

高齢者生きがいセミナー 「人権尊重のまちづくり」

日 9月19日(火) 午前10時～11時30分
 対 市内在住で60歳以上の方
 期 9月4日(月)～8日(金)
 申 ☎窓 定 抽 30名
 場 問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

家族介護者交流会

日 9月21日(木) 午後1時～3時
 場 教育センター 3階セミナー室1
 対 高齢者のお世話をしている方、していた方
 内 介護セミナー「おなかの健康と乳酸菌～血管年齢測定編～」
 期 9月19日(火)まで 申 ☎窓
 問・申込 (市)介護保険課 介護予防係

成年後見支援センター

申 ☎窓 ☒住所、氏名、電話番号を明記し、
 申し込んでください。
 問・申込 ☎83-0226 ☒86-0860
 ☒chiiki@miki.or.jp

●成年後見制度を知る市民講座

認知症になる前の備えや家族信託など“家族にできること”を学び、成年後見制度の理解を深めます。

日 9月20日(水) 午後1時30分～3時
 場 教育センター 4階大研修室
 講 岩崎隼人さん(司法書士)
 期 9月19日(火)まで 定 抽 30名

●映像で学ぶ！

はじめての「成年後見制度」

成年後見制度の内容と後見人の役割についての映像を上映(出前講座も随時受付中)

日 9月22日(金) 午前10時～11時
 場 細川町公民館 講座室
 期 9月21日(木)まで



認知症について考えてみませんか？

問 (市)介護保険課 中央地域包括支援センター

●9月は世界アルツハイマー月間

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると予測され、誰もが認知症になる可能性があります。市では、認知症への認識を高め、認知症の方や家族の方が希望を持てるよう、以下のような活動を実施しています。

▶オブジェのライトアップ

市役所正面玄関前で、9月の1カ月間、懸垂幕を掲げるとともに、9月21日までの日没から午後10時まで、オブジェを認知症支援のオレンジ色にライトアップします。

▶認知症サポーター養成講座

地域や職場、学校などに出向いて、認知症を正しく理解し、接し方などを学ぶ「認知症サポーター養成講座」を実施しています。

●頭の健康チェック

日 ①9月14日(木) ②9月20日(水) ③9月28日(木)
 午前10時～午後4時
 内 20分程度の対話形式の記憶力チェック、結果説明、健康相談、認知症の相談など
 期 各開催日の2日前まで 申 ☎ 定 抽 各5名
 場・申込

認知症相談窓口

- ①中央地域包括支援センター ☎89-2337
- ②西部サブセンター ☎83-0160
- ③吉川サブセンター ☎72-2222

がん患者サロン

患者や家族の皆さんの交流のための「がん患者サロン」を開催します。同じ経験をしている人たちと、伝えたいことや分かってほしい気持ちなど、自由に意見交換をしませんか(秘密厳守)。

日 10月4日(水) 午後2時～4時
 場 北播磨総合医療センター 2階患者教室
 問 北播磨総合医療センター がん相談支援センター
 ☎88-8800(番号の間違いに注意してください)

救命講習

場 消防本部 申 ☎窓
 問・申込 (市)消防署 救急救助課 ☎89-0173

●普通救命講習

日 ①9月9日(出) 午前9時～正午
 ②9月10日(日) 午前9時～午後1時
 内 ①基礎的な心肺蘇生やAEDを使った講習など
 ②①に加え、筆記試験や実技試験
 定 抽 各30名

●上級救命講習

日 9月9日(出) 午前9時～午後5時
 内 ・AEDを使った心肺蘇生法、応急措置など
 ・筆記試験、実技試験
 定 抽 20名

みきウィメンズすてっぷあっぷ塾 オープン講座

場 市民活動センター 申 ☒
 問 男女共同参画センター ☎☒89-2331

●第2回「つきあってるならこれって当たり前？～自分も相手も大切にするための講座～」

日 9月23日(出) 午後1時30分～3時30分
 講 辻由起子さん
 託 抽 10名(生後3カ月～未就学児 期 9月15日(金))
 定 抽 会場50名、Zoom100名
 申込はこちら▶

●第3回「自分の生き方を自分で判断するための性教育」

日 10月15日(日) 午後1時30分～3時30分
 講 上村茂仁さん
 託 抽 10名(生後3カ月～未就学児 期 10月6日(金))
 定 抽 会場50名、Zoom100名
 申込はこちら▶

市民テニス教室

日 9月2日 午前8時30分～(土曜 全9回)
 場 三木山総合公園 テニスコート
 対 市内在住・在勤・在学で16歳以上の方
 費 500円/回 定 抽 30名
 問・申込 テニス協会 大久保さん
 ☎090-2288-7480

国際交流協会

申 ☎窓 ☒住所、氏名、電話番号を明記し、
 申し込んでください。
 問 国際交流協会 ☎☒89-2318
 ☒kokusai@city.miki.hyogo.jp

●姉妹都市フェデレーション市 三木市市民訪問団帰国報告会

日 9月10日(日) 午前10時～正午
 場 教育センター 4階大研修室
 内 現地での体験談の発表
 期 9月4日(月)まで 定 抽 50名



訪問団交流記録パネル展

日 9月29日(金)～10月12日(木)
 午前10時～午後6時
 場 中央図書館 1階エントランス
 内 写真展(フェデレーション市の紹介と三木市市民訪問団の現地交流の様子)
 問 (市)市民協働課 多文化共生係

●第2回国際理解セミナー

チベット高原～人々の暮らしと音楽に触れて～
 日 9月17日(日) 午後1時30分～3時
 場 教育センター 4階大研修室
 内 チベットの紹介、楽器演奏と歌など
 講 川辺ゆかさん 期 9月8日(金)まで

●日本語ボランティア養成講座

日 10月13日(金) 午後7時～8時30分
 場 教育センター 4階大研修室
 対 日本語ボランティアとして活動できる方
 内 外国人との対話の仕方や学習支援方法など
 講 池田典子さん 期 10月3日(火)まで 定 抽 50名

ジュニアソフトテニス教室・スクール

日 10月2日(月)～
 場 三木山総合公園 テニスコート
 対 市内の小学4～中学3年生
 期 9月13日(火)まで 費 5,000円～
 申 ☒ 定 抽 10名程度



詳細はNPO法人SPORTS FACTORYのホームページで確認してください。

問 ソフトテニス協会
 平井さん ☎080-3584-2968



▲申込フォーム