



ふるべー



地元のお店応援企画
小平でいっぱい食べて
小平を盛り上げよう……………4面
市役所で学校給食用の
小平産野菜を販売……………8面



マスクをした生活で 熱中症にならないために

暑い季節にマスクを着けると、マスクを着けない時よりも熱中症になる危険性が高まるため、注意が必要です。新型コロナウイルス感染症対策をしながら、熱中症にならないための方法を紹介します。
問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700

暑い中マスクを着けるとき の注意点



脱水症状に気づきにくくなります

のどの渴きを感じにくくなり、水分補給の回数が減るため、脱水状態になっていることに気づきにくくなります。

負荷のかかる運動は、避けましょう

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数などが上昇し、身体に負担がかかることがあります。マスクを着用するときには、強い負荷のかかる作業や運動は避けましょう。

2歳未満のお子さんのマスク着用には危険があります

- ▷ 顔色や表情の変化など、体調異変の気づきが遅れます
- ▷ 呼吸がしにくくなり、おう吐や窒息の危険性が高まります
- ▷ 体に熱がこもりやすく、熱中症の危険性が高まります



※日本小児科医会のホームページを参考に作成。

見逃さないで 熱中症のサイン

熱中症の症状

軽度

目まい 立ちくらみ
筋肉痛 汗が止まらない

中度

頭痛 吐き気 虚脱感
体がだるい

高度

意識がない けいれん
体温が高い
呼びかけに対し、返事が
おかしい まっすぐ歩け
ない・走れない

熱中症を疑う症状があったときは すぐに応急処置を

- ・ 涼しい場所に移動する
 - ・ 衣服をゆるめ、体を冷やす
 - ・ 水分・塩分を補給
- ※症状が改善しない場合は、医療機関を受診してください。

すぐに
救急車を



出典 環境省 熱中症 ご存知ですか。予防・対処法 (編集)

熱中症にならないために

こまめに マスクをはずす



屋外で人との十分な距離 (少なくとも2メートル以上) を確保できる場合は、こまめにマスクを外しましょう。

のどが渇く前に 水分補給を



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。一般的に、食事以外に1日当たり1.2リットルの水分を補給することが望ましいと言われています。
※水分を補給することに制限がある方は、主治医に相談してください。

日頃から 健康管理を



体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。日頃の体温測定や、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防するうえでも有効です。

換気と適度な エアコンの使用を



新型コロナウイルス感染症を予防するには、エアコン使用時も、換気扇や窓開放で換気をするのが有効です。換気をすると、室内温度が高くなるため、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

※厚生労働省ホームページを参考に作成。

熱中症対策 暑い時は公共施設へ

日中、暑い時の一時的な避難場所として、地域センター、ほのぼの館、さわやか館、福祉会館などの施設を9月11日(金)まで開放します。
※新型コロナウイルス感染症対策で、利用の制限がある場合があります。



国民健康保険税 納税通知書を発送

国民健康保険税(国保税)の納税通知書を7月8日(水)に発送します。税率改定をする一方で、低所得世帯への軽減を拡充しました。新型コロナウイルス感染症の影響による国保税の減免など、詳しくは、小平市国保だより特別号をご覧ください。

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9530

7月31日(金)までに 納税を

国民健康保険税(第1期)の納付期限は、7月31日(金)です。

◆市税の納期限内納付にご協力を
納期限を過ぎると、ゆうちょ銀行、郵便局、クレジットカードでの納付ができなくなります。

また、納期限の翌日から35日を経過すると、コンビニエンスストア、スマートフォンアプリでの納付ができなくなります。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 収納課 ☎042(346)9527

特殊詐欺被害防止 自動通話録音機能 無料で貸し出し

オレオレ詐欺などの特殊詐欺被害は、現在も増え続けています。自動通話録音機能は、電話の呼び出し音が鳴る前に警告メッセージを流す装置です。犯人は自分の声が録音されることを嫌うため、特殊詐欺の未然防止に有効です。

対象 次のすべてに該当する世帯
▽市内在住で65歳以上
▽自宅に機器と接続できる固定電話を持っている

▽過去に都や市、警察から貸し出しを受けていない
▽市が貸し出した高齢者緊急通報システムが設置されていない
▽市の指定した日時に市役所に来庁できる

定員 百世帯(1世帯に1台)
申込み 7月8日(水)の午前8時30分から、電話で問合せ先へ(先着順)

※貸し出しは、7月10日(金)・13日(月)の午前9時から午後4時30分までの市が指定した時間です。本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)を問合せ先へ持参してください。

問合せ 地域安全課 ☎042(346)9614

災害時の避難所に関する 協定を締結

市と社会福祉法人あいの樹、社会福祉法人全国スモンの会は、災害時における福祉避難所の設置運営に関する協定を締結しました。災害時には、連携、協力して、福祉施設内に福祉避難所を設置して、要配慮者を避難させることで要配慮者が日常生活に支障なく避難生活を送ることを目指します。

問合せ 防災危機管理課 ☎042(346)9519

(仮称)第三次環境 基本計画策定の 地域懇談会

◆地域懇談会
(仮称)小平市第三次環境基本計画の策定経過や方向性などを説明します。内容に関するご意見も伺います。

とき 7月18日(土) 午前10時～11時30分
ところ ルネこだいらレセプションホール
※駐車場はありません。

定員 30人
申込み 当日、会場へ
◆動画を配信
地域懇談会で説明する内容の動画を7月20日(月)まで、小平市ホームページ(右下図QRコードからアクセス)でご覧になれます。

