



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	31	

お知らせ

1歳未満のマイナンバーカードの様式が変更になります

12月2日から、申請時点で1歳未満の人のマイナンバーカードは、顔写真が省略されます。健康保険証利用をする場合、4桁の暗証番号入力が必要です。また、同日より出生届と同時にマイナンバーカードを申請することができます。必要な人は、申込書(市ホームページでダウンロード可)を出生届と同時に提出してください。

マイナンバーカードコールセンター (TEL 918-5266 FAX 918-5138)



里親相談会(毎月開催)

時12月18日午後2時~4時
場西部図書館2階 研修室
内里親・養子縁組制度の説明、先輩里親による体験談、個別相談、ミニ講座「こんな本を読んでみませんか」
申不要、直接会場へ
場あかし里親センター (TEL 935-9720 FAX 935-9721 akashi.satooya@ainote.main.jp)

年末の明石クリーンセンターへの直接持ち込み予約はお早めに

ごみの持ち込みは必ず電話での事前申し込みが必要です。年末は大変混雑します。早めの電話申し込み、もしくは年始以降に時期をずらしての予約をお願いします。



受け付けについて

- 年末 = 12月28日(土)まで
- 年始 = 1月6日(月)からの平日午前9時~午後7時(祝日含む)

※12月28日のみ土曜日受け付け可

※搬入日は、予約日の翌日以降になります

詳しくは市ホームページを確認を ▶



粗大ごみ受付センター

TEL 937-0937 FAX 918-5791

東播・淡路看護職 合同就職説明会

東播磨・淡路地域の病院や訪問看護ステーションなどがオンラインで説明会を開催します。各施設の情報や就職についての情報・疑問を聞いてみませんか。

時1月19日午後0時30分~4時30分
対看護学生や看護職の復職・転職希望者、看護補助者に興味がある人

申1月7日まで県看護協会ホームページの専用フォームで受け付け中

同協会ナースセンター (TEL 341-0240 FAX 341-0340)
詳しくはこちらから

善意銀行&赤い羽根共同募金 公募配分事業

市内で活動する団体に、福祉活動に関する費用の一部を助成します。

対象団体 / 市内を活動場所とし、地域に貢献しているボランティア団体・福祉活動団体・自治会・福祉施設など ※申請条件あり

対象事業 / 令和7年度事業
申し込み締め切り / 1月10日
※詳しくは、市社会福祉協議会ホームページで確認を
同協議会 (TEL 924-9105 FAX 924-9109)

心の悩み相談ください ころやすらぐひろば

場・場NPO法人 明石ともしび会 (TEL 090-1138-4777 岩永 久子 kokoro20218@fureai@yahoo.co.jp)

時①12月1日 ②12月15日 いずれも午前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、ころの病をお持ちの人との相談。お昼に料理教室開催。①は午後1時からスマホ・パソコン教室、②は午後1時からギター演奏あり
申不要、直接会場へ

第20回ここカフェ(認知症カフェ)

場・場明石こころのホスピタル (藤江1315 TEL 923-0877 FAX 923-8262)

時12月15日午後2時~3時
内公認心理士によるお話、認知症に関する相談、骨密度測定など
対どなたでも

定20人
申12月13日まで同施設で電話受け付け ※当日参加はお問い合わせを

教室・講座

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
時12月11日午前10時~11時30分
場林会館(林コミセン)

時12月18日午前10時~11時30分
場人丸小コミセン

時12月18日午前10時~11時30分
場あかし保健所 1階多目的ホール

時12月18日午前10時~11時30分
場二見北小コミセン

いずれも健康チェック、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
健康推進課 (TEL 918-5657 FAX 918-5440)



ふれあいプラザあかし西の催し

場・場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12月5日午前9時から受け付け。(先着)

①ボランティア体験教室「文字で伝えよう!要約筆記ってなあに?」

時1月16日午後2時~3時
内要約筆記ボランティア体験
定15人

②健康クッキング「高すぎても低すぎても危険な血糖値!~血管を若く保つための食事~」

時1月17日午前10時~午後0時30分
内調理実習と講話
対20歳以上
定16人
費850円程度

③ヘルシープラス「卓球~基礎編~」

時1月24日午前10時~11時
対30歳以上の卓球初級者
定20人
費100円

④体力測定会

「~あなたの体力年齢は?~」
時1月31日午前10時~11時
内握力・バランス力測定など
対60歳以上
定20人



ビンゴルフ体験& みんなの給食meets

ユニバーサルスポーツ「ビンゴルフ」で楽しく体を動かした後に、温かい中学校給食をみんなで食べませんか。

時1月16日午前10時30分~午後0時50分

場魚住東コミセン
対市内在住の65歳以上
定10人

費400円(当日支払い)

申1月15日までに、電話またはファクシミリ、メール(氏名・年齢・電話番号を記入)で高齢者総合支援室いきいき係 (TEL 918-5166 FAX 918-5133 kougofuku2@city.akashi.lg.jp)へ。(先着)



早すぎない!遅すぎない! 認知症対策

時1月16日午後2時~3時
場ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX 947-1202)

内講話と軽い運動
対60歳以上の市民
定20人

申12月5日から同施設窓口または電話、ファクシミリ(氏名・年齢・住所・電話番号を記入)で受け付け。(先着)

オレンジサポーター養成講座 オンラインZoom開催

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族への対応を学ぶための講座をオンラインで開催します。

時12月18日午前10時~11時30分
対市内在住・在勤の人

申12月13日までに電話またはファクシミリ、メール(講座名・開催日・氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを記入)で高齢者総合支援室高年福祉係 (TEL 918-5288 FAX 918-5106 kourei-fukushi@city.akashi.lg.jp)へ

健康明石21 市民公開講座

時12月12日午後2時~3時
場市民病院 2階講義室

内薬剤課「くすりの上手なつかいかた」

申不要、直接会場へ
場市民病院経営企画課 (TEL 912-2323 FAX 914-8374)

詳しくはこちらから

