



いこいな
©シンエイ/西東京市

にしとうきょう

安全は選択じゃない、義務だ。

ヘルメット装着が、事故リスクを減らします 

自転車利用者のヘルメットの着用が努力義務となって約1年。着用率は全国平均で13.5%。東京都は平均を下回る10.5%となかなか浸透していない状況です。「着用は義務か？」ではなく、必要性で考えた場合、ヘルメットは命を守るために重要なアイテムであることがわかります。

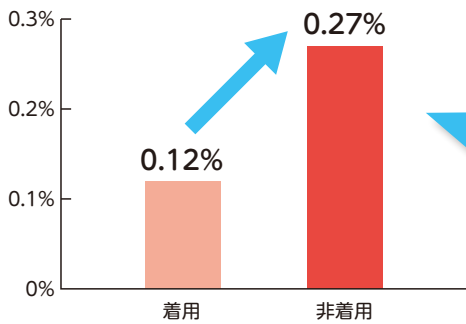
また、子どもで考えた場合、ヘルメット未着用での頭部への衝撃の大きさは、転倒時で約3倍。後部座席の幼児では17倍にもなるといわれます。子どもも大人も、ヘルメットの着用で“頭を守ることが、未来を守る”ことにつながります。



都内全交通事故の
自転車関連
約**46.3%**

6年で
10.2%
も増加

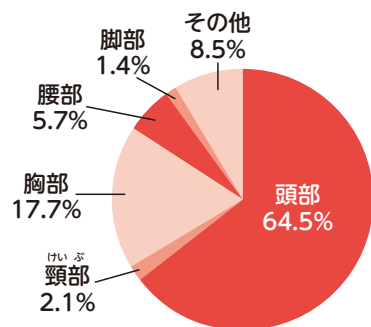
都内のヘルメット着用状況別の致死率
(2018年～2022年)



出典：東京都生活文化スポーツ局「自転車用ヘルメットの着用と安全な使用 東京都商品等安全対策協議会報告書」(令和6年3月)

ヘルメット非着用時の
致死率
約**2.3倍**

都内の自転車乗用中死者の
人身損傷主部位
(2018年～2022年)



事故時の損傷部位

64.5%は
「頭部」

出典：東京都生活文化スポーツ局
「自転車用ヘルメットの着用と安全な使用 東京都商品等安全対策協議会報告書」
(令和6年3月)

ご活用
ください

自転車用ヘルメット 購入費用一部助成

受付
期間

令和7年**1/31(金)**まで
※上限数に達し次第終了

市で指定した市内事業協力店で購入する場合に、自転車用ヘルメットの購入費用の一部を助成します。ご希望の方は、購入前に助成券を申請し、購入時に店舗に提出する必要があります。詳しくは、市HPをご確認ください。

※申請書は、交通課窓口(保谷東分庁舎)・市民相談室(田無庁舎2階)・出張所・市HPで配布
▶交通課 保 042-439-4435



市HP

\\ さらに!! /



自転車は「軽車両」=自動車の仲間です

自転車は使い方によって、命に危険を及ぼす凶器にもなります

5月に自転車の取り締まりが大きく変わる改正道路交通法が成立。令和8年5月17日までに導入が予定されています。これを機に、危ない運転も見直し、自分の命も周囲の安全も守るやさしい運転に。

\\ みなさんは大丈夫ですか? /



罰金対象の危険運転例

スマートフォンを
見ながら運転

傘をさしながら
運転

イヤホンを付けて
周囲の音が
聞こえていない状態で
運転

酒気帯び運転

信号無視の
自己中運転

あんしん暮らし情報

胃がん検診申込開始

- 胃がん検診は、年度内に胃部エックス線検査(バリウム)と胃内視鏡検査のどちらか一方しか受けられません。
- 胃がんで治療中または経過観察中等の方は受診できません。

第1回胃部エックス線検査(バリウム)

申込開始

8/15(木)から

※定員に達し次第締切

時／場下表参照 内問診・胃部エックス線検査(バリウム) ※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。 対40歳以上(令和7年3月31日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方 申8月15日(木)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ

●胃部エックス線検査申込専用電話(平日午前9時～午後5時)
☎0120-489-241 ※予約の際に「西東京市で行う胃部エックス線検査(バリウム)の予約」と伝えてください。※初日の午前中は電話がつながりにくい場合があります。

●Web予約
右記QRコードから
※申込完了後、検診日の約1週間前に受診票をお送りします。



申込フォーム

第1回胃部エックス線検査 検診時間：午前8時45分～午後0時15分(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	10月7日(月)・28日(月)	10月2日(火)・24日(木)
防災・保谷保健福祉総合センター	10月19日(土)	10月15日(火)・29日(火)

胃内視鏡検査2期

申込期間

8/15(木)▶9/10(火)

(消印有効)

※申込多数の場合は抽選

□検診期間 9月2日(月)～令和7年1月31日(金)
対50～79歳(令和7年3月31日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方 料自己負担額2,500円 ※検査中に組織の採取(生検)等を行った場合は、保険診療となり、別途費用が発生します。 申8月15日(木)～9月10日(火)(消印有効)までに、以下のいずれかの方法で申込

- はがきに検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、〒202-8555市役所健康課「胃内視鏡検査担当」へ郵送
 - 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)窓口へ ●右記QRコードから
- ※受診券は10月上旬送付 ※電話での予約の受付はしていません。
▶健康課 保☎042-438-4021



