



# 市報 こだいら



ぐるべー



東京都自殺対策強化月間  
特別電話相談を開設…………… 3面

こだいら環境デー…………… 5面

小平で暮らして…………… 8面

## 新型コロナウイルス ワクチン接種の情報

### 9月7日(火)の午前9時から 個別接種予約の受付を開始



個別接種予約

10月1日(金)～11月11日(木)(約20,000回接種分(予定))のワクチン接種の予約を受け付けます。予約方法は医療機関ごとに異なります。詳しくは、小平市ホームページ(右上図QRコードからアクセス)をご覧ください。

※直接、予約を受け付ける医療機関については、9月7日(火)以降、順次受け付けを開始します。

### 2回目の予約ができていない方

1回目を接種・予約済みで、2回目の予約ができていない方には順次、小平市コロナワクチンコールセンターから、2回目の予約取得について電話で連絡します。

- ◆1回目の接種日が9月13日(月)までの方  
9月25日(土)までに、連絡をします。連絡がこない方は、9月27日(月)以降に、お問い合わせください。
  - ◆1回目の接種日が9月14日(火)～30日(木)の方  
10月9日(土)までに、連絡をします。連絡がこない方は、10月11日(月)以降に、お問い合わせください。
- 問合せ 小平市コロナワクチンコールセンター ☎0120(985)365 (月曜～土曜日(祝日を除く)、午前9時～午後6時)

### 妊娠中の方とそのパートナー 集団接種会場での優先予約を受付

妊娠中の方と、その同居しているパートナー(配偶者など)を対象に、集団接種会場での優先予約を受け付けています。里帰り出産の方も対象です。予約を希望する方は、小平市コロナワクチンコールセンターへご連絡ください。

- 優先予約受付日 9月10日(金)まで
- 予約できる接種日(1回目と2回目のセット予約)
- ▷1回目 9月11日(土)、2回目 10月2日(土)
  - ▷1回目 9月12日(日)、2回目 10月3日(日)
  - ▷1回目 9月13日(月)、2回目 10月8日(金)
  - ▷1回目 9月14日(火)、2回目 10月8日(金)
- ※1回目は文化学園大学、2回目はブリヂストン体育文化センター(小川駅東口より徒歩5分)に会場が変更になります。
- ※妊娠中の方とそのパートナーに、必要な予約枠を用意しています。コールセンターがつながりにくい場合は、時間をあけて再度ご連絡ください。

### 東京都ワクチン接種センター

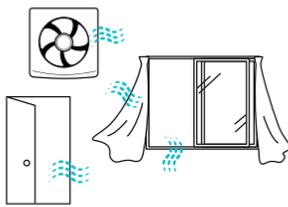
- ◆大規模接種会場  
都では、都内各地に大規模接種会場を開設しています。接種場所や接種期間、対象者など、詳しくはホームページをご覧ください。
  - ◆東京都若者ワクチン接種センター  
都内在住・在勤・在学で16歳から39歳までの方に、優先して接種をしています。日程や定員、受付方法など、詳しくはホームページをご覧ください。
- 🔍検索 東京都 ワクチン接種センター

## 緊急事態宣言が発令中です

現在、新型コロナウイルス感染症の診断を受けて自宅で療養している方が増えています。同居の方、ご家族、周囲の方に感染を拡げないため、感染予防を理解し、実践しましょう。

### 自宅療養している方や同居している方へ

- ◆自宅での感染予防の8つのポイント
  - ▷部屋を分ける
  - ▷感染者の世話をする人はできるだけ限られた方にする
  - ▷お互いにマスクをつける
  - ▷小まめに手を洗う
  - ▷日中はできるだけ換気をする
  - ▷手のよく触れる共用部分を掃除・消毒する
  - ▷汚れたりネン、衣服を洗濯する
  - ▷ゴミは密閉して捨てる
- (東京都ホームページ 自宅療養者向けハンドブックより)



### ◆自宅療養中の注意点や相談窓口などを掲載 自宅療養者向けハンドブック

都では、新型コロナウイルス感染症の診断を受けて自宅で療養する人と、同居する家族を対象に、自宅療養者向けハンドブックを配布しています。詳しくは、東京都ホームページをご覧ください。



自宅療養中の注意事項・相談窓口など

### 自宅療養者・濃厚接触者に食料品などを支援

都の自宅療養者フォローアップセンターから食料品が届いていない自宅療養者・濃厚接触者の方に、食料品などの支援を行います。

- 対象 次のいずれかに該当する市内在住の方・世帯
- ▷新型コロナウイルス感染症と診断され、自宅療養をしている(すでに東京都から食料を送付されている方を除く)
  - ▷濃厚接触者で、一人暮らしをしている
  - ▷全員が濃厚接触者の世帯
- 申込み 健康推進課 ☎042(346)3701

### 感染症対策を再確認

- ◆マスクを正しく使いましょう
- ▷品質が確かで、可能であれば不織布のマスクを着用する
- ▷鼻やあごを出したままマスクを着用しない
- ▷マスクを着けたら、外側は触らず、ひもを持って着脱する
- ▷会話をする時は必ず着用する
- ▷ワクチン接種後も、感染予防のためマスクを着用する

### マスクのつけ方



### ◆こまめな手洗い・手指消毒を

- ▷電車のつり革や手すりなどの共用物に触った後、食事の前後は必ず手洗い・手指消毒をする



(内閣官房、厚生労働省ホームページより)

### 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  
発熱、せき、味覚・嗅覚異常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(24時間受付)へ電話で相談してください。
- ▷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





