

面 042-464-1311(代表)

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 面 042-428-0787 (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 検索



**No. 528** 

新型コロナウイルス感染症 リバウンド警戒期間(5月22日回\*で)

引き続き基本的な感染症予防対策に ご協力をお願いします。









# もいつまでも

新型コロナウイルス感染症の影響などで外出や体を動かす機会が減ってしまい、生活が不活発になり心 身の活力が低下してしまうことで、特に高齢の方にとってはフレイル(虚弱)になる可能性が高まります。 家の中でも簡単な運動をしたり、地域の交流の場に参加するなど、この機会に生活を見直してみませんか。

フレイルとは…健康な状態と介護が必要な状態の中間に位置し、 身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。

お冢で

広報

体調に合わせて少しずつ回数を増やしましょう。

家の中でも体を 動かしましょう! 運動の説明をしている動画を公開中!

スマートフォンやパソコンなどでご覧くだ さい。市田またはQRコードから→





両手を上に真っすぐ突き上げる

※膝が痛い人は手だけでも大丈夫です

上半身の運動で 姿勢改善などの効果が見込まれます!

# つま先立ち運動 X **20** 🗆



# かかとを上げておろす

※バランスを崩さないように壁など に手をつきながら行いましょう

ふくらはぎの筋力アップで歩行や 階段の上り下りに効果が見込まれます!

# もも上げ運動 片足10回ずつ



# 膝を胸に近づけるイメージで上げる

※バランスを崩さないように壁など に手をつきながら行いましょう

下半身の筋力アップで つまずきにくくなる効果が見込まれます!

# 地域と交流してフレイル予防!

感染症対策をして活動中!

# フレイルチェックを受けてみませんか?

フレイルは早めに気付くことが重要です。ご自身の状態を確認 できる「フレイルチェック」をご活用ください。

▶高齢者支援課 ■ 642-420-2812



令和元年度の活動の様子



# 学びの場・趣味のサークル

福祉会館や老人福祉センターなどで行われている各種教室やサークル活動に参加する ことも、フレイル予防に効果的です。

# 気軽におしゃべりなどを通して交流する場

# 高齢者クラブ

社会奉仕活動、健康・生き がい沽動(輪投げ・民謡・手 きます。おしゃべり、体操 沽動などを行っています。 芸<sup>な</sup>ど) を行っています。

対60歳以上の方

# 街中いこいーなサロン

年齢問わず誰でも参加で などを行っています。

# いきいきミニデイ

趣味やレクリエーション

この他にもサロン活動やボランティア活動など、さまざまな活動が行われています。 どんな活動があるのかもっと知りたい方はお気軽にお問い合わせください。

問西東京市地域サポートりんく ■ ☎ 042-497-4163

▶高齢者支援課 ■ 1042-420-2811

# 健康ポイントアプリ ある こ

「あるこ」は、「歩く」ことを中心に、日常の中で健康づくりを行うことができ るアプリです。歩いたり、エクササイズをすることでポイントが貯まります。 毎月1,000ポイントを貯めると抽選に参加できます。ぜひご参加ください。 



# **「いきいき百歳体操」始めてみませんか/**/

ご自宅や身近な場所で、お友達同士で始められて、誰でもできる 「いきいき百歳体操」をご紹介しています。

詳細はお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ■ 642-420-2812

# 市からの

## 令和4年度の納期

今年度の市・都民税、固定資産税・ 都市計画税などの納期は、下表のとお りです。納税には便利な口座振替をご 利用ください。

納期限を過ぎると延滞金の加算や差 し押さえなどの滞納処分を受けること があります。納期内の納税にご協力く ださい。お困りの事情がある方はご相 談ください。

納付書でコンビニやペイジー、ス マートフォン決済アプリによる納付が 可能です。詳細は下記へお問い合わせ ください。

## □納期

	5月	固定資産税・都市計画税				
1期		軽自動車税(種別割)				
	6月	市・都民税(普通徴収)				
2期	7月	固定資産税・都市計画税				
2别	8月	市・都民税(普通徴収)				
3期	10月	市・都民税(普通徴収)				
3 州	12月	固定資産税・都市計画税				
4期	1月	市・都民税(普通徴収)				
4 别	2月	固定資産税・都市計画税				

※納期限日は各納期月の末日(12月は 26日)

※納期限日が土・日曜日、祝日など金 融機関休業日の場合は、翌営業日に繰 り延べ。

※□座振替の申込は、下記までご連絡 ください。

▶納税課Ⅲ ☎ 042-460-9831

# 市税の休日納付相談窓口

- 時5月14日出・15日田午前9時~午 後4時
- 場納税課(田無庁舎4階)
- 内市税の納付および相談、納付書の 再発行など

# 市税の口座振替手続を

# キャッシュカードでお手軽に

ペイジー口座振替受付サービスは、 金融機関のキャッシュカードを専用端 末に通すことで口座振替を申し込める サービスです。この機会に便利な口 座振替登録をしてみませんか。納期限 日の14日前までお申し込みいただけ ます。

# □対象となる税・料金

固定資産税・都市計画税、軽自動車税 (種別割)、市民税・都民税(普通徴収)、 国民健康保険料

# □利用可能な金融機関

- ●銀行…みずほ・三菱UFJ・三井住友・ りそな・きらぼし・ゆうちょ
- ●信用金庫…東京三協・西京・西武・ 東京・多摩
- ●そのほか…中央労働金庫
- 場納税課(田無庁舎4階)・市民課(防 災・保谷保健福祉総合センター1階)
- **樹**キャッシュカード(暗証番号)・申 請者の本人確認書類・納税通知書 ※法人カード・代理人(家族)カードな ど、一部取り扱いできないカードあり
- ▶納税課Ⅲ ☎ 042-460-9831

# 福祉

# 東京都身体障害者補助犬給付事業

身体障害者補助犬の給付申請を受け 付けします(盲導犬・介助犬・聴導犬)。 対 ○都内に1年以上居住する満18歳 以上の在宅の身体障害者

- ●盲導犬…視覚障害 1 級の方
- 介助犬…肢体不自由1・2級の方
- 聴導犬…聴覚障害 2級の方
- ②世帯全体に係る所得税課税額の月 平均額が7万7,000円未満の方
- ※事前に訓練事業者に補助犬の給付相 談が必要です。
- ※詳細は下記へお問い合わせください。
- ▶障害福祉課Ⅲ
- **a**042-420-2804
- $\mathbb{A}$  042-466-9666



# ほじょ犬

## 就学援助費の申請期限は5月末\*で

学校でかかる費用の一部を援助する 「就学援助費」という制度があります。 ご希望の方は、期限までに申請してく ださい。

# □申請受付

- **時/場●**5月31日火まで/学務課(田 無第二庁舎3階)
- 5月18日例~20日億/保谷東分庁舎 ※6月以降も申請受付をしますが、期 限を過ぎると支給できない費目があり
- ※郵送での受付不可
- ※対象者・必要書類・支給費目などは 市冊をご覧ください。
- ※受給資格の認定には、審査があります。 ▶学務課 ■ **6**042-420-2824

# くらし

# 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5月14日出午前9時30分~午 後0時30分/柳沢公民館
- 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
- **尼**8人(申込順) ※1人35分程度
- 🖶 5月11日例までに、電話で下記へ
- □相談員 (一社)東京都建築士事務所 協会

# 都営住宅の入居者募集

# ❖東京都直接募集

- 家族向・単身者向…3,707戸
- □案内・申込書配布
- 時 5月6日金~16日月(平日のみ)
- 場田無庁舎2階、防災・保谷保健福 祉総合センター1階、住宅課、出張所 ※都庁・市区町村窓口・間でも配布
- ※申込書などは、募集期間中のみ間 の冊からもダウンロード可
- 申5月20日金(必着)までに申込書を 渋谷郵便局へ郵送
- ※若年夫婦・子育て世帯向(定期使用 住宅)はオンライン申込も可
- 間東京都住宅供給公社都営住宅募集 センター(申込受付期間中面0570-010-810/それ以外面03-3498 -8894)

