



主な内容

【2面】市税・国民健康保険料の休日納付相談窓口 【4面】「健康」応援都市の実現を目指して 【8面】西東京市リレーマラソン ランナー募集

10月1日から

幼児教育・保育の無償化が始まります!

10月1日より、幼児教育・保育の無償化が開始されます。幼稚園・保育所・認定こども園・地域型保育事業などを利用する3～5歳児、住民税非課税世帯の0～2歳児の保育料が無償化されます。無償化の対象となるためには事前に認定(子育てのための施設等利用給付認定)を受ける必要があります。忘れずにお手続きください。
▶幼稚園について…子育て支援課 ☎042-460-9841
▶保育施設について…保育課 ☎042-460-9842
▶ファミリー・サポート・センターについて…子ども家庭支援センター ☎042-425-3303
▶児童発達支援等について…障害福祉課 ☎042-438-4033

〔マークの見方 人…対象者(4月1日時点の年齢) ¥…無償化上限額(月額)〕



幼稚園・幼稚園の預かり保育

	幼稚園	幼稚園の預かり保育 (保育の必要性あり※1)
人	3～5歳児	
¥	25,700円	11,300円(※3)

申請が必要です!
(7月に園より申請書類配布済み)

認可外保育施設等

対象施設・サービス
(保育の必要性あり※1)

認可外保育施設(認証保育所含む)、一時保育事業、ファミリー・サポート・センター事業、病児・病後児保育事業

	非課税世帯の	
人	0～2歳児	3～5歳児
¥	42,000円	37,000円

申請が必要です!

認可保育所・認定こども園・地域型保育事業(※2)

非課税世帯の

人	0～2歳児	3～5歳児
¥	全額(※4)	

児童発達支援等

人	3～5歳児
¥	全額(※4)

- ※1 給付の対象となるためには、市から保育の必要性(就労や疾病など)の認定を受ける必要があります。
- ※2 地域型保育事業とは、小規模保育事業、家庭的保育事業、事業所内保育事業などです。
- ※3 上限は月額11,300円ですが、日額上限もあり利用日数に応じて月額の上限額は変動します(450円×利用日数)。
- ※4 利用者負担以外の費用(給食費・医療費など)は引き続きお支払いをしていただくこととなります。

給付には条件があり、請求の手続きが必要な場合があります。詳細は市HPをご覧ください。



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

税・年金

市税・国民健康保険料の 休日納付相談窓口

時 9月7日(土)・8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

国民年金第3号被保険者からの 種別変更手続きを忘れずに

第3号被保険者とは、厚生年金の加入者(65歳未満)に扶養されている配偶者(20歳以上60歳未満)の方です。
 次の場合、手続きが必要です。

こんなとき	必要書類
厚生年金に加入している配偶者… が退職した(※1) の扶養から外れた(※1) が65歳になった(※1) の会社が替わった(※2)	退職日が分かるもの または 資格喪失証明書 資格喪失証明書 - 配偶者の勤務先にお問い合わせください

※申請者の本人確認ができる書類(運転免許証など)も必要
□届け出先
 (※1) 市役所
 (※2) 配偶者の新しい勤務先
 手続きが遅れると国民年金保険料の

納付遅れ、年金受給額の減少、年金記録の誤りなどの恐れがあります。
場 保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階)
問 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

暮らし

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 9月14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11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

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2日(月)～13日(金)
 ※詳細はお問い合わせください。
▶ 危機管理室 ☎042-438-4010

募集

男女平等参画推進委員会委員

男女平等参画推進施策の推進に関することを検討します。
□資格・人数 在住・在勤・在学で

18歳以上の方・1人 ※ほかの附属機関などの委員との兼任不可
□任期 令和2年7月30日(水)まで
□会議数 年6回程度
□報酬 日額1万800円
申 9月25日(水)(必着)までに、作文「私の考える男女平等参画社会について」(800字～1000字程度)に住所・氏名・年齢・生年月日・電話番号・職業を〒202-8555市役所協働コミュニティ課または〒202-0005住吉町6-15-6住吉会館ルピナス内男女平等推進センターへ郵送・ファクス・メールまたは持参
▶ 協働コミュニティ課 ☎042-439-0075・FAX042-422-5375・
 ✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

障害者総合支援センターの 指定管理者

障害者総合支援センターは、障害者の自立および社会参加を支援するとともに、障害者が社会を構成する一員として地域において生活し、活動できる環境づくりの促進を図ることを目的とするほか、地域社会の活動拠点として平成23年5月に設置された施設です。
 新たに令和2年10月1日～令和7年10月1日を指定期間として、指定管理者を募集します。
 ※詳細は、10月1日(火)に掲載予定の市HPをご覧ください。
▶ 障害福祉課 ☎042-438-4033

