やさしさとふれあいの西東京に暮らし、まちを楽しむ

広報 西東京

市役所代表 ☎042－464－1311（平日午前8時30分～午後5時）
●発行／西東京市 ●編集／秘書広報課
●配布／シルバー人材センター ☎042－425－6611（不配のお問い合わせなど）
詳細はホームページで 西東京市Web 検索

10/1
平成30年(2018年)10月1日号
No.441

主な内容 【2面】保育園など入園児募集スケジュール 【5面】10月は乳がん月間 【6面】姉妹都市・友好都市に泊まろう！ 【10面】西東京市民文化祭

「高齢者」だけでなく「若者」もだれにでも身近な症状です

認知症について、一緒に考えてみませんか

ロバ隊長
認知症サポーター
マスコットキャラクター

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。だれでもかかる可能性がある認知症についての理解を深める活動を通じて学び、一緒に考えてみませんか。 ▶高齢者支援課 保 ☎042－438－4029

認知症って？

さまざまな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、働きが悪くなることで、生活する上での支障が現れる状態を指します。

誰でも起こる可能性はありますが、周りの人の理解や気遣いで、安心して地域で暮らしていくことができます。

※詳細は、「西東京市認知症ガイドブック」をご覧ください。

□**配布場所**
- 高齢者支援課（田無庁舎1階・保谷保険福祉総合センター）
- 市内の地域包括支援センター（下記参照）

正しい理解で温かく見守る社会

こんなことはありませんか？

- 知っている人の名前が思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 今していることを忘れる
- 同じことを何度も聞く(言う)と言われる

市HP・下記QRコードからチェックしてみましょう！

これって認知症？（家族・介護者向け）
わたしも認知症？（本人向け）
簡易チェックの結果とともに、相談先が表示されます。

オレンジカフェ開催

認知症の人やその家族、地域の人や専門職がお互いに理解し合い、情報共有できる場としてオレンジカフェが市内で開催されています（カフェの名称はそれぞれの場所で異なります）。

お茶を飲みながらお話ししたり、相談をすることもできます。どうぞお気軽にお越しください。

利用者の声
- 季節ごとのイベントがすごく楽しみです
- 普段は出掛けることが少ないけれど、このカフェにはよく行きます
- リフレッシュできます

下記キャンペーンでの「パネル展示」では認知症の方の声を紹介しています。

平成28年パネル展示の様子

認知症を知る1カ月キャンペーン

みんなのため、自分のためにも もっと知ろうよ！

認知症講演会「若年性認知症を知ろう」

時 10月16日㈫午後2時～4時（1時30分開場）
場 保谷こもれびホール
※当日、直接会場へ
内 若年性認知症（当事者やご家族からも話が聞けます）
定 200人（先着）
講 来島みのりさん（東京都多摩若年性認知症総合支援センター管理者）

あんしん声かけ体験

時 10月27日㈯午前10時～午後0時30分（9時45分開場）
場 西原総合教育施設
内 認知症の方への声かけをまちに出て模擬体験
定 30人（申込順）
申 10月17日㈬までに電話で上記へ

認知症と生きるパネル展示

時・場
- 10月1日㈪～5日㈮・保谷庁舎1階
- 10月9日㈫～12日㈮・田無総合福祉センター
- 10月22日㈪～26日㈮・田無庁舎2階

認知症サポーター養成講座

□**認知症サポーターとは**
認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

時 10月27日㈯午後2時～3時30分（1時45分開場）
場・定 住吉会館ルピナス・30人（申込順）
対 在住・在勤で、当講座を受講したことのない方 ※参加者にはオレンジリングを贈呈 ※5人以上集まれば、市内出張講座可
申 10月22日㈪までに、電話・メール（✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp）で住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を上記へ

オレンジリング

「家族が心配…」「もしかしたら、自分は…？」 ちょっとしたことでも、早期にわかればさまざまな対応ができます。 相談無料

「認知症」に関するご相談は下記「地域包括支援センター」へお気軽にご連絡ください

□**地域包括支援センター** 全センター開設時間：午前9時～午後6時（日曜日、祝日、年末年始を除く）

地域包括支援センター名	担当地域	電話番号
❶ 栄町地域包括支援センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷	☎042－438－7090
❷ 富士町地域包括支援センター	東町・中町・富士町	☎042－451－1203
❸ 泉町地域包括支援センター	北原町・泉町・住吉町	☎042－424－1200
❹ 田無町地域包括支援センター	田無町・保谷町	☎042－467－8850
❺ 緑町地域包括支援センター	緑町・谷戸町・ひばりが丘	☎042－461－7081
❻ 西原町地域包括支援センター	西原町・芝久保町	☎042－451－8844
❼ 向台町地域包括支援センター	南町・向台町	☎042－468－2340
❽ 新町地域包括支援センター	新町・柳沢・東伏見	☎042－462－1695

地域包括支援センターの詳細は

FM放送「西東京市からのお知らせ(84.2MHz)」放送中！この面の内容は、10月1日㈪・10日㈬の①午後0時45分 ②午後8時から放送予定です。

市からの連絡帳

10月は、市・都民税
普通徴収第３期の納期です。
～納付には、便利な口座振替を～
▶納税課 ☎042－460－9831

届け出・税・年金

証明書コンビニ交付サービス停止

東京都の庁舎電気設備点検に伴い、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程で終日停止します。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HPをご覧ください。

時 10月20日㈯
対 市内外の全ての店舗
▶市民課 ☎042－460－9820
保 ☎042－438－4020

市税・国民健康保険料の休日納付相談窓口

時 10月13日㈯・14日㈰午前９時～午後４時
場 いずれも田無庁舎のみ
●市税…納税課(４階)
●国民健康保険料…保険年金課(２階)
内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など
▶納税課 ☎042－460－9832
▶保険年金課 ☎042－460－9824

未分筆私道の非課税申告

敷地の一部が未分筆のまま道路として使用されている土地で一定の要件を満たすものは、申告をすることにより道路部分の固定資産税・都市計画税が原則として翌年度から非課税となります。詳細は下記へお問い合わせください。
▶資産税課 ☎042－460－9829

家屋調査にご協力を

下記の期間中に新築・増改築などをした家屋は、平成31年度から固定資産税・都市計画税の課税対象となります。

市ではその税額の基となる家屋の評価額を算出するため、家屋調査を行っています。

□**対象期間**　平成30年１月２日～翌年１月１日
□**調査方法**　市職員が対象家屋を訪問し、家屋の内装・外装(屋根・外壁・天井など)および住宅設備(風呂・トイレなど)を調査
□**調査日時**　事前に書面で通知し、都合の良い日時に伺います。書面が届きましたら、下記へご連絡ください。
▶資産税課 ☎042－460－9830

認定長期優良住宅の固定資産税を減額

次の要件を満たす住宅に係る固定資産税を一定期間、２分の１減額します(都市計画税を除く)。

□**要件**　●「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」に規定する認定長期優良住宅　●平成30年１月２日～翌年１月１日に新築された住宅　●居住部分の床面積が50㎡(一戸建て以外の貸家住宅は40㎡)以上280㎡以下で当該家屋の２分の１以上　●平成31年１月31日までに、資産税課(田無庁舎４階)に必要書類を提出

□**減額範囲**　居住部分の床面積120㎡まで

住宅の種類	減額期間
３階建て以上の準耐火構造および耐火構造の住宅	新たに課税される年度から７年度分
上記以外の住宅	新たに課税される年度から５年度分

□**必要書類**　●認定長期優良住宅に係る固定資産税の減額適用申告書　●長期優良住宅の普及の促進に関する法律施行規則第６・９・13条に規定する通知書の写し(認定長期優良住宅であることを証する通知書の写し)
申 市職員が家屋調査に訪問した際に、認定長期優良住宅であることをお伝えください。手続き方法をご説明します。
▶認定長期優良住宅について…
建築指導課 ☎042－438－4017
▶認定長期優良住宅の新築家屋への減額について…
資産税課 ☎042－460－9830

障害基礎年金

病気やけがなどで、次の①～③全てに該当する場合は障害基礎年金が支給されます。

①初診日(障害の原因となった病気やけがで、初めて医師の診察を受けた日)が次のいずれかの期間にある。
●国民年金の被保険者期間
●60歳以上65歳未満の年金未加入期間(国内に住所がない方・老齢基礎年金の繰り上げ受給者は対象外)
●20歳前の年金未加入期間または厚生年金など加入期間
②障害認定日(初診日から１年６カ月後またはそれ以前に症状が固定した日。初診日から１年６カ月後の日が20歳前の場合は、20歳の誕生日前日)において、国民年金法で定める障害等級の１級または２級に該当している。
③初診日の前日時点で納付要件(原則または特例)を満たしている(20歳前に初診日がある場合の納付要件はなし)。

