



主な内容

【3面】令和6年4月からの学童クラブ入会案内 【4面】3虐待防止キャンペーン 【7面】2023くらしフェスタ西東京市

ひとりの孤育てから、 シェアする子育てに。



私たちがサポートします!

生後
0か月
からOK

相談や
施設利用
無料

どうしてシェアが必要?

約8割が感じる子育ての悩み
ひとりで悩まず「一緒に解決」の選択を



内閣府が令和2年に行った調査*では、男性61.8%、女性76.4%と多くの方が子育てに悩みや不安を抱えています。

初めてのことが多く、子どもの健康や発達、しつけなど、成長とともに悩みは尽きません。その分、子どもの喜ぶ顔を見たり、成長を感じたりする時のうれしさもひとしお。だからこそ、悩みや不安は、気軽に話せる専門家に相談し情報をもらう「シェアする子育て」で、早めに解決することが大切です。

なかでも0か月～未就学児をもつ保護者は、「孤独感」や「不安」を感じる人が最も多いといわれており、市の窓口にも多くの相談が寄せられます。

毎日4時間以上子どもと二人だけで過ごす人は、育児の負担を感じやすい傾向にあります。話したくなったら、分からないことがあったら、ぜひご利用ください!

*令和2年度 文部科学省委託調査(インテージリサーチ インターネット調査)
期間: 令和2年9月11日~14日
対象: 0~18歳の子どもの持つ20~54歳の父母 3,421人(男性 1,549人、女性 1,872人)

保育園に常勤している専任の
保育士、栄養士、看護師とお話できます!



A センター「すみよし」
☎042-421-8146
(すみよし保育園内)



B センター「けやき」
☎042-464-3823
(けやき保育園内)



C センター「やぎさわ」
☎042-465-0328
(やぎさわ保育園内)



D センター「なかまち」
☎042-422-4880
(なかまち保育園内)



E センター「ひがし」
☎042-421-9913
(ひがし保育園内)



地域子育て
支援センター



★の場所にセンター職員が出張して「赤ちゃんのつどい」も行っています。詳細は、お近くの地域子育て支援センター☒をご覧ください。

▶地域子育て支援センター(各保育園内)
🕒平日午前9時30分~午後4時30分

「地域子育て支援センターのサポート内容」 詳細は8面へ

市からの 連絡帳

届け出・税 コンビニ交付サービス停止

システムメンテナンスに伴い、下記の日時でコンビニ交付サービスが停止します。ご理解とご協力をお願いします。なお、停止日程は変更になる場合がありますので、最新の情報は市HPをご覧ください。

時 11月14日(火)終日
場 市内外の全ての店舗
対 全ての証明書を停止
▶市民課
☎ 042-460-9820
☎ 042-438-4020

市税の休日・夜間納付相談窓口

時 ●夜間窓口：11月7日(火)・9日(休) 午後8時^{まで}
●休日窓口：11月11日(土)・12日(日) 午前9時～午後4時
場 納税課(田無庁舎4階)
内 納付や相談、納付書の再発行^{など}
▶納税課 ☎ 042-460-9832

保険

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書の送付

1月1日～9月30日に納付した国民年金保険料の「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(以下「控除証明書」という)が11月上旬、日本年金機構から送付されます。確定申告や年末調整の手続には、この控除証明書(または領収証書)の添付が必要となりますので大切に保管してください。
※家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した方が社会保険料控除を受けられます。

※10～12月に今年初めて納付をした場合は、翌年2月上旬に送付されます。

問 ●ねんきん加入者ダイヤル
☎ 0570-003-004(ナビダイヤル)
(050から始まる電話からは☎03-6630-2525)
平日：午前8時30分～午後7時
第2(土)：午前9時30分～午後4時
※(土)・(日)・(祝)(第2(土)を除く)・12月29日～1月3日を除く
●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

子育て・福祉

ひとり親家庭等医療費助成制度現況届

現在(親)医療証をお持ちの方に、来年1月1日以降の(親)医療証の交付を受けるために必要な「現況届」のご案内を送付しました。現況届の提出がないと、来年1月1日以降の医療費助成を受けることができませんので、必ず提出してください。

提出期限 11月13日(月)
必要書類
●(親)ひとり親家庭等医療費助成制度医療証交付申請書(現況届)
●申請者と対象児童の健康保険証の

写し
※そのほか、該当者のみ提出が必要な書類があります。同封の案内を必ずご確認ください。

医療証の交付
現況届の審査の結果、対象となる方は、12月末までに(親)医療証を郵送します。対象とならない方にはその旨通知します。

本制度の対象となる方で(親)医療証をお持ちでない場合は、申請が必要です。下記までお問い合わせください。
▶子育て支援課 ☎ 042-460-9840

入院期間中の紙おむつ代の助成申請

医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている高齢者の方などに助成を行います。

対象期間 7月1日～10月31日入院分
助成金額 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円)

対象者 次の全てに該当する方
●入院期間(上記対象期間)中に西東京市に住民登録をしている
●40歳以上で入院時に介護保険認定において要介護1以上の認定を受けている
●医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている
●入院期間中に生活保護などを受給していない
●同一月内で、西東京市認知症およびねたきり高齢者等紙おむつ給付サービスを受けていない

次のいずれかで申請
●持参…11月10日(金)～30日(木)に下記へ ※(土)・(日)・(祝)を除く

場 高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)
●郵送…11月10日(金)～30日(木)(消印有効)に〒188-8666市役所高齢者支援課へ

必要なもの
●紙おむつ助成金交付申請書
●紙おむつ助成金口座振込依頼書
●介護保険被保険者証のコピー
●振込先の口座が分かるもの(通帳のコピー^{など})
●病院または病院が別途委託している業者などが発行した領収書などのコピー

