

にしとうきょう

西東京市は
人もまちも元気を目指す
「健康」応援都市です！

いこいな
©シンエイ/西東京市



軽度
認知障害

MCIってご存じですか？

MCI*1とは「軽度認知障害」のことで、認知症とは診断されない“何となくいつもと違う気がする”といった本人にとって違和感のある初期症状が出ている状態のことです。日常生活は問題なくできていますが、認知症予備軍といわれ、**放置すると5年で約半数が認知症へと移行**します。この状態のときに**気づいて適切な対応策**をとることで、認知症の予防につながるといわれています。40歳から徐々に脳の変化が進んでいることも分かっており、とても身近な病気のひとつだからこそ、正しい知識と予防を併せて知ることから始めてみませんか？

▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

*1 MCI=Mild Cognitive Impairment

Q 認知症とは？

認知症は、いろいろな原因で脳の認知機能が低下して「記憶力・集中力・判断力・注意力」に支障が出る病気です。67.6%*2が記憶をつかさどる部分に障害が起きるアルツハイマー型認知症。そのほか19.5%*2が脳血管系に障害が起きる血管性認知症。

家族のことが分からなくなる、徘徊(はいかい)するなど重度症状のイメージが強いかもしれませんが、軽度では日常生活に問題がないことも多く、この状態を維持し仕事を続けている方も多くいます。だからこそ、「早く気づく」ことが重要です。

*2 西東京市認知症ガイドブックより

Q どんな人がなりやすい？

高血圧や糖尿病などの生活習慣病がある方は、なりやすい傾向にあります。また、過度のお酒が原因となる「アルコール性認知症」も分かっており、脳の萎縮や機能低下が認知症を引き起こします。

最近では「過度なストレス」も原因の1つといわれているので、小さいことを気にしてしまう、悩みを抱え込んでしまう人も注意が必要です。

いままでと『違い』がないかを チェック☑しよう！

- ☐ いつもと違う出来事や変化があったときに、**理解がしにくく対処に時間がかかる**
- ☐ 買い物で、同じものを買うことや**買い忘れることがある**
- ☐ 知っているはずの人や物の名前、**言葉が出てこないことがある**
- ☐ 今までできていた家事や仕事の段取り、**計算の小さなミスが多くなった**
- ☐ 置き忘れやしまい忘れなどで、**探しものをするが増えた**
- ☐ 新しいことをしたり、多くの人と話したりするの**が面倒だと思えるが増えた**
- ☐ **耳が聞こえづらくなっている**

チェックが2個以上の人は
予防策を実践しましょう

Q 予防するには？

最も有効なのは、人と交流しいろいろな人と話をすること。そのためには、耳が聞こえづらい方は、早めに耳鼻科で相談することも重要です。

毎日同じことの繰り返しは楽ですが、脳への刺激が弱く機能低下につながります。いつもと違う人に会う、新しい料理にチャレンジするなど、楽しみながら変化のある生活を心掛けてほしいです。

あとは、健康でいること。

- 生活習慣病を改善する
 - 適度な運動をする
 - 栄養バランスのとれた食事をする
- 当たり前ですが、細胞は生きているので、健康でいることは脳にも十分な酸素と栄養がいきわたり認知症予防につながっています。



西東京市医師会 会長
三輪隆子先生
(神経内科専門医・認知症サポート医)

詳しいインタビュー記事はこちら

市HP



もしかしたら…と思ったら

年齢にかかわらず、**気づきチェックを**

東京都福祉局



認知症サポート医に相談

東京都では地域で認知症の予防や医療体制の充実を図るため、専門的な研修を受けた医師を「認知症サポート医」として認定しています。

お近くの専門医を探すのはこちらから▶



東京都福祉局

高齢者の日常生活などの
お困りごとを相談したい場合は

地域包括支援センター

市内全8カ所の支援センターの
問い合わせ先は市HPから



認知症を
知ろう

オレンジフェス2024
～あたたかい明りを灯そう～

みんなが安心して暮らせる共生社会実現のため、子どもも大人も楽しみながら認知症について知るイベントです。詳細は市HPへ。



市HP

9/21(土)

午後1時～7時
西東京いこいの森公園
※荒天中止

- オレンジランタンづくりワークショップ(点灯式は午後5時45分から)
- オレンジクエスト(射的・輪投げビンゴ・クイズほか)
- キッチンカーの出店

スカイタワー西東京 ライトアップ

9/20(金)・21(土)

午後6時～午前0時

認知症支援のシンボルカラー「オレンジ」にライトアップします。
□協力 スカイタワー西東京(株)無塔(株)



あんしん暮らし情報



税・保険・年金

車検用納税証明書の請求は
オンライン申請できます

スマートフォンやパソコンで申込フォームに必要事項を入力し申請することで、来庁せずに納税証明書を取得できます。原則、申請は納税義務者本人のみに限り、証明書は申請者の現住所(法人名義の場合は法人所在地)に送付します(市外在住の方で最近転居をされた場合、身分証の画像が必要になる場合があります)。

□申請方法

下記QRコード先の「アクセス方法」よりまたは市公式LINEの「オンライン手続」のメニューアイコンから手続を選択
※現在オンライン申請で取得可能な納税証明書は継続検査(車検)用軽自動車税納税証明書の^{のみ}

※郵送料は申請者負担(決済方法はクレジットカードとPayPay^{のみ})

