



ともにみらいにつなぐ やさしさといこいの西東京

広報西東京



広報

# にしこうきょう

1/1  
No.620

令和8年(2026年)1月1日号



いこいーな  
©シンエイ/西東京市



## 創業者視点で考える 活力と魅力ある まちづくり

／新／春／対／談／



4・5面へGO!

謹  
賀  
新  
年

次世代へ歩む  
責任ある選択

西東京市長 池澤 隆史

あけましておめでとうございます。

令和8年の年頭にあたり、市民の皆さんに謹んで新春のお慶びを申し上げるとともに、日頃より市政にご理解とご協力をいただいていることに、心より感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、戦後80年の節目の年になりました。本市では、平和の大切さを次世代に引き継ぐための取組として、「戦後80周年平和大使派遣事業」を実施いたしました。

この取組は、12人の中高生が平和大使として、広島での平和記念式典や平和学習を通じて平和の意義を体感し、戦争や平和の大切さを自分事として捉え、発信するとともに、同世代や広く市民の皆さんに平和の尊さを伝えることを目的としております。本市に戻つてからは、活動発表会を開催し、多くの方々に自身で学んだ平和の大切さを伝えていただきました。

私自身も平和大使の皆さんと行動を共にし、現地を歩き、平和記念式典などに参加するなかで、その成長を感じました。また、平和大使の皆さんが平和への願いをつなぐ姿を見て、その確かな一步を実感いたしました。私も市政を一步一歩着実に前に進めてまいります。

令和8年は、SDGsの理念を念頭に、持続可能なまちづくりを目指すとともに、「子どもがど真ん中のまちづくり」「ゼロカーボンシティ宣言に基づく環境施策」「恒久平和への願いを市民と共に取り組む施策」「若者の市政への参画」の取組を踏まえ、市民の皆様がこのまちに住み続けたいと思つていただけるよう、さまざまな課題と向き合い、全力で取り組んでまいります。

結びに、市民の皆様のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年の挨拶いたします。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

# あんしん暮らし情報

## くらし・環境

西東京市社会福祉法人連絡会主催  
フードドライブにご協力ください!

フードドライブは、ご家庭に保管されたままの食品を提供していただき、食材として有効活用する取組です。

お持ちいただいた食品は、食の支援が必要な方にお配りします。

時 1月8日(木)~29日(木)午前8時30分~午後5時(土・日)・祝を除く

場 ●田無庁舎2階 総合案内横 ●防災・保谷保健福祉総合センター1階警備室前 ●エコプラザ西東京2階資源循環推進課 ●そのほか市内の社会福祉法人事業所 ※詳細は市HPへ

問 西東京市社会福祉法人連絡会事務局

■042-497-5180

▶環境政策課

■042-438-4042

市HP

市HP

## 西東京市消費者団体登録

消費生活に関する消費者の自主的な学習活動を市内で行っている団体が「西東京市消費者団体」として登録すると、消費者センター分館を登録していない団体より早く予約できるなどのメリットがあります。

更新は年度ごとになるため、現在登録している場合も更新の手続が必要です。

※詳細は下記へ

▶協働コミュニティ課

■042-420-2821

## 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 1月17日(土)午前9時30分~午後0時30分

場 田無庁舎 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 1月14日(水)までに、電話で下記へ

□相談員 (一社)東京都建築土事務所協会北部支部

▶住宅課

■042-438-4052

## 東京税理士会東村山支部による無料申告相談(完全予約制)

時 2月10日(火)・12日(木)・13日(金)午前9時30分~午後3時30分

場 防災・保谷保健福祉総合センター6階

内 次の申告書の作成と提出 ●所得税および復興特別所得税・個人消費税

●年金受給者、給与所得者の所得税および復興特別所得税 対事業・不動産・雑所得の所得金額が300万円以下の方

※申告書などの提出のみの方は、税務署に直接持参するか郵送でご提出ください。 ※土地・建物・株式などの譲渡所得がある方は、税務署にご相談ください。

申 1月9日(金)午前9時~各相談実施日の3日前まで

に、申込フォームから ※電子申請のみ  
問 東村山税務署個人課課税部門

■042-394-6811

▶市民税課

■042-460-9828

申込フォーム

## 空き家無料相談会

市内に空き家を所有している方などを対象に、市と協定を締結している各専門家団体による個別相談会を開催します。

時 1月25日(日)午前10時~午後1時

場 アスタセンターコート ※当日、直接会場へ ※詳細は市HPへ

▶住宅課

■042-438-4052

市HP

## 市政

### 「若者ミーティング」の参加者募集

市では、市役所の若手職員や地域の若者が定期的に集まり、若者の視点から若者世代が必要としている支援や取組について検討する若者ミーティングを開催しています。あなたのアイデアや意見をお聞かせください。

