



令和2年(2020年)
9/5
第1519号

市報

こだいら



ふるべー



11月6日(金)から受付
令和3年度保育園・学童クラブ
入園・入会申込み……………2面
新型コロナウイルス感染症拡大防止の
ために 新しい生活様式……………8面

新型コロナウイルス感染症 感染が心配なときは 早めに相談を

新型コロナウイルス感染症の感染者が再び増加しています。感染経路が不明なことが多く、感染してもはっきりとした症状が出ない場合もあるため、気付かないうちに感染したり、させてしまうおそれがあります。自分や身近な人を守るためにも、感染が心配なときや体調の変化に気付いたときは、早めに専門の窓口で相談してください。

「感染したかもしれない」と思ったら まず電話を

かぜのような症状があっても不安な方や、感染者と接触したかもしれないなど、感染が心配な方が相談できる窓口があります。新型コロナウイルス感染症は、感染すると肺炎などの重い症状を引き起こすことがあるため、気になる症状がある場合は早めに相談してください。

▷感染しているのではないかと不安

▷感染予防方法が知りたい

▷新型コロナウイルス感染症に関する一般的なことを知りたい

▷息苦しさ、強いだるさ、高熱などの強い症状がある

▷高齢の方・基礎疾患がある方・妊娠中の方で発熱やせき、軽いかぜ症状がある

▷軽いかぜ症状が続く（4日以上の場合には必ず相談を）

新型コロナ コールセンターへ

電話またはファクシミリで相談してください。

受付時間 午前9時～午後10時
電話番号 0570(550571)
FAX 03(5388)1396

無料通話アプリLINE (ライン)で情報を入手

LINE公式アカウントの、新型コロナ対策パーソナルサポート@東京では、自身の健康状態などを入力すると、一人一人に応じた新型コロナウイルス感染症に関する情報をお知らせします。アカウントを、右図QRコードから読み取り、友だち登録してください。



かかりつけ医へ

受診前に、必ず電話で相談してから受診してください。

新型コロナ 受診相談窓口へ

電話で相談してください。

▷多摩小平保健所

受付時間 平日の午前9時～午後5時
電話番号 042(450)3111

▷都・特別区・八王子市・町田市合同電話相談センター

受付時間 平日の午後5時～翌日の午前9時、土曜・日曜日、祝日の終日
電話番号 03(5320)4592

かかりつけ医や 新型コロナ受診相談窓口で相談の結果

感染の疑いがあり受診が必要と判断されたら

相談したかかりつけ医や相談員から、専門の新型コロナ外来（帰国者・接触者外来）などが紹介されます。外来へ行くときは、マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。受診の結果、検査の必要ありと判断された場合は、PCR検査センターでPCR検査をします。PCR検査センターは外来の医師から紹介されます。

PCR検査とは

鼻咽頭ぬぐい液や唾液などの検体を採取し、検体の中に新型コロナウイルスの遺伝子が含まれるかを調べます。

新型コロナウイルス感染の拡大を防ぎ、重症者や死亡者を最小限にするため、医師が必要と判断した人に実施しています。

検体採取



鼻咽頭ぬぐい液



唾液

検査の結果

陽性的場合

感染症指定医療機関などへの入院または施設などに宿泊療養となります。

陰性的場合

自宅で療養となります。症状が改善しない場合は、再度かかりつけ医または新型コロナ受診相談窓口へ電話で相談してください。

PCR検査体制を拡充

市では、新型コロナウイルス感染症対策として、小平市医師会と連携協力し、PCR検査体制を拡充しました。PCR検査を受検できる方は、原則かかりつけ医や保健所などで検査が必要と判断された市民の方です。今後も、継続して小平市医師会とPCR検査体制を構築していきます。

詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700



携帯電話用



スマートフォン用

税制改正 市税条例改正

地方税法などの改正に伴い、小平市税条例などを改正しました。主な内容は、次のとおりです。

税制改正に関する要点

個人住民税(市・都民税)

▽生計を一にする子(前年の総所得金額などが48万円以下)を有するなど、一定の要件を満たす单身者(ひとり親)について、婚姻歴の有無や性別にかかわらず、同一のひとり親控除(控除額30万円)を適用
▽ひとり親で前年の合計所得金額が百35万円以下の場合個人住民税を非課税

固定資産税・都市計画税

▽市が調査を尽くしてもなお固定資産の所有者が一人も明らかにならない場合は、事前に使用者に通知したうえで、使用者を所有者とみなして課税できる制度や、固定資産を現に所有している者に対し、必要な事項を申告させる制度を創設

市たばこ税

▽国のたばこ税と同様に、重量に応じて課税されている軽量な葉巻たばこについて、紙巻たばこ同等の税

中学校の教科書 採択結果

種目	発行者
国語	光村図書出版
書写	光村図書出版
社会(地理的分野)	帝国書院
社会(歴史的分野)	帝国書院
社会(公民的分野)	帝国書院
地図	帝国書院
数学	東京書籍
理科	東京書籍
音楽(一般)	教育芸術社
音楽(器楽合奏)	教育出版
美術	光村図書出版
保健体育	学研教育みらい
技術・家庭(技術分野)	開隆堂出版
技術・家庭(家庭分野)	開隆堂出版
英語	三省堂
道徳	光村図書出版

8月20日(木)に、小平市立中学校

採択結果

72校で令和3年度から令和6年度まで使用する教科書を教育委員会定例会で採択しました。

問合せ 指導課 ☎042(346)9572

負担となるよう、課税方式を段階的に見直す
※令和2年10月1日以後に売り渡される葉巻たばこについて段階的に適用。

納税環境整備

▽法人市民税の納期限の延長の適用を受けた場合の延滞金の割合について、財務大臣が告示する割合に加算する割合を、現行の年1・0%から年0・5%に引き下げる
※令和3年1月1日以後の延滞金に適用。

新型コロナウイルス感染症 緊急経済対策での 税制上の措置に関する要点

個人住民税(市・都民税)

▽新型コロナウイルス感染症などの影響で中止などをしたイベント(文部科学大臣が指定するもの)の入場料金などの払い戻しを請求する権利を放棄した場合は、その放棄した金額に相当する金額を20万円を限度に寄附金税額控除の対象とする
▽令和2年12月31日までに入居した場合に住宅ローン控除の控除期間を13年間とするなどの特例措置について、新型コロナウイルス感染症などの影響で入居が遅れたなど、一定の要件を満たす場合、その入居期限を令和3年12月31日まで延長

