

## 市民のひろば



市民のサークル活動を掲載しています(法人、政治・宗教・営利活動などを除く/入会金は掲載なし)。

**申込書**市役所広報係にあり/市ホームページからダウンロードも可。

**掲載申込**〒196-8511 市役所広報係へ(郵送も可)。▼**会員募集**=随時受け付け。▼11月1日号・11月15日号掲載の催し=10月2日(必着)まで。

## 会員募集

### ■スマイル(リフレッシュ体操)

第1・第2・第3水曜日の午後7時30分から福島会館などで。女性の方を対象。見学・体験あり。月2500円。西村☎090-4249-3183

**■昭島市柔道会** 土曜日の午後6時から総合スポーツセンターで。小学3年生以上の方を対象。初心者歓迎。見学・体験あり。月3000円。田中☎542-3313

**■吹矢クラブあきしま** 日曜日の午後3時から大神会館で。初心者歓迎。見学・体験あり。月1000円。工藤☎090-4384-7367

**■石友会囲碁教室** 日曜日の午前9時から勤労商工市民センターで。棋力が3級以上の指導員(ボランティア)を募集。指導用テキストあり。指導対象は10~25級の方。会費無料。中島☎090-7949-5199

**■美堀スポーツクラブ(ウォーキングフットボール)** 週1回、午後1時30分からアキシマエンス体育館などで。男女混合の歩いて行うサッカーを。講師の指導あり。体験1回500円。会費あり。坂本☎080-2394-6030

**■ひまわり(水泳)** 水曜日の午後1時から総合スポーツセンターで。講師の指導あり。初心者歓迎。見学・体験あり。月3500円。福島☎545-2405

**■くじら川柳** 第1月曜日の午後1時30分から公民館で。初心者歓迎。見学・体験あり。月300円。伊藤☎090-4456-9420

**■国際交流&ASLの会(米国式手話、時事英語)** ▽米国式手話=第1・第3木曜日の午後1時から。参加費無料。▽時事英語=第1・第3木曜日の午後2時から。1回1200円。いずれも朝日会館で。初心者歓迎。英語圏出身の講師の指導あり。うすぎ☎543-9778(夜間)

## 催し

**■体験会「導引養生功ピア(健康気功)」** 9月4日・11日・25日の午後7時~9時に公民館で。呼吸で身体を元気にする健康法を。定員10人(先着順)。参加費無料。申込不要。中田☎090-1708-5765

**■自然の中での外遊び「青空子育てサークルたけのこ」** ▽流しそめん=9月10日の午前10時から。▽川

遊びや自然の中での外遊び=9月18日・20日・22日・25日・27日の午前10時から。いずれも多摩川河川敷で。未就園児と保護者を対象。参加費無料。各開催日の前日までに要申込。同会メールtakenokoakishima@gmail.com

**■学習会「一人ひとりを尊重する地域と教育を考える会」** 9月12日の午後1時30分~4時30分に昭和会館で。自分も相手も尊重する関係性の築き方について学ぶ。定員50人(申込順)。参加費1500円。9月2日から要申込。同会メールhitorihitori.akishima@gmail.com

**■講習会「昭島導引養生功研究会(健康気功)」** 9月14日の午後1時30分~3時30分に公民館で。無理のない動きの九九長寿法を。定員20人(申込順)。参加費無料。9月1日から要申込。中村☎090-8049-4704

**■ミニバッグ作成体験会「キルト・チャオ(パッチワーク)」** 9月17日の午前9時~正午に昭和会館で。初心者歓迎。定員10人(申込順)。参加費500円。9月2日から要申込。正木☎090-4326-7166

**■ラージボール卓球体験会「あきしまラージ」** 9月22日の午前10時~正午に総合スポーツセンターで。硬球より大きい44mmのボールを使う卓球を。ラケットの貸し出しあり。定員10人(申込順)。参加費無料。事前に要申込。福島☎544-7437

## 官公署だより



**■9月1日は防災の日、8月30日~9月5日は防災週間**(昭島消防署☎545-0119) 今年は関東大震災から100年の節目の年です。これを機に改めて過去の災害を振り返り、いざというときに慌てずに行動できるよう、東京消防庁ホームページ「地震に対する10の備え」のページを確認し、災害に備えましょう。

**■ファミリー・サポート・センター協力会員養成講習会**(昭島市社会福祉協議会☎544-0388) 子育ての手助けが必要な方の依頼に応じ、子どもを預かる協力会員として新たに登録を希望する方を対象。10月~11月のうち全8回、あいぽっくで。定員15人(申込順)。希望する方は、9月21日、10月2日・12日の午前10時~11時30分にあいぽっくで行う説明会に参加を(いずれか1日)。いずれも参加費無料。事前に要申込。

**■写真展「昭島観光まちづくり協会」** 9月5日~18日の午前9時~午後5時に昭島観光案内所(昭島駅北口階段下)で。「みんなで作ろう!あきしまカレンダー2025」の募集に合わせて、市内の写真クラブ「フォト・昭島」の作品を展示。

**■昭和の森音楽祭**(昭和の森芸術文化振興会☎546-1105) 10月1日の午後1時~4時にFOSTERホール(市民会館)で。瑞雲中吹奏楽部、昭和高校吹奏楽部、米国防空軍太平洋音楽隊が出演。入場無料。申込不要。

**■食育講座**(西部地域包括支援センター愛全園☎519-5830) 9月28日の午前10時~11時にイトーヨーカドー拜島店(松原町3丁目)で。管理栄養士から旬の食材の栄養効果などを学ぶ。旬の食材のプレゼントも。定員20人(先着順)。参加費無料。申込不要。

