



“みつけよう”“体験しよう”防災のあれこれ 総合防災訓練

10月13日(日) 午前9時～正午

※雨天時も開催(一部体験を除く)

防災のあれこれを「知っている」ことは大切です。「知っている」ことを「体験」してみることはもっと大切です。親子で、ペット同伴で、ご近所さん同士で、総合防災訓練に参加して、新しい防災のあれこれを“みつけて”、「知っている」ことを“体験”してみましょう。

▶危機管理室 保 ☎042-438-4010

道路啓開訓練・ 倒壊建物救出救助訓練

午前11時～

道路上に散乱しがれきの撤去訓練や倒壊した建物や事故車両からの救出救助訓練を行います。



迫力の訓練を体験

ペット

午前9時～

獣医師や専門家によるペット防災の相談受付やペットとの避難生活体験、がれきが散乱した道のペットとの歩行体験を行います。



ペットも一緒に体験

■「避難所開設訓練」にもご参加ください！

避難所の開設と運営は、避難してきた市民の皆さまを中心に行っていただきます。避難所の開設についても体験しましょう。

時 10月19日(土)午後2時～4時 場 碧山小学校

はしご車搭乗体験

午前9時～ 受付で搭乗券配布

- 限定20組申込順(1組2人まで)
- 安全上、搭乗をお断りする場合があります
- 悪天候などにより中止することがあります



応急救護訓練

防災のあれこれ体験



各種体験訓練

午前9時～

初期消火訓練、応急救護訓練、ロープワーク、煙体験、ライフライン関係体験訓練、備蓄品稼働体験^{ほか}

スタンプラリー
もあるよ！

会場案内図

第2訓練会場
西武新宿線 西武柳沢駅

第2訓練会場
柳沢公民館



メイン訓練会場
都立東伏見公園

※会場までは地域の危険箇所を確認しながら歩く「防災ウォーキング」でお越しください。

地震発生後

市の災害情報発信ツールを確認しましょう

市のホームページ以外の災害情報は…

■安全・安心いーなメール

市内の防災・防犯に関する情報をメールでお届けする「緊急メール配信サービス」です。



■いこいーな西東京ナビアプリ

電波が届かなくても避難所マップや防災ガイドが確認できます。



Android版

iPhone版

■防災行政無線

市内全域のスピーカーから情報を放送します。

訓練当日は、市HPやSNS・アプリなども訓練を行います。

大規模災害時は、市HPのトップページが切り替わります

災害情報発信に特化した、文字のみのトップページに切り替え、アクセス集中による負荷の軽減を図ります。

■市公式SNS (フェイスブック・ツイッター)

「安全・安心いーなメール」と連動し、災害状況や市の対応などを発信します。

■FM西東京(84.2MHz)、J:COMチャンネル(11ch)

災害の状況や市の対応などを随時放送します。

■姉妹都市 下郷町HP代理掲載

福島県下郷町HPに西東京市の情報を代理掲載します。

■Yahoo! JAPAN HP

災害協定を結んだヤフーのホームページ上で市の情報が確認できます。

事前に
チェック！



➡ 詳細はお問い合わせください 危機管理室 保 ☎042-438-4010



西東京市は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたオランダのホストタウンです！



市からの

連絡帳

10月は、市・都民税
普通徴収第3期の納期です。
～納付には、便利な口座振替を～
▶納税課 ☎ ☎ 042-460-9831

届け出・税・年金

市税・国民健康保険料の
休日納付相談窓口

時 10月5日(土)・6日(日)午前9時～午後4時

場 いずれも田無庁舎のみ

●市税…納税課(4階)

●国民健康保険料…保険年金課(2階)

内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

▶納税課 ☎ ☎ 042-460-9832

▶保険年金課 ☎ ☎ 042-460-9824

国民健康保険被保険者証を更新

10月1日(火)から利用できる保険証を9月上旬から世帯主宛てに簡易書留で送付しました。不在のため郵便局で保管されていた保険証が、保管期間経過により戻ってきています。郵便物などお預かりのお知らせをお持ちの方は、保険年金課(田無庁舎2階)でお受け取りください。

持 お知らせ・本人確認書類(運転免許証・パスポート・旧保険証など)・認め印 ※田無庁舎へご来庁できない場合は、下記までご連絡ください。

▶保険年金課 ☎ ☎ 042-460-9822

家屋調査にご協力を

下記の期間中に新築・増改築などをした家屋は、令和2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。

□対象期間 平成31年1月2日～令和2年1月1日

□調査方法 市職員が対象家屋を訪問

油・断・快適！下水道

下水道に油を流さないで

キッチンから流れた油は、下水管のつまりや悪臭の原因となります。鍋や食器に付いた油污れは、洗う前に拭き取りましょう。この行動が川や海の良い水環境につながります。

▶下水道課 ☎ ☎ 042-438-4060

自転車の盗難に注意しましょう

注意

自転車の盗難被害が多発しています。被害に遭わないために、日頃から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、短時間でも必ず施錠する

●自宅の敷地内や駐輪場に止めて施錠する

●鍵は壊されにくいU字ロック・ワイヤー錠・チェーン錠を併用するなどして防犯効果を高める

●照明や防犯カメラが設置され、管理人がいる管理の行き届いた駐輪場を利用

●行動パターンを読まれないように駐輪場所を頻繁に変更

●盗難被害に遭って乗り捨てられた場合など早期発見・返還のために防犯登録

●盗難保険を検討

□田無警察署からのお願い

盗難被害の約半数は、無施錠が原因です。未成年(小・中学生など)の無施錠も多いので、保護者の方は注意してください。複数ロックや盗難防止グッズの活用は効果的です。ぜひご検討を！

▶田無警察署 ☎ 042-467-0110

▶危機管理室 ☎ ☎ 042-438-4010

年金に上乗せして支給されるものです。受け取るには請求書の提出が必要です。

◆対象となる方

□老齢基礎年金を受給している方(以下の要件全てに該当)

●65歳以上である

●世帯全員の市民税が非課税である

●年金収入額とそのほかの所得額の合計が約88万円以下である

□障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方

●前年の所得額が約462万円以下である

◆請求手続き

◇平成31年4月1日以前から年金を受給している方

対象となる方に、日本年金機構から請求手続きのご案内を9月初旬から送付しています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)を送付してください。

◇平成31年4月2日以降に対象となる年金を受給している(する)方で、要件を満たしている場合

年金請求時などに年金事務所または市役所保険年金課で請求手続きをしてください。

問 ●武蔵野年金事務所

☎ 0422-56-1411(ナビダイヤル)

●給付金専用ダイヤル

☎ 0570-05-4092(ナビダイヤル)

※050から始まる電話からは ☎ 03-5539-2216

▶保険年金課 ☎ ☎ 042-460-9825

福祉

庁舎窓口到手話通訳者を配置

両庁舎でのお手続き・相談などが必要な場合にご利用ください。

□手話通訳者配置日 午後1時～5時

保谷庁舎	田無庁舎
10月2日(火)	10月18日(金)
11月6日(火)	11月15日(金)

※配置日以外にも手話通訳者を派遣します。詳細はお問い合わせください。

▶障害福祉課 ☎ ☎ 042-438-4033

☎ ☎ 042-423-4321

東京都福祉サービス第三者評価

利用者が自分に合った福祉サービスを選択する際の目安となる情報提供を行うことやサービス提供事業者のサービス向上への取組を支援することを目的とし、市 ☎ など福祉サービス第三者評価の普及・啓発を進めています。

□福祉サービス第三者評価とは

事業者でも利用者でもない第三者の評価機関が、客観的に福祉サービスの内容や質などを評価し、その結果を公表します。

□市内施設も評価を受けています

介護保険連絡協議会などを通じ、事業者第三者評価の受審を促進しています。評価の結果は、福ナビ ☎ で閲覧

児童扶養手当

支給要件に該当し、まだ申請していない方は、子育て支援課(田無庁舎1階)で申請手続きをしてください。

▶子育て支援課 ☎ ☎ 042-460-9840

◆児童扶養手当

※ 次のいずれかの状態にある18歳に達した日の属する年度の3月31日(※一定の障害がある場合は20歳未満)の児童を養育する父または母または養育者(公的年金の受給額により受給可能な場合あり)

