令和5年度版

あきしま学びガイ



令和5年4月1日現在の情報で、市民の方が参加できる情報を簡単に掲載しています。 感染症等の影響により、事業を変更、または、中止する場合があります。

事業によっては、費用負担があります。

詳しくは、各担当へお問い合わせいただくか、「広報あきしま」をご覧ください。

問い合わせ先に電話番号の記載のないものは、**昭島市役所 電話 042-544-5111 (担当・係へ)**

目次	掲載内容	ページ
子どものための 講座・教室、交流事業	各種講座・教室(スポーツを除く)、公民館・市民図書館・ 児童センター『ぱれっと』の事業、学習の発表など	2
おとなのための講座・教室	各種講座・教室(スポーツを除く)、公民館・市民図書館の事業など	7
乳幼児、子どもの健康・ 出産・育児	フレッシュママ・パパ学級、離乳食講座、初めての歯 磨き教室、歯の保健衛生講習会	11
健康•介護•保健衛生	各種講座・教室、いきいき元気教室、男性介護者学習 会・交流会など	12
地域活動、防災•減災、交通 安全	市民のニーズを活かす・つなげる あきしま会議、 防災研修会、空家講習会、交通安全市民のつどいなど	14
ボランティア・福祉	ボランティア養成講座、手話講習会、手話通訳者派遣、 ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会、 知的障害者(児)ガイドヘルパー養成研修など	15
環境、農業、リサイクル	ごみ減量啓発講座、森林教室、環境学習講座、 農ウォーク、フリーマーケットなど	16
スポーツ・レクリエーション	子ども向け、おとな向け、スポーツの大会・イベント、 野外活動施設など	17
各種相談	法律、教育、子育て、健康など、様々な相談窓口一覧	22
展示	アキシマクジラ化石などの展示、拝島駅自由通路での 展示、郷土資料室、郷土資料展示室など	24
昭島生涯学習サポーターの会 まなぶン		25
子どもたちの学習支援&居場所づくり		26
認知症カフェ		27
生涯学習援助協力者 登録・紹介		28

	あきしま郷土芸能まつり、市民くじら祭、88 歳表彰式、	
イベントカレンダー	産業まつり、青少年フェスティバル、はたちのつどい	29
	など	

【ご注意】施設名を愛称などで表記しています。

- 保健福祉センター ⇒ あいぽっく
- 市民会館 ⇒ FOSTER ホール(旧 KOTORI ホール)



子どものための講座・教室、交流事業

講座・教室、交流事業、リーダー講習会 スポーツ関係は 17ページへ

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
算数・数学にチャレンジ	生涯学習サポーターと一緒に、謎解き感覚で算数・数学の面白さを学びます。 (小学4年生以上)	8月1日(火) 8月22日(火) 12月17日(日) 1月21日(日) アキシマエンシス	社会教育課 社会教育係
まが玉作り教室	古代の装飾品であるまが玉作りに 挑戦します。 (小学生)	8月予定	アキシマエンシス
化石採取教室	アキシマクジラが発見された多摩 川河川敷で約 200 万年前の化石を 探します。 (中学生以下)	未定	郷土資料室 042-543-1523
Let's 食育 クッキング教室	子どもたちが、料理する楽しさを知り、「食」への興味をもつきっかけを提供します。(小学生)	未定	学校給食課 庶務係 042-541-8041
学習サロン(日曜学習会)	市内在住の小・中学生及び高校生を 対象とする、居場所づくりを兼ねた 学習の場です。	毎週日曜日 (年末年始を除く) 午前 10 時~正午 緑会館第二集会室	福祉総務課
あきしま水辺の楽校	カヌー教室、魚とり大会や、自然観察などのイベントです。 (小学3~6年生) ※小学3年生は保護者と同伴	7月(予定) あきしま水辺の楽校 (大神公園西側河川敷)	環境課 水と緑の係
夏休み親子多摩川源流体験	多摩川の源流の小菅川を歩きなが ら、自然について学びます。 (小学4年生以上の児童と保護者)	8月(予定) 山梨県北都留郡小菅村	環境課 計画推進係
冬の原っぱ大会	緑を育むゾーンの原っぱを利用し、 自然を対象とした行事、また、廃棄 物減量の啓発を行います。 (小学生以下の市民)	12月 エコ・パーク内 「緑を育むゾーン」	ごみ対策課 (環境コミュニケ ーションセンター) 042-546-5300

講座・教室、交流事業、リーダー講習会 スポーツ関係は 17ページへ

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
小学生国内交流事業	岩手県岩泉町の子どもたちと交 歓・交流を通してふれあいを深め、 社会性を育みます。 (小学5・6年生)	7・8月 昭島市内・外の施設 岩手県岩泉町	
小学生リーダー講習会	各小学校地区で、キャンプ講習会などを中心に実施し、リーダーの養成をします。 (小学校高学年)	5~11月 各小学校地区で会場 を設定	子ども育成課 青少年係
中学生リーダー講習会	団体生活の決まりやキャンプ・レク リエーションなどの知識と技術を 学びます。 (中学生)	6~12月 拝島自然公園、野外 活動施設など	042-544-4313
昭島市リーダーズクラブ	中・高校生が中心となって地域のリーダーを目指して活動しています。 (中学生以上の青少年)	通年 青少年交流センター、 野外活動施設など	

公民館の子ども・親子向け事業

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
地域公民館事業「夏休み親子映画会」	子どもが映画を楽しみながら親や地 域の人とふれあいます。 (市内の団体)	7〜8月 市内公共施設ほか	
JAXA 子ども科学教室	子どもが科学に親しむ機会として実施します。 (小学生)	7月 公民館	
夏休みわくわく体験教室	公民館に親しむ機会としてさまざま な体験実習をします。 (小学生とその家族)	7~8月 公民館	公民館事業係 042-544-1407
冬休み親子工作教室	親子で工作などを行います。 (小学生とその家族)	12月 公民館	
春休み親子体験教室	親子で料理・工作などを行います。 (小学生とその家族)	3月 公民館	

おはなし会(市民図書館、分館、児童センター『ぱれっと』)

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
乳児向けおはなし会	乳幼児向けに絵本の読み聞かせや手	第3金曜日 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
4.元回7.018/4.0云	遊びなどをします。 (乳幼児とその保護者)	第4金曜日 昭和分館	昭和分館 042-546-8851
	絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。 (幼児〜小学生) 絵本・紙芝居の読み聞かせや手遊びをします。 (保護者同伴の未就学児)	第2・4日曜日 (幼児向けのみ) 毎週水曜日 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		第1水曜日 昭和分館	昭和分館 042-546-8851
おはなし会		第3水曜日 緑分館	緑分館 042-544-8818
		第2水曜日 やまのかみ分室	やまのかみ分室 042-543-3947
		月1回程度 児童センター	児童センター 042-544-5132
特別版おはなし会	季節に合わせたおはなし会を行います。(幼児・小学生)	年2回市民図書館	市民図書館 042-543-1523

市民図書館の事業

市民図書館(O42-543-1523)

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
調べる学習講座	調べ方を学びます。 (小学生)	7月(予定) 市民図書館	
絵本とわらべうたライブ	絵本の読み聞かせやわらべうた、手 遊びをします。 (乳幼児とその保護者)	9月 市民図書館	市民図書館
ものがたりライブ	児童作家がオリジナルのお話を語り ます。 (小学生)	12月 市民図書館	042-543-1523
子ども向け図書館映画会	映画を上映します。 (〜小学生)	年2回 市民図書館	
	図書館の仕事を体験します。	7月 昭和分館	昭和分館 042-546-8851
夏休み子ども向け講座	児童向けワークショップ(小学生)	7月 緑分館	緑分館 042-544-8818
	工作をします。(小学生)	8月(予定) 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
中学高校生の読書フォーラム	高校生で構成する実行委員会が、中学・高校生の読書について考えるフォーラムを実施します。 (中・高校生、市民)	日時、会場未定	市民図書館 042-543-1523

児童センター『ぱれっと』の事業

会場は、いずれも児童センター『ぱれっと』(042-544-5132)

