

にしとうきょう



いこいな
©シンエイ/西東京市

子育てを一人で頑張りすぎていませんか?

「孤育て」って知っていますか? 妊娠から出産、必死に子育てをしていたら、いつの間にか「孤育て」に…
慣れない育児だけでも大変なのに、食事の準備や掃除、洗濯などの家事まで完璧にこなそうとすると、誰だって心も体もぐたくたくに疲れ果ててしまいます。

そんなときは、誰かに相談したり、悩みを共有したり、ほんの少し子どもを預けて自分の時間をつくることも大切です。そもそも子育ては一人でするのではなく、周囲のサポートが必要不可欠です。西東京市でも、令和6年4月からこども家庭センターを設置し“脱・孤育て”のサポートを行っています。頼って、活用して、不安や悩みを解消しませんか?

子どものために
しているけど…
もしかして

どうしたら
いいの…
つらい



こんなこと 思い当たりませんか?

こんなこと 見かけませんか?

子どものしつめて
これでいいのかな…

ひどい言葉で怒ったり、聞こえないふりや
無視したりしていませんか?

夫婦げんかを、子どもの前で
繰り返していませんか?



もう、しらないからね
何度も同じことを言わせないで



子どもの状況に合わないことを強要したり、
きょうだいやお友だちと比べたりしていませんか?

なんでできないの?
○○ちゃんはできているのに…

ちょっとした不安も相談してください

育児
のこと

子ども
のこと

自身
のこと

西東京市 こども家庭センター

妊娠・出産から18歳に育つまでの心配ごとや悩みごとを相談できる窓口です。専門の相談員が身近な相談役として一緒に考え、解決の糸口となる関連機関やサービスの紹介も行います。



市印

子育てや児童福祉に関する相談

子ども家庭支援センターのどか
☎ 042-439-0081

●(月)~(金):午前9時~午後4時(祝・年末年始を除く)
●出(電話相談のみ):午前9時~午後4時(正午~午後1時・祝・年末年始を除く)

妊娠・出産・母子保健に関する相談

健康課保健係
☎ 042-438-4037

●(月)~(金):午前9時~午後4時(正午~1時・祝・年末年始を除く)

親子を地域で支える、 やさしいまちへ

児童虐待とは、子どもの身近にいる大人によって子どもに加えられた行為で、心理的・身体的・ネグレクト(養育放棄[※])・性的に分類され、ほとんどの場合、重複して起こっています。令和4年度の全国相談対応件数は21万9,179件^{*}で、この10年間で約3倍の増加傾向。併せて家族の介護や世話により、学校や社会生活に影響を及ぼすヤングケアラーも増えていることから、周囲の「気づき・心配り」がより重要となっています。周囲に気になるサインを出している児童や保護者はいませんか? ^{*}こども家庭庁 令和4年度児童相談所における児童虐待相談対応件数(速報値)

SOSを見逃さないことが大事

「やってはいけないと分かっているけど、つい手が出ちゃう」「子どものミスに、ついカッとなって叱り過ぎてしまう」と何気ない会話の中で保護者の心のSOSサインが出る場合があります。

虐待をしている保護者も「やめたい」と思っていることが多く、誰かに心の内を話すことが大切。一人で抱え込み過ぎているケースも多いので、まずは受け止め、そして専門機関へつないでください。

聴くポイント

- ◎感情を出さずに
- ◎感想や意見を言わずに

NGワード

- ×「そんなことしたらダメだよ」
- ×「それはひどいね、子どもがかわいそう」
- ×「もっと○○すべきなんじゃない?」

「子育ては大変だね」「あまり自分を責めないで」と受け入れ共感し、頼れる専門機関を活用して少し楽になるのはどうかな? と提案。西東京市子ども家庭支援センターのどかをご紹介します。

子ども家庭支援センター
☎ 042-425-3303

「毎日がつライ」「もう限界」と感じたら、「心配だな」「虐待かな」と思ったら

児童相談所虐待対応ダイヤル

いちばやく
☎ 189 (無料)
相談受付時間 年中無休(24時間)

あんしん暮らし情報

税・保険・年金

未分筆道路の非課税申告

敷地の一部が未分筆のまま道路として使用されている土地で、一定の要件を満たすものは、申告をすることにより道路部分の固定資産税・都市計画税が原則として翌年度から非課税となります。 ※詳細は下記へ
▶資産税課 ☎042-460-9829

福祉・健康

11月14日は世界糖尿病デー

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向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18.1%、女性9.1%(令和4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。

◆糖尿病を詳しく知りたい方へ

健康課では、栄養・食生活相談を毎月、糖尿病基礎講座を年6回行っています。 ※詳細は7面へ
▶健康課 ☎042-438-4037

カラダまるごと測定会

時 12月4日(水)～6日(金) ●午前9時15分～正午 ●午後1時～3時45分
場 田無庁舎2階 ☎体成分分析・骨量・血管年齢・血圧の測定と健康管理などの相談 ☎11月15日(金)時点で18歳以上75歳未満の西東京市国民健康保険加入者 ☎各日50人(申込多数は抽選) ☎11月15日(金)(消印有効)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号・第3希望までの希望日と希望時間帯(希望なし・午前・午後)を申込フォーム・はがきまたは保険年金課窓口へ
☐協力 東京都国民健康保険団体連合会
▶保険年金課 ☎042-460-9821

暮らし・環境

令和7年東京でデフリンピックが開催されます!

