

いこいーな
©シンエイ／西東京市

にしこうきょう

高齢者の暮らしに安心を

知っていますか?

地域包括支援センター

市では、市内8カ所に地域包括支援センターを設置しています。高齢者の暮らしには、一人暮らしや老老介護、体力の衰え、認知症のある方への対応、さらには詐欺被害など、さまざまな不安が広がっています。そんなときに心強い味方となるのが、専門職がチームで支える地域包括支援センターです。介護や生活の困りごとを気軽に相談でき、連携した支援により高齢者も家族も安心して暮らしを続けられます。身近で頼れる「暮らしのパートナー」として、皆さんを支えています。

専門スタッフが、チームで対応するのが特長です

保健師・看護師

健康相談や医療機関との連携

役割

専門的な医学知識を活用して、高齢者が適切な医療や介護サービスを受けられるようサポートや橋渡しを行い、医療と介護の連携を強化する役割を果たします。さらに、フレイル予防の指導といった健康管理にも携わり、地域住民の健康意識の向上をしています。



社会福祉士

権利擁護や意思決定支援

役割

福祉の制度や地域の高齢者サービスの活用について専門的な知識を持ち、高齢者が自分らしい生活ができるよう支援を行います。また、高齢者虐待の防止や財産・人権の保護といった権利擁護のほか、家族介護の支援に取り組み、関係機関と連携します。



主任介護支援専門員 (主任ケアマネジャー)

地域のケアマネジャー支援

役割

ケアマネジメント(介護サービスの支援計画)の専門家として、地域の介護支援専門員(ケアマネジャー)への指導や助言、ネットワークづくりを行い、相談支援の質の向上に取り組んでいます。



・介護予防・生活支援のこと・

- 家事や買い物を手伝ってくれる支援はある?
- 運動や体操を教えてくれるところはある?
- 病気になって体力が落ちてしまった。どうしたらいい?

具体的に
どんな相談が
できるの?

・家族の介護のこと・

- 一人暮らしの親が事故でケガ。どうしたらいい?
- 介護と仕事の両立ができない。相談先はある?
- ケアマネはどうやって探せばいいの?

・介護保険のこと・

- 介護保険では
どんなサービスが使えるの?
- 介護保険を利用するには、
どんな手續が必要なの?
- 要介護認定を受けたけど、どうしたらいい?



認知症かもしれないと不安なとき、
どこに相談すればいいの?

検査や診断はどこで受けられるの?

認知症と診断されたら
どうすればいいの?

西東京市では
全センターに
専門知識を持つ
「認知症地域支援推進員」
を配置しています。

・認知症のこと・

その他、消費者トラブル、
近所の気になる高齢者、地域交流について、もしものときの備えなど

続きは12面へ!

▶高齢者支援課
☎042-420-2811

あんしん暮らし情報

物価高騰対策事業

本市では、長引く物価高騰の影響を踏まえ、生活者の負担軽減を図るために下記の事業を実施します。

物価高対応子育て応援手当

物価高の影響が長期化しその影響が多くの人々に及ぶ中、特にその影響を強く受けている子育て世帯に対して、子ども1人につき2万円を支給します(1回)。
 対・令和7年9月分(令和7年9月に出生した子は10月分)の児童手当受給者の方
 ●令和7年10月1日～令和8年3月31日に生まれた子を養育する方
 ※西東京市から児童手当を受給された方は、原則申請不要で支

給します。※支給に関する通知を送付しますので、ご確認ください。※公務員の方は申請が必要です。勤務先の給与担当にご確認ください。※養育状況が変わった方は要相談

支給日 2月以降順次支給予定

※詳細は市HPへ

▶子ども若者応援課

■042-460-9840



市HP

急募/
参加店
募集

物価高騰対応生活応援事業

換金手続不要

換金・決済手数料無料

物価高騰の影響を受けている生活者の支援を目的に、市内で利用できる「生活応援カード(電子商品券)」を配布します。市内での消費喚起により、経済の循環および活性化を図る事業を実施するにあたり、利用者の利便性を高めるため、多くの参加店舗を募集します。

募集期間 7月31日(金)まで

※1月31日(土)までに申し込みいただいた参加店舗は、生活応援カード配布時に同封する参加店舗一覧(チラシ)に掲載します。

対・市内事業者

申込フォーム・ファックス・郵送 ※詳細は市HPへ



市HP

事業内容

※市民向け配布方法など詳細は、2月1日号でお知らせします。

利用期間 4月1日(水)～8月31日(月)

事業総額 13億3,000万円(予定)

配布金額 ●平成19年4月1日以前に生まれた方…7,000円

●平成19年4月2日～令和8年2月28日に生まれた方…3,000円

※どちらも一人当たりの金額

対・令和8年2月28時点で西東京市の住民基本台帳に登録がある方

問・西東京商工会 ■042-461-4573

▶産業振興課 ■042-420-2819

税・保険・年金

償却資産の申告はお済みですか

市内に償却資産(事業用資産)を所有

している方は、2月2日(月)までに償却資産の申告が必要です。償却資産の種類と対象となる資産については、市のHPをご覧ください。償却資産をお持ちの方でまだ申告がお済みでない場

合は、お早めにご申告ください。申告書をお持ちでない方や、ご不明な点は下記へご連絡ください。

▶資産税課 ■042-460-9830

都HPへ

問・東京都農業振興事務所振興課畜産担当 ■042-548-4868

▶産業振興課 ■042-420-2820

くらし・環境

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。市内で活動しているサークルや団体の情報も募集中。仲間を募集したい団体からの情報もお待ちしています。

時 平日午前9時～午後4時(第1火を除く) ※(土)・(日)・祝の窓口での相談も事前予約で利用可 場 西東京市体育協会事務局(きらっと)

□相談方法

●窓口 ●電話 ●メール ●LINE

※詳細は市HP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

問・NPO法人西東京市体育協会

■042-452-7155

✉ sports_soudan@outlook.jp

▶スポーツ振興課 ■042-420-2818



市HP

柳泉園組合 水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排出ガスにおける水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/m³Nと定められています。令和7年8月～10月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00mg/m³Nでした。

問・柳泉園組合 ■042-470-1547

▶資源循環推進課

■042-438-4043

西東京市民文化プラザ

公共施設予約管理システム

リニューアルに伴う抽選会のご案内

公共施設予約管理システムリニューアルに伴い、2月抽選分(8月利用分)から西東京市民文化プラザ スペース全面利用の抽選スケジュールが変更になります。

	変更前	変更後 ※令和8年2月抽選分(令和8年8月利用分)から適用
抽選スケジュール	利用日の属する月の3カ月前	利用日の属する月の6カ月前
抽選方法	現地抽選	オンライン抽選

現行スケジュールと新しいスケジュールの切り替えに当たる5～7月利用分について、抽選会を実施します。時 2月1日(日)午前9時から 場 西東京市民文化プラザ 対 5～7月に西東京市民文化プラザ スペース全面の利用を希望する方 ※事前にリニューアルした予約システムに利用者登録のうえ、直接会場へ ※そのほか諸室の抽選・随時予約スケジュールなど、詳細は市HPへ

問・西東京市民文化プラザ

■042-497-5115

▶文化振興課 ■042-420-2817



市HP

エフエム西東京で訓練放送が流れます

大規模災害を想定した総合防災訓練を実施します。参加主体は市職員で、発災時に設置される災害対策本部の設置および運営手順の確認を目的とした図上訓練となります。当日はエフエム西東京にて訓練放送が流れますので、この機会に災害への備えを再確認ください。※詳細は市HPへ

