



### 主な内容

【3面】パブリックコメント 【3面】全国一斉情報伝達試験 【8面】西東京健康チャレンジ2018 【8面】熱中症 キケン宣言！



## キラキラしたママの本気！ まちにあふれています★

ハンサム・ママプロジェクトは  
3年目に！これまで1,000人  
以上の方が参加！

今年度からご家族と一緒に参加できる「男性歓迎講座」も始動！講座内容もますます充実！  
参加者の皆さんの声をお聞かせください。 ▶産業振興課 ☎042-438-4041

### 参加のキッカケは夫の勧め。交流会で気が付きました

次女出産後、勤めていた病院を辞め、鍼灸師として独立準備を始めたなら三女を授かり出産。夫の勧めでハンサム・ママを受講しました。「鍼灸はなじみのない方も多いので、受け入れてもらえるだろうか」と気にすることもあったのですが、さまざまな段階・内容の講座やほかの受講者の皆さんとの交流を通して「身構えず、自分のしていることをお伝えするだけでもいいのかも」と意識が変わりました。「自然体で無理せず、少しずつの起業」の形を見つけられました。



谷田部さん



導入



講座



交流会



フェスタ

### 講座でステップアップ！フェスタにも挑戦！

自宅エステサロンを運営しています。セミナーを通じてステップアップし、今年7月にはハンサム・ママ フェスタへの出店にも挑戦しました！

吉岡さん

### 子どもと一緒に安心。広がる人脈

水溶性チョークを使ったワークショップを開催しています。セミナーや交流会で学び、人脈を広げ、ウインドウアートやシャッターアートの仕事ができるようになりました！子連れで参加できるのがうれしいです。

鈴木さん

### 男性歓迎講座に家族で参加しました！

男性と比べて、女性が子育てをしながら働くことは、環境がまったく違うと改めて感じました。家の中のことをしながら働くということとはとても大変なこと。家庭や子育てとのバランスを考えた女性の働き方について気付くきっかけになりました。

寺澤さん



## ハンサム・ママプロジェクト 平成30年度 第2クール 9~12月 講座・イベント

### 就労

9月6日(木) “働く”のある子育てライフをデザインしよう

### 専門

9月10日(月) 売上UP！イベント販売の基礎とディスプレイ技術

### 基礎

9月20日(木) 小さく始めて大きく育てる！子育て起業の始め方

### 専門

9月25日(火) POPIは時給0円の販売員！みるみる売れる活用術

### 交流

10月16日(火) 交流CAFE：見直そう！集客につながるSNSの使い方

### 基礎

11月17日(土) 小さく始めて大きく育てる！子育て起業の始め方

### 交流

11月19日(月) 交流CAFE：ワンランクUP！簡単写真術

### スクール

11月26日(月)、12月3・10日(月) おうち起業家のためのブランディングスクール

### 就労

11月30日(金) 仕事と家庭の両立のためのタイムマネジメント講座

### 交流

12月13日(木) 集まる力・つながる力 交流ランチ会



### 家族で参加しませんか？

パパもいっしょに、ママのお仕事のこと、考えてみませんか？

パパの声はこちらから➔



## 西東京市ビジネスプランコンテスト エントリー 9月30日(日)まで

夢の実現に向けて「本気で取り組む」意欲のある方、ビジネスプランコンテストに挑戦してみませんか？男性の応募も歓迎です。  
プラン作成相談やプレゼンテーション技術サポートなどを受けながら、ブラッシュアップが図れます。詳細は、専用HPでご確認ください。



各講座・イベントの詳細・申込は、  
専用HPをご覧ください。



handsomemama.com



# 市からの 連絡帳

## 年金

### 老齢年金受給者の「扶養親族等申告書」は期限までにご提出を

「扶養親族等申告書」が、9月上旬に日本年金機構から下記の対象者へ送付されます。申告書を提出しないと年金から徴収される税額が多くなる場合があります。申告書に明記してある提出期限までに返送してください。

対 源泉徴収対象で①・②のいずれかに該当する方(老齢年金受給者)

①65歳未満：年金額108万円以上

②65歳以上：年金額158万円以上

※年金以外に収入がある方は、確定申告が必要です。

問 武蔵野年金事務所

☎0422-56-1411

ねんきんダイヤル

☎0570-05-1165

※050から始まる電話からは

☎03-6700-1165

▶保険年金課 ☎042-460-9825

## 暮らし

### 技能功労者表彰・商工業従業員表彰にご推薦ください

#### ◆技能功労者表彰

長年にわたり同一職業に従事し、産業の振興に顕著な功績を収められた技能者を表彰しています。

次の条件を全て満たす方をご推薦ください。

※技能職団体からの推薦が原則ですが、団体を組織していない職種の技能者は、ほかの団体・個人からの推薦も可。ただし、その場合には事前に産業振興課へお問い合わせください。

対 11月7日(水)時点で、●市内で技能職に従事 ●続けて5年以上市内に居住 ●技能者としての経験年数が30年以上 ●満60歳以上 ●優れた技能を持ち、徳行著しく後進の模範となっている

□推薦方法 9月7日(金)(必着)までに、

市 ☎・産業振興課(保谷庁舎3階)にある「西東京市技能功労者推薦書」を〒202-8555市役所産業振興課へ郵送または持参

#### ◆商工業従業員表彰

市と西東京商工会では、市内の商工業に従事している優良な従業員を表彰しています。次の対象者を雇用している事業主の方をご推薦ください。

対 11月6日(火)時点で、10年以上同一事業所に勤務し、表彰日現在も当該事業所に勤務している従業員で、勤務成績が優良な方(事業主と同一世帯の方およびパートタイマーを除く)

□推薦方法 8月31日(金)(必着)までに、市 ☎・産業振興課・商工会にある「西東京市商工業従業員表彰推薦書」を西東京商工会田無事務所 ☎042-461-4573へ郵送または持参(イングリッド内) いずれも推薦された方の中から、表彰規定により該当者を決定します。

