市民のひろば

☆市民のグループ活動などを掲載しています（政治・宗教・営利活動などを除く）。なお、会員募集は入会金を掲載していません。
☆掲載希望は、市役所広報係へ。
◎「催し」の掲載申し込みの締切日
＊５月１日号＝４月４日（金）
＊６月１日号＝５月２日（金）

会員募集

●もくせい句会（俳句）　第１・第３木曜日の午後１時から公民館で。第３木曜日は講師の指導あり。新人でも気安く作句、楽しく句会。月1000円。神田☎543-8683

●グリーンクラブ（硬式テニス）　火曜の午前８時45分からと、木曜日（午前８時45分からと午後０時45分からを隔週で）に昭和公園で。ゲームができる方を随時募集。年8500円。森田☎543-1863

●駒俳句会　第２水曜日の午後２時から（原則）公民館で。月１回吟行あり。新人歓迎。１回1000円。下田☎541-2308

●ステップジュニア（キッズ３Ｂ体操）　金曜日（月２回）の午後３時30分から武蔵野会館などで。異年齢の子どもたちと交わりながらダンスや体操を楽しむ。３歳～６歳児を対象。４月11日・18日に体験・説明会あり（要申込）。月1300円。野口☎542-6094

●ママキッズ（親子３Ｂ体操）　火曜日（月２回）の午前10時から富士見会館などで。音楽に合わせお母さんも楽しめる親子体操を。１歳～３歳のしっかり歩けるお子さんとお母さんを対象。４月15日・22日に体験・説明会あり（要申込）。月1300円。野口☎542-6094

●チアフル（３Ｂ体操）　木曜日（月３回）の午前10時15分から武蔵野会館などで。音楽に合わせてストレッチなどを。女性を対象（30代～40代で活動）。体験あり。月1500円。野口☎542-6094

●ホワイトテニスクラブ（硬式テニス）　土曜・日曜日に市内のテニスコートで。ゲームのできる方を対象。合宿やバーベキューなども。年8000円。昆☎090-9686-4062

●多摩ミニテニスクラブもくせい　金曜日の午後０時30分から総合スポーツセンターで。中高年の方を対象。見学・体験あり。月1500円。松崎☎545-1955

●フットワーク（社交ダンス）　木曜日の午後１時から公民館などで。プロの指導あり。初級＝月3000円、中級＝月4000円。広沢☎544-3162

●ピッコロクラブ（親子リトミック）　水曜日（月３回）の午前９時50分からまたは午前10時50分から公民館などで。リトミック、手遊び、紙芝居、ピアノ鑑賞などを。２歳・３歳児と保護者を対象。４月23日に説明会あり（前日までに要申込）。月3000円。下田☎544-2314

●現代芸術研究会（絵画）　日曜日（月３回）の午前９時から大神会館で。油彩、水彩画、版画を。初心者、高年齢者も可。月3000円。加藤☎543-0939

●昭島Ｐ・Ｔ・Ｃ（硬式テニス）　月曜日の午前８時45分からと、木曜日（午前８時45分からと午後０時45分からを隔週で）に昭和公園で。試合のできる女性の方若干名を募集（多数抽選）。４月14日までに要申込。年8000円。亀山☎090-5806-9934

●中神中国語会　金曜日（月３回）の午後７時30分から公民館などで。中国人講師が指導。初級から中級歓迎。体験あり。月2500円。木原☎543-7761

●トリム体操センターサークル（軽体操）　月曜日（月４回）の午前中に朝日会館などで。ストレッチ体操を。体験あり。月2000円。石川☎543-3802

●クラフト トゥルベ ひまわり（押し花、パーチメント、フラワーアレンジメント）　第１土曜日の午後に公民館で。見学・体験あり。月2000円（ほか実費）。山崎☎546-5225

●プログレス イングリッシュ（英語）　水曜日の午後１時から昭和会館などで。幼児～小学生を対象。月2500円。木野☎080-1015-1417

●美墨会（水墨画）　第１・第３水曜日の午後１時から昭和会館で。静物、風景、人物など基礎から。見学あり。３か月4000円。伊藤☎541-5466

●Busy Bees club（エアロビクス、ボクササイズ）　火曜日＝エアロビクス、木曜日＝キックボクササイズを。いずれも午前11時から総合スポーツセンターで。子ども連れ可（保育なし）。１回500円。澤田☎090-6516-2364

