

# 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6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など	11
健康・介護・保健衛生	各種講座・教室、ゲートキーパー研修、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、空家対策セミナーなど	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、野外活動支援など	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	21
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	23

昭島生涯学習サポーターの会 まなぶん	24
子どもたちの学習支援&居場所づくり	25
認知症カフェ	26
生涯学習援助協力者 登録・紹介	27

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、はたちのつどいなど	28
-----------	-------------------------------------------------------------	----

【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



## 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）	7月30日（火） 8月20日（火） 12月22日（日） 1月19日（日） アキシマエンス校舎棟	社会教育課 社会教育係
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	8月26日（月） アキシマエンス校舎棟	
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	
アキシマクジラ・ナイト	夜の郷土資料室、展示室を巡ります。 （小学生）	8月（予定） 昭島市郷土資料室及び展示室	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	
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 <sup>がっこう</sup>	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 <sup>がっこう</sup> （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（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
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	子ども未来課 子ども政策係
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）	6～8月 拝島自然公園、野外活動施設など	
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ひととふれあいます。 （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
子ども宇宙科学教室	子どもが科学に親しむ機会として実施します。 （小学生）	7～8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体験実習をします。 （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 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遊びなどをします。 （乳幼児とその保護者）	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歳のお子さん～小学生）	第2・4日曜日 （3歳～6歳向けののみ） 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
	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。 （お子さん～大人まで）	7月 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
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	市民図書館 042-543-1523
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	
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	
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
	手品・マジック (小学生)	8月 やまのかみ分室	やまのかみ分室 042-543-3947
	工作をします。(小学生)	8月 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)

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)	年6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	
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	
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	

事業名	内容(対象)	時期	問い合わせ先
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の対処法や、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	児童センター 042-544-5132
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	
クッキングタイム	簡単なおやつなどを作ります。 (小・中・高校生)	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	
調整室利用者講習会	各音量を調整しながらCDへ録音することができる「調整室」を利用するための講習会 (中・高校生)	随時	
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	
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 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 公民館小ホール	
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）	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、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 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	

## おとなのための講座・教室

講座・教室

公民館事業は 8～9 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 映画上映会「大平農園401 年目の四季」	映画の上映と監督のお話を伺いま す。 （市民）	未定	社会教育課 社会教育係
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）	2月（予定）	
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）  ※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21日（日） 5月19日（日） 6月16日（日） 【第2期】 9月15日（日） 10月20日（日） 11月17日（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19日（金） 【第2回】 11月15日（金） 武蔵野会館	
絵本の読み聞かせ講座	生涯学習サポーターと一緒に、声を出 して絵本を読むことで、健康維持 や読み聞かせボランティアになるた めの体験をします。 （市民）	【第1期】 5月8日、22日 6月12日、26 日、7月10日（す べて水曜日） 【第2期】 9月～11月予定 アキシマエンス校舎棟	
お花で生き生き☆お花遊びサ ロン	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）	1月27日（月） アキシマエンス校舎棟	
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6日、20日、 7月4日、18日、 8月1日（すべて 木曜日） アキシマエンス校舎棟	
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 の活用方法を学びます。 （60歳以上の市民）	5月、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	
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）	10月～11月 （予定） 昭島市郷土資料室	

事業名	内容（対象）	時期・会場	問い合わせ先
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	郷土資料室 042-543-1523
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 国際交流教養文化棟	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 アキシマエンス 校舎棟	男女共同参画センター 042-519-2277
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	生活コミュニティ課 暮らしの安心係
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	
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	
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	

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）	9~3月 公民館	公民館事業係 042-544-1407
昭島市民大学 （2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	
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 公民館	



