



いこいな
©シンエイ/
西東京市



市役所
代表 ☎042-464-1311
(平日午前8時30分～午後5時)

●発行/西東京市 ●編集/秘書広報課
●配布/シルバー人材センター
☎042-425-6611 (不配のお問い合わせ※)

詳細はホームページで

西東京市Web

検索



7/15

平成30年(2018年)7月15日号

No.436

主な内容

【2面】マイナンバーカード申請サポート開始 【5面】高齢者の方への主な福祉施策 【6面】各種検診

いま一度

災害に備えて安全確認を

～市民の皆さんと共にまち全体の安全・安心へ～

大阪府北部を震源とした地震を受け、ブロック塀などの被害が複数報告されるなど、道路や室内など生活の場における危険の存在が懸念されます。

市では、学校や保育園、図書館や公園など市が管理している公共施設におけるブロック塀などの緊急点検を実施するとともに、子どもたちが利用する通学路の点検を行い、改善などの必要な対応を進めています。

まち全体の安全・安心に向けて、市民の皆さんにおかれましても、ご自宅やその周辺の身近なところから、いま一度、災害に備えて安全確認をお願いいたします。



今すぐ役立つ行政サービス

その他の情報も市HPでまとめてチェック!

西東京市Web

検索

耐震対策していますか?

◆わが家の耐震診断をしよう

建物の設計図を参考に簡易耐震診断に基づくアドバイスが受けられます。

対 市内の地上2階建以下の木造一戸建て、自ら所有し居住している住宅

※原則、昭和56年5月31日以前の建築

□相談会 住みよい町をつくる会

その他分譲マンションおよび木造住宅へ耐震アドバイザーの派遣や耐震診断・耐震改修などの費用の一部の助成などを行っています(要事前申請)。
※各内容・対象住宅・助成金の詳細は、お問い合わせください。

▶住宅課 ☎042-438-4052



あなたのコンクリートブロック塀は大丈夫ですか?

建築基準法では補強コンクリートブロック造の塀について構造を規定しています。

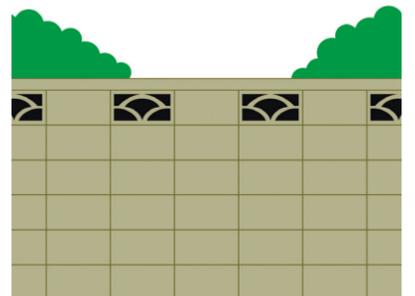
市HPの簡易診断を参考に自宅の塀の状況を確認してみてください。

▶建築指導課 ☎

042-438-4019



簡易診断→



生垣造成補助制度

緑豊かなまちづくりを推進するため、道路に接する部分の生垣造成費用を補助します。

これから新しく生垣を作りたい方、ブロック塀などを撤去して生垣にしたい方、ぜひご利用ください。

□生垣造成費用の補助金

30mを上限に1mにつき1万円まで

□生垣に改造する場合の既存ブロック

塀などの撤去費用の補助金

30mを上限に1mにつき6,000円まで

※詳細はお問い合わせください。

▶みどり公園課 ☎042-438-4045



家具等転倒防止器具取付け等サービス

高齢者世帯・障害者世帯に「家具等転倒防止器具取付け等サービス」を実施しています。

対 ●高齢者世帯…65歳以上の方のみの世帯(老人福祉施設などに入居している方を除く)

●障害者世帯…身体障害者手帳4級以上または愛の手帳4度以上をお持ちの方のみの世帯

※詳細はお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎042-438-4028

▶障害福祉課 ☎042-438-4034



器具イメージ

市の災害情報発信ツールを確認しましょう

□安全・安心いーなメール

▶危機管理室 ☎

042-438-4010



□「いこいな西東京ナビ」アプリ

▶情報推進課 ☎

042-460-9806



引き続き、市民の皆さんの安全・安心に取り組めます!

市公共施設の安全点検完了

～改善が必要な箇所から順次整備します～

学校・保育園・児童館・福祉施設および公園などを含む484の全施設を対象に、職員による現地目視調査を実施しました。

今後、改善が見込まれる施設などについて詳細な調査を実施するとともに、優先的に改善が必要な箇所から順次整備します。

▶建築営繕課 ☎042-460-9815

子どもたちの安全を地域の皆さんと共に守ります

教育委員会では、毎年1回行っている交通安全のための通学路点検に加え、このたび通学路に面したブロック塀などの確認を行いました。引き続き、保護者や地域の皆さんにご協力をいただきながら、子どもたちの安全確保に努めていきます。

▶教育企画課 ☎042-438-4071

市民の皆さんと協働で進めます

市の公共施設や通学路に加えて、身近にあるブロック塀など、まち全体の安全確認は災害の備えとして大変重要な取組です。

安全・安心なまちとなるよう、防災市民組織の皆さんと共に、危険箇所の把握に努めていきます。

▶危機管理室 ☎042-438-4010

市からの 連絡帳

税

家屋調査にご協力を

平成30年1月2日～翌年1月1日に新築・増改築などをした家屋は、平成31年度から固定資産税・都市計画税の課税対象となります。市ではその税額の基となる家屋の評価額を算出するため、家屋調査を行っています。

□**調査方法** 市職員が対象家屋を訪問し、家屋の内装・外装(屋根・外壁・天井など)・住宅設備(風呂・トイレなど)を調査

□**調査日時** 事前に書面で通知し、都合の良い日時に伺います。書面が届きましたら、下記へご連絡ください。

▶資産税課 ☎042-460-9830

認定長期優良住宅の 固定資産税を減額

次の要件を満たす住宅に係る固定資産税を一定期間、2分の1減額します(都市計画税を除く)。

□**要件** ●「長期優良住宅の普及の促進に関する法律」に規定する認定長期優良住宅 ●平成30年1月2日～翌年1月1日に新築された住宅 ●居住部分の床面積が50㎡(一戸建以外の貸家住宅は40㎡)以上280㎡以下で当該家屋の2分の1以上 ●平成31年1月31日までに、資産税課(田無庁舎4階)に必要書類を提出

□**減額範囲** 居住部分の床面積120㎡まで

□**減額期間**

住宅の種類	減額期間
3階建以上の準耐火構造及び耐火構造の住宅	新たに課税される年度から7年間
上記以外の住宅	新たに課税される年度から5年間

□**必要書類** ●認定長期優良住宅に係る固定資産税の減額適用申告書 ●長期優良住宅の普及の促進に関する法律施行規則第6・9・13条に規定する通知書の写し(認定長期優良住宅であることを証する通知書の写し)

