

## 健康ポイントアプリ「あるこ」 三市合同ウォークラリー参加登録受付中!

健康ポイントアプリ「あるこ」において、西東京市・和歌山県有田市・岡山県笠岡市の3市で、歩数を競い合うイベントを行います。みんなの歩数で西東京市を1位に導きましょう。参加された方の中から抽選で景品も当たりますので、ぜひご参加ください。

### ウォークラリー参加方法

- ①アプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロード



- ②アプリ上部の「+」ボタンから「自治体」をタップし「西東京市」を登録  
③さらにアプリ上部の「+」ボタンから「ウォークラリー」をタップ

④チームコードはアプリ内メッセージで確認し入力後、他必須項目を入力

□イベント期間 10月1日(日)~31日(火)

□参加登録期間 10月15日(日)まで

▶健康課 保

☎042-438-4037

## スカイタワー西東京ライトアップ

10月は  
乳がん月間

10月の乳がん月間に合わせて、スカイタワー西東京がピンク色にライトアップされます。

乳がんは、早期発見・早期治療により90%以上の方の治癒が期待できる病気です。

定期的な検診に加えて、入浴や着替えのときなど、自分の乳房を見て、触って、普段の乳房の状態を知り、変化に気が付いたら病院受診を心掛けましょう。

時 10月1日(日)午後6時~午前0時

□協力 スカイタワー西東京(株)無田タワー

▶健康課 保 ☎042-438-4037



## 10月15日(日) ジャパン・マンモグラフィセンター

平日の受診が難しい女性のために、毎年10月の第3日曜日に検診を実施しています(要申込)。費用などの詳細は各医療機関にお問い合わせください。市の乳がん検診受診券・勧奨受診券をお持ちの方は無料で受診できます。

※検診は定員になり次第、受付終了となります。

医療機関	住所・電話	定員	実施時間
西東京中央総合病院	芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	37人	午前・午後
佐々総合病院	田無町4-24-15 ☎042-461-8383	54人	午前のみ

▶健康課 保 ☎042-438-4037

## ！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

### 学校法人武蔵野大学創立100周年記念事業「世界の幸せをカタチにする。」論文・作文・詩コンクール作品募集

学校法人武蔵野大学の創立100周年を記念して、論文・作文・詩コンクールを開催します。

※詳細は特設サイトよりご確認ください。

対 ●論文:大学生・大学院生 ●作文:中学生・高校生 ●詩:小学生・一般(中学生以上)

□募集期間 令和6年1月9日(火)まで

問 特設サイト内 お問い合わせフォームから

### 9月の薬湯 ~敬老の日 スギナの腰湯~

□効能 肩こり、足腰の痛み

時 9月18日(祝)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)、65歳以上は午後4時~6時入浴無料

場 庚申湯・みどり湯・ゆパウザひばり

問 西東京市公衆浴場会

庚申湯 ☎042-465-0261

### たまろくとウイーク ~5市の魅力発見~

期間中、在住・在勤・在学の方は入館料が半額になります。また、キーワードでロクトめぐり、たまろくブックセレクション、たまろくと特産市(※11月12日(日)まで)などの特別企画を実施します。

時 10月11日(水)~29日(日)午前9時30分~午後5時

場 多摩六都科学館

¥ 大人260円(通常520円)・4歳~高校生100円(通常210円)

※プラネタリウム、大型映像観覧は別途料金が必要です。

持 在住・在勤・在学の証明ができるもの

□無料シャトルバス運行

1日限定で保谷駅南口~多摩六都科学館間の無料シャトルバスを運行します。

時 10月29日(日)午前8時40分・9時55分・11時10分・午後1時25分・2時55分(保谷駅南口発)

□プラネタリウムの事前予約

時 10月15・22・29日(日)の午後3時50分の回のみ

対 西東京市を含む圏域5市の方、234人(先着)

