



いこいーな
©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

- 平成29年度 園児募集…2・3
- 健全化判断・資金不足比率を公表…3
- 第16回 西東京市民まつり…8
- 東京文化財ウィーク2016…8
- 第8回「介護の日」イベント…8

No.393
平成28年(2016)
10/15

市役所代表 電話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 西東京市南町5-6-13
配布/シルバー人材センター 電話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/>



いざというときの行動を 防災訓練で体験しよう!

東日本大震災・熊本地震などの大きな災害から、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。災害に対して普段からどんな準備をすればよいのか、災害発生時にはどんな行動をとるべきか。総合防災訓練に参加して、意識・知識・行動力を高めましょう。

◆危機管理室 保

(電話042-438-4010)

総合防災訓練

時 10月30日(日)
午前9時～正午
※荒天中止

- 場 ①文理台公園
②明保中学校
③東小学校

□当日は… 午前9時に放送される防災行政無線の合図で、まずは下記のイラストの行動をとり、家庭内の安全を確認した後、訓練会場へお集まりください。会場までは「防災ウォーキング(地域の危険箇所を確認しながら歩くこと)」でお越しください。

地震が発生したら、まずこの行動!



イラスト提供: 効果的な防災訓練と防災啓発提唱会



初期消火訓練



救助工具を用いた救出訓練



避難施設開設訓練

大切な命と財産、守るのは日頃の備え



会場案内図

防災グッズがもらえる
スタンプラリー
もあるよ!

防災行政無線運用訓練を
市内75カ所で一斉に行います

8時45分	事前放送
9時	災害発生(緊急地震速報)
9時02分	災害発生広報
9時20分	避難勧告(訓練会場周辺)
正午	訓練終了報告

備蓄・非常持出用品の準備を!

災害はいつ起こるか分かりません。普段の買い物を少し多めにし、古いものから順に消費するローリングストック法(右図参照)などを生活に取り入れ、発災後も自宅で避難できるようにしましょう。



飲料水

救急薬品・常備薬

非常食

古いものから
食べる・使う

食材・日用品は、
ローリングストック法で備蓄!

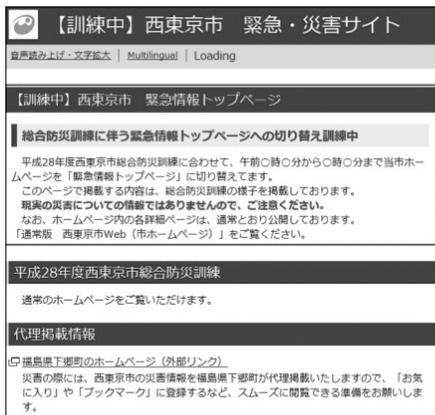
補充する

買う

市の災害情報発信ツールを確認しましょう

大規模災害時は、市庁のトップページが切り替わります。

災害情報発信に特化した、テキストのみの軽いトップページに切り替え、アクセス集中による負荷の軽減を図ります。総合防災訓練の当日に、切り替えテストと災害情報発信テストを行います。※ページ下部の「通常版 西東京市Web」から通常のトップページもご覧になれます。



総合防災訓練当日のトップページ(赤色)

市のホームページにつながらないときは…

安全・安心いーなメール

市内の防災・防犯に関する情報を、携帯電話やパソコンにメールでお届けする「緊急メール配信サービス」です。



いこいーな西東京ナビアプリ

電波が届かなくても避難所マップや防災ガイドが確認できます。



市公式SNS (フェイスブック・ツイッター)

「安全・安心いーなメール」と連動し、災害の状況や市の対応などを発信します。

FM西東京(84.2MHz)

災害の状況や市の対応などを随時放送します。

姉妹都市 下郷町 代理掲載

福島県下郷町に西東京市の情報を代理掲載します。

Yahoo! JAPAN HP

災害協定を結んだヤフーのHP上で市の情報が確認できます。

事前に
チェック!





市 からの 連絡 帳

保険・年金・教育など

10月31日は 国民健康保険料第4期の納期です

納期限を過ぎると延滞金が発生することがあります。納期内納付にご協力ください。
◆保険年金課 ☎(☎042-460-9822)

三鷹駅北口から徒歩5分 街角の年金相談センター武蔵野

「年金の相談をしたいけど、年金事務所は遠いし、混んでいる…」そんな方はこちらをご利用ください。無料で年金相談を行っています(予約制)。

□主な相談内容(電話相談不可)

- 年金に関する受給相談 ●年金見込み額の試算 ●年金の請求手続きなど

□予約受付時間

平日午前9時～午後5時15分

☎街角の年金相談センター(武蔵野市中町1-6-4三鷹山田ビル3階・☎0422-50-0475)

※必要書類は事前にねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)でご確認ください。
◆保険年金課 ☎(☎042-460-9825)

10月31日(月)まで 平成29年度新入学校選択制度の申し立て

新入学の児童・生徒を対象に、住所地の指定校以外の市立小・中学校を希望する場合に、希望校の事前申立ができます。※住所地の指定校に入学する場合は特別な手続きは必要ありません。

☎平成29年度新入学の児童・生徒

□受付窓口 時 10月3日(月)～31日(月)

☎教育企画課(保谷庁舎3階)

□臨時窓口 時 10月19日(水)～21日(金)

☎田無庁舎1階

☎認め印(本市に転入予定の方は別途書類が必要。詳細は下記へ)

◆教育企画課 ☎(☎042-438-4071)

おすすめします 国の「中退共制度」～市が掛け金の一部を補助します～

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。

□制度の特色 ●掛け金は全額非課税で有利 ●外部積立型なので管理が簡単など

☎所定の申込書を金融機関へ提出

☎勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

傍聴 教育委員会

時 10月25日(火)午後2時

☎場 保谷庁舎3階

☎内・定 行政報告ほか・10人

◆教育企画課 ☎(☎042-438-4070)

傍聴 審議会など

■社会教育委員の会議

時 10月17日(月)午後2時

☎場 保谷庁舎3階

☎内・定 第4ブロック研修会・5人

◆社会教育課 ☎(☎042-438-4079)

■廃棄物減量等推進審議会

時 10月18日(火)午後2時

☎場 エコプラザ西東京

☎内・定 一般廃棄物処理基本計画・5人

◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)

◆市の助成

□要件 ●市内に事業所(事務所)を有する中小企業者 ●勤労者退職金共済機構(国)が実施する中退共事業による退職金共済契約を締結し、共済掛金を納付しているなど

□助成額 該当する従業員の掛け金に対し、加入時から36カ月を限度に1人当たり月額500円を補助(1カ月の掛け金が2,000円の従業員は月額300円)

※市の助成制度の申込は毎年2月です。募集時期に再度市報でご案内予定。

◆産業振興課 ☎(☎042-438-4041)

教育委員会事務事業の点検・評価報告

教育委員会では「地方教育行政の組織および運営に関する法律」第26条に基づき、平成27年度の西東京市教育計画に基づく全施策の点検・評価を行い、報告書を作成しました。詳細は市HP・情報公開コーナー(両庁舎1階)をご覧ください。

◆教育企画課 ☎(☎042-438-4070)

臨時福祉給付金および年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者対象)の申請はお済みですか?