#### ◆表彰式

時・場 11月7日(水)・田無庁舎5階

▶産業振興課(保) ☎042-438-4041

## 市政

### 住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法に基づき、平成29年度の住民基本台帳の閲覧状況を公表します。

●国または地方公共団体…17件

●個人または法人…38件

詳細は、市 ☎または情報公開コーナー(両庁舎1階)をご覧ください。

▶市民課 ☎

☎042-460-9820

### 証明書コンビニ交付サービス停止のお知らせ

システムメンテナンス作業に伴い、マイナンバーカードを利用した証明書コンビニ交付サービスが下記の日時点で停止します。ご理解とご協力をお願いします。

なお、停止日時は変更になる場合がありますので、最新の情報は市 ☎ をご覧ください。

時 8月21日(火)午後6時30分～11時

□店舗 市内外の全ての店舗

▶市民課 ☎042-460-9820

(保) ☎042-438-4020

### 8月22日(水)市の各インターネットサイトに繋がりにくくなります

ネットワーク機器のメンテナンス作業に伴い、下記各種サービスへの接続が不安定になることがあります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

時 8月22日(水)午前9時～午後6時

※作業状況により前後する場合があります

□市 ☎全般および各課お問い合わせ ☎送信時にエラーとなる場合がありますので、送信前に入力内容の保存やコピーをお勧めします。送信エラーが表示された場合は、恐れ入りますが再度送信してください。

▶秘書広報課 ☎

☎042-460-9804

□公共施設予約管理システム 全般

操作中にエラーが表示された場合は、再度初めから操作してください。

▶情報推進課 ☎

☎042-460-9806

□図書館 ☎全般

▶中央図書館

☎042-465-0823

## 事業者募集

### 介護保険地域密着型サービス事業者

#### □募集事業名・計画数

●認知症高齢者グループホーム・2ユニット以内

●小規模多機能型居宅介護または看護小規模多機能型居宅介護・1施設

●定期巡回・随時対応型訪問介護看護・1施設

※介護予防を含む

□対象地域 市内全域

対 市内に地域密着型サービス開設を予定している事業者

申 8月21日(火)～9月21日(金)午前9時～午後5時に申請書ほか関係書類などを高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター)へ持参

※募集要項・申請書などは、市 ☎ からダウンロード

□説明会

時 8月21日(火)午前11時

場 保谷保健福祉総合センター

対 市内で地域密着型サービス開設を希望する事業者

▶高齢者支援課(保) ☎042-438-4030

## 募集

### 西東京市一店逸品事業 第6弾 市内飲食店の「逸品」募集 ～よいもの発見！逸品めぐり～

西東京商工会と協力して、モノやサービスなど個店独自の「逸品」を確立し、これまでの5回で140品以上の逸品を認定しました。

このたび、第6弾としてこだわりのある自慢の逸品を募集します。

□募集期間 10月31日(水)まで

□認定テーマ

「飲食店 自慢の逸品」

●市の認知度を向上させるもの

●市の特徴を活かしたものの

●オリジナル性の高い、こだわりの感じられる自慢の逸品であること

□応募方法

①市内で事業を営む方からの申込書を ☎へ提出

※応募には参加基準を満たしている必要があります。詳細は、専用 ☎ または ☎へお問い合わせください。

②市民の皆さんからの推薦

気に入っている逸品(味・店主の熱意 ☎)のお店を、専用 ☎ または ☎へ推薦してください。推薦されたお店に、事業への参加意向を確認します。

西東京市の一店逸品  検索

問 西東京商工会

☎042-461-4573

▶産業振興課(保)

☎042-438-4041

## etc その他

### 寄附

市政へのご協力をいただき、誠にありがとうございました。

※朝比奈 豊次 様(卓球台)

▶管財課 ☎

☎042-460-9812

※西東京市グラウンド・ゴルフ協会 西潟 克夫 様(30万円)

※池田 匠輝 様・匿名2人(各1万円)

※(株)武蔵野テーブル 様(金員)

▶秘書広報課 ☎

☎042-460-9803



## ご存じですか 情報公開・個人情報保護制度

### 市の情報公開制度・個人情報保護制度の概要をお知らせし、平成29年度の運用状況を報告します。

▶総務法規課 ☎042-460-9811

#### 情報公開制度とは

市が保有する公文書を市民の皆さんからの求めに応じて公開し、市政の透明性を確保するための制度です。

#### 個人情報保護制度とは

市が保有する個人情報を適正に管理し、利用するための方法などを定め、市民の個人情報に関する権利を守るための制度です。

#### 開示請求をするには

□公開の対象となる文書 市が現に保有している文書で、公文書として組織的に用いられているもの

#### □文書の公開を求めることができる方

●情報公開制度による開示請求…在住・在勤の方や市の事業に利害関係を有する方 ☎(それ以外の方でも、任意的開示の申出可)

●個人情報保護制度による開示請求…原則、市が保有する個人情報の本人 ☎のみ

□開示請求の方法 情報公開コーナー(両庁舎1階)にある公文書開示請求書または自己情報(開示・訂正・削除・中止)請求書を提出してください。

※市 ☎からもダウンロード可

□開示・不開示の決定 請求があった日の翌日から14日以内(30日を限度に延長する場合などあり)に開示するかど

うかを決定し、書面でお知らせします。

□救済の手続き 決定に不服があるときは、一定の期間内であれば審査請求をすることができます(任意的開示の申出を除く)。この審査請求は、内容によって西東京市個人情報保護・情報公開審査会に諮問されます。市では審査会の答申を尊重して、再度開示・不開示を決定します。また、決定について処分取消しの訴えを提起することもできます。

#### 情報公開コーナー(両庁舎1階)

市で作成する資料をご覧になれます。

#### ◆平成29年度の実施状況

##### □情報公開制度の運用状況

公文書開示請求などの件数	合計	163件
	【内訳】	
※所管部署が複数に及ぶなど、1件の請求に複数の決定をする場合があります。	全部開示決定	89件
	一部開示決定	52件
	不開示決定	6件
	取下げ	16件
	(内)審査請求	0件

##### □個人情報保護制度の運用状況

自己情報開示請求件数	合計	4,748件
	【内訳】	
	承諾(全部開示)	4,727件
	不承諾(不開示)	15件
	一部承諾(一部開示)	1件
	取下げ	5件
	取下げ ☎	0件
	(内)審査請求	0件
自己情報訂正などの請求件数	合計	0件

**(((傍聴))) 教育委員会**

時 8月21日(火)午後2時  
 場 防災センター  
 内 行政報告<sup>ほか</sup>  
 定 10人  
 ▶教育企画課<sup>保</sup>  
 ☎ 042-438-4070

