

がきを2枚をご用意ください。  
 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 ☎042-438-4081

**議場コンサート  
～弦楽アンサンブル～**

**12月2日(月)**  
 午前10時開演(45分程度)  
**田無庁舎3階**  
 □出演 東京ニューシティ管弦楽団  
 □曲目 アイネ・クライネ・ナハトムジーク<sup>より</sup>・弦楽八重奏曲(メンデルスゾーン作曲)<sup>より</sup>(予定)  
**対・定** 3歳以上・100人(先着)  
**申** 当日午前9時から、議会事務局にて整理券を配布  
 ▶議会事務局 ☎042-460-9860



平成30年に行われた議場コンサート

**認知症予防講座  
受講者募集!**

**12月5・12・19日、1月9・16日、2月27日(木)**  
 午前10時～11時30分  
**柳沢公民館**  
**対** 在住の満65歳以上で運動可能なおむね全日程受講できる方  
**定** 25人  
**¥** 1回150円  
**申** 11月25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「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

**12月3日～9日 障害者週間  
～皆さんに障害や障害者理解について知ってもらい、  
考えていくための期間です～**

障害は、生まれながらのもの、事故や病気などによって誰にも生じ得るものです。また、その種類も多種多様で、外見からは分からないものや理解しづらいものもあります。  
 障害による不自由さはあっても、周囲の理解や配慮があればできることも広がっていきます。平成28年4月から障害者差別解消法、平成30年10月からは東京都の差別解消条例が施行されました。障害のある人もない人も共に、日常生活の中でできる配慮や工夫を一緒に考えてみましょう。誰もが暮らしやすい共生社会の実現はそうした一歩から始まります。

□障害者週間・障害者団体の手作り品販売・展示  
**時** 12月6日(金)午前11時～午後4時  
**場** アスタセンターコート  
**内** 市内障害者団体の活動内容や作品の展示、障害者福祉施設に通う方たちの手作り品の販売  
 □主な出品  
 ●お菓子(クッキー・パウンドケーキ・パン)  
 ●ビーズ工作  
 ●クリスマスリース ●陶器 ●紙すきはがき  
 ●しぼり染めタオル ●布ぞうりストラップ<sup>など</sup>  
 ▶障害福祉課 ☎042-438-4033



**野鳥観察会 ～初冬の渡り鳥～**

**12月7日(土)** ※荒天翌日  
 午前10時～正午(集合:9時45分)  
**石神井川・武蔵関公園周辺  
 集合:西武新宿線東伏見駅南口**  
**内** 身近な野鳥に親しむ講座です。双眼鏡の使い方も説明します。  
**対** 在住・在勤・在学で小学3年生以上(小学生は保護者同伴)  
**定** 20人(申込順)  
**持** 筆記用具・防寒具・雨具・双眼鏡(あれば、倍率8倍程度のもの)  
**申** 11月7日(木)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・FAX042-421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp  
 ▶環境保全課 ☎042-438-4042

**家庭でできる!  
省エネ対策セミナー**

**12月8日(日)**  
 午後1時30分～2時30分  
**エコプラザ西東京**  
**内** 地球温暖化のしくみや、電気・ガスの使用量のお知らせの見方、一度やるとずっと省エネになる家電製品の省エネ設定・機器の上手な使い方・LEDに関する情報提供・機器の買い替えによる省エネ効果<sup>など</sup>  
**対** 在住・在勤・在学で18歳以上の方  
**定** 20人(申込順)  
**講** 秋山香織さん(クール・ネット東京 エコアドバイザー)  
**持** 筆記用具  
**申** 11月10日(日)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・FAX042-421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp  
 ▶環境保全課 ☎042-438-4042

**東京都共催講座  
「今日から始める生前整理」  
～早めの準備で不安解消!～**

**12月12日(木)**  
 午後2時～4時  
**住吉会館ルピナス**  
 遺品整理は時として大きなトラブルにつながる可能性があります。早めの「生前整理」で、中高年世代に襲いかかるさまざまな不安を解消します。  
**内** 生前整理の進め方  
**対** 在住・在勤・在学の方  
**定** 50人(申込順)  
 ※参加の可否については12月3日(火)以降にお知らせします  
**講** 古堅純子さん(幸せ住空間セラピスト)  
**申** 11月29日(金)(必着)までに往復はがき・ファクス・メールで件名「生前整理講座」・住所・氏名・日中連絡のつく電話(ファクス)番号を〒202-8555市役所協働コミュニティ課(保谷庁舎3階)へ  
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-438-4046  
 FAX042-438-2021  
 ✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

**セミナー  
「先端技術セミナー～人工知能の時代に、知っておくべきこと～」**

**12月22日(日)**  
 午後5時15分～6時45分(5時開場)  
**多摩六都科学館**  
 「AIで、私たちの身近な生活はどう変わるの?」など、一緒に未来を考えてみませんか?  
**対** 小学3年生以上の方  
 ※小学生は保護者同伴  
**定** 180人  
 ※申込多数は抽選。  
 当選者にのみ参加券を発送  
**講** 竹内薫さん(サイエンス作家)  
**申** 11月1日(金)～12月9日(月)(必着)に多摩六都科学館の専用フォーム(上記QRコード)から、またははがきで住所・電話番号・参加希望者全員の氏名・年齢を〒188-0014芝久保町5-10-64多摩六都科学館の「先端技術セミナー」係へ  
 ※詳細は多摩六都科学館のHPをご覧ください。  
 □主催 AI等先端技術活用に関する広域連携検討会(西東京・武蔵野市)  
 □協力 三鷹・小金井市、多摩六都科学館  
 ▶企画政策課 ☎042-460-9800



**11月14日は世界糖尿病デー**

糖尿病は世界で4億2500万人が抱える病気で、世界の成人の11人に1人が糖尿病と推定されています。このような状況を踏まえ、国連は11月14日を世界糖尿病デーに指定し、啓発運動の推進を呼び掛けています。  
**◆糖尿病とは**  
 血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。血糖値が高い状態が続くと、体の中で血管や神経を傷つけてしまいます。  
**◆糖尿病にかかるとどうなる?**  
 最初は自覚症状がありません。進行すると、視力を失ったり、しびれなどの神経障害が生じたり、腎機能が低下し、透析が必要になったりします。さらに進行すると、命に関わることもあります。  
**◆血糖値が高くなる前に**  
 初期には血液検査でしか兆候が現れないため定期的に健康診査を受け、血糖値を確認することが大切です。特に肥満・過食・運動不足・ストレスがある場合には、生活習慣を見直しましょう。  
**◆血糖値が高いと言われたら**  
 定期的に検査を受けましょう。また、生活習慣を見直しましょう。  
**◆糖尿病を詳しく知りたい方へ**  
 □糖尿病基礎講座(年6回)  
**時** 11月20日(水)午前10時～11時30分  
**場** 田無総合福祉センター  
**内** 保健師・管理栄養士による糖尿病についての基礎知識・食事の話  
 □栄養相談(毎月1回)  
**時** 11月15日(金)午前9時～正午  
**場** 田無総合福祉センター  
**内** 個々の食生活を踏まえながら、健康的な食生活について管理栄養士の個別相談  
 ※糖尿病基礎講座・栄養相談については、下記までお申し込みください。  
 ▶健康課 ☎042-438-4037

**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。