



令和元年(2019年)
12/5
第1501号

市報

こだいら



ふるべー



年末年始のごみ・資源の収集……………2面
4月から働ける方
令和2年度 会計年度任用職員募集…4面
畑からまっしぐら 歳末市
ベジスマスマルシェ……………6面

シルバー人材センターで 暮らしを快適に



家事や育児、生活の中で必要な作業などを、シルバー人材センターに依頼できることを知っていますか。シルバー人材センターでは、60歳以上の健康で働く意欲のある人が知識や経験、技術を生かして仕事をしています。



依頼できる仕事内容

シルバー人材センターには、さまざまな技術を持つ人がいるので依頼できる内容は多岐にわたります。依頼できる仕事の内容や、依頼方法を紹介します。

家事援助

家事一般（掃除・洗濯など）、病院への付き添い、大掃除、学童クラブ終了後の見守り、産前・産後の家事のお手伝い、保育園・幼稚園への送迎、子どもと一緒に留守番（1歳から）ほか



粕谷舞依子さんと息子さん（4歳）

安心して子どもをお願いできます

3年前ごろから、日曜日に仕事がある日に子どもと一緒に留守番をお願いしています。基本的にはいつも同じ方が来てくれて、遊び方も上手なので子どももなついていきます。子育て経験のある方が来てくれて、きちんと子どもを見守ってくれるので安心できます。

暮らしに身近な作業

ふすま・障子・網戸の張り替え、軽易なりフォーム、植木の手入れ、除草、出張教室（パソコン・数学・英語・国語などの補習）、出張着付、ごみ出し、古新聞の整理、買物代行、電球交換、筆耕（賞状書、宛名書）、囲碁・将棋の相手ほか



尾関さん

植木のことを覚えていてくれるから助かります

20年くらい前から年に2回ほど植木の手入れを依頼しています。費用もお手ごろで、お願いしたとおり作業してくれるので助かります。毎回同じ方が来てくれて、植木のことを覚えていてくれてありがたいです。

仕事を依頼してみよう

①シルバー人材センターへ連絡

依頼したい仕事内容や、氏名、住所などの連絡先を伝えます。



はい、シルバー人材センターです

子どもと一緒に留守番をお願いしたいのですが

②訪問・見積もり



料金は××円です

はい、お願いします

見積もりの担当者が訪問して、依頼内容を見積もりし、料金を提示します。

③仕事を依頼



恐竜の図鑑 / うん / 楽しいね

見積もり後に仕事を依頼すると、後日、担当者が仕事や作業をします。

④代金の支払い



仕事終了後、小平市シルバー人材センターから請求書が送付されます。郵便局・銀行振り込みやコンビニ支払、持参払いのいずれかで代金を支払います。

仕事の依頼・相談はシルバー人材センターへ

仕事の依頼などは、小平市シルバー人材センターへお問い合わせください。仕事によっては年内に作業することが難しい場合もあります。料金は訪問して、無料で見積もりします。料金の目安は、お問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

📍検索 小平市シルバー人材センター
📄申込み 住所、氏名、電話番号、依頼内容を問合せ先へ（電話・電子メール可）
📞問合せ 小平市シルバー人材センター ☎042(344)2120、✉kodaira@sjc.ne.jp



小平市シルバー人材センターホームページ



年末年始のごみ・資源の収集 年内は12月31日(火)まで 年始は1月6日(月)から

問合せ 資源循環課
☎042(346)9535

年末年始は、大掃除などでごみや資源の量が大幅に増えます。捨てる前にもう一度、ごみにしない方法を考えてみてください。収集が休みの期間は、自宅で保管してください。また、生ごみに水分が多いと腐敗の進みが早く、悪臭が発生しやすくなります。水分をしっかり切って保管してください。皆様のご協力をお願いします。
※詳しい収集日程は、地区ごとに配布しているカレンダーをご覧ください。

