



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
8月	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	31					

日	月	火	水	木	金	土
9月	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	14	15	16	17	18	19
	21	22	23	24	25	26
	28	29	30			

お知らせ

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。

時8月8日・9日 いずれも午前10時～午後4時

場イトーヨーカドー明石店3階

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

問マイナンバーカードコールセンター
 (TEL918-5266 FAX918-5138)

里親説明会

時①8月15日午後2時～4時

②9月8日午前10時～正午

場明石こどもセンター(大久保町ゆりのき通1-4-7)

内里親・養子縁組制度の説明、先輩里親による体験談、個別相談

※①は「施設で暮らす子どもたち」ミニ講座あり

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)

全国一斉「こども人権110番」強化週間

いじめ・体罰・児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな人権問題について電話相談をお受けします。

時8月27日～9月2日午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)

相談電話番号/0120-007-110

(全国共通・無料・秘密は厳守します)

問神戸地方方法務局人権擁護課

(TEL392-1821 FAX392-0180)

心の悩み相談ください こころやすらぐひろば

主・問NPO法人 明石ともしび会
 (TEL090-1138-4777・岩永
 FAX912-4455 kazu.nambu@nifty.com)

時8月3日・17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

農地パトロール

遊休農地や違反転用の発生を防ぎ、農地の有効利用を図るため、8月上旬から9月中旬に市内の農地を巡回し利用状況を調査します。調査の際、農地に立ち入る場合があります。

問農業委員会事務局

(TEL918-5063 FAX918-5261)

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

時8月25日・26日・28日・29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学生以上の学生

定各回5人(複数日申し込み可)

申8月8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 kosodate_ouen@city.akashi.lg.jp)へ。先着

教室・講座

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8月20日 場人丸小コミセン

▶SP21大久保

時8月20日

場あかし保健所1階多目的ホール

▶SP21林

時8月27日 場林会館(林コミセン)

▶SP21二見

時8月27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

問健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)

ふれあいの里の催し

①ふれあいの里二見

(二見町西二見605-1)

TEL・FAX943-4001)

▶楽しく運動!トリコロキューブ

時9月3日午後1時30分～2時30分

内柔らかなサイコロを得点マットに

投げるトリコロキューブを体験

対市民どなたでも 定20人

▶ヨガ講座(Ⅱ期)

時9月9日・23日、10月14日・28日、

11月11日・25日 いずれも午後2時～3時(全6回)

内全身を整えるヨガ体操

対60歳以上の市民(I期参加の人以外で全6回参加できる人)

定18人

②ふれあいの里魚住

(魚住町西岡367-4)

TEL・FAX947-1202)

▶ロコモ体操で転倒予防

～健康寿命を延ばしましょう～

時9月18日、10月16日、11月20日、12月18日 いずれも午後1時30分～2時30分(全4回)

内ロコモティブシンドローム(移動するための能力が低下した状態)を予防する筋トレ・バランス運動

定20人

対60歳以上の市民(全4回参加できる人)

いずれも申8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

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)

窓口または電話で8月5日午前9時から受け付け。先着

①幼児の健康づくり教室

「絵本に出てくるカップケーキと一緒に作りましょう!」

時9月14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300円程度

②ボランティア体験教室

「マジックボランティアを体験してみませんか?」

時9月18日午後2時～3時

定15人

③健康クッキング

「おいしい食事でコレステロールをコントロールしよう!」

時9月19日午前10時～午後0時30分

内調理実習と講話

対20歳以上

定16人 費900円程度

姿勢と足型で健康度・体力チェック

申・問ふれあいプラザあかし西

(TEL945-0294 FAX945-0295)

窓口または電話で8月5日午前9時から受け付け。先着

時9月25日午後1時30分～(約1時間)

場二見北小コミセン

内姿勢・足型測定

対おおむね60歳以上

定20人

総合福祉センター新館の教室 ボッチャなど

場・問総合福祉センター新館

(TEL927-1125 FAX927-1126)

①ストレッチ教室+α

時8月16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

②NightボッチャDay(氷6はどうでしょう)

時8月20日午後6時～8時

内楽しくボッチャで交流

③日曜ボッチャDay

時8月24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

オレンジサポーター養成講座 【オンライン講座(Zoom)】

時8月28日午前10時～11時30分

内認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守るオレンジサポーターになるための講座

対市内在住・在勤の人

申8月25日までに電話、ファクシミリ・メール(講座名・開催日・住所・氏名・年齢・電話番号・メールアドレスを記入)

で高齢者総合支援室高年福祉係(TEL918-5288 FAX918-5106)

kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ

水中リズム運動

時9月4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8月4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・障害の有無と程度を記入)で、同センター

(TEL918-5660 FAX918-5661)

soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。先着