安全なまちづくりのために

市民の安心感向上と犯罪の未然防止にご協力ください

▶危機管理室 ☎042-438-4010

①動く防犯の眼
□配布物 動く防犯の眼ステッカー



対 ●市内を走行する車両 ●市内に所在する地方自治体・民間団体・民間企業・そのほかの団体(個人車両などは除く)
申 危機管理室(防災センター)

②わんわんパトロール
□配布物 リードカバー

対 在住で、飼い犬登録・狂犬病予防接種を行っており、散歩時にマナーを守ることができる方
申 危機管理室(防災センター)または西東京市獣医師会に加盟している動物病院
□不審者などを見かけた際には、110番通報を

毎年9月は障害者雇用支援月間

事業主だけでなく、広く障害者雇用の推進を図り、機運を醸成するとともに、障害者の職業的自立を支援するための、さまざまな啓発活動を展開しています。
 市内の障害者就労支援センター一歩では、在住の障害のある方(障害の種別は問いません)および雇用事業所を対象として企業就労に関する支援の相談をお受けします。

一歩では就職準備支援・就職後の定着支援・障害者雇用に関するセミナーの開催などを実施しています。
時 平日・第1(土)午前9時～午後5時
場 障害者総合支援センターフレンドリー ※面談は基本予約制
問 障害者就労支援センター一歩
 ☎042-452-0095
 FAX042-452-0096
▶ 障害福祉課 ☎042-438-4033

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 「大学生と考える、つながる、自殺対策シンポジウム」
時 9月2日(月)午後1時30分～5時
場 港区みなと保健所
申 東京都福祉保健局HPから
□電話による特別相談
 ●自死遺族相談ダイヤル(自死遺族のための電話相談) NPO法人全国自死遺族総合支援センター ☎03-3261-4350
時 9月14日(土)～16日(祝)午前11時～午後7時

●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～ ☎0570-087478
時 9月21日(土)～25日(水)(各日24時間)
 ●有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～ ☎03-3842-5311
時 9月1日(日)～30日(月)正午～午後8時(金は10時^{まで})
 ※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。

田無庁舎をご利用の皆さんへ

田無庁舎では仮庁舎の整備に伴い、防火設備の改修工事・執務室改修工事を実施しています。
 また1・2階のトイレを和式便器から洋式便器への改修工事および男子用小便器の改修工事なども予定しています。

この工事により、令和2年1月末日まで一部の待合スペースが狭くなることや、エスカレーターの利用および一部のトイレのご利用ができなくなります。ご理解とご協力をお願いします。
▶ 管財課 ☎042-460-9812

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等市民活動団体などから事業の企画提案をしてもらい、審査により採択された事業を市との協働で実施するものです。採択された事業には、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「新たな文化芸術を表現する場所づくり」
□募集事業
 ●市と協働で行うことで、より効果がある事業
 ●地域の課題を解決する先駆的で柔軟な発想に基づいた事業
 ●多様化する市民ニーズに応え市民の福祉の向上および市民の利益につながる事業
□実施時期 令和2年4月～翌年2月
□補助金 1事業上限20万円^{まで}

□応募資格 次の要件を満たす公益活動を目的とする団体(法人格の有無は不問)
 ●市内を中心に活動 ●5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 ●団体規則と構成員名簿を備えている ●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 ●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)・市民協働推進センターゆめこらぼで配布する募集要項をご覧ください。
申 9月2日(月)～10月31日(水)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 ☎042-438-4046

9月9日は救急の日 8日～14日は 救急医療週間

厚生労働省と総務省消防庁は、救急業務および救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識の高揚を図ることを目的に「救急の日」および「救急医療週間」を定めています。
□病院へ行くか、救急車を呼ぶかで迷ったときは
 電話からは#7119、インターネットからも#7119で検索し東京版救急受診ガイドHPをご利用ください。

□保谷救急隊が誕生
 救急需要の増加に対応するため、10月9日(水)より西東京消防署保谷出張所に救急車が新たに1台配置され保谷救急隊が誕生します。これで西東京消防署の救急車は合計4台となり、さらなる救急体制の充実が図られます。引き続き、救急車の適正な利用について、ご理解とご協力をよろしく願います。
問 西東京消防署 ☎042-421-0119
▶ 危機管理室 ☎042-438-4010

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※印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(月)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2日(月)～30日(月)・保谷庁舎2階
 - 9月2日(月)～13日(金)・アスタセンターコート
 - 9月17日(火)～20日(金)・地域集会室 イチョウホール
 - 9月24日(火)～30日(月)・田無庁舎2階
- 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** ㈱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

バイクスクール(交通事故防止)

