



いこいな
©シンエイ/西東京市

やさしさとふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ



西東京

主な内容

- 臨時福祉給付金の申請…2
- 電子申請による転出届の受付開始…2
- 新規チャレンジ部門募集…3
- 女性の働き方サポート推進事業…6
- したのやいせき縄文クエスト…8

No.390

平成28年(2016)

9/1

市役所代表番号 042-464-1311 (平日午前8時30分~午後5時)

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター 042-425-6611

詳細はホームページで [西東京市Web](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)

検索

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話から <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



多摩六都

リレーマラソン2016

思いをのせた
たすき
襷がつなぐ人とまち



多摩北部圏域5市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米)の
皆さんの“健康”と“市民交流”に。市域も世代も越えてつながろう!

各市の魅力ある特産品販売ブースが出店!

ランナー募集!

友だちや家族、職場の仲間と
ぜひご参加ください。

時 12月23日(祝)

〈開会式〉午前7時45分
〈スタート〉午前8時30分
※雨天決行・積雪中止

場 都立小金井公園

コース

都立小金井公園内園路(合計42.195km)
1周約1.8kmのコースを23周
※襷によるリレーマラソン

制限時間

4時間(4時間を経過した時点でコース上
にいるランナーが最終ランナーとなり、そ
のランナーがゴール地点を通過したタイム
が記録となります)

参加資格

次の全てを満たす4~10人で構成された
チーム

- 小学生以上の健康な方
- 1人で1周約2kmを完走できる方
- 5市の市内在住・在勤・在学の方(複数市混合チーム可)

※中学生以下は、保護者の署名・承認印が
必要です。

※障害のある方は、伴走者を付けることが
できます。

参加費

1チーム5,000円

募集チーム数

各市20チーム、合計100チーム

- ①一般の部(年齢制限なし)
- ②職場の部(同一職場)
- ③女子の部(全員が女子)
- ④高校の部(全員が高校生)
- ⑤中学生以下の部(全員が中学生以下)

※③以外は男女組み合わせ自由

※申込多数の場合は抽選

結果は10月31日(月)以降にEメールまたは
返信はがきで通知

参加者全員
に参加費

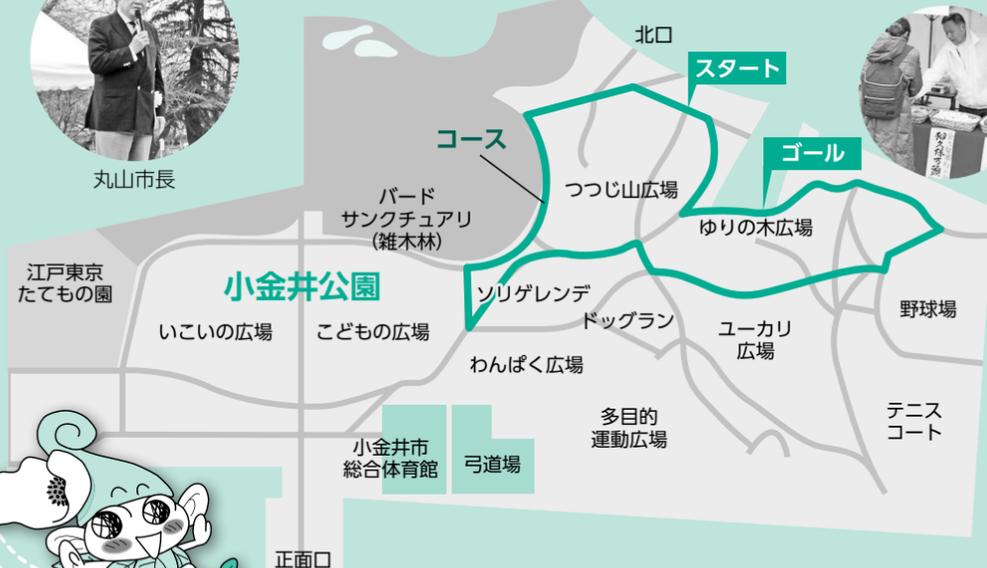
各部門1~3位に
賞状を授与

5市混合でも
チームが
組めるよ



丸山市長

特産品ブース



申込方法

申込先(体育協会)のEメールアドレスが
変更になっています。ご注意ください。

9月1日(木)~30日(金)に、次のいずれかの方法で問へ

- スポーツ振興課(保谷庁舎3階)・スポーツセンター・きらっと・総合体育館で配布する申込書と返信用はがきを持参または封書で郵送
- 西東京市体育協会HPからダウンロードした申込書を添付ファイルとしてEメールで送付

※必ず大会要項をご確認ください。

※要項・申込方法など詳細は、市HP・市体育協会HPをご覧ください。

問 NPO法人西東京市体育協会

(〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター内)

042-425-7055・nishitokyotaikyoo@atbb.ne.jp

◆スポーツ振興課(042-438-4081)



市 からの 連絡 帳

届け出・税・年金

戸籍関係証明書の交付休止

戸籍システム機器の入替に伴い、戸籍関係の証明書の発行を休止します。ご理解・ご協力をお願いします。

時 9月17日(土)午前9時～午後0時30分

場 保谷庁舎 1階

□ 休止する証明

戸籍謄本および抄本、除籍・改製原戸籍の謄本および抄本、戸籍の附票、不在籍証明書、不在住証明書、身分証明書

◆ 市民課 田 (☎042-460-9820)

家屋を取り壊したとき

家屋を取り壊したときは、資産税課(田

無庁舎4階)へご連絡ください。

表題登記がなされている建物を取り壊した場合は、不動産登記法により、所管の法務局に滅失の登記をしてください。

問 登記について…東京法務局田無出張所 (☎042-461-1130)

◆ 資産税課 田

(☎042-460-9830)

市税、国民健康保険料の休日納付相談窓口

時 9月10日(土)・11日(日)午前9時～午後4時

場 市税…納税課(田無庁舎4階)、国民健康保険料…保険年金課(田無庁舎2階) ※窓口は田無庁舎のみ

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 田

(☎042-460-9832)

◆ 保険年金課 田

(☎042-460-9824)

臨時福祉給付金の申請

今年度も「臨時福祉給付金」を支給します。また、新たに障害・遺族基礎年金等受給者に「年金生活者等支援臨時福祉給付金」(以下、年金受給者向け給付金)を支給します。

支給対象と思われる方へ申請書を送付しますので、申請してください。

□ 支給額(1人当たり)

● 臨時福祉給付金…3,000円

● 年金受給者向け給付金…3万円

対 下記診断チャートでご確認ください。

申 9月1日～12月28日に、同封の返信用封筒で郵送またはイングビル・保谷庁舎窓口へ持参

※申請期限を過ぎると給付金を受け取れなくなります。

□ 支給時期

申請から振込まで約2カ月(予定)

