

あきしま学びガイド



昭島市公式キャラクター ちかっばー

令和7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。

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（ｽｰｯを除く）、公民館・市民図書館・児童センター『ぱれっと』の事業、学習の発表会など	2
おとなのための講座・教室	各種講座・教室（ｽｰｯを除く）、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	はじめて赤ちゃんのための育児講座、フレッシュママ・パパ学級、親子のための関わり方講座、歯の保健衛生講演会など	12
健康・介護・保健衛生	各種講座・教室、介護に関する交流会など	13
地域活動、防災・減災、交通安全	防災訓練、耐震セミナー、市民のニーズを活かす・つなげる あきしま会議など	15
ボランティア・福祉	各種講座・講習・イベント、手話通訳者派遣など	16
環境、農業、リサイクル	環境学習講座、犬のしつけ方教室、森林教室、ごみ減量啓発講座、農ウォーク、フリーマーケットなど	17
スポーツ・レクリエーション	子ども向け・おとな向け講座・教室、スポーツ大会・イベント、野外活動支援など	18
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	昭島市内芸術家展、産業生産品展示ケース、拝島駅自由通路での展示、アキシマクジラ化石等の常設展示、岩泉町フェア、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 まなぶん		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
イベントカレンダー	あきしま郷土芸能まつり、市民くじら祭、いきいき健康フェスティバル、産業まつり、青少年フェスティバルなど	29

【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 ⇒ あいぼっく
- 市民会館 ⇒ FOSTER ホール

【休館のお知らせ】

市民会館（FOSTERホール）、公民館は、令和7年10月より休館予定があります。（詳細P30）



市公式ホームページでもご覧いただけます

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 18 ページへ

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
中学生自転車交通安全教室	スタントマンによる交通事故の再現や、危険な状態での自転車運転体験など。	市内6校の学校を各年度2校実施	防災安全課 地域安全係
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
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	子ども未来課 子ども政策係
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	
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)	6～8月 青少年交流センター、 野外活動施設ほか	
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、 野外活動施設ほか	
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
あきしま水辺の楽校 ^{がっこう}	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 ^{がっこう} (大神公園西側河川敷)	環境課 水と緑の係
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(予定) 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
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 042-543-6111
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	
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)	7月22日(火) 8月19日(火) 12月21日(日) 1月18日(日) アキシマエンス校舎棟	社会教育課 社会教育係
小学生リコーダー教室	生涯学習サポーターと一緒に、リコーダーと一緒に合奏しましょう。 (小学3年生～中学生を予定)	7月25日(金) アキシマエンス校舎棟	

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
お花で遊ぼう☆子ども花育	生涯学習サポーターと一緒に、生花や資材を使って工作をします。 (3歳～小学6年生) ※未就学児は保護者とペア	7月28日(月) アキシマエンス校舎棟	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)	7月(予定) 昭島市郷土資料室	郷土資料室 042-543-1523
化石教室	化石採集をし、太古の生物に触れます。 (中学生以下)	11月(予定) 昭島市郷土資料室	

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	公民館事業係 042-544-1407
コズミックカレッジ宇宙教室	子どもが宇宙や科学に親しむ機会として実施します。 (小学生)	7～8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たく体験学習や実習等を行います。 (小学生とその家族)	7～8月 公民館	
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 社会教育施設	
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 社会教育施設	

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
0～2歳向けおはなし会	0～2歳向けに絵本の読み聞かせや手遊びなどをします。 (0～2歳のお子さんとその保護者)	第3金曜日 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		第4金曜日 昭和分館	昭和分館 042-546-8851
おはなし会	絵本の読み聞かせや紙芝居などをします。 (3歳～小学生)	第2・4日曜日 (3歳～6歳向けのみ) 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
		第2水曜日 やまのかみ分室	やまのかみ分室 042-543-3947
		第3水曜日 緑分館	緑分館 042-544-8818
	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)	月1回程度 児童センター	児童センター 042-544-5132
英語のおはなし会	英語でのおはなし会を行います。 (市民)	日時未定 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 (042-543-1523)

