市報こだいらへのご意見・ご感想のアンケートは、右図のQRコードまたは小平市ホームページから回答できます。
ご意見などを参考にして、よい良い紙面づくりに努めていきます。

大人のための運動教室

誰でも気軽にできる全身の筋トレやストレッチ、正しく美しい姿勢と歩き方をお伝えします。引き締まった美しい身体を作りたい方、筋力・体力アップを目指したい方におすすめです。

とき　▽カラダ引き締め編…４月15日（金）
▽美姿勢・ウォーキング編…５月27日（金）
※いずれも午前10時から11時45分まで、９時40分から受付。一日だけの参加も可。
ところ　健康センター
対象　市内在住の方
定員　64歳以下10人、65歳以上10人
※保育あります（６か月以上、先着順）。
内容　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）
申込み　３月22日（火）から、健康センターへ（電話可、先着順）☎042（346）3701

こだ健体操教室

運動不足を感じていませんか。家でも気軽にできるこだ健体操や筋トレで、足・腰の筋力アップや全身のバランス能力向上を目指しましょう。

とき　４月21日（木）　午前10時～11時30分　９時40分受付
ところ　健康センター
対象　市内在住の方
定員　こだ健体操15人、こだ健イス体操10人
持ち物　飲み物、フェイスタオル、参加カード（お持ちの方）
※動きやすい服装と靴で参加してください。
申込み　３月22日（火）から、健康センターへ（電話可、先着順）☎042（346）3701

ノルディックウォーキング教室

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。新緑のグリーンロードを歩いて健康になりましょう。
※こだいら健康ポイント付与対象事業です。

とき　４月17日（日）　午前10時から　９時45分から受付　雨天中止
ところ　中央公園ジャブジャブ池南側広場
※天候不順の場合は、当日の午前７時以降に、市役所（☎042（341）1211）へお問い合わせください。
コース　▽中央公園から上水公園を往復（約２・５キロメートル）
▽中央公園から小平監視所、中島町公園までを歩く（約４・６キロメートル）
※当日、どちらか選べます。
対象　市内在住・在勤・在学の方
定員　30人
持ち物　タオル、飲み物、ノルディックポール（お持ちの方）、リュックなどの両手が空くバック
※動きやすい服装で参加してください。ノルディックポールの貸し出しあり。
※歩け歩け記録証をお持ちの方は、持参してください。
※駐車場はありません。
申込み　４月６日（水）まで（必着）に、電子メールに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を入力のうえ、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、✉cdc0020@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　種…種目　定…定員　内…内容
申…申込み　HP…ホームページ検索　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いただくか、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。

第48回小平市陸上競技記録会（小平市陸上競技協会）
日 ５月３日(火・祝)　午前９時～午後４時ごろ　場 中央公園陸上競技場
費 小学生500円、中学生700円、高校生以上1,000円（当日、会場で集金）
対 市内在住・在勤・在学の個人または地域クラブ・中学校の陸上部などに所属する小学３年生以上の方
申 ４月16日(土)の午後６時までに、体育館へ
※電子メールから、要項の請求や申込みもできます。
問 溝口☎042(342)0797、✉rohisuya@jcom.home.ne.jp

バドミントン春季ダブルス大会（小平市バドミントン協会）
日 ５月１日(日)　午前９時から　場 体育館　費 １組2,000円
対 市内在住・在勤・在学・在クラブで、令和４年度の会員登録をしている方
種 一般男女各１～３部（１部は上級者）、壮年の部（50歳以上）
申 ４月15日(金)の午後７時までに、ホームページへ
HP 小平市バドミントン協会　問 久家☎042(342)7437（午後５時以降）

春季市民大会（①一般の部、②ホープスの部）（小平市卓球連盟）
日 ４月24日(日)　①女子個人戦…午前８時50分から、男子個人戦…午後１時から
②午前８時50分から
場 体育館　費 ①シングルス戦１種目1,000円（連盟登録者（団体）および高校生は割引あり）
対 ①市内在住・在勤・在学の小学生以上（大学生の卓球部員を除く）、②市内在住、在学の小学生（保護者の同伴が必要）
種 ①シングルス戦（一般男子・女子、シニア男子・女子（45歳以上）、ベテラン男子・女子（60歳以上））
※申込みは１人１種目のみ。
②原則、男女別シングルス
申 ４月２日(土)の午後５時までに、体育館へ
※①に参加する方は、費用を一緒にお持ちください。①、②の重複申込みはできません。
※同期間に連盟会員登録を受け付けます。団体登録1,000円（男女別、４人以上）、個人登録500円（市内在住・在勤・在学の高校生以上（ただし、大学の卓球部員を除く））。
問 朝比奈☎070(6455)1333（平日午後５時以降）

