



いこいな  
@シンエイ/  
西東京市

●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  
☎042-428-0787 (不配のお問い合わせは)

詳細はホームページで

西東京市Web

検索



No. 474

▶保→田は、2月中に移転予定の部署になります。詳細な移転日程は、1月15日号または市HPをご覧ください。

## 特殊詐欺にだまされないで!

# 「わたしは大丈夫!」と思う前に対策を!

## 犯人の声は怖い・怪しいとは限りません...

都内における被害は危機的状況にあり、「還付金詐欺」とキャッシュカードを盗み取る「詐欺盗」が急増しています。

犯人は、市職員や警察官、金融庁職員、銀行員、百貨店の店員などをかたり、あらゆる手口でお金やキャッシュカードをだまし取ろうとします。市職員などがATMへ誘導したり、キャッシュカードの暗証番号を聞くことは絶対にありません。

☎田無警察署 ☎042-467-0110

▶危機管理課(保) ☎042-438-4010



やさしく丁寧な口調で話していても、実は詐欺メンバーの可能性が...

### 令和元年の特殊詐欺被害総額(都内)

## 約76億円

電話で、これらの言葉が出てきたら  
**特殊詐欺かもしれません!**

お金

通帳

銀行口座

キャッシュカード

示談金

還付金

ATM

暗証番号

### 不審な電話がかかってきたら110番通報を!

#### 被害に遭わないために

迷惑防止機能付電話機や留守番電話機能を利用して、犯人の電話に出ない対策をとりましょう

**ご高齢のご家族のために  
電話機の設定をしてあげてください**

#### 犯人の音声を聞くことができます

eラーニングサイト「特殊詐欺根絶アクションプログラム・東京」では、特殊詐欺の最新手口や対策のほか、犯人の音声も随時公開中です。 ※通信料は利用者負担



特殊詐欺には、  
こんな手口も...

#### 『訴訟を起こす』などと書かれたハガキ・封書に注意!

全国的に『消費料金に関する訴訟最終告知』などと題した架空請求ハガキ・封書が届いたという相談が急増しており、市民の皆さんからも相談が多くなっています。実際に連絡先に電話して、現金をだまし取られる被害が発生していますので、十分に注意をしてください。

特殊詐欺犯行予兆電話は強盗事件に発展するおそれがあります。併せてご注意ください。

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ  
訴訟管理番号(あ)391

この度、貴方の利用されておりました契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めてご通知いたしますとともに、訴訟取り下げ最終期日を経て裁判を開始させていただきます。また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理されまして裁判所の許可を受けて執行官立会いのもと、現預金や有価証券及び、不動産や不動産の差し押えを強制的に執行させていただきます。尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては当局にて承っておりますので、下記までお問い合わせください。この度は、民事訴訟に関するご通達となりまして、個人情報の保護や守秘義務などが御座いますので、ご本人様からご連絡頂きます様お願い致します。

訴訟取り下げ最終期日 令和2年 ●月●●日

取り下げ等のお問い合わせ窓口

03-▲▲▲▲-▲▲▲▲

受付営業時間(日、祝日は除く)

平日9:00~20:00 / 土曜日11:00~17:00

法務省管轄支局 国民訴訟お客様管理センター

〒100-8977 東京都千代田区霞が関1丁目1番地10号

### 安全・安心いーなメール

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内の「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



↓キリトリ線に沿って切り取り、電話機の近くに貼っておきましょう

電話で、これらの言葉が出てきたら  
**特殊詐欺かもしれません!**

お金

通帳

銀行口座

キャッシュカード

示談金

還付金

ATM

暗証番号

### 不審な電話がかかってきたら110番通報を!

# 市からの 連絡帳

## 年金

### 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から10年以内であれば、さかのぼって保険料を納めることができます(追納)。追納をすると老齢基礎年金の年金額に反映され、受給額を増やすことができます。

※古い年度分からの追納になります。  
※一部免除の追納は、納付時効内に一部保険料を納めている必要があります。

□**令和2年3月末日までに追納する場合の月額保険料**  
(全額免除・納付猶予・学生納付特例の場合)

年度	月額保険料
平成21	1万5,280円
平成22	1万5,540円
平成23	1万5,320円
平成24	1万5,170円
平成25	1万5,150円
平成26	1万5,300円
平成27	1万5,620円
平成28	1万6,280円
平成29	1万6,490円
平成30	1万6,340円

※平成21年度は、納付月分に制限あり  
 申 保険年金課 田・市民課 保  
 申・問 武蔵野年金事務所  
 番 0422-56-1411 (ナビダイヤル)  
 ▶ 保険年金課 田  
 番 042-460-9825

## 保険

### 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。

当制度に該当した場合、東京都後期高齢者医療制度に加入している方は東京都後期高齢者医療広域連合から、西東京市国民健康保険に加入している方は市から申請書を送付します。

◆**お問い合わせ先**  
 □**西東京市国民健康保険の加入者**  
 ▶ 保険年金課 田 番 042-460-9821  
 □**東京都後期高齢者医療制度の加入者**  
 ▶ 保険年金課 田 番 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**  
 ▶ 高齢者支援課 保 → 田  
 番 042-420-2813

## 暮らし

### コール田無2階コミュニティルームの利用可能時間を延長

□**利用可能時間** 午前9時～午後9時45分  
 □**休館日** (月)・年末年始(月が祝の場合はその翌日)  
**定** 45人  
 ※コミュニティルームは、囲碁や歓談、学習などさまざまな用途で利用できるスペースです。  
 ▶ 文化振興課 保 → 田  
 番 042-420-2817

## 募集

### 生ごみリサイクル 参加者追加募集

水切りした生ごみをバケツに入れて回収し、リサイクル土壌として再生しています。一部は、市内小学校の花壇の土などに使用されています。今回は、10世帯程度を追加募集します。