※領収書には、対象者氏名・入院期間・病院名・紙おむつの金額の記載が必要です。紙おむつ代の記載がないものは申請できません。領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院や委託業者などが発行した内訳のコピーが必要になります。
※申請書などは市HPで配布
※令和5年3～6月入院分の未申請分についても、併せて受付可能です。
※次回(11月～翌年2月入院分)は翌年3月に予定しています。
▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2810

家族介護慰労金を支給

在宅の高齢者を介護している家族の経済的負担を減らし、在宅生活の継続と向上のために、家族介護慰労金を支給します。

対 表の要件を全て満たしている65歳以上の高齢者を1年間以上介護し、過去1年間以上住民税非課税世帯に属する方
※申請日の属する月の前月末日が基準
※前年度支給を受けている方は、申請

から1年以上経過していなければ申請できません。

要件

過去1年間以上	要介護4または5と認定されている
	住民税非課税世帯に属する
過去1年間	介護保険サービスを利用していない(通算7日間までの短期入所生活介護(ショートステイ)または短期入所療養介護(医療型ショートステイ)利用を除く)
	介護保険施設以外の病院などに、延べ90日以上長期入院をしていない

慰労金支給額 年額10万円
申請 12月28日(木)までに、介護保険被保険者証・金融機関口座の分かるものを高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)へ持参
▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2813

くらし

緑と花の沿道推進事業補助制度

みどりがあふれ、みどりに包まれているまちづくりを推進するため、道路に接する部分の沿道緑化費用の一部を補助します。生垣などは、ブロック塀などの倒壊による災害発生を防ぐとともに、道行く人たちの目を楽しませてくれます。

生垣・花壇の設置費用の補助金
●20mを限度に1mにつき1万円(既存塀などの撤去を伴わない場合は2分の1)

フェンスの緑化・造成
●緑化：20mを限度に1mにつき2,000円
●造成：20mを限度に1mにつき5,000円(既存塀などの撤去を伴わない場合は、緑化助成のみ)

生垣・花壇に改造する場合の既存塀などの撤去費用の補助金
20mを限度に1mにつき6,000円
※詳細は下記へお問い合わせください。
▶みどり公園課 ☎ 042-438-4045

自治会などが所有する街路灯に補助金を交付

道路課(保谷東分庁舎)にある申請書に書類を添付し、令和6年1月26日(金)までに下記へ提出してください。既に補助金を受けている団体には申請書を送付します。
▶道路課 ☎ 042-438-4055

都営住宅の入居者募集

◆東京都直接募集
●家族向・単身者向…4,000戸
案内・申込書配布
時 11月1日(水)～10日(金)の平日のみ
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・区市町村窓口・**問**でも配布
※申込書などは、募集期間中のみ**問**のHPからもダウンロード可
申 11月16日(木)(必着)までに、申込書を渋谷郵便局へ郵送またはオンライン申込
問 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 ☎ 0570-010-810 / それ以外 ☎ 03-3498-8894)
◆西東京市地元募集

●家族向(2人以上)…5戸
案内・申込書配布
時 11月15日(水)～24日(金)の平日のみ
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
申 11月30日(木)(必着)までに、〒202-8555市役所住宅課へ郵送
▶住宅課 ☎ 042-438-4052

募集

保育園保育推進員

募集人数 7人程度
勤務地 市内公設公営保育園
任用期間 12月1日～令和6年3月31日
報酬 有資格者：時給1,480円
応募資格 保育士資格
募集期間 11月13日(月)^{まで}
▶幼児教育・保育課 ☎ 042-452-6777

行財政改革推進委員

内 行財政改革大綱や公共施設の適正配置、行政評価に関する助言・提言
資格/人数 在住・在勤・在学の18歳以上の方/3人 ※ほかの附属機関などの委員との兼任不可
任期 令和6年1月(予定)から2年間
会議数 年5回程度(平日日中)
謝礼 1回につき1万800円
募集・選考要領 市HPに掲載
申 12月1日(金)までに、①「今の西東京市に求められる行財政改革とは」についての小論文(800～1,200字)
②自己PR文(800字以内。行政への市民参加やボランティアなどの実績、経験、資格^{など})を市HPに記載の指定フォームから入力
▶企画政策課 ☎ 042-460-9800

市職員(令和6年4月1日付採用)

試験案内 職員課・市HPにて配布
応募締切 12月22日(金)午後5時
第1次試験日 令和6年1月13日(土)
※詳細は市HP・試験案内で必ずご確認ください。

試験区分	受験資格
土木技術I類	昭和58年4月2日～平成14年4月1日に生まれた方
建築技術I類	昭和58年4月2日以降に生まれ、保健師免許保持者

▶職員課 ☎ 042-460-9813

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。
* 的場大祐 様(千人針)
* 三慶工業(株) 代表取締役 小栗一雄 様(洋式便器(和式便器から洋式便器取替工事))
* 西東京市立向台小学校PTA 様(テント・紅白幕)
▶総務課 ☎ 042-460-9810
* 三澤政光 様(1万円)
* 匿名(1万円)
▶秘書広報課 ☎ 042-460-9803

【傍聴】

審議会など

■空き家等対策協議会

時 11月6日(月)午前10時
場 田無庁舎5階
内 空き家などの適切な管理等についての協議^{ほか} ※一部非公開
定 5人
▶住宅課 電 042-438-4052