年内に収集する粗大ごみ申込みは、12月23日(月)まで

年内に収集する粗大ごみの受付は、12月23日(月)の午後6時で締め切ります。年末の大掃除などは早めに計画してください。なお、申込みが大変混み合いますので、電話が繋がりにくい場合があります。また、収集まで日数をいただく場合があります。

◆小平市粗大ごみ受付センター

受付時間 月曜～土曜日(12月29日(日)～1月3日(金)を除く)
午前8時30分～午後6時

電話番号 03(5715)1774

◆インターネット申込み

詳しくは、小平市ホームページでご確認ください。

※事業系の粗大ごみの処理は行っていません。

そのほかの年末年始の日程

資源回収拠点(紙パック・白色トレイ)の休止は、12月27日(金)から1月5日(日)まで。汲み取り便所、浄化槽の汲み取り(年内処理)は12月26日(木)の正午まで。リプレこだいらの休業は、12月28日(土)の正午から1月3日(金)まで。

表1 動く市役所の巡回日程

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

※土曜・日曜日、祝日・休日、年末年始(12月29日～1月3日)は休みです。

表2 主な取り扱い業務

住民登録	転入届、転出届、転居届ほか
戸籍届出	婚姻届、出生届、死亡届、転籍届ほか
印鑑登録	登録申請、廃止申請ほか
税務	市民税・都民税申告、納税管理人届ほか
納税・納入	市民税・都民税、法人市民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税、還付金、交通災害共済会費(ちよこつと共済)、保育料、廃棄物処理手数料、介護保険料、後期高齢者医療保険料ほか
国民健康保険	資格取得・喪失届、住所・氏名などの変更届、高額療養費等の申請、温泉センター割引利用券の交付ほか
後期高齢者療	後期高齢者医療に関する諸届、療養費・葬祭費などの申請ほか
国民年金	資格取得・喪失届、保険料免除申請ほか
福祉関係	児童手当・特例給付認定請求、乳幼児医療費助成(㊟)の申請、義務教育就学児医療費助成(㊟)の申請、保育園入園申請、心身障がい者ガソリン費補助金請求ほか
一般事務	健診・検診申込、就学・転入学届、区域外就学届、学童クラブ入・退会申請、飼犬に関する諸届、自治会役員変更届ほか
その他	市政に対する要望・意見、その他各課に対する連絡・業務取り次ぎ、都営住宅・都立公園などの申込書の配布

市内を巡回する移動窓口

動く市役所は、市役所や出張所から離れた地域5か所を巡回する移動窓口です(表1)。取り扱い業務は

出張所とはほぼ同じです(表2)。※一部、即日処理できない業務があります。◆各種証明書の交付

▽即日交付できる証明書：住民票の写し、印鑑登録証明書、市・都民税課税・非課税証明書



償却資産の申告 1月31日(金)までに

市内で事業を営んでいる法人や個人の方は、その事業のために用いる機械や設備などの資産の所有状況を、毎年申告する必要があります。これらの事業用資産は償却資産と呼ばれ、土地、家屋とともに固定資産税の対象になります。

土地の現況調査にご協力を

市では、12月から1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ために、土地の利用状況などを確認するために実施しています。

ご協力を

期間中、必要に応じて利用状況などをお聞きすることや、敷地への立ち入りをさせていただく場合があります。ご調査時、職員は徴税吏員証を携帯しています。

※調査時、職員は徴税吏員証を携帯しています。

審議会などの日程

それぞれ傍聴できます。

市民課 ☎042(346)9520

◆地域自立支援協議会全体会
とき 12月16日(月) 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
◆市民課 15人
◆社会教育委員の会議
とき 12月17日(火) 午前9時30分から

サフリーマンのための 確定申告休日無料相談会

医療費控除・住宅ローン控除などの確定申告相談会を開催します。

フリーマンのための 確定申告休日無料相談会

医療費控除・住宅ローン控除などの確定申告相談会を開催します。

フリーマンのための 確定申告休日無料相談会

医療費控除・住宅ローン控除などの確定申告相談会を開催します。

◆教育委員会定例会
とき 12月17日(火) 午後2時から

◆行財政再構築推進委員会
とき 12月20日(金) 午前10時から

◆公共施設マネジメント推進委員会
とき 12月27日(金) 午前9時30分～11時30分

市税の納め忘れにご注意

年末年始は慌ただしくなるため、納税のうっかり忘れにご注意ください。再度お手元の納税通知書を確認して、未納がある場合は、至急、納付していただくようお願いいたします。

