



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

市・県民税 納税通知書を送付します

発送日／6月13日
納期限／6月30日、9月1日、10月31日、令和8年2月2日(年4回)
市市民税課
(TEL918-5013 FAX918-5104)

土曜日市税納付相談

時6月28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・市納税課(市役所西庁舎2階)
TEL918-5016 FAX918-5132)

新たに人権擁護委員が委嘱されました

地域の皆さんから人権相談を受け、問題解決のお手伝いをする人権擁護委員として、4月1日付で、新たに尾鷲友美子氏が法務大臣より委嘱されました。
市神戸地方法務局人権擁護課
(TEL392-1821)

マイナンバーカード出張申請

写真の撮影(無料)と、申請書の記入をサポートします。

場所	曜日	時間
あかし総合窓口	平日・第3土曜日	
市民課(本庁舎2階)	平日	午前10時～午後4時30分
魚住市民センター	火曜日	
大久保市民センター	水曜日	
二見市民センター	木曜日	

いずれも持ち物／マイナンバーカード交付申請書 申不要、直接会場へ
市マイナンバーカードコールセンター
(TEL918-5266 FAX918-5138)

特定医療費(小児慢性・指定難病)受給者証の更新手続き

受付期間／6月9日～8月15日
場あかし保健所 3階
対小児慢性=9月30日まで有効の受給者証を持ち、10月以降も受給を希望する人 指定難病=10月31日まで有効の受給者証を持ち、11月以降も受給を希望する人
※対象者には更新の案内を郵送済み。来所の際は要予約。郵送可
市健康推進課
(TEL918-5657 FAX918-5440)

教科書展示会

時6月13日～7月2日午前9時～午後5時(土・日曜日除く)
場東播磨第1教科書センター(市役所北庁舎3階)
内本年度使用中の小・中・高等学校用教科書、来年度使用高等学校教科用図書見本の展示
市学校教育課
(TEL918-5055 FAX918-5111)

心の悩み相談ください こころやすらぐひろば

主・市NPO法人 明石ともしび会
(TEL090-1138-4777・若永)
FAX912-4455 市kokoro20218
fureai@yahoo.co.jp)
時6月1日・15日 いずれも午前11時～午後3時 ※15日は精神保健福祉士が応じます
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

第22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6月15日午後2時～3時
内認知症に関する話・相談、骨密度測定など
対どなたでも 定20人
申6月13日までに、電話で同施設へ

「ぼくが生きてる、ふたつの世界」上映会

主・市明石ろうあ協会
(FAX912-8604 市akashideaf.1967@gmail.com)
時8月13日①午前10時30分～②午後2時～
場子午線ホール(アスパシア明石北館9階)
内ろう者である両親と息子の切なくも心に響く家族の物語
費前売券=1200円、当日券=1500円、高校生以下=800円
申ファクシミリ(氏名・FAX番号・メールアドレス・参加人数を記入)で同協会へ ※ASK事務所(勤労福祉会館1階 第2・4木曜 午前10時～午後2時)窓口でも可

あかしパラスポネット サポーター登録説明会

パラスポーツ指導に興味がある人向けの説明会を開催します。
時6月28日午前10時～11時30分
場大久保市民センター2階
対市内在住・在勤でボランティアに興味のある人 定25人
申申込フォームまたはファクシミリ、メール(氏名・電話番号を記入)であかしパラスポネット事務局(TEL927-1125 FAX911-0154 市fmb450125 doriy@gmail.com)へ。
申し込みはこちらから



教室・講座

総合福祉センター新館の教室 ポッチャなど

場・市総合福祉センター新館
(TEL927-1125 FAX927-1126)
①子どものゆっくり運動教室
時6月7日午前11時～正午
内基本的な運動やニュースポーツ
②いきいき貯筋教室
時6月7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
③NightポッチャDay(水6どうでしょう)
時6月18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6月22日午前10時～午後4時
内1日中ポッチャで楽しもう!!
対①小学生まで、②～④どなたでも
申不要、直接会場へ ※上靴持参



ふれあいプラザあかし西の催し

場・市・市ふれあいプラザあかし西
(TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で6月5日午前9時から受け付け。(先着)
①ふれあい親子陶芸教室
時7月26日午前9時30分～11時30分
内土からの陶芸作品づくり
対小・中学生と保護者
定4組 費1人150円
②エンジョイ☆クッキング
時7月31日午前10時～午後1時30分
内明石の魚介を使った料理♪
対小学1～4年生と保護者
※対象外のきょうだいの参加可
定6組 費1人750円程度



水中リズム運動

時7月3日午後3時～4時
場総合福祉センター温水プール
対市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上 定15人
申6月3日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無と程度・家族の入水の有無を記入)で、同センター(TEL918-5660 FAX918-5661 市soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ

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)
▶知って得する血圧コントロールの極意!
時7月15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ストレッチ運動
②ふれあいの里二見
(二見町西二見605-1 TEL・FAX943-4001)
▶何が出るかな?びっくり箱!
～演奏・詩吟・朗読・エトセトラ～
時7月13日午前10時～11時
内エンターテインメントボランティア
びっくり箱さんと楽しく演奏会
いずれも対60歳以上の市民
定20人
申6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人丸
時6月18日 場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時6月18日 場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時6月25日 場林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時6月25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
市健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)