



新型コロナウイルス感染症への
感染防止対策にご協力をお願いします。

新型コロナワクチン接種については8面へ

運動や健康づくりを応援します!

身近な **スポーツ相談窓口** 10月3日(月) 開設

市民の皆さんのスポーツ・運動、健康づくりのきっかけをお手伝いするスポーツ相談窓口を「きらっと」内に開設します!
年齢や障害の有無にかかわらず、どなたでもご利用いただけます。 ▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818



ココスポ東伏見
ヒップホップダンスの活動の様子



にしはらスポーツクラブ
テニス教室の活動の様子



いこいの森体操会の活動の様子

いっしょに体を動かしませんか?

ダンス教室

初めてでも経験者でも、みんなに合った教室がきっとあります。リズムに合わせて楽しくかっこよくダンス、Dance、ダンス!

テニス教室

子どもから大人まで幅広い年代の方に人気があります。仲間と一緒にさわやかな汗を流したい方、気軽にご参加ください!

ラジオ体操

市内の公園や広場などで、毎朝ラジオ体操。一日の始まりをスッキリと迎えてみませんか?

紹介先の一例です。ご希望に合わせて様々な場所を紹介します。

体力向上・健康増進

教室・イベント情報の提供

公共施設などで行っている“初心者から参加できる教室”をご案内します。

- ヨガ ●エアロビクス ●卓球 ●バドミントン など
- また、ウォーキングイベントなどの情報もお知らせします。皆さんからの情報提供もお待ちしております。

仲間づくり・生きがいづくり

スポーツ団体やサークルの紹介

“体を動かす仲間を作りたい”という希望をかなえられるようマッチングします。趣味や生きがい探しのお手伝いもします。

- サッカーや野球などの球技 ●公園などで活動しているラジオ体操の団体 ●フラダンス ●よさこいソーラン ●和太鼓 など

活動場所の紹介

市内でスポーツ・運動のできる施設をご案内します(民間施設を含む)。

スポーツに関する体の悩みなど

体の悩み解決に向けお話を伺い、必要に応じて医療、柔道整復、鍼灸などの情報提供をします。

一緒に体を動かす仲間を作りたいな!

人材の登録・紹介

指導者・コーチ、審判員、ボランティアの登録や紹介をします。

いろんなスポーツをやってみたいな!

お気軽にスポーツ相談窓口へお問い合わせください!

☎ 042-452-7155

☎ 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」
西東京市体育協会事務局

受付時間 平日午前9時～午後4時
※第1(火)を除く

事前予約で休日や夜間の相談やメールでの相談も受けられます。

メール相談受付フォーム

こちらからいつでも送信できます



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

市税の休日・夜間納付相談窓口

時 ●10月11日(火)・13日(水)各日午後8時まで ●10月15日(土)・16日(日)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
▶納税課 ☎042-460-9832

家屋調査(新築・増改築分)にご協力を

下記の期間中に新築・増改築をした家屋は、令和5年度から固定資産税・都市計画税の課税対象となります。これに伴い、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。認定長期優良住宅に該当する場合は、調査の際にお申し出ください。
対 令和4年1月2日～令和5年1月1日に新築・増改築などをした家屋
調査内容
間取りと各部屋の仕上げ、建築設備(風呂・キッチンなど)および外装(屋根・外壁など)を調査します。
※調査時は事前の検温、マスク着用などを行い、固定資産評価補助員証を携帯して伺います。
調査日時
家屋の所有者に事前に書面でお知らせします。書面が届きましたら、資産税課へご連絡ください。
▶資産税課 ☎042-460-9830

国民年金第3号被保険者からの種別変更手続を忘れずに

第3号被保険者とは、厚生年金加入者(原則65歳未満)に扶養されている配偶者(20歳以上60歳未満)のことです。次のいずれかに該当する方は、第1号被保険者へ変更の手続が必要です。
①厚生年金に加入している配偶者が退職などにより厚生年金を脱退した
②厚生年金に加入している配偶者の扶養から外れた
③厚生年金に加入している配偶者が65歳(保険料を納めた期間などが120カ月以上)になった
必要書類
①②…配偶者の退職日、または扶養からはずれた日が確認できる書類・年金手帳など(2人分)
③…年金手帳など(2人分)
※いずれも、申請者の本人確認ができる書類(運転免許証など)が必要です。
手続が遅れると、将来受け取る年金額が減額されたり、障害基礎年金を受け取れない場合などがありますので、ご注意ください。
場 保険年金課(田無庁舎2階)、市民課(防災・保谷保健福祉総合センター1階)
武蔵野年金事務所
☎0422-56-1411(ナビダイヤル)
▶保険年金課 ☎042-460-9825

福祉

庁舎窓口に手話通訳者を配置

各課でのお手続・相談などで必要な場合にご利用ください。
日時・場所(障害福祉課窓口)

防災・保谷保健福祉総合センター	田無庁舎
毎月第1(水) 午後1時～5時	毎月第3(金) 午後1時～5時
10月5日(水)	10月21日(金)
11月2日(水)	11月18日(金)

※配置日以外にも手話通訳者を派遣しています。詳細はお問い合わせください。
▶障害福祉課 ☎042-420-2804
☎042-466-9666

暮らし

コミュニティセンターの予約方法の変更

コミュニティセンターの予約方法が10月1日(土)(12月抽選予約分)から公共施設予約管理システムを用いたインターネット予約に変更されます。予約のためには登録が必要です。詳細は各コミュニティセンターおよび下記までお問い合わせください。
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

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、助言などを受けられます。
時/場
①10月5日(水)午後2時～5時/保谷東分庁舎
②10月15日(土)午前9時30分～午後0時30分/田無庁舎地下1階
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) ※1人35分程度
申 ①10月3日(月)・②10月12日(水)までに、電話で下記へ
相談員
①(一社)東京都建築士事務所協会
②住みよい町をつくる会
▶住宅課 ☎042-438-4052

地震に強い住まいづくりのためのお役立ち情報

市民の方や建物所有者の方に向け、地震に強い住まいづくりのためのお役立ち情報を市HPに掲載しています。
対 市民の方・建物所有者の方など
※詳細は市HPをご覧ください。
掲載期間
10月3日(月)～12月28日(水)
▶住宅課 ☎042-438-4052