障害基礎年金の受給には請求手続きが必要です。請求者の状況により必要書類が異なるため、請求前にご相談ください。
※障害者手帳などとは別の認定基準です。手帳などがなくても請求可
※手帳などの提示のみでは請求不可
※身体障害者手帳などが１級や２級でも国民年金では不該当となる場合があります。

□**市役所での相談・受付**
場 保険年金課(田無庁舎２階)・市民課(保谷庁舎１階)　※市民課は要予約
☎042－438－4020
問 武蔵野年金事務所
☎0422－56－1411(ナビダイヤル)
▶保険年金課 ☎042－460－9825

福祉

障害福祉課窓口に手話通訳者を配置

各庁舎での手続き、相談などで、ぜひご利用ください。

□**10・11月の配置日**

日程	場所
10月３日㈬	保谷庁舎
19日㈮	田無庁舎
11月７日㈬	保谷庁舎
16日㈮	田無庁舎

※いずれも午後１時～５時
※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣を行っています。詳細はお問い合わせください。
▶障害福祉課 ☎042－438－4034

東京都福祉サービス第三者評価

利用者が自分に合った福祉サービスを選択する際の目安となる情報提供を行うことや、サービス提供事業者のサービス向上への取組を支援することを目的とし、市HPなどで福祉サービス第三者評価の普及・啓発を進めています。

□**福祉サービス第三者評価とは**
事業者でも利用者でもない第三者の評価機関が、客観的に福祉サービスの内容や質などを評価し、その結果を公表します。

□**市内の施設も評価を受けています**
介護保険連絡協議会などを通じ、事業者に第三者評価受審を促進しています。評価の結果は、福ナビHPで閲覧できます。

□**受審費補助金を交付**
市内に事業所があり、東京都が定める福祉サービスを提供する事業者に対し、第三者評価を受審する費用の一部を補助します。補助金を活用し第三者評価を実施する場合は、市の認定が必要になりますので、下記へご連絡ください。

□**認定ステッカー**
第三者評価を受審した事業者には、認定ステッカーが交付されます。ステッカーは事業所の入り口や自動車などに掲示していますので、参考にしてください。
▶生活福祉課 保 ☎042－438－4024

くらし

わが家の耐震診断をしよう

建物の設計図を基に簡易耐震診断を行い、指導・助言などをします。
時・場 10月20日㈯午前９時30分～午後０時30分・保谷庁舎２階
※１人40分程度
対 市内の地上２階建て以下の木造一戸建てで、自ら所有し居住している住宅
※原則、昭和56年５月31日以前の建築
定 ８人(申込順)
申 10月17日㈬までに電話で下記へ
□**相談員**　住みよい町をつくる会
▶住宅課 保 ☎042－438－4052

空き家相談会

市内に存する空き家の所有者に対して、個別相談会を開催します。
時 10月27日㈯午前10時～午後４時
場 アスタセンターコート　※予約不要
▶住宅課 保 ☎042－438－4052

カーポートや物置の設置工事は確認申請が必要です

カーポートや物置(建築物と見なさない小規模なものを除く)などは、建築基準法では建築物として定義されているため、同法に基づいて計画や工事をする必要があります。

感謝状を贈呈しました

８月22日に、寄附や土地の貸与、保存樹等の所有など市政へご協力をいただいた方々に感謝状を贈呈しました。

✽裏千家教授 和心庵 折元宗和 様
✽ひばりが丘南北会 様
✽㈱武蔵野テーブル 様

✽国際航業㈱多摩営業所 様
✽武井操 様
✽立堀貴子 様
✽名古屋瑞範 様

▶秘書広報課 ☎042－460－9803

平成31年度 保育園など入園児募集スケジュール

入園申込書類の配布・受付の予定をお知らせします。
対 平成31年４月から保育園などへ新たに入園または転園を希望する方
●平成30年度の入園(転園)申込をしている方も、平成31年４月からの入園を希望する場合は、必ず再度申し込みをしてください。
●市外の施設の入園申込方法は、市区町村で異なります。必ず施設がある市区町村に確認してください。
●平成31年２月３日までに出産予定の方は、出生予定として申請が可能です。
※詳細は10月19日㈮配布予定の書類をご覧ください。

□**就労証明書の書式**　９月25日㈫から保育課(田無庁舎１階)・市HPで配布
※申込書よりも早く配布します。取得に時間がかかる方は、早めに準備をしてください。
対 雇用されて就労している方・採用内定中の方・育児休業中の方
※自営業を含め、このほかの状況の方は10月19日㈮以降の配布書類をご利用ください。

□**申込書・案内**
10月19日㈮から保育課(田無庁舎１階)・市HP・市内保育園・保谷庁舎１階受付で配布
※保育園・保谷庁舎は配布のみ

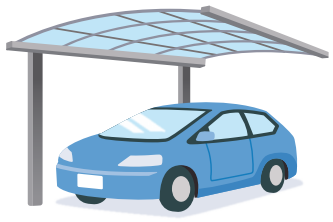
□**入園申込スケジュール**

日程	内容
９月25日㈫	就労証明書の書式配布開始
10月19日㈮	そのほか書類・案内の配布開始
11月６日㈫	受付開始(１次)
19日㈪	受付終了(１次)
20日㈫	受付開始(２次)
平成31年２月中旬	選考結果通知(１次)
３月下旬	受付終了(２次)
３月中旬	選考結果通知(２次)

※詳細は10月15日号に掲載予定
▶保育課 ☎042－460－9842

凡例 時日時 場場所 内内容 対対象 定定員 講講師 ¥料金 持持ち物 申申込 問問い合わせ FAXファクス ✉メール HPホームページ 田田無庁舎 保保谷庁舎

手続き違反や建ぺい率を超過した場合は、「違反建築物」となり撤去していただく場合があります。簡易的な工事であっても、自己判断せずに下記までご相談いただき、違反建築物にならないように注意してください。
▶建築指導課(保)☎042－438－4019



傍聴 審議会など

■教育計画策定懇談会
時10月５日㈮午前９時30分
場田無庁舎５階
内・定次期教育計画の素案など・５人
▶教育企画課(保)☎042－438－4070

■保健福祉審議会
時10月９日㈫午後７時
場田無庁舎３階
内・定保健福祉施策に関する諮問事項など・５人

■地域福祉計画策定・普及推進委員会
時10月16日㈫午後７時
場保谷庁舎東分庁舎
内・定第４期地域福祉計画など・５人
▶生活福祉課(保)☎042－438－4024

■行財政改革推進委員会
時10月12日㈮午前９時
場田無庁舎３階
内・定行財政改革大綱の中間見直しほか・５人
▶企画政策課(田)☎042－460－9800

■産業振興マスタープラン推進委員会
時10月12日㈮午前10時
場防災センター
内・定産業振興マスタープラン後期計画骨子など・５人
▶産業振興課(保)☎042－438－4041

■図書館計画策定懇談会
時10月17日㈬午前10時～正午
場中央図書館
内・定図書館計画の素案の検討・５人
▶中央図書館☎042－465－0823

■空き家等対策協議会準備会
時10月19日㈮午前10時
場田無庁舎２階
内・定空き家対策に関すること・５人
▶住宅課(保)☎042－438－4052

■子ども子育て審議会
時10月19日㈮午前10時
場西東京市民会館
内・定保育所の利用者負担額の検討など・８人
▶子育て支援課(田)☎042－460－9841

■環境審議会
時10月24日㈬午後６時
場田無庁舎３階
内・定西東京市第２次環境基本計画後期計画の策定など・５人
▶環境保全課☎042－438－4042

市政

10月11日㈭ 市の各インターネットサイトにつな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10月11日㈭午前８時30分～午後６時
※作業状況により前後する場合あり
□市(HP)全般および各課お問い合わせなど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(田)☎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(田)☎042－460－9806
□図書館(HP)全般
▶中央図書館☎042－465－0823

田無総合福祉センター改修工事

田無総合福祉センターの４階第３会議室が改修工事に入るため下記の期間中のご利用ができなくなり、４階の地域サポート「りんく」は工事期間中３階へ移転します。
また、第３会議室の貸出は11月末で終了となります。
ご理解とご協力をお願いいたします。
□工事期間(予定)
12月１日㈯～３月31日㈰
▶高齢者支援課(保)
☎042－438－4029