インターネットからクレジットカードで市税の納付

市税は、パソコンやスマートフォンなどからインターネットを利用して、クレジットカードで納付することができます。

今月の税 12月

◆国民健康保険税(第6期)
※納付は、12月25日(水)の納期限までをお願いします。

◆行財政再構築推進委員会
とき 12月20日(金) 午前10時から

◆公共施設マネジメント推進委員会
とき 12月27日(金) 午前9時30分～11時30分

◆市役所5階503会議室
◆市役所6階大会議室
◆市役所5階505会議室

◆市役所5階505会議室
◆市役所5階505会議室

◆市役所5階505会議室
◆市役所5階505会議室

◆市役所5階505会議室
◆市役所5階505会議室



受け忘れていませんか

生活習慣病の予防・早期発見に健康診査の受診を

25歳から39歳までの市内在住の方

2月29日(土)まで

指定医療機関

2月14日(金)まで

受験生を応援

学習塾費・受験料を無利子で貸し付け

一定所得以下の世帯の中学3年生、高校3年生を対象に、受験に必要な学習塾費用や受験料を無利子でお貸しします。

避難行動要支援者登録名簿を作成

市では、地震・台風・火災などの災害時や救急時に支援が必要な方の情報を、市民の防災・安全を担う関係機関などで共有し、平常時や災害時の防災活動に活用するため、避難行動要支援者登録名簿を作成しています。

認知症の家族がいる方向け

認知症という疾患や受診する時に病状を伝えるポイントなどを、国立精神・神経医療研究センターの精神

シンポジウム

今、地域で必要とされる子育て支援とは

健康センター(〒187-0004)

後期高齢者医療制度の方

1月31日(金)まで

指定医療機関

12月14日(土) 午後1時

介護講演会

認知症の基礎知識

12月14日(土) 午後1時

白梅学園大学(小川町1-830)

白梅学園大学企画調整室

5639、@nirubasi

当日、会場へ

白梅学園大学企画調整室

5639、@nirubasi

当日、会場へ

白梅学園大学企画調整室

5639、@nirubasi

当日、会場へ

美園地域センター第1集会所

美園地域センター第1集会所

1月14日(火) 午後1時

福祉会館4階小ホール

12月5日(木)から、地域

認知症予防講座

1月9日、2月27日の木曜日

11時30分全8回

2月27日は正午まで

小平消防署、小

小平市地域包

協定を締結した自

治会・自主防災組織・マンシヨ

ン管理課、防

災危機管理課、

高齢者支

援課、障がい者支援課、生活支援課

です。

美園地域センター第1集会所

美園地域センター第1集会所

1月14日(火) 午後1時

福祉会館4階小ホール

12月5日(木)から、地域

お口の機能アップ出張教室

1月9日、2月27日の木曜日

11時30分全8回

2月27日は正午まで

小平消防署、小

小平市地域包

協定を締結した自

治会・自主防災組織・マンシヨ

ン管理課、防

災危機管理課、

高齢者支

援課、障がい者支援課、生活支援課

です。

市民セミナー

人生最後の1か月

1月25日(土) 午後2時

福祉会館5階市民ホール

12月5日(木)から、

介護予防リーダー養成講座

1月20日、3月16日の月曜日

2月24日を除く

午後2時

福祉会館第1集会所

市内在住で、

介護予防の普

及啓発に意欲があり、

地域でボラン

ティア活動ができる方

20人

介護予防の講話や実技、地

域での活動方法ほか

福祉のまちづくり講演会

寄り合い つながり

12月27日(金) までに、

高

齢者支援課へ(先着順)