高齢者施設・学童クラブ 指定管理者を募集

令和3年4月1日から令和8年3月31日までの指定管理者を募集します。

◆高齢者施設
対象施設 ▽高齢者館(ほのぼの館、さわやか館)
募集要項の配布 7月6日(月)から31日(金)まで、高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)で配布
※詳しくは、募集要項をご覧ください。募集要項は小平市ホームページからダウンロードできます。

◆学童クラブ
対象施設 ▽八小学童クラブ第二・第三、十二小学童クラブ第二・第三、六小学童クラブ第二、学園東小学童クラブ第二
▽十一小学童クラブ第一、十五小学童クラブ第一

申込み 7月31日(金)の午後5時

岡村健司氏を再任 監査委員に

市議会6月定例会で、岡村健司氏を監査委員(識見を有する者)に選任する同意の議決があり、7月1日付けで再任されました。平成28年7月から委員を務め、2期目となります。

問合せ 監査事務局 ☎042(346)9577

地区まちづくり審議会 委員を募集

小平市地区まちづくり審議会へ出席して、身近な地区のまちづくりに関する事項の審議をする市民委員を募集します。

◆地域公共交通会議
とき 7月16日(木) 午前10時から

※3件すべてに応募できます。
応募資格 都内や近県で学童クラブや児童館などの管理運営の実績がある法人または団体
※事業内容や応募手続など、詳しくは募集要項をご覧ください。募集要項は7月13日(月)から、小平市ホームページからダウンロードできます。

申込み 8月24日(月)から28日(金)の午後5時までに、申込書類を問合せ先へ持参(送付不可)
※説明会を7月27日(月)の午前10時から、市役所5階502会議室で行います。

問合せ 子育て支援課 ☎042(346)9543

公共交通安全課 ☎042(346)9814 介護保険運営協議会 とき 7月16日(木) 午後2時から

◆長期総合計画基本構想審議会
とき 7月16日(木) 午後3時～5時

◆特別支援教育総合推進計画(第一期)前期計画検討委員会
とき 7月30日(木) 午後2時から

◆教育委員会定例会
とき 7月22日(水) 午後2時から

◆まち・ひと・しごと創生総合戦略推進委員会
とき 7月27日(月) 午前10時から

◆防災会議
とき 7月31日(金) 午後2時から

◆廃棄物減量等推進審議会
とき 7月28日(火) 午後2時から

◆7月25日(土) 市役所土曜窓口マイナンバーカードに関するすべての業務を休止
システムメンテナンスのため、7月25日(土)の市役所土曜窓口は、カードの受け取りや、電子証明書の発行・更新などの業務を休止します。
問合せ 小平市マイナンバーコールセンター ☎042(346)9841 (平日の午前8時30分～午後5時)

◆固定資産税・都市計画税(第二期)
国民健康保険税の納税通知書は、7月8日(水)に発送します。
※納付は、7月31日(金)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(ヤフーPay)での納付もできます。

◆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。この徴収猶予の特例制度を利用する方は、各納期限までに申請してください。詳しくはお問い合わせください。

今月の税 7月

◆固定資産税・都市計画税(第二期)
国民健康保険税の納税通知書は、7月8日(水)に発送します。
※納付は、7月31日(金)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(ヤフーPay)での納付もできます。





乳がん検診(医療機関)

◆市内在住で40歳以上(昭和56年3月31日以前生まれ)の女性
とき 8月下旬(令和3年2月27日(土))

※桜町病院は火曜・水曜・金曜日の午後のみ。
費用 1千円(生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料)

※国の指針で受診は2年に1回。
受診できない方 △令和元年度に市の乳がん検診でマンモグラフィ検査

就職面接会

25社の企業が参加を予定し、面接を受けられます。
とき 7月17日(金) 午後1時~4時

対象 おおむね55歳以上で多摩地域で就職を考えている方
持ち物 履歴書(面接を希望する企業の数)

申込み 当日、会場へ
問合せ 東京しごとセンター多摩 042(329)4524

大気汚染医療費助成制度

都内に1年(3歳未満は6か月)以上在住の18歳未満で、気管支ぜんそくなどに罹患しているなど要件を満たす方に、認定疾病にかかる医療費を助成しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

を受診した
▽精密検査を受けて治療中または経過観察中である
▽申込み後に市外に転出した

▽胸部外傷で治療中である
▽妊娠中・授乳中である
▽豊胸手術を受けた

▽ペースメーカーや脳内チューブを装着している
※身体が不自由な方は、マンモグラフィ検査ができない場合があります。

内容 問診、視診、触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)
※国の指針で、40歳代の方は二方向、50歳以上の方は一方向の撮影。

申込み 7月6日(月)から14日(火)まで(消印有効)に、はがきに「乳がん検診申込み」と明記し、氏名、生年月日、住所、電話番号、希望医療機関名(第1、第3希望)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

物忘れチェック会

簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。
対象 受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡しします。

とき 7月28日(火) 午後2時~3時30分
場所 美園地域センター第一集会所

定員 10人
持ち物 筆記用具
申込み 7月6日(月)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) 042(349)2123

こたえ健体操教室

こたえ健いす体操は、安全で無理のない動きでどなたでも楽しく運動できます。
とき 7月21日(火) 午前10時~11時30分 9時45分受付

※健康センター、東部、西部出張所、動く市役所にある申込用紙、または東京電子自治体共同運営サービスのホームページ(スマートフォンからは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス)からも申し込みます。

