



「いこいーな」  
©シンエイ/西東京市

やさしさとふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ



# 西東京

主な内容

- チャレンジフィットネススクール…5
- 『西東京市 匠NAVI』創刊…5
- 資源物回収に新品目を追加…6
- 水と緑ウォッチングウォーク…9
- 対話による美術鑑賞 スタート…10

No.340

平成26年(2014)

9/1

市役所代表番号 042-464-1311

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター 042-425-6611

詳しくはWebで

西東京市Web

検索

HPアドレス <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



## 総合防災訓練を実施します

高めよう!

身に付けよう!

### 地域防災力・防災行動力

平成23年の東日本大震災以降、自らの備えや地域の助け合いの重要性が再認識されています。防災訓練は、市民一人一人が日常および災害発生時に「自らが何をすべきか」を考え、災害に対して十分な準備をするなど、防災に関する意識や知識の向上を図る良い機会です。災害に強いまちづくりのために、ぜひ訓練に参加しましょう。

◆危機管理室(☎042-438-4010)

9月7日(日) 午前9時～正午

場 中原小学校・

ひばりが丘総合運動場「ひばりアム」<sup>ほか</sup>

※午前8時～午後1時、一部区間で車両の通行規制を行います(2面「案内マップ」参照)。ご理解とご協力をお願いします。

#### 地震動シミュレーター

いすに座って映像を見ながら、長周期地震動や直下型地震動を体感しよう。

#### 高齢者疑似体験訓練

高齢者などに対する支援の重要性を認識しよう。

#### 高齢者疑似体験セット

耳栓、背曲げ用エプロン、肘・膝サポーター、手首・足首おもり、おもりスリッパ、折りたたみ杖、特殊ジェル手袋、視界ゴーグル



### いろいろな訓練を体験してください

#### 訓練想定

午前9時ごろ、多摩直下型地震が発生しました。西東京市は震度6強を計測し、ひばりが丘・緑町・谷戸町を中心に老朽化建築物の倒壊、同時多発的な火災による甚大な被害が発生。市民の皆さんは、自分たちのまちは自分たちで守るために近隣の救助・救急・消火などを地域住民一体となって実施してください。

詳しいプログラムは2面をご覧ください

#### 初期消火訓練、バケツリレー

消火器などの取り扱いや消火手順を身に付けよう。

#### 応急救護訓練(AED使用方法<sup>など</sup>)

心肺蘇生やAEDの使用方法を習得しよう。

#### 煙体験訓練

火災時の発煙に伴う避難方法を体験しよう。

#### 応急給水訓練

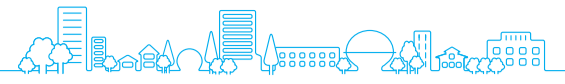
歩道上にある消火栓からスタンドパイプなど仮設給水資機材を展開します。資機材の設置は、開始から30分程度です。その後は、給水を体験できます。

### スタンプラリーに参加しよう

今年度の防災訓練は、3つの会場でいろいろな体験型訓練を実施します。各会場ではスタンプラリーを実施し、訓練を体験した方に先着で防災グッズなどの参加賞をご用意しています(参加賞は数に限りがあります)。ぜひ多くの訓練に参加して、スタンプを集めましょう(スタンプラリー用台紙は当日、中原小学校の受付で配布します)。

応急救護訓練・ガスマイコンメーター復帰操作訓練・炊き出し訓練などに、多数の機関が参加します。

エフエム放送「西東京市からのお知らせ(84.2MHz)」放送中! この面の内容は、9月1日(月)・5日(金)の①午後0時45分 ②午後8時から放送予定です。



# 総合防災訓練案内マップ



## 総合防災訓練進行表 (雨天決行・荒天中止)

実施場所 <sup>※</sup>	主な訓練名	9時	10時	11時	正午
各地域 → 避難広場	避難活動訓練・避難住民誘導訓練	02	20		
中原小学校	非常炊き出し訓練 (配布は午前10時30分ごろから)		40		30
	倒壊建物救出・救助訓練				30
	消火訓練・延焼阻止線設定訓練 (一斉放水)				45
	消火訓練・延焼阻止線設定訓練 (一斉放水)				45
中庭	応急給水訓練 (消火栓からの資機材展開は開始から約30分間)	20			00
	避難施設開設訓練		40		00
ひばりが丘総合運動場	体験型訓練 (初期消火・煙)	20			00
	ライフライン関係機関体験訓練 (電気・ガス・電話 <sup>※</sup> )	20			30
	備蓄品資機材稼働体験訓練 (発電機・ろ水機・トイレ)	20			30
ひばりが丘児童センター	体験型訓練 (応急救護・高齢者疑似体験・地震動シミュレーター)	20			00

## その他の場所でも

### 帰宅困難者対応訓練

公共交通機関が停止したことにより、ひばりが丘駅で発生した帰宅困難者を一時滞在施設(ひばりが丘図書館)に誘導する訓練です。

### 社会福祉施設被災時対応訓練

特別養護老人ホーム福寿園ひばりが丘内の要配慮者を救出・救助する訓練です。

※一般の方は参加できません。

当日、**防災行政無線運用訓練**を市内75カ所で一斉に行います。

- 事前広報：午前8時45分 ●災害発生/サイレン吹鳴：午前9時 ●災害発生広報：午前9時2分
- 避難勧告(訓練会場周辺のみ)：午前9時20分 ●訓練終了広報：正午

## 福島県下郷町のホームページに西東京市総合防災訓練情報を掲載！～代理掲載訓練(試行)～

総合防災訓練が行われている間、姉妹都市である福島県下郷町のホームページ(トップページ)に、西東京市の防災訓練情報が掲載されます。

これは訓練(試行)として、西東京市のホームページが災害による被災のため閲覧または更新ができない状態になったことを想定して、西東京市の情報を被災していない福島県下郷町のホームページに代理掲載するものです。同様に下郷町の情報を

西東京市のホームページに代理掲載します。

今後は、今回の訓練(試行)を検証し、福島県下郷町と災害時におけるホームページの代理掲載について覚書を取り交わす予定です。

下郷町HP

<http://town.shimogo.fukushima.jp/>

# 地震 その時 10 のポイント



突然大きな地震に襲われたら、皆さんは慌てずに行動できますか。

まずは「身の安全を図る」ことが大切です。緊急地震速報の普及により、揺れを感じる前に身を守ることが可能となりましたが、いざというときにどう行動したらいいか、東京消防庁がまとめている「地震 その時10のポイント」を確認してみてください。

9月7日(日)の総合防災訓練開始の合図とともに、会場の訓練に参加できない皆さんも、ご家庭などで10のポイントを実践して訓練に参加しましょう。

出典：東京消防庁

地震時の行動	地震だ！まず身の安全	地震直後の行動	落ちついて火の元確認 初期消火	あわてた行動 けがのもと	窓や戸を開け 出口を確保	門や塀には 近寄らない
	火災や津波 確かな避難	正しい情報 確かな行動	確かめ合おう わが家の安全 隣の安否	協力し合って 救出・救護	避難の前に 安全確認電気・ガス	

# 市からの連絡帳

## 税・年金など

### 市税の休日・夜間納付相談窓口

仕事などで日中に来庁できない方のために、納付相談窓口を開設しています。

□**休日窓口** 時 9月6日(土)・7日(日) 午前9時～午後4時

□**夜間窓口** 時 9月9日(火)・11日(木) 午後5時～8時

場 納税課(田無庁舎4階)  
※窓口は田無庁舎のみ

内 市税の納付および相談、納付書の再発行など

◆納税課 田(☎042-460-9832)

### 家屋を取り壊したとき

家屋を取り壊したときは、資産税課(田無庁舎4階)へご連絡ください。また、表題登記がなされている建物を取り壊した場合は、不動産登記法により、所管の法務局に滅失の登記をしてください。

□**登記に関する問い合わせ先**  
東京法務局田無出張所  
(☎042-461-1130)

◆資産税課 田(☎042-460-9830)

