

ふるベー



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



小平市ホームページは、やさしい日本語(にほんご)でよめます。



医療的ケア児と そのご家族を 地域で支え、 すべてのこどもが 健やかに育つまちへ

医療的ケアが必要なこどもたちが地域の中で安心して暮らせるよう、相談窓口の設置や看護師を派遣するサービスなどの環境整備を進めています。災害時、医療的ケア児には特別な支援や配慮が欠かせません。地域の皆さんの温かい理解と協力が、命を守る力になります。

困障がい者支援課 ☎042(346)9542



医療的ケア児と相談員の皆さん

? 医療的ケア児を知っていますか?

医療的ケア児とは、日常生活や社会生活を送るうえで、たんの吸引など、日常的な医療行為によるサポートを必要とするこどものことです。

たとえば、こんな医療的ケアが必要です



たんの吸引



経管栄養



人工呼吸器の
管理



酸素療法

医療的ケア児とそのご家族は、24時間365日続くケアや見守りの中で、さまざまな不安や負担を感じながら生活しています。



みんなの「できる」が、支えになる

皆さんが、すぐに始められること



優しく見守る



気づきのひと声



できることから支え合う

一人ひとりの理解や思いやりが、医療的ケア児とそのご家族の安心につながります。

災害時の助け合いも大切です

災害時には、電源の確保や医療機器の使用など、特別な配慮が必要です。日頃からのつながりや、地域での助け合いが大きな支えになります。



外出時や災害時の困りごと

急な体調変化への不安

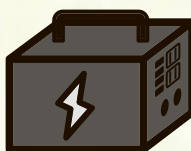
電源の確保が必要

周囲の理解や配慮が不足

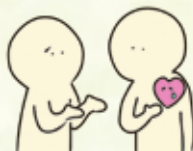
たくさんの荷物や機器の持ち運びが大変



外出時の体調変化に対応できる場所が限られています。



人工呼吸器などの医療機器は、災害時に電源が止まると命に関わる危険があります。



医療的ケアへの理解が得られにくく、心無い言葉や視線に傷つくことがあります。



医療機器や消耗品など、外出時の荷物が多く、移動が大きな負担になります。

安心して暮らすためのサポート NEW

令和8年
5月から

医療的ケアに関する相談窓口を開設

専門の相談員が、医療・福祉・保育・教育などの相談を受けて、必要な情報の提供や関係機関につなぎます。

☎火曜～金曜日 午前9時30分～午後4時15分
※祝日、年末年始を除く。

☑市内在住の医療的ケア児などとそのご家族
▷医療的ケア児などの支援を行う関係機関

☎小平市医療的ケア児等相談窓口 ☎080(6302)0335
※まずは電話でご連絡ください。



医療的なケアが必要な重症心身障がい児などのケアを支援

ご家族の休息や就労支援のため、看護師の派遣などにより、在宅での医療的ケアを一時的にサポートします。

日々使用する用具の購入を補助

日常生活用具の給付対象に蓄電池、自家発電装置を追加し、災害時や停電時の生活を支援しています。

※事業の利用には要件があります。詳しくは、障がい者支援課へお問い合わせください。

9月～10月ごろ 当事者向けアンケートを実施

2年に1回、医療的ケア児とそのご家族へアンケートを実施しています。当事者の声を把握して、これからの支援につなげるために、ご協力をお願いします。

動く市役所 マイナナンバー カードの 交付申請をサポート

動く市役所の巡回日に、交付申請書の記入方法の説明や写真撮影、申請書の受け付けなど、マイナナンバーカードの申請サポートをしています。

※写真撮影費や申請書の郵送料はか

動く市役所の巡回日程

曜日	月	火	水	木	金
午前 9 時30分 ～11時	鈴木地域 センター	小川 公民館	上水南 公民館	津田 公民館	上水南 公民館
午後 2 時 ～3時30分	中島地域 センター		大沼地域 センター	中島地域 センター	大沼地域 センター

※土曜・日曜日、祝日、年末年始は休みです。

耐震・バリアフリー・ 省エネ改修をした住宅の 固定資産税を減額

固定資産税の減額措置を受けるには、原則として、改修工事完了後3か月以内の申告が必要です。
※要件や提出書類など、詳しくは小平市HPをご覧ください。
※対象によってHPが異なります。

▽耐震(ID2786)
▽バリアフリー(ID2787)
▽省エネ(ID7711)
問 税務課 ☎042(346)9525

ありません。

定 各回3人

申 巡回日の2営業日前(土曜・日曜を除く)の正午までに、電話で問合せ先へ(先着順)

※詳しくは小平市HP(94916)をご覧ください。お問い合わせください。

問 小平市マイナナンバーコールセンター ☎050(1807)4033

社会生活

基本調査にご回答を

無作為に選ばれた世帯を対象に、生活時間の使い方や日常のさまざまな活動状況を調査します。

10月上旬から、東京都知事が任命した調査員が伺います。

※パソコンやスマートフォンなどのインターネット回答も可能です。

問 東京都総務局統計部人口統計課 ☎03(5388)2532

高齢者の スマートフォン 購入費を助成

スマートフォンを初めて購入する65歳以上の方に、購入費を助成します。

日 10月1日(木)～令和9年3月31日(水)
※先着2百人に達しだい、受付終了。

場 協力店舗

▽ドコモショップ小平店
▽auショップ花小金井店
▽auショップ小平

▽auショップ花小金井
▽ソフトバンク小平天神町
▽ソフトバンク花小金井

▽ソフトバンク小平小川町
※詳しい場所など、小平市HP(ID129906)やチラシをご覧ください。

助成対象経費 本体購入費、充電器購入費、契約事務手数料、アカウント設定料、データ移行手数料、その他手数料の総額(上限3万円)