時 1月29日(木)午後6時~8時

場 田無庁舎5階 対在住・在勤・在学で市政に興味・関心がある16歳~おおむね39歳の方 定 10人程度

申 1月29日(木)午前10時までに、申込フォームから

▶企画政策課

■042-460-9800

申込フォーム

## 西東京都市計画用途地域等変更案の公告および縦覧

在住の方・利害関係者は期間中(必着)に意見書を提出できます。

□縦覧期間 1月8日(木)~22日(木)

□縦覧場所 都市計画課(保谷東分庁舎)

□意見書 住所・氏名・地区との関係を明記し、下記へ郵送・ファックス・メールまたは持参

▶都市計画課

〒202-8555市役所都市計画課

■042-438-4050

FAX 042-439-3025

✉ toshikei@city.nishitokyo.lg.jp

## 生産緑地地区変更図書の縦覧

西東京都市計画生産緑地地区の変更について告示しましたので、関係図書を縦覧しています。

▶都市計画課

■042-438-4050

申込フォーム

## 募集

### 「東京における都市計画道路の整備方針(案)」の公表および意見

都・特別区・26市2町は、令和7年7月に中間のまとめを公表し、皆さんからの意見を参考に「東京における都市計画道路の整備方針(案)」を取り

1月は、市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)  
第4期の納期です。

~納付には、便利な口座振替を~  
▶納税課  
■042-460-9831

市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。

※加藤留以 様(1万5,000円)

※豊永茂則 様(1万円)

※匿名(10万円)

※匿名(1万5,000円)

▶広報プロモーション課

■042-460-9804

※日本生命保険相互会社 代表取締役社長 社長執行役員 朝日智司 様

▶企画政策課

■042-460-9800

### 1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との相談をお受けします。

時 1月8日(木)・28日(木)●午前9時~正午 ●午後1時~4時 場 田無庁舎2階 申 1月5日(月)から、電話で下記へ(前日までに要予約)

▶男女平等推進センター

■042-439-0075

## パブリックコメント

皆さんのご意見をお寄せください

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意見を求め、いただいた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、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 西東京市新型インフルエンザ等対策行動計画(素案)

▶健康課

■042-439-3526

▶危機管理課

■042-438-4010

政府行動計画および東京都新型インフルエンザ等対策行動計画の改定に基づき、市における新型インフルエンザなどへの対策の実施に関する基本的な方針や市が実施する危機管理対策を示すため、「西東京市新型インフルエンザ等対策行動計画」を改定します。このたび、計画素案を取りまとめたので、ご意見を募集します。

策定趣旨 閲覧方法 1月5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、市内に事務所または事業所がある法人・団体

提出期間 1月5日(月)~2月4日(木)(必着)

①持参(防災・保谷保健福祉総合センター4階(健康課)・5階(危機管理課))

②郵送(〒202-8555市役所健康課・危機管理課)

③ファックス(健康課 FAX 042-422-7309・危機管理課 FAX 042-438-2820) ④市HPから ⑤メール(✉ kenkou@city.nishitokyo.lg.jp・✉ kikikanri@city.nishitokyo.lg.jp)

検討結果の公表 3月(予定)

## 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。





## 休日診療

※マイナ保険証または資格確認書、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りにくい場合もあります。ご了承ください。※受診の際は、不織布マスクの着用をお願いします。※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～7時
1日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎ 042-424-6640		
2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	年始の輪番制(診療所) は休止です	
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 042-461-2682		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 ※診療時間は午後7時まで
4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 ☎ 0570-01-3399	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	
11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	こみち内科クリニック 南町6-9-19 ☎ 042-450-6731	
12日	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	

## ■東京都 子供の健康相談室

時 ●平日：午後6時～翌午前8時 ●(土)・(日)・(祝)：午前8時～翌午前8時  
☎ #8000 (プッシュ回線の固定電話、携帯電話) / ☎ 03-5285-8898

## ■東京消防庁救急相談センター

時 毎日24時間 ☎ #7119 (プッシュ回線の固定電話・携帯電話) / ☎ 042-521-2323

## ■東京都 医療機関案内サービスひまわり

時 毎日24時間 ☎ 03-5272-0303

聴覚障害者向け専用ファックス ☎ 03-5285-8080

## 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		
1日	本町歯科 田無町2-9-6 野崎ビル201号 ☎ 042-462-4618	横澤歯科医院 ひばりが丘北4-1-2 エボシビル2階/3階 ☎ 042-425-8281	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎ 042-421-8141
2日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎ 042-465-6488	いわさき歯科クリニック 新町2-9-18 ☎ 042-463-7650	文理台歯科医院 東町6-1-24 ☎ 042-424-4182
3日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎ 042-438-1182	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎ 042-461-8711	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎ 042-421-1182
4日	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎ 042-468-8849	樋口歯科医院 保谷町3-11-24 ☎ 042-461-0551	
11日	天野歯科医院 南町2-8-8 ☎ 042-461-8672	大槻歯科医院 北町1-4-2 ☎ 042-422-6488	
12日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎ 042-421-4029	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎ 042-468-2221	

## 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

SNSでも  
市の情報を発信  
しています!

