



市役所 面 042-464-1311

代表 (平日午前8時30分~午後5時)

●発行/西東京市 ●編集/秘書広報課 ●配布/シルバー人材センター **☎ 042-428-0787** (不配のお問い合わせなど)

詳細はホームページで

西東京市Web





主な内容

【3面】生活サポート相談窓口のご案内 【7面】11月14日は世界糖尿病デー 【8面】中学・高校生年代イベントプロジェクト

その笑顔を

児童 虐待防止 推進月間



●子育て中の親子に

- ●高齢者の方・介護をしている方に
- ●障害がある方に

あなたのさりげない言葉や行動が、悩んでいる人 や困っている人の心の支えになります。

- ▶子ども家庭支援センター 6042-439-0081
- ▶高齢者支援課保 面 042-438-4029

児童·高齢者·障害者 虐待防止キャンペーン

虐待に関する相談窓口を、市民の皆さんに広 く知っていただくために、相談窓口の連絡先 を記載したマスクの配布を街頭で実施します。

時11月8日金午前9時~

場田無駅前・ひばりヶ丘駅前

▲ このようなことが虐待です

高齢者・障害者虐待

児童虐待

◎経済的虐待

本人の財産やお金を勝手に 使ったり、正当な理由なく 本人に使わせない

○身体的虐待

たたく、つねる、殴る、蹴る、 やけどを負わせる、縛り付ける、 部屋に閉じ込める、外に閉め出す

◎介護・世話の放棄(ネグレクト)

適切な食事を与えない 介護や世話をせず、長時間放置する 適切な医療やサービスを受けさせない

○心理的虐待

言葉による脅し、怒鳴る、 わいせつな行為を ののしる、悪口を言う、 無視する

◎性的虐待

したり、させたり、 見せたりする

「心配だけど、どうしたらいいか分からない」そんなときは…

児童虐待に 関する相談窓口

◇子ども家庭支援 センターのどか

☎042-439-0081

□受付時間 月~土曜日 午前9時~午後4時

児童虐待に関する 夜間・休日の緊急時

◇児童相談所 全国共通ダイヤル

189番

障害者虐待に 関する相談窓口

◇障害福祉課保

☎042-438-4034

□受付時間 月~金曜日 午前8時30分~ 午後5時15分

高齢者・障害者 虐待に関する 夜間・休日の緊急時

◇西東京市役所(代表)

龠042-464-1311

子どもの相談・救済に 関する窓口

◇子ども相談室 ほっとルーム

☎0120-9109-77

- □受付時間
- ●月~金曜日 午後2時~8時
- ●土曜日 午前10時~午後4時

高齢者虐待に 関する相談窓口

◇お住まいを担当する 地域包括支援センター

□受付時間 月~土曜日 午前9時~午後6時

◇高齢者支援課保

(金042-438-4029)

□受付時間 月~金曜日 午前8時30分~午後5時15分

栄町地域包括 ひばりが丘北・北町 栄町3-6-2 **a**042-438-7090 栄町・下保谷 支援センタ-保谷苑内 富士町地域包括 富士町1-7-69 東町・中町・富士町 **a** 042-451-1203 支援センタ・ 高齢者センターきらら内 泉町地域包括 泉町3-15-28 北原町・泉町・住吉町 \mathbf{m} 042 - 424 - 1200 いずみ内 支援センター 田無町地域包括 田無町5-5-12 田無町・保谷町 **a** 042 – 467 – 8850 支援センター 田無総合福祉センター内 緑町・谷戸町・ ひばりが丘 緑町地域包括 緑町3-6-1 **a** 042 – 461 – 7081 支援センター 田無病院内 西原町地域包括 西原町4-5-6 西原町・芝久保町 = 042 - 451 - 8844支援センター 西原総合教育施設内 向台町地域包括 向台町 2-16-22 **a**042-468-2340 南町・向台町 フローラ田無内 支援センター 新町1-11-25 新町地域包括 **a**042-462-1695 新町・柳沢・東伏見 支援センター 緑寿園内

地域包括支援 センターとは

地域で暮らす高齢者の皆さんを、介護・福祉・健康・医療などさまざまな面から総合的に支えます。 皆さんがいつまでも住み慣れた地域で生活していけるように、地域包括支援センターをご利用ください。

虐待の確証がなく疑いの段階 であっても相談・通報(通告)の 義務があります。その結果、虐 待ではなかった場合責任を問わ れることはありません。通報(通 告)者の秘密は守られます。

「誰が相談したか」が相手に知 られることはありません。 相談者の秘密は

厳守します。





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

届け出・税・年金

住民票等自動交付機休止

市役所庁舎の電気設備点検に伴い、 下記の日程で住民票等自動交付機の サービスが停止します。ご理解とご協 力をお願いします。

時・場11月9日・保谷庁舎の交付機

保 📾 042-438-4020

市税・国民健康保険料の 休日納付相談窓口

- 時 11月9日 生・10日 田 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)
- ☑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
- ▶保険年金課 642-460-9824

年末調整等説明会開催

給与の支払者を対象に、令和元(平 成31)年分年末調整・法定調書・給与 支払報告書などの作成と提出について 説明します。当日は給与支払報告書総 括表・個人別明細書などを配布します。 **聞**11月6日似午後1時15分~3時45分 場保谷こもれびホール

※当日、直接会場へ(車でご来場不可) 間東村山税務署 ☎ 042-394-6811 ※音声案内に従い[2]番を選択

▶市民税課Ⅲ

 $\blacksquare 042 - 460 - 9827 \cdot 9828$

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書の送付

平成31年1月から令和元年12月ま でに納付した国民年金保険料は、令和 2年度分(令和元年分)の確定申告や年 末調整の社会保険料控除対象です。

平成31年1月1日から令和元年9 月30日までに国民年金保険料を納付 した方に「社会保険料(国民年金保険 料) 控除証明書」(以下「はがき」) が11 月上旬に日本年金機構から送付されま す。確定申告・年末調整の手続きには、 このはがき(または領収証)が必要です。 ※家族の国民年金保険料を納付した場 合は、納付した方が社会保険料控除と して申告ができます。

※10月1日~12月31日に今年初めて 納付をした場合は、翌年2月上旬に はがきが送付されます。

問 ① ねんきん加入者ダイヤル ★ 0570 -003-004 (ナビダイヤル)・050 から始まる電話からは 603-6630 -2525 ※●平日:午前8時30分~ 午後7時●第2出:午前9時30分~ 午後4時(祝・第2出・12月29日~ 1月3日を除く)

