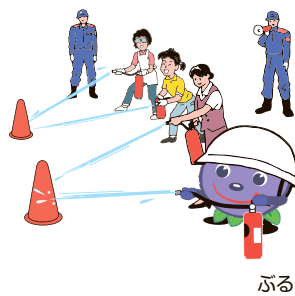




令和6年(2024年)
8/20
第1614号

市報

こだいら



ふるべー



市報こだいら電子書籍版
(カタログポケット)
市報こだいらが10か国語で
読めて聞けます



やさしい日本語

小平市ホームページは、
やさしい日本語(にほんご)
でよめます



地域で取り組もう 自然災害への備え

8月8日(木)、気象庁が南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)を発表しました。大規模地震が発生する可能性が平常時と比べて高まっているため、引き続き地震の発生に注意をしてください。家具の固定や食料・飲料水の備蓄などの日頃からの地震への備えの再確認に加え、地震が発生したらすぐに避難できる準備をしましょう。
平成7年に発生した阪神淡路大震災では、救出された人の約8割が、家族や近所の住民などによって救出されたといわれています。災害から命や財産を守り、被害を最小限に抑えるために、地域で防災に取り組んでみませんか。

☎防災危機管理課 ☎042(346)9519

光ヶ丘自治会自主防災組織の防災訓練の様子

「自助・共助・公助」の役割

防災対策には、自分自身や家族を守る「自助」、地域で協力して助け合う「共助」、公的機関が行う「公助」があります。災害時に、自分や家族の命、そして地域を守るためには、「自助・共助」の取り組みが欠かせません。家庭での備蓄をすすめ、日頃から近所の人と顔を合わせたり、地域で協力して防災対策をすることが大切です。

地域でいざというときに備える /

自主防災組織をつくりませんか

自主防災組織とは、災害時に助け合いができる地域づくりをするため、防災活動に取り組む組織です。日頃は、災害時に備え、防災訓練や防災資器材の整備などを行います。災害時には、初期消火など、地域住民が連携して自分たちを守るための活動をします。市内には、自治会を中心とした自主防災組織など、70を超える組織があります。

自主防災組織をつくるには

自主防災組織は、自治会やマンション、近隣に住む方々が防災を目的に集まり、10世帯以上から登録できます。登録すると、地域防災フォーラムの参加など、さまざまな支援が受けられるほか、50世帯以上の自主防災組織は、防災資器材の購入費や運営経費などの補助が受けられます。自主防災組織を作りたい、参加したいと考えている方など、お気軽にお問い合わせください。詳しくは、小平市HP (ID2671) をご覧ください。

避難所開設準備委員会にご参加ください

災害時、避難所は、利用する市民の皆さんが主体となって運営します。各避難所の近隣に住む方々を中心とした避難所開設準備委員会では、避難所運営マニュアルの作成や、避難所設営訓練などを行っています。自分が避難するかもしれない避難所のことを、一緒に考えてみませんか。会議には、どなたでも参加できます。参加を希望する方は、お問い合わせください。日程や要旨などは、小平市HP (ID111420) でお知らせします。また、各地区で作成されたマニュアルは、小平市HP (ID47279、108383) でご覧になれます。



避難所設営訓練の様子
(花小金井小学校)

避難者カード

避難所への入所を希望する場合や、在宅のまま避難所のサービス(物資の提供など)の利用を希望する場合は、避難所に避難者カードの提出が必要です。事前に記入し、災害時にすぐに持ち出せる場所に保管しましょう。避難者カードは、問合せ先(市役所3階)などで配布しているほか、小平市HP (ID47279) または右図QRコードからダウンロードもできます。



小平市総合防災訓練

災害発生時、被害を最小限にする行動をとれるよう、市民の皆さんや防災関係機関が参加する防災訓練を行います。自分と家族、そして自分の暮らすまちを災害から守るため、家族や近所の皆さんとぜひご参加ください。

- ☎10月6日(日) 午前9時～正午
場小平第三中学校
- ☎煙体験や初期消火訓練などの体験訓練、炊き出し訓練、消防演習、展示ほか
- ☎当日、会場へ



過去の総合防災訓練の様子

自主防災組織の方に伺いました

光ヶ丘自治会自主防災組織

- 光ヶ丘自治会自主防災組織は、452世帯が参加しています。年に1回、黄色い「無事ですタオル」を使用して安否確認訓練を実施したり、防災講座やワークショップなどを開催し、防災の意識向上に取り組んでいます。また、毎年災害対策用の機器を購入しています。
- 自主防災組織に登録すると、都や市からの防災に関する情報提供や、助成金が受けられます。また、他の自主防災組織との交流の場では、他組織の良い点を参考に、改善をしています。
- 防災対策の基本は、「自助・共助」です。「自分の命は自分で守る」を基本に、皆さんも行動してほしいです。





9月は東京都の自殺対策強化月間 自殺防止 特別電話相談

9月は、自殺防止対策として、通常の電話相談時間のほかに、特別相談期間を設けて、相談受け付け時間の延長などが行われます。

◆フリーダイヤル特別相談 (NPO法人 国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) 孤独を感じる、身近な人には打ち明けづらい、そんな苦しい思いを聞かせてくれませんか。

8月20日(火)～9月5日(木) 午後8時～翌午前2時30分 ※月曜日は、午後10時30分から翌午前2時30分まで。火曜日は、午後5時から翌午前2時30分まで。相談先 ☎0120(58)9090

◆有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話 (NPO法人 有終支援いのちの山彦電話) ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをいのちの山彦電話にお話ください。

9月1日(日)～29日(日)の火曜・水曜・金曜～日曜日、祝日(第4日曜日を除く) 正午～午後8時 相談先 ☎03(3842)5311

◆(全国)自殺予防いのちの電話 (一般社団法人 日本のいのちの電話連盟) 生活の困難や心の危機を抱えながら、誰にも相談できずに1人で悩んでいる方のための電話相談です。