成人健康教室・相談などの日程

1月14日(火) 午後2時

1月21日(火) 午後2時

1月25日(土) 午後2時

12月5日(木)から、

高

齢者支援課へ(先着順)

042(346)3701

健康センター

〒187-0043

学園東町一丁目19番12号

042(346)3701

問合せ(申込み)

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号

*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

*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

救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間

救急医療機関の案内・24時間

診療中の医療機関の案内・24時間

公民館の講座・イベント

日時 費用 対象 内容 講師 出演 保育定員、おやつ代、オリエンテーション日程 申込期限と実施場所 ※保育は3人以上(市内在住の満6か月から就学前まで)で開設。

- 金曜市民劇場 一杯のかけそば 定員60人 先着順**
12月20日(金) 午後7時から
味は札幌一と評判のそば屋北海亭に、大晦日の夜遅く、一杯のかけそばを分けあう小学生の男の子ふたりと母親の3人連れが訪れる。交通事故で亡くした一人息子と同じ位の子に、おかみさんは心ひかれる。監督：西河克己
当日、中央公民館へ☎042(341)0861
- 地域支援講座 親子で楽しむクリスマス・ジャズコンサート 先着順**
12月22日(日) 午後1時30分～3時30分 市内在住の方
クリスマスの季節にジャズを楽しむ
角田徹とシャララ・ジャズカルテット 当日、鈴木公民館へ☎042(388)0050
- 土曜子ども広場 友・遊 はじめてのいけばな お正月の花をいけよう 抽選**
12月26日(木) 午後2時30分～4時 1,000円 市内在住の小学生
お正月に飾るいけばなを体験する
生け花サークル萌えぎの会(池坊)
12月13日(金)まで(月曜日を除く)に、花小金井南公民館へ☎042(461)0861
- 土曜子ども広場 友・遊 書道を楽しもう 書き初めの課題を書いてみよう 抽選**
12月27日(金) 午前9時～10時30分、午前10時30分～正午 市内在住の小学3年生～中学生
冬休みの書道の課題を練習する
※各回、同じ内容です。
川上梨亭さん(書家)
12月13日(金)まで(月曜日を除く)に、花小金井南公民館へ☎042(461)0861

- 健康づくり講座 健康的な美しい私になる 自分を磨く、自分らしく輝く (全8回) 抽選**
1月14日～3月10日の火曜日(2月11日を除く) 午前10時～正午 3,000円
市内在住の女性
自身のカラー診断、メイク(ベース・ポイント)、ファッション、美しい姿勢、魅せる歩き方を学ぶ
安田智子さん(カラーコーディネーター・日本色彩学会会員)ほか
12月20日(金)まで(日曜・月曜日を除く)に、上水南公民館へ☎042(325)4133
- シニア講座 楽しく身につく脳トレ習慣 続けていこう認知症予防 (全8回) 抽選**
1月17日～3月6日の金曜日 午前10時～正午
市内在住でおおむね60歳以上の方
認知症予防のプロが教える、生涯楽しく続けられる頭と体の体操
佐藤由布子さん(理学療法士) ほか
1月7日(火)まで(月曜日を除く)に、中央公民館へ☎042(341)0861
- シニア講座 改正相続法と成年後見制度 司法書士と、権利擁護センターこだいから学ぶ (全2回) 抽選**
1月21日・28日の火曜日 午前10時～正午
市内在住でおおむね60歳以上の方
改正相続法の要点、成年後見制度、権利擁護センターこだいの事業などを学ぶ
大宮壽司さん(司法書士)、荒井久美子さん(権利擁護センターこだいセンター長)
1月10日(金)まで(月曜日を除く)に、花小金井南公民館へ☎042(461)0861
- 子育て支援講座 たたかない、怒鳴らない ポジティブな子育てのために (全5回) 抽選**
1月23日～2月27日の木曜日(2月20日を除く) 午前10時～正午
市内在住で0歳～18歳未満のお子さんがいる保護者
しつけのつもりでもたたかない、怒鳴らない子育てや、子どもの権利擁護の立場から子育てを学ぶ
池田詩子さん(ポジティブ・ディシプリン認定ファシリテーター) ほか
10人、500円、1月10日(金)
12月20日(金)まで(12月19日(木)を除く)に、仲町公民館へ☎042(341)0862

