

広報

7/1
No.582

令和6年(2024年)7月1日号

にしとうきょう

もうすぐ
夏休み!
暑さに負けずに
楽しもう♪



いこいな
©シンエイ/西東京市



わくわく! 五感で楽しむ★あそび空間



晴れても雨でも安心♪

児童館は、だれでも遊べる
みんなの居場所

市内には**11カ所**の児童館があり、
毎月さまざまなイベントを開催!

常に担当職員がいて、本気で一緒に遊んだり、いろいろな相談に乗ったり。体を動かし、職員や友だちと話し、コミュニケーションをとることで、子どものストレス発散にも。笑顔いっぱい、遊びながら学ぶ児童館に来てみませんか? 保護者同伴でも、もちろん大丈夫! 子育て経験のある職員も多いので、子どもの成長で気になること、不安なこともご相談ください!



西東京市児童館
キャラクター
にじボン

児童館
イベント
情報
はこちら



市HP

0~18
歳まで
利用可

いつでも
自由に

無料

持ち物は
上履き

児童館施設一覧

- 1 下保谷児童センター **文化・芸術特化型**
- 2 ひばりが丘児童センター **スポーツ特化型**
- 3 田無児童館
- 4 北原児童館
- 5 芝久保児童館
- 6 新町児童館
- 7 中町児童館
- 8 ひばりが丘北児童センター
- 9 西原北児童館
- 10 田無柳沢児童センター
- 11 保谷柳沢児童館

マークは夜間開館施設

午後6~9時(中高生年代のみ対象)
※場所ごとに開館曜日が異なるため要確認!



児童青少年課 田
☎ 042-460-9843



市HP

あんしん暮らし情報



税・保険・年金

後期高齢者医療制度加入者の葬祭費について

「後期高齢者医療制度」の加入者が亡くなった場合、遺族(喪主)の方へ葬祭費の助成を行っています。

対 東京都後期高齢者医療広域連合が保険者で保険者番号が「39132295」の方の遺族(喪主) 持 申請者(喪主) 名義の金融機関口座・保険証

□助成金額 5万円

□申請期間 葬儀を行った日の翌日から2年間

□提出書類 ●西東京市後期高齢者葬祭費助成交付申請(請求)書 ●会葬礼状または葬儀社に支払った領収書の写し(いずれも喪主の名義が分かるもの) ※申請後、2カ月程度で振り込みます。支給決定通知は申請者(喪主)の方へ郵送します。

▶保険年金課 田 042-460-9823

出産育児一時金・葬祭費について

◆出産育児一時金の支給

国保加入者が出産したときに支給されます。医療機関へ支払われる直接支払制度や受取代理制度があり、利用する場合は、出産前に医療機関と契約を交わすことで、出産後の申請は原則不要となります。

※直接支払制度を利用して出産費用が一時金を下回る方や直接支払制度などを利用しない方は申請が必要です。

持 ●保険証 ●世帯主名義の口座情報 ●直接支払制度合意文書 ●出産費用明細書 ●マイナンバーの分かる書類

◆葬祭費の支給

国保加入者が死亡し、葬儀を行った場合に喪主の方に一律5万円が支給されます。

□申請期間 葬儀を行った日の翌日から2年間

持 ●保険証 ●喪主名義の口座情報 ●会葬礼状または葬儀の領収書(いずれも喪主の名義が分かるもの)

※郵送希望の方は事前にお問い合わせください。

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)

▶保険年金課 田 042-460-9821

国民年金保険料免除・納付猶予制度

経済的な理由で国民年金保険料の納付が困難な場合、免除・納付猶予の申請をすることができます。7月1日(月)から令和6年度分(令和6年7月～令和7年6月)の申請を受け付けます。原則、申請は毎年度必要ですが、前年度全額免除・納付猶予の継続承認者は不要です。また、学生の方は学生納付

特例制度をご利用ください。 ※所得の審査などに基づいて決定されます。

持 本人確認できるもの(マイナンバーカードなど)

□失業などによる申請を希望する場合 令和4年12月31日以降の離職日が記載されている「雇用保険被保険者離職票」「雇用保険受給資格者証」「雇用保険被保険者資格喪失確認通知書」など(コピー可)を添付すると、失業者の所得審査を省略できます。

田 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) ※詳細は年金機構 HP をご覧ください。

問 武蔵野年金事務所 0422-56-1411 (ナビダイヤル)

▶保険年金課 田 042-460-9825



年金機構 HP



福祉・健康

保谷庁舎の生活サポート相談窓口受付時間変更

「生活サポート相談窓口」は家賃が払えなくて困っている、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。7月1日(月)から受付時間を変更します。お気軽にご相談ください。

時 午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く) 場 防災・保谷保健福祉総合センター1階 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 田 042-420-2808



手当助成・補助

自治会・町内会等活性化補助金

自治会・町内会などが地域福祉の促進と地域づくりのために行う事業に対して補助金を交付します。

対 市内の自治会・町内会、マンション管理組合

□対象事業 4月1日～令和7年3月31日(月)に行う主催または共催する事業

□補助金上限額 ①と②の合計額 ①1万2,000円 ②200円×加入世帯数 ※加入世帯数は、会員名簿などで加入世帯数が確認できる場合 ※1,000円未満は切り捨て 申 11月29日(金)(必着)までに、申請書類を〒188-8666市役所協働コミュニティ課へ郵送・メールまたは持参(田無第二庁舎5階) ※詳細は市 HP または下記へ

▶協働コミュニティ課 田 042-420-2821



市 HP



7月は、固定資産税・都市計画税第2期の納期です。

～納付には、便利な口座振替を～

▶納税課 田 042-460-9831



市 HP



暮らし

マイナンバーカードの活用法

- コンビニで証明書が取得できる(午前6時30分～午後11時)
- 全国のコンビニで使える セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなど ※コンビニ交付対応マルチコピー機がある店舗のみ
- さまざまな証明書が取得できる 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍の附票の写し、戸籍全部・個人事項証明書(住所登録と本籍地が西東京にある方)、市・都民税課税(非課税)証明書(最新年度分)
- 手数料が窓口より100円安い
- e-Taxなどの電子申請、顔写真付き身分証明書にも使える

□マイナンバーカードの申請方法 郵送、オンライン(パソコン・スマートフォン)、街中の証明写真機から申請できます。 ※詳細は市 HP をご覧ください。

▶市民課 田 042-460-9820 保 042-438-4020 市 HP

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 ①7月10日(水) 午後2時～5時/保谷東分庁舎 ②7月20日(土) 午前9時30分～午後0時30分/芝久保公民館

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 各回8人(申込順) ※1人35分程度 申 ①7月5日(金) ②7月17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北部支部 ②住みよい町をつくる会 ▶住宅課 保 042-438-4052

住宅増改築相談【申込不要】

時 7月19日(金) 午前10時～午後3時 場 田無庁舎2階

家の修理やリフォームをしたいが、どこに頼んだらいいかわからないという方に安心して依頼できる業者を斡旋します。

□相談員 西東京市住宅リフォームセンター ▶住宅課 保 042-438-4052

はなバス第3ルート 道路工事に伴う運行ルートの一部変更

向台町6丁目1番地内の道路工事に伴い、第3ルートの一部を変更して運行します。

□期間 7月中旬～8月下旬(予定)(土・日を除く)

