



少年少女 マラソン大会

11月17日(日)
 ※天候不順の場合は、11月24日(日)に延期。11月24日も天候不順の場合は中止。
 ※レース時間は学年・性別で異なります。
 中央公園競技場・外周路
 市内在住・在学の小学3年～6年生
 ※保護者の承諾が必要です。
 種目▽小学3年・4年生男子・女子の部：1千5百m
 △小学5年・6年生男子・女子の部：2千1百m
 表彰各種目の1位～10位は賞状と記念品、参加者全員に記録証
 小平市スポーツ協会、小平市ほか
 9月20日(金)の午前10時から10月18日(金)の午後5時までに、HP(左図QRコード)へ
 ※申込み締め切り後は、いかなる理由があっても受け付けできません。



ちびっこ集まれ 親子で ヨーイドン

お父さんお母さんと一緒に、しつぱ取りゲームなどの競技と、手作りコースでの障害物競走をして楽しみます。
 10月19日(土) 午前10時30分～正午
 ※集合は午前10時15分。
 市民総合体育館第3・第4体育室
 市内在住・在勤の保護者と3歳以上の未就学児
 20組40人
 室内運動靴、飲み物
 企画・運営 小平市スポーツ推進委員会
 10月9日(水)までに、申込みフォーム(下図QRコード)へ(申込み多数の場合)

申込みフォーム



小平市スポーツ協会
 小平市スポーツ協会(市民総合体育館内) ☎042(349)1350

FC東京による シニア体操教室

FC東京普及部のコーチから、誰でもできるシニア向けのトレーニングと体操を学びます。
 10月21日・28日の月曜日 午前10時～11時30分 全2回
 市民総合体育館第2体育室
 市内在住で65歳以上の方
 定員30人
 室内運動靴、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
 ※動きやすい服装で参加してください。
 10月4日(金)までに、電子メールに住所、氏名、電話番号、年齢を入力の上、文化スポーツ課へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、10月11日(金)までに結果を全員へ連絡) ☎042(346)9612、✉ccd0020@citykodaira.jp

公開講座
 エクセルVBA基礎
 基本的なエクセルを理解できている方を対象に、処理の自動化などを、実際にパソコンを使用しながら学びます。
 11月9日(土) 午前9時～午後3時
 都立小平高等学校
 費用500円
 都内在住・在勤の方
 定員20人
 10月7日(月)までに、HPへ(申込み多数の場合は抽選)
 ※詳しくは、HPをご覧ください。
 都立小平高等学校
 都立小平高等学校 ☎042(341)5410

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

種目

※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。

秋季陸上競技大会 (小平市陸上競技協会)
 11月3日(日・祝) 午前9時から 中央公園陸上競技場
 小学生500円、中学生700円、一般・壮年1,000円
 小学生以上の方
 50m、100m、200m、400m、800m、1,500m、3,000m、4×100mリレー、走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ
 10月10日(木)までに、電子メールで問合せ先へ
 ※HPで要項を確認のうえ、申し込んでください。
 小平市陸上競技協会
 勝沢 ☎090(8014)2795、✉taira.aruga@gmail.com

秋季バレーボール大会(レディース) (小平市バレーボール連盟)
 10月20日(日) 午前9時から 体育館
 1チーム4,000円(口座振込。未登録チームは別途登録料2,000円)
 市内在住・在勤で編成され、小平市バレーボール連盟に有効に登録されたチーム
 ※23歳未満の選手の参加は3人まで可。
 9人制
 10月7日(月)までに、電子メールの件名に大会名、チーム名を入力のうえ、問合せ先へ
 バレーボール連盟・横尾 ☎080(1256)6467、✉kvla.ladies@gmail.com

ミニテニス市民スポーツ大会 (小平市ミニテニス協会)
 10月24日(木) 午後1時55分～7時 体育館
 1,000円 市内在住・在勤・在学の方
 ※運動のできる服装で、室内運動靴を持参。用具の貸し出しあり。
 女子ダブルス、ミックスダブルス 計12組24人
 10月10日(木)までに、問合せ先へ ☎今多 ☎090(2905)2467

東京都シニアスポーツ振興事業 シニア陸上競技大会 (小平市陸上競技協会)
 11月3日(日・祝) 正午から
 中央公園陸上競技場
 都内在住で60歳以上の方
 100m、1,500m、3,000m、走り幅跳び
 10月10日(木)の午後6時までに、体育館へ(電子メール可)
 ※HPで要項を確認のうえ、申し込んでください。
 小平市陸上競技協会
 林 ☎090(1696)7733、✉t-t-hayashi@view.ocn.ne.jp