**市議会定例会**

第3回定例会は8月31日(金)から開催する予定です。  
 本会議・委員会は傍聴できます。日程などは決まり次第、市議会<sup>HP</sup>でお知らせします。請願・陳情の提出期限などは、お問い合わせください。  
 ▶議会事務局<sup>田</sup> ☎ 042-460-9861

**(((傍聴))) 審議会など**

■地域公共交通会議  
 時 8月21日(火)午後2時～4時  
 場 保谷東分庁舎  
 内 はなバスの評価基準  
 定 5人  
 ▶都市計画課<sup>保</sup>  
 ☎ 042-438-4050

■図書館計画策定懇談会  
 時 8月21日(火)午後3時～5時  
 場 中央図書館  
 内 図書館計画の素案の検討<sup>ほか</sup>  
 定 3人

■図書館協議会  
 時 9月6日(休)午後3時～5時  
 場 中央図書館  
 内 図書館事業評価<sup>など</sup>  
 定 3人  
 ▶中央図書館  
 ☎ 042-465-0823

■社会教育委員の会議  
 時 8月23日(木)午後2時  
 場 防災センター  
 内 地域学校協働活動  
 定 5人  
 ▶社会教育課<sup>保</sup>  
 ☎ 042-438-4079

■行財政改革推進委員会  
 時 8月24日(金)午前9時

場 田無庁舎3階  
 内 事務事業評価<sup>ほか</sup>  
 定 5人  
 ▶企画政策課<sup>田</sup>  
 ☎ 042-460-9800

■教育計画策定懇談会  
 時 8月24日(金)午前9時30分  
 場 防災センター  
 内 次期教育計画の構成案  
 定 5人  
 ▶教育企画課<sup>保</sup>  
 ☎ 042-438-4070

■産業振興マスタープラン推進委員会  
 時 8月24日(金)午後2時  
 場 防災センター  
 内 中期計画の委員評価報告<sup>ほか</sup>  
 定 5人  
 ▶産業振興課<sup>保</sup>  
 ☎ 042-438-4041

■男女平等推進センター企画運営委員会  
 時 8月24日(金)午後7時  
 場 住吉会館ルピナス  
 内 男女平等参画推進事業<sup>ほか</sup>  
 定 3人  
 ▶協働コミュニティ課  
 ☎ 042-439-0075

**パブリックコメント** **皆さんのご意見をお寄せください**

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定します。  
 ※匿名意見は受け付けませんので、意見提出の際は、住所・氏名を必ずご記入ください。  
 ※ご意見には個別に回答しません。

**事案名 事務事業評価(中間結果)**  
 ▶企画政策課<sup>田</sup> ☎ 042-460-9800

策定趣旨	平成30年度は、過去評価事業の再評価、未評価の補助金を中心に約30の事業について評価を実施しています。これらの中間評価結果について、皆様の意見を募集します。
閲覧方法	8月20日(月)から、情報公開コーナー(両庁舎1階)・市 <sup>HP</sup>
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	8月20日(月)～9月20日(木)(必着)
提出方法	①持参(田無庁舎3階) ②郵送(〒188-8666市役所企画政策課) ③ファクス(☎042-463-9585) ④市 <sup>HP</sup> から
検討結果の公表	10月(予定)

**第3回 市民懇談会** **泉小学校跡地周辺計画(地区計画)に伴う公園整備**

第2回の市民懇談会の意見を検討し、基本設計(案)としてまとめました。第3回では基本設計(案)を確認していただきます。  
 時 9月2日(日)午後2時～4時  
 場 エコプラザ西東京  
 ※当日、直接会場へ  
 内 ●基本設計(案)の確認  
 ●第2回を受けた更新案を報告し、確認していただく  
 対 在住・在勤・在学の方

□第2回の主なご意見<sup>など</sup>

- 現地を視察し、ボール遊び広場は広く感じたので、多目的広場をもっと広くした方が良いのではないかと
- ボール遊び広場と近隣の民家とは十分な距離を取ってほしい
- 小さな子どもからお年寄りまでみんなで使える場所にしてほしい

❖第2回の様子は市<sup>HP</sup>で公開予定  
 ▶みどり公園課  
 ☎ 042-438-4045

**無料市民相談**

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 <sup>田・保</sup>	(月)～(金) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。  
 □申込開始 8月20日(月)午前8時30分(★印は、8月6日から受付中)  
 □申込方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話  
 ※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。  
 田無庁舎2階市民相談室<sup>田</sup> ☎ 042-460-9805  
 保谷庁舎1階市民相談室<sup>保</sup> ☎ 042-438-4000

内容	場所	日時
法律相談	田	8月22日(水)・28日(火)・9月6日(木)・7日(金)午前9時～正午
	保	8月23日(木)午前9時～正午 9月4日(火)・5日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★9月6日(木) 午前9時～正午
	保	★8月23日(木) ※1枠1時間
交通事故相談	田	9月12日(水)
	保	★8月22日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	8月24日(金)
	保	9月7日(金)
不動産相談	田	9月20日(木)
	保	9月13日(木)
登記相談	田	9月13日(木)
	保	9月20日(木)
表示登記相談	田	9月13日(木)
	保	9月20日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	9月10日(月)
行政相談	保	9月27日(木)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	★9月14日(金)

**8月から高齢者生活状況調査を実施します**


対象の方に調査票を郵送しますので、アンケートにご協力をお願いします。

対 ①介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方  
 ②平成27年度「高齢者元気度アンケート」にご回答いただいた方のうち、要支援1～要介護2までの認定を受けている方  
 ※基準日は平成30年3月31日時点  
 ※在住で75歳以上の方

□アンケートの流れ

- 8月中旬に調査票を自宅へ郵送します。
- 9～10月に身分証を携帯した民生委員・地域包括支援センターの職員・介護支援専門員が訪問し回収します。


▶高齢者支援課<sup>保</sup>  
 ☎ 042-438-4029



**8月29日(水) 防災行政無線などによる全国一斉情報伝達試験**

武力攻撃や地震などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる国の緊急情報を、確実に皆さんへお伝えするため、市内で緊急情報伝達手段の試験を行います。  
 この試験は、全国的に実施されます。  
 時 8月29日(水)午前11時  
 内 市内75カ所の防災行政無線スピーカーより「これは、Jアラートのテストです」という音声を3回放送  
 ※災害とお間違えのないようお願いいたします。