②武蔵野年金事務所 ☎ 0422-56-1411 (ナビダイヤル)

▶保険年金課Ⅲ 642-460-9825

福祉・教育

家族介護慰労金•

家族介護用品を支給

在宅の高齢者を介護している家族の 経済的負担を減らし、在宅生活の継続 と向上のために支給します。

対下表の要件を全て満たしている65 歳以上の高齢者を1年間以上介護し、 過去1年間以上、市民税非課税世帯に 属する方

※前年度支給を受けている方は、申請

から1年以上経過していなければ申請 できません。

□高齢者の要件

申請日の属する月の前月末日を基準

要介護4または5と認定されている

市民税非課税世帯に属する 介護保険サービスを利用していな い高齢者(通算7日間までの短期入 所生活介護(ショートステイ)また は短期入所療養介護(医療型ショー

介護保険施設以外の病院などに 延べ90日以上の長期入院をしてい ない

□慰労金支給額 年額10万円

トステイ)利用を除く)

□介護用品 年間で4万円相当額分を 限度として支給

申 12月27日魵までに、介護保険被保 険者証・認め印・金融機関□座の分か るもの(郵便局を除く)を高齢者支援課 (保谷保健福祉総合センター・田無庁 舎1階)へ持参

▶高齢者支援課保 642-438-4028

入院期間中の紙おむつ代の助成

紙おむつの持ち込み不可の病院に入 院し、紙おむつ代を病院に支払ってい る高齢者などに助成を行います。

□対象期間 7月1日~10月31日入院分 □助成金額 月ごとの紙おむつ代の実 費金額(上限月額4,500円)

対次の全てに該当する方

●入院期間(上記対象期間)中に西東京 市に住民登録をしている ●40歳以 上で入院時に介護保険認定において要 介護1以上の認定を受けている ●紙 おむつの持ち込み禁止の医療保険適用 の病院に入院し、紙おむつ代を病院に 支払っている ●入院期間中に生活保 護を受給していない

□申請

閩11月11日側∼29日金の平日

場高齢者支援課(保谷保健福祉総合セ ンター・田無庁舎1階)

掛●介護保険被保険者証のコピー ●振込先の口座が分かるもの(通帳の コピーなど) ●認め印 ●病院が発行 した領収書のコピー

※領収書には、対象者氏名・入院期間・ 病院名・紙おむつの金額の記載が必要 です(紙おむつ代の記載がないものは 不可)。領収書の金額にシーツやパジャ マ代などが合算されている場合は、別 途病院発行の内訳が必要です。

※平成31年3月~令和元年6月入院 分の未申請分も併せて受け付けます。 ※次回の申請受付は、令和2年3月を 予定(11月~翌年2月入院分)

▶高齢者支援課保

a 042-438-4028

くらし

耐震フェア

市民の生命と財産を保護し、災害に 強いまちづくりを推進します。

①木造住宅耐震無料相談会

②分譲マンション耐震化相談会

聞11月16日(±)

①午前9時~正午 ※1人40分程度 **②**午後1時~5時 ※1人50分程度

場田無庁舎1階

対①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

②分譲マンションの管理組合など

定各8人(申込順)

申11月13日⁄ までに電話で下記へ

▶住宅課保 6042-438-4052

@ 市政

保谷庁舎敷地活用基本方針を 作成しました

平成28年12月に決定した「庁舎統 合方針」に基づき、保谷庁舎は令和2 年度から取り壊しを予定しています。

保谷庁舎を取り壊した後の敷地につ いては、民間事業者への貸付など、官 民連携事業による暫定的な敷地活用の 検討を進めたいと考えており、敷地活

令和2年4月からの学童クラブ入会案内

学童クラブでは、小学校などに通う児 童の保護者が仕事や病気などの理由で 放課後に児童を監護できない場合、保護 者に代わって児童の生活指導を行います。 対小学校などに在学中の児童(5・ 6年生は障害児童のみ)

□入会案内

11月15日金から、児童青少年課(田無 庁舎 1 階)·市民課(保谷庁舎 1 階)·児童 館・学童クラブ・保育園・幼稚園で配布 ※勤務証明書は市冊からダウンロード できますので、お早めにご準備ください。

- 申 12月 2 日 (月)~21日 (土) に必要書類 を下記窓口へ持参
- ●児童青少年課(田無庁舎1階)…平 日および21日出午前8時30分~午後

- 6時(16日月)~20日金は午後8時まで)
- ●児童館…例~出午前9時30分~午後6時 ●学童クラブ…(火)~(金)午後1時~6時
- ※学童クラブの受付期間は12月10 日火~20日金まで

□注意事項

- ●施設の利用状況および申請状況に より、希望する学童クラブに近接す る学童クラブになる場合や入会でき
- ●現在入会している方も、毎年度申 請が必要です。必ず保護者が申請し てください。(児童による提出・郵
- ない場合があります。
- 送による提出は不可)
- ※詳細は、入会案内をご覧ください。 ▶児童青少年課 ■ 1042-460-9843

都営住宅の入居者募集

東京都直接募集を行います。詳細 は募集案内をご覧ください。

- ※西東京市地元募集は行いません。 ❖東京都直接募集
- ●家族向け・単身者向け…3,350戸
- □案内・申込書配布
- 時11月5日火~13日火の平日のみ 場田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎
- 1階総合案内・出張所
- ※都庁・区市町村窓口・間でも配布 ※申込書などは、募集期間中のみ間 の肥からダウンロード可
- 書を渋谷郵便局へ郵送
- 問東京都住宅供給公社都営住宅募集セ ンター(案内配布期間中面0570-010-810/それ以外面03-3498-8894)

11月5日から、住民票に旧姓(旧氏)が 併記できるようになります

結婚などで姓が変わり旧姓をお持 ちの方は、旧姓を住民票に併記でき ます。ご希望の方は、下記をお持ちの うえ、市民課窓口までお越しください。

旧姓(旧氏)とは

その人の過去の戸籍上の姓(氏)の ことです。その人に係る戸籍、また は除かれた戸籍に記載されています。

□持ち物

①旧姓が記載された戸籍謄本等

※住民票等に併記したい旧姓が記載 されている戸籍謄本から、現在の氏 が記載されている戸籍に至る全ての 戸籍謄本等が必要となります。

※戸籍謄本等は本籍地で取得できま す。詳細は本籍地の市区町村にお問 い合わせください。

②本人確認書類

③マイナンバーカードまたは通知 カード(お持ちの方のみ)

