

広報

9/1

No.637

令和8年(2026年)9月1日号

にしとうきょう

9月は
認知症を知る
キャンペーン
月間です。

いこいな
©シンエイ/西東京市



特集

もし家族が、認知症になったら。

「なってしまったら終わり」ではない、ともに歩むための備えと暮らし方。



詳しくは

6・7面へ

医師インタビュー

特別な病気じゃないから。無理のない「上手なつきあい方」を

西東京市医師会 会長
とうきょうオレンジドクター

三輪 隆子先生

お茶碗^{ちやわん}を洗って拭き、棚にしまう。もしご家族が、最後のしまう場所を間違えてしまったら、皆さんはどう声を掛けますか？

認知症が進むと「できなくなったこと」ばかり気になりますが、軽度の時期は、実は工程の9割まで完璧にできていることが多いのです。最後の1割の間違いだけを見て「もうやらないで」と止めてしまうと、ご本人は自信を失い、ストレスを抱えてしまいます。場所が違うなら後でそっと直せば大丈夫。「できた9割」を認め、感謝を伝えることが、ご本人の安心と笑顔につながります。

私自身、長年認知症のある方の診療をしています。歳をとれば自分だって認知症になる可能性はあります。歳をとると足腰が痛むのと同じで、脳の機能低下もごく自然なこと。特別な病気ではないからこそ、必要以上に不安になることはありません。

とはいえ、毎日介護と向き合うご家族が、常に優しく接するのは本当に変なことです。私自身もかつて、認知症の母に正論を言いすぎてしまい、「娘に怒られるのが困る」と主治医に漏らされた苦い経験があります。一生懸命だからこそ、心に余裕がなくなってしまうのは当然のことです。だからこそ、ご家族自身も「逃げ場」や「休み時間」を作ってください。ショートステイを一晚利用してぐっすり眠る。あるいは5分だけ自分の好きな時間を過ごす。周りを頼ってご家族の心にほんの少し余白ができると、その穏やかな表情がご本人にも安心として伝わっていきます。

今の医学では進行を遅らせる方法も整っていますし、地域には見守りや介護の仕組みがたくさんあります。「一人で抱え込まず周りに頼る」ことも、大切なケアの第一歩です。まずは「もの忘れ予防検診」などで早期に状態を把握することから。そして、地域の「地域包括支援センター」など身近なサポート窓口の存在を知ってください。ここ西東京市は、認知症に関するケアがとても進んでいるまちです。皆さんの背中を支えてくれる仲間や仕組みが、きっと見つかります。



秋の森カフェ オレンジフェス2026

誰もが安心して暮らせるまちを目指し、楽しみながら認知症について知るイベントです。認知症のある方もスタッフとして参加し、マルシェやワークショップ、音楽や軽食など森カフェをコンセプトにバージョンアップ。秋空の下、気軽に立ち寄ってみませんか？
※詳細は市HPへ

時 9月26日(土) 午前10時～午後5時

場 西東京いこいの森公園

▶高齢者支援課 電話 042-420-2811



市HP

高齢者が熱中症にかかりやすいのはなぜ？



自分の感覚を過信せず、
涼しい環境づくりと水分補給を！

高齢者は老化により皮膚の温度感覚が鈍くなるため、暑さを感じにくくなります。また、体内の水分量が低下し、発汗による熱の放散反応が低くなるため、特に熱中症に注意が必要です。のどが渇く前に水分補給をしたり、室内温度をこまめにチェックするなど心掛けましょう。 ▶環境政策課 電話 042-438-4042

あんしん

暮らし情報



福祉・健康

手話通訳者登録試験
(手話通訳者全国統一試験)

時 12月5日(出) 場 障害者総合支援センターフレンドリー 対 在住の手話通訳者養成課程修了者 申 9月11日(金)～14日(月)午後1時15分～5時(12日は午前9時15分～正午)に、申込書と受験料(6,000円)を試験受付会場(フレンドリー)へ持参 ※郵送不可 ※申込書は障害福祉課(田無庁舎1階)の窓口や市HPから入手できます。

問 西東京登録試験委員会事務局

✉ nishitokyo.shiken@gmail.com

▶ 障害福祉課 田

☎ 042-420-2804



市HP



手当助成・補助

一般コミュニティ助成事業のご案内

(一社)自治総合センターが実施する一般コミュニティ助成事業の令和9年度実施分の募集が開始されます。

対 自治会・町内会

□ 対象事業 コミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指すもので、活動に必要な設備などの整備に関する事業(建築物・消耗品は除く)

□ 対象事業の例 音響設備・机などのイベント用品や山車・神輿・太鼓などのお祭り用品の整備・修繕など

□ 助成金額 100万～250万円

※詳細は、(一社)自治総合センターHPへ

▶ 協働コミュニティ課 田

☎ 042-420-2821



(一社)自治総合センターHP



暮らし・情報

災害時の断水に備えましょう！

災害などにより断水した際には、「災害時給水ステーション」で水を配ります。災害時給水ステーションにお越しの際は、水を入れる清潔な容器(給水袋・ポリタンクなど)をお持ちください。

※詳細は市HPへ



市HP



このマークが目印です



災害時給水ステーション

問 東京都水道局

立川給水管理事務所

☎ 042-548-5461

▶ 危機管理課 保

☎ 042-438-4010

9月は高齢者悪質商法被害防止
共同キャンペーン月間

悪質商法による高齢者の消費者被害が後を絶ちません。市では、東京都が毎年9月に実施している上記のキャンペーンと連携して、高齢者ご本人への注意喚起を行うとともに、消費者センターへの相談を呼びかけます。また、ご家族や地域の方など、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者ご本人だけでなく周囲の皆さんもお気軽にご相談ください。

事例①：点検商法

「分電盤や給湯器などを、早く交換した方がいい」など不安をあおられ契約を迫られた！

➡契約を迫られてもその場で判断しないで、消費者センターや身近な人に相談する。

市税の休日・夜間納付相談窓口

時 ● 休日窓口…9月5日(土)・6日(日)午前9時～午後4時 ● 夜間窓口

…9月8日(火)・10日(木)午後8時まで
場 納税課(田無庁舎4階) ※電話または窓口で相談可 内 市税の納付および相談、納付書の再発行など
▶ 納税課 田 ☎ 042-460-9832

事例②：通信販売トラブル

「1回だけ」のつもりで購入したら「定期購入」だった！

➡定期購入になっていないか、購入・返品条件をよく確認してから注文する。

□ 西東京市消費者センター

☎ 042-462-1100

時 平日午前10時～正午・午後1時～4時

場 田無第二庁舎5階 ※来所相談の場合は要予約

▶ 協働コミュニティ課 田

☎ 042-420-2821



募集

保育園保育推進員

□ 応募資格 保育士資格

□ 人数 3人程度

□ 勤務地 市内公設公営保育園

□ 任用期間 10月1日～令和9年3月31日

□ 報酬(時給) 有資格者1,620円

□ 募集期間 9月8日(火)まで

▶ 幼児教育・保育課 田

☎ 042-452-6777

市民スポーツまつり
フリーマーケット出店者

募集

10/12(祝) ● 午前10時～午後3時(予定)

場 向台運動場 ※フリーマーケットは雨天中止

市民みんなの大運動会「市民スポーツまつり」の会場で開催されるフリーマーケットの出店者を募集します。

□ 募集区画 100区画(1区画2.0m×2.0m) 1人または1団体につき1区画(飲食店不可・申込多数は抽選)

□ 出店料 1区画1,000円

※中止の場合は返金不可

申 9月11日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・電話番号・出店物(衣類・雑貨など)を明記し、〒188-0012南町5-6-5「き

らっと」内西東京市体育協会へ郵送 ※消えるペンでの申込不可

□ 出店者説明会 時 9月24日(木)午後7時 場 田無庁舎5階

※必ず出席してください。欠席の場合は当日参加不可

※詳細は問のHPへ

問 西東京市体育協会

☎ 042-452-7155 (平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)

▶ スポーツ振興課 田

☎ 042-420-2818



問のHP

10/1(木)
来庁分

マイナンバーカードに関する手続方法や場所が変わります

窓口の混雑緩和と円滑な手続推進のため、新たにマイナンバーカード専用窓口をイングリビルに開設します。また、市民の皆さんの来庁から手続完了までの時間を最小限にするため、来庁の際の事前予約システムを導入します。これに伴い、マイナンバーカードに関する手続方法や場所が一部変更になります。これまで田無庁舎2階で取り扱っていたマイナンバーカードに関する手続は、専用窓口で取り扱うこととなりますので、ご注意ください。