### 会社などを退職したときは国民年金の手続きが必要です

日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の方は、厚生年金や共済組合に加入している場合を除き、国民年金に加入しなければなりません。

会社などを退職して、厚生年金または共済組合を脱退した方と、退職した方の扶養になっている配偶者は、国民年金第1号への加入手続きが必要です。印鑑、年金手帳または基礎年金番号が確認できるもの、雇用保険被保険者離職票または退職証明書などを持参のうえ、手続きをしてください。

ただし、退職日の翌日に再就職し、厚生年金や共済組合に加入する場合は、手続きは不要です。また、退職日の翌日から厚生年金や共済組合に加入している方の扶養になっている配偶者は、国民年金第3号被保険者となりますので、勤務先で手続きが必要です。

□**申請** 保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階)・各出張所

◆保険年金課 田(☎042-460-9825)

## 福祉

### 敬老金をお贈りします

該当する高齢者の方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りします。対象者へ事前にはがきを送付し、民生委員または市職員が、9月6日(土)～15日(祝)に

直接ご自宅にお届けします(申請不要)。

対 ①88歳(大正14年9月1日～翌8月31日生まれ)の方：1万円  
②100歳(大正3年4月1日～翌3月31日生まれ)の方：5万円

◆高齢者支援課 保(☎042-438-4028)

### 高齢者福祉電話貸与・電話料助成制度の変更

平成35年度には4人に1人が65歳以上になるといわれています。高齢者福祉関連経費の増加が見込まれることを踏まえ、10月1日(水)から次のとおり制度の見直しをします。ご理解とご協力をお願いします。

□**制度内容** 固定電話回線が設置されていない高齢者世帯への電話機の貸与および電話料金の一部助成

□**対象** 表の「10月1日(水)」の全ての項目に該当している方

現行	10月1日(水)から
世帯員全員が65歳以上で西東京市に住民登録をしている	同左
徒歩5分程度で行ける範囲内に、65歳に満たない配偶者または2親等以内の親族が居住していない	居宅から半径1km以内に、65歳未満の配偶者または2親等以内の親族が居住していない
申請時に、生活中心者の所得税額が年額4万2,000円以下の世帯	住民税が非課税の世帯
世帯員全員が携帯電話を所有していない	同左

### 既設固定電話回線電話料助成、新規申請の終了

既に固定電話回線が設置されている高齢者世帯の新規申請は、9月30日(火)で受付を終了します。10月1日(水)以降の申請はできませんのでご注意ください。

◆高齢者支援課 保(☎042-438-4028)

## くらし

### わが家の耐震診断をしよう

地震災害に備えるため建物の設計図を基に簡易耐震診断をし、皆さんが抱える問題に対する指導・助言などの無料相談を行います。

時・場 9月13日(土)・田無庁舎1階、10月18日(土)・保谷庁舎1階

※いずれも午前9時30分～午後0時30分(1人40分程度)

対 ①市内にある一戸建て住宅、2世帯住宅、店舗兼用住宅で階数が地上2階建て以下の木造軸組在来工法による住宅  
②自ら所有し居住している住宅  
③原則として新耐震設計基準(昭和56年6月1日施行)以前に建築した住宅

定 各回8人(申込順)

申 各回3日前までに電話で以下へ

□**相談員** 住みよい町をつくる会に所属する相談員

◆都市計画課 保(☎042-438-4051)

### 東伏見ふれあいプラザ図書サービス

東伏見ふれあいプラザの図書サービスでは、予約図書の受け取りや図書の返却などができます。

10月1日(水)からは予約図書の申し込みが5冊まで(現在は3冊)できるようになりますので、ぜひご利用ください。

□**利用時間**  
火～金曜日：午前10時～午後7時  
土・日曜日、祝日：午前10時～午後6時  
※返却は午前9時～午後7時

□**休館日**  
月曜日・年末年始  
月曜日が祝日の場合は火曜日、月曜日から祝日が連続する場合は祝日明けの平日※図書サービスの詳細は、図書館で配布している「東伏見ふれあいプラザの図書サービス利用案内」をご覧ください。

◆中央図書館 保(☎042-465-0823)

## 募集

### 技能功労者表彰・商工業従業員表彰にご推薦ください

市では、長年にわたって同一職業に従事し、産業の振興に顕著な功績を収められた技能者を表彰しています。11月5日(水)現在において、以下の①～⑤の基準を全て満たす方をご推薦ください。

対 ①市内で技能職に従事 ②続けて5年以上市内に居住 ③技能者としての経験年数が30年以上 ④満60歳以上 ⑤優れた技能を持ち、徳行著しく後進の模範となっている

□**推薦方法** 9月12日(金)までに、市HPまたは産業振興課(保谷庁舎3階)にある「西東京市技能功労者推薦書」に必要事項を記入し、〒202-8555市役所産業振興課へ郵送または持参

◆**商工業従業員表彰**  
市と西東京商工会では、市内の商工業に従事している優良な従業員を表彰しています。以下の基準に該当する方を雇用している事業主の方は、ご推薦ください。

対 11月4日(火)現在において10年以上同一事業所に勤務し、表彰日現在においても当該事業所に勤務している従業員で、勤務成績が優良な方(事業主と同一世帯の方およびパートタイマーを除く)

□**推薦方法** 9月12日(金)までに、市HP、産業振興課(保谷庁舎3階)または商工会事務局にある「西東京市商工業従業員表彰推薦書」に必要事項を記入し、〒202-0005住吉町6-1-5西東京商工会保谷事務所へ郵送または持参

いずれも推薦された方の中から、表彰規定により該当者を決定します。詳細は、市HPをご覧ください。

◆**表彰式**  
時・場 11月5日(水)・田無庁舎5階  
◆産業振興課 保(☎042-438-4041)

### 就職支援セミナー～保育サービスあります～

時・内 ①10月21日(火)・「就職活動準備と自己理解・職業理解」 ②10月22日(水)・「履歴書・職務経歴書の書き方」 ③10月23日(木)・「面接対策」

※いずれも午後1時30分～3時30分、講義形式

場 イングビル3階

対 雇用保険を受給中の方

定 各回40人(申込順)

※定員内であれば①～③全て受講可能

持 筆記用具・雇用保険受給資格者証

□**セミナー申し込み**  
9月1日(月)から電話で、(株)東京リーガルマインド(運営委託先 ☎03-5913-6910 ※平日午前9時～午後5時)へ

□**保育申し込み(要予約)** ご希望の方はセミナー申し込み後、10月17日(金)正午までに、電話で**産業振興課**へ

対・定 6カ月～4歳児・各回8人(申込順)

問 ハローワーク三鷹 職業相談部門  
(☎0422-47-8617)

◆産業振興課 保(☎042-438-4041)

## その他

### 寄附

市政へのご協力をいただき、誠にありがとうございました。

※永瀬 昭幸 様  
(100万円)

※(株)ノジマ代表執行役社長 野島 廣司 様  
(19インチLEDモニターテレビ)

◆秘書広報課 田(☎042-460-9803)

◆管財課 田(☎042-460-9812)

**傍聴 教育委員会**

時 9月20日(土)午前10時

場 防災センター6階

内 行政報告ほか

定 10人

◆教育企画課 保(☎042-438-4070)

**傍聴 審議会など**

■**男女平等推進センター企画運営委員会**

時 9月4日(木)午後6時～8時

場 住吉会館ルピナス

内 情報誌の編集ほか

定 3人

◆協働コミュニティ課  
(☎042-439-0075)

■**緑化審議会小委員会**

時 9月5日(金)午後2時～4時

場 西原総合教育施設

内 西原自然公園の植生管理

定 5人

◆みどり公園課 保(☎042-438-4045)

■**図書館協議会**

時 9月11日(木)午後3時～5時

場 田無公民館

内 図書館基本計画・展望計画の中間見直し

定 5人

◆中央図書館(☎042-465-0823)

■**文化財保護審議会**

時 9月12日(金)午前10時～正午

場 保谷庁舎3階

内 市内文化財の保護

定 5人

◆社会教育課 保(☎042-438-4079)