❖マイナンバーカードに旧姓が併記 できます

住民票に旧姓が併記された場合、そ の後作成したマイナンバーカードには 旧姓が併記され、本人確認書類として 利用できます。また、既にマイナンバー カードをお持ちの方は市民課にてカー ドの追記欄に旧姓を記載いたします。

❖旧姓併記をした方は旧姓での印鑑 登録ができます

住民票に旧姓が併記された方は、 旧姓で印鑑登録をすることができる ようになります。なお、旧姓での印 鑑登録を希望する方で、既に印鑑登 録をされている場合は、印鑑登録は いったん廃止となり、新しく旧姓で 印鑑登録を行います。

❖住民票等自動交付機はご利用でき なくなります

住民票に旧姓が併記された方の住 民票の写しおよび印鑑登録証明書は、 住民票等自動交付機(令和2年8月31 日廃止予定)から発行できなくなりま すので、ご注意ください。マイナンバー カードをお持ちの方は証明書コンビニ 交付サービスのご利用ができます。

本記事についての詳細は、市田ま たは市民課までお問い合わせください。

▶市民課Ⅲ ☎ 042-460-9820

保 ☎ 042-438-4020

用に求める機能などの基本的な考え方 を取りまとめた 「保谷庁舎敷地活用基 本方針」を作成しました。

作成に当たっては、昨年10月にサ ウンディング調査を実施したほか、本 年8月には意見交換会を計3回実施し、 市民の皆さんのご意見をいただきました。

方針につきましては、情報公開コーナー (両庁舎1階)・市田でご覧になれます。

市民会館跡地活用基本方針を 作成しました

平成31年3月に閉館した西東京市民 会館は令和2年度から取り壊す予定です。 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」を作成しました。

作成に当たっては、昨年8月から12 月にかけてサウンディング調査を実施 したほか、本年8月には意見交換会を 計3回実施し、市民の皆さんのご意見 をいただきました。

方針につきましては、情報公開コーナー

(両庁舎1階)、市田でご覧になれます。

市奨学資金支給制度および 市入学資金融資あっせん制度の 廃止について

国や東京都などの高校生等への支援 制度や貸付制度が充実してきているこ となどにより、奨学資金支給制度と入 学資金融資あっせん制度に関する廃止 条例を令和元年第3回市議会定例会に 上程し可決、成立したことから、本年 10月1日付で両制度を廃止しました。

新しい公園の名称を決める 投票にご参加ください

令和2年度、泉小学校跡地にできる 公園の名称投票をホームページなどで 受け付けています。

皆さんの1票で、身近な公園の名前 が決まります。

□投票期限 11月10日(日) ※詳細は市田をご覧ください。

▶みどり公園課 042-438-4045

■行財政改革推進委員会

時11月8日逾午前10時

場田無庁舎3階

内・定行財政改革大綱アクションプ ランの取組ほか・5人

▶企画政策課 ■ 1042-460-9800

■子ども子育て審議会計画専門部会

- **聞**11月11日例午前10時
- 場田無庁舎5階
- 内・定子育ち・子育てワイワイプ ラン後期計画策定・6人
- ▶子育て支援課 642-460-9841

■図書館協議会

- 聞11月13日似午後3時~5時
- 場中央図書館
- 内・定図書館の開館時間の拡大ほか・3人

■文化芸術振興推進委員会

- ₩ 11月13日(水)午後7時
- 場保谷庁舎別棟
- 四・定文化芸術振興計画ほか・5人

■地域公共交通会議

聞11月14日休午後3時~5時

場防災センター

- 内・定はなバスの改善策の検討など・

■建築審査会

- 閱11月21日休午後2時
- 場保谷庁舎1階
- 四・定建築基準法に基づく同意・5人

■空き家等対策協議会

- 聞11月22日億午前10時
- 場イングビル
- 四・定西東京市空き家等対策計画に 係る協議・5人
- ▶住宅課保 642-438-4052

市議会定例会

第4回定例会は11月29日)か ら開催する予定です。

本会議・委員会は傍聴できます。 日程などは決まり次第、市議会田 でお知らせします。請願・陳情の 提出期限などは、お問い合わせく ださい。

ごみの分別にご協力をお願いします

柳泉園組合のごみピット内におい てライターが原因と思われる火災が 発生しました。

この火災における設備の損傷およ び人的被害はありませんでしたが、 火災によってごみ処理が滞ってしま

う場合があります。

火災事故などを未然に防ぐために、 ルールに従ったごみの分別排出に皆 さんのご協力をお願いします。

▶ごみ減量推進課

10月31日(撤去済み)

12月28日(土)

a 042-438-4043

お忘れなく! プレミアム付商品券購入引換券交付申請

プレミアム付商品券(住民税非課 税者向け)の購入には申請が必要と なります。対象と思われる方で、申 請書が届いていない場合は、ご連絡 ください。

※住民税課税者の配偶者・課税者に 扶養されている方・生活保護の受給 者は対象外です。

□申請期限 11月29日金

市役所庁舎・公共施設の喫煙所を撤去します

市では、市役所庁舎や市内の公共 施設に設置している喫煙所を年内ま でに順次撤去することになりました。 受動喫煙防止と健康増進の観点によ

喫煙所を設置している公共施設

〔田無庁舎、保谷庁舎、エコプラザ西東京〕

〔保谷こもれびホール、コール田無〕

〔スポーツセンター、総合体育館、きらっ と、武道場、健康広場、ひばりアム、芝

市庁舎等

文化施設

スポーツ施設

久保第二運動場〕

禁煙となります。

り皆さんのご理解とご協力のほど、 よろしくお願いいたします。

▶管財課 ■ 1042-460-9812

廃止時期

※田無庁舎2階喫煙所は12月28日出廃止

次期高齢者保健福祉計画・ 介護保険事業計画策定のための調査へご協力を

次期高齢者保健福祉計画・介護保 険事業計画策定のため、アンケート を実施します。今後の市の高齢者福 祉のあり方や介護保険制度の運営な どに関わる重要な調査ですのでご協 力をお願いします。

❖高齢者保健福祉計画に関する調査

対55~64歳・65歳以上の方で介 護保険の要介護・要支援認定を受け ていない方の中から無作為抽出

- ❖介護保険事業計画に関する調査
- 対介護保険の要介護・要支援認定を

受けている方の中から無作為抽出など

□調査期間 11~12月

□**調査方式** 郵送による送付・回収 ※調査は無記名です。調査の目的以 外に使用されることはありません。

間アンケートコールセンター(電話 番号は調査票に記載)