納税環境整備

▽新型コロナウイルス感染症などの影響で、収入が大幅に減少し、納税することが困難となった事業者などに対し、無担保かつ延滞金なしで1年間徴収を猶予できる特例措置を講ずる

固定資産税・都市計画税

▽中小事業者などが所有する事業用家屋や償却資産に係る令和3年度の固定資産税・都市計画税に限り、新型コロナウイルス感染症などの影響で、令和2年2月から10月までの任意の連続する3か月間の事業収入が、前年の同期間と比べて30%以上50%未満減少した場合は、課税標準額を2分の1とし、50%以上減少した場合は、課税標準額をゼロとする
※認定経営革新等支援機関などの確認を受けて申告した場合に適用。

軽自動車税(環境性能割)

▽消費税率引き上げに伴う対応として適用している、環境性能割の税率を1%軽減する特例措置の適用期限を6か月延長
※令和元年10月1日から令和3年3月31日までの間に取得した自家用乗用車に適用。

納税環境整備

▽新型コロナウイルス感染症などの影響で、収入が大幅に減少し、納税することが困難となった事業者などに対し、無担保かつ延滞金なしで1年間徴収を猶予できる特例措置を講ずる

11月6日(金)から受付

令和3年度 保育園・学童クラブ 入園・入会申込み

詳しくは、市報9月20日号に掲載する予定です。

なお、令和3年度の申込みは原則送付で受け付けます。

保育園などの入園申込み

入園のしおり・申込書などを、10月1日(木)から、保育課(市役所2階)・東部・西部出張所、動く市役所、市内の公立・私立保育園・小規模保育事業施設で配布します。また、小平市ホームページからダウンロードもできます。

問合せ 保育課 ☎042(346)9601

影響で、収入が大幅に減少し、納税することが困難となった事業者などに対し、無担保かつ延滞金なしで1年間徴収を猶予できる特例措置を講ずる

納税環境整備

▽令和2年2月1日から令和3年1月31日までに納期限が到来する市税に適用。
問合せ 税務課▽個人住民税に関すること：☎042(346)9522、
▽固定資産税・都市計画税の土地に関すること：☎042(346)9524、
▽固定資産税・都市計画税の家屋・償却資産に関すること：☎042(346)9525、
▽軽自動車税・市たばこ税に関すること：☎042(346)9521
▽納税環境整備に関すること：収納課 ☎042(346)9527

審議会などの日程

傍聴する方は、新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮するため、マスクの着用をお願いします。また、自宅検温し、体調不良の方の傍聴はお控えください。会議録は、後日、市政資料コーナー(市役所1階)または小平市ホームページでご覧いただけます。

学童クラブの入会申込み

入会申込みの案内・申請書などを、10月1日(木)から、子育て支援課(市役所2階)・東部・西部出張所、動く市役所、市内の公立・私立保育園、幼稚園で配布します。また、小平市ホームページからダウンロードもできます。

問合せ 子育て支援課 ☎042(346)9543

災害時の 施設等の利用に関する 協定を締結

災害時に、市が地域防災計画であるらはじめ指定する避難所への避難が災害状況などにより困難となった場合、西武信用金庫の施設の一部を一時的な避難施設として使用することを目的に、西武信用金庫と協定を結びました。

国民健康保険運営協議会

とき 9月17日(木) 午後1時から
中央公民館講座室2
定員 5人
申込み 当日、午後0時45分前から、会場受付(先着順)

教育委員会定例会

とき 9月17日(木) 午後2時から
市役所6階大会議室
定員 5人
申込み 当日、午後1時40分から、会場受付(先着順)

障がい者福祉計画、第二期障害児福祉計画検討委員会

とき 9月23日(水) 午後2時～4時
市役所6階大会議室
定員 5人
申込み 当日、午後1時30分から、会場受付(先着順)

地域自立支援協議会幹事会

とき 9月25日(金) 午後2時～4時
健康福祉事務センター2階第三・第四会議室
定員 5人
申込み 当日、午後1時30分から、会場受付(先着順)

図書館協議会

とき 9月24日(木) 午後2時から
中央図書館3階視聴覚室
定員 10人
申込み 当日、会場へ(申込み多数の場合は抽選)

環境審議会

とき 9月25日(金) 午後2時～4時
市役所6階大会議室
定員 10人
申込み 当日、会場へ(先着順)

長期総合計画基本構想審議会

とき 9月24日(木) 午後3時～5時
市役所6階大会議室
定員 10人
申込み 当日、会場へ(先着順)

参加店舗を募集

市内の中小・小規模事業者の店舗でQRコード決済(Pay Pay)をすると、合計金額の最大30%をポイント還元するキャンペーンの参加店舗を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

今月の税 9月

◇国民健康保険税(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納付できるほか、インターネットを利用したクレジットカードでの納付(ファミリー公金)、スマートフォンアプリ(PayB)での納付もできます。詳しくは、納税通知

会場受付(先着順)
問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

参加店舗を募集

11月中に市内の中小・小規模事業者の店舗でQRコード決済(Pay Pay)をすると、合計金額の最大30%をポイント還元するキャンペーンの参加店舗を募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

男女共同参画推進に関する 市民意識・事業所 実態調査にご協力を

アンケートで男女平等意識や男女共同参画の実態を把握し、令和3年度に策定する第四次小平市男女共同参画推進計画の基礎資料とします。対象者や事業所には9月7日(月)に調査票を発送します。9月28日(月)までに、調査票に記入のうえ、同封の返信用封筒で送付してください。

市民協働・男女参画推進課

調査へのご協力をお願いします。対象 市内在住の18歳以上で、無作為抽出により選ばれた方、従業者数5人以上の市内全事業所
問合せ 市民協働・男女参画推進課 ☎042(346)9618

市税を納期限内に納付できない方は、納税相談を

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が大幅に減少した、事業の継続が難しくなったなど、市税を納期限内に納付できない事情がある場合は、納税が猶予される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

市税を納期限内に納付できない方は、納税相談を

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が大幅に減少した、事業の継続が難しくなったなど、市税を納期限内に納付できない事情がある場合は、納税が猶予される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

