



ガスっていいね!暮らしを彩る昭島ガス



ガスも



電気も 昭島ガス



昭島ガス株式会社

昭島市もくせいの杜1-1-1

TEL:042-546-1111 FAX:042-546-6196

昭島市

市民便利帳

2019年1月発行



昭島市ガイド
あきしまの
魅力を紹介!

行政ガイド
暮らしに役立つ
行政情報

生活ガイド
身近な医療機関
などのご案内

昭島市役所 ☎042-544-5111 (代表)
☎042-546-5496

〒196-8511 昭島市田中町1-17-1 <http://www.city.akishima.lg.jp/>

INDEX

昭島市ガイド



防災ガイド



Aバス



市の施設案内・
組織と仕事の内容



転入・転出の
ときは



戸籍、住民登録、税金、
国民年金、国民健康保険



市民参加



ごみ、水道・
下水道、環境



くらし



健康



子ども



高齢者



福祉



生涯学習



急病、防犯、
葬祭ほか



相談



テレホンガイド



さくいん



生活ガイド



昭和飛行機グループ

昭和飛行機工業株式会社
TEL042-541-2111

モリタウン TEL042-546-0071 モリパーク アウトドアヴィレッジ TEL042-541-0700 フォレスト・イン昭和館 TEL042-542-1234 ホテル S&S モリタウン TEL042-545-7200

昭和の森ゴルフコース TEL042-543-1271 昭和の森テニスセンター TEL042-543-2103 ハーレーダビッドソン昭和の森 TEL042-544-8081

スマイルケア昭和の森 TEL042-500-8682 スマイルキッズ昭和の森 TEL042-500-6721



昭島駅前に広がる、
夢と森に包まれた、都市型リゾート。

昭和の森は「豊かな自然環境との調和」
「地域にやさしい快適な街づくり」をテーマとし、
あらゆる生活要素が整った「職・住・遊 近接都市」です。

情報と技術で 企画から運営までサポート 扶桑建設(株)

- 本 社
☎042-544-5565
昭島市昭和町1-13-10
- 立川営業所
☎042-527-3600
立川市曙町2-35-2
A-ONEビル5F
- 狭山営業所
☎04-2956-5501
埼玉県狭山市南入曽517-1
栗原ビル201号



この街に ずっと暮らしたくなる 部屋探し 扶桑管理サービス(株)

- 本 社
☎042-545-5544
昭島市昭和町1-13-10
- 昭島営業所
(アパマンショップ)
☎042-549-1777
昭島市昭和町5-10-17
第2渋谷ビル2
<http://www.apamanshop.com/shop/13061001/>

高齢化社会を
さまざまな角度から支えます

扶桑建設の 屋内型ランクルーム

ベンリースペース
青梅・福生・武蔵村山
は
不動産部まで

☎0120-007-738
お問合せ下さい

ふそうケアサービス

(訪問介護事業所・居宅介護支援事業所)
☎042-500-2588
昭島市緑町3-5-8
<http://www.fuso-kanri.jp/care/>

ふそうケアセンター昭島

(デイサービス)
☎042-519-4175
昭島市緑町3-5-8

パステルライフ昭島

(サービス付高齢者向け住宅)
☎042-519-4165
昭島市緑町3-5-8

これからもこの街で豊かな夢を創造する

扶桑建設グループ

<http://www.tokyo-fuso.jp/>

市長 あいさつ



昭島市長 臼井伸介

市民の皆様へ

昭島市は昭和29年5月、旧昭和田と旧拝島村が合併して誕生しました。市の北に玉川上水、南には多摩川が流れ、豊かな湧水と緑に恵まれ、東京都内で唯一、深層地下水100%のおいしい水道水を飲むことができます。こうした豊かな自然環境と都心へのアクセスに約1時間という快適な生活環境をあわせもった魅力あるまちです。

市制施行64周年を迎えた平成30年には、半世紀以上に市内の河川敷から出土したくじらの化石が、コククジラの新種として認定されました。研究機関により、「エスグリクティウス アキシマエンシス (和名:アキシマクジラ)」という学名が付与され、くじらのまちとしても活気のあるまちづくりが展開されています。

今後も皆様に「住んでみたい 住み続けたい」「ここで生業なりわいをしたい 生業をし続けたい」と思っただけできるよう、そして、「訪れてみたい」「昭島大好き!」と言っただけように取り組んでまいります。

この市民便利帳では、昭島市の魅力や特長を紹介し、あわせて皆様の生活に関係する施設や事業などの情報をまとめています。防災に関するページの充実を図り、いざというときにも役立つように編集しました。この冊子を、「暮らしのガイドブック」として、ぜひ、お手元に置いてご活用ください。

- この「市民便利帳」は、表記のないものは平成30年11月現在でまとめています。
- 電話番号の市外局番は、表記のないものは042です。
- 昭島市からのお知らせや催しなどは、「広報あきしま」や市ホームページに随時掲載します。





家族みんなに役立つ1冊!

欲しい情報がスムーズに探せます

昭島市 市民便利帳の使い方

皆様のご自宅にお届けした「昭島市 市民便利帳」は、これから「昭島市」で、そしてずっと「昭島市」で暮らしていく、そんな方々のためのガイドブックです。ぜひ、隅々までお読みいただいて、日々の暮らしにご活用ください。



表紙から直接!



Point

表紙と本文のカラーインデックスが連動しているため、直感的にスピーディに、目的の情報にたどり着くことができます。



とっても便利な三部構成!

街への愛情が深まる

困った時に頼れる

毎日の暮らしを支える

地域情報 行政情報 生活情報

昭島市ホームページ



昭島市

検索

<http://www.city.akishima.lg.jp>

インターネットでさまざまな昭島市の情報を発信しています。

楽しいイベント情報や生活情報、市の施設案内等、役立つ情報がいっぱい!

- 暮らし
- 福祉のひろば
- 産業・観光
- まちづくり・環境
- 市政情報



手に取りやすい雑誌サイズだから目につく場所に置いておけば重宝!

調べごとを思いついた際、パソコンと違って電源を入れる必要がないから、知りたい情報にすぐたどり着けます。テレビリモコンなどふだん使いが多い道具のそばに置いておくと便利です。

わが街の魅力を再発見できる楽しい記事がぎっしり満載!

行政情報のほかに、地域情報のページには、自分たちが暮らす街のイベント情報やみどころなど、子どもから高齢者の方まで誰もが楽しめる記事がいっぱい詰まっています。

市内公共施設の利用方法がひとめでパッとわかります!

運動公園やプールなどの運動施設はもちろん、図書館や医療・福祉施設などの情報が掲載されています。街の公共施設を賢く利用して有意義な時間を過ごしましょう。



JR青梅線昭島駅北口に広がる緑ゆたかな「昭和の森」にある地域に根ざしたショッピングセンターです。お買い物はもちろん、アミューズメントや開放感あるオープンモールで、ゆったりとしたお食事が楽しめます。



営業時間

モリタウン専門店街…10:00-21:00	MOVIX昭島……………9:30-24:00
飲食店街……………11:00-22:00	アミュージアム………10:00-24:00
イトーヨーカドー	トイザラス……………10:00-21:00
地下1階・1階……………9:00-22:00	スポーツデポ……………10:00-21:00
2階・3階……………9:00-21:00	

※年中無休 ※一部店舗は営業時間が異なります。

モリタウン

東京都昭島市田中町562-1 Tel.042-546-0071
http://www.moritown.com



アウトドアの魅力を体験、体感できる新しいスタイルの商業施設です。アウトドアブランドの直営店、こだわりのグルメやカフェ、クライミングジム&ヨガスタジオがあり、芝生広場や池など環境も充実しています。



営業時間

平日(月～金)……………11:00-20:00
土・日・祝……………10:00-20:00
定休日……………原則毎週水曜日

※定休日が祝日の場合は、翌日振替えとなります。ただし、繁忙期は営業する場合がございます。
※飲食施設・クライミングジムの営業時間は異なります。

モリパーク アウトドアヴィレッジ

東京都昭島市田中町610-4 Tel.042-541-0700
http://outdoorvillage.tokyo



東京リゾート
ウェディング

豊かな緑と柔らかな光が
ふたりの門出を祝福します

見学・相談随時受付

詳しくはホームページをご覧ください。

フォレスト・イン昭和館 🔍

【お問い合わせ】プライダル課

042(542)5555

フォレスト・イン昭和館

〒196-8601 東京都昭島市昭和の森

オークラホテルズ&リゾート
OKURA HOTELS & RESORTS

JR青梅線 昭島駅下車徒歩7分
北口よりシャトルバス運行





新しい街へ

全日本トラック協会認定
引越優良事業者だから!
どんなお引越でも安心!



かんたん! お申込は簡単
3ステップ!



期待ものせてお引越



選ぶコース	梱包	積み込み	運送	搬入	セッティング	開梱
小さい物のみで安い! 半日コース 大物荷物なし		○	○	○		
大きい物のみでお得! 大物コース 大物荷物3点まで		○	○	○	○	
当センターのオススメ! レギュラーコース		○	○	○	○	
全部おまかせで楽々! らくらくコース	○	○	○	○	○	○

大好評のオプション (ピアノ輸送、電気工事(アンテナ、エアコン脱着等)マイカー・バイク陸送、保管サービス(長期、短期))

貸倉庫保管も承ります!
(スペース賃貸・スポット賃貸)

不用品や廃棄物もおまかせください!

お荷物や家財の一時保管や長期保管に最適です!
安心の屋根付きコンテナサービス



引越するなら!

西多摩引越センター

0120-56-1103

物流のクリエイター
GREEN LOGIPORT
西多摩運送株式会社

本社 昭島市昭和町1-3-28
☎042-546-6111

西多摩運送 検索

インターネット(PCサイト・スマートフォン)でもお見積りできます!
www.nishitama-unsou.co.jp



柵屋グループ 多摩と共に歩む総合生活産業

Happy shopping ~いつものお買物に、ちょっとした「幸せ」を~
株式会社マルフジ
(食品スーパー)

東中神店

☎042-543-3766
営業時間 9:00~22:00



昭島市役所通り店

☎042-549-1581
営業時間 9:00~23:00



<http://www.marufuji.net/>

~創業明治四十年~
地域に密着した商いを続けて
おかげさまで
110周年

皆様の暮らしとともに...総合生活産業
柵屋グループ 110周年

- | | |
|--------------|-----------------|
| 株式会社 アクティベート | 株式会社 ブックスタマ |
| 株式会社 アドレス | 株式会社 ホンダ東京西 |
| 株式会社 金剛 | 株式会社 柵野 |
| 金剛石油 株式会社 | 柵屋不動産 株式会社 |
| 株式会社 フォーシーズ | 柵屋米穀 株式会社 |
| 藤産業 株式会社 | 株式会社 アセットパートナーズ |
| 藤商事 株式会社 | 株式会社 柵屋ビジネスサービス |
| フジフーズ 株式会社 | 株式会社 マルフジ |
| 株式会社 フジライフ | |

株式会社 柵屋 〒190-1222 東京都昭島市昭和町1-3-28 ☎042-546-1061



創造と開発

技術で培ったブランド
JEOLの技術コンセプトは
製品が証明しています。



走査電子顕微鏡
JSM-IT200

日本電子株式会社

〒196-8558 東京都昭島市武蔵野 3-1-2
TEL : (042)542-2111 FAX : (042)546-3353
<http://www.jeol.co.jp>



近隣小学校を中心に、電子顕微鏡での理科支援授業（出前授業）を展開中

プレゼンテーションスタジオでは、
ベッド・ソファなどの最新商品
はもちろん、普段体験する機会
が少ない受注生産品や、展示が
限られている高級家具・ソファ
など、豊富にラインナップ。
フランスベッドならではの眠りの
質を高めるマットレス・ベッド
パッド・ピローのご提案と共に
厳選された良質の逸品をぜひ、
ご体感ください。

フランスベッドが、 眠りの質を変えていく。



プレゼンテーションスタジオ 東京

〒196-0022 東京都昭島市中神町 1148
AM10:00~PM6:00平日休館（土・日・祝日のみ営業）

TEL.042-543-9435

イベント情報サイト：ベッド選び.com
<https://www.bederabi.com/>



France Bed

フランスベッド株式会社



昭島市

市民便利帳

〈広告〉

雨漏り診断修理の匠

**雨漏りの緊急対応は
ミカジマへ**

徹底した調査
●最新の超高性能赤外線サーモグラフィカメラ調査
●豊富な実績
●外壁塗装、防水工事、屋根工事 施行実績 6000件以上

●施工実績と安心の10年工事保証!!
●施工後、定期点検によるアフターフォロー

目指せ!
お客様が100%納得、満足するお見積り

昭島市武蔵野2-8-27
株式会社 ミカジマ

0120-848-727

イメージキャラクター
ドロンズ石本

エクステリア 外構・造園工事

株式会社 森田造園
昭島市中神町1132-2
TEL 042-519-4973
FAX 042-519-4974
<http://www.morita-zoen.com/>

CONTENTS

昭島市ガイドインデックス

001 市長あいさつ



008 **特集** あきしま大好き!

008 **概要** 街中に笑顔あふれるふるさとづくり

010 **あゆみ** 昭島全史

012 **水** “ありがとう”の気持ちを忘れない地下水100%水道水

014 **緑** みどりとふれあい大地の恵みを感じる暮らし

016 **クジラ** エスクリクティウス アキシマエンシス

020 **宝** 先人たちが残した歴史と文化遺産

022 **祭** お祭り大好き! 郷土愛あふれる昭島びと

024 **街** 公共施設マップ

026 防災ガイド

030 Aバス



Akishima Photo Gallery



育児講座



産業まつり



昭島市民くじら祭



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

〈広告〉

035 行政ガイドインデックス

- | | |
|--------------------------------|----------------|
| 036 市の施設案内 | 085 子ども |
| 040 組織と仕事の内容 | 096 高齢者 |
| 042 転入・転出のときは | 101 福祉 |
| 044 戸籍、住民登録、税金、
国民年金、国民健康保険 | 106 生涯学習 |
| 059 市民参加 | 119 急病、防犯、葬祭ほか |
| 064 ごみ、水道・下水道、環境 | 125 相談 |
| 074 くらし | 128 テレホンガイド |
| 083 健康 | 138 さくいん |

141 生活ガイドインデックス

- | | |
|--------------|------------------|
| 142 病院・医院マップ | 150 昭島市薬剤師会 |
| 144 医院・薬局マップ | 151 昭島市商工会 |
| 146 歯科医院マップ | 152 くらしのマップ |
| 148 昭島市医師会 | 154 リフォームの基礎知識 |
| 149 昭島市歯科医師会 | 158 健康チェックとセルフケア |

〈広告〉

厄除 拜島大師



五重塔建立
初縁日・だるま市
一月二・三日

昭島市拜島町1-6-15
TEL 042-541-1142
FAX 042-541-2316

Akishima 
Photo Gallery



ハクモクレン 

ディーサービス ラスベガス
LAS VEGAS
ゲーム参加型のディーサービス



機能訓練も行え日々楽しめる
ディーサービスとなっております。

通所介護:1374001806 総合事業:13A40001214
昭島市昭和町4-6-2
TEL 042-519-6911
ディーサービラスベガス昭島 営業時間9:00~18:00

会社・個人の税金の
申告・相談
相続・贈与・譲渡
事業の承継

●何でもお気軽にご相談下さい●

税理士法人
中田会計事務所

〒196-0015 昭島市昭和町5-13-15~3F
(昭島駅南口徒歩3分、
太陽こども病院のナナム向い奥側)

 **042-545-1100**

造園・緑化工事・庭園・緑地管理

 株式会社 **五嶋造園**



【本店】昭島市大神町2-8-19
TEL 042-519-6789
FAX 042-519-6875
【八王子支店】八王子市谷野町331番地
TEL 042-696-3104
FAX 042-696-3091



概要

あきしま大好き!

街中に笑顔あふれる ふるさとづくり



市の概要

昭島市は、昭和29年5月1日、北多摩郡昭和町と拝島村が合併し、東京都で7番目の市として誕生しました。「昭島」という市名は、この二つの自治体名を合わせて命名されました。

都心から西に約35km、東京都のほぼ中央に位置し、東・北は立川市、西は福生市、南は八王子市・日野市に接しています。面積17.34km²、人口は11万人を超え、多摩地区の中核的な都市として発展を続けています。



市章・市の木・市の花



市章

昭和29年5月に制定。黒字が「昭」を表し、内側の白地の4つの「マ」が「島」を表しています。そして円のまわりによって、和と団結を象徴しています。



市の木
もくせい



市の花
つつじ

昭和49年、市制施行20周年を記念し、市民の応募により制定されました。

得票数の多さに加え、多くの市民に親しまれているという点が制定の理由です。

Akishima Photo Gallery



いきいき健康フェスティバル



市役所庁舎



高齢者いきいき・ニコニコ介護予防教室

DATA

面積 17.34km²
 周囲 19.58km

人口 113,303人
 女性 56,857人
 男性 56,446人

世帯数 53,891世帯

一世帯当たり
 世帯人数 2.10人

人口密度 6,534人/km²

(平成30年11月1日現在)

昭島市民憲章

前文

わたくしたち昭島市民は、このまちを誇りあるふるさととして愛し、みんなのしあわせのために市民憲章を定めます。

わたくしたちは

- 1 ふるさとの自然をまもり 緑と花をそだて 美しいまちをつくります
- 1 きまりや約束をまもり ひとのことにも心をくばります
- 1 心とからだをきたえ 笑顔 ではなくはたらき 明るいまちをつくります
- 1 創意工夫の心をそだて ものを大切にします
- 1 教養を深め 文化を高めて 豊かなまちをつくります

昭和49年5月1日制定



〈 広告 〉

昭島市高齢者憲章

きれいな水・豊かな緑のふるさとを誇りとして、高齢者一人一人が明るく生き生きと暮らせるよう、ここに昭島市高齢者憲章を定めます。

わたしたちは高齢者は

- 1 若々しい心 生涯を現役の気持ちで たえず学び続けます
- 1 健康づくりにつとめ すずんで社会的活動に参加します
- 1 多くの人との輪を広げ 生きがいのある日々を楽しみます
- 1 すばらしい文化と伝統を守り育て 次の世代に伝えます
- 1 知恵と経験を生かし 新しいふるさとづくりにはげみます

わたしたち市民は

高齢者の方々の長年の努力に感謝し、家庭や地域で敬愛されその能力が十分に発揮できるよう、つとめます。
 また、あたたかい人間関係と地域の助け合いの絆を深めて、高齢者とともに生きる昭島市をめざします。

平成6年5月1日制定

SHINEI SERVICE 外壁・屋根塗装
 お家の塗り替え工事 承ります

どんな小さなことでも、見積無料
 喜んでお受けいたします。

住まいの塗り替え&リフォーム
(有)新栄サービス
 お気軽にフリーダイヤル 0120-76-1000
 昭島市福島町1014-44
 www.shinei-service.com
 新栄サービス 検索

電気設備・設計・施行
株式会社 緑ヶ丘 Cafe Green
 〒196-0003
 昭島市松原町2-10-7
 Tel:042-544-7685

東京都知事(3)第83328号
有限会社 創成ホームズ

❖ 土地・中古住宅・マンションの買取
 ❖ 売買・賃貸・仲介・管理
 ❖ <http://www.sousei-h.com>

昭島市松原町 5-21-2 拜島駅南口徒歩5分 (国道16号沿い)
TEL 042-541-8853

あゆみ

あきしま大好き!

昭島全史



戦国

拜島は滝山城の城下町のような活況を呈す。

江戸～明治

拜島を中心に宿場町として栄える。市域には、東から、郷地村、福島村、築地村、中神村、宮沢村、大神村、上川原村、田中村(作目村を含む)、拜島村の9つの村があった。

昭和

昭和3年、郷地村、福島村、築地村、中神村、宮沢村、大神村、上川原村、田中村(作目村を含む)が合併して昭和村に。昭和16年に昭和村が昭和町として町制施行。

大正

市域一帯が桑園化し、蚕種の生産を中心に全国屈指ともいえる養蚕村に。

昭和	和暦	西暦	昭和	和暦	西暦	昭和
	29年	1954年		48年	1973年	市民プール開設 第1回市民納涼の集い開催(現在の昭島市民くじら祭)
	30年	1955年		49年	1974年	昭島市商工会発足 市制施行20周年を記念して、市民憲章、市の木(もくせい)、市の花(つつじ)決定
	32年	1957年		50年	1975年	昭島市高齢者事業団発足 (現在の昭島市シルバー人材センター)
	33年	1958年		53年	1978年	拜島公園プール開設
	34年	1959年		55年	1980年	拜島自然公園開園
	35年	1960年		56年	1981年	昭島市勤労市民共済会発足 多摩川緑地くじら運動公園開園
	36年	1961年		57年	1982年	青少年とともにあゆむ都市を宣言 非核平和都市を宣言 市民会館・公民館開館 拜島公園が「新東京百景」に選定
	37年	1962年		58年	1983年	昭島駅橋上駅舎・南北自由通路完成 国営昭和記念公園開園
	38年	1963年		60年	1985年	玉川上水に美堀橋開通
	40年	1965年		61年	1986年	昭島駅南口広場の整備完成
	41年	1966年		62年	1987年	玉川上水の緑道完成 市の人口が10万人突破 朝日町踏切(諏訪松中通り)の立体交差完成
	42年	1967年				
	43年	1968年				
	45年	1970年				
	47年	1972年				
	48年	1973年				

Akishima Photo Gallery



多摩川



昭島市民くじら祭



市の花・つつじ

昭和		平成		昭和		平成	
和暦	西暦	和暦	西暦	和暦	西暦	和暦	西暦
62年	1987年	63年	1988年	23年	2011年	24年	2012年
63年	1988年	元年	1989年	25年	2013年	26年	2014年
		4年	1992年	27年	2015年	28年	2016年
		6年	1994年	29年	2017年	30年	2018年
		7年	1995年				
		9年	1997年				
		10年	1998年				
		12年	2000年				
		13年	2001年				
		14年	2002年				
		15年	2003年				
		16年	2004年				
		17年	2005年				
		18年	2006年				
		19年	2007年				
		20年	2008年				
		21年	2009年				
		22年	2010年				
		23年	2011年				

中神駅の南北自由通路完成
リフト付自動車「くじら号」の運行開始

朝日町高齢者福祉センター開設
中神駅の橋上駅舎完成
拝島橋新橋完成
新幹線電車図書館開館
昭島市高齢者憲章制定
阪神・淡路大震災の被災地へ救援隊を派遣
市役所新庁舎完成(田中町)
事業系一般ごみを有料化
松原町高齢者福祉センター開設
みほり体育館開設
市のホームページ開設
保健福祉センター「あいぽっく」開設
コミュニティバス「Aバス」の運行開始
西立川駅の自由通路完成
市の人口が11万人突破
松原町踏切の立体交差完成
男女共同参画都市を宣言
児童センター「ぱれっと」開館
総合スポーツセンター開館
水辺の散歩道完成
拝島町高齢者福祉センター開設
拝島駅の橋上駅舎完成
多摩大橋新橋完成
都市計画道路3・4・9号線(八王子村山線)開通
Aバスの北ルート運行開始
起震車を立川市と共同導入
拝島駅の南北自由通路完成
多摩大橋全面開通
市民球場完成



環境コミュニケーションセンター完成
昭島観光案内所開設
東日本大震災の被災地へ職員派遣
東北地方・岩泉町復興支援フェスティバル開催
エコ・パーク全面オープン

全小・中学校の校舎・体育館の耐震化工事完了
あきしま就職情報室開設
昭島公園陸上競技場の一部を人工芝化
第1回昭島ブランド・フードグランプリ開催
市議会本会議のインターネット配信開始
市民防災マニュアル全戸配布
市民会館・公民館改修工事完了
スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会)開催
昭島市民会館の愛称が「KOTORIホール」に決定
松原町コミュニティセンター開館
拝島駅南口地下自転車等駐車場オープン
子ども議会開催
岩手県岩泉町と「水と緑でつながる岩泉・昭島 友好都市協定」を締結
マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)開始
立川基地跡地昭島地区の新しい町名が「もくせいの社」に決定
都市計画道路3・4・2号(江戸街道線)が全面開通
「あきしまの水」ブランドのシンボルマークなどの決定
昭島市民球場の愛称が「ネッツ多摩昭島スタジアム」に決定
昭島市防災条例制定
つつじが丘小開校
コンビニ交付サービスを開始
動画共有サービスYouTubeに昭島市動画チャンネルを開設
東中神駅の橋上駅舎完成
子育てひろばみほりむこう開設
昭島市ごみ分別アプリ配信開始
市役所他2施設で無料公衆無線LANサービス開始
くらしごとサポートセンター開設
教育福祉総合センター建設工事の起工式開催
アキシマクジラが新種に認定
東中神駅の南北自由通路完成

〈 広告 〉

半導体・エネルギー・ヘルスケア



**一歩先のテクノロジーで
未来を創造**

ワイワイホールディングス 株式会社
〒196-0021 東京都昭島市武蔵野3-11-10
TEL 042-546-1161(代)
FAX 042-546-1107
URL <http://www.yac.co.jp>

**砂、砂利、白砂利、黒土
建材資材一式販売**
エクステリア、物置(イナバ・ヨド)
各種オートレーザー、電動工具

ゆう きゅう
(有)友久金物建材店
ショップUQ

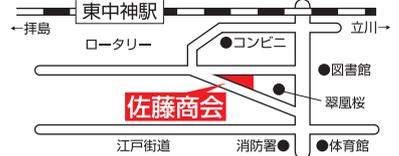
〒196-0031 昭島市福島町2-25-17
TEL 042-541-0536
FAX 042-541-0506

詳しくはホームページをご覧ください
<http://www.yukyu.co.jp>

住まいの総合商社
東京都知事免許(15)12429号
東京都宅地建物取引業協会 立川支部

(株)佐藤商会
代表取締役 佐藤 京子

〒196-0034 昭島市玉川町1-2-13 佐藤ビル
青梅線 東中神駅前
TEL **042-543-3355(代)** FAX **042-544-8003**
<http://www.sato-shokai.jp/>



東中神駅
← 拝島 ローターリー コンビニ 立川 →
●図書館 ●翠風楼
佐藤商会
江戸街道 消防署 ● ●体育館



水



あきしま大好き!

“ありがとう”の気持ちを

昭島の水道水は、東京都の市区町村では唯一、深層地下水のみを

概要

あゆみ

水

緑

クジラ

宝

祭

街



おいしさの秘密

昭島市の水道水源は、地下70mより深いところにある「砂れき層」を流れる深層地下水です。深層地下水は、野山に降った雨や雪が約30年という長い年月をかけて地中にしみ込んだものと考えられています。雨水が地中にしみ込む過程において、土壌がフィルターの役割を果たし、不純物を取り除くとともに炭酸やミネラル成分などを溶かし込んでいきます。こうして流れてきた深層地下水を深さ110m～250mもある深

井戸20本でくみ上げています。そして、くみ上げた地下水は、とても水質が良く、そのままでも飲めますが、水道法の定めにより必要最低限の塩素を加えて水道水としています。(昭島の水道水は、定期的に水質検査を行い、その安全性は確保されています)。

このように、昭島の水道水は安全でおいしい水です。そのまま飲んでみてください。

シンボルマーク キャッチフレーズ誕生!

AKISHIMA



Thanks to you

深層地下水100%水道水のまち・昭島

「あきしまの水」を使った事業や商品に使用できるシンボルマークとキャッチフレーズ「Thanks to you」が誕生しました。キャッチフレーズは、恵みを与えてくれる自然、水を大切にする人、周囲の環境を保全する人々などへの感謝を表しています。

深層地下水100%の
安心・安全でおいしい水をお届けしています!



水道部キャラクター
「ちかっぴー」



水道節水
ポスターコンクール
最優秀作品
(平成28年度)

忘れない地下水100%水道水

水源としたおいしい水です。現在、市では「あきしまの水」ブランドづくりに取り組んでいます。



昭島市ガイド



水道今昔物語(くるま井戸、手押しポンプ)

地下水を守ろう！

水は生命に欠かせない限りある貴重な資源です。地下水をはじめ、水を育む環境は、自然環境や人々の生活の変化によりバランスを崩してしまうと、水量や水質に大きな影響を与えてしまいます。昭島の深層地下水は、市民共有の貴重な財産であり、守り続けなくてはなりません。そのために、節水をはじめ、雨水の地下浸透・再利用、森林保護など地下水を保全する取り組みを積極的に推進していかなければなりません。

昭島の水道水は、都内の市区町村の中で、唯一深層地下水のみを水源としています。今後も、この深層地下水100%の安全でおいしい昭島の水道水をいつまでも供給できるよう、地下水の保全にご協力ください。

水のある自然豊かな景色

市内には、多摩川をはじめ湧き水や用水が多くあり、水を身近に感じられる環境が整っています。



龍津寺の湧き水



水辺の散歩道



諏訪神社の湧き水



玉川上水



多摩川



下の川

〈 広告 〉



Akishima Photo Gallery



多摩川



下の川

建設・土木・設計・施工・リフォーム

 **滝野建設株式会社**

緑町2-1-13
TEL:042-545-2100



緑



あきしま大好き!

みどりとふれあい 大地の恵みを感じる暮らし

都心近郊でありながらも豊かな自然に恵まれた昭島市。身近な自然とふれあえる、人と緑が共生するまちづくりを進めています。

概要

あゆみ

水

緑

クジラ

宝

祭

街

昭和公園

野球場、陸上競技場、テニスコートのほか、自由広場や小動物園などがあり、市民の憩いの場になっています。

東町5丁目



国営昭和記念公園

昭島市と立川市にまたがる広大な敷地の中に、広場や池、プール、茶室などがあり、四季折々の花を楽しめます。

立川市・昭島市 ☎042-528-1751



エコ・パーク

生態系に配慮した、環境にやさしい公園で、スポーツゾーン、原っぱゾーン、緑を育むゾーンなどのほか、昭島市のリサイクルの拠点である環境コミュニケーションセンターがあります。

美郷町 3丁目

自然がいっぱいで子どもたちと一緒にのびのびできます。



地産地消を目指す 「昭島の農業」

昭島市では、野菜、果樹、花、植木などさまざまな農作物が作られています。「新鮮で安心・安全」をモットーに、生産者の顔が見える庭先販売や共同直売所などの地場流通を通じて、新鮮な農畜産物を消費者・市民に販売しています。

ほかにも、親子体験教室などのイベントも行っており、楽しみながら農業を学べます。

農ウォーク

市内の野菜畑、梨園などを巡り、農業への理解を深め、生産者とふれあう「農ウォーク」を行っています。(昭島観光まちづくり協会で開催)



親子米づくり教室に参加しました。
昭島は田畑が多く、
農業体験ができるのもいいですね。



みどりっ子 昭島店

JA東京みどり農産物直売所「みどりっ子昭島店」では、昭島産の新鮮野菜、果樹、花卉、米、卵、加工食品などを販売しています。

生産者の顔が見える安心・安全で新鮮な農畜産物や、それらを使った加工食品を、地域の消費者へ提供しています。

📍 玉川町5-16-17 🕒 月～金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後3時
☎ 543-8989



Check

農業産出額 個別農産物ベスト5

- 👑 1位 ニホンナシ(25%)
- 2位 トマト(10%)
- 3位 コマツナ(6%)
- 4位 ホウレンソウ(5%)
- 5位 パンジー・ビオラ苗(4%)



「豊水」や「新高」を中心に、おいしい梨を栽培しています。



11月頃から温室内で販売しています。お気に入りのシクラメンが選べます。

※平成30年3月発行 東京都農業会議
「東京都の地域・区市町村別農業データブック」より

市内
農産物の

Check 即売会



- 🕒 第1・第3土曜日の午後2時から……東中神駅前交番隣
- 🕒 第2・第4土曜日の午後2時から……昭島駅南口商店会館前
- 🕒 毎週水曜日の午後3時40分から……田中団地第2集会所前広場
- 🕒 毎週日曜日の午前8時40分から……田中団地第2集会所前広場

〈 広告 〉

Akishima Photo Gallery

ウコンザクラ

立山産業株式会社

<http://www.tateyama-net.co.jp>

立山産業 検索

樹木伐採・剪定・草刈
 小さな事でもご相談下さい
 お見積り無料で承ります

本社 福生市福生973 TEL 042-553-9111
 あきる野支店 あきる野市養沢175 TEL 042-595-1528

直接施工で信頼にお応えして 38年

kazama

風間造園株式会社

造園工事、設計・施工、管理
 マンション緑化工事、個人邸の庭作り
 庭木の手入れ、立木伐採・抜根・移植
 池工事・滝工事・門塀工事・屋上緑化

造園に関する事、お気軽に御相談下さい。見積無料
 昭島市福島町 3-14-4 ☎ (042) 543-6236
 ホームページ <http://www.kazamazoen.com>
 E-mail info@kazamazoen.com



クジラ

あきしま大好き!

アキシマクジラが新種に認定!

学名

エスクリクティウス

昭和36(1961)年に発見されたクジラの化石は、「アキシマクジラ」と名付けられました(詳しくは18ページ)。このクジラの化石の研究が進み、平成30年1月1日に3人の研究者の連名で、学会誌に論文が掲載されました。アキシマクジラは頭蓋(頭の骨)周辺の位置や形状の違いから、現在生息しているコクジラとは異なる系統であるため、コクジラ属の新種のクジラとして認められ、「エスクリクティウス アキシマエニス(和名:アキシマクジラ)」と学名が付きました。



長谷川善和さん
群馬県立自然史博物館
名誉館長



木村敏之さん
群馬県立自然史博物館
学芸員



甲能直樹さん
国立科学博物館生命進化史
研究グループ長



概要

あゆみ

水

緑

クジラ

宝

祭

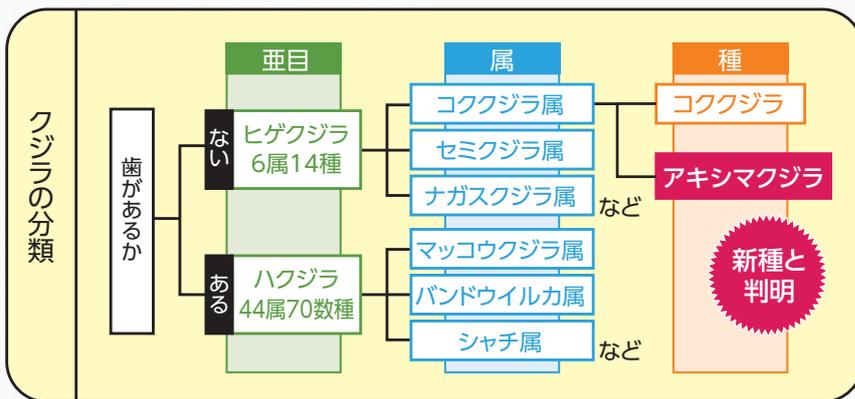
街



Check

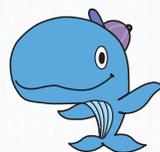
論文をご覧になりたい方は

日本古生物学会ホームページに掲載している英文誌 [Paleontological Research] のVol.22No.1(2018年1月1日発行)で、概要をご覧いただけます。また、論文全文は市役所社会教育課で閲覧できます。なお、論文はすべて英文です。



Eschrichtius akishimaensis

アキシマエンシス



アキシマクジラがたどった年月と奇跡

アキシマクジラが生きた時代、昭島はクジラが悠々と泳ぐ海の中でした。なんらかの理由で海岸近くの浅瀬で息絶えたクジラは、それから200万年もの長い眠りにつきました。

その後、すぐに堆積物に埋まって破壊されなかったこと、その地層に大きな温度変化や圧力の影響がなかったこと、そして何より河原に化石の一部が露出したタイミングで発見されたこと。こうした奇跡の連続で、アキシマクジラは私たちの前に現れたのです。もし、数年発見が遅れていたら、川の浸食によって化石は失われていたことでしょう。



アキシマクジラが生きた時代の
日本地図



／ 完成予想図 ／

アキシマクジラのイメージ図

原寸大レプリカが2020年に完成予定!

2020年3月に開設予定の教育福祉総合センターのエントランスに、アキシマクジラの原寸大(約13.5m)のレプリカと、化石の一部を展示する予定です。



クジラ

あきしま大好き!

約200万年前の アキシマクジラの 化石発見

昭和36(1961)年8月20日、多摩川河川敷を散策中の田島政人さん(当時玉川小教諭/故人)と長男の芳夫さん(朝日町在住)により、八高線多摩川鉄橋の下流の河川敷から、約200万年前のクジラの化石が発見されました。ほぼ完全な形のクジラの化石が発見されたのは、日本で初めてのことでした。

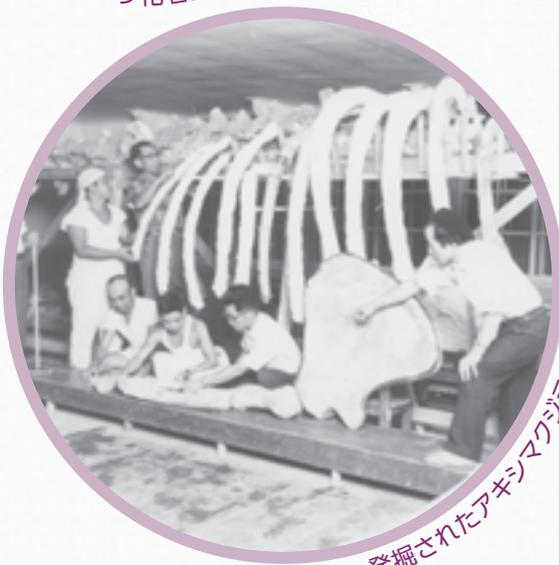
化石の全長は13.5m、ヒゲクジラの仲間で見生コククジラのものとは異なる種であったことから「アキシマクジラ」と名付けられました。そのため、クジラが市のシンボルとして親しまれているのです。



アキシマクジラ化石出土地付近



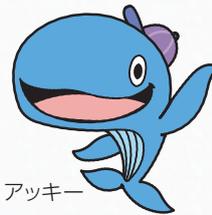
化石の発掘作業



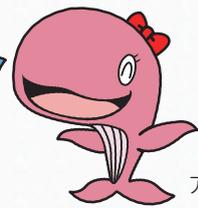
発掘されたアキシマクジラの化石

昭島市公式キャラクター アキシマクジラの アッキー&アイラン

多摩川の底の、どこかにある「ムカシアキ島」に住んでいて、クジラ学校に通う小学生。二人とも同じクラスで仲良し!



アッキー



アイラン

〈広告〉



あきしま
びら
ビール

アキシマクジラが描かれた
限定ラベル、発売中!
香りの良いエールビール。

お酒は二十歳になってから。楽しく適量。

石川酒造株式会社

<http://www.tamajiman.co.jp/>

東京都福生市熊川1番地 ☎ 042-553-0100



創業文久3(1863)年の「石川酒造」。敷地には、江戸~明治期の建築が立ち並び、レストランでのお食事やお買い物を楽しめます。

清酒 **多端自慢** 地ビール **多摩の恵** 醸造元

まちのシンボル アキシマクジラ

街中にあふれるアキシマクジラを見つけよう!

1 拝島駅のステンドグラス

2 緑町1丁目のポケットパークの壁画

3 昭島駅

4 中神駅

多摩川緑地くじら運動公園

化石の出土地周辺は「多摩川緑地くじら運動公園」として整備され、多くの方がスポーツを楽しんでいます。

Check

クジラにまつわるアレコレ



昭島市民くじら祭
昭和48(1973)年に「市民納涼の集い」として始まった「昭島市民くじら祭」。パレードや打ち上げ花火などが行われ、毎年多くの人で賑わいます。

アッキー&アイランのグッズ
ふるさと納税の返礼品になっています。



クジラのお土産
市内の和菓子・洋菓子店の逸品です。

〈広告〉

Akishima Photo Gallery

昭島市民くじら祭

多摩川

コミュニティワーキングスペース Union A	TEL: 042-519-1234 昭島市朝日町1-6-2-2F
<p>https://www.kujira-yamori.tokyo/</p>	JR 青梅線中神駅から徒歩1分の好立地を活かし、地元を暮らし「コミュニティ」交流の場と多様な分野で活躍する入居者の「ワーキングスペース」機能を兼ね備えた新しいコミュニティスペースです。
株式会社 くじら家守舎	TEL: 042-519-1234 昭島市朝日町1-6-2-2F
<p>https://www.kujira-yamori.tokyo/</p>	・遊休不動産のリノベーションによる活用を軸としたまちづくり事業 ・地域内の多彩な人材間の協働 ・創業支援 ・地域の自然環境を活かした農業事業とその支援
株式会社 スプリームハウス建築工房 中神支店	TEL: 03-6661-9198 昭島市朝日町1-6-2-2F
<p>http://supremehouse.jp/</p>	住宅(マンション・戸建)・店舗・家具デザイン おしゃれなリノベーション各種工事はスプリームハウスにおまかせ下さい



宝



あきしま大好き！

先人たちが残した 歴史と文化遺産

昭島市には、国指定史跡が1件、東京都指定文化財が10件、昭島市指定文化財が23件、国登録有形文化財が1件あります。これらは、私たち祖先が残した貴重な「宝」なのです。

④ 花井の井戸



干ばつのときも涸れなかつたと伝えられる。

📍 拝島町4-16

⑤ 林ノ上遺跡



(拝島式土器発掘跡)

縄文時代早期の土器が発掘された。

📍 緑町4-13

⑦ 浄土古墳



7世紀後半の古墳と考えられており、金環(耳飾り)2個が出土している。

📍 田中町2-5

⑧ 拝島日吉神社の神祭



神祭は、榊の木を使った神輿が深夜0時から明け方にかけて町内をもみ歩く、全国でもまれな暁の祭り。(詳しくは23ページ)

日吉神社は旧拝島村の鎮守で、例大祭は9月の第3日曜日に行われる。この祭礼の拝島日吉神社祭礼囃子は市指定無形民俗文化財。曳かれる加美町屋台、奈賀町屋台、志茂町屋台は、市指定有形民俗文化財。日吉神社本殿彫刻並びに拝殿格天井花鳥画70面・板壁絵2面及び弊殿杉戸絵4面は、市指定有形文化財。

📍 拝島町1-10-19

⑥ おねいの井戸



室町時代の末期、石川土佐守(北条氏の重臣)の娘・おねいがこの水で洗眼したところ、眼病が治ったと伝えられている。

📍 拝島町1-10



① 拝島のフジ

拝島公園にあるフジで、5月上旬が見頃。

📍 拝島町1-10



② 旧三井家拝島別邸 (啓明学園北泉寮)

現在の首相官邸の場所に建てられている鍋島侯爵の邸宅を、三井家の別邸として移築したもの。

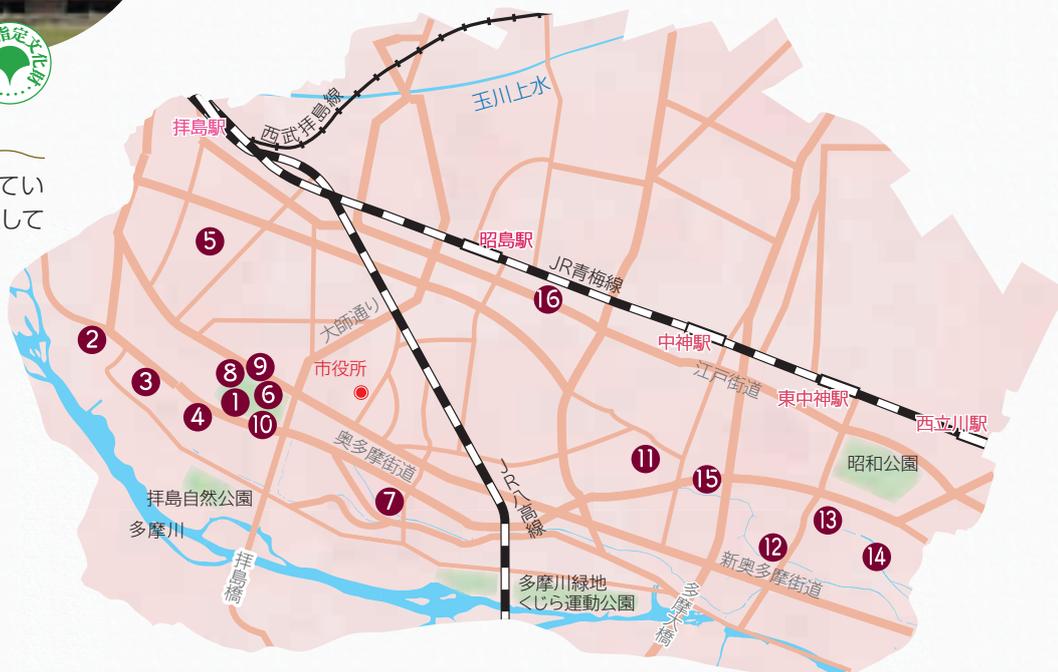
📍 拝島町5-11-15

③ 龍津寺本堂 天井板絵55面 及び杉戸絵16面



天保14(1843)年、大岡雲峰の作。天井と杉戸に、竜図を中心に鳥獣や花卉などが描かれている。

📍 拝島町5-2-37





9 大日堂

戦国時代には滝山城の鬼門よけとして北条氏の庇護を受けていた。享保17(1732)年に再建された本堂内には、都指定有形文化財の木造大日如来(金剛界)坐像、木造釈迦如来坐像、木造阿弥陀如来坐像が安置されている。

📍 拝島町1-10-14



13 福島ばやし

戦国時代の創建と伝えられている福島神社の8月の祭りで奉納される囃子。

📍 福島町1-12-6



14 大げやき

稲荷神社の神木で、樹齢約400年。

📍 郷地町1-12-1



10 大日堂仁王門

現在の大日堂仁王門は江戸時代初期に建立。仁王門内の木造金剛力士立像2軀は都指定有形文化財。

📍 拝島町1-10-14



15 西川家旧別邸蔵

西川製糸創業者が1920年代半ばに建造。当時としては珍しい鉄筋コンクリート造のものです。

📍 中神町2-6-18

16 郷土資料室

貴重な展示品を実際に見て、その時代の生活を感じてください。詳しくは37、107ページをご覧ください。

📍 昭和町1-6-11

獣脚付有蓋短頸壺付・石櫃他一括

8世紀中頃のもので、火葬骨を取めるための壺。



11 中神の獅子舞

熊野神社の春祈祷で奉納される、悪霊退散・五穀豊穡を祈願する神事芸能。

熊野神社の神木である大公孫樹は、市指定天然記念物で樹齢約400年。

📍 中神町1-12-7

12 広福寺の大松

室町時代初頭の創建と伝えられる広福寺の境内にある樹齢約600年の黒松。

📍 福島町2-14-7



Check

歴史散策や史跡めぐりに最適!
ガイドブック販売中



「あきしまの史跡めぐり 改訂増補版」
200円



「あきしまの歴史散歩」
500円

詳しくは、社会教育課へ問い合わせください。



祭

あきしま大好き！

お祭り大好き！ 郷土愛

市内には四季を通じて昭島ならではの祭りやイベントがたくさんあります。ぜひ参加してみてください。

A 拝島大師の だるま市

1月
2日、3日



B 新春駅伝競走大会

C 中神の獅子舞

4月
中旬



1月
第2日曜日

D あきしま郷土芸能まつり

5月
下旬



E 昭島市民くじら祭

8月
月上旬

昭島を自然に恵まれた緑のまちとして守るとともに、市民の思いやりあふれる心豊かなふるさとにしたいとの願いから昭和48(1973)年に「市民納涼の集い」として始められました。パレードやさまざまなショー、夢花火で盛り上がります。



あふれる昭島びと

市民の方が参加できるイベントも多いので、この機会に

9月
中旬



F 拝島日吉神社の榊祭

全国でもまれな暁の祭りとして知られています。
高さ5m余りの榊の木を使った神輿は、深夜0時に神社を出発して町内をのみみ歩きます。明け方に神社に戻ると、担ぎ手たちが榊を引き倒し、榊の枝を奪い合うようすは勇壮です。

G 産業まつり

昭島市内事業者による生産品の紹介や販売、市内農畜産物の販売をします。飲食コーナーやステージイベントなど盛りだくさん。昭島の魅力がたっぷりのお祭りです。

11月上旬

昭島ブランド・
フードグランプリと
同日開催



1月	新春体力づくり歩け歩け大会(1日) 拝島大師のだるま市(2日、3日) A 新春駅伝競走大会(第2日曜日) B 消防団出初式(第2日曜日) 成人式(成人の日) 新春たこあげ大会(中旬)
3月	中学高校生の読書フォーラム(下旬) 卒業式(下旬)
4月	入学式(月上旬) 多摩川クリーン作戦(中旬) 中神の獅子舞(中旬) C あきしま環境緑花フェスティバル(下旬)
5月	市制記念日(1日) 拝島のフジの見頃(月上旬) スポーツ週間(中旬) あきしま郷土芸能まつり(下旬) D
6月	昭島市消費生活展(月上旬)
7月	市民プールオープン
8月	昭島市民くじら祭(月上旬) E 福島神社の福島ばやし(中旬) 総合防災訓練(下旬) 市民体育大会
9月	敬老大会(中旬) いきいき健康フェスティバル・福祉まつり(中旬) 「未来をひらく」発表会(中旬) 拝島日吉神社の榊祭(中旬) F
10月	自治会ブロック別運動会 市民スポーツ・レクリエーションフェスティバル(体育の日) 市民文化祭(11月上旬まで)
11月	産業まつり(月上旬) G 昭島ブランド・フードグランプリ(月上旬) 青少年フェスティバル(下旬)

—(広告)—

「モノづくり」の心と力

技術力・信頼力・創造力



株式会社ウメダ

三吉野工場・本社
東京都西多摩郡日の出町平井20-5
TEL.042-597-5611

根田工場
東京都昭島市福島町2-29-8

上野原工場(上野原・東京西工業団地内)
山梨県上野原市八ツ沢2193-73

つくば工場
茨城県筑西市舟生字下木有戸1534-2

初詣・初宮・七五三・地鎮祭



◇◇◇
病合格安
気格産
平祈
癒願願



◇◇◇
商家厄
売内年
繁安全
盛盛被
い

祈願のご予約は、電話・FAX・ホームページからお申込みください。
神社境域・東京都史跡指定 神祭(9月)・東京都無形民俗文化財

拝島山王社 **日吉神社**

昭島市拝島町 1-10-19
TEL/FAX 042-544-0636
http://hiyoshi-jinja.or.jp



街

あきしま大好き!

概要

あゆみ

水

緑

クジラ

宝

祭

街

公共施設マップ



昭島市役所



〈広告〉



Akishima Photo Gallery



移動図書館もくせい号



市民プール



宅地建物取引業 東京都知事免許(5)第75583号

有限会社
エムアンドディプロパティーズ

昭島市拝島町5-10-29

TEL/FAX 042-542-7319



〈広告〉

真心をこめて運行致します

冠婚葬祭時やお出掛け等の
送迎バス・観光バス

霊柩車・寝台車
ご遺体長距離搬送サービス

Fuji Motor 株式会社 藤交通

お気軽にお問い合わせください。

☎042-500-0811

昭島市拜島町1-8-19

世界を心に入れた
人を育てる

啓明学園 幼稚園|初等学校
中学校|高等学校
Keimeigakuin Kindergarten & Elementary & Junior & Senior High School

拜島町5-11-15 TEL: 541-1003

手作りパンの店

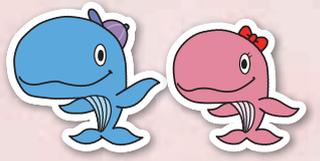
**ベーカリー
ピッコロ**

営業時間：7:00～19:00
お休み：土曜日
場 所：拜島町2-15-8
(国道16号線 小荷田東交差点南すぐ天神さまの坂の上)
TEL/FAX: (042) 545-1158

第2回昭島フードグランプリスイーツ部門金賞

受賞スイーツがたまごまる!

いざというとき 防災ガイド

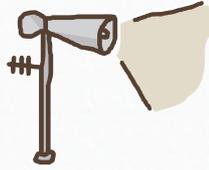


防災ガイド

防災行政無線

無線を使って市内64か所のスピーカーから放送していて、市内のほぼ全域で聞くことができます。

放送内容は、地震や火災などの緊急放送と、夕刻のチャイムや下校時の見守り放送などの一般放送です。



電話応答サービス

専用ダイヤルに電話をかけることで、防災行政無線の放送内容を確認することができます(放送後24時間以内)。

専用ダイヤル **0800-800-1875** (フリーダイヤル)

災害用伝言ダイヤル 171

災害が発生して電話がかかりにくいとき、被災地の家族や知人との安否確認・連絡の手段として利用できる「声の伝言板」です。「171」をダイヤル後、音声案内に従い伝言を録音または再生してください。伝言は1件あたり30秒以内で、運用期間終了まで保存されます。

インターネット上で安否情報を登録・確認できるサービス「災害用伝言板(web171)」や、携帯電話各社による災害用伝言板のサービスもあります。



災害・不審者などの情報をメール配信

◎昭島市携帯メール情報サービス

市内で発生した火災の情報、不審者の情報、光化学スモッグ情報などを、携帯電話やパソコンに電子メール「重要なお知らせ(昭島市)」として配信しています。

登録 <http://hp.m-mate.com/k/akishima/>

☎ 防災課 秘書広報課 生活コミュニティ課 環境課



木造住宅耐震診断・改修補助制度

76ページをご覧ください。

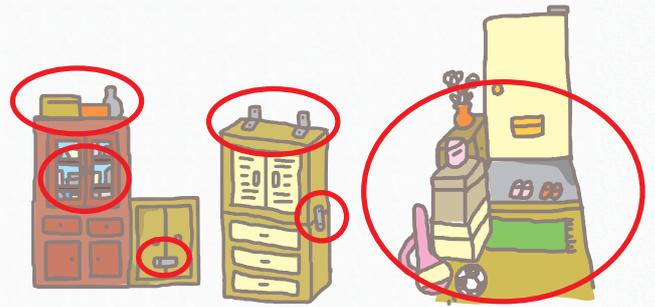
家具の転倒・落下防止

家の耐震性がじゅうぶんでも、落下物や転倒した家具などによって被害に遭うことがあります。被害を少なくするために、専用の家具転倒防止金具などを使って建物にしっかり固定し、転倒・落下を防ぎましょう。

※市では家具転倒防止金具取り付けのあつ旋を行っています。
☎ 都市計画課住宅係

家具転倒防止のポイント!

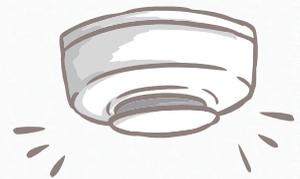
- 家具は出入りの少ない部屋にまとめて配置する
- 寝室には倒れやすいものを置かない
- 重い荷物を高いところに置かない
- 廊下など通路には家具を置かない
- 家具は壁などにつけて置く



住宅用火災警報器の設置を

消防法により、すべての住宅に住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。住宅用火災警報器は、火災の煙や熱を感知して音声や警報音で知らせるので、火災の早期発見に大変有効です。大切な命や財産を守るために設置しましょう。

また、住宅用火災警報器は、古くなると電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあるため、10年を目安に交換しましょう。



登録 煙式、熱式、複合式など

価格 1個3000円～5000円程度

※ホームセンター、家電販売店、防災設備取扱店などで購入できます。

設置場所 すべての部屋、台所、階段

※浴室、トイレ、洗面所、納戸には設置しなくてもかまいません。

※高額な警報器を買わせる、消防署員になりすますなど、悪質な訪問販売が報告されていますので、ご注意ください。

☎ 昭島消防署 ☎545-0119

災害時避難行動要支援者登録

災害時、警察・消防などの関係機関へ提供し、避難支援のために活用する「避難行動要支援者名簿」を作成しています。

登録の対象となる方は、要介護認定3～5の方、身体障害者手帳1級・2級の方または第1種身体障害者手帳をお持ちの方、愛の手帳1度・2度をお持ちの方、精神障害者保健福祉手帳1級・2級をお持ちの方、国または都の難病に関する医療費助成を受けており、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方です（施設入所中の方を除く）。対象となり同意があった方の情報は、平常時から関係機関に提供されます。



要支援者名簿の対象とならない方も、申請により登録することができます。

登録を希望する方 ④生活福祉課福祉推進係

非常持ち出し用品

大地震により被災すると、本格的な救援活動が実施されるまでには3日かかるといわれています。非常持ち出し用品は、この3日間に必要なものを厳選し常備しておくものです。乳幼児や高齢者など家族構成を考えて、非常食、飲料水、懐中電灯、生活用品など必要なものをいつでも持ち出せる場所に備えておきましょう。

非常持ち出し用品一例



非常食品



懐中電灯・ラジオ



救急医薬品



その他

災害などで納税が困難になった方は

災害などで、市民税、固定資産税、国民健康保険税などの納税が困難になった方は、税を減免できる場合があります。

④課税課または保険年金課

地域を守る自主防災組織

自主防災組織とは、自治会や地域の人で自主的に結成して災害などに備えるものです。「自分たちのまちは自分たちで守る」を基本方針に、大地震などによる被害を最小限にするための防災組織づくりにご協力ください。



消防団

消防団は「自分たちのまちは自分たちで守る」という精神に基づき、正業をもつボランティアによって組織されています。火災はもちろん、地震や風水害など災害発生時には救出・救助・警戒活動を行います。また、平常時においても防災訓練や広報活動を行うなど、地域の防災リーダーとして活動しています。

入団を希望する方 ④防災課

災害ボランティアセンター

地震、風水害などにより市内で重大な災害が発生した、または、発生のおそれがある場合、社会福祉協議会は市の災害対策本部と協議し、災害ボランティアセンターを設置します。

災害ボランティアセンターでは、市内外から集まるボランティアの受け付け・登録を行うと同時に、被災者の必要とする支援を把握し、ボランティアの適切な配置や活動内容の指示を行います。

いざというときは地域の同士で助け合おう！



④社会福祉協議会 ☎544-0388

〈広告〉

Akishima Photo Gallery



昭島市災害対策用井戸



備蓄倉庫

医療法人社団 新東京石心会 昭島腎クリニック

看護師募集!

保育室を設置しているクリニックです。小さなお子様をお持ちの方でも安心して働ける環境です。



- ◆当院の充実したサポート内容◆
- ・保育室有り
- ・スキルアップ研修有
- ・低額利用可能な食堂有
- ・車通勤可

〒196-0003 松原町4-7-3 (拝島駅南口徒歩7分)

☎042-546-8581

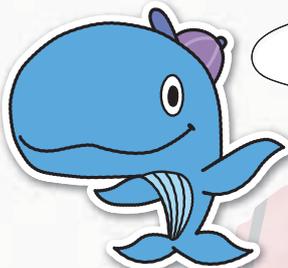


www.akishima-jin.jp/





防災ガイド



家の近くの避難場所と
避難経路を知っておこう!



家族で集まる避難場所を
決めておくことも大切だよ

いざというとき落ち着いて
行動できるようふだんから心がけよう!

地震 その時 10のポイント

- 地震だ! まず身の安全
- 落ちついて 火の元確認 初期消火
- あわてた行動 けがのもと
- 窓や戸を開け 出口を確保
- 門や扉には近寄らない
- 火災や津波 確かな避難
- 正しい情報 確かな行動
- 確かめ合おう わが家の安全 隣の安否
- 協力し合って 救出・救護
- 避難の前に安全確認 電気・ガス



マップ



□ 広域避難場所

大規模災害時に発生する延焼火災やその他の危険から生命を保護するために必要な面積を有する大規模公園、緑地などのオープンスペースで、身の安全を確保するための広場



■ 一時避難場所

避難所へ避難する際に、近隣の人々が一時的に集合しようすをみる場所で、安全が確保されるスペースのある学校のグラウンド、公園など



■ 避難所(学校)兼一時避難場所

災害による家屋の倒壊、焼失などで被害を受けた方または被害を受ける恐れのある方を一時的に受け入れ保護するために開設する学校施設(体育館、校舎など)



■ 避難所(市立会館等)

集団の避難生活を送ることが困難な方を一時的に受け入れ保護するために開設する施設(集会室、会議室など)



■ 二次避難所(福祉避難所)

年齢や障害があることなどで介護を必要とし、集団の避難生活を送ることが困難な方を一時的に受け入れ保護するために開設する施設(保健福祉施設)

メモしておこう!