申請内容に不明点がある場合は市からお問い合わせをすることもありますが、次のようなことは絶対に行いません。

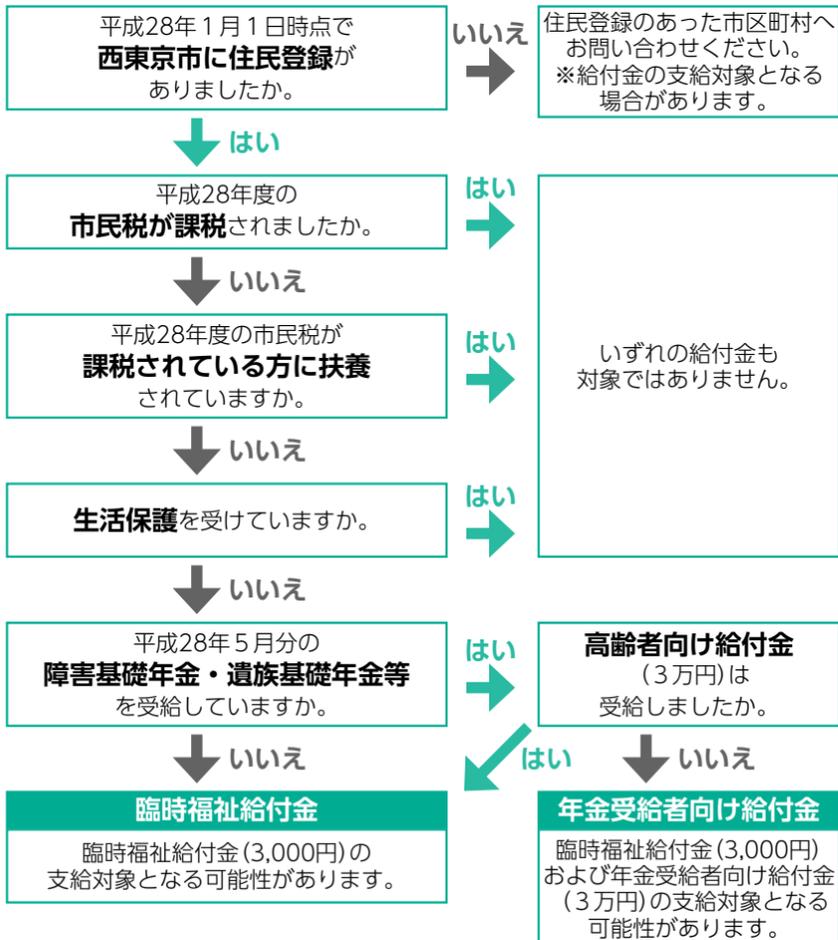
● 給付金を支給するために手数料などの振込を求める ● 銀行などのATM操作をお願いする ● 事前連絡をせずにメールを送付する

不審な電話や訪問を受けたときは、すぐに最寄りの警察署または「#9110」にご連絡ください。

◆ 臨時福祉給付金窓口

(☎042-497-4976)

支給対象者診断チャート



※この図は、一般的な場合を想定しています。
※支給対象と思われるのに申請書が届かない場合は、お問い合わせください。
※DV被害者の方は、支給対象外であってもお問い合わせください。

年金事務所などの職員を名乗る詐欺にご注意

年金事務所などの職員は次のようなことは絶対に行いません。

● 電話による金融機関の口座番号などの聞き取り・ATMの操作指示 ● 手数料などの要求 ● 年金手帳・年金証書・通帳・キャッシュカードなどを預かる

職員が訪問する際は、身分証明書を携帯しています。怪しいと感じたら、その場で対応せず問へ連絡してください。

問 武蔵野年金事務所

(☎0422-56-1411)

◆ 保険年金課 田

(☎042-460-9825)

福祉

敬老金をお贈りします

該当する高齢者に、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りします。

対象者へは事前にはがきを送付し、民生委員または市職員が、9月7日(水)～14日(水)にご自宅へお届けします(申請不要)。

対 9月1日現在、本市に住居登録のある
①88歳(昭和2年9月1日～翌年8月31日生まれ)の方…1万円

②100歳(大正5年4月1日～翌年3月31日生まれ)の方…5万円

◆ 高齢者支援課 保

(☎042-438-4028)

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し、指導・助言などをします。

時・場 9月10日(土)午前9時30分～午後0時30分・田無庁舎1階

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6月1日以前の建築

定 8人(申込順) ※1人40分程度

申 9月7日(水)までに電話で下記へ(要予約)

□ 相談員 住みよい町をつくる会

◆ 都市計画課 保

(☎042-438-4051)

電子申請による転出届の受付開始

9月1日から、マイナンバーカードをお持ちの方の電子申請による転出届の受付を開始します。

電子申請では、転出届出時に窓口への来庁が不要となり、従来窓口で発行していた転出証明書の代わりにマイナンバーカードを転入先の市区町村に持参することで転入手続きが可能となります。

対 次の条件を満たす方

● 届出人は、本人または同一世帯員で、本市から他市区町村へ転出する
● 署名用電子証明書が搭載された有効

防犯活動経費の一部を補助

対 市に防犯活動団体登録をしている団体

□ 補助金額 防犯資器材の購入等補助対象経費の2分の1以内で、1団体上限20万円(申請多数の場合は減額調整)

□ 申請期間 9月5日(月)～16日(金)

※詳細は、お問い合わせください。

◆ 危機管理室 保 (☎042-438-4010)

技能功労者表彰・商工業従業員表彰にご推薦ください

技能功労者表彰

市では、長年にわたり同一職業に従事し、産業の振興に顕著な功績を修められた技能者を表彰しています。11月16日時点で、次の条件を満たす方をご推薦ください(技能職団体からの推薦が原則ですが、団体を組織していない職種の技能者は、ほかの団体・個人からの推薦も可)。

対 ● 市内で技能職に従事 ● 続けて5年以上市内に居住 ● 技能者としての経験年数が30年以上 ● 満60歳以上 ● 優れた技能を持ち、徳行著しく後進の模範となっている

□ 推薦方法 9月14日(水)までに、市HP・産業振興課(保谷庁舎3階)にある「西東京市技能功労者推薦書」を産業振興課へ郵送または持参

◆ 商工業従業員表彰

市と西東京商工会では、市内の商工業に従事している優良な従業員を表彰しています。次の対象者を雇用している事業主の方はご推薦ください。

対 11月15日時点で、10年以上同一事業所に勤務し、表彰日現在も当該事業所に勤務している従業員で、勤務成績が優良な方(事業主と同一世帯の方およびパートタイマーを除く)

□ 推薦方法 9月9日(金)までに、市HP・産業振興課・商工会にある「西東京市商工業従業員表彰推薦書」を西東京商工会田無事務所(☎042-461-4573)へ郵送または持参

いずれも推薦された方の中から、表彰規定により該当者を決定します。

◆ 表彰式

時・場 11月16日(水)・田無庁舎5階

◆ 産業振興課 保 (☎042-438-4041)

HP「東京電子自治体共同運営サービス」から「西東京市電子申請」内の「電子申請による転出届」のページにアクセス

転出届の内容を入力し、電子署名をカードリーダーで読み込み、送信

西東京市から審査終了通知メールを受け取る(転出届出が完了)

