



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
11月	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		

日	月	火	水	木	金	土
						1
12月	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

土曜日市税納付相談

時 11月29日午前9時～正午
対 市税を納期限内に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・間 納税課（市役所西庁舎2階）
TEL 918-5016 FAX 918-5132

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 11月13日・14日 いずれも午前10時～午後4時30分
場 JR西明石駅 プリコ西明石1階イベントスペース
持ち物／マイナンバーカード交付申請書 ※お持ちでない人は、当日西明石サービスコーナーで取得を（本人確認書類が必要）
申 不要、直接会場へ
間 マイナンバーカードコールセンター（TEL 918-5266 FAX 918-5138）

播磨東部地域都市計画区域マスタープラン等の変更に係る都市計画案の縦覧

播磨東部地域の住民および利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出できます。
縦覧・意見書受付期間／11月25日～12月9日（消印有効）
縦覧場所／都市総務課（市役所本庁舎7階）、県都市計画課 ※県ホームページで閲覧、意見書の提出可
間 県都市計画課
（TEL 362-3588 FAX 362-4453）

ひょうご家計応援キャンペーン 「はばタンPay+」第4弾「子育て応援」追加販売

一口6250円を5000円で販売（プレミアム率25%）します。
購入限度／1世帯4口まで
対 18歳以下の子ども、または申し込み日に妊娠している人を持つ世帯の代表者
申 11月17日午後8時まで。抽選
※申し込みにはスマホが必要
利用期間／12月19日～2月28日
間 専用コールセンター（TEL 371-2960）
habatanpay_plus4@nta.co.jp



詳しくはこちらから

街かどおしゃべりカフェ OPEN! ～いつでも「里親」と話ができるカフェ～

お茶をしながら里親について気軽にしゃべりませんか。
時 11月19日、12月17日 いずれも午後1時30分～2時30分
場 イオン明石ショッピングセンター2番街 フードコート内
申 不要、直接会場へ
間 あかし里親センター（TEL 935-9720 FAX 935-9721）
akashi.satooya@ainote.main.jp

善意銀行&赤い羽根共同募金 福祉活動に関する費用の一部を助成

対象団体／市内を活動場所とし、地域に貢献しているボランティア団体・福祉活動団体・自治会・町内会・福祉施設など ※申請条件あり
対象事業／令和7年度および8年度事業 ※詳しくは、市社会福祉協議会ホームページで確認を
間 同協議会
（TEL 924-9106 FAX 924-9109）

明石ゆりのきコンサート

主・間 フルムーン^{イン}兵庫（TEL 080-5700-8102 〓 matsui_akashi@yahoo.co.jp・松井）
時 11月23日午後2時30分～5時
場 あかし保健所 多目的ホール
内 明石商業高等学校吹奏楽部、バンドの演奏など
申 不要、直接会場へ



詳しくはこちらから

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 11月19日 場 人丸小コミセン
▶ SP21大久保
時 11月19日
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶ SP21林
時 11月26日 場 林会館（林コミセン）
▶ SP21二見
時 11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（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
間 健康推進課（TEL 918-5657 FAX 918-5440）

総合福祉センター新館の教室

場・間 総合福祉センター新館（TEL 927-1125 FAX 927-1126）
① NightポッチャDay
時 11月19日午後6時～8時
② ストレッチ教室 + α
時 11月22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
③ 日曜ポッチャDay
時 11月23日午前10時～午後4時
いずれも対 どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

ふれあいの里の催し

① ふれあいの里魚住（魚住町西岡367-4）
TEL・FAX 947-1202
▶ しっかりフレイルチェック会！～体組成測定・活舌測定などきっちり測定～
時 12月3日午後1時30分～3時30分
内 「フレイル」のリスクをさまざまな角度から測定します
対 65歳以上の市民 定 15人
② ふれあいの里大久保（大久保町大窪3423）
TEL・FAX 936-5048
▶ 親子ダンス♪
時 12月6日午後2時～3時
内 リズム遊び・ダンス・フープなどで体を楽しく動かす
対 小学生とその保護者（未就学児の弟妹可） 定 25組
③ ふれあいの里二見（二見町西二見605-1）
TEL・FAX 943-4001
▶ 親子ダンス♪
時 12月14日午前10時～11時
内 リズム遊び・ダンス・フープなどで体を楽しく動かす
対 小学生とその保護者（未就学児の弟妹可） 定 15組
いずれも申 11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。〓〓

えいごであそぼう！ ～はじめての英語レッスン～

場・間 サンライフ明石（TEL 923-0770 FAX 922-5336）
時 11月22日午前10時～10時45分
対 4～6歳の未就学児
定 10人（保護者見学可）
申 同施設窓口または電話で受け付け中。〓〓
※12月から1回800円



詳しくはこちらから

勤労福祉会館の催し

場・間 勤労福祉会館（TEL 918-5422 FAX 918-5423）
火曜日休館
① みのっちトレーニング
～足腰を強くするトレーニングで体幹や歩く力をつけよう～
時 11月12日・26日午前10時15分～10時45分 対 どなたでも
定 各15人 費 500円
持ち物／運動ができる服装、タオル、飲み物
申 11月5日から受講料を添えて同会館窓口へ
② 11月23日卓球無料開放デー & みんなDEバドミントン
勤労感謝の日卓球台とバドミントンコーナーを無料開放します。
時 11月23日午前9時～午後4時50分（受け付け午後3時50分まで）
※1グループ各種目60分
対 どなたでも（1組2人以上、小学生以下は保護者同伴）
持ち物／上靴（ラケット・ピン球・バドミントンの貸し出しあり）
申 不要、直接会場へ

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（TEL 945-0294 FAX 945-0295）
窓口または電話で11月5日午前9時から受け付け。〓〓
① ボランティア体験教室
「踊って、太鼓を叩いて、エイサーボランティア体験！」
時 12月7日午後2時～3時
定 15人
② 健康講座「コレステロールが気になるあなたへ～正しい生活習慣を身につけよう！～」
時 12月11日 A＝午前10時～11時 B＝午後2時～3時
対 30歳以上 定 各30人
③ 男性料理教室
「意外と手間なしローストチキンで楽しくクリスマス！」
時 12月20日午前10時～午後0時30分 対 18歳以上の男性
定 12人 費 900円程度

糖尿病教室

時 11月14日午後1時30分～2時30分（受け付け午後1時～）
場 市民病院 2階講義室
内 食事療法、検査のお話
申 不要、直接会場へ
間 市民病院薬剤課（TEL 912-2323 FAX 914-8374）