

広報

西東京



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)

詳細はホームページで

西東京市Web

検索

公式
LINE



その他
公式SNS



No. 562

西東京市PR親善大使

完熟フレッシュ

国史跡

下野谷遺跡の魅力

親子で体感!

2・3面へ
GO!



完熟フレッシュ
いけだごなくれいじー
池田57CRAZYさん

完熟フレッシュ
いけだ
池田レイラさん

しーた

のーや

まちなかに 突如現れる縄文のムラ!

遺跡公式キャラクターの「しーた」と「のーや」と一緒に下野谷遺跡の整備地を訪ねて、2人が縄文時代の生活を体感して発見したものとはいったいなに?!

下野谷遺跡整備地にて

いこー! いーな西東京

PR親善大使が届けるまちの魅力



「PR親善大使」とは…市の魅力を幅広く情報発信し、活気や魅力ある“まち”にしていくため、市に関心と愛着があり、ゆかりのある方々を任命しています。



台座の
ハンドルを回すと
解説が
聞こえるよ!

わーい!
家族で
お出迎え

MAP 1

東伏見駅南口駅前広場

完熟フレッシュが、縄文時代の大集落 「下野谷遺跡」を訪ねたら…

下野谷遺跡は、平成27年3月に一部が国史跡に指定された縄文時代中期の環状集落で、南関東では最大級の規模と内容を誇っています。東伏見駅南口駅前広場では、「したのやムラ」の「しーた」と「のーや」、お父さん「ぎん」、お母さん「あん」の4人がお出迎え。



史跡下野谷遺跡整備地
園内 MAP



わーい!

縄文人に
なっちゃった!?

どんな生活
だったの
かなあ!?

縄文人たちは
なぜこの場所を
選んだの?

MAP 2

史跡標柱

川や沼の豊かな水。日当たりがよく、広い台地がお気に入りなんだ!
石神井川を北にのぞむ高台は、水害にも強く、川を使った丸木船での移動にも便利だよ。



MAP 3

石神井川

縄文時代の人たちは
どうやって食べ物を
手に入れたの?

縄文人たちは周囲の森や川などから春夏秋冬のその季節に合った旬のものを取っていたんだよ!



木を切ったり、狩りをしたり、お魚を捕る道具はどうしていたの?

縄文時代の人々は自然の資源を生かして、独自の道具や技術を発展させて生活してたんだよ!



予告 第17回 縄文の森の秋まつり
▶ 社会教育課 ☎ 042-420-2832

10月8日(日)
縄文の森の秋まつりを開催!
縄文体験ができます。整備地の愛称も発表します!
詳細が決まり次第、市HPでお知らせします。

西東京市郷土資料室
☎ 042-467-1183

旧石器時代の石器や縄文時代の深鉢形土器、鎌倉・室町時代の板碑、江戸時代の高札などさまざまな時代の資料を常時展示。

MAP 6

QRコード

時(水)~(日)午前10時~午後5時 ※祝も開室 郷土資料室HP



今日の
ごはんは何に
しようか!?



都内初の
土ぶき屋根の
復元住居

地面を掘り下げて床を作ることで
外部の気温変化や風の影響を受け
にくいと考えられているヨ!



MAP 4
堅穴式住居復元

堅穴式住居
ならではの快適さって
なんだろう?

なごむ〜♪

発掘された土器から
何が分かるの?



縄文土器は、その形や模様などから分類され、
時期や地域の指標となっているんだ!
下野谷遺跡では千年間もムラが続いたことも、
遠くのムラと交流があったこともそれで分かったヨ!



MAP 5
土器溜り(住居廃絶状態復元)

使われなくなった住居の凹みから
大量の器が見つかった。
発掘調査はドキドキだったろうね!!



縄文人はどんな
お洒落をしたの?

首飾り耳飾りは女性だけで
はなく、男性もしていたヨ。
飾りというよりはお守りのよう
なものだったかもしれないね!



アクセサリー



縄文人の
ものづくりって
すごい!

遺跡体験を終えて
完熟フレッシュの二人から一言

【池田レイラさん】小・中学校では市役所の方が紹介しに来てくれたけど、堅穴式住居の中が意外と涼しいとか、実際に来てみると分からないことが体験できてよかった!
【池田57CRAZYさん】この公園が整備される前から何度か来たことがあったけど、今は公園としてもきれいになってるし、堅穴式住居もできて、良い経験ができた。
【2人】西東京市には素晴らしい史跡もあって、まだ知られていないいいところがたくさんあるので、西東京市をもっと広めるためにも、皆さんと一緒に西東京市を盛り上げていきたいです!



西東京市PR親善大使「完熟フレッシュ」とは?

□プロフィール
池田57CRAZYさんと池田レイラさんの、西東京市にゆかりのある親子お笑いコンビで、テレビ、ラジオ、イベントなど幅広く活躍しています。(ワタナベエンターテインメント所属)



□活動について
令和元年12月21日に西東京市PR親善大使として任命。最近では「西東京市のミライを語るシンポジウム」や「にしとうきょう環境アワード 表彰式」など、さまざまなイベントで、PR親善大使としてご協力いただいています。



▲西東京市のミライを語るシンポジウム

市からの 連絡帳

税

市税の休日・夜間納付相談窓口

- 時 ●夜間窓口：9月5日(火)・7日(木)午後8時^{まで}
- 休日窓口：9月9日(土)・10日(日)午前9時～午後4時
- 場 納税課(田無庁舎4階)
- 内 納付・相談・納付書の再発行^{など}
- ▶納税課 田 042-460-9832

家屋などを取り壊したとき

家屋などを取り壊したときは、資産税課(田無庁舎4階)へご連絡ください。また、登記されている建物を取り壊した場合は、不動産登記法により、所管の法務局に滅失の登記が必要です。

問 東京法務局田無出張所
田 042-461-1130

▶資産税課 田 042-460-9830

福祉

敬老金などの贈呈

該当する高齢者の方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金などを贈呈します。

対 9月1日現在、住民登録があり、次のいずれかに該当する方

- 88歳(昭和9年9月1日～昭和10年8月31日生まれ)の方：カタログギフト
- 100歳(大正12年4月1日～大正13年3月31日生まれ)の方：5万円

※88歳対象者の方は、事前にお知らせを送付し、9月18日(祝)ごろにご自宅にお届けします。

※100歳対象者の方は、口座振込により贈呈します。

※住民票上の住所にお届けするため、送付先を変更される方はお早めにご連絡ください。

▶高齢者支援課 田 042-420-2810



手話通訳者登録試験 (手話通訳者全国統一試験)

時 12月2日(土)

場 障害者総合支援センターフレンドリー

対 手話通訳者養成課程修了者

田 9月14日(木)～17日(日)午後1時15分～5時に申込書を試験受付会場に提出。郵送不可。申込書は障害福祉課(両庁舎1階)の窓口やHPから入手できます。

問 西東京登録試験委員会事務局
田 nishitokyo.shiken@gmail.com

▶障害福祉課 田 042-420-2804

手話通訳者等派遣事業の 受付方法などの変更

市に依頼していただいている手話通訳者・要約筆記者の派遣は、9月1日(金)から東京手話通訳者等派遣センターへ受付を委託します。依頼方法などの詳細は、利用を登録されている方に別途お知らせします。

市内在住で身体障害者手帳をお持ちの聴覚障害・言語障害のある方は、日常生活の中で必要な際に手話通訳者や要約筆記者の派遣を受けることができます。利用するにはあらかじめ登録が必要となりますので下記へお問い合わせください。

▶障害福祉課 田 042-420-2804
田 042-466-9666

子育て

給食費補助金の交付

子ども・子育て支援法に基づく施設等利用給付認定を受け、認可外保育施設を利用する3～5歳児クラスの子どもと市内で同居している保護者に、給食費の一部を補助します。

対 次の全てを満たしている保護者

- 該当する子どもの給食費を完納している
- 該当する子どもが認可保育所、地域型保育事業、認定こども園または幼稚園を利用していない

□要件 次のいずれかに該当すること

- 該当する子どもが生計を一にする小学校就学前子どものうち、第3子以降
- 年収360万未満相当世帯

□交付金額 子ども1人につき月額上限6,000円

□補助対象期間 4月～9月

田 9月11日(月)～29日(金)に、申請書に領収書などを添付し、〒188-8666市役所幼児教育・保育課へ郵送または持参(田無第二庁舎2階)

※詳細は市HPをご覧ください。

▶幼児教育・保育課 田 042-497-4926

暮らし

住宅・土地統計調査にご協力を

この調査は総務省が実施するもので、

統計調査員が総務大臣により指定された世帯へ、調査票の配布と回収のために訪問します。スマートフォンやタブレット端末によるインターネットでの回答も可能です。ご理解とご協力をお願いします。

