

# 令和8年度版 あきしま学びガイド



昭島市公式キャラクター ちかっぽー

令和8年4月1日現在の情報で、市民の方が参加できる情報を簡単に掲載しています。  
事業によっては、費用負担があります。  
詳しくは、各担当へお問い合わせいただくか、「広報あきしま」をご覧ください。

目次	掲載内容	ページ
乳幼児、子どもの健康・ 出産・育児	はじめて赤ちゃんのための育児講座、フレッシュママ・パパ学級、親子のための関わり方講座など	2
子どものための 講座・教室、交流事業	各種講座・教室(スポーツを除く)、公民館・市民図書館・児童センター『ぱれっと』の事業、学習の発表会など	3
おとなのための講座・教室 ※子どもが参加できるものもあります	各種講座・教室(スポーツを除く)、公民館・市民図書館の事業など	9
健康・介護・保健衛生	各種講座・教室、介護に関する交流会など	14
ボランティア・福祉	各種講座・講習	15
地域活動、防災・減災、交通安全	防災訓練、耐震セミナー、市民のニーズを活かす・つなげる あきしま会議など	16
環境、農業、リサイクル	犬のしつけ方教室・猫の飼い方教室、森林教室、ごみ減量啓発講座、農ウオーク、フリーマーケットなど	17
スポーツ・レクリエーション	子ども向け・おとな向け講座・教室、スポーツ大会・イベント、野外活動支援など	18
展示	東京空襲体験画展、産業生産品展示ケース、拝島駅自由通路での展示、アキシマクジラ化石等の常設展示、岩泉町フェア、郷土資料室、郷土資料展示室など	22
イベントカレンダー	あきしま郷土芸能まつり、市民くじら祭、いきいき健康フェスティバル、産業まつり、青少年フェスティバルなど	23

各種相談(法律、教育、子育て、健康など、様々な相談窓口一覧)	25
昭島生涯学習サポーターの会 まなぶん	27
子どもたちの学習支援&居場所づくり	28
認知症カフェ	29
生涯学習援助協力者 登録・紹介	30
まちの活動	31

【ご注意】施設名を愛称などで表記しています。

- 保健福祉センター ⇒ あいぽっく
- 市民会館 ⇒ FOSTER ホール

【休館・再開館のお知らせ】(詳細 P24)

- あいぽっく(保健福祉センター)
- 市民図書館(本館・分館・分室)
- FOSTER ホール(市民会館)・公民館



「あきしま学びガイド」は  
市公式ホームページでもご覧いただけます

## 乳幼児、子どもの健康・出産・育児

### 講座・教室・講演会

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
はじめて赤ちゃんのための育児講座	赤ちゃんと一緒にベビーマッサージ、アキシマエンスの見学、産後ヨガを行います。 (3～5か月の第一子とその保護者)	年4回 アキシマエンス校舎棟、児童センターぱれっと	こども家庭センター 子ども家庭支援係 042-543-9046
フレッシュママ・パパ学級	ご両親が協力して子育てに臨めるように学びます。 (妊婦とパートナー)	年12回 アキシマエンス校舎棟	こども家庭センター 母子保健係 042-519-6006
離乳食講座	離乳食の進め方について、講話と作り方のデモンストレーション、試食を通して学びます。 (4～6か月児の保護者) (8～12か月児の保護者)	4～6か月児対象 年12回 8～12か月児対象 年9回 アキシマエンス校舎棟	
初めての歯磨き教室	乳児期の歯と口腔の健康づくりについて学ぶほか、仕上げ磨きの実習も行います。(8～11か月児とその保護者)	年6回 アキシマエンス校舎棟	
乳幼児食個別相談	乳幼児期の食生活について相談に応じます。	年12回 アキシマエンス校舎棟	
親子のための関わり方講座	保護者同士のグループワークを通してお子さんとの関わり方について学びます。 (年中～小学2年生の保護者)	9月～11月 全6回・連続講座 アキシマエンス校舎棟	こども家庭センター 児童発達支援係 042-519-2247

公民館でも、子育てセミナーを開催します(1～3月) 11ページへ



昭島市公式キャラクター ちかっばー

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

# 042-544-5111

(担当・係へ)

## 子どものための講座・教室、交流事業

### 講座・教室、交流事業、リーダー講習会①

スポーツ関係は 18 ページへ

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
中学生自転車交通安全教室	スタントマンによる交通事故の再現や、危険な状態での自転車運転体験などを行います。	市内6校の学校を各年度2校実施	防災安全課 地域安全係
学習サロン(日曜学習会)	市内在住の小・中学生及び高校生を対象とする、居場所づくりを兼ねた学習の場です。	毎週日曜日 (年末年始を除く) 午前10時～正午 緑会館第二集会室	福祉総務課 福祉総務係
小学生国内交流事業	岩手県岩泉町の子どもたちと交歓・交流を通してふれあいを深め、社会性を育みます。 (小学5・6年生)	7・8月 昭島市内・外の施設 岩手県岩泉町	子ども未来課 子ども政策係
小学生リーダー講習会	リーダーとしての知識や技術の向上等を図るため、各小学校地区で、宿泊講習会などを実施します。 (小学校高学年)	5～11月 各小学校地区で会場を設定	
中学生リーダー講習会	自分の考えを伝えることや仲間と協力して行動することを学ぶため、キャンプなどの宿泊講習を実施します。 (中学生)	6～12月 青少年交流センター、 野外活動施設ほか	
昭島市リーダーズクラブ	中・高校生が中心となって地域のリーダーを目指して活動しています。 (中学生以上の青少年)	通年 青少年交流センター、 野外活動施設ほか	
夏休み親子多摩川源流体験	多摩川の源流の小菅川を歩きながら、自然について学びます。 (小学4年生以上の児童と保護者)	8月(予定) 山梨県北都留郡小菅村	
あきしま水辺の楽校 <small>がっこう</small>	カヌー教室、魚とり大会や、自然観察などのイベントです。 (小学3～6年生) ※小学3年生は保護者と同伴	7月(予定) あきしま水辺の楽校 <small>がっこう</small> (大神公園西側河川敷)	環境課 水と緑の係
冬の原っぱ大会	緑を育むゾーンの原っぱを利用し、自然を対象とした行事、また、廃棄物減量の啓発を行います。 (小学生以下の市民)	12月(予定) エコ・パーク内 「緑を育むゾーン」	ごみ対策課 (環境コミュニケーションセンター) 042-546-5300
水道出前講座	深層地下水 100%の昭島の水道水ができる仕組みを学びます。 (どなたでも) ※要事前申込み	月～金曜日(祝日および12/29～1/3を除く) 市内	水道部業務課 業務係 042-543-6111
施設見学	深層地下水 100%の昭島の水道水ができる仕組みを学ぶ社会学習の場を提供します。 (どなたでも(2名以上)) ※要事前申込み	月～金曜日(祝日および12/29～1/3を除く) 東部配水場	

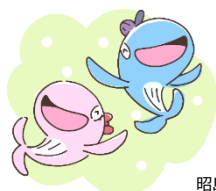
## 講座・教室、交流事業、リーダー講習会②

スポーツ関係は 18 ページへ

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
算数・数学にチャレンジ	生涯学習サポーターと一緒に、謎解き感覚で算数・数学の面白さを学びます。 (小学4年生以上)	7月28日(火) 8月18日(火) 12月20日(日) 1月17日(日) アキシマエンス校舎棟	社会教育課 社会教育係
小学生リコーダー教室	生涯学習サポーターと一緒に、リコーダーと一緒に合奏しましょう。 (小学3年生～小学6年生を予定)	7月24日(金) アキシマエンス校舎棟	
お花で遊ぼう☆子ども花育	生涯学習サポーターと一緒に、生花や資材を使って工作をします。 (3歳～小学6年生) ※未就学児は保護者とペア	7月27日(月) アキシマエンス校舎棟	
糸繰り体験教室	カイコの繭(まゆ)から糸をとる糸繰りを体験します。 (小学生)	8月(予定) 郷土資料室	郷土資料室 042-543-1523
化石教室	化石採集をし、太古の生物に触れます。 (小学生)	1月(予定) 郷土資料室	

## 公民館の子ども・親子向け事業

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
コズミックカレッジ宇宙教室	子どもが宇宙や科学に親しむ機会として実施します。 (小学生)	7月 社会教育施設	公民館事業係 042-544-1407
地域公民館事業「夏休み親子映画会」	子どもが映画を楽しみながら親や地域の人とふれあいます。 (市内の団体)	7～8月 市内公共施設ほか	
夏休みわくわく体験教室	公民館に親しむ機会としてさまざまな体験学習や実習等を行います。 (小学生とその家族)	7～8月 社会教育施設	
冬休み親子工作教室	親子で工作などを行います。 (小学生とその家族)	12月 公民館	
春休み親子体験教室	親子で体験学習や工作などを行います。 (小学生とその家族)	3月 公民館	



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン

## おはなし会(市民図書館、分館、児童センター『ぱれっと』)①

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
0～2歳向けおはなし会	絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。 (0～2歳のお子さんとその保護者)	第3金曜日 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		第4金曜日 昭和分館	昭和分館 042-546-8851