▶納税課 田

☎042-460-9831



市HP

運転経歴証明書・在留カード・特別永住者証明書・住民基本台帳カード

□発行できる証明書

住民票・戸籍関係証明書など

▶市民課 田 ☎042-460-9820



選挙

9月1日現在の選挙人名簿登録者数(定時登録)などが確定

□登録者数

	男	女	計
令和6年 9月1日現在(A)	82,407人	89,313人	171,720人
令和6年 6月1日現在(B)	82,385人	89,170人	171,555人
増減 (A)-(B)	22人増	143人増	165人増

□今回の定時登録の要件

- ①日本国民
- ②平成18年9月2日以前に出生
- ③9月1日現在、引き続き3カ月以上居住している(他市区町村から転入した場合は、6月1日までに本市の住民基本台帳に記載)または5月1日以降の転出で、転出前に3カ月以上居住していた

□在外選挙人名簿登録者数

	男	女	計
令和6年 9月2日現在(A)	90人	106人	196人
令和6年 6月3日現在(B)	94人	110人	204人
増減 (A)-(B)	4人減	4人減	8人減

□今回の在外選挙人名簿登録などの要件

- ①日本国民
- ②登録申請時に満18歳以上
- ③国外に住所を有し、次のいずれかに該当する
 - その者の住所を管轄する領事官の管轄区域内に引き続き3カ月以上住所がある

- 本市の選挙人名簿に登録されており、出国前に海外への転出届および在外選挙人名簿登録移転申請をしている
- ▶選挙管理委員会事務局 田
☎042-420-2801



募集

介護保険運営協議会委員

高齢者施策に関する計画の策定などに関し、調査審議していただく市民の方

□資格/人数

- 第1号被保険者(在住で65歳以上の方)/2人
- 第2号被保険者(在住で40~64歳の方)/2人

□任期 委嘱の日~3年間

□会議数 不定期(任期中に15回程度)。平日夜間開催

□報酬 日額1万800円

田10月8日(必着)までに、作文「高齢者がいつまでも楽しく、自分らしく暮らせるまちとは」(800字程度)・住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を明記し、〒188-8666市役所高齢者支援課へ郵送

▶高齢者支援課 田

☎042-420-2814



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。

✧渡邊勝芳 様(殺虫剤)

✧(有)瀬川工業所 代表取締役 加藤幸恵 様(ミストシャワー)

▶総務課 田 ☎042-460-9810

傍聴

審議会など

■教育委員会

時 9月21日(土)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 田

☎042-420-2822

■社会教育委員の会議

時 9月20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 田

☎042-420-2831

自転車の盗難に注意!

被害の約70%が
無施錠

7月末時点で、田無警察署管内で発生した自転車盗難は366件で、去年同期比で28件増加しており、被害の約7割は無施錠でした。

戸建てやマンションに止めていた無施錠の自転車が被害に遭っており、油断は禁物です。また、有料駐輪場でも無施錠であれば誰でも持ち去ることができるため安心とはいえません。

□盗難防止のために

- 買い物などで自転車から離れる際は、短時間でも必ず施錠する
- ロックは2つ以上にする
- 自宅内に自転車を止める場合でもしっかり施錠する

問 田無警察署

☎042-467-0110

▶危機管理課 保

☎042-438-4005

固定資産税の減額

▶資産税課 田 ☎042-460-9830

一定の要件を満たす改修工事を行った家屋について、工事が完了した年の翌年度分の当該家屋に係る固定資産税を減額します(都市計画税を除く)。

住宅耐震改修工事

□減額分 2分の1(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合は3分の2) ※住宅面積120㎡^{まで}

□減額要件 ①昭和57年1月1日以前から市内にある住宅に対し、現行の耐震基準に適合させる耐震改修工事を実施 ②工事後3カ月以内に資産税課へ申告(※申告が期限内に間に合わない恐れがある場合は、期限内に資産税課にご相談ください) ③1戸当たりの工事費用が50万円超

□必要書類 ①耐震基準適合住宅に係る固定資産税の減額適用申告書 ②増改築等工事証明書または住宅耐震改修証明書 ③耐震改修工事費用の領収書の写し ④長期優良住宅の認定通知書の写し(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合^{のみ})

住宅のバリアフリー改修

□減額分 3分の1(住宅面積100㎡^{まで})

□減額要件 ①新築日から10年以上経過した市内の住宅に対し、一定のバリアフリー改修工事(※1)を実施 ②工事後3カ月以内に資産税課へ申告(※申告が期限内に間に合わない恐れがある場合は、期限内に資産税課にご相談ください) ③65歳以上の方、要介護・要支援認定を受けている方、障害者の方が居住する家屋(賃貸住宅を除く)

④改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下 ⑤1戸当たりの工事費用が50万円超(補助金などを除く自己負担額)

⑥現在、新築住宅軽減および耐震改修に伴う減額を受けていない家屋

□必要書類 ①住宅のバリアフリー改修に伴う固定資産税の減額適用申告書 ②工事内容などが確認できる書類(工

事明細書・現場の写真^{など})と工事費用の領収書の写し ③納税義務者の住民票 ④居住者の要件により次のいずれかの書類 ●65歳以上…住民票 ●要介護・要支援…介護保険被保険者証の写し ●障害者…障害者手帳の写し ⑤補助金などの交付を受けた場合は、交付を受けたことが確認できる書類 ※1…廊下の拡幅、階段の勾配の緩和、浴室・便所の改良、手すりの設置、屋内の段差の解消、引き戸への交換、床の滑り止め化

住宅の省エネ改修

□減額分 3分の1(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合は3分の2) ※住宅面積120㎡^{まで}

