

市民と議会の意見交換会	2面
人間ドック・脳ドック 利用費を補助	3面
11月13日(月)～18日(土)	
こだいら認知症週間	4面
振り込みのご確認を	
児童手当・児童育成手当	6面

オールこだいらで 省エネに取り組みましょう



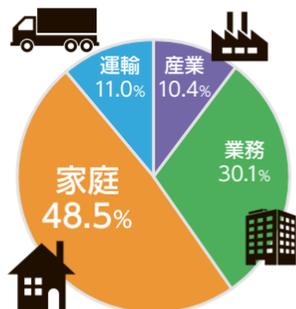
市では、2022年2月に、市内から排出される温室効果ガス排出量を2050年に実質ゼロにするゼロカーボンシティ宣言をしました。環境にやさしいまち「エコシティ」の実現のため、市民や事業所など、市が一体となって取り組むこと（オールこだいら）が大切です。できることから、みんなで省エネに取り組みましょう。

問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818



二酸化炭素 (CO₂) 排出量は 家庭が約半分

小平市の二酸化炭素排出量は、家庭(48.5%)と事業所などの業務(30.1%)が全体の約8割を占めています。二酸化炭素排出量を減らすためには、一人一人が省エネを心がけ、家庭や事業所で取り組んでいくことが必要です。



出典：オール東京62市区町村共同事業資料

ゼロカーボンとは…

気温上昇の主な原因である二酸化炭素などの温室効果ガスの排出量を極力抑えつつ、植林、森林管理などにより、出た分を吸収・除去することで、排出量を実質的にゼロにすることです。



知ろう こだいらゼロカーボン



地球温暖化の解説や、温暖化を防ぐために私たちが何をすればいいのかわかる、クイズ方式で学ぶことができます。また、省エネで削減できる二酸化炭素や家計の負担も知ることができます。問合せ先などで配布するほか、小平市ホームページ(ID106162)からダウンロードもできます。

家計のお得と二酸化炭素 (CO₂) 削減量

杉の木1本が1年間に吸収する二酸化炭素量=14kgとすると、2030年までの目標として掲げている温室効果ガス排出量50%削減(カーボンハーフ)を達成するためには、1人当たり年間杉の木6本分(84kg)の削減が必要です。



照明 白熱電球をLED電球に交換 →年間2,440円のお得 45.0kgのCO ₂ 削減 杉の木3.2本分	エアコン フィルターの清掃(月2回程度) →年間850円のお得 15.6kgのCO ₂ 削減 杉の木1.1本分
テレビ テレビをつけている時間を1日1時間減らす →年間440円のお得 8.2kgのCO ₂ 削減 杉の木0.6本分	トイレ 電気便座のふたを閉める →年間920円のお得 17.1kgのCO ₂ 削減 杉の木1.2本分

→年間4,650円のお得

挑戦しよう 小平市環境家計簿で 楽しく省エネ

小平市環境家計簿は、ご家庭での二酸化炭素排出量を簡単に計算・表示ができるサイト・アプリです。毎月の光熱使用量(電気・ガス・水道など)を入力すると、二酸化炭素排出量が計算され、グラフなどで表示されます。また、同じ人数世帯での省エネランキングなどもあり、楽しく省エネに取り組めます。生活が環境に対してどれくらいの影響を与えるのかが見えることで、生活を見直すきっかけとなり、家計への負担も減らすことができます。



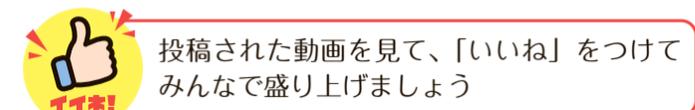
チャレンジ省エネ2023を行っているよ。基準を満たした方に省エネグッズなどをプレゼント。

小平市太陽光発電
イメージキャラクター ソラミ

投稿しよう 環境啓発動画を募集

環境問題について、一人一人がどんなことができるのかを考える機会にするため、環境にやさしい取り組みをしている短い動画を募集します。投稿された動画は審査され、受賞した作品は今後の啓発活動にも活用します。詳しくは、小平市ホームページ(ID108766)または問合せ先にあるチラシまたは応募詳細(右下図QRコード)をご覧ください。

参加方法 12月31日(日)までに、SNS(Instagram、TikTok、Facebook、YouTube、X(旧Twitter))へ投稿できる縦型の短い動画を撮り、「#いっしょにdo」をつけて投稿



環境にやさしい取り組み一例

電気をこまめに消す 	マイ箸の利用
---------------	------------

応募詳細



人間ドック・脳ドック

人間ドック・脳ドックの利用費を対象者に補助します。

対象 次のいずれかに該当する方
①30歳以上で国民健康保険の加入者
②後期高齢者医療制度の加入者
※1年度1回のみ。

●検査項目
人間ドック △身体計測：身長、体重、腹囲、BMI
▽血圧：収縮期血圧、拡張期血圧
▽血中脂質検査：中性脂肪、HDL、LDLコレステロール、LDLコレステロール

▽肝機能検査：GOT、GPT、γ-GTP
▽血糖検査：空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
※尿検査：尿糖、尿たんぱく
※血糖検査はいずれかの検査項目の実施で可とします。

社協福祉バザー

市民の皆さんから寄付いただいた品物を安価で販売し、その収益を地域福祉事業に活用します。

とき 11月3日(金・祝) 午前10時～午後3時
ところ 福祉会館屋外駐車場、福祉会館前市民広場
※駐車場はありません。

問合せ 小平市社会福祉協議会 ☎042(346)1424

講演会

◆地域の子どもたちのために、地域ができることを考える

白梅学園大学教授の森山千賀子さんから、本来大人が担うと想定されている家事などを日常的に行っている子ども(ヤングケアラー)について学び、私たちに何ができるのかなどを考えます。

とき 11月7日(火) 午後3時～4時
2時30分開場予定
ところ 中央公民館2階ホール
定員 80人

申込み 当日、会場へ
問合せ 地域学習支援課 ☎042(346)9834

●検査項目
脳ドック △頭部検査：頭部MRI、頭部MRA
補助金額 △人間ドックまたは脳ドックを受診した場合：1万円
▽人間ドックと脳ドックを両方受診：2万円(同時申請のみ)
※それぞれすべての検査項目が含まれる場合に補助します。

※受診料金が補助金額に満たない場合は、受診相当額まで補助します。
持ち物 保険証、印鑑、振込口座がわかるもの、人間ドック・脳ドックの領収書の写し、人間ドック・脳ドックの受診結果の写し