## おはなし会(市民図書館、分館、児童センター『ぱれっと』)②

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
おはなし会	絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。 (3歳～小学生)	第2・4日曜日 (3歳～6歳向けのみ) 毎週水曜日 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		第1水曜日 昭和分館	昭和分館 042-546-8851
		第2水曜日 やまのかみ分室	やまのかみ分室 042-543-3947
		第3水曜日 緑分館	緑分館 042-544-8818
		第3土曜日 東部分館	東部分館 042-519-1344
	絵本・紙芝居の読み聞かせや手遊び をします。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度 児童センター	児童センター 042-544-5132
英語のおはなし会	英語でのおはなし会を行います。 (市民)	未定 市民図書館	市民図書館 042-543-1523

## 市民図書館の事業

市民図書館(042-543-1523)

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
調べる学習講座	図書館を使った調べ方を学びます。 (小学生)	7月(予定) 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
夏休み子ども向け講座	工作をします。 (小学生)	8月(予定) 市民図書館	
絵本とわらべうたライブ	絵本の読み聞かせやわらべうた、手 遊びをします。 (乳幼児とその保護者)	9月 市民図書館	
ティーンズ向け国際交流事業	外国の方も楽しく学べる講座を行いま す。 (市民)	10月 市民図書館	
杉山亮さんのものがたりライブ	児童書作家・杉山亮氏による創作も のがたりを主としたトークパフォー マンスを行います。 (小学生以上)	12月(予定) 市民図書館	
子ども向け図書館映画会	映画を上映します。 (3歳～小学生)	年2回 市民図書館	
中学高校生の読書フォーラム	高校生で構成する実行委員会が、中 学・高校生の読書について考えるフ ォーラムを実施します。 (市民)	未定	
児童向け工作教室	児童向けの工作教室を行います。 (小学生)	6月(予定) 緑分館	緑分館 042-544-8818
		8月(予定) やまのかみ分室	やまのかみ分室 042-543-3947
		未定 東部分館	東部分館 042-519-1344

児童センター『ぱれっと』の事業① 会場は、いずれも児童センター『ぱれっと』(042-544-5132)

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
みんなで「ハッピーバースデー」	満3歳までのお友だちをみんなでお祝いします。 (保護者同伴の未就学児)	年6回程度	児童センター 042-544-5132
ぱれっと感謝祭 Weeks	簡単工作やクイズ大会などをします。 (保護者同伴の未就学児、小学生・中学生・高校生)	年1回	
リコーダーコンサート	数種類のリコーダーによる演奏会です。 (どなたでも)	年1回	
ミニミニうんどうかい	玉入れやリレーなど簡単な親子競技を行います。 (保護者同伴の未就学児)	年1回	
つくろーよ	簡単な工作をします。 (小学生・中学生・高校生)	年5回程度	
あそぼーよ	レクリエーション遊びをします。 (小学生・中学生・高校生)	月1回程度	
鉄道模型一緒にNゲージ	Nゲージの展示・運転体験をします。 (保護者同伴の未就学児、小学生・中学生・高校生)	月6回程度	
ストレッチ&シェイプアップ	音楽にあわせて、楽しくストレッチを行います。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	
みんなあつまれ！リトミック	キーボードの曲にあわせて動く音楽あそびを行います。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	
おんたいむどれみ	リズムと音色の音楽あそびを行います。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	
子育てワンポイント講座	発達についての講話と育児相談 (保護者同伴の未就学児)	年4回程度	
ともだちパーティ	全2回の講座を通して、親子あそびや参加者同士の交流を楽しみます。 (3歳未満の未就学児とその保護者)	年5回程度	
わくわくタイム	親子で運動あそびをします。 (保護者同伴の未就学児)	年6回程度	
ハッピーフラダンス	フラダンスの体験をします。 (未就学児とその保護者)	月1回程度	
できるかな？	簡単な工作あそびを行います。 (保護者同伴の未就学児)	年5回程度	
音楽スタジオ利用者講習会	楽器(バンド等)の練習やその録音ができる「音楽スタジオ」を利用するための講習会 (中学生・高校生)	月2回日曜日	

児童センター『ぱれっと』の事業② 会場は、いずれも児童センター『ぱれっと』(042-544-5132)

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
体力測定	運動を身近に感じられるような、様々な測定を行います。 (保護者同伴の未就学児、小学生・中学生・高校生)	月1回程度	児童センター 042-544-5132
押し花アート	押し花を使った制作をします。 (保護者同伴の未就学児、小学生・中学生・高校生)	年1回程度	
工作 Weeks	季節ごとの飾りを制作します。 (保護者同伴の未就学児、小学生・中学生・高校生)	年5回程度	
おはなしあかさたな	絵本・紙芝居の読み聞かせや手遊びをします。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	
出張児童センター	市内各地で工作のイベントを行います。 (小学生)	年5回程度	



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン、ちかっばー

## 学習の発表会など

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
未来をひらく発表会	子どもの主張意見文コンクールや中学生英語スピーチコンテストを行います。 (小学生・中学生)	9月 市役所市民ホール	指導課 指導係
小学校音楽会	児童による音楽会を年1回開催して、学習の成果を発表します。 (小学生)	11月 アキシマエンス	
小学校展覧会	児童の豊かな心情を育てるとともに、表現力等の向上及び小学校における図画工作教育の充実を図ることを目的とし、絵や工作などの作品を展示します。 (小学生)	1月 アキシマエンス(予定)	
特別支援学級合同学習発表会	特別支援学級に在籍する児童・生徒による劇や音楽など学習の成果を発表します。また、特別支援教室・通級指導学級・特別支援学校の様子を紙面等で紹介します。 (小学生・中学生)	1月 FOSTER ホール	指導課 特別支援教育係 042-519-2290

## 通級指導学級・特別支援教室

※時期は、いずれも通年

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
きこえとことばの教室	週1単位時間～8単位時間の間で決められた時間に通級し、発音などの言語や聴力についての指導を行います。 (聴力や発音などに困り感のある小学生)	富士見丘小学校	各小学校 または 指導課 特別支援教育係 042-519-2290
特別支援教室	週1単位時間～8単位時間の間で決められた曜日時間で、個別指導と小集団指導により社会性を高め、在籍学級への適応につなげていく指導を行っています。 (集団生活を送るためのサポートが必要な小・中学生)	全小・中学校	各小・中学校 または 指導課 特別支援教育係 042-519-2290



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

**042-544-5111**

(担当・係へ)

## おとなのための講座・教室 ※子どもが参加できるものもあります

### 講座・教室①

公民館事業は 10～11 ページ、スポーツ関係は 18 ページへ

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
核と平和を考える市民のつどい	世界の恒久平和を願い、被爆体験伝承者による講話、パネル展を実施します。 (どなたでも)	7～8月 アキシマエンスिसほか	企画政策課 企画政策係
消費生活展	身近な消費生活についての展示・講演会等を通して、啓発を図るイベントです。 (どなたでも)	6月(予定) アキシマエンスिसほか	生活コミュニティ課 暮らしの安心係
消費生活講座 (講演会や親子講座など)	消費者教育および啓発と消費者自身の意識の向上のための講座です。 (市民)	未定 市役所ほか	
男女共同参画セミナー	男女共同参画社会の実現に向けた取組について学びます。 (市民)	未定 アキシマエンスिस	男女共同参画センター 042-519-2277
ヤングケアラーについて考える会	ヤングケアラーの支援について一緒に考え、話し合っています。 (市民)	月1回程度	こども家庭センター 統括支援係 042-519-5715
水道出前講座	深層地下水 100%の昭島の水道水ができる仕組みを学びます。 (どなたでも) ※要事前申込み	月～金曜日(祝日および12/29～1/3を除く) 市内	水道部業務課 業務係 042-543-6111
施設見学	深層地下水 100%の昭島の水道水ができる仕組みを学ぶ社会学習の場を提供します。 (どなたでも(2名以上)) ※要事前申込み	月～金曜日(祝日および12/29～1/3を除く) 東部配水場	
初めて聞くストーリーテリング	絵本やジェスチャーのない、お話の世界を楽しみます。 (小学生以上の市民)	4月8日(水) アキシマエンスिस校舎棟	社会教育課 社会教育係
数楽で脳トレ	生涯学習サポーターと一緒に、謎解き感覚で数にまつわる問題や図形の問題を楽しみます。 (小学4年生以上の市民)  ※7月・8月および12月・1月に算数・数学にチャレンジを開講 詳しくは4ページへ	【第1期】 4月19日(日) 5月17日(日) 【第2期】 9月20日(日) 11月15日(日) アキシマエンスिस校舎棟	
はじめての染色教室	生涯学習サポーターと一緒に、藍染めを体験します。 (市民)	【第1回】 7月17日(金) 【第2回】 11月20日(金) 武蔵野会館	
墨あそび	生涯学習サポーターと一緒に、墨を硯ですって手作りのうちわを作ります。 (市民)	7月30日(木) アキシマエンスिस校舎棟	

