



語ろう つくろう みんなの明石

テーマ 大蔵海岸のさらなる魅力向上へ

私たちのたからもの・大蔵海岸のさらなる魅力アップに向けて、どんなことができるのか、みんなで考えませんか。

日時 3月22日(土) 午後3時～5時

場所 市役所南会議室棟 2階 旧食堂スペース

対象 どなたでも

定員 50人程度 ※応募多数時抽選

申し込み 3月19日までに、下記の①～③のいずれかの方法で市民とつながる課へ

- ① 申込フォーム
- ② 電話 TEL 918-5010
- ③ ファクシミリ FAX 918-5101

住所・氏名(ふりがな)・年齢・連絡先、所属先や必要な配慮(手話通訳・要約筆記・車いすでの来場など)があれば記入



申し込みはこちらから

市民救命士講習

防災センター(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

▶市民救命士講習Ⅰ

日時/4月13日(日)午前9時30分～午後0時30分

内容/心肺蘇生法、AEDの実技など

定員/15人

場所/防災センター

対象/市内在住・在勤・在学の中学生以上

費用/無料

申し込み/3月1日午前9時から同センターホームページの申込フォームで先着順に受け付け。

※講習修了者には修了証を交付



詳しくはこちらから

石ケ谷墓園 臨時墓参バスを運行

緑化公園課(TEL 918-5265 FAX 918-5109)

3月16日(日)・20日(木・祝)・22日(土)の3日間、石ケ谷墓園への臨時バスが運行します。

運賃/大久保駅発(大人=270円・子ども=140円)

お問い合わせ/神姫バス大久保駅前案内所

(TEL 934-4500)

石ケ谷墓園 臨時バス 時刻表			
3月16日(日)、20日(木・祝)、22日(土)運行			
	◆行き(石ケ谷墓園行き)	◆帰り(大久保駅行き)	
	大久保駅発	石ケ谷墓園北 停留所発	
8時	15 45		
9時	15		36
10時	05 15		36
11時	15	11	36
12時		06	
備考	※バス乗り場は、「大久保駅」駅北側①番		

▶今年度から明石駅発着のバスはありません。すべて大久保駅発着になります。

▶3月16日(日)、20日(木・祝)、22日(土)は混雑状況に応じて、園内からグリーンセンターを経由する自動車・バイク専用帰路を設けます。お帰りの際は交通誘導員と看板の指示に従ってください。特に午前中は混雑が予想されますので、午後からの参拝をご検討ください。

気づいていますか 心のSOS 3月は自殺対策強化月間です

相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440)

新たな環境に対する不安から、知らないうちにストレスがたまってしまうことがあります。こころが疲れているときは、相談ダイヤルまでお電話ください。少し「ほっ」としてみませんか。

●市こころの相談ダイヤル

TEL 918-5401 FAX 918-5440(平日8:55～17:40)

●夜間、土日に相談したい

▶兵庫県こころの健康電話相談

TEL 252-4987(火～土9:30～11:30、13:00～15:30)

▶兵庫県のいのちと心のサポートダイヤル

TEL 382-3566(月～金18:00～翌8:30、土日祝24時間)

▶いのちの電話 TEL 0120-783-556

(毎日16:00～21:00、毎月10日は8:00～翌8:00)



その他の電話相談・SNS相談窓口はこちら

▶企業・団体向けの

ゲートキーパー講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞き、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

対象/市内企業・団体など

日時/応相談

申し込み/電話・ファクシミリ・メールで相談支援課(☎hi-

soudan@city.akashi.lg.jp)へ

中央体育会館 第1期スポーツ教室受講生募集

申し込み/3月15日(必着)までに、往復はがき(教室名・住所・氏名・ふりがな・年齢・電話番号と、子どもの教室は生年月日・保護者名、フットサルは希望の部を記入)で、同会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL 936-6621 FAX 936-6624)へ。応募多数時抽選

※18歳以上の教室は高校生不可。定員、参加料は同会館へお問い合わせを



詳しくはこちらから

▶火曜日

教室名	時間	対象
卓球(火)	9:30～11:30	18歳以上
3B体操	10:00～11:00	0～3歳の子どもと保護者
B.Bフィットネス	13:30～15:00	18歳以上
フットサル	15:45～16:45	園児(5・6歳)
	16:45～17:45	小学1～3年生
	17:45～18:45	小学4～6年生

▶水曜日

教室名	時間	対象
自力整体	10:00～11:00	18歳以上
卓球(水)	13:30～15:30	18歳以上
スポーツウエルネス吹矢	13:30～15:00	どなたでも
わくわくスポーツ	16:15～17:15	小学1～3年生

▶木曜日

教室名	時間	対象
バドミントン(初級)	9:30～11:30	18歳以上
バドミントン	13:15～15:15	18歳以上
姿勢改善	10:00～11:00	18歳以上
ヨガ	14:00～15:00	18歳以上
キッズダンス	18:15～19:15	小学6年生まで

▶金曜日

教室名	時間	対象
大人のフットサル	19:00～20:45	40歳以上の男性

▶土曜日

教室名	時間	対象
バレーボール	9:30～11:30	18歳以上

あかしこども広場 子育て支援講座

あかしこども広場講座受付係(最終水曜日休館)

TEL 918-6219 FAX 918-6223

☎akashikodomo@kobeymca.org

講座名	日時	対象	定員	費用	内容
①ハッピープレママサロン	4月5日(土) 14:00～15:30	7～9月に出産予定の妊婦	20人	200円	妊娠中と産後の食生活アドバイスと試食、プレママ同士の交流
②離乳食教室(後期)	4月10日(木) 10:00～12:00	第1子が9～11か月の子どものと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ
③もうすぐパパママ講座 A・B	4月12日(土) A=10:15～12:15 B=14:00～16:00	7～9月に第1子を出産予定の妊婦とパートナー	各24組	無料	赤ちゃんを迎えるにあたっての助産師の話、赤ちゃん人形を使って抱っこや沐浴の実習など
④子育て親育ちセミナー	4月15日(火) 10:00～11:30	小学生低学年以下の子どもを持つ保護者	20組	無料	子育てメンタル講座
⑤親子工作教室	4月16日(水) 10:30～11:30	2・3歳の子どものと保護者	12組	200円	春の工作
⑥パパのための子育て教室	4月19日(土) 10:00～11:00	12か月までのずりばい、はいはいができる子どもと父親	20組	100円	べびいケア～身体を守る動きをひきだす遊び～
⑦親子クッキング教室	4月20日(日) 10:00～12:00	5歳の子どものと保護者	18組	500円	ロールサンド フルーツヨーグルト
⑧離乳食教室(前期)	4月24日(木) 10:00～12:00	第1子が4～6か月の子どものと保護者	20組	200円	離乳食の進め方についての話と試食 ※試食は親のみ

いずれも場所/あかしこども広場(パピオスあかし5階)

申し込み/電話・ファクシミリ・メール(講座日・講座名・参加者全員の氏名・ふりがな・郵便番号・住所・電話番号、②④～⑧は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、①③は出産予定日、③は希望の時間を記入、④は子どもの参加の有無を記入)で3月10日午後5時までにあかしこども広場講座受付係へ。応募多数時抽選。定員に満たない場合は締切以降、先着順受け付け。対象以外のきょうだいの参加不可。対象はいずれも講座受講時。



他にも各講座やイベントはホームページに掲載中