



やさしさ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

カンボジアから勲章授与…2  
出初め式…2  
縄文文化でお正月…4・5  
どんど焼き…7  
パリテまつり…8

No.398

平成29年(2017)

1/1

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

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/>



## 健康な一年となりますように！

### 特集 縄文文化でお正月

西東京市マスコットキャラクター  
いこいーな

西東京市農産物キャラクター  
めぐみちゃん

したのやいせきキャラクター  
したのやしーた

したのやいせきキャラクター  
したのやの一や

## 『健康』応援都市の実現をめざして



西東京市長  
丸山浩一

あけましておめでとうございます。  
市民の皆様におかれましては、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。

昨年8月に開催されたリオデジャネイロオリンピックでは、日本代表として、西東京市民である宮川紗江選手(体操)、棟朝銀河選手(トランポリン)、そして本市にゆかりのある佐藤優香選手(トライアスロン)がそれぞれ好成績を収め、大きな感動と勇気を与えてくれました。2020年東京大会に向けては、この三選手をはじめ活躍が期待される多くの選手たちを市民の皆様とともに応援してまいりたいと思います。

さて本年は、市の最上位計画である「第2次総合計画」によるまちづくりが、早いもので4年目を迎えます。

本市ではこの間、「やさしさふれあいの西東京に暮らし、まちを楽しむ」という総合計画の基本理念のもと、まちの発展と飛躍に向けて、子育て・教育環境の充実、市民の皆様の健康づくりの支援、災害に強く快適なまちづくり、地域資源の活用・地域産業の活性化などの重要課題に取り組んでまいりました。

さらに昨年3月には、人口減少や超高齢社会の到来を見据えたうえで、今後のまちづくりの方向性を示す地方創生のための「西東京市まち・ひと・しごと創生総合戦略」を策定いたしました。この戦略では、こころと体の健康という保健医療の分野だけでなく、社会や経済、居住や教育という個人を取り巻く生活環境なども健康水準を向上させるための要素と捉え、「健康」応援都市の実現を基軸として位置づけ、市民の皆様「まち」に対する満足度の向上につながる施策を展開していくこととしております。

そして平成29年度は、第2次総合計画の後期基本計画の策定作業に着手し、これまでの成果や課題を振り返るとともに新たな行政需要を的確に把握し、後期5年間の計画に反映する重要な段階に入っております。また、国史跡の指定を受けた下野谷遺跡につきましても、保存活用計画の策定作業を進め、地域の財産として守り・活かすための環境整備に取り組んでまいります。

これからも元氣と活気に満ちあふれた西東京市を目指し、まちの輝きを次世代につなぐまちづくりを進めてまいりますので、市民の皆様の一層のご理解とご協力をお願いいたします。結びに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。











お役立ちガイド

他機関からのお知らせ

正月朝湯・1月の薬湯

□**正月朝湯** 時・場 1月2日(休)  
●ゆパウザ 午前8時～午後1時  
●みどり湯 午前8時～午後2時  
●庚申湯 午前9時～午後2時  
●松の湯 午前10時～午後7時  
※入浴料は通常料金  
□**薬湯～正月 南天の湯～**  
南天は「難を転じて福となす」といわれ縁起が良く、漢方の妙薬として喉・足腰の痛みなどに良いそうです。  
時・場 1月8日(日)・上記各公衆浴場  
※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)  
問 西東京市公衆浴場会  
(庚申湯 ☎042-465-0261)

耐震キャンペーン

①**耐震フォーラム**  
②**耐震化個別相談会**  
時 1月17日(火) ①午後1時～4時15分  
②午前10時30分～午後1時  
場 都庁都議会議事堂  
定 ①250人(申込順) ②30組(申込優先)

③**防災体験・耐震改修バスツアー**  
時 1月19日(休)・31日(火)、2月1日(水)の午後  
定 各20人(申込順)  
④**建物の耐震改修工法などの展示会**  
時 1月26日(休)午前10時30分～午後5時  
場 新宿駅西口広場 ※入退場自由  
申 電話・ファクス・Eメールで事務局  
(☎0120-900-563・FAX 03-5402-8556・✉iwano@festalkanto.co.jp)へ  
問 東京都都市整備局建築企画課  
(☎03-5388-3348)