□減額要件 ①平成26年4月1日以前から市内にある住宅(賃貸住宅を除く)に対し、一定の省エネ改修工事(熱損失防止改修 ※2)を実施 ②工事後3カ月以内に資産税課へ申告(※申告が期限内に間に合わない恐れがある場合は、期限内に資産税課にご相談くだ

さい) ③改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下 ④1戸当たりの工事費用が60万円超(補助金などを除く自己負担額)または改修工事に係る費用が50万円超であって、太陽光発電装置、高効率空調機、高効率給湯器もしくは太陽熱利用システムの設置工事に係る費用と合わせて60万円超であること ⑤現在、新築住宅軽減および耐震改修に伴う減額を受けていない家屋

□必要書類 ①住宅の熱損失防止改修などに伴う固定資産税の減額適用申告書 ②増改築等工事証明書 ③工事費用の領収書の写し ④納税義務者の住民票 ⑤交付または決定を受けたことを確認できる書類(国または地方公共団体から補助金などの交付を受けた場合) ⑥長期優良住宅の認定通知書の写し(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合^{のみ})

※2…窓・床・天井・壁の断熱性を高める改修工事(外気などと接するもので、窓の改修を含めた工事であることが必須)



ゼロカーボンシティの実現へ

LED照明器具買い換え助成金

10/1(火)～12/28(土)に購入した方

地球温暖化対策の推進のため、蛍光灯照明器具からLED照明器具に買い換えた方を対象に、購入費の一部を助成します。詳しい内容や必要書類については、市HPまたは募集要項をご覧ください。必ずご一読いただき、申請をしてください。

▶環境保全課 ☎042-438-4042



市HP

実施時期	※10月1日(火)～12月28日(土)(消印有効) ※実施期間内に購入した方 ※申請は申込順 ※受付期間内でも予算が無くなり次第、申請受付は終了
対象者	市民・市内に集合住宅を有する市民・中小企業者 [※] (市内に事業所があり、かつ市内に集合住宅を有する企業 [※])・管理組合 [※]
助成金額	1台につき税抜5,000円以上(ポイント利用・割引を除く)の製品購入で、一律2,500円を助成 ※2台目以降も同様の計算で、上限25万円まで助成
省エネ基準	蛍光灯のみ使用できる照明器具 [※] からLED照明器具への買い換えにより、消費電力が下がること。 ※電球タイプや卓上スタンドのようなコンセントタイプ、ランプのみの交換は対象外
設置場所	●自らが居住する住宅(住民登録地) ●集合住宅の共用部分
対象購入製品	LED照明器具 ※電球タイプや卓上スタンドのようなコンセントタイプ、ランプのみの交換は対象外
申請回数・台数制限	1世帯当たり1回の申請 100台まで申請可
募集要項等配布場所	田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター1階、エコプラザ西東京、出張所 [※] か ※市HPからダウンロード可
申請方法	電子申請または申請書に必要書類を添えて環境保全課窓口(エコプラザ西東京1階)まで持参または郵送 ※窓口は開庁日のみ受付
注意事項	●設置前後の機器の写真が必要となります。 ●10月1日(火)以降に購入し、設置が完了してから申請してください。 ●新規設置の方は対象外となります。 ●部材購入費や設置費用は対象外となります。 ●東京ゼロエミポイントの付与を受けていないこと。



動物愛護週間

9/20▶26

この機会に身近にいる動物たちについてもう一度考えてみましょう。

□動物は正しく終生飼養する

飼い主は動物の習性などをよく理解し、愛情をもって終生飼養する責任があります。

□不妊・去勢手術をする

繁殖を望まない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。生殖器系の病気の予防にもなります。

□猫の飼育は屋内で

猫にとって屋外は交通事故などのリスクがあるため、猫はできるだけ屋内で飼いましょう。

□犬の散歩はルールを守る

犬の散歩をするときは、リード

できちんとつなぎましょう。もし、ふんや尿をしてしまったときは、必ず持ち帰り、おしっこは十分な量の水で洗い流しましょう。マナーウェアを装着するののも一考です。

□身元の表示をする

犬などには鑑札やマイクロチップを、そのほかの動物には名札などを付けましょう。

□災害に備える

災害時に動物を同行して避難するために、ケージに入るなどのしつけをしておくとともに、動物用の防災用品(5日分以上の食事と水[※])も用意しましょう。

▶環境保全課 ☎042-438-4042

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5～7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。
☎柳泉園組合 ☎042-470-1547
▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

公共の場所に落ちている
ごみ拾いにご協力ください

秋の環境美化キャンペーン

9/28(土) 午前8時30分～10時(雨天決行)

9月24日は「清掃の日」、10月1日は「浄化槽の日」、これを結ぶ期間が「環境衛生週間」です。西東京市高齢者クラブ連合会およびシルバー人材センターの皆さんとともに「秋の環境美化キャンペーン」を実施します。

市内の公共の場(道端や公園[※])に捨てられたごみ(可燃ごみ・不燃ごみ・空き缶・空きビン・ペットボトル)を拾い集め、市が設置した臨時集積所(かごを設置)までお持ちください。まちをきれいにするため、一人でも多くの方の参加をお願いします。

※臨時集積所には家庭内のごみを絶対に持ち込まないようにしてください。

※臨時集積所での袋の配布やトングなどの貸出しは行っていません。

場 臨時集積所(表参照)

