



令和7年(2025年)  
**8/5**  
第1637号

市報

**こだいら**



ふるべー



ID〇〇〇〇〇〇と記載されているID後の数字(6桁以内)を小平市ホームページの検索窓に入力すると、該当ページが表示されます。

小平市  
ホームページ



市報こだいらは、電子書籍があり、日本語を含む10か国語で読めます。

電子書籍は  
こちらから



## できることから始めよう 健幸に暮らし続けるための フレイル予防



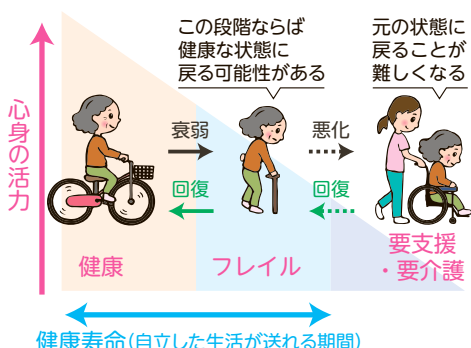
フレトレ歩みの皆さん

やりたいことや好きなことがあっても、年を取ったらできなくなる、そんな風に考えていませんか。健幸とは、健康と幸せを組み合わせた造語です。市では、心身の健康だけでなく、日々の生活に生きがいを持ち、幸せを感じながら暮らせる地域を目指しています。介護予防に取り組み、年を重ねてもいきいきと自分らしい毎日を送りましょう。

☎高齢者支援課 ☎042(346)9539

### フレイルとは

年齢を重ねるにつれて、全身の筋力や心身の活力が低下した状態をいいます(右図参照)。フレイル状態に早く気づき、日常生活を見直すなどの適切な対策をすれば、健康な状態に戻すことや、進行を遅らせることができるといわれています。



### 初心者の方も大歓迎

### フレイル予防のはじめの一步 通いの場

定期的に外に出て体を動かすことや仲間との交流は、フレイル予防に効果的です。市内には、健康体操や脳トレ、趣味活動などを通じて交流する通いの場があります。

小平市医療・介護・通いの場情報検索サイト(右図QRコード)では、マップで近くの通いの場を探すことができます。また、活動内容などもご覧になれます。1人での参加も大歓迎で、初心者の方でも気軽に立ち寄れます。参加方法などは、お近くの地域包括支援センター(8面参照)にご相談ください。



## やってみよう フレイルチェック

### フレイルチェックリスト

- |                                                |                                         |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手すりなどを使わないと階段を上れない    | <input type="checkbox"/> この1年間に転んだことがある |
| <input type="checkbox"/> 何かにつかまらなると椅子から立ち上がれない | <input type="checkbox"/> 転倒に対する不安が大きい   |
| <input type="checkbox"/> 15分くらい続けて歩けない         | <input type="checkbox"/> 週1回以上外出していない   |

**3つ以上当てはまった方は、フレイル状態かもしれません。ぜひ、通いの場やはつらつ健幸教室などを活用してみませんか。**

### ＼通いやすくりニューアル／ はつらつ健幸教室(短期集中通所型サービス)

昨年度までの体力回復らくらく教室が、パワーアップしました。会場や実施日が増え、リハビリ専門職が新たに教室に加わりました。また、教室を通して、元気な生活や自信を取り戻し、やりたいことを諦めず生活の質の向上を目指してほしいという想いを込めて名称を変更しました。体力・筋力の衰えや生活に少しでも支障を感じ始めた方などは、ぜひご参加ください。

### 週1回、約4か月間(全15回)のプログラム内容

#### 開始前 家庭訪問



リハビリ専門職などが心身状態や住環境を確認し、目標とプランを提案します。

#### 事業所での 運動や面談ほか



週に1回、教室に通います。自宅で行う運動も紹介します。ほかにも、口腔機能の向上・栄養改善プログラムなどがあります。

#### 終了に向けた 家庭訪問



リハビリ専門職などが目標達成状況や変化を確認し、教室終了後の過ごし方を一緒に考えます。あわせて、通いの場などの紹介をします。

### 日常を少しでも良くするために効果的な教室

地域包括支援センターの職員に、家から150mのコンビニに行くのも大変だという話をしたら、この教室を紹介してくれました。

自宅でも教室で学んだ体操をしています。3回目から、寝返り時の腰痛が無くなり、今はコンビニに1日3回行けるようになりました。この調子で、今までできたことを取り戻していきたいです。始めた時は、効果があるか半信半疑でしたが、継続することで効果を感じることができるので、ぜひ参加してほしいです。



9回目を迎える  
山上さん

### 専門職に気軽に相談でき、仲間と一緒に頑張れる教室

運動をして身体機能を上げるだけでなく、専門職に気軽に相談できる教室です。

仲間と一緒にやることで顔見知りが増えて、気持ち明るくなった方や、杖やカートに頼りきりで生活していたけれど、意外と歩けることに気付けた方もいます。

この教室を通いの場などの地域の集まりにつながるような中継点として、今後の生活をサポートできる場所にしていきたいです。



教室の理学療法士  
宮本さん

詳しくは、8面をご覧ください。



## 全国瞬時警報システム (Jアラート)の 試験放送

市では、国と合同で地震や弾道ミサイル発射などの緊急情報を知らせる、全国瞬時警報システム(Jアラート)の試験放送をします。

音声は、市内に設置している防災行政無線から放送します。

8月20日(水) 午前11時

内(上りチャイム音)「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返す)」「こちらは、防災小平です」(下りチャイム音)

※防災行政無線で放送した内容は、試験放送実施後から一定時間、電話で確認できます(自動音声応答サービス ☎042(341)0793)。

詳しくは、小平市HP(ID120831)をご覧ください。

19 問 防災危機管理課 ☎042(346)9519

## 土地の現況調査に ご協力を

市では、8月から10月にかけて、土地の現況調査をします。これは、固定資産税・都市計画税を課税するにあたり、土地の利用状況などを確認するために実施するものです。

期間中、必要に応じて利用状況などをお聞きしたり、敷地への立ち入りをしたりする場合がありますので、ご協力をお願いします。

※調査時、職員は固定資産評価補助員証を携帯しています。

問 税務課 ☎042(346)9524

## 家屋調査にご協力を

市では、令和7年1月2日以降に新築・増築された家屋の調査をします。これは、令和8年度から新たに固定資産税・都市計画税を課税するにあたり、その基となる評価額を算出するため、家屋に使用されている資材や仕上などを部屋ごとに確認するものです。

## 小平消防署

### こだいら防災 救急フェア

8月30日(土)から9月5日(金)までは防災週間、9月7日(日)から13日(土)までは救急医療週間です。

小平消防署では、A.R(拡張現実)訓練体験、応急救護訓練、起震車体験、はしご車搭乗体験などを実施するイベントを行います。

この機会に、命を守る知識と技術を身に付けましょう。

8月23日(土) 午前10時～午後1時

※荒天の場合は、中止することがあります。中止の場合は、HPでお知らせします。

場 中央公民館1階視聴覚室、中央図書館北側駐車場

※駐車台数に限りがあるため、公共交通機関をご利用ください。

定 はしご車搭乗体験：20組



※当日、抽選券を配布します。

申 当日、会場へ(先着順)

