



広報

西東京



主な内容

【2面】年末保育 【4面】都営住宅の入居者募集 【7面】11月14日は世界糖尿病デー 【8面】11月は児童虐待防止推進月間

これまで個別に行われていた
イベントが今年は一度に!

ともに生きる!まちづくり

地域共生社会を
目指して

キックオフ・フェス

時 **12/8** 土 午前10時～午後4時 場 西東京市民会館

子どもから大人まで、障害があってもなくても、
つながり、ささえあい、ほほ笑みあう
誰もが住み慣れたまちで
安心安全に暮らし続けるために

各イベントの開催時間
など詳細は、当日配布
のパンフレット・市印
(右記QRコード)から

市印はこちら!



シンポジウム

A 講演会 ～障害者週間事業～

①自分らしくピアノ演奏を

時 午前10時～10時30分(9時30分開場)
内 早産で生まれ脳性麻痺による障害が残るも、6歳からピアノを始められた岩崎さんと、母準子さんによる連弾・講話
講 岩崎花奈絵さん

②東京ディズニーリゾート・ユニバーサルデザインの取組

時 午前11時～正午
内 「東京ディズニーランド」「東京ディズニーシー」における、障害のある方もない方も共に楽しむための取組
講 野口浩一さん(㈱オリエンタルランド CS推進部 バリアフリープロデューサー)
▶障害福祉課 ☎042-438-4033
FAX 042-423-4321
✉f-yougai@city.nishitokyo.lg.jp



野口浩一さん

B パネルディスカッション

つなぐ・つながる・つなげる 各世代から発信する共生社会とは

時 午後1時30分～4時
内 ●高齢者同士の見守り ●現役高校生による学習支援 ●子ども食堂 ●放課後カフェ ●昭和の学び舎 ●フードライブの活動報告 など、共生社会の実現に向けて何ができるのか話し合い、一緒に西東京市の未来を語りましょう。
講 ●ファシリテーター 森田明美さん(東洋大学教授、子ども子育て審議会会長) ●パネラー 安岡厚子さん(NPO法人サポートハウス年輪)ほか5人
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029
FAX 042-438-2827
✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



森田明美さん

☐共通(手話通訳あり)

定 500人 申 11月30日(金)(消印有効)までに、はがき・電話・メール・ファクスで件名「シンポジウム申込」・氏名・住所・電話番号・質問事項を〒202-8555市役所【A】は障害福祉課へ、【B】は高齢者支援課へ(市印からも可)

パネルイベント

●西東京市子ども条例
●子ども食堂
▶子育て支援課 ☎042-460-9840

●民生委員・児童委員紹介
▶生活福祉課 ☎042-438-4024

●障害者団体などの活動紹介
▶障害福祉課 ☎042-438-4033

〈あめんぼ青年教室〉
●活動紹介
●ダンス発表など
▶田無公民館 ☎042-461-1170

〈社会福祉協議会事業紹介〉
●ふれあいのまちづくり
●ほっとするまちネットワークシステム
●社会福祉法人連絡会など
☎社会福祉協議会 ☎042-438-3774

参加型イベント

東京2020大会コーナー

●ボッチャなどパラスポーツ体験
●オランダ連携事業取組内容の
パネル展示
●東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会PR映像
▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081



ゆめころぼ公開会議

日頃、市民活動をしている皆さんがイベント立ち上げについて、ワイワイ話し合います。のぞいてみませんか?
時 午前10時～正午
☎社会福祉協議会 ☎042-438-3774

高齢者・障害者のための成年後見相談会

☐相談員 司法書士会・あんしん西東京
申 12月3日(月)までに電話で☎へ
☎あんしん西東京 ☎042-438-3776

フレイルチェック体験

ご自身のフレイル(虚弱状態)の兆候を、機器による測定や質問票で楽しくチェックしてみませんか?
▶高齢者支援課 ☎042-438-4102



オレンジカフェ

地域包括支援センターなどによる認知症カフェ
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

ひいらぎの相談・療育、教育相談センターの 教育相談・就学相談の紹介

オリジナルカード作りや遊べる手作り教材コーナーあり
▶健康課 ☎042-422-9897
▶教育支援課 ☎042-438-4077

障害者団体などによる 自主製品の魅力発信・ 活動の普及啓発

障害のある方々が丁寧に時間をかけて作った、みんなを笑顔にする手づくりの作品が集まります。

▶障害福祉課 ☎042-438-4033

障害者サポーター 養成講座 中級編

申 事前申込制
※詳細は12月1日号掲載予定です。

市からの 連絡帳

届け出・税・年金

住民票等自動交付機休止

市役所庁舎の電気設備点検に伴い、下記の日程で住民票等自動交付機のサービスが停止します。ご理解とご協力をお願いします。

時・場 11月10日(土)・保谷庁舎の交付機
▶市民課 ☎042-460-9820
保 ☎042-438-4020

市税・国民健康保険料の 休日納付相談窓口

時 11月10日(土)・11日(日)午前9時～午後4時

場 いずれも田無庁舎のみ
 ●市税・納税課(4階)
 ●国民健康保険料・保険年金課(2階)
内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など
▶納税課 ☎042-460-9832
▶保険年金課 ☎042-460-9824

年末調整等説明会開催

給与の支払者を対象に、平成30年分年末調整・法定調書・給与支払報告書などの作成について説明します。当日は、給与支払報告書総括表・個人別明細書などを配布します。

時 11月6日(火)午後1時30分～3時30分
場 保谷こもれびホール
 ※当日、直接会場へ(車でご来場不可)
問 東村山税務署 ☎042-394-6811
 ※音声案内に従い「2」番を選択
▶市民税課 ☎042-460-9827・9828

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の送付

平成30年中に納付した国民年金保険料は、平成30年分の年末調整や確定申告の社会保険料控除対象です。

10月1日までに納付した国民年金保険料は、11月上旬から順次「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が日本年金機構から届きます。年末調整・

確定申告の手続きにはこの証明書と領収書(10月2日～12月31日に納付した場合)が必要です。

※家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方が社会保険料控除として申告ができます。

※10月1日～12月31日に初めて納付をした場合は、翌年2月上旬に証明書が届きます(確定申告用)。

問 ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004・050から始まる電話からは ☎03-6630-2525

※●11月1日～翌年3月15日の
 平日：午前8時30分～午後7時
 ●第2(土)：午前9時～午後5時
問 武蔵野年金事務所 ☎0422-56-1411(ナビダイヤル)
▶保険年金課 ☎042-460-9825

医療費等通知書の発送時期の変更

ご自身の健康と医療について認識するとともに、医療費の適正化を目的として、例年11月中旬に送付している医療費等通知書を平成31年1月下旬に発送予定です。通知書には、診療年月・医療機関等の名称・医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)・医療費(自己負担分)を記載する予定です。

