



## 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

# シニアライフを一緒に 楽しみましょう!

年を重ねたからこそ出会える仲間がいます。学びや運動、そしておしゃべりも大事な交流です。自分に合った活動を続けられている皆さんの素敵な笑顔に出会えました。



用具を使って楽しく運動  
3B体操(上西厚生館)



健康体操、続けています!  
(RF25・東仲ノ町)



リコーダーサークル  
ドレミ喜楽会(中谷町)



あかねカレッジで  
園芸を学んでいます

認知症になっても  
安心して暮らせるまちへ

## あかしオレンジ・フェス

9月21日は「認知症の日」(世界アルツハイマーデー)

オレンジリング  
レンジャーが誕生!



朝霧小5年生  
はしもと ひなた  
橋本陽葵さん  
がイラストを発案  
してくれました



クイズやミニゲームに  
チャレンジ!

- 認知症関連クイズ
- ラダーゲッター、ミニストラックアウト など

参加者には飲料プレゼント

協力/アサヒ飲料株式会社

日時 9月21日(土)  
11:00~15:00  
(受け付け 10:30~)

入場  
無料

どなたでも  
参加OK

場所 あかし市民広場

(パピオスあかし2階 明石駅から徒歩1分)

### ステージ

身体を動かして認知症予防

- 健康体操
- オレンジサポーター養成講座 ほか



個別相談ブース

お問い合わせ 高齢者総合支援室 TEL918-5288 FAX918-5106



市の人口と世帯数  
2024年(令和6年)8月1日現在  
※( )内は前月比

人口	306,459人(+228人)
世帯	138,507世帯(+216世帯)

2-3面

しっかり食べて しっかり動いて みんなで楽しく  
今からフレイル予防しませんか

しっかり食べて

しっかり動いて

みんなで楽しく

# 今からフレイル予防しませんか

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」と言います。適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期です。いつまでも健康にいきいきと暮らすために、自分の状態に合った健康づくりを続けていきませんか。

お問い合わせ／健康づくり・フレイル予防＝健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

フレイルチェック会＝高齢者総合支援室 いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133)

## ●フレイルって何？

フレイルとは、年を重ねることで心身の活力が低下した、「健康な状態と要介護状態の間」のことをいいます。



フレイルから健康な状態に

早期に発見して、日常生活を見直すことで健康な状態に戻すことができます。

3つの分野に取り組んでフレイルを予防しよう

## ●これってフレイルかも？

まずはチェックしよう

以前に比べて歩く速度が遅くなってきた

この1年間に転んだことがある

この半年で2～3キロ以上体重が減った

1日3食食べていない

半年前に比べてかたいものが食べにくくなった

お茶や汁物でむせることがある

当てはまる数が多いほど、フレイルの心配があります。あなたに合ったフレイル予防の方法を聞いてみませんか？

### フレイル予防の個別相談

時間／平日午前9時30分～午後4時 (1人40分程度)

場所／あかし保健所 費用／無料

申し込み／1週間前までに電話またはファクシミリで健康推進課

(TEL 918-5657 FAX 918-5440) へ

管理栄養士や歯科衛生士などがあなたに合ったフレイル予防の方法をお伝えします。



## フレイル予防の3本柱

### 栄養(食とお口)

- 1日3回 バランスのよい食事をよくかんで食べよう
- お口の体操などでいつまでも食べられる機能を維持しよう



### 運動

- 今より10分多く歩いたり運動しよう
- 歩く速度の低下に気を配ろう
- 転倒に注意しながら無理せず体を動かそう



### 社会参加

- 仕事や趣味、地域活動で人と交流しよう
- 自分のため、誰かのためにできることを実践しよう



### フレイル予防「社会参加」

## 地域でいきいき活動中！

健康体操や音楽、子どもたちの見守りなどさまざまな分野で、地域で元気に活動している団体取材しました。

お問い合わせ／広報課 (TEL 918-5001 FAX 918-5101)

