



いこいな
©シンエイ/西東京市

広報

にしとうきょう



企画賞
受賞

持続可能な未来を創るチカラ

西東京市では、脱炭素社会につながる環境にやさしい行動を推進し、まちづくりを進めています。その取組の一つである「にしとうきょう環境アワード」は、積極的に優れた環境活動を行う方々を表彰しています。第3回目となる今回、斬新で今後の広がりが期待される「企画賞」を受賞した3組を紹介します。サステナブル(持続可能)な習慣を考えるきっかけにしてみませんか？



受賞01

未来のために「おさがり市」でリユース&ママ交流

きっかけは、子どもたちの服をもらってもらえないかと思ったこと。きれいなうちにサイズアウトしがちな子ども服は、捨てるにはもったいない。親戚や友達にはちょうど譲る時期の子どもがいない。フリマアプリに出すのは、忙しいときには面倒くさい。まずはママ向けのヨガ教室でおさがり服を広げてみたところ、大変喜ばれました。この循環を続けるには？と企画したのが「おさがり市」です。

環境問題に関心がない人はいても、関係のない人は一人もいません。知らないことで、日常のふとした行動が環境の悪化に加担してしまっていることもある。だから、まず「知る」ことが大切だと思っています。

この活動を通して、環境について「知ろう」とする人が増えるきっかけになれたことが、とても良かったと思います。今後も、環境にもママにもやさしい地域活動を続けていきます。

取組内容

子ども服の無料譲渡会を月に1度実施。リユースによるごみの削減とともに、地域のママの交流の場となっている。おさがり市では、環境問題に関するPOPや紙芝居なども実施し、環境への関心がない方にも、楽しみながら興味を持ってもらえるように取り組んでいる。

開催16回となり、輪が広がっています！

大森 麻衣さん



受賞02

「楽しみながら」がエコ活の秘訣

三中では、学年ごとにSDGsについて考え、学ぶ機会があります。環境保全活動は続けているとマンネリ化してしまい、参加が少なくなります。今回は投票企画でしたが、さまざまな取組を継続するには、楽しみながら続けることが大事だと思います。ペットボトルのキャップとカイロ回収以外にも、生徒会の発信や事務、管理もデジタル化を進めています。効率化をしながらも、タイムリーにみんなの意見を聞ける「アンケート」や「匿名いけデジ(デジタル意見箱)」、各委員会の報告書などのペーパーレス化もSDGsにつながる取組です。

みんながいろいろなアイデアを出し、話し合いながら進めるからこそ、小さな取組が、大きな成果を残すのだと思っています。生徒会は代替わりしますが、継承できるようにしていきます。

取組内容

エコキャップ運動(ペットボトルのキャップ)や使い捨てカイロを、年間を通しさまざまな投票企画で回収。どのお菓子が好き？夏休みを過ごすならどこ？など楽しみながら取り組む発信で、より多くの回収数を短期間で達成。

3回の投票で集まったキャップは1万2,685個！カイロは1,000個以上！

田無第三中学校生徒会



受賞03

学んで、シェアして、環境を考えるきっかけづくり

ニュースで環境問題について見るが多くなり、自分たちができることはないかと考えました。まずは、同世代が環境問題についてどのように考えているのかを知りたくて、アンケートを実施。思っているよりも関心は高く、ごみの分別やエコバッグは習慣化できていることが分かりました。また、環境問題や気候変動により関心を持ってもらうため、マイクロプラスチックを題材にした映画を自主上映しました。回数を重ねるごとに参加者が増え、うれしかったです。映画上映は、まだ学校内では実現できていないので、ぜひみんなにも見てもらえるように生徒会や先生と相談していきます。

私たちの行動はほんの一步かもしれませんが、でも身近な人の行動は影響力があると思うし、小さな活動を続けることが、大きな活動につながっていくと思っています。

取組内容

青嵐中学校2年生を対象に、環境問題を考えるアンケートを実施。集計結果をまとめて壁新聞にし、校内に掲示。また、小学生がプラスチック汚染問題に取り組むアメリカの映画を、映画監督に直接交渉し無償提供を獲得。市内3カ所で自主上映した結果、多くの方が環境問題を考えるきっかけづくりに寄与。

アンケートには148人が協力してくれました！

青嵐中学校有志

あんしん暮らし情報



税・保険・年金

証明書コンビニ交付サービス
停止のお知らせ

システムメンテナンスに伴い、下記の日時でコンビニ交付サービスが停止します。ご理解とご協力をお願いします。
時 2月7日(金)午前6時30分～正午
対 市内外全ての店舗
□停止する証明書 全ての証明書
▶市民課 田 042-460-9820
保 042-438-4020

市税・国民健康保険料の夜間・休日
納付相談窓口を開設します

時 ● 2月25日(火)・27日(休)午後8時^{まで}
● 3月1日(土)・2日(日)午前9時～午後4時(国民健康保険料の納付相談は3月2日(日)のみ) 場 いずれも田無庁舎のみ
● 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 内 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 田 042-460-9832
▶保険年金課 田 042-460-9824

国民年金保険料の前納制度

国民年金保険料には、6カ月分、1年度分または2年度分の前払い期間に応じて割引額が大きくなる「前納制度」があります。納付方法は納付書・口座振替・クレジットカードの3種類です。前納するためには年金事務所へのお申し込みが必要です。納付方法ごとに前納額、割引額および納付期限などは、初回納付する月によって異なります。
令和7年度(令和7年4月～令和8年3月)の月額保険料は1万7,510円です。 ※詳細は 田へ
田 武蔵野年金事務所
田 0422-56-1411
▶保険年金課 田 042-460-9825 日本年金機構 田

国民健康保険加入者へ
医療費等通知書を発送

国保加入者に医療費等通知を2月中に順次発送します。
受診年月、受診者氏名、医療機関などの名称、医療費の額(自己負担分+保険者負担分)、被保険者の支払った医療費の額(一部負担金額)などを記載しています。
対 西東京市国民健康保険にご加入中の方で、令和6年7～10月に医療機関、柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術に係る療養を受けた方
□注意 確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和6年7～10月の診療などについては「医療費控除の明細書」への記載を省略可

