



# にしうきょう

第4回  
にしうきょう  
環境  
アワード

たくさんのご参加、  
ありがとうございました。



受賞者：20団体・個人6人  
関わった市民は、延べ6,000人にも！



市HP

受賞アイデア  
をヒントに、  
やさしい環境  
アクションを

物価高騰  
対策事業は  
2面をご覧ください

いこいーな  
©シンエイ/西東京市



市では、脱炭素社会の実現に向けて、環境にやさしい行動を市民とともに推進しています。その取組の一環である「にしうきょう環境アワード」では、優れた環境活動を行う方々を表彰し、持続可能なまちづくりの輪を広げています。毎日の生活にちょっとしたエコを意識して、楽しく続ける“サステナブル習慣”を始めてみませんか？

▶環境政策課  
☎ 042-438-4042



## 企画賞から2アイデアを紹介

### アップサイクルでごみ削減

#### 取組内容

廃棄コーヒー豆を活用し、消臭袋を企画・販売。中身は約1ヶ月で消臭効果が薄れるため、購入者には無料で交換サービスを提供。廃棄豆に新しい価値を加えて生まれ変わることで、1ヶ月で1kg程度のごみ削減につながるだけでなく、気軽に参加できる環境アクションの提供で、暮らしをより快適にする取組。



生まれ変わると…  
年間約12kgの  
ごみ削減に！



坂本 沙耶加さん  
Comodo Coffee Roasters



自家焙煎では、豆の状態を確かめるために浅煎りでテスト焙煎を行います。その際に出る豆は一度に500gほど。スペシャルティ<sup>®</sup>として飲むことはできないのですが、大切に育てられた豆を、すぐに捨ててしまうのはもったいないと思うように。そこで、“ごみにせず活用できないか”と考え、コーヒーの持つ消臭効果を生かした消臭袋として商品化しました。玄関や靴箱などの臭いを抑えてくれるだけでなく、最後にごみとして出すときも生ごみの嫌な臭いを防いでくれます。さらに、観葉植物の肥料などに使う方において、暮らしの中でいろいろな形で役立っています。

“もったいない”という気持ちから始めたこの取組が、資源を大切にするきっかけとなり、環境にも暮らしにもやさしい循環につながればうれしいです。

\*スペシャルティとは  
厳選された豆を用い、風味や透明性が  
保証された高品質なコーヒー



### IT活用で環境負荷減×旨味増

#### 取組内容

IT技術を活用して温室内の気温・湿度・CO<sub>2</sub>を制御し、蓄積した栽培データから肥料の最適量を算出。無駄を省くことで、トマト栽培に伴う温室効果ガスや廃棄物の削減に。2025年には温室効果ガス10%削減を達成し、農林水産省の「みえるらべる☆☆」<sup>\*</sup>認証を取得。環境にやさしい農業と、美味しいブランドトマトの生産を両立させる取組。



徹底管理で  
温室効果ガス  
年間約10%削減



\*農林水産省「みえるらべる」とは  
環境負荷低減の取組をガイドライン  
に基づき「見える化」し、温室効果ガス  
削減や生物多様性保全への貢献を等  
級ラベルで分かりやすく示す制度。

企業で培ったITの知識を生かし、脱サラして農業を始め、現在は息子とともに営んでいます。農業を選んだのは、長い人生を心身ともに健やかに過ごしたいと思ったからです。住宅街の限られた農地での都市農業では、収穫量の確保や効率的な生育、環境への配慮が欠かせないため、ITを活用したスマート農業を導入しました。最初の2年間は商品化できず苦労しましたが、今では安定した供給が可能となり、11年目を迎えていました。ハウス内の温度・湿度・照度・CO<sub>2</sub>量、外気温までを計測し、スマホで管理しています。また、割れて販売できないトマトもドライトマトに加工し、“無駄をなくす”循環を築いています。その結果、農林水産省から認定もいただきました。

松本 遼さん・涉さん  
ファーム柳沢



## 広げよう、環境アクション

### Action 01 ドリップ後の珈琲を 消臭剤に

2次利用ができる上に、  
捨てる際には「水分が少  
ない状態」なので一石二鳥。  
紅茶や緑茶なども、茶葉を  
乾燥させて捨てるこも環  
境にやさしい取組です。

生ごみの80%は水分！

水を燃やすにはより多く  
の熱量が必要で、焼却炉  
にも負担が。さらに  
は処理費用もかかります。  
ごみの水分を10%減らすと… 年間535tのごみ  
の減量に！

例  
363 → 226  
24時間乾燥させると37.7%減

### Action 02 落ち葉などを集めて リサイクル

せん定枝は一度に3束まで、  
落ち葉・草については一度に3  
袋(45リットル相当の透明・半  
透明の袋)までを1回の収集で  
出することができます。可燃ごみ  
の日に分別して出してください。



### Action 03 エコ商品の利用や 地産地消を

地域で生産された  
ものを選んで消費す  
ることは、環境負荷  
を減らし、地域の循  
環を支える身近なエ  
コアクションです。



# あんしん 暮らし情報

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  
☎ 042-460-9831



## 物価高騰対策事業

### 物価高騰対応生活応援事業(生活応援カード)について

申請不要

物価高騰の影響を受けている生活者の支援を目的に、国の「重点支援地方交付金」を活用し、市内の参加店舗で利用できる「生活応援カード(電子商品券)」を配布します。

対 令和8年2月28日時点で西東京市の住民基本台帳に登録がある方

①平成19年4月1日以前に生まれた方…1人 7,000円分

②平成19年4月2日～令和8年2月28日に生まれた方…1人 3,000円分

□有効期間 4月1日(火)～8月31日(月) ※4月1日の午前10時からご利用できます。

#### □配布時期・方法

3月中旬に郵送(申請不要)