わが家の緊急時の避難(集合)場所

一時避難場所

避難所

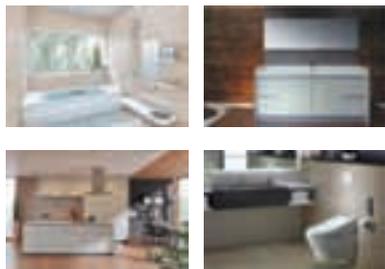


市民防災マニュアル

市では、地震や風水害などの災害時にとるべき行動の手引きとして、避難の心得や地震対策、防災マップや洪水ハザードマップを掲載した「市民防災マニュアル」を作成しました。防災課で配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。このマニュアルを参考に、日頃から災害に備えましょう。

〈 広告 〉

創業54周年 安全・安心を考える地域密着の会社



空調設備・住宅設備機器
配管資材・上下水道機器を
取り扱う商社です。
東京都多摩地区・山梨県を
中心に活動しております。

【お問い合わせ】

042-541-3652

サンコー機材

検索

東京都昭島市中町1-36-12

サンコー機材株式会社 昭島支店

URL : <http://www.sankokizai.co.jp>

営業時間 8:30~17:30(土日・祝休)

Akishima Photo Gallery



総合防災訓練



A Bus

昭島市 Akishima Community Bus コミュニティバス

Aバス

ご案内

- 愛称「Aバス」は、市民の公募により「Akishima」の頭文字「A」をとって「エー」の呼称で決定しました。
- 365日運行。1乗車100円（大人・小児同額／未就学児は無料）。なお、バス共通カード、シルバーパス、ICカード（PASMO・Suicaなど）、定期券はご利用できません。
ご降車の際、料金箱にお入れください。
- 回数券（11枚綴り1000円）や、乗り継ぎに便利な1日乗車券（購入当日Aバス乗り放題／1枚300円）を車内で販売しています。
- 定員は、東・西ルートは29人、北ルートは24人です。車椅子の方もそのままお乗りいただけます。
- バスは、低床・ノンステップです。
- 運行は、立川バス株式会社です。



About Akishima Community Bus

昭島市コミュニティバス
に関するお問い合わせ

【立川バス株式会社】

☎042-524-3111（代）

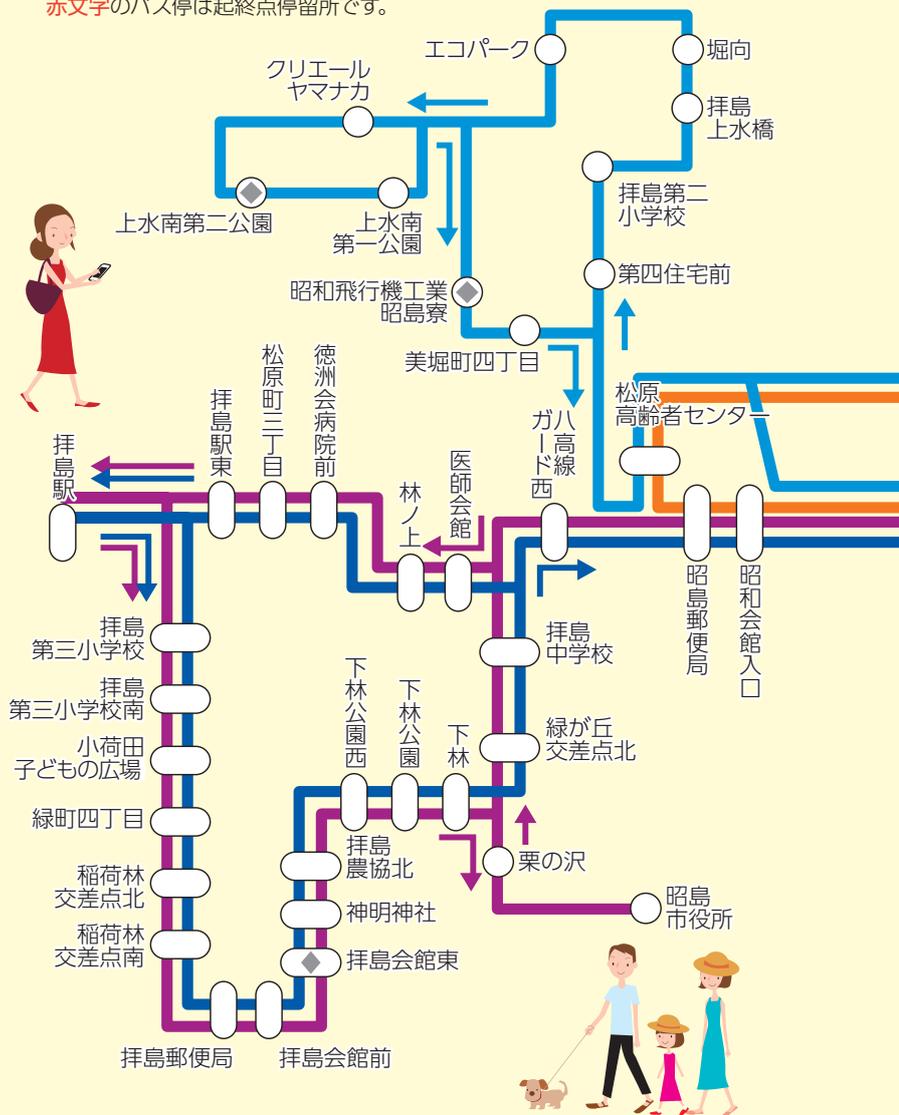
【昭島市都市整備部交通対策課】

☎544-5111（代）

路線図 Route Map

Aバスは、図のように運行されています。北ルートと西ルートは一方方向に循環していますが、東ルートはルートを往復するため、遠回りになってしまう場合がありますので、目的地をよくお確かめのうえ、ご利用ください。

※●印のバス停では車椅子の方は乗車できません。
赤文字のバス停は起終点停留所です。



< 広告 >

立川から伊那・駒ヶ根・飯田へ毎日運行！

高速バス
立川ー飯田線

出張・旅行・帰省に便利！

女性も安心♪ 女性専用席もご用意してます！



立川から御殿場プレミアム・アウトレットへ土・休日運行！

高速バス
立川ー御殿場線

直行高速バスで

御殿場プレミアム・アウトレット！
箱根までのアクセスもラクラク！

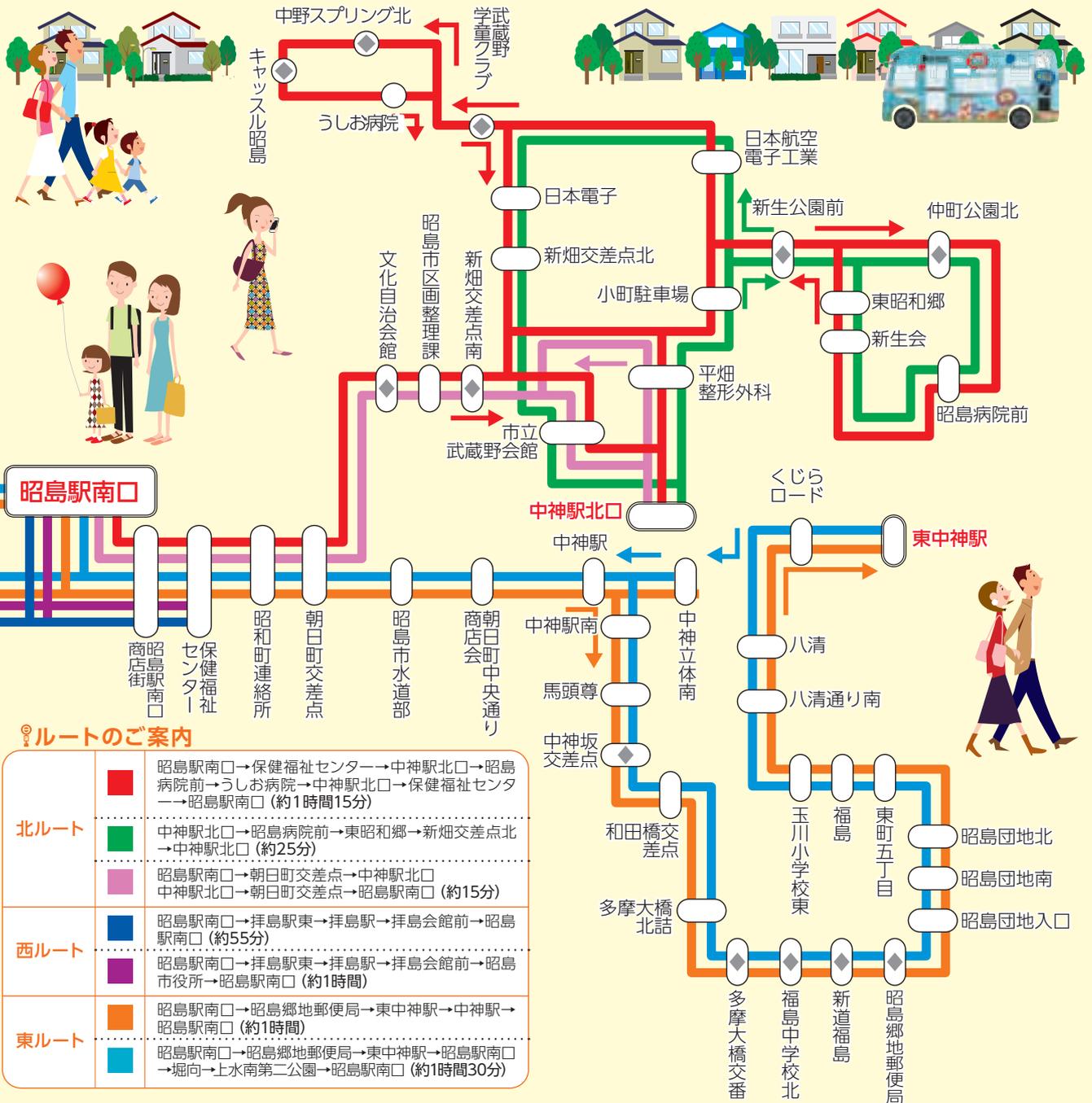
立川市高松町2丁目27番27号 TEL. 042-524-3111(代)

詳しくは [立川バス](#) [検索](#)

Akishima Photo Gallery



いちよう並木



📍 ルートのご案内

北ルート		昭島駅南口→保健福祉センター→中神駅北口→昭島病院前→うしお病院→中神駅北口→保健福祉センター→昭島駅南口 (約1時間15分)
		中神駅北口→昭島病院前→東昭和郷→新畑交差点北→中神駅北口 (約25分)
西ルート		昭島駅南口→朝日町交差点→中神駅北口→中神駅北口→朝日町交差点→昭島駅南口 (約15分)
		昭島駅南口→拝島駅東→拝島駅→拝島会館前→昭島駅南口 (約55分)
東ルート		昭島駅南口→昭島郷地郵便局→東中神駅→中神駅→昭島駅南口 (約1時間)
		昭島駅南口→昭島郷地郵便局→東中神駅→昭島駅南口→堀向→上水南第二公園→昭島駅南口 (約1時間30分)

〈 広告 〉

ランチが出来る不動産屋

MOMO 不動産販売

ピーチ不動産

お気軽にお電話ください

042-519-3070 / FAX 042-519-3069

営業時間 9:30~18:30 (日曜日定休)

定休日: 日曜日 東京都知事(2)第96257号 昭島市中神町1392番地12

<http://www.peach-f.com>

極太ナポリ 食堂

全品テイクアウトOK!!

美味しいナポリタンを...

営業時間 11:00 ~ 14:00 (日曜日定休)

総合解体工事 **一般土木工事**

家屋産廃処分 **アスベスト除去工事**

総剪定枝・草受入 **小型残土受入**

 **株式会社 コバヤシグループ**

有限会社 木川興業

TEL&FAX 042-544-9435

昭島市中神町2-36-20

本社(株式会社 コバヤシ) 八王子市宮下町757

TEL 042-596-5772 FAX 042-659-3280



Aバス時刻表

ご注意

- バス共通カード、シルバーパス、ICカード(PASMO・Suicaなど)、定期券はご利用できません。
- 時刻表は、Aバスの車内、市の施設、立川バス営業所、一部の医療機関で配布しているほか、市ホームページでもご覧いただけます。
- Aバスは、右の表のスケジュールで運行しています。
- 道路混雑等により、運行に遅延が生じることがありますので、ご了承ください。

※北ルートと西ルートは一方方向に循環していますが、東ルートはルートを往復するため、遠回りになってしまう場合があります。目的地をよくお確かめのうえ、ご利用ください。

※昭島駅南口1の乗り場はコンビニエンスストア側、昭島駅南口2の乗り場はドラッグストア側です。

※時刻表内の は、到着時刻です。

車椅子での乗車について

- このマークの停留所では車椅子での乗車ができます。



北ルート

バス停名	始発											最終	
昭島駅南口2	08:25			09:40	11:05	12:30	13:50	15:10					19:53
昭島駅南口商店街	08:26			09:41	11:06	12:31	13:51	15:11					19:54
保健福祉センター	08:27			09:42	11:07	12:32	13:52	15:12					19:55
昭和町連絡所	08:28			09:43	11:08	12:33	13:53	15:13					19:56
朝日町交差点	08:29			09:44	11:09	12:34	13:54	15:14					19:57
昭島市区画整理課	08:32			09:47	11:12	12:37	13:57	15:17					20:00
市立武蔵野会館	08:33			09:48	11:13	12:38	13:58	15:18					20:01
中神駅北口	08:38	08:45		09:53	11:18	12:43	14:03	15:23	15:30	16:00		20:06	
平畑整形外科		08:46		09:54	11:19	12:44	14:04		15:31	16:01			
小町駐車場		08:47		09:55	11:20	12:45	14:05		15:32	16:02			
仲町公園北		08:48		09:56	11:21	12:46	14:06		15:33	16:03			
昭島病院前		08:51		09:59	11:24	12:49	14:09		15:36	16:06			
新生会		08:54		10:02	11:27	12:52	14:12		15:39	16:09			
東昭和郷		08:55		10:03	11:28	12:53	14:13		15:40	16:10			
新生公園前		08:56		10:04	11:29	12:54	14:14		15:41	16:11			
日本航空電子工業		08:58		10:06	11:31	12:56	14:16		15:43	16:13			
中野スプリング北		↓		10:09	11:34	12:59	14:19		↓	↓			
キャスル昭島		↓		10:10	11:35	13:00	14:20		↓	↓			
うしお病院		↓		10:11	11:36	13:01	14:21		↓	↓			
武蔵野学童クラブ		↓		10:12	11:37	13:02	14:22		↓	↓			
日本電子		09:00		10:13	11:38	13:03	14:23		15:45	16:15			
新畑交差点北		09:01		10:14	11:39	13:04	14:24		15:46	16:16			
市立武蔵野会館		09:02		10:15	11:40	13:05	14:25		15:47	16:17			
中神駅北口		09:07	09:10	10:25	11:50	13:15	14:35		15:52	16:22	16:25		
平畑整形外科		09:11		10:26	11:51	13:16	14:36					16:26	
新畑交差点南		09:12		10:27	11:52	13:17	14:37					16:27	
文化自治会館		09:13		10:28	11:53	13:18	14:38					16:28	
朝日町交差点		09:16		10:31	11:56	13:21	14:41					16:31	
昭和町連絡所		09:17		10:32	11:57	13:22	14:42					16:32	
保健福祉センター		09:18		10:33	11:58	13:23	14:43					16:33	
昭島駅南口商店街		09:19		10:34	11:59	13:24	14:44					16:34	
昭島駅南口2		09:29	10:52	12:17	13:42	15:02					16:44		

〈広告〉

タクシーの御用命は

昭島タクシーへ

昭島交通(株)

〒196-0024 昭島市宮沢町3-1-1

☎ 042-541-0107

☎ 0120-881-894

構内営業：昭島・拝島・中神・立川

Akishima Photo Gallery

昭島駅北駐輪場

〈広告〉

NOJIMA REAL ESTATE

不動産のことは何でもご相談ください。

売買 賃貸 管理 仲介

コンサルティング 開発

野島不動産

東京都知事(8)第51903号

〒196-0003 拜島駅徒歩4分

東京都昭島市松原町4-5-15

TEL: 042-545-2030

<http://www.nojima-re.co.jp>

西ルート



バス停名	始発											最終	
昭島駅南口 1	07:10	08:10	09:03	10:05	11:07	12:10	13:12	14:14	15:19	16:21	17:18	18:10	19:02
昭代会館入口	07:11	08:11	09:04	10:06	11:08	12:11	13:13	14:15	15:20	16:22	17:19	18:11	19:03
昭島郵便局	07:12	08:12	09:05	10:07	11:09	12:12	13:14	14:16	15:21	16:23	17:20	18:12	19:04
八高線ガード西	07:13	08:13	09:06	10:08	11:10	12:13	13:15	14:17	15:22	16:24	17:21	18:13	19:05
医師会館	07:15	08:15	09:08	10:10	11:12	12:15	13:17	14:19	15:24	16:26	17:23	18:15	19:07
林ノ上	07:16	08:16	09:09	10:11	11:13	12:16	13:18	14:20	15:25	16:27	17:24	18:16	19:08
徳洲会病院前	07:18	08:18	09:11	10:13	11:15	12:18	13:20	14:22	15:27	16:29	17:26	18:18	19:10
松原町三丁目	07:19	08:19	09:12	10:14	11:16	12:19	13:21	14:23	15:28	16:30	17:27	18:19	19:11
拝島駅東	07:20	08:20	09:13	10:15	11:17	12:20	13:22	14:24	15:29	16:31	17:28	18:20	19:12
拝島駅	07:22	08:22	09:16	10:18	11:20	12:23	13:25	14:27	15:32	16:34	17:31	18:23	19:15
拝島第三小学校	07:23	08:23	09:17	10:19	11:21	12:24	13:26	14:28	15:33	16:35	17:32	18:24	19:16
拝島第三小学校南	07:24	08:24	09:18	10:20	11:22	12:25	13:27	14:29	15:34	16:36	17:33	18:25	19:17
小荷田子どもの広場	07:24	08:24	09:18	10:20	11:22	12:25	13:27	14:29	15:34	16:36	17:33	18:25	19:17
緑町四丁目	07:25	08:25	09:19	10:21	11:23	12:26	13:28	14:30	15:35	16:37	17:34	18:26	19:18
稲荷林交差点北	07:25	08:25	09:19	10:21	11:23	12:26	13:28	14:30	15:35	16:37	17:34	18:26	19:18
稲荷林交差点南	07:27	08:27	09:21	10:23	11:25	12:28	13:30	14:32	15:37	16:39	17:36	18:28	19:20
拝島郵便局	07:28	08:28	09:22	10:24	11:26	12:29	13:31	14:33	15:38	16:40	17:37	18:29	19:21
拝島会館前	07:29	08:29	09:23	10:25	11:27	12:30	13:32	14:34	15:39	16:41	17:38	18:30	19:22
拝島会館東	07:30	08:30	09:24	10:26	11:28	12:31	13:33	14:35	15:40	16:42	17:39	18:31	19:23
神明神社	07:31	08:31	09:25	10:27	11:29	12:32	13:34	14:36	15:41	16:43	17:40	18:32	19:24
拝島農協北	07:33	08:33	09:27	10:29	11:31	12:34	13:36	14:38	15:43	16:45	17:42	18:34	19:26
下林公園西	07:34	08:34	09:28	10:30	11:32	12:35	13:37	14:39	15:44	16:46	17:43	18:35	19:27
下林公園	07:35	08:35	09:29	10:31	11:33	12:36	13:38	14:40	15:45	16:47	17:44	18:36	19:28
下林	07:36	08:36	09:30	10:32	11:34	12:37	13:39	14:41	15:46	16:48	17:45	18:37	19:29
栗の沢	↓	↓	09:31	10:33	11:35	12:38	13:40	14:42	15:47	↓	↓	↓	↓
昭島市役所	↓	↓	09:35	10:37	11:39	12:42	13:44	14:46	15:51	↓	↓	↓	↓
栗の沢	↓	↓	09:39	10:41	11:43	12:46	13:48	14:50	15:55	↓	↓	↓	↓
緑が丘交差点北	07:37	08:37	09:40	10:42	11:44	12:47	13:49	14:51	15:56	16:49	17:46	18:38	19:30
拝島中学校	07:37	08:37	09:40	10:42	11:44	12:47	13:49	14:51	15:56	16:49	17:46	18:38	19:30
八高線ガード西	07:40	08:40	09:43	10:45	11:47	12:50	13:52	14:54	15:59	16:52	17:49	18:41	19:33
昭島郵便局	07:42	08:42	09:45	10:47	11:49	12:52	13:54	14:56	16:01	16:54	17:51	18:43	19:35
昭代会館入口	07:43	08:43	09:46	10:48	11:50	12:53	13:55	14:57	16:02	16:55	17:52	18:44	19:36
昭島駅南口 2	07:45	08:45	09:48	10:50	11:52	12:55	13:57	14:59	16:04	16:57	17:54	18:46	19:38
昭島駅南口商店街	07:46	08:46	09:49	10:51	11:53	12:56	13:58	15:00	16:05	16:58	17:55	18:47	19:39
保健福祉センター	07:52	08:47	09:50	10:52	11:54	12:57	13:59	15:01	16:06	17:04	17:56	18:48	19:40
昭島駅南口商店街	07:53	08:48	09:51	10:53	11:55	12:58	14:00	15:02	16:07	17:05	17:57	18:49	19:41
昭島駅南口 1	08:02	08:57	10:01	11:03	12:05	13:08	14:10	15:12	16:17	17:14	18:06	18:58	19:50

東ルート



バス停名	始発											最終	
昭島駅南口 2	08:15	09:55	11:05	12:45	13:50	15:25	16:40	18:15					
昭島駅南口商店街	08:16	09:56	11:06	12:46	13:51	15:26	16:41	18:16					
保健福祉センター	08:17	09:57	11:07	12:47	13:52	15:27	16:42	18:17					
昭和田連絡所	08:18	09:58	11:08	12:48	13:53	15:28	16:43	18:18					
朝日町交差点	08:19	09:59	11:09	12:49	13:54	15:29	16:44	18:19					
昭島市水道部	08:21	10:01	11:11	12:51	13:56	15:31	16:46	18:21					
朝日町中央通り商店会	08:22	10:02	11:12	12:52	13:57	15:32	16:47	18:22					
中神駅	08:24	10:04	11:14	12:54	13:59	15:34	16:49	18:24					
中神駅南	08:25	10:05	11:15	12:55	14:00	15:35	16:50	18:25					
馬頭尊	08:26	10:06	11:16	12:56	14:01	15:36	16:51	18:26					
中神坂交差点	08:29	10:09	11:19	12:59	14:04	15:39	16:54	18:29					
和田橋交差点	08:30	10:10	11:20	13:00	14:05	15:40	16:55	18:30					
多摩大橋北詰	08:31	10:11	11:21	13:01	14:06	15:41	16:56	18:31					
多摩大橋交番	08:34	10:14	11:24	13:04	14:09	15:44	16:59	18:34					
福島中学校北	08:34	10:14	11:24	13:04	14:09	15:44	16:59	18:34					
新道福島	08:35	10:15	11:25	13:05	14:10	15:45	17:00	18:35					
昭島郷地郵便局	08:36	10:16	11:26	13:06	14:11	15:46	17:01	18:36					
昭島団地入口	08:37	10:17	11:27	13:07	14:12	15:47	17:02	18:37					
昭島団地南	08:38	10:18	11:28	13:08	14:13	15:48	17:03	18:38					
昭島団地北	08:38	10:18	11:28	13:08	14:13	15:48	17:03	18:38					
東町五丁目	08:40	10:20	11:30	13:10	14:15	15:50	17:05	18:40					
福島	08:40	10:20	11:30	13:10	14:15	15:50	17:05	18:40					
玉川小学校東	08:41	10:21	11:31	13:11	14:16	15:51	17:06	18:41					
八清通り南	08:42	10:22	11:32	13:12	14:17	15:52	17:07	18:42					
八清	08:43	10:23	11:33	13:13	14:18	15:53	17:08	18:43					
くじらロード	08:44	10:24	11:34	13:14	14:19	15:54	17:09	18:44					
東中神駅	08:55	10:35	11:45	13:25	14:30	16:05	17:20	18:50					
くじらロード	08:56	10:36	11:46	13:26	14:31	16:06	17:21						
中神立体南	08:57	10:37	11:47	13:27	14:32	16:07	17:22						
中神駅	08:58	10:38	11:48	13:28	14:33	16:08	17:23						
朝日町中央通り商店会	08:58	10:38	11:48	13:28	14:33	16:08	17:23						
昭島市水道部	09:00	10:40	11:50	13:30	14:35	16:10	17:25						
朝日町交差点	09:02	10:42	11:52	13:32	14:37	16:12	17:27						
昭和田連絡所	09:03	10:43	11:53	13:33	14:38	16:13	17:28						
保健福祉センター	09:04	10:44	11:54	13:34	14:39	16:14	17:29						
昭島駅南口商店街	09:05	10:45	11:55	13:35	14:40	16:15	17:30						
昭島駅南口 1	09:07	10:47	11:57	13:37	14:42	16:17	17:32						
昭代会館入口	↓	10:48	↓	13:38	↓	16:18	↓						
昭島郵便局	↓	10:49	↓	13:39	↓	16:19	↓						
松原高齢者センター	09:10	↓	12:00	↓	14:45	↓	17:35						
第四住宅前	09:12	↓	12:02	↓	14:47	↓	17:37						
拝島第二小学校	09:13	↓	12:03	↓	14:48	↓	17:38						
拝島上水橋	09:14	↓	12:04	↓	14:49	↓	17:39						
堀向	09:15	↓	12:05	↓	14:50	↓	17:40						
エコパーク	09:16	↓	12:06	↓	14:51	↓	17:41						
クリエールヤマナカ	09:17	↓	12:07	↓	14:52	↓	17:42						
上水南第二公園	09:19	↓	12:09	↓	14:54	↓	17:44						
上水南第一公園	09:20	↓	12:10	↓	14:55	↓	17:45						
昭和飛行機工業昭島寮	09:23	↓	12:13	↓	14:58	↓	17:48						
美堀町四丁目	09:24	↓	12:14	↓	14:59	↓	17:49						
松原高齢者センター	09:27	10:51	12:17	13:41	15:02	16:21	17:52						
昭島駅南口 2	09:43	10:53	12:33	13:43	15:18	16:23	18:08						



Aバス



▲車体は各地域の小学生の絵を入れた風船が浮かんでいるデザインです。





医療法人 徳洲会

東京西徳洲会病院

〒196-0003 東京都昭島市松原町3丁目1-1

TEL.042-500-4433(代)

FAX.042-500-4434

http://www.tokyonishi-hp.or.jp



診療科目

内科 循環器内科 肝臓内科
 糖尿病・内分泌内科
 神経内科 腎臓内科
 外科 肛門外科 脳神経外科
 消化器内科・消化器外科
 心臓血管外科 整形外科
 形成外科 美容外科
 歯科口腔外科
 泌尿器科 小児科
 皮膚科 放射線科
 麻酔科(医師 石川 慧介)
 病理診断科
 リハビリテーション科
 肝臓・胆のう・膵臓外科
 ※人間ドック フットケア相談
 腎不全相談 人工透析 禁煙相談
 睡眠時無呼吸症候群相談



医療機器の紹介

ハイブリッド手術室

PET/CT装置

リニアック・小線源
(放射線治療装置)

MRI装置
(3.0, 1.5テスラ)

64列マルチディテクターCT装置

手術支援ロボット

高気圧酸素治療装置



ハイブリッド手術室



手術支援ロボット

施設認定

厚生労働省指定臨床研修病院 東京都指定二次救急医療機関
(公財)日本医療機能評価機構認定病院 がん診療連携協力病院(乳)

院長からの挨拶



東京西徳洲会病院
院長 渡部 和巨

2005年に開院した東京西徳洲会病院は2018年4月から中学一年生となります。拝島駅、昭島駅のちょうど真ん中に位置し、24時間365日生命だけは平等だの理念を胸に地域の中核的病院を目指している中で、これからの3年間で病院としての盤石な基礎を作って行きます。年間救急搬送件数は8,000件台になろうとしています。486床をフルに稼働して多くのニーズに答えるべく診療科充実、増設 研修医教育などに邁進して行きます。首都圏中央連絡自動車道の完成も間近です、そうなれば南関東の徳洲会6病院と更に近くなり、協力し合って更なる高度医療の提供が可能となります。国際的な医療機能評価JCI (Joint Commission International) の認証は2018年6月時点で全国の25病院が取得しています。当グループは6病院で2018年中に後2病院、2019年には当院が9番目の病院として認証されるべく体制強化中です。多くの患者様や医療従事者が吸い寄せられるマグネットホスピタルになる事をお誓い致します。

看護師 看護補助者 募集

私たちとっしょに
地域医療を支える
スタッフを募集しています
お問い合わせは人事課まで



救急診療24時間365日対応いたします

行政ガイドインデックス

036 市の施設案内

昭島市役所／教育・文化・スポーツ／福祉・健康・子育て／その他の施設／公共施設予約システム

040 組織と仕事の内容

042 転入・転出のときは

転入するときは／転出するときは

044 戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険

戸籍・税関係の証明書の請求／各種証明書の発行手数料と請求方法／戸籍関係の届け出／住民登録関係の届け出／住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付／印鑑登録／住民基本台帳ネットワークシステム／通知カード／マイナンバーカード／公的個人認証サービス／臨時運行許可（仮ナンバー交付）／外国籍の方へ／税金／国民年金／国民健康保険

059 市民参加

市議会／選挙／情報公開・個人情報保護／監査／広報／広聴／総合オンブズパーソン制度／自治会／地域コミュニティ／市民活動／サロン活動

064 ごみ、水道・下水道、環境

ごみの出し方・リサイクル／ごみの減量のために／水道・下水道／環境問題・緑化推進

074 暮らし

道路／まちづくり／土地の譲渡／住宅／駐輪場／ペット／消費生活／中小企業の支援／勤労商工市民センター／市民交流センター／松原町コミュニティセンター／男女共同参画ルームあしむ／宿泊助成

083 健康

保健福祉センターあ いぼっく／健診検診と予防／健康のために／日曜日、祝日に急病になったら

085 子ども

妊娠・出産／赤ちゃんが生まれたら／子育て地域支援／児童手当・子どもの医療費助成／子ども家庭支援センター／保育施設／幼稚園／東京都認証保育所／学童クラブ／放課後子ども教室／教育／障害のあるお子さんのために／青少年の健全な育成のために

096 高齢者

介護保険／高齢者の福祉／後期高齢者医療制度

101 福祉

生活の支援／ひとり親家庭の支援／障害のある方へ

106 生涯学習

学校施設の一般開放／学校施設の夜間開放／文化財／市民会館・公民館／市立会館／市民図書館／スポーツ・レクリエーション／総合スポーツセンター／みほり体育館／運動施設の貸し出し／市民プール／公園／青少年団体などのための宿泊施設

119 急病、防犯、葬祭ほか

日曜日、祝日に急病になったら／AED(自動体外式除細動器)／安全・安心まちづくり広報車(肩パド)／特殊詐欺(振り込め詐欺等)防止／街頭防犯カメラ／交通災害共済／万一のときの葬祭には

125 相談

市で行っている相談／その他の相談

128 テレホンガイド

テレホンガイド／市内医療機関／市内歯科医療機関／医療機関マップ／歯科医療機関マップ

138 さくいん

掲載内容は特に記載のない限り、平成30年11月現在の情報です。最新の情報は市ホームページでご覧いただくか、各担当課まで問い合わせください。なお、電話番号やファックス番号の記載のない課は、市役所代表番号042-544-5111、ファックス042-546-5496を省略しています。

〈広告〉



立川酸素は、
高圧ガス
プロパンガスを
お取扱いしています。

立川酸素株式会社 本社 〒196-0031 東京都昭島市福島町2-28-20 TEL 042(543)6101 FAX 042(543)6009
工場 〒197-0802 東京都あきる野市草花字下毛川原55-3 TEL 042(550)3910 FAX 042(550)3909





市の施設案内

市の施設の所在地、電話番号、開館時間、休館日、案内図を紹介します。

※休館日として掲載している年末年始の期間は各施設により異なります。年末年始の業務案内は「広報あきしま」12月15日号でお知らせします。

※ここに掲載していない市の施設は128～130ページで紹介しています(所在地、電話番号のみ)。

昭島市役所

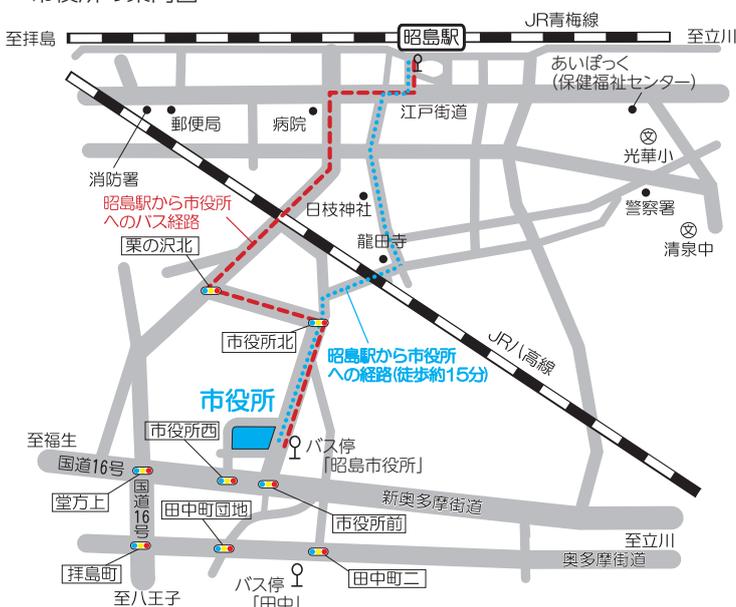
- ◇所在地 〒196-8511 昭島市田中町1-17-1
- ◇電話番号 **544-5111(代表)**
- ◇ファックス **546-5496(代表)**
- ◇ホームページ <http://www.city.akishima.lg.jp/>

- ◇開庁日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)
- ◇交通 JR青梅線昭島駅南口徒歩15分、または、昭島駅南口①番乗り場から立川バス田中町団地行きに乗り「昭島市役所」で下車(所要時間5分)、昭島駅南口乗り場1からAバス西ルートに乗り「昭島市役所」で下車(所要時間32分)

▼市役所各階案内

7階	昼食スペース、ロビー
6階	情報推進課、社会福祉法人昭島市社会福祉事業団
5階	管理課、建設課、建築課、下水道課、交通対策課、教育福祉総合センター建設室
4階	議場、傍聴席、正副議長室、委員会室、議員控室、議会事務局
3階	市長室、副市長室、秘書担当、秘書広報課、情報推進課、職員課、契約管財課、検査課、子ども家庭支援センター、監査事務局、財政課、法務担当、行政経営担当、企画政策課、基地・渉外担当、総合基本計画担当、オンブズパーソン相談室
2階	教育委員会事務局(教育長室、庶務課、指導課、学校給食課、社会教育課)、子ども育成課、地域開発課、都市計画課、環境課、農業委員会事務局、産業活性課、生活コミュニティ課、消費生活センター、選挙管理委員会事務局、行政資料コーナー
1階	会計課、指定金融機関、市民課、保険年金課、課税課、納税課、生活福祉課、障害福祉課、介護福祉課、子ども子育て支援課、子ども子育て推進課、防災課、地域防災担当、市民相談室、市民ホール、喫茶談話コーナー、市民ロビー
地下	公用車駐車場

▼市役所の案内図



市の施設案内・組織と仕事の内容



Akishima Photo Gallery



サクラと市役所



カリンの花

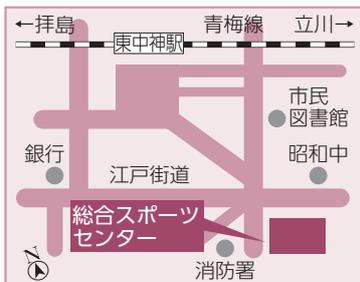


チューリップ

教育、文化・スポーツ

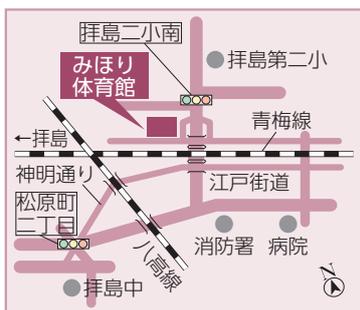
■総合スポーツセンター

- ◇所在地 東町5-13-1
- ◇電話番号 **544-4151**
- ◇ファックス **544-4159**
- ◇開館時間 午前9時～午後10時
- ◇休館日 第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、施設点検日
- ◇交通 JR東中神駅南口徒歩5分



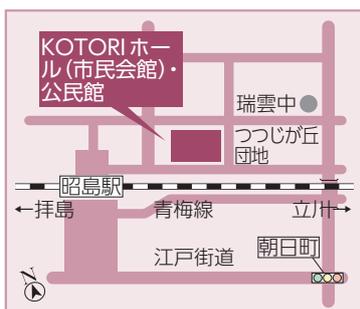
■みほり体育館

- ◇所在地 美堀町4-20-1
- ◇電話番号 **543-5188**
- ◇開館時間 午前9時～午後9時
- ◇休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ◇交通 JR昭島駅北口徒歩10分



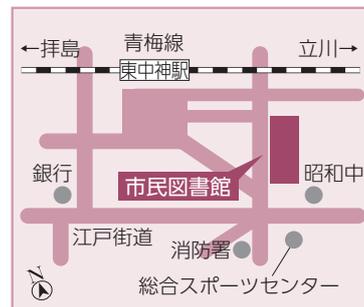
■KOTORIホール(市民会館)・公民館

- ◇所在地 つつじが丘3-7-7
- ◇電話番号
市民会館 **546-1711**
公民館 **544-1407**
- ◇ファックス **546-9656**
- ◇開館時間 午前9時～午後10時
- ◇休館日 火曜日(祝日の場合はその後の最初の平日)、年末年始、施設点検日
- ◇交通 JR昭島駅北口徒歩6分



■市民図書館

- ◇所在地 東町2-6-33
- ◇電話番号 **543-1523**
- ◇ファックス **542-8002**
- ◇開館時間
火・金曜日=午前10時～午後8時
水曜日=午前10時～午後6時
木曜日=正午～午後6時
土・日曜日、祝日=午前10時～午後5時
- ◇休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、特別整理期間
- ◇交通 JR東中神駅南口徒歩2分
- ※分館・分室は111ページをご覧ください。

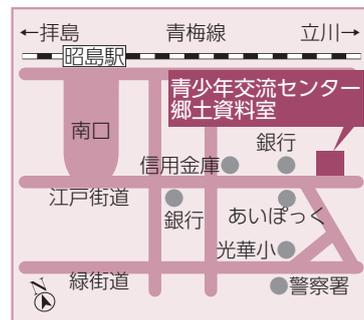


■郷土資料室

- ◇所在地 昭和町1-6-11(昭和町分室2階)
- ◇開室時間 水・土・日曜日の正午～午後4時(年末年始を除く)
- ◇交通 JR昭島駅南口徒歩7分

■青少年交流センター

- ◇所在地 昭和町1-6-11(昭和町分室1階)
- ◇電話番号 **544-1116**
- ◇開館時間 午前9時～午後9時
- ◇休館日 第2火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ◇交通 JR昭島駅南口徒歩7分



■市立会館

109～110ページをご覧ください。

■市民プール

117ページをご覧ください。

■富士見高原キャンプ場・北秋川山の家

118ページをご覧ください。



市の施設案内・組織と仕事の内容



福祉・健康・子育て

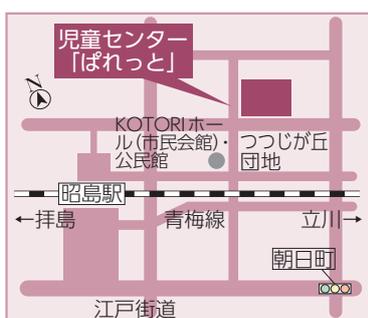
■保健福祉センター「あいぽっく」

- ◇所在地 昭和田4-7-1
- ◇電話番号 **544-5126**
- ◇ファックス **544-7130**
- ◇開館時間 午前8時30分～午後9時30分
- ※健康課・市民課業務は、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分です（一部事業を除く）。
- ◇休館日 第2・第4日曜日、祝日、年末年始
- ◇交通 JR昭島駅南口徒歩7分



■児童センター「ぱれっと」

- ◇所在地 つつじが丘2-3-21
- ◇電話番号 **544-5132**
- ◇ファックス **543-3332**
- ◇開館時間 午前9時30分～午後9時
(小学生は午後6時まで、中学生は8時まで
／保護者同伴の場合は、閉館まで)
- ◇休館日 第2日曜日、祝日、年末年始
- ◇交通 JR昭島駅北口徒歩8分



■子ども家庭支援センター

- ◇所在地 田中町1-17-1 (市役所3階)
- ◇電話番号 **543-9046**
- ◇ファックス **546-5496** (市役所代表)
- ◇開設日時 月～金曜日の午前9時～午後7時 (祝日、年末年始を除く)
- ※相談の受け付けは午後6時30分までです。
- ◇交通 JR青梅線昭島駅南口徒歩15分、または、昭島駅南口①番乗り場から立川バス田中町団地行きに乗り「昭島市役所」バス停で下車(所要時間5分)、昭島駅南口乗り場1からAバス西ルートに乗り「昭島市役所」で下車(所要時間32分)

■保育施設

88～90・92ページをご覧ください。

■学童クラブ

92・93ページをご覧ください。

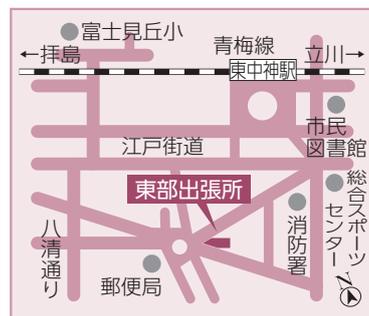
■高齢者福祉センター

99ページをご覧ください。

その他の施設

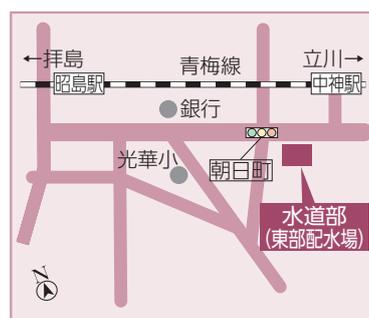
■東部出張所

- ◇所在地 玉川町3-10-15
- ◇電話番号 **541-0759**
- ◇開所時間 午前8時30分～午後5時15分
- ◇休所日 土・日曜日、祝日、年末年始
- ◇交通 JR東中神駅南口徒歩7分



■水道部

- ◇所在地 朝日町4-23-28
- ◇電話番号 **543-6111**
- ◇ファックス **543-6118**
- ◇開庁時間 午前8時30分～午後5時15分
- ◇閉庁日 土・日曜日、祝日、年末年始
- ◇交通 JR中神駅南口徒歩10分



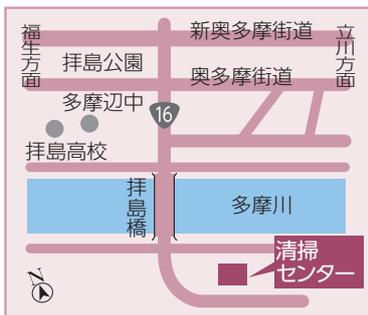
■環境コミュニケーションセンター

- ◇所在地 美堀町3-8-1
- ◇電話番号 **546-5300**
- ◇ファックス **546-5900**
- ◇開館時間 午前8時30分～午後10時
- ※市民課業務は、月～金曜日（祝日を除く）の午前8時30分～午後5時15分です。
- ◇休館日 年末年始
- ◇交通 JR拝島駅北口徒歩20分



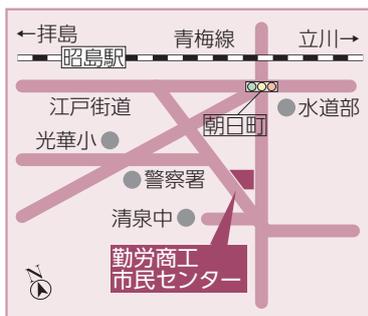
■清掃センター

- ◇所在地 田中町4-3-14
- ◇電話番号 **541-1342**
- ◇ファックス **541-4560**
- ◇電話受付時間 午前8時30分～午後5時15分
- ◇休館日 土・日曜日、年末年始
- ◇交通 JR昭島駅南口徒歩30分



■勤労商工市民センター

- ◇所在地 昭和町3-10-2
- ◇電話番号 **545-0230**
- ◇ファックス **545-2305**
- ◇開館時間 午前9時～午後10時
- ◇休館日 第1・第3水曜日、年末年始
- ◇交通 JR昭島駅南口徒歩15分
- ※利用案内は81ページをご覧ください。



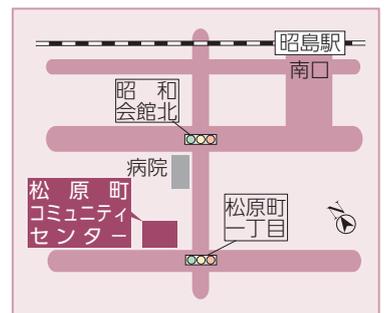
■市民交流センター

- ◇所在地 玉川町4-9-22
- ◇電話番号 **541-4624**
- ◇開館時間 午前8時30分～午後10時
- ◇休館日 第2火曜日、年末年始
- ◇交通 JR中神駅南口またはJR東中神駅南口徒歩8分
- ※利用案内は81ページをご覧ください。



■松原町コミュニティセンター

- ◇所在地 松原町1-3-10
- ◇電話番号・ファックス **500-2273**
- ◇開館時間 午前9時～午後10時
- ◇休館日 第4火曜日、年末年始
- ◇交通 JR昭島駅南口徒歩5分
- ※利用案内は82ページをご覧ください。



公共施設予約システム

公共施設に設置されている公共端末機やインターネットにつながった端末から施設予約ができるシステムです。このシステムを使って予約できる施設は次のとおりです。利用には、事前に、利用団体登録をしてください。

利用団体登録の基準は、施設の設置目的により異なりますので、それぞれの施設に問い合わせてください。

- ◇システムを使って予約ができる施設 市民交流センター、松原町コミュニティセンター、勤労商工市民センター、保健福祉センター「あいぱっく」、各高齢者福祉センター、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、みほり体育館、公民館





組織と仕事の内容



市の施設案内・組織と仕事の内容

市長	
副市長	
企画部	
秘書広報課	広報、広聴、ホームページ、各種相談、オンブズパーソン
秘書担当	市長・副市長の秘書
企画政策課	市の総合的な企画や政策の調査・研究・立案、全庁的な課題の総合調整、男女共同参画、非核・平和施策
行政経営担当	行財政改革、行政評価、統計
法務担当	条例・規則などの立案、訴訟関係、情報公開、個人情報保護
基地・渉外担当	基地対策
総合基本計画担当	総合基本計画の策定
財政課	財政計画、予算編成、予算の執行管理
総務部	
契約管財課	各種の契約、公有財産・庁舎・庁用車の管理
職員課	人事・給与・研修・福利厚生・労働安全衛生
防災課	災害対策、消防
地域防災担当	地域防災計画等に基づく防災対策
情報推進課	情報システムの運用・管理、文書管理
検査課	工事や物品の検査
市民部	
市民課	戸籍、住民基本台帳、印鑑登録、各種証明、住居表示、交通災害共済、自動車臨時運行許可、人口動態調査、マイナンバーカード
課税課	市税の賦課・減免、課税証明
納税課	市税・国民健康保険税の収納、納税証明
生活コミュニティ課	コミュニティの振興、市民活動、自治会、防犯、宿泊助成、葬祭・墓地等、消費者相談、消費生活、消費者団体、市民生活資金の融資あっせん、市民交流センター、松原町コミュニティセンター
産業活性課	商工業・農業の振興、勤労者の福祉、中小企業事業資金の融資あっせん、勤労商工市民センター、観光事業の推進
保健福祉部	
生活福祉課	福祉サービス案内、成年後見制度案内、地域福祉権利擁護案内、民生委員・児童委員、生活保護、生活困窮者自立支援事業
障害福祉課	障害者手帳、障害に関する手当、障害福祉サービス利用、自立支援医療費(精神通院・更生医療・育成医療)助成、難病(特定疾病)・小児慢性特定疾病・心身障害者医療費助成、精神保健福祉一般相談
健康課	健康診査、予防接種、休日診療、感染症防止、母子保健、栄養改善、保健福祉センター、子育て世代包括支援センター
介護福祉課	介護保険、高齢者福祉、高齢者福祉センター
保険年金課	国民健康保険、国民年金、後期高齢者医療
子ども家庭部	
子ども子育て推進課	教育保育施設の設置・確認
子ども子育て支援課	保育施設・幼稚園等補助金、地域支援事業、児童・ひとり親家庭の手当、医療費助成、ひとり親・女性相談
子ども育成課	青少年の健全育成、青少年交流センター、学童クラブ、子ども家庭支援センター、児童センター、放課後子ども教室

市長	
副市長	
環境部	
環境課	環境保全、公害、地球温暖化防止対策、環境マネジメントシステム、環境学習、緑化推進、緑地の保全、犬の登録
ごみ対策課	リサイクル施設の管理・運営、ごみ減量・リサイクル推進
清掃センター	ごみの収集、可燃ごみの処理、ごみ焼却施設の管理・運営
都市整備部	
管理課	公園・道路・橋の管理、河川に関する調整、用地取得、移転補償、土地開発公社
交通対策課	交通安全対策、自転車等駐車場、屋外広告物、街路灯、交通機関対策
建設課	道路の新設・改良、都市計画事業・土木事業の設計監理
建築課	市有建物の建築工事の設計監理
下水道課	下水道、し尿収集、トイレの水洗化促進、排水設備、雨水浸透施設設置助成
都市計画部	
都市計画課	都市計画の企画調整、木造住宅耐震事業、公営住宅の募集、空家関連事務、防音工事受け付け
地域開発課	宅地開発などの事前協議、立川基地跡地利用開発、地区計画、国土法、公拡法、東京都福祉のまちづくり条例
区画整理課	土地区画整理事業の企画・設計・調整・移転・補償
会計管理者	会計課
	現金・証券・物品の出納保管、収入・支出の審査

市長	
水道部	
業務課	水道料金の収納、水道使用開始・中止の受け付け、水道メーターの検針、経理
工務課	水道水の供給、配水場・水源井・配水管の維持管理、給水装置工事の申請受け付け・検査、水質検査

教育委員会	
教育長	
学校教育部	
庶務課	教育委員会会議、学校の維持管理
指導課	児童・生徒の入学・転校、通学区域、学級編成、健康診断、学校の環境衛生、奨学金、特別支援教育、教職員の任免・服務・給与・福利厚生、非常勤講師、学校教育に関する指導内容・方法の指導
学校給食課	給食の計画・物資調達・調理・配送、栄養指導、給食費
生涯学習部	
社会教育課	生涯学習推進、社会教育関係団体の育成・援助、市立会館、文化財の保護・調査
教育福祉総合センター建設室	教育福祉総合センターの建設
スポーツ振興課	総合スポーツセンター、みほり体育館、市民プール、屋外運動施設、スポーツ・レクリエーションの各種教室、大会などの開催
市民図書館	図書・資料の貸し出し・収集・保存、移動図書館車の運行
新図書館担当	新図書館への移転準備等
市民会館・公民館	自主文化事業、各種講座、グループの学習文化活動の援助

議会	議会事務局	議会の運営・庶務
----	-------	----------

選挙管理委員会	選挙管理委員会事務局	選挙の管理・執行、選挙人名簿の管理
---------	------------	-------------------

監査委員	監査事務局	事務事業の監査
------	-------	---------

農業委員会	農業委員会事務局	農業委員会の庶務
-------	----------	----------



転入・転出のときは

転入するときは

▶ 市民課市民係

転出地の市区町村が発行した転出証明書を持って(特例転入を除く)、昭島市内に住み始めた日から14日以内に、市役所市民課または東部出張所で手続きをしてください。詳しくは、50ページをご覧ください。

外国籍の方、国外から転入する方は、52ページをご覧ください。

手続き	内容	担当部署
住民基本台帳カード、マイナンバーカード、通知カード	新住所を記載しますので、お持ちのカードの手続きをしてください。	市民課市民係
印鑑登録	必要な方は、新たに登録・申請をしてください。50～51ページをご覧ください。	
国民健康保険	前住所地で国民健康保険に加入していた方は、転入届の手続き後、保険証を郵送します。すでに国民健康保険に加入している世帯に入る方にも保険証を郵送します。	保険年金課 保険係
国民年金	海外から転入した方(厚生年金に加入していない方)は手続きをしてください。その他の方は手続きは必要ありません。	保険年金課 年金係
後期高齢者医療	前住所地で後期高齢者医療制度に加入していた方は、転入届の手続きの後、保険証を郵送します。	保険年金課 後期高齢者 医療係
介護保険	前住所地で要介護認定を受けていた方は、要介護度を引き継ぐことができますので、手続きをしてください。	介護福祉課 介護保険係
障害者手帳	障害者手帳と印鑑をお持ちのうえ、手続きをしてください。	
⑧医療証	所得証明書(前住所地で発行)、健康保険証、交付状況連絡票(前住所地で発行)、印鑑をお持ちのうえ、手続きをしてください。	障害福祉課 障害福祉係
心身障害者福祉手当	所得証明書(前住所地で発行)、印鑑、口座番号が分かるものをお持ちのうえ、手続きをしてください(一部対象外)。	
公立小・中学校	転入の届け出をすると、学校指定通知書が発行されます。この通知書と、今まで通学していた学校の在学証明書、教科書給与証明書をお持ちのうえ、指定された学校で手続きをしてください。	指導課学務係
保育園	他の市区町村の保育園に入園しているお子さんで、引き続き同じ保育園への通園を希望するときは、申し込みをしてください。なお、昭島市内の保育園への入園を希望するときは、新規申し込みの手続きをしてください。	子ども子育て支援課 子ども子育て支援係
児童手当、 ⑨医療証、 ⑩医療証	前住所地で児童手当、乳幼児医療費助成制度、義務教育就学児医療費助成制度を受けていた方は、健康保険証、手当振込口座番号が分かるもの、印鑑をお持ちのうえ、手続きをしてください。	子ども子育て支援課 手当・医療助成係
水道の使用開始	水道部業務課 ☎543-6111へ連絡してください。また、インターネットからも手続きができます(詳しくは、水道部ホームページ「水道使用(開始・停止等)のご連絡」へ)。	水道部業務課
飼い犬の登録	犬の鑑札をお持ちのうえ、変更手続きをしてください。	環境課 環境保全係
新築・改築したとき	住居表示実施区域に建物を新築・改築したときは新しい住所を作る手続きが必要です。75ページをご覧ください。	市民課市民係

転入・転出のときは

転出するときは

▶ 市民課市民係

引っ越しの前後14日以内に、市役所市民課または東部出張所へ届け出てください。転出証明書を発行します。なお、郵送で転出届を提出することもできます。この場合、市から転出証明書を郵送しますので、到着までに数日かかります。

手続き	内容	担当部署
住民基本台帳カード、マイナンバーカード、通知カード	国外に転出する方は、お持ちのカードの手続きをしてください。	市民課市民係
印鑑登録	印鑑登録証をお持ちの方は返却してください。	
国民健康保険	国民健康保険証を、保険年金課保険係、東部出張所、あいぽっくのいずれかに返却してください。	保険年金課 保険係
国民年金	海外に転出する第1号被保険者の方は手続きをしてください。	保険年金課 年金係
後期高齢者医療	転出先の市区町村から新しい保険証が届いたら、これまで使用していた保険証を返却してください。	保険年金課 後期高齢者 医療係
介護保険	介護保険被保険者証をお持ちの方は返却してください。要介護認定を受けている方は、転出先の市区町村で介護認定を引き継ぐ方法を説明します。	介護福祉課 介護保険係
障害者手帳	障害者手帳と印鑑をお持ちのうえ、転出先の市区町村で手続きをしてください。	障害福祉課 障害福祉係
㊦医療証	㊦医療証と印鑑をお持ちのうえ、交付状況連絡票の発行を受けた後、転出先の市区町村で手続きをしてください。	
心身障害者福祉手当	所得証明書と印鑑、口座番号が分かるものをお持ちのうえ、転出先の市区町村で手続きをしてください。	
公立小・中学校	今まで通学していた学校から在学証明書と教科書給与証明書を受け取り、転出先の市区町村で指定された学校へ提出してください。	指導課学務係
保育園	保育園に入園しているお子さんは、早めに連絡してください。引き続き昭島市内の保育園への通園を希望するときも、退園するときも手続きをしてください。	子ども子育て支援課 子ども子育て支援係
児童手当、 ㊧医療証、 ㊨医療証	児童手当、乳幼児医療費助成制度、義務教育就学児医療費助成制度を受けている方は、印鑑、㊧医療証、㊨医療証をお持ちのうえ、手続きをしてください。	子ども子育て支援課 手当・医療助成係
水道の使用中止	水道部業務課 ☎543-6111へ連絡してください。また、インターネットからも手続きができます（詳しくは、水道部ホームページ「水道使用（開始・停止等）のご連絡」へ）。	水道部業務課
飼い犬の登録	犬の鑑札をお持ちのうえ、転出先の市区町村で変更手続きをしてください。	環境課 環境保全係

転入・転出のときは

他市区町村に転入するときは、それぞれ手続きが必要です。左のページを参考にさせていただき、転入する市区町村に必要な書類などを確認してください。

〈 広告 〉

Akishima Photo Gallery

多摩川のカモ

ひまわり

医療法人社団 新東京石心会
昭島腎クリニック
人工透析内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~14:30	●	●	●	●	●	●
14:30~19:30	●	—	●	—	●	—
17:00~22:30	●	●	●	●	●	●

※日曜日は休診 ※透析時間は症状によって異なります。

内科・外科
※診療時間はお問い合わせ下さい
☎ 042-546-8581
松原町4-7-3 (拝島駅南口徒歩7分)

P有 送迎サービス 車イス対応車有

当クリニック

http://www.akishima-jin.jp/ ※看護師随時募集





戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険

戸籍・税関係の証明書の請求

本人確認にご協力を

▶市民課市民係

証明書類の不正な取得や、なりすましによる転入の届け出などを防ぐため、次の届け出、請求をする方に対し、窓口で本人確認を行っています。

運転免許証、健康保険証などの提示にご協力をお願いします。また、口頭で質問をする場合があります。

■本人確認の必要な届け出、請求

- * 戸籍の届け出(婚姻届、協議の離婚届、養子縁組届、協議の養子離縁届、認知届、これらの届け出の不受理申し出及び取り下げ)
- * 住民票の異動届(転入届、転出届、転居届、世帯変更届など)

- * 証明書類の請求及び申請(戸籍全部事項証明などの戸籍証明書類、住民票、課税・非課税証明書、納税証明書など)

委任状について

次の方が代理として請求・届け出をする場合は、委任状の提出が必要です。

- * 戸籍証明書類の請求=父母、祖父母などや子、孫など直系に当たる方以外の方
- * 住民票(除票)、住民票記載事項証明書、課税・非課税証明書、納税証明書の請求=同じ世帯の方以外の方
- * 転出、転入などの住民登録関係の届け出=同じ世帯の方以外の方
- * 身分証明書の請求=本人以外の方
- * 印鑑登録の申請=本人以外の方
- ※委任状は市ホームページからダウンロードできます。記載内容など詳しくは、市役所市民課へ問い合わせてください。

《市民課事務の窓口案内》

	取り扱い事務の名称	主な内容
市民課	戸籍関係の届け出	出生・死亡・婚姻・離婚・転籍・分籍・養子縁組などの届け出受理 →48~49ページへ
	戸籍関係の証明	戸籍全部事項・個人事項証明書(戸籍謄本・抄本)、身分証明書などの戸籍に関する証明書の発行
	住民登録関係の届け出	転入・転出・転居・世帯変更などの届け出受理 →50ページへ
	住民登録関係の証明	住民票の写し、住民票記載事項証明書などの証明書の発行 →50ページへ
	印鑑登録	印鑑登録、印鑑登録証明書の発行 →50~51ページへ
	住民基本台帳ネットワークシステムを利用した事務	公的個人認証 →51・52ページへ
	マイナンバーカード	マイナンバーカードの交付、通知カード、マイナンバーカードの住所変更 →51~52ページへ

戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険



Akishima Photo Gallery



市民文化祭 音楽祭



市民文化祭 陶芸展



市民文化祭 邦楽のしらべ



	取り扱い事務の名称	主な内容
市民課	臨時運行許可	仮ナンバーの交付 →52ページへ
	交通災害共済	加入に関する事務及び見舞金の請求 →120ページへ
	住居表示実施地区の住所の付定	→75ページへ
	その他の証明	住居表示証明などの発行
東部出張所	戸籍関係の証明	戸籍全部事項・個人事項証明書(戸籍謄本・抄本)、身分証明書などの戸籍に関する証明書の発行
	住民登録関係の届け出	転入・転出・転居・世帯変更などの届け出受理 →50ページへ
	住民登録関係の証明	住民票の写し、住民票記載事項証明書などの証明書の発行 →50ページへ
	印鑑登録	印鑑登録、印鑑登録証明書の発行 →50～51ページへ
	交通災害共済	加入に関する事務 →120ページへ
	納税(収納)	市・都民税、固定資産税などの納税 →54～55ページへ
	その他の証明	課税・非課税証明書、住居表示証明
	その他の事務	国民年金被保険者申請、国民健康保険資格取得・喪失の届出受理など
環境コミュニケーションセンター あいちぼっく 武蔵野会館 緑会館	戸籍関係の証明	戸籍全部事項・個人事項証明書(戸籍謄本・抄本)、身分証明書などの戸籍に関する証明書の発行
	住民登録関係の証明	住民票の写し、住民票記載事項証明書などの証明書の発行 →50ページへ
	印鑑登録の証明	印鑑登録証明書の発行(登録は不可) →51ページへ
	交通災害共済	加入に関する事務 →120ページへ
	その他の証明	課税・非課税証明書

※外国籍の方についての取り扱い事務は、52ページをご覧ください。

〈広告〉

Akishima Photo Gallery

市民文化祭 盆栽展

市民文化祭 山野草展

ライフプランと測量・設計

株式会社 タマシモン

測量・設計・調査・登記
一級建築士事務所・測量業者登録

- ・土地の測量(境界確認・現況測量など)
- ・建築設計(建築確認申請など)
- ・木造建物耐震診断

不動産の登記に関する相談も承ります。

昭島市東町4丁目2番5号 フロレゾン1F

TEL.042-549-0322 FAX.042-549-0323

http://t-simon.co.jp



各種証明書の発行手数料と請求方法

▶ 下の表の各担当課

市では、市役所をはじめ市役所以外の窓口でも証明書を発行しているほか、郵送や電話による請求も受け付けていますのでご利用ください。

主な証明書の手数料、請求方法は、下の表のとおりです。

▼証明書などの種類・請求方法(戸籍・住民票関係)

お問い合わせ	証明書の種類	手数料	窓口請求							郵送請求	電話受付請求	時間外交付	電子申請	コンビニ交付
			市役所	東部出張所	あいぽっく	武蔵野会館	緑会館	環境コミュニケーションセンター						
市民課	住民票(除票)の写し	1件 200円	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●※2	●※2	●※2
	住民票記載事項証明書	1枚 200円	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	住民基本台帳の閲覧	※1	●											
	戸籍全部(個人)事項証明書	1通 450円	●	●	●	●	●	●	●	●				
	除籍全部(個人)事項証明書	1通 750円	●	●	●	●	●	●	●	●				
	戸籍の附票	1件 200円	●	●	●	●	●	●	●	●				
	戸籍届出の受理証明書	1通 350円	●							●				
	戸籍記載事項証明書	1件 350円	●							●				
	印鑑登録証明書	1枚 200円	●	●	●	●	●	●	●			●		●
	印鑑登録証の再発行	1枚 200円	●	●										
	臨時運行許可(仮ナンバー)	1両 750円	●											
	身分証明書	1枚 200円	●	●	●	●	●	●	●	●				
	住居表示証明書	無料	●	●	●	●	●	●	●					
	通知カードの再交付	1枚 500円	●	●										
	マイナンバーカードの再交付	1枚 800円	●											
電子証明書の発行	1件 200円	●												

※1 30分200円で、1人記載につき200円追加されます。

※2 住民票の除票は請求できません。

▼証明書などの種類・請求方法(税証明関係)

お問い合わせ	証明書の種類	手数料	窓口請求							郵送請求	電話受付請求	時間外交付	電子申請	コンビニ交付
			市役所	東部出張所	あいぽっく	武蔵野会館	緑会館	環境コミュニケーションセンター						
課税課	課税・非課税証明書	1件 200円	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	事業所所在証明	1件 200円	●											
	土地・家屋評価証明書	土地5筆までを1件) 200円	●							●	●	●	●	
	土地・家屋公課証明書	家屋5棟までを1件) 200円	●							●	●	●	●	
	家屋滅失証明書	5棟までを1件200円	●											
	住宅用家屋証明書	1件 1300円	●							●				
	名寄せ帳の写し	1枚 200円	●							●	●	●	●	
	土地・家屋所有証明書	土地5筆までを1件) 200円 家屋5棟までを1件) 200円	●											
	土地・家屋(閲覧用)台帳閲覧 ※1	1冊 200円	●											
	課税台帳記載事項証明書	土地5筆までを1件) 200円 家屋5棟までを1件) 200円	●											
	公図の閲覧 ※2	1件 200円	●											
	公図の写し ※2	1枚 300円	●							●				
	納税課	納税証明書	1件 200円	●						●	●	●	●	

※1 課税台帳ではありません。

※2 市で管理している公図は、会計年度の初日の属する年の1月1日時点のものです。



戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険

■窓口請求

証明書の種類により請求できる窓口が異なります。詳しくは46ページの表をご覧ください。本人確認ができる書類(運転免許証など)をお持ちください。
 ※代理人による請求・受け取りには、委任状が必要です。
 ※印鑑登録証明書の請求には、印鑑登録証が必要です。