□変更場所 「6.上向台市民集会所」は使用できません。府中道沿いの田無

高校前交差点の南側に仮バス停を設置する予定です。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

※詳細は市 HP へ

- はなバスの運行に関すること ▶交通課 保 042-439-4435
- 道路工事に関すること ▶道路課 保 042-438-4054 市 HP

はなバス第4北・南ルート 花小金井駅北口周辺におけるイベント開催中の仮設停留所

花小金井駅北口周辺でイベントが開催されるため、下記の日時で「14.小平合同庁舎」「15.花小金井駅」の停留所での乗降は、小平合同庁舎北側の青梅街道上に設置する仮設停留所からとなります。

時 7月13日(土)・14日(日)午後5時～9時 ※詳細は市 HP・停留所や車内の掲示物を確認

▶交通課 保 042-439-4435

柳泉園組合 水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排出ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/m³Nと定められています。令和6年2月～4月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00mg/m³Nでした。 問 柳泉園組合 042-470-1547 ▶ごみ減量推進課 042-438-4043

道路側溝や集水桝に汚水などを流さないでください

本市の下水道は分流式で、汚水と雨水を分けて処理しています。雨水は下水道処理場を通らず、直接、河川に流入します。そのため、塗料・油類・薬品・生活排水などを道路側溝(集水桝)へ流すと、雨水管を通り、直接、河川に流れて水環境に大きな影響を及ぼします。道路側溝(集水桝)は、雨水を集めるために設置しています。不要になった油類やごみなどを捨てないでください。

▶下水道課 保 042-438-4060

募集

市民スポーツまつり実行委員

10月14日(祝)スポーツの日に開催される市民スポーツまつりに向けて、NPO法人西東京市体育協会を中心に実行委員会を立ち上げます。スポーツまつりの運営にご協力いただける方は、第1回会議にご参加ください。事前申込は不要です。

□第1回会議 時 7月12日(金)午後6時30分 場 田無庁舎5階 対 在住・在勤・在学の高校生以上の方 問 NPO法人西東京市体育協会 042

ー452-7155 (月)～(金)午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)
▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

パリテまつり実行委員

パリテまつりを男女平等推進センターパリテと共に運営して下さる方を募集します。団体・グループでの参加も可能です。 ※市HPの募集要項をご確認のうえお申し込みください。
□第1回実行委員会
時 7月24日(水)午後7時 場 住吉会館ルピナス 対 高校生以上 申 7月1日(月)午前9時～7月21日(日)午後9時に、市HPの申込画面またはメールで下記へ
▶協働コミュニティ課 男女平等推進センター ☎ 042-439-0075 市HP
✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

令和6年度排水設備工事責任技術者資格認定共通試験

時 10月6日(日)午前10時～正午 場 青山学院大学青山キャンパス9号館(渋谷区渋谷4-4-25)
□受験料 6,000円
□申込書配布 7月26日(金)まで下水道課(保谷東分庁舎1階)で配布
□申込受付期間 7月26日(金)(当日消印有効)
▶下水道課 ☎ 042-438-4060

NPO市民フェスティバル実行委員

来年2月に開催するNPO市民フェスティバルの企画・運営に携わる実行委員を募集します。実行委員会は本番へ向け、月1回程度の打ち合わせを行います。アイデアを持ち寄り、一緒に盛り上げましょう。
□第1回実行委員会 時 8月6日(火)午後7時～8時 ※Zoomによるオンライン開催 対 市内を中心に活動

をしている団体や個人の方 定 15人程度(申込多数は抽選) 申 7月29日(月)までに、申込フォームまたはメールで、氏名・電話番号・所属団体(あれば)を、☎の「NPO市民フェスティバル実行委員」係へ

☎ 市民協働推進センターゆめこらぼ ☎ 042-497-6950
✉ yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp
▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821
申込フォーム

東伏見駅周辺地区まちづくり協議会委員

鉄道立体化後を見据えたまちづくりに関する基本的な計画の策定について、検討および意見交換を行う協議会の委員を募集します。
□資格 18歳以上で、下図の対象地域(東伏見一・二・三・六丁目および富士町四・五・六丁目の一部)に在住・在勤・在学の方
□任期 10月～令和9年3月(予定)
□人数 5人程度
□会議 年2～4回程度(平日夜間開催予定)
□謝金 1回2,000円 市HP
□選考方法 7月31日(水)(必着)までに、作文「東伏見駅周辺のまちの将来像について」(400字程度)・住所・氏名・年齢・電話番号・職業を明記し、〒202-8555市役所交通課へ郵送・メールまたは持参(保谷東分庁舎)
□参考 東伏見駅周辺地区まちづくり構想(市HP掲載・交通課窓口配布)
▶交通課 ☎ 042-439-4435
✉ koutsuu@city.nishitokyo.lg.jp



西東京市社会福祉法人連絡会主催

フードライブにご協力ください

受付期間 7/4(木)▶25(木) 午前8時30分～午後5時 (土・日・祝を除く)

フードドライブは、ご家庭に保管されたままの食品を提供していただき、食材として有効活用する取組です。お持ちいただいた食品は、食の支援が必要な方にお配りします。詳細は市HPをご覧ください。

□持ち込み場所

●田無庁舎2階 総合案内横 ●防災・保谷保健福祉総合センター1階 警備室前 ●エコプラザ西東京2階

●市内の社会福祉法人事業所など

☎ 西東京市社会福祉法人連絡会事務局 ☎ 042-497-5180

▶環境保全課 ☎ 042-438-4042

市HP

7月の人権・身の上相談のご案内

7/11(木)・24(水) 午前9時～正午・午後1時～4時 田無庁舎2階

人権擁護委員が、人権侵害・偏見や差別・近所付き合いでの悩みごとなどの相談をお受けします。

申 7月1日(月)から下記へ電話

▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821

市内指定医療機関

40歳以上の方の健診のご案内

※年齢：令和7年3月31日時点 ▶健康課 ☎ 042-438-4021

健診期間 7/1(月)▶12/20(金)

必ず事前に、受診できる日時などを医療機関にお問い合わせください。

□受診券の送付時期

誕生月 送付時期

4～9月 6月下旬

10～3月 7月下旬

健診対象者

❖西東京市国民健康保険に加入の方(40～74歳)

❖後期高齢者医療保険に加入の方および75歳の市民

対象者に受診券を送付します。市内指定医療機関で受診できます。詳細は同封の案内をご覧ください。 ※4月2日以降に転入した方は要申込

❖4月2日以降に保険の種類が変わった方など(要申込)

対 40歳以上の①または②の方で、

ほかに健診を受ける機会のない方 ①4月2日以降に保険の種類が変わった方 ②生活保護受給中または中国残留邦人などの支援給付世帯の方

申込方法

申込期限 11/29(金)(消印有効)