※詳しくは、公民館のチラシや小平市ホームページをご覧ください。

農産物直売所 歳末大売出し

市内で採れた朝採りの新鮮な野菜や果物、花壇苗、切花などを豊富に取りそろえてお正月用に販売します。

とき 12月28日(土)～30日(月) 午前9時～午後5時

ところ JA東京むさし小平ファーマーズマーケット ☎042(348)7244

問合せ JA東京むさし小平ファーマーズマーケット ☎042(348)7244

多摩六都科学館

◆みんなあつまれ たまろく防災ひろば

もし、私たちの住む街で地震や洪水が起きたらどうするか、避難所のことや、街の防災の取り組みを専門家が話します。避難所体験スペースのほか、多摩北部広域子ども体験塾参加者による防災技術の紹介などの成果発表会も同時開催します。

とき 12月14日(土)・15日(日) 午前10時30分～午後3時(正午、午後1時30分を除く)

費用 入館券：大人500円、小

小平市文化協会

◆小平市民文化祭 小平・市民オペラ協会第33回公演 オペラ3つのものがたり

とき 12月8日(日) 午後3時開演 2時30分開場

ところ ルネこだい中ホール

内容 河童譚、あまじやくとうりこ姫、アマールと夜の訪問者の3編のオペラを上演

問合せ 島田 ☎090(4456)7593

ローマの休日全編上映 ライブコンサート

ローマ・イタリア管弦楽団の生演奏とともに、名作ローマの休日を上映します。ぜひたくで懐かしいひとときを楽しみませんか。

とき 1月11日(土) 午後2時開演

ところ ルネこだい大ホール

※駐車場はありません。

費用 S席7千500円、A席5千円、見切れ席3千500円(全席指定)

※小学校入学前のお子さんの入場はご遠慮ください。

主催 インプレサリオ東京、小平市文化振興財団

申込み ルネこだいチケットカウンター ☎042(346)9000

問合せ 小平市文化振興財団 ☎042(345)5111

ギャラリー案内

◆パッチワーク四葉展

12月18日(水)～22日(日) 午前10時～午後5時 ☎042(332)9804

◆シルバークリスマス展

12月12日(木) 雨天決行

とき 12月12日(木) 雨天決行

集合 午前9時30分、JR四ツ谷駅赤坂口改札前

※解散は午後1時ごろ、外苑美術館前。

費用 600円

内容 赤坂迎賓館、乃木神社、外苑イチョウ並木、神宮球場、新国立競技場ほか約6キロを歩く

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

冬休み 子ども映画会

申込み 当日、会場へ(先着順) 問合せ 各公民館

とき	ところ	定員	題名
12月14日(土) 午前10時～11時	仲町公民館 ☎042(341)0862	50人	ミッキーマウスのバンドコンサート、ドナルドダックと森の子リス、ミッキーマウスのメリークリスマス
12月20日(金) 午前10時～11時	上水南公民館 ☎042(325)4133	50人	もも太郎、かさじぞう、トムとジェリー
12月21日(土) 午前10時～11時	鈴木公民館 ☎042(388)0050	60人	ミッキーマウスのバンドコンサート、ムーミン、ちびまる子ちゃん
12月24日(火)	午前10時～11時 小川公民館 ☎042(343)3620	70人	アンパンマンまじよのくにへ、ミッキーマウスのキャンピングカー、だるまちゃんとだいきこちゃん
	午前10時～11時 花小金井北公民館 ☎042(462)5790	60人	すてきなクリスマス、からすのパンやさん、忍たま乱太郎
12月26日(木)	午前10時～11時30分 中央公民館 ☎042(341)0861	60人	ムーミン、かばのポトマス、ちびまる子ちゃん
	午前10時～11時 上宿公民館 ☎042(345)1164	60人	まねしたカラス、かさじぞう、トムとジェリー
	午前10時～11時30分 小川西町公民館 ☎042(343)1415	70人	ドナルドダックと森の子リス、さるとかに、アンパンマン、ちびまる子ちゃん
	午前10時～11時 花小金井南公民館 ☎042(461)0861	80人	ねむりの森のひめ、マッチウリの少女、ゆきの女王、トムとジェリー、ミッキーマウス
午前10時～11時30分 津田公民館 ☎042(342)0863	80人	トムとジョン・ポールとたまご、かさじぞう、ちびまる子ちゃん、チップとタップほか	
午前10時～11時 大沼公民館 ☎042(342)1888	80人	ミッキーマウスのお化け退治、忍たま乱太郎ほか	

