



しゃきしゃき笑顔で健康

西東京市健康都市宣言

運動やスポーツを週1回以上実施しよう

今年も恒例の「歩け歩け会」を開催します。準備体操に西東京しゃきしゃき体操をして、田無庁舎から多摩湖までの約13kmを歩きます。ぜひご参加ください。

- 時 11月3日(土)午前8時25分受付、9時出発
- 場 田無庁舎集合(駐車場利用不可)
- ◆児童青少年課 ☎042-460-9843
- ◆健康課 ☎042-438-4037



環境コラム

環境について、家族で話し合ってみるから始めよう

「環境問題について考えてみよう」「エコな生活を始めてみよう」とはいうものの、いざ調べてみると、あまりにいろいろありすぎて「結局何から始めたらいいのか分からない」という方も少なくないのではないのでしょうか。

そんなときはまず、家族で環境について話してみるから始めてみましょう。家族の中でも行動範囲や世代によって、ごみの問題や温暖化への心配、緑化活動への興味など、気になる「環境問題」や「エコな活動」は違っているかもしれません。お互いの意識を確認できたなら、家庭で「継続できるルー

ル」を作ってみてください。「電気をこまめに消す」「水を出しっぱなしにしない」など、ちょっとしたことでかまいません。決めたルールが生活の中で当たり前になってきたら、新しいルールを少しずつ付け加えていきましょう。

環境への取り組みは、「継続力」が大きな力を発揮します。無理なく続けられる小さなエコを、少しずつ積み上げていきましょう。

なおエコプラザ西東京では、皆さんが環境について考えるきっかけになるような講座やイベントを開催しています。ぜひご活用ください。

◆環境保全課 ☎042-438-4042



エコプラザリサイクル講座

～クリスマスリース(ナチュラルリース・ぼんぼんリース)をつくりましょう～



- 時 ①11月16日(金) ②12月7日(金)
- ※いずれも午後1時30分～4時(全2回)
- 場 エコプラザ西東京
- 対 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方(2回とも参加できる方)
- 定 30人(申込順)
- 持 はさみ(切り花用)・ペンチ・木綿の余り布・裁縫道具・古ストッキング・

- 古タイツ
- 申 11月2日(金)午前9時から、電話・ファクスで、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、エコプラザ西東京へ。
- 問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585・FAX 042-421-8586
- ※受付時間：午前9時～午後5時
- ◆環境保全課 ☎042-438-4042

親子でチャレンジしてみよう!

地球にやさしいエコ・クッキング!



- 時 12月1日(土)午前10時30分～午後1時
- 場 エコプラザ西東京
- メニュー エコノミ焼き
- 対 市内在住・在学の小学生と保護者
- 定 12組24人
- ¥ 1組200円
- 持 エプロン・三角巾・ハンドタオル・飲み物
- 申 電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・日中つながる電話番号・年齢を

- 明記して、11月15日(木)までに下記へ申し込み。
- ※申込多数の場合は抽選。結果は11月24日(土)までに電話で連絡。
- 問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585・FAX 042-421-8586
- ✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
- ※受付時間：午前9時～午後5時
- ◆環境保全課 ☎042-438-4042

みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。