合気道長期教室 (小平市合気道連盟)
 ①金曜日 午後7時5分～9時、②日曜日 午後4時30分～7時
 ③木曜日 午後7時～9時、④土曜日 午前11時～午後1時
 ①・②体育館、③・④花小金井南中学校柔道場
 入会費1,000円、月会費一般3,500円、高校生以下2,500円
 市内在住・在勤・在学で4歳以上の方
 当日、会場へ
 先山 ☎090(5582)7342

学校体育館スポーツ個人開放中止日
 9月 三小…22日 七小…20日・22日・24日・27日
 10月 一小…25日 二小…8日・15日・18日・20日 三小…18日・20日・27日
 四小…11日・13日・18日・20日 六小…13日・15日 七小…1日・4日・25日

| イベント名 | とき | ところ | 費用 | 申込み・問合せ | 備考 |
|-----------------|---------------------------|----------------|-----------|--------------------|---------------------|
| 照洋会小平支部(三味線・民謡) | 9月27日(金)午後1時～4時30分 | 美園地域センター第一娯楽室 | 1,000円 | 宮下 ☎070(6513)1039 | 見学無料、どなたでも参加できます |
| 学園西町秋まつり | 9月28日(土)正午から、29日(日)午前9時から | 一橋大学北門広場 | 無料 | 鈴木 ☎042(341)2841 | 模擬店、みこしほか |
| 団体名 | 活動日 | ところ | 会費 | 申込み・問合せ | 備考 |
| 多摩ハイキング同好会 | 月5～8回平日 | 都近県の山・渓谷・名所・見所 | 6か月2,000円 | 安倍 ☎042(458)1499 | 入会金無し、10月からHP会名検索可 |
| つくし会(小筆・つけペン) | 第2・4火曜日午前10時～正午(8月休会) | 学園東地域センター | 月2,000円 | 加藤 ☎090(4612)2362 | 手書きで脳活、美文字になろう |
| オペラどれみクラブ | 第2・4土曜日午後1時～5時 | 津田公民館 | 月2,000円 | 須藤 ☎042(344)9469 | 未経験者可、和洋オペラ、見学可 |
| 日本舞踊 翔舞会 | 第1・3木曜日午後1時30分～4時 | 上水南公民館 | 月2,000円 | 千綿 ☎042(322)1323 | 経験の有無は問いません |
| 上水トリム | 水曜日前午9時30分～11時15分 | 市民総合体育館第4体育室 | 月2,000円 | 牧 ☎042(345)3603 | シニア向け体操教室、見学自由 |
| 3B体操 八坂教室 | 木曜日前午10時15分～11時45分 | 東村山市富士見第2集会所 | 月3,000円 | 柴田 ☎090(8560)4445 | 音楽に合わせて楽しく体操、無料体験有り |
| 気功と太極拳 元気クラブ | 金曜日午後2時～4時30分 | 美園地域センター | 月1,000円 | 前野 ☎090(5573)3805 | 健身気功・八段錦など、初心者可 |
| 彩絵の会(絵手紙) | 第2・4水曜日午後2時～4時 | 大沼地域センター | 月2,000円 | キタヅメ ☎042(315)7952 | 脳活性しませんか、見学あり |

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 | 10月3日(木)・11日(金)・17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) |
| 税務相談 | 税理士 | 10月9日(水) | |
| 交通事故相談 | 弁護士(交通事故専門) | 10月1日(火)・15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 | 10月7日(月) | |
| 登記・成年後見相談 | 司法書士 土地家屋調査士 | 10月8日(火) 10月8日(火) | 申込み(電話可、先着順) 9月24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 |
| 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 | 10月2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 | 10月18日(金) | |
| 人権・身の上相談 | 人権擁護委員 | 10月18日(金) | 午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508 |
| 家庭相談 | 家庭相談員 | 10月21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 |

多摩六都科学館

◆大人のためのハーブ講座 秋のハーブを楽しむ

秋のハーブの特徴と気軽に取り入れやすいハーブの活用方法を、専門家による講義と、畑の見学から学びます。アレルギー対応はしていません。

10月23日(水)・30日(水) 午前10時30分～正午 全2回

①多摩六都科学館、②ニイクラファーム(西東京市南町)

費用4,000円

※ほかに、入館料(大人520円)、畑見学時に個人で摘み取ったハーブ代が必要。

18歳以上の方 定員20人(参加者以外の同伴不可)

協力有限会社ニイクラファーム

10月11日(金)まで(必着)に、HPまたははがきにイベント名、郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、当選者の方にのみ参加券を送付)

HP多摩六都科学館

多摩六都科学館(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6100