市HP

くらし・環境

令和6年全国家計構造調査にご協力を

10・11月の2カ月間で総務省による全国家計構造調査が実施されます。

この調査は、国民の暮らし向きを家計の面から総合的に把握し、わが国の所得および消費の水準や構造などを明らかにすることを目的としています。調査結果は、経済・社会施策の基礎資料として、また、消費・経済分析の貴重なデータとしてさまざまな場面で利用されます。8月以降、調査員が調査対象区域を巡回し、チラシの配布や調査への協力依頼を行います。調査対象となった世帯には、9月以降、調査関係書類を配布します。ご理解とご協力をお願いします。※回答した内容は、統計の目的以外には使用されません。
▶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／場①9月4日(水)午後2時～5時／谷戸公民館 ②9月14日(土)午前9時30分～午後0時30分／保谷駅前公民館 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①8月30日(金) ②9月11日(火)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 保☎042-438-4052

市政

住民基本台帳の閲覧の利用状況

住民基本台帳法に基づき、令和5年度の住民基本台帳の閲覧の状況を公表します。

- 国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第1項による閲覧)…23件
- 個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第1項による閲覧)…34件 ※詳細は市HP・情報公開コーナー(田無庁舎5階)をご覧ください。
▶市民課 田☎042-460-9820

(仮称)ひばりが丘北四丁目公園ワークショップ参加者募集

(仮称)ひばりが丘四丁目公園についてどんな公園がよいかワークショップを行います。

時8月24日(土)午前9時30分～午後0時30分・午後2時～5時 ※雨天決行 場ひばりが丘図書館 対在住の方 定各回8人程度(申込多数は8月22日(木)午後2時から公開抽選。当選者のみ結果を連絡) 申8月21日(水)午後5時までに、申込フォーム・電話・メールで参加を希望する部(午前・午後)・住所・氏名・年代・連絡先を下記へ

▶みどり公園課
☎042-438-4045
✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp



申込フォーム

選挙

市長・市議会議員補欠選挙

令和7年2月17日任期満了に伴う西東京市長選挙を令和7年2月2日(日)に執行します。これに併せて、市議会議員補欠選挙も執行します。私たちが住むまちの代表を選ぶ大切な選挙です。18歳以上の有権者の皆さん、貴重な一票にあなたの想いを託して、必ず投票しましょう。

□投票日 令和7年2月2日(日)午前7時～午後8時 ※立候補予定者説明会については、今後お知らせします。

□政治活動用ポスターの掲示禁止 公職選挙法により、市長選挙に立候補を予定している個人の政治活動用ポスターは、任期満了の6カ月前の日(8

／ご存じですか／ 情報公開制度・個人情報保護制度

市の情報公開制度・個人情報保護制度の概要をお知らせし、令和5年度の運用状況を報告します。

▶総務課 田☎042-460-9811

情報公開制度とは

市が保有する公文書を市民の皆さんからの求めに応じて公開し、市政の透明性を確保するための制度です。

個人情報保護制度とは

市が保有する個人情報を適正に管理し、利用するための方法などを定め、市民の個人情報に関する権利を守るための制度です。

開示請求をするには

□公開の対象となる文書

市が現に保有している文書で、公文書として組織的に用いられているもの

□文書の公開を求めることができる方

- 情報公開制度による開示請求…在住・在勤の方や市の事業に利害関係を有する方など(それ以外の方でも、任意的開示の申出可)
- 個人情報保護制度による開示請求…原則、市が保有する個人情報の本人のみ

□開示請求の方法 情報公開コーナー(田無庁舎5階)にある公文書開示請求書または保有個人情報開示請求書を提出してください。

※市HPからもダウンロード可

□開示・不開示の決定 請求があった日の翌日から14日以内(30日を限度に延長する場合などあり)に開示するかどうかを決定し、書面でお知らせします。

□救済の手続 決定に不服があるときは、一定の期間内であれば審査請求をすることができます(任意的開示の申出を除く)。この審査請求は、内容によって西東京市個人情報保護・情報公開審査会に諮問されます。市では審査会の答申を尊重して、再度開示・不開示を決定します。また、決定について処分取消しの訴えを提起することもできます。

情報公開コーナー(田無庁舎5階)

市で発行する資料をご覧になれます。

※令和5年度の実施状況

□情報公開制度の運用状況

公文書開示請求などの件数 ※所管部署が複数に及ぶなど、1件の請求に複数の決定をする場合があります。	合計	184件
	【内訳】	
	全部開示決定	71件
	一部開示決定	95件
	不開示決定	12件
	存否応答拒否	1件
	取り下げ	5件
	却下	0件
	審査請求	0件

□個人情報保護制度の運用状況

保有個人情報開示請求件数	合計	3,507件
	【内訳】	
	承諾(全部開示)	3,500件
	不承諾(不開示)	5件
	一部承諾(一部開示)	2件
	取り下げ	0件
	審査請求	0件
保有個人情報訂正などの請求件数	合計	0件

月 17 日(土) から選挙期日の間の掲示が禁止されます。 ※ 8 月 17 日(土)以降、引き続き掲示されている個人ポスターは、同法の規定により撤去対象となります。

▶ 選挙管理委員会事務局 ☎ 042-420-2801

募集

市職員
(令和 7 年 1 月 1 日・4 月 1 日付採用予定)

