

**スマホは思ったより簡単!
「初めの一步セミナー」**

主 市消費者協会
 時 1月14日午後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 スマホに触れて基本操作を体験
 ※スマホを貸し出しします
 対 市内在住でこれからスマホを始めたい人 定20人
 申 12月23日(必着)までに、はがき、ファクシミリ、メール(氏名とふりがな・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)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 ふれあいプラザあかし西 (TEL945-0294 FAX945-0295) heartful-shinki2@fureai-akashi.jp)で受け付け中。①は12月20日午前9時から受付開始。(先着)
 ①さざなみコンサート
 時 1月16日午前11時～約1時間
 内 「琴伝流大正琴 和みの会」による大正琴 定50人
 ②ボランティア体験教室
 時 1月21日午後2時～3時
 内 音声訳体験～声で寄り添うボランティア～ 定15人
 ③ふれあい体操
 時 1月12日・26日 いずれも午後5時30分～6時30分
 内 バランスボール・トランポリンなど 対 知的・発達に遅れのある18歳以上 定各15人
 ④ふれあいカルチャー
 ～障害をお持ちの人の運動教室～
 時 1月8日午後2時～3時
 内 ゆったり体操～体を動かしませんか～ 定15人
 対 障害者手帳をお持ちの18歳以上

**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!**

内 消化器内科「検査に出にくいお腹の症状～機能性消化管疾患について～」
 動画はこちらから
 問 市民病院経営企画課 (TEL912-2323 FAX914-8374)

**Go!Go!あかしっ子学びの広場 冬
近畿財務局特別講座**

主・場 サンライフ明石
 時・対・内 1月6日 ①小学4～6年生＝午後1時30分～3時「ゲームで学ぶお金と経済の仕組み講座」 ②小学1～3年生＝午後3時15分～4時30分「おこづかい講座」 ※①、②共に保護者同伴 定各12組
 いずれも申 サンライフ明石 (TEL923-0770 FAX922-5336) 窓口または電話で受け付け。(先着)

身体の歪み改善無料体験会

時 1月15日午前9時30分～午後4時 ※1人30分程度
 対 身体の歪みなどが気になる人で初めて参加する人 定10人
 場・申 勤労福祉会館 (TEL918-5422 FAX918-5423) 窓口または電話で受け付け。(先着)

**プリザーブドフラワーアレンジ
「バレンタインアレンジ」**

時 1月16日午後1時30分～ 定20人 費2100円
 場・申 12月15日午前9時から花と緑のまちづくりセンター(明石公園内) TEL918-2405 FAX919-5186)で電話受け付け。(先着)



ねえねが大好き♡走り回って元気いっぱい♪素直で優しい男の子に育ってね!
 硯町 白比野 陸広ちゃん(1歳8か月)

よく食べ、よく笑い、お兄ちゃん大好きな有生君☆生きがいのある人生を送ってね。
 松が丘 おかもと ゆづま 有生ちゃん(1歳7か月)

音楽とダンスが大好きな快斗。これからも可愛いダンスを踊って見せてね。
 大久保町大窪 いわさわ 快斗ちゃん(1歳7か月)
 食欲旺盛でお姉ちゃん大好きな白波。これからも姉妹仲良く、元気に過ごしてね☆
 大久保町松陰 まるやま しろは 丸山 白波ちゃん(1歳7か月)

1～3月スポーツ開放・教室(中央体育会館・明石海浜公園)

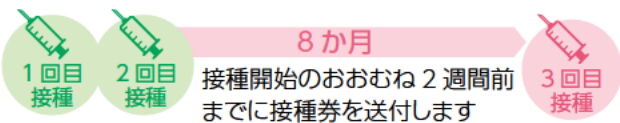
▶中央体育会館 スポーツ開放
 当日集まったメンバーで、自由に練習やゲームを楽しみませんか。
 場①～④=中央体育会館第1競技場 ⑤=同会館2階会議室
 費1人1回300円 持ち物/室内シューズ・運動のできる服装
 申不要、直接会場へ 問同会館 (TEL936-6621 FAX936-6624)

種目	日時
①大人のバレーボール ※20歳以上	第2・4月曜日(1月10日休み) 午後7時～8時45分
②バレーボール	毎週水曜日(2月16日休み、23日は夜の部のみ) 午前の部＝午前9時30分～11時30分 午後の部＝午後6時30分～8時30分
③バドミントン ※ラケットとシャトル持参	毎週木曜日(2月17日休み) 午前の部＝午前9時30分～11時30分 午後の部＝午後6時30分～8時30分
④卓球 ※ラケットとピン球持参	毎週金曜日(2月11日・18日、3月4日休み) 午前9時30分～11時30分
⑤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(2月18日休み) 午前10時～11時

▶明石海浜公園 第3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 1月24日、2月14日・28日、3月14日・28日 いずれも月曜日 午前10時～11時(全5回) 場明石海浜公園屋内競技場 対どなたでも
 定20人 費2500円 申1月10日までに窓口または電話で同公園 (TEL943-0873 FAX942-8650)へ

新型コロナワクチン 3回目の接種が始まります

対象 2回目の接種から原則8か月以上経過した18歳以上の人
 費用 無料
 3回目の接種スケジュール



2回目の接種時期	接種券の発送日
5月31日までの人	発送済み
6月1日～20日の人	来年1月13日(木)
6月21日以降の人	決まり次第お知らせします

※接種券の発送日は変更となる場合があります

年末年始、さらなる感染対策の徹底を!

感染の再拡大を防止するため、下記の感染対策の徹底をお願いします。
 ・マスクの着用など基本的な感染対策
 ・外出は混雑する場所を避ける
 ・対策が不十分な飲食店などの利用を控える



ワクチンの種類

1・2回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、3回目の接種は当面ファイザー社ワクチンを使用します。
 ※今後、武田/モデルナ社ワクチンが追加される予定

予約はネットか電話で 接種日程や会場は予約時にご確認ください

インターネット 市ワクチン専用予約サイト 24時間受け付け

電話 市ワクチン専用ダイヤル 毎日/午前9時～午後5時(12月29日～1月3日は休み)

3回目専用 TEL 0120-080-404

※予約には3回目の接種券が必要です

1・2回目専用 12歳以上に引き続き行っています TEL 0120-712-160

聴覚に障害があるなど電話での連絡が難しい人は FAX 0570-041-489

年末年始も相談できます

「コロナ相談ダイヤル」

毎日/午前9時～午後8時

TEL 918-5439

FAX 918-5441



コロナに感染したかも

後遺症に悩んでいる



困ったことや気になることがあればお気軽にご相談ください。