☎市職員が家屋調査に訪問した際に、認定長期優良住宅であることをお伝えください。手続き方法をご説明します。

▶認定長期優良住宅について…
建築指導課 ☎042-438-4017

▶認定長期優良住宅の新築家屋への減額について…
資産税課 ☎042-460-9830

福祉

受験生チャレンジ支援貸付事業

学習塾などの受講料・受験料を無利子で貸し付けることで、一定所得以下の世帯の子どもを支援します。入学した場合は、申請により返済が免除されます。

□**受講料貸付限度額**

中学3年生・高校3年生^{など}…20万円

□**受験料貸付限度額**

中学3年生^{など}…2万7,400円

高校3年生^{など}…8万円

☎在住であり世帯の生計の中心者
※貸付には条件があります。詳細は☎へお問い合わせください。

☎社会福祉協議会 ☎042-422-2010

▶生活福祉課 ☎042-438-4022

年金・子育て

国民年金保険料後納制度

過去5年間に納め忘れ(一部免除承認の未納期間)がある場合は、平成30年9月までに☎へ申請することで納められます。支払額は当時の保険料に、経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

※**後納制度は平成30年9月で終了**

□**ご利用いただける方**

●20歳以上60歳未満で、5年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある
●60歳以上65歳未満で、上記期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある

●65歳以上で、老齢年金の受給資格がなく任意加入中^{など}

※60歳以上で老齢基礎年金受給者は利用不可

※過去2年以内の保険料は加算額はつきません。

☎ねんきん加入者ダイヤル

☎0570-003-004

☎武蔵野年金事務所

☎0422-56-1411

▶保険年金課 ☎042-460-9825

乳・子医療証の現況届について

現在乳・子医療証をお持ちで、次のいずれかに該当する申請者へ「現況届」を送付します。必要書類を添えて提出してください。

☎●平成30年度の課税状況が公簿で確認できない(1月2日以降の転入者・未申告者^{など}) ●市外に住居登録がある ●過年度未提出

☎●窓口:子育て支援課(田無庁舎1階)
●回収ポスト:市民課(保谷庁舎1階)・出張所

□**提出期限** 8月17日(金)

※申請時の届出事項(加入保険^{など})に変更があり、変更届を未提出の方は早めにお手続きください(出張所では受付不可)。

▶子育て支援課 ☎042-460-9840

児童手当の寡婦(夫)控除の みなし適用

婚姻によらない父または母で、生計同一の子などを扶養し、所得が500万円以下(父の場合のみ)である方は、平成30年6月分以降の児童手当におい

て、寡婦(夫)控除のみなし適用が該当となる場合があります。該当と思われる方はお問い合わせください。

▶子育て支援課 ☎

☎042-460-9840

暮らし

姉妹都市・友好都市 宿泊料金の一部助成事業終了

市では、姉妹都市・友好都市(福島県南会津郡下郷町・山梨県北杜市・千葉県勝浦市)との交流を深めてもらえるよう、宿泊料金の一部を助成しています。本助成は宿泊者に限らず多くの皆さんに姉妹都市・友好都市の魅力を知ってもらうため、今年度をもって終了し、今後は新たな交流事業を行います。

今年度の助成は7月末頃の終了が予想されます。あらかじめお問い合わせのうえ申請してください。

▶文化振興課 ☎042-438-4040

柳泉園組合 水銀濃度測定結果

法律では排出規制基準が定められていないため、当組合では廃棄物焼却施設の排出ガス中の水銀濃度の自己規制値を0.05mg/m³Nと定め測定しています。2～4月の分析計測結果(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。

☎柳泉園組合 ☎042-470-1545

▶ごみ減量推進課

☎042-438-4043

選挙

西東京市議会議員選挙

西東京市議会議員は、平成31年1月20日に任期満了となります。公職

マイナンバーカード申請サポートを開始

マイナンバーカードの申請がまだ済んでいない、カードを作りたいが申請方法がよく分からないという方は、ぜひご利用ください。

☎7月17日(火)から

●平日:午前9時～11時30分・午後1時～4時30分

●第1・2(土):午後2時～4時30分(※第1(土)は保谷庁舎のみ、第2(土)は田無庁舎のみ)

●第3・4(火):午後5時15分～7時(※第3(火)は保谷庁舎のみ、第4(火)は田無庁舎のみ)

☎場 ●保谷庁舎1階(市民課)

●田無庁舎2階(市民課)

☎●マイナンバーカード申請書記入補助 ●申請に関する相談受付

□**持ち物**

●顔写真(縦4.5cm×横3.5cm。無背景。最近6カ月以内に撮影されたもの)

●本人確認書類AまたはB(現情報と一致のもの)

A…運転免許証・旅券・在留カードなど公的機関発行の顔写真のあるもの1点

B…健康保険証・年金手帳など公的機関発行の顔写真のないもの2点(Bのうち2点目は、「氏名」が確認できる通帳や診察券でも受付可)

●マイナンバーカード交付申請書(お持ちの方のみ)

※田無庁舎・保谷庁舎では有料の証明写真機をご利用いただけます。

※完成したマイナンバーカードを郵送にて自宅受取を希望する方は必要書類が異なりますので事前にお問い合わせください。

※カードの申請手続きの詳細は市☎をご覧ください。

▶西東京市マイナンバー専用ダイヤル ☎042-460-9845

▶市民課 ☎042-460-9820

☎042-438-4020

田無庁舎市民広場の利用は9月まで

仮庁舎(鉄骨造地上5階建て)の整備に向けて、田無庁舎市民広場は、解体工事や仮庁舎の整備に着手するため、10月以降は、利用や通行ができなくなります。そのため、市民

広場でのイベントや集合場所などの利用についても、9月までとなります。皆様のご理解とご協力をお願いします。

▶管財課 ☎042-460-9812

第2回 市民懇談会 泉小学校跡地周辺計画(地区計画)に伴う公園整備

第1回市民懇談会の意見を検討し、基本設計(素案)としてまとめました。さらに具体的な内容についてまとめていくためのご意見をお願いします。

☎7月29日(日)午後2時～4時

☎場 エコプラザ西東京 ※当日、直接会場へ

☎内 更新した案について確認・意見をいただいで概要をまとめる。

☎対 在住・在勤・在学の方

□**第1回の主なご意見^{など}**

●ポール広場は多目的に使えるとよい

●トイレ・水飲み・ベンチを設置して欲しい

●日陰があるとよい

●近隣と接する部分は、人が近寄れないようにして欲しい

☎**第1回の様子、その他の意見は市☎で公開中**

※第3回は9月上旬を予定しています。

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針 中間のまとめ」の公表

東京都・特別区・26市2町は、協働で「東京における都市計画道路の在り方に関する基本方針 中間のまとめ」を発表しました。

中間のまとめの閲覧は、東京都・特別区・26市2町の☎、都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、各区市町の窓口で可能です。

