

お知らせ

今月の納期

納期限10月2日(月) 種類・担当

国民健康保険税第3期分Ⅱ納税課
▽介護保険料第3期分Ⅱ介護福祉課係
▽後期高齢者医療保険料第3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 9月24日(日)の午前9時～午後4時 場所 市役所納税課

清掃標語を募集

ごみ減量とリサイクル推進のため、清掃標語を募集します。優秀作品は、「資源・ごみの収集力リーダー」に掲載するなど、ごみ減量の啓発活動に使用します。

テーマ次のうちいづれかひとつ

▽昭島発の取り組みであるプラスチックフリー運動
▽食品ロスの削減
▽ポイ捨て禁止
▽ごみ減量
応募はがきなどに作品(未発表のもの)1人5点までと、住所・氏名・電話番号を記入し、9月29日(必着)までに

東京文化財ウィーク

2023 文化財講演会「アキシマの縄文時代」

シニア向けセミナー「相続制度を知る・終活のススメ」

相続への備えや終活について、実例を交えて解説します。

総合戦略推進委員会

日時 9月8日(金)の午後6時30分から

市立学校適正規模適正配置等審議会

日時 9月13日(水)の午後6時30分から

航空機騒音測定結果

横田基地の航空機騒音の実態を把握するため、騒音測定調査を行っています。

漏水調査にご協力を

大切な資源である水道水を有効に利用するため、来年中旬まで市内全域で漏水調査を行います。

▼4月～6月の測定結果

	①	②
午前0時～午前7時	40 (△20)	13 (△11)
午前7時～午後7時	2025 (△237)	531 (38)
午後7時～午後10時	536 (△157)	90 (△13)
午後10時～午前0時	12 (△5)	7 (0)
騒音測定回数合計	2613 (△419)	641 (14)
1日平均回数	29 (△4)	7 (0)

※70デシベル以上で、かつ、飛行していないときと比べて①は8デシベル、②は6デシベル以上大きい騒音を測定しています。

市議会議員として、市政の進展に貢献されました。

市議会議員として、市政の進展に貢献されました。* 荒井啓行さん(中神町) * 篠原有加さん(つつじが丘)

国民健康保険運営協議会

日時 9月15日(日)の午後2時～3時30分

市立学校適正規模適正配置等審議会

日時 9月13日(水)の午後6時30分から

あいつつ運動推進標語

あいつつ運動推進標語 つながる心 ひとつがる輪

委託した調査員が、調査について説明し、敷地内に立ち入ることがありますので、ご協力をお願いいたします。

特殊疾病者福祉手当の現況届の提出

現在受給中の方に現況届を送付します。

新入学児童の健康診断を実施

来年度4月に小学校へ入学するお子さんを対象に、就学時健康診断を実施します。

大人の塗り絵講座

な色彩学や画材の使い方などを学びます。

初心者のためのパソコン会

日時 10月7日(土)の午前9時30分～11時30分

に通知書を発送します。〈学務係〉

開催

農産物即売会

いずれもなく次第終了/雨天実施

大人の塗り絵講座

な色彩学や画材の使い方などを学びます。

ダンボールコンポスト講習会

ベランダや軒先に置いて生ごみを堆肥化するコンポストについて、使い方を学びます。

中小事業者が行うデジタル化を支援

市内の中小事業者がデジタル技術を活用し、経営の効率化や生産性の向上、販路拡大などを行う際にかかる費用の一部を補助します。

子ども服と本の交換会を開催

不用になった子ども服(50cmまで)や、絵本・児童図書などの本をお持ちください。

合同就職面接会の参加者を募集

昭島市、武蔵村山市、ハローワーク立川の共催で開催します。

子ども服と本の交換会を開催

不用になった子ども服(50cmまで)や、絵本・児童図書などの本をお持ちください。

合同就職面接会の参加者を募集

昭島市、武蔵村山市、ハローワーク立川の共催で開催します。

合同就職面接会の参加者を募集

昭島市、武蔵村山市、ハローワーク立川の共催で開催します。

子ども服と本の交換会を開催

不用になった子ども服(50cmまで)や、絵本・児童図書などの本をお持ちください。

合同就職面接会の参加者を募集

昭島市、武蔵村山市、ハローワーク立川の共催で開催します。

開催

こころのちを支える運動 (地域保健係あいぽつく内) ☎545126

【自殺対策啓発パネル展】

場所・日時▽アキシマエンス国際交流教養文化棟Ⅱ9月4日(月)までの午前8時45分～午後8時(土・日曜日は午後6時まで、4日は午後3時まで)▽あいぽつくⅡ9月11日(月)～15日(金)の午前8時30分～午後9時(11日は午前10時から、15日は午後3時まで)