※詳細は市<sup>HP</sup>をご覧ください。「安全・安心いーなメール」でも本試験をお知らせする内容を配信予定。  
 □Jアラート  
 国から送られてくる弾道ミサイル情報や地震などの緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステム  
 ▶危機管理室<sup>保</sup>  
 ☎ 042-438-4010





～緑と水に囲まれたまちづくりを考えてみませんか～

# 西東京市にエコディストリクトをつくる

展示会・ミニシンポジウムの開催 9月2日(日)・西東京いこいの森公園

▶都市計画課 係 042-438-4050

東京大学とトリノ工科大学(イタリア)の大学院生が共同で作成した「緑と水」「農のある暮らし」「エコなまち」をテーマとした西東京市のまちづくりのポスターを展示します。  
ミニシンポジウムでは東京大学の大学院生による発表や、トリノ工科大学の専門家を交えた「農のある暮らしと健康応援都市」に関するディ

スカッションを聞くことができます。  
また、まちづくり若者サミット「若者が住みたい・住み続けたいまち」についても、発表を行います。  
地元農家の新鮮な野菜も販売します。お気軽にご参加ください。  
内 ●展示会「西東京市にエコディストリクトをつくる」午前10時～午後5時

- ミニシンポジウム
- 若者サミットによる発表「若者が住みたい・住み続けたいまち」午後1時～2時
- 成果発表・パネルディスカッション「農のある暮らしと健康応援都市」午後2時～4時
- 野菜の販売 午後1時



## 経緯

市内の生産緑地が減少するなかで、生産緑地の保全に向けて検討するため、昨年度西東京市都市計画審議会に専門部会を設置しました。昨年度の専門部会では、生産緑地の保全に向けた検討の一環として、東京大学とトリノ工科大学(イタリア)の大学院生によるワークショップや現地視察を市内で行いました。

## エコディストリクトとは

環境にやさしく人々の健康を応援する持続可能な都市を目指して、ひとつの地区内で、建物やオープンスペースに加え、緑あふれる街路をつくり、農地を保全し、雨水の活用やエネルギーの供給などの仕組みも導入するまちづくりの取組です。



トリノ工科大学で開催した展示会の様子



Torino Tokyo

東京大学・トリノ工科大学の大学院生によるまちづくりの提案



西東京市をモデルとしたエコディストリクトの提案

## ！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※ 田マークがないものは、当日、直接会場へ

### ご存じですか！ 検察審査会 検察審査員に選ばれたらご協力を

交通事故・詐欺などの被害に遭ったのに検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不服がある場合に、検察審査会では11人の審査員が事件の審査をします。審査の申し立て費用は無料で、秘密は固く守られます。審査員は、選挙権がある、20歳以上の皆さんの中から「くじ」で選ばれます。審査員に選ばれた方はご協力をお願いします。

問 立川検察審査会事務局 042-845-0292

### 保谷直売会 夏の収穫祭

時 8月22日(水)午後3時～5時(売り切れ次第終了)  
場 保谷こもれびホール前  
※車での来場はご遠慮ください。  
内 野菜・花・果樹などの新鮮な農産物の販売を予定  
問 JA東京みらい保谷支店 042-421-6479

### 西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

□事業承継セミナー  
時 8月30日(木)午後7時～9時  
場 イングビル  
内 円滑な事業承継の進め方  
定 30人(申込順)  
申・問 西東京創業支援・経営革新相談センター 042-461-6611

### 認可保育園合同 保育士就職説明会

市内の民営認可保育園が合同で保育士の就職説明会を開催します。保育士として市内での就職をお考えの方は、人事担当や現役保育士と話せるチャンスです。  
時 9月1日(土)午前10時～午後4時  
場 田無庁舎2階  
問 きたしば保育園 042-465-7182

### みんなのパソコン教室(9月)

①無料体験 6日(木)午後1時～4時  
申 往復はがきで住所・氏名・電話番号を問へ

※そのほかの講座はパンフレットをご請求ください。

場・問 シルバー人材センター 〒202-0021東伏見6-1-36・ 042-425-6611

### 東京水道あんしん診断実施中

事前連絡をしたうえで、市内の各戸を訪問し、診断します。  
内 簡易漏水調査・簡易水質検査・アンケート調査・PR冊子の配布など  
※訪問する診断員は、制服・ネームプレートを着用  
※浄水器などの器具の販売や金銭を請求することは、一切ありません。



対 市内の大規模使用者などを除く都営水道使用者  
□実施期間 平成32年3月末まで  
問 東京水道あんしん診断相談室(多摩) 042-580-1333

### 消費税の軽減税率制度説明会

事業者の方を対象として、消費税の軽減税率制度に関する説明会を開催します。  
時 9月12日(水)午後3時～5時(2時30分開場)  
場 西東京市民会館  
対 事業者の方  
問 ●東村山税務署 042-394-6811  
●西東京商工会田無事務所 042-461-4573

### 平成31年春入校 防衛医科大学校学生募集

防衛省は、来春入校の医学科・看護学科学学生を募集します。  
対 高卒(見込み含む)21歳未満の方  
□試験日程  
●看護学科1次:10月20日(土)  
●医学科1次:10月27日(土)・28日(日)  
□受付期間 9月5日(水)～28日(金)  
問 自衛隊西東京地域事務所 042-463-1981



# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

**A メール**  
「美姿勢エクササイズ」申込  
① 9月19日  
② 氏名  
③ 生年月日  
④ 住所  
⑤ 電話番号  
⑥ 保育希望の有無  
※希望者は子どもの氏名、生年月日

**B はがき・メール**  
「離乳食講習会」申込  
① 9月28日  
② 住所  
③ 保護者氏名  
④ 子どもの氏名(ふりがな)  
⑤ 子どもの生年月日  
⑥ 第〇子  
⑦ 電話番号

**C はがき・メール**  
「しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」申込  
① 住所  
② 氏名(ふりがな)  
③ 生年月日(年齢)  
④ 電話番号

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅のできる体操】	9月5日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/15人	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	9月5日(水)午後2時15分～3時15分 20日(水)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方および関係者/各2人程度	前日までに電話
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	9月13日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	前日までに電話
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	9月19日(水)午前10時～正午 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の方/20人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 9月14日(金)
<b>栄養ミニ講座</b> 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	9月21日(金)午後2時～3時20分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/15人程度	9月18日(水)までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	9月21日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	9月18日(水)までに電話