■**男女平等参画推進委員会**

時 9月16日(火)午後6時30分

場 田無庁舎1階

内 委員長および副委員長の選出ほか

定 5人

◆協働コミュニティ課  
(☎042-439-0075)

## 「生ごみリサイクルモデル事業」説明会

可燃ごみの減量を目的に10月1日(水)から開始する「生ごみリサイクルモデル事業」の説明会を開催します。

「生ごみリサイクルモデル事業」の参加申込は随時受け付けています。説明会でも申し込みますので、ぜひご参加ください。

日程	時間	会場	定員(先着順)
9月19日(金)	午後2時～4時	イングビル3階	30人
26日(金)	午後2時～4時	エコプラザ西東京	各50人
27日(土)	午前10時～正午		

◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)



# 健康ひろば



市の花「コスモス」

## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555市役所健康課  
各担当宛て

※返信用には、住所・氏名を記入

### A 往復はがき・Eメール

#### 「運動と食事」申し込み

- ①住所
- ②氏名(ふりがな)
- ③生年月日(年齢)
- ④電話番号

### B 往復はがき・Eメール

#### 「離乳食講習会」申し込み

- ①希望日
- ②住所
- ③保護者氏名
- ④子どもの氏名(ふりがな)
- ⑤子どもの生年月日
- ⑥電話番号

## 一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>食育講座「運動する人の効果的な食事のとり方」</b> 【スポーツ栄養に携わっていた管理栄養士による講話と簡単レシピのデモンストレーション・試食】	10月17日(金)午前10時～午後0時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住・在勤・在学の方/ 30人(申込多数の場合は抽選)	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効): 9月19日(金)
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	9月5日(金)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 10月10日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	糖尿病もしくは境界域で食事療法をこれから始める方および家族/ 各日10人(申込順)	前日までに電話予約
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	9月8日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 9月17日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター	市内在住の方/各日5人(申込順)	9月4日(木)までに電話予約 9月12日(金)までに電話予約
<b>ボディケア講座～腰痛予防～</b> 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	9月18日(木)午前10時～11時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
<b>西東京しゃきしゃき体操パート2講座</b> 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方におすすめです	9月9日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター 9月26日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順)	前日までに電話予約 ※市民10人以上で出張講座も実施します(月～金曜日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	9月12日(金)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	9月9日(火)までに電話予約

## 子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
<b>◆健康課保(☎042-438-4037)</b>			
<b>離乳食講習会</b> 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	10月23日(木)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子のみ)/25組	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 9月22日(月)～10月3日(金)
<b>◆教育支援課保(☎042-438-4076)</b>			
<b>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</b> 【言語訓練士による相談】	9月17日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳くらい/12人(申込順) ※1人15分程度	9月1日(月)～12日(金)に電話予約

## 健康ガイド

### ■各種検診、申込受付中

- 胃がん検診は9月5日(金)まで  
※詳細は、市報8月15日号・市HPをご覧ください。
- 骨粗しょう症検診は10月31日(金)まで  
※詳細は、市報7月15日号・市HPをご覧ください。
- ◆健康課保(☎042-438-4021)

### ■妊婦健康診査受診票をご使用ください

母子健康手帳交付時に、妊婦健康診査受診票を14回分同時に交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。助産院・都外医療機関など都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診票が使えませんので、出産後1年以内に還付の手続きが必要です。詳細は、妊婦健康診査受診票交付時のお知らせ、または市HPをご覧ください。

◆健康課保(☎042-438-4021)

### ■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

対象者(1歳6カ月～2歳の誕生日の前々日)に個別通知します。小児科・内科、歯科の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、相談  
歯科: 歯科健診、歯みがき相談  
※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。  
◆健康課保(☎042-438-4037)

## 気づいてください! 体と心の限界サイン

(九都県市統一標語)



東京都では、自殺のない社会を目指して自殺防止に取り組んでおり、9月を自殺対策強化月間として以下のような特別相談などを実施します。

### ◆電話による特別相談

- 東京都自殺相談ダイヤル  
～こころといのちのほっとライン～  
☎0570-087478  
9月8日(月)～12日(金)(5日間とも24時間)

- 54時間特別相談(東京自殺防止センター)  
☎0120-58-9090  
9月6日(土)午前0時～8日(月)午前6時
- 多重債務110番(東京都消費生活総合センター)  
☎03-3235-1155  
9月1日(月)・2日(火)午前9時～午後5時
- ◆健康課保(☎042-438-4037)

## 救急の日・救急医療週間

9月9日(火)は「救急の日」、9月7日(日)～13日(土)は「救急医療週間」です

東京消防庁では「応急手当ての知識・技能の習得」「救急車の適正利用」などを呼び掛けていきます。市民の皆さんも救急業務や応急手当てに関する正しい理解と認識を深めましょう。

- 西東京救命講習市民大会(9月13日(土))  
申 9月7日(日)までに電話で問へ  
※詳細は、市報8月1日号をご覧ください。  
問 西東京消防署(☎042-421-0119)  
◆危機管理室保(☎042-438-4010)

## 電話相談

### 医療相談(西東京市医師会)

火曜日 午後1時30分～2時30分  
9月2日 消化器内科 9日 小児科 16日 呼吸器内科  
30日 整形外科  
※専門の医師が相談に応じます。

### 歯科相談(西東京市歯科医師会)

金曜日 午後0時30分～1時30分 9月5・12・19・26日  
☎042-466-2033

## 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
7日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※上記診療所では、 歯科診療は行って いません。 ※受付時間は、 各診療終了時間の 30分前までです。
14日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	がんばりクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	

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		
7日	南田歯科医院 南町1-5-9 田無富士マンション1 ☎042-467-5122	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849	
14日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	田村デンタルクリニック 東町4-13-23 メープルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618	



# 今年も 読書の秋、食欲の秋、健康の秋!

## 9月は健康増進月間

### 日本人の平均寿命が男女とも80歳を超えました!

日本人の平均寿命が男性80.21歳、女性86.61歳と、男女とも80歳を超えました。

一方、健康寿命は男性が70.42歳、女性が73.62歳。平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しますが、男性が約9年、女性が約13年とまだまだ縮まりません。

健やかに過ごすために「平均寿命＝健康寿命」を目指して取り組みませんか。

### ちよこっとプラス あなたの歩きを運動に!

生活習慣病予防の目安は1日8,000～9,000歩ですが、一般的に1,000歩足りないといわれています。「プラス10分」で補いましょう。

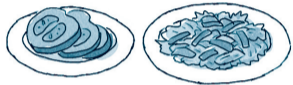
- 10分間、速歩きをしましょう (苦しくならない程度にスピードアップ)
- いつもより、あと10分長く歩きましょう
- 家から10分の距離は歩きましょう



### ちよこっとプラス あと1皿の野菜(70g)を食べましょう!

日本人は意外と野菜を食べています。でも平均的にはあと70g足りません。70gってどれくらい?

