



ID○○○○○○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。

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。

ふるべー

小平市
ホームページ



電子書籍は
こちらから



地域の頼れるヒーロー 小平市消防団



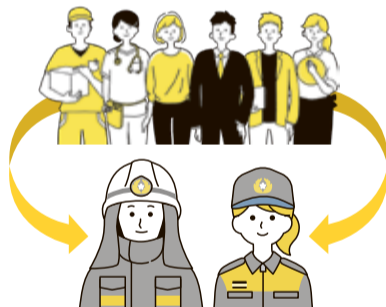
守りたい
この街を...

消防団は「自らの地域は自らで守る」という精神に基づき、地域防災の要として、昼夜を問わず活動しています。平常時の訓練から災害発生時の活動まで、その役割は多岐にわたります。地域の安全を守る消防団を紹介します。
閩防災危機管理課 ☎042(346)9519

実際の消火活動の様子

消防団って何？

災害発生時に、自宅や職場から駆けつけ、消火や救助活動を行う組織です。消防署と異なり、会社員や自営業、学生など、さまざまな職業をもつ地域住民で構成されています。
小平市消防団は、団長をトップとした本団と9つの分団の151人体制で活動しています。女性の団員も活躍しています。



消防団の活動

平常時



火災に備えた訓練

災害時に落ち着いて確実に行動できるよう、消火訓練などを行っています。



応急救護活動

地域住民の方に対し、消防署員立ち合いのもと、応急救護の指導を行っています。



夜間警戒活動

消防車両で市内を巡回し、火災予防のための夜間警戒や広報活動を行っています。

災害時



消火活動

火災時は、小平消防署と連携して、消火活動を行います。



救助活動

大規模災害時は、救助活動や避難誘導を行います。



水防活動

台風などの大雨時は、市民の安全を守るため、水防活動を行います。

小平市消防団員の方に聞きました

Q. 入団したきっかけは？

A. 同級生が消防団に所属しており、活動内容などを聞くうちに、自分も入団してみたいと思いました。

Q. 団活動のやりがいは？

A. 消火活動や防災知識、資機材の使用方法など、さまざまな知識が身に付きます。また、その知識を活かして、市民の皆さんの生命や財産を災害から守る活動ができることです。

Q. 入団希望者へのメッセージ

A. 最初は消防団に入ることをためらっていましたが、実際に入団して活動していくなかで、消防団の存在意義を理解し、やりがいを感じています。消防団は、農家や自営業、サラリーマン、学生など、さまざまな方が所属しています。ぜひ！我々と一緒に地域を守りましょう！



小平市消防団第五分団
小尾分団団長

小平市消防団員を募集

その地域に住んでいる、働いている人だからこそ分かること、できることがあります。地域に貢献したいという志を持った方の入団をお待ちしています。



☑市内在住・在勤の18歳以上の方
※入団を希望する方は、お問い合わせください。

小平市消防団
石井団長

◆学生の方へ

市では、大学生などを対象とした学生消防団認証制度を設けており、消防団活動を通して優秀な実績があった学生団員を認証し、就職活動を支援する取り組みを行っています。

小平市消防団は、火災現場で迅速かつ効果的な消火活動を行うなど、その功績が高く評価され、東京消防庁などから表彰されています。



計画策定のためのアンケート調査結果とまる

●小平市障がい者計画・第8期小平市障害福祉計画・第4期小平市障害児福祉計画
令和8年度中に策定する計画の基礎資料とするため、障がい者の日頃の生活状況や市の障がい施策に対する意見・要望などを把握するアンケートを実施しました。

結果は、市政資料コーナー、小平市HP (ID125464) でご覧になります。

また、市政資料コーナー、東部・西部出張所では、1部1千3百円で販売もしています。

明るい選挙推進委員・話しあい指導員決まる

明るい選挙推進委員は、都と市の明るい選挙推進協議会から委嘱される。

住民税特別徴収 税額決定通知書を 事業所へ発送

令和8年度の住民税特別徴収税額決定通知書を、給与所得者の勤務先の事業所へ、5月12日(火)に発送します。普通徴収の方、年金特別徴収の方は、6月中旬に税額決定・納税通知書を自宅へ発送します。

●申告期限後(3月17日(火)以降)に確定申告した方へ
5月12日(火)に発送する税額決定通知書に申告内容が反映されていない場合があります。その場合は後日、申告内容を反映した税額変更通知書を勤務先の事業所に発送します。

●令和8年度の課税・非課税証明書の発行
令和8年度の課税・非課税証明書は6月中旬から発行できます。ただし、次のいずれかに該当する方は、5月12日(火)から発行(窓口、郵送のみ)できます。

れ、ボランティアで活動していただきます。話しあい指導員は、明るい選挙推進委員に助言や指導を行い、明るい選挙推進運動を支援しています。また、投票参加を呼びかける啓発活動、政治教養講座の開催などを行っています。

令和7年度 道路環境調査の結果

二酸化窒素・浮遊粒子状物質もすべての地点で環境基準を下回っています。また、騒音は環境基準を上回っている地点もありますが、騒音・振動の要請限度を超過した地点はありませんでした。詳しくは、小平市HP (ID54523) をご覧ください。

今後も、大気汚染や騒音・振動の原因にもなる自動車使用の抑制と、環境に配慮した自動車の運転(エコドライブ)にご協力をお願いします。

※騒音・振動の要請限度とは、市町村長が自動車交通による騒音・振動の軽減措置を講じるよう都道府県公安委員会へ要請する評価基準です。

環境政策課 ☎042(346)9536
これから9月にかけて、光化学スモッグが発生しやすい時期になります。

●整備方針の閲覧
整備方針はHP、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、道路課の窓口でご覧いただけます。

HP 東京における都市計画道路の整備方針
道路課 ☎042(346)9828、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎03(5388)3379

話しあい指導員

▽栗原延江、津田洋子、細谷逸枝(敬称略)
選挙管理委員会事務局 ☎042(346)9576

令和7年度 道路環境調査の結果

二酸化窒素・浮遊粒子状物質もすべての地点で環境基準を下回っています。また、騒音は環境基準を上回っている地点もありますが、騒音・振動の要請限度を超過した地点はありませんでした。詳しくは、小平市HP (ID54523) をご覧ください。

今後も、大気汚染や騒音・振動の原因にもなる自動車使用の抑制と、環境に配慮した自動車の運転(エコドライブ)にご協力をお願いします。

環境政策課 ☎042(346)9536
これから9月にかけて、光化学スモッグが発生しやすい時期になります。

●整備方針の閲覧
整備方針はHP、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、道路課の窓口でご覧いただけます。

