



市民の ひろば

市民のグループ活動などを掲載しています(政治・宗教・営利活動などを除く)。なお、会員募集は入会金を掲載していません。

掲載希望は、市役所広報係へ。

【催し】の掲載申し込みの締め切り日

11月1日号=10月3日(月)

11月15日号=10月17日(月)

会員募集

●金曜ヨガ会 金曜日(月4回)の午前10時から玉川会館などで。見学・体験あり。月2000円。原茂☎541-0477

●昭島市身体障害者福祉協会 障害のある方の自立を目指し、旅行、講座、交流会などを。障害当事者の方=年1000円。障害者を支援する方=年2000円。深井☎090-5494-9397

●Babyキッシュ☆昭島(英会話) 水曜日に大神会館で。1~3歳=午後1時から、3~5歳=午後2時30分から、小学1~3年生=午後3時30分から、小学4~6年生=午後4時30分から。音楽を使って学ぶ。1回500円。林☎090-4939-3066

●コール・ドレミ(女声合唱) 金曜日の午前10時から公民館などで。クリスマスソングなどを練習。月3000円。比留間☎080-4185-6523

●さーくる ボク(ヨガ) 第4金曜日の午後1時30分から福島会館で。初心者歓迎。見学・体験あり。1回600円。久保☎545-7852

●やわら創健会 金曜日の午後8時から拝島会館で。経絡健康体操、家庭指圧、護身術などを。月2000円。仲矢☎553-0008

●健康ダンスの会(社交ダンス) 土曜日(月3回)の午前9時から富士見会館などで。中高年で初めての方歓迎。月2100円。北久保☎542-0931

●フィール(水中運動) 金曜日の午後1時から総合スポーツセンターで。女性の方を対象。体験あり。月3000円。酒井☎543-6651

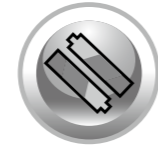
催し

●肩・腰・膝痛のお手入れの達人による健康講座「ヘルスケアサポートサロン(パームセラピー)」 10月13日の午後1時30分~3時30分にあいぽっくで。手にたまる老廃物を除去し、痛みを緩和する方法を学ぶ。初心者歓迎。定員25人(先着順)。参加費無料。申込不要。片倉☎544-1144

●初心者講座「昭島ハーモニカクラブ」 11月12日・24日、12月3日・15日(全4回)の午後1時30分~3時30分にあいぽっくなどで。10月27日に説明会あり。定員20人(申込順)。参加費無料。10月2日から要申込。斉藤☎541-8623(夜間)

その他

●知的障害者(児)ガイドヘルパー養成研修「NPO法人在宅福祉サービス ウイズ」 11月19日・20日の午前9時~午後5時にあいぽっくで。ほかに1日実習あり。外出に伴う支援者としての理解を深め、必要な基礎知識や援助方法を身につける。定員20人(申込順)。参加費5000円(別途テキスト代1500円)。事前に要申込。同法人☎544-1782



生活用品 交換情報

連絡先など詳しくは、10月2日から市ホームページに掲載します。市ホームページを閲覧できない方、掲載を希望する方は、市役所暮らしの安全係へ。

●ゆずります
◇アップライトピアノ(縦70cm×横150cm×高さ128cm)
●ゆずってください
◇クラシックギター
※今号から掲載内容を変更しました。

第6回 フォトコンテスト・あきしま オープニングイベントを開催

10月29日(土)に開催します。
◎オープニング
第5回フォトコンテスト・あきしまの入賞者表彰などを行います(入場無料/申込不要)。

◇時間 午前10時から
◇場所 市役所市民ホール

◎町あるき
市役所市民ホールに集合し、昼食後、田中稲荷、駒形神社、観音寺、平の渡し跡などを巡ります(約4km)。萩原義弘さん(写真家)による撮影アドバイスが受けられますので、カメラを持って参加してください。

◇時間 午前11時30分~午後3時30分
◇定員 20人(多数抽選)
◇参加費 1000円(保険料、昼食代など)
◇申し込み 住所・氏名・年齢・電話番号・ファックス番号を記入し、10月20日までにファックス519-2144へ
☆詳しくは、昭島観光まちづくり協会☎519-2114へ。



官公署 だより

●火災を防ごう「昭島消防署」 1月~8月の市内の火災発生件数は16件です。原因は、放火、火遊び、たばこの火の不始末、電化製品やコンセントからの出火などです。家の周りを整頓する、寝る前や出かける前に火の元を確認する、電化製品は正しく使用するなどして火災を防ぎましょう。同署☎545-0119

●無料相談会「東京都行政書士会多摩西部支部」 10月7日の午前10時~午後4時に昭島市役所市民ロビーで。相続・遺言・契約・各種許認可など、暮らしの手続きや書類作成についての相談を。申込不要。同支部(木住野)☎090-2148-9653

●環境影響評価調査計画書の縦覧・閲覧と意見書の提出「東京都環境政策課」 福生都市計画道路3・4・3の1号新五日市街道線(福生市熊川地内)建設事業に関する環境影響評価調査計画書。▽縦覧・閲覧=10月21日~11月21日(土・日曜日、祝日を除く)の午前9時30分~午後4時30分に昭島市役所環境課、ごみ対策課(環境コミュニケーションセンター内)で。▽意見書の提出=必要事項を記入し、10月21日~12月5日(消印有効)に〒163-8001東京都環境局環境政策課へ。同課☎03-5388-3406