- トマト半分
- 野菜炒めや温野菜なら中1皿分



### ちよこっとマイナス? 1に禁煙、2に禁煙、断固禁煙!!

喫煙は肺がんをはじめとした各種のがんや脳卒中、心筋梗塞など命に関わる病気になりやすくなります。また、肌などへの影響も大きく、美しさを壊す原因となります。

- 市内の禁煙外来の情報は健康課までお問い合わせください

市では各種健康診査・がん検診、健康に関する講演会・教室などを実施しています。詳細は、市報または市HPでお知らせしています。

◆健康課 ☎042-438-4037

# チャレンジフィットネススクール (ロコモティブシンドローム予防事業)

## ～運動不足を感じている方、運動習慣を身に付けませんか～

市内8つのフィットネスクラブを使用した、運動を始めるきっかけづくりをサポートするスクールです。

ロコモティブシンドロームは若い頃からの予防が重要です。運動不足を感じている方は、これを機に運動習慣を身に付けましょう。

### □ロコモティブシンドロームとは

「立つ」「歩く」など人の動きをコントロールするための体の運動器(筋肉・骨・関節)が衰えている、または衰え始めている状態で、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のことです。

対 市内在住で1回目に参加でき、日常的に運動習慣がない40～64歳の方

定 各20人(申込多数の場合は抽選)

時 2カ月で4回利用 ※1回目:下表参照、2～4回目:営業時間内

料 1回500円 合計2,000円(カーブスの3施設は1回300円 合計1,200円)

申 9月19日(金)(消印有効)までに、電話・はがき・Eメールで住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望施設名を添えて、〒202-8555市役所健康課「チャレンジフィットネススクール」係へ ※1人1コースのみ

※詳細は、市HPをご覧ください。

◆健康課 ☎042-438-4037

施設名	1回目(集団・参加必須)	2～4回目(個別・予約制)
ティップネス 田無 (田無町4-28-17)	11月7日(金) 午後7時～8時30分	11月8日(土)～12月30日(火)
ルネサンス 東伏見 (東伏見3-4-1 東伏見STEP22)	10月31日(金) 午後7時～9時	11月1日(土)～12月25日(木)
ルネサンス ひばりヶ丘 (ひばりが丘北2-8-23)	10月24日(金) 午後7時～9時	10月25日(土)～12月18日(休)
セントラルフィットネスクラブ 南大泉 (練馬区南大泉3-27)	10月27日(月) 午後2時～4時	10月28日(火)～12月21日(日) ※4回目は12月22日(月)の午後2時～4時(集団)
A&A 西東京スポーツセンター (向台町2-14-37)	10月26日(日) 午前8時30分～10時30分	10月27日(月)～12月25日(休)
★カーブス 西東京ひばりが丘店 (谷戸町3-9-5-202)	10月21日(火) 午後1時30分～2時30分	10月22日(水)～12月20日(土)
★カーブス 保谷駅前店 (東町3-5-4 2階)	10月30日(休) 午後1時30分～2時30分	10月31日(金)～12月29日(月)
★カーブス 田無店 (南町3-1-13 2階)	10月23日(休) 午後1時30分～2時30分	10月24日(金)～12月22日(月)

★カーブスの3施設は女性限定

## 無料市民相談

### ■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時

### ■専門相談(予約制)

申 9月3日(水)午前8時30分から希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話(★印は、8月19日(火)から受付中)

※予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

田無庁舎2階市民相談室 ☎042-460-9805

保谷庁舎1階市民相談室 ☎042-438-4000

内容	場所	日時
法律相談	田	9月11日(木)・18日(木)・19日(金)午前9時～正午
	保	9月9日(火)・10日(水)・16日(火)・17日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	10月2日(木)
	保	9月25日(木)
税務相談	田	9月12日(金)
	保	9月19日(金)
不動産相談	田	9月18日(木)
	保	★9月11日(木)
登記相談	田	★9月11日(木)
	保	★9月18日(木)
表示登記相談	田	★9月11日(木)
	保	★9月18日(木)
交通事故相談	田	★9月10日(水)
	保	9月24日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★9月8日(月)
行政相談	保	★9月4日(木)
相続・遺言・成年後見等手続相談	田	10月1日(水)

## 9月1日 創刊 『西東京市 匠NAVI』

### 伝えたい! 私の街の産業ニュース

ものづくり産業の育成支援の一環として、製造業を中心に市内事業者の活動を広く紹介するため『西東京市 匠NAVI』を発行し、9月1日(月)から次の場所で配布します。

□配布場所 産業振興課(保谷庁舎3階)・両庁舎総合案内・公民館・図書館・西東京商工会など

◆産業振興課 ☎042-438-4041



## 一店逸品事業 平成25年度認定商品の紹介冊子が完成

市では、西東京商工会と協力して、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を平成24年度より展開しています。

このたび、平成25年度に認定したサービス業・ものづくり業・物品販売業の逸品を紹介する冊子が完成しました。

□配布場所 産業振興課(保谷庁舎3階)・

田無庁舎2階市民相談室・西東京商工会・参加店など

◆産業振興課 ☎042-438-4041



## 1964年東京オリンピック・パラリンピック 50周年記念写真展

6年後に56年ぶりに開催される東京五輪。前回大会の様子を振り返る写真展を開催します。

時・場 ①9月1日(月)～12日(金)・田無庁舎2階展示コーナー

②9月17日(水)～30日(火)・保谷庁舎1階ロビー

※22日(月)、土・日曜日、祝日を除く開庁時間中

◆スポーツ振興課 ☎042-438-4081





お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

9月の薬湯 ～敬老の日 スギナの腰湯～

肩こりや足腰の痛みに効果があるといわれる薬湯です。  
**時** 9月15日(祝)  
**場** 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ  
 ※小学生以下…入浴無料(保護者同伴)  
 65歳以上…午後4時～6時入浴無料  
**問** 西東京市公衆浴場会  
 (庚申湯 ☎042-465-0261)

☎042-461-6611)  
**問** 西東京商工会(☎042-424-3600)

公開講座 「心臓病とリハビリテーション」

**時** 9月20日(土)午後2時～3時  
**場・問** 西東京中央総合病院(芝久保町2-4-19・☎042-464-1511)

まごころ奨学金をご存じですか？

まごころ奨学金は犯罪被害に遭われた方の子どもを対象とした無利子貸与の奨学金です。

詳細は、お問い合わせください。  
**対** 保護者が理不尽な犯罪に遭遇し経済的に不安定となったために、奨学金の貸与を必要とする家庭の子どもで、高校・大学・大学院・短大・専修学校に在学、または進学を予定している方  
**問** (公財)日本財団 まごころ奨学金係 (☎03-6229-5111)

不動産街頭無料相談会

**時** 9月16日(火)午前10時～午後4時  
**場** 田無駅改札前コンコース  
**内** 不動産に関する法律・税務・取引・建築の相談  
**問** (公社)全日本不動産協会東京都本部多摩北支部 (☎042-452-7100)

創業支援・経営革新相談センター

◆特別相談(無料・要予約)

中小企業診断士などが、創業・経営全般の悩みや相談に個別対応します。

◆営業開拓力強化セミナー(無料・要予約)

**時** 9月30日(火)午後7時～9時  
**場** イングビル3階  
**内** テーマ「経営計画策定セミナー」  
 9月19日(金)までに決算書などを提出いただいた方には、5年間の経営シミュレーションを作成し、当日資料としてお渡しします。

**対** 経営者・管理者

**定** 40人(予定・先着順)

◆創業資金融資あっせん制度事前診断

当制度の申し込み時には、当センターの経営診断を受けて創業計画書を作成する必要があります。ご予約のある方はセンターへお問い合わせください。

**場** 西東京創業支援・経営革新相談センター(イングビル3階西東京商工会内・

創業支援セミナー ミニブルーム交流カフェ

創業に関心がある方を対象に、体験談など創業に関する講演や、仲間・ネットワークづくり、情報交換を行います。

**時** 9月26日(金)午後7時～9時

**場** イングビル3階

□第1部 講演会

「新人IT社長の通信簿 ～起業1年半を迎えたゲームソフト会社が体験と業界の特有を語る～」

**講** 北尾雄一郎さん(ジエムドロップ(株)代表)

□第2部 トークセッション

講師や参加者同士で情報交換やネットワークづくり

**定** 20人(申込順)

**申** 専用HP <http://www.bloom-c.biz>から

□共催 多摩信用金庫・西東京商工会

**問** 多摩信用金庫(☎0120-778-265)

※平日午前9時～午後5時

◆産業振興課保

(☎042-438-4041)

10月から資源物回収(無料)に “新たな”品目を追加

ごみの減量と資源化を図るため、10月から資源物の古布類に新たな品目(下表参照)を加えて回収します(無料)。  
 ※詳細は、市報7月1日号と同時配布の「ECO羅針盤」をご覧ください。

□**出し方** 「古紙・古布類」の回収日に透明・半透明の袋に「古布」と書いて資源物集積所に出してください。

羽毛布団は「羽毛」と記して、ほかの

古布類とは別にして出してください。  
 □**注意** 雨の日は出さないでください。ぬれると汚れやカビなどで再利用できず、ごみになってしまいます(古紙類は溶かして再資源化するため雨の日でも可)。

