

令和8年度自主市民講座

講座全4回

沸騰化する地球と昭島の今を学び、
アクションへつなげる講座

11/29・12/6・13・20

会場

朝日会館2階

第1集会室

東京都昭島市朝日町5丁目6-20
(中神駅南口徒歩9分)お申し込み 

参加費無料/定員40人(申込順)
対象者/市内在住・在勤・在学の方
10/17(土)午前9:00~10/31(土)までに
公民館窓口か電話にてご連絡ください。
※休館日/火曜日

 042-544-1407

警戒中!

危険な暑さです
十分に警戒してください

福岡

38℃

子供たちの未来は?

暑くなりすぎて
生活できない

暑くなりすぎて

保育 

1歳以上の未就学児6人(申込順)

※保育希望者は11月19日(木)10時から
朝日会館休養室でおこなう保育説明会に
お子さんと一緒に出席してください。

長谷川亨さん
亀卦川幸浩さん昭島市環境課
カーボンニュートラル担当係長
明星大学教授11月29日(日)
10:00~12:00あきしまの
現在と対策は二ノ宮リム虹さん
川崎彩子さん

Fridays For Future

12月13日(日)
10:00~12:00社会への
アクションの
方法とは

武本匡弘さん

プロダイバー
エコストアパパラギ代表
NPO気候危機対策ネットワーク代表12月6日(日)
10:00~12:00海の中から
地球を考える二ノ宮リムさちさん 立教大学教授
遠藤睦子さん 厚木気候市民会議事務局12月20日(日)
14:00~16:00市民と行政で
協力し実現
厚木気候市民会議主催 昭島市公民館
企画・運営 A to Nextお問い合わせ  042-544-1407



2026.4.9
国際自然保護連合
(IUCN) は、
皇帝ペンギンを
絶滅危惧種に指定

NEWS

令和8年
昭島市気候市民会議開催

40℃以上の酷暑日10日間
10年前は0日。

熱中症搬送

発生場所は、
「住居」が最も多く35.4%。
「熱中症＝屋外」とは限らない。

令和8年千葉豪雨
死亡13人(8.24時点)

※実際の写真ではありません。

「未来の夏を決めるのは、 今日を生きる私たちです。」

こどもが外で遊べない。夏休みは室内遊びばかりに....。
熱中症警戒アラートが出ると、プールも中止。

私が小学3年生だった2001年の夏。
あの頃の夏の平均気温は、25～27℃ほどでした。
それから20年以上が経った今。
夏は、体温を超える暑さが珍しくない時代になりました。
この先、私たちが老後を迎える頃、
そして我が子や孫の世代の夏は、どんな景色になっているのでしょうか。
私たちにできることは、省エネだけなのでしょうか。
一人ひとりの小さな行動や選択が、未来を変える力になるかもしれません。
私たちは、地球があるからこそ生きていくことができます。
だからこそ、この機会に。
地球の「今」と「未来」について、一緒に考えてみませんか。

主催 昭島市公民館

企画・運営 A to Next

家族みんなで

はじめての アウトドアチャレンジ

キャンプやアウトドアには災害時に役立つ知識や技術が数多く含まれています。防災を「特別なもの」ではなく、「日常の延長」として身近に感じられるようにできたら、いざという時、落ち着いて行動できるはずです。家族みんなでチャレンジしてみませんか!?

回数	日にち	時間	内容	会場
1回目	12月6日(日)	午前10時から正午まで	キャンプ道具は防災道具？ はじめてのアウトドア防災ギア体験 ※テントの立て方、場所選び、風や雨への耐性や設営の時短なども学びます。	みほり体育館
2回目	12月13日(日)		屋外じゃなくてもできる 防災ごはん ～室内燻製体験～ ※段ボールで燻製を作ります。	公民館3階実習室
3回目	12月19日(土)		災害時にも役立てよう！ アウトドアの知識と技術 ※荷物の固定や洗濯干しなどのロープワークなどを活用して、シェルターを作ります。	公民館1階小ホール

【対象者】 キャンプや身近な防災体験に関心のある昭島市在住・在勤・在学のお子さんとその家族
※お子さんのみの参加はできません。

【定員】 8組の親子（多数抽選）

【参加費】 無料 ※ただし調理実習の材料費は別途徴収

【申込み】 11月1日（日）午前9時から13日（金）までに昭島市HPまたは右の二次元コードよりお申込み下さい。

【問合せ先】 昭島市公民館

☎ 042-544-1407 ✉ jigy@city.akishima.lg.jp



講師紹介：阿部 和広さん

学生時代にボランティア活動として、キャンプ活動に出会い早30年。日野市を中心に、社会教育の分野で、子ども～大学生を対象にしたキャンプ活動に取り組んでいます。これまでの経験で、災害現場でのボランティア活動において、キャンプの技術がとっても役立ちました。1から、一緒にキャンプ技術を体験して、学びましょう！

令和8年度市民講座

冬休み親子工作教室 「スピーカーづくり」

スピーカーキットを親子で組み立て、参加者の皆さんがそれぞれのスマートフォンや携帯音楽プレーヤーに接続して音の出る仕組みなどを学びます。



開催日時 **12** 月 **12** 日 (土)

午前 **10** 時から正午まで

場 所 昭島市公民館1階 小ホール

【対 象】 市内在住・在学の小学生とその保護者

※ただし、以前このスピーカー作りに参加したお子さんはお申込みできません。

【定 員】 15組(多数抽選)

【参 加 費】 無料

【持 ち 物】 スマートフォンや携帯音楽プレーヤー等の音の出るもの

【申 込 み】 11月1日(日)午前9時から11月15日(日)



までに昭島市 HP または左の二次元コードよりお申込み下さい。

【問合せ先】 昭島市公民館※火曜日は休館日です

tel 042-544-1407

メール jigyo@city.akishima.lg.jp



体の悩み ストレッチ

関節痛・尿漏れ対策

年末年始だからこそ！

目指せ「元気な老後」!!

日 程 令和8年12月17日・24日、
令和9年1月7日・14日
(すべて木曜日／全4回の連続講座)

時 間 午前10時～正午

会 場 昭島市公民館 1階 小ホール

参加費 無料

内 容 運動習慣が無い方でも簡単にできる
ストレッチ、軽体操など

講 師 中村 真奈子さん(健康運動指導士)

持ち物 飲み物、タオル※、動きやすい服装
※フェイスタオル程度の大きさ。ストレッチに使用。

対 象 市内在住・在勤の60歳以上の方

定 員 30名(多数抽選)

申 込 11月5日(木)午前9時から
18日(水)までに公民館へ

問合せ 昭島市公民館(火曜日休館)
Tel 042-544-1407

主 催 昭島市公民館