



### 女性相談



**ひとりで悩まず すぐお電話を**

女性が抱えるさまざまな問題を一緒に考え、解決するための場です。ひとりで悩まず、気軽に相談ください。専門の相談員が丁寧に対応し、秘密は固く守ります。

※面談の場合は予約が必要です。

**とき** 月曜日～土曜日 午前10時～午後4時

※月曜日は午後6時まで。祝日、年末年始を除く。

**申込み** 電話で女性相談室へ ☎042(345)2415

### 教育相談室

**土曜電話相談**

市内の児童・生徒の新学期に向けて

### 健康づくり講演会

**はじめてのマインドフルネス**

マインドフルネスとは、「今」の瞬間に目を向け、自分を客観的に観察する方法です。日常生活で簡単にできるマインドフルネスの方法を体験しませんか。

※講師はテレビ会議システム（ズーム）で講義します。

**とき** 4月25日（日） 午後1時30分～3時 1時10分受付

**ところ** 健康センター

※テレビ会議システム（ズーム）でも参加できます。

**対象** 市内在住・在勤・在学の方

※保育あります（6か月以上、先着順）。

**定員** ①健康センター：30人、②テレビ会議システム（ズーム）：50人

**申込み** 3月22日（月）から、①は問合せ先へ（先着順）②は東京電子自治体共同運営サービスのホームページ

た不安、いじめや不登校に関する相談を電話でできます。

**とき** 4月10日（土） 午前9時～午後4時30分

**問合せ** 教育相談室 ☎042(343)9411

### 多摩六都科学館

**春の特別企画展 47都道府県の石「県石」を見てみよう**

47都道府県の県の石を展示します。県の石は、日本地質学会が各都道府県の岩石・鉱物・化石を選定したものです。自分の出身地やゆかりのある都道府県の石を観察して、その土地の成り立ちを考えましょう。

**とき** 3月20日（土・祝）～5月9日（日） 午前9時30分～午後5時

**費用** 入館券：大人500円、小学生（4歳～高校生）200円

**問合せ** 多摩六都科学館 ☎042(469)6100

### 大人のための運動教室

仕事や家事で忙しくて運動する時間がない方、どんな運動をしたらいいかわからない方、隙間時間を利用して体を動かしませんか。日常生活の中に取り入れられる運動のポイントをお伝えします。

**とき** 4月7日（水） 午前10時～11時45分 9時40分から受付

**ところ** 健康センター

**対象** 市内在住の方

**定員** 64歳以下10人、65歳以上10人

※保育あります（6か月以上、先着順）。

**内容** 保健講話・運動実技

**持ち物** 飲み物、フェイスタオル

**申込み** 3月22日（月）から、健康センターへ（電話可、先着順） ☎042(346)3701

# 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 種…種目 定…定員  
内…内容 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。