木造住宅耐震改修事業者Web講習

都内で施工業を営む方を対象に、技術力向上を目的とした事業者向けWeb講習を実施します。
対 都内で施工業を営む方
※詳細は市HPをご覧ください。
掲載期間
10月3日(月)～12月28日(水) 市HP
▶住宅課 ☎042-438-4052

カーポートや物置の設置工事は確認申請が必要です

カーポートや物置(建築物と見なさない小規模なものを除く)などは、建築基準法に基づいて計画や工事をする必要があります。手続違反や建ぺい率を超過した場合は、「違反建築物」となり撤去が必要な場合もあります。簡易的な工事でも、自己判断せず下記までご相談ください。
▶建築指導課 ☎042-438-4019

あなたの建物、違反建築になっていませんか? 10月15日～21日は違反建築防止週間

新築時は適法でも、その後の改修や用途の変更により違反になってしまう場合があります。建築確認が不要でも法の基準は守らなくてはなりません。改修などの際には、事前に建築士や建築指導課へ相談しましょう。
▶建築指導課 ☎042-438-4019

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、下水道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汚れは、洗う前にふき取りましょう。このことにより、川や海の良い水環境につながります。
▶下水道課 ☎042-438-4060

中央図書館の開館時間が早くなります

図書館サービスの向上を図ることを目的に、10月から令和5年3月まで、下記の曜日について中央図書館の開館時間を午前10時から午前9時に変更します。
閉館時間変更の曜日
●毎週(金)(館内整理日を除く)
●図書館が指定した(土)・(日)
※詳細は下記HP・館内ポスターをご覧ください。
▶中央図書館 ☎042-465-0823

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**
 - 文化芸術振興推進委員会
時 10月4日(火)午後5時
場 イングビル
内 第2期文化芸術振興計画ほか
定 5人
▶文化振興課 ☎042-420-2817
 - 緑化審議会
時 10月6日(木)午後6時
場 田無庁舎5階
内 みどりの基本計画など
定 5人
▶みどり公園課 ☎042-438-4045
 - 消防委員会
時 10月7日(金)午後3時
場 防災・保谷保健福祉総合センター5階
内 消防団員の処遇改善ほか
定 2人
▶危機管理課 ☎042-438-4010
 - 環境審議会
時 10月12日(水)午後6時
場 田無庁舎5階
内 第2次環境基本計画後期計画の施策の進捗ほか
定 5人
▶環境保全課 ☎042-438-4042

市政

男女平等参画に関する市民意識・実態調査を実施

第5次男女平等参画推進計画の策定にあたり、「男女平等参画に関する市民意識・実態調査」を実施します。無作為に抽出された2,000人の市民の皆さんに調査票を郵送しています。お手元に届いた方は調査へのご協力をお願いします。回答は郵送または特設HPからご回答ください。
回答期間 10月中旬～下旬
▶男女平等推進センター ☎042-439-0075

募集

納税通知書送付用封筒への広告掲載

令和5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。
広告の対象者 個人市・都民税(普通徴収分)、固定資産税・都市計画税および軽自動車税の納税義務者
使用期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日
印刷枚数 13万1,000枚
募集期間 10月3日(月)～31日(月)
※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 ☎042-460-9826

etc 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。
*田無学童クラブ父母会 様(玩具)
▶総務課 ☎042-460-9810
- 図書館協議会
時 10月14日(金)午後2時30分～4時
場 イングビル
内 次期図書館計画の策定に向けてほか
定 2人
▶中央図書館 ☎042-465-0823
- 学校選択制度に関する検討懇談会
時 10月17日(月)午前10時
場 田無第二庁舎4階
内 今後の課題の検証に関するまとめほか
定 5人
▶学務課 ☎042-420-2824
- 廃棄物減量等推進審議会
時 10月17日(月)午後2時
場 防災・保谷保健福祉総合センター6階
内 市の廃棄物行政
定 5人
▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043
- 建築審査会
時 10月20日(木)午後2時
場 保谷東分庁舎
内 建築基準法に基づく同意 ※一部非公開
定 5人
▶建築指導課 ☎042-438-4026

児童扶養手当の申請

支給要件に該当し、未申請の方は、子育て支援課(田無第二庁舎2階)で申請手続きをしてください。

次のいずれかの状態にある18歳になった最初の3月31日まで(一定の障害がある場合は20歳未満)の児童を養育する父、母または養育者

- 父母が離婚 ● 父または母が死亡
- 父または母に重度の障害がある
- 婚姻によらない出生[※]

※詳細はお問い合わせください。

□ 支給制限

次のいずれかの場合は該当しません。

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

※単身の異性の住民票が同居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

□ 手当の支払月

申請日の翌月分から支給を開始し、年6回(1・3・5・7・9・11月)に各2カ月分

□ 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	4万3,070	4万3,060 ~1万160
2人目 加算額	1万170	1万160 ~5,090
3人目以降 加算額 (1人につき)	6,100	6,090 ~3,050

□ 所得制限

請求者本人および同居の扶養義務者などの所得制限(別表1・2参照)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。

▶ 子育て支援課 ☎ 042-460-9840

■ 別表1 令和4年度児童扶養手当所得制限限度額表

(令和3年1月1日~12月31日の所得、令和4年11月~令和5年10月分の手当に適用) 単位:円

扶養親族の数	本人		孤児などの養育者 配偶者・扶養義務者
	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15万 老人扶養10万		老人扶養6万 (老人扶養のみの場合は、2人目 ^{から})

※受給者(父または母)または対象児童が、対象児童の母または父から、受け取る養育費がある場合は、その金額の8割が受給者の所得として取り扱われます。

■ 別表2 所得から控除できる額

単位:円

種別	本人(父または母)	本人(養育者) 配偶者・扶養義務者
社会保険料相当額		8万
障害・勤労学生控除		27万
特別障害者控除		40万
寡婦(夫)控除	0	※27万
ひとり親控除	0	35万
雑損・医療費・配偶者特別・ 小規模企業共済等掛金控除		控除相当額

