



令和3年(2021年)
10/1
第1545号

市報 こだいら



ふるべー



高齢者対象
季節性インフルエンザ予防接種……………3面
小平市民まつりを振り返る……………5面
スマートフォンなどで
市からの情報を入力……………8面

新型コロナウイルス ワクチン接種の情報

10月以降のワクチン接種の新規予約を受け付けます。
接種会場は、ブリヂストン体育文化センターです。会場で使用するワクチンは武田/モデルナ社製です。会場での接種日程をお知らせします。

10月4日(月)の午前9時から受け付け

1回目	10月16日(土)	10月17日(日)	10月20日(水)	10月21日(木)
2回目	11月13日(土)	11月14日(日)	11月17日(水)	11月18日(木)

接種会場

ブリヂストン体育文化センター (小川東町3-1-1、西武線小川駅東口徒歩5分)



※駐車場はありません(障がい者用の駐車場はあります)。公共交通機関をご利用ください。誰でもトイレはあります。

予約方法

インターネットで予約

小平市コロナワクチン予約システム(右図QRコードからアクセス)へ

※小平市ホームページからもアクセスできます。

電話での予約

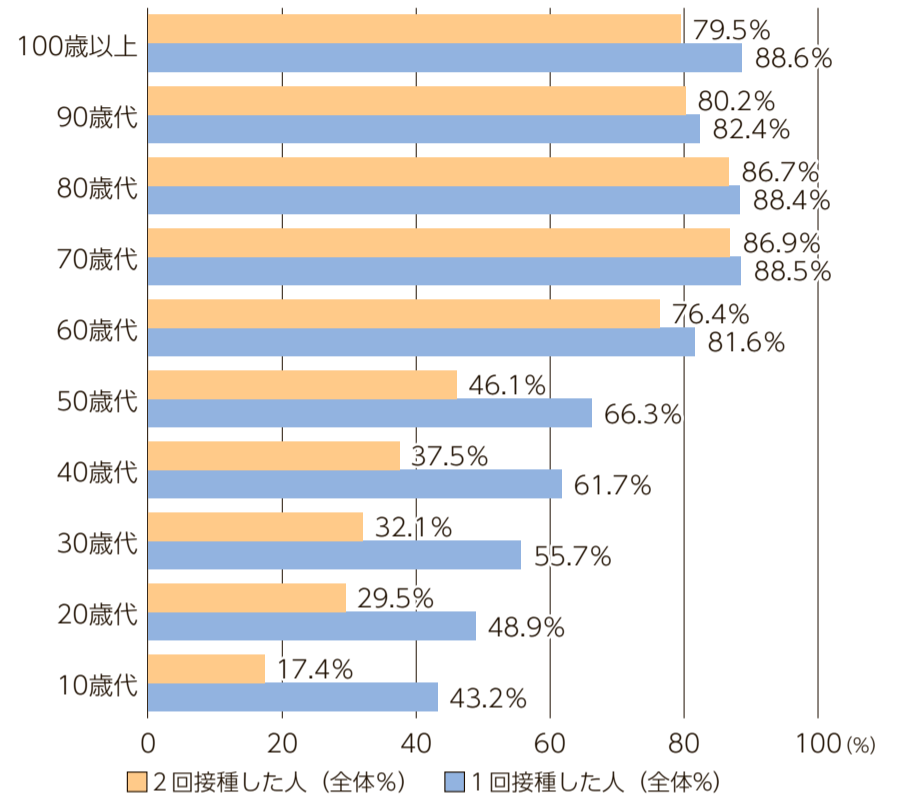
小平市コロナワクチンコールセンター ☎0120(985)365 (月曜～土曜日(祝日を除く)、午前9時～午後6時)



新型コロナウイルスワクチンの接種率

新型コロナウイルスワクチンの市内全体の接種率は、9月14日(火)時点で、1回目を接種した人は66.17%、2回目を接種した人は50.04%です。また、年代別接種率は、下表のとおりです。最新の情報は小平市ホームページでご確認できます。

9月14日時点の年代別接種率(小平市に住民登録のある12歳以上の方)



※国のワクチン接種記録システム(VRS)に登録されているデータを集計。

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

市制施行 記念日を迎えて

小平市長 小林洋子



市制施行59周年にあたりましてご挨拶申し上げます。

第6代小平市長を拝命して早半年が過ぎました。着任以来、新型コロナウイルス感染症対策に全力を挙げて取り組んでまいりましたが、感染拡大の収束は見えておらず、市民生活や地域経済活動はかつてない打撃を受けており、出口の見えない日々が続いております。その中で、市民の皆様におかれましては長期にわたり、感染症対策や自粛のお願いにご協力をいただき心より感謝申し上げます。

コロナ禍において、女性への影響はより深刻であると言われ、解雇や自殺者の増加、DVや性被害の増加などさまざまな課題が可視化されました。また、マスクをつけた生活が長引く中、子どもたちの発達への影響も懸念しております。

さらに、経済や人口構造の変化など社会を取り巻く環境は、大きな転換期を迎えています。しかし、こうした変化が激しい時代だからこそ、進むべき大きな方向性は見失うことなく、短期的な施策だけでなく、長期的な視点に立ち、基礎自治体としての役割を果たさなければなりません。今後のまちづくりの方向性

を示す羅針盤である、小平市第四次長期総合計画が本年度よりスタートいたしました。

めざす将来像「つながり、共に創るまち こだいら」の実現に向け、目標に沿った施策を着実に進めてまいります。特に、防災・減災の強化として、まずはすべての小・中学校で避難所管理運営マニュアルの完成に努め、そのうえで防災リーダーの育成に取り組んでまいります。小平市はその名が示す通り、平らな土地で形状としては防災力が高いといえます。だからこそ、市民の皆様の防災力を上げていくことで、真に災害に強いまちになれると思います。

また、豊かな地域コミュニティの創出に向けた取り組みとして、今後進んでいく小学校の建て替えに伴い、新しい地域コミュニティの拠点を市民の皆様とともにつくりあげていきたいと考えております。