市税を納期限内に納付できない方は、納税相談を

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が大幅に減少した、事業の継続が難しくなったなど、市税を納期限内に納付できない事情がある場合は、納税が猶予される場合があります。詳しくはお問い合わせください。

市税を納期限内に納付できない方は、納税相談を

新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が大幅に減少した、事業の継続が難しくなったなど、市税を納期限内に納付できない事情がある場合は、納税が猶予される場合があります。詳しくはお問い合わせください。



骨粗しょう症検診

とき 10月30日(金)・31日(土) 午前9時〜午後4時

対象 左表に該当する女性

※妊娠中の方は受診できません。 ※骨粗しょう症の診断を受けている方は受診できません。

定員 各百50人

内容 X線による骨密度測定

申込み 9月7日(月)から14日(月)まで(消印有効)に、はがき

※受診票は10月上旬までに発送する予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700

骨粗しょう症検診対象者(女性のみに)

Table with 2 columns: 生年月日(年度末年齢) and 年齢. Lists birth dates from 昭和25年 to 昭和55年.

新入学児童の健康診断

令和3年4月に小学校に入学する児童の心身の状況を把握して、健康な状態で入学するための健康診断です。

日程 左表のとおり

※対象児童の入学予定校で行います。9月下旬に、就学時健康診断通

健康診断日程

Table with 2 columns: 学校名 and とき. Lists schools from 小平第一小学校 to 上宿小学校 with their respective dates.

※受付時間は、午後1時30分から2時までです。受付時間前のご来場はお控えください。

骨粗しょう症検診申込書

- 1. 住所
2. 氏名(ふりがな)
3. 生年月日
4. 電話番号
5. 希望日(いずれかに○)
・あり 第1希望 月 日
第2希望 月 日
・なし(いつでもよい)

※受付時間の指定はできません。

知的障がい者ガイドヘルパー養成研修

知的障がい者の外出の付き添いをする方を養成する講座です。

とき 11月14日・15日・21日の土曜・日曜日 全3回

ところ 中央公民館

※11月21日は昭島モリタウン(昭島市田中町562-1)ほか。

費用 3千円

知書を送付する予定です。

対象 平成26年4月2日から平成27年4月1日までに生まれた児童

※日本以外の国籍で、小平市立小学校へ入学を希望する児童は、お問い合わせください。

内容 内科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科の検診、簡単なテスト

問合せ 学務課 ☎(346)9571

対象 小平市近郊在住・在勤の原則60歳未満で、小平市民をサポートする事業所に登録し、実際に従事できる健康な方

定員 20人

内容 講義、実習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者への理解)

持ち物 本人確認ができる書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)

申込み 10月30日(金)までに、NPO法人だれもがともに小平ネットワーク・藤内へ(先着順) ☎042(308)3732

低所得者の負担を軽減

通所介護などの食費を助成

介護保険

通所介護などの食費の負担を助成

低所得者の方の負担軽減のため、市民税非課税世帯の方の食費の一部を助成します。

対象 介護保険の通所介護サービス(認知症対応型、通所リハビリテーションなどを含む)を受けている市民税非課税世帯の方

助成額 1食2百円

申込み 3か月に一度、市が発送する申請書に食事をとっていることが

判断能力が十分でない方の暮らしを支える、市民後見人養成基礎講習の受講希望者を対象とした説明会です。

市民後見人の役割や養成基礎講習の応募方法などを説明します。

とき 10月5日(月) 午後2時〜3時

ところ 福祉会館3階第1集會室

対象 市内在住の20歳以上で、市民後見人養成基礎講習の受講を希望する方

定員 15人

申込み 午前9時から午後5時までに、電話で権利擁護センター ☎042(342)8780

市民後見人説明会

確認できる書類(領収書など)を添えて、高齢者支援課 ☎042(346)9510

官民境界等先行調査にご理解ご協力を

市では、国土調査法に基づく官民境界等先行調査をしています。

この調査は、市が管理している道路やその他公共用地に接する民有地との境界を街区単位で調査するものです。調査では、土地所有者の方の立ち会いが必要です。ご理解とご協

力をお願いします。

調査期間 9月下旬〜令和3年3月中旬

調査区域 学園西町三丁目の一部(左上図)

※9月中旬・下旬に説明会を開催する予定です。立ち会いが必要な方には個別に文書を送付します。

問合せ 道路課 ☎042(346)9551

道路上にはみ出した

樹木のせんだにご協力を

宅地内の樹木や生け垣が道路にはみ出していると、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、街路灯の光がさえぎられ路上が暗くなるなど大変危険です。

樹木や生け垣が道路にはみ出している場合は、せんだをするなど適切な管理をお願いします。

問合せ 道路課 ☎042(346)9524

道路課 ☎042(346)9524



小川駅西口地区 第一種市街地再開発事業概要をホームページで公開

小川駅西口地区市街地再開発組合では、再開発事業の概要をホームページ(右下図QRコードからアクセス)で公開しています。さまざまな方角から見た再開発ビルのイメージも掲載しています。質問などは、問合せ先で受け付けています(送付・電子メール可)。

また、施行地区と設計の概要に関する図書は、地域整備支援課(市役所4階)で縦覧できます。

HP検索 小川駅西口地区市街地再開発組合
問合せ ▷再開発事業に関すること…小川駅西口地区市街地再開発組合事務局(〒187-0035 小川西町4-14-27 NMCビル2階) ☎042(386)4625、ogawa-sta.west@outlook.jp
▷縦覧に関すること…地域整備支援課 ☎042(346)9592



