



主な内容

【3面】幼児教育・保育の無償化 【6面】英会話カフェ@児童館 【8面】夏休み平和映画会、非核・平和パネル展



友達のことでも
いいのかな…

どうしたらいいのかわからない…

8/1(木)
オープン!

ひとりで悩まなくても大丈夫! 子ども相談室

子どもにやさしい西東京市を目指して

西東京市では、子ども条例に基づいて、子どもがSOSを出しやすい仕組みとして、子ども相談室(子どもの相談・救済機関)を8月1日(木)に開設しました。つらいこと、苦しいこと、困っていること、学校のことでも家のことでも、誰に相談したらいいかわからないことも、どんなことでもご相談ください!



家にいたくない
家の人に話せない…

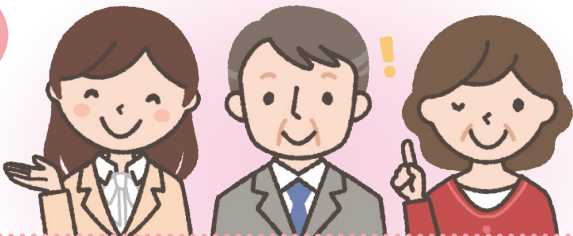
いじめられている
気がする

まずは
お電話ください!

Q どんな人が相談にのってくれるの?

A 子ども相談室には「子どもの権利擁護委員」と「子どもの権利擁護相談・調査専門員」がいます。あなたの話をじっくり聞いて一緒に考え、安心できるまで寄り添います。
子どもの権利擁護委員は子どもの権利にかかわる専門家です。

どんなことでも
相談してね!



ひみつは
守ります!

子どもの権利擁護委員

Q 電話でも良いの?

A 相談専門電話
フリーダイヤル **0120-9109-77**
住吉会館ルピナス 2階 子ども相談室
(住吉町6-15-6)

Q いつ相談できるの?

A 相談できる日時
●月～金曜日 … 午後2時～8時
●土曜日 … 午前10時～午後4時
(日曜日、祝・休日、年末年始はお休み)

Q 相談した後は、どうなるの?

A ① 一緒に考えます → ② 調べ、協力します → ③ 意見を伝えます → 応援します
どうしたらいいか、一番いい方法をあなたと一緒に考えます。
●関係する人に話を聞いて、解決に向けて必要なことを調べることができます。
●あなたの気持ちを代わりに伝えることもできます。
関係する人に、こうなればもっとよくなるなど、意見を言うことができます。
本当に安心できるまで、話を聞いて見守り、応援します。

電話してよかった!
元気になるよ



もう大丈夫!

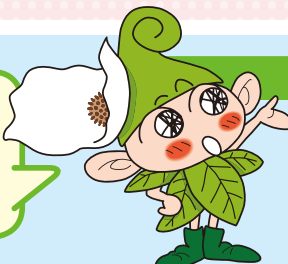


ちゃんと一緒に
考えてくれたよ

愛称を決めていきます!

市内の公立中学校の生徒会を通して、「子ども相談室」と相談を受ける「子どもの権利擁護委員等」の愛称募集を行いました。

集まった中から
小学生に3つを
選んでもらうよ



小学生による 愛称候補を3つに絞るワークショップ

時 8月17日(土)午前10時～午後0時15分
場 住吉会館ルピナス 定 30人
申 事前に窓口または電話にて受付
▶子ども相談係 ☎042-439-6645

小学生
募集



西東京市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたオランダのホストタウンです!



市からの

連絡帳

8月は、市・都民税
普通徴収第2期の納期です。
～納付には、便利な口座振替を～
▶納税課 ☎ ☎ 042-460-9831

年金

国民年金保険料の
クレジットカード納付のご案内

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出が必要です(郵送可)。申出書と年金事務所宛て封筒を保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階)で配布しています。
※被保険者とクレジットカードの名義人が違う場合は、同意書(様式)も必要
□納付方法(種別) 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(前納割引有り)。

□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、☎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(令和2年4月分^{から}…令和2年2月末日)
- 1年前納・2年前納(令和2年4月分^{から})…令和2年2月末日

※過去の未納分や、一部免除承認済み期間はクレジットカード納付が利用できません。

☎武蔵野年金事務所
☎ 0422-56-1411(ナビダイヤル)
▶保険年金課 ☎ ☎ 042-460-9825

子育て

児童扶養手当・特別児童扶養手当
現況届のご提出を

現況届は、手当受給者・その配偶者・扶養義務者の前年の所得・養育状況などを確認する書類です。

現在受給している方(所得超過による支給停止の方を含む)へ7月末にお知らせを送付しましたので、窓口で受給者本人が提出してください。

提出がない場合、手当が支給停止となることがあります。

□児童扶養手当

申 8月1日(木)～30日(金)

□特別児童扶養手当

申 8月9日(金)～30日(金)

※詳細はお問い合わせください。

▶子育て支援課 ☎ ☎ 042-460-9840

ひとり親家庭等医療費助成制度

8月受診分から、☎医療証の自己負担上限額が変わります。

☎医療証をお持ちで、自己負担上限額を超えて自己負担された場合は、超えた分の医療費を払い戻すことができます。

□外来の上限

- 月額：1万8,000円(8月より変更)
- 年間：14万4,000円

□外来・入院の上限

- 月額：5万7,600円

※過去12カ月中4回目以降の月額上限4万4,400円

※詳細はお問い合わせください。

▶子育て支援課 ☎ ☎ 042-460-9840

未婚の児童扶養手当受給者に
給付金を支給

児童扶養手当受給者のうち、未婚のひとり親の方に対し、今年度の臨時・特別の措置として、給付金を支給します。該当する方は子育て支援課窓口で申請してください。

☎次の全ての要件を満たす方

- 令和元年11月分の児童扶養手当の支給を受ける父または母
- 令和元年10月31日(木)において、これまでに婚姻(法律婚)をしたことがない方
- 令和元年10月31日(木)において、事実婚をしていない方または事実婚の相手方の生死が明らかでない方

□支給額 1万7,500円

□申請期間 8月1日(木)～令和2年1月31日(金)

