



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18日・19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 (TEL)918-5266 (FAX)918-5138

春休みの海外渡航先での感染症に注意しましょう

海外では日本にはない感染症が流行している場合があります。海外渡航の前に、渡航先の流行情報を確認し、予防対策を行いましょ。

<感染症予防のポイント>

▶食べ物や水を介した消化器系の感染症に注意!

- ・生水は飲まないようにしましょう
- ・氷、生野菜、生肉も避けるようにしましょう

・手洗いをこまめに行いましょう

▶動物や蚊・マダニなどが媒介する病気にも注意!

- ・野外活動のときには、長袖・長ズボンを着用し、肌の露出を避けましょう
- ・虫よけ剤を使用しましょう

▶麻しん(はしか)などに注意!

可能な限り、渡航前に予防接種を受けましょう

※もしも、帰国後に体調不良などのため受診する場合は、病院に渡航時期や渡航先などを伝えましょう

問 保健予防課 (TEL)918-5421 (FAX)918-5441

子育て支援センターの催し

主 ふる一つばすけっと
申 記載のないものは直接会場へ (☆は出張ひろば、会場にご注意を)



▶子育て支援センターにしあかし (TEL・FAX)965-6847

4/3 9:30~10:00	親子ヨガ(要予約・先着8組・3月19日9:00~来所・電話で受け付け)
☆4/17 10:00~11:45	(野々池コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム

▶子育て支援センターおおくぼ (TEL・FAX)936-7661

4/7・28 10:00~12:00	子育てナビゲーターによる子育て相談(当日受付・11:30受付終了)
☆4/16 10:00~12:00	(東江井安心コミュニティプラザ)ふれあい遊び・身体測定・プレイルーム

▶おおくぼ2階 こども図書館 (TEL・FAX)936-0126

4/5 1部=10:00~10:30 2部=10:45~11:15	英語絵本おはなし会 (3歳~小学生の子どもと保護者・先着各部20人・4月1日16:00まで 来所・電話で受け付け)
4/16 9:30~10:00	英語であそぼう

▶子育て支援センターうおずみ (TEL・FAX)203-8494

☆4/7 10:00~11:45	(浜西コミュニティプラザ)絵本と子育てミニ・身体測定・プレイルーム
4/18 10:30~11:00	さくらんぼファミリーおしゃべりひろば 双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ~(多胎児のファミリー)

明石駅前立体駐車場・明石駅東バイク駐車場 停電工事

3月24日午後11時30分から25日午前6時までの間、停電工事のため、車両の入出庫や利用ができません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問 交通安全課 (TEL)918-5036 (FAX)918-5110

シルバー人材センター入会説明会

時 4月14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 4月13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(TEL)922-5000 (FAX)922-5040)へ。(先着)

ASPIA GALLERY STREET

時 4月20日までの午前10時~午後8時
場 アスピアギャラリーストリート(アスピア明石南館1階)

内 ごとうゆき旅スケッチ画展

問 文化国際創生財団 (TEL)918-5085 (FAX)918-5121

教室・講座

総合福祉センター新館の催し

場・問 同館 (TEL)927-1125 (FAX)927-1126

①NightポッチャDay
時 3月18日午後6時~8時

内 楽しくポッチャで交流

②ストレッチ教室+^{プラスα}
時 3月21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 3月22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

起業家トークライブセミナー&交流会

問 産業振興財団 (TEL)918-0331 (FAX)918-0332

時 4月11日午前10時~午後0時30分
場 あかし市民図書館 研修室

内 補助金と融資の活用セミナー、交流会

対 起業を目指す人、起業した人など

定 16人

申 4月3日まで、同財団ホームページの専用フォームで受け付け中。

先着



高年クラブ 会員募集

同世代の仲間とつながり、趣味を楽しんだり、地域に役立つ活動をしてみませんか。

内容 健康体操、地域の清掃・見守り、文化活動など

対象 市内在住のおおむね60歳以上

お問い合わせ 市高年クラブ連合会事務局 (TEL・FAX)911-5518 火・土・日曜日・祝日休み



ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22) (TEL・FAX)913-6200

①シナプソロジーで脳を活性化!
時 4月9日午後1時30分~2時30分

内 健康運動指導士によるシナプソロジーを取り入れた運動

▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423) (TEL・FAX)936-5048

②いきいき100歳体操
時 4月10日午前10時30分~11時20分

内 介護予防に役立つソフト筋トレを楽しく行う体操

③シナプソロジーで脳を活性化!
時 4月16日午後1時30分~2時30分

内 健康運動指導士によるシナプソロジーを取り入れた運動

▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4) (TEL・FAX)947-1202

④「練功18法」教室
時 4月14日、5月12日、6月9日

いずれも午後1時30分~2時30分(全3回)

内 簡単ストレッチと呼吸体操

▶ふれあいの里二見(二見町西二見605-1) (TEL・FAX)943-4001

⑤「ヨガ講座 第1期」
時 4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23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

いずれも対 60歳以上の市民

※④⑤は全日程参加可能な人

定 ①④20人、②40人、③30人、⑤18人

申 3月20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 (TEL)945-0294 (FAX)945-0295

窓口または電話で受け付け中。①は3月20日午前9時から受け付け。

①さざなみコンサート
時 4月12日午前11時~(約1時間)

内 「京都そして神戸」によるブルーグラス(カントリーミュージック)

定 100人

②ふれあいカルチャー教室
▶卓球

時 4月5日午後2時~3時

定 15人

▶地産地消!~兵庫の食材を使ったランチプレート~
時 4月12日午前10時~午後0時30分

費 1人300円 定6組
いずれも対 障害者手帳をお持ちの人 ※付き添い可