### 知的障がい者ガイドヘルパー養成研修

知的障がい者の外出の付き添いをする方を養成する講座です。

**日程** 11月20日(土) 中央公民館、11月21日(日) 福祉会館、11月27日(土) または28日(日) とともにネット事務所(仲町269-1102) 全3回

**費用** 3千円

**対象** 小平市近郊在住・在勤の原則60歳未満で、小平市民をサポートする事業所に登録し、実際に従事できる健康な方

**定員** 20人

**内容** 講義、実習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者への理解)

### 野菜をおいしくバランスよく食べよう

9月は東京都食生活改善普及運動月間

日本人の1日の野菜の平均摂取量は2百80gで、目標量の3百50gにあと70g(1皿程度)足りません。野菜をたっぷり食べて、健康な日々を過ごしましょう。

**問合せ** 健康センター ☎042(346)3701

### シルバー人材センター

#### パソコン教室

10月中旬・11月の募集  
コース 自由コース(受講内容は自由に選べる個人授業方式)

**対象** 中学生以上

※詳しくは、公共施設などにある募集チラシをご覧ください。

**申込み** 9月5日(日) から、はがきに住所、氏名、電話番号、コース名を記入のうえ、小平市シルバー人材センター(〒187-0031 小川東町4-2-1)へ(電話・電子メール可) ☎042(344)2120、

✉ksc08@opal.ocn.ne.jp

## 東京都自殺対策強化月間 自殺防止 特別電話相談を開設

### 有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話 特別相談期間

ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをいのちの山彦電話にお話ください。

**とき** 9月の火曜・水曜・金曜・土曜日、祝日 正午～午後8時  
**問合せ** 有終支援いのちの山彦電話 ☎03(3842)5311

### 自死遺族傾聴電話 特別相談期間

自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。

**とき** 9月7日(火)～10日(金) 正午～午後4時  
**問合せ** グリーフケア・サポートプラザ ☎03(3796)5453

### 自死遺族相談ダイヤル 特別相談期間

身近な人(親族、恋人、職場の同僚、友人ほか)を自死・自殺で亡くした方のための電話相談です。

**とき** 9月23日(木・祝)～25日(土) 午前10時～午後8時  
**問合せ** 全国自死遺族総合支援センター ☎03(3261)4350

9月は、自殺防止対策として、通常の電話相談時間のほかに特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などを行っています。 ※通常の電話相談時間は、小平市ホームページをご覧ください。

### 自殺予防いのちの電話 特別相談期間

生活の困難やこころの危機を抱えながら、誰にも相談できずに一人で悩んでいる方のための電話相談です。

**とき** 9月の午後4時～9時  
※9月10日(金)は午前8時から11日(土)の午前8時まで。  
**問合せ** 日本のいのちの電話連盟 ☎0120(783)556

### 東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン 特別相談期間

生きることに悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。

**とき** 9月16日(木)～20日(月・祝)  
**問合せ** 東京都(メンタルケア協議会) ☎0570(087478)

### 相談ほっとLINE(ライン) @東京

無料通話アプリLINEで、つらいと感じていることや悩みなどの相談ができます。

**とき** 午後3時～11時 10時30分まで受付  
※右図のQRコードを読み取るとラインアカウントの友だち登録ができます。



### 乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

	とき	対象	持ち物	定員・申込み
かむかむ教室(幼児食講習会)	9月28日(火) 午前10時～11時 9時45分から受付	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	母子健康手帳、マスクなど、口を覆えるもの(保護者)	定員…親子10組 9月6日(月)から、電話で問合せ先へ

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。

## 休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

	日 程	診療時間	名 称	所 在 地	電 話 番 号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706(左記診療時間内)
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)			

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

## 休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時～午後5時)

日 程	医療機関名	所 在 地	電 話 番 号
9月5日(日)	あかしあ歯科	仲町439-12	042(345)2336
9月12日(日)	ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042(347)1110
9月19日(日)	宇梶歯科医院 本院	花小金井1-3-28	042(461)5256
9月20日(月・祝)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

### 東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間

持ち物 本人確認ができる書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)  
**申込み** 10月29日(金)までに、NPO法人だれもがともに小平ネットワーク・藤内へ(先着順) ☎042(308)3732