## 講座・教室②

公民館事業は 10~11 ページ、スポーツ関係は 18 ページへ

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
ゼロから始めるスマホ教室	スマートフォンを使いはじめた方を対象に、スマートフォンの活用方法を学びます。 (60 歳以上の市民)	7月、9月、10月、 11月、1月、2月 (予定) 市立会館(内6会館)	社会教育課 社会教育係
文化教養講座 「大平農園 405 年の四季」	映画の上映と、監督のお話を伺います。 (市民)	8月28日(金) アキシマエンス国際 交流教養文化棟	
文化教養講座 「アイルランドのハロウィン」	アイルランドでのハロウィンの様子を学びます。 (市民)	10月15日(木) アキシマエンス校舎棟	
中高年のためのパソコン講習会	エクセルの基本的な使い方を学びます。 (50 歳以上の市民)	10月(予定) 福島会館	
お花でいきいき☆お花遊び	生涯学習サポーターと一緒に、生花や資材を使って工作をします。 (60 歳以上の市民)	11月23日(祝) アキシマエンス校舎棟	
生涯学習サポーター養成講座	生涯学習サポーターの基礎知識と活動を学びます。 (市民)	2月(予定) アキシマエンス校舎棟 (予定)	
文化財めぐり (拝島のフジ)	都指定天然記念物「拝島のフジ」の開花に合わせて、その歴史を解説します。 (どなたでも)	4月(予定) 郷土資料室	郷土資料室 042-543-1523
文化財講演会	市内の歴史、文化財について学びます。 (どなたでも)	7月~8月(予定) 郷土資料室	
アキシマクジラ・ツアー	郷土資料室、展示室を巡ります。 (どなたでも)	8月(予定) 郷土資料室及び展示 室	
文化財めぐり	市内の文化財を徒歩で訪ね、郷土の歴史を学びます。 (どなたでも)	10月~11月(予定) 郷土資料室	
あきしま町あるき	町あるきナビゲーターと市内を巡り、身近にある地域の歴史や産業の魅力を再認識します。 (どなたでも)	年 10 回程度 市内	(一社)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114
ワークショップ 藍染体験など	本藍染めなど体験を通してあきしまの水や市内の魅力を学びます。子ども向けの企画もあります。 (どなたでも)	年 2 回程度 市内	

## 公民館の事業①

市民文化祭→イベントカレンダー 23 ページへ

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
昭島市民大学 (2年次課程)	1年次の基礎的な学習をもとに、グループでさらに学びを深めます。 (40 歳以上の市民)	4~3月 公民館ほか社会教育 施設	公民館事業係 042-544-1407
地域公民館事業 「趣味教養講座」	地域の公共施設を会場にして、趣味教養について学びます。 (市民)	6~12月 市立会館ほか	

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
自主市民講座	市民団体が社会や生活課題等をテーマに講座を企画し開催します。 (市民)	6～3月 公民館または社会教育施設	公民館事業係 042-544-1407
男女共同参画セミナー	男女共同参画に関する課題について考えます。 (市民)	6～3月 公民館または社会教育施設	
デジタルデバインド対策講座	デジタルに慣れていない方などを対象に役立つ内容を学びます。 (市民)	6～3月 公民館または社会教育施設	
昭島市民大学フォーラム公開講座	まちづくりや生活課題などについて考えます。 (市民) 企画運営:昭島市民大学フォーラム	9～3月 公民館または社会教育施設	
社会文化セミナー	現代社会における様々な課題を取り上げます。 (市民)	9～3月 公民館または社会教育施設	
歴史文化セミナー	歴史に関することについて学びます。 (市民)	9～3月 公民館または社会教育施設	
地域公民館事業「時局講演会」	地域の公共施設を会場にして、時事問題を取り上げた講演会を開催します。 (市民)	10～3月 市立会館ほか	
地域公民館事業「地域課題講座」	地域の公共施設を会場にして、地域課題をテーマに学びます。 (市民)	10～3月 市立会館ほか	
公民館ふれあいコンサート	気軽に音楽に親しむ機会を提供します。 (どなたでも)	1～3月 公民館	
シニア講座	シニア向け講座として生活課題、文化芸術等をテーマに学びます。 (60歳以上の市民)	1～3月 公民館	
教育文化セミナー	子育てや教育に関わる諸課題について考えます。 (市民)	1月～3月 公民館	
子育てセミナー	子育てに関わることについてや親についてなどを考えます。 (市民)	1～3月 公民館	
公民館利用団体部屋別懇談会	公民館利用者との懇談会を開き、相互の交流を図ります。 (公民館利用者)	2～3月 公民館	

※講座の内容により子どもの参加も可能な場合もあります。

**障害のある青年の交流講座 ～楽しく交流しませんか？～ お問い合わせは、公民館事業係(042-544-1407)**

障害のある青年達が健常青年と共に交流し仲間づくりを進めながら、障害を乗り越え自立し、地域や社会の中で豊かに生きていくために年間を通し活動します。(障害のある青年と健常青年)

**公民館講師派遣事業 ～講座を企画してみませんか？～ お問い合わせは、公民館事業係(042-544-1407)**

公民館で登録している団体の活動を広く市民に紹介することや、社会の課題等を考える機会として、市民を対象にした講演会(1回)を開催する団体に講師を派遣します。

## 市民図書館の事業①

会場は、記載のあるもの以外は市民図書館(042-543-1523)

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
図書館ツアー	図書館の利用方法、楽しみ方をお教えします。 (市民)	4月 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		11月 市民図書館	
読み聞かせ講座	読み聞かせをする際に必要なことを学びます。 (市民)	5月 市民図書館	
図書館映画会	映画の上映をします。 (市民)	5月、7月、11月、 1月、3月 市民図書館	
国際交流事業	外国の方も楽しく学べる講座を行います。 (市民)	5月 市民図書館	
		7月 市民図書館	
		2月(予定) 市民図書館	
国文学講座	国文学講座を行います。 (市民)	6月 市民図書館	
大人向けおはなし会	大人向けのおはなし会を行います。 (市民)	6月 市民図書館	
図書館フェスティバル	様々なイベント・ワークショップを開催します。 (市民)	8月 市民図書館	
戦争映画会	戦争関連映画を上映します。 (市民)	8月 市民図書館	
図書館音楽会	音楽登録団体による演奏会を開催します。 (市民)	8月、12月 アキシマエンス体育館	
バリアフリー図書館映画会	バリアフリー映画の上映をします。 (市民)	9月 市民図書館	
認知症月間映画会	認知症に関連した映画を上映します。 (市民)	10月 市民図書館	
ティーンズ向け国際交流事業	外国の方も楽しく学べる講座を行います。 (市民)	10月 市民図書館	
落語会(予定)	落語家を迎えて新春落語会を開催します。 (市民)	1月 市民図書館	
シニア向け講座	シニア世代の疑問や悩みなど、ライフプランについて学びます。 (市民)	2月(予定) 市民図書館	

## 市民図書館の事業②

会場は、記載のあるもの以外は市民図書館(042-543-1523)

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
読み聞かせボランティア スキルアップ講座	読み聞かせボランティアをされている方のさらなるスキルアップを目指します。 (おはなし会ボランティアの活動をされている方・これから活動予定の方)	2月(予定) 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
英語のおはなし会	英語でのおはなし会を行います。 (市民)	未定 市民図書館	
一般向け講座	一般の方を対象にした講座を行います。 (市民)	9月 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		11月(予定) 昭和分館	昭和分館 042-546-8851
		12月 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
一般向け音読教室	一般の方を対象にした音読教室を行います。 (市民)	10月(予定) やまのかみ分室	やまのかみ分室 042-543-3947



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

**042-544-5111**

(担当・係へ)

## 健康・介護・保健衛生

### 講座・教室

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
まちかど血圧測定会	血圧測定。高血圧予防、減塩食品などのアドバイス。		
ゲートキーパー研修	自殺対策の一環として周囲の人のSOSに気づき、声のかけ方、専門の相談先へのつなぎ方などを学びます。	詳細はお問い合わせください。	健康課 地域保健係 042-544-5126
女性の健康づくり教室	女性の健康について学びます。講話や運動をしながら学ぶ教室です。		
あきしま元気アップ教室 (高齢者介護予防通所サービス事業)	介護予防のため、健康維持体操・音楽療法の通所サービスを行います。 (65歳以上の方※要介護・要支援認定を受けている方、介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)	第1期 4～6月 第2期 7～9月 第3期 10～12月 第4期 1～3月 (各期週1回) アキシマエンスほか	
アクティブシルバー体操教室	介護予防を目的とした体操教室を行います。 (65歳以上の方※要介護・要支援認定を受けている方、介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く)	月1回 拝島町高齢者福祉センター 玉川会館 福島会館 武蔵野会館	介護福祉課 地域包括ケア推進係
認知症サポーター養成講座	認知症について理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り、支援する「認知症サポーター」を養成します。 (市民)	随時 市内随所	
誰もがいきいきと暮らすまち出前講座	介護保険制度のしくみや、地域包括支援センターの活動、地域包括ケアシステムについてのお話をします。また、認知症高齢者声掛け体験や高齢者疑似体験等の体験型の講座も用意しています。 (市民)	随時 市内随所	
高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室	介護予防のため、軽体操・ウォーキング・健康スポーツ吹き矢・書道・脳トレ・カラオケ・着付けなどの教室を行います。 (65歳以上の要介護・要支援の認定を受けていない方)	第1期 4～7月 第2期 9～11月 第3期 1～3月 (各期12回) 高齢者福祉センター、市立会館ほか	介護福祉課 高齢者支援係
元気歯つらつ健口講座	口腔体操・吹き矢・歌などを取り入れ、噛む力・飲み込む力の向上を図り、誤嚥性肺炎などの予防に役立ちます。 (65歳以上の方)	第1期 9～11月 第2期 2～3月 (各期6回) 会場未定	