※3月24日(火)までに届かない場合は、問へご連絡ください。

#### □参加店舗

生活応援カードに同封される参加店舗一覧(チラシ)または生活応援カード公式WEBサイトの参加店舗一覧(※)をご覧ください。



イメージ画像

※3月2日(月)公開予定。参加店舗は随時更新されますので、最新の情報は生活応援カード公式WEBサイトへ

#### <ご利用方法>



決済完了



市HP

問 生活応援カード利用者用コールセンター

☎ 0120-90-0101 (平日午前9時～午後5時)

▶産業振興課 ☎ 042-420-2819

### 物価高対応子育て応援手当について

申請が必要な方へ

対 ①勤務先で児童手当を受給している公務員の方

②児童の養育状況が変わった方

※公務員の方は申請書が勤務先から配布される予定です。また、勤務先からの児童手当の受給証明が必要となります。詳細については勤務先の給与担当などにご確認ください。

申 勤務先から申請書を配布された方は、5月15日(金)(必着)までに、〒188

ー8666市役所子ども若者応援課(田無第二庁舎2階)へ郵送または持参

※児童の養育状況が変わった方はお問い合わせください。

※申請の受付日によって、支給時期が変わります。

※詳細は市HPへ(QRコード)

▶子ども若者応援課 ☎ 042-460-9840



市HP

## 税・保険・年金

### 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 ●夜間窓口…2月24日(火)・26日(木)午後8時まで ●休日窓口…2月28日(土)、3月1日(日)午前9時～午後4時

※国民健康保険料の納付相談は2月28日(土)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 ☎ 042-460-9832 ●保険年金課 ☎ 042-460-9824

### 国民健康保険加入者へ 医療費等通知書を発送

ご自身の健康と医療について認識を深めていただくとともに、医療費の適正化を目的として、国保加入者に医療費等通知書を2月中に順次発送します。

通知書には、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加入中の方で、令和7年7～10月に医療機関または柔道整復、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、今回発送する医療費等通知書を添付することで、令和7年7～10月の診

療などは、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。

#### □令和7年11～12月の診療について

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 ☎ 042-460-9821

### 国民年金保険料の前納制度

国民年金保険料には6ヶ月分、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8年度(4月～令和9年3月)の月額保険料は1万7,920円です。

※詳細は問へ

問 武蔵野年金事務所

☎ 0422-56-1411

(ナビダイヤル)



日本年金機構 HP

▶保険年金課 ☎ 042-460-9825

## くらし・環境

### 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6日(金)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。※FM西東京ラジオ放送・戸別受信機からも流れますので、災害などとお間違えないようお願いします。※詳細は市HP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 ☎

☎ 042-438-4010



市HP

### 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)…870戸
- 単身者向・車いす使用者向・シルバーピア…423戸

#### □案内・申込書配布

時 2月2日(月)～10日(火)の平日のみ

場 田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター1階、住宅課、出張所ほか ※申込書などは、募集期間中のみ問のHPからもダウンロード可

申 2月17日(火)(必着)までに、申込書を郵送またはオンライン申込

問 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)☎ 0570-010-810／それ以外☎ 03-3498-8894

#### ◆西東京市地元募集

- 単身者向シルバーピア…3戸

### □案内・申込書配布

時 2月18日(水)～27日(金)の平日のみ

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5日(木)(必着)までに、〒202-8555市役所住宅課へ郵送

▶住宅課 ☎

☎ 042-420-2742



市HP

### 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 2月14日(土)午前9時30分～午後0時30分 場 芝久保公民館 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10日(火)までに、電話で下記へ

□相談員 住みよい町をつくる会

▶住宅課 ☎ 042-438-4052

### 交通災害共済「ちょこっと共済」

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あい、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。

時 2月1日(日)予約受付開始

□共済期間 4月1日～令和9年3月31日

□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、中学生以下の子どもがいる場合、年額12万円の交通遺児年金が支給されます。

対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(日)ごろに全戸配布。市内の各金融機関窓口(一部金融機関を除く)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(一部金融機関を除く)・出張所 ※ネット申込あり ※詳細はちよこっと共済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

☎042-439-4435



ちよこっと共済HP

## 仕事・創業

#### 国の「中退共制度」活用事業者の皆さんへ市の掛金補助制度申請

中小企業退職金制度は、中小企業で働く従業員のための国の退職金制度です。市では、掛金の一部を助成する補助制度を設けています。該当する事業者の皆さんへ順次申請書類を郵送しますので、必要書類の提出をお願いします。

□要件 ●市内に事業所または事務所を有する中小企業者 ●勤労者退職金共済機構(国)が実施する退職金共済契約を締結し、共済掛金を納付していること ●既に納期を経過した分の市税を納付していることなど  
□助成額 該当する従業員の掛金に対し、加入時から36カ月を限度に1人当たり月額500円(1カ月の掛け金が2,000円の場合は月額300円)  
■2月16日(月)までに、令和7年1~12月の掛け金について必要書類を下記へ  
▶産業振興課☎042-420-2819

## 市政

#### 携帯トイレを受け取っていない方へ

市では、在宅避難への備えの啓発を目的に、令和7年10月から令和8年1月にかけて、携帯トイレ15回分および在宅避難ガイドブックを全世帯に配布しましたが、ポストに入っていないなどでまだ受け取っていない世帯に再配布します。

