



主な内容

【3面】年度末・年度初めの市民課窓口の混雑状況 【4面】春の火災予防運動 【8面】「健康デジタル指導士」になりませんか

みんなでつくる みんながつながるまちへ 北東部地域協力ネットワーク

ほくっとネット 誕生!

4つの地域協力ネットワークで、もっとつながるまちへ!

本市では、市域を南部、西部、中部、北東部の4つに分けて、各地域で活動しているさまざまな団体や地域住民が「連携」・「協力」する「地域協力ネットワーク」の取組を進めています。

この度、北東部地域協力ネットワークが誕生し、全ての地域でネットワークが活動することとなりました。今後、4つの地域のネットワークが連携することで、さらなる地域コミュニティの活性化に取り組んでいきます!

▶ 協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821

New 北東部地域
令和5年
2月設立

中部地域
令和元年度設立
ふらわーネット

西部地域
平成29年度設立
にしにしnet.

南部地域
平成27年度設立



地域協力ネットワークの活動内容



地域の情報共有で
人脈づくり



地域を元気に



地域課題への取組



住民、自治会・町内会、地域活動団体、行政機関などさまざまな団体が参加する定例会などを開催し、地域の情報交換や課題、歴史を学ぶなどの活動をしています。組織の垣根を越えて、地域のさまざまな方と顔の見える関係をつくります。



それぞれの団体や住民が協力してラジオ番組の制作、HP・SNSなどで地域の情報を発信、イベントなどを開催しています。住民全員で地域に元気を届けます。



地域のいろいろな課題に対して、一つの団体ではできないことも、地域のさまざまな人が連携して、それぞれの良さを生かし合い、地域の問題解決に取り組みます。

地域協力ネットワークの詳しい活動内容は市HPをご確認ください。
参加をご希望の方は、協働コミュニティ課へご連絡ください。



市HP

地域協力ネットワーク誕生記念!!
合同講演会・交流会
「まちで“あそぶ”!?みんなでつながる楽しい地域づくりのススメ」



市HP

時/場 3月25日(土)
午後2時~4時/きらっと
定 60人
講 西川 正さん
(NPO法人ハンズオン埼玉常務理事)
詳しくは市HPをご覧ください。



地域SNS ◆ ピアッザ 子育て世代におすすめ

住民同士で暮らしに関する情報を交換したり、困りごとを相談したり、使わなくなったものを誰かに譲ったりできる、地域情報に特化したSNSで「西東京市エリア」の情報もあります。「ベビーカーを誰かに譲りたい」「市内のおすすめのお店を紹介したい」など、ご活用ください!



市HP



「こみゅらじ〜今日どう?(協働)」
放送中!
(FM西東京)

放送日
奇数月第3(土)午前10時から
詳細は番組ブログから



番組ブログ

市からの連絡帳

届け出

証明書コンビニ交付サービス停止

システムメンテナンスに伴い、下記の日時でコンビニ交付サービスが停止します。ご理解とご協力をお願いします。

なお、停止日時は変更になる場合がありますので、最新の情報は市HPをご覧ください。

- 時 3月14日(火)終日
- 場 市内外の全ての店舗
- 対 全ての証明書を停止
- ▶市民課 ☎042-460-9820
- ☎042-438-4020

税

バイク・軽自動車の廃車などは3月中に手続を

軽自動車税は、4月1日現在の所有者に対して課税されます。

転出した・盗難に遭った・廃車未届けで車両が手元にない・所有者が替わった方は、3月中に手続をしてください。

※軽自動車税には、月割課税制度はありません。

- 取扱窓口
- 125cc(または1kW)以下のバイク
- ミニカーおよび小型特殊自動車…市民税課(田無庁舎4階) ☎042-460-9826
- 125cc(または1kW)を超えるバイク…多摩自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2033
- 軽四輪自動車…軽自動車検査協会多摩支所 ☎050-3816-3104
- ▶市民税課 ☎042-460-9826



市税・国民健康保険料の休日・夜間納付相談窓口

- 時 ●夜間窓口 3月2日(休)午後8時^{まで}
- 休日窓口 3月4日(土)・5日(日)午前9時～午後4時(国民健康保険料の納付相談は3月5日(日)^{のみ})

- 場 田無庁舎
- 市税…納税課(4階)
- 国民健康保険料…保険年金課(2階)
- ※電話または窓口で相談可
- 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

年金

退職時には国民年金への切り替え手続が必要です

退職などにより厚生年金を脱退した方やその方の扶養になっていた配偶者

(第3号被保険者)のうち、国内に住所がある20歳以上60歳未満の方は、国民年金第1号被保険者への切り替え手続が必要です。

- 甲 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)
- 持 ●本人確認できるもの(運転免許証・マイナンバーカード^{など})
- 退職日の記載がある書類(雇用保険被保険者離職票・退職証明書^{など})
- ※退職の翌日から厚生年金に加入する場合や厚生年金加入中の配偶者の扶養になる場合は、市役所での手続は不要
- 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

福祉

戦没者等のご遺族の皆さん 特別弔慰金の請求はお済みですか

第十一回特別弔慰金の請求期限は3月31日(金)までです。まだ請求がお済みでない方は、下記へお問い合わせのうえ、お早めにご請求ください。

- ▶地域共生課 ☎042-420-2808

子育て

認可外保育施設 給食費補助金の交付

子ども・子育て支援法に基づく施設等利用給付認定を受け、認可外保育施設を利用する3～5歳児クラスの子どもと市内で同居している保護者に、給食費の一部を補助します。

- 対 次の全てを満たしている保護者
- 該当する子どもの給食費を完納している
- 該当する子どもが認可保育所、地域型保育事業、認定子ども園または幼稚園を利用していない
- 要件 次のいずれかに該当すること
- 該当する子どもが生計を同一にする小学校就学前の子どものうち、第3子以降
- 年収360万円未満相当世帯

