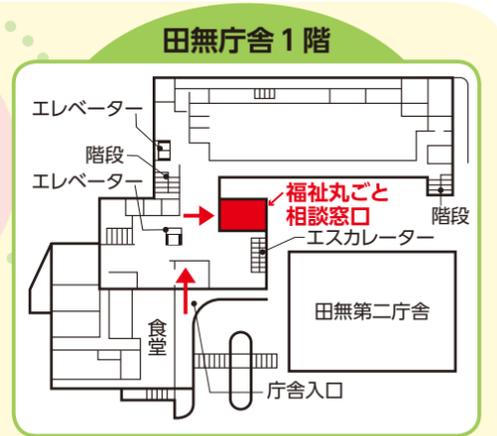




主な内容

【3面】災害に強いまちづくり 【6面】食品ロス(食料の廃棄)を減らしましょう 【8面】風水害に備えて

# 福祉丸ごと相談窓口



福祉に関する相談を「丸ごと」受け止め、さまざまな分野の相談支援機関や地域のちからと相談者をつなぎ、困りごとの解決に向けたお手伝いをします。まずはご相談ください。

新型コロナウイルスの影響で  
収入が減って、  
生活費のことで悩んでいる

## 窓口でも電話でも、 まずは ご相談ください！

地域情報を  
知りたい

家賃が払えなくて  
困っている

退職後  
地域デビューしたい

心配な  
ご近所さんがいる

就労したい

働くことに  
踏みだせない

居場所を作りたい

まずは  
ご相談ください

一緒に  
困りごとを  
整理します

問題解決に  
向けて一緒に  
考えます

関係機関と  
連携し、  
支援をします

問題の  
解決へ！

### ほっとネットステーション

どこに相談したらいいかわからない困りごとを受け止め、一緒に考えます。

さまざまな支援や地域のちからをつなげて、解決を目指します。

保谷庁舎にも窓口があります

▶ほっとネット田無ステーション

☎042-497-4158

FAX042-420-2888

▶ほっとネット保谷ステーション

場 防災・保谷保健福祉総合センター1階

☎042-438-9205

FAX042-421-4310

### 生活サポート相談窓口

市内にお住まいで生活保護を受給しておらず、経済的に困りの方、就労希望の方、家賃の支払いが困難な方などの相談窓口です。

働くことに自信のない方への就労準備支援や社会に出ることや将来に不安のある若者の相談も受け付けています。

☎042-420-2809

### NEW 生涯現役応援窓口 (火)・(木)・(金) 午前9時30分～午後3時

原則55歳以上の方を対象に、市内での活動の場を探している方や定年後どのように過ごすか迷っている方に対し、就労・ボランティア活動・趣味のサークルなどの具体的な活動の場と一緒に探しマッチングを行います。就職活動に必要な書類作成の補助、ビジネスマナーなどのセミナー開催、就業後のアフターフォローとして職場訪問を行うなど伴走型の支援を行います。

#### 第1回セカンドライフセミナー開催

豊かなセカンドライフを送るために役立つ市内の情報を提供します。サービスを有効活用し、生きがいのある人生設計にお役立てください。

時 8月21日(金)午前9時30分～11時30分(要予約)

場 きらっと

申 電話で生涯現役応援窓口へ

☎042-455-6490

▶地域共生課 ☎042-420-2808

# 市からの 連絡帳

**8月は、市・都民税  
普通徴収第2期の納期です。**  
～納付には、便利な口座振替を～  
▶納税課 ☎042-460-9831

## 年金 国民年金保険料の クレジットカード納付

国民年金保険料はクレジットカードで納付することができます。  
クレジットカード納付を希望する方は、年金事務所へ申し込みが必要です(郵送可)。申出書は市役所保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(防災・保谷保健福祉総合センター1階)で配布しています。  
※日本年金機構 HP からダウンロード可  
※被保険者とクレジットカードの名義人が違う場合は、同意書も必要

**納付方法** 毎月納付・6カ月前納・1年前納・2年前納から選択(前納割引あり)

**申込期限**  
●毎月納付…随時受付。引き落とし開始時期は 問へお問い合わせください。  
●6カ月前納(10月分から開始)…8月末日(令和3年4月分から開始…令和3年2月末日)  
●1年前納・2年前納(令和3年4月分から開始)…令和3年2月末日  
※過去の未納分や一部免除承認済み期間はクレジットカード納付が利用できません。

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



## 子育て 児童扶養手当・特別児童扶養手当 現況届のご提出を

現況届は、手当受給者・その配偶者・扶養義務者の前年の所得・養育状況などを確認する書類です。  
現在受給している方(所得超過による支給停止の方を含む)へ7月末にお知らせを送付しましたので、受給者本人が窓口で提出してください。  
提出がない場合、手当の支給が停止となることがあります。

**児童扶養手当**  
申 8月3日(月)～31日(月)

**特別児童扶養手当**  
申 8月7日(金)～31日(月)  
※詳細はお問い合わせください。

▶子育て支援課 ☎042-460-9840

## 福祉 高齢者手技治療割引券の交付

65歳以上の方が高齢者指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に、治療料の一部を助成する割引券を発行します。割引券の発行は、高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)・出張所の窓口で行っています。来庁での申請が困難な場合は、郵送での申請を受け付けします。詳細は下記へお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎042-420-2810

## 庁舎窓口到手話通訳者を配置

両庁舎でのお手続き・相談などで必要な場合にご利用ください。

□手話通訳者配置日 午後1時～5時

| 防災・保谷保健福祉総合センター(福祉の相談窓口) | 田無庁舎     |
|--------------------------|----------|
| 8月5日(水)                  | 8月21日(金) |
| 9月2日(水)                  | 9月18日(金) |

※通訳者配置日以外にも手話通訳者を

派遣します。詳細はお問い合わせください。  
▶障害福祉課 ☎042-420-2804  
FAX 042-466-9666



## 移送サービス ハンディキャブけやき号の運行

車いすのまま乗車できる自動車の無料運行・送迎サービスを行っています。  
対 在住で以下のいずれかの方  
●歩行が困難で車いすなどを利用している方  
●重度の視覚障害者

内 保谷庁舎を中心に半径30km以内  
※有料道路などは利用者負担。要付き添い。利用条件などあり

申 電話で 問へ  
問 NPO法人ひらけごま ☎042-425-3153  
▶障害福祉課 ☎042-420-2804



## くらし わが家の耐震診断をしよう

建物の設計図を基に簡易耐震診断を行い、助言などを受けることができます。  
時 8月15日(土)午前9時30分～午後0時30分  
場 エコプラザ西東京  
対 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  
定 8人(申込順)※1人35分程度  
申 8月12日(水)までに電話で以下へ