時 1月23日(金)

▶危機管理課 ■042-438-4010

蜜蜂を飼育される方へ

蜜蜂を飼育される方は、養蜂振興法の定めるところにより、居住する住所地を所管する窓口に、毎年1月31日までに蜜蜂飼育届出書を提出する必要があります。

※申請書の様式および提出先は東京

市政

令和8年度予算要求の概要を作成しました

市では現在、令和8年度予算の編成作業を進めています。各課からの予算

令和8年度に採用する会計年度任用職員を募集します

□会計年度任用職員とは

1会計年度(各年4月1日～翌年3月31日)内の任期を定めて任用される一般職の非常勤職員です。年齢の上限はなく、市外在住の方も受験可能です。報酬額は令和7年度実績です。詳細は、平日に各問い合わせ先へご確認ください。

注目! 一定の条件を満たす方は、期末・勤勉手当や社会保険の対象となります。

登録制 補助職

保健業務補助員 報酬: 時間額1,880円 ▶子ども家庭課 ■042-438-4037	保健業務補助員(不定期) 報酬: 時間額2,300円 ▶子ども家庭課 ■042-438-4037	栄養業務補助員(不定期) 報酬: 時間額2,300円 ▶子ども家庭課 ■042-438-4037	特別支援学級介助員 報酬: 時間額1,340円 ▶教育指導課 ■042-420-2828	教育支援業務時間指導員 報酬: 時間額1,560円 ▶教育支援課 ■042-420-2829
---	--	--	--	--

<共通の確認事項>

- 採用を希望される方は事前の登録が必要です。
- 登録案内を必ずご確認ください(担当課の窓口・市HPで、1月15日(木)から配布します)。
- 欠員が生じた場合に条件の合う方へ連絡し、後日面接を行います。必ず面接または採用されるわけではありませんので、ご了承ください。



市HP

要求を取りまとめた「令和8年度予算要求の概要」は、財政課(田無庁舎3階)、情報公開コーナー(田無庁舎5階)で配布しています。また、市HPでもご覧になれます。

▶財政課 042-460-9802

田無第三中学校周辺エリア構想に関する説明会および意見交換会の開催

市では「学校が地域のキーステーション」とあるとの認識のもと、学校を核としたまちづくりに取り組むこととしています。将来、地域の核となる田無第三中学校周辺のまちづくりの方針を示す「田無第三中学校周辺エリア構想(案)」の内容などを説明するとともに、地域市民の皆さんのご意見を伺う機会として、説明会を開催します。

時 ● 2月6日金午後6時30分~8時30分 ● 7日土午前10時~正午
場 いずれも、けやき小学校体育館
※両日とも同じ内容 ※質疑応答可・申込不要

▶公共施設マネジメント課 042-420-2800

□資格 令和8年4月1日現在、都内在住の18歳以上の方で、問のHPの閲覧とメールの送受信ができる方(公務員・過去にモニターを経験した方・島しょ在住者を除く)

□募集人数 1,000人程度(申込多数は選考により決定)

□任期 4月1日㈬から1年間

□謝礼 回答数に応じ図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付)

申 2月28日㈯午後5時までに、問のHPへ

問 東京都下水道局総務部広報サービス課 03-5320-6511

▶下水道課 042-438-4058

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。

*匿名(書籍)

*西東京青年会議所 様(デザインマンホール蓋)

*株小学館コロコロコミック編集部 様(書籍)

▶総務課 042-460-9810

募集

下水道モニター

内 アンケート(4回)の回答など

公共施設予約管理システム 予約受付開始

2月1日㈰から、リニューアルした予約システムで予約受付を開始します。

□予約対象

●2月1日以降に実施する抽選予約 ●2月1日以降に予約できる4月1日以降利用分の随時予約

□相談会

Webで簡単に予約できますが、不安な方向けに相談会を実施します。※説明会ではありません。
時／内 ● 2月2日㈪・3日㈫／抽選予約・随時予約の方法 ● 2

月9日㈪・10日㈫／当選した抽選予約の確定方法 各日午前10時～正午 場 田無庁舎2階

□その他

●抽選予約・随時予約スケジュールは施設ごとに異なります。詳細は各施設へ ●施設予約をする場合、利用者登録は、予約の前日までに完了しておく必要があります。

●利用者登録は、オンラインまたは窓口でお手続きください。

▶情報システム課 042-460-9806

マイナンバーカードを利用して e-Taxで確定申告をする方へ

e-Taxで確定申告をする場合は、電子証明書が有効なマイナンバーカードが必要です。

住所・氏名などの変更後やカード発行後5回目の誕生日経過後は、電子証明書が自動的に失効してしまうためご注意ください。失効している場合には、市役所窓口で更新手続を行ってください(手数料無料)。電子証明書の更新をすると、e-Taxやマイナポータルを利用できるようになるまで2~3日かかる

る場合があります。早めに更新手続をお願いします。

暗証番号を失念してしまった方は、初期化・再設定はコンビニなどでできる場合があります。

※詳細は、地方公共団体情報システム機構HPまたは下記の総合フリーダイヤルへ

問 マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

▶市民課 042-460-9820
問 042-438-4020

農業体験農園利用者募集 おいしい野菜を作ろう



□利用期間 ①・②・③3月1日㈰～令和9年1月31日㈰ ④9月1日㈫～令和9年7月20日㈫(7月に募集予定) ⑤4月1日㈬～令和9年2月28日㈰

対在住で熱意をもって農業に取り組める方(①は練馬区民も可)

申 1月30日金(必着)までに、往

□募集農園一覧

農園名・所在地	申込先・園主名・電話	総区画数	1区画当たり面積	募集区画数	年間利用料*1
① ファーマーズT 下保谷3-15	〒202-0004下保谷3-16-3 高田長司 090-1603-2422	74	30m ²	若干	4万5,000円
② きたっぱら 北原町3-3	〒188-0003北原町3-3-8 大谷孝良 042-469-9281	114	20m ²	若干	4万6,000円
③ 向台農知園 向台町1-18	〒188-0013向台町1-16-14 下田将人 090-3815-2261 *3	84	20m ²	15	5万円
④ トミー倶楽部 富士町1-2 (7月募集) *4	〒202-0013中町6-8-22 富岡誠一 042-478-7175 *2	130	20m ²	0	5万円
⑤ コミュニティ 農園北町 北町6-6	〒202-0003北町6-1-24 青木隆夫 090-9852-8364 042-422-6020 *2	6	20m ²	6	4万2,000円

*1 指導料、肥料・苗・農産物代などを含む *2 ファクス可 *3 電話番号から検索のうえ、LINE・ショートメッセージでも可 *4 利用期間：9月1日㈫～令和9年7月20日㈫(7月に募集予定)

後期高齢者医療制度の被保険者へ 医療費等通知書をお送りします

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくとともに、診療日数などの受診内容に誤りがないかを確認していただくために、「医療費等通知書」を1月下旬にお送りします。

医療機関などから東京都後期高齢者医療広域連合に提出された診療報酬明細書などを基に、通知書には診療年月や医療機関などの名称、医療費(10割分の金額と自己負担相当額)などを記載しています。

お手元に届きましたら、記載内容などのご確認をお願いします。受診内容の詳細は、該当の医療機関などに直接お問い合わせください。

□通知期間 令和6年9月診療分～令和7年8月診療分まで

□通知対象者 令和7年11月28日時点で東京都後期高齢者医療の被保険者資格があり、令和6年9月～令和7年8月の12カ月間に、保険診療で医療機関などへの受診履歴がある方