申込み 受診日の翌日から1年以内
に、①は保険年金課国民健康保険担当へ、②は保険年金課高齢者医療センターへ
申請書、事務局長の松尾敬徳さんが話します。

小平市シルバー人材センター

令和6年4月採用職員を募集

一般事務を1人募集します。受験資格や提出書類など、詳しくは募集要項をご覧ください。

試験日 11月4日(土)
※募集要項は10月27日(金)まで問合せ先で配布するほか、送付もしています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問合せ 小平市シルバー人材センター ☎042(344)2120

障害者差別解消法啓発講演会

◆差別的取扱いの禁止と合理的配慮の提供とは
障害者差別解消法のポイントについて、実際の事例を交えて、特定非営利活動法人日本アビリティーズ協会の理事、事務局長の松尾敬徳さんが話します。

とき 11月25日(土) 午後2時～4時
ところ 福祉会館4階小ホール
定員 60人
※手話通訳、要約筆記あります。
申込み 10月20日(金)から11月22日(水)までに、講演会名、氏名、連絡先(電話番号またはファクシミリ番号)を障がい者支援課へ(電話：ファクシミリ・電子メール可、先着順) ☎042(312)1385、FAX 042(346)9541、✉syogaisya.shien@city.kodaira.lg.jp

年金担当へ
※東部・西部出張所でも申請できます。
※国民健康保険税や後期高齢者医療保険料に滞納がある場合は申請できません。納付後に申請してください。

※治療を目的とした保険適用となる検査は申請できません。
問合せ 保険年金課国民健康保険担当 ☎042(346)9529、高齢者医療・年金担当 ☎042(346)9538

国民健康保険
職場で受診した健康診断結果の提出を
令和5年度に受診した職場の健康診断結果を提出した方に、小平市指定収集袋(有料ごみ袋)を差し上げます。

申込み 11月6日(月)から10日(金)までの午前8時30分から午後5時までに、問合せ先へ持参
◆障がい者作品展
日程 11月30日(木)～12月6日(水) 午前8時30分～午後5時
市役所1階ロビー
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540、FAX 042(346)9541

市内で暮らしたい障がい者

市内に住みたいと希望する18歳以上65歳未満の障がいのある方に、民間賃貸住宅への入居の相談に応じます。また、保証会社の利用時には条件によって保証料の一部を助成します。利用条件など、詳しくはお問い合わせください。

申込み 社会福祉法人ときわめ地域生活支援センターあさやけ ☎042(345)1741
問合せ 障がい者支援課 ☎042(312)1385、FAX 042(346)9541

個人作品を募集

障がい者作品展に出展する個人作品(絵画、習字、陶器、手芸、写真ほか)を募集します。
対象 市内在住・在勤・在学の障がいのある方
※作品は、作品展終了後に返却します。作品展の管理・運営上、お受けできない作品もあります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 障がい者支援課 ☎042(312)1385、FAX 042(346)9541

対象 次のすべてに該当する方
▽令和5年4月1日以前から引き続き小平市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方(昭和24年4月1日～昭和59年3月31日生まれ)
▽今年度、職場などで次の検査項目を含む健康診断を受診した方
◆検査項目
▽身体計測：身長、体重、腹囲、BMI
▽血圧：収縮期血圧、拡張期血圧
▽血中脂質検査：中性脂肪、HDL、LDLコレステロール、LDLコレステロール

▽肝機能検査：GOT、GPT、γ-GTP
▽血糖検査：空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
※尿検査：尿糖、尿たんぱく
※血糖検査はいずれかの検査項目の実施で可とします。

◆今日から禁煙を
松岡内科クリニック院長の松岡線郎さんから、禁煙について学びます。
とき 11月18日(土) 午後2時～3時30分
ところ 小平市医師会館3階大会議室
定員 80人
申込み ホームページまたは電話で一般社団法人小平市医師会へ(先着順)

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

市民公開講座

◆今日から禁煙を
松岡内科クリニック院長の松岡線郎さんから、禁煙について学びます。
とき 11月18日(土) 午後2時～3時30分
ところ 小平市医師会館3階大会議室
定員 80人
申込み ホームページまたは電話で一般社団法人小平市医師会へ(先着順)

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

減塩チャレンジ

減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

減塩チャレンジ

減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

減塩チャレンジ

減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

減塩チャレンジ

減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆市民公開講座
減塩のことが分かるミニ講話、塩分計の貸し出し、血管年齢測定を行います。貸し出し期間は、最大2週間です。
とき 11月15日(水) 午後1時30分～2時30分、午後3時～4時
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 各20人
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 10月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

乳幼児の教室・相談などの日程

対象	持ち物	定員・申込み
たんぽぽ広場の健康相談(親子)	たんぽぽカード(5月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	50組程度 10月20日(金)から11月2日(木)までに、電話で問合せ先へ
離乳食教室(講話)	母子健康手帳、筆記用具	各回12組 10月20日(金)から、問合せ先へ
かむかむ教室(幼児食講習会)	母子健康手帳、筆記用具、エプロンと三角巾(幼児用と保護者用)、マスク(保護者用)	親子10組 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。
※離乳初期(5～6か月頃)、離乳中期(7～8か月頃)、離乳後期(9～11か月頃)、離乳完了期(12～18か月頃)。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

名称・所在地	診療時間	予約受付時間
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	午前8時45分～午後4時30分 ※電話予約のみ。
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休) 午後7時30分～10時30分	午後7時～10時 ※電話予約のみ。

※必ず事前に電話で予約してください(問い合わせの状況により、電話が繋がりにくい場合があります)。
※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。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時～午後5時)

日	医療機関名	所在地	電話番号
10月22日(日)	ほんま歯科医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241
10月29日(日)	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681
11月3日(金・祝)	グリーンプラザ歯科	美園町1-6-1 グリーンプラザ2階	042(341)8148
11月5日(日)	宇梶歯科医院本院	花小金井1-3-28	042(461)5256

※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。

東京都による救急診療などの相談・案内

相談先	電話番号	相談内容
東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間

みんなでごみをへらすジャンル▷毎年10月は、3R推進月間だよ。3Rとはごみの発生抑制 (Reduce (リデュース))、再利用 (Reuse (リユース))、再生利用 (Recycle (リサイクル)) のことで、その頭文字のRを取っているんだ。



◇市報は5日・20日(1月と10月は1日・20日)に発行します。すべての世帯のポストに直接配布するほか、市の施設、市内と市境にある駅・郵便局・スーパーマーケットなどでも配布します。また、小平市ホームページ (ID17962) にも掲載しています。市報が届かない場合などは、株式会社小平広告 ☎0120(944)900へご連絡ください(月曜～金曜日午前9時～午後5時)。

