



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
6	5	6	7	8	9	10
	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
7	3	4	5	6	7	8
	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	31					

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 6月18日午前9時～正午
 対 市税の納付方法の相談が必要な人
 (課税内容や申告を除く)
 場・問 納税課(市役所西庁舎2階)
 TEL918-5016 FAX918-5132)

市・県民税 納税通知書を送付します

送付日/6月14日
 納期限/6月30日・8月31日・10月31日・令和5年1月31日(年4回)
 問 市民税課 (TEL918-5013 FAX918-5104)

6月4～10日は「歯と口の健康週間」

生涯自分の歯でおいしく食べるために、定期的な歯科健診と毎日の正しいお口のケアを継続しましょう。また、歯周病は糖尿病をはじめとする全身の病気に影響を与えます。この機会にお口の中をチェックしてみましょう。



問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

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13日～8月19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。来所の際は要予約。郵送可
 問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

エコドライブを实践しましょう 6月は自動車公害防止月間です

自動車を運転するときは、①ふんわりアクセルで、やさしい発進を心がける ②減速時は早めにアクセルを離す ③エアコンの使用は控えめに ④ムダなアイドリングはやめる、などのエコドライブをはじめましょう。
 問 環境保全課 (TEL918-5030 FAX918-5107)

若年性認知症交流会 ひまわりケアサロン

主 若年性認知症家族会ひまわり
 時 6月25日午前10時～正午
 場 総合福祉センター新館
 内 若年性認知症に関する相談や交流
 対 若年性認知症の人と家族
 費 1人200円
 申 6月17日までに認知症総合相談窓口 (TEL926-2200 FAX924-9109)へ

心の悩み相談ください ところやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (TEL090-1138-4777・若永 FAX912-4455)
 時 6月5日・19日午前11時～午後3時
 場 ふれあい作業所(西新町1-6-12)
 内 ひきこもりの人の家族、こころの病をお持ちの人との相談。お昼には料理教室を開催
 申 不要、直接会場へ

第10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)
 時 6月19日午後2時～3時
 内 精神保健福祉士による介護福祉の話とリハビリ職員による体操、認知症に関する相談など
 対 どなたでも 定 15人
 申 6月15日まで同施設 (TEL923-0877 FAX923-8262)で電話受け付け中 ※当日参加はお問い合わせを

優良運転者の申請受け付け (金・銀・銅賞)

受付期間/6月1日～30日午前9時～正午、午後1時～4時(土・日曜日、祝日を除く)
 申 免許証・印鑑・会員証・無事故無違反証明書交付手数料670円を持参し、明石交通安全協会(田町2-10-10 TEL923-1881 FAX923-1883)窓口へ ※各賞により条件が異なるので、お問い合わせを

ビーチクリーンアップin江井島

主・問 アイサーチ・ジャパン、江井島の海と子どもを守る会 (TEL080-5426-8446・石塚 contact@icerc.org)
 時 6月26日午前10時～11時 ※雨天中止
 集合場所/江井島海岸東側降り口付近(山陽江井ヶ島駅から南へ徒歩5分) ※公共交通機関で来場を
 内 イルカ・フジラや海について詳しくなるミニプログラムと海岸の清掃活動
 持ち物/動きやすい服装、帽子、水筒
 申 不要、直接会場へ

募集

観光ボランティアガイド

内 月2回(土・日曜日含む)以上のガイド活動と毎月最終木曜日の定例会に参加 ※10回程度の養成講座(無料)を受講
 対 市内在住の人
 申 6月15日まで明石観光協会 (TEL918-5080 FAX911-0579 ※月曜日除く)ホームページで受け付け



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
 ▶人丸小コミセン
 時 6月15日午前10時～11時30分
 ▶大久保市民センター3階
 時 6月15日午前10時～11時30分
 ▶林コミセン
 時 6月22日午前10時～11時30分
 ▶二見北小コミセン
 時 6月22日午前10時～11時30分
 いずれも内 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 ※マスク着用、自宅で検温を
 申 不要、直接会場へ(人数制限あり)
 ※公共交通機関で来場を
 問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

消費者セミナー 「明石が育む魚食文化」

主 市消費者協会
 時 6月30日午後2時～
 場 ウィズあかし(アスパア明石北館7階)
 内 明石のたからものである明石海峡や魚食文化を守ることを学ぶ
 講師/鷲尾圭司さん(林崎漁協顧問)
 対 市内在住の人 定 40人
 申 6月11日(必着)までにはがき、ファクシミリまたはメール(氏名・ふりがな・住所・電話番号を記入)で市民相談室消費生活係(〒673-0886 東仲ノ町6-1 TEL918-5634 FAX918-5616 syouhi@city.akashi.lg.jp)へ。(抽選)

総合福祉センター 「水中リズム運動」

時 7月7日午後3時～4時
 場 総合福祉センター温水プール
 内 水中での簡単なリズム運動
 対 市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上 定 15人
 申 6月7日午前9時から窓口、電話、ファクシミリまたはメール(教室名・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無を記入)で同センター (TEL918-5660 FAX918-5661 soufuku@akashi-shakyo.or.jp)へ。(先着)

献血にご協力を

▶明石運転免許試験場献血ルーム
 時 土曜・祝日を除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分

～6月は食育月間です!～

毎日の「食」を意識してカラダや環境にやさしい生活を始めよう!

生涯にわたり、こころも体も健康で質の高い生活を送るためには、子どものころから食べる力を育むことが大切です。

毎日の食生活に、健康になれる「My ルーティン」を取り入れよう!

●健康づくり

- ・朝ごはんを毎日食べる
- ・一日5皿は野菜の入った料理を食べる

●食環境づくり

- ・買い物はエコバッグと一緒に
- ・調理方法を工夫して生ごみを減らす

●明石の食文化の継承

- ・地産地消を心がけ、明石近郊の野菜や魚を食べる
- ・食に関わる全てに感謝し「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする

問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)



見つけよう!
健康づくりの
Myルーティン