中間のまとめに対する皆さんから

のご意見・ご提案は、8月10日(金)までに、窓口・郵送(〒163-8001)・ファクス・メールで東京都へお願いします。

☎東京都都市整備局街路計画課

☎03-5388-3379・☎03-5388-1354・☎S0000179@

section.metro.tokyo.jp

▶都市計画課 ☎042-438-4050

選挙法により、現在西東京市議会議員の方を含め、立候補を予定されている方の個人の政治活動用ポスターは、任期満了の6カ月前の日(平成30年7月20日)から選挙期日までの間の掲示が禁止されます。

また、7月20日以降、引続き掲示されている個人ポスターは、公職選挙法の規定により、撤去命令の対象となりますのでご注意ください。

18歳以上の市民の皆さん、私たちの住むまちの代表を決める貴重な一票に、あなたの想いを託して、必ず投票しましょう。

□投票日 平成30年12月23日(祝)
▶選挙管理委員会事務局(保)
☎042-438-4090

募集

排水設備工事責任技術者資格試験

時 9月30日(日)午前10時～正午
場 青山学院大学青山キャンパス
¥6,000円(受験手数料)
□申込書 7月23日(月)～8月31日(金)に下水道課(保谷庁舎5階)で配布
☎ 8月1日(水)～8月31日(金)(消印有)

効)に東京都下水道サービス(株)へ郵送
▶下水道課(保)☎042-438-4060

その他

都民体育大会春季大会の結果

今年の春季大会において、西東京市は、次の成果を収めました。

□結果
正式競技：馬術男子2位、バドミントン女子3位、ソフトボール女子ベスト8
公開競技：アーチェリー女子優勝
☎NPO法人西東京市体育協会
☎042-425-7055
▶スポーツ振興課(保)
☎042-438-4081

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。

※東京都立田無工業高等学校 歩く建築同好会 様(みんなのメダルプロジェクト回収箱)
▶管財課(田)☎042-460-9812
※匿名(1万円)
▶秘書広報課(田)☎042-460-9803

教育長が任命されました

木村俊二さん(69歳、下保谷在住)が6月15日の市議会で教育長として同意され、7月1日付で再任されました。任期は3年間です。
▶教育企画課(保)☎042-438-4070



なあ～に?めぐみちゃん! ~Twitterスタート!~

西東京市農産物キャラクターめぐみちゃんのTwitterを開始しました。めぐみちゃんメニューや市内農産物の紹介など市内農業の“今”をお届け! チェックしてみてください。フォローをお待ちしています。



ユーザー名: @megumi_tappuri

西東京 めぐみちゃん ツイッター

検索

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 7月18日(水)午前8時30分(★印は、7月4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。

☎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	7月25日(水)、8月2日(水)、3日(金)午前9時～正午
	保	7月26日(木)午前9時～正午 8月1日(水)、7日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★8月2日(水) 午前9時～正午
	保	★7月26日(水) ※1枠1時間
交通事故相談	田	8月8日(水)
	保	★7月25日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	7月27日(金)
	保	8月3日(金)
不動産相談	田	8月16日(水)
	保	8月9日(水)
登記相談	田	8月9日(水)
	保	8月16日(水)
表示登記相談	田	8月9日(水)
	保	8月16日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	8月13日(月)
	保	8月17日(金)
相続・遺言・成年後見等手続相談	田	★8月1日(水)

■そのほかの相談

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 / 保谷庁舎4階・田無庁舎5階 ※予約制 【電話相談】平日午前9時～午後5時 ☎042-425-4972	教育支援課(保) ☎042-438-4077
不登校ひきこもり相談	(月)・(水)・(金)午前9時～午後5時 / Nicomolーム(西原総合教育施設) 【電話相談】午前9時～午後5時 (月)・(水)・(金)☎042-452-2244 (水)・(金)☎042-425-4972	
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
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(田無庁舎1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(水)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)・(第4水)・(水)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
生活保護相談	生活福祉課(両庁舎1階)	生活福祉課 ☎042-460-9836 ☎042-438-4027 生活サポート相談(保) ☎042-438-4023
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(保谷庁舎1階)	
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 発達障害相談 ※予約制 (月)午前9時～正午 相談支援センター(フレンドリー)	相談支援センターえぼく ☎042-452-0075
外国人相談	平日午前10時～午後4時 / 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(保谷庁舎3階) ※予約制	消費者センター(保) ☎042-425-4040
住宅増改築相談	第1(金)午後1時30分～4時 / 奇数月: 保谷庁舎1階ロビー、偶数月: 田無庁舎2階ロビー	住宅課(保) ☎042-438-4052
動物相談(西東京市獣医師会)	第3(金)午後1時30分～2時30分 / 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	環境保全課 ☎042-438-4042

