



開館時間	中央	火・木 水・金 土・日	午前10時～午後7時 午前10時～午後8時 午前10時～午後6時
	下保谷	火・木・土・日 水・金	午前10時～午後6時 午前10時～午後8時
	芝久保	火～日	午前10時～午後6時
	新町分室	水・木・金・土	午後1時～午後5時
休館日	全館月曜日(ただし、新町分室は、日曜日・火曜日も休館) 月曜日が国民の祝日と重なるときは、月曜日および火曜日休館。 国民の祝日 ただし、国民の祝日が日曜日と重なるときは開館し、翌月曜日および火曜日休館。 年末年始 12月29日(土)～1月4日(金)		
	中中央 ☎65 0823	おはなしおばさんのおはなし会 2日(日)午前11時から。どなたでも。 手づくり教室～ユニット折り紙～ 8日(土)午後2時から。小学校3年生以上。講師は渡辺健さん。 子どもの本の勉強会～絵本について、新刊紹介～ 14日(金)午後2時から。どなたでも。 クリスマス会 20日(木)午後3時から。人形劇。工作。おたのしみプレゼントがあります。どなたでも。 おはなし会 毎週木曜日。午後3時から。	
下保谷 ☎21 3060	はじめてのページ 4日(木)午前11時から。下保谷児童館で。絵本の読み聞かせ。紙芝居、おもしろい本の紹介など。どなたでも。(下保谷児童館共催) クリスマスおはなしひろば 5日(木)幼児向けは午後2時～2時40分 小学生向けは午後2時40分～3時30分(3時からは折り紙教室) 下保谷図書館2階会議室で。どなたでも。		
芝久保 ☎65 9825	クリスマス会 20日(木)午後3時から。おはなし。工作。おたのしみプレゼントがあります。 おはなし会 毎週木曜日。午後3時30分から。		
谷戸 ☎21 4545	折り紙教室～ユニット折り紙～ 1日(日)午後2時から。小学校3年生以上。講師は渡辺健さん。 クリスマス会 22日(土)午後2時から。人形劇。おたのしみプレゼントがあります。 おはなし会 毎週水曜日。午後3時30分から。		
柳沢 ☎64 8240	ちいさなおはなしひろば 7日(金)午前11時から。絵本コーナーで。どなたでも。 クリスマスおはなしひろば 19日(木)午後3時～4時。保谷公民館第1会議室で。クリスマスにぴったりのお話や絵本を読みます。どなたでも。		
ひばりが丘 ☎24 0264	ちいさなおはなしひろば 7日(金)午前11時から。絵本コーナーで。どなたでも。 クリスマスおはなしひろば 19日(木)午後3時～4時。講座室で。クリスマスにぴったりのお話や絵本を読みます。どなたでも。		
新町分室 ☎0422 55 1783	おはなしのじかん 12日(木)午後3時30分から。新町児童館で。どなたでも。		
12月28日(金)午後8時から1月4日(金)まで、ブックポストには、資料をお返しにならないようおねがいします。			

西東京市職員募集

この試験は、平成14年4月以降に採用される職員を決定するために行います。

受験申込期間等は次の通りです。

▷郵送申込期間 12月3日(月)～19日(水)(消印有効)

▷持参申込期間 12月19日(水)～21日(金)

▷第一次試験日 1月12日(土)

▷職種・試験の種類、受験資格など

試験区分	年齢要件	資格・免許	募集人員
建築技術 類 (大卒程度)	昭和41年4月2日から 昭和55年4月1日まで に生まれた方	募集要項参照	1人程度
保健婦(士) 類 (大卒程度)	昭和41年4月2日から 昭和55年4月1日まで に生まれた方	保健婦(士)の資格 を有する方、または 来春3月までに資格 取得見込みの方	1人程度
	昭和41年4月2日から 昭和56年4月1日まで に生まれた方		

▷要項の配布 12月3日(月)～21日(金)田無庁舎5階職員課、保谷庁舎1階保谷庁舎管理課で。

西東京市ホームページからも募集要項をダウンロードできます。

西東京市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.tokyo.jp>

要項の郵送を希望する場合は、返信用封筒(角型2号、A4サイズ)に切手140円を貼り、住所・氏名を明記して、職員課(〒188-8666西東京市役所田無庁舎総務部職員課)へ送付してください。

詳しくは、募集要項をご覧ください。

職員課(☎☎内線1242、1243)

都営住宅の

入居者募集をします

ポイント方式・単身者向・単身者用車いす使用者向・シルバーピア・多家族世帯向・若年ファミリー向定期使用住宅の入居者を募集します。

なお、今回は東京都の直接募集となります。

申込みのできる方

ア ポイント方式による募集
：ひとり親(母子・父子)世帯、高齢者世帯、心身障害者世帯、多子世帯、特に所得の低い一般世帯、車いす使用者世帯

イ 単身者向住宅の募集：50歳以上、身体障害者手帳4級以上の障害者の方等

ウ 単身者用車いす使用者向住宅の募集：身体障害者手帳2級以上の障害者の方等

エ シルバーピア住宅の募集：65歳以上の単身者または二世帯

オ 多家族世帯向住宅の募集：原則として5人以上の世帯

カ 若年ファミリー向定期使用住宅の募集：夫婦それぞれの年齢が40歳未満で、夫婦のみまたは夫婦と子の世帯

上記の申込みについては、次の(1)～(3)の条件にあてはまるほか、募集区分ごとに申込資格が定められていますので、詳しくは「募集案内」をご覧ください。

(1)東京都内に居住していること

(2)アの車いす使用者世帯を除く世帯、イ、ウおよびエについて、申込者が、都内に引き続き3年以上居住している成年者(20歳未満の既婚者を含む)で、そのことが、住民票または外国人登録原票記載事項証明書で証明できること。