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

臨時集積場所	住所
谷戸イチョウ公園	谷戸町2-12
谷戸第二市民集会所	谷戸町3-13
谷戸コミュニティセンター	谷戸町1-9
緑町三丁目都営アパート集会所	緑町3-8
田無町七丁目都営アパート公園	田無町7-11
芝久保コミュニティセンター	芝久保町3-15
田無駅北口第1自転車駐車場西側出口前	田無町4-5
南町六丁目 小林宅	南町6-9
田無庁舎ロータリー	南町5-6
南町第一児童遊園	南町2-2
向台公園東側入口	向台町2-5
北町緑地保全地域(北町森林公園)	北町5-5
ひばりが丘北わんぱく公園	ひばりが丘北2-2
あらしき公園	下保谷4-8
武道場	東町2-4
住吉会館「ルピナス」	住吉町6-15
保谷庁舎ロータリー脇	中町1-5
中町児童館	中町4-4
えのき児童遊園	保谷町5-2
富士町福祉会館	富士町6-6
都立東伏見公園西側入口	東伏見1-2
むくのき公園	柳沢2-3
新町福祉会館	新町5-2
東伏見コミュニティセンター	東伏見5-10
柳沢せせらぎ公園	柳沢6-4

秋の全国交通安全運動

～世界一の交通安全都市TOKYOを目指して～

9/21(土)▶30(月)

秋の全国交通安全運動が9月21日(土)～30日(月)の10日間実施されます。

この運動は、広く市民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけるとともに、市民自身による道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。

□交通安全運動の重点項目

①反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践などによる歩行者の交通事故防止

②夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転などの根絶

③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

④二輪車の交通事故防止

※①②③：全国重点 ④：地域重点

▶交通課 ☎042-439-4435

+

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
22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	西尾内科クリニック 南町5-5-13 田無丸ハビル1階 ☎042-460-3700	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
23日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	
29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	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	

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	
22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	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
23日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 ☎042-468-8714	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029
29日	フタバ歯科医院田無 南町4-2-2 エスフィールド田無101 ☎042-467-3415	

第2回胃がん検診(胃部エックス線検査)

申込期間

9/17(火)から

※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、経過観察中の方などは受診できません。
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 9月17日(火)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ
※定員に達し次第締切
●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ぐ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週間前に受診票を送付します。

第2回胃部エックス線検査 日程 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	11月20日(火)・29日(金)	11月6日(火)・18日(月)・21日(木)
防災・保谷保健福祉総合センター	11月8日(金)・13日(火)	11月9日(土)・27日(火)

※健康課では予約の受付はしていません。
▶健康課 ☎042-438-4021

スカイタワー西東京
ライトアップ

10月は
乳がん月間

10月の乳がん月間に合わせて、スカイ
タワー西東京がピンク色にライトアップされ
ます。
乳がんは、早期発見・早期治療により
90%以上の方の治癒が期待できる病気です。
定期的な検診に加えて、入浴や着替えのと
きなど、自分の乳房を見て、触って、普段の
乳房の状態を知り、変化に気が付いたら病院
受診を心掛けましょう。
時 10月1日(火)午後6時～午前0時
協 協力 スカイタワー西東京(株)田無タワー)
▶健康課 ☎042-438-4037

結核は昔の病気と思いませんか？

結核予防週間

9/24▶30

結核は、年間1万人程度が新た
に発症している日本の重大な感染
症です。早期発見・早期治療によ
り治すことができます。
60歳から感染者が増加
新たに発症した方のうち、60
歳以上の方が70%以上を占めて
います。体のだるさや微熱、体重
減少に注意が必要です。
若い方も注意が必要
若い世代の受診の遅れやそれに
伴う集団感染なども問題となって
います。
長引く咳や痰は要注意
2週間以上咳や痰が続く場合に
は、医療機関を受診しましょう。
多摩小平保健所 ☎042-450-3111
▶健康課 ☎042-438-4037

他機関からの
お知らせ

※申マークがない
ものは、当日、
直接会場へ

西東京創業支援・
経営革新相談センターのご案内

事業計画書ブラッシュアップ塾
(全4回)
時 10月15・29日(火)、11月5・19日(火)
各日午後2時～4時
場 イングビル
内 補助金や助成金、融資申請におい
て求められることが多い事業計画書の
作成に必要な知識を総合的に学べます。
※詳細は ☎のHPへ
定 20人(申込順) 申 ☎のHPから
問 西東京創業支援・経営革新相談センター
☎042-461-6611

令和6年度骨髄ドナー登録事業

あなたの行動で助かる命がありま
す。骨髄ドナー登録にご協力をお願い
します。多摩小平保健所では、骨髄ド
ナー登録を実施します。
時 10月28日(月)午後1時30分～3時
場 多摩小平保健所 内 骨髄ドナー登
録に関する説明・採血(採血量は約2
ml) 対 18～54歳 定 3人 ※要予
約 申 10月21日(月)までに ☎へ
※詳細は日本骨髄バンクHPへ
問 多摩小平保健所地域保健担当
☎042-450-3111

ひざ痛予防のための運動教室

西東京市民会館跡地に、多世代交流
施設「ONE FOR ALL西東京」が新た
にオープンします。これに先立ち、プ
レイメントとして「ひざ痛予防のため
の運動教室」を開催します。
時 10月3・10・17・24日(木)午前10
時～11時 場 J:COMコール田無
定 10人
¥2,200円 申 9月24日(火)までに、
下記へ
問 健康支援センターTMGFit西東京
☎045-862-2282

保谷障害者福祉センター文化祭

時 ●10月18日(金)午前10時～午後3
時30分
●19日(土)午前10時～午後3時
内 活動成果の展示・音楽療法体験・
体操実演・物づくり体験など
場 ・問 保谷障害者福祉センター
☎042-463-9861
FAX 042-463-9862