産業振興に関する 実態調査にご協力を

市では、次期産業振興基本計画を策定するため、市内産業に対する意見や事業活動に関する調査を行います。

対象者や事業所には、10月1日(木)に調査票を送付します。10月31日(土)までに、調査票に記入のうえ、同封の返信用封筒で送付するか、調査票に記載のQRコードから回答してください。

対 市内在住の18歳以上で無作為抽出により選ばれた方、市内事業所、農業作付調査をもとに抽出した市内農業者

問 産業振興課 ☎042(346)9534

下水道に油を流さないで 油・断・快適！下水道

10月は、降水量が多く、気温が下



がり始めるためキッチンから流れた油が下水道管内で冷えて固まり、下水道管のつまりや悪臭の原因になります。油污れはふき取ってから洗い、残った油は新聞紙などで吸い取るか、固めるなどして燃やすごみとして捨てましょう。

また、市ではご家庭で不要になった廃食油を回収しています。回収した廃食油は資源化業者に引き渡し、燃料などの原料に生まれ変わります。

※詳しくは、小平市HP(下水道：ID113959、廃食油の回収：ID43028)をご覧ください。

問 下水道課 ☎042(346)9560、資源循環課 ☎042(346)9535



助成対象機種 OSがiOS16以上またはAndroid11以上、マイナ

ンバーカードの読み取りが可能なNFC認証機能および音声入力機能を装備している機種

対 小平市に住民票があり、令和9年3月31日時点で満65歳以上で、自身が使ったために、初めてスマートフォンを購入する方

※ガラケーやNFC認証機能のない古いOSのスマートフォンからの機種変更契約を行う方も対象です。

※申請期間前に購入した方は対象外です。

持 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)、本人名義の口座番号が分かるもの(通帳など)

申 協力店舗へ

※購入したスマートフォンで助成金の申請まで購入当日に行います。

問 高齢者支援課 ☎042(346)9642

高 齢 者 向 け スマートフォン相談会

スマートフォン使い方や操作方

道路上にはみ出した 樹木の枝切りなど 適切な管理を

道路に宅地内の樹木や生け垣がはみ出していると、歩行者や車両の通行の支障となるほか、道路標識やカーブミラーが見えにくくなる、街路灯の光が遮られ路上が暗くなるなど、事故の原因につながるおそれがあります。

道路に樹木などがはみ出している場合は、枝を切るなど、適切な管理をお願いします。

問 道路課 ☎042(346)9824

道路 上の 段 差 解消ブロックなどの 撤 去 を

自宅や駐車場出入り口前の道路上に、段差を解消するためのブロックや鉄板などが設置されていると、歩

あります。

問 スマートフォン普及啓発事業コールセンター ☎03(6316)3169、RAX03(4496)4058

ごみゼロ フリーマーケット 出店グループ募集

日 10月24日(土) 午前10時～午後2時

雨天中止

場 リサイクルセンター広場

対 市内在住で、アマチュアの2人以上のグループ

募 集 数 50店(①車で搬入し敷地内に駐車するグループ：20店、②車で搬入するが敷地内には駐車しないグループ：10店、③自転車や徒歩で搬入するグループ：20店)

※③は、荷物搬入のみでも敷地内に車は入れません。

申 9月28日(月)まで(消印有効)に、申込みフォーム(5面欄外QRコード)またははがきで問合せ先へ(電話不可、申込み多数の場合は抽選し、10月9日(金)ごろに当選者にのみ

行者や自転車などの転倒事故や、道路冠水の原因となるおそれがあります。

自宅などの前に段差解消ブロックなどを設置している場合は、撤去をお願いします。

問 道路課 ☎042(346)9824

令和8年度

骨髄ドナー登録事業

骨髄ドナー登録にご協力をお願いします。詳しくは、HPをご覧ください。

日 10月14日(水) 午前10時～11時30分、26日(月) 午後1時30分～3時

場 多摩小平保健所(花小金井1-31-24)

対 18歳以上54歳以下の方

定 各3人

内 骨髄ドナー登録に関する説明、採血(採血量は約2ミッドル)

申 10月7日(水)までに、問合せ先へ(先着順)

参加要領を送付)

※はがきでの申込み方法や、当選基準など、詳しくは小平市HP(ID60347)をご覧ください。

問 資源循環課 ☎042(346)9535

広告を募集

納税通知書用封筒

納税通知書用封筒(個人市民税・都民税・森林環境税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康

保険税)に掲載する広告を募集します。

封筒の使用期間 令和9年4月1日～令和10年3月31日

印刷数 20万5千枚(予定)

※募集枠は2枠で各団体1枠まで。

最低申込価格 20万5千円

申 10月20日(火)まで(消印有効)に、申込書を問合せ先へ(送付可)

※募集要項・申込書は、小平市HP(ID114457)からダウンロードできるほか、問合せ先(市役所2階)にもあります。

問 税務課 ☎042(346)9525

今月の税 9月

◇国民健康保険税の普通徴収(第3期)