11月13日(月)～18日(土) 11月13日 認知症週間

◆認知症関連図書・ポスターの掲示
認知症に関する図書コーナーを設置します。
とき 11月11日(土)・23日(木)・祝

◆図書館(分室をのぞく)
◆認知症関連のポスターの掲示
とき 11月7日(火)・20日(水)・21日(木)
中央公民館1階廊下(ふれあいプロムナード)

◆認知症家族介護講演会 お互いの安心感につながる接し方
認知症の方への対応のヒントと、介護者のためのストレスケアについて、臨床心理士がお話しします。
とき 11月14日(火) 午前10時30分～午後0時30分

◆福祉会館小ホール、②テレビ会議システム(Zoom)
対象 認知症の家族を介護する方
定員 ①30人、②50人
申込み 10月20日(金)から、①は電話で問合せ先へ(先着順)、②は11月6日(月)までに、電子メールで件名に「認知症家族介護講演会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号

都営住宅(東京都全域) 入居者を募集

◆募集住宅(家族向・単身者向)
▽世帯向(一般募集住宅)
▽若年夫婦・子育て世帯向(定期使用住宅)
▽居室内で病死などがあった住宅
※小平市民を対象にした、地元割当都営住宅の入居者募集は、11月20日(月)から28日(火)まで、パンフレットを配布します。
◆募集住宅(募集パンフレット)の配布
11月1日(水)・10日(金)
▽市民課 市役所1階、東部・西部出張所、動く市役所、大沼鈴木・中島地域センター、小川・上水南・津田公民館閉庁日(閉館日を除く)
※11月4日(土)は、午前8時30分から午後0時15分まで、市民課で配布します。
▽都庁案内所、東京都住宅供給公社(都営住宅募集センター・各窓口センター)
◆検索 J K K
申込み ▼送付:11月16日(木)まで(必着)に、申込書を渋谷郵便局へ
▽オンライン:11月16日(木)まで、都営住宅入居者募集サイトへ

谷戸沢処分場で秋の自然を楽しもう

平成10年に埋め立てが終了した市の旧谷戸沢処分場では、回復した自然を楽しむことができます。すずきや紅葉の見頃を迎えたこの処分場や二ツ塚処分場のエコセメント施設のほか、鹿野大佛をバスツアーで見学します。
とき 11月13日(月)
集合・出発 正午 市役所立休駐車場北側
※解散は午後6時ごろ、市役所立休駐車場北側
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 35人
※前回参加された方はご遠慮ください。
申込み 10月23日(月)の午前8時30分から11月6日(月)の午後5時までに、電話で資源循環課へ(先着順) ☎042(346)95335

こだい観光まちづくり協会 市内を巡るガイドツアー

ガイドが解説しながら歩きます。
◆小川地区の寺を訪ねる
西武国分寺に沿って鷹の台駅まで約4.5kmを歩きます。
とき 11月4日(土) 雨天中止
集合 午前9時20分 西武線八坂

認知症本人交流会

認知症の方向士が、日々感じる思いやそれぞれの趣味や好きなこと、思い出話など、みんなで交流しながら気軽に話せる場所です。
とき 11月16日(木) 午後1時30分～3時
中央公民館学習室4
対象 市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
申込み 地域包括支援センター中央(先着順) ☎042(345)0691

◆認知症サポーター養成講座
認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。講座では、接し方などの基本知識をお伝えします。
とき 11月17日(金) 午後2時～3時30分
小川公民館講座室
対象 市内在住・在勤の方
定員 15人
申込み 10月20日(金)から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

◆物忘れチェック会
簡単な質問による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。受診が必要なたはは医師について学びます。お互いを大切にしながら暴力的ない毎日につなげましょう。
とき 11月26日(日) 午前10時～正午
①小平市男女共同参画センターひらく、②テレビ会議システム(Zoom)
定員 各30人
※①は保育5人あります(1歳から就学前まで、11月14日(火)までに、問合せ先へ(先着順))。
申込み 10月20日(金)から、①は電話または電子メールで問合せ先へ(先着順)、②は11月21日(火)までに、東京共同電子申請・届出サービス(3面欄外QRコード)へ(先着順)
問合せ 市民協働・男女参画推進課 ☎042(346)6188 ☎yododanjo@city.kodaira.jp

女性に対する暴力をなくす運動

毎年11月12日から25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。パルピロンは、女性への暴力の根絶を訴える運動のシンボルです。では、運動に合わせて、パネル展示と冊子の配布を行います。
とき 11月8日(水)・30日(木)・21日(土) 市役所階ロビー、小平市男女共同参画センターひらく
◆小平市女性相談室
生き方、仕事や働き方、家族のこと、配偶者や恋人からの暴力など、ひびびと悩まず気軽に相談ください。
とき 月曜日 午前10時～午後6時 火曜日・土曜日 午前10時～午後4時(祝日、年末年始を除く)
電話番号 ☎042(345)2415
問合せ 市民協働 男女参画推進課 ☎042(346)9618

DV防止啓発講座

◆自分も大切にしよう
NPO法人女性ネットSavaryの千野洋見さんから、DVは、運動に合わせて、パネル展示と冊子の配布を行います。
とき 11月8日(水)・30日(木)・21日(土) 市役所階ロビー、小平市男女共同参画センターひらく
◆小平市女性相談室
生き方、仕事や働き方、家族のこと、配偶者や恋人からの暴力など、ひびびと悩まず気軽に相談ください。
とき 月曜日 午前10時～午後6時 火曜日・土曜日 午前10時～午後4時(祝日、年末年始を除く)
電話番号 ☎042(345)2415
問合せ 市民協働 男女参画推進課 ☎042(346)9618

花壇の花株を無料で配布

◆無料耐震相談会
家の耐震性への不安や、耐震化に関する疑問はありませんか。耐震改修の費用や工事内容など、経験豊富な建築士がお答えします。
とき 11月18日(土) 午前9時30分～正午
※1人30分程度です。
◆木造住宅の耐震診断費用を補助
対象 昭和56年5月31日以前に市
◆大沼地域センター
とき 11月20日(月)・24日(金)・20日(月)・23日(木)・祝日は、子ども広場を通常どおり開設します。24日(金)は子ども広場を2階集会室で開設します。
◆花小金井南地域センター
とき 11月15日(水)・18日(土)
※児童館は16日(木)のみ休館します。
◆照明のLED化工事に伴い、臨時休館
照明のLED化工事に伴い、臨時休館します。