児童館 クリスマス会

児童館でクリスマス会を過ごしませう。ミニコンサートやゲーム大会などの楽しいイベントがあります。また、サンタさんからのプレゼントもあります。

※各館とも駐車場はありません。準備などのため、部屋の通常利用ができない場合があります。詳しくは、各館へお問い合わせください。

◆小川町二丁目児童館

とき 12月15日(日)

▽0歳～園児年中：午前10時～11時30分 9時45分～11時受付

▽園児年長～高校生：午後2時30分～4時30分 2時～4時受付

定員 0歳～園児年中90組、園児年長～高校生百人

申込み 小川町二丁目児童館へ(電 ☎042(347)2428)

シルバー人材センター

◆シルバークリスマス展

12月12日(木) 雨天決行

とき 12月12日(木) 雨天決行

集合 午前9時30分、JR四ツ谷駅赤坂口改札前

※解散は午後1時ごろ、外苑美術館前。

費用 600円

内容 赤坂迎賓館、乃木神社、外苑イチョウ並木、神宮球場、新国立競技場ほか約6キロを歩く

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



やさしいヨガ教室

心と体をリフレッシュして、健康づくりをしませんか。

とき 1月14日、3月24日の火曜日(2月11日を除く) ①午後2時、②午後3時15分、③午後4時15分 各全10回

ところ 市民総合体育館

費用 5千円

対象 16歳以上の方

定員 各40人

※運動のできる服装で、ヨガマット、タオル、飲み物を持参。

申込み 12月10日(火)の午前10時から、参加時間(①・②)を小平市体育協会へ(電話可、先着順) ☎042(349)1350

やさしいピラティス教室

深呼吸をしながらゆっくりと体を動かす、体にやさしい運動教室です。

とき 1月17日、3月27日の金曜日

日(3月20日を除く) ①午前9時、②午前10時10分、③午前11時20分、午後0時20分 各全10回

※③は初心者向け。

ところ 市民総合体育館

費用 5千円

対象 16歳以上の方

定員 各45人

※運動のできる服装で、ヨガマット、タオル、飲み物を持参。

申込み 12月6日(金)の午前10時から、参加時間(①・③)を小平市体育協会へ(電話可、先着順) ☎042(349)1350

販売終了

新春門松ステッカー

毎年12月に市役所6階売店で販売していた東京のあすを創る協会の新春門松ステッカーは、販売を終了しました。今年以降の販売はありません。

問合せ 東京のあすを創る協会 ☎03(3272)0213、地域学習支援課 ☎042(346)9574

消費生活センター

お申し込み商品が定期購入に。解約しにくいインターネット通販にご注意

例 スマートフォンで「お試し価格100円」という美容液の広告を見つけたら、1回だけ試すつもりで購入した。商品はすぐに届いたが、2週間後にもまた同じ商品が届いた。おかしいと思い販売会社のサポートセンターに電話したが、何回かけても混み合っていて電話がつかない。解約の申し出は電話でしか受け付けられないので、解約もできない。

