

お知らせ



昭島都市計画生産緑地地区の変更案の関係図書縦覧

次のとおりご覧いただけます。
縦覧 11月28日～12月12日
市役所都市計画係で
意図的に市役所都市計画係で
書の提出12月12日(必着)までに
〒196-8511 市役所都市計画係へ



介護予防・日常生活圏域ニーズ調査にご協力をお願いします
高齢者の生活状況や健康状態などを把握し、令和9年度からの第10期介護保険事業計画の基礎資料とするために実施します。無作為に抽出した65歳以上の方、要介護認定者を除くを対象に、12月上旬に調査票を発送します。でご協力をお願いします。
〈介護福祉課〉



東京都・昭島市共催消費生活講座「終活のすすめ」
「エンディングノートの使い方」と終活事情を学ぶ」 誰もが迎える人生の終わりに向けて、知っておくと安心できる知識や



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、①～⑯はシルバー人材センター ☎5447060、⑰～⑳はNPO法人ひだまり ☎5193947へ問い合わせてください。
期間 令和8年1月～3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

▼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	朝日会館		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	玉川会館		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
	⑦ 月 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
実用書道	⑧ 木 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	20
	⑨ 金 午前	玉川会館	○	18
フラダンス	⑩ 木 午前	福島会館		8
インターネット入門	⑪ 金 午前	福島会館	○	15
陶芸	⑫ 水 午前	昭和町分室		10
着付け	⑬ 水 午前	昭和会館	○	12
	⑭ 水 午後	昭和会館	○	12
健康スポーツ吹き矢	⑮ 火 午前	緑会館	○	15
脳のトレーニング	⑯ 火 午前	朝日町高齢者福祉センター	○	12
英会話(入門)	⑰ 火 午後	朝日町高齢者福祉センター	○	10
英会話(初級)	⑱ 金 午前	市内(市外の場合もあり)	○	15
おもしろ歴史と社会科散歩	⑲ 火 午後	富士見会館	○	15
スマホ	⑳ 水 午前	やまのかみ会館	○	25
歌のひろば	㉑ 火 午後	武蔵野会館	○	20
手でわかる健康実践	㉒ 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。

心構えを学びます。 日時 12月11日(木)の午後2時～4時 場所 市役所1階市民ホール 定員 50人(申込順) 申込 11月17日から市ホームページ内専用フォームまたは電話で 暮らしの安心係



図書館音楽会 くらら吹奏楽団による演奏です。 日時 12月21日(日)の午後2時～3時30分 場所 アキシマエンス体育館 定員 300人(申込順) 申込 11月21日から市民図書館 ☎543115



特別支援学級合同学習発表会 特別支援学級の児童・生徒が、音楽や劇、作品展示などで学習の成果を発表します。 日時 12月3日(水)の午後1時～3時35分 場所 FOSTERホール(市民会館) 特別支援教育係アキシマエンス校舎棟 ☎5192290

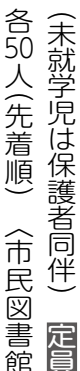


初めての歯磨き教室 日時 12月15日(月)の午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分 場所 アキシマエンス校舎棟 対象 8～11か月児と保護者 定員

各10組(申込順) 申込 11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(アキシマエンス校舎棟内) ☎5196006

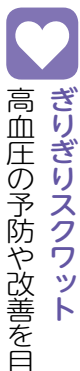


子ども向け図書館映画会「スマーフスマーフエックと秘密の大冒険」 青い妖精の女の子スマーフエックが、仲間たちを守るため、冒険に出る姿を描いた物語です(申込不要)。 日時 12月20日(土)の午前10時30分～正午、午後2時～3時30分 場所 アキシマエンス国際交流教養文化棟 対象 3歳～小学生のお子さんと保護者(未就学児は保護者同伴) 定員 各50人(先着順) 市民図書館 ☎5431523

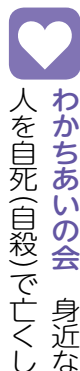


冬休み親子工作教室 フォスター電機株式会社 社員の指導で、スピーカークットを組み立てます。 日時 12月20日(土)の午後2時～4時 場所 アキシマエンス校舎棟 対象 小学生初めての方と保護者 ※お子さんのみの参加は不可 定員 12組(多数抽選) 持ち物 スマートフォンまたは携帯音楽プレーヤー(イヤホンの差し込み口がない場合は変換アダプターも)