□相談員 住みよい町をつくる会  
▶住宅課保 ☎042-438-4052



## 募集 パリテまつり実行委員

□第1回実行委員会  
時 8月19日(水)午後2時～4時  
場 住吉会館ルピナス  
内 令和3年2月に住吉会館ルピナスで開催予定の「第13回パリテまつり」の企画・運営・今後の検討  
※個人・団体・グループでの参加可  
申 8月14日(金)までに、電話・メールで住所・氏名・電話番号を下記へ  
▶男女平等推進センターパリテ ☎042-439-0075  
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

## 市職員(令和3年4月1日付)

□試験区分 土木・建築・保育士・栄養士  
□試験案内 職員課(田無庁舎5階)・市HPで配布  
申 8月26日(水)(消印有効)  
※詳細は市HP・試験案内で必ずご確認ください。  
▶職員課 ☎042-460-9813

## 1 Day仕事体験「市役所の仕事をしよう！」

学生を対象とした課題検討会を実施します。  
時 8月27日(木) ●午前10時 ●午後1時 ●3時15分(3回実施)  
場 田無第二庁舎4階  
対 短大・専門学校1年生、大学3年生、大学院1年生  
定 各回20人程度(申込多数は抽選)  
申 8月13日(木)・14日(金)  
※詳細は市HPをご確認ください。  
▶職員課 ☎042-460-9813

## 心身障害者 各種手当・助成制度 申請と現況届

期限後も申請できますが、申請前にさかのぼっての制度適用はありませんので、今回新しく対象になると思われる方は申請してください。

◆各種手当・助成制度の申請  
●◎心身障害者医療費助成制度…9月30日(水)まで  
●各種手当・助成制度…8月31日(月)まで(重度手当は11月中)  
※障害程度、年齢制限など各種要件あり

□所得制限基準額 ●◎心身障害者医療費助成・心身障害者福祉手当・自動車燃料費助成・タクシー料金助成・難病者福祉手当・重度心身障害者手当

| 税法上の扶養人数 | 障害者本人(20歳未満の方は扶養義務者※2) |
|----------|------------------------|
| 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             |

●特別障害者手当・障害児福祉手当

| 税法上の扶養人数 | 障害者本人      | 配偶者および扶養義務者 |
|----------|------------|-------------|
| 0人       | 360万4,000円 | 628万7,000円  |
| 1人       | 398万4,000円 | 653万6,000円  |
| 2人       | 436万4,000円 | 674万9,000円  |
| 3人       | 474万4,000円 | 696万2,000円  |
| 4人       | 512万4,000円 | 717万5,000円  |

※各種控除後(手当・助成用の控除額)の金額で判定

◆現況届の提出  
次の手当の受給者に現況届を送付しますので、期限までに返送してください。  
●重度心身障害者手当…8月31日(月)まで  
●特別障害者手当など…9月4日(金)まで

■心身障害者タクシー料金助成の申請(継続)  
従来のタクシー利用券の有効期限切れに伴い、新しいタクシー利用券を交付します。  
※従来の利用券は使えませんので、未使用分は返却してください。  
時 7月31日(金)～8月31日(月)(平日のみ)  
※期間以降は、申請した月分からの助成となります。  
場 障害福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)  
対 身体障害者手帳1～3級・愛の手帳1～3度の方

持 ●身体障害者手帳または愛の手帳  
●申請書(対象者に送付済み)  
●障害者本人の認め印(代理人が申請する場合はその方の認め印も)

■心身障害者自動車燃料費の請求  
時 8月6日(水)～31日(月)(平日のみ)  
場 障害福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)  
対 ①身体障害者手帳1～3級・愛の手帳1～3度・脳性まひ者(児)・進行性筋萎縮症の方で運転する同居の家族がいる方  
②身体障害者手帳1～4級で自ら運転する方

持 ●現況届兼請求書(対象者に送付済み)  
●障害者本人の認め印(代理人が申請する場合はその方の認め印も)  
●車検証のコピー  
●運転免許証のコピー  
●障害者本人の振込先口座(20歳未満の場合は保護者の口座可)  
●下記請求対象期間内\*に給油した際の領収書などの原本  
※同封の返信用封筒にてご返送ください

□対象期間  
\*2～7月(この間に新たに認定申請をした方は、認定申請日～7月)  
▶障害福祉課 ☎042-420-2806

### 排水設備工事責任技術者資格試験

東京都下水道局では、令和2年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験を実施します。  
**時** 12月20日(日)午前10時～正午  
**場** 青山学院大学青山キャンパス  
**料** 6,000円(受験手数料)  
 **申込書** 9月25日(金)～10月30日(金)に下水道課(保谷東分庁舎1階)で配布  
 **10月1日(休)～30日(金)**(消印有効)に東京都下水道サービス(株)へ郵送  
**▶** 下水道課 ☎042-438-4060

### etc その他

#### 議員の寄附行為は禁止されています

議員は、選挙区内の方に対する次の行為が禁止されています。市民の方が議員に対して実費が伴う行事や会費が必要な催しを案内する際には、会費を明示してください。皆さんのご理解と

ご協力をお願いします。  
 **寄附行為**<sup>など</sup>  
 ● お金や物の贈答  
 ● 暑中見舞いなどの時候の挨拶状の送付(答礼のための自筆によるものは除く)  
 ● 地域の祭り、会合などへ差し入れ・祝い金・賛助金を出すこと  
**▶** 議会事務局 ☎042-460-9860

#### 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。  
 ＊海川(株) 代表取締役 安光日 様(マスク)  
 ＊(株)ライジングサン 代表取締役 清水史多 様(マスク・玩具)  
 ＊佐藤珠美 様(玩具)  
 ＊(株)ナッシュ 代表取締役 名久井孝久 様(アルコールハンドジェル)  
**▶** 総務課 ☎042-460-9810

### 令和元年台風第19号西東京市義援金を支給します

令和元年台風第19号災害に係る義援金について、全国から多くの皆様のご支援をいただき誠にありがとうございました。令和元年台風第19号で被害を受けた世帯に、東京都(日本赤十字社・共同募金会含む)

から市に配分された義援金を支給します。現在、義援金の支給対象となる方へ申請書を送付しています。詳細は市☎をご覧ください。  
**▶** 地域共生課 ☎042-420-2807