	フタネ		(072 077 0102)
事業名	内容(対象)	時期	問い合わせ先
お誕生会	誕生児をみんなでお祝いします。 (3歳までの未就学児)	原則毎月	
おたのしみ進級式	ひとつ大きくなったことを皆でお祝いします。 (保護者同伴の未就学児)	年1回	
ぱれっと感謝祭	ゲームコーナーやクイズ大会などをします。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高校生)	年1回	
コンサート	リコーダー・ハンドベルによる生演奏です。 (どなたでも)	年1回程度	
ミニミニうんどうかい	お遊戯やリレーなど簡単な親子競技を行います。 (保護者同伴の未就学児)	年1回	児童センター 042-544-5132
あそぼーよ〜工作の日〜	簡単な工作をします。 (小・中・高校生)	月1回程度	
あそぼーよ~レクの日~	レクリエーション遊びをします。 (小・中・高校生)	月1回程度	
鉄道模型一緒にNゲージ	Nゲージの運転・展示をします。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高校生)	月3回程度	
ストレッチ&シェイプア ップ	音楽にあわせて、ストレッチを行います。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	

事業名	内容(対象)	時期	問い合わせ先
みんなあつまれ!リトミック	キーボードの音にあわせた音楽あそび を行います。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	
乳幼児のための救急救命講習会	乳幼児に対する夏・冬に多い事故やけが、心肺蘇生法を学びます。 (保護者同伴の未就学児、未就学児に関わる大人)	消防署と調整 年2回程度	
おんたいむどれみ	リズムと音色の音楽あそびを行います。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	
子育てワンポイント講座	発達についての講話と育児相談 (保護者同伴の未就学児)	年4回程度	
子育て仲間づくり「くじらっこ」	育児相談会などを交えながら交流を深めます。 (1歳未満の未就学児とその保護者)	月3回程度	
子育て仲間づくり「こあらっこ」	レクリエーションなどの遊びを通して 参加者同士の交流を深めます。 (1 歳以上の未就学児とその保護者)	月1回程度	
子育て仲間づくり「パパっこ」	遊びを通して参加者同士の交流を深めます。 (未就学児とその保護者)	月1回程度	
ママのためのハッピーフラ	フラダンスの体験をします。 (未就学児とその保護者)	月1回程度	
できるかな?	簡単な工作あそびを行います。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	児童センター 042-544-5132
図工の時間	木材や廃材を使った工作をします。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高 校生)	月1回程度	012 011 0102
音楽スタジオ利用者講習会	児童センターのスタジオを利用する前 にスタジオ機器などの取扱いについて 講習します。 (中・高校生)	月1回日曜日 月1回土曜日	
おもちゃ病院	持ち込みおもちゃの修理をします。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高 校生)	月1回程度	
体力測定	握力・背筋・垂直飛びなどの計測をします。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高校生)	月1回程度	
押し花アート	押し花を使って、ウッドプレートやカレンダー制作をします。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高校生)	年2回程度	
科学遊び	幼児から楽しめる科学遊び・理科実験 です。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高 校生)	年1回程度	
工作会	季節ごとの飾りを制作します。(保護者 同伴の未就学児、小・中・高校生)	年5回程度	

学習の発表会など

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
未来をひらく発表会	子どもの主張意見文コンクールや中学 生英語スピーチコンテストを行います。 (小・中学生)	9月 市役所市民ホール	
小学校音楽会	児童による音楽会を年1回開催して、学 習の成果を発表します。 (小学生)	11月 FOSTERホール	指導課
小学校展覧会	児童の豊かな心情を育てるとともに、表現力等の向上及び小学校における図画工作教育の充実を図ることを目的とし、 絵や工作などの作品を展示します。 (小学生)	1月 未定	指導係
特別支援学級合同学習発表会	特別支援学級に在籍する児童・生徒による劇や音楽など学習の成果を発表します。また、特別支援教室や通級学級等の様子を紙面で紹介します。 (小・中学生)	1月 FOSTERホール	指導課 特別支援教育係 042-519-2290

通級指導学級•特別支援教室

※時期は、いずれも通年

事業名	内容(対象)	会場	問い合わせ先
きこえとことばの教室	週1単位時間~8単位時間の間で決められた時間に通級して、言語やコミュニケーションの力を高めます。 (聞き取りや話すことが苦手な小学生)	富士見丘小学校	各小•中学校
特別支援教室	週1単位時間~8単位時間の間で決められた曜日時間で、個別指導と小集団指導を組み合わせ、在籍学級への適応につなげていく指導を行っています。 (集団生活を送るためのサポートが必要な小・中学生)	全小•中学校	または 指導課 特別支援教育係 042-519-2290

おとなのための講座・教室

講座・教室

公民館事業は 8ページ、スポーツ関係は17ページへ

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
文化教養講座 オーガニックな庭仕事を楽しむ暮らし	庭仕事と庭を通して楽しむ日々の生活術を学びます。 (市民)	4月7日(金)	
中高年のためのパソコン講習会	ワードまたはエクセルの基本的な使い方を学びます。 (50歳以上の市民)	10月(予定)福島会館	
生涯学習サポーター養成講座	生涯学習サポーターの基礎知識と活動を学びます。 (市民)	未定	
数楽で脳トレ	生涯学習サポーターと一緒に、謎解き感覚で数にまつわる問題や図形の問題を楽しみます。 (小学4年生以上の市民)	【第1期】 4月16日(日) 5月21日(日) 6月18日(日) (第2期】 9月17日(日) 10月15日(日) 11月19日(日) いずれも昭和会館 ※7月・8月および 12月・1月に算数・ 数学にチャレンジを 開講 詳しくは2ページへ	社会教育課 社会教育係
初心者のためのスマホ会	生涯学習サポーターと一緒に、スマートフォンを安心して使うための勉強会をします。 (市民)	【第1期】5月 【第2期】7月 【第3期】9月 【第4期】11月 【第5期】1月 いずれも土曜日 アキシマエンシス	
初心者のためのパソコン会	生涯学習サポーターと一緒に、パソコンを安心して使うための勉強会をします。 (Windows10 または 11 のノートパソコン持参) (市民)	【第1期】6月 【第2期】10月 【第3期】2月 いずれも土曜日 アキシマエンシス	
ゼロから始めるスマホ教室	スマートフォンを初めて使う方を対象に、ボタン操作のしかた、カメラや LINE の使い方を学びます。 (60歳以上の市民)	6月、7月、9月、 10月、11月、 12月、1月、 2月 市立会館(巡回)	
文化財講座	昭島市内の歴史、文化財について学 びます。 (どなたでも)	10~11月 ※東京都文化財ウィ	アキシマエンシス 郷土資料室
文化財めぐり	市内の文化財を徒歩で訪ね、郷土の 歴史を学びます。 (どなたでも)	一ク企画事業	042-543-1523

講座・教室

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
核と平和を考える市民のつどい	世界の恒久平和を願い、映画会、パネル展などを実施します。(市民)	7~8月 アキシマエンシス他	
東京空襲展	世界の恒久平和を願い、パネル展、 映画の上映などを実施します。 (市民)	3月 アキシマエンシス他	企画政策課
男女共同参画セミナー	男女共同参画社会の実現に向けた取組について学びます。(市民)	未定 アキシマエンシス	男女共同参画セン ター 042-519-2277
親子のための関わり方講座	保護者同士のグループワークを通してお子さんとの関わり方について学びます。(年中~小学2までのお子さんをもつ保護者)	5月31日 6月14日 6月27日 7月12日 9月6日 9月26日 連続講座 アキシマエンシス 校舎棟	子ども育成課 児童発達支援係
消費生活講座 (講演会や親子講座など)	消費者教育および啓発と消費者自身 の意識の向上のための講座です。 (市民)	未定 市役所ほか	- 生活コミュニティ調
消費生活展	身近な消費生活についての展示・講演会等を通して、啓発を図るイベントです。 (どなたでも)	6月(予定) 市役所ほか	- 生活コミュニティ課 暮らしの安心係
水道出前講座	深層地下水 100%の昭島の水道水ができる仕組みを学びます。 (どなたでも) ※要事前申込み	月〜金曜日(祝日 及び 12/29〜 1/3を除く) 市内	水道部業務係
施設見学	深層地下水 100%の昭島の水道水ができる仕組みを学ぶ社会学習の場を提供します。 (どなたでも(2名以上)) ※要事前申込み	月〜金曜日(祝日 及び 12/29〜 1/3を除く) 東部配水場	- 水道部業務係 042-543-6111
あきしま町あるき	町あるきナビゲーターと市内を巡り、身近にある地域の歴史や産業の魅力を再認識します。 (どなたでも)	年 10 回程度市内	(一社)昭島観光まち
ワークショップ 藍染体験 早朝座禅など	体験を通して「あきしまの水」や市内の魅力を再認識します。本藍染め体験や早朝座禅などをします。 (どなたでも)	年2回程度 市内	くづくり協会 042-519-2114