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 9月18日(水)午前 8 時30分(★印は、9月 4 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	9月25日(水)・26日(木)、10月 7 日(月)・10日(火) 午前 9 時～正午
		9月27日(金)・10月 1 日(火)・ 2 日(水)・ 8 日(火) 午後 1 時30分～ 4 時30分
交通事故相談	電話・対面	★ 9月24日(火) 午前 9 時30分～正午
		10月 3 日(木) 午後 1 時30分～ 4 時
税務相談	電話・対面	10月 1 日(火)・ 3 日(木)・ 9 日(水)午前 9 時～正午
不動産相談	電話・対面	★ 9月27日(金) 午前 9 時～正午
		10月10日(木) 午後 1 時30分～ 4 時30分
登記相談	電話・対面	10月 2 日(水) 午前 9 時～正午
		10月17日(木) 午後 1 時30分～ 4 時30分
表示登記相談	電話・対面	10月17日(木) 午後 1 時30分～ 4 時30分
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	10月 9 日(火) 午後 1 時30分～ 4 時30分
行政相談	電話・対面	※10月15日号でお知らせします。
相続・遺言・成年後見等 手続相談	電話・対面	※10月 1 日号でお知らせします。

みんなの伝言板

※特に記載のないものは、
無料です。
※内容についてのお問
い合わせは、各サーク
ルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、
個人情報が含まれているため、
削除してあります。

こそだてフェスタ@西東京

手をつなごう～みんなでこそだて～

10/14(祝)

午前10時～午後 3 時
ひばりが丘児童センター
※時間の区切り、人数制限なし

こそだてフェスタ@西東京は、
子育てを応援する市民団体と市子
育て関連部署のコラボによる楽し
くて役に立つイベントです。主に、
0 歳から小学校低学年ぐらいまで
の子どもと、その保護者を対象に
しています。プレママ&プレパパ
も参加できます。

☑ 工作・ゲーム・紙芝居・人形
劇体験・手話歌ダンス・子どもの

病気や薬の相談・先輩ママの発達
障害相談・防災・多言語ペーパサ
ート・市子育て関連部署による情報
提供など ※内容変更の可能性あり
☎こそだてフェスタ@西東京実
行委員会

☎kosodatefes.24tokyo@
gmail.com

▶児童青少年課 ☎
☎042-460-9843

のびのび

子育て



福祉・健康

乳・子・青医療証の送付

現在乳・子・青医療証をお持ちの
方は、原則自動更新となりますので、
新しい医療証を 9 月下旬に送付します。
なお、転入などで更新手続が必要な方

には 7・8 月に書類を送付しました。
まだ手続をしていない方は必ず行っ
てください。本制度の対象となる方で医
療証をお持ちでない場合は申請が必要
です。

▶子育て支援課 ☎
☎042-460-9840

子ども・若者平和ワークショップ2024
ニュースじゃ知らない! 世界のこと

「平和」ってどういうことなんだろう? 平和を守るた
めに何ができるんだろう?

世界のいろいろな場所で紛争や戦争が続き、自分た
ちのふるさとで暮らすことができなくなってしまった
人々、貧困に苦しんでいる人たちがたくさんいます。

世界で起きていることを、ニュースで見聞きするよ
りもう少し掘り下げて、知って、感じて、考える、体験

型ワークショップにあなたも参加してみませんか?

☑ 在住・在学の小学 4 年生～中学生(保護者の同伴可)

定 30 人(申込順 ※定員に達し次第締切)

講 小林麗子さん(日本国際ボランティアセンター)

申 市 HP の申込フォームまたは電話で下記へ

※詳細は市 HP へ

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821



市 HP

10/20(日)

午後 2 時～ 4 時 J:COM コール田無



▲前回のようす

令和7年度4月保育園の1次入所申請受付

□期間 11月1日(金)～15日(金)
※郵送受付は10月21日(月)から
□結果 令和7年2月上旬ごろ
□申請書類 10月11日(金)配布
※令和7年度の入園のしおりも配布予定です。
※上記の日程は予定です。
※詳細は市HPへ
▶幼児教育・保育課 042-460-9842

コミュニティ

パリテ講座

赤ちゃんと一緒に、話そう、遊ぼう！初めてママのプログラム～マザースタート・プログラム～

初めての子育ては不安でいっぱい。同じ思いの仲間と一緒に不安な気持ちが少し楽になります。マザースタート・プログラムは、初めてのママを応援するプログラムです。参加者が主体的に関わり、いろいろな考え方に共感して学び合います。初めから完璧な親も子どももいません。みんなで考えたり話し合ったりすることで、自分なりの子育てを楽しむヒントを見つけましょう。

時 10月17・31日(木)、11月7・21日(木)午前10時～正午(4回連続講座)
場 住吉会館ルピナス 対 2～5カ月の初めての乳児と母親 定 10組(申込多数は抽選) 関 NPO法人ワーカーズ・コレクティブちろりん村 申 9月13日午前9時～10月10日(木)午後9時に、申込フォームまたはメールで件名「赤ちゃん講座」・住所・氏名・電話番号を明記し下記へ
▶協働コミュニティ課 042-439-0075
kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



市HP

食品ロスをへらすクッキング講座～キャベツの芯まで美味しく食べよう！～

時 10月20日(日)午前11時～午後2時
場 消費者センター分館 内 キャベツを丸ごと1個使ったミルフィーユとピクルス作り 対 在住・在学の小学1

～6年生の児童と保護者 定 8組(18人) 持 エプロン・三角巾・手拭き用タオル・マスク・マイ箸・マイカップ・布巾・筆記用具・飲み物 申 9月18日(水)午前10時～10月5日(土)午後5時に、メールで講座名・参加者氏名・年齢および学年・住所・電話番号を関へ ※申込開始前のメールは無効となります。