□申請期限 12月28日(水)(消印有効)

お手元に申請書がある方は、お早めの申請をお願いします。

◆臨時福祉給付金窓口(☎042-497-4976)

西東京都市計画生産緑地地区変更案の公告・縦覧

利害関係人・市内在住の方は、期間中に意見書を提出できます。

□縦覧期間 10月17日(月)～31日(月)

☎場 都市計画課(保谷庁舎5階)

□意見書の提出 縦覧期間中(必着)に、提出者の住所・氏名・地区との関係を〒202-8555市役所都市計画課へ郵送・ファクス・Eメール・持参(保谷庁舎5階)

◆都市計画課 ☎(☎042-438-4050・☎042-438-2022・☎toshikei@city.nishitokyo.lg.jp)

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。

◆(株)富士富建設 様(金員)

◆匿名(2万5,000円)

◆秘書広報課 ☎(☎042-460-9803)

■地域自立支援協議会

時 10月21日(金)午後6時30分

☎場 田無庁舎3階

☎内・定 地域生活支援拠点・3人

◆障害福祉課 ☎(☎042-438-4034)

■第3回男女平等参画推進委員会

時 10月24日(月)午後6時

☎場 田無庁舎5階

☎内・定 第3次男女平等参画推進計画(平成27年度)評価報告書ほか・5人

◆協働コミュニティ課(☎042-439-0075)

■子ども子育て審議会専門部会

時 10月26日(水)午後7時

☎場 田無庁舎2階

☎内・定 認可保育所および小規模保育事業所の利用定員ほか・8人

◆子育て支援課 ☎(☎042-460-9841)

平成29年度 保育園など 入園募集

平成29年4月から保育園などに入園・転園を希望する方は利用申込が必要です。

□必要書類

- 支給認定申請書兼利用申込書
- 確認票・児童状況調査票
- 父母および同居者が保育できない状況を証明する書類(就労証明書・給与明細の写し・診断書・在学証明書など)

※状況により必要書類が異なります。詳細は、保育課へお問い合わせください。

●平成28年度住民税課税・非課税証明書(1月2日以降に本市に転入した方またはこれから転入予定の方)

●転入誓約書と転入時の住所が分かる書類(物件の賃貸契約書または売買契約書の写しなど。市外在住で平成29年3月31日までに本市に転入予定の方のみ)

●82円切手を貼付した返信用封筒1枚(郵送提出で受付確認控えが必要な方のみ)

※申請書や証明書などの書式は、保育課、公立・私立保育園、市HPで配布

☎11月21日(月)午後5時までに、下表「受付場所」へ持参または〒188-8666市役所保育課へ郵送(消印有効)

□入園申込スケジュール

利用申込対象者	受付場所	受付期間	受付時間
平成29年2月3日までに生まれ たお子さん ※出生予定も可	保育課 (田無庁舎1階)	11月7日(月)～ 21日(月)	平日：午前8時30分～午後7時 土曜日：午前9時～午後5時
	保谷庁舎特設窓口(1階予定)	11月14日(月)～ 19日(土)	平日・土曜日：午前9時～午後5時

種類	施設名	所在地
公立(公設公営)	向台保育園	南町3-23-1
	西原保育園 ※1	芝久保町5-4-2
	けやき保育園	西原町4-5-96
	ひばりが丘保育園 ※1	ひばりが丘2-3-5
	はこべら保育園 ※1	富士町1-7-2
	こまどり保育園 ※1	下保谷2-4-2
	すみよし保育園	住吉町3-14-14
	なかまち保育園	中町4-4-16
	ひがし保育園	東町2-4-13
	やぎざわ保育園 ※1	柳沢5-8-2
	田無保育園	緑町1-2-26
公立(公設民営)	そよかせ保育園	ひばりが丘3-1-25
	みどり保育園	緑町2-15-12
	ひがしふしみ保育園	東伏見2-11-11
	ほうやちよう保育園	保谷町3-13-1
	しもほうや保育園	下保谷3-8-15
	芝久保保育園	芝久保町1-14-32
	サムエル保育園	向台町2-7-21
	田無北原保育園	北原町2-1-14
	きたしば保育園	芝久保町2-14-14
	柳橋保育園	新町1-11-25
	和泉保育園	泉町2-6-10
私立	アスクたなし保育園	向台町5-5-46
	サムエル保育園分園 ※2	向台町2-6-11
	レイモンド田無保育園	田無町2-14-15
	Nicot田無	田無町4-1-61
	グローバルキッズ柳沢園	保谷町3-24-25
	谷戸のびのび保育園	谷戸町3-13-14
	アスクたなし南町保育園	南町6-10-17
	田無ひまわり保育園	田無町7-2-21
	武蔵野どろんこ保育園	新町5-14-14
	(仮)田無すくすく保育園 ※3	南町1-145-1
	(仮)子パンダ保育園 ※3	保谷町3-17-21
家庭的保育事業 ※2	(仮)アスクひばりが丘保育園 ※3	住吉町4丁目
	(仮)ポポラー東京ひばりが丘園 ※3	ひばりが丘3-1616-22
	増子保育室	中町1-8-24
	たけのご保育室	芝久保町1-16-2
	あじさい保育室	北原町1-28-27
	ひばりが丘北保育室ジョイフル	ひばりが丘北4-3-13
	さくら保育室	保谷町3-22-18
	ほのぼの保育室	北原町1-30-7
	Pocapoca第2保育室	田無町3-7-5-105
	たけのご保育園	西原町5-1-17
	Pocapoca保育室	田無町3-7-5-101
小規模保育事業 ※2	Manamana保育室	南町5-2-10-201
	すまいる保育室	保谷町3-12-5 1F
	ひまわりのおうち	田無町4-11-2
	たんぼぼ保育園 柳沢駅前園	柳沢1-15-3-107
	保育室わんわん	ひばりが丘北4-3-8
	めいおう保育園	富士町4-15-4 1F
	Manamana新町保育室	新町1-14-6 1F
ひばりが丘みさと保育園	谷戸町2-13-3 1F	

※1…0歳児クラスの受け入れなし ※2…3～5歳児クラスの受け入れなし
※3…平成29年4月1日に開設予定



平成29年度 幼稚園など入園募集

問 いずれも直接、各園・施設へ
◆子育て支援課 ☎(042-460-9841)

私立幼稚園

□願書配布 10月15日(土)から ☎11月1日(火)から各幼稚園へ

- こみね幼稚園 (☎042-465-7716)
- 田無向ヶ丘幼稚園 (☎042-463-5492)
- ひなぎく幼稚園 (☎042-421-6058)
- 武蔵野大学附属幼稚園 (☎042-468-3170)
- 田無いづみ幼稚園 (☎042-461-8466)
- つくし幼稚園 (☎042-421-1551)
- ひばりヶ丘幼稚園 (☎042-461-3876)
- 明成幼稚園 (☎042-461-8517)
- 田無富士見幼稚園 (☎042-461-9553)
- 東京女子学院幼稚園 (☎042-461-1783)
- 宝樹院幼稚園 (☎042-421-1210)
- 谷戸幼稚園 (☎042-421-4940)

幼稚園類似施設

□用紙配布 10月15日(土)から

- こひつじ園 (☎042-421-6085)
- たんぽぽ幼児教室 (☎042-461-0040)
- サフラン愛児園 (☎042-464-2032)