募集

納税通知書送付用封筒への広告掲載

地域経済の活性化と市の財源確保を目的に、平成31年度に使用する個人市・都民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税の納税通知書送付用封筒に広告の掲載を希望する事業者を募集します。
□使用期間　平成31年４月～翌年３月
□印刷枚数　12万4,000枚
□募集期間　10月１日㈪～11月２日㈮
※掲載料・掲載基準など詳細は、募集要項・市(HP)をご覧ください。
▶市民税課(田)☎042－460－9826

東京都シルバーパスの発行

満70歳以上の都民で希望する方に、都営交通・都内民営バスに乗車できるシルバーパス(有効期限：平成31年９月30日)を発行します。
申満70歳になる月の初日から、最寄りのシルバーパス取扱バス営業所へ
¥・持住所・氏名・生年月日が確認できる書類(保険証など)と、①～③の該当する項目の費用・書類
①平成30年度住民税が非課税の方
1,000円と次のいずれか
●「平成30年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に１～５の記載があるもの　●平成30年度住民税非課税証明書　●生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)
②平成30年度住民税が課税で、前年の合計所得金額が125万円以下の方
1,000円と次のいずれか
●「平成30年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に６の記載があるもの　●平成30年度住民税課税証明書
※所得段階区分欄が７の方でも合計所得金額が125万円以下の可能性があります。その場合、合計所得金額を住民税課税証明書などでご確認ください。
③平成30年度住民税が課税で、前年の合計所得金額が125万円超の方
２万510円
※不動産売却に係る特別控除額(29年分)を合計所得金額から控除します。該当する方は、必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。
問㈳東京バス協会シルバーパス専用
☎03－5308－6950

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室　(田)・(保)	㈪～㈮　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　**10月３日㈬午前８時30分**(★印は、９月19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。
問田無庁舎２階市民相談室(田)☎042－460－9805
保谷庁舎１階市民相談室(保)☎042－438－4000

内容	場所	日時	
法律相談	(田)	10月11日㈭・19日㈮午前９時～正午	
	(保)	10月９日㈫・10日㈬・16日㈫午後１時30分～４時30分	
人権・身の上相談	(田)	11月 １日㈭	午前９時～正午 ※１枠１時間
	(保)	10月25日㈭	
交通事故相談	(田)	★10月10日㈬	午後１時30分～４時
	(保)	10月24日㈬	
税務相談	(田)	10月12日㈮	午後１時30分～４時30分
	(保)	10月19日㈮	
不動産相談	(田)	★10月18日㈭	
	(保)	★10月11日㈭	
登記相談	(田)	★10月11日㈭	
	(保)	★10月18日㈭	
表示登記相談	(田)	★10月11日㈭	
	(保)	★10月18日㈭	
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	(田)	★10月15日㈪	
行政相談	(田)	★10月19日㈮	
相続・遺言・成年後見等手続相談	(保)	11月 ９日㈮	

■そのほかの相談

内容	日時／場所		問い合わせ
教育相談	平日午前９時～午後５時／保谷庁舎４階・田無庁舎５階　※予約制		教育支援課(保)☎042－438－4077
	【電話相談】平日午前９時～午後５時☎042－425－4972		
不登校 ひきこもり相談	㈪・㈬・㈮午前９時～午後５時／Nicomoルーム(西原総合教育施設)		
	【電話相談】午前９時～午後５時 ㈪・㈬・㈮☎042－452－2244 ㈫・㈭☎042－425－4972		
子供家庭相談	㈪～㈯午前９時～午後４時 ※㈯は電話相談のみ(正午～午後１時を除く)／子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)		子ども家庭支援センター☎042－439－0081
ひとり親相談	平日午前９時～午後４時 ※予約制	子育て支援課(田無庁舎１階)	子育て支援課(田)☎042－460－9840
ひとり親就業相談	㈪～㈬・㈮午前10時～午後４時 ※予約優先		
女性相談	●平日午前10時～午後４時(㈭は８時まで)／男女平等推進センター(住吉会館ルピナス) ●㈪～㈬(第４㈫・㈬を除く)午前10時～正午／田無庁舎２階　※いずれも予約制		男女平等推進センター☎042－439－0075
生活保護相談	平日午前８時30分～午後５時	生活福祉課(両庁舎１階)	生活福祉課 (田)☎042－460－9836 (保)☎042－438－4027 生活サポート相談(保)☎042－438－4023
生活困窮者相談		生活サポート相談窓口(保谷庁舎１階)	
障害福祉相談	障害の種別を問わない相談 ㈪～㈯午前９時～午後６時	障害者総合支援センター(フレンドリー)	相談支援センター(えぽっく)☎042－452－0075
	発達障害相談　※予約制 ㈪午前９時～正午		
外国人相談	平日午前10時～午後４時／多文化共生センター(イングビル)		多文化共生センター☎042－461－0381
消費生活相談	平日午前10時～正午・午後１時～４時／消費者センター(保谷庁舎３階)　※予約制		消費者センター(保)☎042－425－4040
住宅増改築相談	第１㈮午後１時30分～４時／奇数月：保谷庁舎１階ロビー、偶数月：田無庁舎２階ロビー		住宅課(保)☎042－438－4052
動物相談(西東京市獣医師会)	第３㈮午後１時30分～２時30分／田無庁舎２階ロビー・保谷庁舎１階ロビー		環境保全課☎042－438－4042

健康ひろば

記入例

【はがき宛先】
〒202－8555
市役所健康課

A はがき・メール
「骨力アップ講座」申込
①住所　②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号
⑤基礎編:10月22日、運動編の参加希望日●月●日
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
「ファミリー学級」申込
①第8コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥パパの参加予定日
(例)　両日、2日目のみ

C はがき
「○○検診」申込
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤電話番号
⑥乳がん検診の場合は、希望医療機関名

一般

▶健康課 保 ☎042－438－4037

事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	10月16日㈫午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方／2人	10月12日㈮までに電話
女性のボディケア講座 **腹筋・骨盤まわり編** 保育あり	10月18日㈭午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人	前日までに電話
骨力アップ講座 【骨粗しょう症の仕組みと予防のための食事と運動の講義と実践】 保育あり	**基礎(食事)編：**10月22日㈪午前10時～正午 保谷保健福祉総合センター **運動編：**10月26日㈮、12月21日㈮午前10時～正午 田無総合福祉センター 11月19日㈪午後1時15分～3時15分 保谷保健福祉総合センター	在住で18～70歳の女性で、基礎編・運動編各1日ずつ参加可能な方 **基礎編：**40人、**運動編：**20人(各日)	10月19日㈮(必着)までに、電話・はがき・メール(記入例A) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
プレママとママのつどい 【フリートーキング・情報交換、赤ちゃん向け絵本の紹介・読み聞かせ、ママと赤ちゃんの手形】	10月23日㈫午前10時～11時30分 地域子育て支援センターなかまち (なかまち保育園内)	在住で36週までの初産の妊婦／10人 産後1～4カ月までの初産婦とそのお子さん／10組	10月19日㈮までに電話
ファミリー学級2日間コース **～初めて父親・母親になる方のための教室～** 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第8コース：11月2日㈮・17日㈯ 午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)／30組 対象出産予定月：2・3月	はがき・メール(記入例B) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：10月5日㈮～19日㈮

子ども

▶教育支援課 保 ☎042－438－4074

事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】	10月5日㈮午後1時30分～5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	10月1日㈪～3日㈬ 午前9時～午後5時に電話

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10時～正午 午後 1時～4時 午後 5時～9時
	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	
7日	**田無病院** 緑町3－6－1 ☎042－461－2682	**ごとう内科** 東伏見2－1－6 ☎042－450－5100	**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
8日	**佐々総合病院** 田無町4－24－15 ☎042－461－1535	**さいとう小児科内科クリニック** 下保谷4－2－21 ☎042－421－7201	
14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	**こみち内科クリニック** 芝久保町1－5－8 ハイネス田無弐番館104 ☎042－450－6731	

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	
7日	**南田歯科医院** 南町1－5－9　田無富士マンション1階 ☎042－467－5122	**佐野歯科医院** 富士町4－19－11　川本ビル2階 ☎042－468－7648
8日	**浅野歯科医院** ひばりが丘1－3－3 ☎042－421－1868	**城歯科クリニック** 向台町1－20－9 ☎042－464－4008
14日	**鎌田歯科** ひばりが丘北3－2－6 ☎042－423－2526	

電話相談

医療相談(西東京市医師会)　※専門医が相談に応じます。
火曜日　午後1時30分～2時30分
10月2日 眼科
9日 呼吸器内科
16日 整形外科
23日 脳神経外科
30日 循環器内科・消化器内科
☎042－438－1100