- 交付金額 子ども1人につき月額上限6,000円
- 補助対象期間 令和4年10月～令和5年3月
- 甲 3月13日(月)～31日(金)に、申請書に領収書などを添付し〒188-8666市役所幼児教育・保育課へ郵送または持参(田無第二庁舎2階)
- ※詳細は市HPをご覧ください。
- ▶幼児教育・保育課 ☎042-497-4926

暮らし

消費者団体登録

消費生活に関する消費者の自主的な学習活動を市内で行っている団体が「消費者団体」として登録をすると、消費者センター分館のグループ活動室を利用したい日の2カ月前の1日から予約できるなどのメリットがあります(登録団体以外は1カ月前^{から})。更新は年度ごとになりますので、現在登録されている場合も更新の手続が必要となります。

- ※詳細は市HPをご覧ください。
- ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

募集

通常学級介助員

- 時 児童・生徒の登校から下校時間内
- ※登録時に活動可能時間・日数を応相談
- 場 市立小中学校(通常学級)
- 内 安全配慮を必要とする児童生徒への介助
- 謝礼 時間額1,040円
- 登録方法 事前連絡のうえ、市販の履歴書に明記し学務課へ持参(田無第二庁舎3階)
- ※登録後、活動校が決定次第連絡
- ▶学務課 ☎042-420-2824

学年教育アシスタント (令和5年度会計年度任用職員)

- 採用人数 8人
- 試験日 3月11日(土)
- 報酬 時間額1,560円
- 受付期間 3月7日(火)^{まで}
- 募集要項 教育指導課(田無第二庁舎3階)・職員課(田無庁舎5階)・市HPで配布
- ※詳細は募集要項または市HPをご覧ください。
- ▶教育指導課 ☎042-420-2826

学童クラブ指導員 (令和5年度会計年度任用職員)

- 採用人数 10人程度
- 資格 募集案内をご確認ください。
- 試験日/方法 3月17日(金)/面接試験(個別)
- 受付期間 3月10日(金)^{まで}
- 報酬 月額20万6,350円
- 案内の配布場所 児童青少年課(田無第二庁舎2階)
- ▶児童青少年課 ☎042-460-9843



入院期間中の紙おむつ代の助成申請

医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている高齢者の方などに助成を行います。

- 対象期間 令和4年11月1日～令和5年2月28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)中に本市に住居登録をしている
- 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
- 医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている(令和4年度から、紙おむつ代の持ち込みを認めている病院などに支払っている場合も対象となります。ただし、ドラッグストアなどで購入して持ち込んだ場合は対象外)
- 入院期間中に生活保護などを受給していない
- 同一月内で、西東京市認知症およびねたきり高齢者等紙おむつ給付サービスを受けていない
- 甲 3月10日(金)～31日(金)(消印有効)に

道路台帳業務専門員 (令和5年度会計年度任用職員)

- 採用人数 1人
- 資格 次の全てに該当する方
- 道路行政事務(道路台帳)に2年以上携わったことがある
- 道路台帳および測量法に規定する公共測量に関する分野において専門知識および能力を有する
- 任期 4月1日～令和6年3月31日
- 報酬 月額19万5,300円
- 試験日 3月15日(水)
- 募集要項 3月1日(水)から、道路課(保谷東分庁舎)・職員課(田無庁舎5階)・市HPで配布
- 甲 3月8日(水)(必着)までに、必要書類を〒202-8555市役所道路課へ郵送または持参(保谷東分庁舎)
- ※詳細は市HPをご確認ください。
- ▶道路課 ☎042-438-4056

障害福祉窓口事務員 (令和5年度会計年度任用職員)

- 採用人数 1人
- 資格 次のいずれかに該当する方
- 障害福祉に関する相談業務の実務経験がある
- 障害福祉窓口事務員(募集要項)の「3 勤務条件等(2)職務内容」に掲げる職務のいずれかについて実務経験がある
- 任期 4月1日～令和6年3月31日
- 報酬 月額16万8,800円
- ※報酬額は令和4年度実績です。令和5年度に改定される場合^{あり}
- 試験日 3月25日(土)
- 募集要項 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)、職員課(田無庁舎5階)、市HPで配布
- ※申込書は市HPからダウンロード可
- 甲 3月17日(金)までに、必要書類を〒188-8666市役所障害福祉課へ郵送または持参(田無庁舎1階)
- ※詳細は市HPをご確認ください。
- ▶障害福祉課 ☎042-420-2804

【傍聴】 手洗い・手指消毒など感染症対策にご協力をお願いします。また、咳などの風邪症状や発熱など体調不良の方は傍聴をご遠慮ください。

教育委員会

時 3月12日(日)午後2時
場 田無第二庁舎4階
内 行政報告^{ほか}
定 10人
▶教育企画課 田無 042-420-2822

審議会など

■スポーツ推進審議会
時 3月8日(水)午後6時
場 田無第二庁舎5階
内 スポーツ推進計画^{ほか}
定 5人
▶スポーツ振興課 田無 042-420-2818

■建築審査会
時 3月9日(水)午後2時
場 保谷東分庁舎

内 報告事項^{ほか}
定 5人
▶建築指導課 保谷 042-438-4026

■人にやさしいまちづくり推進協議会
時 3月10日(金)午後2時
場 保谷東分庁舎
内 大規模開発事業^{ほか}
定 5人
▶都市計画課 保谷 042-438-4051

