

### 障害者施設による物品販売(5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	18
クッキー・お弁当	11.18.25
焼き菓子・チョコレート菓子	1.8.11.15.18.22.25.29
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	1.8.15.22.29
パウンドケーキなど	11.25

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 FAX918-5244) ※レジ袋持参

### 乙種防火管理講習会

時 6月18日午前9時30分～午後5時  
場 防災センター  
対 市内で防火管理業務をする人  
定 30人  
費 3135円(当日支払い)  
申 5月22日～6月2日午前9時～午後5時30分(土・日曜日除く)に消防局予防課へ電話で予約後、6月6日までに窓口または郵送・ファクシミリ・メールで申込用紙(市または消防局ホームページでダウンロード可)を、同課(〒673-0044 藤江924-8 TEL918-5272 FAX918-5983)へ。  
先着

### 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) 窓口または電話で5月5日午前9時から受け付け。(先着)

①いきいき高齢者ボランティア養成講座「認知症を正しく理解しましょう」  
時 6月9日午後2時～3時  
内 認知症サポーター養成講座  
対 60歳以上  
定 15人

②健康講座「いきいき健康は血管から」  
時 6月15日午前10時～11時、午後2時～3時  
内 保健師、管理栄養士による講話  
対 30歳以上 定 各30人

③エンジョイプラス  
時 6月16日午後2時～3時  
内 楽しく盆踊り♪  
対 30歳以上  
定 30人

④幼児の健康づくり教室「父の日に作ろう♪手づくりおやつ」  
時 6月18日午後2時～3時30分  
内 体に良いおやつ作り  
対 4～6歳の子どもと保護者(対象外のきょうだいの参加可)  
定 6組  
費 1人200円程度(材料費)

⑤ヘルシープラス  
時 6月30日午後2時～3時  
内 シナプソロジーで脳へ刺激を!～身体と心の健康は脳から～  
対 30歳以上 定 30人

### 総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・問 総合福祉センター新館(TEL927-1125 FAX927-1126)

①健康体操とACEボール教室  
時 5月9日・23日 いずれも午前10時30分～11時30分  
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ

②ストレッチ教室+α  
時 5月20日午後1時30分～2時30分  
内 健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動

③NightポッチャDay(水6どうでしょう)  
時 5月17日午後6時～8時  
いずれも対 どなたでも  
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

### オンラインZoom開催 「2023あかし 起業ステップアップ講座」

主・問 産業振興財団(TEL918-0331 FAX918-0332)

時 5月27日、6月3日・10日 いずれも午前9時30分～午後0時30分(全3回)  
内 起業準備の進め方、ビジネスプランの作り方、起業のためのお金の基本など  
講師 井上陽介さん、松浦睦子さん(中小企業診断士)  
定 12人  
申 5月22日まで同財団ホームページの専用フォームで受け付け中。(先着)

### スポーツ&アウトドア

#### 石ケ谷公園・中央体育会館の催し

問 中央体育会館(TEL936-6621 FAX936-6624)

▶ラベンダーフェスティバル  
時 5月13日午前10時～正午  
※雨天の場合は5月14日に延期  
場 石ケ谷ハーブガーデンズ  
内 ラベンダーの摘み取り(1人花20本まで)、ハーブティーの試飲  
費 1人100円(剪定ばさみ・軍手・持ち帰り用袋持参)  
申 不要、当日現地で受け付け(午前11時30分まで)

▶梅実摘み取り体験イベント  
時 5月27日①午後1時30分～2時30分 ②午後3時～4時 ※小雨決行、雨天の場合は6月3日に延期  
場 石ケ谷公園梅園  
内 梅実を摘んで、公園で用意したビニール袋(1人1袋)に詰めてお持ち帰り  
対 高校生以上  
定 各回100人  
費 1人500円(保険料・袋代込み)、軍手・長袖着用  
申 5月2日～16日(必着)に、往復はがきの往信裏面に「梅実摘み取り体験参加希望」・参加希望者全員の住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号を

記入し、同会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47)へ。(抽選) ※時間の希望不可。1枚のはがきで2人まで。消えるペン不可

### 明石海浜公園 第2期スポーツ教室

▶キッズダンス  
時 6月6日～7月25日 火曜日(全8回)  
定 20人  
費 4800円  
【Aコース】  
対 2歳～小学1年生  
時 午後3時45分～4時45分  
【Bコース】  
対 小学生  
時 午後5時～6時

▶サッカー  
時 6月7日～7月19日 水曜日(全7回)  
定 20人  
費 4200円  
【Aコース】  
対 4歳～小学3年生  
時 午後4時～5時  
【Bコース】  
対 小学生  
時 午後4時50分～5時50分

▶ヨガ  
時 6月8日～7月27日 木曜日(全8回)  
定 20人  
費 4800円  
【Aコース】  
対 18歳以上  
時 午前10時～11時  
【Bコース】  
対 18歳以上  
時 午前11時15分～午後0時15分  
いずれも申 5月15日までに往復はがき(教室名・コース名(AかB)・住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号・キッズダンスとサッカーは保護者名を記入)で同公園屋内競技場事務所(〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL943-0873 FAX942-8650)へ。  
(抽選)

### 卓球無料開放デー& 親子DEバドミントン

こどもの日(5月5日)に卓球台とバドミントンコーナーを無料開放します。  
主・場・問 勤労福祉会館(TEL918-5422 FAX918-5423)

時 5月5日午前9時～午後5時(受け付け午後4時まで)  
対 どなたでも(1組2人以上、小学生以下は保護者同伴)  
持ち物/上靴(ラケット・ピン球・バドミントンの貸し出しあり)  
申 不要、直接会場へ

### 明石公園 さわやか早朝太極拳の集い

主・問 市太極拳協会(TEL922-6414・誌録)  
時 5月7日～7月9日の毎週日曜日午前7時～8時(全10回) ※小雨決行  
場 明石公園 東芝生広場  
内 太極拳、練功十八法(中国の健康体操)  
対 どなたでも  
申 不要、直接会場へ

### 園芸

#### 花と緑の学習園(上ヶ池公園内) 園芸講習会「初夏の寄せ植え」

時 5月27日午後1時30分～3時30分  
定 20人  
費 2500円  
場・申 5月4日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。  
先着

#### 花と緑のまちづくりセンター (明石公園内)の催し

場・申 5月1日午前9時から同センター(TEL918-2405 FAX919-5186)で電話受け付け。(先着)

▶庭木の手入れ①～低木(ツツジ・サツキほか)の刈り込み・整枝～  
時 5月26日午後1時30分～3時30分  
定 20人  
費 100円

▶薬になる木・草を学ぶ<春>  
時 5月28日午後1時30分～3時30分  
対 小学生以上  
定 20人  
費 600円

### 春の全国交通安全運動 5/11～20

5・6月は小学生の交通事故が多くなっています

#### 交通ルール・マナーを守りましょう

新小学1年生など、子どもたちが交通事故に遭わないように、地域で見守ってあげてください。



- ドライバーは思いやりのある運転を心がけましょう
- 信号のない横断歩道では歩行者優先を守りましょう
- 自転車に乗るときはヘルメットを着用しましょう

お問い合わせ/交通安全課 (TEL918-5036 FAX918-5110)