対 平成29年7月～平成30年8月の14カ月間に

①医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月があった方
 ②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などいずれかの施術や支給がある方
 ※全ての被保険者に送付するものではありません。

問 東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519
▶保険年金課 ☎042-460-9823

福祉・教育・市政

家族介護慰労金・介護用品を支給

在宅の高齢者を介護している家族の経済的負担を減らし、在宅生活の継続と向上のために支給します。

対 下表の要件を全て満たしている65歳以上の高齢者を1年間以上介護し、過去1年間以上市民税非課税世帯に属する方

※前年度支給を受けている方は、申請から1年間以上経過していなければ申請できません。

□高齢者の要件
 申請日の属する月の前月末日を基準にして

過去1年間以上	要介護4または5と認定されている 市民税非課税世帯に属する 介護保険サービスを利用していない 高齢者(延べ7日間までのショートステイまたは医療型ショートステイ利用を除く)
1年間未満	介護保険施設以外の病院などに延べ90日以上長期入院をしていない

□慰労金支給額 年額10万円
□介護用品 紙おむつ・尿とりパット・使い捨て手袋、清拭剤[※]
 ※年間で6万円相当額が上限
申 12月27日(木)までに、介護保険被保険者証・認め印・金融機関口座の分かるもの(郵便局を除く)を高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター・田無庁舎1階)へ持参
▶高齢者支援課 ☎042-438-4028

入院期間中の紙おむつ代の助成

紙おむつの持ち込み不可の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っている高齢者などに助成を行います。

□対象期間 7月1日～10月31日入院分

□助成金額 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円)

対 次の全てに該当する方
 ●入院期間(上記対象期間)中に西東京市に住民登録をしている ●40歳以上で入院時に介護保険認定において要介護1以上の認定を受けている ●紙おむつの持ち込み禁止の医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っている ●入院期間中に生活保護を受給していない
□申請
時 11月12日(月)～30日(金)

場 高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター・田無庁舎1階)
持 ●介護保険被保険者証のコピー ●振込先の口座が分かるもの(通帳のコピー[※]) ●認め印 ●病院が発行した領収書のコピー

※領収書には、対象者氏名・入院期間・病院名・紙おむつ代の金額の記載が必要です(紙おむつ代の記載がないものは不可)。領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院発行の内訳が必要です。

※平成30年3～6月入院分の未申請

分も併せて受け付けます。
 ※次回の申請受付は、平成31年3月を予定(11月～翌年2月入院分)

▶高齢者支援課 ☎042-438-4028

障事前申請受付

平成31年1月1日の制度改正に伴い精神障害者保健福祉手帳1級の方も心身障害者医療費助成制度(マル障)の対象になります。マル障をお持ちの方は、医療機関における医療費の窓口負担が1割(住民税非課税の方は、窓口負担なし)になります。対象になる方は申請してください。

申 11月1日(木)から
場 住民票のある区市町村の担当窓口
 ※適用開始は平成31年1月1日から(通常は申請した月の初日[※])

対 精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方(ただし生活保護受給中の方、所得制限基準額^{*1}を超える方、65歳までに申請しなかった方^{*2}などは対象外)

※1 所得制限基準額

扶養親族などの数	障害者本人(20歳未満の方は世帯主 [※])
0人	360万4,000円
1人	398万4,000円
2人	436万4,000円
3人	474万4,000円
4人	512万4,000円

各種控除後(マル障用)の金額で判定

※2 経過措置として、手帳交付日が12月31日以前で、かつ有効期限のある精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの65歳以上の方は、平成31年6月30日までの間に限りマル障を申請できますが、助成開始は申請した月の初日からになりますのでお早めに申請してください。

持 精神障害者保健福祉手帳(平成31年1月以降の有効期限のあるもの)、健康保険証・認め印・税証明(平成30年1月2日以降に転入の方)
 ※詳細はお問い合わせください。

問 東京都福祉保健局医療助成課 ☎03-5320-4571
▶障害福祉課 ☎042-438-4035

暮らし

生垣設置補助制度

緑豊かな「うるおい」と「やすらぎ」のあるまちづくりを推進するため、道路に接する部分の生垣設置費用を補助し

年末保育

年末に保護者が就労のため家庭で保育ができない場合に、市内公立保育園で保育を実施します。

時 12月29日(土)午前7時30分～午後6時30分
 ※午前10時までに登園。午後のみの保育は行いません。

□実施場所 すみよし保育園・向台保育園(予定)

※どちらかの園で申込が10人未満の場合、申込多数の園のみで実施
□保育要件 保護者の就労により家庭保育が困難と認められたとき

対・定 在住で満1歳～就学前までの子ども・各園30人(申込多数は抽選および調整あり)

料 ●半日利用(午後1時[※])…1,500円
 ●1日利用(午後1時を超えた場合)…3,000円(おやつ代を含む)

※昼食は弁当を持参してください。

申 11月12日(月)～22日(木)に下記の提出書類を保育課(田無庁舎1階)または市内認可保育園へ持参

□提出書類 ●年末保育利用申請書 ●勤務証明書(両親分)：12月29日(土)が勤務日であることを事業主が証明したもの ●児童連絡票 ●食事アンケート ●食物アレルギー意見書(食物アレルギーがあり1日利用でおやつを食べる児童のみ)。市内認可保育園在園の方は園から写しをもらってください

※各書類は保育課・市内認可保育園で配布
□決定通知 12月7日(金)ごろ発送
▶保育課 ☎042-460-9842



平成31年4月からの学童クラブ入会案内

学童クラブでは、小学校などに通う児童の保護者が仕事や病気などの理由で昼間家庭にいられない場合、保護者に代わって児童の生活指導を行います。

対 小学校などに在学中の児童(5・6年生は障害児童のみ)

□入会案内
 11月15日(木)から、児童青少年課(田無庁舎1階)・市民課(保谷庁舎1階)・児童館・学童クラブ・保育園・幼稚園で配布
 ※勤務証明書は市HPからダウンロードできますので、お早めにご準備ください。

申 12月3日(月)～21日(金)に必要な書類を下記窓口へ持参

●児童青少年課…平日午前8時30分～午後5時(17日(月)～21日(金)は午後8時[※])
 ●児童館…(月)～(土)午前9時30分～午後6時
 ●学童クラブ…(火)～(金)午後1時～6時
□注意事項

●施設の利用状況および申請状況により、希望する学童クラブに近接する学童クラブになる場合や入会できない場合があります。
 ●現在入会している方も、毎年度申請が必要です。必ず保護者が申請してください。