## 介護に関する交流会

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
介護者の会	ご家族を介護されている方々の交流会です。普段の介護のやり方や工夫や悩みなど同じ立場の方々と気軽に話ができます。	毎月第2火曜日 午後1時15分～ 2時45分 富士見会館	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
グリーフ(深い悲しみ)と向きあう会	大切な人を亡くした方が集まり話す会です。互いに相談者であり助言者でもあります。	毎月第3火曜日 午後1時15分～ 2時45分 富士見会館	
男性介護者学習会・交流会	男性介護者の方々が集まって、勉強したり、おしゃべりしたりの会を開いています。	毎月第1金曜日 午後1時15分～ 2時45分 富士見会館	

## ボランティア・福祉

### 講座・講習

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
手話講習会初級	初心者を対象にした手話講習会です。 (在住・在勤者)	5～2月 富士見会館	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
手話講習会中級	手話講習会初級を修了した方、または同程度の方を対象にした講習会です。 (在住・在勤者)	4～3月 富士見会館	
ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会	子育て支援の協力会員の養成講習会です。 (子育て支援の協力会員を希望する方)	年2回 児童センターぱれっと	
各種ボランティア養成講座	各種ボランティア養成のための講座です。 (在住・在勤者)	未定	
あきしま町あるきナビゲーター説明・講習会	あきしま町あるきのボランティアガイドに興味がある方向けの講習会 (どなたでも)	未定 募集随時	(一社)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114



昭島市公式キャラクター ちかっばー

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

**042-544-5111**

(担当・係へ)

## 地域活動、防災・減災、交通安全

### 研修会・セミナー・啓発

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
防災研修会	災害時に必要な地域のリーダーを育成します。 (市民自主防災組織(主に役員))	8月下旬	防災安全課 防災係
防災訓練	大規模地震が発生したことを想定し、市、防災関係機関、市民等が参加し、消火訓練や応急救護訓練、炊き出し訓練のほか、地震体験や煙体験など、様々な防災訓練を行います。 (市民)	10月下旬 市内中学校1校実施	
親子防災研修会	災害時において、日ごろの備えがいかに大切かを親子で学びます。 (市内在住の親子)	1月中旬頃 立川防災館ほか	
中学生自転車交通安全教室	スタントマンによる交通事故の再現や、危険な状態での自転車運転体験など。	市内6校の学校を 各年度2校実施	防災安全課 地域安全係
団体活動パワーアップ講座	市民団体の活動に役立つ知識を学ぶ講座です。 (市内で団体活動をしている方、また関心のある方)	10月～12月(予定) アキシマエンスほか	生活コミュニティ課 市民活動推進係
都市計画推進事業 「まちづくり講座」	まちづくりを身近に感じてもらうためのワークショップや講演を行います。 (小学生以上)	夏～冬頃	都市計画課 都市計画係
耐震セミナー	なぜ、耐震化が必要なのか。木造住宅やブロック塀の耐震診断・改修等にかかる費用や改修方法に関する疑問に答えます。 (市内に建物を所有の方)	未定(1月頃予定)	都市計画課 住宅係
無料建築相談会	一級建築士を招き、耐震化・各種リフォーム等について、無料で相談に応じます。 (市内に建物を所有の方)	未定	
空家対策セミナー	空家等の発生を抑制するために、講師を招き、空家等の適切な管理や活用の方法等の情報を提供します。 (市民または市内に空家等を所有の方)	未定	
市民のニーズを活かす・つなげるあきしま会議	市民活動の実践から、活動のヒントを見つけ、横のつながりをつくりまします。 (市民)	未定	社会教育課 社会教育係

#### 「市民のニーズを活かす・つなげる あきしま会議」とは

市の社会教育委員を中心に領域や立場を超えてさまざまな人が集い、市内で活動している団体どうしが様々なテーマについて語らい、つながりと新たなビジョンを創造する、対話の場です。

平成30年度からこれまで10回(うち2回はオンライン)開催しています。



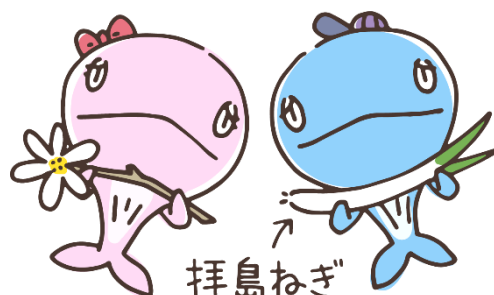
## 環境、農業、リサイクル

### 講座・教室

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
環境活動リーダー	地域環境活動の推進として、現在は市の管理緑地で保全活動をしています。 (市民)	4～3月 (複数回予定) 市内管理緑地	環境課 計画推進係 水と緑の係
環境学習講座	環境に関する様々なテーマの講座を開催します。 (市民)	4～3月 (複数回予定) 市役所及び市内外の見学施設	環境課 計画推進係 水と緑の係
犬のしつけ方教室・猫の飼い方教室	講師を迎え、犬または猫の適正飼養に関する講習を行います。 (市民)	1月(予定) 市役所(予定)	環境課 鳥獣対策係
森林教室	奥多摩・昭島市民の森での下草刈りやせん定等の体験を通じ、緑を守るのに必要な知識や技術を学びます。 (小学生以上の市民) ※小学1～4年生は保護者と同伴	7月(予定) 奥多摩・昭島市民の森	環境課 水と緑の係
ごみ減量啓発講座	ごみの減量や環境負荷軽減の啓発を行います。 (市民)	未定 環境コミュニケーションセンター	ごみ対策課 (環境コミュニケーションセンター) 042-546-5300
農ウォーク	市内農地を巡って、農業者からお話を聞き、昭島の都市農業の特徴を学びます。 (どなたでも)	年1回 市内	(一社)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114

### リサイクル

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
フリーマーケット	家庭で眠っている日用品などを、捨ててしまうのではなく、次に必要とする人へ提供する場として開催します。 (市民) ※6～9月、1月は開催しません。	第2日曜日 (雨天中止) 環境コミュニケーションセンター	ごみ対策課 (環境コミュニケーションセンター) 042-546-5300
リサイクル品の無料提供	ごみとして収集した家具などを修理・清掃して無料で提供します。 (市民)	毎月1日～7日に申込み。8日に抽選。 環境コミュニケーションセンター	ごみ対策課 (環境コミュニケーションセンター) 042-546-5300



昭島市公式キャラクター アッキー&アイラン

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

**042-544-5111**

(担当・係へ)

## スポーツ・レクリエーション(子ども/おとな/野外活動支援)

### 子ども向け講座・教室

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
子どもクライミング教室	クライミング技術の習得と楽しさを体験します。 (小学生・中学生)	①5～6月 ②10～12月 ③1～2月 (各4日間)(土) 総合スポーツセンター	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
子どもヒップホップダンス教室 (幼児)	ヒップホップダンスの基礎を身につけます。 (年中・年長の子)	7～9月 (7日間)(日) 総合スポーツセンター	
子どもヒップホップダンス教室 (低学年)	ヒップホップダンスの基礎を身につけます。 (小学1～3年生)	7～9月 (7日間)(日) 総合スポーツセンター	
子ども空手道教室	空手の基本の型などを学びます。 (4歳～小学3年生)	9～10月 (6日間)(土) 総合スポーツセンター	
親子サッカー教室 (幼児)	プロの指導により、サッカーの基本、楽しさを学びます。 (年中・年長の子とその保護者各1人)	11月8日(日) 昭和公園陸上競技場	
親子サッカー教室 (小学1～2年生)	プロの指導により、サッカーの基本、楽しさを学びます。 (小学1～2年生とその保護者各1人)	11月8日(日) 昭和公園陸上競技場	
子どもサッカー教室	プロの指導により、サッカーの基本、楽しさを学びます。 (小学3～4年生)	11月8日(日) 昭和公園陸上競技場	
子ども卓球教室	楽しみながら卓球の基本技術を学びます。 (小学生)	1～2月 (6日間)(日) 総合スポーツセンター	
ラグビー体験教室	楽しくラグビーを体験します。 (小学生)	未定 栗田工業昭島グラウンド	