HP 東京における都市計画道路の整備方針
道路課 ☎042(346)9828、東京都都市整備局都市基盤部街路計画課 ☎03(5388)3379

経済センサス活動調査にご回答を

すべての事業所と企業を対象に、経済センサス活動調査を行います。この調査は、事業所や企業の経済活動の状態を明らかにすることなどを目的に実施します。

5月中に東京都知事が任命した調査員が訪問し、調査書類を配布します。調査員は、顔写真入りの調査員証を携帯しています。

※4月以降に国から送付された調査書類からインターネットで回答した場合も、調査員は外観などを確認に訪問します。調査内容の秘密は厳守され、統計の目的以外には使用しません。正確な記入をお願いします。

※詳しくは、小平市HP (ID126927) をご覧ください。
行政経営課 ☎042(346)9512
光化学スモッグにご注意を
これから9月にかけて、光化学スモッグが発生しやすい時期になります。

●防犯活動用腕章の貸出し
2世帯以上で構成され、定期的に地域の防犯活動を実施する組織
内2世帯以上10世帯以下: 2個、11世帯以上: 世帯数÷5個(小数点以下切り上げ)
地域安全課 ☎042(346)9614

●基礎年金番号は大切に保管を
基礎年金番号は、年金の手続きや相談、社会保険の加入などに必要です。番号は、基礎年金番号通知書、年金手帳、国民年金保険料の口座振替通知書、国民年金保険料の納付書または領収書、年金証書、各種通知書

国民年金

●基礎年金番号は大切に保管を
基礎年金番号は、年金の手続きや相談、社会保険の加入などに必要です。番号は、基礎年金番号通知書、年金手帳、国民年金保険料の口座振替通知書、国民年金保険料の納付書または領収書、年金証書、各種通知書

●防犯活動用腕章の貸出し
2世帯以上で構成され、定期的に地域の防犯活動を実施する組織
内2世帯以上10世帯以下: 2個、11世帯以上: 世帯数÷5個(小数点以下切り上げ)
地域安全課 ☎042(346)9614

●基礎年金番号は大切に保管を
基礎年金番号は、年金の手続きや相談、社会保険の加入などに必要です。番号は、基礎年金番号通知書、年金手帳、国民年金保険料の口座振替通知書、国民年金保険料の納付書または領収書、年金証書、各種通知書

●防犯活動用腕章の貸出し
2世帯以上で構成され、定期的に地域の防犯活動を実施する組織
内2世帯以上10世帯以下: 2個、11世帯以上: 世帯数÷5個(小数点以下切り上げ)
地域安全課 ☎042(346)9614

●基礎年金番号は大切に保管を
基礎年金番号は、年金の手続きや相談、社会保険の加入などに必要です。番号は、基礎年金番号通知書、年金手帳、国民年金保険料の口座振替通知書、国民年金保険料の納付書または領収書、年金証書、各種通知書

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でご覧いただけます。

●福祉のまちづくり推進協議会
5月19日(火) 午後2時から
福祉会館4階小ホール
定10人

●多摩六都科学館組合 会計年度任用職員(事務補助員)の募集
5月15日(金)まで(必着)に、申込書を問合せ先へ(送付可)
※提出書類・申請方法など、詳しくはHPをご覧ください。

●多摩六都科学館組合
多摩六都科学館組合事務局管理課
(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6998

●多摩六都科学館組合
多摩六都科学館組合事務局管理課
(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6998

6月1日から勤務 多摩六都科学館組合 会計年度任用職員(事務補助員)の募集

5月15日(金)まで(必着)に、申込書を問合せ先へ(送付可)
※提出書類・申請方法など、詳しくはHPをご覧ください。

●多摩六都科学館組合
多摩六都科学館組合事務局管理課
(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6998

●多摩六都科学館組合
多摩六都科学館組合事務局管理課
(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6998

●多摩六都科学館組合
多摩六都科学館組合事務局管理課
(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6998

●多摩六都科学館組合
多摩六都科学館組合事務局管理課
(〒188-0014 西東京市芝久保町5-10-64) ☎042(469)6998

5月12日は 民生委員・児童委員の日

活動紹介のパネルを展示します。
5月12日(火)・15日(金)(12日は午後1時から、15日は午後1時まで)
場市役所1階ロビー
※詳しくは、小平市HP (ID105187) をご覧ください。

●活動パネル展
活動紹介のパネルを展示します。
5月12日(火)・15日(金)(12日は午後1時から、15日は午後1時まで)
場市役所1階ロビー
※詳しくは、小平市HP (ID105187) をご覧ください。

●活動パネル展
活動紹介のパネルを展示します。
5月12日(火)・15日(金)(12日は午後1時から、15日は午後1時まで)
場市役所1階ロビー
※詳しくは、小平市HP (ID105187) をご覧ください。

●活動パネル展
活動紹介のパネルを展示します。
5月12日(火)・15日(金)(12日は午後1時から、15日は午後1時まで)
場市役所1階ロビー
※詳しくは、小平市HP (ID105187) をご覧ください。

●活動パネル展
活動紹介のパネルを展示します。
5月12日(火)・15日(金)(12日は午後1時から、15日は午後1時まで)
場市役所1階ロビー
※詳しくは、小平市HP (ID105187) をご覧ください。



民生委員・児童委員 イメージキャラクター ミンジー

都営住宅 地元割当入居者を募集

募集住宅2人以上の世帯向住宅(上水本町五丁目、大沼町一丁目、学園西町一丁目第2)：3戸

次のすべてに該当する方

- ▽市内在住で18歳以上(外国人住民を含む)
- ▽同居親族がいる
- ▽世帯の所得が定められた基準内
- ▽住宅に困っている

※5月に募集する都内全域の都営住宅に申込み予定の方も申し込めます。詳しくは、募集案内をご覧ください。

申込書(募集案内)の配布5月20日(水)28日(木) 問合せ先(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

※5月23日(土)は、午前8時30分から午後0時15分まで、問合せ先で配布。

送付：5月29日(金)まで(必着)