再開発ビルのイメージ



小川駅西口地区市街地再開発組合ホームページ

夕暮れ時や夜間の交通事故に注意

夕暮れ時などの薄暮時は、周囲の視界が徐々に悪くなり、歩行者も車両もお互いに発見が遅れ、距離や速度が分かりにくくなるため、事故の危険が高まります。

事故防止には、歩行者などの存在を早く発見することが重要です。

夕暮れ時や夜間は、反射材を着用すると、車両のドライバードライバーなど周囲に自分の存在を遠くから知らせることが出来ます。

◆上向きライトを正しく使用

自動車のハイビーム(上向きライト)は、ロービーム(下向きライト)と比べて2倍以上遠くを照らせます。

対向車などがあるときは、ロービームに切り替えるなど正しくライトを使い分けましょう。

◆反射材を活用

夕暮れ時や夜間は、反射材を着用すると、車両のドライバードライバーなど周囲に自分の存在を遠くから知らせることが出来ます。

◆上向きライトを正しく使用

自動車のハイビーム(上向きライト)は、ロービーム(下向きライト)と比べて2倍以上遠くを照らせます。

対向車などがあるときは、ロービームに切り替えるなど正しくライトを使い分けましょう。

◆反射材を活用

夕暮れ時や夜間は、反射材を着用すると、車両のドライバードライバーなど周囲に自分の存在を遠くから知らせることが出来ます。

◆9月21日(月・祝)から30日(水)まで 秋の全国交通安全運動

交通ルールを守り、ゆずる心と待つゆとりを持って交通安全に努めましょう。

問合せ 交通対策課 ☎042(346)9827

大沼町北自治会

自主防災組織

宝くじ助成金で

テントなどを整備

大沼町北自治会自主防災組織は、自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金を受けて、テントやカセットボンベで発電可能な発電機などを整備しました。

コミュニティ助成事業は、宝くじの社会貢献として、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的としています。

問合せ 防災危機管理課 ☎042(346)9519

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

Table with 6 columns: 日 程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Lists emergency services for weekends and nights.

※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)

Table with 4 columns: 日 程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency services on weekends.

※車でお越しの際は、必ず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

Table with 3 columns: 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内サービス(ひまわり). Provides contact information for emergency services.



9月は東京都の自殺対策強化月間 自殺防止 特別電話相談

ひとりで抱え込まず 悩みを話しませんか

9月は、自殺防止対策として、通常の電話相談時間のほかに相談の受付時間が延長されます。

◆東京都自殺相談ダイヤル **こころといのちのほっとライン**

生きること悩んでいる方、家族や友人が心配な方の相談窓口です。
と き 午後2時～午前5時30分
※9月23日(水)から27日(日)まで24時間受け付けます。
電話番号 0570(087478) (東京都・メンタルケア協議会)

◆自殺予防いのちの電話

生活の困難やこころの危機を抱えながら誰にも相談できずに一人で悩んでいる方のための電話相談です。
と き 午前8時～午後10時
※フリーダイヤル（☎0120(783)556）では、9月10日(木)の午前8時から11日(金)の午前8時まで24時間受け付けます。
電話番号 03(3264)4343 (日本いのちの電話連盟)

◆有終支援いのちの山彦電話 傾聴電話

ひとりでストレスをためこまないで、つらい気持ちをお話してください。
と き 火曜・水曜・金曜・土曜日 正午～午後8時
※9月27日までの日曜日と、祝日の正午から午後8時までも受け付けます。
電話番号 03(3842)5311 (有終支援いのちの山彦電話)



◆**自死遺族相談ダイヤル**
身近な人（親族、恋人、職場の同僚、友人ほか）を自死・自殺で亡くした方のための相談です。
と き 木曜・日曜日 午前11時～午後7時
※9月7日(月)から9日(水)までの午前11時から午後7時までも受け付けます。
電話番号 03(3261)4350 (全国自死遺族総合支援センター)

◆**自死遺族傾聴電話**
自死遺族の方々の悲しみや苦しみを電話で傾聴し、受け皿となります。
と き 木曜・土曜日 正午～午後4時
※9月15日(火)から18日(金)までの正午から午後4時までも受け付けます。
電話番号 03(3796)5453 (グリーンケア・サポートプラザ)

◆**相談ほっとLINE (ライン) @東京**
無料通話アプリLINEを使って、つらいと感じていることや悩みなどの相談ができます。
と き 午後3時～10時 9時30分まで受付
※右図のQRコードを読み取り、相談ほっとLINE@東京のラインアカウントを友だち登録してご相談ください。
相談ほっとLINE @東京アカウント



家族を介護する方や 認知症に関心のある方

介護や 認知症について 学びませんか



家族介護教室

◆**在宅療養って何だろう 通院できなくなったら、どうするの**
高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な、医療や介護のサービスを学びます。
と き 9月24日(木) 午後1時30分～3時
ところ 小川西町中宿地域センター第1・2集会室
対象 市内在住の方
定員 12人
申込み 9月7日(月)から、地域包括支援センター小川ホームへ（先着順）☎042(347)6033

◆**男性介護者のための腰痛予防と正しい介護**
介護をしている方同士で悩みや困りごとなどの情報を共有し、介護における腰痛予防や正しい介護を学びます。
と き 9月26日(土) 午前10時～11時30分
ところ 中央公民館学習室4
対象 市内在住で家族などを介護する男性
定員 15人
申込み 9月7日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ（先着順）☎042(345)0691

認知症家族介護講座

◆**介護ストレスをためないコツを学ぼう**
認知症の基礎知識や介護ストレスとうまく付き合うための考え方（認知行動療法）を学びます。
※講師はテレビ会議システム（ズーム）で講義します。
と き 10月5日・19日、11月9日・16日・30日、12月14日の月曜日 午前10時30分～正午 全6回
ところ 健康福祉事務センター2階第3・第4会議室
対象 認知症の家族を介護する方
定員 10人
申込み 9月7日(月)から、地域包括支援センター中央センターへ（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、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方などの基本知識を学びます。
と き 9月25日(金) 午前10時～11時30分
ところ 福祉会館小ホール
定員 20人
申込み 9月7日(月)から、高齢者支援課へ（先着順）☎042(346)9539

認知症予防講演会

◆**コグニサイズを体験しませんか**
運動と計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせたコグニサイズを体験して、認知症予防に役立てましょう。
と き 10月6日(火) 午後2時～3時15分
ところ 福祉会館小ホール
対象 市内在住の方
定員 40人
持ち物 筆記用具、飲み物
※動きやすい服装でお越しください。
申込み 9月7日(月)から、高齢者支援課へ（先着順）☎042(346)9539

小平市国際交流協会 外国語講座 受講生を募集

◆**はじめての中国語講座**
6月から開講中の、中国語教室での受講生を追加募集します。講座は、途中からです。
と き 10月2日～令和3年1月29日の金曜日（12月25日、令和3年1月1日・8日を除く） 午後3時30分～5時 全15回
費用 19,200円
定員 若干名

