

ふれあいの里の催し

▶親子工作教室～オーシャンドラム～
時・場①7月29日・中崎(中崎1-2-22
TEL・FAX 913-6200)
②8月2日・魚住(魚住町西岡367-4
TEL・FAX 947-1202)
③8月6日・二見(二見町西二見605-1
TEL・FAX 943-4001)
④8月8日・大久保(大久保町大窪
3423 TEL・FAX 936-5048)
いずれも午前10時～11時
内容 プラ板やビーズなどを使って楽器
「オーシャンドラム」を作る
対小学生と保護者 定各館15組
費1人500円(材料費)
▶フィンガーペイントで遊ぼう!
時8月5日午前10時～11時
場ふれあいの里中崎
内容 指先や手のひらを使って、自由に
模様や絵を描いてみよう
対未就学児と保護者(小学生のきよ
うだいの参加可)
定10組
いずれも各施設窓口または電話、
ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話
番号を記入)で受け付け中。(先着)

卓球バレー体験会

時8月3日午前10時～
11時30分
場総合福祉センター新館
内容卓球台の上でピン球を転がし、椅子
に座ってプレーする
対どなたでも
申7月24日までに、窓口、電話または
ファクシミリ(氏名・住所・年齢・電話
番号を記入)で同館(Tel 927-1125
FAX 927-1126)へ

上陸大作戦
生き物のお話とワークショップ

生き物の不思議と進化について、学
んでみませんか。
時7月20日午後1時30分～2時30分
場ウイズあかし(アスピア明石北館7階)
対小学生(幼児も可) 定40人
費300円(材料費)
申右記の専用フォーム
または電話で、明石おや
こ劇場(Tel 070-5045-
8759 FAX 934-3504)
へ。(先着)

多言語ボランティア基礎講座
入門スペイン語とペルー文化を学ぼう

時9月7日・14日・28日、10月12日・
19日・26日 いずれも土曜日午前
10時～11時30分(全6回)
場ウイズあかし(アスピア明石北館7・
8階)
内容 初めて、または久しぶりにスペイン
語を学習する18歳以上
定12人
費3000円
申8月6日までに右記の専
用フォームまたは電話で、
文化国際創生財団(Tel
918-0044 FAX 918-
5121)へ。(抽選)

選挙・教養セミナー
「心豊かな老後のために」

時8月19日午後1時30分～3時10分
場パピオスあかし5階
内容 政治・行政への関心を高めるため、
暮らしに関わる教養を深める
講師/島瀬靖弘さん(行政書士・終
活アドバイザー)
対市内在住の人
定20人
申8月8日までに、電話またはファク
シミリ(氏名・住所・年齢・電話番号
を記入)で選挙管理委員
会事務局(Tel 918-5062
FAX 918-5122)へ。専用
フォームからも申し込み
可。(先着)

青い鳥学級・高砂教室
(視覚障害者社会学級)

目播磨東青い鳥学級運営委員会
時①8月30日 ②9月27日 ③11月
29日 いずれも午前10時～午後3時
(②のみ正午まで)
場ユーアイ帆つとセンター(高砂市高
砂町松波町440-35)
内容 ①アロマ・マッサージ教室・ニュー
スポーツ体験 ②工場見学(サント
リープロダクツ高砂工場) ③読書と
健康教室、歌と健康教室
対16歳以上の視覚障害者
定10人程度
費①③のみ各回800円(昼食代)
申7月31日までに、電話で同委員会
事務局(Tel 079-443-9056)へ

スポーツ&アウトドア

親子でSUP&カヤックチャレンジ

時①9月1日 ②9月7日 いずれも午
前の部=午前10時～正午、午後の部
=午後1時30分～3時30分
内容 市内在住の小学
生と家族
定各回10組20人
費1人2500円
場・申①8月22日、②8月29日の午後
1時まで、少年自然の家
(Tel 947-6181 FAX
948-5046)ホームページ
で受け付け中。(抽選) 詳しくは
こちらから