※回答内容は、統計の目的以外には使用されることはありません。

□基準日 10月1日(日)

□調査内容 住宅と世帯の居住状況、保有する土地の状況^{など}

□調査の流れ

- 9月上旬：調査区内の全世帯にチラシを配布
- 9月中旬～下旬：調査対象世帯を訪問し、世帯主名などを聞き取り、調査票を配布
- 10月上旬：調査員による回収を希望する世帯を再訪問し、調査票を回収

※調査員は、東京都知事が発行した調査員証を携帯しています。

▶総務課 田 042-460-9810

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 9月9日(土)午前9時30分～午後0時30分

場 谷戸公民館

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

定 8人(申込順) ※1人35分程度

田 9月6日(水)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

▶住宅課 保 042-438-4052



マンション管理計画認定制度を開始

市では、「西東京市マンション管理適正化推進計画」を令和5年8月1日に策定し、同日付で「マンション管理計画認定制度」を開始しました。修繕積立金の額を一定以上引き上げて、管理計画の認定を受けたマンションが長寿命化工事を完了した場合は、一定の要件のもと申請により、翌年度分の家屋に係る固定資産税の減額措置が適用されます。制度の詳細は市HPをご覧ください。

□管理計画認定制度

▶住宅課 保 042-438-4052 (住宅課)

□固定資産税の減額措置

※長寿命化に資する大規模修繕工事が行われたマンションに対する固定資産



税の減額制度

▶資産税課 田 042-460-9830



市HP
(資産税課)

募集

保育園保育推進員

□募集人数 1人程度

□勤務地 市内公設公営保育園

□任用期間 10月1日(日)～令和6年3月31日(日)

□報酬(時給) ●有資格者1,480円

□応募資格 保育士資格

□公募期間 9月1日(金)～15日(金)

▶幼児教育・保育課 田 042-452-6777

西東京市立保育園 見守りカメラシステム構築業務 委託に係る事業者

西東京市立保育園見守りカメラシステム構築業務委託に係る事業者を募集・選定します。

□選定方法 企画提案競技(プロポーザル方式)

□募集要領^{など} 市HPで公表

田 9月1日(金)～10月13日(金)の正午までに、必要書類を〒188-8666市役所幼児教育・保育課へ郵送または持参(田無第二庁舎2階)

※詳細は市HPをご覧ください。

▶幼児教育・保育課 田 042-452-6777

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。

- ※浅沼とおる 様・鈴木えりん 様(物品)
- ※西東京市立けやき小学校保護者の会 様(リハビリテーブル・車イス)
- ▶総務課 田 042-460-9810
- ※池田匠輝 様(1万円)・田淵友昭 様(金員)
- ※西東京市立明保中学校 第3学年 様(8,000円)・本町富士見会 様(2万3,030円)
- ※匿名3人(各1万円)
- ▶秘書広報課 田 042-460-9803



令和6年度からの特別支援教室 ～小集団指導が在籍校で受けられるようになる予定です～

西東京市立小・中学校特別支援教室では現在、小集団指導を拠点校に通う形で実施していますが、個別指導と同様に、令和6年度から小集団指導についても在籍校で受けられるよう予定しています。

特別支援教室の指導とは

通常の学級での学習におおむね参加でき、一部特別な指導を必要とする子どもが対象となる教室です。拠点校に配置された巡回指導教員が、子どもが通う学校(在籍校)を巡回し、一人一人の課題に応じた指導を行います。入室や指導の仕方については、保護者の方の意向を丁寧に聞き取りながら学校内で検討し、学校と教育委員会の連携による判定委員会の判断で決めていきます。

説明会の開催

令和6年度からの特別支援教室について、保護者・市民向け説明会を行います。

日時(下記全て令和5年)		場所
9月4日(月)	午後 3時～4時	けやき小学校
5日(火)	午後 3時～4時	田無第二中学校
6日(水)	午後 3時～4時	明保中学校
6日(水)	午後 5時～6時	東伏見小学校
8日(金)	午後 3時～4時	保谷第一小学校
8日(金)	午後 5時～6時	谷戸小学校
9日(土)	午前10時～11時	田無第二庁舎4階

▶教育指導課 田 042-420-2828

説明会の内容は毎回同じです。なお、説明会は申込制となります。

田 各回開催前日の午後5時までに、市HP内にある申込フォームから



市HP

【傍聴】

審議会など

■スポーツ推進審議会

時 9月6日(水)午後6時

場 田無第二庁舎5階

内 スポーツ推進計画ほか

定 5人

▶スポーツ振興課 田

☎042-420-2818

■図書館計画策定懇談会

時 9月20日(水)午後1時

場 田無公民館

内 図書館計画策定

定 2人

▶中央図書館

☎042-465-0823

■建築審査会

時 9月21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ほか

定 5人 ※一部非公開

▶建築指導課 保

☎042-438-4026

一般コミュニティ助成事業

(一社)自治総合センターが実施する一般コミュニティ助成事業の令和6年度実施分の募集が開始されます。申請を希望する場合は下記担当までお問い合わせください。

□対象団体

自治会・町内会、地域協力ネットワーク

□対象事業

住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指すもので、コミュニティ活動に直接必要な設備などの整備に関する事業(建築物・消耗品を除く)。

◆対象事業の例

音響設備・テント・机などのイベント用品の整備や山車・神輿・太鼓などのお祭り用品の整備・修繕ほか

◆助成対象外のもの

土地の取得および造成・既存の施設または設備などの修理・撤去および解体処理ほか

□助成金額

10万円を単位として100万円～250万円

※10万円単位を超えた10万円未満の経費は、実施団体の負担となります。 ※例：事業費139万円の場合は、9万円が実施団体負担

□事業の詳細

そのほか事業の詳細は、(一社)自治総合センター(右記QRコード)をご覧ください。

▶協働コミュニティ課 田

☎042-420-2821

✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

市独自に子育て世帯生活支援特別給付金を支給

対 令和5年4月以降本市に住民登録があり、平成17年4月2日～令和6年2月29日に出生した児童(特別児童扶養手当対象児童については20歳未満)を養育している保護者の方 ※国の子育て世帯生活支援特別給付金の対象者を除く

□支給額 子ども1人当たり1万5,000円

□給付金の受取方法

① 4月分の児童手当または特別児童扶養手当を本市から受給している方

申請は不要です

支給時期：9月27日(水)
支給方法：各手当の登録口座へ振込
※事前にお知らせを送付します。給付金の支給を希望しない場合や登録口座に変更などがある場合は至急ご連絡ください。

申請が必要です

申請期間：10月2日(月)～令和6年2月29日(木)
申請方法：窓口・郵送・電子申請
支給時期：受付後順次支給
※詳細は9月下旬以降にHPをご確認ください。
※10月中旬ごろに案内を送付予定

※詳細は市HPをご確認ください。

▶子育て支援課 田 ☎042-452-6704 (給付金専用回線)

保護者助成金の支給(償還払い分)

対 在住で次の全てに該当する保護者

① 企業主導型保育施設と月極で契約をしている子どもと同居している(一時保育は対象外)

② 保育料を完納している

③ ①に該当する子どもが、認可保育所、地域型保育事業または認定こども園(子ども・子育て支援法の規定による支給認定1号を受けている者を除く)を利用していない

□助成金額 保育料(実費分などの一部を除く)と上限額を比較していずれか低い額

□申請方法 施設を通じて配布される申請書に必要な事項を記入し、指定された期日までに各施設に提出してください。

※ベビーホテルは対象外 ※詳細は市HPをご確認ください。

▶幼児教育・保育課 田 ☎042-497-4926

無償化対象児童

助成額(上限額)		
0～2歳児	第1子	1万6,000円
	第2子以降	2万5,000円
3～5歳児	第1子	1万6,000円
	第2子以降	2万円

無償化対象外児童

助成額(上限額)		
0～2歳児	第1子	1万6,000円
	第2子	3万円
	第3子以降	4万3,000円
3～5歳児	第1子	1万6,000円
	第2子以降	2万円

パブリックコメント

【検討結果】

寄せられた意見の概要や市の検討結果をお知らせします

下表は、市民の皆さんからお寄せいただいた意見を要約し、市の考え方をまとめたものです。全文は、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HPでご覧になれます。