傍聴 教育委員会

時 7月24日(火)午後2時
場 防災センター
内・定 行政報告(保)・10人
▶教育企画課(保)
☎042-438-4070

傍聴 審議会など

■下野谷遺跡整備基本計画策定懇談会

時 7月17日(火)午前9時30分
場 保谷庁舎3階
内・定 下野谷遺跡整備基本計画・5人

■社会教育委員の会議

時 7月26日(水)午後2時
場 保谷東分庁舎
内・定 今後の活動・5人

■文化財保護審議会

時 8月2日(木)午前10時
場 保谷庁舎3階
内・定 西東京市の文化財保護・5人
▶社会教育課(保)
☎042-438-4079

■建築審査会

時 7月19日(水)午後2時
場 保谷庁舎2階
内・定 建築基準法に基づく同意・5人
▶建築指導課(保)
☎042-438-4026

■図書館協議会

時 7月19日(水)午後3時～5時
場 中央図書館
内・定 図書館事業評価(保)・3人
▶中央図書館
☎042-465-0823

■男女平等参画推進委員会

時 7月23日(月)午後6時
場 田無庁舎5階

内・定 西東京市第4次男女平等参画推進計画の策定(保)・5人
▶協働コミュニティ課
☎042-439-0075

■文化芸術振興推進委員会

時 7月23日(月)午後7時
場 保谷庁舎別棟
内・定 文化芸術振興計画(保)・5人
▶文化振興課(保)
☎042-438-4040

■教育計画策定懇談会

時 7月27日(金)午前9時30分
場 田無庁舎5階
内・定 次期教育計画の構成案・5人
▶教育企画課(保)
☎042-438-4070

■防災会議

時 7月30日(月)午後2時
場 防災センター
内・定 地域防災計画の改訂骨子案(保)・5人
▶危機管理室(保)
☎042-438-4010

■廃棄物減量等推進審議会

時 7月31日(火)午後2時
場 エコプラザ西東京
内・定 西東京市の廃棄物行政・5人
▶ごみ減量推進課
☎042-438-4043

■子ども子育て審議会計画専門部会

時 8月8日(水)午前10時
場 田無庁舎5階
内・定 子育て・子育てワイワイプラン後期計画策定・8人
▶子育て支援課(保)
☎042-460-9841

70歳以上の方の高額療養費の上限額変更

70歳以上で国民健康保険に加入の方、後期高齢者医療制度に加入の方の高額療養費の上限額が8月から変更になります。

□高額療養費とは

1カ月間に支払った医療費が高額になった場合、決められた上限額を超えて支払った分を払い戻す制度です。上限額は、個人または世帯の所得に応じて決まっています。

▶保険年金課

- 70歳以上の国民健康保険に加入の方…☎042-460-9821
- 後期高齢者医療制度に加入の方…☎042-460-9823

7月まで

適用区分		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
現役並み	住民税課税所得145万円以上	5万7,600円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% (多数回4万4,400円) ※2
一般	住民税課税所得145万円未満 ※1	1万4,000円 年間上限 14万4,000円	5万7,600円 (多数回4万4,400円) ※2
非住民税	II 住民税非課税世帯	8,000円	2万4,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		1万5,000円

※1 世帯収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合や、「旧ただし書所得」の合計が210万円以下の場合も含まれます。
 ※2 過去12カ月以内に4回以上、上限額に達した場合は、4回目以降から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

現役並み所得(3割)の「限度額適用認定証」交付制度が始まります

8月から自己負担割合が3割で、同じ世帯の70歳以上の国民健康保険または後期高齢者医療保険の被保険者全員が住民税課税所得690万円未満の場合、限度額適用認定証の交付を受けることができますようになります。認定証を入院・外来時に提示することで医療機関の保険適用負担額が下表の現役並みIまたはIIまでとなります。担当窓口で申請してください(郵送可)。

8月から

適用区分		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)
並み現役III	住民税課税所得690万円以上	25万2,600円+(医療費-84万2,000円)×1% (多数回14万100円) ※2	
並み現役II	住民税課税所得380万円以上 690万円未満	16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1% (多数回9万3,000円) ※2	
並み現役I	住民税課税所得145万円以上 380万円未満	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% (多数回4万4,400円) ※2	
一般	住民税課税所得145万円未満 ※1	1万8,000円 年間上限 14万4,000円	5万7,600円 (多数回4万4,400円) ※2
非住民税	II 住民税非課税世帯	8,000円	2万4,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)		1万5,000円

国民健康保険「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

認定証の有効期限は7月31日です。既にお持ちの方も申請が必要です。

場 保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階)

- 持 ●来庁者の本人確認書類
 ●認定証を作る方の保険証
 ●認め印
 ●マイナンバーの分かる書類

□認定証とは

所得や年齢に応じて、1カ月間に医療機関へ支払う医療費の自己負担限度額が決まっています。国保加入者が上記

認定証を医療機関に提示すると、1医療機関の1カ月間の会計を所定の限度額に抑えられます。支払った医療費が限度額を超えた方には、高額療養費の申請書を後日送付します。

□70~74歳の方は

高齢受給者証が認定証の役割を兼ねています(住民税非課税世帯の方は、認定証の申請が必要)。

▶保険年金課 ☎042-460-9821

後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証の更新

認定証の有効期限は7月31日です。現在、認定証をお持ちで、8月1日から下記に該当する方には、更新した認定証を7月下旬に郵送します。

- 対 被保険者証の一部負担金の割合が1割負担で次のいずれかに該当する方
 ①区分I…住民税非課税世帯であり、世帯員全員が年金収入80万円以下(そのほかの所得がない)、または老齢福祉年金を受給している方
 ②区分II…住民税非課税世帯であり、①に該当しない方

※認定証を持っておらず、①・②に該当する方は要申請(認定証を入院・外来時に提示することで食事代と保険適用負担額が減額されます)

問 制度について…東京いきいきネット HP または東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519 (PHS・IP電話から ☎03-3222-4496)
 ※平日午前9時~午後5時
 ▶保険年金課 ☎042-460-9823

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

時差Biz

都主催の快適通勤に向けた取組です。詳細は、時差Biz公式HPをご覧ください。
 時 7月9日(月)~8月10日(金)
 問 東京都 時差Biz運営事務局 ☎03-3479-0254

はかりの定期検査

商店での取引や学校・病院などで証明に使用する「はかり」は、2年に1度の検査を受ける必要があります。検査員が検査対象のお店などを訪問し、検査を実施します。対象の方にははがきで事前に通知します。
 □検査日程 8月1日(水)~30日(木)の平日
 ※通知のなかった・新たに「はかり」を

使用するようになった・使用しなくなった方は問へご連絡ください。
 問 東京都計量検定所検査課 ☎03-5617-6638

清掃工場 夏休み子ども見学会

夏休みの自由研究や思い出づくりに、友人や家族と清掃工場を見学しませんか。
 時 7月26日(木)・27日(金)午前10時
 場 柳泉園組合管理棟
 対・定 子ども・保護者(未就学児は保護者同伴)・各40人(申込順)
 申 7月20日(金)までに、電話・メールでイベント名・参加希望日・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を問へ
 ※詳細は問のHPをご覧ください。
 問 柳泉園組合 ☎042-470-1545

「向台とねりこの家」お披露目会

社会福祉協議会8カ所目の地域活動拠点「向台とねりこの家」がオープンします。当日は、お楽しみのイベントもあります。サロンなど地域交流の場として利用できます。
 時 8月1日(水)午前10時~午後2時
 場 向台とねりこの家(向台町1-6-7)
 問 社会福祉協議会 ☎042-438-3771

みんなのパソコン教室(8月)

●無料体験 2日(木)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 ☎042-425-6611

こもれび20周年記念合唱団 参加者追加募集中!