マイナンバーカードを転入先の市区町村に持参して転入手続き



募集

保育園看護嘱託員

- 資格・人数 看護師・1人
- 任期 11月1日～平成29年3月31日
- 勤務 平日午前9時30分～午後4時30分・はこべら保育園
- 賃金 月給20万4,120円
- 試験 10月15日(土)・面接
- 募集要項 9月30日(金)まで、保育課(田無庁舎1階)・市内公立保育園(田無・そよかぜ・みどり・しもほうや・ひがしふしみ・ほうやちょう・芝久保を除く)で配布
- ※詳細は、募集要項または市HPをご覧ください。
- ◆保育課 田(☎042-460-9842)

任期付職員(平成29年4月1日付採用)

- 資格・人数 建築事務(特定行政庁における受付業務経験5年以上)・1人
- 試験日 10月8日(土)
- 申 9月26日(月)必着
- 試験案内 職員課(田無庁舎5階)・保谷庁舎1階総合案内・市HPで配布
- ※申込方法など詳細は、試験案内で必ずご確認ください。
- ◆職員課 田(☎042-460-9813)

農業委員会委員の候補者の推薦・公募

- 資格・人数 農業に関する識見を有し、農地法などに定める法令業務のほか、農

地などの利用の最適化など農業委員会の所掌事務を適切に行える方・19人

- 任期 平成29年1月21日から3年間
- 申 9月1日(木)～30日(金)に、必要書類を産業振興課へ郵送または持参
- 募集要項 情報公開コーナー(両庁舎1階)・市HPでご覧になれます。
- ◆産業振興課 田(☎042-438-4044)

介護保険料収納推進嘱託員

- 資格・人数 介護保険への深い理解と収納事務への熱意があり、パソコンの基本操作ができる方・1人
- 任期 採用日～平成29年3月31日
- 勤務 1日6時間・週5日
- 報酬 月額16万5,000円
- 募集要項 9月16日(金)まで、高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階)・市HPで配布
- ◆高齢者支援課 田(☎042-438-4031)

その他

寄附

- 市政へのご協力をいただき、誠にありがとうございました。
- ※高橋 章 様(5万2,000円)
- ※広瀬 舟雲 様(書作品2点)
- ※阪本 晴彦 様(書籍6冊)
- ※匿名(バウンサー1台)
- ◆秘書広報課 田(☎042-460-9803)
- ◆管財課 田(☎042-460-9812)

傍聴 審議会など

■文化芸術振興推進委員会

- 時 9月7日(水)午後7時
- 場 保谷庁舎1階
- 内・定 依頼状の交付・委員会の運営および平成28年度推進委員会スケジュール^{ほか}・5人
- ◆文化振興課 田(☎042-438-4040)

■図書館協議会

- 時 9月8日(木)午後3時～5時
- 場 田無公民館
- 内・定 平成27年度事業評価^{ほか}・5人
- ◆中央図書館 (☎042-465-0823)

リオ五輪 西東京市のオリンピック選手が活躍しました!

ブラジル・リオデジャネイロで17日間にわたり熱戦が繰り広げられたオリンピック競技大会では、西東京市民または市にゆかりのある選手が活躍しました。

- 宮川 紗江 選手 体操女子団体 4位入賞
- 棟朝 銀河 選手 トランポリン男子 4位入賞
- 佐藤 優香 選手 トライアスロン女子 15位(日本勢最上位)

3名の選手の今後の活躍や、東京2020大会に向けた成長に注目です。

◆スポーツ振興課 田(☎042-438-4081)

NPO等企画提案事業

新規チャレンジ部門募集

NPO等企画提案事業とは、NPOや任意団体などから事業の企画提案をもらい、審査により採用された事業を市との協働で実施するものです。団体と市が協力し事業を進めることで、市内の協働を促進させることを目的としています。

今回は、新規チャレンジ部門として、平成29年度から新たに実施する事業の募集を行います。採用された事業には、事業経費に対して補助金を交付します。

- 募集事業 ●ボランティア・市民活動の普及や促進を目的とする事業
- 地域の課題を解決する先駆的な事業
- 多様化する市民ニーズに応える市民活動団体ならでの事業
- 実施時期 平成29年4月～翌年2月

- 補助金 1事業上限20万円
- 応募資格 次の要件を全て満たす公益活動団体(法人格の有無は不問)
 - 市内を中心に活動 ●5人以上の会員で組織し、活動を継続できる見込みがある ●団体規約と、構成員の名簿を備えている ●応募事業を最後まで責任を持って実行できる ●宗教・政治活動を目的としない ●暴力団員の統制下でない ●特定の個人・団体の利益増進を目的としない^{など}
- 申 9月1日(木)～10月31日(月)に、関係書類を郵送または持参
- ※詳細は、協働コミュニティ課(保谷庁舎3階)・市HPで配布する募集要項をご覧ください。
- ◆協働コミュニティ課 保(☎042-438-4046)

ごみの出し方ワンポイント

※資源かごの安全管理にご協力を

台風やゲリラ豪雨・竜巻・強風などで資源かごが飛ばされる危険があります。市では順次対策をしていますが、全ての集積所の対応には時間を要するため、集合住宅や住民で管理している集積所は、固定や移動など安全確保にご協力をお願いします。危険と思われる場所の固定を希望する方は、事前にご連絡ください。

※ごみの分別にご協力を

市の家庭ごみを搬入している処理施設の不燃ごみ破砕機内部で、中身が残ったスプレー缶などのガスに引火する爆発事故が発生しています。誤った分別は作業員の負傷や機械の破損の原因となります。スプレー缶・ライターなどは中身を使い切り、指定の方法でお出しください。

◆ごみ減量推進課 (☎042-438-4043)

9月1日は防災の日 災害への備えはできていますか?

東日本大震災から5年を迎え、4月には熊本地震も発生し、災害に対する自らの備え(自助)や地域の助け合い(共助)の重要性が再認識されています。災害への備えを見直し、訓練などにも積極的に参加しましょう。

□総合防災訓練

- 時 10月30日(日)午前9時～正午
- 場 文理台公園・明保中・東小^{ほか}
- ※詳細は市報10月15日号に掲載予定
- ◆危機管理室 保(☎042-438-4010)

救急車の適正利用を!

