



人権週間

12月4日(月)～10日(日)

「誰か」のことじゃない

偏見や差別、いじめなどの人権問題を、誰かのことではなく自分ごととして捉え、他人の人権にも十分配慮した行動をとりましょう。

パネル展示と啓発グッズの配布

中学生人権作文コンテストの入選作品や子どもたちからの人権メッセージなどを展示します。

とき 12月11日(月) 正午～15日(金) 正午

人権相談

差別や虐待、パワーハラスメントなど、さまざまな人権問題を、法務

市民総合体育館

人気の4教室

①やさしいピラティス教室

ストレッチとインナーマッスを使った筋トレで、体を鍛えます。

とき 令和6年1月12日～3月29日の金曜日(2月23日を除く) 午前9時～10時、午前10時15分～11時15分、午前11時30分～午後0時30分 各全11回

※午前11時30分からの教室は初心者向け。

費用 5千500円

※運動のできる服装で、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、汗拭きタオル、飲み物を持参。

②ボクシングエクスサイズ教室

格闘技の動きを取り入れた運動で、健康な体づくりをしませんか。

とき 令和6年1月15日～3月25日の月曜日(2月5日・12日、3月4日を除く) 午後7時10分～7時55分、午後8時5分～8時50分 各全8回

費用 4千円

※運動のできる服装で、室内用運動靴、タオル、飲み物を持参。

③やさしいヨガ教室

心と体をリフレッシュして、健康

局職員、人権擁護委員に電話で相談できます。

※近くの法務局・地方方法務局につながります。

とき 平日 午前8時30分～午後5時15分

電話番号 0570(003)1100 問合せ 市民課 042(346)9508

夜間人権ホットライン

人権侵害や日常生活上の法律問題について、弁護士が夜間に電話で法律相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。

夜間人権ホットライン

人権侵害や日常生活上の法律問題について、弁護士が夜間に電話で法律相談をお受けします。個人の秘密は厳守します。

とき 12月8日(金) 午後5時～8時

※相談時間は10分程度。

電話番号 03(6722)0127

づくりをしませんか。

とき 令和6年1月16日～3月26日の火曜日 午後2時～3時、午後3時15分～4時15分 各全11回

費用 5千500円

※運動のできる服装で、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、飲み物を持参。

④シニアリズム体操教室

脳トレをしながら深呼吸やストレッチなどでリズムに合わせて楽しく身体を動かします。

とき 令和6年1月17日～3月27日の水曜日(3月20日を除く) 午後2時～3時、午後3時15分～4時15分 各全10回

費用 5千円

※運動のできる服装で、ヨガマットまたはバスタオル、タオル、汗拭きタオル、飲み物を持参。

共通

ところ 市民総合体育館

対象 ①～③16歳以上の方、④60歳以上の方

定員 各45人

申込み 11月20日(月)の午前10時から24日(金)まで(消印有効)に、ホームページ(右下図QRコード)または往復はがきで教室名、①～③は経

験の有無、希望時間、住所、氏名

問合せ 東京都人権プラザ相談室 03(6722)0124・0125

日本語学習者の思いを聞こう

日本語発表会

市内で日本語を学ぶ外国人の方々、日頃の学習の成果や日本に住んで感じたことなどを話します。

とき 12月10日(日) 午後1時30分～3時(予定)

ところ 中央公民館2階ホール

定員 90人

主催 小平市国際交流協会、小平市

申込み 当日、会場へ

問合せ 文化スポーツ課 042(346)9501

(ふりがな、電話番号)

先、年齢、性別を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

HP検索 小平市民総合体育館

問合せ 小平市体育協会(〒187-0025 津田町1丁目1番1号) 042(349)1350

親子でチャレンジ GOGO! KIDS

親子で一緒に、身近なものを利用してゲーム感覚で運動します。

とき 12月10日(日) ①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午

ところ 市民総合体育館幼児体育室

対象 3歳～6歳の未就学児とその父親・母親

※お子さんは2人までです。

定員 各7組

※運動のできる服装で、飲み物、バスタオル、フェイスタオル(子ども1人につき1枚)を持参。

申込み 11月20日(月)の午前10時から、電話で希望時間(①・②)、保護者の住所、氏名、電話番号、お子さんの氏名、年齢を小平市体育協会へ(先着順) 042(349)1350