- 時** 9月8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

公園の緑の中で体づくり！ いこいの森のパークヨガ

- 時** 9月15日(日)、10月20日(日)、11月17日(日)午前10時30～11時30分
※雨天屋内
- 対・定** 高校生以上・20人(申込順)
- 講** エリ(e-yoga主宰)
- ¥** 1回1,500円(ヨガマットレンタル付き。持参者は1,200円)
- 持** 飲み物・タオル・虫よけ・動きやすい服装
- 申** 電話・メールで問へ
- 場・問** 西東京いこいの森公園パークセンター☎042-467-2391・✉info@nishitokyoparks.com

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4日(水)午前8時30分(★印は、8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。

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19日(木)・20日(金)・24日(火)・25日(水)午前9時～正午
	保	9月17日(火)・18日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	10月3日(木) 午前9時～正午
	保	9月26日(木) ※1枠1時間
交通事故相談	田	★9月11日(火)
	保	9月25日(水)
税務相談	田	9月27日(金)
	保	9月20日(金)
不動産相談	田	★9月19日(木)
	保	★9月12日(木)
登記相談	田	★9月12日(木)
	保	★9月19日(木)
表示登記相談	田	★9月12日(木)
	保	★9月19日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★9月9日(月)
行政相談	保	★9月5日(木)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	10月2日(火)

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16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

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18日(水)・保谷こもれびホール午後7時～8時

● 19日(木)・コール田無

□高齢者のつどい

時 9月20日(金)午後0時30分(受付:正午)

場 保谷こもれびホール

問 西東京市交通安全協会

塩月☎042-466-2177

東京都子育て支援員研修(第2期)

□内 子育て支援分野で従事するうえで必要な知識や技能などの習得

□コース 地域子育て支援・放課後児童

申 9月2日(月)～18日(水)(必着)

※期間中、田無庁舎1階保育課・保谷庁舎1階市民課付近でも募集要項を少数配布。詳細は問へ

問 ㈱東京リーガルマインド(HPあり)

☎03-5913-6225

●そのほか研修全般

…東京都少子社会対策部計画課

☎03-5320-4121

マンション耐震セミナー

時 9月21日(土)午後1時～5時

場 都庁都議会議事堂

内 ①講演 ②個別相談会

対 マンションの管理組合役員・区分所有者・管理会社など

定 ①250人 ②30組(いずれも申込順)

申 NPO法人建築技術支援協会へファクスまたはHPから・FAX03-5689-2912

問 東京都マンション課

☎03-5320-4944

西東京創業支援・ 経営革新相談センターのご案内

□経営革新計画セミナー

時 9月25日(水)午後6時～7時30分

場 イングビル

内・定 経営革新の内容や事業者としての取組方法など・20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

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

東京都耐震キャンペーン

①建物の耐震改修工法などの展示会

時・場

●第1回: 9月28日(土)～30日(月)午前10時～午後6時(最終日のみ4時30分まで)・新宿駅西口広場

●第2回: 11月3日(祝)～5日(火)午前10時～午後5時・有楽町駅前広場

※入退場自由

②耐震フォーラム

③耐震化個別相談会

④震災写真・都の取組などのパネル展示

時 10月25日(金)②午後1時～4時30分 ③1時～3時30分 ④午前10時30分～午後5時30分

場 都庁都議会議事堂

定 ②250人(申込順) ③30組(予約優先)

⑤耐震改修検討中の管理組合のための成功事例マッチング企画

時 キャンペーン期間中の4回程度

定 各20人(申込順)

申 電話・ファクスで事務局☎03-6261-3621・FAX03-6303-0886へ

問 東京都建築企画課

☎03-5388-3362

ワルナスビ抜き取り大作戦

いこいの森公園に繁茂している外来植物ワルナスビの引き抜き作業を行います。みんなで力を合わせて駆除しましょう!

時 9月29日(日)午前9時45分～11時30分 ※雨天中止

対 小学校高学年以上(小学生は保護者同伴)

持 飲み物・帽子・お持ちの方は根が掘れるシャベルや草製または手のひらがゴム製の作業用手袋(トゲがあるため)・長袖・長ズボン

場・問 西東京いこいの森公園パークセンター・☎042-467-2391

空き家と相続の個別相談会

時 9月29日(日)

場 保谷駅前公民館

内・定

●個別相談会: 午後1時～4時・20人(1組45分、申込順)

●DVDミニセミナー: 1時30分～2時30分・15人(申込順)

申・問 空家・空地管理センター

☎0120-336-366

資源物戸別収集 ワンポイント

10月1日(火)から資源物も戸別収集になります。詳細は、市HP・ECO羅針盤でお知らせします。

□資源物戸別収集の相談会を開催します。

時 9月9日(月)～13日(金)午前9時～午後4時

場 田無庁舎2階

※当日、直接会場へ

□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、集合住宅用の資源収集用カゴ・資源物集積所の継続使用については申請が必要になりますので、郵送または直接下記の窓口へ