#### プレイパーク朝霧山

自然の里山で子どもと一緒に



夏は昆虫がいっぱいいるよ！

朝霧1丁目の朝霧山で子どもたちが昔のように自由に遊べる場所を提供し、大人たちが見守る活動をしています。

#### 中谷町鶴亀高年クラブ

幅広い活動を通じた交流の輪



地元のオリジナルソング「中谷町賛歌」を練習中

リコーダーの合奏をするドレミ喜楽会

地域の清掃活動やグラウンドゴルフ大会、体操教室を定期的に行う。リコーダーやパソコン、麻雀など8つのサークルがあり、活動が盛んに行われています。

#### RF25

体操を通じたコミュニティの場に



動画に合わせてステップをふみます

平成24年の秋から活動を開始。週1回健康体操を続けています。身体を鍛えるだけでなく、参加者同士の交流の場になっています。

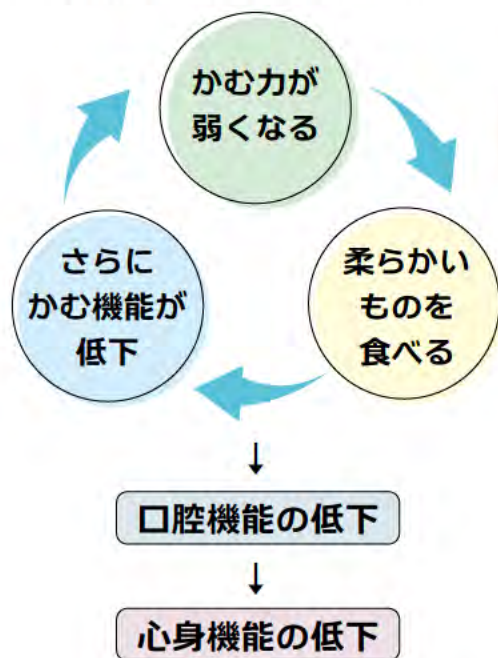
かむ力をきたえよう！



# いきいき健康 ているには「お口」が大事

## ちょっとした口の衰えはありませんか

昔に比べてかたい物が食べにくくなったり、むせやすくなったりしていませんか。口のちょっとした衰えが心身の機能低下までつながることがあります。



柔らかいものばかり食べると、かむ機能が低下して、かたいものがかめなくなるという悪循環に…



## ！ お茶や汁物でむせる

むせは、飲み込むための筋力が低下している可能性があります。かむ力や飲み込む力が低下すると食べ物のがどにつまりやすくなります。ゆっくりよくかんで食べることを意識しましょう。



「みんなの給食」で一緒に食事しませんか (5面へ)

## 口の衰えの予防に お口の体操をやってみよう

### パタカラ声出し体操

「パ」・「タ」・「カ」・「ラ」とくり返し発音します。スピードを速くしたり、遅くしたり変化をつけてみましょう。



できるだけ大きな声で発音します

パパパ、タタタ、カカカ、ラララ

パタカラ、パタカラ、パタカラ…

食事の前に各10回程度行いましょう

口腔体操を動画で紹介



スマホで動画が見れます

### 早口言葉

高かった 肩たたき機

生なまず 生なまこ 生なめこ

ひきにくい ひき肉 肉ひき機で ひき肉ひく

お綾や親にお謝り お綾やお湯屋に 行くと八百屋にお言い



認知症の予防にも効果的



### ご近所で気軽に体操

## ふれあいの里で体を動かしませんか？



ふれあいの里で10～11月にフレイルチェック会を予定しています  
詳しくは、広報あかしでお知らせします

市内4か所にあるふれあいの里では、健康体操やヨガなどを月～土曜日のほぼ毎日行っています。詳しくは下記へお問い合わせください。

ふれあいの里 中崎 (中崎1-2-22)	TEL FAX 913-6200
ふれあいの里 大久保 (大窪3423)	TEL FAX 936-5048
ふれあいの里 魚住 (西岡367-4)	TEL FAX 947-1202
ふれあいの里 二見 (西二見605-1)	TEL FAX 943-4001

開館時間/午前9時～午後5時 休館日/第4日曜日

### 地域の健康づくりの担い手として活動



今年フレイルサポーターの養成講座を受講されたみなさん

### 仲間と一緒に体操

体操の自主グループ活動を専門職がお手伝いします

住民の皆さんが主体となって定期的に体操をするグループ(自主グループ)の立ち上げをお手伝いしています。

詳しくは、地域総合支援担当 (TEL 918-5289 FAX 918-5049) までお問い合わせください。

体力測定 介護予防のお話  
専門職による講座 体操の実践など



130以上の自主グループが活動中!

傍聴者募集

▶環境審議会地球温暖化対策推進部会

日時/8月22日(木)午後2時～ 場所/市役所議  
会棟2階第3委員会室 内容/地球温暖化対策実  
行計画(事務事業編)について 定員/10人 申  
し込み/環境創造課(TEL 918-5786 FAX 918-  
5192 〓plan-ems@city.akashi.lg.jp)で先着  
順に受け付け

▶「みんなでつくる財政白書」第4回検討会

日時/8月25日(日)午後1時～ 場所/市役所  
分庁舎4階教育委員会室 内容/白書案の検  
討 定員/20人 申し込み/8月23  
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  
ちこちらから



▶明石市立学校通学区域審議会

日時/8月26日(月)午前10時～ 場所/市役所  
分庁舎4階教育委員会室 内容/児童生徒数の  
現況と今後の見通しなど 定員/10人 申し込  
み/教育委員会事務局総務担当(TEL 918-5054  
FAX 918-5111 〓ed-somu@city.akashi.  
lg.jp)で先着順に受け付け

▶都市計画審議会

日時/8月29日(木)午後2時～ 場所/市役所  
議会棟2階大会議室 定員/10人 申し込み  
/8月23日までに都市総務課(TEL 918-5037  
FAX 918-5109 〓tosou@city.akashi.lg.jp)  
へ。応募多数時抽選。 ※案件は市ホームペー  
ジで確認を

石ヶ谷墓園合葬式墓地使用者を常時募集

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

合葬式墓地は、複数の  
の遺骨を共同で埋蔵す  
るお墓です。墓石の設  
置や日常の管理が必要  
ないことから、経済的  
な負担が軽いのが特徴  
です。生前予約もでき  
ます。



