



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

- ネットワークメンテナンス作業…2
- 戸籍関係証明書の交付休止…2
- 公共施設等マネジメント基本計画(案)…3
- 日本の文化体験を市民文化祭で!…6
- 介護支援ボランティアポイント登録説明会…6

No.389

平成28年(2016)

8/15

市役所代表 電話042-464-1311 (平日午前8時30分~午後5時)

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター 電話042-425-6611

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

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/>



## 健康づくりをはじめよう!

西東京市は「健康」応援都市の実現を目指しています

### 西東京健康チャレンジ2016

“健康”に関心はあるけれど、「何をすればよいか分からない」など疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。

実は難しく考える必要はありません。自分でできることを行うことが健康づくりにつながるのです。

健康チャレンジでは、市民の皆さんの健康を応援します! 自分の体に合った健康づくりを見つけて、こころも健康を目指しましょう!

◆健康課 電話(042-438-4037)

西東京市は、世界保健機関(WHO)が提唱する健康都市連合に加盟しています



ポイントためて賞品ゲット!

※賞品イメージ図

お子さんも対象になりました!

### 参加方法

小学生以上の市民の方は誰でも参加できます。9月1日(木)から市役所や公共施設で配布するパンフレットのはがきに必要事項を記入して応募すると、抽選ですてきな賞品が当たります!

チャレンジ期間

9月1日(木)~平成29年1月31日(火)

### 健康診査やがん検診を受診する 必須

4月~平成29年1月の受診分



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

※詳細は、パンフレットでご確認ください。



### 自分で健康づくりのための活動をする

- バランスのとれた食事
- よく噛んで食べる
- 朝のラジオ体操に参加
- 自宅で腕立て伏せ
- 週〇回のジョギング
- 禁煙する
- 早寝・早起きなど



or

### 健康づくりイベントに参加する

- 市民まつり
  - 食育講座
  - 脳いきいきウォーキング
  - 西東京マルシェ
- ほか多数…



### 「健康」応援都市市民講演会

※申込不要、先着順

口から見える認知症~いつまでも食を楽しむために~

認知症により歯みがきなどが困難になると、虫歯や歯周病のリスクが高まります。大切な歯を守り、いつまでも食を楽しむにはどうすればよいか、一緒に考えてみませんか。

時 9月3日(土)午後2時

場 西東京市民会館

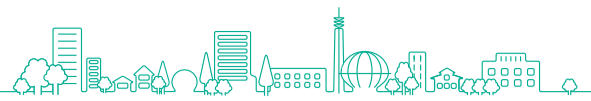
講 平野浩彦さん(東京都健康長寿医療センター歯科口腔外科部長)

問 西東京市歯科医師会 (共催) 電話(042-466-2033)

合計ポイントに応じて、応募できます!

4面の「健康ひろば」もご覧ください





市からの連絡帳

ネットワークメンテナンス作業

作業により、下記サービスへの接続が不安定になることがあります。

時 8月26日(金)午前8時～午後8時

※作業状況により前後する場合があります

※市HPからのお問い合わせ

送信時にエラーとなる場合がありますので、送信前に入力内容の保存やコピーをお勧めします。

◆秘書広報課(☎042-460-9804)

※公共施設予約管理システム全般

操作中にエラーが表示された場合は、再度初めから操作してください。

◆情報推進課(☎042-460-9806)

※図書館HP全般

◆中央図書館(☎042-465-0823)

届け出・年金など

戸籍関係証明書の交付休止

戸籍システム機器の入替に伴い、下記の土曜日窓口での戸籍関係証明書の発行を休止します。

時 9月17日(土)午前9時～午後0時30分

場 保谷庁舎 1階

□休止する証明

戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)および戸籍個人事項証明書(戸籍抄本)、除籍・改製原戸籍の謄本および抄本、戸籍の附票、不在籍証明書、不在住証明書、身分証明書

◆市民課(☎042-460-9820)

来庁者の本人確認にご協力ください

市民課では、個人情報保護し住民記録の管理を適正に行うため、出張所を含む窓口での各種手続きの際に、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・マイナンバーカード(個人番号カード)など、官公署発行の顔写真付き証明書であれば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ご持参ください。

※代理人による手続きには委任状を

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。

●代理人の住所・氏名・生年月日 ●委任事項 ●委任する日 ●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(☎042-460-9820) (☎042-438-4020)

住民基本台帳の閲覧の利用状況

住民基本台帳法に基づき、平成27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)…16件

●個人または法人(法第11条の2第1項による閲覧)…40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(☎042-460-9820)

国民年金保険料はクレジットカード納付もできます

クレジットカード納付を希望する方は年金事務所へ申込が必要です(郵送可)。申請用紙は保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階)で配布しています。

