



「いこいな」
©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

- 高齢者元気度アンケート実施…3
- パブリックコメント…3
- 胃がん検診 2期募集…5
- チャレンジフィットネススクール…6
- 日本語スピーチコンテスト…7

No.364

平成27年(2015)

8/15

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

詳細はホームページで [西東京市Web](http://www.city.nishitokyo.lg.jp)

検索

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

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



9月スタート
西東京
健康チャレンジ2015

みつけよう! カラダのレシピ

～カラダもココロもトータルコーディネート～

「健康でいたい」というのは誰もが抱く共通の願いではないでしょうか。しかし、自分が「健康である」と感じている西東京市民の方は約79%にとどまっています(平成25年11月東京都調査)。

「健康づくりの第一歩」は自分のからだの調子を知ることからです。自分に合った「健康づくり」を探してみませんか。

9月から、市民の健康づくりを応援する「西東京健康チャレンジ2015」がスタートします。「健康づくり」にチャレンジし、カラダとココロを磨きましょう!

問 健康チャレンジ2015事務局(健康課内)

◆健康課 042-438-4037

健康づくり500ポイントで景品応募

抽選で120人にすてきな景品が当たります。 ※18歳以上対象

僕のレシピ
毎日
ウォーキング

私のレシピ
野菜を350g
毎日食べる

市内
スポーツジム
招待券

鉄道グループ
関連グッズ

※ランチボックス^{ほか}
非売品グッズあり

健康
関連商品

※電子塩分計・
体組成計^{ほか}

そのほかに
いこいな
グッズも!

「健康チャレンジ」とは ▶ 市民の皆さんの健康づくりを支援するための活動です。普段からご自身で取り組んでいる健康づくりなど必要事項をはがきに記入し応募すると、抽選ですてきな景品が当たります。

チャレンジ期間 ▶ 9月1日(火)～平成28年1月31日(日)

- 応募期限 平成28年2月12日(金)(消印有効)
- 健康チャレンジパンフレット 9月1日(火)から両庁舎・公民館などで配布
- ※応募方法など詳細は、パンフレット・市HPをご覧ください。

健康づくりに取り組む

健康診断を受ける

応募する

自分で取り組む

- 自宅で腕立て伏せ
- 朝のラジオ体操に参加
- たばこをやめる
- 市の健康セミナーに参加
- 週〇回のジョギング
- 認知症サポーター養成講座に参加
- 料理教室に通う

自分で取り組む健康づくりです。ご自身で「これは健康づくり!」と思えるものにチャレンジしてください。取り組み1つにつき100ポイントです(自己申告制)。

例)・毎日ウォーキングをしている
・市の食育講座に参加した
→ 100ポイントが2回分で、200ポイント獲得

健康応援団に参加

健康応援団とは地域の皆さんの健康づくりを応援する市内の団体・グループの方々です。活動の詳細は健康チャレンジパンフレットのほか、市HPで紹介しています。

100
ポイント

300
ポイント

平成27年4月～翌年1月に受診した健診・検診が対象

●例えばこんな健診(検診)

- 市の健康診断
- 会社の健康診断
- がん検診
- 人間ドック
- 歯科健診

※健診(検診)であれば、どのような種類でも対象です。

※市の健診(検診)は種類によって実施期間が異なります。詳細は、「西東京市健康事業ガイド」をご覧ください。

健診に行くと、いいことたくさん!

●市の健診は無料

自費で受けると1万円前後の費用がかかりますが、市の健診なら無料です。

●早期発見

自覚症状のない生活習慣病を発見できるのは健診だけ!

●がん検診も受けられる(西東京市の場合)

健診と同時にがん検診も受けられます。

●健康づくりサポート

市の健診を受けた後は、無料で生活習慣改善のサポートが受けられます。

※市では、特定健康診査の結果、メタボのリスクに応じて特定保健指導を行います。

●脱メタボ

おととしの西東京市特定健康診査のメタボ該当者のうち、5人に1人が昨年の健診で非メタボになりました。

〈健康クイズ〉

Q1: 健康づくりに取り組む団体で、西東京市に登録しているグループのことを「西東京市〇〇〇〇団」といいます。

Q2: 1日当たりのウォーキング推奨歩数は?

Q3: 1日当たりの理想とされる野菜の摂取量は何g?

Q4: 国民健康保険に加入していないと、市のがん検診は受けられない?

Q5: 「ロコモティブシンドローム」とは何のこと?

クイズの答えは
左をご覧ください。

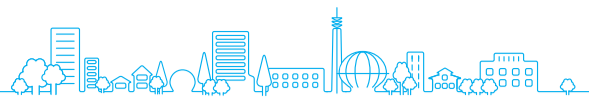


西東京市は昨年7月に世界保健機関(WHO)が提唱する健康都市連合に加盟しました。健康づくりをみんなで応援できるまちを目指していきます。

〈健康クイズ答え〉

A1: 健康応援 A2: 女性: 8,500歩・男性9,000歩

A3: 350g A4: 受けられる A5: 本紙6面をご覧ください。



市からの連絡帳

臨時福祉給付金の申請受付中

詳細は、市報8月1日号をご覧ください。
◆臨時福祉給付金担当 田 (☎042-497-4976)

届け出・年金など

来庁者の本人確認を行っています

個人情報の保護および住民に関する記録の適正管理のため、市民課窓口における各種手続きの際に、来庁者の本人確認を実施しています。

運転免許証・パスポート・住民基本台帳カード(写真付き)など、官公署発行の顔写真付きの身分証明書であれば1点、健康保険証や年金手帳などであれば2点以上の本人確認できるものを持参してください。

◆代理人による手続きは委任状を

代理人による届け出や証明書の請求には、委任者本人の自筆で次の事項を記載した委任状が必要です。

- ①代理人の住所・氏名・生年月日 ②委任事項 ③委任する日 ④委任者本人の住所・署名・押印(印鑑登録の場合は登録する印鑑を押印)

※代理人の本人確認も行っています。

◆市民課 田 (☎042-460-9820) 保 (☎042-438-4020)

住民基本台帳の閲覧状況

住民基本台帳法に基づき、平成26年度の住民基本台帳の閲覧状況を公表します。

- 国または地方公共団体(法第11条第1項による閲覧)…14件
●個人または法人(法第11条の2第1項による閲覧)…46件

詳細は、市HPまたは情報公開コーナー(両庁舎1階)をご覧ください。

◆市民課 田 (☎042-460-9820)

国民健康保険被保険者証(保険証)の更新

10月1日から利用できる保険証を、8月下旬から世帯主宛てに簡易書留で送付します(世帯内で退職者医療制度に該当する方としない方が混在する場合は、保険証を分けて送付)。