歯科相談(西東京市歯科医師会)
金曜日　午後0時30分～1時30分
☎042－466－2033

地域活動栄養士会　会員募集

健康づくりや食生活改善の支援を目的に自主活動をしています。
時 月3回程度　午前10時～正午
場 田無総合福祉センター
内 男性料理教室の講師、定例会・研修会など
対 在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方
申 随時電話で下記へ
▶健康課 保
☎042－438－4037

りさいくる市　資源物の無料持込回収

時 10月7日㈰午前9時～正午
場 エコプラザ西東京

会場で、次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・ごみ箱など
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※	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

「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 11月4日㈰午前9時～正午
場 エコプラザ西東京
(田無庁舎仮設工事のため開催場所を変更します)
□**出店資格**　成人で在住の個人・団体(業としている方を除く)
□**募集区画数**　43区画(1区画約3.5㎡)
※出店場所の選択は不可
申 10月10日㈬(消印有効)までに、往復はがきで参加者全員の氏名(ふりがな)・代表者の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨など)を〒202－0011 泉町3－12－35ごみ減量推進課へ
※1世帯1通。申込多数は抽選
※飲食物・動植物などの販売は不可
※はがき料金不足は受け取り不可
▶ごみ減量推進課
☎042－438－4043

凡例　時日時　場場所　内内容　対対象　定定員　講講師　¥料金　持持ち物　申申込　問問い合わせ　FAXファクス　✉メール　HPホームページ　田田無庁舎　保保谷庁舎

ピンクリボンキャンペーン

10月は乳がん月間

▶健康課保
☎042－438－4021

街頭キャンペーン

乳がんの予防や早期発見の方法を知ってください。
時・場10月30日㈫午前10時～午後３時・アスタセンターコート
内乳がん検診・子宮頸がん検診申込受付、乳がん自己検診法の説明、キャンペーングッズや資料の配布

10月21日㈰マンモサンデー

平日の受診が難しい女性のために、毎年10月の第３日曜日に検診を実施しています(要申込)。費用などの詳細は、各医療機関にお問い合わせください。
市の乳がん検診受診券・勧奨受診券をお持ちの方は無料で受診できます。

医療機関	住所・電話	定員	実施時間
西東京中央総合病院	芝久保町２－４－19 ☎042－464－1511	37人	午前・午後
佐々総合病院	田無町４－24－15 ☎042－461－8383	44人	午前のみ

※市報掲載時に定員に達している場合あり
※佐々総合病院・藤原医院では土曜日に、西東京中央総合病院では11月以降毎月１回(２月除く)日曜日に乳がん検診を実施しています。平日多忙な方は、ぜひご活用ください。

スカイタワー西東京ライトアップ

乳がんの早期発見と検診受診の大切さを伝えるため、スカイタワー西東京がピンク色にライトアップされます。
時10月１日㈪午後６時～午前０時
□**協力**　スカイタワー西東京(㈱田無タワー)

子宮頸がん検診・乳がん検診　２期

子宮頸がんは20～30歳代、乳がんは40～50歳代の方に増えています。子宮頸がんは原因のほとんどがウイルス感染で、乳がんはホルモンの影響を受けるとされており、女性であれば誰でも罹患する可能性があります。対象年齢になったらがん検診を定期的に受けましょう(**７月末に送付した勧奨受診券をお持ちの方は申込不要**)。

検診名	対象者	内容
子宮頸がん	20歳以上の市民で、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性	問診・内診 視診・細胞診
乳がん	40歳以上の市民で、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性	問診・視触診 マンモグラフィ検査

※年齢は平成31年３月31日時点

申10月１日㈪～31日㈬(消印有効)に、はがき(４面記入例C)、窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎２階保険年金課)、市HPから
※乳がん検診の場合は、希望の医療機関名(①西東京中央総合病院　②佐々総合病院　③藤原医院　④武蔵野徳洲会病院　⑤複十字病院　⑥公立昭和病院)も記入(受診券到着後、予約の際に定員に達している場合あり。その際は、希望医療機関以外でも受診可(健康課への連絡不要)
□**９月７日時点の受け入れ可能数など**　②佐々総合病院…約800人　⑥公立昭和病院…３月受診の枠に余裕あり　※そのほかの医療機関は受入に余裕あり
□**受診方法**　11月中旬に送付する受診券をご覧ください。
※検診の詳細は西東京市健康事業ガイド・市HPをご覧ください。

女性対象　10月20日㈯は世界骨粗しょう症デー　骨粗しょう症検診まもなく受付終了

□**検診期間**　10月31日㈬まで
場市内指定医療機関
内骨密度測定など
対40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成31年３月31日時点)
申10月24日㈬(消印有効)までに、はがき(４面記入例C)・窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎２階保険年金課)・HPから
□**受診方法**　申込後に送付する受診券をご覧ください。
▶健康課保
☎042－438－4021

胸部健診(肺がん・結核)

時・場下表参照　※当日、直接会場へ
午前：９時30分～11時30分
午後：１時30分～３時30分
内胸部レントゲン
対40歳以上の方(肺がんなどで治療中の方を除く)
持保険証など住所確認できるもの
※無地のTシャツを着用してください。

実施日		会場	対象地域
10月	２日㈫	新町福祉会館	新町・向台町
	３日㈬	田無総合福祉センター	東伏見・谷戸町・北原町・向台町
	４日㈭		田無町・ひばりが丘
	９日㈫	下保谷福祉会館	下保谷
	10日㈬		北町・下保谷・栄町
	15日㈪	谷戸公民館	谷戸町
	16日㈫		谷戸町・ひばりが丘・緑町・北原町・ひばりが丘北
	19日㈮	田無総合福祉センター	柳沢・南町
	20日㈯		地区の指定なし
	22日㈪		西原町・緑町・新町
	23日㈫		芝久保町・ひばりが丘北
	25日㈭	保谷保健福祉総合センター	中町・富士町・北町
	26日㈮		保谷町・東町

※受付時間内にお越しください。駐車場はありません。
※対象地域の日程が合わない場合、他日程での受診可(事前連絡不要)
▶健康課保☎042－438－4021

高齢者インフルエンザ予防接種

時10月１日㈪～１月31日㈭
場市内指定医療機関　※要予約
対在住で次のいずれかに該当する方
●接種日当日に満65歳以上
●接種日当日に満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳１級程度の障害を有する
□**接種回数**　期間中１回
¥・持2,500円・健康保険証
詳細は、市報本号と同時配布の「平成30年度高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせです」をご覧ください。
※市外での接種を希望される方はお問い合わせください。
▶健康課保☎042－438－4021

「介護の日」イベント　「介護川柳」募集

介護に関する出来事や思いなどを川柳にしてお寄せください。選ばれた作品は、11月８日㈭にアスタセンターコートで行う「介護の日」イベントで掲示します。
申10月15日㈪(消印有効)までに、川柳・氏名(ニックネーム可。川柳とともに公表)を〒202－8555市役所高齢者支援課「介護の日」係へ郵送・ファクスまたは持参(保谷保健福祉総合センター・田無庁舎１階)
※応募用紙は高齢者支援課・地域包括支援センター・福祉会館・市HPで配布
※作品は、イベント終了後も市HPで掲載する場合があります。
※作品は返却しません。選考結果の発表は、当日の掲示をもって代えさせていただきます。
※イベント詳細は、次号に掲載予定
▶高齢者支援課保☎042－438－4032・FAX042－438－2024

油・断・快適！下水道　下水道に油を流さないで

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前に拭き取りましょう。この行動が川や海の良好な水環境につながります。
▶下水道課保☎042－438－4060

≪申込時の注意≫　●メール：申込先アドレスからの返信のためドメイン設定を　●往復はがき(124円)：記載面誤り、返信面の宛先記入漏れにご注意を

姉妹都市・友好都市に泊まろう！

市では、姉妹都市・友好都市(福島県南会津郡下郷町・山梨県北杜市・千葉県勝浦市)との交流を深めてもらえるよう、宿泊料金の一部を助成しています。ぜひご利用ください。
※北杜市は、須玉町・清里高原エリアの指定宿泊施設のみ

□助成金額(1泊当たり)
- 大人(13歳以上)…旅館1,500円、民宿・そのほか1,200円
- 小人(3歳以上13歳未満)…旅館1,200円、民宿・そのほか1,000円

