

! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、既に市報などで掲載されているものや、例年行われているイベント・事業についても中止・延期となっている可能性があります。事前にお問い合わせいただくようお願いいたします。また、参加される際には、マスクの着用など、感染症対策にご協力ください。

シニアルーム

シルバーウィーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 6月7日(月)～18日(金)の平日午前9時～午後3時入館(それ以外は有料)
場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと
内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用(2時間[※])
 ●各種教室(下表参照)の参加
対 在住で65歳以上の方
申 5月25日(火)(必着)までに、往復はがきで教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を^問へ郵送または返信用はがきを各館窓口に持参(申込多数は抽選)
 ※1教室につき、はがき1枚
参加・利用方法 利用時に「令和3年度シルバーウィーク参加カード」を提示してください(過去のカードをお

持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください。
 ※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢が分かるもの)をご持参ください。
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^田
 ☎042-420-2818



	教室名	場所	日時	定員
プ ール	① 水中ウォーキング		6月7日(月)	各 15人
	② 水中運動		18日(金)	
フ ロ ア	③ バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	11日(金)	午後1時～2時 各 30人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		15日(火)	
	⑤ ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	9日(水)	午前10時30分～11時30分 各 20人
	⑥ 体力向上ハツラツ体操		17日(木)	
	⑦ 簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	7日(月)	各 20人
	⑧ ストレッチ&転倒予防		16日(水)	

予約は5月17日(月)から
電話やWebで

第1回 胃がん検診

時/場 下表参照
内 問診・エックス線検査(バリウム使用)
 ※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。
対 (令和4年3月31日時点)40歳以上で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方
申 5月17日(月)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ(平日午前9時～午後5時)
① 胃がん検診申込専用電話
 ☎0120-489-241
 ※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。
 ※初日から数日と午前中は電話がつながりにくい場合があります。
 ※第2回の日程は8月15日号と市HPに掲載予定

② Web予約
 右記QRコードから



※申込完了後、お知らせを順次発送

第1回 胃がん検診日程 検診時間：午前8時45分～11時30分(予定)

会場	男性	女性
防災・保谷保健福祉総合センター	6月25日(金) 7月10日(土)・21日(水)	6月21日(月)・26日(土)・30日(水) 7月6日(火)・9日(金)・17日(土)・29日(木)

※防災・保谷保健福祉総合センターでの実施は、第1回(6月21日(月)～7月29日(木))のみとなります。ご注意ください。

他の日程は、田無会場のみとなります。

▶健康課^保 ☎042-438-4021 ※健康課では予約の受付はしていません。

- 受診できない方**
- 妊娠中または妊娠の可能性がある(授乳中は可)
 - 腎臓病(透析)などで水分摂取制限を受けている
 - 過去にバリウム・発泡剤・下剤使用後の体調不良やそれによるアレルギー症状が出たことがある
 - 高血圧(180/110以上)
 - 1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作[※])
 - 検診に関する技師からの指示(検査に必要な動作)を行えない

- 主治医の許可があれば受診可能な方**
- 胃の手術をした
 - 胃の治療中または経過観察中
 - 腸閉塞・腸ねん転・大腸憩室炎などの既往がある



イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

男女平等推進センター 懇談のつどい

6月1日(火)
 午後6時30分～7時45分
田無第二庁舎4階
Zoomによるオンライン開催

男女平等推進センターパリティが市民の身近な活動拠点となるよう、また今後の男女平等推進事業をより活発に進めるために、皆さんから自由な意見をいただく「つどい」を開催します。関心のある方はぜひご参加ください。

対 男女平等推進センターパリティの利用者、在住・在勤・在学の方

申 5月26日(水)までに、電話またはメール(Zoomで参加される方はメール)で、団体名・参加者氏名・住所・電話番号を下記へ

※詳細は市HPをご覧ください。

▶男女平等推進センター
 ☎042-439-0075
 ✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

自分だけのオリジナル 御朱印帳を作ろう!

6月6日(日)
 午後1時～4時
防災・保谷保健福祉総合センター2階

お手持ちの使わなくなった布を使って御朱印帳を作ります。

対 在住・在勤・在学の高校生以上の方
定 16人(申込順)

講 小林千礼さん
持 お手持ちの使わなくなった布(薄手の帯地・着物をほどこいたもの・30cm×40cm以上)、15cm程の直定規2本

※適当な布がない場合は^問で準備します

申 5月22日(土)午前10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

※受付開始時刻前に届いたファクス・メールは無効となります。

問 エコプラザ西東京
 ☎042-421-8585
 FAX042-421-8586
 ✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp



作品見本

教えて!ペアレントメンター

6月15日(火) 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

障害のあるお子さんの悩みを話してみませんか。障害児の親が相談員となって、同じ立場から相談を受けます。

対 定 就学前から高校生までの障害児の保護者・10人

申 電話で下記へ
 ▶障害福祉課^田
 ☎042-420-2805

男女共同参画週間 パネル展示

6月18日(金)～29日(火) 終日
住吉会館ルピナス

内閣府が定める男女共同参画週間です。パリティでは、啓発パネルを展示します。

男性と女性が、職場で、学校で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するために、私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか。

▶男女平等推進センター
 ☎042-439-0075

男女共同参画週間講演会

「フィンランド人はなぜ 午後4時に仕事が終わるのか」

6月19日(土) 午前10時～正午
Zoomによるオンライン開催

幸福度ランキング4年連続世界1位、ジェンダーギャップ指数2位の国フィンランド。

そんな夢のような国も、かつては家事や育児は女性の仕事でした。

フィンランド流のライフスタイルに、ワークライフバランスのヒントが見つかるかも。

定 50人

講 堀内都喜子さん(フィンランド大使館広報部 プロジェクトコーディネーター)

申 5月17日(月)午前9時から、市HPの申込フォームまたはメールで件名「フィンランド講演会」・住所・氏名・電話番号・参加時のニックネームを下記へ

※詳細は市HPをご覧ください

▶男女平等推進センター
 ☎042-439-0075
 ✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



市HP



講師 堀内都喜子さん

ハクビシンによる被害

ハクビシンは家屋に侵入し、糞尿などで被害をもたらす危険性があり、令和2年度は約100件の目撃および相談件数が寄せられました。

ハクビシンは鳥獣保護法により、一般市民による捕獲は許可されていません。捕獲にあたっては、市で捕獲器の貸出・設置を行っています(設

置は屋外の^み)。

また目撃情報を募集しております

ので、目撃した場合は下記までご連絡ください。

※詳細はお問い合わせください。

▶環境保全課 ☎042-438-4042