□納付方法 毎月納付・6カ月前納・1年前納から選択できます(各前納割引額は納付書の場合と同じ)。

□申込期限

●毎月納付…随時受付。申込時期により引き落とし開始時期が異なりますので、☎へお問い合わせください。

●6カ月前納(10月分<sup>から</sup>)…8月末日

●1年前納(平成29年4月分<sup>から</sup>)…平成29年2月末日

※過去の月分を納めるときや、一部免除承認期間はクレジットカード納付が利用できません。

☎武蔵野年金事務所 (☎0422-56-1411)

◆保険年金課(☎042-460-9825)

福祉・くらし

臨時福祉給付金および年金生活者等支援臨時福祉給付金(障害・遺族基礎年金受給者対象)の申請受付は9月1日<sup>から</sup>

支給対象と思われる方に9月上旬に届

くように申請書を発送します。

※詳細は、市報9月1日号に掲載予定 ◆臨時福祉給付金担当 (☎042-497-4976)

ペットを飼っている方へ朗報！ ペットの無料相談

西東京市獣医師会と提携して、ペットの無料相談を実施しています。ペットのほか、動物に関する質問は何でも受け付けますので、ぜひご利用ください(担当獣医師は毎月異なります)。

時 第3金曜日午後1時30分～2時30分

場 田無庁舎2階・保谷庁舎1階ロビー

◆環境保全課(☎042-438-4042)

選挙

西東京市長選挙

平成29年2月17日任期満了に伴う西東京市長選挙を2月5日に執行します。

私たちが住むまちの代表を選ぶ大切な選挙です。新しく有権者となった18歳の方をはじめ、皆さんの思いを貴重な一票に託してください。

□投票日 平成29年2月5日(日)午前7時～午後8時

※立候補予定者説明会などについては、今後随時お知らせします。

□政治活動用ポスターの掲示禁止

公職選挙法により、市長選挙に立候補を予定している方の個人の政治活動用ポスターは、任期満了の6カ月前の日(平成28年8月17日)～選挙期日の間の掲示が禁止されます。

※8月17日以降、引き続き掲示されている個人ポスターは、同法の規定により撤去の対象となります。

◆選挙管理委員会事務局(☎042-438-4090)

募集

行財政改革推進委員

内 第4次行財政改革大綱や公共施設の適正配置、行政評価に関する助言・提言

□資格・人数 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方・3人

※ほかの付属機関等委員との兼任不可

□任期 11月から2年間

□会議数 年7回程度(平日昼間)

□謝礼 1回につき1万800円

□選考 小論文(2種類) ①「西東京市の行財政改革」について、テーマを1つ設定(800～1,200字) ②自己PR(字数制限なし。行政への市民参加やボランティアなどの実績・経験・資格<sup>など</sup>)

□募集要項 市HPで配布

申 9月30日(金)(必着)までに、小論文に住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記し、〒188-8666市役所企画政策課へ郵送・Eメールまたは持参(田無庁舎3階)

◆企画政策課(☎042-460-9800) (✉kikaku@city.nishitokyo.lg.jp)

農業振興計画推進委員

内 市の農業振興計画や課題などについての提言

□資格・人数 市内在住・在勤・在学で18歳以上の方・3人

※ほかの付属機関委員などの兼任不可

□任期 9月29日(木)から2年間

□会議数 年2～4回程度

□謝礼 1回につき2,000円

□募集要項 市HP・情報公開コーナー(両庁舎1階)で配布

申 8月31日(水)(消印有効)までに、「都市農業について思うこと」をテーマとする小論文(400字以内)に、住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号を明記し、〒202-8555市役所産業振興課へ郵送

◆産業振興課(☎042-438-4044)

おはなし会ボランティア

内 図書館のおはなし会での子どもへの絵本の読み聞かせ<sup>など</sup>

□面接試験

時 9月9日(金)午後1時～4時

場 中央図書館

□養成講座(全3回)

時 10月6・13・20日(木)午後2時～4時(最終日は4時30分<sup>まで</sup>)

場 谷戸図書館

対 次の全てに該当する方

- 市内在住の20歳以上
●当講座を全日受講し、11月から継続的に活動できる
●子どもへの読み聞かせ経験がある

申 8月16日(火)～26日(金)に、申込書を下記窓口へ直接提出

◆中央図書館 (☎042-465-0823)

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27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

□公開の対象となる文書 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

□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<sup>など</sup>(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<sup>のみ</sup>

□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)請求書を提出してください。

※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<sup>など</sup>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審査請求をすることができます(任意的開示の申し出を除く)。この審査請求は、内容によって西東京市個人情報保護・情報公開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消の訴えを提起することもできます。

◆総務法規課(☎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になれます。

※平成27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 Internal details (e.g., 公文書開示請求などの件数, 合計 51件, 内訳: 全部開示決定 32件, etc.)

□個人情報保護制度の運用状況

Table with 3 columns: Request type, Total count, and Internal details (e.g., 自己情報開示請求件数, 合計 5,227件, 内訳: 承諾(全部開示) 5,193件, etc.)





