

# ひまわり号明石の旅 ご案内



画像提供:(一社)明石観光協会

出発日 2026年5月24日(日)  
行き先 明石市

後援：倉敷市 倉敷市社会福祉協議会 山陽新聞社 OHK岡山放送

# 乗車申込のご案内

## (1) 募集人員

障がい者	55名
付き添い家族	10名
介助ボランティア	90名
その他ボランティア	65名



## (2) 運行日程

5月24日(日)  
6時55分頃 倉敷駅で受付開始  
7時58分頃 倉敷駅出発 ⇒ 10時43分頃 明石駅着予定。  
明石公園・魚の棚商店街等を散策します。  
15時18分頃 明石駅出発 ⇒ 17時51分頃 倉敷駅到着予定。

## (3) 参加費

大人 4,000円 小・中・高・大学生 2,000円

(JR運賃、施設入場料、昼食弁当、保険料を含む)

※ 乗車されるすべての方の参加費は同額にしています。

※ 参加費は郵便振替用紙が届いてからお支払下さい。

## (4) 申込方法



「明石の旅」申込書を事務局まで郵送して下さい。

募集は4月1日(水)より開始します。

**宛先** 〒710-0051 倉敷市幸町2-30 しげい病院内  
ひまわり号を走らせる倉敷実行委員会 宛

■ 申込が募集定員を上回った場合は抽選とさせていただきます。  
あらかじめご了承ください。

■ 抽選となった場合、結果は全員の方にお知らせします。

## (5) 申込締切

**申込締切** 障がい者の方 4月15日(水) **必着**  
ボランティアの方 4月30日(木) **必着**

## (6) お問い合わせ

日曜、祝日を除く、午前10時～午後3時までの時間

電話 086-422-3655

しげい病院の受付から、ひまわり号事務局を呼び出してください。

## (7) 参加費納入

**※参加費の納入は必ず、郵便振替でお願いいたします。**

## 障がい者の方へ

### 参加条件

原則として市内およびその近郊にお住まいの方で、身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のある方であれば、どなたでも参加できます。

### 倉敷駅までの 交通手段について

倉敷駅までは各自でお越してください。

## ボランティアの方へ

### ボランティアは 初めてでもOK

介助の経験が無くても大丈夫です。困った時は周りの人に声をかけ、協力しましょう。

親子でのボランティアも歓迎します。(ただし、小学校4年生以上)

単独参加は中学生以上とします。

#### ■ ボランティア教室を開催します。

(特に、初めての方は参加をお勧めします。)

**5月6日(水) 午後1時より**

くらしき健康福祉プラザ 201号

倉敷市笹沖180

講習と実習で2時間程度を予定しています。



### 必要なボランティ ア

ひまわり号では次のようなボランティアを求めています。

#### ■ 介助ボランティア

車椅子の方や目の不自由な方と一日一緒に旅を楽しみ、必要な介助をします。

#### ■ 設営ボランティア

車内の仮設トイレやベッド、おしめ交換所等を設置します。朝早くから最後まで動きます。

#### ■ レクボランティア

歌や腹話術、人形劇、紙芝居など得意なレクリエーションで楽しく和らいだ雰囲気を作ります。

#### ■ 記録ボランティア

当日の様子を写真等に収め、後日記録集として作成します。



☆ひまわり号では随時、会の運営スタッフも募集しています。

詳細は「ひまわり号HP」をご覧ください。

お問い合わせ  
QRコード→



# 明石の見どころ・名物

## 明石公園



↑  
明石城跡を中心につくられた都市公園です。大正7年4月県立公園として発足。園内には多くの樹木や植物が茂り四季折々の姿を見せる。全国「日本都市公園100選」、さくら名所100選に選ばれている。

## 市立文化博物館



↑  
明石市立文化博物館は明石駅から徒歩からほど近く、1991年10月、明石海峡を望む高台に開館しました。明石の歴史と文化を「自然環境と人々のくらし」と題して八つのテーマで紹介する常設展示のほか、特別展や企画展などを開催しています。

## 魚の棚商店街



画像提供:(一社)明石観光協会



地元では「うおなたな」の愛称で親しまれ、約400年前に明石城築城とともに宮本武蔵の町割りによって作られたと伝わる商店街です。明石鯛や明石だこなど新鮮な魚介類や練り製品、明石ならではのお土産などが並び活気ある商店が、約100店舗軒を連ねています。



## 明石焼き

魚の棚商店街に明石焼きのお店は9店舗

守ろう平和 きずこう福祉 共に生きる街倉敷  
みんなの心を連結し走れ ひまわり 夢乗せて

「ひまわり号」を走らせる倉敷実行委員会

事務局:倉敷市幸町 2-30 しげい病院内

電話: 086-422-3655