※事前予約がない場合でも手続はできますが、混雑状況によって長時間お待たせする場合がありますので、事前予約システムをご利用ください。

専用窓口

場 イングリビル
内 マイナンバーカードの受け取り・電子証明書の更新など

専用窓口の開設曜日や時間、
事前予約システム

詳細は専用ダイヤルまたは市HPからご確認ください。



市HP

取扱手続と対象窓口一覧

	専用窓口※ (イングリビル)	保谷庁舎	ひばりヶ丘駅前 出張所	柳橋出張所
マイナンバーカードの受け取り	○	○		
その他のマイナンバーカードの手続	○	○	○	○

※住所の異動に伴うマイナンバーカードに関する手続のみ、田無庁舎2階市民課窓口で取り扱います。

専用ダイヤル ☎ 042-460-9845(午前8時30分～午後8時) ※年末年始(12月29日～1月3日)を除く

▶ 市民課 田 ☎ 042-460-9820・保 ☎ 042-438-4020

9月の人権・身の上相談のご案内

9/10(木)・30(水) ●午前9時～正午
●午後1時～4時

場 田無庁舎2階 申 9月1日(火)から、電話で下記へ

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。
▶男女平等推進センター
☎042-439-0075

9月は自殺対策強化月間

西東京市

●LINE相談「こころHale・Hale@西東京市」

18～39歳を対象に専門の相談員がLINE相談を受けています。

通常の(木)・(日)に加え、臨時日として9月

7日(月)・14日(月)・21日(祝)・28日(月)の午後

6時～9時30分も開設しています。原則、

匿名相談。秘密厳守。



LINE相談

東京都

特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などを行っています。相談
の詳細は、東京都保健医療局 [HP](#) へ

●東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

こころの不安や経済的な悩みなどに関し、お住まいの地
域に応じた相談窓口を検索できる [HP](#) です。



ここナビ

●東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478 時 正午～翌朝5時30分(年中無休)

●東京いのちの電話

☎03-3264-4343 時 24時間(年中無休)

●とうきょう自死遺族総合支援窓口

☎03-5357-1536 時(月)～(金)午後2時～6時、

(日)午後1時～5時 ※祝は除く

▶健康課 ☎042-439-3526



とうきょう自死遺族
総合支援窓口

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。



公園管理を行っています

～日比谷アメニス・公園とまちづくりグループ～

4月から日比谷アメニス・公園
とまちづくりグループ(指定管理
者)が市内の282公園の管理を開
始しました。

※公園の維持管理に関するこ
とは [園](#) へ

□維持管理 清掃・遊具や施設の
修理・樹木の剪定や草刈りなど日
常の公園管理、週1回公園を維持
管理スタッフが自転車でパトロー
ルしています。

□イベント プレイパーク・ス
ポーツ教室・防災イベント・自然

ガイドプログラムなど

※詳細は [園](#) の [HP](#) へ

□指定管理者 日比谷
アメニス・公園とまち
づくりグループ



[園](#) の [HP](#)



みんなに知ってもらいたい!



パークコネクト

こんなことをやってみたい! というアイデアが
実現できるかも!?公園が人と人のつながりの場と
なりあなたのやりたいことを一緒に育てます。



申込フォーム

申 申込フォームから



公園でイベントや
活動を企画したい



一緒に活動する
仲間を見つけたい



公園の活動に
参加してみたい

[園](#) 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

第2回胸部健診(肺がん・結核)

申込期間 9/1(火)▶15(火)(消印有効)

時/場 下表参照 午前9時30分
～午後3時30分の指定された時
間 ※時間の指定はできません。

内 胸部レントゲン撮影 ※喀痰
検査は、国の指針により廃止とな
りました。

対 令和9年3月31日時点で40歳
以上の方(肺の病気で、現在治療
中または経過観察中の方を除く)

※痰に血が混じるなど自覚症状が
ある方は、速やかな医療機関の受
診をお勧めします。

第2回 実施日	会場
10月14日(水)	下保谷福祉会館
15日(木)	
16日(金)	田無総合福祉センター
19日(月)	谷戸公民館
20日(火)	
21日(水)	防災・保谷保健福祉 総合センター
26日(月)	
27日(火)	田無総合福祉センター (車いす対応可能)

※10月27日(火)のみリフト車を選
べます(車いすの方、階段昇降に
不安のある方推奨)。

※第3回(11月実施、最終回)の
日程は市 [HP](#) に掲載中。10月1日
号にも掲載予定

□申込方法 9月1日(火)～15日
(火)(消印有効)に、以下のいずれか
の方法で申込

●下記QRコードから

●はがき: 健診名・住所・氏名・
生年月日・電話番号・健診希望
日(第2回の実施日のうち、第
3希望まで)、健診希望時間帯(希
望なし・午前・午後)を記載し、
〒202-8555市役所健康課へ

●窓口: 健康課(防災・保谷保健
福祉総合センター4階)・保険
年金課(田無庁舎2階)へ

□受診方法 申込者へ10月上旬
に受診券を送付します。受診券に
て市が指定する日時・会場で受診
してください。

※会場ごとの受診者数に限りがあ
るため、希望日以外の日程でご案
内することがあります。

▶健康課 [保](#)

☎042-438-4021



市 [HP](#)

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 9月4日(金)午前8時30分(★印は、8月18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。

問市民相談室 田無 042-460-9805

内容	相談員	日時
法律相談	弁護士	9月17日(木)・24日(木)・30日(火)
		午前9時～正午
交通事故相談	弁護士	9月15日(火)・16日(水)・25日(金)
		午後1時30分～4時30分
税務相談	税理士	★9月3日(木)
		午後1時30分～4時
不動産相談	宅地建物取引士	9月29日(火)
		午前9時30分～正午
登記相談	司法書士	9月18日(金)・29日(火)
		午後1時30分～4時30分
表示登記相談	土地家屋調査士	★9月10日(木)
		午後1時30分～4時30分
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	社会保険労務士	9月25日(金)
		午前9時～正午
行政相談	行政相談委員	★9月2日(水)
		午前9時～正午
相続・遺言・成年後見等 手続相談	行政書士	★9月17日(木)
		午後1時30分～4時30分



休日診療

※マイナ保険証または資格確認書、
診療代をお持ちください。

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、電話が混み合いつなぐ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
6日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで 0570-01-3399	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 042-465-8530	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
13日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで 042-465-0700	増田医院 東町5-1-11 042-422-6036	

□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
□東京消防庁救急相談センター
時 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
時 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
6日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 042-462-4118
13日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 042-466-0822

電話相談

歯科相談(西東京市歯科医師会)
金曜日 午後0時30分～1時30分 ☎ 042-466-2033

傍聴

審議会など

建築審査会

時 9月10日(木)午後2時

場 保谷南分庁舎

☑ 建築基準法に基づく同意ほか

定 3人 ※一部非公開

▶ 建築指導課 保

☎ 042-438-4026

のびのび子育て



福祉・健康

3～4カ月児健康診査

時 9月3・17日(木) 場 防災・保谷保
健福祉総合センター2階 ☑ 個別に
通知

▶ 子ども家庭課 保

☎ 042-438-4037

1歳児講座

時 ① 9月14日(月) ② 10月19日(月)
場 防災・保谷保健福祉総合センター
2階 ☑ 1～1歳3カ月の子どもと
保護者 申 ① 9月8日(火) ② 10月13
日(火)までに、市HPから電子申請

▶ 子ども家庭課 保

☎ 042-438-4037



市HP

にこにこ2さいの会

時 9月15日(火)、10月20日(火) 場 防
災・保谷保健福祉総合センター2階

☑ 親子遊び、育児・栄養・歯科につい
て、身長・体重測定 ☑ 2歳の子ども
と保護者 申 5日前までに、市HPから

▶ 子ども家庭課 保

☎ 042-438-4037



市HP

3歳児健康診査

時 9月2・16・30日(水) 場 防災・保
谷保健福祉総合センター2階 ☑ 個
別に通知(別日程を希望する方はお問
い合わせください)

▶ 子ども家庭課 保

☎ 042-438-4037

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

□言語聴覚士による相談

時 9月11日(金)午後1時30分～5時
場 教育支援課(田無第二庁舎4階)
☑ 5～12歳ぐらい 定 14人(申込順)
※1人15分程度 申 9月1日(火)午前
9時から、申込フォームから