LINE

X

Facebook

YouTube



## 傍聴

## 審議会など

## ■保谷第一小学校建替協議会

時 1月13日(火)午前10時

場 イングビル

内 基本構想・基本計画の取りまとめ  
定 10人

▶ 教育企画課 ☎ 042-420-2822

## ■建築審査会

時 1月15日(木)午後2時

場 保谷東分庁舎

内 建築基準法に基づく同意  
定 5人 ※一部非公開

▶ 建築指導課 ☎ 042-438-4026

## ■田無第三中学校周辺エリア構想検討懇談会

時 1月16日(金)午後2時

場 西原総合教育施設

内 田無第三中学校周辺エリア構想  
定 5人

▶ 公共施設マネジメント課 ☎ 042-420-2800

## ■下水道審議会

時 1月21日(水)午後2時

場 保谷東分庁舎

内 下水道プラン・経営戦略の改定  
定 3人

▶ 下水道課 ☎ 042-438-4058

## ■学校施設適正規模・適正配置等検討懇談会

時 1月23日(金)午前9時30分

場 田無庁舎3階

内 適正規模の基準

定 10人

▶ 教育企画課 ☎ 042-420-2822

## 他機関からのお知らせ

※■マークがないものは、当日、直接会場へ

## 正月朝湯・1月の薬湯

## □正月朝湯

気分も新たに朝湯につかり、一年の計を立ててみませんか。

時/場 1月2日(金)

●ゆパウザひばり 午前8時～午後1時

●庚申湯 午前9時～午後2時

※入浴料は通常料金

## □1月の薬湯 ~正月 南天の湯~

南天は「難を転じて福となす」といわれ、縁起が良く漢方の妙薬として、喉・足腰の痛みなどに良いといわれています。

時/場 1月4日(日) / 上記各公衆浴場

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

問 西東京市公衆浴場組合

庚申湯 ☎ 042-465-0261

## 西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

## □創業カフェ

創業をお考えの方や開業間もない方が抱える課題や問題について、グループディスカッションをしながら解決方法の検討や情報交換を通じて交流を深める目的で開催します。市の創業に関する支援制度や国や東京都の補助金制度の紹介も行います。

時 2月6日(金)午後2時～3時30分

場 西東京商工会(イングビル) 定 10人

申 下記のHPから、または電話で問へ

問 西東京創業支援・経営革新相談センター

☎ 042-461-6611

## 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)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

## ■専門相談(申込制) ※1枚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けたためのもので、日常の問題や手続などについて専門家と一緒に解決の糸口を探すものです。

□申込開始 1月5日(月)午前8時30分(★印は、12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。

問 市民相談室 ☎ 042-460-9805

内容	相談員	日時
法律相談	弁護士	1月16日(金)・22日(木)・28日(水)午前9時～正午 1月20日(火)・21日(水)・23日(金)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	弁護士	★1月5日(月) 午後1時30分～4時 1月27日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	税理士	1月16日(金)・27日(火) 午後1時30分～4時30分 1月29日(木) 午前9時～正午
不動産相談	宅地建物取引士	★1月8日(木) 午後1時30分～4時30分 1月23日(金) 午前9時～正午
登記相談	司法書士	★1月7日(水) 午前9時～正午 ★1月15日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	土地家屋調査士	★1月7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	※ 1月15日号でお知らせします。
行政相談	行政相談委員	★1月14日(水) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	行政書士	★1月9日(金) 午後1時30分～4時30分

# 創業者視点で考える 活力と魅力あるまちづくり

それぞれの分野で活躍中の4人の創業者。各々が市内で起業し、奮闘しています。

西東京市で創業した理由や起業時に行政に望むことのほか、今後の夢まで、皆さんの思いを池澤市長に語っていただきました。



## 01 創業の地に西東京市を選んだ決め手は?

**市長** 皆さんは、なぜこの西東京市で創業しようと思ったのかをお聞かせください。また、西東京市で創業する決め手になったものは何でしたか?

**有馬** 私は西武柳沢駅前で美容室と飲食店を経営しています。子どもがいますので、子どもと接する時間を最大化しようと考えたときに住まいのある西東京市で創業しようとを考えました。

保育園も近所なので、急病など何かあったときは、すぐ近くにお父さんがいるという昔ながらの地域密着スタイルがいいと思っています。



創業のきっかけは「ハンサムママ・プロジェクト」(以下、「ハンサムママ\*」)に出会ったことでした。場所を考えたとき、有馬さんと同じように子どもが小さいで近くで仕事をしたいと思い、自宅で始めました。自然も豊かなうえ、日常生活も便利で子育てもしやすいので、仕事と両立できています。

