

機能アップ教室

嚙む力、飲み込む力など、お口の機能の向上は、肺炎の予防や健康長寿につながります。教室では、歯科医師がお口の機能向上のこつや、お口の健康を保つための体操をお伝えします。

とき 11月10日・17日の木曜日
午後2時～3時30分 全2回
ところ 花小金井南公民館ホール
対象 市内在住で65歳以上の方
定員 20人
申込み 10月3日(月)から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

認知症予防講演会

運動と計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせたコグニサイズを

油・断・快適 下水道

10月は、降水量が多く気温が下がり始めるため、台所から流れた油が下水道管内で冷えて固まり、下水道管のつまりや悪臭の原因になります。

道路上にはみ出した樹木の枝切りにご協力を

宅地内の樹木や生け垣が道路にはみ出していると、歩行者や車両の通行の支障となるほか、道路標識やカーブミラーが見えにくくなる、街路灯の光が遮られ路上が暗くなるなど

実践して、認知症予防に役立てましょう。
とき 11月10日(木) 午後2時～4時
ところ 福祉会館小ホール
対象 市内在住の方
定員 30人
内容 講話、コグニサイズの実践
持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

実践して、認知症予防に役立てましょう。
とき 11月10日(木) 午後2時～4時
ところ 福祉会館小ホール
対象 市内在住の方
定員 30人
内容 講話、コグニサイズの実践
持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

実践して、認知症予防に役立てましょう。
とき 11月10日(木) 午後2時～4時
ところ 福祉会館小ホール
対象 市内在住の方
定員 30人
内容 講話、コグニサイズの実践
持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。

目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングを行い、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。
とき 11月4日・12月23日の金曜日
午後2時～3時 全8回
※11月4日と12月23日は、午後3時

大変危険です。
樹木などが道路にはみ出している場合は、枝を切るなど適切な管理をお願いします。
問合せ 道路課 ☎042(346)9824

道路上の段差解消 ブロックなどの撤去を

自宅や駐車場出入り口前の道路上に、段差を解消するためのブロックや鉄板などが設置されていると、歩行者や自転車などの転倒事故や、道路冠水の原因となり大変危険です。自宅などの前に段差解消ブロックなどを設置している場合は、撤去をお願いします。
問合せ 道路課 ☎042(346)9824

事業者向け インボイス制度説明会

令和5年10月1日から、消費税のインボイス制度が始まります。自分

15分まで。
ところ 小川町二丁目地域センター 第一・二集会所
対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方
※初めての方を優先。
定員 25人
申込み 10月3日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

15分まで。
ところ 小川町二丁目地域センター 第一・二集会所
対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方
※初めての方を優先。
定員 25人
申込み 10月3日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

15分まで。
ところ 小川町二丁目地域センター 第一・二集会所
対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方
※初めての方を優先。
定員 25人
申込み 10月3日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

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 11月5日・26日、12月3日の土曜日
午後1時30分～3時30分 全3回

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 11月5日・26日、12月3日の土曜日
午後1時30分～3時30分 全3回

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 11月5日・26日、12月3日の土曜日
午後1時30分～3時30分 全3回

は登録するべきか、手続き方法がわからないといった疑問をお持ちの方はぜひご参加ください。
とき 10月31日(月) 午後2時～3時
ところ 市役所6階大会議室
対象 個人事業者、法人
定員 40人
申込み 東村山税務署へ(先着順) ☎042(394)6811(音声案内2番を選択、内線412・313)

は登録するべきか、手続き方法がわからないといった疑問をお持ちの方はぜひご参加ください。
とき 10月31日(月) 午後2時～3時
ところ 市役所6階大会議室
対象 個人事業者、法人
定員 40人
申込み 東村山税務署へ(先着順) ☎042(394)6811(音声案内2番を選択、内線412・313)

広域連携サミット オンライン傍聴者を募集

小平市と近隣8市(立川市、昭島市、日野市、国分寺市、国立市、福生市、東大和市、武蔵村山市)の市長が、広域的な行政課題について話し合います。
ポスト・コロナを見据えた地域連携について一緒に考えてみませんか。
とき 11月4日(金) 午後3時

