

市ホームページに掲載する 広告の募集

スマートフォンにも
掲載されます！

市HPのトップページへ広告の掲載を希望する事業主を募集します。
 サイズ 縦60ピクセル×横120ピクセル
 容量 4KB以内
 形式 GIF(アニメーションGIF・透過GIFは不可)

掲載時期 掲載希望月の1日から(1カ月単位・最長12カ月まで)
 掲載料 月額2万5,000円
 申込方法や掲載基準など詳細は市HPをご覧ください。
 ▶秘書広報課 ☎ 042-460-9804



第3次総合計画 市民参加の報告会を開催します

市では、令和6年度からの10年間のまちづくりの方向性を示す「西東京市第3次総合計画」の策定に取り組んでいます。これに伴い、幅広い世代の声を広くお聴きする機会としてシンポジウムや各種ワークショップを実施しました。皆さんからのご意見などをお伝えする報告会を開催します。
 また、アスタセンターコートで実

施する報告会では、11月22日(火)からマイナンバーカード等申請サポートを実施します。ぜひ、ご来場ください。
時 11月21日(月)～26日(土)午前10時～午後5時
場 アスタセンターコート
 ※他会場でも実施
 ※詳細は市HPをご覧ください。
 ▶企画政策課 ☎ 042-460-9800

総合型地域スポーツクラブ「ココスポ東伏見」 会員・教室参加者募集

年会費会員(年会費+会員料金)
 大人(高校生以上)4,000円・子ども(幼児～中学生)2,000円・家族5,300円(5人まで)・障害者1,300円
 親子リトミック・ベリーダンス・ヒップホップダンス・ヨガ・健康体操・障害者スポーツ・バドミントン・バスケットボール・ピラティス・パントマイム・食育講座・フラダンス・キッズチアなど

KKバスケ塾(小学4年生～経験者のみ)クラス別で実施中
 ※詳細は☎へお問い合わせください。
 甲・問 ココスポ東伏見 ☎ 042-452-3446
 ※(月)・年末年始休館(月が祝の場合は翌日休館)
 スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818



「はつらつサロン」に参加しませんか

「人と話すことがおっくうに感じる」「あまり外出する気にならない…」そんな方は「はつらつサロン」に参加してみませんか？
 楽しいプログラムに参加しながら、参加者同士の交流や市内の活動の情報を知ること、地域の通いの場やサークルなどの活動に参加できるようにお手伝いをする、市の介護予防事業です。
 また、「はつらつ相談窓口」として、外出機会が少ない高齢者のご家族からの相談も受けています。まずはお電話ください。

☆はつらつサロン

時/場 下表参照
 内 おしゃべり・脳トレ・趣味活動・簡単な体操など
 ※期間は最長1年間
 対 外出機会の少ない、在住で満65歳以上の方
 ※介護保険の通所のサービスを利用していない方
 定 各10人程度
 ※詳細はお問い合わせください。



会場	日時
住吉老人福祉センター	(月)午前9時15分～11時30分
ひばりが丘福祉会館	(月)午後1時30分～3時45分
下保谷福祉会館	(水)午前9時15分～11時30分
老人福祉センター(田無総合福祉センター内)	(水)午後1時30分～3時45分
新町福祉会館	(金)午前9時15分～11時30分
富士町福祉会館	(金)午後1時30分～3時45分

☆はつらつ相談窓口

時 毎月第3(水)午後1時～4時 **場** 田無総合福祉センター

□共通

問 西東京市社会福祉協議会 ☎ 042-497-5071
 ▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

この冬の新型コロナ・インフルエンザの 同時流行に備えましょう

熱が出たときのために、検査キットや解熱鎮痛薬、食料品などをあらかじめ準備しておきましょう

◆医療品などの例

- 市販の新型コロナ抗原検査キット
国が承認したキットを選びましょう。
※「体外診断用医薬品」または「第1類医薬品」と表示
- 市販の解熱鎮痛薬
- 体温計
- 生活必需品
手指消毒剤・洗剤・ゴミ袋・衛生用品・トイレットペーパー・ティッシュペーパーなど

◆食料品の例

- 水分補給ができるもの
スポーツ飲料・経口補水液・ゼリー飲料など
 - 体調がすぐれないときでも食べやすいもの
レトルトのおかゆ・パックごはん・うどんなど
 - 調理をせずに簡単に食べられるもの
レトルト食品・缶詰・即席スープ・インスタント味噌汁・冷凍食品など
- 1週間分を目安に備えましょう



出典：東京都

ワクチン接種をご検討ください

◆新型コロナウイルスワクチン

10面をご覧ください。

◆インフルエンザワクチン

65歳以上の方などの定期接種の対象で接種を希望する方は、早めに接種を受けましょう。
 詳細は市HPをご覧ください。

▶健康課保 ☎ 042-438-4021



市HP

手洗い・マスク着用・換気などの基本的対策も忘れずに

西東京市公式LINEをご活用ください

市の公式LINEでは、さまざまな情報をお届けしています。
 ぜひ、「お友だち登録」をしてご活用ください。

□市政情報を発信

メニュー画面の右下にある「受信設定」を選ぶと、欲しい情報の項目を設定し、市からの情報を受け取ることができます。

□お問い合わせ機能

ごみの分別やはなバスの時刻表などが調べられます。



▶秘書広報課 ☎ 042-460-9804



多摩六都科学館 ナビ

全編生解説プラネタリウム 「新装版 全天88星座 ～光が語る天球の地図～」

1922年に現行の星座が制定されてから今年で100年。東久留米市出身のアーティスト・大小島真木が描いたオリジナル星座絵とともに、全天88星座の世界をご案内します。

時 11月19日(土)～令和5年1月29日(日)
対/定 どなたでも ※小学2年生以下は保護者と観覧/234人
¥ 観覧付入館券1,040円(小人420円)
申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売(先着)
 ※投影スケジュールは問のHPへ

場・問 多摩六都科学館 ☎ 042-469-6100
 ※休館日:11月21日(月)・24日(水)・28日(月)

