



# 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
9	3	4	5	6	7	8
月	10	11	12	13	14	15
	17	18	19	20	21	22
	24	25	26	27	28	29
	30					

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

### 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。 ※要予約  
時①9月26日 ②10月4日 いずれも午前10時~午後4時30分  
場①朝霧小コミセン ②沢池小コミセン 定各日50人  
申電話でマイナンバーカードコールセンター(TEL918-5266 FAX918-5138)へ。先着

### マイナポイントの申し込みはお早めに

今年2月末までにマイナンバーカードを申請した人の、マイナポイントの申し込み、ポイントをもらうためのチャージ・お買い物なども9月末までです。市では、申し込み手続きのサポート窓口を設置しています。  
場市民課(市役所本庁舎2階)、あかし総合窓口、各市民センター  
申不要、直接会場へ  
※決済サービスによっては、9月末より早く受け付けを終了する場合があります。詳しくはマイナポイントホームページを確認を  
申産業政策課(TEL918-5098 FAX918-5126) 申し込みはこちらから

### 不要なおもちゃ・絵本のご提供を

市消費者協会  
10月21日開催予定のリサイクルイベントで配布するおもちゃを募集。不要になったおもちゃ・絵本があればご提供をお願いします。10月3日までに市民相談室消費生活係(アスパア明石北館7階 TEL918-5634 FAX918-5616 ※日・月曜日、祝日、9月19日を除く。駐車場の無料サービスはありません)または、市民相談室(市役所本庁舎2階 TEL918-5050 FAX918-5102 ※土・日曜日、祝日除く)へ午前9時~午後5時にご持参ください。 ※ぬいぐるみ人形は引き取り不可

### あかねが丘学園陶芸クラブ 秋季作陶展

時9月29日~10月1日午前10時~午後5時(初日は正午から、最終日は午後3時まで) 場勤労福祉会館  
申同 学園生の作品展示とチャリティー販売  
申あかねが丘学園陶芸クラブ(TEL918-5415 FAX918-5416)

## 子育て支援センターの催し

申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)  
申子育て支援センターにあかし(TEL・FAX965-6847)

10/4 9:30~12:00	離乳食&乳幼児食の相談(先着5組・9月20日午前9時~来所・電話で受け付け)
10/11 9:30~12:00	言語・発達の相談(予約優先・11:30受付終了)
10/31 10:00~11:00	あかし出前講座「ジェンダー平等のすすめ~みんなが自分らしく生きられるヒントをみつけよう~」

### 子育て支援センターおおくぼ(TEL・FAX936-7661)

☆10/4 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
☆10/19 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親子リトミック(先着12組・10月5日午前9時~来所・電話で受け付け)
☆10/24 10:00~11:45	(山手小コミセン)親子ふれあい遊びミニ・身体測定・プレイルーム

### おおくぼ2階 ども図書館(TEL・FAX936-0126)

10/4 11:15~11:30	おはなしの会
10/6 10:00~10:45	あかし出前講座「みんなで学ぼう!一緒に考えよう!!LGBTQ+/SO'GIE~こどもの"ありのまま"を大切にしよう~」(0~3歳の子どもと保護者・先着20人・9月21日午前9時~来所・電話で受け付け)

### 子育て支援センターうおずみ(TEL・FAX203-8494)

10/2 10:30~11:00	親子ふれあい遊び
☆10/3 10:00~11:45	(魚住小コミセン)絵本と子育ての部屋ミニ・身体測定・プレイルーム
10/6 10:00~11:00	あかし出前講座「今日から始めよう!いい歯で健康」

## 文化国際創生財団「明石市合同芸術祭」

申同財団(東仲ノ町6-1 アスパア明石北館7階 TEL918-5085 FAX918-5121 申event@accf.or.jp)  
申①気軽に本格的に楽しめる「お茶席」  
時10月28日 日午前11時~午後3時30分(7部制、1部30分程度) 申申し込みはこちらから  
申各部25人  
申②親子でも参加可「いけばな体験教室」  
時10月28日午後2時~3時 申申し込みはこちらから 申20人  
申③民謡体験  
時10月28日午後3時~3時40分 申申し込みはこちらから  
申20人  
申いずれも場ウイズあかし(アスパア明石北館7・8階)  
申9月20日午前10時から各専用フォームまたは電話で同財団へ。先着

## 「法の日」明石六士会による相談会

時9月30日午前10時~午後4時  
場あかし市民広場  
申相続・税金・登記・後見・年金・農地・境界・測量・労使関係・営業許可・建築一般などの問題・悩みの相談  
申不要、直接会場へ  
申県建築士事務所協会明石支部(TEL079-492-0900 FAX079-492-1540)

## 第43回ひょうご矯正展

時10月7日午前10時~午後4時、8日午前9時30分~午後3時  
申施設見学、性格検査体験、展示販売、ステージイベント、飲食物販売など  
場申神戸刑務所(大久保町森田120 TEL936-0914 FAX936-0993)

## 文化博物館「第6回あかし若手アートチャレンジ」

市内や近隣の高校生、大学生の熱意あふれる作品を展示します。  
申場申同館(TEL918-5400 FAX918-5409)  
時9月24日~10月9日午前10時~午後5時(初日は午後1時から、最終日は午後3時まで。月曜日休館)  
申ギャラリートーク  
出品者による作品解説をします。  
時9月24日・30日  
申いずれも午後2時~

## 県不動産鑑定士協会 不動産の無料相談会

土地・建物、借地・借家の価格・賃料や空き家管理・活用に関する相談を受け付けます。  
時10月4日午後1時~4時  
場市民相談室(市役所本庁舎2階)  
申同協会事務局(TEL325-1023 FAX325-1022)で電話受け付け中。  
申先着

## 募集

## 市民病院職員

職種/①理学療法士(来年4月採用) ②ドクターズアシスタント(医師事務作業補助者・12月採用)  
募集人数/各1人  
試験申①書類選考・適正・専門・面接 ②書類選考・適正・面接  
申いずれも9月29日までの午前8時30分~午後5時15分(平日のみ)に、持参または郵送で市民病院人事担当(〒673-8501 鷹匠町1-33 TEL912-2323 FAX914-8374)へ。郵送は9月28日必着 ※募集要項など詳細は、同病院ホームページを確認を

## 9月は健康増進普及月間 できることから始めましょう!

夏の暑さによる疲労の蓄積などで生活習慣が乱れていませんか。生活習慣の改善のために、健康づくりのMyルーティンを取り入れましょう!

例えば...

- 野菜たっぷりの汁物を食事にプラスする
- 「ながら」の運動から始めてみませんか?
- 歯みがきをしながらかかと上げをする
- 1日に必要な野菜は小鉢5皿分(350g)
- スクワットをする

詳しくはこちらから申健康推進課(TEL918-5657 FAX918-5440)