



F C 東京による シニア体操教室

F C 東京のコーチから、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。

とき 10月23日・30日の月曜日 午前10時～11時30分 全2回
ところ 市民総合体育館
対象 市内在住で65歳以上の方
定員 30人
持ち物 室内運動靴、飲み物、ヨガ

こだairaポッチャ大会

パラリンピック正式種目のポッチャの大会です。
どなたでも参加できる①一般の部、小学生以下の②子どもの部を開催します。

一般の部の上位2位に入賞したチームは、令和6年1月27日(土)に開催される東京都町村ポッチャ大会に出場できます。

とき 11月5日(日) 正午から
ところ 市民総合体育館第1体育室
対象 市内在住・在勤・在学の3人～5人で構成されたチーム
※②は、小学生以下の方のみでチームが構成されていること。
※小学生以下の方のみのチームでも、希望すれば①一般の部に申込み可。

※小学生以下の方のみで申し込む場合は、選手以外に大人の代表者が1人以上必要です。
定員 ①15チーム、②16チーム
内容 予選リーグ・決勝トーナメント

申込み 10月16日(月)までに、申込みフォーム(左図QRコード)へ(申込み多数の場合は抽選し、10月20日(金)までに代表者へ連絡)
※申込用紙でも申し込めます。用紙は問合せ先(市役所1階)にあるほか、小平市ホームページ(ID107895)

お問い合わせ先(市役所1階)にあるほか、小平市ホームページ(ID107895)



マツトまたはバス
タオル
※動きやすい服装で参加してください。



申込み 10月4日(水)までに、申込みフォーム(右図QRコード)または電話で住所、氏名、電話番号、年齢を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、10月6日(金)までに結果を全員へ連絡)
問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612
からダウンロードもできます。
問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

大人のための運動教室

代謝アップとスタイルアップの効果高める歩き方や、美しい姿勢と引き締まった体をつくる筋トレ・ストレッチなどを伝えます。運動不足を感じている方や運動を始めた方にもおすすめです。

とき ワエクササイズウォーキング編：10月30日(月)
▽美姿勢・カラダ引き締め編：11月13日(月)

※いずれも午前10時から11時45分まで、9時40分受付。
※両日の参加も可。
ところ 健康センター
対象 市内在住の方
※初めての方を優先。

定員 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)。
内容 保健講話、栄養または歯科講話、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)
※運動しやすい服と運動靴でお越しください。

申込み 9月20日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

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 種…種目
代…代表者会議 内…内容 申…申込み HP…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>チャリティーダンスパーティー (小平市ダンススポーツ連盟) 日 9月24日(日) 午後1時30分～4時 場 福祉会館市民ホール 費 1,000円(前売り800円) 内 トライアル、ミキシング、飲み物あり 申 問合せ先へ連絡または当日、会場へ 問 矢澤 ☎090(9323)2732</p>	<p>市民体育祭 サッカー大会(1・2年生の部) (小平市サッカー協会) 日 10月7日(土)・8日(日)・9日(月・祝)・15日(日)・21日(土)・22日(日) 場 市内小学校校庭ほか 費 1チーム5,000円 対 市内在住・在学・市内チーム所属の小学1年・2年生の方 代 9月30日(土)の午後6時30分から、テレビ会議システム(ズーム) 申 9月26日(火)までに、電子メールで問合せ先へ 問 井上 ☎090(3594)6776、✉juve1411@gmail.com</p>
<p>ターゲットバードゴルフ秋季市民大会 (小平ターゲットバードゴルフ協会) 日 10月20日(金) 午前9時から(予備日10月27日(金)) 場 萩山公園グラウンド 費 1人500円(当日、会場で集金) 対 市内在住・在勤のターゲットバードゴルフ経験者の方 内 18ホールストロークプレー、ショットガン方式スタート 申 9月30日(土)までに、問合せ先へ 問 勝部 ☎080(3489)2101</p>	<p>秋季小平市民柔道大会 (小平柔道会) 日 10月22日(日) 午前10時から 場 体育館 費 1人1,000円 対 市内在住・在学の小学1年生～中学生の方 内 学年別トーナメント 申 9月30日(土)までに、問合せ先へ 問 澤 ☎042(347)6088、✉kodaira-judo@amail.plala.or.jp</p>
<p>秋季陸上競技大会 (小平市陸上競技協会) 日 11月3日(金・祝) 午前9時から 場 中央公園陸上競技場 費 小学生500円、中学生700円、一般・壮年1,000円 対 小学3年生以上の方 申 10月10日(火)までに、電子メールで問合せ先へ ※ホームページで要項を確認のうえ、申し込んでください。 HP 小平市陸上競技協会 問 勝沢 ☎090(8014)2795、✉taira.aruga@gmail.com</p>	<p>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) 日 11月3日(金・祝) 正午から 場 中央公園陸上競技場 対 都内在住で60歳以上の方 種 100m、1,500m、3,000m、走幅跳び 申 10月10日(火)の午後6時までに、体育館へ(電子メール可) 問 林 ☎090(1696)7733、✉t-t-hayashi@view.ocn.ne.jp</p>