※詳細は市HPへ

▶ 教育支援課 田

☎ 042-420-2829



申込フォーム

個別育児相談会

時/場 ① 9月29日(火) / 田無総合福祉
センター ② 10月14日(水) / 防災・保
谷保健福祉総合センター2階 いずれ
も午前9時30分～11時の間で1人30
分程度 ☑ 身長・体重測定、育児、

母乳、栄養、歯科、遊び方、お母さん
の健康などの相談 ☑ 乳幼児と保護
者 申 ①は9月18日(金)まで ②は10
月7日(火)までに、電話で下記へ

▶ 子ども家庭課 保

☎ 042-438-4037

ファミリー学級・2日制
～初めて父親・母親になる方のための教室～

時 ① 1日目：10月2日(金) ② 2日目：
10月17日(土) 2日とも午前9時45分
～正午(受付：9時30分) 場 防災・
保谷保健福祉総合センター2階

☑ ①赤ちゃんのお世話について ②妊
娠中の生活と健康 ☑ 在住で初めて
父親・母親になる方(対象妊娠週数16
～29週) 定 20組(抽選) ※2日間
ともパートナーとの参加可 申 9月
1日(火)～14日(月)に、市HPから

▶ 子ども家庭課 保

☎ 042-438-4037



市HP

お口の健康相談室

時 10月6日(火) ●午前9時15分 ●午
前9時30分(初回) ※2回目以降は
健診時に予約 場 防災・保谷保健福
祉総合センター3階 ☑ かかりつけ
歯科医がなく、歯や歯肉に心配がある
幼児の定期歯科健診 ☑ 在住の1～
3歳頃の子どもと保護者 定 10組(申
込順) 申 9月30日(火)までに、電話ま
たは市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)

時 ① 10月9日(金)午前10時30分～11
時45分(受付：10時15分) 場 田
無総合福祉センター ☑ 離乳食の中
期から後期のお話・試食・歯科のお話
☑ 在住の6～8カ月の子どもの保護
者 定 16組(第一子優先) 申 9月25
日(金)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

乳・子・青 医療証の
送付について

現在乳・子・青医療証をお持ちの方
は、原則自動更新となりますので、新
しい医療証を9月中旬に送付します。
ただし、出生、転入などで、現在、医

療証をお持ちでない方は申請が必要です。

なお、更新手続きが必要な方(過年度の現況届が未提出の方)には7月に書類を送付しました。まだ手続きをしていない方は必ず行ってください。

▶子ども若者応援課 ☎ 042-460-9840



手当助成・補助

認可外保育施設給食費補助金の交付

次の全てを満たしている保護者
①認可外保育施設を利用する子どもが、無償化の認定を受けている3歳児から5歳児である

②①の子どもが認可保育所、地域型保育事業所、認定子ども園または幼稚園を利用していない ※保護者が①の子どもと市内で同居し、生計を一にして監護していることが必要

□要件 いずれかに該当すること

●該当する子どもが生計を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 4～9月

□申請方法 申請書に領収書などを添付し、下記へ

□申請期間 9月10日(木)～30日(火)

※詳細は市HPへ

▶幼児教育・保育課 ☎ 042-497-4926



市HP

産婦健康診査、1カ月児健康診査費用の一部助成が始まります

10月1日(木)から、産婦健康診査、1カ月児健康診査費用の一部助成が始まります。

☎受診日当日、市に住民票がある産後2カ月以内の産婦と生後28～41日の乳児

□受診方法

受診日当日に、妊娠届出時にお渡しした産婦健康診査受診票、1カ月児健康診査受診票を実施医療機関に提出。医療機関からは助成後の金額が請求されます。

□助成上限額 産婦健康診査1回5,000円(2回^{まで})、1カ月児健康診査1回6,000円

※受診票が使えるのは都内契約医療機関などに限る。 ※必ず受診前に使用の可否を医療機関などに確認してください。

▶子ども家庭課 ☎ 042-439-3511



コミュニティ

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

ファミリー・サポート・センターは、地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)、子どもを預かる方(サポート会員)が会員となる相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は参加してください。

時/場 ●9月5日(土)午前10時～正午

／田無総合福祉センター ●9月16日(火)午前10時～正午／住吉会館ルピナス ☎各20人(申込順) ※子ども連れで参加できます(保育あり。1歳以上5人^{まで})。 ☎各回説明会前日の午後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

▶幼児教育・保育課 ☎

☎042-452-6777

女性のメンテナンス活「美骨盤エクササイズ」

骨盤のゆがみや、尿もれが気になる方、自分の体をメンテナンスして美ボディを目指しましょう。

時 9月17日(木)午前10時～11時 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階
☎市内に住民票がある18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)

定 15人(申込順) ※子連れ参加可

申 9月14日(月)までに、電話・メールで件名「女性のメンテナンス活」・希望日・氏名・年齢・住所・電話番号・子

連れの有無を右記へ

▶健康課 ☎042-439-3526

✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

先輩ママとお話する会

障害のある子どもの保護者が相談員となって同じ立場から相談を受け一緒に考えます。子どもの発達や子育ての不安なことを相談したり、学校や医療機関についてなど、地域の情報も聞けます(毎月第1(火)・第3(木)開催予定)。

時 ●9月17日(木) ●10月7日(火) いずれも午前9時15分～10時15分・午前10時30分～11時30分 場 障害者総合支援センターフレンドリー ☎障害のある子ども(就学前～20歳)の保護者 ☎各回1人(申込順) ☎5日前までに、電話で☎へ

☎基幹相談支援センターえぼっく

☎042-452-0075

▶障害福祉課 ☎

☎042-420-2805



市HP

ようこそとしょかん

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 図書館HP

9月

中 央		☎042-465-0823
火～金 午前9時～午後8時 土・日・祝日 午前9時～午後6時	●にここおはなし会 3・17日(木)午前11時／1～2歳児と保護者 ※3日は「わらべうたの時間」 ●おはなし会 3・10・17・24日(木)午後3時30分／3歳児から ●サンサンおはなし会 20日(日)午前11時／3歳児から ●おはなしおばさんのおはなし会(図書館協力) 6日(日)午前11時／どなたでも	
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 11・25日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※11日は「わらべうたの時間」 ●おはなしひろば 11・25日(金)午後4時／3歳児から ●おはなしのへや 5・19日(土)午後3時30分／5歳児から	
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 9日(火)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 3・10・17・24日(木)午後4時／3歳児から	
谷 戸		☎042-421-4545
火～日 午前10時～午後6時	●ちびっこおはなし会 2・16日(火)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 9日(火)午後3時30分／3歳児から	
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 4・11日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなしひろば 2・9・16日(火)、23日(火)午後3時30分／3歳児から ●わくわくドキドキ紙芝居 12日(土)午前10時30分／どなたでも	
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	●ちびっこひろば 4・11・25日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなしひろば 2・16日(火)午後4時／3歳児から ●おはなしひろばサタデー 12日(土)午前11時／3歳児から	
児童館・児童センターとの共催行事		
●はじめてのページ 3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 11日(金)午後3時30分／新町児童館／3歳児から		
各館の休館日		7・14・28日(月)
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、18日(金)も休館 ※芝久保・谷戸図書館は、21・22・23日の祝日も休館		

保護者助成金の支給(4～9月分)

☎在住で次の全てに該当する保護者

①認可外保育施設(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・ベビーホテルは対象外)

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)を利用していない

申請方法

必要事項を明記し、指定された期日までに各施設に提出してください。

□助成金額

保育料(実費分などの一部を除く)と上限額を比較していずれか低い額

年齢	国の無償化制度	保護者助成金(月額)
0～2歳児	対象外	8万円 ^{まで}
	対象(月額4万2,000円 ^{まで})	3万8,000円 ^{まで}
3～5歳児	対象外	4万円 ^{まで}
	対象(月額3万7,000円 ^{まで})	

※詳細は市HPへ

▶幼児教育・保育課 ☎042-497-4926



市HP

1年前と比べて、こんな実感がありませんか？

家族だからこそ気づく、生活の中の「小さな変化」に目を向けることが大切です。

- ☒ 何度も同じことを聞くようになった(物覚えの変化)
- ☒ 大好きだった趣味やテレビに、急に興味をなくした(集中力の変化)
- ☒ 料理の味付けが変わったり、買い物の段取りが滞るようになった(段取りの変化)