家族介護教室

番号を入力してください。
問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)0536 ☎kaiyogyo@city.kodaira.jp
◆自分で決める納得の終活 あなたらしい人生の締めくくり
自分らしい人生の締めくくり方について、どのような選択肢があるのかを学び、家族や地域が困らないように、事前に準備できることを考えます。
とき 11月16日(木) 午後2時～3時30分
津田公民館ホール
対象 市内在住の方
定員 30人
申込み 10月20日(金)から、地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

◆介護予防講演会
生涯 口から食べる
嚥む力や飲み込む力の衰えは、体全体の健康にも影響します。自身の口お口の機能を維持・向上する方法を学びます。
とき 11月14日(火) 午後2時～3時30分
市内に建築された木造住宅の所有者
定員 8人
申込み 10月20日(金)から11月8日(水)までに、申込みフォーム(左上のQRコード)または建築指導課へ(先着順) ☎042(312)1145

◆費用を補助
住宅の耐震診断・改修
ブロック塀改善
阪神・淡路大震災では、地震による建物などの倒壊で、多くの方が犠牲になりました。また、平成30年の大阪府北部地震では、ブロック塀の倒壊で深刻な被害が発生しました。市では、被害を防ぐために、住宅の耐震化やブロック塀改善の費用への補助を行っています。補助を希望する方は、必ず工事の契約前にお問い合わせください。

地域センター 臨時休館

◆木造住宅の耐震診断費用を補助
対象 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅で、指定の診断機による耐震診断を実施するもの
補助金額 診断費用の3分の2に相当する額(1件当たり10万円が限度)
◆木造住宅の耐震改修費用を補助
対象 昭和56年5月31日以前に建築された木造住宅で、耐震基準を満たす耐震改修工事を実施するもの
補助金額 改修費用の3分の1に相当する額(1件当たり10万円が限度)
◆ブロック塀などの改善費用の補助
対象 ▼撤去:道路に面し、高さ程度実施予定
とき 11月1日(水)・令和6年3月31日(日)
※休館日は、月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月27日・1月5日)です。
問合せ ふれあい下水道館 ☎042(326)7411

ふれあい下水道館

◆学習講座 自然の材料でクリスマスリースをつくる
ほかに、キノコを顕微鏡で観察します。
とき 11月18日(土) 午前10時～11時30分
対象 小学生・保護者1人まで(同伴可)
定員 30人
持ち物 筆記用具
申込み 10月20日(金)から11月17日(金)までに、ふれあい下水道館へ(電話可先着順) ☎042(326)7411

◆折紙や切り紙で幾何学を楽しもう
東洋大学理工学部教授の吉野隆さんから、正多面体と呼ばれる立体について学びます。
折り紙や厚紙を使って簡単な多面体の作り方を学びます。
とき 11月3日(金・祝) 午後2時～3時
中央公民館視聴覚室

ふれあい下水道館 フォトリリー

◆折紙や切り紙で幾何学を楽しもう
東洋大学理工学部教授の吉野隆さんから、正多面体と呼ばれる立体について学びます。
折り紙や厚紙を使って簡単な多面体の作り方を学びます。
とき 11月3日(金・祝) 午後2時～3時
中央公民館視聴覚室

令和5年度版 高齢者のしおり デイジー版を発行

生活協力員は、市内の高齢者住宅(シルバピア)に家族で入居して、居住者の見守りなどをします。主な仕事 ▼入居者同士のコミュニケーションづくり
▼生活上の簡易な相談
▼だんらん室の管理・清掃
▼入居者の安全確認
▼緊急対応(119番通報、親族への連絡)
募集住宅 ▼小川西町5丁目アパート(小川西町5-39)
▼花小金井4丁目アパート(花小金井4-21)
応募資格 次のすべてに該当する方
▼同居親族がいる
▼自ら居住するための住宅を必要としている(土地・家屋所有者の申込みは不可)

再就職を目指す 女性のための就職支援セミナー&職場体験プログラム

◆参加者を募集
◆再就職を目指す 女性のための就職支援セミナー&職場体験プログラム
結核、出産、育児などをきっかけに離職した女性のための再就職支援プログラムです。研修、個別相談、参加者交流会、企業でのインターンシップを通じて再就職を目指します。
とき ①12月5日(火)・8日(金)・14日(木)・15日(金)・19日(火)・21日(木) 午前10時30分～正午
※参加できない日がありましたら、ご相談ください。
◆必要経費
助成率 5分の4(上限40万円)
受付期間 10月20日(金)・11月10日(金)
申込み 小平商工会 ☎1870003
2 小川町2-1-26 ☎042(344)2311へ

こだいチャンネル ショップ募集中

◆折紙や切り紙で幾何学を楽しもう
東洋大学理工学部教授の吉野隆さんから、正多面体と呼ばれる立体について学びます。
折り紙や厚紙を使って簡単な多面体の作り方を学びます。
とき 11月3日(金・祝) 午後2時～3時
中央公民館視聴覚室
申込み 10月21日(土)から、希望日①・②を問合せ先へ(電話・電子メール可、先着順)
◆金曜市民映画会
「そして父になる」を上映します。
とき 11月3日(金・祝) 午前10時30分～午後0時30分
申込み 当日、会場へ
問合せ 中央公民館 ☎042(341)0801 ☎komikan-kodaira@city.kodaira.jp

小平市民文化祭

◆折紙や切り紙で幾何学を楽しもう
東洋大学理工学部教授の吉野隆さんから、正多面体と呼ばれる立体について学びます。
折り紙や厚紙を使って簡単な多面体の作り方を学びます。
とき 11月3日(金・祝) 午後2時～3時
中央公民館視聴覚室

公民館の講座・イベント

日時 費用 対象 定員 内容 講師
 保育定員、オリエンテーション日程 持ち物 申込期限と実施場所
 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む場合には住所、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、子どもの氏名(ふりがな)、性別、生年月日と保育落選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ホームページ(ID43741)をご覧ください。