**本澤** 私は新宿区の洋菓子店で長く修業をしていたのですが、独立を考えたとき、下の子どもが小さかったこともあって、自宅からの距離やまちの雰囲気の良さで選びました。店舗は人通りを考え、ひばりヶ丘駅前のかつてのメイン通りに構えました。自宅から自転車で田無駅に行くとき、住宅地から畑、駅前のビル群などと景色が移り変わることろが気に入っています。自然も豊かでとても住みやすいまちだと感じています。



本澤さん

**本澤** 私は西東京市創業スクールで融資関係の勉強をさせていただきました。創業する際、自分で調べて勉強もしますが、分からぬ部分もたくさんあります。起業に対する勉強会などの取組は、起業する人にはとても役立つと思います。

**有馬** 創業時に資金的な部分でバックアップしていただけたのはとてもありがたかったです。特に融資を受けるための支援は、いいと思います。

ただ、クリエイティブな仕事など、店舗を構えないことで労働の実態が見えにくい業種の方に対しては、フォローの充実が必要ではないでしょうか。

## 03 市に活力を生むために必要なこととは?

**深松** 元々台湾に住んでいましたが、帰国するときに市役所の職員の皆さんと親切な印象的で決め手となりました。帰国後に病気になつたときも補助などの手続を手取り足取り教えてもらつて、とても心強かったです。

また、私は学習塾をやりたかったのですが、近所に新しい家が次々に建つて、引っ越ししてこられる家庭が増えたことで、この地は子育てしながら教育の仕事をするに最適だと思いました。

**船越** 自宅で収納プランニング業を営んでいます。夫が西東京市に長く住んでいたこともあって、この地に家を建てました。

## 02 創業支援やスタートアップ誘致で、行政に望む役割は?

**市長** 創業支援やスタートアップ誘致において、行政が果たすべき役割(してほしいこと・もっとしてほしかったこと)は?

**深松** 私は「ハンサムママ」で起業の勉強をしたのですが、何も分からぬ状態から事業計画書や融資、物件探しなどの道順を教えていただき、起業を後押ししていただきました。起業をしたくても何から始めればいいのか分からぬ方もいると思いますし、まだまだ「ハンサムママ」の存在を知らない人もいると思います。私は市報で知りましたが、SNSなどでも情報を発信しているので、多くの人に知つてもらいたいです。アイデア段階から創業前に必要な具体的なスキルの習得まで、市でフォローできる体制があると、勇気を持って取り組むと思います。

ただ、クリエイティブな仕事など、店舗を構えないことで労働の実態が見えにくい業種の方に対しては、フォローの充実が必要ではないでしょうか。

## 03 市に活力を生むために必要なこととは?

**市長** 西東京市をより「活力のあるまち」にするには、何が必要だと思いますか?

**船越** 私は商工会に加入していて、青年部で出会つ



新春対談の全文はごちら

市HP

HIBARIDO

ひばりヶ丘にあるシェアデパートメント「HIBARIDO」にて、対談・撮影を行いました。市の創業支援事業の一環として開設され、キッズチャ・ショップなどの区画があり、創業者がハーモル少く事業を始められるサポート体制を整えた施設です。

1月に内覧会を催す。詳細はHIBARIDOへ

**船越** 10年後には家づくりをする際に、私たちのような収納のプロが携わるのが当たり前になってほしいですね。本来、体格や生活スタイル、趣味など住む人によって必要な収納スペースの大きさや場所は異なるはずですが、住宅の収納スペースが画一的になっているのが現状です。

私は修業時代、多いときは1日に100台以上のウエディングケーキを作ることがありました。そこで培ったデコレーションの技術があるので、お店のおすすめはデコレーションケーキです。これからもお誕生日など、皆さんのお祝いの席に同席できるケーキ作りに力を入れていきたいと思っています。



有馬さん

## 05 次世代の起業家へメッセージ

**市長** 最後に、若者や次世代の起業家にメッセージをお願いします。

**深松** 困難に直面したときは、やる方法だけを考えてほしいですね。どんな方法ならできるか考え続けることで、少しずつでも成功に近づくと思います。

失敗したとしても、どうすればうまくいかえることで、いずれできるようになると思います。

**有馬** 10年後には老人福祉施設を運営したいですね。現在経営しているカフェでは、毎週月曜日に認知症カフェを開催しています。そこは私の娘が通う保育園のお散歩コースになっていて、子どもたちと触れ合う高齢者の方が生き生きとしているのです。多様性のあるコミュニケーションが高齢者を元気にすると思い、積極的に行きたくなるような楽しい老人福祉施設を作りたいと思いました。そうすることで結果的に経済効果も生まれるのではないかでしょうか。

**深松** 私は、教育分野の仕事をしているので、まちづくりのことを考える際、どうしても教育分野に視点が向いてしまいます。西東京市の特徴として、小学校と中学校とが比較的近い距離にあると思います。より小・中の学校間での生徒の交流機会を増やすことで、横断的な学習ができたらしいと思います。そのことが教育の質の向上につながり、まちの活性化にもつながる気がします。

