

市報こだいへのご意見・ご感想のアンケートは、右図QRコードまたは小平市ホームページから回答できます。ご意見などを参考にして、より良い紙面づくりに努めていきます。



市民総合体育館

室内温水プール臨時休業

市民総合体育館の室内温水プールは、機器メンテナンスのため臨時休業します。

※プール以外は通常営業です。
※3月26日(火)～4月14日(日)
問合せ 市民総合体育館 ☎042(343)1611

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。グリーンロードで新緑の木々を見ながら、健康のために歩きましょう。

※こだいら健康ポイント事業対象。
※4月14日(日) 午前9時45分から 雨天中止

こだ健体操教室

全身のバランス力向上・足腰の筋力アップに効果的な、小平市オリジナル体操のこだ健体操を体験してみませんか。足指力測定も行います。

※4月15日(月) 午前10時～11時30分 9時30分受付
対象 健康センター
対象 市内在住の方
定員 こだ健体操20人、こだ健イ

ス体操15人
持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル、筆記用具
申込み 3月21日(木)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

5月～6月 筋力アップ 介護予防教室

筋力とバランス力をつける運動をします。運動習慣を定着させ、筋力アップを実感しませんか。

日程 5月13日～6月17日の月

受付 午前9時45分から 中央公園ジャブジャブ池南側広場

※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 △中央公園から上水公園を往復するコース(約2.5km)
△中央公園から小平監視所、中島町公園まで歩くコース(約4.6km)

※コースは当日選べます。
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ク
※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 4月5日(金)までに、電

曜日 午後2時～3時30分 全6回
上水本町地域センター
5月15日～6月19日の水曜日 午前10時～11時30分 全6回 鈴木地域センター
5月15日～6月19日の水曜日 午後2時～3時30分 全6回 喜平地域センター
5月16日～6月20日の木曜日 午前10時～11時30分 全6回 中島地域センター

共通

※駐車場はありません。

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 各15人程度

持ち物 飲み物、フェイスタオル

申込み 4月5日(金)まで(消印有効)に、はがきに「介護予防教室希望」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、希望する会場1か所を記入のうえ、問合せ先へ(ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選し、結果を4月19日(金)に全員に発送)

※問合せ先(健康福祉事務センター1階)にある申込用紙からも申し込み

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、☎cc0020@city.kodaira.lg.jp

大人のための運動教室 筋力を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。有酸素運動とともに筋トレを行うことで、運動の効果が高まります。初心者の方も自宅で続けられる筋トレを中心にお伝えします。

※3時45分 1時40分受付
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 3月21日(木)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

※申込みは、1人につき1会場までです。
問合せ 高齢者支援課(〒187-8701 小平市役所) ☎042(346)9539、FAX042(346)9498、kaigyobo@city.kodaira.lg.jp

可燃ごみ処理の 広域支援

市から出る可燃ごみを焼却処理している小平・村山・大和衛生組合(小平市中島町)では、令和7年10月からの稼働に向けて、新しいごみ焼却施設の整備を行っています。これに伴い、令和3年度から、可燃ごみ処理の広域支援をお願いしています。

令和6年度も引き続き、柳泉組合(予定量2千8百ト)、ふじみ衛生組合(予定量2千7百ト)で処理していただくことになりました。

より一層のごみの減量・分別の徹底にご理解とご協力をお願いします。
問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535

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 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。

バドミントン春季ダブルス大会 (小平市バドミントン協会)
4月29日(月・祝) 午前9時から 体育館 1組2,000円
市内在住・在勤・在学・在クラブで、令和6年度の会員登録をしている方
一般男女各1～3部(1部は上級者、3部は65歳以上の方または初心者)、壮年の部(50歳以上)
ホームページを確認のうえ、4月12日(金)の午後5時までに、体育館窓口へ
小平市バドミントン協会
久家 ☎042(342)7437 (火曜日を除く、午後5時以降)

卓球春季市民大会 (①一般の部、②ホープスの部) (小平市卓球連盟)
5月6日(月・振休) ①午前8時50分から、②午後1時から 体育館
①ダブルス戦1ペア1,000円、シングルス戦1種目1,000円(連盟登録者(団体)および高校生は割引あり)
①市内在住・在勤・在学の小学生以上(大学生の卓球部員を除く)、②市内在住・在学の小学生および新中学1年生(保護者の同伴が必要)
①ダブルス戦、シングルス戦(一般男子・女子、シニア男子・女子(45歳以上)、ベテラン男子・女子(60歳以上))(ベテランは男女混合の場合あり。ダブルス戦とシングルス戦の重複申込み可。シングルス戦の申込みは1人1種目のみ)、②原則、男女別シングルス
4月13日(土)の午後5時までに、体育館へ
※①に参加する方は、費用を一緒にお持ちください。①・②の重複申込みは不可。
朝比奈 ☎070(6455)1333 (平日午後5時以降)

Table with 6 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Includes events like '楽しく中国語をやりましょう' and '多摩ハイキング同好会'.

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 services like '法律相談', '税務相談', '相続・暮らしの手続相談'.

再利用でごみを減らそう

市では、リユースに関する連携協定を結び、まだ使える物をごみにしないための取り組みを進めています。不要になったけれど、まだまだ使える物などをごみにすることなく、再利用して物を大切にしましょう。

◆地域情報サイト ジモティー

ジモティーでは、地元地域で、品物の引き取り手を探すことができます。詳しくは、小平市ホームページ(ID98649)をご覧ください。

◆リユースプラットフォーム おいくら

おいくらでは、不要品として捨てようとしているものを一括査定し、複数店舗の買い取り価格を比較して売却ができるサービスです。詳しくは、小平市ホームページ(ID108452)をご覧ください。

問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535

