開催

「働く」なんでも相談　職場の人間関係の悩み、就職活動で必要な書類の書き方や面接対策など、仕事に関する相談に応じます。　日時7月12日(金)・20日(土)の午前9時～午後4時　※1人50分　場所アキシマエンシス校舎棟　定員各6人(申込順)　申込7月2日から男女共同参画センター(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-5701へ

高齢者スマホ相談会　スマートフォンの操作方法について相談に応じます(申込不要／混雑時は待ち時間あり)。　日時7月16日(火)の午後1時15分～3時45分　※1人30分まで　場所市役所204会議室　対象60歳以上の方　定員10人程度(先着順)　持ち物スマートフォン　主催東京都デジタルサービス局　〈介護福祉課〉

ゼロから始めるスマホ教室　スマートフォンの基本操作やカメラの使い方などを学びます。　日時7月29日(月)・30日(火)の午前10時～11時30分(全2回)　場所堀向会館　対象60歳以上でスマートフォンを使い始めたばかりの方(多数抽選)　持ち物スマートフォン　申込7月10日までに社会教育係へ

はじめての藍染　手ぬぐいを絞り染めします。　日時7月19日(金)の午前10時～正午　場所武蔵野会館　定員12人(申込順)　参加費800円　申込7月2日から社会教育係へ

ダンボールコンポスト講習会　ベランダや軒先に置いて生ごみを堆肥化するコンポストについて、使い方などを学びます。　日時7月20日(土)の午後1時30分～3時　場所環境コミュニケーションセンター　定員20人(初めての方優先／申込順)　申込7月15日までにごみ減量係(環境コミュニケーションセンター内)☎546-5300へ

算数・数学にチャレンジ　塗り絵をしながら数に関する問題に挑みます。　日時7月30日(火)、8月20日(火)の午後1時30分～3時30分(全2回／1回のみの参加も可)　場所アキシマエンシス校舎棟　対象小学4年生以上の方　定員20人(申込順)　申込7月2日から社会教育係へ

元気食講座「猛暑に負けないからだづくり」　日時7月20日(土)の午前10時～正午　場所あいぽっく　内容医師・管理栄養士による講話、食事や生活についての相談会　定員30人(申込順)　申込7月2日から介護福祉課へ

動脈硬化測定　日時8月6日(火)、9月4日(水)の午前9時15分～11時15分　場所あいぽっく　対象18～74歳の方　※動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、透析している方を除く　内容血管年齢測定、保健・栄養指導など　※素足で測定　定員各30人(初めての方優先／多数抽選)　申込7月8日～12日に市ホームページ内専用フォームまたは地域保健係(あいぽっく内)☎544-5126で

認知症サポーター養成講座　認知症サポーターとは、認知症を理解し、手助けをする方のことです。認知症について学び、みんなが安心できる地域づくりを目指しましょう。　日時8月7日(水)の午後2時30分～4時　場所アキシマエンシス校舎棟　定員30人(申込順)　申込7月1日から介護福祉課へ

子育てワンポイント講座「どうする!? 怒る子・泣く子・おとなしい子」　講話のほか、育児相談を行います(申込不要)。　日時7月1日(月)の午前10時30分～11時30分　場所児童センター「ぱれっと」　対象未就学児と保護者　〈児童センター「ぱれっと」☎544-5132〉

にじいろサロン　お子さんの発達について不安や悩みを抱えている方の交流の場です。お子さんが遊べるスペースもあります(申込不要)。　日時7月17日(水)、8月21日(水)、9月18日(水)の午前10時～正午　場所アキシマエンシス校舎棟　対象未就学児と保護者　〈児童発達支援係(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-2247〉

乳幼児歯科健診　日時7月18日(木)・8月1日(木)の午前9時15分～11時20分、7月29日(月)・8月8日(木)の午後1時15分～3時5分　場所あいぽっく　対象1人5分　※健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児　申込7月2日から母子保健係(あいぽっく内)☎543-7303へ

出張ひろば　おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアター、歌の時間もあります。育児相談もできます(申込不要)。　日時7月19日(金)の午前10時～11時30分　場所緑会館　対象0～3歳のお子さんと保護者　〈子育てひろばなしのき☎543-6716〉

