



広報 

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

- 証明書コンビニ交付サービス停止...2
- 10月は乳がん月間...5
- 縄文の森の秋まつり...9
- 認知症キャンペーン...10
- こそだてフェスタ...10

No.416

平成29年(2017)

10/1

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](#)

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/>



第17回

芸術の秋! 文化にふれあい 心を豊かに 健康に

# 西東京市民文化祭

10月21日(土)  
11月15日(水)

~出会い ふれあい 文化の輪~

17th Nishitokyo Civic Culture Festival  
~Meeting, Touching and Cultural Ties~



芸術の秋、今年も爽やかな秋風に乗って市民の皆さんが文化芸術活動の成果を発表する、西東京市民文化祭を開催します。各会場で素晴らしい演技や見事な作品の展示を行いますので、ぜひご来場ください。

□共催 西東京市民文化祭実行委員会  
◆文化振興課 042-438-4040

“西東京市民文化祭”の魅力をいち早くお届け!

## PR in アスタ

時 10月11日(水)~14日(土)

場 アスタセンターコート

ステージ発表や作品の展示と盛りだくさん!

市民文化祭のエッセンスをぎゅぎゅっと!

## オープニングイベント

時 10月21日(土)午後2時~4時

場 保谷こもれびホール

※エントランスで茶会(午前10時30分~午後3時)も開催

茶会や広報用公募作品の表彰式があります!



## 文化祭来場者からひとこと

ゆっくり鑑賞できて心が和む

小学生の合唱はかわいくきれいな声

家に飾りたい絵が何点もあった

会場と客席が近いので一体感がよく、歌と踊りが楽しい

西東京市に多彩な文化を担う若い人が住んでいることを知った

## 触れて!文化で!盛り上がりよう! 日本の文化体験フェス

東京2020オリンピック・パラリンピックに向けた機運醸成のために、日本の伝統文化の魅力にふれあう体験会を開催します。すでに申込は終了していますが、定員に空きのある体験会は追加募集をしていますので、詳細は市HPをご覧ください。  
みんなでフェスを盛り上げましょう!

昨年の様子を動画で確認!



保谷こもれびホール	
10月22日(日)	和太鼓・日舞・着付け
28日(土)	合唱
10月28日(土)~30日(月)	展示
29日(日)	器楽
11月3日(祝)	箏曲・茶道
11月3日(祝)~4日(土)	生け花展
4日(土)	カラオケ・香道・詩吟
5日(日)	洋舞・茶道・謡曲

コール田無	
10月28日(土)	演劇
10月28日(土)~11月5日(日)	展示 ※10月30日(月)は休館日
10月29日(日)	演芸・朗読
11月3日(祝)	演芸
4日(土)・5日(日)	器楽

きらっと・柳沢公民館	
10月28日(土)~30日(月)	展示

西東京市民会館	
10月22日(日)	民謡
28日(土)	大正琴
28日(土)・29日(日)	生け花展
29日(日)	民謡
11月3日(祝)	詩吟
11月5日(日)	日舞(民謡)

田無公民館	
10月28日(土)	茶道

ひばりが丘公民館	
10月28日(土)~30日(月)	展示
29日(日)	茶道

如意輪寺(境内)	
11月2日(木)~15日(水)	菊花展

展 = 展示発表  
ス = ステージ発表  
※茶会は1席につき茶菓子代200円が掛かります。  
※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

※中学生の美術作品を保谷こもれびホールで、市民文化祭広報用公募作品(絵画・写真等)をきらっとで展示します。

開催時間など詳細は、総合プログラム(市内公共施設などで配布)

や市HPをご覧ください



エフエム放送「西東京市からのお知らせ(84.2MHz)」放送中! この面の内容は、10月2日(月)・6日(金)・11日(水)の①午後0時45分 ②午後8時から放送予定です。



# 市からの連絡帳

**10月は、市・都民税 普通徴収第3期の納期です。**  
納付には、便利な口座振替を  
◆納税課 田 042-460-9831

## 届け出・税・年金など

### 証明書コンビニ交付サービス停止

東京都の庁舎電気設備点検に伴い、マイナンバーカードを利用した証明書コンビニ交付サービスが下記の日程で終日停止します。ご理解とご協力をお願いします。

なお、停止日程は変更になる場合がありますので、最新の情報は市HPをご覧ください。

時 10月21日(土)

対 市内外の全ての店舗

◆市民課 田 042-460-9820

保 042-438-4020

### 市税・国民健康保険料の 休日納付相談窓口

時 10月14日(土)・15日(日)午前9時～午後4時

場 ●市税…納税課(田無庁舎4階)

●国民健康保険料…保険年金課(田無庁舎2階) ※田無庁舎のみ

内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

◆納税課 田 042-460-9832

◆保険年金課 田 042-460-9824

### 家屋調査にご協力を

下記の期間中に新築・増改築などをした家屋は、平成30年度から固定資産税・都市計画税の課税対象となります。

市ではその税額の基となる家屋の評価額を算出するため、家屋調査を行っています。

□対象期間 平成29年1月2日～翌年1月1日

□調査方法 市職員が対象家屋を訪問し、家屋の内装・外装(屋根・外壁・天井など)および住宅設備(風呂・トイレなど)を調査

□調査日時 事前に書面で通知し、都合

の良い日時に伺います。書面が届きましたら、下記へご連絡ください。

◆資産税課 田 042-460-9830

### 認定長期優良住宅の固定資産税を減額

次の要件を満たす住宅に係る固定資産税を一定期間、2分の1減額します(都市計画税を除く)。

□要件 ●「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」に規定する認定長期優良住宅 ●平成29年1月2日～翌年1月1日に新築された住宅 ●居住部分の床面積が50㎡(一戸建て以外の貸家住宅は40㎡)以上280㎡以下で当該家屋の2分の1以上 ●平成30年1月31日までに、資産税課(田無庁舎4階)に必要書類を提出

□減額範囲 居住部分の床面積120㎡<sup>未満</sup>

住宅の種類	減額期間
3階建て以上の準耐火構造および耐火構造の住宅	新たに課税される年度から7年間
上記以外の住宅	新たに課税される年度から5年間

□必要書類 ●認定長期優良住宅に係る固定資産税の減額適用申告書 ●長期優良住宅の普及の促進に関する法律施行規則第6・9・13条に規定する通知書の写し(認定長期優良住宅であることを証する通知書の写し)

申 市職員が家屋調査に訪問した際に、認定長期優良住宅であることをお伝えください。手続き方法をご説明します。

◆認定長期優良住宅について…建築指導課 保 042-438-4017

◆認定長期優良住宅の新築家屋への減額について…資産税課 田 042-460-9830

### 障害基礎年金をご存じですか

病気やけがなどで一定の障害の状態になったとき、次の①～③全てに該当する場合は障害基礎年金が支給されます。

①初診日(障害の原因となった病気やけがで、初めて医師の診察を受けた日)が次のいずれかの期間にある

- 国民年金の被保険者期間
- 60歳以上65歳未満の年金未加入期間(国内に住所がない方・老齢基礎年金の繰上げ受給者は対象外)
- 20歳前の年金未加入期間

②障害認定日(初診日から1年6カ月後、またはそれ以前に症状が固定した日。初診日から1年6カ月後の日が20歳前の場合、20歳の誕生日前日)において、政令で定める障害等級の1級または2級に該当している

③初診日の前日時点で納付要件(原則または特例)を満たしている(20歳前に初診日がある場合の納付要件はなし)

障害基礎年金の受給には請求手続きが必要です。請求者の状況により必要書類が異なるため、請求前にご相談ください。※障害者手帳等とは別の認定基準です。手帳等がなくても請求可

※手帳等の提示のみでは請求不可

□市役所での相談・受付

場 保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階) ※保谷庁舎の場合は 田 042-438-4020へ要予約

問 武蔵野年金事務所 0422-56-1411

◆保険年金課 田 042-460-9825

### 国民健康保険被保険者証を更新

10月1日から有効の保険証を9月上旬から世帯主宛てに簡易書留で送付しました。

不在のため郵便局で保管されていた保険証が、保管期間経過により戻ってきています。郵便物等お預かりのお知らせをお持ちの方は、保険年金課(田無庁舎2階)でお受け取りください。

持 お知らせ・本人確認書類(免許証・パスポート・旧保険証など)・認め印

※田無庁舎へご来庁できない場合は、下記までご連絡ください。

◆保険年金課 田 042-460-9822

### 後期高齢者医療保険加入者の 葬祭費助成

後期高齢者医療保険の加入者が亡くなった場合、遺族(喪主)の方へ葬祭費の助成を行っています。

対 東京都後期高齢者医療広域連合が保険者で保険者番号が「39132295」の方の遺族(喪主)

