

楽しく救急医療への理解・知識を深めよう 9月9日は「救急の日」救急フェア開催

消防局総務課(TEL918-5941 FAX918-5983)

日時/9月7日(日)午前9時30分～午後0時30分
場所/消防局(藤江924-8)
内容/①子ども救急講座(0～4歳児に多い救急事例中心) ※午前10時～、11時～の2回開催
②応急処置体験 ③119番通報体験
④消防車両見学(子ども用消防服あり)
⑤救助訓練見学 費用/無料
申し込み/不要、直接会場へ



詳しくはこちらから

救急出動件数が過去最多に

消防局警防課(TEL918-5943 FAX918-5983)

1月から6月の救急出動件数は9283件で昨年の同期間と比較して558件増加し、過去最多となりました。搬送人員のうち半数以上が救急車が
必要のない軽症者でした。

救急車を呼ぶべきか迷ったら、24時間365日対応している相談窓口(救急安心センターひょうご)がありますので、短縮ダイヤルで

#7119 と、おかけください。

9月10日～16日は自殺予防週間です

相談支援課(TEL918-5669 FAX918-5440)

市こころの相談ダイヤル

TEL918-5401(平日8:55～17:40)

WEB相談「こころの相談フォーム」▶



夜間・土日でも相談できます

●県こころの健康相談 TEL252-4987

(火～土 9:30～11:30、13:00～15:30)

●県いのちと心のサポートダイヤル

TEL382-3566

(月～金18:00～翌8:30、土・日曜日・祝日24時間)

●いのちの電話 TEL0120-783-556

(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相談はこちらから

●メンタルヘルスアプリ

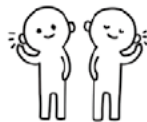
「あなたのわたしのこころ」

こころの健康を保つための方法や相談先、身近な人から相談を受けたときの対応などを知ることができます。

メンタルヘルスアプリはこちらから



心のサポーター養成講座



日時/10月10日(金)午後2時～

4時30分 場所/あかし市民図書館 研修室

内容/ストレスコーピングによるセルフケア、心をサポートする方法などについて学ぶ 対象/市内在住・在勤の人 定員/20人 費用/無料

申し込み/9月26日までに下記の申込フォームまたは電話、メール(郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号・要約筆記や手話通訳の希望の有無を記入)で相談支援課(TEL918-5669 FAX918-5440 hi-soudan@city.akashi.lg.jp)へ。先着順



申し込みはこちらから

市民救命士講習

防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)

①市民救命士講習I

日時/10月5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

②上級市民救命士講習

日時/10月26日(日)

午前9時30分～午後5時30分

内容/心肺蘇生法(成人、小児、乳児)、外傷の手当、救出・搬送法など 定員/15人

いずれも場所/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/9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(②は初めての人優先)

※講習修了者には修了証を交付



詳しくはこちらから

ひなんサポーター研修「～災害時にみんなで助かるために～ひなんサポーターになろう!」

日時/10月5日(日)午後1時30分～4時

場所/あかし保健所1階多目的ホール

対象/中学生以上 定員/100人

内容/①明石市で想定される災害 ②障害体験や日ごろの備えについて学ぶ ③ひとりで避難できない人に私たちができること 費用/無料

申し込み/9月28日までに申込フォーム・ファクシミリ・メール(講座名・氏名・住所・電話番号・車いすでの参加や手話通訳・要約筆記の希望を記入)で共生社会推進課(TEL918-5289 FAX918-5049 kyouseisyakai@city.akashi.lg.jp)へ。先着順



申し込みはこちらから

ひとり親家庭のためのマネーセミナー ～ライフプランと教育費～ 第3回ひとり親家庭交流事業

児童福祉課(TEL918-5182 FAX918-5196)

これからの人生設計と将来必要な子どもの教育費について、お金のプロがアドバイスします。ひとり親同士で情報交換、交流もできます。

※希望者には個別相談も実施

日時/9月28日(日)午後2時～4時

場所/ウィズあかし(アスパア明石北館8階)

対象/市内在住のひとり親世帯の人、離婚を考えている人 定員/30人 費用/無料

申し込み/9月19日までに市ホームページの申込フォームで受け付け。応募多数

時抽選 ※託児あり(未就学児限定・定員5人・多数時抽選)



詳しくはこちらから

終活スタートブック～今日からはじめよう～を作成しました

市後見支援センター(TEL924-9151 FAX924-9134)



終活を通して「人生最期の時、自分はどのように過ごしていきたいのか」を考えることで、これからの人生がより豊かになることを目指し、「終活スタートブック」を作成しました。

※終活に関する法律職による専門相談(要予約)も実施しています。積極的にご活用ください

<配布場所>

市後見支援センター、市内の地域総合支援センター(あさぎり・おおくら、きんじょう・きぬがわ、にしあかし、おおくぼ、うおずみ、ふたみ)

※市社会福祉協議会ホームページからも閲覧・ダウンロード可



終活スタートブックはこちらから

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)

TEL918-6219 FAX918-6223

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	10月4日(土) 14:00～15:30	来年1～3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親子でふれあい教室	10月5日(日) 10:00～11:30	年長～小学3年生の 子どもと保護者	15組	100円	親子で運動あそび
③離乳食教室(後期)	10月9日(木) 10:00～12:00	第1子が9～11か月の 子どもと保護者	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
④もうすぐパパママ講座 A・B	10月11日(土) A=10:15～12:15 B=14:00～16:00	来年1～3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
⑤赤ちゃんとお母さんのふれあい教室	10月15日(水) 10:00～11:00	6か月未満の 子どもと母親	20組	無料	赤ちゃんとのふれあいベビーマッサージ
⑥年齢別子育て講座(2歳)	10月21日(火) 10:00～11:00	2歳の子どもと保護者	20組	100円	新聞紙あそび
⑦離乳食教室(前期)	10月23日(木) 10:00～12:00	第1子が4～6か月の 子どもと保護者	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
⑧あきまつり	10月25日(土) 10:00～12:30	どなたでも ※利用者カード不要	なし	無料	ユーススペースで射的、簡単製作など(申し込み不要)
⑨親子クッキング教室	10月26日(日) 10:00～12:00	3・4歳の 子どもと保護者	18組	500円	スイートポテト

いずれも場所/あかしこども広場(パピオスあかし5階)、②は晴天時明石公園

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、②③⑤～⑦⑨は子どもの氏名・ふりがな・生年月日・年齢(月齢)、①④は出産予定日、④は希望の時間を記入)で9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後、先着順で受け付け。対象外のきょうだいの参加不可。対象はいずれも講座受講時



さまざまな講座やイベント情報を掲載中