

広報

5/15

No.630

令和8年(2026年)5月15日号

にしとうきょう



いこいな
©シンエイ/西東京市



「それ、お手伝い？それとも……？」

子どもが夢を考える時間、ありますか。

その家事や介護、子どもが大人の代わりに背負っていませんか。

家のお手伝いは、子どもの成長につながる大切な経験です。でも、その負担が大きくなりすぎると、学校生活や将来に影響することがあります。

子どもが抱え込まなくていいように、地域でできることを考えてみませんか。子どもが夢を考える時間を守るために。

続きは

2面へ

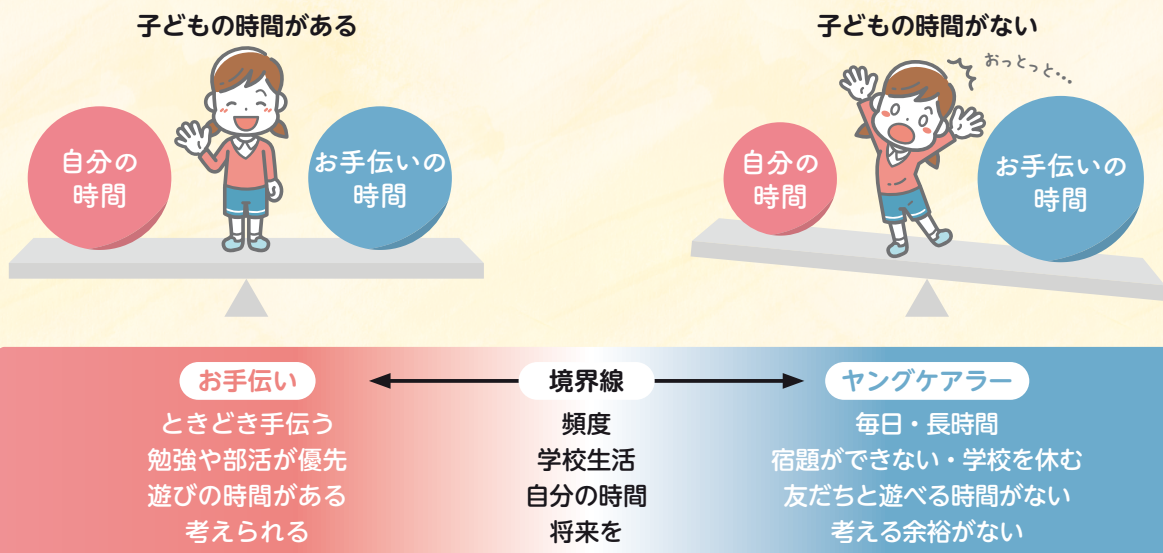
お手伝いの延長が大きな負担になることも。

「子どもの時間が守られているか」が大切です

子ども一人ひとりで、心と体の許容範囲は違います。家庭の状況によってもグラデーションがあり、「どこからが負担なのか」は一概には言えません。このボーダーラインを超え、子どもの生活に影響が出ている状態を「ヤングケアラー」と呼びます。

やりたいことを我慢したり、諦めたりしていないか。将来の夢を考える時間が持てているかどうかは、子どもの生きる力にも関わります。

お手伝いとヤングケアラーの境目は？



自分の時間が減り、お手伝いの時間が増えると、心身ともにバランスがくずれやすくなります。

本人も周りも気づきにくい

本人は「当たり前」と思っていることも多く、周囲が気づきにくいことがヤングケアラーの特徴です。家族に介護や支援が必要な場合、それは家族だけの問題ではなく、社会全体で支える課題です。

子どもが背負うことにならないように、「一人で抱えなくていい」と伝えていくことが大切です。周囲の大人が相談先や支援サービスにつなぐことも、大きなサポートになります。



本人は

こう思っていることがあります



周囲の大人ができること

① 気に掛ける

「大丈夫?」と声を掛けることが、安心につながることがあります。

こんな様子はありませんか?

- 学校を休みがち
- 放課後すぐ帰る
- 家の話をしない
- いつも疲れている
- 部活に入らない
- 友達と遊ぶ時間が少ない

② 話を聞く

家庭のことを話したときは、否定せず気持ちに寄り添いましょう。

③ 一人で抱えず相談する

学校や市の相談窓口につなぐことも大切です。

ヤングケアラーの子どもは、自分から助けを求めにくいことがあります。周囲の大人が気に掛けることが、子どもを支える一歩になります。



相談できます

ヤングケアラーに関する相談を受け付けています。本人や家族だけでなく、周囲の方からの相談も可能です。秘密は守られます。安心してご相談ください。

西東京市 子ども家庭センター

☎ 042-439-0081 (相談専用)

受付時間

(月)~(金): 午前9時~午後4時

(土)(電話相談のみ): ●午前9時~正午

●午後1時~4時

(祝)・年末年始を除く)

ヤングケアラー・コーディネーターを知っていますか?

