

広報



2/15

No.624

令和8年(2026年)2月15日号

# にしとうきょう

市内の防犯情報も  
受け取れる!  
西東京市公式LINE



友だち追加

いこいな  
©シンエイ/西東京市



自分は 自分だけは

特集  
詐欺被害を  
ゼロ  
0に

## 大丈夫だと 思っていますか?



特集  
西東京市  
子どもと記者

子ども記者第6期生、田無第三中学校の6人が今回取り上げるテーマは、電話やメールで人を信じ込ませ、金銭をだまし取る「特殊詐欺」です。どんなに注意しても、犯人は次々と新しい手口を生み出し、ますます巧妙化。令和7年は、当市でも被害額が過去最多に。

被害を防ぐために大切なのは——「手口を知る」「警戒を続ける」「声を掛け合う」こと。この記事をきっかけに、家族や知人で話し合ったり、あなた自身と大切な人を守る習慣を身につけたりしていきましょう。

4・5面  
へGO!



## あんしん暮らし情報



## 税・保険・年金

## 高額介護合算療養費制度

健康保険と介護保険を両方利用している方の経済的負担の軽減を目的とした制度で、令和6年8月から1年間の健康保険と介護保険の自己負担を合計し、所定の限度額を超えた場合に超過分をお戻しします。当制度に該当した場合、東京都後期高齢者医療制度に加入している方は東京都後期高齢者医療広域連合、西東京市国民健康保険に加入している方は市から申請書を送付します。なお、そのほかの健康保険・共済組合などに加入している方は、加入中の保険者にお問い合わせください。

## ◆お問い合わせ先

□東京都後期高齢者医療制度に加入している方

問 東京都後期高齢者医療広域連合

☎ 0570-086-519

▶ 保険年金課 ☎ 042-460-9823

□西東京市国民健康保険に加入している方

▶ 保険年金課 ☎ 042-460-9821

□介護保険の自己負担額について

▶ 高齢者支援課 ☎

☎ 042-420-2813

国民健康保険料の  
休日納付相談窓口

時 2月28日(土)午前9時～午後4時

場 田無庁舎2階 ※電話または窓口で相談可 内 国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

▶ 保険年金課 ☎ 042-460-9824



## 市政

FC東京と包括連携協定を  
締結しました！

西東京市とFC東京でそれぞれが有

する資源を有効に活用して、協働による取組を実施することにより、スポーツを通じた地域の活性化および市民サービスの向上などを図ることを目的とした「西東京市と東京フットボールクラブ(株)とのスポーツを通じた包括連携協定」を締結しました。

※詳細は市HPへ

▶ スポーツ振興課 ☎

☎ 042-420-2818



市HP

## 募集

街路樹剪定等作業員  
(令和8年度会計年度任用職員)

□人数 1人

□業務 街路樹の剪定・除草、自転車による市内の道路附属物などの巡視・点検業務、道路法(昭和27年法律第180号)に基づく道路およびその附属物ならびに橋りょうなどの維持管理に伴う現場作業の補助

□任期 4月1日～令和9年3月31日

□報酬 21万2,900円

□試験日 3月6日(金)

□募集要項 道路課(保谷東分庁舎1階)・職員課(田無庁舎5階)・市HPで配布

申 2月27日(金)までに、必要書類を〒202-8555市役所道路課へ郵送または持参(保谷東分庁舎1階)

▶ 道路課 保 ☎ 042-439-6103



## 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。

※㈱ノジマ 様(電化製品)

※㈱ソーラーパートナーズ 様(塗料)

※徳永雅紀 様(オルゴール)