# ❖西東京市地元募集

●家族向(2人以上)…9戸

# □案内・申込書配布

- **時** 5月23日(月)~31日(火) (平日のみ)
- 場田無庁舎2階、防災・保谷保健福
- 祉総合センター1階、住宅課、出張所 ■6月3日 (必着)までに申込書を
- 〒202-8555市役所住宅課へ郵送

# 市職員(8月1日付採用)

- □試験区分 一般事務 Ⅰ 類(社会福祉 士・精神保健福祉士)
- □**試験日(第1次試験)** 5月28日仕) □試験案内 職員課(田無庁舎5階)・
- 申 5月20日 (必着)

市田で配布中

- ※詳細は市・試験案内で必ず確認 してください。
- ▶職員課**■ a** 042-460-9813

# 環境審議会委員

環境基本計画に基づく施策や進行管 理などを審議します。

□**資格/人数** 在住・在勤・在学で満 18歳以上の方/4人

※ほかの附属機関などの委員との兼任 不可

□**任期** 7月から2年間

- □会議数 年5回程度(平日午後6時) □報酬 日額1万800円
- □選考方法 作文「私が環境審議会の 委員に応募した理由」(800字程度)に よる選考
- **申**5月20日 (必着)までに、作文に 住所・氏名・生年月日・職業・電話番 号を明記し、〒202-0011泉町3-12―35エコプラザ西東京内環境保全 課に郵送または持参
- ※詳細は市冊をご覧ください。

# 保育園保育推進員

- □募集人数 20人
- □勤務地 市内公立保育園
- □任用期間 6月1日㎞~令和5年3 月31日金
- □報酬(時給) ●有資格者1,480円 ●無資格者1,430円
- □**応募資格** 保育士資格(一部無資格 者でも可能な職種あり
- □募集期間 5月2日(月)~16日(月) ※詳細は市肥をご覧ください。
- ▶保育課Ⅲ ☎ 042-460-9842

# 看護支援員

- □募集人数 2人
- □勤務地 ●市立はこべら保育園
- ●市立けやき保育園
- □任用期間 6月1日炒~令和5年3 月31日金
- □報酬(月額) 21万250円
- □応募資格 看護師資格
- **□募集期間** 5月2日(月)~16日(月) ※詳細は市田をご覧ください。
- ▶保育課Ⅲ ☎ 042-460-9842

西東京市情報システム標準化・ 共通化及び行政手続の

オンライン化等に係る支援業務委託

情報システム標準化・共通化や行政 手続のオンライン化などを円滑かつ確 実に推進するための支援を実施する事 業者を募集します。

- □**応募期間** 5月6日 金午後3時<sup>ま</sup>で
- □選考 プロポーザル方式(企画提案 競技)
- □**実施要領な**で 市**Ⅲ**で公開中
- ▶情報推進課 042-460-9806

# 西東京市議会議員選挙

# ~投票日が決定しました~

令和5年1月20日 金に任期満了と なる西東京市議会議員の選挙を、12 月25日(11)に執行します。

私たちの住むまちの代表を決める大 切な選挙です。貴重な一票を投票しま

□投票日 12月25日(日)

- ※立候補予定者説明会などについては、 今後の市報・市田で随時お知らせします。
- ▶選挙管理委員会事務局 **m** 042-420-2801

# 郵便等による不在者投票

7月に参議院議員選挙が予定されて います。

身体障害者手帳・戦傷病者手帳・介 護保険被保険者証をお持ちで、次の表 のいずれかに該当し「郵便等投票証明 書」の交付を受けている方は、選挙の ときに自宅などで郵便などによる不在 者投票ができます。ご希望の方で、ま だ「郵便等投票証明書」の交付を受けて いない方は、選挙管理委員会に申請し

てください。						
区分	障害などの程度					
身体際	両下肢・体幹・ 移動機能	1級または 2級				
体障害者手帳	心臓・腎臓・呼吸器・ ぼうこう・直腸・ 小腸	1級または 3級				
帳	免疫・肝臓	1級~3級				
戦傷	両下肢・体幹	特別項症~ 第2項症				
戦傷病者手帳	心臓・腎臓・呼吸器・ ぼうこう・直腸・ 小腸・肝臓	特別項症~ 第3項症				
被保険者 証	要介護 5					

# ■郵便等投票の代理記載制度

郵便等投票ができる方のうち、次の 表のいずれかに該当し、自ら投票の記 載をすることができない方は、あらか じめ選挙管理委員会に届け出た方に、 代理記載をしてもらうことができます。

区分	障害などの程度	
身体障害者手帳	上肢または	1級
戦傷病者手帳	視覚	特別項症 ~第2項症

▶選挙管理委員会事務局⊞

**a** 042-420-2801

# 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。

☆山崎宏子様(本)

▶総務課Ⅲ ☎ 042-460-9810



# ││((傍 聴))|│ │

マスクの着用や手洗い・手指消毒などにご協力をお願いします。 また、咳などの風邪症状や発熱など体調不良の方は傍聴をご遠慮ください。

# 審議会など

## ■スポーツ推進審議会

- ₿5月11日似午後6時
- 場田無第二庁舎5階
- 図令和4年度事業計画など
- 定 5人

## ■総合教育会議

- 閱 5月17日巛午前10時
- 場田無庁舎4階
- 内教育に関する協議・調整
- 定10人
- ▶企画政策課 1042-460-9800

# ■建築審査会

- 閱 5月19日(朱)午後2時
- 場保谷東分庁舎
- ☑建築基準法に基づく同意

## 定 5人

▶建築指導課保 642-438-4026

## ■学校選択制度に関する検討懇談会

- 時 5月23日 (月)午前 9時30分
- 場防災・保谷保健福祉総合センター6階
- 四今後の方向性
- 窟 5 人
- ▶学務課Ⅲ ☎ 042-420-2824

# 保谷庁舎総合窓口をご利用ください

現在、旧保谷庁舎は解体中ですが、 防災・保谷保健福祉総合センター1 階にて、市民課は開庁しています。 市民課保谷庁舎総合窓口係では、 市民課業務以外にも、以下の業務を 取り扱っています。ぜひご利用くだ さい。

●国民健康保険(異動、賦課、給付、 納付)、国民年金(異動、保険料免 除など、裁定請求)、老齢福祉年金、

後期高齢者医療(異動、給付)、税 金関係(個人市・都民税、軽自動 車税、固定資産税、納税関係)、 子育て関係(児童手当、医療費助 成)

※業務の内容によっては、お取り扱 いできない業務もございます。

詳細は、市田をご覧になるか下記 へお問い合わせください。

# 第3次総合計画の策定に向けて [基本方針]を策定しました

現行の西東京市第2次総合計画が 令和5年度に終了することに伴い、 新たな総合計画(第3次総合計画)を 令和5年度に策定する予定です。

西東京市総合計画策定審議会から の答申を踏まえ、計画策定にあたっ ての基本的な考え方などをまとめた 「西東京市第3次総合計画策定のた めの基本方針」を策定しました。

今後は、基本方針に基づき、第3 次総合計画の策定に取り組んでいき

なお、令和4年度は、市民の皆さ んの意見を伺う場として、市民ワー クショップなどの実施を予定してい ます。詳細は決まり次第、市報など でご案内します。

※基本方針は、市Ⅲ・情報公開コー ナー(田無庁舎5階)でご覧いただけ ます。

# □総合計画とは

総合計画は、今後10年間のまち づくりの方向性を示し、市政運営の 基本指針としてすべての計画の最上 位に位置づけられる計画です。基本 構想・基本計画・実施計画の3層構 造で構成され、「西東京市まち・ひと・ しごと創生総合戦略」を含んでい