■文化財保護審議会
時 3月16日(水)午後3時
場 田無第二庁舎2階
内 西東京市の文化財保護
定 5人
▶社会教育課 田無 042-420-2832

認可外保育施設入所児童 保護者助成金の支給

対 在住で次の全てに該当する保護者
①認可外保育施設(東京都の補助事業の対象となっている認証保育所、定期的利用保育事業実施施設および企業主導型保育施設)と月決めで契約をしている子どもと同居している(一時保育は対象外)
②保育料を完納している
③①に該当する子どもが、認可保育所、地域型保育事業または認定子ども園(子ども・子育て支援法の規定による支給認定1号を受けている者を除く)を利用してない

□助成金額 保育料(実費分等の一部を除く)と上限額を比較していずれか低い額

□無償化対象児童

助成額(上限額)	
0~2歳児	第1子 1万6,000円
	第2子以降 2万5,000円
3~5歳児	第1子 1万6,000円
	第2子以降 2万円

□無償化対象外児童

助成額(上限額)	
0~2歳児	第1子 1万6,000円
	第2子以降 3万円
	第3子以降 4万3,000円
3~5歳児	第1子 1万6,000円
	第2子以降 2万円

申 施設を通じて配布される申請書に必要事項を明記し、指定された期日までに各施設に提出
※ベビーホテルは対象外
※詳細は市HPをご確認ください。
▶幼児教育・保育課 田無 042-497-4926



市議会議長、副議長が決まりました

2月1日から開催された令和5年第1回市議会臨時会で、酒井ごう一郎議員(さかい・ごういちろう、保谷町在住)が議長に、森しんいち議員(もり・しんいち、芝久保町在住)が副議長にそれぞれ選任されました。

議長 酒井ごう一郎 議員
副議長 森しんいち 議員

▶議会事務局 田無 042-460-9860

監査委員が決まりました

2月3日に開催された令和5年第1回市議会臨時会で、藤田美智子議員(ふじた・みちこ、富士町在住)が、議員の中から選任される監査委員として同意され、同日付で選任されました。任期は議員の任期です。

▶監査委員事務局 田無 042-460-9870

藤田美智子 議員

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

3月の薬湯 ~紅花の湯~

□効能 アレルギーと美容に効果
時 3月5日(日)
※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
場 庚申湯・みどり湯・ゆパウザ
問 西東京市公衆浴場会
庚申湯 042-465-0261

申 4月末までに東京都から対象者に送付されるクーポンに同封されている申込用はがきまたは専用サイトから
※詳細は問へ
問 東京おこめクーポン事業コールセンター 03-5249-3553

米や野菜などと引き換え可能なクーポンを配布(東京おこめクーポン事業)

東京都は、物価高の影響を受けやすい低所得世帯の生活を支援するため、国産の米や野菜などと引き換えられるクーポンを対象世帯に配布し、申し込みされた世帯へ食品を配送します。

対 電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金の対象世帯

個別無料税務相談会

さまざまな税の相談に税理士が答えします。
時 毎月2~3回(水)午前10時~午後4時
内 相続税・贈与税・所得税などの相談(事前予約制)
※時間に限りがありますので、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください。
申問のHPをご覧ください。
場・問 東京税理士会東村山支部 042-394-7038

高齢者のためのスマートフォン相談会

スマートフォンなどデジタル機器の活用に関する疑問や不安を解消するために、アドバイザーによる一対一の対面での相談を受け付けます。

時 ● 3月 1日(水)午後1~4時
● 8日(水)午前9時~正午
● 15日(水)午後1~4時
場 田無庁舎2階総合案内横
対 スマートフォンなどのデジタル機器の利用に関して疑問や不安のある60歳以上の都民
※相談者が多い場合は、終了時間よりも前に受付を終了する場合がありますので、予めご了承ください。
問 スマートフォン普及啓発事業事務局 03-6845-7883 (平日午前9時~午後5時)

年度末・年度初めは市民課窓口が大変混雑します

例年、3~5月中旬は、市民課の窓口が大変混雑しており、特に今年マイナンバーカードに関する手続きの影響で、例年以上に混雑することが予想されます。

時間に余裕をもってご来庁いただき、特に混雑が予想される月・金曜日や祝日明けを避けるなど、混雑の緩和にご協力ください。

□住民票異動届の手続期間

- 市外への転出...おおむね2週間前から(郵送・マイナンバーカードによるオンライン申請も可)
- 市内への転入・市内転居...引っ越し後2週間以内(予定での受付はできません)

□手続時間の目安

- 証明書発行...約30~75分以上
- 住所異動...約90~150分以上
- 印鑑登録...約30~75分以上
- マイナンバーカード受取...約40~120分以上

※窓口の状況により、待ち時間が前後することがあります。

◆防災・保谷保健福祉総合センター1階市民課のご利用を

旧保谷庁舎は解体されましたが、防災・保谷保健福祉総合センター1階の市民課は、開庁しています。移転前の市民課と全く同等の事務を取り扱っています。ぜひご利用ください。

◆出張所もご利用ください

住民票異動・印鑑登録・証明書発行業務・マイナンバーカードに関する手続(カードの受取は除く)は、ひばりヶ丘駅前出張所・柳橋出張所でも取り扱っています。

◆コンビニで住民票や印鑑登録証明書が取得できます

マイナンバーカードをお持ちの方は、証明書が窓口よりも100円安く取得できる証明書コンビニ交付サービスが利用できます。※利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)が必要です。

時 午前6時30分~午後11時(年末年始・メンテナンス時を除く)
場 マルチコピー機の設置された全国の主要なコンビニエンスストア
※メンテナンス情報は市HPでお知らせします。