HP 小平消防署

問 小平消防署警防課 ☎042(341)0119

## ラ ジ オ シェイクアウト訓練

シェイクアウト訓練とは、地震の際の命を守る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。

市と災害協定を締結しているFMラジオ局TOKYO854くるめラ

場合は、建物滅失登記の手続きも必要です。詳しくは、東京法務局田無出張所(☎042(461)1130)へお問い合わせください。

問 税務課 ☎042(346)9525

## ご意見 をお寄せください

◆東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ

東京都と特別区および26市2町は、「東京における都市計画道路の整備方針(仮称)中間のまとめ」を取りまとめました。

今後、皆さんからのご意見・ご提案も参考に、整備方針を策定します。

中間のまとめは、道路課(市役所4階)、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)またはHPでご覧になれます。

◆意見などの受付

8月29日(金)までに、HP(左図QRコード)へ(送付・Eメール可)  
※詳しくは、HPをご覧ください。



(FM85.4MHz)  
では、ラジオ番組内で実施します。  
詳しくは、HPをご覧ください。



8月26日(火) 午前11時

内 ラジオシェイクアウト訓練、防災の専門家の話、防災情報

申 ホームページ(右図QRコード)へ

※事前登録をお願いします。

HP TOKYO854くるめラ

問 株式会社クルメディア ☎042(420)4954

## 審議会などの日程

それぞれ傍聴できます。会議録は、後日、市政資料コーナー、小平市HPでご覧になれます。

◆小平市土地利用審議会

8月18日(月) 午前10時から

場 市役所5階502会議室

定 10人

申 当日、午前9時40分から、会場受付(申込み多数の場合は抽選)  
問 都市計画課 ☎042(346)9829  
◆環境審議会  
8月19日(火) 午後2時～4時  
場 市役所5階504会議室  
定 10人  
申 当日、会場へ(先着順)  
問 環境政策課 ☎042(346)9818  
◆社会教育委員の会議  
8月21日(木) 午前9時30分から  
場 市役所5階504会議室  
定 10人  
申 当日、会場へ(申込み多数の場合は抽選)  
問 地域学習支援課 ☎042(346)9574  
◆教育委員会定例会  
8月21日(木) 午後2時から  
場 市役所5階505会議室  
定 20人  
申 当日、午後1時40分から、問合せ先で受付(先着順)  
問 教育総務課 ☎042(346)9568

## 協定締結自治会を募集

### 避難行動要支援者 登録名簿

市では、災害時の避難などに支援を必要とし、平常時から消防署などの関係機関に個人情報を提供することと同意を得られた方を、避難行動



## 地域自立支援協議会

8月21日(木) 午後2時～4時

場 福祉会館小ホール

定 10人

申 当日、午後1時40分から、会場受付(先着順)

問 障がい者支援課 ☎042(312)1385

## 青少年問題協議会

8月22日(金) 午後1時30分から

場 中央公民館学習室4

定 10人

## 小平市 非核平和都市宣言

世界の平和の実現と核兵器の廃絶は、わたしたち人類共通の願いです。

しかし、世界ではいまだ戦争がやまず、核兵器は人類の脅威となつていきます。

わたしたちは、世界で唯一の核兵器による被爆を体験した国民として、その悲惨さや恐ろしさを全世界に伝えていく重要な役割を担っています。

先人が築いた玉川上水の清らかに

また、8月6日には広島市で、8月9日には長崎市で、原爆死没者の霊を慰め、世界の恒久平和の実現を祈念するため式典が行われ、広島に原爆が投下された8月6日午前8時15分と、長崎に原爆が投下された8月9日午前11時2分に、平和の鐘を合図として1分間の黙とうがさげられます。

## 戦没者・ 原爆死没者の慰霊と 世界恒久平和祈念の 黙とうを

8月15日は戦没者を追悼し平和を祈念する日です。

毎年、日本武道館では、全国戦没者追悼式が行われ、当日の正午には、先の大戦において亡くなられた方々を追悼し、平和を祈念するため1分間の黙とうが行われます。

〈総務課〉



送付先住所

市役所(健康福祉事務センター含む)…〒187-8701 小平市役所〇〇課  
健康推進課、こども家庭センター…〒187-0043 学園東町1-19-12 健康センター(宛先を記入)

市政資料コーナーは、市役所1階にあります

## 民間施設などの クーリングシエルター を募集

市では、熱中症予防対策の一環として、暑さの厳しい夏の日中猛暑時などに一時的に避難できるように、地域センター、公民館、図書館、市民総合体育館などの公共施設を指定暑熱避難施設(クーリングシエルター)として運用しています。

熱中症による健康被害の発生を防止するため、クーリングシエルターの指定に協力いただける民間施設などを募集します。

## 健康センター 改修工事を実施

工事期間中は、各種窓口に支障が

## 都営高齢者住宅 シルバーピア入居者を募集

シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です(下表参照)。

次のすべてに該当する方

▽65歳以上で、市内に3年以上継続して居住している

▽所得が、単身者向けは2百56万8千円以下、2人世帯向けは2百94万8千円以下である

▽単身者向けは同居する親族がいなく、2人世帯向けは同居親族が65歳以上(ただし、配偶者はおおむね60歳以上)

▽住宅に困っている

※都が募集する都営住宅に応募した方も申し込めます。詳しくは、申込案内をご覧ください。

※申込案内は、8月5日(火)から、問

合せ先(健康福祉事務センター1

階、東部・西部出張所、動く市役

所で配布するほか、小平市HP(ID1

20934)からダウンロードもで

きます。

申8月18日(月)から25日(月)まで(消印

無いように工事を進めます。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

日8月〓令和8年5月

※工事の進み具合により、終了日が前後することがあります。

内健康センター北側半面の外壁改修

工事、屋上防水改修工事、建具改修

工事ほか

問健康推進課☎042(346)9641

## 献血にご協力を

現在、全国的に血液が大変不足しています。皆さんの温かいご協力を



お願いします。

日8月15日(金) 午前10時〓11時30

分、午後1時〓4時(受付)

場市役所1階ロビー

対16歳〓69歳の方

※65歳以上の方は、60歳以降に献血

経験のある方に限ります。

※輸血を受ける方や献血をする方の

安全のため、献血をご遠慮いただく

場合があります。

※献血カード・手帳をお持ちの方は

持参してください。

主小平市献血推進協議会

問東京都赤十字血液センター武蔵野

出張所☎0422(32)1100

## 医師による 物忘れ相談会

国立精神・神経医療研究センター病院の医師に、物忘れの相談ができます。

日9月9日(火) 午後1時以降の指定

する時間

場大沼公民館ホール

65歳以上で対象となる方に、介護予防に関するアンケートを7月25日

申8月5日(火)から、地域包括支援セ

ンター小平健康苑へ(先着順) ☎042

(451)8813

## 9月の健康の教室と相談

対市内在住の方 問健康推進課☎042(346)3704



### 保健師・管理栄養士による健康づくり相談

日9月9日(火) 午後の指定する時間 場健康センター

定4人

内生活習慣病予防や健康づくりのための個別相談(1人50分程度)

※筋肉量などの体組成測定ができます。

持直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度)

申問合せ先へ(先着順)