公民館の事業 市民文化祭→イベントカレンダー 29ページへ

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
男女共同参画セミナー	男女共同参画に係る様々な課題について考えます。 (市民)	6~10月 公民館	公民館事業係
昭島市民大学(1年次課程)	2年間の課程を通して自治や連帯、生活課題を学びます。 (40歳以上の市民)	5~3月 公民館	042-544-1407

公民館の事業 市民文化祭→イベントカレンダー 29ページへ

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
昭島市民大学フォーラム 公開講座	まちづくりや生活課題などについて 考えます。 (市民) 企画運営:昭島市民大学フォーラム	10~2月 公民館	150-1517 070
自主市民講座	市民団体が社会や生活の課題等をテーマに講座を企画運営します。 (市民)	4~3月 公民館	
社会文化セミナー	現代社会における様々な課題を取り 上げます。 (市民)	11~2月 公民館	
歴史文化セミナー	歴史について学びます。 (市民)	9~12月 公民館	
シニア講座	シニア向け講座として生活課題、文化芸術等をテーマに学びます。 (60歳以上の市民)	7~12月	
地域公民館事業 「趣味教養講座」	地域の公共施設を会場にして、趣味教養について学びます。 (市民)	10~3月 市立会館ほか	
地域公民館事業 「地域課題講座」	地域の公共施設を会場にして、地域課題をテーマに学びます。 (市民)	10~3月 市立会館ほか	公民館事業係
地域公民館事業 「時局講演会」	地域の公共施設を会場にして、時事問 題を取り上げた講演会を開催します。 (市民)	10~3月 市立会館ほか	042-544-1407
子育てセミナー	子育てについて親として大人として 考えます。 (市民)	4~8月 公民館	
教育文化セミナー	子どもをめぐる教育について考えま す。 (市民)	11月~12月	
共催事業講演会	現代社会の課題などを団体との共催 で企画運営します。 (市民)	1~3月 公民館	
交流鑑賞発表のつどい 「ふれあいコンサート」	気軽に音楽に親しむ機会を提供します。(どなたでも)	7~3月 公民館	
公民館まつり&シニアグルー プ合同発表会	日頃の活動の成果を発表すると共に サークル間の交流を図ります。	5月 公民館	
公民館利用団体懇談会	公民館利用者との懇談会を開き、相互 の交流を図ります。 (公民館利用者)	2~3月 公民館	

[※]講座の内容により子どもの参加も可能な場合もあります。

障害のある青年の交流講座 ~楽しく交流しませんか?~

障害のある青年達が健常青年と共に交流し仲間づくりを進めながら、障害を乗り越え自立し、地域や社会の中で豊かに生きていくために年間を通し活動します。(障害のある青年と健常青年)

公民館講師派遣事業 ~講座を企画してみませんか?~

公民館で活動している公民館登録団体の活動を広く市民に紹介することなどを目的に、社会の課題等をテーマに、市民を対象にした講演会(1回)を開催する団体に講師を派遣します。

市民図書館の事業

会場は、市民図書館(042-543-1523)

事業名	内容(対象)	時期	問い合わせ先
読み聞かせ講座	読み聞かせをする際に必要なことを 学びます。(市民)	5月	
ボールペン画教室	ボールペンで絵を描く技術を学びます。(市民)	未定	
大人の塗り絵講座	塗り方技法や画材の使い方、色彩に ついて学びます。(市民)	5月予定	
大人向け講座	コーヒーについて学びます。 (市民)	9月予定	
30 代から 50 代の ライフプラン講座	ミドル世代の疑問や悩みなど、ライフプランについて学びます。(市民)	未定	
60 代からのライフプラン講座	シニア世代の疑問や悩みなど、ライフプランについて学びます。(市民)	未定	市民図書館 042-543-1523
弁士付無声映画上映会	弁士付無声映画を上映します。 (市民)	未定	
絵本と大人の素敵な関係 ~ハープの調べにのせて	ハープとコラボした大人向けの絵本 朗読会です。(市民)	未定	
バリアフリー図書館映画会	バリアフリー映画を上映します。 (市民)	9月	
認知症月間映画会	認知症に関する映画を上映します。 (市民)	10月	
図書館映画会	映画を上映します。 (市民)	5、7、11、1、3月	
大人の塗り絵講座	塗り方の技法や画材の使い方、色彩 について学びます。(市民)	9月	やまのかみ分室 042-543-3947

乳幼児、子どもの健康・出産・育児

講座・教室・講演会

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
フレッシュママ・パパ学級	ご両親が協力して子育てに臨めるよう に学びます。 (妊婦とその夫)	年 1 2 回 あいぽっく	
離乳食講座	離乳食の進め方について、講話と作り 方のデモンストレーションを通して学 びます。 (4~6か月児の保護者) (9~12か月児の保護者)	4~6か月児対象 年 12回 9~12か月児対象 年9回 あいぽっく	健康課
初めての歯磨き教室	乳児期の歯と口腔の健康づくりについて学ぶほか、仕上げ磨きの実習も行います。 (8か月~11か月児とその保護者)	年6回 あいぽっく	子育て世代包括支援 センター係 042-543-7303
乳幼児食個別相談	乳幼児期の食生活について相談に応じ ます。	年 12 回 あいぽっく	
双子ひろば	子どもや保護者どうしの交流会を行っています。 (双子とその保護者及び双子を妊娠中の方)	年2回 あいぽっく	
歯の保健衛生講演会	歯や口腔ケアなど歯科健康教育に関する講演です。 (学校歯科医・教職員・保護者など)	11月 未定	教育総務課 学務係

公民館でも、子育てセミナーを開催します(4月~8月頃) 9ページへ

健康•介護•保健衛生

講座・教室

再座·叙至 事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
いきいき元気教室	健康づくりのため、ストレッチ体操などの運動と栄養・休養について学びます。 (運動習慣がない40歳以上75歳未満で介護認定を受けていない方)	教室型 年2コース (1コース10回) 地域型 年2コース (1コース3回) あいぽっく他	
ヘルスアップ教室	5つのコース(フレイル予防・ 脂質異常症予防・骨粗しょう症 予防・男性の健康づくり・高血 圧予防)を実施。運動と栄養に ついて学びます。 (18歳から75歳未満の方)	年5コース (1コース4回) あいぽっく	
リフレッシュ教室	20代から40代の健康づくりのため、運動、栄養、歯科について学びます。骨密度測定や体組成計測定なども行います。 (日中のコース:18歳から49歳の方) (夜間のコース:18歳から59歳の方)	年3コース(日中のコース・ ースと夜間のコース・ 各コース5回) あいぽっく	健康課 地域保健係 042-544-5126
ウォーキング教室	腰やひざに負担がかからない歩き方、肥満を解消する歩き方を 実践から学びます。 (市民)	年4回 あいぽっく他	
ゲートキーパー研修	自殺対策の一環として周囲の人の SOS に気づき、専門の相談先へのつなぎ方などを学びます。	詳細はお問い合わせください。	
女性の健康づくり教室	女性特有のがんを早期発見する ポイントなどについて学びま す。	3月の女性の健康づく り週間に合わせて開催 予定。詳細はお問合せ ください。	
温水プールでの機能訓練	高齢者や障害のある方などが、機能訓練するプールです。車椅子でも入れるようにスロープがあります。(65歳以上の市民の方、機能訓練を必要とする方(初めての方は、登録が必要です。))	あいぽっく ※詳細はお問い合わせ ください。	健康課 健康係 042-544-5126
高齢者イキイキ・ニコニコ 介護予防教室	介護予防のため、軽体操・ウォーキング・健康スポーツ吹き矢・書道・脳トレ・カラオケ・絵手紙・栄養などの教室を行います。 (65歳以上の要支援・要介護の認定を受けていない方)	第1期 4~7月 第2期 9~11月 第3期 1~3月 (各期 12回) 高齢者福祉センター、 市立会館等	介護福祉課
元気歯つらつ健口講座	口腔体操・吹き矢・歌などを取り入れ、噛む力・飲み込む力の向上を図り、誤嚥性肺炎などの予防に役立てます。 (65歳以上の要支援・要介護の認定を受けていない方)	第1期 9~11月 第2期 2~3月 (各期6回) あいぽっく	니어없는 다 X 1X IV