●父母が離婚 ●父または母が死亡または生死不明 ●父または母に重度の障害がある ●婚姻によらない出生など

※詳細はお問い合わせください。

□支給制限 児童が次の状態にある場合は該当しません。

●里親に委託または児童福祉施設などに入所 ●請求者以外の父または母と同一生計 ●父または母の配偶者(事実上の配偶者※を含む)と同一生計 ●請求者または児童が日本に住所を有しない場合

※単身の異性の住民票が同住所にある場合や定期的な訪問、生活費の授受などが行われている場合を含む

□手当の支払い月

申請日の翌月分から支給を開始し、令和元年11月は3ヵ月分、令和2年1月以降は奇数月に2ヵ月分を支払います。

□支給金額(月額) 単位：円

児童数	手当額	
	全部支給	一部支給
1人目	4万2,910	4万2,900～1万120
2人目加算額	1万140	1万130～5,070
3人目以降加算額(1人につき)	6,080	6,070～3,040

□所得制限

受給者本人および同居の扶養義務者等の所得制限(別表参照)があります。所得に応じて手当額の一部または全部の支給が停止されます。

□注意

手当の受給資格がなくなっているにもかかわらず、届け出をしないで手当を受給した場合は、資格がなくなった月の翌月からの手当額を全額返還していただきます。また、偽りやそのほか不正の手段により手当を受けた者は、3年以下の懲役または30万円以下の罰金に処されることがあります。

■別表 令和元年度児童扶養手当所得制限限度額表

(平成30年中の所得・令和元年11月～令和2年10月分の手当に適用) (単位：円)

扶養親族の数	児童扶養手当		孤児などの養育者・配偶者・扶養義務者
	本人		
	全部支給	一部支給	
0人	49万	192万	236万
1人	87万	230万	274万
2人	125万	268万	312万
3人	163万	306万	350万
4人以上	1人につき加算38万		
1人につき加算	16～19歳未満の控除対象扶養親族および特定扶養親族加算15万		老人扶養6万(老人扶養のみ場合は、2人目から)
	老人扶養10万		

※児童扶養手当の受給者が父または母の場合、監護する児童の母または父から、受給者または児童が受け取る養育費は、その金額の8割が受給者の所得として取り扱われます。

できます。

□**受審費補助金を交付**
市内に事業所があり、東京都が定める福祉サービスを提供する事業者に対し、第三者評価を受審する費用の一部を補助します。補助金を活用し第三者評価を実施する場合は、市の認定が必要になりますので、下記へご連絡ください。

□**認定ステッカー**
第三者評価を受審した事業者には、東京都福祉サービス評価推進機構から認定ステッカーが交付されます。ステッカーは事業所の入り口や自動車などに掲示していますので、参考にしてください。

▶生活福祉課 保 042-438-4024

暮らし 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 10月19日(土)午前9時30分～午後0時30分・保谷庁舎1階
※1人40分程度

対 市内の地上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
※原則、昭和56年5月31日以前の建築

定 8人(申込順)

申 10月16日(水)までに電話で下記へ

□**相談員** 住みよい町をつくる会
▶住宅課 保 042-438-4052

下水道使用料の 新消費税率適用について

10月1日(火)からの消費税率および地方消費税率の引き上げに伴い、下水道使用料を算定する際の税率は、12月分から10パーセントを適用します。

なお、通常の料金関係に関することは東京都水道局多摩お客様センターが対応しますので、問へお問い合わせください。

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** 10月4日(金)午前8時30分(★印は、9月18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	10月17日(水)・18日(金)・23日(火)午前9時～正午
	保	10月15日(火)・16日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	11月 7日(水)
	保	10月24日(水)
交通事故相談	田	★10月 9日(火)
	保	10月23日(火)
税務相談	田	10月25日(金)
	保	10月18日(金)
不動産相談	田	★10月17日(水)
	保	★10月10日(水)
登記相談	田	★10月10日(水)
	保	★10月17日(水)
表示登記相談	田	★10月10日(水)
	保	★10月17日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	★10月 7日(月)
行政相談	田	★10月18日(金)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	11月 8日(金)

問 東京都水道局多摩お客様センター
0570-091-101(ナビダイヤル)・
042-548-5110
▶下水道課 保 042-438-4058

募集

市職員募集(令和2年4月1日付採用)

□**試験区分** 一般事務(障害者対象)
□**試験案内** 10月7日(月)から職員課(田無庁舎5階)・保谷庁舎1階総合案内・市HPで配布
※詳細は市HP・試験案内で必ず確認してください。
▶職員課 田 042-460-9813

納税通知書送付用封筒への広告掲載

地域経済の活性化と市の財源確保を目的に、令和2年度に使用する個人市・都民税、固定資産税・都市計画税、軽自動車税の納税通知書送付用封筒に有料広告の掲載を希望する事業主を募集します。

□**使用期間** 令和2年4月1日～翌年3月31日
□**印刷枚数** 12万1,000枚
□**募集期間** 10月1日(火)～31日(水)
※掲載料・掲載基準など詳細は、募集要項・市HPをご覧ください。
▶市民税課 田 042-460-9826

etc その他

寄付

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。

★森下るみ子 様(車椅子)
★横山愛 様(玩具)
★高牧康 様(書籍)
★社会福祉法人全国心身障害児福祉財団 様(書籍)
▶管財課 田 042-460-9812

感謝状を贈呈しました

8月21日に寄付により市政へご協力をいただいた方々に感謝状を贈呈しました。 ※五十音順

★裏千家教授和心庵 折元宗和 様
★小寺一裕 様
★(有)ジャパン・コーディネーター取締役 足羽博史 様
★西東京市立青嵐中学校PTA 様
★ひばりが丘南北会 様
★村山陽子 様
★(有)リビング住建代表取締役 名嘉明男 様
ほか1名様

▶秘書広報課 田 042-460-9803



(((傍聴))) 審議会など

■**保健福祉審議会**
時 10月3日(水)午後7時
場 田無庁舎3階
内・定 保健福祉施策に関する諮問事項^{ほか}・5人
▶生活福祉課 保 042-438-4024

■**男女平等参画推進委員会**
時 10月8日(火)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評価^{ほか}・5人
■**男女平等推進センター企画運営委員会**
時 10月18日(金)午後7時
場 住吉会館ルピナス
内・定 男女平等参画推進事業^{ほか}・3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 10月9日(水)午後7時
場 イングビル
内 文化芸術振興計画^{ほか}
定 5人
▶文化振興課 保 042-438-4040

■**総合教育会議**
時 10月18日(金)午前10時
場 田無庁舎4階

内・定 教育に関する協議・調整・10人
▶企画政策課 田 042-460-9800

■**居住支援協議会準備会**
時 10月18日(金)午前10時
場 田無庁舎2階
内・定 居住支援に関すること・5人
▶住宅課 保 042-438-4052

■**学校施設適正規模・適正配置検討懇談会**
時 10月21日(月)午前9時30分
場 保谷庁舎3階
内・定 課題整理、今後の方向性^{ほか}・5人
▶教育企画課 保 042-438-4071

■**建築審査会**
時 10月25日(金)午後2時
場 イングビル
内・定 審査請求に伴う口頭審査・5人
▶建築指導課 保 042-438-4026

■**子ども子育て審議会計画専門部会**
時 10月28日(月)午後2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 田 042-460-9841

令和2年度 保育園^{など}入園児募集スケジュール

入園申込書類の配布・受付の予定をお知らせします。

対 令和2年4月から保育園などへ新たに入園または転園を希望する方

- 令和元年度の入園(転園)申し込みをしている方も、令和2年4月からの入園を希望する場合は、必ず再度申し込みをしてください。
- 市外の施設の入園申込方法は、市区町村で異なります。必ず施設がある市区町村に確認してください。
- 令和2年2月4日(火)までに出産予定の方は、出生予定として申請が可能です。

※詳細は10月17日(水)配布予定の書類をご覧ください。

□**就労証明書の書式** 9月25日(火)から保育課(田無庁舎1階)・市HPで配布
※申込書よりも早く配布します。取得に時間がかかる方は、早めに準備をしてください。

対 雇用されて就労している方・採用内定中の方・育児休業中の方

※自営業を含めこのほかの状況の方は、10月17日(水)以降の配布書類をご利用ください。

□**申込書・案内**

10月17日(水)から保育課(田無庁舎1階)・市HP・市内保育園・保谷庁舎1階受付で配布
※保育園・保谷庁舎は配布^{のみ}

□**入園申込スケジュール**

日程	内容
9月25日(火)	就労証明書の書式配布開始
10月17日(水)	そのほか書類・案内の配布開始
11月 6日(火)	受付開始(1次)
18日(月)	受付終了(1次)
19日(火)	受付開始(2次)
令和2年2月中旬	選考結果通知(1次)
19日(火)	受付終了(2次)
3月中旬	選考結果通知(2次)