### 大人のための運動教室 保育あり(6か月以上)

筋力を増やすことで日常動作がスムーズになり、毎日の生活パフォーマンスが上がる方法をお伝えします。

◆64歳以下 スキマ時間に筋力アップで理想の体型

対64歳以下の方 定20人

申8月5日(火)の午前9時から、申込みフォーム(右下図QRコード)へ(先着順、この

テーマでの参加が初めての方を優先)

◆65歳以上 貯筋増やして代謝アップ

対65歳以上の方 定15人

申8月5日(火)の午前9時から、問合せ先へ(先着順、このテーマでの参加が初めての方を優先)



### 働き世代からのボディケア教室 プロが伝授!ロコトレと骨活でしなやかに美しく

骨量は20歳頃にピークを迎え、40歳頃から急激に低下していきます。すきま時間でも効果的に行える運動と、骨を強くする生活習慣である骨活で内面から美しく、しなやかな体づくりを始めてみませんか。

日9月16日(火) 午前10時〓11時45分 9時30分から受付 場健康センター

定20人

内運動実技、骨量測定(素足で測ります。年度につき1回)、保健講話、栄養講話、血圧測定

持飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)、筆記用具

※運動しやすい服装と運動靴でお越しください。

申8月5日(火)の午前9時から、問合せ先へ(先着順、初めての方を優先)



### 地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室 in中島地域センター

こだ健体操は全身のバランス力、筋力・代謝アップに効果的な小平市オリジナル体操です。スタイルアップを目指したい方、運動不足を解消したい方にもお勧めです。一緒に楽しく体操しませんか。

日9月25日(木) 午前10時〓11時15分 9時40分から受付

場中島地域センター 定こだ健体操15人、こだ健イス体操5人

内こだ健体操、こだ健イス体操、いすに座りながら簡単にできるストレッチや筋トレ

持飲み物、フェイスタオル、筆記用具、参加カード(お持ちの方)

※動きやすい服装と運動靴でお越しください。

申8月5日(火)の午前9時から、問合せ先へ(先着順)



## 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。

|        | とき           | 診療時間           | 予約受付時間(電話予約のみ)  |
|--------|--------------|----------------|-----------------|
| 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 |
| 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        |

※院内感染防止のため、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)。

※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)

| 日程         | 医療機関名       | 所在地            | 電話番号         |
|------------|-------------|----------------|--------------|
| 8月10日(日)   | いしばし歯科医院    | 小川西町4-15-8-103 | 042(348)3811 |
| 8月11日(月・祝) | ほしデンタルクリニック | 学園東町2-5-17     | 042(347)1110 |
| 8月17日(日)   | 内藤歯科医院      | 小川町1-822       | 042(347)0707 |

※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

|                     |                                                              |                                                               |
|---------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 東京消防庁救急相談センター       | #7119(携帯電話、プッシュ回線)<br>042(521)2323(上記以外の電話やつながらない場合)         | 急な病気やけがをした際に、「今すぐ病院に行った方がいいか」「救急車を呼んだほうがいいか」など迷った時の相談(24時間対応) |
| 子供の健康相談室(小児救急相談)    | #8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話)<br>03(5285)8898(ダイヤル回線、IP電話などすべての電話) | 休日・夜間に小児科医師・看護師への電話による相談(平日午後6時〓翌朝午前8時、休日午前8時〓翌朝8時)           |
| 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時間対応)                                             |
| 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時間対応)                                           |

## 男の健康塾

### ◆栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室

健康な生活、食事づくり、口のケアなどについて、専門家から学んでみませんか。在宅勤務の方や新しい生活がスタートした方、育休中の方、食事からご自身や家族を健康にしたい方などにおすすめです。



日9月4日(木)・26日(金) 午前10時〓正午 9時45分受付 全2回

場健康センター

対市内在住の男性

※初めての方を優先。

定20人

内管理栄養士・保健師・歯科衛生士による講話、調理実習、試食

持エプロン、三角巾(バンダナなど)、マスク、飲み物、筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申8月5日(火)の午前9時から、健康推進課へ(電話可、先着順)

☎042(346)3704



## 世界のピアノ弾き比べ体験会

ルネこだいら大ホールを貸し切り、ベーゼンドルファー290、スタインウェイD274、ヤマハCFⅢの3台のピアノの弾き比べが同時にできます。

回10月7日(火)・8日(水) 午前9時30分～午後8時

場ルネこだいら大ホール

※駐車場はありません。

費3,000円

対小学5年生以上のピアノ学習者・演奏者

※中学生以下は、保護者同伴。

対各7組(1組5人まで、1組あたり60分)

回8月31日(日)までに、申込みフォーム(右図QRコード)へ(申込み多数の場合は抽選し、9月7日(日)以降に当選者にのみ電子メールで通知)

場ルネこだいら ☎042(345)5111



## 中学・高校生対象

## 吹奏楽クリニック・合同演奏会 参加者を募集

東京吹奏楽団の楽団員から、楽器別に基本的な奏法や課題曲(ヤン・ヴァン＝デル＝ローストのアルセナール)の演奏指導のほか、日ごろの演奏の悩みへの助言も受けられます。クリニック後は、東京吹奏楽団との合同演奏会に出演できます。

※合同演奏はYouTubeでライブ配信されます。詳しくは、HPをご覧ください。

回10月12日(日) 午前10時～午後5時

場ルネこだいら

※駐車場はありません。

対吹奏楽経験者で楽器(打楽器を除く)を持参できる中学・高校生

※募集する楽器のパートは、フルート、クラリネット、サクソフォン(アルト、テナー、バリトン)、オーボエ、ファゴット、トランペット、ホルン、トロンボーン、ユーフォニアム、チューバ、パーカッション、コントラバスです。

回9月5日(金)までに、申込みフォーム(右図QRコード)へ

(申込み多数の場合は抽選し、9月中旬に結果を通知)

場ルネこだいら

場ルネこだいら ☎042(345)5111



## 高齢者向けスマートフォン教室

スマートフォンをお使いでない方や、操作に不慣れな方が、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ます。

回▷①9月2日・9日・16日・30日の火曜日 午前9時～正午 全4回

▷②9月4日～25日の木曜日 午前9時～正午 全4回

▷③10月28日(火)～31日(金) 午前9時～正午 全4回

場①花小金井南公民館、②小川公民館、③津田公民館

対都内在住の60歳以上で、スマートフォンをお持ちでない、または使い慣れていない方

定各20人

対基本操作、コミュニケーション、情報収集、キャッシュレス決済ほか

対スマートフォン(お持ちの方のみ)

対東京都デジタルサービス局デジタルサービス推進部

協力小平市立公民館

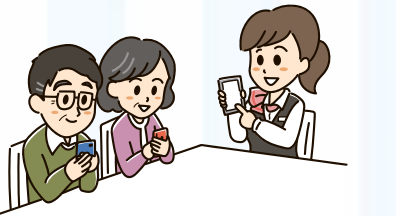
回開催初日の1週間前までに、電話またはFAXで希望

日時、会場、氏名(フリガナ)、年代、性別、電話番号、FAX番号(お持ちの方)、お住まいの市区町村、スマートフォン所持の有無、スマートフォン貸し出し希望の有無、体験会後のスマートフォンの貸し出し希望の有無を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選し、原則として開催日の5日前までに電話で連絡)