●はがき…住所、氏名、生年月日、電話番号、申請理由(保険変更・転入など)、保険変更の場合は資格取得日を記入し、〒202-8555市役所健康課一般健診担当へ

●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

40～74歳の西東京市国民健康保険以外の医療保険に加入している方へ

特定健康診査は、加入している医療保険者(健保組合・共済組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施しています。受診方法は、健康保険被保険者証に記載の保険者へお問い合わせください。

☎ 西東京市医師会 ☎ 042-421-4328

市HP

西東京市一店逸品事業

自慢の「逸品」を大募集

募集期間 8/31(土)まで ※持参の場合は、(土・日・祝を除く)

市では、西東京商工会と協力して、個店独自の「逸品」(モノ・サービスなど)を確立し、これまでに200品以上を認定してきました。このたび、約5年ぶりにこだわりのある自慢の「逸品」を募集します。今回は部門を限定せず広く募集を行います。

募集要件

次の①～③などに該当していること

①オリジナル性が高く、こだわりが感じられる自慢の逸品(モノ・サービスなど)である

②市の地域の魅力を生かして商品開発されている

③地域社会の貢献につながっている

応募方法

●市内で事業を営む方からの自薦…専用の申込用紙を☎へ持参または☎の申込フォームから

※応募の詳細は、専用HPまたは☎までお問い合わせください。

●市民の皆さんからの他薦…気に入っている逸品(味・店主の熱意など)のお店を専用HPまたは☎へ推薦してください。推薦されたお店に、事業への参加意向を確認します。

※令和6年度に一店逸品事業のHPをリニューアルする予定です。

☎ 西東京商工会 ☎ 042-461-4573

▶産業振興課 ☎ 042-420-2819

一店逸品事業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、専門家と一緒に解決の糸口を探すものです。

□申込開始 7月4日(木)午前8時30分(★印は、6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

※同一案件の相談は1人1回までです。ただし、交通事故相談はおおむね3回までです。
※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	7月11日(木)・12日(金)・19日(金)・24日(水)午前9時~正午 7月16日(火)・17日(水)午後1時30分~4時30分
交通事故相談	電話・対面	★7月4日(木) 午後1時30分~4時 7月23日(火) 午前9時30分~正午
税務相談	電話・対面	7月19日(金)・23日(火) 午後1時30分~4時30分
不動産相談	電話・対面	★7月11日(木) 午後1時30分~4時30分 7月26日(金) 午前9時~正午
登記相談	電話・対面	★7月3日(水) 午前9時~正午 ★7月18日(木) 午後1時30分~4時30分
表示登記相談	電話・対面	★7月3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	※7月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	★7月8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	7月12日(金) 午後1時30分~4時30分

傍聴

審議会など

□子ども子育て審議会計画専門部会

時 7月2日(火)午前9時30分

場 田無第二庁舎

内 子育て・子育てワイワイプラン
の策定

定 5人

▶子育て支援課 ☎042-460-9841

□地域公共交通会議

時 7月3日(水)午前10時

場 防災・保谷保健福祉総合センター
6階

内 西東京市地域公共交通計画の施
策^{ほか}

定 5人

▶交通課(保) ☎042-439-4435

□人にやさしいまちづくり推進協議会

時 7月5日(金)午後2時

場 保谷南分庁舎

内 土地利用構想届出書に対する市
の指導および助言

定 5人

▶都市計画課(保) ☎042-438-4050

□スポーツ推進審議会

時 7月10日(火)午後6時30分

場 田無第二庁舎5階

内 スポーツ振興事業^{ほか}

定 5人

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

□男女平等参画推進委員会

時 7月16日(火)午後6時15分

場 田無庁舎5階

内 第4次男女平等参画推進計画の
評価

定 3人

▶協働コミュニティ課 ☎042-439-0075

□建築審査会

時 7月18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

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 西東京地域防災計画 ▶危機管理課(保) ☎042-438-4010

【公表日】7月1日 【募集期間】5月8日~6月7日 【意見件数】25件(5人)

お寄せいただいた主な意見	検討結果
先進自治体のように、避難所に簡易テントや段ボールベッドを設置する前提で避難所収容人員や備蓄品の見直しを進めてほしい。 (2件)	避難所の収容人員は有効面積に対し、3.3㎡当たり2人で算定しております。また、本計画の減災目標の一つである「避難者数の3割減」により、避難所における質の高い生活環境を目指し、各種対策を進めてまいります。
災害時のトイレの確保は、重要課題であるため、全避難所にマンホールトイレを設置してほしい。また、避難所となる学校のトイレは身体に不自由のある方や高齢者が使用することも考慮して、早急に洋式化してほしい。 (2件)	避難所等における対応では、断水等により水洗トイレが使用不可能な場合に、マンホールトイレを設置することとしております。また、現在は指定避難所である小・中学校の10校へマンホールトイレの設置を完了しておりますが、令和7年度までに全小・中学校に設置をする予定です。
防災情報全般については、やさしい日本語表記での対応をお願いしたい。 (1件)	市HP、ハザードマップでは多言語表記による防災情報周知に努めておりますが、やさしい日本語の使用に関しても、配慮の推進に努めてまいります。

夏に多発する事故を防ごう

夏は水遊びや花火など、楽しいイベントが増える一方で、事故も増えてしまいます。以下のことに注意して、水の事故と花火に起因する火災やケガを防ぎましょう。

- 小さい子どもと一緒に水遊びをするときは子どもから目を離さず、大人が必ず付き添いましょう。
- 飲酒後や体調不良時は遊泳を行わず、そのような人が遊泳しようとしている時はやめさせましょう。
- 海や河川ではライフジャケットを着用し、悪天候が予想されるときはレジャーを中止しましょう。
- 花火をする際は使用上の注意をよく読み、必ず水の入ったバケツを用意して遊びましょう。
- 花火を人に向けたり燃えやすい物のある場所で遊ばないようにしましょう。



☎西東京消防署 ☎042-421-0119

▶危機管理課(保) ☎042-438-4010

社会を明るくする運動

7月は
強調月間

7/8(月)▶12(金) 市立小・中学校

この運動は、法務省が主唱し、全ての国民が、犯罪の防止と罪を犯した人や非行に陥った少年たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

7月の強調月間に合わせ、西東

京市社会を明るくする運動実施委員会では、市立小・中学校にて、安心安全なまちづくりのため「あいさつ運動」に取り組みます。ご理解とご協力をお願いします。

▶地域共生課(田)

☎042-420-2807

応急手当を身に付けよう

救急車が到着するまでの空白の時間が、傷病者の生命を大きく左右します。けが人や急病人が発生した場合、その場に居合わせた人をバイスタンダーといいます。バイスタンダーによる手当があった場合は、なかった場合と比べて病院収容前の心拍再開率や1カ月生存率に大きな差が生じます。緊急

事態に遭遇した場合に適切な応急手当を実施するためには、日頃から応急手当に関する知識と技術を学んでおくことが大切です。1人でも多くの人が応急手当ができるように、応急手当訓練や救命講習を積極的に受けましょう。