ご理解とご協力をお願いします。

◆ごみ減量推進課 (☎042-438-4043)

区分	品目
古布類に新たに追加 ※汚れ・破損のないもののみ	ぬいぐるみ(高さ30cm程度)・羽毛布団(必ず「羽毛」と貼り紙を)・かばん・ベルト・ぼうし(つば付き)・下着・靴下・水着
回収できないもの	ランドセル・簡易バッグ(エコバッグなど)・ハードケース・布団(綿・合成繊維)

動物愛護週間

9月20日(土)～26日(金)



～動物は責任と愛情をもって最期まで飼いましょう～

動物愛護週間のイベント

◆動物愛護ふれあいフェスティバル

「宣誓！無責任飼い主0宣言!!」

①**時** 9月23日(祝)午前11時～午後4時

**場** 上野恩賜公園内(噴水池前広場・上野動物園) ※当日、直接会場へ

**内** 動物愛護セレモニー、パネル展示など

②**時** 9月23日(祝)正午～午後4時30分

**場** 東京国立博物館平成館大講堂

**内** 講演「高齢者とペットの関わり」「ペットトラブルに関する法律」など

**定** 390人

**申** 9月1日(月)～22日(月)正午までに、

電話で日本動物福祉協会へ

※詳細は、東京都福祉保健局HPをご覧ください。

**問** (公社)日本動物福祉協会(☎03-5740-8856)

東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課(☎03-5320-4412)

シルバーパス一斉更新

有効期限が9月30日(火)までのシルバーパスをお持ちの方で、引き続きご利用になる場合は更新手続きが必要です。

□**更新期間** 9月1日(月)～30日(火)午前10時～午後4時(土・日曜日、祝日除く)

□**更新窓口** アスタ2階センターコート・保谷庁舎2階

※更新期間・窓口は郵送済みの更新申込書で個別に指定されています。

**持** ①シルバーパス更新申込書 ②住所・氏名・生年月日が確認できる証明書(保険証・運転免許証など) ③現在使用中のシルバーパス ④次の(ア)～(ウ)のうち該当する項目の費用・書類

**ア** 平成26年度住民税が非課税の方

1,000円と「平成26年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に1～

4(特例4を含む)の記載があるもの、平成26年度住民税非課税証明書、生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)のいずれか

**イ** 平成26年度住民税が課税で前年の合計所得金額が125万円未満の方

1,000円と「平成26年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に5の記載があるもの、平成26年度住民税課税証明書のいずれか

**ウ** 平成26年度住民税が課税の方

2万510円

**問** (社)東京バス協会(シルバーパス専用 ☎03-5308-6950)・東京都福祉保健局在宅支援課(臨時案内 ☎03-5320-4177 ※9月30日(火)まで)いずれも土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

シニアルーム

シニア世代向け情報

※市からの連絡帳もご覧ください。

老人クラブに加入しませんか

～生きがい・健康・地域の仲間づくりに～

老人クラブの会員になって、心身の健康保持や、仲間づくり活動をして、高齢期をいきいきと過ごしませんか。

市内には44の老人クラブがあり、60歳以上の方々が長年培った経験・知識を生かして、生活の充実や地域への貢献を

積極的に進めながら、高齢者にとって安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。

お近くの老人クラブをご紹介しますので、ぜひお問い合わせください。

◆高齢者支援課保 (☎042-438-4102)

高齢者大学(単科講座) 災害時の自助を考えよう

災害時、「自分は何をしている?」「その時、家族は?」などをイメージすることで、より具体的に対策が立てやすくなります。その時のために準備できることを、一緒に考えてみませんか。

**時** ①9月22日(月) ②9月29日(月)

いずれも午後2時～3時30分(全2回)

**場** 田無総合福祉センター

**内** ①「災害が起こった!その時あなたは?」

②「備えあれば憂いなし」  
**対** 市内在住の60歳以上の方で、なるべく両日参加できる方

**定** 30人(申込順)

**申** 9月1日(月)から電話で**問**へ

**問** 社会福祉協議会

(☎042-438-3773)

◆高齢者支援課保

(☎042-438-4102)

認知症予防講座 ～植物作り～

植物栽培などを通して、楽しく認知症を予防してみませんか。

**内** プランターでの野菜栽培・植物を使った季節の作品づくりなど

**時** 9月29日～翌1月26日の月曜日

午後1時30分～3時30分(全12回)

**場** 住吉老人福祉センター

**対** 市内在住で介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない満65歳以上の方

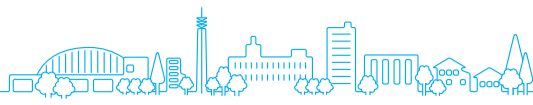
**定** 20人(申込多数の場合は抽選)

**料** 1回300円(材料費)

**申** 9月8日(月)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「植物作り」係へ

◆高齢者支援課保

(☎042-438-4102)



# キッズルーム

子育て世代向け情報  
※市からの連絡帳も  
ご覧ください。

## 第14回 少年サッカー大会

14回目を迎えた小学生のサッカー大会の参加チームを募集します。西東京市サッカー協会に所属していないチームは、申し込みが必要です。

**時** 10月19日(日)・26日(日)、11月1日(土)・2日(日)・3日(祝)・8日(土)・16日(日)

**場** ひばりアム・市民公園グラウンド

**対** 市内在住・在学・在クラブの小学5・6年生で構成されたチームで、審判員2人以上、大会運営委員1人以上を選出できるチーム

**申** 9月26日(金)(必着)までに、所定の申込書で、〒202-0013中町1-5-1

スポーツセンター内体育協会事務局へ郵送・ファクスまたは持参

**代表者会議・組み合わせ抽選会**

**時** 10月3日(金)午後7時

**場** スポーツセンター

**問** NPO法人西東京市体育協会事務局 (☎042-425-7055・FAX 042-439-3395)

**◆スポーツ振興課保** (☎042-438-4081)



©東京都スポーツ推進大使 ゆりーと #0009

## リユース推進講座 ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース～秋～

**時** 9月5日～11月28日の毎週金曜日午前10時～11時30分

**場** エコプラザ西東京 ※当日、直接会場へ

**内** エコダンス・親子体操・障害物遊び・不用品を持ち寄って譲り合うリユース活動

**対** 乳幼児と保護者(市内在住・在勤)

**定** 各回50人(先着順)

**持** タオル・飲み物・室内シューズ(はだしも可)・子ども用の名札(無しでも可) ※動きやすい服装

**問** エコプラザ西東京 (☎042-421-8585 ※午前9時～午後5時)

**◆** 環境保全課 (☎042-438-4042)



乳幼児向けリユース品

## ファミリー・サポート・センター

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)が会員となり、子どもの預かり・送迎・外出時の同行などを有償で行う、会員同士の相互援助活動事業です。

ファミリー会員が支払う利用料金が、サポート会員の活動報酬となります。

**子育て手伝って! ～サポート会員養成講習会～**

**時・内** 別表1参照

**場** 田無総合福祉センター

**対** 市内在住、満20歳以上の心身ともに健康な方で、講習会の全講座を受講し、修了後はサポート会員として登録・活動できる方

**定** 30人(申込多数の場合は抽選)

**¥** 2,000円(テキスト代)

**申** 9月26日(金)までに、電話で問へ。後日、決定通知を送付します。

※養成講習会に保育は付きません。

※活動に少しでも関心のある方、受講を迷っている方もお気軽にご連絡ください。

※全日程の受講が難しい方はご相談ください。

※平成27年6月に同様の講習会を防災センターで開催します。

**■ファミリー会員になりたい方**

**□利用内容** 子どもの預かり、保育園・幼稚園・習い事の送迎など

**□利用時間・場所** 毎日午前6時～午後11時・サポート会員宅など

**□利用料金(1時間あたり)** 平日午前8時30分～午後5時…800円、それ以外の曜日・時間帯…1,000円

**□利用方法** 下記説明会に参加し、ファミリー会員として登録後、利用できます。

**◆ファミリー会員登録説明会**

**時・場** 別表2参照

**持** 保護者の顔写真(3cm×2.5cm)1枚・印鑑・82円切手

**申** 前日午後5時までに、電話で問へ ※保育は10人まで

**問** ファミリー・サポート・センター事務局(☎042-438-4121 電話受付: 月～金曜日午前10時～午後5時)

**◆子ども家庭支援センター** (☎042-425-3303)

別表1 サポート会員養成講習会

日程	時間	内容
10月6日(月)	午後1時～2時	オリエンテーション
	午後2時～4時	市の子育て支援
10月7日(火)	午前9時～正午	子どもの心の発達とかかわり
	午後1時～4時	子どもの生活と遊び
10月8日(水)	午前9時～正午	子どもを預かる心構え
	午後1時～4時	子どもを安全に預かるために
10月9日(木)	午後1時～3時	登録説明会
	午後3時～4時	修了式