小平の魅力は何と言っても都心に近いながらも緑の多いところだと思います。自粛の願いが続く日々ではございますが、市民の皆様におかれましては、小平の魅力であるグリーンロードを散策するなどして、リフレッシュをしながら元気にお過ごしください。



交通安全計画を策定

市では、小平市交通安全計画（令和3年度～令和7年度）を策定しました。この計画は、人優先、人命尊重の理念に立ち、市民が安心していきいきと暮らせる安全・快適な交通社会を実現させるため、交通安全施策の大纲を定めたものです。

※計画書は、交通対策課（市役所4階）、市政資料コーナー（市役所1階）、東部・西部出張所、小平市ホームページでご覧になれます。なお、市政資料コーナー、東部・西部出張所では、一部百70円で販売もしています。

問合せ 交通対策課 ☎042(346)9827

市の環境に関する計画などの実績とまる

市の環境に関する計画などの令和

住まいのリフォーム相談会

市では、市内の建設業者団体（小平市住宅リフォーム斡旋協会）と協定を結び、安心して発注できる業者や職人さんを、団体を通じて派遣しています。

相談会では、地元工務店、専門工事店の登録業者が、市内業者あつせん制度の説明や、住宅リフォームの相談を受け付けます。

とき 10月11日（月） 午前9時30分～午後2時

空き家セミナー・個別相談会

◆自分の資産を空き家にならない方法
自宅や貸家を将来空き家にならないための、不動産管理や相続対策などを学びます。

セミナーの後に専門家による個別

2年度末実績がまとまりました。環境審議会からの意見と併せて公表しています。各問合せ先（市役所4階）、市政資料コーナー（市役所1階）、東部・西部出張所、ふれあい下水道館、小平市ホームページをご覧ください。なお、市政資料コーナー、東部・西部出張所では販売もしています。

◆第二次環境基本計画、地域エネルギービジョン、小平市の環境（環境部の取組実績）
問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818

◆みどりの基本計画2010
問合せ 水と緑と公園課 ☎042(346)9830

◆下水道プラン
問合せ 下水道課 ☎042(346)9846

審議会などの日程

傍聴する方は、新型コロナウイルス

相談会もあります。
とき 11月6日（土） 午前9時30分～午後0時30分

◆内容 空き家・不動産管理の困りごと、相続や売却に向けてしておくべきこと、空き家の活用、貸すためのリフォーム、家族や親族、近隣との話し合い方ほか

◆沿道のまちづくりについて考える
武蔵野美術大学視覚伝達デザイン学科教授の齋藤啓子さんを講師に、沿道の建築物に対する幹線道路や生活道路の役割、沿道のまちづくりのあり方などについて考えます。

とき 10月26日（火）：写真で見える沿道の街並みとまちづくりの基礎知識

地区まちづくりセミナー

▽11月2日（火）：まち歩き（沿道

ス感染症拡大防止のため、マスクを着用してください。また、自宅で検温し、体調不良の方の傍聴はお控えください。WEB会議は、委員がテレビ会議システムで出席する会議です。なお、インターネットでの傍聴はできません。

◆社会教育委員の会議
とき 10月21日（木） 午前9時30分から

◆教育委員会定例会
とき 10月21日（木） 午後2時から

◆国土跡跡木遺跡保存活用計画検討委員会
とき 10月27日（水） 午後2時から

◆土地利用審議会
とき 10月28日（木） 午前10時から

◆国土利用審議会
とき 10月28日（木） 午前10時から

◆市民健康保険連営協議会
とき 10月27日（水） 午後1時15分から

◆公共施設マネジメント推進委員会（WEB会議）
とき 10月29日（金） 午後2時～4時

◆市教育に関するアンケートにご協力を
市では、小平市教育振興基本計画の達成状況および新たに策定する計画の基礎資料とするため、市の教育に関するアンケート調査をします。

東京都最低賃金を改正

10月1日（金）から、最低賃金が、時間額1千41円に改正されます。都内で働くすべての労働者に適用されます。

◆市民健康保険の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

今月の税

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

◆市民税・都民税の普通徴収（第3期）
◆国民健康保険税（第4期）
※納付は、11月1日（月）の納期限までをお願いします。

市功労者を表彰

10月1日（金）の午前10時から、ルネこだいら中ホールで、市政への功労者を表彰し、協力者へ感謝状を贈呈します。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一般の方の入場はできません。

◆表彰を受けられる方
特別功労者
磯山亮、故小野高一

◆自治功労者
金子恵一、児島富士男、小牧宏文、五月女五郎、鈴木道明、竹井庸子、塚本健男、森井良子、師岡章

◆行政功労者
石川貞子、伊集院千津代、大境人美、川村信子、菊地麗子、篠原孝文、本田博之、増田清、山田春夫、吉野匡彦

◆保健衛生功労者
故奥村秀、清水達也、中村幸世、星辰郎

◆社会福祉功労者
渥美ひろみ、大澤裕見子、太田さゆり、小川牧夫、勝見宣史、肥沼潔、小山政子、佐々木貞雄、佐藤かよ子、富田敏明、野村美恵子、羽根田厚子、前田保正、本橋香代子、矢口誠、矢利明子、芳井正彦

◆教育功労者
柿沼信禎、小石慎子、眞部弘、吉田章子

◆地域功労者
飯泉澄江、石山清次郎、稲田茂雄、井上秀城、江連紀子（眞朋紀）、大崎悦子、大沢美子、小原正行、勝俣一子、菅野光、菊地正子、工藤政行、河野律子、近藤貴之、今野一成、佐藤勝、佐藤清美、志田和則、柴田早織、高橋英明、竹松和彦、田淵葉子、玉井秀和、千葉年啓、堀内伸子、宮本千俊、村田誠、

◆寄附者
信和測量㈱、鈴木俊一、鈴木信恵

◆感謝状を受けられる方
自治協力者
相河明規、石川純、上原健嗣、大原美夏、岡本由起子、片岡規子、勝木言一郎、久下幸廣、小島望帆、澤田晋、志賀みや子、筋野明、中野純、中村正男、畠山眞樹子、日高洋子、山本敏之

