



やさしさ^とふれあいの^{西東京}暮らし^にまち^を楽しむ

広報
西東京

西東京

主な内容

- 保育園^{など}/1歳児1年保育 募集...2
- 市民委員 募集...2
- パブリックコメント...2
- 健康ひろば...4
- シルバー月間～スポーツ施設無料～...5

No.426

平成30年(2018)

2/15

市役所代表番号 042-464-1311 (平日午前8時30分～午後5時)
 発行/西東京市
 編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 東京都西東京市南町5-6-13
 配布/シルバー人材センター 042-425-6611 (不配のお問い合わせなど)

詳細はホームページで [西東京市Web](http://www.city.nishitokyo.lg.jp/) 検索
 市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>
 携帯電話から <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



地域協力ネットワーク

第2号 西部地域に誕生!!

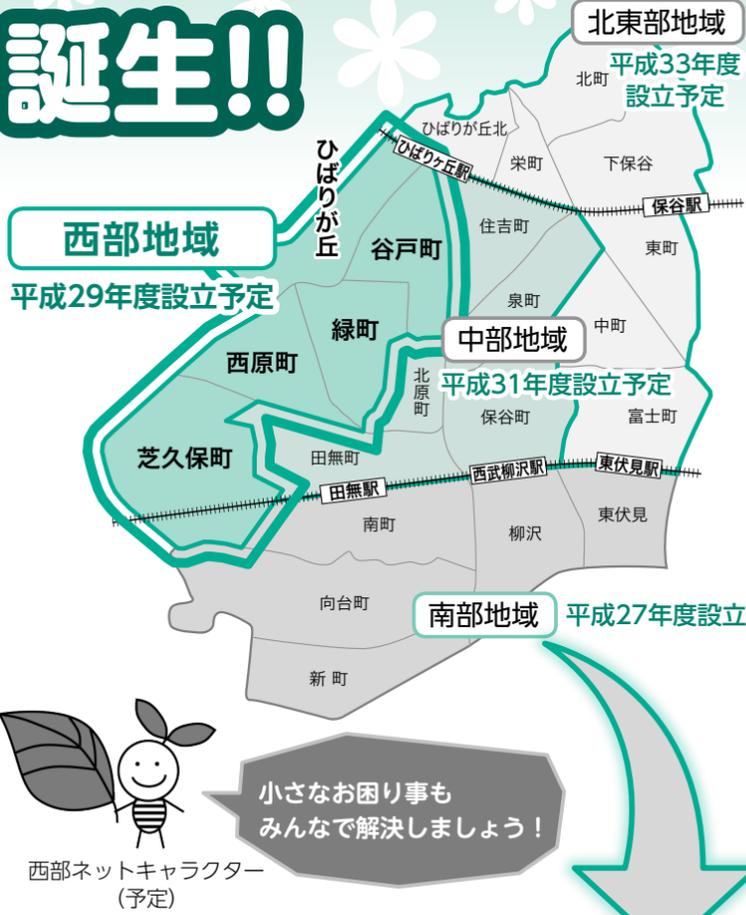
地域協力ネットワークは、住民、自治会・町内会、地域活動団体、福祉団体、学校、企業、NPO、行政機関などがつながり、自分たちの「まち」について、自分たちで考え、行動し、まちづくりを進める自治の仕組みです。

西部地域は、**西**東京市**西**部地域協力**ネット**ワークの取組を、「にしにしnet.」という名称に決定し、いよいよ活動をスタートします。参加する市民・団体が自由な発想で活動する取組を一緒に進めてみませんか。ご参加をお待ちしています。 ◆協働コミュニティ課 042-438-4046

設立総会

西部地域(ひばりが丘・谷戸町・緑町・西原町・芝久保町)の約30団体が集まり、2月21日から活動を開始します。西部地域で活動している団体やお住まいの方はぜひご参加ください。詳細は、協働コミュニティ課へお問い合わせください。

時 2月21日(水)午後7時 場 田無庁舎5階



小さなお困り事も みんなで解決しましょう!

西部ネットキャラクター(予定)

参加 協力 連携 して、一緒にまちづくりしませんか



あいさつ運動 田無・西武柳沢駅にて

手と手をつないで、つながりをつくらう!



広報誌を年2回発行 (公共施設などで配布)

防犯講座 安全・安心なまちづくりの第一歩



南部地域中 奮闘中

活動開始から丸2年を迎える南部地域協力ネットワーク。「当ネットワークのPR」と「南部地域の状況や各団体の活動の情報共有」を2本柱に活動中です。ぜひ一緒に活動しましょう。



南部ネットシンボルマーク 南部地域にハートマークを描いています。

南部地域協力ネットワーク・市 共催

暮らしに役立つ講演会 ～地域でつながろう!～

時 2月24日(土)(午後1時開場) 場 田無庁舎5階
 定 70人(先着順) ※当日、直接会場へ
 問 南部地域協力ネットワーク 080-5032-1414

講演会

- 第1部 講演
地域で楽しく暮らし続けるためにー東久留米市氷川台自治会の取組
時 1時30分 講 殿田俊三さん(氷川台自治会会長)
- 第2部 意見交換会
殿田さんと楽しくトーク
時 3時



「平成28年度 ふるさとづくり大賞 団体賞(総務大臣賞)」を受賞した「氷川台自治会」

数年前までは形だけの存在だった自治会を「活動のない日がない」自治会に変えたのは、「動き出す」という気持ちと「地道な取組」でした。自ら先頭に立って協力者を募り、自治会を現在の姿に導いた講師が「これまでの道のりと今」をお話します。その活動とつながりづくりには、地域で楽しく暮らすためのヒントが詰まっています。