※詳細は10月15日号に掲載予定

▶保育課 田 042-460-9842

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

※10月1日(火)から郵便料金が変わりますのでご注意ください。

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

一般	▶健康課(保) ☎042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
	女性のための 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	10月17日(木)午前10時～11時 保谷保健福祉総合センター	在住で18～64歳の女性 (産後6カ月以上経過している方) 20人(1歳未満のお子さん参加可)	10月11日(金)までに電話

子ども	▶健康課(保) ☎042-438-4037			
	事業名	日時／場所	対象／定員(申込順)	申込方法など
	離乳食講習会 スタート 【離乳食開始から初期のお話、試食】	10月29日(火)午前10時30分～11時10分 田無総合福祉センター	在住の4～5カ月の乳児と 保護者／30組	10月23日(火)までに電話

も	▶教育支援課(保) ☎042-438-4074			
	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 【言語訓練士による相談】	10月16日(火)午後1時30分～5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	10月1日(火)～9日(火) 午前9時～午後5時に電話

+

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
6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	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	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモール ☎042-423-0452	
14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	こみち内科クリニック 芝久保町1-5-8 ハynes田無式番館104 ☎042-450-6731	

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	服部歯科医院 芝久保町3-9-16 ☎042-463-5245	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618
13日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	
14日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラークヒルズ☐番館104 ☎042-421-5490	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849

☎

電話相談

医療相談(西東京市医師会)

※専門医が相談に応じます。

火曜日 午後1時30分～2時30分
10月1日 眼科 8日 消化器内科
15日 整形外科 29日 循環器内科

☎042-438-1100

歯

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

地域活動栄養士会 会員募集

健康づくりや食生活改善の支援を
目的に活動をしています。
時 月3回程度 午前10時～正午
場 田無総合福祉センター
内 男性料理教室の講師、定例会・
研修会など
対 在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方
申 随時電話で下記へ
▶健康課(保) ☎042-438-4037

小学校就学時健康診断

令和2年4月に市立小学校へ入学
するお子さん(平成25年4月2日～
翌年4月1日生まれ)の健康診断を
各小学校で行います。
健康診断の通知書は、対象のお子
さん宛てに送付しますので、指定さ
れた学校で受診してください。
次に該当する方は、下記へ10月
1日(火)以降にご連絡ください。
●10月9日(火)までに通知書が届か
ない
●受診指定校の健康診断を欠席する
(他校での受診可)

●令和2年3月末日までに引っ越し
の予定がある
時・場 下表参照
※受付時間：午後1時30分～1時
45分(全校)
持 就学時健康診断通知書(必要事項
は事前に記入)・筆記用具・上履き・
履き物を入れる袋
▶学校運営課(保)
☎042-438-4073

学校名	日程	学校名	日程	学校名	日程
田無小	10月15日(火)	保谷小	10月29日(火)	芝久保小	11月7日(木)
保谷第二小	17日(木)	中原小	30日(火)	碧山小	11日(月)
上向台小	23日(火)	谷戸第二小	31日(木)	谷戸小	14日(木)
栄小	24日(木)	住吉小	11月1日(金)	柳沢小	15日(金)
東小	25日(金)	本町小	5日(火)	向台小	20日(火)
東伏見小	28日(月)	けやき小	6日(火)	保谷第一小	27日(火)

高齢者インフルエンザ予防接種

時 10月1日(火)～令和2年1月31日(金)
場 指定医療機関 ※要予約
対 在住で次のいずれかに該当する方
●接種日当日に満65歳以上
●接種日当日に満60～64歳で、心
臓・じん臓・呼吸器の機能または
ヒト免疫不全ウイルスによる免疫
の機能に身体障害者手帳1級程度
の障害を有する

☐接種回数 期間中1回
¥・持 2,500円・健康保険証
詳細は、市報本号と同時配布の「令
和元年度高齢者インフルエンザ予防
接種のお知らせ」をご覧ください。
※市外での接種を希望される方はお
問い合わせください。
▶健康課(保) ☎042-438-4021

「介護の日」イベント「介護川柳」募集

介護に関する出来事や思いなどを
川柳にしてお寄せください。選ば
れた作品は、アスタセンターコートで
行う「介護の日」イベントで掲示します。
申 10月15日(火)(消印有効)までに、
川柳・氏名(ニックネーム可。川柳
とともに公表)を〒202-8555市
役所高齢者支援課「介護の日」係へ郵
送・ファクスまたは持参(保谷保健
福祉総合センター・田無庁舎1階)

※応募用紙は高齢者支援課・地域包括
支援センター・福祉会館・市HPで配布
※作品は、イベント終了後も市HP
で掲載する場合があります。
※作品は返却しません。選考結果の
発表は、当日の掲示をもって代えさ
せていただきます。
※イベント詳細は、次号に掲載予定
▶高齢者支援課(保) ☎042-438-
4032・FAX042-438-2024

ピンクリボンキャンペーン 10月は乳がん月間

～がんは早期に発見し治療するほど、治る確率も高くなります～

街頭キャンペーン

▶健康課 保 042-438-4021

乳がんの予防や早期発見の方法を知ってください。
時・場 10月24日(木)午前10時～午後3時・アスタセンターコート
内 乳がん検診・子宮頸がん検診申し込み受付、乳がん自己検診法の説明、キャンペーングッズや資料の配布

10月20日(日)マンモグラフィーサンデー

平日の受診が難しい女性のために、毎年10月の第3日曜日に検診を実施しています(要申込)。費用などの詳細は、各医療機関にお問い合わせください。市の乳がん検診受診券・勸奨受診券をお持ちの方は無料で受診できます。

医療機関	住所・電話	定員	実施時間
西東京中央総合病院	芝久保町2-4-19 ☎042-464-1511	35人	午前・午後
佐々総合病院	田無町4-24-15 ☎042-461-8383	50人	午前のみ

※市報掲載時に定員に達している場合あり
※佐々総合病院・藤原医院では土曜日に、西東京中央総合病院では11月以降毎月1回(2月除く)日曜日に乳がん検診を実施しています(実施日は要確認)。平日多忙な方は、ぜひご活用ください。

スカイツリー西東京ライトアップ

乳がんの早期発見と検診受診の大切さを伝えるため、スカイツリー西東京がピンク色にライトアップされます。

時 10月1日(火)午後6時～午前0時



子宮頸がん検診・乳がん検診 2期申し込み

子宮頸がんは20～30歳代、乳がんは40～50歳代の方に増えています。子宮頸がんは原因のほとんどがウイルス感染で、乳がんはホルモンの影響を受けるとされており、女性であれば誰でも罹患する可能性があります。対象年齢になったらがん検診を定期的に受けましょう。

検診名	対象者	内容
子宮頸がん	20歳以上の市民で、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性	問診・内診 視診・細胞診
乳がん	40歳以上の市民で、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性	問診・視触診 マンモグラフィー検査

※年齢は令和2年3月31日時点
※7月末に送付した勸奨受診券をお持ちの方は申し込み不要

申 10月1日(火)～31日(木)(消印有効)に、はがき(4面記入例)、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 保 または右記QRコードから

※10月1日(火)から郵便料金が変わりますのでご注意ください。

□受診方法 11月中旬に送付する受診券をご覧ください。

※乳がん検診は予約受付電話の混雑を避けるため、個別の予約受付期間をご案内します。



女性対象

10月20日(日)は世界骨粗しょう症デー 骨粗しょう症検診まもなく受付終了

□検診期間 10月31日(木)まで
場 市内指定医療機関
内 骨密度測定など
対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性(令和2年3月31日時点)
申 10月23日(水)(消印有効)までに、はがき(4面記入例)・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 保 から
□受診方法 申し込み後に送付する受診券をご覧ください。
▶健康課 保 042-438-4021



胸部健診(肺がん・結核)

時・場 下表参照 ※当日、直接会場へ
午前：9時30分～11時30分
午後：1時30分～3時30分
内 胸部レントゲン
対 今年度末現在40歳以上の方(肺がんなどで治療中の方を除く)
持 保険証など住所確認できるもの
□服装 無地のTシャツなどを着用してください。
※受付時間にお越しください。駐車場はありません(保谷保健福祉総合センター以外)。

