

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25日午前10時30分～午後0時15分、午後1時30分～4時
 ▶明石運転免許試験場献血ルーム
 時土曜・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分

教室・講座

エクササイズで健康度アップ教室 SP21(健康ソムリエプロジェクト)

主あかし健康ソムリエ会
 ▶大蔵コミセン
 時7月21日午前10時～11時
 ▶大久保(大久保市民センター3階大会議室) ※いつもの会場から変更しています
 時7月21日午前10時～11時
 ▶二見北小コミセン
 時7月28日午前10時～11時
 いずれも内健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
 ※マスク着用、自宅で検温を
 申不要、直接会場へ
 ※大久保市民センターは公共交通機関で来場を
 ※飲み物持参、人数制限あり
 問健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

日本語学習支援ボランティア養成講座

主・申NPO法人多文化センターまんまるあかし(TEL915-8747 FAX915-8748)で8月6日まで電話受け付け
 時8月22日・29日、9月5日・12日
 いずれも午前10時～午後4時
 場同センター(本町2-6-3)
 対外国人に日本語支援をする方法を初めて学ぶ人で、受講後、日本語学習支援活動に参加できる人
 定10人(審査あり)
 費2750円(テキスト代)

どんぐりくらぶ「ダンボールで手作りパズルを作ろう!」

時8月21日午前10時～11時
 場中央体育会館 会議室
 対7歳くらいまでの子どもと保護者
 定15組 費300円
 申7月31日までに同会館(TEL936-6621 FAX936-6624)で電話または窓口で受け付け。(先着)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問ふれあいプラザあかし西(TEL945-0294 FAX945-0295)窓口または電話で受け付け中。①は7月20日午前9時から受け付け開始。
 (先着)

①さざなみコンサート
 時8月8日午前11時～正午
 内ウインドアンサンブルZEROによる吹奏楽♪
 定40人

②JOYくらぶ
 時8月8日午後2時～3時
 内パナクレイ～エコ素材の粘土を使った創作～
 対知的に障害のある人
 ※付き添い可
 定15人
 費100円(材料費)

③ふれあい体操教室
 時8月11日・25日いずれも午後5時30分～6時30分
 内バランスボール・トランポリンなど
 対知的・発達に遅れのある小学生以上 ※付き添い必要
 定各15人

④ふれあいカルチャー教室
 ▶卓球
 時8月21日午後2時～3時
 定15人 ※付き添い可

▶料理
 時8月28日午後1時30分～3時30分
 内いざという時のお助けメニュー～調理実習とお話～
 定6組 ※付き添い可
 費300円(材料費)

いずれも対障害者手帳を持つ18歳以上

イライラしない子育て講座

時8月12日午前10時～11時30分
 場ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
 内子どもと上手なコミュニケーションをとるコツ<伝わりやすい指示>
 講師/門脇和美さん、濱田明子さん(子育て応援ほほえみ隊)
 定15人 ※2歳～就学前の子どもの託児あり(要予約、先着5人、保険料1人100円)
 申8月2日までに、電話かファクシミリでファミリーホーム和和(TEL・FAX947-8884)へ。(先着)

時8月12日午前10時～11時30分
 場ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
 内子どもと上手なコミュニケーションをとるコツ<伝わりやすい指示>
 講師/門脇和美さん、濱田明子さん(子育て応援ほほえみ隊)
 定15人 ※2歳～就学前の子どもの託児あり(要予約、先着5人、保険料1人100円)
 申8月2日までに、電話かファクシミリでファミリーホーム和和(TEL・FAX947-8884)へ。(先着)

イライラしない子育て講座

時8月12日午前10時～11時30分
 場ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
 内子どもと上手なコミュニケーションをとるコツ<伝わりやすい指示>
 講師/門脇和美さん、濱田明子さん(子育て応援ほほえみ隊)
 定15人 ※2歳～就学前の子どもの託児あり(要予約、先着5人、保険料1人100円)
 申8月2日までに、電話かファクシミリでファミリーホーム和和(TEL・FAX947-8884)へ。(先着)

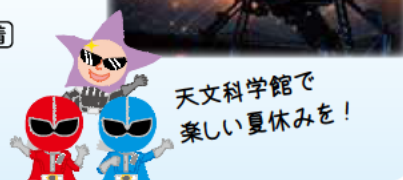
時8月12日午前10時～11時30分
 場ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
 内子どもと上手なコミュニケーションをとるコツ<伝わりやすい指示>
 講師/門脇和美さん、濱田明子さん(子育て応援ほほえみ隊)
 定15人 ※2歳～就学前の子どもの託児あり(要予約、先着5人、保険料1人100円)
 申8月2日までに、電話かファクシミリでファミリーホーム和和(TEL・FAX947-8884)へ。(先着)



天文科学館プラネタリウム

8/7～15 お盆期間は予約制

期間/8月7日～15日 ※期間中無休
 予約方法/7月20日午前9時から、天文科学館ホームページで受け付け。(先着)
 ※詳細は同館ホームページで確認を
 問天文科学館
 (TEL919-5000 FAX919-6000)



天文科学館で楽しい夏休みを!