※12月12日までに、死亡により資格を喪失された方は除外します。

□注意事項 医療費等通知書の性質上、確定申告(医療費控除)の手続に使用することで、医療費の明細の記載を省略することができます。ただし、令和7年9月以降の診療分については本発送の対象外であるため、申告が必要な場合は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する必要があります(この場合、医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存する必要があります)。

また、マイナンバーカードの保険証利用登録をされた方はマイナポータルでご自身の医療費情報を閲覧できます。例年、原則2月9日に申告年分の1～12月の情報を一括で取得可能です(はり・きゅう、あんま・マッサージなどの施術費用などは含まれません)。

※詳細はマイナポータルへ
問 広域連合お問い合わせセンター
0570-086-519
(IP電話・PHSの方は03-3222-4496)

▶保険年金課 042-460-9823

パブリックコメント

皆さんのご意見をお寄せください

市の重要な計画を策定する際に、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計画を決定します。

※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。

事業名 第5期西東京市子ども読書活動推進計画(素案)

▶図書館 042-464-8240

策定趣旨	平成13年に制定された「子どもの読書活動の推進に関する法律」第9条第2項の規定に基づき「第5期西東京市子ども読書活動推進計画」の策定を進めています。子どもの読書活動推進のためにはパブリックコメントを実施し、皆さんのご意見を募集します。
閲覧方法	1月15日(木)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15日(木)～2月14日(土)(必着)
提出方法	①持参(柳沢図書館(休館日を除く)) ②郵送(〒202-0022柳沢1-15-1柳沢図書館) ③ファックス(042-464-1892) ④市HPから ⑤メール(✉tosyokan@city.nishitokyo.lg.jp)
検討結果の公表	3月(予定)

事業名 西東京市耐震改修促進計画(素案)

▶住宅課 042-438-4052

策定趣旨	本計画が令和7年度に耐震化の目標年次を迎えることから、新たな目標や施策を示すとともに、耐震化を取り巻くこれまでの状況の変化などを反映させるため、「西東京市耐震改修促進計画」を策定します。
閲覧方法	1月15日(木)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15日(木)～2月16日(月)(必着)
提出方法	①持参(保谷東分庁舎2階) ②郵送(〒202-8555市役所住宅課) ③ファックス(042-439-3025) ④市HPから ⑤メール(✉jyuutaku@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 ※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 1月19日(月)午前8時30分(★印は、1月5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。
 開市民相談室 042-460-9805

内容	相談員	日時
法律相談	弁護士	2月6日(金)・12日(木)・13日(金) 午前9時～正午
		2月3日(火)・4日(水)・10日(火) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	弁護士	★1月27日(火) 午前9時30分～正午
		2月5日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	税理士	2月3日(火)・5日(木)午前9時～正午
不動産相談	宅地建物取引士	★1月23日(金) 午前9時～正午
		2月12日(木) 午後1時30分～4時30分
登記相談	司法書士	2月10日(火) 午前9時～正午
		2月19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	2月19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	社会保険労務士	2月9日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	行政相談委員	※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	行政書士	※2月1日号でお知らせします。

傍聴

審議会など

■教育委員会の傍聴

時 1月20日(火)午後2時
場 田無第二庁舎4階
内 行政報告ほか
定 10人
▶教育企画課 042-420-2743

■青少年問題協議会

時 1月19日(月)午前10時
場 田無第二庁舎4階
内 第13期活動テーマ
定 3人
▶子ども若者応援課 042-460-9841

■子ども・若者審議会

時 1月20日(火)午前9時30分
場 田無庁舎5階
内 児童館運営方針(案)ほか
定 5人
▶子ども若者応援課 042-460-9841

■行財政改革推進委員会

時 1月20日(火)午前10時
場 田無庁舎3階
内 行財政改革の取組ほか
定 5人
▶企画政策課 042-460-9800

■使用料等審議会

時 1月20日(火)午後2時
場 田無庁舎3階
内 使用料などの適正化
定 5人
▶企画政策課 042-460-9800

■スポーツ推進審議会

時 1月21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 042-420-2818

■社会教育委員会の会議

時 1月23日(金)午後2時
場 田無第二庁舎3階
内 社会教育委員の活動ほか
定 2人
▶地域学習推進課 042-420-2831

■保谷第一小学校建替協議会

時 1月29日(木)午前10時
場 田無庁舎2階
内 基本構想・基本計画の取りまとめほか
定 10人
▶教育企画課 042-420-2822

■文化芸術振興推進委員会

時 1月29日(木)午後5時
場 田無庁舎2階
内 第3期文化芸術振興計画ほか
定 5人
▶文化振興課 042-420-2817

■居住支援協議会

時 1月30日(金)午前10時
場 田無第二庁舎4階
内 居住支援に関することほか
※一部非公開
定 5人
▶住宅課 042-420-2742

■多文化共生推進指針策定検討委員会

時 1月30日(金)午後2時
場 田無庁舎5階
内 多文化共生推進指針策定の検討
定 5人
▶文化振興課 042-420-2817

■空き家等対策協議会

時 2月4日(水)午前9時30分
場 防災・保谷保健福祉センター6階
内 管理不全空き家等および特定空き家等の進捗状況ほか
定 5人
▶交通課 042-439-4435

※議題によっては全て非公開となる可能性があるため、傍聴を希望される場合は、事前に下記連絡先までご連絡ください。

▶住宅課 042-438-4052

■総合教育会議

時 2月4日(水)午後4時
場 田無庁舎4階
内 教育に関する協議・調整
定 5人
▶企画政策課 042-460-9800

■都市計画審議会

時 2月5日(木)午前10時
場 エコプラザ西東京
内 西東京都市計画用途地域の変更ほか
定 5人
▶都市計画課 042-438-4050

■地域公共交通会議

時 2月10日(火)午後2時
場 防災・保谷保健福祉センター5階
内 西東京市地域公共交通計画の施策ほか
定 5人
▶交通課 042-439-4435

図書館・全館休館のお知らせ

システム入れ替えのため、2月16日(月)～3月2日(月)の間、全館休館します。期間中は、図書サービスもご利用いただけません。また2月15日(日)午後6時～3月3日(火)午前10時は、図書館HPが閲覧できません。

※ひばりが丘図書館の「講座室」(午前10時～午後6時、2月16日(月)・24日(火)は除く)、「西東京市子ども電子図書館」は休館期間中も使用できます。

▶中央図書館
☎ 042-465-0823



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℃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
18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	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎ 042-438-7188	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
25日	田無病院 緑町3-6-1 ☎ 042-461-2682	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 ☎ 042-465-8530	

□東京都 子供の健康相談室

●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

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

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
18日	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎ 042-464-4008
25日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎ 042-438-3055

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、削除しております。

西東京市多文化共生センター Nishitokyo Multicultural Center

～外国人が生活する中で困ったこと、知りたいことをさまざまな言語で相談できます！～

月～金 午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)
イングビル

西東京市多文化共生センターでは、相談員による通訳(英語・中國語・韓国語・スペイン語)やテレビ電話を利用してさまざまな言語で相談できます。

テレビ電話は相談員が一緒に操作します。相談してください。

※相談者の個人情報は守ります。

□相談できる言語 19言語

英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・フィリピン語・タイ語・ネパール語・ヒンディー語

デー語・ベトナム語・フランス語・ロシア語・インドネシア語・クメール語・ミャンマー語・ウクライナ語・マレー語・ベンガル語・やさしい日本語

問 西東京市多文化共生センター

☎ 042-461-0381

▶文化振興課

☎ 042-420-2817



市HP

若者の悪質商法被害防止 キャンペーン期間

～「怪しい」と気づかなければ悪質商法の思うツボ～

最近の若者を狙う悪質商法では、SNSなどを悪用した手口が増加しています。

誰もが悪質商法の被害に遭う可能性があります。被害に遭っても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。困ったら一人で悩まず、消費者センターへご相談ください。