事業名	内容（対象）	時期・会場	問い合わせ先
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	公民館事業係 042-544-1407
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）	6～9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	
デジタル対策講座	初心者向けにスマホの基本操作や生活に役立つデジタル活用について学びます。	10月～12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	
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	
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	
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）	4～8月 公民館	
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	
共催事業講演会	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 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）	7～3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、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
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 042-543-1523
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。(市民)	2月(予定)	
国際交流事業 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	
地震がおきたときのために	地震がおきたときのための知識を学びます。(市民)	4月	
国文学講座	近世文学入門講座を行います。(市民)	6月	
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	
健康診断結果の見方講座	健康診断結果の見方を学びます。(市民)	7月	
英語のおはなし会	英語でのおはなし会を行います。(市民)	7月	
多読講座	多読による英語学習法を学びます。(市民)	8月	
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	
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)	9月(予定)	
認知症月間映画会	認知症に関わる映画の上映をします。(市民)	10月	
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(予定)	
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)	11月(予定)	
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)	12月(予定)	
多読講座	多読による英語学習法を学びます。(市民)	12月(予定)	
落語会	落語家を迎えて新春落語会を開催します。(市民)	1月(予定)	
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)	
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)	2月(予定)	
図書館映画会	映画の上映をします。(市民)	5、7、11、1、3月	
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)	日時未定 アキシマエンス体育館	
大人向け講座	短歌の読み方、詠み方の講座を行います。(市民)	10月 昭和分館	昭和分館 042-546-8851

## 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12回 あいぼっく	子ども家庭センター 担当 母子保健係 042-543-7303
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 あいぼっく	
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 あいぼっく	
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 あいぼっく	
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 アキシマエンス 校舎棟、児童センター ターばれっと	子ども家庭センター 担当 子ども家庭支援係 042-543-9046
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～9月 全6回・連続講座 アキシマエンス 校舎棟内	子ども家庭センター 担当 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

公民館でも、子育てセミナーを開催します（4～8月頃） 9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
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。	健康課
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。	地域保健係 042-544-5126
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 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
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・着付け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 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っています。 （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 9～11月 第2期 2～3月 （各期6回） あいぽっく	
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・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	
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 ※要支援・要介護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 拜島町高齢者福祉センター 玉川会館 福島会館 武蔵野会館	介護福祉課 地域包括ケア推進係
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 ※要支援・要介護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	

## 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	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
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 13時30分～15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 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）	未定	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））	8月下旬頃	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 立川防災館他	
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	
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

### 「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8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	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
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	
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）	4～2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	
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）	4～2月 あいぽっく	障害福祉課 障害福祉係
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）	4～2月 あいぽっく	
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 計画推進係 水と緑の係
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） 市内・市役所及び見学施設	環境課 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（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 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
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22日（日） 昭和公園陸上競技場	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
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22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22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）	9～10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）	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）	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）	①4～6月 ②11～12月 ③1～2月 （各4日間）（土） 総合スポーツセンター	
ラグビー体験教室	楽しくラグビーを体験します。 （小学生予定）	9月頃予定	

### 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
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	総合スポーツセンター 教室担当 042-544-4151
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）	①4～6月 ②11～12月 ③1～2月 （各4日間） （土） 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
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） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ 教室担当 042-544-4151
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7日（日） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
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歳以上の女性優先）	①6～8月（水） ②12～2月（水） （各10日間） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
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） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
ヨガ （後期のみ保育付）	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月～6月 ②10月～12月 （8日間）（水） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
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） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
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） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
いちからはじめるエアロビクス	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歳以上の女性）	10～11月 （7日間）（金） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
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 （各会場24日間） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ 勤労商工市民センター ②9～11月 （12日間） みほり体育館	
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） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	
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） 総合ｽｯｰ-ﾈﾝﾀｰ	

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・第5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）	
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	子ども未来課 子ども政策係 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 スポーツ振興係 042-544-4152
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、新体カテスト、ストラックアウトなどを行います。（市民）	10月14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）	
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12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、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）	
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図ります。 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26日（土） 総合スポーツセンター	

## 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。	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～

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	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  *相続税の相談は 税務相談(市民税係)をご利用ください	
	第2火曜日	午後1時30分～午後4時30分					
	第3月曜日	午前9時～正午					
	第3金曜日						
	第4木曜日	午後1時30分～午後4時30分					
	第3土曜日						
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)
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	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 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)		
	偶数月 第3水曜日 奇数月 第3木曜日	午後1時30分～午後4時30分	昭島市役所 福生市役所	専門相談員	後継者がいない、事業の引継ぎに不安がある等の経営課題に関すること (1人90分まで)		
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 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 (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	臨床(発達)心理士など	0～18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 Tel.042-519-2290	
						子ども家庭センター担当 児童発達支援係 Tel.042-519-2247	
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)心理士など	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 Tel.042-519-2290	