※配偶者は寡婦(夫)控除なし

感謝状を贈呈しました

寄附や土地・建物の貸与、保存樹等の所有など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

※岩崎フヂ子 様

※龔乾澤 様

※龔朝慶 様

※シチズン時計卓球部 様

※(有)瀬川工業所代表取締役 加藤幸恵 様

※(株)多摩商工代表取締役 鎌田忠詞 様

※西東京商工会 様

※増田和史 様

※森園政崇 様

※山崎宏子 様

※芳根電気工事(株)代表取締役 芳根忠 様

※ONEデザインズ(株) 様

※匿名3人

▶ 秘書広報課 ☎ 042-460-9803



令和4年全国地域安全運動 (10月11日(火)~20日(木)) スローガン「守ろうよ 私の好きな 街だから」

民間協力団体などと警察が連携し、犯罪や事故などのない安全で明るく住みよい地域社会の実現を推進する運動です。市民一人一人の防犯意識の高まりが、安全・安心なまちにつながります。

市内の防災・防犯情報を配信する市のサービス「西東京市安心・安全いーなメール」や、警視庁のスマートフォン向け防犯アプリ「DigiPolice」(デジポリス)を活用し、防犯意識を高めましょう。

☎ 田無警察署 ☎ 042-467-0110

▶ 危機管理課 ☎ 042-438-4005



10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。

☎ 10月13日(木)・26日(水)午前9時~正午・午後1時~4時

☎ 田無庁舎2階

☎ 10月3日(月)から電話で下記へ

▶ 協働コミュニティ課 ☎

☎ 042-420-2821

お詫びして訂正します

市報9月15日号3面掲載の「『秋の環境美化一斉清掃』にご協力を」の記事で、一部の臨時集積所名に誤りがありました。正しくは次のとおりです。

正) 2 谷戸第二市民集会所、3 谷戸コミュニティセンター、6 芝久保コミュニティセンター

身近な事、嬉しかった事、悲しかった事、お話しませんか? 電話で話そう 20分

☎ 070-8704-1189 ※1人20分^{まで}

☎ 毎週(水) 午後2時~4時(祝を除く) ※通話料自己負担

市内のボランティアの方とお話ししてみませんか? (秘密厳守) 年齢制限はありません。ご都合の良いときにおかけください。専門の相談はお受けできません。この活動は、「コロナ禍で話す機会が減った」などの声をきっかけに始まった地域活動です。

☎ ほっとネットステーション ☎ 042-438-9205

▶ 地域共生課 ☎ 042-420-2807

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)~(金) 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 10月4日(火) 午前8時30分(★印は、9月20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。

☎ 市民相談室 ☎ 042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	10月13日(木)・14日(金)・20日(木) 午前9時~正午
		10月11日(火)・18日(火)・19日(水) 午後1時30分~4時30分
交通事故相談	電話・対面	★10月6日(木) 午後1時30分~4時 10月25日(火) 午前9時~11時30分
税務相談	電話・対面	10月21日(金)・25日(火) 午後1時30分~4時30分
不動産相談	電話・対面	★10月13日(木) 午後1時30分~4時30分
		10月28日(金) 午前9時~正午
登記相談	電話・対面	★10月5日(水) 午前9時~正午
		★10月20日(木) 午後1時30分~4時30分
表示登記相談	電話・対面	★10月20日(木) 午後1時30分~4時30分
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	電話・対面	★10月12日(水) 午後1時30分~4時30分
行政相談	電話・対面	※10月15日号でお知らせします。
相続・遺言・成年後見等 手続相談	電話・対面	10月26日(水) 午後1時30分~4時30分

10月は乳がん月間



乳がんは、日本人女性の9人に1人がかかるといわれている病気です。しかし、早期に発見すれば90%以上の方が治癒が期待できる病気でもあります。

日頃から、自分の乳房の状態を知ることが大切です。併せて2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

10月16日(日)マンモグラフィサunde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	37人	午前・午後
佐々総合病院	田無町4-24-15 ☎042-461-8383	54人	午前のみ

ピンクリボンキャンペーン

時/場 10月18日(火)午前10時~午後3時30分/アスタセンターコート

内 乳がん自己触診法の紹介やリーフレットの配布

※当日に限り、会場にて乳がん・子宮頸がん検診の申込を受付

「女性の健康」に関する共催展示

図書館で、「女性の健康」に関連した共催展示を行います。

時/場 10月1日(土)~30日(日)/中央図書館

乳がん・子宮頸がん検診 申込受付中

乳がん検診

内 問診・視触診・マンモグラフィ検査の併用

対 令和5年3月31日時点で40歳以上の、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性 ※11月中旬に受診券をお送りします。

□検診期間 令和5年3月31日(金)まで □申込期間 10月3日(月)~25日(火)(消印有効)

子宮頸がん検診

内 問診・内診・視診・細胞診

対 令和5年3月31日時点で20歳以上の、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性 ※11月中旬に受診券をお送りします。

□検診期間 令和5年2月28日(火)まで □申込期間 10月3日(月)~25日(火)(消印有効)

申込方法(乳がん検診・子宮頸がん検診)

- はがき(5面記入例付) ●電子申請(右記QRコード)
- 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)



▶健康課 ☎042-438-4021

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

東京都子育て支援員研修(第3期)

内 保育や子育て支援の分野で従事するうえで必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修

□コース

- ①地域保育コース
- ②地域子育て支援コース
- ③放課後児童コース

申 10月3日(月)~17日(月)にオンラインまたは郵送(書留・必着)

※詳細は 問へ

□募集要項 問のHPから入手可能

※期間中、田無第二庁舎2階幼児教育・保育課、防災・保谷保健福祉センター1階市民課でも配布(配布数に限りあり)

問 ①(公財)東京都福祉保健財団(HPあり) ☎03-3344-8533

②・③(株)東京リーガルマインド(HPあり) ☎03-5913-6225

●その他研修全般…東京福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎03-5320-4121

時 10月21日(金)午後2時~3時

場 防災・保谷保健福祉総合センター6階

対 個人事業者・法人

申/問 東村山税務署 ☎042-394-6811

※予約制
※自動音声「2」を選択してください。
※個人事業者の方:内線412、法人の方:内線313

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

□西東京創業カフェ

時 10月13日(木)午前10時~11時30分

場 イングビル

内/定 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)