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	9月28日(金)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住で5～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 8月30日(水)

**3～4カ月児健康診査**

時 8月23日(水)、9月6・27日(水)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知

**1歳児お誕生相談会**

時 8月20日(月)、9月3・10日(月)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

**2歳児すくすく相談会**

時 8月21日(火)、9月4・25日(火)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

**3歳児健康診査**

時 8月22・29日(水)、9月5・26日(水)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)

**BCG予防接種**

生後5カ月になる前のお子さんに日時を指定した通知を送付します。

場 保谷保健福祉総合センター

対 1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん

**育児相談** (身体計測と育児に関する相談) **当日**

時・場 ● 8月27日(月)受付: 午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター

● 9月20日(水)受付: 午前9時30分～11時・田無総合福祉センター

対 乳幼児と保護者

**子育て講座** (離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**

時・場 ● 8月27日(月)・保谷保健福祉総合センター

● 9月20日(水)・田無総合福祉センター

午前10時(40分程度)

対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)



## 西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座(全12回)

市民に伝えることの楽しさ、やりがい、ご自身のシェイプアップ効果も! まちの元気度UPにご協力ください。

対 体操を覚える・教える技術、健康に関する講義<sup>※</sup>(終了後に認定試験)

時・場 9月28日～12月21日の(金)午後1時30分～3時30分・保谷保健福祉総合センター

対・定 在住でおおむね65歳までの方・20人(申込多数は抽選)

申 9月14日(金)(消印有効)までに、電話・はがき(記入例C)・メールで下記へ

▶健康課 保 042-438-4037

☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

## 特定健診に行くと、いいことたくさん♪

- 市の特定健診は無料  
自費で受けると1万円ほど掛かります。
- 早期発見  
自覚症状のない生活習慣病を発見!
- がん検診も受けられる(本市の場合)  
健診と同時に一部のがん検診も受診可
- 結果に応じて健康づくりサポート  
市では健診の結果、メタボのリスク

に応じて特定保健指導を行います。

※西東京市国保加入中の方には受診券を送付済みです。詳細は受診券でご確認ください。

市の特定健診は夏場が比較的空いています。この機会にぜひ受診してください。

▶健康課 保 042-438-4021

## 9月1日は「防災の日」・8月30日～9月5日は「防災週間」

これまでに発生した大震災を通じて自分の身は自分で守る「自助」と、自分たちで協力して被害を減らす「共助」の大切さが改めて認識されています。地震発生時に落ち着いて「自助」「共助」の行動がとれるように、普段から防災訓練などに参加しましょう。

□防災訓練 消防署では、「いつでも・どこでも・だれでも」をスローガンに、消防署員が町に繰り出し、気軽に参加できる防災訓練を実施し

ています。

内 煙の中からの避難・消火器の使い方・応急救護

□防災館に行ってみよう  
防災館とは、模擬災害を体験しながら学ぶ「体験型学習施設」です。市内には立川防災館・池袋防災館・本所防災館があり、ご家族から団体まで、楽しみながら防災について学べます。

問 西東京消防署 ☎042-421-0119

▶危機管理室 ☎042-438-4010

## 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医科 受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください。			
診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
19日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	8月の輪番制(診療所)は 休止です。	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※歯科診療は行っていません。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで
26日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700		
歯科 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。			
受付時間	午前10時～午後4時		
15日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249	19日	西東京口腔研 クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413
		26日	キンデンタル クリニック ひばりが丘北 4-1-32 ピアッツァビル2階 ☎042-423-1470

## リサイクルくる市 資源物の無料持込回収

時 9月2日(日)午前9時～正午  
場 田無庁舎市民広場 ※雨天中止

会場で、右記の資源物を無料で回収します。受付までご持参ください。

※環境保護のため徒歩・自転車での来場にご協力ください。

※当日、地元産野菜の販売、茶わんのリサイクル、猫の里親探し・譲渡会があります。

※メダルプロジェクトは、ごみ減量推進課窓口でも随時受付

▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

プラスチック製品	バケツ・ポリタンク・プランター・かご・ごみ箱 <sup>※</sup>
陶磁器食器(ごみ資源化市民会議主催)	茶わん・皿・小鉢・湯飲み (ガラス・花瓶・土鍋・自作品は回収不可)
都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト <sup>※</sup>	携帯・スマホ・電子辞書・カーナビ、デジカメ・ビデオカメラ、携帯音楽(CD・MDを含む)プレーヤー、携帯ゲーム機、ACアダプターなどのコード類



# イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

## 夏のおはなし会

8月29日(水) 午後3時30分  
谷戸図書館 ※当日、直接会場へ

内 絵本の読み聞かせ・紙芝居の実演・工作など

対 3歳以上(3歳未満は保護者同伴可)

▶ 谷戸図書館  
☎042-421-4545

## バラ栽培実践教室(全6回)

9月7日(金)～2月の第1(金)  
(1月の第2(金))

午後1時30分～3時30分  
講義: 西東京いこいの森公園  
実技: 保谷町ローズガーデン

市内の公共花壇でバラ園を管理しているボランティア団体による講義(第1～3回)と実技(第4～6回)の講座です。

定 30人(申込順)

¥5,000円(教材・資料代など)

申 8月31日(金)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・電話番号・バラ栽培での悩みを〒188-0011田無町4-21-8-103小山田勇治付NPO法人西東京花の会「バラ栽培教室」係へ

□共催 NPO法人西東京花の会

☎080-5520-8842

▶みどり公園課

☎042-438-4045



## NPO等企画提案事業

### 講演会・パネル展示「藍からはじまる物語」

9月9日(日) 午後1時30分～4時  
(1時開場)

コール田無 ※当日、直接会場へ

共に藍産業を営むことから出発し、近代日本の経済的な礎を築いた渋沢栄一と、保谷地域の近代化に尽くした高橋源蔵。この2人を祖とする渋沢敬三・高橋文太郎が保谷地域で描いたまちづくりの夢とは?