無認可幼児施設

□用紙配布 10月15日(土)から

- 幼児園どんぐりころころ (☎090-2638-2100)

平成27年度 決算に基づく 健全化判断比率と資金不足比率を公表します

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」いわゆる「財政健全化法」は、1年間の収支や将来負担に関する財政指標(①～④)の健全化判断比率・⑤の資金不足比率を、監査委員の審査結果とともに議会に報告し、市民の皆さんに公表することを義務付けています。これらの比率が国の定める「早期健全化基準」・「経営健全化基準」を超える場合は、財政健全化計画や経営健全化計画を策定する義務を負うなど、財政の健全化に向けた取組を行うこととなります。

平成27年度決算に基づく本市の健全化判断比率および資金不足比率は、全ての指標において、各基準の範囲内となりました。

市では、引き続き行政改革を推進し、財政構造の弾力性・健全性をより一層高め、市民サービスの維持・向上を図ってまいります。

◆財政課 ☎(042-460-9802)

◆健全化判断比率と資金不足比率

◇健全化判断比率 (単位：%)

健全化判断比率	早期健全化基準
①実質赤字比率 (実質黒字比率 3.72)	11.50
②連結実質赤字比率 (連結実質黒字比率 5.33)	16.50
③実質公債費比率	25.0
④将来負担比率	350.0

注：実質赤字額または連結実質赤字額がない場合および実質公債費比率または将来負担比率が算定されない場合は、「-」と表示しています。

注：()内には、実質収支または連結実質収支が黒字である場合の実質黒字比率または連結実質黒字比率を表示しています。

◇資金不足比率 (単位：%)

特別会計の名称	資金不足比率	経営健全化基準
⑤下水道事業特別会計	(資金剰余比率 1.5)	20.0

注：資金不足額がない場合は、「-」と表示しています。

注：()内には、資金剰余額がある場合の資金剰余比率を表示しています。

◆語句解説

①実質赤字比率

一般会計等において、歳入から歳出や翌年度に繰り越す財源などを差し引いた額が赤字である場合、その赤字額(実質赤字)の標準財政規模(※)に対する割合

②連結実質赤字比率

特別会計を含めた全ての会計を対象とした実質赤字(または資金不足額)の標準財政規模に対する割合

③実質公債費比率

一般会計等が負担する元利償還金など(借入金返済のための元金と利子や、一部事務組合への負担金・補助金)の

ち、組合の借入金返済に充てたと認められるもの(※)の、標準財政規模を基本とした額に対する割合

④将来負担比率

一般会計等が将来負担すべき実質的な負債(借入金の残高、一部事務組合などの借入金返済に充てる負担等見込額、職員退職手当支給予定額(※)の、標準財政規模を基本とした額に対する割合

⑤資金不足比率

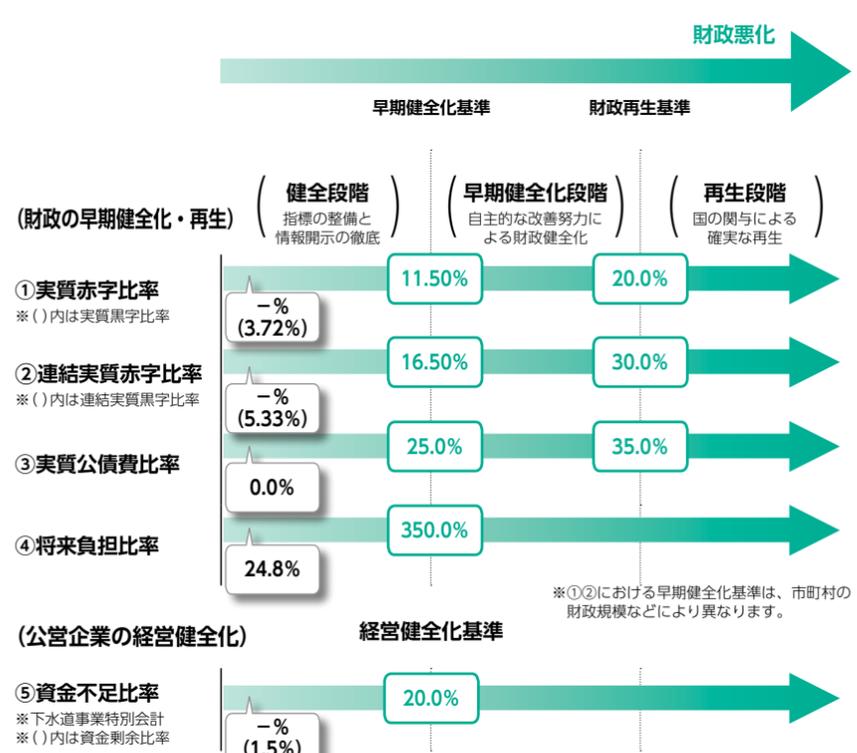
公営企業会計において資金不足額がある場合、その不足額の公営企業の事業規模に対する割合

※標準財政規模…地方公共団体が、標準的な状態にあるときに通常収入されるであろう経常的な一般財源の規模を示すもの(臨時財政対策債の発行可能額を含む)
※紙面の都合上、固有名詞である専門用語をやむなく使用しています。財政白書では家計に例えるなど、より平易な言葉で解説を加えていますのでご覧ください。

◆平成27年度における比率の対象

西東京市			一部事務組合 広域連合	地方三公社 第三セクター
一般会計等	公営事業会計	公営企業会計		
●一般会計	●国民健康保険特別会計 ●駐車場事業特別会計 ●介護保険特別会計 ●後期高齢者医療特別会計	●下水道事業特別会計	●柳泉園組合 ●東京たま広域資源循環組合 ●東京市町村総合事務組合 ●多摩六都科学館組合 ●昭和病院企業団 ●東京都後期高齢者医療広域連合	●西東京市土地開発公社
①実質赤字比率				
②連結実質赤字比率				
③実質公債費比率				
④将来負担比率				
⑤資金不足比率				

◆平成27年度決算に基づく健全化判断比率および資金不足比率



財政白書・市税白書を作成しました

市民の皆さんに市の財政状況や市税の現状をご理解いただくため、「財政白書」と「市税白書」の最新版を作成しました。

財政白書(平成27年度決算版)は、財政課(田無庁舎3階)で、市税白書(平成27年度版)は、市民税課(田無庁舎4階)で、またいずれの白書も情報公開コーナー(両庁舎1階)で配布しています。市HPでもご覧になれます。

◆財政白書に関するお問い合わせ… 財政課 ☎(042-460-9802)

◆市税白書に関するお問い合わせ… 市民税課 ☎(042-460-9826)

資産税課 ☎(042-460-9829)

納税課 ☎(042-460-9831)



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

東京都最低賃金の引き上げ

東京都最低賃金(地域別最低賃金)は、10月1日から時間額932円(引上額25円)に改正されました。都内で働く全ての労働者に適用されます。

問 東京労働局賃金課 (☎03-3512-1614)・最低賃金総合相談支援センター(☎0120-311-615)

