



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
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

	日	月	火	水	木	金	土
5月	1	2	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	31				

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 4月16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)
 TEL918-5016 FAX918-5132)

土地・家屋価格などの縦覧

令和4年度の「土地・家屋価格等縦覧帳簿」を縦覧します。固定資産税の納税者は、自己の資産と他の土地や家屋の評価額を比較できます。同帳簿には所有者名や税額などの記載はありません。自己の資産の内容を知りたい場合は、固定資産課税台帳で確認することができます。納税通知書は5月中旬に送付予定。
 時 5月31日までの執務時間内(土・日曜日、祝日を除く) ※本人の身分証明書(運転免許証など)が必要
 場・問 資産税課(市役所西庁舎2階、土地=TEL918-5015、家屋=TEL918-5077、償却資産=TEL918-5238)

令和4年度 中小企業融資制度

市内の中小企業者は運転・設備資金の融資を受けることができます。 ※県信用保証協会の保証承諾などの要件あり
 ▶中小企業振興資金(一般・小規模企業者資金)
 融資利率/一般=年1.4%、小規模企業者資金=年1.3%
 ▶特別小規模企業資金
 融資利率/年1.1%
 ▶中小企業短期事業資金
 融資利率/年1.4%
 ▶創業支援資金
 融資利率/年0.5%(融資申し込み時に、個人事業主または法人代表者の年齢が満40歳未満である場合は年0.4%)
 問 産業政策課 (TEL918-5098 FAX918-5126)

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



生活福祉資金 新型コロナ特例貸付 6月末まで受け付け延長

新型コロナウイルスの影響で、収入が減少した世帯を対象に、生活資金を貸し付ける特例貸付(緊急小口資金、総合支援資金(初回))の受付期間が6月末まで延長となります。
 申 月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時に、市社会福祉協議会法人運営課企画経営係 (TEL924-9105 FAX924-9109 ①daihyo@akashi-shakyo.jp)へ。予約のうえ来所を

4月2日は「世界自閉症啓発デー」

市では、自閉症を含む発達障害への理解を深めていただくため、4月2日～8日の発達障害啓発週間に天文科学館をブルーライトアップします。
 問 発達支援課 (TEL945-0290 FAX945-0291)



天文科学館を青色でスペシャルライトアップ

協会けんぽ兵庫支部の保険料率が3月分(4月納付分)から変わります

協会けんぽは、中小企業などで働く従業員とその家族が加入する健康保険です。令和4年度の健康保険料率と介護保険料率が、3月分(4月納付分)から改定されます。

	3月まで	4月から
健康保険料率	10.24%	10.13%
介護保険料率	1.80%	1.64%

※任意継続被保険者は4月分(4月納付分)から変わります。
 問 協会けんぽ兵庫支部 (TEL252-8701 FAX252-8712)

心の悩み相談ください ころやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (TEL090-1138-4777・岩永 FAX912-4455)
 時 4月3日・17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
 申 不要、直接会場へ

ASPIA SMILE GALLERY

▶豊島速人、久永京子、山下淳代 絵画展
 主・問 文化国際創生財団 (TEL918-5085 FAX918-5121)
 時 4月20日～5月10日午前10時～午後8時(最終日は午後3時まで)
 場 アスピア明石3階東側連絡通路

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 4月23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 4月15日までに認知症総合相談窓口 (TEL926-2200 FAX924-9109)へ

教室・講座

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 ふれあいプラザあかし西 (TEL945-0294 FAX945-0295) 窓口または電話で4月5日午前9時から受け付け開始。(先着)
 ①健康教室
 時 5月20日 午前10時～11時、午後2時～3時
 内 「健康長寿への道 フレイル予防!」の健康講話と軽い運動
 対 30歳以上 定 各30人
 ②スポーツ講習会
 時 5月14日午後2時～3時
 内 減らせ脂肪!増やせ筋肉!
 対 どなたでも 定 35人
 ③ボランティア体験教室
 時 5月31日午後2時～3時
 内 あかし健康ソムリエのフレイルチェック!
 対 どなたでも 定 15人
 ④健康レストラン
 時 5月17日正午～午後1時30分
 内 美味しく食べてフレイル予防!
 対 20歳以上 定 12人
 費 750円程度(材料費)
 ⑤体力測定会
 時 5月28日午前10時～11時
 内 あなたの体力年齢は?
 対 60歳以上 定 20人
 ⑥すくすく計測～大きくなったかな?～
 時 5月12日午前10時～正午
 内 身長・体重測定、育児のよろづ相談
 対 未就学児と保護者(予約優先)

エクササイズで健康度アップ教室 あかし健康ソムリエプロジェクト

主 あかし健康ソムリエ会
 ▶SP21人丸
 時 4月20日午前10時～11時30分
 場 人丸小コミセン ※4月以降、大蔵コミセンから会場変更
 ▶SP21大久保
 時 4月20日午前10時～11時30分
 場 大久保市民センター3階
 ▶SP21林
 時 4月27日午前10時～11時30分
 場 林会館(林コミセン)
 ▶SP21二見
 時 4月27日午前10時～11時30分
 場 二見北小コミセン
 いずれも 内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
 対 どなたでも
 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)
 ※公共交通機関で来場を
 問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

勤労福祉会館の催し

場・申・問 勤労福祉会館 (TEL918-5422 FAX918-5423) 窓口まで受講料持参。(先着)
 ▶やさしいピラティス教室
 時 4月6日・20日 いずれも午後1時30分～2時30分
 対 姿勢や身体の歪みを整えたい人(初心者歓迎)
 定 各10人
 費 1回1000円
 ▶背骨コンディショニング
 時 4月11日・25日 いずれも午前10時～11時10分
 内 背骨の歪みを整えることで身体の不調を改善する運動プログラム
 対 腰痛や肩こりなどの痛みを改善したい人
 定 各12人
 費 1回1000円

口から始まる生活習慣病予防～お口の健康と全身疾患について～

時 4月24日午後1時30分～3時
 内 地域の歯科医師、衛生士による歯の健康と大切さについてのお話
 講師/井貫幸一さん(いぬきデンタルクリニック院長)
 対 どなたでも
 定 20人
 場・申 サンライフ明石 (TEL923-0770 FAX922-5336) 窓口または電話で受け付け。(先着)