郵便局の配達事情により、2週間程度かかる場合があります。

配達日に不在の場合は、不在票が投函されますので、郵便局へお問い合わせください。郵便局での保管期間経過後は、原則、保険年金課(田無庁舎2階)での受け取りになります。本人確認書類1点(運転免許証・パスポート・旧保険証・医療証など)・印鑑を持参してください。

□新しい保険証

- 一般被保険者証…うぐいす色
●退職被保険者証…藤色

□有効期間 10月1日～平成29年9月30日

※次に該当する方は、有効期間が異なります。

- ①10月2日以降に75歳になる方
②退職者医療制度該当者で、10月2日以降に65歳になる方
③外国人住民の方

※詳細は、新保険証に同封のお知らせをご覧ください。

◆保険年金課 田 (☎042-460-9822)

街角の年金相談センター 武蔵野オフィスをご存じですか

三鷹駅北口から徒歩5分の「街角の年金相談センター」では、国民年金・厚生年金に関する受給相談や年金見込み額の試算、請求手続きなどの相談を無料で受け付けています。相談は予約制です。

◆街角の年金相談センター

場 武蔵野市中町1-6-4 三鷹山田ビル3階

予約専用 ☎0422-50-0475(平日午前9時～午後5時15分)

※電話での相談は不可

※年金請求手続きの場合は、事前にねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)で必要書類をご確認ください。

◆保険年金課 田 (☎042-460-9825)

くらし

防犯活動経費の一部補助

市に防犯活動団体として登録をしている団体に、活動経費の一部を補助します。
□補助金額 防犯資器材の購入経費などの2分1以内で、1団体につき20万円まで(申請多数の場合、補助金額を減額調整する場合あり)

□申請期間 9月7日(月)～18日(金)

※団体登録や補助金申請手続きの詳細はお問い合わせください。

◆危機管理室 保 (☎042-438-4010)

募集

どんど焼実行委員

どんど焼とは、お正月に飾った門松、竹、しめ縄などを持ち寄り、小正月に焼くもので、日本の伝統行事のひとつです。どんど焼の企画・準備・運営・片付けなどを実施する実行委員会に参加しませんか。

□第1回会合

時 9月8日(火)午後6時30分

場 保谷庁舎別棟 ※当日、直接会場へ

内 ①実行委員会の発足 ②実行委員長など役員の選出 ③日程など実施会場の協議

対 市内在住・在勤の18歳以上で、意欲を持って取り組むことができる方

◆文化振興課 保 (☎042-438-4040)

被災建築物応急危険度判定員

被災建築物応急危険度判定とは、余震などによる建築物の倒壊などに伴う二次災害を防ぐため、地震発生後できるだけ早く、かつ短時間で建築物の被災状況を調査し、その建築物の当面の使用の可否を判定するものです(東京都防災ボランティア制度に基づく)。この判定員を募集しますので、希望者は養成講習会を受講してください。

□養成講習会

時 9月29日(火)、10月16日(金)午後1時40分～5時

場 東京都庁第一本庁舎5階

対 都内在住・在勤の建築士(建築士法第2条に規定する1級・2級・木造建築士)の資格を有する方

定 各日500人(申込順)

申 9月11日(金)(必着)までに、〒104-6204中央区晴海1-8-12オフィスタワー2棟4階(社)東京建築士会「防災ボランティア」係へ郵送

※申込書は、危機管理室(防災センター5階)で配布。問の各HPからもダウンロード可

※詳細は、問へお問い合わせください。

問 (社)東京建築士会

(☎03-3536-7711)

東京都都市整備局建築企画課

(☎03-5388-3362)

◆危機管理室 保 (☎042-438-4010)

事業者

東京都福祉サービス第三者評価をご存じですか

福祉サービスの利用者が自分に合ったサービスを選択する際の目安となる情報提供を行うことと、サービス提供事業者のサービス向上への取り組みを支援することを目的とし、市報・市HPで福祉サービス第三者評価の普及・啓発を進めています。

◆福祉サービス第三者評価とは

事業者でも利用者でもない第三者の評価機関が、客観的に福祉サービスの内容や質などを評価し、その結果を公表します。

◆市内施設も積極的に第三者評価を受けています

介護保険連絡協議会などを通じ、事業者にも第三者評価の受審を促進しています。

平成26年度は、市内の公立施設4カ所・民間施設35カ所が第三者評価を受けました。その結果は、福ナビHP http://www.fukunavi.or.jpで閲覧できます。

◆受審費補助金を交付します

市内に事業所があり、東京都が定める福祉サービスを提供する事業者に対し、第三者評価を受審する費用の一部を補助します。補助金を活用し第三者評価を実施する場合は、市の認定が必要になりますので、下記へご連絡ください。

◆認定ステッカーは評価を受けた目印

第三者評価を受審した事業者には、東京都福祉サービス評価推進機構から認定ステッカーが交付されます。ステッカーは事業所の入り口や自動車などに掲示していますので、参考にしてください。

◆生活福祉課 保 (☎042-438-4024)

ご存じですか

情報公開・個人情報保護制度

市の情報公開制度・個人情報保護制度の概要をお知らせし、平成26年度の運用状況を報告します。

◆情報公開制度とは

市が保有する公文書を市民の皆さんからの求めに応じて公開し、市政の透明性を確保するための制度です。

◆個人情報保護制度とは

市が保有する個人情報を適正に管理し、利用するための方法などを定め、市民の個人情報に関する権利を守るための制度です。

◆開示請求をするには

□公開対象となる文書 市が現に保有している文書で、公文書として組織的に用いられているものが公開対象です。

□文書の公開を求めることができる方

- 情報公開制度による開示請求…市内在住・在勤の方や市の事業に利害関係を有する方など(それ以外の方でも、任意的開示の申し出可)

●個人情報保護制度による開示請求…原則、市が保有する個人情報の本人のみ

□開示請求の方法 情報公開コーナー(両庁舎1階)にある公文書開示請求書または自己情報(開示・訂正・削除・中止)請求書に、必要事項を記載し提出してください。 ※市HPからもダウンロード可

□開示・不開示の決定 請求があった日の翌日から14日以内(30日を限度に延長する場合などあり)に開示するかどうかを決定し、書面でお知らせします。

□救済の手続き 決定に不服があるとき

は、一定期間内であれば異議申立てをすることができます(任意的開示の申し出を除く)。この異議申立ては、内容によって情報公開審査会または個人情報保護審査会に諮問されます。市では審査会の答申を尊重して、再度開示・不開示を決定します。また、決定について処分取り消しの訴えを提起することもできます。

◆総務法規課 田 (☎042-460-9811)

情報公開コーナー(両庁舎1階)

市で発行する資料をご覧ください。

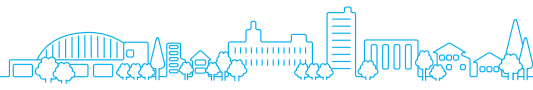
◆平成26年度の実施状況

□情報公開制度の運用状況

Table with 3 columns: Request type, Total count, and Breakdown (Internal info, Full disclosure, Partial disclosure, No disclosure, Withdrawal, Dispute). Total requests: 117.

