

**献血にご協力を**

▶市役所本庁舎2階ロビー  
 時8月22日午前10時10分～11時45分、午後1時～4時  
 ▶明石運転免許更新センター  
 時毎週日曜日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～4時

**8月22日、骨髄移植ドナー登録会を同時開催(市役所)**

骨髄移植は、白血病等の難治性血液疾患に有効な治療法で、ドナーの善意により支えられています。ぜひご協力をお願いします。(ドナー登録は午後3時30分まで)



詳しくはこちらから

**市民病院での  
 病院ボランティア養成講座**

時9月21日・28日 いずれも午後1時30分～3時30分(全2回)  
 場市民病院  
 内容受付案内や車いす補助、手続き説明などのお手伝いを行うボランティアの養成講座  
 対講座修了後に市民病院でボランティア活動ができる市内在住・在勤の人  
 定4人  
 申9月14日までに、電話で市社会福祉協議会地域福祉係(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ。先着



**介護ボランティア  
 支えあいフレンド養成講座**

市社会福祉協議会  
 時9月22日午前10時30分～午後4時30分  
 場小規模多機能型居宅介護 大久保苑  
 内容介護や支援が必要な高齢者にサービスを提供するための知識を学ぶ  
 対生きがいや幸せづくりに興味がある市民  
 定10人  
 申9月8日までに電話、ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同協議会地域総合支援センター(TEL 924-4501 FAX 924-9114)へ。先着

**就職氷河期世代活躍支援セミナー  
 これからの「キャリア」の話をしよう**

時9月6日午後2時～4時  
 場ウイズあかし(アスパア明石北館7階)  
 内容新しいキャリアの作り方を学び、将来自分のなりたい姿を実現するには何が大切か一緒に考える

市内在住の就職氷河期世代(平成5年～16年に学校卒業期を迎えた人)の未就職者

定20人  
 申電話またはファクシミリ(氏名・年齢・住所・電話番号を記入)であかし若者サポートステーション(TEL 915-0677 FAX 915-0678)へ。同施設ホームページからも申し込み可。先着



詳しくはこちらから

**家紋のデザインに注目!  
 好きな家紋で缶バッジ作り**

場・岡文化博物館(TEL 918-5400 FAX 918-5409)  
 時9月17日 ①午前10時30分～、②午後2時30分～(各回60分程度)  
 対どなたでも ※未就学児は保護者同伴  
 定各回 10人 (残枠があれば当日参加可)  
 申9月7日までに右記の申込フォームで受け付け。抽選 ※手話通訳・要約筆記者の派遣ができません



詳しくはこちらから

**さかなで離乳食教室**

申JF兵庫県漁連シードクラブ  
 時9月9日午前10時～午後1時  
 場県水産会館  
 内容管理栄養士による鯛をつかった離乳食の料理教室。お昼に鯛のランチあり  
 対離乳食作りに興味のある人  
 定16人  
 費3200円  
 申シートクラブホームページまたは電話で同事務局(TEL 917-4137 FAX 917-3811)で受け付け。先着

**ふれあいの里 ロコモ体操講座**

時9月14日～11月16日 毎週木曜日 午後1時30分～2時30分(全10回)  
 場ふれあいの里魚住  
 内容転倒予防・介護予防になる体操  
 対60歳以上の市民  
 定18人  
 申9月1日(必着)までに、往復はがきの往信裏面に、住所・氏名・年齢・電話番号を、返信表面に返信先の住所・氏名を記入し、同施設(〒674-0084 魚住町西岡367-4 TEL 947-1202)へ。抽選

**ウイズあかしからのお知らせ**

目・場・岡ウイズあかし(アスパア明石北館7階 TEL 918-5603 FAX 918-5618 〆oubo@withakashi.jp)  
 ①働きたいママの再就職準備セミナー  
 時10月11日午前10時～正午  
 内容子育て中の働き方や税金などをテーマにした講座と保育の話  
 講師/高見香織さん(社会保険労務士)  
 定40人(パパも参加可)  
 ②職場で役立つコミュニケーション  
 時10月14日午前10時～正午  
 内容自分も相手も尊重するコミュニケーションを、実践などを交えて学ぶ  
 対就業中または就業意欲のある人  
 定30人程度  
 いずれも申8月18日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(件名に講座名、本文に氏名・住所・年代・電話番号・メールアドレス・一時保育の有無を記入)で同施設へ。①は抽選、②は先着 ※一時保育あり(1週間前までに要予約・1歳半～就学前の子ども・保険料100円・定員10人)