市には、本人や家族が必要な支援を受けられるよう、地域や関係機関と調整する専門職がいます。

相談を受けながら状況を整理し、適切な支援へとつなぎます。ひとりで抱え込まず、安心して相談してください。

ヤングケアラー啓発動画
「家族のこと、じぶんのこと
身近なひとに相談してみよう」
公開中



市

原案: 西東京市 作画: 田無第二中学校美術部

あんしん暮らし情報

税・保険・年金

国民健康保険から職場の健康保険になった方は手続を

国民健康保険に加入している方が職場の健康保険などに加入した場合は、国民健康保険の脱退(やめる)手続が必要です。手続が2年以上遅れた場合、保険料の減額ができなくなることがありますのでご注意ください。

場 保険年金課(田無庁舎2階)・市民課総合窓口係(防災・保谷保健福祉総合センター1階)・出張所

持 ● 国民健康保険と職場の健康保険などの内容が分かるもの(資格確認書・資格情報のお知らせなど) ● 本人確認書類(免許証・マイナンバーカード・在留カードなど顔写真付きのもの。顔写真がない場合は基礎年金番号通知書(年金手帳)・キャッシュカード・診察券などを2点以上) ※郵送可(詳細は市HPへ)

□ 手続できる方 本人または同一世帯員(別世帯の場合は委任状が必要)

▶ 保険年金課 ☎ 042-460-9822

□ 慰労金支給額 年額10万円
□ 申請 12月28日(月)まで(平日のみ)に、介護保険被保険者証・金融機関の口座が分かるものを高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)へ持参

▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2814



市HP

暮らし・環境

合同総合水防訓練

集中豪雨や台風などによる水害に備えて、市・西東京消防署・田無警察署・消防団・東京消防庁災害時支援ボランティアなどが合同で訓練を実施します。

時 5月24日(日)午前9時30分～11時
場 市民広場(保谷庁舎跡地)中町1-5-1 内 ● 消防隊や消防団による「連結水のう工法」や「改良積土のう工法」 ● 家庭にある身近な資材を活用した「簡易水防工法」など

☎ 西東京消防署 ☎ 042-421-0119
▶ 危機管理課 ☎ 042-438-4010

カラスの威嚇にご用心

□ 5～7月はカラスの威嚇・攻撃が多くなる季節です

カラスに威嚇・攻撃されたという相談が市にも多く寄せられます。巢の中の卵やヒナを守るために威嚇・攻撃してくることが多く、5～7月ごろに集中しています。

□ 対処法は？
巣に近づいたり、石を投げたりしないでください。威嚇に備えて、傘や帽子を用意しておくのもよいでしょう。ごみがカラスの餌にならないようにネットを張るなどの対策をとることも大切です。
▶ 環境政策課 ☎ 042-438-4042

アライグマ・ハクビシンによる被害

市ではアライグマ・ハクビシンによる家屋の屋根裏などへの侵入被害、敷地内の果樹や家庭菜園の食害被害が発生し、令和7年度は96件の目撃情報および相談が寄せられました。

アライグマ・ハクビシンは鳥獣保護法により、一般市民による捕獲は許可されていません。被害が発生している場合には、捕獲器の貸し出し、設置を行っています(設置は屋外のみ)。また、目撃情報を募集しています。目撃した場合は下記までご連絡ください。
▶ 環境政策課 ☎ 042-438-4042

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、確実に皆さんへお伝えするため、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 6月3日(水)午前11時
内 市内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回放送します。

※災害とお間違えないようにお願いします。 ※今回の試験放送は戸別受信機からは流れません。 ※詳細は市HPへ(「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

人権擁護委員の日

人権擁護委員法が昭和24年6月1日に施行されたことに伴いまして、6月1日を「人権擁護委員の日」と定めています。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。

□ 人権擁護委員の日 全国一斉人権相談 人権擁護委員が相談に応じます。

※個人情報 は固く守られます。
時 6月1日(月)午前10時～午後4時(受付：3時まで)

場 住吉会館ルピナス

□ 人権相談電話
● みんなの人権110番(全国共通ダイヤル) ☎ 0570-003-110 (平日午前8時30分～午後5時15分)
● こどもの人権110番(全国共通ダイヤル) ☎ 0120-007-110 (平日午前8時30分～午後5時15分)
▶ 男女平等推進センター ☎ 042-439-0075

市政

青嵐中学校エリアの公共施設再編に関するオープンハウス型説明会

市では「学校が地域のキーステーション」であるとの認識のもと、学校を核としたまちづくりに取り組むこととし、学校施設の更新時には、公共施設の集約化・複合化・多機能化を図り、地域課題を解消する仕組みを推進していきます。保谷第一小学校の建替えに当たり、青嵐中学校エリアの公共施設の再編について、検討状況などを説明するとともに、地域住民の皆さんの意見を伺う機会として、オープンハウス型説明会を開催します。

時/場 ● 5月25日(月)・26日(火)午前10時～正午/北町コミュニティセンター
● 5月29日(金)午後2時～4時30分、5月30日(土)午前9時30分～正午/下保谷福祉会館 ※全日程とも同じ内容
※質疑応答可・申込不要
▶ 公共施設マネジメント課 ☎ 042-420-2800



市HP

令和8年経済センサスー活動調査にご協力を

全国全ての事業所・企業が対象の経済活動の実態を把握するために行う5年に一度の大規模調査です。あなたの

回答が、日本の未来をつくります。調査へのご理解・ご協力をお願いします。 ※東京都知事が発行した調査員証を携帯した調査員が訪問します。 ※回答内容は、統計の目的以外には使用されません。

☑ 全ての事業所・企業
□ 訪問時期 5月中旬から
□ 主な調査事項 名称および電話番号・所在地・経営組織・従業員数・主な事業の内容などの基礎項目と、資本金などの額および外国資本比率・売上(収入)金額・費用総額および費用項目・事業別売上(収入)金額などの経理項目
□ 基準日 6月1日(月)
▶ 総務課 ☎ 042-460-9810

本人確認のお願い

□ 来庁者の本人確認を行っています
市民課業務の各種届出などの受付事務に関して、個人情報の保護を図り、住民に関する記録の管理を適正に行う必要があります。両庁舎市民課および各出張所の窓口における各種届出および各種証明書の請求の際に、来庁される方について、本人確認を実施しています。