### 子ども・親子でも参加できる講座・教室

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
クライミング教室 (親子可)	クライミング技術の習得と楽しさを体験します。 (15歳以上または小～中学生とその保護者各1人)	①5～6月 ②10～12月 ③1～2月 (各4日間)(土) 総合スポーツセンター	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
バドミントン初心者教室	基本技術とルールを習得し、楽しくゲームが行えるよう講習を行います。 (18歳以上と小学3～6年生)	1～3月 (8日間)(日) 総合スポーツセンター	
ねんりんピックイベント	2028年に開催される第39回全国健康福祉祭(ねんりんピックChoju東京2028)の気運醸成に向けたイベントを予定しております。	未定	

## 15歳以上(中学生を除く)～おとな向け講座・教室

制限等があるものもあります。

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
弓道教室	基本から作法までをわかりやすく指導し、弓道の楽しさを体験します。 (15歳以上(中学生を除く))	4～6月 (10日間)(金) 総合スポーツセンター	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
ヨガ (保育付)	無理のないポーズとゆっくりした呼吸法で体を整えます。 (18歳以上の女性優先)	①4～7月 ②10～12月 (各10日間)(水) 総合スポーツセンター	
健康さわやか教室	多くの人と交流しながら軽体操で体を動かし、体力づくりを図ります。 (50歳以上)	4～12月 (各会場24日間) 総合スポーツセンター みほり体育館 勤労商工市民センター	
はじめてのピラティス (②のみ保育付)	ゆっくり硬く縮んだ筋肉を伸ばして元に戻し、しなやかな体作りに役立ちます。 (18歳以上の女性)	①7～8月 ②1～3月 (各7日間)(金) 総合スポーツセンター	
上級救命講習	普通救命講習の内容に加え、傷病者管理、外傷の手当要領、搬送法を学びます。 (15歳以上(中学生を除く))	7月5日(日) 総合スポーツセンター	
ナイトヨガ	無理のないポーズとゆっくりした呼吸法で体を整えます。 (18歳以上の女性優先)	①7～9月 ②12～2月 (各10日間)(火) 総合スポーツセンター	
エンジョイアクア	音楽に合わせて、水の特性を活かした有酸素運動を行い心身のリフレッシュを図ります。 (18歳以上の女性優先)	9～11月 (10日間)(火) 総合スポーツセンター	
いちからはじめるエアロビクス	曲に合わせて誰にでもできる動きを組み合わせているので楽しく運動できます。筋肉年齢、体内年齢を変えて健康増進を図ります。 (18歳以上)	10～11月 (7日間)(金) 総合スポーツセンター	
中高年アクアエクササイズ	水の特性を活かし、体に負担を掛けずに有酸素運動を行います。 (40歳以上)	12～2月 (10日間)(火) 総合スポーツセンター	
高齢者筋トレ	健康・体力づくりを軸に私生活に必要な筋力等を楽しく身につけていき、健康寿命の延伸を目指します。 (60歳以上)	①1～2月(水) ②1～2月(金) (各7日間) 総合スポーツセンター	
骨盤コア (保育付)	骨盤周りの動きを良くして良い姿勢をキープ。腰痛防止にも役に立ち、リズムに乗って体を動かします。 (18歳以上の女性)	1～2月 (6日間)(木) 総合スポーツセンター	

## ワンポイントアドバイス・相談

※詳しくはお問合せください。

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
水中ウォーキング ワンポイントアドバイス	水中での効果的なウォーキング方法を身につけるための指導を行います。 (18歳以上(高校生を除く))	4～3月 第2・第4月曜日 (午前11時～ 11時30分)	総合スポーツセンター プール監視室 042-544-4151
【祝日、年末・年始休館日、公立小・中学校の夏季休業期間は除く】			
初心者水泳 ワンポイントアドバイス	四泳法の基礎を学ぶためのアドバイスをします。 (18歳以上(高校生を除く))	4～3月 第2・第4月曜日、 毎週木曜日 (午後1時05分～ 2時50分)	総合スポーツセンター トレーニングルーム 042-544-4151
体力・スポーツ相談 (予約制)	トレーニングルームの利用者等を対象に、スポーツ科学の専門的見地から大学教授等による指導・助言を行います。 (15歳以上(中学生を除く))	4～3月 原則として第1・ 第3日曜日 (午前10時～ 午後3時45分) 総合スポーツセンター 体力・スポーツ相談室	

## スポーツ大会・イベント①

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
青少年スポーツ大会	子どもたちがスポーツを通して協力や連帯する心を学び、より成長するための機会を提供します。 (小学生・中学生と地域の大人)	4～11月 小学校の校庭・体育館ほか	子ども未来課 子ども政策係
市民健康づくり歩け歩け運動	自然に親しみながら市民の交流と健康づくりを図ります。 (市民)	①5月 ②11月 未定	スポーツ振興課 スポーツ振興係 042-544-4152
市民スポーツ大会	種目別大会・自治会ブロック別大会を開催します。 (市民)	8～2月 昭和公園陸上競技場ほか	
市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル	施設の無料開放、各種体験教室、新体力テスト、ストラックアウトなどを行います。 (市民)	10月12日(祝) 屋内(総合スポーツセンター) 屋外(昭和公園陸上競技場ほか)	
ボッチャ昭島カップ	障害の有無や年齢、性別などに関わらず、同一ルールの下で競技を楽しむことができるボッチャ競技の普及と市民交流をはかります。 また、本大会上位入賞チームは市町村ボッチャ大会に推薦されます。	10月24日(土) 総合スポーツセンター	
新春駅伝競走大会	走ることによる健康づくりと市民相互の交流を図ります。 (中学生以上)	1月10日(日) 市内周回コース	

## スポーツ大会・イベント②

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
親子ふれあいスポーツデー	新体力テスト、ストラックアウト、グラウンドゴルフ、モルックなど、ニュースポーツを楽しみながら親子のふれあいを図ります。 (小学生とその保護者)	東部・中部・西部の各地域で年1回 (計3回) 東部・中部・西部の小学校(各1校)	スポーツ振興課 スポーツ振興係 042-544-4152

## スポーツ施設の開放、夜間照明施設の利用

事業名	内容(対象)	利用可能時期	問い合わせ先
個人開放	卓球・バスケットボール・バドミントンを気軽に楽しめる場を提供します。	4～3月 第1・3土曜日	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
クライミング開放	クライミング施設の開放をしています。指導はありません。 (小学生以上)	4～3月 第1・3土曜日	
クライミング施設利用認定試験	クライミング施設の利用を認めるための試験を実施します。 (15歳以上(中学生を除く))	4～3月 第1・3土曜日	
夜間照明設備の利用	日頃児童・生徒の教育の場などである学校の校庭を、夜間は市民の皆様へ開放します。 (市民で組織する10人以上の登録団体)※要件有	4～3月 (午後7時～9時)	総合スポーツセンター 総合案内 042-544-4151

※詳しくは、お問い合わせください。

## 野外活動支援

<キャンプ用品の貸出>

昭和会館(042-544-0610)で、子ども会などの青少年団体及び社会教育関係団体(個人及び家族単位での利用は不可)にキャンプ用品(テント、飯盒、鉄棒、鍋(特大、大、小))の貸出をしています。

キャンプ用品の貸出についてのお知らせは、5月1日号「広報 あきしま」をご覧ください。



昭島市公式キャラクター ちかっぱー

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

**042-544-5111**

(担当・係へ)

## 展示

事業名	内容(対象)	時期・場所	問い合わせ先
東京空襲体験画展	世界の恒久平和を願い、パネル展を実施します。 (どなたでも)	3月 イーストテラス・サブスリー	企画政策課 企画政策係
産業生産品展示ケース	市内に立地している企業の様々な技術と特色をもった工業製品などを展示しています。	4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	産業活性課 産業振興係
拝島駅自由通路での展示	市内で文化活動をしている団体の作品を展示しています。(貸しスペース) (貸出対象:市内で活動する団体)	通年 拝島駅自由通路内展示ケース	社会教育課 社会教育係
アキシマクジラ化石等の常設展示	アキシマクジラの化石(レプリカ)などを展示しています。 (どなたでも)	火～日曜日 アキシマエンシス	郷土資料室 042-543-1523
土器や民具等の常設展示	市内で発掘された土器や、寄贈された民具等を展示しています。 (どなたでも)	火～日曜日 昭島市郷土資料室及び、展示室	
郷土資料室企画展	郷土資料室内で企画展を行います。 (どなたでも)	3か月ごと計4回 昭島市郷土資料室	
岩泉町フェア	友好都市岩泉町の名所や伝統芸能の紹介や特産品販売をします。 (どなたでも)	3月頃(1回) 昭島観光案内所	(一社)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114

アキシマエンシス国際交流教養文化棟

### 郷土資料室

- ◆ 開室日時
  - \* 火～金曜日の午前10時～午後8時
  - \* 土・日曜日、祝日の午前10時～午後6時
- ☎ 042-543-1523  
(アキシマエンシス郷土資料室)

アキシマエンシス校舎棟

### 郷土資料展示室

- ◆ 開室日時
  - \* 火～日曜日、祝日の午前10時～午後5時
  - ※見学は、郷土資料室で受け付けます。
- ☎ 042-543-1523  
(アキシマエンシス郷土資料室)