デフリンピックは、4年に1度開催されるデフ(聞こえない・聞こえにくい)アスリートのための国際スポーツ大会で、令和7年に開催される東京大会は、日本初開催、第1回大会から100周年となる歴史に残る大会です。大会期間中、さまざまな競技が行われ、

選手たちの熱い戦いが繰り広げられます。また、デフリンピックはスポーツを通じて、多様性を知り、共生社会を理解する素晴らしい機会でもあります。この歴史的なイベントに参加して、選手たちを応援しましょう。

時 令和7年11月15日(土)～26日(水)
場 都内会場(東京体育館^{ほか})・福島県・静岡県
☐大会名称 東京2025デフリンピック
☐競技数 21競技
☐参加国 70～80カ国・地域
☐選手数 約3,000人
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

スポーツ相談窓口をご活用ください

スポーツ・運動・健康づくり・仲間づくりのお手伝いをします。また、市内で活動されているサークルや団体の情報も募集中!仲間を募集したい!活動をアピールしたい!そんな団体からの情報もお待ちしています。

※(土)・(日)・祝の窓口での相談も事前予約で利用可

時 平日午前9時～午後4時(第1(火)を除く) 場 西東京市体育協会(きらっと2階)

☐相談方法 窓口・電話・メール・LINE(詳細は市☎へ)

☐相談内容

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

☎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

駐車場のPFOS含有消火剤の交換費用などの補助

都では、都内における新たなPFOS排出リスクの低減を目的として、PFOS含有泡消火薬剤を交換する際の新しい消火薬剤の購入費および撤去した消火薬剤の処理費などを補助します。

対①大企業 ②中小企業・マンション管理組合・公益法人^{など}

☐申請受付期間 令和7年3月31日(月)(午後5時^{まで}) ※交付申請受付は予算の限度額に達した時点で受付終了

☐補助金の額 ①経費の2分の1(上限500万円) ②経費の3分の2(上限700万円)

☐主な要件 ●(一社)日本消防装置工業会が発行する「PFOS含有泡消火薬剤管理台帳登録済証」が貼付されている設備 ●交付決定の日から令和7年10月31日(金)までに検査が完了し、東京都環境公社へ実績報告を行う。

※詳細は☎へ

☎東京都環境公社(PFOS等含有泡消火薬剤の転換促進事業ヘルプデスク) ☎03-3633-2282

市税・国民健康保険料の休日・夜間納付相談窓口

時 ●休日窓口…11月30日(土)・12月1日(日)午前9時～午後4時(国民健康保険料の納付相談は12月1日(日)のみ) ●夜間窓口…12月3日(火)・5日(木)午後8時^{まで} 場 田無庁舎 ●市税…納税課(4階) ●国民健康保険料…保険年金課(2階) ※電話または窓口で相談可 ☎市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行^{など} ▶納税課 ☎042-460-9832 ▶保険年金課 ☎042-460-9824

▶環境保全課 ☎042-438-4042



☎のQR

住宅増改築相談 申込不要

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あっせんします。

時 11月19日(火)午前10時～午後3時 場 田無庁舎2階

☐相談員 西東京市住宅リフォームあっせんセンター

▶住宅課 ☎042-438-4052

都営住宅の入居者募集

◆東京都直接募集

●家族向・単身者向…3,657戸

☐案内・申込書配布

時 11月1日(金)～12日(火)の平日 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^{ほか}

※申込書などは、募集期間中のみ☎の☎からもダウンロード可 ☎11月18日(月)(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

☎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 ☎03-5467-9269/それ以外 ☎03-3498-8894)

◆西東京市地元募集

●家族向(2人以上)…6戸

☐案内・申込書配布

時 11月19日(火)～27日(水)の平日 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 12月3日(火)(必着)までに、〒202-8555市役所住宅課へ郵送

▶住宅課 ☎042-438-4052

分譲マンション耐震化相談会

建物の専門家から耐震に関する助言などを受けることができます。

時 11月16日(土)午後1時～5時 場 保谷南分庁舎 対分譲マンションの管理組合^{など} ※原則、昭和56年5月31日以前の建築 ☎4組(申込順) ※1人45分程度 ☎11月13日(水)までに、電話で下記へ

☐相談員 ●(一社)東京都建築士事務所協会 ●(一社)東京都マンション管理士会

▶住宅課 ☎042-438-4052

秋の火災予防運動

火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、都民の皆さんの防火防災意識・防災行動力を高め、火災発生の予防、万が一の場合に被害を最小限にとどめることを目的としています。火災予防運動期間中の11月9日(土)・10日(日)に催される「第21回西東京市民まつり」では広報ブースを出展します。スタンプリナー形式で模擬消火訓練や煙体験