事業名	内容 (対象)	時期・会場	問い合わせ先
調べる学習講座	図書館を使った調べ方を学びます。 (小学生)	7月 (予定) 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
夏休み子ども向け講座	工作をします。 (小学生)	8月 (予定) 市民図書館	
図書館フェスティバル	様々なイベント・ワークショップを開催します。 (市民)	8月 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	
ヴァイオリンコンサート	ヴァイオリンデュオによるミニコンサート。 (市民)	3月 (予定) 市民図書館	
子ども向け図書館映画会	映画を上映します。 (3歳~小学生)	年2回 市民図書館	
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。 (市民)	未定	
子ども向けワークショップ	子ども向けワークショップ (小学4~6年生)	7月 昭和分館	昭和分館 042-546-8851

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)

事業名	内容 (対象)	時期	問い合わせ先
みんなで「ハッピーバースデー」	満3歳までのお友だちをみんなで お祝いします。 (保護者同伴の未就学児)	月1回程度	児童センター 042-544-5132
おたのしみ進級式	みんなで進級をお祝いします。 (保護者同伴の未就学児)	年1回	
ぱれっと感謝祭 Weeks	簡単工作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	
リコーダーコンサート	数種類のリコーダーによる演奏会 です。 (どなたでも)	年1回	
ミニミニうんどうかい	玉入れ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	
つくろーよ	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ゲージの展示・運転体験をしま す。 (保護者同伴の未就学児、小・中・ 高校生)	月6回程度	
ストレッチ&シェイプアップ	音楽にあわせて、楽しくストレッチ 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	キーボードの曲にあわせて動く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	児童センター 042-544-5132
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」	全3回の講座を通して、親子あそびや参加者同士の交流を楽しみます。 (1歳未満の未就学児とその保護者)	月3回程度	
わくわくタイム	親子で運動あそびをします。 (保護者同伴の未就学児)	年4回程度	
リフレッシュレク「ぱれっこ」	レクリエーションや工作等を通して、親子あそびや交流あそびを楽しみます。 (未就学児とその保護者)	月1回程度	
ハッピーフラダンス	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	
音楽スタジオ利用者講習会	楽器(バンド等)の練習やその録音ができる「音楽スタジオ」を利用するための講習会 (中・高校生)	月2回日曜日	
体力測定	握力・背筋・垂直跳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	押し花を使った制作をします。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高校生)	年2回程度	
工作会 Weeks	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	
手洗い Week	ブラックライトを使用して手洗いチェックができます。 (保護者同伴の未就学児、小・中・高校生)	年2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	指導課 指導係
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	
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 アキシマエンス	
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・通級指導学級・特別支援学校の様子を紙面等で紹介します。 （小・中学生）	12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単位時間の中で決められた時間に通級し、発音などの言語や聴力についての指導を行います。 （聴力や発音などに困り感のある小学生）	富士見丘小学校	各小学校 または 指導課 特別支援教育係 042-519-2290
特別支援教室	週1単位時間～8単位時間の中で決められた曜日時間で、個別指導と小集団指導により社会性を高め、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	各小・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 8～10 ページ、スポーツ関係は 18 ページへ

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、被爆体験伝承者による講話、パネル展を実施します。 （市民）	7～8月 アキシマエンス	企画政策課
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 アキシマエンスほか	生活コミュニティ課 暮らしの安心係
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	
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 アキシマエンス	男女共同参画センター 042-519-2277
ヤングケアラーについて考える会	ヤングケアラーの支援について一緒に考え、話し合っています。申し込みは不要です。 （市民）	月1回程度	こども家庭センター 統括支援係 042-519-5715
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 042-543-6111
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	
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） ※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	【第1期】 4月20日（日） 5月18日（日） 6月15日（日） 【第2期】 9月21日（日） 10月19日（日） 11月16日（日） アキシマエンス校舎棟	社会教育課 社会教育係
文化教養講座 「聖女と魔女の音楽会」	ストーリーテリングと中世古楽器の演奏を楽しみます。 （市民）	5月8日（木） 公民館	
音訳入門講座	生涯学習サポーターと一緒に、声を使って社会貢献する音訳について学びます。 （市民）	6月19日、 7月3日、17日、 8月7日 （すべて木曜日） アキシマエンス校舎棟	
はじめての染色教室	生涯学習サポーターと一緒に、藍染めを体験します。 （市民）	【第1回】 7月18日（金） 【第2回】 11月21日（金） 武蔵野会館	