※詳細は、入会案内をご覧ください。
▶児童青少年課 ☎042-460-9843

ます。生垣は、ブロック塀などの倒壊による災害の発生を防ぐとともに、道行く人たちの目を楽しませてくれます。

- 生垣設置費用の補助金
30mを限度に1mにつき1万円まで
 - 生垣に改造する場合の既存ブロック塀などの撤去費用の補助金
30mを限度に1mにつき6,000円まで
- ※詳細はお問い合わせください。
▶みどり公園課 ☎042-438-4045

耐震フェア

市民の生命と財産を保護し、災害に強いまちづくりを推進します。

- ①木造住宅無料耐震相談会
 - ②分譲マンション耐震化相談会
- 時11月17日(土)
- ①午前9時～正午 ※1人40分程度
 - ②午後1時～5時 ※1人50分程度
- 場 田無庁舎1階
- 対 ①市内の地上2階建て以下の木造一戸建てで、自ら所有し居住している住宅
- ※原則、昭和56年5月31日以前の建築
- ②分譲マンションの管理組合など
- 定 各8人(申込順)
- 申 11月14日(水)までに電話で下記へ
- ▶住宅課 ☎042-438-4052

募集

「暮らしの便利帳」に広告を掲載しませんか

市では、各種手続きや公共施設案内などの行政情報を掲載した「西東京市暮らしの便利帳」を、官民協働事業として(株)サイネックスと協働発行します。

発行は平成31年3月を予定し、2年間の保存版として市内の全世帯に配布します。

11月から広告募集のため、同社の担当者が市章の入った名刺を持参し、商店や事業所に伺いますので、ご協力をお願いします。

広告掲載を希望する方は、☎へ直接ご連絡ください。

☎サイネックス 東京埼玉支店
☎04-2968-8494

※広告料の先払い要求などは絶対にありません。詐欺行為にご注意ください。

▶秘書広報課 ☎042-460-9804

etc 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)武蔵野テーブル 様(金員)

※竹内聡 様(金員)

※匿名1人(5万円)

※匿名3人(各1万円)

▶秘書広報課 ☎042-460-9803

市議会定例会

第4回定例会は11月16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

■行財政改革推進委員会

時11月5日(月)午前9時
場 田無庁舎3階
内・定 行財政改革大綱アクションプランの取組についてほか・5人
▶企画政策課 ☎042-460-9800

■図書館計画策定懇談会

時11月7日(水)午前10時～正午
場 中央図書館
内・定 図書館計画の素案ほか・3人
■図書館協議会
時11月15日(木)午後3時～5時
場 中央図書館
内・定 図書館計画の素案・3人
▶中央図書館 ☎042-465-0823

■文化芸術振興推進委員会

時11月7日(水)午後7時
場 保谷庁舎別棟
内・定 文化芸術振興計画ほか・5人
▶文化振興課 ☎042-438-4040

■都市計画審議会

時11月9日(金)午前9時30分
場 保谷庁舎別棟
内・定 都市計画生産緑地地区の変更ほか・10人
▶都市計画課 ☎042-438-4050

■文化財保護審議会

時11月12日(月)午前10時～正午
場 防災センター
内・定 市の文化財保護・5人
▶社会教育課 ☎042-438-4079

■産業振興マスタープラン推進委員会

時11月13日(火)午前10時
場 保谷庁舎別棟
内・定 後期計画施策体系ほか・5人
▶産業振興課 ☎042-438-4041

■地域福祉計画策定・普及推進委員会

時11月13日(火)午後7時
場 保谷庁舎2階
内・定 第4期地域福祉計画ほか・5人
▶生活福祉課 ☎042-438-4024

■青少年問題協議会

時11月15日(木)午前10時
場 田無庁舎5階
内・定 今期の活動テーマ・5人
▶子育て支援課 ☎042-460-9841

■建築審査会

時11月15日(木)午後2時
場 保谷庁舎2階
内・定 建築基準法に基づく同意・5人
▶建築指導課 ☎042-438-4026

■田無第四・柳沢中学校の生徒数の変動への対応に関する地域協議会

時11月26日(月)午前10時
場 イングビル
内・定 対応に関する検討ほか・10人
▶教育企画課 ☎042-438-4071

公聴会

時11月12日(月)午前10時
場 保谷庁舎別棟
内 建築基準法第48条第15項の規定による公聴会(都立東伏見公園内公衆便所および(仮称)泉小学校跡地公園内公衆便所兼事務所に係る用途許可について)
定 5人
申 公述希望の方は、9日(金)までに下記へ
※詳細はお問い合わせください。
▶建築指導課 ☎042-438-4026

パブリックコメント 寄せられた意見の概要や市の検討結果をお知らせします


下記の一覧表は、市民の皆さんからお寄せいただいた意見を要約し、市の考え方をまとめたものです。全文は、情報公開コーナー(両庁舎1階)・市HPでご覧になれます。

事案名 事務事業評価(中間結果) ▶企画政策課 ☎042-460-9800

公表日	募集期間	意見件数
8月15日	8月20日～9月20日	8件(3人)
お寄せいただいた主な意見		検討結果
各種団体補助金について、各団体の収支報告なども市民に公表し、透明性の高い事務事業評価とすべきです。		分かりやすく透明性の高い事務事業評価となるよう引き続き、改善・見直しに努めてまいります。
「伝統文化等継承事業補助金」について、伝統文化の継承は形だけでなく、その精神も引き継いでいく必要があると思います。		補助金支出の効果を検証し、伝統文化等の継承につながるよう、改善・見直しに努める必要があると考えます。
「対話による美術鑑賞」について、本事業は、ひらめきや論理的な思考力を養い、生きる力にもつながります。課題の改善と事業の継続を望みます。		市民ボランティアの養成、学校等との調整、機材運搬などの課題を検証し、業務委託を含む事業の運営体制等の抜本的な見直しが必要と考えます。
「対話による美術鑑賞」は、教育的効果も認められています。実施対象の拡大よりも、小学校での実施継続を望みます。		
「男女平等参画に関する意識啓発」について、情報誌の作成コストを削減し全戸配布するなど、認知度の向上を図るべきと考えます。		情報誌「パリテ」を含め、男女平等推進センターの認知度向上に向けて、事業の改善・見直しが必要と考えます。
「男女平等参画に関する意識啓発」について、西東京市でも基本条例を制定して、意識啓発に取り組むべきと考えます。		引き続き、総合計画や男女平等参画推進計画に基づき、事業実施、意識啓発に取り組む必要があると考えます。
「違法駐車防止対策」について、田無駅周辺で一時停車している送迎車両等への対策は必要と考えます。		現段階では、条例に基づく違法駐車等防止重点実施地域の指定は解除せず、一定期間、交通指導員の配置を休止し、影響を検証したうえで、事業実施の可否を判断する必要があると考えます。
「違法駐車防止対策」について、交通指導員の廃止により、状況が悪化した場合の対策を検討する必要があります。		

ちょこっと共済にご加入中の市民のみなさまへ

加入申込書付きパンフレットの内容の確認を!