実施日	会場	対象地域
10月1日(火)	新町福祉会館	新町・向台町
2日(水)	田無総合福祉センター	東伏見・谷戸町・北原町・向台町
7日(月)	富士町福祉会館	富士町・東伏見
8日(火)	下保谷福祉会館	下保谷
9日(水)	北町・下保谷・栄町	
10日(木)	保谷保健福祉総合センター	住吉町・下保谷・東町
15日(火)	谷戸公民館	谷戸町・北原町
16日(水)		谷戸町・ひばりが丘・緑町・北原町・ひばりが丘北
17日(木)		柳沢・南町
18日(金)	田無総合福祉センター	地区の指定なし
19日(土)		西原町・緑町・新町
23日(水)		芝久保町・ひばりが丘北
29日(火)	保谷保健福祉総合センター	中町・富士町・北町
30日(水)		保谷町・東町

※対象地域の日程が合わない場合、他日程での受診可(事前連絡不要)
▶健康課 保 042-438-4021

ファミリー・サポート・センター

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と預かる方(サポート会員)が会員となり、子どもの預かり・送迎・外出時の同行などを有償で行う会員同士の相互援助活動事業です。

ファミリー会員が支払う利用料金が、サポート会員の活動報酬となります。

※子育て手伝って！ ～サポート会員養成講習会～

時・内 下表参照
場 住吉会館ルピナス
対 在住で満20歳以上の心身ともに健康な方で、全日程を受講後にサポート会員として活動できる方

定 30人(申込順)

¥ 緊急救命講習受講には、マウスピース・テキスト代として210円

申 10月30日(水)までに、電話で 保 へ(後日、決定通知を送付)

※養成講習会に保育は付きません。
※活動に少しでも関心のある方、養成講習会を受講するか迷っている方、どんなことでもお気軽にお問い合わせください。

□サポート会員養成講習会

日程	時間	内容
11月12日(火)	午前10時～午後3時30分	オリエンテーション・西東京市の子育て支援／保育の心と子どものケア
13日(水)	午前10時～午後3時	子どもの心の発達と関わり／子どもを安全に預かるために
14日(木)	午前9時30分～午後3時30分	緊急救命講習／登録説明会・修了式

※全日程の受講が難しい方はご相談ください。

※子育て支援員研修(地域保育コース)を修了した方は、免除可能な講座があります。

※ファミリー会員になりたい方へ

□利用内容 保育園・幼稚園の送迎・習い事の送迎など

□利用時間・場所 毎日午前6時～午後11時・サポート会員宅など

□利用料金(1時間当たり) ●平日

午前8時30分～午後5時…800円

●上記以外の曜日・時間帯…1,000円

□利用方法 説明会に参加し、ファミリー会員として登録

□ファミリー会員登録説明会

時・場 10月24日(木)午前10時～正午・住吉会館ルピナス

定 20人(申込順)

※保育あり。1歳以上5人まで

申 説明会前日の午後5時までに電話で 保 へ

保 ファミリー・サポート・センター事務局 042-497-5079

▶子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

！

お役立ちガイド

他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

東京都最低賃金の改正

10月1日(火)から時間額1,013円に改正されました。都内で働く全ての労働者に適用されます。

- 問 ●東京労働局賃金課
- ☎03-3512-1614
- 東京働き方改革推進支援センター
- ☎0120-232-865

東京都子育て支援員研修(第3期)

内 子育て支援分野で従事するうえで必要な知識や技能などの習得

- コース
- 地域保育コース
- 申** 10月1日(火)～15日(火)(必着)
- ※期間中、田無庁舎1階保育課・保谷庁舎1階市民課付近でも募集要項を少数配布。詳細は**問**へ
- 問** (公財)東京都福祉保健財団(**HP**^{あり})
- ☎03-3344-8533
- そのほか研修全般
- …東京都少子社会対策部計画課
- ☎03-5320-4121

省エネ性能の高い機器への買い替えにポイントを付与

東京都環境局では、10月1日(火)から一定の基準を満たす対象機器への買い替えに対して、商品券などに交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与する事業を行います。

- 申請方法
- 対象機器購入後、申請書(**問**の**HP**で配布)と領収書・リサイクル券などを事務局へ提出。令和2年度まで実施(上限に達し次第終了)
- ※詳細は**問**へ
- 問** 申請方法^{など} …コールセンター
- ☎0570-005-083
- ☎03-6634-1337

西東京市勤労者福祉サービスセンター新規入会キャンペーン(特典あり)

中小事業所で働く従業員と事業主の皆さんへの慶弔給付・健康維持増進・余暇活動(レジャー^{など})などの福利厚生事業を提供しています。

- 期間
- 10月1日(火)～12月20日(金)
- 対** ●市内の中小事業所(従業員300人以下)の事業主と従業員、パートの方、個人事業主や一緒に働いている家族(事業所単位での入会) ●在住で、市外の中小事業所で働く事業主と従業員
- ¥** 入会金300円・月会費500円(1人当たり)
- ※詳細は**問**の**HP**をご覧ください。
- 問** 西東京市勤労者福祉サービスセンター☎042-464-1311(内線2897)

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

- 税務特別相談会
- 時** 10月23日(水)午後1時
- 場** イングビル
- 内** 税理士による税務に関する個別相談
- 定** 3人(申込順) ※1人最大1時間^{まで}
- 申・問**
- 西東京商工会☎042-461-4573
- 西東京創業支援・経営革新相談センター☎042-461-6611

10月の薬湯 ～ラベンダー湯～

- 内** 皮脂の分泌を整えて、肌を健やかに保つ効果があります。
- ※「銭湯の日」特別イベントも開催
- 時** 10月6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☎042-465-0261

安全・安心まちづくりネットワーク市民のつどい

～守ろうよ 私の好きな 街だから～

- 時** 10月7日(月)午後1時(正午開場)
- 場** 東久留米市生涯学習センター(まろにえホール)
- 内・定** 実演式による防犯講話・舞踊部・独演^{など}・500人(先着)
- 問** 田無警察署☎042-467-0110

10月7日～13日は行政相談週間特設行政相談

- 時** 10月10日(水)・11日(金)午前10時～午後5時(受付：4時30分)
- 内** 登記・相続・税金・国の行政相談^{など}
- 場・問** 東京総合行政相談所
- ☎03-3987-0229

司法書士・税理士による 法律相談会

- 時** 10月19日(土)午前10時～午後4時
- 場** アスタセンターコート
- 内** 不動産の相続・贈与・売買・借地借家・遺言・成年後見・登記^{ほか}
- 問** 東京司法書士会田無支部
- ☎042-466-8450

市民公開講座

- 時** 10月19日(土)午後2時30分～4時
- 場** ルネこだいら(小平)
- 内** ●頭頸部がん ●脳卒中予防^{など}
- 問** 公立昭和病院
- ☎042-461-0052(内線2171)

秋の演習林で体験・実感しよう！

- 時** 10月20日(日)午前9時～午後3時30分 ※荒天中止
- 場** 東京大学附属演習林田無演習林
- 対・定** 小学3～6年生・20人
- ※保護者1人まで可。申込多数は抽選
- ¥** 800円程度(保護者も同額)
- 申** 10月10日(水)(必着)までに、**問**の**HP**から
- ※当選者のみに参加券を郵送
- 問** 多摩六都科学館☎042-469-6100

令和2年春入校 陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

- 対** 15歳以上17歳未満で中学卒業男子
- 生徒教育3年修了時には高校卒業資格を取得 ●在学中は生徒手当月額約9万8,000円および年2回の期末手当を支給
- 試験日程
- 推薦：令和2年1月5日(日)～6日(月)
- 一般：令和2年1月18日(土)
- 申** ●推薦：11月1日(金)～29日(金) ●一般：11月1日(金)～令和2年1月6日(月)
- 問** 自衛隊西東京地域事務所
- ☎042-463-1981

西東京消防署配置車両の変更

救急需要の増加に対応するため、10月9日(水)から西東京消防署保谷出張所に救急車が新たに1台配置されます。それに伴い、西東京消防署保谷出張所の消防車1台が西東京消防署田無出張所へ配置転換となり、複雑かつ多様化する消防活動に対応するため、田無特別消火中隊として運用を開始します。今回の保谷救急隊増強により西東京消防署の救急車