西東京消防少年団員募集

消防の仕事や火災予防の学習、老人ホーム慰問などの奉仕活動を通じて、社会のルールを守る責任感と思いやりの心を育みます。  
対・定 市内在住の平成29年度新小学3年生・5～10人、4年生・5人程度  
□**活動** 時・場 原則、毎月1回日曜日  
午前8時30分～正午・西東京消防署  
¥●月会費300円  
●夏季キャンプ費6,000円(参加者のみ)  
問 事務局(☎042-421-0119内線322)

第12回 **新春わくわく寄席**  
時 1月15日(日)午後1時(正午開場)  
講 柳家はん治  
場・問 保谷苑(☎042-423-5002)

西東京創業支援・経営革新相談センター  
□**西東京創業カフェ**  
時 1月13日(金)午前10時～11時30分  
場 イングビル  
内 創業コーディネーターによる創業に関する基礎知識、地元密着型の情報提供  
定 10人(申込順)  
□**税務特別相談**  
時 1月27日(金)午後1時～3時(1人1時間まで)  
場 イングビル  
内 税務署への提出書類作成や、個人事業から法人企業への変更などの税理士相談  
□**ビジネスマッチング交流会**  
新規営業先の開拓・ビジネスパートナーの発掘・情報交換など経営の改善に。  
時 1月27日(金)午後6時～8時  
場 コール田無  
定 30事業所(申込順・1事業所2人まで)

¥ 1人につき1,500円  
申・問 西東京商工会  
(☎042-461-4573)

職業訓練生徒(4月入校)募集

都立多摩職業能力開発センター・八王子校・府中校の入校生を募集します。  
申 1月10日(火)～2月3日(金)  
※募集科目・応募・見学会など詳細は、各問へお問い合わせください。  
問 多摩職業能力開発センター(昭島市)  
(☎042-500-8700)  
八王子校(☎042-622-8201)  
府中校(☎042-367-8201)

無料特設行政相談

時 1月13日(金)午前10時～午後5時(受付4時30分まで)  
内 登記・都政・相続・税金・国の行政  
□**主催** 総務省関東管区行政評価局  
場・問 東京総合行政相談所  
(西武池袋本店7階行政・法律・くらしの相談コーナー・☎03-3987-0229)

1月10日は  
110番の日

正しく使おう110番

不審者や交通事故などを目撃したらすぐに110番しましょう。また、110番通報の約3割は問い合わせや相談事です。緊急性のない通報は、警察相談ダイヤル「#9110」(ダイヤル回線・一部IP電話は☎03-3501-0110)を利用して、緊急通報の妨げにならないようにしましょう。

□**こんなときこそ110番通報**  
事件事故(ひったくり・振り込め詐欺・不審者・子どもへの声掛け・児童虐待など)  
□**こんなときは#9110**  
問い合わせや心配事の相談(暴力団・隣人トラブル・家庭内トラブルなど)  
問 田無警察署(☎042-467-0110)  
◆危機管理室(保)(☎042-438-4010)

災害時支援ボランティア募集中

東京消防庁管内に震度6弱以上の地震や大規模な自然災害が発生した時に最寄りの消防署などに参集し、東京消防庁の消防活動を支援する事前登録制の専門ボランティアです。現在、約1万7,000人の方が登録しています。  
□**登録要件** 東京消防庁管内在住・在勤・在学で、次のいずれかに該当する方  
●15歳以上(中学生を除く)で、震災時に消防支援活動を行う意思がある  
●普通救命講習を習得している、応急救護に関する知識がある  
●過去に消防職員・消防団員・消防少

年団員として1年以上の経験がある  
●震災などの復旧活動時の支援に必要な資格(消防設備士・危険物取扱者)や技術がある  
1月15日～21日は「防災とボランティア週間」です。平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を踏まえ、災害時における自主的な防災活動やボランティア活動の認識を深め、災害への備えの充実を図ります。  
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