▶ 総務課 ☎ 042-460-9810

## 傍聴

## 審議会など

## ■市議会定例会

第1回定例会は、2月26日(木)から開催する予定です。

本会議・委員会は傍聴できます。日程などは決まり次第、市議会HPでお知らせします。請願・陳情の提出期限などは、お問い合わせください。

▶ 議会事務局 ☎ 042-460-9861

## ■教育委員会

時 2月17日(火)午後2時

場 田無第二庁舎4階

内 行政報告<sup>ほか</sup>

定 10人

▶ 教育企画課 ☎

☎ 042-420-2743

■田無第三中学校周辺エリア構想  
検討懇談会

時 2月20日(金)午後4時

場 田無庁舎3階

内 田無第三中学校周辺エリア構想<sup>ほか</sup>

定 5人

▶ 公共施設マネジメント課 ☎

☎ 042-420-2800

## ■男女平等参画推進委員会

時 2月24日(火)午後6時15分

場 田無第二庁舎4階

内 第5次計画実績評価報告書

定 3人

▶ 協働コミュニティ課

☎ 042-439-0075

## ■文化財保護審議会

時 2月26日(木)午後5時

場 田無第二庁舎4階

内 西東京市の文化財保護

定 5人

▶ 地域学習推進課 ☎

☎ 042-420-2832

## ■社会教育委員の会議

時 2月27日(金)午後2時

場 田無第二庁舎5階

内 社会教育委員の活動<sup>ほか</sup>

定 2人

▶ 地域学習推進課 ☎

☎ 042-420-2831

「SDGs未来都市」  
ロゴマークが決定しました

市では、SDGs未来都市に選定されたことを契機に、さらなる普及活動の一環として、ロゴマークを作成し、決定しました。

ロゴマークについては、市民協働企画提案事業を活用し、デザイン団体Studio.mofeと協働で作成しました。

このロゴマークは、多世代が支え合い、平和の輪(リング)でつながるまちづくりや、市が目指す「子どもが『ど真ん中』のまち」をイメージして作成しました。

ロゴマークは、今後市の広報活動などに活用していきます。

▶ 企画政策課 ☎

☎ 042-460-9800



SDGs未来都市  
ともに未来につなぐ「健康」のまち  
Nishitokyo City

## 中学生「税についての作文・税の標語」受賞者を紹介します

▶ 納税課 ☎ 042-460-9831

令和7年度中学生の「税についての作文・税の標語」に、市内中学校から作文1,243点、標語4,353点の応募がありました。審査の結果、作文15作品・標語12作品が入選し、各学校で開催された表彰式において表彰されました(順不同・敬称略)。

※本人希望により氏名の一部や学校名などを非公開にしています。

詳細はこちら▶

市HP



## 税の作文

## ❖西東京市長賞

丸山世楠(明保中3年)

## ❖西東京市教育委員会教育長賞

森楓実(田無第一中3年)

## ❖西東京市租税教育推進協議会会長賞

中村紗菜(田無第四中3年)

## ❖東村山税務署長賞

加藤心夏(明保中3年)

## ❖東京都立川都税事務所長賞

村田晃平(田無第四中3年)

## ❖東京国税局管内納税貯蓄組合連合会会長賞

多澤遼(田無第三中3年)

## ❖東京国税局管内納税貯蓄組合連合会優秀賞

津田美結(田無第一中3年)

## ❖東京納税貯蓄組合総連合会会長賞

岩田有紗美(田無第四中3年)

## ❖多摩武蔵納税貯蓄組合連合会会長賞

花田真子(ひばりが丘中3年)

## ❖多摩武蔵納税貯蓄組合連合会優秀賞

松岡莉愛(保谷中3年)・尾形遥(田無第二中3年)・大沼莉子(柳沢中3年)

## ❖(一社)東村山青色申告会会長賞

小出心映(田無第三中3年)

## ❖(公社)東村山法人会会長賞

勇田璃子(武蔵野大学中3年)

## ❖東京税理士会東村山支部支部長賞

鷲見笑伽(武蔵野大学中3年)

## 税の標語

## ❖西東京市長賞

黒岩朋佳(明保中3年)

## ❖西東京市教育委員会教育長賞

池田和香奈(田無第三中2年)

## ❖東村山税務署長賞

岡田弦大(青嵐中1年)

## ❖東京都立川都税事務所長賞

吉岡一太(保谷中2年)

## ❖西東京市商工会会長賞

中谷望々香(田無第一中3年)

## ❖全国間税会総連合会入選

杉山滯(田無第三中2年)・

加藤愛莉(青嵐中1年)

## ❖東京国税局間税会連合会入選

五十嵐緒音(柳沢中3年)

## ❖東村山間税会会長賞

鷲見笑伽(武蔵野大学中3年)

## ❖東京税理士会東村山支部支部長賞

金野美月(学校名非公開)

## ❖(一社)東村山青色申告会会長賞

山本花音(ひばりが丘中2年)

## ❖(公社)東村山法人会会長賞

片岡楓雅(田無第四中1年)





## 特集

## 詐欺被害を0に

## 手口を知ろう



警察官

犯人は、警察官、親族、公共機関の職員などをかたり、心理学的なテクニックを駆使して「信じさせ、行動させる」会話のプロです。詐欺を防止するためには、一度その話の流れを切ることが重要です。