■文化財保存・活用計画策定懇談会

時 11月8日(水)午後1時30分
場 田無第二庁舎4階
内 第2期西東京市文化財保存・活用計画の策定
定 5人
▶社会教育課 電 042-420-2832

■図書館計画策定懇談会

時 11月8日(水)午後2時
場 田無第二庁舎4階
内 図書館計画策定
定 2人
▶中央図書館 電 042-465-0823

■個人情報保護審議会

時 11月10日(金)午前10時
場 田無庁舎3階

内 個人情報保護制度
定 5人
▶総務課 電 042-460-9811

■地域自立支援協議会計画策定部会

時 11月13日(月)午後6時30分
場 田無第二庁舎4階
内 障害者基本計画および障害福祉計画・障害児福祉計画策定^{ほか}
定 5人
▶障害福祉課 電 042-420-2804

■建築審査会

時 11月16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} ※一部非公開
定 5人
▶建築指導課 電 042-438-4026

■緑化審議会

時 11月20日(月)午後2時
場 エコプラザ西東京
内 みどりの基本計画^{ほか}
定 5人
▶みどり公園課 電 042-438-4045

自転車用ヘルメット購入費用助成券の有効期限を延長します

これまでにいただいたご意見や事業協力店のヘルメットの在庫状況などを考慮し、多くの市民の皆さんにヘルメットを着用していただけるよう、すべての助成券の有効期限を令和6年3月31日(日)までに延長します。ヘルメットを購入する際は、事業協力店ごとに在庫状況が異なりますので

で事前にお電話などでご確認ください。 ※詳細は市HPをご覧ください。

▶交通課 電 042-439-4435



市HP



ようこそとしょかんへ

11月

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。

■柳沢図書館休館のお知らせ

空調設備入れ替え、照明LED化のため、下記の期間中休館します。なお、休館中の予約資料の受け取りと返却などは図書館入り口で実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

時 11月28日(火)～12月1日(金)午前10時～午後8時 ※詳細は、図書館HPをご覧ください。
▶柳沢図書館 電 042-464-8240

①中央 電 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

- にこにこおはなし会 2・16日(木) 午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 2・9・16・30日(木) 午後3時30分/3歳児から
- サンサンおはなし会 19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) 5日(日)午前11時/3歳児から

②保谷駅前 電 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 10・24日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 10日(金)午後4時/3歳児から
- おはなしのへや 4・18日(土)午後3時30分/5歳児から
- 秋のスペシャルおはなしひろば 24日(金)午後3時30分/3歳児から

③芝久保 電 042-465-9825

火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 8日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 9・16日(木)午後4時/3歳児から

④谷戸 電 042-421-4545

火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 1・15日(水) 午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 8・22日(水)午後3時30分/3歳児から

⑤柳沢 電 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 3・10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 11日(土) 午前11時/どなたでも
- おはなしひろば 1・8・15・22日(水)午後3時30分/3歳児から

⑥ひばりが丘 電 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 3・10・24日(金) 午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 1・15日(水)午後4時/3歳児から
- おはなしひろばサタデー 11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 2日(木)午前11時15分/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 1日(水)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

各館の休館日
6日(月)・13日(月)・20日(月)・23日(祝)・27日(月)

※芝久保・谷戸図書館は、3日(水)も休館
※柳沢図書館は上記のとおり休館

令和6年4月からの学童クラブ入会案内

学童クラブとは、小学校などに通っている児童を持つ保護者が仕事や病気などの理由で放課後に児童を監護できない場合、保護者に代わって児童の生活指導を行う事業です。

※小学校などに在学中の児童(小学5・6年生は障害児児童のみ)

□入会案内の配布 11月9日(木)から市HP、田無第二庁舎2階児童青少年課窓口、防災・保谷保健福祉総合センター1階市民課、児童館、学童クラブで配布

申 12月1日(金)～20日(水)(消印有効)に、必要書類を〒188-8666市役所児童青少年課へ郵送または次の窓口へ持参

●児童青少年課(田無第二庁舎2階)

…(月)～(金)午前8時30分～午後6時

●児童館…(月)～(土)午前9時30分～午後6時

●学童クラブ…(火)～(金)午後1時～6時
※学童クラブでの受付期間は12月6日(水)～15日(金)

□注意事項

●施設の利用状況および申請状況により、希望する学童クラブに近接する学童クラブになる場合や入会できない場合があります。

●現在入会している方も、毎年度入会申請手続が必要です。

※詳細は入会案内をご覧ください。

▶児童青少年課 電 042-460-9843

パブリックコメント

皆様のご意見をお寄せください

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定します。

※匿名意見は受け付けませんので、意見提出の際は、住所・氏名を必ずご記入ください。 ※ご意見には個別に回答しません。

事案名 西東京市第3次環境基本計画(素案)
▶環境保全課 電 042-438-4042

策定趣旨	これからの10年間の環境に関するまちづくりを示した第3次環境基本計画(素案)についてご意見をお寄せください。
閲覧方法	エコプラザ西東京、情報公開コーナー(田無庁舎5階)、市HP
対象	在住・在勤・在学、市内に事務所または事業所がある法人・団体
閲覧・提出期間	11月20日(月)～12月19日(火)
提出方法	①持参(エコプラザ西東京) ②郵送(〒202-0011泉町3-12-35環境保全課) ③ファクス(☎042-438-1762) ④メール(✉kankyoku@city.nishitokyo.lg.jp) ⑤市HPから
市民説明会	時 11月20日(月)午後6時30分～8時30分 場 田無庁舎5階
検討結果の公表	令和6年3月(予定)

■お詫びして訂正します

市報10月15日号4面掲載の「パブリックコメント」の記事における、「策定趣旨」の年度表記に誤りがありました。正しくは次のとおりです。お詫びして訂正します。

正) 令和6(2024)年度から令和10(2028)年度

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

11月の薬湯 ～柿の葉湯～

□効能 ビタミン豊富な柿の葉が免疫力を高め、風邪や感染症を予防
時 11月5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・ゆパウザひばり
問 西東京市公衆浴場会
庚申湯 電 042-465-0261