■2月27日(金)までに、電話で下記へ  
▶危機管理課☎042-438-4010

#### システムメンテナンスに伴うサービス停止のお知らせ

#### ◆市民課土曜日窓口

2月21日(土)の市民課土曜日窓口は保谷庁舎で開設しますが、戸籍シス

ムのメンテナンスにより戸籍関係証明書の発行ができません。その他の土曜日窓口業務は通常通りお取り扱い可能です。

#### ◆コンビニ交付サービス

戸籍システムの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の一部が停止します。ご理解とご協力をお願いします。※停止日程は変更になる場合があります。最新の情報は市HPへ

時 2月21日(土)~23日(祝)終日 対市内外の全ての店舗

#### ◆停止する証明書

戸籍全部(個人)事項証明書、戸籍の附票の写し

▶市民課☎042-460-9820

fax 042-438-4020

#### 石神井川上流地下調節池工事の契約締結および柳沢児童広場に関するお知らせ

石神井川流域の治水安全度向上を目的とした「石神井川上流地下調節池工事」(本管トンネル工事)を令和7年12月に契約しました。工事着手に先立ち、今後、連絡管トンネルに関する説明会とは別日程で工事説明会を開催します。また、工事場所となる南町調節池(柳沢児童広場)の閉鎖は4月以降を予定しています。工事説明会の開催および広場の閉鎖時期については、改めてお知らせします。

■東京都建設局北多摩南部建設事務所  
☎042-330-1833

▶下水道課☎042-438-4059

▶みどり公園課☎042-438-4045

#### 石神井川上流地下調節池事業における連絡管トンネルに関する説明会

石神井川上流地下調節池本管トンネルに接続予定の連絡管トンネルについて、設計説明会(オープンハウス形式)を開催します。開催期間中は都職員が常駐し説明します。

時 ●2月15日(日)午前10時30分~午後4時30分 ●2月18日(水)午後4時~7時30分 ※開催期間中は出入り自由(予約不要)  
■東伏見小学校

□主催 東京都

■東京都建設局北多摩南部建設事務所  
☎042-330-1812

▶下水道課☎042-438-4059

## 募集

#### 市民農園の利用者

##### □利用期間

4月1日(水)~令和10年2月29日(火)

□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

■2月16日(月)(必着)までに、郵送または申込フォームから。郵送の場合、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

#### □募集農園

農園名	所在地	区画数	区画面積	利用料(※)
北町市民農園	北町1-7	42区画	15m <sup>2</sup>	1万円

\*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

●既に他の市民農園を利用している方は申込不可

●次の場合、申込を全て無効

・同一世帯で複数の申込・他人名義

・期限後・申込不備

●車での来園不可

●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

☎042-420-2820



申込フォーム

## 国民年金相談員

#### □募集人数

1人

#### □勤務地

田無庁舎

#### □任用期間

4月1日~令和9年3月

31日

#### □報酬(日給)

有資格者9,840円

#### □応募資格

社会保険労務士

#### □募集期間

2月16日(月)まで

#### □試験日

2月21日(土)

#### ▶保険年金課

☎042-460-9825

## 「東京多摩いのちの電話」ボランティア相談員

「いのちの電話」では、悩みや孤独を抱え、苦しい思いをしている方々が、電話を通じて心の内を語ることができるように支援する活動をしています。

#### □募集期間

2月27日(金)まで

対 23~65歳(令和8年4月時点)の方

定 25人 ￥ 前期 2万1,000円、後期 2万円(助成制度を利用した場合)

#### □研修期間

1年2カ月間(前期・後期)5月~令和9年7月

#### □研修日時

月2~3回、原則(土)に行います。

## 市職員(令和8年7月1日付採用予定)

#### 申込締切

3/27(金)

午後5時

※詳細は市HPを必ずご確認ください。

#### □区分

栄養士I類、保育士I類  
(経験者)、保育士I類、保育士II類

#### ▶職員課

☎042-460-9813



市HP

## 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。



## 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。

**事業名** 西東京市無電柱化推進計画(素案) ▶ 道路課 042-438-4054

策定趣旨	「西東京市地域防災計画」や「西東京市道路整備計画」の趣旨に基づき、市内の無電柱化の総合的・計画的な推進に向けた施策等を明記し、「都市防災機能の強化」「安全で快適な歩行空間の確保」「良好な都市景観の創出」に資することを目的として改定します。
閲覧方法	2月2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2日(月)~3月2日(月)(必着)
提出方法	①持参(保谷東分庁舎1階) ②郵送(〒202-8555市役所道路課) ③ファックス(FAX 042-438-2022) ④市HPから ⑤メール(✉ douro@city.nishitokyo.lg.jp)
検討結果の公表	4月(予定)

## 2月の人権・身の上相談のご案内

2/12(木)・25(水) ●午前9時~正午 ●午後1時~4時

場 田無庁舎2階 申 2月2日(月)から、電話で下記へ(前日までに要予約)

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。  
▶男女平等推進センター 042-439-0075