【街頭キャンペーン】 日時・場所9月7日(木)・8日(金)の午後4時～4時30分に昭島駅北口で ※荒天中止

こころのちの相談会 悩みを抱えている方や、その家族・友人・支援者の相談に、保健師が応じます(予約した方を優先/電話での相談も可)。

日時9月11日(月)～15日(金)の午前9時～午後4時30分 場所あいぽつく (地域保健係あいぽつく内) ☎545126



健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間 パネル展示 生活習慣病の予防や、運動・食事・禁煙など健康増進に関する展示です。

日時9月4日(月)～8日(金)の午前8時30分～午後9時(4日は午前10時から、8日は午後3時まで) 場所あいぽつく (地域保健係あいぽつく内) ☎545126

薬物乱用防止推進運動に関する展示 市内中学生によるポスターや標語を展示します。

日時9月25日(月)～10月2日(月)の午前10時～午後9時 場所モリタウン(昭島駅北側) (健康係あいぽつく内) ☎545126

ウォーキング教室 身体に負担のかからない歩き方を学び、ウォーキングマップを利用して1時間程度、外歩きをします。

日時9月29日(金)の午後1時30分～3時30分 場所大神会館 定員20人(大神会館周辺にお住まいの方優先/多数抽選) 申込9月14日までに 地域保健係あいぽつく内 ☎545126



リフレッシュ教室 日時9月29日～10月27日の金曜日(全5回)の午後7時～9時 場所あいぽつく (対象運動習慣のない18～59歳の方) 内容運動、体組成計測定など 定員25人(多数抽選) 申込9月11日までに市ホームページ内専用フォームまたは地域保健係あいぽつく内 ☎545126

ヘルスアップ教室「脂質異常症を予防しよう」 日時10月2日(月)・16日(月)・23日(月)の午前9時30分～11時30分、10月31日(火)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歳の方) 内容講話、軽体操、調理実習など 定員20人(多数抽選) 保育3か月以上の未就学児8人(多数抽選) 参加費500円 申込9月14日までに地域保健係あいぽつく内 ☎545126

水中ウォーキング教室 健康増進・機能訓練を目的に、右下の表のとおり行います。 場所あいぽつく (対象65歳以上の方、または、40歳以上で生活習慣病や腰痛のある方) ※いずれも今年度初めての方 定員各20人(申込順) 参加費1回200円 申込9月8日から健康係あいぽつく内 ☎545126

動脈硬化測定 日時10月3日(火)、11月1日(水)・7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9月4日～8日に市ホームページ内専用フォームまたは地域保健係あいぽつく内 ☎545126

いきいき元気教室 日時10月5日～19日の木曜日 (全3回)の午前9時30分～11時30分 場所やまのかみ会館 (対象運動習慣のない40歳以上の方) ※要支援・要介護認定を受けている方を除く 内容ストレッチ、軽体操など 定員20人(やまのかみ会館周辺にお住まいの方優先/多数抽選) 参加費100円 申込9月4日～15日に地域保健係あいぽつく内 ☎545126

知的障害者(児)ガイドヘルパー養成研修 知的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できます。申込書の配布など詳しくは、NPO法人在宅福祉サービススイズ ☎5441782へお問い合わせください。 日時10月14日(土)・15日(日)の午前9時～午後6時10分 ※別途1日実習あり 場所あいぽつく内 ☎5441782

いきいき元気教室 日時10月5日～19日の木曜日 (全3回)の午前9時30分～11時30分 場所やまのかみ会館 (対象運動習慣のない40歳以上の方) ※要支援・要介護認定を受けている方を除く 内容ストレッチ、軽体操など 定員20人(やまのかみ会館周辺にお住まいの方優先/多数抽選) 参加費100円 申込9月4日～15日に地域保健係あいぽつく内 ☎545126

知的障害者(児)ガイドヘルパー養成研修 知的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できます。申込書の配布など詳しくは、NPO法人在宅福祉サービススイズ ☎5441782へお問い合わせください。 日時10月14日(土)・15日(日)の午前9時～午後6時10分 ※別途1日実習あり 場所あいぽつく内 ☎5441782



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9月12日(火)の午前10時30分～11時30分 ※雨天中止 場所郷地稲荷神社児童遊園 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) ☎5412277

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9月15日(金)の午前10時～11時30分 場所福島会館 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

子育て仲間づくり(わらべっこ) わらべっこ、ベビーマッサージなどを通して参加者同士で交流します。

日時9月15日・22日・29日(いずれも金曜日/全3回)の午前10時～11時 場所児童センター「ぱれっと」 対象1歳未満のお子さんと保護者 ※兄弟姉妹を連れたの参加可 定員10組(申込順) 申込児童センター「ぱれっと」 ☎5437303

