



### トップアスリートによる ランニング教室

正しいフォームを身につけ、より速く走るコツを、東京経済大学陸上競技部アドバイザーの小西政弘さんから学びます。

と き 9月25日(日)

▽小学1年・2年生の部：午前9時30分～11時30分 9時受付

▽小学3年・4年生の部：午後1時～3時 0時30分受付

※雨天の場合は、体育館内で実施します。室内運動靴をご用意ください。

と ころ 中央公園競技場

対 象 市内在住・在学の小学1年～4年生

※保護者の承諾が必要です。要項は学校、市民総合体育館にあるほか、ホームページからダウンロードできます。

定 員 各50人

主 催 小平市体育協会、小平市協賛会

協 力 小平市陸上競技協会

申 込 み 8月5日(金)の午前10時から9月9日(金)までにホームページから、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、学校名、学年、性別、保護者が承諾した旨を問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、結果を全員へ通知)

### 大人のための運動教室

誰でも気軽にできる全身の筋力・ストレッチや、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 9月29日(月)

▽美姿勢・ウォーキング編：9月15日(木)

※いずれも、午前10時から午前11時45分まで、9時40分受付。1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15人、65歳以上15人

※初めての方を優先します。

※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 8月5日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

### 一橋大学 アメフト部による 身体の使い方教室

小学生が楽しみながら体の使い方を学び、効果を実感できます。

また、人工芝グラウンドでのびと体を動かしながら大学生と交流します。

と き 8月21日(日) 午後3時30分～6時30分

と ころ 一橋大学小平国際キャンパス(学園西町1-29-1)

※車での来場はご遠慮ください。

対 象 小学生

定 員 30人

※検査 小平市体育協会  
問合せ 小平市体育協会 ☎042(349)1350

### 大人のための運動教室

## 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  
代…代表者会議 申…申込み 検…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。

<p><b>市民体育祭 ソフトボール市民大会</b> (小平市ソフトボール連盟)</p> <p>日 9月4日～10月2日の日曜日 午前9時～午後5時(予備日10月9日(日))</p> <p>場 萩山公園グラウンド</p> <p>費 一般の部・女子の部1チーム10,000円(連盟加盟チームは8,000円)、ジョイフルの部1チーム3,000円(代表者会議で集金)</p> <p>対 市内在住・在勤・在学・在クラブで男子18歳以上、女子15歳以上の方</p> <p>種 一般の部、女子の部、ジョイフルの部 代 8月27日(土) 午後7時30分から、体育館</p> <p>申 8月20日(土)の午後5時までに、問合せ先へ ☎菅沼☎090(7841)1901</p>	<p><b>市民体育祭 市民剣道大会</b> (小平市剣道連盟)</p> <p>日 9月23日(金・祝) 午前9時から(入替制で実施)</p> <p>場 体育館</p> <p>費 1人700円</p> <p>対 市内在住・在学の小学生～高校生および小平市剣道連盟会員</p> <p>種 個人戦</p> <p>申 8月17日(水)までに、申込書に必要書類を記入のうえ事務局へ送付</p> <p>※申込書はホームページからダウンロード。</p> <p>HP 小平市剣道連盟 問 矢崎☎070(5029)4591</p>
<p><b>シニアソフトボール競技会(東京都シニアスポーツ振興事業)</b> (小平市ソフトボール連盟)</p> <p>日 10月2日(日) 午前9時～午後1時(予備日10月9日(日))</p> <p>場 萩山公園グラウンド</p> <p>対 市内在住・在勤・在学・在クラブで60歳以上の方(チーム・個人)</p> <p>種 ソフトボール(ファストピッチ)</p> <p>申 8月20日(土)の午後5時までに、問合せ先へ ☎山口☎090(2327)4218</p>	<p><b>バレーボール市民体育祭(家庭婦人の部)</b> (小平市バレーボール連盟)</p> <p>日 9月4日(日) 午前9時から</p> <p>場 体育館</p> <p>費 1チーム4,000円(未登録チームは別途登録料2,000円。当日、会場で集金)</p> <p>対 市内在住・在勤の家庭婦人で構成されたチーム</p> <p>種 9人制</p> <p>申 8月22日(月)までに、電子メールの件名に大会名、チーム名を記載し問合せ先へ</p> <p>問 柴宮☎080(4370)4838、✉kvla.ladies@gmail.com</p>
<p><b>ソフトテニス秋季市民大会</b> (小平市ソフトテニス連盟)</p> <p>日 9月11日(日)…個人戦(一般男子の部、一般女子の部)</p> <p>9月18日(日)…団体戦(男子2部、女子2部)</p> <p>9月25日(日)…団体戦(男子1部、女子1部)</p> <p>10月16日(日)…個人戦(シニア男子1部・2部、シニア女子1部・2部)</p> <p>※予備日は10月10日(月・祝)、23日(日)。</p> <p>場 上水公園テニスコート</p> <p>※10月16日(日)および予備日は中央公園テニスコート。</p> <p>費 個人戦…1組2,000円(会員1,500円、高校生1,200円)</p> <p>団体戦…1チーム4,000円(会員・高校生3,000円)</p> <p>対 市内在住・在勤・在学・在クラブで高校生以上の方</p> <p>※団体戦は1チーム3組編成。</p> <p>※個人戦シニア1部は45歳以上、2部は60歳以上。</p> <p>申 8月26日(金)の午後5時までに、費用を添えて体育館へ</p> <p>問 河野☎090(3224)9816(夜間)</p>	<p><b>バドミントン市民体育祭 混合ダブルス大会・中学生以下ダブルス大会</b> (小平市バドミントン協会)</p> <p>日 9月25日(日) 午前9時から</p> <p>場 体育館</p> <p>費 一般(高校生以上)1組2,000円、中学生以下1組1,000円</p> <p>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</p> <p>種 一般…1～3部、壮年の部(50歳以上)、中学生以下…男子・女子の部</p> <p>申 9月9日(金)の午後7時までに、ホームページへ</p> <p>HP 小平市バドミントン協会</p> <p>問 久家☎042(342)7437(火曜日を除く、午後5時以降)</p>

