

□協力 多摩北部都市広域行政圏協議会
 関「TAMA☆ろくと巡礼物語!」事務局
 ※公式サイト内の問い合わせフォーム
 へお問い合わせください。
 ▶産業振興課 田
 ☎042-420-2819



ボディケア講座 ～姿勢改善～

10月2日(水)
 午後1時～2時
 防災・保谷保健福祉総合センター3階

☑理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操
 ☑/☑在住で18歳以上の方/15人(申込順) ※1歳未満の子どもの子連れ参加可 申前日までに電話で下記へ
 ▶健康課保 ☎042-438-4037

リハビリ窓口相談

●10月2日(水) 午後2時15分～3時15分
 ●17日(木) 午前11時15分～午後0時15分
 防災・保谷保健福祉総合センター3階

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。
 ☑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(申込順)
 申前日までに下記へ電話
 ▶健康課保 ☎042-438-4037

しゃきしゃき体操パート2講座

10月8日(火)
 午前10時～11時30分
 防災・保谷保健福祉総合センター3階
 初心者大歓迎!足の筋力やバランス

能力を向上させましょう。
 ☑/☑在住で、立位で体操ができる方/15人(申込順) 申前日までに、下記へ電話 ※10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)。
 ▶健康課保
 ☎042-438-4037

からだところの健康相談
 【保健師による面接相談】

10月10日(木)
 午後1時30分～3時30分
 田無総合福祉センター

☑在住の方 ☑2人(申込順) 申10月7日(月)までに、下記へ電話
 ▶健康課保
 ☎042-438-4037

糖尿病予防講座

10月17日(木)
 午前10時～11時15分
 田無総合福祉センター

☑保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話 ☑/☑糖尿病を予防するための生活習慣を学びたい方および家族/10人(申込順) ※通院・服薬中の方は参加できません 申10月11日(金)までに、電話またはメールで件名「糖尿病予防講座」・氏名・住所・生年月日・電話番号を下記へ
 ▶健康課保
 ☎042-438-4037
 ✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

緑のアカデミー 緑農ウオーク

10月19日(土)
 ●午前9時30分 ●9時45分 ●10時(1時間程度)
 田無市民公園

市内の植木のまちを散策して、木々を観察しながら緑農ウオークをしませんか。参加者は花の球根を植え付けして、持ち帰れます。緑の相談窓口もあります。

☑50人 申9月20日(金)から、申込フォームへ(申込順)
 ▶産業振興課 田
 ☎042-420-2820 申込フォーム



創業スクール(全5回)

10月20・27日(日)、
 11月17・24日(日)、12月8日(日)
 午後1時～5時
 (10月20日のみ午後2時～6時)
 田無第二庁舎4階
 (11月24日のみイングリッシュビル3階)

国の認定を受けた創業支援事業計画に基づく講座です。全5回の講義を通じて、創業期に必要な知識の習得やビジネスプランの作成を目指す、実践的なカリキュラムです。

☑創業に興味がある方・創業を目指している方・創業後間もない方 ☑20人(申込順) ¥5回で5,000円(初回に集金) 申市HP内の申込フォームから
 □企画・運営 多摩信用金庫
 ▶産業振興課 田
 ☎042-420-2819



男女平等推進センター自立支援講座
 「Do it! ここから始まる。わたしのトリセツ2024」

①10月21日(月) ②10月29日(火)
 ③11月6日(水) ④11月11日(月)
 ⑤12月2日(月) ⑥12月11日(水)
 午前10時～正午
 住吉会館ルピナス

☑①パーソナルカラー#見つけよう、似合う色#わたしの印象って?
 ②知って得する法的知識#夫婦関係#子ども ③わたしの香りをつくろう! #手作り#アロマスプレー ④夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか#もしかしてモラハラ? #発達障害? ⑤こころも護る護身術#セルフディフェンス ⑥ストレスケア#わたしを癒す
 ☑女性 ☑20人(申込多数は抽選)
 申9月15日(日)午前9時から、市HPの

申込フォームから
 ▶協働コミュニティ課
 ☎042-439-0075



栄養・食生活相談

10月23日(水)
 午前9時～正午(1人30分程度)
 田無総合福祉センター

☑肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談 ☑/☑在住の方/4人(申込順) 申10月18日(金)までに、電話で下記へ
 ▶健康課保
 ☎042-438-4037

ピースウオーク

10月27日(日)
 集合: ●午前8時30分田無庁舎1階入口
 ●午前9時防災・保谷保健福祉総合センター1階入口
 丸木美術館・吉見百穴

原爆の被害の絵画を展示している原爆の凶丸木美術館、地下軍需工場跡のある吉見百穴を見学します。核兵器や戦争が残したもの、そして平和の大切さを考えてみませんか。

□交通 市のバスおよび徒歩
 ☑在住・在勤・在学の方 ☑10人程度(申込多数は抽選) ¥1,200円程度(施設入場料) ※昼食は各自持参してください。申10月2日(水)(必着)までに、申込フォームまたは往復はがきで住所・氏名・電話番号・希望集合場所(田無庁舎または防災・保谷保健福祉総合センター)・在勤・在学の方は勤務先名または学校名を明記し、〒188-8666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 田
 ☎042-420-2821



令和7年
 西東京市二十歳のつどい

市HPでも
 お知らせ中

令和7年1/13(祝) タクトホームこもれび
 GRAFAREホール

◆第1回

□式典
 午前11時15分(受付:午前10時30分)
 ☑田無第一中・保谷中・柳沢中・田無第四中学校学区に在住の方
 ●ビデオメッセージ:午前11時

◆第2回

□式典
 午後1時45分(受付:午後1時)
 ☑田無第二中・ひばりが丘中・田無第三中・青嵐中・明保中学校学区に在住の方
 ●ビデオメッセージ:午後1時30分

対象者(平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれ、本市に住民登録がある方)に案内状を12月上旬ごろに発送予定です。市外在住で参加希望の方は、11月以降にご連絡ください。

※詳細は市HPへ
 ▶社会教育課 田 ☎042-420-2831



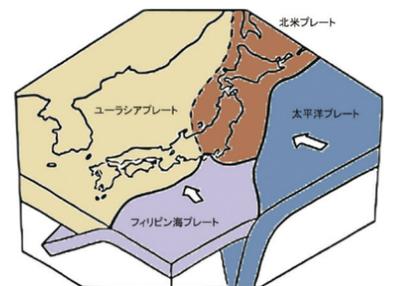
ロクトサイエンスコラム

112. 地震の起こるところ

地震とは、地中の岩石に力が加わり、岩石が割れて急激にずれることで大地が揺れる現象のことです。地震は地球のどこでも起こるわけではありません。ほとんどの地震はプレートの境目の近くで起こります。

地球は10数枚のプレート(かたい岩石の板)でおおわれており、それぞれのプレートは少しずつ動いています。日本列島の大部分の陸地は北米プレートとユーラシアプレートの上にあります。そして、これらのプレートの下には太平洋プレートとフィリピン海プレートという、大部分が海の底にあるプレートが沈み込んでいます。つま

り、日本列島には4つのプレートが押し合っている境目があるので、どこで地震が起きても不思議ではありません。大きな地震が起きたとき、自分たちが住んでいる場所ではどのような被害が予想されるかを周りの人と話し合ってみてください。



▲日本列島付近のプレートの分布