ちょこっと共済は自転車の単独事故なども見舞金請求対象となりますが、請求時は交通事故証明書が必要です。事故の大小にかかわらず自転車の単独事故などであっても、必ず最寄りの警察署へ届け出をしてください。

▶協働コミュニティ課 ☎042-438-4046

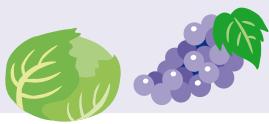
パブリックコメント 皆さんのご意見をお寄せください

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。

※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。

事案名	西東京市第4次男女平等参画推進計画(素案)
▶協働コミュニティ課 ☎042-439-0075	
策定趣旨	西東京市における男女平等参画社会の形成に関する施策を、総合的かつ計画的に推進するために、「西東京市第4次男女平等参画推進計画」を策定します。
閲覧方法	11月12日(月)から、情報公開コーナー(両庁舎1階)・市HP
対象	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	11月12日(月)～12月11日(火)(必着)
提出方法	①持参(住吉会館ルピナス) ②郵送(〒202-0005住吉町6-15-6住吉会館内 男女平等推進センター) ③ファクス(☎042-422-5375) ④市HPから
説明会	☎・場①11月17日(土)午後3時・イングリッド ②11月28日(水)午後1時30分・住吉会館ルピナス
検討結果の公表	平成31年2月(予定)

気づいていますか？ 都市農業の価値 11月2日は都市農業の日



市内にある農地(野菜畑・植木畑・花卉畑・果樹園^{など})に、どのような働きがあるか考えたことはありませんか。

都市農業は、農産物の生産以外にも私たちの暮らしを豊かにしてくれるたくさんの機能があります。

都市農地を“宅地化すべきもの”から“都市にあるべきもの”へと転換することで、良好な都市環境の形成に役立てることを目的とした「都市農業振興基本法」が平成27年4月に成



西東京市農産物キャラクター「めぐみちゃん」

立しました。また、都市に農地がある素晴らしさや農業と触れ合うことの喜びを分かち合い、都市農業を盛り上げるきっかけとするために「都市農業の日(11月2日)」が制定されています。

都内で収穫できる新鮮で高品質な農畜産物を広く知り、都市農業の重要性や理解を深めてもらうことを目的に、都内ではさまざまなイベントが開催されていますので、ぜひ足をお運びください。毎年11月2日、3日には明治神宮(渋谷区)で「東京都農業祭」が開催されています。

「まちの畑は役に立つ！」[検索](#)

▶産業振興課 [☎042-438-4044](#)

人権擁護委員が法務大臣から表彰されました！

□受章者 菅野美鈴委員
法務大臣表彰は人権擁護委員として多年にわたり人権擁護活動に尽力された委員に対し、人権擁護委員法に基づき法務大臣が行う表彰です。このたび、長年の人権擁護委員としての活動の功績により菅野委員が、表彰されました。

□人権擁護委員について
人権擁護委員は、地域の住民の中

から、人権問題に理解や熱意のある人たちが市長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間の人たちです。市は、人権擁護委員とさまざまな人権啓発活動を行っています。また、月に2回市民相談室で人権・身の上相談を受け付けています。各月の相談日は市報でご確認ください。

▶協働コミュニティ課 [☎042-438-4046](#)

都営住宅の入居者募集

◆東京都直接募集

- 募集内容
 - 家族向け・単身者向け…3,360戸
- 案内配布
 - 時 11月1日(木)～9日(金)の平日のみ
 - 場 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階総合案内・出張所
 - ※都庁・区市町村窓口・問でも配布
 - ※申込書などは、募集期間中のみ問のHPからもダウンロード可
 - 申 11月13日(火)(必着)までに、申込書を渋谷郵便局へ郵送
 - 問 東京都住宅供給公社都営住宅募集

センター(案内配布期間中 [☎0570-010-810](#)、それ以外 [☎03-3498-8894](#))

◆西東京市地元募集

- 募集内容
 - 家族向け(2人以上)…2戸
- 案内・申込書配布
 - 時 11月21日(水)～30日(金)の平日のみ
 - 場 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階総合案内・出張所
 - 申 12月5日(水)(必着)までに、〒202-8555市役所住宅課へ郵送
 - ▶住宅課 [☎042-438-4052](#)

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※[田](#)マークがないものは、当日、直接会場へ

児童虐待防止LINE相談

- 時 11月1日(木)～14日(水)午前9時～午後9時(土・日・祝は5時まで)
- 内 LINEを利用した子どもや保護者からの相談受付(困り事・子育ての悩み^{など})
- 問 東京都少子社会対策部計画課 [☎03-5320-4200](#)

東京都子育て支援員研修(第3期)

- 内 保育や子育て支援分野の各事業に従事するうえで必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修
- コース
 - 地域子育て支援 ●放課後児童
 - ※詳細は問へ(HPあり)
 - 申 11月1日(木)～16日(金)(必着)
 - 問 (株)東京リーガルマインド [☎03-5913-6225](#)
 - そのほか研修全般…東京都少子社会対策部計画課 [☎03-5320-4121](#)

秋の火災予防運動 11月9日～15日

火災予防運動は、市民の皆さんに防火防災に関する意識や防災行動力を高め、火災の発生を防ぎ、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。

運動期間中は、西東京市民まつりのブースをはじめ、さまざまなイベントを開催します。

- 消防ふれあいフェア
 - 時 ●11月10日(土)午前10時～午後4時
 - 11日(日)午前9時～午後3時30分
 - 場 西東京いこいの森公園
 - 内 煙・消火・通報体験やミニ防火衣装着体験・消防相談・消防少年団・災害時支援ボランティアによるパレード・はしご車体験・VR防災体験車・AED取扱体験^{など}
 - 問 西東京消防署 [☎042-421-0119](#)

市民公開講座

- 時 11月17日(土)午前9時～10時
- 内 病院の検査をもっと身近に
 - もっとレントゲン検査を理解していただくために
 - 私たちの体内は画像でどう見える？
 - 場・問 佐々総合病院 [☎042-461-1535](#) (問 広報室)

西東京健康フェスティバル おかげさまで10周年 みんなでのばそう健康寿命

- 時 11月17日(土)午前10時～午後4時
- 場 アスタセンターコート
- 内 市内3つの病院合同で健康チェック^{ほか}
- 共催 佐々総合病院・田無病院
- 問 西東京中央総合病院 [☎042-464-1511](#) (代表)