を行い、楽しみながら防災について学ぶことができます。マスコットキャラクターのキュータも来場予定です。

時 11月9日(土)～15日(金)

場 西東京消防署

☎042-421-0119

▶危機管理課 ☎042-438-4010

災害に強いまちづくり

市では、分譲マンション・木造住宅およびブロック塀などの耐震診断・改修や耐震シェルターなどの設置に係る費用の助成を行っています(要事前申請)。助成金の予算には限りがあります。 ※助成条件など詳細な情報は、市☎または住宅課へ

※令和7年2月下旬までに助成対象事業が完了すること

☐分譲マンション

●耐震アドバイザーの派遣

●耐震診断、補強設計、耐震改修等費用の助成

☐木造住宅

●耐震診断、除却・耐震改修費用の助成

●耐震シェルターなど設置費用の助成 ※除却・耐震改修費用と耐震シェルターなど設置費用の助成は重複申請不可

☐ブロック塀^{など}

●耐震診断・除却・建替えおよび耐震改修費用の助成

☎12月27日(金)^{まで}

▶住宅課 ☎042-438-4052



市☎

市政

11月24日(日)図書館全館休館とホームページなどのサービス停止

田無庁舎の電気設備点検のため、11月24日(日)は全館休館します。また、図書館☎・メール送受信サービス・各図書サービスも停止します。

なお、11月15日(金)・23日(祝)は全館開館します。

▶中央図書館 ☎042-465-0823

選挙

市長・市議会議員補欠選挙 郵便等投票制度

◆郵便等による不在者投票

令和7年2月2日(日)は、西東京市長選挙・市議会議員補欠選挙の投票日です。

身体障害者手帳・戦傷病者手帳・介護保険被保険者証をお持ちで、次の表のいずれかに該当し「郵便等投票証明書」の交付を受けている方は、選挙のときに自宅などで郵便などによる不在者投票ができます。ご希望の方で、まだ「郵便等投票証明書」の交付を受けていない方は、選挙管理委員会に申請してください。

区分	障害などの程度	
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級または2級
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級または3級
	免疫・肝臓	1級～3級
戦傷病者手帳	両下肢・体幹	特別項症～第2項症
	心臓・腎臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸・肝臓	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証	要介護5	

◆郵便等投票の代理記載制度

郵便等投票ができる方のうち、次の表のいずれかに該当し、自ら投票の記載をすることができない方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た方に代理記載をしてもらうことができます。

区分	障害などの程度	
身体障害者手帳	上肢または視覚	1級
戦傷病者手帳		特別項症～第2項症

▶選挙管理委員会事務局 ☎042-420-2801

円・子ども(幼児～中学生)2,000円・家族5,300円(5人まで)・障害者1,300円

☑親子リトミック・ベリーダンス・ヒップホップダンス・ヨガ・健康体操・障害者スポーツ・バドミントン・バスケットボール・スポンジテニス・ピラティス・パントマイム・食育講座・フラダンス・ケイキフラ・キッズチアなど

☐KKバスケット(小学4年生～経験者のみ)クラス別で実施中!

※詳細は☎へ
☎・☎ココスポ東伏見 ☎042-452-3446 ※(月)・年末年始休館(月)が祝の場合は翌日休館)
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



さあ、一緒に！
国勢調査員 大募集

令和7年実施の国勢調査について調査員を募集しています。

☐仕事内容 事務説明会への出席、調

査票の配布・回収・点検・整理、調査関係書類の市への提出など

☐応募資格 次の全てを満たす方

- おおむね20歳以上で、健康で滞りなく調査を遂行できる方
- 責任をもって最後まで調査事務を遂行できる方
- 調査で知り得た秘密を守れる方
- 西東京市内での調査活動が可能な区域に在住の方
- 警察・税務・選挙に直接関係のない方
- 暴力団およびその関係者ではない方

☎電話・申込フォームから

▶総務課 ☎

☎042-460-9810 申込フォーム



令和6年度会計年度任用職員
(納税推進員)

- ☐募集人数 1人程度
- ☐採用予定日 令和7年1月1日付
- ☐試験日 11月30日(出)
- ☐受付期限 11月15日(金)(郵送必着)まで
- ☐報酬 月額17万3,800円
応募の際は、募集要項を必ずご確認ください。募集要項は、納税課・職員課・市 ☎で、受付期限終了日まで配布しています。
- ▶納税課 ☎042-460-9832

保育園保育推進員

- ☐募集人数 3人程度
- ☐勤務地 市内公設公営保育園
- ☐任用期間 12月1日(日)～令和7年3月31日(月)
- ☐報酬 有資格者：時給1,520円
- ☐応募資格 保育士資格
- ☐募集期間 11月8日(金)まで
- ▶幼児教育・保育課 ☎042-452-6777

