



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	6
1月	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30	31		

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

お知らせ

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。 ※要予約
時①1月18日 ②1月24日 いずれも午前10時～午後4時30分
場①人丸小コミセン ②王子小コミセン(会議室)
定各日50人
申希望日の2日前までに、電話でマイナンバーカードコールセンター(TEL 918-5266 FAX 918-5138)へ。
先着

土曜日市税納付相談

時1月20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)
TEL 918-5016 FAX 918-5132)

高年クラブ連合会作品展

時1月13日～15日午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)
場 勤労福祉会館
内 絵画、彫刻、写真、書道、手芸作品など多種多様な作品の展示
間 市高年クラブ連合会事務局(TEL FAX 911-5518 火・土・日曜日、祝日休み)

シルバーフェスティバル「健康とふれあい」

主・間 市シルバー人材センター(TEL 922-5000 FAX 922-5040)
時1月21日午前10時～午後3時
場 あかし市民広場
内 体力測定、フレイル予防体操、喫茶軽食、子ども用ゲームなど(一部有料)

男性介護者のかたり場「だるま会」

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1月25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 不要、直接会場へ ※同時間に、たんぼぼ(認知症)ケアサロンも開催。希望する人は1月22日までに電話で市社会福祉協議会(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ

募集

市立厚生館 嘱託員

応募資格/昭和34年4月2日以降に生まれた市内在住の人
定6人
申1月31日までに、人権推進課(市役所本庁舎4階 TEL 918-5024 FAX 918-5131)へ申込書を直接持参 ※募集案内・申込書は、市ホームページに掲載するほか、同課・各厚生館で配布

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
▶SP21人丸
時1月17日午前10時～11時30分
場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時1月17日午前10時～11時30分
場 大久保市民センター3階
▶SP21林
時1月24日午前10時～11時30分
場 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時1月24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
申 不要、直接会場へ(人数制限あり)
※公共交通機関で来場を
間 健康推進課(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

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 FAX 927-1126)
①健康体操とACEボール教室
時1月9日・23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
②NightポッチャDay(水6どうでしょう)
時1月17日午後6時～8時
内 楽しくポッチャで交流
③サウンドテーブルテニスDay
時1月15日午後1時～3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
いずれも 対 どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

スマイル体操教室 年間登録募集

自分にあったクラスを選んで楽しく体操しませんか。
▶プラチナクラス
時 月・水曜日 午前9時30分～10時30分(各月1回)
内 座位中心のフレイル・認知症予防運動
対 おおむね80歳以上
▶ゴールドクラス
時 月・水曜日=午前11時～正午、火曜日=午前9時30分～10時30分または午前11時～正午(いずれかの曜日で月2回)
内 座位、立位でフレイル予防運動
対 おおむね75～79歳
▶シルバークラス
時 月・水曜日=午前9時30分～10時30分または午前11時～正午、火曜日=午前11時～正午(いずれかの曜日で月2回)
内 立位中心のバランス運動
対 おおむね65～74歳
▶ブロンズクラス
時 木曜日は午後2時～3時、土曜日は午前10時～11時(各月1回)
内 ヨガ、筋力アップ運動
対 おおむね20～64歳
いずれも 定40人
費 年間500円(登録料)
主・場・申 1月5日～2月6日に、往復はがき(住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号・希望のクラス・ゴールドクラスとシルバークラスは希望曜日を記入)で、ふれあいプラザあかし西(〒674-0092 二見町東二見1836-1 TEL 945-0294 FAX 945-0295)へ。(抽選)

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1月21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)
対 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・申 1月5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。(先着)

スマホで広報紙が読める!

広報あかしは、無料アプリ「マチイロ」で配信しています。市の最新情報があなたのスマホに届きます。

登録方法

- ①QRコードからアプリをダウンロード
- ②「お住まいの地域」を「明石市」に設定



献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
時 毎週日曜日午前9時～午後0時30分、午後1時45分～4時



あかしの自然を学び観察しよう

主 エコウイングあかし
①あかしの自然を学ぼう
時1月14日午前9時30分～正午
場 ウィズあかし(アスパア明石北館8階)
内 各分野(植物、水草、昆虫、野鳥)の専門家による講義
定60人
②ネイチャーツアー「野鳥観察会」
時2月4日午後1時～4時
場 江井島中学校周辺のため池
内 双眼鏡を使って、野鳥を観察
定50人
いずれも 対 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)
申 ①1月10日、②1月31日までに、市ホームページの専用フォームまたは電話、ファクシミリ(代表者の氏名・電話番号・メールアドレス・年齢・参加者全員の氏名と年齢を記入)で環境創造課(TEL 918-5786 FAX 918-5586)へ。(先着) 詳しくはこちらから



サンライフ手芸サロン 第3弾

主・場 サンライフ明石
時・内 1月5日・19日=編み物教室、1月12日・18日=戸塚刺しゅう教室 いずれも午前10時～11時30分
定各10人
費各300円(材料費別途要)
申当日まで同施設(TEL 923-0770 FAX 922-5336)窓口または電話で受け付け中。(先着)



新聞を取っていない人は ポスティングサービス

新聞を取っていない人は 新聞をとっていない世帯には無料のポスティングサービスを行っています。申し込みフォーム(下記のQRコード)か、広報課へお電話を。

間 広報課
(TEL 918-5001 FAX 918-5101)



申し込みはこちらから