



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
3月	2	3	4	5	6	7
	9	10	11	12	13	14
	16	17	18	19	20	21
	23	24	25	26	27	28
	30	31				29

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
4月	6	7	8	9	10	11
	13	14	15	16	17	18
	20	21	22	23	24	25
	27	28	29	30		

お知らせ

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

時 夜間=3月13日午後5時55分～7時30分、休日=3月15日午前9時30分～午後4時30分
対 資格確認書(特別療養)の更新や保険料の納付相談が必要な人
場・岡国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL918-5023 FAX918-5105)

シルバー人材センター 入会説明会

時 3月14日午後2時～
場 衣川コミセン
内 同センターへの入会説明、手続き
対 市内在住の60歳以上
定 35人
申 3月13日までに電話またはファクシミリ(住所・氏名・電話番号を記入)で同センター(Tel922-5000 FAX922-5040)へ。(先着)

ひきこもりについて 一緒に考えてみませんか?

時 3月5日～20日午前9時30分～午後7時
場 西部図書館
内 ひきこもりに関する基礎知識、相談方法についてのポスター展示、関連書籍の展示
岡 相談支援課(Tel918-5669 FAX918-5440)

男性トイレ用「サニタリーボックス」 を店舗にお渡しします

男性トイレにサニタリーボックスを設置し、オムツや尿漏れパッドを利用する男性をはじめ、誰もが「安心して気軽に外出できる」環境づくりを行いませんか。
対 不特定多数の男性が利用できるトイレがある市内店舗(物販店、飲食店、医院、美容院など)
支給/ステンレス製またはプラスチック製サニタリーボックス、ステッカー
岡 インクルーシブ推進課(Tel918-6037 FAX918-5617 ①inclusive ②city.akashi.lg.jp) 詳しくはこちら

あかねカレッジ陶芸サークル 春季作陶展

時 3月7日～9日午前10時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)
場 勤労福祉会館 1階ギャラリー
申 不要、直接会場へ
岡 あかねカレッジ(Tel918-5415 FAX918-5416)

つ・む・ぐフェスティバル ～みんなの心を未来へつむぐ～

あの震災を忘れない、チャリティイベントを開催します。
主・岡ライオンズクラブ国際協会335-A地区(Tel303-0303 FAX303-0301)
時 3月9日午前10時～午後5時(小雨決行)
場 明石公園 西芝生広場周辺
内 ダンス・音楽などステージ、フードトラック、縁日など

第21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16日午後2時～3時
内 看護師による認知症についてのお話、認知症に関する相談、骨密度測定など
対 どなたでも
定 20人
申 3月14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

明石フィルハーモニー管弦楽団 第36回定期演奏会

時 3月23日午後2時～(午後1時15分開場)
場 市民会館大ホール
曲目/L.ドリーブ/バレエ組曲「シルヴィア」、A.グライツノフ/アルトサクソフォンと弦楽オーケストラのための協奏曲 変ホ長調 作品109、J.シベリウス/交響曲第1番 ホ短調 作品39、独奏:能美英行(サクソフォン)
指揮者/松井隆司
チケット/大人1500円、高校生以下500円 ※当日券あり
岡 明石フィルハーモニー協会(Tel918-5085 FAX918-5121)



募集

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24日・25日・27日・28日
いずれも午後1時～3時
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体験
対 市内在住または在学の中小学生以上の学生
定 各日5人
申 3月15日までに、電話またはファクシミリ、メール(参加希望日・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 ①kosodate_ouen@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)

教室・講座

ふれあいの里の催し

①ふれあいの里中崎(中崎1-2-22) TEL・FAX913-6200
「明石発祥!ACEボールで心身ともに健康を!」
時 4月6日午前10時～11時
内 誰でも簡単に楽しく取り組めるACEボール体験
対 60歳以上の市民
定 20人
②ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423) TEL・FAX936-5048
「パラスポーツで健康な心と体づくり!」
時 4月8日午後1時30分～3時
内 誰でも簡単にできるユニバーサルスポーツ体験
対 60歳以上の市民
定 30人
③ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4) TEL・FAX947-1202
「練功18法教室」
時 4月15日、5月13日、6月10日 いずれも午後1時30分～2時30分(全3回)
内 中国の医師が考案した簡単にできるストレッチと呼吸体操
対 60歳以上の市民で3回とも参加できる人
定 20人



④ふれあいの里二見 (二見町西二見605-1) TEL・FAX943-4001

「ヨガ講座 第1期」
時 4月8日・22日、5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日 いずれも午後2時～3時(全8回)
内 全身を整えるヨガ体操
対 60歳以上の市民で8回とも参加できる人
定 18人
いずれも申 3月5日午前9時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)で各施設へ。(先着)

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林
時 3月12日 場 林会館(林コミセン)
▶SP21人丸
時 3月19日 場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 3月26日
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21二見
時 3月26日
場 二見北小コミセン
いずれも時間/午前10時～11時30分(受け付け午前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
※公共交通機関で来場を
岡 健康推進課(Tel918-5657 FAX918-5440)

総合福祉センター新館の教室 ボッチャ・健康体操など

場・岡 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11日・25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 3月3日・17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ボッチャDay(水6どうでしよう)
時 3月19日午後6時～8時
内 楽しくボッチャで交流
④日曜ボッチャDay
時 3月23日午前10時～午後4時
内 1日中ボッチャで楽しもう
いずれも対 どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
時 第1・3日曜日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時