は合計4台となり更なる救急体制の充実が図られます。

また、東京消防庁管内における効率的な消防車両の配置転換により、さまざまな災害に対応する消防部隊の効率的な運用を図り、都民のみなさまの安全・安心の確保に努めます。

- 問** 西東京消防署
- ☎042-421-0119
- ▶危機管理室**保**☎042-438-4010

東京都シルバーパスの発行

- 満70歳以上の都民で希望する方に、都営交通・都内民営バスに乗車できるシルバーパス(有効期限：令和2年9月30日^{まで})を発行します。
- 申** 満70歳になる月の初日から、最寄りのシルバーパス取扱バス営業所へ
- ¥・持** 住所・氏名・生年月日が確認できる書類(保険証^{など})と、①～③の該当する項目の費用・書類
- ①平成31年度住民税が非課税の方…1,000円と次のいずれか
- 「平成31年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に1～5の記載があるもの ●平成31年度住民税非課税証明書 ●生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)
- ②平成31年度住民税が課税で、前年の合計所得金額が125万円以下の方…1,000円と次のいずれか
- 「平成31年度介護保険料納入(決

- 定)通知書」の所得段階区分欄に6の記載があるもの ●平成31年度住民税課税証明書
- ※所得段階区分欄が7の方でも合計所得金額が125万円以下の可能性があります。その場合、合計所得金額を住民税課税証明書などでご確認ください。
- ③平成31年度住民税が課税で前年の合計所得金額が125万円を超えている方
- …2万510円
- ※不動産売却に係る特別控除額(30年分)を合計所得金額から控除します。該当する方は、必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。
- 問** (社)東京バス協会シルバーパス専用
- ☎03-5308-6950
- (平日午前9時～午後5時)

ようこそとしょかんへ10月

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



中 央	☎042-465-0823
	火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝 午前10時～午後6時
●おはなしおばさんのおはなし会	
6日(日)午前11時	
●にここはおはなし会	
3・17日(木)午前11時／1～2歳児と保護者	
●サンサンおはなし会	
20日(日)午前11時／3歳児 ^{から}	
●おはなし会	
毎週(木)午後3時30分／3歳児 ^{から}	

保谷駅前	☎042-421-3060
	火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝 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	
●おはなしひろば	
25日(金)午後3時30分／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～小学3年生	
●秋のおはなしひろばスペシャル	
11日(金)午後3時30分～4時30分／3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(水)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(水)午前11時／1～2歳児と保護者	
●おはなし会	
9・23日(水)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 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	
●わくわくドキドキ紙芝居	
12日(土)午前11時	
●おはなしひろば	
毎週(水)午後3時30分／3歳児 ^{から}	

ひばりが丘	☎042-424-0264
	火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝 午前10時～午後6時
●ちいさなおはなしひろば	
4・11・25日(金)午前11時／1～2歳児と保護者	
●おはなしひろばサタデー	
12日(土)午前11時／3歳児 ^{から}	
●おはなしひろば	
2・16日(水)午後4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／下保谷児童センター	
●新町おはなしひろば	
2日(水)午後3時30分／新町児童館／3歳児 ^{から}	

休館日	
7日(月)・15日(火)・21日(月)・28日(月)	
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、18日(金)休館	
※芝久保・谷戸図書館は、14日(木)・22日(水)休館	

シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)も
ご覧ください。

フレイル予防のための実践講座

かたいものが食べられなくなってい
ません。

以前より外出がおっくうだったり、
人と話す機会がなくなってきていま
せんか。それはフレイル(虚弱状態)の
危険信号です。フレイル予防のための
運動・食事・お口のケアについて学
び、いつまでも生き生き生活するた
めの術を学びます。

□**フレイルとは** 年をとって筋力や
社会とのつながりなど、心身の活力
が衰えていくこと

時10月30日、11月6・13・20・27日、
12月18日(水)

午後2時～3時30分

場けやきサロン

※そのほか、田無総合福祉センター(1
月)・保谷保健福祉総合センター(1月)
でも実施予定

※駐車場がないため、公共交通機関を
ご利用ください。

対65歳以上の方で、おおむね全日程
参加できる方

定25人(申込多数は抽選)

料1回150円

申10月21日(月)(必着)までに、電話・
はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・
講座名を〒202-8555市役所高齢者
支援課へ

▶高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

7522・8020表彰

10月1日現在、歯が①75～79歳で
22本以上 ②80歳以上で20本以上
ある市民の方を表彰します。該当する
方や該当者をご存じの方は、歯科医
院(西東京市歯科医師会会員)へご連
絡ください。

※初めての方が対象。ただし、①の
表彰者が今回②の対象になることは可
能です。

□**審査期間** 10月31日(木)まで

□**審査方法** 西東京市歯科医師会会
員医院・診療所で確認

□**表彰式**

時11月17日(日)午前9時30分

場保谷こもれびホール

問西東京市歯科医師会

☎ 042-466-2033

▶健康課 ☎ 042-438-4037



赤ちゃん集まれ～♪

地域子育て支援センターでは、毎月
赤ちゃんと保護者の方が気軽に楽し
めるつどいを行っています。ぜひご参
加ください！

センター・児童館・公民館など、市
内14カ所で開催しています。詳細は
センターHPをご覧ください。

時午前10時～11時30分

※午前10時15分～11時
30分

対8カ月までの乳児と
保護者、妊婦



□**赤ちゃんのつどい日程(10・11月)**

会場(同保育園内)	日程
センターすみよし	10月28日(月) 11月25日(月)
センターけやき	10月25日(金) 11月22日(金)
センターやぎざわ	10月25日(金) 11月18日(月)
センターなかまち	10月18日(金) 11月29日(金)
センターひがし※	10月28日(月) 11月18日(月)

▶保育課 ☎ 042-460-9842

各種教室 短期お試し講座 「笑いヨガ」講座(前期・後期)受講者募集

インドの医師によって開発された
「理由なく笑う」というユニークな健康
法です。ヨガの呼吸法に合わせて無理
なく続けられる運動を体験してみま
せんか？

時●前期：11月18日(月)・25日(月)

●後期：12月6日(金)・13日(金)

午前10時～10時45分

場老人福祉センター(田無総合福祉セ
ンター内)

対在住の60歳以上の方で、全日出
席できる方

定各期20人(申込多数は抽選)

申10月19日(出)(消印有効)までに、往
復はがきで前期または後期の希望(同
時の申込不可)・住所・氏名・年齢・
電話番号・利用証(福祉会館・老人福
祉センター)の有無を〒188-0011
田無町5-5-12田無総合福祉セン
ター内 西東京市社会福祉協議会地域
福祉推進係「笑いヨガ」係へ

※結果は10月25日(金)より通知

※はがき1枚につき1人まで

問社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

シニア大学 単科講座(前期 全5回) 自分でできる、カラダのゆがみ改善

左右の筋肉のアンバランスが姿勢を
ゆがめ、動きづらいカラダをつくりま
す。さらに、膝や腰の痛みにつながり
ます。この講座は、ゆがみを自分で正
していく方法を理論と実技を通して身
に付けます。

時11月20・27日、12月4・18・25
日(水)

午前9時20分～10時50分

場住吉老人福祉センター

対・定在住の60歳以上の方で、全日
出席できる方・30人(申込多数は抽選)

申10月12日(出)(消印有効)までに、往

復はがきで住所・氏名・年齢・電話番
号・利用証(福祉会館・老人福祉セン
ター)の有無を、〒188-0011田無
町5-5-12田無総合福祉センター
内西東京市社会福祉協議会地域福祉推
進係「自分でできる、カラダのゆがみ
改善前期」係へ

※医師より運動制限の指示がある方は、
相談のうえお申し込みください。

※結果は10月18日(金)より通知

※はがき1枚につき1人まで

問社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

認知症予防講座 受講者募集

脳の活性化に役立つ、二重課題(同
時に2つの動作を行う)を実践する
ことで認知症予防に取り組みます。

対在住の満65歳以上で運動可能な
おおむね全日程受講できる方

定25人

料1回150円

申各応募締切(必着)までに、電話・
はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・
会場を〒202-8555市役所高齢者
支援課「認知症予防講座」係へ

※申込多数は抽選、結果は通知

▶高齢者支援課 ☎ 042-438-4029

会場	日程	時間	応募締切
保谷保健福祉 総合センター	11月5・12・19・26日、 12月3・24日(火)	午後2時～ 3時30分	10月 29日(火)
けやきサロン	11月8・15・22・29日、 12月6日、1月10日(金)		
田無総合 福祉センター	11月26日、 12月3・10・17・24日、1月28日(火)	午前10時～ 11時30分	11月 15日(金)

