



西東京市PR親善大使

シチズン卓球部の 皆さんが巡る 西東京市の散策路

2・3面へ
GO!

シチズン卓球部 主将
うえむらけいや
上村慶哉選手

シチズン卓球部
さんべこうへい
三部航平選手

シチズン卓球部
さかいあすか
酒井明日翔選手

シチズン卓球部
あきづあおと
浅津碧利選手

散策前のウォームアップが大切

ケガを防ぎ、膝痛など疲れをためないためにストレッチ
などを行い、体を温めて血液の循環を促しましょう!

西原自然公園にて

いこー! いーな西東京

PR親善大使が届けるまちの魅力



「PR親善大使」とは …市の魅力を幅広く情報発信し、活力や魅力ある“まち”にしていくため、市に関心と愛着があり、ゆかりのある方々を任命しています。

市内の魅力に触れながら健康づくりウォーキング

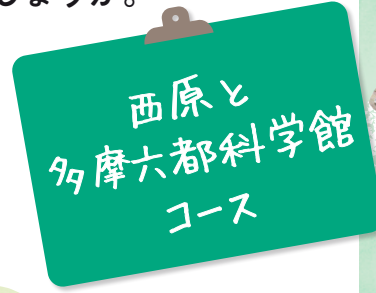
西東京市の豊かな自然の中での散歩がおすすめです。

今回は、みどりの散策マップから「西原と多摩六都科学館コース」をPR親善大使であるシチズン卓球部の皆さんが散策しました。

時間を見つけて市内の気持ちのいいみどりの中を散策してみたいはかがでしょうか。



みどりの散策マップ



西原と多摩六都科学館コース



A 西原自然公園

市内最大の武蔵野の雑木林の面影を残す西原自然公園。雑木林の若返り(萌芽更新)の経過が分かる区分や大木が残ったままの区分もあり、目を楽させてくれます。



西原自然公園

あずまやで休憩も...



B 郷土資料室

市内の郷土資料を収集・保管・保存・展示しています。旧石器時代の石器や縄文時代の深鉢形土器、鎌倉・室町時代の板碑、江戸時代の高札などさまざまな時代の資料を公開しています。

開館時間：(日)午前10時～午後5時 ※祝日も開室



郷土資料室



▲正面入り口



▲室内の様子

道中で「スカイタワー西東京」が見えます

195mの電波塔で市のシンボル。ライトアップされる鉄塔の色は、翌日午前中の天気予報に応じて変化します。



水分補給をしっかりと

汗をかくと、体内の水分が不足し、熱中症になる危険があります。水やスポーツドリンクなどで、小まめに水分補給をしましょう。



C 多摩六都科学館

観察・実験・工作が楽しめる体験型ミュージアム

世界最大級のドームを有し、スタッフによる生解説でプラネタリウムを楽しむことができます。

開館時間：(日)午前9時30分～午後5時

※休館日は下記を確認



多摩六都科学館



リスやモグラにも会いちゃおう!



GOAL



▲人間の進化が分かる「タイムトンネル」

▼「耳の望遠鏡」で楽しむ様子



▲歴史と科学を身近に感じて、散策終了。クールダウンも忘れずに!

なぜPR親善大使になったの?

市内の中学校を中心に部活動訪問を行い、技術指導などをしていただいていたこともあり、PR親善大使としてご協力いただいています。

◆プロフィール◆

シチズン時計(株)の唯一の実業団チーム。普段は西東京市の本社内の卓球場で練習しており、創部50年を超える歴史と伝統のあるチームです。

数々の名選手を輩出し、常に日本のトップクラスとして活躍。



市内中学生に技術指導や強くなるためのポイントをアドバイスしている様子(令和5年2～3月)

個別指導や選手との試合なども行い、卓球の楽しさや魅力を中学生に体感してもらいました。



3年ぶりにシチズン卓球場で前期ホームマッチを開催!

コロナ禍により中止となっていたホームマッチを、愛知工業大学をお招きして3年ぶりに開催しました。

地域の方々、部活サポートを実施した中学校の皆さん、シチズン社員の応援がシチズン卓球部の力になりました!

後期ホームマッチも11月ごろに開催予定ですので、ぜひシチズン卓球場にお越しいただき、選手のプレーを近くで見ていただきたいと思ひます。

今後もシチズン卓球部の応援をよろしくお願ひいたします。

散策を終えてシチズン卓球部の皆さんから一言

歩いて健康!見て楽しい!初めて知る西東京市の魅力がたっぷり

市内散策はいかがでしたか?

市内を歩いてみる機会がなかったので、自然豊かな西東京市を知ることができて楽しめました。

多摩六都科学館はとても興味深く、今度は子どもと一緒に連れて行きたいなと思いました。プラネタリウムも見てみたいです。

西東京市について

西原自然公園のような緑豊かな場所があるとは知らなかったのですが、これからもいろんな場所をウォーキングしてみたいと思ひます。

今後の活動について

西東京市民の方と一緒に楽しめる企画を考えていこうと思ひているので、これからも応援してください。

最近のエピソード

三部選手 休日は近所のカーレンタルでキャンプや釣りに行っています!

浅津選手 市に来て間もないので、サイクリングでお気に入りの場所を探しています!

酒井選手 最近の夜散歩でクワガタを発見!