講座・教室

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
認知症サポーター養成講座	認知症について理解し、認知症の人や その家族を温かく見守り、支援する 「認知症サポーター」を養成します。 (市民)	随時 市内随所	
誰もがいきいきと暮らすまち 出前講座	介護保険制度のしくみや、地域包括支援センターの活動、地域包括ケアシステムについてのお話をします。また、認知症高齢者声掛け訓練・GPS体験や高齢者疑似体験等の体験型の講座も用意しています。 (市民)	随時 市内随所	· 介護福祉課
アクティブシルバー 体操教室	介護予防のため、健康運動指導士の指導で健康維持体操教室を行います。 (65歳以上の要支援・要介護の認定を受けていない方)	月1回 拝島町高齢者福祉 センター 玉川会館 福島会館 武蔵野会館	万歳神社味
あきしま元気アップ教室 (高齢者介護予防通所サービス事業)	介護予防のため、健康維持体操・筋力トレーニング・音楽療法の通所サービスを行います。 (65歳以上の要支援・要介護の認定を受けていない方)	第1期 4~6月 第2期 7~9月 第3期10~12月 第4期 1~3月 (各期週1回) あいぽっく	

介護に関する交流会

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
グリーフ(深い悲しみ)と 向きあう会	大切な人を亡くした方が集まり話す 会です。互いに相談者であり助言者で もあります。	毎月第3火曜日 13時30分~15時 あいぽっく	
介護者の会	ご家族を介護されている方々の交流会です。普段の介護のやり方や工夫や悩み、ぐちなど同じ立場の方々で気軽に話ができます。	毎月第2火曜日 13時30分~15時 あいぽっく	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
男性介護者学習会•交流会	男性介護者の方々が集まって、勉強し たり、おしゃべりしたりの会を開いて います。	毎月第 1 金曜日 13 時30分~15 時 あいぽっく	

地域活動、防災•減災、交通安全

研修会・セミナー・啓発

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
市民のニーズを活かす・つなげる あきしま会議	市民活動の実践から、活動のヒントを見つけ、横のつながりをつくります。 (市民)	6月頃	社会教育課 社会教育係
防災研修会	災害時に必要な地域のリーダーを育成します。 (市民自主防災組織(主に役員))	9月上旬頃	防災安全課防災係
親子防災研修会	災害時において、日ごろの備えがいかに大切かを親子で学びます。 (市内在住の親子)	1月中旬頃 立川防災館	和外域
耐震セミナー	なぜ、耐震化が必要なのか?診断・改修方法や費用や改修方法、ブロック塀等の耐震化による除却などの疑問に答えます。 (市内に建物を所有の方)	未定	****=\==
無料建築相談会	一級建築士を招き、耐震化・各種リフォーム等について、無料で相談に応じます。(市内に建物を所有の方)	1月防災週間中	都市計画課 住宅係
空家講習会	空家に詳しい講師を招き、管理や処分、活 用方法等の情報を提供します。	未定	
都市計画推進事業	ワークショップや講座で、まちづくりを身 近に体験してもらいます。 (小学生以上)	夏~秋頃	都市計画課 都市計画係
交通安全市民のつどい	自転車シミュレータを活用した交通安全 教室や交通安全グッズの配布などを行い ながら、より多くの市民に交通安全意識の 啓発・向上を図ります。 (どなたでも)	9月(1回) 未定	防災安全課 地域安全係

「市民のニーズ活かす・つなげる あきしま会議」とは

市の社会教育委員を中心に領域や立場を超えてさまざまな人が集い、市内で活動している団体どうしが様々なテーマについて語らい、つながりと新たなビジョンを創造する、対話の場です。

平成30年度からこれまで7回(うち2回はオンライン)開催しています。

あきしま会議の趣旨

- ①社会教育委員・市職員が市民の声を聞き、市民のニーズを把握する場であり、市民が社会教育行政にかかわる人たちに意見や想いを表明する場
- ②今ある社会教育活動を互いに共有し、つながりをつくる場
- ③昭島市の未来について語り合う場







ボランティア・福祉

講座・講習・イベント

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
各種ボランティア養成講座	各種ボランティア養成のための講座です。 (在住・在勤者)	未定	
手話講習会初級	初心者を対象にした手話講習会です。 (在住・在勤者)	5〜2月 あいぽっく	昭島市社会福祉協
手話講習会中級	手話講習会初級を修了した方、または同程度の方を対象にした講習会です。 (在住、在勤者)	5~2月 あいぽっく	議会 042-544-0388
ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会	子育て支援の協力会員の養成講習会です。 (子育て支援の協力会員を希望する方)	年2回 あいぽっく	
あきしま町あるきナビゲー ター説明・講習会	あきしま町あるきのボランティアガイ ドに興味がある方向けの講習会です。 (どなたでも)	未定 募集随時	(一社)昭島観光 まちづくり協会 042-519-2114

講座•講習•手話通訳者派遣

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
手話通訳者養成講習会上級クラス	昭島市社会福祉協議会主催の手話講習会中級を修了した方、または同程度の手話技術をお持ちの方を対象にした講習会です。(在住・在勤者)	5~2月 あいぽっく	
手話通訳者養成講習会応用クラス	手話通訳者養成講習会上級クラスを修 了した方、または同程度の手話技術をお 持ちの方で、手話通訳者を目指している 方を対象にした講習会です。 (在住・在勤者)	5~2月 あいぽっく	障害福祉課 障害福祉係
手話通訳者の派遣	聴覚障害のある方の社会参加活動に必要な場合に、手話通訳者を派遣します (聴覚障害のある方)	通年 —	
知的障害者(児) ガイドヘルパー養成研修	知的に障害のある方の外出を支援する ガイドヘルパーの資格を取得する研修 です。 (在住・在勤者)	10~12月 あいぽっく他	

環境、農業、リサイクル

講座・教室

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
ごみ減量啓発講座	ごみの減量や環境負荷軽減の啓発を 行います。(市民)	未定 環境コミュニケー ションセンター	ごみ対策課 (環境コミュニケ ーションセンター) 042-546-5300
森林教室	奥多摩・昭島市民の森での下草刈りやせん定等の体験を通じ、緑を守るのに必要な知識や技術を学びます。 (小学生以上の市民) ※小学 1~4 年生は保護者と同伴	7月(予定) 奥多摩・昭島市民の森	環境課水と緑の係
環境活動リーダー	地域環境活動の推進として、現在は市 の管理緑地で保全活動をしています。 (市民)	4~3月 (複数回予定) 市内管理緑地	環境課
環境学習講座	環境に関する様々なテーマの講座を 開催します。 (市民)	4~3月 (複数回予定) 市内・市役所及び 見学施設	計画推進係水と緑の係
犬のしつけ方教室	講師を迎え、犬の適正飼養に関する講習を行います。 (市民)	12月(予定) 市役所市民ホール (予定)	環境課 環境保全係
農ウォーク	市内農地を巡って、農業者からお話を 聞き、昭島の都市農業の特徴を学びま す。 (どなたでも)	年 1 回 市内	(一社) 昭島観光 まちづくり協会 O42-519-2114

リサイクル

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
フリーマーケット	家庭で眠っている日用品などを、捨ててしまうのではなく、次に必要とする人へ提供する場として開催します。(市民)※5月、7月、8月、1月は開催しません。	第2日曜日 〈雨天中止〉 環境コミュニケ ーションセンタ ー	ごみ対策課
リサイクル品の無料提供	ごみとして収集した家具などを修理・清掃して無料で提供します。 (市民)	毎月1日~7日 に申込み。8日に 抽選。 環境コミュニケ ーションセンタ ー	(環境コミュニケーションセンター) 042-546-5300