- ☐ 区分 一般事務(福祉職・障害者採用含む)、専門職(司書・土木・心理・保健師・保育士)
- ☐ 申込締切 9 月 10 日(火)午後 5 時まで
※ 詳細は市 HP を必ずご確認ください。
- ▶ 職員課 ☎ 042-460-9813
- 
- 市 HP

多摩六都科学館
ボランティア会会員

来場者と触れ合いながら、科学の面白さを伝えてみませんか。

対 ● 一般：週 1 回程度活動できる 18 歳以上の方 ● ジュニア：月 2 回程度活動できる小学校 5 年生～高校生(相

当年齢)。保護者の同意が必要 定い
ずれも若干名 申 9 月 8 日(日)(必着)
までに、● 問の HP 申込フォームから
● 応募用紙を 問へ郵送または持参(休
館日を除く) ※ 面談あり。ジュニアは、
申込多数は抽選。圏域 5 市(西東京・
小平・東村山・清瀬・東久留米市)在住
の方を優先 問 多摩六都科学館 〒188
-0014 芝久保町 5-10-64 ☎ 042-
469-6100
▶ 企画政策課 ☎ 042-460-9800



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。

お名前などの公表を承諾いただいた方のみ掲載しています。

※ 保谷中学校 PTA 様(ワンタッチテント ワンタッチタープテント)

▶ 総務課 ☎ 042-460-9810

傍聴 審議会など

■ 市議会定例会
第 3 回定例会は 9 月 2 日(月)から開催する予定です。本会議・委員会は傍聴できます。日程などは決まり次第、市議会 HP でお知らせします。請願・陳情の提出期限などは、お問い合わせください。
▶ 議会事務局 ☎ 042-460-9861

■ 行財政改革推進委員会
時 8 月 21 日(水)午後 2 時
場 田無庁舎 3 階
内 事務事業評価ほか
定 5 人
▶ 企画政策課 ☎ 042-460-9800

■ 社会教育委員の会議
時 8 月 23 日(金)午後 2 時
場 田無第二庁舎 3 階
内 提言内容
定 2 人
▶ 社会教育課 ☎ 042-420-2831

■ 教育委員会
時 8 月 20 日(火)午後 2 時
場 田無第二庁舎 4 階
内 行政報告ほか
定 10 人
▶ 教育企画課 ☎ 042-420-2822

■ 子ども子育て審議会
時 8 月 26 日(月)午前 9 時 30 分
場 田無庁舎 5 階
内 子育て・子育てワイワイプランの策定ほか
定 5 人
▶ 子育て支援課 ☎ 042-460-9841



献血のご協力をお願いします!

8/26(月) ● 午前 9 時 30 分～11 時 30 分
● 午後 0 時 50 分～3 時 30 分
田無庁舎 2 階

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。皆様のご協力をお願いします。

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、献血することができます。

▶ 健康課 保 ☎ 042-438-4021



暮らしの中の消費 Q & A

Q 直電で迫る架空請求の新しい手口

大手通信事業者を名乗る電話があり、「料金の未納がある。詳細は 9 番を押すように」とアナウンスが流れた。9 を押すと転送され個人情報を聞かれたが、これは架空請求か。

A

以前はショートメッセージでの架空請求がほとんどでしたが、最近は直接電話をかけてくるケースが横行しています。国際電話番号が多く、音声で番号を指示して押させたり、指定の電話番号に電話をかけるよう誘導してきます。さらに、「未納料金があり、支払わないと裁判になる」などと言い、コンビニエンスストアで電子マネー(例：○○ギフトカード)を購入させます。電子マネーで支払わせる手段はほとんど詐欺であり、支払ってしまった場合は、返金は難しいです。身に覚えがないならすぐに電話を切ってください。

▶ 消費者センター ☎ 042-462-1100

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℃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ぐに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き液での検査(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
18 日	保谷厚生病院 栄町 1-17-18 ☎ 042-424-6640	8 月の輪番制(診療所)は休止です。	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
25 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		

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
18 日	向台ソーラーデンタルケア 向台町 4-21-11 ☎ 042-452-7799
25 日	歯科吉岡医院 谷戸町 3-26-2 ☎ 042-421-8141

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。
8 月の相談はお休みです。 ☎ 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

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)	平日 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 8月19日(月)午前8時30分(★印は、8月5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	8月28日(水)・9月6日(金)午前9時～正午
		9月3日(火)・4日(水)・10日(火)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★8月27日(火) 午前9時30分～正午
		9月5日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	電話・対面	8月27日(火) 午後1時30分～4時30分
		9月11日(水) 午前9時～正午
不動産相談	電話・対面	★8月23日(金) 午前9時～正午
		9月12日(木) 午後1時30分～4時30分
登記相談	電話・対面	9月5日(木) 午前9時～正午
		9月19日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	9月5日(木) 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11日(水) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	電話・対面	★8月28日(火) 午後1時30分～4時30分

保谷駅南口第1自転車駐車場の 利用を一時停止します

利用停止
期間

8/20(火)▶26(月)

施設の設備改修工事を行います。
工事期間中は終日利用ができま
せんので、保谷駅南口自転車駐車
場などの近隣施設をご利用くださ
い。
※場所などの詳細は、市HPをご
参照ください。

□工事に関する問い合わせ先
公益財団法人 自転車駐車場整備
センター技術部
☎03-6262-5332
▶交通課保
☎042-438-4057
市HP



三鷹の森ジブリ美術館へ 抽選でご招待

日時

10/1(火) 午前10時～午後4時の
1時間ごと(全7回入場)

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。
対 西東京・武蔵野・小金井・調布・
府中・三鷹市の在住の方 定 各回
300人程度(1組6人まで) 申 8月
22日(木)(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、同行者全員
の氏名・年齢、乳幼児を含む総人数、
希望入場回を問へ
※詳細は問のHPでご確認ください。
※当選者へは9月11日(水)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

他機関からの お知らせ

※問マークがない
ものは、当日、
直接会場へ

ご存じですか!? 検察審査会 審査員に選ばれたらご協力を!