事業名	内容(対象)	時期・会場	問い合わせ先
ゼロから始めるスマホ教室	スマートフォンを使いはじめた方を対象に、スマートフォンの活用方法を学びます。 (60歳以上の市民)	7月、9月、10月、 11月、12月、1月、 2月 市立会館(内7会館)	社会教育課 社会教育係
中高年のためのパソコン講習会	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	
文化教養講座 「万聖節～ヨーロッパのハロウィン」	ヨーロッパでの魔女の儀式を学び、実際に体験します。 (市民)	10月31日(金) アキシマエンス校舎棟	
お花でいきいき☆お花遊び	生涯学習サポーターと一緒に、生花や資材を使って工作をします。 (60歳以上の市民)	11月24日(月) アキシマエンス校舎棟	
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)	2月(予定) 未定	
文化財めぐり (拝島のフジ)	都指定天然記念物「拝島のフジ」の開花に合わせて、その歴史を解説します。 (どなたでも)	4月(予定) 昭島市郷土資料室	郷土資料室 042-543-1523
文化財講演会	市内の歴史、文化財について学びます。 (どなたでも)	5月～7月(予定) 昭島市郷土資料室	
アキシマクジラ・ツアー	郷土資料室、展示室を巡ります。 (どなたでも)	8月(予定) 昭島市郷土資料室及び、展示室	
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)	10月～11月(予定) 昭島市郷土資料室	
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)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114
ワークショップ 藍染体験など	本藍染めなど体験を通してあきしまの水や市内の魅力を学びます。子ども向けの企画もあります。 (どなたでも)	年2回程度 市内	

公民館の事業

公民館まつり・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
子育てセミナー	子育てに関わることについて親や大人として考えます。 (市民)	4～6月 公民館ほか	公民館事業係 042-544-1407
自主市民講座	市民団体が社会や生活課題等をテーマに講座を企画運営します。 (市民)	4～3月 公民館ほか社会教育施設	
昭島市民大学 (1年次課程)	2年間の課程を通して住民自治や連帯、生活課題を学びます。 (40歳以上の市民)	4～3月 公民館ほか社会教育施設	

事業名	内容（対象）	時期・会場	問い合わせ先
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10日（土）・11日（日） 公民館	公民館事業係 042-544-1407
公民館まつり講演会	公民館での活動や学びについて利用者連絡会との共催で企画運営します。 （市民）	5月11日（日） 公民館	
昭島市民大学公開講座（3年次課程）	学習の成果を活かし、環境や歴史などの分野で公開講座を企画・運営します。 （市民）	5～3月 公民館ほか社会教育施設など	
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）	6～7月 公民館	
歴史文化セミナー	歴史に関することについて学びます。 （市民）	6～9月 公民館	
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）	6～9月 市立会館ほか	
男女共同参画セミナー	男女共同参画に関する諸課題について考えます。 （市民）	7月 公民館	
公民館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）	7～8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 公民館ほか	
教育文化セミナー	子育てや教育に関わる諸課題について考えます。 （市民）	9月～3月 公民館ほか	
昭島市民大学フォーラム講演会	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 社会教育施設	
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	
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 社会教育施設など	

※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、記載のあるもの以外は市民図書館(042-543-1523)

事業名	内容（対象）	時期	問い合わせ先
図書館ツアー	図書館の利用方法、楽しみ方をお教えします。 (市民)	4月 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		11月 市民図書館	
漫画プロ体験講座	プロ漫画家にイラストの色付け等を学びます。 (市民)	5月 市民図書館	
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 市民図書館	
図書館映画会	映画の上映をします。 (市民)	5、7、11、1、3月 市民図書館	
国文学講座	国文学講座を行います。(市民)	6月 市民図書館	
大人向けおはなし会	大人向けのおはなし会を行います。 (市民)	6月 市民図書館	
英語多読講座	多読による英語学習法を学びます。 (市民)	7月 市民図書館	
		1月 市民図書館	
図書館フェスティバル	様々なイベント・ワークショップを開催します。 (市民)	8月 市民図書館	
映画会	平和について考える映画を上映します。 (市民)	8月 市民図書館	
バリアフリー図書館映画会	バリアフリー映画の上映をします。 (市民)	9月 市民図書館	
一般向け講座	一般の方を対象にした講座を行います。 (市民)	9月 市民図書館	
認知症月間映画会	認知症に関連した映画を上映します。 (市民)	9月 市民図書館	