提出書類を問合せ先へ

持参：5月20日(水)から28日(木)まで、提出書類を問合せ先、東部・西部、提出書類を問合せ先、東部・西部

介護予防リーダー養成講座

地域で介護予防の活動をする仲間を大募集

介護予防、フレイル予防の知識や小回りくらく体操などの実技を学び、地域に広める活動をしませんか。

6月5日(水)7月24日の金曜日 午前10時～正午 全8回

中央公民館講座室1

市内在住で、介護予防を普及啓発するボランティア活動に興味のある方

20人

介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか

持参：筆記用具、飲み物、動きやすい服装と靴

6月3日(水)までに、申込みフォーム(5面欄外QRコード)または電話(042(346)9539)で申込みをお願いします。

令和8年度 福祉体験学習ボランティア養成講座

車いす・高齢者疑似体験編

市内小・中学校で、福祉体験学習を行うボランティアを養成します。

6月5日・12日・26日の金曜日 午前10時30分～正午 全3回

福祉会館5階市民ホール

受講後に福祉体験学習ボランティアとして登録し、主体的に活動できる方

20人

5月11日(月)から、電話でこの日からボランティアセンターへ(先着順) 042(346)1424

心理士による個別相談会

ひきこもり当事者とその家族を対象に、心理士が個別に相談を受けます。家族のみの相談も受け付けます。

5月28日(木) 午前9時30分から、10時35分から、午後1時から、11時35分から

問合せ先へ(先着順) ※詳しくは、小平市HP(ID74190)をご覧ください。

9 高齢者支援課 042(346)9539

こころのコントロール塾

歯科医師や歯科衛生士から、お口の機能向上のこつ、肺炎予防、お口の認知症との関係や口腔体操などを学びます。

6月11日・18日の木曜日 午後2時～3時30分 全2回

東部市民センター集会室

市内在住で65歳以上の方

20人

申込みフォーム(5面欄外QRコード)または電話で高齢者支援課へ(先着順) 042(346)9539

6月 健康の教室と相談

市内在住の方 健康推進課 ☎042(346)3704

大人のための運動教室 保育あり(6か月以上)
姿勢と体幹を意識し肺をしっかりと広げて、酸素を効率的に取り込み疲れにくくする方法を伝えます。

◆64歳以下 体幹を意識! 効果的な歩き方ラボ
6月9日(火) 午前10時～11時45分 9時40分から受付 64歳以下の方 20人
5月7日(木)の午前9時から、申込みフォーム(紙面欄外QRコード)へ(先着順)

◆65歳以上 姿勢を意識した歩き方のコツ
6月9日(火) 午前10時～11時45分 9時40分から受付 65歳以上の方 15人
5月7日(木)の午前9時から、問合せ先へ(先着順)

共通
健康センター 保健師・管理栄養士による講話、運動実技、血圧測定(受付後)
飲み物、フェスタオル、参加カード(お持ちの方)(運動しやすい服装と運動靴でお越しください)

保健師・管理栄養士による健康づくり相談
◆LDLコレステロール値のことが心配…ちょこっと筋トレ
おやつ摂り方など、相談してみませんか
6月19日(金) 午前の指定する時間 健康センター 5人
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)
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)
問合せ先へ(先着順)

地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室
◆暑い季節に備えて、体操で気軽に体力づくり
こだ健体操は、運動不足が気になる方、何か運動を始めてみたい方にお勧めの小平市オリジナル体操です。初めての方も2回目以降の方もお気軽にご参加ください。
6月24日(水) 午後2時～3時20分 1時40分から受付
大沼公民館 20人こだ健体操15人、こだ健イス体操5人
こだ健体操、こだ健イス体操、いすに座って簡単にできるストレッチや筋トレ
飲み物、フェスタオル、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)
5月7日(木)の午前9時から、問合せ先へ(先着順)

特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般健診) 自己負担無し

生活習慣病の予防・早期発見のため、6月から実施します。対象の方には、5月下旬に、受診に必要な書類を送付します。受診期間など、詳しくは送付される書類をご確認ください。

※令和7年度より、6月1日から受診できるようになりました。詳しくは、小平市HP(ID106526)をご覧ください。

対象	<ul style="list-style-type: none"> ▷40歳～74歳の小平市国民健康保険加入者 ▷後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方など) ▷40歳以上で生活保護受給中の方 ▷40歳以上で令和8年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(保険年金課国民健康保険担当へ要申込み)
問合せ	<ul style="list-style-type: none"> ▷国民健康保険や受診資格など…保険年金課国民健康保険担当 ☎042(346)9529 ▷後期高齢者医療制度や受診資格など…保険年金課高齢者医療・年金担当 ☎042(346)9538 ▷生活保護受給中の方…健康推進課予防担当 ☎042(346)3700

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(5月10日(日)まで)。

	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、5月10日(日)までは事前に電話で予約してください(状況により、電話がつながりにくい場合があります)。5月11日(月)からは、予約不要です。詳しくは、小平市HP(ID17073)をご覧ください。

※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
5月6日(水・振替)	一橋学園歯科	学園東町3-7-35-1	042(345)8181
5月10日(日)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15サンライズ21 103	042(466)6088
5月17日(日)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2	042(346)6990

※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) 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) 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)

生活サポーター養成講座

講座を修了すると、高齢者対象の介護予防・生活補助サービスを提供する市内の事業所で働くことができます。

6月26日(金)・30日(火)、7月3日(金) 午前10時～午後3時 全3回

中央公民館

エンディングノート講座

エンディングノートの作成方法を、実践を通して学びます。作成後、書けた点や書けなかった

5月7日(木)から、申込みフォーム(右QRコード)または問合せ先へ(電話可、先着順)

小平市社会福祉協議会 地域包括支援センター中央センター ☎042(345)0691

高齢者住宅の生活協力員を募集

生活協力員は、市内のシルバーピ

5月7日(木)から、高齢者支援課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9539



理由などを話し合い、完成へのヒントも学びます。

6月1日(月)、7月1日(水) 午前10時～正午 全2回

福祉会館小ホール

50人

①講義ほか、②講義と体験の共有

持参：筆記用具

生活協力は、市内のシルバーピ

5月7日(木)から、高齢者支援課へ(電話可、先着順) ☎042(346)9539

住まい探しを支援

高齢者の民間賃貸住宅(アパート)探しを、小平市および市と協定を締結している(一社)全国保証機構が協力して支援します。

市内に1年以上居住し、次のいずれかに該当する世帯

65歳以上で一人暮らし

世帯員がすべて65歳以上

詳しくは、小平市HP(ID59980)をご覧ください。

高齢者支援課 ☎042(346)9664

ア(高齢者住宅)に家族で入居して居住者の見守りなどをします。

次のすべてに該当する方

- ▽都内在住
- ▽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)
- ▽世帯の所得が2百27万6千円以上
- ※生活協力員には委託料(月額12万円程度)を市が支払うほか、家賃(共益費を除く)の半額を補助します。
- 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
- ▽入居者の安否確認
- ▽緊急対応(119番通報、親族への連絡)

募集住宅花小金井4丁目アパート(花小金井4-21)

申込み書類を問合せ先へ

※申込案内は、問合せ先(健康福祉)



