



参加者を募集 こだaira市民駅伝大会

とき 令和3年2月7日(日) 雨天中止

コース 中央図書館前-青梅街道駅-新小平駅前-四小通り-学園中央通り-一橋学園駅前-中央図書館前(1区間3.1km)×4人

※中央図書館前がスタート、中継、ゴールです。

費用 ▷一般男子・女子・シニア…1チーム4,000円

▷中学生男子・女子…1チーム1,500円

対象 市内在住・在勤・在学の方4人で構成されたチーム(中学生は成人の監督が必要)

定員 150チーム

種目 一般男子・女子、中学生男子・女子、シニアA(4人の合計年齢が180歳以上)、シニアB(4人の合計年齢が220歳以上)

主催 こだaira市民駅伝大会実行委員会

申込み 11月20日(金)の午前9時から12月4日(金)の午後5時までに、申込書に費用を添えて、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)

※競技時間や遵守事項など、詳しくは、要項をご覧ください。

※申込書や要項は市民総合体育館にあります。また、ホームページからダウンロードもできます。

※申込み後は、抽選に外れた場合以外は返金しません。

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会(市民総合体育館内) ☎042(349)1350



ボクシングエクササイズ教室

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3年1月18日~3月29日の月曜日(2月1日、3月1日を除く) ①午後7時10分~7時55分、②午後8時5分~8時50分 各全9回

ところ 市民総合体育館

費用 4,500円

対象 16歳以上の方

定員 各30人

※運動のできる服装で、室内用運動靴、タオル、飲み物を持参。

申込み 11月24日(火)の午前10時から12月4日(金)まで(必着)に、ホームページまたはファクシミリに教室名、ボクシングエクササイズの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入のうえ、問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350、FAX042(349)1351



やさしいヨガ教室

心と体をリフレッシュして、健康づくりをしませんか。

とき 令和3年1月12日~3月30日の火曜日(2月23日を除く)

①午後2時~3時、②午後3時15分~4時15分 各全11回

ところ 市民総合体育館

費用 5,500円

対象 16歳以上の方

定員 各30人

※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。

申込み 11月24日(火)の午前10時から12月4日(金)まで(必着)に、ホームページまたはファクシミリに教室名、ヨガの経験の有無、希望時間(①・②)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入のうえ、問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に送付)

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350、FAX042(349)1351

やさしいピラティス教室

深呼吸をしながらゆっくりと体を動かす、体にやさしい運動教室です。

とき 令和3年1月8日~3月26日の金曜日 ①午前9時~10時、②午前10時10分~11時10分、③午前11時20分~午後0時20分 各全12回

※③は初心者向け。

ところ 市民総合体育館 費用 6,000円

対象 16歳以上の方 定員 各30人

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

申込み 11月24日(火)の午前10時から12月4日(金)まで(必着)に、ホームページまたはファクシミリに教室名、ピラティスの経験の有無、希望時間(①~③)、住所、氏名、電話番号、年齢、性別を記入のうえ、問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

HP検索 小平市体育協会

問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350、FAX042(349)1351



学校体育館スポーツ 個人開放中止日

11月 二小…29日 三小…20日・22日・24日・27日・29日

四小…20日・22日・29日 五小…22日・24日・29日

七小…29日

12月 一小…11日 三小…6日 四小…6日・20日 六小…6日・13日

※12月27日(日)から1月5日(火)までは全校で開放を中止しています。

問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

集積情報	イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
	自分で書ける・はじめての遺言書	11月26日(木)午前10時~正午	ルネこだaira3階会議室	無料	柴田☎042(410)0707	要予約14人 個別無料相談あり
募集	団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
	フォーク・グリーンロード	第2・4土曜日午前10時~正午	花小金井南公民館	月2,000円	手塚☎090(7288)2570	ギター弾き語り。シニア・初心者
	英会話 サイドバイサイドの会	月曜日(祝日を除く)午前10時30分~正午	美園・学園西町地域センター	1回1,000円	星野☎042(347)1245	感染予防のため限定2人募集
	口笛演奏 くちぶえジュピター	第1・3金曜日午後7時~8時30分	小川東第2地域センター	1回1,000円	今野☎070(6401)6582	健康に最適。初心者可。体験無料
	書道 けやきの会	第2・4土曜日午後1時~4時	小川西町公民館	月2,000円	野口☎042(342)2115	教材費別
	リップル(プリザーブドフラワー)	第3火曜日午前10時~正午	小川公民館	月1,000円	畑☎070(4109)6213	フラワーアレンジメント。材料費別
	世界の歴史を学ぶ会	第2土曜日午前10時~正午	小平元気村おがわ東	月1,500円	谷尾☎042(344)3478	教材別、ヨーロッパ編、時事問題も
コスモス歌の会	第1・3・4土曜日午前10時~正午	中央公民館ほか	月2,000円	加藤☎090(9386)5005	見学可。発声、歌唱指導。教材費別	

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	12月3日(木)・11日(金)・17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)
税務相談	税理士	12月9日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	12月1日(火)・15日(火)	・対象 市内在住・在勤・在学の方
相続・暮らしの手続相談	行政書士	12月22日(火)	
登記・成年後見相談	司法書士	12月8日(火)	・申込み(電話可、先着順) 11月24日(火)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)
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	12月10日(木)	
年金・労務相談	社会保険労務士	12月2日(水)	☎042(346)9508
行政相談	行政相談委員	12月18日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	-	※各相談についておひとり1年度3回までです。
家庭相談	家庭相談員	12月14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)	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

◆発熱などの症状がある

発熱などの症状がある場合は、かかりつけ医など地域の医療機関へ電話で相談してください。

かかりつけ医など地域の医療機関が見つからない場合は、東京都発熱相談センターへ電話で相談してください。24時間受け付けています。

▷東京都発熱相談センター

電話番号 03(5320)4592

◆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。

▷新型コロナコールセンター

受付時間 午前9時~午後10時

電話番号 0570(550571) FAX 03(5388)1396