



いこいな
@シンエイ/
西東京市

●発行/西東京市 ●編集/秘書広報課
●配布/シルバー人材センター
☎042-425-6611 (不配のお問い合わせ※)

詳細はホームページで

西東京市Web

検索



No. 439

主な内容

【2面】田無庁舎市民広場の解体工事説明会など 【8面】リレーマラソン 【8面】自動通話録音機給付の申請受付

畑のめぐみいっぱい!

農にトキメク西東京

西東京市はキャベツの生産量多摩地区1位!

市内には農の魅力がた〜くさん♡



保谷梨は「木成り完熟」が特徴でとっても甘い。ぶどう、キウイも絶品です!



果樹

野菜



西東京市は多品目生産が特徴です。食べよう! 野菜1日350g!

※厚生労働省推奨 成人1日野菜摂取量



植木

都内有数の生産地であり海外由来の植木も!

花



春夏秋冬、季節ごとの彩りが楽しめます!

緑のアカデミー

～職人の技と緑のふれあい～

100%市内産の苗木を活用した寄せ植えなどを楽しめます! 自分で作る「緑」の魅力をぜひ体験してください!

●持500円 動きやすい服装・手袋
●植木アレンジメント教室 ●植木「プロの技」デモンストレーション
●みどりの相談窓口(植木のプロによる相談・指導)

対・定 在住の小学生以上・各回90人(申込順) ※小学生は保護者同伴

申 9月28日(金)必着までに、往復はがき・ファクス・メールで参加者(1件につき2人^{まで})の住所・氏名・電話番号・参加希望回を下記へ送付

10月6日(土)
中原小学校 ※雨天決行

第1回: 午前9時15分～10時30分
第2回: 11時15分～午後0時30分



こんな寄せ植えが作れます!

あなたが決める! めぐみちゃんメニューコンテスト! 市民審査員募集!

今秋、市内産のキャベツを使ったメニューで料理コンテストを開催! そこで、市民審査員を募集します。

□応募条件

以下の全てに当てはまる方
●18歳以上 ●食物アレルギーがない ●当日参加できる ※同時にケーブルテレビの収録があります

申 9月28日(金)必着までに、往復はがき・ファクス・メールで件名「めぐみちゃんメニュー審査員募集」・住所・氏名・電話番号・ファクス番号・メールアドレスを下記へ送付



10月28日(日)
ひばりヶ丘駅北口周辺

午後3時

申 ▶産業振興課 保 〒202-8555市役所産業振興課 ☎042-438-4044・FAX042-438-2021・E:sangyou@city.nishitokyo.lg.jp

直売所へGO!

市内には農業者の方が直接販売を行っている直売所が、約100カ所あります。ぜひ、採れたて新鮮な市内産農産物を味わってください。詳細は市HPをご覧ください。



この旗が目印!



めぐみちゃんからのお知らせ

都市農業の魅力をもっと知っていただくために、さまざまな農業イベントを行っているよ。随時、市報やHPなどでお知らせしますので、ぜひチェックしてみてくださいね!



市からの 連絡帳

届け出・税・年金

市税・国民健康保険料の 休日納付相談窓口

時 9月8日(土)・9日(日)午前9時～午後4時
場 いずれも田無庁舎のみ
●市税・納税課(4階)
●国民健康保険料・保険年金課(2階)
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 ☎042-460-9832
▶保険年金課 ☎042-460-9824

家屋を取り壊したとき

家屋を取り壊したときは、資産税課へご連絡ください。
表題登記がなされている建物を取り壊した場合は、不動産登記法により、所管の法務局に滅失の登記をしてください。
問 登記について…東京法務局田無出張所 ☎042-461-1130
▶資産税課 ☎042-460-9830

年金事務所などの職員を名乗る 不審な訪問・電話にご注意!

年金事務所などの職員(以下「職員」)を名乗る者から、「保険料を還付すると言われた」「口座情報を聞かれた」「不審な訪問や電話があった」などという声が寄せられています。職員が次のようなことをすることはありません。
●電話などで金融機関の口座番号などを聞き、ATM操作の指示をする
●手数料などを要求する
●年金手帳・年金証書・通帳・キャッ

シュカードなどを預かる
□怪しいなと思ったら
その場で対応せず問へ連絡してください。
※職員が訪問する際は、身分証明書を携帯しています。
問 武蔵野年金事務所
☎0422-56-1411
▶保険年金課 ☎042-460-9825

子育て・暮らし

保護者助成金の支給

対 在住で次の全てに該当する保護者
●認可外保育施設(東京都の補助事業の対象となっている認証保育所、定期的利用保育事業実施施設および企業主導型保育施設)に入所している子どもと同居している
●月決めで保育を利用する契約を締結している(一時保育は対象外)
●保育料を完納している
●子どもが、子ども・子育て支援法の規定による支給認定(1号認定を除く)を受け、保育所・地域型保育事業または認定こども園を利用していない
□助成金額(月額)
子ども1人につき1万6,000円
申 8月下旬に施設を通じて配布される申請書を各施設に提出
※ベビーホテルは対象外
▶保育課 ☎042-497-4926

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行い、指導・助言などをします。
時・場 9月8日(土)午前9時30分～午後0時30分・田無庁舎1階
※1人40分程度
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5月31日以前の建築

定 8人(申込順)
申 9月5日(木)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 ☎042-438-4052

防犯活動経費の一部を補助

対 市に防犯活動団体として登録をしている団体
□補助金額 防犯資器材の購入等補助対象経費の2分の1以内で、1団体上限額20万円(申請多数は減額調整)
□申請期間 9月3日(月)～14日(金)
※詳細はお問い合わせください。
▶危機管理室 ☎042-438-4010

選挙・募集

市議会議員選挙 Go!投票にしよう

市議会議員選挙は、12月23日(祝)が投票日です。
立候補を予定されている方を対象に説明会を開催します。
時 10月15日(月)午後2時
場 保谷こもれびホール
▶選挙管理委員会事務局 ☎042-438-4090