□個人情報保護制度の運用状況

Table with 3 columns: Request type, Total count, and Breakdown (Internal info, Consent, No consent, Partial consent, Withdrawal, Dispute). Total requests: 4,739.



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。
 ＊(株)富士富建設 様(7万円)
 ◆秘書広報課 ☎
 (☎ 042-460-9803)

市議会定例会

第3回定例会は8月28日(金)から開催する予定です。
 本会議・委員会は、傍聴できます。日程などは決まり次第、市議会HPでお知らせします。請願・陳情の提出期限などは、お問い合わせください。
 ◆議会事務局 ☎(☎ 042-460-9861)

傍聴 審議会など

- 社会教育委員の会議
 - 時 8月17日(月)午後3時～5時
 - 場 保谷庁舎3階
 - 内 社会教育関係団体補助金
 - 定 5人
 - ◆社会教育課 ☎(☎ 042-438-4079)
- 合築複合化基本プラン策定懇談会
 - ①時 8月18日(火)午後2時～4時
 - 場 田無庁舎5階
 - 内 懇談会ワークショップ
 - ②時 8月27日(木)午後6時～8時
 - 場 西東京市民会館
 - 内 検討の方向性^{ほか}
 - 共通事項
 - 定 各10人
 - ◆文化振興課 ☎(☎ 042-438-4040)

傍聴 教育委員会

- 時 8月25日(火)午後2時
- 場 保谷庁舎4階
- 内 行政報告^{ほか}
- 定 10人
- ◆教育企画課 ☎(☎ 042-438-4070)

子ども読書活動推進計画策定懇談会

- 時 8月19日(水)午後2時～4時
- 場 谷戸図書館
- 内 子ども読書活動推進計画策定事業
- 定 5人
- ◆中央図書館 ☎(☎ 042-465-0823)

■使用料等審議会

- 時 8月21日(金)午後1時30分
- 場 田無庁舎5階
- 内 施設使用料の減免^{ほか}
- 定 5人
- ◆企画政策課 ☎(☎ 042-460-9800)

庁舎統合についてお答えします! ②

市では庁舎の統合整備に向けた取組を進めています。これまでの市民説明会やパブリックコメントなどで寄せられたご意見を参考に、庁舎統合の疑問などについてお答えします。
 ◆企画政策課 ☎(☎ 042-460-9800)

庁舎の位置はどこになるの?

これまで田無庁舎および保谷庁舎敷地、新たな用地での統合を検討してきましたが、合併市特有の課題もあり、決定に至るまでの合意形成がなされていないと認識しています。
 今後、全市的な議論につなげるための取組を重ねるとともに防災拠点・市民活動などの庁舎機能は、市域全体の配置バランスにも留意することが重要であると考え、市中心エリアにおける庁舎統合の可能性を検討していきます。

庁舎規模は2万㎡も必要?

統合庁舎の規模は、現状の庁舎規模や他市事例などを参考に約2万㎡と試算していますが、少子高齢化などによる人口動態やICT技術の進展を見据えるなど、社会情勢の変化への対応を想定して検討する必要があると考えています。
 統合庁舎の規模や機能などについては、庁舎統合方針決定後に予定している基本構想の段階において、学識委員および市民委員などを含めた検討組織を設置し、改めて検討していきます。

市職員募集 (平成28年1月1日および4月1日付採用)

- 第1次試験 9月20日(日)(全試験共通)
- 試験案内 8月3日(月)～25日(火)に、職員課(田無庁舎5階)・保谷庁舎総合案内(保谷庁舎1階)で配布
 ※市HPからもダウンロード可
- ※受験資格など詳細は、試験案内で必ずご確認ください。
 申 8月3日(月)～25日(火)(消印有効)に、〒188-8666市役所職員課へ郵送
 ◆職員課 ☎(☎ 042-460-9813)

□試験区分・受験資格・採用予定者数

●平成28年1月1日採用予定

試験区分	受験資格	採用予定者数
一般事務Ⅰ類 <精神保健福祉士> (大学卒程度)	昭和50年4月2日以降に生まれた方で、精神保健福祉士の資格をお持ちの方	各若干名
建築技術Ⅰ類 (大学卒程度)	昭和50年4月2日以降に生まれた方で、建築基準適合判定資格者検定合格者または一級建築士の免許をお持ちの方	
保健師Ⅰ類 (大学卒程度)	昭和50年4月2日以降に生まれた方で、保健師免許をお持ちの方	

●平成28年4月1日採用予定

試験区分	受験資格	採用予定者数
一般事務Ⅲ類 (高校卒程度)	平成8年4月2日～平成10年4月1日に生まれた方	各若干名
一般事務Ⅰ類 <身体に障害のある方> (大学卒程度)	昭和61年4月2日～平成6年4月1日に生まれた方で、身体障害者手帳の交付を受けている方	
一般事務Ⅱ類 <身体に障害のある方> (短大卒程度)	平成2年4月2日～平成8年4月1日に生まれた方で、身体障害者手帳の交付を受けている方	
一般事務Ⅲ類 <身体に障害のある方> (高校卒程度)	平成4年4月2日から平成10年4月1日までに生まれた方で、身体障害者手帳の交付を受けている方	
建築技術Ⅰ類 (大学卒程度)	昭和51年4月2日以降に生まれた方で、建築基準適合判定資格者検定合格者または一級建築士の免許をお持ちの方	

市民の皆さんの意見をお寄せください

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定します。

パブリックコメント

◆教育指導課 ☎(☎ 042-438-4075)

事案名	(仮称)西東京市いじめ防止対策推進条例などの概要について
策定趣旨	市の公立学校におけるいじめの防止などのための対策を、総合的かつ効果的に推進するために条例を制定します。
閲覧方法	8月20日(木)から情報公開コーナー(両庁舎1階)、市HP
対象	市内在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人、または団体
提出期間	8月20日(木)～9月17日(木)
提出方法	①持参(保谷庁舎3階) ②郵送(〒202-8555市役所教育指導課) ③ファクス(☎ 042-423-2872) ④市HPから
検討結果の公表	10月中旬(予定)