住生活総合調査にご協力

12月1日(土)より全国で住生活総合調査が行われますので、回答にご協力ください。

対 10月に「住宅・土地統計調査」に回答された世帯の一部

□調査方法 11月下旬から12月上旬までの間に、配布員が調査票をご自宅のポストに投函し、郵送・オンラインで回収

問 平成30年住生活総合調査事務局 [☎0120-467-060](#) ※電話対応期間：11月17日(土)～12月17日(月)

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) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

□申込開始 11月5日(月)午前8時30分(★印は、10月18日から受付中)

□申込方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話

※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

[田](#) 田無庁舎2階市民相談室 [☎042-460-9805](#)

[保](#) 保谷庁舎1階市民相談室 [☎042-438-4000](#)

内容	場所	日時
法律相談	田	11月8日(木)・16日(金)午前9時～正午
	保	11月13日(火)・14日(水)・20日(火)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	12月6日(木) 午前9時～正午
	保	11月22日(木) ※1枠1時間
交通事故相談	田	★11月14日(水)
	保	11月28日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	11月9日(金)
	保	11月16日(金)
不動産相談	田	★11月15日(木)
	保	★11月8日(木)
登記相談	田	★11月8日(木)
	保	★11月15日(木)
表示登記相談	田	★11月8日(木)
	保	★11月15日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★11月12日(月)
	田	★11月1日(木)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	12月5日(水)

11月の薬湯～柿の葉湯～



- 効能 風邪や感染症の予防
- 時 11月4日(日)
- ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
- 場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ
- 問 西東京市公衆浴場会 [☎042-465-0261](#)

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

- 飲食業経営セミナー
 - 内 飲食業のための売上・集客力アップセミナー
 - 時 11月27日(火)午後1時30分～3時30分
 - 場 コール田無
 - 対 市内で飲食業を営む経営者の方、起業をお考えの方
 - 定 30人(申込順)
- 女性創業支援セミナー
 - 時 12月3日(月)午後1時30分～3時30分
 - 場 住吉会館ルピナス
 - 対 市内で創業間もない、もしくはお考えの女性の方
 - 定 30人(申込順)
 - 申・問 ●西東京商工会 [☎042-461-4573](#)
 - 西東京創業支援・経営革新相談センター [☎042-461-6611](#)

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール
「ファミリー学級」申込
①第9コース
②夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢
③住所
④電話番号
⑤出産予定日・病院名
⑥パパの参加予定日
(例) 両日、2日目のみ

B はがき・メール
「離乳食講習会」申込
①12月13日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名(ふりがな)
⑤子どもの生年月日
⑥第〇子
⑦電話番号

C はがき
「〇〇検診」申込
①氏名(ふりがな)
②性別
③住所
④生年月日
⑤電話番号

▶健康課(保) 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
女性のボディケア講座 腹筋・骨盤まわり編 保育あり	11月15日(木)午前10時~11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18~64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可)	前日までに電話
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	11月15日(木)午後1時30分~3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	11月12日(月)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎! 下肢の筋力とバランス能力をつけてみませんか!】	11月30日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/20人	前日までに電話 ※7人以上で出張講座も実施します
出産準備クラス まますぐ 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習あり】	11月27日(火)午前9時30分~正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30~36週の妊婦 (パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に 参加していない方優先	11月20日(火)までに電話
簡単・楽々・スッカリ・エクササイズ!	11月29日(木)午前10時~11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で18~39歳の方/25人程度	11月22日(木)までに電話
特定健診結果説明会 【医師による健診結果の見方説明】	①11月19日(月)午後1時30分~2時30分 田無総合福祉センター ②29日(木)午後1時30分~2時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/各20人	①11月16日(金)までに電話 ②前日までに電話
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・育児参加方法あり】	第9コース: 12月7日(金)・22日(土) 午前9時30分~午後0時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で初めて父親・母親になる方 (妊婦のみの参加も可)/30組 対象出産予定月: 3・4月	はがき・メール(記入例A) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 11月9日(金)~23日(祝)

▶健康課(保) 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	12月13日(木)午後1時15分~3時 田無総合福祉センター	在住で5~8カ月の 乳児と保護者 (第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 11月15日(木)
▶教育支援課(保) 042-438-4074			
ことばの発達・発音などに心配のある子どもの言語訓練・相談 【言語訓練士による相談】	11月14日(木)午後1時30分~5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	11月1日(木)~7日(水) 午前9時~午後5時に電話

健康ガイド

※対象者の年齢は平成31年3月31日時点

■成人歯科健康診査 締切間近!

お口の健康は体の健康に直結します。受診して健康管理にお役立てください。

□**健診期間** 11月30日(金)まで

☑**口腔内診査・歯周病の検査・歯科相談**

☑**対18歳以上の方**

☑**11月22日(木)(消印有効)までに、●はがき(記入例C) ●窓口(健康課・保険年金課) ●市(保)から(下記QRコード)**

※受診券の発送には10日程度かかりますので、早めにお申し込みください。



▶健康課(保) 042-438-4021

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

□**交付・相談窓口** 健康課(保谷保健福祉総合センター)

□**交付のみ** 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)・出張所

※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失などのお問い合わせは、下記へご連絡ください。

▶健康課(保) 042-438-4037

■1歳6カ月児歯科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。

☑**●医科**…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

●**歯科**…歯科健診、歯磨き相談

☑**対1歳6カ月~2歳の誕生日の前日(1歳6カ月ごろに個別通知)**

※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方は、ご連絡ください。

▶健康課(保) 042-438-4037

■喉頭がん検診 締切間近!

□**検診期間** 11月30日(金)まで

☑**喉頭内視鏡検査**

☑**対40歳以上で特にたばこを吸う方**

☑**¥600円**

☑**11月16日(金)(消印有効)までに、●はがき(記入例C) ●窓口(健康課・保険年金課) ●市(保)から(上記QRコード)**

▶健康課(保) 042-438-4021

東京都障害者への理解促進及び差別解消の推進に関する条例

誰もが共生する社会を目指して、平成30年10月1日に施行されました。①民間事業者の「合理的配慮の提供」の義務化、②相談支援を行っても解決しない事案について紛争解決の仕組みを整備、③障害の当事

者・関係者の方だけでなく、民間事業者からの相談も受け付ける広域支援相談員の設置などが盛り込まれています。

▶障害福祉課(保) 042-438-4033

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
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	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
4日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	藤沼内科クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	
11日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	

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	
3日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182
4日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162
11日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745	

電話相談

医療相談(西東京市医師会) ※専門医が相談に応じます。	☎042-438-1100
火曜日 午後1時30分~2時30分 11月6日 消化器外科 13日 糖尿病内科 20日 皮膚科・アレルギー科 27日 循環器内科	
歯科相談(西東京市歯科医師会)	☎042-466-2033
金曜日 午後0時30分~1時30分 ※23日(祝)を除く	

