

2025 年（令和 7 年）11 月 25 日

自治会・町内会長 様

明石市 コミュニティ・生涯学習課長

自治会等宛文書の送付について（お願い）

日頃は、本市コミュニティ行政にご理解、ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。
さて、今回は下記のとおり文書を送付いたします。よろしくお願いいたします。

B

記

No	件 名	種 類	担 当 課
1	明石市議会定例会ポスターの送付について	ポスター 片面掲示	議 会 局 総 務 課 TEL 078-911-2600
2	「キャタピラー明石事業所 冬のリコチャレ 2025 ～Caterpillar Engineering Day～」案内ポスター の送付について	ポスター 片面掲示	インクルーシブ推進課 TEL 078-918-6037
3	「日本の伝統文化に親しむ年始め」案内ポスターの送 付について	ポスター 片面掲示	明 石 市 立 市 民 会 館 TEL 078-912-1234
4	「ひとつぶのたねクラシックコンサート」案内ポスタ ーの送付について	ポスター 片面掲示	明石文化国際創生財団 TEL 078-918-5085
5	後期高齢者健診・歯科健診の受診勧奨チラシの回覧に ついて（お願い）	回 覧	保 健 予 防 課 TEL 078-918-5668
6	「保育士就職イベントのお知らせ」の PR について（お 願い）	回 覧	保育士総合サポートセンター TEL 078-918-5268
7	チラシの回覧について（お願い）	回 覧	消 防 局 情 報 指 令 課 TEL 078-921-0119
8	コミセン講座情報紙「まなびのたより」の回覧につい て（お願い）	回 覧	コミュニティ・生涯学習課 TEL 078-918-5004
9	コミセン情報紙の回覧について（お願い）	回 覧	コミュニティ・生涯学習課 TEL 078-918-5004

○次回の文書は **2025年12月9日（火）** に発送します。

※郵便事情により到着まで数日かかることがありますのでご了承ください。

○各文書の詳細については、上記一覧の担当課へ直接、お問合せをお願いします。

コミュニティ・生涯学習課
(078) 918-5004

回覧文書の PDF ファイル等の提供のご案内

自治会等宛送付文書のうち「回覧」文書を、PDF ファイル等で月別にウェブページ上へ掲載しています。パソコンまたはスマートフォンでアクセスし、閲覧またはダウンロードなど、自由にご活用いただけます。

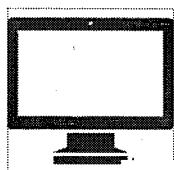
【ウェブページ掲載予定】

11月25日付送付分

11月26日(水)

- ウェブページへの掲載は、「回覧」文書のみです。
 - 回覧は「全自治会向け」と「一部自治会向け」があり、すべて掲載しています。(紙の「11月25日自治会等宛送付文書一覧」に掲載がある回覧文書が、貴自治会・町内会の該当分となります。)
- ウェブページ上に対象自治会欄を表示しておりますので、「全自治会向け」および「一部自治会向け」回覧のうち該当のものをご活用ください。

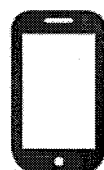
パソコンはこちら



<https://a71824de.viewer.kintoneapp.com/public/kairan2023a>

※アドレスに変更はありません

スマートフォンはこちら



2025年11月便より
NEW !

作業用 jpg 画像をダウンロードできます

※画面イメージ

ホームページやアプリ貼付用の jpg データをダウンロードできるようになりました。
ページ下部より、必要なデータをクリック、ダウンロードしてご活用ください。

作業用jpgデータはこちら

全自治会向け.zip

一部自治会向け.zip

※ウェブページのリンクから確認する回覧(スクールガード通信など)は含まれません。

【お問い合わせ先】

コミュニティ・生涯学習課 担当:千葉

E-mail : communit@city.akashi.lg.jp

後期高齢者健診・歯科健診のご案内

無料



対 象 者：後期高齢者医療制度加入の市民

(75歳以上の方、65歳以上75歳未満の一定の障害がある方で、申請により広域連合の認定を受けた方)