運転免許証や旅券などのほかに、マイナンバーカードも本人確認書類として使うことができます。まだお持ちでない方は、この機会にご申請ください。届出や手続の内容によって本人確認書類は異なります。
※詳細は下記へ

□ 代理人による届出について
代理人による届出や証明書の請求については、代理人選任届(委任状)が必要です。委任者本人の自筆で、次の事項を記載してください。

● 代理人の住所・氏名・生年月日
● 委任事項 ● 委任する日 ● 委任者本人の住所・署名・捺印(印鑑登録については登録する印鑑を押印してください) ※代理人の本人確認も行っています。
▶ 市民課 ☎ 042-460-9820
保 ☎ 042-438-4020

伝統文化等継承事業を行う団体の補助金申請受付

市固有の伝統芸能・民俗芸能・無形文化財(伝統行事など)などの伝統文化を継承する市内の事業に対して経費の一部を補助します。

□ 対象事業 令和8年度に実施する、郷土に対する認識と愛着の向上、担い手となる後継者の育成、地域の連携を目的とした伝統文化等継承事業のうち、次のいずれかに該当する事業(例：どんど焼き・おはやしなど) ● 市の歴史の中で培われ、継承することが必要と認められる事業 ● 過去に市内で実施され、復活・発掘をすることが必要と認められる事業 ● 西東京市で実施されている事業で、継承を行うことが地域の伝統文化の発展に寄与すると認められる事業

□ 補助金上限 1事業10万円
□ 資格 次の全てに該当する団体
● 市内に活動拠点がある ● 一定の活動実績があり、応募した事業を継続的に取り組める見込みがある ● 団体の

福祉・健康

5月31日は世界禁煙デー

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、世界保健機関(WHO)によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。禁煙の相談も受け付け中です。

※禁煙の方法についての詳細は市HPへ

▶ 健康課 ☎ 042-439-3526



市HP

手当助成・補助

在宅で介護をしている方へ家族介護慰労金を支給

在宅の高齢者を介護する家族の経済的負担を減らし、在宅生活の継続と向上を図るため、家族介護慰労金を支給します。

☑ 下表の要件を全て満たす高齢者を基準日前1年間以上介護する主たる介護者の方(当該高齢者と同居し、基準日前1年間以上市民税非課税世帯に属する方に限ります) ※基準日：申請日の属する月の前月末日

基準日前1年間以上	在住の65歳以上の者で要介護4または5と認定されている
	市民税非課税世帯に属している
	介護保険サービスを利用していない(通算7日間以内の短期入所生活介護または短期入所療養介護の利用を除く)
基準日前1年間	病院などに延べ90日以上入院をしていない

規約を備え、代表者と所在地が明らか
 ●会計経理が明確 ●ほかに補助金の交付を受けていない ●特定の個人・団体の利益の増進、宗教や政治活動を目的としない ●暴力団やその構成員の統制下でない

☑ 6月30日(火)午後5時までに、申請書などの提出書類を下記へメール、〒188-8666市役所文化振興課へ郵送または持参(田無第二庁舎5階)

※申請書などは市HPで配布

▶文化振興課 ☎ 042-420-2817
 ✉ bunka@city.nishitokyo.lg.jp



市HP

募集

作ってみよう、
 ゴーヤの緑のカーテン

地球温暖化対策として効果が期待さ

れる「緑のカーテン」に取り組む方を今年も募集します。

☑ 在住・在勤・在学で、所定の報告フォーム・郵送(発払い)・エコプラザ窓口持参のいずれかの方法でアンケート回答および結果写真を提出できる方 ☑ 60世帯(申込多数は抽選)

☑ 5月24日(日)までに、氏名・住所・電話番号・メール・年齢を申込フォームから

※当選された方には5月26日(火)までに、メールまたは電話で連絡します。

☐苗配布

☑ 5月30日(土)午前10時～午後4時30分 場 エコプラザ西東京 ☑ 1世帯につき3苗配布 ☑ 苗持ち帰り用袋 ☑ エコプラザ西東京

☎ 042-421-8585

▶環境政策課 ☎ 042-438-4042



申込フォーム

保谷障害者福祉センター
 運営委託事業者

保谷障害者福祉センター運営委託(地域活動支援センター(身体障害者など)を含む)事業について、新たに令和9年4月1日から実施する事業者を募集します。

※詳細は市HPへ

▶障害福祉課 ☎ 042-420-2804

etc その他

寄附

市政へのご協力をいただき、誠にあ

りがございました。お名前などの公表を承諾いただいた方のみ掲載しています。

※谷戸むつみ会 様(いこいなベンチ)

▶みどり公園課 ☎ 042-438-4045

※けやき小学校保護者の会 様(クイックテント・ビート板)

※青少年育成柳沢あしたば会 様(クイックテント・フロアマット)

※東伏見小学校PTA 様(テント)

※本町学童クラブ保護者の会 様(書籍・DVD・玩具・一輪車)

※匿名(玩具)

▶総務課 ☎ 042-460-9810

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。

中小企業事業
 資金融資あっせん制度

市内の中小企業者の自主的な経済活動を促進し、地域産業の振興を図るために設けられた低利の事業資金あっせん制度で、利息の一部を市が補助します。事業資金・創業資金・借換資金の3つの融資制度があります。申込書類

は産業振興課(田無第二庁舎5階)および取扱金融機関で配布しています。

※詳細は市HPへ

☑ 令和9年3月31日(平日のみ・年末年始を除く)までに、提出書類を産業振興課(田無第二庁舎5階)へ持参

▶産業振興課 ☎

042-420-2819



市HP

資金区分	運転資金	設備資金	運転・ 設備併用	借換 運転資金	借換運転・ 設備併用
融資限度額	700万円	1,000万円			1,500万円
償還方法	元金均等月賦償還				
償還期間	5年以内 (据置6カ月以内)	7年以内 (据置6カ月以内)			10年以内 (据置なし)
	※特定創業は据置12カ月以内				
融資利率	年2.125%				
利子補給率	年0.995%	※特定創業は年1.395%			
借受者負担率	年1.130%	※特定創業は年0.730%			

耐震化に関する助成制度などを拡充しました!