**対** 在住の方  
**申** 2月28日(金)(消印有効)までに、往復はがき・ファクス・メールで件名「生ごみリサイクル参加希望」・住所・氏名・電話番号(ファクス番号・メールアドレス)を下記へ  
 ※電話受付不可。3月13日(金)を過ぎても当落の連絡がない場合はご連絡ください(申込多数は、抽選)。  
 ▶ 生ごみ減量推進課 〒202-0011 泉町3-12-35・番 042-438-4043・ 042-421-5410・ gomigen@city.nishitokyo.lg.jp

**副校長業務支援員 (令和2年度会計年度任用職員)**  
 □**採用予定者数** 20人程度  
 □**試験日** 3月1日(日)～6日(金)

□**報酬** 時間額1,570円  
 □**応募締切** 2月25日(火)  
 □**募集要項** 2月14日(金)～25日(火)に、教育指導課・保谷庁舎1階総合案内・市HPで配布  
 ※詳細は、募集要項または市HPをご覧ください。  
 ▶ 教育指導課 田  
 番 042-420-2826

## 児童館運営指導員 (令和2年度会計年度任用職員)

□**採用予定者数** 4人程度  
 □**試験日・方法** 2月24日(休)・面接試験(個別)  
 □**応募締切** 2月19日(水)  
 □**募集要項** 児童青少年課・職員課・保谷庁舎1階総合案内・市HPで配布  
 ※詳細は、募集要項または市HPをご覧ください。  
 ▶ 児童青少年課 田  
 番 042-460-9843

## 事業者募集

### 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郵送しましたので、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、共済掛金を納付していることなど

□**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)  
**申** 平成31年1月～令和元年12月の掛け金について、2月17日(月)～28日(金)までに必要書類を産業振興課(田無第二庁舎5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 保 → 田  
 番 042-420-2819

### 市議会定例会

第1回定例会は、2月28日(金)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  
 番 042-460-9861

## 傍聴 審議会など

■**空き家等対策協議会**  
**時** 2月21日(金)午前10時  
**場** イングビル  
**内** 西東京市空き家等対策計画に係る協議など(一部非公開)  
**定** 5人  
 ▶ 住宅課 保  
 番 042-438-4052

後期計画策定  
**定** 8人  
 ▶ 子育て支援課 田  
 番 042-460-9841

■**男女平等推進センター企画運営委員会**  
**時** 2月21日(金)午後7時  
**場** 住吉会館ルピナス  
**内** 男女平等参画推進事業ほか  
**定** 3人  
 ■**男女平等参画推進委員会**  
**時** 2月25日(火)午後6時  
**場** 田無庁舎5階  
**内** 西東京市第4次男女平等参画推進計画の評価ほか  
**定** 5人  
 ▶ 協働コミュニティ課  
 番 042-439-0075

■**文化財保護審議会**  
**時** 2月27日(休)午後1時30分～3時30分  
**場** 西原総合教育施設  
**内** 西東京市の文化財保護  
**定** 5人  
 ▶ 社会教育課 田  
 番 042-420-2832

■**子ども子育て審議会**  
**時** 2月26日(火)午前10時  
**場** 田無庁舎5階  
**内** 子育て・子育てワイワイプラン

■**社会教育委員の会議**  
**時** 2月28日(金)午後2時  
**場** 防災センター  
**内** 地域協働活動  
**定** 2人  
 ▶ 社会教育課 田  
 番 042-420-2831

■**西東京市図書館協議会**  
**時** 3月4日(水)午後3時～5時  
**場** 中央図書館  
**内** 図書館の開館時間の拡大ほか  
**定** 3人  
 ▶ 中央図書館 番 042-465-0823

## ご意見をお寄せください

東京都と市区町村が改定に取り組んでいる「都市計画公園・緑地の整備方針」および「緑確保の総合的な方針」の改定案を公表し、ご意見を募集します。  
 ※ご意見は個人情報を除き、公開することがあります。

□**募集期限** 3月19日(休)まで(消印有効)  
 □**閲覧場所**  
 [東京都]  
 ● 東京都緑地景観課(都庁第二本庁舎)  
 ● 都民情報ルーム(都庁第一本庁舎)  
 ● 問のHP  
 [西東京市]  
 ● みどり公園課(エコプラザ西東京)  
 ● 両庁舎情報公開コーナー  
 ● 市HP

□**送付方法**  
 ① 件名「都市計画公園・緑地の整備方針」または「緑確保の総合的な方針」  
 ② 住所(市区町村名<sup>マ</sup>) ※法人の場合は、法人名・所在地(市区町村名<sup>マ</sup>)・業種  
 ③ ご意見  
 ①～③を郵送またはメールで問へ  
 ※メールの場合は本文へ掲載。添付不可  
 ※ご意見には個別に回答しません。  
**問** 〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部緑地景観課  
 番 03-5388-3315  
 05000169@section.metro.tokyo.jp  
 ▶ みどり公園課 番 042-438-4045

## 遺品拳銃発見通報のお願い

遺品拳銃とは、旧日本軍の軍用銃などの拳銃で、当時は適正に所持していたものの、終戦後に回収されず、所有者も亡くなるなどして未回収のまま残されている拳銃をいいます。遺品拳銃は、大事な形見であっても所持することはできません。また、実弾が装填されたままのものは暴発のおそれもあります。このような拳銃を発見した際は速やかに警察署へご連絡ください。  
**問** 田無警察署 番 042-467-0110  
 ▶ 危機管理課 保 番 042-438-4010

# 認可外保育施設等に通う子どもの 幼児教育・保育無償化の手続き



**無償化の対象となる  
認可外保育施設等とは**

認可外保育施設、一時保育事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業などで、市が無償化の対象施設となることを「確認」したものに限られます。詳細は市HPをご覧ください。