上村選手 会社近くの町中華のバーコ-麵がお気に入りです。



センター1階)
報酬 月額19万7,820円
試験日 7月1日(土)
選考方法 書類選考・面接試験
募集要項 6月15日(木)から高齢者支援課(両庁舎1階)で配布
受付期間/場所 6月15日(木)~22日(木)の平日/高齢者支援課(田無第二庁舎1階)
 ▶高齢者支援課 ☎042-420-2816

**障害者支援相談員
(令和5年8月採用予定 会計年度任用職員)**

資格 次のすべてに該当する方
 ●社会福祉士・介護福祉士・介護支援専門員・精神保健福祉士などの資格を有する
 ●障害者に関する施設または在宅において障害者福祉に関する業務の実務経験がある
人数 1人
報酬 日額1万3,500円
試験日/方法 7月8日(土)/面接試験(個別)
受付期限 6月28日(水)まで
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

※詳細は募集要項をご覧ください。
 ▶障害福祉課 ☎042-420-2805

市立保育園の夏季補助職員

資格/人数 子ども好きな方、夏季期間中に短期間でも勤務できる方/10人程度
勤務日時 7月20日(木)~8月31日(木)の平日午前8時30分~午後5時
 ※勤務日に予定などがある場合は履歴書に記載
賃金 ●1,200円(保育士資格者)
 ●1,100円(無資格)
7月3日(月)までに当市指定申請用紙を記入のうえ下記に提出
 ※申請用紙は市HPをご参照ください。
 ▶幼児教育・保育課 ☎042-452-6777

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。
 ※鈴木隆 様(100万円)
 ▶秘書広報課 ☎042-460-9803
 ※住吉学童クラブ父母会 様(長机)
 ▶総務課 ☎042-460-9810

市ホームページに掲載する広告の募集

市HPのトップページへ広告の掲載を希望する事業主を募集します。
サイズ 縦60ピクセル×横120ピクセル
容量 4KB以内
形式 GIF(アニメーションGIF・透過GIFは不可)
掲載時期 掲載希望月の1日から(1カ月単位・最長12カ月まで)
掲載料 月額2万5,000円
 申込方法や掲載基準など詳細は市HPをご覧ください。
 ▶秘書広報課 ☎042-460-9804

国民健康保険被保険者証の更新

8月1日(火)から利用できる保険証を7月上旬から世帯主宛てに簡易書留で送付します。郵便局の配達事情により3週間程度かかる場合があります。なお、同じ世帯であっても加入者の年齢によって別の日に配達される場合があります。
 配達日に不在の場合は不在票が投函されますので、郵便局へお問い合わせください。郵便局での保管期間経過後は、原則、保険年金課(田無庁舎2階)での受け取りになります。
本人確認書類1点(運転免許証・パスポート・旧保険証・医療証など)
新しい保険証 濃クリーム色
昭和28年8月2日以降に生まれた方(国民健康保険被保険者証を送付)
有効期間 8月1日(火)~令和7年7月31日(木)
 ※次に該当する方は有効期間が異なる場合があります。
 ●令和7年7月1日(火)までに70歳の誕生日を迎えられる方
 ●外国籍の方
 ※詳細は、新しい保険証に同封のお知らせをご覧ください。
昭和23年8月2日から昭和28年8月1日までに生まれた方
 一部負担金の負担割合が記載された、「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。一部負担金の負担割合は、毎年8月1日に当該年度の収入金額および住民税の課税所得金額と世帯の状況により見直し(定期判定)を行います。
有効期間 8月1日(火)~令和6年7月31日(水)

※次に該当する方は有効期間が異なる場合があります。
 ●令和6年7月31日(水)までに75歳の誕生日を迎える方
 ●外国籍の方
一部負担金の割合の判定基準
 同一世帯の70歳以上の国保加入者を対象に判定します。
【2割負担の方】
 次のいずれかに該当する方
 ●全員の住民税課税所得(課税標準額)が145万円未満
 ●全員の「基礎控除後の総所得金額等」の合計額が210万円以下
 ●全員の収入の合計が次のいずれかに当てはまる
 ①世帯に被保険者が1人…383万円未満
 ②世帯に被保険者が2人以上…520万円未満
 ③被保険者と同じ世帯に後期高齢者医療制度への移行により国保を抜けた方(旧国保被保険者)がいる…旧国保被保険者を含めた収入が520万円未満
【3割負担の方】
 次の全てに該当する方
 ●住民税課税所得(課税標準額)が145万円以上が1人以上
 ●世帯に被保険者が1人の場合はその収入が383万円以上、2人以上の場合は合計が520万円以上
 ▶保険年金課 ☎042-460-9822
 ●資格に関すること ☎042-460-9822
 ●負担割合に関すること ☎042-460-9821

傍聴

■教育委員会
時 6月27日(火)午後2時
場 田無第二庁舎4階
内/定 行政報告ほか/10人
 ▶教育企画課 ☎042-420-2822
審議会など
■図書館計画策定懇談会
時 6月21日(水)午後2時
場 イングビル
内 図書館計画策定

定 3人
 ▶中央図書館 ☎042-465-0823
■社会教育委員の会議
時 6月23日(金)午後2時
場 田無第二庁舎5階
内 地域の活性化に向けた人材の育成
定 2人
 ▶社会教育課 ☎042-420-2831
■教育計画策定懇談会
時 6月23日(金)午後2時
場 田無第二庁舎4階

内/定 教育計画/5人
 ▶教育企画課 ☎042-420-2822
■子ども子育て審議会計画専門部会
時 6月27日(火)午前9時30分
場 田無第二庁舎4階
内/定 子育て・子育てワイワイプランの策定ほか/5人
 ▶子育て支援課 ☎042-460-9841
■男女平等参画推進委員会
時 6月27日(火)午後6時15分
場 田無庁舎5階

内 第4次男女平等参画推進計画の評価ほか
定 3人
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-439-0075
■地域自立支援協議会計画策定部会
時 7月12日(水)午後6時30分
場 田無庁舎5階
内 障害者基本計画および障害福祉計画・障害児福祉計画策定ほか
定 5人
 ▶障害福祉課 ☎042-420-2804