水道局を装った悪質な訪問に注意

水道局では、水道料金の集金、宅地内の漏水修理、給・排水管の清掃、浄水器の販売は行っていません。

不審に思ったら身分証を確認し、すぐに契約などはせず問へご連絡ください。

なお、現在実施中の「東京水道あんしん診断」(無料)は、事前に日時をお知らせのうえ訪問します。

問 東京都水道局多摩お客さまセンター (☎ナビダイヤル 0570-091-101・☎042-548-5110 ※日曜日・祝日を除く午前8時30～午後8時)

はじめてのノルディックウォーキング教室

時・場 10月31日(月)午前10時30分～11時30分・都立東伏見公園 ※雨天中止

対・定 18歳以上・15人(申込順)

¥・持 300円(保険料など)・着替え・飲み物・ノルディックポール(お持ちの方のみ)

申・問 都立野川公園サービスセンター (☎0422-31-6457)

笑って楽しく成年後見講演会

時 10月25日(火)●落語：午後2時～3時 ●講演：午後3時～4時

場 保谷こもれびホール

定 200人(申込順)

内 落語家 桂ひな太郎さんによる成年後見落語、司法書士による講演

申・問 社会福祉協議会(☎042-438-3776・FAX042-438-3772)

市民まつり チャリティーバザー物品募集

時 10月21日(金)～11月4日(金)の平日

対 新品の衣類・日用雑貨・陶器 ※状態のよい絹・木綿製の着物・帯は古着も可。電化(電池)製品・CD・DVD・本は不可

場・問 社会福祉協議会(保谷東分庁舎・☎042-438-3774)

シルバー人材センター 活動紹介フェア

時・場 10月20日(木)～23日(日)午前10時～午後4時・アスタビル2階センターコート

内 活動紹介(高齢者の社会貢献・いきがいくくりなど)、入会・受注相談、リサイクル家具展示ほか

問 シルバー人材センター (☎042-425-6611)

シニア対象パソコン教室(11月)

①無料体験講座 時 1日(火)午後1時～4時

②パソコン入門(第1～4(金)の午前)

③ワード初級(第2～5(火)の午前)

④エクセル初級(第2～5(火)の午後)

場 シルバー人材センター東伏見教室

¥ ②～④各8,000円(各全4回)

申 各講座開始日1週間前までに、往復はがきで希望講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

問 シルバー人材センター(〒202-0021 東伏見6-1-36・☎042-425-6611)

いのちを守る何でも電話相談会

司法書士が精神保健福祉士または臨床心理士と共にご相談に応じます。

☐相談電話 ☎03-3354-2900

時 平成29年2月までの第2火曜日

午後6時～8時30分

内 仕事・お金・家族・暮らし・いじめなど

問 東京司法書士会(☎03-3353-9191)

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 10月19日(水)午前8時30分(★印は、10月5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(☎042-460-9805)

保谷庁舎1階市民相談室(☎042-438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	10月25日(火)・26日(水)、11月4日(金)・7日(月) 午前9時～正午 ※11月7日は人権・身の上相談を兼ねる
	保	※10月27日(木)は午前9時～正午で人権・身の上相談を兼ねる 11月1日(火)・2日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★11月7日(月)
	保	★10月27日(木)
交通事故相談	田	11月9日(水)
	保	★10月26日(水)
税務相談	田	10月28日(金)
	保	11月4日(金)
不動産相談	田	11月7日(月)
	保	11月10日(木)
登記相談	田	11月10日(木)
	保	11月17日(木)
表示登記相談	田	11月10日(木)
	保	11月17日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	11月14日(月)
	保	11月24日(木)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	★11月11日(金)

第8回 西東京健康フェスティバル

時 11月26日(土)午前10時～午後4時

場 アスタビル2階センターコート

内 講演会・健康チェック・医療相談

☐共催 西東京中央総合病院・佐々総合病院

問 田無病院(☎042-461-2682)

相続税の基礎講習会

税理士が相続税や遺言信託など一般的な相続税の基礎を説明します。

時 11月22日(火)午前10時～正午

場 東村山青色申告会

※車での来場はご遠慮ください。

定 50人(申込順)

持 筆記用具・電卓

申・問 (一社)東村山青色申告会

(☎042-394-4523)

九都県市エコドライブ講習会

時 11月15日(火)午後1時～5時

場 東久留米自動車教習所

対 普通自動車運転免許を有する運転歴1年以上の方(失効・免停中を除く)

定 21人(申込多数の場合は抽選)

¥ 1,028円

申 11月1日(火)までに、電話・ファクス・Eメールで、講習会名・住所・氏名・年齢・生年月日・性別・電話番号・「希望会場：東京」を問へ

問 JAF東京支部(☎03-6833-9130・FAX03-5440-2563・✉tokyo-safety@jaf.or.jp)

市民公開講座

時 10月22日(土)午後3時～4時

内 最新まで口から食べられる幸せを

※当日、直接会場へ。人数制限あり

場・問 佐々総合病院(☎042-461-1535)

「介護者の健康管理」介護者教室～腰痛予防～

時 11月13日(日)午前10時～正午

対 介護を必要とする方・これから介護に臨む方(要申込)

場・申・問 保谷苑(☎042-439-7233)

ブルーライトアップ・糖尿病講演会

世界糖尿病デー啓発イベント「糖尿病を知ろう!」の開催に伴い11月12日(土)～14日(月)、スカイタワー西東京でシンボルカラーのブルーを点灯します。

時 11月12日(土)午後2時45分～6時

場 スカイタワー西東京(芝久保町5丁目)

内 講演会「知って役立つ糖尿病の話」「災害と糖尿病」・クイズラリー・点灯式

定 100人(申込順)

※詳細は、場のHPをご覧ください。

問 NPO法人西東京臨床糖尿病研究会 (☎042-322-7468)

消費生活相談

Q&A



光回線サービスの乗り換えは慎重に!

携帯を機種変更する際に、ショップで「テレビ・電話などの支払いをまとめると料金が安くなる」と強く勧められ、よく理解しないまま承諾した。後から光回線事業者の変更に伴い必要のないプロバイダ契約もセットになっていることが分かり解約したいが、違約金が掛かると言われ納得できない。

相談者はパソコンを持たず、テレビさえ見られればよいと伝えていたのに、解約を申し出たところ「十分な説明の上での契約なので、違約金なしでは解約に応じられない」と言われたそうです。

そもそも契約者が必要としないサービスを勧めている点に問題があり、納得して契約しているとは考えにくいため、消

費者センターから事業者にも再調査を依頼しました。その結果、違約金と付随する諸費用なしで解約に応じてもらうことになりました。

大手通信事業者が昨年からの光回線の卸売りを始め、多くの事業者が光回線を利用した独自の内容や料金でサービスを提供する「光コラボレーション」の販売をしています。契約内容が多様化・複雑化しているので、セット契約でかえって高額になったり、元の契約に戻そうとすると高額な解約料が発生したり、今までの電話番号が使えなくなったりする場合があります。料金が安くなることばかり強調されますが、契約内容を理解したうえで慎重に検討しましょう。詳細は下記へお問い合わせください。

◆消費者センター(☎042-425-4040)

ごみの出し方 ワンポイント

☐平成28年10月からのごみ・資源物収集カレンダーを配布しました

市報9月15日号と一緒に配布しました。お手元がない方は、ごみ減量推進課に連絡いただくか、市役所・出張所・公民館・福祉会館などの公共施設(学校・保育園・児童館を除く)にお立ち寄りください。

古いカレンダーは、古紙類の資源回収日に出してください。

☐ごみの出し方 よくあるお問い合わせ

Q: 大きな発泡スチロール箱がプラスチック容器包装類の指定袋に入らない。どうやって出せばいいの?