▶企画政策課 ■ 642-460-9800

第3次基本構想・ 基本計画はここから→ 高い数





目指すべき将来都市像を定める計画

基本構想で示された都市像を実現するため、 施策の基本的方向性を定める計画

基本計画で定めた施策に基づく 具体的な事業を定める計画

# □松◆計画の期間

□総合計画の構成

□総급	□総合計画の期間									
	令和 6年 (2024)	令和 7年 (2025)	令和 8年 (2026)	令和 9年 (2027)	令和 10年 (2028)	令和 11年 (2029)	令和 12年 (2030)		令和 14年 (2032)	令和 15年 (2033)
基本構想					基本	構想				-
基本					基本	計画				<b>—</b>
計画							後期基	本計画(月	直し)	
実施計画			-	(3カ年を	         記割期間	      として毎	年度策定	2)		
-11										

# 防災行政無線などによる 全国一斉情報伝達試験



武力攻撃や地震などの災害時に、 全国瞬時警報システム(Jアラート) から送られてくる国の緊急情報を、 確実に皆さんへお伝えするため、市 内で緊急情報伝達手段の試験を行い ます。この試験は、全国的に実施さ れます。

時 5月18日(水)午前11時

☑市内の防災行政無線スピーカー から[これは ] アラートのテストで す」という音声を3回放送

※災害とお間違えないようにお願い

※詳細は市mをご覧ください。

※「安全・安心いーなメール」でも本 試験をお知らせする内容を配信予定 □**Jアラート** 国から送られてくる 弾道ミサイル情報や地震などの緊急 情報を、人工衛星などを活用して瞬 時に情報伝達するシステム

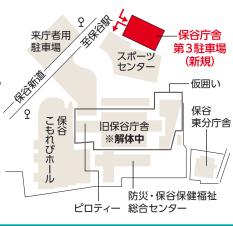
# 保谷庁舎第3駐車場ができました

□村並仲术	
利用内容	料金
庁舎利用者(午前8時~午後10時)	15分100円 ※最初の1時間は無料(ご用 務先の窓口へ駐車券を提示してください)
庁舎利用者以外	30分200円 (午後10時〜翌日午前8時は60分100円)

市が実施する乳幼児を対象とした事無料 業参加者(該当しないものもあり)

※最大料金や割引の詳細な方法に ついては市田をご覧ください。 ※庁舎周辺施設の利用において別 途割引になる場合があります。 詳細は各施設にご確認ください。





# 印鑑登録制度

不動産登記申請や重要な財産上の 契約などには、印鑑登録証明書が必 要になることがあります。事故を防 ぐためにもご自身で登録手続をし、 登録印と印鑑登録証は大切に保管し てください。

# □登録できる方

市内に住民登録をしている満15 歳以上の方

※意思能力があると認められない方 は登録できません。成年被後見人の 方で印鑑登録をご希望の場合は、市 民課までお問い合わせください。 ※登録できる印鑑は1人につき1つ のみです。

# □登録手続

# ❖本人が申請する場合

# 搏●登録する印鑑

●本人確認ができるもの

※本人確認ができるものの種類によ り登録方法が以下のとおり異なります。 ●運転免許証、旅券、マイナンバー カードなど官公署が発行した顔写真 の貼付してある証明書などで本人確 認をした場合…即日で手続できます。 ②健康保険証など顔写真のない公 的な書類で本人確認をし、印鑑登録 申請書保証書\*を併せて提出した場 合…即日で手続できます。

※登録申請者が本人であることを、 既に東京都内の住民登録地で印鑑登 録をしている方(保証人)が保証する

③健康保険証など①以外で本人確

認した場合…即日では手続できませ ん。申請すると本人宛てに照会書が 郵送されますので、照会書が届いた ら再度来庁して手続をしてください。 ❖代理人が申請する場合

即日登録はできません。申請する と本人宛てに照会書が郵送されます ので、照会書が届いたら申請した窓口 に本人または代理人が再度来庁して 手続をしてください。

| 5 | 日 | ● 登録する印鑑 | ● 代理人選任 届(委任状) ●代理人本人であるこ とが確認できるもの(運転免許証・ 健康保険証など)

# □西東京市民カード・ほうや市民 カードは引き続き大切に保管してく ださい

現在発行されている西東京市民 カード・ほうや市民カードのうち、 印鑑登録がされているものについて は、市民課窓口において印鑑登録証 明書を請求する際に提示する「印鑑 登録証」として必要となりますので、 大切に保管してください。

※マイナンバーカードは印鑑登録証 ではありません。市民課窓口で印鑑 登録証明書を請求する場合は、印鑑 登録証(令和2年8月31日以前発行 の西東京市民カード・ほうや市民 カードのうち印鑑登録がされている もの、旧田無市、旧保谷市の印鑑登 録証を含む)をご持参ください。

保 1042-438-4020

# 自転車安全利用TOKYOキャンペー

5月1日~31日 ▶交通課保 6042-439-4435

## □自転車安全利用五則

# ①車道が原則、歩道は例外

13歳未満の子どもや70歳以上の 高齢者、身体の不自由な人以外は、 「自転車通行可」の標識がある場合や 車道が危険な場合などのほかは、歩 道を走れません。

## ②車道は左側を通行

自転車レーンや路側帯があっても 右側通行は禁止です。

# ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを 徐行

歩道上では、歩行者の通行を妨害 してはいけません。

## ④安全ルールを守る

夜間のライト点灯、交差点では信 号順守と一時停止および安全確認を しましょう。また、飲酒運転・二人 乗り・並進・イヤホンや携帯電話の 使用・傘差し運転は禁止です。

# ⑤子どもはヘルメットを着用

安全のため子どもは必ずヘルメッ

## ❖自転車ナビマーク

車道の左側に表示されている 「自転車ナビマーク」は、自転車の 通行、進行方向を明示する道路表 示です。自転車は「自転車ナビマー ク]の矢印の方向に進行してくだ

# □自転車利用者の皆さんへ

「自転車優先」などの意味はあり ません。設置路線でも自動車や歩 行者に十分注意して運転してくだ

## □ドライバーの皆さんへ

このマークを見かけ たら、自転車は車両で あり車道の左側を走行 することを認識し、十 分注意してください。



# 自転車ナビマーク トを着用しましょう。

# 5月の人権・身の上相談のご案内

人権侵害、偏見や差別、近所付き合 いでの悩み事など人権擁護委員が市 民の皆さんの相談をお受けします。

■ 5月12日休・25日 8 年前9時~ 正午・午後1時~4時

場田無庁舎2階

■5月2日側から電話で下記へ(申 込順)

▶協働コミュニティ課Ⅲ

**a**042-420-2821

# 病気のお子さんを預かります病児・病後児保育室(事前登録制)

病気の最中や回復期の子どもを一時的にお預かりします(この事業は、市が 医療機関に運営を委託しています)。

▶子育て支援課 ■ 642-460-9841

## ●病児保育室「ありあ」

**a** 042-439-5212

場/定南町5-11-8/6人

# ●病児保育室「えくぼ」

**a** 042-438-7001

場/屋下保谷4−2−21/8人

## ●病後児保育室「ぱんだ」

**a**042-465-0988

場/定田無町4-27-3-2階 /6人

# □利用時間

(月)~盒···午前8時30分~午後6時 出…午前8時30分~午後0時30分

対保護者が在住・在勤で、満6カ

月~10歳に達する日の属する年度 の末日までの子ども

¥ ● 4 時間以内…1,500円

● 4 時間超…3,000円

※生活保護受給世帯や住民税非課税 世帯などは減免ぁり

甲登録申込書・収入状況報告書(利 用料金の減免申請する方のみ)・在勤 証明書(市外在住の方のみ)を記入し、 住所が確認できるもの(免許証・保 険証など)を利用したい施設へ持参

