

障害者施設による物品販売(5月)

毎週月・木曜日に
市役所2階ロビーで販売

主な販売品目	販売日
菓子パン	16
クッキー・パウンドケーキなど	19
クッキー・お弁当	12.19.26
焼き菓子・チョコレート菓子	2.9.12.16.19 23.26.30
お弁当・惣菜・丼など・雑貨	2.9.16.23.30

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

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
(TEL)945-0294 (FAX)945-0295)
窓口または電話で5月5日午前9時から受け付け開始。(先着)

- ①栄養教室
～内臓脂肪を減らす食事～
時 6月7日午前10時～午後0時30分
内 講話、調理実習
対 20歳以上
定 10人
費 750円程度(材料費)
- ②ボランティア体験教室
時 6月8日午後2時～3時
内 楽しい演芸ボランティア♪
対 どなたでも
定 15人
- ③スポーツ講習会
～腎臓リハビリテーションのすすめ～
時 6月18日午後2時～3時
内 腎臓内科医による講話
対 どなたでも
定 35人
- ④幼児の健康づくり教室
～カルシウムたっぷりおやつ!～
時 6月19日午後2時～3時30分
内 体に良いおやつ作り
対 4～6歳の幼児と保護者 ※対象年齢外でも兄弟姉妹の参加可
定 6組
費 1人200円程度(材料費)
- ⑤健康教室
～正しく脂肪とおつきあい♪～
時 6月21日 A=午後2時～3時 B=午後6時～7時
内 講話、運動
対 30歳以上
定 各30人

親子のための保護者サポートモデル事業
イライラしない子育て講座

時 5月20日、6月13日 いずれも午前10時～11時30分(全2回)
場 あかしこども広場(パピオスあかし5階)
テーマ/子どもと上手にスキンシップを育むコツ、ベビー期のコミュニケーションについて
対 妊婦～2歳程度の子どもの保護者
定 20人
※一時保育あり(要予約・先着8人)
申 5月15日までに子育て応援ほほえみ隊 (TEL・FAX)947-8884)で電話受け付け。(先着)

講演会「健康寿命は自分で延ばせる
～食事で認知症も防げるか?～」

主 明石公衆衛生協会
時 5月19日午後3時15分～4時45分(午後2時45分～受け付け)
場 大久保市民センター3階
講師/家森幸男さん(兵庫県健康財団会長)
定 40人
申 5月12日までに電話かファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同協会 (TEL)918-5414 (FAX)918-5440)へ。(抽選) ※マスク着用を

総合福祉センター新館の教室
健康体操・ボッチャなど

場・問 総合福祉センター新館 (TEL)927-1125 (FAX)927-1126)
①健康体操とACEボール教室
時 5月10日・24日 いずれも午前10時30分～11時30分
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ ※上履き持参
対 どなたでも
定 20人

②ウォーキング教室
時 5月21日午後1時30分～2時30分
内 自分に合った歩き方を目指す ※上履き持参
対 どなたでも
定 20人

③NightボッチャDay(水6どうでしょう)
時 5月18日午後6時～8時
内 楽しくボッチャで交流 ※上履き持参
対 どなたでも 定20人
いずれも申不要、直接会場へ

オンラインZoom開催
「起業支援助成金活用セミナー」

主・問 産業振興財団 (TEL)918-0331 (FAX)918-0332)
時 5月12日午後2時～4時
内 県の起業家支援助成金制度の募集や採択傾向、申請書の書き方とポイントなど
講師/正木博夫さん (中小企業診断士)
申 同財団ホームページの専用フォームから申し込みを
申し込みはこちらから

スポーツ&アウトドア

石ヶ谷公園
ラベンダーフェスティバル

主・問 中央体育会館 (TEL)936-6621 (FAX)936-6624)
時 5月14日午前10時～正午
※雨天の場合は5月15日に延期
場 石ヶ谷ハーブガーデンズ
内 ラベンダーの摘み取り(1人花20本まで)、ハーブティーの試飲
費 1人100円(剪定ばさみ・軍手・持ち帰り用袋持参)
申 不要、当日現地で受け付け(午前11時30分まで)