持 申請者(喪主)名義の金融機関口座・認め印・保険証

□助成金額 5万円

□申請期間 葬儀を行った日の翌日から2年間

□提出書類 ●西東京市後期高齢者葬祭費助成交付申請(請求)書 ●会葬礼状または葬儀社に支払った領収書の写し(いずれも喪主名義のもの)

※申請後1カ月程度で振り込み、通知は申請者(喪主)へ郵送

◆保険年金課 田 042-460-9823

## 福祉

### 家族介護慰労金を支給

在宅の高齢者を介護している家族の経済的負担を減らし、在宅生活の継続と向上のために、家族介護慰労金を支給します。

対 下表の要件を全て満たしている65歳以上の高齢者を1年間以上介護し、過去1年間以上、市民税非課税世帯に属する方

□申請日の属する月の前月末日を基準に

過去1年間以上	要介護4または5と認定されている高齢者 市民税非課税世帯に属する高齢者 介護保険サービスを利用していない高齢者(年間7日間までのショートステイ利用を除く)
過去1年間	介護保険施設以外の病院などに90日以上長期入院をしていない高齢者

□支給額 年額10万円

申 10月2日(月)～31日(火)の平日に、介護保険被保険者証・認め印・金融機関口座の分かるもの(郵便局を除く)を高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)へ持参

◆高齢者支援課 保 042-438-4028

### 障害福祉課窓口到手話通訳者を配置

各庁舎での手続き・相談などで、ぜひご利用ください。

□10月・11月の配置日

日程	場所
10月11日(火)	保谷庁舎
20日(金)	田無庁舎
11月8日(火)	保谷庁舎
17日(金)	田無庁舎

※いずれも午後1時～5時

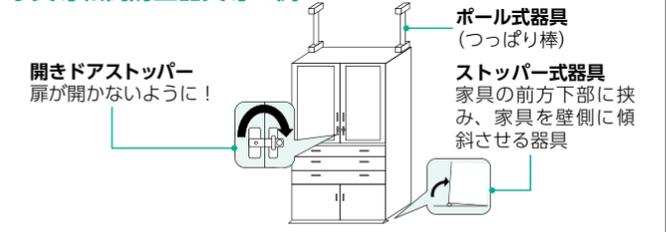
※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣を行っています。詳細は、お問い合わせください。

◆障害福祉課 保 042-438-4034  
FAX 042-423-4321

## 家具等転倒防止器具取付け等サービス

高齢者世帯・障害者世帯に「家具等転倒防止器具取付け等サービス」を実施します。詳細は、下表をご覧ください。

### 家具等転倒防止器具等の例



### □サービス詳細

	高齢者世帯	障害者世帯
対象世帯	65歳以上の方のみの世帯(老人福祉施設などに入居している方を除く) ※1世帯につき1回のみ。過去に給付を受けた世帯は申請不可	身体障害者手帳4級以上または愛の手帳4度以上をお持ちの方のみの世帯
種類・定員 ※①②のいずれか	①器具の給付と取り付け 器具をお持ちでない世帯で、1世帯につき給付する器具料上限額4,000円(税込)・5カ所 <sup>まで</sup> まで 70世帯(申込順)	2世帯(申込順)
	②器具の取り付けのみ 器具をお持ちの世帯で、1世帯につき業者が取り付けできる器具を3カ所 <sup>まで</sup> まで 20世帯(申込順)	2世帯(申込順)
申請期間	10月2日(月)～2月23日(金)	
持ち物	認め印 ※代理人が申請する場合は、委任状が必要	
申請書配付・受付	高齢者支援課(田無庁舎1階・保谷保健福祉総合センター1階)	障害福祉課(両庁舎1階)
問い合わせ	高齢者支援課 保 042-438-4028	障害福祉課 保 042-438-4034

## 平成30年度 保育園など入園児募集スケジュール

入園申込書類の配布・受付の予定をお知らせします。

対 平成30年4月から保育園などへ新たに入園または転園を希望する方

●平成29年度の入園(転園)申込をしている方も、平成30年4月からの入園を希望する場合は、必ず再度申し込みしてください。

●市外の施設の入園申込方法は、市区町村で異なります。必ず施設がある市区町村に確認してください。

●平成30年2月3日までに出生予定の方は、出生予定として申請が可能です。

※詳細は10月23日(月)配布予定の書類をご覧ください。

□就労証明書の書式 10月2日(月)から保育課(田無庁舎1階)・市HPで配布

※申込書よりも早く配布します。取得に時間がかかる方は、早めに準備してください。

対 雇用されて就労している方・採用

内定中の方・育児休業中の方  
※自営業を含め、このほかの状況の方は10月23日(月)以降の配布書類をご利用ください。

□申込書・案内

10月23日(月)から保育課(田無庁舎1階)・市HP・市内保育園・保谷庁舎1階受付で配布

※保育園・保谷庁舎では配布のみ

□入園申込スケジュール

日程	内容
10月2日(月)	就労証明書の書式配布開始
23日(月)	そのほか書類・案内の配布開始
11月7日(火)	受付開始(1次)
20日(月)	受付終了(1次)
21日(火)	受付開始(2次)
平成30年2月中旬	選考結果通知(1次)
3月下旬	受付終了(2次)
3月中旬	選考結果通知(2次)

※詳細は、市報10月15日号に掲載予定

◆保育課 田 042-460-9842



### 東京都福祉サービス第三者評価をご存じですか

利用者が自分に合った福祉サービスを選択する際の目安となる情報提供を行うことや、サービス提供事業者のサービス向上への取組を支援することを目的とし、市田保などで福祉サービス第三者評価の普及・啓発を進めています。

福祉サービス第三者評価とは事業者でも利用者でもない第三者の評価機関が、客観的に福祉サービスの内容や質などを評価し、その結果を公表します。

市内の施設も評価を受けています 介護保険連絡協議会などを通じ、事業者が第三者評価受審を促進しています。評価の結果は、福ナビで閲覧できます。

受審費補助金を交付 市内に事業所があり、東京都が定める福祉サービスを提供する事業者に対し、第三者評価を受審する費用の一部を補助します。補助金を活用し第三者評価を実施する場合は、市の認定が必要になりますので、下記へご連絡ください。

認定ステッカー 第三者評価を受審した事業者には、認定ステッカーが交付されます。ステッカーは事業所の入り口や自動車などに掲示していますので、参考にしてください。

生活福祉課 田保 042-438-4024

## くらし

### わが家の耐震診断をしよう

建物の設計図を基に簡易耐震診断をし、指導・助言などをします。

時・場 10月21日(土)午前9時30分～午後0時30分 保谷庁舎1階

対 市内の地上2階建て以下の木造一戸建てで、自ら所有し居住している住宅 ※原則、昭和56年6月1日以前の建築 定 8人(申込順) ※1人40分程度

10月18日(水)までに電話で下記へ 相談員 住みよい町をつくる会 住宅課 保 042-438-4052

### カーポートや物置の設置工事は確認申請が必要ですよ

カーポートや物置(建築物と見なさない小規模なものを除く)などは、建築基準法では建築物として定義されているため、同法に基づいて計画や工事をする必要があります。

手続き違反や建ぺい率を超過した場合は、「違反建築物」となり撤去していただく場合があります。簡易的な工事であっても、自己判断せずに下記までご相談いただき、違反建築物にならないように注意してください。

建築指導課 保 042-438-4019



## 事業者募集

### 納税通知書送付用封筒への広告掲載

地域経済の活性化と市の財源確保を目的に、平成30年度に使用する個人市・都民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税の納税通知書送付用封筒に広告の掲載を希望する事業者を募集します。

使用期間 平成30年4月～翌年3月 印刷枚数 12万4,000枚 募集期間 10月2日(月)～11月2日(水) ※掲載料・掲載基準など詳細は、募集要項・市田保をご覧ください。 市民税課 田保 042-460-9826

## その他

### 市民意識調査にご協力を

西東京市第4次男女平等参画推進計画を策定するにあたり、男女平等参画につ

いての市民意識調査を実施します。ご協力をお願いします。

対 市内在住の18歳以上の2,000人 調査方法 10月5日(水)～20日(金)に郵送で配布 協働コミュニティ課 042-439-0075

### 柳橋第二市民集会所の一時休館

館内空調設備取替工事を行うため、以下の期間は柳橋第二市民集会所を休館します。ご理解とご協力をお願いします。 時 10月26日(水)～11月5日(日)・11日(土)・12日(日)

