



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

- 小学校就学時健康診断…2
- 災害に強いまちづくり…3
- 環境美化一斉清掃…6
- パリテまつり出店・展示募集…8
- 消費生活展イベント…8

No.415

平成29年(2017)

9/15

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/>



フレイルチェックを受けてみよう！

早めの気づきが
ポイント！

元気に暮らせる時間をのばすために
より早くフレイル予防を始めると
より高い効果が期待できます。

年を取って心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

「外出の機会が以前より減った」「おいしいものが食べられなくなった」「活動的ではなくなった」という人は、フレイルチェックをおすすめします。

フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。

まずは自分の健康状態や日々の生活を振り返ってみませんか？

市内4カ所で実施！

10月19日(木)
午後2時～4時30分

西原総合教育施設

緑町・谷戸町・ひばりが丘
西原町・芝久保町

11月22日(水)
午後2時～4時30分

田無公民館

北原町・泉町・住吉町・田無町
保谷町

1月23日(火)
午後2時～4時30分

高齢者センターきらら

ひばりが丘北・北町・栄町
下保谷・東町・中町・富士町

12月13日(水)
午後2時～4時30分

柳沢第三市民集会所

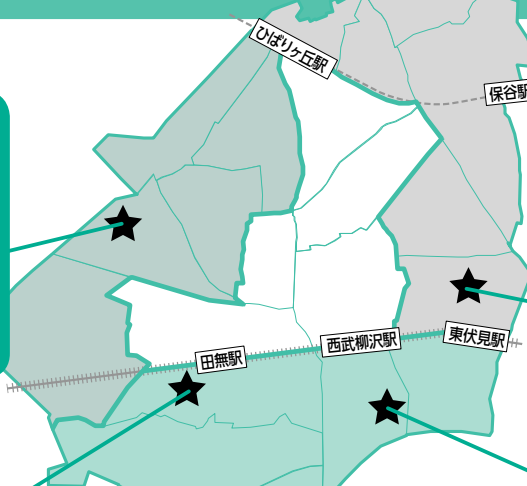
南町・向台町・新町・柳沢
東伏見

自分の今のフレイルの状態を機器による測定や質問票でチェックできます。お住まいの対象地域を確認のうえ、お申し込みください。

定 各20人(申込順)

申 各会場の開催日の1週間前までに、電話で希望の会場名・住所・氏名・電話番号を下記へ

◆高齢者支援課 ☎ 042-438-4102



フレイル予防 3要素

栄養を取る

高齢期になると筋肉量が低下します。タンパク質が多く含まれる肉・魚・大豆製品や、骨を強くする乳製品を多く取るとともに、定期的な歯科健診を受けるなど、お口のケアもしましょう。また、友人や家族と食事することは栄養バランスのよい食事を取ることと同じくらい重要です。

運動をする (体を動かす)

特別な運動ではなく、今より少し体を動かすことが重要です。10分多く歩いたり運動したりすることで効果が期待できます。

社会参加をする

これまでの研究で、社会とのつながりを失うことが最初のきっかけになることが分かってきました。栄養や運動に気を付けていても、社会とのつながりを持てないと、心身のさまざまな部分が弱っていくことになります。まずは地域のサークル活動やボランティアなどに参加してみてもいいでしょうか。

前回参加者の声

会社を辞めてから周りとの付き合いがなかったので、思い切って体操を始めたら、情報がいろいろ入るようになりました。恥ずかしがらずにフレイルチェックに参加して良かったです。



普段から体操はやっていたものの、真剣に取り組んでいませんでした。フレイルチェックを受けた後、しっかりやるようにしました。

フレイルのことは1年ぐらい前にセミナーに参加して知っていましたが、市民会館の講演会への参加をきっかけに、フレイルチェックに参加しました。





市に居住している(他市区町村から転入した場合は、6月1日までに本市の住民基本台帳に記載)

□**在外選挙人名簿登録者数** 男性105人、女性116人、計221人

□**在外選挙人名簿登録の要件**

- ①在外選挙人名簿に登録していない
②登録申請時に満18歳以上
③日本国民
④在外選挙人名簿の登録申請に関し、その者の住所を管轄する領事官の管轄区域内に引き続き3カ月以上住所がある
◆選挙管理委員会事務局(保) ☎042-438-4090