9月1日(日)～30日(月) 午後4時～9時 ※9月10日(火)～16日(月・祝)は、午前8時から翌午前8時まで。相談先 ☎0120(783)556

◆(東京)東京いのちの電話 (社会福祉法人 いのちの電話) 心の叫び、悩みを電話で私たちに聞かせてください。電話でつながり、そばで寄り添います。

9月1日(日)～30日(月) 24時間 相談先 ☎03(3264)4343

◆東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン (NPO法人 メンタルケア協議会) 生きることに悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。

9月10日(火)～14日(土) 24時間 相談先 ☎0570(087478)

◆自死遺族傾聴電話 (NPO法人 グリーフケア・サポートプラザ) 自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。

9月10日(火)～13日(金) 午前11時～午後5時 相談先 ☎03(3796)5453

◆自死遺族相談ダイヤル (NPO法人 全国自死遺族総合支援センター) 身近な方(親族、恋人、職場の同僚、友人ほか)を自死・自殺で亡くした方のための電話相談です。

9月9日(月)～11日(水) 正午～午後5時 相談先 ☎03(3261)4350

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み) こども家庭センター 学園東町1-19-12(健康センター内) ☎042(346)3701

Table with columns: 日程, 対象・定員, 持ち物, 申込み. Includes 'たんぽぽ広場(親と子の健康相談)' and '離乳食教室(講話)'.

※車での来場は、ご遠慮ください。 ※離乳初期(5～6か月ごろ)、離乳中期(7～8か月ごろ)、離乳後期(9～11か月ごろ)、離乳完了期(12～18か月頃ごろ)。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

名称・所在地 小平市医師会応急診療所 学園東町1-19-12(健康センター内) 問合せ(予約) ☎042(346)3706 ※事前予約制。

Table with columns: とき, 診療時間, 予約受付時間(電話予約のみ). Includes '休日応急診療' and '準夜応急診療'.

※必ず事前に電話で予約してください(問合せの状況により、電話がつながりにくい場合があります)。 予約がない場合、直接来院されても受け付けはできません。 ※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。

休日歯科応急診療医 (診療時間:午前9時～午後5時)

Table with columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Includes 'はなみずき歯科医院' and '羽山歯科クリニック'.

※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。

救急診療などの相談・案内

Table with columns: 東京消防庁救急相談センター, 子供の健康相談室(小児救急相談), 小平消防署(病院・診療所案内), 東京都医療機関案内サービス(ひまわり).

令和6年度秋期胃がん・大腸がん検診日程

Table with columns: 検診日(男性・女性), 検診日(男性のみ), 検診日(女性のみ), 申込み締切, 受診票発送時期. Includes dates for October, November, and December.

※検診時間は、午前8時45分から11時30分までの間で、市が指定します。時間指定はできません。 ※日ごとの受診者数に限りがあるため、希望通りにならない場合があります。

左表のとおり

令和6年度秋期 胃がん・大腸がん検診

健康センター 対市内在住で35歳以上(平成2年3月31日以前生まれ)の方 胃がん検診 受診できない方▽6月以降に胃がん検診を受診した

▽妊娠中または妊娠の可能性がある 胃がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中 胃・十二指腸の手術をした 胃・十二指腸の病気で、治療中または経過観察中 腸閉塞を起こしたことがある 腹部の手術をして一年未満 介助が必要な方(自分の力で立てられない、両手で体重を支えられない、寝返りに時間がかかるなど) 肺炎を起こしやすい、飲み込む力が弱まっている、誤嚥しやすい 透析をしている、腎臓病などで水分の摂取制限がある バリウムを服用し、アレルギーを起こしたことがある 体重が百二十キログラム以上ある 定 2千3百40人 内バリウムによるX線撮影

▽大腸がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中 大腸がんで、現在治療中または経過観察中 ※痛みや出血、そのほかの症状がある方は、受診前にかかりつけ医などに相談してください。 定 2千3百40人 内便の潜血反応検査 ※容器(後日、自宅に送付)に便を採取し、健康センターへ持参。 ※大腸がん検診は、令和7年2月末まで、特定健康診査、一般健康診査を実施する医療機関でも受診できます(どちらか一方のみ受診可)。 共通

子宮頸がん検診

令和7年2月28日(金)まで

指定医療機関 対市内在住で20歳以上(平成17年3月31日以前生まれ)の女性 受診できない方▽令和5年度に小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針で、2年に1回の受診) 精密検査を受けて治療中および経過観察中 申込み後に市外へ転出した 内問診、視診、内診、細胞診 令和7年1月31日(金)までに、はがきに住所、氏名、電話番号、生年月日を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可) ※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙または東京共同電子申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)からも申し込みます。

メンタルヘルスチェック こころの体温計 ◆こころの健康を確認しませんか 市では、8月20日(火)から、パソコンやスマートフォンなどを利用した、こころの体温計を開設します。現在抱えているストレスや自分の状態を入力すると、こころの健康状態を確認することができます。また、抱えている悩みについて、相談できる窓口を紹介します。 日々の生活でストレスが重なる、こころやからだに負担となり、バランスが崩れやすくなります。こころの変化に気づき、早めに対応することが大切です。自分自身や家族・大切な人のこころの健康チェックに活用してください。詳しくは、8月20日(火)以降に、小平市HP(ID14118)をご覧ください。

健康推進課 ☎042(346)3700

9月26日(木) 27日(金) 28日(土) 29日(日) 30日(月) 31日(火)

●パシナルカラーコーディネート 講座 自分に似合う色を知って、外に出かけましよう。

●地域を通いの場情報コーナー 地域で活動しているグループの活動内容を紹介...

●健康長寿のための食生活セミナー 血流量測定、血管年齢測定 シニア世代はタンパク質が不足する...