明石海浜公園
第2期スポーツ教室

▶キッズダンス
時 6月7日～7月26日 火曜日(全8回)
定 20人
費 4800円
【Aコース】
対 2歳～小学1年生
時 午後3時45分～4時45分
【Bコース】
対 小学生
時 午後5時～6時

▶サッカー
時 6月1日～7月13日 水曜日(全7回)
定 20人
費 4200円
【Aコース】
対 4歳～小学3年生
時 午後4時～5時
【Bコース】
対 小学生
時 午後4時50分～5時50分

▶ヨガ
時 6月9日～7月28日 木曜日(全8回)
定 20人
費 4800円
【Aコース】
対 18歳以上
時 午前10時～11時
【Bコース】
対 18歳以上
時 午前11時15分～午後0時15分
いずれも申5月15日までに、往復はがき(教室名・コース名(AかB)・住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入)で同公園屋内競技場事務所 (〒674-0093 二見町南二見8-1 (TEL)943-0873 (FAX)942-8650)へ。(抽選)

ゆるスポーツin明石
～ふれあい運動会～

主・場 サンライフ明石
時 5月15日午後1時～5時
内 囲碁ボール、くつしたまいれ、足つぼ競争などのゆるスポーツ
対 どなたでも
申 サンライフ明石 (TEL)923-0770 (FAX)922-5336)窓口または電話で受け付け。(先着)

少年自然の家の催し

主・問 少年自然の家 (TEL)947-6181 (FAX)948-5046)
▶森のようちえん たこたこくらぶ～海の生き物探し大作戦～
時 5月28日午前10時～午後3時
内 江井島海岸での海遊びや生き物探し
対 市内在住の年中・年長
定 25人
費 1人1500円
申 5月11日まで同施設ホームページで受け付け中。(抽選)

▶おとなのSUP教室
時 6月2日①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時

内 スタンドアップパドルボード体験
対 市内在住の18歳以上
定 各回3人
費 1人2500円
申 5月28日まで同施設で電話受け付け。(先着)

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)
園芸講習会「コケぼっくりを作ろう」

場・申 5月4日午前9時から同学習園 (TEL)924-6111 (FAX)924-6121)で電話受け付け。(先着)
時 5月21日午後1時30分～3時30分
定 20人
費 1500円

花と緑のまちづくりセンター
(明石公園内)の催し

場・申 5月1日午前9時から同センター (TEL)918-2405 (FAX)919-5186)で電話受け付け。(先着)
▶ランの楽しみ方
時 5月20日午後1時30分～
定 20人
費 100円

▶庭木の手入れ①～低木の管理～
時 5月27日午後1時30分～
定 20人
費 100円

▶薬になる木・草を学ぶ<春>
時 5月29日午後1時30分～
対 小学生以上
定 20人
費 600円

新型コロナワクチン
3回目接種のお知らせ

6月以降は、医療機関の
予約枠が少なくなります

対象 2回目の接種から6か月以上経過した12歳以上の人

ワクチンの種類

【12～17歳】ファイザー社のワクチン
※武田/モデルナ社ワクチンは接種できません。
【18歳以上】ファイザー社または武田/モデルナ社のワクチン

3回目の接種券の発送日

到着まで1週間程度かかる場合があります

2回目の接種時期	接種券の発送日
12月14日までの人	発送済み
12月15日～1月5日までの人	5月25日(水)
1月6日以降の人	決まり次第お知らせします

市ワクチン専用ダイヤル 毎日/午前9時～午後5時

3回目専用 TEL 0120-080-404
1・2回目専用 TEL 0120-712-160
FAX 0570-041-489

5～11歳のワクチン接種のお知らせ
<接種券>5歳の誕生日の前月下旬に郵送します