

新型コロナウイルス感染症による生活困窮者自立支援金の申請受付

新型コロナウイルス感染症の影響で生活に困窮し、既に総合支援資金の再貸付が終了するなどにより、これ以上の特例貸付を利用できない世帯に対し最大で3カ月間支援金を支給します。

■ 8月31日(火) (必着) までに必要書類を下記へ郵送
□ 郵送先 〒188-8666市役所地域共生課生活困窮者自立支援金担当
場 イングビル

※詳細は市 ☎ または下記へお問い合わせください。
▶ 地域共生課生活困窮者自立支援金担当専用ダイヤル ☎ 042-452-7680

対象・要件など	社会福祉協議会が実施する総合支援資金の再貸付を、既に終了している世帯、8月までに終了する世帯、不決定となった世帯または相談したが申込できなかった世帯で、かつ世帯の収入・預貯金が下記の基準額以下である方		
	世帯区分	月の収入	預貯金
	1人世帯	13万7,700円	50万4,000円
	2人世帯	19万4,000円	78万円
	3人世帯	24万1,800円	100万円
	4人世帯	28万3,800円	
5人世帯	32万4,800円		

また、ハローワークに求職の申込をし、一定の求職活動を行う必要があります(生活保護申請中の方を除く)。

□ 支給額(月額) ● 1人世帯…6万円 ● 2人世帯…8万円 ● 3人以上世帯…10万円

子育て世帯生活支援特別給付金(その他の子育て世帯分)を支給

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている低所得の子育て世帯の生活を支援するため、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

対 令和3年度住民税均等割が非課税の方で、令和3年4月分の児童手当もしくは特別児童扶養手当の支給を受けている方 ※ひとり親世帯分の給付金の支給を受けた方は対象外 ※申請不要(対象の方には、案内を送付)

□ 支給日 7月29日(休)
□ 支給額 児童1人につき5万円
※今後、次の方についても支給を予定

平成15年4月2日～令和4年2月28日に出生した児童(障害児については20歳未満の児童)を養育する方で次の①・②のいずれかに該当する方

① 令和3年度住民税均等割が非課税の方
② 新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降に家計が急変し、1年間の年収見込額が非課税相当と見なされる世帯の主たる生計維持者

※申込方法など詳細は決まり次第市報・市 ☎ などでお知らせ
▶ 子育て支援課 ☎ 042-460-9840

熱中症に注意しましょう ～ 熱中症予防 と 新しい生活様式 の両立を～

引き続き新型コロナウイルス感染症への対策が必要とされていますが、気温が高い状況でのマスクの着用などにより、熱中症リスクが高まります。感染拡大防止を意識しながら、熱中症にも気を付けて過ごしましょう。

熱中症予防のポイント

- 外出時は涼しい服装、日傘や帽子の活用などで暑さを避けましょう。
- こまめな水分補給をしましょう。汗をかいたら塩分も忘れずに。
- 人と十分な距離をとれる場合は、マスクを外して休憩を。マスク着用時は負荷のかかる運動などは控えましょう。
- 体温測定や健康チェックなど、日頃の健康管理をしましょう。



夏に多発する事故に注意

- 夏は、暑さによる事故や水の事故などが多発する時期です。次の点に注意して、楽しく安全に過ごしましょう。
- 暑いのを我慢せずにエアコンや扇風機を上手に使用する。
- 車内は高温になるので、短時間で子どもだけにしない。
- 水遊びをする際は、子どもから目を離さない。
- 天候不良時は遊泳や川岸などで行うレジャーを中止する。

☎ 西東京消防署 ☎ 042-421-0119
▶ 危機管理課 ☎ 042-438-4010

フレイル(虚弱状態)に気を付けましょう

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。外出を控える中で、生活不活発となりフレイル状態になっていないでしょうか。

フレイルチェックを受けてみよう! (初めての方対象)

フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を確認することができます。6カ月ごとに開催してします。定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。

- 時/場 下表参照
- 対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方
- 定 各10人(申込順)
- 申 7月2日(金)午前9時から、電話で希望の会場・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
- ▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2812