□令和6年11～12月の診療などについて お持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付してください(この場合、医療費の領収書は確定申告期限から5年間保存する必要あり)。
▶保険年金課 田 042-460-9821



くらし・環境

都営住宅の入居者募集

◆東京都直接募集
●家族向(ポイント方式)…1,290戸
●単身者向・車いす使用者向・シルバーピア…682戸
□案内・申込書配布
時 2月3日(月)～12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^{ほか}
※募集期間中のみ 田の 田からもダウンロード可 申 2月18日(火)(必着)^{まで}
●郵送または電子申請 ※詳細は 田へ
田 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 田 0570-010-810/それ以外 田 03-3498-8894)
◆西東京市地元募集
●単身者向シルバーピア…1戸
□案内・申込書配布
時 2月19日(水)～28日(金)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 3月6日(木)(必着)^{まで} ●郵送…〒202-8555市役所住宅課へ
▶住宅課 田 042-438-4052

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 2月8日(土)午前9時30分～午後0時30分/イングビル 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 8人(申込順) ※1人35分程度
申 2月5日(水)^{まで} ●電話…下記へ
□相談員 住みよい町をつくる会
▶住宅課 田 042-438-4052

空き家フォーラムin西東京

時 2月22日(土) 場 イングビル 内 ①個別相談会：午前10時～午後4時
②セミナー1：午前10時30分～11時30分
③セミナー2：午後1時30分～2時30分 定 ①12組(1組30分)(要予約) ②・③各30人(要予約)
申 2月21日(金)^{まで}
●電話…下記へ
▶住宅課 田 042-438-4052 市 田

「2月は、固定資産税・都市計画税第4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 田

防災行政無線などによる
全国一斉情報伝達試験

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するため、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。
時 2月12日(水)午前11時 内 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 田へ(「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)
□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 田 042-438-4010



市 田

市政

補助金・負担金の概況の公表

市の補助制度や補助金の使い道などをお知らせするため、令和5年度に支出した補助金・負担金の事業目的・補助内容や補助金を受けている主な団体の概況などを公表しています。資料は情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市 田でご覧になれます。
▶企画政策課 田 042-460-9800

2月16日(日)午後3時から
放射第7号線の西側区間を
暫定交通開放します

東京都が整備を進めている放射第7号線(大泉)のうち、西側区間が2月16日(日)午後3時に暫定交通開放します。これにより、したみち通りなどの生活道路の混雑緩和、歩行者や自転車の安全性や利便性の向上が期待されます。 ※詳細は、東京都第四建設事務所 田へ
田 東京都第四建設事務所
田 03-5978-1727
▶都市計画課 田 042-438-4050 都 田



都 田

募集

市民農園の利用者

□利用期間 4月1日(火)～令和9年2月28日(日)
□条件 ●1世帯1区画(同居の世帯も含む) ●在住で耕作可能な土地を持たず、野菜作りに熱意のある方 ●利用期間終了まで、確実に継続利用ができる方 ●「利用者の心得」を守れる方
申 2月17日(月)(必着)^{まで} ●郵送…必要事項(希望する農園名・住所・氏名・年齢・電話番号)、返信用封筒に110円切手を貼り、住所・氏名を明記し〒188-8666市役所産業振興課へ
●電子申請…申込フォーム^{から}
□募集農園

年齢・電話番号)、返信用封筒に110円切手を貼り、住所・氏名を明記し〒188-8666市役所産業振興課へ
●電子申請…申込フォーム^{から}

□募集農園

農園名	所在地	区画数	区画面積	利用料(*)
西原市民農園	西原町3-5	53区画	12㎡	1万円
中町市民農園	中町6-12	65区画		

*維持管理費相当分として、2年(23カ月)分1万円(年額5,000円)を前納

□選考方法 申込者多数は抽選

●区画割りは抽選で決定

●補欠者を若干名登録

□抽選結果 申込者全員に通知

□注意事項 ●既にほかの市民農園を利用している方は申込不可

●次の場合、申込は全て無効
・同一世帯で複数の申込・他人名義
・期限後・内容の不備

●車での来園は不可

●利用期間中であっても所有者の都合により土地を返還する場合^{あり}

▶産業振興課 田 042-420-2820



申込フォーム

柳泉園組合でパブリックコメント

柳泉園組合新清掃施設整備基本構想(素案)について、広く皆さまからのご意見を募集しています。

□期間 2月14日(金)(必着)^{まで}

□閲覧場所 柳泉園組合情報公開コーナー(閉庁日を除く)・柳泉園グランドパーク・同組合 田

田 ●柳泉園組合 田 ●総務課企画財政係 田 042-470-1546

▶ごみ減量推進課 田 042-438-4043

公民館専門員

□人数 若干名

□資格 次のいずれかに該当する方

●社会教育主事となる資格を有する

●社会教育士の資格を有する ●教員の資格を有する

●社会教育施設に3年以上従事経験がある

●社会福祉士の資格を有する

●障害者にかかわる業務に3年以上従事経験がある

□試験日 3月8日(土)

□募集要項 2月5日(水)～26日(水)に公民館・職員課(田無庁舎5階)・市 田で配布

□受付期限 2月26日(水)午後5時

□報酬 月額17万8,900円

▶柳沢公民館 田 042-464-8211

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。公表を承諾いただいた方のみ掲載しています。

✳けやき小学校保護者の会 様(ファン

付きジャケット)
 ▶総務課 ☎ 042-460-9810
 ✳加藤留以 様(1万円)
 ✳木下隆 様(1万5,000円)
 ✳竹内総夫 様(1万5,000円)
 ✳中澤和久 様(1万5,000円)
 ✳山本泰寛 様(1万円)
 ✳匿名2人(各1万5,000円)
 ✳匿名3人(各1万円)
 ▶秘書広報課 ☎ 042-460-9803