文化・教養講座 宇宙や神話と楽しむ観望会 (全4回) 抽選 <input type="checkbox"/> 12月9日・16日、令和6年1月13日・20日の土曜日 午後6時～8時 費 2,350円 <input type="checkbox"/> 市内在住・在勤・在学の方 <input type="checkbox"/> 30人 内 宇宙の誕生から星座・ギリシャ神話を、座学や観望会を交えて学ぶ 講 高柳雄一さん(多摩六都科学館館長)ほか 申 11月24日(金)までに、東京共同電子申請・届出サービス(3面欄外QRコード)または中央公民館へ☎042(341)0861
地域支援講座 こだいらのごみを知る (全2回) 抽選 <input type="checkbox"/> 11月29日(水)・30日(木) 午前10時～11時30分 <input type="checkbox"/> 市内在住・在勤・在学の方 <input type="checkbox"/> 10人 内 ごみや資源物の処理方法や、分別・減量がなぜ大切かを学び、資源物中間処理施設を見学する 講 小平・村山・大和衛生組合職員ほか 申 11月21日(火)まで(日曜・月曜日、祝日を除く)に、上宿公民館へ☎042(345)1164
子育て支援講座 いきいき子育てライフ 学びと趣味で自分磨き、多忙な子育て一息つきませんか (全5回) 抽選 <input type="checkbox"/> 11月17日～12月15日の金曜日 午前10時～11時30分 費 500円 <input type="checkbox"/> 市内在住の子育て中の方 <input type="checkbox"/> 20人 内 ささまざまな学びや趣味を通じて自分磨きをし、多忙な子育て期間の楽しい過ごし方を知る 講 向井久美子さん(グローバルマナーインストラクター)ほか <input type="checkbox"/> 7人、11月10日(金) 申 10月31日(火)までに、東京共同電子申請・届出サービス(3面欄外QRコード)または小川西町公民館(月曜日を除く)へ☎042(343)1415
地域支援講座 晩秋の小平を歩く (全5回) 抽選 <input type="checkbox"/> 11月21日・28日、12月12日・26日、令和6年1月9日の火曜日 午前10時～正午 <input type="checkbox"/> 市内在住・在勤・在学の方 <input type="checkbox"/> 20人 内 まち巡りをしながら、自然豊かな小平を知る <input type="checkbox"/> 小林敏一さん(こだいら観光まちづくり協会) 申 11月7日(火)まで(月曜日を除く)に、花小金井南公民館へ☎042(461)0861
地域支援講座 日本語ボランティア基礎講座 (全3回) 抽選 <input type="checkbox"/> 11月25日～12月16日の土曜日(12月2日を除く) 午後2時～4時 <input type="checkbox"/> 市内在住・在勤・在学の方 <input type="checkbox"/> 20人 内 日本語教育を行うボランティアとして活動するための、基礎的な知識を学ぶ 講 北塚磨さん(放送大学非常勤講師) 申 11月10日(金)まで(月曜日を除く)に、花小金井南公民館へ☎042(461)0861
防災・生活安全講座 なかまちテラス生活安全週間 (全4回) 抽選 <input type="checkbox"/> 11月24日～12月15日の金曜日 午前10時～正午 <input type="checkbox"/> 市内在住・在勤・在学の方 <input type="checkbox"/> 16人 内 災害時のSNSの正しい使い方と、身近に忍び寄る詐欺などの事例と対処法を学ぶ 講 佐藤弥子さん(東京スマホ研究会)ほか <input type="checkbox"/> スマートフォン 申 11月7日(火)までに、仲町公民館へ☎042(341)0862
シニア講座 お手軽楽膳で健康長寿 (全5回) 抽選 <input type="checkbox"/> 11月18日～12月23日の土曜日(12月9日を除く) 午前10時～正午 費 2,000円 <input type="checkbox"/> 市内在住のおおむね60歳以上の方 <input type="checkbox"/> 12人 内 毎日を健康に過ごすため、日常の食材に薬膳を取り入れた体によい食事を、調理実習で学ぶ 講 飯田和子さん(国際薬膳師) <input type="checkbox"/> エプロン、三角巾、ふきん 申 11月8日(水)まで(日曜・月曜日、祝日を除く)に、大沼公民館へ☎042(342)1888
防災・生活安全講座 防災カードゲームで防災の知恵を学ぼう 抽選 <input type="checkbox"/> 12月2日(土) 午前10時～正午 <input type="checkbox"/> 市内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 内 防災カードゲームを体験し、実践的な災害対応を学ぶ 講 天寺純香さん(公益社団法人SL災害ボランティアネットワーク常務理事) 申 11月17日(金)まで(日曜・月曜日、祝日を除く)に、鈴木公民館へ☎042(388)0050

振り込みのご確認を

児童手当・児童育成手当

令和5年9月分までの児童手当、児童育成手当(育成手当、障害手当)を受給している方に、10月10日付けで指定の口座に手当を振り込みました。

※出生、転居、離婚、婚姻、障害状態の変更などにより、支給要件に該当、変更、非該当となる可能性がある方は、申請または届出が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 子育て支援課 ☎042(34)9544

出張児童館

親子のふれあい遊びをお届け

クリスマスをテーマに、児童館のふれあい遊びや体操、可愛い簡単制作などを、親子で楽しませよう。
 とき 11月14日(火) 午前10時

子ども家庭支援センター

第1子の赤ちゃんとお母さんへ

◆はじめの一步
 初めての赤ちゃんの子育てで、うれしことや不安に思っていることなどをみんなで共有し、子育てについて話し合います。

とき 11月21日～12月19日の火曜日(12月12日は除く) 午前10時30分～正午 全4回

対象 生後5か月までのお子さん(第1子、11月21日時点)と保護者
 定員 6組
 持ち物 お子さん用のバスタオル

小平地域教育サポート・ネットワーク

学校を休みがちな子のこれからの親の会

不登校の子どもの保護者には、戸惑いや心配事がたくさんあります。卒業後の進路、親の関わり方などについて、スクールカウンセラーや先輩保護者と交流します。

とき 11月10日(金) 午後2時～4時

対象 小川西町公民館講座室
 学校を休みがちな子どもの保護者
 ※小・中学校卒業生の保護者も可。
 ※該当しない方はご遠慮ください。
 申込み 15人
 当日、会場へ(先着順)

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。

健康づくりに適するけん玉について、公益社団法人日本けん玉協会副会長・東京都支部長の吉本秀一さんから学びます。

とき 11月23日・30日の木曜日 午後2時30分～4時30分 全2回

対象 市内在住・在勤・在学の方
 けん玉(お持ちの方のみ)
 ※貸し出しもあります。
 申込み 10月20日(金)の午前10時から11月9日(木)までに、電子メールで住所、氏名(ふりがな)、電話番号、件名に「けん玉希望」と入力の上、

小川公民館まつり

問合せ 小川公民館 ☎042(343)3620

11月4日(土)	▷作品展示(午前10時～午後4時) 小川公民館利用団体(絵画、陶芸ほか)、小川保育園園児作品、一小児童作品 ▷舞台発表(午前11時30分～正午、午後1時～2時) 小川公民館利用団体(フラダンス、合唱) ▷まつり音楽会(午後2時45分～3時45分)「オータムコンサート第1弾 クラリネット&ピアノデュオ」出演:河内なつみさん(クラリネット)、金子加寿美さん(ピアノ) ▷陶芸品、小物、アクセサリなどの販売(午前10時から) ▷模擬店(午前10時から売り切れまで) コーヒー、赤飯、団子、焼きそば
11月5日(日)	▷作品展示(午前10時～午後3時) 4日と同じ内容 ▷舞台発表(午前10時30分～11時、11時15分～正午) 小川公民館利用団体(フラダンス、オカリナ) ▷まつり音楽会(午後1時～1時45分)「オータムコンサート第2弾 ヴァイオリン」出演:松本克己さん(日本フィルハーモニー交響楽団所属) ▷まつり落語会(午後2時15分～3時)「柳家あお馬独演会」出演:柳家あお馬さん ▷陶芸品、小物、アクセサリなどの販売(午前10時から) ▷模擬店(午前10時から売り切れまで) 4日と同じ内容