※平日午前9時~午後5時(アン ケート実施期間のみ)

▶高齢者支援課保

a 042-438-4028

生活サポラト相談窓回のご案内

間生活サポート相談窓□ 642-438-4023

[生活サポート相談窓□]では、問題解決 対在住で経済的な問題や生活していくうえでのさ に向けて相談員があなたと一緒に考え支援 まざまな問題を抱えている方(生活保護受給者を除く) します。お気軽にご相談ください。



※廃止の対象となる施設では、既存の喫煙所を廃止し、屋内・屋外を問わず全面

このようなことで困っていませんか

●収入が少なくて生活費で悩 んでいる。病気やケガで働 けなくなった。

●借金があって生活が厳しい。

仕事が続かない。

●働きたいけど不安 でなかなか一歩が 踏み出せない。

住まい

●失業して家賃が 払えなくなりそ う。

- 家庭のことで相談したい。 家族のひきこもりのこと
- が心配だけど、どうした らいいのか。



龠042−438−4023

●内容を確認

生活の中で抱えているお 困りごとをお聞きします。

2プランを作成

相談者と一緒に解決に向けた取組を 考え、自立に向けたプランを作成します。

相談の流れ ❸サポートがスタート

各種支援機関や相談窓口への同行のほか、各種相談 機関や地域活動などを紹介するなど、プラン実行のた めのサポートが始まります。



アフターフォロー

解決後も、必要に応 じてご相談を受け付 けます。



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ ※国マークがはいまかは 当口 声控令担心

広域的市民ネットワーク活動等 事業の助成団体募集

市町村のワクを越えて行われる多摩 地域の市民交流やまちづくりの推進に つながる事業の経費の一部を助成します。

聞11月8日 金午後6時 ※要申込 □期間 11月5日(火)~12月3日(火) ※詳細は下記へお問い合わせください。

申·問(公財)東京市町村自治調査会 **a** 042 – 382 – 7781

秋の火災予防運動 11月9日生~15日金

火災予防運動は、市民の皆さんに防 火防災に関する意識や防災行動力を高 めてもらうことで火災の発生を防ぎ、 火災から尊い生命と貴重な財産を守る ことを目的としています。

運動期間中は西東京市民まつりの ブースをはじめ、さまざまなイベント を開催します。

□消防ふれあいフェアー

- **聞** 11月9日出午前10時~午後4時 ● 10日(日)午前 9 時~午後 3 時30分
- 場西東京いこいの森公園
- 内煙・消火体験やミニ防火衣着装体 験・消防相談・消防少年団・災害時支 援ボランティアによるパレード・はし ご車体験・まちかど防災訓練車による 放水訓練・AED取扱体験など
- 間西東京消防署
 - **a** 042-421-0119

西東京創業支援・ 経営革新相談センターのご案内

□知っておきたい最新のビジネスモデ ルと事業承継

経営者の方は事業展開のヒントに、 創業者の方は事業計画に新たな視点を。 さまざまな成功事例に見る最前線のビ ジネス事情について、事業承継の基礎 知識も含めてお話しします。

聞 12月 2日 同午後 2時~3時30分

場イングビル

- 定30人(先着)
- □西東京創業カフェ
- 時 11月 8 日 金 午 前 10 時 ~ 11 時 30 分
- 場イングビル
- 四・定参加者同士の交流・創業支援 コーディネーターによる創業に関する 基礎知識の情報提供・10人(申込順)

□特別相談(要予約)

中小企業診断士などが、創業・経営全 般の相談に乗ります。

□税務特別相談会

- 職11月12日(火)
- 場イングビル
- 内税理士による税務に関する個別相談
- **定** 3人(申込順) ※1人最大1時間まで
- ・問西東京創業支援・経営革新相談 センター 042-461-6611

西東京健康フェスティバル

- 間11月16日出午前10時~午後4時
- 場アスタセンターコート
- 内市内3つの病院合同で健康チェッ クほか
- □共催 田無病院・西東京中央総合病 院・佐々総合病院
- 問西東京中央総合病院
 - ☎042-464-1511(代表)

多磨全生園 創立110周年記念事業 「親子で学ぶ多磨全生園」

明治42 (1909)年に全生病院とし て開園した多磨全生園は今年で創立 110年を迎えます。創立110周年に伴 い記念事業を開催します。園内の風景 などを題材とした写真撮影やハンセン 病回復者の話を聞いて親子で話し合い、 ワークショップなどをとおして[多磨 全生園」について考えてみませんか。

- 問11月30日出午前9時40分~午後 3時30分(受付: 9時30分)
- 場国立ハンセン病資料館
- 対 25組50人(小学生とその保護者) ※申込多数は抽選

申11月1日金~18日月に、東村山市田・ 電話または直接間へ

□共催・協力

東村山市、多磨全生園入所者自治会、 国立ハンセン病資料館・多磨全生園 問東村山市企画政策課

a 042-393-5111

2019ボッチャ多摩六都カップ

- **聞** 12月 7 日出午前 9 時(受付: 8 時 30分)
- 場東村山市民スポーツセンター

□参加資格

小平・東村山・清瀬・東久留米・西東 京市のいずれかに在住・在勤・在学し ているメンバー3人以上で構成された

チーム

※小学生以下だけで申し込む場合、代 表者として大人(18歳以上)が1人以 上必要

□参加チーム数 40チーム(申込多数) は抽選)

□競技方法 3人1チームの団体戦 (予選リーグ2エンド・決勝リーグ4 エンド)

申11月15日 金までに、郵送・ファク ス・メールまたは直接間へ

間東村山市地域創生部市民スポーツ 課**〒**189-0003東京都東村山市久米 川町3-30-5·**雷**042-393-9222・

M042-397-4544 · **Shiminsport** @m01.city.higashimurayama.tokyo. jp

多摩北部 5 市美術家展開催

圏域5市(小平・東村山・清瀬・ 東久留米・西東京市)を代表する著 名な画家の作品を、所属美術団体な どの会派を越えて一堂に展示します。 11月26日巛には、子どもから大人 まで楽しめる「対話による美術鑑賞」 体験会を開催します。