**スポーツ&アウトドア**

**中央体育会館  
 9～11月スポーツ開放**

当日集まったメンバーで、自由に練習やゲームを楽しみませんか。

種目	日時
大人のバレーボール(18歳以上の男女)	第2・4月曜日 19:00～20:45
バレーボール	毎週水曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30
バドミントン(ラケットとシャトル持参)	毎週木曜日 午前の部 9:30～11:30 夜の部 18:30～20:30 (9/7、10/5は夜の部のみ)
卓球(ラケットとピン球持参)	毎週金曜日 9:30～11:30 (9/8、10/20、11/3、11/10、11/17は休み)
コアトレ(ラジオ体操+サーキットトレーニングなど)	毎週金曜日 10:00～11:00

費1人1回300円  
 持ち物/室内シューズ・運動のできる服装  
 申不要、直接会場へ  
 場・岡同会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)

**ハーブのスワッグ作り**

時9月10日午前10時～正午  
 場石ヶ谷公園 石ヶ谷ハーブガーデンズ  
 内容ハーブを束ねて、見た目も香りも楽しめるスワッグ作り。ハーブティーの試飲付き

定15人  
 費700円(保険料込み)  
 申8月31日まで中央体育会館(TEL 936-6621 FAX 936-6624)窓口または電話で受け付け。先着

**明石海浜公園  
 第2期 健康運動教室**

骨盤の動きや体幹を意識した運動で、姿勢改善を目指します。  
 時9月11日・25日、10月9日・23日、11月13日・27日 いずれも午前10時～11時(全6回)  
 場明石海浜公園屋内競技場  
 対18歳以上  
 定20人  
 費3000円  
 申9月5日までに窓口または電話で同公園屋内競技場(TEL 943-0873 FAX 942-8650)へ。先着

**第76回 市民バレーボール大会**

市体育協会・市バレーボール協会  
 時・内9月16日＝一般の部、9月18日＝家庭婦人の部 いずれも午前9時～  
 場中央体育会館  
 対市内在住・在勤者  
 費1チーム3000円  
 申8月31日(必着)までにはがき(チーム名・代表者名・住所・電話番号を記入)で、一般の部は小村和也(〒674-0067 大久保町大久保町683-5-3階 明石ガス棟内 TEL 090-3706-6574)、家庭婦人の部は山根由美(〒674-0092 二見町東二見686-109 TEL 943-7980)へ。



**第68回 全国高等学校  
 軟式野球選手権大会**

目(公財)日本高等学校野球連盟  
 期間/8月24日～26日・28日・29日(雨天順延) ※詳しくはホームページで確認を  
 場明石トーカロ球場(第1野球場)ほか  
 目スポーツ振興担当(TEL 918-5624 FAX 918-5194) 詳しくはこちらから



**園芸**

**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)  
 園芸講習会**

場・申8月18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  
 ▶藍染めでストールを染めよう  
 時9月2日午後1時30分～3時30分  
 定20人  
 費2000円  
 ▶果樹の上手な育て方  
 時9月9日午後1時30分～3時30分  
 定36人  
 費100円



**楽しく救急医療への理解・知識を深めよう  
 9月9日は「救急の日」 救急フェア開催**

消防局総務課(TEL 918-5941 FAX 918-5983)  
 日時/9月9日(土)午前9時30分～午後1時 場所/消防局 内容/①子ども救急講座(0～3歳の子どもの救急事例)午前10時～、11時30分～の2回開催 ②搬送法・止血法などの応急処置指導 ③消防車両見学 ④救助訓練見学 費用/無料 申し込み/①の講座のみ市消防局ホームページの専用フォームから申し込みを(各回20組・先着順)



詳しくはこちらから