交通事故・詐欺などの被害に遭った
のに検察官がその事件を裁判にかけて
くれない。このような不服を持っている
人のために「検察審査会」があります。
費用は無料で、秘密は固く守られます
のでお気軽にご相談ください。検察審
査会では11人の審査員が事件の審査
をします。審査員は、選挙権がある
18歳以上の皆さんの中から「くじ」で
選ばれます。審査員に選ばれた方はご
協力をお願いします。

問 立川検察審査会事務局

☎042-845-0292

バイクスクール

時 9月8日(日)午前9時～正午(受付:
8時30分から) ※雨天時中止 場 田
無自動車教習所 ※当日、バイクで直
接会場へ 内 法規走行やスラローム
走行など

問 田無自動車教習所

☎042-461-7111

いこいの森 パークヨガ

公園の緑の中で体を動かしてリフ
レッシュしませんか。

時 9月15日(日)、10月20日(日)、11月
17日(日)午前10時30分～11時30分
場 西東京いこいの森公園(雨天は屋
内) 対 高校生以上 定 15人(申込順)
¥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

パソコン・スマホ教室(9月)

①無料パソコン体験(毎月2回開催)

6日(金)午後・19日(木)午後
(スマートフォンの無料体験はありま
せん)

②パソコン入門(全4回)

6・13・20・27日(金)午前

③ワード初級(全4回)

3・10・17・24日(火)午前

④エクセル初級(全4回)

3・10・17・24日(火)午後

⑤スマホ入門(iPhone)(全2回)

6・13日(金)午後

⑥スマホ入門(Android)(全2回)

3・10日(火)午前または20・27日(金)午後
②～⑥はさらに復習コーナーが利用可
能

対 ①②以外は文字入力のできる方

定 各5人(申込順) ⑤⑥マンツーマン

¥税込②③④8,000円 ⑤⑥5,000円

申 開始日1週間前までに往復はが
きで、講座名・受講日・住所・氏名・
年齢・電話番号を問へ

場 問 シルバー人材センター

〒202-0021東伏見6-1-36

☎042-428-0787

西東京シルバー人材パソコン教室 検索

陸上自衛隊高等工科学校生徒募集

中学校卒業者を対象として、高度化・
多様化する自衛隊の任務に対応できる
将来の自衛官を養成するコースです。
一般高校(普通科)と同等の教育を受
け、卒業時に高校卒業資格を取得する
ことができます。 ※入校時期: 令和
7年4月上旬

□応募資格 中学校卒業(見込含)17
歳未満の男子

□試験日程 ●推薦: 令和7年1月11
日(土)、13日(祝)(いずれか1日を指定され
ます) ●一般: 令和7年1月25日(土)、
26日(日)

□受付期間 ●推薦: 10月1日(火)～
11月29日(金) ●一般: 10月1日(火)～

令和7年1月16日(木)(1次)

自衛隊 西東京 検索

問 自衛隊西東京地域事務所

☎042-463-1981

西東京市チャリティ・ 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します。

時 10月23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(新ペリア方式)。プ
レーは18ホールを楽しめます。表彰
式・パーティーは行いません。

対 原則、市内・近隣に在住・在勤の方
定 120人(申込順) ¥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、
プレー代2万円(昼食(飲物別)・キャ
ディ代・乗用カート代など)または1万
5,500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27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
事務局へ持参または問のHPから

※詳細は問のHPをご覧ください。
問 社会福祉協議会西東京市チャリティ・
市民ゴルフ大会事務局
〒188-0011田無町5-5-12田
無総合福祉センター1階
☎042-497-5061
FAX042-497-5062

のびのび 子育て



福祉・健康

幼児教育・保育のオンライン相談

自宅にいながらスマートフォン・パソコン・タブレットを使用して、保育に関する施設やその他の保育サービスなどの相談がオンラインで受けられます。 ※令和 6 年度は試行実施
※Web会議用ツール「Zoom」を利用

□日程

実施日	申込期間	当選お知らせ日	各日の開催時間
8月28日(水)	8月16日(金)～22日(木)	8月23日(金)	第1回：午前9時～9時30分 第2回：午前10時30分～11時 第3回：午後1時30分～2時 第4回：午後3時～3時30分
9月 4日(水)	8月23日(金)～29日(木)	8月30日(金)	
9月18日(水)	9月6日(金)～12日(木)	9月13日(金)	

したオンライン相談

□オンライン相談

時 下表参照 対 在住の妊娠中または0歳～就学前児童の保護者とその家族で、利用規約に同意いただける方
定 各回 1 人(申込多数は抽選) ※ 1 人各日 1 回のみ 申 開催日の 4 営業日前まで ※詳細は市 HP へ
▶ 幼児教育・保育課 田 電 042-460-9842