国民健康保険料の変更点をお知らせします

物価高騰対策
 被保険者の生活状況を考慮し、国民健康保険料率は据え置きとしました。
賦課限度額の改定
 国民健康保険料は、加入者の皆さんが病気やけがをしたときの医療費や出産育児一時金・葬祭費などの給付にあてられる基礎賦課額(医療分)、75歳以上の後期高齢者に係る医療制度を支援するための後期高齢者支援金等賦課額(後期高齢者支援金等分)、加入者のうち40歳以上65歳未満の方(介護保険第2号被保険者)に賦課される介護納付金賦課額(介護分)の合計額です。今年
改正内容

度の国民健康保険料については、後期高齢者支援金等分の賦課限度額を20万円から22万円へ改定しました。
軽減制度の拡大
 国民健康保険料は、前年の所得に応じた所得割額、加入人数に応じた均等割額の合計で賦課されますが、世帯全体の所得が一定基準以下の場合、均等割額が軽減されます。令和5年度から軽減判定に使う所得(軽減判定所得)の基準額が変更になりました(下記「改正内容」のとおり)。
 ▶保険年金課 ☎042-460-9822

現行	改正後	軽減割合
前年中の軽減判定所得が43万円+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下の世帯	前年中の軽減判定所得が43万円+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下の世帯	7割
前年中の軽減判定所得が43万円+[28万5,000円×被保険者数と旧国保被保険者数の合算数]+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下の世帯	前年中の軽減判定所得が43万円+[29万円×被保険者数と旧国保被保険者数の合算数]+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下の世帯	5割
前年中の軽減判定所得が43万円+[52万円×被保険者数と旧国保被保険者数の合算数]+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下の世帯	前年中の軽減判定所得が43万円+[53万5,000円×被保険者数と旧国保被保険者数の合算数]+10万円×(給与所得者等の数-1) 以下の世帯	2割

※軽減の判定には国民健康保険に加入していない世帯主(擬制世帯主)の所得が含まれ、また国民健康保険から後期高齢者医療制度へ移行した方(特定同一世帯所属者)の所得および人数も含めます。※専従者給与(控除)額は必要経費に算入されません。また、それぞれの専従者が当該事業から受ける給与と所得の金額はないものとします。※65歳以上(令和5年1月1日時点)の方は、公的年金などに係る所得から15万円を控除します。※譲渡所得の特別控除は適用されませんが、雑損失の繰越控除は適用されます。

障害のある方への主な福祉施策

市で行っている障害のある方などへの主なサービスや助成制度についてご案内します。なお、このほかにも受けられるサービスがありますので、詳細は市庁舎をご覧になるか、お問い合わせください。▶ 障害福祉課 ①～③ ☎042-420-2806 ④・⑤・⑥・⑧ ☎042-420-2804 ⑦ ☎042-420-2805
※…支給要件や自己負担があります。詳細はお問い合わせください。

事業	内容など
① 助成	自動車燃料費の助成 対 ● 身体障害者手帳1～4級で自ら運転する方 ● 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のために運転する同居家族がいる方 ※所得制限あり ※施設入所者などは非該当 ※タクシー料金助成との併給不可
	タクシー料金の助成 対 身体障害者手帳1～3級・愛の手帳1～3度の方 ※所得制限あり ※施設入所者などは非該当 ※自動車燃料費助成との併給不可
	自動車運転教習費(第一種普通免許取得)の補助 運転免許を取得するための教習費用の一部を助成 対 身体障害者手帳1～3級(内部障害は4級、下肢または体幹に係る障害は4・5級で歩行困難なものを含む)、愛の手帳所持者で、運転免許適性試験に合格した方 ※市内に引き続き3カ月以上住所を有する方 ※所得制限あり
	自動車改造費の助成 就労などに伴い自らが所有し運転する自動車の一部を改造する必要がある場合に、改造費の一部を助成 対 18歳以上で身体障害者手帳1・2級の四肢・下肢・体幹機能障害の方 ※所得制限あり
② 手当	心身障害者福祉手当 対 身体障害者手帳1～4級・愛の手帳1～4度の方、脳性まひ・進行性筋萎縮症の方 ※所得制限あり ※施設入所者・新規申請時65歳以上の方などは非該当
	特別障害者手当 対 20歳以上で身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度またはこれらと同程度以上の身体障害、疾病・精神障害が2つ以上重複している方(障害者手帳がなくても申請可能) ※施設入所者・病院等に3カ月を超えて入院しているときなどは非該当 ※所得制限あり
	障害児福祉手当 対 20歳未満で身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度またはこれらと同程度以上の身体障害、疾病・精神障害のある方(障害者手帳がなくても申請可能) ※施設入所者・障害を事由とする公的年金を受けているときなどは非該当 ※所得制限あり
	難病者福祉手当 対 治癒が困難な疾病の治療中で、東京都難病医療費助成制度による特定医療費受給者証、医療券を所持している方(ウイルス肝炎・肝がんを除く)および店頭でんかんにり患している方 ※所得制限あり ※施設入所者・心身障害者福祉手当受給者・生活保護受給者などは非該当
	重度心身障害者手当 対 重度の知的障害で常時複雑な配慮が必要な著しい精神症状がある方、重度の知的障害と重度の身体障害が重複する方、重度の肢体不自由で四肢機能を失い座ることが困難な方 ※所得制限あり ※施設入所者・病院等に3カ月を超えて入院しているとき・新規申請時65歳以上の方などは非該当
③ 医療	心身障害者医療費の助成 対 身体障害者手帳1・2級(内部障害は3級を含む)の方、愛の手帳1・2度の方、精神保健福祉手帳1級の方 ※所得制限あり ※新規申請時65歳以上の方(都外からの転入者など該当する場合あり)・医療保険未加入の方などは対象外
	自立支援医療費(更生医療)支給 身体障害者が障害の程度を軽減または障害を除去するための医療費の一部を公費で負担 対 18歳以上の身体障害者手帳所持者 ※所得に応じた自己負担あり・一定所得以上の方は給付対象外の場合あり
	自立支援医療費(精神通院)支給 精神疾患により医療機関に通院する際の医療費の一部を公費で負担 ※所得に応じた自己負担あり・一定所得以上の方は給付対象外の場合あり
	難病医療費等の助成 国または都が定める難病に該当し、認定基準を満たす方に対し、医療費の一部を助成 ※所得に応じた自己負担あり
	B型・C型ウイルス肝炎治療医療費の助成 都内在住で、都が指定する肝臓専門医療機関でB型・C型ウイルス肝炎の治療が必要と診断された方に対し、医療費の一部を助成 ※所得に応じた自己負担あり・生活保護受給者は対象外
	原子爆弾被爆者援護 居住者変更届などの受理
	介護給付費・訓練等給付費・障害児通所給付費等の支給 居宅介護におけるヘルパーの派遣、短期入所の利用、日中における生活介護、施設入所に係る支援、児童発達支援、放課後等デイサービス、グループホームの利用、自立訓練、就労支援などに係る費用の一部を支給
	計画相談支援 上記サービス等を利用するに当たり、課題の解決や適切なサービス利用ができるよう、「サービス等利用計画案」等を相談支援事業所が作成 ※自己負担なし
④ 障害福祉サービス	移動支援利用助成 外出時にヘルパー支援を要する障害者の費用の一部を助成
	生活サポート利用助成 日常生活に関する支援または家事に対する支援を要する障害者の費用の一部を助成
	日中一時支援利用助成 日中における介護者の不在時に一時的に活動の場所を確保するための費用の一部を助成
	地域活動支援センター(身体)利用助成 地域活動支援センターにおいてサービスを受ける際に要する費用の一部を助成
	重症心身障害児(者)等在宅レスパイト 重症心身障害児(者)などを介護する家族などの一時休息を図るため、療養上必要な介助を提供