## □申込書類の配布

❖東京都の相談

子育て支援課(田無第二庁舎2階)、 各病児・病後児保育室・市田から

# 心の不安や悩みなどお気軽に相談ください

# □「こころHale・Hale@西東京市」 LINE相談

LINE相談は、あなたの心のモヤ モヤを話せる窓口です。うまく言葉 にできなくても大丈夫です。少しだ けでも、あなたの気持ちを整理する きっかけになるかもしれません。

5月は対応を強化し、通常相談日 に加え8日回から11日氷の4日間 連続で相談を受け付けますので、不 安や悩みがある方はぜひご利用くだ さい。

時似・旧午後6時~9時30分 対在住の18歳~39歳の方

□女性への相談体制 暮らしの中でさまざまな悩みを抱

□こころといのちのホットライン(東京都)

☎0570-087478(正午~翌朝

える方 **a** 03-5467-2455 (午前9時~午後9時)

5時30分 ※年中無休)





# 無料市民相談

# ■一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田無庁舎2階)	(月)~億 午前8時30分~午後5時

# **■専門相談(申込制)** ※ 1 枠30分

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、専門家が一緒に解 決の糸口を探すものです。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、電話または対面での相談を行って います。なお、今後の状況によって、相談方法の変更や相談休止となる可能性があり ますので、最新の情報はお問い合わせください。

- □申込開始 5月6日金 午前8時30分(★印は、4月18日から受付中)
- □申込方法 市民相談室(田無庁舎2階)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。
- 間市民相談室Ⅲ ☎ 042-460-9805

内容	相談方法	日時		
法律相談	電話・対面	5月13日金・19日休・20日金・25日休 午前9時~正午		
<b>公1</b> 丰竹畝	电时,外间	5月16日側・17日似・ 午後1時30分~4時30		
交通事故相談	電話·対面	★5月6日巤	午後1時30分~4時	
义地争政怕政	电站 刈田	5月24日(火)	午前9時~11時30分	
税務相談	電話·対面	5月20日金・24日(火	午後1時30分~4時30分	
不動産相談	電話·対面	★5月12日(株)	午後1時30分~4時30分	
个别性怕談		5月27日金	午前9時~正午	
登記相談	電話·対面	★5月9日(月)	午前9時~正午	
豆记怕談		★5月19日(株)	午後1時30分~4時30分	
表示登記相談	電話·対面	★5月9日(月)	午前9時~正午	
年金·労災·雇用保険 人事一般相談	電話·対面	※5月15日号でお知ら <sup>-</sup>	 せします。	
行政相談	電話·対面	★5月11日(水)	午後1時30分~4時30分	
相続•遺言•成年後見等 手続相談	電話·対面	★5月13日惍	午後1時30分~4時30分	

# ■その他の相談

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/ 田無第二庁舎4階 ※予約制 【電話相談】平日午前9時~午後5時 <b>亩</b> 042-420-2830	₩-左-+-4\\\\
不登校 ひきこもり 相談	(月・(水・金午前9時~午後5時/ Nicomoルーム (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 (火・水) 042-420-2830	教育支援課 <b>Ⅲ</b>   <b>☎</b> 042-420-2829
子供家庭相談	(月)〜仕)午前9時〜午後4時 ※仕)は電話相談 <sup>の</sup> は(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 <b>6</b> 042-439-0081
子ども相談室 ほっとルーム	●平日午後2時〜8時 ●出午前10時〜午後4時 住吉会館ルピナス ■0120-9109-77(フリーダイヤル)	子育て支援課 <b>富</b> 042-439-6645
ひとり親相談	平日午前9時~午後4時 ※予約制 日本第二庁舎	子育て支援課 <b>!!!</b> <b>命</b> 042-460-9840
ひとり親就業 相談	(月~以· ) (金午前10時~午後4時 2階)	<b>M</b> 042-460-9640
女性相談	<ul> <li>●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)</li> <li>● 月~(水)(第4火・(水)を除く)午前10時~正午/田無庁舎2階 ※いずれも予約制</li> </ul>	男女平等推進センター <b>1</b> 042-439-0075
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 (田無庁舎1階福祉丸ごと相談内)	生活サポート相談窓口 <b>田</b> 1042-420-2809
生活保護相談	平日午前8時30分〜午後5時/ 生活福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)	生活福祉課 ・ <b>a</b> 042-460-9836 <b>a</b> 042-420-2802 <b>以 a</b> 042-439-4415
障害福祉相談	障害の種別を問わない相談 (月〜出午前9時〜午後6時 発達障害相談 ※予約制 (カア後1時〜4時15分 (フレンドリー)	基幹相談支援センター えぽっく <b>亩</b> 042-452-0075
外国人相談	平日午前10時~午後4時(正午~午後1時を除く)/ 多文化共生センター(イングビル)	多文化共生センター
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(田無第二庁舎5階) ※予約制	消費者センター <b>Ⅲ</b> <b>☎</b> 042-462-1100





記入例

【はがき宛先】 〒202-8555 市役所健康課

## Bメール 「まますた」申込 ①6月8日 ②氏名(ふりがな)母親と赤ちゃん

③赤ちゃんの生年月日、月齢 ④出産した場所(医療機関名など) ⑤電話番号 ⑥住所(回名) ⑦上の子の来所予定の 有無と人数、年齢

## ではがき 「肺炎球菌予防接種」申込 ①氏名 ②住所 ③生年月日

※過去に高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は申込

④電話番号







※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗い・手指消毒にご協力をお願いします。

	▶健康課 🖫 📾 042-438-4037					
	事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 <sup>te</sup> ĕ		
	<b>女性のための</b> 腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育 <sup>あ</sup> り	5月19日(水午前10時〜11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18~64歳の女性(産後6カ月以上 経過している方) 8人(1歳未満のお子さんも参加可)	5月16日側までに電話		
	<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	5月23日例午後1時30分~3時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住の方/2人	5月20日金までに電話		
般	西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を 向上させましょう!】	5月27日金午前10時〜11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/10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)。		
	ファミリー学級・2日制 第3コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~ 1日目:妊娠中の生活と健康 2日目:赤ちゃんのお世話について	1日目:6月3日(金午前10時~11時30分2日目:6月18日(1)時間は個別通知) 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で初めて父親・母親になる方/24組 対象出産予定月:9~10月 ※1日目は妊婦のみ	市 <b>即</b> または、右上電子申請囚 申込期間:5月6日金~20日金		
	栄養・食生活相談 【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】	6月8日(水午前9時〜正午 田無総合福祉センター	在住の方/4人	6月3日箘までに電話		

▶健康課保						
_		事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>な</sup> ど	
	チど	<b>まますた</b> 【出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・情報交換】	6月8日(水)午前9時45分~11時 (受付:9時30分) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	イチイエイハ / カロこる + バハ	電話・メール(右上記入例图) 図fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):6月3日巤	
	ŧ	▶教育支援課 🖽 📾 042 – 420 – 2829				
		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 【言語聴覚士などによる相談】	5月13日 金午後1時30分~5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5~12歳くらい 10人(1人15分程度)	5月2日用〜12日休 午前9時〜午後5時に電話	

# 健康ガイド

## ■高齢者肺炎球菌予防接種

図高齢者肺炎球菌予防接種を初めて 受ける方で、次の①・②のいずれかに 該当する方

①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方(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身体障害者手帳1級程度の障害がある方

# □実施期間

6月1日例~令和5年3月31日金

¥自己負担額2,500円

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等 支援給付世帯の方は、証明書を医療機 関に持参すれば無料

■ 5月2日月~令和5年3月24日金までに、はがき(右上記入例区)・窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)・市 □ から(右上電子申請回)

