

広報

9/1

No.612

令和7年(2025年)9月1日号

9月は
認知症を知る
キャンペーン
月間です

いこいな
©シンエイ/西東京市



にしとうきょう

特集 認知症

きっと、もっと、ずっと、
わたしらしくいるために

詳しくは

6・7面へ

9月イベント紹介！

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て
さまざまなイベントを行っています。

オレンジフェス2025

9/27(土) 認知症がある人もない人も、大人も子
午前11時～午後4時 ども楽しめる、認知症啓発イベント

スカイタワー西東京 ライトアップ

9/5(金)・21(日)・27(土) 認知症支援・普及啓発活動のシンボ
午後6時～午前0時 ルカラー「オレンジ」にライトアップ

「認知症」に関する共催展示

9/2(火) ▶ 28(日) 市内6カ所の図書館で、認知症関連
の図書をまとめて展示・貸出

ラッピングバス運行中！ 令和8年 **3/31(火)まで**

もの忘れ予防検診の普及啓発のため、都内初となるラッピング
バスが市内を運行中。バスデザインに使用されているキャラクター
は市内小学校で名前を公募し、593件の応募がありました。キャ
ラクターの名前は「オレンジフェス2025」で発表します。



「もう受けた？」を
合言葉に、70歳以
上の方は年に一度、
脳の健康診査を習慣
にしましょう。



あんしん暮らし情報

福祉・健康

手話通訳者登録試験 (手話通訳者全国統一試験)

時 12月6日(出) 場 障害者総合支援センターフレンドリー 対 在住の手話通訳者養成課程修了者 申 9月25日(休)午後5時45分～9時・9月26日(金)～28日(日)午後1時15分～5時に、申込書を試験受付会場(フレンドリー)へ持参。申込書は障害福祉課(両庁舎1階)の窓口や市HPから入手できます。
問 西東京登録試験委員会事務局
✉ nishitokyo.shiken@gmail.com
▶ 障害福祉課 田 042-420-2804



市HP

高齢者肺炎球菌予防接種

対 高齢者肺炎球菌予防接種を初めて受ける方で、次のいずれかに該当する方
①接種当日に65歳の方 ②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方
¥ 自己負担額5,000円 ※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯の方は、証明書を医療機関に提出すれば無料 ※65歳の方には誕生日の月末に接種券を送付しています。転入手続をされた方は要申込
申 ● はがき：氏名・住所・生年月日・電話番号を明記し〒202-8555市役所健康課肺炎球菌担当へ
● 窓口：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)
● 右記QRコードから
▶ 健康課 保 042-438-4021



市HP

手当助成・補助

一般コミュニティ助成事業のご案内

(一社)自治総合センターが実施する一般コミュニティ助成事業の令和8年度実施分の募集が開始されます。
対 自治会・町内会・地域協力ネットワーク
□ 対象事業 コミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指すもので、活動に必要な設備などの整備に関する事業(建築物・消耗品は除く)
□ 対象事業の例 音響設備・机などのイベント用品や、山車・神輿・太鼓などのお祭り用品の整備・修繕など
□ 助成金額 100万～250万円
※詳細は、(一社)自治総合センターHPへ
▶ 協働コミュニティ課 田 042-420-2821



(一社)自治総合センターHP

くらし・情報

野焼き・小型焼却炉による 焼却行為は原則禁止です

近ごろ、屋外での焼却行為により発生する煙や臭いに対する苦情が増えています。廃棄物などの焼却行為は、法律・条例により原則禁止されており、罰則も存在します。また、火災の危険性もありますので、焼却は行わないようにしてください。
家庭系ごみについては、市内で収集を行っていますので、ルールに則って排出してください。なお、教育活動上必要な焼却行為など、一部例外もあります。 ※詳細は下記へ
▶ 環境政策課 田 042-438-4042



市HP

おくやみ窓口をご利用ください

お亡くなりになった方の市役所での手続について、ご遺族の不安や負担を少しでも軽減できるよう、ワンストップでご遺族を支援する「おくやみ窓口」を開設しております。
ご家族が亡くなった際の手続を支援する窓口です。必要となる書類を一括で作成するなど、ご遺族の負担を軽減します。利用は予約制です。ご葬儀の日から2週間後を目安に利用ください。
時 平日の市役所開庁日 ● 午前9時30分～10時30分 ● 午前10時45分～11時45分 ● 午後1時～2時 ● 午後2時15分～3時15分
場 田無庁舎2階おくやみ窓口ブース
対 死亡時に市に住民登録をされていた方のご遺族
申 希望日の3開庁日前に問へ電話・市HPから
問 市民課 田 042-497-6633 (予約専用ダイヤル)
▶ 市民課 田 042-460-9820

リフォーム業者をあつせんします!

「住宅の増改築や修繕などを行いたい、地元の建築工事業者と馴染みがなく、どこに頼んでよいか分からない」という方などへ、市と協定を結んでいる西東京市住宅リフォーム斡旋センターが市内の建築工事業者をあつせんしています。修繕箇所や工事内容などを相談すると、内容に応じて適正な施工業者を選任します。
時 平日午前10時～午後5時 ※詳細は市HPへ
問 西東京市住宅リフォーム斡旋センター 田 0120-029-011
▶ 住宅課 保 042-438-4052



市HP

9月27日(土)の土曜日窓口は マイナンバー関連の手続ができません

システムメンテナンスのため、9月27日(土)の土曜日窓口では受付可能業

「市税の休日・夜間納付相談窓口」

時 ● 休日窓口…9月6日(土)・7日(日)午前9時～午後4時 ● 夜間窓口

…9月9日(火)・11日(木)午後8時までは、田無庁舎 納税課(4階) ※電話または窓口で相談可 内 市税の納付および相談、納付書の再発行など
▶ 納税課 田 042-460-9832

務が制限されます。
□ 受付ができない手続
● マイナンバーカードに係る手続(更新・券面更新・暗証番号再設定など)
● マイナンバーカードを使った特例転入および特例転出(転出証明書が発行されない転出入)
土曜日窓口でこれらの手続を希望の方は、次週以降の土曜日窓口を利用ください。
そのほか、証明書の発行や印鑑登録などの手続は通常通り受け付けます。
※詳細は市HPへ
▶ 市民課 田 042-460-9820

災害時の断水に備えましょう!

災害などにより断水した際には、「災害時給水ステーション」で水を配ります。災害時給水ステーションにお越しの際は、水を入れる清潔な容器(給水袋・ポリタンクなど)をお持ちください。
※詳細は市HPへ
問 東京都水道局立川給水管理事務所 田 042-548-5461
▶ 危機管理課 保 042-438-4010



市HP



募集

保育園保育推進員

□ 応募資格 保育士資格
□ 人数 3人程度
□ 勤務地 市内公設公営保育園
□ 任用期間 10月1日～令和8年3月31日
□ 報酬(時給) 有資格者1,570円
□ 募集期間 9月5日(金)まで
▶ 幼児教育・保育課 田 042-452-6777

はなバス 車体広告

はなバスの車体にラッピング広告を掲出する広告主を募集します。
□ 掲出場所 はなバス第2・第3ルート
□ 掲出期間 1年間
□ 料金 表参照。そのほか屋外広告物許可申請手数料などの負担あり
申 問 へ
※詳細は市HPへ
問 西武バス(株) 田 04-2995-8130
▶ 交通課 保 042-439-4435



市HP

広告媒体	掲出料 (車両1台・ 年額・税別)	ラッピング 作成費 (目安)
側面片側	24万円	23万円
後面	14万4,000円	16万円
両側面および後面 (フルラッピング)	48万円	46万円