※受講に当たって合理的な配慮が必要な場合は記載してください。

※スマートフォンの貸し出しを希望する場合は、本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・運転経歴書、お持ちでない場合は保険証と本人名義の公共料金の領収書ほか)が必要です。

場スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(6374)7746 (平日の午前9時から午後5時まで)、FAX03(6386)1038



たいようセンターまつり  
ボランティア募集

地域の皆さんとの絆を深めるイベントで、会場案内、利用者の介助、各種企画の運営などを手伝うボランティアを募集します。

回9月28日(日) 午前9時～午後4時

対募集人数30人

対小学5年生以上の方

回8月5日(火)から22日(金)までに、たいよう福祉センターへ ☎042(343)4976 (午前9時～午後5時)

たかの台地区商店会  
たかの台  
こども祭り

こどもみこしなどの催し物や、わなげ、ヨーヨー釣りなど楽しい企画を行います。

また、新設する鷹の台公園に関するお知らせをするブースも設置します。

回8月23日(土) 午後1時～4時

場鷹の台公園予定地(たかの台33)

小平商工会サービス業部会  
演芸大会

小平商工会サービス業部会では、市内サービス業事業者が主体となつて、皆さんの感謝の意を表し、小平市を盛り上げていくため、演芸大会を開催します。

お楽しみ抽選会など楽しい企画もご用意しています。

回9月29日(月) 午後6時30分開演

6時開場

場ルネこだいら中ホール

※駐車場はありません。

対前売券:255円、当日券:3千円

対三遊亭好楽、U字工事、ストリート松浦、三笑亭夢太郎

出問合せ先へ

※詳しくは、HPをご覧ください。

場小平商工会 ☎042(344)2311

小平市民文化祭  
美術展作品を募集

作品は、10月15日(火)から19日(土)まで、ルネこだいら展示室で開催する美術展で展示します。

対18歳以上の方

場2千円

対日本画 洋画 工芸 彫刻ほか

小平市文化協会  
第2回小平囲碁サクル交流団体  
戦

回9月21日(日) 午後1時30分から1時受付

場福祉会館3階第1集会所

費1チーム(5人) 2千5百円

定4または6チーム

※段位者(初段から六段)3人と級位者2人で1チームを構成(必ず女性を含む)

※個人での申込みも可

※3局対戦して優勝チームを表彰します。

回9月11日(木)までに、申込みフォーム(下図QRコード)またはがきにチーム名、代表者氏名、連絡先を記入のう

夏休みのお出かけに  
にじバス・  
ぶるべー号の  
ご利用を

買い物や通院などのお出かけに、にじバス(コミュニティバス)・ぶるべー号(コミュニティタクシー)を利用しませんか。

費▽大人50円、こども80円

▽回数券(11枚つづり) : 大人1千5百円、こども800円

▽1日乗車券 : 大人4百円、こども2百円

※回数券・1日乗車券は、にじバスやぶるべー号の車内で販売しています。

※回数券・1日乗車券には、市内のお店で商品の割引やプレゼントがもらえるなどのサービスが受けられます。

※サンクスクーポンが付いていきます。

※詳しくは、小平市HP(ID41204)をご覧ください。

◆にじバス ファミリー割引

小学校の長期休み(夏休み・冬休み・春休み)と日曜日、祝日は、に

市内の郵便局に  
はがき回収箱を  
設置

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、市が責任をもつて製紙工場に運び、再生紙などにリサイクルします。

※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。

回8月18日(月)・9月19日(金)

場市内郵便局

※圧着・写真付き・和紙を使用したはがき、写真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。

※詳しくは、小平市HP(ID114104)をご覧ください。

場資源循環課 ☎042(346)9535

生活サポーター  
養成講座

回9月17日(火)・19日(金)・29日(月) 午前10時～午後3時 全3回

場福祉会館第1集会所

対生活サポーターとして働く意欲がある方

定20人

対介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、傾聴、高齢者の特徴・高齢者に多い病気、家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯、認知症サポーター養成講座ほか)

※詳しくは、HPをご覧ください。

場筆記用具

回8月5日(火)から、問合せ先へ(電話可、先着順)

場小平市社会福祉協議会

場地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691

参加店舗を募集  
小平ぐるめぐり  
スタンプラリー

市内の参加店舗で3百円以上の注文・購入をして、3つのスタンプを集めると、小平特産品セットなどが当たるイベントの参加店舗を募集します。

回10月3日(金)・11月16日(日)

場市内飲食店、飲食料点小売店

回8月27日(木)まで(必着)に、申込書に必要事項を記入のうえ、問合せ先へ(送付・HP・電子メール可)

※詳しくは、小平市HP(ID115706)をご覧ください。

場産業振興課 ☎042(346)9534、☎042(346)9575、☎03(6374)346

場gryoshiko@city.kodaira.lg.jp

ぶるべー号  
(大沼ルート)  
道路整備工事に伴う  
う回運行

コミュニティタクシーのぶるべー号(大沼ルート)は、運行路線上で行われる道路工事に伴い、車両通行が変更となります。

回9月17日(火)・19日(金)・29日(月) 午前10時～午後3時 全3回

場福祉会館第1集会所

対生活サポーターとして働く意欲がある方

定20人

対介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、傾聴、高齢者の特徴・高齢者に多い病気、家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯、認知症サポーター養成講座ほか)

※詳しくは、HPをご覧ください。

場筆記用具

回8月5日(火)から、問合せ先へ(電話可、先着順)

場小平市社会福祉協議会

場地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691

心身障害者福祉手当  
所得基準額の改定

前年の受給者が翌年も引き続き受給できるようにするという考え方を基に、所得基準の見直しを行いました。

◆心身障害者福祉手当所得基準令和6年中所得

第一基礎額360万4千円から366万1千円に改定

第二基礎額58万5千円から514万2千円に改定

※詳しくは、小平市HP(ID3690)をご覧ください。

場障がい者支援課 ☎042(346)9540

ぶるべー号  
(大沼ルート)  
道路整備工事に伴う  
う回運行

コミュニティタクシーのぶるべー号(大沼ルート)は、運行路線上で行われる道路工事に伴い、車両通行が変更となります。

回9月17日(火)・19日(金)・29日(月) 午前10時～午後3時 全3回

場福祉会館第1集会所

対生活サポーターとして働く意欲がある方

定20人

対介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、傾聴、高齢者の特徴・高齢者に多い病気、家事援助の実際(買い物・料理・掃除・洗濯、認知症サポーター養成講座ほか)

※詳しくは、HPをご覧ください。

場筆記用具

回8月5日(火)から、問合せ先へ(電話可、先着順)

