

障害者施設による物品販売(6月)

主な販売品目	販売日
パウンドケーキ・カップケーキ	18
お弁当・クッキー・焼きドーナツ・焼きプリン	4.11.18.25
ガトーショコラ・チョコ菓子・米粉の焼き菓子	1.4.8.11.15.18.22.25.29
お弁当・シフォンケーキ・パウンドケーキ・クッキー	1.8.15.22.29
お弁当・パウンドケーキ	4.11.25

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(TEL)918-1344
FAX)918-5244) ※レジ袋持参

明石医療センター 市民健康講座 知っておきたいフレイル予防の第一歩

主・問 同センター地域医療連携科 (TEL)936-1101 FAX)936-7456)
時 6月18日午後2時～3時30分(午後1時30分～受け付け)
場 市医師会館
内 無理なく続けるフレイル予防～活力ある日々を過ごすために～
定 100人
申 不要、直接会場へ。(先着) ※詳しくは同センターホームページを確認を

本をとおして自分と向き合う時間

時 7月4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 「途中で読むのをやめた本」を持ち寄っておしゃべりしませんか
対 どなたでも 定 10人程度
申 6月2日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(氏名・年代・電話番号・お住まいの地域・一時保育の希望の有無、件名に「本をとおして自分と向き合う時間」を記入)で同施設(TEL)918-5603 FAX)918-5618 ④oubo@withakashi.jp)へ。専用フォームからも申し込み可。(先着) ※6か月～就学前の子どもの一時保育あり(要予約・保険料1人100円・先着5人)

伝える力を育むアサーティブ・コミュニケーション実践講座

時 7月5日午後1時30分～4時
場 あかし保健所1階多目的ホール
内 相手の気持ちも尊重しつつ、自分の主張を誠実に伝える方法を講義と実践で学ぶ
講師/堀田美保さん(近畿大学教授)
対 どなたでも
申 6月26日までに、市ホームページの専用フォームまたは電話、ファクシミリ、メール(氏名・電話番号・メールアドレスを記入)であかし女性応援ねっと事務局(インクルーシブ推進課(TEL)918-6037 FAX)918-5617 ④j-ouen-net@city.akashi.lg.jp)へ。(先着) ※手話通訳・要約筆記、子どもの一時預かりあり(6月19日まで(に申し込み) 申し込みは こちらから

イライラしない子育て講座

時 ①6月28日 ②7月5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子どもと上手にコミュニケーションを育むコツ ②子どもの「しつけ」が上手になるコツ
対 子育て中の人どなたでも
定 各日30人
申 ①6月23日、②6月30日までに電話または専用フォームで子育て応援ほほえみ隊(TEL・FAX)947-8884)へ。(先着) ※託児あり(要予約・先着順) 申し込みは こちらから

第6回 あかし戦跡めぐり～現場で戦争体験を聞く～

主・問 ピースネット明石 (TEL・FAX)912-2797)
時 6月6日午前9時40分集合(午前10時出発) ※小雨決行・雨天中止
集合場所/JR明石駅タヌキ像前
コース/駅南口～魚の棚～岩屋神社～宝林寺～本立寺～善楽寺～無量光寺～鶯の細道～明石大橋～山電空襲の碑～西新町駅(解散)
対 どなたでも 持ち物/帽子、水筒
申 不要、直接集合場所へ

スポーツ&アウトドア

少年自然の家の催し

主・場・問 少年自然の家 (TEL)947-6181 FAX)948-5046)
①たこフェスティバル



たこの不思議を学び、たこ料理とたこつぼ小物入れ作りに挑戦してみませんか。
時 7月18日午前10時～午後4時
定 20人 費3500円
②ネイチャーキッズ
時 7月25日午前10時～午後4時
内 SUP体験、いろいろな海遊び
定 25人 費2500円
いずれも市内在住の小学生

申 ①7月2日、②7月9日の午後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 こちらから

時の記念日ウオーク

時 6月10日午前10時集合
集合場所/明石公園 兜時計前
コース/明石公園幸せスポットめぐり～本松寺～人丸山公園(昼食)～天文科学館～子午線標識めぐり～中崎ペランダ護岸(モニュメント)～魚の棚商店街東入口(ゴール)～JR明石駅(距離10キロ) 費500円
持ち物/タオル、飲み物、昼食、雨具
申 不要、直接集合場所へ
問 神戸ウオーキング協会 (TEL・FAX)251-0114)