□若者を狙うこんな手口に注意

- 「副業や内職で簡単に収入を得られる」と勧誘し、仕事に必要があるとしてローンを組ませて商品やサービスを購入させる、または金銭を支払わせる
- 美容医療や脱毛エステの「通い放題」をうたう広告などにつられて契約したが、予約が取れな

ければ解約もできず支払いだけが残る

□相談先

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



もの忘れ予防検診動画が完成しました

もの忘れ予防検診の重要性を広く知っていただくために、普及啓発動画を制作しました。「検診を受けるべきか迷っている」という方は、ぜひこの動画をご覧ください。

❖もの忘れ予防検診

ご自身の健康を見つめ直すきっかけとして、ぜひもの忘れ予防検診をご利用ください。

時 1月31日(土)まで

対 70歳以上の市民

※動画の詳細や検診の申込方法は、市HPまたは下記にお問い合わせください。

▶高齢者支援課

☎ 042-420-2811



市HP

2月16日(月)～3月16日(月)が税の申告期間です

2月16日(月)から市民税・都民税の申告期間となります。なお、所得税の確定申告は東村山税務署が管轄する業務となります。申告期間中に限り、市でも確定申告の受付を行いますが、ご相談に応じられない内容もあります。

なお、田無庁舎2階展示コーナーでの確定申告の相談は、混雑回避のため整理券を配布しますが、配布状況によっては受付を早めに締め切ります。
▶市民税課 042-460-9828



市民税・都民税申告と簡易な所得税の確定申告の相談・申告の受付窓口

※例年と日程、受付時間が異なります。ご確認ください。

申告の種類	会場	日程	受付時間	
市民税・都民税の申告相談・提出 所得税の確定申告の提出	柳沢公民館	2月4日(水)	午前9時30分～11時30分	午後1時～2時30分
	ひばりが丘公民館	2月5日(木)		
	保谷東分庁舎地下1階第1会議室	2月16日(月)～27日(金)	午前9時30分～正午	
①市民税・都民税の申告相談・提出 ②所得税の確定申告の提出 ③所得税の確定申告の簡易な相談	田無庁舎2階展示コーナー	2月16日(月)～20日(金)	①・②	午前9時～午後5時
		2月24日(火)～3月9日(月)	③	午前9時～午後3時
			①・②	午前9時～午後5時
税理士による無料申告相談 ※詳細は1月1日号2面へ	防災・保谷保健福祉総合センター6階	3月10日(火)～16日(月)	③	午前9時～正午 ※午後の受付はありません。
		2月10日(火)、12日(木)、13日(金)	①・②	午前9時～午後5時
			③	午前9時～午後3時
2月10日(火)～13日(金)		午前9時30分～午後3時30分		

事前にご確認ください

- (土)・(日)・祝を除く。
- 確定申告の「提出のみ」の場合は、直接税務署への提出(郵送可)にご協力ををお願いします。
- 各窓口の受付時間は、混雑の状況により早く締め切る場合があります。
- 受付初日と受付締切間際は、窓口が大変混み合います。混雑する時期を避けるなど、ご協力ををお願いします。
- 車での来場は、ご遠慮ください。

田無庁舎2階展示コーナーでの所得税の確定申告の簡易な相談

- 所得税の申告相談は、右ページ下部記載のとおり、お受けできない場合があります。
- 相談には入場整理券が必要となります。
- 入場整理券は、当日午前9時から会場で配布します。
※事前に配布することはありません。
- 入場整理券の配布状況に応じて、早めに相談受付を終了する場合があります。

市民税・都民税の申告をしてください

□必要となるもの

- 令和8年度 市民税・都民税申告書
- マイナンバーカード(マイナンバーカードがない場合、番号確認書類および本人確認書類)
- 令和7年中の所得が分かる書類(源泉徴収票、支払調書など)
※お持ちでない場合、相談をお受けできないことがあります。
- 各種控除を申告する方は、その証明書類(原本)
(例)生命保険料の控除証明書、医療費控除の明細書、障害者手帳など

□申告書の入手方法

- 昨年中に市民税・都民税の申告書を提出した方や市に転入し、かつ国民健康保険に加入された方は、1月27日(火)に申告書と返信用封筒を郵送します。
- 市民税・都民税申告書は、1月27日(火)から市HPから印刷することもできます。
- 右表「市民税・都民税、確定申告書の配布場所」に記載の場所で配布します。

<提出先> ☎188-8666 市役所市民税課市民税係

郵送による提出にご協力ください。

※申告書の「控え」部分の返送をご希望の方は、返送先の住所・氏名を明記し、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

市民税・都民税、確定申告書の配布場所

場所	日程
田無庁舎	4階市民税課
	2月16日(月)～3月16日(月)
防災・保谷保健福祉総合センター1階	2月2日(月)～2月9日(月)
保谷臨時窓口	2月16日(月)～2月27日(金)
柳橋・ひばりヶ丘駅前出張所	2月2日(月)～3月16日(月)

※閉庁日を除く

※所得税の確定申告書も上表のとおり配布しますが、税務署からの配布数に限りがあり、数日で配布を終了する場合があります。

※所得税の確定申告書のダウンロードや作成は、国税庁HP「確定申告書等作成コーナー」からもできます。

控除対象となる社会保険料など

□国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料

申告額は、令和7年1月1日～12月31日に納付した額(過年度分を、令和7年中に納付した場合を含む)です。※申告の際に領収書や証明書の添付は不要

●国民健康保険料…保険年金課国保加入係 ☎042-460-9822

●後期高齢者医療保険料…

保険年金課後期高齢者医療係 ☎042-460-9823

●介護保険料…高齢者支援課介護調整係 ☎042-420-2814

□国民年金保険料

申告には、次のものが必要です。

①令和7年9月30日までに納付された方…11月上旬に日本年金機構から送付された控

介護保険サービス利用料、おむつ代は医療費控除の対象になる場合があります

□介護保険サービス

令和7年中に支払った介護保険サービスの利用者負担額が「医療費控除」の対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

▶東村山税務署 ☎042-394-6811

▶高齢者支援課 ☎042-420-2813

□おむつ代

医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。ただし、要介護認定を受けており、おむつの使用を証明する一定の要件を満たしている方は、介護保険主治医意見書内容確認書で代用できることもありますので、あらかじめお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎042-420-2816

税務署で所得税の確定申告をしてください (スマートフォンからがおすすめです)

東村山税務署 042-394-6811

東村山税務署からのお知らせ

申告書作成会場

時 2月16日(月)～3月16日(月)
午前8時30分～午後4時(提出は午後5時まで)
※(土)・(日)・祝を除く。ただし、3月1日(日)のみ、武蔵野税務署で開設。

オンライン事前予約

確定申告会場への入場にはオンライン事前予約が必要です。LINEアプリで国税庁公式アカウントを「友だち追加」して予約してください。国税庁LINE公式アカウントで、日時指定の「入場整理券」が入手可能です。

※当日、確定申告会場でも入場整理券を配布していますが、当日入場整理券の配布が終了次第、事前予約の方以外の受付を締め切ります。



友だち追加は
こちら

確定申告書はスマートフォンで作成できます

ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを使用して、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成・提出することができます。

マイナンバーカードで自宅からe-Tax

スマホで
作成
できます!

