(金)午後4時~5時30分

場所/子午線ホール(アスパシア明石北館9階) 内容/美谷島邦子さん(日航ジャンボ機御巣鷹山墜落事故の遺族会

[8.12連絡会]事務局長)による、「安全」と「いのち」をテーマにした講演会 定員/100人 申し込み/6月17日~25日に電話で同室へ。先着順

**▶パネル展も開催**

安全の継承を誓う「市民安全の日(7月21日)」に合わせ、市の安全に関する取り組みについてパネルで展示します。

期間/7月18日(木)~21日(日) 場所/あかし市民広場



**脱炭素化に向けて省エネルギー・再生可能エネルギー設備の導入に補助金を交付します**

環境創造課 (TEL 918-5786 FAX 918-5192)

**個人向け**

対象/市内の既存住宅に対象設備を設置またはZEH(ネット・ゼロ・エネルギーハウス)住宅を購入した人

対象設備	補助金額
①家庭用燃料電池	定額2万円
②蓄電池	容量1kWhあたり2万円(上限8万円)
③太陽光発電	定額6万円
④ZEH	定額15万円

※4月1日~来年3月10日に設置する設備が対象  
※①~③は既存住宅のみ対象。未使用のもので国の補助事業などで登録されている設備  
予算額/2650万円



いずれも申し込み/「個人向け」は7月1日~10月31日(必着)、「事業者向け」は7月1日~9月30日(必着)に申請書(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)を郵送で同課(〒673-8686 市役所内)へ。先着順 ※予算額に達した時点で受付終了。詳しくはホームページを確認を

**事業者向け**

対象/市内の事業所で対象事業を実施する事業者

対象事業	補助金額
①太陽光発電システム導入(10kWh以上)	1kWhあたり5万円(上限100万円)
②ZEB化(延べ床面積300平方m以上)	建築・改修経費(上限100万円)
③普通充電設備導入	設備購入費の2分の1(上限10万円)
④省エネルギー診断受診	上限2.16万円
⑤ZEB化調査	上限10万円

※4月1日~来年3月10日に実施するものが対象  
※各事業要件の詳細は市ホームページを確認を  
予算額/850万円



個人向けはこちら



事業者向けはこちら

**大久保浄化センター 夏休み親子見学会**

下水道総務課 (TEL 934-9621 FAX 934-9626)

下水道処理施設の見学や下水道に関する実験を親子で体験してみませんか。

日時/7月26日(金)午後1時~4時

場所/大久保浄化センター 対象/市内在住・在学の小学生と保護者 定員/10組(各組3人まで) 申し込み/6月30日まで申込フォームで受け付け。応募多数時抽選 ※インターネットの利用が難しい人は同課へ連絡を。会場内はスロープがなく足元が平らではないところがあります。車いすなどをご利用

の方は、事前にご相談ください



申し込みはこちら

**あたま・からだ・こころを動かして  
あなたの健康度をアップしよう!**

**▶①脳の健康セミナー&みんなで脳力アップ教室  
開講サポーター説明会**

認知症や脳の健康を保つための講座への参加者を募集します。あわせて、9月から開催予定の「みんなで脳力アップ教室」のお手伝いをしてくれる人(教室サポーター)の募集説明会も開催します。

日時/7月11日(木)午後1時30分~3時 場所/魚住市民センター 定員/50人 ※応募多数時抽選 費用/無料

**▶②オンライン版元気アップ体操教室**

**参加者募集**

認知症予防の話と簡単な体操をオンラインで行います。

日時/7月25日(木)午後1時30分~2時30分

対象/おおむね65歳以上 定員/35人 費用/無料 ※希望者にはZoomの使い方研修を別日に行います

いずれも申し込み/①は6月17日~28日、②は6月17日~7月5日に電話・ファクシミリ・メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で地域総合支援担当(TEL 918-5289 FAX 918-5049 kaigoyobou@city.akashi.lg.jp)へ



**「自分のことを大切にするための自己尊重  
トレーニング」 第2回ひとり親家庭交流事業**

児童福祉課 (TEL 918-5182 FAX 918-5196)