9月9日は救急の日、4日～10日は救急医療週間

東京消防庁管内の平成27年中の救急出場件数は、過去最多の75万9,802件でした。救急出場が増えると遠方から救急車が来ることになり、重症者対応の遅れにつながります。救急車を呼ぶべきか迷ったときは、

電話#7119や、インターネットの救急受診ガイドをご利用ください。

- 問 西東京消防署 (☎042-421-0119)
- ◆危機管理室 保(☎042-438-4010)

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

■専門相談(予約制)

- 予約開始 9月6日(火)午前8時30分(★印は、8月18日から受付中)
- 予約方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話
- ※予約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	9月8日(木)・15日(木)・16日(金) 午前9時～正午
	保	9月13日(火)・14日(水)・20日(火)・21日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	10月6日(木)
	保	9月29日(木)
交通事故相談	田	★9月14日(水)
	保	9月28日(水)
税務相談	田	9月9日(金)
	保	9月16日(金)
不動産相談	田	9月15日(木)
	保	★9月8日(木)
登記相談	田	★9月8日(木)
	保	★9月15日(木)
表示登記相談	田	★9月8日(木)
	保	★9月15日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★9月12日(月)
行政相談	保	★9月1日(日)
相続・遺言・成年後見等手続相談	田	10月5日(水)



健康ひろば



市の花「コスモス」

記入例	A 往復はがき・Eメール	B はがき・Eメール	C 往復はがき・Eメール	D はがき
【はがき宛先】 〒202-8555 市役所健康課 ※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入	「食育歯っぴーライフ講座」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ※保育をご希望の場合 ●子どもの名前(ふりがな) ●子どもの生年月日	「しなやかストレッチ」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日(年齢) ④電話番号 ⑤(1日コースの方は)希望日	「離乳食講習会」申込 ①希望日 ②住所 ③保護者氏名 ④子どもの氏名(ふりがな) ⑤子どもの生年月日 ⑥第○子 ⑦電話番号	「骨粗しょう症検診」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

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
食育歯っぴーライフ講座 「ひょっとして舌のせい?ムセたことある人必見! ~お口の筋トレ始めましょう!~」 【歯科衛生士・管理栄養士による体験型講座】(保育付)	11月2日(水)午前10時~午後1時 保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤・在学の方 20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがきまたはEメール(記入例A参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月7日(金)
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方にお勧めです。	9月23日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方 20人	前日までに電話予約 ※7人以上で出張講座も実施(平日の午前9時~午後5時、会場はご用意ください)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	9月21日(水)午前9時~10時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/各3人程度	9月16日(金)までに電話予約
	10月17日(月)午後2時30分~4時 保谷保健福祉総合センター		10月13日(木)までに電話予約
初心者のための運動講座3日間コース 「しなやかストレッチ」 【健康運動指導士による毎日できる体操講座】	9月15日(水)、12月12日(月)、 平成29年1月5日(木) 午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方 20人程度(申込多数の場合は抽選) ※1日からの参加も可	電話・はがき・Eメール(記入例B参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 3日間コース:9月9日(金)*で 1日コース:各日1週間前*で(消印有効)
ボディケア講座~ひざ痛予防~ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	9月15日(水)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人	前日までに電話予約
からだの健康相談 【保健師による面接相談】	9月12日(月)午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人	9月9日(金)までに電話予約

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
◆健康課保(☎042-438-4037)			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	10月12日(水)午後1時15分から2時間程度 田無総合福祉センター	市内在住の6~8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	往復はがきまたはEメール(記入例C参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):9月12日(月)~23日(金)
◆教育支援課保(☎042-438-4074)			
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】	9月20日(水)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)	9月1日(木)午前9時~15日(木)に電話予約

健康ガイド

※対象者の年齢はいずれも平成29年3月31日時点

■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
内 胸部レントゲン間接撮影
対 40歳以上の方(肺がんなどで治療中の方、特定集団健診で胸部レントゲン検査を受けた方を除く) ※痰に血が混じるなど自覚症状がある方は、速やかに医療機関を受診することをおすすめします。



全日程はこちら

※健診の全日程や注意事項など詳細は、健康事業ガイド・市HPをご覧ください。
※10月の日程は、次号に掲載予定

□9月の日程

実施日	会場	対象地域
16日(金)		保谷町
20日(水)	保谷保健福祉総合センター	泉町・東町
21日(水)		住吉町・中町
28日(水)*	新町福祉会館	新町・向台町
29日(木)	富士町 //	富士町・東伏見
30日(金)	下保谷 //	下保谷・栄町・北町

※28日(水)は午前のみ

■骨粗しょう症検診

□検診期間 10月31日(月)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
申 10月24日(月)(消印有効)までに、①はがき(記入例D参照) ②窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課) ③電子申請(市HPまたは右記QRコードから)

□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)

■9月は自殺対策強化月間

「気づいてください! 体と心の限界サイン」

◆講演会「若者の自殺予防を考える」

時 9月13日(水)午後2時~5時

場 都庁第一本庁舎5階

申 東京都福祉保健局HPをご覧ください。

◆電話による特別相談

●東京都自殺相談ダイヤル
~こころといのちのほっとライン~
☎0570-087478
9月12日(月)~16日(金)(各日24時間)

●54時間特別相談(東京自殺防止センター)☎0120-58-9090
9月3日(土)午前0時~5日(月)午前6時

●多重債務110番(東京都消費生活総合センター)☎03-3235-1155
9月5日(月)・6日(水)午前9時~午後5時

◆健康課保(☎042-438-4037)

9月は健康増進月間 健康寿命の延伸

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

「健康寿命」とは、健康な状態で日常生活を送れる期間のことで、女性が74.2歳、男性が71.2歳となっています(2013年)。健康寿命と平均寿命の間には男性で約9年、女性で約13年の差があります。最後まで健康な生活を送れるよう健康寿命を伸ばしましょう!

◆健康課保(☎042-438-4037)



あと1皿の野菜(70g)を食べましょう!

日本人は比較的野菜を食べていますが、平均的にはあと70g足りません。70gとはどのくらいでしょうか?

●トマト:半分 ●野菜炒め:中1皿分



あなたの歩きを運動に!

生活習慣病予防の目安は1日8,000~9,000歩ですが、一般的に1,000歩足りないといわれています。「プラス10分」で補いましょう。

●10分間、速歩き ●いつもより10分長く ●家から10分の距離は徒歩で



1に禁煙、2に禁煙、断固禁煙

喫煙は肺がんをはじめ各種のがんや脳卒中、心筋梗塞など命に関わる病気へのリスクを高めます。また、肌への影響も大きく、顔や体の美しさを壊す原因にもなります。

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9時~午後10時	午前9時~午後5時	午前10時~正午 午後1時~4時 午後5時~9時
4日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	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
11日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 2階 ☎042-464-3226	

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		
4日	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415	11日	田村デンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。

毎週火曜日 午後1時30分~2時30分
9月6日 消化器内科 13日 小児科 ☎042-438-1100
20日 循環器内科・腎臓内科 27日 整形外科

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



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

シルバーパス一斉更新

有効期限が9月30日までのシルバーパスをお持ちの方で、引き続きご利用になる場合は更新手続きが必要です。
時 9月1日～30日の平日午前10時～午後4時
場 ●アスタビル2階センターコート ●防災センター(従来の保谷庁舎の隣の建物)
 ※持ち物など詳細は、送付した更新申込書でご確認ください。
問 東京バス協会(シルバーパス専用☎03-5308-6950)・東京都福祉保健局在宅支援課(☎03-5320-4177)
 ※いずれも平日午前9時～午後5時

交通安全講習会

秋の全国交通安全運動(9月21日～30日)に先立ち講習会を開催します。
時・場 ●9月12日(月)・保谷こもれびホール ●16日(金)・西東京市民会館
 午後7時～8時 ※当日、直接会場へ
問 西東京市交通安全協会(☎042-461-2210)