<p><b>学校体育館スポーツ個人開放中止日</b></p> <p>※8月は全校で個人開放を実施しません。</p>
---

イベント名	と き	と ころ	費 用	申込み・問合せ	備 考
映画マイクロプラスチックストーリー	8月21日(日)午前9時45分～11時5分	中央公民館視聴覚室	500円	島☎080(5496)7675	小平環境の会
小平市女性のつどい 平和学習講演会	8月21日(日)午前10時～11時30分	中央公民館学習室4	無料	荒井☎080(5425)1812	広島被爆体験者のお話
子供フタ体験会	8月24日(水)、31日(水)午後3時30分～4時45分	鈴木公民館	無料	水野☎090(5423)5497	飲み物、タオル持参、5歳以上
団体名	活動日	と ころ	会 費	申込み・問合せ	備 考
リップル(プリザーブドフラワー)	第4木曜日午前10時～正午	小川公民館ほか	月1,000円	畑☎070(4109)6213	材料費別
水墨画 紫希会	第3土曜日午後1時～3時	小川東第2地域センター	月2,000円	青木☎042(332)7156	新小平駅徒歩5分、初心者可、見学可
古典文学を読む会	第2・4木曜日午前10時～正午	小川西町公民館	月1,500円	増田☎042(349)3200	源氏物語を原文で読み解く

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	8月18日(木)・26日(金)	・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	8月22日(月)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	8月16日(火)	
相続・暮らしの手続相談	行政書士	-	・対象 市内在住・在勤・在学の方
登記・成年後見相談	司法書士	8月24日(水)	・申込み(電話可、先着順) 8月8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)
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	8月23日(火)	☎042(346)9508
年金・労務相談	社会保険労務士	-	※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	8月19日(金)	午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508
人権・身の上相談	人権擁護委員	8月19日(金)	
家庭相談	家庭相談員	8月15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

### 感染者が増えています 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
  - ▷東京都発熱相談センター(看護師・保健師が対応) ☎03(5320)4592、03(6258)5780(24時間受付)
  - ▷東京都発熱相談センター 医療機関案内専用ダイヤル(一般オペレーターが対応) ☎03(6732)8864(24時間受付)
- ◆自宅療養者・濃厚接触者の方に食料品などを支援
  - 新型コロナウイルス感染症と診断され、自宅療養している方
    - ▷自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京) ☎0120(670)440(24時間受付)
  - 新型コロナウイルス感染症と診断され、自宅療養している方や濃厚接触者の方(東京都の自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)から食料品が届いている方を除く)
    - ▷健康センター ☎042(346)3701、FAX042(346)3705