- 間11月22日 金~28日 休午前10時 ~午後6時
- 体験会:26日炒①10時30分~ 11時 ②11時30分~正午
- 場きらっと

※詳細は、市内公共施設などで配布 しているチラシ・市田をご覧くだ さい。

□**主催** 多摩北部都市広域行政圏協 議会

□企画運営 多摩北部 5 市美術家展 実行委員会

▶文化振興課保

a 042-438-4040



昨年度の様子

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 3 0 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 11月5日以午前8時30分(★印は、10月17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 642-460-9805 保谷庁舎 1 階市民相談室 保 面 042-438-4000

	1000				
内容	場所	E]時		
法律相談	=	11月14日休・15日金・21日休午前9時~正午			
△1 年10歳	保	11月13日似・19日似・20日似午後1時30分~4時			
1 佐・白の 1 和歌	:	12月 5日(株)	午前9時~正午		
人権・身の上相談	保	11月28日(休)	※1枠1時間		
六语声协和兴	:	★11月13日(水)	左後 1 時 20 ↔ - 4 時		
交通事故相談	保	11月27日(水)	午後1時30分〜4時 		
エドネクトロール		11月22日金			
税務相談	保	11月15日惍			
丁科产+□→		★11月21日休			
不動産相談	保	★11月14日休			
登記相談	:	★11月14日休			
豆配怕談	保	★11月21日休]] 午後1時30分~4時30分		
表示登記相談	:	★11月14日休			
衣小豆む怕談	保	★11月21日休			
年金·労災·雇用保険· 人事一般相談	保	★11月11日(月)			
行政相談	保	★11月 7日休			
相続・遺言・成年後見等	:	12月 4日(水)			

「りさいくる市」フリーマーケット出店者募賃

- 閏12月1日四午前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)
- □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11月10日(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 ※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 ※はがき料金不足は受け取り不可 ▶ごみ減量推進課

a 042-438-4043

オレオレ詐欺などの特殊詐欺に注意!

「あなたのカードで買い物をして いる人がいます∬あなたの□座が不 正に使われています」は詐欺です。

□手□紹介

- ●○○警察ですが、□座が不正に使 われています。
- ●○○百貨店(○○電機店)ですが、 あなた名義のカードを使って買い物 をしている人がいます。
- 銀行協会(○○銀行)です。すぐに □座を凍結するので暗証番号を教え
- てください。
- 新しいキャッシュカードができる まで、古いカードをお預かりします。

□防止対策

- ①キャッシュカードは誰にも渡さない。 ②絶対に、暗証番号を教えない。
- このような電話は詐欺です。すぐ に電話を切って110番通報を。
- 問田無警察署 ☎ 042-467-0110 ▶危機管理室保

a 042-438-4010



記入例

...... 【はがき宛先】 **〒**202-8555 市役所健康課

A メール 「美姿勢エクササイズ」申込 ①11月29日

②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、 生年月日 「○○検診」申込 ①氏名(ふりがな) ③住所 ④生年月日 ⑤電話番号

B はがき

▶健康課保						
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	11月21日例午前10時~11時 2002年短知総会センター		以上経過している方	<u>5</u>)	11月18	8日側までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート 2 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!】	11月22日蛍午前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)。	
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。】	11月29日億午前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		11日22日公主でに電託	
美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育 ^あ り			在住で18〜64歳の ※初回の方優先	女性/20人	nishitok	ール(記入例区)⊠seijin-hoken@city. kyo.lg.jp 艮(必着):11月22日惍)
▶健康課保						
事業名		日時/場所		対象/定員	Į	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】		12月5日休午前10時30分~11時10分田無総合福祉センター				11月28日休までに電話
▶教育支援課保						
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】		11月13日似午後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)	11月1日金~8日金 午前9時~午後5時に電話
	腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育®のの 西東京しゃきしゃき体操パート2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!】 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)の実習なと】 美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育®のの 単健康課保面の42-438-4037 事業名 離乳食開始から初期のお話、試食】 教育支援課保面の42-438-4074 ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語	女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育®」 西東京しゃきしゃき体操パート2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!】 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®と】 美姿勢エクササイズ 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育®」 ▶健康課保 面 042 - 438 - 4037 事業名 離乳食開始から初期のお話、試食】 ▶教育支援課保 面 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	女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育*」 一西東京しゃきしゃき体操パート2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!】 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)の実習なと】 「呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育*」 「呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 「中吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 「解乳食講習会 スタート 「離乳食開始から初期のお話、試食】 「担用22日総午前10時~11時30分~正午 保谷保健福祉総合センター 11月29日総午前9時30分~正午 保谷保健福祉総合センター 11月29日総十前10時~正午 田無総合福祉センター 12月5日休午前10時 12月5日休午前10日 12月5日休午前10日 田無総合福祉センター ** ** ** ** ** ** ** ** **	女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育®」	女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育®り 西東京しゃきしゃき体操パート 2 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!】 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*²²】 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育®り 健康課 図面 042 − 438 − 4037 単鍵のよびと表表の生産を発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 11月21日(外午前10時~11時30分 在住で立位がとれる方/20人 在住で立位がとれる方/20人 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 を住で18~64歳の女性/20人 ※初回の方優先 11月29日(金午前10時~正午 日無総合福祉センター 在住で18~64歳の女性/20人 ※初回の方優先 12月5日(外午前10時30分~11時10分 市内在住の4~5 乳児と保護者/30	女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座

※対象者の年齢は令和2年3月31日時点

■成人歯科健康診査 締切間近!

お口の健康は体の健康に直結します。 受診して健康管理にお役立てください。 □健診期間 11月30日仕)まで

四口腔内診査・歯周病の検査・歯科 相談

- 対 18歳以上の方
- 申11月22日金(消印有効)までに、
- はがき(記入例B)
- ●窓□(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)
- ●市冊^{から}(下記QRコード)

※受診券の発送には10日程度かかり ますので、早めにお申し込みください。

▶健康課保 6042-438-4021

各種健康診査等 電子申請一覧



■喉頭がん検診 締切間近!

