



発行 / 西東京市  
編集 / 企画部広報広聴課  
〒188-8666  
東京都西東京市南町5-6-13

市役所代表電話 / 0424-64-1311

ホームページアドレス <http://www.city.nishitokyo.tokyo.jp/>  
(携帯電話) <http://mobile.city.nishitokyo.tokyo.jp/>  
(Lモード) Lメニューから検索できます。

# 西東京

## 市の人口と世帯数

(平成16年9月1日現在)

		人口	前月比
人	男	92,556人 (1,120人)	68増 (2減)
	女	94,234人 (1,456人)	79増 (25減)
	合計	186,790人 (2,576人)	147増 (27減)
世帯数		83,346世帯 (1,318世帯)	92増 (30減)

カッコ内は外国人登録人口(再掲)

## 今号の主な内容

### 2面 防災市民組織補助金説明会・講演会



防災市民組織は、地域の防災活動を効果的に行う市民の組織です。この組織の補助金説明会と、防災講演会を行います。

### 3面 出前講座の試行実施が始まります



市民の皆さんが希望する講座に、市職員が出向いてお話しする出前講座を、10月から試行実施します。

### 4面 病後児保育室の定員が増えます



熱や風邪で保育園や学校に通えないお子さんなどを預かる病後児保育室の定員が、10月1日から、2人から4人になります。

### 8面 プレイリーダーを考えるセミナー



「地域で子どもが育つ」ことの意味を探りながら、「西東京市という地域」にこだわってプレイリーダーを考えます。

# 第4回 西東京発！私から広げる健康づくり 西東京市 健康づくりのつどい

10月3日(日) 午前10時～午後3時

保谷保健福祉総合センター

詳しくは10月1日号の市報と一緒に配布されるチラシをご覧ください。  
なお、雨天の場合は、屋外のイベントが変更となる場合があります。

総合受付... 1階エレベーターホール

**歯医者さんに聞いてみよう!**

口腔内健診、相談  
ブラッシング指導

**動物のお医者さんに聞いてみよう!**

ポニー乗馬体験  
犬のしつけ教室と模範演技  
小動物ふれあいコーナー  
動物相談等

**温泉で健康づくり**

温泉の効用や泉質・種類別入浴法と、家庭でのお風呂の楽しみ方について  
小山芳久さん(温泉利用指導者)

**薬剤師さんに聞いてみよう!**

薬の相談  
薬草茶の試飲  
アルコールパッチテスト等

**体感しよう! 福祉用具**

福祉用具の体感・展示  
電動車いす試乗コーナー  
住宅改修例のパネル展示  
介護何でも相談

**子育て支援課**

子ども家庭支援センター「のどか」の紹介等

**アロマセラピー講座**

アロマセラピーで心も身体も健康に 安藤和子さん(英国IMF認定アロマセラピスト)

**消防士さん いざという時どうしよう**

応急処置コーナー  
人形を使つての実演やビデオ上映等

**お医者さんのミニ講座**

脳卒中で寝たきりにならないための生活習慣(午前10時30分～11時20分)  
動脈硬化で命を奪われないために(午後1時～1時50分)  
腰痛について 診断と治療を中心に(午後2時～2時50分)

**ストップ・ザ・薬物**

薬物(麻薬やシンナー等)の乱用防止活動の紹介  
キャラバンカーも来るよ!

**保険年金課**

もっと知ろう国民健康保険制度PR  
国民健康保険料は便利な口座振替払いを

**鍼灸ってなに?**

パネルやパンフレットで鍼灸の紹介  
質問コーナー  
相談窓口等

**野菜を食べよう**

野菜を使った料理の紹介  
給食の展示  
野菜たっぷりキャンペーン

**栄養展**

健康はバランスの良い食事から役立てよう栄養成分表示  
外食の上手な選び方  
栄養相談コーナー

**エアートランポリン**

小さなお子さんも思い切り飛んだりねたりしよう!

**スタンプラリー**

各コーナーを回って一定数以上のスタンプを集めた方に粗品を進呈します

**あなたの骨は何歳?**

栄養相談コーナー  
食事を見直し、骨にも感謝!  
骨密度測定コーナー(午前・午後、先着各150人)  
受付方法等は10月1日号の折込チラシをご覧ください

より健やかに生活するためには、病気の予防や早期発見、健康を意識した日常生活の積み重ねが大切です。市でも定期健診や健康に関する講座・相談会を通して、皆さんの健康を支えるお手伝いをしています。  
今回4回目となる「健康づくりのつどい」は、人の健康はもちろん、動物の健康など、さまざまな健康に対する意識を高めるイベントです。お子さんから高齢の方まで、見たり聞いたり体験したりしながら、毎日の生活の中で健康のために生かせるヒントが盛りだくさんです。ぜひ、ご参加ください。  
健康推進課(保谷庁舎内線2361)

## 2004 スポーツフェスティバル

とき 10月2日(土)・3日(日) ところ スポーツセンター・総合体育館

### スポーツセンター

- 第1体育館...キックベースボール・エアロビクスや体力テスト等当日参加できます。
- 第2体育館...ピラティス・バレエエクササイズ・実践”キソキソ体操・アロマリラクゼーション等
- プール...幼児水泳・アクアビクス・水中ウォーキング・水中運動健康法・中級水泳・障害者水泳等

### 総合体育館

ジョギング教室・デュークスウォーク体験

日時や定員・申込方法などの詳細は、スポーツセンターおよび総合体育館に設置してあるチラシをご覧ください。

当日参加と事前申込の教室があります。事前申込の教室は1日1人1教室で、先着順となります。

問合せ 西東京市スポーツセンター(☎25-0505)



10月3日(日)は、保谷庁舎～田無庁舎～総合体育館の連絡バスを運行します

主催 西東京市  
共催 西東京市医師会、西東京市歯科医師会、西東京消防署、西東京市薬剤師会、西東京市獣医師会、東京都薬物乱用防止推進西東京地区協議会、西東京市栄養士連絡会、西東京市介護保険連絡協議会、東京都施設給食協会多摩小平支部、西東京市文化・スポーツ振興財団、東京都鍼灸師会三多摩東支部