



「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

- 新町さつき公園 一時閉鎖… 2
- 旧泉小学校グラウンドの開放を終了… 2
- 外国人のためのリレー専門家相談会… 3
- 7月3日より特定健診スタート… 4
- 日本語スピーチコンテスト 募集… 5

No.413

平成29年(2017)

8/15

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/>



目標決める 続ける もらえる!?

西東京
健康チャレンジ2017

私の14日間健康チャレンジ

市内在住
小学生から
参加できるよ!

チャレンジ期間

9月1日(金)~12月28日(木)

夏休みも終わりが近づいてきました。新学期を迎える9月は健康増進月間です。この機会にあなたの、そして家族の「健康づくり」にチャレンジしてみませんか。市では、皆さんの「健康づくり」を応援します。子どもも大人も **もっと健康、もっと元気に!**

A 健康診断や
がん検診などの受診



- 市の健康診断
- 学校・勤務先の健康診断
- がん検診
- 人間ドック
- 歯科健診など

アンケート結果より

この1年間に健康診断を受けていない人の割合は15.5%で、20~40歳代の女性の受診率が低い傾向にあります。

B 日ごろの健康づくり活動

14日間

アンケート結果より

西東京市民の健康度は66.1%でした。健康ではないと感じている人は17.3%で、その理由にどの年代も共通して「運動不足」が挙げられました。普段の生活に「プラス10分」運動時間を設定しましょう。

どれか1つを選んで、14日間取り組んでください!

1 食事 例えば

- 毎日朝食を食べる
- 野菜を多く食べる



2 運動

- エレベーターではなく階段を使う
- ストレッチやラジオ体操をする



3 休養

- 睡眠時間を確保する
- ゆっくり湯船につかる



4 たばこ・お酒

- 禁煙する
- 休肝日を設ける



5 体調管理

- 血圧を測る
- 体重を量る



6 その他

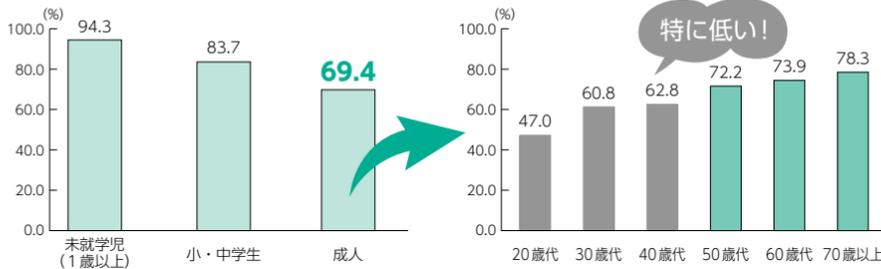
- 食後に歯を磨く
- 間食を控える



皆さんはきちんと朝ごはん食べてますか?

朝食を毎日欠かさず食べている子どもは多いですが、成人では69.4%と低い割合です。特に20~40歳代に食べない人が目立ちます。朝は時間がないからと食事を抜くと集中力が続かなくなったり、疲れやすくなったりします。

ヨーグルトやおにぎりなど手軽なものから食べる習慣をつけましょう。



朝食を毎日欠かさず食べている人の割合

小・中学生は
B の取組だけで
応募できるよ!

参加方法

A 市または学校・勤務先の健康診断やがん検診などを受ける

B 上記1~6の中から自由に1つ目標を決め、14日間の健康づくりに取り組む

⇒ **A** と **B** をクリアしたら景品に応募しよう!

※小・中学生は、**B** のみで応募可(4を除く)

□応募期間 平成30年1月15日(月)(消印有効)まで

詳細は、市内公共施設で配布のリーフレットまたは市HPをご覧ください。



運動はしたいけれど、何をしたらよいか悩んでいる方必見!

足指力測定会やります!



■西東京しゃきしゃき体操講座

田無・保谷で月各1回実施

1回4分の市オリジナルの体操で、下肢筋力やバランス能力、瞬発力に効果のある体操です。詳細は市HPをご覧ください。

8月25日(金)は、講座後に足指力測定も実施!
場 田無総合福祉センター

そのほかにも講座を実施していますので、毎号の「健康ひろば」コーナーをご覧ください。

電動歯ブラシやスプージャーなど 抽選でステキな賞品が当たります!



※賞品は変更となる場合があります。



市 からの 連絡 帳

保険・年金など

国民健康保険被保険者証の更新

10月1日から利用できる保険証を、9月上旬から世帯主宛てに簡易書留で送付します(世帯内で退職者医療制度に該当する方としない方が混在する場合は、保険証を分けて送付)。

郵便局の配達事情により、2週間程度かかる場合があります。

配達日に不在の場合は、不在票が投函されますので、郵便局へお問い合わせください。郵便局での保管期間経過後は、原則、保険年金課(田無庁舎2階)での受け取りになります。

持 本人確認書類1点(運転免許証・パスポート・旧保険証・医療証など)・認め印

新しい保険証

- 一般被保険者証…濃クリーム色
- 退職被保険者証…空色

有効期間

10月1日～平成31年9月30日

※次に該当する方は、有効期間が異なります。

- 平成29年10月2日以降に75歳になる
- 退職者医療制度該当者で、平成29年10月2日以降に65歳になる
- 外国人住民

※詳細は、新しい保険証に同封のお知らせをご覧ください。

◆保険年金課 田 042-460-9822

国民年金保険料はクレジットカード納付もできます

クレジットカード納付を希望する場合は年金事務所へ申込が必要です(郵送可)。申出書は保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階)で配布しています。

