

和坂校区健診のお知らせ

健診日：①令和8年1月31日（土） ②令和8年2月28日（土）

時 間： 9：30～11：30

場 所：和坂小学校区コミュニティ・センター

住所：明石市和坂2丁目12番1号



健診項目	内容	費用	対象者
健康まもりタイ健診 (特定健康診査)	身体測定 血圧測定 尿検査 血液検査 など	無料	40歳以上の明石市国民健康保険加入者
後期高齢者健康診査		無料	後期高齢者医療制度加入者
胸部検診	レントゲン	1,000 円	40歳以上の明石市民 ※下記（表）の方は、費用は無料です。
大腸がん検診	検便検査	900 円	
胃がんリスク検診 ※過去5年間に受診され た方、過去に「要精密検 査」と判定された方は 受診できません	血液検査	1,500 円	
肝炎ウイルス検診 ※過去に肝炎ウイルス 検診を受けたこと がない方	血液検査	1,200 円	

無料対象の方	健診日に必要なもの
70歳以上の方	マイナ保険証等
世帯全員が 市民税非課税の方	個人負担金免除決定通知書 または 介護保険料額決定通知書
各種手帳を お持ちの方	身体障害者手帳 療育手帳 精神障害者保健福祉手帳
生活保護世帯の方	生活保護受給証明書

※当日の午前 7:00 時点で明石市に大雨・暴風・洪水警報が発令されている場合は、中止となります。

●出前健診のながれ

- ①健診の予約（予約方法は裏面へ）
- ②受診セットが届く（健診の約10日前）
- ③健診当日

持ち物：健診費用助成券（右の写真のもの）・
マイナ保険証または資格確認書等
検診費用・郵送された受診セット

[illegible]

※健診費用助成券を使用して受診できるのは1年度に1回のみです。

【主催】明石市 保健予防課 【共催】和坂校区まちづくり協議会

電話 または FAX で、明海病院検診課 にお申し込みください。

申し込み受付期間:①:12月1日～1月15日 ②:12月1日～2月12日

TEL:078-922-4881 (月～金 9:00～16:00 ※祝日を除く)

FAX:078-940-6660 (下記の申込書をお使いください。FAX で送信する際は表裏の向きに注意してください。)

和坂校区健診申込書【FAX】

※希望の健診日に☑してください

☐ ①1月31日(土) ☐ ②2月28日(土)

氏名	生年月日	年齢	性別
ふりがな	大正・昭和 年 月 日	歳	男・女
住所		電話番号	
〒 明石市			
ご希望の受診項目番号に○をつけてください			
1. 健康まもりタイ健診(特定健康診査)※明石市国民健康保険加入者 ※明石市国民健康保険以外の国保の方、社会保険加入の被扶養者も特定健診を受けられます(3～6のがん検診を受診する方のみ)。該当の方は、お電話でご予約ください。また、保険者発行の特定健診受診券が必要です。 2. 後期高齢者健康診査 3. 胸部検診 4. 大腸がん検診 5. 胃がんリスク検診 6. 肝炎ウイルス検診			

氏名	生年月日	年齢	性別
ふりがな	大正・昭和 年 月 日	歳	男・女
住所		電話番号	
〒 明石市			
ご希望の受診項目番号に○をつけてください			
1. 健康まもりタイ健診(特定健康診査)※明石市国民健康保険加入者 ※明石市国民健康保険以外の国保の方、社会保険加入の被扶養者も特定健診を受けられます(3～6のがん検診を受診する方のみ)。該当の方は、お電話でご予約ください。また、保険者発行の特定健診受診券が必要です。 2. 後期高齢者健康診査 3. 胸部検診 4. 大腸がん検診 5. 胃がんリスク検診 6. 肝炎ウイルス検診			

- FAX でお申込みの場合、不備がない限りご連絡することはありません。
- お預かりした個人情報は、健診・その他保健指導に関する業務のみに使用し、それ以外の目的に使用することはありません。
- 受診セットが1週間前になっても届かない場合は、明海病院検診課(078-922-4881)にご連絡ください。

地域住民の皆様へ

2025年(令和7年)12月吉日

和坂校区まちづくり協議会

会長 久保 登喜子

左義長実行委員会

実行委員長 安田 政義

TEL:FAX 078-928-6033

とんど(左義長)とふれあい餅つき大会の開催について(ご案内)