□利用方法
①契約宿泊施設一覧より、希望施設に直接予約申込
※一覧は、文化振興課(保谷庁舎3階)・保谷庁舎1階ロビー・田無庁舎2階ロビー・各出張所・市HPで配布
②予約後、文化振興課で契約保養施設利用券を申請(電話申請不可)
持身分証明書など本人確認ができるもの(認め印不要)
③宿泊当日、利用券を宿泊施設に提出
※家族やグループでの利用も、助成対象は市内に住民登録のある方のみ

□年間利用限度 1人当たり2泊
※7月15日号で今年度の助成は7月末頃に終了する見込みとお知らせしましたが、引き続き、ご利用いただけることになりました。ただし、年度途中で助成が終了することが予想されますので、あらかじめ右記へお問い合わせのうえ、ご申請ください。
※姉妹都市・友好都市施設利用助成事業は、今年度をもって終了する予定です。多くの市民の皆様に姉妹都市・友好都市の魅力を知っていただき、市民同士の交流を深めるため、新たな交流事業を検討しています。
▶文化振興課保
☎042−438−4040

□イベントスケジュール(下半期)

開催日	イベント	都市	場所
10月14日㈰	須玉甲斐源氏祭り	北杜市須玉町	須玉ふれあい館
11月 4日㈰	かつうら魅力市	勝浦市	国際武道大学広場 勝浦市芸術文化交流センター(Küste)内
11月 4日㈰	もみじウオーク	北杜市須玉町	増富
平成31年2月9日㈯・10日㈰	大内宿雪まつり	下郷町	大内宿
2月16日㈯	なかやま「雪月火」		中山花の郷公園
2月22日㈮～3月 3日㈰	かつうら ビッグひな祭り	勝浦市	市内各地
2月23日㈯	湯野上温泉火祭り	下郷町	湯野上

※詳細は、各都市の問へお問い合わせください。
問下郷町商工観光係☎0241−69−1144 北杜市観光協会☎0551−30−7866
勝浦市観光商工課☎0470−73−6641

鵜原海水浴場(勝浦市)

大内宿(下郷町)

まきば公園(北杜市)

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ
※申マークがないものは、当日、直接会場へ

東京都最低賃金の改正

10月1日から時間額985円に改正されました。都内で働く全ての労働者に適用されます。
問東京労働局賃金課
☎03−3512−1614
東京働き方改革推進支援センター
☎0120−662−556

10月の薬湯 ～ラベンダー湯～

皮脂の分泌を整えて、肌を健やかに保つ効果があります。
※「銭湯の日」特別イベントも開催
時10月7日㈰
※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
場庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ
問西東京市公衆浴場会
庚申湯☎042−465−0261

西東京創業支援・経営革新相談センターの催し

□特別相談(要予約)
内中小企業診断士などが個別に創業・経営全般の相談に乗ります。
□創業資金融資あっせん制度事前診断
制度の利用には、当センターの経営診断を受けて創業計画書を作成する必要があります。詳細はお問い合わせください。
□西東京創業カフェ
時10月12日㈮午前10時～11時30分
場イングビル
内創業コーディネーターによる創業に関する基礎知識、地元密着型の情報提供
定10人(申込順)
問・申西東京商工会☎042−461−4573・西東京創業支援・経営革新相談センター☎042−461−6611

秋の不動産相談会

時10月16日㈫午前10時～午後4時
場田無庁舎2階
内不動産鑑定士による相談
問(公社)東京都不動産鑑定士協会
☎03−5472−1120

平成31年春入校 陸上自衛隊 高等工科学校生徒(推薦・一般)募集

対15歳以上17歳未満で中卒男子
- 生徒教育3年修了時に高校卒業資格を取得
- 在学中は生徒手当月額9万8,000円および年2回の期末手当を支給

□試験日程
- 一般…1月19日㈯
- 推薦…1月5日㈯～7日㈪

申
- 一般…11月1日㈭～1月7日㈪
- 推薦…11月1日㈭～30日㈮

問自衛隊西東京地域事務所
☎042−463−1981

西東京市勤労者福祉サービスセンター 新規入会キャンペーン

中小企業で働く従業員と事業主の皆さんへの慶弔給付・健康維持増進・余暇活動(レジャーなど)の福利厚生事業を提供しています。
□期間 10月1日㈪～12月21日㈮
対
- 市内の中小企業(従業員300人以下)の事業主と従業員、パートの方、個人事業主や一緒に働いている家族(事業所単位での入会)
- 在住で、市外の中小企業で働く事業主と従業員

¥入会金300円・月会費500円(1人当たり)
※期間中は入会・紹介者に特典あり
※詳細は問のHPをご覧ください。
問西東京市勤労者福祉サービスセンター☎042−464−1311(内線2897)

司法書士・税理士による 法律相談会

時10月13日㈯午前10時～午後4時
場アスタセンターコート
内不動産・会社登記・相続・贈与・遺言・成年後見・家族信託・空き家・税務相談ほか
問東京司法書士会田無支部
☎042−313−0238

ガス設備機器の火災に注意

調理中にガスコンロの周囲にある可燃物や、着衣に着火する火災が発生しています。

□着衣着火を防ぐ
- 防炎品のエプロンやアームカバーを使用する
- 袖や裾が広がった衣服の着用を避ける
- 鍋等の底から火があふれ出ないように、適切な火力調整をする

□伝導加熱
ガスコンロの熱が壁面の金属板などを伝わり、内側の木材を徐々に炭化させ、出火に至ることがありますのでガスコンロと壁の距離を適切にとり、定期的に点検確認を行いましょう。
問西東京消防署☎042−421−0119
▶危機管理室保☎042−438−4010

ようこそとしょかんへ 10月

乳幼児～小学生を対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。
お問い合わせは各図書館へ。

中央 ☎042−465−0823
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時
- おはなしおばさんのおはなし会 7日㈰午前11時
- にこにこおはなし会 4・18日㈭午前11時／1～2歳児と保護者
- サンサンおはなし会 21日㈰午前11時／3歳児から
- おはなし会 毎週㈭午後3時30分／3歳児から

保谷駅前 ☎042−421−3060
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時
- ちいさなおはなしひろば 12・26日㈮午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 12日㈮午後3時30分／3歳児から
- おはなしのへや 6・20日㈯午後3時30分／5歳児～小学3年生
- 秋のおはなしひろばスペシャル 26日㈮午後3時30分～4時30分／3歳児から

芝久保 ☎042−465−9825
火～日 午前10時～午後6時
- ちびっこおはなし会 10日㈬午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなし会 毎週㈭午後4時／3歳児から

谷戸 ☎042−421−4545
火～日 午前10時～午後6時
- ちびっこおはなし会 3・17日㈬午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなし会 10・24日㈬ 午後3時30分／3歳児から

柳沢 ☎042−464−8240
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時
- ちいさなおはなしひろば 5・12日㈮午前11時／1～2歳児と保護者
- わくわくドキドキ紙芝居 13日㈯午前11時
- おはなしひろば 毎週㈬午後3時30分／3歳児から

ひばりが丘 ☎042−424−0264
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時
- ちいさなおはなしひろば 5・12・26日㈮午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなしひろばサタデー 13日㈯午前11時／3歳児から
- おはなしひろば 3・17日㈬午後4時／3歳児から

児童館・児童センターとの共催行事
- はじめてのページ 4日㈭午前11時／下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 17日㈬午後3時30分／新町児童館／3歳児から

休館日
1日㈪・9日㈫・15日㈪・22日㈪・29日㈪
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、19日㈮休館
※芝久保・谷戸図書館は、8日㈷休館

凡例 時日時 場場所 内内容 対対象 定定員 講講師 ¥料金 持持ち物 申申込 問問い合わせ FAXファクス ✉メール HPホームページ 田田無庁舎 保保谷庁舎

キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)もご覧ください。

赤ちゃん集まれ～♪

地域子育て支援センターでは、毎月赤ちゃんと保護者の方が気軽に楽しめる集いを行っています。ぜひご参加ください！

センター・児童館・公民館など、市内14カ所で開催しています。詳細は、センターHPをご覧ください。

時 午前10時～11時30分
対 8カ月までの乳児と保護者、妊婦

□赤ちゃんのつどい日程(10・11月)

会場(同保育園内)	日程
センターすみよし	10月29日㈪ 11月27日㈫
センターけやき	10月26日㈮ 11月30日㈮
センターやぎさわ	10月25日㈭ 11月21日㈬
センターなかまち	10月11日㈭・30日㈫ 11月12日㈪・21日㈬
センターひがし	10月1日㈪ 11月5日㈪