子ども食堂連絡会
 市内で活動している子ども食堂のスタッフが集まり、情報交換を行います。
 時 2月14日(金)午後2時 場 田無庁舎5階 対 市内で子ども食堂を運営している方、活動を検討している方、子どもの居場所づくりの活動をしている方
 ▶子ども家庭支援センター ☎ 042-425-3303

2月の人権・身の上相談のご案内

2/13(木)・26(水)

●午前9時～正午
●午後1時～4時

場 田無庁舎2階 申 2月3日(月)から

●電話…下記へ

人権侵害、偏見や差別、近所付き合いなど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

価格高騰重点支援給付金(令和6年度非課税世帯分)を支給します

物価高騰などに直面する低所得者世帯の支援として、令和6年度住民税非課税世帯に対し、1世帯当たり3万円を給付するとともに、18歳以下の児童を扶養している場合、1人当たり2万円を加算して給付します。
 対 令和6年12月13日時点で本市に住民登録がある世帯で、世帯全員の令和6年度住民税均等割が非課税の世帯
☐支給方法
 令和6年度住民税均等割が非課税の世帯には、2月中旬ごろから「お知らせ」または「確認書」を送付します。「お知らせ」が届いた方は、特に手続の必要はありません。「確認書」が届いた方は必要事項を明記し、添付書類とともに返送してください。
☐申請が必要な方
 令和6年1月2日以降に転入した方や住民税が未申告の方がいる世帯は申請が必要になります。
 ※詳細は市HPまたは下記へ
 ▶地域共生課給付金担当 ☎ 042-497-6451

パブリックコメント

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんからご意見を求め、いただいたご意見を考慮しながら政策を決定します。
 ※匿名意見は受け付けませんので、ご意見提出の際は、住所・氏名を必ずご記入ください。
 ※ご意見には個別に回答しません。

事案名 西東京市国土強靱化地域計画(素案) ▶危機管理課 保 ☎ 042-438-4010	
策定趣旨	国土強靱化基本計画の改定や、都の被害想定見直しに伴う西東京市地域防災計画(令和6年修正)、令和5年度策定の第3次総合計画との整合を図るため、西東京市国土強靱化地域計画の修正を実施します。
閲覧方法	2月3日(月)から、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	2月3日(月)～3月3日(月)(必着)
提出方法	●持参(防災・保谷保健福祉総合センター5階危機管理課) ●郵送(〒202-8555市役所危機管理課) ●ファクス(☎ 042-438-2820) ●市HPから ●メール(☎ kikikanri@city.nishitokyo.lg.jp)
検討結果の公表	3月(予定)

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 2月4日(火)午前8時30分(★印は、1月20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。
 問 市民相談室 ☎ 042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	2月13日(木)・14日(金)・20日(木)午前9時～正午
		2月18日(火)・19日(水)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★2月6日(木) 午後1時30分～4時
		2月25日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	電話・対面	2月12日(水) 午前9時～正午
		2月21日(金) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★2月13日(木) 午後1時30分～4時30分
		2月28日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★2月5日(水) 午前9時～正午
		★2月20日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★2月20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	★2月12日(水) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話・対面	※2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	2月26日(水) 午後1時30分～4時30分

2月1日予約受付開始

交通災害共済「ちょこっと共済」

共済期間 4/1 ▶ 令和8年3/31

東京都39全市町村の住民が会費を出し合って会員となり、その会員が不幸にして交通災害に遭い治療を受けた場合に、会費の中から見舞金をお支払いする相互扶助を目的とした制度です。
☐加入コース 2コース制
 Aコース：会費年額1,000円で最高300万円の見舞金
 Bコース：会費年額500円で最高150万円の見舞金
 ※いずれも会員が交通災害で死亡した際に、中学生以下の子がいる場合、年額12万円の交通遺児年金が支給
☒共済期間の開始日に、市に住民登録がある方
☐加入申込書付きパンフレット 2月1日(土)ごろに全戸配布。市

内の各金融機関窓口(ゆうちょ銀行(郵便局)を除く)で配布
☐申込窓口 会費を添えて、指定金融機関窓口(田無庁舎2階)・公金取扱窓口(防災・保谷保健福祉総合センター1階)・市内の各金融機関窓口(ゆうちょ銀行(郵便局)を除く)・出張所
 ※ネット申込もあり。詳細はちょこっと共済HPへ
 ※「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」で加入が義務付けられている自転車損害賠償保険などではありません。自転車の利用によって生じた他人の生命または身体の損害を賠償することはできません。
 ▶交通課 保 ☎ 042-439-4435

事案名 西東京市駐車場事業経営戦略(素案) ▶交通課 保 ☎ 042-438-4057	
策定趣旨	令和3年度に策定しましたアスタ市営駐車場の経営方針を定める「西東京市駐車場事業経営戦略」について、財政計画の見直しを行い、計画期間を令和7(2025)年度～令和16(2034)年度とする経営戦略を策定します。
閲覧方法	情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	2月27日(木)(必着)※
提出方法	●持参(保谷東分庁舎2階交通課) ●郵送(〒202-8555市役所交通課) ●ファクス(☎ 042-439-3025) ●市HPから ●メール(☎ koutsuu@city.nishitokyo.lg.jp)
検討結果の公表	3月(予定)

QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。



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 5時～9時
2日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひばりヶ丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	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
9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	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	
11日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	ごとう内科 東伏見2-1-6 ☎042-450-5100	

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	
2日	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎042-462-4618	
9日	三浦歯科医院 ひばりが丘北4-5-17 ☎042-422-1870	
11日	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133	ねま歯科医院 泉町1-11-14 上宿ビル1階 ☎042-462-4118



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
2月4日 循環器内科 18日 小児科 25日 消化器内科



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

赤ちゃん集まれ～♪

お近くの「赤ちゃんのつどい」に参加しませんか。
※詳細は地域子育て支援センターHPへ 内保護者同士のおしゃべりタイム、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど
対 0から8カ月ごろの乳児と保護者