講 ●井上潤さん(渋沢史料館館長)

●石井正己さん(東京学芸大学教授)

問 下保谷の自然と文化を記録する会

☎042-478-3820

▶協働コミュニティ課

☎042-438-4046

## ピアカウンセリング

①9月11日(火)  
10時30分～11時15分

②12日(水)  
●午後2時～3時 ●7時～8時  
※時間は相談に応じて調整

障害者総合支援センターフレンドリー

親や障害者が相談員となり実体験を基に、同じ立場から相談を受けます。

対・定 ①就学前～高校生の障害児の保護者・1人

②中途失聴・難聴者または聴覚障害児の保護者・各回1人

申 電話・ファクスで下記へ

▶相談支援センター

☎042-452-0075

☎042-452-0076

## コミュニティーガーデナー養成講座(全6回)

9月14日～2月の第3(金)  
(9・10月は第2(金))

午後1時30分～4時  
西東京いこいの森公園

専門の講師により、種まき・花壇デザインまでの基礎知識や、ハーブや公園・花壇の楽しみ方などが実践的に学べます。

対・定 在住・在勤で、受講後に花いっぱい運動など、ボランティア活動してみたい方・30人(申込順)

¥4,000円(資料代)

申 9月7日(金)までに、電話・メールで、住所・氏名・性別・年齢・電話番号をみどり公園課へ

※詳細は市HP・花の会HPへ

□共催 NPO法人西東京花の会

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

☎kouen@city.nisitokyo.lg.jp

## いこいの森のパークヨガ公園で秋を感じながら体づくりをしましょう!

9月16日(日)、10月14日(日)、  
11月18日(日)

午前10時30分～11時30分  
西東京いこいの森公園 ※雨天屋内

対・定 中学生以上・20人(申込順)

講 エリ(e-yoga主宰)

¥1回1,500円(ヨガマット持参者は1,200円)

持 飲み物・タオル・虫よけ・動きやすい服装

申 電話・メールで問へ

問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391・☎info@nishitokyoparks.com

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

## 若い・終末期について考える勉強会 いずれ迎える死に対してどう向き合うかを考える(全3回)

9月19日(水)、10月3・17日(水)  
午後2時～4時  
田無総合福祉センター

後期高齢者が増加する2025年問題が近づく中、住み慣れた町で安心して最期まで過ごすことについて、地域の皆さんと一緒に考えていきませんか。

内 自身の最期について考える、みとりについての講義ほか

対 在住・在勤で全日参加できる方

定 20人

申 8月31日(金)までに、電話・メールで、住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ ※次回は2月ごろ保谷庁舎にて開催予定

▶高齢者支援課

☎042-438-4029

☎f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

## 東京都共催講座

### 『エシカル消費』ってなに? ～人に優しい、社会に優しい、環境に優しい生活を考える～

9月26日(水) 午後2時～4時  
住吉会館ルピナス

皆さんは、どのようなことを考えながら買い物をしていますか?

身近な商品には、児童労働・環境破壊・農薬被害・貧困などの問題がひそんでいる場合があります。

人にも社会にも環境にも優しい選択(=買い物=エシカル消費)について学んでみませんか。

内 エシカル消費の基礎知識

対 在住・在勤・在学の方

定 70人 ※保育あり・生後6カ月以上の未就学児6人まで(申込順)

講 柿野成美さん(公益財団法人消費者教育支援センター)

申 ファクス・メールで、件名「エシカル消費」・住所・氏名・電話(ファクス)番号、保育希望者はお子さんの名前・年齢を下記へ ※保育は9月11日(火)まで

▶協働コミュニティ課

☎042-438-4046

☎042-438-2021

☎kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

## 図書館音訳者養成講座(全11回)

10月12日(金)～12月20日(木)  
午前10時～正午

主に視覚障がいの方への音訳奉仕者として、図書館サービスを担う人材を養成する講座です。受講希望者は、必ず事前説明会に出席してください。説明会終了後に選考試験(筆記テストおよび朗読テスト)を行います。

□事前説明会 ※参加必須

時 9月20日(休)午後2時

場 谷戸公民館

対 次の3つの要件を全て満たす方

①在住の方 ②原則、全日出席できる方 ③図書館が指定した年間スケジュールに沿って、作業時間が十分に確保でき、長期継続して活動が可能な方

申 8月16日(休)～9月19日(休)に、来館または電話で下記へ

▶谷戸図書館 ☎042-421-4545



## 楽しく学ぶ、楽しく続ける フレイル予防のための実践講座

硬いものが食べられなくなっていないませんか。

以前より外出がおっくうだったり、人と話す機会がなくなってきていませんか?それはフレイルの危険信号です。みんなで楽しく、フレイルを予防します。

□フレイルとは 年をとって筋力や社会とのつながりなど、心身の活力が衰えていくこと。

時・場 ①9月20・27日、10月4・11・18日、11月22日 ※いずれも(木)・新町福祉会館

午前10時～11時30分

②9月25日、10月2・9・23・30日、11月27日 ※いずれも(火)・ふれあいけやきさろん(西原総合教育施設内) 午後2時～3時30分

※他会場でも実施予定。順次広報で募集します。

内 ●運動 ●食事 ●お口のケア

対 65歳以上の方(各種講座に参加したことがない方優先)

※おおむね全日程参加できる方

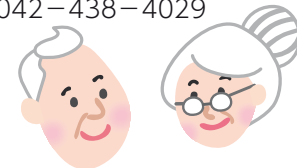
定 各20人(申込多数は抽選)

¥1回150円

申 8月31日(金)(必着)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・講座名・希望のコース番号を〒202-8555市役所高齢者支援課へ

▶高齢者支援課

☎042-438-4029



## ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

時・場 ●9月8日(土)・防災センター ●13日(休)・田無総合福祉センター

いずれも午前10時～正午

定 各20人(申込順)

※保育あり。1歳以上各5人まで

申 前日の午後5時までに電話で問へ

問 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-438-4121

▶子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

## 市民体力テスト ～自身の体力チェックを!～

自分の体力を知り、健康維持や体力づくりに役立てましょう。

時 9月9日(日)

●午前9時30分～11時30分

●午後1時30分～3時30分

場 きらっと ※当日、直接会場へ

□種目 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行など

対 在住・在勤・在学の小学生以上

※年齢により測定種目が異なります。 ※体力テストを受けた方は、骨密度と血管年齢を測定(各回先着100人)

持 室内用運動靴(必ず持参)・運動ができる服装・タオル・飲み物など

▶スポーツ振興課

☎042-438-4081



## めぐみちゃん マルシェ・ド・ソワレ

市内産の農産物や加工品を即売会形式で販売するマルシェを開催します。お出掛けやお仕事の帰りにぜひお立ち寄りください。

**時** 8月30日(木)午後5時～7時(売り切れ次第終了)

**場** スポーツセンター

**内** めぐみちゃんメニュー参加農業者と認定提供店が出品する即売会(出店数・品目は、収穫状況などに

より決定)

▶産業振興課(保)

☎042-438-4044



めぐみちゃんも遊びにきてくれます!