募集

市職員募集(平成30年1月1日付採用)

- 試験区分** 一般事務Ⅰ類(大学卒程度)
□**受験資格** 社会福祉士指定科目履修者
申9月26日(火)(郵送必着)まで
□**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
※詳細は、試験案内で必ずご確認ください。
◆職員課(田) ☎042-460-9813

シルバーピア生活協力員(常駐)

内シルバーピア(高齢者集合住宅)の生活協力員室に常駐し、入居者の安否確認・病気など緊急時の対応・連絡など

□**募集人数** 1人

場ひばりが丘北一丁目アパート(ひばりが丘北1-8-24-108)
※生活協力員住戸は3DK(約70㎡)

□**資格** 次の全てに該当する60歳以下の方

- 申込者本人が市内在住・在勤(在勤の場合は都内在住の20歳以上で、住民票で証明できる)
 - シルバーピアに設置した生活協力員住宅に居住できる
 - 高齢者福祉と生活協力員の仕事に理解と熱意がある
 - 現に同居し、または同居しようとする親族がある
 - 世帯の所得の合計が特定公共賃貸住宅(都民住宅)の所得基準内(右表)である
 - 持ち家がない
 - 申込者・同居親族が暴力団員ではない
- 謝金** 月額15万3,000円
□**家賃** 全額補助
申9月19日(火)～10月3日(火)に高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階)へ

□**募集要項** 高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)・市HPで配布
※詳細は、募集要項をご覧ください。

◆**各世帯の所得合計** (円)

家族数	所得基準額
2人	227万6,000～622万4,000
3人	265万6,000～660万4,000
4人	303万6,000～698万4,000

◆**高齢者支援課(保) ☎042-438-4028**

事業者募集

高齢者配食サービス事業委託事業者

内高齢者に安定した食事を提供することを通じて、孤独感解消・健康保持・安否確認などを行う

□**資格** 市内の事業所で飲食店営業許可のある給食事業者・社会福祉法人・NPO法人で市全域に配食が可能

□**選考** 企画提案書に基づく選定方式

□**説明会**

時10月5日(木)午後2時30分

場防災センター

※募集要項・説明会参加申込書は、9月19日(火)から市HPなどで配布

問高齢者支援課(保) ☎042-438-4028

固定資産税の減額

◆資産税課(田) ☎042-460-9830

一定の要件を満たす改修工事を行った家屋について、工事が完了した年の翌年度分の当該家屋に係る固定資産税を減額します(都市計画税を除く)。

※いずれも工事後3カ月以内に、資産税課への申告が必要です。

住宅耐震改修工事

- 減額分** 2分の1(住宅面積120㎡^{まで})
□**要件** ●昭和57年1月1日以前から市内にある住宅に対し、現行の耐震基準に適合させる耐震改修工事を行う ●1戸当たりの工事費用が50万円超
□**必要書類** ①耐震基準適合住宅に係る固定資産税の減額適用申告書 ②固定資産税減額証明書 ③耐震改修工事費用の領収書の写し

住宅のバリアフリー改修

- 減額分** 3分の1(住宅面積100㎡^{まで})
□**要件** ●新築日から10年以上経過した市内の住宅に対し、一定のバリアフリー改修工事(※1)を行う ●65歳以上の方、要介護・要支援認定を受けている方、障害者の方が居住する家屋(賃貸住宅を除く) ●改修後の床面積が50㎡以上 ●1戸当たりの工事費用が50万円超(補助金などを除く自己負担額) ●現

住宅の省エネ改修

- 減額分** 3分の1(住宅面積120㎡^{まで})
□**要件** ●平成20年1月1日以前から市内にある住宅(賃貸住宅を除く)に対し、一定の省エネ改修工事(熱損失防止改修(※2)を行う ●改修後の床面積が50㎡以上 ●1戸当たりの工事費用が50万円超(補助金などを除く自己負担額) ●現在、新築住宅軽減および耐震改修に伴う減額を受けていない家屋
※2…窓・床・天井・壁の断熱性を高める改修工事(外気などと接するもので、窓の改修を含めた工事であることが必須)
□**必要書類** ①住宅の熱損失防止改修に伴う固定資産税の減額適用申告書 ②熱損失防止改修工事証明書 ③工事費用の領収書の写し ④納税義務者の住民票

