



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
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
		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

全国家計構造調査にご協力を

家計の実態を把握するため、全国家計構造調査が実施されます。9月中旬から調査員が訪問しますので、調査票をお配りした世帯はご協力をお願いします。インターネットでの回答にご協力ください。

情報管理課 (TEL)918-5073 (FAX)918-5124

ハローワーク明石の開庁日が平日のみに変わります

土曜日開庁は9月末で終了し、10月以降は平日のみ開庁します。
開庁時間 / 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
ハローワーク明石 (TEL)912-2277 (FAX)912-2297

不要なおもちゃ・絵本のご提供を

市消費者協会 10月12日開催予定のリサイクルイベントで配布するおもちゃ・絵本を募集。不要になったおもちゃ・絵本があればご提供をお願いします。9月20日までに市民相談室消費生活係(アスパア明石北館7階 TEL)918-5634 (FAX)918-5616 ※日・月曜日、祝日、9月17日を除く。駐車場の無料サービスはありません。または、市民相談室(市役所本庁舎2階 TEL)918-5050 (FAX)918-5102 ※土・日曜日、祝日除くへ午前9時～午後5時にご持参ください。 ※ぬいぐるみ・人形は引き取り不可

「法の日」明石六士会による相談会

市・区明石六士会 (TEL)977-7730 (FAX)977-7733
時10月1日午前10時～午後4時
場あかし市民広場
内容 相続・税金・登記・後見・年金・農地・境界・測量・労使関係・各種許認可・建築一般などの問題・悩みの相談
申不要、直接会場へ

東播用水 源流ミニツアー

東播用水「水と緑の交流」実行委員会
時10月19日(午前8時30分出発)
内川代ダム見学、丹波篠山市内散策
定200人

費大人3000円、小学生以下1500円
申9月9日～10月5日に、小野旅行センター(TEL)0794-63-4600 (FAX)0794-63-4842)で電話受け付け。(先着)
※詳しくは水土里ネット東播用水ホームページで確認を
詳しくはこちらから

碁縁フェス

市・区明石を囲碁の「まち」にしよう会 (TEL)090-6556-1336 (大橋)
☎mokuren0911@outlook.jp)
時9月16日正午～午後4時
場あかし市民広場
内容 目隠し碁の対局観戦、プロ棋士による指導碁など 対どなたでも
申不要、直接会場へ
詳しくはこちらから

募集

観光ボランティアガイド

内容 月1～2回(土・日曜日含む)以上のガイド活動と毎月最終木曜日の定例会に参加 ※10回程度の養成講座(無料)を受講
対市内在住の人 定20人
申応募用紙(明石観光協会ホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、郵送またはファクシミリ・メールで、9月22日午後5時までにぶらり子午線観光ガイド連絡会事務局(あかし案内所 〒673-0891 大明石町1-1-23 (TEL)090-9758-3613 (FAX)911-2660 ☎ 申し込みはこちらから volunteer-g@yokosokashi.jp)へ

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

あかし健康ソムリエ会
▶SP21人丸
時9月18日午前10時～11時30分
場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時9月18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
時9月25日午前10時～11時30分
場林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時9月25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
健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440

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15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9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)

ふれあいプラザあかし西の催し

場申・区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。(先着)
▶健康講座「今日から始める!認知症のリスクを上げない習慣」
時10月10日 ①午前10時～11時 ②午後2時～3時
内容 保健師・栄養士による講話
対30歳以上 定各30人
▶エンジョイプラス「音楽の力で健康に♪歌うことが口腔ケアになる～音楽療法～」
時10月18日午後2時～3時
内容 音楽療法
対30歳以上 定40人 費用100円

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場申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10日・24日 いずれも午前10時30分～11時30分
内容 体操指導と明石発祥のニュースポーツ
②サウンドテーブルテニスDay
時9月2日・16日午後1時～3時
内容 球の音を頼りに競技する卓球
③NightポッチャDay (水6どうぞしよう)
時9月18日午後6時～8時
内容 楽しくポッチャで交流
④日曜ポッチャDay
時9月22日午前10時～午後4時
内容 1日中ポッチャで楽しもう!!
いずれも対どなたでも
申不要、直接会場へ ※上靴持参

早すぎない!遅すぎない! 認知症予防～講話とリズム体操～

時10月7日午後2時～3時
対市内在住の65歳以上
定20人
場申9月5日から窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)でふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 (TEL)936-5048)で受け付け。(先着)

親子のための保護者サポート事業 「イライラしない子育て講座(特別講座)」

時①9月23日 ②9月28日 いずれも午前10時～11時30分(全2回)
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)
内容 ①産後ピンチの乗り越え方 ②産後・夫婦のコミュニケーションのコツ
対プレママ・パパ&出産後のママ・パパ
定30人
申①9月20日、②9月25日まで子育て応援ほほえみ隊 (TEL)947-8884) 電話または右記の専用フォームで受け付け。(先着) ※託児あり(要予約・先着)
申し込みはこちらから

子育ての応援(送迎や預かり活動)をしたい人の養成講習会

時10月18日・23日・26日・28日・29日 午前9時30分～午後2時30分(全5回) ※日によって時間が異なります。出席できない講義は次回(来年2月)受講可
場あかしこども広場(パピオスあかし5階)ほか
内容 有償で子どもの送迎や預かり活動をしたい人のための養成講習会
対市内在住の20歳以上
定20人
申10月10日までに電話またはメール(氏名・ふりがな・住所・電話番号・生年月日を記入)で市ファミリーサポートセンター(TEL)915-1277 (FAX)915-1288 ☎ akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。詳しくはこちらから

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～3時