■西東京市も参加団体の一つとして地域協力ネットワークの取組に参加し、地域の皆さんと協働してまちづくりを進めています。新たに参加を希望される方の受付も行っていますので、興味のある方は協働コミュニティ課へお問い合わせください。



市からの連絡帳

2月は、固定資産税・都市計画税第4期の納期です。
～納付には、便利な口座振替を～
◆納税課 ☎ 042-460-9831

年金・福祉

国民年金保険料の追納制度

保険料免除・納付猶予・学生納付特例の承認を受けた期間は、10年以内ならさかのぼって保険料を納められます(追納)。追納をすると老齢基礎年金の受給額を増やせます(希望する場合は甲へ)。※古い年度分からの納付になります。※一部免除の追納は、納付時効内に一部納付保険料を納めている必要があります。
□平成30年3月末日までに追納する場合の追納保険料(月額)(全額免除・納付猶予・学生納付特例の場合)

年度	加算額含む(加算額)
H19	1万5,040円(940円)
H20	1万5,160円(750円)
H21	1万5,250円(590円)
H22	1万5,510円(410円)
H23	1万5,290円(270円)
H24	1万5,140円(160円)
H25	1万5,120円(80円)
H26	1万5,270円(20円)
H27	1万5,590円(0円)
H28	1万6,260円(0円)
H29	1万6,490円(0円)

※平成19年度は、納付月分に制限あり
甲 保険年金課 ☎ ・市民課 ☎ ・問の窓口
問 武蔵野年金事務所 ☎ 0422-56-1411
◆保険年金課 ☎ 042-460-9825

高額介護合算療養費制度

健康保険と介護保険を両方利用している方の経済的負担の軽減を目的とした制度で、8月から1年間の健康保険と介護保険の自己負担を合計し、所定の限度額を超えた場合に超過分をお戻しします。後期高齢者医療制度や西東京市国民健康保険に加入している方が当制度に該当した場合は、市から申請書を送付します。
◆問い合わせ先
□西東京市国民健康保険の加入者
◆保険年金課 ☎ 042-460-9821

□後期高齢者医療制度の加入者
◆保険年金課 ☎ 042-460-9823
□その他の健康保険・共済組合などの加入者
保険証の発行元にお問い合わせください。
□介護保険の自己負担額について
◆高齢者支援課 ☎
☎ 042-438-4030

子育て・教育

平成30年度 保育園^{など}入園募集(2次募集)

1次募集選考の結果、欠員が出た市内保育園などの2次募集を行います。
甲 2月23日(金)(消印有効)までに、申込書などを〒188-8666市役所保育課へ郵送または持参(田無庁舎1階)
※1次申込分の各種変更も2月23日(金)まで
※1次利用調整の結果および2次の欠員状況は、2月15日(木)以降にお問い合わせください。
◆保育課 ☎ 042-460-9842

1歳児1年保育募集(4月1日受入開始)

平成30年4月に認可保育施設・認証保育所などに入所ができなかった方を対象に1歳児1年保育事業を開始します。
□(仮称)みらいく保谷園
場 下保谷4-13-24
対・定 1歳児・9人程度
甲 2月23日(金)までに下記へ
※詳細は市HPまたは下記へ
◆保育課 ☎ 042-460-9842



入学通知書は届きましたか

□市立小・中学校へ入学するお子さんの保護者の方へ 1月22日に入学通知書をお送りしました。まだ届いていない方は下記へご連絡ください。
対 ●小学校…平成23年4月2日～翌年4月1日生まれ ●中学校…平成17年4月2日～翌年4月1日生まれ
□私立・国立・都立の小・中学校へ入学するお子さんの保護者の方へ 速やかに教育企画課(保谷庁舎3階)で、区域外就学の手続きをお願いします。
持 入学を予定している学校の入学許可証・認め印・送付した入学通知書
◆教育企画課 ☎ 042-438-4071

暮らし

西東京市民会館 利用者懇談会・説明会

市民会館の今後の対応について、閉館時期や施設整備など、対応方針(案)を取りまとめました。利用者に限らず一般の方のご参加をお待ちしています。
時・場 2月28日(水)・西東京市民会館
●午後2時～4時 ●午後7時～9時
◆文化振興課 ☎ 042-438-4040

スズメバチの巣駆除作業補助申請

スズメバチの巣を専門業者に依頼して駆除した場合、作業費用の2分の1を補助します(上限1万円)。今年度、業者に依頼して巣を駆除し、まだ補助申請がお済みでない方は、3月30日(金)までに申請してください。詳細は下記へ。
◆環境保全課 ☎ 042-438-4042



消費者団体登録・更新

消費生活に関する消費者の自主的な学習活動を市内で行っている団体が「消費者団体」登録をすると、消費者センター分館のグループ活動室を利用日の2カ月前の1日から予約することなどができます(登録団体以外は1カ月前から)。現在登録している場合も更新手続きが必要です。詳細は、市HP・下記窓口で配布している案内をご覧ください。
◆協働コミュニティ課 ☎ 042-438-4046

募集

高齢者虐待防止連絡会市民委員

「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」に定める高齢者への虐待などに関する施策について調査・検討をするために協議会を行います。
□資格・人数 市内在住で、①介護サービスまたは介護予防サービスを利用している方の家族・1人 ②介護保険の被保険者・1人
□任期 委嘱日～平成32年3月31日
□回数 2年で4回程度
□謝礼 1回2,000円