### 発達障がい啓発 3回連続講座

小平で子育てできて良かった子どもたちについて、親にとつてい

子育てに悩む保護者のために、発達障がい支援に詳しい児童精神科医や大学准教授などから、子どもとの向きあい方の手法と知識を学びます。

**とき** 10月9日、11月20日、12月18日の土曜日

※各回午後2時から4時まで、開場

18日の土曜日  
※講師はテレビ会議システム(Zoom)で行動療法)を学びます。

### 認知症家族介護講座

認知症の基礎知識や介護ストレスとうまく付き合うための考え方(認知行動療法)を学びます。

**とき** 10月9日、11月20日、12月18日の土曜日

※講師はテレビ会議システム(Zoom)で行動療法)を学びます。

### 家族介護教室

介護をする人・受ける人、どちらも楽な介護の基本と、介護者の腰痛予防を作業療法士から学びます。

**とき** 10月7日(木) 午前10時～11時30分

**対象** 中央公民館学習室4

市内在住の方

**定員** 15人  
**申込み** 9月6日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

たくさんある民間の有料老人ホームの中から、選ぶ際のポイントを専門家が分かりやすく説明します。

**とき** 10月15日(金) 午前10時～11時30分

**対象** 東部市民センター集会所

**申込み** 9月6日(月)から、地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

### 小平消防署

#### 9月9日は救急の日

9月9日は救急の日、9月5日、11日は救急医療週間です。救急の日、救急医療週間は、救急業務や救急サービスです。

### 図書館

#### 宅配貸出サービスの利用を

要介護1以上で図書館への来館が困難な方へ、資料を自宅に届ける宅配サービスです。

**宅配日時** 第2木曜日の午前10時30分

分、正午、午後1時30分、3時

**対象** 市内在住で図書館に来館する方が著しく困難かつ要介護1以上の方

※利用カードの登録が必要です。

**点数** 図書・雑誌10冊、CD・カセットテープ3点

※60歳以上の方、身体に障がいのある方はカセットテープ5点まで追加できます。

**期間** 貸出の宅配日から翌月の宅配日まで

**申込み** 登録申込書を図書館(分室を除く)へ(送付・電話・フックス)

※登録申込書は図書館(分室を除く)にあります。また、小平市立図書館ホームページからダウンロードもできます。代理人が持参しても申し込みます。

**問合せ** 中央図書館(〒187-0003 小川町二丁目1325番地) ☎042(345)1246、FAX 042(345)1483



# こだいら環境デー

とき 9月25日(土) 午前9時30分～午後3時  
ところ リサイクルセンター(小川東町5丁目19番10号)

こだいら環境デーは、身近な自然や生活環境を学べる講座、再利用できる日用品の回収など、環境について理解を深めるイベントです。  
※荒天時や新型コロナウイルス感染症拡大に伴う開催状況は、小平市ホームページをご覧ください。  
※車での来場はご遠慮ください。

## 地域猫セミナー

◆みんなで解決 飼い主のいない猫トラブル  
地域猫活動とは、飼い主のいない猫のふんや尿などが生活環境に及ぼす影響を、地域々のみで軽減させていく活動です。地域猫活動に携わるNPO法人ねりまねこの亀山知弘さん、亀山嘉代さんが活動内容について話します。  
とき 午前9時30分～10時45分  
ところ ①多目的ルーム、②テレビ会議システム(ズーム)  
対象 市内在住・在勤・在学の方  
定員 ①30人、②20人  
申込み 9月6日(月)から23日(木・祝)までに、住所、氏名、電話番号、参加方法(①・②)を問合せ先へ(電話・電子メール可、先着順)  
※②で参加する方は、電子メールで問合せ先へ。  
問合せ 環境政策課 ☎042(346)9536、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp



## 身近な外来種講座

◆外来種のこと、知って、学んで、行動しよう  
市内に生息する身近な外来種の生態や、自然、人の暮らしに与える影響、私たちが日頃から気をつけるべきことなどを、狭山丘陵の都立公園などの管理を行うNPObirthレンジャーの杉山さんから学びます。  
とき 午前11時15分～午後0時15分  
ところ ①多目的ルーム、②テレビ会議システム(ズーム)  
対象 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学4年生以下は保護者同伴)  
定員 ①30人、②20人  
申込み 9月6日(月)から23日(木・祝)までに、住所、氏名、電話番号、参加方法(①・②)を問合せ先へ(電話・電子メール可、先着順)  
※②で参加する方は、電子メールで問合せ先へ。  
問合せ 水と緑と公園課 ☎042(346)9830、✉koen@city.kodaira.lg.jp

## リサイクルきょうらばん

とき 午前10時～午後3時 雨天決行  
内容 ▷陶磁器食器の回収…茶わん、皿  
※割れた物も可、汚れたものは洗ってください。食器以外は不可。包装紙はお持ち帰りください。  
▷小型家電の回収…携帯電話、卓上計算機、ACアダプターほか  
▷廃食油の回収…未使用可、ラードやバター等の動物性油不可、食用以外の油不可  
※現地で回収タンクに入れて、容器はお持ち帰りください。  
▷フードドライブ(未利用食品の回収)…米、缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、コーヒー、調味料ほか  
※未開封で包装や外装が破損していないもの、賞味期限が1か月以上先のもの。生鮮食品不可。瓶詰め食品不可。  
▷紙パックの回収  
▷雑貨交換…まだ使えるおもちゃ、ぬいぐるみ(30センチ以内)、育児用品をポケットティッシュや菓子との交換  
※いずれも事業系のもの、粗大ごみは不可。  
※回収できないものは、お持ち帰りください。  
▷食物資源(生ごみ) 堆肥の無料配布(先着50人)  
問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535



## 特設ページを開設

こだいら環境デーのイベントの情報発信や環境のことを楽しく学べます。特設ページは右図QRコードからアクセスできます。  
ぜひご覧ください。  
▷実施講座の紹介  
▷市民団体、事業者の紹介  
▷環境クイズ ほか



特設ページ

## 環境クイズに答えて エコグッズをゲット

こだいら環境デーの特設ページから参加できます。全問正解後に得られる合言葉を職員にお伝えください。  
とき ①午前9時30分～午後3時、②9月27日(月)～11月30日(火)の平日 午前9時～午後5時  
ところ ①リサイクルセンター、②環境政策課(市役所4階)  
問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818



## 親子で楽しめる 体験プログラム

◆汚れた水をきれいにする史上最強の微生物を探してみよう  
下水道の仕組みや役割、環境への取り組みに関する映像を観た後に、顕微鏡で史上最強の微生物を探して、汚れた水がどのようにしてきれいになるかを学びます。  
とき 午後1時30分～2時30分  
ところ 多目的ルーム  
対象 市内在学の小学生(保護者同伴可)  
定員 30人  
持ち物 筆記用具、飲み物  
申込み 9月5日(日)から24日(金)までに、住所、氏名、電話番号を問合せ先へ(電話可、先着順)  
※FC東京マンホール蓋のトリックアートで記念撮影(スマートフォンやカメラなどをお持ちください)やパズルなどでも遊べます。また、FC東京マンホール蓋の缶バッジ、マグネット、コースターなどのふれあい下水道館グッズがもらえるピンボールゲームに挑戦できます。  
問合せ ふれあい下水道館 ☎042(326)7411



FC東京マンホール蓋のコースター(右)と缶バッジ(左)