### 8月5日(水) 防災行政無線などによる全国一斉情報伝達試験

武力攻撃や地震などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート)から送られてくる国の緊急情報を、確実に伝えるため、市内で緊急情報伝達手段の試験を行います。この試験は、全国的に実施されます。  
**時** 8月5日(水)午前11時  
 **市内76カ所の防災行政無線スピーカーより「これは、Jアラートのテストです」という音声を3回放送**  
 ※災害とお間違えのないようお願い

いします。  
 ※詳細は市☎をご覧ください(「安全・安心いーなメール」でも本試験をお知らせする内容を配信予定)。  
 **Jアラート** 国から送られてくる弾道ミサイル情報や地震などの緊急情報を人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステム  
**▶** 危機管理課 ☎042-438-4010

### 災害に強いまちづくり

#### 耐震診断・改修

市では、災害に強いまちづくりを推進するため、分譲マンション・木造住宅およびブロック塀等の耐震診断・耐震改修などの費用の一部を助成します(要事前申請)。

#### 分譲マンション

◆ **耐震アドバイザーの派遣**  
 ● 耐震診断・改修に係る区分所有者間の合意形成 ● 耐震診断・改修の必要性や改修に至るまでの取り組み方法  
 **分譲マンションの管理組合**<sup>など</sup>  
 **派遣回数** 同一の分譲マンションに対して1回2人、計3回<sup>まで</sup>  
 ◆ **耐震診断費用の助成**  
 **対象住宅** 市内の耐火建築物および準耐火建築物の3階建て以上で、昭和56年5月31日以前に建築されたもの

**助成額** 費用の3分の2(200万円)<sup>まで</sup>  
 ◆ **補強設計費用の助成**  
 **対象住宅** 耐震診断を行った結果、現行の耐震基準に適合せず、市の基準に適合して補強設計を行うもの  
 **助成額** 費用の3分の2(200万円)<sup>まで</sup>  
 ◆ **耐震改修等費用の助成**  
 **対象住宅** 耐震診断を行った結果、現行の耐震基準に適合せず、市の基準に適合して耐震改修<sup>など</sup>(建て替え・除却を含む)を行うもの  
 **助成額** 費用の23%(1,500万円)<sup>まで</sup>

#### 普及啓発

対象住宅全戸に対し、耐震化の必要性・助成制度等のご案内をダイレクトメールにより送付します。  
 **期間** 令和元年8月1日～令和8年3月31日  
 **対象住宅** 昭和56年5月31日以前に建築された住宅

### 公聴会

**時** 8月7日(金)午後3時30分  
**場** 田無第二庁舎4階  
 **建築基準法第48条第15項の規定による公聴会(田無町一丁目自動車修理工場に係る用途許可について)**

**利害関係者で公述希望の方は、8月4日(火)までに下記へ**  
 ※詳細はお問い合わせください。  
**▶** 建築指導課 ☎042-438-4017

### 都営住宅の入居者募集

#### ◆東京都直接募集

● 家族向け(ポイント方式)…1,290戸  
 ● 単身者向け・車いす使用者向け・シルバーピア…385戸  
 **案内・申込書配布**  
**時** 8月17日(月)～25日(火)の平日のみ  
**場** 田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター1階、出張所  
 ※都庁・都内の区市町村窓口・ **でも配布**  
 ※申込書などは、募集期間中のみ  **のHP**からもダウンロード可  
 **8月28日(金)(必着)までに、申込**

書を渋谷郵便局へ郵送  
 **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**  
 ● 単身者向けシルバーピア…3戸  
 **案内・申込書配布**  
**時** 8月28日(金)～9月7日(月)の平日のみ  
**場** 田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター1階、出張所  
 **9月10日(水)(必着)までに、〒202-8555市役所住宅課へ郵送**  
**▶** 住宅課 ☎042-438-4052

**【傍聴】** 咳などの風邪症状や発熱など、体調不良のある方は傍聴をご遠慮ください。また、マスクの着用や手洗いなどにご協力をお願いします。

#### 審議会

■ **地域公共交通会議**  
**時** 8月3日(月)午後2時～3時30分  
**場** 田無庁舎2階  
 **はなバスの改善策の検討**<sup>など</sup>  
**定** 5人  
**▶** 交通課 ☎042-439-4435

の変更予定案件について<sup>ほか</sup>  
**定** 5人  
**▶** 都市計画課 ☎042-438-4050

#### ■防災会議

**時** 8月6日(木)午後2時30分  
**場** 防災・保谷保健福祉総合センター5階  
 **西東京市地域防災計画**<sup>ほか</sup>  
**定** 5人  
**▶** 危機管理課 ☎042-438-4010

■ **地域密着型サービス等運営委員会**  
**時** 8月11日(火)午後7時  
**場** 田無第二庁舎4階  
 **地域密着型サービス**<sup>など</sup>  
**定** 5人  
**▶** 高齢者支援課 ☎042-420-2813

#### ■都市計画審議会

**時** 8月7日(金)午前10時  
**場** 田無庁舎4階  
 **西東京都市計画生産緑地地区**

■ **文化芸術振興推進委員会**  
**時** 8月19日(水)午後7時  
**場** 田無庁舎2階  
 **第2期文化芸術振興計画**<sup>ほか</sup>  
**定** 5人  
**▶** 文化振興課 ☎042-420-2817

#### ▶住宅課 ☎042-438-4052

※緊急耐震重点区域の場合、1戸当たり30万円を加算(令和3年3月31日までに耐震改修等工事に着手する必要があります)

#### 木造住宅

◆ **耐震診断費用の助成**  
 **対象住宅** 現に居住している、昭和56年5月31日以前に建築されたもの  
 **助成額** 費用の2分の1(6万円)<sup>まで</sup>  
 ◆ **耐震改修等費用の助成**  
 **対象住宅** 分譲マンションの「耐震改修等」に同じ  
 **助成額** ①改修…費用の2分の1(90万円)<sup>まで</sup>  
 ②建て替え・除却…費用の3分の1(30万円)<sup>まで</sup>  
 ※別途、所得税の特別控除制度があり

ますので、お問い合わせください。  
 ◆ **耐震シェルター等設置費用の助成**  
 **65歳以上または身体障害者手帳(1～4級)をお持ちの方がいる世帯**  
 **対象住宅** 木造住宅の「耐震診断」に同じ  
 **助成額** 費用の10分の9(30万円)<sup>まで</sup>  
**ブロック塀等**  
 ◆ **耐震診断・改修・建て替えおよび除却の助成**  
 **対象ブロック塀等** 市内各小学校が定める通学路に面し倒壊の危険性があると判断されたもの  
 **期間** 令和元年10月1日～令和3年3月31日  
 **助成額** 費用の3分の2(8万円/m)<sup>まで</sup>