国民健康保険・後期高齢者医療制度 人間ドック・脳ドック 利用費を補助

◆人間ドック
検査項目▽身体測定: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:空腹時中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、A1C
▽尿検査:尿酸、尿たんぱく
▽空腹時中性脂肪および空腹時血糖について、やむを得ない場合は随時でも可とします。

◆脳ドック
検査項目▽頭部検査:頭部MRI、頭部MRA
▽頸動脈超音波検査:頸動脈狭窄の有無を調べる検査
▽脳血管造影検査:脳血管の狭窄の有無を調べる検査
▽脳神経伝導検査:脳神経の伝導速度を調べる検査
▽脳波検査:脳波の異常の有無を調べる検査

※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、受診料相当額まで補助します。
※資格確認書またはマイナンバーカードと資格情報のお知らせ(印鑑)振込口座が分かるもの、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
①は保険年金課国民健康保険課へ、②は保険年金課高齢者医療・年金担当へ
※令和8年4月1日から、人間ドックと脳ドックを別々に受診した場合でも、個別に申請できるようにになりました。
※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。
④保険年金課▽国民健康保険担当: ☎042(346)9529
⑤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供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。
◆令和8年度 国民健康保険税の試算サイトを開設
市役所へ来庁しなくても、スマートフォンやパソコンから収入などを入力するだけで、いつでも簡単に国民健康保険税の概算額を確認できます。退職後の任意継続との比較なども、加入する保険を検討する際に活用ください。
◆令和8年度 国民健康保険税の試算サイトを開設
市役所へ来庁しなくても、スマートフォンやパソコンから収入などを入力するだけで、いつでも簡単に国民健康保険税の概算額を確認できます。退職後の任意継続との比較なども、加入する保険を検討する際に活用ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

◆国民健康保険 職場で受診した健康診断結果の提供
令和8年度に受診した職場の健康診断結果を出した方に、小平市指定の保健年金課 ☎042(346)9530 までご連絡ください。

令和8年度 国民健康保険税の変更点

◆税率を改定
国民健康保険制度を安定的に運営するために、税率を改定しました。また、子ども・子育て支援金制度の創設に伴い、子ども・子育て支援金が加算されることになりました(表1)。

Table 1: 令和8年度の内容. Columns: 令和8年度, 令和7年度. Rows: 医療保険分, 後期高齢者支援金分, 介護保険分, 子ども・子育て支援金分.

Table 2: 低所得者への軽減制度に該当する基準額拡充の内容. Columns: 令和8年度, 7割軽減, 5割軽減, 2割軽減.

ファミリー・サポート・センター 提供会員養成講座

ファミリー・サポート・センターは、育児を手伝ってほしい方(利用会員)と育児を手伝いたい方(提供会員)を結び、地域の子育てをサポートする組織です。提供会員は、利用会員からの依頼で、こどもの保育施設などへの送迎、保護者の休養や外出時のこどもの預かりなどをします。報酬は、1時間800円から1千円です。養成講座を受講し、登録すると活動できる方を優先。

介護予防講演会

この時代に低栄養ってホント!? 65からの食事のポイント 低栄養のリスクを防ぎ、体を元気に保つポイントを、東京都健康長寿医療センター研究所の管理栄養士が話します。熱中症対策も伝えます。

グリーンロード ボランティア募集

市内では、毎年、用水路近隣の自治会などの協力により、沼さらいを行っています。沼さらいとは、用水路の水を止め、沼水をきれいにする作業のことです。

防災ボランティア コーディネーター養成講座

社会福祉協議会では、大規模災害発生時に、災害ボランティアの受け入れおよび活動調整を行う災害ボランティアセンターを設置します。ボランティアが円滑に活動するため

花壇の花株を無料で配布

小平駅南口の象徴となっている花壇の植え替えにあたり、現在咲いている花株を無料で配布します。詳しくは、小平市誌(TD127620)をご覧ください。

低所得帯への軽減を拡充

世帯主と加入者の総所得金額等が一定額以下の世帯に対して、均等割額を軽減する制度を拡充しました(表2)。

Table 2: 低所得者への軽減制度に該当する基準額拡充の内容. Columns: 令和8年度, 7割軽減, 5割軽減, 2割軽減.

女性のための セルフケア教室

元氣とキレイをつくる女性の自分みがき講座 身体の変化に合わせた自分みがきのことを見つけてませんか。

男子の健康塾

栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。

男子の健康塾

栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。

男子の健康塾

栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。

男子の健康塾

栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。

重度の障がいのある方へ 特別障害者手当などを支給

重度の障がいがあるため、日常生活に常時特別な介護が必要な方に、特別障害者手当などを支給します。

Table: 重度の障がいのある方への手当. Columns: 手当の種類, 対象, 手当額(月額).

親子で楽しむ ライブラリーコンサート

音大生が奏でるサクソフォンの世界をお楽しみください。5月17日(日) 午前11時開演

女子の健康塾

栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。

男子の健康塾

栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。

男子の健康塾

栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。

男子の健康塾

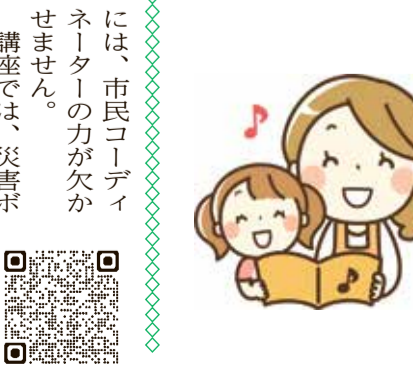
栄養と料理の基礎が学べる料理初心者向け教室 基本的な料理のスキルや、健康的なライフスタイルを学びませんか。



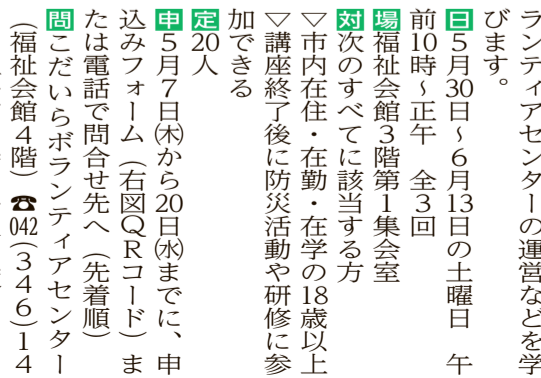
沼さらいの様子



沼さらいの様子



親子で楽しむライブラリーコンサート



防災ボランティアコーディネーター養成講座

なかまちテラスまつり

関仲町公民館 ☎042(341)0862

5月16日(土) 午前10時～午後4時

- ▷まつり音楽会「うたごえパレット 集まれ!歌広場」(午前10時～正午) 定40人 出藤原規生さん(声楽家) 申5月9日(土)の午前9時から、電話で問合せ先へ(先着順、当日席も若干あり)
- ▷作品展示 公民館サークルによる作品、都立小平高等学校・小平第一中学校生徒作品、小平第十四小学校・学園東小学校児童作品、近隣保育園・幼稚園園児作品ほか
- ▷実演コーナー(午前10時～午後1時) チャレンジコーナー(輪投げ、空気砲)、(午後2時～3時30分) DVD上映ほか
- ▷模擬店(午前10時30分から売り切れまで) 綿菓子、ポップコーン、弁当ほか
- ▷舞台発表(午後1時15分～3時30分) 大正琴、オカリナ、マジック、コーラス

