

障害者施設による物品販売(1月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	16
クッキー・お弁当	9.16.23.30
焼き菓子・チョコレート菓子	9.16.20 23.27.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	20.27
お寿司	9.23

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 (TEL 918-1344 FAX 918-5244) ※レジ袋持参

糖尿病教室

時 1月10日午後1時30分~3時(受け付け午後1時~)  
場 市民病院 2階講義室  
内 薬物療法、シックデイのお話  
申 不要、直接会場へ  
問 市民病院薬剤課 (TEL 912-2323 FAX 912-2368)

ウィズあかしからのお知らせ

場・問 ウィズあかし(アスパア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618 ②info@withakashi.jp)  
①本をとおして自分と向き合う時間  
時 1月18日午後2時~3時30分  
内 好きな本・雑誌(テーマ:装丁に惹かれた本、出会った本)を持ち寄って、気軽に語り合う  
定 10人程度  
申 不要、直接会場へ  
②「いま・ここ」を大切にするマインドフルネス  
時 2月15日午後2時~4時  
内 心を強く、やわらかくするマインドフルネスを学ぶ  
講師/池埜聡さん(関西学院大学人間福祉学部教授)  
定 30人程度  
申 1月4日午前9時から申込フォームまたは窓口、電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域を記入)で同施設へ。  
③女性のためのおしゃべり会「ミモザの会」  
時 2月22日午後2時~4時  
内 テーマ「色々お話ししましょう」  
定 10人程度  
申 1月7日午前9時~2月19日午後5時に、窓口または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域を記入)で同施設へ。  
※①②③いずれも1歳半~就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料1人100円・先着5人)。詳しくはお問い合わせを

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター  
時 第1・3日曜日 午前9時~午後0時30分、午後1時45分~3時

世界の言葉(モンゴル語)で遊ぼう!

目 多文化センター  
場 まんまるあかし(東仲ノ町3-10 TEL 915-8747 ②info@manmaru-akashi.com)  
時 1月19日 ①午前10時20分~11時 ②午前11時20分~正午  
内 在住モンゴル人のお話とモンゴル語の歌や遊び  
対 ①4~6歳の子どもと保護者・5組 ②小学生・10人  
申 1月6日~15日に同センターへ電話またはメール(住所・氏名・電話番号を記入)で受け付け。  
場 中央体育会館  
費 ①④⑤1チーム5000円 ②1ペア1200円 ③1人600円、1ペア1200円  
申 1月4日~15日午前9時~午後8時に、所定の申込書に参加費を添えて、同会館窓口(TEL 936-6621 FAX 936-6624)へ。

愛犬と一緒に学ぶ「犬のしつけ方教室」

時 2月1日 午前の部=午前11時~午後0時30分、午後の部=午後1時30分~3時  
場 あかし動物センター  
内 犬のしつけ方、正しい飼い方  
対 飼い犬(登録、狂犬病予防注射、混合ワクチン接種済み)と参加できる初めて参加する人  
定 各6組  
費 500円(用品代)  
申 1月15日(必着)までに同センターホームページの専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(氏名・住所・電話番号・FAX番号・希望の部(午前または午後)・犬の名前・種類・性別・去勢不妊手術の実施状況・年齢を記入)で同センター(〒674-0051 大久保町大窪2747-1 TEL 918-5797 FAX 918-5798)へ。  
※参加決定者のみ1月18日までにメール連絡  
場 市民病院薬剤課 (TEL 912-2323 FAX 912-2368)

女性限定「ときめくお洒落」講習会

目 (公社)県シルバー人材センター協会  
時 1月30日・31日 いずれも午後1時30分~午後4時30分  
場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)  
内 30日=シニアメイクアップ・ウォーキング講義・実習 31日=おもてなしのマナー講義・実習  
講師/30日=みさきほさん(メイクセラピスト) 31日=田野直美さん(トータルマナー(株)代表)  
対 両日参加できる60歳以上で、シルバー会員として、就業を希望する人  
定 10人  
申 1月20日まで同協会(TEL 954-8807 FAX 371-8016)へお問い合わせ後、申し込みを。  
場 総合福祉センター新館 (TEL 927-1125 FAX 927-1126)へ。