※詳細は、市HPをご覧ください。

▶ごみ減量推進課☎042-438-4043

身近にいる動物たちについて考えてみよう

動物愛護週間 9月20日(金)～26日(木)

□飼うなら正しく最期まで

習性や生態をよく理解し、責任と愛情を持って終生飼いましょう。

□不妊・去勢手術を

繁殖を望まない場合は受けさせましょう。生殖器系の病気の予防にもなります。

□猫の飼育はできるだけ屋内で

ふん尿や発情期の鳴き声など近隣の迷惑になるほか、交通事故や感染症など、猫にとっても屋外は危険が多いです。

□犬の散歩はルールを守って

リードできちんとつなぐほか、排せつ物の始末は飼い主の義務です。ふんは必ず持ち帰りましょう。

□身元の表示を

犬などには鑑札を、そのほかの動物には名札をつけましょう。

□災害に備えて

避難に向けたしつけのほか、動物のための防災用品(5日以上分の食事と水など)も用意しましょう。

□動物愛護週間のイベント

どうぶつ愛護フェスティバル「共に生きる～シニアペットとシルバー世代～」

※詳細は問へ

問 東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課☎03-5320-4412

▶環境保全課☎042-438-4042

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

はがき
「骨粗しょう症検診」申込
①氏名(フリガナ)
②住所
③生年月日
④性別
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
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	9月19日(木)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)	9月13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24日(火)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20日(金)までに電話
出産準備クラス マタニティーズ 【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27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20日(金)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート1講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を 向上させましょう!】	9月27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)。

▶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18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2日(月)~11日(水) 午前9時~午後5時に電話

健康ガイド

※対象者の年齢は令和2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 胸部レントゲン検査
対 今年度末現在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 保険証など、本人・住所確認できるもの
 ※無地のTシャツを着用してください。
 ※受付時間にご来所ください。
 ※駐車場はありません。
 ▶健康課(保) ☎042-438-4021

実施日	会場	対象地域
9月	25日(水) 田無総合福祉センター	田無町・ひばりが丘
	26日(木) 保谷保健福祉総合センター	泉町・栄町
	1日(火) 新町福祉会館	新町・向台町
	2日(水) 田無総合福祉センター	東伏見・谷戸町・北原町・向台町
	7日(月) 富士町福祉会館	富士町・東伏見
	8日(火) 下保谷福祉会館	下保谷
	9日(水) 保谷保健福祉総合センター	北町・下保谷・栄町
	10日(木) 保谷保健福祉総合センター	住吉町・下保谷・東町
10月	15日(火) 谷戸公民館	谷戸町・北原町
	16日(水) 田無総合福祉センター	谷戸町・ひばりが丘・緑町・北原町・ひばりが丘北
	17日(木) 田無総合福祉センター	柳沢・南町
	18日(金) 田無総合福祉センター	地区の指定なし
	19日(土) 田無総合福祉センター	西原町・緑町・新町
	23日(水) 保谷保健福祉総合センター	芝久保町・ひばりが丘北
	29日(火) 保谷保健福祉総合センター	中町・富士町・北町
	30日(水) 保谷保健福祉総合センター	保谷町・東町

※混雑緩和のため対象地区を設定していますが、都合がつかない場合は他日程でも受診できます。(事前連絡不要)

骨粗しょう症検診 申込受付中

□**検診期間** 9月2日(月)~10月31日(木)
対 今年度末現在40・45・50・55・60・65・70歳の女性
申 10月23日(水)(消印有効)までに、
 ●はがき(記入例)
 ●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



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。
火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100
9月3日 耳鼻咽喉科 10日 消化器内科・循環器内科
17日 小児科 24日 神経内科・小児科

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

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1日マイナス2g」&「毎日プラス1皿の野菜」「毎日のくらしにwithミルク」
 ●禁煙…たばこの煙ゼロ
 ▶健康課(保) ☎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
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	保谷北町かなざわファミリークリニック 北町1-6-1 レッツビルディング2階 ☎042-439-6916	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	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	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	
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	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118	8日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301

健康都市連合

「健康」応援都市の実現を目指して

本市は、平成26年に世界保健機関(WHO)が提唱する健康都市連合および同日本支部に加盟しました。このことをスタートに、市では「健康になること」「健康でいること」を地域で互いに支え合える(応援する)まち、「健康」応援都市の実現を目指してさまざまな取組を行っています。市民の皆さんが健やかで心豊かに生活できるまち~地域で共にさ

えあうための人・地域の健康づくり~を、今後も加盟都市との連携により進めていきます。
 ▶健康課(保) ☎042-438-4021

西東京市は健康都市連合日本支部支部長市になりました
 (任期:7月から1年間)