ほかに気になることはありますか？

書き込み欄

一緒に/チェックをしてみよう！

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

東京都認知症ポータルサイト
とうきょう認知症ナビ



都

正しく知ろう、認知症のグラデーション

～家族が知っておきたい種類と段階～

加齢によるもの忘れ

一部を忘れる 記憶の帯はつながっている

記憶の帯

例えば

- 食事の献立が思い出せない
- 外出先で人と会ったことを忘れる
- ヒントがあれば思い出せる

認知症予備軍

全部を忘れる 記憶の帯が抜け落ちる

記憶の帯

例えば

- 食事をしたこと自体を忘れる
- 外出したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない

MCI
軽度認知障害

MCIの人のうち1年で約5～15%が認知症に移行すると考えられている一方、1年で約16～41%の人が健康な状態に戻れるともいわれ、早期発見・早期対応が重要です。

認知症

初期症状

もの忘れ
時間の見当識障害
実行機能障害

中期症状

場所の見当識障害
失行

後期症状

会話が困難
歩行能力や
食事動作の衰え

多くはここで検査

*出典：「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」(令和6年3月発行)

忘れっぽくなると、「認知症になったらどうしよう…」と、本人が一番不安なものです。いつまでも自分らしく生きるための「もの忘れ予防検診」を受けてみようと思いを掛け。早期発見は、予防も治療も選択肢が増えていきます。

声掛け例

『最近物忘れが多くない？』ではなく、『もの忘れ予防検診で、脳のチェックもできるみたいだから、これから元気になってもらうために一緒に行ってみよう！』と誘ってみてください。

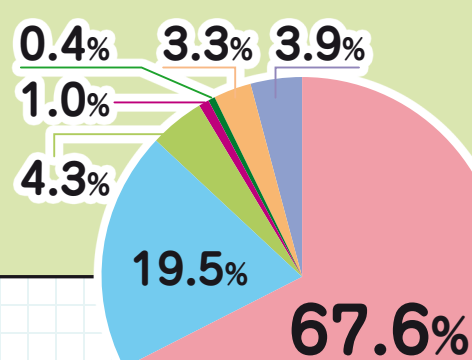
認知症の種類(主なもの)

認知症にはその原因などにより、いくつか種類があります。

高齢者の認知症はアルツハイマー型が約7割を占め、脳血管性やレビー小体型が続きます。一方、65歳未満で発症する「若年性認知症」では、高齢者に比べ脳血管性の割合が高くなる特徴があります。年齢や原因疾患で症状や対策が異なるため、早期の相談が大切です。

- アルツハイマー型
- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭葉型認知症
- アルコール性
- 混合型
- その他

*出典：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(平成25年5月報告)

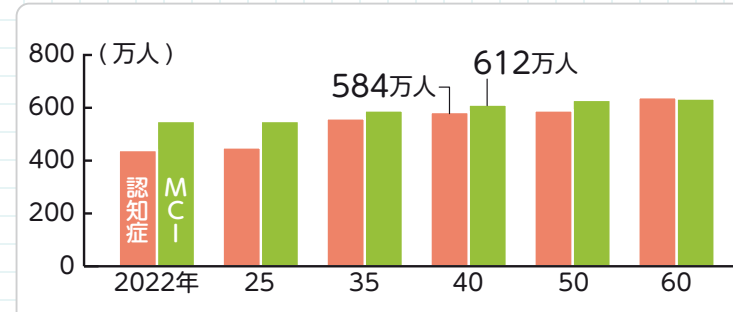


認知症と軽度認知障害(MCI)の高齢者の推計

国の最新推計によると、2040年には高齢者のおよそ7人に1人(約584万人)が認知症になるとされています。また、その前段階である軽度認知障害(MCI)の高齢者も約612万人にのぼると見込まれています。

2025年でも、両方を合わせると高齢者のおよそ3.5人に1人が該当する計算となり、認知症は誰にでも起こりうる身近な状態です。だからこそ、正しい知識を持ち、早期に気づいて予防や対策を始めることが重要です。

*出典：厚生労働省「日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究」(令和6年5月公表)



*九州大などの研究チームの推計から。万人未満は切り捨て

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®』

「見る」

正面から・水平に・
近く・長く

「話す」

穏やかに・低めのトーン・
ゆっくりと・ポジティブな内容を

「優しさ」を伝えるための技術

「優しさ」を相手が理解できる形で表現するためには技術が必要です。ユマニチュードでは「4つの柱」と「5つのステップ」という技術があります。

この技術は決して難しいものではなく、だれでもが習得し実践できるものです。

「触れる」

広い面積・ゆっくり・
包み込むように・
決してつかまずに

「立つ」

できるだけ
立つ(動く)時間を
取り入れる

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

フランス生まれのコミュニケーション・ケア技法です。相手に届けたいサポートを、うまく受け取ってもらうための具体的な技術と「なぜそれを行うのか」という考え方(哲学)からできています。技術と哲学を通じて「あなたのことを大切に思っています」という気持ちを、相手が理解できるように表現し、伝えることで、ケアを受ける人とケアをする人の間に良い関係を築きます。

日本では、家庭や地域、医療機関・介護施設、自治体、教育機関などへ広がり、認知症にとどまらず救急隊活動や自閉スペクトラム症など幅広い分野・年代層で活用されています。

日本ユマニチュード学会代表理事
国立病院機構東京医療センター総合内科医長

本田 美和子 先生

介護がうまくいかないとき、それは自分の「優しさ」の問題ではなく、「優しさを伝える方法」がうまくいってない可能性が高いです。相手に「届けたいケア」を受け取ってもらうための方法として「優しさを届ける技術」をぜひ試してみてください。



気になるときの相談窓口

一人で悩まず、お住まいの「地域包括支援センター(市内8カ所)」へご相談ください。専門の「認知症地域支援推進員」が常駐し、本人や家族の不安に寄り添いながら、医療・介護の専門機関へとつなぎます。住み慣れたこのまちで安心して暮らしているために、お気軽にお声掛けください。

市内8カ所の
地域包括支援センター
一覧・連絡先はこちら



市

もの忘れが気になったら…

まずは、日ごろ受診している「かかりつけ医」へ気軽にご相談ください。必要に応じて専門の医療機関などを紹介してもらえます。また、市では70歳以上の方を対象に「もの忘れ予防検診」を実施しています。体と同じように、脳も年に一度の健康診断を習慣にしましょう。

☐ 受診期間 令和9年1月31日(日) ※詳細は、6月15日号7面または☎へ ☎ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

動画で見る



YouTube

ユマニチュード講座

市民向け講座

認知症の理解とユマニチュードの哲学に基づいたケアを学べる講座です。

- 12月5日(土)午後2時～4時
- 田無庁舎5階 80人(先着) 日本ユマニチュード学会代表理事 本田美和子氏
- ※詳細は11月15日号に掲載します。

家族介護者向け講座

介護に必要な知識と具体的なケア技術の基本を学び、ワークショップ(練習)も行います。また、介護場面での参加者の実際の困りごとについて、一緒に考えます。両日参加で1セットとします。

- 令和9年2月6・20日(土)
- ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分
- ※両日参加必須 田無第二庁舎4階 各回20人(先着) ユマニチュード認定インストラクター
- ※詳細は11月15日号に掲載します。

障害のある方へ



福祉・健康

重症心身障害児(者)通所事業 (医療型)の新規利用希望者の 受付を開始

東京都では、重度の知的障害および重度の肢体不自由が重複している重症心身障害児(者)の方を対象に、地域社会の中で生活していくために必要な療育や、日常生活動作訓練などを行う通所事業を実施しています。

本事業では、あらかじめ市を通じて利用を希望する施設に通知し、施設ごとに利用者を決定します。

対 令和9年4月から新規に通所を希望する在住の在宅重症心身障害児(者)の方

申 9月25日(金)までに電話で下記へ

※対象施設・詳細は市HPへ

▶障害福祉課 田 042-420-2805



コミュニティ

ノウフクたしざん「キッズファーム」

(NPO)たしざんが、市の認定を受けて市内農業者から借りている農地で農業体験を実施します。栽培期間中、農業や化学肥料を使わない自然栽培の畑で、農作業や野菜の収穫体験ができます。 ※複数回の参加可

時 9～12月の毎週(火)～(土)午前9時～午後3時(応相談)

場 北町5-11

対 障害のある方(0～18歳)と保護者
持 軍手・飲み物・タオル・汚れてもよい服装・靴 ※詳細は問へ

申 問へ電話

問 たしざん福祉作業所 大泉学園駅前
080-5311-3150 (月～土)

