

障害者施設による物品販売(10月)

主な販売品目	販売日
菓子パン	4.18
クッキー・パウンドケーキなど	21
クッキー・お弁当	7.14.21.28
焼き菓子・チョコレート菓子	4.7.11.14 18.21.25.28
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	4.11.18.25
チョコレート	28

場 市役所本庁舎2階ロビー(エスカレーター横)
時 午前11時30分～午後1時30分
問 障害福祉課(TEL918-1344 FAX918-5244) ※レジ袋持参

いきいき元気アップ教室

- ▶親和会館3階(材木町1-12)
時 11月5日・12日・19日・26日
いずれも午前10時～11時30分
申 10月29日まで、きんじょう・きぬがわ総合支援センター(TEL915-2631 FAX915-2632)で電話受け付け。
- ▶八幡集会所(魚住町住吉3-745-9)
時 11月5日・12日・19日・26日
いずれも午後1時30分～3時
申 10月29日まで、うおずみ総合支援センター(TEL948-5081 FAX948-5082)で電話受け付け。
いずれも内 健康寿命を延ばす体操や運動、栄養などの講話ほか
対 おおむね65歳以上
定 15人(先着)

買い物で地球とくらしを、よりよく変えよう!

- 主 市消費者協会
時 10月27日午後2時～3時30分
場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内 地球温暖化防止やごみ減量、省エネルギーなどに好影響を与える買い物について学ぶ
講師 下村委津子さん(NPO法人環境市民副代表理事)
対 市内在住の人 定 30人
申 10月15日(必着)までに、メール、ファクシミリ、はがき(氏名とふりがな・住所・電話番号を記入)で市民相談室消費生活係(〒673-0886 東仲ノ町6-1 TEL918-5634 FAX918-5616 syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選)

使用済みマスクなどは密閉してごみ出しを

使用済みのマスクやティッシュペーパーを家庭で捨てる時は、小さいビニール袋に入れて、空気を抜いてから密封し、ほかの燃やせるごみと一緒に45%のポリ袋に入れて、ごみステーションに出してください。
※自宅療養時には、生ごみ以外の不急なごみは、自宅療養期間終了後にお出しください。
問 収集事業課(TEL918-5780 FAX918-5781)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 ふれあいプラザあかし西(TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で10月5日午前9時から受け付け。(先着)

- ①ふれあいウォーク
時 11月2日午後2時～3時
内 これなら続く!正しいウォーキング
対 30歳以上
定 20人
費 100円(保険料)
- ②ふれあい市民陶芸
主 あかねが丘学園
時 11月13日午後2時～4時
内 陶芸作品づくり
対 高校生以上の市民
定 8人
費 150円(材料費)
- ③アクティブシニアボランティア養成講座
時 11月12日午後2時～3時
内 ゲートキーパー養成講座「あなたは地域の心の門番」
対 60歳以上
定 20人
- ④すくすく計測～大きくなったかな?～
時 11月11日午前10時～11時45分
内 身長・体重測定、育児相談
対 就学前の乳幼児と保護者
- ⑤ボランティア体験教室
時 11月5日午後2時～3時30分
内 観光ボランティアと街歩き
対 どなたでも
定 15人

水中リズム運動

- 時 11月4日午後3時～4時
場 総合福祉センター
内 温水プール内で簡単なリズム運動
対 市内に住む障害者手帳を持つ人または60歳以上
定 10人
申 10月4日午前9時から同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)窓口、電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳所持の有無を記入)で受け付け。(先着)

HSP(生まれつき感覚が敏感で感受性が豊かな人)が自分らしくあるためのヒント

- 5人に1人いると言われるHSPが、豊かな感受性を活かして自分らしく生きる方法を具体的に学ぶ講座。
時 11月13日午後2時～4時
場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
講師 横山由紀子さん(会話の泉コミュニケーションサポーター)
定 30人
申 10月5日から電話、窓口、ファクシミリ、メール(氏名・年代・連絡先・お住いの地域を記入)で、ウィズあかし(TEL918-5603 FAX918-5618 oubo@a-machi.jp)へ。(先着)