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2面)、8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5年9月1日～昭和6年8月31日生まれ)の方…1万円
- 100歳(大正8年4月1日～大正9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(土)～16日(祝)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

シニア大学公開講座 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2日(火)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 40人(申込多数は抽選)
- 申 9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
※結果については、9月17日(火)以降返信はがきで通知
☎社会福祉協議会 ☎188-0011田無町5-5-12 田無総合福祉センター ☎042-497-5136
▶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)を実践することで認知症予防に取り組みます。

- 時・場 下表参照
- 対 在住の満65歳以上で運動可能なおむね全日程を受講できる方
- 定 25人
- 料 1回150円

申 9月20日(金)(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「認知症予防講座」係へ
※申込多数は抽選、結果は通知
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

会場	日程	曜日	時間
下保谷福祉会館 住吉老人福祉センター	10月2・9・16・23・30日、 12月11日	(火)	午前10時～11時30分(予定)
新町福祉会館	10月4・11・18・25日、 11月1日、12月13日	(金)	午後2時～3時30分(予定)
URひばりが丘南集会所	10月10・17・24・31日、 11月7日、12月5日	(木)	午前10時～11時30分(予定)

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ですか。

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。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 10月8・15・29日、11月5・12日、12月3日 ※いずれも(火) 午前10時～11時30分
- 場 下保谷福祉会館

※そのほか、けやきサロン(11月)・田無総合福祉センター(1月)・保谷保健福祉総合センター(1月)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)
料 1回150円
申 9月26日(木)(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 ☎042-438-4029

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、高齢期を生き生きと過ごしませんか。

市内には、37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

各種体操教室(後期) 元気な仲間と健康づくり

- 時 10月～令和2年3月19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2日(月)～9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教室まで
※教材費など自己負担の場合あり
※健康・体力面で不安がある方は、お申込時にご相談ください。
☎社会福祉協議会 ☎042-497-5136
▶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	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1～4(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1～4(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	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10分	各30人
	B	午前11時10分		
笑顔体操 (70歳以上) 第1～4(月)	A	午前10時10分	各20人	
	B	午前11時10分		
田無・太極拳 第1～4(月)	後期	午後1時	30人	

※毎月29日以降は原則お休み ※12月29日(日)～1月3日(金)は休み
*新町福祉会館の大広間は改修工事のため11月～令和2年1月の間、使用できません。大広間を会場として使用している健康体操ABCクラスのみ、実施場所、実施曜日の変更などを予定しています。詳細は申込時に新町福祉会館で確認してください。

はつらつ相談窓口 ～身近に閉じこもりがちな高齢者の方いませんか～

ご高齢の方が、いつまでも元気で生活していくためには、さまざまな人との交流が大切です。他の人との交流は認知症の予防にも効果があるといわれています。はつらつ相談窓口は、その方に合った交流の方法を見つけられるよう一緒に考える場「はつらつサロン」

の相談窓口です。気になる方がいらしたらご相談ください。

- 時 毎月第3(水)午後1時～4時(要予約)
- 場 田無総合福祉センター
- ☎社会福祉協議会 ☎042-497-5071
- ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

図書館講演会「高齢社会と消費者トラブル」

- ☎悪質商法、インターネットでの取引・投資・金融関連、葬儀・お墓など、高齢者が遭遇しやすい消費者トラブルを取り上げ、被害に遭わないための知識を学びます。
- 時 9月14日(土)午後2時～4時(1時40分開場)
- 場 田無公民館
- 講 村井宏彰さん(弁護士:法テラス多摩法律事務所)

- 定 50人(申込順)
- 申 9月1日(日)午前10時から、開館時間中に電話・メールまたは直接下記へ
- ▶中央図書館 ☎042-465-0823
- ✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

保育園保育士就職フェア

9月7日(土) 午前10時～午後4時
田無庁舎2階

市内の民間保育園が合同で保育士の就職説明会を開催します。保育士として市内で就職をお考えの方は、人事担当や現役保育士と話せるチャンスです。
☎きたしば保育園 ☎042-465-7182
▶保育課 ☎042-497-4926

認知症サポーター養成講座

9月14日(土) 午後2時～3時30分(1時45分開場)
下保谷福祉会館

☐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。
☑認知症の方を地域で支えるためには☑
☑対 在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方
☑定 30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9日(月)までに、電話またはメールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029
☒f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



犬のしつけ方教室(入門編)

9月18日(水) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

これから犬を飼うことを検討中の方もお参加ください。
☑内 犬の飼育方法、しつけ・飼育マナーの基本的事項(飼い犬は同伴不可)
☑定 50人(申込順)
☑講 東京都動物愛護相談センター職員
☑申 9月2日(月)～17日(火)に電話で下記へ
▶環境保全課 ☎042-438-4042