●感謝祭「社会福祉法人ゆりかご会」 10月29日・30日の午前10時~午後3時に特別養護老人ホームもくせいの苑(松原町2丁目)で。模擬店(29日のみ)、発表会(30日のみ)、介護相談室など。もくせいの苑☎545-5318

●歯の保健衛生講演会「昭島市歯科医師会」 10月29日の午後2時~4時にフォレスト・イン昭和館で。「知っておきたい正しいお口の使い方」をテーマに、阿部伸一さん(東京歯科大学教授)が講演。定員80人(先着順)。入場無料。申込不要。同会事務局☎542-6431

●会員を募集「昭島くじらスポーツクラブ」 種目は、マイペース体操、リズム体操、ヨガ、太極拳、インドアペタンク、ビーチボール、吹き矢、フットサル、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バードゴルフ、ウォーキング、親子であそぼう、卓球。出前教室の予定もあり。年会費は、個人会員(大人)5000円、個人会員(小・中学生)2500円、ファミリー会員1世帯8000円。このほか、参加費1回100円。申し込みは、原則10月の土曜日の午後1時~4時に。同クラブ事務局(川口)☎080-1249-5001

社会福祉協議会・ボランティアセンター(あいぽっく内) ☎544-0388

●心配ごと相談を休止 休館に伴い、市民交流センターで行っている心配ごと相談を、11月1日から平成29年3月31日まで休止。水曜日にあいぽっ

くで行う心配ごと相談は、通常どおり利用可。詳しくは、社会福祉協議会へ。
●ファミリー・サポート・センター交流会 11月2日の午前10時~11時30分にあいぽっくで。「親子で楽しくリトミック!!」をテーマに、リトミックやパネルシアターを。定員10組(申込順)。参加費100円。事前に社会福祉協議会へ要申込。

●アロマキャンドル作り 11月9日の午前10時~11時30分にあいぽっくで。ボランティアグループでとてとが実施。定員20人(申込順)。参加費700円。10月7日までにボランティアセンターへ要申込。



保育園・幼稚園の 地域交流

●胎児からの子育て教室「わかさ保育園」 10月18日=自然育児法1、10月21日=自然育児法2。いずれも午後1時~3時に同園で。一時保育あり。参加費無料。10月13日までに要申込。同園☎544-0055

●育児講座「つつじが丘保育園」 10月24日の午前10時~10時30分に同園で。未就園児と保護者を対象。消防署職員などを講師に、心肺蘇生などの応急手当講習を。定員10組(申込順)。参加費無料。10月5日の午前10時から要申込。同園☎544-8527



東京都シルバーパスの新規発行



70歳以上の都民の方に、都営交通・都内民営バスなどが利用できる東京都シルバーパスを発行します(有効期限は平成29年9月30日)。

下の表の書類などをお持ちのうえ、立川バスの立川駅北口案内所、または、拝島営業所で申し込んでください(70歳になる月の初日から申し込み可)。
☆詳しくは、東京バス協会☎03-5308-6950(シルバーパス専用)へ。

▼東京都シルバーパス発行手続き

対象	発行に必要な書類など
平成28年度住民税が非課税の方	*本人確認書類(健康保険証、運転免許証など) *28年度介護保険料決定通知書、28年度住民税非課税証明書、生活保護受給証明書のいずれか *発行費用1000円
平成28年度住民税が課税で、平成27年の合計所得が125万円以下の方	*本人確認書類(健康保険証、運転免許証など) *28年度介護保険料決定通知書、または、28年度住民税課税証明書 *発行費用1000円
平成28年度住民税が課税で、上記以外の方	*本人確認書類(健康保険証、運転免許証など) *発行費用2万510円

昭島市主催 母子健康管理支援事業

いずれも、10月3日から昭和の森エリアサービス☎519-8328(土・日曜日、祝日を除く/午前9時~午後5時)へ申し込んでください。

◎わくわく親子体操教室のインストラクターを派遣

2歳以上の未就学児と保護者を対象に、専門のインストラクターが、走り方、マット運動、バランストレーニングなど、運動や体操の指導をします(無料/1回1時間程度)。5組以上の親子で申し込んでください。

なお、日時や場所は、打ち合わせを行い決定します。

◎すくすくマタニティ教室の参加者を募集

出産準備運動、産後運動などを学びます。また、助産師が健康相談にも応じます。

◇日時 10月24日、11月7日・21日、12月5日・19日(いずれも月曜日/全5回)の午前10時~正午
◇場所 フォレスト・イン昭和館
◇対象 妊娠16週以降で、医師の運動許可がある妊婦
◇定員 15人(申込順)
※定員に満たない場合は、各回の前日まで申し込みを受け付けます。
◇参加費 500円

第10回昭和の森音楽祭

清泉中吹奏楽部、パシフィック・ショーケース(米国空軍太平洋音楽隊-アジア)、航空自衛隊航空中央音楽隊が演奏します(入場無料/申込不要)。

会場では、台風10号で被害を受けた若手県岩泉町への募金も行いますので、ご協力をお願いします。

◇日時 10月2日(日)の午後1時~4時

◇場所 昭和の森ガーデンステージ(昭島駅北側)

◇主催 昭和の森芸術文化振興会
☆詳しくは、同会事務局☎546-1105へ。