パブリックコメント・市民説明会

◆企画政策課 ☎(☎ 042-460-9800)

事案名	(仮称)公共施設等総合管理計画(案)
策定趣旨	公共施設等総合管理計画は、総務大臣の要請に基づき、「公共施設等の現況及び将来の見通し」および「公共施設等の総合的かつ計画的な管理に関する基本的な方針」などについて記載したもので、今後の公共施設などのあり方の方向性を示すものです。 この計画案について、市民説明会を開催するとともに、パブリックコメントを実施し、皆さんのご意見を募集します。
閲覧方法	8月24日(月)から情報公開コーナー(両庁舎1階)、市HP
対象	市内在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人、または団体
提出期間	8月24日(月)～9月24日(木)
提出方法	①持参(田無庁舎3階) ②郵送(〒188-8666市役所企画政策課) ③ファクス(☎ 042-463-9585) ④市HPから
市民説明会	時 ①8月21日(金)午後7時 ②8月22日(土)午前10時 場 ①田無庁舎5階 ②防災センター
検討結果の公表	10月(予定)

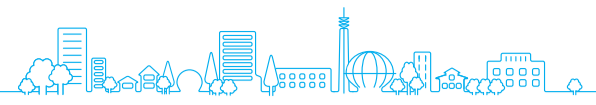
※匿名意見は受け付けませんので、意見提出の際は、住所・氏名を必ずご記入ください。
 ※ご意見には個別に回答しません。

高齢者元気度アンケート・ 高齢者生活状況調査を実施

いつまでも住み慣れた地域で安心して生活を続けるために、見守りや緊急・災害時の支援ができるよう、3年ごとに実施しています。
対 次のいずれかに該当する方
 ①70歳以上で、介護保険の認定を受けていない方
 ②65～69歳で、住民基本台帳上1人世帯の方
 ③70歳以上で、介護保険の要介護認定を受けていて、サービス利用のない方
 ④70歳以上で、介護保険の要支援認定を受けていて、サービス利用のない方
 ※基準日は平成27年3月31日時点
 ※施設入所中・入院中の方は除く

□アンケートの流れ

- 8月中旬に調査票を自宅へ郵送します。
- 上記対象の①・③に該当する方は、9～10月に民生委員や地域包括支援センターの職員などが訪問し回収しますので、手渡してください。②・④に該当する方は、同封の返信用封筒で郵送してください。
- ※アンケート内容は、健康状態・地域での活動・お困りごと・緊急連絡先などです。
- ※アンケート結果は、個人情報の取り扱いに配慮し、今後の施策などに活用させていただきます。
- ◆高齢者支援課 ☎(☎ 042-438-4029)



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

シニア対象パソコン教室(9月)

- ①パソコンの始め方と入力
時 3日(休)午後1時～4時
¥無料/申 8月24日(月)まで
 - ②パソコン入門講座(全4回)
時 4・11・18・25日(金)の午前
¥6,000円/申 8月24日(月)まで
 - ③ワード中級講座(全4回)
時 1・8・15・29日(火)の午前
¥6,000円/申 8月20日(木)まで
 - ④エクセル中級講座(全4回)
時 1・8・15・29日(火)の午後
¥6,000円/申 8月20日(木)まで
 - ⑤パソコンの楽しい活用講座(月4回)
時 4・11・18・25日(金)の午後
¥1回1,500円
※詳細は、資料をご請求ください。
- 共通事項
時 午前：9時30分～正午
午後：1時30分～4時
場 シルバー人材センター東伏見教室
対 ①②以外は文字入力のできる方
定 各10人(申込多数の場合は抽選)
申 往復はがきに、希望講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し問へ
問 西東京市シルバー人材センター
(〒202-0013中町1-6-8・☎042-425-6611)

柳橋保育園の催し

- ①園庭開放
時 毎週水曜日午前10時～正午
- ②ダンス・ピラティス
時 8月20日、9月10日・24日(休)
- ③子育て支援広場 時 8月28日(金)
- ④離乳食の作り方 時 9月18日(金)

□共通事項
対 ①～③は未就園児と保護者、④は妊娠中の方・乳児を子育て中の方
申 ②④は1カ月前から電話で問へ
※詳細は、園HP・掲示板をご覧ください。
場・問 柳橋保育園(新町1-11-25・☎042-461-3673)

耐震キャンペーン

- ◆耐震フォーラム
時 9月2日(水)午後1時～4時15分
場 東京都庁第一本庁舎5階
定 500人(申込順)
- ◆耐震化個別相談会
時 9月2日(水)午後1時30分～4時15分
場 東京都庁第一本庁舎5階
定 55組(申込順)
申 いずれも耐震キャンペーン事務局
(☎03-4285-8160・FAX03-5491-5092・✉taishin2015@steward.co.jp)
問 東京都都市整備局建築企画課
(☎03-5388-3362)

東京大茶会2015

時 10月3日(土)・4日(日)午前9時50分～午後4時10分
場 江戸東京たてもの園(小金井公園内)
※茶会当日は入園無料
¥茶席700円(要申込)、野点300円(ほか)
申 茶席は8月31日(月)までに、事務局HPからまたは往復はがきに希望日(午前または午後)・人数(2人まで)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を明記し問へ
□主催 東京都(ほか)
問 東京大茶会事務局
(〒105-0004港区新橋3-5-1サンパウロビル5階・☎03-6268-8602)

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

■専門相談(予約制)

- 予約開始 8月19日(水)午前8時30分(★印は、8月5日から受付中)
- 予約方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話
※予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。
- 問 田無庁舎2階市民相談室 田(☎042-460-9805)
保谷庁舎1階市民相談室 保(☎042-438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	8月25日(火)・26日(水)、9月3日(木)・4日(金) 午前9時～正午 ※9月3日(木)は人権・身の上相談を兼ねる
	保	8月27日(水)は午前9時～正午で、人権・身の上相談を兼ねる 9月1日(火)・2日(水)・8日(火) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★9月3日(木) 午前9時～正午
	保	★8月27日(水)
税務相談	田	8月28日(金) 午後1時30分～4時30分
	保	9月4日(金)
不動産相談	田	9月3日(木) 午後1時30分～4時30分
	保	9月24日(水)
登記相談	田	9月10日(水) 午後1時30分～4時30分
	保	9月17日(水)
表示登記相談	田	9月10日(水) 午後1時30分～4時30分
	保	9月17日(水)
交通事故相談	田	9月9日(火) 午後1時30分～4時
	保	★8月26日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	9月14日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	保	9月3日(木) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	★9月11日(金) 午後1時30分～4時30分

