開催

ゼロから始めるスマホ教室　スマートフォンの基本操作、カメラやアプリの活用方法などを学びます。　日時12月18日(木)・19日(金)の午前10時～11時30分(全2回)　場所緑会館　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　定員10人(多数抽選)　持ち物スマートフォン　申込12月8日までに社会教育係へ

冬休み 算数・数学にチャレンジ　砂時計や天びんなどを使って問題に挑戦します。　日時12月21日(日)、1月18日(日)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12月2日から社会教育係へ

新春初笑い落語会　昭島市出身の落語家である桂笹丸さんによる落語です。　日時1月11日(日)の午後2時～3時30分　場所アキシマエンシス国際交流教養文化棟　定員50人(申込順)　申込12月6日から市民図書館☎543-1523へ

愛犬のしつけ方教室　犬と人間が同じ社会で暮らすために大切なしつけや、飼い主のマナーなどについて学びます。プレゼントもあります。なお、飼い犬を連れての来場はできません。　日時1月30日(金)の午後2時～4時　場所市役所204会議室　定員20人(申込順)　申込12月2日から鳥獣対策係へ

市民大学公開講座「じっくり学ぶ地球温暖化」　地球温暖化の現状と自分たちにできることを考えます。また、水資源の再利用について学べるクリタイノベーションハブ(代官山1丁目)を見学します。　日時1月31日(土)、2月7日(土)・12日(木)・21日(土)・28日(土)の午後2時～4時(全5回)　場所アキシマエンシス校舎棟、クリタイノベーションハブ　定員40人(申込順)　申込12月3日から公民館☎544-1407へ

視覚障害者、聴覚障害者向けスマホ教室　スマートフォンの基本操作やアプリの活用方法を学びます。　日時1月14日(水)の午後2時30分～4時30分　場所▽視覚障害者＝市役所204会議室　▽聴覚障害者＝市役所201会議室　対象視覚や聴覚に障害があり、スマートフォンを使い始めたばかりの方　定員各5人(多数抽選)　申込1月5日までに電話またはファクス546-8855へ(障害福祉係)

元気歯つらつ健口講座　安全で楽しい食生活を目指し、口腔(こう)体操で噛(か)む力・飲み込む力を向上して誤嚥(えん)性肺炎を予防しましょう。　日時1月28日～3月11日の水曜日(2月11日を除く／全6回)の午後1時～3時　場所アキシマエンシス校舎棟　対象65歳以上の方　定員20人(申込順)　申込12月1日から歯科医師会事務所☎546-0067(平日の午前10時～午後4時)へ(高齢者支援係)

ご寄付ありがとうございました

◎市政全般のために
＊82万100円＝明治安田生命保険相互会社昭島営業所

献血にご協力を

一人一人の思いやりの心が、大切な生命を守ります。皆さんのご協力をお願いします。

◇日時　12月3日(水)の午前10時～11時45分、午後1時～4時
◇場所　市役所北側出入口前
◇対象
＊16～64歳の方
＊65～69歳の方(60～64歳で献血したことのある方のみ)
☆詳しくは、健康係(あいぽっく内)☎544-5126へ。

年金生活者支援給付金の請求手続きはお済みですか

新たに支給対象となった方には、日本年金機構から、請求書を9月下旬に送付しています。

給付金を受け取るには、請求書の提出が必要です。必要事項を記入し、1月5日(必着)までに同機構に返送すると、10月分から支給されます。それ以降に請求した場合は、請求した月の翌月分からの支給となりますので、ご注意ください。

なお、現在給付金を受給中の方は手続き不要です。

◎問い合わせ
基礎年金番号が分かるものを用意のうえ、給付金専用ダイヤルに問い合わせてください。
◇電話番号　0570-05-4092(050で始まる電話番号からは☎03-5539-2216)
◇日時
＊平日の午前8時30分～午後5時15分(月曜日のみ午後7時まで)
＊第2土曜日の午前9時30分～午後4時
※月曜日が祝日の場合は、翌受け付け日に午後7時まで受け付けます。
※12月27日～1月4日を除きます。
☆詳しくは、立川年金事務所☎042-523-0352へ。