5月17日(日) 午前10時～午後3時30分

- ▷作品展示 16日と同じ内容
- ▷舞台発表(午前10時30分～11時35分) ハーモニカ、フラダンス、(午後1時15分～2時55分) ウクレレ、コーラス、ギター
- ▷実演コーナー(午前10時～正午) 職業能力開発総合大学校によるモノづくり体験、(午後1時～3時) バルーンアートづくりほか
- ▷模擬店(午前10時30分から売り切れまで) 16日と同じ内容

※時間や内容などを変更する場合があります。模擬店でお買い物の際はマイバックを持参してください。※車での来場はご遠慮ください。

上宿公民館まつり

関上宿公民館 ☎042(345)1164

5月16日(土) 午前10時～午後4時45分

- ▷作品展示 上宿保育園園児作品、歴史研究発表、水彩、油絵、手芸、小物、生け花、己書、絵手紙
- ▷まつり音楽会「開館50周年記念音楽会」(午前11時～正午)(事前申込み)
- ▷体験会(午前10時～10時50分) 指圧体験、(午後3時～4時45分) ポッチャ
- ▷舞台発表 合唱、リコーダー演奏、ギター演奏、バンド演奏
- ▷模擬店(午前11時から売り切れまで) 駄菓子、食品販売、和菓子、飲み物ほか

5月17日(日) 午前10時～午後3時

- ▷作品展示 16日と同じ内容
- ▷舞台発表 小平上宿小学校よさこい、マジックショー、バンド演奏
- ▷模擬店 16日と同じ内容

※時間や内容などを変更する場合があります。車での来場はご遠慮ください。

花小金井南公民館まつり

関花小金井南公民館 ☎042(461)0861

5月23日(土) 午前10時～午後4時

- ▷作品展示(午前10時～午後4時) 小平第五小学校・花小金井小学校児童作品、書道、絵画、漢詩、短歌、写真、折り紙ほか
- ▷舞台発表(午前11時～午後3時) ギター、ウクレレ、女性コーラス、朗読ほか
- ▷その他(午前10時から売り切れまで) バザー、食品販売(団子、赤飯)、喫茶(珈琲、お茶)

5月24日(日) 午前10時～午後3時

- ▷作品展示(午前10時～午後3時) 23日と同じ内容
- ▷舞台発表(午前11時～正午) 小平第五小学校・花小金井小学校実演(よさこい)
- ▷体験会(午前10時～午後3時) 三味線体験
- ▷まつり音楽会「瑞祥と楽気分上々うたってわらっていきぶん」(午後2時～3時)(事前申込み) 出やまふくや(三味線・篠笛・尺八・和太鼓から成るアコースティックバンド)
- ▷その他(午前10時から売り切れまで) 23日と同じ内容

※時間や内容などを変更する場合があります。車での来場はご遠慮ください。

公民館の講座・イベント

講…講師 申…小平市IP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IP (ID43741) をご覧ください。

金曜市民劇場 少年と海

- 日 5月15日(金) 午後2時から
- 内 オーストラリアの海辺の小屋に父と暮らす少年はある日、原住民と知り合いになり、彼の底知れぬ能力と優しさに魅せられる。二人でいる時、撃たれたペリカンを見つけ、飼うことになる
- 申 当日、問合せ先へ 関 中央公民館 ☎042(341)0861

シニア講座 笑顔で迎えるセカンドライフ講座 公民館から地域デビュー (全10回) 抽選・申

- 日 6月12日～11月27日の第2・4金曜日(8月を除く) 午前10時～正午
- 内 市内在住・在勤・在学のおおむね60歳以上の方 定20人
- 内 地域デビューのきっかけをつくり、いろいろな体験を楽しみながら仲間をつくる
- 関 吉田徹さん(司法書士)ほか 申 ID126814
- 申 6月4日(木)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、小川公民館へ ☎042(343)3620

健康づくり講座 夏のからだに寄り添う薬膳ごはん 猛暑を生きる (全2回) 抽選・申

- 日 6月5日・12日の金曜日 午前10時～正午 費2,000円
- 内 市内在住・在勤・在学の方 定8人
- 内 暑さで食欲が落ちる夏に、中医薬膳専門栄養士と学ぶ、体に優しい薬膳ごはんを作る
- 関 飯田和子さん(中医薬膳専門栄養士) 申 ID126815
- 申 5月26日(火)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、小川公民館へ ☎042(343)3620

地域支援講座 ふるさとの台所講座 うどんから見える小平の食文化 (全3回) 抽選・申

- 日 6月20日・27日、7月11日の土曜日 午前10時～午後1時30分(6月20日のみ正午まで)
- 費1,000円 内 市内在住・在勤・在学の方 定12人
- 内 小平の糧うどんと小麦文化の今昔を学び、郷土料理の手打ちうどんや、すいとん作りを体験する
- 関 小平郷土研究会食文化部会ほか
- 内 エプロン、三角巾、マスク、布巾、手拭き用タオル、靴下(6月27日、7月11日の実習時のみ)
- 申 ID126959
- 申 6月4日(木)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、上水南公民館へ ☎042(325)4133

文化・教養講座 水引アート入門 (全3回) 抽選・申

- 日 6月12日・26日、7月10日の金曜日 午後2時～4時 費4,000円
- 内 市内在住・在勤・在学の方 定20人
- 内 水引を使ったアクセサリーづくりや花づくりに挑戦する
- 関 梶政華さん(水引アート教室主宰)
- 内 手芸用はさみ(はさみでも可)、ものさし(20～30cm程度のもの)、ラジオペンチ(お持ちの方のみ)
- 申 ID126304
- 申 5月29日(金)までに、申込みフォームまたは電話(月曜を除く)で、津田公民館へ ☎042(342)0863