※検診票は、8月上旬ごろに発送する予定です。
問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 042(346)3700

後期高齢者医療制度

8月1日に更新

8月1日から被保険者証の大きさがカードサイズ、色がオレンジ色に変わります。7月下旬に、簡易書留で発送します。現在お使いの青竹色の被保険者証は、8月以降に自身で廃棄するか、問合せ先へお返しください(送付可)。

限度額適用・標準負担額減額認定(減額認定証)

すでに交付されている住民税非課税世帯の方へ、新しい減額認定証を7月下旬に発送します。減額認定証を医療機関の窓口に表示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額が適用され、入院時の食費が減額されます。

自己負担割合が3割の方の限度額適用認定証(限度額認定証)

すでに交付されていて、同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の方へ、新しい限度額認定証を7月下旬に発送します。限度額認定証を医療機関の窓口に表示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額が適用されます。

減額認定証や限度額認定証を希望する方はお問い合わせください。
問合せ 保険年金課(〒187-8701) 小平市役所 042(346)9538



こたえ健いす体操

物忘れチェック会

簡単な質問票で認知症の疑いがあるかの確認や、認知症予防の講話をします。
対象 受診が必要な方には、医療機関への紹介状をお渡しします。

とき 7月28日(火) 午後2時~3時30分
場所 美園地域センター第一集会所

定員 10人
持ち物 筆記用具
申込み 7月6日(月)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) 042(346)3701

大人のための運動教室

筋力トレーニング

日常生活の中で正しい姿勢を意識すると、体幹が鍛えられ、代謝がよくなります。日常の姿勢や歩き方など、自身のくせを見直し、自宅でできる筋力トレーニングやストレッチ

65歳以上の方へ

介護保険料額決定通知書
納入通知書を発送
65歳以上の方へ、介護保険料額決定通知書と納入通知書を7月中旬に発送します。届きましたら、保険料額の計算方法や納付方法などの内容の確認をお願いします。

介護保険料の軽減を強化

市民税非課税世帯の方は、昨年の消費税率の引上げに伴い、給付費の5割を公費で負担することに加え、国、都、市が公費で負担することで、介護保険料が軽減されます。詳しくは、発送する介護保険料額決定通知書に同封の書類をご覧ください。

新型コロナウイルス感染症関連等の減免制度

新型コロナウイルス感染症の影響を受ける方へ、8月1日以降適用の介護要介護・要支援認定などを受けている方へ、8月1日以降適用の介護要介護・要支援認定などを送る方へ

東京都シルバーパスをお持ちの方

介護保険料額決定通知書は更新に必要な書類です。大切に保管してください。
問合せ 東京バス協会 03(530)6950

要介護・要支援認定などを送る方へ

介護保険料額決定通知書は更新に必要な書類です。大切に保管してください。
問合せ 東京バス協会 03(530)6950

3割負担の方

本人の合計所得金額が200万円以上の方で、年金収入とその他の合計所得金額の合計が単身世帯で340万円以上、または65歳以上の方が2人以上いる世帯で463万円以上の方が対象です。

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 042(346)3701

Table with 4 columns: 日程, 内容・持ち物, 定員・申込み, 健康づくり相談 (保健師・管理栄養士)

※対象は市内在住の方、車での来場はご遠慮ください。

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サービス(ひまわり)

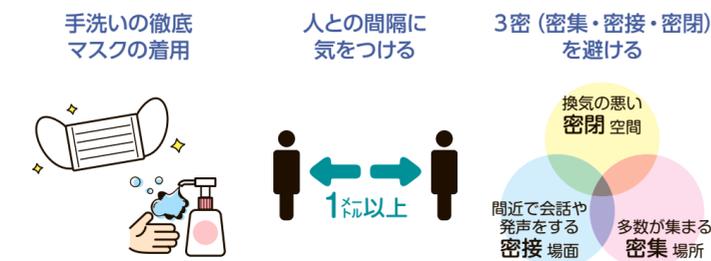


市内公共施設などの再開状況

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、施設利用にあたり、設備貸出の休止や人数制限など、一部制限があります。詳しくは、小平市ホームページでご確認いただくか、各施設へお問い合わせください。

施設	開館時間、休館日	利用制限など
市役所窓口 （東部・西部出張所、土曜窓口、証明書自動交付機、動く市役所など） 問合せ 市民課☎042(346)9520	平常どおり	
子ども施設 問合せ 子育て支援課☎042(346)9821	児童館	利用時間制限あり
	子ども家庭支援センターおひさまひろば	予約制
図書館、図書館分室 問合せ 中央図書館☎042(345)1246		ご利用いただけないサービス ・利用者用インターネット端末の利用 ・読書室の利用 ・視聴サービスの利用（CD・カセットテープの貸出は可能）
		平常どおり
公民館 問合せ 中央公民館☎042(341)0861	平常どおり	備品、人数、活動内容の制限有
地域センター 問合せ 市民協働・男女参画推進課☎042(346)9812	平常どおり	場所・備品、人数、活動内容の制限有
小平市民総合体育館 問合せ 市民総合体育館☎042(343)1611	平常どおり	▷室内温水プール、幼児体育室は当面休止 ▷場所・備品、人数、活動内容の制限有
体育施設 問合せ 文化スポーツ課☎042(346)9833	花小金井武道館	平常どおり
	萩山公園卓球室	平常どおり
	市民広場、グラウンド・テニスコート	平常どおり
▷学校施設スポーツ開放 ☎042(346)9612	学校施設スポーツ開放（個人開放・団体開放）	7月31日まで利用中止
福祉施設 問合せ 高齢者支援課☎042(346)9642	福祉会館	集会施設は平常どおり 老人福祉センターは当面の間、月曜～金曜日の正午～午後3時
	高齢者館	平常どおり
公共交通機関 問合せ 公共交通課☎042(346)9814	コミュニティバス にじバス コミュニティタクシー びるべー号	平常どおり運行