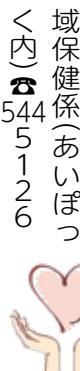
冬休み親子工作教室 フォスター電機株式会社 社員の指導で、スピーカークットを組み立てます。 日時 12月20日(土)の午後2時～4時 場所 アキシマエンス校舎棟 対象 小学生初めての方と保護者 ※お子さんのみの参加は不可 定員 12組(多数抽選) 持ち物 スマートフォンまたは携帯音楽プレーヤー(イヤホンの差し込み口がない場合は変換アダプターも)



ざりざりスクワット 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 12月11日(木)の午前10時～11時 場所 アキシマエンス体育館 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、妊婦の方を除く 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(地域保健係あいぽっく内) ☎5445126

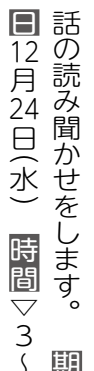


わかちあいの会 身近な人を自死(自殺)で亡くした方が、語り合い、聴き合い、支え合うために開催します(市外の方、匿名での参加も可) 申込不要。 日時 12月11日(木)の午後2時～3時30分 場所 立川市子育て支援・保健センター 問い合わせ 昭島市地域保健係(あいぽっく内) ☎5445126



親子ふれあいスポーツデー・集まれ！チャレンジャー 日時 12月6日(土)の午前9時30分～11時30分 ※申込不要 場所 田中小 ※車での来場は不可 雨天の場合は体育館

ターモ 申込 11月17日～26日に公民館 ☎5441407へ



冬の特別版おはなし会 クリスマスにちなんだお話の読み聞かせをします。 期 12月24日(水) 時間 13時～14時

※納付書を紛失した方は、納税課へ連絡してください。

◎スマートフォン決済アプリ

納付書の二次元コードまたはバーコードを読み取って、納付することができます(納期限を過ぎた場合を除く)。

◎クレジットカードなど

次のサイトから納付できます。

- 市民税・都民税・森林環境税、国民健康保険税＝F-REGI 公金支払いで
- 固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)＝地方税お支払いサイトで

◎口座振替

振替を希望する納期限の45日前までに手続きをすると、納期限に、指定した口座からの引き落としにより納付できます。

市税などの納付は納期限内に

市税などは、定められた納期限内に納付をお願いします。納期限を過ぎてから納付した場合、延滞金が増加される場合があります。
☆詳しくは、納税課へ。

市税などの納付方法

詳しくは、問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。



◎納付書

- 次の場所で納付できます。
- コンビニエンスストア(納期限を過ぎた場合を除く/休日・夜間も可)
- 納付書裏面に記載のある銀行・信用金庫など
- 指定金融機関窓口(昭島市役所1階)、東部出張所



ごみの持ち込みはお早めに

引っ越しや大掃除などで多量にごみが発生した場合、環境コミュニケーションセンター(美堀町3丁目)に持ち込むことができます。

12月(特に21日～26日)は混雑し、入場から退場まで1時間以上かかったり、入場を制限したりする場合がありますので、早めに持ち込んでください。

- ◇受け付け 月～金曜日の午前8時45分～11時30分、午後1時～4時(祝日は3時30分まで)
- ※第1・第3日曜日の午前

- 8時45分～11時30分、午後1時～3時30分
- ※12月27日～1月3日を除きます。
- ※住所が確認できる書類(運転免許証など)をお持ちください。
- ◇手数料
- ※家庭ごみ＝10kg当たり200円
- ※事業系一般ごみ＝10kg当たり350円
- ※10kg単位の従量制です。
- ☆詳しくは、リサイクル係(環境コミュニケーションセンター内) ☎546-5300へ。

のみ 対象 小学生と保護者 持ち物 スマートフォン(ボール、フライングディスク)、グラウンドゴルフ、新体力テスト、ボール、チャ、モルック、き(スポーツ振興係(総合スポーツセンター内) ☎5444152)

健幸なまちづくりプロジェクト

成果報告会を開催

誰もが自然と健幸(自分らしく健やかで幸せな状態)になれるまちづくりのため、市民・企業・行政で協力している取り組みについて発表します(申込不要)。
◇日時 12月17日(水)の午後1時30分～3時30分
◇場所 あいぽっく
◇定員 30人(先着順)
◇保育 3か月以上の未就学児5人程度(先着順/前日まで要申込)
☆詳しくは、地域保健係(あいぽっく内) ☎544-5126へ。