離乳食講習会ステップ【保育あり】

時 9月12日(木)午前10時30分～11時45分 場 田無総合福祉センター
図 離乳食の中期から後期のお話・歯科のお話 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 8月29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 電 042-438-4037
✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp



手当助成・補助

認可外保育施設等に通う子どもの幼児教育・保育無償化に伴う手続

無償化制度対象となる認可外保育施設等を利用する方は、「子育てのための施設等利用給付認定」を受けることが必要です。必ず、施設の利用前に手

続を行ってください。

□ 手続 申請書・就労証明書など、保育の必要性の書類を幼児教育・保育課(田無第二庁舎 2 階)へ提出 ※詳細は市 HP をご覧ください。
□ 締切 認可外保育施設などの利用前まで
▶ 幼児教育・保育課 田 電 042-460-9842

□無償化の対象と要件

クラス年齢	要件	月額上限
0～2 歳児	● 保育の必要性の認定を受けている(新 3 号認定) ● 住民税非課税世帯	4 万 2,000 円
3～5 歳児	● 保育の必要性の認定を受けている(新 2 号認定)	3 万 7,000 円



コミュニティ

西東京市子どもLINE相談 いこいな窓口@西東京ポスターデザイン大募集！！

図 紙デザインまたはデジタルデザイン 対 在住・在勤・在学などの中・高校生世代 申 9月17日(火)(必着)までに、●紙デザインは〒202-0005 住吉町 6-15-6 住吉会館 2 階子育て支援課へ郵送 ●デジタルデザインはメールで下記へ ※応募の詳細は募集チラシ・市 HP を必ずご確認ください。
▶ 子育て支援課 電 042-439-6645
✉ kosodate@city.nishitokyo.lg.jp



学校選択制度の申し立て受付

令和 7 年 4 月に市内の通常学級に入学する新小・中学 1 年生を対象とした、住所地の指定校とは異なる学校への入

学希望を申し立てることができる制度です。ご希望の方は手続してください。 ※受入枠のない学校への申し立てはできません。詳細は市 HP をご覧ください。
□ 申し立て受付 時／場 ● 9月2日(月)～30日(月)／市 HP または学務課(田無第二庁舎 3 階)
● 9月18日(水)～20日(金)／保谷東分庁舎 ▶ 学務課 田 電 042-420-2824



まますた

時 9月18日(水)午前9時45分～11時(受付：9時30分から) 場 田無総合福祉センター 2 階 図 第一子出産後もない時期のママたちのフリースペース・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 9月12日(木)までに電話・メールで件名「まますた」・希望日・母親と乳児の氏名・乳児の生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を次へ

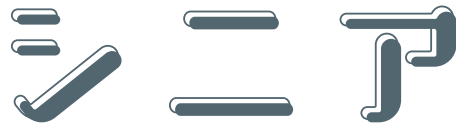
▶ 健康課 保 電 042-438-4037
✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

ふたごちゃんの会

時 9月18日(水)午後1時30分～3時30分 場 防災・保谷保健福祉総合センター 3 階 図 0～3 歳の双子・三

つ子の保護者同士のフリースペース、情報交換 対 在住の 0～3 歳の双子・三つ子とその両親 定 5 組(申込順) ※きょうだいを連れてくる場合は、申込時に要相談 申 9月11日(水)までに電話で下記へ
▶ 健康課 保 電 042-438-4037

いきいき



コミュニティ

高齢者のためのスマートフォン相談会

スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するため、アドバイザーによる一対一の対

面での相談を受け付けます。

対 60 歳以上の都民で、スマートフォンの使用について疑問や不安のある方 ※当日、直接会場へ ※相談者が多い場合は、終了時間よりも前に受付を終了する場合がありますので、あらかじめご了承ください。
▶ 情報推進課 田 電 042-460-9806

□ 9 月実施スケジュール

日時		場所
9月 6日(金)	午前9時～正午	谷戸公民館
13日(金)	午後1時～4時	田無公民館
20日(金)		芝久保公民館
25日(水)		田無庁舎 2 階
27日(金)		柳沢公民館

シニア大学 単科講座 「元気になる朗読講座」(2 回講座)

時 10月 7・21 日(月)午後 1 時 30 分～3 時 場 住吉老人福祉センター 図 朗読を通して、心と体を元気にします。 対 在住で 60 歳以上の方 定 20 人程度 申 8 月 23 日(金)午後 5 時(必着)までに、往復はがきで講座名(朗読講座)・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〒188-0011 田無町 5-5-12 社会福祉協議会福祉支援課へ ※往復はがき 1 枚につき 1 人のみ ※申込多数は初めての方を優先し抽選、結果は返信はがきで通知
図 社会福祉協議会福祉支援課 電 042-497-5136
▶ 高齢者支援課 田 電 042-420-2812

e スポーツ連続講座



「太鼓ゲーム」と「運転ゲーム」を体験することができる e スポーツ連続講座に参加してみませんか？

□ 「e スポーツ」とは

電子機器(ゲーム)を用いて行う娯楽、競技、スポーツ全般を指す言葉です。高齢者には認知機能の維持やフレイル(虚弱)予防の効果があると考えられています。
※講座では、市と東京大学高齢社会

総合研究機構が共同で効果検証を実施します。参加者の皆さんには講座の前後でアンケート記入などにご協力いただきます。

時／場 下表参照 定 各 10 人程度(申込順) 対 在住の 60 歳以上で、会館ごとの全日程(各 4 回)に参加可能で研究に協力可能な方 ※未経験の方も可 申 8 月 16 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 田 電 042-420-2812