市民スポーツまつり フリーマーケット出店者

市民みんなの大運動会「市民スポーツまつり」の会場で開催されるフリーマーケットの出店者を募集します。
時 10月13日(祝)午前9時30分～午後4時 場 向台運動場 ※フリーマーケットは雨天中止
□ 募集区画 100区画(1区画2.0m×1.5m)1人または1団体につき1区画(飲食店不可・申込多数は抽選)
□ 出店協力金 1区画500円 ※中止の場合も返金不可
申 9月12日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・電話番号・出店物(衣類・雑貨など)を明記し、〒188-0012南町5-6-5「きらっと」内 NPO法人西東京市体育協会事務局へ
□ 出店者説明会 時 9月26日(金)午後7時 場 田無第二庁舎4階 ※必ず出席してください。 ※詳細は問のHPへ
問 NPO法人西東京市体育協会 田 042-452-7155
(平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)
▶ スポーツ振興課 田 042-420-2818



問のHP

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。
※小棚木文寛 様(金員)
※土屋雄之 様(1万5,000円)
※永田春菜 様(1万5,000円)
※匿名(2万円)
※匿名(1万9,000円)
※匿名4人(各1万2,000円)
▶ 広報プロモーション課 田 042-460-9804

9月の人権・身の上相談のご案内

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。
時 9月11日(木)・24日(水) ● 午前9時～正午 ● 午後1時～4時 場 田無庁舎2階 申 9月1日(月)から、電話で下記へ
▶ 男女平等推進センター 田 042-439-0075

傍聴

審議会など

■スポーツ推進審議会

時 9月17日(水)午後6時30分

場 田無第二庁舎5階

内 スポーツ振興事業^{ほか}

定 5人

▶スポーツ振興課^田

☎042-420-2818

■建築審査会

時 9月18日(木)午後2時

場 保谷南分庁舎

内 建築基準法に基づく同意^{ほか}

定 3人 ※一部非公開

▶建築指導課^保

☎042-438-4026

9月 は 自殺対策強化月間

西東京市

●LINE相談「こころHale・Hale@西東京市」

18～39歳を対象に専門の相談員がLINE相談を受けています。

通常の(水)・(日)に加え、臨時日として9月

1日・2日・8日・9日・16日・22日の

午後6時～9時30分も開設しています。

原則、匿名相談。秘密厳守。



LINE相談

東京都

特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などを行っています。相談の詳細は、東京都保健医療局^{HP}へ

●東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～

こころの不安や経済的な悩みなどに関し、お住まいの地域に応じた相談窓口を検索できる^{HP}です。



ここナビ

●東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～

☎0570-087478 時 正午～翌朝5時30分(年中無休)

●東京いのちの電話

☎03-3264-4343 時 24時間(年中無休)

●とうきょう自死遺族総合支援窓口

☎03-5357-1536 時(月)～(金)午後2時～6時、
(日)午後1時～5時 ※祝日は除く



とうきょう自死遺族
総合支援窓口

▶健康課^保 ☎042-439-3526

第2回胸部健診(肺がん・結核)

申込期間 9/1(月)▶16(火)(消印有効)

時/場 下表参照 午前9時30分～午後3時30分の指定された時間 ※時間の指定はできません。

内 胸部レントゲン撮影(該当の方に喀痰検査) ※喀痰検査のみは不可

対 令和8年3月31日時点で40歳以上の方(肺の病気で、現在治療中または経過観察中の方を除く)
※痰に血が混じるなど自覚症状がある方は、速やかな医療機関の受診をお勧めします。

第2回 実施日	会場
10月14日(火)	谷戸公民館
15日(水)	
17日(金)	田無総合福祉センター(車いす対応可能)
18日(土)	田無総合福祉センター
21日(火)	下保谷福祉会館
22日(水)	
27日(月)	防災・保谷保健福祉総合センター
28日(火)	
29日(水)	

※10月17日(金)のみリフト車を選べます(車いすの方、階段昇降に不安のある方推奨)。

※第3回(11月実施、最終回)の日程は10月1日号と市^{HP}に掲載予定

□申込方法 9月1日(月)～16日(火)(消印有効)に以下のいずれかの方法で申込

●下記QRコードから

●はがき：健診名・住所・氏名・生年月日・電話番号・健診希望日(第2回の実施日のうち、第3希望まで)、健診希望時間帯(希望なし・午前・午後)を記載し、〒202-8555市役所健康課へ

●窓口：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)へ

□受診方法 申込者へ10月上旬に受診券を送付します。受診券にて市が指定する日時・会場で受診してください。

※会場ごとの受診者数に限りがあるため、希望日以外の日程でご案内することがあります。

▶健康課^保

☎042-438-4021



申込フォーム

健康ポイントアプリ「あるこ」

三市合同ウォークラリー
参加登録受付中！

健康ポイントアプリ「あるこ」において、西東京市、青梅市、静岡県富士市の3市で、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ので、ぜひご参加ください。

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 10月1日(水)～31日(金)

▶健康課^保 ☎042-439-3526



グッピー
ヘルスケア

「あるこ」とうきょう健康応援事業

9月1日から、「東京健康UPlus(あっぷらす)」と連携します！

健康ポイントアプリ「あるこ」で6,000ポイントを貯めた方に、あるこの景品抽選とは別に、都の特典として都内協賛店で利用可能な優待カードと東京ポイント(1,000東京ポイント)をあわせて提供します(年度中に1度)。

※都の特典獲得には健康ポイントアプリ「あるこ」の登録、東京健康UPlus(あっぷらす)特典申請ページからの申請が必要になります。詳細は市^{HP}へ



市^{HP}



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
7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
14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	池田クリニック 柳沢2-3-13 都営柳沢2丁目アパート110号 ☎042-465-3331	
15日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	西東京やぎさわクリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	

歯科

受診の際は、お問い合わせのうえお出掛けください。

受付時間	午前10時～午後4時	
7日	堀歯科医院 田無町5-8-10 ライオンズマンション田無第2 ☎042-466-4182	
14日	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	畑中歯科医院 東町5-9-3 シャトー本多A号 ☎042-423-8249
15日	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	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・パルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800



電話相談



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 ※相談は電話または対面

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4日(木)午前8時30分(★印は、8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	相談員	日時
法律相談	弁護士	9月24日(水)・25日(木)・29日(月)午前9時～正午
		9月16日(火)・17日(水)・26日(金)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	弁護士	★9月4日(木) 午後1時30分～4時
		9月16日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	税理士	9月19日(金)・30日(火) 午後1時30分～4時30分
		★9月11日(水) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	宅地建物 取引士	9月26日(金) 午前9時～正午
		★9月3日(水) 午前9時～正午
登記相談	司法書士	★9月18日(水) 午後1時30分～4時30分
		★9月3日(水) 午前9時～正午
表示登記相談	土地家屋 調査士	★9月3日(水) 午前9時～正午
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	社会保険 労務士	※9月15日号でお知らせします。
行政相談	行政相談 委員	★9月10日(火) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	行政書士	★9月12日(金) 午後1時30分～4時30分

女性を狙った犯罪に注意

登下校や帰宅時間帯の女性を狙った公然わいせつ、痴漢やつきまといなどの被害が発生しています。

犯人は駅や幹線道路から離れた人通りの少ない場所で、

- 身体を触る
 - 露出した下半身を見せつける
 - 背後につきまとう、などの犯行におよびます。
- 被害に遭わないように、日頃から防犯意識を高めましょう。少しでも不安を感じたら、迷わず110番通報してください！

☎田無警察署 ☎042-467-0110

▶危機管理課 ☎042-438-4005

防犯対策

●明るい道路や人通りの多い道路を通る

少し遠回りになっても明るい道路を選び、ときどき後方を確認しましょう。

●「ながら歩き」をしない

携帯電話を操作しながらや音楽を聴きながらでは、周囲への注意力が低下します。

●自宅に入るまで周囲を警戒

オートロックを開錠する前・エレベーターに乗る前・玄関を開ける前に、ついてきている者がいないかを確認しましょう。



まちづくりに関する説明会



□低層住宅地区のまちづくり

市の面積のうち約5割を占める低層住宅地区(第1種・第2種低層住居専用地域)において「都市計画マスタープラン」に基づき、まちづくりのルール(用途地域など)の見直しを検討しており、都市計画変更原案をお知らせします。