市HP

赤ちゃんのつどい日程 2・3月

会場	日程	
センターひがし	2月 5日(火)	3月 3日(月)
センターすみよし	2月14日(金)	3月17日(月)
	2月26日(火)	3月26日(火)
センターなかまち	2月17日(月)	3月 3日(月)
センターけやき	2月21日(金)	
センターやぎざわ	2月17日(月)	3月 3日(月)
下保谷児童センター	2月12日(火)	3月11日(火)
北町コミュニティセンター	2月25日(火)	3月25日(火)
ひばりが丘北児童センター	2月21日(金)	3月12日(火)
谷戸公民館	2月10日(月)	3月10日(月)
北原児童館	2月18日(火)	3月 4日(火)
はこべら保育園	2月 7日(金)	
芝久保公民館	2月26日(火)	3月26日(火)
田無児童館	2月25日(火)	3月18日(火)
芝久保児童館	2月13日(木)	3月13日(木)
田無公民館	2月12日(水)	3月12日(水)
柳沢公民館	2月13日(木)	3月13日(木)
新町児童館	2月18日(火)	3月18日(火)

▶幼児教育・保育課 ☎042-452-6777

傍聴

審議会など

■都市計画審議会

時 2月4日(火)午後7時

場 田無庁舎3階

内/定 西東京都市計画地区計画ひばりヶ丘駅北口西側地区地区計画の決定^{ほか}／5人

▶都市計画課 保 ☎042-438-4050

■文化芸術振興推進委員会

時 2月13日(木)午後5時

場 田無第二庁舎4階

内 第3期 文化芸術振興計画^{ほか}
定 5人

▶文化振興課 田 ☎042-420-2817

■健康づくり推進協議会

時 2月18日(火)午後1時30分～2時30分

場 防災・保谷保健福祉総合センター6階

内/定 健康づくり推進プラン^{ほか}／5人
▶健康課 保 ☎042-438-4021

■田無第三中学校建替協議会

時 2月19日(水)午前9時

場 田無第二庁舎4階

内/定 建替校の将来像^{など}／10人

▶教育企画課 田 ☎042-420-2822

のびのび 子育て



福祉・健康

お口の健康支援室

時 2月18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・10組(申込順) 申 前日まで ●電話…
下記へ

▶健康課 保 ☎042-438-4037

3～4カ月児健康診査

時 2月6・20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 2月17日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 1～1歳3カ月の子どもと保護者 申 2月12日(火)まで ●電子申請…市HPから

▶健康課 保 ☎042-438-4037



市HP

2歳児すくすく相談会

時 2月4・25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 2月5・19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

個別育児相談会

時/場 ①2月10日(月)／防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②2月26日(火)／田無総合福祉センター午前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2月6日(木)までに電話 ②は2月21日(金)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

時 ①2月7日(金)午後1時30分～5時 ②2月14日(金)午後1時30分～5時
場 教育支援課(田無第二庁舎4階)
内 言語聴覚士による相談(①臨時開催、②定例開催)

対 5～12歳ぐらい 定 各回14人(申込順) ※1人15分程度

申 2月3日(月)午前9時から ●電話…下記へ ※予約制 ※詳細は市HPへ

▶教育支援課 田 ☎042-420-2829



市HP

令和7年度 保育園など入園募集(2次募集)

1次募集選考の結果、欠員が出た市内保育園などの2次募集を行います。

申 2月14日(金)(消印有効)まで ●郵送または持参…〒188-8666市役所幼児教育・保育課(田無第二庁舎2階)へ
※1次申込分の各種変更も2月14日(金)まで ※1次利用調整の結果および2次の欠員状況は、市HPへ

□注意事項

●申請は原則郵送での提出をお願いします。

▶幼児教育・保育課 田 ☎042-460-9842



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

ファミリー・サポート・センターは、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 ● 2月8日(出午前10時～正午／田無総合福祉センター ● 2月18日(出午前10時～正午／住吉会館ルピナス 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 ● 電話… 問へ 問ファミリー・サポート・センター事務局 電042-497-5079 ▶ 幼児教育・保育課 田 電042-452-6777

まますた

時 2月27日(休)午前9時45分～11時(受付：9時30分) 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キング・情報交換 対／定 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親／8組(申込順) 申 2月20日(休)まで ● 電話・メール…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 電042-438-4037 図fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

離乳食講習会スタート

時 ① 2月27日(休)午前10時15分～11時(受付：10時) 場 田無総合福祉センター 内 離乳食開始から初期の

お話 対／定 在住の3～5カ月の子どもの保護者／30人

申 2月24日(休)まで ● 電子申請…市HPから ▶ 健康課 保 電042-438-4037 市HP



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 3月6日(休) ● 午前9時15分～10時15分 ● 午前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 ● 電話… 問へ 問 基幹相談支援センターえぼっく 電042-452-0075 ▶ 障害福祉課 田 電042-420-2805 市HP



ファミリー学級・2日制 第14コース
～初めて父親・母親になる方のための教室～

時 ① 1日目：3月8日(出午前9時30分～午後0時15分) ② 2日目：3月21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：6月1日～7月31日) 定 24組(申込順) ※2日間ともパートナーとの参加可 申 2月7日(金)～21日(金) ● 電子申請…申込フォーム ▶ 健康課 保 電042-438-4037 申込フォーム



入学通知書は届きましたか

市立小・中学校へ入学する子どもの保護者の方へ

1月20日に入学通知書を発送しました。まだ届いていない場合は学務課までご連絡ください。

対 ● 小学校…平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれ ● 中学校…平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ

私立・国立・都立の小・中学校へ入学する子どもの保護者の方へ

窓口・郵送・オンラインのいずれかの方法で速やかに手続きをお願いします。入学を予定している学校の入学許可証または入学承諾書 ※手続方法については、入学通知書の裏面および市HPへ ▶ 学務課 田 電042-420-2824 市HP