※納付は、9月30日(水)の納期限までにお願います。

※市税はコンビニエンスストアでの納付や、eLお支払サイトでの

審議会などの日程

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。

日 10月7日(水) 午後2時から

場 市役所5階503会議室

定 10人

申 当日、会場へ(申込み多数の場合は抽選)

問 職員課 ☎042(346)9515



HP 日本骨髄バンク

問 多摩小平保健所 ☎042(450)3111



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



ピンクリボンキャンペーン
10月のピンクリボン月間に合わせ、乳がんの早期発見の大切さと正しい知識を知ってもらうため、各種イベントを行います。
10月1日(木)～30日(金)
※9日(金)は小平郵便局、13日(火)は一橋学園駅前郵便局 いずれも午前10時から午後1時まで。
健康センター1階ロビー、市役所1階正面エレベーター北側ほか
肉乳房のセルフチェックの方法や女性の健康づくりについてのポスター掲示、パンフレットなどの配布ほか
※詳しくは、小平市**HP**(ID123498)をご覧ください。
健康推進課 ☎042(346)3704

国民健康保険 40歳以上の方



健診の受診期間は 10月31日(土)まで
令和8年4月1日から引き続き国民健康保険に加入している方で、まだ健診を受けていない方は、生活習慣を見直す機会になりますので、受診をお願いします。受診券を紛失した方、4月2日以降に加入した方で健診の受診を希望される方はお問い合わせください。職場の健康保険組合などに加入している方は、加入先にお問い合わせください。
※詳しくは、小平市**HP**(ID7310)をご覧ください。
10月31日(土)まで
場指定医療機関
対40歳以上で、国民健康保険に加入している方
問保険年金課 ☎042(346)9529

心身障がい者 自動車ガソリン費の補助請求を

月50㍑を限度として、1㍑につき54円を補助します。
申10月1日(木)から13日(火)までに、7月～9月分の領収書、印鑑、決定通知書兼受給者カードを持参のうえ、問合せ先(健康福祉事務センター1階)・東部・西部出張所へ
問障がい者支援課 ☎042(346)9540、☎042(346)9541

▽11月6日～12月11日の金曜日 午後2時～3時30分 仲町公民館
▽11月10日～12月15日の火曜日 午後2時～3時30分 花小金井南公民館
※各全6回。
対市内在住で65歳以上の方
定各15人程度
内柔軟体操、筋力トレーニング、体力測定ほか
持筆記用具、飲み物、フェイスタオル
申10月2日(金)まで(消印有効)に、申込みフォーム(5面欄外QRコード)またははがきに「介護予防講座希望」と明記し、住所・氏名(ふりがな)・年齢、電話番号、希望する会場1か所を記入のうえ、問合せ先へ(☎可、申込み多数の場合は抽選し、結果は10月13日(火)に全員に通知を発送)
※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めます。
※申込みは、一人1会場までです。
※詳しくは、小平市**HP**(ID74189)をご覧ください。

11月～12月 筋力アップ 介護予防講座

自立した生活を長く続けるためには、筋力を維持していくことが大切です。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▽11月2日～12月14日の月曜日 午後2時～3時30分(11月23日を除く) 小川町一丁目地域センター
場指定医療機関
対40歳以上で、国民健康保険に加入している方
問保険年金課 ☎042(346)9529

家族介護教室

◆家族の介護をしている方たちの交流会
家族の介護をしている方やこれから介護をはじめの方たちで、不安なことやちょっとした困りごとなど、情報交換を兼ねて気軽に話しながら交流します。
日10月12日(月・祝) 午後2時～3時30分
場美園地域センター第一・第二集会所
対市内在住の方
定20人
持筆記用具
申9月21日(月・祝)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンタ1へ(先着順) ☎042(349)2123

訪問診療医が話す在宅医療

住み慣れた自宅で安心して暮らす

◆自宅での医療は受けられるの?
通院できなくなったとき、高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、在宅医療や訪問診療について学びます。
日10月29日(木) 午後2時～3時30分
場東部市民センター集会所
対市内在住の方
定30人
持筆記用具
申9月24日(木)から、地域包括支援センター小平健康成苑へ(先着順) ☎042(451)8813

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み)	とき	対象・定員	持ち物	申込み
たんぽぽ広場の親子健康相談)	10月9日(金) 午前9時～11時20分受付	生後3か月～4歳未満の乳幼児と保護者50組程度	たんぽぽカード(4月以降の初回参加時に配布)、おむつ、バスタオル、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	たんぽぽ広場、もぐもぐ教室…9月20日(日)から受付開始
離乳食教室(講話・試食)	10月16日(金) 離乳初期…午後1時30分から 離乳中期…午後2時30分から 離乳後期…午前9時45分から 離乳完了期…午前10時45分から ※各回15分前から受け付けます。	市内在住で離乳食に関心のある方(下記参照) 各回20組	母子健康手帳、筆記用具、抱っこひも(初期、中期のみ)	離乳食教室…受付中 こだっこWEB予約(下図QRコード)へ
もぐもぐ教室(離乳食調理実習)	11月27日(金) 午前10時～正午9時45分から受付	生後7か月～11か月ごろの乳幼児と保護者20組 ※初めての方を優先。	エプロン、三角巾、マスク、母子健康手帳、筆記用具、おんぶひも	

※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 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) 図 ☎042(346)3706

	とき	診療時間	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9時～午後4時45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15分～10時15分