□ e スポーツ連続講座募集一覧(各会場 4 回)

会館名	実施曜日	会場	時間	定員(申込順)
富士町福祉会館(富士町 6-6-13)	9月 第 1～4(水) 4・11・18・25 日	娯楽室	午後 2 時～4 時	10 人
老人福祉センター(田無町 5-5-12)	9月 第 1～4(木) 5・12・19・26 日	視聴覚室	午前 10 時～正午	10 人
ひばりが丘福祉会館(ひばりが丘 2-8-27)	10月 第 1～4(火) 1・8・15・22 日	大広間	午後 2 時～4 時	10 人
新町福祉会館(新町 5-2-7)	10月 第 1～4(水) 2・9・16・23 日	機能訓練室	午後 2 時～4 時	10 人
住吉老人福祉センター(住吉町 6-15-6)	11月 第 2～4(水) 13・20・27 日 12 月 4 日	機能訓練室	午前 10 時～正午	10 人
下保谷福祉会館(下保谷 4-3-20)	11月 第 2～5(金) 8・15・22・29 日	機能訓練室	午後 2 時～4 時	10 人

わくわく

催し

市民協働企画提案事業(U29チャレンジ部門)
踊る大水合戦 season 1
～スプラッシュバトルを实行せよ～

8月25日(日)

午前9時～正午

市民広場(保谷庁舎跡地)

フィールド内に置かれたさまざまな種類の水鉄砲を手に入れ、敵陣の的を目指して戦います。

対 小学生以上の5人グループ 定 16組 持 ぬれてもいい服装・飲み物など

申 8月18日(日)までに申込フォームから

主 催 NST

協働コミュニティ課 田

☎ 042-420-2821



申込フォーム

ENJOYニュースポーツ

8月25日(日)

午前9時30分～11時30分

(受付: 9時20分)

スポーツセンター ※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。子どもから高齢の方まで、初めての方や障害のある方も気軽にご参加ください。

初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。

対 在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

持 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など

▶スポーツ振興課 田 ☎ 042-420-2818

若年性認知症の
家族会・当事者会「かえるの会」

8月27日(火)

午後1時30分～3時

田無第二庁舎

若年性認知症の方への介護に関する

悩みや介護者同士でのアドバイスなど、気軽に語り合ってみませんか。

※3カ月に1回程度開催

対 ●若年性認知症の方を介護しているご家族の方(発症が65歳未満で現在65歳以上の方の介護者の方も参加可)

●若年性認知症と診断されている70歳ぐらいまでの方 申 8月23日(金)までに電話または申込フォームからお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 田

☎ 042-420-2811



申込フォーム

ボディケア講座～ひざ痛予防～

9月4日(水)

午後1時～2時

防災・保谷保健福祉総合センター

内 理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅でできる体操 対 在住で18歳以上の方 定 15人(申込順) ※1歳未満の子連れ参加可 申 前日までに電話で下記へ

▶健康課 保

☎ 042-438-4037

リハビリ窓口相談

●9月4日(水)

午後2時15分～3時15分

●19日(木)

午前11時15分～午後0時15分

防災・保谷保健福祉総合センター3階

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。

対 リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定 各2人(申込順)

申 前日までに電話で下記へ

▶健康課 保

☎ 042-438-4037

布ぞうりを作ろう!

●事前説明会: 9月7日(土)

午前10時～11時

●講座: 9月14日(土)・21日(土)

午前10時～午後4時

エコプラザ西東京

不要になったシーツなどを使って、エコで健康的な布ぞうりを作ろう!

対 在住・在勤・在学の18歳以上で事前説明会と講座2日間に出席できる方 定 16人(申込順) 持 浴衣・シーツなどの古布、木綿用針など 申 8月24日(土)午前11時～30日(金)午後5時に電話で問へ

問 エコプラザ西東京

☎ 042-421-8585

▶環境保全課 ☎ 042-438-4042

西東京しゃきしゃき体操
推進リーダー養成講座(全11回)

9月9日(月)～12月16日(月)の毎週(月)

午後1時30分～3時30分

※12月9日(月)は午前中の開催

※祝日は開催なし

防災・保谷保健福祉総合センター3階

早稲田大学スポーツ科学学術院と一緒に作成した、市オリジナルである西東京しゃきしゃき体操の普及を目的とした推進リーダーを募集します。

内 体操習得・体操を教える技術・健康講義(早稲田大学教授・管理栄養士・歯科衛生士) 対 在住のおおむね65歳までで、運動することに支障がない方 定 15人(申込多数は抽選) 申 9月2日(月)までに、電話・メールで件名「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を下記へ

▶健康課 保 ☎ 042-438-4037

✉ sei-jin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp



認知症キャンペーン上映会

① 9月11日(水) 午後2時

タクトホームこもれびGRAFAREホール

② 20日(金) 午後7時

J:COMコールド田無

※②は上映会のみ

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指し、認知症への理解を深め、自分ごととして考えるきっかけとして認知症に関する映画の上映会とトークイベントを行います。

内 映画「オレンジ・ランプ」上映会・トークイベント

※映画「オレンジ・ランプ」: 若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語、トークイベント: 認知症当事者と関わりのある地域の方が登壇