事案名 西東京市第3次基本構想・基本計画案 中間のまとめ ▶企画政策課 田 ☎042-460-9800	
【公表日】8月29日 【募集期間】6月1日～6月30日 【意見件数】89件(24人)	
お寄せいただいた主な意見	検討結果
「基本理念」について 基本理念は望みや願いではなく、考えとして書いた方がいいのではないかと。西東京市としてどうしていくのか、その考えを表す部分ではないのか。望む、願う、求められているのではなく、まちづくりをこのように推進していきますと書いた方がいいと思う。(1件)	西東京市の基本理念は、この間、多様な世代や立場の多くの市民の皆様の参加を得て、市民とともに作り上げてきました。そのため、「わたしたちの望み」というサブタイトルを入れており、この考え方は第1次、第2次の基本理念に共通する考え方となっております。なお、ご意見を踏まえ、記述を修正しました。
「学校を核としたまちづくり」について 中学校を拠点にしたまちづくりに大きな期待を寄せています。9つの中学校を核とし学校を地域の教育・防災・文化・情報交流拠点として捉えることにより、行政の各部署を横断し地域のさまざまな人々との交流が始まり、各地域が抱える問題を行政と地域市民・団体・大学等がパートナーとして取り組むことによって計画の実現性が高まるのではないかと思います。(1件)	第3次総合計画では、行政と地域が連携し、地域の課題を地域で解決できる仕組みづくりを推進するため、日頃から地域において住民同士が支援し合える顔の見える関係づくりが重要であると考えており、学校を核としたまちづくりを推進するため、身近な相談機能や、コミュニティの形成及び活性化のためのコーディネート機能、居場所の確保、社会参加の創出、健康づくりといった行政サービス機能を展開し、中学校を中心としたまちづくりを進めることとしております。
「子どもが健やかに育つまち」について 「子どもの育ちの支援」であれば、学童保育の待機者増への対応以外にも、保育園の老朽化への対応、豊かな保育内容の確保のための市の加配による保育士確保などが当然必要になると思われる。また、学校教育についても、多様なニーズを持つ子どもが多く在籍する現状に対応した施策が早急に必要であり、少人数学級や特別支援教室の充実は避けて通れないと考える。少子化などを理由として学校施設を「活用する」などとしていくことは避けるべきである。「子どもが健やかに育つまち」にふさわしい施策の実現を望む。(1件)	保育環境につきましては、「施策5-2 幼児教育・保育の充実」において、保育環境の充実を位置づけております。また、学校教育につきましては、「6-1 学校教育の充実」において、個に応じた教育の充実などを位置づけております。学校を核としたまちづくりにおける学校施設の利用につきましては、学校教育の環境に支障のないよう取組を検討していきます。
「環境にやさしい持続可能なまち」について 農地が次々に宅地に転用されています。一方、市の人口は2027年までほぼ横ばいの状態が続いた後、緩やかに減少に転じると予測されています。後世にわたってみどり豊かな環境を残していくことは、武蔵野台地の面影を残す西東京市にとって、将来の魅力を持続・向上させることにつながります。人口減少することを前提に、農地や緑地の維持に力を入れるべきです。(1件)	「施策9-1 みどりの保全・活用」及び「施策9-2 みどりの空間の創出」において、身近にみどりを感じられるまちづくりを位置づけ、取り組むこととしております。また、「6. 計画を推進するための考え方」に示しておりますが、第3次総合計画を推進するためには分野横断的な取組が必要であると認識しており、「西東京市都市農地の保全等検討市内プロジェクトチーム」を設置し検討を進めております。
「安全で安心して快適に暮らせるまち」について 西東京市の道路は、狭い、細い、歩道が無い等、他の市に比べて最悪です。特に南部は坂が多く危険性があります。都市計画道路の早急な整備をお願いします。(4件)	「施策11-2 体系的な道路ネットワークの整備」に位置づけております都市計画道路は、交通を安全で円滑に処理するだけでなく、防災空間などの多様な機能を担っており、計画的な整備が必要と考えております。
「市民参加」について 今回の説明会はパネル展示でしたが、少なくとも行政側が中間まとめとしてのポイントなりの説明が欲しかったです。パネルで基本目標、理念などを示されていましたが具体的な案は示されていませんでしたので、意見を出しにくいと感じました。また市報特集号に気付かない市民も多くいました。基本構想策定に向けて、市民意識調査、シンポジウム、ワークショップなどで作り上げたと言っていますが、どれだけの声を吸い上げられたのでしょうか疑問です。(1件)	今回の説明会では、より丁寧な説明を行えるよう、ご希望に応じて市職員が個別対応する形のポスターセッション方式を採用しました。また、周知方法につきましては、市報特集号や、ホームページ、SNSを活用した周知とともに、これまでシンポジウム等にご参加、ご協力いただいた方への直接のお知らせや市内公共施設へのポスター掲示など、多くの市民の方にご参加いただけるよう努めております。また、本計画の策定に当たりましては、市民意識調査や、西東京市のミライを語るシンポジウム、子ども・市民ワークショップなどを通じて、西東京市の将来を担う子ども・若者をはじめとした、延べ約4,000人以上の市民の方に関わっていただいております。総合計画策定審議会におきましては、学識経験者等からの専門的なご意見や、市民委員、今回よりご参加いただいた学生委員にも活発に議論をしていただき、計画を策定しており、中間のまとめとしております。

粗大ごみのオンライン申請が開始 (9月1日(金)から)

従来の申込方法に加え、インターネットからも申し込めるようになります。粗大ごみの品目もメニューから選択する方式で入力も簡単です。ぜひご利用ください。
申 パソコン・スマートフォンなどで、

申込フォームから24時間申込可
 ※事前に詳細を市HP・市公式LINE・ごみ分別アプリでご確認のうえ、各ページの申込フォームからお申し込みください。
 ▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043 申込フォーム



9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ごと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。
時 9月14日(木)・27日(水)午前9時～

正午・午後1時～4時
場 田無庁舎2階
申 9月1日(金)から電話で下記へ
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

毎年9月は障害者雇用支援月間

障害者就労支援センター一歩では、在在の障害のある方(障害の種別不問)および雇用事業所を対象として企業就労に関する支援の相談を受け付けています(予約制)。また、就職準備支援・就職後の定着支援・障害者雇用に関するセミナーの開催などを実施しています。
時 平日・第1(土)午前9時～午後5時
場 障害者総合福祉センターフレンドリー ※面談は予約制
問 障害者就労支援センター一歩 ☎042-452-0095 FAX042-452-0096

公園の緑の中で体づくり! 「いこいの森のパークヨガ」

時 9月17日(日)、10月15日(日)、11月19日(日)午前10時30分～11時30分
場 西東京いこいの森公園
対/定 高校生以上/15人(申込順)
料 1回1,200円(レンタルマット300円)
申 電話または直接 問へ
問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391

無料不動産相談所開設

時 9月17日(日)午前10時～午後4時
場 アスタセンターコート
内 不動産に関する一般相談(法律・税務・売買・賃貸など)
問 (公社)東京都宅地建物取引業協会 ☎0422-26-5891

東伏見公園親子スポーツ教室

親子でコミュニケーションをとりながら、子どもの基礎運動能力を身に付けます。
時 9月19日(火)午前11時～11時45分
場 都立東伏見公園
料 200円(保険料込み)
問 野川公園サービスセンター ☎0422-31-6457

「古稀式」さらなる豊かな人生の門出を祝う会

「高齢期のしあわせづくり」を目指して、身近な話題をテーマとした講演やワークショップを開催します。
時 9月30日(土)午後1時30分～5時
場 武蔵野大学武蔵野キャンパス
対 おもに70歳以上の方(ご家族の方も歓迎)
申 問のHPから ※当日参加も可
問 武蔵野大学しあわせ研究所事務局

☎03-5530-7730 (平日午前9時～午後5時)

三鷹の森ジブリ美術館抽選でご招待

三鷹市では、三鷹の森ジブリ美術館を多くの方に楽しんでいただくため、近隣市民の方を抽選でご招待します。
時 10月1日(日)午前10時～午後4時の1時間ごと
対 西東京・武蔵野・小金井・調布・府中・三鷹市に在住の方
定 各回300人程度(1組6人まで)
申 9月11日(月)(必着)までに、問のHPの電子申請またははがきで代表者氏名・年齢・住所・電話番号、希望の入場回、入場者全員の氏名・年齢・人数を問へ
 ※詳細は問のHPでご確認ください。
 ※当選者へは9月19日(火)以降に招待状を発送予定
問 三鷹市スポーツと文化部芸術文化課 〒181-8555三鷹市野崎1-1-1 ☎0422-29-9861