※車で来館はご遠慮ください。お買い物の際はマイバックをご持参ください。

津田公民館まつり

問合せ 津田公民館 ☎042(342)0863

11月18日(土)	▷作品展示(午前9時30分～午後4時) 津田公民館利用団体(絵画、写真、書道ほか)、四中生徒作品、四小児童作品、津田保育園園児作品 ▷まつり落語会(午前10時～正午)「日系ブラジル人三世の新進女性落語家 らむ音独演会 みなさんに元氣と笑いを」(対象:市内在住・在勤・在学の方、定員:60人、出演:らむ音さん(落語家)、申込み:10月25日(水)の午前9時から、電話で問合せ先へ(先着順)) ▷舞台発表(午後1時30分～3時30分) 津田公民館利用団体(詩吟、合唱、オペラ、リコーダー合奏) ▷模擬店(午前11時から売り切れまで) 赤飯、コーヒー
11月19日(日)	▷作品展示(午前9時30分～午後4時) 18日と同じ内容 ▷舞台発表(午前10時30分～午後4時) 津田公民館利用団体(ジャズコーラス、オカリナ演奏、合唱、ギター合奏、踊り、盆踊り)、四小Sing a Song(合唱)、小平紙芝居サークルともしび(紙芝居) ▷お茶席(午前10時～午後3時) ▷模擬店(午前11時から売り切れまで) 18日と同じ内容

※車で来館はご遠慮ください。

ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー
 ☎042(341)0861

◆こだいらフォト部写真展 10月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後5時(29日は午後3時まで) 相原 ☎080(35583)7530

◆みんなであそぼう きらら広場 11月8日(水) 午前10時30分～午後2時30分 子育てサポートきらら ☎080(5042)8216

問合せ先へ(電話可、先着順)
 ※電子メール送付後、3日以内に申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。
 問合せ 健康けん玉津田・三浦 ☎042(347)4261、☎kaoru.m.o.suzu@gmail.com

11月のプログラム

子ども家庭支援センター

申込み 10月24日(火)の午前10時から、電話で問合せ先へ(先着順)
 問合せ 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・定員	内容
東部出張広場 ふたごちゃんみつごちゃん集まれ	11月14日(火) 午前10時30分～11時30分 東部市民センター和室	多胎児の親子と多胎児を妊娠中の保護者 4組	多胎児親子の交流会
0歳さん集まれ	11月16日(木) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	0歳児と保護者 10組	手遊びやわらべうた、ふれあい遊びをしながらのお母さん同士の交流会
東部出張広場 助産師さんと一緒にわいわいトーク	11月24日(金) 午前10時～10時40分、11時～11時40分 東部市民センター和室	1歳3か月位までのお子さんと保護者 各回4組	手遊びやわらべうた、助産師を交えたお話し
パパと遊ぼう	11月25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 10組	手遊びやわらべうた、ふれあい遊びをしながらのお父さん同士の交流会



司法書士・税理士による 無料法律相談会

とき 10月21日(土) 午前10時～午後4時

ところ 東部市民センター

内容 相続、遺言、不動産登記、会社・法人登記、借地・借家問題、成年後見、家族信託、空家問題、クレジット・サラ金問題、税務相談など

申込み 当日、会場へ 問合せ 東京司法書士会田無支部・志村☎042(469)3092

ノルディックウォーキング教室

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って歩く全身運動です。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。

※この健康ポイント事業対象。とき 11月12日(日) 午前9時から受付 雨天中止

ところ 西武線萩山駅北口または東村山市立萩山公園

※天候不順の場合は、当日の午前7時以降に、市役所(☎042(341)1211)へお問い合わせください。

※駐車場はありません。

コース 東村山市立萩山公園から多摩湖(約4.9km)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 30人

持ち物 タオル、飲み物、ノルディックポール(お持ちの方のみ)、リュックなどの両手が空くバッグ

※動きやすい服装でお越しください。ノルディックポールの貸し出しがあります。

※歩け歩け記録証をお持ちの方は、持参してください。

申込み 11月1日(水)までに、電子メールで教室名、住所、氏名、電話番号、ノルディックポール貸し出しの要不要を文化スポーツ課へ(電話可、申込み多数の場合は抽選)☎042(346)9612、☒cd00200@city.kodaira.lg.jp

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 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。

ラージボール卓球大会 (小平市卓球連盟)

日 11月4日(土) 午前8時50分から 場 体育館 費 1人500円 対 市内在住・在勤・在学の方 種 個人戦:男女別シングルス(混合の場合あり) 申 10月29日(日)の午後5時までに、費用を添えて体育館へ 問 朝比奈☎070(6455)1333(平日午後5時以降)

秋季バレーボール大会 (一般男子の部、女子の部) (小平市バレーボール連盟)

日 11月11日(土) 午前9時から 場 体育館 費 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) 対 市内在住・在勤・在学の高中生以上で構成されたチーム 種 6人制 申 10月27日(金)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 問 渡辺☎090(8584)4019、☒kvla_info@yahoo.co.jp

バレーボール秋季大会 (家庭婦人の部) (小平市バレーボール連盟)

日 11月12日(日) 午前9時から 場 体育館 費 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) 対 市内在住・在勤の家庭婦人で構成されたチーム 種 9人制 申 10月30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 問 柴宮☎080(4370)4838、☒kvladies@gmail.com

市民ゴルフ大会 (小平市ゴルフ協会)

日 11月16日(木) 場 青梅ゴルフ倶楽部 費 参加費3,000円、プレー費は16,900円(昼食費、諸経費別)で各自精算。 対 市内在住・在勤の1ラウンド110ストローク以内でプレーできる方 定 56人 種 男子グロス、女子グロス、総合ネットほか 内 18ホールストロークプレーによるグロスの競技と、新ペリアハンディキャップ方式によるネットの競技 申 10月27日(金)まで(消印有効)に、はがきに住所、氏名、生年月日、電話番号、市民ゴルフ大会参加希望を記入のうえ、滝島和好(〒187-0044 喜平町1-6-2)へ(先着順) 問 滝島☎090(5320)9567、柿島☎090(3135)7089