バイクスクール

時 9月11日(日)午前9時(受付: 8時30分) ※当日、バイクで直接会場へ
場・問 田無自動車教習所(芝久保町4-4-4・☎042-461-7111)

柳泉園組合職員募集(4月1日付採用)

□職種・人数 一般職・1人
 □試験日 10月16日(日)
対 高卒以上で平成3年4月2日以降生まれの方(高卒・大卒見込みを含む)
申 9月13日～21日の平日午前9時～午後5時に本人が、履歴書、最終学歴の卒業証明書・成績証明書、写真を問へ持参
問 柳泉園組合総務課(東久留米市下里4-3-10・☎042-470-1545)

公証週間 公証無料特設電話相談

時 10月1日(土)～7日(金)(無休)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分
内 遺言・契約書など証書作成について
 □特設番号 ☎03-3502-8239
問 東京公証人会(☎03-3502-8050)

9月1日(木) 耐震キャンペーン

場 都庁議事堂および広場
 □耐震フォーラム

時 午後1時～4時10分
定 250人(申込順)
 □建物の耐震改修工法などの展示会
時 午前10時30分～午後5時30分
 □耐震化個別相談会
時 午前10時30分～午後1時
定 30組(申込優先)
申 電話・ファクス・Eメールで事務局(☎045-900-0269・☎045-226-3342・✉taishin-jimukyoku@4ugeneral-p.co.jp)へ
問 東京都市街地建築部企画課(☎03-5388-3348)

被災建築物応急危険度判定員募集

□講習会 **時** 10月14日(金)または25日(火)午後1時40分～5時
場 都庁第一本庁舎5階
内 余震などによる建築物倒壊に伴う二次災害防止のための建築物の被災状況調査および当面の使用可否の判定
対 都内在住・在勤の建築士
定 各500人(申込順)
申 9月26日(月)までに、問のHPで配布の申込書を郵送または電子申請
 ※詳細は、申込書などをご覧ください。
問 東京建築士会(☎03-3536-7711)

動物愛護ふれあいフェスティバル

9月20日～26日は動物愛護週間
 「飼う前も、飼ってからも考えよう」
① セレモニー、スタンプラリーなど
時 9月17日(土)午前11時～午後4時
場 上野恩賜公園内(不忍池蓮池周辺・野外ステージ・動物園) ※当日、直接会場へ
② 功労者表彰式、パネル討論「人も動物も幸せになれる譲渡とは？」など
時 9月24日(土)午前11時～午後4時30分
場 国立博物館平成館
申 9月23日(金)正午までに、電話で日本動物福祉協会(☎03-6455-7733)へ
 ※詳細は問のHPをご覧ください。
問 東京都福祉保健局環境保健衛生課(☎03-5320-4412)

災害ボランティア養成講習会

時 10月1日～22日の土曜日の午後・10月30日(日)の午前(予定)
場 田無総合福祉センター^{ほか}
内 災害時に備えた地域での支援活動(終了後は、西東京レスキューバードの活動への参加を想定)
申 9月5日(月)から社会福祉協議会(保谷

東分庁舎)および問で配布の申込書を郵送・ファクス・Eメールで問へ(申込順)
 ※全日程に参加できる方優先。特別な事情がある方はご相談ください。
問 西東京ボランティア・市民活動センター(田無総合福祉センター内・☎042-466-3070)

9月19日(祝) 敬老の日～スギナの腰湯～

□効能 肩こりや足腰の痛み
 ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)、65歳以上は午後4時～6時入浴無料
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)

毛糸のネックウオーマー作り

時 10月1日(土)午前10時～午後4時
場 エコプラザ西東京
対・定 18歳以上の方・20人
持 並太ストレート毛糸(40～50g)・かぎ針(6～7号)・毛糸とじ針・昼食・飲み物
申 9月20日(火)までに問へ
 ※事前説明を希望する方は、(火)・(木)の午前10時～午後3時に直接問へ
問 シルバー人材センター(保谷東分庁舎内・☎042-425-6611)

市民講演会 元気な今こそ“がん検診”!

時 10月1日(土)午後2時～4時
場 保谷こもれびホール
定 250人(先着順) ※当日、直接会場へ
問 西東京市医師会(☎042-421-4328)

創業イベント

◆西東京創業カフェ
時 9月9日(金)午前10時～11時30分
内・定 創業に関する基礎知識・地元密着型の情報提供^{など}・20人(申込順)
 ◆創業スタートアップセミナー
時 9月27日(火)午前10時～正午
内・定 身近な創業者の体験談から学ぶ創業の基礎知識・30人(予定・申込順)
場・問 西東京創業支援・経営革新相談センター(イングリッドビル・☎042-461-6611)

公開講座 書道の基礎から制作まで

時 11月6・13・20日(日)午前10時～午後4時(全3回)
定 20人(申込多数の場合は抽選)
内・¥ 臨書・揮毫・2,500円(教材費込)

申 9月29日(休)(必着)までに、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を問へ
場・問 都立保谷高校(〒202-0005住吉町5-8-23・☎042-422-3223)

市民講座 肺炎球菌ワクチンの全て

時 9月10日(土)午後2時30分
場・問 田無病院(緑町3-6-1・☎042-461-2682)

早稲田スポーツフェスタ in 東伏見

子どもから大人まで楽しめます。
時 9月19日(祝)午前10時～午後4時
場 早稲田大学東伏見キャンパス(東伏見駅南口徒歩5分)
内 ●スポーツ体験…野球・ラグビー・テニス・ゴルフ・相撲・ライフル^{ほか}
 ●おもしろ体験…ちゃんこ鍋・ジュニア乗馬体験・スタンプラリー
 ●展示…チアステージ・レースカー・グライダー・早稲田スポーツ写真
 ※一部、定員や実費負担あり
問 早稲田大学競技スポーツセンター(☎03-5286-3757)

公開講座 油彩で静物画を描く(全5回)

時 10月29日(土)、11月12日(土)・20日(日)・27日(日)、12月11日(日)午後2時～4時
対 原則、都内在住・在勤・在学の20歳以上の方(初心者歓迎)
定 10人(申込多数の場合は抽選)
¥・持 1,000円・油彩道具・キャンバス
申 9月28日(火)(消印有効)までに、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を問の「公開講座担当」へ
場・問 都立大泉桜高校(〒178-0062練馬区大泉町3-5-7・☎03-3978-1180)

①韓国の文化に親しもう ②ボランティア養成講座 -障害者とともに親しむ韓国文化-

時 10月29日～平成29年2月12日の土・日曜日午前10時～正午(全5回)
定 各20人
¥ 保険料150円+振込手数料
申 9月5日(月)～26日(月)(消印有効)に、往復はがきまたは電子申請で問へ
 ※詳細は、問のHPをご覧ください。
場・問 都立石神井特別支援学校(☎03-3929-0012)

