

銭湯へ行こう

若者世代を中心に静かなブームになりつつある銭湯。
地元の銭湯で体と心をととのえる。

質沢な天然療養温泉かけ流し

「明石の有馬温泉」として親しまれている恵美寿湯。治療目的に提供できる療養泉として認定された良泉はミネラルを豊富に含んでおり、銭湯料金で楽しめるのが大きな魅力。



天然療養温泉 恵美寿湯

△明石市貴崎4丁目6-12
◎15:00～22:00(入店は21:30まで)
◎月曜日(祝日の場合は翌日休み)
◎大人450円 ☎078-922-4978



レトロな雰囲気かたまらない

明治26年創業で地元の方に愛される老舗銭湯。肌にやさしいミストサウナと水風呂のコンビネーションは格別で、生薬露天風呂も人気。入浴後のソフトクリームもオススメ。

東湯

△明石市大蔵天神町15-18
◎14:00～23:30 ◎第1-3月曜
◎大人450円(サウナ無料)
☎078-911-8478



Event

APFA

アートパフォーマンス
フェスティバル

Art Performance Festa In Akashi

アートをまるごと楽しもう!

ステージではクラシックやストリートピアノの演奏、ダンス、移動劇を披露するほか、フロアイベントとして、いけばな体験やフェイスペイント等アート系ワークショップを開催。ワークショップは事前予約も可能です。

アートパフォーマンスフェスティバル

△あかし市民広場
◎10:00～16:00

※詳細はホームページをご覧ください



Eating out



市街地で仲間と森のバーベキュー
阪神高速垂水JCTすぐの高低森の中にあるバーベキューフィールド。充実のフードメニューで手ぶらで利用でき、後片付けも不要。仲間やファミリーと季節を問わず本格的なアメリカンバーベキューを楽しむことができる。

S.T.R. BBQ

△神戸市垂水区名谷町字堂山1902番9
◎1部11:00～16:00 2部17:00～21:00 ☎078-795-2992



New Open



滑らかで濃厚なソフトクリームが人気
西海岸をイメージしたカフェ併設のおしゃれなコインランドリーがオープン。晴れた日はテラスでくつろぎながら洗いがりを待つことができる。ハンドリップで淹れるコーヒーは香り豊か。フリーWi-Fi完備でキッズルームも併設。

WASH BASE 718

△明石市大久保町西島813-1
◎コインランドリー5:00～25:00(年中無休)
カフェ10:00～17:00(毎週木曜休み)



Shop



おしゃれなキャンドルをお部屋に
プリザーブドフラワーやドライフラワーをキャンドルに閉じ込めたボタニカルキャンドルで、イメージに合わせてフローラル、パニラ等の香りを付けることも可能。ランタンは中にキャンドル、LEDライトを入れて幻想的な雰囲気。

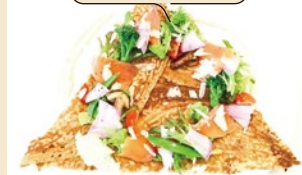
Candle - Charmin

△明石市松の内1-10-37エドビル2F(イトーヨーカドー)
◎13:00-17:00(土・日・祝、その他臨時休業あり)
☎078-922-5555



Gourmet

GF Kitchen



商品は全て小麦粉不使用のグルテンフリー。ガレットを中心とした食事や13時半以降は数量限定のパフェが人気。一部お菓子はオンラインストアで購入可。

△明石市上ノ丸3-10-10 ◎10:00～17:00(火曜定休)
※朝9:00～11:00、16:00～17:00は店内飲食制、のり物販売のみ
ランチ11:30～13:30 ◎月曜 ☎078-917-9610