※年度末年齢65歳の方は申込不要。 ただし、5月16日/月以降に転入手続 をされた方は要申込

▶健康課保 642-438-4021

65歳	昭和32年4月2日から昭和33年4月1日生まれの方
70歳	昭和27年4月2日から昭和28年4月1日生まれの方
75歳	昭和22年4月2日から昭和23年4月1日生まれの方
80歳	昭和17年4月2日から昭和18年4月1日生まれの方
85歳	昭和12年4月2日から昭和13年4月1日生まれの方
90歳	昭和7年4月2日から昭和8年4月1日生まれの方
95歳	昭和2年4月2日から昭和3年4月1日生まれの方
100歳	大正11年4月2日から大正12年4月1日生まれの方

# ■母子健康手帳の交付・たまご面接

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

- 時午前9時~正午、午後1時~4時 ※時間に余裕をもってお越しください。
- 場健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)、子育て支援課(田無第二庁舎2階)
- 内母子健康手帳の交付、妊婦の方と 保健師・助産師の面接相談

# ■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機 関で受診してください。

- 内●医科…身体計測、小児科・内科 健診、個別相談
- ●歯科…歯科健診、歯磨き相談
- 図 1歳6カ月~2歳の誕生日の前日 (1歳6カ月ごろに個別通知)
- ※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。
- ▶健康課保 642-438-4037

# ■ 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 a** 042-438-1100

5月10日 泌尿器科 17日 整形外科 24日 小児科 31日 精神科

金曜日 午後0時30分~1時30分

**a**042-466-2033

# 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) ※発熱(1週間以内に発熱37.5度以上を含む)など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ 検査など)はしていません。

※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

547 F.L.					
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		
1日	保谷厚生病院 栄町 1 – 17 – 18 <b>亩</b> 042 – 424 – 6640	<b>ひらたあや整形外科クリニック</b> 新町 2 - 5 - 35 <b>亩</b> 0422-56-8130			
3⊟	西東京中央総合病院 芝久保町 2 - 4 - 19 ※小児科は午後 5 時 <sup>ま</sup> で <b>面</b> 042 - 464 - 1511	ますだ内科クリニック 芝久保町3-6-26 <b>1</b> 042-463-1159	休日診療所		
4⊟	田無病院 緑町3-6-1 <b>亩</b> 042-461-2682	<b>ノーブルビルクリニック</b> ひばりが丘北3 − 5 − 13 <b>雷</b> 042−424−5678	中町1-1-5 <b>亩</b> 042-424-3331 ※歯科診療は行ってい ません。		
5⊟	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで 面042-461-1535	<b>増田医院</b> 東町5-1-11 <b>1</b> 042-422-6036	※受付時間は、各診療 終了時間の30分前*で		
8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 <b>面</b> 042-465-0700	田村医院 田無町 7 - 3 - 17 <b>1</b> 042 - 461 - 8441			
	M				

# 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		
1日	泉台歯科医院 泉町 6 − 1 − 3 <b>亩</b> 042−421−4980		
3日	<b>畑中歯科医院</b> 東町5-9-3 シャトー本多A号 <b>☎</b> 042-423-8249	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 <b>雷</b> 042-450-5800	
4日	川島歯科クリニック ひばりが丘北4-4-16 ラークヒルズ壱番館104 ☎042-421-5490	田無町歯科クリニック 田無町 4 - 23 - 4 <b>富</b> 042 - 468 - 2221	
5日	遠藤歯科医院 田無町 2 - 21 - 4 <b>๑</b> 042 - 461 - 1100	<b>たきもと歯科医院</b> 東町 2 −13−18 <b>☎</b> 042−438−3055	
8日	<b>ニイヤマ歯科</b> 田無町 6 − 6 − 31 <b>亩</b> 042−465−8666		



# あなたの地域の

# 5月12日は民生委員・児童委員の日

▶地域共生課 🖽 📾 042-420-2807

民生委員・児童委員は担当する地域 の中で、高齢者、障害のある方、子育 てに心配のある方など福祉に関する幅 広い相談を受け付けています。相談の 内容に応じて、市や関係機関を紹介し たり、情報提供を行っています。

民生委員は、民生委員法に基づき設 置される民生委員推薦会により選考が 行われ、その推薦に基づいて厚生労働 大臣から委嘱されています。

□相談 地域住民が抱える問題につい て、相手の立場に立ち、親身になって 相談にのります。

□情報提供 社会福祉制度やサービス

について、その内容や情報を市民に的 確に提供します。

□**生活支援** 市民の求める生活支援活 動について、支援体制をつくっていき ます。

□調整 市民の福祉需要に対し、適切 なサービスの提供が図られるよう支援

□連絡通報 市民が福祉需要に応じた サービスが得られるよう、関係行政機 関、施設、団体などに連絡し、必要な 対応を促します。

□関係機関への意見具申 活動を通じ て見いだした問題点や改善策を取りま
ことを専門的に担当する民生委員で
なバスに車内広告を掲示します。

とめ、必要に応じて民生委員児童委員 協議会を通して関係機関などに意見を 述べます。

□社会調査 必要に応じて担当区域内 の住民の福祉需要の調査を行います。

❖民生委員は児童委員を兼ねています 民生委員は、児童委員を兼ね、児童 福祉の向上のためにも活動していま す。地域の子どもの健全育成、子育て 支援活動を主任児童委員と連携して 行っています。

# ❖主任児童委員も活動しています

主任児童委員は、児童福祉に関する

す。児童福祉関係機関や区域を担当す る児童委員との連絡・調整を行うとと もに、児童委員の活動に対して、援助・ 協力を行っています。

# ❖ご相談の秘密は守られます

福祉に関する悩み事、心配事がある 方は、民生委員・児童委員にお気軽に ご相談ください。民生委員・児童委員 と主任児童委員は秘密を守る義務が法 律によって定められていますので、相 談内容は固く守られます。

## ❖普及·啓発活動

5月1日(日)~31日(火の期間中、は

民生委員・児童委員担当町丁目別名簿 (4月1日現在)

「民生委員・児童委員担当町丁目別名簿」は、 個人情報が含まれているため、 削除してあります。



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、既に市報などで掲載されているものや例年行われているイベント・事業についても中止・延期となっている 可能性があります。事前にお問い合わせいただくようお願いします。また、参加される際には、マスクの着用など、感染症対策にご協力ください。

# イベントNEWS もつと知ろう!

※イベントの開催方法に変更が生じる可能性があります。

※オンライン開催事業は、通信機器とインターネットへの接続環境が必要です。

# 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

- 5月11日(水)/住吉会館ルピナス
- 21日(土)/田無総合福祉センター 午前10時~正午

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)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。 定 20人 (申込順)

※保育あり。1歳以上5人まで

申各回説明会前日の午後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 042-497-5079

▶子ども家庭支援センター

**a** 042-425-3303

# いろいろなことばで たのしむおはなし会

- 5月15日(日)韓国語/ひばりが丘図書館
- 21日土英語/ひばりが丘図書館

各回午前11時30分(15分程度)

図多言語で絵本のよみきかせ 对/定3歳以上/10人(申込順) ※未就学児は保護者同伴にて可

申各回前日までに、電話・メールま たは直接下記へ

⊠lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



# 若年性認知症の家族会・ 当事者会「かえるの会」

# 5月18日(水)

午後1時30分~3時 イングビル

若年性認知症の方への介護に関する 悩みや介護者同士でのアドバイスなど、 気軽に語り合ってみませんか。

- ※3カ月に1回程度開催
- 対●若年性認知症の方を介護してい る家族の方(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
- ●若年性認知症の方(若年性認知症と 診断されているおおむね70歳ぐら いまでの方)
- ■初めて参加する方のみ、5月11日 **)** めまでに、電話・メールで下記へ
- ▶高齢者支援課Ⅲ
  - **a** 042-420-2811
  - ☑f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



# 市民体力づくり教室 ~新緑の多摩を悠々散歩~

## 5月28日生

午前8時30分~午後0時30分(予定)