◆ご来庁の際は公共交通機関のご利用を

市庁舎駐車場は有料です。市役所で手続をする方は1時間まで無料ですが、混雑時に待ち時間が長くなり超過した分は有料になります。駐車台数にも限りがありますので、ご協力をお願いします。

□待合状況公開サービス

市民課(田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)での受付待ち人数と呼び出し中の番号を、パソコン・スマートフォンなどで確認できるサービスです。ご自宅や外出先でも窓口の待ち人数などの混雑状況を確認できますので、ぜひご利用ください。

□対象窓口

- 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(市民課)

▶市民課 田無 042-460-9820
保谷 042-438-4020



中学生の「税についての作文・税の標語」受賞者を紹介します



令和4年度中学生の「税についての作文・税の標語」に、市内中学校から作文1,340点、標語4,160点の応募がありました。審査の結果、作文20作品、標語12作品が入選し、12月16日に開催された表彰式において表彰されました。また、作文募集についての協力が特に顕著な中学校に対し感謝状が贈られましたので、併せてご紹介します(順不同・敬称略)。

▶納税課 ☎ 042-460-9831

税の標語

◆西東京市長賞

矢作 風香(保谷中2年)

◆西東京市教育委員会教育長賞

今泉 英梨(田無第四中1年)

◆東村山税務署長賞

山川 詩織(武蔵野大学中3年)

◆東京都立川都税事務所長賞

相原 颯太(明保中1年)

◆西東京商工会会長賞

大山 花織(明保中1年)

◆東村山間税会会長賞

高原 俊輔(青嵐中1年)

◆全国間税会総連合会入選

桜井 凜美(田無第四中1年)

◆東京国税局間税会連合会入選

千葉 琉生(田無第一中3年)・徳永 睦(柳沢中3年)

◆(一社)東村山青色申告会会長賞

横山 るな(田無第二中1年)

◆(公社)東村山法人会会長賞

上田 朱織(田無第三中2年)

◆東京税理士会東村山支部支部長賞

速川 すず(ひばりが丘中2年)

税についての作文

◆西東京市長賞

鈴木 一輝(青嵐中3年)

◆西東京市教育委員会教育長賞

池田 紗也佳(田無第四中3年)

◆西東京市租税教育推進協議会会長賞

尋澤 朋美(田無第三中3年)

◆東京都立川都税事務所長賞

蕪尾 亜澄(田無第二中3年)

◆東京国税局管内納税貯蓄組合連合会会長賞

岡本 桃寧(保谷中3年)・平澤 藍空(田無第一中3年)

◆多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長賞

笠原 遼(田無第四中3年)

◆多摩武蔵納税貯蓄組合連合会優秀賞

西村 吏紗(田無第一中3年)・平川 幹太(保谷中3年)・富田 悠人(保谷中3年)・秋山 みづき(ひばりが丘中3年)・中根 心希(武蔵野大学中3年)・岡村 寧々(武蔵野大学中3年)

3年)・岡村 寧々(武蔵野大学中3年)

◆(一社)東村山青色申告会会長賞

平出 倅大(田無第二中3年)

◆(公社)東村山法人会会長賞

島崎 松南乃(田無第一中3年)

◆東京税理士会東村山支部支部長賞

高野 莉子(田無第四中3年)

◆東京都主税局長賞

五十嵐 心美(ひばりが丘中3年)

◆東村山税務署長賞

古谷 紗椰(青嵐中3年)

◆東京納税貯蓄組合連合会会長賞

徳永 睦(柳沢中3年)・土方 恭(明保中3年)

◆全国納税貯蓄組合連合会会長感謝状

ひばりが丘中学校



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

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、電話または対面での相談を行っています。なお、今後の状況によって、相談方法の変更や相談休止となる可能性がありますので、最新の情報はお問い合わせください。

□申込開始 3月6日(月)午前8時30分(★印は、2月20日から受付中)

□申込方法 市民相談室(田無庁舎2階)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	3月16日(木)・22日(水)・23日(木) 午前9時~正午
		3月14日(火)・15日(水)・20日(月)・24日(金) 午後1時30分~4時30分
交通事故相談	電話・対面	★3月2日(木) 午後1時30分~4時
		3月28日(火) 午前9時~11時30分
税務相談	電話・対面	3月17日(金)・28日(火) 午後1時30分~4時30分
不動産相談	電話・対面	★3月9日(木) 午後1時30分~4時30分
		3月24日(金) 午前9時~正午
登記相談	電話・対面	★3月1日(水) 午前9時~正午
		★3月16日(木) 午後1時30分~4時30分
表示登記相談	電話・対面	★3月1日(水) 午前9時~正午
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	電話・対面	※3月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	★3月13日(月) 午後1時30分~4時30分
相続・遺言・成年後見等手続相談	電話・対面	★3月10日(金) 午後1時30分~4時30分

3月の人権・身の上相談

人権侵害、偏見や差別、近所付き合いでの悩みごとなど人権擁護委員が市民の皆さんの相談をお受けします。
☎ 3月9日(木)・22日(水)午前9時~

正午・午後1時~4時

☎ 田無庁舎2階

☎ 3月1日(水)から電話で下記へ

▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821

春の火災予防運動

3月1日(水)~7日(火)