- 確定申告書等作成コーナーなら金額を入力するだけで申告書が完成！
- さらにマイナポータル連携で控除証明書などのデータを自動入力！

※ご利用には事前準備が必要です。



作成コーナーは
こちら



マイナポータル連携の
詳細はこちら

一つでもチェック
が入った方は税務署へ

市民税・都民税&所得税申告早分かりチャート

- 年末調整を受けていない給与収入がある(例:中途退職・アルバイト・年収2,000万円超の方など)
- 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超える
- 2ヵ所以上から給与を受けていて、年末調整をされなかった給与収入の合計が20万円を超える
- 給与所得の年末調整は受けたが、その他の控除(医療費控除など)があり、所得税の還付を受けられる
- 公的年金等の収入が400万円を超える
- 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超える
- 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控除などの控除があり、所得税の還付を受けられる
- 土地・建物などの譲渡所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある
- 事業所得や不動産所得などがあり所得税を納める必要がある。または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる
- 純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける
- 所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付を受けられるか知りたい

一つも当てはまらない方は

- 給与収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている
 - 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「公的年金等支払報告書」が支払者から市に提出されている
 - 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、合計所得金額が45万円以下である
- 合計所得金額が45万円以下である
※各種保険料(国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険など)や保育料の算定、非課税証明書の発行、そのほか福祉関連手当などの判定のため、申告が必要な方を除く
※前年の収入(所得)や控除を申告することは、市民税・都民税の税額の算定や、各種保険料の算定、福祉関連手当などの判定、課税・非課税証明書の発行をするために必要です。
- 令和8年1月1日現在、居住地が西東京市以外の方
※令和8年度の申告については、令和8年1月1日にお住まいの自治体にお問い合わせください。

一つでもチェック
が入った方は

申告は不要です

※期間を過ぎてから申告をした場合、課税決定が遅れ、課税・非課税証明書の発行時期が遅れます。普通徴収(個人納付)の場合は、納期限が過ぎると通常4回ある納期が減り、1回あたりの納税額が多くなりますのでご注意ください。

確定申告の相談に必要となるもの

- マイナンバーカード(マイナンバーカードがない場合、番号確認書類および本人確認書類)
- 令和7年中の所得が分かる書類(源泉徴収票・支払調書など)
※お持ちでない場合、相談をお受けできません。
- 各種控除を申告する方は、その証明書類(原本)
(例)生命保険料の控除証明書・障害者手帳など
- 作成済みの医療費控除の明細書(医療費控除を受ける方)
- 申告者の口座番号が分かるもの(所得税還付申告の方)
- 昨年確定申告をされた方は、その控え
※提出書類は原本をお預かりするため、控えが必要な方は事前に写しを取ってください。

市で相談をお受けできない所得税の確定申告

- 下記に該当する方は、東村山税務署にご相談ください。
- 源泉徴収票がない給与所得および公的年金
 - 収支内訳書が未作成の営業・不動産・農業所得
 - 青色申告
 - 配当所得
 - 土地・建物・株式などの売却による譲渡所得
 - 海外からの年金収入
 - 相続または贈与などに係る生命(損害)保険契約などに基づく年金所得
 - 暗号資産
 - 明細書が未作成の医療費控除
 - 住宅ローン控除(源泉徴収票に記載されているものを除く)
 - 国外居住親族に係る扶養控除や市外居住の方の申告
 - 雑損控除や災害減免
 - 外国税額控除や住宅耐震改修など
 - 過年分や亡くなった方の申告(令和6年分以前の申告)
 - そのほか特殊な申告

のびのび 子育て

障害のある方へ



福祉・健康

離乳食講習会スタート

時 2月12日(木)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 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ヶ月の子どもの保護者 定 30組

申 1月16日(金)～2月5日(木)
に、市 HP から
▶子ども家庭課 保
番 042-438-4037



離乳食講習会ステップ(保育あり)

時 2月26日(木)午前10時30分～11時45分(受付：10時15分から) 場 田無総合福祉センター 内 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 対 在住の6～8ヶ月の子どもの保護者 定 16組(第1子優先)
申 2月12日(木)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
▶子ども家庭課 保

番 042-438-4037
✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp



コミュニティ

まますた

時 2月3日(火)午前9時30分～11時
(受付：9時15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

リートーキング・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28日(水)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
▶子ども家庭課 保
番 042-438-4037
✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

ねんね期の赤ちゃんあつまれ！ 赤ちゃんがすくすく育つ ふれあい遊び

どんな遊びだと赤ちゃんがよろこぶの？赤ちゃんの成長を促す遊びって？生後半年くらいまでの赤ちゃんはねんねの時間が長いですが、心と体は日々日々成長しています。講座の前半は臨床発達心理士の講師が成長発達の理論に基づいてこの時期の赤ちゃんについてお話しし、後半は赤ちゃんとの遊び方を実践でお伝えします。

時 2月18日(水)午前10時～11時
場 住吉会館ルピナス 対 1ヶ月健診が終わった乳児から歩き出す前までの子どもと保護者(大人のみの参加も可)
定 15組程度(申込順) 講 富樫京子さん(ぽろんのいえ代表理事) 対 お子さん連れの方はお世話に必要な物・バスタオル

申 1月13日(火)午前9時から申込フォームまたは電話で下記へ
▶子ども家庭課 保
番 042-425-3303



いきいき リニア

個別対応のスマホ相談会

生涯現役応援サイト「ミーツ」は、シニアの方と地域の活動をマッチングするサイトです。「ミーツ」を活用するための第一歩、スマートフォンの使い方について完全個別対応の相談会を実施します。相談会の最後に「ミーツ」への登録をお願いします。

時 2月17日(火)、3月19日(木)・午前9時～9時50分・10時～10時50分・11時～11時50分
●午後1時～1時50分・2時～2時50分・3時～3時50分
場 田無第二庁舎1階 対 在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方 定 各回1人(1日6人)

／申込多数は抽選)

申 QRコードからミーツ公式LINEアカウントを友だち追加。申込方法が記載されたLINEメッセージが届きます。その内容に従い、1月23日(金)までに、希望の日時・住所・氏名・年齢・電話番号を送信
※操作方法など不明な点は下記へ

▶生涯現役応援窓口 番 042-420-2867(受付：火・木・金午前9時30分～午後3時)

▶高齢者支援課 保

番 042-420-2812



LINE



福祉・健康

令和8年度心身障害者(児)施設緊急一時保護の利用登録開始

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日で終了となるため、令和8年度の利用登録の受付を開始します。利用予定期までに申請手続をしてください。
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)
※郵送の場合は田無庁舎まで
申 1月15日(木)から
▶障害福祉課 保
番 042-420-2805



コミュニティ

高次脳機能障害者支援 ネットワーク協議会 市民交流事業 「高次脳機能障害と共に ～家族と支援者の役割～」

高次脳機能障害になった方が自分らしく生きていくための支援について考えます。

時 2月14日(土)午後1時～4時(開場：

わくわく

催

L

について、講演会の様子を記録した動画をYouTube(西東京市動画チャンネル)にて配信しています。

※詳細や視聴は市 HP へ

▶教育支援課 保

番 042-420-2829



市 HP



令和7年度不登校関連講演会 ～不登校の子供たちの 新たなスタートを考える～

FM西東京の学生ラジオ番組「ミッドナイトスクール」が、市民協働企画提案事業(U29チャレンジ部門)採択事業として、「音でめぐる、わたしたちの西東京」を実施しました。