## 傍聴 審議会など

文化芸術振興推進委員会 時 10月4日(水)午後7時 場 保谷庁舎1階 内・定 文化芸術振興計画 保 5人 文化振興課 保 042-438-4040

総合教育会議 時 10月11日(水)午前10時 場 田無庁舎3階 内・定 教育に関する協議・調整・10人 企画政策課 田保 042-460-9800

地域福祉計画策定・普及推進委員会 時 10月11日(水)午後7時 場 保谷庁舎2階 内・定 平成28年度地域福祉計画進捗状況の報告 保 5人 生活福祉課 保 042-438-4024

高齢者保健福祉計画検討委員会 および介護保険運営協議会 時 10月12日(水)午後1時 場 田無庁舎3階 内・定 第7期計画の骨子案 5人 高齢者支援課 保 042-438-4030

※柳橋出張所は通常どおり窓口業務を実施

文化振興課 保 042-438-4040

### 猫の搬送のボランティア募集

西東京地域猫の会では、保護した飼い主のいない猫を動物病院に搬送し、不妊去勢手術を受けさせる活動を行っていますが、車のある会員が不足しています。

猫の搬送にご協力いただける方は下記へご連絡ください。

環境保全課 田保 042-438-4042

### 子ども子育て審議会 保育園あり方検討専門部会

時 10月20日(金)午後7時 場 田無庁舎5階 内・定 公立保育園のあり方 8人 子育て支援課 田保 042-460-9841

### 男女平等参画推進委員会

時 10月23日(月)午後6時 場 田無庁舎5階 内 第3次男女平等参画推進計画 保 5人 協働コミュニティ課 042-439-0075

### 子ども子育て審議会(仮称) 子ども条例検討専門部会

時 10月23日(月)午後7時 場 西東京市民会館 内・定 (仮称)西東京市子ども条例 8人 子育て支援課 田保 042-460-9841

### 〈お詫びして訂正します〉

9月15日号の3面「傍聴 審議会など」の記事において、タイトルに誤りがありました。正しくは次のとおりです。

- (正) 子ども子育て審議会保育園あり方検討専門部会
- (誤) 子ども子育て審議会計画専門部会

## 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

申込開始 10月4日(水)午前8時30分(★印は、9月19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。

田無庁舎2階市民相談室 田保 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	10月12日(水)・19日(水)・20日(金)午前9時～正午
	保	10月10日(水)・11日(水)・17日(水)・18日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	11月2日(水) 午前9時～正午
	保	10月26日(水) ※1枠1時間
交通事故相談	田	★10月11日(水)
	保	10月25日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	10月13日(金)
	保	10月20日(金)
不動産相談	田	★10月19日(水)
	保	★10月12日(水)
登記相談	田	★10月12日(水)
	保	★10月19日(水)
表示登記相談	田	★10月12日(水)
	保	★10月19日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	★10月16日(月)
	保	★10月20日(金)
行政相談	田	★10月20日(金)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	11月10日(金)

### ■そのほかの相談

内容	日時/場所	問い合わせ
教育相談	平日午前9時～午後5時 / 保谷庁舎4階・田無庁舎5階 ※予約制	教育支援課 保 042-438-4077
	【電話相談】平日午前9時～午後5時 042-425-4972	
不登校 ひきこもり 相談	(月)・(水)・(金)午前9時～午後5時 / Nicomルーム(西原総合教育施設)	教育支援課 保 042-438-4077
	【電話相談】午前9時～午後5時 (月)・(水)・(金) 042-452-2244 (水)・(木) 042-438-4077	
子供家庭相談	(月)～(土)午前9時～午後4時 ※(土)は電話相談のみ(正午～午後1時を除く) / 子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)	子ども家庭支援センター 042-439-0081
ひとり親相談	平日午前9時～午後4時 ※予約制	子育て支援課 田 042-460-9840
ひとり親就業 相談	(月)～(水)・(金)午前10時～午後4時 ※予約優先	
女性相談	●平日午前10時～午後4時(木)は8時まで / 男女平等推進センター(住吉会館ルピナス) ●(月)～(水)(第4(水)・(木)を除く)午前10時～正午 / 田無庁舎2階 ※いずれも予約制	男女平等推進センター 042-439-0075
生活保護相談	生活福祉課(両庁舎1階)	生活福祉課 田保 042-460-9836 保 042-438-4027 生活サポート相談 保 042-438-4023
生活困窮者 相談	平日午前8時30分～午後5時 生活サポート相談窓口(保谷庁舎1階)	
障害福祉相談	障害の種別を問わない相談(月)～(土)午前9時～午後6時 発達障害相談 ※予約制(月)午前9時～正午	相談支援センター(フレンドリー) 042-452-0075
外国人相談	平日午前10時～午後4時 / 多文化共生センター(イングリッシュビル)	多文化共生センター 042-461-0381
消費生活相談	平日午前10時～正午・午後1時～4時 / 消費者センター(保谷庁舎3階) ※予約制	消費者センター 保 042-425-4040
住宅増改築 相談	第1(金)午後1時30分～4時 / 奇数月: 保谷庁舎1階ロビー、偶数月: 田無庁舎2階ロビー	住宅課 保 042-438-4052
動物相談 (西東京市獣医師会)	第3(金)午後1時30分～2時30分 / 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	環境保全課 042-438-4042



# 健康ひろば



記入例	△はがき・Eメール	□はがき・Eメール	○往復はがき・Eメール	◇はがき
【はがき宛先】 〒202-8555 市役所健康課 ※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入	「骨力アップ講座」申込 ①希望日 ②住所 ③氏名 ④生年月日(年齢) ⑤電話番号 ※保育をご希望の場合 ●子どもの氏名(ふりがな) ●子どもの生年月日	「ファミリー学級」申込 ①第8コース ②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤出産予定日・病院名 ⑥パパの参加予定日(例)両日、2日目の。	「離乳食講習会」申込 ①希望日 ②住所 ③保護者の氏名 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	「〇〇検診」申込 ①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号 ⑥乳がん検診の場合は、希望医療機関名

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>◆健康課 保 電 042-438-4037</b>			
<b>サンテ ミニ栄養講座</b> 【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
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【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です】 ※初めての方にお勧めです。	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	市内在住で立位がとれる方/各20人	10月6日(金)までに電話
	10月27日(金)午前10時〜11時30分 田無総合福祉センター		前日までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【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(水)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
<b>女性のボディケア講座</b> 【腹筋・骨盤まわり編】	10月19日(木)午前10時〜11時 保谷保健福祉総合センター	市内在住で20〜64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人	前日までに電話
<b>骨力アップ講座(保育あり)</b> 【骨粗しょう症の仕組みと予防のための食事と運動の講義と実践】	基礎編：11月6日(月)午前10時〜正午 田無総合福祉センター	市内在住の18歳以上の女性で基礎編・運動編1日ずつ参加可能な方 基礎編：40人、運動編：20人(各日)	電話・はがき・Eメール(記入例△) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：各日程の1週間前まで
	運動編：①田無総合福祉センター ●11月29日(水)午前10時〜正午 ●12月8日(金)午後1時15分〜3時15分 ②保谷保健福祉総合センター ●10月6日(金)午前10時〜正午 ●10月30日(月)午後1時15分〜3時15分		
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	10月12日(木)午後1時30分〜3時30分 田無総合福祉センター	市内在住の方/2人	10月6日(金)までに電話
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ～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8コース：11月10日(金)・25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)/30組 対象出産予定月：平成30年2・3月	はがき・Eメール(記入例◇) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効)：10月13日(金)〜27日(金)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>◆健康課 保 電 042-438-4037</b>			
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	11月22日(水)午後1時15分〜3時 田無総合福祉センター	市内在住の6〜8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組	往復はがき・Eメール(記入例○) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効)：11月3日(祝)まで
<b>◆教育支援課 保 電 042-438-4074</b>			
<b>ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談</b> 【言語訓練士による相談】	10月6日(金)午後1時30分〜5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5〜12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	10月2日(月)〜5日(木) 午前9時〜午後5時に電話

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
1日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	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
8日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	畑中医院 南町3-22-8 ☎042-461-3209	
9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	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	

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		
1日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711		
8日	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 ☎0422-50-0588	
9日	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666	堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	

## 健康ガイド

**■青少年自殺防止ミュージカル「つまづいても」**  
青少年や若者がなぜ自殺しようとするのか、うつ病の発症過程などの理解を深める内容です。ミュージカルを通じて、こころの健康について一緒に考えてみませんか。  
時 11月1日(水) ●午後3時 ●7時(2部公演)  
場 武蔵野大学(新町1丁目)  
※当日、直接会場へ  
対 地域住民の方  
□共催 NPO法人社会貢献ミュージカル振興会・武蔵野大学

**■地域活動栄養士の会員募集**  
栄養士の資格を生かし、地域に根差した食育活動を行い地域の健康づくりと一緒に推進しませんか。  
時 月3回程度 午前10時〜正午  
場 田無総合福祉センター  
内 男性料理グループの講師・定例会・研修会など  
対 市内在住の60歳ぐらいで、栄養士・管理栄養士の資格がある方  
申 電話で随時下記へ