□パネル展示型説明会

都市計画変更原案を説明した展示パネルや関連資料の閲覧
※質疑応答可・出入り自由・申込不要 ※市HPでも同様の内容を掲載します。



市HP

日時		実施場所
9月16日(火)	午後5時～7時	アスタセンターコート
17日(水)		旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター
18日(木)		柳沢公民館
19日(金)		ひばりが丘図書館
20日(土)	午後1時～3時	西東京いこいの森公園

▶都市計画課 ☎042-438-4050



国勢調査2025

国勢調査2025はじまります！

国勢調査は、統計法に基づき、国内に住む全ての人と世帯を対象に5年ごとに実施する最も重要な統計調査です。

調査結果は、社会福祉・雇用政策・生活環境の整備・防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。

国勢調査は、統計法によって報告義務が定められていますので、回答忘れないようご注意ください。

調査員が訪問した際は、調査へのご理解・ご協力をお願いします。

□調査基準日 10月1日(水) ☎国内に住んでいる全ての人・世帯

□調査方法 9月中旬～10月下旬に、国勢調査員証(顔写真付き)を携行した調査員が世帯を訪問して、調査関係書類の配布を行います。

□回答方法 次から選択

●インターネット ●調査票を郵送 ●調査票を調査員に手渡し

※簡単・便利なインターネットでの回答を推奨します。

調査票が10月1日(水)までに届かないときは、西東京市国勢調査事務局へご連絡ください。

回答期限は10月8日(火)までとなっています。

□調査についての問い合わせ先

●調査の内容、調査票の記入方法などの照会・相談やインターネット回答に関する照会・操作方法など調査全般について

国勢調査コールセンター

☎0570-02-5901 (ナビダイヤル)

※IP電話から ☎03-6628-2258

☎9月16日(火)～11月7日(金)午前9時～午後9時(設置期間中は無休)

※設置期間以外は以下へ

▶総務課 ☎042-460-9810

□回答支援ブース

インターネット回答の仕方を支援員がサポートします。

☎9月29日(月)・30日(火)午前9時30分～午後4時(申込不要)

☎田無庁舎1階

☎ご自宅に配布する「インターネット回答依頼書」を必ずお持ちください。

☎東京都国勢調査実施本部広報渉外担当 ☎03-5321-1111(内線25-516)

□個人情報の取り扱い

調査員をはじめとする国勢調査に従事する者は、統計法によって個人情報保護のための厳格な守秘義務が課せられており、調査票の記入内容は厳重に守られ、統計の作成に関連する目的以外に使用することはありません。

□マンション関係者の方へのお願い

オートロックマンションなどでの調査活動が、年々難しくなっています。調査員が共用玄関のインターホンなどで連絡することへのご理解・ご協力をお願いします。また調査員が空き室情報などをお伺いすることがあります。情報の提供についてもご協力をお願いします。

□かたり調査にご注意を

国勢調査を名乗って、口座情報や年金情報などを聞き出そうとするかたり調査が発生しています。不審な電話や訪問での問い合わせには回答しないようご注意ください。

●訪問日程の調整の連絡や調査関係書類が配布されないなど、世帯の個別事項について

西東京市国勢調査事務局コールセンター

☎042-420-2760

☎9月16日(火)～10月13日(祝)平日午前9時～午後6時、
(土)・(日)・祝午前9時～午後5時



9月は高齢者悪質商法被害防止 共同キャンペーン月間

悪質商法による高齢者の消費者被害が後を絶ちません。市では、東京都が毎年9月に実施している上記のキャンペーンと連携して、高齢者ご本人への注意喚起を行うとともに、消費者センターへの相談を呼び掛けます。また、ご家族や地域の方など、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力をお願いします。

事例①：点検商法

「給湯器や分電盤などを、早く交換した方がいい」などと不安をあおられ契約を迫られた！

→契約を迫られてもその場で判断しない。
少しでもおかしいと思ったら、相談する。

事例②：架空・不当請求

「身に覚えのない請求がきた！」

→見覚えのない電話番号にはすぐに出ない。
安易に個人情報教えない。



西東京市消費者センター

☎ 042-462-1100

時 平日午前10時～正午・午後1時～4時

場 田無第二庁舎5階 ※来所相談の場合は要予約

▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821

指定寄附
資金募集

「自走式水洗トイレカー」の クラウドファンディングにご協力をお願いします

受付期間 9/1(月)午前9時 ▶ 11/12(水)午後11時

市では、災害時に深刻化するトイレ問題に対応するために「自走式水洗トイレカー」を導入します。

この取組を多くの方々に応援していただくことを目指して、クラウドファンディングを実施しますので、ご支援・ご協力をお願いします。

□目標金額 1,000万円

□寄付方法 クラウドファンディングサイト「READYFOR」のプロジェクトページから

※詳細は市HPへ

危機管理課 保

☎ 042-438-4010



市HP



申込はこちら



※トイレカー イメージ写真

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。



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

いこいの森パークヨガ 2025

公園の緑の中で体を動かしてリフレッシュ！

時 9月7日(日)、10月5日(日)、11月2日(日) 午前10時30～11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1,500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

西東京中央総合病院 市民公開講座開催
「“人生会議”してみませんか？」
～『自分らしく生きる』あなたの
おも 想いを家族に伝える～

時 9月20日(土)午後2時～3時

場 西東京中央総合病院

問 経営企画課

☎ 042-464-1511

結核・呼吸器感染症予防週間 赤色ライトアップ写真募集

結核・呼吸器感染症予防週間に合わせてスカイツリー西東京が赤色になります。この特別なライトアップの写真をぜひお送りください。

点灯日時

9月24日(水)～26日(金)、28日(日)～30日(火) 午後6時～午前0時 ※27日(土)は認知症普及啓発のオレンジ色

応募方法

問 のHPから

問 公益財団法人結核予防会 普及広報課 ☎ 03-3292-9288

バイクスクールのお知らせ

時 9月14日(日)午前9時～正午(受付：8時30分～9時) ※雨天中止 場 田無自動車教習所(芝久保町4-4-4)

※当日、バイクで直接会場へ(改造・整備不良車は参加不可) 内 法規走行やスラローム走行など 定 30人(先着)

¥ 200円(損害保険料) 持 ヘルメット・胸部プロテクター・長袖長ズボン・履物(サンダル・スリッパなど不可)・手袋

問 田無警察署 ☎ 042-467-0110 (平日午前8時30分～午後5時)

9月の薬湯 ～敬老の日 スギナの湯～

□効能 足腰の痛み・かゆみ

時 9月15日(祝) ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)、65歳以上は午後4時～6時のみ入浴100円 場 庚申湯・ゆパウザひばり

問 西東京市公衆浴場組合 庚申湯 ☎ 042-465-0261

東京都小平都税支所が移転します

東京都小平都税支所は庁舎の建替えに伴い、東村山市内の仮庁舎へ移転します。

所在地

〒189-0014

東村山市本町1-23-9

東京都小平合同庁舎(仮庁舎)

業務開始日

9月16日(火)

問 東京都小平都税支所

移転前 ☎ 042-464-0070

移転後 ☎ 042-306-1891

うちゅう・かがくあそび きらりんステンドグラスとびっくりコップ

光のおもしろ実験とキラキラ工作で光の不思議を楽しもう！

時 9月27日(土)午前10時～11時 場 西東京いこいの森公園 対 4歳以上

定 20人(申込順) ¥ 1,500円(材料費込、保護者2人まで無料、3人目から1人につき500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