詳細は7月15日号8面に

## 一店逸品事業 逸品ゼミナール

### 「プロが教える包丁研ぎと本革キーケースづくり」

モノやサービスなど個店独自の「逸品」を確立し、入りたくなる店づくりへとつなげる一店逸品事業の一環として店主が講師となり、その技術や知識、商品の魅力をお伝えするイベントです。

**時** 9月9日(日)午前9時40分～正午

**場** ●ライフスポットマルヨシ(保谷町3-26-18)

●手創りかばん工房クラクフ(保谷町3-10-16)

**内** 実践包丁研ぎ・本革を使ったキー

ケースの作成

**対・定** 20歳以上・12人(申込順)

※6人で班をつくり各店舗交代制で実施(お子様連れ不可・両方受講される方に限る)

**持** 包丁・エプロン・タオル

**申** 8月17日(金)午前9時30分から電話で問へ

問 西東京商工会

☎042-461-4573

▶産業振興課(保)

☎042-438-4041



## 消費生活相談 Q&A

### フリマサービスでブランドバッグを購入したが、商品が届かない

**Q** フリマサービスで、中古のブランドバッグを4万円で購入した。代金はフリマアプリの決済サービスを利用して支払い、商品は数日中に届く予定だった。しかし、出品者から「急用が入り発送が遅れる。受け取り評価だけ先にしてほしい」と言われた。何の疑いもなく評価したが、その後数週間たっても商品が届かず、問い合わせても返信がない。

**A** 不要になった商品をインターネット上で簡単に売買できるフリマサービスは、若者を中心に利用者が急増しています。その一方で粗悪品が届いた、逆にクレームを付けられ代金が支払われないなど、購入者、出品者双方からの相談が寄せられています。しかし、フリマアプリを利用した売買は個人間売買となり、トラブルの際

は基本的に当事者間での解決が求められます。

今回はアプリの禁止行為の一つである「商品受け取り前に、受け取り評価を行うこと」を悪用された可能性があります。受け取り評価とは、購入者が商品を受け取った事実をアプリ運営事業者に知らせることで、これを行うと代金が出品者に支払われる仕組みになっています。

アプリ運営事業者には今回の売買に関するメール内容の確認と、出品者に対し早急に対応するよう連絡をしてもらいました。

フリマアプリを利用する際は、事前に利用規約を必ず確認し、禁止行為は絶対に行わないようにしましょう。

詳細は下記へお問い合わせください。

▶消費者センター(保)

☎042-425-4040

## 外国人のためのリレー専門家相談会

弁護士、行政書士などの専門家による無料相談会を開催します。

**時** 8月25日(土)午後1時～3時30分

**場** 西東京市民会館

**内** 国際結婚・離婚、ビザ、事故、労働問題、税金、DVなど

☐通訳言語 英語、中国語、韓国・

朝鮮語、スペイン語、フランス語、ポルトガル語

※秘密は守ります。

※相談内容に関連する契約書などの資料があれば持ってきてください。



## Free Consultation for Foreign Residents

**Date:** August 25th (Saturday), 2018

**Time:** 13:00~15:30

**Venue:** Nishitokyo City Meeting Hall (Shimin Kaikan)

The professional consultation covers issues: international marriages and divorces, visas, residents status, labor problems, taxes, domestic violence, etc.

Interpreters: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and French

※ All consultation will be strictly confidential and your privacy will be assured.

※If there is any specific document you would like to consult on, please bring it with you.

▶文化振興課(保)☎042-438-4040

## 市内の犯罪の状況(平成30年上半期)

侵入窃盗が7件増加していますが、全体的には前年に比べて同水準もしくは減少傾向にあります。

特殊詐欺の被害件数は、昨年と同じ27件が発生していますが、被害額は合計で約2,800万円と大幅に減少しています。

被害は高齢の方が大半を占めていますが、「自分には関係ない」などと思わずに、ご家族で話し合うなど、被害の未然防止に取り組んでください。

犯罪のない安全・安心なまち西東京市を皆さんで作っていきましょう。

☐市内の犯罪認知件数(田無警察署集計) 単位:件

強盗	3(+1)
ひったくり	2(+1)
侵入窃盗	29(+7)
自動車盗	0(-4)
性犯罪	5(-2)
子どもへの犯罪	1(-1)
特殊詐欺被害金額	27(±0) 約2,800万円 (-4,500万円)

※( )内は前年上半期からの増減

問 田無警察署☎042-467-0110

▶危機管理室(保)☎042-438-4010

## 市ホームページに掲載するバナー広告を募集

市HPのトップページへ広告の掲載を希望する事業主を募集します。

☐サイズ 縦60ピクセル×横120ピクセル

☐容量 4KB以内

☐形式 GIF(アニメーションGIF・透過GIFは不可)

☐掲載時期 掲載希望月の1日から(1カ月単位、最長12カ月まで)

☐掲載料 月額2万5,000円  
申込方法や掲載基準などの詳細は、市HPをご覧ください。

▶秘書広報課(保)

☎042-460-9804

## 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。



# 今日からスタート!! 西東京健康チャレンジ2018

西東京健康チャレンジ2018とは、市民の皆さんの健康づくりを支援する活動です。健診(検診)を受けることを必須とし、ご自身で決めた目標に14日間取り組んでいただきます。抽選で100名の方にすてきな景品が当たります。

西東京健康チャレンジ2018をきっかけに、より良い健康習慣を確立しましょう。

- チャレンジ期間 8月15日(水)～12月28日(金)
- 応募期間 8月28日(火)～1月15日(火)