**パブリックコメント 市民説明会** **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。

◆企画政策課 田(☎042-460-9800)

事案名	公共施設等マネジメント基本計画(案)
策定趣旨	平成27年12月に策定した「公共施設等マネジメント基本方針」で示した公共施設の総量抑制やインフラの計画的な管理の方針に基づき、本計画(案)をまとめました。
閲覧方法	8月25日(休)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・団体
提出期間	8月25日(休)～9月24日(土)
提出方法	●持参(田無庁舎3階) ●郵送(〒188-8666市役所企画政策課) ●ファクス(FAX)042-463-9585) ●市HPから
説明会	●8月25日(休)午後7時・防災センター ●26日(金)午後7時・ひばりが丘図書館 ●27日(土)午前10時・田無庁舎5階 ●30日(火)午後7時・柳沢公民館
検討結果の公表	10月上旬(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。

**消費生活相談**



**自動音声ガイダンスを使った不審な電話**

**Q** 自宅にかかってきた電話に出るといきなり自動音声ガイダンスが流れ、「当回線に重大な契約違反が見つかりました。2時間以内に回線を遮断します。お問い合わせは0番を押してください」と言われた。何のことか分からず電話を切ったが、同様の相談はあるか。

**A** 自動音声ガイダンスを悪用した不審な電話に関する相談が今年に入って急増しています。ほかにも、携帯電話に「有料サイトの利用料が未納、確認したい場合は0番を押してください」や、大手通信事業者を名乗り「電話料金の返還があるので0番を押してください」などのガイダンスが

流れたとの相談も寄せられています。ガイダンスに従い、案内された番号を押すと、実際にオペレーターを名乗る人物が出て、契約状況の確認を口実に名前や住所を聞き出されたり、利用料の支払いや返還を名目にコンビニのマルチメディア端末に誘導されたりします。

いずれも個人情報の取得や金銭を目的とする詐欺的な電話と思われる。実際にコンビニの端末操作を指示され、現金を詐取されるという被害も発生しています。同様の電話があった場合は、すぐに電話を切りましょう。心配な場合は下記までお問い合わせください。

◆消費者センター (☎042-425-4040)

**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18日(休)午前8時30分(★印は、8月3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(休)、9月1日(休)・2日(金) 午前9時～正午 ※9月1日は人権・身の上相談を兼ねる
	保	※8月25日(休)は午前9時～正午で人権・身の上相談を兼ねる 9月6日(火)・7日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★9月1日(休)
	保	★8月25日(休)
交通事故相談	田	9月14日(水)
	保	★8月24日(水)
税務相談	田	8月26日(金)
	保	9月2日(金)
不動産相談	田	9月1日(休)
	保	9月8日(休)
登記相談	田	9月8日(休)
	保	9月15日(休)
表示登記相談	田	9月8日(休)
	保	9月15日(休)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	9月12日(月)
	保	9月12日(月)
行政相談	田	9月1日(休)
	保	★9月9日(金)

**市議会定例会**

第3回定例会は、9月2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 田(☎042-460-9861)

**傍聴 教育委員会**

時 8月23日(火)午後2時  
場 保谷庁舎3階  
内・定 行政報告ほか・10人  
◆教育企画課 保(☎042-438-4070)

**傍聴 審議会など**

- 文化財保護審議会  
時 8月19日(金)午前10時～正午  
場 保谷庁舎3階  
内・定 市の文化財保護・5人  
◆社会教育課 保(☎042-438-4079)
- 社会教育委員の会議  
時 8月22日(月)午後3時  
場 保谷庁舎3階  
内・定 社会教育関係団体補助金・5人  
◆社会教育課 保(☎042-438-4079)
- 男女平等参画推進委員会  
時 8月22日(月)午後6時30分  
場 田無庁舎5階  
内・定 委員長・副委員長の選出ほか・5人  
◆協働コミュニティ課(☎042-439-0075)
- 人にやさしいまちづくり推進協議会  
時 8月23日(火)午後2時  
場 保谷庁舎1階

- 内・定 大規模開発事業・5人  
◆都市計画課 保(☎042-438-4051)
- 廃棄物減量等推進審議会  
時 8月26日(金)午後3時  
場 エコプラザ西東京  
内・定 一般廃棄物処理基本計画・5人  
◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)
- 男女平等推進センター企画運営委員会  
時 8月26日(金)午後6時30分  
場 住吉会館ルピナス  
内・定 男女平等参画推進事業ほか・3人  
◆協働コミュニティ課(☎042-439-0075)
- 子ども子育て審議会専門部会  
時 8月31日(水)午後2時  
場 田無庁舎2階  
内・定 認可保育所・小規模保育事業所の利用定員ほか・8人  
◆子育て支援課 田(☎042-460-9841)

