

ふれあいの里の催し

①ふれあいの里中崎

(中崎1-2-22)

TEL・FAX 913-6200

▶ユニバーサルスポーツに挑戦!

時2月9日午前10時

～11時30分

肉ポッチャ、

卓球バレーなど

対市内在住の人

定20人



②ふれあいの里大久保

(大久保町大窪3423)

TEL・FAX 936-5048

▶いきいき脳活塾

時2月19日午後1時30分～2時30分

肉体力づくりの運動と講話

対市内在住の人

定30人

③ふれあいの里魚住

(魚住町西岡367-4)

TEL・FAX 947-1202

▶簡単フレイルチェック会

時2月18日午後1時30分～2時30分

肉フレイルの講話とイレブンチェック

対市内在住の65歳以上

定15人

いずれも時1月20日から各施設窓口

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。

先着

子育ての応援(送迎や預かり活動)をしたい人の養成講習会

時2月7日・12日・17日・

19日・21日 午前9時

30分～午後2時40分

(全5回) ※日によ

って終了時間が異なります。出席でき

ない講義は次回(6月・10月)受講可

場あかしこども広場(パピオスあかし

5階)ほか

肉有償で子どもの送迎や預かり活動

をしたい人のための養成講習会

対市内在住の20歳以上

定20人

時2月10日までに市ファミリーサ

ポートセンターホームページの専

用フォームまたは電話、メール(氏

名・ふりがな・住所・電話番号・生年

月日を記入)で同セン

ター(TEL 915-1277

FAX 915-1288

akashifamisapo@

kobe.coop.or.jp)へ。

先着



講演会「ライフステージに応じた生活習慣病対策～糖尿病を中心に～」

目明石公衆衛生協会

時2月6日午後2時30分～3時30分

(受け付け午後2時～)

場あかし保健所1階多目的ホール

講師/鈴木光太郎さん(市医師会

会長)

定40人

時1月27日までに、電話またはファ

クシミリ(住所・氏名・電話番号を記

入)で同協会(TEL 918-5414 FAX

918-5440)へ。先着

食カレッジ・あかしセミナー 父と子の料理教室

目食カレッジ・あかし

時2月23日午後1時

～3時30分

場ウイズあかし(アスパア明石北館

8階)

肉明石産ののり・お米・穴子でのり巻

き作り(2本)

対市内在住の小学生と父親

定8組16人

費700円(材料費)

※作ったのり巻きは持ち帰り

時1月31日(必着)までに、はがき、

ファクシミリ、メール(氏名・ふりが

な・年齢・郵便番号・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 TEL

918-5634 FAX 918-5616

syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。抽選

※はがき1枚で1組まで受け付け



コラージュで楽しむ自己表現

目場・岡ウイズあかし(アスパア明石

北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-

5618 oubo@withakashi.jp)

時3月8日午後1時30分～4時

対18歳以上

定8人程度 ※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、定員5人)

費500円(画材代)

時1月16日午前9時から、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。先着

起業家トークライブ

目産 産業振興財団(TEL 918-0331

FAX 918-0332)

時①2月1日 ②2月15日 いずれも

午前10時～午後0時30分

場明石商工会議所

肉起業家によるミニセミナーや体験

談、交流会

対起業を目指す人、起業した人など

定各30人

時①1月28日、②2月11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

※日によって講師が異な

ります。詳しくは同財団

ホームページで確認を

詳しくは



こちらから

たなべまこと 田辺真人の文化講座

時1月28日午前10時～

場ウイズあかし(アスパア明石北館

8階)

肉田辺真人さん(園田学園大学名誉

教授)による歴史学、民俗学

対おおむね40歳以上

定10人

時1月25日までファクシミリ・メール

(住所・氏名・電話番号を記入)で

玉藻会(TEL・FAX 220-8630

hatsuma54@outlook.jp・清水)

へ。先着

がんフォーラム「がんセンターで できる最新の放射線治療 in2025」

目県立がんセンター

時2月1日午後2時～4時35分(午後

1時30分開場)

場子午線ホール(アスパア明石北館

9階)

定200人

時1月25日までに、下記の専用

フォームまたは、電話、ファクシミリ、

メール(住所・氏名・電話番号・参加

者全員の氏名を記入)で同センター

総務課がんフォーラム事務局(TEL

929-1151 FAX 929-

2380 jimukyoku@

hyogo-ganshinryo.jp)

で受け付け中。先着



申し込みは

こちらから

スポーツ&アウトドア

ブラインドサッカー体験教室

アイマスクを着用し、

音の鳴るボールでプ

レーするブラインド

サッカー体験教室に参

加してみませんか。

時2月22日 ①午前10時～11時

30分 ②午後1時30分～3時

場大蔵海岸多目的広場

対市内の小学3～6年生と保護者

定各50人(約25組)

時2月7日までに下記申込フォームま

たはファクシミリ、メール(件名にイ

ベント名、参加者の氏名・ふりがな・

年齢、代表者の氏名・住所・電話番

号・メールアドレスを記入)で文化・ス

ポーツ室スポーツ振興担当(〒673-

8686 市役所内 TEL

918-5624 FAX 918-

5194 event-spo@

city.akashi.lg.jp)へ。

申し込みは

こちらから



コリントゲームを作ろう

板にピンを刺して、

発射台から飛ばし

た球がさまざまな方

向に落ちるコリント

ゲームを手作りして

みませんか。

時2月9日午後1時30分～3時30分

対5歳以上(小学生以下は保護者同

伴)

定8人

費700円(保険料含む)

場・時1月31日まで明石海浜公園

屋内競技場(TEL 943-0873 FAX

942-8650)窓口または電話で受け

付け。先着



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

▶イオン明石ショッピングセンター

時1月26日午前10時30分～午後

0時15分、午後1時30分～4時

園芸

菊花栽培場の使用者募集

菊花展覧会に出品する菊花の栽培と管理のために栽培場を開放します。

場市菊花栽培場(明石公園内)

貸出期間/2月22日から1年間

抽選/2月2日午前10時～

貸出区画/28区画(1区画1800ミ

ニル×900ミル)1人2区画まで

時1月28日まで花と緑の学習園(TEL

924-6111 FAX 924-

6121)で電話受け付け。

抽選

※月曜・第3火曜日休館。

詳しくはお問い合わせを



こちらから

山野草の栽培方法と世界の植物

時2月9日午後1時

30分～3時30分

定20人

費100円

場・時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中。詳しくは

先着



こちらから

フードライブにご協力ください

家庭の食べきれない食品を持ち寄りください。集まった食品は、市内のこども食堂で活用させていただきます。

主 生活協同組合コープこうべ

時 1月20日～26日の営業時間中

場 市内のコープこうべ5店舗

(朝霧・大蔵谷・西明石・大久保・

魚住)、コープミニ太寺のサービ

スコーナー・特設コーナー

※営業時間は各店舗へ確認を

寄付いただきたい食品

お米(袋に入れてお持ちください)、

缶詰、レトルト食品、粉ミルク、

離乳食、調味料など

※生鮮食品、アルコール類、開封

されたもの、賞味期限が

1か月未満のものは

受け取りできません



問 資源循環課

(TEL 918-5794 FAX 918-5793)