押し花アート　押し花でカレンダーに飾りつけをします。小さな写真を貼ることもできます。　日時12月7日(日)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18歳未満の方(未就学児は保護者同伴)　定員20人(申込順)　参加費100円　申込児童センター「ぱれっと」☎544-5132へ

クリスマス工作Week(ウィーク)s(ス)　簡単工作やクリスマスの飾りつけができるコーナーを設けます(申込不要)。　日時12月11日(木)～25日(木)の午前9時30分～午後9時　※簡単工作は材料がなくなり次第終了　場所児童センター「ぱれっと」　対象18歳未満の方(未就学児は保護者同伴)〈児童センター「ぱれっと」☎544-5132〉

乳幼児歯科健診　日時12月18日(木)・1月15日(木)の午前9時15分～11時20分、12月18日(木)・1月19日(月)の午後1時15分～3時5分　※1人5分　場所アキシマエンシス校舎棟　対象健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児　申込12月2日から母子保健係(アキシマエンシス校舎棟内)☎519-6006へ

離乳食講座　日時12月18日(木)の午後1時15分～2時15分　場所アキシマエンシス校舎棟　対象4～6か月児の保護者　定員20人(申込順)　申込12月2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〉

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12月19日(金)の午前10時～11時30分　場所福島会館　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〉

フレッシュママパパ学級　日時1月8日(木)の午後1時15分～4時　場所アキシマエンシス校舎棟　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(もく)浴実習、妊婦ジャケットの試着　定員25組(申込順)　申込12月8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〉

めざせ!化石マスター　石から貝の化石などを取り出す体験を通して、過去と現在の生物の多様性について学びます。　日時1月10日(土)の午前10時～正午　場所アキシマエンシス国際交流教養文化棟　対象小学生と保護者　定員10組(多数抽選)　申込12月5日～18日にアキシマエンシスホームページ内専用フォームまたは市民図書館☎543-1523で

親子防災研修会　日時1月31日(土)の午前8時30分～午後0時30分　場所立川防災館など　※市役所に集合し、バスで移動　対象3歳以上のお子さんと保護者　内容煙体験、ハイパーレスキュー隊の見学など　定員12組(申込順)　申込12月2日から防災係へ

中学高校生の読書フォーラム2026 ビブリオバトル　ビブリオバトルとは、参加者が好きな本を制限時間内で紹介し、最も読みたいと思う本を投票で決める書評ゲームです。このゲームの参加者を募集します。　日時3月14日(土)の午後1時30分～4時　場所アキシマエンシス体育館　定員5人(申込順)　申込12月2日～28日に市民図書館☎543-1523へ

総合教育会議　日時12月11日(木)の午後4時から　場所市役所3階庁議室　傍聴直接会場へ〈企画政策係〉

教育委員会定例会　日時12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12月22日(月)の午後3時から　場所市役所3階庁議室　傍聴15人(申込順)　傍聴の申込12月8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

高齢者筋トレ体操　期日1月23日～3月6日の金曜日(全7回)　時間▽1班＝午前11時～11時15分　▽2班＝午前10時～11時15分　場所総合スポーツセンター　対象60歳以上の方　定員各15人(初めての方優先／多数抽選)　参加費1回250円　申込下の申込共通事項のとおり

はじめてのピラティス　日時1月23日～3月6日の金曜日(全7回)の午後2時～3時　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)　参加費1回500円　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1月16日に行う保育説明会に参加を　申込左の申込共通事項のとおり

総合スポーツセンター教室担当の申込共通事項
12月15日(消印有効)までに次の方法で　※ひとつの教室につき1人1通のみ　▽インターネット＝市ホームページから　▽郵送＝往復はがきに教室名(高齢者筋トレ体操は班も／1通につきひとつ)と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号、保育を希望する場合は「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〉