



歩いて 秋 を満喫

第3回 「みどりの散策路」を歩こう

6月に雨天中止となった「(K)ひばりが丘・いこいの森コース(2.7km)」です。
ひばりが丘駅から西東京いこいの森公園までのコースで、ひばりが丘団地のケヤキ・桜並木などが楽しめます。
時 10月26日(水)午前9時30分～正午
場 集合：ひばりが丘駅南口 解散：西東京いこいの森公園
※雨天中止。当日、直接会場へ
持 水筒・雨具など
◆みどり公園課
(☎042-438-4045)

ピースウォーク

戦後70年の節目に制作した「忘れてはいけない記憶～西東京市にもあった戦争～」で紹介した市内の戦争の遺跡をたどります。今なお残る戦争の遺跡に触れ、平和の大切さを考えてみませんか。
時 10月29日(土)午前10時～午後4時(予定)
場 市内の戦争の遺跡など
集合：田無庁舎1階ロビー
対 市内在住・在学・在勤の方
定 20人(申込多数の場合は抽選)
持 昼食
交通 市役所のバス・徒歩
申 10月20日(木)(必着)までに、往復はがき・ファクス・Eメールで、件名「ピースウォーク」・住所・氏名・年齢・電話番号・学校または勤務先名(在勤・在学者)を〒202-8555市役所協働コミュニティ課へ
共催 非核・平和をすすめる西東京市民の会
◆協働コミュニティ課保
(☎042-438-4046・FAX042-438-2021・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

第15回 歩け歩け会

秋のよき日に多摩湖までの約13kmを歩いて一緒に汗を流しませんか。
時 11月3日(祝)午前9時出発(予定)
受付：8時25分、出発式：8時45分
※小雨決行
場 集合：田無庁舎(駐車場利用不可)
解散：多摩湖到着後随時(最終午後2時ごろ)

最寄り駅は西武多摩湖線西武遊園地駅
対 市内在住・在勤・在学の方
※小学3年生以下は保護者同伴
料 ¥100円
持 昼食・水筒・おやつ・雨具・敷物など
申 児童青少年課(田無庁舎1階)・保谷庁舎1階総合案内にある申込書に記入し、当日持参
共催 西東京市青少年育成会連絡会・第15回「歩け歩け会」実行委員会
◆児童青少年課田
(☎042-460-9843)

市民体づくり教室「秋のウォーキング」 上野・谷根千・東大を巡ろう

時 11月19日(土)午前8時～午後1時ごろ
場 集合：田無駅北口ペDESTリアンデッキ
※雨天延期：11月26日(土)
コース 田無駅一上野～根津神社～駒込観音～東京大学構内<安田講堂・三四郎池など>～東大赤門(約8km)
対・定 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者同伴)・60人(申込順)
料・持 ¥930円(往復交通費)・雨具・タオル・飲み物など
申 10月31日(月)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を〒202-8555市役所スポーツ振興課「秋のウォーキング」係へ
◆スポーツ振興課保
(☎042-438-4081)

高齢者のための「歩いて見る会」 太宰治ゆかりの跡を探求する

時 11月24日(木)午前9時10分～午後0時30分ごろ ※小雨決行
コース(予定) 三鷹駅～太宰治文学館～禅林寺～山本有三記念館～三鷹駅(約5km) ※専門員の解説付き
対 市内在住の60歳以上の方
定 30人(申込順)
申 10月17日(月)から直接、各福祉会館・老人福祉センター窓口へ(電話受付不可)
休館日を除く午前9時30分～午後4時
問 社会福祉協議会
(☎042-438-3773)
◆高齢者支援課保
(☎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。

第2回 理科・算数だいすき実験教室(早稲田大学連携事業)

時 11月26日(土)午後2時～4時30分
場 早稲田大学高等学院(練馬区上石神井3-31-1)
対 市内在住・在学の小学生(要保護者同伴)
申 10月28日(金)(消印有効)までに、往復はがきで講座名・学校名・学年・住所・氏名・電話番号・同伴の保護者氏名を

〒202-8555市役所教育企画課へ郵送または持参(保谷庁舎3階)
※申込多数の場合は抽選
※第1回教室に参加した方も申込可
※詳細は、市HPをご覧ください。
◆教育企画課保
(☎042-438-4070)

| | 講座名 | 対象学年・定員 | 費用 |
|---|--|-------------|--------|
| 1 | 自然のエネルギーを考えよう ～風力発電・太陽光発電の仕組みと風力発電機の製作～ | 小学3年生以上・30人 | 800円 |
| 2 | 人工イクラとカルメ焼き ～液体から固体への状態変化を楽しく学ぼう～ | 小学4年生以上・16人 | 600円 |
| 3 | 作って飛ばそう！～紙ジャイロと発射装置の作製～ | 小学4年生以上・20人 | 300円 |
| 4 | きれいな透明骨格標本をプラスチックに封入してみよう | 小学4年生以上・16人 | 1,000円 |

西東京市女性の働き方サポート推進事業

ハンサムMamaプロジェクト セミナー

創業や就労分野のセミナーに子育てしながら気軽に参加できるよう、身近な施設で段階的に実施しています。市や専属のコーディネーターが同じ目線

で考え、伴走しながらサポートします。
申 専用HPから「西東京市 ハンサム・ママ」で検索
◆産業振興課保(☎042-438-4041)

| | 日時 | 場所 | 内容 | 定員 |
|----------|---------------------------|------|--|-----|
| 創業専門セミナー | 11月18日(金) 午前10時～正午 | 住吉会館 | 小さな事業から始める、女性起業家のためのフェイスブックとブログ技術(¥資料代500円)(保育有・要申込 定8人 ¥300円) | 25人 |
| 交流相談会 | 11月22日(火) 午前10時～11時30分 | | 同じ目標や課題を持った仲間との意見交換や専属コーディネーターへの質問ができる交流会 | 10人 |

高齢者の事故防止

東京消防庁管内の救急搬送の半数以上は高齢者です。日常生活での思わぬケガや事故防止のため、本人だけでなく家族や地域で考えることが重要です。加齢に伴い身体機能は変化します。事前の事故防止対策をしましょう。
転倒 転ぶ原因となるものを取り除き、足元は照明器具などで照らす
おぼれ 入浴時には家族に知らせ、飲酒後の入浴はしない
窒息・誤飲 食べ物は小さく切ってよく噛み、水分を取りながら食事する

子どもの事故防止

東京消防庁管内では1日に約30人以上の子供が救急搬送され、特に1～2歳児が多くなっています。家の中にも危険はたくさんあるので、子どもの成長とともに確認しましょう。
やけど やけどの恐れのあるものを子どもの手の届くところに置かない
挟み込み ドアの開閉時は、子どもがどこにいるか確認し、エレベーター、エスカレーター付近では遊ばせない
問 西東京消防署(☎042-421-0119)
◆危機管理室保(☎042-438-4010)

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。