多摩六都フェア 「第36回多摩北部5市美術家展」

各方面で活躍されている美術家の作品をぜひご覧ください。
時 11月7日(火)～12日(日)午前10時～午後6時(最終日は5時まで)
場 成美教育文化会館(東久留米市)
□主催 多摩北部都市広域行政圏協議会
問 東久留米市企画経営室企画調整課
電 042-470-7702

国史跡下野谷遺跡整備地の愛称が「したのや縄文の里」に決定！

国史跡下野谷遺跡整備地の愛称が、129点の応募の中から「したのや縄文の里」に決定しました。

皆さん、たくさんのご応募をありがとうございました。

▶社会教育課 ☎042-420-2832



西東京市一店逸品事業「いっぴん便り」

西東京市一店逸品の認定商品の詰め合わせセット「いっぴん便り」を販売します。色々な一店逸品の味を楽しめます。各種ご贈答用などにもご利用ください。

□セット内容

①いっぴんまんぞく『お茶セット』3,000円(税込)

例：たなしのE(お茶)・栗ようかん・十穀峠かりんとう・あんこさん・卵黄とらやきなど

②いっぴんまんぞく『コーヒーセット』3,000円(税込)

例：個包装コーヒー・武蔵野マドレーヌ・いこいなクッキー・織(マドレーヌ)・レモンカードなど

※賞味期限は短いもので10日前後。

商品の在庫状況により、終了および内容変更の場合あり

申11月30日(休)まで

※詳細は一店逸品専用HP

または西東京商工会

で配布するチラシ

をご確認ください。



一店逸品HP

□受取について

●受取日時：12月25日(月)・26日(火) 午前10時～午後8時

※配達(別途送料必要)は、12月26日(火)ごろ予定

●受取場所：まちテナ西東京(西武新宿線田無駅改札横)

☎西東京商工会 ☎042-461-4573

▶産業振興課 ☎042-420-2819



いっぴんまんぞく『お茶セット』



いっぴんまんぞく『コーヒーセット』

3 虐待(児童・高齢者・障害者) 防止キャンペーン



国の児童虐待防止推進月間である11月に、児童に加えて、高齢者・障害者への虐待防止も推進する、3虐待防止キャンペーンを行います。

時11月1日(休)午前10時

場田無駅

内キャンペーングッズの配布

相談窓口

心配だけど、どうしたら良いかわからない。そんなときはご相談ください。相談した方の秘密は守られます。

高齢者の相談窓口

◇高齢者支援課 ☎042-420-2811

時平日午前8時30分～午後5時

◇地域包括支援センター

時(月)～(土)午前9時～午後6時

ご自身のセンターは、高齢者支援課にお問い合わせください。

障害者に関する相談窓口

◇障害福祉課 ☎042-420-2805

時平日午前8時30分～午後5時

高齢者・障害者に関する夜間・休日の連絡先

◇西東京市役所(代) ☎042-464-1311

子育て家庭に関する相談窓口

◇子ども家庭支援センターのどか ☎042-439-0081

時(月)～(土)午前9時～午後4時

児童に関する夜間・休日の緊急時の連絡先

◇児童相談所全国共通ダイヤル ☎189番

子どもの相談・救済に関する窓口

◇子ども相談室 ほっとルーム ☎0120-9109-77

学校に登校しない、できない中学生のための進路のお話～YouTube(西東京市動画チャンネル)配信中～

8月3日に実施した「学校に登校しない、できない中学生のための進路のお話」の動画を公開しています。都立高等学校の教職員と適応指導教室(スキップ教室)指導員のお話が視

聴できます。

□リンク先

右記のQRコードから

▶教育支援課 ☎

042-420-2829



市HP

11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11月9日(休)・22日(休)午前9時～

正午・午後1時～4時

場田無庁舎2階

申11月1日(休)から電話で下記へ

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

スポーツ相談窓口をご活用ください LINE友だち登録募集中

スポーツ・運動、健康づくりのきっかけをお手伝いします。

時平日午前9時～午後4時

※第1(火)を除く

※事前予約で休日、夜間の相談も可

場西東京市体育協会事務局(きらっと内)

窓☎電話・メール・LINE

※詳細は市HPへ

□相談内容

- 教室・イベント情報の提供
- スポーツ団体やサークルの照会
- 活動場所の紹介
- 人材の登録・紹介 など

場スポーツ相談窓口

☎042-452-7155

✉sports_soudan@outlook.jp

▶スポーツ振興課 ☎

042-420-2818



市HP

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。

□申込開始 11月6日(月)午前8時30分(★印は、10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。

場市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	11月16日(木)・22日(木)・27日(月)午前9時～正午
		11月15日(水)・21日(火)・24日(金)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★11月 2日(木) 午後1時30分～4時
		11月28日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	電話・対面	11月17日(金)・28日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★11月 9日(木) 午後1時30分～4時30分
		11月24日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★11月 1日(水) 午前9時～正午
		★11月16日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★11月 1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	※11月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	★11月13日(月) 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	★11月10日(金) 午後1時30分～4時30分

健康ひろば



市の花 コスモス

記入例

【はがき宛先】
〒202-8555
市役所健康課

A メール
【腹筋・ヒップアップトレーニング】申込
①11月16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

B はがき・メール
【野菜たっぷり食育講座】申込
①住所
②氏名(ふりがな)
③生年月日
④電話番号

C 電子申請
【ファミリー学級】申込

D メール
【まずは！】申込
①12月6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(町名)