事業名	内容(対象)	時期	問い合わせ先
国際交流事業	外国の方も楽しく学べる講座を行います。 (市民)	10月 市民図書館	市民図書館 042-543-1523
		12月 市民図書館	
		2月 市民図書館	
落語会(予定)	落語家を迎えて新春落語会を開催します。 (市民)	1月 市民図書館	
30代から60代のライフプラン講座	ミドル・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)	2月(予定) 市民図書館	
読み聞かせボランティアスキルアップ講座	読み聞かせボランティアをされている方のさらなるスキルアップを目指します。 (おはなし会ボランティアの活動をされている方・これから活動予定の方)	2月(予定) 市民図書館	
ヴァイオリンコンサート	ヴァイオリンデュオによるミニコンサート。 (市民)	3月(予定) 市民図書館	
図書館音楽会	音楽登録団体による演奏会を開催します。 (市民)	未定 アキシマエンス体育館	
英語のおはなし会	英語でのおはなし会を行います。 (市民)	未定 市民図書館	
大人向け講座	大人向けワークショップ(予定) (市民)	8月 やまのかみ分室	やまのかみ分室 042-543-3947
	大人向け国文学講座(予定) (市民)	9月(予定) 緑分館	緑分館 042-544-8818

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
はじめて赤ちゃんのための育児講座	赤ちゃんと一緒にベビーマッサージ、アキシマエンシスの見学、産後ヨガを行います。 （3～5 カ月の第一子とその保護者）	年4回 アキシマエンシス校舎棟、児童センターぱれっと	こども家庭センター 子ども家庭支援係 042-543-9046
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。 （妊婦とパートナー）	年12回 アキシマエンシス校舎棟内	こども家庭センター 母子保健係 042-519-6006
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、試食を通して学びます。 （4～6か月児の保護者） （8～12か月児の保護者）	4～6か月児対象 年12回 8～12か月児対象 年9回 アキシマエンシス校舎棟内	
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。（8～11か月児とその保護者）	年6回 アキシマエンシス校舎棟内	
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 アキシマエンシス校舎棟内	
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年生までのお子さんをもつ保護者）	5月～9月 全6回・連続講座 アキシマエンシス校舎棟内	こども家庭センター 児童発達支援係 042-519-2247
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 042-544-4437

公民館でも、子育てセミナーを開催します（4～6月） 8ページへ

健康・介護・保健衛生

講座・教室

事業名	内容（対象）	時期・会場	問い合わせ先
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）	あいぽっく 4階 水浴訓練室 ※詳細はお問い合わせください。	健康課 健康係 042-544-5126
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、声のかけ方、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。	健康課 地域保健係 042-544-5126
女性の健康づくり教室	女性の健康について学びます。講話や運動をしながら学ぶ教室です。	詳細はお問合せください。	
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歳以上の方※要介護・要支援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）	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 ほか	介護福祉課 地域包括ケア推進係
アクティブシルバー体操教室	介護予防を目的とした体操教室を行います。 （65歳以上の方※要介護・要支援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）	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	
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	
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・着付けなどの教室を行います。 （65歳以上の要介護・要支援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、市立会館ほか	介護福祉課 高齢者支援係
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ちます。 （65歳以上の方）	第1期 9～11月 第2期 2～3月 （各期6回） 前期：あいぽっく 後期：アキシマエンス（予定）	

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
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など同じ立場の方々に気軽に話ができます。	毎月第2火曜日 午後1時30分～ 3時 あいぽっく	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
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 午後1時30分～ 3時 あいぽっく	
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 午後1時30分～ 3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
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））	8月下旬頃	防災安全課 防災係
防災訓練	大規模地震が発生したことを想定し、市、防災関係機関、市民等が参加し、消火訓練や応急救護訓練、炊き出し訓練のほか、地震体験や煙体験など、様々な防災訓練を行います。 （市民）	10月下旬 市内中学校1校実施	
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 立川防災館ほか	
中学生自転車交通安全教室	スタントマンによる交通事故の再現や、危険な状態での自転車運転体験など。	市内6校の学校を 各年度2校実施	防災安全課 地域安全係
団体活動パワーアップ講座	市民団体の活動に役立つ知識を学ぶ講座です。 （市内で団体活動をしている方、また関心のある方）	10月～12月(予定) アキシマエンスほか	生活コミュニティ課 市民活動推進係
都市計画推進事業 「まちづくり講座」	まちづくりを身近に感じてもらうためのワークショップや講演を行います。 （小学生以上）	夏～冬頃	都市計画課 都市計画係
耐震セミナー	なぜ、耐震化が必要なのか。木造住宅やブロック塀の耐震診断・改修等にかかる費用や改修方法に関する疑問に答えます。 （市内に建物を所有の方）	未定（1月頃予定）	都市計画課 住宅係
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）	未定	
空家対策セミナー	空家等の発生を抑制するために、講師を招き、空家等の適切な管理や利活用の方法等の情報を提供します。 （市民又は市内に空家等を所有の方）	未定	
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します。 （市民）	未定	社会教育課 社会教育係

