



情報アラカルト

主催 時日時 場所 内容 対象 定員 申し込み
費用 (記載のないものは無料) (先着)先着順 (抽選)応募多数時抽選
お問い合わせ (電話で記載のない市外局番は 078)

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
9	7	8	9	10	11	12
月	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10
月	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31

お知らせ

地区計画原案を縦覧

藤江中畑地区の地区計画原案を縦覧します。区域内の土地所有者等の利害関係人で意見のある人は10月1日まで意見書を提出できます。
時 9月10日～24日までの執務時間内(市ホームページでも閲覧可)
場 岡都市総務課(市役所本庁舎7階 TEL 918-5037 FAX 918-5109)

不要なおもちゃ・絵本のご提供を

主 市消費者協会
 10月18日開催予定のリサイクルイベントで配布するおもちゃ・絵本を募集。不要になったおもちゃ・絵本があればご提供をお願いします。9月20日までに市民相談室消費生活係(アスパア明石北館7階 TEL 918-5634 FAX 918-5616 ※日・月曜日、祝日、9月16日を除く。駐車場の無料サービスはありません)または、9月19日までに市民相談室(市役所本庁舎2階 TEL 918-5050 FAX 918-5102 ※土・日曜日、祝日除く)へ午前9時～午後5時にご持参ください。
 ※ぬいぐるみ・人形は引き取り不可

第23回 ここカフェ(認知症カフェ)

主・場 明石こころのホスピタル(藤江1315 TEL 923-0877 FAX 923-8262)
時 9月21日午後2時～3時
内 認知症の人への対応VR(ゴーグルを装着し現実のように体験できる)講義、認知症に関する相談、骨密度測定など
対 どなたでも
定 20人
申 9月19日まで同施設で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

幸せづくりふれあい交流会

時 9月19日午後1時30分～3時30分
場 勤労福祉会館
内 来生享子さんと沖縄民謡を楽しもう
対 60歳以上の市民
定 100人
申 不要、直接会場へ
問 市高年クラブ連合会 (TEL・FAX 911-5518 火・土・日曜日・祝日を除く)

東播用水 源流ミニツアー

主 東播用水「水と緑の交流」実行委員会
時 10月11日(午前8時～8時30分出発予定)
内 川代ダム見学、丹波篠山市内散策
定 160人
費 大人3000円、小学生以下1500円
申 9月8日～25日に、小野旅行センター(TEL 0794-63-4600 FAX 0794-63-4842)で電話受け付け。**先着**
 ※詳しくは水土里ネット東播用水ホームページで確認を



詳しくはこちらから

135Eネット大久保ブロック わがまち障害福祉フェア～エンジョイおおくぼ～

大久保地区の障害福祉事業所(約20か所)が集まり、事業所紹介、自主製品の販売をします。また、明石城西高校プラスバンド部の演奏やキッズダンス、マジックショー、カフェスペースで飲食も楽しめます。
時 9月13日午前10時30分～午後2時30分
場 あかし保健所1階多目的ホール
対 どなたでも
申 不要、直接会場へ
問 夢工房大久保(TEL 936-6730 FAX 936-6749)

教室・講座

エクササイズで健康度アップ教室 あかし健康ソムリエプロジェクト

主 あかし健康ソムリエ会
▶SP21人丸
時 9月17日 **場** 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 9月17日
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時 9月24日 **場** 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時 9月24日 **場** 二見北小コミセン
 いずれも**時間** 午前10時～11時30分(午前9時45分～受け付け)
内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など **対** どなたでも
持ち物 上靴(大久保は不要)、飲み物
申 不要、直接会場へ
 ※公共交通機関で来場を
問 健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)



フレイルサポーター養成研修 ～楽しく学びながら活動してみませんか～

時 10月3日午前10時～午後3時30分
内 フレイル予防活動に関する講義や、フレイルチェックなどの実技を学ぶ
対 ボランティアでフレイル予防の普及啓発活動ができる市民 **定** 12人
申 9月5日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX 947-1202)で受け付け。**抽選**

勤労福祉会館の催し

場 岡勤労福祉会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423 火曜日休館)
①みのっちトレーニング ～足腰を強くするトレーニングで体幹や歩く力をつけよう～
時 9月10日・24日 午前10時15分～10時45分 **対** どなたでも
定 各15人 **費** 500円
持ち物 運動ができる服装、タオル、飲み物
②みんなで学ぼう！救急講座 ～いざという時のために備えよう心肺蘇生・AEDの使い方を学ぼう～
時 9月23日 午前の部＝午前10時～11時、午後の部＝午後1時～2時
対 小学生以上の子どもと保護者
定 各4組8人
 いずれも**申** 9月5日から①受講料を添えて同会館窓口へ、②同会館窓口または電話で受け付け。**先着**

介護職再就職支援講習

時 10月4日
① 午前9時30分～午後0時40分
② 午後1時30分～4時40分
③ 10月5日午後1時30分～4時40分(全3回)
場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
内 ①介護制度と仕事・介護福祉の専門性 ②適切なケア・介護技術 ③認知症とコミュニケーション・看取りのケアなど ※1回のみの参加も可。全3回の講座をすべて受講した人は、後日開催のオプション実技講座も申し込み可
対 介護福祉士などの資格を持ち、現場復帰を検討している人
定 各30人
申 9月30日午後3時まで県介護福祉士会(TEL 242-7011 FAX 242-7033)申込フォームで受け付け中。**先着**



申し込みはこちらから

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 ①9月15日 ②10月4日 いずれも午前10時～11時30分
場 あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内 ①こどもと上手に「スキンシップ」を育むコツ ②ベビー期(イヤイヤ期)のコミュニケーション
対 プレママ・パパ&2歳程度までの子どもの保護者 **定** 30人
申 ①9月12日、②9月30日までに子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX 947-8884)電話または右記の専用フォームで受け付け。**先着**
 ※託児あり(要予約・先着)



詳しくはこちらから

子育ての応援(送迎や預かり活動)をしたい人の養成講習会

時 10月22日・24日・28日・30日・31日 午前9時30分～午後2時30分(全5回) ※出席できない講義は次回(来年2月・6月)受講可
場 あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内 有償で子どもの送迎や預かり活動をしたい人のための養成講習会
対 市内在住の20歳以上
定 20人
申 10月20日までに市ファミリーサポートセンター(TEL 915-1277 FAX 915-1288 akashi famisapo@kobe.coop.or.jp)ホームページの申込フォームまたは電話、メール(氏名・ふりがな・住所・電話番号・生年月日を記入)で受け付け。**先着**



詳しくはこちらから

スマートひょうごサポーター養成講座

スマートフォンの「教え方」を、基本編(オンライン動画視聴)と実践編(会場でグループワーク ※基本編の受講が必要)で学びます。
 ※基本編のみの受講も可
時・場 実践編＝10月7日午前10時～午後4時・ウィズあかし(アスパア明石北館7階) ※ほかの日程・会場もあり
対 教えることに興味がある人
定 25人程度
申 9月30日までに県ホームページの申込フォームなどで県デジタル戦略課(TEL 362-9250 FAX 362-3931 digital_s@pref.hyogo.lg.jp)へ。
 ※詳しくはホームページで確認を



詳しくはこちらから