自分の心の動きに耳を傾けるワークショップを通じて、子育てのヒントを学んでみませんか。情報交換や交流の場もあります。

日時/7月7日(日)午後2時~4時 場所/ウィズあかし(アスパシア明石北館8階) 対象/市内在住のひとり親世帯の人、離婚を考えている人 定員/20人 費用/無料 申し込み/6月27日までに市ホームページの申込フォームで先着順に受け付け ※インターネット

の利用が難しい人は同課へ連絡を ※託児あり(未就学児・先着5人)



詳しくはこちら

**障害者「ふれあいの旅」のバス費用を一部助成**

障害福祉課 (TEL 918-5160 FAX 918-5244)

市内在住の障害者(児)の団体などが実施するバス旅行のバス借上費の一部を助成します。

対象/貸切バスを利用する、障害者10人以上を含む20人以上の団体(下肢・体幹の障害1・2級で2人以上の介助者が必要な人は、障害者1人を2人とみなします) ※移動のための福祉サービス利用可

期間/8月7日~来年3月31日

助成額(バス1台)/障害者20人以上=6万円(リフト付き9万円)、障害者10人以上=3万円(リフト付き4万5000円)

申し込み/7月31日までに申請書を郵送または持参で同課(〒673-8686 市役所本庁舎1階)へ。応募多数時抽選。詳しくはお問い合わせを

**「なんでもご相談ください」  
保育所に関する疑問や悩み**

認可・認可外を問わず、市内の保育施設に関する相談や悩みなどを受け付け、プライバシーに配慮しながら一緒に対応を考えていきます。保育士さんからの相談や悩みもお聞きします。

**保育あんしんダイヤル**

(平日/午前9時~午後5時)

TEL 918-5278 FAX 918-5650

☑ kodomo@city.akashi.lg.jp

**災害への備えを万全に**

これから水害や台風の到来が多い季節を迎えます。大切な命を守るために、風水害時の避難のポイントをお伝えします。

**まずはハザードマップを確認**

市が発行するハザードマップで、こちらから警戒が必要な場所や、安全に避難できるルートなどを確認しておきましょう。



お問い合わせ/総合安全対策室 (TEL 918-5069 FAX 918-5140)

**浸水が深くなる前に避難を**

浸水が深くなると、移動が困難になります。水の流が速いときは50センチ(子ども、高齢者は20センチ)以下でも歩行は危険です。

**移動は2人以上で、みんなで助け合って避難を**

避難するときは、隣近所の高齢者や障害のある人に声をかけ、協力して避難しましょう。

**避難は動きやすい服装で**

長靴やサンダルは危険です。運動靴をはき、両手が自由になるよう持ち物はリュックサックに入れて避難を。

**夜間の避難は要注意**

夜間の避難は周りの状況が確認しにくく、非常に危険です。暗くなる前に避難しましょう。





# 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
6	2	3	4	5	6	7
月	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30					29

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7	7	8	9	10	11	12
月	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

## お知らせ

### ウミガメの上陸・産卵のために 海岸施設の外灯を消灯します

林崎・松江・藤江・江井島の各海岸施設の外灯を、支障のない範囲で8月末まで消灯します。ご理解とご協力をお願いします。  
☎ 海岸・治水課 (TEL 918-5042 FAX 918-5109)

### 土曜日市税納付相談

☎ 6月29日午前9時～正午  
☎ 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)  
☎ 納税課(市役所西庁舎2階 TEL 918-5016 FAX 918-5132)

### 救助訓練を一般公開します

8月23日に千葉市原市で開催される「第52回全国消防救助技術大会」出場に向けた救助訓練を一般公開しています。また、訓練内容などの質問に救助隊員がお答えします。  
☎ 7月29日まで毎日午後2時～5時  
☎ 不要、直接会場へ  
☎ 消防局消防署(藤江 924-8 TEL 918-5273 FAX 918-5983) 詳しくはこちら

### 猫の新しい飼い主を探したい人を募集します

さまざまな事情で猫を飼い続けることが難しくなり、新しい飼い主を探したい人向けの譲渡会を開催します。  
☎ 7月27日の譲渡会に飼い猫と参加できる人  
条件/1歳以上の成猫で、健康状態が確認できることなど  
☎ 7月13日までにあかし動物センター (TEL 918-5797 FAX 918-5798) へお問い合わせを。 ※申し込み時に詳しい事情を伺います