農業振興計画推進委員

内 市の農業振興計画や課題などについての提言
□資格・人数 在住・在勤・在学で18歳以上の方・3人
※ほかの付属機関委員などとの兼任不可
□任期 9月29日(土)から2年間
□会議 年2～4回程度
□謝礼 1回2,000円
申 9月14日(金)(消印有効)までに、小論文「市内農業について思うこと」(400字以内)に住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を、〒202-8555市役所産業振興課へ郵送
□募集・選考要領 市HP・情報公開コーナー(両庁舎1階)で配布
▶産業振興課 ☎042-438-4044

教育委員会

時 9月14日(金)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 ☎042-438-4070

審議会など

■男女平等参画推進委員会
時 9月10日(月)午後6時
場 田無庁舎5階
内 第4次男女平等参画推進計画の策定ほか
定 5人

■男女平等推進センター企画運営委員会
時 9月14日(金)午後7時
場 田無庁舎5階
内・定 男女平等参画推進事業ほか・3人
▶協働コミュニティ課 ☎042-439-0075

■図書館計画策定懇談会
時 9月11日(火)午後3時～5時
場 中央図書館
内 図書館計画の素案の検討
定 3人
▶中央図書館 ☎042-465-0823

■建築審査会
時 9月13日(木)午後2時
場 保谷庁舎1階
内 建築基準法に基づく同意
定 5人
▶建築指導課 ☎042-438-4026

田無庁舎市民広場の解体工事および 仮庁舎建築計画説明会

「庁舎統合方針」に基づき、平成32年2月の仮庁舎の開設に向けて、10月から田無庁舎市民広場の解体工事に着手します。そのため、説明会を開催します。
時 ●9月7日(金)午後6時30分～7時30分 ●9日(日)午前10時～11時
場 田無庁舎2階 ※当日、直接会場へ
内 解体工事内容・市民広場が利用できなくなることについて・仮庁舎建築計画など ※両日とも同じ内容
※今後、田無庁舎市民広場の通行などの利用はできなくなります。ご理解とご協力をお願いします。
▶管財課 ☎042-460-9812

住宅・土地統計調査にご協力を

この調査は総務省が実施するもので、統計調査員が総務大臣により指定された世帯へ、調査票の配布と回収のために訪問します。スマートフォンやタブレット端末によるインターネットでの回答も可能です。ご理解とご協力をお願いします。
※回答内容は、統計の目的以外に使用されることはありません。
□基準日 10月1日
□調査内容 住宅とそこに居住する世帯の居住状況、保有する土地の状況など
□調査の流れ
●9月上旬：調査区内の全世帯にチラシを配布
●9月中旬：調査対象世帯にインターネット回答用書類を配布
●9月下旬：調査対象世帯を訪問し、同居世帯の有無などを聞き取り、調査票を配布
●10月：調査員による回収を希望する世帯を再訪問し、調査票を回収
※調査員は、東京都知事が発行した調査員証を着用しています。
▶総務法規課 ☎042-460-9810

パブリック コメント [検討結果]

寄せられた意見の概要や 市の検討結果をお知らせします

下記の一覧表は、市民の皆さんからお寄せいただいた意見を要約し、市の考え方をまとめたものです。全文は、情報公開コーナー(両庁舎1階)・市HPでご覧になれます。

事案名 西東京市第2次総合計画(後期基本計画)素案 ▶企画政策課 ☎042-460-9800	
【公表日】8月15日 【募集期間】6月26日～7月25日 【意見件数】63件(14人)	
お寄せいただいた主な意見	検討結果
政策形成段階からの市民参加が必要である。素案の策定にあたり、市民ワークショップは実施したのか。また、開かれた市政を目指すのであれば、もっと市民参加について書き込まれるべきである。(11件)	市民参加条例に基づき、政策形成過程を含めた市民参加の充実に向けてきました。後期基本計画の検討にあたっては、総合計画策定審議会における議論やポスターセッション、若者を対象としたワークショップ形式の「まちづくり若者サミット」の実施などに取り組んできました。今後も、市民の皆さんのご意見を市政に反映する仕組みとして、市民参加制度の充実を重要と考えます。そのため、さまざまご指摘を踏まえ、市民参加に関する記述については、より充実の観点を踏まえたものに見直します。併せて、市民ワークショップに関する重複した記述は修正します。
「健康」応援都市実現に向けた取組の加速化について、「文化」の要素が落ちている。「文化」活動やつながりは、生きる意欲を増進させる働きがあり、それは、暮らしの質を高め、「住みやすい街」「住み続けたい街」につながる。(1件)	「健康」応援都市の実現に向けては、生活環境も健康水準を向上させるための要素と捉えており、文化についても、当然、生活環境の大事な要素の一つと考えます。生活環境を例示の一つとして、文化についても記述します。
仮設庁舎を建設するのではなく、新庁舎は、保谷庁舎敷地に建設するのがよい。田無庁舎に庁舎統合しても、田無庁舎の老朽化に備え、保谷庁舎敷地に新庁舎を建設できるように、土地は売らないでほしい。(5件)	庁舎統合については、平成28年12月に策定した庁舎統合方針に基づき、取組を進めており、後期基本計画の期間においても、田無庁舎市民広場に仮庁舎を整備する「暫定的な対応策」を図りつつ、全市的な議論を踏まえた統合庁舎の位置の検討などに取り組めます。

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※田マークがないものは、当日、直接会場へ

シルバーパス一斉更新

有効期限が9月30日までのシルバーパスをお持ちの方で、引き続きご利用になる場合は更新手続きが必要です。

- 時・場 ● 9月3日(月)～28日(金)・保谷庁舎
 - 9月3日(月)～14日(金)・アスタセンターコート
 - 9月18日(火)～28日(金)・田無庁舎
- いずれも平日午前10時～午後4時
※持ち物など詳細は、送付した更新申込書でご確認ください。
- 問(社)東京バス協会シルバーパス専用
☎03-6757-0077・03-4531-0070 ※平日午前9時～午後5時

