

障害者施設による物品販売(1月)

主な販売品目	販売日
クッキー・パウンドケーキなど	15
クッキー・お弁当	8.15.22.29
焼菓子・チョコレート菓子	8.15.19.22.26.29
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	19.26
お寿司	8.22
お弁当	8.15.22.29

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

消費者セミナー
「自分好みの七味をつくろう」

主 市消費者協会
時 1月31日午後2時～3時30分
場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
内 「食べる漢方薬」といわれる七味を作る(ミニすり鉢付き)
講師/森川彰子さん(薬剤師・和学薬膳®博士)
対 市内在住の人 定25人
費 600円(材料費)
申 1月17日(必着)までに、はがきまたはファクシミリ、メール(氏名・ふりがな・郵便番号・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 ⑤syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。
抽選

シートクラブ 魚料理教室

① 浜の母ちゃん料理教室
～まえもんのヒラメを堪能!～
時 1月21日午前10時～
内 ヒラメをさばき、姿造りや棒寿司などを作る
定 16人
費 4950円
② 親子料理教室～節分料理を作ろう～
時 1月24日午前10時～午後1時
内 巻き寿司、茶わん蒸しなどを作る
定 8組
費 1組4950円
いずれも場 県水産会館
申 シートクラブホームページの専用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)
申し込みはこちら

糖尿病教室

時 1月9日午後1時30分～2時30分(午後1時～受け付け)
場 市民病院 2階講義室
内 薬物療法、シックデイのお話
申 不要、直接会場へ
問 市民病院薬剤課(TEL912-2323 FAX914-8374)

総合福祉センター新館の催し

場・問 同館
(TEL927-1125 FAX927-1126)
① 新春ボッチャDay
時 1月4日午前10時～午後4時
内 初ボッチャをみんなで楽しもう
② サウンドテーブルテニスDay
時 1月5日・19日 いずれも午後1時～3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
③ いきいき貯筋教室
時 1月10日午前9時30分～10時30分
内 スクエアステップと貯筋運動
④ 健康体操とACEボール教室
時 1月13日・27日 いずれも午前10時30分～11時30分
⑤ 子どものゆっくり運動教室
時 1月10日午前11時～正午
内 運動が苦手な子どもがスタッフと一緒に基本的な運動やニュースポーツを楽しむ
いずれも対 ①～④ どなたでも
⑤ 小学生以下
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

講演会「明石の教育あれこれ」

主・問 明石美術協会(TEL070-2326-8277・山下 FAX784-8483)
時 1月31日午前10時30分～11時30分
場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
講師/公家裕さん(元市教育長)
定 70人
申 不要、直接会場へ。(先着)

「女性活躍」のその先へ 意識から再構築する中小企業の未来

主・問 明石商工会議所青年部(TEL911-1331 FAX911-6738)
時 1月15日午後7時～9時(午後6時30分～受け付け)
場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
内 多様な働き方を受け入れ、すべての人が活躍できる職場づくりのヒントを学ぶ
講師/三浦恵さん(理学療法士)
定 120人 申 1月7日までに、専用フォームで同会議所へ。(先着)
申し込みはこちら

講演会「小原ブラスの自分らしく生きるとは」

主・問 NPO法人多文化センターまんまるあかし(TEL・FAX915-8747 ⑤info@manmaru-akashi.com)
時 2月6日午後6時～7時30分(午後5時30分開場)
場 子午線ホール(アスパア明石北館9階)
内 外国にルーツを持ち、多彩な活動をする講師から話を聞く
講師/小原ブラスさん(タレント)
定 290人
申 1月5日～31日に電話またはメール(参加者全員の住所・氏名・電話番号を記入)で同センターへ。(先着)

