
 <p>市長 丸山 浩一</p>	<p>東京都</p> <p>にしとうきょうし <b>西東京市</b></p> <p>「健康」応援都市</p>  <p>一人ひとりが 輝き互いに 支え合うまち</p> <p>西東京市</p>	<p>【データ】</p> <p>※平成28年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・人口：199,297人</li> <li>・世帯数：94,017世帯</li> <li>・面積：15.75km<sup>2</sup></li> <li>・市の花：つつじ・ひまわり コスモス・すいせん</li> <li>・市の木：けやき・はなみずき</li> </ul>
---	---	--

### ◆西東京市の紹介

西東京市は、平成13年1月21日に、全国に先駆けた都市型合併の先進市として旧田無市と旧保谷市が合併して誕生しました。

新市発足後は、新市建設計画で重点施策に掲げた西東京いこいの森公園の整備、コミュニティバス「はなバス」の運行、地域情報化の推進、ひばりヶ丘駅周辺のまちづくりの推進の4つの施策を着実に実行しました。

また、全国に先駆けて市民参加条例を制定するなど、市民参加によるまちづくりに積極的に取り組んできました。

合併10周年を迎えた平成23年には、西東京市マスコットキャラクター「いこいな」が誕生し、魅力あふれるまちを目指して、更なる発展を続けています。



多摩六都科学館（西東京市芝久保町）



いこいな  
©シンエイ/西東京市

最も先進的なプラネタリウムとして世界記録に認定

### ◆健康都市宣言

～しゃきしゃき笑顔で健康 西東京市～

西東京市は、市誕生10周年を迎えるにあたり、市民共通の願いとして、生涯健康で「一人ひとりが輝き互いに支え合うまち」の実現のために、健康を「人」と「環境」の両面から捉え、市民自らが努力（自助）し、互いに助け合う（共助）とともに、公共とも連携する（公助）ことで、様々な分野の協働により「健康都市」をめざすことを宣言しました。この宣言における取組目標を「健康把握」「食・栄養」「運動・スポーツ」「こころ・休養」「学び・創造」の5つとし、その後策定した「第2次健康推進プラン（計画期間 平成25年度から平成34年度まで）」においてもその考えを継承しています。

また、「食が織りなす、豊かな暮らしのあるまち」を目指して、第2次食育計画（計画期間 平成26年度から平成30年度まで）を策定いたしました。

## 『西東京市健康都市宣言』

私たちの願いは、みどりを身近に感じることができ、安心して外出できる地域で、心身ともに健康で、一人ひとりがいきいきと輝いて暮らすことです。

そのために、私たちは、自らの健康は自らの手でつくることを基本とし、お互いに支え合いながら、生涯にわたって健康づくりを進めます。

- ・自らの健康状態を知り、快適な生活を楽しみます
- ・地元の野菜がある食生活を楽しみます
- ・運動やスポーツのある生活を楽しみます
- ・休養を上手にとり、心穏やかな生活を楽しみます
- ・身近なところから学び、創造的な生活を楽しみます

平成 23 年 8 月 西東京市

### 対話による美術鑑賞

市民ボランティアの「アートみーる」が小学校に出向いて、「対話による美術鑑賞」を行っています。アートをよくみて味わうことは、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り、心の栄養となります。今年度は小学校全 18 校の 4 年生を対象に実施します。



**みる**  
アートみーる

学ぶ・創造

### 農のアカデミー

市民が農業にふれ、都市農業の魅力を感じることができるイベント等を実施する「都市と農業が共生するまちづくり事業」を進めています。「農のアカデミー」では小学校や幼稚園と一緒に作付けや収穫体験を行っています。



食・栄養

### 国指定史跡 下野谷遺跡

縄文時代中期の大集落「下野谷遺跡」は、平成 27 年 3 月 10 日、未来に残すべき貴重な文化遺産として、国の史跡に指定されました。下野谷遺跡公園では縄文体験ができるイベント等を実施し、普及活動を市民協働で活発に行っています。



学ぶ・創造

cT&K/西東京市

### 西東京しゃきしゃき体操

足の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上を目的に、西東京市歌「大好きです 西東京」にあわせて行うオリジナル健康体操。座位や椅子を使ったバージョンや運動強度を高めた内容（大人・子ども各バージョン）があり、リーダー養成や、学校の運動会での体操に取り入れられています。平成 27 年度からは、早稲田大学の研究に協力する連携事業も実施しています。



イメージキャラクターの“しゃきりん”です



運動・スポーツ