■郵送請求

申請書(市ホームページからダウンロード可)、証明書手数料分の定額小為替、切手を貼った返信用封筒(宛先を記入)、本人確認書類の写しを同封し、〒196-8511 市役所各担当課へ郵送してください。
 ※申請書のない場合は、下の表の事項を記載した用紙(形式自由)を同封してください。

▼郵送請求の用紙に記入する項目

共通項目	* 請求者の住所・氏名 * 昼間に連絡のとれる電話番号 * 証明の必要な方の住所・氏名 * 証明書の種類と数
------	---

▼必要な証明書に応じて、次の項目も記入

住民票の写し	* 世帯または一部(一部の場合、必要な方の氏名も) * 続柄記載の有無 * 本籍記載の有無(日本国籍の方のみ) * 国籍記載の有無(外国籍の方のみ)
住民票記載事項証明書	* 在留資格、在留期間及び在留期間の満了日、在留カードの番号の記載の有無(外国籍の方のみ)
戸籍の証明書	* 本籍 * 筆頭者の氏名・生年月日 * 戸籍全部または一部(一部の場合、必要な方の氏名も)
課税(非課税)証明書	* 課税年度
納税証明書	* 税の種類(市・都民税、固定資産税など)と年度

※昭島市以外の市区町村へ請求する場合は、市区町村によって証明書の手数料が異なります。戸籍の証明書や除票などを請求する場合は、各市区町村へ問い合わせてください。

■電話受付請求

本人または同一世帯の方が電話で請求すると、翌日以降に郵送で届き、手数料と引き換えに証明書が受け取れます。
 なお、手数料のほかに配達料金(342円から/重量により異なる)がかかります。
 ◇請求 月～金曜日の午前9時～午後4時30分に各請求担当課へ

■時間外交付

本人または同一世帯の方が電話で予約すると、夜間や休日でも市役所で受け取れます。
 ◇予約 月～金曜日の午前8時30分～午後4時に各請求担当課へ
 ※印鑑登録証明書の予約には、印鑑登録証の番号が必要です。
 ◇受け取り 次の時間に、市役所西側出入口の警備員室で(年末年始を除く)
 * 月～金曜日の夜間=午後5時30分～8時
 * 土・日曜日、祝日=午前8時30分～正午、午後1時～5時
 ※予約から1週間以内に受け取ってください。

■電子申請

住民基本台帳カードやマイナンバーカード、公的個人認証サービスによる電子証明書を取得した方は、市ホームページから請求できます。
 電子証明書の取得など詳しくは、市ホームページをご覧ください。

■コンビニ交付

利用者証明用電子証明書が搭載されたマイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアで証明書を取得できます。
 ◇証明書の種類 住民票の写し、印鑑登録証明書、最新年度分の課税(非課税)証明書
 ◇利用時間 午前6時30分～午後11時(12月29日～1月3日、システム保守点検日を除く)
 ◇場所 マルチコピー機が設置されている全国のコンビニエンスストアなど
 ◇手数料 1通200円
 ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



戸籍関係の届け出

▶ 市民課戸籍係

市では、戸籍に関する個人情報保護し、なりすまし(虚偽)の届け出を未然に防ぐため、来庁者の本人確認を行っています。届け出をするときは、運転免許証・パスポートなど本人確認ができる書類をお持ちください。

◇対象となる届け出 婚姻届、協議の離婚届、養子縁組届、協議の養子離縁届、認知届

※これらの届け出の不受理申し出及び取り下げのときも、本人確認を行っています。

▼戸籍関係の届け出

名称	届け出期間	届け出地	届け出人	必要なもの及び注意事項
出生届	生まれた日から14日以内	次のいずれかの市区町村 * 父母の本籍地 * 届け出人の所在地 * 出産場所	父・母、同居者、 出産に立ち会った医師、助産師の順序	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●出生証明書(届書に付いているものに、医師が記入・押印) ●母子健康手帳 ●届け出人の印鑑 ※命名は常用漢字と人名漢字の範囲内です。
婚姻届	届け出した日から効力が発生する	次のいずれかの市区町村 * 夫または妻の本籍地 * 夫または妻の所在地	夫・妻(証人が2人必要)	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●届け出先に本籍がない方は、戸籍全部事項証明書(戸籍謄本) ●届け出人の印鑑
離婚届		次のいずれかの市区町村 * 夫婦の本籍地 * 夫婦の所在地	夫・妻(証人が2人必要)	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●届け出先に本籍及び復籍する戸籍がない方は、それぞれの戸籍全部事項証明書(戸籍謄本) ●届け出人の印鑑 ※夫婦間に生まれた未成年の子については、親権者を定めてください。 ※裁判または調停離婚の場合は、裁判確定または調停成立後10日以内に、裁判判決の謄本及び確定証明書、または、調停書の謄本も添付してください。
養子縁組届		次のいずれかの市区町村 * 養親及び養子の本籍地 * 届け出人の所在地	養親、養子または代諾権者(証人が2人必要)	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●届け出先に養親及び養子の本籍がない方は、それぞれの戸籍全部事項証明書(戸籍謄本) ●届け出人の印鑑 ※未成年を養子とするとき(再婚により配偶者の子を養子とするときを除く)や、後見人が被後見人を養子とするとき、家庭裁判所の許可書も添付してください。

戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険

Akishima Photo Gallery



市民文化祭 合唱祭



市民文化祭 華道展



市民文化祭 芸能祭



名称	届け出期間	届け出地	届け出人	必要なもの及び注意事項
入籍届	届け出した日から効力が発生する	次のいずれかの市区町村 * 入籍者の本籍地 * 届け出人の所在地	入籍者（15歳未満の場合は法定代理人）	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●家庭裁判所の許可書の謄本 ●届け出先に本籍及び入籍する戸籍がない方はそれぞれの戸籍全部事項証明書（戸籍謄本） ●届け出人の印鑑
分籍届		次のいずれかの市区町村 * 分籍者の本籍地 * 分籍者の所在地 * 分籍地	分籍者	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●戸籍全部事項証明書（戸籍謄本） ●届け出人の印鑑 ※20歳以上で戸籍の筆頭者・配偶者以外の方に限ります。
転籍届		次のいずれかの市区町村 * 転籍者の本籍地 * 転籍者の所在地 * 転籍地	戸籍の筆頭者及びその配偶者	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●戸籍全部事項証明書（戸籍謄本） ●届け出人の印鑑（筆頭者と配偶者の印鑑）
死亡届	死亡の事実を知った日から7日以内	次のいずれかの市区町村 * 死亡者の本籍地 * 届け出人の所在地 * 死亡した場所	死亡者の同居親族・同居していない親族、同居者、家主、地主など	<ul style="list-style-type: none"> ●届書 ●死亡診断書（届書についているので医師に記入・押印してもらう） ●届け出人の印鑑
死体（埋）火葬許可申請	死亡届を提出するとき			<ul style="list-style-type: none"> ●申請書 ●申請人の印鑑

※市民課窓口ではこのほか、認知届、養子離縁届、死産届などの届け出、墓地改葬許可申請の受け付けなども行っています。

Akishima Photo Gallery

産業まつり 宝船

産業まつり

産業まつり ステージ



住民登録関係の届け出

▶市民課市民係

市内に住んでいても、住民基本台帳に記録されていないと、選挙権行使、義務教育の就学、国民健康保険の給付など行政サービスを受けられないことがあります。住所などの変更のときには、市役所市民課または東部出張所で忘れずに届け出てください。

◇届け出人 本人または同じ世帯の方

※代理人の方が届け出をする場合は、委任状が必要です。

▼住民登録関係の届け出

名称	届け出期間	添付書類
市外からの転入届	住み始めてから14日以内	●転出地の市区町村が発行した転出証明書(特例転出を除く) ●本人確認書類(免許証など) ●住民基本台帳カード、マイナンバー通知カードまたはマイナンバーカード(お持ちの方) ●届け出る方の印鑑 ●在留カードなど(外国籍の方) ※国外から転入する方 帰国・入国日が確認できる異動対象者全員のパスポート
市内転居届	住み始めてから14日以内	●本人確認書類(免許証など) ●在留カードなど(外国籍の方) ●届け出る方の印鑑
市外への転出届	引っ越し日の前後2週間以内	●印鑑登録証(転出のみ)、住民基本台帳カード、マイナンバー通知カードまたはマイナンバーカード(お持ちの方)
世帯変更届		

■配偶者からの暴力、ストーカー行為、児童虐待などの被害者への支援措置

配偶者からの暴力やストーカー行為、児童虐待などの被害者を保護するため、警察署などに被害について相談をしている方を対象に、支援措置を行っています。これにより、加害者から住民票の写しなどの請求があった際に、証明書の請求をお断りし、現在の住所を知られないようにすることができます。

手続きを必要としている方は、市役所市民課へ問い合わせてください。

住民票の写し、住民票記載事項証明書の交付

▶市民課市民係

■請求方法

来庁される方の本人確認ができる書類をお持ちのうえ、市役所市民課、東部出張所、あいぽっく、武蔵野会館、緑会館、環境コミュニケーションセンターのいずれかで請求してください。郵送請求、電話受付による請求、時間外交付、電子申請、コンビニ交付サービス(住民票の写しのみ)も可能です。詳しくは47ページをご覧ください。

◇発行手数料 1件200円

※代理人の方が請求する場合は、委任状が必要です。代理人の方がマイナンバー記載の住民票の写しを請求する場合、委任者の住民登録地に郵送で交付します。

※委任状のない第三者が請求するときは、その理由を明確にしなければなりません。正当な使用目的であることを示す資料などをお持ちください。詳しくは、市役所市民課へ問い合わせてください。

印鑑登録

▶市民課市民係

昭島市に住民登録をしている(成年被後見人を除く)15歳以上の方が、1人1個に限り印鑑を登録できます(同一世帯の方が登録している印鑑を除く)。

◇手数料 初回のみ無料、2回目以降200円

■印鑑登録の申請方法

①本人が、登録をする印鑑をお持ちのうえ、市役所市民課または東部出張所で申請してください(代理人が来庁する場合は、委任状及び代理人の印鑑も必要)。

②後日、申請者本人に「印鑑登録照会書」が送られます。ただし、次の場合は照会書の郵送は省略されます。

*本人が来庁し、有効期限内の運転免許証やパスポートなど官公署発行の顔写真が貼付されたもの(本人の写真に浮き出しプレス、せん孔、公印による証印のあるもの、または、写真を特殊加工してあるものに限る)を提示した場合

*本人が来庁し、すでに印鑑登録をされている方を保証人にたてる場合(印鑑登録申請書の保証人欄に住所、氏名の記載、登録印の押印及び印鑑証明書の添付が必要、ただし、保証人が昭島市で印鑑登録をしている場合は印鑑登録番号の記載があれば、印鑑証明書の添付は不要)

③照会書が送られた方は、照会書と登録をする方の本人確認ができる書類、登録印を申請場所へお持ちください(代理人が来庁する場合は代理人の本人確認ができる書類及び印鑑も必要)。

■印鑑登録証や登録した印鑑をなくしたとき、廃止したいとき

本人確認ができる書類、印鑑をお持ちのうえ、「印鑑登録廃止申請書・印鑑登録証亡失届」により申請してください(代理人が来庁する場合は委任状が必要)。

■印鑑登録証明書の交付

市民課、東部出張所、あいぽっく、武蔵野会館、緑会館、環境コミュニケーションセンターで交付します。

本人、代理人にかかわらず「印鑑登録証明書交付申請書」に住所、氏名、生年月日を記入し、印鑑登録証を提示して申請してください(委任状は不要)。時間外交付・コンビニ交付サービスも可能です。詳しくは、47ページをご覧ください。

◇手数料 1枚200円

※委任状は市ホームページからダウンロードできます。記載内容など詳しくは、市役所市民課へ問い合わせてください。

住民基本台帳ネットワークシステム

▶市民課市民係

住民基本台帳ネットワークシステム

住民基本台帳ネットワークシステムは、各市区町村が保有している住民基本台帳情報のうち、氏名・住所・生年月日・性別などの基礎的な情報を全国的にコンピュータでネットワーク化し、さまざまな行政機関が本人確認をする必要があるときに参照できるようにしたものです。

これにより、パスポートの申請や年金受給時の現況届など、行政機関へ申請・届け出をする際に、住民票などの提出が不要になります。

住民基本台帳カード

発行は、平成27年12月22日で終了しました。お持ちのカードは、記載されている期限まで有効です。国外への転出、死亡などの場合は廃止となりますので返納してください。

■住民基本台帳カードで利用できるサービス

- * 公的な本人確認…写真付きのBカードは、公的な本人確認書類として利用できます。
- * 住民票の写しの広域交付…住民基本台帳カードをお持ちのうえ、パスワードを確認できれば、他の市区町村の窓口でも広域交付住民票を受け取ることができます。ただし、本籍地は記載されません。
- * 転入・転出手続きの簡素化…住民基本台帳カードを使って転入・転出などの手続きをするため、転出証明書の提出を省略できます。
- * 公的個人認証サービス…住民基本台帳カードに東京都が発行する「電子証明書」を書き込むと、これを利用して、インターネットによる電子申請や電子申告などの行政サービスを受けることができます。詳しくは、52ページをご覧ください。

■住民基本台帳カードをなくしたとき

一時停止の手続きを行いますので、市役所市民課へ必ず届け出てください。

通知カード

▶市民課市民係

マイナンバー(個人番号)を付番したときに送付した通知書です。

マイナンバーが記載されていますが、本人確認書類として利用することはできません。

■通知カードをなくしたときは

「確定申告の書類にマイナンバーを記載する必要がある」、「勤務先にマイナンバーを提出する必要がある」など、マイナンバーを確認したい方は、マイナンバー記載の住民票の取得をお勧めします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

通知カードの再発行を希望する場合は、市役所市民課または東部出張所で手続きをしてください。

◇手数料 1枚500円

◇持ち物

- * 本人確認書類(本人が15歳未満の場合または成年後見人の場合は、本人と法定代理人の両方のものが必要です)
- * 警察署に遺失物届を提出した際の受理番号(二重交付を防ぐため必要となりますので、申請する前に警察署に遺失物届を提出してください)
- * 通知カードは、地方公共団体情報システム機構が発行するため、即日交付ができません。
- * 代理人の方が手続きする場合は、委任状、本人確認ができる書類(本人と代理人の両方のものが必要です)も必要です。詳しくは問い合わせてください。

マイナンバーカード

▶市民課市民係

マイナンバーの提示と本人確認が同時にできる、写真付のカードです。署名用電子証明書と利用者用電子証明書の格納ができます。

マイナンバーカードは地方公共団体情報システム機構が作成するため、即日交付はできません。

■マイナンバーカードの申請方法

郵便、スマートフォン、パソコン、まちなかの証明用写真機で申請できます(市役所市民課での申請は不可)。詳しくは、マイナンバーカード総合サイト(<http://www.kojinbango-card.go.jp>)をご覧ください。

■マイナンバーカードの受領方法

申請後、「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」を住民登録地へ郵送しますので、市役所市民課で電話予約のうえ、受領してください。

本人が来庁し受領することが原則ですが、病気や身体的な理由により来庁できない場合はご相談ください。

◇持ち物

- * 本人確認できる書類
- * 個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書





- * マイナンバーカード・電子証明書暗証番号記載票(案内書に同封)
- * 通知カード(マイナンバーカード交付時に返納)
- * 住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
- * 住民基本台帳カードを紛失された方は、警察に遺失物届を提出してください。遺失物届の受理番号が必要です。
- * 印鑑

■マイナンバーカードで利用できるサービス

- * 公的な本人確認…マイナンバーの提示と本人確認が同時にできます。
- * コンビニ交付サービス…住民票の写し、印鑑登録証明書、課税・非課税証明書が、コンビニエンスストアで取得できます。
- * 各種行政手続のオンライン申請…e-Taxやマイナポータルへのログインなどに利用できます。

■マイナンバーカードをなくしたとき

市役所では一時停止の手続きができないため、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)に連絡してください。

マイナンバーカードが見つかりましたら、マイナンバーカードと本人確認ができる書類を持って市役所市民課で手続きをしてください。

公的個人認証サービス

▶市民課市民係

インターネットを利用してオンライン手続きを安全に行うための公的なサービスです。他人によるなりすまし申請や、通信途中での改ざんなどを防ぐための電子証明書を発行しています。

◇手数料 200円

◇有効期限 マイナンバーカードは5年間

- * 住所や氏名などに変更があった場合は失効します。
- * 住民基本台帳カードへ新たに電子証明書を格納することができません。電子証明書をあらかじめ格納できるマイナンバーカードを申請してください。

臨時運行許可(仮ナンバー交付)

▶市民課市民係

車検切れなどの理由によって公道で動かすことができない自動車やバイクなどの車両について、これらを動かすための許可証を交付し、プレート(仮ナンバー)を貸し出します。

◇手数料 750円

◇許可の期間 来庁日当日もしくは翌日から最長で5日間(車検回送の場合は2日間)

◇申請方法 車体番号の記載された書類(自動車検査証など)、自動車損害賠償責任保険(共済)証明書の原本、来庁される方の本人確認ができる書類をお持ちのうえ、市役所市民課で手続きをしてください。

外国籍の方へ

▶市民課市民係

住民基本台帳に記載される方

外国籍の方が、次のいずれかに該当し、適法に3か月を超えて日本に在留して住所を有する場合、住民基本台帳に記載されます(観光などの短期滞在者などを除く)。

- * 中長期在留者(在留カード交付対象者)
- * 特別永住者
- * 一時庇護または仮滞在の許可者
- * 出生または国籍喪失による経過滞在者
- * 在留資格のない方、在留資格が短期滞在である方(在留期間が3か月未満である方)などは対象になりません。

手続き

■住民登録

在留カードまたは特別永住者証明書(旧外国人登録証明書)をお持ちのうえ、次の申請期限までに、市役所市民課で住民登録の手続きをしてください。新たに入国して昭島市に住所登録をする場合は旅券も必要になります。

- * 新たに入国し、昭島市に住居地を定めた場合…住居地を定めてから14日以内
- * 在留資格を変更または取得し、新たに中長期在留者となった場合…許可された日から14日以内
- * 平成24年7月9日以前に在留資格を取得して入国しているが、旧外国人登録証明書または在留カードを持っていない場合…入国管理局で発行申請を行い、在留カードを受け取った日から14日以内

■住居地の変更

日本国内で住居地を変更する場合は、在留カードまたは特別永住者証明書(旧外国人登録証明書)をお持ちのうえ、手続きをしてください。転入する場合は、転出証明書も必要です。

■世帯主との続柄の設定

国外からの転入や世帯合併など、新たに世帯主との続柄を設定する場合には、世帯主との続柄を証明する書類(日本語に訳した文書を添付)をお持ちのうえ、手続きをしてください。

■住民票の写しの交付

住民基本台帳に記載されている方には、住民票の写しが交付されます。請求方法は、50ページをご覧ください。

税金

市民税

▶課税課市民税係

■個人市民税

その年の1月1日現在、市内に住所を有する個人の方は、前年の所得に基づき、所得割と均等割が課税されます。また、市外に住んでいて市内に事業所などを有する個人の方は、前年の所得に基づき、均等割が課税されます。

市内に住所を有する方が次のいずれかに該当する場合は、2月16日～3月15日(日付が変わる場合あり)に、市役所課税課で申告してください。

- * 給与所得者で、勤務先から市役所へ給与支払報告書が提出されていない
- * 給与・年金などを2か所以上から受けている
- * 給与所得以外に所得がある
- * 所得税の確定申告をしていない
- * 確定申告をしていない年金受給者の方で、申告により各種控除を追加で受ける
- * 市内に住所はないが、1月1日現在、市内に事務所、事業所などがある
- * 前年中に所得がない方でも、次のいずれかに該当する場合は、申告が必要です。
- * 児童手当・心身障害者福祉手当、公営住宅などの申請のため、所得の申請や非課税証明書が必要である
- * 国民健康保険に加入している

■法人市民税

市内に事務所・事業所を有する法人に、事業所ごとの決算に基づき、法人税割と均等割が課税されます。

事業年度終了の日の翌日から2か月以内に申告して納めていただきます。

軽自動車税

▶課税課市民税係

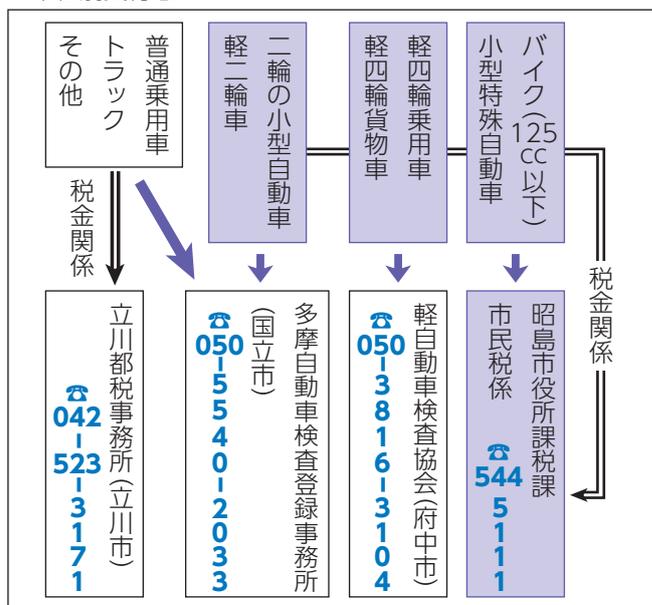
■登録・廃車の手続きと住所・名義・車台の変更

毎年4月1日現在、市内に定置場のある原動機付自転車、軽自動車、小型特殊自動車、二輪の小型自動車の所有者に課税されます。月割はありません。

また、軽自動車と二輪の小型自動車の継続検査用納税証明は、納税課で無料で発行します。

手続きは下の図のとおりです。

▼車種別受付窓口



戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険

〈広告〉

Akishima Photo Gallery

昭和公園のバラ

コスモス

事故車修理・保険修理

钣金塗装 車検 修理

キズ・ヘコミから保険修理まで!
引取・納車・見積・代車無料!ローン・カードOK!
新・中古車販売・買取・廃車代行

国土交通省認証整備工場 優良自動車整備工場

山本自動車工業(株)

〒196-0015 昭島市昭和町3-22-9(昭島警察署近く)

TEL 042-541-0258

http://yamamoto-car.co.jp



固定資産税・都市計画税

▶課税課土地資産税係／課税課家屋資産税係

毎年1月1日現在、土地・家屋・償却資産の所有者には、固定資産税を納めていただきます。また、土地や家屋が市街化区域内にあるときは、都市計画税も納めていただきます。課税は、土地や家屋の評価額に基づいています。新築及び増・改築した家屋には、課税課の職員(評価補助員)が調査に伺いますので、ご協力ください。また、家屋を取り壊したときは、家屋資産税係へ連絡してください。

■固定資産税の軽減

新築住宅を建てた方で、一定の要件を満たす場合、新築後新たに課税される年度から3年度分(3階建以上の中高層耐火住宅は5年度分)に限り、120㎡までの居住部分に相当する固定資産税額の2分の1が軽減されます。

また、耐震改修工事、バリアフリー改修工事、省エネ改修工事をした方で、一定の条件を満たす場合、固定資産税が減額されます。いずれも、申告が必要です。

なお、都市計画税は軽減及び減額されません。

■償却資産の申告

会社や個人で事業を行っている方が、その事業のために用いている機械・器具・備品などを償却資産といいます。市内で事業を営む方は、個人・法人を問わず毎年1月1日に所有する償却資産について、1月31日までに申告することになっています。申告書は、毎年12月上旬に発送します。

■路線価の公開

市街地の道路に付けられた価格のことで、道路に接する標準的な宅地の1㎡あたりの価格です。

土地の評価に対する理解を深めていただくため、固定資産税を算出する際、評価額の基礎となる全路線価を公開しています。

■住宅用地の申告

土地の課税は、その土地の利用状況により異なります。市内に土地を所有し、次のいずれかに該当する方は、申告してください。

〈広告〉

- *業務用家屋(店舗・事務所・工場・倉庫・旅館など)を住宅に用途変更した
- *住宅を業務用家屋に用途変更した
- *一棟に住宅用と業務用の部分がある家屋について、一部または全部を用途変更した
- *隣接する土地を売買や相続などで取得し、非住宅用地(更地・事務所など)から住宅用地(庭や自家用駐車場など)へ、または、住宅用地から非住宅用地へ用途変更した
- *住宅用地の一部を貸し駐車場とした
- *家屋を取り壊した

■市税の減免

市税(個人市民税、法人市民税、軽自動車税、固定資産税、都市計画税)は、要件を満たせば、減免を受けることができます。納期限までに申請してください。

納税

▶納税課

市税などの納期は下の表のとおりです。

税	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
市・都民税 (普通徴収)				●		●		●			●		
固定資産税 都市計画税		●		●						●		●	
軽自動車税		●											
国民健康 保険税				●	●	●	●	●	●	●	●	●	

納期限は、各月の末日(12月は25日)です。ただし、その日が土・日曜日の場合は、その次の月曜日です。

納付書をお持ちの方は、市税等収納取扱金融機関、または、昭島市役所指定金融機関窓口、東部出張所で納付してください。納期限が過ぎても取り扱いますが、納期限後に納付すると滞納日数に応じて延滞金が加算されますのでご注意ください。

なお、納付書を紛失した方は連絡してください。

マンション・アパートのお困りごとはお任せください

建物診断

小規模～大規模修繕工事の提案から施工まで

塗装工事

防水工事

雨漏調査

鉄部再生工事

株式会社 レクシード

建物の劣化と汚れを
どうにかしないとなあ

雨漏りが気になるわ

古き良き建物を残しつつ
修繕・リノベーションを行います。

オーナー様、まずはお気軽にご相談下さい。

TEL: 042-505-9522 FAX: 042-505-9528

国立市富士見台4-11-32 矢川ビル2-C

<http://www.rexceed-kt.co.jp/>

東京都知事許可(般-27)第144474号

■市税等収納取扱金融機関などの一覧

(平成30年11月1日現在)

金融機関など		
市税等 収納取扱 金融 機関	銀行	きらぼし銀行、埼玉りそな銀行、東和銀行、東日本銀行、みずほ銀行、三井住友銀行、三菱UFJ銀行、山梨中央銀行、りそな銀行
	信託銀行	みずほ信託銀行、三井住友信託銀行、三菱UFJ信託銀行
	信用金庫	青梅信用金庫、西武信用金庫、多摩信用金庫
	ゆうちょ銀行・郵便局	東京都・山梨県及び関東各県所在のゆうちょ銀行・郵便局
	その他	中央労働金庫、東京みどり農業協同組合(支店のみ)、東京都信用農業協同組合連合会及びその会員である農業協同組合
昭島市役所指定金融機関窓口、東部出張所		

■便利で確実な口座振替をご利用ください

納税通知書、預・貯金通帳、届出印をお持ちのうえ、市内の金融機関または市役所納税課で、振替を希望する納期限の45日前までに手続きをしてください。また、市外の金融機関で申し込むなど、申込用紙が必要な方は連絡してください。

■郵便振替での納付

所定の振替用紙が必要ですので、希望する方は、連絡してください。

■コンビニエンスストアでの納付

取り扱いのできる店舗は納付書兼納入済通知書の裏面に記載しています。なお、バーコードが印字されていない、バーコードが読み取れない、納期限を過ぎている、金額を訂正している、金額が30万円を超えている納付書兼納入済通知書は、取り扱いできません。また、市・都民税(特別徴収)、法人市民税は取り扱いできません。

■クレジットカードでの納付

インターネットに接続できるパソコンや携帯電話などを利用して、ヤフー株式会社の提供する「Yahoo! 公金支払い」で、クレジットカードにより納付できます。なお、納期限を過ぎたもの、市・都民税(特別徴収)、法人市民税は取り扱いできません。

■現金書留での納付

市から通知した納税通知書、督促状または催告書など納税義務者の氏名が分かるものを同封し、送付してください。

■延滞金がつくことがあります

納期限後に納付した場合は、延滞金が加算されることがあります。

■休日窓口の開設

平日の昼間、市税の納付や納税相談に来られない方のために、休日窓口を開設しています。詳しい日時は、「広報あきしま」や市ホームページでお知らせします。

国民年金

▶ 保険年金課年金係

日本国内に住むすべての方が、20歳から60歳になるまで加入します。国民に共通の年金制度で、高齢になったときの生活を支えるため、また、病気やけがで障害者になったり一家の担い手を失ったりなど「もしも」のときのために、お互いに助け合う制度です。

■加入者

* 第1号被保険者

- ◇対象 自営業・自由業者などとその配偶者及び学生などで、20歳以上60歳未満の方
- ◇保険料の納付 口座振替、または、国から送られる納付書などで
- ◇保険料 月額1万6340円(平成30年度)

* 第2号被保険者

- ◇対象 厚生年金に加入している方
- ※厚生年金に加入している方は、国民年金にも加入していることとなります。
- ※保険料は、給料から引かれている厚生年金保険料などに含まれているので、個人で納める必要はありません。

* 第3号被保険者

- ◇対象 厚生年金に加入している方(第2号被保険者)に扶養されている配偶者で、20歳以上60歳未満の方
- ※保険料は、厚生年金が負担するので、個人で納める必要はありません。
- ※第3号被保険者に該当となったときには、届け出が必要です。厚生年金の加入者(第2号被保険者)の勤務先を経由して、届け出てください。

■希望により加入できる方

- 次のいずれかに該当する方は、希望により加入(任意加入)することができます。
- * 海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人
- * 60歳になるまでに保険料の未納がある方や、受給資格期間が足りない方などで、60歳以上65歳未満の方
- * 昭和40年4月1日以前に生まれた方が65歳になったとき、受給資格期間を満たせない場合、70歳になるまでの間で資格期間を満たすまで
- ◇保険料の納付 口座振替、または、国から送られる納付書などで
- ◇保険料 月額1万6340円(平成30年度)

■保険料の免除制度

保険料を納めることが困難な方には、免除制度がありますので相談してください。また、学生の方は、本人の所得が一定基準以下であれば申請により保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。



戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険





■こんなときは必ず届け出を

届け出が必要なとき	必要なもの
20歳になった	20歳の誕生月に送付される「国民年金のご案内(兼加入届)」 ※届け出後、年金事務所から年金手帳と納付書が送付されます。
退職した(厚生年金の加入者でなくなった)	*年金手帳 *退職証明書または離職票など
配偶者が退職した	*年金手帳(夫と妻) *配偶者の退職証明書または離職票など
自分の収入が増えたり、離婚・死別して厚生年金に加入している配偶者の扶養でなくなった	*年金手帳 *扶養でなくなった年月日の分かるもの

■年金の支給は

下の表の基礎年金は、毎年6回(2月、4月、6月、8月、10月、12月)に分けて、前月までの2か月分が支給されます。

▼基礎年金の種類

老齢基礎年金
60歳になるまでに、保険料を納めた期間が10年以上ある方は、65歳から受けられます。 ◇年金額 年額77万9300円(60歳になるまでの国民年金に加入できる年数について、すべての保険料を納めたときの支給額)
障害基礎年金
一定の保険料を納めた方が病気やけがで障害の状態になったとき、または、20歳前の病気やけがで障害の状態になった方が受けられます(要件あり)。 ◇年金額 次のいずれかに子の加算額を加えた額 *1級=年額97万4125円 *2級=年額77万9300円
遺族基礎年金
一定の保険料を納めた方で、老齢基礎年金を受ける資格のある方または受けている方が死亡したとき、子のいる妻または子が受けられます。 ◇年金額 年額77万9300円に子の加算額を加えた額 ※遺族基礎年金が子のみに支給されるときの子の加算額は、遺族年金を受ける2人目以降の子に支給されます。

※年金額は、平成30年4月現在の額です。

※「子」とは、18歳に達する日以後最初の3月31日までの間にある、または、20歳未満で障害の程度が1級もしくは2級の状態にある子です。

※子の加算額は、1人目=年額22万4300円、2人目=年額22万4300円、3人目以降は1人につき年額7万4800円です。

▼第1号被保険者の独自給付

種類	受給対象・金額
付加年金	付加保険料(月額400円)を納めた方が、老齢基礎年金(年額)に「200円×付加保険料を納めた月数」を合わせて受けられます。
寡婦年金	第1号被保険者(任意加入被保険者を含む)として保険料納付済期間と免除期間を合わせて10年以上ある夫が65歳前に老齢基礎年金や障害基礎年金を受けずに亡くなったとき、夫に生計を維持されていた妻(婚姻期間が10年以上あること)が60歳から65歳になるまでの間、受けられます。
死亡一時金	第1号被保険者(任意加入被保険者を含む)として保険料納付済期間が36か月以上(一部納付の場合は月数が変わります)あり、老齢基礎年金や障害基礎年金などを受けずに亡くなったとき、生計を同一にしていた遺族が受けられる一時金です。死亡一時金の額は、保険料を納めた期間により変わります。 ※寡婦年金を受けるための要件と死亡一時金を受けるための要件の両方に該当する場合はどちらか一方を選択することになります。
脱退一時金	受給資格期間がないまま日本国内に住所を有しなくなった外国人で、第1号被保険者として保険料納付済期間が6か月以上(一部納付の場合は月数が変わります)あり、日本国内に住所を有しなくなった後2年以内に請求を行えば、保険料を納めた期間に応じて一時金が支給されます。ただし、障害基礎年金等の受給権を有したことがある人や老齢基礎年金の受給資格が10年以上ある人には支給されません。

■老齢基礎年金の繰り上げ・繰り下げ支給

老齢基礎年金を受けられる年齢は原則65歳ですが、60歳以上であれば希望する年齢から受けることもできます。支給開始が、64歳以前のときは減額、66歳以後のときは増額され、この減額や増額された年金額は一生変わりません。

■老齢基礎年金の未支給請求は年金事務所へ

老齢基礎年金を受けている方が亡くなったとき、最後の月分の年金は、生計が同一の遺族の方に請求していただきます。この未支給年金の請求先は、立川年金事務所です。

なお、障害基礎年金、遺族基礎年金、寡婦年金の未支給請求は、市役所保険年金課年金係で受け付けています。

■特別障害給付金

国民年金に加入していなかった期間中に初診日がある病気やけがが原因で、現在、障害基礎年金の1級・2級相当の障害の状態にある、次のいずれかに該当する方が受けられます。

*平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生

*昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった厚生年金や共済組合などの加入者の配偶者

◇支給額(平成30年度)

*1級に該当する方＝月額5万1650円

*2級に該当する方＝月額4万1320円

※障害基礎年金や障害厚生年金などを受給できる方は、対象になりません。

■国民年金基金

第1号被保険者が受け取る老齢基礎年金に上乗せして支給される公的な年金制度です。掛け金や年金額は、自分の生活設計に合わせて選択できます。また、掛け金全額が所得税や住民税の社会保険料控除の対象となり、支給される年金は公的年金等控除が適用されるなどの特典があります。

詳しくは、東京都国民年金基金 ☎0120-65-4192 に問い合わせてください。

年金に関するお問い合わせは

■日本年金機構ホームページ

国民年金や厚生年金保険の概要、手続き、裁定請求、「ねんきんネット」などを見ることができます。

◇URL <http://www.nenkin.go.jp>

■立川年金事務所

相談内容ごとに電話番号が異なります。下の表をご覧ください。

相談内容	電話番号
国民年金資格確認、年金手帳交付、口座振替、免除関係など	立川年金事務所 ☎042-523-0352 (代表)
国民年金保険料納付、納付確認、納付書再交付など	
基礎年金(国民年金)・厚生年金の受給やその相談	
来所相談の予約	予約受付専用電話 ☎0570-05-4890

■街角の年金相談センター立川

年金請求の手続きなどの相談を受け付けます。

◇電話番号 ☎042-521-1652

■電話相談 ねんきんダイヤル

年金に関する相談を受け付けます。

◇電話番号 ☎0570-05-1165

※050で始まる電話番号からは ☎03-6700-1165 です。



戸籍、住民登録、税金、国民年金、国民健康保険

Akishima Photo Gallery



高齢者イキイキ・ニコニコ介護予防教室



バラの育成ボランティア



いきいき健康フェスティバル



国民健康保険

▶ 保険年金課保険係

■ 加入者

国民健康保険(国保)には、職場の健康保険(健康保険組合や共済組合など)や後期高齢者医療制度に加入している方、生活保護を受けている方を除き、すべての方が加入しなければなりません。

■ 加入・脱退などの届け出

国保に加入したり、やめたりするときなどは、14日以内に届け出が必要です。

※国保に加入する届け出が遅れると、保険税を本来の資格取得日にさかのぼって納めていただくこととなります。そして、その間の医療費は保険証がないため一旦全額自己負担となります。加入後に申請すれば、医療費の一部負担額を除いた分が返ってきますが、医療費をお支払いした日の翌日から2年を経過すると申請はできません。

※国保をやめる届け出が遅れると、いつまでも保険税がかかってしまいます。また、その間国保の保険証を使って診療を受けてしまうと、国保から支払われた医療費を、返していただくこととなります。

▼ 加入・脱退などの届け出

	届け出が必要とき	必要なもの
国保に入るとき	ほかの市区町村から転入してきた	ほかの市区町村の転出証明書、印鑑
	職場の健康保険をやめた	職場などの健康保険をやめた証明書
	職場の健康保険の被扶養者からはずれた	被扶養者をはずれた証明書
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
	子どもが生まれた	保険証、印鑑
	外国籍の方が加入する	在留カード
	昭島市外に転出する	保険証、印鑑
国保をやめるとき	職場の健康保険に入った	保険証、新たに加した健康保険証またはその証明書、印鑑
	職場の健康保険の被扶養者になった	保険証、保護開始決定通知書、印鑑
	生活保護を受けた	保険証、印鑑
	死亡した	保険証、印鑑
	外国籍の方がやめる	保険証、在留カード
その他	市内で転居した、世帯主・氏名が変わった	保険証、印鑑
	世帯が分かれたり、一緒になったりした	
	修学のため、別に住所を定める	保険証、在学証明書、印鑑
	保険証を紛失した	運転免許証など

※昭島市に転入した方には、転入届の手続き後、後日、保険証を郵送します。

■ 受けられる給付

* 療養の給付

病気やけがをして療養を受けたときや、歯の治療を受けたときは、国保から医療費が給付されるため、自己負担分は次のとおりです。

* 69歳以下=入院・外来とも3割(小学校入学前は2割)

* 70歳以上75歳未満=入院・外来とも2割(特例措置で生年月日が昭和19年4月1日までの方は1割)または3割(所得により異なる)

※小学校入学前のお子さんは、市が自己負担分を全額助成します。88ページ「乳幼児医療費助成制度」をご覧ください。

※小・中学生のお子さんの保険診療医療費の自己負担分(入院時の食事代を除く)を全額負担します。詳しくは88ページ「義務教育就学児医療費助成制度」をご覧ください。

* 高額療養費の支給

同じ方が、同じ月内に同じ医療機関(外来・入院・診療科単位)に支払った自己負担額が限度額を超えた場合、該当する方には市役所から申請書が送付されます。申請すると、後日、限度額を超えた分が支給されます。

また、入院や外来で高額の医療費がかかるときは、「国民健康保険限度額適用認定証」を医療機関へ提示することで、自己負担限度額までの支払いで済みます。認定証が必要な方は、保険年金課保険係で申請してください。

なお、限度額は、年齢や所得により異なります。

* その他の給付

いずれも、保険年金課保険係で申請してください。

* 出産したとき(出産育児一時金)=42万円

* 死亡したとき(葬祭費)=5万円

■ 脳ドックの受診料の補助

脳血管疾患などの早期発見やその予防を図るため、脳ドックの費用の一部を補助しています。受診日の2週間前までに保険年金課保険係で申請してください。

◇対象 40歳以上で国民健康保険に加入している方(国民健康保険税を滞納している方を除く)

◇補助金額 1万5000円以内

◇補助回数 1人年度1回

◇検査機関 都内の脳ドック実施医療機関

■ 国民健康保険税

納められた保険税は、被保険者の皆さんが病気やけがをしたときの医療費などに充てられます。保険税を納めない方がいると、被保険者間に不公平が生じるばかりか、国保の運営が困難になりますので、必ず納期内に納めてください。

なお、国保の被保険者であるなしにかかわらず、世帯主が保険税の納税義務者になります。





市民参加

市議会

▶ 議会事務局

市議会は、市民の直接選挙で選ばれた議員で構成する議決機関です。年4回(3月、6月、9月、12月)開催する定例会と、必要に応じて開催する臨時会とがあり、市民生活を向上させるために、積極的な活動をしています。

■市議会を傍聴するには

市議会の傍聴を希望する方は、議会開催日に議会事務局へお越しください。開催日などは、「広報あきしま」、市ホームページ、または、電話で確認してください。

なお、本会議は、インターネットと市役所1階市民ロビーにあるテレビで生中継しています。

■請願(陳情)を提出するには

どなたでも、日頃考えている意見・要望を市議会に提出することができます。議員の紹介があるものが請願、ないものが陳情です。市議会に出された請願(内容が請願に適合する陳情も含む)は、担当委員会で審査され、本会議で採択・不採択を決定します。

■請願(陳情)の書き方

内容はできるだけ簡潔にまとめ、右上の書式例を参考にA4判の用紙に横書きで作成してください。

▼書式例

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇に関する請願
(紹介議員がないものは陳情)

請願(陳情)の要旨

紹介議員
〇〇〇〇 ㊟
〇〇〇〇 ㊟

年 月 日
(あて先) 昭島市議会議長
住所 〇〇〇〇〇〇
氏名 〇〇〇〇 ㊟
電話 〇〇〇〇〇〇

※自筆の署名があれば押印は不要です。

■あきしま市議会だより

市議会の活動をお知らせするため、定例会ごとに発行し各世帯に配布しています。

また、視覚障害のある方のために、市議会だよりの点字版とデイジー版(CD)も発行しています。希望する方は、連絡してください。

■会議録などの閲覧

本会議の会議録や委員会の記録は、市役所2階行政資料コーナーや市民図書館で閲覧できます。

■ホームページでも情報を

市ホームページに、会議の開催予定、本会議で決まったこと、「あきしま市議会だより」などを掲載しています。また、本会議の映像(生中継・録画配信)の視聴や会議録の検索もできます。



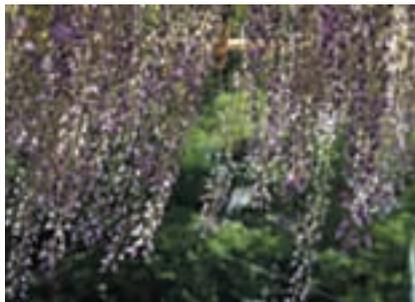
市民参加



Akishima Photo Gallery



ダイヤモンド富士



フジ



しだれ桜



選挙

▶ 選挙管理委員会事務局

■ 選挙権のある方は

日本国民で18歳以上の方は、衆議院議員、参議院議員の選挙権及び最高裁判所裁判官の審査権があります。

また、18歳以上で引き続き3か月以上昭島市内に住所のある方は、市長、市議会議員、都知事、都議会議員の選挙権があります。

■ 選挙人名簿

選挙権があっても選挙人名簿に登録されていない方は、投票できません。選挙人名簿に登録される方は、昭島市内に住所のある18歳以上の日本国民で、住民基本台帳に記録され、登録基準日まで引き続き3か月以上住民基本台帳に登録されている方です。

転入した方や市内で転居した方は、忘れずに届け出し、大切な一票を正しく行使しましょう。

■ 投票

投票日、投票所などは、各世帯に配布する「選挙特報」で選挙ごとにお知らせします。

また、視覚障害のある方は点字投票、病気やけがなどで字が書けない方は代理投票ができますので、投票所で申し出てください。

■ 期日前投票・不在者投票

選挙の当日、投票所に行けない方のために、次の制度があります。

* 期日前投票

仕事や旅行などで投票日に投票所に行けない方は、選挙管理委員会が指定する場所で、事前に投票できます。

* 不在者投票

〔郵便投票〕

身体に重度の障害があるため投票所に行くことが困難で、一定の要件を満たす方及び介護保険で要介護5に認定されている方は、事前に申請し、選挙管理委員会から郵便等投票証明書の交付を受けると、郵送で投票できます。

〔病院などの施設での投票〕

施設内投票ができる指定を受けている病院や老人ホームなどに入院(入所)している方は、施設内で投票できます。

〔名簿登録地以外での投票〕

仕事や旅先での投票を希望する方は、投票用紙などの請求をすれば、仕事や旅先の選挙管理委員会が指定する場所で、事前に投票できます。

情報公開・個人情報保護

▶ 法務担当(行政資料コーナーについては情報推進係)

■ 情報公開制度

市民の皆さんの知る権利を保障する制度で、どなたでも市が保有する公文書の開示(閲覧、視聴、写しの交付)を求めることができます。

開示を希望する方は、公文書を保管している課へ請求してください。

* 行政資料コーナー

情報公開の一環として、市役所2階の行政資料コーナーでは、議会の会議録、予算・決算書、事務報告書などを自由に閲覧することができます。

また、有料のコピー機を設置していますので、資料の複写などにご活用ください。

■ 個人情報保護制度

個人情報の保護を目的とし、自己の個人情報を自分自身でコントロールする権利を保障する制度で、市が保有する個人情報の開示(閲覧、視聴、写しの交付)・訂正・削除などを求めることができます。

開示などを希望する方は、個人情報を保管している課へ請求してください。なお、個人情報には特定個人情報(マイナンバーを含む個人情報)を含みます。

監査

▶ 監査事務局

■ 住民の直接請求に基づく監査

市民の皆さんが、市の事務の執行について監査を求めたいときは、有権者の50分の1以上の署名を集め、監査委員に対して監査を請求することができます。

■ 住民監査請求に基づく監査

市の執行機関や職員に違法または不当な財務会計上の行為があるとき、市民の皆さんが、この事を証明する書面を添えて、その行為のあった日から1年以内に監査委員に対し監査を請求することができます。

広 報

▶秘書広報課広報係

広報あきしま

行政情報などをお知らせする広報紙「広報あきしま」を、毎月発行しています。各世帯に配布するほか、市の施設や駅などにも置いています。

また、視覚障害のある方のために、広報掲載記事の全文を音読したデージー版(CD)の「声の広報」(毎月発行)と、記事の一部を点訳した「点字広報あきしま」(毎月1回発行)を無料で発行しています。希望する方は、連絡してください。



市ホームページ

市が開催する行事・催し物情報や行政情報、休日や夜間に病気になったときのための当番医など、役立つ情報が掲載されています。また、各種申請書のダウンロードや市政に対する意見・問い合わせにも利用できます。その他、高齢の方や目の不自由な方も利用しやすく、活用していただけるよう、文字拡大機能や読み上げ機能も備えています。

◇URL <http://www.city.akishima.lg.jp/>



市勢要覧

市を紹介する冊子「市勢要覧」を作成し、1冊400円で販売しています。希望する方は、秘書広報課広報係で購入してください。

広 聴

▶秘書広報課オンブズパーソン・市政相談担当

市民の声を聴き、市政に反映させるため、次のような広聴活動を行っています。

■市長への手紙

市民の皆さんの市政に対する意見・要望・提案を聴き、施策に反映させます。「市長への手紙」は、「広報あきしま」と一緒に各家庭に年2回配布するほか、市の施設や駅(昭島駅、中神駅、西立川駅)にも置いています。郵送やファックス(544-5121)でお送りください。

なお、市ホームページ「市民の声」からも意見・要望・提案をお寄せいただけます。

■要望・陳情

市政に対する要望・陳情などの文書を、直接または郵送(〒196-8511 市役所オンブズパーソン・市政相談担当)で受け付けています。受け付けた要望・陳情は、各担当部課に取り次ぎ、回答を行います。文書の形式は問いませんが、宛先を「昭島市長」とし、内容は簡潔に記載してください。また、次の項目は必ず記入してください。

- * 要望書の件名
- * 提出年月日
- * 氏名(団体の場合は、団体名・代表者名)
- * 住所
- * 電話番号

■施設見学会

市政をより理解していただくため、市の施設などの見学会を実施しています。15人以上のグループで申し込んでください。

総合オンブズパーソン制度

▶秘書広報課オンブズパーソン・市政相談担当

市政などに関する苦情を、公正かつ中立的な立場のオンブズパーソンが調査し、問題を解決する制度です。ご自身の利害に関する苦情がある方は、どなたでも(お子さんや外国籍の方なども)苦情を申し立てることができます。「苦情申立書」は市の施設や駅(昭島駅、中神駅、西立川駅)に置いてあります。



市民参加



自治会

▶生活コミュニティ課市民活動推進係

自治会は「住民により自主的に組織された住民のための自治組織」です。現在、市内には98の自治会があり、それぞれの地域の特性を活かしたまちづくり活動を展開しています。快適なまちづくりを進めるには、隣近所の人たちがお互いに認め合い、心を通い合わせる事が大切です。自治会に加入して、積極的に活動に参加してみませんか。

■自治会の活動

- * 子どもの見守りや防災・防犯、環境美化など、個人で解決できない地域の課題について、住民相互が助け合い、考え、協力し合いながら解決するための活動
- * 夏祭りや運動会など、住民が親睦を深めつつ、地域での生活を楽しみ、連帯を深めるための活動など

(平成30年4月現在)

■自治会一覧

ブロック	NO.	自治会名	ブロック	NO.	自治会名	ブロック	NO.	自治会名
1	①	郷地第一自治会	7	④3	宮沢町自治会	15	⑧3	中神団地自治会
	②	郷地第二自治会		④4	大神町自治会		⑧4	昭文自治会
	③	郷地第三自治会		④5	東ノ岡自治会		⑧5	むさしの自治会
	④	五月自治会	8	④6	昭島中央自治会		⑧6	日の出自治会
	⑤	東町第五自治会		④7	上の原自治会		⑧7	文化自治会
	⑥	東町東町会		④8	光華小前自治会		⑧8	メゾンエクレレニュー昭島自治会
	⑦	東町親睦会		④9	あさひ自治会		⑧9	ブルージングガーデン昭島自治会
	⑧	東町中央自治会		⑤0	緑親交自治会		⑨0	バーデン昭島自治会
	⑨	昭島団地自治会	9	⑤1	上川原自治会		16	⑨1
	⑩	郷地住宅自治会		⑤2	昭島駅前上友自治会	⑨2		昭島田中町住宅自治会
	⑪	郷地玉川自治会		⑤3	仲よし自治会	⑨3		グリーントウン昭島自治会
2	⑫	福島第一自治会		⑤4	昭和町一丁目自治会	17	⑨4	つつじが丘東自治会
	⑬	福島第二自治会		⑤5	松原町一丁目自治会		⑨5	つつじが丘西自治会
	⑭	福島第三自治会	10	⑤6	坂下自治会	18	⑨6	西武拝島ハイツ自治会
	⑮	福島第四自治会		⑤7	拝島町東自治会		⑨7	西武拝島ハイツ樹だち館自治会
	⑯	福島第五自治会		⑤8	坂上自治会	19	⑨8	つつじが丘北自治会
3	⑰	栄町自治会		⑤9	森ノ上町会		⑩0	AYUMO CITY 昭島自治会
	⑱	八清親和会		⑥0	中宿自治会		⑩2	プラウドシーズン西武立川自治会
	⑲	築地地区自治会	⑥1	上町自治会	20		⑨9	プレシシア自治会
	⑳	都営玉川町自治会	⑥2	栗の沢自治会		⑩1	ポレスター昭島自治会	
	㉑	東中神公団自治会	11	⑥3	富士見坂自治会	21	⑩3	昭島法務自治会
	㉒	サーパス中神自治会		⑥4	松原自治会			
4	⑳3	東中神睦会		⑥5	拝島駅前自治会			
	㉔	富士見ヶ丘団地自治会		⑥6	緑ヶ丘自治会			
	㉕	中神第3アパート自治会		⑥7	小荷田自治会			
	㉖	都営中神第二団地自治会	12	⑥8	二葉自治会			
	㉗	富士見町会自治会		⑥9	美野里会			
	㉘	新栄会		⑦0	互助会			
	㉙	昭島東部自治会		⑦1	多摩野会			
	㉚	昭島伸栄自治会		⑦2	八八会			
	㉛	昭島第二住宅自治会	⑦3	上向自治会				
	㉜	昭島住宅自治会	⑦4	富士美自治会				
	5	㉝	中神始自治会	⑦5	美堀町つくし自治会			
		㉞	中神親和自治会	13	⑦7	第六親交自治会		
㉟		中神東上自治会	⑦8		みまつ自治会			
㊱		交友自治会	⑦9		上川原二丁目アパート自治会			
6	㊲	六親自治会	⑧1		シティテラス昭島自治会			
	㊳	朝日町住宅自治会	14	⑧2	拝島団地中央連合自治会			
	㊴	中神駅前親交自治会						

地域コミュニティ

▶生活コミュニティ課市民活動推進係

■コミュニティ協議会

地域住民の結びつきを深める中で、連携・協力しながら地域のさまざまな課題に対して自主的に解決していく能力を高め、住みよいまちを築いていくことを目指し、地域住民の皆さんが意見を出し合い協力し合って自主的に活動しています。自治会をはじめさまざまな団体との連携を図り、多くの方の参加を得て地域の課題の解決に向けた活動を進めています。

*対象地域

- *あきしま・街づくり市民会議・なかがみ＝朝日町1～5丁目、中神町1～3丁目、玉川町2・4・5丁目、福島町2丁目の一部、宮沢町2丁目の一部(自治会の区域では、自治会連合会第5・第6ブロック)とその周辺
- *市立武蔵野会館運営協議会＝青梅線北側の武蔵野、中神町、宮沢町、大神町の一部(自治会の区域では、自治会連合会第15ブロック)とその周辺
- *コミュニティ協議会まちづくり昭島北＝つつじが丘2～3丁目、宮沢町の一部(自治会の区域では、自治会連合会第17・第19・第20ブロック)とその周辺

市民活動

▶生活コミュニティ課市民活動推進係

■市民活動支援事業補助金

市民との連携による住みやすい地域づくりを推進するため、市民団体が自主的に取り組んでいる「地域の課題の解決」や「よりよい市民生活の実現」のための公益的な活動に対し、経費の一部を補助します。

■アダプト制度(道路・公園などの美化・清掃活動)

道路や公園などを定期的に美化・清掃するボランティア団体(3人以上の市民の方で構成)を募集しています。市は、ボランティア保険への加入や清掃道具・ボランティア袋(ごみ袋)などの提供などで活動を支援します。平成30年11月現在、47団体688人の方が活動しています。

■昭島ボランティアセンター

ボランティア活動や市民活動などを、「する」「したい」ときに便利なところです。

◇センターの主な事業 相談、広報・ネットワーク作り、講座・イベントの開催、助成事業、活動室などの貸し出し、機材の貸し出し、ボランティア保険

◇所在地 昭島町4-7-1 保健福祉センター「あいぽっく」2階(社会福祉協議会内)

◇電話番号 昭島市社会福祉協議会 **544-0388**

◇ファックス **543-0003**

◇開設日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(祝日、年末年始を除く)

※ボランティア活動室(あいぽっく4階)と録音室(あいぽっく2階)は、午前8時30分～午後9時に利用することができます(第2・第4日曜日、祝日、年末年始を除く)。



市民参加

サロン活動

▶社会福祉協議会(あいぽっく内) ☎544-0388

■昭島ふれあいほっとサロン

社会福祉協議会では、居場所づくりと仲間づくりを目的に行う地域のサロン(集いの場)活動を支援しています。

「地域のつながりが生まれる場」として、高齢者向け、児童向け、異世代交流などさまざまな団体が活動しています。

活動などについて詳しくは、問い合わせてください。





ごみ、水道・下水道、環境

ごみの出し方・リサイクル

- ▶ごみの持ち込み・リサイクルについて＝
環境コミュニケーションセンター ☎546-5300
- ▶ごみの収集・分別について＝
清掃センター ☎541-1342

詳しくは、「資源・ごみの収集カレンダー」、「資源とごみの分け方・出し方」をご覧ください。環境コミュニケーションセンターまたは清掃センターへお問い合わせください。

ごみを出すときは

市内を6地区に分けて収集しています。地区により収集日が異なりますので「資源・ごみの収集カレンダー」で確認のうえ、決められた場所に、収集日の朝8時30分までに出してください。きちんと分別し、ごみの減量とリサイクルにご協力をお願いします。

ごみを出す場所

- 戸建住宅
原則、住宅ごとに収集します。道路に面した敷地内に出してください。
- 集合住宅・ビル
集合住宅やビルごとに定めた集積所に出してください。

指定収集袋

可燃ごみ、不燃ごみ、プラスチックの収集は、指定収集袋(有料)で行っています。指定収集袋で出さない場合は収集できません。指定収集袋の購入方法は「資源とごみの分け方・出し方」または市ホームページで確認するか、清掃センターにお問い合わせください。

◇指定収集袋の種類

- *可燃ごみ＝ピンク色(半透明)
- *不燃ごみ＝オレンジ色(半透明)
- *プラスチック＝紫色(半透明)

◇価格(1組10枚入り)

- *大袋(40リットル相当)＝600円
 - *中袋(20リットル相当)＝300円
 - *小袋(10リットル相当)＝150円
 - *ミニ袋(5リットル相当)＝70円
- ※1枚売りをしている取り扱い店もあります。

落ち葉・草花・せん定枝は無料で収集

緑化を推進するため、無料で収集しています。落ち葉・草花は透明または半透明の袋(レジ袋)に入れ、せん定枝は直径10cm以内・長さ50cm以内・1束30cm以内に束ね、可燃ごみの収集日に出してください。

原則として、1回の収集で各2袋・2束までです。多量に出す場合は有料となりますので、清掃センターに連絡してください。

おむつは無料で収集

乳幼児や高齢者などが使用したおむつは、透明または半透明の袋(レジ袋可)に入れて、袋に油性ペンなどで「おむつ」と書いて、可燃ごみの日に出してください。無料で収集します。また、市の施設などで配布している「おむつ袋」で出すこともできます。

ボランティア袋

ボランティアで公共の場所を清掃した際のごみを出すときには「ボランティア袋」を配布し、無料で収集しています。なお、ボランティア袋を利用するときも、ごみは分別し、それぞれの収集日に出してください。



ごみ、水道・下水道、環境

〈広告〉

★ OKUBO

新聞・雑誌・ダンボール
機密書類 持ち込みOK!

