

障害者施設による物品販売(9月)

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	5.12.19.26
焼き菓子・チョコレート菓子	2.5.9.12 19.26.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	2.9.30
お寿司	5.12.19.26

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(TEL)918-1344
FAX 918-5244) ※レジ袋持参

スマートひょうごサポーター養成講座

時 10月3日・4日 いずれも午前10時～午後4時(全2回)
場 ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階)
内 スマートフォンの使い方を教えるために基本操作や教え方を学ぶ
対 事前にオンラインで基本編を受講した人 ※基本編は県ホームページから受講を
定 25人程度
申 9月2日～26日に県ホームページの申込フォームまたはファクシミリ・メール(住所・氏名・電話番号を記入)で県デジタル戦略課(TEL)362-9250 FAX 362-3931 digital_s@pref.hyogo.lg.jp)へ。
先着 申し込みはこちらから

愛犬と一緒に学ぶ「犬のしつけ方教室」

時 10月10日 午前の部=午前11時～午後0時30分、午後の部=午後1時30分～3時
場 あかし動物センター
内 犬のしつけ方、正しい飼い方
対 飼育犬(登録、狂犬病予防注射、混合ワクチン接種済み)と参加できる初めて参加する人 定各6組
費 500円(用品代)
申 9月13日(必着)までに同センターホームページの専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(氏名・住所・電話番号・FAX番号・希望の部(午前または午後)・犬の名前・種類・性別・去勢不妊手術の実施状況・年齢を記入)で同センター(〒674-0051 大久保町大窪2747-1 TEL)918-5797 FAX 918-5798)へ。
※参加決定者のみ9月19日までに電話連絡
先着 申し込みはこちらから

糖尿病教室

時 9月6日午後1時30分～3時(受け付け午後1時～)
場 市民病院2階講義室
内 糖尿病性網膜症のお話、フットケアのやり方など
申 不要、直接会場へ
問 市民病院薬剤課(TEL)912-2323 FAX 912-2368)

明石市民フォーラム「目指せ!健康長寿～歳をとってもできることはまだまだある～」

主 市医師会
時 10月12日午後2時～4時30分(受け付け午後1時～)
場 市民会館中ホール
内 若宮正子さん(ITエバンジェリスト)による講演など
定 450人
申 9月21日(必着)までに、下記の専用フォームまたは、はがき、ファクシミリ(郵便番号・住所・氏名とふりがな・電話番号を記入)で同会「第26回明石市民フォーラム」係(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL)920-8739 FAX 938-0898)へ。
先着(申し込み締め切り後、入場整理券を送付) ※手話通訳あり

講演会「笑顔で免疫力を!!」

主 市薬剤師会
時 10月17日午後2時～3時30分(受け付け午後1時～)
場 子午線ホール(アスピア明石北館9階)
内 山田邦子さん(お笑いタレント)による市民講演会
対 市内在住の人 定270人
申 10月2日(必着)までに、同会ホームページの専用フォームまたは、はがき・ファクシミリ(郵便番号・住所・氏名・電話番号・参加人数(5人まで)を記入)で、同会「市民講演会」係(〒674-0063 大久保町八木743-33 TEL)939-8931 FAX 934-9011)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18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 新しいキャリアの作り方を学び、将来の自分のなりたい姿を考える
対 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(住所・氏名・年齢・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。
先着 申し込みはこちらから

シニアパソコン初心者・初級教室

主 場 市シルバー人材センター
時 10月1日～11月12日の毎週火曜日 いずれも午前10時～正午(全7回)
内 初めてのパソコン、ワード・エクセルの基礎、インターネットに挑戦
※パソコン持参 (Windows10または11)
対 市内在住の60歳以上 定12人
費 7000円(教材費1300円別途要)
申 9月9日までに同センター(TEL)922-5000 FAX 922-5040)で電話受け付け。
先着

自宅で簡単にできる! 膝の痛みを和らげるツボ療法

主 場 神戸視力障害センター
(TEL)923-4670 FAX 928-4122)
時 10月26日午後1時30分～3時
定 10人程度
申 10月11日までにメール・はがき(氏名・ふりがな・年齢・住所・電話番号を記入)で同センター公開講座係(〒651-2134 神戸市西区曙町1070 koukaikouza-k@mhlw.go.jp)へ。
先着 ※詳しくは同センターホームページで確認を

スポーツ&アウトドア

ハーブのスワッグ作り

時 9月21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 ハーブを束ねて、見た目も香りも楽しめるスワッグ作り。(1人1束)ハーブティーの試飲付き 定15組
費 700円(保険料込み)
申 9月15日までに中央体育会館(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 かるがもクラブ(第2期)

時 10月2日・9日・16日・23日・30日、11月6日 いずれも水曜日午前10時45分～11時30分(全6回)
内 リズム体操やとび箱を使ったサーキットトレーニングなど、親子で一緒に体を動かそう
対 2～4歳の子どもと保護者 定10組
費 3000円(全6回分)
場 申 9月29日までに同公園屋内競技場(TEL)943-0873 FAX 942-8650)窓口または電話で受け付け。
先着

ここにこそスポーツ交流事業～太極拳～

時 10月11日～来年3月21日の金曜日 いずれも午後2時～3時30分(月1～2回・全9回)
場 総合福祉センター
対 市内在住で障害者手帳を持つ18歳以上または60歳以上 定30人
申 9月11日～25日の午前9時～午後5時30分に窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無を記入)で同センター(TEL)918-5660 FAX 918-5661 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。
先着

太極拳 体験教室

主 場 市太極拳協会
(TEL)922-6414)
時 9月11日午後1時30分～3時30分
場 勤労福祉会館
持ち物/運動できる服装、上靴、飲み物
申 不要、直接会場へ

キッズ・サッカーフェス in 明石2024



主 場 (一社)明石サッカー協会(TEL)090-8752-5987・溝口 kjsms-510910@mua.biglobe.ne.jp)
時 10月27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歳の未就学児と保護者 定250人
申 9月16日～23日に同協会ホームページの専用フォームで受け付け。
先着 ※詳しくは同協会ホームページで確認を
詳しくはこちらから



花の歳時記園(夏)を訪ねてウォーキング

主 場 神戸ウォーキング協会
(TEL)251-0114)
時 9月7日 ※雨天決行
初心者コース=午前10時～正午・明石公園～JR西明石駅(7*0.5)、一般向けコース=午前10時～午後2時・明石公園～上ヶ池公園(昼食)～JR大久保駅北口(11*0.5・昼食要)
集合場所/明石公園兜日時計前
費 500円
申 不要、直接集合場所へ

自然体験イベント「ぶらりたんけん隊」

主 場 あそびゴコロでんでん
(asobidenden@gmail.com)
時 9月15日午前9時30分～午後3時
場 しごせんのもり(大久保町北部の里山)
内 自然豊かな森をたんけん!竹でオブジェやモルックを作って遊ぶ
対 小学3～6年生 定15人
費 500円(交通費・保険代含む)
申 9月13日までに右記の専用フォームまたはメール(氏名・学年・保護者氏名を記入)で同団体へ。
先着 申し込みはこちらから



園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の園芸講習会

主 場 同学習園
(TEL)924-6111 FAX 924-6121)
▶フラワーアレンジメント(後期)
時 10月5日、12月7日、来年2月1日、3月1日 いずれも土曜日午後1時30分～3時30分(全4回)
定 32人 費 9600円(全4回分)
▶季節を楽しむアロマセラピー～アロマワックスバー&感染予防ブレンドオイル作り&バスソルト～
時 9月28日午後1時30分～3時30分
定 16人 費 2100円
いずれも 9月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。
先着

