



くらし



文化とスポーツ

●光化学スモッグに注意

工場や自動車などから大気中に排出された物質が、太陽からの紫外線を受けて光化学反応を起し有害な物質になるもので、気温が高い時期に発生しやすくなります。発生したときは、外出や屋外運動を控えてください。目やのどの痛みを感じたら、すぐに洗眼とうがいをして室内で休養しましょう。市では、注意報が発令された場合は市の施設に掲示するほか、昭島市携帯メール情報サービス(登録者を対象)でお知らせします。更に、警報が発令された場合は防災行政無線でお知らせします。〈環境保全係〉



●スズメバチに注意

スズメバチは毒性が強く、攻撃性も高いため、個人では駆除せず、専門業者に依頼してください。市が巢の駆除費用を補助します(限度額7000円/スズメバチ以外は自己負担)。〈環境保全係〉

総合スポーツセンター  
総合スポーツセンター教室担当  
544 4 1 5 1  
544 4 1 5 2  
スポーツ振興課

●ナイトヨガ教室

日時7月15日〜8月26日の水曜日(全7回)の午後7時〜8時 場所総合ス



取り組もう ごみ減量!

7月1日からレジ袋を有料化  
～プラスチック-1運動にご協力を～

買い物の際に、レジ袋が本当に必要かを今一度考え、普段のライフスタイルを見直してみませんか。プラスチックの持続可能な利用と、海洋プラスチック汚染をはじめとする環境問題解決の第一歩となるよう努めましょう。

また、市では、昭島市発の「プラスチック-1運動」を推進しています。これは、生活のあらゆる場面で必要性の低い使い捨てプラスチックを削減するものです。マイバッグやマイボトルを活用しレジ袋やペットボトルの使用を減らす、飲み物などを購入するときに不要なふたやストローを受け取らない、食品はふた付き容器に保存しラップは使わないなどの習慣を定着させ、プラスチックの大きな削減を目指しています。ご協力をお願いします。

☆詳しくは、ごみ対策課(環境コミュニケーションセンター内) ☎546-5300へ。

ポーツセンター 対象18歳以上の方 定員10人初めての方・女性の方優先/多数抽選) 参加費3500円 申込往復はがきに「ナイトヨガ教室と、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号」を記入し、6月30日消印有効)までに〒196-0003 東町5-13-1 総合スポーツセンター教室担当へ ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

| 曜日    | サービスステーション  | 時間          | 日程                         |
|-------|-------------|-------------|----------------------------|
| 第1・第3 | 借生園         | 午後2:15～3:00 | 7/7・21<br>8/4・18<br>9/1・15 |
|       | 朝日町いこい公園    | 午後3:30～4:15 |                            |
|       | 昭島病院内       | 午後2:00～3:00 | 7/1・15<br>8/5・19<br>9/2・16 |
| 第2・第4 | 武蔵野二丁目北児童遊園 | 午後3:30～4:15 |                            |
|       | 東京西徳洲会病院内   | 午後2:15～3:00 | 7/3・17<br>8/7・21<br>9/4・18 |
|       | 田中町住宅       | 午後3:30～4:15 |                            |
| 毎週    | 大神会館        | 午後2:15～3:00 | 7/14・28<br>8/25<br>9/8     |
|       | 北文化公園       | 午後3:30～4:15 |                            |
|       | 拝島公園        | 午後2:15～3:00 | 7/8・22<br>8/12・26<br>9/9   |
| 毎週    | 東ノ岡児童遊園     | 午後3:30～4:15 |                            |
|       | あおぞら公園      | 午後3:30～4:15 | 7/9<br>8/13・27<br>9/10・24  |
|       | 西武拝島ハイツ     | 午後2:15～3:00 | 7/10<br>8/14・28<br>9/11・25 |
| 毎週    | 堀向会館        | 午後3:30～4:15 |                            |
|       | 昭和公園        | 午後2:00～4:00 |                            |
| 毎週    | 東中神駅南口ロータリー | 午後6:00～8:00 |                            |

※図書の新し出し・返却のほか、貸出券の発行もできます。  
※市民図書館の休館日・祝日は、巡回しません。  
※天候によっては中止することがあります。  
※貸出期間は、4週間(雑誌は2週間)以内です。

移動図書館「もくせい号」7～9月の巡回日程

☆詳しくは、市民図書館 ☎543-1523へ。

マイナンバー通知カードに付属の「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」に記載している二次元コードから申請できます。申請書を紛失した方は、市役所市民課または東部出張所で再発行ができます。本人確認できる書類(運転免許証、健康保



▲総合サイトはこちら



▲マイナちゃん

オンラインでマイナンバーカードの申請ができます

マイナンバー通知カードに付属の「個人番号カード交付申請書兼電子証明書発行申請書」に記載している二次元コードから申請できます。申請書を紛失した方は、市役所市民課または東部出張所で再発行ができます。本人確認できる書類(運転免許証、健康保