場小平市社会福祉協議会

場地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691

心身障害者福祉手当  
所得基準額の改定

前年の受給者が翌年も引き続き受給できるようにするという考え方を基に、所得基準の見直しを行いました。

◆心身障害者福祉手当所得基準令和6年中所得

第一基礎額360万4千円から366万1千円に改定

第二基礎額58万5千円から514万2千円に改定

※詳しくは、小平市HP(ID3690)をご覧ください。

場障がい者支援課 ☎042(346)9540

| 職種             | 採用予定人数 | 応募資格                                       | 申込み                                                                                           | 採用までの流れ                                                                                                                                                                                               |
|----------------|--------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 一般事務(新卒・経験者対象) | 若干名    | 平成3年4月2日以降平成20年4月1日までに生まれた方                | 【エントリーシート】8月3日(日)～20日(水)<br>【エントリー動画】8月4日(月)～25日(月)<br>※エントリーシートの本登録が完了した方から、順次電子メールでお知らせします。 | 申込み<br>エントリーシート登録<br>※一般事務(新卒・経験者対象)のエントリー動画の提出も必要です。<br>↓<br>動画選考<br>※一般事務(新卒・経験者対象)のみ。<br>↓<br>第一次試験<br>テストセンター方式<br>9月3日(水)～23日(火・祝)<br>※日程と会場を選んで受験できます。<br>↓<br>第二次(三次)試験<br>個別面接<br>↓<br>最終合格発表 |
| 一般事務(障がい者対象)   | 若干名    | 昭和41年4月2日以降平成20年4月1日までに生まれた方で、応募資格に該当する方   | 【エントリーシート】8月3日(日)～31日(日)                                                                      |                                                                                                                                                                                                       |
| 保健師            | 1人     | 昭和45年4月2日以降に生まれた方で、応募資格に該当する方(就職氷河期世代まで対象) |                                                                                               |                                                                                                                                                                                                       |

シルバー人材センター  
パソコン教室

コース自由コース(受講内容は自由に選べる個人授業方式)

※パソコン入門、Word、Excel、PowerPoint、インターネット、スマートフォン、タブレットなど

※1人1台のパソコンを申し込んでください。

対中学生以上の方

※受講料など、詳しくは公共施設などにある募集チラシをご覧ください。

回8月5日(火)から、はがきまたは電話で住所、氏名、電話番号、受講内容を小平市シルバー人材センターへ(電子メール可) (〒187-0003 小川東町4-1-2) ☎0423440

対市内飲食店、飲食料点小売店

回8月27日(木)まで(必着)に、申込書に必要事項を記入のうえ、問合せ先へ(送付・HP・電子メール可)

※詳しくは、小平市HP(ID115706)をご覧ください。

場産業振興課 ☎042(346)9534、☎042(346)9575、☎03(6374)346

場gryoshiko@city.kodaira.lg.jp

令和8年度採用  
市職員募集

職種・採用予定人数などは、左表のとおりです。

対市職員採用試験

回8月18日(月)～11月下旬まで(予定)

場野中通り

※詳しくは、小平市HP(ID114104)をご覧ください。

場資源循環課 ☎042(346)9535



## 公民館の講座・イベント

講…講師 ㊦…小平市HPの申込みフォームでの申込み可

※詳しくは、公民館のチラシや小平市HP（ID43741）をご覧ください。

### 金曜市民劇場 春駒のうた 先着順

日 8月15日(金) 午後2時から  
対 息子を戦争で失い、孫も小児マヒになり、世を恨んでいる文三。もって行き場のない文三の苦しみと悲しみを、群馬の四季の美しい自然を背景に描く  
申 当日、問合せ先へ  
問 中央公民館 ☎042(341)0861

### 土曜子ども広場 友・遊どもまつり バルーンアートショー 抽選・㊦

日 8月30日(土) 午前10時20分～正午  
対 市内在住・在学の小学生と保護者  
定 小学生45人とその保護者  
内 音楽に合わせて花や動物などの風船を作る楽しいステージを見た後、一緒に魚の風船を作る  
講 つぐみさん（バルーンアーティスト） ㊦ ID121012  
申 8月20日(水)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ  
問 中央公民館 ☎042(341)0861

### ジュニア講座 和太鼓、一緒にやってみない？（全4回） 抽選・㊦

日 9月14日、10月12日、11月9日、12月14日の日曜日 午後1時30分～3時  
※10月12日のみ、午後2時から3時30分まで。  
場 小平第六小学校  
対 市内在住・在学の小・中学生（小学3年生以下は保護者同伴） 定 20人  
内 和太鼓を体験し、演奏を楽しむ  
講 和太鼓Terra ㊦ ID121990  
申 8月30日(土)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ  
問 中央公民館 ☎042(341)0861

### 文化・教養講座 糸掛け曼荼羅の世界（全3回） 抽選・㊦

日 9月6日～20日の土曜日 午後1時30分～3時30分 費 2,500円  
対 市内在住・在勤・在学の方 定 10人  
内 色と糸が織りなす美しい幾何学模様を楽しみながら、癒しと集中の時間を体験する  
講 熊田寛子さん（糸掛け曼荼羅インストラクター） ㊦ ID119197  
申 8月20日(水)までに、申込みフォームまたは電話（月曜・日曜日、祝日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ  
問 小川公民館 ☎042(343)3620

### 健康づくり講座 日々の健康 古今東西にみるセルフケア（全3回） 抽選

日 9月19日～10月3日の金曜日 午前10時～正午  
対 市内在住・在勤・在学の方  
定 16人  
内 現代における不調や未病に対して、東洋医学と現代医学の視点からアプローチし、自身の健康を見直し、整える力を身に付ける  
講 鳥澤伸さん（鍼灸師）  
持 筆記用具、飲み物  
申 9月3日(水)までに、電話（月曜・日曜日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ  
問 花小金井北公民館 ☎042(462)5790

### シニア講座 知っておきたい 相続・遺言の話（全2回） 抽選・㊦

日 9月10日・17日の水曜日 午後2時～4時  
対 市内在住・在勤・在学のおおむね60歳以上の方  
定 28人  
内 いざというときのために、相続・遺言の基本的な知識を学ぶ  
講 （一社）相続後見シニアサポート多摩  
㊦ ID120876  
申 8月27日(水)までに、申込みフォームまたは電話（月曜・日曜日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ  
問 上水南公民館 ☎042(325)4133

### 子育て支援講座 乳幼児期から思春期までのこどもの発達を考える（全4回） 抽選・㊦

日 9月3日～10月1日の水曜日（9月24日を除く） 午後2時～4時  
対 市内在住・在勤・在学の方  
定 16人  
内 こどもの乳幼児期、児童期、思春期の特徴を整理し、発達段階を踏まえたこどもの成長と支援の在り方を考える  
講 福丸由佳さん（白梅学園大学教授）ほか  
㊦ ID121998  
申 8月22日(金)までに、申込みフォームまたは電話（月曜日を除く）で、問合せ先へ  
問 小川西町公民館 ☎042(343)1415

### 防災・生活安全講座 5分8秒 生き残る 大地震からの安全教室 自分で自分を守る（全2回） 抽選・㊦

日 8月29日(金)・30日(土) 午前10時～正午  
対 市内在住の40代までの親子または10代～40代の方  
定 24人  
内 災害時の備えとして、こどもに教えておきたいことや親として知っておくべきことなどを学ぶ  
講 清永奈穂さん（ステップ総合研究所所長）ほか ㊦ ID121102  
申 8月20日(水)までに、申込みフォームまたは電話（午前9時～午後5時）で、問合せ先へ  
問 仲町公民館 ☎042(341)0862