納付方法 毎月納付・6カ月前納・1年前納・2年前納から選択できます(各前納割引額は納付書の場合と同じ)。

申込期限 ●毎月納付…随時受付。申込時期により引き落とし開始時期が異なりますので、問へお問い合わせください。

- 6カ月前納(10月分^{から})…8月末日
- 1年前納・2年前納(平成30年4月分^{から})…平成30年2月末日

※過去の月分を納めるときや、一部免除承認期間はクレジットカード納付が利用できません。

問 武蔵野年金事務所 田 0422-56-1411

◆保険年金課 田 042-460-9825

住民基本台帳の閲覧の利用状況

住民基本台帳法に基づき、平成28年度の閲覧状況を公表します。

●国または地方公共団体…13件

●個人または法人…45件

詳細は、市 田 または情報公開コーナー(両庁舎1階)をご覧ください。

◆市民課 田 042-460-9820

くらし

新町さつき公園 一時閉鎖

地域の雨水溢水対策の一環として、新町さつき公園(新町5-13)の地下に雨水貯留浸透施設を設置します。設置工事期間中は公園の利用ができなくなります。ご協力をお願いします。

□工事予定期間 9月上旬～平成30年2月下旬

◆下水道課 保 042-438-4059

旧泉小学校グラウンドの開放を終了

旧泉小学校のグラウンドを開放していましたが、8月30日をもって終了します。ご利用いただき、ありがとうございました。

なお、開放終了後は校舎などの解体工事を実施します。

◆管財課 田 042-460-9812

募集

ごみ収集臨時作業員

収集作業車に同乗し、家庭から出されたごみを収集する業務

□職種・人数 清掃作業員・2人

□期間 10月1日～平成30年3月31日

□勤務時間 1日6時間30分・週5日

※収集状況により時間外勤務あり

□勤務場所 エコプラザ西東京内

□賃金 時給1,270円

申 9月8日(金)までに、市販の履歴書(写真貼付)を下記へ持参

◆ごみ減量推進課 田 042-438-4043

建築行政事務補助嘱託員

□資格・人数

パソコンの基本操作ができる方・1人

□期間 10月1日～平成30年3月31日

□勤務時間 (月)・(火)・(木)・(金)午前8時30分～午後5時

□報酬 月額16万8,800円

□選考 面接(9月9日(土))

□申込期限 8月31日(木)(必着)

□募集要項 8月15日(火)～31日(木)に、建築指導課(保谷庁舎4階)・市 田 で配布

※詳細は、募集要項をご覧ください。

◆建築指導課 保 042-438-4026

傍聴 教育委員会

時 8月22日(火)午後2時

場 防災センター

内・定 行政報告^{ほか}・10人

◆教育企画課 保

田 042-438-4070

傍聴 審議会など

■高齢者保健福祉計画検討委員会

時 8月17日(水)午後1時

場 田無庁舎3階

内・定 第7期計画における基本理念・基本方針・5人

◆高齢者支援課 保

田 042-438-4030

■廃棄物減量等推進審議会

時 8月18日(金)午後2時

場 田無庁舎議会棟4階

内・定 西東京市の廃棄物行政・5人

◆ごみ減量推進課

田 042-438-4043

■都市計画審議会

時 8月21日(月)午前9時30分

場 保谷庁舎別棟

内・定 本年度審議予定の地区計画・10人

◆都市計画課 保

田 042-438-4050

■社会教育委員会議

時 8月21日(月)午後2時

場 防災センター

内・定 社会教育関係団体補助金・5人

◆社会教育課 保

田 042-438-4079

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。

✦中嶋 雄一 様・(株)武蔵野テーブル 様・(株)富士富建設 様(金員)

✦原 千桂 様・衣笠 浩 様・木村 賢子 様・木村 一太 様・北條 雅人 様・匿名

(各1万円)

◆秘書広報課 田

田 042-460-9803

■地域自立支援協議会計画策定部会

時 8月21日(月)午後6時30分

場 田無庁舎3階

内・定 [第5期障害福祉計画・障害児福祉計画]の策定^{ほか}・5人

◆障害福祉課 保

田 042-438-4033

■総合計画策定審議会

時 8月23日(水)午後1時30分

場 田無庁舎3階

内・定 諮問、策定に向けたスケジュール^{ほか}・5人

◆企画政策課 田 042-460-9800

■教育計画策定懇談会

時 8月23日(水)午後2時

場 防災センター

内・定 市民意識調査^{ほか}・5人

◆教育企画課 保 田 042-438-4070

■子ども子育て審議会

時 8月23日(水)午後7時

場 田無庁舎2階

内・定 公立保育園のあり方^{ほか}・8人

◆子育て支援課 田

田 042-460-9841

■ひばりが丘・田無第二中学校通学区見直し等地域協議会

時 8月28日(月)午前10時

場 防災センター

内・定 通学区区域案^{など}・10人

◆教育企画課 保

田 042-438-4071

ご存じですか

情報公開・個人情報保護制度

市の情報公開制度・個人情報保護制度の概要をお知らせし、平成28年度の運用状況を報告します。

情報公開制度とは

市が保有する公文書を市民の皆さんからの求めに応じて公開し、市政の透明性を確保するための制度です。

個人情報保護制度とは

市が保有する個人情報を適正に管理し、利用するための方法などを定め、市民の個人情報に関する権利を守るための制度です。

開示請求をするには

□公開の対象となる文書 市が現に保有している文書で、公文書として組織的に用いられているもの

文書の公開を求めることができる方

●情報公開制度による開示請求…市内在住・在勤の方や市の事業に利害関係を有する方^{など}(それ以外の方でも、任意的開示の申出可)