▶保育課 ☎042－460－9842

ピアカウンセリング

親や障害者が相談員となり、同じ立場からお話を伺い、一緒に考えます。

時 ①10月9日㈫
●午前10時30分～11時15分
②10日㈬●午後2時～3時
●7時～8時
※時間は相談に応じて調整
場 障害者総合支援センターフレンドリー
対・定 ①就学前～高校生の障害児の保護者・各回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(えぽっく)
☎042－452－0075
FAX042－452－0076

少年・少女サッカー教室

FC東京の協力により、専属コーチから直接指導を受けられます。

時 11月3日㈷
①午前9時～10時30分
②11時～午後0時30分
③1時～2時30分
④3時～4時30分
※受付は各回開始30分前
場 向台運動場
※雨天中止
対 在住の①小学1年生 ②小学2年生 ③小学3年生 ④小学4年生
定 各150人(申込順)
持 サッカーシューズ(運動靴可)・すね当て・サッカーボール・帽子・飲み物・タオル ※眼鏡はスポーツ用をご用意ください。
申 10月21日㈰午後5時までに、スポーツセンター・総合体育館・きらっとで配布の申込用紙で各窓口へ
※市内のサッカーチームに所属している方は、チームでまとめて申し込んでください。
□指導 FC東京普及部コーチングスタッフ
問 スポーツセンター
☎042－425－0505
▶スポーツ振興課保
☎042－438－4081

多文化体験 with Kids 世界のお手玉とじゃんけんで遊ぼう

時 11月3日㈷午前10時30分～正午
場 イングビル
内 世界のおてだま遊び・二胡演奏・工作など
対 0歳児～小学校低学年の親子
定 10組(申込多数は抽選)
¥ 100円(材料費) ※2歳以上
申 10月26日㈮までにメールで、親子の氏名・子供の年齢・電話番号を問へ
問 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)☎042－461－0381・✉withkids@nimic.jp
▶文化振興課保
☎042－438－4040

ひったくり被害に注意

帰宅途中の女性を狙ったひったくりが依然として発生しています。ひったくりは身近な犯罪で、自分は大丈夫ということはありません。

□被害に遭わないために
●バッグは車道の反対側に持つ
●自転車のかごには、防犯ネットやカバーを付ける
●ながら歩き(携帯電話やスマートフォン画面の注視・イヤホンで音楽を聴くなど)は危険なうえ、注意力が低下するので絶対にしない

□被害に遭ってしまったら
●犯人の特徴(服装・ナンバー・逃走方向など)を記憶する
●大きな声で周囲に知らせる
●被害品を確認して、すぐに110番通報する

❖田無警察署からのお願い
犯罪や防犯情報を「メールけいしちょう」で随時配信中

❖登録方法
●右記QRコードから
●下記メールアドレスに直接空メール
✉login@mail.keishicho.metro.tokyo.jp

問 田無警察署☎042－467－0110
▶危機管理室保☎042－438－4010

シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)もご覧ください。

7522・8020表彰

10月1日現在、歯が①75～79歳で22本以上 ②80歳以上で20本以上ある市民の方を表彰します。該当する方や該当者をご存じの方は、歯科医院(西東京市歯科医師会会員)へご連絡ください。
※初めての方が対象。ただし、①の表彰者が今回②の対象になることは可

□審査期間 10月31日㈬まで
□審査方法 西東京市歯科医師会会員医院・診療所で確認
□表彰式
時 11月18日㈰午前9時30分
場 保谷こもれびホール
問 西東京市歯科医師会
☎042－466－2033
▶健康課保☎042－438－4037

高齢者大学(単科講座)

①動物園の世界(全2回)
動物園の監修も手掛ける帝京科学大学の並木美砂子さんに、国内・海外の動物園の紹介や食を通じた動物とのかかわり、人間の生活との関係について伺います。

□1日目 座学(講義)
時・場 11月19日㈪午後2～3時45分・田無総合福祉センター
□2日目 井の頭自然文化園での実地講義
時・場 11月20日㈫午前9時～午後0時30分・井の頭自然文化園
※1日のみの参加不可
※2日目が荒天の場合は、田無総合福祉センターで座学

②自分でできる、カラダのゆがみ改善講座(後期全5回)
からだのゆがみを自分で正していく方法を、理論と実技を通して身に付けます。
時 11月21日～12月19日の毎週㈬ 午前9時20分～10時50分
場 住吉老人福祉センター

□共通
対 在住の満60歳以上で、全日出席できる方
定 各30人(申込多数は抽選)
申 10月20日㈯(消印有効)までに、往復はがきで申込講座名・住所・氏名(ふりがな)・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、問の「高齢者大学単科講座」係へ
※医師より運動制限の指示のある方は、相談のうえお申し込みください。
※結果は10月24日㈬より通知
※はがき1枚につき1人まで
問 社会福祉協議会〒202－0013中町1－6－8・☎042－438－3773
▶高齢者支援課保☎042－438－4029

理学療法士による体力測定会

健康づくりや介護予防に取り組んでいるが、自分の体への効果や体力はどのような状態なのか。

体力を測定するだけでなく測定結果から今後の体のケアについて、体づくりスペシャリストの理学療法士による個別のアドバイスや、ご相談にもお答えする体力測定会です。

時 10月20日㈯午後0時30分～2時30分
場 きらっと
内 フレイル予防の話、体力測定、個別結果相談
対 在住で満65歳以上の方
定 60人程度(申込多数は抽選)
申 10月15日㈪(必着)までに、電話・はがきで住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を〒202－8555市役所高齢者支援課「体力測定会」係へ
▶高齢者支援課保☎042－438－4029

認知症予防講座 受講者募集！

脳の活性化に役立つ、二重課題(デュアルタスク)を実践することで認知症予防に取り組みます。

時 ①10月25日～11月22日の毎週㈭・12月20日㈭午前10時～11時30分
②11月7日～12月5日の毎週㈬・12月26日㈬午後2時～3時30分
場 ①田無総合福祉センター
②新町福祉会館
対 在住の満65歳以上で、運動可能なおおむね全日程を受講できる方
定 各20人(申込多数は抽選)
¥ 1回150円
申 10月18日㈭(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望会場を〒202－8555市役所高齢者支援課「認知症予防講座」係へ
※結果は通知。本年度の本講座の最終案内です。
▶高齢者支援課保☎042－438－4029

「西東京市からのお知らせ」で市の最新情報を放送しています

エフエム西東京(84.2MHz)

市では、市報に掲載した事業や催し物など生活に密着した情報を、エフエムラジオ放送で皆さんにお知らせしています。市の職員が事業などについてインタビュー形式で説明するコーナーや、実施した催し物のリポートコーナーもあります。

お手持ちのラジオをエフエム放送のダイヤル84.2MHz(メガヘルツ)に合わせて、ぜひお聴きください。

□放送時間
●㈪～㈮ ①午後0時45分～1時 ②午後8時～8時15分
●㈯・㈰ 午後0時45分～1時
※当番組はラジオのほかに、エフエム西東京HPのサイマル放送(インターネットによる同時放送)やポッドキャスト(いつでも聴ける録音放送)でも聴くことができます。
▶秘書広報課 ☎042－460－9804

市役所の郵便番号は個別番号です。田無庁舎：〒188－8666、保谷庁舎：〒202－8555で、この記入があれば、住所(所在地)は省略できます。

イベントNEWS もっと知ろう！楽しもう！

小さな公園からはじまる にわマルシェ＃３

10月７日㈰ 午前11時～午後５時
ひばりが丘西けやき公園
※当日、直接会場へ。雨天中止

小さな公園がまちとつながり、ひばりが丘団地が「にわ」となって、おいしい食べ物や地元産野菜、ステキな雑貨を揃えて、皆さんのお越しをお待ちしています。

内 飲食物・野菜・花・ハンドメイド雑貨の販売、クラフトのワークショップ
問 (一社)まちにわひばりが丘
☎042－452－5758
▶みどり公園課
☎042－438－4045

地域の不幸な猫を増やさない講演会

10月13日㈯ 午後２時～４時
エコプラザ西東京

飼い主のいない猫を増やさないために、猫に不妊・去勢手術を受けさせて地域にもどすなど、猫に関する活動に長年携わってきた講師によるお話です。

対 在住・在勤・在学の方
定 50人(申込順)
講 工藤久美子さん(NPO法人ねこだすけ)
申 10月１日㈪～12日㈮に電話で下記へ
▶環境保全課☎042－438－4042