いつもニコニコ
ねえね大好き! 元気いっぱい色んなことに挑戦しようね。



大久保町ゆりのき通
とりゅう はると
鳥生 悠人ちゃん(1歳8か月)

蒼くんのお顔が大好きだよ♡
お兄ちゃんと仲良く大きくなってね♪



大久保町大窪
つみ そうた
堤 蒼太ちゃん(1歳8か月)

わが家のアイドル

ママとパパの宝物☆たくさんのお笑顔ありがとう! すすすく元気に育ってね♡



東野町
ふじの れい
藤野 怜ちゃん(1歳8か月)

生きもの大好きげんちゃん。マイペースに大きくなあれ!!



朝霧北町
なかだて げんし
中館 弦志ちゃん(1歳8か月)

イライラしない子育て講座

- 時 11月9日午前10時～11時30分
場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
テーマ/子育てで大きく失敗しないコツ<アンガーマネジメント>・ユース期コミュニケーション
講師/門脇和美さん、濱田明子さん(子育て応援ほほえみ隊)
定 15人 ※2歳～就学前の子どもの一時保育あり(要事前予約・保険料1人100円・先着5人)
申 10月25日までに、電話でファミリーホーム和和(TEL・FAX947-8884)へ。(先着)

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園 グラウンド・ゴルフ大会

- 時 10月26日午前10時～
場 明石海浜公園子ども広場
費 1人500円
対 18歳以上 定 40人
申 10月25日まで同公園屋内競技場(TEL943-0873 FAX942-8650)窓口または電話で受け付け。(先着)

秋期キッズ陸上教室

- 時 10月31日、11月7日・14日・21日・28日(全5回) ①第1部=午前9時30分～10時30分 ②第2部=午前10時30分～11時30分
場 石ヶ谷公園 野外活動広場
内 正しい走り方をマスターし、今よりも早く走れるようになろう
対 小学生
定 各部20人
費 2000円(保険料含む)
申 10月15日(必着)までに往復はがき往信裏面に、教室名・住所・氏名とふりがな・生年月日・学年・電話番号・保護者氏名を、返信表面に、申込者の住所・氏名を記入し同会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL936-6621 FAX936-6624)へ。または、直接窓口まで(返信用はがき必要)。(抽選)
※第1部・第2部の指定はできません

明石海浜公園 第4期スポーツ教室

- ▶キッズダンス
時 11月2日～12月28日 火曜日(全8回) ※11月23日除く
定 各20人 費 4800円
【Aコース】 対 2歳～小学1年生
時 午後3時45分～4時45分
【Bコース】 対 小学生
時 午後5時～6時
- ▶サッカー
時 10月27日～12月15日 水曜日(全7回) ※11月3日除く
定 各20人 費 4200円
【Aコース】 対 4歳～小学3年生
時 午後4時～5時
【Bコース】 対 小学生
時 午後4時50分～5時50分
- ▶ヨガ
時 11月4日～12月23日 木曜日(全8回) 定 各20人 対 18歳以上
費 4800円
【Aコース】 時 午前10時～11時
【Bコース】 時 午前11時15分～午後0時15分
いずれも申 10月15日までに、往復はがき(教室名・コース名(AかB)・住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入)で同公園屋内競技場事務所(〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL943-0873 FAX942-8650)へ。(抽選)

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内) 園芸講習会「球根の寄せ植え」

- 場・申 同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)
時 10月16日午後1時30分～3時30分
定 15人 費 2500円

「秋の山野草展」出品作品募集

10月30日・31日に花と緑の学習園で開催する同展の作品を募集します。詳しくは同学習園にお問い合わせ。
募集期間/10月16日まで
募集部門/寄せ植えの部、単鉢の部
問 同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)