一人一人が防火防災行動力を高めることにより、火災の発生を防ぎ、万が一発生した場合にも被害を最小限にとどめ、火災から尊い生命と財産を守りましょう。

令和4年中の東京消防庁管内では3,950件(1日あたり約11件)もの火災が発生し、91人の方が火災により亡くなっています(速報値)。

この機会にもう一度、ご自宅の住宅用火災警報器の点検や消火器の使

用方法、119番通報要領を確認しましょう。

□リモート防災訓練の動画公開中

東京消防庁HPやYouTube東京消防庁公式チャンネル、東京消防庁公式アプリでご覧になれますので、ぜひご利用ください。

※詳細は西東京消防署HPをご覧ください。

☎ 西東京消防署 ☎ 042-421-0119

▶危機管理課 ☎ 042-438-4010

自転車等は自転車駐車場に置きましょう

自転車・バイクは、手軽で便利な交通手段の一つですが、駅周辺の歩道や路上への放置が後を絶ちません。

歩道は、高齢者・障害者・子どもなどさまざまな人たちが利用します。自転車・バイクなどが放置されると、通行の障害となるばかりか、災害・緊急時の活動の妨げにもなります。

通勤・通学・買い物などで自転車・原付バイクを利用する際は、一人一人が責任をもって自転車駐車場を利用しましょう(原付バイクは、場所により制限あり)。

各駅周辺には自転車駐車場があります。利用の際は、係員の指示に従っ

てください。混雑時はほかの利用者の迷惑にならないよう、無理な駐車はしないでください。

※市内自転車駐車場は市HPから

▶交通課保

☎ 042-438-4057



市HP



健康ひろば



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、手洗い・手指消毒など感染症対策にご協力をお願いします。

▶健康課 ☎042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	3月16日(木)午前10時~11時 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)/8人	3月13日(月)までに電話
ファミリー学級・1日制(マタニティーズ) 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	3月17日(金)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠22~36週の妊婦(パートナーの参加可)/12組 ※市のファミリー学級・2日制に参加していない方	3月15日(水)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート1講座 【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!】	3月24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/10人	前日までに電話 ※7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)。
からだとの健康相談 【保健師による面接相談】	3月24日(金)午後1時30分~3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	3月20日(月)までに電話
ファミリー学級・2日制 第1コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~ 1日目:妊娠中の生活と健康 2日目:赤ちゃんのお世話について	1日目:4月8日(土)午前9時30分~午後0時15分 2日目:4月21日(金)午後1時30分~4時15分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:7~8月 ※2日ともパートナーの参加可	市 ☎ または右上 ☎ 電子申請 申込期間:3月11日(土)~25日(土)

▶教育支援課 ☎042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
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 【言語聴覚士などによる相談】	3月17日(金)午後1時30分~5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5~12歳ぐらい/14人(申込順) 1人15分程度	3月1日(水)~16日(水) 午前9時~午後5時に電話 ※予約制

健康ガイド

▶健康課 ☎042-438-4037

■3月は東京都の自殺対策強化月間 自殺防止!東京キャンペーン ~話してみよう 糸口みつけるから~

☐LINE相談

●LINEアカウント「こころ Hale・Hale@西東京市」
☎ 毎週(水)・(日)(祝を除く)
☎ 午後6時~10時
(最終受付:午後9時30分)



☎ おおむね18~39歳
●LINEアカウント「相談ほっとLINE@東京」
☎ 毎日午後3時~11時
(受付:午後10時30分まで)

☐電話による特別相談

●自死遺族相談ダイヤル
NPO全国自死遺族総合支援センター
☎ 03-3261-4350
☎ 特別相談期間:3月6日(月)~8日(水)午前10時~午後8時
通常:毎週(木)午前10時~午後8時、毎週(日)午前10時~午後6時
●東京都の相談窓口
~こころといのちのほっとライン~
☎ 0570-087478

☎ 特別相談期間:3月27日(月)~31日(金)(各日24時間)
通常:毎日正午~翌日午前5時30分
●有終支援いのちの山彦電話
~傾聴電話~
☎ 03-3842-5311
☎ 特別相談期間:3月(火)・(水)・(金)・(土)・(日)・(祝)正午~午後8時
通常:(火)・(水)・(金)・(土)正午~午後8時
※そのほかの相談の詳細は、東京都福祉保健局 ☎ をご覧ください。

☐こころといのちの講演会(オンライン開催)

「健やかな思春期をおくるために-こころの発達と子育てのコツ」
☎ 3月16日(水)午後2時~3時30分
☎ 3月10日(金)午後5時までに東京都福祉保健局 ☎ からお申し込みください。

■結核は過去の病気ではありません 3月24日は世界結核デー

結核は、今でも年間1万人以上の新規結核患者が発生し、約2,000人が命を落としている日本の主要な感染症です。結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。早期発見・早期治療は本人の重症化を防ぐためだけでなく、大切な家族や職場などへの感染の拡大を防ぐためにも重要です。周囲の人に感染させないために、職場・学校などの健康診断や胸部健診を毎年必ず受けましょう。

■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に応じます。訪問日時は後日、訪問指導員より連絡します。
☎ 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上記へ

■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。
☎ 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
☎ 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。



献血のご協力をお願いします!



輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。
☎ 3月3日(金)午前9時30分~11時30分・午後0時50分~3時30分

☎ 場 保谷こもれびホール前
☎ 対 16~69歳の方 ※65~69歳の方は、60~64歳の間に献血経験がある場合は、献血できます。
▶健康課 ☎042-438-4021

+ 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)
※発熱(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)など感冒症状のある方は、必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変混み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。
※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査など)はしていません。
※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。
※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
5日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	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
12日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	

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
5日	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480
12日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507



☎ 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。 火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100 3月7日 産婦人科 14日 整形外科 28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

! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、既に市報などで掲載されているものや例年行われているイベント・事業についても中止・変更となっている可能性があります。事前にお問い合わせいただくをお願いします。また、参加される際には、手洗い・手指消毒など感染症対策にご協力ください。

