

お知らせ

今月の納期

納期限11月30日(木) 種類・担当

国民健康保険税第5期分II納税課
▽介護保険料第5期分II介護福祉課保険料係
▽後期高齢者医療保険料第5期分II保険年金課後期高齢者医療係

市税の休日窓口を開設

日時11月26日(日)の午前9時～午後4時 場所市役所納税課

11月はあいさつ運動推進 強調月間「あいさつ」で自分の一歩 ふみ出そう

市では、青少年の健全育成活動の一環として、ふれあいと思いやりのあるまちづくりを目指し、特に4月・7月・11月をあいさつ運動推進強調月間として進めます。人との出会いや触れ合い、支え合いなどが、まちづくりを進める力となります。子どもたちと「おはよう」「こんちは」など、あい



犬のしつけ教室

犬と人間が同じ社会で暮らすために大切なしつけや、飼い主のマナーなどについて学びます。なお、飼い犬を連れての来場はできません。日時12月14日(木)の午後2時～4時 場所市役所204会議室

ゲートキーパー初期研修 「高齢者向け支援」

ゲートキーパーとは、自殺を防ぐため、悩んでいる人に気づき、話を聞いて、必要な支援につなげる見守る人のことです。日時12月1日(金)・13日(水)の午前9時30分～11時30分 場所あいぽつく 対象高齢者やその家族へ



寄付ありがとうございました

◎昭和中学校のために
*14万6000円＝鈴木 徹先生と2年1組の教え子たち(昭和33年卒業)

シニアグループ合同発表会の参加団体を募集

日頃の学習や文化活動の成果を発表する場として開催します。企画・運営は参加団体が構成する実行委員会が行います(第1回実行委員会は11月25日に開催)。期日令和6年5月11日(土) 場所公民館

放射性物質などの測定結果

詳しくは、各担当に問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。

空間放射線量

市域を6ブロックに分け、それぞれ毎月場所を替えて測定します。7月～6(11)

ヘルスアップ教室「男性のための健康づくり講座」

日時12月4日(月)・11日(月)・18日(月)の午前9時30分～11時30分、12月22日(金)の午前10時15分～午後1時(全4回) 場所あいぽつく 対象18～74歳の男性の方

動脈硬化測定

日時12月6日(水)、令和6年1月10日(水)・16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



あきしま元気アップ教室のコース

	午前の部 10時30分から	午後の部 1時30分から
月	①マシントレーニング	⑧筋力アップ体操
火	②筋力アップ体操	⑨音楽療法
水	③音楽療法	⑩マシントレーニング
木	④マシントレーニング	⑪マシントレーニング
金	⑤マシントレーニング	⑫筋力アップ体操
	⑥筋力アップ体操	⑬音楽療法
	⑦音楽療法	⑭筋力アップ体操

空間放射線量測定結果

場所	7月	8月	9月
市役所	0.062	0.072	0.068
光華小	0.039	0.044	0.037
A(北西)	0.067	0.052	0.031
B(北)	0.048	0.081	0.053
C(北東)	0.054	0.041	0.048
D(南西)	0.038	0.035	0.070
E(南)	0.058	0.038	0.053
F(南東)	0.053	0.042	0.037

※地上100cmの高さで測定しています。

開催

農産物即売会

いずれもなくなり次第終了/雨天実施 日時・場所▽11月4日(土)・18日(土)の午後2時から 11月11日(土)・25日(土)の午後2時から 11月11日(土)・25日(土)の午後2時から 11月11日(土)・25日(土)の午後2時から

東京文化財ウィーク 2023 歴史講演会「関東大震災100年 その時、昭島は」

日時11月23日(祝)の午前10時30分～正午 場所アキシマインシス国際交流教養文化棟 定員50人(先着順) 市民図書館 543 1523

ゼロから始めるスマホ教室

日時11月28日(火)の午前10時～11時30分 場所緑会館 対象60歳以上でスマートフォンを使い始めたばかりの方 定員10人(初めての方優先/多数抽選) 持ち物スマートフォン

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11月14日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所福島神社児童遊園 対象0～3歳のお子さんと保護者 子育てひろばほりむこう 541 2277

乳幼児歯科健診

日時11月16日(木)・12月7日(木)の午前9時15分～11時20分、12月14日(木)の午後1時15分～2時50分 ※1人5分 場所あいぽつく 対象健診を初めて利用する1歳～3歳6か月児 申込11月2日から子育て世代包括支援センター(あいぽつく内) 543 7303