甲 3月2日(金)(必着)までに、作文「高齢者の虐待について」(800字程度)に住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・過去に市の審議会などに参加したことがある場合は活動歴・該当する資格区分(①または②)を明記し、高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階)へ持参
※審査結果は公表しません。
◆高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

事業者

国の「中退共制度」活用事業者の皆さんへ市の掛金補助制度申請

中小企業退職金共済制度は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。市では、この掛け金の一部を助成する補助制度を設けています。該当する事業者の方へ申請書類を送付しましたので、ご提出ください。
□要件 ●市内に事業所(事務所)を有する中小企業者 ●勤労者退職金共済機構(国)が実施する中退共事業による退職金共済契約を新たに締結し、共済掛け金を納付しているなど
□助成額 該当する従業員の掛け金に対し、加入時から36カ月を限度に1人当たり月額500円(1カ月の掛け金が2,000円の場合は月額300円)
甲 平成29年1～12月の掛け金について、2月28日(水)までに必要書類を産業振興課(保谷庁舎3階)へ提出
◆中退共制度への加入手続き方法
(独)勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済事業本部HPをご覧ください(「中退共」で検索)。
◆産業振興課 ☎ 042-438-4041

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。
*ひばりが丘南北会 様(63万6,400円)
*菊地裕之 様(5万円) *豊永茂則 様(2万円) *太田光成 様・貫井裕次 様(各1万円) *株武蔵野テーブル 様・炭家由美子 様・東京みらい農業協同組合 様・加藤学 様(金員)
◆秘書広報課 ☎ 042-460-9803

パブリックコメント 市民の皆さんの意見をお寄せください

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定します。
※匿名意見は受け付けませんので、意見提出の際は、住所・氏名を必ずご記入ください。
※ご意見には個別に回答しません。

事案名	①第2期国民健康保険保健事業実施計画(データヘルス計画)(素案) ②第3期国民健康保険特定健康診査等実施計画(素案)
◆保険年金課 ☎ 042-460-9821	
策定趣旨	①国民健康保険加入者の健康の保持増進を図るため、健康・医療情報を活用してPDCAサイクルに沿った効率的・効果的な保健事業の実施および評価を行うために策定します。 ②メタボリックシンドロームに着目した特定健康診査・特定保健指導の実施により、生活習慣病有病者および予備軍の減少と健康の保持増進を図るために策定します。
閲覧方法	2月15日(水)から、情報公開コーナー(両庁舎1階)・市HPで
対象	市内在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	2月15日(水)～3月14日(水)(必着)
提出方法	●持参(田無庁舎2階) ●郵送(〒188-8666市役所保険年金課) ●ファクス(☎042-463-9585) ●市HPから
検討結果の公表	4月(予定)

パブリックコメント 寄せられた意見の概要や市の検討結果をお知らせします

下記の一覧表は、市民の皆さんからお寄せいただいた意見を要約し、市の考え方をまとめたものです。
全文は、情報公開コーナー(両庁舎1階)・市HPでご覧になれます。

事案名	第2次健康づくり推進プラン後期計画(健康都市プログラム)
◆健康課 ☎ 042-438-4037	
【公表日】2月15日(水) 【募集期間】12月15日～1月15日 【意見件数】10件(4人)	
お寄せいただいた主な意見	検討結果
健康に歩けることが必要であり、そのための道路整備が必要ではないか。(1件)	市では、歩行者・自転車・車が共存できるまちづくり・環境づくりを進めています。また、平成28年度に作成したウォーキングマップの活用を図り、健康づくりにも努めます。
土・日曜日に公民館などで気軽に参加できるプログラムが必要ではないか。(1件)	公民館をはじめ児童館などにおいても気軽に参加できるプログラムが用意されています。市HPなどを通じ、周知を図るとともに庁内での事業連携に努めます。
受動喫煙被害をなくしてほしい。路上喫煙の防止地区にひばりが丘駅周辺を早急に指定すべきである。また、周辺の遊戯施設も喫煙所を屋外でなく、必要であれば店内に設置するよう市で定めてほしい。(1件)	ひばりが丘駅は現在、南口の駅前広場改良工事事業と北口の都市計画道路整備事業が進められており、南口駅前広場改良工事完了後、平成30年4月1日より駅周辺を「路上喫煙・ポイ捨て防止地区」に指定する予定です。また、本計画案においても公共の場での喫煙対策について明記しています。そのほか店舗などにおける受動喫煙防止対策については、現在、東京都において「東京都受動喫煙防止条例(仮称)」を定めることが検討されており、その動向に注視していきます。



傍聴 教育委員会

時 2月20日(火)午後2時
場 防災センター
内・定 行政報告^{ほか}・10人
◆教育企画課 保 042-438-4070

傍聴 審議会など

■地域自立支援協議会計画策定部会
時 2月19日(月)午後6時30分
場 田無庁舎5階
内・定 「第5期障害福祉計画」の策定^{ほか}・5人
◆障害福祉課 保 042-438-4033