市内公共施設やイベントなど利用時のお願い



- ・体調不良の方は、ご利用を控えてください。
- ・ご自宅で検温のうえお越しください。
- ・飛まつ感染防止のため、マスクを持参のうえ、着用してください。
- ※休憩中や会話の際など、運動をしていない時は、マスクの着用にご協力ください。
- ・ご利用中は、常に換気するか、1時間ごとに5分程度の換気をお願いします。
- ・一度手にとった館内のチラシなどは元の場所に戻さず、お持ち帰りください。
- ・ごみは、各自お持ち帰りください。

プールの営業中止などの情報

- ◆萩山公園・東部公園プール営業中止
問合せ 文化スポーツ課☎042(346)9833
- ◆市営プール（萩山公園プール・東部公園プール・市民総合体育館温水プール）共通の無料利用券交付を中止
ひとり親家庭、生活保護受給家庭、障がい児・障がい者などに交付していた無料利用券は、今年度交付を中止します。詳しくは、お問い合わせください。
問合せ 子育て支援課☎042(346)9544、生活支援課☎042(346)9596、障がい者支援課☎042(346)9540
- ◆国営昭和記念公園レインボープール営業中止
令和2年度のレインボープールの営業は中止のため、例年市報こだいらに掲載している割引券の掲載はありません。
問合せ 国営昭和記念公園☎042(528)1751

公園内の水遊び施設の利用中止

都立公園内の水遊び施設（じゃぶじゃぶ池）、市が管理している公園内の水遊びができる10施設は利用を中止しています。
問合せ 水と緑と公園課☎042(346)9556

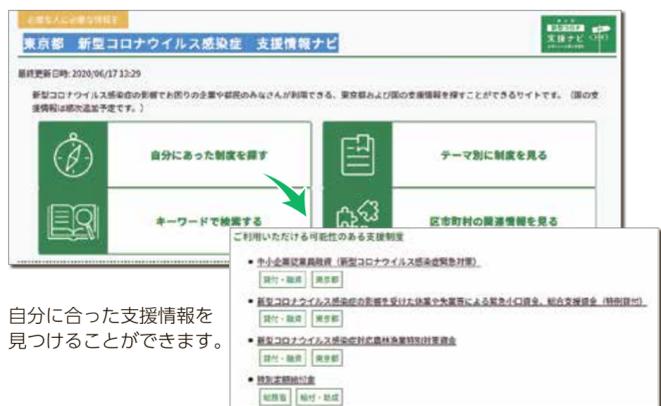
東京都 支援情報ナビ

新型コロナウイルス感染症の影響でお困りの企業や都民のみなさんが、テーマやキーワードなどから東京都や国の支援情報を探すことができます。

HP検索 東京都新型コロナウイルス感染症支援情報ナビ



東京都
新型コロナウイルス
感染症支援情報ナビ



自分に合った支援情報を見つけることができます。

事業者向け感染防止徹底協力金

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐために対策をして営業する事業者には、協力金を支給します。

受付期間 7月20日（月）～9月30日（水）
給付額 1事業所につき5万円
給付要件 東京都の「感染防止徹底宣言ステッカー」を掲示した事業所



※申請方法など、詳しくは決定したい小平市ホームページでお知らせします。
問合せ 産業振興課☎042(346)9581

安心して仕事ができる事業所、安心して来店できる店舗、安心できる小平市としていくために、ぜひご協力ください。

ひとり親世帯臨時特別給付金

ひとり親世帯で新型コロナウイルス感染症の影響により、子育ての負担増加や収入の減少などがあった方へ、臨時特別給付金を支給します。

- ◆支給対象者
 - ▷基本給付
 - ①令和2年6月分の児童扶養手当を受給している
 - ②公的年金等の受給額が、児童扶養手当支給額を上回っているため、児童扶養手当を受給していない
 - ③新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、直近の収入が児童扶養手当の対象となる水準まで下がった
 - ▷追加給付
 - ①・②の対象者で、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が大きく減少していると申し出をした方

- ◆支給額
 - ▷基本給付
 - 1世帯5万円、第2子以降は、1人につき3万円を加算
 - ▷追加給付
 - 1世帯5万円

- ◆受給手続
 - ▷基本給付
 - ①の対象者は、申請は不要で、7月中旬ごろ児童扶養手当の口座へ振り込みます。
 - ②・③の対象者は申請が必要です。
 - ▷追加給付
 - 申請が必要です。詳しくは決定したい小平市ホームページでお知らせします。
- 問合せ 厚生労働省コールセンター☎0120(400)903、子育て支援課☎042(346)9544

地元のお店応援企画 小平でいっぱい食べて 小平を盛り上げよう

対象の市内飲食店などで、飲食または持ち帰りや出前注文をして、合計1万円以上の買い物をした方に、抽選で2,000円相当の小平産果物をプレゼントします。参加店舗は、ホームページをご覧ください。地元の飲食店自慢のグルメを楽しみながら、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けている地元の飲食店を応援しませんか。