※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。
※生後3か月未満のお子さんについては、応急診療所での対応が難しい場合があるため、事前にお問い合わせください。

休日歯科応急診療 (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
9月20日(日)	小池歯科医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211
9月21日(月・祝)	三浦歯科クリニック	小川東町1-30-9 2階	042(345)5789
9月22日(火・祝)	佐藤歯科クリニック	大沼町1-20-21	042(345)5966
9月23日(水・祝)	みはら歯科	小川町1-419-50	042(343)1814
9月27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。

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(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) 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)

もの忘れチェック会
日10月27日(火) 午前10時～正午
場上宿公民館ホール
定30人
内質問票の実施、認知症予防の講話
持筆記用具、身分証明書
申9月24日(木)から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321
問高齢者支援課 ☎042(346)9539

目から鍛える 認知症予防講座
目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングを行い、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。
日10月21日～12月16日の水曜日(11月4日を除く) 午後1時30分～3時
対市内在住で65歳以上の方
場学園東町地域センター第一・第二集会所
持エプロン、三角巾、マスク、飲み物
申電話または**HP**で、問合せ先へ(先着順)
問小平市医師会 ☎042(343)8260

血管力アップ教室 (脂質異常症編)
独立行政法人国立病院機構東京病院緩和ケア内科医長の池田みきさんから、がんや慢性疾患治療中からの緩和ケアを学びます。
日10月30日(金) 午前9時30分～正午9時10分受付
場健康センター
対市内在住の方
定20人
※保育あります(6か月以上、先着順)。
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、血管年齢測定(年1回まで)
持エプロン、三角巾、マスク、飲み物
申電話または**HP**で、問合せ先へ(先着順)
問小平市医師会 ☎042(343)8260

小平市医師会 市民公開講座
申9月24日(木)の午前9時から、申込みフォーム(5面欄外QRコード)へ(先着順) ☎042(346)9539
問健康推進課 ☎042(346)3704



公民館の講座・イベント

調…講師 保…保育定員、オリエンテーション日程
ア…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。

文化・教養講座 女性セミナー 女性のための100歳まで安心の家計管理（全5回） 抽選・ア

日 11月5日～12月3日の木曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の女性 定 20人
内 女性のための100歳まで安心の家計管理、老後へ向けてのライフスタイルを学ぶ
講 岩嶋寿子さん（キャリアコンサルタント）ほか ア ID129664
申 10月20日(火)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 しゃがめば見えてくる雑草の世界（全4回） 抽選・ア

日 11月10日～12月1日の火曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 20人
内 雑草の生態を理解し、雑草の抜き方、除草に便利な道具や方法を学ぶ
講 柏谷英雄さん（市内学習型・体験農園代表） ア ID128770
申 10月20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、問合せ先へ
問 中央公民館 ☎042(341)0861

まつり特別企画 からだのなかから元気に いきいき血管講座 先着順

日 10月24日(土) 午前10時30分～11時30分 定 30人
内 元気にきれいに血管を保つ方法を学び、講座終了後には血管年齢測定を体験する
申 9月25日(金)の午前9時から、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 花小金井北公民館 ☎042(462)5790

健康づくり講座 いつまでもいきいき！健康ストレッチ（全3回） 抽選・ア

日 10月29日、11月5日・19日の木曜日 午後1時30分～3時30分
対 市内在住・在勤・在学の方 定 12人
内 自宅でも簡単にできるストレッチを学び、健康な体づくりを目指す
講 石田まどかさん（健康運動指導士）
持 動きやすい服装、大きめのバスタオル、タオル、飲み物(水) ア ID129675
申 10月14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 花小金井北公民館 ☎042(462)5790

文化・教養講座 はじめての手話（全3回） 抽選・ア

日 11月10日～24日の火曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 10人
内 あいさつや自己紹介など手話の基本を学ぶ
講 川里やすみさん（小平市聴力障害者協会） ア ID129676
申 10月20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、問合せ先へ
問 花小金井北公民館 ☎042(462)5790

シニア講座 健康フラダンス（全5回） 抽選・ア

日 11月5日～12月3日の木曜日 午前10時～正午
対 市内在住のおおむね60歳以上の方 定 16人
内 基本的な動きから丁寧にゆっくりと進めていき、楽しくレッスンする
講 青木友子さん（フラ&タヒチアンダンス講師）
持 動きやすい服装、タオル、飲み物 ア ID129754
申 10月17日(土)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 上宿公民館 ☎042(345)1164

健康づくり講座 生涯動ける体づくり 小川パレットで考える、これからの健康づくり 抽選・ア

日 11月2日(月) 午前10時～正午 対 市内在住・在勤・在学の方 定 20人
内 新たな公共施設「小川パレット（小川駅西口複合施設）」で、生涯元気で動き続けるための体幹トレーニングなどを行う
講 松山尚史さん（柔道整復師）
持 動きやすい服装 ア ID130407
申 10月17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 小川西町公民館 ☎042(343)1415

文化・教養講座 小川パレットで日本酒を嗜んでみよう 抽選・ア

日 11月2日(月) 午後3時～5時 対 市内在住・在勤・在学の方 定 18人
内 新たな公共施設「小川パレット（小川駅西口複合施設）」で日本酒の基礎知識を学びながら、「知る」「味わう」「人とつながる」をテーマに、日本酒をより身近に楽しむ
※ 飲酒が含まれるので、車や自転車での参加はできません。
講 伊藤碧さん（日本酒を嗜む会in東京） 持 飲み物（水などノンアルコールのもの） ア ID130406
申 10月17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 小川西町公民館 ☎042(343)1415