「市民のニーズを活かす・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り、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9回（うち2回はオンライン）開催しています。



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
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）	5～12月 あいぽっく	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
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）	4～3月 あいぽっく	
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	
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	
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 （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入門クラス	上級クラス、応用クラスを受講中の方等を対象に上級クラスや応用クラスの受講内容の保管を目的とした講習会です。 （市民）	未定	障害福祉課
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。 （市民）	4～3月 あいぽっく ほか	
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。 （市民）	4～3月 あいぽっく ほか	
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。 （市民）	10～12月予定 あいぽっく ほか	

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
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 計画推進係
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） 市役所及び市内外の見学施設	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）	2月（予定） 市役所（予定）	環境課 環境保全係
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
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
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 042-519-2114

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） ※6～9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 （環境コミュニケーションセンター） 042-546-5300
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	

スポーツ・レクリエーション（子ども/おとな/野外活動支援）

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
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）	①4～5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
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）	7～8月 （7日間）（日） 総合スポーツセンター	
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）	9～10月 （6日間）（土） 総合スポーツセンター	
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）	9～10月 （6日間）（日） 勤労商工市民センター	
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21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21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21日（日） 昭和公園陸上競技場	
ラグビー体験教室	楽しくラグビーを体験します。 （小学生）	未定	
走り方教室	走り方の基本を学びます。 （小～中学生）	未定	

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
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～中学生とその保護者各1人）	①4～5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
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	

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
デフリンピックイベント	2025年11月15日から開催される東京2025デフリンピックの気運醸成に向けたイベントを予定しております。	未定	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））	4～6月 （10日間）（金） 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
ヨガ （保育付）	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歳以上の女性優先）	①4～6月 ②10～12月 （各10日間）（木） 総合スポーツセンター	
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	
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）	①4～6月（水） ②1～3月（金） （各7日間） 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）	①4～12月 （24日間） 総合スポーツセンター ②4～11月 （各会場24日間） みほり体育館 勤労商工市民センター ③4～12月 （19日間） 総合スポーツセンター アキシマエンス	
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歳以上の女性優先）	①6～8月 ②12～2月 （各10日間）（水） 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6日（日） 総合スポーツセンター	
はじめてのピラティス （②のみ保育付）	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）	①7～8月 ②1～3月 （各7日間）（金） 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）	9～10月 （6日間）（木） 総合スポーツセンター	

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
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	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
いちからはじめるエアロピクス	曲に合わせて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）	10～11 月 （7 日間）（金） 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。

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））	4～3 月 第 2・第 4 月曜日 （午前 11 時 ～11 時 30 分）	総合スポーツセンター内 プール監視室 042-544-4151
【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】			
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）	総合スポーツセンター内 トレーニングルーム 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	

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 小学校の校庭・体育館ほか	子ども未来課 子ども政策係
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 未定	スポーツ振興課 スポーツ振興係 042-544-4152
市民スポーツ大会	種目別大会・自治会ブロック別大会を開催します。 （市民）	7～2 月 昭和公園陸上競技場ほか	
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 13 日（祝） 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）	

スポーツ大会・イベント

事業名	内容（対象）	時期・会場	問い合わせ先
ポッチャ昭島カップ	障害の有無や年齢、性別などに関わらず、同ルールの下で競技を楽しむことができるポ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ポッチャ大会に推薦されます。	10月25日（土） 総合スポーツセンター	スポーツ振興課 スポーツ振興係 042-544-4152
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11日（日） 市内周回コース	
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、グラウンドゴルフ、モルックなど、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・バドミントンを楽しめる場を提供します。	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	
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、夜間は市民の皆様へ開放します。 （市民で組織する10人以上の登録団体）※要件有	4～3月 （午後7時～9時）	総合スポーツセンター 総合案内 042-544-4151

