

### 文化・スポーツ課から

FAX 83-3699  
 ✉ bunka@city.miki.lg.jp

- バレーボール教室 参加者募集  
 日 8月23日(土) 午前9時～午後4時  
 場 三木山総合公園 総合体育館  
 対 市内在住の小学生と女子中学生  
 講 デンソーテンバレーボール部の監督・選手  
 期 8月8日(金)必着 定 先 10名  
 持 体育館シューズ、体操服、着替え、弁当、飲料  
 申 窓 郵 FAX 市役所5階文化・スポーツ課にある  
 申込用紙に記入の上、申し込んでください。
- ミックスバレーボール大会 参加者募集  
 日 9月14日(日) 午前9時～  
 場 コミュニティスポーツセンター  
 対 市内および隣接市町のバレーボール愛好家  
 で構成された6人制チーム(原則男女混合。  
 詳細は要項で確認してください)  
 期 9月5日(金)必着 費 3,000円/チーム  
 申 窓 郵 FAX 市役所5階文化・スポーツ課にある  
 申込用紙に記入の上、申し込んでください。

- 第41回みなぎの書道展 作品募集  
 対 県内在住・在学の幼児から高校生  
 期 8月25日(月)～9月5日(金)必着  
 詳細は市ホームページをご覧ください ▶ 
- ▶ワークショップを開催します  
 詳細は31ページをご覧ください。
- 全国大会などに出場する選手・チームに  
 助成金を支給  
 (公財)三木市スポーツ振興基金では、大会  
 参加に必要な交通費など経費の一部を助成し  
 ます。  
 対 市内在住、在学の選手またはチーム  
 期 令和8年2月27日(金)まで 申 窓  
 詳細は市ホームページをご覧ください ▶ 

### 北播磨総合医療センター「がん患者サロン」

日 8月6日(水)、9月3日(水) 午後2時～4時  
 場 2階患者教室  
 問 がん相談支援センター ☎88-8800

### わらびもち作り教室

貴重な黒本わらび粉で作り、簡単アレンジ  
 レシピで試食します。  
 日 9月8日(月) 午前10時～正午  
 対 18歳以上の方  
 講 石川まどかさん 期 8月22日(金)まで  
 費 1,000円 申 窓 定 先 16名  
 持 持ち帰り用容器、エプロン、三角巾、飲料  
 場・問・申込 中央公民館 ☎82-2007

### たるみバイバイ!!ほっこりストレッチ &体操ですっきりボディ(全2回)

日 9月9日(水)、10月14日(水)  
 午前10時～11時30分  
 対 18歳以上の方 講 佐竹由美さん  
 期 8月26日(水)まで  
 持 ヨガマットまたは大きめバスタオル、上靴、  
 飲料  
 申 窓 申込用紙に記入の上、申し込んでください。  
 定 先 50名  
 場・問・申込 青山公民館 ☎87-1300

### 三木商工会議所 ミニ講座

- ①犬を飼いたい人に向けて 飼う前に考えて  
 欲しいこと
- ②大切な資産を守るために～リスクに備えた  
 お金の置き場所とは～  
 日 ①9月8日(月) ②9月12日(金)  
 午後1時30分～3時  
 場 三木商工会館 4階研修室  
 講 ①岡田匡博さん(犬の幼稚園 Sunny Dog  
 School)  
 ②松原直道さん[ソニー生命保険(株) 認知症  
 アドバイザー]  
 期 ①9月1日(月)まで ②9月5日(金)まで  
 申 窓 郵 FAX 住所、氏名、電話番号を明記し、申  
 し込んでください。  
 定 先 ①30名 ②20名(①1名以上、②5名以上  
 で開催)  
 場・問・申込 三木商工会議所  
 ☎82-3190 FAX 82-3192  
 〒673-0431 本町2丁目1-18

### 頭の健康チェック

日 ①8月7日(水)、9月4日(水) ②8月20日(水)、  
 9月17日(水) ③8月28日(水)、9月25日(水)  
 午前10時～午後4時  
 内 タッチパネルを使用した20分程度の対話形式  
 の記憶力チェック、健康相談、認知症相談など  
 期 各開催日の2日前まで 申 窓 定 先 各5名  
 場・問・申込  
 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

### 家族介護者交流会

日 8月21日(水) 午後1時～3時  
 場 教育センター 3階セミナー室2  
 対 高齢者のお世話をしている方、していた方  
 内 情報交換会 期 8月19日(水)まで 申 窓  
 問・申込 (市)高齢福祉課 介護予防係

### 「聞こえにくい人」への支援って何?

日 8月18日(月) 午前10時～正午  
 場 小野市役所  
 内 聞こえにくい人へのいろいろな   
 支援方法(手話以外)を楽しく学び   
 ます。 ▲ホームページ  
 申 窓 FAX 住所、氏名、電話番号、メールア  
 ドレスを明記し、申し込んでください。  
 問・申込 (市)障がい福祉課 障がい者支援係  
 FAX 89-2449  
 ✉ shogaifukushi@city.miki.lg.jp

### 高齢者生きがいセミナー 60歳からのマジック教室(全3回)

日 8月18日(月)、25日(月)、9月1日(月)  
 午前10時～11時30分  
 対 市内在住で60歳以上の方  
 講 三木遊々マジッククラブ会員  
 期 8月12日(水)まで 費 1,000円(道具代)  
 申 窓 定 先 15名  
 場・問・申込 高齢者福祉センター ☎86-0800

### 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 8月9日(土) 午前9時～正午  
 内 基礎的な心肺蘇生やAED  
 を使った講習など  
 定 先 30名 ホームページ▶ 
- 上級救命講習  
 日 9月7日(日) 午前9時～午後5時  
 内 成人から新生児までのAEDを使った  
 心肺蘇生、止血法などの応急手当   
 定 先 20名 ホームページ▶



### みつきい☆健康アプリ 出張説明会

アプリの使い方を詳しく説明します。  
 詳しくは問い合わせてください。  
 問 (市)健康増進課 健康アプリ担当 

### 男女共同参画センターこらぼーよ

- 男女共同参画セミナー 自由が丘公民館  
 出前講座  
 ジェンダーの心理学～「男女」の思い込みを  
 科学する～  
 日 8月22日(金) 午前10時～11時30分  
 場 自由が丘公民館  
 講 土肥伊都子さん(神戸松蔭大学教授)  
 託 先 5名(1歳～未就学児 期 8月15日(金)まで)
- 男女共同参画セミナー/子育てセミナー  
 今年はおにぎらずだよ! パパと一緒に作っ  
 ちゃおう!  
 日 8月24日(日) 午前10時～午後1時  
 場 総合保健福祉センター 栄養指導室  
 対 小学生の子どもと父親  
 講 NPO法人ファザーリング・ジャパン関西  
 期 8月8日(金)まで  
 費 父親700円、子ども500円程度  
 託 先 10名(1歳～未就学児)  
 定 抽 10組 申   
 ▲申込はこちら