

障害者施設による物品販売(3月)

毎週月・木曜日に
市役所2階ロビーで販売

主な販売品目	販売日
菓子パン	7
クッキー・パウンドケーキなど	17
クッキー・お弁当	3.10.17.24.31
焼き菓子・チョコレート菓子	3.7.10.14.17 24.28.31
お弁当・お惣菜・丼など・雑貨	7.14.28
チョコレートなど	10

時 午前11時30分～午後1時30分
問 障害福祉課(TEL918-1344 FAX918-5244) ※レジ袋持参

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(貴崎1-5-46 TEL927-1125 FAX927-1126)

①健康体操とACEボール教室
時 3月8日・22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 ※上履き持参

対 どなたでも 定20人

②ウォーキング教室

時 3月12日午前10時30分～11時30分
内 自分に合った歩き方を目指す ※上履き持参

対 どなたでも 定20人

③NightポッチャDay(水6どうでしよう)

時 3月16日午後6時～8時

内 楽しくポッチャで交流

※上履き持参

対 どなたでも 定20人

いずれも申不要、直接会場へ



明石歴史文化遺産の保存と活用
シンポジウム

時 3月20日午後2時～4時20分

場 ウィズあかし(アスピア明石北館7階)

内 第1部=基調講演

講師/村上裕道さん(京都橘大学教授)、森本眞一さん(神戸学院大学非常勤講師)

第2部=シンポジウム

パネラー/村上裕道さん、森本眞一さん、藤本庸文さん、檜原一法さん(いずれも市文化財保存活用協議会委員)、稲原昭嘉さん(同事務局)

コーディネーター/竹内利江さん(神戸学院大学非常勤講師)

定76人 申不要、直接会場へ。(先着)

問 文化・スポーツ室歴史文化財係(文化博物館内 TEL918-5629 FAX918-5633)

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 患者サポートセンター「気になりませんか?医療に関わるお金について」

問 市民病院経営企画課 (TEL912-2323 FAX914-8374)



詳しくはこちらから

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)
窓口または電話で3月5日午前9時から受け付け開始。(先着)

①ほっとかい護～介護予防教室～
時 4月6日午後2時～3時

内 介護予防に効く運動!実践編 講師/北山八十代さん(いきいき脳活塾)

対 どなたでも

定30人

②元気アップ講座

時 4月7日午後2時～3時

内 トランポロピクスで健康づくり! 講師/吉谷久代さん(全国ミニトランポリンエクササイズネットワーク協議会会長)

対 60歳以上

定30人

費150円(用具代)

③スポーツ講習会

時 4月9日午後2時～3時

内 脳と足腰の機能アップ!タオル体操! 講師/石井誠さん(こころからだすこやか企画代表)

対 どなたでも

定35人

④てくてくウォークラリー

時 4月15日午後2時～3時

内 ふれあいプラザで脳トレクイズラリー

対 どなたでも

定15人

⑤栄養教室

時 4月19日午前10時～午後0時30分
内 自分の健康は自分で守る!免疫アップの食事

対 20歳以上

定10人

費750円程度(材料費)



園芸

花と緑の学習園
(上ヶ池公園内)の園芸講習会

場・申 3月1日午前9時から同学習園 (TEL924-6111 FAX924-6121)で電話受け付け。(先着)

▶夏野菜づくり

時 3月19日午後1時30分～3時30分

定20人

費100円

▶ミニ盆栽をつくろう

時 3月26日午後1時30分～3時30分

定20人

費1500円

花と緑で健康づくり
～園芸療法の理論と体験～

時 3月18日午後1時30分～

定20人

費600円

場・申 3月1日午前9時から花と緑のまちづくりセンター(明石公園内 TEL918-2405 FAX919-5186)で受け付け。(先着)

公園でボール遊びをするのが大好きな将大くん!ダディとマミーの宝物です★



魚住町住吉

アコート 将大ちゃん(1歳4か月)

家族に笑いと癒しをありがとう。たくさん遊んで食べて笑って元気でいよう!



朝霧北町

足立 楓ちゃん(1歳3か月)

わが家のアイドル

食欲旺盛おてんば娘。笑顔も最高な小桜ちゃんがみんな大好きだよ♡



大久保町大窪

上田 小桜ちゃん(1歳4か月)

やんちゃなおてんば娘!早く歩けるようになっていっぱいお散歩しようね!



二見町西二見

光原 史織ちゃん(1歳3か月)

コミセン教室

申 受付開始日の午前9時から先着順に電話受け付け。他講座や持ち物など、詳しくはホームページ、右記QRコードから確認を。

※コミセンは月曜・祝日休館

明石市 コミセン情報紙 検索

感染症拡大防止のため、講座が中止になる可能性があります。



コミセン名	講座名	日時	定員	費用	受付開始日
朝霧コミセン TEL913-0633	コミュニケーションを楽しもう～頭とからだの体操!身も心も柔らかく人と話す～	4月16日 13:30～15:00	20人	無料	3月10日
二見コミセン TEL943-6741	女性のための健康づくり講座	4月28日 13:30～15:00	64人	無料	3月30日

あかし総合窓口

日曜日に臨時受け付け窓口を開設

3/27・4/3
午前9時～午後5時15分

問 あかし総合窓口(TEL918-5645 FAX918-5646)

3月27日と4月3日の午前9時～午後5時15分に、あかし総合窓口(パピオスあかし6階)で、住所変更などに伴う手続きができます。平日に仕事などで手続きができない人は、ぜひご利用ください。

▶取り扱い業務

住所変更・戸籍届出など	転入・転出・転居などの住所変更、戸籍の届出、印鑑登録、就学通知の交付など
証明書発行	住民票の写し・戸籍謄(抄)本・印鑑証明書・市税証明書などの発行
公金収納	市税・保険料の納付(納期限内の納付書を持っている人のみ)
国民健康保険	国民健康保険の加入・脱退・住所変更、国民健康保険に係る限度額適用認定証の交付などの手続き
後期高齢者医療保険	後期高齢者医療保険の加入・脱退・住所変更などの手続き
介護保険	介護保険の住所変更の手続き(転入に伴う要支援・要介護認定の引継ぎの手続き、受給資格証明書の発行など)
国民年金	国民年金の加入や保険料の免除申請などの手続き
児童福祉	児童手当の受け付け、こども医療費助成の手続き
障害福祉	有料道路の割引申請、NHK受信料の減免申請
母子健康関係	妊婦健康診査費助成券・乳幼児予防接種券の発行

※他の市区町村へ確認が必要な場合など、取り扱いができない業務もあります