使用料(1体あたり)/合葬室へ直接埋蔵=5万  
5000円、10年間個別安置後合葬室=11万円、20  
年間個別安置後合葬室=16万5000円、記名板使  
用料=3万3000円(希望者のみ)

対象/①～③すべてを満たす人  
①市内に引き続き3か月以上住所を有する  
②同墓園の一般墓地使用許可を受けていない  
③親族の遺骨がある(改葬予定も含む)、または65  
歳以上で自己の生前予約を行う  
※死亡時に市内に住民登録があった人の遺骨や夫  
婦などでの申し込み、一般墓地を返還するなどの  
場合は特例により申し込み可

申し込み/申込用紙(同課、同墓園管理事務所、各  
市民センター・サービスコーナーで配布)に必要書  
類を添えて、持参か郵送で同課(〒673-8686 市  
役所本庁舎7階)へ

※一般墓地(4.01平方メートル以上)の利用者も常時募  
集中

9月21日は認知症の日～認知症にやさしいまち明石～

市は、認知症の人を含めたみんなで支え合うまちづくりを進めています。認知症になっても誰もが  
安心して暮らし続けることができるよう、認知症への正しい理解を深めるための行事を行います。

①若年性認知症啓発映画「オレンジ・ランプ」  
上映会+VR認知症体験会

日時/9月12日(木)午後1時～3時 場所/子  
午線ホール(アスパア明石北館9階) 対象/ど  
なたでも 定員/290人 内容/39歳で若年  
性認知症と診断された人の実話に基づく、夫婦  
の希望と再生の物語「オレンジ・ランプ」上映会。  
VR(ヴァーチャリアリティ)で認知症の人が見  
ている世界を疑似体験できるコーナーも 費用  
/無料 申し込み/不要、直接会場へ。先着順

②介護者向け認知症講座

日時/9月25日(水)午前10時～11時30分  
場所/ウイズあかし701(アスパア明石北館7階)  
内容/認知症の人の介護に携わる人に寄り添  
う介護のポイントなどをお伝えします。現在、  
介護中でない人も受講できます 費用/無料  
対象/どなたでも 定員/50人 申し込み/  
不要、直接会場へ。先着順



③オンライン(Zoom)開催 オレンジサポーター  
「ステップアップ」講座

オレンジサポーター養成講座を踏まえ、より実  
践的に認知症の人への接し方や支援内容を学  
ぶ講座です。

日時/9月30日(月)午前10時～11時30分  
対象/市内在住・在勤者で、オレンジサポ  
ーター養成講座を受講したことがある人 費用  
/無料 申し込み/電話・ファクシミリ・メール  
(講座名・開催日・住所・氏名・年齢・電話番号、  
メールアドレスを記入)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

④認知症などのパネル展示や書籍の紹介

日時/9月2日(月)～11日(水)

場所/あかし市民図書館

⑤天文科学館と明石城をオレンジ色にライトアップ

認知症のシンボルカラーであるオレンジ色で  
ライトアップします。  
明石城/9月16日(月・祝)～20日(金)  
天文科学館/9月20日(金)・21日(土)

職員募集【来年4月採用または年度途中採用予定】

職員室職員担当(TEL 918-5006 FAX 918-5145)

▶正規職員

職種	人数	受験資格	申込期限	
事務職	新卒・ 第2新卒	10人 程度	平成8年4月2日 以降に生まれた人	9月11日(水)
	社会人 経験	昭和40年4月2日 以降に生まれた人	学校教育法による高等学校以上の学校を卒業し た人 ※来年3月31日までに卒業する見込みの 人を含む	
福祉職	3人 程度	昭和40年4月2日 以降に生まれた人	9月12日(木)	

▶任期付フルタイム勤務職員

学芸員(天文科 学館)・任期5年	若干 名	昭和35年4月2日 以降に生まれた人	次の全てを満たす人 ・学校教育法による大学で天文学もしくはそれに 該当する分野を専攻して卒業した人、またはこれ と同等の知識や技能を有する人 ・学芸員の資格を有する人	9月11日(水)
---------------------	---------	-----------------------	---	----------

申し込み/試験案内(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)で詳細  
を確認し、申込期限内に市ホームページから申し込み

※8月29日(木) 事務職向けオンライン説明会を実施。詳しくは市ホームページで確認を



詳しくは  
こちらから

ため池の宝物オニバスを観察しよう  
オニバス観察会

農業振興課(TEL 918-5017 FAX 918-5126)

日本の水生植物の中で最大  
となる約2メートルの葉をつける水草  
「オニバス」の生態を観察してみ  
ませんか。



共催/西島ため池協議会・江井島まちづくり協議  
会 日時/8月25日(日)午前10時～正午の間で  
自由見学 ※小雨決行 場所/江井  
島中コミセン 対象/どなたでも(10  
歳以下は保護者同伴) 費用/無料  
申し込み/不要、直接会場へ