別表2 ファミリー会員登録説明会

日時	時間	場所
9月13日(土)	午前10時～正午	田無総合福祉センター
9月24日(水)		防災センター6階

## 「親子で農業体験2014」inなめがた

茨城県行方市の大自然の中で、さつまいも収穫やフルーツトマト狩りなどを体験します。また「なめがた野菜クイズ」など、楽しいプログラムも予定しています。収穫体験を通して親子や人と人との絆を深めませんか。

※この事業は、市と災害時相互応援協定を結んでいる茨城県行方市との共同事業です。

**時** 10月5日(日)

※雨天決行・荒天中止(天候によりプログラムや収穫作物が変更になる場合あり)

**集合** 午前7時30分・田無庁舎

※解散は午後6時30分ごろ

**場** 茨城県行方市内

※大型観光バスを使用

**対** 市内在住の小学生と保護者

**定** 23組46人(申込多数の場合は抽選)

**¥** 1組2,000円(昼食・体験などの代金)

**申** 9月12日(金)(必着)までに、往復はがきで〒188-8666市役所児童青少年課へ

※詳細は、9月1日(月)以降に市内の小学校・児童館・児童青少年課(田無庁舎1階)で配布するチラシをご覧ください。

**◆放射能の影響について**

現在、行方市の農産物などは、原木露地シタケを除き出荷制限はありません。今回収穫する作物や昼食で提供する食材についても出荷制限のないものを使用します。

**問** 事業内容について…茨城県行方市農業振興センター(☎0291-35-3114) 募集方法などについて…以下へ

**◆児童青少年課田** (☎042-460-9843)

## 子育て支援講演会「もう一度考えたい ことばの力」～子どものことばを育てるために、いまはじめよう～

**時** 9月12日(金)午前9時45分～11時45分(9時30分開場)

**場** 保谷こもれびホール ※当日、直接会場へ

**対** 市内在住の未就学児の保護者

**定** 500人

**講** 山根基世さん(アナウンサー・著作多数)

※車でのご来場はご遠慮ください。

※お子さんと一緒に参加できるモニタールームも用意しています。

**□共催** 西東京市私立幼稚園連絡協議会

**◆子ども家庭支援センター** (☎042-425-3303)

## ようこそとしょかんへ 9月



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

**谷戸** ☎042-421-4545  
火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 3・17日(水)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなし会 10・24日(水)午後3時30分/3歳児から対象

**柳沢** ☎042-464-8240  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 5・12日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- わくわくドキドキ紙芝居 13日(土)午前11時
- おはなしひろば 毎週水曜日午後3時30分/3歳児から対象

**ひばりが丘** ☎042-424-0264  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 5・26日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなしひろばサタデー 6日(土)午前11時/3歳児から対象
- おはなしひろば 17日(水)午後4時/3歳児から対象

**新町分室** ☎0422-55-1783  
水～土 午後1時～5時

- おはなしひろば 17日(水)午後3時30分

**休館日**  
1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館・新町分室は、19日(金)も休館  
※芝久保・谷戸図書館は、15日(祝)・23日(祝)も休館  
※新町分室は、毎週火・日曜日も休館

**中央** ☎042-465-0823  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- おはなしおばさんのおはなし会 7日(日)午前11時
- にこにこおはなし会 18日(休)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- サンサンおはなし会 21日(日)午前11時/3歳児から対象
- おはなし会 毎週木曜日午後3時30分/3歳児から対象

**保谷駅前** ☎042-421-3060  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- はじめてのページ 4日(休)午前11時/下保谷児童センター(下保谷児童センター共催)
- ちいさなおはなしひろば 12・26日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなしひろば 12・26日(金)午後3時30分/3歳児から対象
- おはなしのへや 13・27日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生対象

**芝久保** ☎042-465-9825  
火～日 午前10時～午後6時

- おはなし会 毎週木曜日午後4時



西東京 あそび・にんげん・アカデミー

## 西東京市プレイリーダー養成講座

子どもたちと関わる活動や仕事をして  
いる方・したい方、地域で子どもたちと  
関わるボランティアをしてみたい方、あ  
なたの「これから」を広げます！高校生年  
代の方も楽しく参加できます。受講後は、  
児童館行事などで活躍してみませんか。  
**時・場** ①10月19日(日)・田無児童館  
②10月25日(土)・西東京市民会館  
③11月9日(日)・西東京いこいの森公園  
①②は午前9時30分～午後3時30分、  
③は午前・午後のいずれか(全3回)  
**内** ①基礎：すぐに役立つコミュニケー

ションカ・プロから学ぶ最新イベント論  
②プランニング：市民まつり参加に向け  
て子どもたちの遊びの企画を立案 ③実  
践：市民まつりにて発表など  
**対・定** 高校生年代以上・30人(申込順)  
**申** 9月16日(火)～10月11日(土)に、電話・  
ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・  
性別・電話番号を添えて、以下へ  
※お子さん連れでの参加をご希望の方は、  
あらかじめご相談ください。  
◆西原児童館(☎・FAX)042-464-3811・  
✉jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

## 2014早稲田スポーツフェスタin東伏見

子どもから大人まで、家族で楽しむ  
スポーツイベント。早稲田大学のス  
ポーツ施設でさまざまなスポーツに挑  
戦でき、学生が優しく教えてくれます。  
いこいななどのキャラクターやゲ  
ストも来ますので、ぜひお気軽にお越  
しください。  
**時** 9月15日(祝)午前10時～午後4時  
**場** 早稲田大学東伏見キャンパス(東伏  
見駅徒歩5分) ※当日、直接会場へ  
**内** **スポーツ体験**  
野球・サッカー・ラグビー・テニス・  
バスケットボール・ゴルフ・バドミン

トン・相撲・ラクロス・ホッケー・フ  
ラッグフットボール・ライフル・アー  
チェリー・卓球・体操ほか  
**おもしろ体験**  
ちゃんこ鍋・ジュニア乗馬体験・馬と  
ふれあい・スタンプラリー  
**展示**  
チアリーディングステージ・レース  
カー・早稲田スポーツ写真展  
**問** 早稲田大学競技スポーツセンター  
(☎03-5286-3757・HP)http://  
waseda-sports.jp/  
◆企画政策課(☎042-460-9800)

## 市民体カテスト～自身の体力チェックを！～

自分の体力を知り、健康維持や体力  
づくりに役立てましょう。  
**時** 9月21日(日) 受付：午前9時30分～  
11時30分・午後1時30分～3時30分  
**場** きらっと ※当日、直接会場へ  
**対** 市内在住・在勤・在学の小学生以上  
**持** **室内用運動靴(必ず持参)**・運動が  
できる服装・タオル・飲み物など  
**種目** 握力・上体起こし・長座体前  
屈・開眼片足立ち・10m障害物歩行・

6分間歩行・20mシャ  
トルラン・立ち幅と  
び・反復横とび  
※年齢により測定種  
目が異なります。  
※体カテストを受けた方は、骨密度と  
血管年齢の測定が受けられます(午前・  
午後、各先着100人)。  
◆スポーツ振興課保  
(☎042-438-4081)