申 予約対象回の4日前(水)の正午から1日前(土)の正午まで、問のHPの申込フォームから

問 多摩六都科学館

☎042-469-6100

### うちゅう・かがくあそび

工作や実験で遊びながら自然科学に親しむシリーズです。

時 ①10月14日(土) ②11月18日(土) ③12月16日(土) ①③いずれも午前10時・11時30分(各回60分)、②午前10時~11時30分

場 西東京いこいの森公園

内 ①タネもけいのわいわいじっけん ②月のおはなし&おやこ天体望遠鏡工作 ③せいでんきびっくりおもしろじっけん

対 4歳以上(①③未就学児は保護者同伴 ②親子)

定 ①③各回20人 ②10組(いずれも申込順)

¥ ①③1,500円 ②5,000円(材料費等)

申 各回1カ月前から、電話または直接会場へ

問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391

### 東京都耐震キャンペーン

①建物の耐震改修工法などの展示会  
②震災写真・都の取組などのパネル展示(1回目)

時 10月29日(日)

場 都立木場公園(江東区)

定 入退場自由

③震災写真・都の取組などのパネル展示(2回目)

④耐震フォーラム

⑤耐震化個別相談会

時 11月21日(火)

場 ③④都民ホール(新宿区) ⑤都政ギャラリー(新宿区)

定 ③入退場なし ④先着順 ⑤10組(完全予約制)

※東京都耐震ポータルサイトで講演動画を配信予定

⑥耐震改修成功事例見学会

時 10月・令和6年1月(予定)

定 各回10人程度(要予約)

※①②⑥は、天候などを踏まえ中止する可能性があります。

問 東京都2023年度耐震キャンペーン事務局 ☎03-3341-2513

### ごぞんじですか? 検察審査会 検察審査員に選ばれたらご協力を

交通事故・詐欺などの被害に遭ったのに検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不服を持っている人のために「検察審査会」があります。費用は無料で、秘密は固く守られますのでお気軽にご相談ください。

検察審査会では11人の審査員が事件の審査をします。審査員は、選挙権がある18歳以上の皆さんの中から「くじ」で選ばれます。審査員に選ばれた方はご協力をお願いします。

問 立川検察審査会事務局

☎042-845-0292

### パソコン・スマホ教室(10月)

①無料パソコン体験

(スマートフォンはありません) 19日(土)午後

②スマホ入門(Android)(全2回)

3・10日(火)午前または20・27日(金)午後

③スマホ入門(iPhone)(全2回)

6・13日(金)午後

④インターネット(全2回)

6・13日(金)午後

⑤ワード初級(全4回)

3・10・17・24日(火)午前

⑥エクセル初級(全4回)

3・10・17・24日(火)午後

対 ①以外は文字入力のできる方

定 各10人(申込順)

¥ ②~④4,000円 ⑤⑥8,000円

申 開始日1週間前までに往復はがきで講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

場・問 シルバー人材センター

〒202-0021東伏見6-1-36

☎042-428-0787

## 無料市民相談

### ■一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田無庁舎2階)	(月)~(金) 午前8時30分~午後5時

### ■専門相談(申込制) ※1枠30分

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、日常の問題や手続などについて専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

□申込開始 9月19日(火)午前8時30分(★印は、9月4日から受付中)

□申込方法 市民相談室(田無庁舎2階)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 市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	9月27日(水)・28日(木)、10月6日(金)・12日(土) 午前9時~正午
		10月3日(火)・4日(水)・10日(火) 午後1時30分~4時30分
交通事故相談	電話・対面	★9月26日(火) 午前9時30分~正午
		10月5日(水) 午後1時30分~4時
税務相談	電話・対面	10月3日(火)・5日(水)・11日(水)午前9時~正午
不動産相談	電話・対面	★9月22日(金) 午前9時~正午
		10月12日(水) 午後1時30分~4時30分
登記相談	電話・対面	10月10日(火) 午前9時~正午
表示登記相談	電話・対面	10月19日(水) 午後1時30分~4時30分
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	電話・対面	10月11日(水) 午後1時30分~4時30分
行政相談	電話・対面	※10月15日号でお知らせします。
相続・遺言・成年後見等手続相談	電話・対面	※10月1日号でお知らせします。