西東京市コスモス商品券販売

一般販売 9月13日(日)から

市内における個人消費の拡大と市内経済の活性化を目的に、西東京市コスモス商品券(消費喚起・生活支援商品券)を販売します。販売場所や取扱店舗などの詳細は、本号と同時配布のチラシをご覧ください。

- 時 9月13日(日)午前10時～午後3時(売完次第終了。売しなかつたときは、14日(月)に西東京商工会保谷・田無両事務所、保谷こもれびホールで販売。保谷こもれびホールは14日(月)のみ)
- 発行総額 6億円
- 販売価格 1セット1万円(500円券×24枚の1万2,000円分)
- 購入限度額 1人10万円(10セット)



- 有効期限 12月31日(休)
※商品券の転売はおやめください。
- 市内各商店会では商品券販売に関連した売り出しなどのイベントを開催します。詳細は、専用HP <http://www.nishitokyo-cosmos.net> をご覧ください。
- 問 西東京商工会(☎042-461-4573)
◆産業振興課 保(☎042-438-4041)

消費生活相談

Q&A



「個人情報削除します」の電話

Q 消費者センターを名乗り「あなたの個人情報が3社に漏れている」「2社は削除できたが1社は代理人を立てないと削除できない」「代理人を紹介してあげる」と数回電話があった。その後、あなたが違法行為に加担したことで刑事事件になりそうだとわれ、怪しいと思いきりそれ以降電話に出ていないが詐欺だろうか。

A このケースでは、紹介された代理人が相談者の名義のまま商品購入の代金を振り込んだため、相談者に名義貸しの疑いが掛けられているとの内容でした。相談者には、これは詐欺の可能性が高いため、今後は発信者番号通知で電話番号を確認したり、留守番電話設定

にして必要な電話以外には出ないようにしたりするなど様子を見るよう助言しました。

このように消費者センターや国民生活センターなどを名乗り「個人情報を削除してあげる」と持ち掛け、さまざまな理由を付けて金銭を要求してくる相談が多く報告されています。年金情報流出後は、日本年金機構をかたり、年金に関連付けるケースも増えました。

公的機関がこのような内容で電話をかけることは絶対にありません。話を聞いてしまうと相手のペースに乗せられ、実際に高額を振り込んでしまったケースもあります。このような電話があったときは、相手にせず下記へご相談ください。
◆消費者センター(保)(☎042-425-4040)

市内の空間放射線量測定結果

(8月7日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	8月3日(月)	0.050	0.055
東部	なかまち保育園	中町	8月4日(火)	0.036	0.045
中央部	田無第二中学校	北原町	8月5日(水)	0.049	0.052
西部	田無第三中学校	西原町	8月6日(木)	0.038	0.040
南西部	田無市民公園	向台町	8月7日(金)	0.037	0.035
南部	武蔵野大学(協力)	新町	8月5日(水)	0.034	0.036

※最新の情報は市HPをご覧ください。

微小粒子状物質(PM2.5)測定結果

(8月9日現在)

東京都は、市内2カ所で一般測定局のモニタリング測定をしています。

□1日の平均値(単位：マイクログラム/㎥)

測定場所	測定日	8月3日(月)	8月4日(火)	8月5日(水)	8月6日(木)	8月7日(金)	8月8日(土)	8月9日(日)
田無町局(西東京市民会館)		25.6	25.6	13.6	10.9	25.2	22.3	11.8
下保谷局(保谷第一小学校)		19.3	22.2	10.8	7.9	19.1	18.1	9.6

※市HPでは、測定結果がリアルタイムで見られるサイトを紹介します。
◆環境保全課(保)(☎042-438-4042)



健康ひろば



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 はがき・Eメール

「ファミリー学級」申し込み
①参加希望コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥病院などの母親学級受講(予定)の有無
⑦1ヶ月の参加予定日(例)両日、2日目のみ

B はがき

「胃がん検診」申し込み
①氏名(ふりがな) ②性別 ③住所
④生年月日 ⑤電話番号
⑥検診日について
ア いつでもよい
イ 会場のみ指定(田無・保谷)
ウ 希望日あり(3日まで記入)
⑦糖尿病による治療の有無
※⑥⑦は該当する項目を記入してください。
※希望日のある方は、3日までご記入ください。ただしご希望に沿えないこともあります。

一般

◆健康課係(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	9月1日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	糖尿病の予防または境界域で食事療法をこれから始める方および家族/ 10人(申込順)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方にお勧めです。	8月21日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター 9月8日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	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 ※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)。
栄養相談 【管理栄養士による相談】	9月7日(月)午後1時～4時/ 保谷保健福祉総合センター 9月16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3日(木)までに電話予約 9月11日(金)までに電話予約
ボディケア講座～腰痛予防～ 【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2日(火)午後1時～2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
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	9月2日(火)午後2時15分～3時15分・ 9月17日(木)午前11時15分～午後0時15分/ 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 および関係者/ 各日2人程度(申込順)	前日までに電話予約
ファミリー学級2日間コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 【妊娠中の生活と健康、赤ちゃんのいる生活、父親の役割・育児参加方法など】	第8コース 9月18日(金)、10月10日(土) 午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター 第9コース 10月9日(金)・31日(土) 午前9時30分～午後0時45分/ 保谷保健福祉総合センター	初めて父親・母親になる市内在住の方(妊婦のみの参加も可)/ 各22組(申込多数の場合は抽選) ◇対象出産予定日の目安 第8コース: 12月27日～平成28年2月6日 第9コース: 平成28年1月17日～2月20日	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) 第8コース: 8月20日(木)～31日(月) 第9コース: 9月15日(火)～25日(金)

子ども

◆健康課係(☎042-438-4037)

当日…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健診

時 8月20日(木)・27日(木)、9月3日(木)・17日(木)
受付:午後0時10分～1時10分
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知

BCG予防接種

生後5カ月になる前のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター
対 生後1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん

1歳児お誕生相談会

時 8月24日(月)、9月7日(月)・14日(月)
受付:午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

育児相談

(身体計測と育児に関する相談) **当日**
時・場 8月31日(月)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター
9月28日(月)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター
対 乳幼児と保護者

2歳児すくすく相談会

時 8月25日(火)、9月8日(火)・29日(火)
受付:午前9時～10時
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

子育て講座

(離乳食と歯が生えてくる頃の話) **当日**
時・場 8月31日(月)・保谷保健福祉総合センター
9月28日(月)・田無総合福祉センター
1回目:午前10時～10時40分
2回目:午前10時50分～11時30分
対 7～8カ月ごろの乳児と保護者(各回先着15組)

3歳児健康診査

時 8月19日(水)・26日(水)、9月9日(水)・16日(水)・30日(水)
※指定された日時にお越しください。
場 保谷保健福祉総合センター
対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)