集合:田無駅北口ペデストリアンデッキ ※雨天時、6月5日回

□コース 田無駅〜堀合遊歩道〜八幡 大神社~深大寺(約8km)

対/定在住・在勤・在学の小学生以上 (小学生は保護者同伴)/60人(申込順) ※交通費自己負担

**時**雨具・タオル・飲み物など

**申**5月11日(水)(必着)までに、往復は がきで参加者全員の住所・氏名・年齢・ 電話番号・クラス(スタスタ・ゆっくり) を〒188-8666市役所スポーツ振興 課[市民体力づくり教室]係へ

▶スポーツ振興課Ⅲ

**a** 042-420-2818



# 息子介護者の会・娘介護者の会

# 5月28日生

午前10時30分~正午 イングビル

高齢者の介護を担っている息子さ ん・娘さん同士で、同じ立場での悩み やご苦労を語り合いませんか。

対高齢者の介護を担っている息子さ ん・娘さん

申前日までにお住まいの地域を担当 する地域包括支援センターへご連絡く ださい。

▶高齢者支援課Ⅲ

**a** 042-420-2811

# 障害者サポーター養成講座 (初級編)

# **5月28日**(土) 午後2時30分 柳沢公民館

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。

内「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など ※参加者にはサポートキーホルダーを

- 申前日までに電話で問へ
- 間(福)さくらの園・カノン
- **a** 042-452-7062
- ▶障害福祉課 642-420-2804

# 西東京市創業スクール 特定創業支援等事業(全5回)

# 6月2・9・16・23日休)、 7月14日(木)

午前10時~午後1時 イングビル

創業に必要な[4つの分野]を総合的 に学び、事業計画書の作成を目指しま す。実務に精通する講師陣が実例を盛 り込みながら、創業のノウハウをレク チャーします。受講後、証明書を取得 することで、会社設立時の登録免許税 の軽減措置、市独自の融資あっせん制 度などの特典を受けることができます。

対∕定起業・創業に興味のある方、 創業後間もない方/20人(申込順)

¥3,000円

申電話で問へ

※詳細は<br />
間の<br />
配をご覧ください。

- 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 **a** 042-461-6611

# 男女雇用平等セミナー」 女性の活躍とライフワークバランス支援

# 6月8日(水)・15日(水)

午後2時~4時

国分寺労政会館(国分寺市南町3-22-10)

女性が活躍するためのライフワーク バランス支援のポイントと実際の企業 事例を紹介します。

対使用者、企業の人事労務管理担当者、 テーマに関心のある方

定50人(申込順)

講神尾真知子さん(日本大学特任教授)・ 伊藤裕子さん(株)小宮商店管理統括本部長)

申問の冊・電話・ファクスで問へ

間東京都労働相談情報センター国分 寺事務所

**a** 042-323-8511 FAX 042-323-8512

▶男女平等推進センター **m** 042 – 439 – 0075

間の肥

# パリテ講座(2回連続講座) 赤ちゃんと創る私の家族 ~はじめの一歩~

FSプログラムのご紹介

## 6月21·28日火

午前10時~正午

## 住吉会館ルピナス

母親支援の講座(FSプログラム)で す。初めての子育てに自信を持って取 り組むために同じ時代を過ごす仲間と 出会い、お互いの価値観を尊重し学び 合える関係を育みましょう。

**対**生後2~5カ月の赤ちゃん(第1 子)と母親

定10組(申込順)

聞NPO法人ワーカーズ・コレクティ ブちろりん村FSファシリテーター

申5月2日側午前9時から、市Ⅲ上 の申込画面またはメールで件名を[FS] プログラム紹介講座」・住所・氏名・ 電話番号・赤ちゃんの月齢を下記へ

▶男女平等推進センター

**a** 042-439-0075

⊠kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp





# 「対話による美術鑑賞」事業

# 市民ボランティア「アートみーる」 新規募集・体験会兼説明会

小学校の授業や地域のイベントで おしゃべりをしながら楽しく美術鑑 賞をする市民ボランティア[アート みーる」を新規募集します。

対次のすべてに該当する方

- ●満18歳以上 ●子どもや周りの
- 人と共に学び、活動する意欲がある ●美術鑑賞が好き(専門知識は不要)
- ●月2回程度(平日)、1日当たり約 半日の学校での活動などに参加可能 (研修ぁり) ●アートみーるの活動 を最低3年間継続可能 ●メールで の連絡が可能で簡単なパソコン操作 やインターネットの使用ができる
- 定24人(申込多数は抽選)
- 7月8日 (必着)までに、①応 募用紙・②作文「『対話による美術鑑 賞』事業への期待・抱負」(800~ 1,200字程度) を件名 「アートみーる

新規応募」として、〒188 -8666市役所文化振興課 へ郵送・ファクス・メール・ 持参(田無第二庁舎5階)

□応募用紙

市田・文化振興課・各 公共施設・体験会兼説明 会の会場で配布

□体験会兼説明会

既に活動しているアー トみーるの話を直接聞く

ことができます。「対話による美術 鑑賞」がどのようなものか知りたい 方、興味はあるけれど迷っている方、 お気軽にご参加ください。

参加の有無にかかわらず、新規応 募は可能ですが、できる限り体験会 兼説明会への参加をお願いします。

# 明/場

- **①**6月8日欧午後2時~4時/ 田無第二庁舎4階
- ②6月14日(火)午前10時~正午/ 田無庁舎5階
- **③**6月27日(月)午後2時~4時/ 田無庁舎5階

※当日、直接会場へ

▶文化振興課Ⅲ

 $\blacksquare 042 - 420 - 2817$ 

 $\mathbf{A}$  042 - 420 - 2893



# シニア大学 総合課程



楽しく学びたい、友達づくりのきっ かけが欲しいという高齢の方々のため の講座です。

**時**6月15日~令和5年3月1日の第 1・3份(初回を除く)

午後2時~3時45分(全16回)

- 場富士町福祉会館 ※外出講座あり
- 内講座内容・開催日など、各福祉会 館で内容を配布します。
- 対在住の60歳以上の方で、おおむね 全日程に出席できる方
- 定30人

¥実費徴収の場合あり

**申**5月20日 (消印有効)までに、往 復はがきで住所・氏名・年齢・電話番 号を間の「シニア大学」係へ ※往復はがき1枚につき1人のみ ※申込多数は、初めての方を優先し抽

選。結果は返信はがきで通知 問社会福祉協議会〒188-0011田無町

- $5-5-12 \cdot \mathbf{m} 042-497-5136$
- ▶高齢者支援課Ⅲ
  - **a** 042-420-2812

# 総合型地域スポーツクラブ「にしはらスポーツクラブ」 令和4年度会員・教室参加者募集

四 バドミントン・ヨガ・ボッチャ・ グラウンドゴルフ・ターゲットバー ドゴルフ・テニス・ミニバスケット ボール・キッズチア・空手・フラダ ンスなど

¥年間活動費:大人3,600円(80歳 以上半額)、子ども1,500円、ファ ミリー会員5,000円

場/申/問にしはらスポーツクラブ (西原町4-5-6西原総合教育施設 内) ☎042-467-9919・₩042 -467 - 9921

※例休館

- ▶スポーツ振興課Ⅲ
- **a** 042-420-2818



# 留学生オンラインホームビジット 受け入れ家庭を募集

周辺地域に住む留学生とご家庭を 結んで「留学生オンラインホームビ ジット」を開催します。日本での暮 らしや母国について話を聞き、彼ら と交流してみませんか?

