

献血にご協力を

▶イオン明石ショッピングセンター
時 9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
詳しくはこちらから

楽しく初級フランス語& 気軽に話せる英会話(初級)

時 フランス語=毎週水曜日午後1時15分～2時40分(月4回)
英会話=毎週金曜日午後3時～4時30分(月4回)
いずれも定各10人程度
費 2000円(月4回分) ※随時受け付け中。無料体験あり
場・申 窓口または電話でサンライフ明石(TEL923-0770 FAX922-5336)へ。(先着)

健康明石21市民公開講座 ホームページで講座動画公開中

血液内科「がん薬物療法への理解」
市民病院経営企画課
(TEL912-2323 FAX914-8374)

子育てを応援したい人のための 養成講習会

時 10月12日・18日・25日・28日 午前10時～午後4時10分(全4回)
※日によって時間が異なります。出席できない講義は次回(来年2月開催予定)受講可
場 大久保市民センターほか
内 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
定 20人
申 10月5日までに電話かメール(氏名・ふりがな・住所・電話番号・生年月日を記入)で市ファミリーサポートセンター(TEL915-1277 FAX915-1288 akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。(先着)

子育てママの 「自己肯定感UP」講座

時 11月2日・16日 いずれも午前10時～正午(全2回)
場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内 子育てや人間関係が楽になるセルフケアの方法を学ぶ
講師/鎌田ゆりさん(公認心理師)
対 2回とも参加できる女性
定 20人程度 費 500円(全2回分)
申 9月21日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・一時保育の有無を記入)でウィズあかし(TEL918-5603 FAX918-5618 oubo@a-machi.jp)へ。(先着) ※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(定10人・保険料100円・要予約)

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 ①10月14日 ②11月4日 いずれも午前10時～11時30分(全2回)
場 ①ウィズあかし(アスピア明石北館8階) ②パピオスあかし5階
内 ①子どもを上手くほめるコツ ②子どもと上手くコミュニケーションを育むコツ
いずれも対3歳程度～小学生の子どもの保護者 定20人
申 9月30日までに子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX947-8884)で電話受け付け。(先着) ※託児あり(要予約)

市民救命士講習(上級)

主・場・問 防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)
時 10月23日午前9時30分～午後5時30分
内 心肺蘇生法(成人、小児、新生児)、外傷の手当、救助隊員が指導する救出・搬送法など
対 市内在住・在勤・在学の中中学生以上
定 16人 ※講習修了者には修了証を交付
申 10月18日までに電話で同センターへ。(先着)
詳しくはこちらから ※初めての人優先

文化国際創生財団 「明石市芸術祭」

問 文化国際創生財団(東仲ノ町6-1 アスピア明石北館7階 TEL918-5085 FAX918-5121 event@accf.or.jp)
▶いけばな展 体験教室
時 11月5日午後2時～3時
定 15人程度
申 申し込みはこちらから
▶茶会
時 11月5日・6日 いずれも午前11時～午後3時(6部制、1部30分)
定 各15人
いずれも場 ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階)
申 9月21日から各専用フォームまたは電話で同財団へ。(先着)

神戸視力障害センターの催し

主・場・問 神戸視力障害センター(〒651-2134 神戸市西区曙町1070 TEL923-4670 FAX928-4122)
▶オープンキャンパス
時 10月18日午後1時～4時30分
内 視覚障害者への自立訓練、あん摩・はり・きゅう師の訓練体験、個別相談など
対 視覚障害のある人、視覚障害者の就労に関心のある人 定10人
申 10月4日(必着)までに、申込用紙(同センターホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送またはファクシミリ、メールで同センター(oucampus-k@mhlw.go.jp)へ。(先着) ※詳しくは同センターホームページを確認

▶公開講座「家庭でできるツボ療法」
時 10月22日午後1時30分～3時
内 誰でもリラックスできるセルフケア、ツボ療法を学ぶ
定 10人程度
申 9月30日(消印有効)までに、はがきかメール(氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を記入)で同センター(oukoukaikouza-k@mhlw.go.jp)へ。(抽選)

