

8/15

No.636

令和8年(2026年)8月15日号

広報 にしとうきょう



いこいな
©シンエイ/西東京市



この秋、 新しい“好き”を 見つけよう

気になっていたことに挑戦したり、新しい仲間と出会ったり。仕事や家事、子育てに追われる毎日の中で、自分の「好き」を深める時間は、つい後回しになりがちです。

でも、平日の昼下がりや、夜・週末のほんの数時間、いつもの日常から一歩踏み出してみませんか。趣味に没頭する時間、知りたかった知識、そしてこのまちで出会う仲間とのつながりは、暮らしをぐっと豊かにしてくれます。

学びは最初から資格や仕事のためだけではありません。「面白そう」という直感が、長く続ける趣味やスキルアップへの一歩になることも。そんなあなたの「好き」から始まる学びが、未来の自分を広げるきっかけになります。

西東京市には、ライフスタイルに合わせて選べる学びの場がたくさんあります。この秋、眠らせていた好奇心を少しだけ動かしてみませんか。

続きは **8**面へ

あんしん暮らし情報



福祉・健康

気管支ぜん息の方への医療費助成
～大気汚染医療費助成制度～

都内に1年(3歳未満は6カ月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息などに罹患しているなど、要件を満たす方に医療費を助成しています。申請書類の配布・受付は健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)へ。すでに医療券をお持ちの方は、有効期間満了の1カ月前を目安に、健康課で更新の手続きをしてください。

※詳細は 問のHPへ

問 東京都保健医療局環境保健衛生課
☎03-5320-4491

▶健康課 保 ☎042-438-4021



暮らし・環境

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/場 ①9月2日(水)午後2時～5時
/谷戸公民館 ②9月19日(出)午前9時30分～午後0時30分/保谷駅前公民館 対 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 定 各回8人(申込順) ※1人35分程度 申 ①8月28日(金)、②9月16日(水)までに、電話で下記へ

□相談員 ①(一社)東京都建築士事務所協会北部支部 ②住みよい町をつくる会

▶住宅課 保 ☎042-438-4052

マンションの管理計画認定制度

マンションの管理の適正化の推進に関する法律の改正に伴い、令和4年4月から、地方自治体が適切な管理計画を有するマンションの認定を行うことができる管理計画認定制度が開始しています。

市では、「西東京市マンション管理適正化推進計画」を令和5年8月1日に施行し同日付で管理計画認定制度を開始しました。また、修繕積立金の額を一定以上引き上げて管理計画の認定を受けたマンションが長寿命化に資する大規模修繕工事を実施した場合は、一定の要件のもと申請により翌年度分の家屋に係る固定資産税が減額されます。

※詳細は市HPへ

▶住宅課 保 ☎042-438-4052

管理計画認定制度
市HP固定資産税の減額制度
市HP家賃補助付住宅の入居者募集
(抽選)

□募集住宅

JKK住宅 2戸

□案内・申込書配布

時 9月1日(火)～9日(水)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、住宅課、出張所
※市HPで案内・申込書のダウンロード可

対 65歳以上の世帯・障害者世帯・子どものいる世帯(高校生相当まで)

※生活保護世帯は対象外

申 9月11日(金)(必着)までに、〒202-8555市役所住宅課へ郵送または電子申請

▶住宅課 保

☎042-420-2742



市HP



市政

住民基本台帳の閲覧の利用状況

住民基本台帳法に基づき、令和7年度の住民基本台帳の閲覧の状況を公表します。

●国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第1項による閲覧)…5件

●個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第1項による閲覧)…43件
※詳細は市HP・情報公開コーナー(田無庁舎5階)へ

▶市民課 田 ☎042-460-9820

保 ☎042-438-4020



市HP

道路整備計画に基づく道路整備事例を公開しました

市道における危険箇所などに関して、令和5年度に実施した小学生アンケート調査の結果や、毎年度実施している小学校通学路合同点検などでいただいた要望内容に対して、西東京市道路整備計画で検討した整備の視点に基づき、道路整備を実施しています。

