

にしとうきょう

広報



いこいな
©シンエイ/西東京市



万全ですか？夏への備え

▶危機管理課 ☎042-438-4010
▶秘書広報課 ☎042-460-9804

今後予想される気象変動の影響

漁獲量の変化
生息域の移動

気温上昇
(猛暑・干ばつ)

台風の激化

短時間強雨、
大雨の発生頻度の増加

農作物への影響
(米の品質低下、リンゴ・ブドウの着色不良など)

土砂災害・
水害リスクの増加

海面上昇

サンゴの白化

野生生物、
植生の分布の変化

近年は温室効果ガスの増加などにより、地域全体の気温が上昇しています。私たちは温室効果ガスを減らす取組とともに、暑さへの適応策にも取り組む必要があります。

夏の備えのキーワードは「水」「熱」「食」対策

早めの対策が、自分や大切な人の命を守ります。

水 大雨・浸水対策

西東京市で想定される風水害

台風

台風は暴風による被害をもたらします。平均風速15～20m/sの風で歩行者の転倒、さらに強くなると建物の損壊、農作物の被害、交通障害など甚大な被害が。また、風で飛ばされてきたもので電線が切れて停電が発生したり、看板・瓦・割れたガラスが飛散するなどが想定されます。

氾濫・洪水

低い土地や道路、石神井川や白子川周辺の浸水が想定されます。

1時間の雨量
50～80mm 滝のように降り、車の運転は危険
80mm以上 大規模な災害の危険

⚠ 向台運動場、芝久保運動場や市民公園グラウンドは、周囲よりも土地を低くし、住宅街が浸水しないように貯水池の役割を持たせています。大雨のときは近づかないように注意が必要です。

避難に関する情報

避難情報等(警戒レベル)			
警戒レベル	状況	住民がとるべき行動	避難情報等
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保!	緊急安全確保
<警戒レベル4までに必ず避難!>			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

気象情報等の発表に基づき、市が避難情報を上表のとおり発令します。避難指示などが発令されていなくても、危険を感じたら早めの避難を。市からの避難情報は安全・安心いーなメールまたはLINEなどのSNSでいち早くお知らせします。いざというときのために登録をお願いします。

西東京市
安全・安心
いーなメール

LINE
友だち追加

今からできる自宅での備えポイント

浸水ハザードマップを確認

浸水が予想される区域や避難所の場所を地図上で確認できます。自宅や職場付近の情報を確認しておきましょう。暮らしの便利帳で確認できます。

check!

- 浸水の危険性は?
- 避難する場所は?
- 避難経路は?

ハザードマップ

家の周りの点検・掃除

雨水ますの取水口や側溝にたまった落ち葉やごみは、道路冠水や浸水の原因になります。台風や大雨の予報が出たら、事前に清掃をしましょう。飛ばされそうなものを屋外に置いておくのも危険です。

check!

- 取水口や側溝の掃除
- 風で飛ばされそうなものの固定
- ベランダの物干し竿、植木鉢の落下の危険は?

詐欺注意! 「お宅の屋根が壊れている」と訪問してきて、高額請求をされる詐欺被害が増えています。知らない人に点検を任せず、信頼できる業者に連絡を!

浸水に備え簡易水のうを準備

家庭にあるゴミ袋で作れる水のうは、いざというときに作り方を覚えておくと便利

水のうの作り方

- ① 40～45ℓのゴミ袋を二重にする
- ② 持ち運べる程度の水(10～20ℓ)を入れる
- ③ 中の空気を抜きながら袋の口をねじり一緒に縛る

段ボールに入れて大きめのブルーシートで覆うと「強化版」に

今からできる、



予防と応急措置の方法を知る「熱中症対策」

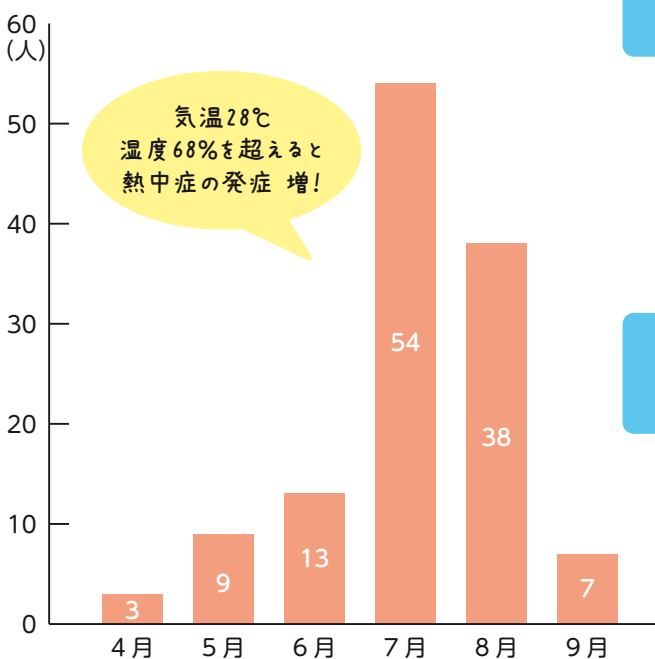
▶危機管理課 電話 042-438-4010



熱中症患者は
7月に急増!