●個人情報保護制度による開示請求…原則、市が保有する個人情報の本人のみ

□開示請求の方法 情報公開コーナー(両庁舎1階)にある公文書開示請求書または自己情報(開示・訂正・削除・中止)請求書を提出してください。

※市 田 からダウンロード可

□開示・不開示の決定 請求があった日の翌日から14日以内(30日を限度に延長する場合などあり)に開示するかどうかを決定し、書面でお知らせします。

□救済の手続き 決定に不服があるときは、一定の期間内であれば審査請求をすることができます(任意的開示の申出を除く)。この審査請求は、内容によって西東京市個人情報保護・情報公開審査会に諮問されます。市では審査会の答申を尊重して、再度開示・不開示を決定します。また、決定について処分取消しの訴えを提起することもできます。

◆総務法規課 田 042-460-9811

情報公開コーナー(両庁舎1階)

市で発行する資料をご覧になれます。

◆平成28年度の実施状況

□情報公開制度の運用状況

| | | |
|--------------------------------------|---------|-----|
| 公文書開示請求などの件数 | 合計 | 74件 |
| | 【内訳】 | |
| ※所管部署が複数に及ぶなど、1件の請求に複数の決定をする場合があります。 | 全部開示決定 | 32件 |
| | 一部開示決定 | 34件 |
| | 不開示決定 | 5件 |
| | 取下げ | 3件 |
| | (内)審査請求 | 1件 |

□個人情報保護制度の運用状況

| | | |
|---------------|------------------|--------|
| 自己情報開示請求件数 | 合計 | 4,298件 |
| | 【内訳】 | |
| | 承諾(全部開示) | 4,269件 |
| | 不承諾(不開示) | 17件 |
| | 一部承諾(一部開示) | 10件 |
| | 取下げ | 2件 |
| | 却下 ^{など} | 0件 |
| | (内)審査請求 | 0件 |
| 自己情報訂正などの請求件数 | 合計 | 0件 |



市議会定例会

第3回定例会は、9月1日(金)から開催する予定です。
本会議・委員会は、傍聴できます。
日程などは決まり次第、市議会HPで

お知らせします。請願・陳情の提出期限などは、お問い合わせください。
◆議会事務局 田
☎042-460-9861

消費生活相談

Q&A



火災保険で住宅修理が無料の勧誘に要注意！

Q 住まいの無料点検をしていると来訪した事業者に見てもらったところ、屋根の傷みがひどく修繕が必要だと言われた。修繕工事をするには80万円掛かるが、「加入している火災保険で修繕できる」「3年前の台風で壊れたと申請すれば保険金が入り、無料でできる」と言われ契約した。しかし、後から契約書を確認すると、保険金は全額業者に渡し、足りなければ追加費用を払わなければならない、一切キャンセルできないとの記載がある。不安なので、解約したい。

A 今回は訪問販売で契約したため、すぐにクーリング・オフがきを特定記録郵便で発送してもらいました。また、消費者センターからも事業者による旨を連絡し、無事解約できました。自然災害が原因の修繕は火災保険金が支払われる場合があるため、経年劣化による修繕工事であっても、台風や大雪が原因だと虚偽の申請を勧め契約させるトラブルが多く発生しています。虚偽の申

請は事業者が代理で行った場合でも、契約者自身が法的制裁を受ける可能性があります。

また、保険金が支払われる前に工事費の前払いを強いられたり、実際に支払われた保険金では足りず、追加で高額な請求をされたりなどの被害が発生しています。

トラブルに巻き込まれないためには、契約する前に加入している火災保険の適用範囲と支払われる保険金について必ず保険会社に確認しましょう。また、住宅修繕工事は、できれば複数の見積もりを取り、比較検討してみるなど、慎重に契約するようにしましょう。

見積もりの段階で相談に応じる、国の指定を受けた住宅専門の相談窓口もありますので、ぜひご利用ください。

◇(公財)住宅リフォーム・紛争処理支援センター「住まいのダイヤル」
☎0570-016-100
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

市内の犯罪の状況(平成29年上半年期)

性犯罪と特殊詐欺(振り込め詐欺^{など})が増加しています。中でも特殊詐欺は、昨年の倍近い27件で、被害額は約7,300万円と大幅に増加しました。被害は高齢の方が大半を占めていますが、子や孫世代の方も「自分には関係ない」などと思わずに、家族に連絡を取るなど、被害の未然防止にご協力をお願いします。
問 田無警察署☎042-467-0110
◆危機管理室 保☎042-438-4010

| □市内の犯罪認知件数(田無警察署集計) | |
|---------------------|------------------------------------|
| 強盗 | 2(+1) |
| ひったくり | 1(-1) |
| 侵入窃盗 | 22(-11) |
| 自動車盗 | 3(-1) |
| 性犯罪 | 7(+2) |
| 子どもへの犯罪 | 2(±0) |
| 特殊詐欺被害金額 | 27(+12) 約7,300万円 (+約4,400万円) |