また、私は遺跡が好きで学生時代にカンボジアに行って、アンコール・ワットの絵を描いたことがあります。そのときに現地の子どもたちと触れ合い、カンボジアの教育の現状を知りました。ですから、もう1つの夢としては塾が落ち着いてきたら、カンボジアで教育のお手伝いをしながらオンラインで私の塾の子たちと交流できるような活動をしたいと思っています。

\* 女性の働き方サポート推進事業  
(ハンサムママ・プロジェクト)  
子育て世代の女性を中心に、起業・創業および就労を支援するためのセミナー・イベントなどを開催し、女性の多様な働き方を推進する市の事業として、平成28年より実施。



## 市長 メッセージ

今年は4人の起業家の皆さんとの対談からスタートさせていただきました。職種が異なる方々でしたが、皆さんそれぞれに使命感を持ち、生き生きと将来の夢をお話しされる姿がとても印象的でした。また、市への要望やまちの活性化のアイデアなど、私たちも新たな気づきを得られました。

対談でも出ましたが、西東京市では「ハンサムママ」や「創業スクール」など新しく事業を始めようとする方を支援する制度を設けています。多くの方の起業を後押しすることで、まちが活性化し、市民の皆さんより充実した暮らしを送れるようになると思います。今年も、多くの市民の方々と対話し、市民一人ひとりが健幸に輝けるまちづくりに生かしていきます。

# のびのび 子育て



## 福祉・健康

### 3~4ヶ月児健康診査

時 1月15・29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  
▶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 1月16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 1月5日(月)午前9時から、電話で下記へ  
※詳細は市HPへ

▶教育支援課 田 042-420-2829 市HP

### ファミリー学級・2日制 第13コース ~初めて父親・母親になる方のための教室~

時 ①1月1日: 2月7日(土)午前9時30分~午後0時15分 ②2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妊娠中の生活と健康 ②赤ちゃんのお世話 対 在住で初めて父親・母親になる方(対象出産予定日:4月27日~6月30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可 申 1月9日(金)~23日(金)に、市HPから  
▶子ども家庭課 保 042-438-4037 市HP

### 3歳児健康診査

時 1月14・28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)  
▶子ども家庭課 保 042-438-4037

### 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水曜日、第3木曜日開催予定)。

時 ●1月15日(木) ●2月4日(水) 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)の保護者 定 各回1人(申込順) 申 5日前までに、電話で問へ

▶基幹相談支援センターえぽっく 042-452-0075  
▶障害福祉課 田 042-420-2805 市HP

### ますます

時 1月21日(水)午前9時30分~11時(受付: 9時15分から) 場 田無総合福祉センター 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ヶ月ごろまでの乳児とその母親 定 8組(申込順) 申 1月15日(木)までに、電話・メールで件名「ますます」・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

▶子ども家庭課 保 042-438-4037  
✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

### 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)、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 1月22日(木)午前10時~正午/住吉会館ルピナス 定 20人(申込順)  
※子ども連れで参加可(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 042-497-5079  
▶ 幼児教育・保育課 田 042-452-6777



### 中央

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 15日(木)午前11時/1~2歳児と保護者
- おはなし会 8・15・22・29日(木)午後3時30分/3歳児から
- サンサンおはなし会 18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) 4日(日)午前11時/3歳児から

042-465-0823

### 保谷駅前

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 9・23日(金)午前11時/1~2歳児と保護者 ※9日は「わらべうたの時間」
- おはなしひろば 9・23日(金)午後4時/3歳児から
- おはなしのへや 10・17日(土)午後3時30分/5歳児から

042-421-3060

### 芝久保

火~日 午前10時~午後6時

- ちびっこおはなし会 14日(水)午前11時/1~2歳児と保護者
- おはなし会 8・15・22日(木)午後4時/3歳児から
- かにむかしのおはなし会 31日(土)午前11時/3歳児から

042-465-9825

### 谷戸

火~日 午前10時~午後6時

- ちびっこおはなし会 7・21日(水)午前11時/1~2歳児と保護者
- おはなし会 28日(水)午後3時30分/3歳児から
- カルタ遊びおはなし会 14日(水)午後3時30分/3歳児から

042-421-4545

### 柳沢

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 9日(金)午前11時/1~2歳児と保護者
- おはなしひろば 7・14・21・28日(水)午後3時30分/3歳児から
- わくわくドキドキ紙芝居 10日(土)午前10時30分/どなたでも

042-464-8240

### ひばりが丘

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 9・23日(金)午前11時/1~2歳児と保護者
- おはなしひろば 7・21日(水)午後4時/3歳児から
- おはなしひろばサタデー 10日(土)午前11時/3歳児から