現役大学生の有志が企画から進行まですべて行っているラジオ番組「ミッドナイトスクール」にて、西東京市の「音」や「風景」、「人々の声」をテーマに、学生目線で西東京市の魅力を発信していくラジオドラマが完成。10月から12月まで月1回(全3回)放送しました。

市 HP 内にあるアーカイブへのリンクから、ご視聴ください。

▶協働コミュニティ課 保

番 042-420-2821



市 HP

不登校関連講演会 「不登校の子どもたちの 新たなスタートを考える」

動画配信中

令和7年10月31日に実施した令和7年度不登校関連講演会「不登校の子どもたちの新たなスタートを考える」

児童・生徒作品展

① 1月16日(金)～18日(日)

(初日は午後5時30分～7時)

② 24日(土)～26日(月)

きらっと

創作意欲に満ち溢れ、豊かな表現力が發揮された作品が展示されます。

①小学校児童作品展

□受付 午前9時10分～午後4時20分(初日は午後6時30分まで)

②中学校生徒作品展

□受付 午前9時～午後4時30分(最終日は午後0時30分まで)

内 国工・美術・技術・家庭・書写などの作品展示

※車での来場はご遠慮ください。

▶教育指導課 保

番 042-420-2827

**子ども食堂スタッフ向け研修
子どもが安心して利用できる
子ども食堂の気づきと取組**

1月23日(金)

午後2時～3時30分
住吉会館ルピナス

対市内の子ども食堂スタッフおよび
今後市内で立ち上げを考えている方
定40人程度 講師水嶋恵さん(東京都児童相談センター)
申前日までに、電話で下記へ
▶子ども家庭課 042-439-3511

ENJOYニュースポーツ

1月25日(日)

午前9時30分～11時30分
(受付: 9時20分から)
きらっと ※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。子どもから高齢の方まで、初めての方も、障害のある方も、お気軽にご参加ください! 初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。
対在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 持室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物・出席カード(お持ちの方)など
▶スポーツ振興課 042-420-2818

**[市民協働企画提案事業]
がんと生きる力を、仲間とともに**

2月1日(日) 午後2時～4時
西東京市民文化プラザ

がん検診の大切さ、子育て中にがんと診断された方やご家族の悩み・想いを知り、一緒に考えてみませんか? 講師2人の講演後はクロストークセッションもあります。
定100人 講師富田京子さん(認定NPO法人あいおぶらす)・大沢かおりさん(NPO法人HopeTree)
申1月25日(日)までに、申込フォームから
▶主催 がんを経験した女性のコミュニティColorful Ribbons 042-420-2821
▶協働コミュニティ課 042-420-2818

申込フォーム

ボディケア講座～腰痛予防～

2月4日(水) 午後1時～2時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

内理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操 対市内に住民票がある方で18歳以上の方 定15人(申込順) ※1歳未満の子どもの子連れ参加可
申前日までに、電話で下記へ
▶健康課 042-439-3526

リハビリ窓口相談

2月4日(水)

午後2時15分～3時15分

19日(木)

午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター3階

運動や福祉用具・住宅改修などにつ

いて理学療法士が相談をお受けします。
対市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定各2人(申込順)
申前日までに、電話で下記へ
▶健康課 042-439-3526

**市民協働企画提案事業
(U29チャレンジ部門)
あつまれ!
みんなのチョコレート工場**

2月7日(土)
午後1時～4時
東伏見コミュニティセンター

フェアトレードって知ってる? 学びながらチョコレートのお菓子をつくってみよう!
対小学生～中学生(保護者2人まで見学可) ※小学3年生までは保護者の同伴が必要 定20人(申込順)
申1月31日(土)までに、申込フォームから
▶主催 チョコレート娘 042-420-2821
▶協働コミュニティ課 042-420-2821
申込フォーム

ある講座(保育あり)

2月13日(金)
午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

内健康運動指導士による、ウォーキングを効果的に行うための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6日(金)までに、申込フォームまたは電話で下記へ(保育
申込多数は抽選) 042-439-3526 申込フォーム

**戦後80年「平和サミット」
～若者が紡ぐ
次世代への平和メッセージ～**

2月15日(日)
午後1時～4時(開場: 0時30分)
パルテノン多摩(多摩市落合2-35)
※当日、直接会場へ

「多摩地域平和ユース研修事業」に参加した、多摩26市在住の高校生・大学生26人で構成する平和ユースが、多摩地域の市長たちに「平和のメッセージ」を伝えます。
定各市40人 講師杉浦圭子さん(広島県出身元NHKアナウンサー)
▶協働コミュニティ課 042-420-2821 市HP

**「エシカル消費!」～誰にでも
今すぐにできる社会貢献～**

2月15日(日)
午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

エシカル消費とは、社会・環境・人権に配慮した商品やサービスを選択すること。誰にでも簡単に実践できることを学びます。
対在住・在勤・在学で18歳以上の方 定15人(申込順) 講師坂根裕子さん(消費

生活アドバイザー)

申1月18日(日)午前11時～2月11日(祝)
午後5時に、電話・メールで講座名・住所・氏名・電話番号・年齢を聞け
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

糖尿病予防講座

2月17日(火)
午前10時～11時15分
田無総合福祉センター

内保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話 対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 定10人(申込順) ※通院・服薬中の方は参加不可
申2月12日(木)までに、電話・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 042-439-3526
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

**なぜあの団体に人が集まるのか?
～東京おもちゃ美術館から学ぶ
参加のデザイン～**

2月23日(祝)
午後2時～4時
田無第二庁舎4階

団体活動をしている多くの方が「人材不足、高齢化、広報が不十分」と課題を感じています。年間1万人のボランティアで運営されている東京おもちゃ美術館の館長を講師にお呼びし、「関わりたくなる」団体運営のコツを学びます。
対市内の市民活動団体、自治会・町内

広報にしおきょう

会など関係者、関心のある個人 定50人程度 講師山田心さん(東京おもちゃ美術館館長)
申2月16日(月)までに、申込フォームから
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
申込フォーム



介護復職等支援研修

3月2日(月)
午前10時～午後3時30分
田無第二庁舎4階



復職の一歩を踏み出してみませんか? 介護の資格をお持ちで、しばらく介護現場を離れていた方などを対象に、復職を後押しする研修を実施します。「もう一度、介護の仕事をしてみたい」「ブランクで不安がある」そんな方におすすめです。

内介護現場の現状や介護職の役割などの基礎知識、お仕事を続けていくコツ、資格取得補助のご案内など基礎的な内容の研修です。対くらしヘルパーまたは介護の資格をお持ちの方 定30人(申込順)

申2月24日(火)までに、申込フォームまたは電話で下記へ
▶高齢者支援課 042-420-2815
申込フォーム



中学・高校生年代イベントプロジェクト

「パフォーマンス翔!笑?! SHOW!!!」
～才能咲かせまShowTime!!～開催

2/11(祝) 午後2時～4時30分(予定)
タクトホームこもれびGRAFAREホール

中学・高校生年代イベントプロジェクト「パフォーマンス翔!笑?! SHOW!!!」～才能咲かせまShow Time!!～を開催します。市内の中学・高校生年代によるさまざまなパフォーマンス発表とスペシャルゲストのステージをお楽しみください。
対小学生以上(幼児の参加はご相談ください) 定200人