文化・教養講座 小川パレットで楽しく歌おう！（全4回） 抽選・ア

日 11月12日・26日、12月10日・24日の木曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 25人
内 新たな公共施設「小川パレット（小川駅西口複合施設）」で、コーラスとボイストレーニングを楽しむ
講 川辺美沙さん（音楽講師） ア ID130414
申 10月28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 小川西町公民館 ☎042(343)1415

シニア講座 終活から始まる、自分らしい人生づくり（全2回） 抽選・ア

日 11月4日・11日の水曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学のおおむね60歳以上の方 定 14人
内 万が一に備えて必要なことを学ぶとともに、豊かに生きるためのヒントを得る
講 長島愛さん（行政書士）
持 筆記用具、飲み物
ア ID128861
申 10月21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 花小金井南公民館 ☎042(461)0861

なかまちテラスLINKS講座 大人が読む絵本の世界 絵本作家に学ぶ（全3回） 抽選・ア

日 10月17日～31日の土曜日 午前10時～正午
対 市内在住・在勤・在学の方 定 16人
内 絵本を通して、自身のこれまでとこれからを広く見つめ直す
講 福田孝子さん（国立青少年教育振興機構絵本専門士委員会委員）ほか
ア ID130308
申 10月6日(火)までに、申込みフォームまたは電話（9月17日を除く、午前9時～午後5時）で、問合せ先へ
問 仲町公民館 ☎042(341)0862

文化・教養講座 旅する食卓 北から南まで インドカレーを巡る味覚の旅（全4回） 抽選・ア

日 10月22日～11月12日の木曜日 午前10時～午後1時 費 5,000円
対 市内在住・在勤・在学の方 定 12人
内 インド各地の特色あるカレーと食文化を学び、実際に調理して味わう
講 小神野彩子さん（インド料理講師）
持 エプロン、三角巾、食器用布巾、手拭き、筆記用具
ア ID130325
申 10月14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 大沼公民館 ☎042(342)1888

子ども家庭支援センター

10月のプログラム

対市内在住の親子 対当日、会場へ
問子ども家庭支援センター ☎042(348)2100 ※月曜・日曜日、祝日は休館日。

名 称		日 程	対 象	内 容
のんきみちさんの絵本タイム		10月6日(火) 午前10時30分～11時 子ども家庭支援センター	未就学のお子 さんと保護者	絵本サークル「の んきみちさん」に よる「からだって たいせつ」絵本と お話の会
0歳さんあつま れ		10月8日(木) 午前10時～11時30分 ※初めての方は10時受 付。2回目以降の方は 10時30分受付。 子ども家庭支援センター	0歳のお子さん と保護者、 妊娠中の方と そのご家族	わらべ歌や手遊び などを取り入れた 親子交流会
1歳さんあつま れ		10月16日(金) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	1歳のお子さん と保護者	親子で広いお部屋 で体を動かして遊 べます
おとうさんタイ ム		10月17日(土) 午前10時30分～11時30分 子ども家庭支援センター	未就学のお子 さんとお父さん	出入り自由で、お 父さんとお子さん が遊べるように、 広いお部屋を開放 します
りぼんの会		10月27日(火) 午前10時～11時30分 ※個別相談は11時まで受 付。 子ども家庭支援センター	1歳3か月ぐ らいまでのお 子さんと保護 者	助産師さんとの個 別相談会
出張ひろば	0歳（ハイ ハイ前）さん とプレマ マパパあつま れ	10月13日(火) 午前10時～11時30分 ※10時から受付。10時20 分からお話会。 東部市民センター和室	ハイハイ前ま でのお子さん と保護者、 妊娠中の方と そのご家族	わらべ歌や手遊び などを取り入れた 親子交流会
	0歳さんあ つまれ	10月30日(金) 午前10時～11時30分 ※初めての方は10時受 付。2回目以降の方は 10時30分受付。 鈴木公民館和室	0歳のお子さ んと保護者	わらべ歌や手遊び などを取り入れた 親子の交流会

おひさまマーケット

市民の方から寄付された子ども服などを、無料で譲ります（点数制限あり）。

※保育はありません。
※当日、寄付の物をお持ちください

テーマを決めて本を選び、自分の好きを詰め込んだ一箱本棚を作ってください

ティーンズワークショップ

一箱本棚を作ろう！

子ども文庫まつり

絵本クイズスタンブラリーやパネルシアター、おはなし会などを行います。

日 10月17日(土) 午前11時～午後1時
中央図書館前庭
※雨天の場合、中央図書館視聴覚室。

問 小平市子ども文庫連絡協議会・杉本 ☎042(344)6181

上水南公民館 まつり音楽会 ミュージックベルコンサート

季節を感じる童謡やアニメの主題曲など、こどもも楽しめる曲をミュージックベルで贈ります。

日 10月31日(土) 午前11時～正午
上水南公民館ホール
※車での来場はご遠慮ください。

出 定 50人
La Vita（阿部圭子さん、田村まゆみさん）
申 9月24日(木)の午前9時から、電話で問合せ先へ（先着順）
※詳しくは、小平市HP（ID129951）をご覧ください。