事業	内容など
⑤ 補装具・日常生活用具など	補装具費の支給 ※ 身体障害者(児)の身体的機能を直接的に補い日常生活を容易にするため、補装具の購入・借受け・修理費の一部を公費で負担 対 身体障害者手帳所持者・難病患者など
	日常生活用具の給付 ※ 在宅の重度障害者(児)・難病患者等に対し、日常生活を容易にするため、市が定める日常生活用具の給付費の一部を公費で負担 対 身体障害者手帳所持者・難病患者など
	住宅設備改善費の給付 ※ 日常生活を容易にするための家屋の設備改善費(中規模改修・屋内移動設備)を一定限度額内で補助(65歳以上一部除外) 対 学齢児以上の在宅の重度障害者(児)で肢体に係る障害がある方および補装具として車いすの交付を受けた内部障害のある方
	家具等転倒防止器具取り付け等サービス 住宅内の家具の転倒防止器具を給付・取り付け等を行う 対 身体障害者手帳4級以上または愛の手帳4度以上の方のみで構成される世帯(過去に本市の事業で取り付けをしていない世帯) ※支給要件あり
	中等度難聴児補聴器購入費の助成 ※ 言語取得やコミュニケーション能力などの向上を促進するため、補聴器の新規購入費の一部を助成 対 身体障害者手帳の交付の対象とならない18歳未満の中等度難聴児
⑥ 介護・日常生活の援助	手話通訳者派遣 意思の疎通を円滑にするため手話通訳者を派遣 対 聴覚および言語障害者
	要約筆記者派遣 意思の疎通を円滑にするため要約筆記者を派遣 対 聴覚および言語障害者
	重度脳性麻痺者介護 対 重度脳性麻痺者で身体障害者手帳1級を有する20歳以上の方(利用回数毎月12回まで)
	心身障害者(児)施設緊急一時保護 障害者の介護人が疾病・出産・冠婚葬祭・休養などにより介護ができなくなったときに、障害者を一時的に保護(宿泊)入浴することが困難な在宅の重度心身障害者(児)に対し、巡回入浴車による入浴サービスを行う 対 身体障害者手帳2級以上・愛の手帳2度以上または同程度の障害者で常時寝たきりの状態にあるおおむね15歳以上の方 ※介護保険対象者を除く
	在宅重度心身障害者(児)入浴サービス 対 身体障害者手帳2級以上・愛の手帳2度以上または同程度の障害者で常時寝たきりの状態にあるおおむね15歳以上の方 ※介護保険対象者を除く
⑦ 相談	重度身体障害者救急代理通報等システム ひとり暮らしなどの重度身体障害者の家庭生活の安全を確保するため、救急代理通報等システムを設置 対 18歳以上のひとり暮らしなどの重度身体障害者
	移送サービス 車いすのまま乗車できる自動車の運行を行う(ハンディキャブ・けやき号) 対 車いすを使用しなければ外出が困難な方および重度の視覚障害者 ※利用条件、運行範囲あり
	基幹相談支援センター・えぼっく ● 障害のある方(障害種別は問いません)に関する相談(月)～(土)：午前9時～午後6時 ● 発達障害専門相談(予約制・不定期) ● 先輩ママとお話する会(予約制・毎月第1(木)午前) ※(日)・(祝)・年末年始は休み ☎042-452-0075・FAX042-452-0076
	地域活動支援センター・ハーモニー 障害のある方(主に精神障害の方)を対象とした相談(継続利用は原則登録制) (月)・(火)・(木)・(金)：午前10時～午後7時30分 (水)：正午～午後6時、(土)：午前10時～午後6時 ※(日)・(祝)・年末年始は休み ☎042-452-2773・FAX042-452-2774
	障害者就労支援センター・一歩 障害のある方(障害種別は問いません)を対象とした、主に企業就労に関するご相談 (月)～(金)・第1(土)：午前9時～午後5時 ※面談は予約制 ※(土)・(日)・(祝)・年末年始は休み ☎042-452-0095・FAX042-452-0096
⑧ その他	地域活動支援センター・西東京市保谷障害者福祉センター 身体障害者・高次脳機能障害者を対象とした相談(月)～(金)：午前9時～午後5時 ※(土)・(日)・(祝)・年末年始は休み ☎042-463-9861・FAX042-463-9862
	地域活動支援センター・ブルーム 障害のある方(主に知的障害、発達障害の方)を対象とした相談 (火)・(木)・(金)：午前10時30分～午後6時30分 (水)・(土)：午前10時～午後5時30分 ※(日)・(月)・(祝)・年末年始は休み ☎042-452-3085・FAX042-452-3086
	障害福祉課田無庁舎窓口 障害福祉サービスなどに係る相談など (月)～(金)：午前8時30分～午後5時 ☎042-420-2805・FAX042-466-9666 ※ケースワーカー制の導入に伴い、地区担当が相談に応じます。
	市庁舎内に手話通訳者の設置 田無庁舎および防災・保谷保健福祉総合センターに手話通訳者を設置 ● 福祉の相談窓口：毎月第1(水)午後1時～5時 ● 田無庁舎：毎月第3(金)午後1時～5時 ※(祝)の場合は実施日が変更となります
	ヘルプカードの配布 障害のある方に、災害時や日常生活の中で困ったときに必要な支援や配慮を周囲の人にお願ひするためのヘルプカードを配布 ※配布対象者要件あり ※配布場所：障害福祉課(田無庁舎、防災・保谷保健福祉総合センター)、保谷障害者福祉センター、西東京市障害者総合支援センターフレンドリー
⑧ その他	ヘルプマークの配布 内部障害など、外見からは障害があることが分かりにくい方が身に着けるためのヘルプマークを配布 ※配布場所：障害福祉課(田無庁舎、防災・保谷保健福祉総合センターなど)
	障害者サポーター養成講座の開催(初級編・中級編) 初級編：ヘルプカード、ヘルプマーク等についての説明など 中級編：障害そのものの理解や環境のあり方についての説明など ※中級者は初級編受講者が対象 ※開催日程などは市報などでお知らせ ☎042-452-7062
	障害者スポーツ支援事業 障害者スポーツ指導員・補助員と一緒に行うスポーツレクリエーション活動 第3(土)：午前9時30分～11時30分 ※事前申込、スポーツ傷害保険料あり ☎042-424-7775・FAX042-439-4487
かわうそ水泳教室事業 指導員・補助員と一緒に水慣れから始め、水中での感覚を体感するなど、水泳を通じたレクリエーション活動 第4(土)(7・8月を除く)：午後1時～2時30分 ☎042-425-0505・FAX042-425-0606	