対 在住・在勤の方 定 ①150人 ②100人 ※いずれも申込順 申 9月6日(金)までに電話・申込フォームから

▶高齢者支援課 田 ☎ 042-420-2811



①申込フォーム



②申込フォーム

栄養ミニ講座

9月13日(金)

午前10時30分～11時30分

田無総合福祉センター

内 気になったときからコツ骨ケア

対 在住の方 定 15人(申込順) 申 9月10日(火)までに電話で下記へ

▶健康課 保 ☎ 042-438-4037

栄養・食生活相談

9月13日(金)

午後1時～4時(1人30分程度)

田無総合福祉センター

内 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 対 在住の方 定 4人(申込順) 申 9月10日(火)までに電話で下記へ

▶健康課 保 ☎ 042-438-4037

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。



8月26日 火山防災の日

昨年6月に「活動火山対策特別措置法」が一部改正され、国民の間に広く活動火山対策についての関心と理解を深めるため、8月26日を「火山防災の日」とすることが定められました。8月26日は、明治44年に日本で最初の火山観測所が浅間山に設置され観測が始まった日です。

噴火災害から身を守るためには、気象庁が発表する火山防災情報に基づき、噴火警戒レベルに応じた行動をとることが重要です。

「火山防災の日」をひとつのきっかけとして、噴火災害の発生に備えておきましょう。

☎東京管区気象台地域防災推進課
☎042-497-7217
▶危機管理課保
☎042-438-4010

気象庁
「火山防災の日」
特設サイト



9月1日 防災の日

8月30日～9月5日 防災週間

大正12年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、災害についての認識を深めるため、毎年9月1日は「防災の日」とされています。また、この時期は台風が多いこともあり、8月30日から9月5日は「防災週間」と定められています。地震時の火災による被害を軽減するためには、防火防災訓練などを継続的に行い、地域の防災行動力を維持向上させることが重要です。

ので、防火防災訓練に参加しましょう。防災の日と防災週間に機に、ご家庭や職場内での家具類転倒防止対策や非常持出品を確認し、もしもの時の連絡手段や集合場所などについて周囲の人と話し合っておきましょう。

☎西東京消防署
☎042-421-0119
▶危機管理課保
☎042-438-4010

防災行政無線などによる 全国一斉情報伝達試験

8/28(水) 午前11時

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

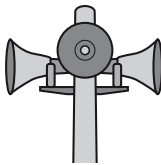
☎市内の防災行政無線スピーカーより「これはJアラートのテストです」という音声を3回放送します。 ※災害とお間違えないようにお願いします。 ※詳細は市HPをご覧ください(「安全・安心いーなメール」でも本試験をお知らせする内容を配信予定)。

らせする内容を配信予定)。

☐Jアラート

国から送られてくる弾道ミサイル情報や地震などの緊急情報を、人工衛星などを活用して瞬時に情報伝達するシステム

▶危機管理課保 ☎042-438-4010



市の公式SNSをご紹介します

市ではさまざまなSNSの公式アカウントから情報を発信しています。自身のスマートフォンやパソコンから簡単に防災情報などさまざまな情報を見ることができますので、下記QRコードなどからぜひご覧ください。

▶秘書広報課田
☎042-460-9804



LINE

ID
「@nishitokyo-city」



友人などと対話形式で連絡を取り合えるサービスです。市公式アカウントの友だち追加をした後に案内に従って受信設定を行うと、市からのお知らせの欲しい情報が送られてきます。

また、各種オンライン手続や道路・公園の不具合などの通報機能、ごみ収集日のお知らせ機能もありますので、ぜひ市公式LINEを友だち追加してみてください。



X (旧Twitter)

アカウント名
「@koho_nishitokyo」



匿名で多くの人とコミュニケーションを取り合えるサービスで、コンテンツやメッセージを投稿したり、閲覧したり、拡散したりすることができます。

市公式アカウントでも、140文字程度の短い文章で随時情報を発信しています。公式アカウントのページでは、以前ポスト(発信)した市内のできごとなども見ることができます。アカウントをフォローすることで、自身のタイムラインに自動的に情報が流れてきます。



Facebook

ページ名
「西東京市」



実名で登録して、人やコミュニティとつながることができるサービスです。Xと同様に防災情報や市内のできごと、イベント情報などさまざまな情報をリアルタイムで知ることができます。



YouTube

アカウント名
「西東京市動画チャンネル」



長いものから60秒未満の短いものまでさまざまな動画を投稿したり、閲覧したりすることができる動画共有サービスです。市公式チャンネルでは市の取組や説明会・講座のアーカイブ動画のほか、市内のできごとのショート動画などを投稿しています。



便利で楽々QRコード!

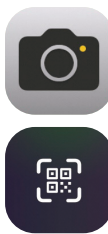
市報では申込フォームやさらに詳細を知ることができるHPなどへのリンクはQRコードでご案内しています。自身のスマートフォンなどで読み込むことで簡単に見ることができます。

QRコードは市報だけではなくさまざまなところで使われている便利なものです。活用してより便利に情報を得てみませんか?

QRコードの利用方法

- 1 カメラアプリを起動
※「QRコードのスキャン」などの名称の機能がある場合はそちらを起動
 - 2 QRコードにカメラを向ける
 - 3 取得した情報が画面に表示 完了!
- スマートフォンの機種などにより、操作方法が異なる場合があります。

このようなアイコンが目印!