A: 小さく壊して指定袋に入れてください。壊せない場合は、大きさに見

合った指定袋をテープなどで貼って出してください。風のある日は飛ばされないようご注意ください。

Q: LED照明の電球や管は有害ごみ?

A: 不燃ごみです。不燃ごみ指定袋に入れてください。蛍光灯・乾電池および水銀などを含む可能性がある場合は有害ごみです。不燃ごみ指定袋には入れず、その横に出してください。

Q: 布切れ(端切れ)は可燃ごみ?

A: 資源物です。古布は工業用ウエスや繊維リサイクルで再利用します。汚れのひどいものや布以外の装飾が付いたものは可燃ごみです。

◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・Eメール

「骨力アップ講座」申込
①住所 ②氏名
③生年月日(年齢)
④電話番号
⑤参加希望日
※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

B はがき・Eメール

「ファミリー学級」申込
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦何日の参加予定日(例)両日・2日目*

一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
サンテ 栄養ミニ講座 【おやつがやめられない人のための健康間食学】	11月16日(水)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	11月11日(金)までに電話予約
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。	11月8日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	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します(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】	11月16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	11月11日(金)までに電話予約
	11月21日(月)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター		11月17日(休)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	11月2日(水)午後1時～2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
骨力アップ講座 運動編(保育付) 【骨粗しょう症予防のための運動】	11月25日(金)午前10時～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の20歳以上の女性/各20人	電話・はがき・Eメール(記入例参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	11月30日(水)午前10時～午後0時15分 田無総合福祉センター		申込期限(必着) 11月16日(水) 申込期限(必着) 11月22日(火)
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	11月2日(水)午後2時15分～3時15分・ 17日(水)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方および関係者/各2人程度	前日までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第11コース ：11月18日(金)、12月3日(土) 午前9時30分～午後0時45分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/22組	対象出産予定日の目安 平成29年2月19日～4月22日 はがきまたはEメール(記入例参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp
			申込期間(消印有効) 10月22日(土)～11月1日(火)

子ども

◆健康課保(☎042-438-4037)

☎…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健康診査

時 10月20日(木)・27日(木)、
11月17日(木)・24日(木)
受付：午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知

BCG予防接種

生後5カ月になる前のお子さんに日時を指定した通知を送付します。
場 保谷保健福祉総合センター
対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん

1歳児お誕生相談会

時 10月17日(月)・24日(月)、
11月7日(月)・21日(月)
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**
時・場 10月31日(月)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
11月30日(水)受付：午前9時30分～11時・田無総合福祉センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時 10月25日(火)、11月8日(火)・22日(火)
受付：午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**
時・場 10月31日(月)・保谷保健福祉総合センター
11月30日(水)・田無総合福祉センター
1回目：午前10時～10時40分
2回目：午前10時50分～11時30分
対 7～8カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)

3歳児健康診査

時 10月19日(水)・26日(水)、
11月9日(水)・16日(水)
※指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)



申込は電話でカンタン・便利

第3回 胃がん検診

胃がん検診申込専用コールセンター
☎0120-128-331(固定電話から)
☎03-3269-4752(携帯電話・スマートフォンから)

時・場 下表参照
内 問診・エックス線検査(バリウム使用)
※前夜からの食事・水分制限が必要
※授乳中の方は問診時にお伝えください(母乳に混ざらない下剤を付与)。
対 平成29年3月31日時点で30歳以上の方(前年度に受診した方を除く)
申 10月20日(木)から上記コールセンターへ
※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。
●平日：午前9時～午後5時
●第1・3・5土曜日：午前9時～正午

※土曜日はつながりにくい場合あり
※定員に達した時点で受付終了
※受診票などのお知らせは、受診日の2週間前までに発送

【受診できない方】

●妊娠中または妊娠の可能性がある
●胃の手術をした ●胃・十二指腸の治療中または経過観察中 ●消化管の閉塞またはその疑いがある ●バリウムを飲んで、過敏症が出た、排便困難・腹痛などにより医療機関で処置を受けたことがある ●水分制限がある(透析中・腎疾患・心不全など) ●1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作など)
●そのほか受診が困難(指示に従って体を動かすことができないなど)

☐第3回 胃がん検診 日程 検診実施時間：午前8時45分～11時30分

会場	男性	女性
保谷保健福祉総合センター	12月15日(木)・20日(火)	12月17日(土)・19日(月)・21日(水)
田無総合福祉センター	1月5日(木)・6日(金)・7日(土)・18日(水)	1月10日(火)・12日(木)・14日(土)・17日(火)・19日(木)・20日(金)

◆健康課保(☎042-438-4021) ※予約・日程詳細は上記コールセンターへ

健康ガイド

子宮頸がん・乳がん検診 2期受付中

今年度最後の募集です。2年に1度の機会ですので、対象年齢(平成29年3月31日時点)の方はお早めにお申し込みください。
対 ●子宮頸がん：20歳以上の偶数年齢の女性 ●乳がん：40歳以上の偶数年齢の女性
詳細は市報前号、市HPをご覧ください。
◆健康課保(☎042-438-4021)

5歳児歯科健康診査 受診期間終了間近

個別通知を7月末に送付しました。転入などの方はご連絡ください。
☐受診期間 10月31日(月)まで
対 平成23年4月2日～翌年4月1日生まれのお子さん
◆健康課保(☎042-438-4037)

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

内科 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
16日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	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
23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	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
30日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ひらつか内科クリニック 南町2-1-14 新倉ビル1階 ☎042-420-6661	

歯科(午前10時～午後4時) 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

16日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588	23日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	30日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 ☎042-423-2526
-----	--	-----	--	-----	--------------------------------------



イベント NEWS もっと知ろう！ 楽しもう！

福祉会館作品展示会

10月25日～11月1日の
下記期間

下記の各福祉会館

福祉会館で活動しているサークルの
普段の活動の成果をぜひご覧ください。

□新町福祉会館

10月25日(火)～28日(金)

☎(0422-55-1781)

□富士町福祉会館

10月27日(木)～29日(土)

☎(042-465-9350)

□下保谷福祉会館

10月29日(土)～11月1日(火)

※10月30日(日)を除く

☎(042-422-8338)

※詳細は、各館にお問い合わせください。

◆高齢者支援課 ☎(042-438-4029)

フレンドリー祭り

みんなおいでよ！ 祭りで楽しい一日を

10月29日(土)

午前9時30分～午後4時30分

障害者総合支援センター フレンドリー

☑施設利用団体の発表・展示(ダンス
や折り紙など)、三線の演奏、よさこい、
ゲームコーナー、各種模擬店

☑参加団体 ハートランド・スマイリー
キッズジャズ・スパイラルキューブ・
バトンチームシン東京・フラアロアロ・
モキハナ・あすなるほか

☑出店品目 綿菓子・ポップコーン・
焼きそば・カレー・クッキー・ポテト
フライ・生鮮野菜・工芸品ほか

☎障害者総合支援センターフレンド
リー ☎(042-452-0087)

