



# 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		

感染症拡大防止のため、事業やイベントが中止・変更になる可能性があります。事前にお問い合わせください。

## お知らせ

### 土曜日市税納付相談

時8月21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)

### 個人事業税を納めましょう

個人事業税(個人で事業を行う人にかかる税)の第1期分の納期限は8月31日です。最寄りの金融機関やコンビニエンスストアで納めましょう。また、納税には口座振替制度もあり、お近くの県税事務所で申し込みます。納付額が30万円以下の場合にはペイペイなどのスマートフォン決済アプリも利用できます。  
 問 東播磨県民局加古川県税事務所  
 (TEL079-421-9902 FAX079-421-4732)

### 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8月28日午前10時～午後0時30分  
 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 8月20日までに認知症総合相談窓口  
 (TEL926-2200 FAX924-9109)へ

### 献血にご協力を

▶市役所本庁舎2階ロビー  
 時8月10日午前10時10分～11時45分、午後1時～4時  
 ▶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

8月10日、骨髄移植ドナー登録会を同時開催(市役所)  
 骨髄移植は、白血病等の難治性血液疾患に有効な治療法で、ドナーの善意により支えられています。ぜひご協力をお願いします。  
 詳しくはこちら

### 公務員 合同職業説明会

自衛隊、市消防局、県明石警察署、神戸刑務所などの仕事を知ってみませんか。  
 時8月4日午後1時～4時30分  
 場 市民ホール(らぼす5階)  
 申 不要、直接会場へ  
 問 明石警察署警務課 (TEL922-0110 FAX924-0110)

## 募集

### 県職員 採用試験(高卒程度)

受付期間/8月3日～9月9日  
 ※インターネット(推奨)・郵送のみ(持参不可)  
 1次試験日/9月26日  
 試験地/兵庫県立大学ほか  
 問 県人事委員会事務局 (TEL362-9349 FAX362-3934)へ。  
 ※詳しくは県ホームページを確認を

## 教室・講座

### エクササイズで健康度アップ教室 SP21(健康ソムリエプロジェクト)

主 あかし健康ソムリエ会  
 ▶大蔵コミセン  
 時8月4日午前10時～11時  
 ▶林コミセン  
 時8月4日午前10時～11時  
 ▶大久保(大久保市民センター3階大会議室) ※いつもの会場から変更しています  
 時8月18日午前10時～11時  
 ▶二見北小コミセン  
 時8月25日午前10時～11時  
 いずれも 内 健康チェック、明石焼体操、各種健康体操など  
 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)  
 ※林コミセン、大久保市民センターは公共交通機関で来場を  
 問 健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440)

### 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 (TEL945-0294 FAX945-0295)で8月5日午前9時から受け付け。(先着)  
 ①ふれあいカルチャー教室  
 ▶ふれあいクラブ  
 時9月4日午後2時～3時  
 内 ゆったり体操 定15人  
 ▶陶芸  
 時9月25日午後2時～3時30分  
 内 陶芸作品づくり 定4組  
 費100円(材料費)  
 いずれも 対 障害者手帳を持つ18歳以上 ※付き添い可  
 ②スポーツ講習会  
 時9月11日午後2時～3時  
 内 高血圧と認知症～循環器医師の視点から～ 定35人  
 ③ボランティア体験教室  
 時9月14日午後2時～3時  
 内 楽しく折り紙～折り紙体験～ 定15人 費100円(材料費)  
 ④ふたみん卓球交流会  
 時9月17日午後1時30分～3時30分  
 内 卓球交流試合  
 対 おおむね60歳以上 定24人  
 費100円(保険料)

### 介護について一緒に学びませんか

①介護に関する入門的研修  
 介護業務に係る上で必要な基本的知識や技術が学べます。  
 時9月4日・11日・18日午前9時～午後5時(18日は午後5時15分まで)  
 対 介護の仕事に興味がある人、日常生活に介護の知識を活かしたい人  
 定 各回20人  
 ②介護職再就職支援講習  
 最新の知識や技術を身につけて復職できるようにお手伝いします。  
 時・内 9月19日・制度と仕事・介護福祉の専門性、25日・適切なケア・介護技術、26日・認知症とコミュニケーション・看取りケア・今後の就業 いずれも午前9時30分～午後0時30分 ※1回のみ参加可  
 対 介護福祉士などの資格を持ち、現場復帰を検討している人  
 定 各回30人  
 場 ①②とも明石商工会議所  
 申 ①8月27日、②9月10日午後4時までに県介護福祉士会 (TEL242-7011 FAX242-7033) ホームページの申し込みフォームから受け付け  
 ※いずれも別日程・別会場開催もあり

### 食育&健康づくりボランティア養成講座

時9月28日、10月5日・19日・26日、11月9日・16日・30日、12月7日・14日 いずれも午前9時30分～11時30分(全9回) ※9月28日のみ午後1時30分～3時30分  
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)  
 内 食育・健康づくりを広める市民ボランティアを養成  
 定20人  
 対 おおむね30～70歳  
 費1800円(教材費)  
 申 8月2日から電話かファクシミリ・メール(氏名・住所・電話番号を記入)で健康推進課 (TEL918-5657 FAX918-5440) kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)

### 音声訳(声で寄り添うボランティア)ボランティア養成講座

時9月2日～10月7日 いずれも木曜日午前10時～正午(9月23日を除く、全5回)  
 場 総合福祉センター  
 対 録音・CD作成活動に意欲のある人、文書作成などワードでのパソコン操作ができる人、講座修了後にボランティア活動ができる市内在住・在勤の人  
 定10人  
 費500円(ボランティア保険料)  
 申 8月2日～26日に社会福祉協議会 地域福祉係 (TEL924-9105 FAX924-9109)で電話受け付け。(先着)

### 働きたいママの再就職準備セミナー

時10月13日午前10時～正午  
 場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)  
 内 子育て中の働き方や税金などをテーマにした講座と市の保育制度について  
 講師/高見香織さん(キャリアコンサルタント)  
 対 テーマに関心のある人  
 定40人  
 申 8月5日～9月22日(必着)に、窓口または電話、ファクシミリ、メール(件名に「再就職準備セミナー」と書いて、氏名・住所・年代・電話番号・一時保育の希望の有無を記入)でウィズあかし (TEL918-5603 FAX918-5618) oubo@a-machi.jp)へ。  
 (抽選) ※1歳半～就学前の子どもの一時的保育あり(定15人・要予約・保険料100円)