※()内は前年上半年期からの増減 単位:件

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)午前8時30分~午後5時 |

■専門相談(申込制) ※1 枠30分(人権・身の上相談は1時間)

- 申込開始 8月18日(金)午前8時30分(★印は、8月4日から受付中)
- 申込方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話
※申込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 | 8月22日(火)・23日(水)、9月1日(金)・7日(木)午前9時~正午 ※9月7日(木)は人権・身の上相談を兼ねる |
| | 保 | 9月5日(火)・6日(水)午後1時30分~4時30分 ※8月24日(木)は午前9時~正午で、人権・身の上相談を兼ねる |
| 人権・身の上相談 | 田 | ★9月7日(木) |
| | 保 | ★8月24日(木) |
| 交通事故相談 | 田 | 9月13日(水) |
| | 保 | ★8月23日(火) |
| 税務相談 | 田 | 8月25日(金) |
| | 保 | 9月1日(金) |
| 不動産相談 | 田 | 9月21日(木) |
| | 保 | 9月14日(木) |
| 登記相談 | 田 | 9月14日(木) |
| | 保 | 9月21日(木) |
| 表示登記相談 | 田 | 9月14日(木) |
| | 保 | 9月21日(木) |
| 年金・労災・雇用保険 人事一般相談 | 保 | 9月11日(月) |
| | 保 | 9月7日(木) |
| 行政相談 | 保 | 9月7日(木) |
| | 保 | ★9月8日(金) |

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

耐震キャンペーン

- ①建物の耐震改修工法などの展示会
時 8月27日(日)~29日(火)午前10時~午後6時(最終日のみ午後4時^{まで})
場 新宿駅西口広場 ※当日、直接会場へ
- ②耐震化個別相談会 ③耐震フォーラム
時 8月31日(木)②午前10時30分~午後1時
③午後1時~4時15分
場 都庁都議会議事堂
定 ②30組(申込優先)、③250人(申込順)
申 電話・Eメールで事務局(☎03-5776-2818・✉2017taishin@ohwada-gumi.co.jp)へ
問 東京都企画課☎03-5388-3339

マンション耐震セミナー

- 内 ①講演 ②マンション耐震個別相談会
時 9月9日(土)①午後2時~5時
②午後1時~5時
場 都庁都議会議事堂
対 マンションの管理組合役員・区分所有者・管理会社^{など}
定 ①250人 ②30組(いずれも申込順)
申 事務局HP <http://www.psats.or.jp/>
問 東京都マンション課
☎03-5320-4944

創業者、経営者向けITセミナー

- 時 8月22日(火)①午後3時~5時
②午後5時30分~7時30分
場 イングビル
内 ①売上増加・宣伝ツールとしてのインターネット活用術 ②経営に役立つSNSの利用方法(片方だけの受講可)
定 各20人(先着順)
問 ●西東京創業支援・経営革新相談センター☎042-461-6611
●西東京商工会☎042-461-4573

みんなのパソコン教室(9月)

- 詳細は問へ(HPあり)
場・問 シルバー人材センター☎042-425-6611

無料不動産相談所

- 時 9月9日(土)午前10時~午後4時
場 アスタセンターコート
内 法律・税務・売買・賃貸^{など}
問 (公社)東京都宅地建物取引業協会
北多摩支部☎042-467-3188

保谷梨・ぶどうの即売会

- 時 8月25日(金)午前9時~正午(売切次第終了) ※雨天決行。車での来場は不可
場・問 JA東京みらい保谷支店
☎042-421-6479

サロン立ち上げ講座

- 時 9月12日(火)午前10時~11時30分
場 田無総合福祉センター
対 地域活動(居場所づくり)に関心のある方、サロン活動を始めたいとお考えの方
定 20人(申込多数は抽選)
申 9月6日(木)までに、問のHPなどで配布の申込票をファクスまたはEメール
問 社会福祉協議会☎042-438-3771

平成30年春入校 防衛医科大学校・防衛大学校学生募集

- 対 高卒(見込み含む)21歳未満の方
□試験申込 ●一般:9月5日(火)~29日(金)
●総合選抜・推薦:9月5日(火)~7日(木)
●看護・医学科:9月5日(火)~30日(土)
問 自衛隊西東京地域事務所
☎042-463-1981

正規職員募集(平成30年4月1日付採用予定)

- 申込方法など詳細は問へ(HPあり)
□職種 法人運営業務・相談支援業務^{など}
※必要な資格あり
□試験日 9月24日(日)
対 34歳以下の方(詳細は要項参照)
申 9月14日(木)までに直接問へ
問 社会福祉協議会
☎042-438-3774・東分庁舎内