●ボツチ体験 プレイル法体験 プレイルは簡単なゲームですが、戦略性が高く、脳トレに最適です。

●家族介護教室 家族の介護をしている方々、これから介護を始める方たちで、不安な情報交換を兼ねて気軽に話しながら交流しましょう。

●認知症予防教室 簡単な質問票で、認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。

●障がい者施設などの製品を販売 障がい者施設などの製品を販売する会。クッキーやパン、木のおもちゃなど豊富な取り揃えがあります。

●たいようセンターまつり こどもから大人まで、障がいの有無にかかわらず、楽しく過ごせる企画を用意しています。

●血管力アップ教室 (血糖値編) 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。

●多様な性について考えよう 明治大学准教授の佐々木寧子さんが、多様な性について理解を深めるための基本的な知識や、性別に関する思い込みをなくし、無意識に人を傷つけないために気を付けることなどを話します。

●消費生活講座 美人冷蔵庫整理術で、めざせ！食品ロスを出さない暮らし方。食品ロス削減アドバイザー・冷蔵庫収納家の福田あずみさんへ。

●高年齢者向けスマートフォン体験会 スマートフォンをお使いでない方が、操作に慣れない方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる、教室形式の体験会です。

●子どものためのライブラリアーコンサート 国立音楽大学の学生皆さん音楽遊び研究会と一緒、図書館でクラリネット、バイオリン、チェロのコンサートや、歌って遊ばパネリスンガを楽しむ予定です。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

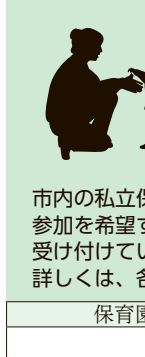
●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

●小平市文化協会 小平市文化協会主催のイベント。秋の会員展、小平市文化協会、今関(090)1428299。

市内の私立保育園で、乳幼児親子を対象とした子育てイベントを実施しています。参加を希望する方は、各園へお問い合わせください。育児相談、園内見学は、随時受け付けています。詳しくは、各園の図をご覧ください。

Table with 2 columns: 保育園名, 行事 (9月~12月). Lists various kindergartens and their activities.



9月~12月 私立保育園の子育てイベント

市内の私立保育園で、乳幼児親子を対象とした子育てイベントを実施しています。

シエイクアウト訓練とは、地震の際に命を守る3動作(姿勢を低くする、頭・体を守る、揺れが収まるまでじっとしている)を約1分間行う防災訓練です。

シエイクアウト訓練 市内の参加店舗で300円以上の注文・購入をしてスタンプを獲得し、3つのスタンプを集めると、小平特産品セットが当たるイベントの参加店舗を募集します。

小平ブルめくりスタンプラリー 市内の参加店舗で300円以上の注文・購入をしてスタンプを獲得し、3つのスタンプを集めると、小平特産品セットが当たるイベントの参加店舗を募集します。

まち巡りガイド養成講座 市の観光スポットや史跡などを案内する、まち巡りガイドの養成講座です。

小平市文化協会 秋の会員展 9月21日(土)、10月5日(日)、11月9日(木)開催。

小平市文化協会 秋の会員展 9月21日(土)、10月5日(日)、11月9日(木)開催。

小平市文化協会 秋の会員展 9月21日(土)、10月5日(日)、11月9日(木)開催。

小平市文化協会 秋の会員展 9月21日(土)、10月5日(日)、11月9日(木)開催。

市民生活講座 美人冷蔵庫整理術で、めざせ！食品ロスを出さない暮らし方。

高年齢者向けスマートフォン体験会 スマートフォンをお使いでない方が、操作に慣れない方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる、教室形式の体験会です。

大人のためのおはなし会 大人を対象に、世界の昔話や創作のお話を語ります。

子どものためのライブラリアーコンサート 国立音楽大学の学生皆さん音楽遊び研究会と一緒、図書館でクラリネット、バイオリン、チェロのコンサートや、歌って遊ばパネリスンガを楽しむ予定です。

国立音楽大学音楽遊び研究会と一緒、図書館でクラリネット、バイオリン、チェロのコンサートや、歌って遊ばパネリスンガを楽しむ予定です。

国立音楽大学音楽遊び研究会と一緒、図書館でクラリネット、バイオリン、チェロのコンサートや、歌って遊ばパネリスンガを楽しむ予定です。

国立音楽大学音楽遊び研究会と一緒、図書館でクラリネット、バイオリン、チェロのコンサートや、歌って遊ばパネリスンガを楽しむ予定です。

国立音楽大学音楽遊び研究会と一緒、図書館でクラリネット、バイオリン、チェロのコンサートや、歌って遊ばパネリスンガを楽しむ予定です。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。

みんなでごみをへらすジャンル♪暑い季節だね。食べ物を買ってしまったり、買い置きを忘れて同じ物を買ってしまったりと、使い切れずに傷んでしまうことがあるよ。



公民館の講座・イベント

講師 保...保育定員、オリエンテーション日程
①...小平市ホームページの申込みフォームでの申込み可
②...電子メールでの申込み可 (☒kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp)

※電子メールで申し込みの場合には住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、件名に講座名を入力の上送信。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。
※保育は市内在住の満6か月から就学前まで。希望する場合には、こどもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日と保育希望時の受講の可否もお知らせください。
※詳しくは、公民館のチラシや小平市HP (ID43741) をご覧ください。

文化・教養講座 万葉集 古の人々の声 (全5回) 抽選・☒
①10月4日・18日、11月1日・15日・29日の金曜日 午前10時～正午 市内在住・在勤・在学の方 定30人 万葉集のあらましや歌に詠まれた歴史、恋、庶民の暮らしなどを親しみやすく学ぶ
講師 吉田裕子さん (国語講師) ②9月12日(木)まで (月曜日を除く) に、問合せ先へ
問中央公民館 ☎042(341)0861