現在(令和2年2月15日)、  
認可外保育施設等に子どもが通っている方へ

幼児教育・保育の無償化に係る給付費(償還払い方式<sup>\*</sup>)は、**請求手続き**が必要です

<sup>\*</sup>保護者は利用料などを施設へ全額支払い、後から市が保護者へ給付費を支払う方式



対象施設に支払った保育料・利用料などに対する「子育てのための施設等利用給付」を受けるには、請求手続きが必要です(利用前に給付認定を受けている方が対象)。請求方法は利用先により異なります。

※詳細は市HPをご覧ください。  
※施設を通じて手続き書類を受け取っている方は、その書類の案内に従ってください。

▶子育て支援課 田  
☎042-460-9841

4月から、認可外保育施設等に子どもを通わせる方へ

無償化制度対象となる認可外保育施設等を利用する方は、「子育てのための施設等利用給付」認定を受ける必要があります。必ず、施設の利用前に手続きを行ってください。

※現在、既に認定を受けている方は手続き不要です。新しく利用開始する方または、3歳児クラスになる方が対象となります。

□無償化の対象と要件

クラス年齢	要件	月額上限
0～2歳児	保育の必要性の認定を新3号認定・住民税非課税世帯	4万2,000円
3～5歳児	受けている新2号認定	3万7,000円

□**手続き** 申請書・就労証明書などの保育の必要性の書類を保育課(田無第二庁舎2階)へ提出 ※詳細は市HPをご覧ください。

□**締切** 3月6日(金)

※就労証明書などに時間がかかる場合は申請書を先に提出してください。

▶保育課 田 ☎042-460-9842

## 令和2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。

田 2月19日(水)(消印有効)までに、申込書を〒188-8666市役所保育課へ郵送または持参(田無第二庁舎2階)

※1次申込分の各種変更も2月19

日(水)まで  
※1次利用調整の結果および2次の欠員状況は、市HPをご覧ください。  
▶保育課 田 ☎042-460-9842



## 1歳児1年保育を募集

令和2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年保育事業を実施します。

□1歳児1年保育(4月1日受入開始)

①アスクたなし南町保育園

場 南町6-10-17

定 1歳児・4人程度

②アスク保谷保育園

場 泉町3-13-24

定 1歳児・6人程度

田 2月19日(水)までに下記へ

※詳細は市HPをご覧ください。

▶保育課 田 ☎042-460-9842

## 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18日(火)午前8時30分(★印は、2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 田無庁舎2階市民相談室 田 ☎042-460-9805

保 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	3月6日(金)・12日(水)午前9時～正午
	保	3月3日(火)・4日(水)・10日(火)・11日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★3月5日(水) 午前9時～正午
	保	★2月27日(水) ※1枠1時間
交通事故相談	田	3月11日(水)
	保	★2月26日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	3月13日(金)
	保	3月6日(金)
不動産相談	田	3月19日(水)
	保	3月12日(水)
登記相談	田	3月12日(水)
	保	3月19日(水)
表示登記相談	田	3月12日(水)
	保	3月19日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	3月9日(月)
行政相談	保	3月5日(水)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	保	★3月13日(金)

## 消費生活相談 Q&A



### 賃貸住宅退去時の原状回復費用

Q 8年間住んだアパートを退去した際、壁紙・畳の交換とハウスクリーニング代で計20万円の請求書が届いた。タバコも吸わず、きれいに掃除して出たのに高額な請求に納得できない。

A 賃貸アパートの契約では、入居者に退去時の原状回復が義務付けられていますが、「借主が入居前の状態に戻す」というわけではありません。借主が故意、過失で破損させた箇所について賠償するもので、通常の住み方をしても発生すると考えられる通常損耗は含まれません。

また壁紙や畳床は6年で残存価値1円とされています。これらは国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」に一般的な基準が載って

います。  
ハウスクリーニング代の負担については、契約書の特約事項などで借主負担となっている場合もあるので、確認が必要です。

相談者には、ガイドラインを参考に、納得できない部分を書面にして貸主に説明を求め、ガイドラインに沿った清算をしてもらうべく貸主とよく話し合うよう助言しました。貸主との話し合いによる解決が難しい場合、民事調停や少額訴訟などの裁判所の手続きがあることも情報提供しました。

賃貸住宅のトラブルを回避するためには、入退去時の物件確認には必ず立ち会い、写真などで記録を残しておくことも有効でしょう。

▶消費者センター 保 → 田  
☎042-462-1100

### 特別相談「多重債務110番」実施のお知らせ

西東京市消費者センターでは特別相談「多重債務110番」を東京都と都内区市町村と連携して一斉に実施します。ひとりで悩まず当センターにご相談ください。

時 3月2日(月)・3日(火)午前10時～正午・午後1時～4時

□相談専用 消費者センター 保 → 田  
☎042-462-1100

田 東京都消費生活相談センター(東京都の多重債務110番係)

☎03-3235-1155

▶協働コミュニティ課 保 → 田

☎042-420-2821

## 中学生「税についての作文・税の標語」受賞者を紹介します

令和元年度中学生の「税についての作文・税の標語」に、市内中学校から作文1,083編、標語4,124編の応募がありました。審査の結果、作文・標語ともそれぞれ15人の方が入選し、12月に表彰を受けました。また、学校への感謝状が贈られましたので、併せてご紹介します(順不同・敬称略)。  
▶納税課 ☎042-460-9831