災害に強いまちづくり

◆住宅課(保) ☎042-438-4052

耐震診断・改修など

分譲マンションおよび木造住宅の耐震診断・改修などの費用の一部を助成します(要事前申請)。

分譲マンション

◆耐震アドバイザーの派遣

内●耐震診断・改修に係る区分所有者間の合意形成 ●耐震診断・改修の必要性や改修に至るまでの取組方法

対分譲マンションの管理組合など

□**派遣回数** 同一の分譲マンションに対して1回2人、計3回^{まで}

◆耐震診断費用の助成

□**対象住宅** 市内の耐火建築物および準耐火建築物の3階建て以上で、昭和56年5月31日以前に建築されたもの

□**助成額** 費用の3分の2(200万円)^{まで}

◆補強設計費用の助成

□**対象住宅** 耐震診断を行った結果、現行の耐震基準に適合せず、市の基準に適合して補強設計を行うもの

□**助成額** 費用の3分の2(200万円)^{まで}

◆耐震改修等費用の助成

□**対象住宅** 耐震診断を行った結果、現行の耐震基準に適合せず、市の基準

に適合して耐震改修など(建て替え・除却を含む)を行うもの

□**助成額** 費用の23%(1,500万円)^{まで}

木造住宅

◆耐震診断費用の助成

□**対象住宅** 現に居住している、昭和56年5月31日以前に建築されたもの

□**助成額** 費用の2分の1(6万円)^{まで}

◆耐震改修等費用の助成

□**対象住宅** 分譲マンションの「耐震改修等」に同じ

□**助成額** 費用の3分の1(30万円)^{まで}

※別途、所得税の特別控除制度がありますので、お問い合わせください。

◆耐震シェルター設置費用の助成

対65歳以上または身体障害者手帳(1～4級)所持者がいる世帯

□**対象住宅** 上記「耐震診断」に同じ

□**助成額** 費用の10分の9(30万円)^{まで}

戸別訪問および助成金拡充

新たに重点的に耐震化を推進する区域を「緊急耐震重点区域」として定め、戸別訪問などによる普及啓発および助成金の拡充を実施します。

緊急耐震重点区域(老朽木造建築物棟数率が高い地域)

①南町2丁目	⑥保谷町3丁目	⑩泉町5丁目	⑮住吉町4丁目
②谷戸町1丁目	⑦南町1丁目	⑪保谷町2丁目	⑯泉町6丁目
③中町2丁目	⑧泉町1丁目	⑫保谷町6丁目	⑰東町4丁目
④北原町1丁目	⑨ひばりが丘北2丁目	⑬芝久保町4丁目	⑱ひばりが丘1丁目
⑤南町4丁目		⑭柳沢5丁目	⑲東伏見5丁目

戸別訪問

身分証を携行した市の職員が訪問し、リーフレットなどを用いて耐震化の必要性・助成制度を説明します。

□**期間** 平成29年4月1日～平成32年3月31日

□**対象住宅** 昭和56年5月31日以前に建築された木造一戸建て住宅・分譲マンション

□共通事項

- 助成金額は1,000円未満を切り捨て
- 助成金の交付は、同一の住宅に対して各1回を限度とし、いずれも完了後に交付(改修またはシェルター設置はどちらか1回)

