



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
11月	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	
12月	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			

感染症拡大防止のため、事業やイベントが中止・変更になる可能性があります。事前にお問い合わせください。

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 11月20日午前9時～正午
 対 市税の納付方法の相談が必要な人
 (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

土曜日	11月13日 午前9時30分～午後4時30分
平日夜間	11月25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)

地区計画の変更原案を縦覧

大久保駅南地区の地区計画の変更原案を縦覧します。区域内の土地所有者等の利害関係人で意見のある人は11月22日までに意見書を提出できます。
 時 11月15日までの執務時間内(市ホームページでも閲覧可)
 場・問 都市総務課(市役所本庁舎7階) TEL918-5037 FAX918-5109
 tosou@city.akashi.lg.jp)

11月は「労働保険未手続 事業一掃強化期間」です

事業主は、労働者を1人でも雇用した場合、労災保険や雇用保険などの労働保険に加入し、保険料の申告・納付をすることが義務付けられています。
 問 加古川労働基準監督署 (TEL079-422-5001)、明石公共職業安定所 (TEL912-2278 FAX919-1114)

若年性認知症交流会 ひまわりケアサロン

主 若年性認知症家族会ひまわり
 時 11月27日午前10時～午後0時30分
 場 総合福祉センター新館
 内 若年性認知症に関する相談や交流

対 若年性認知症の人と家族
 費 1人200円
 申 11月19日までに認知症総合相談窓口 (TEL926-2200 FAX924-9109)へ

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 (TEL090-1138-4777 FAX912-4455)
 時 11月7日・21日午前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。21日はオカリナ演奏も
 申 不要、直接会場へ

第9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)
 時 11月21日午後2時～3時
 内 リハビリ職員による転倒予防運動と体力測定、認知症に関する相談など
 対 どなたでも
 定 15人
 申 11月15日まで同施設 (TEL923-0877 FAX923-8262)で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

ゲームで知ろう!! SDGs

主・問 ウィズあかし (TEL918-5600 FAX918-5618)
 時 11月13日午後2時～4時
 場 ウィズあかしフリースペース(アスパ明石北館8階)
 内 すぐろくを通して、SDGsを体験してみよう
 対 どなたでも
 申 不要、直接会場へ

再就職向けハロートレーニング! (受講者募集説明会)

主・場 ポリテクセンター加古川(加古川市東神吉町)
 時 11月9日・30日 いずれも午後1時～2時30分
 内 電気制御技術科、ビル管理技術科、住宅リフォーム技術科の紹介、施設見学
 対 再就職希望の人
 定 60人
 申 同センター訓練課 (TEL079-431-2517 FAX079-431-2740)で電話受け付け。(先着)

教室・講座

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)で11月5日午前9時から受け付け。
 (先着)

①健康教室「健康!長生き!アンチエイジング!」

時 12月3日午後2時～3時
 対 30歳以上
 定 30人

②ふれあいカルチャー教室 ▶卓球

時 12月4日午後2時～3時
 定 15人

▶折り紙

時 12月18日午後2時～3時
 費 100円(材料費)
 定 15人

③ボランティア体験教室

時 12月10日午後2時～3時
 内 文字で伝えよう!要約筆記ちょこつと体験
 対 どなたでも
 定 15人

④男性料理教室

時 12月23日午前10時～午後0時30分
 内 簡単クリスマス料理
 対 18歳以上の男性
 定 10人
 費 800円程度(材料費)

エクササイズで健康度アップ教室 SP21 (健康ソムリエプロジェクト)

主 あかし健康ソムリエ会
 ▶林コミセン
 時 11月10日午前10時～11時

▶大蔵コミセン
 時 11月17日午前10時～11時

▶大久保(大久保市民センター3階大会議室)
 時 11月17日午前10時～11時

▶二見北小コミセン
 時 11月24日午前10時～11時

いずれも 内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など
 持ち物/上靴(大久保は不要)、飲み物
 ※マスク着用、自宅で検温を
 申 不要、直接会場へ(人数制限あり)
 ※林コミセン、大久保市民センターは公共交通機関で来場を
 問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

愛犬と一緒に学ぶ 「犬のしつけ方教室」

時 12月4日 午前の部=午前11時～午後0時30分、午後の部=午後1時30分～3時

場 あかし動物センター
 内 犬のしつけ方、正しい飼い方
 対 飼い犬(登録、狂犬病予防注射、混合ワクチン接種済み)と参加できる人
 定 各部5組
 申 11月12日までに電話で同センター (TEL918-5797 FAX918-5798)へ。(抽選)
 詳しくはこちらから

明石商工会議所 健康セミナー

時 11月26日午後2時～4時
 場 明石商工会議所
 内 職場における従業員のパフォーマンス向上のための健康づくりの講話と運動の実践
 定 50人
 申 11月19日までに電話かファクシミリ(氏名、事業者名、電話番号を記入)で同会議所 (TEL911-1331 FAX911-6738)へ。(先着)

いきいき!元気アップ教室

問 うおずみ総合支援センター (TEL948-5081 FAX948-5082)
 時 11月30日、12月7日・14日・21日
 いずれも午前10時30分～正午
 場 リバー明石魚住V集会所(魚住町長坂寺761-1)
 定 15人
 内 健康寿命を延ばす体操や運動・栄養などの講話ほか
 対 おおむね65歳以上
 申 11月26日まで電話で同センターで受け付け。(先着)



献血にご協力を

▶市役所本庁舎2階ロビー
 時 11月16日午前10時10分～11時45分、午後1時～4時
 ▶明石運転免許試験場献血ルーム
 時 土曜・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分