くらしヘルパー養成研修(全2日)

9月28日(土)・29日(日) 午前9時～午後5時 / イングビル

☑内 訪問介護の仕事をするための基礎研修で、修了者は市独自基準の訪問サービス(家事援助のみ)の従事資格が取得可能
☑対 高齢者への家事援助の仕事に従事する意欲のある18歳以上の方(高校生を除く)
☑定 20人(申込順)
☑申 電話・はがき・メール・専用申込書(市HPより)で住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・受講動機を〒202-8555市役所高齢者支援課「くらしヘルパー養成研修」係へ
※別日程(場所)での開催も予定
※詳細は市HP・下記へ
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029
☒f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

障害者サポーター養成講座 初級編

9月28日(土) 午後3時～4時
谷戸公民館

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養成講座(初級編)です。
※参加者にはサポーターの証しであるサポートバンドナ・キーホルダーを贈呈
☑内 ヘルプカード・ヘルプマークとは☑
☑申 前日までに電話で☑へ
☑問 社会福祉法人さくらの園・カノン ☎042-452-7062
▶障害福祉課 ☎042-438-4033

秋のENJOY ニュースポーツ交流会

9月29日(日) 午前9時20分～11時30分
スポーツセンター(受付:9時から)

☑内 ユニカール・ポッチャ☑とストーンやボールをいかに標的に近づけるかを競います。
☑対 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)
☑定 36人(申込順)
※チーム(1チーム3人)での申込も可
☑持 室内用運動靴・タオル・飲み物☑
☑申 9月13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 ☎042-438-4081

大人の野外活動

小江戸川越七福神巡り

10月1日(火) 午前9時30分～午後3時
集合・解散: 本川越駅(西武新宿線)
※小雨決行

☑対 15歳以上(中学生以外)で8km以上をウォーキングするのに問題のない方
☑定 30人(申込順)
☑¥ 3,500円(昼食・保険代)
☑申 9月4日(水)から、スポーツセンター・総合体育館・きらっと受付窓口へ参加費を持参
☑問 スポーツセンター ☎042-425-0505
▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081

男女平等推進センター自立支援講座

Do it! ここから始まる。わたしのトリセツ2019

①10月1日(火) ②8日(火)
③15日(火) ④28日(月)
⑤11月5日(火)

午前10時～正午 / 住吉会館ルピナス
①アロマセラピーでココロとカラダ、わたしを整える～トリートメントオイルをつくろう～
②知って得する法的知識～夫婦にまつわる法律のはなし～
③わたしのチカラ発見!～セルフディフェンス～
④モラハラ・発達障害～夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか～
⑤フェイスエクササイズで気持ちをup!
☑対・☑定 ①・③・⑤: 女性・20人(申込順)
②・④: 女性・30人(申込順)
☐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2日(月)午前9時から、電話・メール件名「自立支援講座」・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

和布でしおりを作ろう

10月2日(水) 午前10時～正午
エコプラザ西東京

☑対 在住・在勤・在学で18歳以上の方
☑定 20人(申込順)
☑持 不用になった布(ハンカチ大)(適当な布がない場合は☑で準備します)
☑申 9月4日(水)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☑へ
☑問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585(午前9時～午後5時)・☒042-421-8586
☒ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課 ☎042-438-4042



手作りのしおりの作品例

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

休館日
2日(月)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・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、16日(水)・23日(水)休館

おはなし会ボランティア募集

図書館のおはなし会で、子どもへの絵本の読み聞かせをするボランティアを募集します。
☑場 いずれも谷戸図書館
☐面接試験
☑時 9月26日(木)午後1時～4時
☐養成講座(全3回)
☑時 10月10・17・24日(木)午後2時～4時(最終日は4時30分まで)
☑対 次の全てに該当する方

- 在住で20歳以上
- 当講座を全日受講し、11月から継続的に活動できる
- 子どもへの読み聞かせ経験がある
- ☑申 9月3日(火)～15日(日)に、申込書を谷戸図書館へ直接提出
※申込書は図書館HPよりまたは市内図書館で配布
▶谷戸図書館 ☎042-421-4545

NPO市民フェスティバル 参加団体募集

来年1月に開催するNPO市民フェスティバルに参加し、パネル展示やステージ発表を通じ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28日(土)午前9時30分～11時
☑場 イングビル
☑対 主に市内で活動しているNPO法人・市民活動団体
☑申 9月25日(木)までに、電話・ファクス・メールで住所・氏名・電話番号

号を☑の「NPO市民フェスティバル参加申込説明会募集」係へ
☑問 市民協働推進センターゆめこらぼ ☎042-497-6950・☒042-497-6951
☒yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp
▶協働コミュニティ課 ☎042-438-4046・☒042-438-2021
☒kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