★ **初心者対象**  
★ **養成講習会**  
美しがるホタルを、自分の手で育ててみませんか。  
ホタルの幼虫を配布し、小平はたる会の飼育者が基本から丁寧に指導します。  
とき 10月9日(土)・令和4年9月10日(日) 土曜日  
※第1回目は、10月9日(土)の午前10時から11時30分まで、中央公民館工芸室で実施。  
対象 市内在住・在勤の20歳以上で、1年間飼育ができる方  
定員 5人  
主催 小平はたる会  
申込み 9月22日(水)までに、水と緑と公園課へ(先着順) ☎042(346)9830

★ **大人のための地球科学入門**  
地球の変化と、身の回りの地質や地形のつながりを一緒に考えましょう。  
※雨天の場合は中止。  
ところ 小山れんげ公園(東久留米市小山2-1)  
※集合は、西武線東久留米駅前。  
対象 小学1年生・中学生と保護者

◆ **社会風刺コント集団**  
ザ・ニューズペーパー  
ライブ2021  
政治、経済、事件、芸能などで今話題の社会問題を、笑いと批判に変えてしまおう。生の舞台でしか見られないコントをお楽しみください。  
とき 10月30日(土) 午後2時開演

◆ **ルネこだいら市民ピアノリレー**  
ルネこだいら大ホールで、32組の出演者がペーゼンドルファー(ピアノ)をリレー形式で演奏します。  
小さなお子さんのかわいい演奏から上級者の聴き応えのある演奏や連弾まで、ピアノの美しい響きをお楽しみください。  
とき 9月19日(日) 午前11時～午後4時 午前10時30分開場(入退場自由)  
ところ ルネこだいら大ホール  
※駐車場はありません。  
申込み 当日、会場へ  
問合せ 小平市文化振興財団 ☎042(345)5111

◆ **動物愛護週間**  
9月20日(月・祝)～26日(日)  
動物愛護週間は、命ある動物の愛護と適正な飼育への関心と理解を深めるために、動物の愛護および管理に関する法律に基づいて設けられたものです。この機会に、私たちが飼っている動物、身近にいる動物のことを考えてみましょう。

◆ **動物は責任と愛情をもって終生飼いましょう**  
飼い主は、動物の習性や生理をよく理解し、愛情を持って終生飼養する責任があります。  
◆ **動物の遺棄・虐待は犯罪**  
動物愛護管理法で、愛護動物の遺棄や虐待は禁止されています。動物を飼う場合は、最後まで責任をもって飼育してください。  
◆ **災害に備えて**  
災害が発生した場合、まずは人命第一です。飼い主が無事でなければ動物は災害を乗り切れません。家が壊れたりして避難する時は、事情の許す限り動物を同行して避難してください。ふだんから人やほかの動物を怖がらない、嫌がらずにケージに入る、トイレは決められた場所とするなどのしつけをしておきましょう。動物のための防災用品(5日分以上の食事と水など)も用意しましょう。

◆ **犬のしつけ方教室**  
災害時にも活かせる犬のしつけ方  
愛犬と快適に暮らすには、ルールを守り、犬の習性を理解した正しいしつけが大切です。また、災害に備え、災害時にも生かせるしつけ方を学びましょう。  
とき 10月8日・14日・22日の木曜・金曜日 ①午前9時～10時30分、②午前11時～午後0時30分 全3回 雨天中止 ところ 福祉会館前市民広場  
対象 市内在住で犬を飼っており、飼い犬と一緒に参加できる方  
定員 各10組 協力 NPO法人びるべりー愛犬ふぁみりー協会  
申込み 9月21日(火)までに、電話または電子メールで氏名、電話番号、犬の種類・名前・年齢、教室で教わりたいこと、希望の時間(①・②)を環境政策課へ(申込み多数の場合は抽選) ☎042(346)9536、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

◆ **ポストカードフォトコンテスト**  
作品を募集  
懐かしさと親しみやすさで全国のさせる丸ポスト。今も全国に多く残る丸ポストと、人々の暮らしや風景との関わりを題材にした作品を募集します。  
テーマ 丸ポストを題材にした暮らしと風景  
※令和2年1月1日以降に撮影した未発表の作品。人物を撮影した場合は、肖像権の承諾を得てください。  
規格 はがきサイズ  
※組み写真不可。インクジェットプリンタ出力可。デジタルカメラで撮影した写真の加工・合成不可。画質調整レタッチ不可。  
※結果は、11月末までに入賞者へ通知し、令和4年1月15日(土)から3月31日(木)まで、ルネこだいらで展示します。賞品は、金賞(賞金5万円)、銀賞(賞金3万円)、銅賞(賞金1万円)などです。  
主催 小平市文化振興財団、小平市

◆ **後援**  
日本郵便株式会社小平郵便局、小平商工会、小平市写真連盟、小平丸ポスト愛好会、こだいら観光まちづくり協会  
申込み 10月31日(日)まで(消印有効)に、作品裏面に、題名、撮影地(ポストの所在町丁)、撮影年月日、応募総点数、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ(送付可)  
※応募は1人2点まで、作品は返却しません。入賞作品の取り扱いなど、詳しくは募集要項をご覧ください。

◆ **ボランテティア説明会**  
小平グリーンロードで活動するボランティアを募集します。園芸や齋藤素殿銅像のメンテナンス、グリーンロード沿いの公園などで開催するイベントに興味のある方の参加をお待ちしています。  
活動の内容や魅力を紹介します。  
とき 9月22日(水) 午後2時から  
ところ 福祉会館第一集会所  
※説明会に参加できない方も、お問い合わせください。  
問合せ こだいら観光まちづくり協会 ☎042(312)3954