認知症キャンペーン月間 認知症のことをもっと！知ろう！学ぼう！支えよう！



だれもがなる可能性のある認知症に
ついて理解を深めてみませんか。

①**認知症講演会**

時10月17日(木)午後2時～4時(1時
45分開場)

場保谷こもれびホール

内認知症の方を支える家族への支援

定200人(先着)

講和田行男さん

②**認知症と生きるパネル展示 ～認知
症の方の声や認知症カフェの紹介～**

時・場●10月7日(月)～11日(金)・田無
庁舎2階

●17日(木)～21日(月)・保谷庁舎1階

●24日(木)～29日(火)・田無総合福祉セ
ンター

③**認知症サポーター養成講座**

□**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・場10月26日(出)午後2時～3時30
分(1時45分開場)・ひばりが丘公民館

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・定在住・在勤の方で、当講座を受
講したことのない方・20人(申込順)

申10月21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

※5人以上集まれば市内出張講座可

④**認知症カフェ(オレンジカフェ)**

認知症の方やそのご家族、地域の方
や専門職が気軽に集える場です。お茶
を飲みながら認知症の理解を深め、情
報交換しませんか。専門職に相談する
こともできます。市内10カ所でそれ
ぞれ月1回程度開催されています。

※詳細は、市HP「西東京市認知症ガ
イドブック」をご覧ください。

⑤**若年性認知症の家族会「かえるの会」**

年4回程度開催しており、若年性認
知症の方ならではの介護の悩みや情報
交換をしています。日時は今後の市報
に掲載しますのでご覧ください。

対若年性認知症の方を介護しているご

家族の方(発症が65歳未満で現在65
歳以上の方の介護者の方も参加可)

※詳細は下記にお問い合わせください。

⑥**ご存じですか？「みまもりシール」**

認知症の方が 行方不明になっ
たときに、でき

るだけ早くご自宅に戻ることができる
よう「みまもりシール」をお配りしてい
ます。ご利用いただくためには登録が
必要になりますので、お住まいの地域
にある地域包括支援センターまでご相
談ください。

地域包括支援センター名	お住まいの地域	電話番号
栄町地域包括支援センター	ひばりが丘北・北町・栄町・ 下保谷	☎ 042-438-7090
富士町地域包括支援センター	東町・中町・富士町	☎ 042-451-1203
泉町地域包括支援センター	北原町・泉町・住吉町	☎ 042-424-1200
田無町地域包括支援センター	田無町・保谷町	☎ 042-467-8850
緑町地域包括支援センター	緑町・谷戸町・ひばりが丘	☎ 042-461-7081
西原町地域包括支援センター	西原町・芝久保町	☎ 042-451-8844
向台町地域包括支援センター	南町・向台町	☎ 042-468-2340
新町地域包括支援センター	新町・柳沢・東伏見	☎ 042-462-1695

イベントNEWS もっと知ろう！ 楽しもう！

ピアカウンセリング

10月8日(火)

- 午前9時15分～10時
- 10時30分～11時15分

障害者総合支援センターフレンドリー

障害児の親や障害者が相談員となっ
て、同じ立場から相談を受け、一緒に
考えます。

対・定 就学前～高校生の障害児の保護
者・各回1人

※グループでの相談も可。代表の方が
お申し込みください。

申 電話・ファクスで下記へ

▶相談支援センターえぽっく

☎042-452-0075

FAX042-452-0076

親のための「おこづかい講座」と 「ほっとファミリー体験発表会」

10月10日(木)

午後1時30分～3時30分

住吉会館ルピナス

内 ①子どものお金力を高める「おこづ
かい講座」…ファイナンシャルプラン
ナーにヒントをきこう

②「ほっとファミリー体験発表会」…
親元で暮らせない子どもたちを、自ら
の家庭に迎え入れ育てている「里親」の
子育て体験談

定 30人(申込順)

申 電話で下記へ

▶子ども家庭支援センター

☎042-425-3303

フレンドリー祭り みんなおいでよ！ 祭りで楽しい一日を

10月12日(土)

午前9時30分～午後4時

障害者総合支援センターフレンドリー

内 ダンスや絵手紙などの施設利用団
体の発表と展示、バルーンパフォーマ
ンスのイベントやゲームコーナー、各
種模擬店

□参加団体 ハートランド・スマイ
リーキッズジャズ・スパイラルキュー
ブ・エンジョイダンシング・楊智二胡
楽団・西東京けやきの会^{ほか}

□出店品目 綿菓子・ポップコーン・
焼きそば・カレー・クッキー・ポテト
フライ・生鮮野菜・工芸品^{ほか}

問 フレンドリー☎042-452-0087

▶障害福祉課保☎042-438-4033

講演会 地域猫対策の現状と今後

10月12日(土) 午後2～4時

アスタセンターコート

猫に関する活動に長年携わってきた
講師によるお話です。

対 在住・在勤・在学の方

定 50人(申込順) ※当日参加も可

講 高木優治さん(NPOアナイス理事)

申 10月1日(火)～11日(金)に電話で下記へ

▶環境保全課☎042-438-4042

のぞいてみよう！ 私たちの知らない食品ロスの世界 食品メーカーや小売店の 取組

10月26日(土)

午後1時30分～3時30分

エコプラザ西東京

食品メーカーや小売店は、どのよう
に取り組んでいるのかを事例をあげて
紹介します。

対 在住・在勤・在学で18歳以上の方

定 20人(申込順)

持 筆記用具

申 10月5日(土)午前9時から、電話・
ファクス・メールで住所・氏名・年齢・
電話番号を問へ

問 エコプラザ西東京☎042-421-
8585 (午前9時～午後5時)・FAX042-
421-8586・✉ecoplaza@city.
nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課☎042-438-4042

障害者サポーター養成講座 (初級編)

10月26日(土) 午後3時～4時

保谷障害者福祉センター

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)です。

※参加者にはサポーターの証しであるサ

ポートバンダナ・キーホルダーを贈呈
内 ヘルプカード・ヘルプマークとは^{など}
申 前日までに電話で問へ

問 社会福祉法人さくらの園・カノン

☎042-452-7062

▶障害福祉課保☎042-438-4033

失敗しない 有料老人ホームの選び方講座

10月31日(木) 午前10時～正午

防災センター

将来に備えて知っておきたい有料老
人ホームの選び方を紹介します。

対 在住・在勤・在学の方

定 40人(申込順)

内 有料老人ホームの基礎知識

講 (公社)全国有料老人ホーム協会

申 10月17日(木)(必着)までに、往復は
がき・ファクス・メールで件名「有料
老人ホームの選び方講座」・住所・氏名・
日中連絡のつく電話番号を、ファクス
の場合は返信先番号を〒202-8555

市役所保谷庁舎協働コミュニティ課へ
▶協働コミュニティ課保☎042-438-
4046・FAX042-438-2021・
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

ENJOYニュースポーツ2019(後期)

普段運動をしていない方・ 障害のある方も参加できます！

10～令和2年2月の最終(日)

※年末除く 午前9時30分～11時
30分(受付9時20分)

きらっと ※当日、直接会場へ

カーリングから生まれた「ユニカー
ル」やボッチャなどに加え、年内は、
ソフトバレーボール、翌年はミニテ
ニスを行います。

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)

持 室内用運動靴・運動ができる服装・
タオル・飲物^{など}

▶スポーツ振興課保

☎042-438-4081

西東京市民みんなの大運動会 市民スポーツまつり

時 10月14日(祝)午前9時30分～午後4時

場 向台運動場・市民公園グラウンド

※当日、直接会場へ(雨天時：総合体育館)