プロのオーケストラのもと「第九」を歌ってみませんか?
 □こもれび「第九」演奏会
 指揮：飯森範親さん
 管弦楽：東京交響楽団
 時 練習 8月22日から毎週(全18回) ※予行：12月21日(金)・本番：22日(土)
 場 保谷こもれびホール
 対 18歳以上
 定 50人(申込順)
 料 一般2万円(友の会会員は1万8,000円)
 申 7月31日(水)(必着)
 ※詳細は、電話または問のHPへ
 問 保谷こもれびホール 〒202-0013 中町1-5-1 ☎042-421-1919

ごみの出し方 ワンポイント

■びん・缶・ペットボトルの出し方
 資源収集用かごに入りきらない場合は、透明・半透明の袋に入れて、袋の口を縛らずにかごの脇に置いてください。
 ■資源かごの安全対策を実施中
 これからの季節は、急なゲリラ豪雨、竜巻などの突風、台風などで資

源かごが路上に飛散し危険な場合があります。市では緊急対策としてゴムバンドなどで固定しています。お近くの資源集積所で収集後、固定されていない場合はお手数ですが固定するなどの安全確保にご協力をお願いします。
 ▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

自転車の盗難に注意しましょう

自転車の盗難は、身近で起こりやすい犯罪です。未然に防止するために、日頃からの対策を心掛けましょう。
 □自転車の盗難を防ぐために
 ●駐輪するときは、短時間でも確実に施錠する
 ●自宅の前でも路上に放置せず、必ず敷地内や駐輪場に止める

●鍵は壊されにくいものやワイヤー錠を併用するなど、防犯効果を高める
 ●ロック式の駐輪場でも、無料時間内であれば駐輪場の番号を入力するだけでロックが解除されるため、自転車にも必ず施錠する
 問 田無警察署 ☎042-467-0110
 ▶危機管理室 ☎042-438-4010

高齢者の方が安心して暮らせるために



▶ 高齢者支援課
高齢者サービス係
☎ 042-438-4028

高齢者の方への主な福祉施策

市では、介護保険のほかに下表の事業を実施しています。
※サービスの提供には、訪問調査のうえ決定する事業があります。

サービス名	対象/内容
高齢者福祉 手技治療割引券支給	はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧料金割引券(1回につき1,000円割引)を月1枚支給 ※自己負担: 施術料金から1,000円を差し引いた額 対 65歳以上の方
高齢者配食	昼食を週6回(月~土)、希望する曜日に配食 ※自己負担: 1食当たり411円 対 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の方のみの世帯で、配食を必要と認められた方(日中、65歳以上の方のみで生活している場合を含む)
認知症及びねたきり 高齢者等紙おむつ 給付	自宅に紙おむつ(種類により枚数制限あり)を配達 ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 常時おむつを使用している40歳以上で、次の①または②に該当する方 ①寝たきり、またはそれに準ずる状態 ②認知症により重度の介護が必要な状態
高齢者等紙おむつ 助成金交付	月額4,500円を上限に助成 ※紙おむつ給付サービスと同月での供給不可 対 40歳以上で、介護保険で要介護1以上の認定を受け、紙おむつの持込を禁止している医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っている方 ※生活保護世帯などを除く
ねたきり高齢者理・ 美容券交付	理・美容師の訪問により、調髪・顔そりまたはカット・シャンプーを受けられるサービス券を、年4枚まで交付 ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 65歳以上の寝たきり、またはそれに準ずる方
ねたきり高齢者等 寝具乾燥	月1回、寝具乾燥サービス車が家庭を訪問 ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 65歳以上で、寝たきりまたはそれに準ずる方
高齢者緊急通報・ 火災安全システム 設置	緊急通報システム・火災安全システムを通して緊急事態を受信センターに通報できます ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の方のみの世帯で、慢性疾患などがあり常時注意を必要とする方 ※世帯の場合は、世帯全員に慢性疾患がある場合が対象(医師の意見書必要)
高齢者住宅用 防災機器給付	火災警報器、自動消火装置、ガス安全システムまたは電磁調理器のうち、必要と認められる機器を給付(設置) ※自己負担: 設置費用の1割相当分 ※壁の材質により設置できない場合あり 対 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上の方のみの世帯で、認知症など心身機能の低下に伴い防火などの配慮が必要と認められる方
認知症高齢者徘徊 位置探索	徘徊高齢者の早期発見と安全の確保に役立てるため、介護者に位置情報専用探索器を貸与 ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 65歳以上で、介護保険で要介護・要支援の認定を受けている、または事業対象者とされた方で、認知症により徘徊行動の著しい方の介護者
高齢者入浴サービス	通所による入浴(週1回 [※]) ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 65歳以上で、介護保険で要介護3以上の認定を受け、介護保険の通所介護または訪問入浴介護による入浴が困難な方
高齢者等外出支援	介助員を配置したリフト付きの福祉車両などを用いた外出支援(利用者の居宅を中心とした半径30kmの範囲内) ※自己負担: 実車料金(メーター料金)・有料道路料金・駐車料金(所得に応じた減額措置あり) 対 40歳以上で、介護保険で要支援・要介護の認定を受けている、または事業対象者とされた方で、一般の公共交通機関や手段では外出が困難な、現に在宅で居住している方
高齢者緊急短期入所	施設の緊急ベッドを確保 ※自己負担あり 対 ●おおむね65歳以上で、虐待・放置などにより緊急に施設入所などが必要な方 ●介護者の病気・けがなどの緊急事態により、適切な介護を受けることができなくなり、施設入所による保護が必要と市長が認められた方 ▶ 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-438-4029

