

障害者施設による物品販売(1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
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	5.12.16.19 23.26.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	16.23.30

場 市役所本庁舎2階ロビー(エスカレーター横)
時 午前11時30分～午後1時30分
問 障害福祉課(TEL918-1344 FAX 918-5244) ※レジ袋持参

**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・場 ①1月27日・パピオスあかし5階
②2月14日・ウィズあかし(アスパア明石北館7階) いずれも午前10時～11時30分(全2回)
内 ①子どもに怒りが爆発しそうになった時の対処法(アンガーマネジメント) ②子どもの興奮を鎮める方法、思春期の子どもとのコミュニケーションのコツ
対 どなたでも
定 20人
申 1月20日まで子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX947-8884)で電話受け付け中。(先着) ※託児あり(要予約)

食カレッジあかしセミナー 地元のお米、のり、あなごを使って恵方巻を作る!

主 食カレッジあかし
時 2月3日①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分
場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
内 7種の具が入った縁起の良い恵方巻作り(2本) ※試食不可、作った恵方巻は持ち帰り
対 市内在住の中学生以上
定 各回8人
費 800円(材料費)
申 1月17日(必着)までに、はがきまたはファクシミリ、メール(参加希望時間・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 TEL918-5634 FAX918-5616 syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選)
※はがき1枚で1人まで受け付け

勤労福祉会館の催し

①骨盤調整体験会
時 1月21日午前9時30分～午後4時
※1人30分程度(時間帯指定で予約受け付け)
対 身体のゆがみなどが気になる人で初めて参加する人 定11人
②シニアスマートフォン体験教室<初心者向け>
時 1月19日午前9時30分～11時30分
対 スマートフォンを購入検討中または最近購入したシニアの人で、初めて参加する人
定 20人
いずれも場・申 1月5日～窓口または電話で同会館(TEL918-5422 FAX918-5423)で受け付け。(先着)

**エクササイズで健康度アップ教室
あかし健康ソムリエプロジェクト**

主 あかし健康ソムリエ会
▶人丸小コミセン
時 1月18日午前10時～11時30分
▶大久保市民センター3階
時 1月18日午前10時～11時30分
▶林会館(林コミセン)
時 1月25日午前10時～11時30分
▶二見北小コミセン
時 1月25日午前10時～11時30分
いずれも内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
対 どなたでも
持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物 ※マスク着用・自宅で検温を
申 不要、直接会場へ(人数制限あり) ※公共交通機関で来場を
問 健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

**環境経営システム
「エコアクション21」説明会**

主・場・問 明石商工会議所(TEL911-1331 FAX911-6738)
時 1月30日午後2時～4時
内 「エコアクション21」認証・登録取得のための説明会
対 事業者 定20人
申 1月23日までにファクシミリ(事業所名・参加者の職と氏名・電話番号を記入)で同会議所へ。(先着)
詳しくはこちらから

**オンラインZoom開催
「起業体験談@オンライン」**

主・問 産業振興財団(TEL918-0331 FAX918-0332)
時 1月28日午前10時～午前11時30分
内 起業家による体験談講師/毛利美佳さん(m-pixel labo代表)、國光洋志さん(コワーキングスペースSHARES代表)
申 1月23日までに同財団ホームページの専用フォームから申し込み。(先着)
申し込みはこちらから

**介護職員初任者研修
(旧ヘルパー2級講座)**

主・問 明石恵泉福祉ケアスクール(TEL940-8205 FAX940-8206 careschool@akashi-keisen.com)
時 2月1日～7月19日の毎週水曜日 午前9時～午後4時30分(全23回・実習2日間含む)
場 特別養護老人ホーム恵泉など
定 20人
費 4万6150円(テキスト代・実習費・保険料など含む)
詳しくはこちらから

スポーツ&アウトドア

**魚住北公園・明石海浜公園
1～3月スポーツ開放**

▶魚住北公園(TEL・FAX947-4050)
①グラウンド・ゴルフ開放
時 第2・第4日曜日午前10時～午後3時(1月9日除く)
対 どなたでも
▶明石海浜公園(TEL943-0873 FAX942-8650)
②グラウンド・ゴルフ開放
時 毎週火曜日午前10時～午後3時(1月3日、3月21日除く)
対 どなたでも
③テニス開放
時 毎週水曜日午前10時～正午(2月8日除く)
対 中学生以上
費 1回300円
④バスケットボール開放
時 毎週木曜日午後6時30分～8時30分(2月23日除く)
対 中学生以上
費 1回300円
いずれも申 各会場で当日受け付け

中央体育会館の催し

▶ホープ杯スポーツフェスティバル

日時	種目
①2/15 9:00～16:00	ゴムバレーボール
②2/16 9:00～15:00	バドミントンダブルス
③2/17 9:00～17:00	卓球シングルス・ダブルス
④2/18 9:00～16:00	女子9人制革バレーボール
⑤2/19 9:00～16:00	男女混合9人制革バレーボール
⑥2/19 9:00～16:00	男女混合バスケットボール

費 ①④⑤⑥1チーム5000円 ②1ペア1000円 ③1人600円、1ペア1200円
申 1月4日～15日午前9時～午後8時に、所定の申込書に参加費を添えて、同会館窓口(TEL936-6621 FAX936-6624)へ。(先着)
▶新規スクール開講 1～3月
しんきJr明石バドミントンスクール
時 毎週木曜日午後6時30分～8時
内 基本技術・ルールからゲームまでの個人指導
対 小学生
定 20人
費 月謝制5000円/月4回、1500円/1回(1月5日・12日は無料体験会のため、1月度月謝は3000円/月2回)
持ち物/体育館シューズ、ラケット(ラケット貸出あり)
申 窓口または電話で同会館(TEL936-6621 FAX936-6624)へ。

**「もったいない」を「ありがとう」に
～フード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、福祉団体などに寄付します。
主 生活協同組合コープこうべ
時 1月18日(水)～20日(金)いずれも午前10時～午後5時
寄付場所/コープ朝霧・大蔵谷・西明石・大久保・魚住、コープミニ太寺の各サービスコーナー・特設コーナー
寄付いただきたい食品/お米、乾麺、缶詰、レトルト・インスタント食品、粉ミルク、離乳食、調味料などで、1か月以上賞味期限があり、常温保存ができるもの ※生鮮食品、飲用酒、開封したもの、製造・販売者が表示されていないものは受け取りできません
問 資源循環課(TEL918-5794 FAX918-5793)



昨年9月は816kgの食品が集まりました

冬季の節電・省エネにご協力を

今冬の全国的な電力需給の厳しい見通しから、7年ぶりに国から節電・省エネへの協力要請が行われています。無理のない範囲で節電にご協力をお願いします。

- ・暖かい服装で過ごしましょう
- ・軽い運動で身体を温めましょう
- ・省エネ家電を選びましょう
- ・温かい飲み物や食べ物をとりましょう
- ・室温20℃を目安に適正暖房を行い、定期的な換気を忘れずに



詳しくはこちらから

問 環境創造課(TEL918-5786 FAX918-5586)

**大蔵海岸の冬の風物詩
ハートフルイルミネーション**

大蔵海岸を光のオブジェが彩る「大蔵海岸ハートフルイルミネーション」が開催中です。1月9日までの期間中毎日、日没から午前0時まで点灯しています。



さまざまなイルミネーションを楽しむことができます