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

※イベントの開催方法に変更が生じる可能性があります。
※オンライン開催事業は、通信機器とインターネットへの接続環境が必要です。

空き家相談会

3月4日(土) 午前10時～午後1時
アスタセンターコート
※当日、直接会場へ

市内に空き家を所有している方などを対象に、市と協定を締結している各専門家団体による個別相談会を開催します。

▶住宅課 ☎042-438-4052



図書館多文化講座 「にほんご多読ワークショップ」

3月8日(水) 午前10時～正午
田無公民館

日本語を学習している人が、楽しく読書ができるように工夫された本「日本語多読の読み物」とその活用方法をご紹介します。

対日本語を学習している方・日本語多読に興味がある方・日本語学習者の方へ日本語の支援をされている方など

定20人(申込順)

申前日までに、電話・メールまたは直接下記へ

▶中央図書館 ☎042-465-0823

☎lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



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

● **3月8日(水)** / 住吉会館ルピナス
● **18日(土)** / 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)と子どもを預かる方(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20人(申込順)

※保育あり。1歳以上5人まで

申各回説明会前日の午後5時までに電話で問へ

問ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-497-5079

▶幼児教育・保育課 ☎042-452-6777



ボランティア養成講座(全2回)

3月8日(水)・22日(水)
午後1時30分～3時
西東京いきの森公園パークセンター

公園でのボランティア活動や地域活動に必要なコミュニケーション、企画の仕方を学びます。街をきれいにしたり、花を植えるなどボランティア・地域活動を通じて皆さんの暮らしを充実させてみませんか。

対2回とも参加できる方

定20人(申込順)

講岩穴口康次さん・若尾健太郎さん(一社)まちにわひばりが丘

申3月6日(月)午後5時までに、電話・メールで住所・氏名・電話番号を下記へ

▶みどり公園課

☎042-438-4045

☎kouen@city.nishitokyo.lg.jp

いろいろなことばで たのしむおはなし会 (春スペシャル)



3月12日(日) 午前11時～正午
谷戸図書館

内日本語・英語・中国語・韓国語で絵本のおみせかせやゲーム

対3歳以上 ※未就学児は保護者同伴にて可

定親子5組(申込順)

申前日までに、電話・メールまたは直接下記へ

▶谷戸図書館

☎042-421-4545

☎lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



居住支援セミナー

3月14日(火)
午後2時～3時30分
イングビル

居住支援や市の取組などについての情報提供を行います。賃貸物件などの今後の活用方法を考えるきっかけとして、ぜひご参加ください。

対家主・不動産業者など

定30人(申込順)

申3月10日(金)正午までに電話で下記へ

▶住宅課 ☎042-438-4052



市印



セカンドライフセミナー 「これだけは知っておきたい! 終活から知る今できること」

3月17日(金)
午前9時30分～10時30分
田無庁舎5階

「終活」に関するプロを講師としたセミナーを開催します。これからを前向きに、自分らしくよりよく生きていくために今私たちができることを一緒に考えていきましょう。少しでも不安を取り除き、新たなチャレンジへのきっかけとなるセミナーをお届けします。

定50人

講末藤康宏さん(終活専門不動産ディレクター)

申電話で問へ

問生涯現役応援窓口

☎042-455-6490

▶地域共生課 ☎042-420-2807



できることから始めよう! 「楽しみながら省エネ生活」

3月19日(日)
●午前10時～11時30分
●午後1時～2時30分
※各回同内容
Zoomによるオンライン開催



うちエコ診断士の講師が、ライフスタイルや性格にフィットした省エネの仕方を楽しく紹介します。長続きする省エネのコツを学んで環境にも家計にも優しい生活を送りましょう。家電製品の省エネ設定の仕方や中古家電を選ぶ際の注意点なども学びます。

対在住・在勤・在学の18歳以上で、オンライン講座を受講できる環境のある方

定各回10人(申込順)

講秋山香織さん(環境省認定：うちエコ診断士)

申電話・メール・ファクスで、件名「省エネオンライン講座」・住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望の時間を問へ

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

かしこい暮らしをかしこく選択!

環境漫画ポスターを描こう ～プロの漫画家から学ぼう～

3月25日(土)
午後1時30分～3時30分
住吉会館ルピナス

環境の問題点を知り、地球環境をよりよくするために私たちができることを、プロの漫画家から学びながら、漫画のポスターを描きましょう。

対在住の小学生(3年生までは保護者同伴)

定15人(申込順)

講街田チカさん(漫画家)

持HB以上の濃い鉛筆(シャープペンでも可)・消しゴム・15cmほどの定規・色をつける用具(水性マーカー・色鉛筆・クレヨン・絵の具など自分が使う物) ※絵の具以外は問でも用意あり

申3月4日(土)午前11時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・学年・電話番号を問へ

問エコプラザ西東京

☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)

FAX042-421-8586

☎ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課

☎042-438-4042

障害者サポーター養成講座 (中級編)

3月25日(土)
午後2時30分(受付：2時)
谷戸公民館

参加・体験型の講座で、障害者サポーターについて学びます。受講者の方には、障害者サポーターとして登録後、障害者支援などの活躍をしていただきます。

※受講者の方には、受講証明としてサポートリストバンドを贈呈

対初級編受講者

持初級編でお渡ししたサポートバンドナまたはサポートキーホルダー

申前日までに電話で問へ

問(福)さくらの園・カノン

☎042-452-7062

▶障害福祉課 ☎042-420-2804



手話講習会

本市の登録手話通訳者を養成する講習会を開催します。

①初級クラス(全20回) 4月7日(金)から隔週(金) 午後7時～9時
②中級クラス(全36回) 4月10日(月)から毎週(月) 午前10時～正午
③上級クラス(全36回) 4月13日(木)から毎週(木) 午後2時～4時
④試験対策クラス(全32回) 4月13日(木)から毎週(木) 午前10時～正午
場 障害者総合支援センターフレンドリー