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

Aメール
「離乳食講習会 ステップ」申込
①7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

Bメール
「まますた」申込
①7月19日
②氏名(ふりがな)
母親と赤ちゃん
③赤ちゃんの生年月日、月齢
④出産した場所 (医療機関名など)
⑤電話番号
⑥住所(町名)

Cはがき
「喉頭がん検診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話番号

※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 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法等
ボディケア講座～姿勢改善～ 【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】	7月5日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18歳以上の方/15人 (1歳未満のお子さんの子連れ参加可)	前日までに電話
栄養ミニ講座 【今日から始める骨づくり(骨粗しょう症予防)】	7月14日(金)午前10時15分～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	7月11日(火)までに電話
栄養・食生活相談 【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】	7月14日(金)午後1時～4時の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	7月11日(火)までに電話
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	①7月5日(水)午後2時15分～3時15分 ②7月20日(水)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	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	前日までに電話
離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】	7月13日(水)午前10時30分～11時45分 田無総合福祉センター	在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/16組	メール(右上記入例A) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 6月29日(水)
まますた 【第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】	7月19日(水)午前9時45分～11時 (受付は9時30分 ^{から}) 田無総合福祉センター	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/8組	電話・メール(右上記入例B) fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限: 7月12日(水)
ふたごちゃんの会 【0歳から3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング、情報交換】	7月19日(水)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	在住の0歳から3歳の双子・三つ子とそのご両親/5組 ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談	7月12日(水)までに電話
個別育児相談会 【身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談】	①7月10日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②7月27日(水)田無総合福祉センター 午前9時30分～11時30分の間で1人30分程度	乳幼児と保護者/各25組	①は7月6日(水)までに電話 ②は7月24日(月)までに電話

3～4カ月児健康診査	1歳児講座	3歳児健康診査
時 6月15・29日(水)、7月6・20日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知	時 7月3日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知 (1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)	時 6月21日(水)、7月5・12・26日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)

BCG予防接種	2歳児すくすく相談会
対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	時 6月20日(火)、7月11・25日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知 (2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)



健康ガイド

■喉頭がん検診

6月15日(水)から申込開始

□検診期間

8月1日(火)～11月30日(木)

対 40歳以上で特にたばこを吸う方

¥ 自己負担600円

申 11月15日(水)(消印有効)までに、

●はがき(記入例C)

