



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	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						

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

お知らせ

消防出初式のお知らせ

今年の出初式は、式典のみ開催します。
※パレードや一斉放水などの屋外行事はありません
時1月11日午前9時30分～
場市民会館 中ホール
問消防局総務課
(TEL918-5941 FAX918-5983)

1月17日 一部サービスを利用できません(あかし総合窓口)

システムのメンテナンスを行うため、戸籍証明書の交付、住所異動、印鑑登録などのサービスを利用できません。
時1月17日(終日)
問あかし総合窓口(TEL918-5645 FAX918-5646) ※詳しくは市ホームページで確認を


国民健康保険料 夜間・休日納付相談

時1月15日午後5時55分～7時30分、1月17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・問 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL918-5023 FAX918-5105)

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1月9日・15日・16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
問マイナンバーカードコールセンター
(TEL918-5266 FAX918-5138)

献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター
時1月4日・11日・18日・25日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時
▶イオン明石ショッピングセンター
時1月25日午前10時15分～午後0時15分、午後1時30分～4時

里親説明会(毎月開催)

時1月27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
申不要、直接会場へ
問あかし里親センター
(TEL935-9720 FAX935-9721)

シルバーフェスティバル「健康とふれあい」

主・問市シルバー人材センター
(TEL922-5000 FAX922-5040)
時1月11日午前10時～午後3時
場あかし市民広場
内健康度チェック、フレイル予防体操、喫茶軽食、子ども用ゲームなど(一部有料)
対どなたでも
申不要、直接会場へ

シルバー人材センター 入会説明会

時1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1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

高年クラブ連合会作品展

時1月17日～19日 いずれも午前9時30分～午後3時30分(19日は午後3時まで)
場勤労福祉会館 1階ギャラリー
内絵画や彫刻、写真、書道、手芸作品などの展示
問同連合会事務局(TEL・FAX911-5518 火・土・日曜日、祝日休み)

心の悩み相談ください ころやすらぐひろば

本人や家族からの相談に精神保健福祉士が応じます。お昼には料理教室も開催。
主・問NPO法人 明石ともしび会(TEL090-1138-4777・岩永いづみ FAX912-4455)
時1月4日・18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)
申不要、直接会場へ

募集

市立厚生館 嘱託員

応募資格/昭和36年4月2日以降に生まれた人 定9人
申1月30日までに、人権推進課(市役所本庁舎4階 TEL918-5024 FAX918-5131)へ申込書を直接持参 ※募集案内・申込書は、市ホームページに掲載するほか、同課・各厚生館で配布

教室・講座

ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22 TEL・FAX913-6200)
①体力測定会
時2月3日午後1時30分～2時30分
内年齢に応じた体力測定で、自分の体力について知る
▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)
※1月16日・17日は休館
②楽しく運動! トリコロキューブ!
時2月12日午後1時30分～2時30分
内トリコロキューブ体験
▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 TEL・FAX936-5048)
③歌って奏でて音楽療法
時2月19日午後1時30分～2時30分
内音楽療法士と一緒に歌や楽器演奏に挑戦
いずれも対①③60歳以上の市民 ②市民どなたでも
定①②20人 ③30人
申1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

スマイル体操教室 年間登録募集

自分に合ったクラスで楽しく体操しませんか。
▶プラチナクラス
時月・水曜日 午前9時30分～10時30分(各月1回)
内座位中心のフレイル・認知症予防運動
対おおむね80歳以上
▶ゴールドクラス
時月・水曜日=午前11時～正午、火曜日=午前9時30分～10時30分または午前11時～正午(いずれかの曜日で月2回)
内座位、立位でフレイル予防運動
対おおむね75～79歳(上限85歳)

▶シルバークラス

時月・水曜日=午前9時30分～10時30分または午前11時～正午、火曜日=午前11時～正午(いずれかの曜日で月2回)
内立位中心のバランス運動
対おおむね65～74歳(上限80歳)
▶ブロンズクラス
時木曜日=午後2時～3時、土曜日=午前10時～11時(各月1回)
内ヨガ、筋力アップ運動
対おおむね20～64歳(上限75歳)
いずれも定40人程度
費年間500円(登録料)
場・申1月6日～2月6日に、往復はがき(住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号・希望のクラス・ゴールドクラスとシルバークラスは希望曜日を記入)で、ふれあいプラザあかし西(〒674-0092 二見町東二見1836-1 TEL945-0294 FAX945-0295)へ。抽選

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1月21日
場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時1月21日、2月4日
場あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時1月28日
場林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時1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(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)

市民健康講座～知っておきたい 肥満と心不全について～

時1月15日午後2時～3時30分(午後1時30分～受け付け)
場市医師会館 3階会議室(大久保町八木743-33)
定100人
申不要、直接会場へ
問明石医療センター地域医療連携課(TEL936-1101 FAX936-7456)
※詳しくは同センターホームページで確認を