市の道路整備の内容をお知らせするため、令和7年度に実施した道路整備事例を公表しています。

※詳細は下記へ

▶道路課 保

☎042-439-6103



市HP

保谷庁舎跡地の一時開放の終了

保谷庁舎跡地は、民間事業者による子どもの屋内遊び場を中心とした施設が整備される予定です。施設整備に伴い、一時開放は9月6日(日)をもって終了します。

※詳細は市HPまたは下記へ

▶跡地活用について

公共施設マネジメント課 田

☎042-420-2800

▶庁舎敷地について

危機管理課 保

☎042-438-4001



市HP



募集

在宅療養連携支援窓口職員
(10月1日付 会計年度任用職員)

対 市民および医療・介護事業者の在宅療養に関する相談業務

□採用予定人数 1人(相談員1人)

□勤務日時 平日午前9時～午後5時

□資格 社会福祉士など

□報酬額 月額34万円

□申込書類の配布 8月17日(月)～24日(月)

□受付期限 8月24日(月)

□試験日・方法 8月30日(日)・面接試験

□募集要項 高齢者支援課(田無第二庁舎1階)・市HPから

※詳細は募集要項をご確認ください。

▶高齢者支援課 田

☎042-420-2811



市HP

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。お名前などの公表を承諾いただいた方のみ掲載して

＼ご存じですか／ 情報公開制度・個人情報保護制度

市の情報公開制度・個人情報保護制度の概要をお知らせし、令和7年度の運用状況を報告します。

▶総務課 田 ☎042-460-9811

情報公開制度とは

市が保有する公文書を市民の皆さんからの求めに応じて公開し、市政の透明性を確保するための制度です。

個人情報保護制度とは

市が保有する個人情報を適正に管理し、利用するための方法などを定め、市民の個人情報に関する権利を守るための制度です。

開示請求をするには

□公開の対象となる文書

市が現に保有している文書で、公文書として組織的に用いられているもの

□文書の公開を求めることができる方

●情報公開制度による開示請求…在住・在勤の方や市の事業に利害関係を有する方など(それ以外の方でも、任意的開示の申出可)

●個人情報保護制度による開示請求…原則、市が保有する個人情報の本人のみ

□開示請求の方法

情報公開コーナー(田無庁舎5階)にある公文書開示請求書または保有個人情報開示請求書を提出してください。 ※市HPからもダウンロード可

□開示・不開示の決定

請求があった日の翌日から起算して14日以内(30日を限度に延長する場合などあり)に開示するかどうかを決定し、書面でお知らせします。

□救済の手続

決定に不服があるときは、一定の期間内であれば審査請求をすることができます(任意的開示の申出を除く)。この審査請求は、内容によって西東京市個人情報保護・情報公開審査会に諮問されます。市では審査会の答申を尊重して、再度開示・不開示を決定します。また、決定について処分取消しの訴えを提起することもできます。

情報公開コーナー(田無庁舎5階)

市で発行する資料をご覧になれます。

令和7年度の実施状況

□情報公開制度の運用状況

公文書開示請求などの件数 ※1件の請求に複数の決定をする場合があります。	合計	204件
	全部開示決定	40件
	一部開示決定	117件
	不開示決定	33件
	存否応答拒否	0件
	取下げ	21件
	却下	4件
	審査請求	0件

□個人情報保護制度の運用状況

保有個人情報開示請求件数 ※1件の請求に複数の決定をする場合があります。	合計	168件
	開示決定(全部開示)	126件
	開示決定(部分開示)	18件
	不開示決定	18件
	取下げ	4件
	審査請求	0件
保有個人情報訂正などの請求件数	合計	0件

います。

＊保谷小学校PTA 様(物品)

＊株丸正 様(せっけん)

＊匿名(戦争遺物)

＊匿名(バット)

▶総務課 ☎ 042-460-9810

＊池田匠輝 様(1 万5,000円)

＊國島方平 様(金員)

＊倉永浩樹 様(金員)

＊小棚木文寛 様(金員)

＊水野ゆかり 様(金員)

＊匿名(5 万8,000円)

＊匿名(3 万6,000円)

＊匿名 2 人(各 1 万6,000円)

▶広報プロモーション課 ☎ 042-460-9804

献血のご協力をお願いします!