異文化を身近に感じることで、多 文化共生への理解が生まれます。少 人数に分かれての交流タイムや全員 でのゲームなどもあります。申込は 事前説明会後に受け付けます。

※事前説明会・当日ともにオンライ ンで実施します。インターネットへ の接続環境が必要です。

# □説明会

- 閱 5月22日四午前11時~正午 ※Zoomによるオンライン開催
- 対説明会に参加可能で、家族構成 が2人以上の家庭(参加できない場 合は事前に問へ)

- 定10家庭(申込多数は抽選)
- **申**5月16日(用)までに 右記QRコードから



- 時 6月26日(日)午前10時~11時30分 ※Zoomによるオンライン開催
- 間多文化共生センター
  - **a** 042-461-0381
  - ⊠event@nimic.jp
- ▶文化振興課 642-420-2817



一定の農業技術を習得後、援農ボ ランティアとして、農業者の方の作 業などをサポートしていただく方を 募集します。

☑講義2回・視察研修1回・実技 10回(予定)

※実技講座は原則平日実施(市内) ※講座・視察研修は東京都の青空塾 と連携(市外)

- 対次の全てに該当する方
- ●在住で農業に関心がある18歳以 上の方
- 6~11月に実施する実技講座を 受講し、援農ボランティアの認定 後、援農活動および市の「農のア カデミー体験実習農園」事業に参 加できる方





# □栽培種/定員

- ①野菜/12人 ②果樹/6人
- ③花卉/3人 ※申込多数は抽選
- ¥1,000円(ボランティア損害保険料)
- 申5月13日 (消印有効)までに、 往復はがきで住所・氏名・電話番号・ 生年月日・希望する栽培種を〒188 -8666市役所産業振興課へ郵送 ※受入農家については、募集終了後
- ▶産業振興課⊞
  - **a** 042-420-2820



## イラスト作品を募集! 西東京市民文化祭ポスター用|

市民文化祭のポスターや総合プロ グラム表紙に掲載するイラスト作品 を募集します。

市民文化祭のテーマ「つながる 文化 つなげる未来」にちなみ、市民 と市民文化祭の関わり、市民文化祭 の様子や魅力などが感じられるすて きな作品をお待ちしており

あなたの作品で街中を彩 り、一緒に市民文化祭を盛り 上げましょう。

- 対在住・在勤・在学(市近隣 の学校などを含む) の高校生 以上
- ■6月13日例午前9時~7 月7日休午後5時に、所定の 応募用紙と作品を文化振興 課へ持参(田無第二庁舎5階)

- ●最優秀賞1作品
- ●優秀賞2作品

※詳細は、5月上旬から市内公共施 設で配布する募集要項・市№をご 覧ください。

▶文化振興課 ■ 1042-420-2817



令和3年度 最優秀賞受賞作品

# お役立ちガイドー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

# 5月の薬湯~菖蒲湯~



子どもの頭に菖蒲を巻いて湯に入れ ると、健やかに育つといわれている5 月の風物詩です。

- ₿5月5日祝
- **場**庚申湯・みどり湯・ゆパウザ ※小学生以下…入浴無料(保護者同伴)
- 問西東京市公衆浴場会

庚申湯 ☎ 042-465-0261

# 西東京創業支援・ 経営革新相談センターのご案内

# □事業計画作成セミナー

- **時**5月19日休午後6時~7時30分 ※Zoomによるオンライン開催
- 内魅せる!伝わる!事業計画書の書 き方を学ぶことができます。
- 定 20人 (申込順)

# □西東京創業カフェ

- **畴** 5月27日逾午前10時~11時30分 場イングビル
- ☑∕屋参加者同士の交流・創業支援 コーディネーターによる創業に関する 基礎知識の情報提供/10人(申込順)
- ●西東京創業支援・経営革新相談センター **a** 042 – 461 – 6611

# 自転車の盗難に注意!

盗難被害の約6割が無施錠の自転車 です。また、駅周辺の自転車が狙われ る傾向にあります。

日頃から次のことを心掛け、盗難被 害を防ぎましょう。

- ●少しの時間でも自転車から離れると きは必ず鍵をかける
- ●防犯性の高い補助錠を活用して、2 重ロックにする
- 問田無警察署 ☎ 042-467-0110

# はたらく消防の写生会

はたらく消防の写生会は、小・中学 校の児童・生徒に、消防隊員や消防車 両などの写生画を作成してもらい、消 防の仕事への関心と防火防災の意識を 高めてもらうことを目的としています。

4月上旬から約1カ月間、西東京市 消防団の方々にもご協力いただき、消 防車両などで出向し、市内の小・中学 生の約2,200人に参加してもらってい

※詳細は間にお問い合わせください。 問西東京消防署

**a** 042 - 421 - 0119

# 農と食の体験塾「大豆編」塾生募集

「東大生態調和農学機構(旧東大農 場)」の協力のもと、実習と講義を通し て大豆栽培や生態調和型農業、東京在 来大豆について学びます。 ※オンライン講座もあり

- 間5月24日火∼令和5年2月の主に (火)の午前中(15回程度)
- 場東大生態調和農学機構・多摩六都 科学館ほか
- 対18歳以上。初回(5月24日火)に参 加可能で、パソコン・タブレットなど でオンライン受講できる方
- 定30人(申込多数は抽選)
- ¥3,000円
- **申**5月13日金(必着)までに、**問**の**田** から、「農と食の体験塾」・氏名・年齢・ 郵便番号・住所・電話番号・電子メー ルアドレスを間へ

□主催 実行委員会(東京大学生態調 和農学機構・多摩六都科学館・市民) 問多摩六都科学館

**a**042-469-6100

# 西東京市民まつりは休止します

今年度の西東京市民まつりは、新 型コロナウイルス感染症拡大防止を 踏まえた方法での開催が困難なため、 昨年度に引き続き開催を休止するこ ととなりました。

来年度の西東京市民まつりの開催 に向けてご支援とご協力をお願いし ます。

□共催 西東京市民まつり実行委員会 ▶文化振興課 ■ 1042-420-2817 西東京市内の対象店舗で

au PAY、d払い、PayPayを使ってお買い物! ~使えるキャッシュレス決済が3つに増えました~

参加店舗 曻集

田無第二庁舎5階

田無庁舎5階

富士町福祉会館

キャッシュレス決済の利用促進および市内中小企業・個人事業主の方の売り上げアップを目的に、市内 の対象店舗で買い物をした方に、支払額の最大25%のポイントを付与するキャンペーンを実施します。

実施期間: 7月15日金~8月15日月

**対象キャッシュレスサービス**:au PAY・d払い・PayPay

付与上限:1 決済でたまるポイント

→上限2.500円相当まで

実施期間中にたまるポイント キャッシュレスサービスごとに

→上限5.000円相当まで

# キャンペーンに参加希望の事業者の方を受付中

新たにau PAY、d払い、PayPay(対象キャッシュレスサービス)を 導入し、加盟店登録を希望する場合は、下記までお問い合わせください。 既に対象キャッシュレスサービスを導入されている場合はキャンペーン 申込の手続は必要ありません。対象となる場合は、事務局から7月初旬 にポスターなどの広報ツールを発送いたします。

※審査により登録完了までに数週間かかる場合があります。

□**対象事業者** 大手チェーンを除く、au PAY、d払い、PayPayのうち、 少なくとも1つのキャッシュレス決済ができる事業者

□参加方法 下記の西東京市キャンペーン事務局へお問い合わせください。

7月8日金 | 午前9時~午後5時

7月19日(火) 午前9時~午後5時

7月25日(月) 午後1時~5時

# 市民向け・参加事業者向け 説明会を開催(各回30分程度)

申電話で、西東京キャンペーン事務局へお問い合わせください。

## □事業者向け

# 場田無第二庁舎5階

5月6日逾午前9時~午後5時 5月12日(水)午前9時~午後5時 5月17日(火)午前9時~正午 5月25日似午前9時~午後3時30分 5月30日(月)午前9時~午後5時