シニア講座 シニアのための栄養講座 しっかり食べて健康長寿 (全3回) 抽選
①10月9日～23日の水曜日 午前10時～正午 ①1,000円
市内在住の65歳以上で、料理経験が少ない方(夫婦での参加も可) 定12人
低栄養予防の食事のとり方、調理の工夫、ポイントを学ぶ 講師 宇都桂子さん (管理栄養士)
持筆記用具、飲み物、タオル、エプロン、三角巾
②9月24日(火)まで (日曜・月曜日、祝日を除く) に、問合せ先へ
問上宿公民館 ☎042(345)1164

文化・教養講座 小平を知る 寺社・史跡巡り (全5回) 抽選
①10月8日～11月5日の火曜日 午前10時～正午 市内在住の方 定15人
小平の歴史を学び、寺社や史跡を中心にまち巡りをする 講師 こだいら観光まちづくり協会
持筆記用具、飲み物
②9月17日(火)まで (日曜・月曜日、祝日を除く) に、問合せ先へ
問上宿公民館 ☎042(345)1164

ジュニア講座 ストップ地球温暖化 親子で学ぶ太陽エネルギー (全3回) 抽選
①9月28日～10月12日の土曜日 午前10時～正午 ①1,500円
市内在住・在学の小学生と保護者 定12組
ソーラーパネルを使った工作などを通して、地球にやさしい太陽エネルギーについて楽しく学ぶ
講師 河原博さん (SORA工房) ②プラスドライバー (サイズ2番)、ピンセット ③ID113778
④9月17日(火)までに、申込みフォームまたは電話 (日曜・月曜日、祝日を除く) で、問合せ先へ
問上水南公民館 ☎042(325)4133

ジュニア講座 最速の走り方講座 抽選
①10月5日(土) ①午後1時30分～2時30分、②午後3時～4時 市内在住・在学の小学生 定各15人 ③速く走るための体の動かし方のコツを学ぶ
講師 小平市陸上競技協会 ④動きやすい服装、タオル、飲み物
⑤9月19日(木)まで (月曜日を除く) に、希望時間 (①・②) を問合せ先へ
問花小金井南公民館 ☎042(461)0861

子育て支援講座 子育て家族のためのママ・パパ防災講座 (全3回) 抽選
①10月2日～23日の水曜日 (9日を除く) 午前10時～正午
市内在住・在勤で、0歳～小学校就学前のお子さんを子育て中の方(夫婦での参加も可) 定10人
いつ起こるか分からない地震への備えについて、現状を踏まえ、子育て世代に特化した防災対策を学ぶ
講師 児玉陽子さん (NPO法人ママプラグ) ほか ②10人、9月25日(水)
持筆記用具 ③9月11日(水)まで (月曜日を除く) に、問合せ先へ
問津田公民館 ☎042(342)0863

地域支援講座 花小金井地域の隠れた名所めぐって (全4回) 抽選
①10月10日～31日の木曜日 午前10時～正午 市内在住・在勤の方 定15人
花小金井地域を中心に、小平東部エリアの隠れた名所を学ぶ
講師 石川純さん (こだいら観光まちづくり協会まち巡りアンバサダー) ほか
持歩きやすい服装、筆記用具、飲み物
②9月24日(火)まで (日曜・月曜日、祝日を除く) に、問合せ先へ
問鈴木公民館 ☎042(388)0050

子ども家庭支援センター

第一子の赤ちゃんとお母さんへ

新しい家族を迎えた喜びや不安などをみんなで共有し、これからの子育てや親育ちの楽しみ方を学ぶお母さん向けの講座です。
①9月6日～10月4日の金曜日 (9月27日を除く) 午前10時30分～正午 全4回

対 生後2か月～5か月のお子さん (第一子、9月6日時点)とお母さん

定 6組

子どもに寄り添うこととは

幼児期に大切にしたいこどもの心の育ちに焦点を当て、こどもの関わり方などについて、臨床発達心理士と一緒に考えます。

②9月28日(土) 午前10時30分～11時30分
対 2歳ごろ、就学前くらいのお子さん

保護者の

共通

場 子ども家庭支援センター (小平元気村おがわ東2階)
申 8月20日(火)の午前10時から、子ども家庭支援センターへ(電話可、先着順) ☎042(348)2100

病児・病後児保育事業

市から委託を受けて、病気やけが、またはその回復期にあるお子さんを、保育室で一時的にお預かりします。
※利用には、事前に登録が必要です。
※利用方法など、詳しくは小平市HP (ID958888) をご覧になるか、各施設にお問い合わせください。

対 月曜～土曜日 (木曜日、祝日、年末年始を除く) 午前8時30分～午後1時30分

後6時30分

共通

場 栄町2-10-6 (ちあきこどもクリニック併設)
対 生後6か月～小学校就学前の病気やけが、またはその回復期のお子さん

定 6人
問 たんぽぽ病児保育室 ☎042(312)3326

病児・病後児保育室あいびー

場 花小金井5-1-14 (公立昭和病院の職員用保育室併設)
対 市内在住で、生後6か月～小学校就学前の病気やけが、またはその回復期のお子さん

定 4人
問 病児・病後児保育室あいびー ☎042(463)5303

ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー
☎042(341)0861

◆絵本サークルのんきみちのシークレットブック とっておきの秘密の絵本 8月28日(水)・29日(木)午前10時～午後4時(28日は午後1時から) 山元 ☎090(708)08331