障害のある方へ

令和7年度心身障害者(児)施設
緊急一時保護の利用開始登録

現在「心身障害者(児)施設緊急一時保護」の利用登録をしている方は、3月31日(月)で終了となるため、令和7年度の利用登録の受付を開始します。利用予定前までに申請手続きをしてください。

場 障害福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階) 申 2月3日(月)から ● 郵送…〒188-8666市役所障害福祉課へ ▶ 障害福祉課 田 電042-420-2804

心身障害者自動車燃料費助成の請求

時 2月3日(月)～28日(金)(平日のみ) 場 障害福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階) 対 ● 身体障害者手帳1～3級・愛の手帳1～3度・脳性まひ者(児)・進行性筋萎縮症の方で運転する同居の家族がいる方 ● 身体障害者手帳1～4級で自ら運転する方 持 ● 現況届兼請

求書(対象者に送付済み) ● 車検証のコピー ● 自動車検査証記録事項のコピー(電子車検証の方は必須) ● 運転免許証のコピー ● 下記請求対象期間内に給油した際の領収書などの原本 ※同封の返信用封筒にてご返送ください。

対象期間 令和6年8月～令和7年1月(この間に新たに認定申請をした方は、認定申請日～1月) ▶ 障害福祉課 田 電042-420-2806

庁舎窓口到手話通訳者を
配置しています

各課でのお手続、相談の際に、ぜひご利用ください。※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣がご利用できます。 手話通訳者配置日 午後1時～5時

場所	日程
田無庁舎	2月21日(金)、3月21日(金)
防災・保谷保健福祉総合センター	2月5日(水)、3月5日(水)

▶ 障害福祉課 田 電042-420-2804 FAX 042-466-9666

ようこそとしょかん

2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	電042-465-0823
火～金 午前9時～午後8時 土・日・祝日 午前9時～午後6時	●にこにこおはなし会 20日(休)午前11時／1～2歳児と保護者 ※20日はわらべうたの時間になります。 ●おはなし会 13・20・27日(休)午後3時30分／3歳児から ●サンサンおはなし会 16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) 2日(日)午前11時／3歳児から
保谷駅前	電042-421-3060
火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝日 午前10時～午後6時	●ちいさなおはなしひろば 14・28日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※14日はわらべうたの時間になります。 ●おはなしひろば 14・28日(金)午後4時／3歳児から ●おはなしのへや 1・15日(出)午後3時30分／5歳児から
芝久保	電042-465-9825
火～日 午前10時～午後6時	●ちびっこおはなし会 12日(水)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 6・13・20・27日(休)午後4時／3歳児から
谷戸	電042-421-4545
火～日 午前10時～午後6時	●ちびっこおはなし会 5・19日(水)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 12・26日(水)午後3時30分／3歳児から
各館の休館日	3日(月)・10日(月)・17日(月)・25日(火)
※芝久保・谷戸図書館は、11日(祝)・24日(休)も休館 ※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、21日(金)も休館 ※中央図書館は、4日(火)～6日(木)は特別整理休館	

柳沢	電042-464-8240
火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝日 午前10時～午後6時	●ちいさなおはなしひろば 7・14日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※7日はわらべうたの時間になります。 ●おはなしひろば 5・12・19・26日(水)午後3時30分／3歳児から ●わくわくドキドキ紙芝居 8日(出)午前10時30分／どなたでも
ひばりが丘	電042-424-0264
火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝日 午前10時～午後6時	●ちびっこひろば 7・14・28日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなしひろば 5・19日(水)午後4時／3歳児から ●おはなしひろばサタデー 8日(出)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 6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 5日(水)午後3時30分／新町児童館／3歳児から	
おでかけおはなし会	
●芝久保児童館 5日(水)／午後3時／3歳児から ●ひばりが丘児童センター 19日(水)／午後2時30分／3歳児から ●のどかひろば 7日(金)／午前10時30分／1～3歳児と保護者 ●ピッコロひろば 13日(休)／午前10時30分／1～3歳児と保護者 ●なかまち保育園 28日(金)／午前10時／0～2歳児と保護者 図書館職員が、各施設におでかけします。 絵本の読み聞かせ・手あそび・紙しばい・工作などが楽しめます。	

いきいきシニア

わくわく催し

福祉・健康

2月1日は
「フレイルの日」
「フ(2)レ(0)イ(1)ル」



フレイルとは健康と要介護の中間で、筋力や活力が衰えた段階です。フレイル予防には「しっかりかんで、しっかりと食べる」「運動をする」「社会参加をする」をバランスよく実践することが大切です。フレイルの兆

シルバー月間
～65歳以上の方はスポーツ施設を無料で利用できます～

時 3月3日(月)～31日(月)の平日
午前9時～午後3時入館(2時間以上は有料) 場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと 内 温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用(2時間^{まで})
※各種教室の参加(下表参考) 対 在住で65歳以上の方 持 令和6年

番号	教室名	施設	日付	時間	定員
①	水中ウォーキング	スポーツセンター(温水プール)	3月21日(金)	午後1時～2時	各20人
②	水中運動		6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	25日(火)		各30人
④	転倒予防&健脳トレーニング		14日(金)		
⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	19日(水)	午前10時30分～11時30分	各20人
⑥	体力向上ハツラツ体操		26日(水)		
⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	12日(水)		
⑧	ストレッチ&転倒予防		24日(月)		

コミュニティ

アクティブシニアフェスタ
～新しい人生の楽しみを見つけませんか?～

時 2月20日(木)午後1時30分～4時30分 場 J:COMコール田無 内 シニア世代向けの講演、体験コーナー、地域活動に関する展示・相談^{など}
対 在住の60歳以上の方
問 社会福祉協議会
☎042-497-5071
▶高齢者支援課 田 ☎042-420-2812 問のHP

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、自分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。 ※令和6年12月9日に田無総合福祉センターで実施した講座の内容と同様
時 3月6日(木)午後2時～3時30分