## オレオレ詐欺

事件・事故の示談金などの名目で、金銭をだまし取る



最多

## ニセ警察パターン

## 危険 犯人の巧みな話術例

「警察です。あなたの口座が犯罪に使われている」  
「犯罪組織に関わっている疑いで、逮捕状が出ています」  
「資産を保護するまたは口座を調査する」



## ここで気づいて!



警察官は公務でトークアプリは使いません



警察手帳の写真を送ったりはしません



逮捕状や令状をスマホで示しません

対応

- 慌てずに、警察官の「氏名」「所属の警察署名」「部署名」「電話番号」を聞く
- 田無警察署(☎042-467-0110)に電話して警察官が本物か確認

## 預貯金詐欺

キャッシュカードなどをだまし取る



## 危険 犯人の巧みな話術例

「医療費などの払い戻しがあるので、通帳やキャッシュカードが必要」  
「手続のために暗証番号を教えて」  
「口座が犯罪に使われているので、カードの交換が必要」



## ここで気づいて!

- 市職員などが、キャッシュカードを預かったり、暗証番号を聞いたりすることは絶対にありません。

## 家族装いパターン

## 危険 犯人の巧みな話術例

「大事な書類を落としちゃって、賠償金を払わなきゃいけないので、お金を貸して」  
「事故を起こしちゃって、すぐにお金が必要」  
「トラブルに巻き込まれ、すぐにお金が必要。代わりの人が取りに行く」  
「携帯電話が壊れたから同僚(偽者)に電話して」



## ここで気づいて!

- 知らない番号や「+」で始まる電話番号は、本人確認が必要
- 会社のミスを即日個人が賠償することはない
- 家族以外の人がお金やカードを取りに来ることは不自然

対応

- 登録してある携帯番号にかけなおす(変わっていれば、アナウンスされます)
- 他の家族に電話して、状況を説明し相談

## 還付金詐欺

公的機関を装ってATMに誘導し、金銭を振り込ませる



## 危険 犯人の巧みな話術例

「医療費または保険料の過払い金が戻る」  
「一部、未払いの年金があるので振り込む」  
「払い戻しには期限があると急がせATMに誘導します」



## ここで気づいて!

- 市職員や銀行員が、「お金が戻る」とATMに誘導することは絶対ありません
- 還付金は通知書もなく、電話のみでお知らせすることはありません

自分は 自分だけは

## 大丈夫だと 思っていますか?

現在、全国で詐欺被害が増えています。高齢者だけでなく、20～30代の若者の被害が急増中。誰でも詐欺にあう可能性があります。

西東京市も、令和7年の被害額は8億3,000万円と過去最多です。今は、スマートフォンやパソコンから簡単に振込ができることも、被害増加の要因です。

詐欺にあった人は必ず口をそろえて「まさか自分が…」と言うとのこと。家族に知られたくないと警察に被害を報告しない、隠れ被害者もいるようです。お金をだまし取られないように、被害者のひとりにならないように、詐欺について自分事として考えてみてほしいです。

## 詐欺にあわない、合言葉

## 「電話でお金、まず疑おう!」

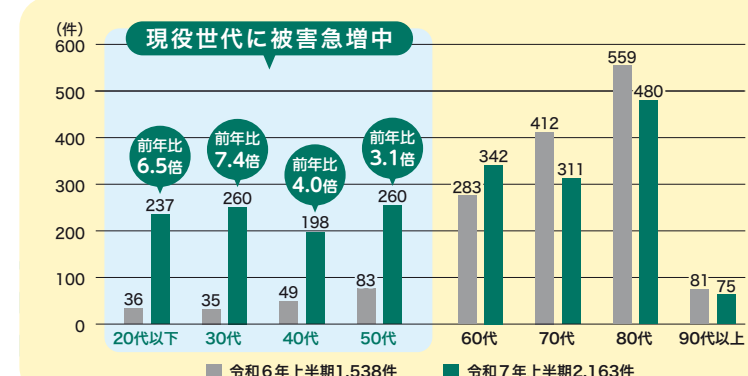


## 数字で知ろう

被害総額 252億1,800万円

令和7年 東京都特殊詐欺被害件数(年代別)

東京都の特殊詐欺被害者は、50代以下が約44.2%。被害額は合計252億1,800万円(令和7年11月末暫定値)。現役世代にも被害が急増していることから、年代問わず、いつでも、誰でも被害にあいやすい状況です。



特殊詐欺の

約66%  
はオレオレ詐欺<sup>\*1</sup>

オレオレ詐欺の

約72.8%  
はニセ警察官パターン<sup>\*1</sup>

ニセ警察官からの接触は

約99.1%  
は電話<sup>\*3</sup>

知らない番号の

約80.5%  
は国際電話から<sup>\*3</sup>

振込被害金額の

約70%  
はネットバンキング<sup>\*2</sup>

## こんな人がだまされやすい

- 1 ニュースなどを見る習慣がなく、特殊詐欺の手口を知らない
- 2 「自分は大丈夫」と過信し、詐欺の初動に気づけない
- 3 近くに頼れる人がいない、相談できないなど



## 取材してみて・・・

この記事が、多くの人の気づききっかけになり、詐欺被害を減らしたいです。大事なものは、どんな小さな金額も通報して、その手口や電話番号を警察に把握してもらうこと。私たちが家族や学校で「お金の話はまず疑う」「怪しいと思ったらすぐ通報」を伝えていきます。