◆**多文化理解講座 インイングリッシュ 世界の話英語で聞こう**
と き 10月3日～17日の土曜日 午後2時～3時15分 全3回
費用 1,000円(会員)、1,300円(非会員)
対象 市内在住・在勤の方
定員 20人
内容 ベトナム、イタリア、ウクライナ出身者による自国の文化などの紹介
※通訳はいません。国が変更になる場合があります。

◆**英会話教室(後期)**
6月から開講中の、外国人講師による英会話教室の受講生を追加で募集します。募集は中上級クラスのみで、授業は前期からの続きです。
※見学・体験はできません。
と き 10月22日～令和3年3月11日の木曜日（12月24日・31日、令和3年1月7日、2月11日を除く） 午後2時50分～4時10分 全17回
費用 21,800円
定員 若干名


◆**共通**
と き 9月30日(水)までに、問合せ先へ（電話・電子メール可、先着順）
問合せ 小平市国際交流協会 ☎042(342)4488、✉info@kifa-tokyo.jp

9月20日(日)～26日(土) 動物愛護週間

動物愛護週間は、命あるものである動物の愛護と適正な飼育への関心と理解を深めるために、動物の愛護及び管理に関する法律に基づいて設けられたものです。

◆動物は責任と愛情を持って 終生飼いましょう


飼い主は、動物の習性や生理をよく理解し、最後まで愛情を持って終生飼養する責任があります。動物愛護管理法で愛護動物の遺棄や虐待は禁止されています。



家から逃げ出してしまったときのために名札をつけておきましょう

◆災害に備えて

災害が発生した場合、まずは人命第一です。飼い主が無事でなければ動物は災害を乗り切れません。家が壊れたりして避難する時は、事情の許す限り動物を同行して避難してください。ふだんから人やほかの動物を怖がらない、嫌がらずにケージに入る、トイレは決めた場所ですなどのしつけをしましょう。動物のための防災用品（5日分以上の食事と水など）も用意しましょう。



問合せ 環境政策課☎042(346)9536

参加者を募集 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。
◆**小平子どもいけばな教室**
と き 9月27日、10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日の日曜日 午前9時30分～11時30分 全7回
ところ 小平元気村おがわ東
費用 8,400円
持ち物 エプロン、ふきん、筆記用具、花を包む新聞紙

◆**親子茶の湯体験教室**
と き 10月4日・18日・25日の日曜日 午後2時～4時 全3回
ところ 中央公民館
費用 1,000円
持ち物 ベルトまたは腰ひも、筆記用具、白い靴下




◆**共通**
対象 小学生～高校生
※小学4年生以下は、保護者の送迎が必要。
定員 各10人
申込み 9月20日(日)までに、希望教室名、氏名、住所、電話番号、学校名、学年を、小平伝統文化事業実行委員会事務局へ（電話・ファクシミリ・電子メール可、申込み多数の場合は抽選）☎042(471)4022、FAX042(471)1616、✉soubi@car.ocn.ne.jp

犬のしつけ方教室 災害時にも生かせる 犬のしつけ方

愛犬と快適に暮らすには、ルールを守り、犬の習性を理解した正しいしつけ方が大切です。また、災害に備え、災害時にも生かせるしつけ方を学びましょう。
と き 10月2日・9日の金曜日 午後2時～4時、10月23日・30日の金曜日 午前10時～正午または午後2時～4時 全4回
※10月23日と30日は、10月2日・9日の習熟度などにより時間を決定します。
ところ 福祉会館前市民広場
対象 市内在住で犬を飼っており、飼い犬と一緒に参加できる方
定員 20人
協力 NPO法人ぶるーべりー愛犬ふぁみりー協会
申込み 9月25日(金)までに、電話または電子メールで、氏名、電話番号、教室で教わりたいことを環境政策課へ（先着順）☎042(346)9536、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

日頃からのしつけが災害時の備えに

避難所に連れて行くには、きちんとしつけができていくことが条件になります。避難する状況になって、急に吠えるのをやめさせることはできません。日頃からのしつけがとても重要です。避難所に行くときは、犬を連れて、約6kgの重い防災用品と犬のケージも持って行くことになります。家の倒壊など避難所に行かざるをえない状況でなければ、在宅避難もひとつの方法です。



ぶるーべりー愛犬ふぁみりー協会
佐々木邦夫理事長

公民館の講座・イベント

日…日時 費…費用 対…対象 内…内容 講…講師
 保…保育定員、オリエンテーション日程 申…申込期限と実施場所
 電…電子メールでの申込み可 (☑kominkan-koza@city.kodaira.lg.jp)
 ※保育は市内在住の満6か月から就学前まで。

金曜市民劇場 ふるさと 定員30人 先着順
 日 9月18日(金) 午後7時から
 内 あと半年でダムに沈む岐阜県徳山村を舞台に、村を愛した伝三じいさんと、千太郎少年の交流を通じて、消えゆく故郷と、そこに生きる人々を感動深く描く。
 原作：平方浩介 監督・脚本：神山征二郎 主演：加藤嘉、長門裕之、櫻山文枝
 申 当日、中央公民館へ☎042(341)0861

憲法講座 世界の憲法と日本国憲法 (全10回) 抽選・☑
 日 10月2日～12月4日の金曜日 午後7時～9時 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 国際的・歴史的な比較の視点から日本国憲法を学習する
 講 東裕さん (日本大学法学部教授)
 申 9月23日(水)まで (月曜日を除く) に、中央公民館へ☎042(341)0861

健康づくり講座 ノルディックウォーク (全2回) 抽選
 日 10月2日・16日の金曜日 午後2時～4時 対 市内在住の方
 内 気軽に歩きながら始める健康づくりとノルディックウォークの基本を体験する
 講 宮井桂子さん (全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員)
 申 9月19日(土)まで (月曜日を除く) に、鈴木公民館へ☎042(388)0050

健康づくり講座 ピラティス (全4回) 抽選
 日 10月3日～24日の土曜日 午後2時～4時 費 110円 対 市内在住の方
 内 ピラティスの基礎を学び、姿勢を整え、体幹を鍛える
 講 渡辺操さん (F T P公認ピラティスインストラクター)
 申 9月19日(土)まで (月曜日を除く) に、鈴木公民館へ☎042(388)0050