042-424-0264

### 児童館・児童センターとの共催行事

- はじめてのページ 8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 14日(水)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

### 各館の休館日

5日(月)・13日(火)・19日(月)・26日(月)

※中央・保谷駅前・ひばりが丘図書館は、16日(金)も休館  
※芝久保・谷戸図書館は、12日(祝)も休館  
※1月1日(祝)~3日(土)は、年末年始のため休館

# 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(グレーゾーンを含む)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

を行います。

時 2月3日(火)午後1時30分~3時30分 場 田無第二庁舎3階 対 18歳以上(発達障害など(グレーゾーンを含む)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 田 042-420-2805

# いきいき

## お口の状態を確認してみよう

しっかりと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。

会場	日程	時間
防災・保谷保健福祉総合センター	1月26日(月)	午後2時~4時
田無総合福祉センター	2月13日(金)	

## 介護予防のための実践講座(全6回) ~身体と脳のエクササイズ~

座ってできる有酸素運動を各会場ライブ配信で行います。ボールなどを使って楽しく体を動かしませんか?栄養やお口のミニ講座や脳を活性化するゲームもあります。

対 在住の65歳以上で、要介護1~5の認定を受けておらず運動可能な方  
料 900円(2月上旬までに納入通知書郵送)

会場	日程	時間
SOMPOケア そんぽの家S東伏見(東伏見4-4-25)	2月3日~3月10日の毎週火	午後2時~
SOMPOケア そんぽの家ひばりが丘(西原町5-3-12)	2月5日~3月12日の毎週木	3時20分

# わくわく

# 催

## 市民協働企画提案事業 ベビーカーフェスティ

### 1月10日(土) 午前9時45分~午後3時30分 西東京市民文化プラザ

子育てに関する講演会や講座、ワーキングショップ、飲食の出店など「多様な子どもたちを地域のみんなで見守る」がコンセプトのイベントを行います。

午後2時40分からは、杉山亮さんによる大人と子どもが一緒に楽しむ「ものがたりライブ」も開催します。※詳細は市HPへ

□主催 ベビーカー  
協働コミュニティ課  
042-420-2821

市HP

## 西東京市伝統文化等継承事業 補助金交付事業 どんど焼き

正月に飾った門松やしめ縄などをち寄り、天高く焼く伝統行事です。正月にご家庭で使用したお飾りをぜひご持参ください。

□明保中学校(東町1-1-24)

時 1月11日(日)  
●松飾り受付:午前9時30分~正午  
●点火:正午

和太鼓の演奏、児童館の伝承遊び

- 対 在住の65歳以上  
定 各20人(申込順)  
申 1月5日(月)~23日(金)に、電話で  
氏名・住所・年齢・電話番号・参加  
希望会場名を下記へ  
▶高齢者支援課  
042-420-2812

- 定 各20人(申込順)  
申 1月5日(月)午前10時~28日(水)午  
後5時に、申込フォームまたは電話  
で住所・氏名・生年月日・電話番号・  
参加希望会場名を下記へ  
問 介護予防講座事務局(ケアラーズ  
スクール事務局内)  
03-5431-0388  
受付時間:平日  
午前10時~午後5時  
▶高齢者支援課  
042-420-2812 申込フォーム

## 会場

## 日程

## 時間

## 午後2時~4時

## 午後2時~3時20分

## 午後2時~3時20分

コーナーもあります。※雨天・強風  
時は中止

問 川合 090-7903-6016

□保谷第二小学校(柳沢4-2-11)

時 1月11日(日)

●松飾り受付:午後1時~3時30分

●点火:午後3時45分

※雨天・強風時はお焚き上げは中止。

振る舞いは当日判断 ※小雨決行

問 粟田 090-2440-3361

□上向台小学校(向台町6-7-28)

時 1月17日(土)

●松飾り受付:午前10時~午後0時

30分 ●点火:午後1時15分

※雨天・強風時は振る舞いは実施し、

お焚き上げは中止。実施状況は上向台

どんど焼き実行委員会へ ※小雨

決行

問 山岸 090-6267-5713

□注意

●人形やお札などお正月飾り以外のものは受付不可。不燃物など燃やしてはいけないものは必ず取り外すこと

●火の粉や灰が衣服などに付く可能

性あり ●衛生管理上、動物の同伴は

不可 ●車での来場は不可 ●各学

校への問い合わせは不可

▶文化振興課

042-420-2817

## 女性のための腹筋・ヒップアップ トレーニング(保育あり)

1月15日(木) 午前10時~11時  
防災・保谷保健福祉総合センター3階

対 市内に住民票がある18~64歳の女性(産後6ヶ月以上経過している方)

定 10人(申込順) 申 1月9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

## はぎれで作る「水筒カバー」

1月17日(土) 午前10時~午後4時(昼食:正午~午後1時)  
エコプラザ西東京

家庭で不要になったはぎれを使って  
水筒カバーを作ります。

対 在住・在勤・在学の18歳以上でミシン

が使える方 定 8人(申込順)