スポーツ・レクリエーション(子ども/おとな/野外活動施設)

子ども向け講座・教室

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
親子サッカー教室 (幼児)	プロの指導により、サッカーの基本、 楽しさを学びます。 (年中・年長の子とその保護者各1人)	12月17日(日)昭和公園陸上競技場	
親子サッカー教室 (小学1~2年生)	プロの指導により、サッカーの基本、 楽しさを学びます。 (小学1~2年生とその保護者各 1 人)	12月17日(日)昭和公園陸上競技場	
子どもサッカー教室	プロの指導により、サッカーの基本、 楽しさを学びます。 (小学3~4年生)	12月17日(日)昭和公園陸上競技場	
子ども卓球教室	楽しみながら卓球の基本技術を学びます。(小学生)	10~11月 (6日間)(日) 勤労商工市民センター	
子どもヒップホップダンス教室 (幼児)	ヒップホップダンスの基礎を身につけます。(年中・年長の子)	11~12月 (7日間)(土) 総合スポーツセンター	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
子どもヒップホップダンス教室 (低学年)	ヒップホップダンスの基礎を身につけます。(小学1~3年生)	7~8月 (7日間)(日) 総合スポーツセンター	
子ども空手道教室	空手の基本の型などを学びます。(4歳 〜小学3年生)	7~8月 (6日間)(土) 総合スポーツセンター	
子どもクライミング教室	クライミング技術の習得と楽しさを体験します。 (小〜中学生)	①5~6月 ②11~12月 ③1~2月 (各4日間)(土) 総合スポーツセンター	

子ども・親子でも参加できる講座・教室

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
バドミントン初心者教室	基本技術とルールを習得し、楽しくゲームが行えるよう講習を行います。 (18歳以上と小学3~6年生)	1~3月 (8日間)(日) 総合スポーツセンター	
クライミング教室(親子可)	クライミング技術の習得と楽しさを体験します。 (15歳以上または小〜中学生までの子とその保護者各1人)	①5~6月 ②11~12月 ③1~2月 (各4日間) (土) 総合スポーツセンター	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151

15歳以上(中学生を除く)~おとな向け講座・教室

※年齢制限等があるものもあります。

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
弓道教室	基本から作法までをわかりやすく指導し、弓道の楽しさを体験します。 (15歳以上(中学生を除く))	5~7月 (10日間)(金) 総合スポーツセンター	
上級救命講習	普通救命講習の内容に加え、傷病者管理、外傷の手当要領、搬送法を学びます。 (15歳以上(中学生を除く))	7月2日(日) 総合スポーツセンター	
ナイトヨガ	無理のないポーズとゆっくりした呼吸法で体を整えます。 (18歳以上(女性優先))	①7~8月(水) ②11~12月 (水) ③1~2月(木) (各7日間) 総合スポーツセンター	
エンジョイアクア	音楽に合わせ、水の特性を活かした有酸素運動を行い心身のリフレッシュを図ります。(18歳以上の女性優先)	9~11月 (10日間)(火) 総合スポーツセンター	
リフレッシュヨガ (保育付)	リラクゼーション効果を目的とし、ストレス発散を図ります。 (18歳以上の女性)	1~3月 (8日間)(水) 総合スポーツセンター	
はじめてのピラティス (保育付)	ゆっくり硬く縮んだ筋肉を伸ばして 元に戻し、しなやかな体作りに役立ち ます。 (18歳以上の女性)	①6~7月 ②1~3月 (各7日間) (金) 総合スポーツセンター	・総合スポーツセンター
骨盤コア(保育付)	骨盤周りの動きを良くして良い姿勢をキープ。腰痛防止にも役に立ち、リズムに乗って体を動かします。 (18歳以上の女性)	5~6月 (6日間)(木) 総合スポーツセンター	教室担当 O42-544-4151
ヒーリングヨガ (保育付)	身体の痛みや不快感を楽にする効果 のあるポーズを行います。呼吸法や瞑 想などで精神的なストレスも解消し ていきます。 (18歳以上の女性)	9~10月 (7日間)(水) 総合スポーツセンター	
シェイプヨガ (保育付)	数種類のポーズを組み合わせた運動 を繰り返し行いながら、全身の代謝を 促し、シェイプアップを目指します。 (18歳以上の女性)	11~12月 (7日間)(水) 総合スポーツセンター	
はじめてのエアロビクス教室	曲に合わせ誰にでもできる動きを組み合わせているので楽しく運動できます。筋肉年齢、体内年齢を変えて健康増進を図ります。 (18歳以上の女性)	5~6月 (7日間)(木) 総合スポーツセンター	
健康さわやか教室	多くの人と交流しながら軽体操で体を動かし、体力づくりを図ります。 (50 歳以上)	①4~11月 (各会場 24日間) 総合スポーツセンター 勤労商工市民センター ②4~6月 (12日間) みほり体育館	

15歳以上(中学生を除く)~おとな向け講座・教室

※年齢制限等があるものもあります。

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
高齢者筋トレ	健康・体力づくりを軸に私生活に必要な筋力等を楽しく身につけていき、健康寿命の延伸を目指します。 (60歳以上)	①6月 ②10~11月 ③1~2月 (各5日間)(金) 総合スポーツセンター	
ウォーキングサッカー教室	走らずに行うサッカーで心肺に負担 をかけずに運動します。 (60歳以上)	5~6月 (8日間)(水) 総合スポーツセンター	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
中高年アクアエクササイズ	水の特性を活かし、体に負担を掛けずに有酸素運動を行います。 (40歳以上)	①4~6月 ②12~2月 (各 10 日間) (火) 総合スポーツセンター	

ワンポイントアドバイス・相談

※詳しくはお問合せください。

フラバーフーノーバース 旧談 大品の (1880)同日と			
事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
水中ウォーキングワンポイン トアドバイス	水中での効果的なウォーキング方法 を身につけるための指導を行います。 (18歳以上(高校生を除く。))		
【祝日、年末・年始休館日、公	立小・中学校の夏季休業期間は除く】		ンター内 プール監視室
初心者水泳ワンポイントアド バイス	四泳法の基礎を学ぶためのアドバイ スをします。 (18歳以上(高校生を除く。))	4~3月 第2·第4月曜日、 毎週木曜日 (午後1時 05 分 ~2時50分)	042-544-4151
体力・スポーツ相談 (予約制)	トレーニングルームの利用者等を対象に、スポーツ科学の専門的見地から大学教授等による指導・助言を行います。 (15歳以上(中学生を除く。))	4~3月 原則として第1・ 第3日曜日(午前 10時~午後3時 45分) 総合スポーツセンター 体力・スポーツ相談室	総合スポーツセンター内トレーニングルーム042-544-4151

スポーツ大会・イベント

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
青少年スポーツ大会	子どもたちがスポーツを通して協力 や連帯する心を学び、より成長するための機会を提供します。 (小学生・中学生と地域の大人)	5〜2月 市内 13 小学校の 校庭・体育館など	子ども育成課 青少年係 042-544-4313
市民体育大会	種目別大会・自治会ブロック別大会を開催します。(市民)	8~2月 昭和公園陸上競技 場ほか	スポーツ振興課
市民スポーツ・レクリエーショ ンフェスティバル	施設の無料開放、各種体験教室、新体力テスト、ストラックアウトなどを行います。(市民)	10月9日 屋内(総合スポー ツセンター)屋外 (昭和公園陸上競 技場ほか)	スポーツ振興係 042-544-4152