地震に強いまちづくりを推進するため、耐震化に係る費用の助成や相談会を実施しています。令和8年度から、要件や助成上限額などの一部を拡充しました。 ※詳細は市HPまたは下記へ ※いずれも事前の申請が必要 ※助成金の予算には限りあり

▶住宅課 ☎ 042-438-4052



市HP

木造住宅

耐震診断・耐震改修・除却費用の助成

☐対象 現に居住している住宅で、昭和56年5月31日以前に建築されたものまたは平成12年5月31日以前に建築された地上2階建て以下の木造軸組在来工法によるもの **拡充**

☐助成額

- 耐震診断：費用の3分の2(上限15万円) **拡充**
- 耐震改修：費用の2分の1(上限150万円) **拡充**
- 除却：費用の3分の1(上限50万円) **拡充**

※除却は昭和56年5月31日以前に建築されたもののみ

耐震シェルター等設置費用の助成

☐対象 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10分の9(上限30万円)

無料相談会

☑ 毎月1～2回開催。詳細は市報、市HPでお知らせ

☑ 市内の平成12年5月31日以前に建築された地上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 **拡充**



分譲マンション

耐震診断・補強設計・耐震改修等費用の助成

☐対象 昭和56年5月31日以前に建築された階数が地上3階以上のもの

☐助成額

- 耐震診断・補強設計：費用の3分の2(上限200万円)
- 耐震改修など：費用の23%(上限2,000万円) **拡充**

耐震アドバイザー派遣

☑ 昭和56年5月31日以前に建築された階数が地上3階以上のもの

一般緊急輸送道路 **NEW** ・特定緊急輸送道路

耐震診断(一般のみ)・補強設計・耐震改修等費用の助成

☐対象 緊急輸送道路に接し、昭和56年5月31日以前に建築され、道路幅員のおおむね2分の1以上の高さの建築物

☐助成額

- 耐震診断：費用の10分の9
 - 補強設計：一般は費用の6分の5、特定は費用の10分の10
 - 耐震改修など：一般は費用の6分の5、特定は費用の10分の9
- ※各助成の上限については、建築物の種類により異なります。

ブロック塀など

☐対象 避難路に面し、明らかな違反建築物でなく、倒壊の危険性があると判断されたブロック塀など

☐助成額 費用の3分の2(上限8万円/m)

傍聴

審議会など

市議会定例会

第2回定例会は、6月5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。...

教育委員会

時 5月19日(火)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
☎ 042-420-2743

消防委員会

時 5月18日(月)午後4時
場 防災・保谷保健福祉総合センター6階
内 消防団訓練等実施計画ほか
定 2人
▶危機管理課
☎ 042-438-4010

定 2人
▶地域学習推進課
☎ 042-420-2831

都市計画審議会

時 5月25日(月)午後2時30分
場 防災・保谷保健福祉総合センター6階
内 田無第三中学校周辺のまちづくりほか
定 5人
▶都市計画課
☎ 042-438-4050

地域公共交通会議

時 5月22日(金)午前10時
場 防災・保谷保健福祉総合センター6階
内 西東京市地域公共交通計画の施策ほか
定 5人
▶交通課
☎ 042-439-4435

介護保険運営協議会

時 5月25日(月)午後7時
場 田無第二庁舎4階
内 計画策定に係るアンケート調査結果に基づく課題ほか
定 5人
▶高齢者支援課
☎ 042-420-2810

行財政改革推進委員会

時 5月22日(金)午後2時
場 田無庁舎3階
内 事務事業評価ほか
定 5人
▶企画政策課
☎ 042-460-9800

男女平等参画推進委員会

時 5月26日(火)午後6時15分
場 田無第二庁舎4階
内 実績評価の進め方
定 3人
▶協働コミュニティ課
☎ 042-439-0075

社会教育委員の会議

時 5月22日(金)午後2時
場 田無庁舎1階
内 社会教育委員の活動ほか

西東京市一店逸品事業

自慢の「逸品」を追加大募集!



市では、西東京商工会と協力して、個店独自の「逸品」(モノ・サービスなど)を確立し、これまでに300品以上を認定してきました。令和6年度認定では「こだわりの逸品84店」を認定。...