**卓球春季市民大会（一般の部）**（小平市卓球連盟）

**日** 4月25日（日） 午前8時50分から **場** 体育館

**費** シングルス戦1種目1,000円

※連盟登録者（団体）、高校生は割引あり。

**対** 市内在住・在勤・在学の小学生以上（大学生の卓球部員を除く）

**種** シングルス戦（一般男子・女子、シニア男子・女子（45歳以上）、ベテラン男子・女子（60歳以上））

※女子シングルス戦は午前、男子シングルス戦は午後実施。シングルス戦の申込みは1人1種目のみ。

**申** 4月3日（土）の午後5時までに、費用を添えて体育館へ

※同期間に連盟会員登録を受付。団体登録1,000円（男女別、4人以上）、個人登録500円（市内在住・在勤・在学の高校生以上（大学生の卓球部員を除く））。

**問** 朝比奈 ☎070(6455)1333（平日午後5時以降）

**卓球春季市民大会（ホープスの部）**（小平市卓球連盟）

**日** 4月25日（日） 午前8時50分から **場** 体育館

**対** 市内在住・在学の小学生、新中学1年生（保護者同伴）

**種** 原則、男女別シングルス（一般との重複申込みは不可）

**申** 4月3日（土）の午後5時までに、体育館へ

**問** 朝比奈 ☎070(6455)1333（平日午後5時以降）

**オープンスクール（ゲートゴルフ）**（小平ゲートゴルフクラブ）

**日場** 4月1日～9月30日の火曜～木曜・土曜日 午後1時～3時 中央公園樹林地（水曜日は花小金井南市民広場） **費** 年会費1,500円

※無料で体験できます。用具の貸し出しあり。

**申** 問合せ先へ

**問** 広瀬 ☎090(9230)4883

**アーチェリー初心者教室**（小平市アーチェリー連盟）

**日** 4月6日～27日の火曜日 午後7時5分～9時 全4回

**場** 体育館弓道場 **費** 2,000円（当日、会場で集金。保険料込み）

**対** 市内在住・在勤・在学で小学校5年生以上の方 **定** 8人

※動きやすい服装で上履きを持参。弓具の貸し出しあり。

**内** 未経験の方が、安全に近距離実射ができるまで個別に指導

**申** 3月27日（土）までに、電話またはファクシミリで、住所、氏名、年齢、電話番号を問合せ先へ

**問** 清水 ☎090(4122)0807、FAX042(342)2178

**学校体育館スポーツ個人開放中止日**

4月 一小…2日 二小…2日・6日 三小…2日・4日・6日  
四小…2日・4日・6日・11日・25日 五小…4日  
六小…4日・6日・13日 七小…2日・6日

※3月は全校で個人開放を中止しています。

イベント名	とき	ところ	費用	申込み・問合せ	備考
ギター入門(全4回)	4月3日～5月17日の第1・3土曜日午後2時～4時	大沼公民館	無料	小林 ☎042(461)3135	シニア対象、要予約
団体名	活動日	ところ	会費	申込み・問合せ	備考
フェブラリー会(英会話サークル)	第2・4金曜日午後6時30分～8時	小川西町公民館	月2,000円	ワタナベ ☎080(1225)2233	初心者可、英国人講師による会話
音楽にあわせて3B体操	第1・3金曜日午前10時～11時30分	学園西町地域センター	月1,500円	柴田 ☎090(8560)4445	無料体験有、60歳以上女性対象
健やか歌声サークル きらら	第2・4金曜日午後2時30分～3時50分	なかまちテラスホール	1回800円	奈良原 ☎090(2442)2850	楽しく歌って、認知症予防
ピアノサークルプレピアノの会	第2・4金曜日午前9時～正午	鈴木公民館・大沼公民館	月2,000円	堀尾 ☎090(2423)8877	シニア対象ピアノ教室、老化防止に
川柳こげら	第4火曜日午前10時～正午	花小金井南公民館	月1,000円	中込 ☎042(341)2274	たのしい会です、教材費500円
こだフォト部	第3水曜日午後7時～9時	中央公民館	月1,000円	相原 ☎080(3583)7530	無料体験あり、Zoom開催実施
ハーモニカ花南	第1・3土曜日午後2時～4時	花小金井南公民館	月2,000円	伊藤 ☎080(5011)0054	平日午後4時以降にお電話ください
ぼかぼかティータイム	第1・3火曜日午前10時～正午	なかまちテラス	無料	浅田 ☎090(1571)6799	未就園児ママ限定、保育有

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	4月1日(木)・9日(金)	・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	4月14日(水)	
交通事故相談	弁護士(交通事故専門)	4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	4月5日(月)	・申込み(電話可、先着順) 3月22日(月)から
登記・成年後見相談	司法書士	4月13日(火)	午前8時30分～午後5時(相談日当日は正午まで)
住宅・不動産相談	宅地建物取引士等	-	土曜・日曜日、祝日を除く
年金・労務相談	社会保険労務士	4月7日(水)	☎042(346)9508
行政相談	行政相談委員	4月16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	4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) ※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

**ふれあい下水道館 4月の催し**

**問合せ** ふれあい下水道館 ☎042(326)7411

**◆学習講座 傘袋とペットボトルでこいのぼりを作ろう**

**とき** 4月17日(土) 午前10時～10時30分

**対象** 小学生(保護者同伴可) **定員** 10人

※申込み多数の場合は、午後も開催予定です。

**持ち物** 筆記用具

**申込み** 3月20日(土・祝)から4月16日(金)までに、問合せ先へ(電話可、先着順)

**◆石井英俊写真展 春から初夏に咲く花デザインマンホール蓋**

春から初夏に咲く花が描かれたマンホール蓋の写真を展示します。

**とき** 4月6日(火)～5月23日(日)

**協力** 石井英俊さん(日本のマンホール文化研究会)