現在児童扶養手当を受給中の方は、現況届の手続きの際に給付金の申請も受け付けます。

□必要書類 ●戸籍謄本 ●振込先口座番号の確認できる書類(通帳^{など})

▶子育て支援課 ☎ ☎ 042-460-9840

福祉

手話通訳者配置

両庁舎でのお手続き・相談などで必

要な場合にご利用ください。

手話通訳者配置日 午後1時～5時	
保谷庁舎 毎月第1(水)	田無庁舎 毎月第3(金)
8月7日	8月16日
9月4日	9月20日

※配置日以外にも手話通訳者を派遣します。詳細はお問い合わせください。



▶障害福祉課 ☎
☎ 042-438-4033
☎ 042-423-4321

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行い、助言などを受けることができます。

☎時・場 8月17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5月31日以前の建築

☎定 8人(申込順)※1人40分程度

☎申 8月14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 ☎ ☎ 042-438-4052

木造住宅耐震改修事業者講習会

都内で施工業を営む方を対象に講習会を開催します。

☎時 8月30日(金)午後2時～4時

☎場 住吉会館ルピナス

☎対 都内で施工業を営む方

☎定 50人(申込順)

☎申 8月26日(月)までに電話で下記へ

▶住宅課 ☎ ☎ 042-438-4052

都営住宅の入居者募集

◆東京都直接募集

- 家族向け(ポイント方式)…1,290戸
- 単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア…349戸

□案内・申込書配布

☎時 8月1日(木)～9日(金)の平日^{のみ}

☎場 田無庁舎2階・保谷庁舎1階・出張所

※都庁・区市町村窓口・☎でも配布

※申込書などは、募集期間中^{のみ}☎の☎からダウンロード可

☎申 8月15日(木)(必着)までに、申込書を渋谷郵便局へ郵送

☎東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(案内配布期間中☎ 0570-010-810／それ以外☎ 03-3498-8894)

◆西東京市地元募集

- 二人世帯向けシルバーピア…1戸

□案内・申込書配布

☎時 8月22日(木)～30日(金)の平日^{のみ}

☎場 田無庁舎2階・保谷庁舎1階・出張所

☎申 9月4日(水)(必着)までに、〒202-8555市役所住宅課へ郵送

▶住宅課 ☎ ☎ 042-438-4052

心身障害者
各種手当・助成制度
申請と現況届

期限後も申請できますが、申請前にさかのぼっての制度適用はありませんので、今回新しく対象になると思われる方は申請してください。

◆各種手当・助成制度の申請

- ☎心身障害者医療費助成制度…9月30日(月)^{まで}
- 各種手当・助成制度…8月30日(金)^{まで}(重度手当は11月中)

※障害程度、年齢制限など各種要件あり

□所得限度額 ●☎心身障害者医療費助成・心身障害者福祉手当・自動車燃料費助成・タクシー料金助成・難病者福祉手当・重度心身障害者手当

税法上の 扶養人数	障害者本人 (20歳未満の方は扶養義務者 ^{など})
0人	360万4,000円
1人	398万4,000円
2人	436万4,000円
3人	474万4,000円
4人	512万4,000円

●特別障害者手当・障害児福祉手当

税法上の 扶養人数	障害者本人	配偶者および 扶養義務者
0人	360万4,000円	628万7,000円
1人	398万4,000円	653万6,000円
2人	436万4,000円	674万9,000円
3人	474万4,000円	696万2,000円
4人	512万4,000円	717万5,000円

※各種控除後(手当・助成用の控除額)の金額で判定

◆現況届の提出

下記手当の受給者に現況届を送付しますので、期限までに提出してください。

- 重度心身障害者手当…8月30日(金)^{まで}
- 特別障害者手当^{など}…9月11日(水)^{まで}

■心身障害者タクシー料金助成の申請
(継続)

従来のタクシー利用券の有効期限切れに伴い、新しいタクシー利用券を交付します。

※従来の利用券は使えませんので、未使用分は返却してください。

☎時 7月31日(水)～8月30日(金)(平日^{のみ})

※期間以降は、申請した月分からの助成となります。

☎場 障害福祉課(両庁舎1階)

☎対 身体障害者手帳1～3級・愛の手帳1～3度の方

☎持 ●身体障害者手帳または愛の手帳

- 申請書(対象者に送付済み)
- 障害者本人の認め印(代理人が申請する場合はその方の認め印も)

■心身障害者自動車燃料費の請求

☎時 8月7日(水)～30日(金)(平日^{のみ})

☎場 障害福祉課(両庁舎1階) ※郵送可

「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針(案)」へのご意見募集

東京都・特別区・26市2町は協働で、「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針(案)」を公表しました。

□期限 8月12日(月)までに、窓口・郵送(〒163-8001)・ファクス・メールで☎へ。

☎東京都都市整備局都市基盤部街路計画課☎ 03-5388-3379・☎ 03-5388-1354・☎ S0000179@section.metro.tokyo.jp

▶都市計画課 ☎ ☎ 042-438-4050

選挙

議員の寄付行為は禁止されています

議員は、選挙区内の方に対する次の行為が禁止されています。

□寄付行為^{など}

- お金や物の贈答
- 暑中見舞いなどの時候の挨拶状の送付(答礼のための自筆によるものは除く)
- 地域の祭り・会合などへ差し入れ・祝い金・賛助金を出すこと

市民の方が議員に対して実費が伴う行事や会費が必要な催しを案内する際には、会費を明示してください。皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶議会事務局 ☎ ☎ 042-460-9860

募集

健康づくり推進協議会市民委員

☎健康づくりに関する方策を総合的に協議・検討

□資格・人数 在住・在勤・在学の

18歳以上・4人
※ほかの審議会委員などとの兼任不可
□**任期** 10月から2年間
□**会議数** 年4回程度
□**報酬** 日額1万800円
■8月1日(木)～20日(火)(必着)までに、作文「健康都市をめざすまちづくり」(800字程度)に住所・氏名・電話番号・生年月日・職業・応募理由を〒202－8555市役所健康課へ郵送または直接持参(保谷保健福祉総合センター)
※選考後、結果を連絡。結果は公表しません。作文の返却不可
▶健康課 ☎ 042－438－4021