入っている逸品(味・店主の熱意など)のお店を専用HPまたは固へ推薦してください。推薦されたお店に、事業への参加意向を確認します。

6月15日(月)まで
※応募の詳細は、専用HPまたは固へ

※申込をもとに審査を行います。全ての申込が認定されるものではありません。

西東京商工会
☎ 042-461-4573

産業振興課
☎ 042-420-2819

募集要件

- 以下に該当しており、令和6年度認定店ではないこと
● オリジナル性が高く、こだわりが感じられる自慢の逸品(モノ・サービスなど)である
● 市の地域の魅力を生かして商品開発されている
● 地域社会の貢献につながっている

応募方法

- 市内で事業を営む方からの自薦...専用HP内の申込フォームまたは固へ
● 市民の皆さんからの他薦...気に



他機関からのお知らせ

※印マークがないものは、当日、直接会場へ

2等陸・海・空士(任期制自衛官)

任期制自衛官として任用され、所定の教育終了後に自衛官として任官し、任期終了時(陸:2年、海空:3年)に継続と退職(再就職支援あり)を選択できるコースです。

入隊時期 9・10月および令和9

年3月下旬(左記のほか設定されることがあり、再就職に適しています)

応募資格 18歳以上33歳未満の方
※試験・受付は年間を通じて行っています。詳細は下記へ

自衛隊西東京地域事務所
☎ 042-463-1981

廃棄物処理手数料の減免申請 ~市の指定収集袋(ごみ袋)を減免対象者に配布~

資源循環推進課
☎ 042-438-4043

6月11日(木)から別表の世帯を対象に、減免(指定収集袋の無料配布)の申請を受け付けます。別表の「必要なもの」とマイバッグを持参してください。

※対象者が窓口に来られない場合は、代理人が委任状と代理人の本人確認ができるものを持参し、申請してください。

※別表③~⑩の対象の方は市HPから申請書をダウンロードできます。持参すると待ち時間の短縮になりますのでぜひ利用してください。

町別の受付日・場所 ※指定日時に都合がつかない方は別の日に受付できます。

Table with 3 columns: お住まいの地域, 受付日, 場所. Lists distribution dates and locations for various districts.

※受付時間: 午前9時~午後7時(正午~午後1時を除く。(土)は正午まで)
※6月11日(木)~17日(水)はエコプラザ西東京での配布は行っていません。

- 配布枚数: 可燃・不燃ごみ兼用袋130枚, プラスチック容器包装類専用袋50枚
収集袋の大きさ: 1人世帯...小袋(10ℓ相当), 2~4人世帯...中袋(20ℓ相当), 5人以上世帯...大袋(40ℓ相当)
※袋のサイズ交換はできません。

※6月11日(木)より前の受付はできませんのでご注意ください。
※6月22日(月)以降は資源循環推進課(エコプラザ西東京)で平日のみ受付。
※7月1日(水)以降に申請した場合の配布枚数は、申請した月分からとなります。
※混雑を防ぐため、できるだけ1世帯お1人での来庁をお願いします。
*注 別表⑦~⑨の方は平日の午後5時以降および(土)は、市民税の非課税確認ができないため当日配布不可。平日5時までにご来庁ください。

別表

Table with 2 columns: 減免対象(重複する場合は1つのみ), 必要なもの. Lists eligible households and required documents for fee reduction.



休日診療

※マイナ保険証または資格確認書、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。

市HP

※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。

※受診の際は、不織布マスクの着用をお願いします。

※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[※])はしていません。

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 5時～7時
17日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひばりが丘やまね小児科・ 皮フ科・アレルギー科 谷戸町2-1-41 ひばりが丘南メディカル スクエア1階 ☎042-469-3636	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 ※診療時間は午後7時まで
24日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科の受入不可 ☎042-464-1511	東伏見駅前内科糖尿病 クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	
31日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	いつもジェネラル クリニック保谷院 東町3-14-27 いすずやビル1階 ☎042-439-3218	

東京都 子供の健康相談室

時 ●平日：午後6時～翌午前8時 ●(土)・(日)・(祝)：午前8時～翌午前8時
☎ #8000 (プッシュ回線の固定電話・携帯電話) / ☎03-5285-8898

東京都消防庁救急相談センター

☎ 毎日24時間 ☎ #7119 (プッシュ回線の固定電話・携帯電話) / ☎042-521-2323

東京都 医療機関案内サービスひまわり

☎ 毎日24時間 ☎03-5272-0303

聴覚障害者向け専用ファクス ☎03-5285-8080

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
17日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 レアール田無105 ☎042-451-6480
24日	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744
31日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301

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)	平日 午前8時30分～午後5時

専門相談(申込制)

※1枠30分 ※相談は電話または対面

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、日常の問題や手続などについて専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

☐ 申込開始 5月18日(月)午前8時30分(★印は、5月7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

※同一案件の相談は1人1回までです。ただし、交通事故相談はおおむね3回までです。
※申込開始日は大変混みますので、ご了承ください。

☎市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談員	日時
法律相談	弁護士	6月5日(金)・11日(木)・12日(金) 午前9時～正午
		6月2日(火)・3日(水)・9日(火) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	弁護士	★5月26日(火) 午前9時30分～正午 6月4日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	税理士	6月10日(水) 午前9時～正午
不動産相談	宅地建物取引士	★5月22日(金) 午前9時～正午
		6月11日(木) 午後1時30分～4時30分
登記相談	司法書士	★5月21日(木) 午後1時30分～4時30分 6月3日(水) 午前9時～正午
表示登記相談	土地家屋調査士	※6月1日号でお知らせします。
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	社会保険労務士	6月10日(水) 午後1時30分～4時30分
行政相談	行政相談委員	※6月15日号でお知らせします。
相続・遺言・成年後見等 手続相談	行政書士	※6月1日号でお知らせします。

環境美化キャンペーン

5/30(土) 午前8時30分～10時(雨天決行) 臨時集積所(表参照)

5月30日は「関東地方環境美化の日(ごみゼロデー)」です。市では、西東京市高齢者クラブ連合会およびシルバー人材センターの皆さんとともに「環境美化キャンペーン」を実施します。市内公共の場(道端・公園^{など})に捨てられたごみ(可燃ごみ・不燃ごみ・空き缶・空きびん・ペットボトル)を拾い集め、市が設置した臨時集積所(かごを設置)までお持ちください。まち

