



# 11月は 児童虐待防止 推進月間

児童・高齢者・障害者虐待 防止キャンペーン

- ▶子ども家庭支援センター ☎042-439-0081
- ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029 ▶障害福祉課 ☎042-438-4034

心配だけど、どうしたらよいか分からない。そんな時は…

**児童虐待に関する相談窓口**

子ども家庭支援センターのどか  
☎042-439-0081  
時(月)～(土)午前9時～午後4時  
※(土)は正午～午後1時を除く

**障害者虐待に関する相談窓口**

障害福祉課 ☎042-438-4034  
時 平日午前8時30分～午後5時

**児童虐待に関する相談ダイヤル**

児童相談所全国共通ダイヤル  
☎189番 時 24時間

**高齢者・障害者虐待に関する 夜間・休日の緊急時**

西東京市役所  
☎042-464-1311 (代表)

市民の皆さんと共に考え理解が深まるよう、虐待防止についてのパネル展示を実施します。

□パネル展示

場所	日時
田無庁舎 2階 展示スペース	11月 5日(月)～ 9日(金)
フレンドリー 1階 ロビー	12日(月)～16日(金)
保谷庁舎 1階 展示スペース	19日(月)～22日(木)
住吉会館ルピナス 1階 交流ホール	26日(月)～30日(金)

高齢者虐待に関する相談窓口

担当地区の地域包括支援センター※ 高齢者支援課 ☎042-438-4029  
時(月)～(土)午前9時～午後6時(日・祝除く) 時 平日午前8時30分～午後5時

センター名	電話番号
米町地域包括支援センター	042-438-7090
富士町地域包括支援センター	042-451-1203
泉町地域包括支援センター	042-424-1200
田無町地域包括支援センター	042-467-8850
緑町地域包括支援センター	042-461-7081
西原町地域包括支援センター	042-451-8844
向台町地域包括支援センター	042-468-2340
新町地域包括支援センター	042-462-1695

※地域包括支援センターとは  
地域で暮らす高齢者の  
皆さんを、介護・福祉・  
健康・医療などさまざま  
な面から総合的に支えま  
す。いつまでも住み慣れ  
た地域で生活できるよう  
に、地域包括支援セン  
ターをご利用ください。

## ひばりヶ丘駅北口自転車駐車がオープン!

平成31年1月31日ひばりヶ丘駅北口第1自転車駐車を閉鎖し、2月1日からひばりヶ丘駅北口に新しい自転車駐車をオープンします。

□内容

●自転車の定期利用と一時利用 ※バイクの駐車は不可 申込方法など詳細は、11月15日号に掲載予定。また、以下の駐車場内にポスターを掲示します。

ひばりヶ丘駅北口	北口第1自転車駐車場・北口第2自転車駐車場
ひばりヶ丘駅南口	南口自転車駐車場・南口第2自転車駐車場・南口谷戸自転車駐車場



ひばりヶ丘駅北口自転車駐車場  
所在地：ひばりが丘北3-1 (地図内)

ひばりが丘北自転車等 保管所の閉鎖

12月28日(金)で、撤去自転車などの保管所である、ひばりが丘北自転車等保管所を廃止し、南町自転車等保管所に統合します。

▶道路管理課 ☎042-438-4057

## 朗読フェスティバル in 西東京市民会館 ファイナル

平成22年から始まった朗読フェスティバルは今回でファイナルとなります。

今まで支えていただいた皆さんに感謝をするとともに、出演者一同渾身のパフォーマンスをお届けしてフィナーレを飾りたいと思っています。

時 11月23日(祝)・24日(土)・25日(日)

場 西東京市民会館 ※当日、直接会場へ(一部有料公演あり)

11月23日(祝)	午後1時	朗読の会 たまゆら
	2時30分	語りの会 イーハトーブ
	3時50分	特別企画
	4時10分	青年俳優座プロデュース
24日(土)	午後1時	演劇仲間 ことのみ
	2時30分	アオの企画 青山憲(有料)
25日(日)	午後2時	賢治の会(有料)

※詳細は☎へお問い合わせください。▶文化振興課 ☎042-438-4040  
☎西東京市民会館 ☎042-463-5381

市内の情報をお届けします

## 大好きです 西東京

スポーツ応援編

皆さんの熱い応援をよろしくお願いします

### トランポリン

谷戸第二小学校卒業の棟朝銀河選手(セイコー)が9月18日～23日にロシアで行われたロシア選手権に出場し、団体競技で2位・シンクロナイズド競技で4位という優秀な成績を収めました。



▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081

## 多摩六都科学館 ナビ

### 全編生解説プラネタリウム 秋の星空に描くギリシャ神話の世界

星座にはギリシャ神話にまつわるものが数多くあります。天文スタッフによる生解説で、秋の夜空をゆったりとご紹介します(約45分間)。

時 12月21日(金)※(水)・(土)・(日)・(祝)と12月中は午後1時10分と3時50分 そのほか平日は3時50分

### 大型映像 星の旅 ～世界編～

南十字星や天の川、ウユニ塩湖の水鏡に映る満天の星。世界各地の絶景と美しい星空を巡る旅を、ダイナミックな実写映像でドームに再現します(約35分間)。

時 11月1日(木)より毎日午後2時30分

□共通 定 234席(小学2年生以下は保護者の同伴が必要)

¥ ●観覧付入館券:1,000円(4歳～高校生400円) ●セット券:1,400円(4歳～高校生500円)

※プラネタリウム1回と大型映像1回観覧付 ※当日開館時よりインフォメーションで販売(先着) 場・☎多摩六都科学館 ☎042-469-6100 休館日:月曜日

### ロクトサイエンスコラム 53 “セルフメディケーション”という言葉を目にします

セルフメディケーションとは病気にならないように常日頃から健康維持を心掛けることをいいます。

激しい運動をする必要はなく、家の中でもできるスロージョギングやエアなわとびのような簡単な運動を習慣化することで効果があります。

以前、科学館とセルフメディケーションを研究する先生とが組んで、

スタッフが1年間取り組む実験を行った結果、適切な運動や食事を日々心掛けることで、年齢に関係なく体脂肪の減少や骨密度・筋力上昇などの数値改善が見られました。

スポーツの秋、自分にあった運動を見つけ、気持ちよく体を動かすところから始めてみるのはいかがでしょうか。