交通安全

□秋の交通安全運動(9月21日～30日)に関する講習会

- 時・場 ● 9月5日(水)・西東京市民会館
 - 9月20日(水)・保谷こもれびホール
- 午後7時～8時
- 高齢者の事故防止のための教室
- 時 9月13日(水)午後1時(受付:正午)
 - 場 西東京市民会館
 - 問 西東京市交通安全協会
清水☎042-461-2210

東京都市圏パーソナリティ調査にご協力

- 東京都では、将来のまちづくりなどに役立てるため、9～12月にかけて交通に関する調査を実施します。
- 方法 無作為抽出し調査票(はがき)を郵送
- 問 東京都都市整備局
☎03-5388-3322

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 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

□申込開始 9月5日(水)午前8時30分(★印は、8月20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ますので、ご了承ください。

問 田無庁舎2階市民相談室☎042-460-9805

保谷庁舎1階市民相談室☎042-438-4000

内容	場所	日時
法律相談	田	9月13日(水)・21日(金)午前9時～正午
	保	9月11日(火)・12日(水)・18日(火)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	10月4日(木) 午前9時～正午
	保	9月27日(水) ※1枠1時間
交通事故相談	田	★9月12日(水)
	保	9月26日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	9月14日(金)
	保	9月21日(金)
不動産相談	田	★9月20日(水)
	保	★9月13日(水)
登記相談	田	★9月13日(水)
	保	★9月20日(水)
表示登記相談	田	★9月13日(水)
	保	★9月20日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★9月10日(月)
行政相談	保	★9月27日(水)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	10月3日(水)

バイクスクール(交通事故防止)

- 時 9月9日(日)午前9時(受付:8時30分)
- ※当日、バイクで直接会場へ
- 場・問 田無自動車教習所
☎042-461-7111

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

- 場 いずれもイングリッドビル
- 西東京創業カフェ
- 時 9月14日(金)午前10時～11時30分
- 内 創業マネージャーのサポートによるグループディスカッション
- 定 10人(申込順)
- 経営革新計画セミナー
- 時 9月19日(水)午後6時～7時30分
- 内・定 経営革新計画の内容や事業者としての取組方法など・30人(申込順)
- 対 商品やサービスを開発して新事業展開を目指す経営者
- 創業基礎セミナー(入門編)
- 時 9月22日(土)午前9時30分～11時30分
- 対 市内で創業をお考えの方
- 定 30人(申込順)
- 申・問 西東京商工会☎042-461-4573・西東京創業支援・経営革新相談センター☎042-461-6611

9月の薬湯 ～敬老の日 スギナの腰湯～

- 効能 肩こりや足腰の痛み
- 時 9月17日(祝)
- ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
- 65歳以上…午後4時～6時入浴無料
- 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

2018早稲田スポーツフェスタ in東伏見

- 子どもから大人まで楽しめるスポーツのお祭りです。
- 時 9月17日(祝)午前10時～午後4時
 - 場 早稲田大学東伏見キャンパス
 - 内 ●スポーツ体験…野球・ラグビー・サッカー・アーチェリーなど
 - おもしろ体験…ちゃんこ鍋・馬の餌やりと乗馬体験など
 - 展示…レースカー・グライダー・早稲田スポーツ写真
 - ステージ…ちびっこチャ・応援部
 - 問 早稲田大学スポーツセンター
☎03-5286-3757

災害ボランティア養成講習会

- 時・場 ● 9月29日(土)午後1時30分～4時30分・田無総合福祉センター
- 10月21日(日)午前9時～正午・西東京いこいの森公園
- 内 災害ボランティアセンター設置・運営訓練への参加、講義など
- 対 災害ボランティア活動を考えている在住・在勤・在学の方
- 定 40人(申込順) ※両日参加必須
- 申 9月3日(月)～25日(火)(必着)に、郵送・ファクス・メールで問へ
- ※詳細は問のHPへ
- 問 西東京ボランティア・市民活動センター☎042-466-3070

9月は自殺対策強化月間 気づいてください！体と心の限界サイン

- こころといのちの講演会 「若者の自殺予防とSNS」
- 時 9月7日(金)午後2時～5時
- 場 東京都庁都議会議事堂
- 申 東京都福祉保健局HPから
- 電話による特別相談
- 54時間特別相談 NPO法人国際ビフレンダーズ
- 時 9月1日(土)午前0時～3日(月)午前6時
- ☎0120-58-9090
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～
- 時 9月17日(月)～21日(金)(各日24時間)
- ☎0570-087478
- 有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～
- 時 9月1日(土)～30日(日)正午～午後8時(金は10時まで)
- ☎03-3842-5311
- ※そのほかの相談の詳細は、東京都福祉保健局HPをご覧ください。

9月1日は防災の日 災害への備えを再確認しましょう！

東日本大震災から7年、熊本地震から2年がたちました。また、6月の大阪府北部を震源とする地震や、7月のいわゆる西日本豪雨など、全国各地で大きな災害が起こっています。日本全国各地でもこのような災害に直面する可能性があり、自らの備え(自助)や地域の助け合い(共助)の重要性が再認識されています。9月1日の防災の日にあわせて、防災について改めて考えてみましょう。日頃の備えなど情報は市HPをご覧ください。



- 日常備蓄 災害時には生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から買い物の際に必要な分より多く購入し、使い切る前に買い足す「日常備蓄」を行うことで、災害時にも家にあるもので災害を乗り越えることができます。
- 総合防災訓練
- 時 10月21日(日)午前9時～正午
- 場 西東京いこいの森公園・谷戸小ほか
- ※詳細は10月15日号に掲載予定
- ▶危機管理室(保)☎042-438-4010



健康寿命を延ばそう 9月は健康増進普及月間

- ①に運動 ②に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
- 社会や生活環境の急激な変化などにより、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の増加が問題となっており、平均寿命と健康寿命の差が大きくなっています。
- 食事・運動・たばこなどの生活習慣を見直し、健康に良い習慣を取り入れ、ココロとカラダの健康寿命を延ばしましょう！
- 運動…生活の中で、今よりプラス10分カラダを動かしましょう
- 食事…「塩分をマイナス2g」&「毎日1皿の野菜」
- 禁煙…たばこの煙ゼロ
- ▶健康課(保)☎042-438-4037