初霜の候、何かと気ぜわしい今日この頃でございます。

地域の皆様におかれましては、平素「和坂校区まちづくり協議会」の運営・活動にご理解、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、来年1月に校区の皆様と共に「和坂校区とんど(左義長)ふれあい餅つき大会」を開催いたします。

「とんど(左義長)」はご存じのように小正月に行われて来た「火祭り」であり、しめ縄・書初めなどを焼き無病息災を祈り、手習いの上達を願う日本の伝統行事です。

是非、ご家族様ご近所の皆様お揃いでご参加いただき、一緒に

良い年を迎えましょう！！

記

- | | | |
|---------|--|------------|
| 1. 日 時 | 2026年(令和8年)1月10日(土) 午前9時30分～12時00分 | |
| 2. 開催場所 | 和坂小学校 運動場 | |
| 3. 活動内容 | ・オープニング 喜春太鼓 | 午前9時40分 |
| | ・開会式 | 午前10時00分 |
| | ・とんど点火 | 午前10時30分予定 |
| | ・餅つき | // |
| | ・豚汁、ぜんざい配付 | 午前11時00分予定 |
| 4. 特別出店 | ◎和坂農家 他 | 冬野菜の販売 |
| | ◎木の根学園 | クッキー等の販売 |
| 5. お願い | ・燃やす物(しめ縄、書き初め等)は午前9時30分までに
お持ち下さい。 | |
| | ・柑橘類及びビニール袋は、必ず取り除いてご持参願います。 | |
| | ・灰を持ち帰られる方は、空き缶等燃えない入れ物が必要です。 | |
| | ・ペット同伴及び自家用車でのご来場は出来ません。 | |

※ 雨天の場合は、1月17日に延期します。

2025年(令和7年)12月2日

自治会長・町内会長
ボランティア団体等代表 各位

和坂校区まちづくり協議会
会長 久保 登喜子
左義長実行委員会
実行委員長 安田 政義

左義長及びふれあいもちつきのスタッフ派遣要請依頼

冬のひだまりがことのほか暖かく感じられる寒冷の候、みな様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素は、和坂校区まちづくり協議会の事業運営にご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、表記のとおり左義長及び「ふれあい餅つき」の開催を計画しています。

つきましては関係各位へスタッフの派遣要請を致します。

関係各位の応援なくしては出来ない事業です。ご理解を頂き下記のような内容でお手伝い願います。スタッフの派遣のご協力をお願い致します。

① 左義長の組み立て・・・前日と当日仕上げ

- | | | |
|------------|-----------|-------------|
| ② 前日準備………… | * 養生シート張り | * 臼・杵準備 |
| | * もち米洗い | * もち箱・蒸し器準備 |
| | * かまどの準備 | |

③ 当日……………

- | | |
|----------------------|------------|
| * 運動場の設営（テント張り・机・いす） | |
| * もち米蒸場 | * もち切り場 |
| * もちつき | * ぜんざい配布担当 |
| * かまどの世話 | * 豚汁配布担当 |
| * 各門での警備と運動場内の安全確認等 | |

以上のような仕事があります。特に餅つきについては慣れている方が少なくなっておりますので経験の有る方がご指導して頂くのは大変有難いことです。よろしくお願いします。

また、スタッフの方々につきましては簡単ですが、お昼ご飯を準備します。

※ご協力頂ける方は別紙にお名前をご記入頂き事務局へ、12月18日までにご提出をお願い致します。担当分けをします。

団体名

以下のメンバーを派遣します。(名)