外国人のためのリレー専門家相談会

- 弁護士・行政書士などの専門家による無料相談会を開催します。
時 8月26日(土)午後1時~3時30分
場 西東京市民会館
内 国際結婚・離婚、ビザ、事故、労働問題、税金、DV^{など}
□専門家 弁護士・行政書士・社会保険労務士・フェミニストカウンセラー・臨床心理士
□通訳言語 英語、中国語、韓国語、スペイン語、フランス語、ポルトガル語
※秘密は守ります。
※相談内容に関連する契約書などの資料があれば持ってきてください。

Free Consultation for Foreign Residents

Date: August 26th (Saturday), 2017
Time: 13:00~15:30
Venue: Nishitokyo City Meeting Hall (Shimin Kaikan)
The professional consultation covers issues: international marriages and divorces, visas, residents status, labor problems, taxes, domestic violence, etc.
Interpreters: English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and French
※ All consultation will be strictly confidential and your privacy will be assured.
※ If there is any specific document you would like to consult on, please bring it with you.

◆文化振興課 保☎042-438-4040



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課
【Eメール宛先】seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

| | |
|---|--|
| △往復はがき・Eメール | □はがき・Eメール |
| 「男性の基本料理教室」申込 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢) ④電話番号 | 「しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」申込 ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢) ④電話番号 |

| 事業名 | 日時/場所 | 対象/定員(申込順) | 申込方法など |
|--|--|------------------------------|---|
| 男性の基本料理教室 【調理実習・お口の健康】 ※料理初心者の男性向けです | 9月22日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター | 市内在住の方/20人(申込多数は抽選) | 往復はがき・Eメール(記入例△) 申込期限(必着):9月1日(金) |
| サンテ ミニ栄養講座 「悪玉コレステロールを下げる7つのコツ」 | 9月27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 | 9月22日(金)までに電話 |
| 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。 | 8月25日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 9月12日(水)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/各20人 | 前日までに電話 ※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)。 ※田無総合福祉センターは足指力測定付き。 |
| 栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】 | 9月22日(金)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 9月27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19日(火)までに電話 9月22日(金)までに電話 |
| 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6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 |
| 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】 | 9月6日(水)午後2時15分～3時15分・ 21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 |
| 運動初心者のための運動講座 「しなやかストレッチ講座」 | 9月25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/20人程度 | 9月22日(金)までに電話 |

子ども ◆健康課 保 042-438-4037

※転入などの方は事前にご連絡ください。

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>3～4カ月児健康診査</p> <p>時 8月24日(木)、9月7日・21日(木)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p> | <p>1歳児お誕生相談会</p> <p>時 8月28日(月)、9月4日・25日(月)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> | <p>2歳児すくすく相談会</p> <p>時 8月22日(火)、9月19日・26日(火)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> | <p>3歳児健康診査</p> <p>時 8月23日(水)、9月6日・27日(水)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p> |
| <p>BCG予防接種</p> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 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</p> | <p>育児相談 (身体計測と育児に関する相談) 当日</p> <p>時・場 8月17日(木)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター 9月13日(水)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p> | <p>子育て講座 (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 当日</p> <p>時・場 8月17日(木)・保谷保健福祉総合センター 9月13日(水)・田無総合福祉センター</p> <p>1回目:午前10時～10時40分 2回目:午前10時50分～11時30分</p> <p>対 7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)</p> | |

西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座(全12回)

市民に伝えることの楽しさ…やりがい…知らないうちにシェイプアップ効果も! まちの元気度UPにご協力ください。

内 体操を覚える・教える技術、健康に関する講義など(終了後に認定試験)

時・場 10月4日～12月20日の(水)午前10時～正午・保谷保健福祉総合センター

対・定 市内在住のおおむね65歳までの方・20人(申込多数は抽選)

申 9月22日(金)(消印有効)までに、電話・はがき(記入例△)・Eメールで下記へ

◆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 |
|------|---|--------------------|---|
| 20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 | 8月の輪番制(診療所)はお休みです。 | 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 |
| 27日 | 田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682 | | |

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 | | |
|------|----------------------------------|-----|--|
| 20日 | 小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301 | 27日 | たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055 |

7月3日より特定健診スタート

健診に行くと、いいことたくさん!

- 市の健診は無料
自費で受診すると1万円ほど掛かります。
- 早期発見
自覚症状のない生活習慣病を発見!
- がん検診も受けられる(本市の場合)
健診と同時に一部のがん検診も受診可
- 健康づくりサポート
受診後に無料で生活改善サポート
※市では健診の結果、メタボのリスクに応じて特定保健指導を行います。
※西東京市国保加入中の方には受診券を送付済みです。詳細は受診券でご確認ください。

市の特定健診は夏場が比較的空いています。この機会にぜひ受診してください。

◆健康課 保 042-438-4021

9月1日は「防災の日」・8月30日～9月5日は「防災週間」

これまでに発生した大震災を通じて自分の身は自分で守る「自助」と、自分たちで協力して被害を減らす「共助」の大切さが改めて認識されています。地震発生時に落ち着いて「自助」「共助」による行動がとれるように、普段から防災訓練などに参加しましょう。

