



# 情報アラカルト

主催 時日時 場所 内容 対象 定員 申し込み  
費用 (記載のないものは無料) 先着 先着順 抽選 応募多数時抽選  
お問い合わせ (電話で記載のない市外局番は078)

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
3月	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31		

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
4月	3	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30

感染症拡大防止のため、事業やイベントが中止・変更になる可能性があります。事前にお問い合わせください。

## お知らせ

### 土曜日市税納付相談

時 3月19日午前9時～正午  
対 市税を納期限内などに納付することが困難な人(課税内容や申告を除く)  
場・問 納税課(市役所西庁舎2階)  
TEL 918-5016 FAX 918-5132

### 国民健康保険料 休日・夜間納付相談

土曜日	3月12日 午前9時30分～午後4時30分
平日夜間	3月17日 午後5時55分～7時30分

対 国民健康保険証の更新や保険料の納付相談が必要な人  
場・問 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階) TEL 918-5023 FAX 918-5105

### 高齢者ふれあい入浴の料金が 変更になります

燃料等諸経費高騰に伴い、4月から、市内公衆浴場(6か所)のふれあい入浴の料金が120円から150円に変更になります。ご利用の際はシニアいきいきパスポートの提示を  
問 高齢者総合支援室いきいき係(市役所本庁舎2階) TEL 918-5166 FAX 918-5133

### 若年性認知症交流会 ひまわりケアサロン

主 若年性認知症家族会 ひまわり  
時 3月26日午前10時～午後0時30分  
場 総合福祉センター新館  
内 若年性認知症に関する相談や交流  
対 若年性認知症の人と家族  
費 1人200円  
申 3月18日までに認知症総合相談窓口(Tel 926-2200 FAX 924-9109)へ

### あかしに集まれ! みんな本気フェスタ

主 明石障がい者地域生活ケアネットワーク(略称135Eネット)  
時 3月6日 ブース=午前10時～午後3時、ステージ=午前11時30分(午前11時開場)～午後4時

場 アスピア明石(ブース=1階アトリウムコート、ステージ=北館9階子午線ホール)

内 年齢、性別、障害の有無、文化の違いに関わらず、全ての人と一緒に楽しめる、さまざまな障害を理解できる体験、ダンス、楽器演奏などのユニバーサルイベント

定 ステージ=150人  
申 不要、直接会場へ  
問 事業所時のわらし  
詳しくは (TEL・FAX 918-8500) はこちら

### ファミリーサポートセンター 出張登録説明

時 3月15日午前10時～11時15分  
場 西部文化会館  
内 子どもの預かりや送迎のサポートを受ける場合の説明、会員登録  
対 サポートを希望する市内在住・在勤・在学者  
定 4人 ※託児あり(生後6か月以上)  
申 3月13日までに、電話かメール(氏名とふりがな・電話番号・託児希望の有無を記入)で市ファミリーサポートセンター(Tel 915-1277 FAX 915-1288 akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。(先着)

### あかねが丘学園作陶展

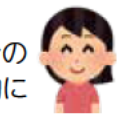
①陶芸クラブ春季作陶展  
時 3月3日～6日午前10時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)  
②陶芸文化コース卒業作陶展  
時 3月9日～11日午前10時～午後4時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)  
いづれも 勤労福祉会館  
内 同学園生の作品展示とチャリティー販売(①のみ)  
問 あかねが丘学園(Tel 918-5415 FAX 918-5416)

### 心の悩み相談ください こころやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (Tel 090-1138-4777・若永 FAX 912-4455)  
時 3月6日・20日午前11時～午後3時  
場 ふれあい作業所(西新町1-6-12)  
内 ひきこもりの人の家族、こころの病をお持ちの人との相談。お昼には料理教室を開催。20日はギター演奏も  
申 不要、直接会場へ

### 3月1日～8日は女性の健康週間 ～自身の健康を見直しましょう～

乳がんや子宮がんは20～40歳代での発症が増加しています。早期発見・早期治療で自分の健康を守るために、定期的ながん検診を受診しましょう。  
女性特有の病気やお悩みについては、女性の健康推進室ヘルスケアラボホームページで確認を  
問 健康推進課(Tel 918-5657 FAX 918-5440)



ホームページはこちら

### 明石フィルハーモニー 管弦楽団 定期演奏会

時 3月21日午後2時～(午後1時15分開場)  
場 市民会館大ホール  
曲目/ドビュッシー「小組曲」、ショパン「ピアノ協奏曲第1番ホ短調」、ブラームス「大学祝典序曲」、チャイコフスキー「序曲[1812年]」  
出演/斉田好男、松井隆司(指揮)、坂本彩(ピアノ)  
費 大人1500円、高校生以下500円  
問 明石フィルハーモニー協会 (Tel 918-5085 FAX 918-5121)



## 募集

### 海上保安官 高卒・大卒程度

2022年10月採用(高卒)、2023年4月採用(大卒)の海上保安官を募集します。 ※詳しくは海上保安庁ホームページ(下記QRコード)を確認を  
申 神戸海上保安部管理課 (Tel 331-8440 FAX 331-8443)へ



詳しくはこちら

### 兵庫県警察官

申 3月18日～4月8日(インターネットのみ)  
一次試験/4月29日=一般区分A・特別区分(サイバー捜査A・B、武道A)、5月3日=一般区分B・特別区分(武道B)  
※詳細は、下記QRコードを確認を  
問 県警察官採用センター (Tel 0120-145-314 FAX 371-4515)、明石警察署警務課 (Tel 922-0110 FAX 924-0110)



詳しくはこちら

## 教室・講座

### エクササイズで健康度アップ教室 SP21(健康ソムリエプロジェクト)

主 あかし健康ソムリエ会  
▶林コミセン  
時 3月9日午前10時～11時30分  
▶大蔵コミセン  
時 3月23日午前10時～11時30分  
▶大久保(大久保市民センター3階)  
時 3月23日午前10時～11時30分  
▶二見北小コミセン  
時 3月23日午前10時～11時30分  
いづれも 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など  
持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物 ※マスク着用、自宅で検温を  
申 不要、直接会場へ(人数制限あり)  
※林コミセン、大久保市民センターは公共交通機関で来場を  
問 健康推進課 (Tel 918-5657 FAX 918-5440)

### 健康詩吟 詩吟でエクササイズ

主 吟道損桶流総本部 (Tel 935-1515 FAX 935-1334)  
時 3月22日午後2時～3時  
場 せつなん会館(大久保町大窪1502-4)  
内 軽い運動をしながら詩吟体験  
定 5人程度  
申 3月14日までに、電話、ファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同本部へ。右記QRコードのお問い合わせフォームからも申し込み可。詳しくはこちら

### 春休み こども空手体験教室

主・場 サンライフ明石  
時 3月29日午前10時～11時30分  
定 10組(小学生以上と保護者)  
費 子ども1人につき500円  
内 子どもや保護者を対象に、楽しみながら空手の体験  
申 サンライフ明石 (Tel 923-0770 FAX 922-5336)窓口または電話で受け付け。(先着)



### 献血にご協力を

▶明石運転免許試験場献血ルーム  
時 土曜日・祝日を除く毎日  
午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分