☎西東京消防署 ☎042-421-0119

▶危機管理課(保) ☎042-438-4010

他機関からのお知らせ

※印マークがないものは、当日、直接会場へ

7月の薬湯～ハッカ湯～

□効能 疲れた肌を爽やかに引き締めます。

時 7月7日(日) ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴) 湯 庚申湯・みどり湯・ゆパウザひばり

問 西東京市公衆浴場組合 庚申湯 042-465-0261

東京都シルバーパス更新手続
今年度も更新は郵送方式

現在1,000円のシルバーパスをご利用の方には7月10日ごろに、2万510円パスをご利用の方には8月20日ごろに、(一社)東京バス協会から「シルバーパス更新手続のご案内」が届きます(赤い封筒または青い封筒)。

※今年度4月以降に新規購入された場合は、発送日が上記と異なります。更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みのうえ、お手続をお願いいたします。

1,000円でパスを更新した場合、負担金の払込みと併せて「介護保険料納入(決定)通知書」などの所得確認書類

(コピー)の提出が必要になります。同封の返信用封筒で提出をお願いします。

※市役所では更新手続はできません。詳細は問へ

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)

防衛大学校学生募集

自衛隊のリーダーとなる幹部自衛官の養成を目的として、自衛官として必要な基礎訓練のほか、一般大学と同様(4年間の教育)に本学卒業時に学士の取得が可能なコースです。

※入学時期：令和7年4月上旬

□応募資格 高校卒業(見込み含む)または高専3年次修了(見込み含む)21歳未満の方

□試験日程 ●推薦：9月21日(土)・22日(日) ●総合選抜1次：9月21日(土) ●一般1次：11月2日(土)

□受付期間 ●推薦・総合選抜：9月5日(木)～9月9日(月) ●一般：7月1日(月)～10月17日(休)

問 自衛隊西東京地域事務所 042-463-1981

気管支ぜん息の方への医療費助成～大気汚染医療費助成制度～

都内に1年(3歳未満は6カ月)以上在住の18歳未満で気管支ぜん息などに罹患しているなど、要件を満たす方に医療費を助成しています。

※詳細は問のHPへ

問 東京都保健医療局環境保健衛生課 03-5320-4491

はかりの定期検査のお知らせ

商店や学校、病院などで使用するはかりは、2年に1度検査を受けなければなりません。全てのはかりは、検査員が検査対象の方々のお店などに伺い検査を実施します。

※対象者にははがきで事前通知

□検査日程 7月29日(月)～9月2日(月)

※通知が届かなかった・新たにはかりを使用ようになった・はかりを使用しなくなった方は問へ

問 東京都生活文化スポーツ局計量検定所検査課計画担当 03-5617-6638

東京都子育て支援員研修(第2期)受講者募集

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

□募集コース

①地域保育 ②地域子育て支援 ③放課後児童 ④社会的養護

申 7月1日(月)～16日(火)(消印有効)に、郵送(書留)または問のHPから

※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(一財)保健福祉振興財団(HPあり) 03-6261-0307

③(株)ポピンズプロフェッショナル(HPあり) 03-3447-5826

④(株)東京リーガルマインド(HPあり) 03-5913-6225

●そのほか研修全般…東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 03-5320-4121

ようこそとしょかん

7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。お問い合わせは各図書館へ 図書館HP

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	●にこにこおはなし会 4・18日(木)午前11時／1～2歳児と保護者 ※4日はわらべうたの時間になります ●おはなし会 4・11・18・25日(木)午後3時30分／3歳児から ●サンサンおはなし会 21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) 7日(日)午前11時／3歳児から	
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 12・26日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなしひろば 12・26日(金)午後4時／3歳児から ●おはなしのへや 6・20日(土)午後3時30分／5歳児から	
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 10日(水)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 4・11・18・25日(木)午後4時／3歳児から	
谷戸		042-421-4545
火～日 午前10時～午後6時	●ちびっこおはなし会 3・17日(水)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 10・24日(水)午後3時30分／3歳児から	
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 5・12日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※5日はわらべうたの時間になります。 ●おはなしひろば 3・10・17・24日(水)午後3時30分／3歳児から ●わくわくドキドキ紙芝居 13日(土)午前10時30分／どなたでも	
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 5・12・26日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなしひろば 17日(水)午後4時／3歳児から ●おはなしひろばサタデー 20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 4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 3日(水)午後3時30分／新町児童館／3歳児から	
各館の休館日	
1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)	
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、19日(金)も休館 ※芝久保・谷戸図書館は、15日(水)も休館	

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り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
7日	田無病院 緑町3-6-1 042-461-2682	坂上医院 南町3-17-8 042-467-4110	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。
14日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで 042-461-1535	ごとう内科 東伏見2-1-6 042-450-5100	※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで

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		
7日	堀歯科医院 田無町5-8-10ライオンズマンション田無第2 042-466-4182		
14日	いのうえ歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 042-423-7660	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 042-468-8849	

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

7月 2日 眼科 9日 小児科・アレルギー科

16日 消化器内科 23日 整形外科

30日 糖尿病内科

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

のびのび 子育て



福祉・健康

ファミリー学級・2日制 第6コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～

時●1日目：8月10日(土)午前9時30分～午後0時15分 ●2日目：8月23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 内●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 対 在住で初めて父親・母親になる方(対象出産予定日：令和6年11月9日～12月21日) 定24組(申込順) ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。 申 7月12日(金)～26日(金)までに、市HPまたはQRコードから電子申請

▶健康課保 042-438-4037



申込フォーム

まますた

時 7月25日(木)午前9時45分～11時(受付：9時30分) 場 田無総合福祉センター 内 第一子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 対 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親 定8組(申込順) 申 7月22日(月)までに、電話・メールで件名「まますた」・希望日・母親と赤ちゃんの氏名・赤ちゃんの生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を下記へ
▶健康課保 042-438-4037
✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

3～4カ月児健康診査

時 7月4・18日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知
▶健康課保 042-438-4037

個別育児相談会

時/場①7月10日(火)／防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②7月30日(火)／田無総合福祉センターいずれも午前9時30分～11時の間で1人30分程度 内 身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談 対 乳幼児と保護者 各25組(申込順) 申①は7月5日(金)までに電話 ②は7月26日(金)までに電話
▶健康課保 042-438-4037

離乳食講習会ステップ【保育あり】

時①8月8日(木)午前10時30分～11時45分 場 田無総合福祉センター 内 離乳食の中期から後期の話、歯科の話 対 在住の6～8カ月の子どもの保護者 定16人(第一子優先) 申 7月25日(木)までに、メールで件名「離乳食ステップ」・希望日・住所・保護

者氏名・子どもの氏名・子どもの生年月日・第○子・電話番号を下記へ

▶健康課保 042-438-4037

✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp



1歳児講座

時 7月22日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)

▶健康課保 042-438-4037

2歳児すくすく相談会

時 7月9・23日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

▶健康課保 042-438-4037

3歳児健康診査

時 7月3・17・31日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)

▶健康課保 042-438-4037

お口の健康支援室

時 7月16日(火)午前9時15分(初回) ※2回目以降は健診時に予約 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 内 かかりつけ歯科医がなく、歯や歯肉に心配がある幼児の定期歯科健診 対 在住の1～3歳の子どもと保護者 定10組(申込順) 申 7月12日(金)までに電話
▶健康課保 042-438-4037