## あかし手話チャンネル 市政情報を手話動画で!

広報あかしに掲載した特集記事などのタイムリーな情報を、ろう者の市職員が手話でわかりやすくお届けしています。



動画はこちら YouTube あかし手話チャンネル

### 「社会を明るくする運動」 啓発映画上映会

映画「君の笑顔に会いたくて」を上映。再犯防止・更生支援の活動について考えてみませんか。  
☎ 7月27日午後1時30分～4時  
☎ 子午線ホール  
☎ 市内在住・在勤・在学者  
☎ 200人  
☎ 7月10日までに、専用フォームまたは申込書(各市民センター・サービスコーナー・コミセンなどに設置)に必要事項を記入し、郵送またはファクシミリ、持参で地域共生社会室地域総合支援担当(〒673-8686 市役所内 TEL 918-5289 FAX 918-5049)へ。抽選

### 高年クラブ連合会 芸能発表会

☎ 6月20日午前10時～午後4時  
☎ 市民会館中ホール  
☎ 会員による歌や踊りの発表会  
☎ 同連合会事務局 (TEL・FAX 911-5518 火・土・日曜日、祝日休み)

### 文化博物館 夏季特別展 「迷路遊びからお城イラストへ」

ダンボール迷路やさがし絵で遊びながら、香川元太郎の描くお城イラストを楽しみませんか。  
☎ 7月13日～9月1日  
午前9時30分～午後6時30分(入館は午後6時まで)  
☎ 大人1000円、大高生700円  
▽関連イベント(要観覧料)  
▶ 香川元太郎氏とめぐるギャラリーツアー  
☎ 7月13日午前10時30分～11時30分  
☎ 30人  
▶ トークショー「迷路とお城イラストの世界」  
☎ 7月13日午後1時30分～3時  
☎ 日本のお城のおもしろさをイラストや隠し絵、迷路遊びを交えて紹介する親子向けイベント  
講師/香川元太郎さん(歴史考証イラストレーター)、香川志織さん  
☎ 80人  
いずれも ☎ 6月15日午前10時から同館ホームページの専用フォームで受け付け。  
☎ 同館 (TEL 918-5400 FAX 918-5409) ※手話通訳・要約筆記を希望する人は6月29日までに連絡を 詳しくはこちら

### 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)  
▶ 子育て支援センターにしあかし (TEL・FAX 965-6847)

7/17 9:30～12:00	からだの発達相談(予約優先・11:30受付終了)
☆7/19 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
☆7/24 10:00～11:45	(サンライフ明石)親子ふれあい遊びミニ・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)

☆7/3 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
☆7/18 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 てくてくベビーマッサージ(生後6か月まで・先着8組・7月4日午前9時～来所・電話で受け付け)
☆7/23 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

### 子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX 203-8494)

☆7/7 10:00～11:00	たなかしん先生の絵本読み聞かせ会(3歳～小学生と保護者・先着60人・6月21日午前9時～来所・電話で受け付け) ※ふれあいの里大久保で開催
7/23 11:00～11:30	親子ヨガ(3か月～3歳と保護者・先着5組・7月5日午前9時～来所・電話で受け付け)

### 子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX 203-8494)

☆7/2 10:00～11:45	(浜西コミュニティプラザ)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
7/10 9:30～12:00	ことばの発達相談(予約優先・11:00受付終了)
☆7/16 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

### 献血にご協力を

▶ 明石運転免許更新センター  
☎ 毎週日曜日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～4時

## 募集

### 明石観光協会 職員 (あかし案内所・パートタイム)

職種/臨時職員  
採用人数/1人  
☎ 6月30日(必着)までに、申込用紙(同協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、持参または郵送で同協会(〒673-0886 東仲ノ町6-1 アスピーア 明石北館7階 TEL 918-5080 FAX 911-0579)へ ※詳しくは同協会 ホームページで確認を 詳しくはこちら