▽相談員からのアドバイス

お試し価格の商品を1回限りで注文したつもりが、継続的に商品が届く定期購入だったという相談

▽消費生活センター 受付時間 平日の午前9時～正午、午後1時～4時 電話番号 042(346)9550

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 内…内容 種…種目 講…講師 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。

市民体育祭 少女フットサル大会 (小平市サッカー協会)

日 1月13日(月・祝) 場 市内小学校校庭 費 1チーム4,000円 対 市内在住・在学の女子小学生で構成されたチーム・協会登録チーム 内 総当たりリーグ戦 種 5人制フットサル 申 問合せ先へ(電子メール可) ※代表者会議の日程など、詳しくはお問い合わせください。 問 大塚 ☎042(344)8233、✉fumi1948@gmail.com

ミニバスケットボール教室 (小平市バスケットボール協会)

日 12月15日(日) 午前9時30分～正午 場 小平第六小学校体育館 ※車で来校はご遠慮ください。 対 市内在住・在学の小学生 内 パス、ドリブル、シュートなどの基礎練習 講 千葉司(ブリッツバスケットボールアカデミー) 申 当日、午前9時15分から会場へ 問 尾辻 ☎042(401)7647

合気道長期教室 (小平市合気道連盟)

日 ①木曜日 午後7時～9時、②土曜日 午前11時～午後1時、③金曜日 午後7時5分～9時、④日曜日 午後4時30分～7時 場 ①・②花小金井武道館、③・④体育館 費 入会費5,000円、会費一般部(中学生～成人)月3,500円、少年部(4歳児～小学6年生)月3,000円 対 市内在住・在勤・在学で4歳以上の方 申 当日、会場へ 問 衣笠 ☎090(1702)3865

ビームライフル射撃体験教室 (小平市ライフル射撃協会)

日 12月8日(日) 午前10時～午後3時30分 場 体育館 費 300円 対 市内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 ※運動のできる服装で、上履きを持参。 申 当日、会場へ 問 鈴木 ☎090(7903)7247

学校体育館スポーツ個人開放中止日

12月 一小…6日 三小…15日・17日・20日・22日・24日 四小…1日・13日 六小…1日 七小…22日

Table with 7 columns: イベント名, とき, ところ, 費用, 申込み・問合せ, 備考. Includes events like Christmas parties, sports clubs, and workshops.

掲載希望団体は秘書広報課、公民館利用団体は各公民館へ ▷政治、宗教、営利不可 ▷先着順で受付 ▷添削あり ▷掲載後の責任は負いかねます 秘書広報課 ☎042(346)9505

ご利用ください 市民無料相談 市民課市民相談担当

Table with 4 columns: 相談名, 担当者, 相談日, 相談時間など. Lists various consultation services like legal, tax, and social security.

ランニング教室

これからランニングを始めようと思っている方からフルマラソン完走を目指している方までを対象に、正しいフォームやトレーニング方法を学びます。けがをしない正しいフォームを身につけませんか。

とき 1月18日・25日の土曜日 午前10時～正午

※各回、同じ内容です。

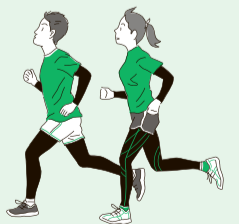
ところ 元氣村おがわ東屋外広場(雨天の場合は屋内広場)

対象 市内在住・在勤・在学の20歳以上の方 定員 各40人

※動きやすい服装でランニングシューズ、室内運動靴、タオル、飲み物を持参。

申込み 12月5日(木)の午前9時から、住所、氏名、電話番号、性別、年齢、参加希望日(18日・25日・どちらでもよい)を問合せ先へ(電話・ファクシミリ・電子メール可、先着順)

問合せ 文化スポーツ課 ☎042(346)9612、FAX042(346)9575、✉cdc0020@city.kodaira.lg.jp



インフルエンザ・ノロウイルスなどの感染症を予防しましょう

空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症や食中毒が流行します。健康に過ごすため、予防のポイントを押さえて体を守りましょう。