※詳しくは、お問い合わせください。

野外活動支援

<キャンプ用品の貸出>

昭和会館（042-544-0610）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。

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～

令和7年4月1日現在

種類	曜日	時間	場所	相談員	相談内容	担当
法律相談 (予約制)	第1金曜日	午前9時～正午・ 午後1時30分～ 午後4時30分	市民相談室 (市役所1階)	弁護士	土地・家屋・相続・親権・金 銭・離婚・借地・借家・訴訟 問題など法律に関すること (1人30分まで)	広報課広聴担当 Tel.042-544-5122
	第2火曜日					
	第3月曜日	午前9時～正午				
	第3金曜日					
	第4木曜日					
	第3土曜日	午後1時30分～ 午後4時30分				
	第4水曜日					
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)	*相続税の相談は 税務相談(市民 税係)をご利用 ください	
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	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)		
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)		
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
オンブズパーソン 相談 (予約制)	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 相談室 (市役所3階)	オンブズパーソン	市行政などに関するご自身の 利害にかかわる苦情	秘書課オンブズパーソン・ 人権担当 Tel.042-544-4501
	第2・4金曜日 (原則として)	午後1時30分～ 午後4時30分				
税務相談 (予約制)	第2金曜日 *3月は第4金曜日	午後1時30分～ 午後4時30分	市民相談室 (市役所1階)	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 Tel.042-544-4122
消費生活相談	月～金曜日	午前9時～正午・ 午後1時～午後4時 (受付は午後3時30分まで)	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 (1人30分まで)	消費生活センター Tel.042-544-9399
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 (1人30分まで)	産業活性化課 産業振興係 Tel.042-544-4134
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)	
事業承継 個別相談会 (予約制)	偶数月 第3水曜日	午後1時30分～ 午後4時30分	昭島市役所	専門相談員	後継者がいない、事業の引継 ぎに不安があるなどの経営課 題に関すること (1人90分まで)	
	奇数月 第3木曜日		福生市役所			
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	認知症に対する心配ごとや医 療・介護に関すること	介護福祉課地域包括 ケア推進係 Tel.042-544-4148
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	障害福祉課障害者支援係 Tel.042-544-5111 (代表)
教育・発達総合相 談(就学相談を含 む) (予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時	アキシマエンス 内相談室	臨床(発達)心理 士、スクールソ シアルワーカー、 特別支援教育相談 員など	0～18歳のお子さんの教育や 発達に関すること 心身の発達に心配のあるお子 さんの就学に関すること	こども家庭センター 児童発達支援係 Tel.042-519-2247
						指導課特別支援教育係 Tel.042-519-2290
教育相談 (予約制)	月～金曜日	午前9時～午後5時	アキシマエンス 内相談室	臨床(発達)心理 士、スクールソ シアルワーカー、 特別支援教育相談 員など	教育上の悩みごと	昭島市教育相談室 Tel.042-519-2290
						いじめ相談ホットライン Tel.042-543-7633

* 場所は、アキシマエンス=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
育児相談 (予約制)	月～金曜日	午前9時～午後4時	アキシマエンス 内相談室	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	こども家庭センター 母子保健係 Tel.042-519-6006
にんしん・育児 SOS相談	月～金曜日	午前8時30分～ 午後5時		助産師、 保健師、 心理士	妊娠、出産、育児に関するこ と	
保健・栄養・運動 相談(予約制)	第3月曜日 (原則として)	午後1時15分～ 午後4時	あいぼっく	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 Tel.042-544-5126
こころといのち の相談	月～金曜日	午前8時45分～午後5時 (受付は午後4時30分まで)		保健師	こころの悩みについて	
子育て相談	月～金曜日	午前9時～午後6時30分	アキシマエンス 内相談室	保健師、 保育士など	0～18歳未満の子どもの その保護者の悩みごと	こども家庭センター 子ども家庭支援係 Tel.042-543-9046
	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 なしのき	保育士など	育児に関する相談	子育てひろば なしのき Tel.042-543-6716
	土曜日	午前9時～午後4時 (受付は午後3時45分まで)				
	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 Tel.042-541-2277
子育て利用者 支援相談	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)	子ども育成支援課 (市役所1階)	利用者支援員	子どもの預け先・遊び場相談 など	子ども育成支援課 地域支援係 Tel.042-544-4190
	月曜日 水曜日 木曜日 金曜日	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) 金曜日のみ午前9時30分～正午	アキシマエンス 内相談室			利用者支援 ほっけ Tel.042-519-2218
	月～金曜日	午前9時～午後5時	アキシマエンス 内相談室			相談員
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 (1人50分まで)	男女共同参画センター Tel.042-544-5130
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	アキシマエンス 内相談室			
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			
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	子ども未来課 (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	子ども未来課 Tel.042-544-5111 (内線) 2895
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	アキシマエンス 内相談室	母子・父子自立支 援員、女性相談支 援員	母子・女性に関する生活全般 と生活支援など	男女共同参画センター Tel.042-519-2277
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 Tel.042-544-4140