チャリティ・市民ゴルフ大会

地域福祉事業を推進するための財源づくりを目的として開催いたします。
時 10月17日(火) ※雨天決行
場 西武園ゴルフ場(所沢市荒幡1464)
内 ハーフコンペ、競技方法は9ホールストロークプレー(新ペリア方式)で集計し順位決定。プレーは18ホールをお楽しみいただけます。表彰式・パーティーは行いません。
対 市内・近隣に在住・在勤の方
定 80人(申込順)
料 参加費3,000円(賞品・チャリティ費などを含む、当日事務局受付へ支払い) ※別途、1万9,800円(昼食(飲物別)、キャディ代・乗用カート代など)または1万5,600円(キャディが付かないセルフプレーの場合)を、当日ゴルフ場へ支払い
申 9月22日(金)までに、市内ゴルフ練習場などに用意する申込書に必要事項を明記のうえ、ファクスまたは事務局へ持参
 ※詳細は問のHPをご覧ください。
問 社会福祉協議会チャリティゴルフ大会事務局 〒188-0011田無町5-5-12 田無総合福祉センター ☎042-497-5061 FAX042-497-5062

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、必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、電話が混み合いつながらにくい場合もあります。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、東京都指定の外来対応医療機関です。
 ※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
3日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	がんばクリニック 芝久保町3-30-16 ☎042-465-8774	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
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 ☎042-464-1511	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎042-465-8530	

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		
3日	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955	10日	泉台歯科医院 泉町6-1-3 ☎042-421-4980

生活サポート相談窓口のご案内

市では国の生活困窮者自立支援法に基づき「生活サポート相談窓口」を設置しています。家賃が払えずに困っている、仕事が見つからない、働きたいが何から始めていいかわからないなどの問題解決に向けて、あなたと一緒に考え支援します。お気軽にご相談ください。
対 在住で経済的な問題や生活していくうえでさまざまな問題を抱えている方(生活保護受給者を除く)
問 生活サポート相談窓口 ☎042-420-2809 ▶地域共生課 ☎042-420-2808

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、日常の問題や手続などについて専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。
申 申込開始 9月4日(月)午前8時30分(★印は、8月18日から受付中)
申 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。
問 市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	9月14日(木)・21日(木)午前9時～正午
		9月12日(火)・19日(火)・20日(水)・22日(金)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★9月7日(木) 午後1時30分～4時
		9月26日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	電話・対面	9月15日(金)・26日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★9月14日(木) 午後1時30分～4時30分
		9月22日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★9月6日(水) 午前9時～正午
		★9月21日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★9月6日(水) 午前9時～正午
年金・労災・雇用保険人事一般相談	電話・対面	※9月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	★9月13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	★9月8日(金) 午後1時30分～4時30分



記入例

【はがき宛先】〒202-8555 市役所健康課

A メール	B メール	C メール	D 電子申請	E はがき
「腹筋ヒップアップトレーニング」申込 ① 9月21日 ② 氏名 ③ 生年月日 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日、性別	「美背中メイク講座」申込 ① 9月29日 ② 氏名 ③ 生年月日 ④ 住所 ⑤ 電話番号 ⑥ 保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日、性別	「糖尿病基礎講座」申込 ① 氏名(ふりがな) ② 住所 ③ 生年月日 ④ 電話番号	「ファミリー学級」申込 	「〇〇健(検)診」申込 ① 氏名 ② 住所 ③ 生年月日 ④ 電話番号 ⑤ 胸部健診は健診希望日(第2回の実施日のうち、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)

▶健康課 ☎ 042-438-4037

事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	9月20日(水)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	9月15日(金)までに電話
女性のための 腹筋・ヒップアップトレーニング 保育あり	9月21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)/10人	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:9月15日(金)
西東京しゃきしゃき体操パート1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!】	9月22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/15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・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】	9月25日(月)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28週～35週の初妊婦(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	9月20日(水)までに電話
美背中メイク講座 【姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	9月29日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/15人 ※初回の方優先	電話・メール(右上記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):9月22日(金)
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	10月11日(水)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	電話・メール(右上記入例C) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):10月5日(水)
ファミリー学級・2日制 第7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:9月30日(土)午前9時30分～午後0時15分 2日目:10月20日(金)午後1時30分～4時15分 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:令和6年1～2月 ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。	市 ☎ または右上 ☒ 電子申請 申込期間:9月1日(金)～15日(金)

▶教育支援課 ☎ 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】	9月15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 1人15分程度	9月1日(金)～13日(水) 午前9時～午後5時に電話 ※申込順

要申込 第2回胸部健診(肺がん・結核)

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
※時間の指定はできません。

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
※時間の指定はできません。

内 胸部レントゲン撮影(該当の方に)

申込期間	実施日	会場	受診券発送
第2回 9月1日(金)～9月15日(金) (消印有効)	10月12日(水)	田無総合福祉センター	10月上旬
	10月13日(木)	※13日は車いす対応可能	
	10月16日(日)	谷戸公民館	
	10月17日(月)	新町福祉会館	
	10月20日(木)	田無総合福祉センター	
	10月23日(日)	田無総合福祉センター	
	10月24日(月)	下保谷福祉会館	
	10月25日(火)	下保谷福祉会館	
	10月30日(土)	防災・保谷保健福祉総合センター	

※田無総合福祉センターは外壁などの改修工事期間中のため、音や臭気が生じる場合があります。
※10月13日(木)のみ、車いす対応可能です。車いすをご利用の方は必ず申込の際にお申し出ください。
※第3回(11月実施、最終回)の日程は10月1日号と市 ☎ に掲載予定

申 9月1日(金)～15日(金)(消印有効)(先着順ではありません)

- 市 ☎ から(右記QRコード)
- はがき(右上記入例E)
- 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 ☎ をご覧ください。
▶健康課 ☎ 042-438-4021

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 ☎ 042-438-1100
9月5日 耳鼻咽喉科 12日 内科
19日 小児科 26日 消化器内科

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

健康ガイド

■骨粗しょう症検診 申込受付中
□検診期間 9月1日(金)～10月31日(火)
対 令和6年3月31日時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性
申 10月13日(金)(消印有効)までに、市 ☎ (下記QRコード)・はがき(右上記入例E)・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 ☎ をご覧ください。
▶健康課 ☎ 042-438-4021

市 ☎

■9月は自殺対策強化月間です!
□西東京市
●LINE相談「こころHale・Hale@西東京市」
社会的に影響を受けやすい若年層を対象に専門の相談員がLINE相談を受けています。
臨時増設期間として9月1日(金)～14日(木)は、連続14日間午後6時～9時30分開設。
LINE相談

□東京都
特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などを行っています。相談の詳細は、東京都福祉保健局 ☎ をご覧ください。
◆特別相談期間
●有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～ ☎ 03-3842-5311
時 9月の(火)・(水)・(金)・(土)・(日)・(祝) 正午～午後8時

●東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～ ☎ 0570-087478
時 9月10日(日)～14日(木)(各日24時間)
●(全国)自殺予防いのちの電話 ☎ 0120-783-556
時 9月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時
9月1日(金)～30日(土)各日午後4時～9時
▶健康課 ☎ 042-438-4037

■薬物乱用防止ポスター・標語展
中学生が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて制作しました。ぜひご覧ください。
時 9月11日(月)～15日(金)午前10時～午後4時(最終日は午後3時^{まで})
場 田無庁舎2階
▶健康課 ☎ 042-438-4021

■生活習慣病 予防講演会
「食欲の秋!知っておきたい肥満症のこと」
ご希望の方に、血管年齢測定を行います。
時 9月27日(水)午後1時30分～3時(1時開場)
場 田無庁舎5階
内 医師と管理栄養士による生活習慣病と生活改善についての講演、血管年齢測定
対/定 在住の方/50人(申込順)
申 9月19日(火)までに、電話・申込フォームから(右記QRコード)
▶健康課 ☎ 042-438-4037
申込フォーム



接種無料

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

新型コロナウイルス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。

令和5年秋開始接種のお知らせ 9月20日(水)～令和6年3月31日(日)(予定)

9月20日(水)からオミクロン株(XBB.1.5)対応1価ワクチンの接種を開始します。

令和5年秋開始接種では、国の方針に基づき、「個別接種」を中心とする体制に移行していきます。集団接種は、限られた期間のみでの実施となります。

- 対象者 初回接種(1・2回目、乳幼児は1～3回目)を終了した生後6カ月以上(接種日時時点)の全ての方
- 接種間隔 最終の接種から3カ月以上(予定)
- 接種回数 1人1回

※これまでワクチン接種した回数に関わらず上記の期間中に1回追加接種できます。

接種券の発送

※5歳以上の方(接種券は原則、申請不要)