8/27(木) ●午前 9 時30分～11 時30分
●午後 0 時50分～ 3 時30分

場 田無庁舎 2 階

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、皆さんのご協力をお願いします。

☑ 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

第 1 回胃がん検診(胃部エックス線検査)

申込期間 8/17(月)から ※定員に達し次第締切

※胃がん検診は、年度内に胃部エックス線検査(バリウム)と胃内視鏡検査のどちらか一方しか受けられません。

※今年度の胃内視鏡検査の申込は終了しています。

※胃がんで治療中、経過観察中などの方は受診できません。

内 問診・胃部エックス線検査(バリウム) ※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

☑ 40 歳以上(令和 9 年 3 月 31 日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方

申 8 月 17 日(月)午前 9 時から、下記申込専用電話または Web へ

●胃部エックス線検査申込専用電話(平日午前 9 時～午後 5 時)
☎ 0120-489-241

※予約の際に「西東京市で行う胃部エックス線検査(バリウム)の予約」と伝えてください。 ※初日の午前中は電話がつながりにくい場合があります。

●Web 予約

右記 QR コードから

※申込完了後、検診日の約 1 週間前に受診票をお送りします。



申込フォーム

第 1 回 胃部エックス線検査 日程

検診時間：午前 8 時 45 分～午後 0 時 15 分(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	10 月 8 日(木)・30 日(金) 11 月 13 日(金)・17 日(火)	10 月 7 日(水)・29 日(木) 11 月 7 日(土)・12 日(木)・16 日(月)
防災・保谷保健福祉総合センター	10 月 2 日(金)・31 日(土) 11 月 6 日(金)・24 日(火)	10 月 1 日(木)・9 日(金) 11 月 5 日(木)・11 日(水)・30 日(月)

※第 2 回(12 月実施分)、第 3 回(1 月実施分)については、それぞれ 10 月 15 日号、11 月 15 日号でお知らせします。

※健康課では予約の受付はしていません。

▶健康課 ☎ 042-438-4021

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右記の行為が禁止されています。実費を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。

▶議会事務局 ☎ 042-460-9860

□寄附行為の禁止事項

- お金や物の贈答
- 時候のあいさつ状の送付(答礼のための自筆によるものを除く)
- 地域の会合などへ差し入れ・祝い金・賛助金を出すこと

暮らしの中の消費



Q SNS上で知り合った人から勧められた投資詐欺に注意!

出会い系サイトで知り合った人から「金取引でもうけないか」と誘われた。「絶対に損はさせない」と言われ、海外の証券口座を開設し、個人口座に 350 万円以上を振り込んだ。その後、取引アプリ上は利益が出ているが換金を求めると、33%の税金が必要と言われ引き出せない。



相手との連絡手段は SNS のみで、所在も不明となると交渉もできず、裁判も難しいことを説明し、振込先の銀行口座の凍結依頼と投資被害専門の弁護士を案内しました。SNS で知り合った人から投資を勧められ、数百万円から数千万円もの被害が出たとの相談が増えています。偽のアプリ上では利益が増えていても実際に換金はできず、被害回復は非常に困難です。顔が見えない人からの勧誘には十分に注意しましょう。

▶消費者センター ☎ 042-462-1100

傍聴

審議会など

■市議会定例会

第 3 回定例会は、8 月 28 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。日程等は決まり次第、市議会 HP でお知らせします。請願・陳情の提出期限などは、お問い合わせください。
▶議会事務局 ☎ 042-460-9861

■保谷第一小学校建替協議会

時 8 月 19 日(水)午前 10 時
場 防災・保谷保健福祉総合センター 6 階
内 新校舎の規模・敷地内配置^{ほか}
定 10 人
▶教育企画課 ☎ 042-420-2822

■環境審議会

時 8 月 20 日(木)午後 6 時
場 田無庁舎 5 階
内 環境基本計画実績報告^{ほか}
定 5 人
▶環境政策課 ☎ 042-438-4042

■社会教育委員の会議

時 8 月 21 日(金)午後 2 時
場 田無庁舎 2 階
内 社会教育委員の活動^{ほか}
定 2 人
▶地域学習推進課 ☎ 042-420-2831

■防災会議

時 8 月 21 日(金)午後 3 時～4 時
場 防災・保谷保健福祉総合センター 5 階
内 西東京市総合防災訓練^{ほか}
定 5 人
▶危機管理課 ☎ 042-438-4010

