



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
9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
10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

マイナポイントの申し込みをサポートします

2月末までにマイナンバーカードを申請した人の、マイナポイントの申し込みは9月末までです。下記の場所で申し込みをサポートします。お早めにお申し込みください。

時 平日午前9時～午後5時
場 市民課(市役所本庁舎2階)、あかし総合窓口、大久保市民センター、魚住市民センター、二見市民センター
▶臨時開庁日(整理券を配布します)

場所	日時
市民課	9月23日・30日 午前9時～午後5時
あかし総合窓口	9月24日・30日 午前9時～午後5時

持ち物/マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、マイナポイントの申し込みができる決済サービスのマイナポイント用ID、セキュリティコード、口座情報(公金受取口座の登録をする場合)

用 不要、直接会場へ
※決済サービスによっては、9月末より早く受け付けを終了する場合があります。詳しくはマイナポイントホームページで確認を
場 産業政策課(TEL 918-5098 FAX 918-5126)



詳しくはこちら

土曜日市税納付相談

時 9月16日午前9時～正午
場 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 納税課(市役所西庁舎2階)
TEL 918-5016 FAX 918-5132)

地区計画原案を縦覧

松が丘5丁目地区の地区計画原案を縦覧します。区域内の土地所有者等の利害関係人で意見のある人は9月22日まで意見書を提出できます。
時 9月15日までの執務時間内(市ホームページでも閲覧可)
場 都市総務課(市役所本庁舎7階)
TEL 918-5037 FAX 918-5109)

住宅・土地統計調査にご協力を

総務省では10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。9月初旬から調査員が一部の地域を巡回し、

対象となった世帯に調査書類を配布します。この調査では、パソコンやスマートフォンからのインターネット回答が便利です。ご協力をお願いします。
場 情報管理課(TEL 918-5073 FAX 918-5124)

きんもくせい賞表彰式

時 9月3日午前10時～
場 子午線ホール(アスパシア明石北館9階)
場 地域福祉や住みよいまちづくりに尽力した高齢者グループなどの表彰式、老年クラブなどの活動紹介
場 高齢者総合支援室(TEL 918-5166 FAX 918-5133)

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。採用情報や就職についての疑問を聞いてみましょう! 無資格・未経験者でも大丈夫です。入退場自由、履歴書不要。
場 県社会福祉協議会(TEL 271-3881 FAX 271-3882)
時 9月9日午後1時～4時
場 あかし市民広場
用 不要、直接会場へ
詳しくはこちら

第15回ここカフェ(認知症カフェ)

場 明石こころのホスピタル(藤江1315 TEL 923-0877 FAX 923-8262)
時 9月17日午後2時～3時
場 リハビリ職員による生活の中にあるリハビリと転倒予防体操、認知症に関する相談など
場 どなたでも
定 15人
用 9月13日まで同施設で電話受け付け中 ※当日参加はお問い合わせを

東播用水源流ミニツアー

場 東播用水「水と緑の交流」実行委員会(TEL 0794-87-0545)
時 10月7日(午前8時30分出発)
場 川代ダム見学、丹波篠山市内散策
定 200人
費 大人3000円、小学生以下1500円
用 9月8日～22日に、小野旅行センター(TEL 0794-63-4600)で電話受け付け。
※詳しくは水土里ネット東播用水ホームページで確認を
詳しくはこちら

募集

明石コミュニティ創造協会 施設管理職員 10月採用

募集職種・回事務職(アルバイト職員)・1人程度
場 ウィズあかしの巡回・施設などの施設管理業務
時 10月1日(月曜日除く午前9時～午後9時必着)までに、必要書類を持参または郵送で同協会総務担当(〒673-0886 東仲ノ町6-1 アスパシア明石北館8階 TEL 918-5248 FAX 918-5157)へ ※必要書類など、詳しくは同財団ホームページで確認を
詳しくはこちら

ギャラリー「ホッ♥といて」展示作品

ギャラリーをあなたの作品で飾りませんか(壁掛けが可能な作品に限る)。総合福祉センター新館
場 市内在住、在勤の個人または団体
展示期間/約1か月
用 電話、ファクシミリまたはメールで、同館(TEL 927-1125 FAX 927-1126)に連絡してから、来館して申し込み

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

場 あかし健康ソムリエ会
▶SP21人丸
時 9月20日午前10時～11時30分
場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 9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 9月27日午前10時～11時30分
場 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時 9月27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
場 どなたでも
用 持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物
用 不要、直接会場へ
※公共交通機関で来場を
場 健康推進課(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

ふれあいプラザあかし西の催し

場・用・間 ふれあいプラザあかし西(TEL 945-0294 FAX 945-0295) 窓口または電話で9月5日午前9時から受け付け。
場 ①ウォーキング交流会「足が痛い 腰が痛い あなたに合った歩き方は?」
時 10月5日午後2時～3時
場 講話と実習
定 30歳以上 定 30人 費 100円
場 ②ヘルシープラス「音楽の力で健康に」
時 10月26日
午後2時～3時
場 音楽療法
定 30歳以上 定 30人
場 ③幼児の健康づくり教室
時 10月28日午後2時～3時30分
場 秋の味覚を使ったおやつ作り
定 4～6歳の子供と保護者
※対象年齢外のきょうだいの参加可
定 6組 費 1人200円程度
場 ④健康クッキング
「認知症予防クッキングをしましょう!」
時 10月30日午前10時～午後0時30分
場 講話と調理実習
定 20歳以上 定 15人
費 800円程度

場 講話と実習
定 30歳以上 定 30人 費 100円

場 ②ヘルシープラス「音楽の力で健康に」
時 10月26日
午後2時～3時
場 音楽療法
定 30歳以上 定 30人

場 ③幼児の健康づくり教室
時 10月28日午後2時～3時30分
場 秋の味覚を使ったおやつ作り
定 4～6歳の子供と保護者
※対象年齢外のきょうだいの参加可
定 6組 費 1人200円程度

場 ④健康クッキング
「認知症予防クッキングをしましょう!」
時 10月30日午前10時～午後0時30分
場 講話と調理実習
定 20歳以上 定 15人
費 800円程度

場 講話と調理実習
定 20歳以上 定 15人
費 800円程度

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・用・間 総合福祉センター新館(TEL 927-1125 FAX 927-1126)
①健康体操とACEボール教室
時 9月12日・26日 いずれも午前10時30分～11時30分
場 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+^α
時 9月16日午後1時30分～2時30分
場 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 9月20日午後6時～8時
場 楽しくポッチャで交流
いずれもどなたでも
用 不要、直接会場へ ※上靴持参

骨盤調整体験会 骨盤から背骨のゆがみの姿勢チェック

時 9月17日午前9時30分～午後4時
※1人30分程度(時間帯別で予約受け付け)
場 身体ゆがみなどが気になる人で初めて参加する人
定 11人
場・用 9月2日午前9時から勤労福祉会館(TEL 918-5422 FAX 918-5423) 窓口または電話で受け付け。
場