スポーツ&アウトドア

中央体育会館の催し

場・問 同会館
(TEL936-6621 FAX936-6624)
▶ ホープ杯スポーツフェスティバル

日時	種目
① 1/25 9:00～16:00	男女混合バレーボール 男女混合バスケットボール
② 1/28 9:00～16:00	ゴムバレーボール
③ 1/29 9:00～15:00	バドミントンダブルス(一般)
④ 1/30 9:00～17:00	卓球 シングルス・ダブルス
⑤ 1/31 9:00～16:00	女子9人制サッカー

費 ①②⑤ 1チーム5000円
③ 1ペア1200円
④ 1人600円、1ペア1200円
申 1月4日～10日午前9時～午後8時に、所定の申込書に参加費を添えて、同会館窓口へ。(先着)
▶ しんきJr.明石バドミントンスクール無料体験会
時 1月22日午後6時30分～8時
対 小学生
定 10人
申 1月4日～15日に、電話または窓口で同会館へ。(先着)

明石海浜公園の催し

問 同公園屋内競技場事務所(TEL943-0873 FAX942-8650)
① 第3期かるがもクラブ
時 2月4日・11日・18日・25日、3月4日・11日 いずれも水曜日午前10時45分～11時30分(全6回)
内 リズム体操やとび箱を使ったサーキットトレーニングなど
対 2～4歳の子どもと保護者
定 10組
費 3000円(全6回分)
② 体操教室
曜日・時間/水・金曜日 【A】午後4時～5時 【B】午後5時10分～6時10分 ※いずれかの曜日・時間帯のみ
対 【A】5歳～小学3年生 【B】小学生
いずれも申 ①は1月6日～20日に、②は随時同公園屋内競技場事務所窓口または電話で受け付け。(先着)

マルチスポーツ教室
トライ&スポーツ

サッカーと陸上の2種目を体験し、体を動かす楽しさや達成感を気軽に体験できる教室です。
時 1月25日午後1時～4時
場 県立明石南高校(明南町3-2-1)
対 県内在住の小学4年生～中学生
定 50人
申 1月16日までに専用フォームで県スポーツ振興課(TEL362-9416 FAX362-4022)へ。(抽選)
申し込みはこちら

この楽スポ(フレスコボール体験会)

フレスコボールは、ペアになってボールを落とさずラケットでラリーを続けるスポーツです。
時 ① 1月17日午前10時～正午
② 2月22日午後1時30分～3時30分
場 ① あかし保健所1階多目的ホール
② 大蔵海岸公園
内 フレスコボール明石GPAによる初心者・未経験者向け体験会
対 市内在住の小学5年生～中学生
※保護者も参加可
定 各日30人
申 専用フォームで受け付け中。(先着)
問 明石アクティヴスポーツ(TEL070-9055-1863 ⑤info-a@aas2012.com)
申し込みはこちら

森のようちえん たこたこくらぶ

お餅つきと寄木のキーホルダー作りに挑戦してみませんか。
主・場・問 少年自然の家(TEL947-6181 FAX948-5046)
時 2月14日午前10時～午後3時
対 市内在住の年中・年長
定 20人
費 1500円
申 1月29日午後1時まで同施設ホームページで受け付け中。(抽選)
申し込みはこちら

自然体験イベント
「ぶらりたんけん隊」

自然豊かな里山で竹を使って遊ぼう!自然遊びの達人 嶽山洋志先生も来るよ。
主・問 あそびゴコロでんでん(⑤asobidenden@gmail.com)
時 1月18日午前9時30分～午後3時
場 しごせんのもり(大久保町北部の里山)
対 小学3～6年生
定 15人
費 1000円(交通費・保険代含む)
申 1月13日までに専用フォームまたはメール(氏名・学年・保護者氏名を記入)で同団体へ。(先着)
申し込みはこちら

園芸

園芸講習会
「樹木の剪定(講義・実技)」

主・場・問 花と緑の学習園(上ヶ池公園内 TEL924-6111 FAX924-6121)
時・内 1月24日=講義、1月31日=実技 いずれも午後1時30分～3時30分(全2回)
定 20人
費 200円(全2回分)
申 1月4日午前9時から同学習園で電話受け付け。(先着)