**お役立ちガイド 他機関からのお知らせ**

**ふれまち助け合い活動 登録説明会**

庭木の水やりなど、ちょっとした困り事を地域で解決するしくみです。ご協力くださる方は次のいずれかにご参加ください。  
時・場 ●9月12日(月)午前10時～正午・ふれまちルーム(泉町1丁目)  
●14日(水)午前10時～正午・ほっとハウスみどり(緑町2丁目)  
●15日(木)午後2時～4時・ファミリーサロンふれあいたなし(田無町3丁目)  
●16日(金)午前10時～正午・保谷庁舎別棟  
申各2日前までに、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号を問へ  
問 西東京市社会福祉協議会(☎042-438-3771・FAX042-438-3772・✉furemachi20@n-csw.or.jp)

※子ども1人につき1通まで  
□チケットのお渡し 9月2日(金)以降に結果をメールで通知します。当選者は、メールに記載された認証番号で指定のコンビニにてチケットを発券してください。  
※発券手数料(216円/枚)は当選者負担。  
チケット引換は試合当日まで可  
問 FC東京(☎03-3635-8960)  
※平日午前9時30分～午後5時

**無料不動産相談**

時 9月10日(土)午前10時～午後4時  
場 アスタビル2階センターコート  
内 不動産に関する相談(法律・税務・売買・賃貸など)  
問 (公社)東京都宅地建物取引業協会北多摩支部(☎042-467-3188)

**楽しく学べる柔道講座(全5回)**

時 10月10日(祝)・22日(土)、11月3日(祝)・5日(土)・12日(土)午前9時～正午  
¥1,500円(別途任意保険800円)  
申 8月22日(月)～9月9日(金)に、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を問の「公開講座」係へ  
場・問 都立田無高校(〒188-0013向台町5-4-34・☎042-463-8511)

**身元不明相談所を開設 今すぐに帰してあげたい家族のもとに**

犯罪に巻き込まれているおそれや認知症などで、長期間所在が分からないご家族がいる方はご相談ください。  
時・場 ①9月1日(休)～30日(金)・警視庁本部(千代田区霞が関) ②9月1日(休)～15日(木)・巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館 ③9月16日(金)～30日(金)・浅草警察署観音前警備派出所  
※午前9時～午後4時30分(②のみ4時まで)  
持 不明者の写真や本人を特定する資料など  
問 田無警察署(☎042-467-0110)

**サロン立ち上げ講座**

時 9月13日(火)午前10時～正午  
場 保谷庁舎別棟  
内 サロン活動を始めるためのノウハウ  
対 地域活動(居場所づくり)に関心のある方、サロン活動を始めたい方  
定 15人(申込多数の場合は抽選)  
申 9月5日(月)までに、問のHPなどで配布の申請書をファクスまたはEメール  
問 西東京市社会福祉協議会(☎・FAX・✉は上記に同じ)

**FC東京[AJINOMOTO Day] 親子ペアでご招待!**

試合観戦のほか、イベントも多数企画!  
時 9月17日(土)午後7時キックオフ  
FC東京 対 浦和レッズ(ホーム自由席)  
場 味の素スタジアム(京王線飛田給駅)  
対 市内在住の小学生親子ペア  
定 150組300人(申込多数の場合は抽選)  
申 ✉fctokyo5@am.md (QRコード読取可)に空メールを送信し、自動返信されるURLから必要事項を入力







# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

## はがき・Eメール

【ファミリー学級】申込  
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  
⑦パパの参加予定日(例)両日、2日目のみ

## 一般

◆健康課保(☎042-438-4037)

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>※</sup>
<b>サンテ 栄養ミニ講座</b> 【ほうっておけない!こわ~い貧血】	9月21日(水)午前11時15分~午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人	8月16日(火)~9月16日(金)に電話予約
<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27日(火)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	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	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】 ※初めての方にお勧めです。	8月26日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター 9月13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20人	前日までに電話予約 ※7人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時~午後5時、会場はご用意ください)。
<b>栄養相談</b> 【管理栄養士による相談】	8月24日(水)午前9時~正午 田無総合福祉センター 9月5日(月)午後1時~4時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各3人程度	8月19日(金)までに電話予約 9月1日(水)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7日(水)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	前日までに電話予約
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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7日(水)午後2時15分~3時15分・ 15日(水)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2人程度	前日までに電話予約
<b>ファミリー学級2日間コース</b> ~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 <sup>※</sup> 】	<b>第9コース</b> : 9月16日(金)・10月1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 <b>第10コース</b> : 10月21日(金)・11月5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	市内在住の初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可)/22組	対象出産予定日の目安 12月18日~平成29年2月17日 対象出産予定日の目安 平成29年1月22日~3月25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) 8月18日(水)~29日(月) 9月22日(祝)~10月3日(月)

## 子ども

◆健康課保(☎042-438-4037)