| 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 |

■**一般市民相談**  
■**専門相談(予約制)** ※1枠30分(人権・身の上相談は1時間)  
□**予約開始** 1月4日(水)午前8時30分(★印は、12月20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  | 1月12日(木)・19日(木)・20日(金)・24日(火) 午前9時～正午 |
|                      | 保  | ★1月11日(水)・17日(火)・18日(水) 午後1時30分～4時30分 |
| 人権・身の上相談             | 田  | 2月2日(木)                               |
|                      | 保  | 1月26日(木)                              |
| 交通事故相談               | 田  | ★1月11日(水)                             |
|                      | 保  | 1月25日(水)                              |
| 税務相談                 | 田  | 1月13日(金)                              |
|                      | 保  | 1月20日(金)                              |
| 不動産相談                | 田  | 1月19日(木)                              |
|                      | 保  | ★1月12日(木)                             |
| 登記相談                 | 田  | ★1月12日(木)                             |
|                      | 保  | ★1月19日(木)                             |
| 表示登記相談               | 田  | ★1月12日(木)                             |
|                      | 保  | ★1月19日(木)                             |
| 年金・労災・雇用保険<br>人事一般相談 | 保  | ★1月16日(月)                             |
| 行政相談                 | 保  | ★1月5日(木)                              |
| 相続・遺言・成年後見等<br>手続相談  | 田  | 2月1日(水)                               |

ようこそとしょかんへ

1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

●にこにこおはなし会 5・19日(木)午前11時／1～2歳児と保護者  
●サンサンおはなし会 15日(日)午前11時／3歳児から  
●おはなし会 5・12・19日(木)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 13・27日(金)午前11時／1～2歳児と保護者  
●おはなしひろば 13・27日(金)午後3時30分／3歳児から  
●おはなしのへや 14・21日(土)午後3時30分／5歳児～小学3年生

芝久保 ☎042-465-9825

火～日 午前10時～午後6時

●おはなし会 5・12・26日(木)午後4時

谷戸 ☎042-421-4545

火～日 午前10時～午後6時

●ちびっこおはなし会 4日(水)午前11時／1～2歳児と保護者  
●おはなし会 11・25日(水)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 6・13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 14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

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 6・13・27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 7日(土)午前11時／3歳児から  
●おはなしひろば 4・18日(水)午後4時／3歳児から

児童館・児童センターとの共催行事

●はじめてのページ 5日(木)午前11時／下保谷児童センター  
●新町おはなしひろば 18日(水)午後3時30分／新町児童館／3歳児から

休館日

1日(祝)～3日(火)・10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)  
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、20日(金)休館  
※芝久保・谷戸図書館は、9日(祝)休館  
※1月16日(月)から、特別整理のため順次休館



# 縄文文化でお正月

縄文時代、月日の数え方は今と異なるので、1月1日をお正月としてお祝いをしていたかどうかは分かりません。しかし縄文人にも太陽の位置や月の満ち欠け、四季の移り変わりで時を知るすべはあり、特別な日(ハレの日)があったであろうことは、環状列石(ストーンサークル)と呼ばれる特殊な遺構の存在などからも分かっています。

そんな縄文人のハレの日を想像しながら、今年は縄文文化でお正月を祝ってみませんか？

◆社会教育課 図 (画 042-438-4079)



## は、縄文のお鍋だった？

芸術品のように多彩な模様や形の縄文土器。さまざまな使い方をされた容器ですが、その中でも主な使い方はお鍋です。土器は土を焼くことによって堅くしたもので火には強く、長い時間火にかけても大丈夫。この土器の発明によりぐつぐつと煮込む料理が可能になり、あくの強いドングリや山菜なども食べられるようになったのです。

お正月、家族みんなで縄文鍋を囲んでみては？ 鍋の具は、イノシシの肉、貝、きのこ、山菜などなど。自然の恵みたっぷりでおいそうですね！

もん

ドキ！

うり

縄文鍋(イメージ)



## お酒

### どぶろく(濁り酒)を作っていた？

お正月、おとそやお神酒など、お酒は欠かせません。さて、縄文時代にお酒はあったのでしょうか？ お酒そのものは未発見ですが、お酒を造ったのではないかとされている「有孔罎付土器」という変わった形の土器が下野谷遺跡からも見つかっています。口の部分にある罎状の部分に、小さな穴がぐるりと開けられていて、土器の口を皮などで密閉し内容物を発酵させたのではないかと、いわれています。ニワトコという植物が入ったまま見つかった例もあり、どぶろくのようなものを作っていたのかもしれません。



下野谷遺跡出土

やっぱり、狩りの後にはコレ！

ざん



## 下野谷遺跡とは？

下野谷遺跡は、今から5,000～4,000年前の縄文時代の人々が暮らした跡が残る東京ドーム約3個分(約13万4,000m<sup>2</sup>)の広さを持つ遺跡です。南関東最大級の縄文時代中期の集落として、平成27年3月10日に国史跡に指定されました。