◆障害福祉課 ☎

(042-438-4034)

第8回 NPO市民フェスティバル 事前説明会

10月29日(土) 午前9時30分～正午
イングビル

フェスティバルに参加して、団体の
活動紹介や会員募集をしませんか。

※説明会後に参加申込受付

☑主に市内で活動しているNPO法人・
市民活動団体

☑説明会(参加希望団体は必須)

☑10月25日(火)までに、電話・ファク
ス・Eメールで、件名「NPO市民フェ
スティバル事前説明会」・住所・氏
名・電話番号を☎へ

☎市民協働推進センター ☎(042-497
-6950・FAX 042-497-6951・E yume

collabo@ktd.biglobe.ne.jp)

◆協働コミュニティ課 ☎

(042-438-4046)

耳より情報を交換しよう！ ～自治会・町内会懇談会～

10月29日(土) 午前10時
防災センター

地域に根差して活動する自治会・町
内会同士の交流の場として、懇談会を
開催します。お互いの活動や会の運営
方法など、気軽に情報交換してみませ
んか。

☑市内の自治会・町内会およびマン
ション管理組合

☑10月21日(金)までに、ファクス・E
メールで住所・団体名・氏名・電話番
号を下記へ

◆協働コミュニティ課 ☎(042-438
-4046・FAX 042-438-2021・

E kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

まちづくり円卓会議 少子超高齢化社会 ピンチをチャンスに変えよう

11月3日(祝)

午前10時～午後0時30分

柳沢公民館

これからも安心して暮らすための解
決策を主体的に考えましょう。

☑市内の市民活動団体・企業・自治
会などでテーマに関心のある方

☑30人(申込順)

☎熊田博喜さん(武蔵野大学人間科学部
社会福祉学科教授)

☑10月28日(金)までに、電話・ファク
ス・Eメールで、件名「まちづくり円卓
会議」・住所・氏名・電話番号を☎へ

☎市民協働推進センター ☎(042-497
-6950・FAX 042-497-6951・E yume
collabo@ktd.biglobe.ne.jp)

◆協働コミュニティ課 ☎

(042-438-4046)

高齢者福祉大会



11月10日(木) 午前10時～午後4時

(受付：午前9時30分～午後3時)

保谷こもれびホール

※当日、直接会場へ

●第1部 式典・公演

・ギタレレ漫談(ぴろき)

・落語(夢見亭わっぱ)

●第2部 演芸(西東京市各高齢者ク
ラブ)

☑市内在住の60歳以上の方

☎社会福祉協議会

(042-438-3773)

◆高齢者支援課 ☎

(042-438-4029)

第19回 大人のための朗読会

11月12日(土)

午後2時～3時30分(1時40分開場)

田無公民館 ※当日、直接会場へ

☑『ろくでなしのサンタ』(浅田次郎
作)、『うた時計』(新美南吉作)、『とも
しび』(杉みき子作)ほか

☑60人(先着順)

☑公演 田無朗読ボランティアの会

◆中央図書館 ☎(042-465-0823)

第7回 朗読フェスティバルin 西東京市民会館

11月19日～27日の土・日曜日

西東京市民会館 ※当日、直接会場へ

秋のひととき、朗読で語られるさま
ざまな世界に耳を傾けてみませんか。
特別企画では市内各地域にまつわる
「むかしばなし」を紹介します。朗読に
あわせて奏でられる笙・箏・龍笛の音
色をお楽しみください。

☑11月19日(土)

午後0時30分 青年俳優座プロデュース

2時20分 ぐるーぶ「榎岡組」

4時30分 特別企画

☑11月20日(日)

午後1時 朗読「草の会」

2時30分 朗読の会たまゆら

☑11月26日(土)

午後1時 語りの会イーハトーブ

2時30分 アオの企画(有料)

☑11月27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。

☎西東京市民会館 ☎(042-463-5381)

◆文化振興課 ☎(042-438-4040)

野菜を丸ごと味わおう

～食品ロス削減のために～

11月22日(火)

午前10時～午後1時

消費者センター分館

食べられるのに廃棄している食品は
ありませんか。野菜を無駄なく丸ごと
楽しめる調理法や食品ロスを減らすた
めのポイントをご紹介します。

☑市内在住・在勤・在学の方

☑24人(申込多数の場合は抽選)

☎田代由紀子さん(野菜ソムリエ・食生
活アドバイザー)

¥1,000円(材料費・テキスト代)

☑参加決定者に別途お知らせ

☑10月28日(金)(必着)までに、往復は
がき・ファクス・Eメールで、件名「野
菜を丸ごと味わおう」・住所・氏名・
年齢・電話(ファクス)番号を〒202-
8555市役所協働コミュニティ課へ

◆協働コミュニティ課 ☎(042-438
-4046・FAX 042-438-2021・

E kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)



丸ごとかぼちゃグラタン

同行援護従業者養成研修(通学)

11月27日(日)、12月10日～18日
の土・日曜日(全5回)

午前9時～午後6時

障害者総合支援センターフレンドリーほか

視覚障害者の外出に付き添うガイド
ヘルパー(同行援護従業者)の養成研修
です(講義・演習)。

☑全日程受講が可能な方で、次のい
ずれかに該当する方

●市内で同行援護を実施または実施予
定のある事業所に勤務または勤務予
定で、勤務先の代表者が推薦する方

●市内在住・在勤の65歳未満の方

☑20人(申込順)

¥5,000円(教材費など)

☑10月19日(水)から障害福祉課(両庁舎1
階)で配布する申込書をご確認ください。

※本人確認を受講前に行います。

◆障害福祉課 ☎

(042-438-4034)

西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座(全11回)

11月30日～2月22日の水曜日

午前10時～正午(年末年始を除く)

保谷保健福祉総合センター

☑体操を覚える、体操を教える技術、
健康に関する講義など

※終了後に認定試験を実施

☑市内在住のおおむね65歳までの方

☑20人(申込多数の場合は抽選)

☑11月11日(金)(消印有効)までに、電
話・はがき・Eメールで、件名「しゃ
きしゃき体操推進リーダー養成講座」
・住所・氏名・生年月日・電話番号を
〒202-8555市役所健康課へ

◆健康課 ☎(042-438-4037・E sei
jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp)

駅前放置自転車クリーンキャンペーン 10月22日～31日 困ります！ 自転車置きざり 知らんぷり

自転車・バイクなどは手軽な交通手
段ですが、安易な気持ちで歩道・道路
に置く人も多いようです。放置自転
車を避けるために歩行者が車道を通行
したり、歩行者や自転車の通行が滞る
ことで衝突事故が発生したりするなど、
歩行者だけでなく、自転車・自動車の
交通事故の原因にもなっています。

10月22日(土)～31日(月)に、都内全
域で実施する「駅前放置自転車クリー
ンキャンペーン」に伴い、市では田無
警察署・西武鉄道・駅前商店会など協

力して、自転車の安全利用啓発活動
を行います。チラシ配布などの広報活
動とともに、放置自転車・原付バイク
などは撤去します。

各駅周辺の自転車駐車をご利用
ください(地図は市HP参照)。利用時は
係員の指示に従い、混雑時は無理な駐
車をしないでください。

一人一人が責任を持ち、放置自転
車のない、きれいで快適なまちづく
りにご協力ください。

◆道路管理課 ☎(042-438-4057)