調華工房(エコプラザ西東京登

録団体) 持裁縫道具・チャコペン・定

規(30cm)・筆記用具・

昼食持参 ※はぎれは講師が用意します。

申 1月5日(月)午前11時~13日(火)午後5時に、電話・メー

ルで講座名・住所・氏名・電話番号・

年齢を問へ

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



## 後見人のつどい

1月21日(水)

午後2時~3時30分(開場:午後1時30分)

田無総合福祉センター

「家庭裁判所の定期報告の様式はどう変わった?」「後見人は交代できるの?その方法は?」など親族後見人が後見業務を行う上での困りごとや疑問について、専門家を交え、座談会形式で行います。

対 親族後見人・保佐人・補助人に就任している在住の方またはその家族

司法書士 申 1月16日(金)までに、参加者名・連絡先を電話またはファックスで問へ

問 権利擁護センターあんしん西東京

042-497-5239

FAX 042-497-5230

▶地域共生課 042-420-2807

## しゃきしゃき体操パート2講座

1月23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(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

## 認知症サポーター養成講座

1月24日(土) 午後2時~3時30分

老人憩いの家「おあしす」

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?

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(申込順)

申 1月16日(金)までに、電話または申込フォームから

※参加者には手作りオレンジローブ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。

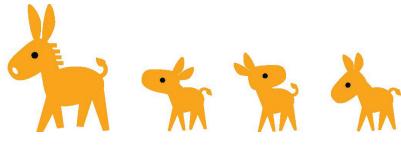
□認知症サポーターとは…認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症のある方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

▶高齢者支援課

042-420-2811



申込フォーム



## いろいろなことばでたのしむ 冬のおはなし会

1月24日(土) 午前11時~正午

谷戸図書館

内 日本語・英語・中国語・カタルーニャ語などで絵本や遊びの紹介 定 20人

申 1月6日(火)午前10時から、申込フォームまたは開館時間中に電話で下記へ

▶谷戸図書館

042-421-4545



申込フォーム

## 障害者サポーター養成講座 (初級編)

1月24日(土) 午後2時30分から

柳橋第二市民集会所

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であるサポートキー・ホルダーを贈呈

内「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、電話で問へ

問(福)さくらの園・カノン

042-452-7062 (火)~(土)午前9時~午後5時

## 明るい選挙啓発講演会

1月27日(火) 午後2時~4時  
J:COMコール田無  
※当日、直接会場へ

明るい選挙に関することと別のテーマによる講演会。今回のテーマは「首都直下型地震が起きたらどうなるの?」。聞いてみませんか。

内 ● 1部: 令和7年度執行選挙の報告 ● 2部: 専門講師による講演  
定 150人(先着) 田無修平さん(ヨージ防災研究所)  
選挙管理委員会事務局 042-420-2801

## 事業承継個別相談会

1月28日(水)  
●午後1時30分から ●午後3時から  
(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 1月21日(水)までに、電話またはHP内のチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえファックスで下記へ  
産業振興課 042-420-2819 FAX 042-420-2893

消費生活講座  
しっかり守って賢くふやす!  
お金の教室

1月29日(木) 午前10時~正午  
田無庁舎5階

有意義で快適なセカンドライフのために、資産形成・投資の基本から金融トラブル防止まで、金融リテラシーを体系的に学び、安心で賢く未来のお金を育てるスキルを身につけましょう。

対 在住・在勤・在学の方(30~60代の方向け) 定 30人(申込多数は抽選)  
講 金融経済教育推進機構(J-FLEC)  
申 1月19日(月)までに、申込フォームから  
協 動コムニティ課 042-420-2821

申込フォーム

健康ポイントアプリ「あるこ」  
三市合同ウォーターラリー  
参加登録受付中!

2月1日(日)~28日(土)

健康ポイントアプリ「あるこ」において、西東京市・東京都青梅市・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。

□ウォーターラリー参加方法  
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「ウォーターラリー」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  
▶健康課 042-439-3526

## 栄養・食生活相談

2月3日(火)  
午前9時~正午(1人30分程度)  
防災・保谷保健福祉総合センター2階  
内 肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談 対市内に住民票がある方 定 4人(申込順) 申 1月29日(木)までに、電話で下記へ  
▶健康課 042-439-3526

図書館多文化講座  
やさしい日本語ワークショップ

2月7日(土) 午前10時~正午  
田無公民館  
内 日本語が母国語でない方が、やさしい日本語の本を見て聞いて、楽しむワークショップ 田無多言語多読  
対 日本語学習の支援をしている方、日本語を学習している方 定 20人  
申 1月6日(火)午前10時から、申込フォームまたは開館時間中に電話で下記へ  
▶中央図書館 042-465-0823



申込フォーム

ゆめこらぼ市民協働フェスティバル  
地元推しが活力に。  
地域もあなたもイキイキ!

