

開催

動脈硬化測定 日時6月6日(火)・7月5日(水)・11日(火)の午前9時20分～11時10分 場所あいぽつく 対象18～74歳で今年度初めての方 ※動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、透析している方を除く 内容血管年齢測定、保健・栄養指導など ※素足で測定 定員各30人(多数抽選) 申込5月8日～12日に地域保健係あいぽつく内 ☎5445126へ

おひさまひろば 公園でお友だちと一緒に遊びましょう。11時頃から手遊びや体操の時間もあります(申込不要)。日時5月9日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所むさしの公園 対象0～3歳のお子さん と保護者(子育てひろばほりむこ) ☎5412277へ

乳幼児歯科健診 日時5月18日(木)・6月1日(木)の午前9時15分～11時20分、6月8日(木)の午後1時15分～2時50分 ※1人5分 場所あいぽつく

初めての歯磨き教室 日時6月19日(月)の午前9時15分～10時15分、午前10時30分～11時30分 場所あいぽつく 対象8～11か月児と保護者 定員各8組(申込順) 申込5月2日～6月15日に市ホームページ内専用フォームで(子育て世代包括支援センター(あいぽつく)内) ☎5437303へ

出張ひろば おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。パネルシアター、歌の時間もあります。育児相談もできます(申込不要)。日時5月19日(金)の午前10時～11時30分 場所武蔵野会館 対象0～3歳のお子さん と保護者(子育てひろばなしのき) ☎5436716へ

双子ひろば 双子ならではの育児の大変さ、楽しさなど、みんなでおしゃべりしませんか。日時5月19日(金)の午前10時～11時30分 場所あいぽつく 対象双子と保護者、双子を妊娠中の方 保育未就園児(要申込) 申込5月2日から子育て世代包括支援センター(あいぽつく)内 ☎5437303へ

離乳食講座 いずれも、子育て世代包括支援センター(あいぽつく)内 ☎5437303へ

第140回市民健康づくり歩け歩け運動 期日5月21日(日) ※申込不要/雨天の場合5月28日(日) 集合午前9時に宮ノ平駅南口 コース宮ノ平駅～明白院～地藏院～清宝院～玉泉寺～宗建寺～延命寺～青梅駅 ※約9km 持ち物飲み物、タオル、レインコート、着替え、ステッキなど その他雨天などで実施がはつきりしない場合は、当日午前7時以降に市役所 ☎545111へ問い合わせを(スポーツ振興課(総合スポーツセンター)内) ☎544152へ

4～6か月児対象 日時5月23日(火)の午後1時15分～2時15分 場所あいぽつく 定員20人(申込順) 申込5月8日から9～12か月児対象 日時5月24日(水)の午後1時15分～2時15分 場所あいぽつく 定員20人(申込順) 保育9～12か月児20人(申込順) 申込5月8日から

5歳児歯科健診 日時5月25日(木)の午後1時50分～2時50分 場所あいぽつく 対象平成30年3月～4月生まれのお子さん と保護者 定員40組(申込順) 申込5月2日～23日に市ホームページ内専用フォームで(子育て世代包括支援センター(あいぽつく)内) ☎5437303へ

はじめて赤ちゃんのための育児講座 日時6月1日(木)・8日(木)・23日(金)の午前10時～11時30分(全3回) 場所アキシマエンス校舎棟、児童センター(ぼれつと) 対象児童センター(ぼれつと) 令和5年1月～3月生まれのお子さん(第1子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容ベビーマッサージ、産後ヨガなど 定員10組(多数抽選) ※保護者は1人のみ 申込5月15日までに市ホームページ内専用フォームで(子ども家庭支援センター(アキシマエンス校舎棟)内) ☎549046へ

総合スポーツセンター 教室担当の申込共通事項 日の金曜日(全7回)の午後2時～3時 場所総合スポーツセンター 対象18歳以上の女性の方 定員15人(初めての方優先/多数抽選) 保育1～3歳のお子さん8人(初めての方優先/多数抽選) ※参加決定した方は、5月26日に行う保育説明会に参加を 参加費3500円 申込左の申込共通事項のとおり

省エネでノーネクタイに

省エネのため、職員は10月末まで軽装で執務させていただきますので、ご理解をお願いします。(職員係)

ポッチャ体験会 東京2020パラリンピックで日本人選手が活躍したポッチャを体験します(申込不要)。期日・場所▽5月13日(土)・27日(土)、6月25日(日)、9月2日(土) 総合スポーツセンター▽6月11日(日)、7月2日(日)、8月5日(土)・26日(土) 二日ほり体育館 時間