### 税についての作文

- ◆西東京市長賞  
大内 若葉(田無第三中3年)
- ◆西東京市教育委員会教育長賞  
杉山 柚季(柳沢中3年)
- ◆西東京市租税教育推進協議会会長賞  
安岡 華(田無第三中3年)
- ◆東京都立川都税事務所長賞  
乗安 准平(青嵐中3年)
- ◆東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞  
平出 琴羽(田無第二中3年)・飯塚 真帆(青嵐中3年)
- ◆多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長賞  
志村 穂奈美(保谷中3年)
- ◆多摩武蔵納税貯蓄組合連合会優秀賞  
松見 希(田無第一中3年)・井上 優成(田無第二中3年)・李 弘思(田無第四中3年)・藤原 果凛(明保中3年)・保谷 汐里(ひばりが丘中3年)
- ◆(一社)東村山青色申告会会長賞  
島田 紗良(保谷中3年)
- ◆(公社)東村山法人会会長賞  
小沼 佳乃(ひばりが丘中3年)
- ◆東京税理士会東村山支部支部長賞  
澤頭 実和(田無第二中3年)

### ◆多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長感謝状

明保中学校



### 税の標語

- ◆西東京市長賞  
藤原 杏佳(明保中1年)
- ◆西東京市教育委員会教育長賞  
津田 和輝(ひばりが丘中3年)
- ◆東村山税務署長賞  
小山 紗英(ひばりが丘中3年)
- ◆東京都立川都税事務所長賞  
小谷 彩華(田無第一中3年)
- ◆西東京商工会会長賞  
山岡 愛深(武蔵野大学中3年)
- ◆東京保谷ロータリークラブ会長賞

伊藤 采羽(柳沢中3年)

- ◆東村山間税会会長賞  
浅見 昂志(田無第二中2年)
- ◆全国間税会総連合会入選  
角野 幸輝(田無第一中3年)・奥住 遥斗(田無第三中2年)・佐藤 玲(保谷中2年)
- ◆東京国税局間税会連合会入選  
倉品 歩未(田無第四中1年)・青木 海緯(保谷中2年)
- ◆(一社)東村山青色申告会会長賞  
向田 実玖(明保中1年)
- ◆(公社)東村山法人会会長賞  
稲垣 美弦(田無第四中1年)
- ◆東京税理士会東村山支部支部長賞  
宮崎 碧(青嵐中3年)



## 令和元年火災状況概要

### □火災

令和元年中の西東京市内の火災件数は36件(前年比9件増)、焼損床面積は319㎡(同271㎡増)、火災による死者はなし、負傷者は11人(同8人増)でした(令和元年12月20日現在)。

出火原因で最も多いのは電気器具・配線などの「電気設備機器」で14件、次に多いのが「たばこ」で6件、次いで「放火」が5件となっています(速報値)。

### □火災を防ぐポイント

- ①電気設備機器  
●コードを束ねたり、ねじれたままの

- 状態で使用しない。
- 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。
- ②たばこ  
●灰皿を必ず用意し、たばこを手に持ったまま居室内を歩き回らない。
- 吸い殻は水につけるなど、完全に消えたことを確認した後に廃棄する。
- ③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。
- ※詳細は☎の☎をご覧ください。
- ☎西東京消防署 ☎042-421-0119

## 資源物戸別収集 ワンポイント

- 容器のふたを閉めないでください。  
古紙などが雨の日にくれないようにふたつきのバケツに入れて出すケースがあります。中身が見えないと取り残しの原因となりますので、資源物を出す際、ふたは取り外して中身が見えるように出してください。
- 午前8時30分までにゴミの排出をお願いします。  
資源物戸別収集により、収集ルートが大幅に変更しているため、ゴミの排出については当日の午前8時30分までに戸建住宅の方は敷地内の道路に面した見やすい場所へ、集合住宅および集積所を継続利用されている

方については指定された場所に排出をお願いします。  
□缶の持ち込み場所をご利用ください。  
市内公共施設10カ所に缶の持ち込み場所を設置しています。ご利用ください。  
▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043



エコプラザ 西東京内設置

## お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

### 西東京消防署からのお知らせ

- ①西東京消防少年団 募集  
防火・防災に関する知識・技術の習得に加え、団体活動や奉仕活動などを通じて思いやりや責任感を育みます。  
対・定 在住で令和2年度新小学3年生・8人程度、新小学4・5年生・若干名  
□活動 時・場 毎月1回(日)午前8時15分～11時45分ごろ、西東京消防署  
¥●月会費300円 ●夏季キャンプ費用6,000円程度(参加者のみ)  
☎事務局(西東京消防署内) ☎042-421-0119

### ②見事な救命連鎖で倒れた男性の命を救う

令和元年12月18日、西東京消防署では、11月30日午後2時30分頃、西東京市総合体育館において、倒れて意識を失った40代男性を、現場に居合わせた大川貴弘さん、染谷哲也さんおよび体育館職員の川原剛さん、福本麻奈美さんの4人が、119番通報、心臓マッサージ、AEDの活用などを迅速に行い救命した功勞に対し、消防總監

賞の伝達式を行いました。伝達式終了後、受賞者の一人は「倒れた方が元氣になられたと聞き、本当に良かったです」と笑顔で語ってくれました。  
☎西東京消防署 ☎042-421-0119

### 柳橋保育園子育て支援

- ①離乳食の作り方…2月28日(金)
- ②お母さんのためのピラティスと優しいダンス…2月20日(木)、3月5・12日(木)
- 申各開催日の1カ月前から電話で☎へ ※詳細は☎の☎をご覧ください。
- ☎柳橋保育園 ☎042-461-3673

### 都民講演会「脳卒中の治療・リハビリテーション・予防そして未来」

- 時 2月22日(土)午後2時～4時
- 場 コール田無
- 定 165人(先着)
- ☎西東京市医師会 ☎042-421-4328

### 市民公開講座

- 理学療法士、作業療法士による認知症の予防と対策  
～いつまでも住み慣れた家で暮らすために～  
時 2月29日(土)午後2時～4時(受付1時30分)
- 場 田無総合福祉センター
- 内 ●病院や地域で活躍しているリハビリテーション専門職による講演 ●しゃきしゃき体操
- 定 70人(申込順)
- 申 電話・メールで氏名・年齢・住所を☎へ
- ☎(公社)東京都理学療法士協会西東京市支部(事務局:田無病院リハビリ 牧野) ☎042-461-2693  
✉tanashi\_rehabili@yahoo.co.jp