「したのやムラ」は、石神井川や多くの湧き水などの豊かな水に恵まれた日当たりのよい高台(標高50～60m)の森を切り開いてつくられました。下野谷遺跡からは膨大な土器や石器が発見されており、その中には東関東や甲信越地方で流行した形や模様のついた土器や信州産の黒曜石なども含まれることから、広域なネットワークがあったことが分かっています。



じょー

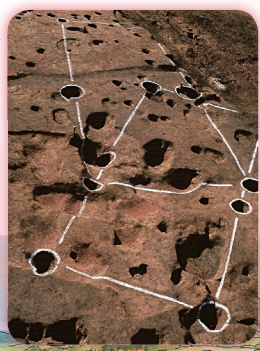
▼大量の土器が出土



◀ 竪穴住居跡

掘立柱建物跡▶

密集した住居の跡▼



作画：森生文乃



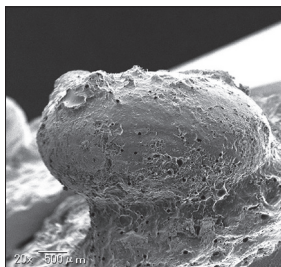
# おしるこ

## 小豆や大豆を栽培してた？

おしるこ  
だ〜いスキ！



のーや



下野谷遺跡で見つかったダイズ属のレプリカ写真

土器を細かく観察したところ、小豆の野生種であるヤブツルアズキや大豆の野生種であるツルマメの痕が見つかりました。簡単な栽培がされていたのかもしれませんが。「まめ(健康・勤勉)な人になるように」と食べる黒豆などの煮豆や小豆を煮たおしるこを、縄文人も食べていたかもしれませんね。お砂糖はなかったので、フリをたっぷり入れて甘みを足したのでしょうか。

# 晴れ着

## おしゃれな縄文人

縄文人の衣類については、そのものが残ることは難しいので、土偶の模様などから想像されていますが、かなりおしゃれだったようです。アクセサリー類も多様で、ペンダントやピアスは下野谷遺跡からも出土しています。これらは、おそらくお守りのような役目もあったでしょう。縄文人もハレの日には、おしゃれをしたのではないのでしょうか。



ピアス(上段と下段右)とペンダント(左下2つ)下野谷出土

いつの時代も  
おしゃれは基本！



あん

# 海の幸

## 海の恵みを受けた縄文文化



かい

ぼくたちが獲った  
海の幸だよ！



四方を海で囲まれた日本列島固有の文化といわれている縄文文化は、「サケ・マス文化」ともいわれるほど、海の恵みを受けた文化でもあったと考えられています。今より気温が高かったため、海は今より内陸まで入り込んでいましたが、さすがに下野谷遺跡の人々にとっては遠い場所でしたし、サケがここまで川を上ってきたかどうかは分かっていません。しかし、海のムラとの交易で貝や魚、海藻を干したものなどは手に入れていたのではないのでしょうか。珍しい憧れの海の幸。ハレの日にはぴったりのごちそうかもしれません。

# 漆器

## ハレの日の食器は…



東村山市  
しもやけ  
下野谷遺跡出土  
(写真提供:  
東村山市教育委員会)  
※東村山市「八国山たいけんの里」で展示中

おせち料理を詰めるお重。ちょっと高級なものには、赤や黒の漆塗りのものもありますね。漆はなんと縄文時代から使われていました。盛り皿や、少し変わった形の土器などに塗られていることもありますし、漆塗りの簪や弓も見つかっています。漆は木に傷をつけそこから出る樹液を原料とします。そんな漆掻きの痕のある木材も見つかっています。

縄文人にとっても赤や黒で描かれた美しい模様がついた漆の杓子(スプーン)などは、ハレの日の食器だったのかもしれません。



しーた

器でおいしさも  
グ〜んとアップ！

毎年秋に開催！下野谷遺跡公園で縄文体験！

# 縄文の森の秋まつり

ボランティア・団体・地元商店会・大学生など、市民と市が協力して毎年開催しています。火おこしや弓矢、木の実を使ったアクセサリー作りなどの縄文体験や、出土遺物の展示・遺跡ガイド・音楽の演奏など、子どもから大人まで楽しめます！