申/問

●西東京創業支援・経営革新相談センター ☎042-461-6611

●西東京商工会 ☎042-461-4573

10月の薬湯 ~ラベンダー湯~

□効能 皮脂の分泌を整えて、肌を健やかに保つ

時 10月9日(日)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

場 庚申湯・みどり湯・ゆパウザ

問 西東京市公衆浴場会

庚申湯 ☎042-465-0261

日常生活の事故を防ごう

つまずいて転んだり、お風呂で溺れたりする事故により、令和3年中に東京消防庁管内で12万3,000人以上の方が救急搬送されており、高齢者が多くなっています。

本人が注意するだけでなく、家族などの周囲の人がしっかり見守り、事故を防ぎましょう。

□ころばないために

- 立ち上がるときは近くのものにしっかりとつかまりましょう。
- 照明器具などで明るくして足元の段差に気をつけましょう。

□溺れないために

- 入浴する前に家族に知らせましょう。
- 飲酒後や体調が悪いときの入浴はやめましょう。

問 西東京消防署

☎042-421-0119

東京都シルバーパスの新規購入

満70歳以上の都民の方は、都内民営バス・都営交通に乗車できるシルバーパスを購入できます。

□有効期限 令和5年9月30日(土)

申 満70歳になる月の初日から最寄りのシルバーパス取り扱いバス営業所へ

※市では発行していません。詳細は 問へ
持 住所・氏名・生年月日が確認できる身分証明書(保険証など)・購入費用
※住民税の課税状況などにより、購入費用が異なり、書類が必要な場合がありますので 問へお問い合わせください。

※有効期限が令和4年9月30日のパスをお持ちの方は、10月中旬に最寄りのシルバーパス発行窓口でお手続きください。

問 (一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎03-5308-6950 (平日午前9時~午後5時)

インボイス制度説明会のお知らせ

令和5年10月1日から始まる消費税の適格請求書等保存方式(インボイス制度)についての説明会です。

ご存じですか? 西東京市子ども条例



西東京市子ども条例は平成30年10月1日に施行されました。児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)、そして日本国憲法・児童福祉法などの趣旨を踏まえ、子ども条例を定めました。

子ども条例には、まち全体で子どもの育ちを支える、子どもにやさしい西東京をともにつくっていくことなどが示されています。子どもは、

一人ひとりが人間として、その人格や権利が大切にされます。子どもにとって一番良いことを考えながら、まち全体で子どもの育ちを見守り、支えていく西東京市を目指しています。

※西東京市子ども条例の全文は市HPをご覧ください。

▶子育て支援課 ☎042-439-6645



高齢者インフルエンザ予防接種



時 10月1日(土)~令和5年1月31日(火)

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級程度の障害がある

□接種回数 期間中1回

¥無料(令和4年度のみ)

持 健康保険証など

詳細は、市報本号と同時配布の「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。
※市外でも接種できる場合があります。お問い合わせください。

▶健康課 ☎042-438-4021

高齢者向け スマートフォン体験会&相談会



◆体験会

スマートフォンをお使いでない方や操作に不慣れな方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できる教室形式の体験会です。

時/場

①10月21日(金)午後1時~4時/下保谷福祉会館

②10月25日(火)午後1時~4時/新町福祉会館

対 60歳以上の都民の方(申込多数は抽選)

定 各10人

申 ①は10月14日(金)、②は18日(火)までに、電話・ファクスで希望の日

時・会場・住所(市区町村のみ)・カナ氏名・年代・性別・電話番号・ファクス番号・スマートフォン所持の有無・試用希望の有無を 問へ

◆相談会

スマートフォンなどのデジタル機器の活用に関する疑問や不安を解消するための、アドバイザーによる1対1の相談会です。

時 ●10月14日(金)午前10時~午後1時
●10月26日(水)午後1時~4時

場 アスタセンターコート

※当日、直接会場へ

対 スマートフォンなどのデジタル機器の利用に関して疑問や不安のある60歳以上の都民

□共通

問 東京都スマートフォン普及啓発事業事務局

☎03-5348-2735 (平日午前9時~午後5時)

☎03-5348-2731

✉support@spccconsumer.onmicrosoft.com

健康ひろば



記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

△はがき
「〇〇健(検)診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話
⑤胸部健診は健診希望日(第3回の実施日のうち、最大第3希望まで)
⑥胸部健診は健診希望時間帯(希望なし・午前・午後)

電子申請



※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 電話 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20日(木)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)	10月17日(月)までに電話
ファミリー学級・1日制(マタニティーズ) 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	10月21日(金)午前10時~11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠22週~36週の妊婦(パートナーの参加可)/12組 ※市のファミリー学級・2日制に参加していない方	10月19日(水)までに電話
栄養ミニ講座 「悪玉コレステロールを下げるコツ」	11月8日(火)午前10時15分~11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/10人	11月2日(水)までに電話
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個別相談】	11月8日(火)午後1時~4時の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	11月2日(水)までに電話

▶教育支援課 電話 042-420-2829			
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
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】	10月21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歳ぐらい/14人(申込順) ※1人15分程度	10月3日(月)~20日(木) 午前9時~午後5時に電話 ※予約制

10月20日は世界骨粗しょう症デー
骨粗しょう症検診申込終了間近
10月17日(月)まで

女性対象

□検診期間 10月31日(月)まで
場 市内指定医療機関
内 骨密度測定など
対 令和5年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性
申 10月17日(月)(消印有効)までに、はがき(右上記入例△)・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HPから(右上QRコード図)
□受診方法 申込後に送付する受診券をご覧ください。
▶健康課 電話 042-438-4021

要申込 第3回胸部健診(肺がん・結核) ※今年度最終回です。

時/場 下表参照 ※午前9時30分~午後3時30分の指定された時間
内 胸部レントゲン撮影(該当の方に喀痰検査) ※喀痰検査のみは不可
対 令和5年3月31日時点で40歳以上の方(肺の病気で、現在治療中または経過観察中の方を除く)
申 10月3日(月)~17日(月)(消印有効)

に、次のいずれかの方法
●市HPから(右記QRコード)
●はがき(右上記入例△)
●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)
※詳細は申込後に送付する受診券または市HPをご覧ください。

申込期限	実施日	会場	受診券発送
第3回 10月3日(月)~17日(月) (消印有効)	11月17日(木)	田無総合福祉センター 防災・保谷保健福祉総合センター	11月上旬
	11月18日(金)		
	11月21日(月)		
	11月22日(火)		

▶健康課 電話 042-438-4021

小学校就学時健康診断 ▶学務課 電話 042-420-2825

令和5年4月に市立小学校へ入学する子どもの健康診断を各小学校で行います。通知書を対象の子ども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。次に該当する場合は、学務課へ10月3日(月)以降にご連絡ください。