◆行政協力者
市川了一、川村征治、栗山丈弘、小菅亜紀子、小林治、白井進、田中克東、新村茂、藤川邦二、森田一芳、米内山則子、米川晃子、渡邊政晴

◆保健衛生協力者
加藤哲太、小林弘美、多賀谷守、原茂京子、向田慶子

◆保安協力者
小川義幸

◆社会福祉協力者
内野賢一、小栗敦子、長田昌美、加藤智子、蚊野仁美、木本きく子、定時知子、田中ゆう子、堤邦江、藤脇阿弥、森川梨佳、森田健次

◆教育協力者
飯野英雄、神保佳世子

◆寄附者
㈱遠藤商会代表取締役遠藤孝一、青梅信用金庫、大平太郎、加藤順子、小平市建設業協会会長堀敏明、小平市上下水道工事店会、小平市立小平第九小学校PTA、小平市立小平第十一小学校PTA、小平市電設協会、JA東京むさし小平地区青壮年部、㈱ダイエー、合同会社ハザマトータルマネージメント、原田産業㈱(原田暁、三菱電機ビルテクノサービス㈱)、㈱三菱UFJ銀行、明治安田生命保険相互会社武蔵野支社長宮崎達矢



高齢者対象 季節性インフルエンザ 予防接種

とき 10月1日(金)～令和4年1月31日(月)

ところ 指定医療機関 (右表)

費用 2,500円 (自己負担額)

※指定医療機関でお支払いください。生活保護受給中の方は無料です(生活保護受給証明書が必要)。

対象 ①市内在住で65歳以上の方

②市内在住で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがあり、日常生活が極度に制限される60歳以上65歳未満の方(身体障害者手帳1級程度)

※いずれも年齢は接種日現在。

持ち物 健康保険証、身体障害者手帳の写し(②のみ)

※医師の予診の結果、予防接種ができない場合もあります。

※入院などのやむをえない事情により指定医療機関以外で予防接種を行う場合は、事前にお問い合わせください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

Table with 3 columns: 指定医療機関名, 電話番号, 予約. Lists various medical facilities and their availability for the flu vaccine.

Table with 3 columns: 指定医療機関名, 電話番号, 予約. Lists various medical facilities and their availability for the flu vaccine.

Table with 3 columns: 指定医療機関名, 電話番号, 予約. Lists various medical facilities and their availability for the flu vaccine.

※1 かかりつけの方のみ。
※2 女性のみ。
※3 通院中の女性のみ。
※受付時間は各医療機関にお問い合わせください。
※東村山市、小金井市、国分寺市、清瀬市、国立市、昭島市、武蔵村山市、狛江市、東大和市、立川市、東久留米市、西東京市の指定医療機関でも接種できます(各市の指定医療機関は健康センターへお問い合わせください)。
※立川市、東久留米市、西東京市で接種を希望する方は、指定の予診票が必要です。健康センターへ連絡してください。

高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種費用を助成

とき 令和4年3月31日(木)まで

ところ 指定医療機関

対象 ①市内在住で下表に該当し、過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない

②市内在住の60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の内、いずれかの障がい(有し、日常生活が極度に制限されている(身体障害者手帳1級程度))

※対象年齢の方には9月末に予診票を発送しました。毎年、対象が変わります。別表に該当し、助成を希望する方は令和3年度中に接種してください。

内容 6千500円を助成

生活の不安や相談など

民生委員・児童委員に相談

75歳以上の高齢者宅訪問 こんいち訪問

75歳になった方(令和3年4月1日現在)を中心に、民生委員・児童委員が、担当地区の民生委員・児童委員をお知らせするチラシをポストに投函しています。生活の不安や相談などは、担当地区の民生委員・児童委員にお話しください。

問合せ 生活支援課 ☎042(346)9537

障がい者・家族向け

地域生活支援拠点等事業の説明会

市では、10月から地域生活支援拠点等事業を始めます。市内の障害福祉サービス事業所と連携し、障がいのある人やその家族が安心して地域で暮らせる、地域のネットワークを作ります。

日時 10月25日(月) 午前10時

予防接種助成対象者(市の助成を受けてない方のみ)

Table with 2 columns: 生年月日, 年齢. Lists birth dates and ages of eligible individuals for the pneumonia vaccine subsidy.

※生活保護受給者などは上限8千円。
※各医療機関が定める予防接種料金を助成額を引いた額を、指定医療機関に支払ってください。
※助成は一人1回まで。2回目以降は全額自己負担です。

11時

ところ 福祉会館小ホール
※テレビ会議システム(ズーム)でも参加できます。

定員 ①会場:30人、②テレビ会議システム(ズーム):30人

申込み 10月15日(金)までに、①は問合せ先へ(先着順)、②は電子メールに住所、氏名、電話番号を入力の上、問合せ先へ(先着順)
※手話通訳あります。

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540 syogaisashien@city.kodaira.jp

シルバー人材センター

◆学習教室作品展
とき 10月26日(火)～31日(日)
午前10時～午後5時
※26日は正午から、31日は午後4時まで。

ところ 中央公民館ふれあいギャラリー

内容 書道・絵画・染色・絵手紙教室の作品展示

問合せ 小平市シルバー人材センター ☎042(344)2120

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Lists emergency services on weekends and holidays.

※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)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists emergency dental services on weekends and holidays.

※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

Table with 3 columns: 相談先, 電話番号, 内容. Lists emergency services and consultation information from Tokyo.