助成金の拡充

木造住宅および分譲マンションの耐震改修等費用の助成額に30万円を加算します。

□**期間** 平成29年4月1日～平成34年3月31日

※分譲マンションは、平成33年3月31日までに耐震改修等工事に着手する必要があります。

※そのほか詳細な条件がありますので、必ず事前にお問い合わせください。申請前に着工などをした場合は、助成できませんのでご注意ください。

※**申**マークがないものは、当日、直接会場へ



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

はがき・Eメール

「美姿勢エクササイズ」申込

①氏名(ふりがな)
②生年月日(年齢)
③住所
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

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 [※]
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月17日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の予防または境界域で食事療法をこれから始める方および家族／10人	10月13日(金)までに電話
サンテ ミニ栄養講座 「ほうっておけない！こわ～い貧血」	10月27日(金)午後1時～2時10分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方／10人程度	10月24日(火)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足を解消しませんか？足、腰の筋力アップに効果的な体操】 ※初めての方にお勧めです。	9月22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／各20人	前日までに電話
	10月10日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター		10月6日(金)までに電話
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】	10月18日(火)午前9時～正午 田無総合福祉センター	市内在住の方／各3人程度	10月13日(金)までに電話
	10月27日(金)午後2時30分～4時 保谷保健福祉総合センター		10月24日(火)までに電話
ボディケア講座～肩こり予防～ 【理学療法士による、肩こり予防に関する話と自宅でできる体操】	10月4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】	10月4日(水)午後2時15分～3時15分・ 19日(木)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
美姿勢エクササイズ3日間コース 【健康運動指導士による姿勢改善の話と毎日できる体操】 ※保育あり(未就学児)	10月20日、12月22日、2月16日(金)午前10時～正午／田無総合福祉センター ※1日からの参加も可	市内在住の18～64歳の美しい姿勢で体を引き締めたい方／20人程度	前日までに電話・はがき・Eメール(記入例) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

子ども ◆健康課 保 042-438-4037

当日…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 9月21日、10月5・19・26日(木)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知

1歳児お誕生相談会

時 9月25日、10月16・30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)

2歳児すくすく相談会

時 9月19・26日、10月10日・24日(火)

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)

3歳児健康診査

時 9月27日、10月4・18・25日(火)

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)

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 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

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(火)受付：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
11月28日(火)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

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(火)・保谷保健福祉総合センター
11月28日(火)・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カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)

予約は9月15日(金)から電話で

第2回 胃がん検診

胃がん検診申込専用電話 保 0120-128-331(固定電話^{から})
保 03-3269-4752(携帯電話・スマートフォン^{から})

内 問診・エックス線検査(バリウム使用)
※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

対 平成30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 9月15日(金)から上記申込専用電話へ(平日午前9時～午後5時)
※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。
※初日から数日と午前中は、電話がつながりにくい場合あり
※定員に達した時点で受付終了
※申込完了後、お知らせを順次発送

第2回 胃がん検診 日程

検診時間：午前8時45分～11時30分

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	10月16日(月)・21日(土)、 11月17日(金)・20日(月)・21日(火)	10月17日(火)・25日(火)・26日(水)・27日(金)、 11月15日(水)・30日(木)
保谷保健福祉総合センター	11月6日(月)・7日(火)・9日(木)、 12月2日(土)・7日(水)	11月1日(水)・10日(金)・12日(日)、 12月1日(金)・4日(月)・12日(火)・13日(水)

※第3回日程は、11月15日号と市HPに掲載予定

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

●バリウムによる過敏症、排便困難・腹痛などで受診したことがある

●水分制限がある

●1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった

◆健康課 保 042-438-4021

※健康課では予約受付はしていません。

薬物乱用防止ポスター・標語展

市内の中学生が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて制作しました。

時 9月25日(月)～29日(金)午前10時～午後4時(初日は正午^{から}、最終日は午後3時^{まで})

場 田無庁舎2階展示コーナー ◆健康課 保 042-438-4021

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
17日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 保 042-424-6640	がんぼクリニック 芝久保町3-30-16 保 042-465-8774	休日診療所 中町1-1-5 保 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}
18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} 保 042-464-1511	ごとう内科 東伏見2-1-6 保 042-450-5100	
23日	田無病院 緑町3-6-1 保 042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 保 042-422-6036	
24日	佐々総合病院 田無町4-24-15 保 042-461-1535	池田クリニック 柳沢2-3-13 柳沢2丁目アパート110号 保 042-465-3331	

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	
17日	城歯科クリニック 向台町1-20-9 保 042-464-4008	富士町歯科クリニック 富士町4-18-11 富士町ビルB1階 保 042-468-2900
18日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 保 042-464-8744	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 保 042-421-1182
23日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 保 042-465-4507	松本歯科医院 保谷町3-3-23 保 042-467-9339
24日	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 保 042-423-8249	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 保 042-468-8849