## 傍聴

## 審議会など

### 農業振興計画推進委員会

時 2月4日(水)午前9時30分

場 田無第二庁舎5階

内 第3次農業振興計画施策事業ほか  
定 3人

▶産業振興課 田

042-420-2820

### 子ども・若者審議会評価・検証専門部会

時 2月5日(木)午前9時30分

場 田無庁舎5階

内 評価・検証の仕組みほか  
定 5人

▶子ども若者応援課 田

042-460-9841

### 介護保険運営協議会

時 2月6日(金)午後7時

場 田無第二庁舎4階

内 計画策定に係るアンケート調査  
結果報告ほか  
定 5人

▶高齢者支援課 田

042-420-2810・2814

### 青少年問題協議会

時 2月9日(月)午前10時

場 田無庁舎5階

内 活動テーマ

定 3人

▶子ども若者応援課 田

042-460-9841

### 環境審議会

時 2月12日(木)午後5時

場 田無庁舎3階

内 にしうきょう環境アワードほか  
定 5人

▶環境政策課

042-438-4042

### 子ども読書活動推進計画策定懇談会

時 2月13日(金)午後1時

場 イングビル

内 西東京市子ども読書活動推進計  
画策定に関するこ  
定 3人

▶中央図書館 042-465-0823

### 文化芸術振興推進委員会

時 2月19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20日(金)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 健康づくり推進プランほか  
定 5人

▶健康課 042-438-4021



## 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 午後 5時~7時
1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	はたけやま内科クリニック 西原町4-5-54 042-468-6688	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
8日	武藏野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで 042-465-0700	はやし内科クリニック 東町6-6-10 西東京メディカル モールB区分 042-423-0452	
11日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 042-424-6640	増田医院 東町5-1-11 042-422-6036	

### 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	なつデンタルクリニック 新町4-6-7 1階 0422-50-0588	
8日	ひばりが丘ファミリー歯科 谷戸町3-27-5 桜Willマンション1階 042-438-2190	
11日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 042-466-0822	南田歯科医院 南町1-5-9 富士マンション1階 042-467-5122

## 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)	(月)~(金)午前8時30分~午後5時	
<b>専門相談(申込制)</b> ※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	2月4日(水)午前8時30分(★印は、1月19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。		
間市民相談室	042-460-9805	
内容	相談員	日時
法律相談	弁護士	2月19日(木)・25日(水)・26日(木)午前9時~正午 2月17日(火)・18日(水)・27日(金)午後1時30分~4時30分
交通事故相談	弁護士	★2月5日(木) 午後1時30分~4時 2月24日(火) 午前9時30分~正午
税務相談	税理士	2月16日(月) 午前9時~正午 2月20日(金)・24日(火) 午後1時30分~4時30分
不動産相談	宅地建物取引士	★2月12日(木) 午後1時30分~4時30分 2月27日(金) 午前9時~正午
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25日(水) 午後1時30分~4時30分

# のびのび 子育て



## 3~4ヶ月児健康診査

時 2月5・19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 042-438-4037

## 1歳児講座

時 2月16日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 1~1歳3ヶ月の子どもと保護者 申 2月11日 祝までに、市HPから  
▶子ども家庭課 042-438-4037



## 2歳児相談会

時 2月10・24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ヶ月の子どもと保護者 申 5日前までに、市HPから  
▶子ども家庭課 042-438-4037



## 3歳児健康診査

時 2月4・18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 042-438-4037



## 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 ①1日目: 3月7日(土)午前9時30分~午後0時15分 ②2日目: 3月27日(金)午後1時30分~4時15分  
場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 内 1日目: 妊娠中の生活と健康 2日目: 赤ちゃんのお世話について 対 在住で初めて父親・母親になる方(対象出産予定期間: 6月1日~7月31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 2月6日(金)~20日(金)に、市HPから  
▶子ども家庭課 042-438-4037



## 個別育児相談会

時/場 ①2月25日(水)/田無総合福祉センター ②3月2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2月20日(金)まで ②は2月26日(木)までに、電話で下記へ  
▶子ども家庭課 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 2月13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 2月2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 042-420-2829 市HP

## お口の健康相談室

時 3月17日(火)午後1時15分・1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 3月11日(水)までに、電話・市HPから  
▶子ども家庭課 042-438-4037



## 令和8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13日(金)までに、申込書などを〒188-8666市役所幼児教育・保育課へ郵送(消印有効)、電子申請(午後5時15分送信完了分まで)または持参(田無第二庁舎2階) ※ 1次申込分の各種変更も2月13日(金)まで(電子申請は不可) ※ 1次利用調整の結果および2次の欠員状況は、市HPなどをご確認ください。

### □注意事項

●申請は原則郵送または電子申請をお願いします。  
▶幼児教育・保育課 042-460-9842



## こども誰でも通園制度の登録受付が始まります

全ての子どもの育ちを応援し、子どもの良質な成育環境を整備するとともに、全ての子育て家庭に対して、多様な働き方やライフスタイルにかかわらない形での支援である同制度が4月からスタートします。

対 在住で保育所・地域型保育事業・認定子ども園・企業主導型保育事業などを利用していない、利用日現在0歳6ヶ月~3歳の子ども

### □利用時間

月10時間まで

### 申 電子申請

※詳細は市HPへ

### ▶幼児教育・保育課 042-460-9842



※詳細は市HPへ

▶幼児教育・保育課 042-460-9842

042-460-9842

## ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)が会員となる相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は参加してください。

時/場 ● 2月14日(土)午前10時~正午  
/田無総合福祉センター ● 2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) ※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 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 ①2月19日(木) ②3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)の親定各回1人(申込順) 申 5日前までに、電話で問へ

問 基幹相談支援センターえぽっく

042-452-0075

▶障害福祉課 042-420-2805



## 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31年4月2日~令和2年4月1日生まれ ● 中学校…平成25年4月2日~平成26年4月1日生まれ

### □国立・都立・私立の小・中学校へ入学する子どもの保護者の方へ

市HPから「区域外就学届」フォームにアクセスし、速やかに手続をお願いします。手続には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が必要です。※手続方法は、入学通知書の裏面または市HPへ

