



体幹バランス講座

姿勢や体のバランスを意識しながら全身を動かし、筋肉バランスを整えましょう。



とき 10月29日～11月19日の木曜日 午前10時～11時30分 全4回

ところ 花小金井武道館第二道場

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 20人

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル、手ぬぐいの大きさのタオル、上履き、飲み物

申込み 10月13日(火)まで(必着)に、講座名、住所、氏名、電話番号を文化スポーツ課へ(電話・電子メール可、申込み多数の場合は抽選) ☎042(346)9612、✉cdc0020@city.kodaira.lg.jp

ノルディックウォーキング体験教室

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く全身運動です。姿勢の改善、シェイプアップ、肩こり解消、血行不良の改善にも最適です。

とき ▷金曜コース…11月13日～12月4日の金曜日
▷土曜コース…10月24日～11月21日の土曜日(11月14日を除く)

※いずれも午前9時から11時まで。

ところ 市民総合体育館、中央公園

対象 小学生以上

定員 各30人

持ち物 タオル、室内運動靴、飲み物、筆記用具、リュック
※動きやすい服装で参加してください。

主催 小平市体育協会、小平市

申込み 10月2日(金)の午前10時から、電話で小平市体育協会へ(先着順) ☎042(349)1350



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 種…種目
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・シニア射撃大会 (小平市ライフル射撃協会)

日 10月11日(日) 午後0時30分～4時 **場** 体育館

対 市内在住・在勤で60歳以上の方

内 ビームライフルの説明、射撃大会
※運動に適した服装で、上履きを持参。

申 当日、会場へ

問 鈴木☎090(7903)7247

バドミントンダブルス大会 (一般男女) (小平市バドミントン協会)

日 11月15日(日) **場** 体育館

費 一般…1組2,000円

対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方

種 1部～3部・壮年の部(3部は初心者、壮年の部は50歳以上)

申 11月6日(金)の午後5時までに、費用を添えて体育館へ

問 久家☎042(342)7437(午後5時以降)

学校体育館スポーツ個人開放中止日

10月 一小…2日・16日・30日 三小…18日・20日・23日
四小…4日・11日・18日・25日・30日 五小…11日
六小…4日・6日 七小…2日・23日

※利用には、利用登録書の提出が必要です。利用登録書は、文化スポーツ課(市役所1階)にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。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



市民体育祭 弓道大会 (小平市弓道連盟)

日 10月25日(日) 午前10時から **場** 体育館弓道場

対 市内在住・在勤の方、弓道連盟会員

内 霰的・色的各10射(霰的は例会を兼ねる)

申 当日、午前9時40分までに、会場へ

問 桜田☎042(344)0466(夜間)

太極拳長期教室 (小平市武術太極拳連盟)

費 各問合せ先へ **対** 市内在住・在勤・在学の方 **申** 当日、会場へ

内 24式太極拳、48式太極拳、剣ほか(ジュニアは中国武術を中心に実施)

日場問

日曜日 午前9時30分～11時30分/上水本町地域センター/阿部☎042(343)7678

火曜日 午前10時～正午/花小金井南公民館/百々☎042(476)3583

火曜日 午後3時～5時/花小金井武道館/稲垣☎042(321)8292

火曜日 午後7時～9時/中央公民館/清水☎080(2429)5414

水曜日 午後1時30分～4時45分/美園地域センター/平山☎042(507)6711

水曜日 午後2時～4時/体育館/勝俣☎042(309)3790

水曜日 午後7時5分～9時5分/体育館/高橋☎042(323)8557

木曜日 午前10時～正午/花小金井南公民館/佐藤☎090(7838)8325

金曜日 午前10時～11時30分/中島地域センター/笠木☎042(343)1267

金曜日 午後1時～3時/花小金井武道館/稲垣☎042(321)8292

土曜日 午後4時30分～6時30分(ジュニア中国武教室)/体育館/野田☎042(344)4686

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
ふれあい歌謡コンサート	10月18日(日)午後1時30分開演、1時開場	ルネこだaira中ホール	無料	野中☎042(463)6998	演歌・ポップスほか
第22回想い出の歌をみんなで歌いましょう	10月20日(火)午後1時30分開演、1時開場	中央公民館2階ホール	資料代100円	陣内☎042(345)6775	小平市歌謡連盟
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
暮業会	木曜日午後1時～5時	上宿公民館	年1,000円	八木☎042(349)5060	囲碁経験のある方
さくらギタークラブ	第1・3水曜日午後7時～9時	花小金井南公民館	月2,000円	塩出☎090(5994)4434	教材費別。初心者向け、見学可
川柳こげら	第4火曜日午前10時～正午	花小金井南公民館	月1,000円	中込☎042(341)2274	楽しい会です 教材費500円
気功げんきクラブ	金曜日午後2時～3時30分	美園地域センター	月1,000円	まえの☎090(5573)3805	見学自由、初心者も参加できます

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

相談名	担当者	相談日	相談時間など
法律相談	弁護士	10月15日(木)・23日(金)・29日(木)	・相談時間(予約制) 午後1時30分～4時30分 (1回30分以内) ・対象 市内在住・在勤・在学の方 ・申込み(電話可、先着順) 10月2日(金)から 午前8時30分～午後5時 (相談日当日は正午まで。 土曜・日曜日、祝日を除く) ☎042(346)9508 ※各相談についておひとり 1年度3回までです。
税務相談	税理士	10月26日(月)	
交通事故相談	弁護士 (交通事故専門)	10月20日(火)	
相続・暮らしの 手続相談	行政書士	11月2日(月)	
登記・ 成年後見相談	司法書士 土地家屋調査士	10月28日(水)	
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	10月27日(火)	
年金・労務相談	社会保険労務士	10月7日(水)	
行政相談	行政相談委員	10月16日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	-	
家庭相談	家庭相談員	10月19日(月)	
市民相談 (市政など)	市職員	月曜～金曜日(祝日を除く)	午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508
消費生活相談	消費生活相談員	月曜～金曜日(祝日を除く) ※電話でご相談ください。	午前9時～正午、午後1時～4時 ☎042(346)9550

新型コロナウイルス感染症の相談先

▷感染しているのではないかと不安、感染予防法が知りたい
新型コロナコールセンターへ電話またはファクシミリで相談してください。
受付時間 午前9時～午後10時
電話番号 0570(550571) **FAX** 03(5388)1396

▷息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある
▷高齢者、基礎疾患がある方や妊娠中の方で発熱やせき、軽いかぜ症状がある
▷軽いかぜ症状が続く(4日以上の場合)は必ず
かかりつけ医または新型コロナ受診相談窓口(多摩小平保健所または都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター)へ電話で相談してください。
▷多摩小平保健所
受付時間 平日の午前9時～午後5時 **電話番号** 042(450)3111
▷都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター
受付時間 平日の午後5時～翌日の午前9時、土曜・日曜日、祝日の終日
電話番号 03(5320)4592