不審者が近寄らないまちづくり ～不審者が嫌うのは、入りにくくて見えやすい場所～

子どもや女性を狙った声掛け・公然
わいせつなどの犯罪が発生しています。

不審者はターゲットを物色しながら
入りやすく(誰でも自由に行き来で
きる)見えにくい場所を移動し、同じ
行為を繰り返すことがあります。

見えにくい場所とは、壁や木などで
周囲から見えにくいだけでなく、ご
みが放置されているなど地域の目
が届きにくい場所も含まれます。街路灯が

あっても地域の目が行き届いてい
なければ、それは見えにくい場所と
同じことです。

日頃から地域の環境を整え、お互
いにあいさつしやすい環境づく
りを進め、不審者が嫌う地域の目
が行き届いた「入りにくくて見え
やすい」まちを皆さんで作って
いきましょう。

◆危機管理室 ☎

(042-438-4010)



歩いて 秋 を満喫

第3回 「みどりの散策路」を歩こう

6月に雨天中止となった「(K)ひばりが丘・いこいの森コース(2.7km)」です。
ひばりが丘駅から西東京いこいの森公園までのコースで、ひばりが丘団地のケヤキ・桜並木などが楽しめます。
時 10月26日(水)午前9時30分～正午
場 集合：ひばりが丘駅南口 解散：西東京いこいの森公園
※雨天中止。当日、直接会場へ
持 水筒・雨具など
◆みどり公園課
(☎042-438-4045)

ピースウォーク

戦後70年の節目に制作した「忘れてはいけない記憶～西東京市にもあった戦争～」で紹介した市内の戦争の遺跡をたどります。今なお残る戦争の遺跡に触れ、平和の大切さを考えてみませんか。
時 10月29日(土)午前10時～午後4時(予定)
場 市内の戦争の遺跡など
集合：田無庁舎1階ロビー
対 市内在住・在学・在勤の方
定 20人(申込多数の場合は抽選)
持 昼食
 交通 市役所のバス・徒歩
申 10月20日(木)(必着)までに、往復はがき・ファクス・Eメールで、件名「ピースウォーク」・住所・氏名・年齢・電話番号・学校または勤務先名(在勤・在学者)を〒202-8555市役所協働コミュニティ課へ
 共催 非核・平和をすすめる西東京市民の会
◆協働コミュニティ課保
(☎042-438-4046・FAX042-438-2021・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

第15回 歩け歩け会

秋のよき日に多摩湖までの約13kmを歩いて一緒に汗を流しませんか。
時 11月3日(祝)午前9時出発(予定)
受付：8時25分、出発式：8時45分
※小雨決行
場 集合：田無庁舎(駐車場利用不可)
解散：多摩湖到着後随時(最終午後2時ごろ)

最寄り駅は西武多摩湖線西武遊園地駅
対 市内在住・在勤・在学の方
※小学3年生以下は保護者同伴
料 ¥100円
持 昼食・水筒・おやつ・雨具・敷物など
申 児童青少年課(田無庁舎1階)・保谷庁舎1階総合案内にある申込書に記入し、当日持参
 共催 西東京市青少年育成会連絡会・第15回「歩け歩け会」実行委員会
◆児童青少年課田
(☎042-460-9843)

市民体づくり教室「秋のウォーキング」 上野・谷根千・東大を巡ろう

時 11月19日(土)午前8時～午後1時ごろ
場 集合：田無駅北口ペDESTリアンデッキ
※雨天延期：11月26日(土)
 コース 田無駅一上野～根津神社～駒込観音～東京大学構内<安田講堂・三四郎池など>～東大赤門(約8km)
対・定 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者同伴)・60人(申込順)
料・持 ¥930円(往復交通費)・雨具・タオル・飲み物など
申 10月31日(月)(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「秋のウォーキング」係へ
◆スポーツ振興課保
(☎042-438-4081)

高齢者のための「歩いて見る会」 太宰治ゆかりの跡を探求する

時 11月24日(木)午前9時10分～午後0時30分ごろ ※小雨決行
 コース(予定) 三鷹駅～太宰治文学館～禅林寺～山本有三記念館～三鷹駅(約5km) ※専門員の解説付き
対 市内在住の60歳以上の方
定 30人(申込順)
申 10月17日(月)から直接、各福祉会館・老人福祉センター窓口へ(電話受付不可)
休館日を除く午前9時30分～午後4時
問 社会福祉協議会
(☎042-438-3773)
◆高齢者支援課保
(☎042-438-4029)

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。

第2回 理科・算数だいすき実験教室(早稲田大学連携事業)

時 11月26日(土)午後2時～4時30分
場 早稲田大学高等学院(練馬区上石神井3-31-1)
対 市内在住・在学の小学生(要保護者同伴)
申 10月28日(金)(消印有効)までに、往復はがきで講座名・学校名・学年・住所・氏名・電話番号・同伴の保護者氏名を

〒202-8555市役所教育企画課へ郵送または持参(保谷庁舎3階)
※申込多数の場合は抽選
※第1回教室に参加した方も申込可
※詳細は、市HPをご覧ください。
◆教育企画課保
(☎042-438-4070)

	講座名	対象学年・定員	費用
1	自然のエネルギーを考えよう ～風力発電・太陽光発電の仕組みと風力発電機の製作～	小学3年生以上・30人	800円
2	人工イクラとカルメ焼き ～液体から固体への状態変化を楽しく学ぼう～	小学4年生以上・16人	600円
3	作って飛ばそう！～紙ジャイロと発射装置の作製～	小学4年生以上・20人	300円
4	きれいな透明骨格標本をプラスチックに封入してみよう	小学4年生以上・16人	1,000円

西東京市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 セミナー

創業や就労分野のセミナーに子育てしながら気軽に参加できるよう、身近な施設で段階的に実施しています。市や専属のコーディネーターが同じ目線

で考え、伴走しながらサポートします。
申 専用HPから「西東京市 ハンサム・ママ」で検索
◆産業振興課保(☎042-438-4041)

	日時	場所	内容	定員
創業専門セミナー	11月18日(金) 午前10時～正午	住吉会館	小さな事業から始める、女性起業家のためのフェイスブックとブログ技術(¥資料代500円)(保育有・要申込 定8人 ¥300円)	25人
交流相談会	11月22日(火) 午前10時～11時30分		同じ目標や課題を持った仲間との意見交換や専属コーディネーターへの質問ができる交流会	10人

高齢者の事故防止

東京消防庁管内の救急搬送の半数以上は高齢者です。日常生活での思わぬケガや事故防止のため、本人だけでなく家族や地域で考えることが重要です。加齢に伴い身体機能は変化します。事前の事故防止対策をしましょう。
 転倒 転ぶ原因となるものを取り除き、足元は照明器具などで照らす
 おぼれ 入浴時には家族に知らせ、飲酒後の入浴はしない
 窒息・誤飲 食べ物は小さく切ってよく噛み、水分を取りながら食事する