古稀式 ～さらなる豊かな人生の 門出を祝う会～

講演や対談を通して、超高齢社会を幸福社会としていくためのヒントを提供します。

時 10月4日(土)午前9時～正午 場 武蔵野大学武蔵野キャンパス 対 主に70歳以上の方(家族の方も歓迎)

申 問 のHPから ※当日参加可

問 武蔵野大学しあわせ研究所事務局

☎ 03-5530-7730 (平日午前9時～午後5時)

それぞれの視点から、認知症を知る

認知症と上手に付き合う
コツを知れば、
怖い病気じゃない

#1 当事者インタビュー
藤島 岳彦さん



3年前に若年性アルツハイマー型認知症と診断されました。認知症と知ってどう思ったかをよく聞かれますが「しょうがない」の一言。もちろん、忘れてしまう不安はあるので、スマホのメモ機能は手放せません。メモしたことを忘れても、次の日にメモを開くと書いてあれば思い出せます。ちゃんと必要な対処ができていれば大丈夫なんです。

知るのが怖いと検査を受けない人が多いと聞きますが、早く知れば、その分、治療に充てる時間も長くなる。

私も早期に気づき、正しい対処ができていて、普通に生活ができています。今は、仕事も認知症に関する講演や地域活動も、自分らしくできているので楽しい。まだまだ、やりたいことがたくさんあります。いま悩んでいる人に、外に出て、同志をつくり、声を出そうよと伝えたいですね。

全て諦めずに「得意なことを
すればいい」。忘れてしまうけど
「思い出す工夫をすればいい」

#2 家族インタビュー
八重樫 達也さん



最初に妻の異変に気づいたのは2020年。当時の症状は食欲不振や抑鬱が中心だったので、認知症と分かるまでに3年半かかりました。専門医による精密検査を受け、若年性レビー小体型認知症と診断。寝たきりの状態から、適切な対処と西東京市認知症予防プログラム、本人ミーティングへの参加などで、現在は外出できるまでに回復。笑顔も増え、外に出る機会も多くなりました。誰かと話し、つながることが、こんなにも大事なことのだと痛感。認知症になると「忘れる」ということが恐怖に感じます。本人もですが、家族も同じ。私は、妻が困らないように常に先回りをして、何でもやってしまっていました。あの頃の私は、できることまで取り上げ、できるようになるための機会まで取り上げていたのだと思います。いまは、妻の得意なこと、やりたいことはやってもらい、苦手なことは私がするようにして今を楽しんでいます。ともに歩むとは、お互いが助け合い生きることですから。

認知症の漠然としたイメージとして、重度の後期症状を思い浮かべる人が多いですが、軽度では日常生活に問題がないことも多く、この状態を維持し進行させないことが重要です。また、年齢とともに体も心も変化するため、その変化に対応できるチカラと柔軟性をつけていく必要があります。今回は、認知症と診断されても自分らしく生きるヒントを、当事者、家族、そして医師それぞれの視点で話を聞きました。

MCIの始まりを見逃さずに
早期発見と対処で、
自分の意思を尊重した人生に。

#3 医師インタビュー
西東京市医師会会長
とうきょうオレンジドクター
三輪 隆子先生



「あれ何だっけ?」と記憶があいまいになるのは誰にでもよくあります。年齢によるもの忘れとMCIの大きな違いは、忘れるのではなくスポット的に「記憶されない」こと。MCIになると、ビデオのスイッチがオフの状態と同じで記録されずに、すっぱり一部だけが抜けてしまいます。何を食べたか思い出せないのではなく、食べたことを覚えていません。これに気づくには、周囲との会話と観察が重要。会話の中で「全く記憶にない指摘」が何度か続いたら、必ずかかりつけ医または専門医に相談を。

いまは、早期に発見できれば進行を遅らせる対処ができます。70歳からはもの忘れ予防検診を毎年の習慣にしましょう。早めに分かることで、自分の生き方を決め周囲に意思を伝えることができます。誰でもなるからこそ、全員が自分ごととして理解を深めながら、お互いを支え合う社会づくりが大切です。

精緻な診断と
予防プログラムが
回復の一助に。

#4 医師インタビュー
山田病院認知症疾患医療センター長
竹中 秀夫先生



初めにお伝えしたいのは、認知症は特殊な病気ではなく、誰にでも起こり得る、一般的な病気ということです。現在では医療や関連領域の進歩により、早期に正確な診断が可能となり、その後の対応も整ってきています。早く気づき、認知機能の状態が正しく分かれば、たくさんの対処法が選択できます。例えば、アルツハイマー病による軽度認知障害や軽度認知症には、新しい薬が実用化されており、食事や運動などの薬以外の効果も明らかにってきています。

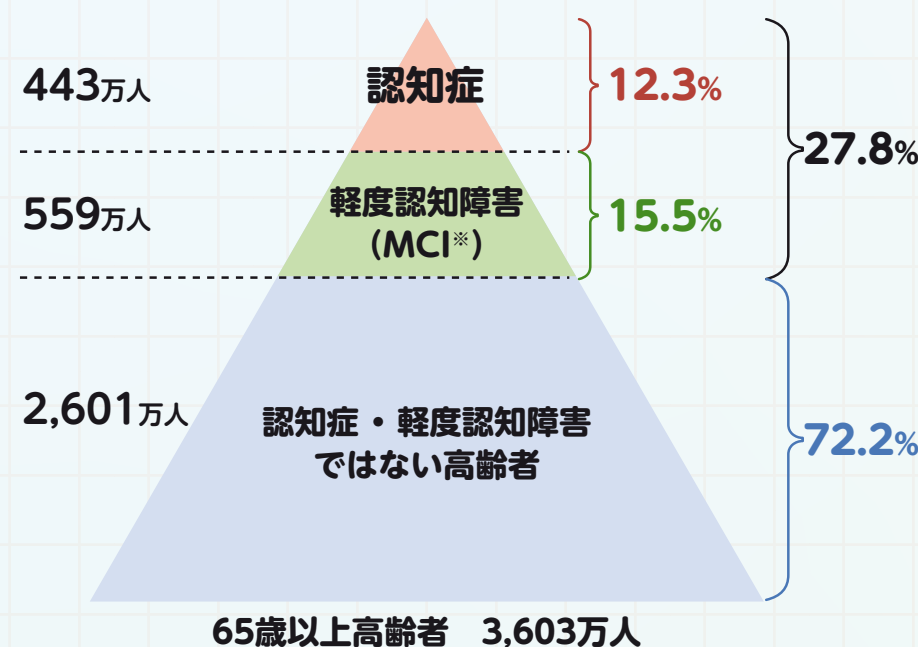
西東京市でも数年前から「もの忘れ予防検診」が始まり、昨年から軽度認知障害や軽度認知症のある方を対象とした「予防プログラム」がスタートしています。

体だけではなく脳の健康管理にも目を向け、定期的に検診を受け、変化があればかかりつけ医や専門医に相談することをお勧めします。

数字から、認知症を知る

65歳以上の高齢者における認知症の現状
(令和4年(2022年)時点の推計値)

資料：厚生労働省「認知症及び軽度認知障害(MCI)の高齢者数と有病率の将来推計」から政府広報室作成



2040年には高齢者の約3.3人に1人が、認知症または軽度認知障害になると見込まれており、誰もがなり得る可能性がある病気です。65歳以上の高齢者を対象にした調査の推計では、認知症の人の割合は約12%。認知症の前段階と考えられている軽度認知障害(MCI※)の人の割合は約16%とされています。しかし、軽度認知障害の人すべてが認知症になるわけではありません。65歳未満で発症する若年性認知症の発症年齢は平均54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。

※MCI=Mild Cognitive Impairment
記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。MCIの人のうち年間で約5～15%が認知症に移行するとされている。

正しい理解で、認知症を知る

加齢によるもの忘れ

一部を忘れる 記憶の帯はつながっている

記憶の帯

例えば

- 食事の献立が思い出せない
- 外出先で人と会ったことを忘れる
- ヒントがあれば思い出せる

全部を忘れる 記憶が抜け落ちる

記憶の帯

例えば

- 食事をしたこと自体を忘れる
- 外出したこと自体を忘れる
- ヒントがあっても思い出せない

推奨される検査のタイミングはここ!!
「忘れっぽくなったな」と感じたら検査の合図

もしかしたら
と思ったら

年齢に関わらず気軽にチェックを

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」でチェックしましょう。
元気なうちから定期的にチェック!