●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(右記QRコード)から
※1次締切は7月5日(水)(消印有効)までです。

1次締切までに申し込んだ方は、7月下旬に受診券を発送します。7月6日(水)以降に申し込む方には随時受診券を発送します。

▶健康課 保 042-438-4021



市HP

■「ダメ。ゼッタイ。」

薬物乱用防止街頭キャンペーン

時/場 6月24日(土)

●午後3時/田無駅

● 3時30分/ひばりヶ丘駅

6月26日は「国際麻薬乱用撲滅デー」です。覚せい剤や大麻、危険ドラッグなどの薬物は脳や中枢神経をはじめ心身に大きなダメージを与えます。

薬物を乱用することで、家族や友人を巻き込み、大切な人生を崩壊させてしまいます。薬物乱用の危険性を認識し、薬物を乱用しない社会環境づくりのため、ご理解とご協力をお願いします。

▶健康課 保 042-438-4021



+ 休日診療

※健康保険証・診察代をお持ちください。

■内科

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℃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、電話が混み合いつながりにくい場合もあります。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、東京都指定の外来対応医療機関です。

※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
18日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	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
25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	廣川クリニック 東町4-8-28 JUN西東京市101 ☎042-425-6476	

■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		
18日	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2	☎042-421-8141	
25日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12	☎042-468-8714	





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。

令和5年春開始接種のお知らせ **実施中(8月末まで)**

対象者・接種券の発送 1・2回目接種を完了し、最終接種の完了から3カ月以上が経過した、以下のいずれかに該当する方 (年齢：接種日時点)

- 65歳以上の方 **接種券は原則、申請不要***
最終の接種完了日に応じて、順次お送りします。
※4月15日までに最終の接種完了した方には、発送済みです。
※未使用の3回目以降の接種券をお持ちの方は、そちらをご使用ください。
※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**申請が必要です**。コールセンターへご確認ください。
※原則、接種日時時点で市に住居登録がある方

接種券は申請が必要です

- 5歳以上65歳未満の方
- 基礎疾患を有する方・そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方
- 医療機関や高齢者・障害者施設などの従事者



基礎疾患の一覧

※申請受付後、最終の接種完了日または申請受理日に応じて順次お送りします。申請から1週間程度かかる場合があります。

接種券の申請方法

- ①電話 下記の西東京市新型コロナワクチンコールセンターへ
- ②電子申請
- ③窓口 下記の西東京市新型コロナワクチン相談窓口へ
- ④郵送 〒202-8555市役所健康課 新型コロナウィルスワクチン担当 ※専用申請書(専用HPから)

5～11歳の方の追加接種(3回目以降)

5月7日までにオミクロン株対応2価ワクチンを接種していない方…引き続き、オミクロン株対応2価ワクチンを1回接種できます。
接種した方のうち、**基礎疾患等がある方**…上記の「令和5年春開始接種」としてオミクロン株対応2価ワクチンをさらに1回、追加接種できます。
※接種券は申請が必要です。

初回接種

生後6カ月～4歳(1～3回目)、5歳以上(1・2回目)の方への接種を引き続き実施中

西東京市新型コロナワクチンコールセンター

☎03-5369-3904 ※聴覚に障害のある方 ☎042-439-6171
時(月)～(土) 午前8時30分～午後7時 ※(祝)・(休)を除く

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等 ※予約希望の方は要接種券

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。

□申込開始 6月19日(月)午前8時30分(★印は、6月5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。

問市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	6月28日(水)、7月7日(金)午前9時～正午
		7月4日(火)・5日(水)・11日(火) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★6月27日(火) 午前9時30分～正午
		7月6日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	電話・対面	7月12日(水) 午前9時～正午
不動産相談	電話・対面	★6月23日(金) 午前9時～正午
		7月13日(水) 午後1時30分～4時30分
登記相談	電話・対面	7月5日(水) 午前9時～正午
		7月20日(水) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	7月5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	※7月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	7月10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	★6月28日(水)、7月14日(金) 午後1時30分～4時30分

■その他の相談

内容	日時/場所	問い合わせ
教育相談	平日午前9時～午後5時 / 田無第二庁舎4階 ※予約制 【電話相談】平日午前9時～午後5時	教育相談センター ☎042-420-2830
不登校ひきこもり相談	Nicomoルーム/西原総合教育施設 (月)・(水)・(金)午前9時～午後5時 【電話相談】平日午前9時～午後5時	●(月)・(水)・(金) ☎042-452-2244 ●(火)・(木) 教育相談センター ☎042-420-2830
	ニコモテラス/西原総合教育施設 (火)・(木)午前9時～午後5時 【電話相談】平日午前9時～午後5時	●(火)・(木) ☎042-469-6080 ●(月)・(水)・(金) 教育支援課 ☎042-420-2829
子供家庭相談	(月)～(土)午前9時～午後4時 ※(土)は電話相談のみ(正午～午後1時を除く) / 子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)	子ども家庭支援センター ☎042-439-0081
子どもからの相談・子どもに関する相談	●平日午後2時～8時 ●(土)午前10時～午後4時 子ども相談室 ほっとルーム(住吉会館ルピナス) ☎0120-9109-77(フリーダイヤル)	子育て支援課 ☎042-439-6645
ひとり親相談	平日午前9時～午後4時 ※予約制	子育て支援課(田無第二庁舎2階) ☎042-460-9840
ひとり親就業相談	(月)～(水)・(金)午前10時～午後4時 ※予約優先	
女性相談	●平日午前10時～午後4時(木)は8時 ^{まで} / 男女平等推進センター(住吉会館ルピナス) ●(月)～(水)・(金)・(土)を除く)午前10時～正午 / 田無庁舎2階 ※いずれも予約制	男女平等推進センター ☎042-439-0075
生活困窮者相談	平日午前8時30分～午後5時 / 生活サポート相談窓口(田無庁舎1階福祉丸ごと相談窓口内)	生活サポート相談窓口 ☎042-420-2809
生活保護相談	平日午前8時30分～午後5時 / 生活福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)	生活福祉課 ☎042-460-9836 ☎042-420-2802 ☎042-439-4415
障害福祉相談	障害の種類を問わない相談 (月)～(土)午前9時～午後6時 発達障害専門相談 ※予約制・不定期	障害者総合支援センター えぼっく ☎042-452-0075
外国人相談	平日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く) / 多文化共生センター(イングリル)	多文化共生センター ☎042-461-0381
消費生活相談	平日午前10時～正午・午後1時～4時 / 消費者センター(田無第二庁舎5階) ※予約制	消費者センター ☎042-462-1100