君もカッコイイ  
縄文人に！



「しーた」や  
「のーや」に  
もなれるヨ



縄文の技って  
すごいネ



縄文笛は  
風の音色



下野谷の大地  
に響く和太鼓

## 下野谷遺跡をVR探訪できるプロジェクト進行中！

縄文時代のしたのやムラに行ってみたいと思いませんか？ したのやムラのしーたとのーやの案内でタブレットをのぞいてみると…。広場で弓の練習をする子どもたちや、川から獲物をかついで帰る男たち、竪穴住居の中で縄文鍋を作るお母さん。そんな5,000年前のしたのや縄文ワールドが広がります。

VR画像でしたのや縄文ワールドを探訪できるプロジェクトが現在進行中。

3月には皆さんをしたのやムラにお連れできる予定です。どうぞ楽しみに！



まが

たま



りょう



平成29年版の「いこいーなカレンダー」が市HPからダウンロードできます。印刷してご活用ください。



※往復はがきの返信用には、  
住所・氏名を記入

- 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

申込方法など

胃がん検診 第3回(1月5日(木)～20日(金)の指定日)申込を受付中 **対** 30歳以上で前年度未受診の方 **申** ☎0120-128-331(固定から)・☎03-3269-4752(携帯から)

## 申込方法など

健康ガイド 生活診療

| 受付<br>時間 | 午前10時～午後4時                                           |                                                 |                                       |
|----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1日       | 西東京口腔研クリニック<br>田無町4-24-14<br>横山ビル2階<br>☎042-462-8413 | 井出歯科<br>泉町1-13-4<br>☎042-465-6488               | 文理台歯科医院<br>東町6-1-24<br>☎042-424-4182  |
| 2日       | 小川歯科<br>南町2-2-7<br>☎042-461-9301                     | パンダ歯科クリニック<br>田無町4-4-15 宮田ビル2階<br>☎042-465-6480 | 山本歯科医院<br>ひばりが丘1-3-2<br>☎042-421-1182 |
| 3日       | 仲川歯科医院<br>ひばりが丘北2-8-15<br>☎042-422-5450              | 遠藤歯科医院<br>田無町2-21-4<br>☎042-461-1100            | 篠岡歯科医院<br>柳沢1-1-5<br>☎042-461-5323    |
| 4日       | 平田歯科クリニック<br>新町2-4-3 2階<br>☎0422-25-8211             | 渡辺歯科医院<br>南町5-4-4 向南ビル1階<br>☎042-469-1182       |                                       |
| 8日       | なつデンタルクリニック<br>新町4-6-7 1階<br>☎0422-50-0588           | 本町歯科<br>田無町2-9-6 野崎ビル201号<br>☎042-462-4618      |                                       |
| 9日       | かとう歯科医院<br>住吉町3-8-15<br>☎042-421-4182                | 樋口歯科医院<br>保谷町3-11-24<br>☎042-461-0551           |                                       |





## イベント NEWS

もっと知ろう！楽しもう！

### 多摩六都フェア 第11回 多摩六都高校生写真展

**1月7日(土)～9日(祝)** 午前9時～午後5時(最終日は2時<sup>まで</sup>)  
清瀬市郷土博物館(清瀬駅徒歩10分)

圏域5市(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京)を中心とした近隣高校の写真部などによる合同写真展です。  
☐ **共催** 実行委員会・清瀬市教育委員会  
☐ 清瀬市生涯学習スポーツ課  
(☎042-495-7001)  
◆企画政策課<sup>田</sup>(☎042-460-9800)

### 成人式

**1月9日(祝)**／保谷こもれびホール

☐ **第1回**  
**時** 午前10時15分(受付：9時30分)  
**対** 田無第一・保谷・柳沢・田無第四中学校の各学区在住者  
☐ **第2回**  
**時** 午後0時15分(受付:午前11時30分)  
**対** 田無第二・ひばりが丘・田無第三・青嵐・明保中学校の各学区在住者  
※対象者(平成8年4月2日～9年4月1日に生まれ、本市に住民登録がある方)に案内状を送付しました。届いていない方や、市外在住で参加希望の方はご連絡ください。  
※詳細は12月1日号をご覧ください。  
◆社会教育課<sup>保</sup>(☎042-438-4079)