<p>初級・中級卓球講習会(中期) (小平市卓球連盟) 日 10月11日～11月15日の水曜日 午前11時30分～午後1時30分 全6回 場 体育館 費 1人2,000円 対 市内在住・在勤・在学の卓球中級・初級・初心者の方 定 36人 申 9月27日(水)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に住所、氏名、年齢、電話番号、クラス(中級・初級・初心者)を、返信用表面に住所、氏名を記入のうえ「初級・中級卓球講習会」係(住所は上記体育館と同じ)へ(申込み多数の場合は抽選) 問 高岡 ☎042(332)6355</p>	<p>第3回 水中ウォーキング教室 (小平市水泳協会) 日 10月16日～30日、11月13日～27日の月曜日 午後2時～3時30分 全6回 場 体育館温水プール 費 4,500円(口座振込) 対 市内在住・在勤・在学、近隣市在住の20歳以上の方 定 20人 内 水中での歩行および軽い運動 申 9月20日(水)から29日(金)までに、ホームページへ(申込み多数の場合は抽選し、10月2日(月)までに当選者に電子メールで通知) ※ホームページから申込みができない場合のみ、電話でお問い合わせください。 HP 小平市水泳協会 問 小平市水泳協会 ☎042(374)7319</p>
<p>少年・少女柔道教室 (小平柔道会) 日 ①月曜・木曜日 午後7時～9時、②金曜日 午後7時～9時、③日曜日 午後3時～5時 場 ①体育館、②・③花小金井南中学校 費 月1,500円 対 市内在住・在学の小学生以上の方 内 通年の柔道教室 問 澤 ☎042(347)6088、✉kodaira-judo@amail.plala.or.jp</p>	<p>学校体育館スポーツ個人開放中止日 9月 四小…24日 10月 一小…27日 二小…29日 三小…13日・29日 四小…1日・13日・20日・22日・29日 五小…22日 六小…3日・8日・24日 七小…20日・22日・29日</p>

催し業	イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
催し業	ギターアンサンブル・ミニ演奏会	10月9日(月・祝)午後2時～3時	花小金井南公民館	無料	小林 ☎042(461)3135	クラシックギターによる合奏
	異業種交流会	10月13日(金)午後7時～9時 6時30分受付	ルネこだairaレセプションホール	2,000円	富田 ☎090(6546)3868	対象は20歳から45歳までの方
	地域自立支援協議会当事者の集い	10月14日(土)午後1時30分～3時30分	中央公民館1階視聴覚室	無料	事務局 ☎042(316)9078	市内障がい当事者の交流、要申込
	ジャノタゴ秋のコンサート	10月28日(土)午後7時30分開演 7時開場	国分寺プラザライオンホール	2,000円	笹尾 ☎042(308)0903	アルゼンチンタゴコンサート
業	団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
	なのくらぶ	月2回月曜日午前ほか	美園地域センター	月1,000円	河原 ☎080(4334)2630	姿勢改善教室、簡単な運動です
業	女声合唱団 ぐみ	第3木曜日午前10時～11時30分	小川西町公民館	1回800円	旗 ☎080(1097)9936	ぐみとコーラス体験しませんか

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	10月11日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	10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	10月18日(水)	
登記・成年後見相談	司法書士 土地家屋調査士	10月10日(火) 10月10日(火)	・申込み(電話可、先着順) 9月21日(木)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	-	
年金・労務相談	社会保険労務士	10月4日(水)	☎042(346)9508
行政相談	行政相談委員	10月20日(金)	*各相談についておひとり1年度3回までです。
人権・身の上相談	人権擁護委員	10月20日(金)	
家庭相談	家庭相談員	10月16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

仮設ドッグランを開催

市立公園の一部を借りて、仮設ドッグランを開催します。ワンちゃんとの楽しいひとときを過ごしませんか。
※提示型公募事業として市から事業経費の補助を受けて実施します。



とき ①10月22日(日)、②10月29日(日) 午前10時～午後3時
※雨天の場合は、①11月12日(日)、②11月3日(金・祝)の午前10時から午後3時まで順延。

ところ ①野火止公園広場、②4小東公園広場
※駐車場はありません。

対象 1年以内に狂犬病・混合ワクチン5種以上接種済みの犬

持ち物 狂犬病・混合ワクチン接種済みを確認できるもの

※伸縮リードでは利用できません。

問合せ NPO法人ぶるーべりー愛犬ふぁみりー協会 ☎080(5464)2226