令和7年3月31日までに 子宮頸がんワクチン キャッチアップ接種

定期接種の機会を逃した方へのキャッチアップ接種が終了します。接種完了までに6カ月程度かかりますので、希望する場合は早めの接種をご検討ください。小学6年生～高校1年生相当の女子は、定期接種の対象です。

時 令和7年3月31日までに 対 平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性で接種が完了していない方

※詳細は市HPまたは下記へ

▶健康課保

042-438-4021



市HP



コミュニティ

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

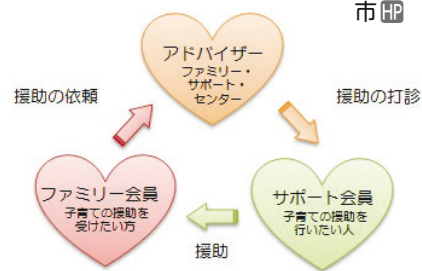
地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)による相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は参加してください。

時/場●7月6日(土)／田無総合福祉センター ●7月18日(木)／住吉会館ルピナス ※いずれも午前10時～正午 定各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



市HP



Play day with Good Books and Toys!

～絵本とおもちゃで世界を知ろう!～

いろいろな絵本やおもちゃを使って世界を知ろう!言葉の垣根をこえて、みんなで楽しく遊んでみませんか?

時 7月14日(日)午後1時30分～3時 場 ひばりが丘図書館 対 6歳以下の児童とその保護者 定 親子10組(申込順) 申 7月3日(火)から、件名「絵本とおもちゃ・申し込み」・住所・氏名・子どもの年齢・電話番号をメールまたは開館時間中に電話・直接問へ ※詳細は図書館HPをご覧ください。

▶ひばりが丘図書館 042-424-0264
✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



図書館HP

先輩ママとお話する会

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。

時 8月1日(木)午前9時15分～10時15分・10時30分～11時30分 場 障害者総合支援センターフレンドリー

対/定 障害のあるお子さん(就学前～18歳)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つく

042-452-0075

▶障害福祉課 田

042-420-2805



市HP

消費生活親子講座 「木材で創作ワークショップ ～SDGsから考える木の話～」

おもちゃにならなかった色も形もバラバラな木のかけらを使い、想像力を広げて「遊び」を見つけてみよう!おもちゃづくりに携わるキットの方々に、森林と人のつながりについてのお話とワークショップを行っていただきます。

時 8月3日(土)午前10時～正午 場 エコプラザ西東京 対 小学生とその保護者(在住・在学の方優先) 定20組(申込多数は抽選) ￥500円(材料費)

調 キットさん 申 7月11日(木)までに、申込フォームから

▶協働コミュニティ課 田

042-420-2821

申込フォーム



学校に登校しない、できない 中学生のための進路のお話

時 8月6日(火)午後2時～5時 場 田無第二庁舎4階 内 学校に登校しない、できない中学生の卒業後の進路について、高校の先生からのお話 対 在住で学校に登校しない、できない中学3年生の生徒と保護者、そのほか参加を希望する中学生と保護者 定70人(先着) 調 都立高校教師ほか 申 7月1日(月)午前9時から、申込フォームから ※定員に達しない場合は当日参加可

▶教育支援課 田

042-420-2829 申込フォーム



障害のある方へ



コミュニティ

プールで泳いでみませんか

夏休みにひばりが丘中学校のプールで障害者(児)への水泳教室を行います。

時 7月21日(日)、8月4日(日)

場 ひばりが丘中学校プール 対 在住・

在勤・在学の障害者(児) 定各回20人(申込多数は抽選) 申 申請用紙を障害福祉課(両庁舎1階)または市HPでダウンロードのうえ、各回前々日までにファクス・メールを問へ

問 あくあ・じよい 042-445-1173

✉aqua.joy.contact@gmail.com

▶障害福祉課 田 042-420-2804

特別児童扶養手当の申請

▶子育て支援課 ☎ 042-460-9840

支給要件に該当し、まだ申請していない方は申請手続きをしてください。
 対 20歳未満の中・重度障害(おおむね身体障害者手帳1～3級ならびに下肢4級の一部程度、愛の手帳1～3度程度およびこれらと同程度の内部障害または精神障害、発達障害)のある児童を養育している父、母または養育者
 ※手帳をお持ちでなくても、指定の診断書により申請することができます。

□支給制限

児童が福祉施設等に入所している場合や、児童が障害年金等を受給している場合は該当しません。

□手当の支給月

申請日の翌月分から支給を開始し、年3回(4・8・11月)に各4カ月分を支払います。

□支給金額

単位：円

児童数	手当額	
	1級	2級
1人につき	5万5,350	3万6,860

□所得制限

請求者本人および同居の配偶者等の所得制限(別表1・2参照)があります。所得制限を超えたと、手当の支給が停止します。

■別表1 令和6年度特別児童扶養手当所得制限限度額表

(令和5年1月1日～12月31日の所得：令和6年8月～令和7年7月分の手当に適用) 単位：円

扶養親族の数	本人	配偶者 扶養義務者
0人	459万6,000	628万7,000
1人	497万6,000	653万6,000
2人	535万6,000	674万9,000
3人	573万6,000	696万2,000
4人以上	1人につき加算38万	1人につき加算21万3,000
16～19歳未満の控除対象扶養親族および特定扶養親族	1人につき加算25万	
老人扶養	1人につき加算10万	1人につき加算6万*

*配偶者等の老人扶養加算は、扶養親族が老人扶養のみの場合は、2人目からの加算となります。

■別表2 所得から控除できる額

単位：円

種別	本人・配偶者等共通
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
寡婦控除	27万*
ひとり親控除	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

*配偶者は寡婦控除なし

多摩六都フェア

パラアート制作ワークショップ受講生・パラアート展覧会絵画 作品募集

障害の有無にかかわらず、誰もが文化芸術に親しめるようパラアート制作ワークショップ・パラアート展覧会を開催します。ワークショップで制作した作品や、募集した絵画作品は、圏域5市を順番に回って展覧会を行い、表彰式も実施します。

▶文化振興課 ☎ 042-420-2817

パラアート制作ワークショップ受講生募集

8/24(土)・31(土)、9/7(土)・14(土)

午前9時30分～11時30分／障害者総合支援センターフレンドリー

対 次の全てに該当する方

- 圏域5市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)に在住・在学の中学生以上18歳以下で障害のある方
- 特別な事情がない限り、全ての講習日程に参加できる方

定 10人 ※初めて受講する方を優先

申 7月31日(火)までに、メールで 問へ

問 社会福祉法人さくらの園

☎ 042-467-1081

✉ t2sakura@estate.ocn.ne.jp



昨年のワークショップの様子

多摩六都フェアパラアート展覧会絵画作品募集

テーマ「祭り～アート・地域・文化が織りなす—新たな集い～」

対 圏域5市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)に在住・在勤・在学で障害のある方

申 9月20日(金)までに、〒188-0011田無町4-17-14障害者総合支援センターフレンドリー・就労支援センター一歩へ(郵送・持参)