離乳食講座　いずれも、市ホームページ内専用フォームで申し込んでください。　〈母子保健係(あいぽっく内)☎543-7303〉

【4～6か月児対象】　日時7月23日(火)の午後1時15分～2時15分　場所あいぽっく　定員20人(申込順)　申込7月2日～21日

【9～12か月児対象】　日時7月24日(水)の午後1時15分～2時15分　場所あいぽっく　定員20人(申込順)　保育9～12か月児20人(申込順)　申込7月2日～15日

5歳児歯科健診　日時7月25日(木)の午後1時50分～2時50分　場所あいぽっく　対象令和元年5月～6月生まれのお子さんと保護者　定員40組(申込順)　申込7月2日～23日に市ホームページ内専用フォームで〈母子保健係(あいぽっく内)☎543-7303〉

フレッシュママパパ学級　日時8月17日(土)の午前9時30分～正午　場所あいぽっく　対象安定期(妊娠16週以降)の妊婦とパートナー　内容助産師の講話、沐浴実習、妊婦体験ジャケットの試着　定員30組(申込順)　申込7月2日から母子保健係(あいぽっく内)☎543-7303へ

中学校卒業程度の認定試験　病気など、やむをえない理由で義務教育を修了できなかった方に、中学校卒業と同等の学力であることを認定する試験です。合格すると高等学校の入学資格を取得できます。受験案内の配布など詳しくは、東京都教育庁義務教育課☎03-5320-6752へ問い合わせてください。　試験日10月17日(木)　願書受付8月30日までに文部科学省で　〈学務係〉

青少年問題協議会　日時7月16日(火)の午後7時から　場所市役所1階市民ホール　傍聴市役所西側出入口から直接会場へ　〈子ども政策係〉

地域コミュニティ活動連携推進計画策定委員会　日時7月17日(水)の午後6時30分から　場所市役所204会議室　傍聴市役所西側出入口から直接会場へ　〈市民活動推進係〉

教育委員会定例会　日時7月18日(木)の午後2時30分から　場所市役所3階庁議室　傍聴直接会場へ　〈教育総務課庶務係〉

都市計画審議会　日時7月22日(月)の午後3時から　場所市役所403会議室　傍聴20人(申込順)　傍聴の申込7月2日から市ホームページ内専用フォームまたは都市計画係で

男女共同参画推進委員会　日時7月26日(金)の午後6時30分から　場所アキシマエンシス校舎棟　傍聴直接会場へ〈男女共同参画センター(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-2277〉

春の叙勲、危険業務従事者叙勲

【叙勲】

◎瑞宝中綬章
＊税務行政事務功労
村松高男さん(中神町)

◎瑞宝小綬章
＊公正取引行政事務功労
岡田哲也さん(宮沢町)
＊教育功労
宮﨑美代子さん(昭和町)

【危険業務従事者叙勲】

◎瑞宝双光章
＊防衛功労
七役 仁さん(玉川町)

For the Earth, For the Future ～カーボンニュートラルへの旅路～

今年の夏も無理のない節電を

☆詳しくは、カーボンニュートラル担当へ。

夏は電気使用量が増える季節ですが、普段の生活を少し見直すだけでも節電することができます。
身近なところから始めてみませんか。

節電のポイント

■冷房の設定温度は28℃を目安にする
風向きを上にして、扇風機やサーキュレーターを併用すると効果的！

■エアコンのフィルターをこまめに掃除する
月２回程度を目安に！

■冷蔵庫にものを詰め込みすぎない

クールシェアを実践しよう

クールシェアとは、涼しい場所でみんなで過ごすことです。次の施設のフリースペースなどで過ごすことができます。
◇期間　7月1日(月)～9月30日(月)
※閉所・休館日を除きます。
◇場所　市内郵便局、ザ・ビッグ昭島店(宮沢町500)、市役所本庁舎、東部出張所、松原町コミュニティセンター、勤労商工市民センター、あいぽっく、各高齢者福祉センター、児童センター「ぱれっと」、青少年交流センター、環境コミュニケーションセンター、各市立会館、総合スポーツセンター、アキシマエンシス、FOSTERホール(市民会館)・公民館