☎…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。

<p><b>3~4カ月児健康診査</b></p> <p>時 8月18日(水)・25日(水)、 9月8日(水)・29日(水)</p> <p>受付:午後0時10分~1時10分</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知</p>	<p><b>1歳児お誕生相談会</b></p> <p>時 9月12日(月)・26日(月)</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(1歳3カ月まで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>2歳児すくすく相談会</b></p> <p>時 8月30日(火)、9月20日(火)・27日(火)</p> <p>受付:午前9時~10時</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方はお問い合わせください)</p>	<p><b>3歳児健康診査</b></p> <p>時 8月17日(水)・24日(水)、 9月7日(水)・28日(水)</p> <p>※指定された日時にお越しください。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>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)</p>
<p><b>BCG予防接種</b></p> <p>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。</p> <p>場 保谷保健福祉総合センター</p> <p>対 生後1歳になる前日まで、まだBCG接種を受けていないお子さん</p>	<p><b>育児相談</b> <span style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px;">当日</span></p> <p>(身体計測と育児に関する相談)</p> <p>時・場 8月31日(水)受付:午前9時30分~11時・保谷保健福祉総合センター 9月15日(水)受付:午前9時30分~11時・田無総合福祉センター</p> <p>対 乳幼児と保護者</p>	<p><b>子育て講座</b> <span style="background-color: #008080; color: white; padding: 2px;">当日</span></p> <p>(離乳食と歯が生えてくる頃の話)</p> <p>時・場 8月31日(水)・保谷保健福祉総合センター 9月15日(水)・田無総合福祉センター</p> <p>1回目:午前10時~10時40分 2回目:午前10時50分~11時30分</p> <p>対 7~8カ月ぐらゐの乳児と保護者(各回先着15組)</p>	

## 今年から、申込は電話でカンタン・便利

### 第1回 胃がん検診 募集

胃がん検診申込専用 コールセンター | ☎0120-128-331 (固定電話<sup>から</sup>)  
☎03-3269-4752 (携帯電話・スマートフォン<sup>から</sup>)

時・場 下表参照  
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29年3月31日時点で30歳以上の方(前年度に受診した方を除く)  
申 8月20日(土)から、電話で上記コールセンターへ  
※予約の際に「西東京市で行う胃がん検診の予約」と伝えてください。  
●平日:午前9時~午後5時  
●第1・3・5土曜日:午前9時~正午  
※土曜日はつながりにくい場合があります。  
※定員に達した時点で受付終了

※健康課では予約の受付はしていません。  
☐受診できない方  
●妊娠中または妊娠の可能性がある  
●胃の手術をした  
●胃・十二指腸の治療中または経過観察中  
●消化管の閉塞またはその疑いがある  
●バリウムを飲んで、過敏症が出た、排便困難・腹痛などにより医療機関で処置を受けたことがある  
●水分制限がある(透析中・腎疾患・心不全<sup>など</sup>)  
●1年以内に脳血管障害や心疾患で発作があった(脳梗塞・脳内出血・心臓発作<sup>など</sup>)  
●そのほか受診が困難(指示に従って体を動かすことができない<sup>など</sup>)  
◆健康課保(☎042-438-4021)

会場	男性	女性
保谷保健福祉総合センター	10月25日(火)・29日(土)・31日(月)、 11月9日(水)	10月24日(月)・26日(水)、11月1日(火)・ 5日(土)・8日(火)・11日(金)

※第2回は、市報9月15日号に掲載予定

## 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
21日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時 <sup>まで</sup> ☎042-465-0700	8月の診療所の輪番制は 休止です。	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 <sup>まで</sup>
28日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640		
<b>歯科</b> (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	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	21日	二木歯科医院 田無町6-7-6 ☎042-461-8290
		28日	歯科吉岡 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141

## 7月1日より特定健診がスタートしました 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1万円ほど掛かります。  
☐早期発見  
自覚症状のない生活習慣病を発見!  
☐がん検診も受けられる(本市の場合)  
健診と同時に一部のがん検診も受診可  
☐健康づくりサポート  
受診後に無料で生活改善サポート

※市では健診の結果、メタボのリスクに応じて特定保健指導を行います。  
※受診方法の確認は受診券で(西東京市国保加入中の方へ受診券を送付済み)市の特定健診は夏場が比較的空いています。この機会にぜひ受診してください。  
◆健康課保(☎042-438-4021)



# イベント NEWS もっと知ろう！楽しもう！

## 市内の公園で出前防災訓練

時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です。  
地震発生時に落ち着いて適切な行動がとれるように、防災訓練に参加して防災行動力を身に付けましょう！

8月27日(土)	富士町第三児童遊園(富士町5-6)
	保谷第一公園(保谷町2-3)
	やなぎばし公園(新町1-4)
	けやき台公園(芝久保町2-14)
28日(日)	北宮ノ協公園(北町5-4)
	住吉町第一児童遊園(住吉町2-9)
	泉町上宿公園(泉町1-6)
	新町つつじ公園(新町5-18)
9月4日(日)	西原自然公園東入り口(西原町4-5)
	中島公園(栄町1-12)
	泉町きつつき公園(泉町5-9)
	消防団第10分団詰所(中町5-11)
9月11日(日)	新町さつき公園(新町5-13)
	芝久保第一公園(芝久保町4-20)
	ひばりが丘北わんぱく公園(ひばりが丘北2-2)