1. 後期高齢者健診

令和8年3月31日まで

受診方法

受診券を受け取り後、受診先へ予約。

○次の方には受診券を自動発送しています。

- ・前年度に受診された方
- ・過去 2 年以内にがん検診を受診された方
- ・今年度に75歳になる方※75 歳の誕生日から約 2 週間後に自動発送(誕生日が3~5月の方は 6 月中旬ごろ)

○受診券が届いていない、紛失した場合は
保健予防課にお申込みください。

○同年度に特定健康診査を受診された場合は、
受診できません。

健診の検査項目

問診、身体計測(身長・体重測定)、医師の診察、
血圧測定、尿検査(糖、蛋白、潜血)、血液検査

2. 後期高齢者歯科健診

令和8年2月28日まで

受診方法

保健予防課に受診券を申し込み後、受診先へ予約。

齒科健診

むし歯や歯周病のチェックだけでなく、噛むことや飲み込み、舌の動きなどもチェックします。

歯科保健相談

歯科健診の結果にあわせて、ブラッシングの仕方などをアドバイスします。ご自身のお口の状態で気になることがあればご相談ください。

入れ歯の方も
受診していただけます！

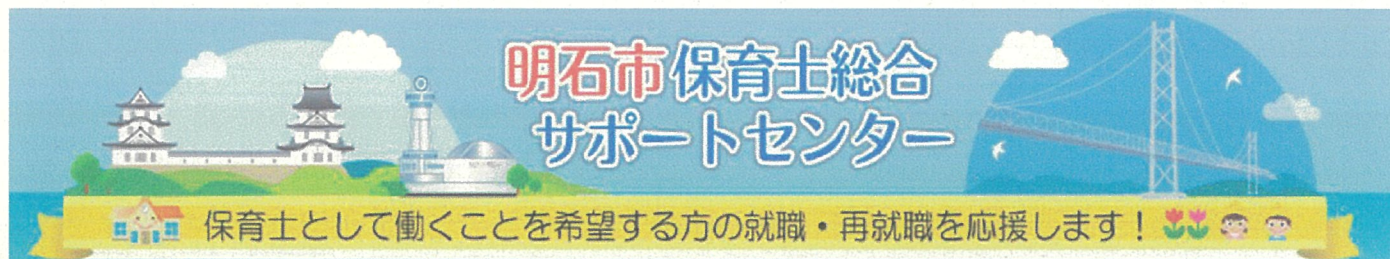


受診券のお申し込み
お問い合わせ

明石市保健予防課 ☎(078)918-5668

受付時間：平日 8:55～17:40 年末年始(12月29日～1月3日)除く

[illegible]



保育士さん
あつまれ！

明石市保育士総合サポートセンター

出張就職相談会

こんなご相談に応えます。

- 保育の仕事に興味がある
- 保育士資格は持っているが、未経験
- 子育てとの両立やブランクがある



イトーヨーカドー明石 相談会

とき：1月15日(木)
11:00～14:00
ところ：イトーヨーカドー明石店
「駐車場側エレベーター前」

明石市二見町西二見駅前1丁目18

ピオレ 明石 相談会

とき：1月23日(金)
11:00～14:00
ところ：ピオレ明石 西館
「ピオレ広場」

明石市大明石町1-1-23

対象者：保育の職場に就労を希望する方

明石市保育士総合サポートセンターについて

明石市保育士総合サポートセンターは、明石市が運営し、
保育士として働く方の就職・再就職を支援しています。
センターへの登録・就職相談・紹介などの利用は無料です。

お問い合わせ：明石市保育士総合サポートセンター

明石市中崎1丁目5番1号 明石市役所議会棟1階

こども局こども育成室 施設担当内

☎078-918-5268

まずは登録！



詳しくはこちらから
保育士総合サポートセンター



119番通報って難しい？

指令員の声を聞いて

普段かけることのない119番

突然の災害や事故、急病人の発生など一刻を争う事態では興奮や動揺で伝えたいことも伝えられない状況になりがちです。
いざという時に落ち着いて119番通報ができるようにポイントをお伝えします。

119番通報は

指令員の質問に答えるだけ

指令員が「火事ですか・救急車ですか」などの質問をします
落ち着いて質問に答えてください

住所がわからないときは ???