◆ 休室日 いずれも月曜日(祝日の場合は次の平日)



問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

# 042-544-5111

(担当・係へ)

# イベントカレンダー

スポーツイベントは、  
20～21 ページへ

日にち	イベント名・内容	会場等	問い合わせ先
4月26日(日)	<b>あきしま環境緑花フェスティバル</b> 市内産の野菜や卵などの販売、各団体の環境活動の紹介、環境クイズ等を実施します。	市役所ロビー・駐車場	環境課 計画推進係
5月24日(日)	<b>あきしま郷土芸能まつり</b> 昭島の各地域から屋台・山車、お囃子、神輿、獅子舞、和太鼓が集まり伝統芸能を披露します。	昭島駅北口モリタウン 北側特設会場	(一社)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114
8月29日(土) 30日(日) (予定)	<b>市民くじら祭</b> 市民のふるさと意識の高揚と市民が相互に連帯を深められるよう実施しています。	昭和公園陸上競技場	昭島市商工会 042-543-8186
9月 (日にち未定)	<b>いきいき健康フェスティバル</b> 子どもや高齢者、障害のある方などが交流するとともに、自身の健康に意識を向けてもらうお祭りです。	イーストテラス・サブスリー	健康課健康係 042-544-5126
9月 (日にち未定)	<b>認知症月間</b> ひと月を通して認知症について学べるイベント、認知症関連図書をまとめた冊子の配布などを行います。	市内(未定)	介護福祉課 地域包括ケア推進係
9月下旬～ 11月3日(祝)	<b>昭島市民文化祭</b> 市民が日頃の文化芸術活動を発表・展示し、相互の交流を図ります。	アキシマエンシス校 舎棟・体育館・国際交流 教養文化棟	公民館事業係 042-544-1407
10月 (日にち未定)	<b>あきしま社協こどもまつり</b> ボランティアと地域を結び、こどものボランティア体験を目的に実施しています。	市内(未定)	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
翌年カレンダーは 6月30日まで 翌々年分は 10月から	<b>みんなで作ろう！あきしまカレンダー</b> 昭島の風景を収めた写真を募集し、入選作品を展示します。	市内	(一社)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114
10月下旬	<b>昭島市総合防災訓練</b> 震災発生直後における自助、共助体制確立の促進と、行政及び学校避難所運営員会等各防災機関の実践的な訓練の実施による災害対応能力の向上を目指します。(市民)	市立中学校のうち 1校	防災安全課 防災係
11月14日(土) 15日(日) (予定)	<b>産業まつり</b> 市内事業所の紹介、商品や生製品の展示・販売、イベント等を実施します。	カインズ昭島店周辺 特設会場	産業活性化課 産業振興係
11月14日(土) 15日(日) (予定)	<b>農業特産品共進会</b> 市内で生産された農畜産物の品評会と販売を実施します。	カインズ昭島店周辺 特設会場	産業活性化課 都市農業担当
11月29日(日)	<b>青少年フェスティバル</b> 吹奏楽、ダンス、バンド演奏、各種教室、模擬店などを青少年が中心となって企画運営します。	未定	子ども未来課 子ども政策係

日にち	イベント名・内容	会場等	問い合わせ先
1月11日(祝)	<b>はたちのつどい</b> 二十歳の門出を祝して式典を行います。 (平成18年4月2日から平成19年4月1日までに出生した方)	未定	社会教育課 社会教育係
1月17日(日) 延期の場合 1月24日(日)	<b>新春たこあげ大会</b> 子どもや大人が地域の中で交流し、日本伝統の遊びを楽しむため、たこあげ大会を実施します。 (小学生・中学生と地域の大人)	くじら運動公園、大神公園、拝島自然公園、小・中学校の校庭など	子ども未来課 子ども政策係
2月 (日にち未定)	<b>たま工業交流展</b> 多摩地域の中小企業のもつ優れた技術や製品を一堂に会し、先端技術の展示や企業交流によりビジネスチャンスの創出拡大を図ります。	東京都立多摩産業交流センター東京たま未来メッセ	産業活性課 産業振興係

## 休館・再開館のお知らせ

### 【休館】 あいぽっく(保健福祉センター)

大規模改修工事のため、令和10年3月(予定)まで休館しています。

### 【休館】 市民図書館(本館・分館・分室)

蔵書点検のため

本館 6月8日から12日

分館・分室 6月17日から19日 は休館となります。

### 【休館・再開館】 FOSTER ホール(市民会館)・公民館

空調設備等の改修工事に伴い、FOSTERホール(市民会館)・公民館は現在休館しています。

12月2日より再開の予定です。

皆さまのご来館をお待ちしています。



昭島市公式キャラクター ちかっばー

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、  
昭島市役所 電話

**042-544-5111**

(担当・係へ)

# 各種相談

# ～相談は無料です～

令和8年4月1日現在

種類	曜日	時間	場所	相談員	相談内容	担当
法律相談 (予約制)	第1金曜日	午前9時～正午・ 午後1時30分～ 午後4時30分	市民相談室 (市役所1階)	弁護士	土地・家屋・相続・親権・金銭・離婚・借地・借家・訴訟問題など法律に関すること (1人30分まで)	広報課広聴担当 042-544-5122
	第2火曜日					
	第3月曜日	午前9時～正午				
	第3金曜日					
	第4木曜日					
	第3土曜日	午後1時30分～ 午後4時30分				
第4水曜日						
行政相談 (予約制)	第2木曜日	午後1時30分～ 午後4時30分		行政相談委員	道路・河川・国税など、国や独立行政法人などへの要望 (1人30分まで)	※相続税の相談は 税務相談(市民税係)を ご利用ください
交通事故相談 (予約制)	第3火曜日	午後1時30分～ 午後4時		弁護士	示談・補償の算出・補償額の 要求・訴訟など (1人30分まで)	
司法書士相談 【相続・登記等】 (予約制)	第2水曜日	午後1時30分～ 午後4時30分		司法書士	遺産相続や土地・建物などの各種 登記相談 (1人30分まで)	
相続・遺言等暮らしの 手続相談 (予約制)	第3水曜日	午後1時30分～ 午後4時30分		行政書士	相続・遺言・契約などの各種書類 作成に関すること (1人30分まで)	
不動産相談 (予約制)	第4火曜日	午後1時30分～ 午後4時30分		宅地建物取引士	土地、建物の売買や賃貸借契約など 不動産に関すること (1人30分まで)	
市民相談	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	担当相談室	市職員	市政に関する問い合わせ・意見・ 要望等	
人権の上相談 (予約制)	第4月曜日 (原則として)	午後1時30分～ 午後4時30分	市民相談室 (市役所1階)	人権擁護委員	人権侵害・家庭内のもめごと・近 隣問題などで人権にかかわること (1人60分まで)	秘書課オンブズパーソン・ 人権担当 042-544-4501
オンブズパーソン 相談 (予約制)	第1・3水曜日 (原則として)	午前9時～正午	オンブズパーソン 相談室 (市役所3階)	オンブズパーソン	市行政などに関するご自身の利 害にかかわる苦情	
	第2・4金曜日 (原則として)	午後1時30分～ 午後4時30分				
税務相談 (予約制)	第2金曜日 ※3月は第4金曜日	午後1時30分～ 午後4時30分	市民相談室 (市役所1階)	税理士	贈与税・相続税など 税金に関すること	課税課市民税係 042-544-4122
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～正午・ 午後1時～午後4時 (受付は午後3時30分まで)	消費生活センター (市役所2階)	消費生活相談員	契約トラブルなど消費生活に関す ること (1人30分まで)	消費生活センター 042-544-9399
あさしま雇用 労働相談 (予約優先)	第2土曜日	午前10時～午後3時	松原町コミュニテ ィセンター	社会保険労務士	労働条件・雇用保険などに関する こと (1人30分まで)	産業活性課 産業振興係 042-544-4134
創業ワンストップ 窓口相談 (予約制)	第3木曜日	午後1時～午後5時	市役所会議室	創業支援アドバイザー	創業に関すること (1人60分まで)	
認知症初期相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	介護福祉課 (市役所1階)	精神保健福祉士、 保健師	認知症に対する心配ごとや医療・ 介護に関すること	介護福祉課 地域包括ケア推進係 042-544-4148
精神保健福祉 一般相談 (原則予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時	担当相談室	保健師	精神障害者の生活などに関する こと	障害福祉課障害者支援係 042-544-5111 (代表)
教育・発達総合相 談(就学相談を含 む) (予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時	アキシマエンス内 相談室	臨床(発達)心理士、 スクールソーシャル ワーカー、 特別支援教育相談員 など	0～18歳のお子さんの教育や発 達に関すること 心身の発達に心配のあるお子 さんの就学に関すること	こども家庭センター 児童発達支援係 042-519-2247
						指導課特別支援教育係 042-519-2290
いじめ相談	月～金曜日	午前9時～午後5時	アキシマエンス内 相談室	臨床(発達)心理士 など	0～18歳のお子さんのいじめに 関すること	いじめ相談ホットライン 042-543-7633