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

インフルエンザ

特徴

感染し、発症すると急激に38度以上の高熱や筋肉痛などの症状が見られます。

予防のポイント

- ▷人混みや繁華街への外出を控える
- ▷体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がける
- ▷適切な湿度(50%~60%)を保つ



咳が出たらマスクをして飛沫感染を防ぎましょう

ノロウイルス

特徴

下痢、おう吐、発熱などの症状が見られます。感染してから1~2日の潜伏期間があるため、注意が必要です。

予防のポイント

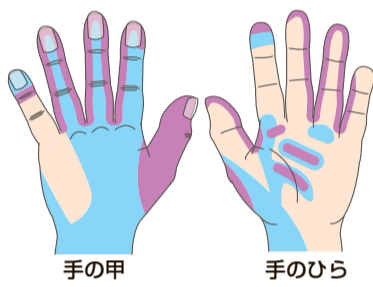
- ▷加熱が必要な食材は中心部までしっかり加熱する
- ▷おう吐や下痢などの症状がある場合は、食品を取り扱わない



マスク、手袋、エプロンを着用しておう吐物やふん便を処理しましょう

感染症予防は手洗いが大切

手はウィルスが付きやすいため、手を洗うことが予防に効果的です。せっけんを使って手を洗っても、洗い残しがあると意味がありません。洗い残しやすい指先、親指、手の甲は特によく洗いましょう。



洗い残しが多い

洗い残しがやや多い

本との新しい出会いを本の福袋

テーマを決めて選んだ本を、袋に詰めて貸し出します。お正月休みに、ふだん手に取らないような本との出会いを楽しみませんか。どんな本が入っているかは借りてからの楽しみです。

とき 12月21日(土)から
 ところ 図書館・分室全館
 内容 子ども向け(0歳~2歳児、3歳~6歳児、小学1年・2年生、小学3年・4年生、小学5年・6年生、中学・高校生)、大人向け
 ※図書館利用カードの登録が必要です(利用停止になっている方は不可)。本の福袋の本も貸し出し冊数に含まれます。無くなりしだい終了。
 問合せ 中央図書館 ☎042(345)1246



図書館オリジナルグッズ マスキングテープを販売

武蔵野美術大学の学生たちがデザインした図書館オリジナルグッズ(トートバッグ・クリアファイル3種)にマスキングテープが加わりました。本棚と知の象徴であるふくろうのイラストが並んでいます。

価格 400円
 販売場所 図書館(分室を除く)
 問合せ 中央図書館 ☎042(345)1246



フォトニュース



小平ご当地グルメコンテスト ジャガタコがグランプリ

11月9日(土)・10日(日)に行われた産業まつりの小平ご当地グルメコンテストで、Banごはんが提供する、ジャガタコがグランプリに輝きました。ジャガタコは、じゃがいもの生地にたこを入れて揚げ、たこ焼きのような誰でも親しめる味付けです。「誰でも食べやすい商品にしました。このような大きな賞を受賞し、驚きましたが、嬉しいです」と、店長さんは話しました。

ジャガタコは、夜限定メニューで、店内で食べられます。



営業時間 正午~午後2時、午後5時30分~午前0時(日曜日、祝日定休)
 ところ 小川東町1-21-8 ※駐車場はありません。
 電話番号 080(4872)0158



FC東京 東慶悟選手

FC東京と共同製作したマンホール蓋

11月19日(火)、FC東京小平グランド入口でFC東京と市が共同製作したマンホール蓋を選手と一緒に設置しました。色鮮やかに塗染された蓋は、選手や監督からも「きれいかわいいね」と評判でした。東京ドロンパをデザインしたマンホール蓋の設置は、小平が全国で初になります。



FC東京小平グランド入口、市役所前、小平駅南口東京ドロンパ・ぶるべー記念碑(モニュメント)前、ルネこだいら前、ふれあい下水道館内など市内8か所に設置します。
 ふれあい下水道館では、12月5日(木)からマンホール蓋のレプリカ(複製)を展示します。
 問合せ ふれあい下水道館 ☎042(326)7411