をきれいにするため、一人でも多くの方の参加をお願いします。

※臨時集積所には家庭内のごみを絶対に持ち込まないようにしてください。トンブや袋の貸し出しはありませんのでご注意ください。また臨時集積所に持ち込んだごみは分別(びん・かん・ペットボトル・その他)してください。

▶資源循環推進課

☎042-438-4043

番号	臨時集積所	住所
1	谷戸イチョウ公園	谷戸町2-12
2	谷戸第二市民集会所	谷戸町3-13
3	谷戸コミュニティセンター	谷戸町1-9
4	緑町三丁目都営アパート集会所	緑町3-8
5	田無町七丁目都営アパート公園	田無町7-11
6	芝久保コミュニティセンター	芝久保町3-15
7	田無駅北口第1自転車駐車場西側出口前	田無町4-5
8	南町六丁目 小林宅	南町6-9
9	田無庁舎ロータリー	南町5-6
10	南町第一児童遊園	南町2-2
11	向台公園東側入口	向台町2-5
12	北町緑地保全地域(北町森林公園)	北町5-5
13	ひばりが丘北わんぱく公園	ひばりが丘北2-2
14	あらかしき公園	下保谷4-8
15	武道場	東町2-4
16	住吉会館「ルピナス」	住吉町6-15
17	保谷庁舎ロータリー脇	中町1-5
18	中町児童館	中町4-4
19	えのき児童遊園	保谷町5-2
20	富士町福祉会館	富士町6-6
21	都立東伏見公園西側入口	東伏見1-2
22	むくのき公園	柳沢2-3
23	新町福祉会館	新町5-2
24	東伏見コミュニティセンター	東伏見5-10
25	柳沢せせらぎ公園	柳沢6-4

のびのび 子育て



福祉・健康

離乳食講習会スタート

☎ 6月15日(月)午前10時15分～11時(受付：10時から) 場 田無総合福祉センター 内 離乳食開始から初期のお話 対 在住で3～5カ月の第一子の保護者 定 30組

申 6月8日(月)までに、市HPから

▶子ども家庭課保

☎042-438-4037



市HP

離乳食講習会ステップ(保育あり)

☎ 6月25日(木)午前10時30分～11時45分(受付：10時15分から) 場 田無総合福祉センター 内 離乳食の中期から後期のお話、歯科のお話 対 在住の6～8カ月の子どもの保護者 定 16組(第一子優先)

☎ 6月11日(木)までに、メールで件名「離乳食ステップ」・希望日・住所・保護者氏名・子どもの氏名・子どもの生年月日・第○子・電話番号を下記へ

▶子ども家庭課保

☎042-438-4037

✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp



手当助成・補助

子どもの補聴器購入費の一部を助成

◆中等度難聴児補聴器購入費助成

身体障害者手帳の交付対象とならない中等度難聴児に対して、早期の補聴器装用による言語の習得や生活能力・コミュニケーション能力などの向上のため、補聴器の購入費用の一部を助成します。

対 次の全てに該当する児童 ●市内に住所があり、18歳未満 ●身体障

害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではない ●両耳の平均聴力がおおむね30dB以上で、補聴器装用により、言語の習得など一定の効果が期待できると医師に判断されている

□助成額 補聴器の購入費用と助成基準額(1台14万4,900円・耐用年数5年)のうち少ない額の9割(生活保護世帯・住民税非課税世帯は10割)

※詳細は下記へ

▶障害福祉課

☎042-420-2804



市HP

コミュニティ

夏休み期間限定の 学童クラブ入会募集

通常募集と別に、夏休み期間限定で学童クラブの入会募集をします。入会申請し待機中の方も、別途手続が必要です。利用状況により募集のない学童クラブがあります。※求職中要件での入会不可

□入会期間 7月21日(火)～8月31日(月)

対小学1～4年生(障害児は6年生まで)

□入会案内・申請書 5月22日(金)から児童青少年課(田無第二庁舎2階)窓口、防災・保谷保健福祉総合センター1階、児童館、学童クラブ、市HPで配布

申 6月1日(月)～19日(金) (消印有効)に児童青少年課窓口へ持参・郵送または申込フォームから

※児童青少年課以外は窓口受付不可

※詳細は、市HPへ

◆児童館ランチタイム

夏休み期間中、小学生を対象に「児童館ランチタイム」を実施します。詳細は6月15日号へ

▶児童青少年課

☎042-460-9843



市HP

ちびっこ農業教室

JA東京みらい青壮年部の方と、市内農業の4本柱の1つである花を使った寄せ植えと、ポットを使って野菜の種まきを行います。親子で農業の魅力を体験してください。体験したポットはお持ち帰りできますので、ご家庭で大切に育ててください。

時 6月6日(土) ●午前10時～10時40分 ●11時～11時40分 場 JA東京みらい西東京支店駐車場(雨天時は室内で実施) ※徒歩または自転車 対 在住の小学生と保護者 定 各回15組(申込順) 特 軍手・飲み物など

申 5月18日(月)から申込フォームから

※同一世帯で複数の申込は不可

▶産業振興課

☎042-420-2820



申込フォーム

まますた

時 6月15日(月)午前9時30分～11時(受付:9時15分から) 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 内 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 対 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親

定 8組(申込順)

申 6月8日(月)までに、電話またはメールで件名「まますた」・希望日・母親と乳児の氏名・乳児の生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を下記へ