▶産業振興課 田 042-420-2820

視覚障害者向けスマートフォン教室

□全盲の方向け

①基礎コース(全2回)

②応用コース(全2回)

□弱視の方向け

③基礎コース(全2回)

④応用コース(全2回)

時 ①10月5日(月)・6日(火)午前9時～正午 ②11月24日(火)・25日(水)午前9時～正午 ③11月26日(木)・27日(金)午後1時～午後4時 ④11月30日(月)・12月1日(火)午前9時～正午 場 ①田無第二庁舎3階 ②・③田無第二庁舎4階 ④田無第二庁舎5階 内 ①・③スマートフォンの基本操作(電源の入れ方・文字入力など) ②・④視覚に障害がある方に便利なアプリの操作・体験 対 都内在住で、原則全回(2回)参加でき、スマートフォンを持っていないまたは使い慣れていない視覚に障害のある方およびその介助者(障害者手帳の有無は不問) 定 各コース4人(申込多数は抽選。結果は申込者全員に通知) 講 東京都の委託による専門講師 持 ご自身のスマートフォン(お

持ちの方のみ)。お持ちでない方には会場貸出あり 申 各コース初回の7日前までに、問へ電話・ファクスまたは特設HPの申込フォームから 問 東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局

03-6868-8990 (平日午前9時～午後5時)

FAX 03-4496-4382

▶障害福祉課 田

042-420-2804 申込フォーム



聴覚障害者向けスマートフォン教室

□聴覚障害者向け

①基礎コース

②応用コース

時 10月23日(金)①午前9時～正午

②午後1時～4時 場 田無第二庁舎5階 内 ①スマートフォンの基本操作(電源の入れ方・文字入力など) ②

聴覚に障害がある方に便利なアプリの操作・体験 対 都内在住で、スマートフォンを持っていないまたは使い慣れていない聴覚に障害のある方およびその介助者(障害者手帳の有無は不問)

定 各コース6人(申込多数は抽選。結果は申込者全員に通知) 講 東京都の委託による専門講師

持 ご自身のスマートフォン(お持ちの方のみ)。お持ちでない方には会場貸出あり 申 各コース開催日の7日前までに、問へ電話・ファクスまたは特設HPの申込フォームから

問 東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局

03-6868-8990 (平日午前9時～午後5時)

FAX 03-4496-4382

▶障害福祉課 田

042-420-2804 申込フォーム



視覚・聴覚障害者向け スマートフォン相談会

スマートフォンの活用に関する疑問や不安について、アドバイザーが一对一で相談をお受けします。

時 12月4日(金)午前9時～正午 場 田無第二庁舎4階 対 都内在住で、スマートフォンの操作方法に関する疑問や不安がある視覚または聴覚に障害のある方(障害者手帳の有無は不問)

定 各コース9人(申込多数は抽選。結果は申込者全員に通知) 講 東京都の委託による専門講師 持 ご自身のスマートフォン 申 開催日の7日前までに、問へ電話・ファクスまたは特設HPの申込フォームから

問 東京都アクセシビリティ向上支援事業事務局

03-6868-8990 (平日午前9時～午後5時)

FAX 03-4496-4382

▶障害福祉課 田

042-420-2804 申込フォーム



いきいき シニア



敬老金などの贈呈



該当する高齢者の方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金などをお贈りします。

対 9月1日現在、住民登録があり、次のいずれかに該当する方

①88歳(昭和12年9月1日～昭和13年8月31日生まれ)の方：カタログギフト

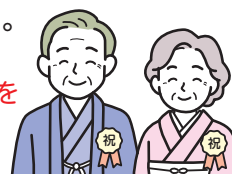
②100歳(大正15年4月1日～昭和2年3月31日生まれ)の方：5万円

※①9月21日(祝)ごろにご自宅にお届けします。

※②口座振込により贈呈します。

※住民票上の住所にお届けするため、送付先を変更される方はお早めにご連絡ください。

▶高齢者支援課 田 042-420-2810



初めての方対象

フレイルチェックを受けてみよう!



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。

フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力など)や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、体や心の状態の変化を知ることが大切です。

フレイル予防ミニ講座では、

専門家の先生方から、栄養・運動・口腔の講義を受けて、個別相談をすることもできます。

※フレイルチェックは6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。

対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方 定 各10人(申込順)

申 9月1日(火)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

会場	対象地域(目安)	日程	時間
URひばりが丘南集会所	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】10月1日(木)	午後2時～4時
		【ミニ】11月5日(木)	
		【2回目】令和9年4月予定	
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】10月21日(水)	
		【ミニ】11月11日(水)	
		【2回目】令和9年4月予定	
新町福祉会館機能訓練室	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】11月10日(火)	
		【ミニ】12月8日(火)	
		【2回目】令和9年5月予定	
下保谷福祉会館機能訓練室	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】11月17日(火)	
		【ミニ】12月15日(火)	
		【2回目】令和9年5月予定	
柳沢公民館視聴覚室	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】12月17日(木)	
		【ミニ】令和9年1月21日(木)	
		【2回目】令和9年6月予定	
田無庁舎またはイングビル	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】12月22日(火)	
		【ミニ】令和9年1月19日(火)	
		【2回目】令和9年6月予定	

※各会場とも1回目とミニ講座と2回目の全日程参加

▶高齢者支援課 田 042-420-2812

健康体操教室(後期)・各種教室

期間 10月▶令和9年3月

対 在住の60歳以上の方
場・定 下表参照 ※申込多数は抽選 ※申込は1人1教室※疾患などにより運動制限を指示されている場合は、医師に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 9月1日(火)～8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、申込者本人が各会館窓口へ(電話申込不可) ※利用証のない方は、本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参のうえ、窓口で作成してください。
社会福祉協議会
042-497-5136
高齢者支援課
042-420-2812

健康体操教室(後期)の日程

会館名	実施曜日	教室名	時間 (45～60分)	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各 31人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午前 9時40分	各 21人
		E	午前10時40分	
	第1～4(金)	F*	午後 1時40分	15人
G		午後 2時40分	21人	
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(月)	A*	午後 1時20分	15人
		B	午後 2時20分	各
		C	午後 3時20分	24人
	第1～4(金)	D	午前 9時40分	各 33人
		E	午前10時40分	
		F	午前11時40分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～4(月)	A	午前 9時40分	各 20人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D*	午後 1時40分	各
		E	午後 2時40分	15人
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	A	午前 9時40分	各
		B	午前10時40分	30人
		C*	午前11時40分	15人
	第1～4(金)	D	午前 9時40分	各
		E	午前10時40分	30人
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(木)	A*	午後 1時40分	15人
		B	午後 2時40分	各 23人
	第1～4(金)	C	午前 9時40分	
		D	午前10時40分	
		E	午前11時40分	
老人福祉センター ☎042-466-1680	笑顔体操* 第1～4(月)	A	午前10時10分	各 22人
		B	午前11時10分	
	リフレッシュ 体操 第1～4(火)	A	午後 1時	
		B	午後 1時55分	
	すっきり体操 第1～4(木)	A	午前10時10分	
		B	午前11時10分	

*ほかの教室より、ゆっくりした動きの教室

各種教室の日程

会館名	教室名	実施日時	定員
老人福祉センター 042-466-1680	太極拳 (後期)	第1～4(月) 午後1時～1時55分	22人
新町福祉会館 0422-55-1781	ヨガ (後期)	第2・4(金) 午後1時30分～3時	11人

他機関からののお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

公立昭和病院市民公開講座

時 9月12日(土)午後2時30分～4時
(開場:2時) ※当日、直接会場へ
場 清瀬けやきホール(清瀬市元町1-6-6) 内「肺がんの診断と治療」「白内障と緑内障について～見える力を守るために」
間 地域医療連携室
042-461-0052代内線2168

9月の薬湯～敬老の日 スギナの湯～

効能 足腰の痛み・かゆみ
時 9月21日(祝) ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)、65歳以上は午後4時～6時入浴料100円 場 庚申湯・ゆパウザひばり
間 西東京市公衆浴場会 庚申湯
042-465-0261

東京アプリ生活応援事業の
対面サポートを開催!