●レインボーテニスクラブ（硬式テニス）　土曜・日曜日に昭和公園などで。初級以上の方を対象。年7000円。前岡☎542-3161

●たつみかい（軽体操）　木曜日の午前10時から公民館などで。40歳以上の女性の方を対象。月2500円。露木☎549-1122

●昭島吹鯨会（スポーツ吹き矢）　水曜日の午後に市内の公共施設で。正しい姿勢と腹式呼吸で健康維持。60歳以上の初心者10人を募集（多数抽選）。４月15日までに要申込。月2000円。関野☎546-4605

●親子体操たんぽぽ　水曜日の午前10時30分から格技武道場で。５月７日から活動開始。２歳・３歳児と保護者を対象。見学・体験あり。月2000円。高橋☎542-0359

●合気道昭島道場　子ども（４歳～小学生）＝木曜日の午後６時からと土曜日の午前９時30分から、一般（中学生以上の方）＝水曜日の午前10時30分からと木曜日の午後７時30分からと土曜日の午前10時30分から。いずれも総合スポーツセンターで。護身術、しつけ、心身の鍛錬に。初心者歓迎。見学あり。月3000円。中原☎090-1687-8261

●マーメイド（水泳）　水曜日の午前９時から総合スポーツセンターで。月3500円。笠置☎546-3858

●水の輪（水中運動）　木曜日（月４回）の午後１時から総合スポーツセンターで。腰痛や運動不足の解消に。初心者歓迎。月3000円。吉田☎546-5029

●昭島市囲碁を楽しむ会　木曜日（月３回）の午後１時から公民館で。女性の方を対象。初心者に指導あり。年1000円。利光☎546-3448

●やわら創健会　金曜日の午後８時から拝島会館などで。経絡健康体操、家庭指圧、護身術の中からやりたいものを。月2000円。仲矢☎553-0008

●フラワーアレンジメント バレリーナ　第１・第３金曜日の午後１時から緑会館で。生花のほかプリザーブドフラワーも。初心者歓迎。１回1000円（材料費別）。大谷☎543-7578（夜間）

●英会話サークル　金曜日の午後７時30分から緑会館などで。16歳以上の方を対象。月2000円（会が認めた方は無料）。仲谷☎544-2118

●ブラック・エンジェルス（女子ソフトボール）　日曜日の午前８時から市内のグランドなどで。18歳以上の女性の方を対象。年5000円。田中☎080-6716-0556

●文章サークル「昭島エッセイ」（自分史、エッセイ）　第２木曜日の午後１時30分から公民館で。講師の指導で文章の書き方を楽しく学ぶ。見学あり。月1500円。奥垣内☎080-6542-3681

催し

●上映会「昭島親と子のよい映画をみる会」　４月６日の午前９時15分～11時45分に公民館で。神山征二郎監督作品「さくら」を上映。親と子どもを対象。定員30人（先着順）。入場無料。田尻☎544-0017

●講習会「昭島市グラウンド・ゴルフ協会」　４月８日・11日の午前９時30分～正午に多摩川緑地くじら運動公園で。用具不要。初心者歓迎。直接会場へ。参加費無料。上野☎545-2331

●ママのおなかまたはおひざで聴くおはなし会「おはなしのたね屋」　４月９日から第２水曜日の午前10時30分～11時30分にあいぽっくで。妊娠中の方、または、10か月くらいまでのお子さんと保護者を対象。絵本やむかし話やわらべうたを。定員30人（先着順）。参加費無料。竹口☎544-8153

●芸術祭「昭島市文化協会」　展示発表（美術・書道・家政・華道・盆栽・写真・短歌・山野草）＝４月19日・20日の午前９時30分～午後５時、舞台発表（民謡・芸能・三曲・洋舞・大正琴・剣詩舞）、歌謡大会＝４月20日の午前10時～午後５時、茶会＝４月20日の午前10時～午後３時、囲碁大会＝４月27日の午前９時30分～午後５時（事前に御供☎545-3397へ要申込）。いずれも市民会館・公民館で。入場無料（茶会と囲碁大会は実費徴収）。野尻☎543-3786