介護予防リーダー養成講座

介護予防の知識や小平いざらく体操などの実技を学び、地域に広める活動をし、元気な地域をつくりませんか。
とき 11月8日・12月27日の火曜日
午前10時～正午 全8回
ところ 福祉会館第一集会所
対象 市内在住で、地域で小平いざらく体操などを実践し、介護予防を普及啓発するボランティア活動ができる方
定員 20人
内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか
持ち物 筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。
申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

介護予防の知識や小平いざらく体操などの実技を学び、地域に広める活動をし、元気な地域をつくりませんか。
とき 11月8日・12月27日の火曜日
午前10時～正午 全8回
ところ 福祉会館第一集会所
対象 市内在住で、地域で小平いざらく体操などを実践し、介護予防を普及啓発するボランティア活動ができる方
定員 20人
内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか
持ち物 筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。
申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

介護予防の知識や小平いざらく体操などの実技を学び、地域に広める活動をし、元気な地域をつくりませんか。
とき 11月8日・12月27日の火曜日
午前10時～正午 全8回
ところ 福祉会館第一集会所
対象 市内在住で、地域で小平いざらく体操などを実践し、介護予防を普及啓発するボランティア活動ができる方
定員 20人
内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか
持ち物 筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。
申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

30分～5時30分
申込み 10月28日(金)までに、電子メールで氏名、電子メールアドレスを問合せ先へ
※申込みされた方には、後日、招待メールを送付します。
問合せ 政策課 ☎042(346)9503、☎seisaku@city.kodaira.jp

30分～5時30分
申込み 10月28日(金)までに、電子メールで氏名、電子メールアドレスを問合せ先へ
※申込みされた方には、後日、招待メールを送付します。
問合せ 政策課 ☎042(346)9503、☎seisaku@city.kodaira.jp

フリーマーケット スペース 出店者を募集

とき 11月12日(土)・13日(日)
午前10時～午後3時
ところ 市役所立体駐車場3階
対象 市内在住の方
出店料 5千円
申込み 10月14日(金)までに、ホームページへ(申込み多数の場合は抽選し、当選者にのみ結果を通知)
※詳しくは、ホームページをご覧ください。ただくか、お問い合わせください。

生活の不安や相談など 民生委員・児童委員に相談を

75歳以上の高齢者宅訪問 こんにちは訪問
75歳になった方(令和4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

75歳以上の高齢者宅訪問 こんにちは訪問
75歳になった方(令和4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

75歳以上の高齢者宅訪問 こんにちは訪問
75歳になった方(令和4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

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・市内団体所属の方
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

◆小平市民文化祭 写真展作品募集
対象 市内在住・在勤・在学・市内団体所属の方
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

◆小平市民文化祭 写真展作品募集
対象 市内在住・在勤・在学・市内団体所属の方
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

ボランティアを募集

狭山・境緑道の齋藤素巖・彫刻の小径にある銅像の洗浄やワックスがけをする活動をしています。活動日は春と秋の年2回です(5月と11月ごろ)。
ボランティアに関心のある方は、こだいら観光まちづくり協会へ ☎042(312)3954

陸上自衛隊高等工科大学 生徒を募集
試験日(1次) 令和5年1月14日(土)・15日(日)のいずれか指定

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)。
※NHK学園講師の平野正志さんが審査します。市長賞、文化協会会長賞などがあります。
※募集要綱など、詳しくはホームページをご覧ください。
費用 1点1千円(高校生以下は500円)
申込み 11月7日(月)の午前10時から正午までに、ルネこだいら展示室へ
問い合わせ 小平市写真連盟 ☎090(5788)2854

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)。
※NHK学園講師の平野正志さんが審査します。市長賞、文化協会会長賞などがあります。
※募集要綱など、詳しくはホームページをご覧ください。
費用 1点1千円(高校生以下は500円)
申込み 11月7日(月)の午前10時から正午までに、ルネこだいら展示室へ
問い合わせ 小平市写真連盟 ☎090(5788)2854

