



# 情報アラカルト

主催 時日時 場所 内容 対象 定員 申し込み  
 費用 (記載のないものは無料) 先着 先着順 抽選 応募多数時抽選  
 お問い合わせ (電話で記載のない市外局番は 078)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
4月	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5月	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

## お知らせ

### 社会参加のパートナー 身体障害者補助犬を貸し付けます

身体障害者補助犬とは、身体障害者補助犬法に基づき認定された盲導犬、介助犬、聴導犬のことです。身体に障害のある人の自立と社会参加をお手伝いします。



市内在住の身体障害者手帳の交付を受けている人で次のいずれかに該当する人

- ①視覚障害1級・2級
- ②肢体不自由1級・2級
- ③聴覚障害2級

4月30日まで電話またはファクシミリ、メールで障害福祉課 (TEL 918-5160 FAX 918-5244 shoufuku@city.akashi.lg.jp) へお問い合わせを

### 空き家対策セミナー&相談会

NPO法人空き家相談センター (TEL 0797-81-3236 FAX 912-5577)

5月18日 午後1時30分~(午後1時~受け付け)=セミナー「空き家を放置しておくとうなるの?」ほか、午後3時30分~=相続・売却・活用などの相談会

会場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)

定80人

セミナーは不要、直接会場へ。相談会は、5月17日まで同センターで電話受け付け



### アスパア ギャラリー ストリート ASPIA GALLERY STREET

4月11日~5月16日 午前10時~午後8時

会場 アスパアギャラリー ストリート(アスパア明石南館1階)

路地スケッチ展 by ごとうゆき 文化国際創生財団 (TEL 918-5085 FAX 918-5121)



### 献血にご協力を

明石運転免許更新センター 毎週日曜日 午前9時~午後0時30分、午後1時45分~4時



## 子育て支援センターの催し

ふる一つばすけっと 記載のないものは直接会場へ (☆は出張ひろば、会場にご注意を)

子育て支援センターにしあかし (TEL・FAX 965-6847)

5/13 11:00~12:00	おさんぽ絵本の会
5/14 9:30~11:00	ママのほっこりじかん(先着10組・4月30日午前9時~来所・電話で受け付け)
5/15 9:30~12:00	からだの発達相談 (11:30受付終了)
☆5/17 10:00~11:45	(野々池コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム

子育て支援センターおおくぼ (TEL・FAX 936-7661)

☆5/8 10:00~11:45	(高丘コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
☆5/16 10:00~12:00	(東江井安心コミュニティプラザ)ふれあい遊び・身体測定・プレイルーム 10:15~10:45でくくベビーマッサージ (生後6か月まで・先着8組・5月2日午前9時~来所・電話で受け付け)
☆5/28 10:00~11:45	(山手小コミセン)親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム
5/31 9:00~16:00	作業療法士による発達相談(15:00受付終了)

子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX 203-8494)

5/9 11:15~11:30	おはなしの会
5/16 10:45~11:15	英語であそぼう
5/18 10:00~10:45	薬剤師による薬の正しい使い方
5/28 11:00~11:30	親子ヨガ(3か月~3歳の子どもと保護者・先着5組・5月5日午前9時~来所・電話で受け付け)

子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX 203-8494)

☆5/7 10:00~11:45	(浜西コミュニティプラザ)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
☆5/21 10:00~11:45	(魚住市民センター)親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム
5/24 10:30~11:30	あかし出前講座「ゴミ減量しませんか」
5/28 10:00~10:30	親子ヨガ(先着8組・5月14日午前9時~来所・電話で受け付け)

## 教室・講座

### 認知症を正しく知ろう! ~オレンジサポーター養成講座~

5月15日午後2時~3時30分

会場 ふれあいの里中崎 対市内在住・在勤の人 定15人

5月13日まで窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で同施設(中崎1-2-22 TEL・FAX 913-6200)へ。先着



### サンライフ明石の催し

サンライフ明石 (TEL 923-0770 FAX 922-5336) 窓口または電話で受け付け中。先着

健康筋トレ、ストレッチ教室(4~5月)

日時	内容
毎週水曜日 13:10~13:30	足腰を鍛えて歩く力を強くしよう
毎週水曜日 18:40~19:00	ヨガストレッチで怪我を予防しよう
毎週金曜日 14:10~14:30	体力がアップ! 簡単自重トレーニング
第1・2日曜日 13:10~13:30	肩、膝、腰の痛み改善(予防)とメンテナンス

各3人程度 ※無料体験あり(1人1回まで)

「サンライフ手芸サロン」特別版 チョークアート教室

5月12日午前10時~11時30分

会場 チョークアートでスイーツを描こう!

小学生以上(大人も可) 定10人

費300円(材料費別途要)



### アイシングクッキー教室 ~こどもの日スペシャル~

勤労福祉会館

5月5日 ①午前10時~11時 ②午前11時30分~午後0時30分 ③午後1時30分~2時30分 ④午後3時~4時 対親子、きょうだい(未就学児は小学校高学年以上の人同伴)

定各回10人

費1人1000円(材料費含む)

会場・申窓口または電話で同会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423) へ。先着



## ボランティア入門講座

市社会福祉協議会

5月12日・19日 いずれも午前10時~正午(全2回)

会場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

対2回とも受講できる人

5月7日まで右記QRまたは同協議会地域総合支援センター本部 (TEL 924-4501 FAX 924-9114) 申し込みは こちらから



## ふれあいプラザあかし西の催し

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

4月20日午前9時から受け付け。先着

さざなみコンサート

5月19日

午前11時~

(約1時間)

会場 「明石人丸

笛の会」による器楽演奏

定80人

すくすく計測

~大きくなったかな?~

5月9日午前10時~11時45分

※予約優先

会場 身長・体重測定、育児のよろづ相談

未就学児と保護者

ふれあいカルチャー教室

ニュースポーツ

5月12日午後2時~3時

楽しく折り紙

5月19日

午後2時~3時

費100円

いずれも障害者手帳をお持ちの人(付き添い可)

定15人



## オンラインZoom開催 起業家支援助成金セミナー

産業振興財団 (TEL 918-0331 FAX 918-0332)

5月11日午前10時~11時30分 ※午前11時40分~個別相談あり

県の起業家支援助成金の募集や採択傾向、申請書の書き方とポイントなど

講師/正木博夫さん(中小企業診断士)

定20人

5月2日まで同財団ホームページの専用フォームで受け付け中。先着