- 10月11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5年3月末日までに引っ越しの予定がある

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・室内靴・外靴・衣類を入れる袋・マスク
※新型コロナウイルスへの感染防止対策のため、健診会場に向かう前には必ず検温を行い、体温を通知書に明記してください。本人や家族が体調不良の場合には、来校をご遠慮ください。
そのほか、送付する通知書の裏面に「お願い」を掲載していますのでご確認ください。

学校名	日程
田無小	10月18日(火)
けやき小	19日(水)
保谷第一小	20日(木)
東小	21日(金)
本町小	25日(火)
柳沢小	26日(水)
中原小	27日(木)
保谷第二小	28日(金)
東伏見小	31日(月)
上向台小	11月1日(火)
谷戸小	2日(水)
住吉小	7日(月)
保谷小	8日(火)
向台小	10日(木)
谷戸第二小	11日(金)
栄小	17日(木)
碧山小	22日(火)
芝久保小	24日(木)

※受付:午後1時30分~2時(全校)

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)など感冒症状のある方は、必ず電話予約の上、ご来院をお願いします。なお、現在感染拡大により電話が大変混み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。
※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。

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
2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 電話 042-465-0700	こみち内科クリニック 南町6-9-19 電話 042-450-6731	休日診療所 中町1-1-5 電話 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
9日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 電話 042-424-6640	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 電話 042-424-5678	
10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 電話 042-464-1511	増田医院 東町5-1-11 電話 042-422-6036	

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	
2日	城歯科クリニック 向台町1-20-9 電話 042-464-4008	
9日	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 電話 042-421-4180	竹中歯科医院 南町3-1-2 電話 042-461-0519
10日	鎌田歯科 ひばりが丘北3-2-6 電話 042-423-2526	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 電話 042-421-1182

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 電話 042-438-1100
10月4日 眼科 11日 消化器内科
18日 整形外科 25日 脳神経外科

歯科相談(西東京市歯科医師会) 電話 042-466-2033
金曜日 午後0時30分~1時30分

! 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・変更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いたします。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 もっと知ろう! 楽しもう!

※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。

赤ちゃん集まれ~♪

赤ちゃんと保護者の方が楽しめる赤ちゃんのつどいに参加しませんか。詳細は各センターHPをご覧ください。

対 8カ月ごろまでの乳児と保護者
▶ 幼児教育・保育課 田 042-452-6777

会場	日程
センターすみよし	10月28日(金) 11月22日(火)
センターけやき	10月28日(金) 11月25日(金)
センターやぎざわ	10月21日(金) 11月21日(月)
センターなかまち	10月17日(月) 11月14日(月)
	10月21日(金) 11月25日(金)
センターひがし	10月17日(月) 11月28日(月)
北町コミュニティセンター	10月27日(火) 11月15日(火)
ひばりが丘児童センター	10月27日(火) 11月24日(火)
谷戸公民館	10月 3日(月) 11月14日(月)
芝久保児童館	10月13日(木) 11月10日(木)
田無児童館	10月 4日(火) 11月 1日(火)
新町児童館	10月18日(火) 11月15日(火)
柳沢公民館	10月13日(木) 11月24日(木)
北原児童館	10月18日(火) 11月15日(火)
下保谷児童センター	10月12日(火) 11月 8日(火)
芝久保公民館	10月18日(火) 11月15日(火)
田無公民館	10月11日(火) 11月 8日(火)

NPO等企画提案事業 学習会「子どもの心の声が聞こえますか？」

10月8日(土) 午後2時~4時
● 防災・保谷保健福祉総合センター6階
● Zoomによるオンライン開催

子どものつらさを理解したいと思うと「こうあってほしい」という気持ちに挟まれ、親も子どもも苦しくなっています。不登校経験の若者の言葉をヒントに、一緒に考えましょう。

講 阿部伸一さん(株)REO代表取締役
申 問の申込フォームまたはメールで、氏名・住所・希望する参加形態(会場またはオンライン)・電話番号・不登校経験者への質問事項・講師への質問事項を下記へ
問 ぼくるーむ 小野
☐pokuroom@gmail.com
▶ 協働コミュニティ課 田 042-420-2821

いろいろなことばでたのしみおはなし会

● **10月8日(土)英語**
● **9日(日)韓国語**
各回午前11時30分(15分程度)
谷戸図書館

内 絵本のみよきかせ
対/定 3歳以上/親子5組(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
▶ 谷戸図書館 田 042-421-4545
☐lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

「里親制度パネル展示会」& 「養育家庭(里親)体験発表会」

① **10月19日(水)** / アスタセンターコート 午後1時30分~5時
② **31日(月)** / 住吉会館ルピナス 午後1時30分~3時

里親制度に関するパネル展示会と里親さんによる子育て体験の発表会を開催します。 ※個別相談も実施
内/定 ①里親制度パネル展示会/自由観覧 ②養育家庭(里親)体験発表会/30人程度(申込順)
申 ②10月3日(月)午前10時から、電話で下記へ
※保育あり、3人まで(申込順)
▶ 子ども家庭支援センター 田 042-425-3303

経済情報を見る・調べる! ~経済情報データベース「日経テレコン」を使ってみよう~

10月21日(金) 午後2時~3時
中央図書館 ※入口前集合

内 日経テレコンの使い方を知り、経済情報の賢い読み方を学びます。
定 12人
講 日経メディアマーケティング(株)担当者 ※講はオンライン参加
申 10月1日(土)午前10時から、電話・来館またはメールで件名「図書館講演会」・氏名・住所・電話番号を下記へ
※詳細は図書館HPをご覧ください。
▶ 中央図書館 田 042-465-0823
☐lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

障害者サポーター養成講座(初級編)

10月22日(土)
午後2時30分(受付:2時から)
北町コミュニティセンター

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)を開催します。 ※参加者にはサポーターの証しであるサポート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(約1時間)
申 前日までに電話で問へ
問 (福) さくらの園・カノン 田 042-452-7062
▶ 障害福祉課 田 042-420-2804

西東京市創業セミナー

10月26日(水) 午後7時~9時
田無第二庁舎4階

創業を実現したい方、創業に向け新しい一歩を踏み出したい方を応援する創業入門セミナーです。
対/定 創業を検討している方、創業して間もない方/20人(申込順)
申 市HP申込フォームまたは下記QRコードから
企 多摩信用金庫
問 多摩信用金庫 価値創造事業部 田 042-526-7766
▶ 産業振興課 田 042-420-2819