## 教室・講座

### ふれあいプラザあかし西の催し

☎ 7月14日午前11時～(約1時間)  
☎ ラウレア&ミュージックフレイブによるハワイアンライブ  
☎ 90人  
② ふれあいカルチャー教室  
▶ ニュースポーツ  
☎ 7月7日午後2時～3時  
☎ 15人  
▶ フルーツパンケーキを作ってお喋りしましょう♪  
☎ 7月14日午後1時30分～3時30分  
☎ 調理実習と食事  
☎ 6組  
☎ 1人300円  
いずれも ☎ 障害者手帳をお持ちの人(付き添い可)  
③ JOYくらぶ  
☎ 7月21日午後2時～3時  
☎ トランポリン・ボール体操など  
☎ 知的に障害のある人(付き添い可)  
☎ 15人  
④ ヘルシープラス  
「楽しくフラダンス♪初心者大歓迎」  
☎ 7月26日午後2時～3時  
☎ 30歳以上  
☎ 30人  
☎ 100円



ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里魚住 (魚住町西岡367-4) TEL・FAX 947-1202 「親子でふれあい演奏会」 季節の行事にふれながら、オカリナの演奏を聴いたり、合奏をして遊びます。七夕飾りも作ります。 時7月7日午前10時30分～11時30分 対市内在住の未就学児と保護者(小学生のきょうだいの参加可) 定15組

▶ふれあいの里中崎 (中崎1-2-22 TEL・FAX 913-6200) 「太極拳講座」 時7月11日から毎週木曜日 午前10時～11時(全10回) ※8月15日は休講 対初心者でも楽しく 取り組める太極拳 対60歳以上の市民 定15人



▶ふれあいの里大久保 (大久保町大窪3423) TEL・FAX 936-5048 「いきいき100歳体操」 時7月11日午後1時30分～2時30分 対健康長寿につながる筋肉を大切に する体操 対60歳以上の市民 定40人 ▶ふれあいの里二見 (二見町西二見605-1) TEL・FAX 943-4001 「歌って奏でて♪音楽療法!」

音楽療法士の先生と、音楽の力で楽しく健康寿命を延ばしましょう。 時7月18日午後2時～3時 対60歳以上の市民 定20人 いずれも各施設窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で受け付け中。(先着)

文化国際創生財団からの お知らせ

関同財団 (TEL 918-5085 FAX 918-5121) ▶世界の料理教室-インド家庭料理- 時7月26日午前10時～午後1時30分 場ウイズあかし(アスパア明石北館8階) 対インド出身の講師からチキンピリヤニやライタの作り方を学ぶ 対18歳以上 ※子ども連れでの参加不可

定20人 費1500円 申6月28日まで専用フォームで受け付け中。申し込みは 抽選 ※講座言語はやさしい日本語です

▶あかしDEミュージカル7「ぼくたちの銀河鉄道」 時7月15日午後5時開演(午後4時30分開場)

場市民会館中ホール 対市内の小学生から大学生までが出演するミュージカル 費大人1500円、高校生以下1000円(3歳以下無料) ※詳しくは同財団ホームページを確認を



ここにこフラダンス教室

時7月29日午後2時～3時30分 場総合福祉センター 対音楽に合わせて無理なくフラダンスを体験し、異国の文化に触れる 対市内在住の障害者手帳を持つ人または60歳以上 定30人 申6月24日午前9時～7月19日に、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・障害者手帳の有無を記入)で、同センター(TEL 918-5660 FAX 918-5661 対soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)

女性のためのおしゃべり会 「ミモザの会」

時7月20日午後2時～4時 場ウイズあかし(アスパア明石北館7階) 対モヤモヤを言葉にしませんか 対女性 定6人程度 申7月17日までの午前9時～午後5時に、同施設(TEL 918-5611 FAX 918-5618 対oubo@withakashi.jp) 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)

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」

時①7月8日 ②7月24日 いずれも午前10時～11時30分 場あかしこども広場(パピオスあかし5階) 対①子どもと上手にコミュニケーションを育むコツ ②子どもの「しつけ」が上手なるコツ 対3歳程度～小学生の子どもの保護者 定30人 申①7月2日、②7月18日まで子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX 947-8884) 電話または専用フォームで受け付け。申し込みは 抽選 ※託児あり(要予約・こちらから 先着順)