#### □共通事項

● 助成金額は1,000円未満を切り捨て  
 ● 助成金の交付は、同一の住宅に対して各1回を限度とし、いずれも完了後に交付(改修またはシェルター等設置はどちらか1回)

※そのほか助成条件がありますので、必ず事前にお問い合わせください。申請前に着工などをした場合は、助成できませんのでご注意ください。  
 ※助成金については、各年度の予算の範囲内となります。

## 西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座受講者募集(全10回)

この体操は早稲田大学スポーツ科学学術院と一緒に作成した市のオリジナルの体操で、下肢の筋力アップ・バランス能力向上に効果がある体操です。

この体操を自分でできるようになるだけでなく、普及して下さる推進リーダーを募集します。普及するための基本的な技術を講座で身につけ、ステップアップのための活動の場も提供します。活動を続けることにより、ご自身の体力が向上するだけでなく、多くの方の健康に貢献することができます。すでに約50の方が推進リーダーとして、いきいきと活躍しているその仲間にあなとも加わりませんか。

**時・場** 9月7日～11月16日の(月)午後1時30分～3時30分、防災・保谷保健福祉総合センター3階 ※11月9日は午前

**内** 体操習得・体操を教える技術・健康講義(早稲田大学教授・管理栄養士・歯科衛生士)

**対** 在住のおおむね70歳の方で、運動することに支障がない方

**定** 15人(申込多数は抽選)  
**申** 8月24日(月)までに、電話・メールで件名「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を市役所健康課へ

### 西東京しゃきしゃき体操について

- 体操をおすすめしたい方
  - ひざの周りの筋力をつけたい方
  - いつまでも自分の足で歩きたい方
  - バランスを良くしたい方
  - 地域の活動やサークル活動に体操を取り入れたい方

□ 体操の効果  
体操を継続して続けると、次のような効果があります

- 太ももの筋肉とふくらはぎの筋力量が増加
- 片足で立っている時間が長くなる
- 日常生活動作が改善(肩こり解消、階段昇降がしやすくなる)

▶ 健康課 ☎ 042-438-4037  
✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp



## 消費生活相談 Q&A

### 火災保険を使って雨どいを無料で修繕するという勧誘

**Q** 今日突然訪問があり、「お宅の雨どいが壊れているので、一昨年の大雪の被害だと火災保険を申請すれば、自己負担なく修繕できる。」と勧められた。良いと思って契約したが、怖くなって後からすぐ断りの電話をした。「もう保険申請したのでキャンセルはできない。」と言われたが本当か。

**A** このケースは訪問販売なので、8日間はクーリング・オフ期間であることを説明し、もう着手したから取り消せないと言うのはクーリング・オフ妨害になることも伝えました。消費者センターから連絡すると、事業者は二つ返事で了承し、本契約はまだなので、クーリング・オフ通知も必要ないとのことでした。

このような火災保険で住宅修理を勧める事例は増えていて、虚偽の申告で保険会社を騙すことに加担したことにあります。また特定のリフォーム業者しか選べず、工事が杜撰であったり、なかなか進まないといったトラブルも報告されています。

保険金の申請を頼んだだけのつもりでも、工事契約が一体になっていることがほとんどで、断ると高額な違約金を請求されるケースもあります。

火災保険は台風や雪害で住宅が破損した場合は保険対象となりますが、自然な消耗や経年劣化した損害は対象外です。

▶ 消費者センター ☎ 042-462-1100

## 粗大ごみはファクスやメールでも受け付けています

粗大ごみの電話申し込みが大変混み合っています。粗大ごみ受付センターへのファクスや電子メールでの申し込みもできますので、ご活用ください。

□ 粗大ごみ受付センター  
☎ 042-421-5411  
FAX 042-421-5415  
✉ uketuke@nishitokyo-sodai.jp  
※ 申込方法など詳細は、ごみ・資源

物収集カレンダーの33ページまたは市HP、ごみ分別アプリでご確認ください。

□ 分別アプリの詳細はこちら →



▶ ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043

## 無料市民相談

### ■ 一般市民相談

| 場所            | 日時                 |
|---------------|--------------------|
| 市民相談室(田無庁舎2階) | (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。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、対面での相談を再開します。申込時に電話または対面相談のどちらをご希望かお知らせください。電話のみとなっている相談も対面相談に調整中ですので、申込時にご確認ください。対面相談をご希望される方は、自宅での検温や相談時のマスク着用などをお願いします。

□ 申込開始 8月4日(火)午前8時30分(★印は、7月20日から受付中)

□ 申込方法 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。

☎ 市民相談室 ☎ 042-460-9805

| 内容                   | 相談方法  | 日時   |
|----------------------|-------|--|
| 法律相談                 | 電話・対面 | 8月13日(木)、14日(金)、20日(木)午前9時～正午  |
|                      |       | 8月18日(火)、19日(水)午後1時30分～4時30分   |
| 人権・身の上相談             | 休止    | 法務省の電話相談などをご利用ください。<br>● みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 <small>ほか</small> |
| 交通事故相談               | 電話・対面 | ★ 8月6日(木) 午後1時30分～4時   |
|                      |       | 8月25日(火) 午前9時～11時30分   |
| 税務相談                 | 電話・対面 | 8月21日(金)、25日(火) 午後1時30分～4時30分  |
| 不動産相談                | 電話・対面 | ★ 8月7日(金) 午後1時30分～4時30分  |
|                      |       | ★ 8月28日(金) 午前9時～正午   |
| 登記相談                 | 電話    | ★ 8月5日(水) 午前9時～正午  |
|                      |       | ★ 8月20日(木) 午後1時30分～4時30分   |
| 表示登記相談               | 電話・対面 | ★ 8月20日(木) 午後1時30分～4時30分   |
| 年金・労災・雇用保険<br>人事一般相談 | 電話・対面 | ★ 8月17日(月) 午後1時30分～4時30分   |
| 行政相談                 | 電話    | ★ 9月9日(水) 午後1時30分～4時30分  |
| 相続・遺言・成年後見等<br>手続相談  | 電話・対面 | ★ 8月14日(金)、<br>9月11日(金) 午後1時30分～4時30分                                |