## 対策を知ろう



警察官

「知らない人、知らない番号からの電話」と「お金の話」の組み合わせは、すべて詐欺です。未然に防ぐ準備をしましょう。怪しい電話は対応せずに、失礼と思わず「ガチャ切り」で大丈夫!! 犯人や悪質なセールスは、自分の声が証拠として残ることを嫌うので、録音は詐欺電話などの対策として有効です。

## 電話対策

ポイントは「知らない番号には出ない」「録音する」

## 携帯電話は・・・

無料で利用できる警視庁防犯アプリ「デジポリス」で、国際電話番号や警察が把握している犯行利用電話番号をブロックしましょう。自分で設定できない場合は、家族に登録をお願いしてください!

機能を有効にするには、事前設定が必要です

## 手順

①「デジポリス」をインストール  
インストールはこちら



②アプリを起動し、このマークをタップ



③ガイダンスに従い設定  
\*AndroidとiPhoneでは設定の仕方が違います。  
Androidの方は、「着信ブロック」「発信ブロック」の両方を有効にしてください。発信ブロックをすると、国際電話番号や犯行利用番号には電話がかかれません。最近では番号表示だけを改ざんし、警察署の番号が表示され、実際は国際電話番号からかかっているなど、巧妙な手口も報告されています。

④「オン」になったら設定完了

あとで…は忘れます!今すぐ登録を!



## 固定電話は・・・

## ①録音する

自宅の電話は留守番電話もしくは、市で無料貸付している自動通話録音機を利用しましょう。

自動通話録音機は、呼び出し音が鳴る前に「振り込め詐欺などの犯罪被害防止のため、会話内容が自動録音されます」とアナウンスが流れ、自動で通話を録音する機械です。



市内在住の65歳以上の方が居住する世帯。  
※過去に当市から貸付を受けたことのある世帯は除きます。  
※予約は受け付けていません。貸付台数には限りがありますので、あらかじめご了承ください。

窓口に、申請書を提出  
●田無庁舎 総務課(5階)高齢者支援課(第二庁舎1階)  
●保谷庁舎 危機管理課(5階)

本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)  
※申請者と使用者が異なる場合は、それぞれの確認書類が必要になりますが、使用者分については、写しでも可です。

危機管理課 ☎042-438-4005



## ②国際電話を利用休止

国際電話番号(「+」から始まる番号など)からの電話による被害が増加しています。固定電話の場合、無料で国際電話の利用休止ができます。

## 手続き簡単 / 申込方法

国際電話不取扱受付センター  
☎0120-210-364(午前9時～午後5時)  
※音声ガイダンスは24時間対応  
※田無警察署窓口でも申込方法をご案内します。



## コミュニケーションを強化

詐欺対策は、家族、地域などが協力して防ぐことが大事です。普段から、詐欺の手口を確認したり、詐欺にあわないようにしようと話し合ったり、より身近な出来事。家族間では、本人確認の合言葉を決めておくのも有効です。「声」で判断せず、犯人を判別できるようにしましょう。

## 例えば・・・

- 家族で定着している言葉
- 最近あった出来事
- 家族しか知らない記念日 など

タカシだけど、すぐにお金が必要なんだ



えっ・・・

タカシ? 合言葉は?

いったん切って、かけ直すわ



わたしたちが  
行きました!



田無第三中学校 子ども記者のみなさん

警視庁シンボルマスコット ビーボくん

\*1 令和7年11月末「特殊詐欺被害状況」(暫定値)(警視庁) \*2 令和7年上半期における特殊詐欺及びSNS投資型・ロマンス詐欺の認知・検挙状況について(暫定値) \*3 田無警察署 手集計資料