多摩六都科学館 ナビ

ロクトサイエンスレクチャー 「宇宙を統べる数式が美しい」

宇宙から素粒子まで、この世界を記述する共通言語は数式です。アインシュタインや多くの科学者が極めた数式は、どれも美しいものばかり。その美しさをいっしょに味わってみましょう。

時 7月19日(休)午前10時～午後0時10分
対 高校生以上
定 48人
 ※参加者以外の入室不可
講 坂元真一さん(サイエンス・メディア・ラボ 科学コミュニケーター)

¥ 入館料(展示室券)520円(高校生210円)
申 7月7日(金)(必着)までに、**問**のHPまたははがきで事前申込
 ※はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を**問**へ
 ※申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付
場 / **問** 多摩六都科学館
 〒188-0014 芝久保町5-10-64
 ☎042-469-6100
 ※休館日：6月19日(月)・26日(月)

ロクトサイエンスコラム 99 チョウはいる?いない?

春先によく見かけたチョウを最近見ないな、と感じたことはありませんか? 図鑑にチョウの活動期間は3月～10月と書かれていても、どの時期も同じ頻度で飛んでいる姿を見かけるわけではありません。幼虫から蛹の時期があるからです。

例えばナミアゲハは、蛹で冬を越して、春に羽化して飛び始めます。そして交尾、産卵して、2週間くらいで寿命が尽きます。一方、この卵から孵った幼虫が蛹を経て成虫になるまでには1カ月半～2カ月かかるため、一時的に飛んでいるチョウをあまり見かけない期間が生じるのです。同じナミアゲハでも生まれた時期

で見つ目の違いがあります。冬越しした春型は小ぶりで翅の模様が全体的に明るめで、春以降に生まれた夏型は大きめで翅の黒い筋がはっきりしているという特徴があるので、見分けに挑戦してみてください。



ナミアゲハの春型と夏型(多摩六都科学館で展示している標本)

夏の児童館ランチタイムオープン

夏休みの孤食の防止と子どもたちの居場所づくりのため、保護者が就労などの理由で昼食時間に不在となるご家庭を対象に「児童館ランチタイム」を6施設でオープンします。

※現行の幼児対象のランチタイムとは別事業
時 7月21日(金)～8月31日(休)の平日
場 西原北児童館・田無児童館・中町児童館・保谷柳沢児童館・新町児童館・ひばりが丘北児童センター
対 在住の小学生
持 保護者が用意した弁当・水筒
申 7月1日(土)から上記6施設また

は市HPの「児童館ランチタイム利用申請書」を、保護者が直接希望する施設へ提出または市HP上から電子申請
▶ 児童青少年課 ☎042-460-9843



市内の情報をお届けします

大好きです 西東京

紫陽花(アジサイ)が市内を彩っています

アジサイの色の違いは土壌の酸性度によって変わります。また、色によって花言葉も変わります。青は「辛抱強い愛情」、ピンクは「元気な女性」、紫は「謙虚」、白は

「寛容」といわれています。最近は多様な形のアジサイも増えているようです。新しい形に出会えるかもしれませんね。
▶ 秘書広報課 ☎042-460-9804



SNSでも市の情報を発信しています!



保谷柳沢児童館の体育室が一時的に利用できなくなります

保谷柳沢児童館の体育室天井張替工事に伴い、6月19日(月)～8月4日(金)(予定)の間、体育室の利用ができなくなります。

ご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。
 ※期間中、体育室以外の利用は可能です。

※工事期間中は、近隣の保谷第二小学校体育館・田無柳沢児童センター体育室が利用できますので、ご活用ください。
 ※詳細は市HPをご覧ください。
▶ 児童青少年課 ☎042-460-9843

柳泉園組合 水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排出ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/m³Nと定められています。令和5年2～4月の測定結果(各月の1時間平均値の最

高値)は、1～3号炉いずれも0.00mg/m³Nでした。
問 柳泉園組合 ☎042-470-1547
▶ ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

西東京市創業個別相談 ～特定創業支援等事業～

市内で創業を希望する方、創業して間もない方向けの専門的な個別の相談窓口です。
 相談員 多摩信用金庫創業支援担当職員
 市内で創業を希望する方、創業

後間もない方
申 電話で産業振興課へ(事前予約制)
問 創業支援センターTAMA(多摩信用金庫) ☎042-526-7766
▶ 産業振興課 ☎042-420-2819