### ハーモニー♪講座

- 時 2月29日(土)午後3時～5時
- 場 障害者総合支援センターフレンドリー
- 内 ひきこもりで悩む方もご家族の方も安心して暮らせる街へ～8050問題を一緒に考える～
- 対 在住で当事者・家族・支援機関の方

- 定 70人
- ☎地域活動支援センターハーモニー ☎042-452-2773

### 3月の薬湯 ～紅花の湯～

- 効能 アレルギー・美容
- 時 3月1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
- ☎西東京市公衆浴場会 庚申湯 ☎042-465-0261

### テレビ受信障害対策

携帯電話事業者による新しい電波利用が開始されます。これに伴い、テレビ映像に影響が出るおそれのある家庭にはチラシが配布され、対策員証を所持した対策員が訪問する場合があります。影響が出た場合の対策作業および回復作業の費用はすべて当協会が負担します。詐欺行為や悪徳商法にご注意ください。  
☎700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎0120-700-012  
※午前9時～午後10時(年中無休)

# 健康ひろば



**記入例**

往復はがき  
「肺炎球菌予防接種」申込  
①氏名  
②性別  
③住所  
④生年月日  
⑤電話番号

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

▶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
<b>ボディケア講座～ひざ痛予防～</b> 【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4日(水)午後1時～2時 保谷保健福祉総合センター	在住で18歳以上の方/15人	前日までに電話
<b>リハビリ窓口相談</b> 【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4日(水)午後2時15分～3時15分 3月19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
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	3月10日(火)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	3月6日(金)までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による相談】	3月13日(金)午前9時～正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	3月10日(火)までに電話
<b>糖尿病基礎講座</b> 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	3月17日(火)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族/10人	3月12日(水)までに電話

▶健康課 保 042-438-4037

当日…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	1歳児お誕生相談会	2歳児すくすく相談会	3歳児健康診査
時 2月20・27日(水)、 3月5・19日(木) 場 保谷保健福祉総合センター 対 個別に通知	時 2月17日(月)、3月9・23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)	時 2月18日(火)、3月3・17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)	時 2月19日・26日(水) 3月11・18・25日(木) 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)
<b>BCG予防接種</b> 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	<b>育児相談</b> (身体計測と育児に関する相談) <b>当日</b> 時・場 ● 2月25日(火)：午前9時30分～11時・保谷保健福祉総合センター ● 3月27日(金)：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	<b>子育て講座</b> (歯科衛生士による歯が生えてくる頃の話) <b>当日</b> 時・場 ● 2月25日(火)・保谷保健福祉総合センター ● 3月27日(金)・田無総合福祉センター 午前10時から 対 生後7カ月前後の乳児と保護者(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29日(土)まで、乳がん検診は………3月31日(火)まで

▶健康課 保 042-438-4021

**■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。訪問日時は後日、訪問指導員から連絡します。

※訪問指導員の個人の携帯電話から連絡する場合があります。

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

**■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、住所・保護者氏名・子どもの氏名と生年月日・電話番号・申込理由を〒202-8555市役所健康課「お口の健康支援室」係へ

※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

申込締切3月5日(木) **高齢者肺炎球菌予防接種**

対 ①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳以上の方(下記参照)

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※①②とも過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方

申 はがき(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)

▶健康課 保 042-438-4021

65歳	昭和29年4月2日から昭和30年4月1日生まれの方	85歳	昭和9年4月2日から昭和10年4月1日生まれの方
70歳	昭和24年4月2日から昭和25年4月1日生まれの方	90歳	昭和4年4月2日から昭和5年4月1日生まれの方
75歳	昭和19年4月2日から昭和20年4月1日生まれの方	95歳	大正13年4月2日から大正14年4月1日生まれの方
80歳	昭和14年4月2日から昭和15年4月1日生まれの方	100歳以上	大正9年4月1日以前に生まれた方

## + 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
16日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎042-421-6168	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
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	
24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	田村医院 田無町7-3-17 ☎042-461-8441	

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	
16日	むとう歯科医院 南町4-4-2 ☎042-467-3415	
23日	ねま歯科医院 泉町1-11-14 ☎042-462-4118	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711
24日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	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

**電話相談**

**子供の健康相談室(小児救急相談)**

平日 午後6時～翌日午前8時  
(土)日(祝)、年末年始 午前8時～翌日午前8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

# イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

## 2019くらしフェスタ西東京市 出張パネル展

**2月18日(火)～21日(金)**  
午前10時～午後4時(初日は午前11時<sup>から</sup>)  
柳沢公民館

日常生活に密着した食・ごみ問題、再生可能エネルギーなどをテーマに、パネル展示などで役立つ知識を分かりやすく紹介します。より良い生活を送るためのきっかけにお立ち寄りください。  
□企画・運営 消費生活展実行委員会  
▶協働コミュニティ課保→田  
☎042-420-2821

## いろいろなことばでたのしむ おはなし会

**3月7日(土)** 午後2時  
中央図書館 ※当日、直接会場へ

日本語・オランダ語・スペイン語で絵本の読み聞かせを行います。  
対 3歳以上(未就学児は保護者同伴で可)  
定 20人(先着)  
▶中央図書館  
☎042-465-0823