犬のしつけ方教室(入門編)

10月26日(水) 午後2時~4時
田無公民館

犬から信頼される飼い主になるコツをお教えします。犬を飼っているだけでなく、これから犬を飼うことを検討している方もぜひご参加ください。
また、講師に質問があれば申込時にお申し出ください。
内 犬に関する法律・犬のしつけ方の講習など(映像のみの講習でデモ犬は参加しません。飼い犬の同伴不可)
定 15人(申込順)
講 東京都動物愛護相談センター職員
申 10月17日(月)~25日(火)に、電話で下記へ
▶ 環境保全課 田 042-438-4042

成年後見講座 老い支度

10月26日(水)、11月2日(水)
午後2時~4時 ※2回連続講座
田無総合福祉センター

内 生前整理・成年後見制度について
対/定 在住の方/25人(申込順)
※2回連続で参加できる方を優先
講 あんしんネット・司法書士
申 10月3日(月)から、電話・ファクスで問へ
問 西東京市社会福祉協議会 権利擁護センターあんしん西東京 田 042-497-5239
FAX 042-497-5230
▶ 地域共生課 田 042-420-2807

ささえあい訪問協力員養成研修

● **10月28日(金)**
/ 防災・保谷保健福祉総合センター6階
● **31日(月)** / 田無総合福祉センター
午後1時30分~4時30分

高齢者の見守り活動をするささえあい訪問協力員を養成するための研修を行います。
定 各25人
持 年齢確認のできるもの(免許証・保険証など)・認め印
申 各回前日までに、電話・ファクス・

ようこそとしよかんへ

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 田 042-465-0823
火~金 午前10時~午後8時
土・日・祝日 午前10時~午後6時
■開館時間延長の試行を実施しています(令和5年3月31日まで)
10月7・14・28日(金) 開館時間:午前9時~午後8時
22日(土)・23日(日) 開館時間:午前9時~午後6時

● **おはなし会** 毎週(木)午後3時30分/3歳児から4組まで
● **サンサンおはなし会** 16日(日)午前11時/3歳児から4組まで
● **おはなしおばさんのおはなし会(図書館協力)** 2日(日)午前11時/3歳児から4組まで

保谷駅前 田 042-421-3060
火~金 午前10時~午後8時
土・日・祝日 午前10時~午後6時

● **おはなしひろば** 14・28日(金)午後3時30分/3歳児から3組6人まで
● **おはなしのへや** 1日(土)午後3時/5歳児~小学3年生 3組6人まで

芝久保 田 042-465-9825
火~日 午前10時~午後6時

● **おはなし会** 13・20・27日(木)午後4時/3歳児から5組10人まで

谷戸 田 042-421-4545
火~日 午前10時~午後6時

● **おはなし会** 12・26日(火)午後3時30分/3歳児から10人まで

メールで住所・氏名・電話番号を問へ
問 西東京市地域サポート「りんく」
田 042-497-4163
(平日午前8時30分~午後5時)
FAX 042-466-3555
☐seikatsu@n-csw.or.jp
▶ 高齢者支援課 田 042-420-2811

土壌にカーボンをもどす! 農業で地球を蘇生させる

10月29日(土) 午後2時~4時
Zoomによるオンライン開催

□ **2022くらしフェスタ西東京市~あなたのためにくらしを考える~**
地域環境を再生させるために、健全な農業が? 持続可能な社会をつくる。その仕組みを学んでみませんか。
定 60人(申込順)
講 吉田太郎さん(元長野県有機農業プラットフォーム推進担当)
申 10月1日(土)~20日(木)に、メールで件名「10/29消費生活展オンライン講演会申込み」・住所・氏名・電話番号を下記へ
□ **企画・運営** 第22回消費生活展実行委員会
▶ 協働コミュニティ課 田 042-420-2821
☐kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

ピースウォーク

10月30日(日)
旧日立航空機(株)変電所(東大和市)
集合:午前10時(玉川上水駅)
解散:午後0時30分(現地)

今もなお、空襲の被害が生々しく残る戦争遺跡を見学し、平和について考えます。
対 在住・在学・在勤の方
定 15人(申込多数は抽選)
申 10月14日(金)までに、メールまたは往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号(在学・在勤の方は学校名・勤務先名)を明記し、〒188-8666市役所協働コミュニティ課へ
□ **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 田 042-420-2821
☐kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

10月

柳沢 田 042-464-8240
火~金 午前10時~午後8時
土・日・祝日 午前10時~午後6時

● **わくわくドキドキ紙芝居** 8日(土)午前11時/どなたでも6組12人まで
● **おはなしひろば** 5・12・19・26日(火)午後3時30分/3歳児から6組12人まで

ひばりが丘 田 042-424-0264
火~金 午前10時~午後8時
土・日・祝日 午前10時~午後6時

● **おはなしひろばサタデー** 22日(土)午前11時/3歳児から7組15人まで
● **おはなしひろば** 5・19日(火)午後4時/3歳児から7組15人まで

児童館・児童センターとの共催行事

● **はじめてのページ**
6日(土)午前11時15分/下保谷児童センター/おむね1歳児以上
● **新町おはなしひろば** 5日(火)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

休館日
3日(月)・11日(火)・17日(月)・24日(月)・31日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、21日(金)休館
※芝久保・谷戸図書館は、10日(火)休館

下保谷四丁目特別緑地保全地区で秋のイベントを開催

四季折々の自然を感じられる屋敷林で秋のイベントを開催します。子どもも遊んで学べる楽しい企画を用意していますので、ぜひご来場ください。

時 10月2日(日)午前10時～午後5時
※最終入場は、午後4時まで

場 下保谷四丁目特別緑地保全地区
※雨天中止の場合あり

◆イベント内容

- 屋敷林の自由見学
- 屋敷林展(写真やパネル展示)
- 野草園見学ガイドツアー
1回目:午前10時30分～11時
2回目:午前11時30分～正午
定各回10人程度(先着)
- もりの工作室
屋敷林から採れた材料を使って自由に工作できるブースを用意します。
- 屋敷林で秋みつけ!フィールドビンゴ
屋敷林を歩きながら秋を見つけるフィールドゲームです。

