


障害者施設による物品販売(6月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	22
クッキー・お弁当	1.8.15.22.29
焼き菓子・チョコレート菓子	1.5.8.12.15.19.22.26.29
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	5.12.19.26
パウンドケーキなど	1.8.15.29

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

起業応援セミナーあかし2023

時 7月8日午後1時30分～4時
場 明石商工会議所
内 講演「起業家という生き方～2度の起業経験からミライの起業家に伝えたいこと～」、パネルディスカッション「起業家2人による体験談」
対 起業を目指す人・関心のある人、起業後おおむね5年以内の人
定 会場=50人、オンライン=50人
申 7月3日まで、産業振興財団ホームページの申込フォームまたは申込書(明石商工会議所ホームページに掲載)に必要事項を記入し、 ファクシミリで同会議所(TEL911-1331 FAX911-6738)で受け付け。詳しくはこちらから。
中。(先着)

ふれあいの里の催し

▶オープン健康チェック～あなたの筋肉・骨・血管の状態をチェックします!～
時 7月2日午前10時～正午
場 ふれあいの里魚住
対 市内在住の人
定 24人
申 6月30日までに窓口または電話で同施設(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)へ。(先着)
▶誰でも楽しくできる!ユニバーサルスポーツ体験会♪「ボッチャ」「卓球バレー」
時 7月5日午後1時30分～2時30分
場 ふれあいの里大久保
対 市内在住の人
定 30人
申 当日までに窓口または電話で同施設(大久保町大窪3423 TEL・FAX936-5048)へ。(先着)
▶太極拳講座
時 7月6日～9月14日の毎週木曜日 午前10時～11時(全10回)
※8月10日は休講
場 ふれあいの里中崎
対 市内在住の60歳以上
定 15人
申 6月19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(〒673-0883 中崎1-2-22 TEL・FAX913-6200)へ。(抽選)

親子のための保護者サポート事業「イライラしない子育て講座」

時 ①6月24日 ②7月1日 いずれも午前10時～11時30分(全2回)
場 あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内 ①子どものキラリを見つけるコツ ②親の期待感・子どもを上手にほめるコツ(自己肯定感アップ術)
対 3歳程度～小学生の子どもの保護者 定20人
申 6月17日まで子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX947-8884)で電話受け付け。(先着)
※託児あり(要予約)

総合福祉センターの催し

場・問 同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 ①soufuku@akashi-shakyo.or.jp)
①水中リズム運動
時 7月6日午後3時～4時
対 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上
定 15人
②にこにこプール開放
時 7月8日午後1時～2時20分、午後2時30分～3時50分
対 市内在住の障害者手帳・療育手帳を持つ幼児、小・中・高校生と家族(身長140センチ以下の子どもは必ず保護者も入水。オムツ着用者は利用できません)
定 各回15人(家族・介助者を含む、1家族6人まで)
③にこにこ粋・生き健康教室
時 7月11日午後2時～3時30分
内 講師による体操指導、運動と身体測定
対 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上
定 30人
いずれも申①は6月6日～、②は6月8日～22日、③は6月12日～26日のいずれも午前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・障害の有無と程度・②は希望時間・家族の入水の有無を記入)で、同センターへ。(先着)

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ボッチャなど

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 6月13日・27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 6月17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ボッチャDay(水6どうでしょう)
時 6月21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

ウィズあかしからのお知らせ

場・問 ウィズあかし(アスピア明石北館7・8階 TEL918-5603 FAX918-5618)
▶あかし男女共同参画週間写真展ファミフォト～仲良し家族の笑顔展～子どもとパパママなど、家族みんなの写真を大募集。応募写真の中から選ばれた作品を展示します。
展示期間/6月23日～29日(29日は午後4時まで)
申 6月22日までメールに「ファミフォト笑顔展」氏名とふりがな・電話番号・作品のタイトルを記入し、ウィズあかし(oubo@withakashi.jp)へ。
※展示に名前は入りません
▶本をととして自分と向き合う時間
時 7月8日午後2時～3時30分
内 ミステリーをテーマにしたおすすめの本・絵本・コミックなどを持ち寄って、おしゃべりしませんか
申 不要、直接会場へ ※一時保育あり(要予約・1歳半～就学前の子ども・保険料100円・定員5人)

スポーツ&アウトドア

魚住北公園 第2期テニス教室

期間/6月27日～9月29日の毎週火・水・木・金曜日のいずれか(全8回)
コース・対・時
Aコース(初級～初中級)=水・木・金曜日の午前9時20分～10時50分、
Bコース(初中級～中級)=火曜日の午前9時20分～10時50分、水・金曜日の午前11時～午後0時30分、
Cコース(中級～中上級)=火・木曜日の午前11時～午後0時30分
いずれも定各15人
費9000円
申 往復はがきに教室名・曜日とコース・住所・氏名とふりがな・年齢・電話番号を記入し、6月15日(必着)までに、明石海浜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)

はじめてのおとなのSUP教室

時 6月28日・29日・30日 いずれも午前10時30分～正午、午後1時30分～3時
場 市内在住の18歳以上
定 各回3人
費 1人2500円
申 6月20日まで少年自然の家(TEL947-6181 FAX948-5046)で電話受け付け。(先着)

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

場・問 同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)
▶初夏の山野草展
時 6月17日午前9時～午後5時、18日午前9時～午後4時
内 席飾り、寄せ植え、単鉢、実生の4部門に分けて愛好家が育てた山野草約200鉢を展示
▶第95回明石公園菊花展覧会 出品作品募集
10月21日から11月12日まで開催する同展覧会への出品作品を募集しています。
出品申込締め切り日/各花壇・鉢組=7月28日まで、各鉢個別・切花=9月16日まで
申 市ホームページで出品要領を確認後、花と緑の学習園へ
▶園芸講習会「庭木・草花の病害虫対策」
時 6月24日午後1時30分～3時30分
定 24人 費100円
申 6月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。(先着)

夏の風物詩! つりしのぶづくり

時 6月23日午後1時30分～3時30分
定 20人 費3100円
場・申 6月1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)

「食」を楽しみ、「食」で健康に 6月は食育月間 カラダや環境にやさしい生活を始めましょう!

- 健康づくり**
 - 朝ごはんを毎日食べる
 - 一日5皿は野菜の入った料理を食べる
 - 食環境づくり**
 - 買い物にはエコバッグを持っていく
 - 食材は食べきれぬ分だけ買う
 - 明石の食文化の継承**
 - 地産地消を心がけ、明石近郊でとれた旬の野菜や魚を味わう
 - 食に関わる全てに感謝し「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