候を早期に発見して日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。フレイル予防をして健康寿命を延ばしましょう。
市ではフレイルの兆候に気づききっかけとなる「フレイルチェック」を開催しています。参加希望の方は下記へ
▶高齢者支援課 田 ☎042-420-2812

度用のシルバーウイーク参加カード(過去のカードは住所が分かるものも必要。ない方は初回のみ本人確認書類を持参) 申 2月5日(水)午前9時から ●電話…開催施設へ
●受付窓口(申込順)
●スポーツセンター ☎042-425-0505
●総合体育館 ☎042-467-3411
●きらっと ☎042-451-0555
▶スポーツ振興課 田 ☎042-420-2818

番号	教室名	施設	日付	時間	定員
①	水中ウォーキング	スポーツセンター(温水プール)	3月21日(金)	午後1時～2時	各20人
②	水中運動		6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	25日(火)		各30人
④	転倒予防&健脳トレーニング		14日(金)		
⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	19日(水)	午前10時30分～11時30分	各20人
⑥	体力向上ハツラツ体操		26日(水)		
⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	12日(水)		
⑧	ストレッチ&転倒予防		24日(月)		

場 保谷駅前公民館 対 在住の65歳以上 ※12月に参加した方は除く 定 20人(申込順・初めての方優先)
申 2月21日(金)^{まで} ●電話…住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶高齢者支援課 田 ☎042-420-2812

対話型鑑賞と大人のクレパス画アートでおしゃべり+(プラス)

時 3月21日(金)午前10時～11時45分 場 田無総合福祉センター
内 芸術作品を観て話したあと、色彩を楽しみながら絵を描きます。
対 在住の60歳以上の方 定 12人(申込多数は初めての方を優先し抽選) 申 2月10日(月)午後5時(必着)
●往復はがき…講座名(アートでおしゃべり+)・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 問 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 田 ☎042-420-2812

多摩六都フェア「ぴゅあ あーと展」

● 2月12日(水) 午後5時～7時
● 13日(木) 午前10時～午後6時
● 14日(金) 午前10時～午後5時
東久留米市役所1階 東久留米市民文化プラザホール・屋内ひろば

多摩北部都市広域行政圏協議会(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市)では、市域を越えた文化事業として「多摩六都フェア」を展開しています。その一環として開催する「ぴゅあ あーと展」では、圏域5市に在住・在勤・在学の障害のある皆さんに応募いただいた作品(絵画・工作・陶芸^{など})の中から、専門家によって選考された作品を展示するとともに、作品とその制作者を開催初日午後5時からのオープニングセレモニーでご紹介します。
問 東久留米市企画経営室企画調整課
☎042-470-7702
▶企画政策課 田 ☎042-460-9800

知っておきたい! 省エネ住宅～新築・リフォームのポイント～

2月15日(土) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

新築・リフォームにおける省エネ技術・省エネ化のポイント、経済効果など、役立つ情報を住宅設計・施工の専門家が分かりやすくご紹介します。新築・改築を検討している方におすすめです。
対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 20人(申込順) 講 池田浩和さん(一級建築士) 申 2月1日(土)午前11時～13日(木)午後5時 ●電話・ファクス・メール…講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を 問 へ
問 エコプラザ西東京
☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)
FAX 042-421-8586
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課 ☎042-438-4042

認知症サポーター養成講座

2月15日(土) 午後2時～3時30分
柳沢公民館

認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守りや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のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。
対 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 申 2月10日(月)^{まで} ●電話…下記へ ●電子申請…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 田 ☎042-420-2811 申込フォーム

からだところの健康相談
【保健師による面接相談】

2月17日(月)
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 2月12日(水)^{まで} ●電話…下記へ
▶健康課 保 ☎042-438-4037

手話講習会通訳養成クラス

4月～令和8年3月の毎週(月)
午前10時～正午(全36回)
障害者総合支援センターフレンドリー

手話通訳者養成を目的とし、手話通訳技術を学ぶクラスの受講者を募集します。
□選考試験
時 2月17日(月)午前10時 場 障害者総合支援センターフレンドリー
対 在住で、手話講習会上級クラス修了者 内 読み取り・聞き取り表現(各2問) 申 2月1日(土)～10日(月) ●メール…住所・氏名を下記へ
問 西東京市手話講習会運営委員会
✉nishitokyo.shiken@gmail.com
▶障害福祉課 田 ☎042-420-2804

しゃきしゃき体操パート1講座

2月18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 在住で、立位で体操ができる方 定 15人(申込順) 申 前日^{まで} ●電話…下記へ
※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

ミニ手話講座(全5回)

初めて手話を学ぶ方を対象に、手話の講座を開催します。手話を使ってコミュニケーションの幅を広げてみませんか。

	日時	場所
第1回	2月18日(火) 午前9時～11時	イングビル
第2回	25日(火) 午前9時～11時	
第3回	3月4日(火) 午前9時～11時	
第4回	11日(火) 午前9時～11時	田無庁舎5階
第5回	18日(火) 午前9時～11時	

対 在住の20歳以上で手話学習経験のない方(手話講習会受講者・手話サークルに入っている方・過去に参加したことのある方を除く) 定 15人(申込順) 申 2月14日(金)^{まで} ●電話…下記へ
▶障害福祉課 田 ☎042-420-2804

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング(保育あり)

2月20日(木) 午前10時～11時
防災・保育保健福祉総合センター3階

対 在住で18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 定 10人(申込順) 申 2月17日(月)まで ●電話・メール…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 保 042-438-4037 042-438-4037
042-438-4037
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

ある講座(保育あり)

2月21日(金)
午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

対 健康運動指導士による、ウオーキングを効果的に行うための身体づくりと正しい姿勢で歩く方法 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 2月14日(金)まで ●電話・メール…件名「ある講座」・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 保 042-438-4037 042-438-4037
042-438-4037
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

野鳥観察会～早春の渡り鳥～

2月22日(土) 午前10時～正午
(集合:9時45分西武新宿線東伏見駅南口) ※荒天時は2月23日(祝)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。