後期高齢者医療制度 75歳になる方に 保険証などを送付

※この予防接種は義務ではありません。自身の体調をみて、医師と相談して実施してください。
持ち物 予診票、健康保険証(生活保護受給者は生活保護受給者証)、身体障害者手帳の写し(②のみ)
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

保険証を送付

後期高齢者医療制度への加入は、75歳の誕生日(一定の障がいがある65歳以上74歳以下の方は広域連合の認定を受けた日)からです。75歳になる方には、誕生日の前日までに、後期高齢者医療制度の保険証を簡易書留で送付します。75歳の誕生日以降は、新しい保険証を病院などの窓口で提示してください。

特定疾病療養受療証の申請

後期高齢者医療制度に加入する前に、国民健康保険や会社の健康保険などで特定疾病療養受療証を持っていた方は、改めて申請が必要です。保険証が届いたら、早めに申請してください。
※さかのぼっての適用はありません。ご注意ください。
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9538

保険料額の通知

保険料額決定通知書と納入通知書は誕生月の翌月(4月から6月生まれば誕生月の7月)に発送します。75歳到達者の保険料は、誕生月から翌年3月までの月数分を算定します。

保険料の納付は原則、年金からの引き落とし(特別徴収)になります。特別徴収が開始されるまでは納付書で納めることになります。
※特別徴収を中止して、口座振替での納付に変更することもできます。



小平市民まつりを振り返る



小平市民まつりは昭和51年に第1回が開催されて以来、小平の秋を華やかに彩ってきました。昨年に続き今年も開催中止となりましたが、小平の秋の風物詩として定着してきた市民まつりの歴史を紹介します。

小平市民まつりの始まりと特徴

小平市民まつりは、毎年10月の第3日曜日に、あかしあ通りの仲町交差点から小平団地西交差点を会場として開催している、市内最大のお祭りです。昭和51年、市民の方々のつながりの強化と新しいふるさとづくりを目的に、市で初めて完成した都市計画道路のあかしあ通り(小平駅南口～学園中央通り間)で第1回小平市民まつりが開催されました。市民まつりの特徴は、来場者が見るだけでなく、一緒に参加して楽しめることです。かつては、社交ダンスやフォークダンスを踊ったり、みこしを一緒に担いだり、カラオケを歌ったりとさまざまな催しが行われていました。また、第1回(昭和51年)から第32回(平成19年)までは、あかしあ通りで民謡流し踊りが披露されていました。



開催を伝える市報 昭和51年10月1日号



小平市民まつり第1回開催風景 ①民謡流し踊り、②みこし風景、③ちびっこ広場、④催しもの・販売コーナー



市報こだいら昭和60年10月1日号 市民まつりを彩るはんでんを紹介より

小平市民まつりを感じてみませんか

市民まつりを振り返る展示などを行います。また、次回開催時のポスターなどに掲示する題字や新こだいら音頭の動画などを募集します。



特集ページ

新こだいら音頭の動画を募集

新こだいら音頭は、平成24年の市制施行50周年を記念して、市民から歌詞の募集を行い、制作されました。歌詞には小平の名所や季節の移り変わりがつづられており、子どもから大人まで多くの方に親しまれています。新こだいら音頭の振付を覚えて、踊った動画を投稿しませんか。
募集内容 新こだいら音頭(1番のみ)の振付で踊る動画
※動画タイトルの最初に「新こだいら音頭」という文言を入れてください。
※スマートフォンで撮影する場合は、カメラを横にして撮影してください。
申込み 11月30日(火)まで(必着)に、応募用紙とデータを問合せ先へ(持参・送付・電子メール可)
※掲載期間は12月31日(金)まで。掲載期間後は、市民まつりと新こだいら音頭のPRとして活用する場合があります。
※応募作品は返却しません。
※音源は特集ページ(上図QRコードからアクセス)に掲載されている、新こだいら音頭踊り見本動画をご覧ください。
※応募前に必ず募集要項をご覧ください。要項は、ホームページから確認できます。

あなたが思う市民まつりを字で表現してみませんか

次回開催時のポスターなどに掲載する題字を募集します。
募集内容 「小平市民まつり」と墨書きした縦書きの題字
一般の部、小学生以下の部
表彰 最優秀賞(各1人)、優秀賞(各2人)
申込み 11月19日(金)まで(必着)に、応募用紙と題字を問合せ先へ(送付・電子メール可)
※応募作品は返却しません。
※入選作品に関する権利は、実行委員会に帰属します。
※「小平市民」、「まつり」と用紙を2枚に分けて書くことも可。
※用紙の大きさは35.0^{センチメートル}×135.0^{センチメートル}(半切半紙)以内とします。
※横書きで使用場合があります。

小平市民まつりの展示

◆小平市ホームページでの紹介
歴代ポスター、過去の市民まつりの動画、第1回と第44回を比較した今昔写真、実行委員会の団体紹介を、特集ページ(左上図QRコードからアクセス)でご覧になれます。
◆市役所での展示
10月1日(金)～29日(金)の期間に、市役所1階ロビーで、市民まつりのこれまでの歩みや過去の写真を展示します。来場者には、オリジナル缶バッジの配布もあります。

問合せ 小平市民まつり実行委員会事務局(市民協働・男女参画推進課内)
☎042(346)9532、✉kyodo-danjo@city.kodaira.lg.jp

10月23日(土)～30日(土) オンラインで開催 元氣村まつり ウィーク2021
元氣村まつりを、インターネットを利用したオンラインで開催します。地域で活動している市民活動団体が活動内容を発信します。地域でのつながりを見つけてみませんか。
◆市民活動を知ろう
元氣村まつりウィーク期間中、ホームページでは、元氣村まつり特設ページを設け、市民活動団体の活動を動画や写真で紹介していきます。
◆市民活動交流サロン 印象に残る市民活動PR動画について語り合おう
元氣村まつりに参加する市民活動団体が、印象に残るPR動画を作るまでの企画や準備、工夫などを紹介します。
とき 10月23日(土) 午後1時30分～3時30分
定員 20人

おうちで防災を学ぼう リモート防災学習
東京消防庁ホームページでは、消火器の使い方、119番通報や避難の仕方などを動画で確認できます。いざという時に、慌てず冷静に行動ができるように、正しい知識と防災行動力を身につけましょう。
研修会 おうちで防災を学ぼう
◆大林素子さん講演会 ふるさと小平を誇り、小平の魅力再発見
小平市観光まちづくり大使の大林素子さんが、自身の思いを交えながら、小平市の魅力をお話します。
とき 10月26日(火) 午後1時30分～3時
定員 8人
◆参加団体との交流会 続けよう、身近なつながり
元氣村まつり参加団体と市民の皆さんが意見交換をします。
とき 10月30日(土) 午後2時～4時
定員 50人