詳しくは  
こちらから

救急出動件数が増えています  
1月～6月災害出動状況

消防局警防課(TEL 918-5271 FAX 918-5983)

火災出動件数/25件(前年同期比  
3件減)。出火原因の上位は、放火、  
たばこ、電気機器など



救急出動件数/8725件(前年同期比254件増)。  
同搬送者数は7462人で、5割以上の方が軽症者。  
事故種別の上位は急病と一般負傷

救助出動件数/178件(前年同期  
比21件減)。事故種別の上位は、閉  
じ込めや安否確認などの「建物等による事故」と「そ  
の他の事故」など



**「みんなの給食」で一緒に楽しい時間を過ごしませんか**

高齢者総合支援室いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133)

地域のひとと一緒に温かい給食を食べながら、楽しい時間を過ごしませんか。



**対象** / 市内在住の65歳以上 (付き添いの人も参加可)

**受付開始時間** / 午前11時ごろ～ ※開催場所で異なる **定員** / 各10～20人 **費用** / 1人400円 (当日、会場で支払い) **申し込み** / 各コミセン (午前10時～午後4時、月曜日・祝日は休館) で先着順に電話受け付け ※電話での連絡が難しい人はファクシミリ・メール (☒ koufuku2@city.akashi.lg.jp) でいきいき係へ

会場 (各中学校区コミセン)	開催日	電話番号
錦城	9月17日(火)	TEL 918-1612
朝霧	9月13日(金)	TEL 913-0633
大蔵	9月12日(木)	TEL 912-3620
衣川	9月12日(木)	TEL 922-4700
野々池	9月10日(火)	TEL 929-0355
望海	9月3日(火)	TEL 923-1439
大久保	9月10日(火)	TEL 936-0879
大久保北	9月19日(木)	TEL 935-3588
高丘	9月5日(木)	TEL 935-0909
江井島	9月5日(木)・17日(火)	TEL 947-0073
魚住	9月4日(水)・18日(水)	TEL 943-0303
魚住東	9月19日(木)	TEL 947-0199
二見	9月5日(木)・17日(火)	TEL 942-8000

※10月以降の日程は各コミセンで確認を

**「はたちのつどい2025」2部制で開催**

**日時・校区** / 来年1月13日(月・祝)

**第1部** = 午前10時～ 野々池・望海・大久保・大久保北・高丘・江井島中学校区

**第2部** = 午後2時～ 錦城・朝霧・大蔵・衣川・魚住・魚住東・二見中学校区

**場所** / 市民会館 **対象** / 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人 ※市外転出者で参加を希望する人は市ホームページから申し込みを

**▶はたちのつどい実行委員を募集**

式典の司会進行役(各部2人)とはたち代表メッセージ発表者(各部1人)などを募集します。詳しくは市ホームページで確認するか、  
 青少年教育担当 (TEL 918-5057 FAX 918-5155 ☒ hatachi@city.akashi.lg.jp) へお問い合わせを



詳しくはこちらから

**みんなで語ろう「本のまち明石」のこれから**

これからの本のまち明石を考えるワークショップを開催します。図書館やブックスポット、本を通じた取り組みについて、みんなで話してみませんか。

**日時** / 9月8日(日)午前10時～正午 **場所** / ウィズあかし(アスパシア明石北館8階) **申し込み** / 9月3日までに電話・郵送・メール・ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で本のまち担当(〒673-8686 市役所内 TEL 918-5209 FAX 918-5136 ☒ hon\_akashi@city.akashi.lg.jp)へ。応募多数時抽選

**軽めにしてみない? ごみをへらそうワークショップ**



みんなで身近なごみのことを考えてみませんか。

**お問い合わせ** / 資源循環課 (TEL 918-5794 FAX 918-5793)

	日時	場所
①	9月16日(月・祝)午後2時～3時30分	ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
②	9月21日(土)午後2時～3時30分	魚住市民センター
③	9月27日(金)午前10時～11時30分	高丘中央集会所
④	9月28日(土)午後2時～3時30分	衣川コミセン
⑤	10月5日(土)午後2時～3時30分	大久保市民センター
⑥	10月12日(土)午後2時～3時30分	鳥羽小コミセン
⑦	10月13日(日)午後2時～3時30分	二見市民センター
⑧	10月19日(土)午後2時～3時30分	西明石南町公民館

**対象** 市内在住の人

**申し込み** 各開催日の1週間前までに、下記の①～③の方法で資源循環課へ

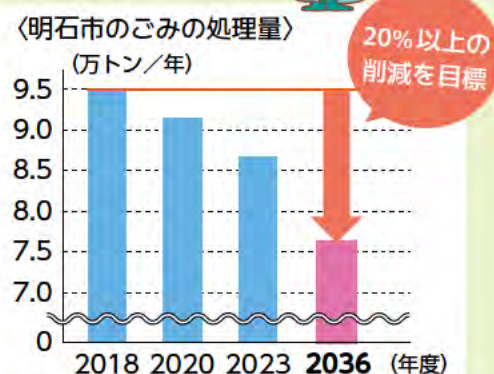
- ① 右記の申込フォーム
- ② メール ☒ sigen-oubo@city.akashi.lg.jp
- ③ ファクシミリ FAX 918-5793