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

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～

時 ①1日目：10月26日(土)午前9時30分～午後0時15分 ②2日目：11月1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妊娠中の生活と健康 ②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7年1月19日～3月1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 9月27日(金)～10月11日(金)に、市HPから電子申請
▶健康課保 042-438-4037



市HP

親子で収穫祭 1家族大根2本をプレゼント！

市内の畑で野菜(大根)の収穫体験をします。親子で市内の農業の魅力を、ぜひ体験してみてください。希望する世帯は里芋の収穫体験もでき、里芋を購入することができます(現金のみ)。ご家庭でとれたて野菜を味わってみましょう。
時 11月2日(土)午前10時～正午(雨天時：11月3日(祝)) 場 市内農業者の農地(芝久保町三丁目9番) 対 在住の小学生と保護者 定 30組(申込多数は抽選) 持 軍手・飲み物・タオル・汚れてもよい服装・靴・持ち帰り用袋
申 9月30日(月)午後5時まで 関 申込フォームから
▶産業振興課 042-420-2820



申込フォーム

いきいき

シニア



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。相談時

間は30分まで

対 60歳以上の都民

※当日、直接会場へ。荒天時、中止の可能性あり ※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 042-460-9806



市HP

10月実施スケジュール

日時		場所	定員
10月4日(金)	午後1時～4時	ひばりが丘公民館	各24人
11日(金)		保谷駅前公民館	
18日(金)		谷戸公民館	
25日(金)	午前9時～正午	田無公民館	
29日(火)		イングビル	

わくわく

催し

健康チャレンジ2024 スタート

令和6年度中に、何らかの検診(健診)を受け、さらにチャレンジ期間の14日間で、ご自身で決めた食に関する健康目標(減塩を心掛けて食事を取る、野菜を毎食取り入れるなど)に取り組み、応募すると、抽選でギフトカードが当たります。電子申請(下記QRコード)のほか、チラシに付いている応募用はがきで応募できます。

□チャレンジ期間・応募期間 10月31日(木)まで

□応募用チラシ配布場所 市HP・市内公共施設(公民館・スポーツセンターなど)

対 小学生以上の市民

▶健康課保 042-438-4037



申込フォーム

申 関へ電話またはメール

④駐車場マルシェ

※在庫がなくなり次第、終了 ※詳細は関のHPへ

□共催 高橋家屋敷林保存会

関 ランドブレイン(株)

03-3263-9388

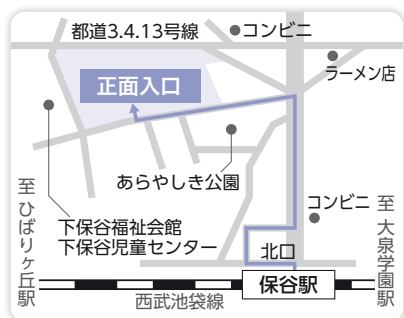
yashikirin@landbrains.co.jp

▶みどり公園課

042-438-4045



関のHP



※保谷駅北口から徒歩約5分

下保谷四丁目特別緑地保全地区 秋のイベント

9月23日(休)
午前10時～午後5時(受付：4時まで)
下保谷四丁目特別緑地保全地区
※雨天中止の場合あり
※当日、直接会場へ

イベント内容

- ①野草園見学ガイドツアー
●1回目：午前10時30分～11時
●2回目：午前11時30分～正午
定 各回20人(各回15分前から整理券配布)
②竹工作教室(要申込)
時 午後2時～3時 定 各回20人程度
申 関へ電話またはメール
③保谷落語会による落語講演(要申込)
●1回目：午前10時30分～11時30分
●2回目：午後3時～4時
定 各回25人程度

「TAMA☆ろくと巡礼物語！」北多摩TOKYOアニメスタンプラリー2024

10月1日(火)～11月30日(土)

市内経済の活性化を目的に北多摩エリアを舞台にしたキャラクターのスタンプラリーおよび宝探しイベントを実施します。指定されたミッションをクリアするとすてきな景品がもらえます！

※市内スタンプスポット(西東京市郷土資料室・田無神社・東伏見稲荷神社・まちテナ西東京・あやしき公園)

※詳細は特設HP

□主催 東京都商工会連合会多摩観光推進協議会

北杜市環境学習親子ツアー

11/30(土) 山梨県北杜市須玉ふれあい館(北杜市須玉町若神子521-17)

友好都市である山梨県北杜市で二酸化炭素の吸収源となる森林の整備の重要性などを学び、現地の子どもたちと一緒に間伐材を使用した木工体験やほうとうづくり体験をするツアーを開催します。
対 在住・在学の小学1～6年生の親子 定 20組(40人) ※1家族1組(2人)まで ￥ 1組(1家族)5,000円 ※当日徴収 持 エプロン・三角巾・マイ箸・ハンドタ

オル・室内履き・筆記用具・飲み物など 申 9月24日(火)午前8時30分～10月23日(水)午後5時に、メールで講座名・学年・参加者氏名(2人分)・住所・電話番号を下記へ ※詳細は市HPへ
▶環境保全課 042-438-4042
kankyoku@city.nishitokyo.lg.jp



市HP

□協力 多摩北部都市広域行政圏協議会
 図「TAMA☆ろくと巡礼物語！」事務局
 ※公式サイト内の問い合わせフォーム
 へお問い合わせください。
 ▶産業振興課 田 042-420-2819