最終接種終了日	発送日(予定)
～5月7日	9月4日(月)
5月8日～25日	9月6日(水)
5月26日～6月23日	9月11日(月)
6月24日～30日	9月13日(水)

※お手元に届くまでに数日かかる見込みです。
 ※未使用の3回目以降の接種券をお持ちの方は、そちらをご使用ください。
 ※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

※生後6カ月～4歳の方(接種券は要申請)

接種券の申請方法 ※詳細は市HPをご確認ください。

- 電話(下記コールセンター) ● 電子申請(右記QRコード)
- 窓口(下記相談窓口) ● 郵送(〒202-8555市役所健康課)



接種場所と予約方法 接種券が届き次第、最終接種から3カ月後以降かつ9月20日(水)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
- ※集団接種会場は、ファイザー社製ワクチンで9月20日(水)～30日(土)、モデルナ社製ワクチンで10月以降に実施します。集団接種会場で接種をご希望の方は、お早めの接種をご検討ください。

集団接種
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

令和5年春開始接種および5～11歳の方の追加接種 実施中(9月19日(火)まで延長)

現在、65歳以上の方および5歳以上65歳未満の方で基礎疾患を有する方、5～11歳でオミクロン株対応2価ワクチンを接種していない方を対象に行っているオミクロン株対応2価ワクチン(BA.1/BA.4-5)による3回目以降の接種は9月19日(火)で終了します。

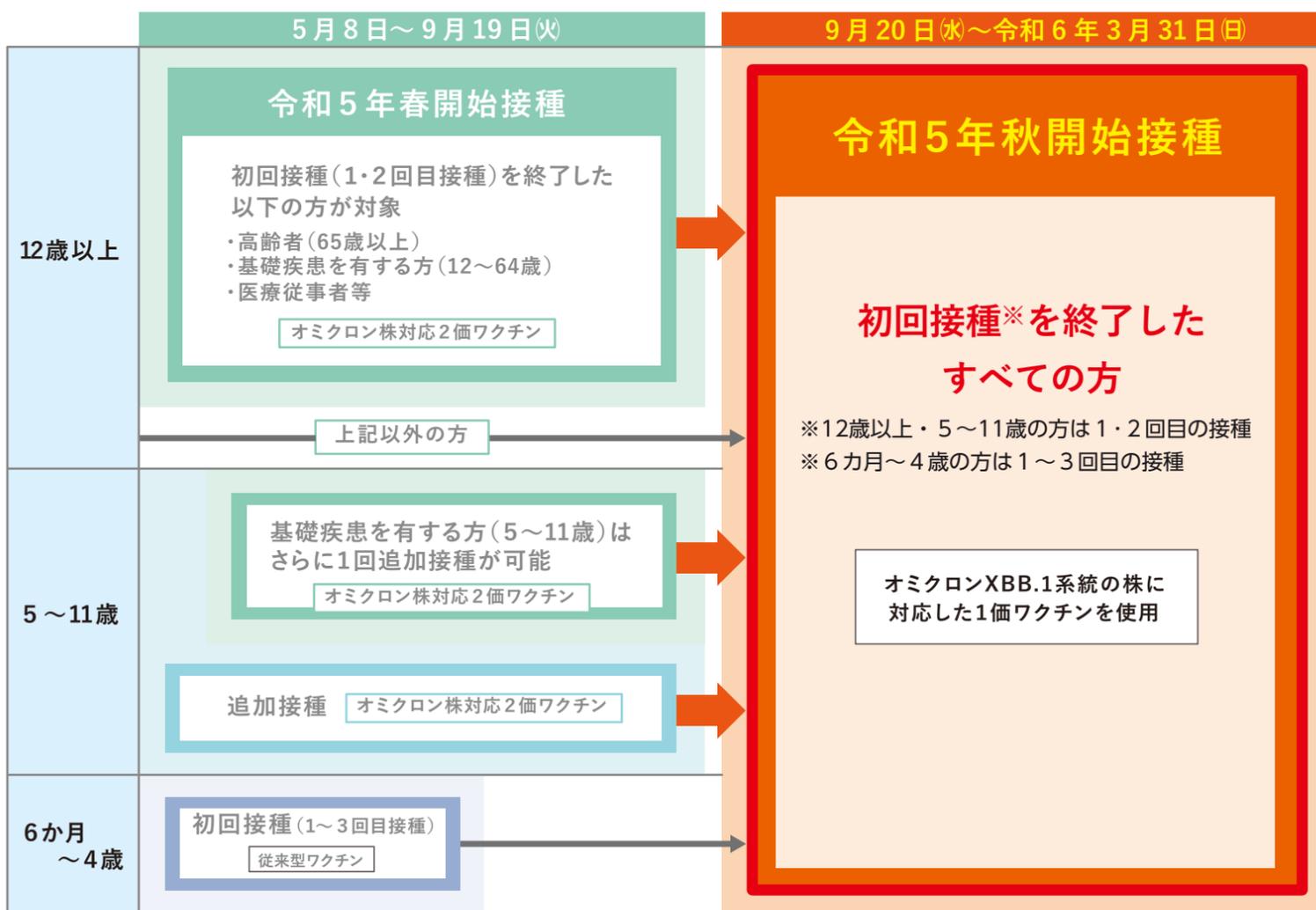
※市集団接種会場での接種は終了しています。市内医療機関または都大規模接種会場で接種可能です。

※5月8日～9月19日(火)の期間中に1回。9月20日(水)以降の令和5年秋開始接種で、さらに1回追加接種が可能です。

初回接種 生後6カ月～4歳(1～3回目)、5歳以上(1・2回目)の方への接種を引き続き実施中。9月20日(水)以降、XBB対応ワクチンになります。

2023年度の新型コロナウイルスワクチン接種スケジュール

特例臨時接種 = 自己負担なし



初回接種がまだの方

9月20日(水)以降、初回接種のワクチンもXBB対応ワクチンになります。

西東京市新型コロナワクチンコールセンター

☎03-5369-3904

☎(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

☎042-439-6171

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

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 ※予約希望の方は要接種券

市民スポーツまつりフリーマーケット出店者募集

市民みんなの大運動会「市民スポーツまつり」の会場で開催されるフリーマーケットの出店者を募集します。
時 10月9日(祝)午前9時30分～午後4時
場 向台運動場
 ※フリーマーケットは雨天中止
募集区画 100区画(1区画2.5m×2.5m) 1人または1団体につき1区画(飲食店不可・申込多数の場合は抽選)
出店協力金 1区画500円
 ※中止の場合は返金しません。
申 9月15日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・電話番号・出店物(衣類・雑貨^{など})を明記し、〒188-

0012南町5-6-5南町スポーツ文化交流センター「きらっと」内NPO法人西東京市体育協会事務局へ
出店者説明会 ※必ず出席してください。詳細は**問**の**☎**をご確認ください。
時 9月26日(火)午後7時
場 田無庁舎5階
問 NPO法人西東京市体育協会事務局
☎ 042-452-7155 (月)～(金)午前9時～午後4時
 ※第1(火)除く)
▶ スポーツ振興課 **☎** 042-420-2818 西東京市体育協会 **☎**

救急の日 9月9日 救急医療週間 9月3日～9日

☐ 応急手当てを身につけよう
 東京消防庁では、もしもの時のため、心肺蘇生法やAEDの使い方、けがの手当てなどが学べる救命講習を開催しています。この機会に受講して知識と技術を学びましょう。詳細は東京消防庁 **☎** をご覧ください。
☐ 「救急車ひっ迫アラート」の発表について
 東京消防庁管内の救急要請は年々増加しています。令和4年中の救急隊現場到着時間は平均9分43秒で、コロナ禍前の令和元年に比べ3分08秒増加しています。救急車の出

場率が高まり、ひっ迫している状況が続くと、通常の救急出場体制に加えて非常用の救急隊を増強します。その際、「救急車ひっ迫アラート」が東京消防庁 **☎** や公式アプリにて発表されています。必要な人のもとに救急車が早期に到着できるよう、救急車の適正な利用にご協力をお願いします。救急車を呼ぼうか迷った際には、東京消防庁救急相談センター「#7119」やパソコンなどから自ら緊急性の判断ができる「東京版救急受診ガイド」をご活用ください。
☎ 西東京消防署 **☎** 042-421-0119



シニアルーム

シニア世代向け情報
 ※市からの連絡帳(4面)もご覧ください。

令和5年度 健康体操教室(後期)・各種教室

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。主に初心者を対象とした教室です。
時 10月～令和6年3月
対 在住で60歳以上の方(笑顔体操のみ70歳以上)
場/定 下表参照 ※申込多数は、新規の方を優先に抽選
 ※健康体操教室(後期)の申込は1人1教室^{まで}
 ※疾患などにより医師から運動制限を指示されている場合は、ご相談のうえお申し込みください。