目印になる **目標物**



近くの住宅の **表札**



をお伝えください

病院に行くか悩んだとき、相談したいときは

#7119

24時間365日 対応

119番は火災・救急等の緊急通報専用電話です！

消防局へのお問い合わせは 消防局代表電話番号 ☎ 078-(921)-0119



になりました

正しい場所を
伝えられるかな

情報を正確に
伝えられるかな

いづというとき、不安なく
電話ができるように
電話の力法をお伝えします。

④ 「119番消防です。
火事ですか。救急車ですか。」
「火事です。[東山]の[ホテル]です。」

⑤ 「出動する住所をお教えください。」
「[山手]です。」

⑥ 「どうしたか。状況を教えてください。」
「[山手]の[ホテル]で火事です。」

⑦ 「必要な情報をお知らせし、出動する隊に伝えていきます。」

明石市消防局 電話：078-921-8119
情報指令課 FAX：078-921-8119

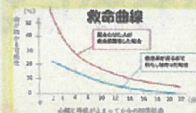
裏面は救急隊が到着するまでの時間で
一次救命処置を行ったときの救命率を
載せています



自宅の住所を記入してみてね

素早く胸骨圧迫 みんなの
AEDの使用 で命を救おう

救急車到着までの空白時間が罹病者の生命を大きく左右します



時間の経過により救命の
チャンスが低下します。
素早い胸骨圧迫とAEDの使用で
救命率が上がります

あなたの大切な人を助けるために
救急医療を勉強してみませんか？

あなたの勇気が人の命を救う

目の前で人が倒れた
倒れている人を発見したら

意識・呼吸を確認し
周りに人に救急車・AEDの要請をする

國際安全協會
為本土的安全發展

119番通報とAEDを
お使いします



胡蝶白(一)

すぐさま提供

で押し続ける

1999-2000: 4,500,000,000

「おれは、この世に生まれてから死ぬまで、
しあわせな人生を送りたい」

う

10

10

10

—

布

12

...

考

— 92 —

62

0000-0001-9300-0000

市民センターやお近くの消防署で配布中
明石市ホームページからダウンロードできます



～お近くのコミセンでまなびませんか～

新しい始まりへの期待に満ちた1月は、
新たな学びを始めるのに最適な季節です。

普段触れることのない分野に挑戦したり、
長年の関心事を深掘りしたりして、
充実した一年をスタートさせませんか？



1/10
(土)

己書講座

～筆ペンで、絵のような文字、
字のような絵を描いてみませんか～

望海中コミセン

講師 井上 雅美

電話 : 923-1439
FAX : 918-5967

年始に新鮮な体験を！筆ペンを使ってオリジナルの素敵な文字や絵を描いてみましょう！



- 時間 : 10:00～11:30
- 材料費 : 1000円
- 定員 : 10名
- 12/7(日) 朝9時より受付開始

1/20
(火)

「カムイミンタラ」(神々の遊ぶ庭)
北海道大雪山の魅力を写真で体感!!