◆ **成果発表会**  
NPO体験セミナー  
夏休み期間中にNPO活動に参加した学生たちが、さまざまな体験の様子、感じたことなどを発表します。テレビ会議システム(ズーム)で行います。気軽に参加ください。  
とき 9月19日(日) 午後1時～3時30分

◆ **小立商工会**  
事業計画作成セミナー  
中小企業診断士によるセミナーです。事業者のための助成金や補助金を学びます。  
申込み 9月15日(水)までに、電子メールに氏名(ふりがな)、電話番号を入力の上、市民協働・男女参画推進課へ ☎042(346)9809、✉ad0030@city.kodaira.lg.jp

◆ **主権**  
こだいらNPOセミナー第17期推進委員会  
申込み 9月15日(水)までに、電子メールに氏名(ふりがな)、電話番号を入力の上、市民協働・男女参画推進課へ ☎042(346)9809、✉ad0030@city.kodaira.lg.jp

◆ **の審査項目**  
書き方のポイントなどを学びます。  
とき ▷初級編：9月14日(火)、▽中上級編：9月16日(木)  
※各回、午前10時30分から正午まで、午後3時30分から5時まで、午後6時から7時30分まで、JUS(①小平商工会、②テレビ会議システム(ズーム))  
定員 各10人  
申込み 参加する日時、会場(①・②)を小平商工会へ(先着順) ☎042(344)2311



# 公民館の講座・イベント

日時 費用 対象 内容 講師  
 保育定員、おやつ代、オリエンテーション日程 持ち物 申込期限と実施場所  
 電子メールでの申込み可 (kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp)  
 ※保育は市内在住の満6か月から就学前まで。

**金曜市民劇場 古都 定員30人 先着順**  
 9月17日(金) 午後2時から  
 捨て子の千恵子は、呉服問屋に拾われ一人娘として不自由なく育てられた。祇園祭の夜、自分とそっくりの娘に声をかけられ、双子の姉妹であることを知らされる。京の町並みと北山杉を背景に展開する姉妹の運命。原作：川端康成 監督：市川崑 主演：山口百恵、三浦友和 当日、中央公民館へ☎042(341)0861

**地域支援講座 自宅でできる簡単プチガーデンづくり (①全2回、②全6回) 抽選・区**  
 ①花コース 10月1日・8日の金曜日 午後2時～4時  
 ②野菜コース 10月1日～11月5日の金曜日 午前9時30分～11時30分  
 ※②は2,000円かかります。  
 市内在住で園芸初心者の方  
 自宅で花・野菜の育て方を学ぶ  
 柳宗久さん(園芸家)、柏谷英雄さん(農家)  
 9月16日(木)まで(月曜日を除く)に、中央公民館へ☎042(341)0861

**シニア講座 栄養たっぷり簡単料理 (全7回) 抽選・区**  
 10月1日～11月26日の金曜日(10月15日、11月19日を除く) 午前10時～正午  
 市内在住・在勤でおおむね60歳以上の方  
 高森恵美子さん(管理栄養士)ほか  
 栄養学や薬膳、時短料理を学び、健康意識の向上を目指す  
 9月21日(火)まで(月曜日を除く)に、中央公民館へ☎042(341)0861

**健康づくり講座 自分で出来るセルフケア (全6回) 抽選・区**  
 10月2日～11月6日の土曜日 午後2時～4時  
 山下智弘さん(柔道整復師ほか) 市内在住の方  
 身体の仕組みを理解して生活のリズムを整えるためのセルフケアを学ぶ  
 9月21日(火)まで(月曜日を除く)に、中央公民館へ☎042(341)0861

**子育て支援講座 親子で楽しむリトミック (全2回) 抽選**  
 10月14日・28日の木曜日 午前10時～正午  
 市内在住で1歳以上の未就園児とその保護者  
 親子で音楽に合わせて体を動かし、子育て中の親同士で交流する  
 田村まゆみさん(リトミック講師)  
 10月5日(火)まで(日曜・月曜日、祝日を除く)に、上水南公民館へ☎042(325)4133

**文化・教養講座 初心者の日本画入門講座 (全3回) 抽選**  
 10月13日(水)～15日(金) 午後1時～4時  
 1,000円  
 市内在住・在勤・在学の方  
 色紙を使って学ぶ、初心者向けの日本画入門講座  
 井上清治さん(日本美術院院友)  
 10月3日(日)まで(月曜日を除く)に、小川西町公民館へ☎042(343)1415

**子育て支援講座 地域で子育て 地域でできる子育て支援 (全5回) 先着順**  
 10月15日～11月5日の金曜日 午前10時～正午  
 市内在住・在勤・在学の方  
 子どもが抱えるさまざまな問題を地域で共有し、支える仕組みを考える  
 小平市子ども家庭支援センターほか  
 10月3日(日)まで(月曜日を除く)に、小川西町公民館へ☎042(343)1415

**子育て支援講座 ファミリーで楽しむ 手軽なキャンプ講座 (全3回) 抽選**  
 10月16日～30日の土曜日 午後2時～4時(10月30日は午前10時30分～午後3時)  
 ※10月30日が雨天のときは、11月6日(土)に順延。  
 市内在住の小中学生と保護者  
 キャンプの基本から実践までを学ぶ(10月30日、11月6日は家族の同伴可)  
 長谷川節子さん(日本ボーイスカウト東京連盟小平第4団)  
 筆記用具、飲み物  
 10月2日(土)まで(月曜日を除く)に、津田公民館へ☎042(342)0863

