



大人のための運動教室

仕事や家事で忙しくて運動する時間がない方、どんな運動をしたいかわからない方、隙間時間を利用して体を動かしませんか。教室では、日常生活の中に取り入れられる運動のポイントをお伝えします。

とき 7月13日(火) 午前10時～11時45分 9時40分から受付

対象 市内在住の方

定員 64歳以下8人、65歳以上8人

※保育あります(6か月以上、先着順)。

内容 保健講話・運動実技

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

申込み 6月21日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

キッズダンス教室

ヒップホップやジャズなどの音楽に合わせて楽しく踊り、ダンスを学びませんか。

とき ①7月21日・28日、8月4日

日の水曜日、②7月22日(木・祝)30日(金)、8月5日(木)

※いずれも午後7時30分から8時30分まで、全3回。

対象 市内在住・在学の小学1年～6年生で、ダンス初心者の方

定員 各36人

※動きやすい服装で、室内運動靴、タオル、飲み物を持参。

申込み 7月12日(月)まで(必着)

伝統文化親子教室

参加者を募集

文化庁の補助金を受けて開催する教室です。

将棋教室(こだいら十四でんとう)

とき 7月18日(月)～令和4年1月16日(日)曜日(月1回) ①中級応用クラス:午前9時30分～11時30分、②中級基礎クラス:午後0時15分～2時15分、③上級クラス:午後2時30分～4時30分 各全7回

対象 なかまちテラス 小学5年生～高校生で①中級応用クラスに見合った棋力がある方、②対局を楽しめる程度の棋力がある方、③上級クラスに見合った棋力がある方

定員 各15人

申込み 7月4日(日)までに、こだいら十四でんとうぶんか会事務局・廣瀬へ(申込み多数の場合は抽選し、7月11日(日)までに、結果を全員に連絡) ☎080(65963)5928、✉hanai4kodaira@gmail.com

夏休み狂言教室

とき 7月23日(金・祝)・25日(日) 午後1時～5時

費用 小元気村おがわ東500円

対象 5歳～高校生

定員 10人

持ち物 筆記用具

申込み 7月15日(木)までに、小平伝統文化事業実行委員会事務局へ ☎042(471)4022、✉8uji@carocne.jp

放課後子ども日本舞踊教室

とき 11月16日までの第1・第3火曜日 午後4時～7時30分 全10回

対象 東部市民センター 5歳～中学生

定員 20人

持ち物 浴衣、帯、肌じゅばん、足袋、扇子

申込み 7月31日(土)までに、小平伝統文化事業実行委員会・成松へ ☎090(1506)0630、✉traditional.japan@sobu-ryu.com

伝統文化体験・子ども日本舞踊体験教室

とき 11月25日までの第2・第4木曜日 午後4時～7時30分

対象 中央公民館 5歳～中学生

定員 10人

持ち物 浴衣、帯、肌じゅばん、足袋、扇子

申込み 7月31日(土)までに、小平伝統文化事業実行委員会・成松へ ☎090(1506)0630、✉traditional.japan@sobu-ryu.com

学校体育館

スポーツ個人開放中止日

▽7月 一・三・23日、二・三・23日、三・四・23日、25日、27日、30日、四・四・11日、23日、25日、六・四・4日、七・三・23日

※6月20日(日)まで、開放を中止します。詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。

問合せ 文化スポーツ課 ☎042(34)9612

生活を支援する給付金などの申請期限を延長

家賃の支払いが困難な方 住居確保給付金

住居確保給付金の支給が終了した方で、解雇以外の離職や休業などに伴う収入の減少による場合でも、申請すると3か月間に限り給付金が再支給されます。申請は、9月30日(木)までです。詳しくは、お問い合わせください。

収入減少者・失業者・休業者 緊急小口資金・総合支援資金

新型コロナウイルス感染症の影響による収入の減少や失業で生活資金にお困りの方に、緊急小口資金(主に失業者)と総合支援資金(主に休業者)の特例貸付をしています。申請は、8月31日(火)までです。詳しくは、お問い合わせください。

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金を支給

緊急小口資金などの特例貸付を利用できない世帯で、一定の要件を満たす生活困窮者世帯に、新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金が支給されます。詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。



問合せ 厚生労働省コールセンター ☎0120(46)8030 (平日の午前9時～午後5時)

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
プレーパークとインクルーシブ公園	7月10日(土)午後1時30分～4時	中央公民館2階ホール	無料	足立☎090(1771)7431	誰もが楽しめる公園を話し合う
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
シニアソフトボール だるまクラブ	土曜日午前9時～11時ほか	市内グラウンド	月500円	寺島☎090(9347)9468	初心者可。無料体験あり。入会金なし
Let'sTry運動をはじめよう	第2・4金曜日午後2時～3時	鈴木地域センター	1回500円	こやま☎090(7638)8878	座って筋トレ。健康寿命を延ばそう
小平マジッククラブ	第2～4土曜日午前10時～正午	上宿公民館	月1,000円	渡辺☎080(1225)2233	初心者可
軽体操でんとう虫	水曜日午前9時15分～11時(8月は休み)	花小金井南中学校地域開放型体育館	月1,200円	斉藤☎042(462)3134	ストレッチと初級エアロビ(婦人)
パン作りサークルさくらぼクラブ	第1・3火曜日午前10時～正午	大沼公民館	1回1,500円程度	横井☎090(2256)4922	保育付、自分の分を作ります
指圧 指圧いきいき友の会	第1・3木曜日午前10時～正午	大沼公民館	月2,000円	佐藤☎042(463)5479	教材費別、1回の体験見学有
中高年体操の会	火曜日午前9時30分～11時	市民総合体育館第4体育室	月2,000円	菊地☎042(323)1977	気軽に見学可、タオル1本準備を
書道クラブ	第2・4木曜日午前10時～正午	なかまちテラス	月1,500円	城☎042(463)4847	毛筆、小筆など 初心者可
きらりYOGA	第2・4木曜日午前9時30分～11時30分	なかまちテラス	月2,000円	コバヤシ☎080(3509)3185	初心者可、体験参加可、女性
古文書を読む会	第1・3木曜日午前10時～正午(8月は休み)	小川西町公民館	月1,500円	大橋☎042(347)1302	初心者可、楽しく学べます
フラマカナニ(フラダンス)	水曜日午後1時～3時	鈴木地域センター	月2,000円	加藤☎090(5522)7704	フラを始めてみませんか。体験あり

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	7月9日(金)・15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	7月14日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	7月6日(火)・20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	7月5日(月)・19日(月)	
登記・成年後見相談	司法書士	7月13日(火)	・申込み(電話可、先着順) 6月21日(月)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
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	7月13日(火)	
年金・労務相談	社会保険労務士	7月7日(水)	※各相談についておひとり1年度3回までです。
行政相談	行政相談委員	7月16日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	-	午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508
家庭相談	家庭相談員	7月12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9時～正午、午後1時～4時 ☎042(346)9550
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

気になる症状が出たなど 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方

症状(発熱、せき、のどの痛み、味覚・嗅覚異常、全身のけん怠感、頭痛、息苦しさなど)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☎03(5320)4592

◆感染の不安や予防に関する相談

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。午前9時から午後10時まで受け付けています。▷新型コロナコールセンター☎0570(550571)、FAX03(5388)1396