シニアルーム

シニア世代向け情報
 ※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

さわやかノルディックウォーク

2本のポールを使い、通常のウォーキングより楽に全身運動ができます。
時・場 下表参照
対 市内在住の満65歳以上で運動可能な方
定 各20人(申込多数の場合は抽選)
¥ 1回150円(全日程分を事前支払)
申 9月9日(金)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望会場番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「ノルディックウォーク」係へ
 ◆高齢者支援課係(☎042-438-4029)

会場	日程(全8回)
①下保谷福祉会館	10月7日～11月25日の金曜日午後2時～3時30分
②西東京いこいの森公園	10月4日～11月29日の火曜日(11月15日(火)を除く)午前10時～11時30分

敬老の日だよ! 元気ハツラツ体力測定

通常の体力テストとは違い、ゲーム感覚で楽しみながら参加できます。
時 9月19日(祝)午前9時30分～11時30分(受付: 11時15分^{まで})
場 スポーツセンター ※当日、直接会場へ

対 65歳以上の方
持 動きやすい服装・運動靴
問 スポーツセンター(☎042-425-0505)
 ◆スポーツ振興課係(☎042-438-4081)

老人クラブに加入しませんか

心身の健康保持と仲間づくり活動をして、高齢期をいきいきと過ごしませんか。市内には、43の老人クラブがあり、60歳以上の方々が、長年培った経験・知識を生かして、高齢者にとって安全・

安心なまちづくりに取り組んでいます。お近くの老人クラブをご紹介しますので、お問い合わせください。
 ◆高齢者支援課係(☎042-438-4029)



いこいの森スポーツフェスタ

「クライミング・ボルダリングウォール」や今話題の「スラックライン」「インラインスケート」などのスポーツ体験ができるほか飲食ブースも出店！子ども向け巨大ふわふわスライダーも登場し、ご家族で楽しめます。

時 9月25日(日)午前10時～午後3時

場 西東京いこいの森公園

※当日、直接会場へ

※9月23日(金)時点の予報により、前

日または当日の天候が雨天の場合は、総合体育館に変更します。開催場所は、9月24日(土)正午にHP「西東京市スポNAVI」にてお知らせします。

持 飲み物・タオル・動きやすい服装・運動靴

問 スポーツセンター

(☎042-425-0505)

◆スポーツ振興課保

(☎042-438-4081)

キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

多文化体験 with Kids

親子でいろいろな国の文化を楽しく体験しましょう。

時 9月22日(祝)午前10時～11時30分

場 田無公民館

内 絵本・ゲーム・工作など

対 0歳以上の子どもと保護者

定 10組(申込多数の場合は抽選)

¥ 2歳以上1人につき100円(材料費)

申 9月13日(火)までに、Eメールで親子の

氏名・子どもの年齢・電話番号を問へ

問 NPO法人西東京市多文化共生センター

(☎042-461-0381・✉withkids@nimic.jp)

◆文化振興課保(☎042-438-4040)

リユース推進講座 ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース～秋～

時 9月2日～12月16日の金曜日午前10時～11時30分

場 エコプラザ西東京 ※当日、直接会場へ

内 エコダンス・親子体操・不用になった物を譲り合うリユース活動など

対 乳幼児と保護者(市内在住・在勤)

定 各回25組(先着順)

持 飲み物・タオル・動きやすい服装・室内履き(はだしでも可)

問 エコプラザ西東京

(☎042-421-8585)

◆環境保全課

(☎042-438-4042)

第16回 西東京市少年サッカー大会 参加チーム募集

西東京市サッカー協会に所属していないチームは、申込をしてください。

時 10月23日(日)・29日(土)・30日(日)、11月3日(祝)・6日(日)

※予備日:11月20日(日)・23日(祝)

場 ひばりアム・市民公園グラウンドほか

対 市内在住・在学・在クラブの小学5・6年生または4年生以下で構成され、審判員2人以上、大会運営委員1人以上を選出できるチーム

申 9月23日(金)(必着)までに、所定の申込書を問へ郵送・ファクスまたは持参

□代表者会議・組み合わせ抽選会

時 10月7日(金)午後7時

場 スポーツセンター

問 NPO法人西東京市体育協会事務局

(☎042-425-7055)

◆スポーツ振興課保

(☎042-438-4081)

ピアカウンセリング

相談員の実体験を基に、同じ立場から相談を受けます。

◆小・中学生の障害児の保護者

時・定 9月13日(火)①午前9時15分～10時 ②10時30分～11時15分・各2人

◆中途失聴・難聴の当事者

時・定 9月14日(水)午前10時～11時30分

分・1人

申 電話またはファクスで問へ

場・問 相談支援センター・えぼっく(障害者総合支援センターフレンドリー内)・☎042-452-0075・FAX042-452-0076

◆障害福祉課保(☎042-438-4034)

ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)の相互援助活動を行っています。

時・場

①9月13日(火)・田無総合福祉センター

②9月17日(土)・防災センター

③10月1日(土)・防災センター

※いずれも午前10時～正午

定 各20人 ※保育あり:各10人(申込順)

持 保護者の顔写真(縦3cm×横2.5cm)1枚・認め印・82円切手1枚・ボールペン
申 各回前日の午後5時までに電話で問へ
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)

女性の働き方サポート推進事業

ハンサムMamaプロジェクト 各セミナー

子育てをしながら働くことについて考えてみませんか。

内 下表参照 ※子ども連れ歓迎(保育なし)または有料保育あり

※専門セミナーのみ受講料500円

対 起業・就労したい子育て中の女性
申 専用HPから(「西東京市 ハンサム・ママ」で検索)

※詳細は、上記HPをご覧ください。

◆産業振興課保(☎042-438-4041)

講座名	日程	場所	内容
交流・相談会	9月26日(月)	住吉会館	専属コーディネーターへの相談や、仲間との情報交換
	10月28日(金)	柳沢公民館	
基礎セミナー(就労)	9月30日(金)	田無柳沢児童センター	マザーズ就活セミナー 自分に合った子育て中の働き方(保育あり・要申込・子ども1人300円)
基礎セミナー(創業)	10月3日(月)	柳沢公民館	「起業の種」を育てよう! 子育て女性の起業(地域の先輩ママの創業の実例紹介)
専門セミナー(創業)	10月18日(火)		女性起業家向けセミナー 「自分で作る! 集客のためのチラシ技術」(保育あり・要申込・子ども1人300円)

※いずれも午前10時～11時30分(専門セミナーのみ正午まで)

※前号掲載の、9月8日(休)導入セミナーの開催場所は、保谷駅前公民館ではなく、同建物内の保谷駅前図書館となります。

子育て支援講演会

いまどきの子育てに大切なこと 幸せ子育てのコツ

時 9月9日(金)午前9時50分～11時35分(9時30分開場)

場 保谷こもれびホール ※当日、直接会場へ

対 市内在住の未就学児の保護者

定 500人(先着順)

講 大豆生田啓友さん(「すくすく子育て」

(Eテレ)などテレビ出演多数)
※子どもと一緒に講演が聞けるモニタールームもあります。

□共催 西東京市私立幼稚園連絡協議会

◆子ども家庭支援センター

(☎042-425-3303)