□防災訓練 消防署では、消防隊がまちに繰り出し、短時間で気軽に参加できる防災訓練を実施しています。

内 煙の中からの避難・消火器の使い方・心臓マッサージ

□防災館に行ってみよう 防災館とは、模擬災害を体験しながら学ぶ「体験型学習施設」です。ご家族から団体まで、楽しみながら防災について学べます。

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

りさいくる市

時 9月3日(日)午前9時ごろ～正午
場 田無庁舎市民広場 ※雨天中止

会場で、次の資源品を無料で回収します。受付までご持参ください。
※環境保護のため徒歩・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

| | |
|--------------------------|---|
| 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 |
| プラスチック製品 | パケツ・ポリタンク・プランター・かご・ごみ箱など |
| 都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト | 携帯・スマホ、電子辞書、カーナビ、デジカメ、ビデオカメラ、携帯音楽(CD・MD含む)プレーヤー、携帯ゲーム機、ACアダプターなどのコード類 |

※メダルプロジェクトは、ごみ減量推進課窓口でも随時受付



イベント NEWS もっと知ろう！ 楽しもう！

めぐみちゃんメニュー マルシェ・ド・ソワレ

8月22日(火)
午後5時～7時(売り切れ次第終了)
保谷第3児童遊園南(保谷町3-13)

市内産の農産物や加工品を即売会形式で販売します。お出掛けや仕事帰りにぜひお立ち寄りください。

内めぐみちゃんメニュー
参加農業者と認定提供店
による出品

◆産業振興課 係
☎042-438-4044



夏のおはなし会

8月26日(土) 午前11時
谷戸図書館 ※当日、直接会場へ

対 3歳以上(3歳未満は保護者同伴)
内 絵本・紙芝居の読み聞かせ・工作など

◆谷戸図書館
☎042-421-4545

スラックラインフェスタ

8月27日(日) 午前10時～午後5時
総合体育館 ※当日、直接会場へ

2地点間に張り渡した専用ラインの上を歩いたり跳んだりして楽しむスポーツ、スラックライン。大人から子どもまで、「見る」「体験する」「楽しむ」ことができるフェスタにぜひお越しください。

問 スポーツセンター
☎042-425-0505
◆スポーツ振興課 係
☎042-438-4081



ワルナスビ抜き取り大作戦

9月1日(金) 午前10時～正午
西東京いこいの森公園
※雨天中止。当日、直接会場へ

いこいの森公園に繁茂している外来植物ワルナスビの引き抜き作業を行います。みんなで力を合わせて駆除しましょう！

持 飲み物・帽子・お持ちの方は根が掘れるシャベルと革製または手のひらがゴム製の作業用手袋、長袖・長ズボン
問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391
◆みどり公園課 係 ☎042-438-4045

逸品ゼミナール 四季で学ぶ日本酒

9月3日(日) 午後2時～3時30分
地方銘酒つや(田無町2-13-11)
※自動車・自転車での来所不可

モノやサービスなど個店独自の「逸品」を確立し、入りたくなる店づくりへとつなげる一店逸品事業の一環として店主が講師となり、その技術や知識、商品の魅力を伝えるイベントです。

内 日本酒のマメ知識講座・秋季限定日本酒数種類を飲み比べほか
対・定 20歳以上・10人(申込順)
持 飲料水
申 電話で問へ
問 西東京商工会 ☎042-461-4573
◆産業振興課 係 ☎042-438-4041

バラ栽培実践教室(全6回)

9月8日～2月の第2(金)(11月のみ第3(金)) 午後1時～3時30分
西東京いこいの森公園

市内の公共花壇でバラ園を管理しているボランティア団体による講義(第1～3回)と実技(第4～6回)の講座です。

定 30人(申込順)
¥5,000円(教材・資料代など)
申 8月31日(木)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・バラ栽培の悩みを〒188-0011田無町4-21-8-103小山田勇治気付NPO法人西東京花の会「バラ栽培教室」係へ
□共催 NPO法人西東京花の会
◆みどり公園課 係 ☎042-438-4045

市民体カテスト 自分の体力チェックを！

9月10日(日)
●午前9時30分～11時30分
●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障害物歩行など
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上
※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)
持 室内用運動靴(必ず持参)・運動ができる服装・タオル・飲み物など
◆スポーツ振興課 係 ☎042-438-4081

沿線3市男女共同参画連携事業 いまだからできる「防災 自助・共助の基本のき ～地域に暮らす多様な人々の安心・安全のために」

① **9月13日(水)** 午後2時～4時
清瀬市男女共同参画センター
② **9月22日(金)** 午前10時～正午
西東京市住吉会館ルピナス
③ **10月6日(金)** 午前10時～正午
東久留米市市民プラザホール

10～12月に行う、女性・高齢者・障害者・子ども・外国人、または介護、子育てなどケアを担っている方の声を生かして地域防災力アップを目指す連続講座のプレイベントです。

定 ①40人 ②30人 ③30人
講 浅野幸子さん(減災と男女共同参画研修センター共同代表)
申 各市担当へ
①8月1日(火)から ☎042-495-7002
②8月15日(火)から ☎042-439-0075
③9月5日(火)から ☎042-472-0061
□保育 ①②6カ月以上の未就学児の保育あり(定各10人・申込順) ③2歳以上の未就学児の保育あり(定5人・申込順)
※各会場で、内容は若干異なります。
◆男女平等推進センター
☎042-439-0075