第６回　やってみよう　ソフトテニス（小平市ソフトテニス連盟）
日 ４月17日(日)　▷体験してみよう…午前９時30分～午後０時30分
▷試合を楽しもう…午後１時～４時
場 中央公園テニスコート
対 市内在住・在勤・在クラブの小学４年生以上（親子参加も可）
定 30人
※運動のできる服装、靴でお越しください。ラケットの貸し出しあり。
申 当日、会場へ
問 田中☎090(3403)0903

第１回　水中ウォーキング教室（小平市水泳協会）
日 ４月11日～25日、５月９日～23日の月曜日　午後２時～３時30分　全６回
場 体育館温水プール
費 ▷プール用マスクをお持ちの方…4,500円
▷プール用マスクをお持ちでない方…5,050円
※口座振込。
対 市内在住・在勤・在学、近隣市在住で20歳以上の方
定 16人
内 プール用マスクを着用して、水中での歩行および軽い運動
申 ３月20日(日)から29日(火)までに、ホームページへ（申込み多数の場合は抽選し、４月１日(金)までに、当選者にメールで通知）
HP 小平市水泳協会
問 小平市水泳協会☎042(347)7319

学校体育館スポーツ個人開放中止日
４月　一小…１日・29日　二小…１日・５日・29日　三小…１日・３日・５日・29日
四小…１日・３日・５日・10日・24日・29日　五小…３日・５日　六小…３日・５日
七小…１日・５日・29日
※３月は、全校で個人開放を中止しています。
問合せ　文化スポーツ課☎042（346）9612

ミニ情報

催し集い

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
自転車スイスイ講演会	３月27日(日)午前10時～11時45分	中央公民館学習室４	資料代100円	イワモト☎090(4413)7455	命を守る歩車分離信号について
ギター入門(全４回)	４月２日～５月21日第１・３土曜日午後２時～４時	大沼公民館	無料	小林☎042(461)3135	はじめての方、要予約
高齢者社交ダンス　小平シニア会	月３回火曜日午後１時～４時	福祉会館５階市民ホール	月2,000円	浅野☎042(342)4616	説明会４月19日(火)午後１時福祉会館
ウクレレフレンズとパルの発表会	４月30日(土)午後１時30分開演１時開場	ルネこだいらレセプションホール	無料	佐野☎042(342)0391	サークルとバンドの発表会

募集

団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
小平いきいき健康マージャン	第２・４木曜日午前９時30分から、午後１時20分から	中央公民館	３か月6,000円	原☎042(207)0693	午前は役、午後は点数がわかる方
多摩ハイキング同好会	平日の月５～６回	都近県の山・渓谷・名所・見所	年4,000円	安倍☎042(458)1499	入会金なし、４月から、HPあり
シング・シング・ジャズ	第２・４火曜日午後１時30分～３時30分	津田公民館	月2,000円	伊藤☎042(322)0678	プロによるピアノ生伴奏で歌う
ナーマヌレアフラスタジオ(フラダンス)	月曜日午後１時30分～３時	なかまちテラスほか	１回1,000円	小川☎090(3040)0148	ほかの日時相談可　お問い合わせください
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	井上☎042(348)0153	毛筆、小筆など　初心者可
シニア英会話	第２・４木曜日午前９時20分～10時50分	中央公民館	月1,500円	鎌形☎042(346)1518	外国人講師　見学自由

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	３月31日(木)、４月７日(木)・14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)　３月22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）☎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	４月13日(水)	
交通事故相談	弁護士（交通事故専門）	４月５日(火)	
相続・暮らしの手続相談	行政書士	４月４日(月)	
登記・成年後見相談	司法書士	４月12日(火)	
	土地家屋調査士	４月12日(火)	
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	－	
年金・労務相談	社会保険労務士	４月６日(水)	
行政相談	行政相談委員	４月15日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	４月15日(金)	
家庭相談	家庭相談員	４月18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

申請は６月30日(木)まで
給付金・支援金の情報

下記の給付金・支援金の申請は、６月30日(木)まで（消印有効）です。支給には要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

◆新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金
対象　総合支援資金の再貸付が終了した世帯や、再貸付が承認されなかった世帯等（対象と見込まれる方には、申請書を送付）
問合せ　小平市コロナウイルス生活困窮者自立支援金コールセンター☎0120(551)780（平日の午前８時30分～午後５時15分）

◆住居確保給付金
対象　離職・廃業・休業などに伴う収入の減少、また、自己の責によらない同等の収入の減少により住居を失うおそれのある方
問合せ　こだいら生活相談支援センター☎042(349)0151