あきしま元気アップ教室

高齢者介護予防通所サービスとして、左の表のとおり行います(初めてのの方は面談あり)。期間令和6年1月～3月 場所あいぽつく 対象65歳以上の方 ※要支援・要介護認定を受けている方、介護予防・日常生活支援総合事業対象者を除く 定員各10人(多数抽選) 参加費1回250円 申込はがきに「あきしま元気アップ教室、希望コースの番号・名称(ひとつのみ)と、住所」

リコーダーコンサート

アンサンブルポニーアが、「マイウェイ」、「さんぽ」などを演奏します(申込不要)。日時11月8日(水)の午前10時30分～11時 場所児童センター「ほれっと」(児童センター「ほれっと」) 544 5132

公園ひろば

お友だちと一緒に遊びましょう。11時頃からお話や歌の時間もあります(申込不要)。日時11月10日(金)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所上ノ台公園 対象0～3歳のお子さんと保護者 子育てひろばなしのき 543 6716

子育てグループネット ワーク会議

市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開する子育てグループネットワーク連絡会が、情報交換や子育て情報の提

絵本と大人の素敵な関係 「ハープの調べにのせて」

ハープの演奏を交えながら、絵本を朗読します。日時12月10日(日)の午後2時～4時 場所市民図書館 定員35人(申込順) 申込11月10日から市民図書館 543 1523

絵本と大人の素敵な関係 「ハープの調べにのせて」

ハープの演奏を交えながら、絵本を朗読します。日時12月10日(日)の午後2時～4時 場所市民図書館 定員35人(申込順) 申込11月10日から市民図書館 543 1523

開催

ミニミニうんどう会
親子競技やお遊戯などを行います。親子で楽しく体を動かしましょう。
日時11月16日(木)の午前10時30分～11時
場所 所見児童センター「ぱれっと」
対象 未就学児と保護者 定員20組
申込順 申込11月2日から児童センター「ぱれっと」5445132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11月17日(金)の午前10時～11時30分
場所 あいぽつく内
対象 双子と保護者、双子を妊娠中の方 保育未就学児(申込順) 申込11月2日から児童センター「ぱれっと」5445132へ

出張ひろば
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11月17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11月17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(子育て世代包括支援センター「あいぽつく内」5437303へ)

育てひろばなしのき 5436716
離乳食講座
子育て世代包括支援センター「あいぽつく内」5437303へ申し込んでください。
日時11月28日(火)の午後1時15分～2時15分
場所 あいぽつく内
定員20人(申込順) 申込11月2日から児童センター「ぱれっと」5445132へ

4～6か月児対象
日時11月28日(火)の午後1時15分～2時15分
場所 あいぽつく内
定員20人(申込順) 申込11月2日から児童センター「ぱれっと」5445132へ

5歳児歯科健診
日時11月30日(木)の午後1時50分～2時50分
場所 あいぽつく内
対象 平成30年9月～10月生まれのお子さん(保護者 定員40組) 申込順 申込11月2日から児童センター「ぱれっと」5437303へ

ものがたりライブ
児童書作家の杉山亮さんが、オリジナルのお話を語ります。
日時12月3日(日)の午後1時30分～3時
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5437303

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

ス体育館 対象小学生以上の方 定員100人(申込順) 申込11月4日から市民図書館ホームページ内専用フォームまたは市民図書館 5431523へ

はじめて赤ちゃんのための育児講座
日時12月6日(水)・14日(木)・25日(月)の午前10時～11時30分(全3回)
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

冬休み親子工作教室
フォスター電機株式会社の社員の指導で、スピーカーキットを組み立てます。
日時12月10日(日)の午前10時～正午
場所 市民館 対象小学生(初めの方)と保護者 ※お子さんのみの参加は不可 定員15組(多数抽選) 持ち物 スマートフォンまたは携帯音楽プレイヤー 申込11月2日から18日に公民館 5441407へ

フレッシュユマママパパ学級
日時12月15日(金)の午後1時15分～4時
場所 あいぽつく内 5437303

初めての歯磨き教室
日時12月18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 あいぽつく内
対象 8～11か月児と保護者 定員各8組(申込順) 申込11月2日から12月14日に市ホームページ内専用フォーム(子育て世代包括支援センター「あいぽつく内」5437303)

公益社団法人東京都助産師会北多摩第一分会 申込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)

初めの歯磨き教室
日時12月18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 あいぽつく内
対象 8～11か月児と保護者 定員各8組(申込順) 申込11月2日から12月14日に市ホームページ内専用フォーム(子育て世代包括支援センター「あいぽつく内」5437303)

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

ぼつく 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11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

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

防災会議
日時11月6日(月)の午後1時30分から
場所 市役所1階市民ホール 傍聴直接会場へ(防災係)