NPOパワーアップ講座 学ぼう！活動・運営資金づくり

9月23日(祝) 午後2時～4時30分
西東京市民会館

これまでの寄附や補助金に加えて、今話題のクラウドファンディングまで、資金づくりについて体系立てて分かりやすくお伝えします。

対 市内のNPO・市民活動団体
定 50人(申込順) ※1団体2人まで
講 徳永洋子さん(日本ファンドレイジング協会理事)
申 9月11日(月)までに、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号・所属団体名を問の「NPOパワーアップ講座係」へ

問 市民協働推進センター ☎042-497-6950・FAX 042-497-6951・
✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp
◆協働コミュニティ課 係
☎042-438-4046

くらしヘルパー養成研修

① **9月27日(水)・28日(木)**
② **11月1日(水)・2日(木)**
③ **12月5日(火)・6日(水)**
④ **3月3日(土)・4日(日)**
①②防災センター、③田無総合福祉センター、④田無庁舎5階
いずれも午前9時～午後5時

訪問介護の仕事をするための基礎研修で、修了者は市独自基準の訪問サービス(家事援助のみ)の従事資格が取得できます(採用されるとは限りません)。
対 修了後に指定事業所で従事する意欲のある18歳以上の方(高校生を除く)
定 各20人(申込多数は抽選)
申 9月6日(木)までに電話で下記へ
◆高齢者支援課 係
☎042-438-4029

憩いのまち西東京市カードラリー2017 親子でVRウォーキング！

10月8日(日) 午前中
集合：田無駅周辺



市内のスポットをカードを集めながら歩いた後、VR体験で下野谷遺跡の魅力を知ってみませんか。

定 40人(1組4人まで、申込多数は抽選)
申 9月11日(月)までに申込専用HPへ
※集合時間・場所の詳細は、当選者に別途通知します。

親子でVRウォーキング 検索
◆産業振興課 係
☎042-438-4041

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。

日本語スピーチコンテスト 2017

時 10月15日(日)午後1時～5時
※交流パーティーを含む
場 コール田無

問 多文化共生センター(共催)
〒188-0012南町5-6-18
☎042-461-0381・✉info@nomic.jp
◆文化振興課 係 ☎042-438-4040

発表者募集

日本で生活して感じたこと、母国への思い、市とのつながりなどを日本語でスピーチしてみませんか。日本語やスピーチの優劣は競いません。スピーチ時間は8分以内です。

対 市内在住・在勤・在学(日本語教室を含む)の16歳以上で、日本語を母語としない方
定 10人
申 9月14日(木)(消印有効)までに、郵送・Eメールで件名「スピーチコンテ

スト発表者」・住所・氏名・年齢・所属(勤務先・学校・日本語教室など)・電話番号・自己紹介・スピーチタイトルと概要(200字以内)を問へ

審査員募集

対 市内在住・在勤・在学の16歳以上
定 6人
申 9月14日(木)(消印有効)までに、郵送・Eメールで件名「スピーチコンテスト市民審査員」・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・応募理由を問へ

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。

介護支援ボランティアポイント制度登録説明会

時・場 ● 9月11日(月)・田無公民館
● 9月12日(火)・東伏見コミュニティセンター
● 9月15日(金)・柳沢公民館
いずれも午後2時～3時30分
内 登録後に指定された活動に参加するとポイントがたまり、翌年度に換金できる制度です(上限6,000円)。
対 市内在住の60歳以上の方
持 年齢確認書類(免許証または保険証)・

認め印
申 各前日(平日)までに電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・生年月日・電話番号を問へ
※受付: 平日午前8時30分～午後5時
問 西東京市地域サポート「りんく」☎042-497-4163・FAX042-497-4164
✉seikatsu@n-csw.or.jp
◆高齢者支援課係 ☎042-438-4029

シルバー月間にスポーツ施設をご利用ください

時 9月1日～29日の平日午前9時～午後3時入館
※それ以外は有料
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館
内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用 ●温水プール・フロア教室(下表参照)の参加
対 市内在住の運動可能な65歳以上の方
申 8月25日(金)までに、電話または各館窓口へ(申込多数は抽選)

□参加・利用方法 利用時に「平成29年度西東京市シルバーウイーク参加カード」を提示してください(平成28年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください)。
※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。
問 スポーツセンター ☎042-425-0505
◆スポーツ振興課係 ☎042-438-4081



| 教室名 | 場所 | 日時 | 定員 |
|-----|--------------------------|------------------|------|
| プール | ① 優しい水中運動 | スポーツセンター 9月7日(木) | 各25人 |
| | ② 楽しい水中ウォーキング | 温水プール 19日(火) | |
| フロア | ③ 筋トレ&リズム体操 | 1日(金) | 各20人 |
| | ④ リラックスストレッチ withウェーブリング | スポーツセンター 12日(火) | |
| | ⑤ 筋トレ&ストレッチ | 6日(水) | |
| | ⑥ バランストレーニング&ストレッチ | きらっと 25日(月) | |
| | ⑦ ウォーキング&簡単筋トレ | 13日(水) | |
| | ⑧ 筋トレ&バランス・コンディショニング | 総合体育館 29日(金) | |