◆健康課 保 電 042-438-4037

電話相談	
<b>医療相談(西東京市医師会)</b> ※専門の医師が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分〜2時30分 10月3日 眼科 10日 神経内科・小児科 17日 循環器内科 24日 整形外科	☎042-438-1100
<b>歯科相談(西東京市歯科医師会)</b> 金曜日 午後0時30分〜1時30分	☎042-466-2033



# ピンクリボンキャンペーン 10月は乳がん月間

◆健康課 ☎042-438-4021

## 街頭キャンペーン

乳がんの予防や早期発見の方法を知ってください。

- 時・場 10月1日(日)午前9時30分～午後0時30分・スポーツセンター
- 内 乳がん検診申込受付、自己検診法の説明、キャンペーングッズや資料の配布

## 10月15日(日)マンモサンデー

平日の受診が難しい女性のために、毎年10月の第3日曜日に検診を実施しています(要申込)。費用などの詳細は、各医療機関にお問い合わせください。市の乳がん検診受診券・勧奨受診券をお持ちの方は無料で受診できます。

医療機関	住所・電話	定員	実施時間
西東京中央総合病院	芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	30人	午前のみ
佐々総合病院	田無町4-24-15 ☎042-461-8383	43人	

※市報掲載時に定員に達している場合があります。  
※佐々総合病院・藤原医院では、土曜日に乳がん検診を実施しています。平日多忙な方は、ぜひご活用ください。

## スカイタワー西東京ライトアップ

乳がんの早期発見と検診受診の大切さを伝えるため、スカイタワー西東京がピンク色にライトアップされます。

- 時 10月1日(日)午後6時～午前0時
- 協力 スカイタワー西東京(株)田無タワー



## 子宮頸がん検診・乳がん検診 2期

子宮頸がんは20～30歳代、乳がんは40～50歳代の方に増えています。子宮頸がんは原因のほとんどがウイルス感染で、乳がんはホルモンの影響を受けるとされており、女性であれば誰でも罹患する可能性があります。対象年齢になったらがん検診を定期的に受けましょう(7月末に送付した勧奨受診券をお持ちの方は申込不要)。

検診名	対象者	内容
子宮頸がん	20歳以上の市民で、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性	問診・内診 視診・細胞診
乳がん	40歳以上の市民で、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性	問診・視触診 マンモグラフィ検査

※年齢は平成30年3月31日時点

申 10月2日(月)～31日(火)(消印有効)に、はがき(4面記入例回)、窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)、市HPから  
※乳がん検診の場合は、希望の医療機関名(①西東京中央総合病院 ②佐々総合病院 ③藤原医院 ④武蔵野徳洲会病院 ⑤榎十字病院 ⑥公立昭和病院)も記入(受診券到着後、予約の際に定員に達している場合あり。その際は、希望医療機関以外でも受診可(健康課への連絡不要))



- 9月5日時点の受入可能数<sup>※</sup> ②佐々総合病院…約600人 ⑥公立昭和病院…3月受診の枠に余裕あり ※そのほかの医療機関は受入に余裕あり
- 受診方法 11月中旬に送付する受診券をご覧ください。
- ※検診の詳細は西東京市健康事業ガイド・市HPをご覧ください。

## 女性対象 10月20日(金)は世界骨粗しょう症デー 骨粗しょう症検診まもなく受付終了

- 検診期間 10月31日(火)まで
- 場 市内指定医療機関
- 内 骨密度測定<sup>※</sup>
- 対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性(平成30年3月31日時点)
- 申 10月24日(火)(消印有効)までに、はがき(4面記入例回)・窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課)・市HPから
- 受診方法 申込後に送付する受診券をご覧ください。
- ◆健康課 ☎042-438-4021



## 高齢者インフルエンザ予防接種

- 時 10月2日(月)～1月31日(火)
- 場 市内指定医療機関
- 対 市内在住で次のいずれかに該当する方
  - 接種日当日に65歳以上
  - 接種日当日に60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する
- 接種回数 期間中1回
- ¥・時 2,500円・健康保険証
- ※要申込。詳細は、市報本号と同時配布の「高齢者の方へお知らせです 平成29年度高齢者インフルエンザ予防接種」をご覧ください。

◆健康課 ☎042-438-4021



## 胸部健診(肺がん・結核)

- 時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ  
午前：9時30分～11時30分  
午後：1時30分～3時30分
- 内 胸部レントゲン
- 対 40歳以上の方(肺がんなどで治療中の方を除く)
- ※痰に血が混じるなど自覚症状がある方は、速やかな医療機関の受診をおすすめします。
- 今年から必要になります！  
持 保険証など住所を確認できるもの  
※無地のTシャツを着用してください。

実施日	会場	対象地域
2日(月)	谷戸公民館	谷戸町
3日(火)		谷戸町・ひばりが丘
4日(水)	下保谷福祉会館	下保谷・栄町・北町
5日(木)	田無総合福祉センター	西原町・ひばりが丘北
6日(金)		田無町・ひばりが丘
10日(火)	新町福祉会館	新町・向台町
16日(月)	谷戸公民館	ひばりが丘・ひばりが丘北・緑町・北原町
18日(水)	田無総合福祉センター	芝久保町・新町
19日(木)		南町・緑町
20日(金)		柳沢・向台町
23日(月)		東伏見・谷戸・北原町
26日(木)	中町・富士町・北町	
27日(金)	保谷保健福祉総合センター	保谷町・東町
28日(土)		地区の指定なし

※対象地域の日程が合わない場合、上記のいずれかで受診できます。  
※受付時間内にお越しください。駐車場はありません。  
◆健康課 ☎042-438-4021

## 第9回「介護の日」イベント 介護川柳 募集

- 介護に関する出来事や思いなどを川柳にしてお寄せください。選ばれた作品は、11月9日(木)にアスタセンターコートで行う「介護の日」イベントで掲示します。
- 申 10月16日(月)(消印有効)までに、川柳・氏名(ニックネーム可。川柳と共に公表)を〒202-8555市役所高齢者支援課「介護の日」係へ郵送またはファクス・持参(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)
- ※応募用紙は高齢者支援課・地域包括支援センター・福祉会館・市HPで配布
- ※作品は、イベント終了後も市HPで掲載する場合があります。
- ※作品は返却しません。選考結果の発表は、当日の掲示をもって代えさせていただきます。
- ※イベント詳細は、次号に掲載予定  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4032・FAX042-438-2024

## 柳泉園組合 水銀濃度測定結果

- 法律では排出規制基準が定められていないため、当組合では廃棄物焼却施設の排出ガス中の水銀濃度の自己規制値を0.05mg/m<sup>3</sup>Nと定め測定しています。5～7月の分析計測結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00mg/m<sup>3</sup>Nでした。
- ☎柳泉園組合 ☎042-470-1545
- ◆ごみ減量推進課 ☎042-438-4043



### おすすめします 国の「中退共制度」 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** ●国の制度なので安心

- 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<sup>※</sup>

申 所定の申込書を金融機関へ提出

問 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

◆**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)が実施する中小企業退職金共済事業による退職金共済契約を締結し、共済掛け金を納付している<sup>※</sup>

□**助成額** 該当する従業員の掛け金に対して、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(募集時期に市報で再度ご案内予定)。

◆**産業振興課** ☎042-438-4041

### 東京都シルバーパスの発行

70歳以上の都民で希望する方に、都営交通・都内民営バスに乗車できるシルバーパス(有効期限:平成30年9月30日)を発行します。

申 70歳になる月の初日から、最寄りのシルバーパス取扱バス営業所へ

※**住所・氏名・生年月日**が確認できる書類(保険証<sup>※</sup>)と、①～③の該当する項目の費用・書類

①**平成29年度住民税が非課税の方** 1,000円と次のいずれか

- 「平成29年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に1～5の記載があるもの
- 平成29年度住民税非課税証明書

●生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

②**平成29年度住民税が課税で、前年の合計所得金額が125万円以下の方** 1,000円と次のいずれか

- 「平成29年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に6の記載があるもの

※所得段階区分欄が7の方でも合計所得金額が125万円以下の可能性があります。その場合、合計所得金額を住民税課税証明書などでご確認ください。

●平成29年度住民税課税証明書

③**平成29年度住民税が課税で、前年の合計所得金額が125万円超の方** 2万510円

※平成29年度から、不動産売却に係る特別控除額(28年分)を合計所得金額から控除します。該当する方は、必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。