持込可能時間
8:00～12:00 13:00～17:00
(水曜を除く)

古紙リサイクル・機密処理サービスの
リーディングカンパニー

株式会社 大久保
www.kk-okubo.co.jp 昭島市武蔵野 2-9-33
古紙 大久保 検索 ☎042-545-4621

作業環境測定機関/建築物空気環境測定業

(株)EGG環境

▶アスベスト業務
空気中の測定・分析
建材の調査・分析

▶シックハウス業務
室内空気環境測定
[ホルムアルデヒド・揮発性有機化合物(VOC)]

▶作業環境測定▶ダイオキシン類調査・分析

〒196-0021 昭島市武蔵野3-6-9
TEL042-843-7321 FAX042-544-4404
URL <http://www.egg-kankyo.co.jp>

遺品整理 **特殊清掃** **建物管理** **住宅改修**

昭島市、多摩地域 対応

トータルライフサービス

遺品整理士 認定 第ISO5136号
事件現場特殊清掃士 認定 第CSC01370号

0120-95-4601

多摩市和田1423-1-201
御見積・御相談 無料(担当:高橋)

ごみの分別方法と収集回数

■可燃ごみ(1週間に2回)

台所の生ごみや衣類などのほか、衛生上焼却が必要なものです。生ごみは、水切りをしてください。

■不燃ごみ(3週間に1回)

せともの、革製品、ゴム製品、塩化ビニールなどです。油や化粧品びん、耐熱ガラス、板ガラスなども不燃ごみです。

■プラスチック(3週間に2回)

発泡スチロール、ビニール、プラスチックでできているものや、の表示があるものです。

食品のトレーなど、購入した店が店頭回収をしているものは、できるだけ店に戻してください。

■古紙(1週間に1回、種類ごとに4週サイクルで収集)

4種類に分けて収集しています。ひもでしばって出してください。ビニール袋には入れないでください。

- *新聞(チラシを含む)
- *雑誌・雑古紙
- *ダンボール・茶紙(裏が茶色い箱や紙袋、茶色い封筒、トイレットペーパーやラップの芯などで内側が茶色のものを含む)
- *牛乳パック(牛乳以外の飲料用紙パックを含む。ただし中が銀色のものは可燃ごみ)

〔古紙の収集日(4週サイクル)〕

- *1週目=新聞、牛乳パック
- *2週目=雑誌・雑古紙、牛乳パック
- *3週目=ダンボール・茶紙、牛乳パック
- *4週目=雑誌・雑古紙、牛乳パック

上記の順番を繰り返します。いつ、どの種類を出せるかは、「資源・ごみの収集カレンダー」で確認してください。

■資源(1週間に1回)

スチール缶、アルミ缶、びん、ペットボトル、ビデオテープ類、スプレー缶、カセットボンベ類などです。スプレー缶、カセットボンベ類以外は、透明または半透明の同じ袋にまとめて出してください。

缶、びんはふたを取り、ペットボトルは必ずキャップとラベルをはずし、すすいでから出してください。

スプレー缶やカセットボンベは中身を使い切ってください。中身が入っている場合は、それが分かるように貼り紙などをしてください。穴をあける必要はありません。他の資源とは分け、別の透明または半透明の袋で出してください。

■有害ごみ(1週間に1回、プラスチックまたは不燃ごみの収集日に収集)

乾電池、蛍光灯、水銀体温計などです。プラスチックや不燃ごみとは別の透明または半透明の袋に入れるか、有害ごみと書いた袋に入れて出してください。

なお、充電式の電池は、市では処理できません。リサイクル協力店にある「充電式電池リサイクルBOX」に入れてください。

■小型家電製品の拠点回収

ごみの減量と再資源化を推進するため、使用済みの小型家電に含まれるレアメタルなどを回収します。

回収対象は携帯電話、PHS端末、電話機、デジタルカメラ、ビデオカメラ(家庭用)、ゲーム機(据置型・携帯型)、テープレコーダー(デッキを除く)、デジタルオーディオ(フラッシュメモリ、HDD)、携帯型オーディオ(CD、MD)、電子辞書、ICレコーダーです。

回収場所は市役所、環境コミュニケーションセンター、水道部、中神土地区画整理事務所、KOTORIホール(市民会館)・公民館、あいぽっく、勤労商工市民センター、各市立会館です。

※回収ボックス投入口(縦15cm×横30cm)に入るものに限りです。

※取り外し可能な電池は、取り外してください。

※個人情報、あらかじめ消去してください。

※一度回収した小型家電製品は、返却できません。

■粗大ごみなど

電子レンジやたんすなどの粗大ごみや、一時的に多量のごみを出すときは、清掃センターに相談してください。粗大ごみの出し方には、次の二つの方法があります。

■収集を申し込む

収集は家庭ごみに限ります。品目別有料シール制を採用しています。手続きは次のとおりです。

- ①清掃センターへ申し込み、料金、収集日、出す場所を確認する。
- ②確認した金額の粗大ごみ処理券(シール)を取扱店で購入する。
- ③シールに名前を記入し、粗大ごみに貼る。
- ④予約した収集日の朝8時30分までに、指定された場所に出す。

※粗大ごみ処理券の取扱店は「資源とごみの分け方・出し方」または市ホームページで確認するか、清掃センターへ問い合わせてください。

■環境コミュニケーションセンターへ持ち込む

◇受付日時

*月～金曜日の午前8時45分～11時30分、午後1時～4時(祝日は午後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

※いずれも、年末年始を除きます。

◇処理手数料

*家庭ごみ=1kg当たり20円

*事業系ごみ=1kg当たり30円

※粗大ごみ以外の一般廃棄物(市で処理できないものを除く)の持ち込みも同様に受け付けています。

■市では処理できないごみ

ピアノ、消火器、タイヤ・バッテリーなどのカー用品、ガスボンベ、金庫、シンナー・ガソリン・農薬などの劇物、医療廃棄物、コンクリート、土、レンガ、瓦、石、砂、産業廃棄物などは、市で処理できません。販売店や専門の業者に相談してください。



家電リサイクル・パソコンリサイクル

家電4品目(テレビ・冷凍庫・冷蔵庫・エアコン、洗濯機・衣類乾燥機)及び家庭用のパソコンは、製造業者などが処理することが法律で定められており、市では処理していません。必要な手続きは次のとおりです。いずれもリサイクル料金が必要です(PCリサイクルマークが付いているパソコンを除く)。

■家電4品目

- * 買い替える場合＝新たに購入する店に引き取ってもらう
- * 廃棄する場合＝市と提携した次の「収集運搬許可業者」に依頼するか、購入したお店に引き取ってもらう
または、自分で「指定引き取り場所」に持ち込む
- * 指定引き取り場所は、「資源とごみの分け方・出し方」で確認するか、環境コミュニケーションセンターまたは清掃センターへ問い合わせてください。

〔家電4品目の収集運搬許可業者〕

- * 原島組 ☎541-7875
- * 富士商事 ☎500-5671
- * 光カンパニー ☎544-2577
- * 田邊商店 ☎042-520-0075

■家庭用パソコン

リネットジャパン (<https://www.renet.jp/>) の宅配回収サービスに依頼するか、各パソコンメーカーに回収を依頼してください。

自作パソコンなど、メーカーのないものは「パソコン3R推進協会」☎03-5282-7685へ問い合わせてください。

事業系一般廃棄物

商店や会社などの事業活動から出る事業系一般廃棄物は、自己処理が原則です。自己処理できないときは、収集運搬許可業者に委託してください。

なお、店舗併用住宅などでごみの排出量が基準以下の少量排出事業所は、家庭ごみと同様に指定収集袋で出すこともできます。指定収集袋で出すときは、必ず事業所名を記入してください。

◇少量排出事業所の排出量基準 1か月の総ごみ量が200kg未満で、1回の排出量が大量(40リットル相当)2袋まで

■古紙は無料で処理してもらえます

分類後、事前に連絡のうえ、次の業者に持ち込んでください。

- * 大久保 ☎545-4621 (武蔵野2-9-33)
- * 三弘紙業 ☎544-3004 (松原町2-3-17)

ごみの減量のために

▶環境コミュニケーションセンター ☎546-5300

電動式生ごみ処理機、生ごみ堆肥化容器の購入費補助

電動式生ごみ処理機や生ごみ堆肥化容器を設置する家庭を対象に、購入費の一部を補助しています。いずれも購入前に申し込みが必要です。

◇補助対象

- * 電動式生ごみ処理機
- * 生ごみ堆肥化容器(2機種及びダンボールコンポスト)

資源回収奨励金交付制度

地域の自治会や子ども会などが実施する資源回収の回収量に応じて、奨励金を交付しています(団体登録が必要)。

まだ使用できるものは

家庭内でまだ使用できるものは、ごみとして処分する前に、フリーマーケットやリサイクルショップ、市の「生活用品交換情報」などの利用を検討してください。

生活用品交換情報

家庭で不要になった品物を無償でゆずりたいとき、ゆずってほしいときは、生活コミュニティ課暮らしの安全係へ連絡してください。「広報あきしま」、市役所1階の掲示板、市ホームページなどで情報提供します。なお、交換条件は、当事者間での交渉となります。

水道・下水道

▶ 水道 = 水道部業務課

☎543-6111

▶ 下水道 = 下水道課

☎544-5111

■水道料金と下水道使用料

水道料金は、地区ごとに基準日を定め検針(2か月に1回)を行い、使用水量と請求予定金額などをお知らせします。下水道使用料は、水道の使用水量を下水道の排出量とみなし、水道料金と一緒に納めていただきます。金額は、下の表をご覧ください。

▼水道料金表(2か月分)

(平成30年11月現在)

口径	基本料金	従量料金<1m ³ 当たり>						
		0~20m ³	21~40m ³	41~60m ³	61~200m ³	201~400m ³	401~2000m ³	2001m ³ 以上
13mm	960円	0円	100円	135円	170円	240円	295円	350円
20mm	1,340円							
25mm	1,580円							
30mm	4,200円	170円			295円			
40mm	8,400円							
50mm	28,000円							
75mm	62,000円	295円						
100mm	126,000円	350円			*水泳プールやその他の公衆浴場で入場料を徴収する場合の従量料金は、2か月あたり使用水量が10,000m ³ を超える分については、1m ³ につき500円です。			
150mm	208,000円							
200mm	444,000円							
250mm	622,000円							
300mm以上	1,034,000円							
普通公衆浴場	960円	0円	70円					

▼下水道使用料表(2か月分)

(平成30年11月現在)

区分	基本使用料	排出量別単価<1m ³ 当たり>							
		0~20m ³	21~40m ³	41~100m ³	101~200m ³	201~400m ³	401~1000m ³	1001~2000m ³	2001m ³ 以上
一般汚水	930円	0円	76円	108円	145円	189円	232円	280円	324円
浴場汚水	680円	0円	19円						

<計算例> 一般家庭が使用する平均使用量(口径20mmで2か月50m³)の場合

水道料金 20m³まで 1,340円(基本料金) 下水道使用料 20m³まで 930円(基本使用料)
 21m³~40m³ 2,000円(20m³×@100) 21m³~40m³ 1,520円(20m³×@76)
 41m³~50m³ 1,350円(10m³×@135) 41m³~50m³ 1,080円(10m³×@108)

合計 5,065円(料金4,690円+消費税375円) 合計 3,812円(使用料3,530円+消費税282円)

※水道料金及び下水道使用料は、基本料金と従量料金との合計額に消費税相当額(8%)を加算した額です(1円未満切り捨て)。

<広告>

昭島の水道とともに、昭島市管工事組合

(株)浅井設備

田中町2-1-43
042-541-1987

(株)昭和設備工業所

緑町1-9-26
042-541-3753

(株)朝日冷熱工業

朝日町2-1-8
042-541-3394

(株)大和管工

田中町2-1-40
042-544-1530

(株)石川工業所

松原町5-24-17
042-541-1129

(株)中村工業所

郷地町1-6-15
042-541-0161

(株)榎本工務店

昭和町5-3-7
042-541-0329

(有)原島組

中神町1-14-6
042-546-5659

(株)奥山設備

中神町2-25-18
042-543-5491

(株)福島工業所

朝日町3-6-19
042-543-3371

(有)エコアース

美堀町5-9-1
042-541-1386

昭島市管工事組合は昭島の水を昼夜、道路から個人住宅地内まで見守っています。



▼水道料金・下水道使用料早見表(2か月用) ①水量0~59m³

(平成30年11月現在)

水量 (m ³)	口径13mm				口径20mm				口径25mm				下水道使用料		
	水道料金			上下水道 料金合計 (税込)	水道料金			上下水道 料金合計 (税込)	水道料金			上下水道 料金合計 (税込)	使用料	消費税 (8%)	税込計
	料金	消費税(8%)	税込計		料金	消費税(8%)	税込計		料金	消費税(8%)	税込計				
0	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
1	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
2	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
3	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
4	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
5	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
6	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
7	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
8	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
9	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
10	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
11	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
12	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
13	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
14	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
15	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
16	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
17	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
18	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
19	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
20	960	76	1,036	2,040	1,340	107	1,447	2,451	1,580	126	1,706	2,710	930	74	1,004
21	1,060	84	1,144	2,230	1,440	115	1,555	2,641	1,680	134	1,814	2,900	1,006	80	1,086
22	1,160	92	1,252	2,420	1,540	123	1,663	2,831	1,780	142	1,922	3,090	1,082	86	1,168
23	1,260	100	1,360	2,610	1,640	131	1,771	3,021	1,880	150	2,030	3,280	1,158	92	1,250
24	1,360	108	1,468	2,800	1,740	139	1,879	3,211	1,980	158	2,138	3,470	1,234	98	1,332
25	1,460	116	1,576	2,990	1,840	147	1,987	3,401	2,080	166	2,246	3,660	1,310	104	1,414
26	1,560	124	1,684	3,180	1,940	155	2,095	3,591	2,180	174	2,354	3,850	1,386	110	1,496
27	1,660	132	1,792	3,370	2,040	163	2,203	3,781	2,280	182	2,462	4,040	1,462	116	1,578
28	1,760	140	1,900	3,561	2,140	171	2,311	3,972	2,380	190	2,570	4,231	1,538	123	1,661
29	1,860	148	2,008	3,751	2,240	179	2,419	4,162	2,480	198	2,678	4,421	1,614	129	1,743
30	1,960	156	2,116	3,941	2,340	187	2,527	4,352	2,580	206	2,786	4,611	1,690	135	1,825
31	2,060	164	2,224	4,131	2,440	195	2,635	4,542	2,680	214	2,894	4,801	1,766	141	1,907
32	2,160	172	2,332	4,321	2,540	203	2,743	4,732	2,780	222	3,002	4,991	1,842	147	1,989
33	2,260	180	2,440	4,511	2,640	211	2,851	4,922	2,880	230	3,110	5,181	1,918	153	2,071
34	2,360	188	2,548	4,701	2,740	219	2,959	5,112	2,980	238	3,218	5,371	1,994	159	2,153
35	2,460	196	2,656	4,891	2,840	227	3,067	5,302	3,080	246	3,326	5,561	2,070	165	2,235
36	2,560	204	2,764	5,081	2,940	235	3,175	5,492	3,180	254	3,434	5,751	2,146	171	2,317
37	2,660	212	2,872	5,271	3,040	243	3,283	5,682	3,280	262	3,542	5,941	2,222	177	2,399
38	2,760	220	2,980	5,461	3,140	251	3,391	5,872	3,380	270	3,650	6,131	2,298	183	2,481
39	2,860	228	3,088	5,651	3,240	259	3,499	6,062	3,480	278	3,758	6,321	2,374	189	2,563
40	2,960	236	3,196	5,842	3,340	267	3,607	6,253	3,580	286	3,866	6,512	2,450	196	2,646
41	3,095	247	3,342	6,104	3,475	278	3,753	6,515	3,715	297	4,012	6,774	2,558	204	2,762
42	3,230	258	3,488	6,367	3,610	288	3,898	6,777	3,850	308	4,158	7,037	2,666	213	2,879
43	3,365	269	3,634	6,629	3,745	299	4,044	7,039	3,985	318	4,303	7,298	2,774	221	2,995
44	3,500	280	3,780	6,892	3,880	310	4,190	7,302	4,120	329	4,449	7,561	2,882	230	3,112
45	3,635	290	3,925	7,154	4,015	321	4,336	7,565	4,255	340	4,595	7,824	2,990	239	3,229
46	3,770	301	4,071	7,416	4,150	332	4,482	7,827	4,390	351	4,741	8,086	3,098	247	3,345
47	3,905	312	4,217	7,679	4,285	342	4,627	8,089	4,525	362	4,887	8,349	3,206	256	3,462
48	4,040	323	4,363	7,942	4,420	353	4,773	8,352	4,660	372	5,032	8,611	3,314	265	3,579
49	4,175	334	4,509	8,204	4,555	364	4,919	8,614	4,795	383	5,178	8,873	3,422	273	3,695
50	4,310	344	4,654	8,466	4,690	375	5,065	8,877	4,930	394	5,324	9,136	3,530	282	3,812
51	4,445	355	4,800	8,729	4,825	386	5,211	9,140	5,065	405	5,470	9,399	3,638	291	3,929
52	4,580	366	4,946	8,991	4,960	396	5,356	9,401	5,200	416	5,616	9,661	3,746	299	4,045
53	4,715	377	5,092	9,254	5,095	407	5,502	9,664	5,335	426	5,761	9,923	3,854	308	4,162
54	4,850	388	5,238	9,516	5,230	418	5,648	9,926	5,470	437	5,907	10,185	3,962	316	4,278
55	4,985	398	5,383	9,778	5,365	429	5,794	10,189	5,605	448	6,053	10,448	4,070	325	4,395
56	5,120	409	5,529	10,041	5,500	440	5,940	10,452	5,740	459	6,199	10,711	4,178	334	4,512
57	5,255	420	5,675	10,303	5,635	450	6,085	10,713	5,875	470	6,345	10,973	4,286	342	4,628
58	5,390	431	5,821	10,566	5,770	461	6,231	10,976	6,010	480	6,490	11,235	4,394	351	4,745
59	5,525	442	5,967	10,829	5,905	472	6,377	11,239	6,145	491	6,636	11,498	4,502	360	4,862

▼水道料金・下水道使用料早見表(2か月用) ②水量60~120m³

(平成30年11月現在)

水量 (m³)	口径13mm				口径20mm				口径25mm				下水道使用料		
	水道料金			上下水道 料金合計 (税込)	水道料金			上下水道 料金合計 (税込)	水道料金			上下水道 料金合計 (税込)	使用料	消費 税 (8%)	税込計
	料金	消費税(8%)	税込計		料金	消費税(8%)	税込計		料金	消費税(8%)	税込計				
60	5,660	452	6,112	11,090	6,040	483	6,523	11,501	6,280	502	6,782	11,760	4,610	368	4,978
61	5,830	466	6,296	11,391	6,210	496	6,706	11,801	6,450	516	6,966	12,061	4,718	377	5,095
62	6,000	480	6,480	11,692	6,380	510	6,890	12,102	6,620	529	7,149	12,361	4,826	386	5,212
63	6,170	493	6,663	11,991	6,550	524	7,074	12,402	6,790	543	7,333	12,661	4,934	394	5,328
64	6,340	507	6,847	12,292	6,720	537	7,257	12,702	6,960	556	7,516	12,961	5,042	403	5,445
65	6,510	520	7,030	12,592	6,890	551	7,441	13,003	7,130	570	7,700	13,262	5,150	412	5,562
66	6,680	534	7,214	12,892	7,060	564	7,624	13,302	7,300	584	7,884	13,562	5,258	420	5,678
67	6,850	548	7,398	13,193	7,230	578	7,808	13,603	7,470	597	8,067	13,862	5,366	429	5,795
68	7,020	561	7,581	13,492	7,400	592	7,992	13,903	7,640	611	8,251	14,162	5,474	437	5,911
69	7,190	575	7,765	13,793	7,570	605	8,175	14,203	7,810	624	8,434	14,462	5,582	446	6,028
70	7,360	588	7,948	14,093	7,740	619	8,359	14,504	7,980	638	8,618	14,763	5,690	455	6,145
71	7,530	602	8,132	14,393	7,910	632	8,542	14,803	8,150	652	8,802	15,063	5,798	463	6,261
72	7,700	616	8,316	14,694	8,080	646	8,726	15,104	8,320	665	8,985	15,363	5,906	472	6,378
73	7,870	629	8,499	14,994	8,250	660	8,910	15,405	8,490	679	9,169	15,664	6,014	481	6,495
74	8,040	643	8,683	15,294	8,420	673	9,093	15,704	8,660	692	9,352	15,963	6,122	489	6,611
75	8,210	656	8,866	15,594	8,590	687	9,277	16,005	8,830	706	9,536	16,264	6,230	498	6,728
76	8,380	670	9,050	15,895	8,760	700	9,460	16,305	9,000	720	9,720	16,565	6,338	507	6,845
77	8,550	684	9,234	16,195	8,930	714	9,644	16,605	9,170	733	9,903	16,864	6,446	515	6,961
78	8,720	697	9,417	16,495	9,100	728	9,828	16,906	9,340	747	10,087	17,165	6,554	524	7,078
79	8,890	711	9,601	16,795	9,270	741	10,011	17,205	9,510	760	10,270	17,464	6,662	532	7,194
80	9,060	724	9,784	17,095	9,440	755	10,195	17,506	9,680	774	10,454	17,765	6,770	541	7,311
81	9,230	738	9,968	17,396	9,610	768	10,378	17,806	9,850	788	10,638	18,066	6,878	550	7,428
82	9,400	752	10,152	17,696	9,780	782	10,562	18,106	10,020	801	10,821	18,365	6,986	558	7,544
83	9,570	765	10,335	17,996	9,950	796	10,746	18,407	10,190	815	11,005	18,666	7,094	567	7,661
84	9,740	779	10,519	18,297	10,120	809	10,929	18,707	10,360	828	11,188	18,966	7,202	576	7,778
85	9,910	792	10,702	18,596	10,290	823	11,113	19,007	10,530	842	11,372	19,266	7,310	584	7,894
86	10,080	806	10,886	18,897	10,460	836	11,296	19,307	10,700	856	11,556	19,567	7,418	593	8,011
87	10,250	820	11,070	19,198	10,630	850	11,480	19,608	10,870	869	11,739	19,867	7,526	602	8,128
88	10,420	833	11,253	19,497	10,800	864	11,664	19,908	11,040	883	11,923	20,167	7,634	610	8,244
89	10,590	847	11,437	19,798	10,970	877	11,847	20,208	11,210	896	12,106	20,467	7,742	619	8,361
90	10,760	860	11,620	20,098	11,140	891	12,031	20,509	11,380	910	12,290	20,768	7,850	628	8,478
91	10,930	874	11,804	20,398	11,310	904	12,214	20,808	11,550	924	12,474	21,068	7,958	636	8,594
92	11,100	888	11,988	20,699	11,480	918	12,398	21,109	11,720	937	12,657	21,368	8,066	645	8,711
93	11,270	901	12,171	20,998	11,650	932	12,582	21,409	11,890	951	12,841	21,668	8,174	653	8,827
94	11,440	915	12,355	21,299	11,820	945	12,765	21,709	12,060	964	13,024	21,968	8,282	662	8,944
95	11,610	928	12,538	21,599	11,990	959	12,949	22,010	12,230	978	13,208	22,269	8,390	671	9,061
96	11,780	942	12,722	21,899	12,160	972	13,132	22,309	12,400	992	13,392	22,569	8,498	679	9,177
97	11,950	956	12,906	22,200	12,330	986	13,316	22,610	12,570	1,005	13,575	22,869	8,606	688	9,294
98	12,120	969	13,089	22,500	12,500	1,000	13,500	22,911	12,740	1,019	13,759	23,170	8,714	697	9,411
99	12,290	983	13,273	22,800	12,670	1,013	13,683	23,210	12,910	1,032	13,942	23,469	8,822	705	9,527
100	12,460	996	13,456	23,100	12,840	1,027	13,867	23,511	13,080	1,046	14,126	23,770	8,930	714	9,644
101	12,630	1,010	13,640	23,441	13,010	1,040	14,050	23,851	13,250	1,060	14,310	24,111	9,075	726	9,801
102	12,800	1,024	13,824	23,781	13,180	1,054	14,234	24,191	13,420	1,073	14,493	24,450	9,220	737	9,957
103	12,970	1,037	14,007	24,121	13,350	1,068	14,418	24,532	13,590	1,087	14,677	24,791	9,365	749	10,114
104	13,140	1,051	14,191	24,461	13,520	1,081	14,601	24,871	13,760	1,100	14,860	25,130	9,510	760	10,270
105	13,310	1,064	14,374	24,801	13,690	1,095	14,785	25,212	13,930	1,114	15,044	25,471	9,655	772	10,427
106	13,480	1,078	14,558	25,142	13,860	1,108	14,968	25,552	14,100	1,128	15,228	25,812	9,800	784	10,584
107	13,650	1,092	14,742	25,482	14,030	1,122	15,152	25,892	14,270	1,141	15,411	26,151	9,945	795	10,740
108	13,820	1,105	14,925	25,822	14,200	1,136	15,336	26,233	14,440	1,155	15,595	26,492	10,090	807	10,897
109	13,990	1,119	15,109	26,162	14,370	1,149	15,519	26,572	14,610	1,168	15,778	26,831	10,235	818	11,053
110	14,160	1,132	15,292	26,502	14,540	1,163	15,703	26,913	14,780	1,182	15,962	27,172	10,380	830	11,210
111	14,330	1,146	15,476	26,843	14,710	1,176	15,886	27,253	14,950	1,196	16,146	27,513	10,525	842	11,367
112	14,500	1,160	15,660	27,183	14,880	1,190	16,070	27,593	15,120	1,209	16,329	27,852	10,670	853	11,523
113	14,670	1,173	15,843	27,523	15,050	1,204	16,254	27,934	15,290	1,223	16,513	28,193	10,815	865	11,680
114	14,840	1,187	16,027	27,863	15,220	1,217	16,437	28,273	15,460	1,236	16,696	28,532	10,960	876	11,836
115	15,010	1,200	16,210	28,203	15,390	1,231	16,621	28,614	15,630	1,250	16,880	28,873	11,105	888	11,993
116	15,180	1,214	16,394	28,544	15,560	1,244	16,804	28,954	15,800	1,264	17,064	29,214	11,250	900	12,150
117	15,350	1,228	16,578	28,884	15,730	1,258	16,988	29,294	15,970	1,277	17,247	29,553	11,395	911	12,306
118	15,520	1,241	16,761	29,224	15,900	1,272	17,172	29,635	16,140	1,291	17,431	29,894	11,540	923	12,463
119	15,690	1,255	16,945	29,564	16,070	1,285	17,355	29,974	16,310	1,304	17,614	30,233	11,685	934	12,619
120	15,860	1,268	17,128	29,904	16,240	1,299	17,539	30,315	16,480	1,318	17,798	30,574	11,830	946	12,776



ごみ、水道・下水道、環境



水道の使用の開始、中止、変更

次のときは、届けが必要ですので、事前に水道部へ連絡してください。

■新たに水道の使用を開始するとき、水道の使用をやめるとき

転入などに伴い新たに水道を使用するときや、転出に伴い水道の使用をやめるときは、次のいずれかの方法で3日前までに届け出てください。

市役所での転入の手続きとは別に、水道の使用を開始するときは届けが必要です。昭島市は水道を独自で運営しているため、都内の市区町村から転入した場合でも届け出てください。

* 電話＝水道部業務課 ☎543-6111

* インターネット＝東京電力「引越れんらく帳」のホームページ <http://www.hikkoshi-line.jp/> から

* 水道使用届書＝入居先にこの用紙がある場合は水道部へ送付(無料)

■水道の使用について変更があるとき

市内での転居や契約名義の変更、納入通知書の送付先変更の際は、水道部業務課へご連絡ください。

なお、市内での転居の場合は、「水道使用開始届」やインターネットで届け出ることもできます。

水道料金の支払い

市では、2か月に1度行う検針をもとに、水道料金と下水道使用料を2か月ごとに請求します。

納入通知書(請求書)または口座振替のいずれかの方法でお支払いいただきます。

■納入通知書による支払い

納入通知書は、検針月(検針票がポストに投かんされた月)の翌月5日頃に送付しますので、表1のところでお支払いください。コンビニエンスストアでの支払いで、取り扱いのできる店舗は納入通知書内に記載しています。なお、バーコードが印字されていない、バーコードが読み取れない、金額を訂正した納入通知書はコンビニエンスストアでは取り扱いできません。

市役所・金融機関で支払うと納入の確認まで1週間～10日かかりますが、コンビニエンスストアの場合は翌日の午後に確認できます。

なお、新たに水道の使用を開始するときは、納入通知書による支払いとなります。

■口座振替による支払い

口座振替は、検針月(検針票がポストに投かんされた月)の翌月に指定の口座から自動的に引き落としますので、納め忘れがなく便利です。

口座振替を希望する方は、金融機関(71ページの表2を参照)の窓口へ、通帳、口座の届け印、お客様番号が分かるもの(検針票、納入通知書など)をお持ちください。手続きをしてから2週間～1か月ほどで口座振替に切り替わります。

◇ 口座振替日 検針月の翌月の20日(土・日曜日、祝日の場合は、翌営業日)

▼表1 納入通知書で支払いができるところ
(平成30年11月現在)

	金融機関等名	支払い可能店舗
銀行	みずほ銀行 三菱UFJ銀行 三井住友銀行 りそな銀行 埼玉りそな銀行 きらぼし銀行 東和銀行 東日本銀行 山梨中央銀行	本店及び支店
信託銀行	三菱UFJ信託銀行 みずほ信託銀行 三井住友信託銀行	本店及び支店
信用金庫	西武信用金庫 青梅信用金庫 多摩信用金庫	本店及び支店
その他	中央労働金庫	本店及び支店
	東京みどり農業協同組合	支店
ゆうちょ銀行 (旧郵便局)	ゆうちょ銀行	関東及び山梨の店舗
昭島市	昭島市水道部・市役所指定金融機関・東部出張所	の各窓口



▼表2 口座振替で支払いができるところ
(平成30年11月現在)

	金融機関等名	口座振替可能店舗
銀行	みずほ銀行 三菱UFJ銀行 三井住友銀行 りそな銀行 埼玉りそな銀行 きらぼし銀行 東和銀行 東日本銀行	本店及び支店
信託銀行	三菱UFJ信託銀行 みずほ信託銀行	本店及び支店
信用金庫	西武信用金庫 青梅信用金庫 多摩信用金庫	本店及び支店
その他	中央労働金庫 東京みどり農業協同組合	本店及び支店 支店
ゆうちょ銀行 (旧郵便局)	ゆうちょ銀行	全国の店舗

漏水は早期発見・早期修理を

各家庭の水道設備は所有者の財産ですので、所有者が管理してください。漏水の早期発見のため定期的な水道メーターを点検することをお勧めします。

宅地内で漏水している場合は、「緊急漏水」の連絡先に連絡して修理してください。なお、賃貸住宅にお住まいの方は管理会社または家主に連絡してください。

道路からの漏水を発見した方は、水道部工務課へ連絡をお願いします。

▼緊急漏水

状況	連絡先
蛇口の水が止まらない	①昭島市指定給水装置工事事業者
トイレの水が止まらない	②「広報あきしま」や市ホームページに掲載の漏水修理当番店
給湯器の水が止まらない	③水道部工務課工務係
敷地内の水道管から水があふれている	☎543-6111

▼検針時及び水道メーター点検時に発見した漏水

状況	連絡先
検針時漏水の疑いがあると 言われた	①昭島市指定給水装置工事事業者
検針時、使用水量が多くなっていた	②右の表などの昭島市指定給水装置工事事業者
水道メーターの定期点検時にパイロットマークが回っていた	③水道部業務課業務係 ☎543-6111

■水道料金・下水道使用料の一部を軽減します

漏水修理をした場合、漏水部分によっては水道料金・下水道使用料の一部を軽減します。修理が完了し、軽減を希望する場合は、申請が必要ですので、問い合わせてください。

水道・下水道の工事や修理の依頼は

水道の新設・修理や下水道の接続などの工事は、市の指定工事店でないとできません。工事を希望する方は、下の表の指定工事店へ連絡してください。

▼市内の指定工事店一覧 (平成30年11月現在)

指定工事店名 (所在地)	電話番号	工事の分野	
		水道	下水道
㈱中村工業所 (郷地町1-6-15)	☎541-0161	○	○
㈱朝日冷熱工業 (朝日町2-1-8)	☎541-3394	○	○
㈱福島工業所 (朝日町3-6-19)	☎543-3371	○	○
有原島組 (中神町1-14-6)	☎546-5659	○	○
㈱奥山設備 (中神町2-25-18)	☎543-5491	○	○
㈱杉本組 (宮沢町1-7-25)	☎544-1763	○	—
㈱吉田組 (宮沢町2-2-9)	☎545-2371	—	○
㈱浅井設備 (田中町2-1-43)	☎541-1987	○	○
㈱ヒカリ電機 (つつしが丘3-5-6-115)	☎541-4843	○	—
東京燃料林産㈱ (武蔵野2-6-25)	☎541-6321	○	—
有エコアース (美堀町5-9-1)	☎541-1386	○	○
久保設備 (美堀町2-18-6)	☎545-3525	○	○
㈱榎本工務店 (昭和町5-3-7)	☎541-0329	○	○
秋山建設㈱ (松原町5-8-15)	☎541-4838	○	○
㈱石川工業所 (松原町5-24-17)	☎541-1129	○	○
㈱大和管工 (田中町2-1-40)	☎544-1530	○	○
㈱昭和設備工業所 (緑町1-9-26)	☎541-3753	○	○
木村ブロック (緑町1-19-20)	☎090-2472-5529	—	○
㈱飯和建設 (緑町4-15-20)	☎541-9225	—	○
有北陽設備 (拝島町4-19-10)	☎544-5883	○	—
都市建設工業㈱ (中神町1179-3)	☎545-1547	○	○
鯉淵設備工業所 (中神町1134-5)	☎543-2004	○	○
久保水道工業所 (宮沢町473)	☎543-1897	○	○

※市外の指定工事店は、水道については水道部業務課
☎543-6111、下水道については下水道課業務係
☎544-5111へ問い合わせてください。



ごみ、水道・下水道、環境



水道メーターの検針にご協力を

▶水道部業務課 ☎543-6111

2か月に1度、検針員が各家庭の水道メーターを検針します。検針員が伺うときはメーターボックスの上に物を置かないでください。また、飼い犬は出入口やメーターボックスから離れた場所につなぐなどしてください。

浄化槽の維持管理

▶下水道課業務係

浄化槽を使っている方は、浄化槽が悪臭などの発生源にならないよう維持管理が義務付けられています。市の許可業者に依頼し、適切な維持管理に努めてください。

し尿収集

▶下水道課業務係

■し尿処理手数料

一般家庭から排出されるし尿、汚泥、雑排水などの収集を、有料で行っています。収集1回1便槽ごとに料金がかかります。

▼し尿処理手数料

区分	し尿の種類	処理券額
し尿	し尿	2000円
	ため水洗	
汚泥	浄化槽汚泥	500円
雑排水	浄化槽放流水	
	雑排水	
事業系し尿(仮設トイレを含む)		5000円

※仮設トイレは1基1便槽です。

※いずれも、1800リットルまでです。

■申し込みから収集までの手順

- ①月～金曜日(祝日を除く)の午前9時～午後4時に委託業者の原島組(☎541-7875)へ申し込んでください。その際、収集日と必要な処理券の種類及び枚数を確認してください。
- ②取扱店で、し尿処理券を購入してください。し尿処理券取扱店は、市ホームページで確認するか下水道課業務係へ問い合わせてください。
- ③し尿処理券に名前を記入し、収集日の午前8時までに収集口の近くに貼ってください。

環境問題・緑化推進

まちの環境維持・改善のために

▶環境課環境保全係 ☎544-4334(直通)

■環境問題で困っているときは

騒音、振動、大気汚染、水質汚濁、悪臭など、公害についての苦情・相談を、環境課環境保全係で受け付けています。

■スズメバチの巣の駆除に補助

スズメバチは毒性が強く、攻撃性も高いため、個人では駆除せず、専門業者に依頼してください。

市が巣の駆除費用を補助します(限度額7000円/スズメバチ以外は自己負担)

■空き地・植木などの管理

空き地の雑草を放置しておく、害虫、犯罪、火災などの発生源となったり、ごみの不法投棄を引き起こしたりします。また、敷地から道路に突き出た植木の枝などは、道路を狭くし事故のもとにもなります。土地の所有者や管理者が、適正な管理をお願いします。



緑化の推進

▶環境課水と緑の係 ☎544-4341 (直通)

■緑化を推進する費用を補助

緑化を推進するために、次の経費の一部を補助しています。補助を受けるには、一定の条件が必要です。事前に連絡してください。

* 生け垣造りに補助

◇対象 生け垣樹木の高さが1m以上、総延長が3m以上であり、生け垣が建築基準法第42条第1項及び第2項に規定する道路に面していること

◇補助金交付額

* 生け垣の新設＝長さ1mにつき1万円以内(限度額20万円)

* 生け垣の新設を目的とした既存のブロック塀などの撤去＝長さ1mにつき6000円以内(限度額12万円)

* 建築物の屋上緑化に補助

◇対象 緑化面積が3㎡以上であるもの

* 容易に除去または移設可能なプランターなどを設置したものは対象外です。

◇補助金交付額

* 樹木(高さ30cm以上)緑化の場合＝1㎡当たり5万円以内

* 樹木(高さ30cm未満)緑化又は芝等緑化の場合＝1㎡当たり1万8000円以内で算出した額と補助対象経費総額の2分の1とのいずれか少ない額(限度額40万円)

* 建築物の壁面緑化に補助

◇対象 緑化面積は、1㎡以上であること。

◇補助金交付額 フェンス等の面積を緑化面積とし、1㎡当たり5000円以内で算出した額と補助対象経費総額の2分の1とのいずれか少ない額(限度額20万円)

* 保存樹木・樹林などに補助

* 保存樹木(樹高が10m以上で、地上1.5m部分の幹周りが1.5m以上)＝せん定にかかった費用の3分の2に相当する額(1本につき限度額10万円)

* 一度補助を受けると、5年間は補助を受けられません。

* 保存樹林(300㎡以上の土地に存在する樹林)＝1㎡につき10円とし、当該面積を乗じた額(年額)

* 公開樹林(平地林:宅地介在山林であって宅地並み課税されている土地に存在し、5年間公開することができる樹林)＝当該年度分の固定資産税・都市計画税の合計額の90%以内に相当する額

■花の応援事業

花づくりの楽しさや花と緑にあふれる快適なまちづくりを推進するため行っています。

* 花の種・球根の配布

年2回程度、花の種や球根などを無料で配布します。

◇対象 学校、3人以上のボランティア団体など

◇対象花壇など 道路に面していて、市民の皆さんが自由に鑑賞できる場所にあるもので、次のいずれかに該当するもの

* 花壇＝1.65㎡以上

* プランター＝長さ64cm×幅22cm程度で、10個以上設置するもの

* 街角ふれあい花壇

花と緑にあふれるまちづくりのため、街角を飾る手作りのふれあい花壇を、年間を通して(花の見頃の時期に随時)募集しています。自薦・他薦は問いません。該当者には花の種や球根などを差し上げるほか、写真パネル展などで紹介します。

◇対象 個人、団体、事業所などが設置する手作りの花壇(プランター、鉢植えなどを配置したものも含む)で、次のすべての要件に該当するもの

* 誰もが自由に観賞できる場所に設置されており、道路など他の敷地にはみ出してない

* 花壇の広さがおおむね1㎡以上ある(プランターなどを並べたもの場合は、同等の広さに調和よく配置されている)

* 水やり、除草などの育成管理を適切に行い、美観向上に配慮している

◇応募 応募用紙・推薦書を〒196-8511 市役所環境課水と緑の係へお持ちいただくか郵送

* 応募用紙・推薦書は、市役所環境課、各市立会館にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。また、連絡をいただければ郵送します。

* 写真の添付は不要です。

* 応募受け付け後、花壇の状況確認に伺います。

地球温暖化防止のために

▶環境課計画推進係 ☎544-4331 (直通)

■住宅用新エネルギー機器などに補助

太陽光発電システムなどの新エネルギー機器やエネファーム、エコウィルなどの省エネルギー機器を新たに設置する、市内に住所を有する個人または法人などに対し、設置費の一部を補助します。

補助を受けるには一定の条件が必要です。事前に連絡してください。

▼太陽光利用機器・高効率給湯機器等補助

補助対象機器	補助金額
太陽光発電	2万円(1キロワットあたり)上限8万円
太陽熱ソーラーシステム	5万円
太陽熱温水器	2万5000円
蓄電池	機器費の3分の1以内の額 上限5万円
エネファーム	5万円
エコウィル	3万円
直管型LED照明器具改修工事(既存家屋に限る/ランプのみの交換も対象)	工事費等の3分の1以内の額 上限10万円

* 対象機器はいずれも未使用のものに限ります。

* 太陽光発電システムは千円未満の端数を切り捨てた金額です。



ごみ、水道・下水道、環境





くらし

道 路

歩道や側溝を切り下げるときは

▶管理課管理係

玄関出入口や自動車の出入口を作るため、歩道や側溝(L型ブロック)を切り下げたり、ガードレールを撤去したりする場合は、道路管理者の承認が必要です。詳しくは、管理課管理係へ問い合わせてください。

私道の舗装工事(整備)は

▶管理課管理係

生活環境の整備を図るため、次に該当する私道は、市費負担で舗装工事を行います。実施には私道関係者の承諾や申請が必要です。対象とならない場合もありますので、事前に問い合わせてください。

◇対象 幅員1.82m以上で、次に該当する道路
*公道または主要な私道に接続して、通り抜けることができる道路、または、家屋が密集している袋路(原則として奥行き20m以上)

市有地に面して工作物を設置するとき

▶管理課管理係

市有地(市道など)に面して、垣根・ブロック塀などを設置するときは、民有地と市有地との境界を確認してください。

街路灯及びカーブミラーの修理は

▶交通対策課交通安全係

市で設置した街路灯の電気が消えていたり、カーブミラーが壊れたりしているときは、それらに貼ってある管理番号を連絡してください。

屋外広告物を掲出するには許可が必要です

▶交通対策課交通安全係

危険を防止するとともにまちの景観を維持するため、広告塔や広告板などの屋外広告物の掲出は都条例で規制されています。屋外広告物を掲出するときは、問い合わせてください。

まちづくり

建築プランは都市計画を調べて

▶都市計画課都市計画係

住みよいまちをつくるために、市には都市計画があります。土地を買うときや、家を建築しようとするときは、都市計画をよく調べてから計画を立ててください。

宅地開発などは事前に協議を

▶地域開発課開発指導係

市内で、次のいずれかに該当する事業を行うときは、事前に地域開発課開発指導係と協議してください。

- *都市計画法(昭和43年法律第100号)第29条に該当し、その区域面積が500㎡以上
- *事業区域面積が1000㎡以上
- *中高層建築物の建設に関する事業で、その地上高が10mを超える
- *計画戸数が10戸以上の集合住宅などを建設

確認申請は

▶東京都多摩建築指導事務所 ☎042-548-2059

建物を建てるときは、工事を始める前に建築確認を受ける必要があります。



くらし



Akishima Photo Gallery



環境緑花フェスティバル



成人式



昭島市民くじら祭

住居表示実施区域に建物を新築または建て替えしたときは

▶市民課市民係

住居表示実施区域内(○丁目○番の表示がされている区域)に建物を新築または建て替えしたときは、新しい住所を設定する手続きが必要です。

手続きをしないと住所が決まらず、住民登録や印鑑登録ができなくなることがあります。

また、集合住宅で名称を新規申請・変更する場合も手続きが必要です。手続きの際は、所在の案内図、建物配置図、建物の各階平面図、印鑑をお持ちのうえ、市民課市民係で申請してください。

地区計画区域内で建築行為を行うときは

▶地域開発課開発指導係

次の地区で建築行為(増・改築を含む)などを行うときは、工事着手の30日前までに地域開発課開発指導係へ届け出てください。

- * 郷地・福島地区＝
郷地町三丁目及び福島町三丁目各地下内
- * 田中町一丁目地区＝
田中町一丁目及び二丁目各地下内
- * 中神駅北口駅前地区＝
中神町及び築地町各地下内
- * 昭島駅北口駅前地区＝
つつじが丘二丁目・三丁目、大神町、田中町及び拝島町各地下内
- * 拝島駅南口地区＝
松原町四丁目及び五丁目各地下内
- * 立川基地跡地昭島地区＝
もくせいの杜一丁目・二丁目、福島町、築地町及び中神町各地下内
- * 西武立川駅南口地区＝
美堀町一丁目及びつつじが丘一丁目各地下内
- * 都営中神アパート周辺地区＝
築地町及び中神町各地下内

- * つつじが丘地区＝
つつじが丘三丁目各地下内
- * 昭島中央線沿線地区＝
宮沢町一丁目、上川原町一丁目・三丁目、大神町一丁目・二丁目及び田中町一丁目各地下内

土地の譲渡

- ▶東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課
☎03-5388-3217
- ▶市役所地域開発課開発指導係

■都市計画区域内の土地の譲渡・買い取りは

* 譲渡

次のいずれかに該当する都市計画区域内の土地を、有償で譲渡しようとするときは、譲渡しようとする日の3週間前までに地域開発課開発指導係に届け出てください。

- * 200㎡以上で、道路・公園・都市計画施設などの区域内の土地
- * 200㎡以上で、生産緑地地区の区域内の土地
- * 上の条件に当てはまらない土地で、市街化区域では5000㎡以上の土地

* 買い取りの申し出

地方公共団体などに、市街化区域の100㎡以上、市街化調整区域の200㎡以上の土地の買い取りを希望する場合は申し出ることができます。

■一定面積以上の土地取り引きをしたときは

市街化区域で2000㎡以上、市街化調整区域で5000㎡以上の土地の売買契約などをしたときは、契約締結後2週間以内に地域開発課開発指導係に届け出てください。



く
こ
し
ま

〈 広告 〉



Akishima Photo Gallery



あきしま郷土芸能まつり あきしま郷土芸能まつり

不動産(保有・運用・活用・相続)コンサルティング
賃借権の斡旋・管理・マネージメント
不動産の売買・斡旋・開発・プロジェクト



東京都宅地建物取引業協会会員/不動産コンサルティング技能登録(3)第9135号
東京都知事(12)第33682号

Hifumi 有限会社
Real Estate Agent

詳しくはホームページで! www.hifumi123.com
または 検索 **ひふみ**
TEL:042-544-0123



住宅

- ▶ 市役所都市計画課住宅係
- ▶ 住宅防音工事 = 北関東防衛局住宅防音課
☎048-600-1821
- ▶ 都営住宅 = 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター
☎03-3498-8894

住宅の耐震化

■ 木造住宅耐震診断・改修補助制度

昭和56年5月31日以前に建築された2階建て以下の木造住宅の所有者が耐震診断を行う場合、診断費用の3分の2以内(限度額5万円)を補助します。また、診断の結果、耐震性がない建物については、改修工事費用の3分の1以内(限度額30万円)を補助します。

市が認定した診断員(建築士)を紹介しますので、いずれも、事前に相談してください。

■ 家具転倒防止金具取り付けあっ旋制度

地震での家具転倒による被害を軽減するため、金具の取り付けのあっ旋を行っています。「家具転倒防止金具取り付け申込書」を郵送またはファックスでシルバー人材センターへ送付し、申し込んでください。

申込書は市役所住宅係、シルバー人材センターにあるほか、市ホームページからダウンロードもできます。

公営住宅等の入居募集

■ 都営住宅の申し込み

住宅に困っている方を対象に、都営住宅の入居者を募集しています。募集の概要は「広報あきしま」、「広報東京都」、東京都住宅供給公社ホームページ<http://www.to-kousya.or.jp/>でお知らせします。

このほか、市民を対象とした募集もしています。募集期間などが決まりましたら、「広報あきしま」や市ホームページでお知らせします。

■ 市営住宅・民間借り上げ住宅の申し込み

65歳以上の高齢者専用住宅として、市営の「昭島市シルバー住宅」と民間住宅を借り上げた「緑町ことぶき住宅」があります。入居者の募集は、空き家が発生したときに随時行いますので、「広報あきしま」や市ホームページをご覧ください。

空家関連事務

■ 被相続人居住用家屋等確認書の交付

空家等対策の推進に関する特別措置法の特例措置に基づき、譲渡所得の特別控除に必要な確認書を交付しています。

特例措置には一定の要件があります。詳しくは、相続した家屋の所在地を管轄する税務署に問い合わせてください。

住宅防音工事

■ 住宅防音工事への補助

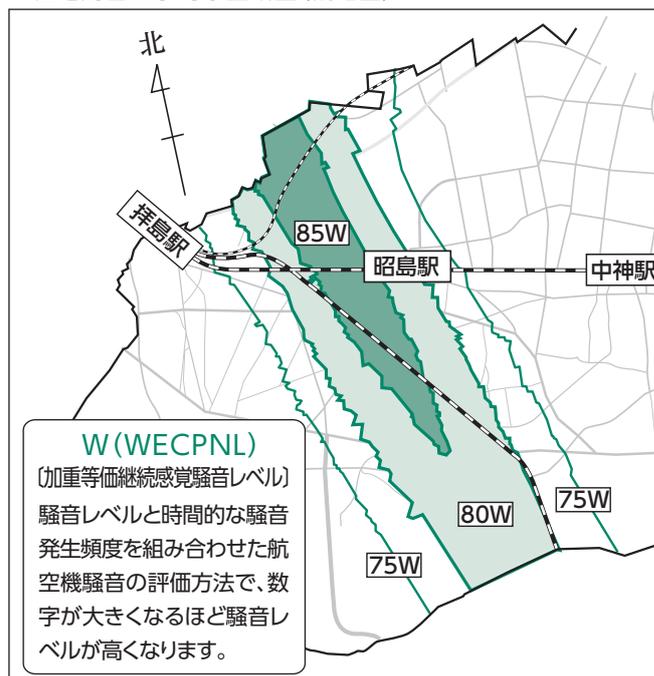
国は、横田飛行場の運用に伴う航空機の騒音を和らげるために、住宅の所有者または居住者が防音工事を行うとき、一定の基準により補助を行っています。

防音工事を希望する方は、「住宅防音工事希望届」を北関東防衛局(さいたま市)へ提出してください。「住宅防音工事希望届」は、市役所住宅係にあるほか、北関東防衛局ホームページからダウンロードもできます。

◇対象 次のいずれかに該当する住宅

- * 下の図の75W以上の区域に、昭和59年3月31日までに建築された住宅
- * 下の図の85W以上の区域に、平成6年3月31日までに建築された住宅

▼住宅防音工事対象区域図(概略図)



駐輪場

▶ 交通対策課交通安全係

放置自転車禁止区域

放置自転車は歩行者の安全な通行を妨げ、街の景観を悪くします。市では、駅周辺の自転車等放置禁止区域（駅からおおむね200mの範囲／78ページの案内図で緑色に塗られた区域）に放置された自転車や原付バイク（50cc未満）を、毎日撤去しています。マナーを守り、決められた場所に止めるようお願いします。

自転車等駐車場

駅周辺に17か所の自転車等駐車場を設置しています。位置は、78ページの案内図をご覧ください。

■ 利用方法

- * 定期利用 = 1か月・3か月・6か月単位で、定期利用証（シール）を購入
- * 一時利用 = 1回ごとに支払い
- * 定期利用の申し込みは、右の一覧表の◎の駐車で受け付けています。なお、次の駐車場は、申し込み場所が異なります。
 - ▽「6 中神駅南口第二」は「5 中神駅南口第一」で
 - ▽「8 昭島駅北口第二」は「11 昭島駅北口第一」で
 - ▽「12 昭島駅南口第二」は「9 昭島駅南口立体」で
 - ▽「18 東中神駅公団西側」は「23 東中神駅南側」で
 - ▽「22 東中神駅南側臨時」は「23 東中神駅南側」で
- * 収容定数を超えたときは、空き待ちとなることがあります。
- * 原付バイクの駐車は、右の表の1番・4番・19番の駐車場に限りません。

■ 利用料金

- ◇ 定期利用（月額）
 - * 自転車 = 700円～2000円
 - * 原付バイク = 1500円～2500円
- * 料金は、駐車場によって異なります。
- * 学生割引があります。
- ◇ 一時利用（1回24時間以内）
 - * 自転車 = 100円
 - * 原付バイク = 200円
- * 割引回数券があります。
- * 障害のある方や生活保護・遺族基礎年金・児童扶養手当・特別児童扶養手当を受けている方は、利用料金が免除されます。

■ 自転車等駐車場の指定管理者

昭島市シルバー人材センター ☎544-7060

▼ 自転車等駐車場一覧

番号	名称	連絡先	利用区分			○ Ⅱ 利用可能 × Ⅱ 利用不可 ◎ Ⅱ 定期利用の申し込みも可能
			定期	一時	原付	
1	西立川駅南口	527-4080	◎	○	○	○ Ⅱ 利用可能 × Ⅱ 利用不可 ◎ Ⅱ 定期利用の申し込みも可能
4	中神駅北口第一	549-8465	◎	○	○	
5	中神駅南口第一	549-8527	◎	○	×	
6	中神駅南口第二	549-8527	○	×	×	
7	中神駅北口第二	545-1993	◎	○	×	
8	昭島駅北口第二	549-8526	○	×	×	
9	昭島駅南口立体	549-8466	◎	○	×	
10	昭島駅南口駅舎下	549-8469	×	○	×	
11	昭島駅北口第一	549-8526	◎	○	×	
12	昭島駅南口第二	549-8466	○	×	×	
13	拝島駅北口	549-8525	◎	○	×	
18	東中神駅公団西側	545-3688	○	×	×	
19	拝島駅東	549-8524	◎	○	○	
20	拝島駅南口地下	549-8467	◎	○	×	
21	東中神駅北口臨時	542-0055	◎	○	×	
22	東中神駅南側臨時	545-3688	○	×	×	
23	東中神駅南側	545-3688	×	○	×	

※平成31年3月以降、「21 東中神駅北口臨時」、「22 東中神駅南側臨時」を廃止し、「東中神駅北口」、「東中神駅北口第二」、「東中神駅西側」の開設を予定しています。
※利用区分は変更になる場合があります。

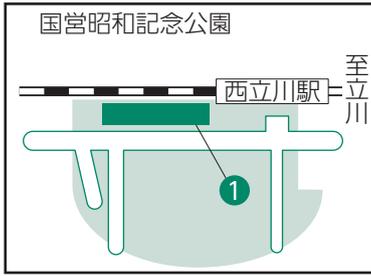


75

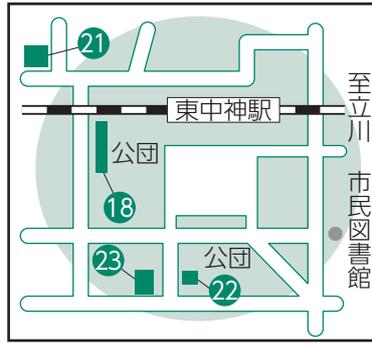


自転車等駐車場案内図

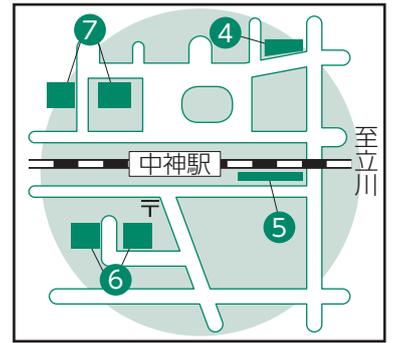
▼西立川駅周辺



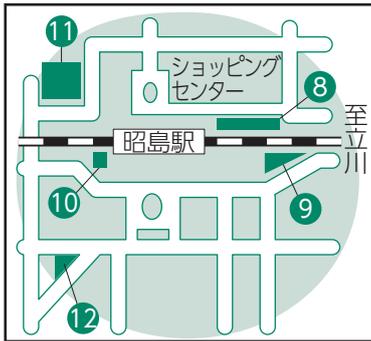
▼東中神駅周辺



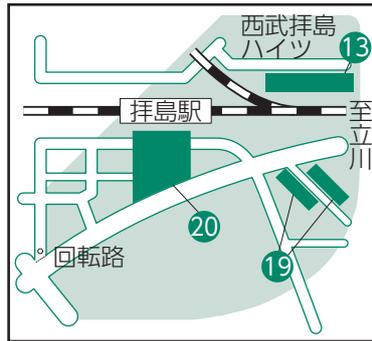
▼中神駅周辺



▼昭島駅周辺



▼拝島駅周辺



※緑色で塗られている区域は、自転車等放置禁止区域です。

自転車等保管所

撤去した自転車や原付バイクを保管しています。引き取りは有料です。通知はがきと身分証明書と自転車の鍵をお持ちください。

◇所在地 宮沢町472-9

◇電話番号 **549-8330**

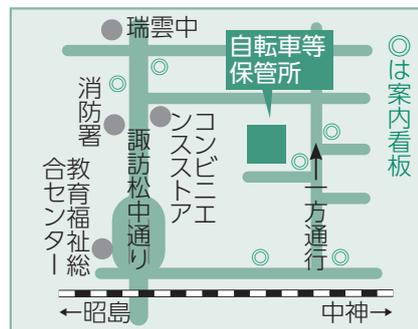
◇返還日時 月～土曜日(祝日、年末年始を除く)の午前11時～午後6時30分

◇撤去・保管料

*自転車=2000円

*原付バイク=4000円

▼自転車等保管所案内図



※教育福祉総合センターは、2020年3月に開設予定です。

< 広告 >

かものほし動物病院

東中神駅から徒歩2分

診療時間
午前9:30~12:30 / 午後3:30~7:00
(日曜日は午前9:30~12:30)
※受付は診療時間の終了30分前までになります。

休日: 水曜日・日曜日午後 **P**あり

昭島市玉川町3-17-14
TEL:042-543-4321
FAX:042-543-4323 かものほし動物病院 検索

トリミング・サロン

Sourire chien

スリール シアン

マイクロバブルバスや
ハーブパックなどの
オプションも
あります。

東京都昭島市朝日町1-5-10 1F
ご予約・お問い合わせ
TEL 042-519-7257
営業時間 10:00~
定休日 月曜日 第3・5日曜日
予約優先

第101802号(保管)2018.5.24~2023.5.24
動物取扱責任者 加藤 景子

梨の木どうぶつ病院

院長 平松 雄二

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
12:00~16:00	予約検査・手術						
16:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

ペットホテル

ご旅行や出張などで一緒に連れて行くことができない時などにご利用下さい。

トリミング

清潔に保つことで健康維持、定期的なお手入れは病気の早期発見にもつながります。

※ペットホテル・トリミングは完全予約制です。
第101780号(保管)2013/4/16~2023/4/15 平松あかり

昭島市大神町3-22-11 1F **P**あり
新奥多摩街道沿い

042-519-5614
<https://www.nashinoki-vet.com>

ペット

犬の登録と狂犬病予防注射

▶環境課環境保全係 ☎544-4334 (直通)

生後91日以上犬を飼うときは、市への登録(一生に1回)と狂犬病の予防注射(毎年1回)が飼い主に義務付けられています。予防接種を動物病院で済ませ、証明書をお持ちのうえ環境課環境保全係で手続きしてください。[犬鑑札]と[狂犬病予防注射済票]を交付します。

なお、市では4月に、狂犬病の集合注射を行っています。

◇登録手数料 3000円

◇予防注射済票交付手数料 550円

※飼い主の引っ越しや変更があったとき、また、犬が死亡したときも届け出てください。

ペットが亡くなったときは

▶清掃センター ☎541-1342

市に依頼があった場合は、委託している施設で合同火葬し、共同供養塔へ埋葬します。

◇手数料 3000円

※直接持ち込む場合は、環境コミュニケーションセンター☎546-5300へお願いします。

不妊・去勢手術費用の一部を補助

▶環境課環境保全係 ☎544-4334 (直通)

飼い主のいない猫に施す不妊・去勢手術費用の一部を補助します。

◇対象となる猫 市内に生息し、特定の飼い主がいない生後6か月以上の猫

◇申請者 市民または市内の団体で、捕獲した猫の近隣住民(1人)から飼い主のいない猫であることの確認が取れる方

◇補助額 1頭につき6000円を限度

※予算上限額に達した場合、受け付けを終了します。

消費生活

▶生活コミュニティ課暮らしの安全係

消費生活講座

安全な消費生活を送るための講座や講習会などを開催しています。

消費生活相談

訪問販売や契約などで迷ったり困ったりしたら、まずは消費生活センターに電話してください。

◇相談時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～正午、午後1時～4時

◇相談電話 544-9399

消費者ルーム(勤労商工市民センター内)

消費生活に関する学習や情報収集の場としてご利用ください。利用には、事前に団体登録が必要です。

◇開館時間 午前9時～午後10時

◇休館日 第1・第3水曜日、年末年始

消費生活展

市内の消費者団体などと市が、消費生活に関する展示などをする催しです(毎年6月に、市役所で開催)。楽しみながら学習できます。

〈広告〉



昭島動物病院

あなたの街の動物のお医者さん

TEL/042-541-2510

診療時間 -medical hours-

【通常診療】 月～土: 9:30～12:00 16:00～19:00 日祝: 13:30～17:00
 【予約診療】 日祝: 9:30～12:00

※午前午後共に診療終了30分前までに受付を済ませて下さい。
 ※年末年始は休診となります。詳しくはHPでご確認下さい。
 ※緊急の場合はご相談下さい。

混雑時間帯 -congestion time-

診療が集中する時間帯がございます。目安としてご利用ください。

時間帯	9:30-10:00	10:00-11:00	11:00-12:00	12:00-16:00	16:00-17:00	17:00-18:00	18:00-19:00
平日	🔴	🔴	🔵	🟢	🟢	🔴	🔵
日・祝	🔵	🟢	🔵	13:30～17:00 予約診療			

🔴 待ち時間少なめ 🟡 やや混雑 🟢 混雑する時が多い 🟣 非常に混雑します



こやま動物病院

犬猫の診療・予防/トリミング/ペットホテル
 犬の登録・狂犬病予防注射済票交付手続き代行

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	/	○	○	13:00まで
15:30～19:00	○	○	○	/	○	○	/

※18:30受付終了 ●休診日:木曜日、祝祭日

昭島市拜島町2-11-7
 TEL 042-544-0240
 http://koyama-ah.net

[交通アクセスはホームページをご覧ください。お気軽にお問合せください]
 動物取扱業登録:第101633号(保管)2012.5.23～2020.5.22 小山隆正



清水動物病院

診療時間 休診日:水曜日
 月・火・木・金・土 AM9:00～12:00 PM4:00～7:00
 日・祝 AM9:00～12:00

当院 拜島町5-1-31 P有
 (奥多摩街道沿 拜島会館前バス停そば)
 ☎042-544-3854



中小企業の支援

資金融資あっせんと事業補助

▶ 産業活性課産業振興係

■ 資金融資あっせん

市内の中小企業の事業経営に必要な資金について、信用保証協会の保証により、市内の金融機関に融資のあっせんを行っています。いずれの融資も、市による利子(一部)や信用保証料(全額または一部)の補助がありますが、保証残高により異なる場合があります。また、融資利率は見直される場合があります。

* 中小企業事業資金融資

- ◇ 融資額 1000万円以内
- ◇ 返済期間
- * 運転資金 = 4年
- * 設備資金 = 5年
- * 開業資金 = 5年
- ◇ 融資利率 1.6% (1.0%の利子補助あり)

* 小口事業資金融資

- ◇ 融資額 1000万円以内
- ◇ 返済期間
- * 運転資金 = 4年
- * 設備資金 = 5年
- * 開業資金 = 5年
- ◇ 融資利率 1.6% (1.0%の利子補助あり)
- ※ 信用保証協会の保証に付された融資残高の合計額が1250万円を超えている場合を除きます。

* 緊急対策事業資金融資

- ◇ 融資額 500万円以内
- ◇ 返済期間
- * 運転資金 = 5年
- ◇ 融資利率 1.6% (1年目は全額、2年目からは1.25%の利子補助あり)
- ※ 最近3か月または最近1年間の①売上高②売上総利益率③営業利益率のいずれかが、前年同期と比較して、3%以上減少していることが条件です。

■ 多摩テクノプラザ試験機器等使用料補助

- 多摩テクノプラザ(東京都産業技術センター)で依頼試験や機器利用をする場合、利用補助を行っています。
- ◇ 補助率 利用料の3分の2(1000円未満切り捨て)
 - ◇ 限度額 5万円
 - ※ 何度でも申請できますが、各事業につき1年で5万円が限度です。
 - ※ 予算上限額に達した場合、受け付けを終了します。

勤労市民共済会

中小事業所で働く皆さんの福利厚生充実を図ることを目的に運営されています。

- ◇ 所在地 昭和田3-10-2(勤労商工市民センター内)
- ◇ 電話番号 543-1959
- ◇ 入会できる方
- * 市内の中小事業所(従業員数200人以下)に勤務する勤労者とその事業主
- ◇ 会費
- * 入会金 = 1人300円
- * 会費 = 1人月額400円(3か月分ずつ前納)
- ◇ 主な事業内容
- * 給付事業 = 弔慰金・見舞金・祝金の給付
- * 福利厚生事業 = 旅行、各種チケットあっせんなど
- * 健康維持増進事業 = 健康診断、人間ドック、脳ドック受診料の補助

Akishima Photo Gallery



昭島市民くじら祭

勤労商工市民センター

勤労者、消費者、事業者、生活者など多くの市民の方が活用できる機会を提供する施設です。地域の皆さんのさまざまな文化・学習活動の場として、体育室、サークル室、会議室などの貸し出しを行っています。施設内に、あきしま就職情報室、昭島市勤労市民共済会、昭島市商工会の事務局があります。

◇所在地 昭和田3-10-2

◇電話番号 545-0230

◇ファックス 545-2305

◇開館時間 午前9時～午後10時

◇休館日 第1・第3水曜日、年末年始

■施設の利用

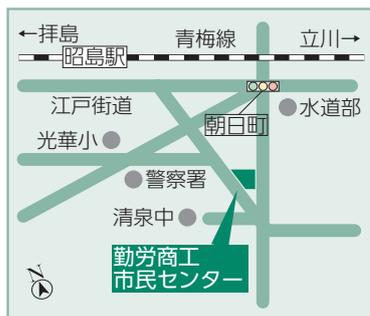
◇申し込み

*「団体登録」のある団体＝利用日の3か月前の初日から公共施設予約システムで(システムについて詳しくは、39ページを参照)

*「団体登録」のない市内団体＝利用日の2か月前の初日から勤労商工市民センター窓口で

*「団体登録」のない市外団体＝利用日の1か月前の初日から勤労商工市民センター窓口で

※電話、ファックスによる予約はできません。



▼勤労商工市民センター施設使用料

室名	定員	午前 (午前9時～正午)	午後 (午後1時～5時)	夜間 (午後6時～10時)	
第1洋室	60人	3,000円	4,000円	4,000円	
第2洋室	20人	1,500円	2,000円	2,000円	
第3洋室	40人	2,500円	3,400円	3,400円	
和室	20人	1,200円	1,600円	1,600円	
サークル室	80人	3,400円	4,600円	4,600円	
創作室	20人	1,400円	1,900円	1,900円	
体育室 374.40 ㎡	貸切利用	200人	3,500円	4,800円	4,800円
	2分割利用	各 100人	1,800円	2,400円	2,400円
	個人利用 (卓球)	-	1人1時間につき大人100円、小・中学生20円。 土曜日(全日)、日曜日・祝日の午前・午後以外は団体利用が優先されます。		

※体育室を利用するときは、上履きをお持ちください。

■あきしま就職情報室

専門の相談員が、仕事の相談や紹介業務を行っています。多摩地域の求人、パート求人などの情報や、全国のハローワークの求人情報を検索できます。なお、雇用保険に関する業務は行っていません。

