



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
1	5	6	7	8	9	10
月	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29
	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	2	3	4	5	6	7
月	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28				

お知らせ

1月15日 証明書コンビニ 交付サービス休止のお知らせ

マイナンバーカードを利用して、コンビニのマルチコピー機で住民票の写しなどを発行するコンビニ交付サービスの定期メンテナンスを行います。下記の日程は証明書を発行できません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

休止日/1月15日(終日)

住民票・印鑑証明=市民課
(TEL 918-5020 FAX 918-5138)、
所得・課税証明=市民税課
(TEL 918-5014 FAX 918-5104)

4月1日から、精神障害者の JR運賃割引制度が始まります

顔写真を貼付した精神障害者保健福祉手帳をお持ちの人を対象に、JR運賃の割引が始まります。希望する人は、障害福祉課の窓口でお手続きください。その他の鉄道会社の割引制度については各鉄道会社にお問い合わせを。

申請開始日/1月6日

障害福祉課 (TEL 918-1344
FAX 918-5244)

シルバーフェスティバル 「健康とふれあい」

市シルバー人材センター
(TEL 922-5000 FAX 922-5040)

時 1月12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)

対 どなたでも

申 不要、直接会場へ

心の悩み相談ください こころやすらぐひろば

NPO法人 明石ともしび会 (TEL 090-1138-4777・岩永 FAX 912-4455
kokoro20218fureai@yahoo.co.jp)

時 ①1月5日 ②1月19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

申 不要、直接会場へ

新ごみ処理施設整備・運営事業に係る生活環境影響調査結果の縦覧

生活環境の保全上の観点から意見のある人は意見書を提出できます。

縦覧期間/1月14日～2月13日

意見書提出期限/2月28日

縦覧場所/資源循環課(大久保町松陰1131 明石クリーンセンター管理棟1階 TEL 918-

5788 FAX 918-5793

newacc-constr@city.akashi.lg.jp

詳しくはこちらから

明石クリーンセンターは、平成11年に供用開始してから20年以上が経過し、経年劣化が進んでいることから、新ごみ処理施設整備に向けて検討を進めています。

募集

市立厚生館 嘱託員

応募資格/昭和35年4月2日以降に生まれた人

定8人

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

あかし健康ソムリエ会

▶SP21人丸

時 1月15日 場 人丸小コミセン

▶SP21大久保

時 1月15日 場 あかし保健所 1階多目的ホール

▶SP21林

時 1月22日 場 林会館(林コミセン)

▶SP21二見

時 1月22日 場 二見北小コミセン
いずれも時間/午前10時～11時30分(受け付け9時45分～)

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

健康推進課 (TEL 918-5657

FAX 918-5440)

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(上限85歳まで)

▶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(上限80歳まで)

▶ブロンズクラス

時 木曜日=午後2時～3時、土曜日=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(上限75歳まで)

いずれも定40人程度

費 年間500円(登録料)

場 1月6日～2月7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

オレンジサポーター養成講座 認知症のことを学びませんか

時 1月24日午前10時～11時30分

内 認知症を正しく理解し、認知症の人や家族への対応を学ぶ(オンラインZoom開催)

対 市内在住・在勤の人

申 1月21日までに電話またはファクシミリ、メール(講座名・開催日・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)で高齢者総合支援室高年福祉係 (TEL 918-5288 FAX 918-5106

kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ

729

730

731

732

市民救命士講習

主・場・開 防災センター
(TEL 918-5910 FAX 918-5911)

▶講習I(成人)

時 2月9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

定 16人

▶上級

時 2月23日午前9時30分～午後5時30分

内 心肺蘇生法(成人、小児、新生児)、外傷の手当、救出・搬送法など

定 16人

いずれも対市内在住・在勤・在学の中・大学生以上(初めての人優先)

申 1月5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

詳しくはこちらから

総合福祉センター新館の教室 ポッチャ・健康体操など

場・開 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14日・28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

②サウンドテーブルテニスDay

時 1月6日・20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

③NightポッチャDay(水6どうでしよう)

時 1月15日午後6時～8時

内 楽しくポッチャで交流

④日曜ポッチャDay

時 1月26日午前10時～午後4時

内 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

介護と仕事の両立セミナー

主・開 産業振興財団
(TEL 918-0331 FAX 918-0332)

時 2月6日午後2時～4時

内 経営者などが介護の現状や課題を知り、自社の現状に合わせた介護離職予防の取り組みについて考える

講師/塚田香織さん(社会保険労務士)

対 30人

申 1月30日まで同財団ホームページの専用フォームで受け付け中。先着

詳しくはこちらから