## 農業者開設の市民農園

市では、農業者が開設する市民農園の開設を支援しています。現在、市内には9園の農業者が開設する市民農園があり、新たに1園

の開設が予定されています。  
※応募方法など詳細は各農園へ  
▶産業振興課 ☎042-420-2820

農園名・所在地	申込先・園主名・電話	総 区画数	募集 区画数
<b>新規</b> LOCAL FARM 田無南 *1 向台町5-5	(株)ファクティブ ☎0422-66-2774 ✉info-farm@factive.jp	119	119
かとうLOHAS / ベジタブル・ベース 北町5-9	〒202-0003北町6-1-18 加藤隆司 ☎090-1250-7633	22	4
貸し農園ユルハタ 芝久保町3-16	〒188-0014芝久保町3-16-4 小林凌 ☎090-7838-3210 ✉kobavege-farm@gmail.com	92	25
ベジっ子ファーム北町 北町2-2	〒202-0003 北町1-1-25 蓮見一夫 ☎090-2620-8238	34	若干
楽農塾 *2 住吉町1-19	〒202-0005 住吉町3-3-2 保谷隆司 ☎080-3382-3548	34	0
ひらい農園 向台町2-13	〒202-0023新町3-1-9 平井金二 ☎090-6160-4553	50	若干
貸家庭菜園「手ぶら畑」 向台町1-2	〒188-0012南町3-18-14 矢ヶ崎宏行 ✉teburabatake@gmail.com	80	30
向台4丁目農園 *2 向台町4-18	〒188-0014芝久保町1-13-10 田無向ヶ丘幼稚園 遠藤源太郎 ☎042-463-5492 ✉mukougaoka@mukougaoka.jp 担当者:遠藤	50	0
コミュニティ ファーム *2 北町6-6	〒202-0003北町6-1-24 青木隆夫 ☎090-9852-8364 ☎042-422-6020	5	0
石井園 *2 北原町3-3	〒188-0003 北原町3-3-62 石井龍太郎	17	0

\*1 5月開設予定。申込多数は抽選 \*2 募集なし

## 暮らしの中の消費



### 「引っ越しの際の破損・紛失トラブル」

引っ越し中に作業員がテレビを落下させ液晶画面が壊れた。テレビは4年前に購入したもので、事業者は賠償すると言い、修理を提案されたが新品と交換してほしい。



引越事業者の多くは、国が定めた標準引越運送約款を用いています。この約款では、荷物の破損について事業者に落ち度がないことを証明できない場合、賠償責任を負うとされ、その対応は基本的に修理か代替品の提供となります。賠償額は時価相当額となり、一般的に購入時からの減価償却を考慮され、年数に応じて安くなります。新品の調達や新品価格の賠償ではありませんので注意が必要です。事業者から賠償額が提示されたら根拠を求め、十分に話し合いましょう。

なお、破損や紛失があった場合、引き渡し後3カ月を過ぎると事業者の責任が消滅するので、すぐに荷物を確認しましょう。

▶消費者センター ☎042-462-1100

## のびのび 子育て

### 認可外保育施設等に通う子どもの 幼児教育・保育無償化に伴う手続

#### 無償化の対象となる認可外保育施設等とは

認可外保育施設、一時保育事業、病児保育事業、ファミリー・サポート・センター事業などで、市が無償化の対象施設となることを「確認」したものに限られます。 ※詳細は市HPへ

#### 認可外保育施設に子どもが通っている方へ

幼児教育・保育の無償化に係る給付費(償還払い方式\*)を受け取るには、**請求手続**が必要です。

\*保護者は利用料などを施設へ全額支払い、後から市が保護者へ給付費を支払う方式

対象施設に支払った保育料・利用料などに対する「子育てのための施設等利用給付」を受けるには、請求手続が必要です(利用前に給付認定を受けている方が対象)。請求方法は利用先により異なります。

※詳細は市HPへ ※次回の給付は、令和7年度10～3月分(後期分)を令和8年5月下旬に給付する予定です。

▶幼児教育・保育課 ☎042-497-4926

#### 4月から、認可外保育施設等に子どもを通わせる方へ

無償化制度の対象となる認可外保育施設等を利用する方の中で、要件(下表)に該当する方は「子育てのための施設等利用給付認定」を受けることで、無償化給付を受け取ることができます。必ず、施設の利用前に手続を行ってください。

#### 無償化の対象と要件

クラス年齢	要件	月額上限
0～2歳児	●保育の必要性の認定を受けている(新3号認定) ●住民税非課税世帯	4万2,000円
3～5歳児	●保育の必要性の認定を受けている(新2号認定)	3万7,000円

□**手続** 申請書・就労証明書など、保育の必要性の書類を幼児教育・保育課(田無第二庁舎2階)へ提出 ※詳細は市HPへ

□**締切日** 2月27日(金)

※就労証明書などの時間がかかる場合は申請書を先に提出してください。

▶幼児教育・保育課 ☎042-460-9842



市HP

### 母子手帳交付・たまご面接が予約制となりました

医療機関で妊娠の診断(胎児心拍の確認)を受けた方は、申込フォームから事前予約のうえご来所ください。

▶来所予約は申込フォームから

▶子ども家庭課 ☎042-438-4037



申込フォーム

## 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

### 「もしも家族が認知症になったら どうしたらいい?」 最初の一步、お手伝いします!

#### 認知症の介護教室 風のカフェ

「認知症かな」と思ったら～知っておきたい相談先と対応方法～

時 2月21日(土)午後2時～3時30分  
場 J:COMコール田無 対 20～40代  
ぐらいの方

☎電話またはメールで☎へ

☎山田病院認知症疾患医療センター  
☎042-462-0622

✉center@yamada-hosp.or.jp

### 3月の薬湯～紅花の湯～

#### 効能 アレルギー・美容

時 3月1日(日)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

場 庚申湯・ゆパウザびばり

☎西東京市公衆浴場組合 庚申湯

☎042-465-0261

### いこいの森 防災月間2026防災 クイズラリー

時 3月7日(土)・8日(日)午前9時～午後3時(景品交換は午後5時まで)