はつごころジュニア 日時6月2日～7月14日 通事項のとおり

高齢者筋トレ体操 日時6月2日～30日の金曜日(全5回)の午前10時～11時 場所総合スポーツセンター 対象60歳以上の方 定員20人(初めての方優先/多数抽選) 参加費1250円 申込下の申込共通事項のとおり



はじめて赤ちゃんのための育児講座 日時6月1日(木)・8日(木)・23日(金)の午前10時～11時30分(全3回) 場所アキシマエンス校舎棟、児童センター(ぼれつと) 対象児童センター(ぼれつと) 令和5年1月～3月生まれのお子さん(第1子)と保護者 ※市外在住の方を除く 内容ベビーマッサージ、産後ヨガなど 定員10組(多数抽選) ※保護者は1人のみ 申込5月15日までに市ホームページ内専用フォームで(子ども家庭支援センター(アキシマエンス校舎棟)内) ☎549046へ

総合スポーツセンター 教室担当の申込共通事項 日の金曜日(全7回)の午後2時～3時 場所総合スポーツセンター 対象18歳以上の女性の方 定員15人(初めての方優先/多数抽選) 保育1～3歳のお子さん8人(初めての方優先/多数抽選) ※参加決定した方は、5月26日に行う保育説明会に参加を 参加費3500円 申込左の申込共通事項のとおり

For the Earth, For the Future ～カーボンニュートラルへの旅路～

住宅の断熱リフォームで省エネ

住宅の断熱性能を高めると、冷暖房の効きがよくなり、省エネにつながるだけでなく、光熱費の削減もできます。
☆詳しくは、カーボンニュートラル担当へ。

断熱リフォームをするとお得に

無断熱の住宅を高断熱住宅にリフォームすると、年間の冷暖房費は約13万3000円から約5万2000円に削減され、約8万1000円お得になります(一定の仮定による試算)。
特に効果的なのは、複層ガラスに交換する、内窓を設置するなどの窓(開口部)の断熱リフォームです。住宅を出入りする熱の割合は窓からが最も大きく、夏は73%、冬は58%を占めているためです。
住宅の断熱性能を高めて、快適な生活を送りましょう。

国が省エネリフォームを補助

家庭の省エネを推進するため、高性能な断熱窓へのリフォームなどの費用に対し、国が補助を行っています。
補助金は予算に限りがありますので、事前に確認してください。
詳しくは、住宅省エネ2023キャンペーンホームページをご覧ください。問い合わせ窓口 ☎0570-200-594 (050で始まる電話番号からは ☎045-330-1340) へお問い合わせください。

事業案内 FOSTERホール

(昭島市民会館)

☆申し込みは、☎546-1711へ(火曜日休館)。
☆チケットの販売は、午前9時～午後5時です。ただし、発売初日に限り、電話での申し込みは午後2時からです。

【主催事業】岩崎宏美 & 国府弘子 Piano Songs Live 6月24日(土)午後4時開演/大ホール(全席指定)/6000円/出演:岩崎宏美、国府弘子/未就学児の入場不可/無料保育サービスあり(1歳以上の未就学児10人/申込順/6月10日までに要申込) **【5月6日(土)発売開始/初日は1人5枚まで】**

【主催事業】TEAMパフォーマンスラボ×ガチャピン・ムックのサーカスエコロジカル 6月17日(土)午後3時開演/大ホール(全席指定)/2000円(小学生以下は1000円、保護者の膝上で鑑賞する2歳以下のおさんは無料)/出演:ガチャピン、ムック、江古田博士ほか/無料保育サービスあり(1歳以上の未就学児10人/申込順/6月3日までに要申込) **【好評発売中】**

マッサージ、産後ヨガなど 定員10組(多数抽選) ※保護者は1人のみ 申込5月15日までに市ホームページ内専用フォームで(子ども家庭支援センター(アキシマエンス校舎棟)内) ☎549046へ

フレッシュママパパ学級 日時6月16日(金)の午後1時15分～4時 場所あいぽつく

対象安定期(妊娠16週以降)の妊婦とパートナー 内容妊娠中の歯の健康や産後のママの気持ちとパパの役割についての講話、妊娠中の食生活・レシピ紹介と試食 定員16組(申込順) 申込5月2日から子育て世代包括支援センター(あいぽつく)内 ☎5437303へ