対 在住・在勤・在学の小学校3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 15人(申込順) 持 筆記用具・防寒具・雨具・飲み物・双眼鏡(あれば倍率8倍程度のもの) 申 2月5日(水)午前11時～14日(金)午後5時 ●電話・メール…住所・氏名・年齢・電話番号・講座名を 042-421-8585
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042

対 エコプラザ西東京 042-421-8585
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042



息子介護者の会・娘介護者の会

2月22日(土) 午前10時30分～正午
保谷駅前公民館

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? 対 高齢者の介護を担っている息子さん・娘さん 申 前日(木)まで ●お住まいの地域を担当する地域包括支援センターに連絡 ▶高齢者支援課 042-420-2811

障害者サポーター養成講座(初級編)

2月22日(土) 午後2時30分
芝久保公民館

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーター養成講座(初級編)を開催します。※参加者にはサポーターの証しであるサポートキーホルダーを贈呈 対 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約1時間) 申 前日(木)まで ●電話・メール…042-452-7062
042-452-7062
042-420-2804

事業承継個別相談会

2月26日(水) ※各回完全予約制
●午後1時30分
● 3時
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を行います。 対 事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など 申 2月19日(水)まで ●電話…下記へ ●ファクス…市 042-420-2819
042-420-2893

栄養・食生活相談

2月27日(木)
午前9時～正午(1人30分程度)
田無総合福祉センター

対 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 2月21日(金)まで ●電話…下記へ ▶健康課 保 042-438-4037

住宅の電力を自給自足する!
～太陽光発電と蓄電設備の話～

3月1日(土)
午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

住宅に太陽光発電設備を設置している方、今後住宅の新築・リフォームなどで太陽光発電設備の導入を検討している方に、蓄電設備と組み合わせ電気を自家消費するオフグリッドの仕組みとその経済効果について総合的な情報を提供します。 対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 18人(申込順) 講 大出達弘さん(みんなのオフグリッド研究所主宰) 申 2月5日(水)午前11時～27日(木)午後5時 ●電話・ファクス・メール…講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を 042-421-8585
042-421-8586
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042

女性のための講演会

3月1日～8日は女性の健康週間
これから迎える更年期
～気になる婦人科の病気と更年期の過ごし方～

3月1日(土)
午後2時～3時30分(開場:午後1時30分)
田無公民館

更年期は全ての女性に訪れるものですが、症状には個人差があり、起こる不調もさまざまです。これから更年期を迎える方から更年期を迎えた方まで、女性特有の婦人科疾患・更年期について学んでみませんか? ※希望の方に血管年齢測定を実施 ※保育あり(申込多数は抽選) 対 在住の女性 定 40人(申込順) 講 石沢千尋さん(公立昭和田病院 産婦人科医師) 申 ●電話…2月14日(金)までに下記へ ●電子申請…2月16日(日)までに申込フォームから 申 042-438-4037

家庭菜園の土作りに役立つ
～安全で環境に優しい有機農法～

3月2日(日)
午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

長年有機農法に携わっている専門家から、環境に配慮しながら安全で美味しい作物を作る方法や有機農法の考え方、土作りの方法など総合的に学べます。 対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 18人(申込順) 講 村田勝彦さん・黒澤俊博さん(MOA自然農法西東京市研究会) 申 2月3日(月)午前11時～28日(金)午後5時 ●電話・ファクス・メール…講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を 042-421-8585
042-421-8586
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
042-438-4042

明るい選挙啓発講演会

3月7日(金) 午後2時～4時
J:COMコール田無
※当日、直接会場へ

対 西東京市出身の落語家をお招きして「笑顔が人生を豊かにする」講演会・明るい選挙の推進活動の紹介 講 林家久蔵さん(西東京市PR親善大使) 定 150人(先着) ▶選挙管理委員会事務局 042-420-2801

ひきこもりに関する講演会

3月8日(土)
午後2時～3時30分(開場:1時30分)
西東京市民文化プラザ

「ひきこもり問題を“我がこと”に～地域での市民の役割を考える～」をテーマに、誰にでも起こりうる身近な問題であるひきこもりについて、どのような地域社会であるといいのか、「当事者」「地域全体」それぞれの視点で一緒に考える講演会を開催します。 定 100人(申込順) 講 関水徹平さん(明治学院大学 社会学部社会福祉学科准教授) 申 2月28日(金)まで ●電話…下記へ ●電子申請…申込フォームから 申 042-420-2808

センベノ～聞いて触って親子で
楽しむモンゴル文化体験～

3月9日(日) 午前11時～正午
谷戸公民館

対 モンゴルの文化(あいさつの言葉・絵本・遊牧民の住まい・音楽とダンス)を体験しながら紹介 ※未就学児・小学生とその保護者が楽しめる内容 定 30人(申込順) 申 2月1日(土)午前10時～開館時間中 ●電話…下記へ ●電子申請…申込フォームから ▶谷戸図書館 042-421-4545

パリテ講座
やりたい事を見つけて
自分らしく生きる秘訣

3月12日(水) 午前10時～正午
J:COMコール田無 ※Zoom参加も可能

妻でも母でも自分らしく自由に生き、笑顔で過ごすために大切といわれている、健康・人間関係・経済について学びませんか。 定 80人(申込多数は抽選) 講 成田風架さん・黒井せいこさん(Beeコミュニティ) ※保育あり(6カ月以上未就園児まで5人) 申 2月1日(土)午前9時～3月3日(月)午後9時 ●市 042-439-0075
kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

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。



都市間交流事業

北杜市(友好都市)と一緒に
キラキラアクセサリー作り3月20日(祝) 午後2時～4時
Zoomによるオンライン開催

友好都市である北杜市は、日本を代表する美しい山岳景観に囲まれ、歴史的な町並み、温泉、高原リゾート地など豊かな自然に恵まれた地域です。北杜市が誇る水晶(石英)を使って、北杜市の方と一緒に水晶アクセサリー(ネックレス)を作しましょう!