**子育て支援講座 自宅で気軽に楽しめるハーブ入門 (全4回) 抽選**  
 10月20日～11月17日の水曜日(11月3日を除く) 午前10時～11時30分  
 2,500円  
 市内在住・在勤・在学の女性  
 ハーブについて学び、疲れた身体や心をリフレッシュする方法を知る  
 鴨下徳子さん(アロマ・ハーブ講師)  
 5人、10月13日(水)  
 ティーカップ(ハーブティー用)、ふきん  
 9月29日(水)まで(月曜日を除く)に、津田公民館へ☎042(342)0863

**文化・教養講座 あなたをおしゃれにする カラーコーディネート (全4回) 抽選**  
 10月8日・22日、11月5日・19日の金曜日 午前10時～正午  
 2,500円  
 市内在住・在勤・在学の方  
 肌や髪の色にマッチした自分の色を見つけ、メイクを学ぶ  
 安田智子さん(カラーコーディネーター)  
 ノート、筆記用具  
 9月25日(土)まで(日曜・月曜日、祝日を除く)に、鈴木公民館へ☎042(388)0050

※電子メールで申し込む場合には住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入のうえ、講座名を件名として送信。申込み期限の翌日までに確認メールが届かない場合はお問い合わせください。  
 ※詳しくは、公民館のチラシや小平市ホームページをご覧ください。

## 幼児養育費の申請を

**対象** 幼児、保護者ともに市内に住民登録があり、次のいずれかに該当する幼児  
 公的負担または補助のない幼児施設へ通園している3歳～5歳児(平成27年4月2日～平成30年4月1日生まれ)  
 在宅の4歳～5歳児(平成27年4月2日～平成29年4月1日生まれ)  
 ※年齢は令和3年4月1日現在の満年齢です。  
 ※補助金の対象となる幼児施設には基準があります。  
 ※幼稚園・保育園に通園している幼児や、幼児教育・保育の無償化の対象となっている幼児は対象外です。  
 ※前年度以前の分は申請できません。



**補助金額** 月額3千300円  
**申込み** 9月27日(月)まで(消印有効)に、申請書類を、問合せ先へ(送付可)  
 ※東部・西部出張所、動く市役所へは提出できません。  
 ※幼児施設に通園している場合、申請書に施設からの在籍証明を受ける必要があります。申請書は問合せ先にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。  
**問合せ** 子育て支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9544

## ファミリー・サポート・センター 利用登録説明会

小平市ファミリー・サポート・センターは、保育施設への送迎、保護者の休養・買い物などの外出や、兄弟姉妹の学校行事などにお子さんをお預かりし、子育ての手助けをしています。生後57日から小学校6年生までのお子さんの保護者が会員登録

## 市民学習奨励学級

市民学習奨励学級は、市民団体が企画運営する講演会や講座を公民館が支援する事業です。  
**指圧で自分の健康を守りましょう**  
 指圧で自分の健康を守るを合言葉に、元日本指圧専門学校講師の近藤ひろみさんから指圧について学びます。指圧で体調を整え、健康な毎日を送りませんか。



10月7日・21日、11月4日・18日、12月2日の木曜日 午前10時～正午 全5回  
 大沼公民館和室  
 市内在住・在勤・在学の方  
 8人  
 9月20日(月・祝)の午後6時までに、指圧いきいき友の会・佐藤へ(電話・電子メール可、申込み多数の場合は抽選) ☎042(463)5479、✉ateki-sato3556@tbz-f.com.ne.jp

## 市民主体のまちづくりの可能性

市民主体で住みやすいまちづくりを実現する手法や事例を、東京大学先端科学技術研究センター教授の小泉秀樹さんほかから学びます。  
 10月9日・23日、11月20日・28日、12月11日の土曜・日曜日 午後2時～4時 全5回  
 中央公民館視聴覚室ほか  
 ※状況により変更する場合があります。

## 親子で楽しむ あいさんのわらわら

わらわらたを歌い、親子で楽しく遊びます。  
 10月7日(木) ①午前10時～10時45分、②午前11時～11時45分  
 中央公民館レクリエーションホール  
 500円  
 ①0歳～18か月の未就園児と保護者、②18か月～3歳の未就園児と保護者

録すると、利用できます。  
**日程** ①10月19日(火)・25日(月)、11月17日(水)・26日(金)、12月7日(火)・22日(水) 小平元気村おがわ東、②10月9日、11月20日、12月18日の土曜日 福祉会館  
 ※各同じ内容で、午前10時から2時間程度です。

## 学校を休みがちな子のこれからの親の会

不登校の子どもの保護者には、戸惑いや心配事がたくさんあります。卒業後の進路、親の関わり方などを、スクールカウンセラーや先輩保護者と話します。  
 9月17日(金) 午後2時～4時  
**申込み** 9月6日(月)から10月5日(火)までに、電子メールで問合せ先へ(先着順)  
 ※ホームページからも申し込み可能です。  
**問い合わせ** わたしたちのまちのつくり方・神尾 ☎042(347)7211、✉info@kodaira-kogeki.org

## 11月15日(月)から受付 令和4年度 保育園などの入園申込み

入園のしおり、申込書などは、10月1日(金)から、保育課(市役所2階)、東部・西部出張所、動く市役所、市内の公立・私立保育園・小規模保育事業施設で配布するほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。  
 ※令和4年度の入園申込みは原則郵送となる予定です。  
**問合せ** 保育課 ☎042(346)9601

## ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー ☎042(341)0861  
**くろくの会 陶芸作品展** 9月14日(火)～19日(日) 午前10時～午後5時(14日は正午から、19日は午後4時まで) ☎谷口 ☎042(346)2270  
**こだいら平和美術展** 9月20日(月・祝)～25日(土) 午前10時～午後5時(20日は午後1時から、25日は午後4時まで) ☎多田 ☎042(343)8074