シニア講座 初めてでも大丈夫 グランドピアノに触れてみよう (全4回) 抽選・申

- 日 6月2日・9日・30日、7月7日の火曜日 午後2時～4時
- 内 市内在住のおおむね60歳以上の方 定16人
- 内 音楽を学んだことのない方でも、ピアノや音楽の知識を学び、実際にピアノに触れて音を奏でてみる
- 関 本橋香代子さん(元武蔵野音楽大学附属音楽教室ピアノ講師) 申 ID127437
- 申 5月22日(金)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、大沼公民館へ ☎042(342)1888

子育てをしている方の 手当・医療費助成

受給には申請が必要です。所得制限などにより現在受給していない方も、申請することで受けられる場合があります。申請方法、支給額、所得制限額、所得の年度切り替え時期など、詳しくは小平市IPをご覧ください。

◆**児童手当 (ID24974)**
0歳から18歳到達後最初の3月31日までの児童を養育している方
※第3子以降の加算のカウント対象は、22歳到達後の最初の3月31日まで。

※児童手当の現況届は、原則提出不要です。提出が必要な方には、6月に現況届を発送します。

※公務員の方は、勤務先へお問い合わせください。

◆**児童扶養手当 (ID3752・児童育成手当(育成手当)(ID3757)**
次のいずれかに該当する18歳到達後最初の3月31日までの児童を養育している方

- ▽父母が離婚(事実婚の解消を含む)
- ▽父または母が死亡または生死不明

◆**児童育成手当(障害手当) (ID3884)**
次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方

- ▽身体障害者手帳1・2級
- ▽愛の手帳1・3度

◆**特別児童扶養手当 (ID3925)**
次のいずれかに該当する20歳未満の児童を監護または養育している方

- ▽身体障害者手帳おおむね1・3級(下肢障害については4級の一部分を含む)
- ▽愛の手帳おおむね1・3度
- ▽右記と同程度の疾病または身体または精神の障がいがある
- ※診断書判定により対象外となる場合もあります。

◆**乳幼児医療費助成(乳) (ID227)**
市内在住の乳幼児(0歳～小学校入学前)を養育している方

◆**義務教育就学児医療費助成(学) (ID3714)**
市内在住の小・中学生を養育している方

◆**高校生等医療費助成(育) (ID101748)**
市内在住の高校生相当年齢の方を養育している方(または本人)

※各種手当、医療制度について、児童が施設に入所している場合などは、対象外になることがあります。

関 ことも若者みらい課 ☎042(346)9544

◆**脳性まひ**
▽進行性筋萎縮症

◆**小平市中心身障害児福祉手当 (ID10071)**
次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方

- ▽身体障害者手帳1・4級
- ▽愛の手帳1・4度
- ▽脳性まひ
- ▽進行性筋萎縮症
- ▽指定難病または特殊疾病

※児童育成手当(障害手当)と併給はできません。

絵本の読み聞かせ 実践講座

こどもたちに、絵本の読み聞かせをしていて困ったことはありませんか。講座では、多人数のこどもたちに絵本を読み、楽しんでもらう方法を、実践を交えて学びます。

日 5月28日、6月4日の木曜日 午前10時～正午 全2回

場 中央図書館

内 市内在住・在勤・在学で、学校などでこどもたちに読み聞かせをしている方、これから実演を予定している方

※既に受講した方はご遠慮ください。

定 12人

※保育3人あります(市内在住の1歳から就学前まで、先着順)。

◆**絵本の読み聞かせに関する講義と読み聞かせに向く絵本の紹介、読み聞かせの実践**

申 5月7日(木)の午前10時から、中央図書館へ(電話可、先着順) ☎042(345)1246

中央公民館 サークルフェア2026 実行委員を募集

市民の多様なサークル活動をPRするために、体験会と展示会を11月に開催します。

イベントの企画・運営を公民館職員と協働して行う実行委員を募集します。楽しく有意義なイベントを一緒に考えませんか。

日 5月11日

場 中央公民館

対 中央公民館で活動中・活動予定の団体または個人

◆**第31回水彩展 水彩画同好会、水彩サークルあじさい合同作品展** 5月12日(火)～17日(日) 午前10時～午後5時(12日は午後1時から、17日は午後4時まで) 関 ☎042(343)7092

◆**創美会展(絵画)** 5月19日(火)～24日(日) 午前10時～午後5時(19日は午後1時から、24日は午後3時まで) 奥野 ☎090(2495)1998

ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー ☎042(341)0861

◆**第31回水彩展 水彩画同好会、水彩サークルあじさい合同作品展** 5月12日(火)～17日(日) 午前10時～午後5時(12日は午後1時から、17日は午後4時まで) 関 ☎042(343)7092

◆**創美会展(絵画)** 5月19日(火)～24日(日) 午前10時～午後5時(19日は午後1時から、24日は午後3時まで) 奥野 ☎090(2495)1998

◆**第31回水彩展 水彩画同好会、水彩サークルあじさい合同作品展** 5月12日(火)～17日(日) 午前10時～午後5時(12日は午後1時から、17日は午後4時まで) 関 ☎042(343)7092

◆**創美会展(絵画)** 5月19日(火)～24日(日) 午前10時～午後5時(19日は午後1時から、24日は午後3時まで) 奥野 ☎090(2495)1998



伝統文化親子教室

文化庁の補助金を受けて開催する教室です。

◆華道親子教室

6月7日・12月13日の日曜日(月1・2回) 午前10時～11時30分 全10回

場 学園西町地域センター3階

費 8千円

対 小学生・高校生

定 10人

持 筆記用具、雑巾

申 5月5日(火・祝)から30日(土)までに、国際交流さくら会・大越へ(電話・電子メール可、先着順) ☎090(2223)1604、✉miwakokeba.na@gmail.com

受験生を応援

受験生チャレンジ支援
貸付事業制度説明会

受験に必要な学習塾費用や受験費用を、無利子で貸し付けます。

6月13日(土) 午前10時～正午

場 福祉会館4階小ホール

費 学習塾代30万円、高校受験料2万円、4千円、大学受験料12万円(上限)

※貸付には要件があります。

対 市内在住で一定所得以下の中学3年生、高校3年生またはこれに準じる方の保護者

申 6月12日(金)までに、申込みフォーム(右図QRコード) または小平市社会福祉協議会へ ☎042(344)1217

5月26日(火)の女性相談は事前予約の電話相談のみ受け付け

5月26日(火)の女性相談を希望する方は、5月25日(月)の午後6時までに、問合せ先へ申し込んでください。面談や事前予約がない当日の電話相談は行いません。

問 女性相談 ☎042(345)2415 (月曜日・土曜日の午前10時～午後4時、月曜日のみ午後6時まで、祝日を除く)