問 上水南公民館 ☎042(325)413

ても預かれません。

日 10月31日(土) 午後2時～4時30分まで受付
子ども家庭支援センター
対 市内在住の方
持 持ち帰り用の袋
申 当日、会場へ
問 子ども家庭支援センター ☎042(348)2100

みませんか。その後、手描きポップを作り、一箱本棚を飾りつけます。作成した本棚は、中央図書館で展示します。

日 10月4日(日) 午後2時～4時
中央図書館
対 中学生・18歳の方
定 10人
申 9月20日(日)の午前10時から27日(日)の午後5時までに、申込みフォーム（5面欄外QRコード）へ（申込み多数の場合は抽選し、結果は9月28日(月)（予定）までに連絡）
問 中央図書館 ☎042(345)1246

ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー ☎042(341)0861

◆青彩会 水彩画展 9月29日(火)～10月4日(日) 午前10時～午後5時(29日は午後1時から、4日は午後4時まで) 菊地 ☎090(7227)5586

◆新婦人平和フェスタ 10月10日(土) 午前10時～午後4時 新日本婦人の会小平支部 ☎042(344)4014



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。

秋季バレーボール大会（レディース）（小平市バレーボール連盟）

日 10月18日(日) 午前9時から 場 体育館
費 1チーム4,000円（10月1日(木)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有効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 10月1日(木)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 バレーボール連盟・飯田 ☎090(1888)9546、✉kvla.ladies@gmail.com

市民スポーツ祭 バドミントン混合ダブルス大会・中学生以下ダブルス大会（小平市バドミントン協会）

日 10月25日(日) 場 体育館 費 一般2,000円、中学生以下1,000円
対 市内在住・在勤・在学・在クラブの方
種 一般（高校生以上）…1～3部、壮年の部（50歳以上）、中学生以下…男子・女子の部
申 10月9日(金)までに、HPで要項を確認のうえ、電子メールで問合せ先へ
HP 小平市バドミントン協会
問 久家 ☎042(342)7437（火曜日を除く、午後5時以降）、✉kodaira@rsfujico.jp

秋季陸上競技大会（小平市陸上競技協会）

日 11月3日(火・祝) 午前9時30分から
場 東京経済大学陸上競技場（武蔵村山市学園5-22-1）
費 小学生500円、中学生700円、一般・壮年1,000円
対 小学生以上の方
種 50m、100m、200m、400m、800m、1,500m、3,000m、4×100リレー、走高跳、走幅跳、砲丸投
申 10月10日(土)までに、申込みフォーム（右図QRコード）へ
問 勝沢 ☎090(8014)2795



東京都シニアスポーツ振興事業 シニア陸上競技大会（小平市陸上競技協会）

日 11月3日(火・祝) 正午から
場 東京経済大学陸上競技場（武蔵村山市学園5-22-1）
対 都内在住で60歳以上の方 種 100m、1500m、走幅跳
申 10月10日(土)の午後6時までに、HPで要項を確認のうえ、電子メールで問合せ先へ
HP 小平市陸上競技協会
問 林 ☎090(1696)7733、✉t-t-hayashi@view.ocn.ne.jp

第25回小平市民ゴルフ大会（小平市ゴルフ協会）

日 11月6日(金)
場 東京五日市カントリー倶楽部（あきる野市網代745）
費 参加費3,000円、プレー費18,909円（食事補助券代込み）
対 市内在住・在勤のスコア110以内でラウンドできる方
定 男子40人、女子20人
内 新ペリア方式による順位の決定
※プレー終了後表彰式を行います。
申 10月2日(金)まで（必着）に、往復はがき（1枚につき1人）に住所、氏名（ふりがな）、電話番号、生年月日、性別、ハンディキャップまたは平均スコアを記入のうえ、小平市ゴルフ協会事務所（〒187-0032 小川町2-1308-4）へ（申込み多数の場合は抽選）
問 井上 ☎080(2071)4587

初級・中級者卓球講習会（後期）（小平市卓球連盟）

日 10月14日～28日の水曜日 午前11時30分～午後1時30分 全3回
場 体育館 費 1,000円
対 市内在住・在勤・在学の卓球中級、初級、初心者
定 36人
申 9月30日(水)まで（必着）に、往復はがきの往信用裏面に住所、氏名、年齢、電話番号・クラス（中級・初級・初心者）を、返信用表面に住所、氏名を記入のうえ、小平市スポーツ協会内「初級・中級者卓球講習会」係（住所は上記体育館と同じ）へ（申込み多数の場合は抽選）
問 高岡 ☎042(332)6355

アーチェリー初心者教室（小平市アーチェリー連盟）

日 10月13日～11月3日の火曜日 午前7時5分～9時 全4回
場 体育館弓道場
費 2,000円（初回、会場で集金）
対 市内在住・在勤・在学の中学生～60歳代の方
※運動のできる服装で、上履きを持参。弓具の貸し出しあり。
定 5～6人
申 9月20日(日)から29日(火)までに、電子メールで住所、氏名、年齢を入力のうえ、問合せ先へ（先着順）
問 保坂 ☎090(5217)6877（留守番電話）、✉keiji.jiken.no.one@gmail.com

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、個人開放を急きょ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。
9月 二小…29日 四小…20日・27日 六小…29日
10月 二小…9日・20日 三小…20日・23日・25日
四小…11日・23日・25日 六小…6日 七小…23日・25日