※いずれも午前9時30分～11時  
**内** 初期消火訓練・応急救護訓練(包帯法)・救出救助訓練(口頭説明)  
**問** 西東京消防署(☎042-421-0119)  
**◆** 危機管理室(☎042-438-4010)

## 怖いお話会

8月27日(土) 午後4時30分～5時30分  
 中央図書館 ※当日、直接会場へ

**内** 「怖い」をテーマにした、絵本の読み聞かせ・紙芝居の実演など  
**対** 小学生以上(未就学児は保護者同伴)  
 共催・公演者 絵本たいむ  
**◆** 中央図書館(☎042-465-0823)

## NPO等企画提案事業 孤育てより共育て ～子育て応援パスポート構築事業～

8月30日(火) 午前10時  
 柳沢公民館  
 事業者向け説明交流会  
**内** 本市の子育て応援パスポート発行に

に向けた説明会&意見交換などの交流会  
**対・定** 市内の事業者や本事業に関心のある方(子ども連れ可)・40人(申込順)  
**申** 8月28日(日)までに、電話またはEメールで、参加者全員の氏名・電話番号、事業内容などを問へ  
**問** ラララ♪MaMa(☎050-3706-2916・✉lalalamama2014@gmail.com)  
**◆** 協働コミュニティ課(☎042-438-4046)

## 認知症サポーター養成講座

9月3日(土) 午後2時～3時30分(1時45分開場)  
 柳沢公民館

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るため、自分でできる範囲の支援について学んでみませんか。  
**内** ●認知症とは  
 ●認知症の方を地域で支えるためには  
**対** 市内在住・在勤で、当講座を受講したことのない方  
**定** 50人(申込順)  
**申** 8月29日(月)までに、電話で下記へ  
 市内どこでも出張講座…5人から  
**◆** 高齢者支援課(☎042-438-4029)

## 図書館文化講演会 今、必要なしなやかに生きる力 患者自身がもつ力

9月17日(土) 午後2時～4時(1時40分開場)  
 田無公民館

医療や福祉をよりよく、自分に合ったかたちで受けるために必要なわたしたちの「力」とは？  
**定** 50人(申込順)  
**講** 本間りえさん(NPO法人「ALDの未来を考える会」理事長)  
**申** 8月17日(水)午前10時から、下記へ電話または来館  
**◆** 中央図書館(☎042-465-0823)  
**◆** 柳沢図書館(☎042-464-8240)

## 創業支援セミナー 絶対にはずせない！これだけは知っておきたい、飲食店経営の基本

9月17日(土) 午後2時～4時  
 イングビル

飲食店サポートの専門家による、飲食店開業にあたっての店舗物件選定のポイント、“お客を呼び込む売れる業態”と“利益が出る仕組み”の作り方など、事例を交えて紹介します。  
**対** これから市内で創業を目指している方、創業後間もない方  
**定** 30人(申込順)  
**申** 9月16日(金)までに、電話で下記へ  
**◆** 産業振興課(☎042-438-4041)

## ハンサムMamaプロジェクト導入セミナー ママとして働く～私にもできる？～

9月8日(木) 午前10時30分～11時15分・保谷駅前公民館  
 9月13日(火) 午前10時～10時45分・東伏見コミュニティセンター  
 9月15日(木) 午前10時～10時45分・防災センター

子育てをしながら働くとはどのようなことか、起業・就労の面から一緒に考えましょう。子ども連れ歓迎(自主保育)のセミナーです。  
**対・定** 子育て中の女性で、起業・就労を希望する方・15人(申込順)  
 ※9月8日(木)は8人まで  
**申** 専用HPから(「西東京市 ハンサムママ」で検索)  
**◆** 産業振興課(☎042-438-4041)

## 親子で楽しむ、西東京ウォーキング！

9月24日(土) 午前中  
 集合：多摩六都科学館・田無駅周辺

9月24日から始まる「憩いのまち西東京市カードラリー2016」のスタートイベントです。カードを集めながら市内の観光スポットを巡ってみませんか。

**対・定** 小学生以上の子どもと保護者・40人(1組4人まで。申込多数の場合は抽選)  
**申** 9月5日(月)までに、市HP申込専用フォームから  
 ※集合時間・場所の詳細は、当選者に別途通知します。  
**◆** 産業振興課(☎042-438-4041)

## 市民介護講習会(全3回)

10月3日(月)～5日(水) 午前10時～午後3時  
 特養フローラ田無(向台町2-16-22)

