



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
7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
			1	2	3	4
8月	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

国民健康保険料 休日納付相談

時7月8日午前9時30分～午後4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・間 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL918-5023 FAX918-5105)

土曜日市税納付相談

時7月15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・間 納税課(市役所西庁舎2階 TEL918-5016 FAX918-5132)

心の悩み相談ください ところやすらぐひろば

主・間 NPO法人 明石ともしび会(Tel 090-1138-4777・岩永 FAX912-4455 ②kokoro20218fureai@yahoo.co.jp)
時7月2日・16日 いずれも午前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。お昼に料理教室開催。16日はギター演奏あり
申不要、直接会場へ

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7月22日午前10時～正午
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
申7月14日までに認知症総合相談窓口(Tel 926-2200 FAX924-9109)へ

男性介護者のかたり場

男性介護者同士で悩みや不安、介護について話し合いませんか。
主地域総合支援センター
時7月27日午前10時～正午
場総合福祉センター
対介護している人や過去に介護経験のある男性
申7月24日までに電話かファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で市社会福祉協議会(Tel 924-9105 FAX924-9109)へ

募集

市民病院 看護師(10月1日、来年1月1日または4月1日採用)

職種・間 看護師・年間25人程度
対採用時45歳未満で、三交替または二交替勤務ができ、看護師免許をもつ人、または令和6年5月31日までに看護師免許取得見込みの人
試験日/7月23日(適性検査、グループワーク、面接)
申郵送は7月11日(必着)、持参(平日午前8時30分～午後5時15分受け付け)は7月12日までに同病院経営管理本部人事担当(〒673-8501 鷹匠町1-33 TEL912-2323 FAX914-8374)へ ※詳しくは同病院ホームページを確認を



明石コミュニティ創造協会 正規職員(9月採用)

職種・間 ①法人管理部門(財務・会計・総務などの事務職)・1人 ②企画部門(事業企画・運営などの事務職)・1人
申8月2日(必着)までに必要書類を持参または郵送で同協会(〒673-0886 東仲ノ町6-1 アスパア明石北館8階 TEL918-5248 FAX918-5157)へ ※月曜休館。詳しくは同協会ホームページを確認を

詳しくはこちらから

教室・講座

盲ろう者向け通訳・介助員養成講座

時9月2日～10月28日の毎週土曜日 午前10時～午後4時(全9回)
※予備日11月4日
場ひょうご盲ろう者支援センター
内講義と基本的なコミュニケーション方法、ガイドヘルプなど
対県内在住・在学・在勤の18歳以上で講座修了後、同センターに登録し活動できる人。盲ろう者支援に熱意があれば技術は問いません
定40人
費6000円(資料教材費)
申7月28日まで、右記申込フォームから受け付け。抽選
場兵庫盲ろう者友の会(Tel・FAX579-7600)

申し込みはこちらから



市民救命士講習I

主・場・間 防災センター(Tel 918-5910 FAX918-5911)
時8月13日午前9時30分～午後0時30分
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7月1日午前9時から同センターホームページの専用フォームで受け付け。
先着 ※講習修了者には修了証を交付



申し込みはこちらから

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・間 ふれあいプラザあかし西(Tel 945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で7月5日午前9時から受け付け。先着

①ヘルシープラス「歩いていたら足腰は大丈夫」って本当!
時8月3日午後2時～3時

内講話と運動
対30歳以上
定40人

②ボランティア体験教室「手話deコミュニケーション」簡単手話講座
時8月11日午後2時～3時

内手話体験
対どなたでも
定15人



③健康講座「骨コツ美人のポイント」
時8月17日午後2時～3時

内骨粗しょう症マネージャーによる講話
対30歳以上
定40人

④健康レストラン「かしこく食べて骨密度アップ!」
時8月18日正午～午後1時30分

内食事と講話
対20歳以上
定12人
費800円程度(材料費)



自分のからだを知ろう ～呼吸フィジカルアセスメント～

時8月7日午後1時～3時
場県立大学明石看護キャンパス
内聴診器を使って呼吸の仕組みや働きについて学ぶ

対小学5年生～中学生(保護者同伴可)
定30人
費1人2000円(当日支払い)

申7月7日まで右記申込フォームから受け付け。抽選
場同キャンパス公開講座担当(Tel 925-9404 FAX925-0858)

申し込みはこちらから

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7月19日午前10時～11時30分
場人丸小コミセン

▶SP21大久保
時7月19日午前10時～11時30分
場大久保市民センター3階

▶SP21林
時7月26日午前10時～11時30分
場林会館(林コミセン)

▶SP21二見
時7月26日午前10時～11時30分
場二見北小コミセン

いずれも健康チェック、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

申不要、直接会場へ(人数制限あり)
※公共交通機関で来場を

場健康推進課(Tel 918-5657 FAX918-5440)

本格中国家庭料理を作ろう

時7月31日午前10時～午後1時
場総合福祉センター

内中国人講師に中国語を学びながら、中国家庭料理を作ろう

対市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上

定16人
費500円(材料費)

申7月3日～24日の午前9時～午後5時30分に窓口、電話、ファクシミリ、メール(教室名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・障害者手帳の有無を記入)で同センター(Tel 918-5660 FAX918-5661 ②soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。先着



総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・間 総合福祉センター新館(Tel 927-1125 FAX927-1126)

①健康体操とACEボール教室
時7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ストレッチ教室^{フルフ}α
時7月15日午後1時30分～2時30分

内健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動

③NightポッチャDay(水6どうでしょう)

時7月19日午後6時～8時

内楽しくポッチャで交流
申不要、直接会場へ ※上履き持参