cafe Nachika



人気メニューはふわふわのスフレパンケーキとオムライスやハンバーグなど好きなものを全部のせた大人のおさまプレート!カラフルなクリームソーダも人気です。

△明石市本町一丁目2-23 K'sビル2階
◎11:30～21:30(土日祝～22:00)
◎木曜 ☎078-914-5760



forêt cafe



店内はまるで森の中にいるかのような優しい落ち着ける空間。野菜たっぷりのキッシュや旬の果物を使ったタルトが大人気!種類が豊富なムレスナティーは選ぶのも楽しみ。

△明石市大久保町駅前2丁目5-2 ウィステリア式番館2F
◎8:00～22:00(L.O.21:00)
◎木曜 ☎078-945-6243



大衆酒場ナミ



ウッディでおしゃれな店内は1人でも気軽に入れる雰囲気。備長炭でじっくり焼き上げた焼鳥は素材にとことん拘った逸品。地元明石の魚介を使った料理もおすすめ。

△明石市東仲ノ町11-19 ◎17:00～24:00(L.O.23:00)
◎月曜・第三日曜(臨時休業有)
☎079-441-7614



ブランディングで価値を生み出す
クリエイティブカンパニー



アサヒ印刷株式会社

企画から印刷、Web、動画編集までお客様の想いをカタチに。
チラシ/ポスター/冊子/パンフレット/名刺/ホームページ作成/看板/動画編集 etc.

明石周辺のうれしい情報をお届け!

10月号

GRAB

クラブ

vol.04

FREE

2022.October

初心者から上級者まで

アイテムを揃えて 山へ行こう!



特集1 最新アイテムで気分は上々!
さあ山が呼んでいる!

特集2 銭湯へ行こう!

バスケコラム/今月の占い/グルメ/イベント情報 etc

ASAHI PRINTING

https://asahipt.jp/

最新アイテムで気分は上々！

さあ山が呼んでいる！

秋の行楽シーズン、仲間といっしょに山で自然に癒されたい。
そんなあなたにアウトドアショップHEIMAT BERGから
注目アイテムをご紹介します！



1~2人用の
キャンプ用テント



寝る空間&くつろぐ空間を効率よくデザインされたミニマムなサイズ感が人気！

ゼインアーツ
オキトマ2
¥64,790 (税込)

ちょうどいいサイズの
ホットサンド



食パン1枚使いなので、ちょうどいい量で家庭での朝食にも便利なアイテム。

燕三条キッチン研究所
ホットサンドソコ
4,950円 (税込)



デザインが目を引き、
実用的な防水ジャケット

独特の斜めジッパーは機能面も含めて人気のジャケット。雨、風など登山シーンでの活躍はもちろんシティでも使いやすいデザインでおすすめ。

Tetonbros.
Tsurugi Lite Jacket (Unisex)
39,600円 (税込)

日本工場での生産にこだわりをもつブランド。軽量なバックパックは日帰りハイイクから、山岳レースまで幅広くユーザーが多い。



山岳レースから
登山、日常まで使える！

HEIMAT BERG

登山・トレイルランニング・キャンプなどアウトドア用品を販売。魅力はスタッフ全員アウトドア好きで経験を通してアドバイスができる接客が魅力。

☆加古川市加古川町北在家826
◎11:00~19:00 ◎月曜 (祝日の場合翌日) ◎079-427-3515



気軽にはじめよう！ ボルダリングが楽しい！

近年の健康ブームとオリンピックなどが話題となり、
人気沸騰中のボルダリング。
興味があるなら今すぐ始めよう！

キッズスクール

小中学生対象のキッズスクールは、毎週木or金の週1回。クライミングで培われるバランス力・考える力以外に、安全に登る上で必要なルールやマナーもスクールを通して身に付けていきます。スクールC・FANクラス/月額6,600円



初心者体験パック

クライミングが初めてのお客様を対象とした体験コース。ルールや登り方のコツをスタッフが丁寧にレクチャーします。レンタルもあるので、持ち物は動きやすい服装と靴下のみ！ 体力に自信のない方でも気軽に楽しみたいいただけます。



初心者体験パック2,750円 (税込)
約3時間のレッスン付きの体験パックです。

ハイマートベルク クライミングジム

明るい空間で気軽にボルダリングにチャレンジできるハイマートベルク。ボルダリングが初めての方や小学生でもスタッフが丁寧にレクチャー！ 初心者の方でも安心。



☆加古川市加古川町北在家826
◎9:00~22:00
◎月曜 ◎0120-122-718



Basketball Column Vol.4

茨木耕司 (アサヒ印刷代表)