■文化芸術振興推進委員会
時 2月21日(水)午後7時
場 保谷庁舎別棟
内・定 文化芸術振興計画^{ほか}・5人
◆文化振興課 保 042-438-4040

■人にやさしいまちづくり推進協議会
時 2月22日(木)午後2時
場 保谷庁舎1階
内・定 大規模開発事業・5人
◆都市計画課 保 042-438-4051

■教育計画策定懇談会
時 2月16日(金)午前9時
場 保谷庁舎別棟

内・定 市民意識調査・ヒアリング調査の報告^{ほか}・5人
◆教育企画課 保 042-438-4070

■下野谷遺跡保存活用計画策定懇談会
時 2月16日(金)午後2時
場 保谷庁舎4階
内・定 下野谷遺跡保存活用計画・5人
■社会教育委員の会議
時 2月19日(月)午後2時
場 保谷東分庁舎
内・定 放課後子供教室・5人
◆社会教育課 保 042-438-4079

■図書館協議会
時 3月7日(水)午後4時
場 田無公民館
内・定 図書館の運営体制のあり方^{ほか}・5人
◆中央図書館 保 042-465-0823

市議会定例会

第1回定例会は、2月26日(月)から開催予定です。
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。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 田 042-460-9861

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※申 マークがないものは、当日、直接会場へ

東京水道あんしん診断実施中

事前連絡をしたうえで、市内の各戸を訪問し、診断します。
内 簡易漏水調査・簡易水質検査・アンケート調査・PR冊子の配布^{など}
※訪問する診断員は、制服・ネームプレートを着用
※浄水器などの器具の販売や金銭を請求することは、一切ありません。
対 市内の大規模使用者などを除く都営水道使用者
□実施期間 平成32年3月末^{まで}
問 東京水道あんしん診断相談室(多摩) 保 042-580-1333



3月の薬湯 ～紅花の湯～

□効能 アレルギー・美容
時 3月4日(日)
※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ
問 西東京市公衆浴場会 庚申湯 保 042-465-0261

みんなのパソコン教室

□無料体験 3月2日(金)午後1時～4時
申 往復はがきで住所・氏名・電話番号を問へ
※そのほかの講座はパンフレットを請求ください
場・問 シルバー人材センター 〒202-0021東伏見6-1-36・保 042-425-6611

市民公開講座

時 2月24日(土)午後2時30分～4時
場 ルネこだいら(小平市)
内 ●進歩する肺がん治療(手術療法と薬物療法) ●いまどきの婚活・プレコンセプションケアってなあに
問 公立昭和病院 保 042-461-0052

平成31年春採用 自衛隊一般幹部候補生募集

指揮官の幹部自衛官を養成する制度です。約1年間の基本教育の後、各部隊・研究所などで主に総合職として勤務します。
対 22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満は大卒見込み含む)
※修士課程修了者は28歳未満
□1次試験 5月12日(土)・13日(日)
※13日は飛行要員希望者のみ
□受付期間 3月1日(木)～5月1日(火)
問 自衛隊西東京地域事務所 保 042-463-1981

ふれまちシンポジウム 地域をよくしたい人大集合! 大人も子どもも手をつなごう

時 3月11日(日)午後1時～4時
場 障害者総合支援センターフレンドリー
内 ●文京学院大学准教授による基調講演 ●地域活動者などの事例報告
定 60人(申込順)
申・問 社会福祉協議会 保 042-438-3771・☎furemachi20@n-csw.or.jp

糖尿病ネットワーク 都民公開講座

時 2月25日(日)午後2時～4時
場 東村山市サンパルネコンベンションホール
内 ●津波災害を経験してー主に開業糖尿病専門医の立場からー ●災害発生時の食事・栄養管理
定 162人(先着順)
問 (公社)東村山市医師会 保 042-395-1212

安全・安心いなメールに登録しませんか

市では市内の防犯・防災に関する情報を携帯電話やパソコンにメールでお届けする「緊急メール配信サービス」を行っています。ぜひ登録してください。
市HP(いざというときのために)では、防犯・防災に役立つ情報なども掲載しています。

※登録無料(通信料は利用者負担)
□防犯情報 メールけいしちょうを含む市内の防犯情報(不審者・犯罪発生・行方不明者情報、被害防止対策)^{など}
□防災情報 市内の地震情報(震度4以上)、気象警報、避難勧告・指示など緊急性が高い災害情報や避難情報^{など}

登録方法

①カメラ機能付き携帯電話などでQRコードを読み取って空メールを送信するか、右記Eメールアドレスに直接空メールを送信して、返信されたメールに表示された手順に従い登録してください。
②パソコンの場合は、下記URL^{から}
HP <https://service.sugumail.com/nishitokyo-city/member/>

QRコード



Eメールアドレス

nishi-tokyo-city@sg-m.jp



◆危機管理室 保 042-438-4010

市内の犯罪状況(平成29年)

犯罪発生件数(田無警察署集計値)

平成29年12月末時点

罪種	平成29年	平成28年	増減
特殊詐欺	56 (約1億100万円)	31 (約9,000万円)	+25 (+約1,100万円)
ひったくり	1	6	-5
侵入窃盗	48	50	-2
強盗	2	2	±0
性犯罪	10	8	+2
自動車盗	6	9	-3
子どもに対する犯罪	3	6	-3

平成29年は、前年に比べ同水準または減少傾向にあります。特殊詐欺(振り込め詐欺^{など})は大幅に増加しており、多くの方が被害に遭われています。また、依然として、公然わいせつや子どもに対する声掛けなど、性犯罪に発展するおそれのある前兆事案も発生しています。地域の目が行き届いた地

区は、防犯力も高く、犯罪の発生を未然に防ぐことができます。日頃から環境の整備や地域のつながりを深め、「犯罪のない安全なまち西東京市」を皆さんで作り上げていきましょう。
問 田無警察署 保 042-467-0110
◆危機管理室 保 042-438-4010