9月9日は救急の日 9日～15日は救急医療週間

- 平成29年度中の救急活動 東京消防庁管内における救急出場件数は78万5,240件と、前年度より7,858件増加し、過去最高となりました。これは40秒に1回の頻度で救急車が出場していることとなります。
- 救急車の適正な利用を 救急要請が増えると遠方の救急車が対応することになり、現場到着の遅れにつながります。救える命をみんなに救いましょう。
- 病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷ったときは ☎#7119や、インターネットの救急受診ガイドをご利用ください。
- 問 西東京消防署☎042-421-0119
- ▶危機管理室(保)☎042-438-4010



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール

「骨力アップ講座」申込
①住所 ②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号
⑤希望日:基礎編○月○日
運動編○月○日
⑥保育希望の有無
※希望者は子どもの氏名・生年月日

B はがき・メール

「ファミリー学級」申込
①第7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日目のみ

C はがき

「骨粗しょう症検診」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

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
骨力アップ講座 【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】 保育あり	基礎(食事)編 : 9月26日(水)午前10時~正午 田無総合福祉センター 10月22日(月)午前10時~正午 保谷保健福祉総合センター	在住で18~70歳の女性で、 基礎編・運動編各1日ずつ 参加可能な方 基礎編: 40人、運動編: 20人(各日)	9月21日(金)(必着)までに、 電話・はがき・メール(記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp
	運動編 : 10月26日(金)午前10時~正午 田無総合福祉センター 11月19日(月)午後1時15分~3時15分 保谷保健福祉総合センター		
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	9月20日(水)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18~64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
出産準備クラス まますぐ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	9月21日(金)午前9時30分~正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30~36週の妊婦 (パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に 参加していない方優先	9月14日(金)までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	9月21日(金)午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	9月18日(火)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【誰でも参加OK! Let's try しゃきしゃき体操!】	9月28日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/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)。
ファミリー学級2日間コース ~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7コース: 10月5日(金)・20日(土) 午前9時30分~午後0時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定日: 1・2月	はがき・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 9月7日(金)~21 日(金)

▶教育支援課 保 042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
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 【言語訓練士による相談】	9月19日(水)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)	9月3日(月)~12日(水) 午前9時~午後5時に電話

健康ガイド

※対象者の年齢は
平成31年3月31日時点

■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、特定集団健診で胸部レントゲン検査を受けた方を除く)

※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勧めします。

持 市報4月1日号と同時配布の「平成30年度版西東京市健康事業ガイド」で記載されておりませんが、「保険証など、本人・住所確認できるもの」が必要となります。

※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
9月25日(火)	保谷保健福祉総合センター	泉町・栄町
26日(水)	総合センター	住吉町・下保谷
28日(金)	富士町福祉会館	富士町・東伏見

実施日	会場	対象地域
2日(火)	新町福祉会館	新町・向台町
3日(水)	田無総合福祉センター	東伏見・谷戸町・北原町・向台町
4日(木)		田無町・ひばりが丘
9日(火)	下保谷福祉会館	下保谷
10日(水)		北町・下保谷・栄町
15日(月)	谷戸公民館	谷戸町
16日(火)		谷戸町・ひばりが丘・緑町・北原町・ひばりが丘北
19日(金)		柳沢・南町
20日(土)		地区の指定なし
22日(月)	田無総合福祉センター	西原町・緑町・新町
23日(火)		芝久保町・ひばりが丘北
25日(木)	保谷保健福祉総合センター	中町・富士町・北町
26日(金)		保谷町・東町

※受付時間内にご来所ください。 ※駐車場はありません。

▶健康課 保 042-438-4021

■骨粗しょう症検診 申込受付中

□ 検診期間 9月3日(月)~10月31日(水)

対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性

申 10月24日(水)(消印有効)までに、

● はがき(記入例C)

● 窓口(保谷保健福祉総合センター)

健康課・田無庁舎2階(保険年金課)

● 電子申請(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 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
2日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	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
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	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	

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
2日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118
9日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136



☎ 電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。
9月4日 耳鼻咽喉科 11日 呼吸器内科 ☎042-438-1100
18日 小児科・アレルギー科
25日 神経内科

歯科相談(西東京市歯科医師会) ☎042-466-2033
金曜日 午後0時30分~1時30分



シニアルーム

シニア世代向け情報

※市からの連絡帳(2面)も
ご覧ください。

敬老金をお贈りします

該当する方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りします。

- 対 9月1日現在、住民登録のある
- 88歳(昭和4年9月1日～昭和5年8月31日生まれ)の方…1万円
- 100歳(大正7年4月1日～大正8年3月31日生まれ)の方…5万円

□88歳の方 事前にはがきを送付し、民生委員または市職員が、9月7日(金)～14日(金)にご自宅にお届けします。

□100歳の方 市職員が事前にご連絡し、ご自宅へお届けします。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4028

いよいよスタート! いきいき百歳体操

100歳になっても元気でいられるからだづくりをモットーに、全国に広がったいきいき百歳体操を本市でも始めます。誰でも覚えやすく簡単な体操で、体力の落ちた方から元気な方まで一緒に参加できます。

身近な場所で行うことで、ご近所の皆さんとつながるきっかけにもなります。

時 9月21日～12月14日の毎週(金)(11月23日(祝)は除く)
午前10時～11時30分(9月21日・12月7日は体力測定、午後0時45分～2時30分)

場 URひばりが丘南集会所

※場所と人がそろえば出張可

対 おおむね60歳以上で、いつまでも自分らしく生活したい・元気でいたい方
定 20人程度

申 9月17日(月)(必着)までに電話・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「いきいき百歳体操」係へ
※URひばりが丘の方は自治会への申込でも可