創業塾2021

創業体験談、資金調達方法、ビジネスプランの作り方などを学ぶ。
 時8月21日・28日、9月4日・11日・18日
 いずれも午前10時～午後4時30分(全5回)※初回のみ午前9時30分～午後6時
 場明石商工会議所 定30人
 費5000円
 申郵送・ファクシミリまたはメールで、申込用紙を同会議所(〒673-8550 大石町1-2-1 TEL911-1331 FAX911-6738)へ。(先着)
 ※詳細は、同会議所ホームページで確認を

スポーツ&アウトドア

石ケ谷ハーブイベント ハーブの日

時8月3日午前10時～正午(受け付け11時30分まで) ※雨天中止
 場石ケ谷公園内 石ケ谷ハーブガーデンズ
 内ハーブの摘み取り(1人穂20本まで)、ハーブティーの試飲 ※軍手・剪定ばさみ・持ち帰り用袋持参
 費1人100円
 申不要、当日直接会場へ
 問中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)

ここにこプール開放

対象の人にプールを開放します。
 主・場総合福祉センター
 ▶ここにこプール開放①
 時8月28日午後1時～2時20分
 対市内在住の障害者手帳・療育手帳を持つ幼児、小・中・高校生と家族
 定家族・介護者を含め10人(1家族4人まで)
 ▶ここにこプール開放②
 時8月28日午後2時30分～3時50分
 対市内在住の母子・父子家庭の幼児、小・中・高校生と家族
 定家族を含め10人(1家族4人まで)
 いずれも申7月28日から窓口または電話、ファクシミリ、メール(プール開放①または②・住所・氏名・年齢・電話番号・家族の入水有無を記入)で同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 ②soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)
 ※身長120センチ以下の人は必ず保護者も入水、オムツ着用の方は利用不可

姿勢がよくなるシニアのためのバレエ体操

場・問高齢者ふれあいの里大久保(TEL・FAX936-5048)
 時8月5日午後1時30分～2時30分
 内バレエの要素を取り入れたらくらくエクササイズ。
 対60歳以上の市民 定30人
 申不要、いきいきパスポートを持参し、直接会場へ。(先着)

ボールゲームフェスタ in 明石


主市、市体育協会、(一社)日本トップリーグ連携機構
 ①あそびバ
 親子でさまざまなボール遊びを楽しみ、運動能力アップを図る。
 時8月29日午前9時30分～11時30分
 対市内の年長～小学2年生と保護者 定60組(120人)
 ②キッズチャレンジ
 元日本代表などの指導を受けて、サッカー・バスケットボール・ソフトボール・ハンドボールを順番に体験。
 時8月29日午後1時30分～4時30分
 対市内の小学3～6年生 定100人
 いずれも場中央体育会館
 申7月22日午前0時から、専用申込サイトで申し込みを。(先着)
 問文化・スポーツ室スポーツ振興担当(TEL918-5624 FAX918-5194)



申し込みはこちらから

園芸

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・申花と緑のまちづくりセンター(TEL918-2405 FAX919-5186)
 7月15日から電話受け付け。(先着)
 ▶家庭菜園で秋冬野菜づくり(品種選定と作付けの準備)
 時7月30日午後1時30分～
 定20人 費100円
 ▶小枝アート～森の仲間たち～

 時8月1日午後1時30分～
 対小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定20人 費500円
 ▶かな肩アート
 時8月8日午後1時30分～
 対小学生以上(小学生は保護者同伴)
 定20人 費1600円

細菌「カンピロバクター」は鶏肉などの食肉に付着/カンピロバクター食中毒を防ごう

問生活衛生課(TEL918-5426 FAX918-5441)

- ・生や加熱不十分の鶏肉料理を食べない。
- ・食肉は中心部までしっかり加熱する。
- ・食肉を保管する場合は、肉汁が他の食品につかないようにフタ付きの容器に入れる。
- ・鶏肉を切った後は、まな板・包丁を熱湯などで消毒する。

予防方法