東京アプリのさらなる普及促進を図るとともに、都民の生活をより一層応援するために、事業への参加方法を案内します。

わくわく 催し

認知症を知るキャンペーン月間
図書館で「認知症」に関する共催展示
9月1日(火)～27日(日)
市立図書館

市では、「世界アルツハイマーデー(9月21日)」に合わせて、9月に認知症についての理解を深める活動を展開しています。この機会に認知症について学び、考えてみませんか。
市内6カ所の図書館で、認知症関連の図書を集めて展示・貸出

■スカイタワー西東京ライトアップ
認知症支援・普及啓発活動のシンボルカラー「オレンジ」にライトアップします。
時 9月4日(金)・21日(祝)・26日(土)午後6時～午前0時 場 スカイタワー西東京
協力: 榊田無タワー



高齢者支援課
042-420-2811

ハンサムママの
ちいさなマルシェ
～これからを愉しむ、
大人女性の美と装い～



9月4日(金) 午前10時～午後4時
イングビル

第3回は「これからを愉しむ、大人女性の美と装い」をテーマに、日常を

時 9月24日(木)・25日(金)午前10時・11時30分・午後2時・3時30分
場 イングビル 定 各16人(申込順)
持 スマートフォン、マイナンバーカード ※マイナンバーカードを作った時の暗証番号(4桁の数字)が必要 ※荒天の場合は、予告なく中止になる可能性があります。 ※詳細は間へ
申 9月1日(火)～各開催日前日に、電話で間へ
主 催 東京都
間 東京アプリ専用コールセンター
03-6901-7979 (午前9時～午後7時)

いこいの森パークヨガ2026

木々に囲まれてのヨガ体験。自分の心と体に語り掛ける時間を持ちませんか?
時 10月4日(日)午前10時30分～11時30分 場 西東京いこいの森公園(雨天は屋内) 定 15人(申込順) 講 エリ先生(e-yoga主宰) 料 ¥1,200円(レンタルマット300円) 申 電話または直接間へ
間 西東京いこいの森公園パークセンター
042-467-2391

少し華やかにする洋服・アクセサリ・整体・ハンドケア・美容相談など5店舗が出展します。

※詳細は専用HPへ

産業振興課
042-420-2819



専用HP

ひと味違う! めぐマルシェ

9月4日(金)・18日(金)
午後1時15分～3時
※売り切れ次第終了
ONE FOR ALL西東京



朝、畑から収穫した西東京産の新鮮な野菜と甘いぶどうが並びます。“ひと味違う新鮮野菜、甘い果樹”をぜひ日常の中で味わってください。売り切れ次第終了となりますのでお早目にお立ち寄りください。

エコバッグ
産業振興課 042-420-2820

リハビリ窓口相談

9月17日(木)
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

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。
市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定 2人(申込順) 申 9月14日(月)までに、電話で下記へ
健康課 042-439-3526

令和8年度子育て支援講演会
「頑張る人の『勇気』を生み出す」
～北京2008・東京2020オリン
ピック金メダリストに学ぶ「折れ
ない心の育て方」～

9月17日(木) 午前10時30分～正午
西東京市民文化プラザ

内容 子どもの未来を切り拓く折れない
心の育て方、夢を叶えるために今でき
ることなど 対象 在住・在勤の子育て世
帯など 定員 158人(申込順) 講師 峰幸代
さん(北京2008・東京2020オリンピッ
ク金メダリスト) 申込 9月16日(火)まで
に、申込フォームから
会場 西東京市私立幼稚園連絡協議会事
務局

☎ 042-461-8466

▶子ども家庭課 申込フォーム
☎ 042-439-3511



気象予報士と学ぶ 災害から身を守る天気知識

9月18日(金) 午前10時～正午
エコプラザ西東京

気象災害から身を守る知識、ハザード
マップとマイタイムラインの活用方
法を学びます。また、地球温暖化によ
るリスクにも触れ、防災の重要性を考
えます。

対象 在住・在勤・在学で18歳以上の方
定員 16人(申込順) 講師 本岡なり美さん(気
象予報士) 申込 9月3日(木)午前11時～
15日(火)午後5時に、電話またはメー
ルで講座名・住所・氏名・電話番号・
年齢を 会場

会場 エコプラザ西東京

☎ 042-421-8585

✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境政策課 ☎ 042-438-4042

不要になったTシャツで 布ぞうりを作ろう！

① 9月19日(土)
② 26日(土)
いずれも午前10時～午後4時
エコプラザ西東京

□事前説明会

日時 9月12日(土)①午前10時～正午 ②
午後1時～3時

対象 在住・在勤・在学の18歳以上の方
で、事前説明会と講座の両日出席可能
な方 定員 各回8人(申込順) 持参 不要
のTシャツ4～5枚とソーイングセッ
ト一式 ※説明会・講座日両日持参。
講座日は昼食。 申込 9月1日(火)午前
11時～8日(火)午後5時に、講座名・
参加回・氏名・住所・年齢・電話番号
を電話で 会場

会場 エコプラザ西東京

☎ 042-421-8585 (午前9時～
午後5時)

▶環境政策課 ☎ 042-438-4042

障害者サポーター養成講座 (初級編)

9月19日(土) 午後2時30分
谷戸公民館

障害のある方が困っているときに
ちょっとした手助けをする障害者サ
ポーター養成講座(初級編)を開催しま

す。 ※参加者にはサポーターの証し
であるサポートキーホルダーを贈呈
内容 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など
(約1時間) 申込 前日までに電話で 会場
(福) さくらの園・カノン
☎ 042-452-7062 (火～(土) 午前
9時～午後5時)

▶障害福祉課 申込 ☎ 042-420-2804

自転車交通安全教室

9月21日(祝) 午前10時～11時30分
北町コミュニティセンター

4月から自転車にも適用されている
青切符制度を中心に、自転車の安全な
利用について警察官の講話を実施しま
す。この機会に、改めて自転車のルー
ルを学びませんか。

定員 30人程度(申込順) 申込 9月3日(木)
午前10時～20日(日)午後5時に、北町
コミュニティセンターの名簿に氏名・
電話番号などを記入または北町コミュ
ニティセンター(☎ 042-425-2103)
へ電話

▶交通課 申込 ☎ 042-439-4435

市民協働企画提案事業 ホームスタート訪問ボランティア 養成講座

9月24日、10月1・8・15・
22・29日、11月5日(木)
午前9時30分～午後2時30分
※10月22日は午後1時まで・11月
5日は午前のみ
住吉会館ルピナス

ホームスタートは、妊娠中から未就
学児の子どものいる家庭に、子育て経
験のある訪問ボランティアが訪問する
子育て支援です。あなたの子育て経験
を生かして訪問ボランティアをしてみ
ませんか？

対象 子育て経験のある方 申込 フォー
ムから ※詳細は 会場の HP へ
会場 (NPO) ワーカーズ・コレクティブ
ちろりん村

☎ 042-425-0788

▶協働コミュニティ課 申込フォーム
☎ 042-420-2821



しゃきしゃき体操パート1講座

9月25日(金) 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

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。

対象 市内に住民票がある方で、立位で
体操ができる方 定員 15人(申込順)
申込 前日までに、電話で下記へ
※10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)。

▶健康課 申込 ☎ 042-439-3526

薬物乱用防止ポスター・標語展

9月25日(金)・26日(土)
午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)
田無庁舎2階

中学生が「人生を無駄にしないで」と
願いを込めて作成しました。ぜひご覧
ください。

▶健康課 申込 ☎ 042-438-4021

からだところの健康相談 【保健師による面接相談】

9月25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4階

対象 市内に住民票がある方 定員 2人(申
込順) 申込 9月17日(木)までに、電話で
下記へ

▶健康課 申込 ☎ 042-439-3526

住宅の電力を自給自足する！ ～太陽光発電と蓄電設備の話～

9月26日(土) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

蓄電設備と組み合わせて、ソーラー
パネルで発電した電気を自家消費する
オフグリッドについて総合的に学べます。
対象 在住・在勤・在学の18歳以上の方で、
住宅に太陽光発電設備を設置している
方、太陽光発電設備の導入を検討して
いる方 定員 20人(申込順) 講師 大出達
弘さん(みんなのオフグリッド研究所主
宰) 申込 9月1日(火)午前11時～23日(祝)
午後5時に、電話・メールで、講座名・
氏名・年齢・住所・電話番号を 会場
エコプラザ西東京

☎ 042-421-8585 (午前9時～
午後5時)

✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境政策課 ☎ 042-438-4042

市民協働企画提案事業(U29チャレンジ部門) 中高生向け電気工作イベント 「でんき探検隊」

9月26日(土)
●午後2時～3時15分
● 3時30分～4時45分
ひばりが丘児童センター

市民協働企画提案事業(U29チャレ
ンジ部門)に採択された団体「ましか
く」が本格的な電子工作のイベントを
開催します。電気工事士の指導のもと、
アルミ缶モーター製作とデジタル時計
製作を行います。

対象 小学5年生～高校生 定員 各回6人
(申込多数は抽選) 持参 製作物を入れ
る袋・肌の露出が少ない服装 申込 9
月17日(木)までに、申込フォームから

▶協働コミュニティ課 申込フォーム
☎ 042-420-2821



申込フォーム

事業承継個別相談会

9月30日(水)
●午後1時30分
● 3時(各回完全予約制)
田無第二庁舎5階

国が運営している「東京都多摩地域
事業承継・引継ぎ支援センター」の専
門相談員が事業承継に関するアドバイ
スを行います。

対象 事業承継・引継ぎについて考えて
いる中小企業経営者、市内の事業を引
き継いで創業を検討している方など
申込 9月24日(木)までに、電話または HP
内のチラシ兼申込書に必要事項を記入
のうえファクスで下記へ

▶産業振興課 申込
☎ 042-420-2819
FAX 042-420-2893 市 HP



市民後見人養成講習説明会

10月2日(金) 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

市民後見人とは、親族でも専門職で
もなく、同じ地域に暮らす住民として
の目線で成年後見活動を行う市民の方
です。認知症や障害により判断能力が
低下された方に寄り添い、ご本人の生
活や財産を守る役割を担います。

対象 申込の時点で、20～65歳の市民
申込 9月25日(金)までに、電話で 会場
権利擁護センターあんしん西東京
☎ 042-497-5239

▶地域共生課 申込 ☎ 042-420-2807

市民体カテスト

10月4日(日)
●午前の部 9時30分～11時30分
●午後の部 1時30分～3時
きらっと ※当日、直接会場へ

内容 握力・長座体前屈・上体起こし・
開眼片足立ち・10m障害物歩行・6
分間歩行・立ち幅跳び・反復横跳び・
20mシャトルラン ※年齢により測
定種目が異なります。 ※体カテスト
を受けた方は、血管年齢やヘモグロビ
ンなどの測定が受けられます。

対象 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) 持参 室内
用運動靴(必ず持参)・運動ができる服
装・タオル・飲み物・新体カテスト実
施記録(持っている方)

▶スポーツ振興課 申込
☎ 042-420-2818



市 HP

日本語スピーチコンテスト2026

10月4日(日) 午後1時～4時
※終了後交流パーティーあり
J:COMコール田無

地域の外国人の皆さんが、日本で生
活して感じたこと、考えたこと、母国
への思い、市とのつながりなど、日本
語でスピーチします。

定員 140人
□共催 (NPO) 西東京市多文化共生
センター(NIMIC)



会場 西東京市多文化共生センター

☎ 042-461-0381

▶文化振興課 申込
☎ 042-420-2817

市民介護講習会

10月6日(火)・7日(水)
午前9時～午後4時
特別養護老人ホーム フローラ田無

高齢者を支える基本知識と介護技術
をテーマに、施設職員などによる市民
介護講習会を開催します。

対象 在住で、高齢者を介護している家
族の方、介護に関して知識を身につけ
たい方、ボランティアとして活動して
みたい方 定員 15人程度(申込順)

【申】9月15日(火)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

※原則全日参加。できない場合、申込は可能ですが、申込多数の場合には全日参加できる方が優先されます。

日程	内容
10月6日(火)	●福祉施設ってどんなところ?～東京聖新会を紹介～ ●地域包括支援センターとは? ●居宅介護支援事業所とケアマネージャーの仕事 ●リハビリを日常生活の中へ～可動域と筋力を中心に～(演習体験) ●介護～できることを支えよう①(食事・排泄)～(演習体験)
7日(水)	●寝たきりになるとどうなる?～医学的知識から～ ●あなたにとって「その人らしさ」とは?～認知症とウェルビーイングを考える～ ●健康寿命をのばす食事～毎日食べたい食品とは～(演習体験) ●介護～できることを支えよう②(着脱・入浴)～(演習体験)

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2815
〒188-8666市役所高齢者支援課 介護事業者係「市民介護講習会担当」

就職支援セミナー

①10月7日(水) ②8日(木)
③9日(金)
いずれも午後1時30分～3時30分
田無第二庁舎4階

【内】①就職活動準備と自己理解・職業理解
②履歴書・職務経歴書の書き方
③面接対策 【対】雇用保険を受給中の方
【定】各回50人(申込順) ※定員内で①～③全セミナーの受講可
【持】筆記用具・雇用保険受給資格者証
【電】電話で受付センター(☎0120-459-159)へ

※平日午前9時～午後5時
【問】ハローワーク三鷹 職業相談部門
☎0422-47-8617
▶産業振興課 ☎042-420-2819

創業スクール(全5回)

10月10・24・31日、11月7・28日(土) いずれも午後1時～5時
田無第二庁舎4階
※10月24日(出)のみ田無庁舎5階

国の認定を受けた創業支援事業計画に基づく講座です。全5回の講義を通じて、創業期に必要な知識の習得やビジネスプランの作成を目指す、実践的なカリキュラムです。

【対】創業に興味がある方、創業を目指している方、創業後間もない方
【定】20人(申込順) ¥5,000円(初回到集金)
【申】10月5日(月)までに、申込フォームから
▶産業振興課 ☎042-420-2819
申込フォーム

東京いきもの調査団に参加してみよう! 東京大学田無演習林編

10月11日(日) 午前10時～正午
※荒天時は10月18日(日)同時刻に延期
東京大学田無演習林セミナーハウス

「東京いきもの調査団」(東京都運営)の講習会です。東京大学田無演習林で

「いきものコレクションアプリ バイオーム」の使い方を学び、身近ないきものの調査をはじめましょう。

【対】都内在学の小学生とその保護者
【定】15組(30人・申込多数の場合抽選)
【持】筆記用具・雨具・飲み物・スマートフォン(1組につき1台)・虫よけ対策グッズ・虫とりグッズ ※服装は長袖・長ズボン・帽子着用
【申】9月1日(火)～26日(土)に、申込フォームから
※当選者には9月30日(火)までにメールで連絡

【問】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

男女平等推進センター 自立支援講座 Do it! ここから始まる。わたしのトリセツ2026

①10月14日(水) ②20日(火)
③26日(月) ④11月10日(火)
⑤17日(火) ⑥12月2日(水)
いずれも午前10時～正午
住吉会館ルピナス

新たな自分の発見、生き生きと自分らしく生きるための講座です。

【内】①パーソナルカラー 見つけよう似合う色
②ストレスケア わたしを癒やす
③夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか
④自分時間に自分の香り
⑤もう無理と思った時の法律知識
⑥こころも護る護身術

【対】女性の方
【定】各日20人 ※保育あり(6カ月以上の未就園児/各日5人まで)
【申】9月2日(水)午前9時から各講座開催日の10日前までに、申込フォームから
※詳細は市HPへ
▶協働コミュニティ課
☎042-439-0075 申込フォーム

「日本の文化体験フェス」in 市民文化祭

10月16日(金)～11月1日(日)の(金)・(土)・(日)(全10体験)
タクトホームこもれびGRAFAREホール・きらっと・J:COMコール田無・田無公民館・ひばりが丘公民館

日本文化の魅力を体験するフェスを、市民文化祭の会場にて開催します。日本人も外国人も皆さん一緒に、日本の文化を体験しませんか。

【内】和太鼓・日舞・茶道・書道・生け花
※参加費あり(茶道800円・生け花1,000円)
【対】在住・在勤・在学(日本語教室を含む)で、各体験の対象年齢の方
【定】各体験9～20人(申込多数は抽選) ※介助が必要な方は介助者同伴可
【申】9月18日(金)までに市HP内の申込先から
※詳細は、市HP・市内公共施設で配布するチラシへ
【共催】西東京市民文化祭実行委員会
▶文化振興課 ☎042-420-2817
市HP



理科・算数だいすき実験教室

10月18日(日) 午前10時～正午
田無第二中学校

身近にあるものを使った実験で、「なぜ?」を「おもしろい!」に変えてみよう! 理科と算数の講座をとおして、ものごとの仕組みや不思議を体験しませんか?