講師 三川 八恵

二見中コミセン
(西部文化会館)

電話 : 943-6741
FAX : 918-5975

アイヌ語でカムイミンタラと称される北海道大雪山の魅力を写真とお話で体感してみませんか。



- 時間 : 13:30～15:00
- 参加費 : 無料
- 定員 : 50名
- 12/19(金) 朝9時より受付開始

1/31
(土)

科学部による

わくわく・サイエンス教室

講師 大久保北中科学部

大久保北中コミセン

電話 : 935-3588
FAX : 935-3592

今回は、家でできないような、
スペシャルな実験を科学部がご
用意させていただきます。
おたのしみに！



- 時間 : 10:00～11:30
- 参加費 : 無料
- 定員 : 親子10組
(5歳～小学生)
- 12/20(土) 朝9時より受付開始

1/31
(土)

季節のクッキング
ちよっぴり大人のバレンタイン

講師 食を考える会 へるすイート

高丘中コミセン
(高丘中央集会所)

電話 : 935-5325
FAX : 918-5969

へるすイートさんと一緒に、
ラザニアやサラダ、チョコ
ケーキなどを作ってみましょう。



- 時間 : 9:45～13:00
- 材料費 : 1000円/1人
- 定員 : 16名
- 12/26(金) 朝9時より受付開始

～障害がある方など、電話でのお申し込みがご不便な方へ～

市民講座は、ファックスでお申込できます。

開催コミセン名、講座名、講座開催日、氏名、住所、連絡先(電話とFAX)、必要な配慮(手話通訳、要約筆記等)を記入して送信してください(開館時間中以外は無効とします)。配慮(手話通訳、要約筆記等)が必要な方は、講座開催日の2週間前までにお申込みください。FAXの申込みフォームが必要な方は裏面のQRから明石市のホームページを確認してください。

1月の市民講座

ご覧の情報は、明石市のホームページでも確認が出来ます。



中学校 コミセン	開催日	時間	講座名	講師	内容	定員	受付 開始	連絡先
大蔵	1/17 (土)	10:00～ 11:30	トルコ横断2000キロ	藤本 明生	ヨーロッパとアジアの境はどこにあるのか。実際に歩いてみないとわかりません。新しい冒険の始まりです。	40	12/18	☎ 912-3620 Fax912-3633
	1/24 (土)	10:00～ 11:30	見直そう「室町時代」 ～太平記から豊臣氏まで～	高堀枝裕二	日本人のものの考え方・生活は室町時代に確立しました。その過程をわかりやすく説明していただきます。	40	12/20	☎ 912-3620 Fax912-3633
衣川	1/17 (土)	13:30～ 15:00	五感で遊ぶ♪ ～誰もが楽しい演劇体験☆～ (小学生以上対象)	中川 義文	兵庫県立ピッコロ劇団員が他には無い「県立」劇団の仕事を紹介。ブレインストーミングの体験もあり。	30	12/17	☎ 922-4700 Fax918-5965
	1/31 (土)	13:30～ 15:00	モンゴルの魅力発見！	レンツェン ホルロ オユンゲレル	日本ではあまり知られていないモンゴルの魅力について、教えていただきます。	40	12/26	☎ 922-4700 Fax918-5965
野々池	1/10 (土)	10:00～ 11:30	色褪せないヒューマンドラマ 講談の世界にふれよう	旭堂 南歩	ケーブルテレビ「地元探索！ここから南歩」でおなじみ、稲美町出身の講談師。講談の魅力を存分語ります。	50	12/12	☎ 929-0355 Fax929-0808
	1/27 (火)	9:30～ 12:30	谷山比呂子先生のお菓子教室 初級編	谷山比呂子	サクサクほろほろなスノーボールクッキーを作りませんか。 (材料費：1000円必要)	8	12/20	☎ 929-0355 Fax929-0808
	1/31 (土)	9:30～ 12:30	本格 水餃子作り 中国文化に親しもう	笹尾 女依	皮から作る本格水餃子と一緒に作りませんか。 (材料費：600円必要)	16	1/6	☎ 929-0355 Fax929-0808
望海	1/24 (土)	10:00～ 11:30	理学療法士によるヨガ体験 「初めてでも大丈夫！心も身体も一緒にリフレッシュ！」	瀧川 桃香	寒さで硬くなった身体をほぐし、心身リフレッシュ！理学療法士から正しいヨガのやり方を学びましょう！	10	12/20	☎ 923-1439 Fax918-5967
大久保	1/27 (火)	10:00～ 11:30	おなかの健康と乳酸菌・骨の健康度測定	兵庫ヤクト販売㈱	骨の健康度の測定もあわせて、おなかの健康と乳酸菌など、食生活での改善ポイントをお話します。	40	12/23	☎ 936-0879 Fax936-0947
大久保 北	1/11 (日)	9:30～ 10:30	リニューアル 驚くほどゆる～い読書会⑩ テーマ 「今年最初に読みたい一冊」	大地 靖晃	テーマ以外の本でもかまいません。本を持ち寄り、紹介し合って感想や疑問を語り合いませんか。	8	12/13	☎ 935-3588 Fax935-3592
	1/18 (日)	10:00～ 11:30	ジャズ・ポップス・ボサノバ世界の音楽	佐久間勝浩 KIYOKA	多くの皆さんから「もう一度聴きたい」の声をいただきました。素晴らしいハートモニーをお楽しみください。	48	12/16	☎ 935-3588 Fax935-3592
高丘	1/28 (水)	13:30～ 15:00	スマホの基本操作講座	ソフトバンク	スマホの基本操作練習からLINEの活用方法まで楽しく体験していただけます。	20	12/27	☎ 935-5325 Fax918-5969 (高丘中央集会所)
魚住東	1/17 2/7 (土)	10:00～ 11:30	薬膳講座 ①お家でできる薬膳講座 ②風邪と冷えに備える薬膳講座	竹田あやこ	①いつもの食事で「風邪をひかない」「冷えない」ポイントをお伝えします。 ②身近な食材を使う「食養生の基本」をお伝えします。	各 30	12/12	☎ 947-0199 Fax947-0229
二見	1/22 (木)	10:00～ 11:30	ニューイヤー アンサンブルコンサート	西海 佳苗 坂本 裕樹	ピアノ・トロンボーンの優しい音色を聴きながら素敵なひと時を過ごしませんか♪	80	12/23	☎ 943-6741 Fax918-5975 (西部文化会館)
	1/28 (水)	10:00～ 12:00	大人の陶芸教室 ※材料費800円必要	ととろ会	初めてでも大丈夫！世界に一つだけの作品をお気に入りの色で仕上げませんか？	12	12/26	☎ 943-6741 Fax918-5975 (西部文化会館)