場 西東京いこいの森公園(雨天は屋内)

☎市民の防災意識を高める防災クイズラリー

☎電話または直接☎へ

☎西東京いこいの森公園パークセンター  
☎042-467-2391

### 肝臓病教室「知っておきたい肝臓 と薬の関係」

肝硬変の薬物療法を中心に、日常で役立つ薬の豆知識などを紹介します。

時 3月11日(水)午後2時30分～4時

場 武蔵野赤十字病院 定 100人(申込順) ☎敕元敦也さん(薬剤師) ※オンライン参加可

☎前日までに、☎へ電話またはHPから

☎武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター  
☎0422-32-3135(平日午前9

時30分～午後4時)

### 西東京市でまちあわせ vol.8 参加者募集!

西東京市でまちあわせは「この街で何かをはじめたい、つながりをつくりたい」人たちの背中を押す交流の場です。第一部はこの街で活躍している方をお迎えして実体験を語ってもらう講演会。第二部は交流会。乾杯から始まる新しい出会いで、この街がもっとワクワクします!

時 2月26日(木)午後7時～9時30分(開場:6時30分) 場 ONE FOR ALL

西東京 定 28人 ¥2,500円(軽食+飲み放題付)

☎2月20日(金)までに、申込フォーム(https://forms.gle/fMoTsxSZ4UR62Szg7)から

☎西東京商工会青年部西まち実行委員会  
✉machiawase@nishitokyo.city





## コミュニティ

### ふたごちゃんの会

時 3月9日(月)午後1時30分～3時30分  
場 防災・保谷保健福祉総合センター3階  
内 双子・三つ子の保護者同士のフリートーキング、情報交換  
対 在住の0～3歳の双子・三つ子とその両親、妊婦さん  
定 5組(申込順)  
※きょうだいを連れてくる場合は申込時に要相談

申 3月4日(水)までに、電話で下記へ

▶子ども家庭課(保)

☎042-438-4037

### 離乳食講習会ステップ(保育あり)

時 3月18日(水)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 離乳食の中期から後期のお話、歯科のお話  
対 在住の6～8カ月の子どもの保護者  
定 16組(第1子優先)

申 3月4日(水)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)

☎042-438-4037

✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

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(田)

☎042-420-2818

### 復活! にしねこフェスティバル

2月23日(祝)

正午～午後3時

エコプラザ西東京

2月22日「ねこの日」にちなみ第3回猫の日イベントを開催します。今回は令和2年以来6年ぶりの開催です。いつもの譲渡会とは一味違った催し物で、大人も子どもも楽しめるイベントとなっています。猫好きさんにはたまらない♪持ち帰って使えるワークショップ・猫の譲渡会・ペット防災についてなど、ほかにも企画しています。※詳細は西東京市地域猫の会(HP)へ

□主催 西東京市地域猫の会

▶環境政策課

☎042-438-4042



HP



### ボディケア講座～ひざ痛予防～

3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、ひざ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(保) ☎042-439-3526

### リハビリ窓口相談

● 3月4日(水)

午後2時15分～3時15分

● 12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(保) ☎042-439-3526

補聴器関連講演会  
耳からはじめる健康づくり～高齢期の聞こえと補聴器について～

3月7日(土)

午後2時30分～4時(開場:2時)

J:COMコール田無

年々、聞こえづらくなってきたと感じることはありませんか?聞こえと認知症との関係や補聴器の選び方、アフターケアなどについて、補聴器相談医と認定補聴器技能者が講演します。

内 ①加齢性難聴の特徴とその問題点

認知症との関係は? ②日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会東京都支部会補聴器キーパーソンが教える、知っておきたい補聴器の選び方 ③専門店が教える補聴器の調整とアフターケアについて  
定 165人(先着) 講 ①佐藤むつみさん(中山耳鼻咽喉科院長) ②嶋原俊太郎さん(西東京中央総合病院耳鼻咽喉科部長) ③藤堂隆さん(認定補聴器専門店リオネットセンター所沢店)

□後援 西東京市医師会

▶高齢者支援課(田)

☎042-420-2812

### 在宅療養に関する講演会

3月8日(日)

午後2時～3時30分

障害者総合支援センターフレンドリー

人生の最期をどう迎えるかは、誰にとっても重要なテーマです。本講演会で、在宅療養やACPの重要性、さらに「人生ノート」を活用した具体的な準備について知ってみませんか。