文化・教養講座 星空散歩 先着順
 日 ①10月3日(土)、②10月24日(土) 午後6時30分～8時
 対 市内在住の方
 ※小学生は保護者同伴が必要です。
 内 小平第八小学校校庭で秋の星空を観察する
 ※天候不順の場合は中止。
 講 F A S 府中天文同好会の皆さん
 申 9月8日(火)から(月曜日を除く)、参加希望日①・②を鈴木公民館へ☎042(388)0050

健康づくり講座 イライラに振り回される人生にサヨナラ アンガーマネジメントを身につけてコロナ禍を乗り切ろう (全4回) 抽選
 日 10月6日～27日の火曜日 午後1時30分～3時30分 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 アンガーマネジメントの基礎知識を学んで怒りをコントロールする方法を身につける
 講 大谷美和さん (アンガーマネジメントファシリテーター)
 申 9月30日(水)まで (月曜日を除く) に、小川公民館へ☎042(343)3620

シルバー大学 短期講座 (全8回) 抽選・☑
 日 10月7日～11月25日の水曜日 午前10時～正午 対 市内在住でおおむね60歳以上の方
 内 地域を知るためのまち歩き、健康づくりなどを通して、心も体も健康に暮らすコツを学ぶ
 ※まち歩きの交通費がかかります。
 申 9月23日(水)まで (月曜日を除く) に、中央公民館へ☎042(341)0861

地域支援講座 家庭ではじめる一歩、野菜づくり (入門編) (全2回) 抽選
 日 10月7日、11月4日の水曜日 午後2時～4時 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 家庭でできる野菜づくりの基礎を学ぶ 講 福島和宏さん(農家)、井上幸雄さん(農家)
 申 9月25日(金)まで (9月17日を除く) に、仲町公民館へ☎042(341)0862

シニア講座 無理なく続けられる 超簡単 運動と脳トレ (全2回)
 日 10月8日・15日の木曜日 午前10時～11時30分 対 市内在住でおおむね60歳以上の方
 内 楽しみながら脳を活性化し、認知症の予防につなげる
 講 添田玲さん (健康運動指導士)
 申 9月25日(金)まで (月曜日を除く) に、上宿公民館へ☎042(345)1164

シニア講座 人生100年時代のライフ・マネープラン 介護も医療も安心な60代からの住まいとお金の話 (全3回) 抽選
 日 10月14日～28日の水曜日 午後2時～4時 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 豊かな老後を過ごすために、老後のお金の準備法や医療と介護のお金について学ぶ
 講 有田美津子さん (1級フィナンシャル・プランニング技能士)
 申 10月6日(火)まで (月曜日を除く) に、小川公民館へ☎042(343)3620

文化・教養講座 国際理解講座 オリンピック・パラリンピック参加国について学んで応援しよう (全8回) 抽選・☑
 日 10月16日～12月11日の金曜日 (11月20日を除く) 午前10時～正午 対 市内在住の方
 内 ベラルーシ、オランダ、コロンビア、ペルーについて学ぶ
 講 ルスラン・イエシンさん (駐日ベラルーシ共和国特命全権大使) ほか
 申 10月1日(木)まで (月曜日を除く) に、中央公民館へ☎042(341)0861

子育て支援講座 みんなで子育て 子育て座談会 (全5回) 抽選
 日 10月16日～11月13日の金曜日 午前10時～11時30分
 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 子どもの健やかな成長に必要なことをみんなで学び合う
 保 5人、10月9日(金)
 講 小泉久子さん (スクールソーシャルワーカーほか)
 申 10月2日(金)まで (月曜日を除く) に、小川西町公民館へ☎042(343)1415

地域支援講座 不登校・引きこもりを考える (全6回) 抽選
 日 10月20日～12月1日の火曜日 (11月3日を除く) 午前10時～正午
 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 当事者の声を聴き、不登校・引きこもりの現状に理解を深めながら何が大切かを学ぶ
 講 N P O法人楽の会リーラほか
 申 10月9日(金)まで (月曜日を除く) に、小川西町公民館へ☎042(343)1415

シニア講座 知って安心 介護保険・高齢者福祉サービス 地域包括支援センターけやきの郷連携
 日 10月22日(木) 午前10時～11時30分
 内 住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように介護予防、介護保険、高齢者福祉サービスを学ぶ
 講 地域包括支援センターけやきの郷職員
 申 10月9日(金)まで (月曜日を除く) に、上宿公民館へ☎042(345)1164

健康づくり講座 おいしい季節の野菜・果物をもっと知って食べて、毎日を健康に (全5回)
 日 10月29日、11月12日・26日、12月3日・10日の木曜日 午前10時～11時30分
 費 1,500円 対 市内在住・在勤・在学の方
 内 コロナ禍で買い物の回数を減らし節約にもつながる、家庭でできる野菜・果物の正しい保存方法と解凍後の使い方を学ぶ
 講 大内優紀枝さん (食育インストラクターほか)
 申 10月16日(金)まで (月曜日を除く) に、上宿公民館へ☎042(345)1164

※電子メールで申し込む場合には住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入のうえ、講座名を件名として送信。保育を希望する場合には、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記入。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。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、氏名、連絡先などを、必要に応じて保健所などの公的機関へ提供する場合があります。
 ※詳しくは、公民館で配布しているチラシや小平市ホームページをご覧ください。

児童養護施設を退所した方や里親からの出身者などへ 給付金を給付

新型コロナウイルス感染症の影響で困窮している、児童養護施設を退所した方などに、給付金を給付します。詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。

対象 次のすべてに該当する方
 ▼児童養護施設を退所した、または里親からの出身者など
 ▼5月25日から継続して小平市に居住している
 ▼単身者
 ▼生活保護を受けていない
 ▼5月25日時点で30歳未満
給付額 一人10万円
申込み 申請書に必要な書類を添えて、子育て支援課へ☎042(346)9815

子どもの自立を支援 子育て講座

子どもサポーター養成講座

子ども家庭支援センターでは、家庭や学校生活で課題を抱える子ども

の支援をサポートする方を募集します。講座を受講すると、子どもサポーターとして登録され、遊びを通して子どもとの関わりや学習の見守りなどをします。

とき 9月30日～11月4日の水曜日(10月21日は除く) 午後3時～5時 全5回
ところ 中央公民館講座室2
 ※10月28日、11月4日は小平元気村おがわ東第2会議室。
対象 大学生または市内在住・在勤で子ども支援に関心がある方
定員 20人
内容 小平市の子育て支援施設と要支援・要保護家庭の現状、ネグレクト(育児放棄)・虐待環境下にある子どもの心の影響と特徴およびその対応、子どもの気持ちに寄り添う援助のポイントほか
申込み 9月29日(火)までに、子ども家庭支援センターへ(電話可・先着順)☎042(348)2100

