お知らせ

伸びた枝はせん定を

生け垣や庭木がよく伸びる季節です。隣の敷地や道路に枝などが伸びていると、近隣や通行人の迷惑になるほか、見通しを悪くし、事故にもつながります。日頃から庭木の手入れをしましょう。

〈環境保全係、管理課管理係〉

「夏の検診特集号」を配布

肺がん・胃がん・眼科検診の申し込み方法などを掲載した案内を、7月18日までに全世帯に配布します。病気を早期に発見するため、定期的に受診しましょう。〈健康係（あいぽっく内）☎544-5126〉

夏休み期間中の学校閉庁日

教職員の心身の健康維持と教育活動の質の向上のため、市立小・中学校は次の期間閉庁します。転出・転入などの手続き、電話による相談もできません。

期間 8月12日（火）～15日（金）〈教職員係〉

開催

郷土資料室企画展「化石・地質調査の道具展～フィールドのお供～」

化石採集や地質調査に使用する道具などを展示します。

日時 7月29日（火）～10月26日（日）の午前10時～午後8時（休館日を除く／土・日曜日、祝日は午後6時まで）　場所 アキシマエンシス国際交流教養文化棟〈市民図書館☎543-1523〉

ひとり親家庭などの夜間臨時相談窓口

ひとり親家庭の方や離婚を考えている方を対象に、生活、就業、養育費などの相談に応じます。

日時 8月6日（水）・8日（金）・14日（木）の午後5時30分～8時　※1人45分　場所 市役所子ども未来課　定員 各3人（申込順）　申込 7月16日からひとり親・女性支援担当（アキシマエンシス校舎棟内）☎519-2277へ

市民大学フォーラム講演会「多摩地域と少年飛行兵、31人の証言」

第二次世界大戦中の多摩地域のようすや、少年飛行兵の活動の記録と想いを学びます。

日時 8月24日（日）の午後2時～4時　場所 公民館　定員 120人（申込順）　申込 7月18日から公民館☎544-1407へ

図書館音楽会

昭島管弦楽団による演奏です。

日時 8月31日（日）の午後2時～3時30分　場所 アキシマエンシス体育館　定員 200人（申込順）　申込 7月16日から市民図書館☎543-1523へ

環境審議会

日時 7月31日（木）の午後6時から　場所 市役所3階庁議室　傍聴 市役所西側出入口から直接会場へ〈計画推進係〉

初めての歯磨き教室

日時 8月18日（月）の午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分　場所 アキシマエンシス校舎棟　対象 8～11か月児と保護者　定員 各10組（申込順）　申込 7月16日から市ホームページ内専用フォームで〈母子保健係（アキシマエンシス校舎棟内）☎519-6006〉

男女共同参画セミナー「乳幼児期から始める包括的性教育～いのちの話～」

子どもが自分や相手の心と体を大切にできるよう、保護者として知っておくべきことを学びます。

日時 8月24日（日）の午前10時～11時30分　場所 アキシマエンシス校舎棟　対象 未就学児の保護者　定員 25人（申込順）　保育 2歳以上の未就学児5人（申込順／8月14日までに要申込）　申込 7月16日から市ホームページ内専用フォームまたは男女共同参画センター（アキシマエンシス校舎棟内）☎519-2277で

絵本とわらべうたライブ

知恵さん、絵本作家のみなみじゅんこさんと一緒に、わらべうたや絵本を楽しみましょう。

日時 9月6日（土）の午前11時～正午　場所 アキシマエンシス国際交流教養文化棟　対象 未就学児と保護者　定員 50人（多数抽選）　申込 7月26日～8月10日に市民図書館ホームページ内専用フォームまたは市民図書館☎543-1523で

骨盤コア教室

日時 9月4日～10月9日の木曜日（全6回）の午前10時～11時30分　場所 総合スポーツセンター　対象 18歳以上の女性の方　定員 25人（初めての方優先／多数抽選）　保育 1歳以上の未就学児15人（初めての方優先／多数抽選）

※参加決定した方は8月28日に行う保育説明会に参加を

参加費 1回500円　申込 7月31日（消印有効）までに次の方法で（1人1通のみ）　▽インターネット＝市ホームページから　▽郵送＝往復はがきに「骨盤コア教室」と、住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号、保育を希望する方は「保育希望」とお子さんの氏名（ふりがな）・年齢（月齢）・性別を記入し、〒196-0033東町5-13-1　総合スポーツセンター教室担当へ（返信面にも住所・氏名を記入）〈総合スポーツセンター教室担当☎544-4151〉

高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

左の表のとおり行います（多数抽選）。詳しくは、①～⑱はシルバー人材センター☎544-7060、⑲～㉑はNPO法人ひだまり☎519-3947へ問い合わせてください。