▶子ども家庭課

☎042-438-4037

✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

いきいき



手当助成・補助

高齢者のための補聴器購入費補助 ～高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業～

聞こえに困難を抱える中等度難聴の高齢者の方を対象に、介護予防・フレイル予防を推進するため、6月1日から補聴器購入費の一部を補助します。

対 ●市内に住所のある65歳以上で、市民税が非課税の方 ●耳鼻咽喉科医師により、補聴器の装用が有効であると診断を受けた方 ●身体障害者手帳(聴覚障害)に該当する聴力でない方 ※補助決定前に購入した補聴器は対象外 ※集音器(軟骨伝導イヤホン)は対象外

□補助金額 上限額4万円

申 購入前に、申請書(窓口または市HPで入手可能)を高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)に提出してください。要件を満たした方へ、市から「医師意見書」を郵送します。「医師意見書」を持参のうえ、耳鼻咽喉科を受診してください。

▶高齢者支援課

☎042-420-2812



市HP

コミュニティ

ミーツ主催 個別対応のスマホ相談会

生涯現役応援サイト「ミーツ」は、シニアの方と地域の活動をマッチングするサイトです。「ミーツ」を活用するための第一歩、スマートフォンの使い方について完全個別対応の相談会を実施します。相談会の最後に「ミーツ」への登録をお願いします。

時 6月17日(水)、7月15日(水)

●午前9時～9時50分 ●10時～10時50分 ●11時～11時50分 ●午後1時～1時50分 ●2時～2時50分 ●3時～3時50分

場 高齢者支援課(田無第二庁舎1階)

対 在住の60歳以上で、スマートフォンをお持ちの方、初めて参加する方

定 各回1人(1日6人/申込多数は抽選) 申 QRコードからミーツ公式LINEアカウントを友だち追加。申込方法が記載されたLINEメッセージが届きます。その内容に従い、5月22日(金)までに希望の日時・住所・氏名・年齢・電話番号を送信 ※操作方法など不明な点は問へ

問 生涯現役応援窓口ミーツ

☎042-420-2867(受付:平日午前9時30分～午後3時)

▶高齢者支援課

☎042-420-2812



LINE

わくわく



「みどりの散策路」を歩こう

5月27日(水)

午前9時30分～正午 ※雨天中止
集合・解散:芝久保公民館

「みどりの散策マップ(J)芝久保町のみどりを訪ねるコース(2.9km)」の広々とした畑を見ながら芝久保運動場へ南下、そのあと北へ向かうとスカイタワー西東京が見えてくるコースを歩きましょう!

特 水筒・雨具など 定 20人(申込順)

申 5月15日(金)午前9時～25日(月)午後5時に、住所・氏名・電話番号・年齢を電話・メールで下記へ

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

ENJOYニュースポーツ

5月31日(日)

午前9時30分～11時30分
(受付:午前9時20分から)
旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター
※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ポッチャ・モルックなど)が楽しめます。子どもから高齢の方まで、初めての方も障害のあ

る方もお気軽にご参加ください。初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。

対 在住・在勤・在学中で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)の方

特 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など

▶スポーツ振興課

☎042-420-2818



市HP

講座「図書館ではじめる英語多読」

6月6日(土) 午後2時～3時30分
柳沢公民館

やさしい英語で書かれた本を楽しみながら読むことで英語に慣れ親しんでいく、大人向けの英語多読の講座を開催します。英語が苦手でも、分からなくても、まずは「楽しく」英語の本を読んでみませんか?

定 40人(申込順)

申 5月16日(土)午前10時以降に、申込フォームまたは図書館から

▶柳沢図書館

☎042-464-8240



申込フォーム

6月1日からアンケートが始まります/
「子どもの意見表明」を知っていますか?

みんなの気持ちを聞かせてね! 子どもの声を集めるアンケート

アンケートの対象者 小学1年生～高校3年生

子どもが日々の生活の中で自分の気持ちや考えていることを伝えられているか、意見を伝えるためにどのような場所があったらいいかを考えるためのアンケートです。ご協力をお願いします。

対 小学1年生～高校3年生

申 6月1日(月)～7月31日(金)に、回答フォームから

回答フォーム

□子どもの意見表明とは

「意見表明」とは、自分の気持ちや考えを周りのお友達や大人に伝えることです。皆さんは「お昼休みはみんなでサッカーをしたい!」「食事を食べきれないって言いたいな」「児童館でこんなイベントをやりたい!」など、自分の意見や想いを伝えられていますか?

自分の意見を伝えることはわがままではなく、「意見表明」として子どもに認められている権

利の1つです。子どもが自分の意見を言うことは、まちづくりに参加することと同じです。市は、子どもの権利を守るためのルール「子ども条例」を作って、子どもが自分の意見を伝えやすいまちづくりを進めています。※権利とは、生まれたときから1人の人間として大切にされ、安心して生きるために「守られるもの」のことです。



市HP

▶子ども若者応援課 ☎042-460-9841

学ぼう！生きものが集まる庭・ベランダづくり
～住宅街のなかの自然共生サイト「O's garden」見学会～

6月7日(日)

- 第1回:午前10時～正午
 - 第2回:午後1時30分～3時30分
 - ※荒天時は6月14日(日)同時刻に延期
- 集合:向台コミュニティセンター

チョウ・バツ・カエル・鳥などがやってくる庭を見学し、無理なく楽しく続けられる庭・ベランダのコツを学びます。

対 在住・在勤・在学の中学生以上の方 定 各回5人(申込多数は抽選)

講 小田部家信さん(Wildlife-friendly gardener) 持 筆記用具・雨具・飲み物
申 5月16日(出)午前11時～30日(出)に、講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢・希望回(第1回または第2回)を電話またはメールで届へ
※当選者には5月31日(日)に電話またはメールで連絡