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

高齢者大学公開講座 明治大学マンドリン倶楽部 ミニコンサート 受講生募集

毎年好評のミニコンサート。おなじみの曲を演奏します。

時 10月3日(水)午後2時～3時30分

場 富士町福祉会館

対 在住で60歳以上の方

定 45人(応募多数は抽選)

申 9月10日(月)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を☎の「公開講座マンドリンコンサート」係へ

※往復はがき1枚につき1人

※定員を超えた場合は、9月18日(火)以降返信はがきで通知

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

楽しく学ぶ、楽しく続ける フレイル予防のための実践講座

かたいものが食べられなくなっていないませんか。

以前より外出がおっくうだったり、人と話す機会がなくなってきていませんか? それはフレイル(虚弱状態)の危険信号です。みんなで楽しく、フレイルを予防します。

時 10月16・23・30日、11月6・13日、12月4日 ※いずれも(火)

場 下保谷福祉会館

対 在住の満65歳以上で、おおむね全

日程参加できる方

定 各回20人(申込多数は抽選)

料 1回150円

申 9月21日(金)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を〒202-8555市役所高齢者支援課へ

※結果は9月28日(金)までに通知
※他の会場でも実施予定、順次市報で募集します。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

認知症予防講座 受講者募集!

脳の活性化に役立つ、二重課題(デュアルタスク)を実践することと運動で認知症予防に取り組みます。

時 10月4日～11月1日の毎週(木)、12月6日(木)午前10時～11時30分

場 URひばりが丘パークヒルズ南

対 在住の満65歳以上で、運動可能なおおむね全日程を受講できる方

定 20人(申込多数は抽選)

料 1回150円

申 9月21日(金)(消印有効)までに、電話・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「認知症予防講座」係へ

※結果は9月28日(金)までに通知
※全4コース。順次市報に掲載します。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

各種体操教室(後期) 楽しく健康づくり・仲間づくりに

時 10月～平成31年3月20日

対 在住で60歳以上の方(笑顔体操のみ70歳以上)

場・定 下表のとおり

※申込多数は新規の方を優先し抽選

申 9月3日(月)～10日(月)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センター利用証(お持ちでない方は、健康保険証など住所・氏名・生年月日を

確認できるもの)を持参し、各会場の窓口へ(電話受付不可)

※休館日:老人福祉センター(土・日、そのほか(日))

※申込は1人1教室[※]

※教材費など自己負担の場合あり

☎ 社会福祉協議会 ☎042-438-3773

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029



会館名・電話番号	実施曜日	教室名	時間(45～60分)	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各60人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午前 9時40分	各25人
		E	午前10時40分	
		F	午前11時40分	
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(金)	A	午前 9時20分	各55人
		B	午前10時25分	
		C	午前11時30分	
第1～5(月)	D	午後 1時40分	各30人	
	E	午後 2時40分		
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～5(月)	A	午前 9時40分	各35人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
第1～4(木)	D	午後 1時40分	各20人	
	E	午後 2時40分		
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各50人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
第1～4(金)	D	午前 9時40分	各45人	
	E	午前10時40分		
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(金)	A	午前 9時40分	各37人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
第1～4(木)	D	午後 1時40分	各30人	
	E	午後 2時40分		
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後 1時00分	各30人
		B	午後 1時55分	
	すっきり体操 第1～4(木)	A	午前10時15分	各20人
		B	午前11時15分	
笑顔体操(70歳以上) 第1～4(月)	A	午前10時15分	各20人	
	B	午前11時15分		
田無・太極拳 第1～4(月)	後期	午後 1時00分	30人	

※毎月29日以降は原則休み(ただし、新町福祉会館(A・B・C)、下保谷福祉会館(D・E)のみ、10月の第5(月)を実施 ※平成31年3月は20日まで開催 ※12月29日(土)～1月3(日)は休み

老人クラブに加入しませんか 生きがい・健康・地域の仲間づくりに

あなたも老人クラブの会員になって、社会奉仕活動や健康をすすめる・生きがいを高める活動を仲間と一緒に、高齢期をいきいきと過ごしませんか。

市内には、38の老人クラブがあり、60歳以上の方々が、長年培った経験・

知識を生かして、高齢者にとって安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。詳細はお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

9月は高齢者悪質商法被害防止キャンペーン月間 みんなで見守り 悪質商法をノックアウト!

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。期間中、リーフレットの配布や特別電話相談などを実施します。高齢者の皆さんは、気軽にご相談ください。

周囲の皆さんも、消費者被害の未然防止・早期発見にご協力ください。

☐事例 悪質商法への注意

●「無料点検」・「買い替えを勧める」など誘い文句にご注意!

…その場で判断せずに、消費者センターや身近な人に相談しましょう。

●「不用品買い取り」のはずが、強引に

貴金属などを買い取られた! …売るつもりのない品物を見せるよう言われたらきっぱりと断りましょう。いったん渡してしまうと取り戻すのが困難なので、注意しましょう。

☐高齢者被害特別相談

時 9月10日(月)～12日(水)

午前10時～午後4時

※正午～午後1時は除く

☎電話で下記へ

▶消費者センター ☎042-425-4040

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

ルピナスまつり

9月9日(日)

午前9時45分～午後3時

住吉会館ルピナス

※当日、直接会場へ

内 あめ玉すくい・大声コンテスト・工作・何でもすくい・昔遊び・組みも体験・フレイル講座など

▶子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

子育て支援講演会 ハッピーな親子関係を目指して

9月10日(月) 午前10時～11時45分(9時30分開場)

保谷こもれびホール

※当日、直接会場へ

対 在住で未就学児の保護者

定 500人(先着順)

講 神谷未和子さん(臨床発達心理士)

※子どもと一緒に講演が聞けるモニタールームあり

□共催 西東京市私立幼稚園連絡協議会

▶子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

認知症サポーター養成講座

9月15日(土) 午後2時～3時30分(1時45分開場)

田無総合福祉センター

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。

□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のことです。

内 認知症の方を地域で支えるためにはほか

対 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贈呈

※5人以上集まれば市内出張講座可

申 9月10日(月)までに、電話・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課(保)