無料市民相談

一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	(月)～(金) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

□申込開始 2月19日(月)午前8時30分(★印は、2月5日から受付中)

□申込方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話

※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

問 田無庁舎2階市民相談室 田 042-460-9805
保谷庁舎1階市民相談室 保 042-438-4000

内容	場所	日時
法律相談	田	2月27日(火)・28日(水)、3月1日(木)・2日(金)午前9時～正午
	保	2月22日(水)午前9時～正午 3月6日(火)、7日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★3月1日(木) 午前9時～正午
	保	★2月22日(水) ※1枠1時間
交通事故相談	田	3月14日(水)
	保	★2月28日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	2月23日(金)
	保	3月2日(金)
不動産相談	田	3月15日(水)
	保	3月8日(水)
登記相談	田	3月8日(水)
	保	3月15日(水)
表示登記相談	田	3月8日(水)
	保	3月15日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	3月12日(月)
行政相談	保	3月1日(木)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	★3月9日(金)



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課
【Eメール宛先】seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

A 往復はがき	B Eメール
「お口の健康支援室」申込 ①住所 ②保護者氏名 ③子どもの氏名・生年月日 ④電話番号 ⑤申込理由	「女性の健康講座」申込 ①住所 ②氏名 ③生年月日 ④電話番号 ⑤保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名・生年月日

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【運動不足の解消や足腰の筋力アップに効果的な体操】 ※初めての方にお勧めです。	2月23日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター 3月13日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/各20人 ※7人以上で出張講座も実施します (平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。	前日までに電話
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操】	3月7日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人	前日までに電話
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】	3月7日(水)午後2時15分～3時15分・ 3月15日(木)午前11時15分～午後0時15分 保谷保健福祉総合センター	リハビリに関する相談を希望する方 および関係者/各2人程度	前日までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	3月9日(金)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人	3月6日(火)までに電話
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月12日(月)午後1時30分～3時 田無総合福祉センター	糖尿病の予防または境界域で食事療法をこれから始める方および家族/10人	3月9日(金)までに電話
栄養・食生活相談 【生活習慣病予防の食事や健康づくりのための食生活について管理栄養士による相談】	3月14日(水)午前9時～11時 田無総合福祉センター 3月23日(金)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各3人程度	3月9日(金)までに電話 3月20日(火)までに電話
サテミニ栄養講座 【悪玉コレステロールを下げる7つのコツ】	3月14日(水)午前11時15分～午後0時25分 田無総合福祉センター	市内在住の方/10人程度	3月9日(金)までに電話

子ども ◆健康課 保 042-438-4037

※…申込不要・当日、直接会場へ ※転入などの方は事前にご連絡ください。

3～4カ月児健康診査 時 2月15・22日(木)、 3月15・22日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	1歳児お誕生相談会 時 2月19日(月)、3月12・26日(月) 場 保谷保健福祉総合センター 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)	2歳児すくすく相談会 時 2月20日(火)、3月6・20日(火) 場 保谷保健福祉総合センター 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)	3歳児健康診査 時 2月28日(水)、 3月7・14・28日(水) 場 保谷保健福祉総合センター 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 生後5カ月になる前のお子さんに日時を指定した通知を送付します。 場 保谷保健福祉総合センター 対 1歳になる前日までに、まだBCG接種を受けていないお子さん	育児相談 (当日) (身体計測と育児に関する相談) 時・場 2月27日(火)受付:午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター ●3月27日(火)受付:午前9時30分～11時・田無総合福祉センター 対 乳幼児と保護者	子育て講座 (当日) (離乳食と歯が生えてくる頃の話) 時・場 ●2月27日(火)・保谷保健福祉総合センター ●3月27日(火)・田無総合福祉センター 1回目:午前10時～10時40分 2回目:10時50分～11時30分 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(各回先着15組)	

健康ガイド

受診券をお持ちの方は、お急ぎください

子宮頸がん検診は…2月28日(水)まで 乳がん検診は………3月31日(土)まで

◆健康課 保 042-438-4021

1～3歳児お口の健康支援室 歯磨きが上手にできない、歯医者で口が開けられず診察が難しい、食事を上手に食べられないなどの子どもを対象とした、お口の健康に関する相談室です。 内 歯科健診、歯科保健指導、歯磨き練習、栄養・育児相談 申 電話・往復はがきで下記へ(記入例A)相談日を明記し返送します。ご都合がつかない場合はご連絡ください。 ◆健康課 保 042-438-4037	赤ちゃん訪問(新生児・産婦訪問) 助産師・保健師が訪問し、赤ちゃんの体重測定、発育や発達状況の確認、授乳相談、お母さんの体調などの相談に応じます。 申 母と子の保健ファイル(母子健康手帳交付時に配布)に同封の赤ちゃん訪問はがき(出生通知票)を郵送または電話で下記へ ◆健康課 保 042-438-4037
--	--

女性の健康講座 3月1日～8日は女性の健康週間です

女性ホルモンと更年期 ココロとカラダのトリセツセミナー

卵巣機能の低下により、閉経を迎える50歳ごろの前後約5年間を更年期と呼びます。この時期は子育てや介護、仕事などが重なり、心身のバランスを崩すこともあります。この時期を健やかに乗り切り、自分らしく過ごすための講座です。更年期による不調を感じる方や更年期に不安を感じている方にお勧めです。
※未就学児の保育あり