募集

総合型地域スポーツクラブ
「ココスポ東伏見」会員・教室参加者募集

☐年会費会員 大人(高校生以上)4,000

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 11月5日(火)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

※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	11月14日(木)・21日(木)午前9時～正午
		11月12日(火)・19日(火)・20日(水)・22日(金)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★11月7日(木) 午後1時30分～4時
		11月26日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	電話・対面	11月13日(水) 午前9時～正午
		11月15日(金) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★11月14日(木) 午後1時30分～4時30分
		11月22日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★11月6日(水) 午前9時～正午
		★11月21日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★11月6日(水) 午前9時～正午
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	※11月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	※12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	★11月8日(金) 午後1時30分～4時30分

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
3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	西東京やぎざわクリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	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
	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	東伏見駅前内科糖尿病クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	
10日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 ※小児科は午後5時まで ☎042-464-1511	石川クリニック 保谷町2-6-1 ☎042-464-1550	

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	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234	たむらデンタルクリニック 東町4-13-23 メーブルヴィレッジ1階 ☎042-439-4618
	仲川歯科医院 ひばりが丘北2-8-15 ☎042-422-5450	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618
10日	野口歯科医院 西原町4-3-49 ☎042-467-3955	

11月の人権・身の上相談のご案内

11/14(木)・27(水) ●午前9時～正午 ●午後1時～4時

場 田無庁舎2階 ☎11月1日(金)から、電話で下記へ

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。
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

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
11月5日 循環器内科 12日 眼科 19日 皮膚科 26日 腎臓内科

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

etc

その他

人権擁護委員が法務大臣から表彰されました

受章者 真鍋五十鈴委員
法務大臣表彰は人権擁護委員として多年にわたり人権擁護活動に尽力された委員に対し、人権擁護委員法に基づき法務大臣が行う表彰です。このたび、長年の人権擁護委員としての活動の功績により真鍋委員が表彰されました。
人権擁護委員とは
人権擁護委員は、地域の住民の中から、人権問題に理解や熱意のある人たちが市長の推薦を受け、法務大臣から委嘱された民間の人たちです。市は、人権擁護委員とさまざまな人権啓発活動を行っています。また、月に2回人

権・身の上相談を受け付けています。各月の相談日は市報でご確認ください。
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

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。
*匿名(書籍)
*匿名(車イス)
*本町学童クラブ保護者の会(書籍・玩具・DVD)
▶総務課 ☎042-460-9810
*匿名1人(1万円)
▶秘書広報課 ☎042-460-9803

ようこそとしょかん 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。お問い合わせは各図書館へ 図書館HP

Table with library events: 中央, 保谷駅前, 芝久保, 谷戸, 柳沢, ひばりが丘. Includes dates, times, and contact numbers for each location.

児童館・児童センターとの共催行事
●はじめてのページ 7日(休)午前11時15分/下保谷児童センター
●新町おはなしひろば 6日(休)午後3時30分/新町児童館/3歳児から
各館の休館日 5日(火)・11日(月)・18日(月)・24日(日)・25日(月)
※芝久保・谷戸図書館は、4日(休)も休館

傍聴 審議会など

Table of public hearings: 青少年問題協議会, 子ども子育て審議会, 都市計画審議会, 田無第三中学校建替協議会. Includes dates, times, and locations.

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。



Web申込が始まります！
令和7年4月からの学童クラブ入会案内

現在入会中の方も毎年度申請が必要

学童クラブの利用をご希望の方は、必ず、入会案内にて要件や必要書類をご確認のうえ、お申し込みください。
※本申請期間中の申込が優先されますので、ご注意ください。
対小学校などに在学中の児童(5・6年生は障害のある児童のみ)
□入会案内の配布 11月11日(月)から、市HP・児童青少年課窓口(田無第二庁舎2階)・市民課(防災・保谷保健福祉総合センター1階)・児童館・学童クラブ
※勤務証明書は市HPで公開中。お早めにご準備ください。

□申込方法・受付期間

Table with columns: 申請方法, 受付期間. Lists application methods like Webフォーム and 窓口 with their respective periods.



Webフォーム



市HP

▶児童青少年課 ☎042-460-9843

のびのび 子育て

福祉・健康

お口の健康支援室

時 11月19日(火)午後1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/定 在住の1~3歳の子どもの保護者/10組(申込順) 申 前日までに電話
 ▶健康課 保 042-438-4037

3~4カ月児健康診査

時 11月7・21・28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

1歳児講座

時 11月18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 11月12・26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 11月6・20・27日(水) 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

離乳食講習会ステップ【保育あり】

時 12月6日(金)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お話・歯科のお話

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 11月20日(火)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
 内 fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

個別育児相談会

時/場 ①11月8日(金)/防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②11月25日(月)/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 定 各25組(申込順)
 申 ①は11月5日(火)までに電話 ②は11月21日(木)までに電話
 ▶健康課 保 042-438-4037