●西東京商工会一店逸品事業
特別緑地保全地区の駐車場にて西東京商工会による一店逸品事業の商品も数量限定で販売予定です。
※販売時間は午前10時～午後1時(売切次第終了)

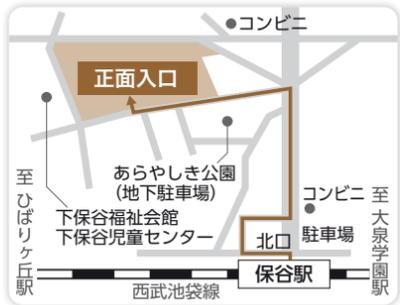
※西東京商工会主催

□共催 高橋家屋敷林保存会

※詳細は市HPまたは☎へお問い合わせください。

☎ランドブレイン(株) ☎03-3263-9388 市HP

▶みどり公園課 ☎042-438-4045



移動販売の運営を支えるボランティア募集

いつまでも身近なところで買い物ができるよう、市内で移動販売を行っています。この運営を支えていただくボランティアを養成するための講座を開催します。

□移動販売見学

時/場
①10月19日(水)/中町4丁目
②10月26日(水)/下保谷3丁目
※①②のどちらかに参加してください。場所は申込後にお知らせします。

□ボランティアの役割説明会

時/場 11月2日(水)午前10時30分～11時30分/保谷駅前公民館

申 電話・ファクス・メールで名前・住所・電話番号・移動販売見学日を☎へ

☎西東京市地域サポート「りんく」 ☎042-497-4163

(平日午前8時30分～午後5時)

FAX 042-466-3555

✉seikatsu@n-csw.or.jp
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

ファミリー・サポート・センター

地域のなかで子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)が会員となり、会員同士の相互援助活動を行う事業です。会員間で、子どもの預かり・送迎・外出時の同行などを有償で行います。

◆サポート会員養成講習会

時 下表参照
場 住吉会館ルピナス

対 在住で満20歳以上の心身共に健康な方で、講習会全講座を受講後に

サポート会員として登録し、活動できる方

定 20人(申込順)
料 緊急救命講習のみ210円(実費)

申 10月21日(金)までに電話で☎へ

※活動に少しでも関心のある方はお気軽にお問い合わせください。

※今回全ての講座を受講できない方もご相談ください。

※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。

□サポート会員養成講習会

月日	時間	内容
11月8日(火)	午前10時～正午	オリエンテーション・西東京市の子育て支援
	午後1時～3時	子どもを安全に預かるために
11月9日(水)	午前10時～正午	子どもの心の発達とかかわり
	午後1時～3時30分	保育の心と子どものケア
11月10日(木)	午前10時～正午	緊急救命講習
	午後1時～3時30分	登録説明・修了式

◆ファミリー会員を希望する方

□**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時間あたり)** ●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13日(水)/住吉会館ル

ピナス

●10月22日(土)/田無総合福祉センター

午前10時～正午
定 各回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☎へ

☎ファミリー・サポート・センター事務局 ☎042-497-5079

▶幼児教育・保育課 ☎042-452-6777

「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うことなどの介護川柳を募集します。選ばれた川柳は、11月16日(水)に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14日(金)(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〒188-8666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(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合

センター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。当日の掲示をもって代えさせていただきます。

▶高齢者支援課 ☎042-420-2816
FAX 042-439-4490

パリエ講座(2回連続講座) ハグヨガ～赤ちゃん抱っこヨガ～

抱っこヒモで一緒に出来るヨガだから赤ちゃんも安心です。
地域の同じ年齢の子育てママ&パパとの出会いも!

□ハグヨガ4つのポイント

- 親子のカラダに良い抱っこの仕方が分かる
- 脳科学に基づいた心が安定するエクササイズ
- 寝かしつけに役立つ秘密を伝授
- 産後の身体をリセットして、子どもと遊ぶ体力づくりに

時 11月16日(水)・22日(火)午前10時～11時30分

場 住吉会館ルピナス

対 3カ月(首すわり後)から1歳ま

での赤ちゃんともママ&パパ

定 10組(申込多数は抽選)

講 大森麻衣さん(ハグヨガ認定インストラクター)

申 10月3日(月)午前9時～31日(月)午後9時に、市HPまたはメールで件名「ハグヨガ講座」・住所・氏名・電話番号を下記へ

▶男女平等推進センター ☎042-439-0075

✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



住居確保給付金の特例再支給

申請受付期限の延長 **12月31日(土)まで**

再支給期間は3カ月です。収入や預貯金などの要件があります。
※本特例による再支給は1回限り
※詳細は市HPまたは右記へお問い合わせください。

合わせてください。

☎生活サポート相談窓口

☎042-420-2809

▶地域共生課 ☎042-420-2808

新型コロナウイルス感染症 生活困窮者自立支援金

申請受付期限の延長 **12月31日(土)まで**

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金支給申請の受付期限を9月末から12月末までに延長します。
期限までに、必要書類を担当窓口へ提出してください。

□**申請受付期限** 12月31日(土)まで

※詳細は市HPまたは下記へお問い合わせください。

▶地域共生課 ☎042-452-7680

ロクトサイエンスコラム

92 ふじさん 富士山の「形」について

空気の澄んだ日には、西東京市の各所から富士山が見えます。富士山は過去に何度も大噴火を繰り返し、その際に流れ出した溶岩や噴出物により、山体が大きく成長しました。富士山の魅力の一つは、円錐形状の美しい山体です。富士山は東西南北のどの方向からもほぼ円錐形状に見えます。しかし、地形図などを使って全体の形を注意深く観察すると、富士山の山体は北西-南東方向にやや伸びたような形をしていることが分

かります。これは、複数ある富士山の火口が北西-南東方向に並んでいるためです。このように火口が並び理由は次のように考えられています。

火口は地中のマグマが地殻の割れ目を通して地表へ出る場所です。そして、地殻の割れ目は、地殻にかかる横方向の力の向きに平行に多くできます。つまり、富士山の地下では北西-南東方向に地殻が押し合っているために、北西-南東方向に火口が多くできたと考えられます。

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。

接種無料 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。

10月1日(土)から オミクロン株対応ワクチン を使用した追加接種(3回目以降)を開始します。

- 対象者 初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上(接種日時点)の全ての方 ※1人1回まで
- 接種間隔 最終の接種から5カ月以上
- ご自身の接種状況によりワクチンの種類が異なりますので、下図をご確認ください。