会場	日程	時間	対象地域
新町福祉会館	① 7月13日(火)	午後2時～3時30分	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見
	② 1月11日(火)		
西原総合教育施設	① 7月21日(水)		緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
	② 1月26日(水)		
下保谷福祉会館	① 9月14日(火)		ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町
	② 3月8日(火)		
住吉老人福祉センター(住吉会館ルビナス内)	① 9月15日(水)		北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
	② 3月16日(水)		

※次回の募集は9月1日号に掲載予定

フレイル予防のための「元気アップ講座」

いつまでも元気で過ごすための3つの秘訣について実践しながら学びます。フレイル予防の要素が満載のおすすめの講座です。

- 時/場 下表参照
- 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
- ¥ 1回150円
- 申 各申込期限(必着)までに電話・はがき・メールで件名「元気アップ講座」住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコースを〒188-8666市役所高齢者支援課へ

※申込多数は抽選、結果は通知
※オンライン講座はネット環境のあるご自身のタブレットやパソコンなどを利用し、ご自宅などでの参加となります。

▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811・✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

フレイル予防のための実践講座「元気アップ講座」日程

コース	会場	日程	時間	申込期限
1	住吉老人福祉センター	7月28日～8月25日の毎週(火) および9月22日(火)	午前10時～11時	7月15日(休)
2	URひばりが丘南集会所	8月27日～9月24日の毎週(金) および10月22日(金)		7月30日(金)
3	田無総合福祉センター	9月7日(火)・14日(火)・22日(火)・28日(火)・10月5日(火)・11月2日(火)		7月15日(休)
4	新町福祉会館	7月29日～8月26日の毎週(木) および9月30日(木)		7月15日(休)
5	柳沢公民館	8月16日(月)・24日(火)・30日(月)・9月6日(月)・13日(月)・10月18日(月)		7月30日(金)
6	下保谷福祉会館	8月24日～9月21日の毎週(火) および10月19日(火)		
7	けやきさろん(西原総合教育施設)	8月20日～9月17日の毎週(金) および10月15日(金)		
8	オンライン	8月16日(月)・8月18日～9月15日の毎週(火) および10月13日(火)		

日本語ボランティア入門講座

西東京市に暮らす日本人と外国籍市民が互いの文化などの違いを理解しながら暮らせるよう、外国籍市民の日本語学習を支援する日本語ボランティアの入門講座を開催します。

① 公開講座「多文化共生社会と地域日本語教育」

- 日本に暮らす外国人をとりまく状況や地域の日本語学習支援がどのように行われているか、知ってみませんか。
- 時 8月4日(水)午後2時～4時
- 場 コール田無
- 定 40人(先着)
- 講 野山広さん(国立国語研究所)
- ※当日、直接会場へ

□ 講座の日程 時 午後2時～4時

日程	会場	内容(予定)
① 8月4日(水)	コール田無	多文化共生社会と地域日本語教育
② 8月18日(水)		西東京市に見る支援体制・市民活動
③ 8月26日(水)		異文化コミュニケーションワークショップ
④ 9月1日(水)	コール田無	日本語ボランティアの活動(1) 成人が日本語を学ぶとき
⑤ 9月8日(水)		日本語ボランティアの活動(2) 成人が日本語を学ぶとき
⑥ 9月15日(水)		法的地位と背景
⑦ 9月22日(水)	各日本語教室	日本語ボランティアの活動(3) 外国につながる子どもが日本語を学ぶとは
9月22日(水)～10月5日(火)		日本語教室での見学・体験
⑧ 10月7日(水)	コール田無	日本語教室見学のふりかえり、まとめ、今後の活動に向けて

- 対 ① 外国籍市民への支援活動に関心があり、講座修了後の活動が可能な方
- ② 全8回の講座のうち、6回以上出席できる方
- 定 20人(申込者多数の場合は抽選)
- 申 8月4日(水)に行う公開講座終了後に、説明会および受講申込の受付を行います。
- 共催 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)
- ▶ 文化振興課 ☎ 042-420-2817