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

二酸化窒素簡易測定の実験講座

11月5日(月) 午前9時30分
エコプラザ西東京
※当日、直接会場へ

大気中の二酸化窒素の測定をしながら、大気汚染問題について学習します。測定に使用するカプセルも作ります。
▶環境保全課 ☎042-438-4042

ピアカウンセリング

①**11月13日(火)**
午前10時30分～11時15分
②**14日(水)**
午後2時～3時・7時～8時
※時間は相談に応じて調整
障害者総合支援センターフレンドリー

親や障害者が相談員となり、同じ立場からお話を伺い、一緒に考えます。
対・定 ①就学前～高校生の障害児の保護者・1人 ②中途失聴・難聴者または聴覚障害児の保護者・各回1人
申 電話・ファクスで下記へ
▶相談支援センター(えぼっく) ☎042-452-0075・FAX042-452-0076

ファミリー・サポート・センターファミリー会員登録説明会

①**11月17日(土)**・防災センター
②**27日(火)**・田無総合福祉センター
午前10時～正午

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。
定 各20人(申込順)
※保育あり。1歳以上各5人まで
申 前日の午後5時までに電話で☎へ
問 ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-438-4121
▶子ども家庭支援センター ☎042-425-3303

文化講演会「争族」にならないために～知っておきたい初めての相続～

11月17日(土) 午後2時～4時
(1時40分開場)
田無公民館

家族が遺産をめぐる「争族」にならないために、相続お役立ち情報をお話しさせていただきます。
定 50人
講 長谷川翼さん(弁護士：法テラス多摩法律事務所)
申 11月1日(木)午前10時から、来館または電話・メールで下記へ
▶中央図書館 ☎042-465-0823
☎lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

楽しいハーブの活用講座 美肌クリーム作り

11月18日(日)
午後1時30分～3時30分
西東京いこいの森公園

内 ●メディカルハーブの説明
●ローズマリーの水蒸気蒸留とローズマリー水にカレンデュラ油を加えた美肌クリーム作り ※持ち帰り可

定 30人(申込順)
¥ 1,200円(資料・教材費)
申 11月11日(日)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・電話番号を〒188-0011田無町4-21-8-103小山田勇治付NPO法人西東京花の会「楽しいハーブの活用講座」係へ
※詳細は☎のHPをご覧ください。
問 NPO法人西東京花の会 ☎090-5768-2744
▶みどり公園課 ☎042-438-4045

議場コンサート 金管アンサンブル

11月19日(月) 午前10時(45分程度)
田無庁舎3階

□出演 東京ニューシティ管弦楽団(トランペット・ホルン・トロンボーン・チューバ)
□曲目 ワシントンポスト、日本民謡セレクション、ウエストサイド・ストーリーより
対・定 3歳児以上・100人(先着)
申 当日午前9時から、議会事務局にて整理券を配布
▶議会事務局 ☎042-460-9860



平成29年に行われた議場コンサート

障害者サポーター養成講座

11月24日(土) 午後3時～4時
谷戸公民館

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーターの養成講座を開催します。※参加者にはサポーターの証しであるサポートバンドナ・キーホルダーを贈呈
内 ヘルプカード・ヘルプマークとはなど
申 前日までに電話で☎へ
問 社会福祉法人さくらの園・カノン ☎042-452-7062
▶障害福祉課 ☎042-438-4033

リユース祭り

11月25日(日) 午前10時～午後2時
エコプラザ西東京

内 衣類・食器・雑貨・かばん・DVD・CD・おもちゃなどの再利用可能な不用品を譲り合うリユース活動
※当日1人5点まで受け取り可
※営利目的の利用は不可
□リユース品の受付・検品
時 11月24日(土)午前10時～午後1時
対 在住・在勤・在学の方(1人10点まで)
※修理が必要なものやリユース品として適当ではないと判断したものは不可
問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585
▶環境保全課 ☎042-438-4042



前回のオープン直後の会場

ペンで個性をひきだすゼンタングル®・レッスン

12月1日(土) 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

ゼンタングルとは、禅+tangle(ぐるぐる・絡みあい)から生まれた言葉。消しゴムも定規も使わないフリーハンドのアートです。うまい下手もなし!失敗や間違いもなし!同じパターンを描いても十人十色。家事・育児・仕事・介護から離れてリラックスしてみませんか。
定 15人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・10人(申込順)
講 Momoeさん(ゼンタングル認定講師)
¥500円
申 11月1日(木)午前9時から、電話・メールで件名「ゼンタングル」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ
▶男女平等推進センター ☎042-439-0075・☎kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

一歩、一歩、ありがとう 妻・田部井淳子と歩いた道

12月6日(木) 午後2時～4時
住吉会館ルピナス

自身も登山家として活動しながら、世界初の女性エベレスト登山家である妻淳子さんを支え続け、お互いを思いやりながら過ごした日々をお話していただきます。
定 30人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)
講 田部井政伸さん(登山愛好家)
申 11月1日(木)午前9時から、電話・メールで件名「田部井政伸講座」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ
▶男女平等推進センター ☎042-439-0075・☎kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

地球温暖化・省エネセミナー

12月9日(日) 午後1時30分～2時30分
エコプラザ西東京

内 ●地球温暖化の仕組み ●電気・ガスの使用量のお知らせの見方 ●一度やるとずっと省エネになる家電製品の省エネ設定 ●機器の上手な使い方 ●LEDに関する情報提供 ●機器の買い替えによる省エネ効果など
※参加者にはLED電球1個を進呈
対・定 在住・在勤・在学で18歳以上の方・40人(申込順)
講 秋山香織さん(クール・ネット東京エコアドバイザー)
持 筆記用具
申 11月3日(祝)午前9時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を☎へ
問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585・FAX042-421-8586・☎ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課 ☎042-438-4042

判例でわかる 企業の安全配慮義務 過重労働・ハラスメントなど、多様化するリスクへの対応策

12月13日(木)・17日(月)
午後2時～4時
国分寺労政会館

対・定 使用者・企業の人事労務担当者・テーマに関心のある方・各100人
講 新村響子さん(弁護士)
申 電話・ファクスで☎へ
※☎のHPのからも可
問 東京都労働相談情報センター(国分寺事務所) ☎042-323-8511・FAX042-323-8512
▶男女平等推進センター ☎042-439-0075

ようこそとしょかんへ11月

乳幼児～小学生を対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。お問い合わせは各図書館へ。



中央 ☎042-465-0823
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時

- おはなしおばさんのおはなし会 4日(日)午前11時
- にこにこおはなし会 1・15日(木)午前11時/1～2歳児と保護者
- サンサンおはなし会 18日(日)午前11時/3歳児から
- おはなし会 毎週(木)午後3時30分/3歳児から
- ころがあたたくなる紙芝居 17日(土)午前11時/3歳児から