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
 時 11月15日(金)午後1時30分~5時 場 教育支援課(田無第二庁舎4階)
 対 5~12歳ぐらい 定 14人(申込順)
 ※1人15分程度 申 11月1日(金)~14日(木)午前9時~午後5時に電話
 ※予約制 ※詳細は市HPへ
 ▶教育支援課 保 042-420-2829

コミュニティ

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6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のお話が視聴できます。
 ▶教育支援課 保 042-420-2829

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)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9日(出)/田無総合福祉センター ●11月26日(火)/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 保 042-497-5079
 ▶幼児教育・保育課 保 042-452-6777

先輩ママとお話する会

障害のある子ども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。
 子どもの発達や子育ての不安なことを相談したり、地域の学校や医療機関についての情報も聞けます。
 時 12月5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 障害のある子ども(就学前~18歳)の保護者 定 各回1人(申込順) 申 実施日の5日前までに問へ 問 基幹相談支援センターえぼっく 保 042-452-0075
 ▶障害福祉課 保 042-420-2805



問のHP

まますた

時 12月6日(金)午前9時45分~11時(受付:9時30分から) 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 内 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 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 12月3日(火)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)を下記へ
 ▶健康課 保 042-438-4037
 内 fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

ファミリー学級・2日制 第11コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~

時 ●1日目:12月7日(出)午前9時30分~午後0時15分 ●2日目:12月20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7年3月2日~5月3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 11月8日(金)~22日(金)に市HPまたはQRコードから電子申請
 ▶健康課 保 042-438-4037



市HP

いきいき シニア

コミュニティ

お口の状態を確認してみよう

しっかりかんで食べること、これは心身の健康の基本です。かむ力、飲み込む力などを実際に測定しながら、ご自身のお口の健康状態を確認してみませんか?お口の筋力

トレーニングや体操も取り入れながら学べる講座です。
 時 12月9日(月)午後2時~3時30分 場 田無総合福祉センター 対 在住の満65歳以上 定 20人(申込順)
 申 11月22日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
 ▶高齢者支援課 保 042-420-2812

シルバークイック

~65歳以上の方はスポーツ施設を無料利用~

12/16(月)▶27(金) 平日午前9時~午後3時 入館(2時間以上は有料)

番号	教室名	施設	日付	時間	定員	電話番号
①	水中ウォーキング	温水プール	12月27日(金)	午後1時~2時	各20人	スポーツセンター 保 042-425-0505
②	水中運動		12月19日(木)			
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24日(火)			
④	転倒予防&健脳トレーニング		12月20日(金)			
⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	12月18日(水)	午前10時30分~11時30分	各20人	総合体育館 保 042-467-3411
⑥	体力向上ハツラツ体操		12月26日(木)			
⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	12月25日(水)			
⑧	ストレッチ&転倒予防		12月16日(月)			

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 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)中に西東京市に住居登録をしている ●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11日(月)～29日(金)に下記へ ※(土)・(日)・祝を除く
●郵送…11月11日(月)～30日(土)(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」のコピーが必要です。
●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分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 ※令和6年3月～6月入院分の未申請分についても、併せて受付可能 ※次回(11月～翌年2月入院分)は令和7年3月に予定

▶高齢者支援課 ☎042-420-2810

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21日(木) 午前10時～11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階

☑在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) ☑10人(申込順) ☑11月18日(月)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・性別)を下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037
☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

しゃきしゃき体操パート2講座

11月22日(金) 午前10時～11時30分 田無総合福祉センター

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。☑/☑在住で、立位で体操ができる方/15人(申込順) ☑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 ☎042-438-4037

多摩5美術展

11月23日(祝)～29日(金) 午前10時～午後6時 きらっと

圏域5市(西東京・小平・東村山・清瀬・東久留米市)を代表する著名な画家の作品を、所属団体などの会派を超えて一堂に展示します。また、11月24日(日)のワークショップで会場のガラスに描かれる作品もぜひご覧ください。 ※ワークショップの申込は11月1日(金)まで

□「対話による美術鑑賞」事業体験会 子どもから大人まで楽しめる体験会を開催します。 ※当日、直接会場へ
●体験会:24日(日)午後1時～1時40分・2時30分～3時10分
※詳細は、市内公共施設などで配布しているチラシ・市HPをご覧ください。
□主催 多摩北部都市広域行政圏協議会
□企画運営 多摩5美術展実行委員会
▶文化振興課 ☎042-420-2817

ほくっとまつり～北東部の農を通して地域を知ろう～

11月24日(日) 午前10時～午後1時30分(朝市は午前9時30分から) 文理台公園

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開催します。今年は北東部の「農」をテーマに、新鮮野菜の朝市や地元野菜を使った屋台、野菜クイズのスタンプラリーなど、食べて、知って、楽しみながら地域が学べる内容です。
ほかに、地元の団体が出店する飲食やお楽しみブースなど、楽しい企画が盛りだくさん!