## 腐葉土と土づくり体験教室

**3月7日(土)**  
午後1時30分～3時30分  
育苗センター (下保谷5-6)  
※小雨決行、荒天時3月8日(日)

ガーデニング基礎知識「培養土と腐葉土」を講座で学び、市内の公園で集めた落ち葉を使って「腐葉土作り」「培養土作り」の体験学習をします。腐葉土と培養土はお持ち帰りいただけます。  
定 20人(申込順)  
¥500円(教材費)  
申 2月25日(火)までに電話で問へ  
問 NPO法人西東京花の会  
☎080-5520-8842(小山田)  
▶みどり公園課  
☎042-438-4045

## 非核・平和学習会 「核廃絶に向けて私たちに来ること～全ての命を守るために～」

**3月14日(土)**  
午後1時30分(1時開場)  
コール田無 ※当日、直接会場へ

ピースポートで活躍されている川崎哲さんに、平和な世の中を築くために私たち一人ひとりができることなどについて、お話ししていただきます。  
対 在住・在勤・在学の方  
定 70人  
講 川崎哲さん(ピースポート共同代表・核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)国際運営委員)  
□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保→田  
☎042-420-2821

## NPOパワーアップ講座 もっと知ろうよSDGs Part 2

**3月7日(土)** 午後1時30分～4時  
イングビル

最近よく目にするSDGs。専用のカードゲームを使ってSDGsをもっと知ってみませんか。楽しみながら体験できます。  
対・定 在住・在勤の方・24人(申込順)  
講 井澤友郭さん(こども国連環境会議推進協会 事務局長)  
申 3月4日(水)までに、電話・ファクス・メールで住所・氏名・電話番号・市内活動団体の方は団体名を問の「NPOパワーアップ講座」係へ  
問 市民協働推進センターゆめこらぼ  
☎042-497-6950  
☎042-497-6951  
✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp  
▶協働コミュニティ課保→田  
☎042-420-2821

## 今からでも遅くない! 初心者のための キャッシュレス決済実践講座

**3月9日(月)**  
① 午後2時～4時・イングビル  
② 7時～9時・保谷駅前公民館

消費者や事業者の方を対象に、キャッシュレス決済とは何なのか、メリット・デメリットや最新情報を分かりやすく解説します。後半は、スマートフォンや決済機器を使って、キャッシュレス決済を実践します。  
定 各40人(申込順)  
申 3月5日(水)までに電話で問へ  
□共催 西東京商工会  
問 西東京創業支援・経営革新相談センター ☎042-461-6611  
▶産業振興課保→田  
☎042-420-2819

## 親子でマーマレード作りを楽しもう!

**3月22日(日)**  
午前10時～午後0時30分  
エコプラザ西東京

夏みかんを材料にして親子でマーマレードを作ります。  
対 在住で小学1～6年生の方(保護者同伴)  
定 10組20人(申込順)  
持 エプロン・三角巾・手ぶき用タオル・マーマレードを入れるびん・容器  
申 2月23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)  
☎042-421-8586  
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp  
▶環境保全課  
☎042-438-4042



# シニアルーム

シニア世代向け情報  
※市からの連絡帳(2面)も  
ご覧ください。

## 介護支援ボランティアポイント制度登録説明会

登録後に指定の活動に参加するとポイントがたまり、翌年度に換金できる制度です。

時・場  
① 2月26日(水)・田無総合福祉センター  
② 28日(金)・住吉会館ルピナス  
午後1時30分～3時  
※両日とも同じ内容  
対 在住で60歳以上の方  
申 各回の前日までに、電話・ファクス・

メールで住所・氏名・電話番号・生年月日を問へ

問 西東京市地域サポート「りんく」  
☎042-497-4163  
☎042-497-4164  
✉seikatsu@n-csw.or.jp  
※受付: 平日午前8時30分～午後5時  
▶高齢者支援課保→田  
☎042-420-2811

## シルバー月間 ～スポーツ施設の無料利用～

時 3月2日(月)～31日(火)の平日午前9時～午後3時入館  
※それ以外は有料  
場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと  
内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用(2時間<sup>まで</sup>)  
●各教室(下表参照)の参加  
対 在住で65歳以上の方  
申 2月26日(水)(必着)までに、往復はがきまたは返信用はがきを各館に持参(申込多数は抽選)

□参加・利用方法  
利用時に「2019年度シルバーウィーク参加カード」を提示してください(平成30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ご持参ください)。  
※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)をご持参ください。  
問 スポーツセンター ☎202-0013中町1-5-1・☎042-425-0505  
▶スポーツ振興課保→田  
☎042-420-2818

	教室名	場所	日時	定員
プ ー ル	① 水中ウォーキング	スポーツセンター	3月5日(木) 午後1時～2時	各 25人
	② 水中運動	温水プール	27日(金)	
フ ロ ア	③ バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	13日(金) 午前10時～11時	各 20人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		25日(水) 午後1時～2時	
	⑤ 体力向上ハツラツ体操	総合体育館	6日(金)	
	⑥ ウォーキング&簡単筋トレ		18日(水)	
	⑦ 遊びながら運動 柔軟と調和	きらっと	9日(月) 午前10時30分～11時30分	
	⑧ 楽しみながら運動 心身の均衡		30日(月)	

## 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、自分のできる範囲で支援する方のことです。  
時 3月7日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)  
場 ハートフル田無  
内 ●認知症について  
●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・25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 3月2日(月)までに、電話またはメールまたは電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ  
▶高齢者支援課保→田  
☎042-420-2811  
✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



## 集合住宅における防災対策・家庭防災

～集合住宅・各家庭・地域における防災力向上のポイント～

当日は講演・防災市民組織補助金の説明や、マンション防災市民組織活動などをご紹介します。  
時 3月5日(木)午後1時30分～4時  
場 防災センター  
内 ●防災市民組織結成や補助金制度の説明 ●マンション防災に関する活動報告 ●集合住宅における防災対策・家庭防災に関する講演