申2月10日(火)まで市内児童館・児童センターにて無料チケットを配布(無くなり次第終了)
問田無柳沢児童センター 042-464-3844
※詳細は市HPへ
▶児童青少年課 042-460-9843
市HP



ゆっくりわらって わらべうたをしませんか

①1/25(日)午前10時30分から ②1/25(日)午前11時20分から
 ③2/8(日)午前10時30分から ④2/8(日)午前11時20分から
 ①・②芝久保図書館 ③・④ひばりが丘図書館

わらべうたを歌いながら、親子でふれあうひと時を過ごしませんか。

対 ①・③ 0歳児とその保護者

②・④ 1~2歳児とその保護者

定 各回8組(申込順)

講師 鈴木典子さん

申 1月16日(金)午前10時から、開館時間中に参加を希望する図書館へ電話または申込フォームから

※16日金はひばりが丘図書館は休館日ですが、電話申込は可能

休館日ですが、電話申込は可能

※詳細は図書館HPへ

▶ 芝久保図書館

■ 042-465-9825

▶ ひばりが丘図書館

■ 042-424-0264



申込フォーム



図書館HP

西東京Pride

めくろここあ ブレイキン 目黒恋杏選手が 国際大会に出場しました!

市民の目黒恋杏選手が令和7年11月7日に東京(渋谷)にて開催された「Red Bull BC One Last Chance Cypher 2025」に出場しました!

▶ スポーツ振興課

■ 042-420-2818



目黒恋杏選手

© Red Bull Content Pool/Jason Halayko

ファミリー応援事業

親子でたのしむ絵本とふれあい遊び

1/31(土)

午前10時30分~正午
田無公民館

これから赤ちゃんを迎えるご家庭と一緒に楽しめる絵本の読み聞かせやふれあい遊びについてお話を聞いてみませんか。

対 妊娠中の方、その家族、乳幼児への読み聞かせに関心がある方

定 30人・Zoom参加30人程度(いずれも申込順) 講師瀬戸口あゆみさん(絵本専門士)

申 1月16日(金)午前10時から、開館時間中に右記へ電話・来館または申込フォームから

※16日は中央図書館は休館日で

すが、電話申込は可能
※詳細は図書館HPへ

▶ 中央図書館

■ 042-465-0823 申込フォーム



ミラノ・コルティナ2026

冬季オリンピック出場選手の壮行会を開催

1/15(木)

午後4時~4時50分
田無庁舎2階ロビー

在住の関夏菜美選手の壮行会を開催します。みんなで関選手にエールを送りましょう! 申込不要でどなたでも参加できます!

□ 選手紹介

関夏菜美選手

● 在住 ● 出場種目:女子アイスホッケー ● 所属:SEIBUプリンセスラビッツ

□ 大会概要

時 2月6日(金)~22日(日)

場 ミラノ・コルティナ(イタリア)

◆ 関選手からのコメント

この4年間、多くの方に支えていただき数えきれない経験を積んできました。



多摩六都科学館 ナビ

0歳からのプラネタリウム

2/10(火)

● 午前10時30分~11時
● 11時30分~正午

いつしょに おほしさまを ながめよう! 赤ちゃん大歓迎! 泣いてもOK! 0歳から3歳ぐらいのお子さんと楽しむプラネタリウムです。※乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。

対 0~3歳ぐらいの乳幼児とそのご家族 定 各回234人(先着)

料 観覧付入館券(展示室+プラネ

タリウム1回):大人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

※次回は3月19日(木)です。

場・圖 多摩六都科学館

■ 042-469-6100



126

ウマにちなんだ単位の話

2026年は午は馬の馬に置き換えられるので、馬にちなんだ単位のお話を。

「馬力」という単位があります。

これはジェームス・ワットが自らの発明した蒸気機関の仕事量を表すために作った単位で、馬1頭が

発揮する仕事を基準にしていま

す。ここでいう馬は荷物を運ぶ馬のこと、1馬力は「1秒間につき

550重量ポンドの荷物を1フィー

ト動かすときの仕事率」と定められています。この数値は標準的な

荷役馬に実際には1時間荷物を引かせたときに進んだ距離から割り出されていて、瞬発的な力ではなく、

継続して発揮される力が元になっています。

18世紀につくられた仕事率の

単位は、現在の国際単位系(SI単

位)ではW(ワット)で表されます。日本の計量法でも基本はSI単位を採用していますが、エンジンの出力を表す際に長年使われてきたこともあり、現在でも機械や車のカタログには馬力の表記が見られます。



パリテまつり

ともに生きる、ともに育つ
～パリテで作るやさしい未来～

場 J:COMコール田無

ご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。

2/14(土)

午後2時～3時



ユカイに語ろう、家族のかたち ～悩みも笑って乗り越える～

要申込

不妊治療、子育て、PTA会長……“父親の奮闘記”から見えてきた、支え合う地域社会のヒント。不妊治療を経て父となり、子育てや地域活動に全力に向き合ってきたダイアモンド☆ユカイさん。さまざまな経験を重ね、父親として歩むユカイさんの講演会をぜひお楽しみください。

対子育て世代優先 定150人

講ダイアモンド☆ユカイさん

ダイアモンド☆ユカイ

シンガーソングライター。1962年東京都生まれ。86年、「RED WARRIORS」のボーカルとしてデビュー。解散後はソロでの音楽活動を中心に、舞台やテレビ、ラジオ番組などで幅広く活躍。2026年3月14・15日、東京・有楽町にてロックミュージカル『シン・シャドウブラウン&ブラックパイレーツの冒険 Part II』を開催



午前10時～11時30分

要申込

【復刻版】

カイロと健康と暮らし～ ～健康や個性のはなし～

オンラインで実施したパリテまつりで好評だった講座を元にした内容です。「健康」や「個性」について改めて楽しく考えてみませんか？お気軽に待ちしています。

対 健康や個性について関心がある方
定10人

講 玉井かなこさん(びよ
うカイロプラクター)



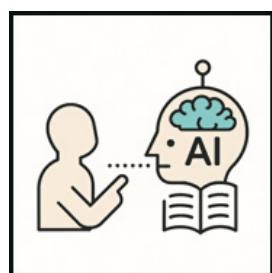
午前10時～正午

要申込

AIって何？ あなたが発見＆体験

AIや機械学習、ScratchでのAIプログラミング、画像判定AIの活用例を知りたい、体験したい子どもから大人までどなたでもご参加ください(PC貸出可)。

対 小学4年生～大人(小学生は保護者の見学可) 定10人 講 山賀紳司さん(シニア情報生活アドバイザー)



正午～午後1時

要申込

哲学対話 「自分らしさって、どこまで本当？」

“自分らしく”って言うけど、それって自分で決めてる？まわりが作ってる？ちょっと立ち止まって、そんな問い合わせみんなで話してみませんか。みんなでゆるく語り合う哲学対話。性や生き方のちがいをヒントに、自分を見つめてみましょう。

対 哲学対話に興味がある方、ジェンダー平等や性の多様性について対話をしてみたい方 定10人 講 星竜也さん(精神保健福祉士)



午前10時～11時

要申込

赤ちゃん抱っこヨガ ハグヨガ

抱っこできる今だけの赤ちゃん期を楽しもう！カラダすっきり！ラクになる抱っこひも調整も学びましょう♪

対 首すわり～1歳半ごろまでの赤ちゃんとその保護者

定16家族 講 大森麻衣さん(ハグヨガインストラクター)