医師による在宅療養の意義やACPの解説、訪問看護師・ケアマネジャーからの実践的な支援内容の紹介、実際に看取りを行った方の体験談を通じて、人生の選択を考える有益な時間を提供します。また、「人生ノート」を活用した備えの方法についてもご説明します。

内 在宅療養・ACPの解説、体験談、「人生ノート」の紹介  
定 50人(申込順)

講 岡田拓也さん(ゆい在宅クリニック院長)・訪問看護師・ケアマネジャーほか

申 3月2日(月)までに、申込フォームまたは電話で下記へ

▶高齢者支援課(田)

☎042-420-2811



申込フォーム

### 花とハーブを楽しむ講座

3月10日(火) 午後2時～4時

西東京いこいの森公園

公園や地域の花壇などに植える花のデザインの仕方を楽しく学びます。街をきれいにしたり、花を植えるなどボランティア・地域活動を通じて皆さんの暮らしを充実させてみませんか。前半は夏場に強い花やトレンドの花について学び、後半はハーブティーについてのワークショップを行います。

対 18歳以上  
定 30人(申込順)

講 中野理貴子さん(有青柳種苗)

申 3月2日(月)午後5時までに、電話・メールで住所・氏名・電話番号を下記へ

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

南部地域協力ネットワーク設立10周年記念事業 つながる映画上映会

3月14日(土)

午後2時～4時30分(開場:1時30分)

J:COMコール田無

南部地域協力ネットワークは、創立10周年を記念して「つながる映画上映会」を開催します。石巻で被災した女性に8年間密着したドキュメンタリー映画です。地域のつながりと孤立、避難所のリアルなど、映画を観て考えてみませんか。 ※上映後は、藤川佳三

## いきいき

## シニア



## コミュニティ

### アクティブシニアフェスタ

～新しい人生の楽しみを見つけませんか?～

福祉会館・老人福祉センターでは、健康づくりや仲間づくりに役立つプログラムをご用意しています。会場では体のゆがみを整える体操、楽しみながら脳を活性化する脳トレ、粉にしたパステルで絵を描くパステルアートが体験できます。さらに地域活動の展示や相談コーナーもあり、新しいつながりや活動のきっかけを見つけることができます。これから60歳を迎える方やまだ利用したことのない方も、この機会にぜひ足を運んでみませんか。

時 2月27日(金)午後1時30分～4時30分  
場 J:COMコール田無

※当日、直接会場へ

内 社会福祉協議会

☎042-497-5136

▶高齢者支援課(田)

☎042-420-2812



問のHP

### シニアのための「歩いて見る会」

□田無神社などの寺院や史跡を巡る約5kmのコース

時 3月25日(水)午前9時30分～正午  
※小雨決行 【集合】J:COMコール田無 【解散】保谷駅  
対 在住の60歳以上で、健康な方  
定 10人(申込多数は初めての方を優先し抽選)

持 歩きやすい服装・雨具・タオル・飲み物など

申 2月25日(水)午後5時(必着)までに、往復はがきでイベント名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し  
内 ※申込は、はがき1枚につき1人  
※運動制限のある方は、主治医とご相談のうえお申し込みください。

内 社会福祉協議会福祉支援課

☎042-497-5136

〒188-0011田無町5-5-12

▶高齢者支援課(田)

☎042-420-2812

### 知ることから始まる、認知症のこと

動画公開中

認知症は誰にとっても起こりうる身近なテーマです。認知症への不安を少しでも減らし、正しい理解につなげるため動画を制作しました。認知症のある方や勤務先の同僚・医師・専門職へのインタビューを通して、新しい認知症観や日常生活での工夫、早期発見の大切さなどを分かりやすく紹介しています。

「もの忘れが増えて心配」「親の様子以前と違う気がする」など身近なモヤモヤに対し、新しい認知症観を知ることが、不安を減らす第一歩になります。ぜひ一度、ご家族で動画を見てみませんか?

▶高齢者支援課(田)

☎042-420-2811



市HP

## わくわく

## 催し

### ENJOYニュースポーツ

2月22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(ポッチャ・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



監督とのトークセッションを開催

□上映作品 風に立つ愛子さん

定100人(申込順) ¥500円(お釣りのないようお願いします)

申3月8日(日)までに、申込フォームから

▶協働コミュニティ課

☎042-420-2821



申込フォーム

からだところの健康相談  
【保健師による面接相談】

3月16日(月)

午後1時30分～3時30分

防災・保谷保健福祉総合センター2階

対市内に住民票がある方 定2人(申込順)

