

障害者施設による物品販売(10月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	16
クッキー・お弁当	2.9.16.23.30
焼菓子・チョコレート菓子	2.6.9.16 20.23.27.30
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	6.20.27
お寿司	2.23

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) ※レジ袋持参

自立就職支援セミナー～はたらく幸せ
仕事で求めるウェルビーイング～

時 10月15日午後2時～4時
場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
内 働く上で、人はどのような幸せを感じるのか。幸福度を高める考え方、方法を学ぶ
対 市内在住で仕事をしていない人
定 20人
申 電話またはファクシミリ、メール(氏名・年齢・住所・電話番号を記入)であかし若者サポートステーション(TEL915-0677 FAX915-0678
✉wakamono@sust-harima.org)へ。先着



詳しくはこちらから

あかし 起業ステップアップ講座

主・問 産業振興財団
(TEL918-0331 FAX918-0332)
時 10月18日・25日、11月8日
いずれも午前9時30分～午後1時(全3回)
内 起業の成功に向けて、中小企業診断士や司法書士がポイントを解説
定 10人(全回参加できる人優先)
申 10月14日まで同財団ホームページの専用フォームで受け付け中。
先着



詳しくはこちらから

シートクラブ SEAT-CLUB 魚料理教室

①魚のさばき方教室
時 10月18日午前10時～午後1時
内 明石が誇る旬の「もみじ鯛」を一人一匹さばく
定 16人
費 1人4950円
②おさかな研究会(持ち帰り料理教室)
時 10月27日午後1時～3時
内 「鰻の照り棒寿司」を作る
定 16人
費 1人3190円
申 シートクラブホームページの申込フォームまたは電話で、県漁業協同組合連合会(TEL917-4137 FAX917-3811)へ。先着



詳しくはこちらから

まいあかし学会
～あたらしい明石の楽しみ方～

明石で暮らしているとふと湧く小さな疑問や好奇心をいろんな視点で探った“あかしネタ”おひろめ会です。
時 11月8日午後2時～5時
定 60人程度
場・申 ウィズあかし(アスパア明石北館8階) TEL918-5603
FAX918-5618)ホームページの申込フォームまたは電話で受け付け
詳しくはこちらから



多言語ボランティア基礎講座
中国文化で学ぶ実践中国語会話

主・問 文化国際創生財団
(TEL918-5085 FAX918-5121)
時 11月8日・15日・22日・29日、12月6日
いずれも午後2時～3時30分(全5回)
場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
定 14人
費 2500円
申 10月14日まで右記の申込フォームで受け付け中。抽選



申し込みはこちらから

博フェス2025

時 10月26日午前10時30分～午後3時30分 ※小雨決行、荒天中止
内 屋台(飲食・ゲーム)、物販やくじ引き抽選会、ゲストを招いたショーなど
場・問 障害者支援施設博由園(大久保町大窪2573-16 TEL936-7335 FAX936-7538)

こども料理教室
「野菜のおやつ作り」

時・場 ①11月9日=高丘コミセン中央集会所 ②11月16日=ウィズあかし(アスパア明石北館8階) ③11月30日=江井島コミセン
いずれも午前9時45分～午後0時45分
内 ジャがいもち、にんじんクッキー、アレンジトマトジュースを作る
対 小・中学生 ※低学年は保護者同伴
定 ①②16人、③12人
いずれも費300円
申 10月31日までに電話でへるすイト(TEL・FAX944-3044・岡田)へ。先着

知って得する生成AI解説講座

時 11月4日午後2時～4時
場 商工会議所
内 生成AIを活かせる利用法講座
対 中小・小規模事業者
定 60人
申 同会 議 所 (TEL911-1331 FAX911-6738)ホームページの専用フォームまたは、申込用紙(ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクシミリで受け付け。先着



申し込みはこちらから

習わないことを学ぼう!
海が好きになるツアー

主・問 (一社)海と日本プロジェクトinひょうご
(TEL361-0305 ✉umihyogo@gmail.com)
時 10月26日午後1時30分～5時30分(午後1時～受け付け)
場 県水産会館4階
内 ひょうごの海に関する学習やプランクトンの観察、タッチプールやエビ釣りなど
対 小中学生と保護者
定 30人 費3000円
申 10月15日まで右記申込フォームで受け付け。先着



申し込みはこちらから

ふれあいプラザあかし西の催し

場・問・申 同施設
(TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で10月5日午前9時から受け付け。先着
①ボランティア体験教室「プラザ周辺の歴史を探索しよう」
時 11月14日午後2時～3時
定 15人 内観光ボランティア体験
②健康クッキング
「今日から楽しく減塩生活を始めよう～減塩のコツ～」
時 11月21日午前10時～午後0時30分
内調理実習と講話 対20歳以上
定 16人 費1人900円程度



水中リズム運動

時 11月6日午後3時～4時
場 総合福祉センター温水プール
対 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上 定15人
申 10月6日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無を記入)で、同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 ✉soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。先着

明石シニアフットサル大会

主・問 (一社)明石サッカー協会(TEL090-9257-6948・高橋
✉apply_senior@akashi-fa.com)
時 11月1日午前9時30分～午後3時
場 大蔵海岸多目的広場
対 次の①・②の条件を満たすチーム
①市内在住者または在勤者が1人以上 ②男子40歳以上、女子30歳以上で、50歳以上の男子または女子が常に1人以上出場
定 15チーム
費 1チーム1万5000円
申 10月2日～10日に右記申込フォームで受け付け。抽選



詳しくはこちらから

正しい走り方を学ぼう

主・問 しばはら整形外科スポーツ関節クリニック(TEL947-0808 FAX962-4175)
時 10月13日午後1時30分～3時30分
場 神戸学院大学第6グラウンド(神戸市西区南別府2-5-1)
内 東京2025世界陸上出場の田中希実選手と元オリンピック選手の小林祐梨子さん、神戸学院大学女子駅伝競走部員による陸上教室
対 小・中学生以上
定 80人
申 右記申込フォームで受け付け中。先着



田中希実選手



申し込みはこちらから

あかしパラスポフェスタ2025
パラスポーツ・ユニバーサルスポーツ体験会

みんなでブラインドサッカーや車いすバスケットなどのパラスポーツを楽しみませんか。
時 10月11日午後1時～3時30分
※雨天の場合10月25日に延期
場 大蔵海岸多目的広場
申 不要、直接会場へ
問 あかしパラスポネット事務局(TEL927-1125 FAX927-1126)

明石海浜公園
第3期スポーツ教室

教室名	対象・時間
キッズダンス 11月4日～12月23日 火曜日 (全8回)	【Aコース】 2歳～小学1年生 午後3時45分～4時45分
	【Bコース】 小学2～6年生 午後5時～6時
サッカー 11月5日～12月24日 水曜日 (全8回)	【Aコース】 4歳～小学3年生 午後4時～5時
	【Bコース】 小学生 午後4時50分～5時50分
ヨガ 11月6日～12月25日 木曜日 (全8回)	【Aコース】 18歳以上 午前10時～11時
	【Bコース】 18歳以上 午前11時15分～午後0時15分

申 10月15日までに、往復はがきに、教室名、コース、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、電話番号(キッズダンスとサッカーは保護者名も)を記入し、同公園屋内競技場事務所(〒674-0093 二見町南二見8-1 TEL943-0873 FAX942-8650)へ。抽選

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター

時 10月5日、12日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

