

ウィズあかしからのお知らせ

主・岡ウィズあかし(TEL)918-5603
FAX)918-5618 〓oubo@withakashi.jp

▶あかし男女共同参画週間 映画観賞会「ピリープ」(日本語字幕付き)

時6月23日①午前10時30分～②午後2時～③午後7時～

場子午線ホール(アスパア明石北館9階)

内「ピリープ」の上映

対どなたでも

定各回200人

費各回500円(当日支払い)

申5月17日午前10時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(映画観賞会・氏名とふりがな・電話番号・希望時間・チケット枚数を記入)でウィズあかしへ。右記QRコードからも申し込み可。(先着) ※定員に空きがあれば当日参加可



申し込みはこちら

▶抱えている荷物を降ろしませんか? ~子育て女性のBreakTime~

時5月26日、6月30日、7月21日いずれも金曜日午前10時～正午(全3回)

場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

内子育ての中で感じる思いをみんなでお話し合う

対未就学児の保護者で、初回は必ず参加できる女性

定8人

申窓口または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・お住まいの地域・電話番号・メールアドレス・一時保育の有無を記入)でウィズあかしで受け付け中。(先着)

※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(5月19日までに要予約・保険料100円・先着10人)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・岡ふれあいプラザあかし西(TEL)945-0294 FAX)945-0295) 窓口または電話で受け付け中。①は5月20日午前9時から受け付け。(先着)

①さざなみコンサート

時6月11日午前11時～(約1時間)

内ハンドチャイム演奏と手遊び

定50人

②ふれあいカルチャー教室

時6月4日午後2時～3時

内卓球

対障害者手帳をお持ちの人

定15人 ※付き添い可



イライラしない子育て講座

時①6月5日 ②6月14日 いずれも午前10時～11時30分

場あかしこども広場(パピオスあかし5階)

内①親の期待・子どもを上手くほめるコツ(ベビー期) ②子育ての「イライラ」に上手く対処するコツ

対妊婦～2歳程度の子どもの保護者

定20人

申5月28日までに電話で子育て応援ほえみ隊(TEL)947-8884)へ。(先着)

※託児あり(要予約)

配信型ビジネス入門セミナー
～新たな収入源の作り方～

時6月13日午後2時～4時

場明石商工会議所

内配信型ビジネスの現状や成功モデルの分析についての解説など

講師/内藤敏さん(中小企業診断士)

定20人

申6月6日まで産業振興財団(TEL)918-0331

FAX)918-0332)ホームページの専用フォームで受

け付け中。(先着)



申し込みはこちら

スポーツ&アウトドア

明石海浜公園
硬式テニス教室 土曜日

コース・対・定一般(初心者・経験者)=各15人、キッズ(小学生)=20人

費一般=8500円、キッズ=5800円(月4回)

申窓口または電話で同公園屋内競技場事務所(TEL)943-0873 FAX)942-8650)へ。(先着)

※時間はコースにより異なる。無料体験あり。詳しくはお問い合わせを

ローンボウルズを体験してみませんか

主・岡NPO法人ローンボウルズクラブALBC(TEL)913-0688・関〓)

時毎月第1土曜日午前10時～正午、午後1時～3時

場明石公園ローンボウルズ場

申不要、直接会場へ

園芸

ハーブの挿し木イベント

時6月10日午前10時～正午

場石ヶ谷ハーブガーデンズ(石ヶ谷公園内)

内ハーブの挿し木と管理方法

費500円(保険料込み) 定15人

申5月16日～31日に窓口または電話で中央体育会館(TEL)936-6621 FAX)936-6624)へ。(先着)

花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内)の催し

場・申5月15日午前9時から同センター(TEL)918-2405 FAX)919-5186)で電話受け付け。(先着)

▶明石公園の樹木を観察しよう～葉の観察～

時6月4日午前10時～正午 ※少雨決行

対小学生以上

定20人 費100円

▶多肉植物の寄せ植え

時6月18日午後1時30分～3時30分

定20人 費2500円

新型コロナワクチン接種のお知らせ



最新情報は
こちらから

12歳以上の人

対象 1・2回目接種を完了し、前回(2～5回目)接種から3か月以上経過した次の人

①65歳以上の人

【12歳以上65歳未満で次の②～④のいずれかの人】

②基礎疾患がある人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人

③医療従事者 ④高齢者施設、障害者施設などの従事者

接種券 1・2回目接種を完了したすべての人へ、
新しい接種券(藤色)を発送します

●上記①の人、および上記②～④の人で令和4年夏の4回目接種時に接種券の発行申請をした人

年齢	生年月日	発送日
66歳～	1957年 5月31日以前に生まれた人	発送済み
49～66歳	1957年 6月1日～1973年12月31日	5月15日～19日
18～49歳	1974年 1月1日～2004年12月31日	5月22日～26日

●それ以外の人(接種対象外の人へも発送されます)
⇒ 5月29日から年齢に応じて順次発送します

接種場所 市内約110の医療機関および集団接種(あかし保健所)

予約方法 下記の予約専用ダイヤル、または予約サイトへ
(新しい接種券が届き次第、予約できます)

一部の医療機関は、電話などによる直接予約が可能



直接予約可能な医療機関

接種期間 8月31日まで

12歳以上で1・2回目の接種を希望する人

接種場所 あかし保健所 接種日 6月4日(日)

予約方法 予約は下記の予約専用ダイヤルまたは予約サイトへ



11歳以下(乳幼児・小児)の人

接種可能な医療機関▶

引き続き医療機関で1回目接種から行っています。

接種場所と予約方法 接種可能な医療機関へ直接予約



乳幼児 小児

接種券 乳幼児(6か月～4歳)⇒発行申請が必要です
(お問い合わせ専用ダイヤルへ)

小児(5～11歳)⇒市から接種券を発送します

※転入者は発行申請が必要

注意事項 接種にあたり保護者の同意および同伴が必要

障害などで、かかりつけ医や集団接種会場での接種が難しい人

5月中旬～6月中旬 市民病院でのワクチン接種を予定しています。

市社会福祉協議会 新型コロナワクチン

市民病院接種受付担当 TEL)090-5686-5847

市ワクチン専用ダイヤル 毎日/午前9時～午後5時

予約専用 TEL)0120-227-710

お問い合わせ専用 TEL)0120-712-160

予約サイトは
こちらから▶



電話での連絡が難しい人はこちら FAX)0120-655-695

熱中症を予防しましょう

健康推進課

(TEL)918-5657 FAX)918-5440)

気温が高くなり始める5月ごろから、熱中症が発生します。人は汗をかくことで体温調整をしていますが、今の時期はまだ体が暑さに慣れていません。運動など汗をかく習慣を取り入れ、本格的な暑さに備えましょう。

熱中症の症状は?

軽度:手足のしびれ、立ちくらみ、こむら返り

中等症:体のだるさ、吐き気、頭痛

重度:意識障害、けいれん



熱中症かも?と思ったら

●涼しい場所で休息をとる

●水分、塩分を補給する

★呼びかけに反応がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ



初夏におすすめの熱中症対策

体を動かすなど、汗をかく機会を増やそう

・筋トレやストレッチなどの運動をする

・湯船で体を温め汗をかく

・しっかり水分補給する



10分でできる
ストレッチ動画

動画を見ながら
やってみよう!