こ だ い ら の 情 報	催し	イベント名	と き	ところ	費 用	申込み・問合せ	備 考
		31回こだいら平和コンサート美術展	10月3日(土)午後2時開演	ルネこだいら大ホール	大人2,000円	田中 ☎042(308)8557	美術展は10月2日～5日、展示室
		学園西町秋まつり	9月26日(土)正午から、27日(日)午前9時から	一橋大学北門広場ほか	無料	伊藤 ☎090(3747)7969	模擬店、パフォーマンスほか
募 集		「はだしのゲンはまだ怒っている」	10月12日(月・祝)午前10時～午後1時30分	中央公民館視聴覚室	1,000円	岩嶋 ☎080(1244)7368	映画上映と監督トーク、大学生は500円
		団体名	活動日	ところ	会 費	申込み・問合せ	備 考
		多摩ハイキング同好会	平日月6～8回	都近県の山・溪谷・名所・見所	年4,000円	浅野 ☎080(4899)2555	入会金なし、HPあり
		ウクレレフレンズ	第2・4土曜日午後1時30分～3時30分	学園西町地域センター	月1,000円	小池 ☎090(6518)2074	ウクレレと歌を楽しむ、見学可
		ソフトボールだるまクラブ	土曜日午前9時～11時	大沼グラウンドほか	月500円	中田 ☎070(3612)7775	健康維持のため58歳以上、毎週紅白戦あり
		仏像彫刻 こげら会	第2・4水曜日午後1時～3時	中央公民館	月2,000円	栗原 ☎080(5027)7670	初心者可、見学可
		歌王会 ナツメロ・新曲	第1・3金曜日午後1時30分～3時30分	花小金井南公民館	月2,000円	田中 ☎080(5478)8557	教材費あり、好みの歌を自由に歌う
		西部カラオケ愛好会ナツメロ・新曲	第1・3日曜日午後1時30分～3時30分	大沼公民館	月2,000円	池田 ☎042(322)0022	教材費あり
		花南カラオケ同好会ナツメロ・新曲	第1・3火曜日午後1時30分～3時30分	花小金井南公民館	月2,000円	阿部 ☎090(8113)2143	教材費あり、自由に歌いましょう
		北野中カラオケ愛好会ナツメロ・新曲	第2・4木曜日午後1時30分～3時30分	花小金井北公民館	月2,000円	植元 ☎090(6018)8295	教材費あり、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	10月9日(金)・15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) 9月24日(木)から 午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508 (土曜・日曜日、祝日を除く) 相談日当日は正午まで。 ※各相談についておひとり 1年度3回まで。
税 務 相 談	税 理 士	10月14日(水)	
交通事故相談	弁 護 士 (交通事故専門)	10月6日(火)・20日(火)	
相続・暮らしの手続相談	行 政 書 士	10月21日(水)	午前8時30分～午後5時 ☎042(346)9508
登 記 ・ 成年後見相談	司 法 書 士 土地家屋調査士	10月13日(火) 10月13日(火)	
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	—	
年金・労務相談	社会保険労務士	10月7日(水)	
行 政 相 談	行政相談委員	9月30日(水)、10月16日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	10月16日(金)	
家 庭 相 談	家庭相談員	10月19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

こだいらモルックカップ

1位から3位までのチームには、オリジナルモルックをプレゼントします。

日 11月1日(日) 午前10時～午後3時 9時15分受付

場 花小金井南市民広場

※駐車場はありません。

対 市内在住・在勤・在学の方

定 小学生の部、一般の部 各18チーム（1チーム、2～3人）

※小学生の部は小学生のみで構成してください。

主 小平市スポーツ推進委員会

申 10月16日(金)までに、申込みフォーム（右図QRコード）へ

（電話可、申込み多数の場合は抽選し、10月20日(火)までに結果を全員に通知）

問 文化スポーツ課 ☎042(346)9612

※東部公園の屋内プール・萩山公園のスポーツ施設の整備に関するパネル展示も実施しています。





小平市長 小林洋子

技術五輪国際大会をご存じでしょうか。この大会は22歳以下の青年技能者が世界一を目指して競う場で、今年で48回目を迎えます。今回は中国・上海で9月22日から開催され、ソフトウェアテスト部門の日本代表として職業能力開発総合大学校4年の今村遼さんが出場されます。先日、表敬訪問いただいた際、今村さんは「重要性の増している職種であり、新しい種目なのでその魅力も伝えたい」と抱負を語ってくれました。ぜひ、応援してください。