とき 8月31日（月）まで
主催 こだいら観光まちづくり協会、小平商工会ほか
協力 小平市
申込み 9月3日（木）まで（必着）に、応募用紙に必要な事項を記入のうえ、合計1万円以上のレシートを添付して問合せ先へ（送付可）

※応募用紙は、参加店舗にあります。また、ホームページからダウンロードもできます。1万円分まで一口として応募できます。
HP検索 小平を盛り上げよう
問合せ こだいら観光まちづくり協会（〒187-0043 学園東町1-16-1）☎042(312)3954

お子さんの予防接種などの予定をアプリで管理 こだっこ予防接種アンド 子育て応援ナビ

スマートフォンなどから、お子さんの予防接種や乳幼児健康診査など、子育て情報を確認できるサイトができました。成長記録をグラフ化することができ、お子さんの成長を確認することができます。

◆お子さんの予防接種スケジュールを自動調整
 生年月日から、お子さんに合わせた予防接種スケジュール作成や予定の日に接種できなかった場合のスケジュール調整が自動でできます。また、予防接種や健康診査の予定日などをプッシュ通知やメールで受けとることができます。

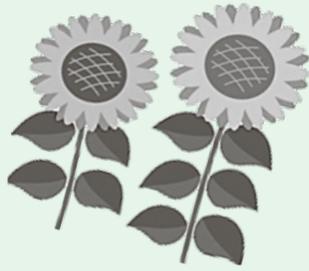
◆健康診断などの子育て支援情報
 乳幼児健康診査や相談窓口など、妊娠期から子育て中の方に役立つ情報を知ることができます。

◆市内の予防接種や健康診査が受けられる医療機関検索
 住所から市内のお近くの予防接種や、6～7か月・9～10か月児健康診査が受けられる医療機関などを検索できます。
 ※アプリのダウンロード方法など詳しくは、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 健康センター☎042(346)3700



小平市ホームページ

親子で楽しめる イベント



親子環境教室

ふるさと村 昔の暮らしから学ぼう 省エネと打ち水

昔の暮らしで使っていた道具のクイズや小平ふるさと村の見学をします。また、打ち水体験を通して、環境に優しい暮らし方を学びます。

とき 8月1日(土) 午前10時30分～正午

ところ 小平ふるさと村

対象 小学生 (小学3年生以下は保護者と同伴)

定員 20人 (先着順)

申込み 7月30日(木)までに、住所、氏名、電話番号、学年を環境政策課へ(電話・電子メール可、先着順) ☎042(346)9818、✉kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp



平櫛田中彫刻美術館

展示「花鳥風月・平櫛田中コレクション」を8月2日(日)まで開催しています。

夏休みわくわく体験美術館

小・中学生の入館料が無料になります。来館した小・中学生には、漫画の田中彫刻記をプレゼントします(1家族に1冊)。また、楽しく美術館を学べるワークシートも用意しています。

とき 7月18日(土)～8月31日(月)

午前10時～午後4時

※なるべく午後3時30分までに入館してください。

休館日 火曜日(祝日または振替休日の場合は翌日)

※8月3日(月)は休館します。

観覧料 一般…300円、小・中学生…150円

※駐車場をご利用の方はご相談ください。

問合せ 平櫛田中彫刻美術館 ☎042(341)0098



多摩六都科学館

カラダで実験、アタマで納得 ロクト運動サイエンスパーク

走る、蹴るなど体を動かして、運動能力を体力記録カードに記録します。健康・体力づくりのための知識を身につけましょう。

とき 7月18日(土)～8月30日(日) 午前10時から、11時から、正午から、午後1時から、2時から、3時から、4時から

※各回45分程度。

協力 FC東京、味の素株式会社、明治薬科大学セルフメディケーション学研究室ほか

費用 入館券…大人520円、小人(4歳～高校生) 210円

定員 各14人

申込み 当日、エントランスホールへ(先着順)

※休館日など、詳しくはホームページをご覧ください。

📍検索 多摩六都科学館

問合せ 多摩六都科学館 ☎042(469)6100

次の方々から寄付をいただきました。市の施設で活用するほか、健康福祉などの事業に幅広く使わせていただきます(敬称略、受付順)。

〈市の施設などへ〉

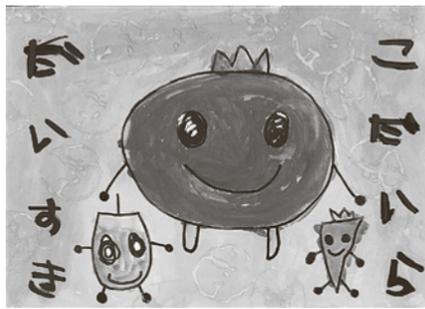
- ワンタッチテント1台、ポータブルランプ1台ほか 小平第十五小学校PTA▽平櫛田中書簡(中村傳三郎宛、封筒付)、平櫛田中年賀状(中村傳三郎宛)ほか 中村徹▽行事用テント1張り、プライトヒーター1台ほか 青少年対策十四小地区委員会 会長安齋圭太郎▽平櫛田中扁額「集雅」、平櫛田中書「集雅」(軸装) 坂本十兵衛▽フロアランプ1個、大型紙芝居舞台1台ほか 小平図書館友の会▽テント38張り (株)コイシカワ▽テント2張り、青梅信用金庫▽大人用マスク3百枚 (株)ブルーシール(健康福祉基金)▽2万円 榊原誠子▽2万1千4百73円 西武信用金庫小平西武会▽4万円 健康ゴルフの会▽15万円 三菱電機ビルテクノサービス(株)▽69万5千円 匿名8人
- 〈育英基金〉▽35万円 (株)アイティプラス▽2万1千4百73円 西武信用金庫小平西武会▽3万円 匿名2人
- 〈緑化基金〉▽1万7千71円 みんなパ事務局長▽6万円 匿名6人
- 〈都市計画事業基金〉▽8万円 匿名1人
- 〈財政調整基金〉▽32万2千円 匿名2人
- 〈ごみ減量・リサイクル推進基金〉▽10万円 山口伸一▽61万円 匿名2人
- 〈文化振興基金〉▽20万円 青梅信用金庫▽20万円 山口伸一
- 〈一般寄付〉▽1万円 香取克典▽1万円 利根川妙子▽1万円 堀川由佳▽12万5千円 匿名7人