石ケ谷公園・
中央体育会館の催し

▶どんぐりくらぶ 簡単ヨーヨー釣りを
作って遊ぼう!
時8月17日午前10時～11時
内容 画用紙とトレイを使って、簡単ヨー
ヨー釣りを親子で作る
対7歳くらいまでの子どもと保護者
費300円
▶夏休み親子工作塾
「キラキラ光る!ソルトペインティン
グをやってみよう!」
時8月18日午後1時30分～3時
内容 親子で協力して、塩を使ったソルト
ペインティングに挑戦
対4歳～小学3年生と保護者
費500円(保険料)
いずれも中央体育会館 会議室
定15組
申7月31日まで同会館事務所
(Tel 936-6621 FAX 936-6624)
窓口または電話で受け付け。(先着)

明石海浜公園・魚住北公園
8～9月スポーツ開放

▶魚住北公園(Tel・FAX 947-4050)
①グラウンド・ゴルフ
時第2・4月曜日午前10時～午後3時
対どなたでも
※8月12日、9月23日は除く
▶明石海浜公園
(Tel 943-0873 FAX 942-8650)
②グラウンド・ゴルフ
時火曜日午前10時～
午後3時
対どなたでも
※8月は除く
③テニス
時水曜日午前10時～正午
対中学生以上
費1回300円
※8月28日は除く
④バスケットボール
時木曜日午後6時30分～8時30分
対中学生以上
費1回300円
⑤バレーボール
時金曜日午前9時30分～11時30分
対どなたでも
費1回300円
いずれも各会場で当日受け付け

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター
時7月28日 午前10時30分～午後
0時15分、午後1時30分～4時
▶明石運転免許更新センター
時毎週日曜日 午前9時～午後0時
30分、午後1時45分～4時

明石インクルーシブビーチ
in 大蔵海岸

障害のある人の海水浴体験会。海に
入らなくても大丈夫、ビーチマットで
波打ち際まで行ってみましょう。
時8月4日午前10時～午後3時
※雨天決行・荒天中止
場大蔵海岸海水浴場
対障害のある人と家族
定6組程度
申右記の専用フォームま
たは電話、ファクシミリ(氏
名・電話番号を記入)でイ
ンクルーシブ推進課(Tel
918-6037 FAX 918-
5617)へ。(先着)

市テニス選手権大会

目・團市テニス協会
(Tel 935-7011・田中)ほか
▶ダブルス
時9月1日～15日の日曜日
対男子一般・壮年、女子、混合
▶シングルス
時9月8日～10月13日の日曜日
対男子A級・B級・壮年、女子A級・B級
※いずれも市内在住・在勤者。壮年=
昭和54年12月31日以前生まれ
場明石海浜公園テニス
コートほか
費各種目4500円
申8月20日まで同協会
ホームページで受け付け
詳しくは
こちらから

園芸

花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内)の催し

場・團同センター(Tel 918-2405
FAX 919-5186)
▶明石公園の野草を
押し花で楽しむ(夏)
時8月3日午前10時～正午
対小学生以上
定20人
費600円
▶石+多肉植物を
使って自生地の風景
をつくろう
時8月10日午後1時
30分～3時30分
定20人
費2000円
いずれも申7月15日午前
9時～21日午後5時に同
センターホームページの
専用フォームで受け付け。
詳しくは
こちらから (抽選)

熱中症に注意しましょう 学生編

気温が上昇する7月からは熱中症が急増します。
学生は部活動など屋外での活動が増える人も多いため、
熱中症に十分注意しながら過ごしましょう。



予防 水分補給は「のどが渇く前に」「こまめに」行う

のどの渇きを感じた時は、脱水が始まっていると言われてい
ます。のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切です。



帰宅後のケアも気を付けて!



活動時には症状がなくても、帰宅後や翌日に熱中症になるこ
とがあります。体を冷やし、水分・塩分を補給しましょう。

お問い合わせ/健康推進課 (Tel 918-5657 FAX 918-5440)
市教育委員会 (Tel 918-5055 FAX 918-5111)