イベント NEWS

もっと知ろう！ 楽しもう！

ひばりが丘福祉会館作品展示会

9月27日(水)～29日(金)

ひばりが丘福祉会館

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ご覧ください。

問 ひばりが丘福祉会館

☎ 042-424-0262

◆高齢者支援課(保) ☎ 042-438-4029

創業支援セミナー

创业者のための補助金活用

10月3日(火) 午後6時～8時

イングビル

内 创业者のための各種補助金・申請
書の書き方や活用方法

対・定 市内での創業を目指している
方・創業後間もない方・30人(申込順)

申・問 創業支援センターTAMA(事務局：
多摩信用金庫) ☎ 042-526-7766・
FAX 042-528-0940

◆産業振興課(保) ☎ 042-438-4041

就職支援セミナー

①10月10日(火) ②11日(水)

③12日(木) 午後1時30分～3時30分

防災センター

①就職活動準備と自己理解・職業理解

②履歴書・職務経歴書の書き方

③面接対策

□共通

対 雇用保険を受給中の方

定 各回50人(申込順) ※定員内であ
れば全てのセミナーを受講可

持 筆記用具・雇用保険受給資格者証

申 電話で(株)東京リーガルマインド

☎ 03-5913-6910 へ

※平日午前9時～午後5時

□保育サービス セミナー申込後に必
ず予約してください。

対・定 6カ月～4歳・各回6人(申込順)

申 9月15日(金)～10月3日(火)正午ま
でに、産業振興課(保谷庁舎3階)へ

問 ハローワーク三鷹

☎ 0422-47-8617

◆産業振興課(保) ☎ 042-438-4041

日本語スピーチコンテスト2017

10月15日(日) 午後1時～4時

※終了後、交流パーティーあり

コール田無 ※当日、直接会場へ

内 市内の外国人による日本語スピー
チ、市内在学の外国につながる小・中
学生による日本語メッセージ、フラメ
ンコギター演奏など

問 日本語スピーチコンテスト2017実行
委員会(多文化共生センター内) ☎ 042
-461-0381・✉ info@nimic.jp

◆文化振興課(保) ☎ 042-438-4040



ほっとひと息、てしごとカフェ2

10月18日(水) 午前10時～正午

住吉会館ルピナス

おしゃべりしながら、時には無心にな
って、自分だけの小物を作ってみま
せんか。

ニットやフェルト、キルト…手仕事
には気持ちを落ち着かせたり、スッキ
リさせたりする効果があるようです。
第2回は思い出の布や古着を使って
「りめいぐるみ」を作ります。

定 15人 ※保育あり：生後6カ月以
上の未就学児・15人(申込順)

¥ 500円(材料費)

申 9月19日(火)午前9時から、電話・
Eメールで件名「てしごとカフェ2」・
住所・氏名・電話番号・保育の有無を
下記へ

◆男女平等推進センター

☎ 042-439-0075

✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



りめいぐるみ
作品例

おたすけ隊 募集

西東京市手話通訳者登録試験 (手話通訳者全国統一試験)

時 12月2日(土) 午前10時～午後5時

場 日野市「生活・保健センター」

対 市内在住で、手話通訳者養成課程修
了者または同程度の知識および技術が
ある方

¥ 4,000円

申 9月24日(日)～27日(水)に、申込書を問
へ提出(郵送不可)

□申込書 障害福祉課(両庁舎1階)・
市HPで配布

問 西東京登録試験委員会事務局

FAX 042-438-2275

✉ nishitokyo.shiken@gmail.com

◆障害福祉課(保) ☎ 042-438-4034

介護職員初任者研修(通学)

高齢社会が進行する中、在宅福祉を
充実させるうえで重要な担い手となる
介護職員の養成研修です。

時 10月17日(火)～1月25日(休)

場 高齢者センターきらら

対 市内在住・在勤で、次のいずれか
に該当している方

●既に介護職員として働いている

●介護職員として働くことが確定して
いる

●介護職員として働くことを希望して
いる

定 24人(申込多数は抽選)