対/定 在住で次に該当する方

①手話未経験者/18人ずつ2クラス(申込多数は抽選)

②初級修了者(要修了証)/若干名

③中級修了者(要修了証)/若干名

④通訳養成修了者(要修了証)/若干名

申 3月1日(水)～15日(水)に、メールで住所・氏名・連絡先を問へ

問 運営委員会事務局

☎090-6545-7828(午後6時～9時)

☎nishitokyoshi.shuwakou@gmail.com

▶障害福祉課 ☎042-420-2804

ようこそとしょかんへ 3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・祝日 午前10時～午後6時
■開館時間延長の試行を実施しています(3月31日*)
3・10・24・31日 開館時間：午前9時～午後8時
18日(土)・19日(日) 開館時間：午前9時～午後6時

- おはなし会 9・16・23・30日(木)午後3時30分／3歳児から5組まで
- にこにこおはなし会 16日(木)午前11時／1～2歳児と保護者5組まで
- サンサンおはなし会 19日(日)午前11時／3歳児から5組まで
- おはなしおばさんのおはなし会(図書館協力) 5日(日)午前11時／3歳児から5組まで

保谷駅前 ☎042-421-3060

火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 10・24日(金)午前11時／1～2歳児と保護者4組まで
- おはなしひろば 10・24日(金)午後3時30分／3歳児から6人まで
- おはなしのへや 4日(土)午後3時／5歳児～小学3年生6人まで

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 8日(木)午前11時／1～2歳児と保護者10人まで
- おはなし会 9・16・23日(木)午後4時／3歳児から10人まで

谷戸 ☎042-421-4545

火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 1・15日(木)午前11時／1～2歳児と保護者10人まで
- おはなし会 8・22日(木)午後3時30分／3歳児から10人まで

柳沢 ☎042-464-8240

火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 3・10日(金)午前11時／3歳児から12人まで
- わくわくドキドキ紙芝居 11日(土)午前11時／どなたでも12人まで
- おはなしひろば 1・8・15・22日(木)午後3時30分／3歳児から12人まで

ひばりが丘 ☎042-424-0264

火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- おはなしひろばサタデー 11日(土)午前11時／3歳児から10組30人まで
- おはなしひろば 1・15日(木)午後4時／3歳児から10組30人まで
- ちびっこひろば 3・10・24・31日(金)午前11時／1～2歳児と保護者10組まで

児童館・児童センターとの共催行事

- はじめてのページ 2日(木)午前11時15分／下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 1日(木)午後3時30分／新町児童館／3歳児から

各館の休館日

6・13・20・27日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、17日(金)も休館
※芝久保・谷戸図書館は、21日(木)も休館
※各館の特別整理のための休館については、1月15日号をご覧ください。

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。

トレーニングマシンで健康増進！ ～既に利用の方も4月からの利用には更新が必要です～

指導員も配置しているので初めての方でも安心してご利用できます。
※必ず事前にご申請ください。

□期間 4月～令和6年3月

□時/場 下表参照

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

□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 住吉老人福祉センター、下保谷福祉会館、新町福祉会館、老人福祉センターの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)

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812



令和5年度各種体操教室(前期)

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。主に初心者を対象とした教室です。

□時 4～9月
(田無・太極拳のみ5月開始)

□対 在住の60歳以上の方(笑顔体操のみ70歳以上)

□定 下表参照 ※申込多数は、新規の方を優先し抽選

※申込は1人1教室まで

※疾患などにより医師から運動制限を指示されている場合は、ご相談のうえお申し込みください。

※教材費など自己負担の場合あり

□申 3月1日(水)～7日(火)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、各会館窓口へ(電話受付不可)

※利用証のない方は、身分証明書(健康保険証など)を持参のうえ、窓口で作成してください。

※休館日：老人福祉センター(土)・(日)、福祉会館・住吉老人福祉センター(日)

□問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812



会館名	曜日	教室名	時間(45～60分)	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～第4(火)	A	午前9時40分	各28人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～第4(木)	D	午前9時40分	各15人
		E	午前10時40分	
	第1～第4(金)	F	午後1時40分	各15人
G		午後2時40分		
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～第4(金)	A	午前9時40分	各26人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～第4(月)	D	午後1時20分	各15人
		E	午後2時20分	
		F	午後3時20分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～第4(月)	A	午前9時40分	各18人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～第4(木)	D	午後1時40分	各12人
		E	午後2時40分	
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～第4(火)	A	午前9時40分	各24人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～第4(金)	D	午前9時40分	各24人
		E	午前10時40分	
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～第4(金)	A	午前9時40分	各18人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～第4(木)	D	午後1時40分	各18人
		E	午後2時40分	
老人福祉センター ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～第4(火)	A	午後1時	各22人
		B	午後1時55分	
	すっきり体操 第1～第4(木)	A	午前10時10分	各22人
		B	午前11時10分	
	笑顔体操(70歳以上) 第1～第4(月)	A	午前10時10分	各17人
		B	午前11時10分	
	田無・太極拳 第1～第4(月)	前期	午後1時	22人
		5～9月		