自然観察会

パークレンジャーと行く
初夏のこだいら
生きもの調査隊

NPO法人NPORbirthの堀内さんと一緒に、初夏の生きものを調べます。

6月6日(土) 午前9時～11時

場 小平ふるさと村、かきの木公園

対 市内在住・在学の小学生と保護者

令和8年度 民間体育施設 定期利用団体の 登録受付

市内在住・在勤・在学の方で構成された10人以上の定期的な活動する団体

定 10組20人

持 帽子、飲み物、虫よけスプレー

※動きやすい服装、靴でお越しください。

申 5月7日(木)から27日(水)までに、参加者のお子さんの氏名、年齢、保護者の氏名、住所(町名まで)、電話番号を問合せ先へ(電話・電子メール可、先着順)

問 環境政策課 ☎042(346)9818、✉kankyoseisaku@city.kodaira.jp

小平市文化協会 小平市民オーケストラ

5月31日(日) 午後2時開演 1時開場

場 ルネこだいら大ホール

※駐車場はありません。

費 1千円(前売り券800円)

※詳しくは、HPをご覧ください。

曲 リエンツィ、真夏の夜の夢、スコットランド

HP 小平市民オーケストラ

ニュースポーツデー

5月10日(日) 午前10時～午後4時

※開催時間中は出入り自由です。

場 市民総合体育館第1体育室

内 ミニテニス、ラジボール卓球、ユニカール、リバーシ、スポーツスタッキング、室内モルック、フリースペース

※運動のできる服装で、室内運動靴を持参してください。

申 当日、会場へ

問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

中学生職場体験活動に ご理解・ご協力を

市立中学校の2年生約1千4百人が、9月下旬～令和9年1月下旬に職場体験活動を行います。

働くことのすばらしさや、体験する仕事の日々の生活において果たす役割を理解してもらい、将来を考えてもらうきっかけになります。

◆中学生職場体験活動 受け入れ事業者を募集

職場体験活動の実施には、地域の事業所の皆さんのご協力が必要です。

地域の方々の協力を仰ぎたい。ご協力をお願いします。

申 申込みフォーム(5面欄外QRコード) または中学生職場体験受入れ登録票を問合せ先へ

※中学生職場体験受入れ登録票は、小平市HP(ID21144)からダウンロードできます。

問 指導課 ☎042(346)9572

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

※体育館…市民総合体育館。詳しくは、各問合せ先へ。

第45回 小平チャリティ市民ゴルフ大会開催時期変更のお知らせ (小平市ゴルフ協会)

小平市チャリティゴルフ大会は、近年の気温上昇を考慮し、第45回大会より開催時期を7月から1月へ変更します。次回は令和9年1月18日(月)開催予定です。詳細は決まりました。市報こだいらなどでお知らせします。

問 柿島 ☎080(2071)4587

バレーボール長期教室 (小平市バレーボール連盟)

日 水曜日 午前8時45分～11時15分 場 体育館 費 1回200円(当日、会場で集金)

対 市内在住・在勤の方 9人制(家庭婦人) 申 当日、会場へ

問 田宮 ☎090(8847)7425

学校体育館スポーツ個人開放中止日

学校行事や施設の工事などにより、個人開放を急ぎや中止する場合があります。最新の情報は、小平市HP(ID56016)をご覧ください。

5月 三小…31日 四小…24日 六小…26日

親子卓球教室(前期) (小平市卓球連盟)

日 6月4日～11月26日の木曜日(8月13日を除く) 午後7時～8時30分

場 体育館 費 こども…月1,000円、保護者…1回200円

対 市内在住・在学の小学4年～6年生(保護者の同伴が必要) 定 20人

申 5月21日(木)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に住所、氏名、学年、電話番号、保護者氏名、保護者の参加の有無を、返信用表面に住所、氏名を記入のうえ、スポーツ協体内「親子卓球教室」係へ(申込み多数の場合は抽選)

問 高岡 ☎042(332)6355

ミニテニス長期教室 (小平市ミニテニス協会)

日 6月4日～11月26日の木曜日 午後1時55分～4時25分 場 体育館 費 月1,000円

対 市内在住・在勤・在学の方

※用具の貸し出しあり(最初の1か月のみ)。運動のできる服装で、室内履きを持参。

定 20人 申 6月1日(月)までに、問合せ先へ

問 今多 ☎090(2905)2467

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考	
第17回口笛大音楽祭	5月17日(日)午後0時30分開演 正午開場	ルネこだいら中ホール	無料	今野 ☎070(6401)6582	口笛世界チャンピオンがゲスト出演	
募集	団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
花を楽しむ会	第1水曜日午前9時30分～正午	鈴木公民館	月1,500円	八嶋 ☎042(324)1838	講師は柳宗久先生	
ヨガ・ヴィクトリー	第1・3水曜日午前10時～11時	大沼公民館	月1,000円	羽山 ☎042(342)4471	ヨガマット、タオル、飲み物持参	
さくらクラブ	金曜日午前9時30分～11時15分	市民総合体育館	月2,000円	石川 ☎090(5554)9876	ストレッチ体操	
ノルディックウォーク・歩歩路	水曜日午前10時～11時30分	花小金井南市民広場ほか	1回500円	宮井 ☎080(3257)8505	初心者歓迎	
小平G&B(ベタンク)	金曜日午前9時30分～正午	森林公園(小川西町2丁目)	無料	小島 ☎080(6579)2005	狙いを定めて一球集中、初心者歓迎	
小平市グラウンド・ゴルフ協会	月曜・木曜日午前8時45分～11時	小平元気村おがわ東グラウンド	年1,000円	小和田 ☎042(318)1521	楽しくゲームして、のぼそう健康寿命	
こぶしコーラス(女性コーラス)	第1・3水曜日午前10時～正午	なかまちテラス	月2,000円	瀧本 ☎042(381)8316	見学自由、楽しく歌いましょう	

掲載希望団体はシティブロモーション課、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 シティブロモーション課 ☎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	5月22日(金)・28日(木)、6月4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) ・対象 市内在住・在勤・在学の方 ・申込み(電話可、先着順) 5月7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) ☎042(346)9508 ※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	5月25日(月)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	5月19日(火)、6月2日(火)	
相続・暮らしの手続相談	行政書士	6月1日(月)・17日(水)	
登記・成年後見相談	司法書士	5月27日(水)	
住宅・不動産相談	土地家屋調査士	5月12日(火)	
年金・労務相談	社会保険労務士	6月3日(水)	
行政相談	行政相談委員	5月15日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	5月15日(金)	
家庭相談	家庭相談員	5月18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