保谷駅前 ☎042-421-3060
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 9日(金)・23日(祝)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 9日(金)・23日(祝)午後3時30分/3歳児から
- おはなしのへや 3日(祝)・17日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生

芝久保 ☎042-465-9825
火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 14日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 1・8・15・22日(木)午後4時/3歳児から

谷戸 ☎042-421-4545
火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 7・21日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 14・28日(水)午後3時30分/3歳児から

柳沢 ☎042-464-8240
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 2・9日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- わくわくドキドキ紙芝居 10日(土)午前11時
- おはなしひろば 毎週(木)午後3時30分/3歳児から

ひばりが丘 ☎042-424-0264
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 2・9日(金)・23日(祝)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろばサタデー 10日(土)午前11時/3歳児から
- おはなしひろば 7・21日(水)午後4時/3歳児から

児童館・児童センターとの共催行事

- はじめてのページ 1日(木)午前11時/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 21日(水)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

休館日

5・12・19・26日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、16日(金)休館
※芝久保・谷戸図書館は、3・23日(祝)休館

西東京市一店逸品事業

逸品ゼミナール参加者募集



市では、西東京商工会と協力して、モノやサービスなど個店独自の「逸品」を確立し、入りたくなる店づくりへとつなげる一店逸品事業を展開しています。

これまでに認定したサービス・ものづくり部門の店主が講師となり、その技術や知識、商品の魅力をお伝えします。

場 西東京いこいの森公園(市民まつり会場内)

申 11月8日(木)までに電話で☎へ

西東京市一店逸品

☎ 西東京商工会 042-461-4573
▶ 産業振興課 ☎ 042-438-4041

日時	内容	定員	講師店舗名
11月10日(土)	午前11時～正午 ☑ 小学4年生以上 (小学4年生未満は親子一組で)	各10人	澤島豊店
	午後1時30分～2時30分 好きな人を動物に! クリスマスカードを作ろう! ☑ ペンで絵が描ける方		ル・クール社

中学・高校生年代イベントプロジェクト
パフォーマンス翔! 笑?! SHOW!!!
出演者募集

お笑い・ダンス・寸劇・コーラスなどさまざまなジャンルのパフォーマンスを募集します。中学・高校生年代の皆さん、大きな舞台でパフォーマンスを披露してみませんか。

※イベント名は変更の可能性あり
時・場 平成31年2月9日(土)午後2時30分～5時・西東京市民会館
□ リハーサル 平成31年1月25日(金)・26日(土)

☑ 市内または近隣中学・高校の生徒、在住・在勤の高校生年代の個人・団体
※詳細は☎へお問い合わせください。
申 11月1日(木)～22日(木)に、電話・メールで件名「中高生イベントプロジェクト出演希望」・代表者氏名・(学

校・学年)・電話番号・パフォーマンスのジャンルや内容を☎へ
※出演時間は1演目当たり約10分。
応募状況・内容によっては出演希望に沿えない場合があります。
☎ 北原児童館 ☎ 042-461-2156
✉ jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp
▶ 児童青少年課 ☎ 042-460-9843



昨年度の様子

還付金名目でキャッシュカードをだまし取る被害が急増中!

- ☐ 実際の事例
市の職員や銀行員を名乗る者が
- 医療費還付の手続き期限が過ぎていますが、案内の書類は届いていませんか?
 - 還付金を振り込むのであなたの銀行口座と暗証番号を教えてください
 - あなたのキャッシュカードは古くて振り込みができないので交換します

うその電話を掛けた後、銀行員になりすました者が自宅を訪問してキャッシュカードをだまし取る手口です。
市の職員・銀行員・警察官が暗証番号を聞いたり、自宅を訪問してキャッシュカードを預かることは絶対にありません。
☎ 田無警察署 ☎ 042-467-0110
▶ 危機管理室 ☎ 042-438-4010

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は世界で4億2500万人が抱える病気で、年間400万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。このような状況を踏まえ、国連は11月14日を世界糖尿病デーに指定し、啓発運動の推進を呼び掛けています。

- ◆ 糖尿病とは
血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。血糖値が高い状態が続くと、体の中で血管や神経を傷つけてしまいます。現在、40歳以上の3人に1人は糖尿病または予備軍と言われるほど身近な病気です。
- ◆ 糖尿病にかかるとどうなる?
最初は自覚症状がありません。進行すると、視力を失ったり、しびれなどの神経障害が生じたり、腎機能が低下し、透析が必要になったりします。さらに進行すると、命に関わることもあります。
- ◆ 血糖値が高くなる前に
初期には血液検査でしか兆候が現れないため定期的に健康診査を受け、血糖値を確認することが大切です。

- 特に肥満・過食・運動不足・ストレスがある場合には、生活習慣を見直しましょう。
- ◆ 血糖値が高いと言われたら
定期的に検査を受けましょう。また、生活習慣を見直しましょう。
- ◆ 糖尿病を詳しく知りたい方へ
☐ 糖尿病基礎講座(毎月1回)
時 11月15日(木)午前10時～11時30分
場 田無総合福祉センター
☑ 保健師・管理栄養士による糖尿病についての基礎知識・食事の話
☐ 栄養相談(毎月1回)
個々の食生活を踏まえながら、健康的な食生活についての個別相談
※糖尿病基礎講座・栄養相談については、下記までお申し込みください。
▶ 健康課 ☎ 042-438-4037

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。

リサイクルくる市 資源物の無料持込回収

時 11月4日(日)午前9時～正午
場 エコプラザ西東京

会場で、次の資源物を無料で回収します。受付までご持参ください。
※環境保護のため徒歩・自転車での来場にご協力ください。
※当日、地元産の野菜の販売、茶わんのリサイクル、猫の里親探し・譲渡会があります。
※メダルプロジェクトは、ごみ減量推進課窓口でも随時受付
▶ ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043



プラスチック製品	バケツ・ポリタンク・プランター・かご・ごみ箱 [※]
陶磁器食器(ごみ資源化市民会議主催)	茶わん・皿・小鉢・湯飲み (ガラス・花瓶・土鍋・自作品は回収不可)
都市鉱山からつくる! みんなのメダルプロジェクト [※]	携帯・スマホ・電子辞書・カーナビ、デジカメ・ビデオカメラ、携帯音楽(CD・MDを含む)プレーヤー、携帯ゲーム機、ACアダプターなどのコード類

「リサイクルくる市」フリーマーケット出店者募集

時 12月2日(日)午前9時～正午
場 エコプラザ西東京
☐ 出店資格 成人で在住の個人・団体(業としている方を除く)
☐ 募集区画数 43区画(1区画約3.5㎡)
※出店場所の選択は不可
申 11月10日(土)(消印有効)までに、往復はがきで参加者全員の氏名・代

