



# 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  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 11 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 月  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|    | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
|    | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
|    | 29 |    |    |    |    |    |

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 12 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |
| 月  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
|    | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|    | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|    | 28 | 29 | 30 | 31 |    |    |

## お知らせ

### マイナンバーカード出張申請

写真の撮影(無料)と申請書の記入をサポートします。

時11月28日・29日 いずれも午前10時～午後4時

場イトーヨーカドー明石3階イベントスペース

持ち物/マイナンバーカード交付申請書 ※お持ちでない人は事前に市民課、あかし総合窓口、各市民センター・サービスコーナーで取得してください(本人確認書類が必要)

申不要、直接会場へ

問マイナンバーカードコールセンター(TEL918-5266 FAX918-5138)

### エコドライブを实践しましょう

11月～来年1月は、県の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心がけましょう。

問環境保全課

(TEL918-5030 FAX918-5107)

### 明石いずみ会 ヘルシークッキングに参加しませんか

地域で健康に配慮した調理実習に参加してみませんか。

時間/午前9時30分～午後1時

場市内のコミセンなど

内調理実習など

対18歳以上の市民

費600円程度(材料費)

問健康推進課

(明石いずみ会事務局 TEL918-5657 FAX918-5440)

※詳しくは市ホームページで確認、またはお問い合わせを



詳しくはこちら

### 魚の棚歳末感謝祭 ～あかしタコPay使えます～

主・場・問魚の棚商店街(TEL911-9666 FAX915-0960) 午前10時～午後5時

時11月29日～12月1日

内大漁旗の装飾、ガラガラ金券抽選会、デジタル景品スタンプラリー

### 子育て支援センターの催し

主ふる一つばすけっと

申記載のないものは直接会場へ

(☆は出張ひろば、会場にご注意を)



詳しくはこちら

▶子育て支援センターにしあかし(TEL・FAX965-6847)

|                       |                                        |
|-----------------------|----------------------------------------|
| 12/5<br>9:30～10:00    | 親子ヨガ(要予約・先着8組・11月21日9:00～来所・電話で受け付け)   |
| 12/10<br>9:30～12:00   | 言語発達の相談(予約優先・11:30受付終了)                |
| 12/18<br>9:30～10:00   | 英語で遊ぼう(要予約・先着10組・12月4日9:00～来所・電話で受け付け) |
| ☆12/19<br>10:00～11:45 | (野々池コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム       |

▶子育て支援センターおおくぼ(TEL・FAX936-7661)

|                        |                                                                                              |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| ☆12/3<br>10:00～11:45   | (高丘コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム                                                              |
| 12/9・23<br>10:00～12:00 | 子育てナビゲーターによる子育て相談(当日受付・11:30受付終了)                                                            |
| ☆12/18<br>10:00～12:00  | (東江井安心コミュニティプラザ)ふれあい遊び・身体測定・プレイルーム 10:15～10:45でくくベビーマッサージ(生後6か月まで・先着8組・12月4日9:00～来所・電話で受け付け) |

▶おおくぼ2階 こども図書室(TEL・FAX936-0126)

|                      |                                                                              |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 12/7<br>10:00～11:00  | あかし出前講座「クリスマスツリーの星のお話」(3歳～小学生の子どもと保護者・先着20人・11月4日9:00～12月5日16:00に来所・電話で受け付け) |
| 12/11<br>11:15～11:30 | おはなしの会                                                                       |
| 12/18<br>10:45～11:15 | 英語であそぼう                                                                      |

▶子育て支援センターうおずみ(TEL・FAX203-8494)

|                      |                                               |
|----------------------|-----------------------------------------------|
| ☆12/2<br>10:00～11:45 | (浜西コミュニティプラザ)絵本と子育てミニ・身体測定・プレイルーム             |
| 12/10<br>9:30～12:00  | 離乳食&幼児食栄養相談                                   |
| 12/20<br>10:30～11:00 | さくらんぼファミリーおしゃべりひろば 双子ちゃん三つ子ちゃん集まれ～(多胎児のファミリー) |

### 里親説明会(毎月開催)

時12月18日午後2時～4時

場明石こどもセンター

(大久保町ゆりのき通1-4-7)

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

問あかし里親センター

(TEL935-9720 FAX935-9721)

### シルバー人材センター入会説明会

時12月12日午後2時～

場衣川コミセン

内同センターへの入会説明、手続き 対市内在住の60歳以上 定35人

申12月11日までに電話またはファクシミリ(氏名・住所・電話番号を記入)で同センター(TEL922-5000 FAX922-5040)へ。(先着)

### アウトドア×モノづくり×防災 ブライトストーンワークス

多種多様な体験を通して“もしもに備える力”を身に着けませんか。

主・問Bright Stone Works実行委員会(TEL080-3131-8914)

✉takeslack1008@gmail.com)

時12月13日・14日 いずれも午前10時～午後4時(雨天中止)

場明石公園 西芝生広場

内ワークショップ、アウトドアグッズ販売、防災ウルトラクイズ、自衛隊・消防車両展示、キッチンカーなど

### 教室・講座

#### ふれあいの里の催し

▶ふれあいの里中崎(中崎1-2-22 TEL・FAX913-6200)

①タンパク質をとって体をつくろう!

時12月19日午後1時30分～2時30分

内保健師による講話と運動

定20人

②頭とからだを使った運動

時12月22日午後1時30分～2時30分

内ラダー(地面に置くトレーニング用はしご)を使った脳トレ運動

定20人

▶ふれあいの里大久保(大久保町大窪3423 TEL・FAX936-5048)

③ACEボールで心身の健康づくり

時12月14日午前10時～11時

定30人

▶ふれあいの里魚住(魚住町西岡367-4 TEL・FAX947-1202)

④いきいき100歳体操

時12月19日午前10時45分～11時30分

内介護予防に役立つソフト筋トレを楽しく行う体操 定35人

⑤親子ダンス♪

時12月21日午前10時～11時

内リズム遊び、ダンス、パラバルーンを使って体を動かす

定15組

いずれも対①～④60歳以上の市民、⑤小学生と保護者(きょうだいの参加可)

申11月20日午前9時から窓口または電話、ファクシミリ(住所・氏名・年齢・電話番号を記入)で各施設へ。(先着)

### 勤労福祉会館の催し

場・問同会館(TEL918-5422 FAX918-5423 火曜日休館)

①リラックスヨガ教室

時11月26日午後1時30分～2時30分 対女性(初心者・シニア歓迎)

定12人

費1000円

②みのっちトレーニング ～足腰を強くするトレーニングで体幹や歩く力をつけよう～

時12月10日・24日 いずれも午前10時15分～10時45分

対どなたでも(初心者・シニア歓迎)

定各15人

費1回500円

いずれも申11月15日から受講料を添えて同会館窓口で受け付け。(先着)

### サンライフ手芸サロン

主・場サンライフ明石

時・内11月20日、

12月4日＝戸塚刺しゅう教室

11月21日、12月5日＝編み物教室 いずれも午前10時～11時30分

定各10人

費各300円(材料費別途要)

申当日まで同施設(TEL923-0770 FAX922-5336)窓口または電話で受け付け中。(先着)

### 献血にご協力を

▶明石運転免許更新センター

時11月16日 午前9時～午後0時30分、午後1時45分～3時

▶市役所本庁舎2階ロビー

時11月18日 午前10時10分～11時45分、午後1時～4時