緑の募金へご協力を

緑の募金は、森林の整備や緑化の普及啓発に役立てられています。市では、皆さんからの募金を樹林の維持・管理事業に充てています。皆さんの力を合わせて、緑を守り、育てていきましょう。

市役所、図書館、公民館、地域センター、東部・西部出張所などの窓口で募金箱を設置します。皆さんのご協力をお願いします。

とき 10月5日(月)まで
問合せ 水と緑と公園課☎042(346)9830

白石光隆 ピアノ名曲 リサイタル

◆ルネこだいらランチタイムコンサート
 平日の昼間の1時間、名曲をトク付きで贈ります。
とき 9月30日(水) 正午開演
ところ ルネこだいら大ホール
 ※駐車場はありません。
費用 500円(全席指定、前売券のみ販売)
 ※小学校入学前のお子さんの入場はご遠慮ください。
曲目 ドビュッシー・月の光、メンケン(森下唯編曲)・美女と野獣、ショパン・英雄ポロネーズほか
申込み ルネこだいらチケットカウ

小平市文化協会

◆はじめの一歩
 初めての赤ちゃんの子育てで嬉し

◆小平市民文化祭 書道展作品募集
課題 一般の部の課題は自由
 幼年・小・中学生、高校生の部の課題は、お問い合わせください
規格 ▼一般の部：小画仙紙半切以内、縦書、(軸装・仮巻) 色紙・半紙掛け可。額不可
 ▼幼年・小・中学生、高校生の部：書道半紙(裏打ち不可)
 ※市長賞ほか表彰あり。
費用 一般の部：3千円、幼年・小・中学生、高校生の部：1千円
 ※書道展は、10月15日(木)から18日(日)までの午前10時から午後5

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30回水彩画合同展 9月22日(火)～27日(日) 午前10時～午後5時(22日は午後1時から、27日は午後4時まで) ☎鈴木042(308)7170

がんばるママを応援 オンライン座談会で 幼稚園入園前の疑問を解決

◆みんなデパート 幼稚園情報口コミビューッフェ

幼稚園を選択するうえでの疑問や、入園前に必要な情報などを、現役幼稚園ママたちに相談できる、テレビ会議システム（ズーム）を利用したオンライン座談会です。

現役幼稚園ママたちが子どもの通う市内幼稚園を紹介する動画を事前に閲覧して、座談会で質問などができます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

とき 10月2日(金) 午前9時30分～正午

費用 550円 後援 小平市

申込み 9月5日(土)から12日(土)までに、無料通話アプリLINEの、みんなデパートアカウント(右図QRコードからアクセス)へ

HP検索 みんなデパート 小平

問合せ みんなデパート事務局 ☎050(3596)7611



みんなデパート公式
ラインアカウント

シルバー人材センター

◆シルバーガイド

▷大正、昭和天皇御陵(多摩陵、武蔵野陵)と周辺の史跡を訪ねる

とき 9月25日(金) 雨天決行

集合 午前9時30分、JR高尾駅北口改札前

※解散は午後0時30分ごろ、JR高尾駅北口。

内容 熊野神社、元東浅川宮廷跡、都立陵南公園、多摩陵・武蔵野陵、廿里古戦場跡、多摩森林科学園・森の科学館ほか約5キロを歩く

費用 600円 定員 20人

申込み 小平市シルバー人材センターへ(電話・電子メール可、先着順)
☎042(344)2120、✉kodaira@sjc.ne.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
申…申込み 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。

軽体操長期教室(ストレッチ教室)(小平市婦人軽体操連盟)

日 10月1日～令和3年3月25日の木曜日 午前9時45分～11時15分
場 体育館 費 月1,000円

対 市内在住・在勤でこの教室を初めて受ける方 定 20人

申 9月15日(火)まで(必着)に、往復はがきの往信用裏面に住所、氏名、年齢、性別、電話番号を、返信用表面に住所、氏名を記載のうえ、「ストレッチ教室」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 中井 ☎042(343)2883

学校体育館スポーツ個人開放中止日

9月 二小…22日 三小…22日 四小…11日・13日・20日・22日
五小…22日 六小…13日・15日・22日
七小…22日・27日

※利用には、利用登録書の提出が必要です。利用登録書は、文化スポーツ課(市役所1階)にあるほか、小平市ホームページからダウンロードもできます。詳しくは、小平市ホームページ(右図QRコードからアクセス)をご覧ください。

問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612



催し	イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
集	自然葬30年の歩み(展示)	9月9日(水)～10月7日(水)	中央公民館プロムナード	無料	関 ☎042(343)9542	葬送の自由をすすめる会主催
	はじめての太極拳体験会	9月10日・17日(木)午後3時～4時30分	上宿公民館	無料	秋元 ☎042(345)6626	太極拳 椿の会
	平和の灯 75年前の記憶(戦争講和)	9月20日(日)午後1時～2時45分	テレビ会議システム(ズーム)	無料	事務局 ☎042(343)4855	小平青年会議所、事前申込制
	敬老の日よせてニコニコこんさあと	9月21日(月・祝)午後2時～4時30分	なかまちテラスホール	500円	今井 ☎042(341)4806	事前申込制まりんぱトランペット
精神障害者家族相談会	10月10日(土)午後1時30分～4時	小平元気村おがわ東第一会議室	無料	小嶋 ☎042(343)4559	小平市けやきの会	
募	団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
集	さざん花 健康づくり	第2・4木曜日午前9時30分～11時30分	なかまちテラス地下ホール	月2,000円	松本 ☎090(6504)2649	ストレッチとウォーキングで楽しく
	中国水墨画 竜の会	第2・4木曜日午後2時～4時30分	中央公民館ほか	月2,000円	辻本 ☎042(341)3472	初心者・見学可
	白ゆり会 カラオケ	第2・4火曜日午後6時30分～8時30分	大沼公民館	月2,000円	西尾 ☎080(2111)8921	教材費別・楽しい指導
	発酵料理サークル85	第3火曜日午前10時から	なかまちテラス第3学習室	月1,200円	小嶋 ☎090(3912)1604	教材費別・子連れ応相談
	夜ヨガ	第2・4木曜日午後7時～9時	美園地域センター	1回500円	中村 ☎090(2247)3366	3密回避対策万全で内容も充実