東京都福祉局

認知症予備軍

MCI
軽度認知障害

MCIの人のうち1年で約5～15%が認知症に移行すると考えられている一方、1年で約16～41%の人が健常な状態に戻れるともいわれおり、早期発見早期対応が重要です。

周囲に認知症の人がいるときは…

3つの「ない」を習慣にしよう

驚かせない 急がせない 自尊心を傷つけない

もの忘れ予防検診(無料)

「忘れっぽくなった?」「何かいつもと違う?」と気づいた今が、そのときです。体の検診と同じように脳の健康チェックしてみませんか。
◎在住の70歳以上の方
◎令和8年1月31日(土)まで



市

ちょっと
寄って
みませんか

認知症

初期症状



もの忘れ
時間の見当識障害
実行機能障害

中期症状



場所の見当識障害
失行

後期症状



会話が困難
歩行能力や
食事動作の衰え

多くはここで検査

記憶や物事を判断する「認知機能」が低下すると、何をするのに「考える時間」が必要になります。ポイントとなるのは、「できない」ではなく「時間をかければできることもある」ということ。否定的な言葉を避け、具体的な言葉で説明を。症状を進行させないためにも、大切な習慣です。

認知症カフェ(オレンジカフェ)

現在、市内14カ所で開催しています。認知症のある人もない人も、活動をとて楽しんでます。どなたでも参加できるので、ぜひお近くのカフェにお立ち寄りください。



市

本人ミーティング

認知症のある人同士がつながり、お互いの体験や希望を語り合い、参加者の方と一緒にやりたいことを実現したりしています。
◎お住まいの地域包括支援センターまたは下記へ

たくさんの人に読んで欲しい!!
インタビュー
全文は
こちら▶



市

のびのび子育て



福祉・健康

お口の健康相談室

時10月7日(火)午前9時15分・9時30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歳ごろの子どもと保護者 定10組(申込順) 申10月1日(火)までに、申込フォーム

または電話で下記へ
▶子ども家庭課 保 042-438-4037



市HP

3～4カ月児健康診査

時9月4・25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 対子ども家庭課 保 042-438-4037

1歳児講座

時9月22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9月17日(水)までに、申込フォームから 対子ども家庭課 保 042-438-4037



市HP

2歳児相談会

時9月16・30日(火) 場防災・保谷保健福祉総合センター2階 内親子遊び、2歳児の成長発達のお話、育児・栄養・歯科について、身長・体重測定 対2～2歳5カ月の子どもと保護者 申5日前までに、申込フォームから 対子ども家庭課 保 042-438-4037



市HP

3歳児健康診査

時9月3・17・24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) 対子ども家庭課 保 042-438-4037

離乳食講習会スタート

時10月7日(火)午前10時15分～11時(受付:10時から) 場田無総合福祉センター 内離乳食開始から初期のお話 対在住の3～5カ月の子どもの保護者 定30組 申9月11日(木)～30日(火)に、市HPから電子申請 対子ども家庭課 保 042-438-4037



市HP

ファミリー学級・2日制 第8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4日(土)午前9時30分～午後0時15分 ②2日目:10月17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:12月29日～令和8年2月14日) 定24組(申込多数は抽選) ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。 申9月5日(金)～19日(金)に、申込フォームから 対子ども家庭課 保 042-438-4037



市HP

個別育児相談会

時/場①9月29日(月)/田無総合福祉センター ②10月6日(月)/防災・保谷保健福祉総合センター2階 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9月25日(木)まで ②は10月2日(木)までに、電話で下記へ 対子ども家庭課 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

言語聴覚士による相談 時9月19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9月1日(月)午前9時から、電話で下記へ ※詳細は市HPへ 対教育支援課 田 042-420-2829



市HP

乳・子・青医療証の送付について

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月中旬に送付します。ただし、出生・転入などで、現在、医療証をお持ちでない方は申請が必要です。

今回お送りする医療証から、子、青医療も乳医療と同じ自己負担なしで受診できるようになります。

なお、更新手続が必要な方(保護者が市外・児童が市内にそれぞれ住民登録がある方)には7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。

▶子ども若者応援課 田 042-460-9840

重症心身障害児(者)通所事業(医療型)の新規利用希望者の受付を開始

東京都では、重度の知的障害および重度の肢体不自由が重複している重症心身障害児(者)の方を対象に、地域社会の中で生活していくために必要な療育や日常生活動作訓練などを行う通所事業を実施しています。

本事業では、あらかじめ市を通じて利用を希望する施設に通知し、施設ごとに利用者を決定します。

対令和8年4月から新規に通所を希望する、在住の在宅重症心身障害児(者)の方 申9月22日(月)までに、電話で下記へ ※対象施設・詳細は市HPへ ▶障害福祉課 田 042-420-2805



手当助成・補助

給食費補助金の交付

対次の全てを満たしている保護者 ①認可外保育施設を利用する子どもが、無償化の認定を受けている3歳児から5歳児である ②①の子どもが認可保育所、地域型保育事業所、認定子ども園または幼稚園を利用していない ※保護者が①の子どもと市内で同居し、生計を一にして監護していることが必要です。

□要件 次のいずれかに該当すること
●該当する子どもが生計を一にする小学校就学前子どものうち、第3子以降
●年収360万円未満相当世帯
□交付金額 子ども1人につき月額上限6,000円
□補助対象期間 4～9月
□申請方法 申請書に領収書などを添付し、下記へ
□申請期間 9月10日(水)～30日(火)
※詳細は市HPへ 対幼児教育・保育課 田 042-497-4926



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●9月6日(土)午前10時～正午/田無総合福祉センター ●9月17日(火)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時までに、電話で 田 対ファミリー・サポート・センター事務局 田 042-497-5079 ▶幼児教育・保育課 田 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役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(毎月第1(水)・第3(木)開催予定)。

時①9月18日(木) ②10月1日(火) いずれも午前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～20歳)の親 定各回1人(申込順) 申5日前までに、電話で 田 田 042-452-0075

対基幹相談支援センターえぼく 田 042-420-2805



市HP

保護者助成金の支給

対在住で次の全てに該当する保護者

- ①認可外保育施設(企業主導型保育施設)と月決めで契約をしている子どもと同居している(一時保育・ベビーホテルは対象外)
- ②保育料を完納している
- ③①に該当する子どもが、認可保育所、地域型保育事業または認定こども園(子ども・子育て支援法の規定による支給認定1号を受けている者を除く)を利用していない

申請方法

施設を通じて配布される申請書に必要事項を記入し、指定された期日までに各施設に提出してください。

□助成金額

保育料(実費分などの一部を除く)と上限額を比較していずれか低い額

年齢	国の無償化制度	子順位	8月31日まで	9月1日以降
0～2歳児	対象外	第1子	月額1万6,000円まで助成	月額8万円まで助成
		第2子以降	月額4万3,000円まで助成	
	対象(月額4万2,000円まで給付)	第1子	月額1万6,000円まで助成	月額3万8,000円まで助成
		第2子以降	月額2万5,000円まで助成	
3～5歳児	対象外	第1子	月額1万6,000円まで助成	月額4万円まで助成
		第2子以降	月額2万円まで助成	
	対象(月額3万7,000円まで給付)	第1子	月額1万6,000円まで助成	
		第2子以降	月額2万円まで助成	

