

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」をデジター版・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われます。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)