



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

西東京

やさしさとふれあいの
西東京市に暮らし、
一人ひとりが輝くまち

市役所代表電話 / 042-464-1311

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

電話で聞く、
ホームページ情報
「西東京市テレホンウェブ」
042-466-5811

今号の主な内容

3面

(仮称)保谷駅前公民館・図書館施設整備へご意見を!

基本計画の概要について、市民の皆さんのご意見をお寄せください。お待ちしております。



5面

ファミリー・サポート・センターをご利用ください

子育ての相互援助活動をおこなっています。講習会、説明会に参加してご利用ください。



8面

少年サッカー - 大会の参加チーム募集!

10月・11月に開催される少年サッカー - 大会に参加する小学生チームを募集します。どしどしお申し込みを!



8面

遺跡の発掘を体験してみませんか?

下野谷遺跡公園予定地であなたも縄文土器を発掘してみませんか? 「ようこそ!考古学の世界へ...」



第6回 西東京市健康づくりのつどい

▽とき 10月1日(日) 午前10時~午後3時
▽ところ 保谷保健福祉総合センター
(総合受付:1階エレベーターホール)

詳しくは、9月15日号の折込チラシをご覧ください
問い合わせ 健康推進課
健康推進課(保谷庁舎内線2361)

生活習慣病等の疾病や寝たきり状態になることを予防し、健康を増進する講演会や各種相談・体験等ができるコーナーがたくさんあります。小さなお子さんも、エアートランポリンで思いっきり飛んだり跳ねたりできます。家族そろって、ぜひご参加ください。

お医者さんのミニ講座と健康チェック!
1. 午前10時30分~ミニ講座「排尿障害」
2. 午後1時~健康チェック先着100人(無料)

歯医者さんのミニ講座
午前10時30分~家庭で出来るむし歯予防
午後1時~知って得する歯の話

栄養相談及び指導
健康はバランスの良い食事から
・体脂肪測定など
・給食展示および試食
・栄養相談コーナー

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10時から先着300人

楽しく運動して病気の予防を!
・午後1時30分~4時
・医師、理学療法士による健康講座

野菜をたっぷり食べよう!
・野菜たっぷりカレンダーのイラストを掲示
・食育関連の展示
・保育園、小学校給食の展示

薬剤師さんに聞いてみよう!
・薬の相談
・薬草茶の試飲
・禁煙相談
・体力テストなど

あなたに身近なハリとキウウ
・鍼灸の紹介
・相談コーナー
・体験コーナー

消防士さん、いざという時、どうしよう
・最新の救命処置紹介
・救急活動ビデオ上映など

乗ってみようヨ! 車いす
・福祉用具の体感・展示
・電動車椅子試乗コーナー(屋外)
・住宅改修例のパネル展示
・介護何でも相談

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
・中学生によるポスター・標語掲示

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
・小動物ふれあい広場
・動物相談コーナーなど

「認知症ってなあに?」
午前9時30分~午後0時30分
スポーツセンター
・クイズ
・頭の健康グッズ紹介
・脳にも体にもいい「体操」
・アロマセラピー
・なんでもリハビリ相談^{ほか}

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!

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ていただいた方に粗品を進呈します。ご参加ください。
アンケートの協力もお願いします。

2006スポーツフェスティバルのお知らせ 保谷庁舎~田無庁舎の連絡バスを運行

今年のスポーツフェスティバルは、9月30日(土)・10月1日(日)に開催します。
9月30日(土)は、南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」とスポーツセンターを会場に、ピラティスや太極拳、ヨガなど、注目のエクササイズを体験していただきます。テレビでも取り上げられたチアダンスの「デモンストレーションと1日体験」も開催します。
10月1日(日)は、スポーツセンターでプールでのエクササイズ、恒例のアロマリラクゼーションなど、盛りだくさんの内容です。
スポーツセンターでは、昨年好評だった「リフレクソロジー」や、血管年齢や骨密度を測定する「体の状態を知るコーナー」を、両日とも実施します。興味のある方、「きらっと」やスポーツセンターをのぞいてみませんか?
スポーツセンター(☎425-0505)