氏 名		希望の担務等ありましたらご記入下さい(希望に添えない場合も有ります)
電 話 番 号		
自治会名等		

氏 名		希望の担務等ありましたらご記入下さい(希望に添えない場合も有ります)
電 話 番 号		
自治会名等		

氏 名		希望の担務等ありましたらご記入下さい(希望に添えない場合も有ります)
電 話 番 号		
自治会名等		

氏 名		希望の担務等ありましたらご記入下さい(希望に添えない場合も有ります)
電 話 番 号		
自治会名等		

氏 名		希望の担務等ありましたらご記入下さい(希望に添えない場合も有ります)
電 話 番 号		
自治会名等		

氏 名		希望の担務等ありましたらご記入下さい(希望に添えない場合も有ります)
電 話 番 号		
自治会名等		

12月の行事予定

<定期教室のお知らせ> ※各教室の実施日、いつでも見学できます。希望される方は厚生館までご連絡下さい。

曜 日	定 期 教 室 名	実 施 日	時 間
月曜日	★いきいき！元気アップ教室 はばたきの会	1, 8, 15, 22	10:00~11:00
火曜日	★卓球教室	2, 9, 16, 23	9:30~11:50
	☆アメリカンフラワー教室	お休み	9:30~11:50
水曜日	☆大正琴教室	3, 17	10:00~11:50
	★3B体操教室	3, 17	13:40~15:00
	★書写・書道教室	3, 10, 17	13:00~14:30
木曜日	☆なかよし会料理教室	18	9:30~11:50
金曜日	☆手話教室	お休み	10:00~11:30

<<お知らせ>>

★子どもカフェ ①12月23日(火曜日)14:00~15:30

②12月24日(水曜日)14:00~15:30 ※どちらか1回の参加となります。

★ちぎり絵教室 12月5日(金曜日)13:30~16:00 講師:財田順子先生 (材料費 1,200 円)
~色和紙を手でちぎりながら、来年の干支「馬」を作ります~

★お正月いけばな講座 12月22日(月曜日)13:00~15:00
講師:華道家元池坊 竹中 一永先生 (材料費 3,300 円程度)

★男性料理教室 12月6日(土曜日)9:30~

★女性料理教室 12月11日(木曜日)9:30~

※ふれあいコンサート 12月25日(木曜日)14:00~
Moonglow(ムーングロー)さんによるクリスマスコンサート お楽しみください。

※厚生館大掃除 12月26日(金曜日)10:00~11:00
教室生・各種団体の皆さまにはご協力よろしくお願いします。

<<1月の予定>>

★子どもカフェ 1月20日(火曜日)15:30~



<図書について>

- ・鳥羽厚生館には、明石市立図書館より毎月100冊の本をお借りしています。
今月の本の入替は26日(木)です。貸し出しもしていますのでご利用ください。
- ・明石市の図書館(市立図書館・西部図書館・移動図書館)の返却場所にも指定されていますので返却にご利用ください。
注! CD、DVD、ビデオ、大型絵本、紙芝居の返却はできません。これらは図書館のカウンターにて返却をお願いします。

<鳥羽厚生館の図書の貸し出しについて>

- ・鳥羽厚生館にもたくさんの本があり貸し出しもしています。
1人5冊程度。返却は2週間以内です。借りられる方は職員にお声がけ下さい。



<年末年始返却のお知らせ>

鳥羽厚生館では年末は12月26日(金)まで返却可能です。年始は1月5日(月)より返却できます。

<よろず相談受付> 月曜日 ~ 金曜日 10:00 ~ 16:00

※ 相談内容 ① 人権 ② 福祉 ③ 生活全般

☆ 電話でも受け付けています。TEL/FAX (078) 928-1130

☆ 駐車場はありませんので、ご来館の際は、公共交通機関をご利用下さい。



★★年末年始の休館日のお知らせ 12月28日(日)~1月4日(日)★★★

鳥羽厚生館だよ



令和7年
12月号

2025(令和7)年12月1日 No.559
編集・発行 明石市立鳥羽厚生館
〒673-0017 明石市野々上1丁目11-14
Tel・Fax (078)928-1130

11月1日には和坂小学校の生徒とバス旅行に行ってきました。

参加した生徒38名のうちの10名の1年生は、前日に須磨水族館へ校外学習に行く聞いていましたが、かなり雨が降っていたため風邪を引いて休む子もいるのではと心配しましたが、全員が参加となりました。また、行先の一つである姫路水族館は、11月から消防設備の故障で本館が閉館となっていました。バス旅行の数日前には復旧し、当初の予定通りバス旅行を楽しむことができました。

なにより全員無事に帰って来ることができて、引率にあたった大人は皆ほっとしました。

バス旅行を無事に終えたところで、現在は11月29日の厚生館フェスティバル(パピオスあかし2階の市民広場)の開催に向けて、市内7つの厚生館職員は最終調整と準備に追われています。