- □検診期間 11月30日仕ぎで
- 内喉頭内視鏡検査
- 対40歳以上で特にたばこを吸う方
- ¥600円
- 申11月15日金(消印有効)までに、
- はがき(記入例图)
- ●窓□(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)
- ●市冊^{から}(上記QRコード)

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早め にお越しください。

□**交付・相談窓口** 健康課(保谷保健 福祉総合センター)

□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1 階)・子ども家庭支援センター(住吉会 館ルピナス)・出張所

※なるべく保健師が常駐している健康 課へお越しください。紛失などのお問 い合わせは、下記へご連絡ください。

▶健康課保 642-438-4037

■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。

- 🖪 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。



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
3⊟	佐々総合病院 田無町 4 - 24 - 15 亩 042 - 461 - 1535	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ■042-466-5105	休日診療所
4日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時 ^ま で 亩 042-465-0700	池田クリニック 柳沢 2 − 3 −13 都営柳沢 2丁目アパート110号 ☎ 042−465−3331	中町1-1-5 a 042-424-3331 ※歯科診療は行っていま せん。 ※受付時間は、各診療終
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 亩 042-424-6640	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野□ビル1階 1 042-451-5072	了時間の30分前まで

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		
3⊟	キンデンタルクリニック ひばりが丘北4−1−32 ピアッツァビル2階 ☎ 042−423−1470	田無町歯科クリニック 田無町 4 - 23 - 4 亩 042 - 468 - 2221	
4日	遠藤歯科医院 田無町 2 − 21 − 4 亩 042 − 461 − 1100	井出歯科 泉町1−13−4 ☎ 042−465−6488	
10⊟	泉台歯科医院 泉町 6 − 1 − 3 ☎ 042−421−4980		

■乳がん検診

10月1日号5面「乳がん月間」の記事において、西東京中央総合病院の11月以 降の実施日に誤りがありました。正しくは、平日の実施となります。

なお、佐々総合病院・藤原医院では土曜日にも実施していますので、併せてご 活用ください。

▶健康課保 6042-438-4037

電話相談



火曜日 午後1時30分~2時30分

11月5日 消化器外科 12日 一般内科 19日 皮膚科・形成外科

26日 循環器内科

 $\blacksquare 042 - 438 - 1100$



歯科相談(西東京市歯科医師会)

a 042-466-2033



金曜日 午後0時30分~1時30分

イベントNEWS もつと知ろう!

猫の譲渡会

11月3日祝 午後1時~4時 エコプラザ西東京

西東京市地域猫の会では、飼い主 がいない猫の新しい飼い主を募集する ため、猫の譲渡会を開催します。

問西東京市地域猫の会

⊠nishinekotokyo@yahoo.co.jp

▶環境保全課

a 042-438-4042

ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

①11月9日(土) 田無総合福祉センター ②20日(水) 住吉会館ルピナス

午前10時~正午

地域の中で子どもを預けたい方 (ファミリー会員) と預かる方(サポー ト会員) からなる会員同士の相互援助 活動を行っています。ファミリー会員 に登録希望の方は出席してください。

定各20人(申込順)

※保育あり。1歳以上各5人まで

申前日の午後5時までに電話で問へ

間ファミリー・サポート・センター 事務局 042-497-5079

▶子ども家庭支援センター

a 042-425-3303

ピアカウンセリング

11月12日火

- ●午前9時15分~10時
- ●10時30分~11時15分

障害者総合支援センターフレンドリー

障害児の親や障害者が相談員となっ て、同じ立場から相談を受け、一緒に 考えます。

対・定就学前~高校生の障害児の保 護者・各回1人 ※グループでの相談 も可。代表の方がお申し込みください。

申電話・ファクスで下記へ ▶相談支援センターえぽっく

a 042-452-0075

 $\mathbb{A} 042 - 452 - 0076$

高齢者福祉大会

11月13日(水) 午前10時~午後4時 保谷こもれびホール

※当日、直接会場へ

内式典・公演(●お笑い紙切り漫談「は さみ家紙太郎」 ●喜劇人情芝居「風林 火山」)・演芸(市内各高齢者クラブ)

対在住で60歳以上の方

間社会福祉協議会

a 042-497-5136

▶高齢者支援課保

m 042 – 438 – 4029

図書館講演会 「成年後見と家族信託」

11月16日生

午後2時~4時(1時40分開場) 田無公民館

誰もが老後の不安を抱えて生きてい る現代。自身や家族を守る制度につい て、弁護士の先生にお話しいただきます。 **聞**加藤梓さん・森脇崇さん(弁護士:法テ ラス多摩法律事務所)

定50人

申11月1日 金午前10時から、開館時

間中に電話・メールまたは直接下記へ ⊠lib-uketsuke@city.nishitokyo.

タイムスリップおはなし会

11月16日(土) 午後2時~3時 下保谷四丁目特別緑地保全地区(旧 高橋家屋敷林)下保谷4-7-4 ※当日、直接会場へ

[旧高橋家屋敷林](※)の中で、昔話 とドングリ遊びを楽しみましょう! ※保谷の駅近くにありながら、古き日本 の景観と豊かなみどりを有する屋敷林 内昔話の読み聞かせ・ドングリをつ

対 3歳以上(3歳未満は保護者同伴で

NPO等企画提案事業 [親子で藍染め体験(第2弾)] 参加者募集!

11月17日(日) 午前10時~正午 下保谷四丁目特別緑地保全地区

ハンカチを使った藍染め体験会の第 2弾!今回は、「白抜き染め」という手 法で藍染めをして、まちの歴史をたど

内ハンカチの藍染 めなど

かった遊び^など

対在住の小学3年 生以上(保護者同 伴)と中学生

イラスト/エクラアニマル 定30人(申込順)

樹ビニール手袋(可能なら)

※汚れてもいい服装でお越しください。 申 11月 1日 🕾 午前 9 時から、電話・ ファクスで住所・参加者氏名・学年・ 電話(ファクス)番号を問へ

間下保谷の自然と文化を記録する会・

▶協働コミュニティ課保 **a** 042-438-4046

リユース祭り

11月24日(日) 午前10時~午後2時 エコプラザ西東京

内まだ新しいけど使う予定がないも のや押し入れに眠っている贈答品、衣 類・食器・雑貨・かばん・DVD・ CD・おもちゃなど再利用可能な不用 品を譲り合うリユース活動 ※当日1人5点まで受け取り可 ※営利目的の利用は不可

□リユース品の受付・検品

時11月23日 祝午前10時~午後1時

対在住・在勤・在学の方(1人10点まで) ※修理が必要なものやリコール対象 品・リユース品として適当ではないと 判断したものは不可

間 エコプラザ西東京 042-421-8585 ▶環境保全課 642-438-4042

若年性認知症の家族会 「かえるの会」

11月26日(火) 午後 1 時30分~ 3 時 防災センター

若年性認知症の方ならではの介護の : 悩みを話したり、アドバイスし合った り、気軽に語り合ってみませんか。3 カ月に1回程度開催しています。

対若年性認知症の方を介護している ご家族の方(発症が65歳未満で現在 65歳以上の方の介護者の方も参加可)