▶学務課 042-420-2824



## 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



042-465-0823

042-421-3060

042-465-9825

042-421-4545

042-464-8240

042-424-0264

## 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 5日(木)午前11時/1~2歳児と保護者 ※5日は「わらべうたの時間」
- おはなし会 5・12日(木)午後3時30分/3歳児から
- サンサンおはなし会 15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) 1日(日)午前11時/3歳児から

## 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 13日(金)午前11時/1~2歳児と保護者 ※13日は「わらべうたの時間」
- おはなしひろば 13日(金)午後4時/3歳児から
- おはなしのへや 7日(土)午後3時30分/5歳児から

## 芝久保

火~日 午前10時~午後6時

- おはなし会 5・12日(木)午後4時/3歳児から

## 谷戸

火~日 午前10時~午後6時

- ちびっこおはなし会 4日(水)午前11時/1~2歳児と保護者

## 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 6・13日(金)午前11時/1~2歳児と保護者 ※6日は「わらべうたの時間」
- おはなしひろば 4日(水)・11日(祝)午後3時30分/3歳児から
- わくわくドキドキ紙芝居 14日(土)午前10時30分/どなたでも

## 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 6・13日(金)午前11時/1~2歳児と保護者
- おはなしひろば 4日(水)午後4時/3歳児から
- おはなしひろばサタデー 7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 5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 4日(水)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

## 各館の休館日

2・9日(月)

※芝久保・谷戸図書館は、11日(祝)も休館

※2月16日(月)~3月2日(月)は、システム入れ替えのため全館休館

## 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。  
※詳細は市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 0～8ヶ月ごろの乳児と保護者

### 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13日(金)	3月2日(月)
センターすみよし	2月13日(金)	3月6日(金)
センターなかまち	2月26日(木)	3月25日(水)
センターけやき	2月16日(月)	3月6日(金)
センターやぎさわ	2月27日(金)	3月27日(金)
	2月24日(火)	3月2日(月)

▶幼児教育・保育課 042-452-6777



市HP

## 福祉・健康

2月1日は  
「フレイルの日」  
「(フ)レ(オ)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

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くきっかけとなる「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 042-420-2812 市HP



選) 申 2月12日(木)午後5時(必着)までに、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・福祉会館または老人福祉センター利用証の有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ ※はがき1枚につき1人まで申込可

▶社会福祉協議会

042-497-5136

▶高齢者支援課 042-420-2812

## 障害のある方へ

### 庁舎窓口に手話通訳者を配置しています

各課での手続、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
防災・保谷保健	2月4日(火)、3月4日(火)
福祉総合センター	2月20日(金)、3月13日(金)

▶障害福祉課 042-420-2804

042-466-9666

### 心身障害者自動車燃料費助成の請求

時 2月2日(月)～27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 ●現況届兼請求書(対象者に送付済み) ●自動車検査証のコピー ●自動車検査証記録事項のコピー(電子車検証でない方は添付不要) ●運転免許証のコピー ※マイナ免許証の場合は、マイナポータルまたは「マイナポータル読み取りアプリ」で読み取りのうえ、顔写真が表示されている免許証の画面を印刷してお持ちください。 ●下記請求対象期間内に給油した際の領収書などの原本 ※同封の返信用封筒でご返送ください。

□対象期間 令和7年8月～令和8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 042-420-2806

## いきいきシニア

### 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2日(月)～31日(火)の平日午前9時～午後3時入館 場旭のかりん糖西東京市スポーツセンター・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 ※各種教室の参加(下記参考) 対 在住で65歳以上の方

持 令和7年度用のシルバーウィーク

参加カード(過去のカードは住所が分かるもの必要。ない方は初回のみ本人確認書類を持参) 申 2月5日(木)午前9時から、開催施設へ電話または受付窓口へ(申込順)  
問 ●旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター 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 042-420-2818

場所	番号	教室名	施設	日付	時間	定員
ブル	①	水中ウォーキング	旭のかりん糖 西東京市 スポーツ センター	3月13日(金)		
	②	水中運動		19日(木)		各 20人
	③	バランストレーニング&ストレッチ		6日(金)	午後1時 ～2時	各 30人
	④	転倒予防&健脳トレーニング		24日(火)		
フロア	⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	18日(水)		
	⑥	体力向上ハツラツ体操		11日(水)	午前10時30分	各 20人
	⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	9日(月)	～11時30分	
	⑧	ストレッチ&転倒予防		23日(月)		

## わくわく

## 催

### 多摩六都フェア ぴゅああーと展

#### 2月

- 4日(水) 午後4時～7時
  - 5日(木) 午前10時～午後6時
  - 6日(金) 午前10時～午後5時
- 東久留米市役所1階

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」を開催しています。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・在学で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のオープニングセレモニーで紹介します。

#### □オープニングセレモニー

2月4日(火)午後5時から

東久留米市企画経営室企画調整課 042-470-7702

▶企画政策課 042-460-9800

### しゃきしゃき体操パート1講座

#### 2月10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 市内に住民票があり、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

#### からだとこころの健康相談 【保健師による面接相談】

#### 2月17日(火)

午後1時30分～3時30分

田無総合福祉センター

対 市内に住民票がある方 定2人(申込順) 申 2月12日(木)までに、下記へ電話

▶健康課 042-439-3526

### 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19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 2月16日(月)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