©東京都  
スポーツ推進大使  
ゆりーと #0009

## りさいくる市

**時** 9月7日(日)午前9時ごろ～  
正午 ※雨天中止  
**場** 田無庁舎市民広場

※環境保護のため徒歩・自転車での来場  
にご協力ください。  
※当日、地元産の野菜の  
販売、茶碗のリサイクル、  
猫の里親探し・譲渡会があります。  
◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)



### 資源物の実験持込回収

りさいくる市会場で、次の資源品を無  
料で回収します。受付までご持参ください。  
※りさいくる市が中止の場合は、回収も中止

小型家電	一辺30cm以内で電気・ 電池で動くもの。ただし、 粗大ごみ・パソコン・テ レビは回収できません。
プラスチック 製品	バケツ・ポリタンク・プラ ンター・カゴ・ごみ箱など
陶磁器食器 ※ごみ資源化 市民会議主催	茶わん・皿・小鉢・湯 飲み(ガラス・花瓶・土 鍋・自作品は回収でき ません。)

### 「りさいくる市」フリーマーケット 出店者募集

**時** 10月5日(日)午前9時ごろ～正午  
**場** エコプラザ西東京  
**出店資格** 成人で市内在住の個人・  
団体(業としている方を除く)  
**募集区画数**  
43区画(1区画約3.5㎡)  
**申** 9月10日(水)(消印有効)までに、往  
復はがきに、参加者全員の氏名(ふり  
がな)・代表者の住所・年齢・電話番号・

出店物(衣類・雑貨など)を明記し、  
〒202-0011泉町3-12-35ごみ  
減量推進課へ(応募は1世帯1通。申  
込多数の場合は抽選)  
※飲食物・動植物などの販売は不可  
※出店場所の選択は不可  
※必ず当日参加者が申し込み  
◆ごみ減量推進課  
(☎042-438-4043)

## 秋のENJOY ニュースポーツ交流会

誰でもすぐにゲームが楽しめるニュー  
スポーツ(ユニカール・ポッチャ・輪  
投げなど)の交流会です。  
**ユニカールとは** カーペット上の  
カーリングで、ストーンをいかに標的  
に近づけるかを競います。  
**ポッチャとは** ボールを転がしたり、  
ほかのボールに当てたりして、いかに  
目標球に近づけるかを競います。  
**時** 9月28日(日)午前9時20分～11時  
30分(受付は午前9時から)  
**場** スポーツセンター  
**対** 市内在住・在勤・在学で小学生以上  
(小学3年生以下は保護者同伴)  
**定** 大人36人・子ども12人(申込順)  
**持** 運動ができる服装・室内用運動靴・

タオル・飲み物など  
**申** 9月12日(金)(必着)までに、往復は  
がきに参加者全員の住所・氏名・年齢・  
性別・電話番号を明記し、〒202-  
8555市役所スポーツ振興課「秋の  
ENJOYニュースポーツ交流会」係へ  
※チーム(1チーム3人)での申し込み  
も可  
◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)



カーペット上でストーンを滑らせるユニカール

## 市民スポーツまつり・フリーマーケット出店者募集

誰でも自由に参加できる運動会「西  
東京市民スポーツまつり」の会場でフ  
リーマーケットを開催します。  
**時** 10月13日(祝)午前9時30分～午後4時  
**場** 向台運動場  
※雨天の場合、フリーマーケットは中止  
**募集区画数** 100区画(1区画2.5m  
×2.5m)1人または1団体につき1区画  
(飲食店不可・申込多数の場合は抽選)  
**出店協力金** 1区画500円  
※中止の場合でも、返金しません。  
**申** 9月12日(金)(必着)までに、往復は  
がきに住所・氏名(ふりがな)・電話番  
号・出店物(衣類・雑貨など)を明記し、  
〒202-0013中町1-5-1スポ  
ーツセンター内NPO法人西東京市体育  
協会事務局へ郵送

**出店説明会** ※出席必須  
**時** 9月24日(火)午後7時  
**場** きらっと  
**問** NPO法人西東京市体育協会事務局  
(☎042-425-7055 ※平日午前9  
時～午後4時)  
◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)



毎年にぎわうフリーマーケットコーナー

## 多摩六都科学館ナビ



### 生解説プラネタリウム 皆既月食～赤い月を見よう！～

10月8日(水)に日本全国で皆既月  
食が見られます。皆既月食の時は月  
が赤く見えるのはなぜでしょうか。  
今夜の星空とともに月食の仕組みや  
月食の見方を紹介します。  
**時** 9月5日(金)～10月5日(日)  
平日：午後3時50分 ※水曜日の  
み午後1時の回もあり

土・日曜日、祝日：午後1時10分・  
3時50分(上映約45分)  
**定** 各回234人(先着順)  
**料** 観覧付入館券 大人1,000円、4  
歳～高校生400円  
**問** 多摩六都科学館  
(☎042-469-6100)

### ロクト・サイエンス・コラム⑤

#### 地下10mの小石の秘密

西東京市の地面を深く掘っていく  
と赤土と呼ばれる厚さ約10mの関  
東ローム層があり、さらに掘ると厚  
さ数mの小石の層(れき層)が現れま  
す。この小石は十数万年前に多摩川  
が関東山地から運んできたものです。  
現在の多摩川は青梅駅のあたりから  
南東方向に流れる一本の川ですが、  
かつてはこの付近から枝分かれし、  
大きな扇状地をつくっていました。  
当時は西東京市にも多摩川の支流が  
流れていたのです。  
れき層の小石は砂岩やチャートが  
多く、現在の多摩川の河原で見られ

る小石の種類とほとんど同じです。  
多摩六都科学館では多摩川の河原  
の小石も展示しています。展示を見  
ながら小石の壮大な旅を感じてみま  
せんか。



多摩川の小石の展示





# イベント NEWS

西東京をもっと楽しむ情報満載！

## ゆめこらぼ「ゆめサロン」 オランウータンに教えられて ～生きていることが環境維持に貢献する 生き方～

9月13日(土) 午後2時～3時30分  
イングリッドビル1階

「わたしたち人間も地球の声を聴いて生きる」という価値観を子どもたちに引き継ぐ生き方を考えてみませんか。  
**対・定** 市内在住・在勤・在学の方・20人(申込順)  
**申** 9月10日(水)までに、電話・ファクス・Eメールで、件名「ゆめサロン」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を添えて**問**へ  
**問** 市民協働推進センター(☎042-497-6950・FAX042-497-6951・✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp)  
**◆**協働コミュニティ課(☎042-438-4046)

## 花いっぱい運動 コミュニティー ガーデナー養成講座

9月～翌2月の第3土曜日  
午後1時30分～4時(全6回)  
西東京いこいの森公園

楽しみながら花を育てるための技術・知識を学んでみませんか。  
**内** デザインの知識・植栽の技術・花壇の見学・病害虫の防除・花壇の手入れなど  
**対・定** 市内在住・在勤で、受講後「花いっぱい運動」のボランティア活動に参加できる方・30人(申込順)  
**¥**2,000円(資料代)  
**申** 9月12日(金)(必着)までに、はがきに「コミュニティガーデナー養成講座希望」・住所・氏名・電話番号を明記し、〒188-0001谷戸町3-1-11水井高志宛へ  
**問** NPO法人西東京花の会(水井☎042-421-2164)  
**◆**みどり公園課(☎042-438-4045)

## NPO等企画提案事業 若年の母親を応援する事業

9月21日(日) 午前10時30分～正午  
ひばりが丘児童センター

完璧な親じゃなくても現時点の自分を受け止めて、一歩ずつ望む方向に進めばいい。「ありのままの自分が輝くために」と題して、若いママが今できることを若手ワークショップデザイン

