



# 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
3	5	6	7	8	9	10
月	12	13	14	15	16	17
	19	20	21	22	23	24
	26	27	28	29	30	31

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

## お知らせ

### 「あかし市民便利帳」ご自宅に届きましたか

市内全世帯に、2月中に「あかし市民便利帳」を配布しました。まだ届いていない場合は、3月17日までに株式会社サイネックス姫路支店(TEL079-222-7630 FAX079-281-6163)へご連絡ください。  
 市民相談室(TEL918-5050 FAX918-5102)



### 土曜日市税納付相談

時3月18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 TEL918-5016 FAX918-5132)

### 国民健康保険料 休日・夜間納付相談

時休日=3月11日午前9時30分～午後4時30分、夜間=3月16日午後5時55分～7時30分  
 対国民健康保険証の更新や保険料の納付相談が必要な人  
 場・間 国民健康保険課収納係(市役所本庁舎2階 TEL918-5023 FAX918-5105)

### インクルーシブ学習ページを開設～誰もが等しく学べるために～

誰にでも学べる合理的配慮のある講座や市政情報などの役立つ情報をまとめた動画ページをウェブサイトあかしホームページ内に開設しました。  
 コミュニティ・生涯学習課(TEL918-5004 FAX918-5131)



ホームページはこちら

### 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3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3月17日までに認知症総合相談窓口(TEL926-2200 FAX924-9109)へ

### ファミリーサポートセンター 出張登録説明会

時3月11日午前10時～11時15分  
 場西部文化会館  
 内子どもの預かりや送迎のサポートを受ける場合の説明、会員登録  
 対サポートを希望する市内在住・在勤・在学者  
 定4人 ※託児あり(生後6か月以上)  
 申3月9日までに、電話またはメール(氏名・ふりがな・電話番号・託児希望の有無を記入)で市ファミリーサポートセンター(TEL915-1277 FAX915-1288 akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。(先着)

### 心の悩み相談ください ところやすらぐひろば

主・間 NPO法人 明石ともしび会 (TEL090-1138-4777 岩永 FUREAI@YAHOO.CO.JP FAX912-4455 kokoro20218@YAHOO.CO.JP)  
 時3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、19日はギター演奏も  
 申不要、直接会場へ

### あかねが丘学園作陶展

①陶芸クラブ春季作陶展  
 時3月3日～5日午前10時～午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)  
 ②陶芸文化コース卒業作陶展  
 時3月8日～10日午前10時～午後4時(初日は正午から、最終日は午後3時まで)  
 いずれも場勤労福祉会館  
 内 同学園生の作品展示とチャリティー販売(①のみ)  
 問あかねが丘学園(TEL918-5415 FAX918-5416)

### 地域みんなで楽しむ 「トゥギャザー★フェス」

主・間 社会福祉法人明桜会(TEL934-1212 FAX934-8952)  
 時3月11日午前10時～午後3時  
 場あいすくりーむの家(大久保町大窪2746-1)  
 内地域みんなでSDGsを体感できるスポーツ体験やフードブース、ステージイベントなど ※詳細は同施設ホームページで確認を  
 申不要、直接会場へ

## 教室・講座

### 食カレッジ・あかしセミナー 手作り味噌を作ろう

主食カレッジ・あかし  
 時3月26日①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分  
 場ウイズあかし(アスパシア明石北館8階)  
 内地元の「大豆・塩・麹」を使った味噌作り ※作った味噌2\*。は持ち帰り  
 対市内在住の中学生以上  
 定各8人  
 費1200円(材料費)  
 申3月10日(必着)までに、はがきまたはファクシミリ、メール(参加希望時間・氏名・ふりがな・年齢・郵便番号・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)  
 ※はがき1枚で1人まで受け付け



### 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3月15日午前10時～11時30分  
 ▶大久保市民センター3階  
 時3月15日午前10時～11時30分  
 ▶林会館(林コミセン)  
 時3月22日午前10時～11時30分  
 ▶二見北小コミセン  
 時3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  
 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)

### 総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・間 総合福祉センター新館(TEL927-1125 FAX927-1126)  
 ①健康体操とACEボール教室  
 時3月14日・28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3月18日午後1時30分～2時30分  
 ③NightポッチャDay(水6どうでしよう)  
 時3月15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



### 市民救命士講習I

主・場・間 防災センター(TEL918-5910 FAX918-5911)  
 時4月9日午前9時30分～11時30分  
 内心肺蘇生法、AEDの実技など  
 対市内在住・在勤・在学の中学生以上  
 定16人  
 申3月1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

### 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(TEL945-0294 FAX945-0295)  
 窓口または電話で3月5日午前9時から受け付け。(先着)  
 ①ヘルシープラス  
 時4月7日午後2時～3時  
 内脳トレ折り紙「素敵な折り紙の作品づくり♪」  
 対30歳以上  
 定30人  
 費100円(材料費)  
 ②体力測定会  
 時4月13日午前10時～11時  
 内握力・長座体前屈などの体力測定  
 対60歳以上  
 定20人  
 ③エンジョイプラス  
 時4月21日午後2時～3時  
 内楽しく盆踊り♪  
 対30歳以上  
 定30人  
 ④健康講座「今こそ高めよう!免疫力!」  
 時4月22日 午前10時～11時、午後2時～3時  
 内講話、運動  
 対30歳以上  
 定各30人



### 映画「咲む」上映会

時3月25日 午前の部=午前10時30分～午後0時30分、午後の部=午後2時～4時(いずれも30分前開場)  
 場子午線ホール(アスパシア明石北館9階)  
 内手話言語の素晴らしさや、ろう者独自の文化を伝える内容の映画上映  
 定各150人  
 費大人1200円、中学生以下500円(未就学児無料)  
 申右記の専用申し込みフォームまたは直接会場へ。(先着)  
 問あかし上映会「咲む」実行委員会事務局(akashi.deaf.1967@gmail.com FAX946-4633岸田)