教育委員会定例会
日時11月16日(木)の午後2時30分から
場所 市役所1階市民ホール 傍聴直接会場へ(その他終了後、懇談会あり(教育総務課庶務係))

地域福祉計画審議会
日時11月16日(木)の午後6時30分から
場所 市役所3階庁議室 傍聴市役所西側出入口から直接会場へ(介護保険係)

介護保険推進協議会
日時12月1日(金)の午後6時30分から
場所 市役所3階庁議室 傍聴市役所西側出入口から直接会場へ(介護保険係)

第141回市民健康づくり歩け歩け運動
期日11月19日(日) ※申込不要/雨天の場合11月26日(日) 集合午前9時に武蔵増戸駅 コース武蔵増戸駅→大悲願寺→横沢入口→横沢出口→武蔵五日市駅前→五日市郷土館→武蔵五日市駅(急な上り下りあり/約8.5km) 持ち物 飲み物、タオル、レインコート

中高年アフレコエクスサイズ
日時12月5日(金)～令和6年2月20日の火曜日(12月26日、6年1月2日を除く)全10回の午後1時30分～2時25分
場所 総合スポーツセンター 40歳以上の方 定員30人(初めの方優先/多数抽選) 参加費1回500円 申込11月15日(消印有効)までに下の申込共通事項のとおり

子どもサッカー教室
日時12月17日(日)の午後1時45分～3時
場所 昭和公園陸上競技場 ※雨天の場合は総合スポーツセンター 対象小学生3・4年生 講師FC東京普及部コーチ 定員40人(初めの方優先/多数抽選) 参加費100円 申込11月30日(消印有効)までに左の申込共通事項のとおり

親子サッカー教室
期日12月17日(日) 対象・時間▽年中・年長児と保護者▽午前10時～11時▽小学1・2年生と保護者▽午前11時15分～午後0時15分
場所 昭和公園陸上競技場 ※雨天の場合は総合スポーツセンター 講師FC東京普及部コーチ 定員各20組(初めの方優先/多数抽選) 参加費お父さん100円、お母さん200円 申込11月30日(消印有効)まで

総合スポーツセンター 教室担当の申込共通事項
締切日までに次の方法で※ひとつの教室につき1人(親子は1組)1通のみ▽インターネット市ホームページ内専用フォーム▽郵送▽往復はがきに教室名(通につきひとつ)と、住所・氏名(ふりがな・年齢(年中・年長・学年も)・性別・電話番号、サッカー教室はサッカー歴、親子サッカー教室は保護者の氏名・性別・年齢を記入)▽196-0033東町5-13-1 総合スポーツセンター教室担当へ(返信面にも住所・氏名を記入) (総合スポーツセンター教室担当 ☎5444151)

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

子育て世代のための防災講演会「家族を守る防災知識」
東日本大震災で妊産婦や乳幼児支援などを行った産婦人科医の吉田穂波さんから、日頃の備え、発災時の行動や工夫などについて学びます(乳幼児を連れての参加可)。
日時12月6日(水)の午後1時30分～3時30分
場所 アキシマエンシステイタリー(あいぽつく内) 5439046

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。
☆市ホームページからチラシをご覧ください。

【主催事業】劇団四季ファミリーミュージカル「エルコスの祈り」
12月23日(土)午後4時開演/大ホール(全席指定)/6000円(小学生以下は4000円、保護者の膝上で鑑賞する2歳以下のお子さんは無料) 【11月4日(土)発売開始/初日は1人5枚まで】

【主催事業】第73回昭島寄席「新春初笑い」 令和6年1月21日(日)午後2時開演/大ホール(全席指定)/3500円/出演：三遊亭小遊三、春風亭柳橋、春風亭昇々、春風亭小柳枝、春風亭かけ橋、桂 笹丸/未就学児の入場不可 【好評発売中】
《無料保育サービスのご案内》
主催事業(大ホール公演)では無料の保育サービスを利用できます(1歳以上の未就学児10人/申込順)。公演の2週間前までに申し込みを。

ひきこもりに関する実態調査にご協力を

市民の皆さんのひきこもりに関する実情を把握し、支援などの参考とするため、調査を実施します。

無作為に抽出した15～64歳の市民の方3000人を対象として、調査票を11月下旬に送付しますので、ご協力をお願いいたします。

☆詳しくは、福祉総務担当へ。

模型の家でまちづくりゲームの参加者を募集

アイデアを出し合い、自分たちだけのまちをつくらせてみましょう。

日時 12月3日(日)の午前9時～正午

場所 市役所1階市民ホール

対象 小学4～6年生

◇定員 30人(申込順)
☆申し込みは、11月15日までに市ホームページ内専用フォームまたは都市計画係へ。