### 多摩六都フェア ぴゅあ あーと展

**1月18日(水)** 午後4時～6時  
**19日(木)・20日(金)** 午前10時～午後5時  
東久留米市役所(東久留米駅徒歩5分)

専門家によって選考された、圏域5市の障害のある皆さんの作品(絵画・工作・陶芸<sup>など</sup>)を展示します。  
☐ **オープニングセレモニー**  
**時** 18日(水)午後5時(予定)  
**内** 制作者の紹介・ミニコンサート(予定)  
**問** 東久留米市企画調整課  
(☎042-470-7702)  
◆企画政策課<sup>田</sup>(☎042-460-9800)

### 児童・生徒作品展

豊かな表現力が発揮された図工・美術・技術・家庭・書写・総合的な学習の時間などの作品を展示します。  
**場** きらっと  
☐ **中学校生徒作品展**  
(都立田無特別支援学校と合同)  
**時** 1月21日(土)～23日(月)午前9時～午後4時30分(最終日は1時<sup>まで</sup>)  
☐ **小学校児童作品展**  
**時** 1月27日(金)午後5時30分～7時、28日(土)～30日(月)午前9時10分～午後4時50分(最終日は1時50分<sup>まで</sup>)  
※車でのお来場はご遠慮ください。  
◆教育指導課<sup>保</sup>(☎042-438-4075)

### 認知症サポーター養成講座

**1月21日(土)** 午後2時～3時30分  
保谷駅前公民館

**内** ●認知症について  
●認知症の方を地域で支えるためには  
**対・定** 市内在住・在勤で、当講座を受講したことのない方・50人(申込順)  
**申** 1月16日(月)までに、電話で下記へ  
※参加者にはオレンジリング贈呈  
※5人以上集まれば、市内出張講座可  
◆高齢者支援課<sup>保</sup>  
(☎042-438-4029)

### 在宅療養講演会

**1月21日(土)** 午後3時～5時30分  
コール田無

①認知症カフェって知ってますか？  
**講** 三輪隆子<sup>さん</sup>(みわ内科クリニック医師)  
②映画「妻の病～レビー小体型認知症～」愛する人が認知症に。伊勢真一監督によるドキュメンタリー映画。  
**定** 50人(申込順)  
**申** 1月5日(休)～13日(金)に電話で下記へ  
☐ **共催** 西東京市在宅医療医会  
◆高齢者支援課<sup>保</sup>  
(☎042-438-4102)

### いきいき超高齢社会 まちづくり円卓会議 ピンチをチャンスに変える ～70歳代からの地域デビューを考える～

**1月28日(土)** 午前10時～午後0時30分  
柳沢公民館

地域デビューのラストチャンスを逃さないための準備を。円卓会議に参観し、一緒に考えましょう。

**対** 市内の市民活動団体・企業・自治会、市民などでテーマに関心のある方  
**定** 30人(申込順)  
**講** 熊田博喜<sup>さん</sup>(武蔵野大学教授)  
**申** 1月20日(金)までに、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・電話番号を**問**の「まちづくり円卓会議」係へ  
**問** 市民協働推進センター(☎042-497-6950・FAX 042-497-6951・✉yume.collabo@ktd.biglobe.ne.jp)  
☐ **共催** 柳沢公民館  
◆協働コミュニティ課<sup>保</sup>  
(☎042-438-4046)

### 非核・平和学習会 講演 沖縄から未来を考える

**1月28日(土)**  
午後1時30分(1時開場)  
西東京市民会館 ※当日、直接会場へ

先の大戦で多くの尊い命が犠牲となった地、沖縄。この機会にもう一度沖縄を見つめ、戦争の悲惨さ・平和の大切さを考えましょう。  
講演前に映像作品「忘れてはいけない記憶～西東京市にもあった戦争～」の上映を行います。  
**定** 90人(先着順)  
**講** 田仲康博<sup>さん</sup>(国際基督教大学教授)  
☐ **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<sup>保</sup>  
(☎042-438-4046)

〈お詫びと訂正〉  
市報12月15日号の8面「年末年始のご案内」の記事において、下保谷福祉会館のお風呂の利用できない期間に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。  
(正) 12月28日(水)～1月4日(水)