## ！ お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

### 航空学生募集(海・空)

航空自衛隊および海上自衛隊のパイロットなどを目指す幹部自衛官を養成するコースです。

(入隊時期：令和3年3月下旬～4月上旬)

#### □ 応募資格

- 航空希望者(高卒以上21歳未満の方)
- 海上希望者(高卒以上23歳未満の方)

□ 1次試験 9月22日(祝)

□ 受付期間 7月1日(水)～9月10日(木)

自衛隊 西東京 検索

☎ 自衛隊西東京地域事務所

☎ 042-463-1981

### 東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

#### 今年度は更新手続きの方法が変わります

有効期限が9月30日(水)までのシルバーパスをお持ちの方で、引き続きご利用になる場合は更新手続きが必要です。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大へのリスク軽減などのため、更新を原則として郵送手続きにより行います。

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に(株)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます(赤い封筒または青い封筒)。更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただきお手続きをお願いします。※ 市役所では発行していません。詳細

は ☎ へ

☎ (株)東京バス協会シルバーパス専用

☎ 03-5308-6950

(平日午前9時～午後5時)

### エイジフレンドリー補助金 (厚生労働省)

**対** 高齢労働者(60歳以上)を常時1人以上雇用している中小企業事業者で、労働保険および社会保険に加入している事業者

□ 補助金額 高齢労働者のための職場環境改善に要した経費(上限額100万円<sup>まで</sup>)

□ 申請期間 10月末日<sup>まで</sup>

☎ ● 東京労働局 ☎ 03-3512-1615

● エイジフレンドリー補助金事務センター ☎ 03-6381-7507

### ごぞんじですか！ 検察審査会 検察審査員に選ばれたらご協力を

交通事故・詐欺などの被害に遭ったのに検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不服がある場合に、検察審査会では11人の審査員が事件の審査をします。審査の申し立て費用は無料で、秘密は固く守られます。

審査員は、選挙権がある、20歳以上の皆さんの中から「くじ」で選ばれます。審査員に選ばれた方はご協力をお願いします。

☎ 立川検察審査会事務局

☎ 042-845-0292

# 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  | B 往復はがき   |
|--|---|
| 「喉頭がん検診」申込<br>①氏名(ふりがな)<br>②住所<br>③生年月日<br>④電話番号 | 「お口の健康支援室」申込<br>①住所<br>②保護者氏名<br>③子どもの氏名・生年月日<br>④電話番号<br>⑤申込理由 |

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗いにご協力をお願いします。

| ▶健康課 電話 042-438-4037                              |  |  |               |
|---|--|--|---------------|
| 事業名   | 日時/場所                                  | 対象/定員(申込順)                                     | 申込方法など        |
| <b>一般</b><br>女性のための<br>腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座<br>保育あり    | 8月20日(休)午前10時~11時<br>防災・保谷保健福祉総合センター3階 | 在住で18~64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)/10人(1歳未満のお子さん参加可) | 8月17日(月)までに電話 |
| 栄養・食生活相談<br>【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相談】 | 8月26日(休)午前9時~正午<br>田無総合福祉センター          | 在住の方/4人  | 8月21日(金)までに電話 |
| 糖尿病基礎講座<br>【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】                | 9月9日(水)午前10時~11時30分<br>田無総合福祉センター      | 糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人                     | 9月4日(金)までに電話  |

| ▶健康課 電話 042-438-4037                                     |                                       |                          |                               |
|--|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 事業名  | 日時/場所                                 | 対象/定員                    | 申込方法など                        |
| <b>子ども</b><br>離乳食講習会 スタート<br>【離乳食開始から初期のお話】<br>※試食はありません | 8月26日(休)午前10時30分~11時<br>田無総合福祉センター    | 在住の3~5カ月の乳児と保護者/20組      | 8月24日(月)までに電話                 |
| ▶教育支援課 電話 042-420-2829                                   |                                       |                          |                               |
| 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<br>【言語訓練士による相談】             | 8月12日(水)午後1時30分~5時<br>教育支援課(田無第二庁舎4階) | 5~12歳ぐらい<br>10人(1人15分程度) | 8月3日(月)~7日(金)<br>午前9時~午後5時に電話 |

## 健康ガイド

**■ 喉頭がん検診 申込受付中**

□ 検診期間  
8月3日(月)~11月30日(月)

対 令和3年3月31日時点で40歳以上の特にたばこを吸う方

¥ 自己負担600円

申 11月16日(月)(消印有効)までに、

- はがき(記入例A)
- 窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)
- 市HPから

※ 順次受診券を送付  
▶ 健康課 電話 042-438-4021

**■ 1歳6カ月児医科・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。

内 ● 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 電話 042-438-4037



**■ 5歳児歯科健康診査**

7月末に対象者へ個別通知しました。歯科の指定医療機関で受診してください。

時 8月1日(土)~10月31日(土)

内 歯科健診・相談、歯科保健指導、必要に応じてフッ化物塗布

対 平成27年4月2日~平成28年4月1日生まれ  
※ 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 電話 042-438-4037

**■ 赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問)**

助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談をお受けします。訪問日時は後日、訪問指導員より連絡します。  
※ 訪問指導員の個人の携帯電話から連絡する場合があります。

申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ  
▶ 健康課 電話 042-438-4037



**■ 妊婦健康診査受診票のご利用**

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票を14回分交付しています。妊婦健康診査時に使用すると、費用の一部が助成されます。

助産院・都外医療機関など、都内指定医療機関以外で受診した場合は、この受診券が使えないため、出産後1年以内に還付の手続きをしてください。  
詳細は受診票交付時のお知らせ・市HPをご覧ください。  
▶ 健康課 電話 042-438-4021

**■ 1~3歳児お口の健康支援室**

歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象とした、お口の健康に関する相談室です。

内 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談

申 電話・往復はがき(記入例B)  
※ 相談日を明記し返送します。都合がつかない場合はご連絡ください。  
▶ 健康課 電話 042-438-4037

## 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)  
※ 感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

| 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<br>午後1時~4時<br>午後5時~9時  |
|------|---|----------------------|---|
| 2日   | 武蔵野徳洲会病院<br>向台町3-5-48<br>※小児科は午後5時 <sup>まで</sup><br>電話 042-465-0700   | 8月の輪番制(診療所)は<br>休止です | <b>休日診療所</b><br>中町1-1-5<br>電話 042-424-3331<br>※ 歯科診療は行っていません。<br>※ 受付時間は、各診療終了時間の30分前 <sup>まで</sup> |
| 9日   | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>電話 042-424-6640                                |                      |   |
| 10日  | 西東京中央総合病院<br>芝久保町2-4-19<br>※小児科は午後5時 <sup>まで</sup><br>電話 042-464-1511 |                      |   |