問 街東京バス協会シルバーパス専用  
☎03-5308-6950  
※平日午前9時～午後5時

### 10月1日施行 育児・介護休業法などが改正

□**主な改正点** ●1歳6カ月以降も認可保育園に入所できない場合、**育児休業を最長2歳まで延長可能**

- 子どもが生まれる方などに育児休業などの制度を個別にお知らせする努力義務の創設

- 未就学児を養育する労働者のための育児目的休暇を導入する努力義務の創設

問 東京労働局雇用環境・均等部指導課  
☎03-3512-1611

### 油・断・快適! 下水道

下水道に油を流さないで

キッチンから流れた油は、下水道管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前に拭き取りましょう。この行動が川や海の良い水環境につながります。

◆下水道課 ☎042-438-4060

### 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

10月1日から時間額958円(引上額26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

#### LED省エネムーブメント

ご家庭で使用中の白熱電球2個以上とLED電球1個を交換し、同時に省エネアドバイスをを行う事業です。

対 18歳以上の都民(1人1回、健康保険証などの本人確認書類が必要)

※交換できるお店など詳細は問へ(HPあり)

※市内対象店は市HPからも閲覧可

問 クール・ネット東京コールセンター  
☎0570-066-700・☎03-6704-4299

#### マンション管理・再生セミナー2017

時・内 10月7日(土) ●午後1時～4時30分・個別相談会 ●2時～5時・講演

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・維持管理に携わる事業者<sup>※</sup>

定 250人(申込順)

申 事務局 HP <http://www.kanrisi.org/> からは ☎03-5825-4085

問 東京都マンション課  
☎03-5320-4941

#### 地域活動者のための広報講座

時 10月31日(火)午後2時～4時30分

場 田無総合福祉センター

内 魅力あるチラシづくりや広報のコツ<sup>※</sup>

定 40人(申込順)

申 10月2日(月)から、問のHPなどで配布の申込票をファクスまたはメール

問 社会福祉協議会 ☎042-438-3771・☎042-438-3772

#### 10月の薬湯 ～ラベンダー湯～

肌を健やかに保つ効果があります。

※「銭湯の日」特別イベントも開催

時 10月8日(日)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ

問 西東京市公衆浴場会 庚申湯  
☎042-465-0261

#### はたらく消防の写生会表彰式

時・場 10月14日(土)午前10時～正午(受付:9時30分)・日本文華学園 文の華記念館(西原町4-5-85)

内 市内22校、2,254人の小・中学生が参加した写生会の表彰式、防災訓練(初期消火・地震体験<sup>※</sup>)

問 西東京消防署 ☎042-421-0119

#### ふれまち助け合い活動 登録説明会

□**ふれまち助け合い活動** ちょっとした困り事を住民同士で解決する仕組み

時 ①10月12日(木) ②13日(金) ③16日(月) ④18日(水) 午前10時(③のみ午後2時)

場 ①③④街なかサロンにここ(柳沢2-2-10) ②田無総合福祉センター

申 各前日までに問のHPなどで配布の申込票をファクスまたはメール

問 社会福祉協議会 ☎042-438-3771・☎042-438-3772

#### 西東京創業支援・経営革新相談センターの催し

場 いずれもイングリッドビル

□**西東京創業カフェ**

時 10月13日(金)午前10時～11時30分

内 グループディスカッション・交流

対 定 創業をお考えの方、創業したての方・10人(申込順)

□**税務対策セミナー**

時 10月24日(火)午後7時～8時30分

対・定 市内創業者・経営者・20人(申込順)

□**助成金活用セミナー**

時 11月6日(月)午後6時30分～9時

内 従業員の雇用に関する助成金<sup>※</sup>

対・定 創業者・経営者・20人(申込順)

申・問 西東京創業支援・経営革新相談センター ☎042-461-6611

#### 食品衛生実務講習会(A)

時 10月16日(月)午後2時～4時

場 保谷こもれびホール

内 食品衛生に関する最新情報<sup>※</sup>

対 飲食店営業などの食品衛生責任者<sup>※</sup>

持 筆記用具

問 多摩小平保健所 ☎042-450-3111

#### 東京一日合同行政相談所

時 10月19日(木)午前10時～午後4時

場 新宿駅西口広場イベントコーナー

内 年金・保険・税・登記・道路・郵便<sup>※</sup>

問 東京行政評価事務所 ☎03-3363-1100

#### 文部科学大臣賞争奪 市民交流マージャン大会(西東京市予選)～「賭けない・飲まない・吸わない」頭脳で勝負!～

時 10月25日(水)正午～午後5時

場 西東京市民会館

□**事前無料練習会**(参加必須)10月18日(水)

※東京都予選を勝ち抜くと全国大会出場

対・定 マージャン経験者・60人(申込順)

¥ 1,500円

申 電話・ファクスで問へ

問 NPO法人健康麻将全国会(西東京市健康応援団) ☎070-6454-8141・☎03-5434-9621

#### 介護サービス事業者支援研修会

時・場 ●1月18日(木)・文京シビックホール

●25日(木)・ルネこだいら

内 石飛幸三さんの「看取りについて考える

※申マークがないものは、当日、直接会場へ

～平穏死のすすめ<sup>※</sup>]

申・問 東京都国民健康保険団体連合会  
☎03-6238-0173(HPあり)

#### 安全・安心まちづくりネットワーク 市民のつどい ～守ろうよわたしの好きな街だから～

10月11日(水)～20日(金)に全国地域安全運動が実施されます。安全で明るく住みよい街づくりのため、地域の皆さんのご協力をお願いします。

時 10月6日(金)午後1時～4時

場 東久留米市立生涯学習センター

内 市民宣言・抽選会・日本舞踊<sup>※</sup>

定 500人(先着順)

問 田無警察署 ☎042-467-0110

#### 青年農業者との「ふれあい交流会」

青年農業者との交流を通じて都市農業の魅力を知ってみませんか。

時 11月25日(土)午前10時30分～午後4時

場 中国割烹旅館「掬水亭」(山口線レオライナー 遊園地西駅徒歩1分)

対 20～40歳前後の独身女性

定 25人(申込順)

¥ 2,000円

申 11月15日(水)までに問のHPから

問 JA東京みらい ☎坂間042-477-0037

#### 平成30年春入校 陸上自衛隊 高等工科学校生徒(推薦・一般)募集

対 15歳以上17歳未満の中卒男子

- 生徒教育3年修了時に高校卒業資格を取得
- 在学中は生徒手当月額9万8,000円および年2回の期末手当を支給

□**試験日程** ●一般…1月20日(土)

- 推薦…1月6日(土)～8日(祝)の指定日

申 ●一般…11月1日(水)～1月9日(火)

- 推薦…11月1日(水)～12月1日(金)

問 自衛隊西東京地域事務所  
☎042-463-1981



## ファミリー・サポート・センター

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と、預かる方(サポート会員)が会員となり、子どもの預かり・送迎・外出の同行などを会員同士で行う有償の相互援助活動事業です。ファミリー会員が支払う利用料金がサポート会員の活動報酬となります。

### サポート会員になりたい方

養成講習会を受講してください。  
**時・場・内** 下表参照  
**対** 市内在住の20歳以上で、全日程を受講後にサポート会員として活動できる方  
**定** 30人(申込順)  
**申** 11月2日(休)までに電話で問へ  
 ※保育サービスはありません。  
 ※全日程の受講が難しい方はご相談ください。  
 ※平成30年の春に同様の講習会を防災センターで開催予定

### □サポート会員養成講習会

日程	場所	内容
11月13日(月)	田無総合福祉センター	午前9時30分～午後0時30分 オリエンテーション・西東京市の子育て支援
		午後1時30分～4時 子どもを預かる心構え
14日(火)	田無総合福祉センター	子どもの心の発達とかかわり
15日(水)		子どもの生活と遊び
16日(木)	住吉会館ルピナス	子どもを安全に預かるために
17日(金)		緊急救命講習 登録説明・修了式

### ファミリー会員になりたい方

下記の登録説明会に出席してください。  
**時・場** 毎日午前6時～午後11時・サポート会員宅など  
**内** 保育園・幼稚園・習い事の送迎など  
**¥** (1時間あたり) 平日午前8時30分～午後5時…800円、上記以外…1,000円  
**□ファミリー会員登録説明会**  
**時・場** ●10月12日(木)・田無総合福祉センター ●21日(土)・防災センター  
 ※午前10時～正午(開始時間厳守)  
**定** 各20人 ※保育あり:各10人(申込順)  
**持** 保護者の顔写真(縦3cm×横2.5cm)1枚・認め印・82円切手  
**申** 各回前日の午後5時までに電話で問へ  
**問** ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-438-4121  
**◆子ども家庭支援センター**  
 ☎042-425-3303