◇相談時間 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前9時～午後5時

◇所在地 勤労商工市民センター内

◇電話番号 544-8617

◇ファックス 544-8618

市民交流センター

地域の皆さんが集会に利用できる会議室、講習室、和室などがあります。会議のほか、忘年会や歓送迎会などの宴会にも利用できます。

◇所在地 玉川町4-9-22

◇電話番号 541-4624

◇開館時間 午前8時30分～午後10時

◇休館日 第2火曜日、年末年始

■施設の利用

◇申し込み

*「団体登録」のある団体＝利用日の3か月前の初日から公共施設予約システムで(システムについて詳しくは39ページを参照)

*「団体登録」のない団体＝利用日の2か月前の初日から市民交流センター窓口で(午前8時30分～午後5時)



▼市民交流センター施設使用料

室名	定員	午前 (午前9時～正午)	午後 (午後1時～5時)	夜間 (午後6時～10時)	
会議室	120人	2,800円	3,800円	4,900円	
講習室	全室	50人	1,700円	2,300円	3,300円
	半室	25人	900円	1,200円	1,700円
和室	全室	50人	1,700円	2,300円	3,300円
	半室	25人	900円	1,200円	1,700円
梅竹の間	60人	1,700円	2,300円	3,500円	
松の間	40人	1,200円	1,700円	2,300円	



松原町コミュニティセンター

地域の皆さんが利用できる多目的室、集会室、学習室、保育室、調理実習室などがあります。会議やサークル活動のほか、飲食を伴う集會や葬儀にも利用できる施設です。

◇所在地 松原町1-3-10

◇電話番号・ファックス **500-2273**

◇開館時間 午前9時～午後10時

◇休館日 第4火曜日、年末年始

■施設の利用

◇申し込み

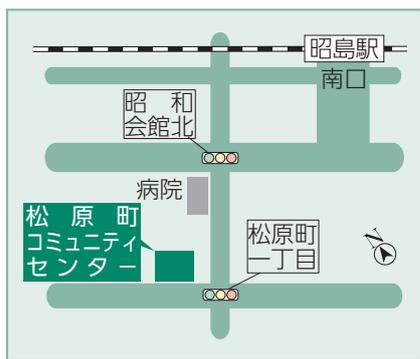
*「団体登録」のある団体＝利用日の3か月前の初日から公共施設予約システムで(システムについて詳しくは39ページを参照)

*「団体登録」のない団体＝利用日の2か月前の初日から松原町コミュニティセンター窓口で

*葬儀での利用＝利用日の前日の午後3時までに、松原町コミュニティセンター窓口で

*亡くなった方または喪主が市民である場合に利用できます(最大2日間利用可)。

*多目的室、保育室は、葬儀での利用がない場合に利用できます。



▼松原町コミュニケーションセンター施設使用料

室名	定員	最初の2時間	追加料金 (1時間ごと)
多目的室	通常利用	50人	1,400円
	葬儀利用	40人	1回 12,000円 (2日にわたり利用する場合24,000円)
集会室	30人	1,000円	500円
集会室と学習室を併用するとき	60人	2,000円	1,000円
休養室(和室)	30人	1,000円	500円
調理実習室	20人	1,000円	500円
保育室	30人	無料	無料
学習室	30人	無料	無料

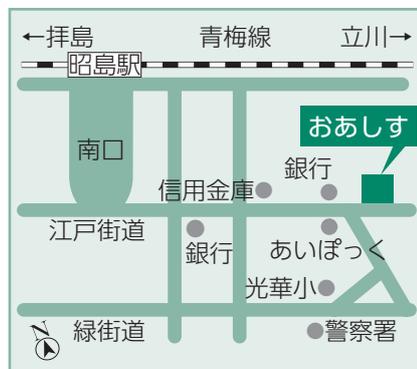
男女共同参画ルーム「おあしす」

▶企画政策課男女共同参画担当

男女共同参画に関する本、パソコン、ビデオなどがあり、登録団体が利用できます(予約制)。

◇所在地 昭和町1-6-11(昭和町分室2階)

◇開室日 月～金曜日の午前9時30分～午後4時30分
(祝日、年末年始を除く)



宿泊助成

▶生活コミュニティ課暮らしの安全係

震災の被災地などへの宿泊費の一部を助成します。実際に訪れたり、特産品を購入したりして、これらの地域を支援しましょう。

◇対象地域 岩手県、宮城県、福島県、熊本県、茨城県北茨城市、西多摩郡奥多摩町(平成30年11月現在)

◇助成額 (年2泊まで)

*中学生以上＝1泊3000円(奥多摩町は2000円、岩手県岩泉町は5000円)

*3歳～小学生＝1泊1500円(岩手県岩泉町は2500円)

◇申し込み(平成30年11月現在の指定業者へ)

*大洋観光サービス(玉川町1丁目) ☎545-1311

*新中央トラベル(つつじが丘3丁目) ☎542-4080



健康

保健福祉センター「あいぽっく」

保健、障害者福祉、高齢者福祉などのほか、社会福祉協議会を含めた複合施設です。会議室、水浴訓練室、調理実習室、検診室などがあり、事業に支障のない範囲で貸し出しを行います。

また、住民票の写しの交付など、市民課の業務も行っていきます。

◇所在地 昭和田4-7-1

◇電話番号 **544-5126**

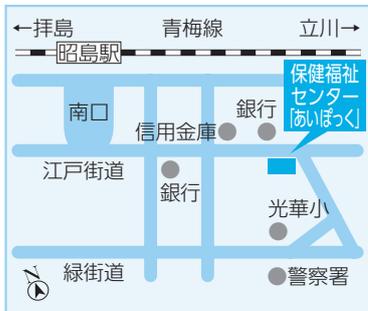
◇ファックス **544-7130**

◇開館時間 午前8時30分～午後9時30分

◇休館日 第2・第4日曜日、祝日、12月29日～1月4日

※健康課・市民課業務は、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分です（一部事業を除く）。

◇駐車場 地上40台 地下14台



健診(検診)と予防

▶健康課(あいぽっく内) ☎544-5126

次の健診(検診)を行っています。詳しくは、健康課で配布している健診(検診)の特集号をご覧ください。

◎健康診査

生活習慣病予防のための健康診査を、右上の表のとおり、対象別を実施しています。

▼対象別健康診査の手続き

対象 (年度末年齢)	健診名	申し込み	受診券の 交付
31～39歳の方	健康診査	4月17日から次の場所で *あいぽっく健康係(電話でも可) *市役所福祉推進係 *東部出張所	あいぽっく健康係の窓口(電話を除く)で受け付けた場合のみその場で交付、それ以外は後日送付
40～74歳の国民健康保険加入者	特定健康診査	申込不要	4月1日現在の加入者は5月上旬に、4月2日以降の加入者は8月下旬に、市から送付
75歳以上の方(後期高齢者医療制度加入者)	後期高齢者医療健康診査		

※社会保険などの加入者は、加入先に問い合わせてください。

◎検診

■胃がん検診(エックス線検査)

◇対象 30歳以上の方(妊娠中の方を除く)

■子宮頸がん検診(細胞診)

◇対象 20歳以上の女性の方

■乳がん検診(マンモグラフィ検査)

◇対象 40歳以上で前年度未受診の女性の方

■前立腺がん検診(問診・PSA採血検査)

◇対象 55歳以上の男性の方

■大腸がん検診(問診・採便検査)

◇対象 40歳以上の方

■肺がん検診(胸部エックス線ほか)

◇対象 30歳以上の方(妊娠中の方を除く)

〈広告〉

内 科
整 形 外 科
老 年 内 科

星 医 院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	／	●	／	●	／	／	／
15:00～17:00	●	／	●	／	●	／	／	／

〒196-0015 昭島市昭和田1-7-8

TEL 042-546-6401

リウマチ科 内科 アレルギー科
訪問診療

YOSHIDAKA CLINIC

昭島リウマチ膠原病内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00 - 12:30	○	○	○	○	-	○	-
14:30 - 18:30	○	○	○	-	○	※	-

※土曜日午後のみ14:30～17:00 休診日:木曜日、日曜日、祝日

☎042-546-0011

昭島市宮沢町495-30(昭島駅徒歩10分、中神駅徒歩7分)

ご予約・お問合せはお気軽にどうぞ



■ 歯の無料検診

6月の「歯と口の健康週間」に、歯科医師による虫歯予防の相談と検診や「歯と口の健康フェア」を実施します。

■ 歯周病検診

◇対象 30歳以上の方

◇内容 歯科健診、歯周ポケット測定など

◎ 結核予防に

胸部エックス線撮影やBCGワクチン接種を行い、結核の早期発見・早期予防を推進しています。

■ 定期結核健診

◇対象 15歳以上の方(年度内に胸部エックス線検査を受けた方と、妊娠中の方を除く)

健康のために

▶ 健康課(あいぽっく内) ☎544-5126

詳しくは、「広報あきしま」に掲載するほか、市ホームページでもご覧いただけます。

■ ソルトチェッカーの貸し出し

ソルトチェッカー(電子塩分計)を貸し出しています。高血圧や脳卒中の予防のためにご活用ください。

■ 骨密度測定

月2回、あいぽっくで行っています。

■ 動脈硬化測定

血管年齢の測定を、月2回、あいぽっくで行っています。

■ 健康教室

生活習慣病の予防や改善に役立つ講習会、調理実習、運動教室などを開催しています。

■ 健康相談

保健栄養相談、女性医師による女性の健康相談、助産師相談、こころといのちの相談、にんしんSOS相談を、あいぽっくで行っています。詳しくは、126ページをご覧ください。

市内の医療機関の一覧は、132～133ページをご覧ください。

日曜日、祝日に急病になったら

休日・準夜応急診療当番医

日曜日や祝日に急病になった場合に備えて、午前9時～午後5時と午後6時～9時に市内の医療機関が当番制で診療にあたっています。詳しくは、「広報あきしま」または市ホームページをご覧ください。

その他の救急医療情報提供サービス

■ 東京消防庁救急相談センター

◇電話番号 #7119 (ダイヤル回線からは042-521-2323)

■ 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

◇電話番号 03-5272-0303

◇ホームページ <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



健康



子ども

妊娠・出産

出産を迎える方は

▶健康課(あいぽっく内) ☎543-7303

■妊娠届

妊娠届を提出すると「母と子の保健バッグ」を差し上げます。この中には、母子健康手帳、妊娠・出産・育児に関する手引書、妊婦健康診査受診票が入っています。

妊娠届は、保健福祉センター「あいぽっく」で受け付けます。



■保健師や助産師による妊婦面談

妊娠中の生活や、出産、育児など、さまざまな不安や心配事を軽減し、安心して出産を迎えていただくために妊娠届出時に保健師や助産師が妊婦の方全員と面談します。体調不良などにより来所できない場合は問い合わせてください。

■マタニティークラス(母親学級)・両親学級

妊娠・出産・育児に関する知識の習得や、母親同士の仲間づくり、父親の育児参加を目的に実施しています。

出産費の給付

▶保険年金課保険係

国民健康保険に加入している方が出産したとき、一時金が給付されます。58ページをご覧ください。

出産費用にお困りの方は

▶子ども子育て支援課ひとり親・女性支援担当

経済的に出産費を支払うことが困難な妊産婦にその一部を助成します(所得制限あり)。

妊娠高血圧症候群などの医療給付

▶多摩立川保健所 ☎042-524-5171

妊娠により妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患にかかり、入院を必要とする妊産婦を対象に、医療費を助成します。

赤ちゃんが生まれたら

▶健康課(あいぽっく内) ☎543-7303

母と子の保健バッグに同封されている出生通知票を早めに提出してください。

■こんにちは赤ちゃん訪問事業

出生通知票に基づき、生後4か月までのお子さんのいるすべての家庭を保健師または助産師が訪問します。赤ちゃんの体重を測り、授乳や育児の相談、3~4か月児健診の案内、子育て情報の提供を行います。

■未熟児養育医療給付事業

出生時の体重が2000g以下、または、2000gを超える場合でも生活力が特に弱く指定医療機関の医師が入院養育を必要と認めた乳児に対し、入院中の医療給付を行います。

子ども

〈広告〉

Akishima Photo Gallery

2歳児すこやか教室

小児向け矯正歯科
チャイルドしかハウス

ワイヤーを使わない治療を目指します

6歳~8歳頃の最も歯が成長する時期に合わせての治療を実施いたします

診療時間 休診日:木曜・日曜・祝日
月火水金 14:00~19:00
土曜日 10:00~12:30/13:30~17:30

TEL 042-595-8934

提携パーキングあり(システムパーク立川富士見町2丁目)
立川市富士見町2-20-15 パークビューハイツ1F

寝ている間で歯並び きれいに!

医療法人社団 大伴
タケル・デンタルクリニック

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
虫歯予防・入れ歯・歯周病 自由診療 インプラント 約20万円

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~14:00	●	●	●	●	●	●	●
15:30~20:00	●	●	●	●	●	●	※

休診日:祝日(不定休で日曜日が休診日となります。)
※15:00~19:00 詳細はホームページをご確認下さい)

富士見町1-5-23-107(西立川駅徒歩5分) Pあり

☎042-525-9564
<http://www.takeru-dc.com/>



■未熟児訪問指導

未熟児が生まれた家庭を保健師などが訪問して、養育上の相談や指導を行います。

■先天性代謝異常等検査

東京都が実施しています。出産した病院にある「先天性代謝異常等検査申込書兼採血ろ紙」に必要事項を記入のうえ、医療機関に提出してください。無料で検査が受けられます。ただし、採血料は保護者の負担となります。

生活保護世帯または住民税・所得税が非課税の世帯の方には、採血料を助成する制度があります。

■乳幼児健康診査

3～4か月児健診、1歳6か月児歯科健診、3歳児健診をあいぽっくで、6～7か月児健診、9～10か月児健診を都内指定医療機関で、1歳6か月児内科健診を市内指定医療機関で行います。

■乳幼児歯科健診

1歳～3歳6か月児を対象に、口の中の健康を守るため、歯科健診やフッ素塗布(1回480円)などを行います(予約制)。

希望者は、4歳まで継続して利用できます。

■予防接種

詳しくは、健康課で配布している「子どもの予防接種」をご覧ください。

なお、予防接種には予診票が必要です。転入などにより予診票をお持ちでない方は、健康課(あいぽっく内)へ連絡してください。

■乳幼児に関する相談

乳幼児に関する相談や指導を行っています。また、乳幼児の保護者を対象に、講座や育児相談なども行っています(育児相談は126ページを参照)。

子育て地域支援

子ども子育て利用者支援相談

▶子ども子育て地域支援担当

各家庭からの相談を受け、保育施設や幼稚園、一時的な預け場所や遊び場など、さまざまな保育サービスの情報提供をしながら子育てを応援します。

◇日時・場所

*月～金曜日(祝日を除く)の午前8時30分～午後5時(受け付けは午後4時45分まで)＝市役所子ども子育て地域支援担当

*月・火曜日(祝日を除く)午前9時～午後4時(受け付けは午後3時45分まで)＝あいぽっく

*金曜日(祝日を除く)の午前9時30分～11時30分(受け付けは午前11時15分まで)＝子育てひろば・つどいのひろば

多子世帯一時預かり保育等利用者負担軽減補助

▶子ども子育て地域支援担当

第2子以降の未就学児を対象に、保育施設などの一時預かり保育、病児・病後児保育、幼稚園在園児の延長保育の費用を補助します。事前に申請が必要です(年度1回)。前年度に利用した方も申請してください。

◇補助額

*第2子＝費用の半額

*第3子以降＝費用の全額

※同一世帯で未就学児の最年長のお子さんを第1子とします。

〈 広告 〉

お子さまのスイミングスクールお探しですか?



満2才～付添いらすでもママもあんしん。
幼稚園の施設だから通学もあんしん。
コンパクトなプールで初心者もあんしん。

電解水で肌にやさしい、きれいな水をお約束。
※
少人数制のきめ細かい指導をお約束。
楽しいレッスンで、元気な笑顔をお約束。



※当スクールは、従来の塩素消毒ではなくアクアクリンシステムによる電解水消毒を行っています。

昭島台スイミングスクール

TEL 042-546-0807 <http://www.akishimadai.com>

〒196-0022 昭島市中神町1-21-23
学校法人高城学園昭島台幼稚園内

→ 体験レッスン好評実施中!

子どもトワイライトステイ

▶子ども子育て地域支援担当

保護者が、就労、就学、通院などで、日常的に帰宅が夜間にわたる場合に、お子さんをお預かりします。

- ◇対象 1歳6か月～12歳(小学生)のお子さん
- ◇利用日時 月～土曜日の午後5時～10時(日曜日、祝日を除く)
- ◇利用日数 1か月あたり10日以内
- ◇利用料 1日あたり1500円
- ※別途、食事代が1食につき500円かかります。

ファミリー・サポート・センター

▶社会福祉協議会(あいぼっく内) ☎544-0388

子育てのお手伝いができる方と、子育ての手助けが必要な方が会員となり、地域で子育てを支えあう育児支援ネットワークです。希望する方は、登録が必要です(年会費500円)。

■お子さんの一時預かり

- ◇対象 2か月～12歳(小学生)のお子さん
- ◇利用料 1時間につき700円または850円(曜日、時間帯により異なる)

子育てひろば

遊び道具があり、楽しく遊びながらくつろげる交流スペースを設けています(登録不要/利用料無料)。また、子育てに関する情報の提供や講座、誕生会なども行います。0～3歳のお子さんが利用できますが、保育施設ではありませんので、保護者同伴でお越しください。利用日時は、下の表のとおりです。

■子育てひろばなしのき

- ◇所在地 上川原町1-23-1(なしのき保育園内)
- ◇電話番号 543-6716

▼「子育てひろば」「つどいのひろば」利用日時

	子育てひろば		つどいのひろば		
	なしのき	ほりむこう	りんご	さくらんぼ	くるみ
場所	上川原町1-23-1 (なしのき保育園内)	美堀町2-6-11 (旧堀向保育園)	玉川町1-3 (東中神団地1号棟1階)	昭和町4-8-11 (上友自治会館2階)	拜島町2-4-26 (拜島保育園2階)
利用日時	月～土曜日 午前9時30分～午後4時	月～金曜日 午前9時30分～午後4時	月～金曜日 午前9時30分～午後2時30分		
休館日	祝日・年末年始		祝日・年末年始	第2月曜日、 祝日・年末年始	祝日・年末年始
ベビータイム	毎週火曜日	毎週水曜日	第2・4金曜日	第1・3金曜日	第2・4木曜日
	午後1時～午後2時30分(6か月までの赤ちゃんと保護者のみ利用可能)				
地図					

■子育てひろばほりむこう

- ◇所在地 美堀町2-6-11(旧堀向保育園)
- ◇電話番号 541-2277

■子育て相談

3歳までのお子さんに関する相談に応じています。電話での相談も受け付けます(祝日、年末年始を除く)。

- *子育てひろばなしのき
- ◇日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時(受け付けは午後4時45分まで)、土曜日の午前9時～午後4時(受け付けは午後3時45分まで)
- ◇電話番号 543-6716
- *子育てひろばほりむこう
- ◇日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時(受け付けは午後4時45分まで)
- ◇電話番号 541-2277

つどいのひろば

0～3歳のお子さんと保護者を対象にした交流スペースで、親子が気軽に集まって、同じ年頃の子どもを持つ悩みや子育て経験を語り合い、思いを共有しながら交流できる場所です(登録不要/利用料無料)。

利用日時は、下の表のとおりです。利用方法など詳しくは、子育てひろばなしのき ☎543-6716 へお問い合わせください。

ベビータイム

「子育てひろば」、「つどいのひろば」では、6か月までの赤ちゃんと保護者が集う時間を設けています。この時間帯は、他年齢のお子さんは利用できないため、安心して赤ちゃんを寝かせながら、友達づくりや子育ての情報交換ができます。利用日時は、下の表のとおりです。



児童手当・子どもの医療費助成

児童手当

▶子ども子育て支援課手当・医療助成係

15歳の年度末までのお子さんを養育している方を対象に、3歳未満のお子さんには月額1万5000円、3歳以上小学校修了前のお子さんには月額1万円(第3子以降1万5000円)、中学生のお子さんには月額1万円の手当を支給します。なお、所得制限があり限度額を超えている方には、お子さん1人当たり月額5000円を支給します。

乳幼児医療費助成制度

▶子ども子育て支援課手当・医療助成係

小学校入学前のお子さんが受診した際、保険診療医療費の自己負担分(入院時の食事代を除く)を、全額助成します。

義務教育就学児医療費助成制度

▶子ども子育て支援課手当・医療助成係

小・中学校のお子さんが受診した際、保険診療医療費の自己負担分(通院時1回200円の自己負担あり/入院時の食事代を除く)を助成します(所得制限あり)。

子ども家庭支援センター

子どもと子育て家庭に関する総合相談、子どもと家庭を支援するサービスの提供・調整、子育てサークルなどの地域組織化など、関係機関と連携・協力しながら、地域での子育て・子育てを応援しています。

◇所在地 田中町1-17-1(市役所3階)

◇電話番号 543-9046

◇ファックス 546-5496(市役所代表)

◇開設日時 月～金曜日の午前9時～午後7時(祝日、年末年始を除く)

※相談の受け付けは午後6時30分までです。

◇交通 JR青梅線昭島駅南口徒歩15分、または、昭島駅南口①番乗り場から立川バス田中町団地行きに乗り「昭島市役所」バス停で下車(所要時間5分)、昭島駅南口乗り場1からAバス西ルートに乗り「昭島市役所」で下車(所要時間32分)

※地図は36ページをご覧ください。

子ども家庭支援センターの主な事業

■育児講座

「はじめて赤ちゃんのための育児講座」やベビーマッサージなどの講座を行っています。参加者の募集は市ホームページ、「広報あきしま」でお知らせします。

■子育て相談

18歳未満のお子さんに関する相談を行っています。
◇日時 月～金曜日の午前9時～午後7時(受け付けは午後6時30分まで)

※祝日、年末年始を除きます。

※電話または電子メールでも相談できます。

■子どもショートステイ

一時的に保護者がお子さんの養育にお困りのときにお預かりします。(利用要件は要相談/病気・冠婚葬祭、急な出張、公的行事、育児不安など)

◇対象 1歳6か月～12歳(小学生)のお子さん

◇利用日数 1か月あたり7日以内

◇利用料

*宿泊あり=3500円

*宿泊なし=2000円

※別途、食事代が1食につき500円かかります。

■育児支援ヘルパー

母親の産前産後、または、保護者が育児不安や体調不良で家事・育児をすることが難しいときなどに、ヘルパーを派遣します(年末年始を除く)。

◇対象期間 母子手帳の交付日～出産後4か月(多胎出産は1年)

◇利用時間・回数

*産前産後=1日1回4時間以内で1人10回(多胎出産は15回)

*育児不安、体調不良など=1日1回4時間以内

◇利用料 1時間につき600円

保育施設

▶子ども子育て支援課子ども子育て支援係

保育施設について詳しくは、右の表をご覧ください。申し込みは、子ども子育て支援課子ども子育て支援係へ。

一時預かり保育

▶各施設

保護者の病気・出産、または、仕事や育児に疲れたとき、保育施設でお子さんをお預かりします。申し込みは、希望する保育施設へ。

▼保育料

利用時間	0歳～2歳	3歳以上
1時間まで	500円	300円
1時間～2時間	1000円	600円
2時間～4時間	1500円	900円
4時間～8時間	3000円	1800円

※食事・おやつ代、延長料金が必要な保育園があります。

病児保育

▶各施設

保育施設・幼稚園などに通っているお子さんが、病中または病気の回復期で集団保育が困難な期間、仕事などの理由により家庭で保育できない場合、一時的にお預かりします。利用には事前に登録が必要です。

◇利用料 1日2500円(食事代・おやつ代含む)

◇施設

*病児保育室ひなたぼっこ

(松原町1-2-1/太陽こども病院内) ☎544-7511

*病後児保育室くろーばー

(中神町1260番地/昭和郷保育園内) ☎543-1588

※1歳以上のお子さんから利用できます。

▼保育施設一覧(地図は92ページに掲載)

保育施設名		所在地	電話番号	定員	最少年齢	保育時間など
①	多摩保育園	東町5-1-40	☎544-1151	151	57日	○
②	昭島ナオミ保育園	玉川町1-10-4	☎545-3561	113	57日	○
③	わかくさ保育園	玉川町5-15-26	☎544-0055	160	57日	○
④	福島保育園	福島町1-18-8	☎544-2277	145	57日	○
⑤	昭和保育園	宮沢町2-28-18	☎544-1213	100	57日	○
⑥	つつじが丘保育園	つつじが丘3-6-23	☎544-8527	110	57日	○
⑦	よつぎ第四保育園	美堀町5-17-2	☎546-3666	110	57日	○
⑧	上ノ原保育園	昭和町3-14-3	☎541-0331	190	57日	○
⑨	上ノ原保育園分園	昭和町4-7-19	☎595-7058	35	57日	○
⑩	松原保育園	松原町4-11-3	☎541-1227	110	57日	
⑪	ゆりかご保育園	松原町2-9-2	☎544-3619	130	57日	○
⑫	福島保育園分園	宮沢町497-2	☎544-4664	29	57日	○
⑬	のぞみ保育園	松原町5-7-17	☎541-1565	75	57日	○
⑭	昭島ゆりかご第二保育園	田中町3-5-20	☎544-6829	100	57日	
⑮	拝島保育園	拝島町2-4-26	☎541-1074	109	57日	○
⑯	昭栄保育園	拝島町3-17-11	☎544-1401	100	57日	○
⑰	昭和郷保育園	中神町1260	☎543-1588	100	57日	○

※保育時間は、保育施設の開所時間帯内の11時間を原則としますが、保護者の勤務時間・通勤時間・家庭状況などを考慮のうえ、開所時間及び延長保育時間の範囲内で決定しますので、保育施設とご相談ください。

※○印は延長保育の実施保育施設(別途費用負担あり)です。延長時間は申込書と同時に配布する「保育施設入所のしおり」をご覧ください。

休日保育

▶上ノ原保育園分園 ☎595-7058

現在保育施設に通園中のお子さんの保護者が、日曜日や祝日(年末年始を除く)に、仕事などの理由で家庭で保育できないときに、上ノ原保育園分園でお預かりします(有料)。利用者は事前に登録及び面接が必要です。なお、利用日の前月の20日の午後0時45分から申し込みできます。

なお、認可保育施設に入所している2・3号認定のお子さんは、無料で利用できます。

子ども

〈広告〉

健康な子、元気な子、一人ひとりの個性を大切に育みます

社会福祉法人 愛信福祉会

むさしの保育園



お問い合わせ

☎042-543-8280

昭島市中神町1294-4

<http://www.musashinohoikuen.jp/>



社会福祉法人 愛信福祉会

上ノ原保育園

昭島市昭和町3-14-3

TEL 042-541-0331



Tama Nursery School
TEL 042-544-1151

Nakagami Nursery School
TEL 042-545-0225

ikor
TEL 042-545-0196

kujirashima
TEL 042-546-5496



	保育施設名	所在地	電話番号	定員	最少年齢	保育時間など
18	昭和郷第二保育園	中神町1260	☎541-5983	190	57日	○ ※保育時間は、保育施設の 開所時間帯内の11時 時間を原則としますが、 保護者の勤務時間・通 勤時間・家庭状況など を考慮のうえ、開所時 間及び延長保育時間の 範囲内で決定しますの で、保育施設とご相談 ください。
19	中神保育園	朝日町5-4-17	☎545-0255	126	57日	
20	むさしの保育園	中神町1294-4	☎543-8280	140	57日	
21	あきみ保育園	上川原町1-10-18	☎519-4010	109	57日	
22	同援はいじま保育園	松原町5-2-25	☎543-1166	50	1歳	
23	なしのき保育園	上川原町1-23-1	☎543-6670	120	57日	
24	Nicot拝島	美堀町5-21-1	☎543-0707	60	57日	
25	認定子ども園イコロ昭和の森	拝島町4041-1	☎545-0156	160	57日	
26	保育園アルペジオ昭島昭和町園	昭和町3-23-28	☎545-5650	14	満6か月	
27	すまいる・たいむ	松原町4-3-19-103	☎519-6389	4	満6か月	
28	同援事業所内保育室あつぷる	中神町1260	☎543-4626	5	満6か月	○ ※○印は延長保育の実施 保育施設(別途費用負担 あり)です。延長時間は 申込書と同時に配布す る「保育施設入園のしお り」をご覧ください。
29	ほおむり・たいむ	松原町4-3-19-102	☎545-6230	4	満6か月	

幼稚園

▶ 子ども子育て支援課 子ども子育て支援係

申し込みは、下の表の各幼稚園へ。なお、市立幼稚園はありません。

■ 幼稚園等園児保護者補助金

私立幼稚園などに通園しているお子さんの保護者を対象に、年2回に分けて、保育料の一部を補助します。世帯の市民税所得割額により補助額が異なります(月額2900円～9400円)。市外の幼稚園などに通園している方も対象となります。

※認定こども園、新制度に移行した幼稚園は除きます。

▼幼稚園一覧(地図は92ページに掲載)

区分	幼稚園名	所在地	電話番号	定員
私立	① あけの星幼稚園	玉川町3-11-2	☎544-0853	105
	② 昭島台幼稚園	中神町1-21-23	☎543-1200	310
	③ 昭島恵泉幼稚園	昭和町4-11-16	☎541-0743	280
	④ 栗ノ沢幼稚園	田中町1-25-27	☎544-1311	200
	⑤ 昭島すみれ幼稚園	緑町1-4-6	☎541-0448	285
	⑥ 啓明学園幼稚園	拝島町3-8-13	☎541-7818	150
	⑦ 昭島幼稚園	中神町1232	☎541-0753	100
	⑧ 認定こども園イコロ昭和の森	拝島町4041-1	☎545-0156	30

■ 幼稚園就園奨励費補助金

私立幼稚園に通園しているお子さんの保護者を対象に、年1回、入園料と保育料の一部を補助します。世帯の市民税所得割額により補助額が異なります(年額6万2200円～30万8000円)。市外の幼稚園に通園している方も対象となります。

※認定こども園、新制度に移行した幼稚園は除きます。

東京都認証保育所

▶ 子ども子育て支援課 子ども子育て支援係

申し込みは、下の表の認証保育所へ。

■ 認証保育所利用者負担軽減補助金

保育の必要性があると認定され、認証保育所に通所しているお子さんの保護者を対象に、年2回に分けて、保育料の一部を補助します。補助額は認証保育所の月額保育料と認可保育所などに入所した場合の差額です(月額4万円を限度)。市外の認証保育所に通所している方も対象となります。

※認証保育所の保育料が低い場合は、補助対象となりません。

▼市内認証保育所(地図は92ページに掲載)

認証保育所名	所在地	電話番号	定員
① つみき保育園	松原町5-2-7	☎545-3667	30

〈広告〉

明るく元気で素直な子



**あきみ
保育園**



042-519-4010

昭島市上川原町1-10-18

学校法人 昭島平田学園
あけの星幼稚園

 保育目標「明るく、仲よく、元気よく」
 子育て支援 未就園ゆり組 満3才児入園可
 昭島市玉川町3-11-2
☎ 042-544-0853
 メール: akenohoshi@jcom.zaq.ne.jp
 http://akenohoshi042.sakura.ne.jp

東京都認証保育所
つみき保育園
 0歳児～就学前まで
 7:00～20:00

 昭島市松原町5-2-7
 (JR拝島駅南口 徒歩3分)
 042-545-3667
 運営:株式会社 トイボックス

昭島台っ子はこんな子です
 健康でたくましい心と体を持った子。
 困難にあってもへこたれない活動力のある子。
 素直な心を持つ、感受性豊かな思いやりのある子。
 世界にもはばたける社会性・積極性のある子。
 物事に感動する心・創造する心を持った子。

 学校法人 高城学園
昭島台幼稚園
 〒196-0022 昭島市中神町1-21-23
 電話 042-543-1200

《昭島恵泉幼稚園》
 —幸せな子どもの時代をつくる—
 ～家庭では体験できない新たな世界と
 たくさん出会ってみませんか～
 ◎入園のための見学・随時見学できます。
 (1歳で問い合わせてからご来園下さい。)
 ◎体育・絵画指導・英語・通園バス・給食・延長保育あります。
 ◎恵泉文庫(子どもたちの好きな絵本・紙芝居の貸し出し)など
 昭島市昭和町4-11-16
TEL 042-541-0743


学校法人
星光学園

栗ノ沢幼稚園
 Let's enjoy in this Kindergarten!
 ●冷暖房完備 ●預かり保育
 ●室内温水プール ●送迎バス有
 昭島市田中町 1-25-27
☎ 042-544-1311

幼児の心と体に
 やさしく暖かい
 木の園舎

昭島すみれ幼稚園
 春は、しだれ桜の元で友と出会い、
 夏には、菜園で野菜を育てる。
 秋は、自然の中で赤トンボと遊び
 冬には、健康マラソンで体を鍛える。
 お子様にも、このような素晴らしい体験をいかがですか!!
 給食、子ども菜園、英会話教室、体育教室、送迎バス、預かり
 保育、子育て広場有。
 見学随時可。詳細は幼稚園にお問い合わせください。
 昭島市緑町1-4-6 ☎ 042-541-0448

遊びの中で学び、
 学びの中で遊ぶ

啓明学園幼稚園
 Keimeigakuen Kindergarten
 拝島町3-8-13 TEL:541-7818

こころが育つ保育・・・

 学校法人 百羊学園
 あぎしまようちえん
昭島幼稚園
 since 1955
☎ 042-541-0753
 昭島市中神町 1232

 子育て相談・見学 随時受付

子ども

保育施設・幼稚園・学童クラブマップ



保育施設

各保育施設について詳しくは、89～90ページをご覧ください。番号は、89～90ページの表と対応しています。

- 1 多摩保育園
- 2 昭島ナオミ保育園
- 3 わかくさ保育園
- 4 福島保育園
- 5 昭和保育園
- 6 つつじが丘保育園
- 7 よつぎ第四保育園
- 8 上ノ原保育園
- 9 上ノ原保育園分園
- 10 松原保育園
- 11 ゆりかご保育園
- 12 福島保育園分園
- 13 のぞみ保育園
- 14 昭島ゆりかご第二保育園
- 15 拝島保育園
- 16 昭栄保育園
- 17 昭和郷保育園
- 18 昭和郷第二保育園
- 19 中神保育園
- 20 むさしの保育園
- 21 あきみ保育園
- 22 同援はいじま保育園
- 23 なしのき保育園
- 24 Nicot拝島
- 25 認定子ども園イコロ昭和の森
- 26 保育園アルペジオ昭島昭和町園
- 27 すまいる・たいむ
- 28 同援事業所内保育室あっぷる
- 29 ほおむり・たいむ

幼稚園等

各幼稚園について詳しくは、90ページをご覧ください。番号は、90ページの表と対応しています。

- 1 あけの星幼稚園
- 2 昭島台幼稚園
- 3 昭島恵泉幼稚園
- 4 栗ノ沢幼稚園
- 5 昭島すみれ幼稚園
- 6 啓明学園幼稚園
- 7 昭島幼稚園
- 8 認定こども園イコロ昭和の森

学童クラブ

各学童クラブについて詳しくは、93ページをご覧ください。番号は、93ページの表と対応しています。

- 1 東学童クラブ
- 2 福島学童クラブ
- 3 富士見学童クラブ
- 4 武蔵野学童クラブ
- 5 第二武蔵野学童クラブ
- 6 玉川学童クラブ
- 7 第二玉川学童クラブ
- 8 中神学童クラブ
- 9 第二中神学童クラブ
- 10 つつじが丘学童クラブA
- 11 つつじが丘学童クラブB
- 12 昭和学童クラブ
- 13 第二昭和学童クラブ
- 14 大神学童クラブ
- 15 田中学童クラブ
- 16 拝島第一学童クラブA
- 17 拝島第一学童クラブB
- 18 拝島第二学童クラブ
- 19 美堀学童クラブ
- 20 緑学童クラブ
- 21 拝島第三学童クラブ

認証保育所

認証保育所について詳しくは、90ページをご覧ください。番号は90ページの表と対応しています。

- 1 つみき保育園

学童クラブ

▶ 子ども育成課学童クラブ係

下の表のとおり開設しています。申し込みは、子ども育成課学童クラブ係へ。

◇対象 小学1～3年生

◇育成料 月額4500円(同一世帯の児童が2人以上入会するときは、2人目から3000円)

◇おやつ代 月額1500円

※生活保護世帯と住民税非課税世帯は、育成料とおやつ代が免除されます。

▼学童クラブ一覧(地図は92ページに掲載)

	名称	所在地	電話番号
①	東学童クラブ	東小学校内	☎545-4733
②	福島学童クラブ	共成小学校内	☎544-3208
③	富士見学童クラブ	富士見丘小学校内	☎541-7864
④	武蔵野学童クラブ	武蔵野小学校内	☎544-7683
⑤	第二武蔵野学童クラブ	武蔵野小学校内	☎545-8182
⑥	玉川学童クラブ	玉川小学校内	☎545-0510
⑦	第二玉川学童クラブ	玉川小学校内	☎545-0363
⑧	中神学童クラブ	都営朝日町四丁目 アパート9号棟内	☎543-2044
⑨	第二中神学童クラブ	中神小学校内	☎546-3060
⑩	つつじが丘学童クラブA	つつじが丘小学校内	☎545-4988
⑪	つつじが丘学童クラブB	つつじが丘小学校内	☎545-0443
⑫	昭和学童クラブ	光華小学校内	☎545-4534
⑬	第二昭和学童クラブ	上川原町1-10-18	☎545-9090
⑭	大神学童クラブ	大神町4-18-14	☎545-4349
⑮	田中学童クラブ	田中町3-5-17	☎544-7740
⑯	拝島第一学童クラブA	拝島第一小学校内	☎545-3341
⑰	拝島第一学童クラブB	拝島第一小学校内	☎544-3481
⑱	拝島第二学童クラブ	拝島第二小学校内	☎544-5165
⑲	美堀学童クラブ	拝島第二小学校内	☎546-5577
⑳	緑学童クラブ	緑会館内	☎545-4489
㉑	拝島第三学童クラブ	拝島第三小学校内	☎545-2217

放課後子ども教室

▶ 子ども育成課青少年係

小学生を対象に、放課後安全に安心して過ごせる場所をつくるため、学校施設を活用して、学校の協力のもと地域の方と一緒に遊び、学習、文化・スポーツ活動などを行う事業です。登録すれば参加は自由で、放課後、帰宅せずに受け付けをして利用します。

◇開設日 給食がある日の放課後(学校により異なる)

◇時間

*4～9月＝放課後～午後5時

*10～3月＝放課後～午後4時

教育

小・中学校への入学

▶ 指導課学務係

小・中学校へ入学するお子さんの保護者に、入学通知書を送付します。2月上旬までに届かないときは連絡してください。

昭島市立以外の学校へ入学するときは、その学校の入学許可書を提出してください。なお、外国籍の方で、昭島市立の学校への入学を希望する方は、連絡してください。

転入・転出のときの手続き

▶ 指導課学務係

*市外からの転入＝市民課で転入の届け出をすると、学校指定通知書が発行されます。この通知書と、今まで通学していた学校の在学証明書、教科書給与証明書をお持ちのうえ、指定された学校で手続きをしてください。

*市外への転出＝今まで通学していた学校から在学証明書と教科書給与証明書を受け取り、転出先で指定された学校へ提出してください。

〈広告〉

目標達成力を育む

岡部学習塾

岡部学習塾では小学校5・6年生と中学生を対象に自ら目的・目標を設定し、子どもたちが自分自身に大きな自信が持てる学習指導をしています。



塾長 岡部 頼昌

24時間WEB予約受付中!!
 入塾相談・その他相談など
 LINE@では塾情報を発信しています。

お問い合わせ先

042-519-4456

LINE@:jkg9472a FAX:042-546-0961

岡部学習塾 昭島市東町1-4-8

子ども



学校給食

▶学校給食課 ☎541-8041

適切な衛生管理の下で、児童・生徒に栄養バランスのとれた安全・安心でおいしい給食を提供し、心身の健全な発達を図るため、学校給食を実施しています。

◇給食費(平成30年11月現在)

- * 小学校低学年=月額3850円
- * 小学校中学年=月額4000円
- * 小学校高学年=月額4150円
- * 中学校=月額4700円

教育費の援助や貸し付け制度

▶指導課学務係

■就学援助

公立の小・中学校へ通っているお子さんがいて、経済的な理由で教育費の支払いが困難な保護者を対象に、給食費、学用品費、修学旅行費、校外活動費、一部の医療費を援助します(所得制限あり)。

■奨学金の貸し付け

経済的な理由により、高校や大学などへの進学が困難な方に、学費の一部として奨学金の貸し付けを行います。いずれも卒業後原則として6か月据え置き、10年以内で返済していただきます。なお、他の同種の奨学金と併せて受けることはできません。

◇貸し付け額

- * 国・公立高校生=月額1万円
- * 私立高校生=月額2万円
- * 国・公立大学生=月額2万5000円
- * 私立大学生=月額3万円
- * 私立高校入学一時金として30万円以内の貸し付けもあります。

■給付型奨学金の給付

高等学校などへ進学を予定している方で、学習意欲がありながら、経済的な事情で修学が困難な方に、奨学金を給付します。

◇対象 次のすべてに該当する方

- * 保護者が申請する年の4月1日から引き続き市内に在住している
- * 学業成績及び生活態度が良好で、在籍校の校長の推薦がある
- * 世帯の収入が就学援助の認定基準を満たしている(生活保護受給者を除く)

◇支給額

- * 入学準備金=6万円
- * 奨学金=月額1万5000円
- * 同種の給付がある方は差額を支給します。

◇定員 10人(多数選考)

■外国人学校の児童・生徒の保護者に補助

外国人学校に在籍する児童・生徒の保護者を対象に補助します。

◇対象 昭島市に住民登録をしている外国籍の方で、外国人学校に在籍している児童・生徒の保護者

◇補助額

- * 小学生=月額1000円
- * 中学生=月額1100円

学校、友達で困ったことや辛いことがあったら

■教育相談

教育相談員、臨床心理士、スクールソーシャルワーカーなどが、学校や家庭での教育、子どもに関すること全般の相談(悩みごと)に応じます。

◇日時 月～金曜日の午前9時～午後5時(受け付けは4時30分まで)

※祝日、年末年始を除きます。

◇相談電話

- * 昭島市教育相談室(昭和町分室内) ☎541-4445
- * いじめ相談ホットライン ☎543-7633

■メール相談

メールでも相談に応じています。

* パソコン=市ホームページ「キッズページ」→「そうだんのページ」

■子ども専用電話相談AKISHIMAキッズナー

子ども家庭支援センターで開設しています。

◇日時 月～金曜日の午前9時～午後6時30分

※祝日、年末年始を除きます。

◇相談電話 0120-678-044

■適応指導教室

学校に行きたくても行けずに悩んでいる児童・生徒を、登校に向けて支援します。入室を希望する方は、担任の先生に相談し、手続きをしてください。

* たまがわ適応指導教室(小学生対象)=玉川町3-10-15(玉川会館内) ☎543-1935

* もくせい適応指導教室(中学生対象)=昭和町1-6-11(昭和町分室内) ☎541-4445

中学校を卒業していない方のために

■公立中学校夜間学級

何らかの事情で中学校を卒業していない方のために、学区域や年齢に制限なく入学できる公立中学校夜間学級があります。昭島市近隣では、八王子市立第五中学校(☎042-642-1635)に設置されています。

■中学校卒業程度認定試験

何らかの事情で義務教育を修了できなかった方を対象に、中学校卒業程度認定試験があります。合格すると高等学校受験資格が取得できます。

詳しくは、東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校係 ☎03-5320-6752へお問い合わせください。

障害のあるお子さんのために

■就学相談

就学相談員や臨床心理士が、特別な支援の必要なお子さんの就学について、相談に応じます。126ページをご覧ください。

■コミュニケーションの教室

集団生活にうまくじめないお子さんを対象に、社会性を高め、自信を持って学校生活を送れるよう指導するために、コミュニケーションの教室(特別支援教室・情緒障害等通級指導学級)を設置しています。

小学校では市内の全小学校に特別支援教室を配置し、中学校では拝島中学校と瑞雲中学校に情緒障害等通級指導学級を設置しています。週に1単位時間から8単位時間の間で決められた曜日や時間帯に、個別や小集団で指導を受けます。

■きこえとことばの教室

聴覚や言語の障害により学習や生活に困難のあるお子さんを対象に、「きこえとことばの教室(通級指導学級/☎544-1921)」が富士見丘小学校に設置されています。

■特別支援学級(固定制)

*知的障害学級

知的に遅れがあり、通常学級での学習が困難なお子さんを対象に、共成小学校、つつじが丘小学校、田中小学校、昭和中学校、多摩辺中学校に設置されています。お子さんの発達状況に応じた個別学習や小集団での学習により、一人ひとりの個性や能力が十分に発揮できるような指導を行っています。

*自閉症・情緒障害学級

知的な遅れがなく自閉症など発達障害があり、コミュニケーションの教室での指導では足りず、日常的な指導が必要なお子さんを対象に、清泉中学校に自閉症・情緒障害固定学級を設置しています。また、小学校には平成31年度から富士見丘小学校に設置する予定です。自立活動による指導を行い、教科の学習については通常の学級に準ずる内容を学習します。

■特別支援学校

知的障害のあるお子さん、肢体・目・耳が不自由なお子さんを対象に、障害に応じた教育をするため、特別支援学校があります(市外)。

青少年の健全な育成のために

青少年健全育成

▶子ども育成課青少年係

次の活動を行っています。

■青少年フェスティバル

参加者も運営者(実行委員)も青少年による、若者の祭典です。KOTORIホール(市民会館)・公民館のホールを使ったイベントや展示、前庭での模擬店などで賑わいます。毎年11月下旬に開催しています。

■地域リーダーの育成

夏休みを中心に小学生リーダー講習会と中学生リーダー講習会を開催しています。また、リーダーズクラブの活動を支援しています。

■小学生国内交流

他の都市の人たちとの交流とふれあいを通して、豊かな社会性と人間性を育むことを目的に行っています。

夏休みに岩手県岩泉町の小学5・6年生と相互に訪問(派遣・受け入れともに3泊4日)し、ホームステイやキャンプなどの活動により交流を深めます。

毎年5月に募集します。

■子どもと親の家庭教育講座

家庭・地域・学校が協力して家庭教育を推進し、子育てに関するさまざまな課題を解決するための講座などを開催します。

■善行表彰と青少年健全育成協力者表彰

善行表彰は、青少年の善い行いを表彰することにより、より良い社会環境づくりを推進し、青少年の健全な育成を図ることを目的に行っています。また、青少年の健全な育成に一定期間以上活動された方を対象に、感謝状を贈呈しています。

地域活動の援助と協力

▶子ども育成課青少年係

小学校区ごとに、「青少年とともにあゆむ小学校地区委員会」があり、地域・家庭・学校が協力し、さまざまな活動をしています。市では、これらの団体の活動を支援しています。

青少年交流センター

青少年の居場所、地域交流の場として利用できます。自由に使えるスペースと、団体貸し出しの部屋があります。
◇所在地 昭和田1-6-11
◇電話番号 544-1116
◇開館時間 午前9時～午後9時(小学生は午後6時まで、中学生は8時まで/保護者同伴の場合は開館まで)
◇休館日 第2火曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
◇交通 JR昭島駅南口徒歩7分

■多目的室、会議室の貸し出し

◇対象 青少年関係団体などの団体

◇利用区分

*午前9時～正午

*午後1時から3時まで

*午後3時10分～5時まで

*午後5時10分～7時まで

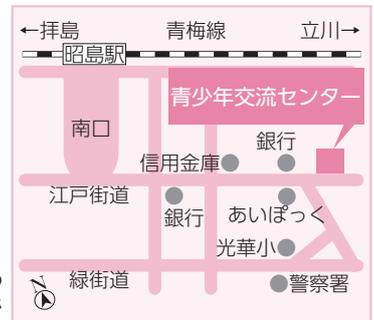
*午後7時10分～9時まで

◇申し込み

*青少年関係団体＝

利用日の2か月前から青少年交流センターで

*その他の団体＝利用日の1か月前から青少年交流センターで(利用には登録が必要になります)



児童センター「ぱれっと」

児童の健全育成を目的とした、遊びの拠点施設です。

◇所在地 つつじが丘2-3-21

◇電話番号 544-5132

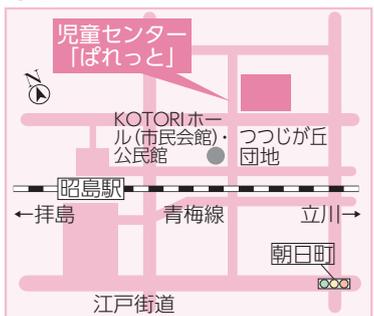
◇ファックス 543-3332

◇開館時間 午前9時30分～午後9時(小学生は午後6時まで、中学生は8時まで/保護者同伴の場合は閉館まで)

◇休館日 第2日曜日、祝日、年末年始

◇対象 18歳未満の児童(未就学児は、保護者の同伴が必要)

◇施設 遊戯室、幼児プレイコーナー、工作調理室、集會室、交流室、音楽スタジオ、コンピュータ室、図書室など





高齢者



介護保険

▶ 介護福祉課介護保険係

家族だけではなく社会全体で介護を支え合うための制度です。

■ 介護保険に加入する方

- * 第1号被保険者 = 65歳以上の方
- * 第2号被保険者 = 40歳以上65歳未満で、国民健康保険などの医療保険に加入している方

■ 介護保険料の納付

- * 第1号被保険者で、年金額が年18万円以上の場合 = 原則、年金から納付
- * 第1号被保険者で、年金額が年18万円未満の場合 = 納入通知書で個別に納付
- * 第2号被保険者 = 医療保険の保険料と合わせて納付
- ※ 保険料は所得により異なります。
- ※ 口座振替を希望する方は、介護福祉課または市税等収納取扱金融機関で、振替を希望する納期限の45日前までに申し込んでください。
- ※ 一定の要件を満たす方を対象に、保険料の減免制度があります。納期限までに申請してください。

■ サービスの種類

- * 在宅サービス = 訪問介護、訪問入浴、訪問看護、訪問リハビリ、通所介護、通所リハビリ、ショートステイ、福祉用具貸与・購入、住宅改修など
- * 施設サービス = 特別養護老人ホーム、老人保健施設、介護療養型医療施設、介護医療院
- * 地域密着型サービス = 定期巡回・随時対応型訪問介護看護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)など

■ サービスを利用するための介護認定

- ◇ 認定の申請ができる方
- * 第1号被保険者 = 寝たきりや認知症などで、入浴・排せつ・食事などの日常生活に常に介護が必要な方、及び、掃除・洗濯・買い物などの日常生活に支援が必要な方

* 第2号被保険者 = 初老期における認知症、脳血管疾患などで介護や支援が必要な方

* 認定の手順

- ① 認定申請をする
- ② 市の調査員が家庭などを訪問し、心身の状況などを調査。また、市から主治医に心身の状況などについての意見書の作成を依頼
- ③ 調査結果と医師の意見書をもとに、コンピュータで介護度を判定(1次判定)
- ④ 1次判定の結果と、医師の意見書、調査員の特記事項をもとに、医療・保健・福祉の専門家による認定審査会でのくらの介護が必要かを決定(2次判定)
- ⑤ 認定結果を通知

■ サービスの利用料

要介護度により給付を受けられるサービスの限度額が決められています。利用者の自己負担は、かかった費用の1割、2割、または3割です。なお、一定の要件を満たす方を対象に、利用料の減免制度があります。

■ サービスの利用手順

- ① 居宅介護支援事業者に介護サービス計画(ケアプラン)の作成を依頼
- ② 市へ居宅サービス作成依頼書を提出
- ③ サービスを実際に行う事業者と契約
- ④ ケアプランに基づきサービスを利用

高齢者の福祉

▶ 介護福祉課高齢者支援係

高齢の方への生活支援

支援の必要な高齢者を対象に、要介護状態にならないための予防や、自立した生活の支援のため、サービスを提供します。

■ 寝具乾燥消毒サービス

寝具の衛生管理が困難な方のために、乾燥・消毒を行います。



高齢者



Akishima Photo Gallery



バラの育成ボランティア



街路樹のカリンの収穫



産業まつり

■日常生活用具給付

介護保険の要介護認定で自立と判定された方などを対象に、生活用具の購入費の一部を給付します。

■自立支援住宅改修

介護保険の要介護認定で自立と判定された方などを対象に、介護予防給付及び設備改修給付を行います。

■徘徊高齢者探索サービス

物忘れなどにより道に迷いやすい方の家族のために、小型端末を利用して、利用者の現在位置を家庭にお知らせします。

■紙おむつの支給

介護保険の要介護認定で要介護3以上と判定された在宅の方を対象に、紙おむつを支給します。

高齢の世帯の方に

■緊急通報システム

ひとり暮らしの方などが家庭内で緊急の事態に陥ったとき、速やかな通報を行うための機器を設置します。

■火災安全システム

高齢の方のみの世帯で、火の不始末などのおそれのある場所に、火災警報器を設置します。

■災害時避難行動要支援者登録

27ページをご覧ください。

■電話相談

ひとり暮らしの方の安否確認や孤独感の解消のために、相談員が自宅へ電話します。

■救急医療情報キット

高齢の方のみの世帯に、緊急搬送時に救急隊へ医療情報を提供するための情報キットを配布します。

■特殊詐欺(振り込め詐欺等)防止

120ページをご覧ください。

介護・病気の予防

■介護の予防

心身の衰えを防ぎ健康を維持するため、65歳以上の方を対象に、介護予防の教室を行っております。詳しくは、介護福祉課地域包括ケア担当へお問い合わせください。

■介護予防・生活支援サービス事業

要支援1・2の認定を受けている方や、「基本チェックリスト」で生活機能が低下していると判断された方(事業対象者)は、訪問型サービス、通所型サービスを利用できます。詳しくは、介護福祉課地域包括ケア担当へお問い合わせください。

■あいぽっくの水浴訓練室

水中ウォーキングなどで機能訓練ができます。車椅子でも入れるようスロープ式になっています。利用については、健康課(あいぽっく内) ☎544-5126へお問い合わせください。

■健診(検診)・相談など

がんや歯の検診、さまざまな健康教室・相談・測定を行っています。83～84ページをご覧ください。

介護・認知症の相談

■認知症初期相談窓口

認知症に関する困りごとや悩みごとの相談をご本人やご家族からお受けいたします。

◇所在地 市役所介護福祉課内

◇電話番号 544-4148

■地域包括支援センター

高齢者の住み慣れた地域での暮らしを支援するため、相談や支援の調整を行います。

* 東部 地域包括支援センター 竹口病院

◇所在地 玉川町2-4-8-103

◇電話番号 545-9204

◇ファックス 505-7985

* 中部 地域包括支援センター あいぽっく

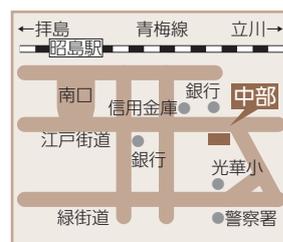
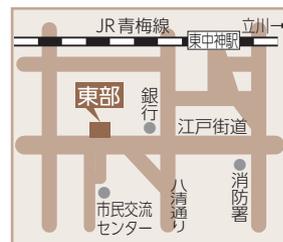
◇所在地 昭和町4-7-1

保健福祉センター

「あいぽっく」2階

◇電話番号 505-7681

◇ファックス 505-7682



〈 広告 〉

医療法人社団東京愛成会
たかつきクリニック
認知症疾患医療センター
もの忘れのお悩み、ご相談下さい。

●精神科 ●各種保険取扱 ●P有

【診療時間】午前9:00～12:00
午後1:00～5:00

【休診日】日曜・祝日

予約制 ※事前にお電話でのご予約をお願いします。

TEL 042-543-6781
FAX 042-543-6373

昭島市田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館2FA
<http://www.takatuki.or.jp/1cl>

二(有)つつじ

●つつじが丘支援センター
・居宅介護支援事業(ケアマネ)
・つつじが丘訪問看護・リハビリ
・つつじが丘訪問介護(ヘルパー)
※24時間365日対応

●地域密着型通所介護
●暮らしの保健室多摩
(在宅療養のよろず相談)

TEL 042-500-5441
FAX 042-500-5673 8:30～17:30

昭島市つつじが丘3-5-6-113 ショッピングプラザ内
e-mail tutuji@sunny.ocn.ne.jp
ホームページ <http://www.tutuji-kaigo.com/>

あいサンテ ケアステーション
●居宅介護支援(ケアプラン作成 マネージメント)
TEL.042-549-7078

あいサンテ ケアステーション/あいサンテ
●訪問介護 ●福祉用具貸与・販売
TEL.042-506-8823

あいサンテSKY
●通所介護
TEL.042-519-5866

FAX.042-546-5212 (共通)

有限会社 **あいサンテ**
昭島市中神町1157-17
<http://www.isante-ics.com/>
E-mail isante.ics@gmail.com



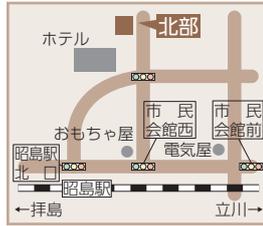
***西部 地域包括支援センター
愛全園**

- ◇所在地 田中町2-25-3
- ◇電話番号 **513-7651**
- ◇ファックス **513-7652**



***北部 地域包括支援センター
ハピネス昭和の森**

- ◇所在地 拝島町4036番地14
- ◇電話番号 **519-6967**
- ◇ファックス **519-6968**



暮らしと生きがい

■老人クラブ

市内には、おおむね60歳以上の方が加入する老人クラブがあります。高齢者が生きがい持ち、共に健康を増進するための活動やボランティア活動を地域で行っています。

▼老人クラブ一覧

No.	クラブ名	区域
1	東町クラブ	東町1・2・3・4丁目
2	つつじ会	東町3・4丁目
3	五月クラブ	東町3・4丁目、郷地町1丁目
4	郷地長寿会	郷地町1・2丁目、東町4丁目
5	郷和会	郷地町2丁目
6	郷地住宅楽友会	郷地町3丁目、福島町3丁目
7	郷地福友会	郷地町2・3丁目
8	玉川葵会	玉川町1丁目
9	玉川町クラブ	玉川町3・4・5丁目、福島町2丁目
10	東中神交友会	玉川町1・2丁目
11	八清弥生会	玉川町3・4・5丁目
12	ふじみクラブ	福島町 998番地
13	福寿会	東町5丁目、玉川町3・5丁目、 福島町1・2・3丁目
14	中神北クラブ	中神町
15	むさしのもくせい会	中神町
16	中神仲よし会	中神町1282番地

No.	クラブ名	区域
1	朝日町住宅あゆみ会	朝日町3・5丁目
2	六親クラブ	朝日町2・4丁目
3	寿上の原クラブ	昭和町1・2・3丁目、宮沢町1丁目
4	上友クラブ	昭和町1・2・3・4・5丁目
5	上川原クラブ	上川原町1・2・3丁目、昭和町4丁目、松原町1丁目
6	大神クラブ	大神町全域、田中町、宮沢町、上川原町の一部
7	宮沢真珠会	宮沢2・3丁目
8	中神親和会	中神町1・2丁目、朝日町4・5丁目
9	田中町住宅むつみ会	田中町3丁目
10	つつじが丘北シニアクラブつつじ会	つつじが丘2丁目 12～19号棟
11	つつじが丘北シニアクラブアゼリア会	つつじが丘2丁目 20～25号棟
12	つつじが丘ほのぼの会	つつじが丘3丁目
13	文化シニアクラブ	宮沢町468～496、中神町の一部
14	昭文いきいきクラブ	中神町、宮沢町
15	中央ゆうらく会	昭和町1・3丁目
16	プレイシアシニアクラブ	宮沢町494プレイシア内
17	メゾンシニアクラブ	武蔵野3丁目メゾンエクレール内
18	バーデン昭島シニアクラブあおば会	武蔵野3丁目5番
19	日の出シルバークラブ	武蔵野2・3丁目
20	光華小前シルバークラブ	昭和町4丁目、宮沢町1丁目、 上川原町1丁目の一部
21	中神はじめ会	中神町1・2丁目、福島町2丁目
22	田中寿会	田中町1・2・3丁目
1	亀の子会	拝島町、緑町の一部
2	拝島団地睦会	拝島町3丁目
3	富士見坂友の会	緑町4丁目
4	小荷田寿会	緑町1・3・4・5丁目、拝島町3丁目
5	緑寿クラブ	緑町1・2丁目、松原町2丁目
6	松原ときわクラブ	松原町3・4・5丁目
7	松原町クラブ	松原町1丁目
8	美鈴会	美堀町4・5丁目、松原町1丁目
9	坂上シルバークラブ	拝島町1・4丁目、緑町2・3丁目
10	松原みどり会	松原町4・5丁目、緑町5丁目
11	栗の実会	田中町1丁目
12	ゴールドクラブ	拝島町1・4丁目、田中町1丁目、 緑町1丁目
13	中宿シルバー会	拝島町、緑町の一部
14	西武拝島ハイツゆうゆうクラブ	美堀町5丁目西武拝島ハイツ内

高齢者

〈広告〉

このとりの医療・介護サービス

訪問看護ステーションこのとり
(事業所番号 1364090066)

TEL 042-519-4377
FAX 042-519-2935
住所 東京都昭島市朝日町3丁目7-18井上ビル1F

居宅介護支援事業所このとり
(事業所番号 1374001723)

TEL 042-519-2934
FAX 042-519-2935
住所 東京都昭島市朝日町3丁目7-18井上ビル1F

デイサービスこのとり
(事業所番号 1374001624)

TEL 042-519-2867 Free 0120-77-2867
FAX 042-519-2868
住所 東京都昭島市玉川町5丁目10-7ウエスタンパークコート1F

(株)昭島介護センター

Innovation for Wellbeing
SOMPOケア

介護の総合ブランド、SOMPOケア

介護のご相談は、SOMPOケアへ。私たちは、SOMPOホールディングスの一員です。

ホームでの介護 **24時間安心のサービス** 見学会開催中!