訪問看護師が見つめた 介護の実際 ～より良い介護とは～

10月2日(水) 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

看護師として30年以上働きつつ、
文筆活動・講演活動「ほんわか博士生
活」という楽しいブログもつづっている
宮子あずささんにお話を聞きます。

定 30人(申込順)
※保育あり。生後6カ月以上未就学児まで
15人

申 9月2日(月)午前9時から、件名「介護
の実際講座」・住所・氏名・電話番号・保
育の有無を電話またはメールで下記へ
▶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5日(土) 午前9時～正午(予定)
※雨天決行、荒天中止
集合：谷戸イチョウ公園(西東京市)
解散：上の原東公園(東久留米市)

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見
をしてみませんか。

□コース 谷戸イチョウ公園(西東京市)
→はなみずき公園(西東京市)→東
久留米市南部地域センター→竹林公園
→神宝大橋(落合川・黒目川合流点)→
神山大橋→神山堂阪公園→上の原東公
園(解散場所)

定 100人
持 飲み物・雨具など

申 9月20日(金)(必着)までに、往復は
がきまたはメールで参加希望者全員の
住所・氏名・年齢・電話番号を☎へ
※申込多数は抽選。後日、結果および
詳細を通知します。

□主催 多摩北部都市広域行政圏協議会
問 〒203-8555東久留米市環境政策課
☎042-470-7753・✉kankyo
seisaku@city.higashikurume.lg.jp
▶みどり公園課☎042-438-4045

間伐と木の使い方 飯能の里山で林業体験

10月5日(土)
午前9時30分～午後3時
飯能市 西川・森の市場
集合：西武秩父線武蔵横手駅(9時
10分) ※荒天時10月6日(日)

奥武蔵の森で間伐などの林業体験。
午後は伐採した木の製材過程を体験し
ながら森林の役割を学びます。

対 在住・在勤・在学で18歳以上の方
定 7人(申込順)

持 交通費実費
持 野外作業用の服装と靴・軍手・タ
オル・帽子・着替え・筆記用具・雨具・
昼食・飲み物(現地売店なし)

申 9月5日(木)午前9時から、電話・
ファクス・メールで氏名・住所・電話
番号・年齢を☎へ

問 エコプラザ西東京☎042-421-
8585(午前9時～午後5時)・☎042-
421-8586・✉ecoplaza@city.nishi
tokyo.lg.jp

▶環境保全課☎042-438-4042

緑のアカデミー参加者募集 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
植えなどが楽しめます。自分で作
る「緑」の魅力を体験してください。

時 10月5日(土)
①午前9時15分 ②11時15分
場 田無小学校 ※雨天決行
内 ●植木アレンジメント教室(作った
寄せ植えの持ち帰り可)
●植木「匠の技」デモンストレーション
●みどりの相談窓口
対 在住で小学生以上(小学生は保護
者同伴)
定 各回75人(申込多数は抽選)
持 500円・動きやすい服装・手袋
申 9月20日(金)(必着)までに、往復

はがき・ファクス・メールで参加者
全員の住所・氏名・電話番号・希望
する回・代表者名を〒202-8555
市役所産業振興課へ

▶産業振興課☎042-438-4044・
☎042-438-2021・✉sangyou@
city.nishitokyo.lg.jp



日本の文化体験フェス in 市民文化祭

東京2020オリンピック・パラリ
ンピックはスポーツだけではなく、
文化の祭典でもあります。日本人や
外国籍市民の方も皆さん一緒に、日
本の文化を体験しませんか。

特別企画として、今年はホストタ
ウンであるオランダについて学び、
文化や暮らしについて体験すること
ができます。

時 10月20日(日)～11月4日(休)の主に
(土)・(日)・(休)(全16体験)
場 保谷こもれびホール・コール田
無・きらっと・田無公民館・ひばり
が丘公民館
内 オランダ体験・茶道・生け花・書
道・組みひもストラップ作り・ゆか
たの帯結び・ぼうち唄(そうちうた)・日舞
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3～15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(木)(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」担当へ

※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。

□主催 西東京市民文化祭実行委員会
▶文化振興課☎042-438-4040
✉bunka@city.nishitokyo.lg.jp



小規模公園・緑地活用の企画募集

一定期間、市内に多数ある小規模
公園・緑地で、やってみたい企画(ア
イデア)を試験的な取り組みとして
市民自身が実現することを支援しま
す。

□企画は次の3つの考え
●活動する人たちが楽しいこと
●誰でも活動に参加できること
●地域のためになること
※詳細はお問い合わせください。
▶みどり公園課☎042-438-4045