### 野鳥観察会～早春の渡り鳥～

#### 2月21日(土) 午前9時45分～正午 ※荒天時は翌日同時刻に延期 石神井川・武蔵関公園周辺

身近な野鳥に親しむ講座です。早春の野鳥観察をいっしょに楽しみましょう。

対 在住・在勤・在学の小学生3年生以上の方(小学生は保護者同伴)

定15人(申込多数の場合抽選) 持 双眼鏡(あれば倍率8倍程度のもの)・筆

記用具・防寒具・雨具・飲み物  
 申 2月3日(火)~12日(木)に電話またはメールで、講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢を問へ  
 ※当選者には2月14日(土)に電話またはメールで連絡  
 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

### 山仕事体験会と伐採木などの配布

**2月21日(土)** 午前10時~正午  
 ※伐採木の配布は午後1時~3時  
**西原自然公園** ※雨天翌日

内 ①山仕事体験会：萌芽更新エリアの枝を手鋸で切る作業、伐採後の太さ5cm程度の枝を手鋸で切る作業 ※終了後希望者には伐採枝などを配布  
 対 小学3年生以上(小学生は保護者同伴) 定20人(申込順) 持 作業できる服装・靴・軍手  
 ②伐採木の配布：資源再利用を目的に希望者へ配布 ※申込多数は調整  
 ※木の種類(樹種)：クヌギ・コナラ・ムクノキ・エノキ・アカメガシワ・ヒノキ  
 申 2月10日(火)までに、メール・電話で住所・氏名・電話番号(②は希望本数)を下記へ  
 □共催 西原自然公園を育成する会  
 ▶みどり公園課 042-438-4045  
 kouen@city.nishitokyo.lg.jp

### 知ろう！作ろう！食べよう！ 小金井公園で防災訓練イベント

**2月21日(土)** 午前10時~正午  
**都立小金井公園子どもの広場前**

防災公園として整備されている都立小金井公園の防災設備を利用した防災イベントを実施します。災害時に役立つマンホールトイレを実際に組み立てたり、非常用トイレを使ったらどうなるのか一緒にやってみませんか。かまどベンチ使用訓練では焼きマシュマロを作ります。

定20人 ￥50円(当日払)

申込フォームから

□主催 小金井公園サービスセンター

□共催 西東京市

□協力 西東京レスキューバード

問 小金井公園サービスセンター

042-385-5611



申込フォーム

### 非核・平和学習会

**2月21日(土)** 午後2時(開場: 1時30分)  
**J:COMコール田無**

船旅を通して世界中の港を訪れ、顔の見える国際交流を42年間続けてきたピースボート。ピースボート共同代表の畠山澄子さんが、「平和をあきらめない~ピースボートから見る世界の今~」をテーマに、国と国の利害をこえて人と人がつながることを通して築く平和についてお話しします。  
 定150人 申込フォームまたは電話で下記へ ※空き状況で当日受付可  
 ※駐車場はありません

□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 042-420-2821  
 申込フォーム

### 認知症サポーター養成講座

**2月21日(土)**  
 午後2時~3時30分  
**柳沢公民館**

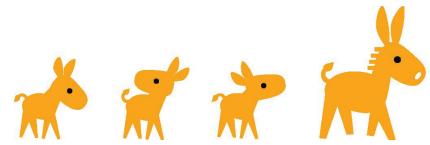
ちょっとした気づきや行動が、認知症のある方やその家族にとって、大きな安心につながります。まずは知ることからはじめてみませんか?

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 2月16日(月)までに、下記へ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  
 □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



### 障害者サポーター養成講座(初級編)

**2月21日(土)** 午後2時30分から  
**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holder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)

▶障害福祉課 042-420-2804

### 日本の伝統的な「エコバッグ」ふろしき活用講座

**2月22日(日)**  
 午後1時30分~3時30分  
**エコプラザ西東京**

ふろしきは昔からあるエコで便利な道具で災害時にも役立ちます。ふろしきのさまざまな活用術を学びます。

対 在住・在勤・在学で18歳以上の方 定15人(申込順) 講 大工原智子さん(FUROSHIKIラッピングコーディネーター) 持 筆記用具 ※ふろしきは講師が用意します。 申 2月4日(火)午前11時~18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

### オランダ散歩・ノルディックウォーキング

**①2月27日(金)、3月3日(火)・6日(金)・10日(火)**  
**②2月26日(木)、3月3日(火)・5日(木)・10日(火)**  
**③2月25日(水)・27日(金)、3月4日(水)・6日(金)**  
 午前10時~11時30分  
**東伏見公園**

内 ①オランダ散歩 ②ノルディックウォーキング(火)コース ③(水)コース  
 対 60歳以上の方・車いすの方や体の不自由な方など 定各10人(申込順)

持 動きやすい靴・服装・飲み物・雨具(ノルディックウォーキングのみ)など

申 2月3日(火)午前9時以降に、氏名・年齢・連絡先・参加コースを電話で問へ  
 □オランダ散歩とは

東京2020大会ホストタウン相手国であったオランダで実施している少人数で歩いて散歩道の新しい発見をしたり、ゆっくりとした気持ちで楽しむことを目的とした散歩です。

### □ノルディックウォーキングとは

2本のポールを使い、歩くことで歩行運動を補助し、全身の運動効果が高い人気のノルディックウォーキングです。

※ポール貸出あり

問 ココスボ東伏見 042-452-3446

▶スポーツ振興課 042-420-2818

### 事業承継個別相談会

**2月25日(水)**  
 ●午後1時30分から  
 ● 3時から  
**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 2月18日(火)までに、電話または市HP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