\*場所は、アキシマエンシス＝教育福祉総合センター、あいぼっく＝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	アキシマエンス内相談室	教育相談員・臨床（発達）心理士・スクールソーシャルワーカーなど	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
育児相談（予約制）	月～金曜日	午前9時～午後4時	あいぼっく	保健師、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	子ども家庭センター担当 母子保健係 Tel.042-543-7303
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、公認心理師	妊娠、出産、育児に関すること	健康課地域保健係 Tel.042-544-5126
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	
こころといのちの相談	月～金曜日	午前9時～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7時 （受付は午後6時30分まで）	アキシマエンス内相談室	保健師、保育士など	0～18歳未満の子どもとその保護者の悩みごと	子ども家庭センター担当 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	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）	アキシマエンス内相談室			利用者支援 ぼっけ 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、婦人相談員	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

令和6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きしま（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 昭島市くらし・しごとサポートセンター（昭和町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	昭島市くらし・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
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）	月～金曜日 市役所市民ロビー及びアキシマエンス国際交流教養文化棟	アキシマエンス管理課 文化財係 042-519-5717
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 543-1523
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 （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。（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 アキシマエンス国際交流教養文化棟	
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
産業生產品展示ケース	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

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、7ページへ

お問い合わせ：社会教育課 042-544-5111（内）2252

## 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・・・
  - お花で遊ぼう☆子ども花育・・・
- 2ページへ
- 文化教養講座・・・
  - 数学で脳トレ・・・
  - はじめての染色教室・・・
  - 絵本の読み聞かせ講座・・・
  - お花で生き生き☆お花遊びサロン
  - 音訳入門講座・・・
- 7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。



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。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時半
- 会場：①アキシマエンス校舎棟  
②アキシマエンス国際交流教養文化棟  
交流広場

#### 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 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 あいぼっく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 あいぼっく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

## 土曜日「昭島スギナ塾」

- ☆場所 あいぼっく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

(あいぼっく2階)

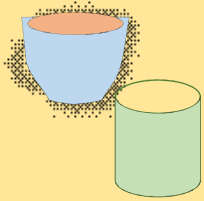
※注 各学習サロンには定員があります。  
開催日時が変更になる場合もありますので、  
お問い合わせのうえ参加してください。

# 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 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) 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人で悩まずに、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 042-519-2147

毎月第4木曜日 13時30分～15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 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 間瀬 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 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
臨床心理士	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

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

日にち	イベント名・内容	会場等	問い合わせ先
4月28日(日)	<b>あきしま環境緑花フェスティバル</b> 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11日(土) 12日(日)	<b>公民館まつり</b> ダンス、音楽、講演会など利用団体の活動や、シニアグループ合同発表を行い交流を深めます。	公民館	公民館事業係 042-544-1407
前夜祭 5月25日(土) 本祭 5月26日(日)	<b>あきしま郷土芸能まつり</b> 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
未定	<b>あきしま社協こどもまつり</b> 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(日にち未定)	<b>市民くじら祭</b> 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16日 (敬老の日)	<b>いきいき健康フェスティバル</b> 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
10月5日(土) ～11月3日(祝)	<b>昭島市民文化祭</b> 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	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	<b>みんなで作ろう!あきしまカレンダー</b> 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	<b>昭島市総合防災訓練</b> 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 2校	防災安全課 防災係
11月(日にち未定)	<b>認知症月間</b> 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9日(土) 10日(日)	<b>産業まつり</b> 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。	FOSTER ホール・公民館	産業活性課 産業振興係
11月9日(土) 10日(日)	<b>農業特産品共進会</b> 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。	FOSTER ホールロビー	産業活性課 都市農業担当
11月24日(日)	<b>青少年フェスティバル</b> 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	子ども未来課 子ども政策係
1月13日(祝)	<b>はたちのつどい</b> 二十歳の門出を祝して式典を行います。 (平成16年4月2日から平成17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

日にち	イベント名・内容	会場等	問い合わせ先
1月19日(日) 延期の場合 1月26日(日)	<b>新春たこあげ大会</b> 「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)	<b>たま工業交流展</b> 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 ちかっばー

令和6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