



## 姉妹都市・友好都市に行ってみませんか

姉妹・友好都市ではさまざまなイベントが開催されます。

市では、姉妹・友好都市との交流を深めていただけるよう宿泊料金の一部を助成しています。契約宿泊施設一覧や利用方法のご案内を文化振興課(保谷庁舎3階)・両庁舎ロビー(田無2階・保谷1階)・出張所・市HPで配布していますので、ぜひご覧ください。



大内宿雪まつり

### □ イベントカレンダー

開催日(予定)	行事名	都市
10月1日(日)~25日(水)	増富ラジウム温泉博覧会	北杜市
10月1日(日)	須玉甲斐源氏祭り	
11月4日(土)	かつうら魅力市	勝浦市
	もみじウオーク	北杜市
2月10日(土)・11日(祝)	大内宿雪まつり	下郷町
2月17日(土)	なかやま「雪月火」	
2月23日(金)~3月4日(日)	かつうらビッグひな祭り	勝浦市
2月24日(土)	湯野上温泉火祭り	下郷町

☎ 下郷町商工観光係 ☎0241-69-1144・北杜市観光協会 ☎0551-47-4747・勝浦市観光商工課 ☎0470-73-6641

◆文化振興課 ☎042-438-4040

## 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。

### 市内在住65歳以上対象 各種講座

#### ❖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を学びます。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 10月4日~11月8日の(水)午後2時~3時30分

場 住吉老人福祉センター

対 運動可能な女性

定 15人(申込多数は抽選)

#### ❖さわやかポールウォーキング講座(全8回)

2本のポールを使ったウォーキングです。通常のウォーキングより、両足にかかる負担が軽減でき、楽に全身運動ができます。

時 10月5日~11月30日の(木)午前9時30分~11時

場 新町福祉会館

対 運動可能な方

定 20人(申込多数は抽選)

#### ❖きれいな歩き方講座(全4回)

普段の歩き方・姿勢を見直して、いつまでも年齢を感じさせない歩き方をしませんか。

時 10月5日~26日の(木)午前10時~11時30分

場 きらっと

対 運動可能な方

定 15人(申込多数は抽選)

#### □共通

¥ 1回150円

申 9月22日(金)(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「希望講座名」係へ

#### ◆高齢者支援課保

☎042-438-4029

## 平成29年度後期 スポーツ教室(10~3月)

NPO法人西東京市体育協会の加盟団体では、さまざまなスポーツ教室を開催しています。参加資格・内容など詳細は、各団体(連絡先)へお問い合わせください。

種目	日時	場所	参加費	連絡先
剣道	第1・3・5(日) 午前9時~11時30分	スポーツセンター	無料	野村 ☎042-466-6228
柔道	第1~4(日) 午前9時~11時	武道場	無料	山本 ☎090-8706-4844
水泳	第1(水)・(金) 午前10時~正午	スポーツセンター	1回900円	松原 ☎042-458-1422
ソフトテニス	第2・4(土) 午後1時~3時	東町テニスコート(10月) ひばりアム(11月 <sup>から</sup> )	1回300円	大金 ☎042-425-6875
	第3(土) 午後1時~3時	ひばりアム		
卓球	第1・3(水) 午前9時~正午	スポーツセンター	1回500円(半年6,000円)	東野 ☎042-468-0597
バドミントン	第2・3・4(水) 午後7時~8時30分 ※要事前連絡	総合体育館	1回500円(中学生以下300円)	宗形 ☎080-3427-5622
空手道 初心者	第3・4(水) 午後6時~8時45分	武道場	スポーツ保険代1,850円(中学生以下800円)	村上 ☎080-5174-3412
バスケットボール	第1(水)・第3(土) 午後6時~9時	スポーツセンター	1回100円	瓜生 ☎080-5064-4908
アーチェリー	第1・2(土)午前9時30分~11時30分	武道場	月1,600円	妹尾 ☎042-421-1291
剣道	第1・2(水) 午後6時~9時	きらっと	体験2回 <sup>まで</sup> 無料	菅野 ☎042-421-7075
少林寺拳法	第1~3(水) 午後6時~9時	スポーツセンター	無料	岡村 ☎042-422-1215
硬式テニス	第3(土) 午前9時~11時	東町テニスコート(10月) ひばりアム(11月 <sup>から</sup> )	1回300円	児島 ☎042-439-5340
	第4(水) 午後1時~3時			
	第4(土) 午前9時~11時	芝久保第二運動場		
太極拳	第3・4(日) 午前9時~正午	武道場	体験2回 <sup>まで</sup> 無料 入会金1,000円 月2,500円(18歳未満月1,000円)	弓田 ☎042-423-3621
ダンス スポーツ	第1(日) 午後3時~6時	スポーツセンター	1回400円	蛸谷 ☎090-9150-9907
ターゲットバードゴルフ	第1(土)・第3(水) 正午~午後3時	ひばりアム	無料	大西 ☎042-461-9084
グラウンドゴルフ	第1・3(金) 正午~午後3時			西潟 ☎042-461-7058

※種目により日程変更などがありますので、各団体へご確認ください。

☎ NPO法人西東京市体育協会 ☎042-425-7055

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

## 秋の全国交通安全運動 9月21日(木)~30日(土)

やさしさが 走るこの街 この道路

9月30日(土)は「交通事故死ゼロを目指す日」です。

この運動をきっかけに、皆さん一人一人が交通ルールやマナーを守る習慣を身に付けて、交通事故防止を目指しましょう。

#### □運動の重点

- 子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の事故防止
- 夕暮れと夜間の歩行中・自転車乗用中の事故防止
- 飲酒運転の根絶

- 全席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用品
- 反射材は腕や足など、動く部分に付ける(ホームセンターなどで購入可)

#### ❖交通安全のつどい

時 9月20日(水)午後1時

場 西東京市民会館

※当日、直接会場へ

内 高齢者の事故防止のための交通安全教室・イベント

☎ 田無警察署 ☎042-467-0110

◆道路管理課保 ☎042-438-4055

## 環境美化一斉清掃にご協力を

時 9月30日(土)午前8時30分~10時 場 臨時集積所(下表参照)

※雨天決行

9月24日は「清掃の日」、10月1日は「浄化槽の日」、これを結ぶ期間が「環境衛生週間」です。

西東京市高齢者クラブ連合会・シルバー人材センターの皆さんと、環境美化一斉清掃を実施します。

市内の公共の場所(道端・公園など)に捨てられたごみ(可燃ごみ・不燃ごみ・空き缶・空き瓶・ペットボトル)を拾い集め、臨時集積所にお持ちください。

◆高齢者支援課保 ☎042-438-4028

◆ごみ減量推進課 ☎042-438-4043



#### □臨時集積所 ※家庭内のごみは持ち込まないでください。

谷戸イチョウ公園	南町6-9 小林宅	保谷庁舎正面入り口
谷戸第二地区会館	田無庁舎市民広場	中町児童館
谷戸地区会館	南町第一児童遊園	第二えのき児童遊園
緑町三丁目都営アパート集会所	向台公園東側入口	富士町福祉会館
		都立東伏見公園
田無町七丁目都営アパート公園	北町緑地保全地域	むくのき公園
	ひばりが丘北わんぱく公園	新町福祉会館
芝久保地区会館	あらしき公園	東伏見コミュニティセンター
田無駅北口第一自転車駐輪場西側出口前	武道場	
	住吉会館ルピナス	柳沢せせらぎ公園