市職員募集(令和2年4月1日付)

□**試験区分** 一般事務Ⅲ類^{など}
□**試験案内** 8月1日(木)から職員課(田無庁舎5階)・保谷庁舎1階総合案内・市HPで配布
※詳細は市HP・試験案内で必ずご確認ください。
▶職員課 ☎ 042－460－9813

保育園看護嘱託員

□**資格・人数** 看護師・1名
□**勤務地** 市内公立保育園
□**任用期間** 10月1日(火)～令和2年3月31日(火)の平日のみ
□**報酬** 月給20万4,120円
□**募集要項** 9月6日(金)まで、保育課(田無庁舎1階)、市内公立保育園(向台・西原・けやき・ひばりが丘・はこべら・こまどり・すみよし・なかまち・ひがし・やぎさわ保育園)で配布
※詳細は募集要項または市HPをご覧ください。
▶保育課 ☎ 042－460－9842

etc その他

寄付

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。
＊ワークマン西東京住吉店 様(半袖ポロシャツ)
▶管財課 ☎ 042－460－9812

10月1日から開始 資源物戸別収集ワンポイント

Q 現在使用している私有地集積所は継続して使用できますか。
A 原則は戸別収集ですが、一定の条件を満たすことで申請により、現在の集積所を継続使用することができます。使用しない場合は不法投棄されないように看板設置などをしますのでご相談ください。

□**資源収集用カゴ譲受申込書・資源物集積所収集届出書**について
市HPに掲載しました。
また、ごみ減量推進課窓口でも配布していますのでご利用ください。
▶ごみ減量推進課 ☎ 042－438－4043

市民会館跡地活用に関するお知らせ
説明会および意見交換会を実施

平成31年3月に閉館した西東京市民会館は令和2年度中に取り壊す予定です。
跡地については、文化施設機能の整備などを条件に民間事業者に土地を貸し付けるなど、官民連携事業による跡地活用の検討を進めたいと考えており、文化施設の規模・機能を含め、跡地活用に求める機能などの基本的な考え方を取りまとめた「市民会館跡地活用基本方針(案)」を作成しました。
この方針の内容をご説明するとともに、跡地活用や文化施設の規模・機能に関する市民の皆さんのご意見を伺う機会として、説明会および意見交換会を実施します。
時・場 下表参照
内 市民会館跡地活用基本方針(案)の説明・意見交換^{など}
▶文化振興課 保 ☎ 042－438－4040
□**説明会および意見交換会** ※各回、同内容

地活用基本方針(案)」を作成しました。
この方針の内容をご説明するとともに、跡地活用や文化施設の規模・機能に関する市民の皆さんのご意見を伺う機会として、説明会および意見交換会を実施します。
時・場 下表参照
内 市民会館跡地活用基本方針(案)の説明・意見交換^{など}
▶文化振興課 保 ☎ 042－438－4040

日時		場所
8月18日(日)	午前10時～正午	田無総合福祉センター
	午後2時～4時	
21日(水)	午後7時～9時	コール田無

【傍聴】審議会^{など}

■文化財保護審議会
時 8月2日(金)午前10時～正午
場 保谷庁舎3階
内・定 西東京市の文化財保護・5人
▶社会教育課 保 ☎ 042－438－4079

■居住支援協議会準備会
時 8月9日(金)午前10時
場 防災センター
内・定 居住支援に関すること・5人
▶住宅課 保 ☎ 042－438－4052

■行財政改革推進委員会
時 8月5日(月)午前10時
場 田無庁舎3階
内・定 事務事業評価・5人
▶企画政策課 田 ☎ 042－460－9800

■中小企業等資金融資検討委員会
時 8月16日(金)午後6時30分
場 保谷庁舎2階
内・定 新たな融資制度の検討^{ほか}・5人
▶産業振興課 保 ☎ 042－438－4041

■保健福祉審議会
時 8月6日(火)午後7時
場 田無庁舎3階
内・定 保健福祉施策に関する諮問事項^{など}・5人
▶生活福祉課 保 ☎ 042－438－4024

■学校施設適正規模・適正配置検討懇談会
時 8月28日(水)午後2時
場 防災センター
内・定 児童生徒数推計、課題整理^{など}・5人
▶教育企画課 保 ☎ 042－438－4071

▶住宅課 保 ☎ 042－438－4052

幼児教育・保育の無償化

10月から幼児教育・保育の無償化の実施を予定しています。
対 ①幼稚園・保育所・認定こども園・小規模保育などに通う、3～5歳の児童および住民税非課税世帯の0～2歳の児童
②幼稚園の預かり保育を利用する児童
③認可外保育施設等を利用する3～5歳の児童および住民税非課税世帯の0～2歳の児童
※②③の対象となるには保育の必要性の認定を受ける必要があります。

□**無償化の対象範囲**
①新制度未移行幼稚園は月額2万5,700円上限
②月額1万1,300円(日額450円)上限
③月額3万7,000円上限、非課税世帯の0～2歳は月額4万2,000円上限
※詳細は、市報および市HP、通知などでお知らせします。
▶幼稚園について…子育て支援課 田 ☎ 042－460－9841
▶保育施設について…保育課 田 ☎ 042－460－9842

幼児教育・保育の無償化に伴う認可外保育事業者の手續

市内の認可外保育事業者が幼児教育・保育の無償化を実施するためには、事前に市で手續が必要となりま

す。詳細は、市HPでお知らせします。
▶保育課 田 ☎ 042－497－4926

災害に強いまちづくり

耐震診断・改修^{など}

市では、災害に強いまちづくりを推進するため、分譲マンションおよび木造住宅の耐震診断・耐震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り組み方法
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、

普及啓発および助成金拡充

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、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

市内全域に拡充します。

普及啓発

対象住宅全戸に対し、耐震化の必要性・助成制度等のご案内をダイレクトメールにより送付します。

□期間 令和元年8月1日～令和8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住宅

助成金の拡充

木造住宅および分譲マンションの耐

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}
※緊急耐震重点区域の場合、1戸当たり30万円を加算

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

震改修等費用の助成額を拡充します。
□期間 令和元年4月1日～令和8年3月31日
※分譲マンションは、令和3年3月

□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等設置はどちらか1回)