\*場所は、アキシマエンス=教育福祉総合センターです。

種類	曜日	時間	場所	相談員	相談内容	担当
育児相談 (予約制)	月～金曜日	午前9時～午後4時		保健師、助産師、 管理栄養士、 歯科衛生士	未就学児の発育や発達、 栄養、歯科衛生など	こども家庭センター 母子保健係 042-519-6006
にんしん・育児 SOS相談	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	アキシマエンス内 相談室	助産師、 保健師、 心理士	妊娠、出産、育児に関すること	こども家庭センター 母子保健係 042-519-6006 ※メール相談も可
保健・栄養・運動 相談 (予約制)	月1回 (月曜日)	午前9時15分～ 午前11時45分	健康課 (市役所7階)	保健師、管理栄養士、 運動指導士	健康や病気、生活習慣、栄養、運 動に関すること	健康課地域保健係 042-544-5126
こころといのちの 相談	月～金曜日	午前8時45分～午後5時 (受付は午後4時30分まで)		保健師	こころの悩みについて	
子育て相談	月～金曜日	午前9時～午後6時30分	アキシマエンス内 相談室	保健師、 保育士など	0～18歳未満の子どもの その保護者の悩みごと	こども家庭センター 子ども家庭支援係 042-543-9046
	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (受付は午後4時45分まで)	子育てひろば なしのき	保育士など	育児に関する相談	子育てひろば なしのき 042-543-6716
	土曜日	午前9時～午後4時 (受付は午後3時45分まで)				
	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (受付は午後4時45分まで)	子育てひろば ほりむこう	保育士など	育児に関する相談	子育てひろば ほりむこう 042-541-2277
子育て利用者支援 相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (受付は午後4時45分まで)	子ども育成支援課 (市役所1階)	利用者支援員	子どもの預け先・遊び場相談など	子ども育成支援課 地域支援係 042-544-4190
	月曜日 水曜日 木曜日	午前9時～正午、 午後1時～午後4時30分 (受付は午後4時まで)	アキシマエンス内 相談室			利用者支援 ぼっけ 042-519-2218
	金曜日	午前9時30分～正午				
悩みごと相談 (原則予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時	アキシマエンス内 相談室	相談員		男女共同参画センター 042-519-5701
女性のための カウンセリング (予約制)	水曜日	午後1時～午後4時	アキシマエンス内 相談室	カウンセラー	夫婦や親子の問題、DVやハラ メント、生き方、人間関係など、暮 らしの中で抱えている悩みごと (1人50分まで)	男女共同参画センター 042-544-5130
男性のための カウンセリング (予約制)	第3・4水曜日	午後4時30分～ 午後7時30分	電話相談			
ひとり親家庭の 相談 (原則予約制)	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	子ども未来課 (市役所1階)	母子・父子自立支援員	ひとり親家庭の就労のための資 格取得に関する給付金や家事援 助・貸付など	子ども未来課 042-544-5111 (内線)2895
母子・女性相談 (原則予約制)	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	アキシマエンス内 相談室	母子・父子自立支 援員、女性相談支援員	母子・女性に関する生活全般と生 活支援など	男女共同参画センター 042-519-2277
ひきこもりに関 する相談	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	福祉総務課 (市役所2階)	保健師など	ひきこもりに関する悩みについて	福祉総務課 042-544-4140

\*相談は、市内在住者を対象としています。(一部の相談を除く)

\*祝日・年末年始など、相談日・相談時間が変更になる場合があります。詳しいことは、各担当へお問い合わせください。

種類	曜日・場所	時間	相談員	相談内容	担当
心配ごと相談	水曜日 昭和町分室横 仮設建物	午後2時～ 午後4時	民生委員・ 児童委員	日常生活に関する心配ごと	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
福祉法律相談 (予約制)	第1金曜日・第3金曜日 昭和町分室横 仮設建物	午後1時30分～ 午後4時30分	弁護士・ 司法書士・ 社会福祉士	成年後見制度・地域福祉権利擁護 などに関する事、 福祉サービスの利用に関する事	地域福祉・後見支援センター あきしま (昭島市社会福祉協議会内) 042-544-0388
単身高齢者等専門 相談 (予約制)	第4金曜日 昭和町分室横 仮設建物	午後1時30分～ 午後4時30分	弁護士	頼れる身内がない方の困りご と	
障害福祉サービス 利用相談	月～金曜日 昭和町分室横 仮設建物	午前8時30分～ 午後5時30分	精神保健福祉士・ 社会福祉士など	障害福祉サービス利用等の相談	昭島市障害者相談支援 センター 042-513-5456
暮らしや仕事・住 居確保給付金など の相談	月～金曜日 昭島市くらし・しごとサポートセンター (昭和町2-1-6 201A)	午前8時30分～ 午後5時15分	専門相談員	経済的に困っている、仕事が見つ からないなど、課題の解決や安定 した生活に向けての相談	昭島市くらし・しごと サポートセンター 042-519-2033

# 昭島生涯学習サポーターの会 まなぶん

生涯学習サポーターは、多様な生涯学習の機会を提供し、市民の皆さんが成果を日常生活に取り入れるなど、より充実した時間を過ごせるよう、社会教育課と連携しながら活動をしています。

生涯学習サポーターになるには、生涯学習サポーター養成講座を受講してください。

生涯学習サポーター養成講座は、10 ページへ

お問い合わせ:社会教育課 042-544-4468(ダイヤルイン)

## 活動紹介

### 1. まなぶんと社会教育課の共催事業(講座)

まなぶんが企画運営し実施しています。

- 算数・数学にチャレンジ
  - 小学生リコーダー教室
  - お花で遊ぼう☆子ども花育
  - 初めて聞くストーリーテリング
  - 数学で脳トレ
  - 文化教養講座
  - 墨あそび
  - はじめての染色教室
  - お花でいきいき☆お花遊び
- 4 ページへ
- 9~10 ページへ

### まなぶんの活動

様々な生涯学習機会の提供(企画、講師派遣)・あきしまカルタの制作、他団体支援など



### 2. まなぶんと社会教育課の共催事業(協働)

まなぶんのメンバーを中心に、昭島を学べるツールづくりをしています。

# あきしま カルタ

平成 30 年度、読み札をまなぶんで作成、絵札を市民公募し、できあがったあきしまカルタ。  
令和6年度に製品が完成しました。  
現在、カルタの場所を巡るウォーキングなどを企画運営しています。

### 3. まなぶんの自主事業

まなぶんのメンバーが定期的に活動しています。

#### 大人こそ絵本

お薦めの絵本を互いに読み合い、仲間づくり

対象: 絵本や読み聞かせに関心のある方

日時: ①毎月第1日曜日 午前11時~11時30分  
②毎月第3日曜日 午前10時~正午

会場: ①アキシマエンス国際交流教養文化棟交流ひろば  
②アキシマエンス校舎棟

#### お花遊びクラブ

上手い下手ではない、工作のように楽しむフラワーアレンジメント。初心者歓迎。  
事前予約制です。

日時: 毎月第4日曜日の午後2時~午後5時~

参加費: 1回1,200円

会場: アキシマエンス校舎棟ほか

#### 数独を楽しむ会

数独を解くコツなど、仲間づくりと脳トレに。

日時: 毎月第1土曜日、第2・4木曜日午後

会場: 武蔵野会館、昭和会館、朝日会館ほか

## 子どもたちの学習支援&居場所づくり

～学校の宿題・テスト勉強・受験勉強・放課後の居場所など～

### 日曜日「日曜学習会」

- ☆場所 緑会館
- ☆参加費 無料
- ☆時間 午前10時～正午
- ☆対象 小学生～高校生
- ☆内容 学習支援&居場所

### 木曜日「のびる」

- ☆場所 青少年交流センター
- ☆参加費 月100円
- ☆時間 午後7時10分～午後8時40分
- ☆対象 中学生・高校生
- ☆内容 学習支援

### 金曜日「あのねの会」

- ☆場所 青少年交流センター
- ☆参加費 無料
- ☆時間・対象 小学生 午後5時30分～午後7時  
中学生 午後5時30分～午後8時
- ☆内容 学習支援&居場所

### 水曜日「あのねの会パート2」

- ☆場所 昭文自治会館(昭島市宮沢町 512-13)
- ☆参加費 無料
- ☆時間・対象 小学生 午後5時30分～午後7時  
中学生 午後5時30分～午後8時
- ☆内容 学習支援&居場所

### 土曜日「昭島スギナ塾」

- ☆場所 青少年交流センター
- ☆参加費 無料
- ☆時間 午後5時30分～午後8時
- ☆対象 小学5・6年生、中学生  
(経済的理由で塾に行けない方)
- ☆内容 学習支援

#### お問い合わせ

昭島市社会福祉協議会 電話 042-544-0388  
昭島市昭和町 1-6-11  
(昭和町分室 2階)

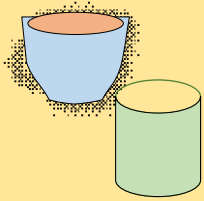
※注 各学習サロンには定員があります。  
開催日時が変更になる場合もありますので、  
お問い合わせのうえ参加してください。