胃がん検診 2期募集

1年に1回、胃がん検診を受けましょう

時・場 右表参照
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。
※授乳中の方は、母乳に混ざらない下剤をお渡しします。問診時に必ずお伝えください。

対 平成28年3月31日時点で30歳以上の方(1期で受診した方を除く)
申 8月14日(金)～9月4日(金)(消印有効)に、①はがき(記入例参照) ②窓口(保谷保健福祉総合センター4階健康課・田無庁舎2階保険年金課) ③電子申請(市HPから)で
◆健康課係(☎042-438-4021)

検診を受けられない方	当日、受けられない可能性がある方
<ul style="list-style-type: none"> ●自力で立ってられない、寝返りが打てないなど指示に従って動けない ●病後・術後などで体調が悪い、胃腸の調子が悪い ●1年以内に胸やおなかの手術をした ●胃または十二指腸の切除術をした ●腸閉塞を繰り返すまたは1年以内に起こした ●腎臓病(透析含む)などで水分制限を受けている ●1年以内に心臓の発作や脳血管疾患を発症した ●バリウムアレルギーがある ●妊娠中または妊娠の可能性がある 	<ul style="list-style-type: none"> ●便秘が3日以上続いている ●血圧が高い(収縮期血圧180または拡張期血圧110mmHg以上)
	申し込み前に主治医に相談が必要な方
	<p>※胃バリウム検査が適さないことがあります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●胃ポリープがある ●腸閉塞を起こしたことがある ●腹部に放射線治療をしたことがある ●1年以内に何らかの手術をした

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

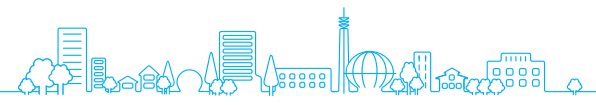
医科(受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください)

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
16日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535		休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※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
23日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	8月の輪番制の診療所はお休みです	
30日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511		

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	
15日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	23日 いずみ歯科医院 芝久保町3-19-54 ☎042-463-7785
16日	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎042-424-4182	30日 たむら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

※15日は休診の歯科医療機関が多いため、診療を行います。



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

転倒・尿失禁予防の運動教室

日々の暮らしを楽しむために予防に取り組みましょう。
時 9月15日～平成28年3月15日の火曜日午後2時～3時30分(全24回)
場 住吉老人福祉センター
定 25人(申込多数の場合は抽選)



転倒予防運動教室

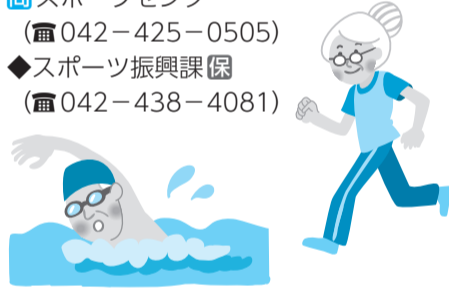
転倒予防を目的とした体操やストレッチなどを行います。歩くことに不安のある方や運動に自信のない方も安心して参加できる内容です。
時 9月17日～平成28年3月10日の木曜日午後0時40分～1時40分(全24回)
場 武蔵野ファミリークリニック(新町1-2-20)
定 8人(申込多数の場合は抽選)

共通事項
対 市内在住の満65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、おおむね全日程受講できる方
料 1回150円
申 8月26日(水)(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「転倒・尿失禁予防の運動教室」または「転倒予防運動教室」係へ ◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

シルバーウィーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 9月7日(月)～18日(金)の平日午前9時～午後3時入館
 ※午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館
内 ①温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用 ②温水プール・フロア教室(下表参照)の参加
対 市内在住の65歳以上で運動可能な方
教室申込 8月24日(月)までに、各館窓口または電話で(申込多数の場合は抽選)
参加・利用方法 利用時に「平成27年度西東京市シルバーウィーク参加カード」を提示してください。

※平成26年度用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・年齢の分かるもの)をご持参ください。
 ※平成27年度用カードは、随時作成可能
問 スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆ スポーツ振興課(☎042-438-4081)



	教室名	場所	日時	定員
プール	① 健康水中運動	スポーツセンター(温水プール)	9月11日(金) 午後1時50分～2時50分	各25人
	② 簡単アクアエクササイズ		9月15日(火) 午後0時50分～1時50分	
フロア	③ リフレッシュ体操	スポーツセンター	9月8日(火) 午前10時30分～11時30分	各20人
	④ 筋力アップ体操		9月18日(金) 午後1時～2時	
	⑤ やさしいバランス体操	きらっと	9月9日(水)	
	⑥ 転ばぬ先の健脳健骨体操		9月14日(月)	
	⑦ ボールを使った簡単体操	総合体育館	9月10日(木) 午前10時30分～11時30分	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		9月16日(水)	

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。
認知症サポーターとは 認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。サポーター養成の取り組みは全国的に展開されています。
時 9月5日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 下保谷福祉会館
内 ①認知症について ②認知症サポーター100万人キャラバンについて ③認

知症の方を地域で支えるためには
対 市内在住・在勤の方で、本講座を受講したことのない方
定 30人(申込順)
申 8月31日(月)までに、電話で下記へ
 ※参加者にはサポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。
 ※5人以上集まれば、市内で出張講座を行います。
◆ 高齢者支援課(☎042-438-4029)



キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

魔法の遊び教室

小学校の体育でも役立つ、親子がワクワクするような運動遊びを紹介します。
時 9月13日(日)午前10時～11時30分(受付：午前9時30分)
場 きらっと
対 市内在住の4～7歳児と保護者

定 50組(申込順)
申 8月31日(月)(必着)までに、往復はがきに住所・子どもと保護者の氏名・子どもの年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所教育指導課へ
◆ 教育指導課(☎042-438-4075)

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対策事業)