* 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・相談時間に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 あいぼっく(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 Tel.042-544-0388
福祉法律相談 (予約制)	第1金曜日・第3金曜日 あいぼっく(保健福祉センター)	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 ターあぎしま(昭島市社会 福祉協議会内) Tel.042-544-0388
障害福祉サービス 利用相談	月～金曜日 あいぼっく(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 Tel.042-513-5456
暮らしや仕事・住 居確保給付金など の相談	月～金曜日 昭島市暮らし・しごとサポートセンター (昭和田2-1-6 201A)	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	昭島市暮らし・しごと サポートセンター Tel.042-519-2033

展示

事業名	内容（対象）	時期・場所	問い合わせ先
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。 （どなたでも）	2月 市役所市民ロビーほか	企画政策課
東京空襲体験画展	世界の恒久平和を願い、パネル展を実施します。 （どなたでも）	3月 アキシマエンス	
産業生産品 展示ケース	市内に立地している企業の様々な技術と特色をもった工業製品などを展示しています。	4月～6月 7月～9月 10月～12月 1月～3月	産業活性課 産業振興係
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
アキシマクジラ化石等の常設展示	アキシマクジラの化石（レプリカ）などを展示しています。 （どなたでも）	火～日曜日 アキシマエンス	郷土資料室 042-543-1523
土器や民具等の常設展示	市内で発掘された土器や、寄贈された民具等を展示しています。 （どなたでも）	火～日曜日 昭島市郷土資料室及び、展示室	
郷土資料室企画展	郷土資料室内で企画展を行います。 （どなたでも）	3か月ごと計4回 昭島市郷土資料室	
岩泉町フェア	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。 （どなたでも）	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 042-519-2114

アキシマエン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
- ☎ 042-543-1523
（アキシマエンス郷土資料室）

アキシマエンス校舎棟

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。
- ☎ 042-543-1523
（アキシマエンス郷土資料室）

◆ 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 まなぶん

生涯学習サポーターは、多様な生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。

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

生涯学習サポーター養成講座は、[8 ページへ](#)

お問い合わせ：社会教育課 042-544-4468（ダイヤルイン）

活動紹介

1. まなぶんと社会教育課の共催事業（講座）

まなぶんが企画運営し実施しています。

- 算数・数学にチャレンジ・・・
 - 小学生リコーダー教室・・・
 - お花で遊ぼう☆子ども花育・・・
 - 数学で脳トレ・・・
 - 文化教養講座・・・
 - 音訳入門講座・・・
 - はじめての染色教室・・・
 - お花でいきいき☆お花遊び・・・
- 2～3 ページへ
- 7～8 ページへ

まなぶんの活動

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



2. まなぶんと社会教育課の共催事業（協働）

まなぶん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。

あきしま カルタ

平成 30 年度、読み札をまなぶんで作成、絵札を市民公募し、できあがったあきしまカルタ。令和 6 年度に製品が完成しました。現在、カルタの場所を巡るウォーキングなどを企画運営しています。

3. まなぶんの自主事業

まなぶん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 30 分
- 会場：①アキシマエンスिस校舎棟ほか
②アキシマエンスिस国際交流教養文化棟

お花遊びクラブ

上手い下手ではない、工作のように楽しむフラワーアレンジメント。初心者歓迎。事前予約制です。

- 日時：毎月第 4 月曜日の午後（予定）
- 参加費：1 回 1,200 円
- 会場：アキシマエンスिस校舎棟、公民館ほか

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 1 土曜日午前、第 2・4 木曜日午後
- 会場：武蔵野会館、昭和会館、公民館ほか

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 午前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 午後7時～午後8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 午後5時30分～午後7時
中学生 午後5時30分～午後8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 午後5時30分～午後7時
中学生 午後5時30分～午後8時
- ☆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 午後5時～午後8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)