## 中学・高校生年代イベントプロジェクト

### 高校生年代 企画スタッフ募集

2月3日(土)に実施するイベントの企画・運営をする高校生年代のスタッフを募集します。

昨年度は、中高生のパフォーマンスとお笑い芸人のミニライブでした。あなたのアイデアを実現しませんか。

### □第1回企画スタッフ会議&交流会

**時** 10月27日(金)午後6時15分～8時

**場** 田無児童館

**対** 市内在住・在勤・在学の高校生年代の方、本市近隣高校の生徒

**申** 10月2日(月)～27日(金)に、直接またはEメールで件名「中学生イベントプロジェクトスタッフ希望」・氏名・学校名と学年(在学者のみ)・電話番号またはEメールアドレスを問へ  
 ※市HPで過去の様子を紹介しています。  
**問** 中町児童館 ☎042-422-8800  
 ✉jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp  
**◆** 児童青少年課 ☎042-460-9843



## 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。

### ピアカウンセリング

相談員の実体験を基に、同じ立場から相談を受けます。

**時** 10月10日(火) ●午前9時15分～10時  
●10時30分～11時15分

**場** 障害者総合支援センターフレンドリー

**対** 小・中学生の障害児の保護者

**定** 各回1人

**申** 電話・ファクスで下記へ

**◆** 相談支援センター ☎042-452-0075  
**☎** 042-452-0076



## 赤ちゃん集まれ～♪

地域子育て支援センターでは、毎月赤ちゃんと保護者が気軽に楽しめるつどいを行っています。

**対** 8カ月までの乳児と保護者、妊婦

**時** 午前10時～11時30分

センター以外でも市内各所で開催しています。詳細は市HPをご覧ください。



### □赤ちゃんのつどい日程(10・11月)

会場(同保育園内)	日程
センターすみよし	10月30日(月)、11月28日(火)
センターけやき	10月27日(金)、11月17日(金)
センターやぎさわ	10月5日(木)、11月9日(木)
センターなかまち	10月10日(火)・27日(金)
	11月13日(月)・30日(木)
センターひがし	10月2日(月)、11月6日(月)

**◆** 保育課 ☎042-460-9842



## 少年・少女 野球教室/サッカー教室



### ◆野球

プロ野球読売巨人軍のジャイアンツアカデミーによる野球教室です。グループごとに「投げる・守る・打つ・走る」の基本練習方法を指導します。

**時** 10月29日(日)

①午前10時～正午 ②午後1時～3時

**場** 向台運動場 ※雨天時:総合体育館

**対** 市内在住の①小学5年生 ②6年生

**定** 各回100人(申込順)

**持** スパイク(運動靴可)・バット・グラブ・帽子・飲み物・タオル

### ◆サッカー

FC東京の専属コーチから直接指導を受けられます。

**時** 11月3日(祝) ①午前9時～10時30分

②午前11時～午後0時30分

**場** 向台運動場・市民公園グラウンド

※雨天中止

**対** 市内在住の①小学1年生 ②2年生

**定** 各回150人(申込順)

**持** サッカーシューズ(運動靴可)・すね当て・サッカーボール・帽子・飲み物・タオル

**□共通** **申** 10月21日(土)午後5時までに、スポーツセンター・総合体育館・きらっとで配布の申込用紙を各窓口へ(市内の軟式野球連盟少年部チームまたは少年サッカー連盟チームに所属している方は、チームでまとめて各連盟へお申し込みください)  
**問** スポーツセンター ☎042-425-0505 **◆** スポーツ振興課 ☎042-438-4081

最終面にもキッズ向けイベント情報があるよ♪



## 自転車の盗難に注意しましょう

自転車の盗難は、身近で起こりやすい犯罪です。被害を未然に防ぐためにも、日頃からの対策を心掛けましょう。

### □主な被害場所

駅周辺での被害が多く、自宅前やマンション敷地内に無施錠で駐輪して被害に遭うケースも発生しています。

### □自転車の盗難を防ぐために

- 駐輪するときは、短時間でも確実に施錠する
- 自宅の前であっても路上に放置せず、必ず敷地内や駐輪場に止める
- 自転車の鍵は壊されにくいものやワイヤー錠を併用するなど、防犯効果を高める
- ロック式の駐輪場でも、無料時間内であれば駐輪場の番号を入力するだけでロックが解除されるため、自転車にも必ず施錠する

### 問 田無警察署

☎042-467-0110

### ◆ 危機管理室

☎042-438-4010



## ようこそとしょかんへ 10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 午前10時～午後6時

- おはなしおばさんのおはなし会  
1日(日)午前11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  
毎週(木)午後3時30分/3歳児

### 保谷駅前

☎042-421-3060

火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝 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  
7・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

- ちびっこおはなし会  
11日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会  
5・12・19・26日(木)午後4時/3歳児から

### 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・18日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会  
11・25日(木)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 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(木)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 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  
14日(土)午前11時/3歳児から
- おはなしひろば  
4・18日(木)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(木)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

### 休館日

2日(月)・10日(火)・16・23・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(木)休館



# 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。

## 7522・8020表彰

10月1日現在、歯が①75～79歳で22本以上 ②80歳以上で20本以上ある市民の方を表彰します。該当する方や該当者をご存じの方は、歯科医院(西東京市歯科医師会会員)へご連絡ください。※初めての方が対象。ただし、①の表彰者が今回②の対象になることは可  
□**審査方法** 西東京市歯科医師会会員医院・診療所で確認  
□**表彰式**  
時11月19日(日)午前9時30分  
場保谷こもれびホール  
問西東京市歯科医師会  
☎042-466-2033  
◆健康課 ☎042-438-4037

□**審査方法** 西東京市歯科医師会会員医院・診療所で確認  
□**表彰式**  
時11月19日(日)午前9時30分  
場保谷こもれびホール  
問西東京市歯科医師会  
☎042-466-2033  
◆健康課 ☎042-438-4037



## 水中らくらく運動講座(全8回)

水中での浮力を利用し関節に負担をかけることなくリラックス・リフレッシュしながら全身運動ができる講座です。  
時10月20日～12月15日の(金)  
※11月3日(祝)を除く  
①午前10時～11時 ②午後2時～3時  
場①ルネサンス東伏見(東伏見3-4-1東伏見STEP22)  
②ルネサンスひばりが丘(ひばりが丘北2-8-23)

対・定 市内在住の65歳以上で運動可能な方・各20人(申込多数は抽選)  
¥1回150円  
申10月10日(火)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望会場を〒202-8555市役所高齢者支援課「水中らくらく運動講座」係へ  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

## 高齢者大学 健康講座(全2回)

時①10月27日(金) ②11月10日(金)  
午後2時～3時30分  
※どちらかのみ参加可  
場田無総合福祉センター  
内①戦国武将に学ぶ健康長寿法  
②科学的根拠による認知症予防  
対 市内在住の60歳以上の方  
定50人(申込多数は抽選)  
講 松島勇次さん(健康管理士)

申10月11日(水)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無・希望日(片方参加者のみ)を問の「高齢者大学健康講座」係へ  
問 社会福祉協議会 〒202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

## 女性のための骨盤底筋アップ講座(各全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・場 いずれも午前10時～11時30分  
①10月30日～12月4日の(月)・新町福祉会館  
②11月17日～12月22日の(金)・下保谷福祉会館

□**共通**  
対・定 市内在住の65歳以上で運動可能な女性・15人(申込者多数は抽選)  
¥1回150円  
申①10月13日(金)・②31日(火)(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「骨盤底筋アップ講座」係へ  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

## はじめての“スマホ”講座

スマートフォンの特徴や使い方、その利便性などを学び、生活に役立つ利用方法を体験できる講座です。(全同内容)  
時・場 下表参照  
対 市内在住の60歳以上で、スマートフォンを利用したことがない方  
定 各日10人(申込多数は抽選)  
申 10月25日(水)(消印有効)までに、往復

はがきで希望日の番号(第1・2希望)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を問の「はじめての“スマホ”講座」係へ  
問 社会福祉協議会 〒202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

会場	日程
ひばりが丘福祉会館	①11月16日(木)午前10時 ②12月22日(金)午前10時
新町福祉会館	③11月21日(火)午前10時 ④12月5日(火)午前10時
富士町福祉会館	⑤11月29日(水)午後2時 ⑥12月20日(水)午後2時
住吉老人福祉センター	⑦1月12日(金)午前10時 ⑧1月26日(金)午前10時
下保谷福祉会館	⑨1月16日(火)午後2時 ⑩2月6日(火)午後2時
老人福祉センター(田無町)	⑪2月1日(木)午前10時 ⑫2月15日(木)午前10時

# イベント NEWS

もっと知ろう! 楽しもう!