ナーがカフェの雰囲気です講演します。講演後、ママ同士の話し合いも行います。  
**定** 30人 ※保育あり：9人(申込順)  
**申** 9月16日(火)までに、Eメールに住所・氏名(ふりがな)・電話番号・保育の有無を明記し**問**へ  
**問** べいていーず(☎090-2494-2997 ※午後5時～10時・✉baties.og@gmail.com)  
**◆**協働コミュニティ課(☎042-438-4046)

## 気持ちを楽にするストレス対処法

9月25日(木) 午前10時～正午  
住吉会館ルピナス

ストレスに悩んでいる方、認知行動療法で気持ちを楽にしてみませんか。認知行動療法とは、思考の歪みによる偏った考え方を、合理的な思考に置き換えることです。私たちはストレスによって悲観的になり、気持ちのバランスを崩してしまいがちですが、認知行動療法では、このバランスをうまく保ってストレスに対処します。  
**定** 30人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)  
**申** 9月1日(月)午前9時から電話・Eメールで以下へ  
**◆**男女平等推進センター(☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

## 女性が輝くことを期待されている今だから…“わたし”の磨き方レッスン

10月2日(木)・9日(木)・24日(金)  
午前10時～正午(全3回)  
住吉会館ルピナス

“わたし”の人生は“わたし”が主役のはずなのに、最近は何となく脇役になっていませんか。自分自身を磨いて、もっと輝く主役の“わたし”になるための講座です。  
**内** ①いま、考えてみよう・話してみよう“わたし”のこと ②知って得する魔法の杖～学んで活かそう「世界女性の宝」～ ③輝く“明日のわたし”をイメージしよう  
**定** 30人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)  
**申** 9月8日(月)午前9時から電話・Eメールで以下へ  
**◆**男女平等推進センター(☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

## 多摩六都課題共有事業 第12回水と緑ウォッチングウォーク

10月4日(土) 午前9時(正午解散予定)  
集合：西武遊園地駅南口(西武多摩湖線)  
※雨天決行・荒天中止

多摩六都の水と緑を楽しんでみませんか。  
**□**コース 西武遊園地駅南口→村山貯水池→狭山・境緑道→虹の水門→都立東村山中央公園(休憩・散策)→狭山・境緑道→水の碑→小平駅南口(解散)  
**定** 100人(申込多数の場合は抽選)  
**持** 飲み物・雨具など  
**申** 9月19日(金)(必着)までに、往復はがき・Eメールに参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し**問**へ  
**□**主催 多摩北部都市広域行政圏協議会  
**問** 東村山市まちづくり部みどりと公園課(〒189-8501東村山市本町1-2-3・☎042-393-5111・✉midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp)  
**◆**みどり公園課(☎042-438-4045)

## 図書館音訳者養成講座(初級)

10月16日～翌1月14日の木曜日  
※1月14日のみ水曜日  
午後1時30分～3時30分(全11回)  
谷戸図書館

主に視覚障がい者を対象に文字資料を音訳する奉仕者を養成する講座です。受講希望者は、必ず事前説明会に出席してください。説明会終了後に選考試験(筆記および朗読テスト)を行います。

## 事前説明会

**時** 9月25日(木)午前10時～午後1時  
**場** 谷戸図書館  
**対** 次の3つの要件を全て満たす方  
 ①市内在住の方 ②原則、全日出席できる方 ③図書館が指定した年間スケジュールに沿って作業時間が十分に確保でき、長期継続して活動が可能な方  
**申** 9月2日(火)～21日(日)の開館時間中に以下へ電話または来館  
**◆**谷戸図書館(☎042-421-4545)

## 第2回市民介護講習会

11月5日(水)・6日(木)・7日(金)  
午前10時～午後3時(全3回)  
特別養護老人クレイン(西原町4-3-5)

高齢者を支える基本知識と介護技術をテーマに、施設の専門職員による市民介護講習会を開催します。  
**対** 市内在住で全日参加可能な、高齢者を介護している家族の方・介護に関して知職を身に付けたい方・ボランティア活動してみたい方  
**定** 20人(申込多数の場合は抽選)  
**申** 9月16日(火)(消印有効)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望講習内容(可能な範囲で対応します)を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「第2回市民介護講習会希望」係へ  
**◆**高齢者支援課(☎042-438-4028)

## 交通安全講習会

秋の全国交通安全運動が9月21日(日)～30日(火)の10日間実施されます。これに先立ち講習会を開催しますので、ぜひご参加ください。  
**時・場** ①9月5日(金)・西東京市民会館 ②9月10日(火)・保谷こもれびホール ※いずれも午後7時～8時。当日、直接会場へ  
**問** 西東京市交通安全協会(清水☎042-461-2210)  
**◆**道路管理課(☎042-438-4055)



## バイク スクール

二輪車の交通事故防止のための教室です。  
**時** 9月14日(日)午前9時(受付は午前8時30分から)  
**場・問** 田無自動車教習所(芝久保町4-4-4・☎042-461-7111) ※当日、バイクで直接会場へ  
**◆**道路管理課(☎042-438-4055)

## みんなの 伝言板

※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。

小学校でスタート!

# 対話による美術鑑賞

子どもたちの豊かな感性と情操を育みます

美術館を持たない自治体では全国で2例目、都内では初の事業です。

市では市教育委員会と連携し、市民ボランティアが市立小学校に出向いて、子どもたちと対話をしながら美術鑑賞をする事業をスタートさせました。学校と市民がアートによってつながり、新しい地域交流と子どもの未来をつくる、そんなすてきな事業です。

この事業は、平成24年3月に策定した文化芸術振興計画を推進する取り組みで、子どもの観察力・思考力・コミュニケーション能力の向上を図るとともに、文化芸術活動を支える市民ボランティアとの協働を目的としています。

◆文化振興課 係(☎042-438-4040)

## 「対話による美術鑑賞」とは?

一般的には、1988年からニューヨーク近代美術館で開発された、グループで対話をしながら美術作品を鑑賞する方法のことをいいます。知識に頼らず作品をよくみることから始め、一人一人に「これは何だろう?」と考えることを促し、さまざまな意見を引き出しながら作品の見方を深めていく鑑賞方法です。

## 市民ボランティア「みーるさん」がサポート!

「対話による美術鑑賞」事業の要は市民ボランティアです。現在16人が登録しており、この事業を委託している認定NPO法人芸術資源開発機構(ARDA)による専門的な研修を昨年の10月から受け、自主練習も積極的に行っています。チーム名は「アートみーる」に決まり、市民ボランティアを「みーるさん」と呼んでいます。「みーる」は「見る」と「meal:食事」(「アートを味わう」のニュアンスを含む)の2つの意味を持ちます。

平成27年度には、市民ボランティアの2期募集を行う予定です。とっても元気で明るいすてきな「みーるさん」たちの仲間に入って、子どもたちと一緒に楽しみながら活動してみませんか。



「みーるさん」の研修風景  
(アートカードと画像を使った練習)

## 小学校8校で試行実施!

小学校における本事業の第1号として、6月25日に本町小学校で、第2号として7月11日に保谷小学校で、小学4年生を対象に実施しました。

子どもたちからは、たくさんの絵をみて話したり、友だちの話を聞いたりするのが楽しかったという声が多く寄せられ、先生からは、小学校の授業であまり発言しない子も積極的に発言していたという驚きの声もありました。美術鑑賞には正解・不正解がないということが、子どもたちの発言を引き出すことを容易にしています。

今年度は、向台・柳沢・栄・谷戸第二・保谷第二・住吉小学校でも試行実施します。栄小学校では、学校での授業と併せて美術館訪問も実施します。



## 今後の展開は?

まずは、市内の小中学校での定着を目指しており、平成27年度は実施校を14校に増やし、平成28年度には全校で実施することを目標にしています。

「対話による美術鑑賞」は、子どもから大人まで楽しめるので、市民の皆さんにも体験会などを実施していきたいと考えています。

最新の情報は、市HPで随時お知らせします。

この事業をきっかけにアートを好きになる子どもたちが増え、まちのアート活動が活性化し、「文化芸術の香りあふれるまち」になるよう、市全体で盛り上げていきますので、皆さんもぜひ参加してください!