#### 令和7年9月から

#### 認可保育園などの保育料 第1子無償化を開始

令和7年9月から、認可保育園などの0～2歳児クラスに在籍する第1子の保育料が無償になります。なお、手続きは不要です。  
問 保育課 ☎042(346)9601

#### 小川公民館

#### 夏休み子ども映画会

家族や友達と16ミッドフィルムの映画を見に来ませんか。  
日 8月16日(土) 午前10時～11時30分  
場 小川公民館  
定 50人  
内 ミッキーマウスのキャンピングカー、アンパンマンとばいきんまん、からのパンやさん、がんばれスイ

ミッキーマウスのキャンピングカー、アンパンマンとばいきんまん、からのパンやさん、がんばれスイ

#### 小平地域教育 サポート・ネット事業

#### 学習支援 ボランティアを募集

放課後、中学生に宿題や分からない問題の解き方などを指導します。  
※9月3日(水)の午後2時30分から3時30分まで説明会を行います。  
日 主に月曜・水曜日の放課後  
※都合の良い日のみ可。  
場 小平第一中学校第一会議室  
対 基礎を中心に英語などを教えられ、大学生から60代の方  
※教員資格の有無は問いません。  
問 小平第一中学校・副校長へ ☎042(341)0048

#### 津田塾大学津田梅子 記念交流館プログラム

#### 詩を書いてみよう

詩人の小池昌代さんから、詩を読み、書き、声にのせる方法を学びます。  
日 9月12日・19日、10月3日・31日、11月7日の金曜日 午後4時30分～6時 全5回



#### ミーほか

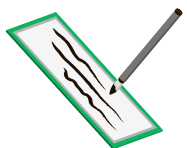
申 当日、会場へ（先着順）  
問 小川公民館 ☎042(343)3620

#### こどもをお預かり

#### 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（ID95888）をご覧ください。  
各施設にお問い合わせください。

◆たんぼ病児保育室  
日 月曜～土曜日（木曜日、祝日、年



場 津田塾大学小平キャンパス（津田町2-1-1）  
費 1万円  
定 25人  
申 ホームページへ  
HP 津田塾大学津田梅子記念交流館  
問 津田塾大学経営企画課 ☎042(342)5146

#### 津田塾大学創立 125周年 記念講演会

◆社会学者上野千鶴子が語る「変革を担う、女性であること」  
日 9月6日(土) 午後2時～3時30分  
1時30分開場  
場 津田塾大学小平キャンパス（津田町2-1-1）  
申 ホームページへ  
HP 津田塾大学 上野千鶴子講演会  
問 津田塾大学経営企画課 ☎042(342)1663

未成年始を除く） 午前8時30分～午後6時30分  
定 4人  
問 病児・病後児保育室あいびー ☎042(463)5303

#### 共通

費 1日3千円、半日（5時間以内）1千5百円ほか  
※市内在住の生活保護受給世帯・市民税非課税世帯には免除制度があります。  
※利用に応じて、昼食費などが必要です。  
問 保育課 ☎042(346)9848

◆病児・病後児保育室あいびー  
日 月曜～金曜日（祝日、年末年始を除く） 午前8時～午後6時  
場 花小金井5-1-4（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

学前の病気やけが、またはその回復

#### ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー  
☎042(341)0861



◆小平写真会写真展 8月19日(火)～24日(日) 午前10時～午後6時  
（19日は午後1時から、24日は午後4時まで） 鈴木 ☎042(343)4684

## ほめて伸ばす子育て ペアレントサポートプログラム連続講座

こどもを叱らずにより良いコミュニケーションをとりたいと思っている保護者に、公認心理師・臨床心理士の資格を有する教育相談員が、こどもとの関わり方のポイントをグループワークで伝えます。  
※事前にこどもについて話を伺うため、面接を行います。



日 10月2日・16日・30日、11月13日・27日、12月11日の木曜日  
午前10時45分～正午 全6回  
場 小平元気村おがわ東3階教育相談室  
対 市内在住で5歳～10歳のこどもの保護者 定 8人  
申 8月6日(水)から9月19日(金)までに、電話で問合せ先へ（先着順）  
問 教育相談室 ☎042(343)9411



# スポーツイベント

小平市スポーツ協会（〒187-0025 津田町1-1-1 市民総合体育館内） ☎042(349)1350  
※受付・問合せは、平日の午前8時30分から午後5時まで。

種…種目 講…講師

※体育館…市民総合体育館。詳しくは、各問合せ先へ。

**市民スポーツ祭 バレーボール大会（レディース）**（小平市バレーボール連盟）  
**日** 9月6日(土) 午前9時から **場** 体育館  
**費** 1チーム4,000円（締め切り日までに口座振込。未登録チームは別途登録料2,000円）  
**対** 市内在住・在勤で編成され、小平市バレーボール連盟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。  
**種** 9人制  
**申** 8月21日(木)までに、電子メールで件名に大会名、チーム名を入力のうえ、問合せ先へ  
**問** バレーボール連盟・横尾☎080(1256)6467、✉kvla.ladies@gmail.com

**卓球・秋季市民大会（①一般の部、②ホープスの部）**（小平市卓球連盟）  
**日** 9月14日(日) ①午前8時50分から、②午後0時30分から **場** 体育館  
**費** ①団体戦1チーム2,000円（連盟登録団体は割引あり）  
**対** ①市内在住・在勤・在学の小学生以上の方（大学の卓球部員を除く）、②市内在住・在学の小学生（保護者の同伴が必要）  
**種** ①団体戦（男女別の4～7人でシングルス3、ダブルス2）、②原則、男女別シングルス  
**申** 8月21日(木)の午後5時までに、スポーツ協会へ  
※①は、費用を一緒にお持ちください。  
**問** 朝比奈☎070(6455)1333（平日の午後5時以降）

**ソフトテニス秋季市民大会**（小平市ソフトテニス連盟）  
**日** **種** ▷9月14日(日)…3組団体戦（男子2部、女子2部）  
▷9月21日(日)…3組団体戦（男子1部、女子1部）  
▷9月28日(日)…個人戦（シニア男子1部・2部、シニア女子1部・2部）  
▷10月13日(月・祝)…個人戦（一般男子の部、一般女子の部）  
▷予備日…10月19日(日)・26日(日)  
**場** 上水公園テニスコート（10月は中央公園テニスコート）  
**費** 個人戦…1組2,000円（会員1,500円、高校生1,200円）  
団体戦…1チーム4,000円（会員・高校生3,000円）  
**対** 市内在住・在勤・在学・在クラブの高校生以上の方  
※個人戦シニア1部は45歳以上、2部は60歳以上。  
**申** 8月22日(金)の午後5時までに、費用を添えてスポーツ協会へ  
**問** 河野☎090(3224)9816（夜間）

**市民スポーツ祭 剣道大会**（小平市剣道連盟）  
**日** 9月23日(火・祝) 午前9時15分から **場** 体育館  
**費** 1人1,000円  
**対** 市内在住・在勤・在学の小学生以上の方、小平市剣道連盟会員  
**種** 個人戦  
**申** 8月19日(火)までに、HPへ  
**HP** 小平市剣道連盟  
**問** 矢崎☎070(5029)4591

