



# 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
10月	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					

	日	月	火	水	木	金	土
11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			

## お知らせ

### 土曜日市税納付相談

時 10月22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

### マイナンバーカード出張申請

写真の撮影(無料)と、申請書の記入をサポートします。  
時 10月15日午前10時～午後4時30分  
場 大久保市民センター・魚住市民センター  
定 各50人  
持ち物/マイナンバーカード交付申請書  
申 不要、直接会場へ。(先着) 詳細はこちら  
問 マイナンバーカードコールセンター (TEL 918-5266 FAX918-5138)

### 最低賃金が改正されました

県最低賃金が10月1日から時間額960円に改正されました。最低賃金は、パートタイマーやアルバイトなど、すべての労働者に適用されます。  
問 兵庫労働局労働基準部賃金室 (TEL367-9154 FAX367-9165)

### 難病「医療・生活」相談会

主 県難病団体連絡協議会  
時 11月6日午後1時～4時(腎臓病のみ午前10時～正午)  
場 加古川市総合福祉会館(加古川町寺家町177-12)  
内 難病に関する医療相談(神経系疾患、パーキンソン病、潰瘍性大腸炎、クローン病など)  
対 市内在住の難病に悩む人  
申 10月14日までに、電話で相談支援課 (TEL 918-5669 FAX918-5440)へ。(先着) 詳細はこちら

献血にご協力を  
▶ 明石運転免許試験場献血ルーム  
時 土曜・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

### 県不動産鑑定士協会 不動産の無料相談会

土地・建物、借地・借家の価格・賃料や空き家管理・活用に関する相談を受け付けます。  
時 10月5日午後1時～4時  
場 市民相談室(市役所本庁舎2階)  
申 同協会事務局 (TEL325-1023 FAX325-1022)で電話受け付け中。(先着)

### 明石一日合同行政相談所 (弁護士・司法書士・税理士の無料相談)

時 10月12日午前11時～午後4時(受け付け午後3時まで)  
場 ウィズあかし(アスパシア明石北館8階)  
内 法律・登記・税・行政などに関する相談  
申 不要、直接会場へ。(先着)  
問 総務省兵庫行政評価事務所 (TEL331-9096 FAX333-7919)

### 福祉の就職説明会

福祉の仕事に関心があれば、どなたでも参加できます。採用情報や就職にあたっての疑問を聞いてみましょう!  
主・問 県社会福祉協議会 (TEL 271-3881 FAX271-3882)  
時 10月22日午後1時～4時  
場 あかし市民広場  
申 不要、直接会場へ 詳細はこちら  
※入退場自由。履歴書不要

### 教室・講座

#### 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  
▶ 人丸小コミセン  
時 10月19日午前10時～11時30分  
▶ 大久保市民センター3階  
時 10月19日午前10時～11時30分  
▶ 林会館(林コミセン)  
時 10月26日午前10時～11時30分  
▶ 二見北小コミセン  
時 10月26日午前10時～11時30分  
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 (TEL 918-5657 FAX918-5440)

### 市民救命士講習I

時 11月13日午前9時30分～11時30分  
場 防災センター  
内 心肺蘇生法、AEDの実技など  
対 市内在住・在勤・在学の中学生以上  
定 16人  
申 11月8日までに、電話で同センター (TEL 918-5910 FAX 918-5911)へ。(先着) ※講習修了者には修了証を交付 詳細はこちら

### 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10月5日午前9時から受け付け。(先着)  
① ふたみん卓球教室(基礎編)  
時 11月4日・11日・25日 いずれも午前10時～11時  
対 おおむね60歳以上の卓球初心者  
定 12人 費 100円(保険料)  
② すくすく計測～大きくなったかな?～  
時 11月10日午前10時～11時45分  
内 身長・体重測定、育児のよろづ相談♪ 対 未就学児と保護者  
③ 健康教室  
時 11月18日午前10時～11時、午後2時～3時  
内 保健師・管理栄養士による実践的講話「今からでも遅くない!生活習慣改善策!」  
対 30歳以上 定 各30人  
④ 健康レストラン  
時 11月29日正午～午後1時30分  
内 「かしこく食べて血管いきいき!」をテーマとした食事と講話  
対 20歳以上 定 12人 費 750円程度(材料費)

### 総合福祉センター新館の催し

場・問 総合福祉センター新館 (TEL927-1125 FAX927-1126)  
① 健康体操とACEボール教室  
時 10月11日・25日 いずれも午前10時30分～11時30分  
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ  
② ウォーキング教室  
時 10月15日午後1時30分～2時30分  
内 自分に合った歩き方を目指す  
③ NightポッチャDay(水6どうでしょう)  
時 10月19日午後6時～8時  
内 楽しくポッチャで交流  
いずれも 対 どなたでも  
申 不要、直接会場へ ※上履き持参

### 本をととして自分と向き合う時間

場・問 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階) TEL918-5603 FAX918-5618 ①oubo@a-machi.jp  
時 10月27日午前10時～11時30分  
内 おすすめ本・雑誌などを持ち寄ってお喋りしませんか  
定 8人程度  
申 不要、直接会場へ  
※1歳半～就学前の子どもの一時保育あり(20日までに要予約・保険料100円・先着5人)

### スポーツ&アウトドア

#### 秋のスポーツイベント ACEボール・ブラインドサッカー

① ACEボール体験教室  
主 市スポーツ推進委員会

開催日	場所
10月9日	錦浦小学校体育館
10月16日	花園小学校体育館
11月5日	総合福祉センター
11月12日	西部文化会館
11月19日	ふれあいプラザあかし西

いずれも 時 午後1時30分～3時  
対 小学生以上  
持ち物/運動できる服装、飲み物、タオル、体育館シューズなど  
定 各20人  
申 申し込みは 詳細はこちら

② ブラインドサッカー体験教室  
アイマスクを着用し、音の鳴るボールでプレーするブラインドサッカー体験教室に参加してみませんか。

時 10月29日午後1時30分～3時  
場 大蔵海岸多目的広場  
申 申し込みは 詳細はこちら  
対 市内在住・在学の小学3～6年生と保護者  
定 25組50人

いずれも 申 ①は参加希望日前日の午後5時まで、②は10月18日までに、申し込みフォーム、ファクシミリまたはメール(参加希望日・参加者全員の氏名とふりがな・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを記入)でスポーツ振興担当 (TEL 918-5624 FAX918-5194 ②event-spo@city.akashi.lg.jp)へ。①のみ電話受け付け可。(先着)、②(抽選)