時 3月17日(土)午後1時30分～4時30分
場 田無総合福祉センター
内 ●女性ホルモンの変化と対処方法、食生活の講話と簡単エクササイズ
●骨密度測定
対 64歳までの女性
定 30人程度(申込順)
申 3月16日(金)までに、電話・Eメールで下記へ(記入例B)
◆健康課 保 042-438-4037

休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医科 受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください。

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	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	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	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	やぎさわ循環器クリニック 保谷町4-5-6 野口ビル1階 ☎042-451-5072	
受付時間	午前10時～午後4時		
18日	佐野歯科医院 富士町4-19-11 川本ビル2階 ☎042-468-7648	25日	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107

歯科 受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

電話相談

子供の健康相談室(小児救急相談) 平日 午後6時～11時 (土)日(祝)、年末年始 午前9時～午後11時	東京都 ☎03-5285-8898 または#8000
東京都医療機関案内サービス(ひまわり) 毎日24時間	東京都 ☎03-5272-0303
からだと心の健康相談 平日 午前9時～正午・午後1時～4時	健康課 保 ☎042-438-4087



市内の火災状況(平成29年)

- 発生件数：50件(前年比+16件)
 - 焼損床面積：358㎡(+337㎡)
 - 火災による死者：0人(-1人)
 - 負傷者：7人(-3人)
- 主な出火原因**(速報値)
- 「放火」14件
 - 「ガス設備機器」10件
 - 電気器具・配線などの「電気設備機器」9件
- 火災を防ぐポイント**
- 放火
 - ・家の周りに可燃物を置かない
 - ・ゴミは決められた日の朝に出す
 - ガス設備機器
 - ・調理中は火のそばを離れない
 - ・着衣着火を防ぐために防災品のエプロンやアームカバーを使用する
 - ・ガスこんろの周囲に燃えやすい物を置かない
 - 電気設備機器
 - ・コードを束ねたり、ねじれたりしたままで使用しない
 - ・使用していない電気製品の差し込みプラグはコンセントから抜いておく
- 詳細は問のHPをご覧ください。
 問 西東京消防署 ☎042-421-0119
 ◆危機管理室 ☎042-438-4010

冬のエコライフにご協力を

家庭のエネルギー消費量は冷房よりも暖房の方が大きく、冬にエネルギーを賢く使えば、効果的な省エネが期待できます。

また冬は、昼間に電気を多く使う夏と違って、夕方から多くなります(ピークは午後5時～6時)。帰宅して料理を作ったり、お風呂に入ったりと一気に電気が使われる時間に家族みんなで協力すれば、ちょっとした工夫とアイデアで節電ができます。

冬の電気使用量トップ5

- (暖房にエアコンを使用する場合)
- 1 エアコン
 - 2 照明
 - 3 冷蔵庫
 - 4 テレビ
 - 5 電気カーペット
- (資源エネルギー庁推計)

家庭での取組例

- 暖房時の室温目安は20℃
- 電気カーペットの下には断熱マット
- 外出や就寝の20分前を目安に暖房器具をオフ
- 服の重ね着
- 厚手のカーテンやじゅうたん、窓ガラスに断熱シートなどでひと工夫
- 家族や友人と一部屋に集まりだんらん
- 公共施設などで運動や読書を楽しむ
- 白熱電球はLED電球に取り換え



総合型地域スポーツクラブ

「にしはらスポーツクラブ」会員・教室参加者募集

- ¥年会費：3,600円(子ども1,500円・ファミリー会員5,000円・80歳以上半額)
 ※非会員の方も参加できます。
 ※テニススクール新年度分の申込方法が変わります。問へお問い合わせください。
- 場・申・問にしはらスポーツクラブ(西原総合教育施設内) ☎042-467-9919
 ※月休館
 ◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

教室名	日時	対象	募集人数	参加費
バドミントン	●初級：(金)1～5クール(1クール：7回) 午前9時30分～11時30分	高校生以上	各25人	会員：1クール4,200円※
	●中級：(木)1～7クール(1クール：5回) 午前9時30分～11時30分			会員：1クール3,000円※
	月4回(日) ●中上級：午後6時～7時20分 ●上級：午後7時20分～8時40分	中学生以上	各20人	会員：月3,200円※
ヨガ	毎週(木)午前10時～11時30分	高校生以上	20人	会員：1回500円※
ソフトバレーボール	月3回(木)午後6時30分～8時30分	高校生以上	20人	会員：1回100円※
健康麻雀	第2・4(木)午後1時～4時	高校生以上	16人	会員：1回100円※
グラウンドゴルフ	第1・3(木)、第2・4(水) 午後0時30分～3時	高校生以上	20人	会員：1回100円※
ターゲットバードゴルフ	第2・4(水)午後0時30分～3時	高校生以上	20人	会員：1回100円※
テニス(初級)	(火)～(土)(A・B各2クラス) A…午前9時～10時20分 B…午前10時30分～11時50分	高校生以上	各クラス8人	各クール6～7回 会員：1,000円×回数※(前納)
テニス(中級)	(土)午後0時30分～1時50分	高校生以上	8人	各クール6～7回 会員：1,000円×回数※(前納)
ミニバスケットボール	月4回(土) 午後3時～5時30分	小学3～6年生	20人	月2,000円
小学生バドミントン	月4回(土) 午後0時30分～2時45分	小学3～6年生	25人	月2,000円
キッズチア	月4回(日)午前9時～午後0時20分 3クラス	4歳児～中学生	20人	月3,000円
ダンス♡ダンス	月4回(日)午後1時～3時	幼児～大人	20人	月2,000円
空手(初心者)	月4回(水)午後3時30分～5時	幼児～小学生	若干名	月2,000円
フラダンス	月3～4回(金)午後7時～8時30分	高校生以上	10人	月2,000円