**第52回小平市民水泳競技大会**（小平市水泳協会）  
**日** 11月2日(日) 午前9時～午後4時 **場** 体育館温水プール  
**対** 市内在住・在勤・在学・在スイミングクラブの小学生以上の方  
**定** 1人2種目以内  
**内** 午前…小学生・中学生の部 25m・50m（各4泳法）、100m個人メドレー  
※午前の最後にファミリーリレーあり。  
午後…高校生の部 25m・50m（各4泳法）、100m個人メドレー  
**申** 8月5日(火)から9月15日(月・祝)までに、HPへ  
**HP** 小平市水泳協会 **問** 小平市水泳協会☎042(347)7319

**小平家族 de ボッチャ大会**（小平市ボッチャ協会）  
**日** 9月28日(日) 午前10時～午後2時30分 **場** 体育館  
**対** 3～5人で構成されたチーム  
※小学生・中学生・高校生1人以上、市内在住・在勤・在学の方1人以上を含む家族。  
**費** 1チーム1,000円（当日、集金）  
**定** 16組  
**内** 予選リーグ・決勝トーナメント  
**持** 室内運動靴、飲み物  
※マイボール、ランプ使用可。  
**種** ボッチャ  
**申** 8月5日(火)から9月3日(水)までに、申込みフォーム（右図QRコード）へ（電子メール可、申込み多数の場合は抽選）  
**HP** 小平市ボッチャ協会  
**問** 湯澤☎070(5462)7143、✉oyuzawa@jcom.home.ne.jp



**2025年度水中ウォーキング教室 追加募集**（小平市水泳協会）  
**日** 9月8日(月)から 午後2時～3時30分（12月を除く年間教室）  
※日程など、詳しくはHPをご覧ください。  
**場** 体育館温水プール  
**費** 1回650円  
※9～11月の7回分（4,550円）を口座振込。  
**対** 市内在住・在勤・在学・近隣市在住の18歳以上の方  
**定** 若干名  
**内** 水中での歩行および軽い運動  
**講**（一社）日本アクアサイズ協会公認水中運動士、（公財）日本スポーツ協会公認水泳コーチ  
**申** 8月5日(火)から19日(火)までに、HPへ（申込み多数の場合は抽選し、8月21日(木)までに当選者に電子メールで通知）  
※HPから申込みができない場合のみ、お問い合わせください(電子メール可)。  
**HP** 小平市水泳協会  
**問** 小平市水泳協会☎042(347)7319、✉kodairaswimschool@gmail.com

**東京都ジュニア育成地域推進事業 ジュニアカンフー夏季教室**（小平市武術太極拳連盟）  
**日** 8月9日～30日の土曜日 午後2時～4時  
①午後2時～3時…未経験者向け体験講習、②午後3時～4時…経験者にも対応した講習  
**場** 体育館  
**対** 市内在住・在学の未就学児～高校生  
※運動に適した服装で上履き持参。  
**定** 各20人  
**内** 中国武術（カンフー）の体験学習、中国武術（長拳）の基本動作の体験  
※各人のレベルに合わせて指導しますので、どなたでも参加できます。集中力、俊敏性、柔軟性などが身に付きます。  
※途中参加、部分参加も可。  
**主** 小平市スポーツ協会、（公財）東京都スポーツ協会ほか  
**講** 武田幸子（元全日本選手権チャンピオン）ほか  
**申** 各回、前日までに問合せ先へ（電子メール可）  
**問** 島野☎080(7002)7971、✉kodairashirengenbukai@gmail.com

**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。

| 500情報 | 募集 | 団体名              | 活動日                   | ところ         | 会費      | 申込み・問合せ          | 備考                   |
|-------|----|------------------|-----------------------|-------------|---------|------------------|----------------------|
|       |    | 楊名時太極拳 ぶづき会      | 第1・3金曜日午前10時～11時30分   | 上水本町地域センター  | 月1,000円 | 天野☎090(7711)1452 | 初心者可、太極拳で心も体も元気に     |
|       |    | フランス語で楽しく歌うシャンソン | 月2回土曜日午前10時20分～11時50分 | 中央公民館       | 月2,000円 | 堀江☎080(5027)9372 | 未経験者・仏語初心者歓迎、体験・見学可  |
|       |    | ひまわり体操くらぶ        | 金曜日午前9時30分～11時        | 花小金井南中学校体育館 | 月2,000円 | 根本☎080(3007)5789 | 女性限定、見学可、軽体操とストレッチです |
|       |    | 上水トリム            | 第1～4水曜日午前9時30分～11時15分 | 市民総合体育館     | 月2,000円 | 竹川☎042(345)0243  | 中高年向けの軽いストレッチ体操です    |
|       |    | こぶしコーラス(女性コーラス)  | 第1・3・4水曜日午前10時～正午     | なかまちテラス     | 月2,000円 | 久保☎042(341)7822  | 初心者可、丁寧な指導、見学可、楽譜代別  |
|       |    | いきいき健康づくり練功の会    | 毎日午前10時～10時30分        | あかしあ公園      | 年2,000円 | 養崎☎080(5066)4607 | 健康体操(中国体操)ストレッチ、初心者可 |
|       |    | シニアヒップホップ        | 第1・3火曜日午前10時～正午       | なかまちテラス     | 月2,000円 | 西村☎090(5588)1650 | 覚えやすいダンスでアンチエイジング    |
|       |    | 柊俳句会             | 第2金曜日午後1時～3時30分       | 津田公民館       | 月1,000円 | 小笠☎042(347)0382  | 言葉のリズムや響きを一緒に楽しみませんか |
|       |    |                  |                       |             |         |                  |                      |

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             | 8月22日(金)・28日(木)  | ・相談時間(予約制)<br>午後1時30分～4時30分<br>(1回30分以内)<br>・対象<br>市内在住・在勤・在学の方<br>・申込み(電話可、先着順)<br>8月6日(水)から<br>午前8時30分～午後5時<br>(相談日当日は正午まで。<br>土曜・日曜日、祝日を除く)<br>☎042(346)9508<br>※各相談についておひとり1年度3回までです。 |
| 税務相談                     | 税理士             | 8月25日(月)         |                                                                                                                                                                                           |
| 交通事故相談                   | 弁護士<br>(交通事故専門) | 8月19日(火)、9月2日(火) |                                                                                                                                                                                           |
| 相続・暮らしの手続相談              | 行政書士            | 9月1日(月)          | 午前8時30分～午後5時<br>☎042(346)9508                                                                                                                                                             |
| 登記・成年後見相談                | 司法書士            | 8月27日(水)         |                                                                                                                                                                                           |
| 住宅・不動産相談                 | 土地家屋調査士         | 8月12日(火)         |                                                                                                                                                                                           |
| 年金・労務相談                  | 宅地建物取引士等        | 8月26日(火)         |                                                                                                                                                                                           |
| 行政相談                     | 社会保険労務士         | 9月3日(水)          |                                                                                                                                                                                           |
| 人権・身の上相談                 | 行政相談委員          | 8月15日(金)         | 午前8時30分～午後5時<br>☎042(346)9508                                                                                                                                                             |
| 家庭相談                     | 人権擁護委員          | 8月15日(金)         |                                                                                                                                                                                           |
| 市民相談(市政など)               | 家庭相談員           | 8月18日(月)         |                                                                                                                                                                                           |
| 消費生活相談                   | 市職員             | 月曜～金曜日(祝日を除く)    | 午前9時～正午、午後1時～4時<br>☎042(346)9550                                                                                                                                                          |