口下手でも伝わる 話し方セミナー

主 あかし若者サポートステーション
時 10月5日午後2時～4時
場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)
内 就職活動に活かせる口下手でも伝わる話し方のコツを習得する
対 市内在住の就職氷河期世代(おおむね35～54歳)の末就職者
定 20人
申 同施設(TEL915-0677 FAX915-0678)ホームページの問い合わせフォームまたは電話で受け付け中。(先着)
ホームページはこちらから

スポーツ&アウトドア

石ケ谷の秋と遊ぼう! 第10回 とことんネイチャーゲーム

時 10月16日午前9時30分～11時30分 ※雨天中止
場 石ケ谷公園・中央体育会館
内 見たり触ったり、自然を感じるゲームを通じて自然と人とのふれあいを学ぼう
対 4歳以上(小学生以下は保護者同伴)
定 20組 費 1人200円(保険料込み)
申 9月30日まで同会館(TEL936-6621 FAX936-6624)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(TEL947-6181 FAX948-5046)
▶森のようちえん たこたこくらぶ
①いもほり焼いも大作戦
時 10月22日午前10時～午後3時
②染物大作戦
時 11月5日午前10時～午後3時
いずれも対市内在住の年中・年長
定 25人 費 1人1500円 申 ①は10月5日 ②は10月19日まで同施設ホームページで受け付け中。(抽選)
▶親子でアウトドアクッキング
時 11月6日
①午前10時～午後0時30分
②午後2時～4時30分
内 羽釜で新米を炊く。鮭のちゃんちゃん焼き
対 市内在住の小学生とその家族
定 各回15組
費 1人1500円
申 10月19日午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。(抽選)
詳しくはこちらから

明石海浜公園 グラウンド・ゴルフ大会

時 10月11日午前10時～(午前9時30分集合) 場 同公園子ども広場
費 1人500円
対 18歳以上 定 40人
申 10月10日まで同公園屋内競技場(TEL943-0873 FAX942-8650)窓口または電話で受け付け。(先着)

第28回 明石市長杯 グラウンド・ゴルフ大会

主 市グラウンド・ゴルフ協会
時 10月14日午前10時～(午前9時30分～受け付け)
場 明石公園陸上競技場(きしろスタジアム) 定384人
費 一般1500円、会員1000円
申 9月21日までにスポーツクラブ21 藤江にある申込書に必要事項を記入し、参加料とともに同施設(藤江小コミセン内 TEL・FAX922-9379)へ。(先着)

キッズ・サッカーフェスin 明石2022

主・問 (一社)明石サッカー協会(TEL090-8752-5987・溝口)
時 10月23日午前10時～正午 ※小雨決行
場 県フットボールセンター明石グラウンド(二見町南二見3)
内 親子でボール遊びやゲームなど
対 4～6歳の末就学児と保護者
定 250人
申 9月16日～23日にメール(保護者名・郵便番号・住所・電話番号・参加する子どもの氏名と年齢・参加人数を記入)で同協会(applykids@akashifa.com)へ。(先着) ※詳しくは同協会ホームページを確認

園 芸

花と緑の学習園(上ケ池公園内)の園芸講習会

場・申 9月18日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)
▶冬の鉢花の育て方(シクラメンやポインセチアなど)
時 10月8日午後1時30分～3時30分
定 40人 費 100円
▶ハロウィンのアレンジメント
時 10月15日午後1時30分～3時30分
定 20人 費 2500円

花と緑のまちづくりセンター(明石公園内)の催し

場・申 9月15日午前9時から同センター(TEL918-2405 FAX919-5186)で受け付け。(先着)
▶薬になる木・草を学ぶ<秋>
時 10月2日午後1時30分～
対 小学生以上 定 20人 費 600円
▶どんぐりで森の仲間をつくろう
時 10月9日午後1時30分～
対 小学生以上 定 20人 費 800円