10月22日(金)～31日(日) 駅前放置自転車クリーンキャンペーン
自転車や原動機付き自転車は、通勤や通学、買い物などに身近で便利な乗り物です。しかし、歩道や道路に放置された自転車などは通行者の迷惑となり、救急や消火の妨げになることもあります。
10月22日(金)から31日(日)までの10日間、「自転車の代わりになろう」という思いを、自転車を統一標語に置き、「思いや心」を統一標語に、都内一斉に駅前放置自転車クリーンキャンペーンを行います。この機会に自転車利用のマナーを再確認し、迷惑な放置自転車をなくしましょう。
◆市の取り組み
市では、放置自転車対策として、市内7駅と東大和駅周辺を放置禁止区域に指定し、禁止区域内に放置された自転車や原動機付き自転車を撤去しています。2月30回の撤去を実施し、自転車1千2百49台、原動機付き自転車22台を撤去しました。
◆自転車駐留場のご利用を
自転車や原動機付き自転車を駐留するときは、歩道や車道には駐車せず、自転車駐留場を利用してください。
市内には、市営の有料駐留場が20か所、無料駐留場が4か所あり、約1万6千台の駐留スペースを用意しています。また、民営の自転車駐留場も年々増えています。
利用するときは必ず鍵を掛け、係員の指示に従いルールを守って利用しましょう。
◆指導・撤去を強化
期間中は、放置自転車問題を広く市民に周知するとともに、放置自転車や原動機付き自転車の撤去を強化します。
安全で住みよいまちづくりのため皆さんのご協力をお願いします。
問合せ 小平警察署 ☎042(343)0110、交通対策課 ☎042(346)9549

道路上にはみ出した樹木や生け垣のせん定を
宅地内の樹木や生け垣が道路にはみ出ていると、歩行者や車両の通行の妨げになるほか、道路標識やカーブミラーが見えにくくなったり、街路灯の照明が遮られ、交通事故につながるおそれがあります。安全な道路機能を持続するため、中央音楽隊小平演奏会(係)が、各家庭で道路にはみ出した樹木や生け垣のせん定をお願いします。
問合せ 道路課 ☎042(346)9824

ご遠慮ください。
申込み 10月31日(日)まで(消印有効)にはがきに住所、氏名、電話番号、希望人数(2人まで)を記入の上、問合せ先へ(申込み多数の場合には抽選し、12月上旬に当選者に入場券を送付)
※ホームページからも申し込みできます。申込みは、1人1回までです。
研修会 ルネこだいら「陸上自衛隊中央音楽隊小平演奏会」係(〒187-0041 美園町1-8-5) ☎042(345)5111

ごだ健体操教室
ごだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。
教室では、ごだ健体操やごだ健イスタイル、ストレッチや筋力トレーニングをします。
問合せ 小平市民活動支援センターあすびあ ☎042(348)2104、info@kodaira-shiminkatsudo-city.jp

FC東京によるシニア体操教室
FC東京普及部のコーチから、誰でもできるシニア向けのトレーニングと体操を学びます。
とき 10月18日・25日の月曜日 午前10時～11時30分
とろろ 市民総合体育館
◆市民総合体育館
された自転車や原動機付き自転車を撤去しています。2月30回の撤去を実施し、自転車1千2百49台、原動機付き自転車22台を撤去しました。
◆自転車駐留場のご利用を
自転車や原動機付き自転車を駐留するときは、歩道や車道には駐車せず、自転車駐留場を利用してください。
市内には、市営の有料駐留場が20か所、無料駐留場が4か所あり、約1万6千台の駐留スペースを用意しています。また、民営の自転車駐留場も年々増えています。
利用するときは必ず鍵を掛け、係員の指示に従いルールを守って利用しましょう。
◆指導・撤去を強化
期間中は、放置自転車問題を広く市民に周知するとともに、放置自転車や原動機付き自転車の撤去を強化します。
安全で住みよいまちづくりのため皆さんのご協力をお願いします。
問合せ 小平警察署 ☎042(343)0110、交通対策課 ☎042(346)9549

血管力アップ教室
◆おいしく 無理なく 減塩体験
弾力のある血管を保つためには、正しい知識と、日々のセルフケアが大切です。無理なくできる、減塩方法を学びます。
とき 10月25日、11月8日の月曜日 午前10時～11時30分 9時45分受付 全2回
とろろ 健康センター
対象 市内在住の方
定員 15人
※保育5人あります(午後6か月以上(1歳未満は3人まで)。10月18日(月)までに申込み先へ)。
内容 保健・栄養・歯科講話 血圧測定
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月1日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

女性の就労支援講座
私らしい働き方で幸せになることができること
いつから働くか、子育てしながら働けるのか、市内で働きたいなど、いつか働こうと考えている女性たちが前向きになれる講座です。自分らしく幸せになる働き方について考えてみませんか。
とき 10月22日(金) 午前10時～11時15分
とろろ 中央公民館視聴覚室
対象 結婚・出産などで退職した女性
定員 25人
※保育7人あります。
申込み 市民協働・男女参画推進課 ☎042(346)9618、✉kodo-danjo@city.kodaira.lg.jp

オンライン講座
学んで実践
女性のための起業講座
事業アイデアはあるが、まだ内容が漠然としている方のために、事業への想いを整理して、具体的なコンセプトを作ります。
講座は、テレビ会議システム(Zoom)で行います。
とき 10月20日・12月1日・11月3日・17日を除く水曜日 午後1時～4時 全5回
対象 起業を目指す、または起業5年以上の女性
申込み ホームページへ(先着順) 定員 8人
研修会 ホームページへ(先着順) 定員 8人
問合せ NPO法人マイスタイル ☎042(312)1789