最終の接種後に転入した方や接種券の再発行をご希望の方は、下記コールセンターへ

接種状況	接種券・予約などのお知らせ	ワクチンの種類								
3回目未接種の方	送付済みの接種券(3回目)をご利用ください。	オミクロン株対応ワクチン								
3回目接種済みの60歳以上の方(※)	送付済みの接種券(4回目)をご利用ください。 ※基礎疾患や医療従事者等で接種券送付済みの方を含む									
3回目接種済みの12~59歳の方	4回目用の接種券を次のとおり送付します。以降、接種日に応じて順次発送します。 <table border="1"> <thead> <tr> <th>3回目の接種完了日</th> <th>年齢</th> <th>発送日(予定)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5月31日^{まで}</td> <td>40~59歳の方</td> <td>10月11日(火)</td> </tr> <tr> <td></td> <td>12~39歳の方</td> <td>10月14日(金)</td> </tr> </tbody> </table> ※次の方で発送日より前に接種券を希望の方は下記コールセンターへ [基礎疾患を有する方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方、医療従事者・高齢者施設などの従事者、社会機能を維持するために必要な事業の従事者(警察 ^{など})]		3回目の接種完了日	年齢	発送日(予定)	5月31日 ^{まで}	40~59歳の方	10月11日(火)		12~39歳の方
3回目の接種完了日	年齢	発送日(予定)								
5月31日 ^{まで}	40~59歳の方	10月11日(火)								
	12~39歳の方	10月14日(金)								
4回目接種済みの方	接種間隔に応じて接種券を送付します。	従来型								
1・2回目未接種の方	送付済みの接種券をご利用ください。(集団接種会場(田無庁舎)のみで実施中) ※初回接種(1・2回目接種)完了後、5カ月経過した後に、オミクロン株対応ワクチンを追加接種可能									

接種場所と予約方法 要接種券

接種券が届き次第、最終接種から5カ月後以降の日をご予約ください。

〈集団接種/市内5病院〉

- 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

〈市内診療所・クリニック〉
医療機関へ直接予約

※詳細は専用HP・接種券に同封の案内をご確認ください。

5~11歳の方へ 小児接種について ※ファイザー社製ワクチン(小児用)

【初回接種(1・2回目)】 実施中 詳細は、接種券に同封の案内をご確認ください。

【追加接種(3回目)】 ◆対象者 2回目接種完了から5カ月以上経過した5~11歳(接種日時点)の方 ※接種日の時点で市に住民登録がある方
◆接種券の発送 5月15日までに2回目の接種完了した方に、9月26日に発送しました。以降、接種日に応じて順次発送します。

西東京市新型コロナワクチンコールセンター	西東京市新型コロナワクチン相談窓口
ワクチン接種に関するお問い合わせはこちら ☎03-5369-3904 時(月)~(土) 午前8時30分~午後7時 ※祝(休)を除く	場 田無庁舎 2階、防災・保谷保健福祉総合センター 4階 内 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。

ハンサムMamaプロジェクト Handsome Mama

西東京市女性の働き方サポート推進事業

子連れで楽しく学べる講座や、同じ志をもつ仲間との交流できるプログラムを用意しています。子育てしながらの「理想の働き方実現」を目指しませんか?

申専用HPから
▶産業振興課 ☎042-420-2819 西東京市 ハンサム・ママ 検索

◆「Handsome Mama Festa2022」開催

時 10月18日(火)午前10時~午後3時30分

場 アスタセンターコート

内 販売・体験・展示など15ブースが出展します。日々努力を重ね作り上げた商品・サービスをご覧ください。出展者情報は専用HPをご覧ください。

□11・12月セミナー			
内容	定員(申込順)	日時	場所
基礎講座 起業の種を育てよう	15人	11月15日(火)	防災・保谷保健福祉総合センター 6階
専門講座 女性個人事業主のための優しい税務の話	20人	11月17日(木)	
就労講座 相手の心を動かす! 会話力講座	20人	11月22日(火)	午前10時~正午 田無第二庁舎 4階
専門講座 お客さんが集まるワークショップ・お教室の作り方	20人	11月25日(金)	
交流 集まる力・つながる力 ハンサムママ交流会	20人	12月 2日(金)	

西東京市民文化祭 ~つなげる文化 つなげる未来~

□共催 第21回西東京市民文化祭実行委員会
▶文化振興課 ☎042-420-2817

西東京市民文化祭は、市民の皆さんの文化芸術活動の発表の場、相互交流の場として実施しています。

今年度は一部ライブ配信を取り入れて開催し、文化芸術活動を行っている市民の皆さんがステージ発表、作品の展示などを行います。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。

PR in アスタ

時 10月2日(日)^{まで}

場 アスタセンターコート

「日本の文化体験フェス」in 市民文化祭

時 10月22日(土)~11月6日(日)

場 保谷こもれびホール・コール田無^{ほか}

●保谷こもれびホール		●コール田無	
10月22日(土)~24日(月)	[展] 展示	10月22日(土)~23日(日)	[他] 茶道
23日(日)	[他] 開会宣言・表彰式 [ス] 和太鼓	23日(日)	[ス] 演芸・朗読
27日(木)	[ス] 大正琴	29日(土)	[ス] 演劇
29日(土)	[ス] 合唱・詩吟 [展] 着付け	30日(日)	[ス] 民謡
30日(日)	[ス] 器楽 [展] 組ひも	11月2日(火)	[ス] 詩吟
31日(月)	[ス] カラオケ	2日(火)~6日(日)	[展] 展示
11月3日(水)	[ス] 洋舞・謡曲	3日(水)	[ス] 日舞(民謡)
5日(金)	[ス] 箏曲・器楽	5日(金)	[ス] 演芸・朗読
5日(土)~6日(日)	[展] 生け花展	6日(日)	[ス] 器楽
6日(日)	[ス] 日舞・[他] 茶道		

●柳沢公民館
10月29日(土)~31日(月) [展] 展示

●ひばりが丘公民館
10月29日(土) [他] 茶道

●きらっと
10月29日(土)~31日(月) [展] 展示

[展]=展示発表 [他]=その他
[ス]=ステージ発表 果=ライブ配信

※ライブ配信は、西東京市民文化祭ライブ配信専用チャンネル(YouTube)で行います。
※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。