子育て仲間づくり(わらべっこ) 遊びながら参加者同士で交流します。父親以外の保護者も参加できます(申込不要)。

日時9月16日(土)の午前10時30分～11時 場所児童センター「ぱれっと」 対象未就学児と保護者 ※兄弟姉妹を連れたの参加可 (児童センター「ぱれっと」) ☎5445132

子育て仲間づくり(わらべっこ) 遊びながら参加者同士で交流します。

日時9月28日(木)の午前10時30分～11時 場所児童センター「ぱれっと」 対象1歳以上の未就学児と保護者 ※兄弟姉妹を連れたの参加可 定員10組(申込順) 申込9月1日から児童センター「ぱれっと」 ☎5445132

乳幼児歯科健診 日時9月21日(木)・10月5日(木)の午前9時15分～11時20分、10月12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9月4日から子育て世代包括支援センター(あいぽつく内) ☎5437303

子育て仲間づくり(わらべっこ) わらべっこ、ベビーマッサージなどを通して参加者同士で交流します。 日時9月15日・22日・29日(いずれも金曜日/全3回)の午前10時～11時 場所児童センター「ぱれっと」 対象1歳未満のお子さんと保護者 ※兄弟姉妹を連れたの参加可 定員10組(申込順) 申込児童センター「ぱれっと」 ☎5437303

ヤングケアラー支援講座の参加者を募集

ヤングケアラーとは、本来大人が担う家族の介護・世話や家事などを行っている18歳未満の子どものことです。ヤングケアラーについて学び、どのような支援を必要としているのかを一緒に考えます。

◇日時 10月2日(月)・16日(月)の午後2時～3時30分、11月13日(月)の午後2時～4時(全3回)
◇場所 あいぽつく
◇定員 40人(申込順)

☆申し込みは、9月1日～26日に子ども家庭支援センター(アキシマエンス校舎棟内) ☎543-9046、または、昭島市社会福祉協議会 ☎544-0388へ。

市民活動団体向け講座「あなたのチラシを添削します!～心をつかむチラシを作ろう～」を開催

デザインの専門家による講義と、チラシの添削を行います。いずれも、市ホームページ内専用フォームまたは電話で申し込んでください。

◇日時 10月14日(土)の午前10時30分～午後0時30分
◇場所 アキシマエンス校舎棟
◇対象 市内で市民活動をしている方、これから始めたい方
◇内容・定員

*チラシの添削=5人(多数抽選/9月14日までに要申込)
*参加決定した方は、9月22日までにチラシを提出してください。
*講義=10人(多数抽選/10月6日までに要申込)
☆詳しくは、市民活動推進係へ。

年金生活者支援給付金を支給

◎年金生活者支援給付金とは

65歳以上の老齢基礎年金受給者と障害基礎年金・遺族基礎年金受給者のうち、所得や公的年金などの収入が一定基準以下の方へ、年金に給付金を上乗せして支給するものです。

給付額は、月額5140円を基準に、国民年金保険料の納付状況などに応じて算出されます。老齢基礎年金と同様に物価変動によって改定されますので、その場合は通知を送付します。

◎請求はお早めに

65歳になった方、年金を受給中で所得の低下により新たに支給対象となった方には、請求書を送付します。必要事項を記入し、日本年金機構へ返送してください。

なお、2年目以降の手続きは原則不要です。

◎問い合わせ

基礎年金番号が分かるものを用意のうえ、問い合わせてください。
☆詳しくは、給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(050で始まる電話番号からは ☎03-5539-2216)、または、立川年金事務所 ☎042-523-0352へ。

開催

離乳食講座 いずれも、子育て世代包括支援センター(あいぼつく内) ☎5437303へ申し込んでください。

【4〜6か月児対象】 日時9月26日(火)の午後1時15分〜2時15分 **場所**あいぼつく **定員**20人(申込順) **申込**9月4日から

【9〜12か月児対象】 日時9月27日(水)の午後1時15分〜2時15分 **場所**あいぼつく **定員**20人(申込順) **保育**9〜12か月児20人(申込順) **申込**9月5日から



横田基地周辺整備に関する要請活動を実施

市は、市議会とともに、7月14日、防衛大臣及び北関東防衛局長に対し基地周辺整備に関する要請を行いました。

内容は、市役所2階行政資料コーナー、市ホームページでご覧いただけます。

☆詳しくは、基地・渉外担当へ。

5歳児歯科健診 日時9月28日(木)の午後1時50分〜2時50分 **場所**あいぼつく **対象**平成30年7月〜8月生まれのお子さんと保護者 **定員**40組(申込順) **申込**9月4日〜26日

【初めての歯磨き教室】 日時10月16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**あいぼつく **対象**8〜11か月児と保護者 **定員**各8組(申込順) **申込**9月4日〜10月12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(あいぼつく内) ☎5437303へ