◆第34回水彩画合同展 9月3日(火)～8日(日)午前10時～午後5時(3日は午後1時から、8日は午後4時まで) 鈴木 ☎042(308)7170

子ども家庭支援センター 9月のプログラム			
市内在住の親子 申当日、会場へ 問 子ども家庭支援センター ☎042(348)2100 ※日曜・月曜日、祝日は休館日。			
日程	対象	内容	
9月5日(木) 午前11時～11時30分 子ども家庭支援センター	未就学児と保護者	ボランティアサークル「のんきみち」の絵本や紙芝居の読み聞かせ	のんきみちさんの絵本タイム
9月7日(土) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	多胎児の親子と多胎児を妊娠中の保護者	多胎児親子の交流会	ふたごちゃんみつごちゃんあつまれ
9月10日(火) 午前10時30分～11時30分 東部市民センター和室	0歳児と保護者	手遊びやわらべうた、ふれあい遊びをしながらの親御さん同士の交流会	東部出張広場 0歳さん集まれ
9月19日(木) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	未就学児とお父さん	お父さん同士の交流会 親子で体を動かそう	0歳さん集まれ
9月21日(土) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	未就学児とお父さん	お父さん同士の交流会 親子で体を動かそう	パパと遊ぼう
9月24日(火) 午前10時～11時30分 子ども家庭支援センター	乳幼児と保護者	助産師さんのお話会 ※希望者は個別相談もできます。	りばんの会
9月26日(木) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	1歳児と保護者	おもちゃ遊びの専門家とたくさんのおもちゃで遊ぶ	1歳さんあつまれ
9月27日(金) ①午前10時～10時40分 ②午前11時～11時40分 東部市民センター和室	1歳3か月くらいまでのお子さんと保護者 ※①か②どちらかに参加してください。	手遊びやわらべうた、助産師さんをお話会	東部出張広場 助産師さんと一緒にわらべうたとわいわいトーク

中央公民館 友・遊こともまつり

大学生が行うゲームやスポーツ、遊びなどのわくわくする体験や楽しい工作など、イベントが盛りだくさんのおまつりです。
家族や友達を誘ってみんなで来てください。
①8月31日(土) 午前10時～午後2時
場 中央公民館
対 小・中学生
※保護者同伴の場合、未就学児童も可。

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。
◆こどもに関する現代的課題とこどもの権利・人権について
1回目は、スクールカウンセラーが、現在の学校でのこどもの姿や問題点を話し、こどもの権利の視点から考えます。
2回目は、児童養護施設などを運営する法人の事務局員から、こどもを取り巻く課題と、可能性や権利について学びます。
場 学園東小学校周辺
問 学園東小地区青少年対 荒武 ☎042(32)3100

愛の一声運動

登校児童へのあいさつと交通整理を行います。
①9月2日・3日・9日・17日の月曜・火曜日 午前8時～8時25分
雨天中止
場 学園東小学校周辺
問 学園東小地区青少年対 荒武 ☎042(32)3100

せ、絵本の読み聞かせ!、キックタ
ーゲット、吹き矢で遊ぼう、ドイツ
ゲームで遊ぼう!、浴衣を着て写真
撮影!、南京玉すだれショー、白バ
イとぼちり、めだか相談会
申当日、会場へ
※混雑している場合は各ブースの入
室制限をする場合があります。
※内容は変更になる場合があります。
※詳しい時間など、公民館にあるチ
ラシや、小平市HP (ID113961)
をご覧ください。
問 中央公民館 ☎042(341)0861
otsubasanokai@gmail.com
問 中央公民館 ☎042(341)0861



親子でチャレンジGO! GO! KIDS
親子で一緒に、身近なものを利用してゲーム感覚で運動します。
9月1日(日) ①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午
場 市民総合体育館幼児体育室

体幹バランス講座
体幹を鍛える全身運動です。
9月25日、10月16日の水曜日 午前10時～11時30分 全4回
場 小平元気村おがわ東屋内広場
対 市内在住・在勤・在学の方 35人
持 ヨガマット(バスタオル可)、タオル、上履き、飲み物
申 9月10日(火)までに、教室名、住所、氏名、電話番号を問合せ先へ(電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、9月13日(金)までに、結果を通知)
問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612、✉cc0020@city.kodaira.lg.jp

無料不動産相談所を開設
9月14日(土) 午前10時～午後4時
※保育あります(6か月以上、先着定各7組)
※運動のできる服装で、飲み物、バスタオル、タオルを持参。
主 小平市スポーツ協会、小平市主 小平市スポーツ協会、小平市主 小平市スポーツ協会、電話で希望時間(①②)、保護者の住所、氏名、電話番号、お子さんの氏名、年齢を小平市スポーツ協会へ(先着順) ☎042(349)1350

行政書士無料相談会
9月7日(土) 午後1時～4時
場 美園地域センター
内 相続、遺言、家庭問題ほか
申 8月21日(水)から9月6日(金)まで(平日の午前9時～午後5時)に、東京都行政書士会多摩中央支部・帯川 ☎090(3345)0447

教育相談室
市内の児童・生徒の新学期開始に伴う不安、いじめや不登校に関することを、電話で相談できます。
9月7日(土) 午前9時～午後4時
相談先 ☎042(343)9411

土曜電話相談
不動産に関する一般相談(法律、税務、売買、賃貸など)
申 当日、会場へ
問 公益社団法人東京都宅地建物取引業協会第十一ブロック北多摩支部 ☎0422(26)5891

大人のための運動教室
◆筋力増やして代謝アップ
楽しく手軽にできる運動を体験しませんか。自宅でもできる筋トレと有酸素運動を組み合わせて、楽しく身体を動かします。筋肉量を増やして代謝をアップし、太りにくい体を作るコツをお伝えします。
9月10日(火) 午前10時～11時45分 9時40分受付
場 健康センター
対 市内在住の方
定 64歳以下20人、65歳以上15人
※保育あります(6か月以上、先着順)
申 当日、会場へ
問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

FC東京 国立競技場
FC東京のホームゲーム・名古屋グランパス戦の試合観戦に、百組2百人を招待します。
9月14日(土) 午後7時試合開始
場 国立競技場(新宿区霞ヶ丘町1-1)
対 市内在住の方
申 9月1日(日)までに、専用ページ(下記QRコード)へ(申)

