

### 市役所食堂で 学校給食レシピで作った 夏野菜カレーを食べよう

市役所食堂では、季節の小平産野菜をふんだんに使用した夏野菜カレーを30食限定で販売します。この機会に、ぜひ旬のおいしさを味わってみませんか。

とき 6月25日(木) 午前10時～午後2時30分  
※注文は午後2時まで。

ところ 市役所6階食堂  
価格 500円  
企画・協力 小平市農のあるまちづくり推進会議、JA東京むさし小平支店  
問合せ 産業振興課 ☎042(346)9533

### シルバー人材センター

◆シルバーガイド  
▽新宿が内藤宿場から繁華街へと変化・発展してきた痕跡を訪ねる  
新宿御苑正門、四谷大木戸跡、太宗寺、新宿追分、花園神社、馬水槽

### 筋力トレーニング ストレッチ編

日常生活で正しい姿勢を意識すると体幹が鍛えられ、代謝がよくなります。

教室では、日常の姿勢や歩き方など、自身のくせを見直し、自宅でできる筋力トレーニングやストレッチなどを伝えます。

とき 6月30日(火) 午前10時～11時30分 9時40分受付  
ところ 健康センター  
対象 市内在住の方  
定員 15人  
※保育あります(6か月以上、先着順)。

内容 保健・栄養講話、運動実技  
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル、マスクなど口を覆えるもの

(新宿駅)など約5分を歩きます。  
とき 6月23日(火) 雨天決行  
集合 午前9時30分、JR千駄ヶ谷駅改札口前  
※解散は午後1時ごろ、JR新宿駅。

費用 600円  
申込み 小平市シルバー人材センターへ(電話電子メール可) ☎042(344)2120、✉kodaira@sjc.ne.jp

### 多摩六都 科学館

◆特設サイトを開始  
多摩六都科学館に来館できない方も科学館を楽しめるサイトで、展示室やプラネタリウム、館の庭などを見学できます。

▽科学の本棚  
多摩六都科学館に関わる人たちが、科学と出会うきっかけとなった本を紹介します。  
▽おうちでロケットを楽しもう  
多摩六都科学館の展示室やプラネタリウムの星空を360度カメラで撮影した映像を見ることができま

申込み 6月5日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

### 女性のセルフケア教室 元気がきれいをつくる 女性の自分みがき講座

女性の体と心を元気にする運動や食事・生活について実践を通して学びます。

とき 6月26日、7月3日の金曜日 午前10時～11時30分 9時45分受付 全2回  
ところ 健康センター  
対象 市内在住で55歳以下の女性  
定員 15人  
※保育あります(6か月以上、先着順)。

内容 運動実技、講話、血圧測定  
持ち物 筆記用具、飲み物、フェイスタオル、マスクなど口を覆えるもの

す。また、家でもできる実験や工作、観察に役立つ情報も掲載しています。

※休館日は、ホームページをご覧ください。  
問合せ 多摩六都科学館 ☎042(469)6100

### あすぴあ

◆市民活動団体データ集 必ず  
市内の市民活動団体(非営利で社会貢献活動する団体など)の活動内容や連絡先をまとめた情報冊子、令和2年度版を必ずを発行しました。

冊子は、問合せ先、市民協働・男女参画推進課(市役所1階)、市政資料コーナー(市役所1階)、東部・西部出張所、中央公民館にあります。また、ホームページ、地域センター、図書館、公民館などでご覧になれます。  
HP検索 小平市民活動支援センターあすぴあ  
問合せ 小平市民活動支援センターあすぴあ ☎042(348)2104

申込み 6月5日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

### 目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングで、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。

とき 6月30日、8月25日の火曜日(8月11日を除く) 午前10時～11時 全8回  
ところ 福祉会館第2集会所  
対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方  
※初めての方を優先。

申込み 6月8日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

## スポーツイベント


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

日…日時 場…場所 費…費用 対…対象 内…内容 申…申込み  
問…問合せ先

※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。

**ビームライフル射撃体験教室** (小平市ライフル射撃協会)  
日 6月14日(日) 午後2時～4時15分 場 体育館  
費 1人300円  
対 市内在住・在勤・在学で小学4年生以上  
※運動のできる服装で、上履きを持参。  
内 ビームライフルの説明、体験射撃  
申 当日、会場へ 問 鈴木 ☎090(7903)7247

学校体育館スポーツ個人開放中止日  
7月31日(金)まで中止します。詳しくは、小平市ホームページ(右図QRコードからアクセス)をご覧ください。  
問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612



学校体育館スポーツ個人開放QRコード

## 主な市の施設の再開状況

国における東京都の緊急事態宣言が解除され、休館となっていた市の施設を、状況に応じて準備が整いしだい順次再開します。  
なお、各施設の再開の時期は、小平市ホームページで随時お知らせするほか、各施設へお問い合わせください。



主な市の施設の再開状況QRコード

### ◆施設を利用するときの注意点

施設に来館する方は、マスクの着用をお願いします。また、施設の使用できる人数や用途を制限する場合があります。感染症の予防対策について、詳しくは各施設へお問い合わせください。

▷図書館、図書館分室  
問合せ 中央図書館 ☎042(345)1246

▷公民館  
問合せ 中央公民館 ☎042(341)0861

▷地域センター、元気村おがわ東(市民活動支援センターあすぴあ、男女共同参画センターひらくなど)  
問合せ 市民協働・男女参画推進課 ☎042(346)9812

▷福祉会館、高齢者館(ほのぼの館、さわやか館)  
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9642

▷児童館  
問合せ 子育て支援課 ☎042(346)9821

▷ふれあい下水道館  
問合せ ふれあい下水道館 ☎042(326)7411

### ▷体育施設

市民総合体育館、花小金井武道館、テニスコート(中央公園・上水公園・天神)、グラウンド(中央公園・萩山公園・大沼・小川西・天神)、萩山公園卓球室、きつねっばら公園子どもキャンプ場  
問合せ 文化スポーツ課施設管理担当 ☎042(346)9833

### ▷鈴木遺跡資料館

問合せ 文化スポーツ課文化財担当 ☎042(346)9501

### ▷平櫛田中彫刻美術館

問合せ 平櫛田中彫刻美術館 ☎042(341)0098

## イベント、事業などの情報は 小平市ホームページで確認を

市報こだいらに掲載された事業やイベントは、状況により中止または変更になる場合があります。最新の情報は、小平市ホームページをご覧ください。



イベントなどの開催状況QRコード

## 感染症拡大防止のための対策を

東京都の新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き感染拡大を防止するため、マスクの着用や手洗いなどの予防対策にご協力をお願いします。