※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

加害者にも被害者にも
ならないための

あんしん自転車ルール

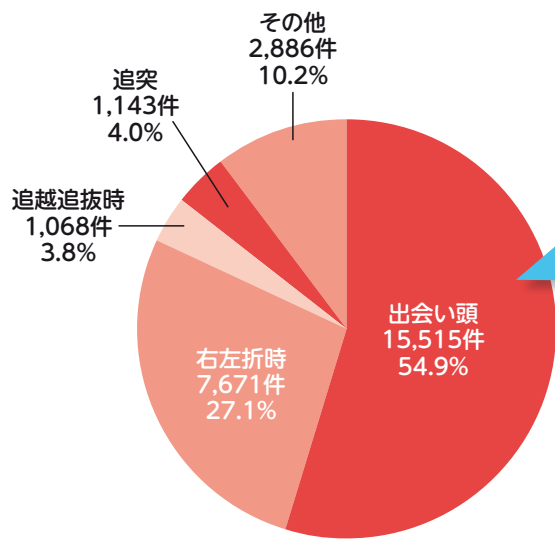


交通課 保
☎ 042-439-4435

自転車は、環境負荷がなく、健康増進にも役立つなど便利で優秀な交通手段。通勤や通学、買い物など、わたしたちの生活と密着しています。

だからこそ、ルールを守り、みんなが安心・安全に過ごせるようにご協力ください。

事故類型別「自転車対自動車」死亡・重傷事故件数
(第1・第2当事者)(令和元年～5年合計)



出典：警視庁HP

合計28,283件

自転車による事故の
約**55%**が
出会い頭!



自転車安全利用五則

① 車道が原則、左側を通行／歩道は例外、歩行者を優先

歩道を走ってよいのは…

13歳未満の子ども

70歳以上の高齢者

体の不自由な方

標識や標示で指定された場合

3カ月以下の懲役または5万円以下の罰金[※]

② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

③ 夜間はライトを点灯

5万円以下の罰金

④ 飲酒運転は禁止

5年以下の懲役または100万円以下の罰金
(酒に酔った状態で運転した場合)

⑤ ヘルメットを着用

知っていますか?救急車ひっ迫アラート!

東京消防庁では、救急要請が増加し非常用救急小隊の編成が必要となる場合などに、救急出場体制のひっ迫度合いをお伝えし、救急車の適時・適切な利用を強く訴えかけることを目的として、「救急車ひっ迫アラート」を発表しています。

近年、東京消防庁管内の救急車の出場率が高まっており、救急車の到着までに時間がかかる

場合があります。そのため、ご自身の体調管理と救急車の適正利用をお願いしています。また、救急車を呼ぶか迷った場合や病院への案内を希望される場合は「東京版救急受診ガイド」や「#7119東京消防庁救急相談センター」をご活用ください。

☎ 西東京消防署

☎ 042-421-0119

サポート詐欺被害多発中!

インターネットを閲覧中に、突然画面に「ウイルスに感染。ウイルス除去のために以下のサポート窓口へ電話してください」などと警告表示が出ることがありますが、それはサポート詐欺です。警告画面だけでなく、警告音や警告メッセージが音声で流れたり、警告画面が閉じられないようにしたりして、不安にさせてきます。

そして、サポート窓口へ電話をすると、「パソコンの復旧のため」とサポートを装い、コンビニなどで多額の電子マネーカードの購入を指示されます。サポート窓口などと表示されている電話番号には電話をしない!慌てずに110番通報をお願いします。

☎ 田無警察署

☎ 042-467-0110

▶危機管理課 保 ☎ 042-438-4010

ロクトサイエンスコラム

111

季節を感じる昆虫

昆虫は季節ごとに見られる種類が変わります。また同じ種類でも成長による変化があり、いつでも同じ姿が見られるわけではありません。

例えば夏も終わりに近づく今の時期、カマキリは幼虫だけでなく成虫も見られるようになります。カマキリは蛹にならずに成虫になる昆虫で、幼虫と成虫の形があまり変わりません。しかし、よく見ると幼虫には腹よりも短い翅になる部分があり、成虫には腹が隠れる長い翅があります。カマキリを見たら翅があるかとその長さに注目して、この時期ならではの昆虫観察を楽しんでください。

多摩六都科学館では夏の特別企画展「ロクト昆虫図鑑」を9月1日(日)まで開催中(休館日あり)。科学館周辺で見られる昆虫も展示しています。この機会にぜひ昆虫の魅力に触れてください。

▶多摩六都科学館

☎ 042-469-6100



市ホームページに掲載する 広告の募集

スマートフォンにも
掲載されます!

市HPのトップページへ広告の掲載を希望する事業主を募集します。

□サイズ 縦60ピクセル×横120ピクセル

□容量 4KB以内

□形式 GIF(アニメーションGIF・透過GIFは不可)

□掲載時期 掲載希望月の1日から(1カ月単位・最長12カ月まで)

□掲載料 月額2万5,000円

申込方法や掲載基準など詳細は市HPをご覧ください。

▶秘書広報課 田

☎ 042-460-9804



市HP

西東京市の人口と世帯
総人口 20万6,196人(↑ 77)
住民登録:令和6年8月1日現在

人口/20万6,196人(↑ 77) (5,948人) 男/10万155人 (↑ 73) (3,146人)
世帯/10万2,892 (↑ 65) (3,640) 女/10万6,041人(↑ 4) (2,802人)
※()は先月比 < >は外国人住民



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。

