



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	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	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 3月6日午前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 (TEL)918-5266 (FAX)918-5138)

犬の狂犬病予防注射を受けさせましょう

飼い犬に狂犬病予防注射を毎年受けさせることは、法律で義務付けられています。登録した犬の飼い主には、毎年3月末に狂犬病予防注射通知がきを送付しますので、動物病院で予防注射を受けさせてください。

問 あかし動物センター (TEL)918-5797 (FAX)918-5798)

あかし地図情報システムをリニューアルします

インターネットで公開中のあかし地図情報は、従来の都市計画や道路の情報に加えて、ハザードマップなど生活に便利な地図情報が増え、利用しやすくなりました。

問 都市総務課 (TEL)918-5037 (FAX)918-5109)

詳しくはこちらから

第24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 (TEL)923-0877 (FAX)923-8262)

時 3月15日午後2時～3時

内 認知症の人への対応VR講義、認知症に関する相談、骨密度測定など

対 どなたでも 定 20人

申 3月13日まで同施設で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

献血にご協力を

▶ 明石運転免許更新センター
時 3月1日・15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 3月29日午前10時30分～午後0時15分、午後1時30分～4時

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。

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (TEL)090-1138-4777・岩永 (FAX)912-4455)

時 ①3月1日 ②3月15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 ①サキソフォン演奏 ②スマホ・パソコン教室(午後1時～)

※両日ともお昼に料理教室を開催

申 不要、直接会場へ

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～春～

時 3月23日・24日・26日・27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 各日5人

申 3月15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 (TEL)918-5597 (FAX)918-6191 ①kosodate_ouen@city.akashi.lg.jp)へ。②先着



教室・講座

オレンジサポーター養成講座【オンライン講座(ZOOM)】

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に学んでみませんか。

時 3月25日午前10時～11時30分

対 市内在住・在勤の人

申 3月19日までに電話またはファクシミリ、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 (TEL)918-5288 (FAX)918-5106 ①kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ



市民健康講座～知っておきたい 腰部脊柱管狭窄症について～

時 3月19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科 (TEL)936-1101 (FAX)936-7456)

※詳しくは同センターホームページで確認を

糖尿病教室

時 3月13日午後1時30分～2時30分 (午後1時～受け付け)

場 市民病院 2階講義室

内 運動療法について

申 不要、直接会場へ

問 市民病院薬剤課 (TEL)912-2323 (FAX)914-8374)

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林
時 3月11日 場 林会館(林コミセン)

▶ SP21人丸
時 3月18日 場 人丸小コミセン

▶ SP21大久保
時 3月18日
場 あかし保健所1階多目的ホール

▶ SP21二見
時 3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(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、タオル(大久保のみ)

申 不要、直接会場へ

※公共交通機関で来場を

問 健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440)

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 (TEL)945-0294 (FAX)945-0295)

窓口または電話で3月5日午前9時から受け付け。①先着

▶ エンジョイプラス「楽しく盆踊り♪」
時 4月3日午後2時～3時
対 30歳以上 定 40人

▶ 健康講座
「若さを保つ秘訣は骨にあり」
時 4月9日 A=午前10時～11時、B=午後2時～3時

内 骨粗しょう症マネージャーによる講話

対 30歳以上 定 各回30人

▶ ボランティア体験教室
「かわいい♡午の Mascot 作り♪」
時 4月24日午後2時～3時

内 布おもちゃづくり

定 15人
費 300円

▶ 健康クッキング「おいしく栄養バランスの良い食事作り!」
時 4月25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

総合福祉センター新館の催し

場・問 同館 (TEL)927-1125 (FAX)927-1126)

① 子どものゆっくり運動教室
時 3月7日午前11時～正午

内 運動が苦手な子どもがスタッフと一緒に基本的な運動やニュースポーツを楽しむ

② いきいき貯筋教室
時 3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

③ 健康体操とACEボール教室
時 3月10日・24日 いずれも午前10時30分～11時30分

内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ

いずれも対 ①小学生以下 ②③どなたでも

申 不要、直接会場へ ※上靴持参

3月1日～8日は「女性の健康週間」 わたし推し! ぽんげん健康フェスタ

～わたしのからだを大切に、はじめての一步～

女性は年齢やライフステージにより心身が大きく変化します。ベジチェックや骨密度測定、肌チェックなど、楽しみながら健康について学んでみませんか。

日時/ 3月13日(金) 午後1時～4時30分

場所/ イオン明石ショッピングセンター 2番街1階 SEA PARK

お問い合わせ/ 健康推進課 (TEL)918-5657 (FAX)918-5440)

詳しくはこちらから

男性の参加も大歓迎!