

### 体力測定会2023

時3月21日午前10時～午後0時30分  
 場総合福祉センター新館  
 内握力・長座体前屈・  
 カウンセリングほか  
 ※上履き持参  
 対どなたでも  
 定20人  
 申2月20日～3月7日午前9時～午後  
 8時に、窓口または電話、ファクシミリ  
 (住所・氏名・年齢・電話番号を記入)  
 で同センター(TEL 927-1125  
 FAX 927-1126)へ。(先着)



### 骨盤調整体験会

時3月11日午前9時30分～午後4時  
 ※1人30分程度(時間帯指定で予約  
 受け付け)  
 対身体のゆがみなどが気になる人で  
 初めて参加する人  
 定11人  
 場・申窓口または電話で勤労福祉会館  
 (TEL 918-5422 FAX 918-5423)  
 へ。(先着)



### ゆりかごセミナー「障害のあるこども たちへの食支援 口腔ケアと栄養ケア」

時3月18日午前10時～正午(午前9  
 時45分～受け付け)  
 場中央体育会館  
 講師/松野頌平さん(歯と口の機能  
 支援センターみのおセンター長)・辻  
 本若菜さん(同センター管理栄養士)  
 定60人  
 申2月28日(必着)までにファクシミリ  
 またはメール(氏名・所属(あれば)・参  
 加人数・メールアドレスまたは電話番号  
 ・配慮必要の有無を記入)でゆりか  
 ご園(TEL 918-5574 FAX 918-  
 5579 ①akashiyurikago@  
 gmail.com)へ。(先着)

### 明石高専 公開講座

場・明石工業高等専門学校 総務  
 課教育・研究プロジェクト支援室(魚  
 住町西岡679-3 TEL 946-6148  
 FAX 946-6041)  
 ①親子で楽しむ工作教室 パタパタ  
 飛行機を飛ばそう  
 時3月11日午後1時～4時  
 対小学2～4年生と保護者  
 定18人  
 ※各自で傷害保険への加入を  
 ②吊橋模型を作ろう!  
 時3月18日午前10時～正午  
 対中学生  
 定20人  
 いずれも申①2月27日、②3月6日午  
 後5時までに、同校ホーム  
 ページの「明石高専公開  
 講座受講申込フォーム」か  
 ら申し込み。(抽選) 申し込みは  
 こちらから



### 県民公開講座 「あなたの知らない福祉用具の世界」

主・明石立リハビリテーション中央病院  
 (TEL 927-2727 FAX 925-9203)  
 時3月4日午後2時～4時30分(午後  
 1時30分開場)  
 場子午線ホール(アスパア明石北館  
 9階)  
 内生活に役立つ福祉用具の種類、活  
 用方法、使うための手続きなど  
 定120人  
 申2月28日までに電話またはファク  
 シミリ(住所・氏名・電話番号・参加人  
 数を記入)で同病院管理課へ。(先着)  
 ※感染拡大防止のため中止の場合  
 はホームページに掲載

### 自分らしく働きたい人のための キャリア・プランニングセミナー

主・明石キャリア形成サポートセンター  
 (TEL 271-7118 FAX 271-7119)  
 時3月12日・16日 いずれも午前10  
 時～正午・午後2時～4時  
 場朝霧カルチャー教室(朝霧南町1  
 -180-1-302)  
 内ジョブ・カードを使って今までのキャ  
 リアを振り返り、自己理解を深める  
 対どなたでも  
 定各回10人  
 申各開催日前日まで同セ  
 ンターホームページで受  
 け付け中。(先着) 申し込みは  
 こちらから



### スポーツ&アウトドア

### ポニーの乗馬体験& 石ケ谷ネイチャーゲーム

時3月4日午前10時～正午  
 ※雨天中止  
 場石ケ谷公園  
 内見る・聞く・匂う・触るなどの感覚を  
 使った自然を学ぶネイチャーゲーム  
 と、馬についての勉強・ポニーのエサ  
 やり・乗馬体験  
 対4歳以上  
 ※小学生以下は  
 保護者同伴  
 定20人