対 在住・在勤・在学で小学1年生以上の方 定 20人(申込多数は抽選)
講 みずがき湖 ビジターセンター 持 ラジオペンチ ※水晶・アクセサリーの材料は配布します。 申 2月17日(月)まで ●電子申請…申込フォームから

※詳細は、市HP・市内公共施設で配布するチラシへ

▶文化振興課 田

☎042-420-2817



申込フォーム

新入学児童交通安全教室
「交通安全の集い」3月31日(月) 午前10時～正午
田無自動車教習所

交通安全について楽しく学べる集いを開催します。

内 ●警察官による交通安全のお話
●交通安全に関する人形劇 ●信号機の見方および横断歩道の渡り方の実践指導 対 小学校新1年生(令和7年4月入学)とその保護者 申 2月28日(金)まで ●電話または市HPから

▶交通課保

☎042-439-4435



市HP

西東京Pride

アイスホッケー佐々木颯杜選手が
国際大会に出場しました!

西東京市ゆかり(碧山小学校卒業)の佐々木颯杜選手が①令和6年11月6日～10日にカザフスタンにて開催された「2025IIHF男子アジア選手権」と②令和7年1月11日～17日にエストニアで開催された「2025IIHF U20世界選手権ディビジョン1グループB」に日本代表として出場されました! 結果は、①は準優勝。②は2位でした。

▶スポーツ振興課 田 ☎042-420-2818



市HP



東京都・西東京市芸術文化連携事業

みんなで楽器チャレンジ2025 &
みんなで手づくりコンサート in 西東京20253/26(水) タクトホームこもれび
GRAFAREホール

午前のワークショップでは、身体をたいてリズムをとったり、簡単な打楽器の演奏をして、午後のコンサートではプロの演奏者による金管五重奏の演奏&ワークショップ参加者による成果を発表します!

子ども向け楽器ワークショップ

みんなで楽器チャレンジ2025

午前10時30分～
11時30分

対 簡単なリズム楽器(ギロ・シェーカー・タンバリン・フレームドラム)などを使ってアンサンブルの楽しさを体験 ※参加者は昼休憩をはさんで、みんなで手づくりコンサートin西東京2025にもゲスト出演します。

対 在住・在学の方 Aグループ:小学4～6年生 Bグループ:中学生・高校生 定 A・B各20人(申込多数は抽選)

申 2月20日(木)まで ●電子申請…申込フォームから



申込フォーム

プロの演奏によるコンサート&ワークショップ成果発表

みんなで手づくりコンサート
in 西東京2025午後2時～3時
(開場:1時30分)

対 3歳以上 ※市内外不問 定 200人(先着)
申 2月20日(木)まで ●電子申請…申込フォームから

□主催 東京都・西東京市・(公財)東京都歴史文化財団(東京文化会館・アーツカウンシル東京)

□協力 タクトホームこもれびGRAFAREホール指定管理者(株)ケイミックスパブリックビジネス)

▶文化振興課 田 ☎042-420-2817



申込フォーム

ポッチャ・モルック・
ノルディックウォーキング・オランダ散歩

ポッチャ

目標とするボールに自分のボールを近づけた方が勝ちという明快なルールで戦略や駆け引きを楽しめる本市で人気のパラスポーツを体験できます。

モルック

木の棒を倒し既定の点数を目指す、老若男女楽しめるアウトドアスポーツです。

ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩く、運動効果が高いウォーキングを体験できます。 ※ポール貸出あり

オランダ散歩

東京2020大会ホストタウン相手国であったオランダの少人数で散歩をする「のんびり歩き」を参考に、季節の変化に触れながら、のんびり散歩を楽しめます。

参加コース	日程	時間	集合場所	定員
にしはらスポーツクラブ				
ポッチャ	2月13日(木)、3月13日(木)	午後1時～3時	西原総合教育施設体育館	各12人
モルック	3月7日(金)・21日(金) 予備日3月28日(金)	午前10時～11時30分	西原総合教育施設グラウンド	各10人
ノルディックウォーキング	2月25日(火)、3月4日(火)・11日(火)・18日(火)		西東京いこいの森公園 ^{ほか}	10人
ココスポ東伏見				
オランダ散歩	2月28日(金)、3月4日(火)・7日(金)・11日(火)			
ノルディックウォーキング(火・木コース)	2月27日(木)、3月4日(火)・6日(木)・11日(火)	午前10時～11時30分	都立東伏見公園	各10人
ノルディックウォーキング(水・金コース)	2月26日(水)・28日(金)、3月5日(水)・7日(金)			

対 60歳以上の方、車いすの方や身体の不自由な方など

持 飲み物・室内用運動靴(ポッチャ参加者) 申 2月4日(火)から

●電話…氏名・年齢・連絡先・参加コースを問へ ※申込順

問 ●にしはらスポーツクラブ

☎042-467-9919

●ココスポ東伏見

☎042-452-3446

▶スポーツ振興課 田

☎042-420-2818



多摩六都科学館 ナビ

全編生解説プラネタリウム

たっぷりほしぞらめぐり

2/4(火)▶4/13(日) 多摩六都科学館

暦の上では春でも、夜空の主役は明るい冬の星たち。お話したいことがたくさんあるので、あえて「テーマ」を設けずにその季節のみどころをたっぷりお届けします。生解説ならではのライブ感と、満天の星をお楽しみください(約45分間)。 ※休館日など詳細は問のHPへ 定 各回234人(先着) 料 観覧付入館券1,040円(4歳～高校生420円)

市民感謝デー(西東京市)

2/16(日) 午前9時30分～午後5時
多摩六都科学館

料 入館料無料(在住・在勤・在学の方)※プラネタリウム、大型映像観覧は有料。1回520円(4歳～高校生210円) 持 在住・在勤・在学の証明ができるもの

□無料シャトルバス運行 保谷駅南口～多摩六都科学館間を1日限定で運行します。 ※詳細は市HP・問のHPへ 場・問 多摩六都科学館 ☎042-469-6100



市HP

「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版でお聞かせになれます。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。