接種無料 新型コロナワクチン接種のお知らせ

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。本人による同意がある場合に限り、接種が行われます。

4月以降の接種の在り方について、国は現在検討中です。詳細が分かり次第、お知らせします。

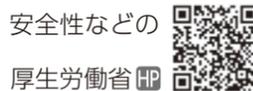
現在の接種の詳細は、接種券や専用HPをご覧ください。

※最終の接種後に転入した方や接種券の再発行をご希望の方は下記コールセンターへ



新型コロナウイルスワクチンの有効性・安全性などの

詳細は、厚生労働省HPをご覧ください。



対象者	12歳以上で3回目以降の接種	12歳以上で1・2回目接種	5～11歳(小児接種)	生後6カ月～4歳(乳幼児接種)
ワクチンの種類	ファイザー社およびモデルナ社製 オミクロン株対応2価ワクチン ※1人1回まで	ファイザー社製従来型ワクチン	ファイザー社製従来型ワクチン (小児用)	ファイザー社製従来型ワクチン (乳幼児用)
接種券	従来型ワクチンの最終接種完了日に応じて 随時発送	発送済 ※小児(5～11歳)の接種券を お持ちの方は、そのまま使用で きます。	年齢や接種日に応じて発送	接種をご希望の場合は、 接種券 の発行申請が必要 ※詳細は、専用HP・ご案内が がきをご確認ください。
接種場所	集団接種会場(きらっと) 市内5病院・診療所・クリニック	集団接種会場(きらっと)	市内病院・診療所・クリニック ※3月4日(土)に1～3回目接種を 集団接 種会場のきらっとで 、3月18日(土)・25 日(土)に2～3回目接種を 田無庁舎 で実施	市内病院・診療所・クリニック
予約方法	<集団接種/市内5病院> ●インターネットで予約 	●電話で予約(通話料有料) (下記コールセンター)	<市内病院・診療所・クリニック> 医療機関へ直接予約 ※詳細は、専用HP・接種券に同封の案内をご確認ください。	
	<市内診療所・クリニック> 医療機関へ直接予約 ※詳細は、専用HP・接種券に同封の案内を ご確認ください。		<集団接種> ●インターネットで予約 ●電話で予約(通話料有料) (下記コールセンター) 	

西東京市新型コロナワクチンコールセンター

ワクチン接種に関するお問い合わせはこちら

☎03-5369-3904

☎(月)～(土) 午前8時30分～午後7時 ※祝・休を除く

※聴覚に障害のある方

☎042-439-6171

西東京市新型コロナワクチン相談窓口

場 田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター4階

内 接種券再発行・ワクチン接種に関するお問い合わせ、インター
ネットによる予約サポートなど

※予約をご希望の方は接種券をご持参ください。

春のENJOYニュースポーツ交流会

誰でもすぐに楽しめるスポーツで
す。普段運動していない方、障害の
ある方もご参加ください。

時 3月26日(日)

午前9時30分～11時30分

(受付: 9時10分)

場 きらっと

内 ユニカール・ポッチャなど

ストーンやボールをいかに標的に近
づけるかをカーリングのように競います。

対 在住・在勤・在学の小学生以上(小
学3年生以下は保護者同伴)

定 同伴者も含め24人(申込順)

※チーム(1チーム3人)で申込可

持 室内用運動靴・タオル・飲み物など

申 3月10日(金)までに、申込フォーム
または電話で住所・氏名・年齢・電話番
号を下記へ

※障害のある方はご相談ください。

▶スポーツ振興課 ☎

☎042-420-2818



申込フォーム

地域の高齢者の方向けにeスポーツ講座を運営する「健康デジタル指導士」になりませんか

市内の公共施設や高齢者のつどい
の場に出張し、太鼓ゲームや運転
ゲームなどの家庭用ゲーム機を用い
て講座を運営する「健康デジタル指
導士」養成研修を実施します。

□健康デジタル指導士とは

ゲームやスマートフォンなどを活
用して、健康と交流を応援するボラ
ンティア活動です。高齢者の方々の
フレイル(虚弱)予防を目的として活
動しています。

時 3月30日(休)午後1時30分～4時30分

場 防災・保谷保健福祉総合センター6階

対 在住・在勤・在学の18歳以上

定 20人(申込順)

申 メールまたは電話で住所・氏名・
電話番号を下記へ

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



多摩六都科学館 ナビ

大人向けプラネタリウム

「ノチウ アイヌ民族の星座をたずねて(2023春)」

アイヌ民族には独自の星座・星名
が伝わっています。アイヌ語で星は
「ノチウ」。ノチウのおはなしをたず
ねて北の空へ向かいましょう。当日
の星空とともにご案内します(45分
間)。

時 3月15日(休)午後1時10分～1時
55分

対/定 中学生以上(小学生以下は入
場不可)/234人

¥ 観覧付入館券(展示室+プラネタ

リウム1回)1,040円(中・高校生
420円)

※当日開館時からインフォメーショ
ンにて販売(先着)

場・問 多摩六都科学館

☎042-469-6100

※休館日:

3月 6日(月)・

13日(月)・

20日(月)・

22日(水)



ロクサイエンス コラム 96 さいみつがあらわ 細密画が表せるもの

写真がない時代、生きものの記録
は絵で残されていました。生きもの
の細かな作りや模様を正確に描いた
絵は細密画と呼ばれます。

写真で記録が残せる時代になっ
ても、細密画は図鑑に使われ続け
ました。写真はピントを合わせた位
置の手前や奥にあるものの輪郭がぼ
やけてしましますが、絵であれば全
てをくっきりと見せることができ
るからです。また、特徴がわかりやす
いアングルにしたり、一瞬の動きや
ふつうでは見られない断面の様子を

表したりと、人が描いていることで
写真に残るのが難しい場面を表現で
きます。生きものについて調べるた
めに正確な描写が求められる図鑑に
は、むしろ細密画の方が適している
場合もあるのです。

図書館など図鑑が揃っているところ
に行った際には、いくつかの図鑑
を開いて、細密画と写真の
違いを比べて
みてください。