**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   |   |
|------|--|---|
| 2日   | キンデンタルクリニック<br>ひばりが丘北4-1-32<br>ピアッツァビル2階<br>電話 042-423-1470  |   |
| 9日   | 松本歯科医院<br>保谷町3-3-23<br>電話 042-467-9339                       | たむらデンタルクリニック<br>東町4-13-23<br>メープルヴィレッジ1階<br>電話 042-439-4618 |
| 10日  | はせがわ歯科クリニック<br>田無町3-1-13<br>ラ・ベルドゥーレ田無101<br>電話 042-450-5800 | 畑中歯科医院<br>東町5-9-3 シャトー本多A号<br>電話 042-423-8249               |
| 13日  | いわさき歯科クリニック<br>新町2-9-18<br>電話 042-463-7650                   | 泉台歯科医院<br>泉町6-1-3<br>電話 042-421-4980                        |
| 14日  | 小川歯科<br>南町2-2-7<br>電話 042-461-9301                           | 山口歯科医院<br>ひばりが丘1-5-12<br>電話 042-421-4029                    |

## 電話相談

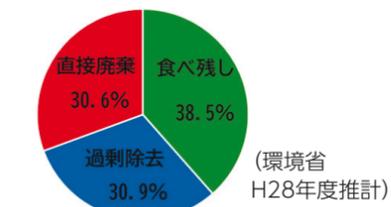
|  |   |                 |
|--|---|-----------------|
|  | <b>医療相談(西東京市医師会)</b><br>8月の相談はお休みです。        | 電話 042-438-1100 |
|  | <b>歯科相談(西東京市歯科医師会)</b><br>金曜日 午後0時30分~1時30分 | 電話 042-466-2033 |

## 食品ロス(食料の廃棄)を減らしましょう

年間600万トン超の食品が食べられるのに捨てられています。食品ロスの削減は重要な地球温暖化対策であり、SDGsの169あるターゲットの一つにもなっています。

□食品ロスとは  
まだ食べられるのに捨てられる食品のことを指します。食品ロスの多くは家庭で起こっているといわれています。食品別でみると野菜が多く、ついで調理加工品・果物です。

〈家庭内における食品ロスの内訳〉



### ◆捨ててしまう原因

～皆さんにも思い当たる節がありませんか？

- 野菜の皮を厚くむきすぎるなど、

食べられるものの廃棄 ●賞味期限・消費期限切れによる、保管していた食品の廃棄 ●食べ残し・調理のしすぎによる料理の廃棄

### ◆4つの工夫

- 買い物の工夫(余分なものは買わない) ●食材選びの工夫(買ったら使い切る) ●調理の工夫 ●上手に保管する工夫

SDGs(エスディーゼーズ)とは、国連加盟国193カ国が2030年までに持続可能な社会を実現するために国連が2015年に採択した目標です。

食品ロスの削減は、国連で定めたSDGsの17の目標のうち、1・12・13に貢献します。



▶環境保全課 ☎042-438-4042

## 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」



ハンサムMamaプロジェクトでは、「理想の働き方の実現」にチャレンジする子育て中の女性を応援します。

### □9・10月セミナー

| 区分    | 内容                                    | 日時                      | 方法・場所             |
|-------|---------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| 導入    | 子育てしながらの働き方について考えよう<br>定 6人           | 9月1日(火)<br>午前10時～10時45分 | オンライン             |
| 基礎    | 覗いてみよう！おうち起業という選択肢<br>定 12人           | 9月10日(木)                | 田無第二庁舎 4階         |
| アドバンス | 補助金に関わる経理、そして次のステップへ(男性参加可)<br>定 24人  | 9月24日(木)                | 午前10時～正午<br>オンライン |
| スクール  | ここからはじまる「おうち起業」塾 全3回(単発受講不可)<br>定 12人 | 10月1日(木)                | 田無第二庁舎 4階         |
|       |                                       | 10月8日(木)                | オンライン             |
|       |                                       | 10月15日(木)               | オンライン             |

※オンライン講座はZoomを用いて開催します。参加には、各自通信機器とインターネットへの接続環境が必要です。

※9月10日(木)・10月1日(木)の講座はオンラインになる場合があります。

※詳細は専用HPへ  
☞下記専用HPから  
▶産業振興課 ☎042-420-2819

西東京市 ハンサム・ママ 検索

## 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

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)の相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

時 8月26日(水)午前10時～正午

場 住吉会館ルピナス

定 20人(申込順)

※保育あり。1歳以上2人まで

☎説明会前日の午後5時までに電話で☎へ

☎ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-497-5079

▶子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

## 「たこのおすし」で増える特殊詐欺にご用心!

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、給付金を交付するなどの電話が来たらまず詐欺を疑いましょう。

防犯標語「たこのおすし」をしっかり覚えて、詐欺被害を防止しましょう。

☎田無警察署

☎042-467-0110

▶危機管理課 ☎

☎042-438-4010

- 「た」くわえを家族で守ろう合言葉!
- 「こ(子)」を思う親の気持ちにつけこみます。
- 「の」っちゃだめ! ATMでの還付金!
- 「お」れだけど…鞆なくしたそれは詐欺!
- 「す」ぐ出ない。留守番電話を聞いてから!
- 「し」っておこう。詐欺の手口と撃退法!



## 西東京市一店逸品事業～テイクアウト・至福の逸品～ 紹介冊子(第7弾)完成!

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中です。このたび、令和元年度に認定した逸品を紹介する冊子が完成しました。

□配布場所 産業振興課(田無第二庁舎5階)、田無庁舎5階情報公開コーナー、西東京商工会、参加店など

▶産業振興課 ☎042-420-2819



おうちで食べようね!



テイクアウトできるんだね!