問合せ 財政課 ☎042(346)9504

あたたかいご寄付 ふるさと納税

ありがとうございました

野菜の絵を募集



令和元年度最優秀賞 姫百合幼稚園 末武遙真さん

健康でいるために、大人は1日3百50g以上の野菜を食べることが望ましいと言われています。

テーマ 小平でとれる野菜をたっぷり食べたくなるような絵

応募資格 市内在住・在勤・在学・在園の方

規格 A4判横(210mm×297mm)の用紙

※画材は問いません。

申込み 9月7日(月)までに、作品に名札を付け、応募用紙に必要事項を記入のうえ、作品と一緒に健康センター1、市内小・中学校、市立保育園学校給食センターへ(送付可)

※作品は1人1点のみで、未発表のオリジナル作品に限りません。応募用紙は申込み先などで配布しています。

※作品は返却しません。応募した方の氏名、所属は公表します。入賞者には、個別で通知します。作品の著作権は市に帰属します。入賞作品は、野菜摂取向上のための啓発活動に使用します。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

センター1、市内小・中学校、市立保育園学校給食センターへ(送付可)

※作品は1人1点のみで、未発表のオリジナル作品に限りません。応募用紙は申込み先などで配布しています。

※作品は返却しません。応募した方の氏名、所属は公表します。入賞者には、個別で通知します。作品の著作権は市に帰属します。入賞作品は、野菜摂取向上のための啓発活動に使用します。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

まちあるきを楽しむ

まち歩きガイドが解説をしながら歩きます。

◆ガスマジウム見学とブルーベリー摘み取り

ガスマジウムでは、見学と東京ガス創立者の渋沢栄一の紹介をします。また、旬のブルーベリー摘み取りをして、約4キロを歩きます。

とき 7月25日(土) 荒天中止

集合 午前9時、西武線小平駅改札口

※解散は正午ごろ、小平駅。

費用 1千円

定員 8人

申込み 7月6日(月)の午前9時から、希望コース、住所、氏名、電話番号をこたいら観光まちづくり協会へ(電話・電子メール可、先着順) ☎042(312)3954、✉info@kodaira-tourism.com

防衛医科大学校 学生を募集

◆防衛大学校学生(一般)

試験日(二次) 11月7日(土) 8日(日)の両日

申込み 10月22日(木)まで(必着)に、問合せ先へ

◆航空学生(パイロット養成)

応募資格 令和3年4月1日時点で、海上は18歳以上23歳未満、航空は18歳以上21歳未満の高校など卒業(見込みを含む)の方

試験日(二次) 9月22日(火・祝)

◆一般警備員

応募資格 採用予定月の1日時点で、18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の末日現在、33歳に達しない方)

自衛官募集

◆防衛医科大学校看護学科学学生

試験日(一次) 10月17日(土)

申込み 10月1日(木)まで(必着)に、問合せ先へ

◆自衛官候補生

応募資格 採用予定月の1日時点で、18歳以上33歳未満の方(32歳の方は、採用予定月の1日から起算して3月に達する日の翌月の末日時点で、33歳に達しない方)

試験日 受付時に案内

※各コースすべて併願可。

共通

申込み 9月10日(木)まで(必着)に、自衛隊東京地方協力本部・国分寺募集案内所へ ☎042(324)1010

ギャラリー案内

中央公民館ふれあいギャラリー

☎042(341)0861

◆こたいらフォト部第1回写真展

7月18日(土)～19日(日)

午前10時～午後5時(19日は午後3時まで) ☎相原080(3583)7530



ゲリラ豪雨や大雨などによる浸水に備えましょう



台風やゲリラ豪雨による浸水被害などを最小限に抑えるためには、ふだんからの備えが大切です。もしもの水害に備えて準備しましょう。

段差解消ブロックなどの撤去

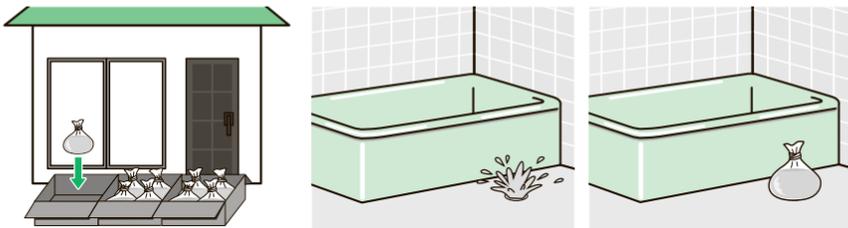
道路の側溝に段差解消ブロックや鉄板などの物を置き、雨水集水ますをふさぐと、道路が冠水する原因になります。段差解消ブロックなどを設置している場合は、撤去をお願いします。