※教材費など自己負担の場合あり
申 9月1日(金)～7日(木)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、各会館窓口へ(電話受付不可)
 ※利用証のない方は、身分証明書(健康保険証^{など})を持参のうえ、窓口で作成してください。
 ※休館日: 老人福祉センター(土)・(日)、福祉会館・住吉老人福祉センター(日)
問 社会福祉協議会 **☎** 042-497-5136
▶ 高齢者支援課 **☎** 042-420-2812

☐健康体操教室(後期)の日程

会館名	曜日	教室名	時間(45～60分)	定員			
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～第4(火)	A	午前9時40分	各28人			
		B	午前10時40分				
		C	午前11時40分				
	第1～第4(木)	D	午前9時40分	各15人			
		E	午前10時40分				
	第1～第4(金)	F	午後1時40分	各15人			
		G	午後2時40分				
		下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～第4(金)		A	午前9時40分	各26人
					B	午前10時40分	
C	午前11時40分						
第1～第4(月)	D		午後1時20分	各15人			
	E		午後2時20分				
	F		午後3時20分				
	新町福祉会館 ☎0422-55-1781		第1～第4(月)		A	午前9時40分	各18人
					B	午前10時40分	
					C	午前11時40分	
第1～第4(木)		D	午後1時40分	各12人			
		E	午後2時40分				
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～第4(火)	A	午前9時40分	各24人			
		B	午前10時40分				
		C	午前11時40分				
	第1～第4(金)	D	午前9時40分	各24人			
		E	午前10時40分				
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～第4(金)	A	午前9時40分	各18人			
		B	午前10時40分				
		C	午前11時40分				
	第1～第4(木)	D	午後1時40分	各18人			
		E	午後2時40分				
老人福祉センター ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～第4(火)	A	午後1時	各22人			
		B	午後1時55分				
	すっきり体操 第1～第4(木)	A	午前10時10分	各22人			
		B	午前11時10分				
	笑顔体操(70歳以上) 第1～第4(月)	A	午前10時10分	各17人			
		B	午前11時10分				
		田無・太極拳 第1～第4(月)	午後1時		22人		

☐各種教室の日程

教室名	会館名	実施日時	開始日	定員
笑いヨガ	老人福祉センター ☎042-466-1680	第1・3(金) 午前10時～10時50分	10月6日(金)	20人
新町ヨガ	新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第2・4(金) 午後1時30分～3時	10月13日(金)	8人

初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!



フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力^{など})や質問票で楽しく確認することができます。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。
☐フレイルとは
 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

※6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。
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15人(申込順)
申 9月1日(金)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶ 高齢者支援課 **☎** 042-420-2812

☐日程 ※各会場とも①と②両日参加

会場	対象地域	日程	時間
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	①10月24日(火)	午後2時～4時
		②令和6年4月予定	
西原総合教育施設	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	①10月31日(火)	
		②令和6年4月予定	
田無第二庁舎	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	①11月28日(火)	
		②令和6年5月予定	
下保谷福祉会館	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	①12月20日(水)	
		②令和6年6月予定	

※次回の募集は12月1日号掲載予定

フレイル予防のための実践講座「元気アップ講座」

いつまでも元気で過ごすために「よく食べ、よく話し、よく動く」、3つの秘訣について実践しながら学びます。外に出るのがおっくうになっている方などぜひご参加ください。フレイル予防の要素が満載のおすすめの講座です。
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

時/場 下表参照
¥ 1回150円
申 9月15日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名を下記へ
 ※申込多数は抽選、結果は通知
▶ 高齢者支援課 **☎** 042-420-2812

☐日程

	会場	日程	時間
①	下保谷福祉会館	9月29日～10月27日の毎週(金)および11月10日	午前10時～11時30分
②	新町福祉会館	10月5日～11月2日の毎週(木)および11月16日	午前10時～11時30分
③	西原総合教育施設	10月4日～11月1日の毎週(水)および11月15日	午前11時～午後0時30分
④	住吉老人福祉センター	10月11日～11月8日の毎週(水)および11月22日	午前10時～11時30分
⑤	田無総合福祉センター	10月3日～10月31日の毎週(火)および11月14日	午前10時～11時30分
⑥	富士町福祉会館	11月6日～12月4日の毎週(月)および12月25日	午後2時～3時30分

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

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

- 9月13日(水) / 住吉会館ルピナス
- 30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)と子どもを預かる方(サポート会員)が会員となる相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は参加してください。

- 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
- ▶ 幼児教育・保育課 ☎042-452-6777

障害者サポーター養成講座 (初級編)

- 9月16日(土)
- 午後2時30分(受付:2時)
- 谷戸公民館

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)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
☎042-452-7062
(火)～(土)午前9時～午後5時
- ▶ 障害福祉課 ☎042-420-2804

気候変動による災害が多発! 西東京市での災害に備えて ポイントを学ぶ

- 9月17日(日)
- 午後1時30分～3時30分
- 保谷駅前公民館

いつどこで発生するか分からない災害に対して、何を備えておけばよいのかなど、まずは災害に対する知識を得ることが必要です。この講座では、自分や家族の命を守り、被害を最小限に抑えるために、日頃からの対策のポイントを学びます。

- 対** 在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 定** 16人(申込順)
- 講** 小野修平さん(ジョージ防災研究所代表 防災アドバイザー)
- 申** 9月7日(木)午前11時から、電話・メールで講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を問へ
- 問** エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)
☎ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
- ▶ 環境保全課 ☎042-438-4042

早稲田スポーツフェスタin東伏見

- 9月18日(祝)
- 午前10時～午後4時
- 早稲田大学東伏見キャンパス

子どもから大人まで楽しめるイベントです。早稲田大学のスポーツ施設でさまざまなスポーツに挑戦でき、学生が優しくサポートしてくれます。応援部のステージパフォーマンスやキッチンカー・飲食ブースなどもあり、楽しさいっぱいのイベントです。

内 野球・ボクシング・ポッチャ・キャンプ・ラクロス・ゴルフなど

- 問** 早稲田大学競技スポーツセンター
● ☎03-5286-3757 (前日まで)
- ☎042-461-1172 (当日)
- 早稲田スポーツフェスタ2023**
- ▶ スポーツ振興課 ☎042-420-2818

講演会「一人読みへのいざない ～『聞く読書』から『読む読書』へ～」

- 9月28日(木) 午前10時～正午
- 保谷駅前公民館

読み聞かせから一人読みへのいざないの例やテーマに合った本の紹介、具体的に家庭でできることを学びます。

- 対** 幼児～小学生の保護者、このテーマに関心のある大人/50人(申込順)
- 講** 代田知子さん(元埼玉県三芳町立図書館長)
- 申** 9月6日(火)午前10時から、氏名・住所・電話番号を下記へ電話・メールまたは直接窓口へ
- ※詳細は図書館 ☎ をご覧ください。
- 共催** はとさん文庫
- ▶ 保谷駅前図書館 ☎042-421-3060
✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

NPO等企画提案事業 ユメバルーンを夜空へ。

- 9月30日(土) 午後1時～7時
- いこいの森公園 ※当日、直接会場へ

短冊にこのまちへの想いを描き、バルーンに付けて一斉に空へ飛ばしませんか? 子どもからお年寄りまで、みんなが楽しめる体験型イベントを開催します。縁日やキッチンカーなどの出店もあります。ぜひお越しください。

- ※ユメバルーンの受付・制作は午後4時から
- 対** 在住・在勤・在学の方
- 料** ¥200円
- 問** MURP
✉mu_regional@yahoo.co.jp
- ▶ 協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

就職支援セミナー

- ①10月4日(水) ②5日(木)
- ③6日(金) 午後1時30分～3時30分
- 田無庁舎5階

- ①就職活動準備と自己理解・職業理解
- ②履歴書・職務経歴書の書き方
- ③面接対策
- 対** 雇用保険を受給中の方
- 定** 各回50人(申込順)
- ※定員内で①～③の全セミナーの受講可
- 持** 筆記用具・雇用保険受給資格者証
- 申** 9月1日(金)から電話で問へ
- 問** (株)読売エージェンシー(運営委託先)
☎03-5226-9947 (平日午前9時～午後5時)
- ▶ ハローワーク三鷹 ☎0422-47-8617
- ▶ 産業振興課 ☎042-420-2819