※詳細は市HPへ

▶幼児教育・保育課 田 042-497-4926



市HP

ようこそ

としょかん

9月

乳幼児～小学生を対象とした
おはなし会など、
いろいろな行事を
行っています。
お問い合わせは各図書館へ

図書館HP

中 央		☎042-465-0823
火～金 午前9時～午後8時 土・日・祝日 午前9時～午後6時	●にこにこおはなし会 4・18日(木)午前11時／1～2歳児と保護者 ※4日はわらべうたの時間になります。 ●おはなし会 4・11・18・25日(木)午後3時30分／3歳児から ●サンサンおはなし会 21日(日)午前11時／3歳児から ●おはなしおばさんのおはなし会(図書館協力) 7日(日)午前11時／3歳児から	
保谷駅前		☎042-421-3060
火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝日 午前10時～午後6時	●ちいさなおはなしひろば 12・26日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※12日はわらべうたの時間になります。 ●おはなしひろば 12・26日(金)午後4時／3歳児から ●おはなしのへや 6・20日(土)午後3時30分／5歳児から	
芝久保		☎042-465-9825
火～日 午前10時～午後6時	●ちびっこおはなし会 10日(水)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 4・11・18・25日(木)午後4時／3歳児から	
谷 戸		☎042-421-4545
火～日 午前10時～午後6時	●ちびっこおはなし会 3・17日(水)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなし会 10・24日(水)午後3時30分／3歳児から	
柳 沢		☎042-464-8240
火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝日 午前10時～午後6時	●ちいさなおはなしひろば 5・12日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※5日はわらべうたの時間になります。 ●おはなしひろば 3・10・17・24日(水)午後3時30分／3歳児から ●わくわくドキドキ紙芝居 13日(土)午前10時30分／どなたでも	
ひばりが丘		☎042-424-0264
火～金 午前10時～午後8時 土・日・祝日 午前10時～午後6時	●ちびっこひろば 5・12・26日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ●おはなしひろば 3・17日(水)午後4時／3歳児から ●おはなしひろばサタデー 6日(土)午前11時／3歳児から	
児童館・児童センターとの共催行事		
●はじめてのページ 4日(木)午前11時15分／下保谷児童センター ●新町おはなしひろば 3日(水)午後3時30分／新町児童館／3歳児から		

各館の休館日	1日月・8日月・16日(火)・22日月・29日月
※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、19日(金)も休館 ※芝久保・谷戸図書館は、15日(祝)・23日(祝)も休館	

いきいきシニア

敬老金などを贈呈

該当する高齢者の方に、敬老と長寿をお祝いします

- ☎ 9月1日現在、住民登録があり、次のいずれかに該当する方
- ①88歳(昭和11年9月1日～昭和12年8月31日生まれ)の方：
カタログギフト
- ②100歳(大正14年4月1日～大正15年3月31日生まれ)の方：
5万円
- ※88歳対象者の方には、事前にお知らせを送付し、9月15日(祝)ごろに自宅にお届けします。
- ※100歳対象者の方には、口座振込により贈呈します。
- ※住民票上の住所にお届けするため、送付先を変更される方はお早めにご連絡ください。
- ▶高齢者支援課 ☎042-420-2810

健康体操教室(後期)・各種教室

期間 10月▶令和8年3月

対 在住の60歳以上の方
場・定 下表参照
※おおむね75歳以上を対象とした教室を新設 ※申込多数は、新規の方を優先に抽選 ※申込は1人1教室まで ※疾患などにより運動制限を指示されている場合は、医師にご相談のうえお申し込みください ※教材費など自己負担の場合あり

窓口に(電話申込不可)
☐休館日
老人福祉センター：(土)・(日)
福祉会館・住吉老人福祉センター：(日)
※利用証のない方は、身分証明書(マイナンバーカードなど)を持参のうえ、窓口で作成してください。

☑社会福祉協議会
☎042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

申 9月1日(月)～8日(月)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、申込者本人が各会館

☐ 健康体操教室(後期)の日程

会館名	実施曜日	教室名	時間(45分～60分)	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前9時40分	各31人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第1～4(木)	D	午前9時40分	各21人
		E	午前10時40分	
	第1～4(金)	F*	午後1時40分	15人
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4(月)	G	午後2時40分	各21人
		A*	午後1時20分	
		B	午後2時20分	
	第1～4(金)	C	午後3時20分	各20人
		D	午前9時40分	
		E	午前10時40分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～4(月)	F	午前11時40分	各30人
		A	午前9時40分	
		B	午前10時40分	
	第1～4(木)	C	午前11時40分	各19人
		D*	午後1時40分	
		E	午後2時40分	
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4(火)	A	午前9時40分	各27人
		B	午前10時40分	
		C*	午前11時40分	
	第1～4(金)	D	午前9時40分	各27人
		E	午前10時40分	
		A*	午後1時40分	
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4(木)	B	午後2時40分	各15人
		C	午前9時40分	
		D	午前10時40分	
	第1～4(金)	E	午前11時40分	各21人
		A	午前9時40分	
		B	午前10時40分	
老人福祉センター ☎042-466-1680	笑顔体操* 第1～4(月)	A	午前10時10分	各22人
		B	午前11時10分	
	田無・太極拳 第1～4(月)		午後1時	25人
	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後1時	各25人
		B	午後1時55分	
	すっきり体操 第1～4(木)	A	午前10時10分	各25人
		B	午前11時10分	

*はほかの教室より、ゆっくりした動きの教室

☐ 各種教室の日程

会館名	教室名	実施日時	開始日	定員
老人福祉センター ☎042-466-1680	笑いヨガ	第1・3(金) 午前10時～10時50分	10月3日(金)	20人
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	新町ヨガ	第2・4(金) 午後1時30分～3時	10月10日(金)	16人

福祉・健康

9月から高齢者生活状況調査を実施

対象の方に調査票を郵送しますので、回答にご協力をお願いします。
内 9月上旬に自宅に届いた調査票に記入のうえ、返信用封筒で提出してください。
対 在住の75歳以上で、

コミュニティ

初めての方対象
フレイルチェックを受けてみよう！



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり^{など})が低下した状態をフレイルといいます。フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力^{など})や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。

□日程 ※各会場とも1回目・ミニ講座・2回目の全日程参加

会場	対象地域	日程	時間
URひばりが丘南集会所 (ひばりが丘3-3-3)	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】10月2日(木) 【ミニ講座】11月6日(木) 【2回目】令和8年4月予定	午後2時～4時
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】10月8日(水) 【ミニ講座】11月12日(水) 【2回目】令和8年4月予定	
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】11月11日(火) 【ミニ講座】12月9日(火) 【2回目】令和8年5月予定	
下保谷福祉会館	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】11月18日(火) 【ミニ講座】12月16日(火) 【2回目】令和8年6月予定	
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】12月18日(木) 【ミニ講座】令和8年1月15日(木) 【2回目】令和8年6月予定	
田無庁舎 または イングビル	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】12月23日(火) 【ミニ講座】令和8年1月22日(木) 【2回目】令和8年6月予定	

障害のある方へ

ペアレントメンターとお話会

発達障害などがある子どもの子育ての悩みを話してみませんか？ 障害がある子どもの子育て経験を生かして、同じような悩みがある親が話を聞いたり、情報提供などを行います。

時 10月29日(水)午後1時30分～3時30分
場 田無第二庁舎3階
対 おおむね18歳以上の発達障害(グレーゾーンを含む)などがある子どもの親
定 7人(申込順)
申 前日までに、電話で下記へ
障害福祉課
042-420-2805

わくわく 催し

認知症サポーター養成講座

9月13日(土) 午後2時～3時30分
田無総合福祉センター

ちょっとした気づきや行動が、認知症のある方やその家族にとって、大きな安心につながります。まずは知ることからはじめてみませんか？ 参加者には手作りオレンジロバのストラップ