市内在住65歳以上対象 各種講座

①低栄養改善講座(全7回)
高齢者に多い「低栄養」。体への影響や改善するための食事や調理法などを学び、併せて自宅でできる口腔衛生・運動の方法も説明します。
時 9月8日～10月20日の(金)午後2時～3時30分
場 下保谷福祉会館
対 普段の食事内容を確認したい方、低栄養が気になる方
定 15人(申込多数は抽選)

②認知症予防講座(全12回)
脳の活性化に役立つ二重課題(デュアルタスク)を実践することで認知症予防に取り組みます。
時 9月5日～11月21日の(火)午前10時～11時30分
場 下保谷福祉会館
対 運動可能な方
定 20人(申込多数は抽選)

③女性のための骨盤底筋アップ講座(全6回)
下半身の筋力をアップし、女性に多い尿失禁の予防方法について学びます。併せて口腔衛生・栄養について健康維持のコツをお伝えします。
時 9月19日～10月24日の(火)午後2時～3時30分
場 URひばりが丘パークヒルズ南集会所(ひばりが丘3-3-3)
対 運動可能な女性
定 15人(申込多数は抽選)

□共通
¥ 1回150円
申 ①②8月23日(水)・③8月28日(月)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「各講座名」係へ
◆高齢者支援課係 ☎042-438-4029

選挙のポスターをみんなで楽しく描いてみよう!

投票参加を求めるものや、明るい選挙を推進するためのポスターを募集しています。
対 市内在住・在学の小学生～高校生
申 9月8日(金)(必着)までに、作品の裏側右下に学校名・学年・氏名を記入し、〒202-8555市役所選挙管理委員会事務局へ(学校提出の場合は、各学校の期限に準じる)
□作品規格
●画材は自由(紙や布など、絵の具だけに限らない)
●画用紙の四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)、または

それに準じる大きさ
□その他
●全応募作品を学校名・学年のみ表記して市HPへ掲載
●応募作品の一部は、西東京市民まつりにて行う模擬投票の対象作品とする予定
●応募作品の一部は、市の優秀作品として東京都選挙管理委員会へ推薦
※東京都で優秀作品に選ばれると学校名・学年・氏名が公表され、全国審査に提出されます。
◆選挙管理委員会事務局係 ☎042-438-4090

多摩六都科学館ナビ

〈ロクト・サイエンスレクチャー〉

このパズル、解けるかな? ~ゲーデルとチューリングの超数学~
不完全性定理の研究で知られる講師と、「解けないパズル」について考えてみませんか(高校生以上の内容を含む)。
時 9月2日(土)午後2時～3時30分
対 小学4年生以上
定 48人
講 田中一之さん(東北大学大学院理学研究科 教授)
¥ 材料費400円
※高校生以下の参加者は入館料無料(大人は500円)
□共通 申 8月23日(水)(必着)までに、問のHPからまたははがきでイベント名・希望の回・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を問へ(申込多数は抽選)
問 多摩六都科学館 〒188-0014芝久保町5-10-64・☎042-469-6100
※8月中は毎日開館

しきつめパズルのひみつ ~テセレーションのデザイン~
同じパターンの繰り返しを使って敷き詰めるパズルや床・壁のタイルについて、デザインの考え方や作品事例を紹介します(中学生程度の内容を想定)。
時 9月3日(日) ●午前11時～午後0時30分 ●2時～3時30分
対 小学生以上
定 各48人
講 荒木義明さん(日本テセレーションデザイン協会)
¥ 入館券500円(4歳～高校生200円)



市内の情報をお届けします 文化財が語る西東京市の物語

①武蔵野台地を開いた人々 ~縄文人のふるさと「下野谷」の物語
本市は、約7～8万年前に奥多摩の山の土が多摩川などに運ばれ堆積してできた扇状地である武蔵野台地のほぼ中央に位置しています。日本列島では遅くとも約4万年前の後期旧石器時代初頭には人類が現れていたと考えられていますが、市内にも旧石器時代の遺跡があり、武蔵野台地を開いた人々の物語の始まりを追うことができます。
旧石器時代の人々は、狩猟採集を主ななりわいとし、一定の領域内を移動していたと考えられています。市域のある標高58～60m付近には水が湧きやすく、それらを源として石神井川や白子川が流れており、流域では石器づくりの跡や石蒸し料理の跡など、8カ所の遺跡が見つっています。
その後、人々は土を焼いて器を作ることを発明します。縄文時代の始まりです。市内では、こういった縄文土器の始まりに当たる草創期の土器も見つっています。
当時は石神井川や白子川の水量が今とは異なり豊富で、沼地のような湿地がいくつもあったようです。川に沿って縄文時代の遺跡が13カ所見つっていますが、その中でも東伏見にある下

野谷遺跡からは、今から9,000年前の縄文時代早期のたき火の跡がいくつも見つかり、また、およそ4,000～5,000年前の中期には大きな集落がつくられていたことがわかります。人々は豊かな水と広い台地に広がる広葉樹林といった良好な環境を背景に、安定した生活を1,000年にもわたって続け、南関東最大級の集落遺跡が形成されたと考えられる下野谷遺跡は、縄文人がふるさとと考えるような場所だったかもしれません。



▲縄文時代の下野谷遺跡をVRで体験できるアプリ「下野谷縄文ミュージアム」より(市HPからダウンロードできます)
◆社会教育課係 ☎042-438-4079