



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
7	4	5	6	7	8	9
	11	12	13	14	15	16
	18	19	20	21	22	23
	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				

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

国民健康保険料 休日納付相談

時7月10日午前9時30分～午後4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 TEL918-5023 FAX918-5105)

小児慢性特定疾病医療 受給者証の更新手続き

対9月30日まで有効の受給者証を持ち、10月以降も受給を希望する人(対象者には更新の案内を郵送済み・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため原則郵送)
 問 健康推進課(Tel918-5657 FAX918-5440)

特定医療費(指定難病)受給者証の有効期間延長と更新手続き

新型コロナウイルス感染症の再拡大を受け、受給者証の有効期間の終期が令和4年1月31日に延長されます。更新申請も例年より期間を延ばして受け付けします。(対象者には更新の案内を郵送済み・新型コロナウイルス感染症拡大防止のため原則郵送)
 問 健康推進課(Tel918-5657 FAX918-5440)

播磨臨海地域道路 環境影響 評価方法書の縦覧・説明会

環境影響評価の調査・予測・評価の方法について縦覧・説明会を行います。縦覧期間中、県ホームページや県庁、対象地域の役所などで方法書の内容が見られます。

▶縦覧
 時7月27日～8月26日午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)
 場 道路整備課(市役所本庁舎6階)
 ▶説明会
 時8月1日午前10時～正午
 場 市民ホール(らぼす5階)
 申 不要、直接会場へ
 問 道路整備課(Tel918-5034 FAX918-5108)

※今回の説明は、ルートに関する説明会ではありません。
 詳しくはこちら



ファミリーサポートセンター 出張登録説明会

時7月29日午前10時～11時15分
 場 魚住市民センター
 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、会員登録
 対 サポートを希望する市内在住・在勤・在学者
 定5人 ※託児あり(生後6か月以上)
 申7月27日までに、電話かメール(氏名とふりがな・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 ㊚ akashifamisapo@kobe.coop.or.jp)へ。(先着)

第8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7月18日午後2時～3時
 内 公認心理師による「こころのお話」、頭と体元気体操、認知症に関する相談など
 対 どなたでも 定15人
 申 明石こころのホスピタル(Tel923-0877 FAX923-8262)で7月15日まで電話受け付け

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7月24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7月16日までに認知症総合相談窓口(Tel926-2200 FAX924-9109)へ

福祉の就職総合フェア

主 県社会福祉協議会・県社会福祉法人経営者協議会
 時7月10日午後1時～4時30分(入場は4時まで・入退場自由)
 場 神戸国際展示場3号館
 申 不要、直接会場へ
 問 県社会福祉協議会(Tel271-3881 FAX271-3882)

心の悩み相談ください ところやすらぐひろば

主・問 NPO法人 明石ともしび会 (Tel090-1138-4777・若永)

FAX912-4455)
 時7月4日・18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

ウィズあかしの催し

主 ウィズあかし(Tel918-5603 FAX918-5618 ㊚ oubo@amachi.jp)
 ①自分を大切にするための自己尊重トレーニング アートセラピー編(連続講座)

時9月4日・11日・18日、10月2日・9日(全5回) いずれも土曜日午後1時30分～3時30分

場 ウィズあかし(アスパシア明石北館7階)
 内 自己表現ワークやシェアリングを通して自己肯定感を高める
 講師/鎌田ゆりさん(公認心理師)
 対 全日程に参加可能な女性
 定20人
 費1500円(全5回分)

申7月6日から8月20日(必着)までに窓口またはファクシミリ・メール(氏名・住所・年代・連絡先・参加動機を記入)で、ウィズあかしへ。(抽選)
 ※一時保育あり(要予約、1歳半～就学前、定員5人、100円)

②あかし楽歴史講座「災害から学ぶ明石の歴史」

時8月7日・21日、9月4日・18日・25日、10月2日・16日・23日(全8回)
 いずれも土曜日午後2時～3時30分

場 子午線ホール(アスパシア明石北館9階)ほか
 講師/森本眞一さん(兵庫地理学協会)ほか
 定60人(会場受講)・オンラインは定員なし
 費3000円(全8回分)

申7月6日午前9時から、会場受講は直接窓口または電話、オンライン受講はメール(氏名・住所・電話番号・年齢を記入)で、ウィズあかしへ。(先着)

夏休み企画 明石ケーブルテレビの番組収録に参加しませんか?

主・場・問 明石ケーブルテレビ(Tel0120-135-084 FAX914-0077)
 時8月4日・18日
 対 市内の小・中学生 定各3人程度
 申7月9日までにメール受け付け(㊚ akcnoakc@actv.zaq.ne.jp)。(抽選)
 ※詳細は明石ケーブルテレビホームページで確認を

第2回あかし おしごとキッズ (オンライン開催)

おうちで職業体験してみませんか。
 主・問 商工会議所青年部(Tel911-1331 FAX911-6738)
 時8月14日～21日
 対 市内の小学生
 定150人
 費1体験につき500円(体験キット含む)
 申7月15日～31日にQRコードから。(先着)
 ※詳細はQRコードから確認を。
 お申し込みはこちらから

教室・講座

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・問 ふれあいプラザあかし西(Tel945-0294 FAX945-0295 ㊚ heartful-shinki2@fureai-akashi.jp)で7月5日午前9時から受け付け

①ダンスで楽しく健康に♪
 時8月20日・27日、9月10日・24日(全4回)午後2時～3時

内 フラダンス
 対 60歳以上
 定25人

②健康レストラン
 時8月17日正午～午後1時30分

内 あなたの骨は大丈夫?(骨密度測定・講話・食事)
 対 20歳以上
 定12人
 費800円程度(材料費)

③ボランティア体験教室
 時8月30日午後2時～3時

内 手話deコミュニケーション!～簡単!手話体験～
 定15人

④ハートフルSong♪
 時8月31日午後2時～3時

内 歌って奏でて健康に!
 対 60歳以上または障害者手帳を持つ18歳以上
 定15人

健康明石21 市民公開講座 ホームページで講座公開中!

内 リハビリテーション課「脂を燃やせ!運動のススメ」
 問 市民病院経営企画課(Tel912-2323 FAX914-8374)

動画はこちらから