を差し上げます。5人以上で市内どこでも出張講座を実施します。

□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、自分の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 講座を受講したことのない方
定 30人(申込順)
申 9月10日(木)までに、電話または申込フォームから
高年齢者支援課
042-420-2811
申込フォーム

早稲田スポーツフェスタin 東伏見

9月15日(祝) 午前10時～午後4時
早稲田大学東伏見キャンパス

子どもから大人まで、楽しめる地域交流スポーツイベントです。早稲田大学のスポーツ施設で学生によるサポートのもと、さまざまなスポーツに挑戦できます。応援部によるパフォーマンスやスタンプラリー、キッチンカー・飲食コーナーなど楽しさいっぱいです。
問 早稲田大学競技スポーツセンター
03-5286-3757(9月12日(金)まで)
042-461-1172(当日)
スポーツ振興課
042-420-2818
問のHP

薬物乱用防止ポスター・標語展

9月16日(火)～18日(木)
午前10時～午後4時(最終日は午後3時まで)
田無庁舎2階

中学生が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて作成しました。ぜひご覧ください。
健康課 042-438-4021

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング(保育あり)

9月18日(木) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

市内に住民票がある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 9月12日(金)までに、電話・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 042-439-3526
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

生活習慣病予防講演会
「知っておきたい大腸がんのこと～生活習慣の見直しと予防のポイントについて」

9月18日(木)
午後1時30分～3時30分(開場:1時)
田無総合福祉センター

ご希望の方に、血管年齢測定を行います。
内 医師と管理栄養士による大腸がんと生活習慣についての講演
対 市内に住民票のある方
定 50人(申込順)
調 大木岳志さん(都立多摩北部医療センター消化器外科医師)
生 沼未奈子さん(管理栄養士)
申 ●電話: 9月12日(金)までに下記へ
●電子申請: 9月15日(祝)までに申込フォームから
健康課 042-439-3526
申込フォーム

命を守る一人ひとりの防災対策
～ローリングストックと災害時に役立つパッキング～

9月21日(日) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

災害時に余儀なく在宅避難になったときの食の備えのローリングストックとパッキングについて学びます。
対 在住・在学・在勤の18歳以上の方
定 20人
調 村澤美恵子さん(西武学園医学技術専門学校講師)
申 9月4日(木)午前11時～17日(水)午後5時に、電話・メールで講座名・住所・氏名・電話番号を問へ
問 エコプラザ西東京
042-421-8585
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
環境政策課 042-438-4042

防災まち歩き
～田無神社と田無用水をめぐる～

9月23日(祝) 午前9時～午後1時
J:COMコール田無

わが町の歴史を知り、日常の防災のポイントを学びましょう。田無神社から、田無用水をめぐるコースを歩きます。
対 在住・在勤・在学の小学校高学年以上(小学生は保護者同伴)
定 30人
調 賀陽智之さん(田無神社宮司)・滝島俊さん(田無近辺地方史研究会)
申 申込フォームから
主 催 西東京レスキューバード
共 催 ふらわーネット(中部地域協力ネットワーク)
問 西東京レスキューバード
nishitokyo.rb@gmail.com
協働コミュニティ課
042-420-2821
申込フォーム

事業承継個別相談会

9月24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。
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 9月17日(木)までに、電話またはHP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
FAX 042-420-2893
市HP

しゃきしゃき体操パート1講座

9月26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。
対 市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方
定 15人(申込順)
申 前日までに、電話で下記へ
※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 042-439-3526

パリテ講座

わが子らしさが輝きだす、
あたたかい育て方の秘訣

9月27日(土) 午前10時～11時30分
オンライン(Zoom)

うちの子、これでいいのかな?と感じたことはありませんか。どんな子にも、その子だけの輝きがあります。子育てを支援し保育の現場を知る講師が、わが子らしさが伸びていく関わり方をお伝えします。

対 子育て中の方、これから子どもを望んでいる方 定50人(申込多数は抽選) 村田真由美さん(ひよこ親子教室主宰) 申9月1日(月)午前9時～22日(月)正午に、申込フォーム・メールで件名「わが子らしさ講座」・住所・氏名・電話番号・Zoomの参加名を下記へ ※詳細は市HPへ

▶男女平等推進センター
☎042-439-0075
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



市HP

保育園合同就職フェア

9月27日(土) 午前10時～午後4時
(最終受付:午後3時30分)
アスタセンターコート

市内の民営保育園が合同の就職説明会を開催します。市内で保育に携わる仕事への就職・転職をお考えの方は、人事担当や現役保育士と話せるチャンスです。開催中は入退場自由、事前準備や予約は不要です。

園 芝久保保育園 高野
☎042-463-7974
▶幼児教育・保育課 田
☎042-452-6777



特設HP

住宅の電力を自給自足する！ ～太陽光発電と蓄電設備の話～

9月27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や今後、太陽光発電設備の導入を検討している方向けの話です。蓄電設備と組み合わせで電気を自家消費するオフグリッドについて総合的に学べます。対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定18人(申込順) 大出達弘さん(みんなのオフグリッド研究所主宰) 申9月2日(火)午前11時～25日(木)午後5時に、電話・メールで講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を市HPへ

園 エコプラザ西東京
☎042-421-8585
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境政策課 ☎042-438-4042

障害者サポーター養成講座(初級編)

9月27日(土) 午後2時30分
谷戸公民館

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) 申前日までに、電話で市HPへ

園(福)さくらの園・カノン

☎042-452-7062 (火)～(土)午前9時～午後5時

▶障害福祉課 田

☎042-420-2804

日本語スピーチコンテスト2025

10月5日(日) 午後1時～4時 ※終了後交流パーティーあり
J:COMコール田無

市と関わる外国人の皆さんが、日本で生活して感じたこと、考えたこと、母国への思い、西東京市とのつながりなど、日本語でスピーチします。

定140人

□共催 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)

園 西東京市多文化共生センター

☎042-461-0381

▶文化振興課 田

☎042-420-2817

就職支援セミナー

①10月8日(水)
②9日(木)
③10日(金)
いずれも午後1時30分～3時30分
田無第二庁舎4階

内 ①就職活動準備と自己理解・職業理解 ②履歴書・職務経歴書の書き方 ③面接対策 対 雇用保険を受給中の方 定各回50人(申込順) ※定員内で①～③全セミナーの受講可 特筆記用具・雇用保険受給資格者証

田 9月1日(月)以降に、電話で三松堂印刷(株)(☎0120-202-056)へ ※平日午前9時～午後5時

園 ハローワーク三鷹 ☎0422-47-8617

▶産業振興課 田 ☎042-420-2819

多摩六都フェア 水と緑ウォッチングウォーク

10月11日(土) 午前9時～正午
※雨天決行(台風の接近などの災害の恐れがある場合は中止)
西武多摩湖線・西武拝島線「萩山駅(北口)」(解散:最寄り駅は新秋津駅・秋津駅)

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。

□コース 萩山駅→萩山公園→四季の森公園→野火止用水→稲荷公園→万年橋のケヤキ→空堀川下堀広苑→空堀川青葉緑道→国立療養所多磨全生園→大沼田緑地→農とみどりの体験パーク

定100人(申込多数は抽選、結果は9月26日(金)までに通知) 特飲み物・雨具など 田 9月1日(月)～19日(金)に、申込フォームまたは参加希望者全員の住所・氏名・電話番号・生年月日を明記しメール・往復はがきで市HPへ

園 〒189-8501東村山市本町1-2-3東村山市みどり公園課 ☎042-393-5111(代表)内線3770

✉midori@m01.city.

higashimurayama.tokyo.jp

□主催 多摩北部都市広域行政圏協議会

▶みどり公園課

☎042-438-4045



申込フォーム

西東京市くらしヘルパー養成研修(全2日)

10月30日(木)・31日(金)
午前9時～午後5時
イングビル3階



訪問介護の仕事(市独自基準の訪問サービス ※家事援助のみ)をするための従事資格が取得できる基礎研修です。資格取得後は市が指定する訪問介護事業所で従事可(別途、事業所と雇

用契約が必要)。スキマ時間でお仕事をお探しの方におすすめの資格です。対 高齢者へのヘルパーの仕事をする意欲のある18歳以上の方(高校生を除く) 定40人(申込順) 申10月16日(木)までに、下記へ電話または申込フォームから

▶高齢者支援課 田

☎042-420-2815



申込フォーム

市民体力テスト

10/5(日) 受付:午前9時30分～11時30分
午後1時30分～3時30分

場 きたらと ※当日、直接会場へ

体力年齢を調べて自身の健康維持・体力づくりのきっかけにしてみませんか?