□送迎バス運行時間

午前8時～午後4時30分(保谷
庁舎⇄田無庁舎⇄会場)。保谷
庁舎を毎時00分、田無庁舎を
毎時20分、会場を毎時30分に
出発 ※雨天時、変更の場合^{あり}

□競技 パン食い競争・かけっこ・
宝さがし・500mリレー・玉入れ・
大縄跳び・障害物競走^{など}

□イベント キッズチアダンス・よ
さこいソーラン踊り^{など}

□チャレンジコーナー 輪投げ・ス
トラックアウト・ボッチャ^{など}

□特設コーナー ラグビー体験(に
しはらスポーツクラブ)^{など}



ストラックアウト

□模擬店 焼きそば・おでん・団子・
フランクフルト・ジュース^{など}

□フリーマーケット 約100店舗

□お楽しみ抽選会

当日、抽選券付きプログラムを受付
で配布します。

問 NPO法人西東京市体育協会事務局
☎042-425-7055

※第1(火)を除く平日午前9時～午後
4時

▶スポーツ振興課保

☎042-438-4081

あしたのために、暮らしを考える 2019くらしフェスタ西東京市

食や環境などをテーマに、生活の中で役立つ知識を紹介します。

時 10月26日(土)午前10時～午後4時30分・27日(日)午前10時～午後4時

場 消費者センター分館

□内容

①親子で作るすいとん汁

時 26日(土)午前10時～正午

対 在住の小学生と保護者

定 親子10組

②学習会「くらしの中のSDG s (エ
スディージーズ)～未来のオムツを
考える～」

時 26日(土)午後1時30分～3時30分

講 宮澤清さん(ユニ・チャーム(株)参与)

内 介護用オムツを通して、より持
続可能な社会を築くために何をすれ
ばよいかを考えます。

対・定 在住の方・30人

※当日、直接会場へ

③「親子工作教室」～乾電池を作ろ
う～

時 27日(日)午前10時～正午

内 電池の仕組みやリサイクル方法^{など}

対 在住の小学

生(3～6年生)
と保護者(小学
生の子ども2
人まで可)

定 親子10組



手づくり乾電池キット

④スマホの使い方

時 27日(日)午前10時～正午

対・定 在住の方・20人

¥ 500円(テキスト代)

□そのほかイベント

●オーガニック野菜を使った「すい
とん汁」提供(100食限定・無料)

時 26日(土)正午～午後3時

●フェアトレードのコーヒーとクッ
キーの提供(100食限定・無料)

時 27日(日)午後1時～3時

●参加団体のパネル展示とクイズラ
リー

●お茶わんリサイクル

申 10月15日(火)(必着)までに、往復
はがき・ファクス・メールで参加を
希望する①・③・④のイベント名・
住所・氏名(①・③は子どもの氏名・
学年も記入)・電話番号(ファクス番
号)を〒202-8555市役所協働コ
ミュニティ課へ ※申込多数は抽選

□企画・運営 消費生活展実行委員会
▶協働コミュニティ課保

☎042-438-4046・FAX042-
438-2021・✉kyoudou@city.
nishitokyo.lg.jp

日本語スピーチコンテスト2019

時 12月1日(日)午後1時～5時

※交流パーティを含む

場 コール田無

問 多文化共生センター〒188-0012

西東京市南町5-6-18

☎042-461-0381 ✉info@nimic.jp

▶文化振興課保☎042-438-4040



発表者募集

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
などを日本語でスピーチしてみませ
んか。日本語やスピーチの優劣は競い
ません。スピーチ時間は8分以内です。

対 在住・在学・在勤(市内日本語教
室を含む)の16歳以上で、日本語を
母語としない方

定 10人(申込多数は選考)

申 10月20日(日)までに、郵送・メ
ールで件名「スピーチコンテスト発表
者」・住所・氏名^{ふりがな}・年齢・性別・所

属(勤務先・学校・日本語教室^{など})・
電話番号・自己紹介・スピーチタイ
トルと概要(200字以内)を問へ

□共催 NPO法人西東京市多文化
共生センター(NIMIC)

審査員募集

対 在住・在勤・在学で16歳以上の方

定 6人(申込多数は選考)

申 11月1日(金)(消印有効)までに、
郵送・メールで件名「スピーチコン
テスト市民審査員」・住所・氏名^{ふりがな}・
年齢・職業・電話番号・応募理由
を問へ

凡例

時日時

場場所

内内容

対対象

定定員

講講師

¥料金(記載がない場合は無料)

持持ち物

申申込

問問い合わせ

田田無庁舎

保保谷庁舎

自然の素材「竹」で 竹トンボを作ろう！

11月3日(祝) 午前10時～正午
エコプラザ西東京

※竹はやすりで削りますので安全に作業ができます。

対・定 在住で小学1～6年生の方(1・2年生は保護者同伴)・30人(申込順)
持 鉛筆・定規(15cm程度)

申 10月6日(日)午前9時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・学年・電話番号を**問**へ

問 エコプラザ西東京 ☎ 042-421-8585 (午前9時～午後5時)・FAX 042-421-8586・✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課 ☎ 042-438-4042

古い・終末期について考える勉強会 いずれ迎える死に対してどう 向き合うかを考える(全3回)

11月5日(火)・20日(水)、12月4日(水) 午後2時～4時
防災センター

内 後期高齢者が増加する2025年問題が近づく中、住み慣れた町で安心して最期まで過ごすことや自身の最期について考えるためのみとりについての講義・グループワークなど

対 在住・在勤で全日参加できる方

定 20人

申 10月25日(金)までに、電話・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
※次回は同じ内容で、令和2年2月ごろ田無庁舎で開催予定

▶高齢者支援課(保) ☎ 042-438-4029
✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

完璧な親なんていない ノーバディズ・パーフェクト 子育てを楽しもう！(全6回)

11月8・22・29日、12月6・13・20日(金) 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

カナダから届いた参加者中心の親支援プログラムで自分や子育ての振り返りをしながら自分らしさを見つけます。

定 10人(申込順) ※保育あり。生後6

カ月以上未就学児まで・12人

講 NPO法人ワークーズコレクティブ ちろりん村

申 10月1日(火)午前9時から、電話・メールで件名「ノーバディズ」・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

エコプラザの雑草教室 秋の雑草

11月12日(火)
午後1時30分～3時30分
下保谷四丁目特別緑地保全地区
集合：正門に1時30分
※荒天翌日

対・定 在住・在勤・在学で18歳以上の方・20人(申込順)

持 筆記用具・雨具・飲み物

申 10月3日(木)午前9時から、電話・ファクス・メールで氏名・住所・年齢・電話番号を**問**へ

問 エコプラザ西東京 ☎ 042-421-8585 (午前9時～午後5時)・FAX 042-421-8586・✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課 ☎ 042-438-4042

～イートイン・至福の逸品～ 西東京市一店逸品事業 紹介冊子(第6弾)完成！

内 市では西東京商工会と協力して、モノやサービスなど個店独自の逸品を確立し、入りたくなる店づくりへとつなげる一店逸品事業を展開中です。このたび、平成30年度に認定した逸品を紹介する冊子が完成しました。

□配布場所

産業振興課(保谷庁舎3階・田無庁舎1階)・西東京商工会・参加店など

▶産業振興課(保)

☎ 042-438-4041



リサイクルくる市 資源物の無料持込回収

時 10月6日(日)午前9時～正午
場 エコプラザ西東京

会場で、右記の資源物を無料で回収します。受付までご持参ください。

※環境保護のため徒歩・自転車での来場にご協力ください。

※当日、地元産の野菜の販売、茶わん

のリサイクル、新しい猫の飼い主探し・譲渡会があります。

陶磁器食器 (ごみ資源化市民会議主催)	茶わん・皿・小鉢・湯飲み (ガラス・花瓶・土鍋・自作品は回収不可)
------------------------	--------------------------------------

※メダプロプロジェクトによる小型電子機器の回収および硬質プラスチックのモデル回収は終了しました。



「リサイクルくる市」フリーマーケット出店者募集

時 11月3日(祝)午前9時～正午
場 西東京いこいの森公園アプローチゾーン(雨天中止)

□**出店資格** 成人で在住の個人・団体(業としている方を除く)

□**募集区画数** 40区画(1区画約3.5㎡) ※出店場所の選択は不可

申 10月10日(木)(消印有効)までに、往復はがきで参加者全員の氏名・代

表者の住所・年齢・電話番号、出物(衣類・雑貨など)を〒202-0011

泉町3-12-35ごみ減量推進課へ

※1世帯1通。申込多数は抽選

※飲食物・動植物などの販売は不可

※はがき料金は10月1日より63円になります。料金不足は受取不可

▶ごみ減量推進課

☎ 042-438-4043

ホストタウン・オランダ特集 見る・知る・考えるオランダ

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて西東京市がホストタウンとなっているオランダ出身在住外国人を講師に迎えます。オランダの生活についてワークショップ形式で学びましょう。

時・場 10月26日(土) 午前10時～11時30分・イングビル

対・定 在住・在勤で18歳以上の市民の方・20人(申込順)