先輩ママとお話する会

- 10月5日(木)
- 午前9時15分～10時15分
- 10時30分～11時30分
- 障害者総合支援センターフレンドリー

障害のあるお子さんの保護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。
お子さんの発達や子育ての不安なことを相談したり、地域の学校や医療機関についての情報も聞けます。

- 対** 障害のあるお子さん(就学前～高校生)の保護者/各回1人(申込順)
- 申** 実施日の5日前までに問へ
- 問** 基幹相談支援センターえぼっく
☎042-452-0075
- ▶ 障害福祉課 ☎042-420-2805

西東京市創業セミナー

- 10月5日(木)
- 午後6時30分～8時30分
- 田無第二庁舎4階

創業前に考えておいた方がよいことはどんなこと? など身近な疑問にお答えする創業セミナー(入門編)です。

- 対** 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** 9月5日(火)～10月4日(水)に申込フォームから
- 企画・運営** 多摩信用金庫
- 問** 多摩信用金庫 価値創造事業部
☎042-526-7766
- ▶ 産業振興課 ☎042-420-2819
-  申込フォーム

多摩六都フェア 第21回水と緑ウォッチングウォーク

- 10月7日(土)
- 午前9時～正午ごろ(予定)
- 西武拝島線・多摩モノレール「玉川上水」駅

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。

- コース** 西武拝島線・多摩モノレール「玉川上水駅」→玉川上水(小平監視所～新小川橋)→上水新町一丁目特別緑地保全地区 →小平中央公園→ふれあい下水道館 →府中街道・鎌倉街道 → JR武蔵野線「新小平駅」(解散場所)
- 定** 100人(申込多数は抽選)
- 申** 9月1日(金)～19日(火)(必着)に、往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し問へ郵送または申込フォームから
- 主催** 多摩北部都市広域行政圏協議会
- 問** 〒187-8701小平市小川町2-1333 小平市役所水と緑と公園課
☎042-346-9830 (直通)
- ▶ みどり公園課 ☎042-438-4045 申込フォーム
- 

同行援護従業者養成研修 (一般課程および応用課程)

- 10月14日(土)・15日(日)・21日(土)・22日(日)・28日(土)
- 午前9時～午後6時
- 障害者総合支援センターフレンドリー ☎

ガイドヘルパーの確保および支援の質の向上を目的とし、同行援護従業者養成研修を実施します。

- ガイドヘルパー(同行援護従業者)とは** 視覚障害者であって移動に著しい困難を有する障害のある方の外出に同行し、移動に必要な情報提供や移動における援護、排泄および食事の介護のほか必要な援助を効果的に行います。
- 内** 専門講師による、講義・演習(ガイドヘルパーの役割や視覚障害者への理解 ☎)
- ※公共交通機関を通じた実習を含む
- 対** 全日程受講が可能で、次のいずれかに該当する方
- 市内を営業区域として同行援護を実施している事業所または実施する予

定のある事業所に勤務している方または勤務する予定のある方

- 在住・在勤で、同行援護の従事が可能で健康な方 ☎
- 定** 15人(申込順)
- 料** ¥5,000円(教材費など)
- 申** 9月1日(金)～15日(金)までに、申込書を〒188-8666市役所障害福祉課へ郵送または持参(両庁舎1階)
- ※詳細は、市 ☎ ・障害福祉課で配布する申込書をご確認ください。
- ※本人確認を受講前に行います。
- ※研修を欠席しても補講は行いません。
- ▶ 障害福祉課 ☎042-420-2804

パリエ講座 カンタン♪ 楽しい! 癒しのハーバリウム ～あなたの「好き!」をカタチに。世界に 一つだけのハーバリウムを作ろう!～

- 10月17日(火) 午前10時～正午
- 住吉会館ルピナス

人気のフラワーインテリア。あなただけのオリジナルハーバリウムを楽しく作って、日頃の疲れをリフレッシュしませんか? 市内女性起業家として活躍するハンサム・ママを講師にお迎えし、起業までのストーリーについても伺います。

- 定** 16人(申込多数は抽選)
- ※保育あり。1歳以上未就園児 ☎ ・3人
- 講** 南雲みささん(日本ハーバリウム協会認定講師)
- 料** ¥800円(材料費)
- 申** 9月1日(金)午前9時～10月6日(金)午後9時までに、市 ☎ の申込フォームまたはメールで件名「ハーバリウム講座」・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 申込フォーム
- 

たまろくとグリーンウォーキング 参加者募集

- 10月22日(日)
- 午前10時～午後0時30分まで(予定)
- ※小雨決行、雨天中止
- 西武新宿線小平駅南口または花小金井駅北口から小平グリーンロードを経由し、たけのご公園 ☎

隣接する各市の参加者とごみ拾いをしながらウォーキング。地域の美化と魅力を発見しながら、参加者同士の親睦を図りましょう。

- ※参加記念品あり
- ※小学生以下の方が申込の場合は、大人の保護者1人の同伴が必要
- 定** ①小平駅南口出発または②花小金井駅北口出発、①・②各30人(申込多数の場合は多摩六都構成市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)に在住・在勤・在学の方を優先し抽選)
- 申** 9月5日(火)～10月2日(月)までに、申込フォームからお申し込みください。
- ※詳細は市 ☎ をご確認ください。
- 主催** 多摩北部都市広域行政圏協議会
- 主管** 小平市
- 問** たまろくとグリーンウォーキング事務局(小平市地域振興部文化スポーツ課スポーツ推進担当)
☎042-346-9612
✉cdc0020@city.kodaira.lg.jp
- ▶ スポーツ振興課 ☎042-420-2818 申込フォーム
- 

秋のENJOYニュースポーツ交流会

誰でもすぐにスポーツが楽しめます。普段運動していない方、障害のある方でも気軽に参加いただけます。

時 9月24日(日)午前9時30分～11時30分(受付：9時10分)

場 スポーツセンター

内 ユニカール、ポッチャ[®]とストーンやボールをいかに標的に近づけるかをカーリングのように競います。

対 在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定 同伴者も含め36人(申込順)
※チーム(1チーム3人)で申込も可

持 室内用運動靴・タオル・飲み物^{など}

申 9月1日(金)～15日(金)までに、申込フォームまたは電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
※障害のある方は、ご相談ください。

▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818



市HP



西東京市少年サッカー大会 参加チーム募集

小学生の8人制サッカー大会(5・6年生の部、4年生以下の部)を開催します。西東京市サッカー協会に所属していないチームは申込が必要です。

時 11月5日(日)・12日(日)・19日(日)・23日(祝)・26日(日)、12月3日(日)
※予備日12月10日(日)

場 市民公園グラウンド・向台運動場・ひばりアム

対 在住・在学・在クラブの小学5・6年生または4年生以下で構成された8人以上のチームで、成人の審判員2人以上、大会運営委員1人以上を選出できるチーム

申 9月29日(金)(必着)までに、所定の申込書(☎のQRからダウンロード)

を☎へ郵送・ファクス・メールまたは持参

□代表者会議・組み合わせ抽選会

時 10月6日(金)午後7時

場 スポーツセンター

問 〒188-0012西東京市南町5-6-5南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」内
NPO法人西東京市体育協会
☎042-452-7155・FAX042-439-3395(平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)
✉nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp

▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

西東京市体育協会



マイナポイント申込支援窓口が9月29日(金)で終了します

マイナポイントの申込期限・マイナポイントの対象となるキャッシュレス決済サービスのチャージ・買い物期限は9月30日(土)です。

ご自身やご家族がお持ちのスマートフォンなどからも申込ができますので、お早めにお手続きください。

場 市民課(田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)

◆マイナポイント第2弾の申込をサポートしています

2月28日までに交付申請をしたマイナンバーカードが必要です。詳細は市HPをご覧ください。

☎西東京市マイナンバー専用ダイヤル ☎042-460-9845

▶市民課 ☎042-460-9820

保 ☎042-438-4020 市HP



高齢者を狙った悪質商法にご注意

高齢者を狙った悪質商法の手口は年々巧妙になっています。少しでもおかしいと感じたら、また、すでに被害に遭った方も、お気軽に下記へご相談ください。

また、周囲の方の見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力をお願いします。

- 事例：点検商法「不安をあおる文句で契約を迫られた！」
⇒その場で判断せず、少しでも不審に感じたら相談する。
- 事例：修理トラブル「格安修理のはずが高額請求に！」
⇒あせって修理を依頼しない。日頃から信頼できる事業者を探しておく。

□西東京市消費者センター
☎042-462-1100 時(月)～(金)午前10時～正午・午後1時～4時
場 田無第二庁舎5階 ※来所相談の場合は要予約

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

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

西東京市民の小原未空選手がバドミントンアジアジュニアU19に出場

7月7日～16日にインドネシアで行われたバドミントンアジアジュニア選手権2023にジュニアナショナルチーム(U19)の一員として出場しました。女子シングルスでは2回戦へ進出。団体戦では日本チームの11年ぶりの優勝に貢献されました。