消費生活相談

Q&A



実在する大手事業者の名をかたるメールが届いた

Q パソコンでメールをチェックしていたところ、実在する大手カード会社2社からメールが届いた。それぞれ「契約状況について」「重要なお知らせ」とあり、確認を促す内容で、「詳細はこちらまで」とリンクが張ってあった。その会社と契約した覚えはないが、確認した方がよいか教えてほしい。

様のケースについて注意喚起をしていることも伝えました。

心当たりのないメールが届いた場合は実在の会社であっても、リンクや表示されたURL、添付ファイルなどは絶対にクリックせず、メールそのものを削除しましょう。事業者がカード情報などをメールで聞き取ることはまずありません。もし何か問い合わせたい場合は、そのメールに記載された番号ではなく、正規のホームページなどで調べ、正しい番号に掛けましょう。

A 実在する大手事業者の名をかたり、フィッシングメールでカード番号・暗証番号・ユーザーID・パスワードなどの情報を盗み取ろうとするものや、ウイルスを送り付け、開くと感染させるといった事例が多く報告されていることを情報提供しました。

また、スマートフォンに大手通販サイト名で、有料コンテンツ料が未納との架空請求メールが来たとの相談もありますが、慌てて連絡しないようにしましょう。詳細は、下記へお問い合わせください。

メールに記載されている連絡先は2社とも正しい番号ではなく、実際にこの2社の公式ホームページや、警視庁でも同

◆消費者センター ☎042-425-4040

シルバー月間 ～スポーツ施設の無料利用～



時 3月1日(木)～28日(水)の平日午前9時～午後3時入館(それ以外は有料)

または電話で各館へ(申込多数は抽選)

場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館

□**参加・利用方法** 利用時に「平成29年度シルバーウイーク参加カード」を提示 ※平成28年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものを持参 ※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)を持参

内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走道の無料利用

●温水プール・フロア教室(下表参照)の無料参加

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

対 市内在住の65歳以上の方

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

□**教室申込** 2月23日(金)までに、直接

	教室名	場所	日時	定員	
プール	① 楽しい水中ウォーキング	スポーツセンター 温水プール	3月13日(火)	午後1時～2時	各25人
	② 優しい水中運動		22日(木)		
	③ 筋トレ&リズム体操	スポーツセンター	2日(金)	午前10時30分～11時30分	
④ 筋トレ&ほぐし	20日(火)				
フロア	⑤ 筋トレ&ストレッチ	きらっと	7日(水)	午後1時～2時	
	⑥ バランストレーニング&ストレッチ		12日(月)		
	⑦ 転倒予防運動	総合体育館	9日(金)	午前10時30分～11時30分	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		14日(水)		

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。

おたすけ隊 募集

くらしヘルパー養成研修(全2回)
時 3月3日(土)・4日(日)午前9時～午後5時
場 田無庁舎5階
内 訪問介護の仕事をするための基礎研修で、修了者は市独自基準の訪問サービス(家事援助[※])の従事資格が取得できます(採用されるとは限りません)。
対・定 修了後に指定事業所で従事する意欲のある18歳以上の方(高校生を除く)・20人(申込順)
申 電話・はがき・Eメール・専用申込書で住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・受講動機を〒202-8555市役所高齢者支援課「くらしヘルパー養成研修」係へ
※既に申込済みの方は不要

申 3月5日(月)までに、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号を問へ
問 西東京市地域サポート「りんく」
☎ 042-497-4163・FAX 042-497-4164・✉ seikatsu@n-csw.or.jp

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。
□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。
時 3月3日(土)午後2時～3時30分
場 保谷駅前公民館
内 認知症の方を地域で支えるためには^{ほか}
対 市内在住・在勤で、当講座を受講したことのない方
定 50人(申込順)
※参加者にはオレンジリング贈呈
※5人以上集まれば、市内出張講座可
申 2月26日(月)までに、電話・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号を高齢者支援課へ

ささえあい訪問協力員フォローアップ研修

「見守り活動」の大切さや、日頃のつながりの重要性について学びます。協力員以外の方も参加できます。
時 3月12日(月)午後2時～4時
場 保谷こもれびホール
定 100人(申込順)
講 熊田博喜さん(武蔵野大学)
◆高齢者支援課 ☎ 042-438-4029・✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

旬の情報を発信！市公式SNS(ツイッター&フェイスブック)

◆**ツイッター(Twitter)**
市HPに掲載したコンテンツの表題や概要、リンクの情報などを主に配信します。
□ユーザー名
koho_nishitokyo

◆**フェイスブック(Facebook)**
市内のイベントや市政情報(取組^{など})、パブリックコメント、選挙情報などを主に配信します。
□フェイスブックページ名
西東京市

※いずれも「安全・安心いーなメール」と連動し、防災情報がリアルタイムに届きます。
◆秘書広報課 ☎ 042-460-9804



市内の情報をお届けします
文化財が語る西東京市の物語

ふるさと発見!
19

③町場と生産場をつなぐ大動脈 ～旅と物流の舞台「青梅街道」の物語

本市を東西に貫く青梅街道。今も重要な交通路ですが、特に江戸時代、田無は「八方江之継場」といわれるほどの要所として知られていました。

江戸に幕府が置かれるにあたり整備された道路網には、東海道などの五街道のような主要街道のほかに、そこから分岐する脇街道があり、青梅街道はその一つで「甲州裏街道」とも呼ばれます。こういった脇街道には、主要街道の「宿場」と同じように、馬や人が休憩したり乗り継いだりするための「継場」というものがあり、田無村はこの「継場」として栄え、通称「田無宿(柳沢宿)」と呼ばれにぎわいを見せました。