対 小学生以上の方

申 1月15日(火)(消印有効)までに電子申請・はがきで、〒202-8555市役所健康課へ

▶健康課 電話 042-438-4037 電子申請はこちらからご応募できます(8月28日(火)から)▶



写真は景品の一例です



## 必須項目

健診(検診)を受けよう! ※4月以降に受けたものが対象となります。例えば…会社や学校の健診・各種がん検診・歯科検診・人間ドックなど

## 健康づくりにチャレンジ!!

目標を決めて14日間チャレンジ! 以下6つの項目から目標を設定しましょう。

例えば…

- 食事: 毎日朝食を食べる、大食い・早食いをしない
- 運動: 階段を使う、散歩をする
- 休養: 睡眠時間をしっかり取る、ストレスをためない
- たばこ・お酒: 禁煙する、休肝日を設ける
- 歯・口: フッ素入り歯磨き粉を使う
- 体調管理: 毎日体重測定をする

ご自身の生活スタイルに合わせて目標を設定してください。たくさんのご応募お待ちしております。 ※詳細は市HPをご覧ください。



## 【熱中症 キケン宣言!】熱中症はひとごとではありません

連日の記録的な猛暑により各地で熱中症の健康被害が発生しています。西東京消防署管内での救急搬送は66件(7月末)を超え、災害に匹敵するような高温状態が続いています。最悪の場合、死に至ることもある熱中症ですが、適切な予防をすれば防ぐことができます。「私は大丈夫」と過信せずに、一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を持ち、暑い夏を乗り切りましょう。

### 熱中症の症状

次の症状が生じている場合には積極的に重症の熱中症を疑いましょう。

- 高い体温 ●赤い、熱い、乾いた皮膚(全く汗をかかない、触るととても熱い)
- ズキンズキンとする頭痛 ●めまい、吐き気、意識の障害(応答が異常である、呼びかけに反応がないなど)

### 応急処置…できるだけ早く体を冷やす必要があります。

- 涼しい場所へ移動: 外であれば日陰、室内であればクーラーが効いている部屋など涼しく風通しの良い場所へ移動しましょう。
- 脱衣と冷却: できるだけ早く体を冷やすことが大切です。
- 水分・塩分の補給: 冷たい水を飲みましょう。大量の発汗があった場合は、汗で失われた塩分も適切に補える経口補水液やスポーツドリンクなどが適切です。※「呼びかけや刺激に対する反応がおかしい・応じない」「吐き気を訴える、吐く」時は、水分を口から摂取しないでください。

### 次のような場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

- 意識がない ●呼びかけに対し返事がおかしい
- 自力で水分摂取ができない ●水分を補給しても症状が改善しない

救急車を呼ぶべきか迷ったときは電話で下記へご相談ください。

☎ #7119

(東京消防庁救急相談センター 24時間年中無休)

### 熱中症の予防

- 暑さを避けましょう
- 服装を工夫しましょう
- こまめに水分を補給しましょう
- 暑さに備えた体づくりをしましょう
- 日々の体調に配慮しましょう



▶健康課 電話 042-438-4037

街頭声掛け運動2018夏の様子

## 各種教室 短期教室(1日教室)

### ①はじめてのスマホ教室 ②脳トレ教室



前期分の申し込みを受け付けます。

時 9～11月

※後期日程12～2月については11月以降に案内予定

対 在住で60歳以上の方

定 下表をご覧ください(定員を超えた場合、初めて応募の方優先後抽選)。

申 8月29日(水)(消印有効)までに、往復はがきで希望する講座番号(下表参

照)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を☑の「短期1日教室」係へ ※1枚のはがきで「スマホ教室」と「脳トレ教室」1講座ずつ申込可

☑社会福祉協議会

〒202-0013中町1-6-8

☎042-438-3773

▶高齢者支援課 電話 042-438-4029

#### はじめてのスマホ教室

講座番号	会場	日時	時間	定員
スー①	住吉老人福祉センター	10月1日(月)	午後1時30分～3時	各8人
スー②	下保谷福祉会館	10月31日(水)	午前10時～11時30分	
スー③	新町福祉会館	11月26日(月)		
スー④	富士町福祉会館	11月29日(木)		
スー⑤	ひばりが丘福祉会館	11月8日(水)		
スー⑥	老人福祉センター*	10月25日(水)	午後1時30分～3時	

#### 脳トレ教室

講座番号	会場	日時	時間	定員	
脳一①	住吉老人福祉センター	9月28日(金)	午後1時30分～3時30分	各20人	
脳一②	下保谷福祉会館	10月19日(金)			
脳一③	新町福祉会館	10月16日(火)			
脳一④	富士町福祉会館	10月22日(月)			
脳一⑤	ひばりが丘福祉会館	10月11日(水)			午前9時45分～11時45分
脳一⑥	老人福祉センター*	9月20日(水)			午後1時30分～3時30分

※田無総合福祉センター内

## 市立小学校敷地より銃砲刀剣類などが出土

市立田無小学校敷地内工事における掘削作業中、地中から銃砲刀剣類などが出土しました。自衛隊および警察の協力のもと、掘り出し作業を完了し、出土品の安全性を確認しました。

▶安全について…危機管理室 電話 042-438-4010

▶出土品について…社会教育課 電話 042-438-4079

▶掘削作業について…建築営繕課 電話 042-460-9815

## 多摩六都科学館 ナビ

### 天体観望会 月のクレーター、火星の模様、土星の輪を観望しよう

7月末に大接近した火星はまだまだ見ごろです。併せて月のクレーター、土星のリングも望遠鏡で観察してみましょう。

小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市の方が優先で参加できます。

時 9月15日(土)午後6時30分～8時

対 小学生以上(小学生は保護者と参加)

定 50人(申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付)

申 8月31日(金)(必着)までに、☑のHPからまたははがきで「イベント名」・開催日・氏名・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を☑へ

場・☑多摩六都科学館 〒188-0014芝久保町5-10-64

☎042-469-6100 ※8月中は毎日開館



西東京市の人口と世帯 20万2,074人(+81) 総人口 住民登録:平成30年8月1日現在

人口/20万2,074人(+81) [4,537人] 世帯/9万6,904(+93) [2,779]

男/9万8,522人(+21) [2,320人] 女/10万3,552人(+60) [2,217人]

※( )は先月比 ( )は外国人住民