コミセンは火曜～土曜は9:00～21:00、日曜は9:00～17:00開館。月曜・祝日は休館。駐車場はありません。

公共交通機関でお越しください。

※受付開始日の午前9時から先着順に窓口、電話、FAXにて受付。(開館時間中のみ)

※持ち物など、詳しくは各コミセンにご確認ください。

※基本的に受講は無料です。ただし、講座によっては別途材料費等がかかる場合があります。

※衣川/大久保中学校コミセンは、学校施設内にはありません。

野々池の学びの掲示板

なかまとまなぶ「サークル紹介」

※体験希望の方はコミセンまでお問い合わせ下さい。

- | | |
|----------------|-----------------------|
| ☆人形劇ゆめっこ | ★明石ガールズ (バレーボール Jr.) |
| ☆川柳楽しみタイ | ★NBBC (バスケットボール) |
| ☆Sparkleキッズ英会話 | ★野々池バスケットボール |
| ☆茶道 | ★空手 |
| ☆コーラス | ★空手道「平成館」 |
| ☆尺八 | ★西明石剣友会 |
| ☆囲碁 | ★レディース卓球 |
| | ★バドミントン |
| | ★合気道 |
| ☆文科系 | ★明石柔道會 |
| ★体育系 | ★THE SKILL (バスケットボール) |