(3)アの車いす使用者世帯、オおよびカについては、申込日現在、申込者が都内に居住している住民票等で証明できれば申し込むことができます。

(2)所得(同居親族に所得がある場合は合算)が定められた基準内にあること。

(3)住宅に困っていること。

募集案内・申込書の配付と受付

配付期間 12月3日(月)～10日(月)

配付場所 保谷庁舎5階都市計画課窓口および田無庁舎2階市民課窓口ならびに谷戸・中原・柳橋の各出張所(土・日曜を除く午前9時～午後5時)

受付 申し込みは郵送で、12月13日(木)までに渋谷郵便局(ポイント方式は都庁)に届いたものに限り受け付けます。

問合せ 東京都住宅局募集課(☎03・53352・1344) 都市計画課住宅係(☎☎内線2422)

生活習慣病を

防ごう

偏った食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣は、糖尿病、高血圧、さらには、日本人の3大死因である、がん、脳卒中、心臓疾患等の多くの疾病に深く関わっていることが明らかになってきています。

生活習慣を改善することにより、病気の発生や進行が予防できます。生活習慣の予防には、5つの生活改善が必要です。

食習慣 1日3食、腹八分目、いろいろな栄養素をバランスよく摂取することが大切です。

運動習慣 日常生活の中で、努めて体を動かすことが基本です。手軽な「歩く」ことから始めましょう。運動の効果として

は、肥満、動脈硬化、高血圧症などの生活習慣病の危険因子を低下させ、虚血性心疾患、脳血管疾患や糖尿病等の疾患の発生を予防する効果があります。

休養 休養は、日常生活における肉体的な疲労や精神的な疲労を取り除き、身体や精神をリフレッシュするために必要です。疲労回復の鉄則は、一日の疲れは、その日のうちにとるようにすることです。

禁煙 たばこは、多くの有害物質を含むため、いろいろな病気の危険因子となります。

飲酒 酒は度を超えると脂肪肝、肝炎などの肝障害はもちろんだこと、糖尿病や胃かいような原因となったり、悪化させたりします。適正飲酒を心がけましょう。

保険年金課国保給付係(☎☎内線1471、1472)

新しい本を紹介します

お問い合わせは各図書館へ

以下、各図書館は、中央→中、下保谷→下芝久保→芝、谷戸→谷、柳沢→柳、ひばりが丘→ひ、とします)

ワレ抵抗勢力トイワレドモ... 荒井広幸著 情報センター出版局 空前の小泉ブームを仕掛けた自民党広報局長が叱責覚悟で書き下ろした中学生でも政治がわかる本。(芝・ひ)

¥の歴史学 三上隆三著 東洋経済新報社 「円」誕生の裏話から、英文表記「YEN」の謎、貨幣マーク「¥」の発生まで、「円」にまつわる様々な謎を解き明かす。(中・ひ)

図説ヴィクトリア朝百貨事典 谷田博幸著 河出書房新社 ヴィクトリアンは日々、何を食べ、何を身につけ何に囲まれていたのか。その時代の「モノ」のプロフィール。(下・谷・柳・ひ)

病気は人生の挫折ではない 小川宏著 文化創作出版 「病」との戦いを綴った感動のエッセイ。(芝)

みなさんこれが敬語ですよ 萩野貞樹著 リヨン社 言葉を磨くことは、自分自身を磨き、文化を磨くこと。(谷・柳)

戦後演劇を撃つ 大徳吉雄著 中央公論新社 演劇は社会を映す鏡!(中)

壇流きものみち 壇ふみ著 世界文化社 きもののにのめりこんだ5年の集大成。(中・下・柳)

もういちど会える 葉祥明著 大和書房 愛する子どもをなくした人へ。(谷)

満水子 上・下 高樹のぶ子著 講談社 女の恋は謎を生み、男の恋は謎を追う。(下・芝・柳・ひ)

波のかなた J・ニコルソン著 ソニー・マガジンズ 女の子版「ライ麦畑で捕まえて」(谷・ひ)

オバケやかたのひみつ 大島妙子作・絵 偕成社 幼児以上<絵本>(中・下・芝・谷・柳・新)

だいじな、だいじな! ジョナサン・ラングレー作 評論社 幼児以上<絵本>(中・下・芝・谷・ひ)

のはらクラブのちいさなおつかい たかどのほこう作 理論社 小学校低学年以上<物語>(中・下・芝・谷・柳・ひ)

フェアマウント通り26番地の家 トミー・デ・パオラ作 あすなる書房 小学校中学年以上<物語>(中・芝・谷)