### 西東京市 伝統文化等継承事業

## どんど焼

#### ◆明保中学校(東町1-1-24)

**時** 1月8日(日)  
**松飾り受付** 午前10時～午後2時  
**点火** 午後1時15分<sup>ごろ</sup>  
※小雨決行。雨天・強風時は中止  
**問** 明保担当(川合☎042-423-5158)  
◆保谷第二小学校(柳沢4-2-11)  
**時** 1月8日(日)  
**松飾り受付** 午後1時～4時  
**点火** 午後4時<sup>ごろ</sup>  
※小雨決行。雨天・強風時は振る舞いは実施し、お焚き上げは中止。実施状況は保二小<sup>HP</sup>をご覧ください。  
**問** 保二担当(栗田☎090-2440-3361)

#### ◆上向台小学校(向台町6-7-28)

**時** 1月15日(日)  
**松飾り受付** 午前11時～午後2時30分  
**点火** 午後1時45分<sup>ごろ</sup>  
※小雨決行。雨天・強風時は振る舞い

どんど焼とは、正月に飾った門松やしめ縄などを持ち寄り、天高く焼く伝統行事です。正月にご家庭で使用したお飾りをぜひご持参ください。  
この行事は地域の方が実行委員となり、故郷の文化としての定着、次世代への継承、地域社会のふれあいの場づくりを目的としています。

は実施し、お焚き上げは中止。実施状況は<sup>HP</sup>http://dondoyaki.blogspot.jpをご覧ください。

**問** 上向台担当(高橋☎042-469-8185)

#### ◆注意

※人形やお札などお正月飾り以外のは受付不可。不燃物など燃やしてはいけないものは必ず取り外すこと。  
※各学校への問い合わせは不可  
※衛生管理上、動物の同伴は不可  
※車でのお来場は不可  
◆文化振興課<sup>保</sup>(☎042-438-4040)



## 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9回 男女平等推進センター

## パリテまつり

女と男 ともに輝く平和な未来

パリテとはフランス語で「平等な」という意味です。

時 1月23日(月)～2月3日(金)

場 住吉会館ルピナス

「一人ひとりが自分らしく自立し、いきいきと個性と能力を  
発揮できる社会」を目指して、市民の皆さんや市民団体の  
協力を得て、パリテまつりを開催します。この機会に男女平  
等について一緒に考えてみませんか。

## 講演会

## 世界・東北の子どもたち

保育あり 手話通訳あり

時 1月29日(日)午後2時～4時(1時30分開場)

場 4階大広間

定 80人

講 安田菜津紀さん

(フォトジャーナリスト)

<講師紹介> 1987年神奈川県  
生まれ。16歳で「国境なき子ども  
たち」の「友情のレポーター」とし  
てカンボジアで貧困にさらされる  
子どもたちを取材。現在は各国の  
貧困や災害の取材、東日本大震災  
の記録など意欲的に活動が続けている。

©Rie Nagata

## 講座

国際社会と幸福論  
～新しい価値を求める第一歩～

保育あり

時 1月28日(土)午前10時～正午

内 多様化・不安定化した世界情勢から未来に残すべき  
ものとは何か

講 大内俊さん(国際経済学研究者)

## どう迎えたいか自分の終末

保育あり

「自分の終末をどのように迎えたいか?」家族のことも一  
緒に考えてみましょう。

時 1月29日(日)午前10時～正午

講 相模直子さん(ケアマネジャー)

## 美しく二胡の調べを知るつどい

中国の伝統楽器「二胡」を紹介。実演もあります。

時 1月29日(日)午前10時～正午

講 楊智さん(二胡講師)

要申込 の表記されているイベントの申込は、1月10日(火)～  
20日(金)に各申込先へ保育あり の申込は、1月10日(火)～20日(金)の平日にファクス  
または下記窓口へ◆第9回パリテまつり実行委員会・男女平等推進セン  
ターパリテ  
(住吉町6-15-6住吉会館ルピナス内・☎042-439-  
0075・FAX 042-422-5375)

## 上映会

## ■わたしはマララ 保育あり

2014年に17歳でノーベル平和賞に  
輝いたパキスタン女性「マララ・ユスフ  
ザイ」のドキュメンタリー映画です。  
(90分)

時 1月28日(土)午前10時～正午

定 50人(先着順) ※当日、直接会場へ

■女性参政70周年「八十七歳の青春  
～市川房枝 生涯を語る～」 保育あり女性の参政権獲得や地位向上を求めて闘い抜いた市川房  
枝が自ら語り残した熱いメッセージ。現在も迫力をもって  
人々に感動を与え続けている長編記録映画です。(121分)