バラ鉢植え教室

バラ苗・鉢・用土は花の会で用意
します。

□品種 ①プリンセスドゥモナコ
②クリスチャンディオール ③マル
コポーロ ④イブピアッチェ ⑤ブル
ルームーン ⑥オリンピックファイ
ヤー ⑦プリンセスミチコ ⑧ユリ
イカ ⑨ホホワイトクリスマス ⑩万
葉
時 12月7日(土)午後1時～3時
※雨天決行
場 西東京市育苗センター
定 30人(申込順)

¥3,000円(バラ苗・鉢^{ほか})
申 10月1日(火)(消印有効)までに、
往復はがきで住所・氏名・電話番号・
ご希望のバラ苗の番号と品種名(第
1～3希望^{まで})を〒188-0011田
無町4-21-8-103小山田勇治
宅付NPO法人西東京花の会「バラ鉢
植え教室」係へ
※詳細は☎のHPをご覧ください。
問 NPO法人西東京花の会
☎080-5520-8842
▶みどり公園課
☎042-438-4045

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20日(日)、11月3日(祝)・4
日(休)・10日(日)・17日(日)
※予備日：11月23日(祝)・24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20日(金)(必着)までに、所定

の申込書を☎へ郵送・ファクス・
メールまたは直接持参
□代表者会議・組み合わせ抽選会
時 10月4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・☎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☎
☎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14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
持 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13日(金)(必着)までに、往復
はがきで住所・氏名・電話番号・出

店物(衣類・雑貨^{など})を☎へ
□出店者説明会(出席必須)
時 9月24日(火)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)
を除く)
▶スポーツ振興課☎
☎042-438-4081

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 ワレマランランナー募集!

皆さんの“健康”と
“世代を超えた市民交流”に!
たすき
襷をわたしてつながろう!!

申込方法 >> 9月1日(日)～30日(月)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☎へ持参または郵送 ※10月1日の郵便料金改定に伴い、返信部分に1円切手を貼付してください。
- ☎のHP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HP・☎のHPへ

申・☎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・✉nishitokyotaikyo@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

時 12月21日(土)

(開会式)午前7時45分 (スタート)8時30分
※制限時間: 4時間 雨天決行・積雪中止

場 都立小金井公園

□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
- ※申込多数は抽選

結果は10月25日(金)以降にメールまたは返信用はがきで通知

「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 10月6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(業としている方を除く)
※飲食物・動植物などの販売は不可
□**募集区画数** 39区画(1区画約3.5㎡) ※出店場所の選択は不可
申 9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)
▶ごみ減量推進課
〒202-0011泉町3-12-35
☎042-438-4043

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2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 ☎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10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	①11月15日(金)		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20日(金)		南町・向台町・新町・柳沢・東伏見
	②6月を予定		
防災センター	①1月10日(金)	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	
	②7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)

「西東京市からのお知らせ」FM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」をデジタル版・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。

多摩六都科学館 ナビ

3回連続講座
大人のための地球科学入門

大人の方を対象とした地球科学の3回連続講座です。地球の大スケールの変化と自分の身の回りの地質や地形のつながりについて一緒に考えてみましょう。第2回目は市街地を散策しながら、石材を観察します。
時・場 ①9月25日(水) ③10月16日(水)午前11時～正午・多摩六都科学館
②10月2日(水) ●AM班: 午前11時～正午 ●PM班: 午後2時30分～3時30分・花小金井駅周辺

対 18歳以上で3回とも参加できる方(高校生不可)
定 20人
料 1,000円 ※①③は別途入館券が必要
申 9月9日(月)必着までに、☎のHPよりまたははがきでイベント名・開催日(②は希望時間も記入)・氏名・年齢・生年月日・性別・郵便番号・住所・電話番号を☎へ(申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付)

ロクトサイエンス コラム 63

地形と地名

よく、住む場所を選ぶときに古い地名を調べるとよいといえます。地名に沢や窪といった字が入っていれば水が流れたりたまたりしやすい場所、台や丘といった字が入っていれば周囲より高い場所というふうには、土地の特徴が読み取れるからです。ただ、実際にその場所に行っても地名ほど土地の特徴が感じられないところもあります。これは、高度成長期にブルドーザーなどの重機が普及したことで、盛り土や切り土に

よって平らにできるようになったことが大きく影響しています。また、川や用水の水が枯れたり、フタをして暗渠になったりしたために、地表から水の流れが分からなくなっている場合もあります。本市は武蔵野台地の中央に位置する平坦な地域とされていますが、細かに見れば意外と起伏に富んだ地形をしています。防災について考えるときには、ぜひ自分が住んでいる場所の地形の歴史をたどってみてください。

☎多摩六都科学館 〒188-0014芝久保町5-10-64 ☎042-469-6100
※休館日: 9月2日(月)～5日(木)・9日(月)・17日(火)・24日(火)・30日(月)