スポーツ大会・イベント

事業名	内容(対象)	時期•会場	問い合わせ先
新春駅伝競走大会	走ることによる健康づくりと市民相 互の交流を図ります。(中学生以上)	1月7日(日) 市内周回コース	
市民健康づくり歩け歩け運動	自然に親しみながら市民の交流と健 康づくりを図ります。(市民)	①5月 ②11月 会場未定	
親子ふれあいスポーツデー	新体カテスト、ストラックアウト、輪 投げなど、ニュースポーツを楽しみな がら親子のふれあいを図ります。 (小学生とその保護者)	東部・中部・西部 の各地域で年1回 (計3回) 東部・中部・西部 の小学校(各1校)	スポーツ振興課 スポーツ振興係 042-544-4152
ボッチャ昭島カップ	障害の有無や年齢、性別などに関わらず、同一ルールの下で競技を楽しむことができるボッチャ競技の普及と市民交流をはかります。 また、本大会上位入賞チームは市町村ボッチャ大会に推薦されます。	10月28日(土) 会場未定	

スポーツ施設の開放、夜間照明施設の利用

事業名	内容(対象)	利用可能時期	問い合わせ先
個人開放	卓球・バスケットボール・バドミントンを気軽に楽しめる場を提供します。 (小学生以上)	4~3月 第1・3土曜日	
クライミング開放	クライミング施設の開放をしています。指導はありません。 (小学生以上) ※クライミング教室に参加した方、または、クライミング施設利用認定試験を受けた方	4~3月 第1・3土曜日	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
クライミング施設利用認定 試験	クライミング施設の利用を認めるため の試験を実施します。 (15 歳以上(中学生を除く))	4~3月 第1・3土曜日	
夜間照明設備の利用	日頃児童・生徒の教育の場などである 学校の校庭を、夜間は市民の皆様に開 放します。 (市民で組織する 10 人以上の登録団 体)※要件有	4~11月 (午後7時~9時)	総合スポーツセンター 総合案内 O42-544-4151

[※]詳しくは、お問い合わせください。

野外活動施設

集団生活を通して仲間づくりや交流を深め、青少年の健全な育成を図るためキャンプ場を開設します。 ご利用いただけるのは、市内で活動する、社会教育関係団体、青少年団体(引率者必要)です。 富士見高原キャンプ場の開設はありません。

施設名	施設概要	利用可能時期	問い合わせ先
北秋川山の家	【所在地】 西多摩郡檜原村 8902-1 奥秋川ビレッジ内 【設備】 寝具、キッチン、ガス、テーブル、冷 蔵庫、水洗トイレ、温水シャワー	7月15日 (土) から 9月30日 (土) まで	社会教育課 社会教育係

<キャンプ用品の貸出>

昭和会館(O42-544-O61O)で、子ども会などの青少年団体及び社会教育関係団体(個人及び家族単位での利用は不可)にキャンプ用品(テント、飯盒、鉄棒、鍋(特大、大、小))の貸出をしています。

野外活動施設の申込とキャンプ用品の貸出についてのお知らせは、5月1日号「広報 あきしま」をご覧ください。

各種相談

~相談は無料です~

種類	曜日	時間	場所	相談員	相談内容	担当
	第1金曜日	午前9時~正午、				
	第2火曜日	午後1時30分~ 午後4時30分				
	 第3月曜日			土地・家屋・相続・親権・金		
法律相談 (予約制)	第3余曜日	T # T	銭・離婚・借地・借家・訴訟 問題など法律に関すること			
ענים פיזי אבר א	第4木曜日 第4木曜日	1 Hi 2 na . III 1			(1人30分まで)	
	第3土曜日	ケ※4 味20/ \-				
	第4水曜日	午後1時30分~ 午後4時30分				
	79.17.46.0					
行政相談 (予約制)	第2木曜日	午後1時30分~ 午後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~ 午後4時30分	市民相談室 (市役所1階)	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)	広報課広聴担当 TEO42-544-5122 *相続税の相談は 税務相談(市民
交通事故相談 (予約制)	第3火曜日	午後1時30分~ 午後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)	税係)をご利用 ください
司法書士相談 【相続・登記等】 (予約制)	第2水曜日	午後1時30分~ 午後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~ 午後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~ 午後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	担当相談室	市職員	市政に関する問い合わせ・意 見・要望等	
オンプズパーソ	第1・3水曜日 (原則として)	午前9時~正午	オンブズパーソン	オンブズパーい	市行政などに関するご自身の	秘書課オンブズパーソ
ン相談 (予約制)	第2・4金曜日 (原則として)	午後1時30分~ 午後4時30分	相談室 (市役所3階)	2	利害にかかわる苦情	ン・人権担当 TeLO42-544-4501
税務相談 (予約制)	第2金曜日 *8月は第3金曜日、 3月は第4金曜日	午後1時30分~ 午後4時30分	市役所会議室	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 TelO42-544-4122
消費生活相談	月~金曜日	午前9時~正午• 午後1時~午後4時	消費生活センター (市役所2階)	消費生活相談員	契約や商品事故など消費生活 に関すること	消費生活センター TeLO42-544-9399
あきしま雇用 労働相談 (予約優先)	第2土曜日	午前10時~午後3時	松原町コミュニ ティセンター	社会保険労務士	労働条件・雇用保険などに関 すること	産業活性課 産業振興係
創業ワンストップ 窓口相談 (予約制)	第3木曜日	午後1時~午後5時	市役所会議室	創業支援アドバ イザー	創業に関すること (1人60分まで)	TelO42-544-4134
認知症初期相談	月~金曜日	午前9時~午後5時	介護福祉課 (市役所1階)	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	介護福祉課地域包括 ケア推進係 IELO42-544-4148
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	担当相談室	保健師	精神障害者の生活などに関す ること	障害福祉課障害福祉係 TELO42-544-5111 (代表)
教育•発達総合		左並のは、左後 に は	アキシマエンシス	臨床心理士	○〜18歳のお子さんの教育や 発達に関すること	指導課特別支援教育係 TeLO42-519-2290
相談 (原則予約制)	月~金曜日	午前9時~午後5時 	内相談室	など		子ども育成課児童発達 支援担当 TaO42-519-2247
就学相談 (予約制)	月~金曜日	午前9時~午後5時	アキシマエンシス 内相談室	臨床(発達)心理士・特別支援教育相談員	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 TeLO42-519-2290

^{*}場所は、アキシマエンシス=教育福祉総合センター、あいぽっく=保健福祉センターです。

種類	曜日	時間	場所	相談員	相談内容	担当
教育相談	月~金曜日	午前9時~午後5時	アキシマエンシス 内相談室	臨床(発達)心 理士、 スクールソー シャルワー カー、	教育上の悩みごと	昭島市教育相談室 16042-519-2290
				特別支援教育相 談員など		ン TelO42-543-7633
育児相談 (予約制)	月~金曜日	午前8時30分~ 午後5時		保健師、助産師、管理栄養士、 歯科衛生士	未就学児の発育や発達、栄養、歯科衛生など	子育て世代包括支援セ ンター
にんしん・育児 SOS相談	月~金曜日	午前8時30分~ 午後5時	あいぽっく	助産師、 保健師、 公認心理士	妊娠、出産、育児に関すること	Tel042-543-7303
保健・栄養・運動相談(予約 制)	第3金曜日 (原則として)	午後1時15分~ 午後4時		保健師、 管理栄養士、 運動指導士	健康や病気、生活習慣、栄養、運動に関すること	健康課地域保健係
こころといのち の相談	月~金曜日	午前8時45分~ 午後5時		保健師	こころの悩みについて	16042-344-3120
	月~金曜日	午前9時~午後7時 (受付は午後6時30分まで)	アキシマエンシス 内相談室	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 Tel042-543-9046
	月~金曜日	午前8時30分~午後5時 (受付は午後4時45分まで)	子育てひろば	保育士など	音児に関する相談	子育てひろば なしのき
子育て相談	土曜日	午前9時~午後4時 (受付は午後3時45分まで)	なしのき	休月工なと		TelO42-543-6716
	月~金曜日	午前8時30分~午後5時(受付は午後4時45分まで)	子育てひろば ほりむこう	保育士など	育児に関する相談	子育てひろば ほりむこう TeO42-541-2277
子ども子育て	月~金曜日	午前8時30分~午後5時 (受付は午後4時45分まで)	子ども子育て支援課 (市役所1階)	·利用者支援員	子どもの預け先・遊び場相談	子ども子育て支援課 子ども子育て地域支援担当 TeLO42-544-4190
利用者支援相談	月曜日 水曜日 木曜日	午前9時~正午、 午後1時~午後4時30分 (受付は午後4時まで)	アキシマエンシス 内相談室	初用日文版桌	など	利用者支援 ぽっけ TeLO42-519-2218
悩みごと相談 (原則予約制)	月~金曜日	午前9時~午後5時	アキシマエンシス 内相談室	相談員		男女共同参画センター InO42-519-5701
女性のための カウンセリング (予約制)	水曜日	午後1時~午後4時	アキシマエンシス 内相談室	カウンセラー	夫婦や親子の問題、DVやハ ラスメント、生き方、人間関 係など、暮らしの中で抱えて いる悩みごと	男女共同参画センター
男性のための カウンセリング (予約制)	第3・4水曜日	午後4時30分~ 午後7時30分	電話相談	777767	(1人50分まで)	TelO42-544-5130
ひとり親家庭の 相談 (原則予約制)	月~金曜日	午前8時30分~ 午後5時	子ども子育て支援課 (市役所1階)	母子·父子自立 支援員	ひとり親家庭の就労のための 資格取得に関する給付金や家 事援助・貸付など	子ども子育て支援課 TeLO42-544-5111 (内線)2166
母子·女性相談 (原則予約制)	月~金曜日	午前8時30分~ 午後5時	アキシマエンシス 内相談室	母子・父子自立 支援員、 婦人相談員	母子・女性に関する生活全般 と生活援護など	男女共同参画センター TeLO42-519-2277
ひきこもりに関する相談	月~金曜日	午前8時30分~ 午後5時	福祉総務課(市役所2階)	保健師など	ひきこもりに関する悩みにつ いて	福祉総務課 TeLO42-544-414O