ルネこだいら出前コンサート
胡弓の世界
平塚田中彫刻美術館で胡弓の演奏を楽しめます。動画配信も行います。詳しくは、ホームページをご覧ください。
とき 11月28日(日) ①午前11時～11時20分、②午後1時～1時20分、③午後2時30分～2時50分
とろろ 平塚田中彫刻美術館
※駐車場をご利用の方はお問い合わせください。
費用 観覧券 一般…300円(220円)、小・中学生…150円(110円)
※かつこ内は、団体20人以上です。
申込み 10月20日(水)まで(消印有効)に、はがきまたは電子メールに、「出前コンサート」、住所、氏名、電話番号、希望人数(2人まで)、希望の公演回(①～③、またはどの回でも可)を記入の上、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を11月初旬に全員に通知)
研修会 ルネこだいら
問合せ 平塚田中彫刻美術館(〒187-0045 学園西町1-7-5) ☎042(341)0098、✉dd0021@city.kodaira.lg.jp



公民館の講座・イベント

日…日時 費…費用 対…対象 内…内容 講…講師 持…持ち物
申…申込期限と実施場所
電…電子メールでの申込み可 (kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp)

土曜子ども映画会 遊んでおぼえる学習DVDかぞえかた、トムとジェリー 定員15人 先着順
日 10月9日(土) 午前10時から
申 当日、中央公民館へ ☎042(341)0861

金曜市民劇場 黒い牡牛 定員30人 先着順
日 10月15日(金) 午後2時から
内 雄大な山岳を背景に美しく広々と連なる牧草地帯は、メキシコ名物の闘牛用猛牛の産地として有名である。この地の少年が闘牛場に連れ去られた愛牛を取り戻す心温まる物語。アカデミー賞原案賞受賞作品 脚本：ダルトン・トランボ
申 当日、中央公民館へ ☎042(341)0861

健康づくり講座 アレルギー知識はおもてなしの第一歩 (全5回) 抽選・電
日 11月10日～12月8日の水曜日 午前10時～正午
対 市内在住の方
内 アレルギーやコロナをはじめとした、さまざまな境遇の方に配慮したおもてなしの方法を学ぶ
講 直井みずほさん(国際おもてなし協会代表理事)ほか
申 10月28日(木)まで(月曜日を除く)に、中央公民館へ ☎042(341)0861

地域支援講座 色との上手な付き合い方 カラーユニバーサルデザインを学んでみよう (全4回) 抽選・電
日 11月19日～12月10日の金曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方
内 カラーユニバーサルデザインと、私たちの色の見え方について学び、誰にでも見やすい色の使い方を考える
講 伊賀公一さん(NPO法人カラーユニバーサルデザイン機構副理事長)
申 10月29日(金)まで(月曜日を除く)に、中央公民館へ ☎042(341)0861

文化・教養講座 初心者の日本画入門講座 (全3回) 抽選
日 11月17日(水)～19日(金) 午後1時～4時
費 1,000円 対 市内在住・在勤・在学の方
内 色紙を使って学ぶ、初心者向けの日本画入門講座
講 井上清治さん(日本美術院院友)
申 11月7日(日)まで(月曜日を除く)に、小川西町公民館へ ☎042(343)1415

健康づくり講座 椅子タップダンスでレッツ・ダンス (全5回) 抽選
日 11月13日～12月11日の土曜日 午後2時～4時
対 市内在住・在勤・在学の方
内 テレビ出演の世界的タップダンサーが教える本場のタップダンスを、いすに座って気軽に体験する
講 Lilyさん(プロタップダンサー)
申 10月30日(土)まで(月曜日を除く)に、津田公民館へ ☎042(342)0863

シニア講座 コロナに負けるな、誰でもできるフレイル予防 (全3回) 抽選
日 ①10月29日～11月12日の金曜日、②11月26日～12月10日の金曜日 各午前10時～正午
対 市内在住でおおむね60歳以上の方
内 外出機会が減って衰えがちな身体と心の健康を維持する、フレイル(虚弱化)予防の運動や心がけを学ぶ
講 小平市介護予防・フレイル予防推進員ほか
申 10月14日(木)まで(日曜・月曜日を除く)に、希望のコース(①・②)を大沼公民館へ ☎042(342)1888

地域支援講座 みんなでポッチャ (全2回) 抽選
日 11月17日(水)・18日(木) 午後1時30分～3時30分
対 市内在住・在勤・在学の方
内 ルールの説明から、チームを組んで競技までを行う
講 一般社団法人ひだまりの会ポッチャ部会
持 ノート、筆記用具
申 10月30日(土)まで(日曜・月曜日を除く)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。

なかまちテラス イルミネーション

なかまちテラスに今年もイルミネーションが点灯します。LED電球の取り付けを地域の皆さんと一緒にいきます。
LED電球の取り付け
日 10月9日(土) 午後1時から
※作業完了しだい終了。
ところ なかまちテラス地下ホール
とき 11月6日(土) 午後5時から
※感染症予防のため、人数制限する

子どもの発達を考えるペアレントプログラム 3回連続講座

子どもの発達に気になる保護者のために、和洋女子大学家政福祉学科准教授の丸谷充子さんが、子どもとの関わり方のポイントをわかりやすくお伝えします。
とき ①早期支援プログラム：11月7日・21日、12月5日の日曜日
②適正支援プログラム：令和4年1月30日、2月13日・27日の日曜日
各全3回
※各回、午後2時から4時まで。
ところ 福祉会館小ホール
対象 ①市内在住で、3歳～小学3年生のお子さんの保護者、②市内在住で、小学4年生～中学3年生のお子さんの保護者
※市内在住または、市内の関係機関の支援者も参加できます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

多摩六都スポーツ大会 ポッチャ 多摩六都カップ

ポッチャは、ジャックボールと呼ばれる白球に、赤球と青球をいかに近づけることができるかを競うスポーツです。
とき 12月4日(土) 午後0時45分から
ところ 東村山市民スポーツセンター1第1体育室(東村山市久米川町3-30-5)
対象 小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市のいずれかに