問合せ 道路課 ☎042(346)9824

家庭でできるごみ袋を使った簡易水うの活用例

道路から家屋に浸水の危険がある場合、水うのを置くと雨水の浸入を抑えられます。また、下水管が雨水の流入で短期間で満水になると、汚水が逆流することがあります。

汚水の逆流は、トイレや洗面器具の排水口に水うのを置くことで、逆流を抑えることができます。簡易水うのは、40ℓ程度の容量のごみ袋を二重にして、中に半分程度の水を入れて作ることができます。



道路から家への雨水の浸入を防ぐ 水うので排水口をふさいで汚水の逆流を抑える

問合せ 下水道課 ☎042(346)9560

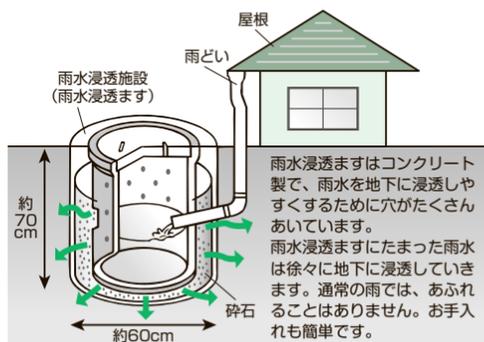
雨水を地中へ流す 雨水浸透ます

雨水浸透ますは、雨水を地中に浸透させるため、自然を汚さず、庭の雨水処理に効果的です。また、大雨のとき、下水管に急激に大量の雨水が流れることを防ぐため、治水・浸水対策にもなります。

◆雨水浸透ます設置費用を助成

市では、屋根に降った雨水を地下へ浸透させる、雨水浸透ますの設置費用を助成しています。助成金の範囲内で、雨水浸透ます1基程度の設置が可能です。
※助成を受けるには、浸透ますを設置する前に申請が必要です。設置後、雨水浸透ますの中に堆積した落ち葉や土の除去などの保守が必要です。

問合せ 水と緑と公園課 ☎042(346)9831



ごみを減らしてリサイクル

陶磁器食器や未利用食品などを回収 リサイクルきゃらばん

とき 7月15日(水) 午後1時30分～3時30分 雨天決行

ところ 東部公園内駐輪場

内容 ▷陶磁器食器の回収…茶わん、皿 ※割れたものも可、汚れたものは洗ってください。食器以外は不可。

※包装紙はお持ち帰りください。

▷小型家電の回収…携帯電話、卓上計算機、ACアダプターほか

▷廃食油の回収…未使用可、ラードやバターなどの動物性油不可、食用以外の油不可

※現地で回収バケツに入れ、容器はお持ち帰りください。

▷フードドライブ(未利用食品の回収)…缶詰、インスタント・レトルト食品、パスタなどの乾物、コーヒー、調味料ほか

※未開封で包装や外装が破損していない、賞味期限が1か月以上先のもの。生鮮食品不可、瓶詰め食品不可。

▷紙パックの回収

▷雑貨交換…まだ使えるおもちゃ、ぬいぐるみ(30センチ以内)、育児用品をポケットティッシュや菓子との交換

※いずれも事業系のもの、粗大ごみは不可。回収できないものは、お持ち帰りください。車での持ち込みも可能です。



講座 段ボールで堆肥作り 段ボールコンポスト

電気を使わず、微生物の力で生ごみを分解し、堆肥を作ります。作った堆肥は、野菜や花などの肥料として使えます。

とき 7月17日(金) 午後2時～4時

ところ リサイクルセンター2階多目的ルーム 定員 20人

※段ボールと基材(腐葉土と米ぬか)を貸し出します。

持ち物 筆記用具 申込み 7月6日(月)から9日(木)までに、問合せ先へ(電話可、先着順)



古布類・ふとんの排出抑制にご協力を

現在、古布類・ふとんの主なリサイクル先となっている海外の輸入国では、新型コロナウイルス感染症により、リサイクルが滞っています。

当面の間は、古布類・ふとんは自宅で保管するなど、引き続き排出抑制にご協力をお願いします。

詳しくは、小平市ホームページをご覧ください。

問合せ 資源循環課 ☎042(346)9535



団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
月曜ストレッチサークル	月曜日午前9時～11時	市民総合体育館第3体育室	月1,500円	丸田 ☎042(341)2178	肩こり、腰痛の解消と予防
軽体操てんと虫	水曜日午前9時15分～11時(8月は休み)	花小金井武道館	月1,200円	岩島 ☎042(344)5125	ストレッチと初級エアロビ(婦人)
小平ヨーガ愛好会	①第1・3火曜日②第2・4火曜日午後7時～8時30分	①中央公民館②津田公民館	月2,000円	江澤 ☎090(1254)5984	初心者、見学随時可
骨盤体操 ヴィクトリー	第1・3水曜日午前10時～11時	大沼公民館	1回300円	横井 ☎090(2256)4922	会費は3か月前払い制。保育有
陶美会(陶芸サークル)	第1・3火曜日午前9時～正午	中央公民館工芸室	月500円	橋本 ☎042(344)3301	初心者可、自由製作
日曜会テニスクラブ	日曜日午前9時～11時	中央公園テニスコートほか	3か月3,000円	古澤 ☎042(332)1411	中高年の楽しいテニス(硬式)
簡単な料理	第3木曜日午後7時～9時30分	小川公民館	月2,000円	岩崎 ☎042(347)0342	材料費含む。初回体験可
カラオケ なでしこ会	第1・3金曜日午後6時45分～8時30分	中央公民館地下1階音楽室	月2,000円	山川 ☎042(347)1855	教材費別。発声訓練 歌唱法指導
鈴木町健康ピアノの会	第1・3金曜日午後1時～2時30分	鈴木公民館	月2,000円	渡辺 ☎042(464)2902	無料体験可 シニア初心者可