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821



事業承継個別相談会

11月27日(水) ●午後1時30分 ●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、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など

☑11月20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 ☎042-420-2819 ☎042-420-2893 市HP



クリスマスリースを作ろう～緑のカーテンのつるの再利用～

11月28日(木) 午前10時～午後0時30分 エコプラザ西東京

毎年夏に実施しているエコプラザ西東京壁面の「琉球アサガオの緑のカーテン」のつるでリースを作ります。手づくりのリースで華やかにクリスマスの飾りつけをしましょう!

☑在住・在勤・在学の方 ☑10人(申込順) 持筆記用具 ☑11月7日(休)午前10時～14日(休)午後5時に電話で☎へ ☎エコプラザ西東京 ☎042-421-8585

▶環境保全課 ☎042-438-4042



作品例

多者協働のまちづくり2024

11月28日(木) 午後2時～4時30分 J:COMコール田無

「若者が積極的に参加できるまちづくり」をテーマに講演とパネルディスカッションを行います。パネラーとして市内で活躍する団体や学生の方も登壇します。まちづくりや若者参画に興味・関心がある方のご参加をお待ちしています。

☑160人 ☑湯浅誠さん(社会活動家) ☑市民協働推進センターゆめこらぼ ☎042-497-6950

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821



講師の湯浅 誠さん

認知症サポーター養成講座

11月30日(土) 午後2時～3時30分 西原総合教育施設

認知症になっても安心して暮らし続け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

わくわく

催し

健康ポイントアプリ「あるこ」三市一町合同ウォークラリー

西東京市、和歌山県有田市、東京都青梅市、東京都瑞穂町の3市1町で、歩数を競い合うイベントを行います。参加された方の中から抽選で景品も当たります。

□ウォークラリー参加方法

- ①アプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロード
②アプリ上部の「+」ボタンから「自治体」をタップし「西東京市」を登録
③さらにアプリ上部の「+」ボタンから「ウォークラリー」をタップ
④チームコードはアプリ内メッセージで確認し入力後、他必須項目を入力

□イベント期間 12月13日(金)～令和7年1月10日(金)

▶健康課 ☎042-438-4037



グッピーヘルスケア

息子介護者の会・娘介護者の会

11月16日(土) 午前10時30分～正午 イングビル

高齢者の介護を担っている息子さん・娘さんならではの悩みやご苦労を同じ立場の方同士で語り合ってみませんか?

☑高齢者の介護を担っている息子さん・娘さん ☑前日までに、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご連絡ください

▶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16日(土) 午後2時30分 保谷駅前公民館

この講座は、参加・体験型の内容で開催します。受講者の方には、障害者サポーターとして住所などを登録してもらい、情報の発信やサポーター同士のつながりなどにより受講された方の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

☑初級編受講者 ☑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 ☑前日までに電話で☎へ ☎(福)さくらの園・カノン ☎042-452-7062(火)～(土)午前9時～午後5時)
▶障害福祉課 ☎042-420-2804

講演会

「すいせい」と「かがく」のアツイ話

11月17日(日) 午後2時～4時 田無公民館

「水星」と「彗星」、2つの「すいせい」について世界の研究の最前線に関わっている研究者がお話しします。

☑会場参加50人・Zoom参加50人程度(いずれも申込順) ☑鈴木雄大さん(JAXA宇宙科学研究所 博士研究員)

☑11月1日(金)午前10時から、開館時間内に中央図書館へ来館・電話・または図書館HPの申込フォームから

※詳細は図書館HPへ

▶中央図書館 ☎042-465-0823



図書館HP

症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。

認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定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。 11月20日(水)までに、電話または申込フォームから 申込フォーム 高齢者支援課 ☎042-420-2811

耳から昔話を楽しむ～大人のためのおはなし会～

12月1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

素話「ものいうたまご」(「おはなしのろうそく33」より)「うばっ皮」(「新訂・子どもに聞かせる日本の民話」より)ほか 定50人(先着) ※未就学児の入室はご遠慮ください。 共催・公演 もぐらの会 柳沢図書館 ☎042-464-8240

糖尿病予防講座

12月3日(火) 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 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。 11月28日(水)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 ☎042-438-4037 seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

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7日(土) 午後1時30分～3時30分 エコプラザ西東京

エネルギー価格が高騰する昨今、太陽エネルギーで電気や温水を作り、家

のエネルギー需要を補完する省エネ設備が注目されています。こうした省エネ設備について、設置を検討する際に知っておくべき基本情報や重要事項について、住宅設計・施工の専門家が、建物側の視点から分かりやすくご紹介いたします。

在住・在勤・在学で18歳以上の方 定18人(申込順) 講師 池田浩和さん(一級建築士) 持筆記用具・飲み物 11月5日(火)午前11時～12月5日(水)午後5時に、電話・ファクス・メールで講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を ☎へ ☎エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)・☎042-421-8586・ 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7日(土) 午前9時45分～正午 ※荒天時、翌日同時刻に延期 石神井川・武蔵関公園周辺