バリアを超えて共に前進! 車いすの知識が新しい未来を開く

時①7月18日 ②7月25日 いずれも午後1時～4時 ※1回のみ申し込み可 場総合福祉センター 対①車いすの操作について学ぶ ②車いすの点検・修理・修繕方法について学ぶ 対市内在住・在勤のボランティア活動に関心がある人 定①30人 ②20人 申6月17日～7月5日に、電話かファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で市社会福祉協議会(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ。(先着)



子ども・初心者囲碁教室

囲碁のルールを知らなくても大丈夫です。まずは楽しく石を取ることから始めましょう。 対明石を囲碁のまちにしよう会(TEL 090-6556-1336・大橋 対mokuren0911@outlook.jp) 時毎月第3日曜日午後1時～4時 場ウイズあかし(アスパア明石北館8階) 対どなたでも(初心者歓迎) 費大人1000円、子ども500円 対詳しくは 申不要、直接会場へこちらから

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園 バレーボール開放

時6月28日、7月5日・12日・19日・26日 いずれも金曜日午前9時30分～11時30分 対どなたでも 費1回300円 申同公園屋内競技場事務所(TEL 943-0873 FAX 942-8650)で当日受け付け ※ネットの高さ205釐、革ボール4号使用

中央体育会館 7～9月スポーツ開放

当日集まったメンバーで、自由に練習やゲームを楽しみませんか。

種目	日時
バレーボール	毎週水曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30
バドミントン	毎週木曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30 (8/22は休み、9/5は夜の部のみ) ※ラケットとシャトル持参
卓球	毎週金曜日 9:30～11:30 (8/23、9/6は休み) ※ラケットとピン球持参
コアトレ	毎週金曜日 10:00～11:00 ラジオ体操+サーキット トレーニングなど
バスケットボール	毎週金曜日 19:00～20:30 ※ゴールは一般の高さ

費1人1回300円 持ち物/室内シューズ・運動のできる服装 申不要、直接会場へ 場同会館 (TEL 936-6621 FAX 936-6624)

第4回 市家庭バレーボールブロック大会(幼稚園チーム募集)

対市家庭バレーボール連盟(対akashi.f.volley@gmail.com) 時11月24日午前9時～午後6時(試合終了次第解散) 場中央体育会館 対市内の幼稚園ママさんチーム(幼稚園単位) 費1チーム4000円 申7月20日までに同連盟ホームページから申し込み 対詳しくはこちらから

第3回 バレーボールキャンプ

対ひょうごスポーツ応援部(対hyogo.sp@gmail.com) ほか 時7月27日午前9時～午後6時 場中央体育会館 対スパイク&ブロックまたはスリートップレシーブ&ディグのいずれかを選択し集中的に練習する 対小学4～6年生のバレーボール経験者 定90人 費2000円 申7月15日までひょうごスポーツ応援部ホームページで受け付け。(先着) 対詳しくはこちらから



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・園同学習園 (TEL 924-6111 FAX 924-6121) ▶プリザーブドフラワーを楽しもう 時7月13日午後1時30分～3時30分 定20人 費2500円 ▶観葉植物の育て方 時7月20日午後1時30分～3時30分 定36人 費100円 いずれも申6月19日午前9時から同学習園で電話受け付け。(先着)



菊花栽培教室「福助菊」

時7月20日、8月3日、9月7日 いずれも午後1時～2時30分(全3回) 場市菊花栽培場(明石公園内) 定20人 費2300円(材料費・テキスト代含む全3回分) 申6月19日午前9時から花と緑の学習園(上ヶ池公園内 TEL 924-6111 FAX 924-6121)で電話受け付け。(先着)

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・園同センター(TEL 918-2405 FAX 919-5186) ①牧野富太郎～関西での足跡とその影響～ NHK朝ドラ「らんまん」のモデル、牧野富太郎について学んでみませんか。 時7月6日午後1時30分～3時30分 定20人 費100円 ②多肉植物の寄せ植え 時7月7日午後1時30分～3時30分 定20人 費2500円 ③古典園芸～フウランの魅力～ 時7月13日午後1時30分～3時30分 定20人 費1100円 いずれも申6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受け付け。①、②は抽選、③は抽選 対詳しくはこちらから