は電子メールに、「ペアレントプログラム3回連続講座」、希望コース(①・②)、保護者の氏名、住所、連絡先(電話番号と電子メールアドレス)、子どもの年齢を記入のうえ、NPO法人子ども未来ラボへ(先着順) FAX 042(359)4587、✉ machikado.mirai.motae@gmail.com
※ホームページからも申し込み可能です。
※手話通訳などが必要な方は事前にご相談ください。
問い合わせ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

絵本を親子で楽しもう

子ども文庫の講師による絵本の読み聞かせ、おすすめ絵本の紹介など、たくさんのお話と出会えます。
とき 11月4日(木) 午前10時～11時30分
ところ 中央公民館和室けやき
費用 500円
対象 0歳～3歳の未就園児と保護者
定員 10組
申込み 10月20日(水)までに、電子メールまたは電話で、住所、親子

小平ふるさと村 スケッチ体験会 絵はがきを送ろう

園内の風景をはがきに描いて、丸ポストから送りませんか。会場には、はがきと画材を用意します。また、水彩絵描きの、ますとみけいさんのスケッチ教室も開催します。
とき 10月23日(土) 午前10時～午後3時30分(入退場自由)
※スケッチ教室は、午前11時～11時30分、午後1時～1時30分。
※雨天の場合は、24日(日)に延期。
ところ 小平ふるさと村
費用 100円
申込み 当日、会場へ
問合せ 小平ふるさと村 ☎042(346)8155

多摩六都科学館 秋の企画展 小さなともだち ダンゴムシの世界

ダンゴムシの足音を聴いたり、巨大模型を見てダンゴムシの世界をのぞいてみませんか。
とき 10月9日(土)～11月3日(水・祝) 午前9時30分～午後5時
費用 入館券：大人500円、小人(4歳～高校生)200円
申込み 当日、会場へ
問合せ 多摩六都科学館 ☎042(469)6100

内団体に所属の方
規格 A4判～A3判ノビまたは六つ切半切、額装、単写真のみ
※題材自由。1人2点まで。
※作品の裏に題名、住所、氏名、電話番号を記入した出品票を貼り、必ずつりひもを付けてください(額縁のガラス、アクリル板は外してください)。
費用 1点1千円(高校生以下は500円)
申込み 11月8日(月)の午前9時30分から正午までに、ルネこだいら展示室へ
※募集要項など、詳しくはホームページをご覧ください。
問い合わせ 小平市写真連盟 ☎042(578)2854

ギャラリー案内 ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー ☎042(341)0861
◆銀彩会 水彩画展 10月12日(火)～17日(日) 午前11時～午後5時(12日は午後1時から、17日は午後3時まで) ☎森 080(5170)3792

小平市文化協会 小平市民文化祭 写真展作品募集

対象 市内在住・在勤・在学・市



ケガに負けない 足関節のつくりかた

◆足関節の外傷、障害予防

スポーツをするうえで、けがの予防は重要です。講座では、理学療法士が、足関節のけが予防の方法を中心に、実践を交えて紹介します。

※こだいら健康ポイント付与対象事業です。

とき 11月13日(土) 午前11時50分～午後1時20分

ところ 市民総合体育館第三・第四体育室

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人

持ち物 タオル、上履き、飲み物、筆記用具

申込み 10月26日(火)まで(必着)に、電話または電子メールで講座名、住所、氏名、電話番号を文化スポーツ課へ(申込み多数の場合は抽選)

☎042(346)9612、☒cc0020@city.kodaira.lg.jp

体幹バランス講座

姿勢や身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。

※こだいら健康ポイント付与対象事業です。

とき 11月4日、25日の木曜日 午前10時～11時30分 全4回

ところ 元氣村おがわ東屋内広場

対象 市内在住・在勤・在学の方 ※初めての方を優先。

定員 30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21日(木)まで(必着)に、電子メールで講座名、住所、氏名、電話番号、参加経験の有無を文化スポーツ課へ(電話可、申込み多数の場合は抽選)

☎042(346)9612、☒cc0020@city.kodaira.lg.jp

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 定…定員 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。

小平ゲートゴルフ秋季シニアスポーツ大会 (小平ゲートゴルフクラブ)

日 10月25日(月) 午前9時～午後0時30分

場 中央公園樹林地コース

対 都内在住の方

※貸しクラブ・ボールあり。

定 50人

申 10月21日(木)までに、問合せ先へ(先着順)

問 広瀬☎090(9230)4883

市民体育祭 第20回市民ゴルフ大会 (小平市ゴルフ協会)

日 11月17日(水)

場 東京五日市カントリー倶楽部

費 19,000円程度(昼食、諸経費別)

対 市内在住・在勤で、1ラウンド110ストローク以内でプレーできる方

定 40人

内 18ホールストロークプレーによるグロスの競技と、新ペリアハンディキャップ方式によるネットの競技

種 男子グロス、女子グロス、男子ネット、女子ネット、男子シニア、女子シニア

申 10月20日(水)まで(必着)に、はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、「市民ゴルフ大会参加希望」を記入のうえ、小平市ゴルフ協会・滝島(〒187-0044 喜平町1-6-2)へ(先着順)

問 滝島☎090(5320)9567

市民体育祭 バドミントンダブルス大会 (小平市バドミントン協会)

日 11月14日(日) 午前9時から

場 体育館

費 ①一般…1組2,000円、②中学生以下…1組1,000円

対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方

種 ①…1部～3部、壮年の部(3部は初心者、壮年の部は50歳以上)、②…男子・女子の部

申 10月29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)

市民体育祭 弓道大会 (小平市弓道連盟)

日 10月24日(日) 三段以下の部…午前9時30分から 四段以上の部…午後1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10射

申 当日、各部の開始30分前までに、会場へ

問 桜田☎042(344)0466(夜間)

合気道・無料1日見学体験会 (小平市合気道連盟)