双眼鏡の使い方も説明しながら身近な野鳥に親しむ講座です。 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 双眼鏡(あれば倍率8倍程度のもの)・筆記用具・防寒具・雨具・飲み物 11月6日(水)午前11時～26日(水)午後5時に、講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢を電話・メールで ☎へ ☎エコプラザ西東京 ☎042-421-8585・ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp ▶環境保全課 ☎042-438-4042

栄養・食生活相談

12月12日(木) 午前9時～正午(1人30分程度) 田無総合福祉センター

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 定/在住の方/4人(申込順) 12月9日(月)までに、電話で下記へ 健康課 ☎042-438-4037

多文化講座「自分だけの御朱印帳づくりワークショップ」

12月15日(日) 午前10時30分～午後0時30分 ひばりが丘図書館

オリジナルの「御朱印帳」作りで日本文化を体験できます。 定15人(申込順) 講師 かわしのひろこさん(御朱印帳アトリエ リアン主宰) 11月8日(金)午前10時から、開館時間内にひばりが丘図書館へ電話または申込フォームで氏名・住所・電話番号を下記へ ※詳細は図書館 ☎へ ▶ひばりが丘図書館 ☎042-424-0264



図書館 ☎



申込フォーム

シニア大学単科講座 古典文学への招待

12月23日(月)・令和7年1月27日(月)(全2回) 午後2時～3時45分 田無総合福祉センター

初心者向けの古典文学の入門講座 定 在位の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) 11月8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・福祉会館または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人のみ申込可 社会福祉協議会 ☎042-497-5136 ▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

つながる3日間イベントを開催!

11/13(水)▶15(金)

場 アスタセンターコート

地域福祉や高齢者福祉に関する各種イベントを通して、地域共生社会について考えるイベントを開催します。

Table with 3 columns: 日時, 内容, 問い合わせ先. Includes dates 11/13, 11/14, 11/15 and topics like panel discussion, community events, and care services.

令和6年度 いともに生きる! まちづくりフェス

11/16(土) 午前10時～午後3時

子どもから大人まで、障害があってもなくても、誰もが住み慣れたまちで暮らし続けるために「地域共生社会とはなにか」を考えるイベントを開催します。

参加型イベント 場 防災・保谷保健福祉総合センター 内 下表参照

Table with 2 columns: イベント名, 内容. Lists various activities like e-sports, disaster preparedness, panel discussions, and workshops.

講演会

場 タクトホームこもれびGRAFAREホール 申 事前申込制 ※各イベントの開催時間など詳細は市 ☎へ ▶地域共生課 ☎042-420-2807



市 ☎

多摩六都科学館 ナビ

大人の学びなおし

「ナミナミならぬ波のパワー」

11/27(水) 午前10時30分～正午 多摩六都科学館 科学学習室

私たちの生活に欠かせない光や音の性質を深く学ぶためには、波としてのふるまいを知ることが大事です。波の性質について、お話と演示実験を通して理解を深めます。

対 高校生(相当)以上 定48人(参加者以外入室不可) 講師 坂元真一さん(サイエンス・メディア・ラボ 科学コミュニケーター) ¥800円と入館料(展示室券)520円(高校生相当年齢まで210円)

11月13日(水)(必着)までに、☎の ☎またははがきで、イベント名・開催日時・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を ☎へ ※申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付 場・☎多摩六都科学館 〒188-0014芝久保町5-10-64 ☎042-469-6100 ※休館日:11月5日(火)・11日(月)・18日(月)・25日(月)

3 虐待防止キャンペーン

11/5(火) 午後2時
場田無駅

西東京市では、11月の児童虐待防止推進月間にあわせて、高齢者・障害者への虐待も防止を推進するため、3虐待防止キャンペーンを実施しています。

☑ キャンペーングッズの配布

☐ 高齢者の虐待に関する相談窓口

- ▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811
- ▶ 地域包括支援センター
場市内8カ所のセンター
問い合わせ先は市HPから



市HP

☐ 障害者の虐待に関する相談窓口

- ▶ 障害福祉課 ☎ 042-420-2805

☐ 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
- ☐ 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

西東京市国民健康保険 および 後期高齢者医療保険にご加入中の方へ

12/2(月)から マイナンバーカードと健康保険証が一体化されます

12月2日(月)以降、国から示されたマイナンバーカードと健康保険証の一体化の方針に基づき、**現行の紙の健康保険証の新規交付・再交付が終了となります。**医療機関や薬局の窓口では、**マイナ保険証**をご利用ください。

▶ マイナ保険証とは？

「マイナ保険証」とは、健康保険証として利用登録したマイナンバーカードのことをいいます。利用登録は、マイナポータルやセブン銀行ATMほか、医療機関や薬局に備え付けの顔認証付きカードリーダーから行うことができます。