令和5年4月1日現在

^{*}相談は、市内在住者を対象としています。(一部の相談を除く) *祝日・年末年始など、相談日・相談時間が変更になる場合があります。詳しいことは、各担当へお問い合わせください。

種類	曜日•場所	時間	相談員	相談内容	担当
心配ごと相談	水曜日 あいぽっく(保健福祉センター)	午後2時~午後4時	民生委員· 児童委員	日常生活に関する心配ごと	昭島市社会福祉協議会 TelO42-544-0388
福祉法律相談 (予約制)		午後1時30分~午後4時30分	弁護士· 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、 福祉サービスの利用に関する こと	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) TeLO42-544-0388
障害福祉サービ ス利用相談	月〜金曜日 あいぽっく(保健福祉センター)	午前8時30分~ 午後5時30分	精神保健福祉 士・社会福祉士 など	障害福祉サービス利用等の相 談	昭島市障害者相談支援 センター ILO42-513-5456
暮らしや仕事・住 居確保給付金など の相談	一般長田くんし・リル とりルートングペー	午前8時30分~ 午後5時15分	専門相談員	経済的に困っている、仕事が 見つからないなど、課題の解 決や安定した生活に向けての 相談	昭島市くらし・しごと サポートセンター TeLO42-519-2033

展示

事業名	内容(対象)	時期•場所	問い合わせ先
アキシマクジラ化石などの展示	市役所 1 階ロビーやアキシマエンシスにアキシマクジラの化石 (レプリカなど) を展示しています。	月~金曜日	アキシマエンシス 管理課 文化財係 042-519-5717
昭島市内の祭礼展示	東中神睦会の祭礼道具を展示します。	令和5年2月7 日~5月6日	
民具及び近現代資料の展示 (常設)	昭島市が所有する民具等の資料を展示します。	5月9日~8月 (予定)	郷土資料室 042-543-1523
考古資料の展示	縄文時代等に用いられた考古資料を展示します。	8月~10月 (予定)	
拝島駅自由通路での展示	市内で文化活動をしている団体の作品を展示しています。(貸しスペース)(貸出対象:市内で活動する団体)	通年 拝島駅自由通路 内展示ケース	社会教育課 社会教育係
昭島市内芸術家展	市内で活動されている芸術家の作品 を展示します。	2月 市役所市民ロビー ほか	企画政策課
岩泉応援月間	友好都市岩泉町の名所や伝統芸能の紹介や特産品販売をします。台風災害に見舞われた岩泉町の復興を応援します。	3月頃(1回) 昭島観光案内所	(一社) 昭島観光 まちづくり協会 O42-519-2114

アキシマエンシス国際交流教養文化棟

郷土資料室

- ◆ 開室日時
 - *火~金曜日の午前10時~午後8時
 - *土・日曜日、祝日の午前10時~午後6時
 - **6** 042-543-1523

(アキシマエンシス郷土資料室)

アキシマエンシス校舎棟

郷土資料展示室

- ◆ 開室日時
 - *火~日曜日、祝日の午前10時~午後5時 ※見学は、郷土資料室で受け付けます。
 - **a** 042-543-1523

(アキシマエンシス郷土資料室)

◆ 休館日 いずれも月曜日(祝日の場合は次の平日)

昭島生涯学習サポーターの会 まなぶン

牛涯学習サポーターは、多様な牛涯学習の機会を提供し、市民の皆さんが成果を日常生活に取り入れるなど、 より充実した時間を過ごせるよう、社会教育課と連携しながら活動をしています。

牛涯学習サポーターになるには、牛涯学習サポーター養成講座を受講してください。

お問い合わせ: 社会教育課 042-544-5111 (内) 2252

生涯学習サポーター養成講座は、アページへ

まなぶンの活動

様々な生涯学習機会の提供(企画、講師派遣)・ あきしまカルタの制作、他団体支援など

活動紹介

1. まなぶンと社会教育課の共催事業(講座)

まなぶンが企画運営し実施しています。

2ページへ ● 算数・数学にチャレンジ・・・・

数学で脳トレ・・・・・・・・

初心者のためのスマホ会・・・・

初心者のためのパソコン会・・・-

7ページへ



2. まなぶンと社会教育課の共催事業(協働)

まなぶンのメンバーを中心に、昭島を学べるツールづくりをしています。



平成30年度、読み札をまなぶンで作成、絵札を市民公募し、 できあがったあきしまカルタ。

現在、カルタをもっと楽しんでもらえるよう、ガイドマップ の制作に取り組んでいます。

3. まなぶンの自主事業

まなぶンのメンバーが定期的に活動しています。

大人こそ絵本

お薦めの絵本を互いに読み合い、仲間づくり

対 象:絵本や読み聞かせに関心のある方

日 時:①毎月第3金曜日 午前10時~正午

②毎月第1日曜日 午前11時~11時半

会 場:①アキシマエンシス校舎棟

②アキシマエンシス国際交流教養文化棟

交流広場

花音(カノン)

フラワーアレンジメントとミニコンサートで憩いの 時間を一緒に過ごしましょう。(日時未定)

染色教室

自然な草木を材料に、いろいろな色を楽しみま しょう。初心者歓迎。事前予約制です。

日 時:奇数月第3金曜日の午前10時~

参加費:1回1,000円

※初めての方は、道具代として別途 1,000円

会 場:武蔵野会館

数独を楽しむ会

数独を解くコツなど、仲間づくりと脳トレに。

日 時:第2、第4木曜日、第3土曜日午後

会場:武蔵野会館、昭和会館、公民館

子どもたちの学習支援&居場所づくり

~学校の宿題・テスト勉強・受験勉強・放課後の居場所など~

日曜日「日曜学習会」

☆場所 緑会館 ☆参加費 無料

☆時間 10時~正午

☆対象 小~高校生

☆内容 学習支援&居場所

月・木曜日「のびる」

☆場所 あいぽっく1階か4階

☆参加費 月100円

☆時間 19時~20時30分

☆対象中・高校生(小学生高学年も可)

☆内容 学習支援

金曜日「あのねの会」

☆場所 あいぽっく4階 ☆参加費 無料☆時間・対象 小学生17時30分~19時中学生17時30分~20時

☆内容 学習支援&居場所

水曜日「あのねの会パート2」

☆場所 昭文自治会館(昭島市宮沢町 512-13)

☆参加費 無料

☆時間・対象 小学生 17 時 30 分~19 時 中学生 17 時 30 分~20 時

☆内容 学習支援&居場所

不定期「未来守~無料塾~」

☆日時 毎月 1~2回不定期

開催日・場所等はQRコードまたはHPをご確認 下さい

☆twitter @Miraimori_0425

☆公式 HP miraimori.org

☆参加費 無料

☆対象 小学3年生~中学3年生

☆内容 学習支援&居場所

土曜日「昭島スギナ塾」

☆場所 あいぽっく4階

☆参加費 無料

☆時間 17時~20時

☆対象 小5・6年生、中学生

☆内容 学習支援

お問い合わせ

昭島市社会福祉協議会 電話 042-544-0388

昭島市昭和町 4-7-1

(あいぽっく2階)

※注 各学習サロンには定員があります。

開催日時が変更になる場合もありますので、

お問い合わせのうえ参加してください。

認知症カフェ

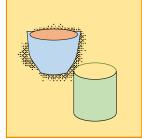
~どなたでも気軽に立ち寄り、交流できる場所~

認知症 カフェ とは?