### 9月3日(金)から配布 資源とごみの 収集カレンダー・パンフレット

9月～令和4年9月の資源とごみの収集日、出し方、指定収集袋の取扱店などを掲載した資源とごみの収集カレンダー・パンフレットを、9月3日(金)から5日(日)までに、事業所を含むすべての世帯に配布します。

期間が過ぎて届いていない場合は、お問い合わせください。

※収集カレンダーとパンフレットは、のり付けして配布します。

問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535



### 10月1日(金)から 家庭用ごみ指定収集袋 (燃やさないごみ用) ばら売りを開始

10月1日(金)から、一部の店舗で、家庭ごみ指定収集袋(燃やさないごみ用)のばら売りを開始します。なお、店舗によって、燃やさないごみ用以外の種類を取り扱っている場合があります。詳しくは、小平市ホームページまたは小平市ごみ分別アプリをご覧ください。

販売場所 一部の指定収集袋取扱店、リサイクルセンター(小川東町5丁目19番10号)

※リサイクルセンターは、土曜・日曜日、祝日、年末年始を除く。

問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535



### ご利用ください 小平市ごみ分別アプリ

資源・ごみの出し方・分け方、出す日、お近くの指定収集袋取扱店などの情報を簡単に確認できます。

アプリの機能や入手方法など詳しくは、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。



## スポーツイベント

日…日時 場…場所 費…費用 対…対象 定…定員 種…種目  
内…内容 代…代表者会議 HP…ホームページ検索 申…申込み 問…問合せ先

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

※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。

### 市民体育祭バスケットボール大会 (一般男子・女子) (小平市バスケットボール協会)

日 10月3日・17日・24日の日曜日 午前8時45分～午後8時30分  
場 体育館 費 参加費7,000円、年間登録料1,000円(代表者会議で集金)  
対 市内在住・在勤の16歳以上で構成したチーム 種 一般男子、女子  
代 9月15日(水)の午後7時15分から、体育館第2会議室  
申 9月14日(火)の午後5時までに、体育館へ  
※要項、申込用紙はホームページからダウンロードできます。  
HP 小平市バスケットボール協会 問 宇野 ☎090(9104)1969

### 市民体育祭バウンドテニス大会 (小平市バウンドテニス協会)

日 10月9日(土) 午前8時30分～午後4時15分 場 体育館  
費 500円(当日、会場で集金)  
対 市内在住・在勤・在学で16歳以上の方  
※運動のできる服装で室内運動靴を持参。用具の貸し出しあり。  
定 40人 内 チーム対抗のリーグ戦(午前・午後)  
申 9月15日(水)までに、問合せ先へ  
問 小平市バウンドテニス協会 ☎090(1885)9506

### 小平ゲートゴルフ夏季シニアスポーツ大会 (小平ゲートゴルフクラブ)

日 9月30日(木) 午前9時～午後0時30分  
場 花小金井南市民広場 対 都内在住の方  
※貸しクラブ・ボールあり。  
定 50人 申 9月28日(火)までに、問合せ先へ(先着順)  
問 広瀬 ☎090(9230)4883

### 1日ストレッチ教室 (小平市婦人軽体操連盟)

日 9月25日(土) 午後2時～3時30分  
場 体育館  
対 市内在住・在勤・在学の方  
※室内運動靴、タオル、飲料などを持参。  
定 30人  
申 当日、午後1時30分から、会場へ(先着順)  
問 猪垣 ☎042(341)7072

### 軽体操長期教室 (ストレッチ教室) (小平市婦人軽体操連盟)

日 10月7日～令和4年3月24日の木曜日 午前9時30分～11時15分(2部交代制)  
場 体育館  
費 6ヶ月4,200円  
対 市内在住・在勤で、この教室を初めて受ける方  
定 20人  
申 9月15日(水)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に住所、氏名、年齢、性別、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記載のうえ、「ストレッチ教室」係(住所は上記体育館と同じ)へ(申込み多数の場合は抽選)  
問 猪垣 ☎042(341)7072

### 学校体育館スポーツ個人開放中止日

9月12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(346)9612

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
敬老の日によせてニコニコこんさあと	9月20日(月・祝)午後2時～4時	なかまちテラスホール	500円	今井 ☎FAX042(341)4806	マリンバ、トランペット、パルトン
健康マージャン女性初心者講座(全6回)	10月6日・20日の水曜日ほか午前9時30分～11時30分	小川西町公民館	7,000円	本田 ☎080(5532)4290	先着順12人まで
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
多摩ハイキング同好会	平日の月6～8回	都近県の山・渓谷・名所・見所	6か月2,000円	安部 ☎042(458)1499	入会金なし、10月から、HPあり
大沼ギターの友	第1・3土曜日午後2時～4時	大沼公民館	月2,000円	小林 ☎042(461)3135	初心者・見学可
スポーツ吹矢の会ブルーベリー小平	木曜日午前中ほか	福祉会館4階小ホール	月1,000円	廣江 ☎090(2144)0534	初心者可、用具あり、コロナ対策あり

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	9月16日(木)・24日(金)・30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) 9月6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 ※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	9月27日(月)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	9月21日(火)・10月5日(火)	
相続・暮らしの手続相談	行政書士	9月22日(水)・10月4日(月)	
登記・成年後見相談	司法書士	9月29日(水)	
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	9月28日(火)	
年金・労務相談	社会保険労務士	10月6日(水)	
行政相談	行政相談委員	—	
人権・身の上相談	人権擁護委員	—	
家庭相談	家庭相談員	9月13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情報は小平市ホームページで確認を

小平市ホームページでは、新型コロナウイルス感染症に関する情報を掲載しています。市報こだairaに掲載したイベントや講座、会議、公共施設の開館状況などは、変更・中止・延期になる場合があります。小平市ホームページから最新の情報をご確認ください。情報は、随時更新します。