東京都シニアスポーツ振興事業 ノルディックウォーキング体験教室
ノルディックポールを使った全身運動です。
9月13日、10月4日の金曜日 午後2時～4時 全4回
場 市民総合体育館、中央公園ほか
対 60歳以上の方
定 40人
持 飲み物、タオル、室内履き、リュックやウエストポーチなどの手が空くかばん、ノルディックポール(お持ちの方、貸し出しもあり)
主 小平市スポーツ協会、東京都スポーツ協会ほか
申 8月20日(火)の午前10時から、電話で小平市スポーツ協会へ(先着順) ☎042(349)1350

ニュースポーツデー
誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで、体を動かしませんか。開催時間中は出入り自由です。
9月8日(日) 午前10時～午後4時
場 市民総合体育館第1体育室、中央公園内球技広場
内 キンボール、ユニカール、ラージボール卓球、モルック(屋外)ほか
※運動のできる服装で、室内運動靴を持参。
申 当日、会場へ
問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

親子でチャレンジGO! GO! KIDS
親子で一緒に、身近なものを利用してゲーム感覚で運動します。
9月1日(日) ①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午
場 市民総合体育館幼児体育室

体幹バランス講座
体幹を鍛える全身運動です。
9月25日、10月16日の水曜日 午前10時～11時30分 全4回
場 小平元気村おがわ東屋内広場
対 市内在住・在勤・在学の方 35人
持 ヨガマット(バスタオル可)、タオル、上履き、飲み物
申 9月10日(火)までに、教室名、住所、氏名、電話番号を問合せ先へ(電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、9月13日(金)までに、結果を通知)
問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612、✉cc0020@city.kodaira.lg.jp

無料不動産相談所を開設
9月14日(土) 午前10時～午後4時
※保育あります(6か月以上、先着定各7組)
※運動のできる服装で、飲み物、バスタオル、タオルを持参。
主 小平市スポーツ協会、小平市主 小平市スポーツ協会、小平市主 小平市スポーツ協会、電話で希望時間(①②)、保護者の住所、氏名、電話番号、お子さんの氏名、年齢を小平市スポーツ協会へ(先着順) ☎042(349)1350

行政書士無料相談会
9月7日(土) 午後1時～4時
場 美園地域センター
内 相続、遺言、家庭問題ほか
申 8月21日(水)から9月6日(金)まで(平日の午前9時～午後5時)に、東京都行政書士会多摩中央支部・帯川 ☎090(3345)0447

教育相談室
市内の児童・生徒の新学期開始に伴う不安、いじめや不登校に関することを、電話で相談できます。
9月7日(土) 午前9時～午後4時
相談先 ☎042(343)9411

土曜電話相談
不動産に関する一般相談(法律、税務、売買、賃貸など)
申 当日、会場へ
問 公益社団法人東京都宅地建物取引業協会第十一ブロック北多摩支部 ☎0422(26)5891

大人のための運動教室
◆筋力増やして代謝アップ
楽しく手軽にできる運動を体験しませんか。自宅でもできる筋トレと有酸素運動を組み合わせて、楽しく身体を動かします。筋肉量を増やして代謝をアップし、太りにくい体を作るコツをお伝えします。
9月10日(火) 午前10時～11時45分 9時40分受付
場 健康センター
対 市内在住の方
定 64歳以下20人、65歳以上15人
※保育あります(6か月以上、先着順)
申 当日、会場へ
問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

FC東京 国立競技場
FC東京のホームゲーム・名古屋グランパス戦の試合観戦に、百組2百人を招待します。
9月14日(土) 午後7時試合開始
場 国立競技場(新宿区霞ヶ丘町1-1)
対 市内在住の方
申 9月1日(日)までに、専用ページ(下記QRコード)へ(申)

東京都シニアスポーツ振興事業 ノルディックウォーキング体験教室
ノルディックポールを使った全身運動です。
9月13日、10月4日の金曜日 午後2時～4時 全4回
場 市民総合体育館、中央公園ほか
対 60歳以上の方
定 40人
持 飲み物、タオル、室内履き、リュックやウエストポーチなどの手が空くかばん、ノルディックポール(お持ちの方、貸し出しもあり)
主 小平市スポーツ協会、東京都スポーツ協会ほか
申 8月20日(火)の午前10時から、電話で小平市スポーツ協会へ(先着順) ☎042(349)1350

ニュースポーツデー
誰でも気軽に楽しめるニュースポーツで、体を動かしませんか。開催時間中は出入り自由です。
9月8日(日) 午前10時～午後4時
場 市民総合体育館第1体育室、中央公園内球技広場
内 キンボール、ユニカール、ラージボール卓球、モルック(屋外)ほか
※運動のできる服装で、室内運動靴を持参。
申 当日、会場へ
問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

スポーツイベント

市民総合体育館 (〒187-0025 津田町1-1-1) ☎042(343)1611

代 代表者会議 講 講師

※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。大会要項はスポーツ協会(市民総合体育館内)にあります。

秋季市民テニス大会 (小平市テニス協会)
男子ダブルスA…10月27日(日)、11月4日(月・振休)、B…11月10日(日)・23日(土・祝)
女子ダブルスA…10月27日(日)、11月4日(月・振休)、B…11月17日(日)・23日(土・祝)
ミックスA・B…9月28日(土)・29日(日)
男子シングルスA…10月13日(日)・20日(日)、B…10月14日(月・祝)・19日(土)・20日(日)
女子シングルス…11月9日(土)・10日(日)
予備日…10月12日(土)・26日(土)、11月16日(土)・24日(日)・30日(土)
場 中央公園テニスコート(9月29日(日)まで)、上水公園テニスコート(10月12日(土)から)
費 ダブルス2,500円(1組)、シングルス2,000円 問 市内在住・在勤・在学の中学生以上の方
申 9月9日(月)までに、または払込取扱票に必要事項を記入のうえ、郵便局で費用を払い込み
※払込取扱票と大会要項は体育館、上水公園テニスコート、天神テニスコートにあります。
問 小平市テニス協会 問 小平市テニス協会 ☎050(1208)0234