～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カ所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
 (1面<健康クイズ>Q5の答え)
 「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。
時 4回利用 ※1回目：下表参照、2～4回目：施設営業時間内
◆ 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6日(金) 午後1時～3時	11月7日(土)～12月30日(水)
ルネサンス 東伏見(東伏見3-4-1 東伏見STEP22)	10月23日(金) 午後7時～9時	10月24日(土)～12月3日(木)
ルネサンス ひばりヶ丘(ひばりが丘北2-8-23)	10月16日(金) 午後7時～9時	10月17日(土)～11月26日(木)
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5日(月)次のいずれか 昼の部：午後2時～3時30分 夜の部：午後7時30分～9時	10月6日(火)～12月6日(日)
A&A 西東京スポーツセンター(向台町2-14-37)	10月3日(土) 午前8時30分～10時30分	10月4日(日)～12月2日(水)
★カーブス 西東京ひばりが丘店(谷戸町3-9-5-202)	1クール：10月20日(火) 2クール：11月24日(火) 午後1時30分～2時30分	1クール：10月21日(水)～11月30日(月) 2クール：11月25日(水)～12月29日(火)
★カーブス 保谷駅前店(東町3-5-4 2階)	1クール：10月21日(水) 2クール：11月25日(水) 午後1時30分～2時30分	1クール：10月22日(木)～11月30日(月) 2クール：11月26日(木)～12月29日(火)
★カーブス 田無店(南町3-1-13 2階)	1クール：10月22日(木) 2クール：11月26日(木) 午後1時30分～2時30分	1クール：10月23日(金)～11月30日(月) 2クール：11月27日(金)～12月29日(火)

★は、1または2クールのいずれかを選択

暴力団を排除しましょう

暴力団による不当な要求行為などを受けたり知ったりした場合は、市や警察に情報提供をお願いします。
 安全・安心なまちづくりのために、暴力団排除活動を推進していきましょう。
問 田無警察署(☎042-467-0110) ◆危機管理室(☎042-438-4010)

西東京市暴力団排除条例(平成25年12月1日施行)の基本理念

- 暴力団と交際しない
- 暴力団を恐れぬ
- 暴力団に資金を提供しない
- 暴力団を利用しない



日本語スピーチコンテスト2015

時 10月4日(日)午後1時～5時
※交流パーティーを含む
場 コール田無

問 西東京市多文化共生センター
(〒188-0012南町5-6-18・☎042-461-0381・✉info@nimitc.jp)
◆文化振興課保(☎042-438-4040)

発表者募集

日本で生活して感じたこと、母国への思い、市とのつながりなど、日本語でスピーチしてみませんか。日本語やスピーチの優劣は競いません。

対 市内在住・在勤・在学(日本語教室を含む)の16歳以上で、日本語を母語としない方

定 10人(申込多数の場合は、内容・国籍・年齢などが偏らないように調整)

申 9月3日(木)(消印有効)までに、はがきまたはEメールで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・所属(勤務先・学校・日本語教室など)・電話番号・自己紹介・スピーチタイトルと概要(200字以内)

を明記し問へ

※はがき宛先・Eメール件名に「日本語スピーチコンテスト発表者」と記入

審査員募集

対 市内在住・在勤・在学の16歳以上の方

定 6人(申込多数の場合は、年齢・性別などが偏らないように調整)

申 9月3日(木)(消印有効)までに、はがきまたはEメールで、住所・氏名(ふりがな)・年齢・職業・電話番号・応募理由を明記し問へ

※はがき宛先・Eメール件名に「日本語スピーチコンテスト市民審査員」と記入

第7回 NPO市民フェスティバル 参加団体募集

フェスティバルに参加して、活動紹介や会員募集をしませんか。

時 平成28年1月22日(金)～24日(日)

場 アスタビル2階センターコート(予定)

対 主に市内で活動しているNPO法人・市民活動団体

申 9月17日(木)までに、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を添えて、問の「NPO市民

フェスティバル団体募集」係へ

□事前説明会

時 9月20日(日)午前9時30分～正午

場 田無総合福祉センター

問 市民協働推進センター

(☎042-497-6950・FAX 042-497-6951・✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp)

◆協働コミュニティ課保

(☎042-438-4046)

「広報西東京」へのご意見などをお寄せください

市報へのご意見・感想、今後掲載してほしい記事などを、はがき・ファクス・Eメールでお寄せください。いただいたご意見などは、今後の市報に生かして、より読みやすく親しまれる「広報西東京」を目指します。

□送付先 〒188-8666市役所秘書広報課・FAX 042-460-7511・✉kouhou@city.nishitokyo.lg.jp

◆秘書広報課田(☎042-460-9804)



防災の日：9月1日(火)

防災週間：8月30日(日)～9月5日(土)

9月1日が「防災の日」とされているのは、大正12年のこの日に関東大震災が発生し、甚大な被害をもたらしたことや、台風シーズンを迎え注意が必要な時期であるためです。「防災週間」には関係団体の緊密な連携のもとで、防災に関する各種行事が全国的に実施されます。

◆日頃から災害に備えましょう

平成23年3月11日に発生した東日本大震災を教訓に、地震発生時に自分や家族の周りで起こる被害について考え、負傷などの原因となる家具類の転倒・落下・移動に対する防止策や非常食の備蓄など、災害への備えに取り組みましょう。

◆防災行動力・地域の防災力を高めましょう

「自らの生命は自らが守る(自助)」を意識し、地震発生時に落ち着いて適切な行動が取れるように、積極的に防火・防災訓練に参加しましょう。

さらに、街ぐるみで「自分たちの街は自分たちで守る(共助)」という意識を共有し、高齢者・障害者など災害時に援護が必要となる方々を町会・自治会が協力して支援するなど、地域が一体となった協力体制づくりを進め、いざという時に備えましょう。

問 西東京消防署
(☎042-421-0119)

◆危機管理室保
(☎042-438-4010)

ごみの出し方ワンポイント

◆「脚立」の取り扱いを変更

120cm以上の脚立は、これまで「市で収集できない物」としてきましたが、今後は粗大ごみとして受け付けます。

◆市で回収できない廃棄物

市で処理できない廃棄物の代表的なものが、園芸などで使った「使用済みの土」です。そのほかコンクリート製品(ブロックなど)・大型マッサージチェア・大型ガスボンベ・消火器・灯油類などがあります。その多くは中間処理施設(柳泉園組合)で安全・適正に処理ができないため、市で受け入れができません。こうした処理できない廃棄物

は、市が専門業者を紹介します。詳細は「ごみ・資源物収集カレンダー」30ページをご覧ください。

◆ごみ出しのルール

ごみ・資源物は、収集日の朝8時30分までにお出しください。また「びん・缶・ペットボトル」など集積所に出す資源物は、近隣の方がおやすみになっている深夜や早朝は控えるようお願いいたします。ルールを守ったごみ出しにご協力ください。

◆ごみ減量推進課
(☎042-438-4043)

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。

イベント NEWS もっと知ろう！楽しもう！

地域デビュー シリーズ第3弾
ようこそ！「小さな文化祭」へ

8月29日(土) 午前10時～正午
イングリッドビル

市内を拠点に文化・芸術分野で活躍している団体が、活動の様子などをお話します。

対 市内在住・在勤・在学の方

定 25人(申込順)

申 8月22日(土)までに、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名(ふりがな)・電話番号を添えて、問の「小さな文化祭」係へ