☎042-438-4029

☒f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



障害者サポーター養成講座

9月15日(土) 午後3時～4時
新町福祉会館

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーターの養成講座を開催します。参加者にはサポーターの証しであるサポートバンドナ・キーホルダーを差しあげます。

内 ヘルプカード・ヘルプマークとはなど

申 前日までに電話で問へ

問 社会福祉法人さくらの園・カノン

☎042-452-7062

▶障害福祉課(保)

☎042-438-4033

どう選ぶ? 新電力 地球温暖化の防止に向けて

9月21日(金) 午後1時30分～3時
エコプラザ西東京

新電力は価格で選ぶ? それとも質? 電力関係者2人が解説。

対 在住・在勤・在学で18歳以上の方

定 30人(申込順)

持 筆記用具

申 9月3日(月)午前9時から、電話・ファクス・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・☎042-421-8586

☒ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課 ☎042-438-4042

いこいの森ドッグフェスタ

9月29日(土) 午前11時～午後4時
西東京いこいの森公園
※雨天時9月30日(日)

特設ドッグランやドッグマーケット・カフェなどで、犬と一緒に公園を楽しみませんか?

※ドッグラン入場には、当日の講習会参加や予防注射済みなどの条件があります。詳細は問のHPをご覧ください。

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 ☎042-438-4045

男女平等推進センター自立支援講座 I

Do it! ここから始まるわたしのトリセツ

①10月2日(火): 基礎編

10月16日(火): 応用編
午後1時30分～3時30分

②10月9日(火) 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

①パーソナルカラー

対・定 初参加で基礎編・応用編どちらにも参加できる女性・20人(申込順)

講 笹野かよさん(カラーコーディネーター)

②知って得する法的知識～夫婦にまつわる法律のはなし～

対・定 女性・30人(申込順)

講 折井純さん(弁護士)

□共通 保育あり: 生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)

申 9月3日(月)午前9時から、電話・メールで件名「自立支援講座 I」・住所・氏名・電話番号・希望講座を下記へ

▶男女平等推進センター

☎042-439-0075

☒kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

多摩六都フェア

水と緑ウォッチングウォーク

10月6日(土)

午前9時(正午解散予定)

集合: 東久留米駅西口

※雨天決行・荒天中止

□コース 東久留米駅西口→南沢水辺公園→南沢湧水群(南沢緑地保全地域)→いこいの水辺→竹林公園→たての緑地→南部地域センター→ひばりアム広場→西東京いこいの森公園(解散)

定 100人(申込多数は抽選)

持 飲み物・雨具など

申 9月20日(木)(必着)までに、往復はがき・メールで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

□主催 多摩北部都市広域行政圏協議会

問 〒203-8555 東久留米市環境安全

部環境政策課 ☎042-470-7753・☒kankyoseisaku@city.higashikurume.lg.jp

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

高知県四万十町発祥 究極のエコバッグ しまんと新聞ばつぐを作ろう! ~小バッグ編~

10月6日(土) 午後1時30分～3時
エコプラザ西東京

対・定 在住・在勤・在学で中学生以上・20人(申込順)

講 しまんと新聞ばつぐインストラクター

持 朝刊1日分(バッグの表に出したい絵柄を含む)・持ち帰り袋(A4サイズ以上)・お手拭き・はさみ・30cm定規・筆記用具

申 9月4日(火)午前9時から、電話・ファクス・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・☎042-421-8586

☒ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課 ☎042-438-4042



作品見本(横:約19cm)

秋のENJOY ニュースポーツ交流会

10月7日(日)

午前9時20分～11時30分

スポーツセンター(受付:午前9時から)

内 ユニカール・ポッチャなど

ストーンやボールをいかに標的に近づけるかをカーリングのように競います。

対 在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定 36人 ※チーム(1チーム3人)での申込可

持 室内用運動靴・タオル・飲み物など

申 9月14日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

※障害のある方は、ご相談ください。

▶スポーツ振興課(保) ☎042-438-4081

就職支援セミナー

①10月9日(火) ②10日(水)

③11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

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

※平日午前9時～午後5時(受付は9月3日(月)から)

□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 生後6カ月以上の未就学児・各回6人(申込順)

申 9月3日(月)～10月2日(火)正午に、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

ようこそとしよかんへ 9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 2日(日)午前11時
- にこにこおはなし会 6・20日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- サンサンおはなし会 16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歳児から

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 14・28日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 14・28日(金)午後3時30分/3歳児から
- おはなしのへや 8・22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 12日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 毎週(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 5・19日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 12・26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 7・14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 8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 7・14・28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 1日(土)午前11時/3歳児から
- おはなしひろば 5・19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 6日(木)午前11時/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 19日(木)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

休館日
3日(月)・10日(月)・18日(火)・25日(火)
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、21日(金)休館
※芝久保・谷戸図書館は、17日(木)・24日(木)休館

サービス・ものづくり・こだわりの自慢の逸品 一店逸品事業 紹介冊子(第5弾)完成!



市では西東京商工会と協力して、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を展開中です。このたび、平成29年度に認定した逸品を紹介する冊子が完成しました。

□**配布場所**
産業振興課(保谷庁舎3階)・情報公開コーナー(田無庁舎1階)・西東京商工会・参加店など
※9月5日(水)から配布
▶産業振興課(保) ☎042-438-4041

日本の文化体験フェス in 市民文化祭

時 10月21日(日)～11月4日(日)の主に(土)・(日)・(祝)(全17体験)
場 保谷こもれびホール・西東京市民会館・コール田無・田無公民館・ひばりが丘公民館
内 浴衣の帯結び・組みひもストラップ作り・茶道・詩吟・折り紙・生け花・書道・日舞・謡曲・ぼうち唄
対 在住・在勤・在学(日本語教室を含む)で、各体験の対象年齢の方
定 各体験3～20人(申込多数は抽選)
※介助が必要な方は介助者同伴
申 9月16日(日)(消印有効)までに、