■田無第三中学校建替協議会

時 8 月 24 日(月)午前 10 時
場 田無第二庁舎 4 階
内 これまでの検討の振り返り^{ほか}

■教育委員会

時 8 月 18 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

定 10 人

▶教育企画課 ☎ 042-420-2822

■行財政改革推進委員会

時 8 月 24 日(月)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

■地域公共交通会議

時 8 月 24 日(月)午後 2 時
場 防災・保谷保健福祉総合センター 5 階
内 地域公共交通計画の施策^{ほか}
定 5 人
▶交通課 ☎ 042-439-4435

■選挙管理委員会

時 9 月 1 日(火)午前 9 時
場 田無庁舎 5 階
内 西東京市選挙人名簿登録者数の決定^{ほか}
定 5 人
▶選挙管理委員会事務局 ☎ 042-420-2801

■文化財保存活用懇談会

時 9 月 7 日(月)午後 6 時
場 田無第二庁舎 3 階
内 市内文化財の保存と活用に関する^{ほか}
定 5 人
▶地域学習推進課 ☎ 042-420-2832

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** 8月18日(火)午前8時30分(★印は、8月4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	相談員	日時
法律相談	弁護士	9月3日(木)・10日(木)・11日(金) 午前9時～正午
		9月1日(火)・2日(水)・8日(火) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	弁護士	★8月25日(火) 午前9時30分～正午
		9月3日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	税理士	9月9日(水) 午前9時～正午
不動産相談	宅地建物取引士	★8月28日(金) 午前9時～正午
		9月10日(木) 午後1時30分～4時30分
登記相談	司法書士	★8月20日(木) 午後1時30分～4時30分
		9月2日(水) 午前9時～正午
表示登記相談	土地家屋調査士	★8月20日(木) 午後1時30分～4時30分
		9月2日(水) 午前9時～正午
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	社会保険労務士	※9月15日号でお知らせします。
行政相談	行政相談委員	9月9日(水) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	行政書士	★8月26日(水)・9月11日(金) 午後1時30分～4時30分

交通事故などに遭ったとき

国民健康保険・後期高齢者医療制度にご加入の方

交通事故など第三者から受けたケガなどの医療費は、加害者(相手方)が過失割合に応じて負担しますが、74歳までの方は国民健康保険、75歳以上の方は後期高齢者医療で保険診療を受けることができます。

この場合、自己負担分を除いた医療費を保険者である西東京市または東京都後期高齢者医療広域連合が一時立て替え、後で加害者(相手方)に請求します。診療を受ける際には、医療機関に事故による受診であることを申し出てください。

また、事故(自損事故含む)に遭ったら、本市の国民健康保険または後期高齢者医療担当窓口にも必ず届け出てください。必要な書類(被害届など)は、担当者が事故の状況などをお伺いしたうえでご案内しますので、事故日から30日以内に提出してください。

※交通事故の場合、事故証明書が必要となりますので、必ず警察に届け出てください。

☎後期高齢者医療制度について…広域連合お問い合わせセンターへ

☎0570-086-519 (IP電話の方は ☎03-3222-4496)

▶保険年金課 ☎

●74歳までの方

☎042-460-9821 (国保給付係)

●75歳以上の方

☎042-460-9823 (後期高齢者医療係)



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。



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か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など)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
16日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	8月の輪番制(診療所)は 休止です	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
23日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511		
30日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682		

□東京都 子供の健康相談室

☎●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	
15日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	キンデンタルクリニック ひばりが丘北3-3-52 Ponte Felice 2階 ☎042-423-1470
16日	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎042-463-7650	横澤歯科医院 ひばりが丘北4-1-2 エポシビル2・3階 ☎042-425-8281
23日	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666	
30日	おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162	

「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。

SNSでも
市の情報を発信
しています！

LINE



X



Facebook



YouTube



他機関からの
お知らせ※印マークがない
ものは、当日、
直接会場へ西東京市でまちあわせ vol.9
参加者募集！

この街で何かを始めたい。「西東京市でまちあわせ」は、そんな想いを持つ人の背中を押す交流の場です。vol.9 は、(一社)ビジネスシード代表・ハンサムママコーディネーターの浅川絢子さん、遊飯屋 酒舞マスターで東伏見商栄会会長の秋本康成さんをゲストに迎えます。第一部では、実践者として道を切り拓いてきた実体験を講演。成功だけでなく、迷い、立ち止まり、それでも前へ進んできた“まちのリアル”を語っていただきます。第二部は、お酒を飲みながら肩の力を抜いて語り合う交流会。この街で、未来とまちあわせしませんか。