小平市ホームページ

### 市内公共施設やイベントなど利用時のお願い

- ▷体調不良の方は、利用を控えてください
- ▷自宅で検温のうえお越しください
- ▷飛沫感染防止のため、マスクを持参し、着用してください
- ※運動中のマスク着用は、自身で判断してください。
- ※休憩中や会話の際など、運動していない時はマスクの着用にご協力ください。
- ▷利用中は、部屋を常に換気するか、1時間ごとに5分程度の換気をお願いします
- ▷一度お手に取った館内のチラシなどは元の場所に戻さず、お持ち帰りください
- ▷ごみは、各自お持ち帰りください

# 小平で暮らして

小平市に住んでいる外国籍の方は約5,000人で、市民の約2.6%です。中国、韓国、ベトナム、フィリピンなどのアジア圏出身の方が7割以上を占めます。留学や仕事、日本人との結婚など、日本で生活するようになった背景はさまざまです。

日本での生活には日本語が欠かせません。小平市で生活を送る皆さんが、どのように言葉の壁を乗り越えてきたか、お話を伺いました。



左から (カッコ内は在住歴)  
▷浅井エベリンさん フィリピン出身 (30年)  
▷永山千珍さん 台湾出身 (10年半)  
▷村瀬ドゥプトさん ブータン出身 (10年)  
▷飯島エルネスタさん インドネシア出身 (12年)  
▷ロヒヤさん オランダ出身 (7年半)

## 外国人 (がいこくじん) に聞きました 日本の暮らして感じていること

### 結婚をきっかけに日本へ



今回お話を伺ったほとんどの方が、日本人との結婚で日本に住むことになったと言います。「日本語が話せない中、日本での生活をスタートさせたものの、最初の半年間は辛かった」と、ドゥプトさん。英語も通じず、コミュニケーションには苦労されたようです。

### 日本での暮らしで困っていること

病院や薬局、市役所などで、手続きや相談をするときに、思っていることを伝えることができず困っている方が多いようです。「みんな早口で忙しそうなので、相談できなくて困っています。ゆっくりとやさしい日本語を使ってもらえたら、相談もしやすくなります」と、エルネスタさん。



エベリンさんも、病院などは、通訳がいる所を探して行っているそうです。「ここは日本だから日本語で会話を、ではなく、お互いに理解し、優しい気持ちでサポートしてくれたら」と話します。また、お子さんがいる方は、何か問題があったら、学校からすぐに連絡をもらいたいと言います。平等に子どもをサポートして欲しいと感じているようです。

### もっとやさしい日本語を

今回お話を伺った皆さんは、日常会話であれば日本語で大丈夫ですが、学校からのお便りなど、読み物は日本語だと難しいと感じているようです。

「日本語は漢字やカタカナもあって読むのは難しい」と、ロヒヤさん。ひらがなや簡単な表現を使ったやさしい日本語であれば、外国人にも読みやすいようです。



### 地域の日本語教室との出会い

今では日本語がとても上手な皆さん。どうやって学んだのでしょうか。

皆さんは口をそろえて「KIFAの日本語教室」と答えます。友達に教えてもらって通い始めた千珍さん。「ほかにも民間の日本語学校はありますが、テストや授業に追いつけなくなることがあります。KIFAの日本語教室は、先生がきちんと資格を持っていて、教え方が分かりやすい」と、教えてくれました。



## やさしい日本語とは

ふだん使う日本語を簡単な日本語に変えて、外国人にわかりやすくする表現です。

### 気をつけるポイント

- ▷ゆっくり、はっきりと話してください
  - ▷難しい言葉は避け、簡単な言葉で話してください
  - ▷なるべく一文を短くするように心がけてください
- 例 記入してください→かきます  
こちらにおかけください→ここに すわって ください

## 小平市国際交流協会(KIFA)の取り組み

小平市国際交流協会 (KIFA) は、市民の方たちが中心となって、地域に住んでいる外国人の生活支援や、日本人と外国人の交流活動などを行っています。

### 日本語教室

小平市国際交流協会 (KIFA) の日本語会話教室は、受講生のレベルに合わせた少人数のグループレッスンです。指導者は全員、日本語教師の資格をもったKIFAボランティアです。

## にほんごをまなべます Japanese Conversation Class

#### ◆大人向け

- ▷月曜クラス 午前10時～正午
  - ▷金曜クラス 午後7時～8時45分
  - ▷土曜クラス 午前10時～正午
- ※月曜クラスと土曜クラスは保育もあります。

ところ 小平市国際交流協会

費用 1回350円

※子ども向けの教室もあります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

HP検索 小平市国際交流協会



## みんなで話そう多文化(たぶんか)カフェ

### Let's get together to chat (Multicultural Café)

#### 和大家一起聊天 (多文化咖啡馆)

かんたんな日本語で、なんでも相談できます。飲み物を持って来てください。お金はかかりません。

とき 9月26日(日) 午後2時～3時30分

ところ 学園西町地域センター3階

対象 市内在住の外国人

定員 10人

申込み 9月15日(水)までに、電子メールで話せる言語、自己紹介、興味がある話題を問合せ先へ (先着順)

問合せ 小平市国際交流協会 ☎042(342)4488、✉info@kifa-to-kyo.jp

## 地域に住む外国人をサポートしませんか

### ボランティアを募集

各種講座やイベントなど、さまざまな事業でボランティアの皆さんが活躍しています。KIFAの活動に参加してみませんか。ボランティアは随時募集しています。

## 小平市国際交流協会

開室時間 午前9時～午後5時

ところ 学園西町地域センター3階 (学園西町2-12-22)

閉室日 火曜・日曜日、祝日

HP検索 小平市国際交流協会

問合せ 小平市国際交流協会 ☎042(342)4488