【内】●地球外惑星着陸船のモデル機を作ろう
●紙でつくる「たし算の道具」・「かけ算の道具」
【対】在住・在学の小学1～6年生(保護者同伴)
【定】各20組(申込多数は抽選)
【申】9月18日(金)午後5時までに、市HPの申込フォームから
※詳細は市HPへ
▶教育企画課 ☎042-420-2822 市HP

ウェルビーイング向上を目指す 地方創生SDGsワークショップ 若者募集!

10月22日(木) 午後7時～9時
田無第二庁舎5階

あなたが生活の中で感じる「ウェルビーイング(幸福感)」についてお聞かせください。内閣府から「SDGs未来都市」に選ばれた西東京市では、持続可能な社会の実現に向けて、若者の声を聞くだけでなく実現するまちづくりを進めています。あなたの声で、若者が活躍するまちをつくりませんか。

【対】在住・在勤・在学の16～29歳の方
【定】20人(申込多数は抽選)
【申】10月7日(水)までに、申込フォームから
▶企画政策課 ☎042-460-9800 申込フォーム

理科・数学・美術だいすき未来教室

10月25日(日)
①午前10時40分～午後0時10分
②午後1時30分～3時
武蔵野大学 武蔵野キャンパス

これまで授業で学んだ理科・数学・美術に関する知識(+これから学ぶ知識)を生かして、楽しく学べる講座に参加してみませんか?

【内】①建築チャレンジ! 最高のタワーをつくろう
②折って、解き明かせ! 折り紙の中の数学
【対】在住・在学の中学生
【定】各回20人(申込多数は抽選)
【申】9月25日(金)午後5時までに、申込フォームから
※詳細は市HPへ
▶教育企画課 ☎042-420-2822 申込フォーム

介護復職等支援研修

11月16日(月) 午前10時～午後3時30分
田無第二庁舎4階

介護をとりまく状況は、数十年前と比べ大きく変化しています。復職の一步を踏み出してみませんか? 介護の資格をお持ちで、しばらく介護現場を離れていた方などを対象とした、復職を後押しする研修です。「もう一度、介護の仕事をしてみたい」「ブランクで不安がある」「転職の参考にしたい」そんな方にお勧めです。

【内】介護現場の現状や介護職の役割などの知識習得、お仕事を続けていくコツ、資格取得補助のご案内
【対】介護の資格をお持ちの方(西東京市くらしヘルパーを含む)
【定】30人(申込順)
【申】11月2日(月)までに、申込フォームまたは下記へ電話
▶高齢者支援課 ☎042-420-2815 申込フォーム

西東京市少年サッカー大会

参加チーム募集

11/3(祝)・8(日)・15(日)・22(日)・23(祝)

※予備日11/29(日)

【場】市民公園グラウンド・向台運動場・ひばりアム

小学生の8人制サッカー大会を開催します。西東京市サッカー協会に所属していないチームは申込が必要です。

【対】在住・在学・在クラブの小学5・6年生または4年生以下で構成された8人以上のチームで、成人の審判員2人以上、大会運営委員1人以上を選出できるチーム
【申】9月25日(金)(必着)までに、所定の申込書(【問】のHPからダウンロード)を【問】へ郵送・ファクス・メールまたは持参
□代表者会議・組み合わせ抽選会

【時】10月2日(金)午後7時
【場】旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

【問】西東京市体育協会
〒188-0012南町5-6-5
☎042-452-7155 (平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)
FAX 042-439-3395
✉2026w.tokyo@gmail.com
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818
【問】のHP

このまちの「好き」を集めています！

最短1分

市では現在、市のプロモーション用の冊子を制作しています。発行にあたり、皆さんが思う西東京市の「ここが好き」や推しのスポットなどを募集していますので、アンケートにご協力ください。

▶ 広報プロモーション課 ☎ 042-460-9804

回答フォーム



西東京市民文化祭PR in アスタ開催

作品展示・体験ワークショップ

9/24(木)▶26(土) 午前10時～午後4時
(最終日は午後3時まで)

※体験ワークショップの日程などの詳細は市HPへ

ステージ発表

9/27(日) 午後0時30分～3時

場 アスタセンターコート

10月18日(日)から開催する西東京市民文化祭を多くの皆さんにお知らせするため、PRイベントを実施します。文化祭当日の内容が分かるチラシもご用意しています。

※詳細は、市HP・公共施設で配布のチラシへ
▶文化振興課 ☎ 042-420-2817



市HP

平和映画祭

9/23(祝) 場 タクトホームこもれび
GRAFAREホール

戦争の悲惨さ、平和の大切さを伝えるため、「平和映画祭(西東京市平和大使発表会)」を開催します。

「忘れてはいけない記憶
～西東京市にもあった戦争・
アニメ原爆の記～」上映

先の大戦の戦争体験者が語る西東京の戦災と指田吾一作「原爆の記」をアニメ化した作品です。

時 午後1時(開場:午後0時30分)

西東京市平和大使発表会

市を代表する14人の中高生が、事前学習会・広島派遣・事後学習会で感じたことや学んだことを発表します。 時 午後2時

「長崎―閃光の影で―」上映

決して忘れられない日々がある。1945年、夏。「青春」と呼ぶにはあまりにも苛烈な、少女たちの物語。監督:松本准平

原案:閃光の影で一原爆被爆者救護 赤十字看護婦の手記―(日本赤十字社長崎県支部)

主題歌:(作詞・作曲・編曲)福山雅治

語り:美輪宏宏

出演:菊池日菜子・小野花梨・川床明日香

時 午後3時

上映前 追悼の歌唱「長崎の鐘」 歌:和/Nagomiさん

定 300人(申込順) 申 申込フォームまたは電話で下記へ

※当日空席がある場合、当日受付可

□共催 非核・平和をすすめる西東京市民の会

▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821



©西東京市非核・平和をすすめる西東京市民の会



©2025「長崎―閃光の影で―」製作委員会



申込フォーム

多摩北部広域子ども体験塾

たまろく未来のまちづくり
最先端テクノロジーを体感して
「未来のまちづくり」に挑戦！

秋季プログラム① わくわく！テクノロジー体験

□パイプロボットを使用したプログラミング体験 要申込

時 10月18日(日) ●午前10時～正午 ●午後2時30分～4時30分のどちらか 対 小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市に在住・在学の小学1年生～中学3年生
※小学3年生以下は保護者同伴

定 各回24人 持 ノートパソコン(Windows10以上・要USB Type-Aポート)

□トイドローン体験 ※申込不要

□VR熱気球体験 ※申込不要

時 10月18日(日) 午前10時～午後4時(体験時間は各3分程度)

対 小学1年生～中学3年生

秋季プログラム② 生成AIで未来のまちを描こう！ 要申込

時/対 ●10月25日(日)/小学1～3年生 ●11月1日(日)/小学4年生～中学3年生 各日 ●午前10時～正午 ●午後2時30分～4時30分のどちらか 対 小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市に在住・在学の小学1年生～中学3年生 定 各回20人



冬季プログラム 未来のまちプレゼンテーション

時/対 ●12月13日(日)/小学1～3年生 ●12月20日(日)/小学4年生～中学3年生 いずれも午後5時30分～7時(予定)

内 秋季プログラム②で作成したデジタルアートの発表会 ※詳細は、参加者にお知らせ 対 秋季プログラム②参加者とその家族

場 多摩六都科学館 ※トイドローン体験・VR熱気球体験は、多摩六都科学館の入館料(小中学生210円)が必要

申 9月20日(日)までに問のHPから ※専用フォームで申し込みができない場合は、問へご連絡ください。

問 多摩六都科学館 ☎ 042-469-6100

▶企画政策課 ☎ 042-460-9800



問のHP

多摩六都科学館 ナビ

大人向けプラネタリウム
月の満ち欠け まるわかり！9/27(日) 午後5時10分～5時55分
30(水) 午後1時10分～1時55分

月の満ち欠けや見え方のしくみを学び、秋の月を楽しみましょう。

内 満月が見えるのは夜だけ？三日月ってどんな形？今日の月の出は何時ごろ？

対 中学生以上(小学生以下は入場不可)

定 220人(先着) 観 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



「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz)

① 午後0時45分～1時(月)～(日) ② 午後8時～8時15分(月)～(金)

音声版「声の広報」も作成しています

「広報西東京」をデジ版・CD版でお聞きになれます。詳細は、谷戸図書館 ☎ 042-421-4545へ

公式

LINE



そのほか

公式SNS



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。