認知症

を より理解するための でも 自分らしくいられる について 学ぶ について 相談できる

カフェ



参加者ごとに認知症カフェを 訪れる目的が異なっていても 大丈夫です。認知症の方、ご 家族、ご友人など、認知症に ついて関心のある方はどなた でもご参加いただけます。

認知症カフェ

オレンジドア あきしま

松原町コミュニティセンター 松原町 1-3-10

連絡先 宮本 090-6146-3325

毎月第1月曜日 (休祭日の場合変更有) 10時~12時

参加費 100円



どなたでも参加できる「くつろぎの場所」です。1人で悩ますに、ゆったりとお茶を飲みながら、お喋りしませんか? 介護に関する困り事を専門職に相談できます。認知症の方も歌や折紙、お喋りなど楽しく過ごしていただいています。

認知症カフェ

さくらカフェ

さくらホール 中神町 1260

連絡先 山下 042-519-2429

毎月第2土曜日 10時~15時

参加費 100円(*ワークショップは別途)



大人も子どもも高齢者も 地域の誰もが集うことの できるカフェ 認知症カフェ

喫 茶 森

市役所 1 階 喫茶森 田中町 1-17-1

連絡先 市役所地域包括ケア推進係 O42-544-5111

毎月第3水曜日 13時~15時

別途 飲食代



認知症の方、家族、地域の方など、どなたでも気軽にご参加下さい。お喋りだけを楽しむことも、専門職(保健師、精神保健福祉士)に相談することもできます。

認知症カフェ

カフェふらっと

宮沢の太陽 宮沢町 497-3 2階

連絡先 間渕 090-4712-5470

月・火・水・金 12時30分~15時30分

(水曜日はランチ会) 別途 飲食代

居場所機能がメイン(出入り自由、みんなで自由に



会話)水曜日はランチ会。メンバーが食べたいものを リクエストして、ボランティアさんと認知症のメンバー さんが準備から片付けまで行っている。メンバーさん のできることで活動してもらう。 露知症カフェ

だ・ん・ち・で・カフェ

宮沢の太陽 宮沢町 497-3 2階

連絡先 間渕 090-4712-5470

毎月第4日曜日 13時~15時30分

参加費 無料



認知症または、脱水症など、

時節やトピックスに合わせた講話、

合唱、リズム体操、ボッチャなど。

生涯学習援助協力者 登録・紹介

~「学びたい」「教えたい」人をつなぎます~

地域の先生(生涯学習援助協力者)を紹介します

利用できる人:市内の団体(3人以上)

活用制度利用の流れ

- 1. 問い合わせる(利用団体から社会教育課へ、社会教育課から生涯学習援助協力者へ)
- 2. 打ち合わせる(日程や内容等について、利用団体と生涯学習援助協力者で調整)
- 3. 生涯学習援助協力者利用申請書を提出する(利用団体)
- 4. 終了後、生涯学習援助協力者利用報告書を提出する

現在登録中の生涯学習援助協力者一覧

内 容	概 要
民謡•三味線	演奏指導
音楽指導	音楽指導全般
パソコン	パソコンの使い方

問い合わせ先 社会教育課 042-544-5111 (内) 2252

地域の先生(生涯学習援助協力者)になるには (随時募集中)

受 付:社会教育課窓口(市役所2階3番)

必要書類: ①申請書 ②ご自身の専門的な知識・技能についてわかる資料(資格・免許・活動実績等)

申請書は、社会教育課窓口にあります。

登録期間:3年間(自動更新ではありません)

紹介方法:学びたい団体から、講師紹介を求められた際に、ご相談させていただきます。

その他 : 原則無償です。

問い合わせ先 社会教育課 042-544-5111 (内) 2252

イベントカレンダー

感染症等の影響により、事業を変更、または、中止する場合があります。

日にち	松条独寺の影響により、事業を変更、または、中 イベント名・内容	会場等	問い合わせ先
5月28日(日)	あきしま郷土芸能まつり 昭島の各地域から屋台・山車、お囃子、神輿、獅子舞、和太鼓が集まり伝統芸能を披露します。	昭島駅北ロモリタウン 北側特設会場	(一社)昭島観光ま ちづくり協会 042-519-2114
未定	あきしま社協こどもまつり ボランティアと地域を結び、こどものボランティ ア体験を目的に実施しています。	あいぽっく	昭島市社会福祉協 議会 042-544-0388
8月下旬予定	市民くじら祭 市民のふるさと意識の高揚と市民が相互に連帯 を深められるよう実施しています。	昭和公園陸上競技場	昭島市商工会 042-543-8186
9月18日	88 歳表彰式 高齢者の長寿を祝い、式典・芸能などを行います。	FOSTER ホール	介護福祉課 高齢者支援係
10月~11月	昭島市民文化祭 市民が日頃の文化芸術活動を発表し、交流を図り ます。	FOSTER ホール・ 公民館	公民館事業係 042-544-1407
翌年カレンダーは 6月30日まで 翌々年分は 10月から	みんなで作ろう!あきしまカレンダー 昭島の風景を収めた写真を募集し、入選作品を展 示します。	市内	(一社)昭島観光ま ちづくり協会 O42-519-2114
10月下旬	昭島市総合防災訓練 震災発生直後における自助、共助体制確立の促進と、行政及び学校避難所運営員会等各防災機 関の実践的な訓練の実施による災害対応能力の向上を目指します。(市民)	市立小中学校のうち2校	防災安全課 防災係
11月(日にち未定)	認知症月間 ひと月を通して認知症について学べる講演会や 体験イベント、認知症関連図書をまとめた冊子の 配布などを行います。	市内(未定)	介護福祉課 地域包括ケア推進係
11月(日にち未定)	産業まつり 市内事業所の紹介、商品や生産品の展示・販売、 イベント等を実施します。	市内未定	産業活性課 産業振興係
11月(日にち未定)	農業特産品共進会 市内で生産された農畜産物の品評会と販売を実 施します。	市内未定	産業活性課 都市農業担当
12月3日(日)	青少年フェスティバル 吹奏楽、ダンス、バンド演奏、絵画などの展示、 各種教室、アトラクション、模擬店などを青少年 が中心となって企画運営します。	FOSTER ホール・ 公民館	子ども育成課 青少年係 042-544-4313
1月8日 (祝)	はたちのつどい 二十歳の門出を祝して式典を行います。 (平成 15 年 4 月 2 日から平成 16 年 4 月 1 日 までに出生した方)	未定	社会教育課 社会教育係
1月14日(日) 延期の場合 1月21日(日)	新春たこあげ大会 「たこあげ」を通して、子どもや大人が地域の中で交流する場として実施します。 (小学生・中学生と地域の大人)	くじら運動公園、大神 公園、拝島自然公園、 小・中学校の校庭など	子ども育成課 青少年係 042-544-4313
2月(日にち未定)	たま工業交流展 多摩地域の中小企業のもつ優れた技術や製品を 一堂に会し、先端技術の展示や企業交流によりビ ジネスチャンスの創出拡大を図ります。	都立多摩職業能力開発 センター	産業活性課 産業振興係



昭島市公式キャラクター ちかっぱー

令和5年度版 あきしま学びガイド 編集・発行 昭島市教育委員会 生涯学習部社会教育課 〒196-8511 昭島市田中町 1-17-1 / 電 話 042-544-5111 (内) 2252