E メール
【離乳食講習会 ステップ】申込
①12月7日
②住所
③保護者氏名
④子どもの氏名(ふりがな)
⑤子どもの生年月日
⑥第○子
⑦電話番号

▶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
女性のための 腹筋・ヒップアップトレーニング 保育あり	11月16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:11月13日(月)
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!】	11月24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	11月22日(木)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)。
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】	12月6日(水)午前9時~正午の間で1人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方/4人	12月1日(金)までに電話
野菜たっぷり食育講座 韓国料理をつくろう 【家庭でも作れる簡単おいしい野菜たっぷり料理です。講話と調理実習】	12月8日(金)午前10時~午後1時 田無総合福祉センター	在住の方/20人(申込多数は抽選)	はがき・メール(右上記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着):11月15日(水)

▶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】	11月17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(申込順)	11月1日(水)~15日(水) 午前9時~午後5時に電話 ※予約制

健康ガイド

■11月14日は世界糖尿病デー

2021年の世界の糖尿病人口は5億3,700万人、成人の10人に1人が糖尿病有病者と推定されています。国連は11月14日を世界糖尿病デーに指定し、全世界で糖尿病抑制にむけたキャンペーンを推進しています。

日本では、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性19.7%、女性10.8%(令和元年「国民健康・栄養調査」)となっています。糖尿病の重症化予防のためには、早期発見・早期治療が重要です。

※血糖値が高くなる前に

初期には血液検査でしか兆候が現れないため定期的に健康診査を受け、血糖値を確認することが大切です。特に肥満・過食・運動不足・ストレスがある場合には、生活習慣を見直しましょう。

※血糖値が何年間も高いまま放置するとどうなるか?

血管が傷つき、将来的に心臓病や失明、しびれなどの神経障害や腎機能が低下して腎不全になることもあります。さらに進行すると、命に関わることもあります。

※糖尿病を詳しく知りたい方へ

☐栄養・食生活相談(毎月1回)
時/場 11月22日(水)午後1時~4時/田無総合福祉センター

内 個々の食生活を踏まえながら、健康的な食生活について管理栄養士の個別相談

定 4人(申込順)※1人30分程度

☐糖尿病基礎講座

時/場 11月14日(水)午前10時~11時30分/防災・保谷保健福祉総合センター 2階

内 保健師・管理栄養士による糖尿病についての基礎知識・食事の話

定 10人(申込順)

☐共通

申 各開催日の3日前までに電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

■献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

時 11月6日(月)午前9時30分~11時30分・午後0時50分~3時30分

場 市民広場前(保谷庁舎敷地内)

対 16~69歳の方 ※65~69歳の方は、60~64歳の間に献血経験がある場合は、献血できます。

▶健康課 ☎ 042-438-4021

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	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカルモールB区分 ☎042-423-0452	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
5日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	
12日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	しげみつファミリークリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二 1階 ☎042-452-7411	

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	ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Willマンション 1階 ☎042-438-2190	ニイヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666
5日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	
12日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	

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 11月7日 眼科 14日 皮膚科・形成外科 21日 脳神経外科 28日 循環器内科・消化器内科 ☎042-438-1100
歯科相談(西東京市歯科医師会) 金曜日 午後0時30分~1時30分 ☎042-466-2033

接種無料 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。

新型コロナワクチン接種のお知らせ

XBB対応ワクチンでの接種実施中。詳細は市HPまたはコールセンターへ。

西東京市新型コロナワクチンコールセンター
☎03-5369-3904
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
☎042-439-6171
市HP

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

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

耐震フェア

- ①11月8日(水)午後2時～5時 保谷東分庁舎 ※1人35分程度
- ②・③11月18日(土) 田無庁舎5階 ②午前9時～午後0時30分 ※1組35分程度 ③午後1時～5時 ※1組45分程度

皆さんの生命と財産を保護し、災害に強いまちづくりを推進します。

相談会

- ①・②木造住宅耐震無料相談会
- ③分譲マンション耐震化相談会
- 対①・②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
- ③分譲マンションの管理組合など
- 定①・②各8組(申込順) ③4組
- 申①11月6日(月)、②・③11月15日(水)までに電話で下記へ

住宅増改築相談

- 11月16日(木) 午前10時～午後3時 田無庁舎2階ロビー ※当日、直接会場へ

家の修理やリフォームを安心して依頼できる業者をあっせんします。

- 相談員 西東京市住宅リフォーム斡旋センター職員
- 住宅課(保) ☎042-438-4052

小さいスペースから始める花壇入門 ～街の緑化は我が家から～

- 11月17日(金) 午前10時30分～午後0時30分 エコプラザ西東京 ※雨天の場合は11月24日(金)に延期

土づくりの基礎、冬の花苗の種類などを学びます。

- 対 在住・在勤・在学の方
- 定 10人(申込順)
- 持 軍手・筆記用具
- 作業指導 どんこ作業所 手づくり山
- 申 11月8日(水)午前10時から、電話・ファクスで問へ
- 問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 ☎042-421-8586 ▶環境保全課 ☎042-438-4042

認知症サポーター養成講座

- 11月18日(土) 午後2時～3時30分(1時45分開場) 西原総合教育施設

認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか?

- 内 ●認知症について ●認知症の方への対応 ●認知症の方を地域で支えるためには
- 対/定 在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方/30人 ※参加者には手作りオレンジロバのストラップを贈呈 ※5人以上集まれば、市内出張講座可
- 申 11月14日(水)までに、電話・メールで件名「11月18日認知症サポーター養成講座申込」・住所・氏名・年齢・電話番号を右記へ

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



ほくっとまつり 地元発見!