●ハワイアンフラ１日体験「アロハナニフラの会」　４月22日の午後１時～３時に総合スポーツセンターで。喜びや愛を表現し、そよ風にのって軽やかに体験を。定員20人（先着順）。参加費500円。中野☎541-0015（夜間）

●合同演奏会「オーケストラと歌う合唱団イン西東京（混声合唱）」　６月１日の午後３時から市民会館で。「スターバト・マーテル」（ドヴォルザーク）を。井崎正浩さん（指揮）、東京都交響楽団、オーケストラと歌う合唱団イン西東京、坂戸第九を歌う会が出演。事前に要申込（残席があれば当日も可）。指定席4000円、自由席3500円、高校生以下1500円（未就学児の入場は不可）。浜中☎597-1655

その他

●ホームヘルパー養成研修「コスモス昭島」　５月12日～７月25日に地域保健企画ビル（立川市）などで。東京都訪問介護員（２級）と東京都障害者（児）居宅介護従業者（２級）を同時取得。定員40人（申込順）。４月１日から要申込。参加費５万1800円（教科書代含む）。同施設☎545-1483

生活用品交換情報

☆申し込み（価格含む）などは、４月２日から当事者間で。
☆掲載希望は、勤労消費者係（勤労商工市民センター内）☎545-0230へ。
☆安全性確保のため、電気製品はPSEマーク付きのものに限ります。

■ゆずります
◇折りたたみベッド・シングルベッド＝渡辺☎090-8891-0079　◇子ども用一輪車＝本橋☎543-7006

■ゆずってください
◇ブラウン管テレビ（32型以上）＝小室☎541-7132

保育園・幼稚園の地域交流

☆参加費は無料です。

●講演会「松原保育園」　４月５日の午前９時30分～10時30分に同園で。「絵本は大切なこころの栄養です！親子で絵本を楽しむコツ」をテーマに高崎 真さんが講演。乳幼児の保護者を対象。前日までに要申込。同園☎541-1227

●子育て広場たんぽぽ「のぞみ保育園」　４月15日以降の火曜・金曜日（祝日を除く）の午前11時～午後０時30分に同園で。室内遊び、絵本の読み聞かせ、園庭・屋上開放、発育測定、育児講座などを。未入園児と保護者を対象。20年度の予定表を配付中。同園☎541-1565

官公署だより

■利用時間を拡大「東京しごとセンター多摩」　４月から月曜～金曜日の利用時間を延長（午前９時～午後８時）し、土曜日も開館（午前９時～午後５時）。日曜日、祝日、年末年始は休館。同センター☎042-329-4524

■法の日無料相談「東京土地家屋調査士会立川支部」　４月16日の午後１時～４時に昭島市役所市民ロビーで。土地家屋調査士による土地・建物の調査・測量、境界問題及び不動産の表示登記の相談。申込不要。同支部（瀧野）☎544-4335

■無料年金相談「東京都社会保険労務士会多摩支部」　４月23日の午後１時30分～４時に昭島市役所市民ロビーで。社会保険労務士による年金相談。申込不要。同支部（中村）☎545-4334

■東京都都市計画審議会「東京都都市計画課」　５月22日の午後１時30分から都庁会議室で。定員15人（多数抽選）。傍聴希望の方は、往復はがきに住所・氏名・電話番号を記入し、４月25日（消印有効）までに〒163-8001　東京都都市計画課へ申し込み（１人１通のみ）。同課☎03-5388-3225

■家具類や家電製品は転倒防止を「昭島消防署」　近年発生した地震では、家具類の転倒・落下による負傷者が約４割を占めています。震度５強以上の地震では、棚の本やテレビ、電子レンジなどの家電製品が落下し、タンスなどの大きな家具が倒れることがあります。屋内での身の安全を確保することが非常に重要です。家具類や家電製品は、金具や転倒防止器具を使って、壁や床に固定しましょう。同署☎545-0119

お詫びと訂正

「広報あきしま」３月１日号16ページ社会福祉協議会「手話講習会」の対象は、初級＝受講経験のない高校生以上の方、中級＝初級講座を修了もしくは同等の技術を持つ高校生以上の方、上級＝中級講座を修了もしくは同等の技術を持つ18歳以上の方（いずれも今年４月現在）です。お詫びして訂正します。

〈社会福祉協議会☎544-0388〉