学校体育館スポーツ個人開放中止日
※8月は全校で個人開放を実施しません。
9月 二小…10日 四小…1日・13日・15日 七小…20日・22日・24日・27日

第62回小平市民スポーツ祭 サッカー大会 5・6年生の部 (小平市サッカー協会)
8月31日～9月14日の土曜・日曜日
※日程は変更または中止になる場合があります。
場 市内グラウンド 費 1チーム5,000円 問 市内在住・在学・市内チーム所属の小学5年・6年生
代 8月24日(土)の午後6時30分から、テレビ会議システム(Zoom)
申 8月22日(木)までに、電子メールで問合せ先へ
問 井上 ☎090(3594)6776、✉juve1411@gmail.com

バウンドテニス長期教室(9月から) (小平市バウンドテニス協会)
月曜日(第1週を除く) 午後7時5分～9時35分 体育館
水曜日 午前11時～午後1時 花小金井南中学校
木曜日 午前8時45分～11時15分 体育館
費 中学生以下…年会費1,000円、高校生以上…年会費10,000円(前期・後期に分けて集金)
問 市内在住・在勤・在学・協会の小学生以上の方(小学生は保護者の同伴が必要)
※運動のできる服装で、室内運動靴を持参。
問 日本バウンドテニス協会公認指導員 問 問合せ先へ
問 小平市バウンドテニス協会 ☎090(7171)7137、✉bound-tennis.kodaira@jcom.home.ne.jp

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
29回こだいら平和コンサート・美術展	9月15日(日)午後2時開演 美術展は14日～17日	ルネこだいら大ホール・展示室	大人2,000円ほか	田中 ☎042(308)8557	美術展は入場無料
こだいらEMバンド第15回定期演奏会	9月23日(月・振休)午後2時開演 1時30分開場	ルネこだいら中ホール	無料	事務局 ☎080(5642)4195	駐車場はありません
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
小平マジッククラブ	第2～4土曜日午前10時～正午	上宿公民館	月1,000円	渡辺 ☎080(1225)2233	初心者向け
マグノリアスクエアダンスクラブ	第2・4土曜日午前10時～正午	小川西町公民館	無料	加藤 ☎042(345)8257	9月第2土曜日から初心者講習会
やさしい 太極拳	第2・4木曜日午前10時～正午	花小金井北公民館	月2,000円	スズキ ☎090(3280)8905	未経験者大歓迎、体験・見学随時無料
華道 小桜会	第4金曜日午前10時～11時30分	中央公民館	月1,200円	鳥沢 ☎090(3081)4629	材料費別、初心者歓迎
日本将棋連盟小平支部	第1～3日曜日、第4土曜日午後1時～4時	地域センターほか	年4,000円	伊達 ☎090(5527)6572	女性・学生は3,000円
陶楽会	第1・3金曜日午前中	小川公民館学習室	月2,000円	高橋 ☎042(465)8820	体験あり
ダンディクッキング 男の料理	第3土曜日午後1時～4時30分	小川西町公民館	月1,700円	松永 ☎090(4420)4952	初心者可、和食(煮物、炒め物など)

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	9月5日(木)・13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	9月11日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	9月3日(火)・17日(火)	・対象 市内在住・在勤・在学の方
相続・暮らしの手続相談	行政書士	9月18日(水)	・申込み(電話可、先着順) 8月21日(水)から
登記・成年後見相談	司法書士	9月10日(火)	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27日(火)	☎042(346)9508
年金・労務相談	社会保険労務士	9月4日(水)	※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	9月20日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	9月20日(金)	
家庭相談	家庭相談員	9月9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

市内の郵便局で 不要になったはがきを回収

暑中見舞いなど、家庭で不要になったはがきの回収箱を市内の郵便局に設置します。回収したはがきは、市が責任をもって製紙工場に運び、再生紙などにリサイクルします。

8月19日(月)～9月20日(金)

場 市内郵便局
※市役所、東部・西部出張所、リサイクルセンターでは、開館中に常時回収しています。
※圧着・写真付きはがき、事業で不要になったはがきは不可。輪ゴム、クリップなどは取り外してください。

問 資源循環課 ☎042(346)9535



パリ2024パラリンピック競技大会 小平市ゆかりの選手を応援しよう

8月28日(水)に開幕するパリ2024パラリンピック競技大会では、小平市にゆかりのある選手が日本代表として出場します。小平市一丸となって、大きな声援を送りましょう。小平市HP (ID113837) でも、情報を掲載しています。 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

市長メッセージ

一面にあるとおり、気象庁より、「南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)」が発表されました。市民の皆様におかれましては、慌てず、日頃からしていただいている地震への備えの再確認をお願いします。食料などの備蓄、家具の固定、水の汲み置きなど、今からできる準備をしてください。

また、ご家族で発災時の避難行動について話し合い、避難場所などの確認をお願いします。巨大地震の発生に注意しつつ、基本的には日常生活を送っていただきながら、偽情報などに惑わされず情報収集をお願いします。

小平市長 小坂 洋子

ブラインドフットボール男子日本代表

小平市内にある国内初のブラインドサッカー専用コート、MA R U I ブラサカ! パークで強化練習を行っているブラインドフットボール男子日本代表が出場します。東京2020大会では、開催国として初出場を果たしましたが、今回は初めて自力出場を決め、2大会連続の出場です。市内在住の後藤将起選手、高橋裕人選手は、日本代表選手として活躍しています。現在、世界ランキング3位の、ブラインドフットボール男子日本代表の熱いプレーにご注目ください。