ボディケア講座 ～姿勢改善～

10月2日(水)
 午後1時～2時
 防災・保谷保健福祉総合センター3階

図 理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でできる体操
 対／定 在住で18歳以上の方／15人(申込順) ※1歳未満の子どもの子連れ参加可 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

●10月2日(水)
 午後2時15分～3時15分
 ●17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 前日までに下記へ電話
 ▶健康課 保 042-438-4037

しゃきしゃき体操パート2講座

10月8日(火)
 午前10時～11時30分
 防災・保谷保健福祉総合センター3階
 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、下記へ電話 ※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 保 042-438-4037

からだところの健康相談 【保健師による面接相談】

10月10日(木)
 午後1時30分～3時30分
 田無総合福祉センター

対 在住の方 定 2人(申込順) 申 10月7日(月)までに、下記へ電話
 ▶健康課 保 042-438-4037

糖尿病予防講座

10月17日(木)
 午前10時～11時15分
 田無総合福祉センター

図 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 10月11日(金)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 保 042-438-4037
 図 seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

緑のアカデミー 緑農ウオーク

10月19日(土)
 ●午前9時30分 ●9時45分 ●10時(1時間程度)
 田無市民公園

市内の植木のまちを散策して、木々を観察しながら緑農ウオークをしませんか。参加者は花の球根を植え付けして、持ち帰れます。緑の相談窓口もあります。

定 50人 申 9月20日(金)から、申込フォームへ(申込順)
 ▶産業振興課 田 042-420-2820 申込フォーム



創業スクール(全5回)

10月20・27日(日)、
 11月17・24日(日)、12月8日(日)
 午後1時～5時
 (10月20日のみ午後2時～6時)
 田無第二庁舎4階
 (11月24日のみイングビル3階)

国の認定を受けた創業支援事業計画に基づく講座です。全5回の講義を通じて、創業期に必要な知識の習得やビジネスプランの作成を目指す、実践的なカリキュラムです。
 対 創業に興味がある方・創業を目指している方・創業後間もない方 定 20人(申込順) 図 5回で5,000円(初回に集金) 申 市HP内の申込フォームから
 □企画・運営 多摩信用金庫
 ▶産業振興課 田 042-420-2819 市HP

男女平等推進センター自立支援講座 「Do it! ここから始まる。 わたしのトリセツ2024」

①10月21日(月) ②10月29日(火)
 ③11月6日(水) ④11月11日(月)
 ⑤12月2日(月) ⑥12月11日(水)
 午前10時～正午
 住吉会館ルピナス

図 ①パーソナルカラー#見つけよう、似合う色#わたしの印象って？
 ②知って得する法的知識#夫婦関係#子ども ③わたしの香りをつくろう！#手作り#アロマスプレー ④夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか#もしかしてモラハラ？#発達障害？ ⑤ここもも護る護身術#セルフディフェンス ⑥ストレスケア#わたしを癒す
 対 女性 定 20人(申込多数は抽選)
 申 9月15日(日)午前9時から、市HPの

申込フォームから
 ▶協働コミュニティ課
 田 042-439-0075



栄養・食生活相談

10月23日(水)
 午前9時～正午(1人30分程度)
 田無総合福祉センター

図 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／定 在住の方／4人(申込順) 申 10月18日(金)までに、電話で下記へ
 ▶健康課 保 042-438-4037

ピースウオーク

10月27日(日)
 集合：●午前8時30分田無庁舎1階入口
 ●午前9時防災・保谷保健福祉総合センター1階入口
 丸木美術館・吉見百穴

原爆の被害の絵画を展示している原爆の図丸木美術館、地下軍需工場跡のある吉見百穴を見学します。核兵器や戦争が残したもの、そして平和の大切さを考えてみませんか。
 □交通 市のバスおよび徒歩
 対 在住・在勤・在学の方 定 10人程度(申込多数は抽選) 図 1,200円程度(施設入場料) ※昼食は各自持参してください。 申 10月2日(水)(必着)までに、申込フォームまたは往復はがきで住所・氏名・電話番号・希望集合場所(田無庁舎または防災・保谷保健福祉総合センター)・在勤・在学の方は勤務先名または学校名を明記し、〒188-8666市役所協働コミュニティ課へ
 □共催 非核・平和をすすめる西東京市民の会
 ▶協働コミュニティ課 田 042-420-2821



令和7年 西東京市二十歳のつどい

令和7年 1/13(祝) タクトホームこもれび
 GRAFAREホール

◆第1回

□式典
 午前11時15分(受付：午前10時30分)
 図 田無第一中・保谷中・柳沢中・田無第四中学校学区に在住の方
 ●ビデオメッセージ：午前11時

◆第2回

□式典
 午後1時45分(受付：午後1時)
 図 田無第二中・ひばりが丘中・田無第三中・青嵐中・明保中学校学区に在住の方
 ●ビデオメッセージ：午後1時30分

対象者(平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれ、本市に住民登録がある方)に案内状を12月上旬ごろに発送予定です。市外在住で参加希望の方は、11月以降にご連絡ください。
 ※詳細は市HPへ
 ▶社会教育課 田 042-420-2831 市HP

市HPでも
 お知らせ中

ロクトサイエンスコラム

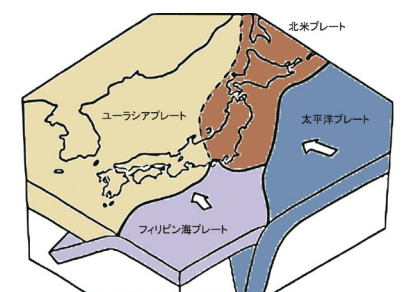
112.