高齢者を支える基本知識と介護技術をテーマとした、施設の専門職員による介護講習会です。  
**対** 次のいずれかに該当し、市内在住で全日参加可能な方  
 ●高齢者を介護している家族  
 ●介護に関する知識を身に付けたい  
 ●ボランティアとして活動してみたい  
**定** 20人(申込多数の場合は抽選)  
**申** 9月15日(木)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望講習内容(可能な範囲で対応)を、〒202-8555市役所高齢者支援課「市民介護講習会希望」係へ  
**◆** 高齢者支援課(☎042-438-4028)

## 乳児期からの子育て講座

10月5日(水) 住吉会館ルピナス  
 6日(木) コール田無  
 ※いずれも午前10時30分～11時30分

子どもと触れ合いつつ、乳児期からのしつけを考える時間を共有しませんか。  
**対** 首が据わってからハイハイ前までの子どもと保護者(市内在住者)  
**定** 各回親子10組(申込順)  
**内** ●ベビーマッサージ実習  
 ●保健師の「しつけ」のお話  
**申** 8月15日(月)～9月15日(水)に、電話で下記へ  
**◆** 子ども家庭支援センター(☎042-425-3303)

## 外国人のためのリレー 専門家相談会

弁護士・行政書士などの専門家による無料相談会を開催します。  
**時** 8月27日(土)午後1時～3時30分  
**場** 西東京市民会館  
**内** 国際結婚・離婚、ビザ、労働問題、

税金、DV、学校のことなど  
 通訳言語 英語、中国語、韓国・朝鮮語、スペイン語、フランス語、ポルトガル語

## 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。

## Free Consultation for Foreign Residents

**Date:** August 27th (Saturday), 2016  
**Time:** 13:00~15:30  
**Venue:** Nishitokyo Civic Hall (Shimin Kaikan)  
 The professional consultation covers issues ○ international marriages and divorces, visas, residents status, labor problems, taxes, domestic violence, education of children, etc.  
 Interpreters ○ English, Chinese, Korean, Spanish, Portuguese and French  
 ※ All consultation will be strictly confidential and your privacy will be assured.  
 ※ If there is any specific document you would like to consult on, please bring it with you.

◆文化振興課(☎042-438-4040)



## 日本の文化体験を市民文化祭で!!

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会を契機として、外国人の方に出会う機会も増え、日本の伝統文化の良さが再認識されています。  
日本人も外国人も「日本の文化」を身近に体験してみませんか。

**時** 10月23日～11月6日の土・日曜日、  
祝日(6日間)  
**場** 保谷こもれびホール・田無公民館・  
ひばりが丘公民館  
**内** 浴衣の帯結び・いけ花・和太鼓・茶  
道・折り紙・香・詩吟・箏・日本舞踊  
**対** 市内在住・在勤・在学(日本語教室  
を含む)の方  
**定** 各種5～10人(申込多数の場合は、  
外国人の方および小学生～大学生年代  
の方を優先し抽選)  
※小学1～3年生は保護者同伴  
※介助が必要な方は介助者同伴  
**申** 9月23日(金)までに、下記へファク

ス・Eメールまたは持参  
※詳細は、現在公開中の市HPまたは  
9月1日(木)から公共施設で配布するチ  
ラシをご覧ください。  
□共催 西東京市民文化祭実行委員会  
◆文化振興課(☎042-438-4040)



茶道のお点前の様子

## 日本語スピーチコンテスト 2016

**時** 10月2日(日)午後1時～5時  
※交流パーティーを含む  
**場** コール田無

☎西東京市多文化共生センター(共催)  
(〒188-0012南町5-6-18・☎042-  
461-0381・✉info@nimic.jp)  
◆文化振興課(☎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を日本語  
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・年齢などを考慮し調整)  
**申** 9月8日(木)(消印有効)までに、は  
がき・Eメールで、件名「スピーチコ

ンテスト発表者」・住所・氏名・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☎へ

### 審査員募集

**対**・**定** 市内在住・在勤・在学の16歳  
以上の方・6人(申込多数の場合は、  
年齢・性別などを考慮し調整)  
**申** 9月8日(木)(消印有効)までに、は  
がき・Eメールで、件名「スピーチコン  
テスト市民審査員」・住所・氏名・年齢・  
職業・電話番号・応募理由を☎へ

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

## 第7回 江戸道

市の南部、向台町を横断するように  
東西に走る道(向台中央通)があります。  
「江戸道」とも呼ばれるこの道、読んで  
字のごとし、かつては江戸に向かう  
人々が通った街道です。

八代将軍吉宗が行った「享保の改革」  
(1716～1745年)などにより江戸の周  
辺に新田が数多く拓かれ、江戸地廻り  
経済が発展すると、武蔵野の村々と江  
戸を結び、商品を運ぶ道がいくつも成  
立します。このような道は、各地で古  
道が「鎌倉街道」と呼ばれることが多  
いように、一様に「江戸道」と呼ば  
れました。