## ENJOYニュースポーツ2017(後期) 運動不足の方・障害のある方も

10～2月の最終日曜日

午前9時30分～11時30分  
きらっと ※当日、直接会場へ

カーリングから生まれたユニカールやポッチャなどに加え、年内はソフトバレーボール、翌年はミニテニスを行います。  
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
持 室内用運動靴・タオル・飲み物など  
◆スポーツ振興課 ☎042-438-4081

## 西東京市消防団ポンプ車操法大会

10月8日(日) 午前8時10分～正午  
都立東伏見公園

消防団員の活動技術の向上と士気高揚を図るため、各分団で競い合い日頃の訓練の成果を披露します。  
消防団は、地域防災の担い手として市民の生命と財産を守るために昼夜を問わず、消防・防災活動を行っています。  
◆危機管理室 ☎042-438-4010

## 地域の不幸な猫を増やさない講演会

10月14日(土) 午後2時～4時  
エコプラザ西東京

飼い主のいない猫を増やさないために、猫に不妊・去勢手術を受けさせて地域に戻すなど、猫に関する活動に長年携わってきた講師によるお話です。  
対 市内在住・在勤・在学の方など  
定 50人(申込順)  
講 工藤久美子さん(NPO法人ねこだすけ)  
申 10月2日(月)～13日(金)に電話で下記へ  
◆環境保全課 ☎042-438-4042

## 第9回 大人におくる朗読会

10月14日(土) 午後2時～4時(1時30分開場)  
保谷駅前公民館 ※当日、直接会場へ

内『朝顔』(藤沢周平作)・『一房の葡萄』(有島武郎作)・『ぜつぼうの濁点』(原田宗典作)ほか  
定 80人(先着順)  
□公演 保谷朗読ボランティアの会  
◆保谷駅前図書館 ☎042-421-3060

## フレンドリー祭り みんな集まれ! 祭りで楽しい一日を

10月14日(土) 午前9時30分～午後4時  
障害者総合支援センターフレンドリー

内 施設利用団体の発表・展示(ダンス・二胡演奏・折り紙など)、インドネシアの民族舞踊、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・フラスタジオナプア・琴礼会ほか  
□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  
問 フレンドリー ☎042-452-0087  
◆障害福祉課 ☎042-438-4034

## 青空のもとで、公園で楽しく健康づくりを行いましょ!

10月19日(木) 午後1時30分～3時  
ひばりが丘さくらの道公園  
※雨天時:10月26日(木)

内 公園の健康遊具を活用した健康教室  
対 市内在住・在勤の中高齢者  
定 25人(申込順)  
持 飲み物・タオル・靴  
申 10月16日(月)までに電話で住所・氏名・年齢・電話番号を問へ  
問 スポーツセンター ☎042-425-0505  
◆みどり公園課 ☎042-438-4045

## 地域活動紹介ゆめサロン 「まちめぐり」向台町・新町周辺の旅

10月21日(土) 午前9時30分～午後2時  
集合:小金井公園東口

向台町・新町周辺の市民活動の拠点を、楽しく語らいながら見学します(ノルディックウォーキング付)。  
定 20人(申込順)  
¥200円(昼食代)  
□カメラボランティア募集  
まちめぐりに同行しながら写真撮影をしませんか。撮影した写真は問のHPや機関紙で公開されます。  
定 10人(申込順)  
□共通 申 10月14日(土)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「まちめぐり(カメラ)」係へ  
問 市民協働推進センター ☎042-497-6950・☎042-497-6951・  
✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp  
◆協働コミュニティ課 ☎042-438-4046

## おたすけ隊 養成講座

ささえあい訪問協力員養成研修

時 10月19日(木)午後1時30分～4時40分  
場 柳沢公民館  
内 市内で一人暮らしをする高齢者の見守り活動  
対・定 市内在住の方・20人(申込順)  
持 年齢確認書類(保険証など)・認め印  
申 10月16日(月)までに、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号を問へ  
問 西東京市地域サポート「りんく」 ☎042-497-4163・☎042-497-4164・✉seikatsu@n-csw.or.jp  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

## 市民介護講習会

時 11月11・18・25日(土)午前10時～午後3時  
場 めぐみ園(柳沢4-1-3)  
内 高齢者を支える基本知識と介護技術を学ぶ施設の専門職員による講習会  
対・定 市内在住で全日程受講できる、高齢者を介護している家族の方・介護知識を身に付けたい方・ボランティア活動してみたい方・20人(申込多数は抽選)  
申 10月26日(木)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望講習内容を〒202-8555市役所高齢者支援課「市民介護講習会」係へ  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4028



**男女平等推進センター 自立支援講座Ⅱ**  
Do it! ここから始まる。  
～一歩前にふみ出したいあなたへ～

- ①10月23日(月) 午前10時～正午
  - ②10月30日(月) 午後1時30分～3時30分
  - ③11月6日(月) 午前10時～正午
- 住吉会館ルピナス

講座を通して自分を知り、自分と上手につき合ってみませんか。

①これってモラハラ？ 発達障害？ 無自覚にあなたと周りを悩ませる人達

対・定 女性・30人(申込順)  
講 本田りえさん(臨床心理士)

②タッピングタッチ～わたしほぐし～

対・定 女性・20人(申込順)  
講 更科幸一さん(タッピングタッチインストラクター)

③良いストレス？ 悪いストレス？ ～ストレスとの上手な付き合い方～

対・定 女性・30人(申込順)  
講 長谷川能扶子さん(キャリアコンサルタント)

※いずれも保育あり。生後6カ月以上未就学児・15人(申込順)

申 10月2日(月)午前9時から、電話・Eメールで件名「自立支援講座Ⅱ」・住所・氏名・電話番号・希望講座・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

**エコプラザの雑草教室 秋の雑草**

10月24日(火) 午後1時30分～3時30分  
エコプラザ西東京 ※荒天時：25日(水)

雑草の種子の出来方を中心に観察し講師が解説します。

対・定 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方・20人(申込順)

持 野外活動に適した服装・筆記用具・雨具・帽子・タオル・飲み物

申 10月3日(火)午前9時から電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585・FAX042-421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

◆環境保全課 ☎042-438-4042

**沿線3市男女共同参画連携事業**  
いのちを守る、暮らしを守る、大切な人を守る！「わたしの防災コトはじめ」(各全3回)

①10月31日～11月14日(火) 午後2時～4時30分

清瀬市男女共同参画センター

②11月9・16・30日(木) 午前10時～正午(30日は午後2時～4時)

西東京市住吉会館ルピナス

③11月21日～12月5日(火) 午前10時～正午(21日は午後0時30分まで)

東久留米市男女平等推進センター

見えない・尽きない災害の不安に、今だからできる備えとは何か。「防災虎の巻」(講座)の第2弾です。

内 避難先でのトイレ問題、地域のつながりと防災など(内容は各市若干異なります。詳細は市HPをご覧ください)

※1回のみ参加も可(3回参加で修了証を発行 ※同一市でなくても可)

申 参加するコースの担当へ

①☎042-495-7002 ②☎042-439-0075 ③☎042-472-0061

◆男女平等推進センター ☎042-439-0075

**秋のハイキング in 高尾山**

11月7日(火) 午前9時30分～午後3時30分ごろ  
集合・解散：京王線高尾山駅

人気観光スポット高尾山の色づき始めた紅葉を眺めて、健康体力の維持増進や、日頃のストレス発散をしませんか。

□行程 びわ滝コース→山頂→表参道コース→薬王院→展望台(昼食)→下山(約7km) ※天候によりコース変更あり

対 16歳以上で登山できる方

定 20人(申込順)

¥1,500円(ガイド・昼食・保険代)

申 10月4日(水)から、スポーツセンター・きらっと・総合体育館にある申込用紙と参加費を問の窓口へ

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

**つながろう！学ぼう！**  
子ども食堂と学習支援

11月8日(水) 午後2時～4時  
住吉会館ルピナス

子どもの居場所づくりや成長を支援する「子ども食堂」に学習支援を盛り込んだ取組を紹介しします。

定 30人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)

講 田中入馬さん(セカンドハーベストジャパン)

申 10月4日(水)午前9時から、電話・Eメールで件名「子ども食堂」・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

**中学生向け 夢・未来講演会**

11月25日(土) 午前9時～正午  
保谷こもれびホール

将来における自己実現を図るための心構えを作ったり、今後取り組んでいくために必要なことが学べます。

内 パネルディスカッション・講演会など

対 市内在住の中学生(市立中学校の生徒は、各校で募集するため除く)

定 20人(申込順)

講 丹羽宇一郎さん(伊藤忠商事(株)前取締役会長ほか)

申 10月16日(月)午後5時(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・学校名・学年・電話番号を〒202-8555市役所教育指導課へ