フレンドリー祭り みんなおいでよ！祭りで楽しい一日を

10月13日㈯
午前９時30分～午後４時30分
障害者総合支援センターフレンドリー

内 施設利用団体の発表・展示(ダンスや絵手紙など)、バルーンパフォーマンスのイベントや、ゲームコーナー、各種模擬店
□**参加団体** ハートランド・スマイリーキッズジャズ・スパイラルキューブ・バトンチームシン東京・楊智二胡楽団・琴礼会ガンバルンバほか
□**出店品目** 綿菓子・ポップコーン・焼きそば・カレー・クッキー・ポテトフライ・生鮮野菜・工芸品ほか
問 フレンドリー☎042－452－0087
▶障害福祉課 保 ☎042－438－4034

図書館縁講演会

①10月14日㈰・柳沢公民館
②20日㈯・田無公民館
午後２時～４時
※当日、直接会場へ

①西東京市における空襲と戦争遺跡～中島飛行機を中心として～
定 100人(先着)
講 牛田守彦さん(法政大学中学高等学校教諭)
②仏像の見方～種類や特徴、調べ方、見せられ方まで分かりやすく解説～
定 50人(先着)
講 田中義恭さん(元東京国立博物館資料部長)
▶中央図書館☎042－465－0823

山仕事の魅力 飯能の里山で林業体験

10月20日㈯
午前９時30分～午後３時
飯能市 西川・森の市場
集合：**西武秩父線武蔵横手駅**
※荒天時10月21日㈰

奥武蔵の森で間伐などの林業体験。午後は、箸づくり・木工・薪割りを楽しみながら森林の役割を学びます。森林浴をかねて出掛けませんか。

対 在住・在勤・在学で18歳以上の方
定 10人(申込順)
¥ 交通費実費
持 野外作業用の服装・靴・軍手・タオル・帽子・着替え・筆記用具・雨具・昼食・飲み物
申 10月２日㈫午前９時から、電話・ファクス・メールで氏名・住所・電話番号・年齢を問へ
問 エコプラザ西東京
☎042－421－8585・FAX042－421－8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課☎042－438－4042

障害のある皆さん スポーツを楽しみませんか

①毎月第３土曜日
②毎月第４土曜日 ※７・８月は除く
午前９時30分～11時30分
スポーツセンター

①障害者スポーツ支援事業
障害者スポーツ指導員や補助員と一緒に行うスポーツレクリエーション！
内 バルーン体操・ボッチャ・ボウリング・卓球・バドミントン・バスケットなど
対 在住または市内の障害者作業所に通所している方
※車椅子利用の方はご相談ください。
¥ スポーツ傷害保険料(１回50円または年間12回まで500円)
申・問 NPO法人ウーノの会
☎042－424－7775
②障害者水泳教室
内 水慣れから始め、水中での感覚や、泳法の取得を目指します。
対 在住・在学または、市内の障害者作業所に通所している障害のある方(高校生以上)
定 20人
※介助者の入水可
※参加の条件などは問にお問い合わせください。
申・問 スポーツセンター
☎042－425－0505
▶障害福祉課 保 042－438－4033

大人におくる朗読会

10月20日㈯
午後２時～４時(１時30分開場)
保谷駅前公民館
※当日、直接会場へ

内『ふわふわ』(村上春樹作)・『交渉』(浅生鴨作)・『メリー・ゴー・ラウンド』(三浦哲郎作)ほか
定 80人(先着)
□**公演** 保谷朗読ボランティアの会
▶保谷駅前図書館☎042－421－3060

ささえあい訪問協力員養成研修

10月24日㈬
午後１時30分～４時40分
下保谷福祉会館

内 市内で一人暮らしをする高齢者の見守り活動
対・定 在住の方・20人(申込順)
持 認め印
申 10月23日㈫までに、電話・ファクス・メールで住所・氏名・電話番号を問へ
問 西東京市地域サポート「りんく」
☎042－497－4163
FAX042－497－4164
✉seikatsu@n-csw.or.jp
▶高齢者支援課 保
☎042－438－4029

講座「英語多読☆はじめのいっぽ ～絵本から洋書へ～」

10月27日㈯
午後２時～４時(１時40分開場)
田無公民館

簡単な絵本から始めましょう。楽しく英語が読めるようになる、多読を体験してみませんか。

対 英語に興味のある方(親子参加可)
定 50人(申込順) ※保育なし
講 酒井邦秀さん(NPO多言語多読理事長)
申 10月２日㈫午前10時から、下記へ直接または電話・メール
▶中央図書館☎042－465－0823・✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

同講座 昨年のひばりが丘図書館にて

ENJOYニュースポーツ2018(後期) 運動不足の方・障害のある方も

10～２月の最終日曜日
午前９時30分～11時30分(受付：９時20分)
きらっと ※当日、直接会場へ

カーリングから生まれたユニカール・ボッチャなどに加え、年内はソフトバレーボール、翌年はミニテニスを行います。

対 在住・在勤・在学の小学生以上(小学３年生以下は保護者同伴)
持 室内用運動靴・タオル・飲み物など
▶スポーツ振興課 保 ☎042－438－4081

障害のある方も楽しめるバルーンでのバレーボール

男女平等推進センター自立支援講座Ⅱ Do it! ここから始まるわたしのトリセツ

①10月30日㈫ 午前10時～正午
②11月６日㈫
午後１時30分～３時30分
③11月12日㈪ 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

①わたしの護り方～セルフディフェンス～
対・定 女性・20人(申込順)
講 大沼もと子さん(Wen-Doインストラクター)
②相手も自分も大切にするコミュニケーション
対・定 女性・30人(申込順)
講 吉井奈々さん(コミュニケーション講師)
③モラハラ、発達障害～夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか～
対・定 女性・30人(申込順)
講 本田りえさん(臨床心理士)
□**共通** 保育あり：生後６カ月以上の未就学児・15人(申込順)
申 10月１日㈪午前９時から、電話・メールで件名「自立支援講座Ⅱ」・住所・氏名・電話番号・希望講座を下記へ
▶男女平等推進センター
☎042－439－0075
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

ファミリー・サポート・センター

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と、預かる方(サポート会員)が会員となり、子どもの預かり・送迎・外出時の同行などを有償で行う、会員同士の相互援助活動事業です。
ファミリー会員が支払う利用料金が、サポート会員の活動報酬となります。

子育て手伝って！～サポート会員養成講習会～

時・内 下表参照
場 田無総合福祉センター
※11月６日㈫のみ田無庁舎２階
対 在住で満20歳以上の、心身ともに健康な方で、全日程を受講後にサポート会員として活動できる方
定 30人(申込順)
¥ 緊急救命講習受講には、マウスピース・テキスト代として206円
申 10月24日㈬までに、電話で問へ後日決定通知を送付します。
※養成講習会に保育は付きません。
※全日程の受講が難しい方はご相談ください。
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

□**サポート会員養成講習会**

日程	時間	内容
11月２日㈮	午前９時30分～午後０時30分	オリエンテーション・市の子育て支援
	１時30分～４時	子どもを預かる心構え
５日㈪	午前９時30分～正午	子どもの生活と遊び
	午後１時～４時	子どもを安全に預かるために
６日㈫	午前10時～正午	緊急救命講習
７日㈬	午前９時30分～正午	子どもの心の発達とかかわり
	午後１時～４時	登録説明会・修了式

凡例 時日時 場場所 内内容 対対象 定定員 講講師 ¥料金 持持ち物 申申込 問問い合わせ FAXファクス ✉メール HPホームページ 田田無庁舎 保保谷庁舎

エコプラザの雑草教室
秋の雑草

10月30日㈫
午後1時30分～3時30分
高橋家屋敷林(保谷駅北口6分)
集合：**屋敷林正門**
※荒天時：10月31日㈬

「秋の七草」など雑草の名前、生態を観察しながら環境とのかかわりを考えます。
対・定在住・在勤・在学で18歳以上の方・20人(申込順)
持筆記用具・雨具・飲み物
申10月2日㈬午前9時から、電話・ファクス・メールで氏名・住所・年齢・電話番号を問へ
問エコプラザ西東京☎042－421－8585・FAX042－421－8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課☎042－438－4042

女性の多様な働き方
～小さい子どもがいながら働くということ～

11月2日㈮ 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

子育てしながら、働くためには？自分の好きなことを生かすためには？起業した講師に話を聞きます。
定30人　※保育あり：生後6カ月以上の未就学児15人(申込順)
講スクタリウ ともこさん(英語教室主宰ほか)
申10月1日㈪午前9時から、電話・メールで件名「女性の多様な働き方」・住所・氏名・電話番号・保育の有無・講師への質問を下記へ
▶男女平等推進センター☎042－439－0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