掲載希望団体は秘書広報課へ ▷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

予約制の各相談は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況により、中止になることがあります。

相談名	担当者	相談日	相談時間など
法律相談	弁護士	7月22日(水)・30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) 7月6日(月)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	7月27日(月)	
交通事故相談	弁護士 (交通事故専門)	7月21日(火)	
相続・暮らしの手続相談	行政書士	8月3日(月)	
登記・成年後見相談	司法書士	7月14日(火)・29日(水)	
住宅・不動産相談	土地家屋調査士	7月14日(火)	
年金・労務相談	社会保険労務士	7月28日(火)	
行政相談	行政相談委員	8月5日(水)	
人権・身の上相談	行政相談委員	7月17日(金)	
家庭相談	家庭相談員	-	
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) 来所を控え、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

公立昭和病院

新型コロナウイルス感染症の規制解除後の診療体制について

公立昭和病院では、新型コロナウイルス感染症に対し、十分な感染対策のうえで、重症感染者の受入れや発熱者外来を設置し、対応しています。新型コロナウイルス感染症の規制解除後は、6月22日(月)から、感染症に対応した診療を引き続き行うとともに、通常の体制で診療しています。今後も一層の感染対策に努め、地域で必要とする安全な医療提供に取り組めますので、安心して、ご来院ください。

なお、感染対策のため、患者様の面会は、しばらくの間、制限がかかります。ご了承ください。

問合せ 公立昭和病院医事課 ☎042(461)0052

小平の夏野菜を味わおう



畑が身近な小平では、旬を迎えた新鮮な夏野菜を味わえます。地元で育った夏の味を楽しみませんか。

今が旬 小平の夏野菜

旬を迎えた小平の夏野菜の一部を紹介します。新鮮な夏野菜を食べて、暑い夏を元気に過ごしませんか。

トマト



ビタミンA・Cをはじめ、抗酸化作用のあるリコピンなど、栄養満点の夏野菜。種の周りのゼリー質にはうまみ成分が豊富に含まれています。皮にツヤとハリがあり、ヘタの緑が濃く、ピンとしているものが新鮮です。

きゅうり



ビタミンCやカリウムを含み、疲労回復や体を冷やす効果が期待できます。太さが均一で両端が固く、表面のイボがとがっているものが新鮮です。

じゃがいも



主な成分は炭水化物ですが、食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。皮が薄く、ハリがあり、全体的に形がふっくらとしていて、しっかり固さのあるものが新鮮です。

たまねぎ



たまねぎには、新陳代謝を活性化にする働きや、血液をサラサラにする成分が含まれていて、血管系の病気の予防効果が期待できます。皮が乾燥していてツヤがあり、全体が固く締まったものが新鮮です。

市役所で学校給食用の小平産野菜を販売

学校で提供される予定だった学校給食用に栽培された小平産の野菜の一部を、市役所で販売します。



旬を迎えたきゅうり、トマト、枝豆、とうもろこし、いんげん、じゃがいも、たまねぎなど

と き 7月10日・17日の金曜日 正午～午後3時

ところ 市役所1階ロビー

問合せ 産業振興課 ☎042(346)9533

親子で作ろう 小平産野菜で給食レシピ

トマトのピザトースト (所要時間10分)

材料 (4人分)

食パン…4枚 (お好みの厚さで)

トマト…大1個

ピザソース…大さじ6

ピザチーズ…100g

※チーズはお好みの量で。

作り方

1 トマトはへたを取り8枚にスライスする

2 食パンにピザソース大さじ1と1/2をぬる

3 スライスしたトマトを2枚のせてピザチーズをのせる

4 トースターで5分焼いて出来上がり



学校給食のレシピを小平市ホームページで紹介

学校給食の栄養士が考えた、栄養バランスのとれた人気の給食メニューを、学校給食調理員がアレンジした、家庭でも手軽に作れるレシピです。レシピは、小平市ホームページからご覧になれます。ご家庭で栄養満点の学校給食の味を楽しみませんか。

問合せ 学務課 ☎042(346)9571

フォトニュース



小平産たまねぎを小学生にプレゼント

J A東京むさし小平地区青壮年部から、小平産たまねぎ約5トンが寄付され、市立小学校の児童(約1万人)に一人1つずつ配られました。

小平産の野菜は給食で使われる野菜の約30%を占め、新鮮な小平産たまねぎは給食に欠かせない食材です。

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う学校の休校で給食がなくなり、使われなくなったたまねぎを子どもたちに家で楽しんで

ほしいという思いからプレゼントが企画されました。たまねぎは、教職員から子どもたちに渡されました。子どもたちは、たまねぎの大きさに驚き「こんな立派なたまねぎ初めて見た」「早く家で食べたい」「たまねぎを使って料理を作りたい」「ハンバーグやみそ汁に入れたらおいしそう」と楽しそうに話し、大切に家に持ち帰りました。