



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
6	7	8	9	10	11	12	13
月	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
7	5	6	7	8	9	10	11
月	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 6月27日午前9時～正午
対 市税を納期限内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

市・県民税納税通知書を送付します

発送日/6月12日
納期限/6月30日、8月31日、11月2日、令和9年2月1日(年4回)
間 市民税課
(TEL 918-5013 FAX 918-5104)

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 6月5日午前10時～午後4時30分
場 JR西明石駅 プリコ西明石1階エスカレーター脇
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)

特定医療費(小児慢性・指定難病)受給者証の更新手続き

受付期間/6月8日～8月14日
場 あかし保健所3階
対 小児慢性=9月30日まで有効の受給者証を持ち、10月以降も受給を希望する人 指定難病=10月31日まで有効の受給者証を持ち、11月以降も受給を希望する人 ※対象者には更新の案内を郵送済み。来所の人は要予約。郵送でも申請可
間 健康推進課
(TEL 918-5657 FAX 918-5440)

優良運転者の申請受け付け(金・銀・銅賞)

受付期間/6月の月～金曜日午前9時～11時30分、午後1時～3時30分
申 免許証・印鑑・会員証・優良運転者証(現在、銀賞・銅賞の人)、無事故無違反証明書交付手数料800円を持参し、明石交通安全協会(田町2-10-10 TEL 923-1881 FAX 923-1883)窓口へ ※各賞により条件が異なります。詳しくはお問い合わせを

市民病院 爪切り外来を開設します

自分で爪を切ることが難しい人や、爪の形・厚みが気になる人に専門の看護師が爪のお手入れを行います。
時 毎週木曜日(30分予約制)
①午後1時45分～
②午後2時45分～
③午後3時45分～
場 市民病院皮膚科外来
対 同病院の受診歴がある人
費 内容によって異なります(医療保険適応外)
予約・間 同病院 (TEL 912-2323 FAX 914-8374 平日 午後3時30分～4時30分) ※詳しくはお問い合わせを



詳しくはこちらから

令和8年度 潰瘍性大腸炎・クローン病患者家族交流会

時 7月11日午後2時30分～4時30分
場 あかし保健所2階
内 医師・栄養士の講話、患者家族の交流会
対 潰瘍性大腸炎・クローン病患者と家族
申 6月26日までに申込フォームまたは電話で相談支援課(TEL 918-5669 FAX 918-5440)へ



第26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 6月21日午後2時～3時
内 精神保健福祉士による講義、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 6月19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

キッズフェスタ in 明石2026

主 明石ライオンズクラブ (TEL 945-6371 〆 akashilc@joy.ocn.ne.jp)
時 6月14日午前11時～午後5時
場 あかし市民広場
内 キッズダンス、アイドルライブ、チャリティーイベントなど
申 不要、直接会場へ



教科書展示会

時 6月12日～7月1日午前9時～午後5時(土・日曜日除く)
場 東播磨第1教科書センター(市役所北庁舎3階)
内 本年度使用中の小・中・高等学校用教科書、来年度使用高等学校教科用図書見本の展示
間 学校教育課
(TEL 918-5055 FAX 918-5111)

教室・講座

ふれあいの里の催し

- ▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 TEL・FAX 936-5048)
 - ①フレイルを防ぐ！ 今日からできる健康づくり
時 7月21日午後1時30分～2時30分
内 神戸学院大学講師による体と認知機能のフレイル予防のための講話
定 30人
 - ▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX 947-1202)
 - ②頭と身体を同時に使うデュアルタスク運動！
時 7月9日午後2時～3時
内 課題をしながら運動!2つのことを同時に行って脳を活性化する
定 20人
 - ▶ふれあいの里二見(二見町西二見605-1 TEL・FAX 943-4001)
 - ③介護予防教室・練功18法
時 7月14日、8月18日 いずれも午後1時30分～2時30分
内 中国の医師が考案した簡単にできるストレッチと呼吸体操
定 20人(全2回参加できる人)
いずれも対 60歳以上の市民
申 6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)

総合福祉センター新館の催し

- 場・間 総合福祉センター新館 (TEL 927-1125 FAX 927-1126)
 - ①健康体操とACEボール教室
時 6月9日・23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
 - ②NightポッチャDay
時 6月17日午後6時～8時
内 楽しくポッチャで交流
いずれも対 どなたでも
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

SP21(あかし健康ソムリエプロジェクト)～エクササイズで健康に～

- 主 あかし健康ソムリエ会
 - ▶SP21西明石
時 6月10日
場 総合福祉センター3階大会議室
 - ▶SP21明石
時 6月17日 場 人丸小コミセン
 - ▶SP21大久保
時 6月17日
場 あかし保健所1階多目的ホール
 - ▶SP21二見
時 6月24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(西明石・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
間 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・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6月5日午前9時から受け付け。(先着)
 - ①すくすく計測
時 7月9日午前10時～11時45分
内 身長・体重測定、育児や離乳食に関する相談など
対 未就学児と保護者
 - ②ふれあい親子陶芸教室
時 7月18日午前9時30分～11時30分
定 4組
費 1人150円
※仕上がりは9月上旬予定
 - ③折り紙ボランティア体験教室
時 7月24日午後2時～3時
内 ひまわりの作品作り
定 15人
費 1人100円
 - ④エンジョイ☆クッキング
時 7月30日午前10時～午後1時30分
内 明石の魚介を使った料理作りと講話
対 小学1～4年生と保護者
※対象外のきょうだいの参加可
定 6組
費 1人800円



献血にご協力を

- ▶明石運転免許更新センター
時 6月7日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時