石ケ谷公園・中央体育会館の催し

問 中央体育会館(〒674-0053 大久保町松陰1126-47 TEL)936-6621 FAX)936-6624)
▶ハーブの挿し木
時 6月20日午前10時～正午
場 石ケ谷ハーブガーデンズ(石ケ谷公園内)
内 紙ポットを使って、ハーブの挿し木作り。ハーブティーの試飲付き
持ち物/わりばし、軍手、筆記用具、持ち帰り用の袋、剪定ばさみ
定 15人 費800円(保険料込み)
申 6月2日～16日に同会館窓口または電話で受け付け。(先着)
▶夏期スポーツ教室
卓球やフットサル、キッズダンスなどの教室受講生を募集します。
申 6月2日～16日(必着)に往復はがきに必要事項を記入し同会館へ。(抽選) ※詳しくはお問い合わせを

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の水てっぽうを作って遊びませんか。
主・問 あそびゴコロでんでん (④asobidenden@gmail.com)
時 6月21日午前10時～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500円(交通費・保険代含む)
申 6月12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 こちらから

明石国際アクアスロン大会

主・問 同大会実行委員会(TEL)090-3050-7072 FAX)975-7801 ④info@asada.ne.jp・浅田) ④大蔵海岸
①第12回明石国際アクアスロン大会
時 7月20日午前7時45分～午後2時
申 6月14日までホームページの専用フォームで受け付け中。(先着) ※競技クラスや参加費など詳しくは同大会ホームページを確認を 申し込みは こちらから
②元オリンピック選手によるトライアスロンチャレンジ体験教室
時 7月19日午後3時～4時
対 小学生以上 定 100人
申 メール(氏名・生年月日・性別・電話番号・メールアドレス・大会当日の参加有無を記入)で同委員会へ。(先着)

明石海浜公園 硬式テニス教室(土曜日)

▶中学生以上(初心者・経験者)
時 ①午前9時～10時30分 ②午前10時40分～午後0時10分
定 各15人 費8500円(月4回)
▶キッズ(小学生)
時 ①午後0時20分～1時20分 ②午後3時～4時 ③午後4時～5時
定 各20人 費5800円(月4回)
いずれも④窓口または電話で同公園屋内競技場事務所(TEL)943-0873 FAX)942-8650)へ。(先着) ※無料体験あり。詳しくはお問い合わせを

水中リズム運動

時 7月2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 6月2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(TEL)918-5660 FAX)918-5661 ④soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)

園芸

花と緑の学習園(上ヶ池公園内)の催し

場・問 同学習園 (TEL)924-6111 FAX)924-6121)
▶初夏の山野草展出品作品募集
6月20日・21日に開催する同展の作品を募集します。
内 寄せ植えの部、単鉢の部の2部門
申 6月10日までに同学習園にお問い合わせを
▶プリザーブドで涼やかなバスケットアレンジ
時 7月11日午後1時30分～3時30分
定 20人 費2500円
申 6月10日午前9時から同学習園で電話受け付け。(先着)

第98回 明石公園菊花展覧会 出品作品募集

10月24日～11月15日に開催する明石公園菊花展覧会への出品作品を募集しています。
出品申込締め切り日/各花壇・鉢組=7月25日、各鉢個別・切花=9月26日
申 市ホームページで出品要領を確認後、花と緑の学習園(TEL)924-6111 FAX)924-6121)へ

6/7日 時のフェスティバル2026

ダンスや音楽ステージ、食や展示ブース、フリーマーケットなど子どもから大人まで楽しめる時のお祭りです。
日時 6月7日 午前10時～午後4時
場所 明石公園 ※小雨決行
問 時のフェスティバル2026 実行委員会(TEL)090-3973-8000 FAX)787-5786)

6/6土 時のフェスティバル前夜祭

■明石城をスカイランタンで彩ろう
■明石公園を手持ち花火で彩ろう 事前登録料 有料
イベント情報は こちらから