時 1月28日(土)午後2時～4時10分

定 50人(先着順) ※当日、直接会場へ

## 体験会

■iPad体験会  
レシートで簡単家計簿 要申込iPadを使って家計簿をつけてみましょう。レシートの  
写真を撮ることで、金額などを簡単に記録できます。

時 1月28日(土)午前10時～正午

講 河村幹夫さん(シニア情報生活アドバイザー)

定 10人(申込順)

¥500円(テキスト代)

■パソコン体験会  
立体モデルの作成を体験しよう 要申込

丸や四角の組み合わせで簡単に立体モデルが作れます。

時 1月29日(日)午前10時～正午

講 木村由美さん(マイクロソフトMOSスペシャリスト)

定 10人(申込順)

¥500円(テキスト代)

申 上記体験会は共にNPO法人西東京NPO推進センター  
セブロス(☎・FAX 042-425-6090・✉ceproce@kch.  
biglobe.ne.jp)へ

受付:平日午前10時30分～午後4時30分

■パパの初めての  
バルーンアート講座 要申込子どもに大人気のバルーンアートができ  
るパパになろう! 「パパ」でなくてもOK。  
子ども(小学生まで)も一緒に参加できます。

時 1月28日(土)午後2時～4時30分

講 こたばばさん(バルーンアーティスト)

定 20人(申込順・親子参加可)

申 HP [http://kokucheese.com/event/  
index/438357](http://kokucheese.com/event/index/438357)から

## ■はじめての自力整体

保育あり 要申込

自分でツボ・経絡を刺激しながら呼吸  
と気持ちをリラックスさせる運動です。

時 1月28日(土)午後2時～4時

講 森崎文子さん(自力整体ナビゲーター)

定 40人(申込順)

申 NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろ  
りん村(✉chirorinmura@mbn.nifty.com)

## カフェコーナー

時 1月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時30分

場 1階オープンスペース

内 喫茶・軽食、雑貨、生花販売

## 簡単! てづくり「鬼の面」

まもなく節分ですね。「鬼の面」を作ってみませんか。

時 1月28日(土)午前10時30分～午後2時30分

場 1階交流ホール

対 子どもと保護者

## 「終活」なんでも相談

遺言から葬儀まで、「終活」についての疑問をお  
気軽にご相談ください。

時 1月28日(土)・29日(日)午前10時～午後4時30分

場 2階交流ホール

## パネル・作品展示コーナー

パリテ登録団体による活動内容紹介、作品・啓  
発パネルなどの展示をします。

時 開催期間中の午前9時～午後10時(初日は1時から)

場 1階交流ホールほか

## 多摩六都科学館ナビ

## 昔あそび広場

体を動かし、頭も使って、昔ながらの  
遊びを楽しみましょう。ベーゴマやあや  
とりなど、世代交流を通して、遊びの技  
も磨けます!

時 1月14日(土)・15日(日)

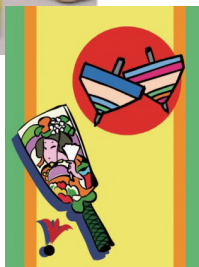
午前10時～午後4時

¥入館料のみ(大人500円・子ども200円)

※当日、直接会場へ

□協力 多摩六都科学館ボランティア会

問 多摩六都科学館(☎042-469-6100)

1月休館日: 1日(祝)～3日(火)・10日(火)・  
16日(月)・23日(月)～26日(木)・30日(月)

## ロフト・サイエンス・コラム②

## 新年! はじめるカラダづくり

お正月になると、おいしいおせち  
にこたつでみかんと、ゆっくり過ご  
すことが多くなりますね。寒い冬、  
運動していますか?普段あまり運動していないという  
方には、無理せず自分に合った適切  
な運動になる「スロージョギング」が  
おすすめです。スロージョギングと  
は、走らないジョギング・隣の方と  
話ができるくらいの運動の強さで行  
うジョギングです。話をしながらお  
友達や家族と楽しんでも行うことができます。ランニングは生活習慣病予  
防やメタボ予防、減量などに効果的  
といわれています。清瀬市にある明治薬科大学と連携  
した『楽しい! 嬉しい! 健やかカラ  
ダづくり』というプログラムをと  
して、科学館スタッフもスロージョ  
ギングに取り組んでいます。3カ月  
ごとの測定データを展示室で紹介  
していますので、実際にどのような効  
果があるのか注目してみてください。