介護付きホーム **SOMPOケア そんぽの家 昭島**

認知症ケア バス・ミニキッチン付き 日中看護スタッフ

〒196-0024 昭島市宮沢町2-7-30
JR青梅線「昭島」駅から徒歩約18分

SOMPOケア そんぽの家 ■概要 ●類型/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●土地・建物権利関係/賃借 ●居住の権利形態/利用権方式
※ご入居の状況によって同施設内で住み替える場合、利用権を消滅させ、新たに別の介護居室の利用権を設定します。●支払い方式/月払い方式●介護保険/東京都指定介護保険特定施設入居者生活介護●居室区分/全室個室●介護に関わる職員体制/3.0:1以上※最低人数2名:20時から翌朝7時●入居条件/要介護

まずはお気軽にご相談ください。

介護なんでも相談室 **0120-37-1865** 資料番号 190156

受付時間:午前9時～午後6時 (土・日・祝日も受付) ※年末年始除く
〈事業主体〉 SOMPOケア株式会社 東京都品川区東品川4-12-8 TEL.03-6455-8560

■敬老大会

9月中旬に敬老大会を行い、長寿をお祝いします。

■敬老金

敬老の日を記念して77歳、88歳、99歳の方に敬老金を贈ります。

■高齢者福祉センター

60歳以上の市民の方を対象に、趣味活動やグループ活動など、生きがいづくりの場としてご利用ください。

*朝日町高齢者福祉センター

◇所在地 朝日町4-5-9

◇電話番号 **546-5167**

◇開館時間

午前8時30分～午後5時

◇休館日 祝日、年末年始

◇交通 JR中神駅南口

徒歩15分



*松原町高齢者福祉センター

◇所在地 松原町1-13-3

◇電話番号 **541-3107**

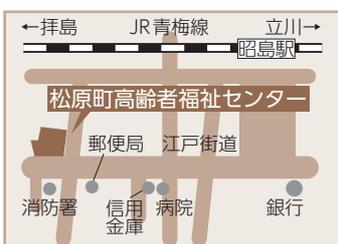
◇開館時間

午前8時30分～午後7時

◇休館日 祝日、年末年始

◇交通 JR昭島駅南口

徒歩10分



*拝島町高齢者福祉センター

◇所在地 拝島町3-10-4

◇電話番号 **542-4083**

◇開館時間

午前8時30分～午後5時

◇休館日 祝日、年末年始

◇交通 JR拝島駅南口

徒歩22分



社会福祉協議会の生活支援

社会福祉協議会では、高齢の方などの生活支援を次のとおり行っています。いずれも社会福祉協議会(あいぽっく内) ☎544-0388へ申し込んでください。

■配食サービス

70歳以上のひとり暮らしの方、または高齢者のみの世帯の方で、炊事が困難な要介護1以上の方のために、安否の確認を兼ねて昼食を届けます(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)。

■くじらほっとサービス

登録した協力員が、家事を中心とした簡単な援助をします。

◇内容 掃除、買い物、簡単な調理、話し相手など

◇利用料 1時間700～850円

■出張理髪サービス

6か月以上常時寝たきりで、車椅子での外出が困難な方(要介護4または5の方)を対象に理容師が出張して調髪を行います(年4回まで)。

シルバー人材センター

健康で働く意欲のある、原則60歳以上の方が会員となり、自主的に運営している組織です。会員は、施設の管理業務、広報配布、公園清掃、植木の手入れ、除草作業、家事援助、子育て支援など、希望に沿った仕事を行い、就業に対する配分金を受け取ります。また、パトロールボランティアや放課後子ども教室など、地域の見守り活動も積極的に行い、会員の生きがいづくりや地域貢献・社会参加に寄与しています。

◇所在地 中神町2-32-18

◇電話番号 **544-7060**

◇ファックス **543-9272**

◇ホームページ <http://www.akishima-sc.or.jp/>

後期高齢者医療制度

▶ 保険年金課後期高齢者医療係

■加入者

◇対象 75歳以上の方、または、65～74歳で一定の障害があり広域連合から認定された方

※次の方を除きます。

▽生活保護を受けている

▽外国籍の方で、在留資格がない、または、在留期間が3か月以内である



■保険証

* 保険証の交付

被保険者となる方には、後期高齢者医療被保険者証(保険証)が1人1枚交付されます。75歳になる方には、誕生日までに簡易書留郵便でお送りします。転入または市内転居された方には、手続き完了後に簡易書留郵便でお送りします。

受診のときは、医療機関などの窓口で保険証を提示してください。

* 保険証の再交付

保険証を紛失した、または、破れてしまったときは、再交付します。公的機関の発行する写真付きの身分証明書(免許証・パスポートなど)、印鑑をお持ちのうえ、本人が保険年金課後期高齢者医療係に申請してください。身分証明書がない場合や、本人が来られない場合は、問い合わせてください。

* 保険証の返却

負担割合が変わったとき、住所などが変わったとき、転出したとき、死亡したときは返却してください。

■一部負担金の割合

医療機関などの窓口で支払う一部負担金(自己負担額)の割合は、1割または3割です。

一部負担金の割合は、毎年、8月1日を基準に前年の所得により判定を見直します。また、所得や世帯構成に変更があった場合、その都度、判定を見直します。一部負担金の割合が変わった方には新しい保険証が送られます。

■保険料

皆さんが病気やけがをしたときの医療費などの支払いにあてるため、医療費総額の一定割合を保険料として納めていただきます。

保険料は、国や都からの補助金、市区町村からの負担金、他の医療保険制度からの支援金などとあわせ、後期高齢者医療制度の運営のための貴重な財源となります。

* 保険料の算定

保険料は、加入者一人ひとりが納めます。保険料の額は、個人ごとに均等割額と所得割額の合計になります(年間保険料=均等割額+所得割額)。

* 保険料の賦課

保険料は毎年4月1日~翌年3月31日の金額です。年度途中で75歳になった方は、75歳になった月からかかります。

転入した方は転入月から、転出した方は転出月の前月までかかります。

死亡した方は、死亡日の翌日の属する月の前月までかかります。

年度途中で前年の所得に変更があった方は、保険料も変更されます。

* 保険料の納付方法

保険料は、原則として年金からの引き落とし(特別徴収)となります。

対象は、年金の年額が18万円以上で、医療保険料と介護保険料の合計額が年金年額の2分の1以下である方です。

引き落としの対象となる年金は介護保険料と同じです。年金の定期支払いの際、介護保険料とは別に引き落としします。年金の種類により、引き落としの順位が決まっているため、2つ以上の年金を受給している方は、支給額の多い年金からの引き落としができないことがあります。

年金からの引き落としができない方には、納付書が送付されますので、金融機関で納めてください(普通徴収)。また、届け出により、口座振替に変更することができますので、希望する方は、金融機関へ申し込んでください。

■脳ドック受診料の補助

後期高齢者医療制度の対象の方(昭島市の保険証をお持ちの方)が、都内で脳ドックなどを受診する場合、受診費用の一部を助成します(保険料を滞納している方を除く)。助成は年度に1回で、限度額は1万5000円です。受診日の2週間前までに市役所後期高齢者医療係へ申請してください。

■葬祭費の支給

後期高齢者医療制度の対象の方(昭島市の保険証をお持ちの方)が死亡した場合、葬祭を行った方に葬祭費を支給します。

◇支給額 5万円

◇申請者 葬祭を行った方(喪主)

◇申請に必要なもの 葬祭を行った方宛での葬祭費用の領収書、または、葬祭を行った方が記載されている会葬礼状、申請者の口座の確認ができるものと印鑑

〈 広告 〉

医療法人社団 新東京石心会
昭島腎クリニック
人工透析内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~14:30	●	●	●	●	●	●
14:30~19:30	●	-	●	-	●	-
17:00~22:30	●	●	●	●	●	●

※日曜日は休診 ※透析時間は症状によって異なります。

内科・外科
※診療時間はお問い合わせ下さい
☎ 042-546-8581
松原町4-7-3(拝島駅南口徒歩7分)

P有 送迎サービス 車イス対応車有

当クリニック

http://www.akishima-jin.jp/ ※看護師随時募集



福祉

生活の支援

生活保護

▶生活福祉課保護係

資産や能力などをすべて活用してもなお生活に困窮する方に対し、困窮の程度に応じて必要な保護を行います。

■生活保護の種類

- *生活扶助＝衣食、その他日常生活に必要な費用
- *教育扶助＝小・中学校に通うための学用品、給食などの費用
- *住宅扶助＝家賃、契約更新に必要な費用
- *医療扶助＝病気やけがの治療に必要な費用
- *介護扶助＝介護サービスの利用に必要な費用
- *出産扶助＝出産に必要な費用
- *生業扶助＝高等学校に通うための教材などの費用、技能修得のための費用
- *葬祭扶助＝火葬などに必要な費用

社会福祉協議会

市民の参加・協力により運営され、地域福祉の推進を図ることを目的とする民間団体です。

- ◇所在地 昭和町4-7-1(あいぼっく内)
- ◇電話番号 544-0388
- ◇ファックス 543-0003

暮らしや仕事に関する相談

▶くらし・しごとサポートセンター ☎519-2033

就職先がみつからない、失業して家賃が支払えない、家計管理がうまくできないなど、生活、家計、仕事のことなどに関する相談を受け付けています。また、住居確保給付金の相談も受け付けています。

- ◇所在地 昭和町2-1-6 昭島スカイビル2階
- ◇開設日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時15分

受験生チャレンジ支援貸付事業

▶社会福祉協議会(あいぼっく内) ☎544-0388

学習塾などの費用や高校・大学などの受験費用について貸し付けを行うことにより、一定所得以下の世帯のお子さんを支援します。

◇対象 次のすべてに該当する方

- *世帯の生計中心者(20歳以上)
- *世帯収入(父母等養育者)の合計が一定額以下(課税証明により判断)
- *預貯金などの資産の保有額が600万円以下
- *土地・建物を所有していない(居住用を除く)
- *1年以上都内に在住している(住所登録)
- *生活保護を受けていない

◇内容

- *学習塾などの受講料 20万円まで
 - *高校の受験料 2万7400円まで
 - *大学の受験料 8万円まで
- ※内容により、個別に要件があります。

民生委員・児童委員

▶生活福祉課福祉推進係

生活問題や子どものことで困っている方などを対象に、担当地域を定めた民生委員・児童委員と、担当地区を持たずに児童問題を専門に担当している主任児童委員が相談に応じています。

戦没者や遺族などへの援護

▶生活福祉課福祉推進係

「戦没者等の遺族に対する特別弔慰金」、「戦傷病者等の妻に対する特別給付金」などの受け付けを行っています。



福祉



心配ごと相談

▶ 社会福祉協議会(あいぽっく内) ☎544-0388

民生委員がいろいろな相談に応じます(申込不要)。

◇日時 水曜日(祝日、年末年始を除く)の午後2時～4時

◇場所 あいぽっく

生活福祉資金の貸し付け

▶ 社会福祉協議会(あいぽっく内) ☎544-0388
民生委員・児童委員

所得の少ない世帯、障害者や介護の必要な高齢者のいる世帯に、資金の貸し付けを行います。地域の民生委員・児童委員が関わります。

■主な資金の種類

- * 教育支援資金(教育支援費、就学支度費) = 高校、大学、専門学校などの授業料や入学金
 - * 福祉資金(福祉費) = 出産費、転宅費、障害者用自動車購入費など
 - * 療養・介護等資金 = 病気や負傷の治療費など
- ※保証人と利子は貸し付けの種類により異なります。

たすけあい資金の貸し付け

▶ 社会福祉協議会(あいぽっく内) ☎544-0388

緊急的に資金が不足した世帯に、5万円を限度として資金の貸し付けを行います。働いていること(就職先が決まっていること)や保証人が1人必要など、一定の要件があります。

女性福祉資金の貸し付け

▶ 子ども子育て支援課ひとり親・女性支援担当

親族などを扶養していて配偶者のいない女性の方、または、かつて扶養したことのある方などを対象に、住宅補修、療養、就職支援、就学支援、修学などの資金の貸し付けを行います(所得制限あり)。

◇償還期間 3年～20年以内(無利子または1%)

※保証人が必要です。

ひとり親家庭の支援

▶ 子ども子育て支援課手当・医療助成係・ひとり親・女性支援担当

児童扶養手当

次のいずれかに該当する児童の父または母または養育者(公的年金受給者を除く)に、その児童が18歳を迎える年度末まで支給します(所得制限あり)。

- * 父母が離婚した
 - * 父または母が死亡した
 - * 父または母が生死不明である
 - * 父または母に1年以上遺棄されている
 - * 父または母が裁判所からのDV(ドメスティック・バイオレンス)保護命令を受けている
 - * 父または母が法令により1年以上拘禁されている
 - * 婚姻によらないで生まれた
 - * 父または母が重度の障害を有する
- ◇支給額 所得に応じて支給月額が決定されます。
※第2子・第3子以降は加算があります。

児童育成手当

次のいずれかに該当する児童の父母または養育者に、その児童が18歳を迎える年度末まで支給します(所得制限あり)。

- * 父母が離婚した
 - * 父または母が死亡した
 - * 父または母が生死不明である
 - * 父または母に1年以上遺棄されている
 - * 父または母が裁判所からのDV(ドメスティック・バイオレンス)保護命令を受けている
 - * 父または母が法令により1年以上拘禁されている
 - * 婚姻によらないで生まれた
 - * 父または母が重度の障害を有する
- ◇支給額 月額1万3500円

ひとり親家庭等医療費助成制度

ひとり親家庭やそれに準ずる家庭に対して、児童が18歳を迎える年度末まで保険診療医療費の自己負担分(入院時の食事代、生活療養費を除く)を助成します(所得制限あり)。

- * 住民税課税世帯 = 一部助成
- * 住民税非課税世帯 = 全額助成

母子及び父子福祉資金の貸し付け

20歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭に、住宅・転宅・就学支度・修学などに必要な資金の貸し付けを行います。

◇償還期間 3年～20年以内(無利子または年1%)

※保証人が必要です。



福祉

ホームヘルパーの派遣

親または児童が一時的な病気などのため、日常生活に特に支障があるひとり親家庭に、ヘルパーを派遣します(所得に応じた自己負担あり)。

母子生活支援施設

母が18歳未満のお子さんを扶養しているひとり親家庭で、児童の養育について母が生活上の問題を抱えているときに入所できます(所得に応じた自己負担あり)。

ひとり親・女性相談

母子及び父子自立支援員が、ひとり親家庭及び女性からの相談に応じ、自立に必要な情報の提供や、求職活動の支援を行います(予約制)。

◇相談日時 月～金曜日の午前8時30分～午後5時

※祝日、年末年始を除きます。

◇相談場所 市役所内相談室

◇申し込み 子ども子育て支援課ひとり親・女性支援担当

障害のある方へ

▶障害福祉課障害福祉係 ほか

障害者手帳

障害の内容・程度に応じて次の手帳を交付しています。障害福祉課障害福祉係で申請をしてください。

■身体障害者手帳

上肢、下肢、体幹、目、耳、言語、心臓、じん臓、呼吸器、肝臓、ぼうこう、直腸などに障害のある方が、いろいろなサービスを受けるために必要な手帳です。障害の程度に応じて1級～6級に区分されています。

■愛の手帳

知的障害のある方が、いろいろなサービスを受けるために必要な手帳です。障害の程度に応じて1度～4度に区分されています。

◇判定を受ける場所

*18歳未満の方＝立川児童相談所

(立川市曙町3-10-19 ☎523-1321)

*18歳以上の方＝東京都心身障害者福祉センター多摩支所

(立川市曙町3-7-10 ☎521-1100/2019年7月に移転予定)

■精神障害者保健福祉手帳

精神障害の状態にある方が、いろいろなサービスを受けるために必要な手帳です。障害の程度に応じて1級～3級に区分されています。

障害者総合支援法・児童福祉法に基づく福祉サービス

障害のある方がサービスを選択し、事業者と契約を結んで利用します。原則として自己負担は利用料の1割で、所得に応じて1か月の負担上限金額が設定されます。

サービスの利用を希望する方は、障害福祉課障害福祉係へ申請し、支給決定を受けてください。

◎サービスの体系

■自立支援給付

障害者総合支援法に基づいて、全国一律のサービスとして実施します。

*介護給付＝居宅介護、同行援護、行動援護、生活介護、短期入所など、障害のある方の生活を支援する事業

*訓練等給付＝自立訓練、就労移行支援、就労継続支援など、就労や地域移行に向けた訓練事業

*補装具＝障害の種類により、車椅子・補聴器・義足・義手・眼鏡・座位保持装置などの交付・修理(原則1割負担で所得に応じて1か月の負担上限金額を設定)

■障害のある児童を対象とした通所サービス

*障害児通所支援＝児童発達支援、放課後等デイサービスなど障害のある児童の生活を支援する事業



福祉

〈広告〉

社会福祉法人 あすはの会 みしょう

障害がある方の地域生活をサポートします。

みしょう

昭島市保健福祉センター(あいぽっく)内

昭島市昭和町4-7-1 TEL 042-544-5033

▶身体障害者・知的障害者の生活介護

▶就労継続支援B型事業(喫茶・パン工房)

※パンの製造販売 喫茶店での飲食販売など

障害者就労プラザあいあい

昭島市環境コミュニケーションセンター内

昭島市美堀町3-8-1 TEL 042-546-6009

▶就労移行支援事業・就労継続支援B型事業

※藍染の製造販売、DM封入など



■地域生活支援事業

障害者総合支援法に基づき、地域の実情に応じて市が実施します。

- * 日常生活用具の給付事業＝心身に障害のある方の日常生活を容易にするため、特殊寝台・入浴補助用具・時計・人工喉頭・ストマなどを給付(原則1割負担で所得に応じて1か月の負担上限金額を設定)
- * 移動支援事業＝知的障害、精神障害、視覚障害のある方(同行援護の対象者を除く)の社会参加のため、外出を支援
- * 住宅設備改修事業＝重度の身体障害のある方が居住している家屋について、利便性向上のための改善の費用を給付
- * コミュニケーション支援事業＝手話通訳者の養成、派遣など
- * 相談支援事業＝自立生活支援のための相談、障害福祉サービスの利用計画の作成など
- * 地域活動支援センター事業＝創作的活動や生産活動の機会の提供、社会参加の促進など

地域福祉・後見支援センターあきしま

▶ 社会福祉協議会(あいぼっく内) ☎544-0388

「地域福祉・後見支援センターあきしま」は社会福祉協議会内に開設され、福祉サービスの利用や日常の金銭管理などに不安のある方を援助します。知的障害や認知症、精神障害などで判断能力がじゅうぶんでない方が、地域で安心して生活できるよう支援します。

さらに、成年後見制度について、利用相談や後見人候補者の案内、書類作成支援、その他の制度や関係機関に関する情報提供なども行います。相談は無料です。運営には、弁護士、医師、司法書士、社会福祉士などの専門家が関わり、センターの中立公正を守ります。

◇所在地 昭和町4-7-1 保健福祉センター「あいぼっく」2階(社会福祉協議会内)

◇電話番号 544-0388

◇開設日時 月～金曜日(祝日、年末年始を除く)の午前8時30分～午後5時

医療費の助成

■心身に障害のある方の医療費を助成

病院などで診療を受けたときに支払う自己負担額の一部を助成します。市で交付する(障)受給者証を、受診のときに、健康保険証と一緒に提示してください。

◇対象 次のいずれかに該当する方

* 身体障害者手帳1級・2級(心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能・肝臓障害のある方は3級も含む)

* 愛の手帳1度・2度

* 精神障害者保健福祉手帳1級

* ただし、次に該当する方を除きます。

▽所得が制限額を超えている

▽生活保護を受けている

▽65歳以上での新規申請

▽後期高齢者医療制度の対象にあり、住民税非課税でない

▽公費により医療費が賄われている施設に入所している

▽医療保険による給付が行われない

■自立支援医療

* 更生医療＝身体障害者手帳をお持ちの18歳以上の方で、東京都心身障害者福祉センターの判定で認められた方などを対象に、障害を取り除く、または、程度を軽くするために必要な医療の費用を助成

* 育成医療＝身体に障害のある18歳未満のお子さんを対象に、生活力を得るため、必要な医療の費用を助成

* 精神通院医療＝各種健康保険を併用することで、医療費の9割を公費で負担(残る1割も、所得区分により助成を受けられる場合あり)

■難病医療費助成

国または東京都の指定する難病にかかっている方を対象に、医療費を都が助成します。

■小児慢性特定疾病の医療費助成

小児がん、慢性腎疾患、ぜんそく、心臓病など、慢性的な病気にかかっている18歳未満のお子さんを対象に、医療費を都が助成します。

■精神障害で入院医療を要する方に助成

精神障害のために精神科病院に入院して、健康保険で治療を受けた18歳未満の方を対象に、入院医療に要する費用を助成します(入院時食事療養費は自己負担)。

手当

申請は、障害福祉課障害福祉係で受け付けています(児童育成障害手当のみ子ども子育て支援課手当・医療助成係)。

■心身障害者福祉手当(都手当)

◇対象 次のいずれかに該当する20歳以上の在宅の方(所得制限あり)

* 身体障害者手帳1級・2級

* 愛の手帳1度～3度

* 脳性まひまたは進行性筋い縮症

※施設入所者、所得が制限額を超えている方、特殊疾病者福祉手当・児童育成障害手当を受給している方、65歳以上で新規に申請する方を除きます。

◇支給額 月額1万5500円

■心身障害者福祉手当(市手当)

◇対象 次のいずれかに該当する在宅の方(所得制限あり)

* 身体障害者手帳3級・4級

* 愛の手帳4度

※施設入所者、65歳以上の方、所得が制限額を超えている方、生活保護・特殊疾病者福祉手当・児童育成障害手当を受給している方を除きます。

◇支給額 月額4000円

■特殊疾病者福祉手当

難病などにかかっている方を対象に、医療費を都が助成します。また、難病医療費の助成を受けている方には、市から特殊疾病者福祉手当が支給されます(施設入所者、65歳以上の方、生活保護、心身障害者福祉手当、児童育成障害手当を受給している方を除く/所得制限あり)。

◇支給額 月額5000円

■児童育成障害手当

申請は、子ども子育て支援課手当・医療助成係で受け付けています。

◇対象 次のいずれかに該当する20歳未満の障害のあるお子さんを育てている父母または、養育者(所得制限などあり)

- * 身体障害者手帳1級・2級程度
- * 愛の手帳1度～3度程度
- * 脳性麻ひまたは進行性筋い縮症

◇支給額 月額1万5500円

■特別障害者手当

◇対象 20歳以上で、身体障害者手帳1級・2級程度または愛の手帳1度・2度程度の障害がある方(診断書の提出が必要/所得制限あり)

◇支給額 月額2万6940円

■重度心身障害者手当

◇対象 次のいずれかに該当する在宅の方(所得制限あり)

- * 重度の知的障害で著しい精神症状などのため、常時複雑な介護を必要とする
- * 重度の知的障害と重度の身体障害が重複している
- * 重度の肢体不自由者で両上肢及び両下肢とも機能が失われ、座っていることが困難
- * 病院に3か月以上入院している方、施設入所者、65歳以上で新規に申請する方を除きます。

◇支給額 月額6万円

■障害児福祉手当

◇対象 20歳未満で、身体障害者手帳1級・2級程度、愛の手帳1度・2度程度、または、精神に重度の障害のあるお子さん(診断書の提出が必要/所得制限あり)

◇支給額 月額1万4650円

■特別児童扶養手当

◇対象 次のいずれかに該当する20歳未満のお子さんを育てている父母または養育者(所得や施設入所など制限あり)

- * 身体障害者手帳1級～3級程度
- * 愛の手帳1度～3度程度
- * 長期間安静を要する症状、または、精神の障害により日常生活に著しく制限を受ける
- * 手帳の等級は目安です。申請するときは所定の診断書を提出してください。

◇支給額(児童1人につき)

月額3万4430円または5万1700円

※障害の程度(診断書の内容)により支給額が異なります。

災害時避難行動要支援者登録

27ページをご覧ください。

障害のある方の生活圏拡大のために

■巡回入浴サービス

家庭での入浴が困難な重度の心身障害のある方に、入浴サービスを行います。

■くじら号の運行

障害により常時、車椅子を使用しなければ移動することが困難な方のために、車椅子のまま乗れるパワーリフト付き自動車を運行します。

◇対象 身体障害者手帳2級以上の方

※下肢または体幹にかかる障害については、身体障害者手帳3級以上の方が対象です。

■自動車運転免許取得費助成

身体障害者手帳3級以上、愛の手帳4度の方などを対象に、免許を取得する費用を助成します(所得制限あり)。

■自動車改造費助成

18歳以上で、上肢・下肢・体幹機能に身体障害者手帳2級以上の障害のある方を対象に、自ら所有・運転する自動車の改造に必要な費用を助成します(所得制限あり)。

■交通機関などの割引き

障害のある方を対象に、都営交通の無料乗車券を交付します。また、手帳の提示によりJRや有料道路の割引き制度もあります。

■タクシー利用費の助成

電車やバスなどを利用することが困難な方に、タクシー利用費を助成します(ガソリン費の助成を受けている方を除く)。

◇対象 身体障害者手帳2級以上または愛の手帳2度以上の方

※下肢または体幹にかかる障害については、身体障害者手帳3級以上の方も対象となります。

■ガソリン費の助成

同一世帯の家族が自動車を所有し運転する方を対象に、ガソリン費を助成します(タクシー利用費の助成を受けている方を除く)。

◇対象 身体障害者手帳2級以上または愛の手帳2度以上の方

※自ら自動車を所有・運転する身体障害者手帳3級の方も対象となります。

■手話通訳者の派遣

聴覚及び言語障害のある方が、通院、専門的な相談、父母会、自治会の説明会など、健康上・社会生活上意思疎通を必要とするとき、手話通訳者を派遣します。

■原子爆弾被爆者援護制度(都の助成)

被爆者及び被爆者のお子さんを対象に、医療費などの給付制度や医療特別手当などの支給制度があります。

■車椅子の貸し出し

一時的に車椅子が必要な方で、他の制度で車椅子の利用ができない方に、最長6か月無料で貸し出しています。詳しくは、社会福祉協議会(あいぼっく内) ☎544-0388、または、最寄りの市立会館へ(台数に限りあり) 問い合わせてください。

■くじらほっとサービス

市民相互の助け合いにより、家事を中心とした簡単な援助をします。希望する方は、社会福祉協議会(あいぼっく内) ☎544-0388へ申し込んでください。

◇内容 掃除、買い物、簡単な調理、話し相手など

◇利用料 1時間700円～850円

■障害のあるお子さんの就学

94～95ページをご覧ください。



福祉





生涯学習



学校施設の一般開放

教室の無料貸し出し

▶ 社会教育課社会教育係

学校教育に支障のない範囲で、市民団体の学習・文化活動の場として貸し出しています。

◇対象 社会教育関係団体として市に登録されている団体、または、市内在住・在勤の5人以上の方で構成する団体で、教育委員会が認めた団体

◇貸し出し施設と利用日 下の表のとおり

学校名	施設名	曜日	使用区分		
			午前	午後	夜間
拝島第三小学校	視聴覚室	月～金	—	—	○
		土・日・祝	○	○	○
	音楽室	月～金	—	—	○
		土・日・祝	○	○	○
	家庭科室	月～金	—	—	○
		土・日・祝	○	○	○
東小学校	多目的教室(和室)	月～金	—	—	○
		土・日・祝	○	○	○
	視聴覚室	月～金	—	—	○
		土・日・祝	○	○	○
中神小学校	家庭科室	月～金	—	—	○
		土・日・祝	○	○	○
	ランチルーム	月～金	—	—	○
		土・日・祝	○	○	○

※使用区分は、午前＝午前9時～正午、午後＝午後1時～5時、夜間＝午後6時～9時です。

◇利用回数 1団体1校につき月2回まで

◇申し込み 使用日の1か月前～7日前に申請書を次の会館へ

* 拝島第三小学校＝緑会館 ☎541-8799

* 東小学校＝玉川会館 ☎544-3748

* 中神小学校＝朝日会館 ☎544-7200

※学校では、問い合わせ、申し込みを受けません。

※車での来校はご遠慮ください。

校庭・体育館の一般開放

▶ 学校教育課庶務課施設係

学校教育に支障のない範囲で、市立小・中学校の校庭・体育館を団体などに開放しています。利用状況及び申請は各学校に問い合わせてください。

◇対象 社会教育関係団体として市に登録されている団体(社会教育課社会教育係で要登録)、または、市内在住・在勤の5人以上の方で構成する団体で、教育委員会が認めた団体

◇使用料 下の表のとおり

施設名	利用時間	使用料(1時間につき)
校庭	昼間(午前8時～午後5時)	300円
	夜間(午後5時～9時)	500円
体育館	昼間(午前8時～午後5時)	500円
	夜間(午後5時～9時)	700円

※社会教育関係団体などは、使用料が免除されます。

◇申し込み 使用日の1か月前～7日前に申請書を各学校へ

学校施設の夜間開放

▶ スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152

■ 校庭の夜間開放

サッカー、ソフトボールなどに利用できます。

◇日時 4月～11月の午後7時～9時

◇場所 昭和中学校(2面)、つつじが丘小学校(1面)、旧拝島第四小学校(1面)

◇対象 市内在住・在勤・在学の方で構成する10人以上の団体(要登録)

※20歳未満の方だけで構成する団体は、20歳以上の責任者が必要です。

◇使用料 1面1300円

※雨天などによりグラウンドコンディションが不良の場合は、使用できません。

■ テニスコートの夜間開放

◇日時 4月～11月の午後7時～9時

◇場所 昭和中学校(7面)

◇対象 市内在住・在勤・在学の方

※18歳以下の方(就労者を除く)は、20歳以上の方の付き添いが必要です。

◇使用料 1面600円

※雨天などによりグラウンドコンディションが不良の場合は、使用できません。



文化財

▶ 社会教育課文化財担当

■文化財に対する理解と協力を得るために

- * 郷土資料室の設置 (案内図は、37ページを参照)
- * 文化財めぐり・講演会などの開催
- * 市指定文化財の保存と継承のための補助金交付
- * 市指定文化財などの保護、保存、活用
- * 市内にある文化財の資料収集・整理や、埋蔵文化財発掘調査・古文書調査 など

■郷土資料室

市内から出土した土器などの埋蔵文化財や、懐かしい生活民具などを展示しています(入場無料)。

◇所在地 昭和町1-6-11(昭和町分室2階)

※教育福祉総合センターに移設します(2020年3月予定)。

◇開室日 水・土・日曜日(年末年始を除く)の正午～午後4時

※5人以上の団体で見学を希望する場合は、相談してください。

市民会館・公民館

音楽・演劇などを鑑賞したり公演したりするKOTORIホール(市民会館)大ホールと、学習・文化活動に活用できる公民館(小ホール、会議室など)の複合施設です。

◇所在地 つつじが丘3-7-7

◇電話番号 **546-1711**

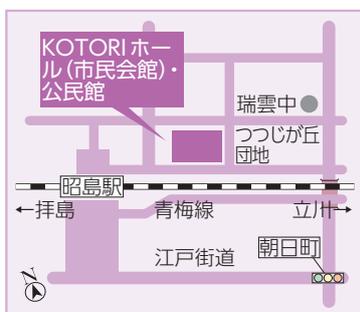
◇ファックス **546-9656**

◇開館時間 午前9時～午後10時

◇休館日 火曜日(祝日の場合はその後の最初の平日)、12月28日～1月4日

※施設設備保守点検のため臨時休館することがあります。

◇駐車場 174台(30分以内無料、3時間まで100円、3時間以上は1時間ごとに100円加算)



KOTORIホール(市民会館)大ホール

▶ 市民会館 ☎546-1711

市民文化の拠点として、市民の皆さんに質の高い文化芸術を鑑賞・創造する機会を提供するとともに、市民の文化活動や集会の場として利用されています。

◇収容定員 1139人(車椅子席6席含む)

◇使用料 108ページの表のとおり

※舞台を使用する場合は、別途、付属設備使用料がかかります。

◇申し込み 利用日の12か月前の月の初日から、直接市民会館・公民館の窓口へ申請書を提出

公民館

▶ 公民館 ☎544-1407

市民の皆さんの学習文化活動のための社会教育施設です。講座や講演会などの主催事業の実施、グループ・団体活動への会場や印刷機などの提供、視聴覚機材の貸し出しなど、社会教育活動の身近な拠点として、多くの方に利用されています。

小ホールをはじめとする施設のほか、市民交流ロビー、ギャラリー、軽食・喫茶室、団体活動室、印刷室などを利用できます。

■気軽に学び合える機会の提供

- * 家庭教育セミナー、市民大学、男女共同参画セミナー、社会文化セミナーなどの市民講座の開催
- * 市立会館など身近な場所で学び合う地域公民館事業の開催
- * 市民の皆さんが企画・運営する自主企画事業の開催
- * 「障害のある青年の交流講座」の開催

■自主的な団体活動の援助と交流の促進

- * 視聴覚教材・図書資料の貸し出し
 - * 団体の活動に関する相談
 - * 市民文化祭の開催
- ◇使用料及び申し込み 108ページの表のとおり



生涯学習



▼公民館の施設と定員

施設名	定員	施設名	定員
小ホール	200人 (机利用は120人)	第一会議室	30人 (半室15人)
音楽室	30人	第二会議室	24人
実習室	35人	第三会議室	24人
美術工芸室	20人	第一和室	15人
集会室	60人	第二和室	20人
学習会議室	60人	保育室	20人

▼KOTORIホール(市民会館)大ホール使用料(基本)

時間区分	午前 (午前9時～正午)	午後 (午後1時～5時)	夜間 (午後6時～10時)	全日 (午前9時～午後10時)
土・日曜日、祝日	44,000円	90,000円	113,000円	225,000円
上記以外の日	29,000円	81,000円	99,000円	191,000円

▼公民館使用料

施設区分	時間区分	午前 (午前9時～正午)	午後1 (午後1時～4時)	午後2 (午後4時～7時)	夜間 (午後7時～10時)	全日 (午前9時～午後10時)
小ホール	土・日曜日、祝日	4,600円	6,000円	6,600円	7,800円	21,000円
	上記以外の日	3,500円	5,200円	5,800円	6,900円	18,400円
音楽室		1,400円	1,500円	1,700円	2,100円	5,300円
実習室		1,500円	1,700円	1,900円	2,200円	5,900円
美術工芸室		900円	1,000円	1,100円	1,300円	3,500円
集会室		2,000円	2,200円	2,400円	2,900円	7,800円
第一 会議室	半室	800円	900円	1,000円	1,200円	3,000円
	全室	1,600円	1,800円	2,000円	2,400円	6,000円
第二会議室		800円	900円	1,000円	1,200円	3,100円
第三会議室		800円	900円	1,000円	1,200円	3,100円
学習会議室		1,500円	1,700円	1,900円	2,200円	6,000円
第一和室		700円	700円	800円	1,000円	2,600円
第二和室		800円	900円	1,000円	1,200円	3,200円
展示室		-	-	-	-	3,100円

※公民館登録団体は、無料で使用できます。

▼公民館の利用申し込み

施設区分	団体区分	受付期間	
小ホール	公民館登録団体	利用月の5か月前の1日から10日までに昭島市公共施設予約システムで抽選申し込み	
	上記以外の団体	市内	利用月の4か月前の1日から窓口で申し込み
		市外	利用月の3か月前の1日から窓口で申し込み
小ホール以外	公民館登録団体	利用月の3か月前の1日から10日までに昭島市公共施設予約システムで抽選申し込み	
	上記以外の団体	市内	利用月の2か月前の1日から窓口で申し込み
		市外	利用月の1か月前の1日から窓口で申し込み

※公民館登録団体とは、社会教育活動を行う市内で活動する5人以上の団体で、公民館利用団体として登録された団体です。登録には、半数を超える会員が市内在住・在勤・在学であることなど一定の要件があります。



市立会館

市内に11館あり、文化・軽スポーツ・レクリエーション活動の場などとして利用できます。

◇対象 市内在住、在勤または在学している方で構成され、営利を目的としないグループやサークルなどの団体

※学習室は、個人利用のみです。

◇開館時間

*月曜日(休館日を除く)、祝日、月曜日が祝日のときの翌火曜日=午前9時～午後5時

*火～日曜日=午前9時～午後10時

◇休館日

*福島会館、大神会館、昭和会館、やまのかみ会館、富士見会館=第2月曜日、年末年始

*玉川会館、朝日会館、堀向会館、緑会館、拝島会館、武蔵野会館=第4月曜日、年末年始

◇利用区分

利用区分	利用時間
①	午前9時～正午
②	午後1時～3時
③	午後3時～5時
④	午後5時～7時
⑤	午後7時～10時

◇申し込み

各会館の窓口で直接申し込みをするか、市の施設に設置されている公共端末機、家庭のパソコン、携帯電話から公共施設予約システムで申し込みができます。

申し込み方法	申し込み時期	対象
公共施設予約システム	抽選申し込み	各市立会館または市役所社会教育課で「昭島市公共施設予約システム利用団体登録申請書」により申請し「ID」を付与された団体
	予約申し込み	
窓口申請	予約申し込み	「ID」のない団体
	予約申し込み	「ID」を付与された団体、「ID」のない団体

※予約は、1団体月3回まで可能です。ただし、当日利用の場合は回数の制限はありません。

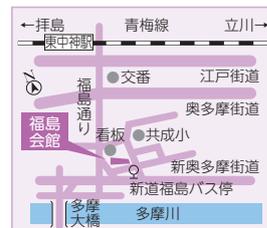
※利用区分は、3区分まで連続利用が可能です。

■福島会館

◇所在地 福島町1-19-1

◇電話番号 546-2264

◇交通 JR東中神駅
徒歩15分



室名	定員
第一集会室	45人
第二集会室	45人
第一休養室(和室)	28人
第二休養室(和室)	15人
第三休養室(洋室)	16人
学習室	45人
パソコン室	21人

■玉川会館

東部出張所が併設されています。

◇所在地 玉川町3-10-15

◇電話番号 544-3748

◇交通 JR東中神駅
徒歩7分



室名	定員
集会室	80人
第一休養室(洋室)	15人
第二休養室(和室)	15人
学習室	28人

■朝日会館

◇所在地 朝日町5-6-20

◇電話番号 544-7200

◇交通 JR中神駅南口
徒歩8分



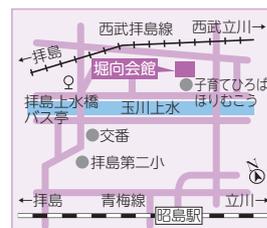
室名	定員
第一集会室	60人
第二集会室	30人
休養室(和室)	25人
学習室	29人

■堀向会館

◇所在地 美堀町2-6-11

◇電話番号 543-0755

◇交通 JR昭島駅北口
徒歩22分



室名	定員
集会室	50人
休養室(和室)	10人
学習室	20人
集会室兼保育室	40人



生涯学習



■大神会館

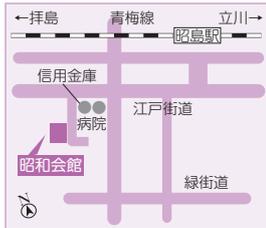
- ◇所在地 大神町3-10-5
- ◇電話番号 **544-5550**
- ◇交通 JR昭島駅南口
徒歩22分



室名	定員
集会室	50人
多目的室	30人
休養室(和室)	20人
学習室	27人

■昭和会館

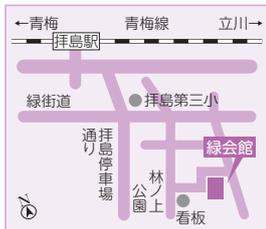
- ◇所在地 松原町1-2-25
- ◇電話番号 **544-0610**
- ◇交通 JR昭島駅南口
徒歩5分



室名	定員
第一集会室	40人
第二集会室	80人
休養室(洋室)	15人
学習室	19人

■緑会館

- 住民票の写しの交付など市民課の業務も行っています。詳しくは、45ページをご覧ください。
- ◇所在地 緑町4-13-26
 - ◇電話番号 **541-8799**
 - ◇交通 JR拝島駅南口
徒歩10分



室名	定員
第一集会室	40人
第二集会室	40人
休養室(和室)	20人
学習室	30人

■拝島会館

- ◇所在地 拝島町2-4-13
- ◇電話番号 **541-1004**
- ◇交通 JR拝島駅南口
徒歩22分



室名	定員
集会室	80人
休養室(和室)	20人
休養室(洋室)	10人
学習室	21人

■やまのかみ会館

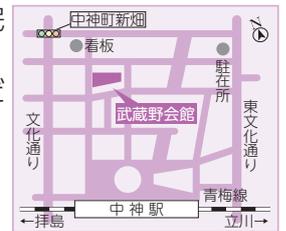
- ◇所在地 拝島町3-10-3
- 都営拝島町三丁目
アパート3号棟1階
- ◇電話番号 **545-9848**
- ◇交通 JR拝島駅南口
徒歩22分



室名	定員
集会室	80人
休養室(和室)	24人
学習室	20人
保育室	10人

■武蔵野会館

- 住民票の写しの交付など市民課の業務も行っています。詳しくは、45ページをご覧ください。
- ◇所在地 中神町1172-1
 - ◇電話番号 **500-4320**
 - ◇交通 JR中神駅北口
徒歩3分



室名	定員
集会室1	40人
集会室2	30人
集会室3	30人
休養室(和室)	30人
音楽室	30人
学習室1(実習室)	30人
学習室2(パソコン室)	7人
保育室	20人
学習室3	25人

■富士見会館

- ◇所在地 中神町1282
- 都営中神第2アパート
8号棟1階
- ◇電話番号 **544-9416**
- ◇交通 JR東中神駅
徒歩13分



室名	定員
第一集会室	60人
第二集会室	30人
第三集会室	30人
休養室(和室)	34人
学習室	20人
集会室兼保育室	20人

市民図書館

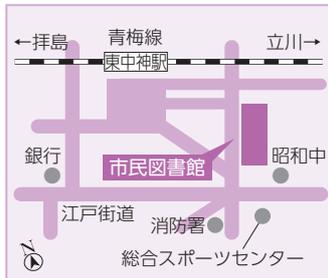
▶市民図書館 ☎543-1523

本のほかに雑誌、CD、カセットテープ、紙芝居、地図などがあります。

■市民図書館

資料探しのお手伝いをするレファレンスコーナー、インターネットコーナーもあります。

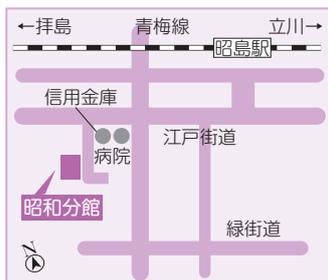
- ◇所在地 東町2-6-33
- ◇電話番号 **543-1523**
- ◇交通 JR東中神駅
徒歩2分



■分館・分室

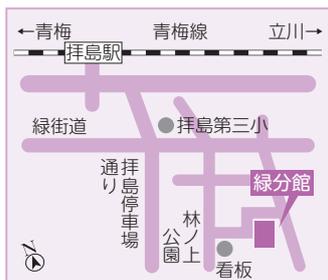
* 昭和中分館

- ◇所在地 松原町1-2-25
(昭和中会館内)
- ◇電話番号 **546-8851**
- ◇交通 JR昭島駅南口
徒歩5分



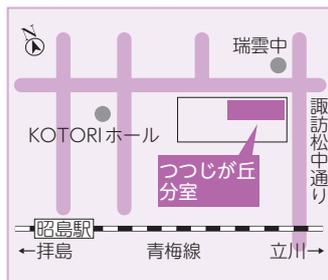
* 緑分館

- ◇所在地 緑町4-13-26
(緑会館内)
- ◇電話番号 **544-8818**
- ◇交通 JR拝島駅南口
徒歩10分



* つつじが丘分室(新幹線電車図書館)

- ◇所在地 つつじが丘
3-1-30
- ◇電話番号 **545-5448**
- ◇交通 JR昭島駅北口
徒歩10分



* やまのかみ分室

- ◇所在地 拝島町3-10-3
(やまのかみ会館内)
- ◇電話番号 **543-3947**
- ◇交通 JR拝島駅南口
徒歩22分



* もくせい号(移動図書館)

市内13か所で月2回隔週(第1・第3木曜日、第5週は運休)で巡回し、本の貸し出しサービスを行っています。利用するときは貸出券をお持ちください。

- ※雨天の場合は、中止です。
- ※本の貸し出し期間は4週間です(雑誌は2週間)。

◎開館時間

下の表のとおりです。

▼市民図書館の開館時間

曜日	市民図書館	昭和中分館・緑分館・やまのかみ分室
火曜日	午前10時～午後8時	午前10時～午後6時
水曜日	午前10時～午後6時	
木曜日	正午～午後6時	正午～午後6時
金曜日	午前10時～午後8時	午前10時～午後6時
土曜日	午前10時～午後5時	午前10時～午後5時
日曜日		
祝日	午前10時～午後5時	午前10時～午後5時

※つつじが丘分室の開館時間は午後0時30分～5時です。
※もくせい号の巡回場所・日時など詳しくは、市民図書館へ問い合わせさせていただくか、市民図書館ホームページ<http://www.library.akishima.tokyo.jp/>をご覧ください。

◇休館日

- * 月曜日(祝日の場合は翌日)
- * 年末年始(12月29日～1月4日)
- * 特別整理期間(15日以内)

◎図書の貸し出しと返却

■本を借りるには

初めて本などを借りるときは登録が必要です。健康保険証や運転免許証など、氏名・住所の確認ができるものをお持ちください。貸出券を発行します。

◇対象 市内在住・在勤・在学の方

◇貸し出し冊数・期間 ()内は借りられる点数

* 図書、雑誌、紙芝居(読みきれぬ範囲) = 21日間

* カセットテープ、CD(各3点以内) = 7日間

※雑誌の新刊号は、市民図書館では貸し出ししません。分館・分室では2日間貸し出します。

■資料を探すには

図書館の資料は背に「記号ラベル」をつけ、分類別に並べています。OPAC(館内利用者検索端末)を利用して、市民図書館、分館・分室、もくせい号の所蔵資料の検索・予約ができます。

■ホームページ

蔵書検索・予約などができます。予約にはパスワードの登録が必要です。貸出券をお持ちのうえ、市民図書館、分館・分室で登録手続きをしてください。

◇URL <http://www.library.akishima.tokyo.jp/>

■本を返却するには

市民図書館、分館・分室、もくせい号の返却カウンターに置いてください(貸出券は不要)。市内の返却ポストであればどこでも返却できます。また、朝日町高齢者福祉センター、松原町高齢者福祉センター、福島会館、富士見会館、玉川会館、朝日会館、武蔵野会館、みほり体育館の窓口でも返却できます。

◇返却ポスト設置場所 市民図書館、分館・分室、市役所、あいぽっく、KOTORIホール(市民会館)・公民館、堀向会館、拝島会館、大神会館、JR拝島駅、JR昭島駅、JR中神駅、JR東中神駅、JR西立川駅



生涯学習



◎さまざまな図書サービス

■リクエストサービス

読みたい本、雑誌、CDなどが見あたらないときは、リクエストカードに記入して職員に渡してください。貸し出されている場合は返却された後に、所蔵していないときは購入または他の図書館(国会図書館や都立図書館、近隣市の図書館など)から借用して提供します。

用意ができましたら、はがきや電話、電子メールで連絡します。

※状況により用意ができるまで日数がかかる場合があります。

※雑誌の最新号はリクエストできません。

※CD・カセットは図書館所蔵のものに限ります。

■団体貸し出し

市内の団体・事業所などに、3か月間300冊の範囲内で、図書を貸し出します(分館・分室でも受け付け)。

■子どもたちに

絵本、ものがたり、趣味や知識の本、紙芝居、児童用の百科事典などがそろっています。子どもの読書、本に関する相談もお気軽にお尋ねください。

また、子どもの読書活動を推進するため、絵本の読み聞かせや紙芝居などをする「おはなし会」を開催しています。



■市民図書館でのサービス

*インターネットコーナー

市民図書館2階では、インターネット・オンラインデータベース、国立国会図書館デジタルコレクション、歴史的音源の検索・閲覧ができます。(無料/1時間以内)。

*コピーサービス

著作権法の範囲内で有料(1枚10円)でコピーができます。ただし、図書館の所蔵資料に限ります。

*地域資料コーナー

昭島をはじめ、多摩・東京の歴史・民族・自然に関する図書、雑誌、パンフレットや行政資料があります。また、市民の方による著書やミニコミ誌なども収集しています。

*新聞マイクロフィルム版・CD-ROM版

明治5年からの新聞を所蔵しています。著作権法の範囲内で有料(1枚30円)でコピーができます。

*調べたいことがあるときは

辞典・年鑑・白書などの参考資料や、昭島市・東京都などの行政資料も所蔵しています。資料探しのお手伝いもしますので、お気軽に職員にお尋ねください。電話や手紙でも問い合わせできます。

*障害のある方に

*デジター(CD)やカセットテープの録音図書の貸し出し=28日間(要予約)

*対面朗読(図書館や自宅などで職員や登録朗読者が本を読む)=1回2~4時間(要予約)

*小さい字の読みにくい方に

1階大活字本コーナーに大きい活字本を設置しています。

立川市・福生市・武蔵村山市・あきる野市の図書館も利用できます

昭島市にお住まいの方は、立川市・福生市・武蔵村山市・あきる野市に在勤または在学していなくても、各市の図書資料を借りられます。

各市の図書館とも、昭島市民図書館の貸出券では図書資料を借りることはできません。登録方法や利用方法は次のとおりです。なお、借りた図書資料は、借りた市の図書館や返却ポストに返却してください。昭島市内の図書館・返却ポストへの返却はできません。詳しくは、各図書館にお問い合わせください。

■立川市の図書館を利用するには

立川市の図書館で登録が必要です。運転免許証・健康保険証など、氏名・住所が確認できるものが必要です。

▼立川市の図書館の開館時間

図書館名	開館時間	休館日
①中央図書館 立川市曙町2-36-2 ファーレ立川センタースクエアビル2~4階 ☎528-6800	午前10時~午後7時(平日)/午前10時~午後5時(土日祝) ※4階の児童書フロアは平日も午前10時~午後5時	毎週月曜日 毎月第3木曜日
②柴崎図書館 立川市柴崎町2-20-5 ☎525-6177		
③上砂図書館 立川市上砂町1-13-1 ☎535-1531		
④多摩川図書館 立川市富士見町6-51-1 ☎525-6905	午前10時~午後7時(平日)/午前10時~午後5時(土日祝)	毎月第2月曜日 毎月第4月曜日
⑤幸図書館 立川市幸町5-83-1 ☎536-8308		
⑥西砂図書館 立川市西砂町6-12-10 ☎531-0432		



図書館名	開館時間	休館日
⑦高松図書館 立川市高松町3-22-5 ☎527-0015	午前10時～午後7時(平日)／午前10時～午後5時(土日祝)	毎月第2月曜日 毎月第4月曜日
⑧錦図書館 立川市錦町3-12-25 ☎525-7231		
⑨若葉図書館 立川市若葉町3-34-1 ☎535-8841		

■福生市の図書館を利用するには

福生市の図書館で登録が必要です。運転免許証・健康保険証など、氏名・住所が確認できるものが必要です。

▼福生市の図書館の開館時間

図書館名	開館時間	休館日
①中央図書館 福生市熊川850-1 ☎553-3111	午前10時～午後8時(土・日曜日、祝日は午後5時まで)	月曜日 (祝日の場合は開館し、 その翌日が振替休館日) 特別整理期間 年末年始 年度末整理日
②武蔵野台図書館 福生市武蔵野台1-12-2 ☎553-8881	午前10時～午後5時(木・金曜日は午後8時まで)	
③わかざり図書館 福生市福生1280-1 ☎552-7421	午前10時～午後5時	
④わかたけ図書館 福生市熊川199-1 ☎551-0083		

■武蔵村山市の図書館を利用するには

武蔵村山市の図書館で登録が必要です。運転免許証・健康保険証などの、氏名・住所が確認できるものが必要です。

▼武蔵村山市の図書館の開館時間

図書館名	開館時間	休館日
①雷塚図書館 武蔵村山市学園4-4 ☎564-1284	午前10時～午後5時 (木曜日は午後7時まで、7・8月は午前9時から)	第1月曜日・第3水曜日 (祝日の場合は開館し、 その翌日が振替休館日) 年末年始 蔵書点検期間
②中久保図書館 武蔵村山市本町2-77-1 ☎569-1501	午前10時～午後5時	
③中藤地区図書館 武蔵村山市中藤3-16 ☎565-0112		
④三ツ木地区図書館 武蔵村山市三ツ木2-39-2 ☎560-3301		
⑤大南地区図書館 武蔵村山市大南5-1-69 ☎562-3243		
⑥残堀・伊奈平地区図書館 武蔵村山市残堀1-60-3 ☎560-0171		

■あきる野市の図書館を利用するには

あきる野市の図書館で登録が必要です。運転免許証・健康保険証などの氏名・住所が確認できるものが必要です。

▼あきる野市の図書館の開館時間

図書館名	開館時間	休館日
①中央図書館 あきる野市秋川1-16-2 ☎558-1108	午前10時～午後8時 (土・日曜日、祝日は午前10時～午後6時)	金曜日 第3火曜日 (祝日の場合は開館) 年末年始 特別整理日
②東部図書館エル あきる野市野辺39-27 ☎550-5959	午前10時～午後6時 (水曜日のみ午前10時～午後8時)	月曜日・祝日・年末年始 特別整理日
③五日市図書館 あきる野市五日市368 ☎595-0236		
④中央図書館増戸分室 あきる野市伊奈1157-5 ☎596-0109	午前10時～午後6時	



スポーツ・レクリエーション

▶ スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152

市民の皆さんが生涯を通して健康で明るい生活を営めるよう、スポーツ・レクリエーションに親しむ機会を提供しています。

- * 各種スポーツ・レクリエーション教室の開催
- * 市民体育大会、新春駅伝競走大会などの開催
- * 市民健康づくり歩け歩け運動の開催
- * 市民スポーツ・レクリエーションフェスティバルの開催



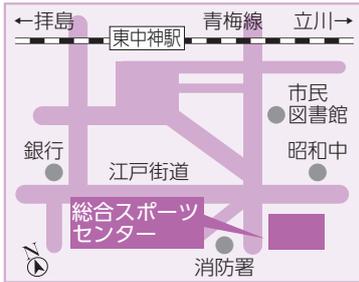
総合スポーツセンター

▶ 総合スポーツセンター ☎544-4151

体育室、研修室、柔道場、剣道場、弓道場、屋内温水プール、トレーニングルーム、軽体操室、レストランがあります。

バレーボール、バスケットボール、バドミントン、卓球、フットサル、スポーツクライミング、水泳など各種スポーツが楽しめます。また、個人開放や体力・スポーツ相談なども行っています。

- ◇所在地 東町5-13-1
- ◇電話番号 544-4151
- ◇開館時間 午前9時～午後10時
- ◇休館日 第1・第3月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始
- ◇駐車場 収容台数51台(午前8時30分～午後10時/入庫から30分以内は無料、3時間まで100円、3時間以上は1時間ごとに100円加算)
- ◇使用料 下の表のとおり



▼総合スポーツセンター使用料(個人利用・1回2時間以内)
()内は障害のある方の料金

施設名	使用料		回数利用券料金 (5枚綴り)	
	大人	小・中学生	大人	小・中学生
屋内温水プール	290円 (140円)	140円 (70円)	1,300円 (650円)	630円 (310円)
トレーニングルーム、弓道場	290円 (140円)	中学生以下の方の利用不可	1,300円 (650円)	中学生以下の方の利用不可
柔道場、剣道場、軽体操室	140円 (70円)	70円 (30円)	-	-

- * 未就学児の利用は無料です。
- * プールは、おむつが取れている3歳以上の幼児から利用できます。
- * 小学3年生以下(午後6時以降は小学6年生以下)のお子さん2人につき1人の付き添い(高校生相当以上)が必要です。
- * 中学生だけの利用は午後7時までです。午後7時以降は、中学生2人につき1人の付き添い(高校生相当以上)が必要です。
- * 障害のある方の付き添いについては、問い合わせてください。
- * 団体利用については問い合わせていただくか、市ホームページをご覧ください。

■体力・スポーツ相談

- 大学教授などが相談に応じます(事前に要申込)。
- ◇日時 第1・第3日曜日の午前10時～午後4時
- * 講師の都合により実施日が変更になる場合があります。
- ◇場所 体力・スポーツ相談室(トレーニングルーム内)
- ◇対象 15歳以上の方(中学生を除く)

■個人開放デー

- ◇日時 第1・第3土曜日(時間・種目は下の表のとおり)
- * 参加は、当日受け付けます。
- ◇対象 小学生以上の方
- ◇参加費(時間区分ごと)
- * 一般=300円
- * 小・中学生=150円

▼総合スポーツセンター個人開放

時間区分	種目
午前9時～正午	卓球、バドミントン、バスケットボール(半面)
正午～午後3時	
午後3時～6時	卓球、バドミントン
午後6時～9時	

■クライミング開放デー(個人利用)

- ◇日時 第1・第3土曜日の午後3時～6時
- * 当日の午後2時30分から先着順に受け付けます。
- ◇対象 小学生以上の方
- ◇参加費(保険料含む)
- * 一般=500円
- * 小・中学生=350円

■初心者水泳ワンポイントアドバイス

- ◇日時・対象 第2・第4月曜日、木曜日(祝日、7月20日～8月31日を除く)
- * 午後1時5分～1時50分=泳げるようになりたい方
- * 午後2時5分～2時50分=上達したい方
- * 参加は、当日受け付けます。
- ◇参加費 屋内温水プール使用料に含む

■水中ウォーキングワンポイントアドバイス

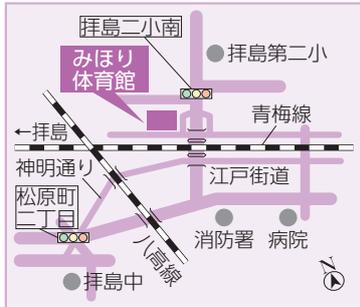
- ◇日時 第2・第4・第5月曜日の午前11時～11時30分(祝日と7月20日～8月31日を除く)
- * 参加は、当日受け付けます。
- ◇参加費 屋内温水プール使用料に含む

みほり体育館

▶ スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152

市民のふれあい、スポーツ・レクリエーションの場として利用できます。なお、駐車場は台数に限りがあるため、なるべく自転車などの交通手段をご利用ください。

- ◇所在地 美堀町4-20-1
- ◇電話番号 543-5188
- ◇開館時間 午前9時～午後9時
- ◇休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始



- ◇申し込み
 - *個人利用 利用の当日、利用券を購入し、係員に提示
 - *団体利用 下の表のとおり
- ※市の施設に設置されている公共端末機、家庭のパソコン、携帯電話から申し込みができます。

▼団体利用の申し込み

申し込み方法	申し込み時期	対象
公共施設予約システム	抽選申し込み 利用したい月の3か月前の初日から ●抽選申し込み 1日～10日 ●抽選 11日 ●抽選確定時期 11日～20日	「昭島市公共施設予約システム利用団体登録」を受けている団体
	予約申し込み 利用したい月の2か月前の初日から利用日の7日前まで	
窓口申請	利用したい月の3か月前の21日から利用日まで 利用したい日の2か月前の初日から利用日まで	市外団体

※市外の団体の利用は2か月前からの申し込みとなります。
 ※使用料は利用の承認を受けた際に納めてください。

▼使用料(団体利用)

室名	利用区分	午前 (午前9時～正午)	午後1 (正午～午後3時)	午後2 (午後3時～6時)	夜間 (午後6時～9時)	全日 (午前9時～午後9時)
		体育室 全面 半面	2,000円 1,000円	2,000円 1,000円	2,000円 1,000円	2,000円 1,000円
研修室	全面	800円	800円	800円	800円	3,200円

▼使用料(個人利用)

	大人	子ども(中学生以下)
体育室	200円	50円

※1回2時間までです。

※電話による申し込みはできません。
 ※申し込みが重なった場合は、抽選となります。
 ※団体利用のないときは個人利用ができます。

▼利用施設

室名	面積	種目・設備	内容
体育室	420㎡ たて17m よこ24m	バレーボール	1面
		バスケットボール	1面(練習用)
		バドミントン	2面
		卓球	6台
研修室	66㎡ たて12m よこ5m	軽体操・研修など	定員33人
ホール	71㎡	エアロバイク	2台
		自動血圧測定機	1台
		体内脂肪測定機	1台

▼利用区分

室名	利用時間	火	水	木	金	土	日	祝日
体育室	午前9時～正午	団体		団体		団体		
	正午～午後3時							
	午後3時～6時	個人①		個人②		個人③	団体	団体
	午後6時～9時							
研修室	午前9時～正午	団体のみ						
	正午～午後3時							
	午後3時～6時							
	午後6時～9時							

※個人①はバスケットボール、個人②はバドミントン、個人③は卓球ができます。



スポーツを行うチームなどに、昭和公園、多摩川緑地くじら運動公園、大神公園などのスポーツ施設を次のとおり貸し出しています。なお、無料施設及び昭和公園テニスコートの貸し出しは、市内在住・在勤・在学の方に限ります。

■申し込み

チーム単位で受け付けます。ネット多摩昭島スタジアム(昭島市民球場)と陸上競技場の利用には、団体登録の申請が必要です。各施設の申し込みは、総合スポーツセンター窓口へ(電話での申し込みは不可)。雨天などによりグラウンドコンディションが不良の場合は、使用できません。

◇申し込み開始日 利用する月の前月の最初の平日から
※初日の受け付けは、当日午前8時30分までに来た方を対象に抽選します。

◇利用回数

- *日曜日、祝日=月1回まで
- *テニスコート、美ノ宮公園は、土曜日も含め月2回まで
- *土曜日=月2回まで
- *ネット多摩昭島スタジアム(昭島市民球場)、陸上競技場は月1回まで
- *月～金曜日=週1回まで

■駐車場

台数に限りがあるため、なるべく自転車などの交通手段をご利用ください。なお、美ノ宮公園には、駐車場はありません。

*昭和公園立体駐車場

- ◇収容台数 167台
- ◇利用時間
 - *午前8時30分～午後10時(入庫は9時まで)
- ◇料金(入庫から)
 - *30分以内=無料
 - *3時間まで=100円
 - *3時間以上=1時間ごとに100円加算

*大神公園・多摩川緑地くじら運動公園駐車場

- ◇利用時間
 - *3月～11月の平日=午前7時40分～午後6時50分
 - *3月～11月の土・日曜日、祝日=午前5時40分～午後6時50分
 - *12月～2月=午前7時40分～午後5時50分

▼野球場・ソフトボール場・テニスコート・サッカー場・陸上競技場の貸し出し

種類	場所	面数	利用期間	利用時間	利用料金	所在地
野球場	ネット多摩昭島スタジアム(昭島市民球場)	1面	通年(年末年始除く) ただし、12月中旬から3月中旬までの間はグラウンド養生期間として利用を休止	午前9時～午後9時 (1単位2時間)	【市内団体】 使用料2時間 5000円 本部室2時間 800円 放送室2時間 800円 スコアボード2時間 1000円 夜間照明1時間 3500円 【市外団体】 使用料2時間 10000円 本部室2時間 1600円 放送室2時間 1600円 スコアボード2時間 2000円 夜間照明1時間 7000円	東町5丁目
	大神公園	4面	通年(年末年始を除く)	*3月～11月の平日=午前8時30分～午後6時30分 *3月～11月の土・日曜日、祝日=午前6時～午後6時30分 *12月～2月=午前8時30分～午後5時30分 (1単位2時間30分)	無料	多摩川河川敷(大神町4丁目)
多摩川緑地くじら運動公園	4面	多摩川河川敷(宮沢町3丁目)				
ソフトボール場	多摩川緑地くじら運動公園	4面	通年(年末年始を除く)	*3月～11月の月～金曜日=午前8時～午後6時 *3月～11月の土・日曜日、祝日=午前6時～午後6時 *12月～2月=午前8時～午後5時30分(美ノ宮公園は午後6時まで) (1単位2時間)	無料	多摩川河川敷(宮沢町3丁目)
	美ノ宮公園	1面				武蔵野2丁目