時 8月27日(木)午後7時～9時30分 (開
場：6時30分) 定 31人 料 2,500円印 申込フォーム(<https://forms.gle/7tEmY1pNtujN7CE69>)から

問 西東京商工会青年部

✉ machiawase@nishitokyo.city

肝臓病教室「肝臓病と上手につきあ
う 運動で元気を保つコツ」

肝機能やQOLを保つために大切な運動。運動することのメリットや適切な負荷量を解説します。

時 9月14日(月)午後2時30分～4時
場 武蔵野赤十字病院 定 100人(申込
順) ※オンライン参加可 講 新美友
梨さん(同病院理学療法士)印 9月11日(金)までに、問へ電話または
問のHPから問 武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター
☎ 0422-32-3135 (平日午前9時
30分～午後4時)うちゅう・かがくあそび
お月見がもっと楽しくなる！
～おつきさまのひみつ～

月ってどんなほし？ どうしてまるくなるの？ 月となかよくなって今年のお月見を楽しもう！

時 9月19日(土)午前10時～11時
場 西東京いこいの森公園 定 4歳以
上の親子 定 8組(申込順) ※最少
催行3組 料 1,500円(材料費など)印 8月19日(水)から、電話または直接問へ
問 西東京いこいの森公園パークセンター
☎ 042-467-2391

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

中学校卒業者を対象として、高度化・多様化する自衛隊の任務に対応できる将来の自衛官を養成するコースです。一般高校(普通科)と同等の教育を受け、卒業時に高校卒業資格を取得することができます。

□入校時期 令和9年4月上旬

対 男子で中卒(見込含)17歳未満の方

□試験

●推薦…令和9年1月9日(土)～11日
(祝(いずれか1日を指定されます))●一般…令和9年1月23日(土)・24日
(日)(1次)

□受付

●推薦…10月1日(木)～11月27日(金)

●一般…10月1日(木)～令和9年1月
14日(木)

問 自衛隊西東京地域事務所

☎ 042-463-1981

自衛隊 西東京

検索

西東京市チャリティー・
市民ゴルフ大会

楽しくプレーしながら、地域福祉事業推進のためにチャリティーで貢献しませんか？

時 10月28日(水) ※雨天決行 場 西武
園ゴルフ場(所沢市荒幡1464)印 ハーフコンペ：競技方法は9ホール
ストロークプレー(新ペリア方式・ハン
デ上限なし)で集計し順位決定。た
だしプレーは18ホール楽しめます。
表彰式とパーティーは行いません。

対 チャリティーに賛同できる方

定 112人(申込順) 料 参加費3,000円
(賞品・チャリティー費などを含む、当
日会場受付へ支払い) ※別途、プレー代4バックセルフプレー1万6,500円、
キャディ付き2万1,000円、〈昼食(飲
物別)・キャディ代・乗用カート代など〉
を、当日ゴルフ場へ支払い ※キャディ
付きは最大8組までのため、特別にキャ
ディが必要な方を優先します。印 9月25日(金)までに、市内ゴルフ練
習場などに配架している申込書に必要
事項を明記のうえ、下記へファクス・
持参またはHPから

※詳細は問のHPへ

問 社会福祉協議会西東京市チャリ
ティー・市民ゴルフ大会事務局

〒188-0011田無町5-5-12田

無総合福祉センター1階

☎ 042-497-5061

FAX 042-497-5062

都内商店街での開業助成金
(東京都中小企業振興公社)

東京都中小企業振興公社では、商店街の活性化を図ることを目的として、都内商店街*で新たに店舗開業や事業承継をする方への助成金事業を行っています。

□助成事業

●若手・女性リーダー応援プログラム
助成事業

●商店街起業・承継支援事業

助成金の上限が店舗改装工事費、設備・備品購入費、宣伝広告費、店舗賃借料(3年間)で最大844万円(「若手・女性リーダー応援プログラム助成事業」の場合)となります。