対・定 在住・在勤の方・90人  
講 山田一廣さん(NPO法人日本防災環境)  
申 3月4日(水)までに、メールまたは電話で件名「集合住宅における防災対策・家庭防災」・氏名・団体名(団体所属の場合)・電話番号を下記へ  
▶危機管理課保 ☎042-438-4010  
✉kikikanri@city.nishitokyo.lg.jp

## 春のスポーツフェスティバル2020

スポーツを競い合うことよりも楽しむことをコンセプトに、子ども(年長)から高齢者まで誰でも気軽に参加できるイベントです。

**時** 3月7日(土)午前9時30分～午後2時

**場** スポーツセンター

**内** ①ニュースポーツ体験会・どなたでも参加できます

②クロールタイムチャレンジ、水中トレーニング、マット・跳び箱教室、マット・鉄棒教室

**定** 各20人(申込順)

**料** 300円

**申** 問の窓口へ参加費を持参 ※定員に満たない場合、当日まで申し込み可

**問** スポーツセンター

☎042-425-0505

▶スポーツ振興課(保)→(田)

☎042-420-2818



## エクササイズウォーキング

**時** 3月7日(土)午前10時～正午

※雨天時：3月14日(土)

**場** 総合体育館・小金井公園内

**内** フォームや歩幅をチェックし、日頃の歩き方を見直します。ただ歩くだけでなく全身に働きかける内容でシェイプアップ・筋力アップ効果を目指し、美しい歩き方を習得しましょう。

**定** 40人(申込順)

**料** 700円(保険代)

**申** 3月6日(金)までに、スポーツセンター・総合体育館・きらっと受付窓口へ参加費を持参

**問** 総合体育館

☎042-467-3411

▶スポーツ振興課(保)→(田)

☎042-420-2818



※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。

## ゴルフクリニック

レッスンプロによる指導で、ゴルフのさらなる楽しさや醍醐味を体験しましょう。

**時** 3月5日(休)午前9時～午後4時

**場** KOSHIGAYA GOLF CULB

**定** 18人(最少催行人数9人) ※申込多数は抽選

**料** 1万4,800円(保険代・プレー代)

**申** 2月25日(火)までに、スポーツセンター・総合体育館・きらっと受付

窓口へ参加費を持参

**問** きらっと

☎042-451-0555

▶スポーツ振興課(保)→(田)

☎042-420-2818



## 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

**料** 年会費：3,600円(子ども(小・中学生)1,500円・ファミリー会員5,000円・80歳以上半額)

(西原総合教育施設内) ☎042-467-9919・FAX042-467-9921

※(月)休館

**場**・**申**・**問** にしはらスポーツクラブ

※非会員の方も参加できます

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) A: 午前9時～10時30分 B: 午前10時30分～正午	高校生以上	各20人	会員: 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		40人	会員: 3,000円※
	●シニア: (火) (月3～4回) 午前9時30分～11時30分 ※中級以上	60歳以上男女	20人	会員: 600円×回数※ 前納
	●中学生: 午後6時～7時20分 ●中級・高校生以上: 午後7時20分～8時40分	中学生以上	各20人	会員: 3,200円※
ヨガ	毎週(木)または(休) 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(休) 午後6時30分～8時30分		20人	
健康麻雀	第2・4(木) 午後1時～4時		16人	
グラウンドゴルフ	第1・3(木)、第2・4(休) 午後0時30分～3時	高校生以上	30人	会員: 1回100円※
ターゲットバードゴルフ	第2・4(火) 午後0時30分～3時		20人	
テニス(初級)	毎週(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)	毎週(土) 午後0時30分～1時50分		8人	
ミニバスケットボール	月4回(土) 午後3時～5時30分	小学3～5年生	40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3～5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	若干名	月3,000円
空手(初心者)	月4回(休) 午後3時30分～5時	幼児～小学6年生	10人	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	若干名	月2,000円

## にしはらスポーツクラブ ソフトバレーボール大会 参加チーム募集!

**時** 3月20日(祝)午前9時30分～午後4時(受付: 9時10分)

**場** にしはらスポーツクラブ

**対** 市内および近隣に在住の方

**定** 各6チーム(1チーム7人<sup>まで</sup>)

●混合の部: コート内、男女各2人(合計年齢180歳以上)

●レディースの部: コート内、全員女性(合計年齢180歳以上)

※組み合わせ抽選は、主催者側で実施

**料** 1チーム3,000円(クラブ会員が3

人以上のチームは1チーム2,000円)

□**競技方法** 日本バレーボール協会ソフトバレーボール競技規則に準ずる

**申** 3月3日(火)までに、申込用紙をファクスで(問)へ

※申込用紙は、(問)の窓口・HPで配布  
**問** 総合型地域スポーツクラブ「にしはらスポーツクラブ」 ☎042-467-9919・FAX042-467-9921

※(月)休館

庁舎統合に向けた第一歩

2月以降順次、一部窓口の移転が始まっています

詳細なスケジュールは1月15日号10面または市HPをご参照ください。各記事をご覧ください。または市役所にご用事がある場合は、各窓口の場所にご注意ください。  
▶総務課 電話 042-460-9812

庁舎間連絡バスの利用方法について

●乗車できる方：庁舎間連絡バスについて、保谷庁舎機能の再配置に伴う田無第二庁舎が整備されたことから、2月10日から、いずれか一方の庁舎に用件がある方でも乗車できるようになりました。●乗車方法：ご乗車の前に、乗車票を発行いたしますので、田無庁舎1階および保谷庁舎1階の警備室へお越しください。●乗車の際の注意：ご乗車できる方は、市役所の窓口での用件がある方に限らせていただきます。また、乗車定員に限りがあります。皆様のご理解・ご協力をお願いします。▶総務課 電話 042-460-9812

新型コロナウイルス・インフルエンザ対策

感染症予防は基本が大事です

感染症予防のため、次のことを積極的に行いましょう。  
□手洗い  
石鹸を使って、こまめに洗いましょう。  
□咳エチケット  
咳やくしゃみをする際は、口と鼻をティッシュで覆うなどして、直接人にかからないようにしましょう。  
新型コロナウイルスについてご不安がある方は、問にご相談ください。

問 ●帰国者・接触者電話相談センター(多摩小平保健所)  
電話 042-450-3111  
※平日午前9時～午後5時  
●東京都電話相談  
電話 03-5320-4509  
●厚生労働省電話相談  
電話 0120-565653(フリーダイヤル)  
※午前9時～午後9時  
▶健康課 電話 042-438-4021

市内の情報をお届けします

大好きです 西東京

スポーツ応援編

卓球 祝! 3連覇!