12月の厚生館の主な予定は、5日には毎年年末に開催しているちぎり絵教室、25日にはジャズコーラスグループのムーングローさんを招いてのクリスマスコンサートを企画しております。

他にも、男性料理教室、女性料理教室、こどもカフェなども企画していますので、是非ご参加してください。

鳥羽厚生館 館長 月城 正博

13日に、西明石自治会のサロンに招待して頂きました。

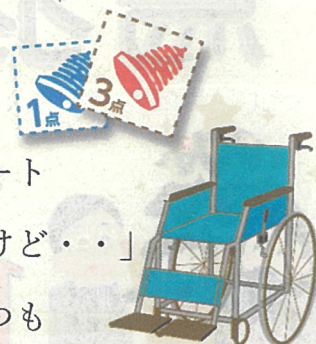
厚生館の説明を簡単にさせて頂いた後は、今更ながらの自己紹介と趣味の一つである旅行の話など、ざっくばらんな雰囲気の中で参加者の皆さんとお話することができました。

参加者の中には、厚生館でお見かけする方や、ボランティア活動をされている顔見知りの方も居られたため、借りてきた猫にはならず済んだかと思えます。

いつも仏頂面で厚生館におりますが、今回のサロンで少しは私の人となりを知ってもらえることで、今後もより一層厚生館に親しみを持ってもらえたら幸いです。

プルトップが車いすに!?

鳥羽厚生館ではプルトップ・ベルマーク・使用済みインクカートリッジの回収活動をしています。地域の方々がいつも「少しだけ・・・」と言いながら、集めたものを持ってきてくれます。職員は「いつもありがとうございます!!」と受け取り、厚生館で保管しています。プルトップは車いすサークルなどで活動されている方が定期的に取りにきてくれます。ベルマークと使用済みインクカートリッジは和坂幼稚園のPTAの方が取りにきてくれています。



こどもから大人まで。誰でもできる小さな活動

鳥羽厚生館の事務所には1枚のポスターが貼られています。『「ささやかな気持ちがカタチになりました。」プルトップ1つの重さは約0.37グラム。これを約800kg集めると車いす1台と交換できるのです。約1352個で約500gです。小さな1歩を踏み出します。プルトップは企業やボランティア団体などが回収しています。』

先日、衣川中学校の森口先生から電話があり、プルトップを持って行きたいとの事でした。受け取り当日先生から話を聞くと、「以前衣川中学に居た時にプルトップを集める活動を始めた。そこから野々池中学校にきても細々活動を続けてきた。(毎年、生徒と一緒に集めたプルトップを鳥羽厚生館に持ってきてくれていました。) また衣川中学校に戻った時に、当時から集めていたプルトップがずっと保管されていて、せっかくならと鳥羽厚生館に持ってきました。」との事。(下写真)

地域の方や学生がコツコツ集めてきたプルトップ。大切に保管して、次のバトンに引き継がせていただこうと思いました。

感謝



厚生館活動報告



10/21 こどもカフェでお花の万華鏡を作りました。製作途中で作品に接着剤をつけて乾かす必要があり、子ども達が工作を作る場所が混雑しましたが、その時に高学年の女子が手伝ってくれ、職員の補助をしてくれたのが、とても助かり嬉しかったです。その後、たい焼きとお菓子とジュースを食べ、作品を持って帰りました。



10/24 みらくるかい 美楽流会によるマジックショーが行われました。5名の方がそれぞれ3~5種類のマジックを披露されました。色とりどりのスカーフが出てきたり、カードを使って参加者の好きな果物を当てたりしました。トランプを使ったマジックでは数字が変わったり、リングマジックは近くで見ているはずなのに、リングが通過したり外れたり、とても不思議に感じました。最後は参加者全員に簡単なトランプマジックを教えてもらいました。



11/1 子どもバス旅行で姫路科学館と姫路市立水族館へ行きました。姫路科学館では特別展示を見学し、学生の自由研究の資料を見ました。プラネタリウムで「星空案内と宇宙の話題」を見た後は5階展望室でお弁当を食べ、その後グループで自由に見学をしました。姫路市立水族館では魚を見たり、水槽に手を入れてドクターフィッシュを触ったりしました。