- 11月19日(日) ①午前10時～正午 ② 11時～午後3時 文理台公園(ほか)

北東部地域協力ネットワーク(ほくっとネット)が地域を元気にするイベントを行います。

- ①地域の魅力発見!スタンプラリー 北東部地域の魅力スポットを巡り、文理台公園を目指します。 ※参加賞あり
- 対 小・中学生とその保護者 ※当日参加可、詳細は市HPへ
- ②メイン会場(文理台公園) 北東部地域で活動する各団体のPRブースを出店。食べ物、お楽しみの体験ブース多数。地元小・中学生から募集した、ほくっとネットの公式キャラクターのグランプリ・表彰式も開催
- 企画・運営 北東部地域協力ネットワーク ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821 市HP



NPO等企画提案事業 映画上映会「ゆめパのじかん」

- 11月23日(祝) 午後2時～4時30分 コール田無 ※当日、直接会場へ

川崎市子ども夢パークに集まる子どもたちのドキュメントです。上映後に若者たちのトークセッションも開催します。

- 定 100人(先着)
- 問 不登校などで悩む子どもたちの居場所「ぼくの一む」 ☎pokuroom@gmail.com ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

息子介護者の会・娘介護者の会

- 11月25日(土) 午前10時30分～正午 イングビル

同じ立場の方同士で語り合ってみませんか。ぜひご参加ください。

- 申 前日までに住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ
- ▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

障害者サポーター養成講座 (中級編)

- 11月25日(土) 午後2時30分(受付:2時) 保谷駅前公民館

障害者支援について学ぶ参加・体験型の講座です。受講後は、障害者サポ

ーターとして登録してもらい、情報の発信やサポーター同士のつながりなどにより障害者支援の活躍の場を広げていきます。

- ※受講証明としてサポートリストバンドを贈呈
- 対/持 初級編受講者/受講後にお渡ししたサポートバンドナまたはサポートキーホルダー
- 申 前日までに電話で問へ
- 問 (福)さくらの園・カノン ☎042-452-7062 (午前9時～午後5時) ▶障害福祉課 ☎042-420-2804

残り毛糸の活用講座

～無駄をなくしてごみを減らす～

- ①11月26日(日) ②12月10日(日) 午前10時～午後0時30分 エコプラザ西東京

残った毛糸を使って作品作りに挑戦しましょう。

- 内 ①編み物の基礎を学ぶ ②作品作り(ショートマフラー)
- 対 在住・在勤・在学中で中学生以上の方 ※2日間参加が可能の方のみ
- 定 15人(申込順)
- 講 東京第一友の会南沢方面
- 持 編み棒(6号前後4本)・筆記用具・飲み物 ※編み棒の無い方には貸し出します。
- 申 11月11日(出)午前11時から、電話で問へ
- 問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 ▶環境保全課 ☎042-438-4042

縄文式火起こしに挑戦しよう ～縄文時代から学ぶエコ生活～

- 11月26日(日) 午前10時～午後1時 下野谷遺跡公園

着火剤を使用しない「縄文式火起こし」でエコな火起こしを体験しませんか。

- 内 環境に優しい生活・竪穴式住居の「燻蒸」
- 対 在住・在学の小学3年生以上・中学生・高校生 ※小学生は保護者同伴
- 定 6組(申込多数は抽選)
- 講 中村晋也さん(ヤギサワベース代表)・社会教育課学芸員
- 申 11月15日(水)午後10時までに、件名「縄文式火起こし」・住所・氏名・学年・電話番号・小学生は保護者の氏名・参加人数をメールで問へ ※雨天中止の場合はメールで連絡
- 問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 ☎ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp ▶環境保全課 ☎042-438-4042

野鳥観察会 ～初冬の渡り鳥～

- 12月2日(土) 午前10時～正午 ※荒天時、翌日同時刻に延期 石神井川・武蔵関公園周辺 (集合:午前9時45分東伏見駅南口)

双眼鏡の使い方を説明しながら身近な野鳥に親しむ講座です。

- 対 在住・在勤・在学の小学校3年生以上の方(小学生は保護者同伴)
- 定 15人(申込順)
- 持 筆記用具・防寒具・雨具・双眼鏡(あれば、倍率8倍程度のもの)
- 申 11月6日(月)午前11時から、電話・ファクス・メールで氏名・住所・年齢・電話番号を問へ

- 問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 ☎042-421-8586 ☎ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp ▶環境保全課 ☎042-438-4042

自治会・町内会等講演会 「自治会で取り組む防災の実践」

- 12月2日(土) 午後2時～4時 田無第二庁舎

今年に関東大震災から100年の節目の年です。自治会などの活動の中でも重要である防災活動について、再度考えてみませんか。

- 対/定 自治会など地域活動に携わっている方/30人(申込多数は抽選)
- 講 筒井孝敏さん(府中市台友自治会会長(ほか))
- 申 11月19日(日)までに申込フォームから
- ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821 申込フォーム

耳から昔話を楽しむ ～大人のためのおはなし会～

- 12月3日(日) 午後2時～4時(1時45分開場) 柳沢公民館 ※当日、直接会場へ

内 素話『魔法の指輪』リハルト・レアンダー、『ちいさなたいこ』松岡享子(ほか) ※未就学児の入室はご遠慮ください。

- 定 50人(先着)
- 共催・公演 もぐらの会 ▶柳沢図書館 ☎042-464-8240



先輩ママとお話する会

- 12月7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。

- 対/定 障害のあるお子さん(就学前から高校生)の保護者/各回1人(申込順)
- 申 実施日の5日前までに電話で問へ
- 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

住宅側から考える ～太陽光・太陽熱を利用する省エネ設備～

- 12月9日(土) 午後1時30分～3時30分 エコプラザ西東京

省エネ設備導入の際に知っておくべき情報や要点を専門家が詳しくご紹介します。

- 対 在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 定 18人(申込順)
- 講 池田浩和さん(一級建築士)
- 持 筆記用具
- 申 11月3日(水)午前11時から、電話・ファクス・メールで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
- 問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 ☎042-421-8586 ☎ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp ▶環境保全課 ☎042-438-4042