申3月11日(水)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎042-439-3526

「WA.WA.WAプロジェクト  
(若者、我がまち、我がごとPJ)」  
始動！！第一弾は講演会ダ！3月21日(土) 午後2時～3時30分  
きらっと

若者メンバーが我がまちを我がごとに考える活動がスタート。講師に脚本家の森野マッシュさん(市内小中学校卒業)をお招きし、ちょっとお姉さんの視点で「やりたいことが、やれたに変わるまで」を若者に語ります。

対在住・在学中で中学生以上30歳前後の方 定50人(申込順)

申3月15日(日)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

SEIBUプリンセスラビッツ主催  
はじめてのアイスホッケー

3/29(日)

[第1部]午前9時30分～10時30分

[第2部]午前11時～午後0時30分

ダイードリンコアイスアリーナ(東伏見)

## ◆[第1部]ふれあいスケート体験会

スケート靴や用具などは当日用意しますので、初心者の方でもお気軽にお申し込みください！

定20人(申込多数は抽選)

申3月6日(金)までに、申込フォームから

## ◆[第2部]エキシビジョンゲーム観戦

(SEIBUプリンセスラビッツvs.昭和医科大学女子アイスホッケークラブ)

定200人(申込順)

申申込フォームから

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



申込フォーム

## ともに生きる！まちづくりフェス

3/7(土)

午前10時～午後4時

ONE FOR ALL西東京

子どもから大人まで、障害があってもなくても、誰もが住み慣れたまちで暮らし続けるために「地域共生社会とはなにか」を考えるイベントを開催します。

## 参加型イベント

区分	イベント
体験型ブース	●日本赤十字社体験コーナー(子ども用救護服着用体験など) ●防犯グッズ紹介コーナー ●ワークショップ「障害の理解」 ●ワークショップ「私の人生ノート」 など
販売ブース	●障害者団体などによる手作り品の販売
相談ブース	●お子さま向けプレイランド、発達相談(ひいらぎ) ●福祉丸ごと相談窓口 ●住まい探しの相談窓口 ●職業相談窓口(ハローワーク) ●あんしん西東京(成年後見制度など)
展示ブース	多文化共生、地域協力ネットワーク、子ども相談室 ほっとルーム、民生委員・主任児童委員、再犯防止、スマートウエルネス紹介など
屋外	屋外スペースでも展示を検討中です。

※イベント内容は状況により変更となる場合あり。詳細は市HPへ

## 講演会

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～

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。

時午前10時30分～正午(開場：10時) 講 関根裕恵さん((一社)よしみをむすぶ)

▶障害福祉課 ☎042-420-2805

ひきこもり問題を「我がごと」に  
～地域でできることを考える～

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。

時午後2時～3時30分(開場：1時30分) 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)

▶地域共生課 ☎042-420-2746

※申込方法など詳細は、市HPまたは2月1日号へ

## 多摩六都科学館 ナビ

大人のための数理教室  
明日使える!?数や図形で  
困りごとを解決しよう

3/18(水)

午前10時30分～正午

数理とは、数学の考え方をういて現実の課題を整理し答えを導くことです。数理のワークや身の回りの事例を通して、日常で、決め方に迷うときの手がかりを身に付けましょう。

数学に苦手意識を持つ方や、論理的な考え方を学びたい方におすすめです。

対高校生(相当)～大人 定48人(参加者以外の同伴不可) 講 永井智哉さん(理化学研究所数理創造研究センター) ¥500円。ほかに入館料(大人520円、高校生(相当)210円)が必要

申2月15日(日)正午から問のHPから(申込順)

場・問 多摩六都科学館 ☎042-469-6100



## ロクトサイエンスコラム

127

## 木星と冬の星々

この時期に見える冬の大きな星は、オリオン座のベテルギウス・おおいぬ座のシリウス・こいぬ座のプロキオンという3つの1等星で結びます。特にシリウスは全天で最も明るい恒星で、街中でもみつけやすいでしょう。ところが、今冬の大きな星の上にはシリウスよりも目立つ木星があります。木星のすぐ近くにはふたご座の1等星ポルックスと2等星カストルもあり、

明るい3星で三つ子にできそうです。

ただし惑星は星座の中を移動しています。来年の今ごろ、木星は春の星座であるしし座で輝き、再びふたご座に位置するのは12年後…皆さんはどこで何をしているでしょう？まずは今冬に楽しめる木星と冬の星々の共演をどうぞお見逃しなく！



(株)アストロアーツ/ステラナビゲータ12を使用して作成、2026年2月午後8時頃南の空

西東京市の  
人口と世帯  
総人口

20万7,116人(↓111)

住民登録:令和8年2月1日現在

人口/20万7,116人(↓111) <7,288人>  
世帯/10万4,133 (↓43) <4,658>

※( )は先月比 &lt; &gt;は外国人住民

男/10万493人 (↓50) <3,859人>  
女/10万6,623人(↓61) <3,429人>

公式

LINE



その他

公式SNS



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

