



市長のこぼれ話

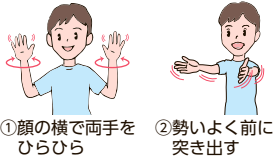
気持ちを込めて応援

デフリンピックの会場では、応援する気持ちはあっても、ろう者に声援はきこえません。

そこで、きこえない人ときこえる人が共同で開発したのが、聴覚障がいのあるアスリートに、見える応援を届けるサインエールです。

顔の横で手をひらひらさせてから勢いよく前に突き出すことで、行け！を表すなど、全部で3種類を考案。手話を知らなくても、だれでもアスリートに気持ちを伝えることができます。

行け！を表すサインエール



東京都シニアスポーツ振興事業

ノルディック・ウォーキング体験教室

11月28日～12月19日の金曜日

午前9時～11時 全4回

※11月28日(金)は、午前10時から11時まで。

場市民総合体育館、中央公園ほか

対60歳以上の方

定40人

持飲み物、タオル、室内運動靴、手が空くかばん、ノルディックポール（お持ちの方、貸し出しもあり）

※詳しくは、HPをご覧ください。

主東京都、東京都スポーツ協会、小平市スポーツ協会

申11月26日(水)までに、HP（右図QRコード）へ（先着順）

HP小平市スポーツ協会

問小平市スポーツ協会 ☎042(349)1350（平日の午前8時30分～午後5時）



小平二水会・FC東京

親子サッカー教室

親子で一緒にサッカーを楽しみませんか。
FC東京普及部コーチが、サッカーの楽しさや魅力を伝えます。

12月20日(土) 午後2時～3時 1時30分受付 雨天中止

※天候不順の場合は、当日の午前11時以降に市役所（☎042(341)1211）へお問い合わせください。

場ブリヂストン南グラウンド（小川東町3-3）

費500円

対市内在住の4～5歳の未就学児と保護者のペア

定15組

※運動のできる服装で、水筒、タオルを持参。

主小平二水会（株式会社ブリヂストン、株式会社国際電気、株式会社トーショー、トーショー交通株式会社、株式会社ジェイテクトエレクトロニクス、西武バス株式会社小平営業所）、小平市

後小平市教育委員会

申12月5日(金)までに、申込みフォーム（右上図QRコード）へ（申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知）

問産業振興課 ☎042(346)9534



ふれあい下水道館 12月の催し

◆学習講座 ペットボトルでマラカスをつくろう

顕微鏡で植物の種やドングリの観察もします。

12月20日(土) 午前10時～11時30分

対小学生（保護者1人まで同伴可）

定30人

持筆記用具

申11月20日(木)から12月19日(金)までに、問合せ先へ（電話可、先着順）



◆石井英俊さんのデザインマンホール蓋写真展

日本のマンホール文化研究会の石井英俊さんが撮影した、北東北のデザインマンホール蓋の写真を展示します。

12月2日(火)～令和8年2月1日(日)

※休館日を除く。



◆石井英俊さんのデザインマンホール蓋お話し

石井英俊さんが、北東北のデザインマンホール蓋をめぐる旅について話します。

令和8年1月25日(日) 午後1時30分～2時30分

定30人

申当日、会場へ（先着順）

一 共 通

※休館日など、詳しくは小平市HP（ID70022）をご覧ください。

問ふれあい下水道館 ☎042(326)7411

みんなの健康展

◆誰もが楽しめる食と健康の体験型イベント

管理栄養士や保健師などが提案する健康づくりのヒントやコツを得られる展示や体験、測定などを行います。

12月13日(土)・14日(日) 午前10時～午後4時（14日は午後3時まで）

場中央公民館1階ギャラリー

内野菜摂取量測定、減塩や野菜の展示とレシピ配布、一日の野菜摂取目標量計量体験、こだ健体操、骨量・足指力測定、スタンプリーほか

申当日、会場へ

問健康推進課 ☎042(346)3704

公園・道路等 ボランティアを募集

公園や道路などで緑化活動や清掃、雪かきをするボランティアを募集しています。清潔な美しいまちづくり、積雪時の安全な歩行空間づくりに、ご協力をお願いします。

スポーツケガ予防講座

ランニング障害と その予防

ランニング障害を知り、その予防を学び、継続的な運動につなげましょう。講座では、理学療法士が、前半は講義形式、後半は実践形式で伝えます。

12月13日(土) 午前10時～11時30分

場市民総合体育館第三・第四体育室

対市内在住・在勤・在学の方

定30人

持タオル、上履き、飲み物、筆記用具、運動のできる服装

申12月2日(火)までに、講座名、住所、氏名、電話番号を問合せ先へ（電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、12月5日(金)頃までに結果を全員に通知）

問文化スポーツ課 ☎042(346)9612、☎cdc0020@city.kodaira.lg.jp

健康講座

家の寒さが 健康に与える影響

◆断熱窓の重要性

室温と健康の関係、断熱性能向上の効果や断熱窓の選び方について、（一社）ロングライフ・ラボ代表理事の清水雅彦さんほかから学びます。

令和8年1月17日(土) 午前10時30分～正午

場①リサイクルセンター多目的ルーム、②テレビ会議システム（ZOOM）

問環境政策課 ☎042(346)9536

DV防止啓発講座

夫婦でうまく話せない を考える

◆大人の発達障がいやモラハラを事例に
大人の発達障がいやモラルハラスメントを事例に、どのように夫婦間のコミュニケーションがとりづらくなっているのか、そのような場合に何ができるのかを、家族のためのADRセンター離婚テラス代表の小泉道子さんが話します。

12月14日(日) 午前10時～正午

場①テレビ会議システム（ZOOM）、②中央公民館学習室4

※講師はZOOMで登壇します。

定30人



※ほうきやごみ袋などは市が用意します。

問水と緑と公園課 ☎042(346)9556、道路課 ☎042(346)9824

地域猫セミナー

◆みんなで解決 猫トラブル 真の地域猫活動について

飼い主のいない猫によるふんや尿、ごみあさりなどの地域への被害を軽減するための地域猫活動を学びます。

※詳しくは、小平市HP（ID124662）をご覧ください。

12月6日(土) 午後2時～4時

場福祉会館第一集会所

申当日、会場へ

問環境政策課 ☎042(346)9536

※②は保育5人あります（1歳から就学前まで、12月5日(金)までに、申込みフォームへ（先着順））。

申12月10日(水)までに、申込みフォーム（5面欄外QRコード）へ（先着順）

問市民協働・男女参画推進課 ☎042(346)9618

樹林地で楽しい落葉掃き

12月14日(日)、令和8年1月18日(日)、2月1日(日) 午前9時30分～作業終了

場上水新町樹林地（上水新町一丁目）※集合は上水新町地域センター。

対小学3年生以上の方

持動きやすい服装（長袖、長ズボン）、帽子、軍手、タオル、弁当、飲み物

※用具類は用意します。

主小平雑木林保存会、小平市

申12月12日(金)までに、電話で水と緑と公園課へ ☎042(346)9830