多摩六都科学館 ナビ

〈大人の学びなおし〉 エッシャーに学ぶ図形と数の性質

図形の基本的な性質やしきつめを利用したアートなどに興味がある方におすすめ。

エッシャーの作品「昼と夜」には、図形を変形した鳥のモチーフがしきつめられています。前半は正三角形を取り上げその性質、数との関係をお話します。後半は工作をとおして立体におけるしきつめを考えます。

時 11月22日(水)午前10時10分～11時50分

対 高校生(相当)以上

定 48人(参加者以外の入室不可)

講 荒木義明さん・天童智也さん(ともに、日本テセレーションデザイン協会)

¥ 材料費100円と入館料(展示室券)

520円(高校生210円)

□共催 日本テセレーションデザイン協会

申 11月8日(水)必着までに、問のHPまたははがきで事前申込

※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

場・問 多摩六都科学館

〒188-0014芝久保町5-10-64

☎042-469-6100

※休館日：11月6日(月)・13日(月)・20日(月)・24日(金)・27日(月)

令和5年度 ともに生きる! まちづくりフェス

地域共生社会を考えるイベントを開催します。

時 11月15日(水)～17日(金)

場 アスタセンターコート

内 下表参照

※詳細は市HPをご覧ください。

まちづくりフェス

▶地域共生課 ☎042-420-2807

日時	内容	問い合わせ先
11月15日(水) 午後1時～4時30分	地域共生と地域連携 ・西東京市地域福祉計画における地域共生社会とは ・商店会の連携「商店会連携マップ」 ・地域の連携「たなしのはなし」 ・地域を支える医療介護の連携	
11月16日(木) 午前10時～午後4時30分	地域共生イベント ・福祉丸ごと相談窓口の紹介 ・ほっとネットステーション出張相談窓口 ・めざせ!「お口からながいき」講座(午後1時～1時40分) ・西東京市社会福祉協議会の活動紹介 ・西東京市シルバー人材センターの紹介・相談受付 ・市の取組・計画の紹介	地域共生課 ☎042-420-2807
11月17日(金) 午前11時～午後4時30分	介護の日イベント ※詳細は、10月15日号をご覧ください。	高齢者支援課 ☎042-420-2816

2023くらしフェスタ西東京市 ～あしたのためにくらしを考える～

食や環境などをテーマに、生活の中で役立つ知識を紹介します。

時 11月25日(土)・26日(日)午前10時～午後4時

場 消費者センター分館

①【親子イベント】葉っぱでたたき染め

時 25日(土)午前10時30分～正午

対/定 在住・在学の小学生とその保護者／10組20人(申込多数は抽選)



②【トークショー】自分の生き方を自分で決める。

～子育てをしながら福島ボランティアで思ったこと～

時 25日(土)午後2時～3時30分

対/定 在住の方／20人(申込多数は抽選)
ゲスト:キャロル・グレイス・トムソンさん(料理研究家)

③【親子イベント】親子でピザづくり

時 26日(日)午前11時～午後1時

対/定 在住・在学の小学生とその保護者／10組20人(申込多数は抽選)

④【講座】スマホの基本と防災アプリ

～NHKニュース・防災を使って～

時 26日(日)午後1時30分～3時30分

対/定 在住の方／10人(申込多数は抽選)

□そのほかイベント 参加団体のパネル展示とクイズラリー

申 11月13日(月)(必着)までに、申込フォーム・メール・往復はがきで希望する①～④のイベント名・住所・参加者全員の氏名(①・③の場合は子どもの学校・学年も記入)・電話番号を明記し、〒188-8666市役所協働コミュニティ課へ

※結果は11月15日(水)以降に通知予定

□企画・運営 第23回消費生活展実行委員会

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



シニアルーム

フレイル予防×まるしえ

時 11月19日(日)午後1時～4時

場 田無駅北口ペDESTリアンデッキ

内 西東京市医師会によるフレイル予防啓発の階段ペイントのお披露目、フレイルチェック体験、西東京市産野菜

の販売、ベジチェックなど

□共催 西東京市医師会・明治安田生命保険

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

フレイル予防フェスタ

フレイル予防の社会参加につながる体験コーナーや展示を実施します。

時 11月24日(金)午後1時30分～4時

場 きらっと

対 在住で60歳以上の方

持 上履き、靴袋

内 体力測定会、ボッチャ体験、ワークショップ、地域活動の展示・相談

問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

シニア大学単科講座 古典文学への招待

初心者向けの古典文学の入門講座です。

時 12月18日(月)、令和6年1月29日(月)午後2時～3時45分

場 田無総合福祉センター

対 在住の60歳以上で両日出席できる方
定 20人(申込多数は初めての方を優先し抽選)

講 久保貴子さん(実践女子大専任講師)

申 11月10日(金)午後5時(必着)までに、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・「福祉会館・老人福祉センター利用証の有無」を明記し、〒188-0011田無町5-5-12西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ

※はがき1枚につき1人のみ

問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

シルバーウィーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 12月11日(月)～22日(金)の平日午前9時～午後3時入館(2時間以上は有料)

場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと

内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用(2時間^{まで})

●各種教室の参加(下表参考)

※事前申込が必要

対 在住の65歳以上の方

持 令和5年度シルバーウィーク参加カード(過去のカードは住所が分かるものも必要。カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類を持参)

申 11月15日(水)(必着)までに、往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望教室を明記し、問へ郵送または返信はがきを各施設窓口を持参(申込多数は抽選)

※1教室につき1枚のはがきが必要

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

〒202-0013中町1-5-1

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



場所	番号	教室名	場所	日付	時間	定員	
プール	①	水中ウォーキング	スポーツセンター	12月11日(月)	午後1時～2時	各15人	
	②	水中運動		12月15日(金)			
フロア	③	バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	12月19日(火)	午前10時30分～11時30分	各30人	
	④	転倒予防&健脳トレーニング		12月22日(金)			
	⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	12月13日(水)		各20人	
	⑥	体力向上ハツラツ体操		12月21日(木)			
	⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	12月14日(木)			午後1時～2時
	⑧	ストレッチ&転倒予防		12月18日(月)			



※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。

子育ての「悩みや不安」「情報」「解決策」をシェアしよう!