内 握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・6分間歩行・10m障害物歩行・立ち幅跳び・反復横跳び・20mシャトルラン ※年齢により測定種目が異なります。

対 在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

※体力テストを受けた方は、血管年齢・AGES測定(体内糖化度測定)・ヘモグロビン・ベジチェック測定が受けられます。

特 室内用運動靴(必ず持参)・運動ができる服装・タオル・飲み物・新体力テスト実施記録(持っている方)

▶スポーツ振興課 田

☎042-420-2818

西東京市図書館講演会

“ふつうの体”はどうできている? ～細胞と分子から見るからだのしくみ～

9/13(土) 午後2時～4時
場 田無公民館

「生理学」という学問の視点から、人体の仕組みを分かりやすく紹介します。また、細胞の中で動く“分子の世界”にも目を向け、人体がどれほど緻密にできているのかを参加者とともに探っていきます。 定 ●会場参加30人 ●Zoom参加50人程度(いずれも申込順)

園 糟谷豪さん(自治医科大学医学部講師)

申9月2日(火)午前10時以降の開館時間内に、下記へ電話・来館または図書館HPから

※詳細は図書館HPへ

▶中央図書館

☎042-465-0823



図書館HP

ピースウォーク

10/11(土) 場 八王子平和・原爆資料館

集合: 田無庁舎(午前8時30分)またはJR中央線八王子駅(9時40分) ※八王子駅から路線バス(有料)で現地へ向かいます。解散: 田無庁舎またはJR中央線八王子駅

原爆死した中学生の制服など原爆の悲惨さを伝える八王子平和・原爆資料館を見学します。 ※急な階段を昇降する必要があります。

対 在住・在学・在勤の方

定15人程度(申込多数は抽選)

申9月14日(日)(必着)までに、申込フォームまたは郵送で住所、氏

名、年齢、電話番号、在学・在勤の方は学校名または勤務先名を明記し、〒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



申込フォーム

少年サッカー大会

参加チーム募集

申込期限

9/26(金)(必着)

所定の申込書(間のHPからダウンロード)
を間へ郵送・ファクス・メール・持参

小学生の8人制サッカー大会
(5・6年生の部、4年生以下の部)
を開催します。西東京市サッカー
協会に所属していないチームは、
申込が必要です。

時 11月1日(土)・2日(日)・3日(祝)・
9日(日)・16日(日)・23日(祝)

※予備日: 11月24日(休)

場 市民公園グラウンド・向台運
動場・ひばりアム

対 在住・在学・在クラブの小学5・
6年生または4年生以下で構成さ
れた8人以上のチームで、成人の

審判員2人以上、大会運営委員1
人以上を選出できるチーム

□代表者会議・組み合わせ抽選会

時 10月3日(金)午後7時

場 旭のかりん糖 西東京市スポ
ーツセンター

間 NPO法人西東京市体育協会

電 042-452-7155 (平日午
前9時～午後4時 ※第1(火)
を除く)

▶スポーツ振興課 田

電 042-420-2818



間のHP

二十歳のつどい

市HPでも
お知らせ中

令和8年 1/12(祝)

場 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)

対 田無第二中・ひばりが丘中・
田無第三中・青嵐中・明保中学校
学区域に在住の方

□ビデオメッセージ

午前11時

※式典は40分程度を予定しています。

対象者(平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれ、本市に住
民登録がある方)へ11月中に、案内状を送付予定です。市外
在住などで参加希望の方は、10月以降にご連絡ください。

※詳細は市HPへ

▶地域学習推進課 田 電 042-420-2831



市HP



多摩六都科学館 ナビ

全編生解説プラネタリウム
天の川ストーリーズ

9/5(金)▶10/5(日)

※投影時刻は「イベント・カレンダー」からご確認ください

天の川にまつわるさまざまな話、
あなたはいくつ知っていますか？
七夕の物語や神話から科学的なも
のまで、いろいろなストーリーを
当日の星空とともにご紹介しま
す(45分間)。

対 どなたでも(小学2年生以下は
保護者同伴) 定 234人(先着)

¥観覧付入館券(展示室+プラネタ
リウム1回)1,040円(4歳～高校
生420円) 申 当日開館時から、
インフォメーションで観覧券を販売
場・間 多摩六都科学館

電 042-469-6100

※9月の休館日: 1日(月)～4日(木)・
8日(月)・16日(火)・22日(月)・29日(月)

市民文化祭 PRイベント開催

10月18日(土)から開催する市民文化祭を多くの皆さんにお知らせする
ため、PRイベントを実施します。文化祭当日の内容が分かるチラシも
ご用意しています。

市民文化祭PR in アスタ

作品展示

時 9月18日(土)～20日(土)午前10時～午後4時
(最終日は午後3時まで)

ステージ発表

時 9月21日(日)午後0時30分～3時
場所はいずれも、アスタセンターコート

市民文化祭 来て、観て、体験！ in 文化プラザ

お笑いライブ・
ステージ発表

時 9月28日(日)午後2時～4時
場 西東京市民文化プラザ
対 お笑い・マジック・フラダンス・よさこい踊り

「日本の文化体験フェス」 in 市民文化祭

参加者
募集

市民文化祭の開催期間中に日本文化の魅力を体験する
フェスを開催します。この機会に日本の文化を体験しませんか。

時 10月17日(金)～11月2日(日)の(金)(土)(日)(全10体験)

対 和太鼓・日舞・茶道・書道・生け花 ※茶道・生け花は参加費あり

申 9月19日(金)までに、申込フォームから

※詳細は、市HP・公共施設で配布のチラシへ

▶文化振興課 田 電 042-420-2817



市HP

多摩北部広域子ども体験塾

たまろく恐竜ラボ

きみも博士だ！恐竜調査に乗りだそう！

①秋季プログラム 恐竜復元にチャレンジしよう！

時/対 ● 10月19日(日)/小学1～3年生

● 26日(日)/小学4年生～中学3年生

※各日 ● 午前10時～正午 ● 午後2時30分～4
時30分

対 恐竜世界ナビゲーター「恐竜くん」を講師に、恐
竜復元に挑戦

対 小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市に在住・在学の小学1年生～中学3年生
定 各回30人



②冬季プログラム 恐竜復元イラスト発表会

時 ①事前練習…12月14日(日)午後2時30分～5時

②発表会 … 21日(日)午後5時20分～7時30分

※時間に変更になる可能性あり

対 秋季に制作した恐竜復元イラストの事前練習・発表会

対 秋季プログラム参加者とその家族(秋季プログラムの実施後に募集の詳細をお知らせ)

定 ①20人 ②234人

□共通

場 多摩六都科学館

申 9月20日(土)までに、間のHP内の専用フォームへ

※専用フォームでの応募が難しい場合は、間へご連絡ください

特別コンテンツ

飛びだす恐竜めり絵を楽しもう！

間のHPで、子ども体験塾オリジナル「飛びだす恐竜めり絵」を無料公開します。

時 8月15日～12月21日(日)

間 多摩六都科学館

電 042-469-6100

▶企画政策課 田 電 042-460-9800 間の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版でお聞きになれます。
詳細は、谷戸図書館 電 042-421-4545へお問い合わせください。

公式



そのほか



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。