ようこそとしよかんへ 9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・祝日 午前10時～午後6時

- おはなしおばさんのおはなし会 4日(日)午前11時
- にこにこおはなし会 1・15日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- サンサンおはなし会 18日(日)午前11時/3歳児から
- おはなし会 毎週木曜日午後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・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 2・9日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- わくわくドキドキ紙芝居 10日(土)午前11時
- おはなしひろば 毎週水曜日午後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・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 9・23日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 9・23日(金)午後3時30分/3歳児から
- おはなしのへや 10・24日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生

ひばりが丘 ☎042-424-0264
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 2・23日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろばサタデー 10日(土)午前11時/3歳児から
- おはなしひろば 7・21日(木)午後4時/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 29日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 1・8・15日(木)午後4時

児童館・児童センターとの共催行事

- はじめてのページ 1日(木)午前11時/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 21日(木)午後3時30分/新町児童館/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 7・21日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 14・28日(木)午後3時30分/3歳児から

休館日
5日(月)・12日(月)・20日(火)・26日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、16日(金)も休館
※芝久保・谷戸図書館は、19日(祝)・22日(祝)も休館

イベント NEWS もっと知ろう！楽しもう！

市民体力テスト 自分の体力をチェック！

9月11日(日) ①午前9時30分～11時30分 ②午後1時30分～3時30分
きらっと ※当日、直接会場へ

自分の体力を知り、健康維持や体力づくりに役立てましょう。

- 種目 握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・20mシャトルラン・立ち幅跳び^{など}
- ※年齢により測定種目が異なります。
- ※体力テストを受けた方は、骨密度と血管年齢を測定(各先着100人)
- 対 市内在住・在勤・在学の小学生以上
- 持 室内用運動靴・タオル・飲み物^{など}
- ◆スポーツ振興課 係 (☎042-438-4081)

多摩・島しょ企画事業 郷土資料室見て！さわって！作って！ 秋のワークショップ フェス

9月17日(土) 午前11時～午後4時
郷土資料室(西原総合教育施設内)
※当日、直接会場へ

下野谷遺跡から出土した石器や土器を展示している郷土資料室で土器の拓本や縄文の布づくり(編布)など大人も子どもも楽しく一日縄文体験してみませんか。

- ◆社会教育課 係 (☎042-438-4079)



縄文の布を編む様子

市の花「コスモス」を植えよう

9月19日(祝)
午前9時30分～11時
谷戸第二小北側の門前 ※小雨決行

市の花「コスモス」の花苗およそ1,000鉢を一緒に植えませんか。

- 対・定 今後、ボランティアとして除草などの作業ができる方・30人(申込順)
- 持 帽子・スコップ(お持ちの方)
- 申 電話で下記へ
- ◆みどり公園課 (☎042-438-4045)

障害者サポーター養成講座

9月24日(土) 午後3時～3時50分
障害者総合支援センターフレンドリー

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーターの養成講座を開催します。

- 申 前日までに電話で問へ
- 問 社会福祉法人さくらの園・カノン (☎042-452-7062)
- ◆障害福祉課 係 (☎042-438-4033)

秋のENJOYニュースポーツ交流会

9月25日(日) 午前9時20分～11時30分(受付：9時)
スポーツセンター

誰でもすぐに楽しめます。普段運動していない方、障害のある方も気軽にご参加ください。

- 内 ユニカール・ボッチャ^{など}
- ストーンやボールをいかに標的に近づけるかをカーリングのように競います。
- 対 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
- 定 大人36人・子ども12人(申込順)
- ※チーム(1チーム3人)での申込も可
- 持 室内用運動靴・タオル・飲み物^{など}
- 申 9月9日(金)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、〒202-8555市役所スポーツ振興課「秋のENJOYニュースポーツ交流会」係へ
- ◆スポーツ振興課 係 (☎042-438-4081)



カーペット上でストーンを滑らせるユニカール

認知症SOSネットワーク 模擬訓練2016

9月25日(日) 午前10時～午後0時30分
住吉小学校 ※雨天決行

全国で年間約1万人の認知症高齢者が行方不明になる現在、より多くの人

の理解と、地域の見守りが大切です。

- 内 認知症を正しく理解するための講座・行方不明者捜索の模擬訓練
- 対 市内在住・在勤の方
- 持 飲み物・筆記用具
- 申 電話で問へ ※当日参加も可
- 問 ●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)
- ◆高齢者支援課 係 (☎042-438-4029)

男女平等推進センター自立支援講座Ⅰ 私の明日のために ～見つける・学ぶ・ケアする～

① **9月30日(金)** ② **10月7日(金)**
③ **10月14日(金)** 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

セルフケアを学びながら自分らしい生き方を考えます。

- ① ところを整えるー持ち運べる自分だけの香りを作ろうー
- 対・定 女性・20人(申込順)
- ② タッピングタッチーところとからだのリラクゼーションー
- 対・定 女性・20人(申込順)
- ③ 弁護士からのメッセージー前向きな一歩を踏み出すための離婚の話ー
- 対・定 女性・30人(申込順)
- ※保育あり。生後6カ月以上の未就学児・各15人(申込順)
- 申 9月1日(木)午前9時から、電話・Eメールで件名「自立支援講座Ⅰ」・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)

山仕事の魅力 ～奥武蔵の里山で林業体験～

10月1日(土) 午前9時10分～午後3時
西川・森の市場(埼玉県飯能市白子)
集合：西武秩父線 武蔵横手駅
※荒天中止

林業体験のほか、箸づくりなどの木工や薪割りを楽しみながら森林の役割を学びませんか。

- 対・定 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方・10人(申込順)
- 持 野外作業用の服装と靴・軍手・タオル・帽子・着替え・筆記用具・雨具・昼食・飲み物 ※交通費実費

申 9月3日(土)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・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)

多摩六都フェア 水と緑ウォッチングウォーク 多摩六都の水と緑を楽しんでみませんか

10月1日(土) 午前9時～正午
集合：西武池袋線 清瀬駅北口
※荒天中止

□コース 清瀬駅北口→けやき通り→台田の杜→清瀬金山緑地公園(休憩)→清瀬中里緑地保全地域→秋津駅南口(解散)約7.2km

- 定 100人(申込多数の場合は抽選)
- 持 飲み物・雨具^{など}
- 申 9月20日(火)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を問へ(電子申請も可)
- 問 清瀬市水と緑の環境課 (〒204-8511清瀬市中里5-842・☎042-497-2098)
- ◆みどり公園課 (☎042-438-4045)



電子申請用 QRコード

ねむっている着物で 作務衣を作ろう！(全2回)

10月7日(金)・14日(金)
午前10時～午後3時30分
エコプラザ西東京

たんすの中に眠ったままの着物や反物はありませんか。作務衣(上着)にリフォームしてもう一度活用しましょう。

- 対 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 定 15人(申込順)
- 持 着なくなった着物(1枚分)または反物(1反分)・裁縫道具一式・昼食 ※持ち物についての事前説明会あり
- 申 9月5日(月)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・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)

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。

「西東京市からのお知らせ」
エフエム西東京(84.2MHz)
①午後0時45分～1時(月～日曜日)
②午後8時～8時15分(月～金曜日)