初夏のパークヨガ

ヨガ講師のNamiさんと、公園の木陰で季節の空気を感じながら、屋外ヨガを体験してみませんか。親子向けプログラムもあります。

日 5月31日(日) 午前10時～11時(大人向け)、午前11時30分～午後0時30分(親子向け) 雨天中止

場 中央公園噴水池広場周辺

費 大人2,000円、小学生1,000円、未就学児500円

定 各30人

持 動きやすい服装、飲み物、タオル、虫よけ、ヨガマットまたはレジャーシートとバスタオルほか

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

問 南西部地域市立公園管理事務所 ☎042(313)2364



昨年の様子





小平市長 小林洋子

5月8日はゴーヤーの日
ゴーヤーは成長が早く、葉っぱが良く茂ります。窓辺に設置すると強い日差しを和らげて室温を下げ、夏の電力消費を抑えるなど、環境にも優しいのが特徴です。学校でも緑のカーテンに活用されています。
そして、もう一つの魅力は食べられること。王道はチャンプルーや漬物。苦味が苦手でも、薄切りにして塩揉みすると食べやすくなります。
食べて良いし、環境に良いのゴーヤーで、今年はずひ緑のカーテンに取り組みませんか。



市長のこぼれ話

こだいら環境
グリーンフェスティバル



5月10日(日) 午前10時～午後3時
※荒天の場合は、当日の午前8時以降に市役所(☎042(341)1211)へお問い合わせください。
※会場へは可能な限り、公共交通機関や自転車をご利用ください。なお、車で来場する方は、小平第十五小学校を臨時駐車場として利用できます。
※マイバック、マイ食器などの持参やごみのお持ち帰りにご協力ください。

ふれあい下水道館会場

◆楽しい理科実験 アクアドームをつくろう

理科実験のスペシャリスト松延康さんと、アクアドームを作ります。

5月10日(日) 午前10時30分～正午、午後1時30分～3時

対小学生(保護者1人まで同伴可)

定各40人

5月5日(火・祝)から9日(土)までに、問合せ先へ(電話可、先着順)

◆下水道展示コーナー

シャベルカーに乗ってみよう、災害用マンホールトイレを体験、下水道調査カメラロボットで遊ぼう、微生物を観察してみよう、下水道の仕組みを学ぼうほか

協力小平市上下水道工事店会、(株)スワレント、日之出水道機器(株)、東京都水道局、東京都下水道局、東京都都市づくり公社

◆下水道ゲームコーナー

下水道まちがい探し、マンホールパズル、ピンボールゲームほか
※ピンボールゲームにチャレンジした方に景品を差し上げます(先着順)。

— 共通 —

☎ふれあい下水道館 ☎042(326)7411



松延康さん

中央公園会場

- ▷陶磁器食器・廃食用油・紙パック・雑貨類の回収
- ※対象品目など、詳しくは小平市HP (ID73436) をご覧ください。
- ▷食物資源(生ごみ)リサイクルで作った堆肥の無料配布(先着順)
- ▷舞台イベント(どんぐりの里親制度紹介、コダレンジャーヒーローショー、こだ健体操、ダンスパフォーマンス、Big市川&B3によるバンド演奏)
- ※雨天の場合、舞台イベントは中止。
- ▷おもちゃの病院(壊れたおもちゃの修理)
- ▷保護猫の譲渡会、保護猫応援チャリティー販売
- ※猫の健康状態により、対面できる猫がない場合があります。
- ▷環境クイズ(景品あり)
- ▷巣箱づくり体験
- ▷森の遊び場・木の枝テントづくり体験(先着順)
- ▷飲食物、洋菓子、和菓子の販売
- ▷コダレンジャー関連グッズ販売
- ▷かぶとむしの幼虫の無料配布(整理券を先着順に配布)
- ▷ブルーベリーの苗木の無料配布(事前申込み制)
- ※申込みは既に終了しています。



他にも、ウォーキングdeゴミひろい、市民版環境配慮指針の普及啓発展示、野菜市、園芸市、種苗交換会、防災備蓄品の配布、みどりの相談所、「野菜」で健康!展示・体験、握力測定、葉事相談会、コミタクにお絵描きなどがあります。
なお、配布物は無くなりしだい終了します。
☎水と緑と公園課 ☎042(346)9830

市民総合体育館会場

- ▷フードドライブ(未利用食品の回収)
- ▷小型家電・使い切れていないガスプレー缶・小型充電式電池(リチウムイオン電池など)の回収
- ▷フリーマーケット

他にも、粗大家具の再生展示・販売、市内の障がい事業所製品の販売、自分で作った電気ミニ四駆を走らせよう、メタネーション体験ゲーム、手回し発電機とソーラーバッテリーの力で魚釣りなどがあります。なお、配布物は無くなりしだい終了します。

※詳しくは、小平市HP (ID127170) をご覧ください。

☎水と緑と公園課 ☎042(346)9830

◆自転車シミュレータ交通安全教室

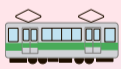
実際の交通状況を再現して、運転時の危険な場面を体験しながら、交通ルールを楽しく学べます。参加者には交通安全グッズを差し上げます。

5月10日(日) 午前10時～午後3時 申当日、会場へ

☎交通対策課 ☎042(346)9827

中央公園とふれあい下水道館を巡るスタンプラリー

両方の会場でスタンプを集めると、抽選で小平市特産品などの景品が当たります。
詳しくは、当日会場で配布されるリーフレットをご覧ください。
☎ふれあい下水道館 ☎042(326)7411



白梅清修が作りました! / 中央エリアの模型を展示



白梅学園清修中高一貫部鉄道模型デザイン班が制作していた、中央エリアの鉄道模型が完成しました。女子高生たちが時間をかけて細部までこだわりながら作り上げた作品を、ぜひご覧ください。
寄贈の様子は、小平市公式YouTube(右下図QRコード)からご覧になれます。



市長への寄贈式の様子

5月18日(月)～29日(金)
場市役所1階ロビー
☎福祉政策課 ☎042(312)1365

こだわりのポイントを動画で紹介!



小平市ホームページ

制作までの過程や隈研吾さんとの対談の様子の動画もあります。詳しくは、小平市HP(左図QRコード)をご覧ください。



今から

暑さに慣れよう「暑熱順化」

暑熱順化とは、本格的に暑くなる前から体を暑さに慣らし、日頃から汗をかく練習をすることです。
熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。実際に気温が上がる前に、日常生活の中で、暑さに負けない体づくりに取り組みましょう。

◆暑熱順化の例

買い物や散歩などで外に出かける	入浴、サウナで汗をかく	スポーツなどで体を動かす

※運動などをする時は、天気や気温など環境の変化に注意し、水分や塩分を適宜補給して、熱中症に十分注意して行いましょう。
※詳しくは、小平市HP (ID105824) をご覧ください。
☎健康推進課 ☎042(346)3700