改修等」に同じ
□助成額 ①改修…費用の2分の1(90万円)^{まで}
②建替え・除却…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。
◇耐震シェルター等設置費用の助成
対 65歳以上または身体障害者手帳(1～4級)をお持ちの方がいる世帯
□対象住宅 木造住宅の「耐震診断」に同じ
□助成額 費用の10分の9(30万円)^{まで}

31日までに耐震改修等工事に着手する必要があります。

※そのほか助成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。
※助成金については、各年度の予算の範囲内となります。

！

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

令和2年春入校

防衛大学校学生募集

□**応募資格** 高卒(見込み含む)21歳未満の方

□**試験申込** ●総合選抜・推薦：9月5日(木)～9日(月)

●一般：9月5日(木)～30日(月)

□**試験日程** ●総合選抜：9月28日(土)

●推薦：9月28日(土)・29日(日)

●一般：11月9日(土)・10日(日)

問 自衛隊西東京地域事務所

☎042-463-1981

複式簿記講習会(全8回)

時 9月3日～26日の(火)・(木)午前10時～正午(車での来所はご遠慮ください)

内 税理士による講習会(簿記3級程度)

定 30人(申込順)

持 電卓・筆記用具

申 8月2日(金)から電話で**問**へ

場・問 (一社)東村山青色申告会

☎042-394-4523

救命講習市民大会

時 9月7日(土)午前9時～正午

場 防災センター

内 普通救命講習・救急隊活動展示・救急業務に関するポスターなど資料展示と広報

定 60人

¥ 1,400円(初講習)・1,200円(再講習)

申 9月4日(水)までに**問**へ

※認定証の当日交付は8月30日(金)受付分まで

問 西東京消防署

☎042-421-0119

文化観光融合プログラム

観光まちづくり講座(全5回)

皆さんの知っている市の魅力を伝える「観光まちあるきマップ」を作成・展示します。

□**講座** 8月30日(金)・9月16日(祝)・30日(月)、10月7日(月)、11月18日(月)午前10時～午後0時30分

※8月30日(金)のみ午後1時～3時30分

場 保谷こもれびホール

定 30人(申込順)

※定員に達した時点で受付終了

¥ 3,000円

申 8月23日(金)までに**問**へ

※1回のみ参加は不可

問 保谷こもれびホール

☎042-421-2323

三鷹の森ジブリ美術館 抽選でご招待

時 10月1日(火)午前10時・正午・午後2時・4時

対 西東京・武蔵野・小金井・調布・府中・三鷹市に在住の方

定 600組(4人1組)

※1人での申込も可

申 8月14日(水)(必着)までに、はがきで代表者の住所・氏名・年齢・電話番号、入館者全員の氏名・年齢、希望入館時間を**問**へ ※当選者には9月中旬に招待状を送付。抽選結果の返信を希望する場合は、往復はがきで申込(電話での可否確認は不可)

※3歳以下は人数に含みません(名前・年齢をご記入ください)。

※同一グループによる複数枚の申込や記載事項に不備がある場合は無効

問 三鷹市芸術文化課 〒181-8555三鷹市野崎1-1-1

☎0422-45-1151(内線2912)

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** 8月5日(月)午前8時30分(★印は、7月18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15日(木)・16日(金)午前9時～正午
	保	8月14日(水)・20日(火)・21日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	9月5日(木)
	保	8月22日(木)
交通事故相談	田	★8月14日(水)
	保	8月28日(水)
税務相談	田	8月23日(金)
	保	8月16日(金)
不動産相談	田	★8月22日(木)
	保	★8月8日(木)
登記相談	田	★8月8日(木)
	保	★8月15日(木)
表示登記相談	田	★8月8日(木)
	保	★8月15日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	★8月19日(月)
行政相談	田	★8月16日(金)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	9月13日(金)

2019年全国家計構造調査にご協力を

一人ひとりの回答が、明るい未来の礎になる。

10・11月の2カ月間で総務省による全国家計構造調査が実施されます。

この調査は、国民の暮らし向きを家計の面から総合的に把握し、わが国の所得および消費の水準や構造などを明らかにすることを目的としています。

調査結果は、経済・社会施策の基礎資料として、また、消費・経済分析の貴重なデータとしてさまざまな

場面で利用されます。

8月以降、調査員が調査対象区域を巡回し、リーフレットの配布・調査への協力依頼を行います。また、調査対象となった世帯には、9月以降、調査関係書類を配布します。ご理解とご協力をお願いします。

※回答した内容は、統計の目的以外には使用されません。

▶総務法規課 田 ☎042-460-9810

女性を狙った性犯罪に注意！

帰宅途中の女性を狙った痴漢や公然わいせつなどの被害が発生しています。日頃から防犯対策を心掛けましょう。

□**人通りが少ない場所で**

- 背後から跡をつける
- 体を触る
- 下半身を露出する

□**屋外における性犯罪被害防止対策**

- 明るい道や人通りの多い道を通る

- 「ながら歩き(携帯電話を操作しながら・音楽を聴きながら)」をしない
 - 自宅に入るまで周囲を警戒
 - 防犯ブザーや携帯電話を手に持ち、不審者がいた場合は110番通報！
- 問** 田無警察署 ☎042-467-0110
- ▶危機管理室 保 ☎042-438-4010



外国人のためのリレー専門家相談会

外国籍市民が弁護士、行政書士などの専門家へ相談できる無料相談会を開催します。

時 8月24日(土)午後1時～3時30分

場 きらっと

内 国際結婚・離婚、ビザ、事故、労

働問題、税金、DVなど

□**通訳言語** 英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、フランス語(予定)

※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お持ちください。

Free Consultation for Foreign Residents

Date: August 24th (Saturday), 2019 **Time:** 13:00～15:30

Venue: “KIRATTO” (Minami-cho Sport-Bunka Koryu Center)

The professional consultation covers issues : international marriages and divorces, visas, residents status, labor problems, taxes, domestic violence, etc.