### ローンボウルズを体験して みませんか

主・明石ローンボウルズクラブALBC  
 (TEL 917-6300・長島 FAX 913-  
 0688)  
 時毎月第1土曜日 午前の部=午前  
 10時～正午、午後の部=午後1時～  
 3時  
 場明石公園内ローンボウルズ場  
 申不要、直接会場へ  
 ※上記の日程以外でも受け付け中。  
 詳しくは問い合わせを

### 園芸

### プリザーブドフラワーで作る 春のアレンジメント

時3月11日午後1時30分～3時30分  
 定20人  
 費2500円  
 場・申2月18日午前  
 9時から花と緑の学  
 習園(TEL 924-  
 6111 FAX 924-6121)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

▶明石公園の自然観察⑦  
 時3月5日午前10時～  
 対小学生以上  
 定20人  
 費100円

▶果樹育成講座②  
 ～増やし方・移植他～  
 時3月10日午後1時30分～  
 定20人  
 費100円  
 いずれも場・申2月15日午前9時から  
 同センター(TEL 918-2405  
 FAX 919-5186)で電話受け付け。  
 (先着)

### お馬さんの発酵堆肥 「畑の恋人」配布

主・明石乗馬協会  
 (TEL 935-8900 FAX  
 935-8950)  
 時3月11日午前9時～9  
 時20分  
 場同協会クラブハウス  
 内発酵済み堆肥「畑の恋人」を先着  
 100人に配布(東北支援募金として  
 1袋につき200円ご協力を)



## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

接種期間の最新情報は市ホームページでご確認ください。

### オミクロン株対応ワクチン(12歳以上で1・2回目接種を完了した人)

- 前回の接種から3か月以上経過している人が接種可能です
- 現時点でオミクロン株対応ワクチンの接種は1回です。すでにオミクロン株(BA.1、BA.4/5)対応ワクチンを接種済みの人は接種できません

| 接種場所 | 個別接種            | 集団接種                | 最新の接種<br>場所情報は<br>こちらから▶ |
|------|-----------------|---------------------|--------------------------|
|      | 市内約110の<br>医療機関 | ・あかし市民広場<br>・あかし保健所 |                          |

予約方法 下記の予約専用ダイヤル、または予約サイトへ  
 接種券 お手元の接種券を使用してください

※オミクロン株(BA.1、BA.4/5)対応ワクチンを接種済みの人は、現時点で  
 コロナワクチン接種は終了しています。今後、接種券は発送されません

オミクロン株対応ワクチン未接種の人で、接種券がお手元にない場合は  
 接種券の発行申請が必要です。申請は、下記の発行申請用ダイヤルへ

### 12歳以上で1・2回目接種がお済みでない人

接種日と接種場所 2月26日(日)あかし保健所 ※従来型の  
 3月5日(日)あかし市民広場 ファイザー社製  
 ワクチンを使用  
 予約方法 予約は下記の発行申請用ダイヤルへ

### 乳幼児・小児のコロナワクチン接種について

4月以降の接種体制については決まり次第お知らせしますが、これからでも  
 1回目接種を開始することはできます。詳しくは接種医療機関へお問い合わせ  
 ください。

乳幼児用ワクチン(生後6か月以上4歳以下) 医療機関は  
 ● 初回接種 3回 はこちら▶

小児用ワクチン(5歳以上11歳以下) 医療機関は  
 ● 初回接種 2回 はこちら▶

● 追加(3回目)接種 1回 → 2回目接種から5か月以上経過した小児が対象です  
 (3回目の接種前に12歳の誕生日を迎えた場合は  
 12歳以上用のワクチン(オミクロン株対応ワクチン)を接種します)

|      |                            |
|------|----------------------------|
| 予約方法 | 接種可能な医療機関で直接予約             |
| 接種券  | 発行申請が必要です。申請は下記の発行申請用ダイヤルへ |
| 注意事項 | 接種にあたり保護者の同意および同伴が必要       |

### 市ワクチン専用ダイヤル 毎日/午前9時～午後5時

予約専用 TEL 0120-227-710  
 発行申請用 TEL 0120-712-160 予約サイトは  
 はこちら▶

電話での連絡が難しい人はこちら FAX 0120-655-695