スポーツ&アウトドア

ホープ杯スポーツフェスティバル

日時	種目
①2/12 9:00~16:00	ゴムバレーボール
②2/13 9:00~15:00	バドミントンダブルス(一般)
③2/14 9:00~17:00	卓球 シングルス・ダブルス
④2/15 9:00~16:00	女子9人制バレーボール
⑤2/16 9:00~16:00	男女混合バレーボール 男女混合バスケットボール

場 中央体育会館  
費 ①④⑤1チーム5000円 ②1ペア1200円 ③1人600円、1ペア1200円  
申 1月4日~15日午前9時~午後8時に、所定の申込書に参加費を添えて、同会館窓口(TEL 936-6621 FAX 936-6624)へ。

少年自然の家の催し

目 少年自然の家 (TEL 947-6181 FAX 948-5046)  
①森のようちえん たこたこくらぶ「おもちつきと節分遊び」  
時 2月1日午前10時~午後3時  
対 市内在住の年中・年長  
定 25人  
費 1500円  
②のリフェスティバル  
時 2月8日午前10時~午後4時  
内 海苔すき体験と羽釜でご飯を炊いて、みんなで手巻き寿司パーティを楽しもう  
対 市内在住の小学生  
定 20人  
費 1人3500円  
いずれも①1月16日、②1月23日の午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。

大ポッチャ交流大会

時 2月1日午後1時~3時30分  
場 総合福祉センター 多目的体育室  
内 白い目標球に向かって赤・青のボールをそれぞれ6球ずつ、投げたり、転がしたり、ほかのボールに当たったりして、いかに近づけるかを競います  
対 どなたでも  
定 16チーム(1チーム3人まで・個人参加可)  
費 100円(保険料込み)  
申 1月6日~17日に窓口またはファクシミリ(チーム名・氏名・住所・年齢・電話番号を記入)で総合福祉センター新館(TEL 927-1125 FAX 927-1126)へ。

明石海浜公園 かるがもクラブ(第3期)

時 2月5日・12日・19日・26日、3月5日・12日 いずれも午前10時45分~11時30分(全6回)  
内 リズム体操やとび箱を使ったサーキットトレーニングなど親子で一緒に体を動かそう  
対 2~4歳の子どもと保護者  
定 10組  
費 3000円(全6回分)  
場・申 1月4日~31日に、同公園屋内競技場(TEL 943-0873 FAX 942-8650)窓口または電話で受け付け

国庫補助事業~中学生から始める「楽(この)スポ」~

目 NPO法人 明石アクティヴスポーツ、(公財)県スポーツ協会  
時・場 ①1月26日=大久保中学校 ②2月9日=衣川中学校 ③2月23日=二見中学校  
いずれも午後2時~4時  
内 今話題のスポーツ(モルック、フレスコボール)やバドミントンなどの初心者・未経験者向け体験会 ※モルック世界大会優勝メンバー参加  
対 市内在住の中学生  
定 各20人  
いずれも①明石アクティヴスポーツ(TEL 070-9055-1863 ②info-a@aas2012.com)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

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

場・問 同学習園 (TEL 924-6111 FAX 924-6121)  
▶園芸講習会「バラの上手な管理方法」  
時 1月25日午後1時30分~3時30分  
定 36人 費 100円  
▶園芸講習会「樹木の剪定(講義・実技)」  
時・内 1月26日=講義、2月2日=実技  
いずれも午後1時30分~3時30分(全2回)  
対 両日参加できる人  
定 20人 費 200円(全2回分)  
いずれも①1月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。

明石公園冬の自然探検~樹木と土の不思議~

時 1月26日午前10時~正午  
定 20人 費 100円  
場・申 1月4日午前9時~10日午後5時に花と緑のまちづくりセンター(明石公園内 TEL 918-2405 FAX 919-5186)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