☆文科系
★体育系

2025「みんなの学校」 令和7年11月16日(日)に 開催しました

野々池コミセンHPで紹介予定
下の2次元コードをスマホなどで読み取ってください

野々池コミュニティ・センター (野々池中内)
〒 沢野 1 丁目 3-1
☎ 078-929-0355



※JR「西明石駅」より徒歩 21 分。
※最寄りバス停 Taco バス「野々池中学校」



野々池コミセンHP



コミセン情報紙アーカイブはこちら

学ぶ！成長する！情報紙

通信

野々池コミセン・つーしん

〒673-0008 明石市沢野 1-3-1 (野々池中学校内)
TEL: 078-929-0355 (月曜日・祝日休館)
FAX: 078-929-0808



野々池コミセンHP



どなたでも学べる！みんなのまなび R8 1月～3月開催予定講座

参加のお申し込みは 受付開始日時以降に 野々池コミセンまで電話で。電話が困難な方は来所、ファックスでも可。

1/10
(土)



色褪せないヒューマンドラマ 講談の世界にふれよう

ケーブルテレビ「地元探索！ここから南歩」でおなじみ、稲美町出身の
講師。講談の魅力を存分に語ります。★受付期間:12月12日(金)9:00～

●日 時:1月10日(土) 10:00～11:30

●参加料:無料●定 員:50名●持ち物:上履き 上方講師 旭堂 南歩 先生



1/27
(火)

谷山比呂子先生のお菓子教室

応募多数の場合は抽選となります。

●日 時:1月27日(火) 9:30～12:30

●メニュー:スノーボール 初級編

●材料費:1,000円●定 員:8名

●持ち物:エプロン、布巾2枚、三角巾、マスク、
使い捨て手袋、スリッパ、筆記用具、お持帰り
容器1個(15cm正方くらい)

★受付期間:12月20日(土)9:00～26日(金)17:00

1/31
(土)

本格 水餃子作り 中国文化に親しもう

講師 笹尾 女依(メイ) 先生

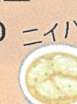
●日 時:1月31日(土) 9:30～12:30

●メニュー:皮から作る本格水餃子

●材料費:600円●定 員:16名

●持ち物:エプロン、布巾2枚、三角巾、マスク、
使い捨て手袋、スリッパ、筆記用具、麵棒

★受付期間:1月6日(火)9:00～



2/7
(土)

野々池の冬の草花の楽しみ方 枯野見体験(室内講座です)

かれのみ

講師:高野哲司 先生

●日 時:2月7日(土) 10:00～11:30

●参加料:無料

●定 員:20名ほど

●対 象:小学生～大人 あれば
●持ち物:上履き、筆記用具、虫メガネ

★受付開始日:1月9日(金)9:00～



2/14
(土)

2/21
(土)

こども将棋教室

ルールが分かる小学生・中学生
小学生は保護者と来てね

●日 時:2月14、21日(土) 9:30～11:30

●参加費:無料●定 員:10組(20名)ほど

●持ち物:筆記用具、スリッパ

★受付開始日:1月10日(土)9:00～



2/24
(火)

谷山比呂子先生のお菓子教室

応募多数の場合は抽選となります。

●日 時:2月24日(火) 9:30～12:30

●メニュー:ダックワーズ(ショコラクリームをサンド)

●材料費:1,300円●定員:8名

●持ち物:持ち物:エプロン、布巾2枚、三角巾、
マスク、使い捨て手袋、スリッパ、筆記用具、お持
帰り容器1個(15cm正方くらい)

★受付期間:1月23日(金)9:00～29日(木)17:00

3/24
(火)

谷山比呂子先生のお菓子教室

応募多数の場合は抽選となります。

●日 時:3月24日(火) 9:30～12:30

●メニュー:オレンジの焼菓子

●材料費:1,300円●定 員:8名

●持ち物:持ち物:エプロン、布巾2枚、三角巾、
マスク、使い捨て手袋、スリッパ、筆記用具、お持
帰り容器1個(15cm正方くらい)