※初めて医療機関を受診しても顔認証付きカードリーダーの画面で、そのまま初回の利用登録ができます。

▶ マイナ保険証を使うメリット

- データに基づくより良い医療を受けることができる
医療機関や薬局で過去のお薬情報や健康診断の結果を共有できるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。
- 手続なしで高額医療の限度額を超える支払を免除
限度額適用認定証や限度額適用・標準負担額減額認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。
- マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる
医療費の領収書を管理・保管しなくてもマイナポータルで医療費通知情報の管理が可能となり、マイナポータルとe-Taxを連携することで、データを自動入力できます。
- 医療現場で働く人の負担を軽減できる
マイナンバーカードを健康保険証として利用し情報提供に同意すると、お薬や特定健診などの情報を医師・薬剤師にスムーズに共有することができ、業務効率化が図れます。また、保険資格の情報確認においても、マイナンバーカードと顔認証付きカードリーダーを用いて資格情報などを自動取得することができるため、事務職員の負担が軽減され、さらに自動化により誤記リスクも減らすことができます。

▶ 紙の保険証はどうなるの？

- 12月2日(月)から**現行の紙の健康保険証の新規交付・再交付はしません。**
- 12月1日(日)時点でお手元にある有効な紙の保険証は、**12月2日(月)以降も保険証の有効期限まで引き続き使うことができます。**ただし、住所や自己負担割合など、**保険証の記載事項(資格情報)に変更があった場合は使えなくなります。**

▶ マイナ保険証を持っていない人はどうやって医療機関などを受診するの？

- 12月2日(月)以降、**マイナ保険証または有効な紙の保険証のいずれもお持ちでない方**には、資格情報などを記載した**「資格確認書」**を交付する予定です。医療機関や薬局の窓口で提示することで、これまでの保険証と同じように受診することができます。
- **マイナ保険証をお持ちでない方**のうち、12月2日(月)以降に以下に該当する方には、**申請がなくても**、資格確認書を交付する予定です。
12月2日(月)以降、①新たに資格取得する方 ②資格情報に変更になった方 ③紙の保険証が使えなくなった方(有効期限切れを含む)
紙の保険証の有効期限が切れたときにマイナ保険証をお持ちでない方には、申請がなくても、資格確認書を交付する予定です。

▶ 「マイナ保険証をお持ちでない方」とは

- マイナンバーカードを取得していない方
- マイナンバーカードを取得しているが、健康保険証の利用登録をしていない方
- マイナ保険証の利用登録解除を申請した方・登録解除した方
- マイナンバーカードの電子証明書が有効期限切れの方(カード本体の有効期限切れを含む)(電子証明書の有効期限については、市民課にお問い合わせください。)
- マイナンバーカードを返納した方
- DV被害者などでマイナポータルや医療機関等で自己情報が閲覧できない設定をされている方

▶ **マイナ保険証をお持ちの方であっても、以下に該当する方には、資格確認書を交付する予定です。**

- マイナンバーカードを紛失した方・更新中の方
- 介助者等の第三者が本人に同行して資格確認の補助をする必要があるなど、**マイナ保険証での受診が困難である方**
- 新規加入者および券面情報に変更が生じた方(後期高齢者医療保険にご加入の方のみ)

▶ 「資格情報のお知らせ」について(国民健康保険にご加入の方のみ)

- 12月2日(月)以降、**マイナ保険証をお持ちの以下の方**には、ご自身の資格情報を確認できる**「資格情報のお知らせ」**をお送りする予定です。
12月2日(月)以降、①新たに資格取得する方 ②資格情報に変更になった方 ③紙の保険証が使えなくなった方(有効期限切れを含む)
- マイナ保険証を医療機関で利用できない場合、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで保険診療を受けることが可能です。
※「資格情報のお知らせ」のみで保険診療を受けることはできません。

▶ 限度額適用認定証などの取扱い

- 12月2日(月)以降、後期高齢者医療保険に加入している方は限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証の新規の交付は終了となりますが、国民健康保険に加入している方は引き続き限度額適用認定証および限度額適用・標準負担額減額認定証を発行します。
- 12月1日(日)時点でお手元にある有効な証は、12月2日(月)以降も有効期限まで引き続き使うことができます。ただし、記載事項に変更があった場合は使えなくなります。
- マイナ保険証を利用することで、限度額を超える支払が免除されます。
- 後期高齢者医療保険にご加入中かつマイナ保険証をお持ちでない方は、申請により、**限度額の区分を記載した資格確認書**の交付を受けて提示することで、限度額を超える支払が免除されます。

▶ マイナ保険証の利用登録の解除

マイナ保険証の利用登録の解除をご希望の場合は、申請することにより解除を行うことができます。利用解除手続については手続が可能になり次第、市HPまたは市報にてお知らせします。

▶ 保険年金課 ☎ 042-460-9822 (国民健康保険にご加入の方) / ☎ 042-460-9823 (後期高齢者医療保険にご加入の方)

「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



その他

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。