※(土)のみ、同施設内cafeもぐもぐの森にて受付

展覧会

12/3(火)▶8(日) J:COM コール田無

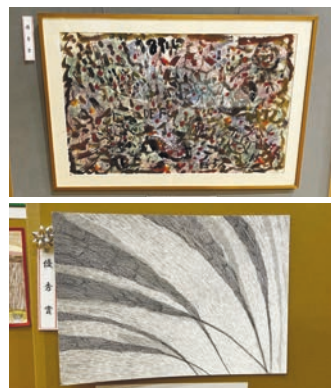
上記期間以外に、圏域5市の公共施設などでも展示します。

※受賞者へは賞状と賞品を贈呈(予定)

▼昨年の作品



最優秀賞



優秀賞(写真上下)

いきいき シニア



コミュニティ

生涯現役セミナー

シニア期に向けた暮らしと働き方

シニア世代のライフプランニングとセカンドステージでの働き方を学べます。

時 8月2日(金)午後1時30分～4時15分 場 きらっと 対 55歳以上で働く意欲のある方 定 30人 申 7月1日(月)から電話または 問のHPへ

問 東京しごとセンター シニアコーナー ☎ 03-5211-2335

※予約専用ダイヤル ☎ 03-5422-1399 (平日午前9時～午後5時)

▶産業振興課 ☎

☎ 042-420-2819



問のHP

要支援1・2、事業対象者になった方へのスズメ

合言葉は「もう一度元の暮らしへ」

要支援1・2、事業対象者の方は、

適切なフレイル予防・生活改善などを行えば、元の暮らしを取り戻せる可能性が高い状態です。まずは地域包括支援センターにご相談ください。

▶高齢者支援課 ☎

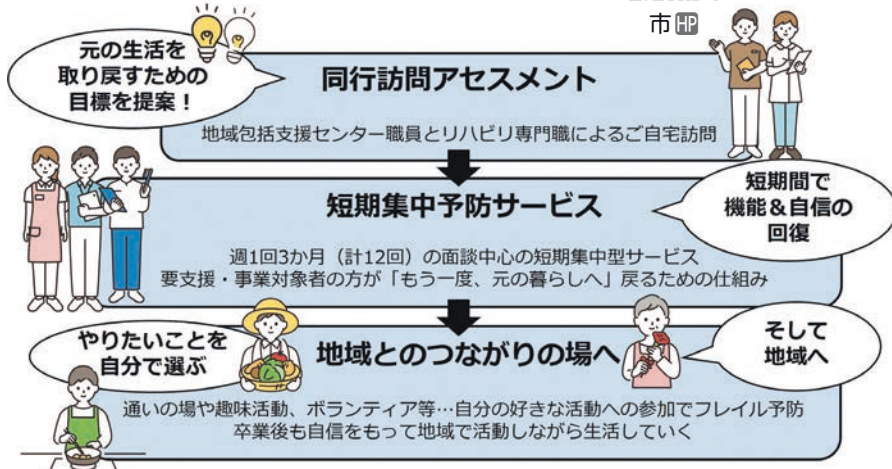
☎ 042-420-2811

□利用者・包括・リハビリ職の声



市HP

□短期集中予防サービスの流れ



国民健康保険被保険者証 兼 高齢受給者証の更新

70～74歳の国民健康保険被保険者の方は、一部負担金の負担割合が記載された、「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を7月中旬から特定記録郵便で送付します。一部負担金の割合は、新しい年度の住民税課税所得等に基づいて、毎年8月1日に見直し(定期判定)を行います。

負担割合の判定基準

□ 2割負担

- 次のいずれかに該当する方
- 世帯に住民税課税所得(課税標準額)が145万円以上の被保険者がいない
 - 本人および同じ世帯にいる70～74歳までの被保険者の「基礎控除後の総所得金額等」の合計額が210万円以下
 - 住民税課税所得(課税標準額)が145万円以上だが、被保険者の収入の合計が次のいずれかに当てはまる
 - ①世帯に被保険者が1人…383万円未満
 - ②世帯に被保険者が2人以上…520万円未満

③被保険者と同じ世帯に後期高齢者医療制度への移行により国保を抜けた方(旧国保被保険者)がいる…旧国保被保険者を含めた収入が520万円未満

□ 3割負担(現役並み所得者)

- 次の全てに該当する方
- 世帯に住民税課税所得(課税標準額)が145万円以上の被保険者がいる
 - 世帯に被保険者が1人の場合はその収入が383万円以上、2人以上の場合は合計が520万円以上
- ▶保険年金課 田
- 資格に関すること…☎042-460-9822
 - 負担割合に関すること…☎042-460-9821

後期高齢者医療被保険者証の更新

8月1日(木)から利用できる保険証を、7月中旬から被保険者1人ずつに特定記録郵便で送付します。配達は、郵便事情により、2週間程度かかる場合があります。

郵便局から宛所不明で返送された場合の受け取りは、保険年金課後期高齢者医療係(田無庁舎2階)のみでの受け取りになります。本人確認書類(マイナンバーカード・運転免許証・運転経歴証明書・パスポートなど)をご持参ください。

なお、12月2日(月)からマイナンバーカードと健康保険証が一体化され、同日から紙の保険証の交付は終了となります。12月1日(日)までに交付された青竹色の保険証は、住所や自己負担割合などに変更がなければ、保険証に記載されている有効期限(最長で令和7年7月31日(木))までお使いいただけます。

□ 新しい保険証

青竹色(有効期間：8月1日(木)～令和7年7月31日(木))

負担割合の判定基準

後期高齢者医療制度の自己負担割合は、新しい年度の住民税課税所得などに基づいて、毎年8月1日を基準日として決定しています。

□ 3割負担(現役並み所得者)

同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が145万円以上の方がいる場合

□ 2割負担

次の①②の両方に該当する場合 ①同じ世帯の被保険者の中に住民税課税所得が28万円以上145万円未満の方がいる ②「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者が1人の場合は200万円以上(被保険者が2人以上の場合は320万円以上)である

□ 1割負担

同じ世帯の被保険者全員の住民税課税所得がいずれも28万円未満の場合、または2割負担の条件①には該当するが②には該当しない場合 ※住民税非課税世帯の方は、1割負担となります。

「基準収入額適用申請書」提出のお願い

定期判定により3割負担と判定された方で、収入金額が基準額未満の方は、申請により2割負担となります。

※令和4年より法改正により、市で収入が確認できる方は、申請を省略することができるようになりました。その場合、申請書はお送りしません。

※収入が確認できない方は、6月下旬に申請書を送付しましたので、必ず申請してください。

■ 制度について

広域連合お問い合わせセンター☎0570-086-519

※IP電話・PHSからは☎03-3222-4496

▶保険年金課 田 ☎042-460-9823

初めての方対象 フレイルチェックを 受けてみよう！



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。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。