市HP

### ピアカウンセリング講演会 ゲームやインターネットとの付き合い方 ~依存症にならないために~

**2月25日(水)** 午後3時~5時  
**田無庁舎5階**

駒木野病院の医師と精神保健福祉士が、ゲームやインターネットに依存してしまうのはどうしてか、どのようにしたら依存が防げるのか、その対応の仕方などについて話します。子どものゲームやインターネットの使い方が気になっている保護者の方や、相談を受ける機会のある関係機関の方、興味のある方はぜひご参加ください。

対 在住の方 定90人(申込順)

申 市HP内の申込フォームから

※定員に満たなければ当日参加可

※詳細は市HPへ

▶教育支援課 042-420-2829

市HP

### ざつがみばっぐ作り

#### 2月26日(木)

午前10時~午後0時30分  
**エコプラザ西東京**

古新聞を材料とした「ざつがみばっぐ」の作り方を学び、これに家庭から出る紙ごみを入れて資源ごみとして出しましょう。

対 在住・在勤・在学で18歳以上の方

定10人(申込多数は抽選) 講 エコプラザ西東京協力員 持 筆記用具・新聞紙または市報 申 2月2日(月)午前10時~8日(日)午後5時に、電話またはメールで講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢を問へ

※当選者には2月13日(金)までに、電話またはメールで連絡

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

### 美背中メイク講座(保育あり)

#### 2月27日(金)

午前10時~11時30分(開場: 9時45分)  
**田無総合福祉センター**

対 市内に住民票がある18~64歳の女性 定15人(申込順) ※初回の方優先

申 2月20日(金)までに、下記へ電話または申込フォームから

▶健康課 042-439-3526

申込フォーム

### 息子介護者の会・娘介護者の会

#### 2月28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・娘さんならではの日頃の悩みを相談したり、同じ立場の方同士で語り合ってみませんか? 心が少し軽くなるかもしれません。

対 高齢者の介護を担っている息子さん・娘さん 申 前日までに、電話でお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

▶高齢者支援課 042-420-2811

### 市民協働企画提案事業 ユメバルーンを夜空へ。vol.2

#### 2月28日(土)

午前11時~午後6時  
**西東京いこいの森公園**

市内で活動する若者団体のMURPとつながる市内で活動する地域の団体が一堂に会してイベントを開催します。誰もがつながり、暮らしやすい共生社会のまちを目指して、光るバルーンを夜空に浮かべます。 ※地域団体による模擬店・ワークショップあり

定200人(先着) ※夜空に風船を浮かべたい方は当日に申込が必要 ※詳細は市HPへ ￥300円(風船1つ)

問 MURP

muRegional@yahoo.co.jp

▶協働コミュニティ課 042-420-2821

市HP

ハーモニー♪講座  
精神障害を抱えるということ  
～ありのままを大切に、無理しないでいい～

2月28日(土) 午後2時～4時  
障害者総合支援センターフレンドリー

講 稲沢公一さん(東洋大学福祉社会デザイン学部社会福祉学科教授) 申込フォームまたは電話で問へ(当日参加可能)  
問 地域活動支援センターハーモニー  
■ 042-452-2773   
▶ 障害福祉課 ■ 042-420-2804  申込フォーム

市民協働企画提案事業  
Tokyoおやじサミット

2月28日(土) 午後2時30分～5時  
西東京市民文化プラザ

西東京おやじの会連絡会「おやじの木」主催で、市内外で活動するおやじの会が一堂に会して、サミットを開催します。さまざまなおやじの会の活動紹介や、事例報告などを行います。父親の地域参加に興味のある方は、ぜひご参加ください。

定 150人 申込 2月14日(土)までに、申込フォームまたはメールで問へ  
問 西東京おやじの会連絡会 おやじの木  
✉ nishi.tokyo.oyaji.summit2026@gmail.com   
▶ 協働コミュニティ課 ■ 042-420-2821  申込フォーム

栄養ミニ講座

3月3日(火) 午前10時～11時  
田無総合福祉センター

腸活で免疫力アップ! 対在住の方 定 15人(申込順) 申込 2月26日(木)までに、電話で下記へ  
▶ 健康課 ■ 042-439-3526

栄養・食生活相談

3月3日(火) 午後1時～4時  
田無総合福祉センター

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) ※ 1人30分程度  
申込 2月26日(木)までに、電話で下記へ  
▶ 健康課 ■ 042-439-3526

手芸で楽しく認知機能の維持・向上(認知機能低下予防講座)

①(火)コース: 3月3・10・17日  
②(水)コース: 3月4・11・18日  
③(木)コース: 3月12・19・26日  
①③午後2時～3時50分  
②午前10時～11時50分

手芸を楽しみながら認知機能の維持・向上を目指す講座です。講師がサポートするので、初心者から経験者まで、どなたでも安心して楽しめます。制作したものは持ち帰れます。

場 ①そんぽの家武蔵野(柳沢3-5-27) ②SOMPOケア西東京(田無町4-2-11) ③そんぽの家S保谷北町(北町6-1-28) 対 在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず全日程受講できる方 定 各回20人(申込順) ￥全3回450円  
申込 2月2日(月)～20日(金)午前9時～午後5時に、電話で問へ(平日のみ)  
問 ケアラーズスクール事務局  
■ 03-5431-0388  
▶ 高齢者支援課 ■ 042-420-2811

### ITセミナー

3月4日(水)