★受付期間:2月20日(金)9:00～26日(木)17:00



野々池コミセンで オンライン 元気アップ体操教室を

身体を動かす機会が減っていませんか？運動不足解消や健康維持のために一緒に身体を動かしましょう♡

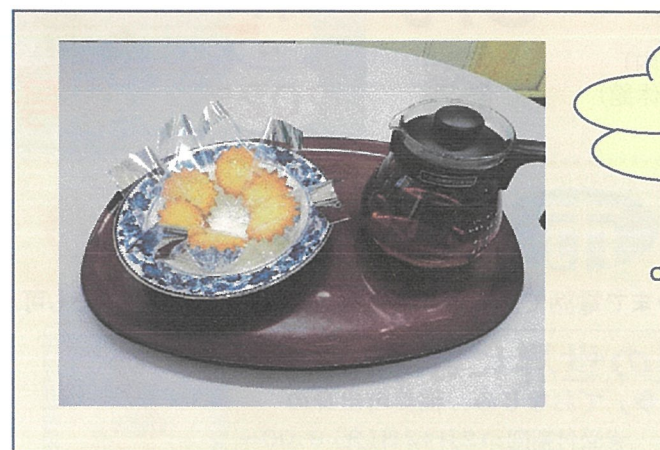
①1月8日、②1月22日、③2月12日、④2月26日、⑤3月12日、⑥3月26日

★特別講座 2月19日「認知症予防講座」 いずれも木曜日13:30～14:30

※ライトコースでも募集 ●定 員:5名 ★受付開始日:12月19日(金)9:00～



市民講座のようすを 少し ノゾキ見



お菓子教室 7/22
ラズベリーの焼き菓子



親子
お菓子教室
8/2
スノーボール

親子
工作教室
8/9
ビー玉万華鏡



お菓子教室 9/30
マロンのロール



1年をふりかえる交流会
@野々池コミセン

R8年2月25日(水)

13:30~15:00

「ふりかえる交流会」は他コミセンでの受講も可能です。各コミセンにお尋ねください。

あかねカレッジ
ライトコース

(あかねカレッジライトコース入学済の方のみ)

受付開始

12/16(火) 9:00~

※お電話の混雑が予想されます。
ご迷惑をおかけして申し訳ございません。

会場のみ

心と体が元気になる体操

1/20 2/17 3/17

いずれも火曜日

14:00~15:00



講師:健康運動指導士
青山 美貴

会場のみ

元気アップ体操教室

1/8、1/22、2/12

2/26、3/12、3/26

特別講座 2/19「認知症予防講座」

いずれも木曜日

13:30~14:30

講師:明石市高齢者総合支援室

※市民講座でも募集

会場のみ



★(11/12講座の体験編)
みんなで体験!

生成AIに触れてみよう
パソコンやスマホで俳句を
作ったり、趣味を探したり、
体験してみよう!

1/27(火)14:00~15:30

講師:めいまいセキュアコミュニティ
大石 学 会場のみ



★(1/14講座の直接授業です)
暮らしを楽しむ写真撮影術
人に見せたい写真



1/28(水)13:30~15:00

講師:KATACHI PHOTO
PROJECT
代表 藤田 温

会場のみ

ヨーロッパとアジアの
境を探る



~トルコ横断2000km~

2/4(水)13:30~15:00

講師:ギター抱えて...でおなじみ
藤本 明生

会場のみ



会場・オンライン



暮らしを楽しむ写真撮影術
見せたい写真

★1/14(水)13:30~15:00

1/28に直接授業があります

講師:KATACHI PHOTO PROJECT

代表 藤田 温 会場・オンライン

落語から学ぶ ~ことばの届け方~

1/21(水)13:30~15:00

講師:落語家 桂 阿か枝

会場・オンライン



高齢期における栄養学について
~心と体の健康づくり~

2/18(水)13:30~15:00

講師:管理栄養士

横田 久代

会場・オンライン



趣味から始まった家紋調査
~明石で読み解く名字と地域性~

3/11(水)13:30~15:00

講師:市立文化博物館 学芸員

須貝 隆弘

会場・オンライン