Interpreters : English, Chinese, Korean, Spanish 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

知っていますか? 「マイ・タイムライン」

「マイ・タイムライン」とは、台風や大雨など、いざというときに慌てることがないように、避難に備えた行動を一人一人があらかじめ決めておくものです。雨や風は事前に予測できるので、「マイ・タイムライン」の作成を通じて水害から身を守りましょう。※作成時は、右記の東京都建設局

HPの浸水予想区域図を参考にしてください。

▶危機管理室 保 ☎042-438-4010



東京都防災 HP
東京マイ・タイムライン



東京都建設局 HP
浸水予想区域図



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

「野菜たっぷり食育講座」申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号

B はがき

「喉頭がん検診」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

C 往復はがき

「お口の健康支援室」申込
①住所
②保護者氏名
③子どもの氏名・生年月日
④電話番号
⑤申込理由

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

一般	▶健康課 保 画 042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
	女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	8月22日(休)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(1歳未満のお子さん参加可)	8月19日(月)までに電話
	栄養・食生活相談 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の 食事などについて管理栄養士による相談】	8月27日(火)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方／4人	8月23日(金)までに電話
	野菜たっぷり食育講座 韓国料理をつくろう 【家庭でも作れる簡単おいしい 野菜たっぷり料理です。講話と調理実習】	9月6日(金)午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の方／20人(申込多数は抽選)	はがき・メール(記入例A) ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着)：8月15日(木)
	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】	9月12日(休)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから 始める方および家族／10人	9月9日(月)までに電話

子ども	▶健康課 保 画 042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
	離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話、試食】	8月29日(休)午前10時30分～11時10分 田無総合福祉センター	市内在住の4～5カ月の乳 児と保護者／30組	8月22日(休)までに電話
	▶教育支援課 保 画 042-438-4074			
	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】	8月7日(休)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)	8月1日(休)～5日(月) 午前9時～午後5時に電話

健康ガイド

■喉頭がん検診 申込受付中

□検診期間

8月1日(休)～11月30日(土)

対 40歳以上で特にたばこを吸う方

¥ 自己負担600円

申 11月15日(金)(消印有効)までに、

●はがき(記入例B) ●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) ●市HPから

※順次受診券を送付

▶健康課 保 画 042-438-4021

■5歳児歯科健康診査

7月末に対象者へ個別通知しました。歯科の指定医療機関で受診してください。

時 8月1日(休)～10月31日(休)

内 歯科健診・相談、歯科保健指導、必要に応じてフッ化物塗布

対 平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ

※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。

▶健康課 保 画 042-438-4037

■妊婦健康診査受診票のご利用を

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健診受診票を14回分交付しています。

妊婦健診時に使用すると、費用の一部が助成されます。

助産院・都外医療機関など、都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診券が使えないため、出産後1年以内に還付の手続きをしてください。

詳細は受診票交付時のお知らせ・市HPをご覧ください。

▶健康課 保 画 042-438-4021

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機

関で受診してください。

内 ●医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

●歯科…歯科健診、歯磨き相談

対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日

(1歳6カ月ごろに個別通知)

※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。

▶健康課 保 画 042-438-4037

■赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。訪問日時は後日、訪問指導員より連絡します。

※訪問指導員の個人の携帯電話から連絡する場合があります。

申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ

▶健康課 保 画 042-438-4037

■1～3歳児お口の健康支援室

歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象とした、お口の健康に関する相談室です。

内 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談

申 電話・往復はがき(記入例C)で、住所・保護者氏名・子どもの氏名と生年月日・電話番号・申込理由を〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ

※相談日を明記し返送します。ご都合がつかない場合はご連絡ください。

▶健康課 保 画 042-438-4037

+ 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
4日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 画 042-424-6640	8月の輪番制(診療所)は 休止です	休日診療所 中町1-1-5 画 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
11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 画 042-464-1511		
12日	田無病院 緑町3-6-1 画 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		
4日	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 画 042-461-0551	13日	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 画 0422-50-0588
11日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 画 042-466-5454	14日	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 画 042-422-5450
12日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 画 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。 画 042-438-1100
8月の相談はお休みです。



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

イベントNEWS

もっと知ろう！
楽しもう！

市役所の仕事を知ろう！ 課題検討型インターンシップの募集

8月22日(木) ●午前10時 ●午後1時 ●3時15分(3回実施)
田無庁舎5階

対 大学3年生、大学院1年生、短大・専門学校1年生
定 各回35人^{まで}(申込多数は抽選)
※詳細は市^{HP}をご覧ください。
▶職員課^田[☎]042-460-9813

NPO等企画提案事業「親子で藍染め体験」参加者募集！

8月22日(木) 午前10時～正午
下保谷四丁目特別緑地保全地区

内 ハンカチの藍染め、藍の畑の見学
対 在住の小学生と保護者
定 15組(申込順)
※子どもは3年生以上1人^{まで}
持 飲み物・タオル・帽子・防虫スプレー・ビニール手袋(可能なら)
※汚れてもいい服装、防虫のため服の上に羽織るものをお持ちください。
申 8月5日(月)午前9時から、電話・ファクスで住所・保護者氏名・子どもの氏名と学年・電話(ファクス)番号を^問へ
問 下保谷の自然と文化を記録する会・萩原[☎]042-423-5796
▶協働コミュニティ課^保[☎]042-438-4046

コミュニティーガーデナー養成講座(全6回)

9月3日～令和2年2月の第1(火) (11月のみ第1(水))
午後1時30分～4時
西東京いこいの森公園

内 草花を育てる技術、ハーブの楽しみ方、園芸福祉の理論と実践、プロナチュラリストによる公園の楽しみ方^{など}
対・定 在住・在勤で、花いっぱい運動に興味のある方・30人(申込順)
¥ 4,000円(資料・教材費)
申 8月23日(金)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・電話番号を[〒]188-0011西東京市田無町4-21-8-103小山田勇治付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[☎]090-5768-2744(横山)
▶みどり公園課[☎]042-438-4045

創業スクール(全5回)