【フレッシュママパパ学級】 日時10月20日(金)の午後1時15分〜4時 **場所**あいぼつく **対象**安定期(妊娠16週以降)の妊婦とパートナー **内容**助産師の講話、沐浴実習、妊婦体験ジャケットの試着など **定員**20組(申込順) **申込**9月4日から子育て世代包括支援センター(あいぼつく

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【高齢者筋トレ体操】 日時10月6日〜11月10日の金曜日(11月3日を除く/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**30人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**右下の申込共通事項のとおり

【子ども卓球教室】 日時10月8日〜11月26日の日曜日(10月22日・11月5日を除く/全6回)の午前10時〜正午 **場所**勤労商工市民センター ※車での来場は不可 **対象**小学生 **定員**20人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【高齢者筋トレ体操】 日時10月6日〜11月10日の金曜日(11月3日を除く/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**30人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**右下の申込共通事項のとおり

【子ども卓球教室】 日時10月8日〜11月26日の日曜日(10月22日・11月5日を除く/全6回)の午前10時〜正午 **場所**勤労商工市民センター ※車での来場は不可 **対象**小学生 **定員**20人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)



【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【高齢者筋トレ体操】 日時10月6日〜11月10日の金曜日(11月3日を除く/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**30人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**右下の申込共通事項のとおり

【子ども卓球教室】 日時10月8日〜11月26日の日曜日(10月22日・11月5日を除く/全6回)の午前10時〜正午 **場所**勤労商工市民センター ※車での来場は不可 **対象**小学生 **定員**20人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【高齢者筋トレ体操】 日時10月6日〜11月10日の金曜日(11月3日を除く/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**30人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**右下の申込共通事項のとおり

【子ども卓球教室】 日時10月8日〜11月26日の日曜日(10月22日・11月5日を除く/全6回)の午前10時〜正午 **場所**勤労商工市民センター ※車での来場は不可 **対象**小学生 **定員**20人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【高齢者筋トレ体操】 日時10月6日〜11月10日の金曜日(11月3日を除く/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**30人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**右下の申込共通事項のとおり

【子ども卓球教室】 日時10月8日〜11月26日の日曜日(10月22日・11月5日を除く/全6回)の午前10時〜正午 **場所**勤労商工市民センター ※車での来場は不可 **対象**小学生 **定員**20人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【高齢者筋トレ体操】 日時10月6日〜11月10日の金曜日(11月3日を除く/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**30人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**右下の申込共通事項のとおり

【子ども卓球教室】 日時10月8日〜11月26日の日曜日(10月22日・11月5日を除く/全6回)の午前10時〜正午 **場所**勤労商工市民センター ※車での来場は不可 **対象**小学生 **定員**20人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【高齢者筋トレ体操】 日時10月6日〜11月10日の金曜日(11月3日を除く/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**30人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**右下の申込共通事項のとおり

【子ども卓球教室】 日時10月8日〜11月26日の日曜日(10月22日・11月5日を除く/全6回)の午前10時〜正午 **場所**勤労商工市民センター ※車での来場は不可 **対象**小学生 **定員**20人(初めての方便先/多数抽選) **参加費**1回250円 **申込**

【親子ふれあいスポーツデー・集まれ!チャレンジャー】 日時9月16日(土)の午前9時30分〜正午 ※申込不要 **場所**光華小 ※車での来場は不可/雨天の場合は体育館のみ **対象**小学生と保護者 **種目**ストラックアウト(ボール、フライングディスク)、グラウンド・ゴルフ、ボッチャ、モルック、新体力テスト **持ち物**室内履きスニーカー(544152)

【総合スポーツセンター 教室担当の申込共通事項】 9月15日(消印有効)までに次の方法で ※ひとつの教室につき1人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で ▼郵送⇨往復はがきに教室名(1通につきひとつ) **【左の申込共通事項のとおり】** と、住所・氏名(ふりがな)・年齢(小学生は学年も)・性別・電話番号、子ども卓球教室はラケットの有無を記入し、〒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) **当 ☎5444151**

市民の健康に関する市民意識調査にご協力を

市民の皆さんのこころの健康に関する意識・意見・要望を把握し、令和7年3月に策定する自殺対策計画の参考とするため、調査を実施します。無作為に抽出した18歳以上の市民の方3000人を対象として、調査票を10月上旬に送付しますので、ご協力をお願いします。 ☆詳しくは、地域保健係(あいぼつく内) ☎5445126へ。



住宅・土地統計調査にご協力を

この調査は、全国の約34万世帯が対象となる、住宅・土地に関する最も基本的な調査です。国や都道府県、市区町村がまちづくり施策などを立案する際の参考とするため、10月1日を基準日として、調査を実施します。 ☆詳しくは、統計担当へ。