秋季市民卓球大会 (中学生の部) (小平市卓球連盟)

日 11月25日(土) 午前8時50分から 場 体育館 費 団体戦1チーム500円、個人戦1人200円 対 市内在住・在学の中学生 種 団体戦(4単、1複)、個人戦(男女別シングルス戦) 申 11月4日(土)の午後5時までに、費用を添えて体育館へ 問 朝比奈☎070(6455)1333(平日午後5時以降)

市民体育祭 バドミントンダブルス大会 (一般男女) (小平市バドミントン協会)

日 11月26日(日) 午前9時から 場 体育館 費 一般(高校生以上)…1組2,000円 対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方 種 一般(高校生以上)男女…1部~3部(3部は初心者)、壮年の部(50歳以上) 申 ホームページを確認のうえ、11月10日(金)の午後5時までに参加費を添えて体育館へ 問 久家☎042(342)7437(火曜日を除く午後5時以降)

シニアダンススポーツ (社交ダンス) 講習会 (小平市ダンススポーツ連盟)

日 12月3日(日) 午後0時30分~4時 場 福祉会館市民ホール 対 おおむね60歳以上の方 種 80人程度(一人でも参加可) 申 当日、会場へ 問 矢澤☎090(9323)2732

合気道見学体験会 (小平市合気道連盟)

日 ①10月21日・28日の土曜日 午前11時~午後0時30分 ②10月22日・29日の日曜日 午後4時30分~6時30分 場 ①花小金井南中学校柔道場、②体育館 対 市内在住・在勤・在学の小学生からシニアの方 ※運動のできる服装でお越しください。 申 合気道教室の見学と体験 日 当日、会場へ 問 先山☎090(5582)7342

ゲートボール初心者教室 (小平市ゲートボール連盟)

日 10月29日(日)、11月25日(土)、12月16日(土) 午前9時~正午 場 福祉会館前市民広場 対 市内在住の小学生からシニアの方 ※運動のできる服装でお越しください。 申 ポールの打ち方からゲーム参加までの基礎的な競技とルールを学ぶ 日 当日、会場へ 問 瀧澤☎042(344)6148

レディースバドミントン教室 (小平市バドミントン協会)

日 11月13日~令和6年4月22日の月曜日(第1週、第5週、祝日を除く) 午前9時~11時15分 場 体育館 費 1回1,000円 対 市内在住・在勤・在クラブの20歳以上の女性で、初心者・中級者の方 ※シューズ持参、ラケットの貸し出しあり。 申 当日、会場へ 問 久家☎042(342)7437(火曜日を除く午後5時以降)

ソフトテニス初心者・中級者講習会 (小平市ソフトテニス連盟)

日 10月29日、11月12日・19日・26日の日曜日 午後1時30分~4時30分 全4回 場 天神テニスコート 費 2,000円(中学生・高校生は1,000円) 対 市内在住・在勤・在学(中学生以上)・在クラブの方 ※初級者は、経験年数3年未満の方(初めての方含む)。 ※中級者は、経験年数3年以上で、試合のできる方。 定 20人 申 基本技術と試合方法の習得 日 10月20日(金)の午前9時から、電話で問合せ先へ(先着順) 問 榎本☎042(462)4326

学校体育館スポーツ個人開放中止日

10月 一小…27日 二小…29日 三小…29日 四小…20日・22日・29日 五小…22日・29日 六小…24日 七小…20日・22日・29日 11月 二小…12日・17日・19日 三小…12日・14日 四小…5日・26日 五小…19日・26日 六小…12日・14日・21日・28日 七小…24日・26日・28日

Table with 7 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Includes events like 防災フェスタ, 自彊術普及会, 東障校技能祭, etc.

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: 相談名, 担当者, 相談日, 相談時間など. Lists consultation services like 法律相談, 税務相談, 交通事故相談, etc.

東京土建小平東村山支部 住宅デー

市内6会場で、包丁研ぎ、まな板削り、無料住宅相談、子ども木工教室、社会福祉協議会への寄付金の受け付けなどを行います。会場により内容が異なります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

とき 11月5日(日)

ところ 東部公園(五小正門前)、天神地域センター公園、七小東公園(大沼公民館裏)、福祉会館前広場、中島地域センター公園、キッチンリぼん(小川西町4-14-21)

※いずれも午前10時から午後2時まで。包丁研ぎ(1世帯2本まで、予約の方を優先)の受け付けは、午後1時まで。

※中止の場合はホームページでお知らせします。

後援 国土交通省、東京都、小平市、小平市教育委員会、小平市社会福祉協議会ほか

HP検索 東京土建小平東村山支部

問合せ 東京土建小平東村山支部☎042(342)2846



新型コロナウイルス ワクチン接種の情報

接種対象者には、前回の接種時期に応じて随時接種券を発送しています。接種には、接種券と予約が必要です。
小平市コロナワクチン予約サイトやコールセンターから予約する医療機関と、直接予約する医療機関があります。また、転入されてきた方や、紛失された方などは必要に応じて、接種券の発行申請を行って下さい。

令和5年秋開始接種（初回接種を完了した生後6か月以上の方）

▷12歳以上の方
10月23日(月)の午前9時から、11月1日(水)から30日(木)までの予約枠を公開します。

※個別接種で使用するワクチンはファイザー社製、福祉会館での集団接種で使用するワクチンはモデルナ社製です。

▷小児（5歳～11歳）の方および乳幼児（生後6か月～4歳）の方
10月23日(月)の午前9時から、11月1日(水)から30日(木)までの予約枠を公開します。

※使用するワクチンはファイザー社製です。

一 共 通

※12月1日(金)以降の予約枠については、決まりしだい、市報こだいらでお知らせする予定です。

問 合 せ

▶副反応などの医学的知見を必要とする相談など
東京都新型コロナウイルスワクチン副反応相談センター

☎03(6258)5802 (24時間対応 (年中無休))

▶電話予約・問合せ

小平市コロナワクチンコールセンター

☎0120(985)365 (平日、午前9時～午後5時)

市長のこぼれ話

道(どう)

剣道大会に招かれ、ちびっこ剣士の奮闘や平櫛田中彫刻美術館のお茶会に参加し、学生さんにお点前をいただきました。また、表敬訪問された世界大会に出場する少林寺拳法の選手から、目の前で演武を披露していただきました。

