

消費者セミナー 「命を守る災害セミナー」

地震、津波、台風、大雨から自分と家族を助けるために、何を備えたらよいのかを学んでみませんか。
主催／市消費者協会 **講師**／仲川剛(市危機管理監) **日時**／9月27日(金)午後2時～3時30分
場所／ウィズあかし(アスパア明石北館7階) **対象**／市内在住の人 **定員**／30人 **申し込み**／9月13日(必着)までに、はがき・ファクシミリ・メール(氏名・ふりがな・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 TEL 918-5634 FAX 918-5616) syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。申込多数時抽選

市民救命士講習

防災センター(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

①市民救命士講習I

日時／10月13日(日)午前9時30分～午後0時30分 **内容**／心肺蘇生法、AEDの実技など

②上級市民救命士講習

日時／10月27日(日)午前9時30分～午後5時30分 **内容**／心肺蘇生法(成人、小児、新生児)、外傷の手当、救出・搬送法など

いずれも**場所**／防災センター **対象**／市内在住・在勤・在学の中学生以上 **定員**／16人 **費用**／無料

申し込み／9月1日午前9時から同センターホームページの申込フォームで先着順に受け付け。(②は初めての人優先) ※講習修了者には修了証を交付



小型家電のリサイクルにご協力を

資源循環課(TEL 918-5794 FAX 918-5793)

パソコンや携帯電話などの使用済み小型家電を回収しています。次の場所に新たに回収ボックスを設置しました。リサイクルにご協力をお願いします。

▶新しく小型家電回収ボックスを設置した店舗

- ・スーパーマルハチ二見店
(二見町西二見89-14 2階エレベーターホール)
使用済みのノートパソコンや携帯電話、デジタルカメラなどの小型家電を回収。
- その他の小型家電回収ボックスの設置先など、詳細は市ホームページで確認を



フードドライブにご協力ください

資源循環課(TEL 918-5794 FAX 918-5793)

家庭の食べきれない食品を持ち寄ってください。集まった食品は、市内のこども食堂で活用させていただきます。

主催／イオン明石ショッピングセンター
期間／9月13日(金)～16日(月・祝) **寄付場所**／同センター2番街1階インフォメーション前(午前11時～午後4時)、明石ビブレ1階インフォメーション前(午前10時～午後9時)

寄付いただきたい食品／お米(袋に入れてお持ちください)、缶詰、レトルト食品、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

気づいていますか ころこのSOS 9月10日～16日は自殺予防週間です

相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440)

「眠りにくく、途中で何度も目が覚める…」「あまり食欲がわかない…」「何をしても楽しくない…」この2週間でこんな気持ちになったことはありませんか。当てはまるものがあれば、ころこと体がSOSサインを出しています。相談ダイヤルまでお電話ください。

●市ころこの相談ダイヤル

TEL 918-5401(平日8:55～17:40)
WEB相談「ころこの相談フォーム」

●夜間、土日に相談したい

▶兵庫県ころこの健康相談

TEL 252-4987(火～土 9:30～11:30、13:00～15:30)

▶兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

TEL 382-3566(月～金18:00～翌8:30、土日祝24時間)

▶いのちの電話

TEL 0120-783-556(毎日16:00～21:00、毎月10日は8:00～翌8:00)

▶その他の電話相談・SNS相談はこちらから



相談はこちらから



スマホで
広報紙が読める!

無料アプリ「マチイロ」で
広報あかしを配信しています。

登録方法

- ①下記のQRからアプリをダウンロードする
- ②「お住まいの地域」を「明石市」に設定する



問 広報課

(TEL 918-5001 FAX 918-5101)

一生役立つ家事のコツ みんなで家事シェア

インクルーシブ推進課(TEL 918-6037 FAX 918-5617)

「もっと家族で楽しく、仲良く家事をしたい」そんな思いを応援します。洗濯のプロが、効率的な洗濯の方法や家事分担について伝授します。家族みんなで、家事をシェアするヒントを学びませんか。



日時／9月29日(日)午前10時～正午 **場所**／あかしこども広場(パピオスあかし5階) 多目的ルーム

内容	
【大人向け】 日々のモヤモヤを解消! 家事ギャップセミナー	【子ども向け】 オリジナルMy歯ブラシ &ハロウィーンの仮装 グッズをつくろう
【大人向け】 ほめ方セミナー「子ども も大人もやる気アップ」	
【大人・子ども向け実習】 楽しみながら学ぶ「洗濯物干しゲーム」	

※大人向けと子ども向けは同時進行
対象／どなたでも **定員**／16組程度 **費用**／無料 **申し込み**／9月17日までに、市ホームページの申込フォーム、電話、ファクシミリ(参加者全員の氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で同課へ。応募多数時抽選 ※ライオン株式会社共催、託児あり



詳しくはこちらから

あかしこども広場 子育て支援講座

あかしこども広場講座受付係(最終水曜日休館)

TEL 918-6219 FAX 918-6223

akashikodomo@kobeymca.org

講座名	日時	対象	定員	費用	内容
①年齢別子育て講座(2歳)	10月1日(火) 10:00～11:00	2歳の子どもと保護者	20組	150円	季節を感じ遊ぼう(どんぐり製作)
②ハッピープレママサロン	10月5日(土) 14:00～15:30	来年1～3月に出産予定の妊婦	20人	200円	妊娠中と産後の食生活アドバイスと試食、プレママ同士の交流
③親子クッキング教室	10月6日(日) 10:00～12:00	3・4歳の子どもと保護者	18組	400円	スイートポテト
④赤ちゃんとお母さんのふれあい教室	10月8日(火) 10:00～11:00	6か月未満の子どもと母親	20組	無料	赤ちゃんとのふれあい、ベビーマッサージ
⑤離乳食教室(後期)	10月10日(木) 10:00～12:00	第1子が9～11か月の子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ
⑥もうすぐパパママ講座A・B	10月12日(土) A:10:15～12:15 B:14:00～16:00	来年1～3月に出産予定の妊婦とパートナー	各24組	無料	赤ちゃんを迎えるにあたっての助産師の話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の実習など
⑦親子工作教室A・B	10月14日(月・祝) A:10:30～11:30 B:14:00～15:00	4歳～就学前の子どもと保護者	各12組	250円	秋の工作
⑧キッズネイチャークラブ	10月20日(日) 10:00～12:00	5歳～就学前の子ども	10人	100円	明石公園で秋探し
⑨離乳食教室(前期)	10月24日(木) 10:00～12:00	第1子が4～6か月の子どもと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ

いずれも**場所**／あかしこども広場(パピオスあかし5階) **申し込み**／電話・ファクシミリ・メール(講座日・講座名・参加者全員の氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号、②⑥は出産予定日、①③～⑤⑦～⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、⑥⑦は希望の時間、⑧は緊急連絡先を記入)で9月10日午後5時までにあかしこども広場講座受付係へ。応募多数時抽選。定員に満たない場合は締切後、先着順で受け付け。対象以外のきょうだいの参加不可。対象はいずれも講座受講時。



他にも各講座やイベントはホームページに掲載中