高齢福祉サービス

サービス名	対象/内容
高齢者日常生活用具 等給付	日常生活に必要な歩行支援用具(歩行補助杖・入浴補助用具・スロープ・歩行器・手すり [※])などの給付 対 65歳以上で、介護保険で非該当の認定を受け、用具などの給付が必要と認められる方 ※給付限度額あり ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く)
高齢者入浴券支給	市内の公衆浴場の入浴券を月1人10枚を限度として支給 対 65歳以上の一人暮らしまたは70歳以上の方のみの世帯の方で、いずれも自宅に入浴設備のない方(身体的な理由で自宅の入浴設備を使用できない場合はお問い合わせください)
自立支援住宅改修費 給付	転倒防止などのための、手すりの取り付けや段差解消 [※] ●改修の種類: 手すりの取り付け・床段差の解消・滑りの防止・移動円滑化のための床材の変更・引き戸などへの扉の取り換え・洋式便器などへの便器の取り換え・そのほか各工事に伴う必要な工事 ※助成限度額あり。承認前の工事は対象外 ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 65歳以上で、介護保険で非該当の認定を受け、サービスが必要と認められる方
高齢者住宅改修費 給付	介護保険対象外で、必要と認められる住宅改造の費用 ●改造の種類: ①浴槽の取り換えおよびこれに付帯して必要な給湯設備などの工事(ユニットバス・システムバスは要相談) ②流し・洗面台の取り換えおよびこれに付帯して必要な給湯設備などの工事 ※助成限度額あり。承認前の工事は対象外 ※自己負担: 1割(生活保護世帯などを除く) 対 65歳以上で、介護保険で要支援・要介護の認定を受けている、または事業対象者とされた方で、サービスが必要と認められる方
高齢者家具等 転倒防止器具 取付け等	対 65歳以上の方のみの世帯で、過去に市の事業で家具等転倒防止器具の給付または取り付けをしていない世帯 ※取付器具は市指定のもので、数に上限あり ※器具によってはネジで固定するため、壁や家具に穴が開きます。
車いすの貸出	1カ月を限度に貸与 対 一時的に車いすを必要とする方(介護保険サービスで貸与を受けられる方、施設に入所または病院に入院している方などは対象外)
敬老金の贈呈	9月に敬老金(88歳の方: 1万円、100歳の方: 5万円)を贈呈
家族介護慰労金支給	在宅の高齢者を介護している家族に対して慰労金を支給 対 次の要件を全て満たしている市内の65歳以上の方を過去1年間以上介護し、過去1年間以上市民税非課税世帯に属する同居の家族介護者 ●過去1年間以上、市民税非課税世帯で要介護4または5で介護保険サービスを利用していない(年間7日間までのショートステイまたは医療型ショートステイの利用を除く) ●過去1年間に延べ90日以上長期入院をしていない
介護職員初任者研修	対 在住・在勤で、既に介護職員として働いている・働くことが決まっている・働くことを希望する方 ※自己負担あり
市民介護講習会	介護に必要な知識や技術の習得 対 要介護者のいる家庭の介護者 [※]
ささえあい 訪問サービス	市の研修を受講したボランティアが、原則週1回の外からの見守りと月1回の玄関先までの訪問を行います。 対 65歳以上の一人暮らしの方で、日頃家族や知り合いなどからの見守りが少ない方(介護サービスや高齢者配食サービスなどの利用により、見守りの体制がある方は利用不可) ※ボランティア活動のため、申請後すぐにご利用いただけない場合があります。 ▶ 高齢者支援課 地域支援係 ☎ 042-438-4029

補装具・日常生活用具[※]

介護・日常生活の援助[※]

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A はがき・メール
「離乳食講習会」申込
① 8月28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 はがき
「〇〇検診」申込
① 氏名(ふりがな)
② 性別
③ 住所
④ 生年月日
⑤ 電話番号

▶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 [※]
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	8月1日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で40歳以上の方/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】	8月1日(水)午後2時15分～3時15分 16日(水)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】	8月9日(水)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	8月6日(月)までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【誰でも参加OK! Let's try しゃきしゃき体操!】	8月14日(火)午前10時～11時30分 保谷保健福祉総合センター	在住で立位がとれる方/ 20人	前日までに電話 ※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)。
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】	8月21日(火)午後1時～4時 保谷保健福祉総合センター	在住の方/4人	8月17日(金)までに電話

▶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 [※]
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、 試食、歯科の話】	8月28日(火)午後1時15分～3時 田無総合福祉センター	在住で5～8カ月の乳児と保護者 (第1子優先)/25組	はがき・メール(記入例A) ✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):7月30日(月)

3～4カ月児健康診査

時 7月19・26日(水)、
8月2・23日(水)

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 7月23日(月)、8月6・20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 7月24日(火)・8月7・21日(火)

場 保谷保健福祉総合センター

対 個別に通知(2歳6カ月まで希望する方は
お問い合わせください)

3歳児健康診査

時 7月25日(水)、
8月1・22・29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、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 ● 7月18日(水)受付:午前9時30分
～11時・田無総合福祉センター

● 8月27日(月)受付:午前9時30分～11
時・保谷保健福祉総合センター

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 ● 7月18日(水)・田無総合福祉センター

● 8月27日(月)・保谷保健福祉総合センター

午前10時(40分程度)

対 生後7カ月前後の乳児と保護者(先着15組)

予約は7月17日(火)から 申込は電話やWebでカンタン・便利

第1回 胃がん検診

胃がん検診申込

①専用電話

☎0120-128-331(固定電話^{から})

☎03-3269-4752(携帯電話・

スマートフォン^{から})

※平日のみ:午前9
時～午後5時

②Web予約

右記QRコードから



時・場 下表参照

※検診は午前中実施します。詳細は申
込専用電話へお問い合わせください。

内 問診・エックス線検査(バリウム
使用)

※前夜からの食事・水分などの制限
が必要です。

対 平成31年3月31日時点で40歳以
上の方(前年度に受診した方を除く)

申 7月17日(火)午前9時から、上記申
込専用電話またはWeb

□第1回 胃がん検診日程 検診実施時間:午前8時45分～11時30分

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	8月28日(火)、9月19日(水)・20日(木)・ 30日(日)、10月1日(月)	9月11日(火)・12日(水)・28日(金)
保谷保健福祉総合センター	9月3日(月)・7日(金)・15日(土)、 10月9日(火)	8月27日(月)、9月22日(土)・ 27日(木)、10月4日(木)・7日(日)