スポーツイベント

日…日時 場…場所 費…費用 対…対象 定…定員 内…内容 申…申込み HP…ホームページ検索 問…問合せ先

市民総合体育館(〒187-0025 津田町一丁目1番1号) ☎042(343)1611

※体育館…市民総合体育館。種目の内容など、詳しくは大会要項をご覧ください。各問合せ先へ。大会要項は体育協会(市民総合体育館内)にあります。

ミニテニス中級者講習会 (小平市ミニテニス協会) 日 12月7日～21日の木曜日 午後1時55分～4時25分 全3回 場 体育館 費 1,000円 対 市内在住・在勤・在学の方 ※用具の貸し出しあり。運動のできる服装で、室内運動靴を持参。 定 20人 申 11月30日(木)までに、問合せ先へ 問 今多☎090(2905)2467

第4回水中ウォーキング教室 (小平市水泳協会) 日 12月11日・18日、令和6年1月15日～29日の月曜日 午後2時～3時30分 全5回 場 体育館温水プール 費 3,750円(口座振込) 対 市内在住・在勤・在学および近隣市在住の20歳以上の方 定 20人 内 水中での歩行および軽い運動 申 11月20日(月)から29日(水)までに、ホームページへ(申込み多数の場合は抽選し、12月3日(日)までに当選者にメールで通知) ※ホームページから申込みができない場合のみ、電話でお問い合わせください。 HP 小平市水泳協会 問 小平市水泳協会☎042(347)7319

ターゲットバードゴルフ長期教室 (小平ターゲットバードゴルフ協会) 日 11月20日(月)～令和6年1月5日(金)の月曜・水曜・金曜日 午前9時～11時(12月29日(金)～1月3日(水)を除く) 場 萩山公園グラウンド 費 月700円(1日体験は無料) 対 市内在住・在勤の方 問 勝部☎080(3489)2101

学校体育館スポーツ個人開放中止日 11月 三小…26日 四小…26日 五小…26日 六小…21日・28日 七小…24日・26日・28日 12月 三小…5日・8日・10日・12日・15日・17日 四小…3日・10日・12日・15日・17日・19日・22日・24日・26日 五小…3日・24日 六小…3日・5日・10日・26日 七小…1日・5日・8日・17日 ※12月27日(水)から令和6年1月5日(金)までは、全校で開放を中止しています。

Table with 6 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Includes events like 家事家計講習会, 精神障害者家族相談会, たかの台古文書勉強会, etc.

掲載希望団体は秘書広報課、公民館利用団体は各公民館へ ▷政治、宗教、営利不可 ▷先着順で受付 ▷添削あり ▷掲載後の責任は負いかねます 秘書広報課☎042(346)9505

ご利用ください 市民無料相談 市民課市民相談担当

Table with 4 columns: 相談名, 担当者, 相談日, 相談時間など. Lists services like 法律相談, 税務相談, 交通事故相談, etc.

多摩六都科学館

◆大型映像 宇宙の模型 プラネタリウム誕生物語

100年前のエンジニアのノートをひも解きながら、プラネタリウム開発の秘密に迫ります。

とき ▷平日 午後2時30分～3時 ▷土曜・日曜日、祝日 午前11時50分～午後0時20分、午後2時30分～3時(終了日未定)

費用 観覧付入館券…大人1,040円、小人(4歳～高校生)420円 ※小学2年生以下の方は保護者と観覧してください。

定員 234人

申込み 当日、インフォメーションへ(先着順)

※休館日など、詳しくはホームページをご覧ください。

HP検索 多摩六都科学館

問合せ 多摩六都科学館☎042(469)6100