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保

(☎042-438-4046)

議場コンサート(弦楽四重奏)

8月31日(月) 午前10時
田無庁舎3階

□曲目 アイネ・クライネ・ナハトムジーク第1楽章、弦楽四重奏曲「アメリカ」第1楽章^{ほか}(予定)

定 100人(先着順)

申 当日午前9時から、議会事務局(田無庁舎3階)で整理券を配布

※未就学児は入場不可

※録音・撮影禁止

◆議会事務局 問

(☎042-460-9860)

松本徹さん講演会
絵本の底ぢから

9月5日(土) 午前10時～正午
柳沢公民館 ※当日、直接会場へ

福音館書店で、子どもの本づくりに携わって約30年。「絵本の持つ力」についてお話します。

定 80人(先着順)

□共催 子どもの読書勉強会

◆柳沢図書館

(☎042-464-8240)

市民体力テスト
～自身の体力チェックを！～

9月6日(日) 受付：午前9時30分～11時30分・午後1時30分～3時30分
きらっと ※当日、直接会場へ

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。

□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・立ち幅跳び・反復横跳び

※年齢により測定種目が異なります。

※体力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(測定は午前・午後の各先着100人)。

対 市内在住・在勤・在学の小学生以上
持 室内用運動靴(必須)・運動ができる服装・タオル・飲み物^{など}

◆スポーツ振興課保

(☎042-438-4081)



長座体前屈

沿線3市連携事業
我が家の子育てパパ次第

9月13日(日) 午後1時30分～3時30分
住吉会館ルピナス

「パパとしてどのように子どもと向き合えばいいの?」そんな疑問に対し、パパならではの子育て法を楽しく・分かりやすくお伝えします。

定 40人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)

講 小崎恭弘さん(ファザーリング・ジャパン関西)

申 8月17日(月)午前9時から、電話またはEメールで下記へ

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

林業体験
～木に触れ、森を育てる～

9月19日(土) 午前9時30分～午後3時 ※雨天時：20日(日)
西川・森の市場(飯能市)
集合：午前9時10分に西武池袋線武蔵横手駅改札前

奥武蔵の山林で、間伐の林業体験・箸づくりなどの木工・薪割りなどを楽しみながら、森林の大切さを学びます。森林浴を兼ねて出掛けませんか。

対 市内在住・在勤・在学の16歳以上

定 15人(申込順)

¥交通費

持 野外活動に適した服装と靴・軍手・雨具・昼食・飲み物・筆記用具

申 8月19日(土)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を添えて問へ

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

※電話受付：午前9時～午後5時

◆環境保全課

(☎042-438-4042)

身近な自然～雑木林の魅力～

10月3日(土) 午後1時30分～4時
西東京市民会館

自然科学番組「ニッポンの里山」のプロデューサーが、番組制作の意図や美しい風景との出会いの魅力に加え、街

の身近な緑としての「西原自然公園」を「里山」の視点からお話しします。

併せて、西原自然公園を育成する会が市民の協力を得て制作したアニメ映画「さくらとサクリン～雑木林のひみつ～」を上映します。

豊かな里山の自然との触れ合いのひと時をお過ごしください。

定 70人(申込順)

講 小野泰洋さん(NHKテレビ番組「ニッポンの里山」エグゼクティブプロデューサー)

申 9月30日(水)までに、電話で下記へ

□共催 西原自然公園を育成する会

◆みどり公園課保

(☎042-438-4045)

においストレスのない家に！
～においのメカニズムを徹底解剖～

10月6日(火) 午前10時
消費者センター分館

住まいの気になるにおいを実験を交えて体感してみませんか。原因・対策も紹介します。

定 24人(申込多数の場合は抽選)

申 8月31日(月)(必着)までに、往復はがき・ファクス・Eメールで、件名「においストレスのない家」・住所・氏名・電話番号・ファクス番号(ファクスの場合)を明記し、〒202-8555市役所協働コミュニティ課へ

◆協働コミュニティ課保(☎042-438-4046・FAX042-438-2021・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

大好きです
西東京

市内の情報をお届けします

街道を行く編

ふるさと発見!

10

第2回 よこやまみち 横山道

市域のほぼ中央を東西に走る街道があります。古地図にも現れる「横山道」です(旧田無市域では「フラワー通り」、旧東大農場を抜けた先では「鎌倉街道」と呼ばれています)。「横山道」の名は、八王子に存在していた中世武士団の一つ「横山党」に由来しているとも考えられています。

この街道が通る谷戸の地域は、その名が示す通り、白子川の源流の谷頭の一つで、水が比較的豊か(地下水も浅い)だったため、市内でも初期の集落ができた地域の一つです。現在郷土資料室に展示されている、横山道周辺から見つかったとされる板碑(石で作った卒塔婆のようなもの)には「延慶」(1308～1310)の年号が刻まれており、市域では最も古い文字資料です。この地域はかつて「四軒寺」とも呼ばれ、社寺が集中しています。その中の如意輪寺の境内には「和楽地藏菩薩立像」を



「延慶」が刻まれた板碑



和楽地藏菩薩立像

祭る祠と保谷を中心としたアジア太平洋戦争の戦没者の名が記された碑があります。田無の總持寺山門前にある平和観音像と併せ、戦後70年を迎える今年、訪れたいスポットの一つです。

また、かつてはこの街道沿いに大きな塚がありました。新たに開通した調布保谷線の西東京下保谷トンネルがその場所に当たり、解説板がかつての姿を伝えています。「南入経塚」と呼ばれていたその塚は、下保谷村と上保谷村の村境に作られ、下保谷村が日蓮宗に改宗した際に経典を埋めた「経塚」ではないかとされていました。しかし発掘調査などでも経典は発見されず、その規模の大きさなどからも、村や宗教の境を示す「境塚」なのではないかと考えられています。塚に建立されていた3基の石碑は現在、福泉寺に安置されています。



塚に立っていた石碑

暑い盛りですが、社寺には豊かな緑もあります。商店街などものぞきながら、古道の散策にぜひお出掛けください。

◆社会教育課保(☎042-438-4079)

◆秘書広報課保(☎042-460-9804)

多摩六都科学館ナビ



生解説プラネタリウム
ミステリアス ビーナス(金星)

愛と美の女神ビーナスに例えられる金星は、いまだに謎多き惑星です。プラネタリウムでビーナスの素顔に迫ります。星空解説とともに楽しみください。

時 9月5日(土)～11月1日(日)
平日(水曜日を除く)：午後3時50分、水・土・日曜日、祝日：午後1時10分・3時50分

定 各回234人(先着順)

¥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) ※月曜日は休館