6月 3日 年前9時~午後5時

# □市民向け 6月9日休 午前9時~午後1時 6月14日以 | 午後1時~4時

谷戸公民館 6月17日金 | 午前9時~午後1時 田無第二庁舎5階 6月22日(水) 午前9時~午後5時 田無第二庁舎5階 6月27日(月) 午前9時~午後5時 田無第二庁舎5階 6月30日休 午前9時~午後1時 アスタセンターコート ひばりが丘福祉会館 7月 5日(火) 午前9時~午後5時

問 ●西東京キャンペーン事務局 0120-501268 ●西東京商工会 6042-461-4573

▶産業振興課 ■ 642-420-2819

# 発行総額

# 西東京市消費喚起事業(プレミアム応援カード)および 西東京市高齢者応援事業(高齢者応援カード(仮称))の参加店舗を募集

保谷駅前公民館

# 事業概要:①西東京市消費喚起事業

市内の消費喚起および市内事業者への支援を目的に、1枚5,000円 で販売し、2,000円(40%)のプレミアムを付与する電子商品券方式 によるプレミアム応援カードを発行し、市内のお店を応援する事業

➡ 発行額 3億5.000万円(予定)

# ②西東京市高齢者応援事業

市内65歳以上の高齢者を対象に、買い物や外食などによる外出や交 流の機会などを創出してフレイル予防につなげるとともに、生活を広 く応援することを目的として、5,000円分のカードを配布する事業

# → 発行額 2億5,000万円(予定)

※①市民向けの販売方法などの詳細は7月1日号で、②高齢者への配 布などの詳細は決定次第お知らせする予定です。

イベント実施期間: 9月1日(木)~12月31日(土)

対象事業者: 市内事業者

参加店舗の募集期間:5月2日(月)~11月30日(水) 事業者説明会(5月9日月)・10日火・18日水・20日金)も 実施します。

申込方法: ●特設サイト(右記QRコードから) ファクス(M 03-3516-7812<sup>か</sup>ら)



※5月31日火(必着)までにお申し込みいただいた参加 店舗については、7月初旬に配る参加店舗一覧のチラシに掲載します。 ※詳細は、西東京商工会へお問い合わせください。

# **☆**換金手続は必要ありません

電子商品券方式のため、換金による事業者負担はありません。応援 カードのQRコードを読み取る端末がない事業者には、端末の貸出も しますので、西東京商工会へご連絡ください。

※詳細は専用Ⅲで随時お知らせしています。

▶産業振興課 ■ 042-420-2819

▶高齢者支援課 ■ 642-420-2812



※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。



# 新型コロナワクチン接種のお知らせ

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。 本人による同意がある場合に限り、接種が行われます。

# 12歳以上の方へ き 追加接種(3回目)実施中

市では、引き続き、「集団接種会場」・「市内5病院」・「市内診療所・クリニック」で、 追加接種(3回目)を実施しています。接種をご希望の方は、ご確認ください。

# 追加接種(3回目)の接種券の発送

※お手元に届くまで数日かかる見込みです。

令和3年12月15日までに2回目接種を完了した方には、 発送済みです。

# 2回目の接種完了日 発送日(予定) 令和3年 12月16日~31日 5月25日級

# 2回目接種後に 転入された方など

3回目の接種をご希望の方 は、専用服または西東京市新 型コロナワクチンコールセン ターへご確認ください。

# 接種場所と予約方法 〈接種券が届き次第、2回目接種から6カ月後以降の日をご予約ください。

集団接種会場・市内5病院…インターネットまたは電話で予約(下記参照)●市内診療所・クリニック…医療機関へ直接予約 ※接種会場の詳細は専用Ⅲまたは接種券に同封の案内をご確認ください。

市内 5 病院 の予約方法 要接種券

● インターネットで予約 スマートフォンかパソコンからアクセス



■電話で予約(通話料有料)

下記 西東京市新型コロナワクチンコールセンター から

# 12歳以上で未接種の方へ

新たに12歳になる方、個別の事情で1回目または2回目の接種を受けられなかった方への接種の予約を随時受け付けています。 ※小児(5~11歳)の接種券および予診票をお持ちの新たに12歳になる方は、接種券および予診票はそのまま使用できます。

申下記西東京市新型コロナワクチンコールセンターへ電話

# 5~11歳の方へ

※新たに5歳になる方には、 5歳到達後に接種券を発送します。

※ファイザー社製(小児用)

図 5~11歳(接種日時点)の方 (接種日の時点で市に住民登録のある方) ※詳細は、発送済みの接種券・専用品をご確認ください。

接種場所	予約方法	◇保護者の方へ
集団接種会場 ●田無アスタワクチン接種会場	   ● インターネット   ● 雷話	ワクチン接種は強制ではありません。
※1回目の接種は5月10日火 <sup>ま</sup> で ●きらっと(田無庁舎隣接)	● 唱品	●接種券に同封の説明書などを読んで、ワクチン 接種について、お子様と一緒にご検討ください。
市内病院・診療所・クリニック	医療機関へ直接予約 ※専用配・接種券に同封の「医療機関一覧」でご確認ください。	●接種当日は保護者の同伴が必要です。

# 西東京市新型コロナワクチン相談窓口

- 場田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター4階
- ☑接種券再発行・ワクチン接種に関するお問い合わせ、インターネット による予約サポートなど
- ※予約をご希望の方は接種券をご持参ください。

# 西東京市新型コロナワクチンコールセンター

ワクチン接種に関するお問い合わせはこちら

=03-5369-3904

コラム

時(月)~(土) 午前8時30分~午後7時 ※祝・休を除く

※聴覚に障害のある方 **20042-439-6171** 

# 大人のためのハーブ講座 春のハーブとドリンク編

春のハーブの特徴と気軽に取り入 れやすい活用方法を専門家から学ぶ 全2回の連続講座です。

**時** ●講座(多摩六都科学館):

5月18日似午前10時30分~正午 ※当選者のみに参加券を送付 ●畑見学(衛ニイクラファーム):

5月26日(水)午後2時~3時30分 ※両日参加必須。畑見学は田無駅集合

- 対 18歳以上(参加者以外の同伴不可)
- 定16人(申込多数は抽選)
- **闘**佐藤うららさん(六都なお きち)・新倉大次郎さん(侑)二 イクラファーム)
- ¥1,600円(持 ち 帰 り 用 ハーブ代・ハーブティー・ スイーツ代・保険料)・入館 券(520円)
- ※オンライン開催となった 場合は別途着払い送料など が必要

- ■5月6日\( (必着)までに、間の

   クッ。またははがきでイベント名・氏 茗・年齢・郵便番号・住所・電話番 号を問へ
- 場/問多摩六都科学館

〒188-0014西東京市芝久保町 5-10-64/1042-469-6100 ※休館日:5月2日用・6日金・9 日(月) · 16日(月) · 23日(月) · 30日(月)



## ロクト キトラ古墳に描かれた中国星座 89 サイエンス

奈良県明日香村にあるキトラ古墳 は約1300年前に造られたとみられ る円墳です。中には石材を組み合わ せて造られた小さな岩の部屋があり、 漆喰が塗られた壁面には鮮やかな色 で画が描かれました。

劣化もあり、その全てを確認する のは困難ですが、天井には太陽と月 を東西に携えた天文図、東西南北を 囲む四壁の各中央に青龍・白虎・朱 雀・玄武の四神、その下には獣頭人 | 第の半二支たちです。 天文図には釜 箔の星を朱線で結んだ中国星座が描 かれていますが、星の並びは現代と 同じで、オリオン座のような西洋星 座を確認することもできます。

これらの壁画はキトラ古墳の近く にある「壁画保存管理施設(キトラ古 墳壁画体験館四神の館内)」で保存・ 修復され、現在期間限定かつ申込制 で一般公開されています。機会があ ればぜひ現地で壁画をご覧ください。 ※5月18日(水)午後1時10分から 多摩六都科学館にて「大人向けプラ ネタリウム キトラ古墳の天文図」 投影予定あり。詳細は間へ



奈良県 明日香村の キトラ古墳