# 認知症カフェ

～どなたでも気軽に立ち寄り、交流できる場所～

## ほっとできる居心地のよい場所 認知症 カフェ とは？

認知症 を より理解するための  
になっても 自分らしくいられる  
について 学ぶ カフェ  
について 相談できる



参加者ごとに認知症カフェを訪れる目的が異なっても大丈夫です。認知症の方、ご家族、ご友人など、認知症について関心のある方はどなたでもご参加いただけます。

## 認知症カフェ

## オレンジドア あきしま

松原町コミュニティセンター 松原町 1-3-10

連絡先 宮本 090-6146-3325

毎月第1月曜日 (休祭日の場合変更有) 午前 10 時～正午

参加費 100 円



どなたでも参加できる「くつろぎの場所」です。ゆったりとお茶を飲みながら、お喋りしませんか？

介護に関する困り事など専門職に繋がります。地域の一般の方には、認知症に関する知識や情報を提供します。

## 認知症カフェ

## さくらカフェ

昭和郷高齢者複合施設さくらホール 中神町 1260

連絡先 田村 加藤田 042-541-3012

毎月第 4 土曜日 午後 1 時 30 分～午後 3 時 30 分

参加費 100 円(\*ワークショップは別途)



大人も子どもも高齢者も地域の誰もが集うことのできるカフェです。

## 認知症カフェ

## 喫茶 森

市役所 1 階 喫茶森 田中町 1-17-1

連絡先 市役所地域包括ケア推進係 042-544-5111

毎月第 3 水曜日 午後 1 時～午後 3 時

(8 月は第 4 水曜日)

別途 飲食代



認知症の方、家族、地域の方など、どなたでも気軽にご参加下さい。専門職(保健師、精神保健福祉士)に相談することもでき、ほっとできる居心地のよい場所です。

## 認知症カフェ

## 暮らしの保健室ほっこり

つつじが丘 2-4-16-1005

連絡先 間淵 090-4712-5470

月・火・水・金 午後 1 時 00 分～午後 3 時 30 分

(水曜日はランチ会) 別途 飲食代 1,000 円～実費相当



医療や介護に関する相談が可能です。出入り自由です。

お一人暮らしで、誰かと話したい方の居場所としてもご利用ください。

## 生涯学習援助協力者 登録・紹介

～「学びたい」「教えたい」人をつなぎます～

### 地域の先生(生涯学習援助協力者)を紹介します

利用できる人：市内の団体(3人以上)

活用制度利用の流れ

1. 問い合わせる(利用団体から社会教育課へ、社会教育課から生涯学習援助協力者へ)
2. 打ち合わせる(日程や内容等。利用団体と生涯学習援助協力者でやりとり)
3. 生涯学習援助協力者利用申請書を提出する(利用団体)
4. 終了後、生涯学習援助協力者利用報告書を提出する(利用団体)

※材料費や資料代は、実費となります。

現在登録中の生涯学習援助協力者一覧

内 容	概 要
音楽	クラシックギター
趣味・教養	パソコン
健康	臨床心理学、カウンセリング、発達障害等に関する研修など
体操	健康体操、ヨガ、介護予防運動、イスでの体操など
工作	手作り革靴

問い合わせ先 社会教育課 042-544-4468(ダイヤルイン)

### 地域の先生(生涯学習援助協力者)になるには (随時募集中)

受 付：社会教育課窓口(市役所 2 階 3 番)

必要書類：①申請書 ②ご自身の専門的な知識・技能についてわかる資料(資格・免許・活動実績等)  
申請書は、社会教育課窓口にあります。

登録期間：3年間(自動更新ではありません)

紹介方法：学びたい団体から、講師紹介を求められた際に、ご相談させていただきます。

そ の 他：原則無償です。今年度より市外在住の方も登録いただけるようになりました。

問い合わせ先 社会教育課 042-544-4468(ダイヤルイン)



踏み出そう!

# まちとつながる、はじめの一步

市内には、趣味や健康づくりのサークル、地域活動、ボランティアなど、さまざまな活動をしている団体がたくさんあります。仲間と一緒に楽しくアクティブに過ごしませんか。

活動の相談などもお受けしています!  
詳しくは  
市民活動推進係  
☎042-544-4132へ

## 団体紹介カード

まちの仲間とつながる、活動を知る



### 仲間を増やしたい団体も、活動に参加したい方も、まずはこれ!

団体紹介カードで、団体のプロフィールや活動内容を知ることができます。市の主な施設に閲覧用ファイルを置いているほか、市ホームページにも掲載しています。  
▶前月末までの受け付け分を毎月15日に更新

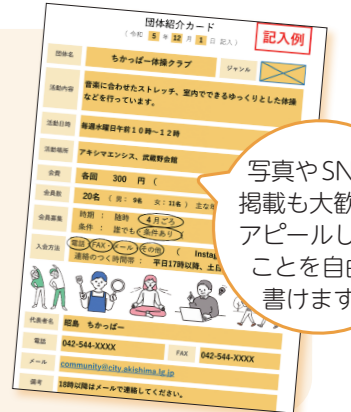
#### 会員募集・活動紹介

掲載申し込みはこちら



#### 活動を知る・探す

団体紹介カードの閲覧はこちら



写真やSNSの掲載も大歓迎! アピールしたいことを自由に書けます!

## まちのイベント情報

市内で活動する団体のイベント情報



### 団体のイベント周知に! 参加できるイベント探しに!

団体の行うイベント(当月・来月分)を市ホームページに掲載しています。  
▶前月15日までの受け付け分を毎月1日に、前月末までの受け付け分を毎月15日に更新

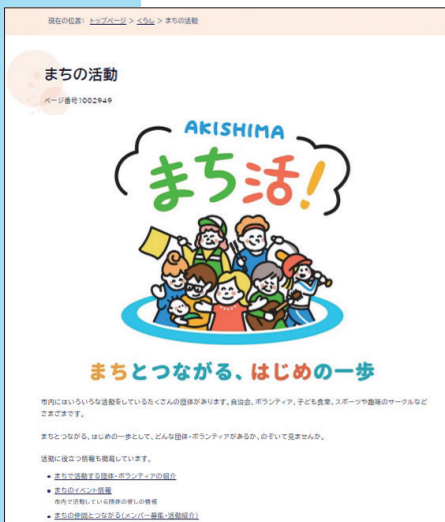
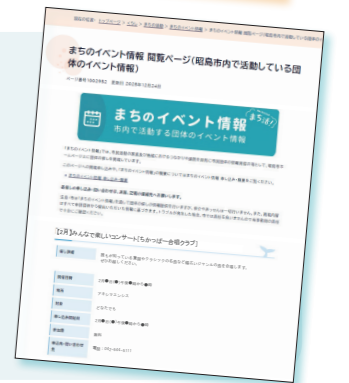
#### イベントを掲載する

掲載申し込みはこちら



#### イベントを探す

イベントの閲覧はこちら



## 市ホームページ「まちの活動」で載せる、探す、参加する

市ホームページで、団体紹介カードやまちのイベント情報、活動に役立つ情報などを紹介しています。活動をしている人も!これから始めたい人も!自分らしい「まちの活動」のヒント、見つけませんか?

市ホームページはこちら



## 市民情報交換コーナー

会員募集やイベントのチラシを掲示



### 多くの方が訪れる市役所市民ロビーでアピール!

会員募集やイベントのチラシを作ったら、市役所市民ロビーの掲示板とパンフレットラックをご利用ください。

#### チラシを掲載する

申請書(市役所市民活動推進係にあり/市ホームページからダウンロードも可)と作成したチラシを持って、市民活動推進係へ



市役所に来たらぜひ見てね! 気になる情報が見つかるかも!

昭島市公式キャラクター ちかっばー



## 昭島市施設ガイド

グループ活動で使える公共施設



### 活動場所を探すならこれ! 施設の利用方法も調べられます!

市の公共施設について、場所や部屋の種類、使用料、利用・申し込み方法などをまとめて掲載しています。市役所生活コミュニティ課で配布しているほか、市ホームページにも掲載しています。

施設ガイドの閲覧はこちら



## 市公式LINEからも「まち活」情報を配信!

昭島市公式LINEのトーク画面下のリッチメニューからも、市ホームページの「まちの活動」の情報を見ることができます。毎月1日にはお知らせ配信もしています。

LINEの友だち登録はこちら



## 市内の団体活動を応援



### 市民活動支援事業補助金

まちづくり推進のため、市民団体が自主的に行う公益的な事業の経費を一部補助しています(例年12月頃募集)。

事業の詳細



### 団体活動パワーアップ講座

活動における悩みを持つ団体や、活動を始めたい方などを対象に開催しています(例年秋頃)。

過去の講座



チラシ作成のコツやSNSの活用方法など!



昭島市公式キャラクター ちかっぱー

令和8年度版 あきしま学びガイド  
編集・発行 昭島市教育委員会 生涯学習部社会教育課  
〒196-8511 昭島市田中町 1-17-1 / 電話 042-544-4468(ダイヤルイン)