



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
6月	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		

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
7月	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

市・県民税 納税通知書を送付します

発送日/6月13日
納期限/7月1日・9月2日・10月31日・令和7年1月31日(年4回)
市民税課
(TEL)918-5013 (FAX)918-5104

特定医療費(小児慢性・指定難病)受給者証の更新手続き

受付期間/6月10日~8月16日
あかし保健所 3階
小児慢性=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 指定難病=10月31日まで有効の受給者証を持ち、11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。来所の人は要予約。郵送可
健康推進課
(TEL)918-5657 (FAX)918-5440

6月4~10日は「歯と口の健康週間」セルフケアとプロケアのWケアがおすすめ

生涯自分の歯でおいしく食べるために、毎日お口のセルフケアをしましょう。特に歯と歯の間は、歯ブラシが届きにくく歯垢(汚れ)が残りやすいので、フロスや歯間ブラシも併用しましょう。また、歯周病は糖尿病をはじめとする全身の病気に影響を与えます。定期的にプロケアを受けましょう。
健康推進課
(TEL)918-5657 (FAX)918-5440

エコドライブを实践しましょう 6月は自動車公害防止月間です

自動車を運転するときは、①ふんわりアクセルで、やさしい発進を心がける ②減速時は早めにアクセルを離す ③エアコンの使用は控えめに ④ムダなアイドリングはやめる、などのエコドライブをはじめましょう。
環境保全課
(TEL)918-5030 (FAX)918-5107

教科書展示会

時6月14日~7月3日午前9時~午後5時(土・日曜日除く)
東播磨第1教科書センター(市役所北庁舎3階)
本年度使用中の小・中・高等学校用教科書、来年度使用中中学校教科用図書見本の展示

園学校教育課
(TEL)918-5055 (FAX)918-5111)

優良運転者の申請受け付け(金・銀・銅賞)

受付期間/6月3日~28日の月~金曜日午前9時~11時30分、午後1時~4時
免許証・印鑑・会員証・優良運転者証(現在、銀賞・銅賞の人)無事故無違反証明書交付手数料670円を持参し、明石交通安全協会(田町2-10-10 TEL)923-1881 (FAX)923-1883)窓口へ ※各賞により条件が異なります。詳しくはお問い合わせを

第18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 TEL)923-0877 (FAX)923-8262
時6月16日午後2時~3時
内薬剤師によるお薬の話、認知症に関する相談、骨密度測定など
どなたでも
定15人
申6月14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

心の悩み相談ください ころやすらぐひろば

主・園NPO法人 明石ともしび会 (TEL)090-1138-4777・岩永 (FAX)912-4455 〓kokoro20218fureai@yahoo.co.jp)
時6月2日・16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

募集

学校給食会 非常勤職員(10月1日採用予定)

試験日/7月3日(筆記)・25日(面接)
採用人数/2人
雇用期間/最長5年
職種/事務職
申6月18日(必着)で学校給食会(〒673-0012 和坂1-2-11 TEL)918-5594 (FAX)918-5595)に簡易書留で郵送 ※詳しくは市教育委員会ホームページを確認を

教室・講座

事業者向け ユニバーサルマナー研修会

時7月10日午後2時~4時
場ウイズあかし(アスパシア明石北館8階)
内高齢者や障害者への向き合い方、どんな人がどんなことに困るのか?、困ったときのお声かけ方法
市内の店舗や団体に勤務する人
定40人
申7月3日までに電話または右記申込フォームでインクルーシブ推進課(TEL)918-6037 (FAX)918-5617)で受け付け中。先着
申し込みはこちらから

ふれあいプラザあかし西の催し

場・申・園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6月5日午前9時から受け付け。先着
①すくすく計測
時7月11日午前10時~11時45分
※予約優先
内身長・体重測定、育児のよろづ相談
未就学児と保護者
②ふれあい親子陶芸教室
時7月27日午前9時30分~11時30分
内土からの陶芸作品づくり
小・中学生と保護者
定4組
費1人150円
③エンジョイ☆クッキング
時7月30日午前10時~午後1時30分
内明石の魚介を使った料理♪
小学1~4年生と保護者
※対象外のきょうだいの参加可
定6組
費1人700円程度

骨盤調整体験会 骨盤から背骨のゆがみの姿勢チェック

時6月16日午前9時30分~午後4時
※1人30分程度(時間帯別で予約受け付け)
身体ゆがみなどが気になる人で初めて参加する人
定11人
場・申6月1日午前9時から勤労福祉会館(TEL)918-5422 (FAX)918-5423)窓口または電話で受け付け。先着



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
▶SP21人丸
時6月19日午前10時~11時30分
場人丸小コミセン
▶SP21大久保
時6月19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6月26日午前10時~11時30分
場林会館(林コミセン)
▶SP21二見
時6月26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
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

総合福祉センターの催し

主・場・園同センター(TEL)918-5660 (FAX)918-5661 〓soufuku@akashi-shakyo.or.jp)
①水中リズム運動
時7月4日午後3時~4時
市内に住む障害者手帳を持つ人、または60歳以上
定15人
②にこにこプール開放
時7月13日午後1時~2時20分、午後2時30分~3時50分
市内在住の障害者手帳・療育手帳を持つ幼児、小・中・高校生と家族(身長140センチ以下の子どもは必ず保護者も入水。オムツ着用者は利用できません)
定各回15人(家族・介助者を含む、1家族6人まで)
いずれも申6月13日~25日の午前9時~午後5時30分に窓口または電話、ファクシミリ、メール(教室名①か②(②は希望時間も)・住所・氏名・年齢・電話番号・障害の有無と程度・家族の入水の有無を記入)で、同センターへ。先着

健康明石21 市民公開講座

時6月12日午後2時~3時
場市民病院 2階講義室
内糖尿病内科「知ってる?糖尿病のホントの話」
申不要、直接会場へ
市民病院経営企画課
(TEL)912-2323 (FAX)914-8374)