明石魚住中-育英高校-流通科学大学
現役当時全国大会7回出場
元兵庫県国体代表選手

もうできないですが(笑) 「初めてのDUNK!」

バスケットボールプレイヤーなら誰もが憧れるDUNKシュート！たまたま私は中学の時から大きく、中1で175センチ、中2で182センチ、中3で184センチ、最長186.1センチ。現在は、小さくなって185センチ。おーい縮んでるやないかいっ。将来は195センチ位になるのでは!?!と周囲に期待されたが、高校に入ってからは止まってしまった。そのような体形に恵まれていたこともあり、中2の冬からDUNK練習を開始。しかし、どうやってもボールがリングより上にいかない。中3になり試

合前のアップで初のDUNK!この時の快感は忘れることができまね。それから魚住中の試合前には私のDUNKを見ようとギャラリーに入ってからは止まってしまった。そのような体形に恵まれていたこともあり、中2の冬からDUNK練習を開始。しかし、どうやってもボールがリングより上にいかない。中3になり試



今やもう遙か彼方にあるリング。もう一度くらいはリングに触ってみたいものだ。

Psychic Reading

2022年10月の誕生日占い



Rainbow Point

【ほぼ毎日】大切なあなたへ今日のメッセージをInstagramで発信中!



January

1月生まれ
細かい所にも気を配ることを心がけましょう。見落としは無いか確認して。最終チェックを怠ると後々後悔するかも。最後まで気を抜かないよう注意が必要です。

February

2月生まれ
願望や目的が達成される一歩手前。あなたが大切に育ててきたものがやっと広い世界に飛び立つ時が来ました。周りの力も借りて拡大していくでしょう。

March

3月生まれ
あなたの願いを天に託すと願いは通じると伝えています。濁りのない清い心で折ってください。ポジティブな願いは魔法のような形で顕れるかも。

April

4月生まれ
あなたのやる気や情熱を素直に表現しましょう。ネガティブな感情が出てきてもそれにフォーカスしないでください。あなたの思考が現実を創造します。

May

5月生まれ
好運気やっています。この大きな波に乗っていきましょう。出会いやチャンスに恵まれているのでピンときたものにはどんどんチャレンジしていきましょう。

June

6月生まれ
苦しい状況ならもって周りを頼りましょう。助けを求めれば必ず救いの手が差し伸べられます。もっと周りを信用してください。新たな人生の始まりは敵ばかりではありません。

July

7月生まれ
あなたが進もうとしている道は正しいです。地道に努力を重ね、知恵もスキルも手に入れたあなたはとても有能です。自信を持ってその道を進んでください。

August

8月生まれ
横柄な態度では周りから人が離れていきます。謙虚で素直な心を常に心の中心に置いてください。思いやりを持って相手に接するよう心がけましょう。

September

9月生まれ
あなたが信じたことに従って一歩踏み出すときが来ました。変化を恐れず勇気と信念をもって行動しましょう。新たな人生の始まりを楽しみながら進みましょう。

October

10月生まれ
状況が目まぐるしく変わっていきそうです。落ち着いて物事を捉えてください。周りをよく観察して冷静にそして一歩引いて中立な立場で判断しましょう。

November

11月生まれ
他の誰かとおなたを比べてはいけません。あなたは唯一無二の存在で特別なのです。あなたと他の人との間の境界線をハッキリさせましょう。

December

12月生まれ
お互いにとってのためにならぬ関係は断ち切るべき。あなたの信念に目隠しするのはもうやめましょう。目を背けず必要なものを手放すことで光が見えてきます。

企画・制作・発行

アサヒ印刷株式会社

https://www.asahipt.jp

〒674-0084
兵庫県明石市魚住町西岡1860-3
TEL.078-942-0606
E-mail: win@asahipt.jp