はがき・メールで〒202-8555市役所文化振興課「日本の文化体験フェス」係へ
※詳細は、市HP・市内公共施設で配布するチラシをご覧ください。
□**共催** 西東京市民文化祭実行委員会
▶文化振興課(保) ☎042-438-4040
✉bunka@city.nishitokyo.lg.jp



昨年度の生け花体験

「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 10月7日(日)午前9時～正午
場 エコプラザ西東京
□**出店資格** 成人で在住の個人・団体(業としての方を除く)
※飲食物・動植物などの販売は不可
□**募集区画数** 43区画(1区画約3.5㎡) ※出店場所の選択は不可
申 9月10日(月)(消印有効)までに、

往復はがきで参加者全員の^{ふりがな}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)
※はがき料金不足は受取不可
▶ごみ減量推進課〒202-0011泉町3-12-35 ☎042-438-4043

少年サッカー大会参加チーム募集

日頃の練習の成果を発揮しませんか。西東京市サッカー協会に所属していないチームは、申込をしてください。
時 10月27日(土)・28日(日)、11月3日(祝)・4日(日)・18日(日)
※予備日:11月23日(祝)・25日(日)
場 ひばりアム・市民公園グラウンド^{ほか}
対 在住・在学・在クラブの小学5・6年生または4年生以下で構成され、審判員2人以上、大会運営委員1人以上を選出できるチーム
申 9月21日(金)(必着)までに、所定

の申込書を^{ふりがな}宛へ郵送・ファクス・メールまたは持参
□**代表者会議・組み合わせ抽選会**
時 10月5日(金)午後7時
場 スポーツセンター
問 NPO法人西東京市体育協会事務局 〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター内 ☎042-425-7055
FAX 042-439-3395 ✉nishitokyotaiky@atbb.ne.jp ※平日午前9時～午後4時(第1(火)を除く)
▶スポーツ振興課(保) ☎042-438-4081



市民スポーツまつり フリーマーケット出店者募集

時 10月8日(祝)午前9時30分～午後4時 ※雨天時、フリーマーケットは中止
場 向台運動場
□**募集区画** 100区画(1区画2.5㎡) ※1組1区画^{まで}(申込多数は抽選)
※飲食店不可
¥ 1区画500円(出店協力金)
※中止の場合も、返金はしません。
申 9月14日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・^{ふりがな}氏名・電話番号・出店物(衣類・雑貨^{など})を^{ふりがな}宛へ

□**出店説明会(出席必須)**
時 9月21日(金)午後7時
場 田無庁舎2階
問 NPO法人西東京市体育協会事務局 〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター内 ☎042-425-7055
※平日午前9時～午後4時(第1(火)除く)
▶スポーツ振興課(保) ☎042-438-4081

NPO等企画提案事業 新規チャレンジ部門 募集

NPO等企画提案事業とは、NPOや市民活動団体などから事業の企画提案をもらい、審査により採用された事業を市と協働で実施するものです。採用された事業には、事業経費に対して補助金を交付します。

□**募集の種類**
①自由テーマ型
②テーマ設定型
募集テーマ「防災・減災のまちづくり」
□**募集事業**
●ボランティア・市民活動の普及や促進を目的とする事業
●地域の課題を解決する先駆的な事業
●多様化する市民ニーズに応える市民活動団体ならではの事業
□**実施時期** 平成31年4月～翌年2月
□**補助金** 1事業 上限20万円^{まで}

□**応募資格** 次の①～⑤をはじめ、募集要項に記載された要件を全て満たす公益活動を目的とする団体(法人格の有無は不問)
①市内を中心に活動 ②5人以上の会員で組織し、継続して活動できる見込みがある ③団体規約と構成員名簿を備えている ④応募事業の企画・実施・結果報告までを責任を持って実行できる ⑤宗教・政治活動を目的としない^{ほか}
※詳細は、市HP・協働コミュニティ課(保谷庁舎3階)で配布する募集要項をご覧ください。
申 9月3日(月)～10月31日(水)(必着)に、関係書類を〒202-8555市役所協働コミュニティ課へ郵送または持参
▶協働コミュニティ課(保) ☎042-438-4046

多摩六都科学館 ナビ

大人のための観察会と講座

□**石材を観察しながら街歩き**
時 ①9月27日(木) ②10月25日(木) 午後2時30分～3時30分
※花小金井駅改札集合・現地解散。雨天中止
対 大人(18歳以上、高校生不可。参加者以外の同伴不可)
定 各日10人(申込多数は抽選)
申 ①9月13日(木)(必着)・②10月15日(月)(必着)までに、^{ふりがな}問のHPからまたははがきでイベント名・開催日・氏名・年齢・生年月日・性別・郵便番号・住所・電話番号を^{ふりがな}宛へ

※当選者のみに参加券を送付
□**大人のための地球科学入門**
時 ①9月27日(木) ②10月25日(木) 午前11時～正午
対 大人(18歳以上、高校生不可)
定 各日30人(先着順)
申 午前9時30分より受付(入り口で参加券配布)



講 小田島庸浩(同館スタッフ) 場・問 多摩六都科学館 〒188-0014芝久保町5-10-64 ☎042-469-6100
¥ 各500円
休館: 3日(月)～6日(木)・10日(月)・18・25日(火)

ロクサイエンス コラム 52 街中で岩石観察

街中には多くの石材が使われています。これらの石材は天然の岩石を研磨しただけのもので、石材を観察することは天然の岩石を観察することと同じです。石材は表面が平滑に研磨されているため、鉱物の色や形を観察するのは山中で岩石を観察するよりも容易です。例えば、駅の階段などに使われている石材、花こう岩(御影石)は白色や黒色の鉱物を肉眼で見ることが出来ます。花こ

う岩はマグマがゆっくりと冷え固まってできた深成岩の一種です。鉱物が肉眼で観察できるほどの大きさに成長しているということから、高温のマグマの温度が急激に下がったのではなく、元素が規則正しく並んで結晶が大きく成長できる程度に「ゆっくりと冷えた」ことが読み取れるのです。日常的に目にする石材を観察して“生きている地球”の活動を想像してみてください。

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。

西東京市 ウルトラマラソン

どなたでも申込可!(申込多数は抽選)

ランナー募集!

