



# 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
9	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	

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
10	3	4	5	6	7	8 9
月	10	11	12	13	14	15 16
	17	18	19	20	21	22 23
	24	25	26	27	28	29 30
	31					

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 9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)  
 TEL 918-5016 FAX 918-5132

### 全国都市交通特性調査にご協力

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、人の動きに関する交通実態調査を実施します。市内から無作為抽出した家庭に調査票を郵送しますので、ご協力をお願いします。  
 調査主体 / 国土交通省近畿地方整備局広域計画課  
 問 調査実施本部 (TEL 0120-348-338)

### 福祉の就職説明会

福祉の仕事に関心があれば、どなたでも参加できます。採用情報や就職にあたっての疑問を聞いてみましょう!  
 入退場自由。履歴書不要。  
 主・問 県社会福祉協議会 (TEL 271-3881 FAX 271-3882)  
 時 9月25日・26日 いずれも午後1時～4時 ※各日異なる法人が参加  
 場 ども健康センター(パピオスあかし6階)  
 申 不要、直接会場へ  
 ※託児あり。事前にお問い合わせを



詳しくはこちらから

### わくわくオータムフェスタ!

時 10月10日 ①午前の部=午前10時～11時30分 ②午後の部=午後2時～3時30分  
 内 ①鼓舞による和太鼓演奏、あかし健康ソムリエ会によるクイズ大会など ②朽木勤教授(兵庫大学健康科学部長)による健康講座「今だから必要なヘルスリテラシー」、健康相談員によるチャレンジクイズなど。そのほか障害者施設などの作品展示あり  
 定 各部50人  
 場・申 9月10日午前9時から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。(先着) ※①②どちらかのみ



### ゲームで知ろう!! SDGs

主・問 ウィズあかし (TEL 918-5600 FAX 918-5618)  
 時 9月18日午前10時～正午  
 場 ウィズあかしフリースペース(アスパ明石北館8階)  
 内 すぐろくを通して、SDGsを体験してみよう。テーブルごとに自由にゲームができます。入退場自由  
 対 どなたでも  
 申 不要、直接会場へ

### 県立水産技術センターオンライン研究発表会

時 9月17日午後2時～4時15分  
 内 研究員によるノリ養殖などを中心としたオンライン研究成果発表  
 申 同センター (TEL 941-8601 FAX 941-8604)  
 ホームページの申込フォームからのみ受け付け。



詳しくはこちらから

兵庫県水産技術センター 検索

### 心の悩み相談ください ころやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (TEL 090-1138-4777 岩永 FAX 912-4455)  
 時 9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。お昼に料理教室開催  
 申 不要、直接会場へ

### 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 9月25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 9月17日までに認知症総合相談窓口 (TEL 926-2200 FAX 924-9109) へ

### 再就職向けハロートレーニング! (受講者募集説明会)

主・場 ポリテクセンター加古川(加古川市東神吉町)  
 時 9月17日、10月1日 いずれも午後1時～2時30分  
 内 金属加工科、住宅リフォーム技術科の紹介、施設見学  
 対 再就職希望の人 定 60人  
 申 同センター訓練課 (TEL 079-431-2517 FAX 079-431-2740) で電話受け付け。(先着)

### 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 9月15日午前10時～11時  
 ▶二見北小コミセン  
 時 9月22日午前10時～11時  
 ▶大蔵コミセン  
 時 9月29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)  
 ※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 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

### いきいき!元気アップ教室

時 10月6日・13日・20日、11月10日  
 いずれも午前10時～11時30分  
 場 桜町会館(桜町10-6)  
 内 健康寿命を延ばす体操や運動・栄養などの講話ほか  
 対 おおむね65歳以上  
 定 15人  
 申 9月30日まで、きんじょう・きぬがわ総合支援センター (TEL 915-2631 FAX 915-2632) で電話受け付け。(先着)

### 健康明石21市民公開講座 動画公開中

内 市民病院ホームページで動画公開中。眼科「白内障とは～多焦点眼内レンズによる最新治療について～」  
 問 市民病院経営企画課 (TEL 912-2323 FAX 914-8374)



動画はこちらから

## 9月は健康増進普及月間 健康づくりを意識した行動を!

夏の暑さによる疲労の蓄積や外出自粛などで生活習慣が乱れていませんか。自身の生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。

### 【例えば...】

野菜の入ったおかずや旬の果物を食べる。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシも使う。

ドライヤーや歯みがきをしながらスクワットをする。

禁煙にチャレンジする。  
 ※たばこに関する悩み相談も受け付けています。



問 健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

## 里親相談会 (毎月開催)

里親制度の説明や市内で活動されている里親さんのお話などを聞いてみませんか。

時 ①9月17日 ②10月6日 いずれも午後2時～4時  
 ※①は「施設で暮らす子どもたちのこと」、②は「里親家庭で暮らす子どもからのメッセージ」のミニ講座あり  
 場 明石子どもセンター (大久保町ゆりのき通 1-4-7)  
 内 里親・養子縁組の説明、里親による体験談、個別相談  
 申 不要、直接会場へ  
 問 あかし里親センター (TEL 935-9720 FAX 935-9721)  
 ② akashi.satooya@ainote.main.jp