9月6・13・20・27日、10月11日の(金)
午前9時30分～午後0時30分
住吉会館ルピナス

国の認定を受けた創業支援等事業計画に基づくスクールです。
創業に必要な「4つの分野」を総合的に学びます。
対・定 創業に関心のある方、創業して間もない方・30人
※保育あり(1回500円)満1歳～未就学児・6人(申込順)
¥ 5回で3,000円(初回に集金)
申 電話で^問へ
問 西東京創業支援・経営革新相談センター[☎]042-461-6611
▶産業振興課^保[☎]042-438-4041

選挙のポスターを描いてみよう！

対 在住・在学の小学生～高校生
申 9月6日(金)(必着^{ふりがな})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^{まで})
□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および学年のみ表記して市^{HP}へ掲載
●応募作品の一部は、西東京市民まつりで模擬投票を行う際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^{ふりがな}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^保[☎]042-438-4090

バラ栽培実践教室(全6回)

9月6日～令和2年2月の第1(金) (1月のみ第2(金))
午後1時～3時30分
**講義：西東京いこいの森公園
実践：保谷町ローズガーデン**

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)と実技(第4～6)の講座です。
定 30人(申込順)
¥ 5,000円(教材・資料代^{など})
申 8月30日(金)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・電話番号・バラ栽培での悩みを[〒]188-0011田無町4-21-8-103小山田勇治付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[☎]080-5520-8842(小山田)
▶みどり公園課[☎]042-438-4045

ねむっている着物でチュニックを作ろう！

9月13・20・27日(金)
午前10時～午後3時30分
エコプラザ西東京

たんすの中に眠ったままの着物や反物をチュニックにリフォームして、もう一度活用しましょう。
対 在住・在勤・在学の18歳以上で、3日間とも参加できる方
定 15人(申込順)
持 着なくなった着物(1枚分)または反物(1反分)・ボタン(直径1～1.5cm)1個(くるみボタン可)・バイアステープ(市販のものまたは共布でも可)・裁縫道具一式・くけ台・かけはり(あれば)・昼食
※9月6日(金)午前9時30分～午後2時に布地の確認を行います。
申 8月6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
※午前9時～午後5時
▶環境保全課[☎]042-438-4042

多摩六都フェア
パラアート展覧会 絵画作品募集

障害の有無に関わらず、誰もが文化芸術に親しめるようパラアート展覧会に飾る絵画作品を募集します。
□テーマ 「この街と生きる！」
募集した作品は圏域5市を順番に回って展覧会を行い、表彰式も行います。展覧会を彩るようなすてきな作品をお待ちしています。
対 圏域5市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)に在住・在学で障害のある方
申 9月2日(月)～11月29日(金)

◇展覧会
時 令和2年1月28日(火)～2月2日(日)
場 コール田無
※上記期間以外に、圏域5市の公共施設でも展示します。
◇表彰式
時・場 2月2日(日)・コール田無
※受賞者へは賞状と賞品を贈呈
▶文化振興課^保
[☎]042-438-4040
[☎]042-438-2021
[✉]bunka@city.nishitokyo.lg.jp

英会話カフェ@児童館

内 英会話カフェとは、決まったカリキュラムがなく、外国人の方と気軽に英会話を楽しむためのカフェのような空間です。この英会話カフェを児童館で無料開催します！英会話が初めての方大歓迎です。日本人スタッフがコミュニケーションをサポートします。ぜひご参加ください！

場所	日時	申込期限
田無柳沢児童センター [☎] 042-464-3844	8月5日(月)	午後6時30分～7時45分 8月2日(金)
田無児童館 [☎] 042-462-6237	23日(金)	21日(水)

対 中・高校生年代
定 各日10人
申 期日までに、住所・氏名・学年・学校名・電話番号・参加希望日程を電話・メール(件名「英会話カフェ申込み」)で
※申込期限を延長しました。

▶児童青少年課^田
[☎]042-460-9843
[✉]jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

詳細はこちらから➡

ようこそとしょかんへ

8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
4日(日)午前11時
●にこにこおはなし会 1・15日(休)午前11時／1～2歳児と保護者
●サンサンおはなし会
18日(日)午前11時／3歳児^{から}
●おはなし会 1・8・15・29日(休)午後3時30分／3歳児^{から}
●蚊帳の中のおはなし会
22日(休)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 9・23日(金)午前11時／1～2歳児と保護者
●おはなしひろば
9・23日(金)午後3時30分／3歳児^{から}
●おはなしのへや 10・24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
14日(休)午前11時／1～2歳児と保護者
●おはなし会 1・8・15・22日(休)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 7・21日(休)午前11時／1～2歳児と保護者
●おはなし会
14・28日(休)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 2・9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
10日(土)午前11時
●おはなしひろば
毎週(休)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 2・9・23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
3日(土)午前11時／3歳児^{から}
●おはなしひろば
7日(休)午後4時／3歳児^{から}
●夏のおはなしひろば
21日(休)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
1日(休)午前11時／下保谷児童センター

休館日

5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、16日(金)休館
※芝久保・谷戸図書館は、12日(休)休館



キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)も
ご覧ください。



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の方が気軽に楽しめるつどいを行っています。ぜひご参加ください！

センター・児童館・公民館など、市内14カ所で開催しています。詳細はセンターHPをご覧ください。

時 午前10時～11時30分
※ 午後1時45分～3時



対 8カ月までの乳児と保護者、妊婦
□赤ちゃんのつどい日程(8・9月)

会場(同保育園内)	日程
センターすみよし	8月30日(金) 9月24日(火)
センターけやき	8月23日(金) 9月27日(金)
センターやぎさわ	9月20日(金)
センターなかもち	9月19日(木)
センターひがし*	9月 5日(木)

▶保育課 **☎** 042-460-9842

少年野球大会



時 9月15日(日)・16日(祝)・22日(日)(予定)
※予備日9月23日(祝)・29日(日)・10月6日(日)・13日(日)・14日(祝)・19日(土)・20日(日)
場 市民公園グラウンド^{ほか}
対 在住・在学の小学生で、リトル・ポニーの各リーグに所属していないチーム(1チーム10人以上20人以内)
申 8月16日(金)(消印有効)までに、所定の申込書を**問**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 8月31日(土)午後6時
場 スポーツセンター
問 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
☎ 042-439-3395
✉ nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp
▶スポーツ振興課 **保**
☎ 042-438-4081