表者の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨[※])を〒202-0011 泉町3-12-35ごみ減量推進課へ
※1世帯1通。申込多数は抽選
※飲食物・動植物などの販売は不可
※はがき料金不足は受け取り不可
▶ ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043



11月は 児童虐待防止 推進月間

児童・高齢者・障害者虐待 防止キャンペーン

- ▶子ども家庭支援センター ☎042-439-0081
- ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029 ▶障害福祉課 ☎042-438-4034

心配だけど、どうしたらよいか分からない。そんな時は…

児童虐待に関する相談窓口

子ども家庭支援センターのどか
☎042-439-0081
時(月)～(土)午前9時～午後4時
※(土)は正午～午後1時を除く

障害者虐待に関する相談窓口

障害福祉課 ☎042-438-4034
時 平日午前8時30分～午後5時

児童虐待に関する相談ダイヤル

児童相談所全国共通ダイヤル
☎189番 時 24時間

高齢者・障害者虐待に関する 夜間・休日の緊急時

西東京市役所
☎042-464-1311 (代表)

市民の皆さんと共に考え理解が深まるよう、虐待防止についてのパネル展示を実施します。

□パネル展示

場所	日時
田無庁舎 2階 展示スペース	11月 5日(月)～ 9日(金)
フレンドリー 1階 ロビー	12日(月)～16日(金)
保谷庁舎 1階 展示スペース	19日(月)～22日(木)
住吉会館ルピナス 1階 交流ホール	26日(月)～30日(金)

高齢者虐待に関する相談窓口

担当地区の地域包括支援センター※ 高齢者支援課 ☎042-438-4029
時(月)～(土)午前9時～午後6時(日・祝除く) 時 平日午前8時30分～午後5時

センター名	電話番号
米町地域包括支援センター	042-438-7090
富士町地域包括支援センター	042-451-1203
泉町地域包括支援センター	042-424-1200
田無町地域包括支援センター	042-467-8850
緑町地域包括支援センター	042-461-7081
西原町地域包括支援センター	042-451-8844
向台町地域包括支援センター	042-468-2340
新町地域包括支援センター	042-462-1695

※地域包括支援センターとは
地域で暮らす高齢者の
皆さんを、介護・福祉・
健康・医療などさまざま
な面から総合的に支えま
す。いつまでも住み慣れ
た地域で生活できるよう
に、地域包括支援セン
ターをご利用ください。

ひばりヶ丘駅北口自転車駐車がオープン!

平成31年1月31日でひばりヶ丘駅北口第1自転車駐車を閉鎖し、2月1日からひばりヶ丘駅北口に新しい自転車駐車をオープンします。

□内容

●自転車の定期利用と一時利用 ※バイクの駐車は不可 申込方法など詳細は、11月15日号に掲載予定。また、以下の駐車場内にポスターを掲示します。

ひばりヶ丘駅北口	北口第1自転車駐車場・北口第2自転車駐車場
ひばりヶ丘駅南口	南口自転車駐車場・南口第2自転車駐車場・南口谷戸自転車駐車場



ひばりヶ丘駅北口自転車駐車場
所在地：ひばりが丘北3-1 (地図内)

ひばりが丘北自転車等 保管所の閉鎖

12月28日(金)で、撤去自転車などの保管所である、ひばりが丘北自転車等保管所を廃止し、南町自転車等保管所に統合します。

▶道路管理課 ☎042-438-4057

朗読フェスティバル in 西東京市民会館 ファイナル

平成22年から始まった朗読フェスティバルは今回でファイナルとなります。

今まで支えていただいた皆さんに感謝をするとともに、出演者一同渾身のパフォーマンスをお届けしてフィナーレを飾りたいと思っています。

時 11月23日(祝)・24日(土)・25日(日)

場 西東京市民会館 ※当日、直接会場へ(一部有料公演あり)

11月23日(祝)	午後1時	朗読の会 たまゆら
	2時30分	語りの会 イーハトーブ
	3時50分	特別企画
	4時10分	青年俳優座プロデュース
24日(土)	午後1時	演劇仲間 ことのみ
	2時30分	アオの企画 青山憲(有料)
25日(日)	午後2時	賢治の会(有料)

※詳細は☎へお問い合わせください。 ▶文化振興課 ☎042-438-4040
☎西東京市民会館 ☎042-463-5381

市内の情報をお届けします

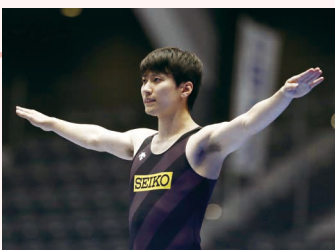
大好き西東京

スポーツ応援編

皆さんの熱い応援をよろしくお願いします

トランポリン

谷戸第二小学校卒業の棟朝銀河選手(セイコー)が9月18日～23日にロシアで行われたロシア選手権に出場し、団体競技で2位・シンクロナイズド競技で4位という優秀な成績を収めました。



▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081

多摩六都科学館 ナビ

全編生解説プラネタリウム 秋の星空に描くギリシャ神話の世界

星座にはギリシャ神話にまつわるものが数多くあります。天文スタッフによる生解説で、秋の夜空をゆったりとご紹介します(約45分間)。

時 12月21日(金)※(水)・(土)・(日)・(祝)と12月中は午後1時10分と3時50分 そのほか平日は3時50分

大型映像 星の旅 ～世界編～

南十字星や天の川、ウユニ塩湖の水鏡に映る満天の星。世界各地の絶景と美しい星空を巡る旅を、ダイナミックな実写映像でドームに再現します(約35分間)。

時 11月1日(木)より毎日午後2時30分

□共通 定 234席(小学2年生以下は保護者の同伴が必要)

¥ ●観覧付入館券:1,000円(4歳～高校生400円) ●セット券:1,400円(4歳～高校生500円)

※プラネタリウム1回と大型映像1回観覧付 ※当日開館時よりインフォメーションで販売(先着) 場・☎多摩六都科学館 ☎042-469-6100 休館日:月曜日

ロクトサイエンスコラム 53 “セルフメディケーション”という言葉に耳をします

セルフメディケーションとは病気にならないように常日頃から健康維持を心掛けることをいいます。

激しい運動をする必要はなく、家の中でもできるスロージョギングやエアなわとびのような簡単な運動を習慣化することで効果があります。

以前、科学館とセルフメディケーションを研究する先生とが組んで、

スタッフが1年間取り組む実験を行った結果、適切な運動や食事を日々心掛けることで、年齢に関係なく体脂肪の減少や骨密度・筋力上昇などの数値改善が見られました。

スポーツの秋、自分にあった運動を見つけ、気持ちよく体を動かすところから始めてみるのはいかがでしょうか。