*都内商店街：都内区市町村が商店街と認めるもの

※応募時期・条件あり

※詳細は問のHPへ

問 (公財)東京都中小企業振興公社

☎ 03-3251-7926(平日午前9時～
午後5時 ※正午～午後1時を除く)

のびのび 子育て



福祉・健康

全国一斉「こどもの人権相談」
強化週間

全国の法務局では、8月28日(金)～9月3日(木)の7日間を全国一斉「こどもの人権に関する専用窓口「こどもの人権110番」と「法務局LINEじんけん相談」の相談受付時間を延長するとともに、(土)・(日)も人権相談に応じます。ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

時 8月28日(金)～9月3日(木)

●平日：午前8時30分～午後7時

●(土)・(日)：午前10時～午後5時

※強化週間以外の相談は、平日午前8
時30分～午後5時15分

□こどもの人権110番

☎ 0120-007-110 (通話無料)

問 東京法務局人権擁護部第二課

☎ 0570-011-000(ナビダイヤル)

▶男女平等推進センター

☎ 042-439-0075

法務局LINE
じんけん相談

母子健康手帳の交付・たまご面接

医療機関で妊娠の診断(胎児心拍の確認)を受けた方は、申込フォームから事前予約のうえ来所してください。場 子ども家庭課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)・妊娠届出窓口(田無第二庁舎2階) 印 母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談

▶子ども家庭課保

☎ 042-438-4037

申込フォーム



コミュニティ

まますた

時 9月9日(水)午前9時30分～11時
(受付：9時15分) 場 田無総合福祉センター 印 第一子出産後まもない時期のママたちのフリートキング・情報交換 対 在住の4カ月頃までの乳児とその母親 定 8組(申込順)

印 9月2日(水)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

▶子ども家庭課保

☎ 042-438-4037

✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

子育て中のパパ・ママ必見！

お子さんと遊べる！相談できる！
地域子育て支援センター

0カ月から就学前のお子さんとパパ・ママ
妊婦さんをご家族の方もご利用ください！

室内にはおもちゃや
絵本がたくさん！親子で楽しむ
イベントも！身長体重が
測れます！保育園の園庭でも
遊べます！専門職(保育士・看護師、保健師・
栄養士)による子育て相談も！

妊婦さんご家族、
これから赤ちゃんを迎える皆さんを
対象にしたイベントも行っています！



市HP

▶幼児教育・保育課 問 ☎ 042-452-6777

夏休み明けの心配ごとにも

子どもLINE相談 いいーな窓口@西東京

子ども専用

近ごろ、子どもがモヤモヤ、イライラしているかも…。悩みがありそうだけど、親や身近な大人には言いづらいみたい…。そんなときには、ぜひご紹介ください。LINEで気軽に相談できます。

子どもの気持ちに寄り添ってお聴きします。匿名で相談可能、秘密は守られます。

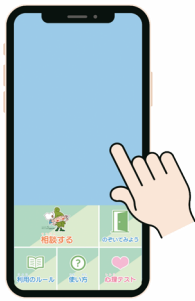
時 毎週水・土 午後5時30分～9時 ※8月25日(火)～9月5日(土)は毎日実施 対 おおむね18歳までの在住・在勤・在学・そのほか市内で活動している方

▶子ども若者応援課

☎042-439-6645



市HP



いきいき シニア

手当助成・補助

加齢性難聴をご存じですか？

年齢とともに聴力が低下することを「加齢性難聴」といいます。高い音が聞きづらい、言葉の聞き間違いが多くなる、テレビの音量が大きくなることなどが特徴です。65歳を超えると聞こえづらさを感じる人が増え始め、75歳以上では、約半数の方が聞こえづらさを感じています。補聴器の適切な使用や生活習慣の見

直しで改善できる場合があります。聞こえることで危険を察知しやすくなり、人とのコミュニケーションがスムーズになり、認知症予防にもつながるといわれています。

聞こえづらさが気になる方は、耳鼻咽喉科を受診してみましょう。市では、6月から加齢性難聴(中等度難聴レベル)における補聴器購入費補助事業を開始しています。

※詳細は市HPへ

▶高齢者支援課

☎042-420-2812



市HP

認知症の方とより良い関係を築くために、誰でも身につけ実践できる

優しさを伝える

コミュニケーション・ケア技法

ユマニチュード®

配信スタート

市では、1月に日本ユマニチュード学会と包括連携協定を締結し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくりを進めるため、「ユマニチュード®」の普及・実践に向けた取組を進めています。その一環として、市HPや市公式LINEでケアのワンポイントアドバイスなどを配信します。