技術を競う

市長のこぼれ話

10月25日（日）FC東京 小平の日

FC東京のホームゲーム水戸ホーリーホック戦を小平の日として、試合観戦に招待します。また、スタジアム敷地内の青赤パークでは、小平市の特設ブースを出展します。

日10月25日（日）午後4時試合開始

場味の素スタジアム（京王線飛田給駅徒歩5分）

◆500組1,000人（ペア）をご招待

対市内在住の方

内明治安田生命J1リーグ第12節水戸ホーリーホック戦のバック席での観戦

申10月4日（日）までに、右下図QRコードからJリーグIDを登録して必要事項を入力（申込み多数の場合は抽選）

※詳しくは、HPをご覧ください。

◆青赤パーク小平コーナー

出展内容、スケジュールなどは決まりしだい、HPでお知らせします。



HPFC東京

問FC東京shoutai@fctokyo.co.jp

— 共 通 —



市民スポーツまつり

日10月11日（日）午前9時30分～午後3時

場中央公園、市民総合体育館

※雨天時は種目を一部変更して体育館で実施します。体育館利用時は室内運動靴、プール利用は水着、水泳帽子が必要です。

◆スポーツを体験しよう

▷チャレンジコーナー（ユニカール、タイムバスケットほか）

▷FC東京コーナー（キックターゲット）

▷スポーツ体験教室（アーチェリー、弓道）

▷ブラインドサッカー体験 ▷モルック体験

▷ボッチャ体験 ▷体力測定

▷施設無料開放（トレーニング室・温水プール）

※午後4時から9時35分まで、全ての体育室を無料開放します（第3・4体育室を除く）。

◆参加型アトラクション（午後2時～予定）

▷みんなでこだ健体操！ ▷パン食い競走

※パン食い競走は、当日、整理券が無くなりしだい終了。

◆中央公園グラウンド改修、東部公園のプール再整備・萩山公園のプール跡地活用などのオープンハウス

※詳しくは、HPをご覧ください。

— 共 通 —

主小平市スポーツ協会、小平市

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）



タイムバスケット



ユニカール

◆自転車シミュレータ体験

自転車運転の疑似体験ができます。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、交通ルールやマナーを安全に楽しく学べます。参加者には交通安全グッズを差し上げます。

場市民総合体育館 日当日、会場へ 問交通対策課☎042(346)9827

平櫛田中彫刻美術館

◆ルネこだいら出前コンサート

ハープの美しい音色を庭園でお楽しみください。

日11月21日（土）午前11時～11時20分、午後1時～1時20分、午後2時30分～2時50分

定各回30人

出伊藤舞梨さん

主小平市文化振興財団、小平市

申10月15日（木）までに、申込みフォーム（5面欄外QRコード）へ（申込み多数の場合は抽選し、10月末までに全員に通知）

※当日は、会場設営のため記念館の見学ができません。

※雨天の場合は展示館地下展示室。 ※詳しくは、小平市HP（ID73584）をご覧ください。



◆お茶会

記念館の庭園で、野点（のだて）による気軽なお茶会を開催します。

日10月2日（金）～4日（日）午前10時15分～午後2時45分

費1席500円

定1日60人

申当日、受付へ

※雨天の場合は室内。

※詳しくは、小平市HP（ID111026）をご覧ください。

— 共 通 —

場平櫛田中彫刻美術館
観覧料一般：300円（200円）、小・中学生：150円（100円）
※かつこ内は団体20人以上。
問平櫛田中彫刻美術館☎042(341)0098

こだいらクラフト
FESTIVAL 2026
feat.ブリヂストン

クラフトビルや地元で愛されるグルメなどを販売します。詳しくは、HPをご覧ください。

FC東京による
シニア体操教室

FC東京普及部のコーチから、だれでもできるシニア向けのトレーニングと体操を学びます。

日10月19日・26日の月曜日 午前10時～11時30分 全2回

場市民総合体育館

対市内在住で65歳以上の方

持室内運動靴、飲み物、ヨガマット



日10月10日（土）午前10時～午後8時、11日（日）午前10時～午後5時

場ブリヂストン南グラウンド（小川東町3-3）

後小平市、小平市教育委員会、東京都、こだいら観光まちづくり協会ほか

HPこだいらクラフトFESTIVAL実行委員会☎050(3395)0918

キッチンカーがやってくる！

たけのこ公園
ビアガーデン

日9月26日（土）午前10時～午後8時

場たけのこ公園

※駐車場はありません。

内KPB（こだいらポポービル）販売、キッチンカー出店10台以上、こども縁日ほか



種目▽小学3年・4年生男子・女子の部：1千5百円
▽小学5年・6年生男子・女子の部：2千1百円

主小平市スポーツ協会、小平市

申9月20日（日）の午前10時から10月13日（火）の午後5時までに、専用サイト（右図QRコード）へ

※体調不良以外のキャンセルはできません。

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）

少年少女
マラソン大会

日11月15日（日）

※天候不順の場合は、11月22日（日）に延期。22日も天候不順の場合は中止。レース時間は区分で異なります。

場ブリヂストン小平グラウンドおよび敷地内道路（小川東町3-1）

※今年度は会場を変更しています。

対市内在住・在学の小学3年～6年生（保護者の承諾が必要）

ちびっこ集まれ

親子でヨーイドン



親子でうどんを打って
食べる体験会

※詳しくは、HPをご覧ください。

後小平市

HPこだいら観光まちづくり協会

問こだいら観光まちづくり協会☎042(312)3954

日10月31日（土）午前10時～午後1時30分

場中央公民館

対小学3年～6年生と保護者

費1千500円（小学生と保護者の2人1組）

定13組26人

持エプロン、マスク、三角巾、くつ下、ハンドタオル、容器

協力武蔵野手打ちうどん保存普及会

申9月24日（木）の午前10時から、申込みフォーム（左図QRコード）へ（先着順）

問こだいら観光まちづくり協会☎042(312)3954

1時15分集合

場小平第六小学校体育館

対市内在住・在勤の保護者と3歳以上の未就学児

定25組50人

持室内運動靴、飲み物

主小平市スポーツ推進委員会

申10月5日（月）の午後5時までに、申込みフォーム（5面欄外QRコード）へ（申込み多数の場合は抽選し、10月9日（金）までに、全員に結果を通知）

問文化スポーツ課☎042(346)9612