仕事柄、武道や茶道など「道(どう)」と呼ばれる伝統文化に触れる機会が多くあります。日本の歴史や英知を感じる道(どう)、礼節を重んじ、鍛錬を重ね、心身を鍛え、

目標に向かい一心に打ち込む姿には勇気をもたらします。

小平市長 小好 洋子



フォトニュース

お二方の元気の秘けつは趣味を楽しむこと

9月11日(月)、市長が100歳を迎える方(今年度は49人)の中から、井上光子さん、中村寛治さんを訪問して、長寿をお祝いしました。



手作りカレンダー



井上 光子さん

多彩な趣味を持つ井上さん。服装やバッグの組み合わせを考えるのが好きで、5～6年間、毎日の服装の記録をつけています。また、デイケアでカレンダーを手作りしたり、海外旅行、塗り絵、習字、韓流ドラマ鑑賞などの多くの趣味を楽しんでいます。



中村 寛治さん



書齋

中村さんは、魚釣りが好きで、海も川もよく行って、釣った魚を召し上がっていたそうです。また、本も好きで、書齋には多くの本があり、書齋に収まらない本は倉庫に預けているほどだそうです。趣味を楽しみ、自分の好きなようにマイペースに生きることが長寿の秘けつとのこと。

健康講座 家の寒さが 健康に与える影響

断熱窓の重要性

室温と健康の関係、断熱性能向上の効果や断熱窓の選び方について、一般社団法人ロングライフ・ラボ代表理事の清水雅彦さんほかから学びます。

また、断熱窓リフォームで使える補助金情報もお伝えします。詳しくは、お問い合わせください。

と き 11月18日(土) 午前10時30分～正午

ところ ①健康センター4階視聴覚室、②テレビ会議システム(Zoom)

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 ①40人、②20人

申込み 10月20日(金)から11月15日(水)までに、電話または電子メールで住所、氏名、年齢、電話番号、参加方法(①・②)を問合せ先へ(先

着順) ※②で参加する場合は、電子メールで申し込んでください。
問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

事業者向け省エネ勉強会

経費の掛からない省エネ対策や省エネ設備の導入・補助金に関する情報などについて、東京都地球温暖化防止活動推進センターの講師から学び、コスト削減を図ります。

また、意見交換の時間も設けます。

と き 11月13日(月) 午後2時～3時30分

ところ ①市役所6階大会議室、②テレビ会議システム(Zoom)

対象 市内に所在のある事業者

定員 ①40人、②20人

申込み 10月20日(金)から11月8日(水)までに、電話または電子メールで事業者名、参加者氏名、電話

こだい遺跡ウォーク

国史跡鈴木遺跡をあるく

令和3年3月26日に、鈴木遺跡が国史跡に指定されました。この鈴木遺跡の周辺を、学芸員の解説を聞きながら歩きます。

と き 11月18日(土) 午前10時30分～午後1時

集合 午前10時15分 鈴木遺跡資料館

コース 鈴木遺跡資料館→鈴木遺跡保存区→こげらの森→八小遺跡→鈴木遺跡保存管理用地→鈴木遺跡資料館

対象 市内在住の方

定員 15人

申込み 11月2日(木)まで(消印有効)に、往復はがきの往信用裏面に「こだい遺跡ウォーク応募」と明記し、住所、氏名、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知)

※はがき1枚で1人の申込み。

参加者を募集

旬の野菜の収穫体験 農園見学を開催

小平市農業経営者クラブでは、都市農業への理解を深める野菜の収穫体験、農園見学を行います。

と き 11月28日(火)

※小雨決行(荒天の場合は中止)。

ところ 吉野農園(天神町二丁目)、井上農園(学園東町二丁目)

集合 午前8時50分 市役所正面玄関前

※マイクロバスで移動します。解散は午前11時30分ごろ。

費用 1千2百円

対象 市内在住・在勤・在学の方

※グループでの申込み不可。

主催 小平市農業経営者クラブ

申込み 11月2日(木)まで(消印有効)に、はがきに「消費者交流会参加希望」と明記し、住所、氏名(ふ

番号、参加方法(①・②)を問合せ先へ(先着順) ※②で参加する場合は、電子メールで申し込んでください。
問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

小川駅西口地区 市街地再開発 再開発ビルなどの 施設計画の パネル展示

令和5年12月に着工予定の再開発ビルや駅前広場などの施設計画に関するパネル展示です。

と き 10月27日(金)～29日(日) 午前11時～午後4時

ところ 小川駅西口(小川駅前交番)付近

※駐車場はありません。

問合せ 地域整備支援課 ☎042(346)9501

り(が)な、年齢、性別、電話番号を記入のうえ、産業振興課へ(申込み多数の場合は抽選) ☎187-8701(小平市役所) ☎042(346)9533

参加者を募集

農作業体験を通じて 農を考えよう

里芋と落花生の収穫など、農作業体験を行います。取れたてを試食しながら、都市農業について農家さんと一緒に考える交流会も行います。

と き 11月2日(木) 午前10時～午後1時ごろ

※荒天中止、小雨の場合は一部内容を変更して実施。

ところ 吉野農園(天神町2-17-10付近)

集合 午前10時 吉野農園北側直売所前(狭山・境緑道沿い)

費用 2千円

対象 18歳以上の市内在住・在勤・在学の方

※グループでの申込み不可。

内容 講義、作業体験(落花生と

6)9592、小川駅西口地区市街地再開発組合事務局 ☎042(386)4625

多摩東京移管30周年 記念イベント 超たまらん博

今年、多摩地域が神奈川県から東京都(当時)へ移管されて30年目の節目の年です。これを記念して、多摩30市町村などによる販売・PRブース(特産品、料理など)や多摩産食材を使用した料理の提供などのイベントを開催します。

と き 10月28日(土)・29日(日) 午前10時～午後4時

ところ JR立川駅北口サンサンロード

問合せ 超たまらん博

多摩の魅力発信プロジェクト事務局 ☎03(5738)8904、東京都総務局行政部振興企画課 ☎03(5388)2443

里芋の収穫・出荷調整・片付けなど、取れたて農産物の試食ほか ※詳しくは、小平市ホームページ(ID108737)をご覧ください。

主催 小平市農のあるまちづくり推進会議

申込み 10月23日(月)の午前9時から、電話で産業振興課へ(先着順) ☎042(346)9533

出店者を募集

秋の収穫祭

飲食店やハンドメイド作品の販売のお店、ワークショップブースなど、秋の収穫祭に出店する店舗を募集します。コダレンジャーショーやライブ演奏なども開催します。

と き 11月23日(木・祝) 午前10時～午後3時

ところ 中央公園

後援 小平市

申込み 10月31日(火)までに、電話または電子メールでこだい観光まちづくり協会へ ☎042(312)3954、✉info@kodaira-tourism.com