公的な輸送のための人馬の賃金は幕府が定めていましたが、一般の通行には定めがなかったため争いが絶えず、優れた名主として知られた下田半兵衛は、幕府に提書書を高札場に掲げる願いを出し、安政4年に認められました。その掛け札が西東京市郷土資料室に展

示してある「人馬賃銭御定メ掛札」(市指定文化財第12号)で、人夫や馬の借り賃が示されています。

元禄(1688～1704年)の頃からは一度に多量の物資を運ぶことのできる河川輸送の打撃を受け、宿場としての機能は衰退していきます。しかし、現在も街道沿いには社寺や古くからの商店、名主下田半兵衛に関する文化財などが残っています。江戸のにぎわいを思い描きながらの散策はいかがでしょう。



市指定文化財第12号「人馬賃銭御定メ掛札」



郷土資料室ジオラマ：田無宿と高札場

◆社会教育課 ☎ 042-438-4079

イベント NEWS

もっと知ろう！ 楽しもう！

腐葉土と土づくり体験教室

3月3日(土)
午後1時30分～3時30分
育苗センター(下保谷5-6)
※駐車場なし
市内の公園で集めた落ち葉を使って公園管理の花壇などで使う「腐葉土」や、有機質原料と肥料を混ぜ合わせた花栽培の「培養土」を作ります。
定 20人(申込順)
¥ 500円(資料代)
申 2月26日(月)までに電話で問へ
問 NPO法人西東京花の会 ☎ 小山田 080-5520-8842
◆みどり公園課 ☎ 042-438-4045

図書館緑講演会 明治150年記念 東京を目標した明治の若者たち

3月10日(土) 午後2時～4時
田無公民館 ※当日、直接会場へ
内・定 柳田國男・石川啄木・室生犀星・林芙美子・50人(先着順)
講 石井正己さん(東京学芸大学教授)
◆中央図書館 ☎ 042-465-0823

家庭・学校・地域で考えたい 身近な人がLGBTだったら

3月6日(火) 午後2時～4時
住吉会館ルピナス
あなたの身近な人がLGBT*だったとき、どのように振る舞えばよいかをみんなで考えましょう。
*レズビアン(L)・ゲイ(G)・バイセクシュアル(B)・トランスジェンダー(T)の頭文字を取った言葉で性的少数者の中に含まれます。
定 30人 ※保育^{あり}：6カ月以上の未

就学児・15人(申込順)
講 レインボーコミュニティ西東京
申 2月15日(木)午前9時から電話・Eメールで件名「LGBT講座」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ
◆男女平等推進センター ☎ 042-439-0075・✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

あんしん声かけ体験

3月17日(土)
午前10時～午後0時30分
保谷庁舎別棟
内・定 認知症の方への声の掛け方・接し方を実践体験・30人(申込順)
申 3月1日(日)までに電話で下記へ
◆高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

いこいの森 防災DAY

3月17日(土) 午前10時～午後2時
西東京いこいの森公園
内 防災かまどベンチで火おこし実演・家庭の応急手当講座・ミニ消防服試着・初期消火訓練・備蓄品の展示と試食^{など} ※当日、直接会場へ
□親子で楽しくおいしく学ぼう！「防災ピクニック」(要申込)
時 午前11時～午後2時
内 災害時に役立つバーベキューグッズの紹介・体験^{など}
対・定 親子・50人(申込順)
¥ 税別1,500円(小学生700円・乳幼児無料)
申 (株)デジキュー HP から(詳細は問のHPをご覧ください)
問 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

多摩六都科学館ナビ

たまろくと市民感謝デー

日頃の感謝を込めて年に一度のお祭りを開催します。当日限定バスも運行。
時 3月4日(日)午前9時30分～午後5時
内 ●たまろくとご当地グルメフェスティバル…地域のおいしい食べ物やお土産が大集合！
●ラボまつり…展示室にある4つの「ラボ」を全てOPEN！観察・実験・工作が気軽に楽しめます。
●ボランティア会のわーくわく科学広場^{など}

□保谷駅南口より無料シャトルバス
時 午前8時45分・9時40分・10時35分・午後0時30分・1時45分
※市内在住・在勤・在学の方は当日入館料無料(確認書類を受付に提示。プラネタリウム・大型映像は別料金)



小惑星リュウグウ到着直前！はやぶさ2の挑戦

小惑星リュウグウへまもなく到着！小惑星探査機「はやぶさ2」の最新状況と、これから挑むミッションを紹介します。
時 3月10日(土)
午後5時10分～6時40分
対 小学4年生以上(小学生は保護者と



参加。参加者以外の入室不可)
定 150人(申込多数は抽選し当選者へのみ通知)
講 津田雄一さん(JAXAはやぶさ2プロジェクトマネージャー)
¥ 入館料500円(高校生以下200円)
申 2月26日(月)(必着)までに、問のHPからまたははがきでイベント名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を問へ
□協力 JAXA(宇宙航空開発研究機構)

場・問 多摩六都科学館 〒188-0014 芝久保町5-10-64
☎ 042-469-6100 ※(月)休館