※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 右表参照 定 各15人(申込順) 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 申 7月1日(月)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 田 ☎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
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	① 7月17日(水)	午後2時～4時
		② 令和7年1月29日(水)	
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	① 7月23日(火)	
		② 令和7年1月28日(火)	
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	① 9月17日(火)	午後2時～4時
		② 令和7年3月18日(火)	
住吉老人福祉センター	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	① 9月25日(水)	
		② 令和7年3月19日(水)	

※次回の募集は9月1日号掲載予定



手当助成・補助

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

3月1日～6月30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 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…7月10日(水)～31日(水)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…7月10日(水)～31日(水)(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 ※成年後見人等が申請者となる場合、「登記事項証明書」の写しが必要です。
- 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のコピー

※領収書に、対象者氏名・入院期間・病院名・紙おむつの金額が明記され、領収印があることが必要です。紙おむつ代の記載がないものは申請できません。領収金額とおむつ代が異なる場合、併せて領収金額の詳細がわかる明細書も提出してください。※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。次回(7～10月入院分)は11月に予定

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2810

接骨院の運動講座
～近所で始める筋力アップ～

身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。

時 8～10月(全10回) 場 市内接骨院(11会場) 対 在住の満65歳以上の方

□日程

会場	住所	日程	実施時間
シブヤ整骨院	ひばりが丘 2-13-20	8月20日～10月22日の毎週(火) ※8/29、10/17は(木)	午後0時30分～1時15分
ココカラダ接骨院	下保谷 4-11-7	8月20日～10月22日の毎週(火)	午前9時30分～10時15分
たかはし鍼灸院・整骨院	南町 5-26-19		午後1時30分～2時15分
いいむら接骨院	北町 6-7-8		午後1時～1時45分
春風堂接骨院	下保谷 4-8-18-101		午後1時30分～2時15分
つるた接骨院	田無町 2-13-14	8月21日～10月23日の毎週(水)	午後2時～2時45分
伏見通り接骨院	柳沢 2-3-13-101		午後1時～1時45分
榊原接骨院	保谷町 3-25-10		午後1時30分～2時15分
しばくぼ整骨院	芝久保町 2-13-29	8月22日～10月24日の毎週(木)	午後0時30分～1時15分
やぎさわ整骨院	柳沢 6-1-12-104	8月23日～10月25日の毎週(金)	午後1時30分～2時15分
かえで整骨院	富士町4-5-16 横山ビル1F		午後1時～1時45分

上の方で立って運動可能な方 定 各会場3～4人(1コース) ￥1 回150円 申 7月26日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望まで)を電話で下記へ ※申込者多数は抽選

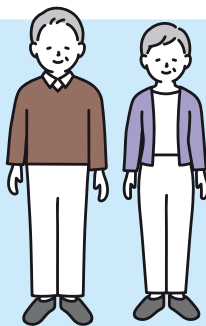
▶高齢者支援課 ☎

042-420-2812

シニア大学単科講座

自分でできる、カラダのゆがみ
改善講座

- 1期(全5回)
8/14・21・28、
9/4・11(水)
- 2期(全5回)
10/2・9・16・23・30(水)



午前9時20分～10時45分
住吉老人福祉センター

※1期と2期は同じ内容です。

対 在住の60歳以上の方 定 各20人 申 7月8日(月)必着で、往復はがきに講座名「ゆがみ1期」または「ゆがみ2期」・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し 関 へ

※運動制限のある方は医師にご相談のうえお申し込みください。
※往復はがき1枚につき1人のみ申込可。申込多数は初めての方を優先し抽選 関 社会福祉協議会福祉支援課 ☎ 042-497-5136・〒188-0011田無町5-5-12
▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

認知症サポーター養成講座
受講者募集

7月13日(土)
午後2時～3時30分
住吉会館ルピナス

認知症になっても安心して暮らせるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか？

□認知症サポーターとは

認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方

対 本講座未受講の方 定 30人 申 7月8日(月)までに、電話または申込フォームから ※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

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811



申込フォーム



ロバ隊長
認知症サポーター
マスコットキャラクター

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング【保育あり】

7月18日(木)
午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

対 定 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(申込順) 申 7月12日(金)までに、電話またはメールで件名「腹筋・ヒップアップ」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・住所)を下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

ある講座
ウォーキングの基本【保育あり】

7月19日(金)
午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

対 在住で、軽度の運動・階段の昇降に支障のない方 定 15人(申込順) 申 7月12日(金)までに、電話またはメールで件名「ある講座」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・住所)を下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

わくわく 催し

自分で調べる力がつく！
調べる学習コンクール連続講座

- 第1回：7月7日(日)
 - 第2回：7月21日(日)
 - 第3回：7月26日(金)
- いずれも午後1時30分～3時30分
田無公民館 ☎

はじめて調べる学習にチャレンジする人のための講座です。自由研究や「調べる学習コンクール」に挑戦しよう！

内 ●第1回：調べる学習をやってみよう

よう ●第2回：調べる学習のコツを知ろう ●第3回：自分のテーマを決めよう 対 小学5年生～中学3年生とその保護者 定 10組(申込順) 講 重野悦子さん(図書館振興財団講師) 申 7月6日(土)までに開館時間中に電話・メールまたは直接下記へ ※詳細は図書館HPをご覧ください。

▶中央図書館 ☎ 042-465-0823
☎ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



図書館HP

事業承継個別相談会

7月24日(水)

①午後1時30分～ ②午後3時～
(各回完全予約制)
田無第二庁舎5階

国が運営している「東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター」の専門相談員が事業承継に関するアドバイスを行います。

事業承継・引継ぎについてお考えの中小企業経営者、市内で事業を引継いで創業を検討している方 申 7月17日(水)までに、電話または市HP内のチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえファクスで下記へ

産業振興課 田
☎042-420-2819
FAX042-420-2893



市HP

「一日図書館員」になってみませんか?



※時間はいずれも午後1時30分～4時30分

中央図書館

時①7月25日(木) ②8月1日(木)

対/定①小学4～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

保谷駅前図書館

時①7月24日(水) ②8月1日(木)

対/定①小学4～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

芝久保図書館

時①7月24日(水) ②7月31日(水)

対/定小学4年生～6年生/各3人

谷戸図書館

時①7月25日(木) ②8月1日(木)

対/定小学4年生～6年生/各6人

柳沢図書館

時①7月23日(火) ②24日(水)

対/定①小学4年生～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

ひばりが丘図書館

時①7月25日(木) ②7月26日(金)

対/定①小学4年生～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

申 7月2日(火)～7日(日)の開館時間中に、希望する図書館の窓口へ(電話不可。1人1館まで) ※申込多数は在住・在学・申込者が本人、初めての方を優先。申込者全員に結果を連絡

中央図書館
☎042-465-0823



図書館HP

ゆめくらぼ団体交流会2024 参加者募集

7月27日(土)

午後2時～4時
コール田無

NPOなど市民活動団体の交流会を行います。今回は若者の活動団体も交えて、市民活動の今後を考えます。こ

れから市民活動をやりたい市民の方もご参加をお待ちしております。

市内を中心に活動をしている団体や個人の方 定 40人程度(申込多数は抽選) 申 7月20日(土)までに、申込フォームまたはメールで氏名・電話番号・所属団体(あれば)を 田 へ 田 市民協働推進センターゆめくらぼ ☎042-497-6950・✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp

協働コミュニティ課 田
☎042-420-2821



申込フォーム

障害者サポーター養成講座 (中級編)

7月27日(土)

午後2時30分
保谷障害者福祉センター

参加・体験型の内容で開催します。受講者は障害者サポーターとして住所などを登録し、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 初級編受講者 対 初級編で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 田 へ 田 (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 田 ☎042-420-2804



ヘルプカード



サポート
キーホルダー

糖尿病予防講座

8月2日(金)

午前10時～11時15分
防災・保谷保健福祉総合センター2階

保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話 対/定 糖尿病を予防するための生活習慣を学びたい方および家族/10人(申込順) ※通院・服薬中の方は参加できません 申 7月30日(火)までに、電話またはメールで件名「糖尿病予防講座」・氏名・住所・生年月日・電話番号を下記へ

健康課 田 ☎042-438-4037
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

日本語スピーチコンテスト2024 発表者・審査員募集

10月6日(日)

午後1時～5時(交流パーティーを含む)
コール田無

日本で生活して感じたこと、考えたこと、母国への思い、西東京市とのつながりなど、日本語でスピーチ(6分以内)してみませんか。日本語やスピーチの優劣は競いません。

対 在住・在学・在勤(市内日本語教室を含む)の16歳以上の日本語を母語としない方 定 10人(申込多数は選考) 申 7月20日(土)までに、右上記申込フォームから

審査員募集

対 在住・在学・在勤で16歳以上の方

定 5人(申込多数は選考) 申 7月20日(土)までに右記申込フォームから
共催 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)
田 西東京市多文化共生センター
☎042-461-0381
✉info@nimic.jp

文化振興課 田 ☎042-420-2817



発表者申込
フォーム



審査員申込
フォーム

しゃきしゃき体操パート2講座

7月26日(金)

午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

内 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。

対/定 在住で立位で体操ができる方/15人(申込順) 申 前日までに電話 ※10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)

健康課 田 ☎042-438-4037

室内でも簡単にできる

西東京しゃきしゃき体操とは

足の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上を目的に、市歌「大好きです、西東京」に合わせて行うオリジナル健康体操です。市民を対象とした効果測定でも、「立ち上がる時の力強さやすばやさ」「バランス能力」の向上が認められています。



市HP

種類

パート1: 1回5分30秒の椅子を使った体操

椅子に座りながら行う「座位バージョン」と、椅子につかまって行う「いすバージョン」があります。

パート2: 1回4分の道具を使わない体操

パート1より運動強度が高く、「おとなバージョン」と「子どもバージョン」があります。

運動強度

【動画で確認】

弱い

強い



座位 椅子



おとな



子ども

無理をせず、ご自身の体力や身体特性に応じて行いましょう。



市歌「大好きです、西東京」ダウンロードはこちら▲

西東京市イベントレポート



6月8日ひばりヶ丘駅南口駅前広場にて、ひばりヶ丘駅開業100周年記念式典が開催され、28℃を超える夏日にもかかわらず、約300人が参加しました。スペシャルゲストのJUN SKY WALKER(S)の森純太さん、宮田和弥さんのトークライブのほか、ひばりヶ丘駅クイズや「1日駅長」の小学生によるノベルティ配布等が行われました。宮田さん登場の際にはアカペラで「START」の披露もあり、会場が一体となって、記念すべき日をお祝いしました。

企画政策課 田 ☎042-460-9800



写真展 式典の様子と駅にまつわる昔のなつかしい写真を展示します。

7/10(水)▶13(土)

午前10時～午後8時(最終日は正午まで)
ひばりが丘図書館

中・高校生が
思いっきり
楽しめる

無限の可能性を育てる #特化型児童館



スポーツがしたい人は

スポーツ
特化型

ひばりが丘児童センター

☎042-465-4540

広いアリーナ(体育館)やフットサルのできるグリーンフィールド、クライミングができるチャレンジウォールを併設。アリーナでは、普段はエリアを仕切って、卓球やバドミントン、バスケットボールなどさまざまなスポーツができます。また、中・高生自主企画を応援します。実現に向け、サポートしますのでスタッフに相談してください。



市HP



イベント情報

ピックアップゲーム

毎月人気のあるスポーツをピックアップして開催。ひとりでも友達と一緒に参加が可能。

児童館スタッフが一緒に参加してルール説明やチーム決めをして盛り上げるので、一度のぞいてみませんか？

7/20(土)

午後6時15分～7時

☎7月1日(月)から、センター受付にて

内アリーナでバレーボールやキンボールとバレーボールを混ぜた「きばれえ」を予定
対中・高校生 定20人 ※定員に満たない場合、当日参加可
持室内用運動靴(上履可)



待ってます♪



音楽やダンスをしたい人は

文化・芸術
特化型

下保谷児童センター

☎042-422-8346

感性を磨く、音楽・ダンス・アート・クッキングなどさまざまなことにチャレンジできるプロ仕様の設備が整った施設。プロから学ぶ講座なども定期開催されているので、まずは体験してみることから始められます！HPやInstagramでイベント情報のチェックやスタッフにやりたいことを相談してみてください！



市HP



秋には
音楽ライブも予定♪



イベント情報

センター夏祭り

中・高校生が、企画や運営に参加！子ども視点がしっかり取り入れられて毎年人気のお祭り。ポップコーンやヨーヨーなど縁日もあり、幅広い年代が楽しめます。友達と一緒に親子でも参加が可能。施設の見学もできるので、一度足を運んでみませんか？

7/20(土)

午前9時30分～午後5時

☎不要

持なし

※詳しくは上記へ



多摩六都科学館 ナビ

0歳からのプラネタリウム

7/19(金)

午前10時30分～11時・11時30分～正午

多摩六都科学館 サイエンスエッグ



いっしょに おほしさを ながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！0歳から3歳くらいのお子

さまと楽しむプラネタリウムです。
※乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。

対0～3歳くらいの乳幼児とご家族 定各回234人 観覧券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売(先着)

場・間多摩六都科学館

☎042-469-6100

※休館日：7月1日(月)・8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)

ロクトサイエンスコラム

110

この夏は昆虫に注目！

夏になるとさまざまな昆虫を見かける機会が増え、虫捕りで遊ぶ方も多いのではないのでしょうか？気温が上がって活動しやすくなるとともに、昆虫の食料となる草や樹液なども増えるので、子孫を残すためにも昆虫たちは動き回ります。ぜひ、草原や雑木林などに行き、たくさんの昆虫を探してみてください。そして、どんなところに「どんな昆虫が」、「どんなふうに暮らしている？」と、いろいろな切り口で観察してみてください。多摩六都科学館夏の特別企画展「ロクト昆虫図鑑」ではいろいろな昆虫標本の中に隠れた昆虫の「ひみつ」を紹介しています。観察で気づいた「ひみつ」がわかるかもしれません。

※「ロクト昆虫図鑑」は7月20日(土)～9月1日(日)まで開催しています。会期中休館日があります。詳しくは当館HPをご覧ください。



「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。

公式LINE



そのほか公式SNS



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