申し込みはこちらから

②・③は、件名に「ごみ減ワークショップ」・氏名とふりがな・住所・電話番号・参加したい会場名の第1希望と第2希望を記入

さらにごみを減らす  
 オススメの方法を考えよう



**戦没者を追悼し平和の祈念を～79回目の終戦の日～**

福祉総務課 (TEL 918-5025 FAX 918-5106)

8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です。市でも先の大戦で空襲を受け、約1500人の尊い命が失われました。戦争で亡くなられた方々に追悼の意を捧げるとともに、平和を祈念するため、市民の皆さんも正午から1分間の黙とうを捧げましょう。また、市内の忠魂碑でも正午から黙とうが行われます。



林忠魂碑

**〈市内の忠魂碑〉**

- ▶中崎忠魂碑(中崎遊園地 相生町1丁目)
- ▶林忠魂碑(林神社 宮の上)
- ▶大久保忠魂碑(住吉神社 大久保町大久保町)
- ▶魚住忠魂碑(魚住市民センター 魚住町西岡)
- ▶二見忠魂碑(御厨神社 二見町東二見)

**「ゲートキーパー入門講座～つらい気持ちに寄り添うために～」受講者募集**

あなたの身近な人が悩みを抱えて苦しんでいるとき、目に見えない心の痛みを寄り添うための話の聞き方や声のかけ方を学んでみませんか。

**日時** / 9月20日(金)午後1時30分～4時

**場所** / あかし市民図書館 **対象** / 市内在住・在勤・在学の人 **定員** / 30人 **申し込み** / 9月13日までに、申込フォーム・電話・メール(住所・氏名・電話番号を記入)で相談支援課 (TEL 918-5669 FAX 918-5440 ☒ hi-soudan@city.akashi.lg.jp) へ。先着順

**▶メンタルヘルスに関するパネル展示や書籍の紹介**

**期間** / 9月14日(土)～23日(月・振) **場所** / あかし市民図書館



申し込みはこちらから

**明石まちなかブックスポット**

**「ブラッシュアップ&スタート助成」募集**

明石コミュニティ創造協会 (TEL 918-5248 FAX 918-5157 ☒ sozo@akashi135.jp)

市内には75か所のブックスポットがあります。まちなかで身近に「本」を楽しめる、誰でも集える居場所をつくってみませんか。  
**対象** / ①地域住民により利活用される拠点づくりを目指す既存のブックスポット ②新たに開設し、運営を始めたいブックスポット  
**助成内容** / 総額120万円 (①1件につき上限15万円 ②1件につき上限10万円)  
**助成対象** / ブックスポットの環境整備・広報活動に伴う経費・蔵書強化など  
**申し込み** / 9月20日午後5時までに必要書類(同協会ホームページからダウンロード可)を記入し、持参・郵送・メール・ファクシミリで同協会(〒673-0886 東仲ノ町 6-1 アスパシア明石北館8階)へ



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
8	4	5	6	7	8	9
月	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	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
9	15	16	17	18	19	20
月	22	23	24	25	26	27
	28	29	30			

## お知らせ

### 9月2日は市県民税 (第2期)の納期限です

9月2日までに納付書裏面に記載の方法で納付してください。口座振替を利用している人は振替日の前日までに残高をご確認ください。

納税課  
(TEL)918-5016 (FAX)918-5132

### 事業環境変化対応支援 個別相談会

新型コロナなどによる影響を受けた中小企業、個人事業者の個別相談会を行います。

時8月20日～12月19日の毎週火・水・木曜日午前10時～正午、午後1時～4時(1組60分まで)

場明石商工会議所

資金融り・各種補助金・物価高騰などの事業環境変化への経営相談

下記の専用フォームまたは、申込書(同会議所ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクシミリで希望日の2日前(土・日曜日、祝日を除く)までに同会議所(TEL)911-1331 (FAX)911-6738へ



### たそがれコンサート

シンシアウインドオーケストラ  
時9月14日午後7時～7時45分(午後6時45分開場)

場勤労福祉会館

赤とんぼ、魔法使いサリー、北酒場ほか

どなたでも

定100人

窓口または電話で同会館  
(TEL)918-5422 (FAX)918-5423

へ。(先着)

### 女性による女性のための相談会

ウィメンズサポートあかし「ポラリス」(TEL)080-1336-6656  
womenssupport.akashi@titan.ocn.ne.jp(松下)

時8月24日午後1時～5時

場ウイズあかし(アスパア明石北館8階)

女性相談員による個別相談会

市内在住、在勤の女性  
定4人(1人40分程度)

専用フォームまたは電話で同団体へ。(先着)



### 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

9/4 10:00～11:00	あかし出前講座 地域の防災力を高める「防災講座」～災害に備えて～
9/6 9:30～12:00	出張就労相談(予約優先・先着5組)
9/18 9:30～12:00	からだの発達相談(予約優先)