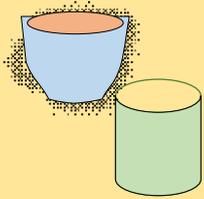
※注 各学習サロンには定員があります。
開催日時が変更になる場合もありますので、
お問い合わせのうえ参加してください。

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～

ほっとできる居心地のよい場所 認知症 カフェ とは？

認知症 をより理解するための
カフェ になっても自分らしくいられる
について学ぶ カフェ
について相談できる



参加者ごとに認知症カフェを訪れる目的が異なっていますが大丈夫です。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) 午前10時～正午

参加費 100円



どなたでも参加できる「くつろぎの場所」です。季節を感じながら、ゆったりとお茶を飲み、お喋りしませんか？
一人で悩まずお話を聞かせてください。介護に関する困り事を専門職につなげます。認知症の方も、歌や折り紙、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

昭和郷高齢者複合施設さくらホール 中神町 1260

連絡先 田村 加藤田 042-541-3012

毎月第4土曜日 午後1時30分～午後3時30分

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 042-544-5111

毎月第3水曜日 午後1時～午後3時

(8月は第4水曜日)

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。専門職(保健師、精神保健福祉士)に相談することもでき、ほっとできる居心地のよい場所です。

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 間瀬 090-4712-5470

月・火・水・金 午後0時30分～午後3時30分

(水曜日はランチ会) 別途 飲食代 400円～実費相当



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おう。

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。利用団体と生涯学習援助協力者でやりとり）
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（利用団体）

※材料費や資料代は、実費となります。

現在登録中の生涯学習援助協力者一覧

内 容	概 要
音楽	クラシックギター
趣味・教養	パソコン、スマートフォンの使い方
健康	臨床心理学、カウンセリング、発達障害等に関する研修など
体操	健康体操、ヨガ、介護予防運動、イスでの体操など
工作	手作り革靴

問い合わせ先 社会教育課 042-544-4468（ダイアルイン）

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 042-544-4468（ダイアルイン）

イベントカレンダー

日にち	イベント名・内容	会場等	問い合わせ先
4月27日(日)	あきしま環境緑花フェスティバル 市内産の野菜や卵などの販売、各団体の環境活動の紹介、環境クイズ等を実施します。	市役所ロビー・駐車場	環境課 計画推進係
5月10日(土) 11日(日)	公民館まつり ダンス、音楽など利用団体の発表や講演会、シニアグループ合同発表会、クイズや工作など子ども向けイベントも行い交流を深めます。	公民館	公民館事業係 042-544-1407
5月25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。	昭島駅北口モリタウン 北側特設会場	(一社)昭島観光まちづくり協会 042-519-2114
8月下旬 (日にち未定)	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15日 (敬老の日)	いきいき健康フェスティバル 子どもや高齢者、障害のある方などが交流するとともに、自身の健康に意識を向けてもらうお祭りです。	FOSTER ホール・ 公民館	健康課健康係 042-544-5126
9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
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
9月下旬～ 11月3日(祝)	昭島市民文化祭 市民が日頃の文化芸術活動を発表し、相互の交流を図ります。	FOSTER ホール・ 公民館・アキシマエ ンシス	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 042-519-2114
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委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)	市立中学校のうち 1校	防災安全課 防災係
11月15日(土) 16日(日)	産業まつり 市内事業所の紹介、商品や生製品の展示・販売、イベント等を実施します。	いちよう並木	産業活性課 産業振興係
11月15日(土) 16日(日)	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。	いちよう並木	産業活性課 都市農業担当
11月30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・アキシマエ ンシス(予定)	子ども未来課 子ども政策係

日にち	イベント名・内容	会場等	問い合わせ先
1月12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17年4月2日から平成18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18日(日) 延期の場合 1月25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	子ども未来課 子ども政策係
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。	未定	産業活性課 産業振興係

休館のお知らせ

空調設備等の改修工事に伴い、市民会館（FOSTERホール）・公民館は休館する予定があります。

公民館：令和7年10月1日から令和8年12月1日まで全館休館

市民会館：令和7年10月1日から令和8年1月12日まで一部制限付きの利用期間（楽屋・リハーサル室の利用不可）

令和8年1月13日から令和8年12月1日まで全館休館



昭島市公式キャラクター ちかっばー

令和7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 042-544-4468 (ダイヤルイン)