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)も
ご覧ください。

接骨院の運動講座 ～近所で始める筋力アップ！

フレイル(虚弱状態)を予防するためのストレッチと筋力アップ運動で体力を増進させて、いつまでも元気な生活ができるようにしましょう。

時 9～11月(全12回)
場 市内13会場の接骨院(下表参照)
※**1回目・11回のみ全会場共通**
時・場 9月2日(月)、11月11日(月)午後0時45分～2時30分・きらっと
対 在住の満65歳以上の方で、立って

運動することが可能な方
定 各3～6人(申込多数は抽選)
¥ 1回150円
申 8月16日(金)(必着)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望[※])を**〒**202-8555市役所高齢者支援課「接骨院の運動講座」係へ
▶高齢者支援課 **保**
☎ 042-438-4029

□接骨院の運動講座日程表

会場	定員	住所	2回目～12回目(11回目を除く)	実施時間
しおだ接骨院	3	泉町1-11-14 上宿ビル1階	毎週(火)9月10日 ～11月19日	午後1時～2時30分
榊原接骨院	5	保谷町3-25-10	毎週(水)9月11日 ～11月20日	午後0時30分～2時
伏見通り接骨院	5	柳沢2-3-13-101		
シブヤ整骨院	6	ひばりが丘2-13-20		
しばくぼ整骨院	5	芝久保町2-13-29		
春風堂接骨院	3	下保谷 4-8-18-101	毎週(木)9月12日 ～11月21日	午後1時～2時30分
まるやま整骨院	4	柳沢2-2-3 東邦ビル101		
いいむら接骨院	5	北町6-7-8		
まる接骨院	3	東伏見 3-2-1-1階	毎週(金)9月13日 ～11月22日	午後1時15分 ～2時45分
山崎接骨院	4	田無町 2-16-11-101		午後1時30分～3時
やぎさわ整骨院	5	柳沢6-1-12 マック柳沢コート104	毎週(土)9月14日 ～11月23日	午後1時～2時30分
かえで整骨院	4	富士町4-5-16 横山ビル1階		
幸心道接骨院	3	北町5-12-11		



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。

シルバー月間にスポーツ施設をご利用ください 65歳以上の方は利用が無料！

時 9月2日(月)～30日(月)の平日午前9時～午後3時入館
● 1日(日)～11日(水)は点検のためプールはご利用になれません(スポーツセンター)。
● 3日(木)は休館日
※それ以外は有料
場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと
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 在住の運動可能な65歳以上の方
申 8月16日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・

参加希望教室を**問**へ(申込多数は抽選)
※1教室につき、はがき1枚が必要
※返信用はがきを窓口にご持参いただき、窓口でも申込可
□参加・利用方法 利用時に「2019年度シルバーウィーク参加カード」を提示してください(平成30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・年齢が分かるもの)をご持参ください。
問 スポーツセンター **〒** 202-0013中町1-5-1 **☎** 042-425-0505
▶スポーツ振興課 **保**
☎ 042-438-4081

	教室名	場所	日時	定員
プール	① 水中ウォーキング	スポーツセンター 温水プール	9月12日(木) 20日(金)	午後1時～2時 各25人
	② 水中運動			
フロア	③ バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	5日(木)	午前10時～11時 午前10時30分～11時30分 各20人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		27日(金)	
	⑤ 体力向上ハツラツ体操	総合体育館	13日(金) 25日(木)	
	⑥ ウォーキング&簡単筋トレ			
	⑦ 遊びながら運動 柔軟と調和	きらっと	18日(木) 30日(月)	
	⑧ 楽しみながら運動 心身の均衡			

フレイル予防のための実践講座

硬いものが食べられなくなったり、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？ それはフレイルの危険信号です。フレイル予防のための運動・食事・お口のケアについて学び、いつまでも生き生き生活するための術を学びます。
□フレイルとは 年をとって筋力や社会とのつながりなど、心身の活力が衰えていくこと
時 8月28日、9月4・11・18・25日、10月16日 ※いずれも(木)
午後2時～3時30分
場 新町福祉会館
※そのほか、下保谷福祉会館(10月)、

けやきサロン(10月)、田無総合福祉センター(1月)などでも実施予定
※駐車場がないため、公共交通機関をご利用ください。
対 65歳以上の方で、おおむね全日程参加できる方
※各種講座に参加したことがない方優先
定 25人(申込多数は抽選)
¥ 1回150円
申 8月19日(月)(必着)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
▶高齢者支援課 **保** **☎** 042-438-4029

電話転送サービスを悪用した固定電話番号の表示に注意！

その電話番号は大丈夫ですか？



電話転送サービスを悪用した還付金詐欺が増えているヨ
電話転送サービスなら、どこからでも「03」「042」表示になるヨ
「03」「042」以外にも市外局番の表示ができるヨ

市役所からの電話なのね

実際の電話番号 090-xxx-xxxx
↓電話転送を利用すると↓
通知される番号は… 042-▲▲▲-●●●●

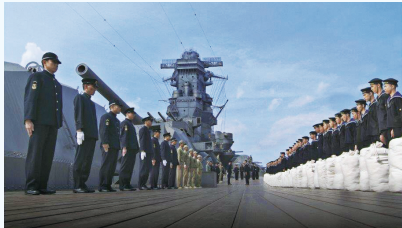
そのほかにも…
警察、銀行、百貨店などの職員と偽り、カードを預かったり、暗証番号を聞き出そうとします。
▶危機管理室 **保** **☎** 042-438-4010



固定電話の番号が表示

夏休み平和映画会

❖上映作品「男たちの大和/YAMATO」
太平洋戦争末期、悲劇的な最期を迎えた戦艦大和の乗組員にスポットを当て、若い命を散らした男たちの生き様や想い、その遺族の無念を描いた物語。