期間 9月～11月（全12回）

対象 65歳以上の方（要支援・要介護認定を受けている方を除く）

参加費 各1000円（コースにより別途教材費あり）

申込 はがきに希望コースの番号・名称と、住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、7月31日（必着）までに次の宛先へ　▽①～⑱＝〒196-0015昭和町1-6-11　シルバー人材センター「イキニコ教室係」　▽⑲～㉑＝〒196-0034玉川町5-13-13-101　NPO法人ひだまり「イキニコ教室係」　※コースは複数選択可／1通につき1人1コースのみ記入／同じ曜日の教室への複数応募は不可〈高齢者支援係〉

▼高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室

名称・コース番号		曜日・時間		主な場所	※	定員
軽体操	①	木	午前	拝島会館		20
ウォーキング	②	火	午前	玉川上水	○	20
	③	水	午前	玉川上水	○	20
太極拳	④	木	午前	昭和会館		15
健康気功	⑤	火	午前	武蔵野会館		20
カラオケ	⑥	金	午前	松原町高齢者福祉センター	○	50
実用書道	⑦	月	午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
	⑧	木	午前	福島会館	○	20
フラダンス	⑨	金	午前	朝日会館	○	18
インターネット入門	⑩	木	午前	福島会館		8
陶芸	⑪	金	午前	福島会館	○	15
着付け	⑫	水	午前	昭和町分室		10
健康スポーツ吹き矢	⑬	水	午前	富士見会館	○	12
	⑭	水	午後	昭和会館	○	12
脳のトレーニング	⑮	火	午前	朝日会館	○	15
英会話（入門）	⑯	火	午前	昭和会館	○	12
英会話（初級）	⑰	火	午後	昭和会館	○	10
おもしろ歴史と社会科散歩	⑱	金	午前	市内（市外の場合もあり）	○	15
スマホ	⑲	火	午後	大神会館	○	15
歌のひろば	⑳	水	午前	拝島会館	○	20
手でわかる健康実践	㉑	火	午後	武蔵野会館	○	20

※○のコースは、別途教材費などが必要です。

公園の利用はマナーを守って

市が管理する公園・広場・児童遊園は95か所あり、多くの方に利用されていますが、ペットのふんの不始末やごみの散乱、夜遅くまで騒ぐなどの苦情も多く市に寄せられています。

特に夏は公園を利用する機会が増える時季です。マナーを守り、公園を快適に利用できるようご協力ください。

◎公園の利用マナー

＊ペットのふんは飼い主が持ち帰りましょう
＊ごみは持ち帰りましょう
＊花火をする、夜遅くまで騒ぐなど、公園の周辺に住んでいる方に迷惑となる行為はやめましょう
＊水道水は大切に使いましょう
＊遊具は安全に使いましょう
＊池などでの水遊びはやめましょう
＊野球、サッカーなどの球技をしたり、リモコン操作でドローンなどの機材を飛ばしたりすると危険なのでやめましょう

☆詳しくは、公園管理係（昭和公園管理事務所内）☎541-0046へ。

健幸なまちづくりプロジェクト発！ 高血圧の予防・改善イベントを開催

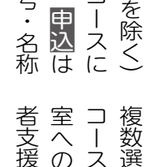
昭島市の健康課題である高血圧の予防と改善を目指して実施しているプロジェクトです。企業・行政・大学・市民が協力し、健幸（自分らしく健やかで幸せな状態）なまちづくりのためのアイデアを出し合い、実現に向けて行動しています。

プロジェクトの一環として右のとおり開催します。

☆詳しくは、地域保健係（あいぽっく内）☎544-5126へ。

プロジェクトについては市ホームページや動画でも紹介しています

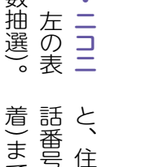
■ぎりぎりスクワット



高血圧の予防や改善を目的に、椅子を使ってできる簡単な運動などを行います（申込不要）。

◇日時　8月21日（木）の午前10時～11時
◇場所　あいぽっく
◇対象　18歳以上で運動が可能な方
※要支援・要介護認定を受けている方、妊婦の方を除きます。
◇持ち物　住所を確認できる書類（マイナンバーカードなど）、運動のできる室内履き

■まちかど血圧測定会



高血圧は、さまざまな病気を引き起こす原因になります。自分の血圧を知って健康維持に役立てましょう（申込不要）。

◇日時　8月4日（月）、9月8日（月）の午後1時30分～3時30分
◇場所　ザ・ビッグ昭島店（宮沢町500）
◇内容　血圧測定、高血圧予防・改善に役立つ減塩食品やリーフレットの展示