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818 小原未空選手



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。

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。



①中央 ☎042-465-0823

火～金 午前9時～午後8時
土・日・祝日 午前9時～午後6時

- おはなし会 7・14・21・28日(休) 午後3時30分/3歳児から
- にこにこおはなし会 7・21日(休) 午前11時/1～2歳児と保護者
- サンサンおはなし会 17日(日)午前11時/3歳児から
- おはなしおばさんのおはなし会(図書館協力) 3日(日)午前11時/3歳児から

②保谷駅前 ☎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

- ちいさなおはなしひろば 8・22日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 8・22日(金)午後4時/3歳児から
- おはなしのへや 2・16日(土)午後3時30分/5歳児から

③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 13日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 14・21・28日(休)午後4時/3歳児から

④谷戸 ☎042-421-4545

火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 6・20日(休) 午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 13・27日(休)午後3時30分/3歳児から

⑤柳沢 ☎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

- ちいさなおはなしひろば 1・8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 9日(土) 午前11時/どなたでも
- おはなしひろば 6・13・20・27日(休)午後3時30分/3歳児から

⑥ひばりが丘 ☎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

- ちびっこひろば 1・8・22日(金) 午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 6・20日(休)午後4時/3歳児から
- おはなしひろばサタデー 2日(土) 午前11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 7日(休)午前11時15分/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 6日(水)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

各館の休館日

4日(月)・11日(月)・19日(火)・25日(月)
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、15日(金)も休館
※芝久保・谷戸図書館は、18日(祝)・23日(祝)も休館



9月は「認知症を知る」キャンペーン月間

「世界アルツハイマーデー(9月21日)」に合わせて、市では9月を「認知症キャンペーン月間」と定めています。認知症になっても安心して暮らせるまちを目指し、普及啓発活動を実施します。

■講演会「認知症とともに生きるまち」 ～認知症になっても希望をもって生きる～

時 9月14日(木)午後2時～3時30分(1時30分開場)

場 コール田無

定 165人(申込順)

申 9月11日(月)までに電話または申込フォームから



申込フォーム

■認知症みんながあんしん声かけ体験

認知症の方への声かけの仕方や対応方法についての体験をしてみませんか。

時 9月15日(金)午後1時30分～4時

場 アスタセンターコート

定 30人(申込順)

申 9月11日(月)までに電話またはメールで件名「認知症みんながあんしん声かけ体験」・住所・氏名・電話番号を高齢者支援課へ

※メール申込は満員時のみ返信します。市から連絡がなければ、当日そのままお越しください。

■図書館で「認知症」に関する共催展示

認知症関連の図書を集めて展示・貸出を行います。

時 9月1日(金)～30日(土)

場 各図書館

■スカイタワー西東京ライトアップ

スカイタワー西東京が、下記日程で認知症のシンボルカラーのオレンジ色にライトアップされます。ぜひご覧ください。

時 9月1日(金)・2日(土)・8日(金)・9日(土)・10日(日)・14日(木)・15日(金)・21

日(木)午後6時～午前0時

□協力 スカイタワー西東京(株)無塔(株)

自分自身、ご家族、近所の方が「もしかしたら認知症かも…?」ちょっとしたことでも、ご相談ください。認知症だけではなく、高齢者の相談窓口は「地域包括支援センター」です。市内8カ所にありますので、お住まいの地域にある下記「地域包括支援センター」にお気軽にご相談ください。

▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



□開設時間：午前9時～午後6時(月～土) ※日・祝を除く

地域包括支援センター名	あなたのお住まいの地域	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

市内の対象店舗で
キャッシュレス決済を
使ってお得にお買い物!

最大25%戻ってくる
キャンペーン

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、市内の対象店舗でキャッシュレス決済サービスを利用して買い物をした方に、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 9月1日(金)～10月31日(火)

□対象キャッシュレスサービス au PAY・d払い・PayPay・楽天ペイ・楽天Edy

□付与上限 ●1決済当たり2,500円相当まで

●実施期間中、キャッシュレスサービスごとに1万円相当まで

□対象店舗 キャンペーンに参加店舗はこのポスターが目印です。

※詳細は特設HPをご覧ください。



西東京市 キャッシュレス決済ポイント還元事業 [検索] 特設HP

キャッシュレスサービスのお買い物体験会(市民向け)

時/場 ●9月1日(金)午前10時～午後0時30分/アスタセンターコート
●9月5日(火)午前9時30分～午後3時30分/田無庁舎2階

問 ●西東京市キャッシュレス決済ポイント還元事務局 ☎042-521-6249

●西東京商工会 ☎042-461-4573

▶産業振興課 ☎042-420-2819

多摩六都科学館 ナビ

大人のためのハーブ連続講座(秋のハーブと食編)

料理向きのハーブについて、植物としての特徴と活用方法を専門家から学びます。講座と畑見学の全2回の連続講座です。

※本教室はアレルギーに対応しておりませんので、ご了承ください。

時 10月19日(木)・26日(木)午前10時30分～正午

※26日はニクラファーム(西東京市)で行います。

対 18歳以上

定 20人(参加者以外の同伴不可)

講 新倉大次郎さん(㈱ニクラファーム)・佐藤うららさん(六都なおきち)

¥1,900円(持ち帰り用ハーブ・ハーブソルト代・保険料)

※別途、入館料(大人520円)と畑見

学時に個人で摘み取ったハーブ代が必要

申 10月5日(木)必着までに、問のHPはがきで事前申込

※はがきの場合はイベント名・開催日時・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を問へ

※申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付

□協力 (有)ニクラファーム

場/問 多摩六都科学館

〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64

☎042-469-6100

※休館日：9月1日(金)・4日(月)～7日(木)・11日(月)・19日(火)・25日(月)

ロクサイエンス コラム 101 おんど なん 温度って何だろう

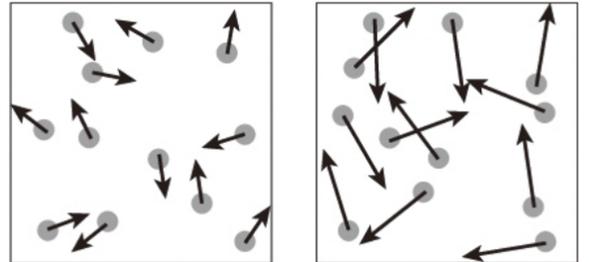
温度は日常生活の中でよく気にかけるものですが、その説明は意外と困難です。温度とは分子運動の激しさを表す基本的な物理量です。例えば、夏は太陽からの熱エネルギーを受け取った空気中の気体分子が激しく動くことで「暑さ」に、冬は夏に比べて穏やかなため「寒さ」につながります。温度に上限はありませんが、-273℃が下限でこれ以上冷やせません。

異なる温度の物体が接触すると、等しい温度になるまで熱の移動が起こります。冷たかった麦茶が、いずれ室温と同じに

なるのはこのためです。

温度を測るには、分子運動のエネルギーそのものの測定は難しいため、温度変化によって生じるアルコールなどの物質の体積や電気抵抗などの物理的な変化を用いる温度計が一般的です。

低温では穏やかな分子運動となり(左)、高温では激しく分子が動き回る(右)



参加者募集 「日本の文化体験フェス」in 市民文化祭

日本文化の魅力を体験するフェスを市民文化祭の会場にて開催します。日本人も外国人も皆さん一緒に、日本の文化を体験しませんか。

時 10月15日(日)～11月3日(祝)(土)・(日)・(祝)(全10体験)

場 きらっと・コール田無・田無公民館・谷戸公民館・ひばりが丘公民館・住吉会館ルピナス

内 日舞・茶道・書道・組みひも・ゆかたの帯結び・生け花

※参加費あり(茶道400円・生け花500円)

対 在住・在勤・在学(日本語教室を含む)で、各体験の対象年齢の方

定 各体験4～20人(申込多数は抽選) ※介助が必要な方は介助者同伴可

申 9月15日(金)までに、メールで市役所文化振興課「日本の文化体験フェス」担当へ

※詳細は、市HP・市内公共施設で配布するチラシをご覧ください。

□共催 西東京市民文化祭実行委員会

▶文化振興課 ☎

☎042-420-2817

✉bunka@city.nishitokyo.lg.jp



「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」をデジター版・CD版でお聞きになれます。

詳細は、谷戸図書館 ☎042-421-4545へお問い合わせください。

※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用