申11月22日蛍までに、電話・メール で初めて参加される方のみ下記へ

▶高齢者支援課保 642-438-4029 ☑f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

息子介護者の会・娘介護者の会

11月30日(土) 午前10時30分~正午 イングビル ※当日、直接会場へ

息子さん・娘さんならではの悩みや ご苦労を同じ立場の方同士で語り合っ てみませんか?ぜひご参加ください。 対介護をしている息子さん・娘さん ※通常の家族会も実施しています。お 住まいの地域包括支援センターにお問 い合わせください。

▶高齢者支援課保 642-438-4029

こころがあたたかくなる かみしばい

11月30日(土) 午前11時~正午 中央図書館 ※当日、直接会場へ

|内・対紙芝居「ニャーオン」「仙人のお くりもの」ほか・3歳以上

□公演 はとぽっぽ

まちづくり円卓会議 参観者募集

11月30日生

午後1時30分~4時30分

障害者総合支援センターフレンドリー

「再出発ができる社会へ…少年・少

女との伴走を考える」いろいろな立場 でサポートに関わっている人たちが集 まって、公開会議を開催します。参観 者も一緒に考え、意見交換を行います。 対まちづくり円卓会議に関心のある 市民や市内のNPO・市民活動団体・

企業・自治会などの方 定30人(申込順) ※参観だけも可 聞ファシリテーター合同会社Active Learners

申11月28日休までに、電話・ファク ス・メールで氏名・所属・連絡先を問 の「まちづくり円卓会議」係へ

間市民協働推進センターゆめこらぼ

a 042-497-6950

EXX 042 - 497 - 6951

⊠yumecollabo@ktd.biglobe.

▶協働コミュニティ課保

a 042-438-4046

初心者テニスイベント

①12月1日(日) 芝久保第二テニスコート ②15日(日) ひばりアムテニスコート

図●小学生:午前9時15分~10時15分 ● 15歳以上(中学生以外):10時45分~ 午後0時45分 ※受付:各回開始15分前

定各回30人(申込多数は抽選)

樹テニスラケット・運動靴・動きや すい服装・タオル・飲み物

¥1回710円

申11月19日(火)(必着)までに、往復は がきで住所・名前・年齢(学年)・電話 番号・参加希望日を間へ

※返信用はがきをご持参いただき、ス ポーツセンター・総合体育館・きらっ との窓口でも申込可

※2日間申し込みの場合は、返信用は

ようこそとしよかん

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 3日 微午前11時

●にこにこおはなし会 7・21日(水)午前 11時/1~2歳児と保護者 ● サンサンおはなし会

17日(日)午前11時/3歳児から

おはなし会

毎週休午後3時30分/3歳児から

保谷駅前

1 042-421-3060

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 8・22日金 午前11時/1~2歳児と保護者

おはなしひろば

8・22日金午後3時30分/3歳児か

おはなしのへや 2・16日出午後3時 30分/5歳児~小学3年生

芝久保

1042-465-9825

火~日 午前10時~午後6時

● ちびっこおはなし会 13日 分午前11時/1~2歳児と保護者 ●おはなし会

毎週休午後4時/3歳児から

谷戸

1042-421-4545

火~日 午前10時~午後6時

●ちびっこおはなし会 6・20日別午前 11時/1~2歳児と保護者

おはなし会

13・27日欧午後3時30分/3歳児から



☎042-464-8240

柳沢

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 1・8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 9日出午前11時

⋑おはなしひろば 毎週似午後3時30分/3歳児から

☎042-424-0264 ひばりが丘

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 1 · 8 · 22 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 9日出午前11時/

おはなしひろば 6・20日例午後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

7日休午前11時/下保谷児童センター

30分/新町児童館/3歳児から

休館日

5日火・11日月・ 18日月·25日月

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、15 日(金)休館 ※芝久保・谷戸図書館は、4日㈱・23日㈱休館

がきを2枚ご用意ください。

間スポーツセンター

〒202-0013中町1-5-1

a 042-425-0505

▶スポーツ振興課保 6042-438-4081

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 ジークより・弦楽八重奏曲(メンデルス ゾーン作曲) ^ょ, (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Ⅲ ☎ 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日休

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 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

▶高齢者支援課保 642-438-4029

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)

樹筆記用具・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(株)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

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 よる省エネ効果など

対在住・在勤・在学で18歳以上の方

講秋山香織^さん(クール・ネット東京 エ

申11月10日四午前9時から、電話・ ファクス・メールで住所・氏名・年齢・

問エコプラザ西東京☎042-421-8585 ⋅ ₩ 042 − 421 − 8586 ⋅ ⊠ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課 642-438-4042

定 20人 (申込順)

コアドバイザー)

持筆記用具

電話番号を問へ

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日逾午前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



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 ラップなど

□障害者週間・講演会

働く幸せ実現のために「社員から教 わったこと」

時・場12月7日出午後2時~4時 (1時30分開場)・コール田無

定160人

聞大山隆久さん(日本理化学工業㈱代 表取締役)

■11月1億~22日億(必着)に、郵 送・ファクス・メールで件名[12/ 7講演会申込」とし、障害福祉課へ ※手話通訳がり

※申込書は市IPダウンロード可

 $10042 - 423 - 4321 \cdot \square \text{f-syou}$ gai@city.nishitokyo.lg.jp

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 につながることがあります。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保

a 042-438-4046

⊠kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

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

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

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

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

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、

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?

ます。

❖糖尿病とは

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 クリー・

定 180人

※申込多数は抽選。

当選者にのみ参加券を発送

調竹内薫^さん(サイエンス作家)

■11月1日 金~12月9日 周(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

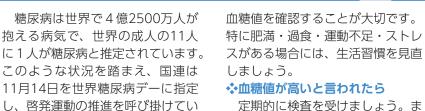
術セミナー」係へ ※詳細は多摩六都科学館の冊をご覧 ください。

5-10-64多摩六都科学館の「先端技

□**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 ■ 642-460-9800

*11月14日は世界糖尿病デ



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)

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)

聞11月15日逾午前9時~正午

場田無総合福祉センター

☑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。

▶健康課保 642-438-4037



ることもあります。

❖血糖値が高くなる前に

※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。

中学・高校生年代イベントプロジェクト



翔! → → 笑?! ◆ SHOW!!!