※詳細は市HPへ



[イラスト提供：日本ユマニチュード学会]

ユマニチュード®とは

フランスの体育学の専門家イヴ・ジネストさんとロゼット・マレスコッティさんの40年以上におよぶ病院、施設や家庭での経験から生まれたケアの技法です。「見る・話す・触れる・立つ」という4つの柱を通じて、「あなたのことを大切に思っています」というメッセージを相手が理解できるように伝えるためのコミュニケーション技術として知られています。

※日本ユマニチュード学会ホームページより引用



市HP



市公式LINE

▶高齢者支援課

☎042-420-2811

わくわく

催し

市民協働企画提案事業 子ども若者のための ユース保健室カフェ

8月29日(土) 午後3時～7時
ひばりが丘児童センター

カフェでほっと一息。看護師や思春期保健相談士などが保健室カフェにいます。子ども・若者が気軽にからだ・こころ・性に関する話をすることができ、体験コーナーや展示もあります。

対 小中高生(大人見学可)

問 にしとうきょう☆ユース保健室

✉nt.y.hokenshitu3@gmail.com

▶協働コミュニティ課

☎042-420-2821

ENJOYニュースポーツ

8月30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(ボッチャ・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るので、障害のある方も安心して参加できます。

対 在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 対 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

健康相談&筋肉チェック講座

9月9日(水)

午前9時30分～正午

ONE FOR ALL西東京

運動について学べる筋肉チェック講座と保健師による健康相談を実施。無料で体組成測定もできます。※参加者には健康ポイントアプリ「あるこ」のボーナスポイントを進呈

認知症サポーター養成講座

9/12(土)

午後2時～3時30分
田無総合福祉センター

ちょっとした気づきや行動が、認知症のある方やその家族にとって、大きな安心につながります。まずは知ることからはじめてみませんか？参加者には手作りオレンジロバのストラップを差し上げます。5人以上で市内どこでも出張講座を実施します。

対 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 30人(申込順)

対 9月7日(月)までに、申込フォームまたは電話で下記へ

□認知症サポーターとは 認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症のある方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

▶高齢者支援課

☎042-420-2811

申込フォーム



市HP



あなたの「好き」が、 このまちの魅力になる



第 1 期生 市民ライター募集

市では、市民の皆さんとともに「まちの魅力」を磨き、育てるシティプロモーションをスタートします！市民一人ひとりが主役となって日常の“いいね”と一緒に楽しむ取組です。特別な経験は不要です。あなたもまちの「好き」を広げていきませんか？

シティプロモーションの第 1 弾として、西東京市の魅力を伝える「冊子づくり」に一から挑戦するプロジェクトが始まります。雑誌編集長などのプロと一緒に、取材のコツや魅力的な表現方法を深めながら、実際にまちを歩き、人と出会い、まだ知られていないストーリーをカタチにしていきます。あなたの視点と表現で、このまちの

魅力と一緒に届ける仲間を待っています！

時 9 月～令和 9 年 2 月、月に 1 回程度 ※平日午後 5 時 30 分から（予定）※冊子発行は令和 9 年 3 月予定 **場** イングビルおよび取材先 **対** 在住・在勤・在学および市にゆかりのある 18 歳以上の方 **定** 12 人（申込多数はアンケート内容を考慮し抽選）**申** 8 月 31 日（月）までに、申込フォームから

▶ 広報プロモーション課 ☎ 042-460-9804



市 HP

認知症を知るキャンペーン

「父と僕の終わらない歌」 上映会

9/4(金)

① 午後 2 時 ② 午後 7 時
① タクトホームこもれび GRAFARE ホール
② J:COM コール田無

市は 9 月を認知症を知るキャンペーン月間としています。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症への理解を深め、自分ごととして考えるきっかけとして、認知症に関する映画の上映会を行います。