日 ①10月23日(土) 午前11時～午後0時30分

②10月24日(日) 午後4時30分～6時30分

場 ①花小金井南中学校柔道場、②市民総合体育館第4体育室

対 市内在住・在勤・在学の方

※運動のできる服装でお越しください。

内 合気道教室の見学と体験

申 当日、会場へ

問 先山☎090(5582)7342

太極拳長期教室 (小平市武術太極拳連盟)

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1時～3時/花小金井南中学校/前田☎042(462)7631

火曜日(第2、第3) 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/勝保☎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(第1、第3) 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/花小金井南中学校/稲垣☎042(321)8292

土曜日 午後4時30分～7時(おおむね4歳から大人までのための中国武術教室)/体育館/野田☎042(344)4686

費 各問合せ先へ

対 市内在住・在勤・在学の方

内 24式太極拳、48式太極拳、剣ほか(おおむね4歳から高校生までは中国武術を中心に実施)

申 当日、会場へ

学校体育館スポーツ個人開放中止日

10月 二小…19日・22日・24日・31日

三小…31日

四小…3日・8日・10日・17日・24日・31日

五小…10日・31日

六小…3日・5日・19日・26日

七小…1日・17日・22日・24日・29日・31日

問合せ 文化スポーツ課☎042(346)9612

Table with 6 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Lists various community events like 'Kobayashi Judo Open House' and 'Taijiquan Long-term Class'.

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

Table with 4 columns: 相談名, 担当者, 相談日, 相談時間など. Lists consultation services such as 'Legal Consultation', 'Tax Consultation', and 'Social Security Consultation'.

国や都への要望は行政相談へ

市では、国や都の仕事などへの要望・苦情を、行政相談委員(総務大臣委嘱)が受け付けています。

▷行政相談委員…篠原泰子さん(小川東町)、本田博之さん(学園西町)、島村孝雄さん(花小金井南町)

とき 第3金曜日 午後1時30分～4時

ところ 市民課市民相談担当(市役所1階)

申込み 市民課へ(電話可) ☎042(346)9508



スマートフォンなどで 市からの情報を入手

市報こだいらや小平市ホームページなどで発信している市からの情報は、スマートフォン用アプリやツイッターなどからも見ることができます。10月からは、無料通話アプリLINEからの情報発信を開始します。
問合せ 秘書広報課 ☎042(346)9505



新型コロナウイルスワクチン接種などの情報を配信 小平市公式LINEを開始

10月1日(金)から、無料通話アプリLINEで、小平市公式アカウントの運営を開始します。新型コロナウイルスワクチン接種や新型コロナウイルス感染症の情報などを中心に、市からの情報を配信します。また、画面下のメニューから知りたい情報の項目をタップすると、小平市ホームページの対象のページを見ることができます。

メニューの内容

- ▷新型コロナウイルス感染症に関する情報
- ▷市内患者数・発生情報
- ▷新型コロナウイルスワクチン接種情報
- ▷ワクチン接種のFAQ (よくある質問) ほか



友だち追加してご利用を

右図QRコードを読み取るか、LINEアプリのホームから友だち追加を選択し、小平市公式LINEのID (@kodairacity) を入力して検索すると、小平市公式LINEのアカウントが表示されます。友だち追加を選択すると、友だちに追加され、トーク画面から情報を見ることができます。



小平市公式LINE
アカウント

スマートフォンやタブレット端末などで 市からの情報を入手

スマートフォン用アプリ 小平トピックス

小平市ホームページで新しく公開または更新された記事を、分類ごとに一覧で見ることができます。一覧表示された記事をタップすると、小平市ホームページの記事を読むことができます。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。



小平市 公式ツイッター

小平市ホームページまたはメールマガジンに緊急防災情報として掲載された記事や気象情報、イベントなどの情報を発信しています。災害時には、緊急情報を発信します。
▷アカウント名…プチ田舎 東京都小平市 (@kodaira_tokyo)



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 ▷月曜コース…11月8日～29日の月曜日

▷土曜コース…11月6日～12月4日の土曜日 (11月20日を除く)

※いずれも午前9時から11時まで。全4回。

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6日(水)の午前10時から、電話で小平市体育協会へ (先着順) ☎042(349)1350



環境家計簿を利用して 省エネに取り組もう

インターネットやスマートフォン向けアプリの環境家計簿を使って、月々の電気やガスのエネルギー使用量を記録し、省エネにチャレンジしませんか。



◆チャレンジ省エネ2021

環境家計簿に登録し、対象期間の電気とガスの二酸化炭素排出量を前年より削減できた方には、達成賞 (省エネグッズほか) を各コース30人に差し上げます。

検針票には、前年同月の使用量も記載されていますので、今まで環境家計簿を利用していない方でも参加できます。

対象 環境家計簿を利用し、対象期間 (①ビギナーコース (10月～12月のうち1か月)、②チャレンジコース (10月～12月)) の電気とガスの二酸化炭素排出量が前年同期間と比べて少ない方

申込み 令和4年1月31日(月)までに、環境家計簿に対象期間の電気・ガス使用量を入力し、削減を達成した方はニックネームを問合せ先へ (電話・電子メール可、先着順)

※両方のコースに応募できます。

※ほかに、環境家計簿の入力などで自動的に付与される、エコダイラポイントを1月から12月までに200ポイント以上ためた方30人にも特典があります。令和4年1月31日(月)までに、ニックネームを問合せ先へ (電話・電子メール可、先着順)。

※環境家計簿の登録方法など、詳しくは、ホームページをご覧ください。

検索 楽しく省エネ ECOダイララーくらし宣言

問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

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、どんな運動をしたらいいかわからない方、隙間時間を利用して体を動かしませんか。生活の中で気軽にできる運動のポイントをお伝えします。

とき 10月18日(月) 午前10時～11時45分 9時40分から受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

※初めての方を優先します。

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・栄養講話、運動実技

持ち物 飲み物、フェイスタオル、参加カード (お持ちの方)、マスク

申込み 10月1日(金)から、健康センターへ (電話可、先着順) ☎042(346)3701