地震の起こるところ

地震とは、地中の岩石に力が加わり、岩石が割れて急激にずれることで大地が揺れる現象のことです。地震は地球のどこでも起こるわけではありません。ほとんどの地震はプレートの境目の近くで起こります。

地球は10数枚のプレート(かたい岩石の板)でおおわれており、それぞれのプレートは少しずつ動いています。日本列島の大部分の陸地は北米プレートとユーラシアプレートの上にあります。そして、これらのプレートの下には太平洋プレートとフィリピン海プレートという、大部分が海の底にあるプレートが沈み込んでいます。つま

り、日本列島には4つのプレートが押し合っている境目があるので、どこで地震が起きても不思議ではありません。大きな地震が起きたとき、自分たちが住んでいる場所ではどのような被害が予想されるかを周りの人と話し合ってみてください。



▲日本列島付近のプレートの分布

いつか働きたいあなたのための
「おしごと準備セミナー」

10/25(金)、11/ 1・8(金)(3回連続講座)

午前10時～正午 住吉会館ルピナス

日々の生活の中で、自分の将来を考える機会はあまりないものです。セミナーに参加しながら、将来の働き方について考えてみませんか。ワークが盛りだくさんの楽しく学べるプログラムです。

☆キャリアデザインスクール

～笑顔で働く未来を考えよう～

対子育てや介護などを理由に離職した女性のうち、再び働くことを希望する方 定20人(申込順)

※保育あり。1歳以上未就学児まで・各回6人 三橋亜希子さん(ライフコーチ)・西畑敦子さん(ファッションキャリアコンサルタント)・浅川絢子さん(キャリアアドバイザー) 10月18日(金)午後5時までに、下記QRコードから

※詳細や申込は下記QRコードから

▶協働コミュニティ課

☎042-439-0075

申込フォーム

申込フォーム

◆Handsōme Mama◆

— nishitokyo city —

私らしく働く ハンサムママ

子育てをしながらの働き方や起業について学んでみませんか。詳細・申込は専用HPから 全講座お子さんと参加可能です。



専用HP

開催講座 11▶12月

内容	日時	場所	参加費
レベル★*1 未来をつくる 私の価値観探索 定20人 保育あり*2	11月19日(火) 午前10時～正午	柳沢公民館	無料
レベル★*1 起業の種を育てよう 定20人 保育あり*2	11月29日(金) 午前10時～正午	谷戸公民館	無料
レベル★*1 集まる力・つながる力 ハンサムママ交流会 定30人	12月10日(火) 午前10時30分～ 午後2時	障害者総合支援センター フレンドリー	1,200円 (飲食代として)

*1 レベルは3段階表示(★の数が少ないほど気軽に参加できます)

*2 保育あり(各回6人、300円/回)

市民スポーツまつり

参加者募集

10/14(祝) 午前9時30分～午後4時
向台運動場・市民公園グラウンド

☆事前申込競技

□500mリレー

時●予選：午前11時

●決勝：午後2時50分

①小学4年生以下の部 ②5・6

年生の部 ③中学生以上の部

●1チーム5人 ※③のみ男子3

人・女子2人(1・3・5走は男子、

2・4走は女子)

●各18チーム募集(いずれも申込順)

□大縄跳び

時●午後1時15分

●1チーム12人(回す人2人、跳

ぶ人10人)

●20チーム募集(いずれも申込順)

500mリレー・大縄跳びに参加する方は9月27日(金)までに、参加競技名・チーム名(ふりがな)・チーム全員の氏名・学年(または年齢)・代表者電話番号を明記し、☎へメール・ファクスまたは直接持参 ☎〒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 ☎042-452-7155(平日午前9時～午後4時※第1(火)を除く) FAX 042-439-3395 ☎nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

☎のHP

当日参加可能な競技やチャレンジコーナーもあります。詳細は10月1日号へ

Handsōme
Mama

Style

Nishitokyo City

開業後のサポート「ハンサムママ スタイル」

ハンサムママの次のステージとして、女性経営者に特化したサポートを行います。スキルアップを目指して一緒に学びませんか。詳細・申込は専用HPから



専用HP

開催講座 11月▶令和7年1月

内容	日時	場所	参加費
「？」から「！」に変わる デザインの分かれ道 定20人	11月15日(金) 午前10時～午後0時30分	イングビル	1,000円
未来は予測できる!? 先見力の鍛え方 定20人	令和7年1月16日(木) 午前10時～午後0時30分	田無第二庁舎 4階	1,000円

▶産業振興課 ☎042-420-2819

パリ2024オリンピック・パラリンピック競技大会で
西東京市ゆかりの方が活躍されました！

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

パリ2024 オリンピック競技大会

7月26日～8月11日に行われたパリ2024オリンピック競技大会では、サッカー競技において、市ゆかり(柳沢小学校・田無第四中学校卒業)の清家貴子選手が、なでしこジャパン(サッカー日本女子代表)として活躍されました。

感動をありがとう！

©JFA



パリ2024 パラリンピック競技大会

8月28日～9月8日に行われたパリ2024パラリンピック競技大会では、卓球競技において、市民の山本恒安さんが車いす部門の監督、西東京市PR親善大使の森園美咲さんが立位部門の監督としてチームを率いて戦いました。

感動をありがとう！



西東京市の
人口と世帯
総人口 20万6,110人(↓ 86)
住民登録:令和6年9月1日現在

人口/20万6,110人(↓ 86) (5,972人) 男/10万137人 (↓ 18) (3,159人)
世帯/10万2,860 (↓ 32) (3,641) 女/10万5,973人(↓ 68) (2,813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。