後藤将起選手



高橋裕人選手



ブラインドフットボールとは

ゴールキーパー以外が全盲の選手で、アイマスクを装着し、音の出るボールを用いて5人の選手でプレーします。国内では「ブラインドサッカー(愛称: ブラサカ)」と呼ばれていますが、パラリンピックでは「ブラインドフットボール/ Blind Football」という競技名です。



©H.Wanibe/JBFA

自転車競技 (MBクラス) タンデム 日本代表

北海道帯広市出身、小平市在住。生まれつき視覚障がいがありましたが、高校1年生まで健常者に交じってサッカーをプレーしていました。ブラインドフットボールでパラリンピックを目指そうとしていましたが、弱視では出場できないため、盲学校の先生の勧めで自転車を始めました。平成29年に、ジャパンパラサイクリングカップ2017でトラック戦デビューし、現在は活躍の場を海外に広げています。今回が初のパラリンピック出場です。自転車競技の中では珍しい2人4脚、ペアによる超ハイスピードな世界で戦う木村選手の走りにご注目ください。

※MBクラスとは、視覚障がいを持つ男性のクラスです。

木村和平選手



木村和平選手
©2024一般社団法人日本パラサイクリング連盟

自転車競技のタンデムとは

タンデム自転車(2人乗り用)で競技を行います。視覚障がいクラスでは、前に視覚障がいがない選手が乗り、後ろに視覚障がいの選手(木村選手)が乗ります。2人のタイミングや傾ける角度がずれるとタイムロスにつながりますが、高速走行中は声かけも難しいので、練習で培った以心伝心の一体感が勝利の鍵になります。



後ろが木村和平選手
©2024一般社団法人日本パラサイクリング連盟

競技の日程(日本時間)

◆ブラインドサッカー(ブラインドフットボール)

グループステージ (日本: グループB)	第1戦	9月1日(日)	v s	コロンビア
	第2戦	9月2日(月)	v s	モロッコ
	第3戦	9月3日(火)	v s	アルゼンチン

◆自転車競技 (MBクラス) タンデム

8月29日(木)	男子4000m個人パーシュートB	予選・決勝
9月1日(日)	男子1000mタイムトライアルB	予選・決勝
9月4日(水)	男子ロードタイムトライアルB	決勝
9月6日(金)	男子ロードレースB	決勝

鳴く虫のコンクール

◆小平の地で平安の雅な行事を楽しもう!今年で25回目の挑戦!

- 9月1日(日) 鳴く虫の展示会: 午後4時から
- 9月1日(日) 競技受け付け: 午後4時~5時30分(一般の方の出品もできます)
- 9月1日(日) 鈴虫の無料配布: 午後5時から(先着50人)
- 審査開始: 午後6時から
- 見学: 午後7時ごろから
- 中央公民館
- 出品料一人1千円
- 出品対象カタン、鈴虫、松虫(1種類ごとに1かごずつで、1かごの虫の数は2匹まで。ただし、鈴虫は4匹まで。かごの大きさは、縦・横・高さの合計が45センチ以内)
- 表彰: 市長賞(最優秀賞)、本会長賞(優等首席、次席、参加賞)
- 後小平市
- 8月25日(日)までに、日本鳴く虫保

ふれあい
下水道館
9月の催し

◆下水道の日イベント
9月10日(火)は下水道の日です。下水道館

こだいらNPOセミナー & まちで楽しむ 成果発表会2024

NPO活動に参加した大学生たちが、活動内容を発表します。学生の地域に関わる取り組みを聞きながら、交流してみませんか。
9月22日(日・祝) 午後1時~4時15分(予定)
場武蔵野美術大学鷹の台キャンパス(小川町1-736)
主小平市大学連携協議会、こだいらNPOセミナー第20期推進委員会ほか
9月11日(水)までに、小平市HP (ID113456)へ
市民協働男女参画推進課 ☎042(346)9809



水道について、楽しみながら勉強ができる下水道ゲームコーナーを開催します。
9月7日(土) 午前10時~午後3時
小学生以下
※ゲームに挑戦した方に、景品を差し上げます(先着順)。
マンホールパズルに挑戦、顕微鏡で微生物探しほか
◆学習講座 竹でガリガリとんぼと竹とんぼをつくる
ほかに、鳴く虫を顕微鏡で観察します。
9月21日(土) 午前10時~11時30分
小学生(保護者1人まで同伴可) 30人
筆記用具
8月20日(火)から9月20日(金)まで
存会・本郷へ ☎090(2327)345

私の好きが「多摩」にある デジタルdeスタンプラリー

多摩地域のおすすめスポットを巡るスタンプラリーです。
歴史や文化、自然、体験、映えスポット、グルメなど、おすすめスポットを7つの魅力別に紹介します。全員もらえる参加賞に加え、スタンプを集めると、抽選で豪華な賞品が当たります。知れば知るほど好きになる、多摩地域の魅力と出会ってみませんか。
10月31日(木)まで
HPホームページ(左図QRコード)へ
※詳しくは、HPをご覧ください。
HP 多摩 スタンプラリー



5千円キャンペーン事業 新札発行記念! こだいら夏の わくわくキャンペーン

市内の参加店を8月20日(火)から9月20日(金)までの間に利用し、レシートなどを合計5千円以上集めて応募すると、抽選で5千円分の賞品が当たるキャンペーンを実施します。
9月27日(金)までに、応募用紙とレシートまたは領収書を問合せ先へ(送付可)
※応募方法や参加店舗など、詳しくは応募用紙またはHPをご覧ください。応募用紙は、問合せ先で配布するほか、HPからダウンロードもできます。
HP 小平商工会
小平商工会 ☎187-0032
小川町2-1-26 ☎042(344)2311