□申込期間の変更について

4月1日号と同時配布の「平成30年度版西東京市健康事業ガイド」でご案内
した申込開始日が都合により変更となりました。ご注意ください。

※健康課では予約の受付はしていません。▶健康課 保 042-438-4021

健康ガイド

※年齢は平成31年3月31日時点
※検診場所は市内指定医療機関

■肝炎ウイルス・大腸がん・前立腺がん検診

□検診期間 9月3日(月)～12月20日(木)

□申込期間 7月17日(火)～8月3日(金)
(1次締切・消印有効)

※検診期間中は、12月13日(木)(消印
有効)まで随時申込受付

※1次締切までの申込者には、8月下
旬に受診券を送付。以降は順次送付予
定

【以下の方は申込不要】

①市で実施する特定健診・一般健診を
受診する方(6月または7月下旬に受
診券を送付。健診と同時実施)

②肝炎ウイルス検診は、当検診を未受
診で、①以外の40・45・50・55・60・65・
70歳の方(8月下旬に受診券を送付)

◆肝炎ウイルス検診

内 血液検査(B型・C型肝炎ウイルス
検査)

対 当検診を未受診の40歳以上の方

◆大腸がん検診

内 便潜血検査(2日法)

対 40歳以上の方
※大腸がんで治療中の方は対象外

◆前立腺がん検診

内 血液検査(PSA検査)

対 50～74歳の偶数年齢の男性
※前立腺がんで治療中の方(経過観察
中の方を含む)は対象外

¥500円(生活保護世帯の方は受給証
明書持参で無料)

■骨粗しょう症検診～骨密度測定をして、自分の骨を知ろう!～

□検診期間 9月3日(月)～10月31日(火)

□申込期間 7月17日(火)～10月24日(火)
(消印有効)

内 骨密度測定・生活指導

対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
※8月下旬以降、順次受診券を送付

□申込方法(全検診共通)

●はがき(記入例B)

●窓口(保谷保健福祉総合センター健
康課・田無庁舎2階
保険年金課)

●市HP^{から}(QRコード)



各種健康診査等
電子申請一覧へ

■献血のご協力をお願いします!

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、
市民の皆さんのご協力をお願いします。

時 8月2日(水)●午前10時～11時
30分 ●午後1時～4時

場 田無庁舎1階ロビー

対 16～64歳 ※60～64歳の間に
献血のご協力実績がある方は、69
歳まで献血できます。

▶健康課 保 042-438-4021

休日診療は7面

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

夏やすみ・としょかんへいこう ～小学生向きおはなしひろば～

7月25日(水) 午前10時30分～正午
柳沢公民館 ※当日、直接会場へ

内・対 かがくあそび「でんぐり返し人形であそぼう」、絵本の読み聞かせ、素話^{なと}・小学生
▶柳沢図書館 ☎042-464-8240

いこいの森の木の実クラフト 木のメダルをつくらう!

8月4日(土) ●午前10時
●午後1時(各回1時間程度)
西東京いこいの森公園 ※荒天中止

いこいの森公園を歩きながら樹木のことを学んで、木のメダルや木の実を使ったネームプレートづくりに挑戦し

よう!

対・定 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)・各回15人(申込順)
料・持 100円(材料費)・帽子・飲み物
申 直接または電話で問へ
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

としょかんこどもイベント 夏休み★楽しく学ぼう! 「なるほど!盲導犬と歩くということ」

8月5日(日) 午前10時～正午
谷戸公民館

視覚障害の方が盲導犬のことを分かりやすくお話しします。
対 小学生以上(保護者同伴可)

西東京市総合体育大会

□総合開会式 申・問 下表参照
時 8月19日(日)午前8時30分 問 NPO法人西東京市体育協会
場 スポーツセンター ☎042-425-7055
持 室内用運動靴 ▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081

種目	日時	申込期限 ^{なと}	問い合わせ
軟式野球	8月19日(日)から	7月20日(金)	事務局 ☎042-461-3355
剣道	9月16日(日)	8月11日(祝)	伊藤 ☎042-424-5880
柔道	11月11日(日)	10月14日(日)	山本 ☎042-457-7448
弓道	10月6日(土)	当日午前11時まで	岡本 ☎070-6515-5325
水泳	9月23日(祝)	7月20日(金)～8月20日(月)	尾崎 ☎042-465-1538
ソフトテニス	9月9日(日) 予備日 9月16日(日)	8月22日(水)	瀧島 ☎042-468-7894
卓球 (ダブルス戦)	9月9日(日)	8月26日(日)	片田 ☎042-464-6772
民謡舞踊	10月13日(土)	8月31日(金)	仲澤 ☎042-461-0180
バドミントン	小学生	9月9日(日)	8月23日(水)
	中学生	9月30日(日)	9月13日(水)
	高校生・一般	10月14日(日)	9月20日(水)
空手	10月21日(日)	9月2日(日)	中根 ☎042-462-1956
登山 (山岳連盟)	10月27日(土) (雨天中止)	10月5日(金)	谷内 ☎090-7004-6468 平柳 ☎090-8115-1819
陸上競技	8月26日(日) (雨天決行)	7月20日(金)	保谷 ☎042-421-1873
バレーボール	一般	8月19日(日)	7月25日(水) 午後4時
	家庭婦人	9月2日(日)	7月25日(水) 午後4時
ソフトボール (一般男子・女子の部・シニアの部)	9月2日(日)から	8月18日(土) 午後7時	切通 ☎080-5549-2953 斉藤 ☎090-1762-1960
バスケットボール	10月21日(日)から	9月1日(土)必着	瓜生 ☎080-5064-4908
サッカー	8月19日(日)から	7月27日(金)必着	棚橋 ☎090-8818-5688
アーチェリー	11月18日(日)	11月4日(日)	岩田 ☎042-421-2907 渡辺 ☎042-347-5731
剣道	10月21日(日)	10月9日(火)	剣道協会 ☎042-421-7075
少林寺拳法	9月23日(祝)	8月20日(月) 午後3時	岡村 ☎042-422-1215
ハイキング (ラジオ体操会連盟)	11月3日(祝)	10月6日(土)	谷戸 ☎042-422-4061
硬式テニス	9月9日(日)・22日(土) 予備日 9月30日(日)	8月15日(水)必着	海老名 ☎090-7400-5968 秋田 ☎090-9303-0912
太極拳	10月7日(日)	当日午前9時まで	所山 ☎042-425-6409 弓田 ☎042-423-3621
社交ダンス	10月14日(日)	当日午後1時から	内山 ☎042-421-4159
ダンススポーツ	12月2日(日)	11月15日(水)	服部 ☎090-2200-7580
ターゲットバードゴルフ	9月30日(日) 予備日 11月3日(祝)	9月13日(水)	大西 ☎042-461-9084 林 ☎042-464-7370
ティーボール	10月28日(日) 予備日 11月11日(日)	10月18日(水)	小川 ☎090-2905-2347
なぎなた	10月7日(日)	8月1日(水)必着	鈴木 ☎090-7211-4059