©2005 「男たちの大和/YAMATO」制作委員会

監督・脚本：佐藤純彌/原作：辺見じゅん
出演：反町隆史・中村獅童ほか

本市の空襲の被害、今も残る戦争の遺跡や資料のほか、広島・長崎の原子爆弾の被害の様子をパネルで紹介し

時 8月2日(金)～7日(水)午前10時～午後5時(初日4時から、最終日3時まで)
場 アスタセンターコート

□展示内容

- 西東京市戦災パネル
- ヒロシマ・ナガサキ被爆の実相などに関するポスター
- 平和と学びポスター
- 1 t 爆弾模型
- 模擬原子爆弾の資料

□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 ☎042-438-4046

戦争の悲惨さ、平和の大切さを伝えるため、「夏休み平和映画会」を開催します。

時 8月23日(金)午後1時開演(0時20分開場)

場 保谷こもれびホール

※当日、直接会場へ

内 ●「広島平和の旅」参加者による報告会
今年の「広島平和の旅」に参加した方々に平和記念式典への参列などを通して考えたこと、感じたことを話していただきます。
●「男たちの大和/YAMATO」上映

※開演前に、「忘れてはいけない記憶～西東京市にもあった戦争～」を上映します。

非核・平和パネル展

□イベント

時 8月3日(土)

- 午後1時 朗読(非核・平和をすすめる西東京市民の会)
- 2時 手話教室(五十嵐紀子さん)

時 8月4日(日)

- 午後1時 ギター演奏(芝久保ギタークラブ)
- 2時30分 紙芝居(はとぼっぼ)
- 4時 歌とギター・朗読(前川博信さん・坂口照子さん)

時 8月5日(月)

- 午後2時 フラダンス(オハナモアニケアラ長谷川さん)

西東京市民まつり

出演者募集

❖パレード

時 11月10日(日)午前10時30分～11時
場 谷戸イチョウ公園前～会場(西東京いこいの森公園)

※1団体原則30人まで。人数超過の場合は要事前相談

❖野外演芸

時 11月9日(土)午前10時～午後4時
10日(日)午前9時～午後3時30分

場 野外特設ステージ、パフォーマンス・ストリート



特設ステージでのパフォーマンス

対 主に市内で活動する在住・在勤・在学の個人・団体

¥ 野外ステージ1団体につき4,000円、パフォーマンス・ストリート1団体につき2,000円

※今回から説明会時に参加費のお支払いをお願いします。

□申込期限 8月20日(火)(必着)

申 各参加申込を、ファクス・メール・郵送または直接 ☎ へ

※野外演芸は応募状況により、希望日時に沿えない場合あり

※各実施要領・参加申込書は文化振興課(保谷庁舎3階)・市HPで配布

☎ 市民まつり実行委員会事務局

〒202-8555市役所文化振興課内

▶文化振興課 ☎

☎042-438-4040

FAX 042-438-2021

✉ bunka@city.nishitokyo.lg.jp



「リさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 9月1日(日)午前9時～正午

場 西東京いこいの森公園アプローチゾーン(雨天中止)

□出店資格 成人で在住の個人・団体(業としている方を除く)

□募集区画数 40区画(1区画約3.4㎡) ※出店場所の選択は不可

申 8月10日(土)(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〒202-0011

泉町3-12-35ごみ減量推進課へ ※応募は1世帯1通。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

☎042-438-4043

郷土資料室 夏休み企画 自由研究応援ウィーク 特別ワークショップ ドキドキ土器洗い 君も考古学者に!

今から4,000～5,000年前の縄文時代のムラの跡である下野谷遺跡で見つかった土器のかけらを洗い、観察して、模様のつけ方などを考えて、下野谷遺跡のことを調べましょう。

時 ●8月10日(土)
●23日(金)

①午前10時30分～正午 ②午後2時～3時30分



場 郷土資料室 ※当日、直接会場へ

対 小学生以上

(大人のみも可、小学3年生以下は保護者同伴)

定 各20人(申込順)

持 汚れてもよい服装。タオル・水仕事に気になる方はゴム手袋持参

▶社会教育課 ☎

☎042-438-4079



リさいくる市 資源物の無料持込回収

時 8月4日(日)午前9時～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、猫の新しい飼い主探し・譲渡会があります。

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)

※メダルプロジェクトによる小型電子機器の回収および硬質プラスチックのモデル回収は終了しました。

▶ごみ減量推進課

☎042-438-4043



多摩六都科学館 ナビ

お盆限定プラネタリウム ZOOM IN 宇宙～スケール体験! スペースツアー

お盆はプラネタリウムで宇宙旅行へ出発! 地球を離れて壮大な宇宙のスケールを体感しよう!

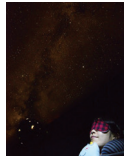
時 8月10日(土)～15日(木)午後5時45分～6時30分(約45分間)



3日間限定! 「熟睡プラ寝たリウム」

お盆の疲れをプラネタリウムでゆったりと癒やしませんか? 星空のもとでみなさまを快眠へとといざないます。絶対寝ないぞ! という挑戦者も大歓迎!

時 8月16日(金)～18日(日)午後5時45分～6時30分(約45分間)



□共通

定 各日234席(小学2年生以下は保護者の同伴が必要)

¥ 観覧付き入館券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)

場・☎ 多摩六都科学館

☎042-469-6100

8月中は毎日開館

ロクトサイエンスコラム

62

②毒を持つ生きものをまねる

ドクチョウと名のついたチョウがいます。ドクチョウのドクは毒の意味。ただし、人間が触れても何の害もありません。ドクチョウは幼虫のときに食べた植物の毒成分を体にため込んでいるため、それを食べた鳥は「このチョウはまずい」と学習し、その後捕らなくなります。まずいことを学習させるための犠牲はある程度ありますが、種全体としては天敵から狙われなくなるという大きな効果があるのです。

一方で、ドクチョウとよく似た毒を持たない別種のチョウも同じ地域

に存在します。ドクチョウに似ること、天敵がドクチョウを避ける効果に便乗し、狙われにくくなるのです。このことは19世紀中ごろにアマゾンで調査を行ったヘンリー・ベイツによって発見され、ダーウィンの進化論を支持する証拠になりました。彼の名にちなんで、この生きものの同士の関係は「ベイツ型擬態」と呼ばれています。

