



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				

お知らせ

土曜日市税納付相談

時 1月21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・問 納税課(市役所西庁舎2階 TEL918-5016 FAX918-5132)

住宅・土地統計調査の準備事務にご協力を

10月に総務省が実施する住宅・土地統計調査の準備事務として、指導員による建物内の住戸数や居住世帯の確認作業を実施しています。この作業で知った内容は統計法によって秘密が厳守されるため、ご協力をお願いします。
問 情報管理課 (TEL 918-5073 FAX918-5124)

第12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 1月22日午後2時～3時
内 薬剤師による「薬の話」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 1月20日まで同施設 (TEL 923-0877 FAX923-8262)で電話受け付け中 ※当日参加はお問い合わせを

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 1月28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 1月20日までに認知症総合相談窓口 (TEL 926-2200 FAX924-9109)へ

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・年始1月3日までを除く毎日 午前9時～午後0時45分、午後1時45分～4時30分



高年クラブ連合会作品展

時 1月14日～16日午前9時～午後4時(最終日は午後3時まで)
場 勤労福祉会館
内 絵画、彫刻、書道、手芸作品など多種多彩な作品の展示
問 市高年クラブ連合会事務局 (TEL・FAX911-5518 火・土・日曜日、祝日休み)

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 1月12日・27日 いずれも午後1時～3時
内 CAD 機械加工科、電気設備技術科の紹介、施設見学
対 再就職希望の人
定 各日30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)

募集

市立鳥羽・松陰・西大窪・西八木・美里・上西厚生館 嘱託員

応募資格/昭和35年4月2日以降に生まれた市内在住の人
定 鳥羽・松陰・西大窪・西八木厚生館=1人、美里厚生館=4人、上西厚生館=2人
申 1月31日までに、人権推進課(市役所本庁舎4階 TEL 918-5024 FAX918-5131)へ申込書を直接持参
面接日/2月6日または10日
※募集案内・申込書は、市ホームページに掲載するほか、同課・各厚生館で配布

“婚活”縁結び交流会 参加者

主・問 ころ豊かな人づくり500人委員 明石OB会 (TEL 090-1482-7203・藤原)
時 2月11日午後1時～3時30分
場 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
対 40歳までの独身男女
定 男女各12人
費 1000円(当日持参)
申 1月27日までに持参またははがき、ファクシミリ、メール(氏名・性別・年齢・住所・電話番号を記入)で青少年教育担当(〒673-8686 市役所分庁舎5階 TEL 918-5057 FAX 918-5155)または同会 (akashienmusubi2@gmail.com)へ。(抽選)

県立障害者高等技術専門学院 オープンキャンパス

場・問 同学院(〒651-2134 神戸市西区曙町1070 TEL 927-3230 FAX 928-5512)
① 知的障害者対象(総合実務科)
時 2月18日午前9時～11時30分
定 15人
② 身体等障害者対象(ものづくり科・ビジネス事務科・情報サービス科)
時 2月18日午後1時15分～4時
定 各科5人
申 1月10日～2月15日に申込用紙(同学院ホームページでダウンロード可)に必要事項を記入し、ファクシミリまたは郵送で同学院へ。詳しくはこちらから

県立ものづくり大学校(姫路市) (住宅系・機械系・金属系=1年コース)

コース・定
住宅系/住宅設備・木造建築=各15人
機械系/機械加工=15人、機械製図・工作=10人
金属系/溶接=15人、金属塗装=15人、ものづくり複合=10人
対 18歳以上の求職者(コースにより異なる。詳細はお問い合わせを)
費 諸経費(4万円程度)・検定受験料など実費
出願期間/1月16日～2月2日
選考日/2月14日
訓練期間/4月11日～来年3月13日
問 同大学校 (TEL 079-240-7077 FAX 079-281-6626)

教室・講座

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・主 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 1月10日・24日 いずれも午前10時30分～11時30分
② ウォーキング教室
時 1月21日午後1時30分～2時30分
③ NightポッチャDay(水6どうでしょう)
時 1月18日午後6時～8時
いずれも対 どなたでも
申 不要、直接会場へ
※上履き持参

スマイル体操教室 年間登録募集

自分にあったクラスを選んで楽しく体操しませんか。
▶ プラチナクラス
時 月・水曜日 午前9時30分～10時30分(各月1回)
内 座位中心のフレイル・認知症予防運動
対 おおむね80歳以上
▶ ゴールドクラス
時 月・水曜日=午前11時～正午、火曜日=午前9時30分～10時30分または11時～正午(いずれかの曜日で月2回)
内 座位、立位でフレイル予防運動
対 おおむね75～79歳
▶ シルバークラス
時 月・火・水曜日 午前9時30分～10時30分または11時～正午(いずれかの曜日で月2回)
内 立位中心のバランス運動
対 おおむね65～74歳
▶ ブロンズクラス
時 木曜日 午後2時～3時、土曜日午前10時～11時(各月1回)
内 ヨガ、筋力アップ運動
対 おおむね20～64歳
いずれも定 40人
費 年間500円(登録料)
主・場・申 1月5日～2月6日に、往復はがき(住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号・希望のクラス・ゴールドクラスとシルバークラスは希望曜日を記入)で、ふれあいプラザあかし西(〒674-0092 二見町東二見1836-1 TEL 945-0294 FAX 945-0295)へ。(抽選)

市民救命士講習I

主・場・問 防災センター (TEL 918-5910 FAX 918-5911)
時 2月12日①午前9時30分～11時30分 ②午後1時～4時
内 心肺蘇生法、AEDの実技など
対 市内在住・在勤・在学の中・高・大学生以上
定 ①16人、②12人
申 1月4日午前9時から同センターで電話受け付け。(先着) ※講習修了者には修了証を交付

健康明石21市民公開講座ホームページで講座動画公開中

内 臨床検査課「がんの診断に必要な臨床検査 病理検査のおはなし～受けていますか、がん検診～」動画はこちらから
問 市民病院経営企画担当 (TEL 912-2323 FAX 914-8374)