定 30人(先着)
申 7月19日(木)から来館または電話で下記へ
▶谷戸図書館 ☎042-421-4545

水中らくらく運動講座(全8回) ～ひざや腰に痛みがある方に特に おすすめ～

8月24日～10月12日の毎週(金)
午前10時～11時
ルネサンス東伏見

水中での浮力を利用し関節に負担をかけることなく全身運動ができ、リ

ラックス・リフレッシュできます。
対 在住の満65歳以上で運動可能な方(下記に該当しない方)
●心筋梗塞・狭心症などの心臓疾患
●6カ月以内に脳卒中を発症
定・料 20人(申込多数は、初めての方を優先し抽選)・1回150円
申 7月31日(火)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「水中らくらく運動講座」へ
※結果は8月6日(月)までに通知
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

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
15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	田無循環器クリニック 南町5-1-8 田無クリニックモール1階 ☎042-461-1711	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
16日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	
22日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K・flat1階 ☎042-425-1178	
29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	ひがき医院 芝久保町1-11-10 ☎042-462-5521	

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	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	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800
16日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980
22日	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413	29日 三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870

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。

西東京市民まつり出店者説明会

申込前に説明会を開催します。
この説明会への参加が出店の必須条件となります。

時 ①7月30日(月)・②8月2日(休)
いずれも午後6時
※出店内容に応じていずれかに参加
(1店舗につき1人^{まで})
場 防災センター
※当日、直接会場へ
対 ①当日飲食物を扱わない方
②当日飲食物を扱う方・内容未定の方
申 出店申込書一式は、説明会後から8月15日(休)(必着)に、文化振興課窓口(保谷庁舎3階)へ持参・郵送
※説明会会場でも受け付けします。
※出店要領・出店申込書・臨時出店届は文化振興課・西東京商工会窓口・市HPで配布
※野外演芸などの参加者募集は8月

1日号でお知らせする予定です。
◆市民まつり開催概要
時 11月10日(土)・11日(日)
場 西東京いこいの森公園
問 西東京市民まつり実行委員会事務局(文化振興課内)
▶文化振興課 電話 042-438-4040



昨年の市民まつりの様子

いこいなをさがせ!

市内のさまざまな施設やイベントを巡って、いこいなが持っているキーワードを探そう! キーワードをそろえるとクイズが現れ、正解すると、先着500人にいこいなグッズをプレゼント! みんなで楽しい夏休みにしましょう!

時 7月21日(土)~8月31日(金)
場 参加方法: スポーツセンター・総合体育館・きらっとの窓口でアドベンチャーブックを手に入れよう!
(いずれも8月7日(火)は休館日)



市報でこのマークがあるイベントなどではスタンプが押せるよ! ↑

問 スポーツセンター
電話 042-425-0505
▶スポーツ振興課 電話 042-438-4081

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す続けるためには、地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか?
□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。

時 8月4日(土)午後2時~3時30分
(開場: 1時45分)
場 保谷保健福祉総合センター
内 ●認知症 ●認知症サポーター100万人キャラバン ●認知症の方を地域で支えるためには

対 在住・在勤の方で、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 7月30日(月)までに、電話・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶高齢者支援課 電話 042-438-4029・メール f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



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

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)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。
時・場 ①7月24日(火)・②8月7日(火)
いずれも午前10時~正午・田無総

合福祉センター
定 各20人(申込順)
※保育あり。1歳以上5人^{まで}
申 前日の午後5時までに電話で**問**へ
問 ファミリー・サポート・センター事務局 電話 042-438-4121
▶子ども家庭支援センター 電話 042-425-3303

市内の情報をお届けします

大好き西東京

スポーツ応援編



皆さんの熱い応援をよろしくお願いします

新体操

東伏見小学校・保谷中学校卒業の鷺鷹くるみ選手(ヒューマンRG)が、4月29日~5月2日にマレーシアで行われた第16回アジアジュニア新体操選手権大会に出場し、ジュニア団体総合で優勝、種目別で3位という優秀な成績を収めました。



両庁舎に懸垂幕などを掲出しました

卓球

谷戸小学校卒業の森園政崇選手(FPC)が、5~6月に行われた大会で優秀な成績を収めました。

大会名	期間	種目	結果
ITTFチャレンジ・タイオープン	5月16日~20日	男子シングルス 男子ダブルス	準優勝 第3位
ITTFワールドツアー・香港オープン	5月22日~27日	男子ダブルス	準優勝
ITTFワールドツアー・プラチナ・中国オープン	5月29日~6月3日	男子ダブルス 混合ダブルス	ベスト8 準優勝



写真提供: 日本卓球株式会社



スポーツで活躍する市民の方などを応援します!

市では、スポーツで活躍する市民や市にゆかりのある方が国際大会などに出場する際、市報掲載(オリンピック・パラリンピック種目)、懸垂幕・横断幕掲出、市HP(地域予選大会を経て出場する全国大会以上)などで紹介し、市民の皆さんに広くお知らせし応援します。ご本人(未成年者の場合は保護者)からの申し出をお待ちしています。詳細は市HPをご覧ください。
▶スポーツ振興課 電話 042-438-4081

多摩六都科学館ナビ

〈鉄道展2018〉たまるくステーション - 駅からみえる まち・ひと・技術 -

今年の夏、多摩六都科学館が鉄道の駅になる!? 多摩北部を走る西武鉄道、JR武蔵野線を中心に、駅・車両・働く人々のひみつに迫ります。鉄道がつなぐ街・人・暮らしや、過去・現在・未来の駅のことを「たまるくステーション」で一緒に考えてみましょう。
時 7月21日(土)~9月2日(日)午前9時30分~午後5時(8月は5時30分まで)
料 入館券500円(4歳~高校生200円)
協力 西武鉄道(株)・東日本旅客鉄

道(株)八王子支社ほか
場・問 多摩六都科学館
電話 042-469-6100
休館: 7月17日(火)。会期中は無休