子どもの事故防止

東京消防庁管内では1日に約30人以上の子供が救急搬送され、特に1～2歳児が多くなっています。家の中にも危険はたくさんあるので、子どもの成長とともに確認しましょう。
 やけど やけどの恐れのあるものを子どもの手の届くところに置かない
 挟み込み ドアの開閉時は、子どもがどこにいるか確認し、エレベーター、エスカレーター付近では遊ばせない
問 西東京消防署(☎042-421-0119)
◆危機管理室保(☎042-438-4010)

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。

第8回 「介護の日」イベント

「地域包括ケアシステム」ってどんなこと？ PART 4

～“ひとがひとを支える” あなたが最期まで暮らしたいまちのために～

- 時 11月11日(金)**
午前11時～午後5時
- 場** アスタビル2階センターコート
- **午前11時20分** 西東京しゃきしゃき体操実演(西東京しゃきしゃき体操リーダー)
 - **11時50分** 転倒予防運動(西東京市整備師会)
 - **正午** 足指力・握力の測定(地域包括支援センター)
 - **午後1時** 介護・看護永年従事者表彰トークショー「感謝 感謝 感謝～伝えよう感謝の気持ち 増やそう介護・看護従事者 高めようケアの質～」
 - **1時30分** いまから！これから！思い立ったらフレイル予防！
 - **2時30分** 高齢者疑似体験・福祉用具デモンストレーション(東京都理学療法士会・西東京市介護保険連絡協議会福祉用具事業者)
 - **4時** 市内のサロン活動紹介(高齢者支援課、西東京市社会福祉協議会)

- **午前11時～午後4時** おくすり相談(西東京市薬剤師会)
- **展示** 福祉用具・住宅改修展示(西東京市介護保険連絡協議会)、社会福祉協議会PRコーナー、介護川柳
- **川柳募集中** 10月17日(月)(消印有効)まで。詳細は市報10月1日号をご覧ください。

いい日いい日
11月11日は
介護の日
介護についての理解と認識を深め、介護に関わる方の支援と、地域の支え合いや交流の促進を目指します。



- **共催** 西東京市社会福祉協議会
- ◆ **高齢者支援課** 保 (☎042-438-4032)

第16回 西東京市民まつり 新しいふるさと創造

- 時 11月12日(土) 午前10時～午後4時**
13日(日) 午前9時～午後3時30分
- 場** 西東京いこいの森公園
西東京市民まつりは今年で16回目を迎えます。ご家族、ご友人をお誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。
※時間・内容などは変更になる場合がございます

ありますので、あらかじめご了承ください。
※詳細は、市報11月1日号の折り込みチラシをご確認ください。
◆ **第16回西東京市民まつり実行委員会**(文化振興課内)
◆ **文化振興課** 保 (☎042-438-4040)

パレード

- 13日(日)**
午前10時30分
ひばりヶ丘駅南口～まつり会場



野外ステージ パフォーマンス・ストリート

歌・吹奏楽・バンド演奏・舞踊・ダンス・和太鼓など

イベントエリア

健康づくり・スポーツ体験・行政PR・子どもゲーム遊びなど

姉妹都市・友好都市(下郷町・北杜市・勝浦市)

- 被災地支援コーナー
- 特産物販売と観光PR

野菜・りんご・鹿バーガー・ニジマスの塩焼き・イワシのつみれ汁など

動物戦隊ジュウオウジャーショー

- 12日(土)**
①午前10時45分 ②午後2時
野外ステージに、子どもたち集まれ～!!



©2016 テレビ朝日・東映AG・東映

出店コーナー

飲食・おもちゃの物販・展示・PR・相談など160店以上

農業コーナー

農産物品評会(出品物販売)・宝船(野菜)宝分け・模擬店など



アスレチックコーナー

会場内西側、野外ステージ横

献血コーナー

谷戸小学校北側

郷人 下郷町からのゲスト

13日(日)
①午後1時 ②午後2時30分
演舞の見どころ 戊辰の戦で忠義を貫き、誇りを持って戦った会津。敗北による悔しさ・苦しみ・悲しみを抱きながらも、その想いを力に変え再興へと歩み出す会津の人々を気迫あふれる演舞で表現します。会津の歴史と風を感じてください。



東京文化財ウィーク2016

本市でも楽しく文化財を身近に感じられる事業を企画しましたので、ぜひご参加ください。

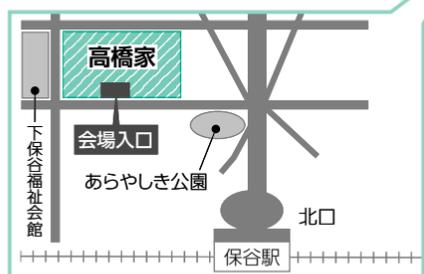
❖西東京市の文化財を知ろう!「歴史の宝ものめぐり」指定文化財写真展

国・東京都・西東京市の指定文化財を、市民ボランティアが撮影した写真と郷土資料室所蔵の市指定文化財の展示などで紹介します。

- 時** 10月29日(土)～11月20日(日)
午前10時～午後5時

□文化財にまつわる昔語り

- 時** 11月6日(日)午後1時～3時
場・問 郷土資料室(☎042-467-1183)
※月・火曜日休室)



❖秋の屋敷林企画「保谷のアイとたくあん～“明治から昭和へ”保谷を支えた特産品～」

かつて保谷で生産されていたさまざまな特産品のうち、今年は「藍」と「たくあん」の歴史や魅力を紹介。屋敷林を会場に、藍染め体験など、子どもから大人まで楽しめます。

- 時** 11月3日(祝)午前9時30分～午後2時 ※荒天中止
場 下保谷4-7-4

□ミニ講演会

- 時** 午前11時～正午
◆ **社会教育課** 保 (☎042-438-4079)



藍染めの展示

11月12日～25日

「女性に対する暴力をなくす運動」週間

11月25日(女性に対する暴力撤廃国際日)を含む2週間は、各地でさまざまな啓発イベントが実施されます。本市では次の事業を行います。

場 いずれも住吉会館ルピナス

□ **講演会** 「面前DVの実態と子どもへの影響」をテーマとした座学とワーク

- 時** 11月11日(金)午後2時～4時

定 40人(申込順)

講 松本和子さん(NPO法人女性ネット Saya-Saya代表理事)

申 10月17日(月)午前9時から電話また

はEメールで右記へ
※保育あり(6カ月以上の未就学児)

□展示

内 DV防止啓発パネル・パープルリボンタペストリーの作品

□ **パープルリボンカフェと小粋なスカーフづくりへいらっしやい!**

- 時** 11月16日(水)午前10時～正午・午後1時～3時

◆ **男女平等推進センター**

(☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

多摩六都科学館ナビ

大型映像 銀河鉄道の夜

- 時** 午後2時30分～3時15分
内 宮沢賢治の名作『銀河鉄道の夜』の世界観を徹底考察し鮮明に再現。ドームいっぱいに広がる銀河のパノラマ風景は、天空の汽車に乗車したかのような夢の体験です。
¥ **観覧付入館券**：大人1000円、4歳～高校生400円



©KAGAYA Studio

平日限定60歳以上割引キャンペーン

- 時** 10月12日～12月22日の平日
内 **年齢確認書類**(免許証など)の提示で各種チケット割引(ほかの割引との併用不可)

◆ **多摩六都科学館** (☎042-469-6100) ※月曜日休館