## 多摩六都科学館 ナビ

### 全編生解説プラネタリウム たっぷりほしぞらめぐり～季節の星座～

今年の夏は1等星で結ぶ「夏の三大角」と一緒に、輝く明るい惑星たちをお楽しみいただくことができます。きっと空を見上げたくなる45分間を、全編生解説でお届けします(約45分間)。

時 8月は毎日投影

●午後1時10分 ●4時15分

定 82席(新型コロナウイルス感染拡大防止のため変動の可能性あり)

※小学2年生以下は保護者と観覧してください。

¥観覧付入館券(展示室とプラネタリウムを1回)1,040円(小人420円)

※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

8月は毎日開館



## ロクトサイエンスコラム 73

### 魚の体がきれいな色になる理由

暑い日が続くようになりました。私たちヒトは少し疲れてしまう日もありますが、魚たちは一番元気になる季節です。初夏から夏にかけて繁殖期を迎えるオイカワという魚のオスは、この時期になると緑と朱色の綺麗な「婚姻色」と呼ばれる体色になり、臀(しり)びれを長く伸ばし、顔には「追星(おいぼし)」という突起物を出します。その姿がメスには魅力的に映り、無事ペアになったオスとメスが交尾をします。

一方、ハゼの仲間ではメスが婚姻色を出す種があり、オスの作った巣穴に入り卵を産み付けます。多摩六

都科学館の水槽でもオイカワがきれいな婚姻色を出しています。また、カワムツやウグイも婚姻色を出し、縄張りに入ってきた魚を追い掛け回す行動を見せています。ぜひ繁殖の時期にしか見られない体色、行動を見にきてください。



## 平和の大切さについて考えてみませんか

今年の8月15日で、終戦から75年を迎えます。戦争体験を風化させず、平和の尊さを語り継ぐため、今も市内に残る戦争遺跡や戦争体験をされた市民の方々のお話をたどってみませんか。

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

### □平和のリング

1945(昭和20)年4月12日、田無駅付近が爆撃を受け、駅前周辺だけで50人以上の方が亡くなりました。田無駅北口にある平和のリングは、恒久の平和の願いを込めて建てられました。この空襲があった4月12日を、「西東京市平和の日」と定め、毎年式典を行っています。



### □忘れてはいけない記憶～西東京市にもあった戦争～

終戦70年を迎えた2015(平成27)年、戦争の記憶を風化させないために、戦時中にあった市内の出来事や今も残る市内の遺跡、体験談などをまとめた映像を市民団体との協働で制作しました。この映像は、市内図書館で貸し出しをしているほか、市HPでもご覧になれます。



### □西東京市戦災パネル

市内やその周辺で戦時中に起きた被害や戦時下の暮らしの様子などを、パネルで紹介しています。このパネルは、市内の公共施設などで不定期で展示しているほか、市HPでもご覧になれます。



※そのほか、戦争体験記や市の平和事業の取り組みを市HPで公開しています。平和の大切さを振り返ったり、夏休みの学習などにお役立てください。



## シニアルーム

### シニア世代向け情報

※市からの連絡帳(2・3面)もご覧ください。

### シルバー月間 ～スポーツ施設の無料利用～

時 9月2日(水)～30日(水)の平日および9月21日(祝)

午前9時～午後3時入館

※それ以外は有料

場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと

内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用(2時間<sup>※</sup>)

●各教室(下表参照)の参加

対 在住で65歳以上の方

申 8月17日(月)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望教室を郵送、または返信用はがきを各館に持参(申込多数は抽選)

※1教室につき、はがき1枚が必要

□参加・利用方法 利用時に「令和2年度シルバーウイーク参加カード」を提示してください(過去の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)。

※館内と更衣室利用時はマスクを着用してください。

※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢が分かるもの)をご持参ください。

※新型コロナウイルスの感染状況などにより中止になる場合があります。

問 スポーツセンター ☎202-0013 中町1-5-1 ☎042-425-0505

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

|                     | 教室名                | 場所       | 日時      | 定員       |          |
|---------------------|--------------------|----------|---------|----------|----------|
| プ<br>ル              | ① 水中ウォーキング         | スポーツセンター | 9月4日(金) | 各<br>15人 |          |
|                     | ② 水中運動             | 温水プール    | 14日(月)  |          |          |
| フ<br>ロ<br>ア         | ③ バランストレーニング&ストレッチ | スポーツセンター | 8日(火)   | 各<br>10人 |          |
|                     | ④ 転倒予防&健脳トレーニング    |          | 25日(金)  |          |          |
|                     | ⑤ ウォーキング&簡単筋トレ     | 総合体育館    | 9日(水)   |          | 各<br>20人 |
|                     | ⑥ 体力向上ハツラツ体操       |          | 18日(金)  |          |          |
| ⑦ 遊びながら運動<br>柔軟と調和  | きらっと               | 11日(金)   |         |          |          |
| ⑧ 楽しみながら運動<br>心身の均衡 |                    | 28日(月)   |         |          |          |

### トレーニングマシン一般開放再開のお知らせ

トレーニングマシン一般開放を再開しました。事前に令和2年度の登録申請をお願いします。

セルフトレーニングですが、指導員を配置しているのが初めての方でも安心してご利用いただけます。健康づくりにお役立てください。

□期間 令和3年3月<sup>※</sup>(1年ごと)

時・場 右表参照

内 トレーニングマシンを使用した筋力・柔軟性の維持・改善のセルフトレーニング

対 在住の満60歳以上で、介護保険の要介護認定を受けておらず心身ともトレーニングの実施に支障がない方

申 いずれかの会場で申請書を記入(利用の可否については後日通知)

※申請書は市HPからもダウンロード可

▶高齢者支援課 ☎042-420-2811



| 会場         | 実施曜日            |
|------------|-----------------|
| 住吉老人福祉センター | (火)・(金)午前、(木)午後 |
| 下保谷福祉会館    | (月)午前、(木)午後     |
| 老人福祉センター   | (水)午後、(金)午後     |
| 新町福祉会館     | (月)午後、(水)午前     |

※午前：午前9時30分～午後0時30分  
午後：1時～4時



## 赤ちゃん集まれ～♪

地域子育て支援センターでは、赤ちゃんと保護者の方が楽しめる赤ちゃんのつどいを再開しました。人数を制限しての予約制になりますので、詳細は各センターHPをご覧ください。

対 8カ月までの乳児と保護者

センターの情報は  
こちらから▶



### □赤ちゃんのつどい日程(8・9月)

時 午前10時30分～11時30分

※午後2時～3時

| 会場(同保育園内) | 日程                   |
|-----------|----------------------|
| センターすみよし  | 8月31日(月)<br>9月28日(月) |
| センターけやき   | 8月28日(金)<br>9月25日(金) |
| センターやぎさわ  | 9月25日(金)             |
| センターなかまち  | 9月11日(金)             |
| センターひがし*  | 9月16日(水)             |