子育て支援センターおおくぼ  
(TEL・FAX)936-7661

☆9/4 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
☆9/19 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でくたくたピーマッサー(生後6か月まで・先着8組・9月5日午前9時～来所・電話で受け付け)
☆9/24 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 子ども図書室  
(TEL・FAX)936-0126

9/14 10:00～10:45	あかし出前講座「人」と「動物」のつながりを考えよう!(4歳～小学生の子どもと保護者・先着20人・8月21日午前9時～来所・電話で受け付け)
9/19 10:45～11:15	英語であそぼう
9/24 11:00～11:30	親子ヨガ(0歳3か月～3歳の子どもと保護者・先着5組・9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

☆9/3 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
9/4 9:30～12:00	子育てママの就労相談(個別就労相談 予約優先11:00受付終了)
9/25 9:30～12:00	保健師の育児・健康相談(予約優先11:00受付終了)



### 20回記念 ピースフェスタ明石

ピースフェスタ明石実行委員会  
(TEL・FAX)912-2797

場ウイズあかし(アスパア明石北館7・8・9階)

不要、直接会場へ

ウォールギャラリー展「はだしのゲン」複製原画など

8月18日まで 午前9時～午後9時(18日は午後5時まで)

今と昔、平和を考えるギャラリー展  
8月17日午前11時～午後8時、18日午前9時～午後5時

戦争体験談の集い

8月17日午後1時～2時30分

神田香織 講演会

8月18日午後1時～3時

前売り1000円、当日1200円

※障害者・学生は半額、高校生以下無料



## 教室・講座

### ふれあいプラザあかし西の催し

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8月20日午前9時から受け付け。(先着)

さざなみコンサート

9月15日午前11時～(約1時間)

「ウインドアンサンブルZERO」による吹奏楽

定90人

ふれあいカルチャー教室

ニュースポーツ

9月8日午後2時～3時 定15人

楽しくちぎり絵

9月29日午後2時～3時

ちぎり絵

定15人 費300円

いずれも障害者手帳をお持ちの人(付き添い可)

### ③すくすく計測

時9月12日午前10時～11時45分  
※予約優先

身長・体重測定、育児のよろづ相談  
未就学児と保護者

JOYくらぶ

時9月15日午後2時～3時

パナフレイ～季節のお花づくり～

知的に障害のある人(付き添い可)

定15人 費300円

### ゆがみ改善ヨガ講座

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

時9月12日～11月28日の指定木曜日 午後1時30分～2時30分(全10回)

無理のないヨガ体操

60歳以上の市民

定40人

同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)

### 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①8月23日 ②9月7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)

①子どもの問題行動に上手く介入するコツ ②子どもに怒りが爆発しそうになった時の対処法

3歳程度～小学生の子ども保護者

定30人

①8月20日、②9月1日までに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。(先着)

※8月23日は託児あり(要予約・先着)

申し込みはこちらから



### 明石市立市民病院 腫瘍の違和感、尿失禁などでお悩みの人へ

#### 骨盤臓器脱・尿失禁の無料電話相談がはじまります

骨盤臓器脱とは、加齢などで骨盤の底を支える筋肉や靭帯が緩み、子宮・膀胱などが膈から体外に出てしまう病気のことで、排尿のトラブルにもつながります。

多くの高齢女性がひそかに悩んでいるこの疾患について、全国有数の専門施設である、市民病院産婦人科「ウロギネセンター」では、無料電話相談を実施します。

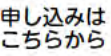


お気軽に  
お電話ください

日時 8月19日～10月28日の  
毎週月曜日(祝日除く)午後3時～4時30分  
市民病院 TEL)912-2323 (FAX)914-8374

文化国際創生財団からのお知らせ

同財団 (TEL)918-5085 (FAX)918-5121
▶「お能を楽しむための会」
10月5日に明石公園で開催される「第27回明石新能」を前に、能の世界をわかりやすく解説します。
時①9月13日午後6時30分～8時
②9月21日午前10時～11時30分
③9月21日午後6時30分～8時
場ウイズあかし(アスピア明石北館7・8階)
定①②各回30人 ③60人
申8月15日午前10時から、専用フォームで受け付け。先着
▶「英語で聞く国際理解セミナー」
モーリシャスから宮沢賢治へ：ふたつの文化を旅する私
時9月14日午後2時～3時30分
場ウイズあかし(アスピア明石北館7階)
外国語指導助手による母国についての文化紹介と、日本文学への愛について
※全編英語
対中学生以上 定30人
申専用フォームで受け付け中。抽選
▶Greatest Kids Talent in Akashi 2024 出演者募集
申10月16日まで専用フォームで受け付け中。詳しくは同財団ホームページで確認を



本をとおして自分と向き合う時間

場・同ウイズあかし(アスピア明石北館7階) TEL918-5603 (FAX)918-5618
時9月7日午後2時～3時30分
対「いつもそばにおいておきたい本」についてお喋りしませんか。テーマに合う本があればお持ちください。
対テーマに関心のある人
申不要、直接会場へ
※1歳半～就学前の子どもの一時的保育あり(8月31日までに要予約・保険料1人100円・定員5人)