耳から昔話を楽しむ
～大人のためのおはなし会～

11月10日㈯
午前10時30分～正午
柳沢公民館　※当日、直接会場へ

内「皇帝の新しい着物」(『子どもに語るアンデルセンのお話』(こぐま社)より)・「ウサギとオオカミ」(『おはなしのろうそく』(東京子ども図書館)より)
定80人(先着)
※未就学児の入室はご遠慮ください。

□**共催・公演**
もぐらの会
▶柳沢図書館
☎042－464－8240

中学・高校生年代イベントプロジェクト
高校生年代 企画スタッフ募集

2月9日㈯に実施するイベントの企画・運営をする高校生年代のスタッフを募集します。
昨年度は、中高生のパフォーマンスとお笑い芸人のミニライブでした。あなたのアイデアを実現しませんか。
□**第1回企画スタッフ会議＆交流会**
時10月26日㈮午後6時15分～8時
場田無児童館
対在住・在勤・在学の高校生年代の方、本市近隣高校の生徒
申10月1日㈪～26日㈮に、電話・メールで件名「中高生イベントプロジェクトスタッフ希望」・氏名・学校名・学年・電話番号またはメールアドレスを問へ
※市HPで過去の様子を紹介しています。
問北原児童館☎042－461－2156・✉jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp
▶児童青少年課
☎042－460－9843

昨年度の企画スタッフとゲストの皆さん

あしたのために、かしこいくらしを!
西東京市消費生活展

食や環境をテーマに、生活の中で役立つ知識を紹介します。
時10月27日㈯午前10時～午後4時30分・28日㈰午前10時～午後4時
場消費者センター分館

□**内容**
- オーガニック野菜を使ったもちもちすいとん汁(限定100食配布)
  時27日午前11時～午後3時
- フェアトレードのコーヒーor紅茶とクッキー(限定100食配布)
  時28日午前11時～午後3時
- 参加団体のパネル展示とクイズラリー
- お茶わんリサイクル・市内産野菜販売

□**企画・運営**　消費生活展実行委員会
▶協働コミュニティ課保
☎042－438－4046

昨年度の消費生活展の様子

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
☎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。

≪西東京消防署からのお知らせ≫　病院へ行く？ 救急車を呼ぶ？ 迷ったら…電話でも！ネットでも！「#7119」をご利用ください。

西東京市民文化祭

～出会い ふれあい 文化の輪～

芸術の秋、今年も爽やかな秋風に乗って市民の皆さんが文化芸術活動の成果を発表する、西東京市民文化祭を開催します。各会場で素晴らしいステージ発表や見事な作品の展示などを行いますので、ぜひご来場ください。

詳細は、市内公共施設などで配布している総合プログラムまたは市HPをご覧ください。

□**共催**　西東京市民文化祭実行委員会　▶文化振興課 保 ☎042－438－4040

保谷こもれびホール

10月21日㈰	ス 和太鼓・着付け
25日㈭～27日㈯	展 展示
27日㈯	ス 合唱
28日㈰	ス 器楽・詩吟・茶道
30日㈫	ス カラオケ
11月3日㈷	ス 箏曲・洋舞・茶道
3日㈷～4日㈰	展 生け花展
4日㈰	ス 日舞・謡曲

コール田無

10月21日㈰	ス 演芸
27日㈯	ス 器楽
27日㈯～11月1日㈭	展 展示 ※29日㈪は休館日
10月28日㈰	ス 演芸・朗読
11月3日㈷	ス 演劇
3日㈷～4日㈰	展 生け花展
4日㈰	ス 器楽

PR inアスタ

時 10月3日㈬～6日㈯
場 アスタセンターコート

きらっと・柳沢公民館

10月27日㈯～29日㈪	展 展示

西東京市民会館

10月21日㈰	ス 民謡
27日㈯	ス 大正琴
28日㈰	ス 民謡
11月3日㈷	ス 詩吟
4日㈰	ス 日舞(民踊)

オープニングイベント

時 10月20日㈯午後2時～4時
場 保谷こもれびホール

田無公民館

10月27日㈯	ス 茶道

ひばりが丘公民館

10月27日㈯～29日㈪	展 展示
28日㈰	ス 茶道

如意輪寺境内

11月2日㈮～15日㈭	展 菊花展

展＝展示発表　ス＝ステージ発表　※茶会は1席につき茶菓子代200円がかかります。　※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

期間限定

コンビニで いこいーなグッズ を販売！

市と㈱セブン-イレブン・ジャパンは平成28年度、相互に連携を強化し、地域の一層の活性化と市民サービスの向上を目指し、「地域活性化包括連携協定」を締結しました。

このたび、期間限定で市内のセブン-イレブン(一部店舗を除く)で西東京市マスコットキャラクター「いこいーな」のグッズを販売します。

時 10月5日㈮～11月18日㈰

□**取扱商品**　ぬいぐるみ・千社札風ストラップ・マグカップ・ピンバッジ・定規・スタンプ・アクリルキーホルダー
※店舗により取扱商品が異なります。

□**プレゼント**
いこいーなグッズを購入された方のうち、各店舗先着5人に「いこいーな鉛筆」

▶企画政策課 田 ☎042－460－9800

西東京市民みんなの大運動会

市民スポーツまつり

時 10月8日㈷午前9時30分～午後4時
場 向台運動場・市民公園グラウンド
雨天時：総合体育館
※当日、直接会場へ

□**送迎バス運行時間**
午前8時～午後4時30分(保谷庁舎⇔田無庁舎⇔会場)保谷庁舎を毎時00分、会場を毎時30分に出発

□**競技**　パン食い競争・かけっこ・宝さがし・500mリレー・玉入れ・大縄跳び・障害物競走など

□**イベント**　キッズチアダンス・よさこいソーラン踊りなど

□**チャレンジコーナー**　輪投げ・ストラックアウト・ボッチャなど

□**特設コーナー**　ラグビー体験(にしはらスポーツクラブ)など

□**模擬店**　焼きそば・おでん・団子・フランクフルト・ジュースなど

□**フリーマーケット**　約100店舗

□**お楽しみ抽選会**
当日、抽選券付きプログラムを受付で配布します。

問 NPO法人西東京市体育協会
☎042－425－7055
※第1㈫を除く平日午前9時～午後4時

▶スポーツ振興課 保
☎042－438－4081

多摩六都科学館ナビ

秋の企画展
鏡であそぼう！～ミラークルワールド～

鏡に映ったり映したり、何枚も組み合わせたり、不思議でキレイでおもしろい鏡の世界「ミラークルワールド」であそぼう。同時開催の「日本万華鏡大賞展」とあわせてお楽しみください。

時 10月6日㈯～11月4日㈰午前9時30分～午後5時

□**協力**　大熊進一さん(日本万華鏡博物館 館長)

¥ 入館券(大人500円・小人200円)
※当日、直接会場へ

場・問 多摩六都科学館☎042－469－6100
休館：2日㈫～5日㈮・9日㈫・15・22・29日㈪

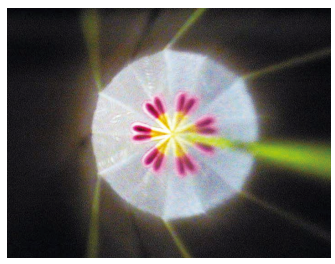
ロケットサイエンスコラム 52 万華鏡を発明したのは科学者

万華鏡というと日本に古くからあるおもちゃというイメージがありますが、1816年にイギリスはスコットランドで『発明』されたものです。

発明者は物理学者のディヴィッド・ブリュースター。光学に関するさまざまな研究をしていた彼は、灯台の明かり(当時の光源はランプ)をより遠くまで届けるために鏡を使った研究をしている中で、複数の鏡を組み合わせたときに映りあった像が美しい模様を作り出すことを発見しました。これが万華鏡の誕生です。ブリュースターが作った万華鏡は2枚の鏡をV字型に組んだもので、のぞくと教会のステンドグラスのような模様が見えたことでしょう。

万華鏡が見せる像の美しさは、鏡や光の性質、組み合わせる鏡の枚数・角度など、科学的な根拠に基づいて工夫し、作り出されたもの。まさにアートとサイエンスが融合した作品なのです。

(参考：「万華鏡の本　増補版」大熊進一著)



ブリュースターが発明したものと同じ2枚の鏡を使った万華鏡の像

「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz)
❶午後0時45分～1時㈪～㈰　❷午後8時～8時15分㈪～㈮

音声版「声の広報」も作成しています
「広報西東京」をデイジー版・CD版でお聞きになれます。
詳細は、谷戸図書館☎042－421－4545へお問い合わせください。

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用　VEGETABLE OIL INK