¥ 受講料5万7,000円・テキスト代

6,480円

申 9月15日(金)～10月2日(月)に、本人確
認書類(運転免許証・パスポート・健康
保険証[※])を持参し、高齢者支援課(保
谷保健福祉総合センター1階・田無庁
舎1階)へ

※修了には130時間の受講と、修了テ
ストの合格が必要

※詳細は、9月15日(金)から高齢者支
援課で配布する日程表または市HPを
ご覧ください。

◆高齢者支援課(保) ☎ 042-438-4028

認知症サポーター・ ステップアップ講座

認知症の方への声掛けの仕方など、
グループワークを交えて認知症サポ
ーター養成講座の学びをさらに深めます。

□認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、地域で生活し
ている認知症の方や家族を見守り、自
分のできる範囲で支援する方

時 9月25日(月)午後2時～4時

場 田無庁舎5階

対・定 市内在住・在勤で、認知症サポ
ーター養成講座を受講したことがある
方・50人(申込多数は抽選)

申 9月22日(金)までに、電話で下記へ

◆高齢者支援課(保)

☎ 042-438-4029



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。

りさいくる市

資源物の無料持込回収

時 10月1日(日)午前9時^{ごろ}～正午

場 エコプラザ西東京

会場で、右記の資源物を無料で回収しま
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、地元産の野菜の販売、
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



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 [※]
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
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を含む)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

第17回 消費生活展 ～イベント申込～

①親子で作る「かんたん和食膳」

ご飯・汁物・おかず数品を親子で作り、お盆をすてきに飾ります。

時 10月28日(土)午前10時～正午

対・定 市内在住の小学生と保護者・10組

②親子で学ぼうお金の教室～クイズと貯金箱工作～

お金の話・クイズ・貯金箱工作で楽しみながら親子でお金のことを学びます。

時 10月29日(日)午前10時30分～正午

対・定 市内在住の小学3年生以上と保護者・10組

③はじめてのタブレットを使いこなそう

実際にタブレットを使用しながら、初心者向けに基本的な操作方法や消費者被害への注意点を紹介します。

時 10月28日(土)午前10時～正午

対・定 市内在住・在勤・在学の方・10人

※タブレット貸出あり

□共通

場 消費者センター分館

申 9月29日(金)(必着)までに、往復はがき・ファクス・Eメールで住所・氏名(①②は子どもの氏名・学年も)・電話番号(ファクス番号)を〒202-8555市役所協働コミュニティ課「希望講座名」係へ

※申込多数は抽選

□企画・運営

第17回消費生活展実行委員会

◆協働コミュニティ課 保

☎042-438-4046

FAX042-438-2021

✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



「かんたん和食膳」の調理例

第10回
男女平等推進センター パリテまつり出店・展示募集

男女平等参画推進、啓発を目的としているパリテまつりへの展示、出店者を募集します。

□説明会(参加希望者は出席必須)

時 10月7日(土) 午後1時30分

場 住吉会館ルピナス

申 9月15日(金)午前9時～29日(金)午後5時に右記へ

◆展示コーナー

活動紹介・作品発表^{など}

時 1月29日(月)～2月9日(金)

場 住吉会館交流ホール^{ほか}

◆出店コーナー

喫茶・物品販売^{など}

時 2月3日(土)・4日(日)

□共通

場 住吉会館ルピナス

対 男女平等推進、啓発に協力いただける団体・個人(申込多数は抽選)

□企画・運営

第10回男女平等推進センターパリテまつり実行委員会

◆男女平等推進センター

☎042-439-0075

第9回 NPO市民フェスティバル 参加団体募集

NPO市民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

時 9月30日(土) 午前9時30分～正午

場 イングビル

※説明会后、参加申込の受付を開始

対 主に市内で活動しているNPO法人・市民活動団体

申 9月26日(火)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「第9回NPO市民フェスティバル参加団体説明会」係へ

問 市民協働推進センター

☎042-497-6950・FAX042-497-6951・✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp

◆協働コミュニティ課 保

☎042-438-4046

大好きです
西東京

市内の情報をお届けします

スポーツ応援編

祝! 3個のメダル獲得 卓球

8月22日～29日に行われた第29回ユニバーシアード競技大会卓球競技に田無北原保育園・谷戸小学校出身で市民の森園政崇選手(明治大学)が出場。男子団体が準優勝、男子シングルスで優勝(2大会連続)、男子ダブルスでは大島祐哉選手と組み優勝しました(日本勢初)。

皆さんの熱い応援をよろしくお願いします。

◆スポーツ振興課 保 ☎042-438-4081

金メダルを手にする森園選手▶

白熱の試合▼



写真提供: 日本卓球(株)

秋を歩こう

緑に親しみながらウォーキング!
緑の中でダンスワークショップ!