問 エコプラザ西東京

☎042-421-8585

✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境政策課 ☎042-438-4042

栄養・食生活相談

6月15日(月)

午前9時～正午(1人30分程度)
田無総合福祉センター

対 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 対 市内に住み票がある方 定 4人(申込順)

申 6月10日(火)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎042-439-3526

3・4年生
公式ドッジボール交流会

7月5日(日)

- 午前の部:午前9時30分～午後0時15分
- 午後の部:午後1時45分～4時30分
- ※受付は各部15分前から

旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

公式ドッジボールのルールを学び、試合を楽しみましょう。

対 在住・在学(小学3・4年生) 定 各部6チーム(申込順) ※チーム内の人数は、10～15人(試合人数10)とし、当日保護者(成人)1～2人の付き添いをお願いします。 ※人数が足りない場合はご相談ください。 持 室内用運動靴・外履き靴を入れる袋・運動ができる服装・飲み物・タオルなど

申 5月15日(金)～6月16日(火)に、参加申込書に必要事項を明記し、メール・ファクスまたは直接下記窓口へ ※午前・午後の部の指定不可

□参加申込書

スポーツ振興課(田無第二庁舎5階)・市HPで配布

□実技指導

対 希望するチームは1回のみ、事前にスポーツ推進委員がルール説明・実技指導します。 時 5月20日(水)～6月26日(金) ※希望するチームは、1時間30分程度学校体育館を確保し、第2希望日時まで下記へご連絡ください。

▶スポーツ振興課 田

☎042-420-2818

☎042-420-2893



市HP



健康ポイントアプリ「あるこ」

ウォークラリー参加登録受付中!

イベント期間

6/1(月) ▶ 22(月)

健康ポイントアプリ「あるこ」において、市内対抗でバーチャルウォークラリーを行います。参加した方の中から抽選で景品も当たりますので、ぜひご参加ください。

▶健康課 ☎042-439-3526

ウォークラリー参加方法

- 1 アプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロード
- 2 アプリ上部の「+」ボタンから「自治体」をタップし「西東京市」を登録
- 3 さらにアプリ上部の「+」ボタンから「ウォークラリー」をタップ
- 4 チームコードはアプリ内メッセージで確認し入力後、他必須項目を入力



グッピーヘルスケア

西東京市民文化祭ポスター用イラスト作品を募集



対象 在住・在勤・在学(市近隣の学校などを含む)の中学生以上

作品応募期間 7/10(金) 午後5時まで

市民文化祭のポスターやチラシに掲載するイラスト作品(ポーズイラスト)を募集します。市民文化祭各部の中から好きなジャンルを1つ選び、ポーズを1つ描いてください。応募作品は、複数組み合わせでポスターやチラシに掲載します。あなたの作品で街中を彩り、一緒に市民文化祭を盛り上げましょう。

□応募

●紙イラスト作品…所定の応募用紙と作品を文化振興課(田無第

二庁舎5階)へ持参

●デジタルイラスト作品…所定の応募用紙の内容と作品データをメールで下記へ

□表彰

入賞者には賞状・ギフトカードを贈呈(予定)します。

※詳細は市内公共施設で配布する募集要項または市HPへ

▶文化振興課 田

☎042-420-2817

✉bunka@city.nishitokyo.lg.jp



市HP

多摩六都科学館 ナビ

大人向けプラネタリウム
星を観る-天文学と占星術-

5/27(水) 午後1時10分～1時55分
31(日) 午後5時10分～5時55分

文化やアートなどさまざまな視点から星空を語るプログラム。「科学館で占星術?」と思われるかもしれませんが、もともと天文学と占星術は分かち難く結びついていました。星空に、人は何を求めたのでしょうか。

対 中学生以上(小学生以下は入場不可) 定 220人(先着) 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回):大人1,040円(中学生・高校生420円)
申 当日開館時からインフォメーションで観覧券を販売

場・問 多摩六都科学館 ☎042-469-6100



ロクトサイエンスコラム

129

大豆の先祖は小豆サイズ

煮豆のほかに、納豆やとうふ、みそ・しょうゆ、きな粉、枝豆と、さまざまな姿で私たちの日常に登場する大豆ですが、日本列島では縄文時代である約1万3,500年前から食べられていたことが、土器の研究から分かっています。現代の乾燥大豆は直径5～8mmぐらいありますが、縄文時代に食べられていたのはツルマメという大豆の野生種で、直径は4～5mmぐらい。小豆と同じぐらいです。小豆サイズの豆が、なぜ現代では倍ぐらいの大きさになったのか?ここには人の手が関わっています。実った豆の中から大きな粒を選んで種にすると、次の世代に大きめの豆になる遺伝子が受け継がれます。こ

れを何年も何年も繰り返すと、野生種より大きな大豆へと育っていくのです。下野谷遺跡から出土した土器の庄痕(土器に残ったくぼみ)の調査で、現代の大豆に近いぐらい大きなツルマメの痕が見つかっています。したのや村には栽培名人がいたのかもしれませんが。



土器から見つかった植物の痕跡とそのシリコン型

縄文時代中期(下野谷遺跡)

左:ダイズ属 右:エゴマ

西東京市の人口と世帯 20万7,785人(↑399)
総人口 住民登録:令和8年5月1日現在

人口/20万7,785人(↑399) (7,462人) 男/10万725人 (↑190) (3,877人)
世帯/10万4,997 (↑481) (4,740) 女/10万7,060人(↑209) (3,585人)
※()は先月比 ()は外国人住民



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