音声版「声の広報」も作成しています
「広報西東京」をデジ版(CD-ROM)・テープ版でお聴きになれます。詳細は、谷戸図書館(☎042-421-4545)へお問い合わせください。

コミュニティガーデナー養成講座

楽しみながら花を育てるための技術・知識を学びませんか。
時 9月～2月の第3土曜日午後1時～3時30分(全6回)
場 西東京いこいの森公園
内 デザインの知識・植栽の技術・公共花壇の見学・病害虫の防除など
対・定 市内在住・在勤で、受講後「花

いっぱい運動」のボランティア活動に参加できる方・30人(申込順)
¥2,000円(資料代)
申 9月10日(土)までに、電話で問へ
問 NPO法人西東京花の会(水井☎080-3364-4422)
◆みどり公園課(☎042-438-4045)

緑のアカデミー～職人の技と緑のふれあい～

市内産の苗木を使った講習会です。使用した苗木は持ち帰れます。
時 10月15日(土) ①午前9時 ②11時
場 西東京いこいの森公園 ※雨天決行
対・定 市内在住の小学生以上(小学生は保護者同伴)・各回90人(下記ご招待者含む) ※申込多数の場合は抽選
¥500円
持 動きやすい服装・手袋
内 ●グリーン・プロ講習(「植木のプロ」の指導) ●樹木アレンジメント教室 ●植木「プロの技」デモンストレーション ●グリーン・アドベンチャー

(植木農家の方と会場内を散策)
申 9月28日(水)(必着)までに、往復はがきで参加者(1件につき2人まで)の住所・氏名・電話番号を〒202-8555市役所産業振興課へ
◆産業振興課(☎042-438-4044)



昨年の様子

西東京市ふるさと納税

西東京市にふるさと納税(寄附)を1万円以上していただいた方でご希望の方に、お礼の品「緑のアカデミーご招待コース」として、市外の方も参加できる「ご招待券」をお贈りしています

(先着20人)。そのほかのお礼の品やお申し込みの詳細は、市HPをご覧ください。
◆秘書広報課(☎042-460-9803)

市民スポーツまつり フリーマーケット出店者募集

誰でも自由に参加できる運動会の会場でフリーマーケットを開催します。
時 10月10日(祝)午前9時30分～午後4時
場 向台運動場
※雨天時、フリーマーケットは中止
募集区画 100区画(1区画2.5㎡)
※1組1区画まで(申込多数の場合は抽選)
※飲食店不可
¥1区画500円(出店協力金)
※中止の場合も、返金はしません。
申 9月12日(月)(必着)までに、往復は

がきで住所・氏名・電話番号・出店物(衣類・雑貨など)を問へ
□出店説明会(必ずご出席ください)
時 9月23日(金)午後7時
場 田無庁舎2階
問 NPO法人西東京市体育協会(〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター内・☎042-425-7055 ※平日午前9時～午後4時)
◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)

りさいくる市

時 9月4日(日)午前9時ごろ～正午
場 田無庁舎市民広場 ※雨天中止

*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。
◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)

資源物の持込回収

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。

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

「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 10月2日(日)午前9時ごろ～正午
場 エコプラザ西東京
□出店資格 成人で市内在住の個人・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 9月9日(金)(消印有効)までに、往復はがきで参加者全員の氏名、代表者

の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨など)を下記へ(1世帯1通。当日の参加者による申込に限る。申込多数の場合は抽選)
※飲食物・動植物などの販売は不可
◆ごみ減量推進課(〒202-0011泉町3-12-35・☎042-438-4043)

したのやいせき縄文クエスト

～学び&ウォークスタンプラリー～

国史跡に指定された下野谷遺跡の周辺地域をまち歩き。
数カ所に設けられたチェックポイントで、下野谷遺跡に関するミッションをクリアしていきます。全てクリアした方には、参加賞をプレゼント。
時 10月9日(日)午前10時～午後1時ごろ
場 下野谷遺跡公園周辺
※集合場所などは当選者に別途通知
定 150人(申込多数の場合は抽選)
※成人を1人以上含む4人までのグループ(個人も可)。重複申込不可
申 9月12日(月)までに、次の方法で
●はがき…代表者の住所・氏名・電話番号、参加者の氏名・年齢を〒184

-0002小金井市梶野町4-5-1 J: COM「縄文クエスト」係へ
●HP…MY J: COM(<http://www.myjcom.jp/user/event-tokyo/shitanoya.html>)の応募フォームから
※9月23日(金)以降に結果を通知
※当日はテレビ番組の収録などを予定
◆産業振興課(☎042-438-4041)



©T&K/西東京市

おでかけマップをつくる講座(全3回)

市内には、住民主体でさまざまな活動に取り組み、多世代で交流する集いの場(サロン活動)があります。これらの活動を取材してマップを作り、広報して下さる方を募集します。
時 9月29日、10月6日・13日(休)午前10時～正午
場 田無総合福祉センター
内 マップの必要性、取材方法、サロンとは
※12月までにサロン活動を訪問・取材

定 20人(申込多数の場合は抽選)
講 橋爪透さん(元小学館集英社プロダクション編集長)・徳丸由利子さん(ママペンシル)
申 9月9日(金)午後5時までに、Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
問 西東京市地域サポート「りんく」(☎042-497-4163・✉seikatsu@n-csw.or.jp)
◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

多摩六都科学館ナビ



ボランティア会 会員募集

来場者と触れ合いながら、科学の面白さを伝えてみませんか。
対・定 ●一般：18～70歳ぐらいで週1回程度活動できる方・約20人
●ジュニア：小学5年生～18歳(高校生)で月1回程度活動できる方(保護者の同意が必要)・約10人
申 9月9日(金)～30日(金)に、当館HP・

当館・市役所・公民館・図書館などで配布の応募用紙を、問へ郵送または持参
※締切後、面談日程を連絡します。
問 多摩六都科学館(☎042-469-6100)
※休館日：1日(休)・5日(月)～8日(木)・12日(月)・20日(火)・23日(金)・26日(月)

ロクト・サイエンス・コラム28

中秋の名月(十五夜)は満月とは限らない

今年の「中秋の名月」は9月15日。中秋の名月とは旧暦で8月15日に見える月のことです。また、「十五夜」とは新月の日を1日目としたときの15日目の夜を意味します。
しかし、中秋の名月が必ずしも満月とは限りません。今年でいえば、満月の日は9月17日です。満月の日は、地球から見て月が太陽の正反対に位置する瞬間を含む日。つまり、満月になるのは一瞬だけなのです。
新月から次の新月までは約29.5日なので、新月から満月までは平均すると約14.8日ということになります。たとえば「1日の午後10時が新月になる瞬間」だとすると、十五夜は(14日後の)15日となりますが、「満月に

なる瞬間」は14.8日後(14日と約19時間後)の「16日午後5時ごろ」なので満月の日は16日になり、1日ずれてしまいます。
さらに月の軌道が楕円であることなどから、十五夜と満月の日は一致しないことが多いのです。