申 10月15日(火)までにメールで、件名「見る・知る・考えるオランダ」・住所・氏名・電話番号・年齢を右記メールアドレスへ✉ bunka@city.nishitokyo.lg.jp ※この講座は、日本語ボランティアフォローアップ講座の一環として実施
▶文化振興課(保) ☎ 042-438-4040

まちづくり円卓会議 ひきこもり～ふみだすきっかけ～

時・場 10月26日(土)午後1時30分～4時30分・障害者総合支援センター

□**参観者募集** **内** 当事者と関わりのある関係者での公開会議

対・定 在住・在勤の方・30人(申込順) **申** 10月18日(金)までに電話などで**問**へ
問 市民協働推進センターゆめこらぼ ☎ 042-497-6950

▶協働コミュニティ課(保) ☎ 042-438-4046

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。



多摩六都科学館 ナビ

つむぐ展 ～生きものから生まれる糸と布～

いつも着ている衣服はどのようにできているのかな？生きものからとれた繊維が、糸になり布になるまでを体験しながらたどってみましょう。 ※当日、直接会場へ

時 10月12日(土)～11月4日(休)午前9時30分～午後5時

¥ 入館券520円(子ども210円)

□**協力** 東京農工大学科学博物館ほか

場・問 多摩六都科学館 ☎ 042-469-6100

※休館日：7日(月)～10日(休)・15日(火)・21日(月)・28日(月)



ロクト
サイエンス
コラム

64

ぎゅぎゅと縮まるとフェルト

秋の気配が近づいてきて、少し涼しくなると登場するのがカーディガンやセーター。セーターなど編み物に使われる毛糸はもちろん、実は手芸などで使われる“フェルト”も羊毛からできています。毛糸は羊毛の繊維を撚って紡いで作られています。一方フェルトは羊毛の表面にあるスケールというキューティクルのような構造が広がるとひっかかる性質をうまく利用し、熱や圧力などをかけて繊維を絡ませて作ったものです。この加工を日本語では“縮絨”といいます。同じ羊毛でも加工の違いで糸にも布にもなるのです。

今年も
始まります!

西東京健康チャレンジ2019

期間内に

□西東京健康チャレンジとは?

市民の皆さんの健康づくりを支援するための活動です。

①健康診断(各種検診)を受ける

例えば…特定健診・職場での検診・
各種がん検診など

②健康づくりにチャレンジ!!

目標を決めて14日間チャレンジ!
例えば…階段を使う・毎日体重を量る・
禁煙する・休肝日を設けるなど

①と②を満たすことで応募可能

※応募いただいた方の中から抽選で
100人にクオカードが当たります。



❖もっと健康、もっとワクワク! 特別賞

今回は健康診断(各種検診)を受け、ご自身
で決めた健康目標に14日間に取り組んで
いただき、健康づくりにつながる指定イ
ベントに参加すると、健康家電・市内特産物
などすてきな商品が当たる「特別賞」に応募
することができます。



「特別賞」の詳
細は、市HPへ

プレゼント



写真は特別賞の景品の
一例です



□応募期間 10月1日(火)~令和2年1月15日(水)

対 小学生以上の市民

申 1月15日(水)(消印有効)までに、はがき(〒202-8555
市役所健康課)・電子申請(上記QRコード)・下記窓口へ

□窓口 ●田無庁舎1階情報公開コーナー

●保谷総合福祉センター健康課

※詳細は市HPをご覧ください。

▶健康課 保 042-438-4037

中学・高校生年代イベントプロジェクト 高校生年代 企画スタッフ募集

令和2年2月8日(土)に実施するイ
ベントの企画・運営をする高校生年
代のスタッフを募集します。

昨年度は、中高生のパフォーマン
スとお笑い芸人のミニライブでした。
あなたのアイデアを実現しませんか。

□第1回企画スタッフ会議&交流会

時 11月1日(金)午後6時15分~8時
(予定)

場 田無児童館

対 在住・在学・在勤で高校生年代
の方、本市近隣高校の生徒

申 10月1日(火)~31日(木)までに、電

話・メールで件名「中高生イベント
プロジェクトスタッフ希望」・氏名・
学校名・学年・電話番号またはメー
ルアドレスを問へ

※市HPで過去の様子を紹介中

問 北原児童館 042-461-2156・

✉ jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp

▶児童青少年課 田 042-460-9843



パラリンピックスポーツ特集

みんなでパラスポーツをやろう、
知ろう、楽しもう!

日本代表丹羽海斗選手をお呼びし
てブラインドサッカー教室を開催し
ます。パラアスリートとの交流を通
して、障害への理解やスポーツの楽
しさを学びます。

時 10月27日(日)午前9時30分~11

時30分

場 保谷第一小学校

対 在住の小学4年生以上の方(成人可)

定 30人(申込多数は抽選)

申 10月1日(火)~15日(木)までに、電
話または直接問へ

問 スポーツセンター 042-425-0505

▶障害福祉課 保 042-438-4033

音楽のプロから学ぼう! 参加者募集

中学・高校生年
代のバンド活動をし
ている皆さん、
J U N S K Y
WALKER(S)の
リーダーから直接
演奏指導が受けら
れるチャンスです。



参加者は3回の公式練習と、2回
のリハーサルを経て、令和2年2月8
日(土)実施予定の中高生年代プロジェ
クト「パフォーマンス 翔!笑?!
SHOW!!!!」(仮称)(左記記事参照)
にてステージに立つことができます。

プロから直接演奏指導を受け、ステ
ージ作りについて学ぶことができるの
で、この機会に「本物」に触れてみま
せんか? 皆さんのご応募をお待ちし
ています。

対 在住・在学で中学・高校生年代

のバンド活動をしている方

定 3組(1組上限4人まで)

※選考の上決定

申 10月1日(火)~15日(木)に、市HP(下
記QRコード)から

※バンドごとの申込

▶児童青少年課 田

042-460-9843



タイトル	日程	時間(予定)	場所
練習会①	11月6日(火)	午後4時30分~7時30分	下保谷児童センター
練習会②	12月18日(火)		
練習会③	令和2年1月15日(火)		
リハーサル①	1月25日(土)	正午~午後5時	コール田無
リハーサル②	2月7日(金)	午後6時~9時	
本番	2月8日(土)	午後2時~4時30分	

西東京市民文化祭

~出会い ふれあい 文化の輪~

芸術の秋、今年も爽やかな秋風に乗って市民の皆さんが文化芸術活動の成果を発表
する西東京市民文化祭を開催します。各会場で素晴らしい演技や見事な作品の展示を
行いますので、ぜひご来場ください。

詳細は、市内公共施設などで配布している総合プログラムまたは市HPをご覧ください。

□共催 西東京市民文化祭実行委員会

▶文化振興課 保 042-438-4040

PR in アスタ

時 10月2日(水)~5日(土)

場 アスタセンターコート

オープニングイベント

時 10月19日(土)

場 保谷こもれびホール

保谷こもれびホール

10月19日(土) ~21日(月)	展 展示
20日(日)	ス 和太鼓
22日(火)	ス 大正琴
26日(土)	ス 合唱・組ひも・詩吟
27日(日)	ス 器楽・着付け・日舞(民踊)
29日(火)	ス カラオケ
11月2日(土)	ス 箏曲・茶道
2日(土) ~3日(日)	展 生け花展
3日(日)	ス 洋舞・謡曲
4日(月)	ス 日舞・茶道・器楽

コール田無

10月19日(土)	ス 器楽
20日(日)	ス 演芸・朗読・ オランダ文化体験
26日(土) ~27日(日)	展 生け花展
26日(土)	ス 民謡
27日(日)	ス 民謡
30日(水) ~11月4日(休)	展 展示
2日(土)	ス 演劇
3日(日)	ス 詩吟
4日(月)	ス 演芸・朗読

柳沢公民館

10月19日(土) ~21日(月)	展 展示
----------------------	------

ひばりが丘公民館

10月19日(土) ~21日(月)	展 展示
20日(日)	ス 茶道

田無公民館

10月26日(土)	ス 茶道
-----------	------

きらっと

10月26日(土) ~28日(月)	展 展示
----------------------	------

如意輪寺境内

11月2日(土) ~15日(金)	展 菊花展
---------------------	-------

展=展示発表 ス=ステージ発表 ※茶会は1席につき茶菓子代300円です。 ※ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

「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、戸谷図書館 042-421-4545へお問い合わせください。

R70

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

VEGETABLE
OIL INK