

明石の恵みをいただきま〜す 特別献立「あかしを食べよう」

3月5日、中学校給食に、明石海峡でとれたタコ・タイ・ノリを使った特別献立「あかしを食べよう」が登場しました。



タコの煮つけ、タイの塩焼きなど海の幸が豊かな明石ならではの特別献立



絶品の明石鯛に思わずかぶりつきます

明石のおいしい恵みに感謝し、1年を振り返りながら過ごす楽しいランチタイム。生徒の皆さんは「地元の素材が多くてうれしい」や「家ではあまり食べることがないタイがおいしかった」などと話してくれました。

4〜6月スポーツ開放(中央体育会館) 参加者募集

当日集まったメンバーで練習やゲームを楽しみませんか。

場所/①〜④=中央体育会館第1競技場 ⑤=同会館2階会議室

費用/1人1回300円

持ち物/室内シューズ・運動のできる服装 申し込み/不要、直接会場へ

お問い合わせ/同会館(TEL)936-6621 (FAX)936-6624

種目	日時
①大人のバレーボール ※20歳以上の男女	第2・4月曜日 19:00~20:45
②バレーボール	毎週水曜日 9:30~11:30 18:30~20:30 (4/28午前のみ、6/23午後のみ)
③バドミントン ※ラケットとシャトル持参	毎週木曜日 9:30~11:30 18:30~20:30 (4/15・6/24午後のみ、4/22・4/29休)
④卓球 ※ラケットとボール持参	毎週金曜日 9:30~11:30 (4/23・5/21・6/18・6/25休)
⑤コアトレ ※ラジオ体操+筋力アップトレーニングなど	毎週金曜日 10:00~11:00 (4/2・4/23休)

3月の集団健診 日程追加のお知らせ

お問い合わせ/保健予防課 (TEL)918-5668 (FAX)918-5441

あかし保健所での集団健診の日程を追加しました。

【健】=健康まもりタイ健診(特定健診)・後期高齢者健康診査・大腸がん検診・胃がんリスク検診・肝炎ウイルス検診・胸部検診

【風】=風しん抗体検査(昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性 ※無料クーポン券必要)

日時	場所	定員	健診	予約先・受付日時 (祝日を除く)
19日(金) 24日(水) 25日(木) 26日(金) 29日(月) 30日(火)	あかし保健所 (大久保町ゆりのき通1丁目4-7)	50人	【健】 【風】 【健】と同時 受診のみ 受診可	明海病院検診課 TEL 922-4881 月~金 9:00~16:00

消費生活 暮らしの安心通信

お問い合わせ/
あかし消費生活センター
(TEL)912-0999 (FAX)918-5616)

通販で贈り物をする際は相手に事前の連絡を!

日本語の通販サイトを利用しても、海外の業者から直接商品が送られてくるケースが増えています。通販サイトから贈り物をするときは、相手に「海外からの送り付け」と誤解されないように、事前に知らせておくトラブルが避けられます。

心当たりがない荷物は受け取りを拒否!



3月6日 イカナゴシンコ漁解禁

春の訪れを告げるイカナゴ漁が3月6日、解禁されました。例年よりも少ないながら、水揚げされたシンコは新鮮なうちに市内の鮮魚店などへ出荷されました。



水揚げされたシンコ

魚の棚商店街では、朝早くから買い物客が並び、シンコを購入した男性は「毎年購入しています。家で妻がくぎ煮を炊く準備をしているので急いで帰ります」と笑顔で話してくれました。



魚の棚商店街にはイカナゴを求める人の行列が

明石海浜公園(南二見) 第1期健康運動教室

骨盤の動きや体幹を意識した運動を行い、姿勢改善を目指します。

日時/4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日(全6回)

いずれも午前10時~11時

場所/明石海浜公園屋内競技場 定員/20人 参加費/3000円

申し込み/4月10日まで同公園屋内競技場事務所(TEL)943-0873 (FAX)942-8650)の窓口または電話で先着順受け付け

たくさんの応募、ありがとうございました 明石市を元気にするための市民の声

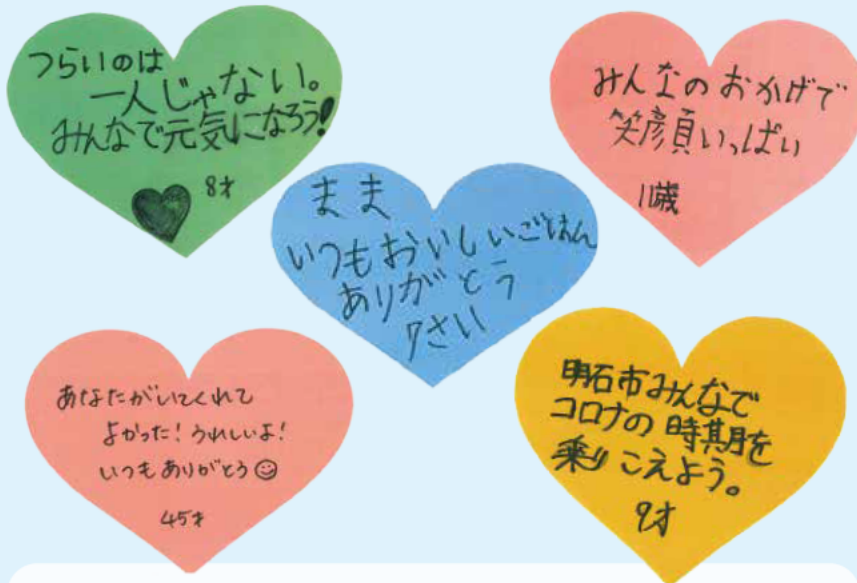
お問い合わせ/健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440)

コロナに負けない元気なまち・やさしいまちの実現に向けて1月に募集した「明石市を元気にするための市民の声メッセージ募集」に、約950通の応募がありました。

集まったメッセージを展示しています

日程 3月31日まで=あかし保健所1階

場所 3月19日~23日=あかし市民広場



ひとりで悩まないで相談してね!



新型コロナウイルスの影響で、不安やストレスを抱えた人が増加しています。悩みは一人で抱え込まずに、まずはご相談ください。

●こころの相談ダイヤル 精神保健福祉士と保健師が対応

TEL 918-5401 FAX 918-5440

※電話は平日午前8時55分~午後5時40分、ファクシミリは24時間受け付け