時 10月15日(日)

場 谷戸せせらぎ公園(集合・解散)
※雨天時、西東京いこいの森公園

子育て世代の親子から高齢者の方まで楽しめる、リニューアルした散策マップを活用したウォーキング教室です。今後の運動習慣のきっかけにしませんか。

(1)散策めぐり&ウォーキング教室

時 午後1時(出発)～3時30分

散策:せせらぎ公園(散策マップE・D)周辺

※散策後、健康運動指導士による歩き方アドバイスや各種測定(体成分バランス・足指力)を実施

定 40人(申込順)

持 飲み物・タオル^{など}

(2)子どもと一緒にダンスワークショップを楽しみましょう!

ダンスに加え、親子で楽しくウォーキングするコツもお伝えします。

時 ①午後1時～2時 ②2時15分～3時15分

対 小学生以下の子どもと保護者

定 各25組(申込順)

※保護者1人につき子ども2人^{まで}

持 飲み物、着替え、タオル、外遊びしやすい服・靴

□共通

申 10月12日(木)までに、電話・Eメールで住所・氏名・子どもの年齢・希望時間(②のみ)電話番号を下記へ

◆みどり公園課 保

☎042-438-4045・✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

市民体力づくり教室 神話と歴史の街 秩父ウォーキング

時 10月28日(土) 午前7時50分

集合: 田無駅北口ペDESTリアンデッキ

※雨天時11月3日(祝)

□コース

田無駅～横瀬駅～姿の池～見晴らしの丘～牧水の滝～道の駅ちちぶ～武甲酒造～秩父神社～今宮神社～慈眼寺～西武秩父駅(約6.5km)

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)

¥・持 交通費・リュックサック・タオル・雨具・飲み物^{など}

申 9月29日(金)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・性別・年齢・電話番号を〒202-8555市役所スポーツ振興課「秩父ウォーキング」係へ

◆スポーツ振興課 保

☎042-438-4081

ピースウォーク

原爆の被害の絵画を展示している原爆の図丸木美術館、地下軍需工場跡のある吉見百穴を見学します。

時 10月31日(火)

集合: 午前8時30分・保谷庁舎玄関、午前9時・田無庁舎1階ロビー

場 丸木美術館・吉見百穴

※交通: 市のバスおよび徒歩

対 市内在住・在勤・在学の方

定 30人(申込多数は抽選)

¥・持 1,200円程度(施設入場料)・昼食

申 10月18日(水)(必着)までに、往復はがき・ファクス・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号・希望集合場所・勤務先名または学校名(在勤・在学者のみ)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

多摩六都科学館ナビ

大人のための地球科学入門

自分が住んでいる武蔵野台地の地形や地質と、地球内部の活動について考えてみましょう。

時 9月27日、10月25日(水)午前11時～正午(いずれも同内容)

対・定 18歳以上・各30人(先着順)

※当日9時30分から参加券を配布

¥500円(入館券)

科学館ボランティア会員募集

来場者とふれあいながら科学の面白さを伝えます。遊びを通じたコミュニケーション、観察・実験・工作教室などの企画運営、読み聞かせなど、得意なことを生かして館内外で活動します(活動は無償)。

対・定 ●一般: 週1回程度活動できる18～70歳・約20人

●ジュニア: 月1回程度活動できる小学5年生～18歳(要保護者同意)・約10人

申 10月15日(日)(必着)までに、応募用紙を郵送または持参(募集要項は問のHP・市役所・公民館などで配布)



問 多摩六都科学館 ☎042-469-6100

休館日: 9月19日(火)・25日(月)、10月2日(月)～5日(木)・10日(火)