



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
7月	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				

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
8月	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		

お知らせ

国民健康保険料 夜間・休日納付相談

時夜間=7月10日午後5時55分～7時30分、休日=7月12日午前9時30分～午後4時30分
対資格確認書の更新や保険料の納付相談が必要な人
場・間 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 10番窓口)
TEL918-5023 FAX918-5105

7月16日 証明書コンビニ交付サービス休止

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メンテナンスを行います。下記の日程は証明書の発行ができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いします。
休止日/7月16日(終日)
間 住民票・印鑑証明=市民課(TEL918-5020 FAX918-5138)
所得・課税証明=市民税課(TEL918-5014 FAX918-5104)

潰瘍性大腸炎・クローン病患者 家族交流会

時7月19日午後2時30分～4時30分
場あかし保健所2階
内 医師・公認心理士による講話、患者家族同士の交流会
対 潰瘍性大腸炎・クローン病患者と家族
申 7月11日まで右記の申込フォームまたは電話で相談支援課(TEL918-5669 FAX918-5440)へ
申し込みはこちら

相続と遺言のお話& 個別相談会

時8月9日午前10時～11時30分
場 明石商工会議所
定 150人
申 8月1日までに電話または、申込用紙(同会議所ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクシミリで同会議所(TEL911-1331 FAX911-6738)へ。(先着)

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
時7月6日・13日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

ひょうご家計応援キャンペーン 「はばタンPay+」第4弾一般枠の追加販売



7月31日から使えるはばタンPay+を追加販売。
一口6250円を5000円で販売します。(プレミアム率25%)
購入限度/1人2口まで
対 全ての県民
申 7月20日までスマホアプリ「はばタンPay+」で受け付け。(抽選) ※申し込みにはスマホが必要
間 専用コールセンター(TEL371-2960)
habatanpay_plus4@nta.co.jp
詳しくはこちら

あかし創業パネル展

主・間(株)日本政策金融公庫明石支店(TEL0570-062017(ナビダイヤル) FAX912-7875)
時7月13日まで
場 西部図書館
内 日本政策金融公庫などが支援した創業事例の冊子などの展示
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

主・間 NPO法人 明石ともしび会(TEL090-1138-4777・若永 kazu.nambu@nifty.com)
時7月6日・20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。精神保健福祉士が相談に応じます。お昼に料理教室開催
申 不要、直接会場へ

事業者向け 環境へ配慮した取り組みを 「エコアクション21」認証・登録説明会

主・間 明石商工会議所、(公財)ひょうご環境創造協会(TEL735-2780 FAX735-7222)
時8月7日午後1時30分～4時
内 環境負荷の削減や省資源化などの取り組みで、環境と会社経営の発展につなげる「エコアクション21」の認証・登録説明会
対 事業者
定 20人
場・申 7月31日までに、ファクシミリ(事業所名・参加者の部署と氏名・電話番号を記入)で同会議所(FAX911-6738)へ。(先着)

募集

ひょうご海の子作品展 作品募集

漁業や海をテーマにした「絵画」と「作文」を募集します。応募者全員に記念品をプレゼント。
対 小・中学生
申 作品に必要事項を記入した応募票(シートクラブホームページでダウンロード可)を貼付し、9月16日(消印有効)までに通っている学校またはJF兵庫漁連(中崎1-2-3 TEL940-8013 FAX917-3811)へ提出 ※応募事項など詳しくは同クラブホームページで確認を
詳しくはこちら

第4回「こども海の文学賞」 作品募集

募集期間/7月21日～来年1月9日まで(必着)
内 海をテーマにしたノンフィクション作品
対 小・中学生
間 明石おさかな普及協議会(TEL921-3100 bungaku@akashi-osakana.org)
※7月26日に卸売市場の見学・取材体験会、7月30日に県立水産技術センターの見学・体験会を実施。詳しくは同協議会ホームページで確認を
詳しくはこちら

教室・講座

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・間 ふれあいプラザあかし西(TEL945-0294 FAX945-0295)
窓口または電話で7月5日午前9時から受け付け。(先着)
①ボランティア体験教室「傾聴とは?」
時8月7日午後2時～3時 定15人
②健康講座「オーラルフレイル予防～ずっと美味しく食べるために～」
時8月22日 A=午前10時～11時、B=午後2時～3時
対 30歳以上 定 各回30人
③男性料理教室「夏こそ!しっかり食べて疲労回復メニュー」
時8月23日午前10時～午後0時30分
対 18歳以上の男性 定 12人
費 850円程度
④健康クッキング「猛暑に負けない夏バテ防止メニュー」
時8月29日午前10時～午後0時30分
対 20歳以上 定 16人
費 850円程度

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7月16日 場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時7月16日
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時7月23日 場 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時7月23日 場 二見北小コミセン
いずれも時間/午前10時～11時30分(午前9時45分～受け付け)
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
間 健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

市民救命士講習

主・場・間 防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)
①市民救命士講習 I
時8月10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
②上級市民救命士講習
時8月24日午前9時30分～午後5時30分
内 心肺蘇生法(成人、小児、乳児)、外傷の手当、救出・搬送法など
いずれも対 市内在住・在勤・在学の中・小学生以上 定 15人
申 7月1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(②は初めての人優先)。(先着)
※講習修了者には修了証を交付
詳しくはこちら

県立大学公開講座 「カラダの名前 英語で言える?」

時7月31日午後1時30分～3時
場 同大学明石看護キャンパス
内 「手」や「口」などカラダの部位を表すいろいろな英単語を、語源に触れながら学ぶ
講師/西村周浩さん(同大学看護学部外国語教授)
対 小学5・6年生(保護者同伴可)
定 20人 費 1人300円(当日支払い)
申 7月18日まで右記申込フォームで受け付け。(抽選)
間 同大学学務課(TEL925-9404 FAX925-0858)
申し込みはこちら