



参加者を募集

こだaira市民駅伝大会

とき 令和5年2月5日(日)
コース 中央公民館前ー青梅街道駅
ー新小平駅ー四小通りー学園中央通
りー橋学園駅前ー中央公民館前
(1区間3.1キロ)×4人
※中央公民館前がスタート、中継、
ゴールです。

費用 ▽一般男子・女子・シニア
：1チーム4千円
▽中学生男子・女子：1チーム1千
5百円

対象 市内在住・在勤・在学の方
4人で構成されたチーム(中学生は
成人の監督が必要)

種目 一般男子・女子、中学生男
子・女子、シニアA(4人の合計年
齢が80歳以上)、シニアB(4人
の合計年齢が20歳以上)

ケガに負けない
膝関節のつくりかた

膝関節の外傷、傷害予防

膝関節のけが予防には、脚の前
面・後面・内側面・外側面と四方の
筋肉をバランスよく鍛える必要があ
ります。講座では、理学療法士が、
けが予防の方法を実践中心にお伝え
します。

※この健康ポイント事業対象で
す。
とき 12月11日(日) 午前10時
ー11時30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
30人

定員 30人

持ち物 タオル、室内運動靴、飲み
物、筆記用具

※動きやすい服装でお越しくださ
い。
申込み 11月29日(火)までに、電
話または電子メールで講座名、住

委員会

申込み 11月5日(土)の午前9時
から25日(金)の午後5時までに、
申込書に費用を添えて、問合せ先へ
(申込み多数の場合は抽選)

※詳しくは、要項をご覧ください。
※申込書や要項は市民総合体育館に
あるほか、ホームページからダウン
ロードもできます。
※申込み後は、抽選に外れた場合に
外は返金しません。

※小中学生以下、身体の不自由な方は
保護者などが同伴してください。
※ゴールの多摩湖で粗品を差し上げ
ます。

主 催 小平市体育協会、小平市民
憲章推進協議会健康なまち専門部会
ほか

小平多摩湖

歩け歩け会

秋が深まる多摩湖を目指して、健
康増進のため歩きましょう。受付は
3カ所あり、どこからでもスタート
できます。
とき 11月13日(日) 雨天中止
※当日、天候不順の場合は午前7時
30分以降に市役所(☎042(341)
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、✉cdco20@
city.kodaira.jp

市役所食堂で限定販売
実りの小平産
秋野菜メニュー

市役所食堂では、季節の小平産野
菜をふんだんに使用した、実りの秋
野菜メニューを販売します。この機
会にぜひ旬のおいしさを味わってみ
ませんか。
※持ち帰りはできません。
とき 11月16日(水) 午前10時
から



12月1日(へお問い合わせください。
受付 午前9時ー9時30分 花小
金井駅南口、小平駅南口、萩山駅北
口

内容 各受付場所から狭山・境緑
道(水道道路)、多摩湖までの約4.
9キロ、8.6キロを歩く

持ち物 雨具、飲み物、歩け歩け記
録証(お持ちの方)ほか
※小学生以下、身体の不自由な方は
保護者などが同伴してください。
※ゴールの多摩湖で粗品を差し上げ
ます。

主 催 小平市体育協会、小平市民
憲章推進協議会健康なまち専門部会
ほか

申込み 当日、必要事項を記入した
申込書を各受付場所へ
※申込書は、市民総合体育館窓口、
文化スポーツ課(市役所1階)にあ
るほか、ホームページからダウンロ
ードもできます。

問合せ 小平市体育協会(市民総合
体育館内) ☎042(349)1350

費用 5百円

企画・協力 小平市農のあるまちづ
くり推進会議、JA東京むさし小平支
店

申込み 当日、会場へ(先着順)
問合せ 産業振興課 ☎042(346)
9533

公園・道路等
ボランティアを募集

市では、公園や道路などで緑化活
動や清掃、雪かきをするボランティ
アを募集しています。清潔な美しい
まちづくり、積雪時の安全な歩行空
間づくりに皆さんのご協力をお願い
します。

内容 公園や緑地、緑道や歩道で
の緑化・清掃・除雪活動
※ほうきやごみ袋、雪かき用のスコ
ップなどは市が用意します。
問合せ 水と緑と公園課 ☎042(34
6)9556、道路課 ☎042(346)
9824

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 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。

Table with 2 columns: Event Name and Details. Includes 'レディースお楽しみバドミントン大会' and 'ミニテニス中級者講習会'.

Table with 2 columns: Event Name and Details. Includes '少林寺拳法体験教室(親子・一般)' and '学校体育館スポーツ個人開放中止日'.

Table with 6 columns: Event Name, Date, Location, Fee, Application/Inquiry, Remarks. Lists various community events.

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: Consultation Name, Staff, Date, and Details. Lists various free consultation services.

申請はお早めに
子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が減少した子育て世帯などを対象に、生活支援のための給付金を支給しています。対象世帯や支給要件、申請が必要かどうかなど、詳しくは小平市ホームページをご覧ください。
申込み 令和5年2月28日(火)まで(消印有効)に、問合せ先へ

◆申請不要の方には、順次振り込み

令和4年度住民税均等割非課税の方で、令和4年4月分以降、対象となる児童手当・特例給付・特別児童扶養手当の受給者(転入者を除く)には、順次、振り込みを行っています。申請は不要です。

問合せ 小平市子育て支援課手当助成担当専用ダイヤル ☎042(312)1293