

**明石公衆衛生協会 講演会**

テーマ/学校、病院や施設での結核集団感染  
 講師/豊田誠さん(高知市健康福祉部 健康推進担当参事兼保健所副所長)  
 時2月21日午後2時~3時30分  
 場あかし保健所2階201会議室  
 定50人  
 申電話かファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で、保健総務課(TEL918-5414 FAX918-5440)へ。(先着)

**消費者セミナー  
「心理学から学ぶ消費者トラブル」**

主市消費者協会  
 時3月5日午後2時~3時30分  
 場ウィズあかし(アスパア明石北館7階)  
 内ダマされない!...そんなあなたがダマされる!?心理学から学ぶ消費者トラブル  
 講師/秋山学さん(神戸学院大学教授)  
 定80人  
 申2月20日(必着)までにはがきかファクシミリ・メール(氏名・ふりがな・性別・年齢・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 〆syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。(先着) ※手話通訳・要約筆記は要予約

**エクササイズで健康度アップ教室  
SP21(健康ソムリエプロジェクト)**

主あかし健康ソムリエ会  
 ▶大蔵コミセン  
 時2月6日午前9時30分~11時  
 ▶大久保南小コミセン  
 時2月20日午前9時30分~11時  
 ▶林コミセン  
 時2月27日午前9時30分~11時  
 ▶二見北小コミセン  
 時2月27日午前10時~11時30分  
 いずれも内健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など  
 申不要、直接会場へ ※林コミセン、大久保南小コミセンは公共交通機関で来場を  
 問健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

**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 〆heartful-shinki2@fureai-akashi.jp)で2月5日午前9時から受け付け ※①は申し込み不要  
 ①さざなみコンサート  
 時2月17日午前11時~  
 内「京都そして神戸」によるブルーグラス(カントリーミュージック)  
 定150人  
 ②スッキリボディ運動教室  
 時3月2日午前10時~11時30分  
 内リズム体操、ストレッチ  
 対30歳以上 定20人



費150円(保険料)  
 ③ふれあいカルチャー教室  
 時3月9日午後2時~3時30分  
 内ゆったり体操、談話  
 対障害者手帳を持つ18歳以上  
 ※付き添い可 定15人  
 ④健康教室「健康長寿のキーワード“フレイル”って何?」  
 時3月12日午後2時~3時30分  
 内講話  
 対30歳以上 定30人  
 ⑤ボランティア体験教室「体験してみませんか?文字で伝える要約筆記」~聞こえない・聞こえにくい人に~  
 時3月20日午後2時~3時30分  
 定15人  
 ⑥エンジョイ☆クッキング「目指せうどん職人!」  
 時3月28日午前10時~午後1時30分  
 内手打ちうどん作りと食育  
 対小学1~4年生と保護者(対象外でも兄弟姉妹は参加可) 定30人  
 費1人500円程度(材料費)  
 ⑦男性料理教室「初めてでも作れる簡単ヘルシー料理」  
 時3月30日午前10時~午後0時30分  
 内講話と調理実習  
 対18歳以上の男性 定15人  
 費800円程度(材料費)

**ここにこ粋・生き健康教室  
「知って実践!健康体操」**

主・場総合福祉センター  
 時2月27日午前10時~11時30分  
 内講師による体操指導、運動および身体測定  
 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  
 申2月20日まで同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 〆soufuku@akashi-shakyo.or.jp)で直接または電話・ファクシミリ・メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳所持の人はその旨記載)で受け付け。(抽選)

**講演会  
「こどもとおとなに伝える性の話」**

主・問こどものこれからとおとなの役割(TEL090-3700-6964・川島)  
 時2月11日午後1時30分~4時(受け付け午後1時~)  
 場ウィズあかし(アスパア明石北館8階)  
 内思春期・青年期における性のお話  
 講師/國廣晴美さん(くにひろ助産所 助産師) ※音声文字表示・保育スペースあり  
 申不要、直接会場へ

**外国人が教える多国籍親子料理教室  
中国料理・手作り水餃子**

主NPO法人多文化センターまんまるあかし  
 時2月24日午前10時~午後1時  
 場ウィズあかし(アスパア明石北館8階)  
 対小学生以上と保護者 定20人  
 費1人1000円(大人・小人同料金)  
 申電話かメールで同センター(TEL915-8747 〆info@manmaru-akashi.com)で受け付け中。(先着)