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)。
※NHK学園講師の平野正志さんが審査します。市長賞、文化協会会長賞などがあります。
※募集要綱など、詳しくはホームページをご覧ください。
費用 1点1千円(高校生以下は500円)
申込み 11月7日(月)の午前10時から正午までに、ルネこだいら展示室へ
問い合わせ 小平市写真連盟 ☎090(5788)2854

市民学習奨励学級

市民学習奨励学級は、市民団体が企画・運営する講座を公民館が支援する事業です。
誰でも、どこでも踊れる椅子タップダンスをタップダンスアーティストのリー先生から学びます。
とき 11月12日・12月17日の土曜日 ☎042(345)1246

市民学習奨励学級は、市民団体が企画・運営する講座を公民館が支援する事業です。
誰でも、どこでも踊れる椅子タップダンスをタップダンスアーティストのリー先生から学びます。
とき 11月12日・12月17日の土曜日 ☎042(345)1246

市民学習奨励学級は、市民団体が企画・運営する講座を公民館が支援する事業です。
誰でも、どこでも踊れる椅子タップダンスをタップダンスアーティストのリー先生から学びます。
とき 11月12日・12月17日の土曜日 ☎042(345)1246

大沼図書館 臨時休館

大沼図書館は、電気設備の入替作業のため、臨時休館します。
とき 10月3日(月)
問合せ 大沼図書館 ☎042(342)2001(休館当日のみ、中央図書館 ☎042(345)1246)

大沼図書館は、電気設備の入替作業のため、臨時休館します。
とき 10月3日(月)
問合せ 大沼図書館 ☎042(342)2001(休館当日のみ、中央図書館 ☎042(345)1246)

大沼図書館は、電気設備の入替作業のため、臨時休館します。
とき 10月3日(月)
問合せ 大沼図書館 ☎042(342)2001(休館当日のみ、中央図書館 ☎042(345)1246)

日(11月19日を除く) 午後2時～4時 全5回
ところ 津田公民館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 20人
企画・運営 チェアタップ
申込み 10月1日(土)の午前10時から、電子メールで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、件名に「椅子タップ希望」と入力し、問合せ先へ(先着順)
※メール送付後、3日以内に申し込み受け付けの連絡が来ない場合は、お問い合わせください。
問い合わせ チェアタップ・菊池 ☎080(8034)5433、☎minho-1987-kodaira.1017@docomo.ne.jp

日(11月19日を除く) 午後2時～4時 全5回
ところ 津田公民館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 20人
企画・運営 チェアタップ
申込み 10月1日(土)の午前10時から、電子メールで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、件名に「椅子タップ希望」と入力し、問合せ先へ(先着順)
※メール送付後、3日以内に申し込み受け付けの連絡が来ない場合は、お問い合わせください。
問い合わせ チェアタップ・菊池 ☎080(8034)5433、☎minho-1987-kodaira.1017@docomo.ne.jp

日(11月19日を除く) 午後2時～4時 全5回
ところ 津田公民館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 20人
企画・運営 チェアタップ
申込み 10月1日(土)の午前10時から、電子メールで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、件名に「椅子タップ希望」と入力し、問合せ先へ(先着順)
※メール送付後、3日以内に申し込み受け付けの連絡が来ない場合は、お問い合わせください。
問い合わせ チェアタップ・菊池 ☎080(8034)5433、☎minho-1987-kodaira.1017@docomo.ne.jp

日(11月19日を除く) 午後2時～4時 全5回
ところ 津田公民館
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 20人
企画・運営 チェアタップ
申込み 10月1日(土)の午前10時から、電子メールで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、件名に「椅子タップ希望」と入力し、問合せ先へ(先着順)
※メール送付後、3日以内に申し込み受け付けの連絡が来ない場合は、お問い合わせください。
問い合わせ チェアタップ・菊池 ☎080(8034)5433、☎minho-1987-kodaira.1017@docomo.ne.jp

同行援護従業者養成研修 (通学形式)

視覚障がい者の外出を支援する方
申込み NPO法人移動サービス・バイユアセルフ研修事務局へ ☎042(341)7630

視覚障がい者の外出を支援する方
申込み NPO法人移動サービス・バイユアセルフ研修事務局へ ☎042(341)7630