お笑い・ダンス・寸劇・コーラスなどさまざまなジャンルのパフォーマーを募集します。中学・高校生年代の皆さん、大きな舞台でパフォーマンスを披露してみませんか。※イベント名は変更の可能性*5,0

出演者募集

時・場合和2年2月8日生 午後2時~6時(予定)・コール田無

□**リハーサル** 令和2年1月24日 金または25日 出

対市内または近隣中学・高校の生徒、 在住・在勤の高校生年代の個人・団体 ※詳細は問へお問い合わせください。 申11月1日金一22日金に、電話・メールで件名「中高生イベントプロジェク

ト出演希望」・代表者氏名・(学校・学

年)・電話番号・パフォーマンスのジャンルや内容を**問**へ

※出演時間は1演目当たり約10分。 応募状況・内容によっては出演希望に 沿えない場合があります。

▶児童青少年課**Ⅲ ■** 042-460-9843

日本語スピーチコンテスト2019

- **閩** 12月 1日(□)午後 1 時~ 4 時 ※終了後、交流パーティー^あり
- 場コール田無 ※当日、直接会場へ
- 内●市内の外国人による日本語 スピーチ ●在学の外国につなが る小・中学生による日本語メッ セージ ●アフリカの太鼓^など
- □**主催** NPO法人西東京市多文 化共生センター
- 問同実行委員会(多文化共生センター内) ☎042-461-0381・
- ⊠info@nimic.jp
- ▶文化振興課保
 - **a** 042-438-4040



昨年のコンテストの様子

女性の働き方サポート推進事業 「OK(オシゴト×カイギ)西東京」の開設



平成28年より女性の働き方サポート推進事業(ハンサムMama事業)を実施しています。この度、ハンサムMama事業などに参加される方々の起業支援・交流の場として「田無ワーキングスペースOK(オーケー)『オシゴト×カイギ』西東京」が開設されます。

□こんなことに使えます

- ●女性創業者同士の交流・情報交換の場 ●ビジネスの打ち合わせ
- ●テレワーク●勉強会・相談会^など※キッズスペース^あり。お子様連れの利用可

□11月1日**金**オープン

場南町5-3-5サウスタウン201 oknishitokyo 検索 回説回

問 (一社) Hug & Yoga協会・ 図 oknishitokyocity@ gmail.com



コーフボール日本選手権を観戦しよう!

車椅子バスケ日本代表選手 講演会

オランダ発祥のバスケットボール とハンドボールを合わせたようなスポーツ[コーフボール]の第13回日 本選手権が開催されます。日本全国 から集まったコーフボールチームに 声援を送りましょう!体験コーナー

リオデジャネイロパラリンピック

出場車椅子バスケ選手永田裕幸さん

をお呼びして講演会を開催します。

聞 11月30日仕) 午後 1 時~3 時

対・定在住の方・30人(申込順)

にもご参加ください。

時11月17日日午前10時~午後6時

申11月1日金~22日金に、電話ま

- 場総合体育館 ※当日、直接会場へ お室内履き
- ▶スポーツ振興課保

たは直接問へ

間スポーツセンター

▶障害福祉課保

a 042-425-0505

a 042-438-4033

a042-438-4081

会摩六都科学館→ ころくと食と農シリーズ

ろくと良と農シリー人。 発酵兄妹と歌って踊って味噌づくり!

山梨の味噌屋さん"五味醤油の発酵兄妹"に発酵のお話を聞いて、一緒に「こうじのうた」を歌って、踊って、味噌づくりに挑戦しよう!

時11月16日出①午前10時~正午

②午後2時~4時

図小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

※1キット500g程度

※保護者も1つ作る場合は要申込

定各回30人

翻発酵兄妹 五味仁・洋子さん(五味 醤油)

¥1,500円(材料費)・入館券520円 (4歳~高校生210円)

申11月5日火(必着)までに**問**の**₽**⁴り

またははがきでイベント名・開催日・ 希望時間・氏名・年齢(学年)・郵便 番号・住所・電話番号を**問**へ

※申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付

場・間多摩六都科学館

〒188-0014芝久保町5-10-64 6042-469-6100

休館日:5日以・11日月・18日月・ 25日月)





一店逸品事業 逸品ゼミナールツアー



モノやサービスなど個店独自の「逸品」を確立し、入りたくなる店づくりへとつなげる一店逸品事業の一環として店主が講師となり、その技術や知識、商品の魅力をお伝えするイベントです。 ▶産業振興課 (品面 042-438-4041

□内容

場きらっと

A:ハーバリウム・イラストチョコ レート作成

- **聞**11月13日似午後1時~4時30分 **場**●D・grace(イングビル)
- ケーキファクトリースマイル (田無町4丁目)
- **園**●ライフスポットマルヨシ(保谷町3丁目) ●手創りかばん工房クラクフ(保谷町3丁目)

図・尼20歳以上(子ども同伴不可)・各回20人(10人で班をつくり各店舗交代制で実施)※申込多数は抽選

- **闘**動きやすい服装・当選はがき
- ■Aは11月8日 (必着)・Bは18日 (必着)までに、往復はがきで住所・ 氏名・電話番号を問へ
- □西東京商工会**〒**188−0012南町5−6−18・**亩**042−461−4573

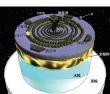
ロクト サイエンス コラム

65 古代インドの宇宙像を語る「金輪際」と「億劫」

漢字で見ると難解になる言葉があることをご存じですか。「金輪際」とか「億劫」は、その実例です。どちらも古代インドの宇宙像を語る言葉が中国で翻訳され、日本で使われる言葉となりました。5世紀ごろ、仏教の世界観をまとめた『倶舎論』に記された宇宙では、私たちが住む大地を支えているのは風輪・水輪・金輪(こんりん)の三つの円輪体です。この世は、最初に虚空の中で風輪が形成され、つづいて水輪、さらに金輪がその上に生成します。金

輪の厚さは32万由旬(由旬は古代インドの長さの単位で約10キロ〜約15キロ)、金輪際は金輪の底が水輪と接する境、大地の底の底、「徹底して」とか「二度と」などを示す言葉となりました。億劫の劫は宇宙が生成し消滅する極

めて長い時間、 その億倍とは、 時間が長くて やりきれない 意味につなが りますね。





●午後0時45分~1時月~回 **②**午後8時~8時15分月~**歯** 作成しています