種類	場所	面数	利用期間	利用時間	利用料金	所在地
テニスコート	昭和公園	クレイ5面、全天候2面	通年 (年末年始を除く)	午前8時45分～午後4時45分 (1単位2時間)	2時間 800円	東町5丁目
	多摩川緑地 くじら運動公園	クレイ5面	通年 (年末年始を除く)	*3月～11月の月～金曜日＝ 午前8時～午後6時 *3月～11月の土・日曜日、祝 日＝午前6時～午後6時 *12月～2月＝午前8時～午 後5時30分 (1単位2時間)	無料	多摩川河川敷 (宮沢町3丁目)
サッカー場	大神公園	1面 (一般用)	通年 (年末年始を除く)	*3月～11月の月～金曜日＝ 午前8時～午後6時 *3月～11月の土・日曜日、祝 日＝午前6時～午後6時 *12月～2月＝午前8時～午 後5時30分 (1単位2時間)	無料	多摩川河川敷 (大神町4丁目)
	多摩川緑地 くじら運動公園	2面 (子ども用)				多摩川河川敷 (宮沢町3丁目)
	昭和公園	1面	通年 (年末年始を除く)	午前8時45分～午後4時45分	【市内団体】 2時間 2500円 半日 5000円 一日 10000円 【市外団体】 2時間 5000円 半日 10000円 一日 20000円	東町5丁目
陸上競技場	昭和公園	1面	通年 (年末年始を除く)	午前8時45分～午後4時45分	【市内団体】 2時間 7500円 半日 12500円 一日 25000円 【市外団体】 2時間 15000円 半日 25000円 一日 50000円	東町5丁目

市民プール

▶スポーツ振興課(総合スポーツセンター内) ☎544-4152

夏季の健康増進やレクリエーションの場としてご利用ください。

■市民プール

◇所在地 宮沢町3-16-1

※Aバス東ルート「多摩大橋交番」下車徒歩約10分です。

◇電話番号 544-3266

◇施設 流水プール(1周150m)、競泳プール(25m×13m)、児童プール、幼児プール、スライダープール

■利用するには

◇利用期間 7月中旬～8月下旬

※詳しくは、市ホームページ、「広報あきしま」でお知らせします。



◇利用時間 午前9時30分～午後5時(入場は午後4時まで)

◇料金(2時間以内)

*大人=200円

*中学生以下=50円

※超過料金(1時間以内)は、大人100円、中学生以下20円です。

◇ロッカー使用料 1回50円

※小学3年生以下は、中学生以上の付き添いが必要です。付き添い1人につき児童は2人までで、付き添いの方も水着の着用が必要です。

※ゴムボートなど持ち込みが禁止されています。

※駐車場はありません。



生涯学習



公園

▶管理課公園管理係(昭和公園管理事務所内) ☎541-0046

都市公園が40園、児童遊園が49園、その他の公園などが2か所あります。皆さんの憩いの場としてご利用ください。

主な市立公園

■昭和公園

豊かな緑に囲まれた12万1640㎡の広い園内には、スポーツ施設(114・116～117ページを参照)や遊具があるほか、小鳥・鹿などがいる小動物園があります。また、デゴイチ(D51蒸気機関車)も展示してあります。
◇所在地 東町5丁目

■拝島公園

拝島大師に隣接し、静かな環境に包まれた面積1万7303㎡の公園です。東京都指定文化財の「拝島のフジ」があります。
◇所在地 拝島町1丁目

■拝島自然公園

拝島橋上流の多摩川河川敷につくられた面積2万263㎡の公園で、コゴメヤナギという珍しい樹木が自生している自然林をはじめ、自然観察広場、レクリエーション広場、キャンプができる広場などがあります。
◇所在地 拝島町4丁目

宮沢広場

多摩川上流水再生センター(宮沢町3丁目)の上部を利用してつくられたフィールドアスレチック施設です(入場無料)。丸太造りの移動平均台、円盤渡りなどのほか、自由に使える芝生の広場があります。

青少年団体などのための宿泊施設

▶社会教育課社会教育係

市内の青少年団体や社会教育関係団体などが野外活動を通じて自然に触れ、また、集団生活を通して仲間づくりや交流を深められるように、夏の期間を中心に次の2つの施設を開放しています。いずれも使用料は無料です。なお、利用者の範囲は施設により異なります。

■富士見高原キャンプ場

◇所在地 長野県諏訪郡富士見町立沢1-392

◇開設期間 5月1日～10月第3日曜日

※詳しくは、「広報あきしま」でお知らせします。

◇宿泊日数 1回の利用につき2泊3日以内

◇交通

*鉄道利用=JR中央本線小淵沢駅下車～タクシー約20分

*車利用=八王子インター～小淵沢インター～鉢巻道路～富士見高原キャンプ場(小淵沢インターから約10分)

■北秋川山の家(キャンプ場)

◇所在地 西多摩郡檜原村8902-1奥秋川ビレッジ内

◇開設期間 7月の第2土曜日～9月30日

※詳しくは、「広報あきしま」でお知らせします。

◇宿泊日数 1泊2日(年1回の利用に限る)

◇交通 JR五日市線武蔵五日市駅より西東京バス「藤倉」行きで「小岩」バス停下車徒歩3分



生涯学習

📷 Akishima Photo Gallery



スポーツ・レクリエーションフェスティバル



急病、防犯、葬祭ほか



日曜日、祝日に急病になったら

休日・準夜応急診療当番医…日曜日や祝日に急病になった場合に備えて、午前9時～午後5時と午後6時～9時に、市内の医療機関が当番制で診療にあたっています。詳しくは、「広報あきしま」または市ホームページをご覧ください。

その他の救急医療情報提供サービス…

■東京消防庁救急相談センター

◇電話番号 **#7119** (ダイヤル回線からは**042-521-2323**)

■東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

◇電話番号 **03-5272-0303**

◇ホームページ <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/>



AED (自動体外式除細動器)

▶生活福祉課福祉推進係

心臓突然死は、しばしば心室細動という重症の不整脈により引き起こされます。心室細動は、心臓の筋肉が無秩序に細かく収縮するため、心臓からの血液の拍出は完全に停止し、急速に死に至るきわめて危険な状態です。その唯一の治療法が除細動という電気ショックです。この電気ショックを行う機器がAED (自動体外式除細動器) です。

AEDは、電源を入れると音声で操作が指示され、救助者がそれに従って疾病者の心臓に電気ショックを与える装置です。自動的に心電図を診断し、電気ショックを与える必要があるかどうか判断しますので、専門的な医学知識が少ない一般市民でも音声による指示に従い簡単な操作で救命処置ができます。

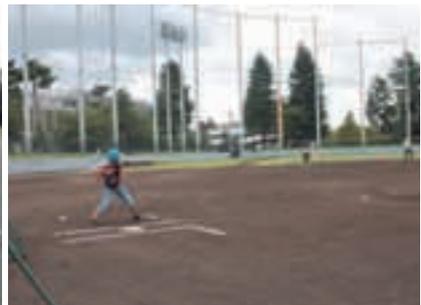
■AEDを設置している市の公共施設

市役所、保健福祉センター「あいぼっく」、KOTORIホール (市民会館)・公民館、勤労商工市民センター、市民交流センター、松原町コミュニティセンター、青少年交流センター、市民図書館、つつじが丘分室 (新幹線電車図書館)、水道部、中神土地区画整理事務所、児童センター「ぱれっと」、清掃センター、環境コミュニケーションセンター、エコ・パーク、みほり体育館、総合スポーツセンター、市民プール (夏期)、多摩川遊歩道・市民プール前、大神グラウンド管理棟、ネッツ多摩昭島スタジアム (昭島市民球場)、朝日町高齢者福祉センター、松原町高齢者福祉センター、拝島町高齢者福祉センター、なしのき保育園、各市立会館、市立小・中学校、旧拝島第四小に設置しています。

■AEDを貸し出します

貸し出し用のAEDが2台あります。イベントなどの開催に伴い貸し出しを希望するときは、生活福祉課福祉推進係に申請してください。

📷 Akishima Photo Gallery



スポーツ・レクリエーションフェスティバル



急病
防犯
葬祭ほか



安全・安心まちづくり広報車「青パト」

▶生活コミュニティ課暮らしの安全係

青色回転灯をつけた安全・安心まちづくり広報車「青パト」で、小学生の下校時などに市内の防犯パトロールを行っています。なお、1台は自治会やコミュニティ協議会に貸し出し、地域の防犯活動を行っています。

特殊詐欺(振り込め詐欺等)防止

▶生活コミュニティ課暮らしの安全係

■自動通話録音機無償貸与

特殊詐欺(振り込め詐欺等)の犯人からの電話を、警告メッセージと録音機能により被害を未然に防ぐことのできる「自動通話録音機」を無料で貸し出します。

◇対象 65歳以上の方がいる世帯

◇申し込み 昭島警察署生活安全課(☎546-0110)に電話し、「自動通話録音機の申し込み」と伝えてください。

街頭防犯カメラ

▶生活コミュニティ課暮らしの安全係

市民の方が利用する駅の周辺に「街頭防犯カメラ」を設置して、犯罪の抑止や予防効果を高め、安全で安心して生活できるまちづくりを推進しています。

交通災害共済

▶市民課市民係

万が一交通事故に遭ったときに、見舞金が受けられる制度です。申し込みは、市役所、東部出張所、市内各金融機関(郵便局を除く)で受け付けています。

◇加入できる方 市内に住民登録のある方

◇共済期間 4月1日～翌年3月31日(期間途中での加入は、申し込みの翌日から有効)

◇加入金額

*Aコース=1000円

*Bコース=500円

◇見舞金が受けられる場合 加入年度の共済期間内に、日本国内で、自動車、オートバイ、自転車、電車、船舶、航空機、身体障害者用車椅子(道路上のみ)などの交通機関による交通事故に遭ったとき

※見舞金請求には、交通事故(人身)証明書が必要です。

※事故の大小にかかわらず、自転車などの単独事故などであっても、すぐに警察署へ届け出てください。

※請求期間は、交通災害を受けた日から1年以内です。

◇災害の程度と見舞金 下の表のとおり

等級	交通災害の程度	Aコース	Bコース
1等級	死亡	300万円	150万円
2等級	重度の後遺障害	200万円	100万円
3等級	入院日数30日以上の傷害	34万円	17万円
4等級	入院日数10日以上30日未満、または、実治療日数30日以上の傷害	14万円	7万円
5等級	実治療日数10日以上30日未満の傷害	8万円	4万円
6等級	実治療日数10日未満の傷害	4万円	2万円

※見舞金額は、平成30年度以降に加入した方が対象となります。

■交通遺児年金

交通災害共済の会員が死亡事故に遭ったとき、生計を同じくする遺児が中学修了年限に達するまで、1人につき年額12万円の交通遺児年金が支給されます。

Akishima Photo Gallery



昭和公園のサクラ



サンシュユ



ギョイコウ



急病、防犯、葬祭ほか

万一のときの葬祭には

▶生活コミュニティ課暮らしの安全係

葬祭用具の貸し出し事業

市の委託業者「株式会社ドリーミー」が、祭壇などの貸し出し、火葬場の手配、霊きゅう車の取り次ぎなどを行います。また、希望により有料で葬祭に必要な用具の販売、死亡届・火葬場使用申請の手続き代行や葬儀全般に関する相談も行います。

詳しくは、委託業者へお問い合わせください。

■株式会社ドリーミー(委託業者)

◇電話番号 **544-8070**

◇受付時間 年中無休(24時間対応)

▼葬祭用具貸し出し料金(3日以内)

葬祭用品		金額
祭壇	3段	13,000円
	5段	26,000円
天幕	1張	1,300円
テーブル	1台	400円
椅子	1脚	40円
放送器具	1式	650円

〈 広告 〉

墓所・墓石・各種
建築石材・工事一式
設計施工

(有)門脇石材店

墓地・墓石の事ならご相談下さい

〒196-0015 昭島市昭和町3-2-4

☎(042)543-1846
FAX(042)545-3365



ドリーミーインシキョウク
大村 麗さん

お葬式はドリーミー 昭島市民の皆様へ

～安心の家族葬～

「昭島市市民葬祭協定葬儀」指定

ドリーミーご葬儀相談サロン

お葬式の事、前もって相談しておきたい…
そんな声にお応えしてきました。
いざという時にあわてないために、
皆様の『想い』を『形』にしていけます。
事前相談、お見積りは無料です。
どうぞお気軽にお越しくださいませ。

近くの直営ホール

- 立川駅前口から一番近い式場
- 立川メモリアルホール
- ドリーミーホール立川

昭島市役所 目の前
昭島市田中町1-27-15
ジェイハウス102
042-549-1511

ドリーミー互助会

- 東京都人材支援事業団指定
- 神奈川県厚生福祉振興会指定
- 私立学校教職員共済組合指定
- コープみらいの葬儀「コプセ」他契約企業多数

経済産業大臣許可(五)第3087号

株式会社ドリーミー

年中無休 24時間受付

フリーダイヤル **0120-297-511**

株式会社ドリーミー 検索、〒190-0013 東京都立川市富士見町6丁目36番27 TEL:042-529-1511(代)

無駄を省いた「ダイエット葬儀」を目指す

フォーギブネスの適正価格のお葬式

火葬式 (火葬のみのお別れ)バックプラン

火葬式「シンプル直葬プラン」

適正価格 **9万8千円～** (税別)

家族葬向け (会葬10名様程)バックプラン

家族葬向け「くじらプラン」

適正価格 **29万円～** (税別)

- ◎花祭壇料金込み
- ◎葬祭用品料金込み
- ◎安心な明朗会計



葬儀形式: 仏式(家族葬)
式場: 社団法人フォーギブネスセンター
会葬者: 7名 会葬: ご自宅
お食事・お礼品: ご利用なし
費用:
火葬代金 (火葬料) 30,000円(税別)
お別れ料 (お別れ) 5,000円(税別)
葬儀準備代金 (葬具・花祭壇) 5万円(税別)
霊柩車代金 (2台・1台) 4万円(税別)
送迎代金 (2台・1台) 4万円(税別)
合計: 39万2千円(税別)

心と心をつなぐセレニーー あがけ家で地元葬儀で創業10周年

株式会社フォーギブネス

昭島市市民葬祭事業協定番号第7号 JF 年中無休、より迅速24時間受付

〒196-034 昭島市玉川町1丁目3番1-111 東中神駅前CIRROロード商店会加盟店
ご葬儀バックプラン等掲載中 当社ホームページ <http://www.forgiveness.jp/>

0120-779-279

急病 防犯、葬祭ほか

葬祭業者との協定事業

下記葬祭業者と、一般料金より安く葬儀が行えるよう協定を結んでいます。直接協定業者に「市民葬祭事業」と言って申し込んでください。

■市民葬祭協定業者

- *セレモア(ガーデン会館昭島) = 玉川町2-4-12
☎546-8000
- *東京サービスセンター(セレモニーホール昭島)
=宮沢町1-7-2 ☎542-3504
- *JA全農東京 JA東京葬祭センター(昭島ホール)
=中神町3-1-1 ☎0120-594-024
- *ドリーミー = 田中町1-27-15 ☎0120-297-511
- *クオーレ = 立川市一番町1-41-11
☎042-520-7600
- *フォーギブネス = 玉川町1-3-1-111
☎0120-779-279
- *村尾組(そうしんホール昭島) = 武蔵野3-5-1
☎0120-0-45464
- *結セレモニー(くじら葬祭) = 福島町3-23-28
☎0120-79-9778
- *あさひセレモニー = 玉川町4-1-10
☎0120-844-644

▼協定料金表

祭壇種類	1	400,000円	左記料金には、祭壇用品一式、納棺用品一式、枕飾一式、記帳類一式、受付用具一式、焼香用具一式、役所手続き、式進行、司会料金を含む。
	2	300,000円	
	3	200,000円	
	4	150,000円	
	5	100,000円	

※上記金額には、消費税が含まれていません。

このほか、内容により別途費用がかかる場合があります。

▼火葬場使用料金

	昭島市・立川市・国立市の市民	無料
立川聖苑	大人(12歳以上)	80,000円
	小人(12歳未満)	50,000円

◇所在地 立川市羽衣町3-20-18 *☎042-522-2730

立川聖苑は昭島市・立川市・国立市の3市で組織された、火葬業務を行う一部組合です。

〈 広告 〉



急病、防犯、葬祭ほか

家族の心で、
家族と共に。



家族葬・市民葬・社葬
法事・遺品整理

自社式場使用料 ¥0

そうしんホール昭島：三多摩市場隣
東京都昭島市武蔵野 3-5-1

24時間/365日

☎ 0120-0-45464

葬儀のそうしん

検索



Akishima Photo Gallery



総合防災訓練



災害時緊急連絡先

通報はあわてずに
落ち着いて正確に
伝えましょう!



火事・救急・救助

局番なし

119番



事件・事故

局番なし

110番



海の事件・事故

局番なし

118番



もし火災や事故が起こってしまったら

- ①何がありましたか
- ②どこですか
- ③いつですか
- ④現場または犯人はどうなっていますか
- ⑤あなたの住所、氏名、連絡先は、
などを簡潔に落ち着いて通報しましょう



携帯電話やPHSなどから通報する場合の注意点

- 運転中の電話は危険です。必ず、安全な場所に車を停止してから通報しましょう。
- 通りがかりなどで正確な住所が分からない場合は、付近の目標物をくわしく伝えましょう。
- 高速道路を走行中の場合は、高速道路名と上下線別と道路左端の「キロポスト」を伝えましょう。
- 県境付近からの通報の場合は、隣県に入電することがありますので、現在地をよく確認した上で通報しましょう。

災害用伝言ダイヤル

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。



171

をダイヤルします



ダイヤルした後、ガイダンスに従ってください

携帯電話各社 災害用伝言板サービス

震度6以上の地震など、大きな災害が発生した場合に、携帯電話上に緊急開設されます。



各携帯電話会社のトップメニュー



災害用伝言板



伝言登録の場合

伝言確認の場合



登録

確認



メッセージ

電話番号



登録

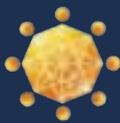
検索



急病 防犯、葬祭ほか



昭島市役所すぐ前



さん
**燦リーガル司法書士
行政書士事務所**




代表 鈴木敏起(すずき としおき)

相続
遺言

SAKURA通所介護
リハビリセンター

昭島市役所

マルフジ

昭島市田中町1-24-16

右記市民相談の曜日時間にかかわらず、ご相談を承れます。

家族信託の相談

不動産相談

相続・遺言・成年後見の相談

登記相談

 **0120-387-783**

初回相談無料
土日祝受付可 (事前予約)
<http://www.sanlegal.jp/>

不動産登記 相続

成年後見 裁判所提出書類作成

家裁申立書作成 会社法人登記

遺言 民事信託



昭島駅南口より徒歩3分

**渡邊 司法書士
事務所**

渡邊 繁俊

TEL(042)519-1595
FAX(042)519-1596

昭島市昭和町2-2-1-1505

不動産(保有・運用・活用・相続)コンサルティング
賃借権の斡旋・管理・マネージメント
不動産の売買・斡旋・開発・プロジェクト



東京都宅地建物取引業協会会員/不動産コンサルティング技能登録(3)第9135号
東京都知事(12)第33882号

Hifumi 有限会社
Real Estate Agent

詳しくはホームページ! www.hifumi123.com
または

昭島 検索 東町4-6-7 TEL:042-544-0123

相続手続

一煩わしい諸手続きのお手伝い—
戸籍収集・名義変更・解約など

遺産分割協議書
遺言書の作成

でお困りの方

お気軽に
お問い合わせ下さい



会社設立・許認可申請もおまかせ下さい

秘密厳守

初回相談無料

白井 行政書士事務所
社会保険労務士

TEL 042-533-3516

昭島市拜島町4-16-25

URL:<http://office-usui.com>

瀧野・村山
土地家屋調査士事務所
(株式会社 タマシモン)

- ・土地、家屋に関する調査、測量
- ・登記の申請手続き、または
審査請求手続き
- ・土地、家屋に関する書類作成

☎042-519-2127

昭島市東町4-2-5



Nakamura Akira
Certified Tax Accountant Office

相続・贈与・譲渡

会社設立・決算・記帳指導

中村明税理士事務所

東京税理士会所属

●お気軽にお電話下さい

TEL.042-546-1832

昭島市田中町1-23-10 カーサ・フィオレット102号室
(昭島市役所そば)



相談

市で行っている相談

市内在住の方を対象に、相談を行っています(一部の相談を除く)。いずれも、祝日、年末年始を除きます。曜日は都合により変更する場合がありますので、詳しくは、各担当へ問い合わせてください。なお、相談は無料です。

(平成30年11月現在)

種類	曜日	時間	場所	相談員	相談内容	担当
法律相談 (予約制)	第1金曜日	午前9時～正午、 午後1時30分～	市民相談室 (市役所1階)	弁護士	土地、家屋、相続、親権、金銭、離婚、借地、借家、訴訟問題など法律に関すること (1人30分まで)	秘書広報課 オンブズパーソン・ 市政相談担当 ☎544-5122
	第2火曜日	4時30分				
	第3月曜日	午前9時～正午				
	第3金曜日					
	第4木曜日	午後2時～ 5時10分				
	第3土曜日					
第4水曜日	午後1時30分～ 4時30分					
行政相談 (予約制)	第2木曜日	午後1時30分～ 4時30分		行政相談委員	道路・河川・国税など、国や独立行政法人などへの要望 (1人30分まで)	
人権身の上 相談 (予約制)	第4月曜日	午後1時30分～ 4時30分		人権擁護委員	人権侵害、家庭内のもめごと、近隣問題などで人権にかかわること (1人60分まで)	
交通事故相談 (予約制)	第3火曜日	午後1時30分～ 4時		弁護士	示談、補償の算出、補償額の要求、訴訟など (1人30分まで)	
司法書士相談 (予約制)	第2水曜日	午後1時30分～ 4時30分		司法書士	遺産相続や土地・建物などの各種登記相談 (1人30分まで)	
相続・遺言等 暮らしの手続 相談 (予約制)	第3水曜日	午後1時30分～ 4時30分		行政書士	相続・遺言・契約などの各種書類作成に関すること (1人30分まで)	
不動産相談 (予約制)	第4火曜日	午後1時30分～ 4時30分		宅地建物取引士	土地・建物の売買や賃貸借契約など不動産に関すること (1人30分まで)	
市民相談	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時	市役所内 相談室	市職員	市政に関する問い合わせ、意見、要望など	
オンブズ パーソン相談 (予約制)	第1・3水曜日	午前9時～正午	市役所 オンブズパー ソン相談室	オンブズ パーソン	市行政などに関するご自身の利害にかかわる苦情	
	第2・4金曜日	午後1時30分～ 4時30分				

〈 広告 〉

残すか...?
 売るか...?
 建てるか...?
 建てないか...?

で迷ったら
 で迷ったら

節約も確かに大事ですが、立ちはだかる問題は相続税ばかりではありません。

ご家族と今ある不動産その他の資産を見つめ直すことにより、今の時代何が本当に大切なものか見えてきます。

相続の不動産 法人の自計化 池勝一晃税理士事務所

Tel:042-542-8631 東京都昭島市昭和町2-2-15 タウンベルハイツ304

滝口秀男 税理士事務所

税理士 行政書士 滝口秀男

税務・会計・相続

会社設立・記帳代行・事業承継



〒196-0025 昭島市朝日町2-6-15

お気軽にご相談下さい

☎ 042-541-3911 (代)

FAX 042-541-0192



相談



種類	曜日	時間	場所	相談員	相談内容	担当
女性悩みごと相談(予約制)	水曜日	午後1時～4時	応接室(市役所3階)	フェミニストカウンセラー	家庭や職場、地域で女性が抱えている悩みごと(1人50分まで)	企画政策課 男女共同参画担当 ☎544-5130
税務相談(予約制)	第2金曜日(3月のみ第4金曜日)	午後1時30分～4時30分	市民相談室(市役所1階)	税理士	贈与税・相続税など税金に関すること	課税課市民税係 ☎544-5111(代表)
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～正午、午後1時～4時	消費生活センター(市役所2階)	消費生活相談員	契約など消費生活に関すること	消費生活センター ☎544-9399
創業ワンストップ窓口相談(予約制)	第3木曜日	午後1時～5時	市民相談室(市役所1階)	創業支援アドバイザー	創業に関すること	産業活性化課 産業振興係 ☎544-4134(直通)
あきしま雇用・労働相談	第2土曜日	午前10時～午後3時	市民交流センター2階相談室	社会保険労務士	労働条件・雇用保険などに関すること	
福祉法律相談(予約制)	第1・第3金曜日	午後1時30分～4時30分	保健福祉センター あいぽっく	司法書士、社会福祉士	成年後見制度、地域福祉権利擁護などに関すること	地域福祉・後見支援センターあきしま(社会福祉協議会内) ☎544-0388
認知症相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	介護福祉課	精神保健福祉士、保健師	認知症に関する困りごとや悩みごと	認知症初期相談窓口 ☎544-4148
精神保健福祉一般相談(原則予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時	市役所内相談室	保健師	精神障害者の生活・医療及び障害福祉サービスの利用などに関すること	障害福祉課 障害福祉係 ☎544-5111(代表)
就学相談(予約制)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	市役所内相談室	臨床心理士など	心身の発達に心配のあるお子さんの就学について	指導課特別支援教育係 ☎544-5111(代表)
教育相談	月～金曜日	午前9時～午後5時(受け付けは4時30分まで)	昭島市教育相談室(昭和町分室内)、出張相談＝たまがわ適応指導教室(玉川会館内)	教職経験者、臨床心理士、スクールソーシャルワーカーなど	教育上の悩みごと	教育相談室 ☎541-4445
						いじめ相談 ホットライン ☎543-7633
AKISHIMAキッズナー	月～金曜日	午前9時～午後6時30分	—	保健師 保育士など	18歳未満の子ども専用電話相談	AKISHIMAキッズナー ☎0120-678-044
育児相談	第3水曜日(原則として)	午前9時10分～10時30分	保健福祉センター あいぽっく	保健師、助産師 管理栄養士 歯科衛生士	子どもの発育や発達、栄養、歯科衛生など	健康課子育て世代包括支援センター ☎543-7303
子育て相談	月～金曜日	午前9時～午後7時(受け付けは6時30分まで)	子ども家庭支援センター(市役所3階)	保健師・保育士など	0～18歳未満の子どもとその保護者の悩みごと	子ども家庭支援センター ☎543-9046
		午前8時30分～午後5時(受け付けは4時45分まで) 土曜日の午前9時～午後4時(受け付けは3時45分まで)	子育てひろばなしのき(なしのき保育園内)			子育てひろばなしのき ☎543-6716
		午前8時30分～午後5時(受け付けは4時45分まで)	子育てひろばほりむこう(旧堀向保育園内)			子育てひろばほりむこう ☎541-2277
ひとり親・女性相談(原則予約制)	月～金曜日	午前8時30分～午後5時	市役所内相談室	母子及び父子自立支援、婦人相談員	ひとり親及び女性に関する生活全般と生活援護など	子ども子育て支援課 ☎544-5111(代表)
保健栄養相談(予約制)	第3金曜日(原則として)	午前9時15分～正午	保健福祉センター あいぽっく	保健師、管理栄養士	健康や病気、生活習慣、栄養に関すること	健康課地域保健係 ☎544-5126
女性医師による女性の健康相談(予約制)	月1回(木曜日)	午後1時30分～3時30分		女性医師	女性の健康上の悩みごと	
助産師相談(予約制)	木曜日	午前9時20分～正午	保健福祉センター あいぽっく	助産師	産婦の体調、授乳・断乳に関すること 育児に関すること	健康課子育て世代包括支援センター ☎543-7303
こころといのちの相談	月～金曜日	午前8時30分～午後5時		保健福祉センター	保健師	こころや健康上での悩みごと
にんしんSOS相談			保健福祉センター あいぽっく	助産師、保健師	妊娠や出産に関すること	健康課子育て世代包括支援センター ☎543-7303

その他の相談

官公署などで専門相談を次のとおり行っています。
開設日時など詳しくは各相談窓口までお問い合わせください。

■成年後見制度、権利擁護(福祉サービスの利用ほか)などの福祉法律相談(予約制)

- 地域福祉・後見支援センターあきしま(昭島市社会福祉協議会内) ☎042-544-0388

■法律相談、弁護士紹介、裁判費用の立て替え

- 法テラス多摩(立川市) ☎050-3383-5327
- 法テラス八王子 ☎050-3383-5310

■法的トラブルで困った時の情報提供

- 法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374

■法律相談(有料)、弁護士紹介、クレジット・サラ金法律相談(無料)

- 立川法律相談センター ☎042-548-7790
- 八王子法律相談センター ☎042-645-4540

■法律相談、司法書士紹介

- 東京司法書士会総合相談センター(新宿区) ☎03-3353-9205
- 東京司法書士会三多摩総合相談センター(立川市) ☎042-548-3933

■交通事故相談

- 東京都交通事故相談所(都庁内) ☎03-5320-7733
- (財)日弁連交通事故相談センター立川相談所(立川法律相談センター内) ☎042-548-7790

■遺言など公正証書についての相談

- 立川公証役場 ☎042-524-1279

■しごとに関する相談

- 東京都労働相談情報センター国分寺事務所 ☎042-323-8511(代表)

(しごと探し)

- ハローワーク立川 ☎042-525-8609
- 東京しごとセンター多摩(国分寺市) ☎042-329-4510

■国税についての相談

- 立川税務署内電話相談センター ☎042-523-1181(代表)

■都税についての相談

- 立川都税事務所 ☎042-523-3171(代表)
- 東京都主税局都税相談コーナー(都庁内) ☎03-5388-2925

■国の行政、特殊法人の業務に関する相談

- 東京行政評価事務所行政相談課(新宿区) ☎03-3363-1100、☎0570-090110

■都政や日常生活に関する問い合わせ

- 東京都生活文化局広報広聴部都民の声課(都庁内) ☎03-5320-7725

■外国人のための入国、国籍、日常生活などの相談

- 東京都生活文化局広報広聴部都民の声課(都庁内)
英語(月~金曜日) ☎03-5320-7744
中国語(火・金曜日) ☎03-5320-7766
韓国語(水曜日) ☎03-5320-7700

■事件や困りごとの相談

- 警視庁総合相談センター ☎03-3501-0110
- 昭島警察署 ☎042-546-0110

■人権侵害の相談

- 東京法務局八王子支局 ☎042-670-6240(代表)
☎0570-003-110

- 女性の人権ホットライン
☎0570-070-810(全国共通ナビダイヤル)
☎03-5213-1421(IP電話用)
- 子どもの人権110番
☎0120-007-110(全国共通フリーダイヤル)
☎03-5213-1422(IP電話用)

■配偶者からの暴力に悩んでいる方へ

- 東京都女性相談センター多摩支所 ☎042-522-4232
- 東京ウィメンズプラザ ☎03-5467-2455
- 警視庁総合相談センター ☎03-3501-0110
#9110(デジタル回線のみ)通話有料

【緊急の場合】

- 警察[事件発生時] ☎110
- 東京都女性相談センター(夜間、休日のみ) ☎03-5261-3911

■子どもの相談

- 東京都立川児童相談所 ☎042-523-1321
- 【虐待など緊急性のある相談(夜間・休日)】
- 東京都児童相談センター(新宿区) ☎03-5937-2330
- 児童相談所全国共通ダイヤル ☎189

■医療や医療機関に関する相談

- 多摩立川保健所医療安全支援センター「患者の声相談窓口」 ☎042-526-3063

■精神保健福祉相談

- (アルコール・薬物依存、思春期の相談)
- 多摩総合精神保健福祉センターこころの電話相談(多摩市) ☎042-371-5560

■障害福祉サービス利用などの相談

- 昭島市障害者相談支援センター(昭島市あいぼっく内) ☎042-513-5456

■心の危機に直面した人の相談

- 東京いのちの電話 ☎03-3264-4343
- 東京多摩いのちの電話 ☎042-327-4343
- 夜間こころの電話相談 ☎03-5155-5028

■犯罪被害者支援

- 被害者支援都民センター ☎03-5287-3336
- 犯罪被害者ホットライン ☎03-3597-7830
(いじめや犯罪被害に遭った少年の心のケア)
- 警視庁立川少年センター ☎042-522-6938

■動物に関する相談

- (犬・猫などに関する相談)
- 東京都動物愛護相談センター多摩支所(日野市) ☎042-581-7435
(家畜衛生、獣医に関する相談)
- 東京都家畜保健衛生所(立川市) ☎042-524-8001

■すまい・不動産に関する相談

- 東京都都市整備局不動産課 賃貸ホットライン ☎03-5320-4958
- 東京都宅地建物取引業協会不動産相談所 ☎03-3264-8000

■心配ごと相談(民生委員・児童委員による相談)

- 昭島市社会福祉協議会 ☎042-544-0388

※心配ごと相談の開設日時・場所は102ページをご覧ください。





テレホンガイド (昭島市の市外局番は042です)

《市役所・出張所》

市役所	田中町1-17-1	☎544-5111 FAX546-5496
東部出張所	玉川町3-10-15	☎541-0759
水道部	朝日町4-23-28	☎543-6111
環境コミュニケーションセンター	美堀町3-8-1	☎546-5300
清掃センター	田中町4-3-14	☎541-1342
中神土地区画整理事務所	中神町1136-16	☎545-4100
グリーンセンター	郷地町3-3-1	☎541-0675

《福祉・健康》

保健福祉センター「あいぽっく」	昭和町4-7-1	☎544-5126
児童センター「ぱれっと」	つつじが丘2-3-21	☎544-5132
子ども家庭支援センター	田中町1-17-1 市役所3階	☎543-9046
医師会館	緑町2-28-1	☎543-3020
社会福祉協議会	昭和町4-7-1 保健福祉センター「あいぽっく」2階	☎544-0388

◎地域包括支援センター

東部地域包括支援センター 竹口病院	玉川町2-4-8-103	☎545-9204
中部地域包括支援センター あいぽっく	昭和町4-7-1 保健福祉センター「あいぽっく」2階	☎505-7681
西部地域包括支援センター 愛全園	田中町2-25-3	☎513-7651
北部地域包括支援センター ハピネス昭和の森	拝島町4036-14	☎519-6967

◎高齢者福祉センター

朝日町高齢者福祉センター	朝日町4-5-9	☎546-5167
松原町高齢者福祉センター	松原町1-13-3	☎541-3107
拝島町高齢者福祉センター	拝島町3-10-4	☎542-4083

《公園・スポーツ》

総合スポーツセンター	東町5-13-1	☎544-4151
昭和公園管理事務所	東町5-11-43	☎541-0046
みほり体育館	美堀町4-20-1	☎543-5188
市民プール(夏期のみ)	宮沢町3-16-1	☎544-3266
国営昭和記念公園	立川市緑町3173	☎528-1751

《教育・文化・集会》

勤労商工市民センター	昭和町3-10-2	☎545-0230
市民交流センター	玉川町4-9-22	☎541-4624
松原町コミュニティセンター	松原町1-3-10	☎500-2273
学校給食共同調理場	東町2-2-29	☎541-8041
教育相談室(昭和町分室内)	昭和町1-6-11	☎541-4445
いじめ相談ホットライン (教育相談室内)	昭和町1-6-11	☎543-7633
KOTORIホール(市民会館)	つつじが丘3-7-7	☎546-1711
公民館	つつじが丘3-7-7	☎544-1407

《市民図書館》

市民図書館	東町2-6-33	☎543-1523
昭和分館	松原町1-2-25	☎546-8851
緑分館	緑町4-13-26	☎544-8818
つつじが丘分室 (新幹線電車図書館)	つつじが丘3-1-30	☎545-5448
やまのかみ分室	拝島町3-10-3	☎543-3947

《市立会館》

福島会館	福島町1-19-1	☎546-2264
玉川会館	玉川町3-10-15	☎544-3748
朝日会館	朝日町5-6-20	☎544-7200
堀向会館	美堀町2-6-11	☎543-0755
大神会館	大神町3-10-5	☎544-5550
昭和会館	松原町1-2-25	☎544-0610
緑会館	緑町4-13-26	☎541-8799
拝島会館	拝島町2-4-13	☎541-1004
やまのかみ会館	拝島町3-10-3	☎545-9848
武蔵野会館	中神町1172-1	☎500-4320
富士見会館	中神町1282	☎544-9416

〈広告〉

ご自宅でマッサージ
公的医療保険適用
(医師からの同意が必要となります)

在宅マッサージ虹色

健康保険が使えます

あん摩マッサージ指圧師(厚生労働大臣免許)が
ご自宅まで伺います。

☎ 042-512-7838

電話受付/午前9時~午後5時
立川市高松町2-1-8-101
<http://zm-nijjiro.com>

虹色 昭島市 検索



★ 拝島交通(株) ★

安全

安心 24時間 迅速

确实

タクシーの御用命は
のマークの拝島交通まで

無線配車センター

☎ 042-541-0006
☎ 0120-24-4006

※フリーダイヤルは固定電話のみ対応可能

構内営業: 拝島駅・昭島駅・中神駅・立川駅
昭島市緑町4-15-17
<http://www.haijimakoutsu.co.jp>

Akishima Photo Gallery 



ちかっぱー 

《保育園》		
(私)多摩保育園	東町5-1-40	☎544-1151
(私)昭島ナオミ保育園	玉川町1-10-4	☎545-3561
(私)わかかさ保育園	玉川町5-15-26	☎544-0055
(私)福島保育園	福島町1-18-8	☎544-2277
(私)昭和保育園	宮沢町2-28-18	☎544-1213
(私)つつじが丘保育園	つつじが丘3-6-23	☎544-8527
(私)よつぎ第四保育園	美堀町5-17-2	☎546-3666
(私)上ノ原保育園	昭和町3-14-3	☎541-0331
(私)上ノ原保育園分園	昭和町4-7-19	☎595-7058
(私)松原保育園	松原町4-11-3	☎541-1227
(私)ゆりかご保育園	松原町2-9-2	☎544-3619
(私)福島保育園分園	宮沢町497-2	☎544-4664
(私)のぞみ保育園	松原町5-7-17	☎541-1565
(私)昭島ゆりかご第二保育園	田中町3-5-20	☎544-6829
(私)拝島保育園	拝島町2-4-26	☎541-1074
(私)昭栄保育園	拝島町3-17-11	☎544-1401
(私)昭和郷保育園	中神町1260	☎543-1588
(私)昭和郷第二保育園	中神町1260	☎541-5983
(私)中神保育園	朝日町5-4-17	☎545-0255
(私)むさしの保育園	中神町1294-4	☎543-8280
(私)あきみ保育園	上川原町1-10-18	☎519-4010
(私)同援はいじま保育園	松原町5-2-25	☎543-1166
(私)なしのき保育園	上川原町1-23-1	☎543-6670
(私)Nicot拝島	美堀町5-21-1	☎543-0707
(私)認定こども園イコ昭和の森	拝島町4041-1	☎545-0156
(私)保育園アルペジオ昭島昭和町園	昭和町3-23-28	☎545-5650
(私)すまいる・たいむ	松原町4-3-19-103	☎519-6389
(私)同援事業所内保育室あつぷる	中神町1260	☎543-4626
(私)ほおむり・たいむ	松原町4-3-19-102	☎545-6230

《幼稚園》		
(私)あけの星幼稚園	玉川町3-11-2	☎544-0853
(私)昭島台幼稚園	中神町1-21-23	☎543-1200
(私)昭島恵泉幼稚園	昭和町4-11-16	☎541-0743
(私)栗ノ沢幼稚園	田中町1-25-27	☎544-1311
(私)昭島すみれ幼稚園	緑町1-4-6	☎541-0448
(私)啓明学園幼稚園	拝島町3-8-13	☎541-7818
(私)昭島幼稚園	中神町1232	☎541-0753
(私)認定こども園イコ昭和の森	拝島町4041-1	☎545-0156

《認証保育所》		
(私)つみき保育園	松原町5-2-7	☎545-3667

《学校》		
◎小学校・中学校		
(市)東小学校	東町2-2-18	☎541-0048
(市)共成小学校	郷地町2-6-1	☎545-0383
(市)富士見丘小学校	福島町890	☎541-0055
(市)武蔵野小学校	武蔵野2-3-1	☎543-8666
(市)玉川小学校	福島町2-8-1	☎541-0067
(市)中神小学校	朝日町5-8-5	☎541-3542
(市)つつじが丘小学校	つつじが丘2-1-30	☎546-1170
(市)光華小学校	昭和町4-5-13	☎541-0313
(市)成隣小学校	大神町4-4-1	☎541-0068
(市)田中小学校	田中町3-4-1	☎543-1511
(市)拝島第一小学校	拝島町1-14-14	☎541-1044
(市)拝島第二小学校	拝島町3927-2	☎541-1059
(市)拝島第三小学校	松原町3-12-15	☎541-1274
(市)昭和中学校	東町2-6-22	☎541-0065
(市)福島中学校	福島町3-20-1	☎541-2940
(市)瑞雲中学校	つつじが丘2-2-6	☎544-6511
(市)清泉中学校	宮沢町1-9-1	☎541-0762
(市)拝島中学校	緑町2-2-12	☎541-1040
(市)多摩辺中学校	拝島町4-6-30	☎545-5501
(私)啓明学園初等学校・中学校	拝島町5-11-15	☎541-1003

◎高等学校		
(都)昭和高等学校	東町2-3-21	☎541-0222
(都)拝島高等学校	拝島町4-13-1	☎543-1772
(私)啓明学園高等学校	拝島町5-11-15	☎541-1003

◎専門学校		
東京西の森歯科衛生士専門学校	拝島町3970-13	☎543-0118

📷 Akishima Photo Gallery



環境緑花フェスティバル



テレホンガイド



《学童クラブ》		
東学童クラブ	東町2-2-18	☎545-4733
福島学童クラブ	郷地町2-6-2	☎544-3208
富士見学童クラブ	福島町890	☎541-7864
武蔵野学童クラブ	武蔵野2-3-2	☎544-7683
第二武蔵野学童クラブ	武蔵野2-3-1	☎545-8182
玉川学童クラブ	福島町2-8-1	☎545-0510
第二玉川学童クラブ	福島町2-8-1	☎545-0363
中神学童クラブ	朝日町4-5-9	☎543-2044
第二中神学童クラブ	朝日町5-8-5	☎546-3060
つつじが丘学童クラブA	つつじが丘2-1-9	☎545-4988
つつじが丘学童クラブB	つつじが丘2-1-9	☎545-0443
昭和学童クラブ	昭和町4-5-13	☎545-4534
第二昭和学童クラブ	上川原町1-10-18	☎545-9090
大神学童クラブ	大神町4-18-14	☎545-4349
田中学童クラブ	田中町3-5-17	☎544-7740
拝島第一学童クラブA	拝島町1-14-14	☎545-3341
拝島第一学童クラブB	拝島町1-14-14	☎544-3481
拝島第二学童クラブ	拝島町3927-2	☎544-5165
美堀学童クラブ	拝島町3927-2	☎546-5577
緑学童クラブ	緑町4-13-26	☎545-4489
拝島第三学童クラブ	松原町3-12-15	☎545-2217

《警察・消防》		
昭島警察署	上川原町1-1-1	☎546-0110
※次の交番などへ連絡したいときは、昭島警察署へ。		
昭島駅前交番	昭和町2-1-20	
拝島駅前交番	松原町4-12-27	
福島交番	東町5-9-13	
東中神駅前交番	玉川町1-7-2	
小荷田交番	拝島町3-2-29	
多摩大橋交番	中神町3-1-1	
玉川駐在所	玉川町5-17-18	
中神駐在所	中神町1277	
大神駐在所	大神町3-6-3	
拝島駐在所	拝島町1-13-7	
堀向駐在所	拝島町3933	
つつじが丘駐在所	つつじが丘3-5-22	
東町地域安全センター	東町4-11-13	
昭島消防署	松原町1-14-1	☎545-0119
昭島消防署 昭和出張所	玉川町3-1-2	☎543-0119
昭島消防署 大神出張所	つつじが丘3-2-2	☎546-0119
立川防災館	立川市泉町1156-1	☎521-1119

《交通機関》		
JR東日本 テレフォンセンター		
列車時刻、運賃・料金、 空席情報		☎050-2016-1600
忘れ物		☎050-2016-1601
西武拝島駅	美堀町5-21-2	☎541-5000
立川バス福生営業所	福生市志茂151	☎042-551-1200
西東京バス青梅営業所	青梅市末広町1-3-3	☎0428-32-0621

《その他の機関》		
あきしま就職情報室 (勤労商工市民センター内)	昭和町3-10-2	☎544-8617
シルバー人材センター	中神町2-32-18	☎544-7060
昭島市商工会 (勤労商工市民センター内)	昭和町3-10-2	☎543-8186
昭島市勤労市民共済会 (勤労商工市民センター内)	昭和町3-10-2	☎543-1959
東京都下水道局 多摩川上流水再生センター	宮沢町3-15-1	☎545-4120
多摩立川保健所 (東京都立川保健衛生仮庁舎内)	立川市羽衣町2-63	☎524-5171
立川児童相談所	立川市曙町3-10-19	☎523-1321
立川年金事務所	立川市錦町2-12-10	☎523-0352
立川公証役場	立川市柴崎町3-9-21 エルフレア立川ビル 2階	☎524-1279
東京都西赤十字血液センター	立川市緑町3256	☎529-0401
東京都労働相談情報センター 国分寺事務所	国分寺市南町 3-22-10	☎042-323-8511
立川・昭島・国立聖苑組合 立川聖苑(火葬場)	立川市羽衣町 3-20-18	☎522-2730
立川合同庁舎(都)	立川市錦町4-6-3	
立川都税事務所		☎523-3171
東京都多摩環境事務所		☎523-0237
東京都多摩建築指導 事務所		☎548-2025
立川地方合同庁舎(国)	立川市緑町4-2	
ハローワーク立川		☎525-8609
立川税務署		☎523-1181
関東財務局立川出張所		☎524-2195
東京法務局立川出張所		☎524-2716
立川労働基準監督署		(方面) ☎523-4472 (安全衛生課) ☎523-4473 (労災課) ☎523-4474
東京税関立川出張所		☎522-6004
昭島ガス	もくせいの杜1-1-1	☎546-1111
東京電力(多摩カスタマーセンター)		
電気料金・引越し・ 契約の変更		☎0120-995-661
その他の電気に関する 問い合わせ		☎0120-995-662
J:COM多摩	立川市栄町6-1-1 立飛ビル6号館別館	☎0120-27-6663
昭島郵便局	松原町1-9-31	☎541-5421



テレホンガイド

《都・多摩地区市町村》		
◎東京都庁		
	新宿区西新宿2-8-1	☎03-5321-1111
◎市役所・町村役場		
八王子市役所	八王子市元本郷町3-24-1	☎042-626-3111
立川市役所	立川市泉町1156-9	☎523-2111
武蔵野市役所	武蔵野市緑町2-2-28	☎0422-51-5131
三鷹市役所	三鷹市野崎1-1-1	☎0422-45-1151
青梅市役所	青梅市東青梅1-11-1	☎0428-22-1111
府中市役所	府中市宮西町2-24	☎042-364-4111
調布市役所	調布市小島町2-35-1	☎042-481-7111
町田市役所	町田市森野2-2-22	☎042-722-3111
小金井市役所	小金井市本町6-6-3	☎042-383-1111
小平市役所	小平市小川町2-1333	☎042-341-1211
日野市役所	日野市神明1-12-1	☎585-1111
東村山市役所	東村山市本町1-2-3	☎042-393-5111
国分寺市役所	国分寺市戸倉1-6-1	☎042-325-0111
国立市役所	国立市富士見台2-47-1	☎576-2111

福生市役所	福生市本町5	☎551-1511
狛江市役所	狛江市和泉本町1-1-5	☎03-3430-1111
東大和市役所	東大和市中央3-930	☎563-2111
清瀬市役所	清瀬市中里5-842	☎042-492-5111
東久留米市役所	東久留米市本町3-3-1	☎042-470-7777
武蔵村山市役所	武蔵村山市本町1-1-1	☎565-1111
多摩市役所	多摩市関戸6-12-1	☎042-375-8111
稲城市役所	稲城市東長沼2111	☎042-378-2111
羽村市役所	羽村市緑ヶ丘5-2-1	☎555-1111
あきる野市役所	あきる野市二宮350	☎558-1111
西東京市役所	西東京市南町5-6-13	☎042-464-1311
瑞穂町役場	西多摩郡瑞穂町大字箱根ヶ崎2335	☎557-0501
日の出町役場	西多摩郡日の出町大字平井2780	☎597-0511
奥多摩町役場	西多摩郡奥多摩町氷川215-6	☎0428-83-2111
檜原村役場	西多摩郡檜原村467-1	☎598-1011

📷 Akishima Photo Gallery



昭和公園のバラ



ススキと雲



多摩大橋



テレホンガイド



平成30年度 市内医療機関

▶ 昭島市保健福祉センター 健康課健康係 ☎544-5126

※休診中、診療科目などの変更がありますので、事前に各病院へお問い合わせください。(保険証は必ずご持参ください)
(平成30年11月1日現在)

番号	医療機関名	電話	所在地	診療科目
1	浅見胃腸科外科医院	544-5300	東町5-4-11	内・消・外
2	あさみ眼科	549-0881	東町5-4-11	眼
3	くじらの森整形外科・皮膚科	542-1212	東町5-1-42	整・皮
4	中西医院	543-1355	郷地町2-12-17	内・小
5	植ビルクリニック	544-2171	郷地町2-36-8-101	内・小・放
6	栄田医院	541-0218	玉川町3-18-14	内・小・外
7	竹口病院	541-0176	玉川町4-6-32	内・外・整・消内・リハ
8	昭島相互診療所	545-2712	福島町908-17	内・循・糖・呼内・腎内・神
9	中神内科呼吸器科クリニック	549-2366	朝日町1-6-2	内・呼・アレ
10	大屋皮膚科	542-3970	朝日町3-1-1 かどやビル2階	皮
11	永山整形外科	544-8662	朝日町3-6-3	内・整・リハ・リウ
12	小松眼科	541-1731	朝日町3-7-9	眼
13	マタニティークリニック小島医院	541-0020	朝日町4-1-27	産・婦・放
14	富士診療所	541-2263	朝日町4-2-26	小・内
15	平畑整形外科クリニック	545-8555	中神町1169-14	整・外・皮・内・リハ
16	中神北口耳鼻咽喉科	544-8723	中神町1174-36	耳
17	しんクリニック	519-2721	中神町1176-17 アーバンパレス中神1F	内・循・漢内
18	中神眼科形成外科	519-6738	中神町1180-8	眼・皮・形
19	大田医院	541-0311	中神町1237	内・小
20	昭島病院	546-3111	中神町1260	内・外・整・泌・皮・耳・眼・歯
21	昭島リウマチ膠原病内科	546-0011	宮沢町495-30	内・リウ・アレ
22	昭和の杜病院	500-2611	宮沢町522-2	内・腎内・リハ
23	うしお病院	541-5423	武蔵野2-7-12	内・胃・整・皮・外・麻・歯
24	つつじが丘診療所	545-4737	つつじが丘3-5-6-119	内・小・胃・外・放・呼・消
25	しょうわの森こどもクリニック	519-1237	美堀町1-1-1 ヤオコー西武立川駅前店2階	小
26	星医院	546-6401	昭和町1-7-8	内
27	堀内クリニック	546-2111	昭和町2-5-2 第2宝伊ビル2階	内・消・循・アレ・リハ
28	なりさわ内科クリニック	541-8820	昭和町2-1-14 パレットビル2階	内・糖
29	石原レディースクリニック	545-9022	昭和町3-18-21	産・婦
30	わたなべ耳鼻咽喉科医院	543-8288	昭和町4-4-1	耳
31	湯浅整形外科医院	541-1978	昭和町5-2-4	整・リウ・リハ
32	大須賀医院	541-0257	昭和町5-6-1	内・小
33	昭島整形外科	542-2552	昭和町5-15-11	整・リハ
34	八尾眼科	542-4146	昭和町5-15-17 スクエア昭島ビル1階	眼
35	佑和クリニック	545-6655	上川原町2-21-13	内・小
36	太陽こども病院	544-7511	松原町1-2-1	小・耳
37	昭島クリニック	546-3387	松原町2-9-1	耳
38	まことクリニック	546-2800	松原町2-9-1	内・循・リハ・小・外
39	東京西徳洲会病院	500-4433	松原町3-1-1	内・循・消・外・小・脳・皮・整・神・麻・婦・泌・心外・リハ・歯外・放・形・乳
40	松原町クリニック	546-8610	松原町4-2-1	内・小・外
41	昭島腎クリニック	546-8581	松原町4-7-3	内・循・外
42	拜島やまかみクリニック	519-2650	松原町4-11-7 拜島・西武ビル3F	内・リウ・呼
43	拜島整形外科	543-6788	松原町4-11-11 サクラメディカルビル3階	整・リハ・皮
44	昭島あさひクリニック	519-5644	松原町4-12-5 カネインビル2階	内・外
45	いしわた眼科	546-1153	松原町4-12-8 慶ビル1階	眼
46	医師会診療所	543-3020	緑町2-28-1	内・小 ※休日当番日のみ開設
47	昭島内科クリニック	519-2213	緑町5-1-6	内・消・循・呼
48	蓮村整形外科内科	545-4312	田中町2-24-26	整・リハ・リウ・内
49	田中団地診療所	545-2514	田中町3-5-17-103	内・小・消・皮・外・肛・泌・循
50	富岡眼科	500-1516	田中町562-1 モリタウン東館2階	眼
51	金光クリニック	545-2156	田中町562-8 昭島昭和ビル2階	内・循・眼
52	中西クリニック	541-2611	田中町562-8 昭島昭和ビル3階	脳・内・外
53	たかつきクリニック	543-6781	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館2階	精
54	ながせ皮フ科	545-1321	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館1階	皮
55	昭島駅前耳鼻咽喉科	519-4387	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館1階A室	耳・アレ
56	大久保内科クリニック	500-0013	拜島町2-16-17	内・消・循・糖・腎内

内=内科、アレ=アレルギー科、小=小児科、皮=皮膚科、胃=胃腸科、外=外科、整=整形外科、肛=肛門科、眼=眼科、放=放射線科、麻=麻酔科、産=産科、婦=婦人科、リウ=リウマチ科、リハ=リハビリテーション科、呼=呼吸器科、耳=耳鼻咽喉科、泌=泌尿器科、歯=歯科、消=消化器科、循=循環器科、脳=脳神経外科、神=神経内科、心外=心臓血管外科、歯外=歯科口腔外科、形=形成外科、精=精神科、乳=乳腺外科、糖=糖尿病科、腎内=腎臓内科、漢内=漢方内科、消内=消化器内科、呼内=呼吸器内科

平成30年度 市内歯科医療機関 ▶ 昭島市保健福祉センター 健康課健康係 ☎544-5126

※事前に各病院へ問い合わせてください。(保険証は必ずご持参ください)

(平成30年11月1日現在)

番号	歯科医療機関名	電話	所在地
1	よしお歯科クリニック	541-4081	東町1-2-7
2	野田矯正歯科クリニック	540-0966	東町1-16-38
3	楠本歯科クリニック	541-9131	東町3-2-13 ドウエル東町1階
4	生駒歯科医院	543-1182	郷地町1-6-18 遠藤ビル2階
5	内山歯科医院	541-6480	郷地町2-32-1
6	東中神駅前歯科	542-6480	玉川町1-1-12 エルビル2階
7	藤沢歯科医院	544-2186	玉川町1-6-5 野口ビル3階
8	中尾歯科医院	543-0888	玉川町1-7-3-105
9	多摩歯科診療所	543-4651	玉川町1-8-1-12
10	平田歯科医院	541-0465	玉川町3-1-23
11	野田歯科医院	541-9073	玉川町3-2-16 ノダハイツ102
12	神山歯科医院	544-5103	玉川町4-6-8
13	アイ歯科医院	545-4618	玉川町4-12-22 菊華ビル1階
14	松田歯科医院	546-5586	朝日町1-4-7
15	大西歯科医院	500-0243	朝日町1-6-2-102
16	あおい歯科	500-6611	朝日町3-1-31 ウエスタンガーデン102
17	松尾歯科医院	541-4625	朝日町3-8-1
18	関歯科クリニック	544-2336	中神町1136-131
19	わたなべ歯科医院	544-6670	中神町1137-122
20	佐々木歯科医院	543-3030	中神町1157-65
21	つつじ野歯科医院	545-5846	中神町1162 玉川ビル1階
22	たきしま歯科医院	545-8248	中神町1176-32 HIMビル2階
23	メナー歯科	541-0308	中神町1237
24	高橋歯科医院	541-0761	中神町1284-51
25	ミシマ歯科医院	546-6755	中神町1304-12
26	稲垣歯科医院	545-4713	中神町1364-60 めぐみ貸店舗1階
27	松葉歯科医院	546-7048	宮沢町3-4-16
28	ハロースマイル歯科	545-4808	宮沢町500-1 ザ・ビック昭島店2階
29	うしお病院	541-5423	武蔵野2-7-12
30	武蔵野歯科医院	543-4843	つつじが丘3-5-6
31	ハート歯科クリニック	519-4217	美堀町1-1-1 ヤオコー西武立川駅前店2階
32	細野歯科医院	544-4182	美堀町5-20
33	大沢歯科医院	544-9763	昭和町1-14-18
34	すみたけ歯科	519-1148	昭和町2-3-16 CHERS AMIS II 2階
35	ささき・歯科クリニック	500-4970	昭和町2-7-21 2階
36	ひろ歯科クリニック	500-5255	昭和町3-10-12
37	伊藤歯科医院	543-1313	昭和町4-6-12 ハロルドマンション1階
38	昭和町歯科医院	546-1182	昭和町4-11-19
39	聖和歯科クリニック	542-4184	昭和町5-10-16 森高ビル3階
40	アルファ矯正歯科クリニック	543-4187	昭和町5-10-18 中野ビル3階
41	山本歯科医院	541-2771	昭和町5-1-18
42	こやなぎ歯科	542-4182	昭和町5-4-11
43	昭島歯科	546-3377	松原町1-1-15
44	不二歯科クリニック	541-1735	松原町1-2-1 太陽こども病院3階
45	関歯科診療所	544-7220	松原町1-2-25
46	西多摩歯科クリニック	542-1239	松原町1-11-10 A102
47	エムズデンタルクリニック	848-9321	松原町1-34-1
48	昌幸歯科医院	543-4182	松原町2-3-17 橋本ビル2階
49	グリーン歯科クリニック	500-7800	松原町3-2-12 イトーヨーカドー拝島店2階
50	あき歯科医院	500-8148	松原町4-1-9
51	滝沢歯科医院	541-8870	松原町4-11-11 サクラメディカルビル2階
52	サン歯科医院	544-8282	松原町4-11-14 里見ビル2階
53	松原町歯科医院	546-5837	松原町5-8-17 亀田ビル2F
54	みまや歯科クリニック	519-2671	緑町2-30-23 フレスポタウン昭島2F 202
55	緑町歯科クリニック	549-0031	緑町3-4-4
56	協和歯科医院	542-6696	緑町3-24-16
57	寺村歯科医院	545-4182	緑町4-18-11
58	田中団地歯科	544-9155	田中町3-5-17-102
59	モリタウン歯科クリニック	500-1192	田中町562-1 モリタウン東館1階
60	柏手歯科医院	545-7123	田中町562-8 昭島昭和ビル203
61	真山歯科クリニック	545-6677	拝島町4-15-23
62	長谷川歯科医院	545-7307	拝島町5-10-34

☎
テレホンガイド



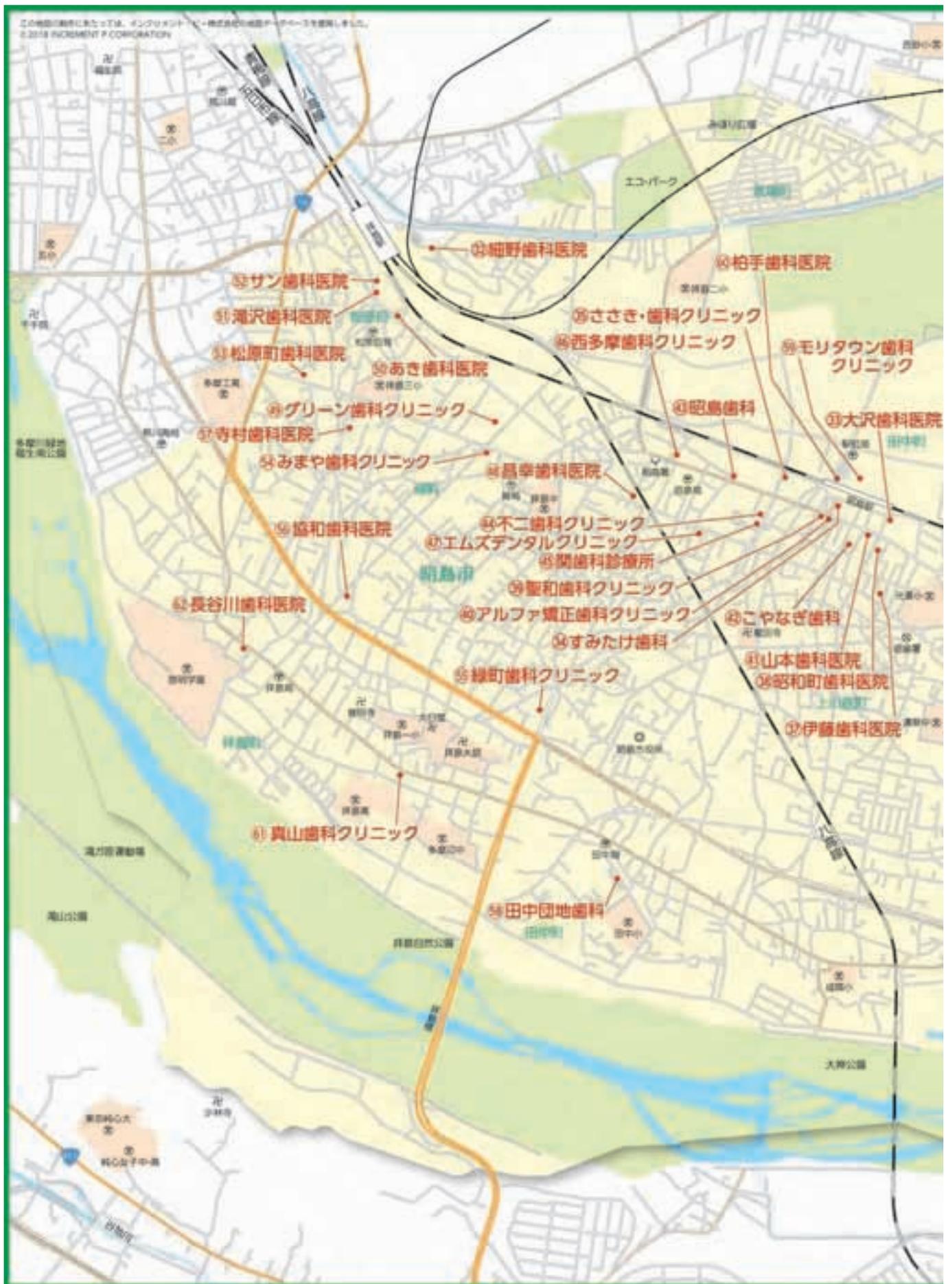
医療機関マップ



テレホンガイド



歯科医療機関マップ







さくいん

「昭島市ガイド」のインデックスは6,7ページ、
「行政ガイド」のインデックスは35ページをご覧ください。

あ		街路灯	74	公園	14,118
愛の手帳	103	家屋滅失証明書	46	高額療養費(国民健康保険)	58
あいぽっく	38,83	学童クラブ	93	公課証明書	46
青パト(安全・安心まちづくり広報車)	120	家具の転倒・落下防止	26,76	後期高齢者医療制度	99
赤ちゃんが生まれたら	85	課税台帳記載事項証明書	46	公共施設マップ	24
アキシマクジラ	16	課税・非課税証明書	46	公共施設予約システム	39
昭島市高齢者憲章	9	学校給食	94	口座振替(税)	55
昭島市民くじら祭	19,22	学校施設の一般開放	106	公図の写し	46
昭島市民憲章	9	家電・パソコンリサイクル	66	広聴	61
昭島市役所	36	仮ナンバー(臨時運行許可)	52	交通災害共済	120
あきしま就職情報室	81	環境コミュニケーションセンター	39	校庭の夜間開放	106
あきしまの史跡めぐり	21	環境問題	72	公的個人認証サービス	52
あきしまの歴史散歩	21	監査	60	広報	61
あきる野市の図書館の利用	113	き		公民館	107
アダプト制度(市民活動)	63	きこえとことばの教室	95	高齢者福祉	96
い		義務教育就学児医療費助成制度	88	高齢者福祉センター	99
育児支援ヘルパー	88	キャンプ場	118	国営昭和記念公園	14
生け垣	73	救急医療	84	小口事業資金融資	80
遺族基礎年金(国民年金)	56	救急医療情報キット	97	国民健康保険	58
一時預かり(保育園)	88	休日・準夜応急診療当番医	84	国民年金	55
委任状(証明書の請求)	44	休日保育(保育園)	89	国民年金基金	57
犬の登録	79	狂犬病予防注射	79	個人情報保護	60
医療機関・歯科医療機関	132	教室・校庭・体育館の一般開放	106	戸籍	44,48,49
印鑑登録	50	行政資料コーナー	60	子育てひろば	87
う		郷土資料室	37,107	固定資産税	54
運動施設の貸し出し	116	緊急対策事業資金融資	80	子ども家庭支援センター	38,88
え		緊急通報システム(高齢者世帯)	97	子どもショートステイ	88
AED(自動体外式除細動器)	119	勤労市民共済会	80	子どもトワイライトステイ	87
Aバス(コミュニティバス)	30	勤労商工市民センター	39,81	子どもの一時的預かり	86
エコ・パーク	14	く		ごみの出し方	64
お		くらし・しごとサポートセンター	101	コミュニケーションの教室	94
屋外広告物	74	クレジットカード納付(税)	55	コミュニティ協議会	63
屋上緑化	73	け		コミュニティバス(Aバス)	30
おむつの収集	64	軽自動車税	53	婚姻届	48
か		携帯メール情報サービス	26	コンビニエンスストア納付(税)	55
カーブミラー	74	下水道工事・修理	71	コンビニ交付	47
外国籍	52	下水道使用料	67	さ	
介護保険	96	健康診査	83	災害時避難行動要支援者登録	27
介護予防	97	検診	83	災害ボランティアセンター	27
街頭防犯カメラ	120	こ		災害用伝言ダイヤル	26

