



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

日	月	火	水	木	金	土
						1
6	8	9	10	11	12	13
月	15	16	17	18	19	20
	22	23	24	25	26	27
	29	30				

お知らせ

納税通知書を送付します

▶固定資産税・都市計画税
発送日/5月7日
納期限/6月2日、7月31日、来年1月5日、3月2日(年4回)
問資産税課(土地=TEL918-5015、家屋=TEL918-5077、償却資産=TEL918-5238 FAX918-5104)
▶軽自動車税(種別割)
発送日/5月2日
納期限/6月2日(年1回)
問市民税課
(TEL918-5014 FAX918-5104)

土曜日市税納付相談

時5月31日午前9時～正午
対市税を納期限内などに納付することが困難な人(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)

明石駅前立体駐車場がリニューアルしました

駐車枠の拡大など、施設内をリニューアルし、4月から24時間利用が可能となりました。行楽、買い物、お仕事などにご利用ください。
問交通安全課
(TEL918-5036 FAX918-5110)



詳しくはこちら

播磨臨海地域道路 公聴会

播磨臨海地域道路(第二神明道路～広畑)の都市計画について、皆さんから意見を伺うため公聴会を開催します(傍聴可)。公聴会は都市計画案作成のための意見聴取を目的としており、質疑応答はありません。
時6月15日午前10時～
場加古川市役所新館10階大会議室
問県都市計画課
(TEL362-4307)
※傍聴は申込不要。公述を希望する場合は5月29日(必着)までに申し込みを



詳しくはこちら

ショートステイ里親説明会

時5月27日午後2時～午後4時
内ショートステイ里親についての説明、先輩里親による体験談、個別相談
場明石こどもセンター(大久保町ゆりのき通1-4-7)
申不要、直接会場へ
問あかし里親センター
(TEL935-9720 FAX935-9721
akashi.satooya@ainote.main.jp)

シルバー人材センター入会説明会

時5月16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5月15日までに電話またはファクシミリ(氏名・住所・電話番号を記入)で同センター(TEL922-5000 FAX922-5040)へ。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5月5日午前9時から受け付け。
先着
①健康講座「転ばぬ先の杖～正しい食事と筋トレで貯筋しよう～」
時6月7日
A=午前10時～11時、
B=午後2時～3時
内講話と運動
対30歳以上
定各30人
②幼児の健康づくり教室「ひんやりおやつでかわいくデコレーションしよう」
時6月15日午後2時～3時30分
内調理と食事
対4～6歳の子どもと保護者
定6組
費1人200円程度
③健康クッキング
「脳がよろこぶ認知症予防の食事」
時6月20日午前10時～午後0時30分
内調理実習と講話
定16人
費850円程度
④認知症サポーター養成講座
「知ることから始めよう!～認知症への優しい一歩～」
時6月26日午後2時～3時30分
対60歳以上 定15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

主あかし健康ソムリエ会
▶SP21人丸
時5月21日 場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時5月21日
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時5月28日 場林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時5月28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
問健康推進課
(TEL918-5657 FAX918-5440)

総合福祉センター新館の教室健康体操・ボッチャなど

場・問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5月13日・27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5月5日・19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はどうでしょう)
時5月21日
午後6時～8時
内楽しくボッチャで交流
④ストレッチ教室+α
時5月17日午前10時30分～11時30分
内健康維持・増進のためのストレッチと軽い運動
⑤日曜ボッチャDay
時5月25日午前10時～午後4時
内1日中ボッチャで楽しもう!
⑥いきいき貯筋教室
時5月3日午前9時30分～10時30分
内スクエアステップと貯筋運動
⑦子どものゆっくり運動教室
時5月3日午前11時～正午
内運動が苦手な子どもがスタッフと一緒に基本的な運動やニュースポーツを楽しむ
対①～⑥どなたでも ⑦小学生まで
申不要、直接会場へ ※上靴持参



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)
「健康寿命を支える食生活～フレイル予防の食事～」
時6月3日午後1時30分～2時30分
内管理栄養士による栄養講座
②ふれあいの里大久保
(大久保町大窪3423
TEL・FAX936-5048)
「自分らしく生き続けるための準備～人生会議をしてみませんか～」
時6月12日午後1時30分～3時
内カードを使ってゲームをしながら、もしもの時の備えについて考える
③ふれあいの里魚住
(魚住町西岡367-4
TEL・FAX947-1202)
「知って得する血圧コントロールの極意」
時6月2日午後1時30分～2時30分
内保健師による血圧に関する講話と血圧測定
いずれも対60歳以上の市民
定20人
申5月5日午前9時から各施設窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で受け付け。
先着

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6月5日・9日・14日・16日・20日
午前9時30分～午後3時(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(10月、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6月10日までにホームページ内の申込フォーム、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(TEL915-1277 FAX915-1288 aka-shifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。先着



詳しくはこちら

明石市公式LINE友だち募集中!

日常生活に役立つ情報やごみ収集日のお知らせなどを受け取れます。ID検索は
問 デジタル推進課 @akashicity
(TEL918-5741 FAX918-5103)