- ①セミナー 午後1時～2時50分
- ②よろず相談会 午後3時～4時  
イングビル

「人手が足りない」「IT専任担当者がいない」「優秀な人材の採用が難しい」このようなお悩みを抱える中小企業の方向けに、生成AIを使った業務効率化や課題解決方法を紹介します。ITが初めての方でも安心して学べます。

内 ①●セミナー1: 生成AIをビジネスパートナーに! ●セミナー2: これからはじめるセキュリティ対策  
②希望者のみ 対 生成AIで業務効率化を行いたい方 定 セミナー30人・相談会5人  
申込 3月2日(月)までに、申込フォームから  
▶ 産業振興課 ■ 042-420-2819  申込フォーム

### まちづくりフェス講演会

- ①親亡き後でも自分らしく暮らし続けるために～後見人制度の活用とタイミング～
- ②ひきこもり問題を“我がこと”に～地域でできることを考える～

3月7日(土)

- ①午前10時30分～正午(開場:10時)
- ②午後2時～3時30分(開場:1時30分)  
西東京市民文化プラザ

①障害者が地域で暮らし続けるために意思決定支援のための後見人制度の活用について事例を通してお話しします。  
定 100人(申込順) 講 関根裕恵さん((一社)よしみをむすぶ) 申込 下記  へ電話または申込フォームから  
▶ 障害福祉課 ■ 042-420-2805 申込フォーム  
②ひきこもりについての正しい知識と認識を学び、地域全体で「ひきこもり」についてどう理解し支えあっていくかを考えます。

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) 申込 下記へ電話または申込フォームから  
▶ 地域共生課 ■ 042-420-2746  申込フォーム

### 女性のための講演会

3月1日～8日は女性の健康週間  
婦人科のがんを早く見つけるために～からだのサインと受診のタイミング～

3月7日(土)

午後2時～3時30分(開場:1時30分)  
保谷駅前公民館

今は快活に過ごせっていても、女性特有のさまざまな疾患に気をつけたいものです。この機会に、いずれやってくる体の変化や婦人科疾患について、産婦人科医師のお話を聞いてみませんか? 若い方もぜひご参加ください。

対 在住の女性 定 40人(申込順) 講 工藤一弥さん(東京都立多摩北部医療センター 産婦人科医師) 申込 2月20日(金)までに、下記へ電話または申込フォームから

▶ 健康課 ■ 042-439-3526  申込フォーム

### 親子でたのしむえいごのおはなし会

3月8日(日) 午前11時～正午  
谷戸図書館

内 英語の歌や絵本、遊びを紹介

対 親子(未就学児とその保護者)

定 10組 申込 2月3日(火)午前10時から、開館時間中に電話または申込フォームから

▶ 谷戸図書館 ■ 042-421-4545  申込フォーム

### まちづくり円卓会議

男性がんサバイバーの地域でのつながり方

3月8日(日)

午後1時30分～4時15分  
イングビル

孤立しがちな男性がんサバイバー同士がつながり、少しでも安心して過ごしていくために地域でできることは? 専門家の方々が方向性を探り、アイデアを出し合う公開会議を参観しませんか。

対 在住・在勤・在学の方 定 30人(申込多数は抽選) 申込 3月3日(火)までに、申込フォームまたは電話・メールで問へ

問 市民協働推進センターゆめこらば  
■ 042-497-6950 

▶ 協働コミュニティ課 ■ 042-420-2821  申込フォーム

### 初めて知るユマニチュード

3月14日(土) 午後2時～4時  
田無庁舎5階

認知症のある人とのコミュニケーションをスムーズに行うケア技法「ユマニチュード」について知りたい、体験してみたい人のための講座をユマニチュード認定インストラクターが行います。

対 在住・在勤・在学の方 定 50人(申込順) 講 ユマニチュード認定インストラクター 申込 3月10日(火)までに、電話で下記へ

※ 詳細は市HPへ

▶ 高齢者支援課 ■ 042-420-2811  市HP

### 下郷町(姉妹都市)と一緒に赤べこの絵付けをしよう!

3月22日(日) 10時～正午  
Zoomによるオンライン開催

姉妹都市である福島県南会津郡下郷町の方を講師に迎え、会津地方の民芸品「赤べこ」(牛の置物)の絵付けを体験します。

対 在住・在勤・在学の方 定 20人(申込多数は抽選) ※ 絵付けの画材は参加者が用意 ※ 赤べこは文化振興課窓口で受取 申込 2月13日(金)までに、申込フォームから

▶ 文化振興課 ■ 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30日(月) 午前10時～正午  
田無自動車教習所

交通安全について家族で学べる集いを開催します。小学校入学前にお子さんと交通ルールを学びませんか。

内 ●信号機の見方および横断歩道の渡り方の実践指導 ●交通安全に関する人形劇 ●自転車巻き込み事故実験など

対 小学校新1年生(令和8年4月入学)とその保護者 申込 2月27日(金)までに、市HPまたは電話で下記へ

※ 雨天決行(荒天の場合は中止の可能性あり)、内容は変更となる場合あり

※ 詳細は市HPへ

▶ 交通課 ■ 042-439-4435  市HP



## 市民感謝デー(西東京市)

2/15(日) 午前9時30分～午後5時  
多摩六都科学館

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)

対 在住・在勤・在学の方

問 多摩六都科学館 ■ 042-469-6100

※ 詳細は市HPまたは市のHPへ

市HP

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。

公式 LINE  その他 公式SNS 

VEGETABLE OIL INK