**スワロフスキーを使った  
“ブルーデコ”アクセサリー教室**

主・場・問サンライフ明石(TEL923-0770 FAX922-5336)  
 時2月14日午前9時30分~正午  
 対18歳以上 定20人  
 費1000円(材料費別途要)  
 申窓口または電話でサンライフ明石へ。(先着)

**チャリティ講演会  
「図書館から女性応援」**

主・問国際ソロプチミスト明石(TEL912-8845・金井)  
 時2月24日午後1時30分~3時30分  
 場グリーンヒルホテル明石  
 講師/志水千尋(あかし市民図書館館長)

**スポーツ&アウトドア**

**総合福祉センター  
「水中リズム運動」**

時3月7日午後3時~4時  
 場総合福祉センター温水プール  
 内水中での簡単なリズム運動  
 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  
 申2月7日午前9時から2月15日に窓口、電話、ファクシミリまたはメール(運動名・住所・氏名・電話番号を記入)で同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 〆soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(抽選)

**市婦人バドミントン大会**

主市婦人バドミントン連盟  
 時3月9日午前9時~午後5時  
 場中央体育会館  
 内女子ダブルス1~4部(初心者)、オリーブの部(60歳以上)  
 対女性(学生不可) 費1人1200円  
 申2月18日(必着)までに、参加費をゆうちょ銀行(口座記号14320 番号38807251 明石市婦人バドミントン連盟)に振り込み後、封書かはがき(参加希望部・氏名・電話番号を記入)で同連盟(〒673-0011 西明石町3-10-24 稲岡祐子 TEL929-2230)へ

**ジュニアフェンシング教室**

主県フェンシング協会  
 時3月2日・9日・16日  
 午後2時~4時(全3回)  
 場明石海浜公園屋内競技場  
 対小学2~5年生 定10人程度  
 申2月10日(必着)までにはがき(住所・参加者と保護者の氏名・性別・身長・電話番号・メールアドレス・学校名と学年・利き腕を記入)で同協会(〒674-0092 二見町東二見128-6 西山勝 TEL090-3868-4714 〆fczoro@yahoo.co.jp)へ。(抽選)



**障害者施設による物品販売(2月)**

主な販売品目	販売日
食パン、菓子パン	4.18
クッキー・パウンドケーキなど	21
クッキー・お弁当	7.14.21.28
焼き菓子・チョコレート菓子	4.7.14.18 21.25.28
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	4.18.25
チョコレートなど	21
穴子寿司・鯖鮓・にぎり寿司など	14.28

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)

**園芸**

**菊花栽培教室「菊の小品盆栽」**

時3月9日、4月27日、5月18日、6月15日、7月27日、8月24日、9月21日(全7回、午前の部=午前10時~正午・午後の部=午後1時~3時)  
 場市菊花栽培場(明石公園内)  
 定各部25人  
 費2700円(材料費・テキスト代含む)  
 申2月5日午前9時から花と緑の学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)



**花と緑の学習園(上ヶ池公園内)  
園芸講習会**

場・申2月5日午前9時から同学習園(TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)  
 ▶果樹を元気にする 春先の手入れ  
 時2月23日午後1時30分~3時30分  
 定50人 費100円  
 ▶ビギナーさんの野菜づくり  
 時3月2日午後1時30分~3時30分  
 定40人 費100円

**花と緑のまちづくりセンター  
(明石公園内)の催し**

場・申2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)  
 ▶植物栽培は土壌づくりから  
 時2月15日午後1時30分~  
 定30人 費100円  
 ▶兵庫の山菜~エピソードとおいしい食べ方で食す~  
 時2月17日午後1時30分~  
 対小学生以上  
 定20人 費100円  
 ▶バラのアロマストーンとバスソルト作り  
 時2月19日午後1時30分~  
 定20人 費1500円  
 ▶原木きのこ栽培にチャレンジくしいたけ・なめこ>  
 時2月24日午後1時30分~  
 対小学生以上  
 定30人 費800円