令和2年1月13日から19日まで丸善インテックアリーナ大阪で行われた天皇杯・皇后杯2020年全日本卓球選手権大会に、谷戸小学校卒業のPR親善大使である森蘭政崇選手(BOBSON)が出場。森蘭政崇選手は伊藤美誠選手と組み混合ダブルスで優勝し、3連覇を達成しました。

これからも、皆さんの熱い応援をよろしくお願いいたします。

▶スポーツ振興課 電話 042-420-2818



写真提供：ニッタクニュース



西東京市HP  
PR親善大使紹介

下野谷遺跡国史跡指定5周年記念講演会

「縄文から未来へ したのやから世界へ」  
縄文土器徹底解剖! 土器が語る下野谷遺跡の世界

下野谷遺跡は、平成27年3月10日に、都心部に残された貴重な縄文時代中期の大集落遺跡として国の史跡に指定されました。史跡指定から5周年を迎え、来年度からは本格的な史跡整備も始まります。そこで、下野谷遺跡を知り尽くした講師が出土土器を徹底解剖。改めて下野谷遺跡の魅力伝える講演会を開催します。  
時 3月29日(日)午後1時～4時(正午開場)  
場 早稲田大学STEP22(東伏見駅南口)  
内 出土品の展示・遺跡展望会・VR体験・したのや縄文体操・史跡整備計画パネル展示と報告  
定 250人(申込順)

講 ●細田勝さん(早稲田大学本庄考古資料館)  
「土器が語る下野谷遺跡の世界」  
●「みんなでつくる下野谷遺跡の未来」(西東京市教育委員会からの報告)  
申 2月17日(月)午前9時から、電話で下記へ  
□後援 早稲田大学文化推進部  
▶社会教育課 電話 042-420-2832



下野谷遺跡出土縄文土器

史跡下野谷遺跡整備事業 わくわくワークショップ

「したのやムラにはどんな木や草があったの? 縄文時代の植物を学ぼう!」

下野谷遺跡では縄文時代を感じることでできる整備を行います。その中でも大切な景観を構成する縄文時代の植生や植物利用について、植物考古学の専門家からフィールドで学びましょう。

時 2月29日(土)10時～正午  
場 下野谷遺跡公園(東伏見6-4) 東伏見小学校(東伏見6-1-28)  
※当日、直接会場(下野谷遺跡公園)へ ※うわばきを持参  
講 佐々木由香さん(植物考古学者)  
▶社会教育課 電話 042-420-2832(当日の連絡先: 電話 090-2520-3996)



VR下野谷縄文ミュージアムより

今年も やりますよ〜! にしねこフェスティバル開催

2月22日「ねこの日」に第2回猫の日イベントを開催します。いつもの譲渡会とは一味違った催し物です。今年はさらにパワーアップして、大人も子どもも楽しめるイベントとなっています。我が家の愛猫にきつと役立つ! 持ち帰って使えるワークショップ・猫の譲渡会・うちの愛猫自慢フォトコンテスト(当日来場者投票)・防災について、飼い猫健康相談・地域猫のお悩み相談受付など、ほかにも企画しています。

時 2月22日(土)正午～午後3時  
場 エコプラザ西東京  
問 西東京市地域猫の会  
※詳細は問のHPをご覧ください。  
▶環境保全課 電話 042-438-4042



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当日は入館無料。ご当地グルメの出店やイベントも盛りだくさんでお待ちしています。

時 3月1日(日)午前9時30分～午後5時

※多摩六都科学館構成市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)に在住・在学・在勤の方は入館料が無料(確認書類を受付に提示。プラネタリウム、大型映像は別途料金)

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」を全てオープン! 観察・実験・

工作が気軽に楽しめます。

●ビンゴ大会 ●ボランティア会のわくわく科学広場

□無料シャトルバス

●保谷駅南口より  
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

●保谷駅南口へ  
時 正午・午後1時15分・2時30分・3時45分・5時



場・問 多摩六都科学館 〒188-0014 芝久保町5-10-64 電話 042-469-6100 休館日: 2月17日(月)・25日(火)

ロクトサイエンスコラム 68

「美味しい」には理由がある

2月はバレンタインデーがあり、お菓子を手作りする機会が多いのではないのでしょうか。ぜひ上手に作りたいたいものです。“つややかで口溶けがよく、甘みや苦みが広がる”、こんなチョコレートを作るには、原料であるカカオバターの性質を知ることがとても大切です。

カカオバターには数種類の異なる「結晶型(分子の並び方)」があります。密度が低く不安定な型よりも、隙間なく並んだ安定した型に私たちは「おいしい」と感じるため、この結晶型がチョコレートの品質に大きく関わります。

そこで重要となるのがテンパリングという作業。チョコレートを溶かし固める段階で温度を上手に調節すると、非常に細かく分子が詰まった型だけを残した結晶にすることができます。

偶然では作り出すことのできないおいしいチョコレート。いつもより、ひと手間かけて作ってみませんか。