## やさしいヨガ教室

イメージの湧きやすい柔軟以外にも、体幹を鍛えるための片足立ちなどのポーズもあり、全身を使うことのできる教室です。

**日**▷①9月11日・18日の木曜日 午後5時～6時30分 全2回  
▷②9月25日、10月2日の木曜日 午後2時～3時30分 全2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 **定**各35人  
**持**運動のできる服装、ヨガマットまたは大きめのバスタオル、汗拭きタオル、飲み物  
**申**8月26日(火)までに、電子メールで教室名、希望日(①・②)、住所、氏名、電話番号を問合せ先へ(電話可、申込み多数の場合は抽選し、8月29日(金)まで(予定)に、当選者には郵送で、落選者には、電話または電子メールで結果を通知)  
**問**文化スポーツ課☎042(346)9612、✉cdc0020@city.kodaira.lg.jp





小  
平  
市  
長  
小  
林  
洋  
子



令和7年度 戦没者追悼式の様子

終戦から80年  
こどものころ、明治生まれの祖母から、大八車に家財道具を積んで逃げた話や大変な思いをして配給を受け取ったことなど、戦時中の話を聞いていました。こうした歴史を忘れることなく、平和の尊さを心に刻むことが大切です。  
戦争の体験を直接聴く機会が失われつつある今こそ、語り継ぎ、学び、考えることが求められています。  
命と人権を尊ぶ社会の実現に向け、共に平和への誓いを新たにいたします。

市長のこぼれ話

非核平和学習事業

◆被爆体験者等の講演

今年は戦後80年、また、小平市非核平和都市宣言20周年です。  
戦争や被爆体験の継承が課題となっています。  
広島市被爆体験伝承者の野田信枝さんからお話を聞き、平和の大切さについて考えてみませんか。  
※小・中学生広島平和学習参加者の報告と講師との懇談もあります。  
※小平市非核平和都市宣言は、2面に掲載しています。

日8月16日(土) 午後3時～4時30分  
場中央公民館1階視聴覚室  
申当日、会場へ

◆サダコと折り鶴パネル等展示

2歳で被爆し、10年後に白血病で亡くなった佐々木貞子さんの一生を通して、原爆の被害と平和の大切さを伝えるパネル、熱線で溶けた瓦（被爆資料）などの展示をします。  
ほかにも、記録映画やアニメの上映もします。  
※資料提供は、広島平和記念資料館です。



日▷8月12日(火)～17日(日) 午前10時～午後5時（17日は午後4時まで） 中央公民館1階ギャラリー  
▷8月12日(火)～16日(土) 午前8時30分～午後5時（16日は正午まで） 市役所1階ロビー

一 共 通 一  
問地域学習支援課☎042(346)9834

トップアスリートによる  
ランニング教室



正しいフォームを身につけ、より速く走ることを、東京経済大学陸上競技部駅伝監督の吉村匠さんから学びます。

日9月7日(日)  
▷小学1年・2年生の部 午前9時30分～11時30分  
9時受付  
▷小学3年・4年生の部 午後1時～3時 0時30分  
受付

場中央公園陸上競技場

※雨天の場合は、市民総合体育館内で実施します。

対市内在住・在学の小学1年～4年生

※保護者の承諾が必要です。要項は市民総合体育館、文化スポーツ課(市役所1階)にあるほか、HPからダウンロードもできます。

定各70人 持運動のできる服装、タオル、飲み物、着替えほか

※雨天時は、室内運動靴をご用意ください。

主小平市スポーツ協会、小平市

協力小平市陸上競技協会

申8月5日(火)の午前10時から29日(金)までに、申込みフォーム（上図QRコード）へ（先着順）

※申込み後、自動返信メールが届きますので、ご確認ください。

HP小平市スポーツ協会

問小平市スポーツ協会☎042(349)1350（平日の午前8時30分～午後5時）



緑のカーテン写真展 写真を募集

市民の皆さんが育てた緑のカーテンの写真を募集します。  
写真は、緑のカーテン写真展で展示します。  
環境にやさしい自然のカーテンをお披露目しませんか。

◆写真募集

申8月20日(水)までに、電子メールに氏名を明記のうえ、写真データを問合せ先へ

◆写真展

日8月25日(月)～9月5日(金)

場市役所1階ロビー

一 共 通 一  
問環境政策課☎042(346)9818、✉kankyosei.saku@city.kodaira.lg.jp



過去の応募作品

自分らしい生活を取り戻そう

はつらつ健幸教室(短期集中通所型サービス)

1面で紹介した、はつらつ健幸教室に参加してみませんか。着替えは必要なく、ご都合の良い時期から開始でき、気軽に参加できます。詳しくは、小平市HP（ID114654）をご覧ください。



小平市  
ホームページ

日▷介護老人保健施設けやきの郷…月曜日 午後1時～2時30分  
▷小平中央リハビリテーション病院…水曜日 午前9時10分～午後0時30分  
または午後1時30分～4時50分のうち1時間程度  
▷緑成会病院…木曜・金曜日 午前10時～正午または午後2時～4時  
※いずれも、一人につき全15回。年末年始、祝日を除く。

費1コース2,250円（1回150円）

対市内在住で、次のすべてに該当する方

▷要支援1・2または65歳以上で、以下の①～⑤のうち、3つ以上に該当するなど、体力や筋力、生活機能に低下が見られる

①手すりなどを使わないと階段を上れない

②何かにつかまらなないと椅子から立ち上がれない

③15分くらい続けて歩けない

④この1年間に転んだことがある

⑤転倒に対する不安が大きい

※要介護認定者は除く。

▷デイサービスやデイケアを利用していない

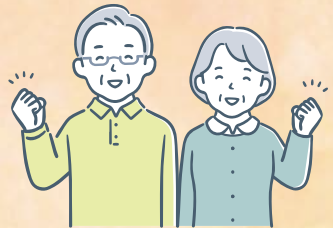
▷この教室に初めて参加する

定各コース5～10人

内専門職による個別面談、筋力トレーニングなどの実技、運動・栄養・口腔・認知症予防に関する講話

申お住まいの地域を担当する地域包括支援センター（右表参照）へ（先着順）

問高齢者支援課☎042(346)9539



地域包括支援センター連絡先  
(高齢者あんしん相談窓口)

| 名称              | 連絡先           | 担当地域                                           |
|-----------------|---------------|------------------------------------------------|
| けやきの郷           | ☎042(349)2321 | 栄町、中島町、小川町1丁目、<br>たかの台、津田町1丁目、<br>上水新町、上水本町1丁目 |
| 小川ホーム           | ☎042(347)6033 | 小川西町、小川東町1～5丁目、<br>津田町2～3丁目、学園西町、<br>上水本町2～6丁目 |
| 中央センター<br>(基幹型) | ☎042(345)0691 | 小川東町、小川町2丁目、<br>学園東町1丁目                        |
| 多摩済生<br>ケアセンター  | ☎042(349)2123 | 美園町、大沼町、仲町、<br>学園東町2～3丁目、学園東町、<br>喜平町、上水南町     |
| 小平健成苑           | ☎042(451)8813 | 花小金井、天神町、鈴木町、<br>花小金井南町、回田町、<br>御幸町            |