**■女性しごと応援キャラバン&個別相談会in昭島**(女性しごと応援テラス多摩☎042-529-9001) 10月27日にフォレスト・イン昭島館で。▽セミナー=午前10時~正午。女性の方を対象。職場の人間関係に関するコミュニケーション方法を学ぶ。定員40人(申込順)。▽就業個別相談会=午後0

時20分~1時25分。セミナー受講者を対象。定員10人(申込順)。いずれも参加費無料。保育あり(申込順/10月23日までに要申込)。9月4日から女性しごと応援キャラバン運営事務局☎03-6734-1346へ要申込。

**■傾聴ボランティア講座**(昭島傾聴ボランティアさざなみ) 10月14日~11月11日の土曜日(全5回)の午後1時30分~4時30分にあいぽっくで。傾聴についての基本を学ぶ。全日受講した方に修了証を交付。定員18人(多数抽選)。参加費3500円。9月15日~25日に同団体(橋本)☎080-4710-0661へ要申込。

**■自衛官などを募集**(防衛省・自衛隊立川出張所☎042-524-0538) ▽自衛官候補生=18~32歳の方を対象(要件あり)。随時募集。▽防衛大学校(一般)、防衛医科大学校(医学科・看護学科)=令和6年4月1日現在18~20歳で高校卒業資格(見込み含む)を持つ方を対象。防衛大学校は10月18日、防衛医科大学校医学科は10月11日、防衛医科大学校看護学科は10月4日までに要申込。▽高等工科大学校=6年4月1日現在15~16歳の男性の方を対象。推薦は10月1日~12月1日、一般受験は10月1日~6年1月5日に要申込。

**■東京ゼロエミ住宅の新築にかかる不動産取得税を減免**(立川都税事務所☎042-523-3171) 東京ゼロエミ住宅とは、断熱性能の高い断熱材や窓を使用したり、省エネ性能の高いエアコンなどの設備を取り入れたりした人や地球環境に優しい住宅です。太陽光発電システムの設置など一定の要件

を満たす住宅を新築した、または、未使用の新築住宅を購入した場合、申請により不動産取得税が減免されます。詳しくは、主税局ホームページへ。

**■令和6年度都立看護専門学校入学生を募集**(東京都医療人材課☎03-5320-4442) 一般・推薦・社会人入学試験を実施。募集要項は、同課及び各都立看護専門学校(広尾・板橋・荏原・府中・青梅・北多摩・南多摩)で配布。詳しくは、東京都保健医療局ホームページへ。

**■学校公開・道徳授業地区公開講座**(都立立川学園☎042-523-1358) 9月25日の午前9時30分~午後0時30分に同学園で。学校紹介のほか、授業公開、道徳に関する意見交換会を。参加費無料。9月11日までに同学園ホームページから要申込。

**■作文コンクール**(東京都人材支援事業団管理課☎03-5320-7438) 都内在住・在学の中学生を対象。「身近な東京の食を振り返る」をテーマにした作文を9月14日まで募集。優秀者には賞状と図書カードなどを贈るほか、応募者全員に参加賞あり。詳しくは、同事業団ホームページへ。

## 生活用品交換情報



受け付けは9月4日から(掲載希望は随時)市役所暮らしの安心係へ。なお、交渉などは当事者間で行ってください。

**■ゆずります(無償)**  
◇アイスクリームメーカー  
**■ゆずってください(無償)**  
◇卓上インテリア照明

## 多摩東京移管130周年記念

### デジタルスタンプラリー「130個の宝物を探せ! たまトレジャーハント」を開催

今年は、多摩地域が神奈川県から東京府(当時)へ移管されて130年の節目の年です。これを記念して、多摩地域全域を対象とした歴史や文化、産業、グルメなどの「宝物」を探すデジタルスタンプラリーなどを開催します。

◇期間 10月29日(日)まで  
**◎スタンプを集めて豪華賞品が当たる抽選会に参加しよう**

各地域の観光スポットなどに設置されたのぼり旗またはポスターに記載の二次元コードを読み取ると、スタンプを取得できます。

3か所以上のスタンプを集めると、10月28日(土)・29日(日)にサンサンロード(立川駅北口)で開催する記念イベントの抽選会に参加できます。

**◎「#たま130」をつけてInstagramに投稿しよう**

各地域の観光スポットなどでは、各市町村の公式キャラクターや多摩の魅力発信プロジェクトマスコットキャラクターのたまらんにや〜がAR(スマートフォンなどを通して実際にはないものを表示させる技術)で登場し、一緒に写真を撮ることが

できます。Instagramで多摩の魅力発信プロジェクトのアカウントをフォローして、キャラクターと一緒に撮影した写真に「#たま130」をつけて投稿すると、抽選でたまらんにや〜のぬいぐるみが当たります。☆詳しくは、多摩の魅力発信プロジェクト事務局ホームページ、または、同局☎03-5738-8904へ。