◆教育指導課 ☎042-438-4075

**泳力検定会**

12月3日(日) 午前9時30分～午後2時  
スポーツセンター

日本水泳連盟による検定で、年齢別・性別の基準タイムをクリアした合格者には、認定証と認定バッジが授与されます。

対 25m以上泳げる方(年齢不問)

定 100人(申込順)

¥1種目につき1,000円 ※1人2種目まで

申 市内在住・在勤・在学の方は10月7日(土)(それ以外は11日(水))～11月18日(土)に、申込用紙と参加費を問の窓口へ

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

**史跡 下野谷遺跡**

**第11回 縄文の森の秋まつり**  
したのやムラへタイムスリップ



下野谷遺跡公園で恒例の縄文まつりです。VRで、5,000年前のしたのやムラ探検やおなじみの縄文体験コーナー・出土品展示ブース・バンド演奏など、子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさんです。

今年は、下野谷遺跡をモチーフとした商品の販売も行います。

時 10月8日(日) 午前10時～午後4時  
場 下野谷遺跡公園

※雨天時：東伏見小学校体育館

※いずれも駐車場なし。当日、直接会場へ

◆社会教育課 ☎042-438-4079



**西東京市民みんなの大運動会**

**第17回 市民スポーツまつり**



時 10月9日(祝)午前9時30分～午後4時  
場 向台運動場・市民公園グラウンド

※当日、直接会場へ。雨天時：総合体育館

□送迎バス運行時間 午前8時～午後4時30分(保谷庁舎⇄田無庁舎⇄会場) 保谷庁舎を毎時00分、会場を毎時30分に出発

□競技 かけっこ・宝さがし・玉入れほか

□イベント 和太鼓・キッズチアほか

□チャレンジコーナー 棒バランス・輪投げ・ストラックアウト・垂直跳びほか

□特設コーナー 井口資仁選手応援コーナー・ラグビー体験ほか

□模擬店 焼きそば・とん汁・お団子ほか

□フリーマーケット 約100店舗

□お楽しみ抽選会

申 抽選券付プログラムを配布します。事前にプログラムをお持ちの方は、抽選番号を押しますので受付までお越しください。

問 ●NPO法人西東京市体育協会 ☎042-425-7055

●実行委員会 菅野 ☎042-421-7075

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081



玉入れの様子

**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。

## 認知症キャンペーン



ロバ隊長  
認知症サポーター  
マスコットキャラクター

市では、10月を認知症を知るキャンペーン期間と位置付け、認知症の人が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、認知症についての理解を深める活動を展開しています。認知症について学び、考えてみませんか。  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

### 認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。

#### □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、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

時 10月21日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)

場 防災センター

内 ●認知症について ●認知症サポーター10万人キャラバン ●認知症の方を地域で支えるためには

対 市内在住・在勤で、当講座を受講したことのない方

定 50人(申込順)

※参加者にはオレンジリングを贈呈

※5人以上集まれば、市内出張講座可

申 10月16日(月)までに、

電話で上記へ



### 植物とのふれあい講座(認知症予防講座)(全10回)

野菜や花とのふれあいは五感を刺激し、脳の活性化に役立ちます。

時 10月23日～12月25日の(月)午後2時～3時30分

場 住吉老人福祉センター

内 ●プランターで野菜栽培 ●植物を使った季節の作品などの作製

対 市内在住の65歳以上の方

定 20人(申込多数は抽選)

料 1回150円(別途材料費 毎回500円程度)

申 10月10日(火)(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「植物とのふれあい講座」係へ

### 認知症と生きるパネル展示

時・場 ●10月2日(月)～6日(金)・田無庁舎2階展示コーナー

●10月10日(火)～13日(金)・田無総合福祉センター

●10月23日(月)～27日(金)・保谷庁舎1階ロビー

### あんしん声かけ体験

認知症の方への声のかけ方・接し方を実践体験

時・場 10月24日(火)午前10時～午後0時30分・きらっと

定 30人(申込順)

申 10月10日(火)までに電話で上記へ

### 認知症講演会

時・場 10月31日(火)午後2時～4時・コール田無

※当日、直接会場へ

内 認知症とともに暮らす～認知症介護の最前線から「心のレポート」をお伝えします～

講 尾林和子さん(フローラ田無施設長)

定 180人(先着順)



### 「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 11月5日(日)午前9時ごろ～正午

場 田無庁舎市民広場 ※雨天中止

□出店資格 成人で市内在住の個人・団体(業としている方を除く)

□募集区画数 65区画(1区画約3.5㎡)

※出店場所の選択は不可

申 10月10日(火)(消印有効)までに、往復はがきで参加者全員の氏名、代表者の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨など)を下記へ(1世帯1通。当日の参加者による申込に限る。申込多数は抽選)

の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨など)を下記へ(1世帯1通。当日の参加者による申込に限る。申込多数は抽選)

※飲食物・動植物などの販売は不可

◆ごみ減量推進課

〒202-0011泉町3-12-35

☎042-438-4043

### 多摩六都科学館ナビ



#### 大型映像「HORIZON 宇宙の果てにあるもの」

「宇宙の果てはどうなっているのだろうか?」天動説から地動説へ、そして定常宇宙論からビッグバン宇宙論へ。人々が宇宙の地平(HORIZON)を追い求める姿を、最新理論を交えて美しく描き出します。※星空解説・投影はありません。

時 10月6日(金)～2月2日(金)午後2時30分～3時15分

※2月3日(土)以降は時間未定

定 234人 ※小学2年生以下は保護者同伴

料 観覧券1,000円(4歳～高校生400円)

申 当日、開館時よりインフォメーションで観覧券を販売(先着順)

場・問 多摩六都科学館

☎042-469-6100

10月の展示室開館:

午前9時30分～午後5時(入館は4時<sup>※</sup>)

※休館日: 2日(月)～5日(木)・10日(火)・16・23・30日(月)



### ロクト・サイエンス・コラム④

#### 今晚、なに食べる?

健やかな生活を保つためには適切な食事・睡眠・運動が大切だといわれています。しかしこの3つは相当意識をして取り組まないと、適切でバランスの取れたものにはなりません。最近では健康やダイエットの効果をうたったサプリメントやトクホと呼ばれる特定保健用食品などをよく目にしますが、これらも医薬品ではなく食品です。専門家によると、それに頼る前に、日々の食生活を少し

だけでも意識して見直すことで健やかな生活・体づくりへの一歩となるそうです。

今秋、「食」をテーマに、自分が食べるものをどう選べばいいかを考える企画展「今晚なに食べる?～人のカラダは食べものでできている～」を10月21日(土)～11月26日(日)に開催します。食欲の秋!健康を支える「からだ」と「食」にじっくり向き合ってみてはいかがでしょうか。

## 第7回 こそだてフェスタ

手をつなごう～みんなでこそだて～

子どもと一緒に、遊んで、学んで、参加して、みんなで地域とつながろう! 子育て中の方だけでなく、妊活中・妊娠中、子育て支援に関心のある方もご参加ください。

時 10月9日(祝)午前10時～午後3時

場 ひばりが丘児童センター

※車での来場はご遠慮ください。

※授乳・調乳・オムツ替えできます。

### 入場無料!

オリジナルお絵描き帳  
プレゼント

※アンケートと引き換えです。

### コーナー紹介

※内容は変更になることがあります。

#### お楽しみ

★小学生チアダンス ★景品付クイズ大会 ★ファミリーヨガ ★新聞紙遊び ★リズム遊び ★パネルシアター ★カプラ ★木のおもちゃ ★算数ゲーム ★囲碁 ★お魚釣り ★工作 ★お仕事体験(おもちゃ屋さん・ジュース屋さんなど) ★ごろ寝アート ★手形足形アート ★人形劇 ★スタンブラリー<sup>ほか</sup>

#### お気軽相談

持 母子手帳

★子どもの健康相談(小児科・歯科)

※午後1時<sup>まで</sup>

★育児相談・子どもに関する行政相談

#### 支え合い

★育児用品・子ども服の交換会

★ヘルプカード紹介・障害者サポーター養成講座

★ペットボトルキャップ回収(軽く洗浄し、シールなどを取り除いてください)

#### ほっと一息

★ハンドリフレ・足もみ

★パン・焼き菓子の販売(アレルギー対応はしていません。数に限りがありますので昼食をお持ちください)

#### 知って得する

★抱っこひもアドバイス

★整体師のお話

#### お願い

- ごみはお持ち帰りください。
- 作品や景品を持ち帰るバッグ・下足入れをお持ちください。
- 写真撮影・SNSの投稿はプライバシーにご配慮ください。

□共催 こそだてフェスタ@西東京実行委員会 ◆児童青少年課 ☎042-460-9843