サッカー場	117	社会福祉協議会	101	心配ごと相談	102
サロン活動	63	就学援助	94	す	
し		住居表示証明書	46	水道工事・修理	71
市営住宅	76	住宅防音工事	76	水道水	12
時間外交付(各種証明書)	47	住宅用家屋証明書	46	水道の使用開始・中止・変更	70
市議会	59	住宅用火災警報器	26	水道部	38
事業所所在証明	46	住宅用新エネルギー機器などの補助	73	水道料金	67
資源回収奨励金交付制度	66	重度心身障害者手当	105	スズメバチの巣の駆除	72
自主防災組織	27	住民監査請求	60	せ	
市章	8	住民基本台帳カード	51	生活福祉資金の貸し付け	102
市税等収納取扱金融機関	55	住民基本台帳ネットワークシステム	51	生活保護	101
市勢要覧	61	住民登録	50	生活用品交換情報	66
施設見学会	61	住民票	50	請願	59
死体(埋)火葬許可申請	49	宿泊助成	82	税金	53
自治会	62	受験生チャレンジ支援貸付事業	101	青少年交流センター	37,95
市長への手紙	61	出産育児一時金(国民健康保険)	58	精神障害者保健福祉手帳	103
指定収集袋(可燃・不燃ごみ、プラスチック)	64	出産費の一部助成	85	精神障害で入院医療を要する方に助成	104
自転車等駐車場	77	出生届	48	清掃センター	39
自転車等保管所	78	障害基礎年金(国民年金)	56	世帯変更届	50
児童委員	101	障害児福祉手当	105	選挙	60
児童育成障害手当	105	障害者手帳	103	戦没者の遺族などへの援護	101
児童育成手当	102	障害のある児童を対象とした通所サービス	103	そ	
児童センター「ぱれっと」	38,95	障害のあるお子さんへの支援(教育)	94	総合オンブズパーソン制度	61
児童手当	88	障害のある方への支援	103	総合スポーツセンター	37,114
児童扶養手当	102	奨学金	94	葬祭	121
市内転居届	50	浄化槽	72	葬祭費の支給(後期高齢者医療制度)	100
し尿収集	72	小学校への入学	93	葬祭費の支給(国民健康保険)	58
市の概要	8	償却資産	54	相談	125
市の木	8	小児慢性特定疾病の医療費助成	104	組織	40
市の組織	40	消費者ルーム	79	粗大ごみ	65
市の花	8	情報公開	60	ソフトボール場	116
死亡届	49	消防団	27	ソルトチェッカー	84
市民会館・公民館	37,107	証明書の請求(戸籍、税)	44	た	
市民会館(大ホール)	107	昭和公園	118	体力・スポーツ相談	114
市民活動支援事業補助金	63	女性福祉資金の貸し付け	102	たすけあい資金の貸し付け	102
市民球場	116	市立会館	109	立川市の図書館の利用	112
市民交流センター	39,81	自立支援医療	104	立川年金事務所	57
市民税	53	自立支援給付	103	建物の新築・建て替え	75
市民生活資金融資あっせん制度	102	シルバー人材センター	99	多摩テクノプラザ試験機器等使用料補助	80
市民図書館	37,111	心身障害者福祉手当	104	男女共同参画ルーム「おあしす」	82
市民プール	117	心身に障害のある方の医療費助成	104	ち	
市民防災マニュアル	29	身体障害者手帳	103	地域コミュニティ	63



地域生活支援事業	104	認知症初期相談窓口	97	母子及び父子福祉資金の貸し付け	102
地域福祉・後見支援センターあきしま	104	の		保存樹木・樹林	73
地域包括支援センター	97	農産物即売会	15	ボランティアセンター	63
中学校への入学	93	納税	54	ボランティア袋(ごみ)	64
中小企業事業資金融資	80	納税証明書	46	ま	
駐輪場	77	脳ドック受診料補助(後期高齢者医療制度)	100	マイナンバー	51
陳情	61	脳ドック受診料補助(国民健康保険)	58	街角ふれあい花壇	73
つ		は		まちづくり	74
通知カード	51	拝島日吉神社の神祭	23	松原町コミュニティセンター	39、82
つどいのひろば	87	ぱれっと	38、95	窓口請求(各種証明書)	47
て		ひ		み	
適応指導教室	94	非常持ち出し用品	27	未熟児養育医療給付事業	85
テニスコート	117	被相続人居住用家屋等確認書	76	みどりっ子	15
テニスコートの夜間開放	106	ひとり親家庭	102	身分証明書	46
テレホンガイド	128	ひとり親家庭等医療費助成制度	102	みほり体育館	37、115
電子申請(各種証明書)	47	ひとり親・女性相談	103	民生委員	101
転籍届	49	避難所	28	む	
転入・転出	42	評価証明書	46	武蔵村山市の図書館の利用	113
転入・転出(小・中学校)	93	病児保育	89	も	
電話受付請求(各種証明書)	47	ふ		木造住宅耐震診断・改修補助制度	76
電話相談(高齢者)	97	ファミリー・サポート・センター	87	や	
と		プール(屋内温水)	114	野球場	116
東部出張所	38	プール(市民プール)	117	ゆ	
道路	74	福生市の図書館の利用	113	郵送請求(各種証明書)	47
都営住宅	76	振り込め詐欺	120	よ	
特殊疾病者福祉手当	104	文化財	20、107	養子縁組届	48
特別支援学級	95	分籍届	49	幼稚園	90
特別児童扶養手当	105	へ		要望	61
特別障害給付金(国民年金)	57	壁面緑化	73	予防接種(乳幼児)	86
特別障害者手当	105	ペット	79	り	
都市計画税	54	ベビータイム	87	陸上競技場	117
土地・家屋所有証明書	46	ほ		離婚届	48
土地の譲渡	75	保育施設	88	リサイクル	65
な		放課後子ども教室	93	緑化推進・補助	73
生ごみの電動式処理機、堆肥化容器の購入費補助	66	防災ガイド	26	臨時運行許可(仮ナンバー)	52
名寄せ帳の写し	46	防災行政無線	26	ろ	
に		防災行政無線電話応答サービス	26	老人クラブ	98
入籍届	49	ホームページ	61	漏水	71
乳幼児医療費助成制度	88	ホームヘルパー派遣(ひとり親家庭)	103	老齢基礎年金(国民年金)	56
妊産婦の医療費助成	85	保健福祉センター「あいぼっく」	38、83	路線価	54
認証保育所	90	母子健康手帳	85		
妊娠届	85	母子生活支援施設	103		

生活ガイドインデックス



- 142 病院・医院マップ
- 144 医院・薬局マップ
- 146 歯科医院マップ
- 148 昭島市医師会
- 149 昭島市歯科医師会
- 150 昭島市薬剤師会
- 151 昭島市商工会
- 152 暮らしのマップ
- 154 リフォームの基礎知識
- 158 健康チェックとセルフケア

※生活ガイドでは、暮らしに役立つ情報を掲載しています。

※地図のページに関しましては、該当ページに広告をご掲載いただきました施設の情報のみ表示しています。



病院・医院マップ

気持ちよく眠りにつくために 1

HEALTH ADVICE

寝る前に リラックスタイムを持とう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



湯浅整形外科医院

日本整形外科学会認定 整形外科専門医 院長 湯浅 竜寿
日本リウマチ学会認定 リウマチ専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後3:00～7:00	●	●	●	／	●	／

〒196-0015 昭島市昭和町5-2-4
☎(042) 541-1978



医療法人社団 新東京石心会

昭島腎クリニック

人工透析内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～14:30	●	●	●	●	●	●
14:30～19:30(※月水金のみ)	●	●	●	●	●	●
17:00～22:30	●	●	●	●	●	●

※日曜日は休診。透析時間は症状によって異なります。
内科・外科 ※診療時間はお問い合わせ下さい

松原町4-7-3 (拜島駅南口徒歩7分) ☎042-546-8581

P有 送迎サービス 車イス対応車有
http://www.akishima-jin.jp/ ※看護師随時募集

心と体の リラクゼーション法

HEALTH ADVICE

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみよう。

口を軽くあけて、ハァとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休めます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァと吐いて休む、というのを繰り返します。

吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。



心と体のリラクゼーション法

HEALTH ADVICE

2 アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをおくことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。





眼科・形成外科・皮膚科
中神眼科形成外科

営業時間
 月～土 9:00～12:00
 15:00～18:00
 (土曜午後は手術のみ)
 休診日 日曜・祝日

日帰り白内障手術
眼瞼下垂手術
皮膚科形成外科手術
 (ほくろ、粉瘤など)

最終受付は終了の30分前です
www.nakagamiganka.jp/
042-519-6738
 昭島市中神町1180番8 中神駅北口徒歩1分

昭島病院

診療科目 / 内科・外科・整形外科・リウマチ科・アレルギー科
 糖尿病内科・消化器内科・循環器内科・呼吸器外科
 消化器外科・歯科・泌尿器科・小児科・耳鼻咽喉科
 皮膚科・眼科・リハビリテーション科・放射線科

受付時間 / 午前 8:00～11:30 (診療 9:00～)
 午後 12:30～16:30 (診療 13:30～)

休診日 / 日曜、祝日、第2土曜日
訪問看護ステーションを併設
 昭島市中神町1260 <http://www.aki-hp.jp>
TEL 042-546-3111 駐車場有り

一内科・リウマチ科・呼吸器内科
拝島やまかみクリニック

	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:30	●	●	●	—	●	★	—	—
15:00～16:00	●	●	●	—	●	—	—	—
16:00～19:00	●	●	●	—	●	—	—	—

★土曜は9:00～13:00 ●は予約診療(訪問診療等)
 〒196-0003 昭島市松原町4-11-7
 拝島・西武ビル(西武信用金庫 拝島支店)3F
TEL:042-519-2650

医療法人社団 竹口病院 JR青梅線 東中神駅徒歩7分
 昭島市玉川町4-6-32

内科 外科 整形外科 泌尿器科 人工透析

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～11:45	●	●	●	●	●	●	—	—
13:00～16:45	●	●	●	●	●	—	—	—

休診日: 日曜・祝日・土曜日午後
☎(042)-541-0176
<http://www.takeguchi.or.jp>

気持ちよく眠りにつくために **2** HEALTH ADVICE
眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

気持ちよく眠りにつくために **3** HEALTH ADVICE
寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなるかもしれませんが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るものになります。

内科・整形外科 老年内科
星医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	—	●	—	●	—	—	—
15:00～17:00	●	—	●	—	●	—	—	—

〒196-0015 昭島市昭和町1-7-8
TEL 042-546-6401

リウマチ科 内科 アレルギー科
 訪問診療
YOSHIOKA CLINIC

昭島リウマチ膠原病内科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00 - 12:30	○	○	○	—	○	○	—	—
14:30 - 18:30	○	○	○	—	○	×	—	—

※土曜日午後のみ14:30～17:00 休診日:木曜日、日曜日、祝日
☎042-546-0011
 昭島市宮沢町495-30(昭島駅徒歩10分、中神駅徒歩7分)
 ご予約・お問合せはお気軽にご連絡ください

医療法人社団東京愛成会 <http://www.takatuki.or.jp>

たかつきクリニック **たかつき第2クリニック**

認知症患者医療センター

【診療時間】 午前9:00～12:00
 午後1:00～5:00 **予約制**
【休診日】 日曜・祝日

精神科デイケアのクリニックは、利用される方が社会生活に適應するために必要な生活技能の向上を目標にしています。
【診療時間】 9:00～17:00
【休診日】 土曜・日曜・祝日

TEL 042-543-6781 FAX 042-543-6373
 昭島市中町562-8 昭島昭和第1ビル北館2FA

TEL 042-549-0341 FAX 042-549-0347
 昭島市中町562-8 昭島昭和第1ビル北館2FB

●精神科 **各種保険取扱** **P有**

高月病院

このころのケアを重視し、精神科医療の経験豊富なスタッフが、利用者様が安心、安全に地域生活をおくれるようサポートします。
 月～金曜(祝・年末年始を除く)
 9:00～16:00
TEL 042-519-4891
 昭島市中町 562-8 昭島昭和第一ビル北館 101

TEL 042-691-1131
 八王子市宮下町178番 FAX 042-691-1717

医院・薬局マップ



医療法人 徳洲会

東京西徳洲会病院

〒196-0003
東京都昭島市松原町3-1-1

TEL **042-500-4433**(代)
<http://www.tokyonishi-hp.or.jp>

調剤薬局ヒラセ

営業時間 9:00~19:00(月~金)
9:00~15:00(土)

定休日 日曜・祝日 **Pあり**

〒196-0015 昭島市昭和町 4-10-9

TEL **042-545-5804**
FAX **042-546-4847**

あさみ眼科

日本眼科学会認定 眼科専門医
院長 浅見 美貴

診療時間 月~土 午前9時~午後1時

休診日 日曜・祝日 **Pあり**

☎**042-549-0881**

昭島市東町5-4-11 浅見胃腸科の2階

浅見胃腸科外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●	/
15:00~18:00	●	●	▲	●	●	/	/

▲水曜午後は15:00~17:00の診療です。

【休診日】土曜午後、日祝日

昭島市東町5-4-11

☎**042-544-5300**

<http://www.asami-clinic.jp/>

医療法人社団 敬人会

小松眼科

昭島市朝日町3-7-9

休診日: 土日祝(※第3土曜日午前診療)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	※
14:00~17:30	○	○	○	○	○	-

042-541-1731

医療法人社団 晨明会

植ビルクリニック

内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	-	●	●	-
15:20~20:00	●	●	●	-	●	-	-

休診日: 木曜・日曜・土曜日午後

※ 祝日も診療しております 10:00~13:00

昭島市郷地町2-36-8 植ビル101 **P**10台あり

☎**042-544-2171**

医療法人社団昭郷会

田中団地診療所

内科、小児科、消化器内科、肛門外科、皮膚科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	※	○	×	×
14:30~17:30	○	○	○	×	※	×	×	×

休診日: 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

※ 金曜は小児科医師となります。

TEL **042-545-2514**

昭島市田中町3-5-17-103



田代薬局

処方せん・医薬品の相談

- 営業時間
9:00~19:30 土曜日は17:00迄
 - 定休日
日曜・祝日
- 昭島市朝日町3-1-1 かどやビル1F
☎042-541-2208

内科・糖尿病内科 なりさわ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00-12:00	●	●	●	/	●	●	/	/
14:00-18:00	●	●	●	/	●	/	/	/

休診日: 木曜、日曜、祝日 ※受付終了30分前

☎042-541-8820

昭島市昭和町2-1-14 パレットビル2F
JR青梅線「昭島駅」南口徒歩30秒

山本薬局

医薬品・保険調剤・一般薬・介護用品等
御相談下さい。

処方せんはこの病院でも
受け付け致します!

- 本店 中神駅南口前 ●北口店 西武信金前
平日 9:00~21:30 平日 9:30~19:00
- ☎(042)541-3431 ☎(042)544-5487
FAX 541-3430 FAX 544-5487
昭島市朝日町1-1-10 昭島市中神町1169-18

処方せん受付・健康相談

アワイ薬局

昭島市玉川町1-14-10

☎(042)541-2816

医療法人社団 八九十会

拝島整形外科

診療日	時間	月	火	水	木	金
整形外科	午前	●	—	●	●	—
	午後	●	—	●	●	—
皮膚科	午前	—	●	—	—	●
	午後	—	●	—	—	●
リハビリ テーション科	午前	●	●	●	●	●
	午後	●	●	●	●	●

受付時間【午前】9:40~12:40 【午後】14:40~18:40
※ 土曜・日曜・祝日は休診となります。

TEL:042-543-6788 昭島市松原町4-11-11

☎ 拝島整形外科 検索 サクラメディカル3階

MEDICINE
ADVICE

薬と上手につきあうための

チェックポイント ✓

副作用チェック

どんな薬も副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。



飲み合わせチェック

薬と薬、薬と食べ物(飲み物)の飲み合わせにも要注意。牛乳やビールで飲むと効果のなくなるものもあります。さまざまな薬によるトラブルを避けるためには自分の「薬記録」をつけることをおすすめします。医療機関や薬局で用意している「おくすり手帳」などを活用して、薬と上手につきあいましょう。



お気軽にご来店ください!

クララ薬局 昭島店

処方せん受付 保険調剤 一般医薬品

開局時間	
月・火・水・木・金	9:00~19:00
土	9:00~14:00

【休日】日曜日、祝日 【昭島市中神町1260】

薬のことならなんでも
ご相談ください。 TEL:042-500-6580
FAX:042-500-6581

どちらの医療機関の処方せんもお受けします

くじら薬局

開局時間 月~金 AM9:00~PM6:00
土 AM9:00~PM3:00

休日 日曜・祝日

竹口病院となり。駐車場あり

昭島市玉川町4-7-15

Tel 042-500-1121 Fax 042-500-1123

保 険 薬 局

つつじが丘薬局

処方せん受付

営業時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~13:00	●	●	●	●	●	8:30 14:00
午後 15:00~19:00	●	●	—	●	●	—

休業日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

☎042-546-7510

昭島市つつじが丘3-5-6-116

歯科医院マップ

不二歯科クリニック

昭島市松原町 1-2-1 太陽こども病院 3F

TEL 042-541-1735

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
14:00~18:00	●	●	●	休	●	●	休

診療案内

- ・レーザー治療(保険適応可)
- ・歯周病治療・ムシ歯予防
- ・顎関節治療・義歯相談
- ・ホワイトニング
(自由診療 1 歯 2000 円程度)
- ・歯のクリーニング
(自由診療 1 歯 500 円程度)

ITO DENTAL CLINIC 伊藤歯科医院

歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:30	●	●	●	休	●	●	休
15:00~20:00	●	●	●	休	●	●	休

〒196-0015 昭島市昭和町4-6-12

TEL 042-543-1313

http://www.ito-dental-clinic.jp

訪問診療
致します

P有り



歯の健康のために日頃から心がけよう

DENTAL
ADVICE

歯周病は日頃の予防と、
早期発見・早期治療が
肝心です



夜7時まで診療 昭島駅 南口0分
土曜・日曜も診療しています

「地域のかかりつけホームドクターを目指して」
すみたけ歯科
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	-	○	○	○	-	-
14:30~19:00	○	-	○	○	○	※	-

※土曜日の午後診療時間:14:00~17:00
※祝日のある週の土曜は平日診療(お問い合わせください)
昭島市昭和町2-3-16-2F http://sumitake.net/

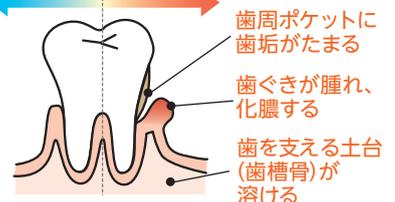
☎042-519-1148

●車イス可
●ペギーカー可

歯周病とは?

- ▶ 歯に食べ物のカスが残っていると菌が繁殖して歯垢(プラーク)や歯石となり、歯周病菌の温床となる。
- ▶ 歯周病菌が原因で歯肉が腫れると、歯と歯ぐきの間に隙間(歯周ポケット)ができ、そこにさらにプラークが入り込んで歯肉が化膿する。
- ▶ 悪化すると歯を支える骨(歯槽骨)が溶けて歯がグラつくようになり、最後には歯が抜けてしまう。

健康な状態 ← 歯周病にかかった状態 →



DENTAL
ADVICE

- 歯周ポケットに歯垢がたまる
- 歯ぐきが腫れ、化膿する
- 歯を支える土台(歯槽骨)が溶ける



歯の健康 Q&A

DENTAL ADVICE



Q どうしてよくかんで食べることが体に良いの？

A 歯を守り、自分でかむことができるかどうかは、大きく健康に関わってきます。かむことで下記のような健康効果が期待されます。

- 1 よくかんで食事をすると唾液や消化液の分泌を促し、消化・吸収がよくなる
- 2 正常に満腹感を味わえ、肥満を防止でき、体が丈夫になる
- 3 かむという動作が脳に刺激を与え活性化するため、ボケ防止にもつながる



Noda 東町1-16-38 orthodontic office 西立川駅前

歯並びをよくすることでお口と体の健康を。

野田矯正歯科クリニック

[診療日] 月・火・水・金(第2PM)・土

[予約受付時間] 10:00~12:30/15:00~18:30

●詳しくはホームページで! 野田矯正歯科クリニック 検索

電話予約制 ☎ 0120-8741-99

携帯電話からは・・・ 042-540-0966



歯科・小児歯科・矯正歯科
医療法人社団 健結会

M 松田歯科医院

DENTAL CLINIC 院長 松田 武彦

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:30~PM1:30	●	●	●	●	●	●	○
PM3:00~PM9:00	●	●	●	●	●	●	3:00~6:00

■休診日 日曜・祝日

昭島市朝日町1-4-7 駐車場有

☎ 042-546-5586

http://www.matsuda-sika.com

歯の健康のための 歯磨き

DENTAL ADVICE



POINT1 ▶ 食後すぐに磨く!

歯垢の定着を防ぎ、口内を清潔に保つためには、食後すぐに歯磨きをすることが大切です。デンタルフロスの併用も効果的です。歯と歯ぐきを傷つけないよう軽い力で丁寧にブラッシングしましょう。



POINT2 ▶ 歯ブラシの毛先を小刻みに動かすこと!

磨き残しを防ぐには、歯ブラシの毛先を小刻みに動かし、1~2本ずつ磨くといいでしょう。1回あたり10分くらいかけて、丁寧に磨きましょう。



POINT3 ▶ 腫れや出血には、歯ブラシのチョイスにも気をつけて!

歯ぐきに腫れや出血がある人は、毛先のやわらかい歯ブラシにとりかえ、歯と歯ぐきの境目を意識して磨くといいでしょう。



POINT4 ▶ 2段階で歯磨きする!

歯磨き剤をつけたほうが歯垢はとれますが、泡が邪魔をして長時間磨けない場合があります。そこでまず歯磨き剤をつけずにひととおり磨き、仕上げに改めて歯磨き剤をつけて磨くといいでしょう。

医療法人社団 三島会

M ミシマ歯科

MISHIMA DENTAL

歯科 小児歯科 矯正歯科

[診療時間] 月・金 9:00~12:00/14:00~18:30
火水木 9:00~12:00/14:00~20:00
土 9:00~14:00

[休診日] 日・祝日

■詳しくはホームページで! ミシマ歯科 検索

中神町1304-12 TEL:042-546-6755 有



公益社団法人 昭島市医師会

〒196-0004 東京都昭島市緑町2-28-1 Tel 042-543-3020

昭島市医師会ホームページ <http://www.akishima.tokyo.med.or.jp>



昭島市 病院・医院リスト

※市外局番は(042)です

医療機関名	所在地	電話番号
中神内科呼吸器科クリニック	朝日町1-6-2	549-2366
大屋皮膚科	朝日町3-1-1 かどやビル2F	542-3970
永山整形外科	朝日町3-6-3	544-8662
小松眼科	朝日町3-7-9	541-1731
マタニティークリニック小島医院	朝日町4-1-27	541-0020
富士診療所	朝日町4-2-26	541-2263
浅見胃腸科外科医院	東町5-4-11	544-5300
あさみ眼科	東町5-4-11 2F	549-0881
中西医院	郷地町2-12-17	543-1355
星医院	昭和町1-7-8	546-6401
堀内クリニック	昭和町2-5-2 第2宝伊ビル2F	546-2111
石原レディースクリニック	昭和町3-18-21	545-9022
わたなべ耳鼻咽喉科医院	昭和町4-4-1	543-8288
八尾眼科	昭和町5-15-17 スクエア昭島ビル1F	542-4146
大須賀医院	昭和町5-6-1	541-0257
佑和クリニック	上川原町2-21-13	545-6655
蓮村整形外科内科	田中町2-24-26	545-4312
愛全診療所	田中町2-25-3	546-7791
田中団地診療所	田中町3-5-17-103	545-2514
金光クリニック	田中町562-8 昭島昭和ビル2F	545-2156
中西クリニック	田中町562-8 昭島昭和ビル3F	541-2611
たかつきクリニック	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館2FA室	543-6781
たかつき第2クリニック	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館2FB室	549-0341
ながせ皮フ科	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館1FA室	545-1321
昭島駅前耳鼻咽喉科	田中町562-8 昭島昭和第1ビル北館1FA室	519-4387
栄田医院	玉川町3-18-14	541-0218
竹口病院	玉川町4-6-32	541-0176
つつじが丘診療所	つつじが丘3-5-6-119	545-4737
平畑整形外科クリニック	中神町1169-14	545-8555
大田医院	中神町1237	541-0311
しんクリニック	中神町1176-17 アーバンパレス中神1F	519-2721
中神眼科形成外科	中神町1180-8	519-6738
昭島病院	中神町1260	546-3111
大久保内科クリニック	拝島町2-16-17	500-0013
昭島相互診療所	福島町908-17	545-2712
太陽こども病院	松原町1-2-1	544-7511
昭島クリニック	松原町2-9-1	546-3387
まことクリニック	松原町2-9-1	546-2800
拝島やまかみクリニック	松原町4-11-7 拝島・西武ビル302	519-2650
いしわた眼科	松原町4-12-8 慶ビル1F	546-1153
松原町クリニック	松原町4-2-1	546-8610
昭島市医師会診療所	緑町2-28-1	543-3020
うしお病院	武蔵野2-7-12	541-5423
昭島リウマチ膠原病内科	宮沢町495-30	546-0011
昭和の杜病院	宮沢町522-2	500-2611
しょうわの森こどもクリニック	美堀町1-1-1 ヤオコー西武立川駅前店2F	519-1237
東日本成人矯正医療センター	もくせいの杜2-1-9	500-5271



一般社団法人 東京都昭島市歯科医師会

〒196-0034 東京都昭島市玉川町1-7-3-103 Tel 042-546-0067

東京都昭島市歯科医師会ホームページ <http://akishima-da.org>

昭島市 歯科医院リスト

※市外局番は(042)です

医療機関名	所在地	電話番号
松田歯科医院	朝日町1-4-7	546-5586
あおい歯科	朝日町3-1-31 ウェスタンガーデン102	500-6611
松尾歯科医院	朝日町3-8-1	541-4625
楠本歯科クリニック	東町3-2-13 ドウエル東町1F	541-9131
生駒歯科医院	郷地町1-6-18 遠藤ビル2F	543-1182
内山歯科医院	郷地町2-32-1	541-6480
大沢歯科医院	昭和町1-14-18	544-9763
ひろ歯科クリニック	昭和町3-10-12	500-5255
昭和町歯科医院	昭和町4-11-19	546-1182
山本歯科医院	昭和町5-1-18	541-2771
アルファ矯正歯科クリニック	昭和町5-10-18 中野ビル3F	543-4187
藤沢歯科医院	玉川町1-6-5 野口ビル3F	544-2186
中尾歯科医院	玉川町1-7-3-105	543-0888
多摩歯科診療所	玉川町1-8-1-12	543-4651
平田歯科医院	玉川町3-1-23	541-0465
神山歯科医院	玉川町4-6-8	544-5103
アイ歯科医院	玉川町4-12-22 菊華ビル	545-4618
武蔵野歯科医院	つつじが丘3-5-6	543-4843
関歯科クリニック	中神町1136-131	544-2336
わたなべ歯科医院	中神町1137-122	544-6670
佐々木歯科医院	中神町1157-65	543-3030
メナー歯科	中神町1237	541-0308
高橋歯科医院	中神町1284-51	541-0761
真山歯科クリニック	拝島町4-15-23	545-6677
長谷川歯科医院	拝島町5-10-34	545-7307
昭島歯科	松原町1-1-15	546-3377
不二歯科クリニック	松原町1-2-1	541-1735
西多摩歯科クリニック	松原町1-11-10 昭島コートエレガンス A102	542-1239
昌幸歯科医院	松原町2-3-17 橋本ビル2F	543-4182
滝沢歯科医院	松原町4-11-11 ムサシノビル2F	541-8870
サン歯科医院	松原町4-11-14 里見ビル2F	544-8282
緑町歯科クリニック	緑町3-4-4	549-0031
協和歯科医院	緑町3-24-16	542-6696
寺村歯科医院	緑町4-18-11	545-4182
細野歯科医院	美堀町5-20	544-4182

東京都薬剤師会 北多摩支部

〒190-0022 東京都立川市錦町2-1-32 山崎ビルII-201 事務局 Tel:042-548-8256

東京都薬剤師会北多摩支部ホームページ <http://www.tpa-kitatama.jp>



昭島市 薬局・薬店リスト

※市外局番は(042)です

医療機関名	所在地	電話番号
山本薬局本店	朝日町1-1-10	541-3431
田代薬局	朝日町3-1-1 かどやビル1F	541-2208
昭和薬局本店	朝日町3-18-11	541-0112
ウェルパーク薬局西立川店	東町3-5-22	549-7783
平成薬局郷地店	郷地町2-36-8	549-0511
調剤薬局ヒラセ	昭和町4-10-9	545-5804
マロン薬局昭島店	昭和町5-10-16 森高ビル1F	519-7450
ココカラファイン薬局昭和店	昭和町5-15-17 スクエア昭島1F	542-5415
すみれ調剤薬局	田中町2-28-43 ホワイト・ウイング昭島1F	545-7283
シンザワ薬局	田中町3-5-17-108	545-3991
なの花薬局昭島駅前店	田中町562-8 昭島昭和第一ビル北館1F	542-1733
アワイ薬局	玉川町1-14-10	541-2816
十字堂薬局	玉川町4-2-2	541-0407
くじら薬局	玉川町4-7-15	500-1121
山本薬局北口店	中神町1169-18 石田ビル1-A	544-5487
クララ薬局昭島店	中神町1260	500-6580
ファイン薬局昭島店	拝島町2-16-14	519-1385
かぶら木薬局	福島町1014-24	545-3855
ふくしま薬局	福島町910-11	545-6361
むさしの薬局昭島店	松原町2-9-2	546-5551
いそじん薬局	松原町4-11-11 サクラメディカルビル103	545-9800
なかや薬局拝島駅前店	松原町4-12-5	546-1193
サンドラッグ西武立川薬局	美堀町1-1-1	549-0803
アイオイ薬局	緑町1-20-35	543-8846
エール薬局昭島店	緑町4-18-12 高山ビル1F	500-1345
武蔵野調剤薬局	武蔵野2-7-20	541-6903
アイン薬局拝島店	松原町3-2-12 イトーヨーカドー拝島店1F	519-7624





昭島市商工会

市内事業者のための地域総合経済団体です。

商工会とは

商工会は、商工会法に基づいて国・都の許可を得て、地域商工業全般の改善発達を図るために設立された地域経済団体であり、全国に約1,700の商工会があります。

『商工会は行きます・聞きます・提案します』をスローガンに、中小・小規模事業者への伴走型支援による経営改善を目的とした「経営改善普及事業」と、地域発展のための「地域振興事業」を行っています。

経営相談はすべて無料です。

経営指導員や専門家が、相談・指導にあたります。

商工業を営む方ならどなたでも加入できます。

会費は、地域の商工業振興のために活用しております。

詳しくは、当商工会へお問い合わせ下さい。



昭島市商工会
会長 平畑 文興

商工会の主な事業内容

各種経営相談・指導

あなたのお店、工場の金融・税務・取引・労働・情報化などの経営全般について、経営指導員が商工会の窓口や企業を巡回して相談にのります。その他にエキスパートバンク、経営安定特別相談事業を実施しています。

広域連携事業の開催

東京都内の商工会・商工会議所や行政・支援機関・金融機関と連携し、各種交流会・講習会・協議会などを実施しています。

福利厚生事業

会員の事業主・家族・従業員のために健康診断やレクリエーション事業を実施しています。

各種共済・保険制度の取扱

会員福祉共済、商工貯蓄共済、中小企業向け退職金制度（小規模企業共済・特定退職金共済・中退金）、PL保険等の各種共済・保険制度に加入できます。

情報・資料の提供

国・都・市町村や関係団体の施策・制度の紹介や普及を図り、商工業に関する調査・情報・資料の収集並びに提供を行っています。

創業・経営革新の支援

新たな取り組みを考えている方の様々な問題にきめ細かく対応しています。

講習会・講演会の開催

経営問題や、金融・税務・労働・情報化などに関する講習会・講演会・説明会を開催しています。講師には専門家を招き、時局にあったものや、業種別にテーマを設定するなど会員のニーズにお応えし開催しています。

労働保険

厚生労働大臣の認可を受け、労働保険事務（雇用保険・労災保険）を事業主に代わって代行する事務組合制度を設けています。

記帳指導・税務相談

記帳指導・決算指導を無料で受けられます。個人事業所の所得税及び消費税の申告相談及び各種控除、青色申告制度の概要・手続きなど、税務関係の相談に対応しています。

地域振興事業

地域で行われる各種事業を実施・協力しています。当商工会では8月に昭島市民くじら祭を主催し、11月の昭島市産業まつりに協賛・協力しています。

部会活動

同業種で組織された部会があり、各種事業活動をしています。当商工会では商業・工業・建設業の3部会と青年部・女性部があります。

昭島市商工会

〒196-0015 東京都昭島市昭和町3-10-2

Tel: 042-543-8186 Fax: 042-543-8174 mail: akisimasi@shokokai-tokyo.or.jp

【URL】<https://www.akishima.or.jp/> 【昭島 便利 お得情報(ツイッター)】 https://twitter.com/akishima_sci



くらしのマップ

お車のことなら・・・

車検・点検・修理・钣金塗装

保険・新車中古車販売 etc

ご相談お待ちしております



株式会社 金久保商店

昭島市松原町4-10-7

TEL 042-541-1125

http://kanakubo.co.jp

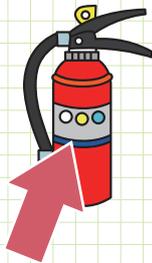


消火器の使い方 ▲

～火事の種類を表す

3つのマーク～

火災は大きく3つの種類に分類され消火器には火災に対する適応性を3つのマークで示してあります。



○ 白のマーク=普通火災

主に木材や紙、布等の火災



● 黄のマーク=油火災



灯油、ガソリン、油脂等の火災

● 青のマーク=電気火災

電気設備、機械(トランス モーター)などの火災



手紙の書き方

～エチケット編～

- 1 自分自身の言葉で簡潔に書く
- 2 返事や礼状等は遅くならないよう必ず書きましょう
- 3 切手は、封筒の長辺を縦にした左肩に貼りましょう
- 4 「親展」は気やすく使ってはいけません
- 5 喪中のお宅には年賀状は禁物
- 6 差出人以外に読まれては困るものはハガキを使ってはいけません



手紙の書き方

～時候のあいさつ編～

- | | | |
|---------|---------|----------|
| 1月 厳寒の候 | 5月 新緑の候 | 9月 初秋の候 |
| 2月 春寒の候 | 6月 向夏の候 | 10月 仲秋の候 |
| 3月 早春の候 | 7月 盛夏の候 | 11月 暮秋の候 |
| 4月 陽春の候 | 8月 残暑の候 | 12月 寒冷の候 |





料理の基本

～調味料の「サシスセソ」～

- サ 砂糖
- シ 塩
- ス 酢
- セ せうゆ(醤油)
- ソ 味噌



煮物などを料理する時に使う調味料の一般的な順番を表しています。例えば砂糖と塩で味付けするとき、塩は具材の身をしめてしまうので先に砂糖を入れておいた方が味が良くしみこんで美味しく出来上がります。



防犯の心得

～どろぼう退治法～



- 1 玄関等の出入り口には、昼間でも鍵を掛けましょう
- 2 ちょっと近所までというときも、戸締まりを心がけ、隣近所へ声をかける
- 3 出入り口にはドアチェーンをつけましょう

雑節



日本人の生活文化や気候風土から生まれた日本独自の暦。主に農作業と照らし合わせた季節の目安です。



せつぶん 節分

時期

立春の前日(2月3日ごろ)

季節の変わり目のことで、立春・立夏・立秋・立冬の前の日のことを指します。旧暦では立春の前日の節分(2月3日ごろ)が大晦日に相当し、年の分かれ目には邪気が入りやすいと言われていました。この日を節分とし、邪気払い行事として豆まきや歳の数の豆を食べるなどの行事が各地で行われています。

雑節



日本人の生活文化や気候風土から生まれた日本独自の暦。主に農作業と照らし合わせた季節の目安です。

ひがん 彼岸

時期

春分と秋分をそれぞれ
中日とする7日間

初日を「彼岸の入り」といい、最終日を「彼岸の明け」と呼びます。仏教では、私たちの住む世界をこちらの岸「此岸」、三途の川を挟んで、ご先祖様の霊が住む世界をあちらの岸「彼岸」といいます。太陽が真東から昇って真西に沈む秋分と春分は、彼岸と此岸がもっとも通じやすくなると考え、先祖供養をするためお墓参りをするようになりました。



雑節

日本人の生活文化や気候風土から生まれた日本独自の暦。主に農作業と照らし合わせた季節の目安です。



しゃにち 社日

時期 春分と秋分に最も近い戌の日

生まれた土地の神様(産土神)を祀る日として産土神を参拝します。春と秋の2回行われ、種まきの時期にあたる春のものを春社、収穫の時期にあたる秋のものを秋社といふ重要な節目と考えられました。春は五穀の種子を供えて豊作を祈り、秋は初穂を供えて収穫を感謝する重要な農耕儀礼として全国に広まりました。



リフォームの基礎知識 01

リフォームの進め方とポイント



Step 1 ▶ 具体的な計画をたてる

- ▶ 時期、期間は？ ▶ 予算は？

リフォームの目的から具体的な計画を立てましょう。この時点での情報収集も大切なポイントです。

Step 2 ▶ 事業者を決める～契約する

- ▶ 施工業者の事業内容がリフォーム目的と合致しているか？
- ▶ 実績や業務内容を吟味、信頼できる事業者か？
- ▶ 候補を数社選んで同じ条件で見積書を提出してもらい検討したか？

契約前に疑問点・不安点は徹底的に確認しましょう。見積書・提案書や契約書だけでなく、打ち合わせの際の資料やメモなど書類にはしっかり目を通し、保管しておきましょう。

Step 3 ▶ 着工

- ▶ 工事に向けての準備や近隣への周知は大丈夫か？
- ▶ 工程表に基づいて進んでいるか？
- ▶ 変更・追加などが発生していないか？

定期的に施工業者から報告・連絡を受けるようにしましょう。

また、不安がある場合は施工業者の担当者を通じて確認するようにしましょう。

Step 4 ▶ 着工後

- ▶ 事業者立ち会いの下、確認をし説明をうけたか？
- ▶ 今後のメンテナンスや保証先を確認したか？

リフォームの疑問



Q.1 リフォームの費用はどのくらいかかりますか？

A 改装の範囲で変わっていきます

建物の一部分の改装も、全面改装もリフォームです。手を加えれば加える程かかる費用は増えていきます。例えば、畳敷きの6畳間をフローリングに替える場合は十数万円ですが、家全体に及ぶ大掛かりな改装の場合は、建替えの方が安くなる事もあります。



Q.2 満足いくリフォームのポイントは？

A まずは現在の不満点を挙げてみましょう

まずは現在のお住まいの不満のある所のリストアップをおすすめします。そうする事でただ漠然と不満に感じていた事も具体的に検討できるようになり、優先順位をつけて内容の整理もしやすくなります。

また、キッチンなどの設備の取り替えをお考えの場合は、ショールームなどで実際に見て触ってみる事も重要です。



Q.3 信頼のおける業者とは？

A 2~3社は候補を挙げて比較しましょう

- 費用の安さで決めずに、契約内容に納得した上で契約をかわしましょう。
- 建築士や増改築相談員などの資格者がいるか確認しましょう。
- 経験豊富で実績がある事業者かどうか確認しましょう。
- アフターフォローはどうか、必ず確認しましょう。

雨漏り診断修理の匠

雨漏りの緊急対応は ミカジマへ

お客様より
高い評価を頂いて
おります！

イメージキャラクター
ドロンズ石本

徹底した調査

● 最新の超高性能赤外線
サーモグラフィーカメラ調査

● 豊富な実績

● 外壁塗装、防水工事、屋根工事
施行実績 6000 件以上

● 施行実績と安心の
10 年工事保証！！

● 施工後、定期点検による
アフターフォロー

目指せ！お客様が 100% 納得、満足するお見積り

本社

0120-848-727

昭島市武蔵野 2-8-27
株式会社 ミカジマ



株式会社サイネックスによる編集記事ページです

このページは有料広告ページです

健康で安心して暮らせる
住まいの実現を目指して

内外装 リノベーション 新築

内装仕上工事業・一般建設業
東京都知事許可(般-28)第116518号

有限会社ユー・エス・イー
ASJ 東京西多摩スタジオ
TEL 042-545-6180
昭島市緑町4-25-6 <http://www.u-s-e.jp/>

住宅に関するお困りごとお任せください

新築・リフォーム

梅田建設株式会社

昭島市福島町2-22-1
電話:042-541-4510

住宅塗替専門店

塗装のことなら小さなことでも
お気軽にご相談ください。

守屋塗装 昭島 検索

0120-921-064
昭島営業所 昭島市大神町1-3-5

有限会社 水村建設

創業45年余

お客さまの
夢のある住まいづくりを
応援します

建設業許可 東京都知事許可第50160号
一級建築士事務所 東京都知事登録第42192号

緑町3-24-9
TEL:042-544-0392

株式会社 塩田組
SHIODAGUMI

リフォームのこと
何でもお任せ下さい。

お客様の「困った。」
「こんな風にできたら…」
にお応えします。

外壁 屋根 水廻り
内装 エクステリア

福生市福生2033
TEL 042-553-0808

当社ならではの「人間力」で
あらゆるニーズにお応えします。

軽鉄工事やボード工事などの
内装施工はお任せください!!

有限会社 **タチカワ内装**
一般社団法人TEAM SUSTINA加盟店

昭島市拜島町1-17-16
TEL.042-549-1101 FAX.042-549-1102
<https://www.team-sustina.jp/member/00002/>
内装仕上工事業 東京都知事許可番号(般-20)第120246号

従業員さん **大募集!**
協力業社さん

株式会社 日下部塗装店

こだわりの腕利き
専門職人が施工
致しますので、
安心・納得・満足な
塗装工事を目指します。

お気軽にご相談下さい。
電話:042-541-0269
昭島市玉川町5-2-7
<http://kusakabepaint.com/>

はじめてお付き合い
いただく皆様へ

KOTOBUKI 私たち ことぶきはこのような会社です。

信頼の実績 年間(H29)施工件数 **1532** 棟

当社はトータルリフォームを本職としております。
お客様とは孫子の代まで続くお付き合いと考え、
奉仕の心で接し、信頼ある工事をしよう!!をスローガンに
スタッフ全員一丸となって頑張っております。

■内・外塗装工事 ■左官工事 ■各種防水工事
■エクステリア ■屋根補修 他

見積無料

(株)ことぶき

■本社 東京都昭島市福島町3-18-1
TEL. 042-541-9590

リフォームことぶき
塗装 ことぶき

どちらかを **検索** で検索!
■<http://www.reform-kotobuki.co.jp>

新築・総合リフォーム

(株)建木工務店

ご家族を幸せにする
「新築」「リフォーム」のご提案いたします

無料見積り・お問い合わせ

0120-153-298
昭島市朝日町2-4-22

建木工務店 検索



リフォームの基礎知識 02

住まいの整備に関する補助金

介護保険制度では、「要支援1～2」や「要介護1～5」と認定された方が、自宅で生活をしやすい住環境にするための手すりの取り付けや段差解消などの、住宅改修に対して費用が支給されます。



また介護保険制度とは別に、高齢者向けや障がい者向けに住宅改修に助成金を支給しているところもあります。工事をお考えの際には事前に自治体に相談してみると良いでしょう。

業者の探し方

最近では自社ホームページを持っているリフォーム会社も多いようです。ポストに入ってくるチラシも情報収集のチャンスです。



またご近所や知り合いでリフォーム工事をした家があったら、その会社がどんな対応だったか聞いてみるのも一つの手です。



バリアフリー住宅

バリアフリー住宅は、お年寄りや障がいを抱えている方でも住みやすい生活をおくれる住宅のことです。床の段差をなくしたり、階段に手すりを取り付けるなどいつまでも安全で暮らしやすい家で子どもから高齢のご両親まで、みんなが居心地よく住めることが重要です。



リフォームと建築基準法

リフォーム時には、住宅に関する法律についても知っておく必要があります。通常業者さんが把握しており問題の起こることはあまりありませんが、知っておきたい法律としては建築基準法があります。建築基準法は住宅の安全性、居住性、周辺環境への配慮を目的としている法律で、新築だけでなくリフォーム時にも適用されるので注意が必要です。



自然塗料

室内の床や壁、柱、家具などの木製品は、多くは何らかの塗装がされています。特に大量生産の製品はそのほとんどに化学塗料が使われています。近年、シックハウス症候群の原因

となる、化学物質による室内の空気汚染が問題視されています。お子さんやご家族がアレルギー体質なら業者にまず相談する必要がありますでしょう。



「部屋を広く見せる」ためにできること

広い部屋で生活したい!

でも、大きな家を建てるのはお金もかかりますし、日本の住宅事情を考えるとちょっと難しい・・・

でもきっと大丈夫!

部屋を「広く見せる」ためにできる工夫、実践してより良い住まいづくりをしましょう!



■進出色と後退色

色には、実際の位置より近くにあるように見える「進出色」、実際の位置よりも遠くにあるように見える「後退色」があります。

部屋の中に進出色がたくさんあると部屋が狭く感じ、後退色がたくさんあると部屋が広く感じられます。



進出色 暖色系で彩度の高い色



後退色 寒色系で彩度の低い色

■背の低い家具を選ぶ

家具選びのポイントのひとつは、「背の低い家具を選ぶ」ことです。ある程度、床が家具で埋まってしまっても空間の高い位置を開けておくことで、部屋が広く感じるという錯覚を起こします。

知っておきたい! 建築法規

下記以外にも、いろいろな規制があります。各自治体によっても異なり、とても複雑なので正確なところは建築士など専門家にご相談ください。

敷地面積に対して建てられる建物の大きさは、「建ぺい率」と「容積率」で制限されています。

建ぺい率と容積率は地域ごとに細かく設定されていて、厳しい地域では50坪の敷地であっても延べ床面積25坪の小さな家しか建てられないこともあります。

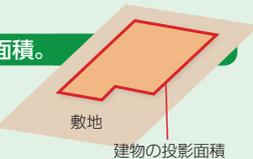
設計をする上で重要な事項ですので、真っ先に確認する必要があります。

■ 建ぺい率

建ぺい率は建物の投影面積。

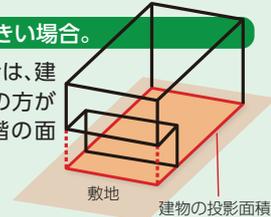
建ぺい率は、敷地に対して、建物の投影面積（建築面積と言います）が占める割合です。

建ぺい率(%) = 建物の投影面積 ÷ 敷地面積 × 100
で算出します。



☞ 2階の方が1階より大きい場合。

建ぺい率を算出する場合は、建物の投影面積なので、2階の方が1階より大きい場合は、2階の面積が建築面積となります。



■ 容積率

容積率は敷地面積に対する延べ床面積の割合。

延べ床面積（建物の全ての階の床面積を合計したもの）を敷地面積で割ったものが、容積率になります。

容積率(%) = 延べ床面積 ÷ 敷地面積 × 100

- 建ぺい率と違い、外部階段は床面積には入りません。
- バルコニーは、2m以上突き出した場合、2mより先の分が床面積に入ります。

健康に配慮したSV規格やE規格の壁紙ってどんなの？



健康と室内環境に配慮した安全品質、工期を遅らせない優れた施工品質、快適空間を創造するデザイン品質等の、綿密なマーケティングに基づき、

- ① 汚れ防止
- ② 表面強化
- ③ 抗菌加工
- ④ 防カビ加工
- ⑤ 通気性
- ⑥ 蓄光 など

機能・特性を備えておりますので、安心して快適な生活が出来ます。

リフォーム工事の保証期間

保証



新築住宅の基本構造部分には、最低10年間の瑕疵担保期間が業者に義務づけられていますが、リフォーム工事に関してはそのような法的義務はありません（一定の条件を満たす増改築工事のぞく）。だからといって、一切保証を設けていないという業者は、信頼性に欠けるといえるでしょう。



株式会社 MKコンストラクション

事業内容

基礎工事・外構工事・仮設工事
各種コンクリート工事一式

東京都知事許可（般-24）第135291号

TEL 042-519-5506

昭島市緑町 4-24-26

地元昭島市で 50 年の実績



株式会社 小林工務店

新築

増改築

リフォーム

総合建設

昭島市福島町 2-34-11

ケイタイ 090-4721-7757
TEL&FAX 042-848-0304

SYO-KEN
有限会社 昭建工業

内装工事

軽鉄工事 ボード工事 リフォーム

東京都知事許可（般30）第130005号

昭島市緑町 3-13-8

TEL 042-519-4118

～働く仲間 募集してます～

有限会社 昭建工業 検索 <http://sho-ken.com/>

一般土木工事一式
株式会社 キタヤマ建設
東京都知事許可（般-27）第143191号

アスファルト舗装工事 コンクリート舗装工事
フェンス工事 ブロック工事 上下水道工事

作業員 募集しております!

お見積り無料 お気軽にお問い合わせください

☎ 042-519-7051

携帯 080-2102-9777

昭島市大神町1-4-1

キタヤマ建設 検索



自分でできる /

健康チェックとセルフケア

目が疲れる



原因

パソコンや読書による目の使いすぎ
目がしょぼしょぼする、乾きやすい、光がまぶしい、目がかすむ、目の奥が痛い、目が充血するなどの症状がでたら、目が疲れている証拠。

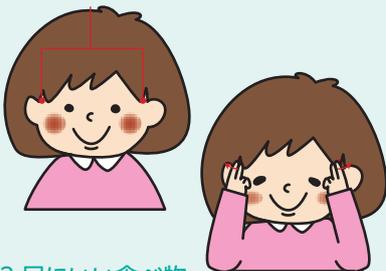
予防法

姿勢を正してときどきの休息を
文字を読むとき、目と書類の間は30cmが理想。
パソコンのディスプレイとの距離は、座ったときに背筋を伸ばし、手を伸ばすとその指先が画面に触れるくらいがベスト。

- 1.即効性のあるこめかみへの刺激
- 2.ツボマッサージ

目尻にあるツボ「瞳子りょう」から、耳に向けてなでるようにマッサージ。

瞳子りょう



改善法

3.目にいい食べ物

- ・眼精疲労には目のビタミンといわれるビタミンA・B1・B2、β-カロテン、鉄分など。
- ・視神経の働きを高め、疲れにくくするビタミンB群(葉や牛のレバーなど)。
- ・目の機能改善には、アントシアニンやルテイン(ブルーベリーやほうれん草、キャベツ、そばなど)。

肩や首がこる



原因

姿勢の悪さや血行不良
長時間のデスクワークや夏場の冷房が筋肉の収縮や血行不良を招き、肩こりを一層悪化。仕事のストレスや胃腸の不調による場合も。

予防法

筋肉を緊張させない工夫を
・正しい姿勢を心がけよう。
・体の緊張や精神的な緊張からくる肩こりには深呼吸を。
・ストレスには休息と睡眠を。お昼休みの15分程度の仮眠も効果的。

改善法

筋肉をほぐし、血行をよくする
・ツボを刺激…後頭部の頭蓋骨のへり、首の中心から4cmほど外側の左右を両手の親指で押す。
・肩こりに効く食べ物…豚肉やうなぎ、豆類、玄米、レバー、かつお。



手足が冷える



原因

運動不足やストレス

予防法

体を冷やさない工夫を
冬は衣類対策で暖かさを逃さない。夏には冷房対策を。体を芯から温める半身浴も効果的。冬は40℃、夏は38~39℃くらいのぬるま湯で汗がでるまでゆっくりと。

改善法

血行改善と自律神経の正常化

・血行をよくする背伸び運動や軽い筋トレ
足にたまりがちな血液を循環しやすくするのが背伸び運動。足を少し開いて立ち、つま先立ちするようにかかとを上げ下げするだけ。足が温かく感じられるまで繰り返します。
冷え性を根本的に改善するには、脂肪を減らして筋肉をつける。テレビを見ながらでもできるダンベル体操や足のスクワットを1日10分でも続けましょう。



蓄積度チェック

1. 家族から見た最近1ヶ月の疲労・ストレス状況

ほとんどない=0点、時々ある=1点、よくある=3点で評価し、合計点を出してください。(判定の難しい項目は「ほとんどない」にします)

- 1 イライラしているようだ.....
- 2 不安そうだ.....
- 3 落ち着かないようだ.....
- 4 ゆうつそうだ.....
- 5 体の調子が悪そうだ.....
- 6 物事に集中できないようだ.....
- 7 することに間違いが多いようだ.....
- 8 強い眠気に襲われるようだ.....
- 9 やる気が出ないようだ.....
- 10 へとへとのようだ(運動後をのぞく).....
- 11 朝起きたとき、疲れが残っているようだ.....
- 12 以前と比べて疲れやすいようだ.....

2. 家族から見た最近1ヶ月の働き方と休養

当てはまる項目に○印をつけ、その数を出してください。

- 1 ほとんど毎晩、午後10時以降に帰宅する※.....
- 2 休日も仕事に出かけることが多い.....
- 3 家に仕事を持ち帰ることが多い.....
- 4 宿泊を伴う出張が多い.....
- 5 仕事のことで悩んでいるようだ.....
- 6 睡眠時間が不足しているように見える.....
- 7 寝つきが悪かったり、夜中に目が覚めたりすることが多いようだ.....
- 8 家でも仕事のことが気にかけて仕方ないようだ.....
- 9 家でゆっくりくつろいでいることはほとんどない.....

※夜勤等の勤務形態の場合は、家を出てから帰るまでの時間が14時間以上であることを目安にしてください。

疲れやストレスがたまっていると、さまざまな体の不調が現れてきます。
 少しの工夫と心がけで症状を予防・改善しましょう。

health check & selfcare

風邪



原因

直接の原因はウイルス

風邪の原因の90%以上はウイルスの感染によるもの。免疫力の低下は、栄養バランスの崩れ、睡眠不足、喫煙、疲労、ストレスが原因です。

風邪のウイルスを寄せつけない

- ・免疫力を高める…卵、豆腐、魚などの高タンパクの食べ物、旬の野菜や果物でビタミン、水分を積極的にとる。
- ・ウイルスを洗い流す…外出後は必ずうがいや手洗いを。できれば洗顔まで。
- ・マスクをする…外出時はもちろん、寝るときにも効果的。
- ・体を冷やさない…体が冷えると、のどや鼻の血行が悪くなり、粘膜の抵抗が弱まってウイルスに感染しやすくなります。温かくすることを心がけましょう。
- ・部屋の温度を調節…暖房で乾燥した部屋は、ウイルスの温床。加湿器や室内に洗濯物を干して調節を。



予防法

便秘



原因

腸の調子を狂わせる生活習慣

食物繊維の不足によるもの、ストレス・不規則な生活が引き起こす胃腸の運動異常によるもの。便意そのものを感じにくくなったり、筋力が落ちると内臓下垂になり、腸の運動が弱くなります。

便秘解消のポイント

- ・朝の排便習慣をつける。
- ・起き抜けに1杯の水や牛乳を飲む。
- ・下腹部のマッサージで腸の動きを助ける。
- ・便意を感じたらがまんしない。
- ・できるだけ体を動かす。
- ・バランスのよい食事をする。
- ・便秘に効く食べ物…玄米、果物、卵の花(おから)、海藻、野菜、乳製品、油脂など。



予防法

頭痛



頭痛の種類

- 風邪や二日酔いによるもの
- 慢性の頭痛
 - 偏頭痛
 - 緊張型頭痛
- 脳の異常が原因



※命に関わる場合もあるので、激しい痛みや、続く痛みの場合 は医師に相談しましょう。

偏頭痛

症状

側頭部がズキンズキン痛む

痛くなる前に目がチラついたり、吐き気や嘔吐を伴うことも。

改善法

- ・冷やす…痛む部分を冷たいタオルや氷枕で冷やす。
- ・圧迫・マッサージ…こめかみをマッサージしたり、押さえて血管を圧迫すると痛みがやわらぎます。
- ・安静・睡眠…暗い静かな部屋で安静にして痛みを治まらせたり、適度な睡眠をとること。
- ・マグネシウムをとる…緑黄色野菜、葉もの野菜、ごまなど。サプリメントの利用もいいでしょう。

緊張型頭痛

症状

しめつけられるように痛む

後頭部から首筋にかけて、鉢巻でしめつけられるような感じ。重く押さえつけられるような感じで痛む。

改善法

リラックスして血行をよくする

- こりが原因の場合は温める。
こりの部分を使い捨てカイロや、熱いお湯でしぼったタオルを当てて温める。38~40℃くらいのお湯に10分程度浸かる入浴も効果的。
- 慢性頭痛に効くツボ
百会/左右の耳を結んだ線の中心。頭のとっぺん。
天柱/風池/後頭部の髪の毛の生え際の左右に対になっている「風池」と、そのやや内側にある「天柱」が効く。



判定



1の点数と2の該当個数から疲労蓄積度を教えてください。

		1の合計点数	
		10点未満	10点以上
2の該当個数	3個未満	A	C
	3個以上	B	D

※糖尿病や高血圧症等の疾患がある場合は、判定が正しく行われない可能性があります。

判定	仕事による疲労蓄積度	
	A	低いと考えられる
	B	やや高いと考えられる
	C	高いと考えられる
	D	非常に高いと考えられる

判定が「A」なら、それほど疲労はたまっていません。「B」はだいぶお疲れ気味です。休養をとり、ストレス解消に努めましょう。「C・D」は、かなり疲れがたまってます。必要に応じて上司や医療機関への相談、受診をおすすめします。

※本人の評価と家族の評価は異なる場合があります。



運動不足チェック



(40代基準)

以下の項目に1つでも当てはまれば、運動不足の兆しと見ていいでしょう。

- 靴ひもを結んだり、靴下をはくときに苦勞する……………
- ズボンやスカートのウエストがきつくなった……………
- 背中や手が回りにくくなった……………
- 床のものを拾うとき、必ずしゃがむようになった……………
- 少しの荷物でも重く感じられ、荷物を持たないことが多い……………
- 立ったり座ったりするとき、支えがほしくなる……………
- 階段を下りるとき、足を踏みはずしそうで、必ず手すりにつかまる……………
- よく物につまづく……………
- 階段を昇ったり、急いで歩くと息切れや動悸がする……………
- 歩くのが億劫で、外出してもできるだけ歩かないように乗り物を使う……………



生活ガイド



編集後記

「昭島市市民便利帳」は、昭島市にお住まいの皆さんに市の行政情報をお届けするとともに、地域の発展につなげることを目的として発行しました。

また、より利便性の高い情報源として市民の皆さんにご利用いただけるよう、官民協働事業として、昭島市と株式会社サイネックスとの共同で発行しました。

地域の各団体及び事業者の皆さんにご協力いただき、行政機関はもとより、昭島市の全世帯へ無償配布することができました。改めて厚くお礼申し上げます。

「市民便利帳」に掲載している行政情報は、平成30年11月現在のものです。内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。行政情報の内容などで不明な点は、各担当課にお問い合わせください。

掲載しているスポンサー広告は、暮らしの情報としてご活用ください。広告内容については、株式会社サイネックスにお尋ねください。

昭島市 市民便利帳

2019年1月発行

発行

昭島市

〒196-8511 東京都昭島市田中町1-17-1

TEL. 042-544-5111 (代)

株式会社サイネックス

〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3

TEL. 03-3265-6545

広告販売

株式会社サイネックス 西東京支店

〒190-0012 東京都立川市曙町2-34-13

オリンピック第3ビル6階

TEL. 042-548-1556

無断で複写、転載することをご遠慮ください。

UD FONT

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。