幼児、市内在住・在学の小学生は  
入場無料

夏だ！プールを楽しもう

### 明石海浜プールであそぼう！



**期間** 7月1日(月)～8月31日(土)  
※7月13日(土)は大会開催のため休業

**時間** 午前10時～午後5時 ※入場は午後4時まで

**料金** 大人(中学生以上)500円、小人(小学生以下)250円  
※混雑状況によっては、入場を規制する場合があります

**お問い合わせ** 明石海浜公園屋内競技場事務所  
(TEL)943-0873 (FAX)942-8650  
プール期間中 (TEL)943-0877

## わがまち★HERO

明石で活躍する子どもたちを紹介します

File.013



コードドラム  
コンテスト

近畿地区大会  
グランプリ!

朝霧小学校6年生  
たぐち まおり  
田口 愛織さん

3月に開催された、「めざせ！NO.1小学生ドラマー コドドラムコンテスト」近畿地区大会で、370人の参加者の中で見事グランプリに輝いた愛織さん。「初めて出たコンテストでグランプリをもらえて感激した」と喜びの気持ちを話してくれました。

愛織さんは2歳のときにドラムに一目ぼれし、小学1年生から毎日ドラムの練習を積み重ねています。

「ドラムのリズムに合わせて、みんながのってくれるのがドラムの魅力」「歌詞を読んで、どうやって感情を込めて叩くかを考えている」とドラムへの思いを笑顔で話してくれました。

同年代の子と一緒にバンドをやりたい!



スポーツや文化芸術活動など、明石で活躍する子どもたちの情報をお寄せください  
広報課 (TEL)918-5001 (FAX)918-5101



SDGsってなに?

私たちが  
できることは?

夏休みの  
自由研究にも!

## 夏休みにSDGsを学ぼう

こどもSDGsサマースクールを開催します。  
カードゲームでSDGsを楽しく学びませんか。



**日時** 8月4日(日)  
①午前10時～正午 ②午後2時～4時

**場所** あかしこども広場  
多目的ルーム  
(パピオスあかし5階)

**対象** 小学3～6年生

**定員** 各回50人

**申し込み** 7月12日まで、右記の申込フォームで受け付け。  
応募多数時抽選 ※インターネット  
の利用が難しい人は同課へ連絡を



申し込みは  
こちらから

**お問い合わせ** 産官学共創課  
(TEL)918-5335 (FAX)918-5101

エスディーゼーズ サステナブル ディベロップメント ゴールズ  
SDGsは Sustainable Development Goals の略称で



国連サミットで世界が合意した2030年に向けて  
世界中のすべての国や人が協力して達成すべき「目標」です

ご利用ください

### マイボトルに給水できます

## ぐくぐくスポット オープン

無料

外出時にマイボトルを持参して、環境に配慮した取り組みを応援する「ぐくぐくスポット」がオープンしました。マイボトルを持参すると誰でも自由に給水できます。

**場所** 市役所2階ロビー 北側



### ぐくぐくスポット 2つのポイント



1 マイボトルを利用することで、ペットボトル削減につながります



2 無料で給水できるので、水分補給で熱中症対策に

**お問い合わせ** 環境創造課 (TEL)918-5786 (FAX)918-5192

## わが家 アイドル

アンパンマンが大好きなりよーちゃん♡これからもいいこと仲良く大きくなってね



魚住町住吉  
ただ りょうと  
多田 涼人ちゃん(1歳11か月)

パパにそっくりで特撮ヒーローが大好き♡一緒にたくさん遊ぼうね♪



大明石町  
いわさき いと  
岩崎 絃ちゃん(1歳11か月)

いつも元気いっぱい、優しいはるくん。毎日たくさん笑って過ごそうね♡



材木町  
いとう はるき  
伊藤 陽樹ちゃん(1歳11か月)

いつもニコニコ踊りが好きなさらちゃん☆だいだいだいすき!!



碓町  
たかぎ さら  
高木 咲楽ちゃん(1歳11か月)