キッズプログラミング体験&マナー講座

場・同ママラボあかし(TEL)090-7492-2046・兼田 (MAMALABO) (FAX)918-5121
時9月16日 午前の部=午前10時～正午、午後の部=午後1時30分～3時30分
場ウイズあかし(アスピア明石北館8階)
対カミボットというロボットでプログラミングの初歩を学ぶ。保護者には教育に関する最新情報などトークイベントを実施
対4歳～小学生と保護者
定各回15組
申ママラボホームページの専用フォームで受け付け中。先着



友愛朗読107 ボランティア養成講座

時10月4日・11日・18日・25日いずれも午後1時30分～3時30分(全4回)
場総合福祉センター
対講座修了後、ボランティア活動ができる市内在住・在勤の人
定20人
申9月20日まで社会福祉協議会地域支援課(TEL)924-9105 (FAX)924-9109)で電話受け付け。先着

健康大学講座 健康の維持・増進のための市民講座

場・同市医師会 (TEL)920-8739 (FAX)938-0898
時10月1日・15日・29日、11月12日・26日、12月3日 いずれも午後1時30分～3時(全6回)
場市医師会館
対認知症、感染症、肺疾患などについて専門講師から学ぶ
対18歳以上の県内在住者
定100人 費4000円
申9月5日(必着)までに、はがき(郵便番号・住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号を記入)で同医師会「令和6年度健康大学講座」係(〒674-0063大久保町八木743-33)へ。先着
※受講可否は、応募者全員にはがきで通知

世界の人たちと仲良く! 国際協力活動と異文化体験講演会

場・同JICA兵庫シニアOV会 (TEL)920-8739 (FAX)938-0898
時9月22日午後1時30分～4時
場ウイズあかし(アスピア明石北館8階)
対JICA職員やボランティア経験者による講演。①JICA海外協力隊との出会い ②日本とエチオピアで美術教育 ③カンボジアの暮らしと人々
対どなたでも 定60人
申電話またはファクシミリ・メール(住所・氏名・電話番号を記入)で同会・早瀬(TEL)090-3670-3312 (FAX)202-5701 (MAMALABO) (FAX)918-5121)で受け付け中。先着

スポーツ&アウトドア

森のようちえん たこたこくらぶ ~自然の家運動会と棒パン作りに挑戦!

場・同少年自然の家 (TEL)947-6181 (FAX)948-5046
時10月5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9月19日午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。抽選



中央体育会館 9～11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。

Table with 2 columns: 種目 (Sports) and 日時 (Date/Time). Includes items like バレーボール, バドミントン, 卓球, コアトレ, and バスケットボール.

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

石ケ谷公園 秋の野草めぐり

時9月7日午前10時～正午
場石ケ谷公園梅園 ※雨天中止
対公園、梅園を散策しながら、ツユクサを中心に秋の野草を観察
定20人
費300円
申8月31日までに中央体育会館(TEL)936-6621 (FAX)936-6624)窓口または電話で受け付け。先着



明石海浜公園 第2期健康運動教室

時9月9日・23日、10月14日・28日、11月11日・25日 いずれも午前10時～11時(全6回)
場明石海浜公園屋内競技場
対骨盤の動きや体幹を意識した運動
対18歳以上
定20人
費3000円
申9月5日までに同公園屋内競技場(TEL)943-0873 (FAX)942-8650)窓口または電話で受け付け。先着

献血にご協力を

場・同市役所本庁舎2階ロビー
時8月20日 午前10時10分～11時45分、午後1時～4時
場・同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～3時

初心者弓道教室(休日コース)

場・同(公財)県スポーツ協会 (TEL)332-2344
場・同Kyudo-1@hyogo-sports.jp
時10月5日・12日・19日、11月4日・16日 いずれも午前9時～午後3時(全5回)
場県立弓道場(明石公園内)
対高校生以上の弓道初心者で、全日程参加可能な人
定30人
費大人2万2000円、高校生1万1000円(保険料、弦・かけ下代などを含む)
申9月1日(必着)まで専用フォームで受け付け中。抽選
※受講可否は、応募者全員にメールで通知
申申し込みはこちらから

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内) 園芸講習会

場・同同学習園(TEL)924-6111 (FAX)924-6121)
時9月14日午後1時30分～3時30分
定36人
費600円
対多肉植物の寄せ植え
時9月21日午後1時30分～3時30分
定20人
費2500円
申いずれも8月18日午前9時から同学習園で電話受け付け。先着

家庭菜園で秋冬野菜づくり

時9月1日午後1時30分～3時30分
定20人
費100円
場・申8月15日午前9時から花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)
TEL)918-2405 (FAX)919-5186)ホームページの申込フォームで受け付け。先着
申詳しくはこちらから

楽しく救急医療への理解・知識を深めよう 9月9日は「救急の日」救急フェア開催

消防局総務課(TEL)918-5941 (FAX)918-5983)
日時/9月8日(日)午前9時30分～午後0時30分 場所/消防局
内容/①子ども救急講座(0～4歳児に多い救急事例) 午前10時～、11時～の2回開催 ②応急処置体験 ③消防車両見学(子ども用消防服あり) ④救助訓練見学 費用/無料
申申し込み/①の講座のみ市消防局ホームページの専用フォームから申し込みを(各回20組・先着順)
申詳しくはこちらから