江戸の経済網はこのように江戸に向  
かう東西の道と、それに結ばれる  
南北の道で形成されました。市の  
ほぼ中央を走る清戸道などはその  
一つで、多摩郡の清戸宿(現在の清  
瀬市)から南下し青梅街道につな  
がる道です。市域はその昔、多摩郡(合  
併前の田無市域)、新座郡(合併前  
の保谷市域)を縦断する南北の通路  
のような場所に位置していたため、  
南北にも多くの道が通っています。  
これらの江戸とつながる道は、  
単なる商品の輸送路にとどまり

せんでした。18世紀末ごろに  
なると、江戸の人々は遊覧の旅  
に出るようになります。観光案内書  
や旅行記も数多く出版され、人々を拒  
む荒れ野のイメージの強かった「武蔵  
野」が遊覧の地になっていきました。  
市域にも一部かかる国の名勝「小金  
井」のサクラは、前述の吉宗の改革  
の中で武蔵野新田の開発の世話役を  
務めた川崎平右衛門が幕命により玉川  
上水の両岸に植えた約2,000本が元  
になっています。その美しさは当時の  
観光案内書のひとつ「江戸名所図絵」  
や歌川広重の錦絵などで紹介され、江  
戸の人々を武蔵野に向かわせ、「小金  
井」は一大観光地になりました。

◆社会教育課(☎042-438-4079)



「江戸名所図絵」小金井橋の図  
(『田無市史 第3巻通史編』より転載)

## 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。

## 介護支援ボランティアポイント制度 登録説明会

高齢者の生きがいづくりや、介護予防  
の促進、多様なサービスの担い手の育成  
を目的として、4月から介護支援ボラ  
ンティアポイント制度を実施しています。  
対象となるボランティア活動を行うと  
ポイントが付与され、ポイント数に応じ  
て換金できます。  
興味がある方は次のいずれかの説明会  
にご参加ください。

**時・場** ● 9月8日(木)午前9時30分～11  
時30分・田無老人福祉センター  
● 12日(月)午後2時～4時・谷戸公民館  
● 16日(金)午後2時～4時・コール田無  
**対** 市内在住の60歳以上の方  
**定** 各回30人(申込順)  
**申** 各回前日までに電話で☎へ  
**問** 西東京市地域サポート「りんく」  
(☎042-497-4163)  
◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

## 転倒・尿失禁予防の運動教室

半年間、週1回の運動で下半身の筋力  
を強化し、転倒や尿漏れを予防します(椅  
子に座りながらの運動が中心)。  
**対** 市内在住の運動が可能な65歳以上で、  
おおむね全日受講できる方  
**時** 9月5日～平成29年3月13日の毎週月  
曜日午前9時30分～10時30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)  
**料** 1回150円(全24回分を事前払込)  
**申** 8月22日(月)(消印有効)までに、は  
がきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202  
-8555市役所高齢者支援課「転倒・尿  
失禁予防の運動教室」係へ  
◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

## シルバーウィーク開催 ～スポーツ施設の無料利用～

**時** 9月1日～30日の平日午前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** ●温水プール・トレーニング室・ラ  
ンニング走路の無料利用 ●温水プー  
ル・フロア教室(下表参照)の参加  
**対** 市内在住の65歳以上で運動が可能な方  
□教室申込 8月25日(木)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28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27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28年度用カードは、随時作成可  
**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	日程	時間	定員
プ ル	① 健康水中運動	スポーツセンター	9月8日(木)	午後1時～2時	各 25人
	② 水中体幹トレーニング	温水プール	13日(火)		
フ ロ ア	③ 筋力アップ体操	スポーツセンター	23日(金)	午前11時～正午	各 20人
	④ ストレッチ&ほぐし ～ウェーブリングを使って～		27日(火)		
	⑤ 筋トレ&ストレッチ教室		12日(月)		
	⑥ 転ばぬ先の健脳健骨体操		21日(水)		
	⑦ ボールを使った簡単体操	総合体育館	15日(木)		
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		28日(水)		

## 多摩六都科学館ナビ



### ロクトサイエンスレクチャー 深読み解説「鷹の爪団のジュラジュラ! ジュラシットラベル」

当館で上映中の「鷹の爪団のジュラ  
ジュラ! ジュラシットラベル」はご  
覧になりましたか? 映像作品を題材  
に、最新恐竜学を国立科学博物館研究  
主幹の真鍋真さんが紹介します。  
**時** 9月17日(土)午後5時10分～6時40分  
**対** 小学3年生以上(小学生は保護者同伴)  
**定** 200人(申込多数の場合は抽選し、  
当選者のみ参加券送付)  
**料** 入館券: 大人500円 ※高校生以

下の参加者は無料  
**申** 9月3日(土)(必着)までに☎のHPから  
またははがきで、イベント名、参加者  
全員の住所・氏名・年齢(学年)・電話  
番号を☎へ  
**問** 多摩六都科学館(〒188-0014芝久  
保町5-10-64・☎042-469-6100)  
※9月休館: 1日(木)・5月～8日(木)・  
12日(月)・20日(火)・23日(金)・26日(月)