▶保育課 ☎042-460-9842

## 選挙のポスターを描いてみよう!

投票参加を求めたり、明るい選挙に関するポスターを募集します。

対 在住・在学の小学生～高校生

申 9月11日(金)(必着)までに、作品の裏側右下に学校名・学年・氏名を記入し、〒188-8666市役所選挙管理委員会事務局へ(学校提出の場合は、各学校の期限<sup>※</sup>)

### □作品規格

- 画材は自由(紙や布など、絵の具だけに限らない)
- 画用紙の四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)、またはそれに準じる大きさ

### □そのほか

- 全応募作品を学校名および学年のみ表記して市HPへ掲載
- 応募作品の一部は、選挙時の啓発

物品などに使用する予定

- 応募作品の一部は、市の優秀作品として東京都選挙管理委員会へ推薦
- ※東京都で優秀作品に選ばれると学校名・学年・氏名が公表され、全国審査に提出されます。

▶選挙管理委員会事務局 ☎042-420-2801



2019年度明るい選挙ポスターコンクール優秀作品(西東京市立向台小学校児童)



※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。

# 風水害に備えて

▶危機管理課 保 042-438-4010

台風や集中豪雨が発生しやすくなる時期を迎えます。台風や集中豪雨への対策は、正確な気象情報を入手することで、ある程度の準備が可能です。家庭での備蓄品の準備や、いざというときの避難経路の確認など、日ごろからの災害に対する備えをお願いします。

□「西東京市浸水ハザードマップ(浸水予想区域図・土砂災害ハザードマップ)」の確認を  
ハザードマップでは、予想される浸水の区域を浸水深ごとに色分けして示しています。  
自宅周辺の浸水深はもちろんのこと、避難経路の浸水深もあわせてご確認ください。  
また、浸水が予想される区域やその程度は、雨の降り方などにより変化することがありますのでご注意ください。

□総合防災訓練の中止について  
毎年10月に実施しております総合防災訓練は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止することになりました。来年以降に実施する西東京市総合防災訓練へご参加くださいますようお願いいたします。

## ハザードマップ配布場所

- 情報公開コーナー(田無庁舎5階)
- 市民相談室(田無庁舎2階)
- 下水道課(保谷東分庁舎1階)
- 出張所
- 建築指導課(保谷東分庁舎2階)
- 危機管理課(防災・保谷保健福祉総合センター5階)
- 各図書館
- 市HPでもご覧になれます。



# 市の災害情報発信ツール

▶危機管理課 保 042-438-4010

▶秘書広報課 田 042-460-9804

市HP以外にもさまざまなツールで情報を発信しています。災害に備えて、事前の確認をお願いします。

## □安心・安全いーなメール

市内の防災・防犯に関する情報をメールでお届けする「緊急メール配信サービス」です。



## □防災行政無線

市内全域のスピーカーから情報を放送します。

8月5日(水)に防災行政無線などによる全国一斉情報伝達試験を行います。詳細は、3面をご覧ください。

## □FM西東京(84.2MHz)、J:COMチャンネル(11ch)

災害の状況や市の対応などを随時放送します。



## □Yahoo! JAPAN キャッシュサイト

ヤフー株式会社の協力によるキャッシュサイト(コピーサイト)で市HPと同じ情報を閲覧することができます。市HPにつながりにくいときはお試しください。アクセス集中が予想される災害時などに備えて、お使いの端末でお気に入り登録をしておくことをおすすめします。



## □市公式SNS(フェイスブック・ツイッター)

「安心・安全いーなメール」と連動し、災害状況や市の対応などを発信します。



市公式SNS

## □いこいーな西東京ナビアプリ

避難所マップや防災ガイドが確認できます。

## □姉妹都市 下郷町HP代理掲載

大規模災害時には福島県下郷町HPに西東京市の情報を代理掲載します。



いこいーな西東京ナビアプリ

## 打ち水で暑い夏を快適に過ごしましょう

### ～お家de打ち水～

夏の暑い時期、今年は家にいる時間が多くなり、冷房などを利用する機会も多くなることが予想されます。涼を呼びこむ昔ながらの知恵である「打ち水」をすることで、自然の風を冷やして涼やかに過ごしてみませんか。

また、毎年8月1日(水の日)は各地でいっせいに打ち水が実施されます。雨水やお風呂の残り湯などを利用して、「打ち水」をすることにより、夏場の温度を少しでも下げようとする取り組みです。

### 効果的な打ち水の方法

- 朝と夕方に行う
- 日なたよりも日陰にまく

暑い日は、雨水やお風呂の残り湯などを利用して、ぜひご家庭でも打ち水を行ってみてください。

▶環境保全課 保 042-438-4042



## 特別定額給付金に関するお知らせ (1人10万円)

申請期限: 8月31日(月)(当日消印有効)

### 申請がお済みでない方へ

7月21日に、未申請の方(7月17日時点)を対象に、申請勧奨通知をお送りしています。受付開始当初の混雑緩和のため、申請を遅らせることにご協力をお願いいたします。なお、お手元に申請書がない方や申請のサポートが必要な方は、下記専用ダイヤルへご連絡ください。

▶市感染症対策・特別定額給付金専用ダイヤル

時 平日午前8時30分～午後5時

保 042-420-2870

## 市民の皆様へ

市民の皆様には、新型コロナウイルス感染症拡大防止への取組にご協力をいただき感謝申し上げます。また、この間、市民生活を守るためにあらゆる場面でご尽力いただいている皆様にご礼申し上げます。7月15日に、東京都が4段階で評価する感染状況の警戒レベルを最も深刻な「感染が拡大していると思われる」に引き上げました。

市内でも、感染者の方が増加しております。市では、「人のいのち・健康を守る」そして「まちを健康に 日常を取り戻す」の二つを基軸に、発熱外来への支援を延長するなど、医療機関や保健所などの関係機関と力を合わせ、市民の皆様を守ることが最優先に取り組んでおります。

ひとりひとりが「うつらない・うつさない」ことが最も重要であり、市民の皆様には、新しい生活様式に基づく、さらなる行動変容(手洗い・3密を避けた行動・ソーシャルディスタンスの確保<sup>※</sup>)をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の収束には至らず、まだ先が見えない状況が続いています。

新型コロナウイルス感染症に負けない心と体の健康が大切です。お家の中での運動や散歩など、適度な運動を心掛け、フレイル(虚弱)にならないよう気を付けてお過ごしください。また、これから暑くなってきますので、熱中症対策も合わせて行うようにしてください。

引き続き、新型コロナウイルス感染症拡大の防止へのご協力をお願いいたします。

西東京市長 丸山 浩一