



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15日号=10月16日(月)

12月1日号=11月1日(水)

会員募集

●B-body(ピラティス) 火曜日の午前9時50分から、水曜日の午後7時10分から、いずれも月3回、富士見会館などで。体験あり。月2500円。瀬川 ☎544-0743

●昭島・歴史をよむ会 第1・第4土曜日の午後2時から公民館などで。昭島に残る古文書をひも解く。初心者歓迎。見学あり。月1000円。松田 ☎544-6078

催し

●肩・腰・膝痛お手入れの達人による健康講座「NPO法人自然治癒サポートセンター(パームセラピー)」

10月19日、11月16日、12月14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。定員各20人(先着順)。参加費無料。申込不要。片倉 ☎544-1144

●昭島スカウトラリー「ボーイスカウト・ガールスカウト」 10月29日の午前10時～午後3時にモリパークアウトドアヴィレッジ(昭島駅北側)で。年長児～小学生を対象。丸太切りなどのチェックポイントを巡り、ゴールを

職員人事異動

※()内は旧職です。

【課長級】(10月1日付け)

▼学校教育部庶務課長(学校教育部指導課特別支援教育係長)加藤保之

☆詳しくは、職員係へ。

目指す。参加費無料。申込不要。野口 ☎544-7673

●腹話術のテクニックを学ぼう「腹話術の会昭島チャターズ」 11月4日の午後1時30分～3時30分にあいぽっくで。定員30人(申込順)。参加費無料。10月16日から要申込。柿沼 ☎090-8645-2531

●第3回フロアボール体験会「昭島フロアボールクラブ」 11月5日の午前9時30分～11時30分に総合スポーツセンターで。4歳～小学生のお子さんを対象。体育館で行うホッケーを体験。親子で参加可。定員50人(申込順)。参加費300円。事前に要申込。嘉手納メール tomoyuki.kadena@gmail.com

●ダンスパーティー「SDCフレッシュ(社交ダンス)」 11月5日の午後1時10分～3時40分に公民館で。定員80人(先着順)。参加費500円。申込不要。島田 ☎542-3990



官公署 だより

●第6回フォトコンテスト・あきしま 入選作品展「昭島観光まちづくり協会」 10月27日まで市役所市民ロビー、11月1日～8日にモリタウン(昭島駅北側)、11月14日～26日に昭島観光案内所(昭島駅北口階段下)で。「昭島の四季と人々の暮らし」、「私の好きな昭島」をテーマとしたフォトコンテストの入選作品を展示。入選作品を採用した2018年カレンダーとポストカードは、10月20日から昭島観光案内所で販売。同協会 ☎519-2114

●事前対策セミナー・合同就職面接会「東京しごとセンター多摩」 10月20日に福生市民会館で。概ね55歳以上の方を対象に、企業約10社との面接会と、この面接会に向けた対策セミナーを実施。いずれも参加費無料。▽事前対策セミナー=午前10時～正午。定員30人(申込順)。事前に要申込。▽合同就職面接会=午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時)。申込不要。同施設 ☎042-329-4524

●技能祭「都立多摩職業能力開発センター」 10月28日の午前10時～午後3時に同施設(東町3丁目)で。工作教室(先着順/参加費無料)、職業訓練で

製作した作品の展示、模擬店など。申込不要。同施設 ☎500-8700

●昭和郷フェスティバル「東京都同胞援護会」 11月3日の午前10時～午後3時に昭島病院前広場(東中神駅北側)で。雨天中止。バザー、模擬店など。申込不要。万世敬老園 ☎541-5982

●第47回野鳥の巣箱コンクール作品の展示「東京都多摩環境事務所」 ▽作品展=11月3日～5日の午前10時～午後5時(5日は午後4時まで)にモリパークアウトドアヴィレッジ(昭島駅北側)で。工作教室もあり。▽受賞作品展=11月14日～26日の午前9時30分～午後5時(入園は午後4時まで)に井の頭自然文化園(武蔵野市)で。入園料など詳しくは、同園ホームページで確認を。同所 ☎042-521-2948

●無料調停相談会「東京民事調停協会連合会」 11月11日の午前10時～午後3時30分に立川市女性総合センター・アムで。夫婦関係、相続、土地建物、金銭債務、近隣問題などで調停制度を利用する場合の手続きについての相談を。申込不要。同会 ☎03-5819-0267(平日昼間)

●労働セミナー「東京都労働相談情報センター国分寺事務所」 いずれも場所は国分寺労政会館(国分寺市)。参加費無料。事前に要申込。▽雇用主、企業の人事担当者対象=11月17日・20日の午後2時30分～4時30分。成功するダイバーシティ&インクルージョンなどについての講義。定員60人(申込順)。▽パートタイム労働者対象=11月29日・30日の午後1時30分～4時30分。労働者を守る法律などについての講義。個別相談会あり。定員60人(申込順)。同所 ☎042-323-8511

