



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 |
| 11 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 月 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 30 | | | | | |

| 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 | | | | |

お知らせ

11月12日 証明書コンビニ交付サービス休止

マイナンバーカードを利用して、コンビニのマルチコピー機で住民票の写しなどを発行するコンビニ交付サービスのメンテナンスを行います。下記の日程は証明書の発行ができません。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。


休止日/11月12日

住民票・印鑑証明=市民課 (TEL 918-5020 FAX 918-5138)
所得・課税証明=市民税課 (TEL 918-5014 FAX 918-5104)

国民健康保険料 休日・夜間納付相談

時 休日=11月16日午前9時30分~午後4時30分 夜間=11月21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・問 国民健康保険課収納係 (市役所本庁舎2階 TEL 918-5023 FAX 918-5105)

全国一斉 「女性の人権ホットライン」強化週間

夫・パートナーからの暴力、セクシュアルハラスメントなど女性をめぐる人権問題について、時間を延長して電話相談を受け付けます。
※インターネットでの相談も可。詳しくはホームページを確認を
時 11月13~15日・18日・19日=午前8時30分~午後7時、16日・17日=午前10時~午後5時
相談電話番号/0570-070-810
担当者/人権擁護委員、法務局職員
問 神戸地方法務局人権擁護課 (TEL 392-1821)  ホームページはこちら

里親相談会(毎月開催)

時 ①11月8日午後6時30分~8時 ②12月18日午後2時~4時
場 ①ウイズあかし(アスパア明石北館8階) ②西部図書館2階
内 里親・養子縁組の説明、先輩里親による体験談、個別相談 ②はミニ講座「こんな本を読んでみませんか」あり
申 不要、直接会場へ
問 あかし里親センター (TEL 935-9720 FAX 935-9721) akashi.satooya@ainote.main.jp

アルコールなどの依存症について考えるパネル展示


アルコール、ギャンブル、ゲーム、薬物などの依存症メカニズムおよび、相談方法のパネル展示、関連する書籍を展示します
時 11月7日~15日
場 あかし市民図書館
問 あかし保健所 相談支援課 (TEL 918-5669 FAX 918-5440)

教室・講座

ふれあいプラザあかし西の催し

場・問 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11月5日午前9時から受け付け。[医書]
①健康レストラン 「医食同源~認知症予防編~」
時 12月13日正午~午後1時30分
内 食事と講話
対 20歳以上 定 23人
費 850円程度
②ボランティア体験教室 ~名前を点字で書きましょう~
時 12月19日午後2時~3時
内 点訳ボランティア体験 定 15人
③健康講座 「血管を若く保つための血糖管理」
時 12月21日①午前10時~11時 ②午後2時~3時
内 講話と体操
対 30歳以上 定 各30人
④エンジョイプラス「シナプソロジーで脳と身体の機能アップ」
時 12月27日午後2時~3時
対 30歳以上 定 40人
※シナプソロジーとは「2つのことを同時に行う」など普段慣れない動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ること

第7回 介護の日記念事業

場・問 市保健福祉施設協会 (TEL 936-8160 FAX 936-8142)
時 11月20日午前10時30分~午後3時30分
場 あかし市民広場
内 西川ヘレンさんによる講演会(午後2時~要申し込み)、介護・就職相談コーナー、健康相談コーナー、優良介護職員表彰式
定 150人(講演会のみ)
申 不要、直接会場へ
※講演会のみ申し込みが必要。詳しくはホームページを確認を  詳しくはこちら

総合福祉センター新館の教室 健康体操・ポッチャなど

場・問 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 11月12日・26日 いずれも午前10時30分~11時30分
内 体操指導と明石発祥のニュースポーツ
②サウンドテーブルテニスDay
時 11月4日・18日午後1時~3時
内 球の音を頼りに競技する卓球
③NightポッチャDay (水6どうぞでしよう)
時 11月20日午後6時~8時
内 楽しくポッチャで交流
④日曜ポッチャDay
時 11月24日午前10時~午後4時
内 1日中ポッチャで楽しもう!!
申 不要、直接会場へ ※上靴持参

勤労福祉会館の催し

場・問 勤労福祉会館 (TEL 918-5422 FAX 918-5423) ※火曜日休館
▶卓球無料開放デー&みんなDE バドミントン
勤労感謝の日(11月23日)に卓球台とバドミントンコーナーを無料開放します。
時 11月23日午前9時~午後4時45分(受け付け午後3時30分まで)
※1グループ各種目60分
対 どなたでも(1組2人以上、小学生以下は保護者同伴)
持ち物/上靴(ラケット・ピン球・バドミントンの貸し出しあり)
申 不要、直接会場へ
▶スマホ教室 ~LINEとGoogleレンズ活用講座~
場 勤労福祉会館、ソフトバンクスマホセミナー事務局
時 11月28日午前9時30分~11時30分
対 スマホを持っているシニア
定 20人
申 11月6日から同会館窓口または電話で受け付け。[医書]


糖尿病教室

時 11月8日午後1時30分~3時(受け付け午後1時~)
場 市民病院2階講義室
内 食事療法、検査のはなし
申 不要、直接会場へ
問 市民病院薬剤課 (TEL 912-2323 FAX 912-2368)


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

場 あかし健康ソムリエ会
▶SP21人丸
時 11月20日午前10時~11時30分
場 人丸小コミセン
▶SP21大久保
時 11月20日午前10時~11時30分
場 あかし保健所1階多目的ホール
▶SP21林
時 11月27日午前10時~11時30分
場 林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時 11月27日午前10時~11時30分
場 二見北小コミセン
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 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)

40代から始めるフィットネス ~おなか周りをスッキリさせましょう~

時 12月7日・14日、来年3月22日
いずれも午前9時30分~午後0時15分(全3回)
場 あかし保健所 1階多目的ホール
内 体組成や腹囲・血圧の測定、エクササイズ、ミニ講義、スマートウォッチで運動量チェックなど(スマートウォッチの貸し出しあり)
対 おおむね40~60歳の3回とも参加できる市民で、初めて参加する人
定 35人
申 11月22日までに市ホームページまたは電話、ファクシミリ・メール(講座名・氏名・年齢・電話番号を記入)で、健康推進課(TEL 918-5657 FAX 918-5440 kenkou@city.akashi.lg.jp)へ。[医書]  詳しくはこちら

福祉施設内での ボランティア養成講座

時 11月22日午後1時~5時
場 特別養護老人ホーム恵泉(大久保町大窪3101-2)
内 施設内でお話を聴いたり、一緒に活動を行うボランティアの養成講座
対 市内在住で施設内での生きがいや幸せづくりに興味がある人
申 11月18日までに、電話かファクシミリ(氏名・住所・電話番号を記入)で市社会福祉協議会(TEL 924-9105 FAX 924-9109)へ。[医書]  詳しくはこちら