家事や仕事の忙しさやワンオペ育児の中、子育ての悩みや不安をすべて一人で抱え込むのは大変。なかなか思うようにいかないことも多く「何を調べればいいのかも分からなかった」「インターネットで調べるとたくさんの情報がありすぎて、結局何が正しいか分からない…」という先輩ママも。

スタッフと話すことで、役立つ情報をもらえるだけでなく、ツライ、疲れた、大変、心配など、なかなか口に出せない心の声を伝えると気持ちも体も軽くなります。



子育て相談



どんな小さな悩みでもOK

専任の保育士、栄養士、看護師がお話を聞きます!
お電話でも相談ができます。

- よく寄せられる悩み
- ・離乳食を食べない
 - ・寝ない
 - ・ハイハイが遅い
 - ・イヤイヤ期
 - ・体調が心配など

地域子育て支援センターでできること



遊ばせながらちょこっと相談

子どもと一緒に園内で遊べます

ワンオペ育児は会話が少なくなりがちです。誰かと話すことでストレス解消にも。遊ばせながら、思い出した悩みをスタッフに気軽に相談!



子育てサポート相談

子育て中に利用できるさまざまな施設や制度をご紹介します

- 施設・制度紹介例
- ・子どもの一時預かり
 - ・家事代行
 - ・子どもの遊び場
 - ・保育園や幼稚園のこと
 - ・病気になったときのことなど



▶ 地域子育て支援センター(各保育園内)
時 平日午前9時30分～午後4時30分

悩みがなくても
まずは一度遊びにきてください!

子育てに役立つ動画も配信中!



子どもがど真ん中 / 西東京市の子育てサポート

一時保育

短時間就労や保護者会への参加、冠婚葬祭、育児疲れのリフレッシュなどさまざまな理由で、家庭での育児が困難になったとき、一時的にお子さんをお預かりする制度です。

※詳細は市庁をご覧ください。

在住で生後3カ月から満1歳に達する日の前日までの認可保育所などに入所していないお子さん▶



在住で満1歳から就学前までの認可保育所などに入所していないお子さん▶



▶ 幼児教育・保育課 ☎ 042-460-9842

ファミリー会員登録説明会

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。

時/場 ● 11月18日(土)午前10時～正午 / 田無総合福祉センター

● 11月28日(火)午前10時～正午 / 住吉会館ルピナス

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

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】

時 11月20日(月)午前10時～11時30分

場 防災・保谷保健福祉総合センター2階

対/定 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

申 11月16日(木)までに電話で下記へ

▶ 健康課 ☎ 042-438-4037

ファミリー学級・2日制 第9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

時 ● 1日目: 12月2日(土)午前9時30分～午後0時15分

● 2日目: 12月22日(金)午後1時30分～4時15分

場 防災・保谷保健福祉総合センター2階

対/定 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3月～4月

※2日間ともパートナーとの参加が可能です。

申 11月3日(祝)～17日(金)までに市庁または5面右上

電子申請

▶ 健康課 ☎ 042-438-4037

まますた

【第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換】

時 12月6日(水)午前9時45分～11時(受付は9時30分から)

場 防災・保谷保健福祉総合センター3階

対/定 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親 / 8組

申 11月29日(木)までに電話・メール(5面右上記入例)☎

fam-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

▶ 健康課 ☎ 042-438-4037

離乳食講習会 ステップ 【離乳食の中期から後期のお話、歯科の話】

時 12月7日(休)午前10時30分～11時45分

場 田無総合福祉センター

対/定 在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先) / 16組

申 11月23日(祝)までにメール(5面右上記入例)☎

fam-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

▶ 健康課 ☎ 042-438-4037

年末保育の実施

年末に保護者が就労のため家庭で保育ができない場合に、市内公設公営保育園で保育を実施します。

時 12月29日(金)午前7時30分～午後6時30分

保護者の就労に応じた時間

※午前10時までに登園。午後からの保育は行いません。

□実施場所 すみよし保育園・向台保育園(予定)

□保育要件 保護者の就労により家庭保育が困難と認められたとき

対/定 在住で満1歳～就学前までの子ども / 各園30人(申込人数により抽選および調整あり)

¥ ● 半日利用(午後1時^時)…1,500円

● 1日利用(午後1時を超えた場合)…3,000円

(おやつ代を含む)

※昼食は弁当を持参してください。

申 11月15日(水)～12月4日(月)に、下記の提出書類を幼児教育・保育課(田無第二庁舎2階)または市内公設公営保育園へ持参

□提出書類

● 年末保育利用申請書

● 勤務証明書(両親分): 12月29日(金)が勤務であることを事業主が証明したもの

● 児童連絡票

● 食事調査表

● 保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表(食物アレルギーなどがあり1日利用でおやつを食べる児童のみ。市内認可保育園在園の方は園から写しをもらってください)

※各書類は幼児教育・保育課および市内公立・私立保育園で配布

□決定通知発送予定 12月8日(金)

▶ 幼児教育・保育課 ☎ 042-452-6777