午前10時～11時

要申込

パパの生成AI入門

家事・育児も生成AIを活用することで生産性をアップし、AI時代を生きる子どもたちへ伝えたいことを学ぶことができます。AI活用で笑っているパパになろう！

対 子育て中の父(母も可) 定20家族

講 高橋朋裕さん(ファザーリングジャパン会員)



午前11時30分～午後0時30分

要申込

パパの初めての バルーンアート講座

遊びが好きなパパ、苦手なパパも、子どもに大人気のバルーンアートに挑戦してみませんか？基本の作品から遊べる応用作品まで楽しんで、作れるようになります。

対 子育て中の父(母も可) 定12家族

講 こたパパ(バルーンアーティスト)



午後1時～3時30分

要申込

I Am Here 私たちは共に生きている

トランスジェンダー活動家や映画監督として活躍中の浅沼さんが、その半生や映画に込めた想いなどを語ります。

対 LGBTQのテーマや人権に関心のある方 定40人

講 浅沼智也さん(活動家)



午後1時30分～3時30分

誰でも広場

西東京市おやじの会連絡会「おやじの木」が開催する遊び場です。

パパ、ママに限らず誰でも遊びに来てください！

対 どなたでも 定50人 講 おやじの木さん

申込

1/30(金)まで

※詳細は市HPへ

市HP

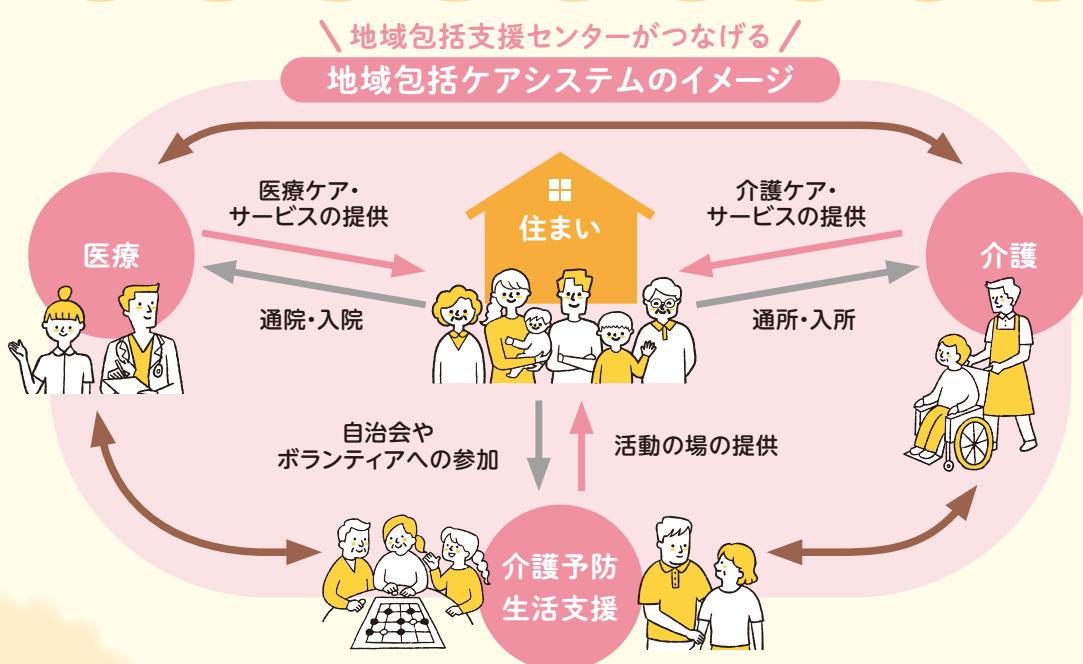


▶男女平等推進センター

☎ 042-439-0075

気軽に話せる地域の安心拠点

相談無料



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるように、医療・介護・予防・住まい・生活支援などを地域全体で支える仕組みである地域包括ケアシステムをつなぐ機関のひとつです。

介護や暮らしの困りごとの総合相談窓口として、専門スタッフが親身に対応し、必要なサービスや支援につなげます。さらに、介護予防や社会参加のサポートなど幅広い活動も行い、行政や医療機関、地域の人々と協力しながら、一人ひとりの生活を見守る頼れる拠点となっています。



ひとりで悩まず、困ったときは、地域包括支援センターに相談を

日常生活をサポートするため、自宅近くのセンターで支援を受けることが必要です。家族からの相談も受け付けています。



地域包括支援センターの連絡先と所在地

地域包括支援センター名	あなたの お住まいの地域	電話番号	所在地
栄町地域包括支援センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷	042-438-7090	栄町3-6-2 保谷苑内
富士町地域包括支援センター	東町・中町・富士町	042-451-1203	富士町1-7-69 高齢者センターきらら内
泉町地域包括支援センター	北原町・泉町・住吉町	042-424-1200	泉町2-1-24 ピアライフ・アルファ1階
田無町地域包括支援センター	田無町・保谷町	042-467-8850	田無町5-5-12 田無総合福祉センター内
緑町地域包括支援センター	緑町・谷戸町・ひばりが丘	042-461-7081	緑町3-6-1 田無病院内
西原町地域包括支援センター	西原町・芝久保町	042-451-8844	西原町4-5-6 西原総合教育施設内
向台町地域包括支援センター	南町・向台町	042-468-2340	向台町2-16-22 フローラ田無内
新町地域包括支援センター	新町・柳沢・東伏見	042-462-1695	新町1-11-25

※(月)～(土)(日祝を除く)午前9時～午後6時

利用者の声



膝の痛みがひどく病院に行くと、膝変形性関節症と診断されて、両膝を同時に手術することに。3週間の入院から家に戻ると、このままひとりで生活が続けられるのだろうかと急に不安が襲ってきて。急いで調べて地域包括支援センターに電話をしました。すぐ自宅にきてください、不安に思うことを相談。術後の経過が良く、結果的に介護は受けませんでしたが、とにかく心強かったです。専門知識を持った人に相談できるのは、とてもありがたく安心です。



転んで怪我をしてしまい地域包括支援センターに相談をしたところ、短期集中予防サービスという、3ヶ月の間、週に1回通ってリハビリの専門家に指導してもらうサービスを勧められて利用しました。終わった後も体を動かす習慣を維持するため、地域包括支援センターに紹介していただき百歳体操などのサロンに毎週参加し、おかげさまで現在も健康を維持することができます。



西原町地域包括支援センター
管理者 井上智子さん

高齢者の方から「地域包括支援センターのお世話にならないようにしたい」と言われることがあります。ですが、早めに顔見知りになっておくことは「何かのときのため」にも有効です。「ひとり暮らししているので先々が心配」「もの忘れが進みお金の管理が不安」「サークル活動に興味がある」など、将来に備えてお気軽にご相談ください。



新町地域包括支援センター
管理者 佐藤治さん

新町地域包括支援センターでは、日々の相談のほかに、地域の高齢者が自宅から気軽に歩いて通える居場所づくりを進めています。地域の方に協力をいただき、自宅や集会所などを会場にして、しゃきしゃき体操やいきいき百歳体操に取り組む高齢者の皆さまを応援しています。参加している皆さまは、顔見知りが増え、開催の日を心待ちにし、毎回笑顔で参加されています。地域の皆さまの活動へのご参加、ご協力をお待ちしております。

