

知ってほしい！行ってほしい！ からだ気くばりメニュー店

都民の健康づくりに役立つ野菜たっぷりメニュー、栄養バランスや減塩、高齢者に配慮したメニューを提供する「からだ気くばりメニュー店」が市内には22店舗あります。健康づくりに役立ててみましょう。

※詳細は問のHPへ

問 多摩小平保健所

☎ 042-450-3111

▶健康課保

☎ 042-439-3526



問のHP



北多摩縄文スタンプラリー

5つのまちをまわって 縄文を体験しよう！



実施
期間

7/18(土) ▶ 令和9年1/24(日)

北多摩地区には、国の文化財に指定されている縄文時代の遺跡や出土品が5つあります。東村山市・調布市・国分寺市・国立市・西東京市をめぐる、縄文時代の遺跡や出土品を通して5つの市の魅力を探ってみましょう！スタンプを3つ以上でオリジナルレジャークッション、

スタンプ全部でオリジナルペットボトルクーラーをゲットできます。

申スタンプ帳(縄文ノート)は、郷土資料室・東伏見ふれあいプラザで配布

※詳細は市HPへ

▶地域学習推進課

☎ 042-420-2832



市HP



スポーツ相談窓口



年齢や障害の有無に関わらず、スポーツ・健康づくりのきっかけをお手伝いします。

□相談できること

●活動場所の紹介、体力向上・健康増進、スポーツイベント・教室情報の提供

●仲間づくり・生きがいづくり・スポーツ団体やサークルの紹介

●人材の登録・紹介

●スポーツに関する体の悩みなど

□これまで受けた相談

ケース1 10年前に股関節の手術をして運動不足になってしまった。ケアマネジャーから勧められ、体を動かしたい。どこで、どんなことができるか教えてほしい。

⇒医師の診察にて運動制限などのカウンセリングから、きらっとのプログラム(健康体操)をご紹介。毎週水に継続して参加中。

ケース2 中国からの留学生。野球を体験したい((NPO)多文化共生センターからのご相談)

⇒ご本人へ窓口来訪を勧め、それと並行して軟式野球連盟の代表者に相談して練習を見学することを提案される。後日、ご本人が来訪されたときに市内野球チームの代表者をご紹介し、後日チームへ加入。

□相談に対応する人

市内26スポーツ団体が加盟している西東京市体育協会の職員が対応します。

場 きらっと

(NPO)西東京市体育協会事務局

☎ 042-452-7155

※受付時間：(月)～(金)(第1火)・年末年始を除く)午前9時～午後4時 ※事前予約で休日相談も受けられます。

▶スポーツ振興課

☎ 042-420-2818



西東京市
体育協会



スポーツ
相談窓口

便利機能が盛りだくさん！ 西東京市公式LINE

機能① あなたの希望に合わせたメッセージをお届け

機能② 「これは何ごみ？」ごみの出し方などを自動返答！

機能③ ごみの出し忘れ防止に便利！ごみ収集日を自動でお知らせ

機能④ 道路・公園などの不具合通報



友だち追加



機能詳細

▶広報プロモーション課

☎ 042-460-9804



多摩六都科学館 ナビ

〈夏の企画展〉巡回展

キモかわすごい！

海の骨なしどうぶつの世界

7/18(土) ▶ 8/31(月)

午前9時30分～午後5時

この夏、国立科学博物館の巡回展が初めて多摩六都科学館にやってきます！海の中にはさまざまな骨なしどうぶつたちがいて、ふしぎな世界をつくっています。私たちの想像を超える「海の骨なしどうぶつ」のすごい！かわいい！を紹介します。

□主催 多摩六都科学館・国立科学博物館

□特別協力 船の科学館「海の学びミュージアムサポート」

□協力 全国科学博物館協議会・(一財)全国科学博物館振興財団

¥入館券(520円(4歳～高校生：210円))

※当日開催時間中、直接会場へ(自由参加)

※関連イベントの詳細は問のHPへ

場・問 多摩六都科学館 ☎ 042-469-6100

※会期中の休館日：7月21日(火)

ロクトサイエンスコラム

131

ロクトに見に来て！ 空の星と海の星

夏休み、多摩六都科学館でプラネタリウムを見られる方も多いことでしょう。この夏、プラネタリウムの星だけでなく「海の星」も見に来ませんか？

漢字で「海星」と書かれるのはヒトデです。ヒトデは動かない印象が強いですが、口も内臓もある動物です。ただ、私たち背骨のある動物とは体のつくりが異なります。移動には、管足という、吸盤がついたチューブのような器官を使います。骨も私たちと違い、ブロックのような小さい骨片どうしが皮膚の組織でつながり合っています。皮膚の硬さを自由に変えられるので、体を変形できます。岩のすき間に入って皮膚を硬くすれば、

敵に襲われにくくなります。

海には多種多様な背骨がない動物がほかにもたくさんいます。7月18日からの夏の企画展「巡回展キモかわすごい！海の骨なしどうぶつの世界」ではこれらの動物たちを紹介していますので、どうぞお見逃しなく。

イトマキヒトデ



反口側

管足

口側



西東京市の
人口と世帯
総人口

20万7,874人
住民登録：令和8年7月1日現在

人口／20万7,874人(↑ 62)〈7,511人〉 男／10万734人(↑ 21)〈3,898人〉
世帯／10万5,080(↑ 43)〈4,764〉 女／10万7,140人(↑ 41)〈3,613人〉
※()は先月比 ()は外国人住民

公式
LINE



そのほか
公式SNS



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