### 周りの人に**熱中症**予防の声かけを!

暑い日が続いています。夏休みやお盆の機会に親戚などで集まるときは、熱中症予防について声をかけ合いましょう。



#### 熱中症対策

- のどが渇く前に、こまめに水分補給をする
- 室内ではエアコンなどを使用する(室温28度が目安)
- 外出するときは帽子や日傘で直射日光を避ける
- 冷感タオルなどを使用する

#### 熱中症の症状は?

軽度では、手足のしびれ、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、中等症では体のだるさ、吐き気、頭痛、重度では意識障害、けいれんなど。

#### 熱中症かも?と思ったら

- ・涼しい場所へ移動し、休息をとる
- ・水分、塩分を補給する

呼びかけに反応がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ



「環境省熱中症予防情報サイト」では、1時間ごとの明石の暑さ指数を確認できます。



詳しくはこちらから

お問い合わせ/健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

### 17号池魚住みんな公園

#### みんなでそうめん流し



日時 9月1日(日) ※雨天中止  
午前11時30分~午後1時

場所 17号池魚住みんな公園 みどりのグラウンド

対象 どなたでも 定員 交代しながら一度に最大20人

費用 無料 持ち物 お箸、カップ (あれば)

申し込み 不要、直接会場へ  
※当日、管理棟前受け付けで整理券を配布します  
※駐車台数に限りがあるため、公共交通機関・徒歩でのご来園にご協力をお願いします



待ち時間には、みんな広場で絵本の読み聞かせもあるよ



住所/魚住町清水1番ほか  
アクセス/魚住駅から徒歩15分

お問い合わせ/緑化公園課 (TEL 918-5039 FAX 918-5109)

### 文化博物館 企画展 明石藩の世界Ⅷ

#### 藩主忠国が創った『源氏物語』遺跡と俳諧文学

5代藩主松平忠国は文学に通じ、文学遺跡として『源氏物語』ゆかりの名所を明石に創設しました。「源氏物語絵巻明石の巻」のほか、『源氏物語』の舞台となった明石の名所などを紹介します。

期間/9月14日(土)~10月14日(月・祝)  
午前9時30分~午後5時30分(入館は午後5時まで)  
※月曜休館(月曜が祝日の場合は開館)

観覧料/大人200円、大高生150円、中学生以下無料



詳しくはこちらから

#### 関連イベント

- ▶ 講演会「源氏物語に描かれた須磨・明石と藩主松平忠国」

日時/9月16日(月・祝) 午後1時30分~3時

講師/大国正美さん(神戸深江生活文化史料館館長)

- ▶ 講演会「明石の光源氏-雌伏の時、栄華への道のり-」

日時/9月21日(土) 午後1時30分~3時

講師/村口進介さん(追手門学院大学文学部人文学科准教授)

いずれも申し込み/8月17日午前10時から、同館ホームページの専用フォームで先着順に受け付け。 ※ホームページから申し込みができない場合は電話でお問い合わせを

- ▶ 十二単・鎧の着付け体験も開催。詳しくは同館ホームページへ

お問い合わせ/文化博物館 (TEL 918-5400 FAX 918-5409)



### 高校野球兵庫大会 明石商業野球部 惜しくも準優勝

第106回全国高等学校野球選手権兵庫大会の決勝(7月28日・ほっともっとフィールド神戸)で、5年ぶりの夏の甲子園出場を目指した明石商業高校は、報徳学園高校に0対4で敗れ2年連続の準優勝に終わりました。



試合に臨む明商野球部



円陣を組んで気持ちを高める



野球部員 全力で応援する

惜しくも敗れはしたものの、数々の強豪校を破って決勝まで進出した明商は、最後まで粘り強く夏の暑さに負けないくらいの熱いプレーを見せてくれました。選手の皆さん、本当にお疲れさまでした。そして感謝をありがとうございました。

### SNSやっています!



X (旧Twitter)



X (旧Twitter) では市の最新情報やさまざまなお知らせを、Instagramでは明石のイベントや、季節の写真を投稿しています。ぜひフォローしてご覧ください。



Instagram



### わが家のアイドル

にいが大好きな美織。いっぱい遊んでいっぱい食べて、すくすく育ってね!



大久保町高丘 佐藤 美織ちゃん(1歳11か月)

楽しい笑い声と笑顔で癒しをありがとう♡お姉ちゃんと仲良く大きくなあれ!



西明石南町 篠原 光希ちゃん(1歳11か月)

三姉妹の末っ子で大きいタグがお気に入り。心許した人だけに見せる笑顔が大好きだよ♡



藤江 掛谷 音葉ちゃん(1歳10か月)

もうすぐ2歳、元気いっぱい笑顔いっぱいすくすく大きくなってね!



大久保町西島 松浦 百花ちゃん(1歳10か月)