映画は、アルツハイマー型認知症になりながらも 80 歳で歌手デビューを果たしたイギリスの親子の奇跡の実話。破天荒な父に振り回されてきた息子の葛藤と、認知

症と診断され記憶をなくしていく父と向き合っていく家族の絆を描く物語です。

映 映画「父と僕の終わらない歌」上映 **対** 在住・在勤の方 **定** 各回 100 人（申込順）**申** 8 月 28 日（金）までに、電話または申込フォームから

▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811



申込フォーム



FC東京「西東京の日」を開催します！

～西東京市は、J1 リーグ所属「FC東京」のホームタウンです～

9/6(日)

午後 7 時 30 分キックオフ（予定）
味の素スタジアム（飛田給駅）

映 FC東京 VS 京都サンガ F.C. 戦
9 月 6 日（日）に FC 東京「西東京の日」を開催します。

この日の試合に合わせ、青赤パーク（味の素スタジアム隣）で西東京ブースの設置を予定しています。ぜひお立ち寄りください！

☐ 西東京ブース
時 午後 3 時 30 分から（予定）

映 フォトスポットなど
※今年度の市民無料招待は、別日で予定しています。

▶ スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818





発見！応援！看護のちから！



地域とつながる看護フェスタ西東京

9/5(土)

午前 10 時～午後 3 時
ONE FOR ALL 西東京

市内で働く看護師が集まり、市民の皆さんの健康増進・看護の魅力発信のためのイベントを初開催します。健康相談、体脂肪・筋肉量などの計測、キッズコーナーではミニ看護師体験も楽しめます。看護師が働く様子の写真展示や認定看護師による健康講座もあります。パンなどの軽食販売や健康補

助食品のサンプルもお配りします。ぜひ足を運んで、看護の力に触れてみてください。入場は無料です。

※あるこポイントの対象

▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811



市 HP



多摩六都科学館 ナビ

0 歳からのプラネタリウム

9/4(金)

● 午前 10 時 30 分～11 時
● 11 時 30 分～正午

いっしょに おほしさまを ながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いても OK！0～3 歳ぐらいのお子さまと楽しむプラネタリウムです。

※乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。

対 0～3 歳ぐらいの乳幼児とそのご家族 **定** 各回 220 人（先着）**料** 観覧付入館券（展示室+プラネタリウム 1 回）：大人 1,040 円（4 歳～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

※次回は 10 月 2 日（金）です。

場 ・ 多摩六都科学館
☎ 042-469-6100



0 歳からの プラネタリウム

ロクトサイエンスコラム

132

夏の 大三角

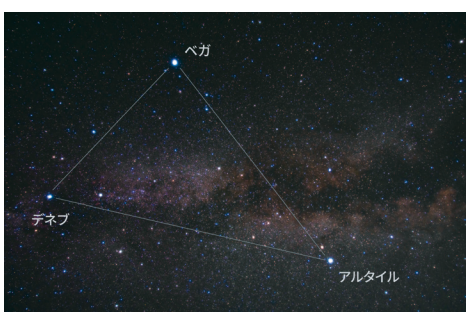
街明かりのない夜空、天の川に浮かぶ「夏の 大三角」は、こと座のベガ・わし座のアルタイル・はくちょう座のデネブという 3 つの一等星が形作ります。最も明るいベガは「おりひめ星」、離れて輝くアルタイルは「ひこ星」とも呼ばれます。

七夕伝説のように天の川を隔てるこの 2 星は、実際の宇宙空間でも約 15 光年（光の速さで 15 年かかる距離）離れています。もし光の速さでメッセージを送っても、返信が手元に届くのは「30 年後」になる計算です。私たちには途方もなく遠いこの距離も、広大な宇宙のスケールではほんの「ご近所さん」。宇宙は想像をはるかに超えて広いのです。

8 月からの全編生解説プラネタリウム「宇宙クルーズ 2026（出航！天の川航路）」では、光の速さを超え、おりひめ星やひこ星、さらに遠くの宇宙へご案内します。今年の夏はぜひ壮大な宇宙旅行をお楽しみください（9 月 27 日（日）まで）。

※参考文献：新版 星空のはなし
天文学への招待 河原郁夫著

撮影：城孟徳（多摩六都科学館天文グループ）



VEGETABLE
OIL INK