皆さんの“健康”と“世代を超えた市民交流”に!
絆をわたしてつながろう!!



申込方法

9月1日(土)~30日(日)に、下記のいずれかの方法で

- スポーツ振興課(保谷庁舎3階)・スポーツセンター・きらっと・総合体育館で配布する申込書と返信用はがき(62円)を \square へ持参または郵送
 - \square のQRからダウンロードした申込書をメールで送付
- ※必ず大会要項をご確認ください。
※要項・申込方法など詳細は、市 \square ・ \square のQRをご覧ください。



□コース

都立小金井公園内園路
(合計42.195km)
1周約1.8kmのコースを23周



□参加資格

次の全てを満たす4~10人で構成されたチーム

- 小学生以上の健康な方
- 1人で1周約1.8kmを完走できる方

※中学生以下は、保護者の署名または承認印が必要です。

※障害のある方は、伴走者を付けることができます。なお、伴走者についてはお問い合わせください。

□参加費

1チーム5,000円
□募集チーム数 100チーム
①一般の部(年齢制限なし)

- ②職場の部(同一職場)
 - ③女子の部(全員が女子)
 - ④高校の部(全員が高校生)
 - ⑤中学生以下の部(全員が中学生以下)
- ※③以外は男女組み合わせ自由
結果は10月26日(金)以降にメールまたは返信用はがきで通知

申・ \square NPO法人西東京市体育協会
〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター内
☎042-425-7055・✉nishitokyotaiky@atbb.ne.jp
※午前9時~午後4時(土)・(日)・(祝)・第1(火)を除く
▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081

西東京市議会議員選挙について

12月23日は、西東京市議会議員選挙の投票日です。大会の参加者や応援される方は、事前に期日前投票を利用するか、当日午前7時~午後8時に投票を行ってください。



自動通話録音機給付の申請受付

振り込め詐欺撃退には、
犯人と会話しなことが一番

昨年、市内で発生した振り込め詐欺などの特殊詐欺は56件、被害総額は約1億円にも上りました。
犯人はだましのプロです。電話に出てしまうと、巧みな話術によってだまされるリスクは高くなるため、被害を

防ぐには犯人からの電話に出ないことが最も有効です。
□自動通話録音機とは
電話機の呼び出し音が鳴る前に発信者に対して警告メッセージを流すため、犯人が通話を断念し、通話することな

く撃退できます。
対 在住で65歳以上の方が居住する世帯(被害に遭う恐れの高い世帯優先)
※対象世帯でも給付できない場合があります。
申 9月3日(月)から、危機管理室(防災センター)、田無警察署防犯係の窓口へ(申請書は同窓口・市 \square で配布)
持 本人確認書類(申請書と使用者が異なる場合はコピー可)

□給付台数 200台(申込順)
□受取方法 下記窓口でお渡しします。
※審査がありますので、申請当日はお渡しできません。
▶危機管理室 保 ☎042-438-4010



初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!



年齢を重ねて、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いいます。フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直せば、健康な状態に戻ることができるといわれています。
フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量、握力など)や質問票で楽しく確認することができます。

※定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。
時・場 下表参照
定 各20人(申込順)
対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方
申 9月3日(月)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶高齢者支援課 保 ☎042-438-4102

日程 ※各会場とも①と②両日参加

会場	日程	時間	対象地域	
西原総合教育施設	①10月18日(木)	午後2時~4時30分	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	
	②4月を予定			
田無公民館	①10月31日(水)			北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
	②5月を予定			
柳沢公民館	①12月4日(火)	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見		
	②6月を予定			
防災センター	①2月4日(月)	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町		
	②9月を予定			

※次回の募集は4月ごろ掲載予定(上記とは別会場)

シニアルーム(5面)も見てね



市内の情報をお届けします 大好きです 西東京

ふるさと発見! ①
文化財が語る西東京市の物語
⑤近代化するまちと産業と暮らし

西東京市には大正4年に開通した西武池袋線(開通当時は武蔵野鉄道)と昭和2年に開通した西武新宿線(同西武鉄道)の2本の鉄道が通っています。鉄道は近代化を示すものの一つで、人や物の流れだけでなく、まちの姿も大きく変えていきます。鉄道の力を早くに見通した下保谷の高橋源蔵は、大株主の力を生かし、武蔵野鉄道のルートを当初の計画から保谷を通るものに変更させます。このことで沿線開発が行われ、文化人が多く住む新興住宅地の造成や教育機関の誘致がなされました。
西武鉄道沿線も同様で、昭和4年には東伏見稲荷神社が京都の伏見稲荷から分祀され、駅名も上保谷駅から現在の東伏見駅へと変わりました。その頃日本は、戦争へ向かっていく時代。現在の武蔵野中央公園にあった中島飛行機武蔵製作所の関連施設など軍需工場も多く誘致され、

工場を狙った爆撃などで西東京市内も多くの被害を受けました。
戦後の高度経済成長期には、近郊農村から、農地や屋敷林の緑を残しつつも都心部への通勤に便利なベッドタウンへと移り変わり、人口が急増します。憧れの住宅として、ひばりが丘団地等の大型団地もでき、駅名は田無町駅からひばりが丘駅に変わりました。ひばりが丘団地には、昭和35年、皇太子時代の現在の天皇皇后が視察に訪れており、お二人が立った部屋のバルコニーは、今も団地にメモリアルとして残されています。



昭和30年の田無町の風景(昭和34年5月に「ひばりが丘駅」に改称) [なつかしの田無・保谷]西東京市図書館発行より

【西東京市からのお知らせ】エフエム西東京(84.2MHz)
①午後0時45分~1時(月)~(日) ②午後8時~8時15分(月)~(金)

音声版「声の広報」も作成しています

「広報西東京」をデジ版・CD版でお聞きになれます。詳細は、谷戸図書館☎042-421-4545へお問い合わせください。

100 古紙配合率100%再生紙 白色度70%

