



# 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
7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
8月	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	25	26	27	28	29	30
	31					

## お知らせ

### 国民健康保険料 休日納付相談

7月6日午前9時30分～午後4時30分  
国民健康保険証の更新や保険料の納付相談が必要な人  
国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL 918-5023 FAX 918-5105)

### 都市計画変更案 説明会

7月18日午後3時～  
明石クリーンセンター  
都市計画(ごみ焼却場・ごみ処理場)の変更案について  
30人  
7月17日午後3時まで申込フォームで受け付け。  
インターネットの利用が難しい人、または手話通訳など配慮が必要な人は連絡を  
資源循環課 (TEL 918-5788 FAX 918-5793)

### 7月は「社会を明るくする運動」 強調月間です

犯罪や非行をした人たちの立ち直りについて理解を深めるため、明石地区推進委員会では7月10日まで、あかし市民図書館やJR大久保駅橋上市民ギャラリーでの展示などで啓発活動を行います。それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない安全・安心な地域社会を築きましょう。  
地域共生社会室地域総合支援担当 (TEL 918-5289 FAX 918-5049)

### 市チャレンジ・スタートアップ 事業者を募集(補助事業)

新商品・新サービスの開発や販路の開拓・拡大に必要な経費の一部を補助します。  
募集期間/8月30日まで  
事業実施期間/補助金の交付決定日～来年3月31日  
市内に本社・本店がある中小企業者(個人事業主を含む)、または市内で創業を予定している人  
対象経費/機器購入費(新規購入、改造・改築含む)、広報・宣伝費、展示会などの出展費、開発(原材料)費など  
補助額/対象経費の3分の2以内(最大50万円)  
募集件数/6件  
商工政策課 (TEL 918-5098 FAX 918-5126) 詳しくはこちら

## 募集

### 明石観光協会 職員 (フルタイム)

職種/契約職員  
採用人数/2人  
7月30日(必着)までに、申込用紙(同協会ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、持参または郵送で同協会(〒673-0886 東仲ノ町6-1 アスピーア 明石北館7階 TEL 918-5080 FAX 911-0579)へ  
詳しくは同協会ホームページで確認を  
詳しくはこちら

## 教室・講座

### ふれあいプラザあかし西の催し

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7月5日午前9時から受け付け。  
健康講座「ゴースト血管の予防が健康長寿のカギ!」  
8月2日 ①午前10時～11時 ②午後2時～3時  
講話と体操  
30歳以上  
各30人  
健康クッキング「血管年齢を若く保つための食事作り」  
8月8日午前10時～午後0時30分  
調理実習と講話  
20歳以上  
16人  
1人850円程度  
エンジョイプラス  
8月23日午後2時～3時  
楽しく盆踊り♪  
30歳以上  
40人

### 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

あかし健康ソムリエ会  
SP21人丸  
7月17日午前10時～11時30分  
場人丸小コミセン  
SP21大久保  
7月17日午前10時～11時30分  
場あかし保健所 1階多目的ホール  
SP21林  
7月24日午前10時～11時30分  
場林会館(林コミセン)  
SP21二見  
7月24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  
どなたでも  
持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物  
不要、直接会場へ(人数制限あり)  
公共交通機関で来場を  
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

総合福祉センター新館 (TEL 927-1125 FAX 927-1126)  
健康体操とACEボール教室  
7月9日・23日 いずれも午前10時30分～11時30分  
体操指導と明石発祥のニュースポーツ  
NightポッチャDay(水6どうでしょう)  
7月17日午後6時～8時  
楽しくポッチャで交流  
サウンドテーブルテニスDay  
7月1日・15日 いずれも午後1時～3時  
球の音を頼りに競技する卓球  
日曜ポッチャDay  
7月28日午前10時～午後4時  
1日中ポッチャで楽しもう  
どなたでも  
不要、直接会場へ  
上靴持参

### 勤労福祉会館の催し

2024 SDGs x 神戸商業高校 ワークショップ  
7月20日午前10時～午後3時  
ゲームやクイズ、ワークショップを通してSDGsを体験  
どなたでも  
骨盤調整体験会  
骨盤から背骨のゆがみの姿勢チェック  
7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)  
初めて参加する人  
11人  
いずれも7月3日午前9時から窓口または電話で同会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423 火曜日休館)へ。  
詳しくはこちら



## Go!Go!あかしっ子学びの広場

サンライフ明石  
8月4日午前9時30分～  
各講座の詳細はお問い合わせを  
こども体験教室

内容	定員
アイシングクッキー体験	20人
初めての筆ペンにチャレンジ	16人
頭を使って体を動かす スポーツ脳トレ	20人
こども将棋入門講座	10人
おもしろ環境化学実験～二酸化炭素を学び入浴剤を作ろう	30人
チョークアート教室	10人
タワシ DE 猫を作ろう	10人
ロボットプログラミング教室	16組
エコクラフト帆船を作って浮かそう	15人
みんなで踊ろう!キッズダンス	30人

小学生以上(未就学児可・保護者同伴の教室あり)  
各教室100円～1000円  
※事前入金制(材料費・保険料込み)  
ワークショップ・フリーマーケット・ゲームコーナー(参加自由)  
お菓子・パンなどの販売、骨密度測定、ハンドマッサージ、お菓子つきみ取りなど  
どなたでも  
ゲーム1回100円(講座参加者は1回無料)  
7月4日午前10時から同施設 (TEL 923-0770 FAX 922-5336) 窓口または電話で受け付け。  
詳しくはこちら

### 講演会「自分らしく生きるを実現するために」

あかし女性応援ねっと  
7月20日午後1時30分～3時30分  
ウィズあかし(アスピーア明石北館8階)  
生涯にわたっての健康、生きがいの大切さについての講演会と交流会  
講師/田中あゆみさん(あさざり病院 副院長)  
どなたでも  
30人程度  
7月15日までに同団体ホームページの申込フォーム、または電話、ファクシミリ(氏名・年齢・住所・電話番号・FAX番号を記入)であかし女性応援ねっと事務局(インクルーシブ推進課 TEL 918-6037 FAX 918-5617)へ。  
詳しくはこちら