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	9月17日(木)・25日(金)、10月1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)
税務相談	税理士	9月28日(月)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	9月15日(火)、10月6日(火)	・対象 市内在住・在勤・在学の方
相続・暮らしの手続相談	行政書士	9月23日(水)、10月5日(月)	
登記・成年後見相談	司法書士 土地家屋調査士	9月30日(水)	・申込み(電話可、先着順) 9月7日(月)から 午前8時30分～午後5時 (相談当日は正午まで。 土曜・日曜日、祝日を除く)
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	9月29日(火)	
年金・労務相談	社会保険労務士	—	☎042(346)9508
行政相談	行政相談委員	9月18日(金)	
人権・身の上相談	人権擁護委員	—	※各相談についておひとり 1年度3回までです。
家庭相談	家庭相談員	9月14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) 電話でご相談ください。	午前9時～正午、午後1時～4時 ☎042(346)9550

9月3日から配布 資源とごみの収集カレンダー・パンフレット

9月～令和3年9月の資源とごみの収集日、出し方、指定収集袋の取扱店などを掲載した資源とごみの収集カレンダー・パンフレットを、9月3日(木)から9日(水)までに、事業所を含むすべての世帯に配布します。期間が過ぎても届いていない場合は、お問い合わせください。※収集カレンダーとパンフレットは、のり付けて配布します。
問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535



新型コロナウイルス感染症拡大防止のために 日常生活でできること

新しい生活様式

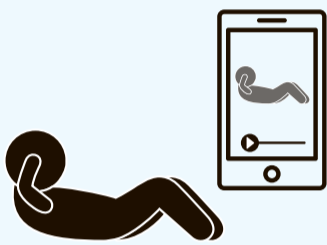
新型コロナウイルス感染症を乗り越えていくためには、感染しない、させない行動が大切です。
スポーツや食事など、生活の中でできる感染を防止する習慣（新しい生活様式）の一部を紹介します。

感謝そして思いやり

コロナ禍において
市民の皆さま、新型コロナウイルス感染拡大防止への
取り組みにご協力いただき感謝申し上げます。
感染リスクと向き合いながら、最前線の現場で仕事さ
れている医療、介護、福祉、清掃、日用品の販売や流
通などの従事者の皆さま、改めて感謝申し上げます。
そして、周りの人への思いやりの気持ちを持ちましょ
う。感染者や医療関係者、またその家族に対し、差別
や偏見、いじめがあってはなりません。周囲の大切な
人を守りましょう。

小平市長 **小林正則**

人との接触を抑える工夫



娯楽・スポーツなど

- ▷筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ▷公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ▷ジョギングは少人数で
- ▷すれ違うときは距離をとる
- ▷狭い部屋での長居は避ける



食事

- ▷持ち帰りや出前を利用する
- ▷大皿は避けて、料理は個々の皿に
- ▷対面ではなく横並びで座る
- ▷おしゃべりは控えめに
- ▷お酌や回し飲みは避ける



買い物

- ▷通販も利用する
- ▷買い物は1人または少人数で空いた時間に
- ▷電子決済を利用する
- ▷買う物の計画を立てて素早く
- ▷展示品への接触は控えめに
- ▷レジに並ぶときは、前後をあける

運動不足の解消に

家でもできる健康体操の動画を公開

小平市ホームページでは、家でもできる健康体操の動画を公開しています。
▷こだ健体操

足腰や体幹の筋力強化、全身のバランス能力向上などを目的としています。子どもから大人までどなたでも簡単に行えます。これまで運動習慣がなかった方にもおすすめです。

▷小平いきらく体操

童話や唱歌に合わせてストレッチと太ももなどの大きな筋肉を動かして全身をほぐす高齢者向けの体操です。



健康体操
QRコード

問合せ ▷こだ健体操…健康推進課 ☎042(346)3701
▷小平いきらく体操…高齢者支援課 ☎042(346)9539

持ち帰り、出前注文で

お店の味を自宅で楽しもう



小平商工会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止対策で、市内で持ち帰りや出前注文ができる事業者一覧のパンフレット（こだいデリ）を作成しました。パンフレットは、小平商工会、こだい観光まちづくり協会、産業振興課(市役所1階)、東部・西部出張所にあるほか、小平市ホームページからもご覧になれます。

問合せ 小平商工会 ☎042(344)2311

新型コロナウイルス感染症に関連する 偏見や差別への相談窓口

法務省では、新型コロナウイルス感染症に関連する不当な差別、偏見、いじめなどの被害に遭った方からの人権相談を受け付けています。困った時は、一人で悩まず相談してください。いずれも平日の午前8時30分から午後5時15分まで相談できます。

◆電話での相談

問合せ ▷さまざまな人権の相談…みんなの人権110番

☎0570(003)110

▷子どものいじめや虐待などの相談…子どもの人権110番

☎0120(007)110

◆無料通話アプリ LINEでの相談

差別、いじめ、DV、ハラスメント、インターネット上のひぼう中傷などの悩みを、人権問題に詳しい法務局の職員などが聞いて、悩んでいる方の力になります。LINE公式アカウント「SNS人権相談」を友だち登録（検索IDは@snsjinkensoudanまたは右図QRコードから登録）してご利用ください。



SNS人権相談
アカウント

新型コロナウイルス接触確認アプリ COCOA(ココア)

新型コロナウイルス接触確認アプリ(COCOA)は、無線通信のBluetooth(ブルートゥース)機能を利用して新型コロナウイルス陽性者と14日以内に1.5m以内の距離で15分以上接触した可能性の有無を確認できるスマートフォン用アプリです。アプリの入手や利用方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

📍検索 厚生労働省 ココア



個人情報の入力や相手に個人情報を通知することはありません。陽性者と接触があった場合、通知して検査の受診案内が表示されます。

新型コロナウイルス陽性と診断されたら、陽性者であることを登録できます。登録に、氏名や電話番号などの個人情報の入力は必要ありません。