2月7日(土)  
午前10時30分~午後4時  
ONE FOR ALL 西東京

今年17回目を迎える「NPO市民協働フェスティバル」は新たに「ゆめこらぼ市民協働フェスティバル(通称: ゆめフェス)」として開催します。主に市内で活動する市民活動団体やNPOなどが一堂に会します。内パネル展示・ワークショップ・ステージ発表・飲食販売など  
問 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

## 男性の基本料理教室・3日制

2月13・20・27日(金)  
午前10時~午後1時  
田無総合福祉センター

内 料理初心者の男性向けの教室。講話と調理実習 対市内に住民票がある方で料理初心者の男性 定 16人(申込多数は抽選) 申 1月15日(木)までに、はがきまたはメールで件名「男性の基本料理教室」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を市役所健康課「男性の基本料理教室」担当へ  
▶健康課 042-439-3526  
✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

## 5・6年生公式ドッジボール 交流会

2月15日(日)  
●午前9時30分~午後0時15分  
●午後1時45分~4時30分  
旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

公式ドッジボールのルールを学び、試合を楽しみましょう。

対 在住・在学の小学5・6年生 定 各部 6チーム(申込順) ※1チーム10~15人(試合人数10人) 対 室内用運動靴・外履き靴を入れる袋・運動ができる服装・飲み物・タオルなど 申 1月5日(月)~30日(金)に、スポーツ振興課(田無第二庁舎5階)・市HPにある参加申込書に必要事項を明記し、メール・ファックスまたは直接下記へ ※午前・午後の部の指定不可 ※詳細は市HPへ

▶スポーツ振興課 042-420-2818  
✉ 042-420-2893



市HP

## 市民介護講習会

2月18日(水)・19日(木)  
午前9時~午後4時  
特別養護老人ホーム 保谷苑(栄町3-6-2)

高齢者を支える基本知識と介護技術をテーマに、施設職員などによる市民介護講習会を開催します。

対 在住で、高齢者を介護している家族の方、介護に関して知識を身につけてみたい方、ボランティアとして活動してみたい方 定 10人程度(申込順) 申 1月16日(金)までに、郵送で住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒188-8666市役所高齢者支援課介護事業者係「市民介護講習会担当」へ(電話での申込みも可)

※原則全日参加。できない場合、申込は可能ですが、申込多数の場合には全日参加できる方を優先

日程	内容
2月18日(水)	●特別養護老人ホームの役割 ●地域包括支援センターの役割 ●認知症の理解について ●特別養護老人ホーム見学 ●身近な福祉用具を学ぼう ●車椅子移動介助 ●体操と生活の中の機能訓練
19日(木)	●健康寿命をのばしてアクティブな毎日を過ごすために①フレイルとは②サルコペニアとは③コンビニを利用した食事選び ●食事介助について ●感染症について ●施設での看取り～在宅では ●高齢者の入浴介助 ●排泄介助 ●施設見学 ●質疑応答

▶高齢者支援課 042-420-2815

## 西東京市二十歳のつどい

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お住まいの方  
●ビデオメッセージ: 午前11時

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)に案内状を発送しました。届いていない方や、市外在住などで参加希望の方はご連絡ください。※詳細は市HPへ

▶地域学習推進課 042-420-2831

## 第2回

## □式典

午後1時45分(受付:午後1時)  
対 田無第一中・保谷中・柳沢中・田無第四中学校学区域にお住まいの方  
●ビデオメッセージ: 午後1時30分

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)に案内状を発送しました。届いていない方や、市外在住などで参加希望の方はご連絡ください。※詳細は市HPへ

▶地域学習推進課 042-420-2831

西東京市消防団 出初式  
およびトイレカーお披露目

1/11(日) 午前10時 場 市民広場(保谷庁舎跡地)  
※例年と会場が違います。

出初式は消防団による年初めの消防訓練です。放水訓練・分列行進・消防団員への表彰などが行われます。※当日の午前8時30分に演習信号のサイレンを鳴らします。火災とお間違えないよう、ご注意ください。

## □西東京市消防団

団長を筆頭に、団員それぞれが本業を持ちながら、地域防災の担い手として市民の生命と財産を守るために昼夜を問わず、消防・防

災活動を行っています。消防団活動に、ご理解ご協力をお願いします。また、西東京市で導入したトイレカーのお披露目をします。

▶危機管理課 042-438-4010



「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz) 音声版「声の広報」も作成しています

①午後0時45分~1時(月)~(日) ②午後8時~8時15分(月)~(金)

「広報西東京」をデジタル版・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。

発行/西東京市 編集/広報プロモーション課 042-464-1311(代表) 配布/西東京市シルバーパー人材センター 042-428-0787(不配のお問い合わせ)

公式  
LINE

そのほか  
公式SNS

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用紙へリサイクルできます。

