



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	月	3	4	5	6	7
		10	11	12	13	14
		17	18	19	20	21
		24	25	26	27	28
		31				30

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
4	月	7	8	9	10	11
		14	15	16	17	18
		21	22	23	24	25
		28	29	30		

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 3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)

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

時 土曜日=3月9日午前9時30分～午後4時30分 夜間=3月14日午後5時55分～7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・問 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL918-5023 FAX918-5105)

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 3月19日午前10時～午後4時30分
場 望海コミセン(実習室)
定 50人
申 3月18日までに、電話でマイナンバーカードコールセンター(Tel918-5266 Fax918-5138)へ。(先着)

エスディーエス SDGs コラボレーションフェス

主・問 P&G明石工場、イオン明石ショッピングセンター (TEL 934-2881 FAX934-1707)
時・内 3月17日午前10時30分～午後5時=SDGsに関する展示、P&G製品のプラスチック回収、フードドライブなど 午前10時30分～午後1時=はいはいレース(予約制) 午後2時～5時=小学生向けパンパース実験イベント(当日受け付け)
場 同ショッピングセンター2番街シーパーク
対 どなたでも
申 不要、直接会場へ。
はいはいレースは3月8日まで右記の専用フォームで受け付け中。(先着)



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

心の悩み相談ください ところやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (TEL 090-1138-4777 FAX912-4455 〆kokoro20218fureai@yahoo.co.jp)
時 3月3日・17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。17日はサキソフォン演奏あり
申 不要、直接会場へ

第17回ここカフェ (認知症カフェ)

主・場 明石こころのホスピタル(藤江1315 TEL923-0877 FAX923-8262)
時 3月17日午後2時～3時
内 看護師による認知症の症状と対応についてのお話、認知症に関する相談など
対 どなたでも
定 15人
申 3月15日まで同施設で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

教室・講座

要約筆記者養成講座 (パソコンコース)

時 4月26日～12月20日 毎週金曜日午後1時30分～4時30分(全32回)
場 総合福祉センター
対 次の①～③すべてに該当する人
①18歳以上で、全日程の8割以上出席でき、全国統一要約筆記者認定試験に合格後、明石市登録要約筆記者として活動できる人 ②ノートパソコン(OSはWindows10以上、Mac不可)を持参でき、基本的な操作ができる人 ③タッチタイピング速度が、ひらがなで1分間に70文字以上入力できる人(4月5日にタイピング技術確認あり)
定 15人
費 4000円(テキスト代)
申 3月25日(必着)までに申込フォームまたは郵送、ファクシミリ、メール(氏名とふりがな・年齢・郵便番号・住所・電話番号・FAX番号・受講の動機・テキスト購入希望の有無を記入)で障害福祉課(〒673-8686 市役所内 TEL918-1344 FAX918-5134 〆syogai_haken01@city.akashi.lg.jp)へ



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 3月13日午前10時～11時30分
場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 3月13日午前10時～11時30分
場 大久保市民センター3階
▶SP21林
時 3月13日午前10時～11時30分
場 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時 3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
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)

おにいさん、おねえさん、集まれ! 乳幼児とのふれあい週間～春～

時 3月25日・26日・28日・29日 いずれも午後1時～3時30分
場 あかし子育て支援センター(パピオスあかし5階)
内 プレイルームを利用している子どもと自由に遊んだり、保護者の話を聞いたりする交流会
対 市内在住または在学の中学生以上の学生
定 各回5人
申 3月15日まで、電話またはファクシミリ、メール(参加希望日(複数日可)・住所・氏名・電話番号・学校名・学年を記入)で子育て支援課(Tel918-5597 Fax918-6191 〆kosodate_ouen@city.akashi.lg.jp)で受け付け。(先着)



市民救命士講習I

主・場・問 防災センター (TEL918-5910 FAX918-5911)
時 4月14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 3月1日午前9時から同センターホームページの申込フォームで受け付け。
先着 ※講習修了者には修了証を交付



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 3月24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 身体の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 3月2日午前9時から勤労福祉会館(Tel918-5422 Fax918-5423)窓口または電話で受け付け。(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・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 3月12日・26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はどうでしょう)
時 3月13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 3月4日・18日 いずれも午後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

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3月5日午前9時から受け付け。(先着)
①健康講座「目指せ!骨美人」
時 4月11日午前10時～11時、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 各30人
②ボランティア体験教室「かわいい♡辰の Mascot作り」
時 4月18日午後2時～3時
内 音の出るおもちゃづくり
定 15人
費 250円
③健康クッキング「食事でコツコツ骨力アップ!」
時 4月19日午前10時～午後0時30分
内 調理実習と講話
対 20歳以上 定 16人
費 850円程度
④エンジョイプラス
時 4月26日午後2時～3時
内 楽しく盆踊り♪
対 30歳以上 定 40人

