

今年も
始まります!

西東京健康チャレンジ2019

期間内に

□西東京健康チャレンジとは?

市民の皆さんの健康づくりを支援するための活動です。

①健康診断(各種検診)を受ける

例えば…特定健診・職場での検診・
各種がん検診など

②健康づくりにチャレンジ!!

目標を決めて14日間チャレンジ!
例えば…階段を使う・毎日体重を量る・
禁煙する・休肝日を設けるなど

①と②を満たすことで応募可能

※応募いただいた方の中から抽選で
100人にクオカードが当たります。



❖もっと健康、もっとワクワク! 特別賞

今回は健康診断(各種検診)を受け、ご自身
で決めた健康目標に14日間に取り組んで
いただき、健康づくりにつながる指定イ
ベントに参加すると、健康家電・市内特産物
などすてきな商品が当たる「特別賞」に応募
することができます。



「特別賞」の詳
細は、市HPへ

プレゼント



写真は特別賞の景品の
一例です



□応募期間 10月1日(火)~令和2年1月15日(水)

対 小学生以上の市民

申 1月15日(水)(消印有効)までに、はがき(〒202-8555
市役所健康課)・電子申請(上記QRコード)・下記窓口へ

□窓口 ●田無庁舎1階情報公開コーナー

●保谷総合福祉センター健康課

※詳細は市HPをご覧ください。

▶健康課保 ☎042-438-4037

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

令和2年2月8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 11月1日(金)午後6時15分~8時
(予定)

場 田無児童館

対 在住・在学・在勤で高校生年代
の方、本市近隣高校の生徒

申 10月1日(火)~31日(木)までに、電

話・メールで件名「中高生イベント
プロジェクトスタッフ希望」・氏名・
学校名・学年・電話番号またはメー
ルアドレスを問へ

※市HPで過去の様子を紹介中

問 北原児童館 ☎042-461-2156・

✉jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

▶児童青少年課田 ☎042-460-9843



パラリンピックスポーツ特集

みんなでパラスポーツをやろう、
知ろう、楽しもう!

日本代表丹羽海斗選手をお呼びし
てブラインドサッカー教室を開催し
ます。パラアスリートとの交流を通
して、障害への理解やスポーツの楽
しさを学びます。

時 10月27日(日)午前9時30分~11

時30分

場 保谷第一小学校

対 在住の小学4年生以上の方(成人可)

定 30人(申込多数は抽選)

申 10月1日(火)~15日(木)までに、電
話または直接問へ

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

▶障害福祉課保 ☎042-438-4033

音楽のプロから学ぼう! 参加者募集

中学・高校生年
代のバンド活動をし
ている皆さん、
J U N S K Y
WALKER(S)の
リーダーから直接
演奏指導が受けら
れるチャンスです。



参加者は3回の公式練習と、2回
のリハーサルを経て、令和2年2月8
日(土)実施予定の中高生年代プロジェ
クト「パフォーマンス 翔!笑?!
SHOW!!!!」(仮称)(左記記事参照)
にてステージに立つことができます。

プロから直接演奏指導を受け、ステ
ージ作りについて学ぶことができるの
で、この機会に「本物」に触れてみま
せんか? 皆さんのご応募をお待ちし
ています。

対 在住・在学で中学・高校生年代

のバンド活動をしている方

定 3組(1組上限4人まで)

※選考の上決定

申 10月1日(火)~15日(木)に、市HP(下
記QRコード)から

※バンドごとの申込

▶児童青少年課田

☎042-460-9843



タイトル	日程	時間(予定)	場所
練習会①	11月6日(火)	午後4時30分~7時 30分	下保谷児童センター
練習会②	12月18日(火)		
練習会③	令和2年1月15日(火)		
リハーサル①	1月25日(土)	正午~午後5時	コール田無
リハーサル②	2月7日(金)	午後6時~9時	
本番	2月8日(土)	午後2時~4時30分	

西東京市民文化祭

~出会い ふれあい 文化の輪~

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。

詳細は、市内公共施設などで配布している総合プログラムまたは市HP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



PR in アスタ

時 10月2日(水)~5日(土)

場 アスタセンターコート

保谷こもれびホール

10月19日(土) ~21日(月)	展 展示
20日(日)	ス 和太鼓
22日(火)	ス 大正琴
26日(土)	ス 合唱・組ひも・詩吟
27日(日)	ス 器楽・着付け・日舞(民踊)
29日(火)	ス カラオケ
11月2日(土)	ス 箏曲・茶道
2日(土) ~3日(日)	展 生け花展
3日(日)	ス 洋舞・謡曲
4日(月)	ス 日舞・茶道・器楽

展=展示発表 ス=ステージ発表 ※茶会は1席につき茶菓子代300円です。 ※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

オープニングイベント

時 10月19日(土)

場 保谷こもれびホール

コール田無

10月19日(土)	ス 器楽
20日(日)	ス 演芸・朗読・ オランダ文化体験
26日(土) ~27日(日)	展 生け花展
26日(土)	ス 民謡
27日(日)	ス 民謡
30日(水) ~11月4日(休)	展 展示
2日(土)	ス 演劇
3日(日)	ス 詩吟
4日(月)	ス 演芸・朗読

柳沢公民館

10月19日(土)
~21日(月) 展 展示

ひばりが丘公民館

10月19日(土)
~21日(月) 展 展示
20日(日) ス 茶道

田無公民館

10月26日(土) ス 茶道

きらっと

10月26日(土)
~28日(月) 展 展示

如意輪寺境内

11月2日(土)
~15日(金) 展 菊花展

「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。

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

VEGETABLE
OIL INK