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。

児童館キャンプ

保谷柳沢児童館 ☎042-468-7892
 児童青少年課 ☎042-460-9843

参加者募集

- 時 8月2日(水)～3日(木)1泊2日
- 場 高尾の森わくわくビレッジ(東京都八王子市)^{ほか}
- 対 在住の小学4年生～高校生年代(原則オリエンテーションに保護者同伴で参加できる方)
- 定 男子35人・女子35人(申込多数は抽選)
- 申 6月24日(土)までに市HP^{から}
- 料 小中学生1万円、高校生年代1万400円
- オリエンテーション(親子説明会)
- 時 7月26日(水)午前10時～正午(予定)
- ※参加者募集のチラシを児童館・児童センターなどで配布(市立小学校4～6年生には学校を通じて配布)
- ※詳細は市HP^{をご覧ください}



市HP

指導員募集

- 野外活動を通して、子どもたちをサポートしつつ、一緒にキャンプの楽しさを伝えていただける方を募集します。
- 内 事前打ち合わせ会・オリエンテーションおよび子どもたちとの野外炊飯・宿泊^{など}
- 対 18歳以上(高校生を除く)で心身ともに健康な方
- 定 10人
- 料 謝礼^{あり}
- 事前打ち合わせ会
- 時 6月30日(金)午後7時～9時
- 場 田無庁舎5階
- 申 市販の履歴書(写真貼付)を市内の児童館・児童センターに提出
- ※詳細は市HP^{をご覧ください}

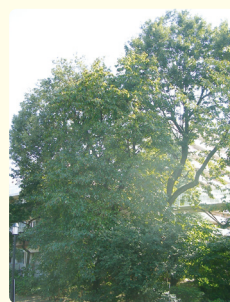


「みどりの散策路」を歩こう

- 「みどりの散策マップ」の「(D)せせらぎ公園・社寺めぐりコース(3.6km)」を歩きます。
- 時 6月28日(水)午前9時30分～正午 ※雨天中止
- ※集合・解散：谷戸公民館・谷戸図書館前
- 定 30人(申込順)
- 持 水筒・雨具^{など}
- 申 6月15日(水)午前9時～23日(金)午後5時に、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

D せせらぎ公園・社寺めぐりコース

谷戸公民館すぐそばの発想の森をのぞいてから、せせらぎ公園へ。谷戸には中世からの歴史ある社寺が多く見られます。



市内の対象店舗でキャッシュレス決済を使ってお得にお買い物!

最大25%戻ってくるキャンペーン



キャッシュレス決済の利用促進および市内中小企業・個人事業主の方の売り上げアップを目的に、市内の対象店舗で買い物をした方に、支払額の最大25%を還元するキャンペーンを実施します。

- 実施期間 9月1日(金)～10月31日(火)
- 対象キャッシュレスサービス au PAY・d払い・PayPay・楽天ペイ・楽天Edy
- 付与上限 ●1決済の還元上限額：最大2,500円相当^{まで} ●実施期間中の還元上限額：キャッシュレスサービスごとに最大1万円相当^{まで}

キャンペーンに参加希望の事業者を受付中

新たにau PAY・d払い・PayPay・楽天ペイ・楽天Edy(対象キャッシュレスサービス)を導入し、加盟店登録を希望する場合は、下記^{まで}。既に対象キャッシュレスサービスを導入している場合は、キャンペーン申込の手続きは必要ありません。対象となる場合は、事務局からポスターなどの広報ツールを発送します。※審査により登録完了までに数週間かかる場合があります。

□対象事業者 大手チェーンなどを除く、au PAY・d払い・PayPay・楽天ペイ・楽天Edyのうち、少なくとも1つのキャッシュレス決済ができる事業者

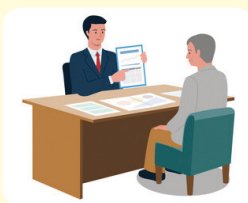
※詳細は市HP^{をご覧ください}

西東京市 キャッシュレス決済ポイント還元事業 [検索](#)

参加事業者向け説明会 日時

開催日	会場予約時間	場所
6月22日(水)	午後2時～5時	田無第二庁舎4階
6月26日(日)	午後5時～8時	田無第二庁舎3階
7月12日(水)	午後2時～5時	田無第二庁舎5階

- 予約 電話で下記^{まで}
- ※予約をしないとご参加いただけない場合があります。



キャッシュレス疑似体験会(市民向け)

スマートフォンを使用し、現金を使用しないで買い物体験ができます(無料)。また、スマートフォンの個別無料相談も同時開催しますので、お気軽にご参加ください。

体験会 日時

開催日	イベント時間	場所
6月29日(木)	午前9時30分～午後3時30分	田無庁舎2階ロビー
7月5日(水)	午前9時30分～午後3時30分	住吉老人福祉センター
11日(火)	午前10時～午後0時30分	アスタセンターコート
21日(金)	午前9時30分～午後3時30分	下保谷福祉会館
25日(火)	午前9時30分～午後3時30分	ひばりが丘福祉会館
31日(月)	午前9時30分～11時30分 午後1時30分～3時30分	富士町福祉会館 新町福祉会館
8月4日(金)	午前9時30分～午後3時30分	柳沢公民館
8日(火)	午前9時30分～午後3時30分	田無総合福祉センター
18日(金)	午前9時30分～午後3時30分	田無庁舎2階ロビー
23日(水)	午前9時30分～午後3時30分	イングビル
28日(月)	午前9時30分～午後3時30分	イングビル
9月1日(金)	午前10時～午後0時30分	アスタセンターコート
5日(火)	午前9時30分～午後3時30分	田無庁舎2階ロビー

※予約不要

☎西東京市キャッシュレス決済ポイント還元事務局 ☎042-521-6249(11月15日(水)^{まで}) ●西東京商工会 ☎042-461-4573
 ▶産業振興課 ☎042-420-2819