●講演と音楽のつどい「多摩西人権啓発活動地域ネットワーク協議会・あきる野市」 11月19日の午後1時30分～4時に秋川キララホール(あきる野市)で。佐久間レイさん(声優)が「命・生きること」をテーマに、歌や朗読を交えて講演(手話通訳あり)。佐田詠夢さん(ピアニスト)による演奏、少年少女合唱団アヴニールによる合唱も。定員702人(先着順)。保育あり(2歳以上の未就学児6人/10月16日～31日に要申込/申込順)。入場無料。申込不要。あきる野市市民課 ☎042-558-1216

◎ジエネリック医薬品とは
新薬の特許期間が過ぎた後、新薬と同じ有効成分で製造した薬です。開発費を抑えられるため、新薬に比べて安価です。ジエネリック医薬品に切り替えると、薬の代金の自己負担額が減り、医療費全体も軽減することができます。

◎対象の方へお知らせを送付
7月に薬を処方された方のうち、国民健康保険加入者で、ジエネリック医薬品に切り替えると薬の代金の自己負担額を軽減できる方へ、保険係へ。☆詳しくは、保険係へ。



ジエネリック医薬品に関するお知らせを送付

◇講師 植田宏樹さん(秋川病院院長)
◇定員 150人(申込順)
◇参加費 無料
◇主催 あきしま地域福祉ネットワーク、地域包括支援センター
◇申し込み 10月16日から社会福祉協議会 ☎544-0388へ
☆詳しくは、介護保険係へ。

定期結核健診を実施

検診車による胸部エックス線直接撮影を行います。
◇期間 12月1日(金)～7日(木)のいずれか1日(土・日曜日も含む)
◇場所 あいぽっく
◇対象 平成29年4月1日現在、15歳以上の方
※今年度、特定健康診査などで胸部エックス線検査を受けた方、妊娠中の方を除きます。
◇申し込み はがきに「定期

結核健診」と、第3希望日まで(指定のない場合は「希望日なし」と記入)、住所・氏名・生年月日・29年4月1日現在の年齢・電話番号を記入し、10月31日(消印有効)までに〒196-0015昭和田4-7-1 あいぽっく健康係へ
☆詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎544-5126へ。



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

●認知症を考えるための催し
11月の認知症をみんなで考える月間にちなみ開催。▽認知症サポーター養成講座=11月1日・30日の午後7時～8時30分にあいぽっくで。定員各50人(申込順)。▽講演会「認知症になりにくい食生活」=11月18日の午前10時～11時30分にあいぽっくで。定員20人(申込順)。▽疑似体験会=11月18日の午後1時30分～2時15分、午後2時15分～3時にあいぽっくで。定員各15人

シルバー人材センターの会員として働きませんか

シルバー人材センターでは、健康で働く意欲のある60歳以上の市民の方の入会をお待ちしています。主な仕事は、植木の手入れ、ふすま・障子の張り替え、大工、電気工事、タイル工事、除草、カート回収、広報紙の配布、自転車等駐車場や学校の管理、

(申込順)。▽DVD上映会=11月26日の午前10時30分～正午、午後1時30分～3時に市役所1階市民ホールで。定員各120人(申込順)。いずれも参加費無料。事前に社会福祉協議会へ要申込。
●ビューティーボランティア
11月7日・14日・21日・28日(全4回)の午前10時～正午にあいぽっくで。全日参加できる方を対象。施設に入所中または一人暮らしの高齢者の方に、メイク、ヘアセット、ネイルケアなどを行うための技術を学ぶ。定員20人(申込順)。参加費500円。事前にボランティアセンターへ要申込。

家事援助、育児支援などです。詳しくは、シルバー人材センターホームページ <http://www.akishima-sc.or.jp/> にも掲載していますのでご覧ください。☆申し込みは、昭島市シルバー人材センター ☎544-7060へ。

油・断・快適! 下水道 ～下水道に油を流さないで～

台所から流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前に拭き取りましょう。この行動が良好な水環境の再生につながります。☆詳しくは、昭島市下水道課、または、東京都下水道局 ☎042-527-4827へ。

使いきる
残った油は熱いうちにごし器に移し、炒めものなどで使いきる。

吸い取る
古い油は、新聞紙などで吸い取るか、油を固める製品を使い、燃えるゴミとして出す。

ふき取る
なべや皿についた油汚れはふき取ってから洗いましょう。