令和5年の6～9月には、市内で112人が熱中症で救急搬送されています。また、そのほかの体調不良を含め救急車の要請が多く、救急車ひっ迫アラートは8回発表されました。この時期の体調管理はとても重要で、真夏日予報が出始めたら、「暑さ対策」と「水分補給」を。

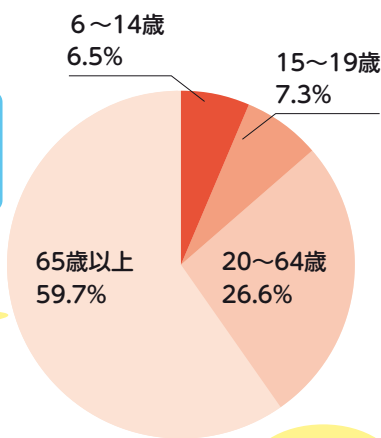
月別搬送者数(4～9月:市内)



令和5年データ 西東京消防署管轄 西東京市熱中症搬送状況・令和5年10月1日速報値

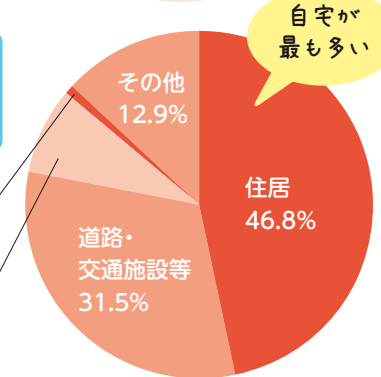
熱中症年代別搬送者数(4～9月:市内)

高齢者が約半数



熱中症発生場所(4～9月:市内)

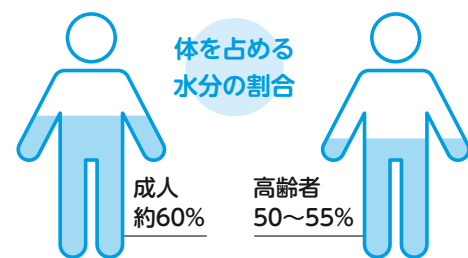
自宅が最も多い



なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

老化により…

- 皮膚の温度感覚が鈍くなり、暑さを感じにくい
- 血流や発汗量が少なくなり、熱を発散しにくい
- 体内の水分量が減少する



- 水分摂取量の低下(食事や飲料摂取量の減)
 - 腎臓の機能低下
- など。気づかないうちに熱中症になりやすい状態です。

暑くなる前からできること

▶健康課 電話 042-438-4037

室温・湿度のチェック

室温28℃以下、湿度68%以下に保つのが理想です。

エアコンの設定温度ではなく「室温」をチェック!



こまめな水分補給習慣

起床後・入浴前・入浴後などの日常生活の行動のついでに、コップ1杯の水分補給を習慣に。「喉が渴いた」と感じたときは、すでに水分不足になっているサインです。

良質な睡眠と食事で丈夫な体づくり

通気性や吸水性の良い寝具で睡眠環境を整えましょう。また、熱中症予防に「朝ご飯」はとても大切です。おにぎり・パン・みそ汁など口にしやすい簡単なものでいいので、朝ご飯を食べましょう。

熱中症を知る

熱中症は急激に症状が進みます。自力で水分がとれないときや症状が改善しないときは、すぐに医療機関へ。自力で医療機関に行けない場合は、ためらわずに救急車を呼びましょう「119」。救急車を呼ぶか迷う時は、救急相談センターへ「#7119」。

① 軽症

I度: 熱失神
めまい・しびれ



対処法

冷所で安静。からだを冷やして水分・塩分の補給。

② 中等症

II度: 熱疲労
吐き気・頭痛



対処法

①の対処をして医療機関の受診を!

③ 重症

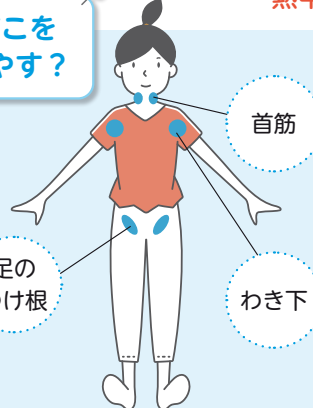
III度: 熱射病
意識がない



対処法

救急車を呼び、待っている間は水をかけて全身を急速冷却。

どこを冷やす?



熱中症かなと思ったら…

普通に食事がとれていて、汗をたくさんかいていないとき

水や麦茶など1日1.5～2リットルをこまめに

汗をたくさんかいているとき

塩分と糖分を含むスポーツドリンクなど

すでに軽症から中等症の脱水症状があるとき

塩分濃度の高い経口補水液

何を飲む?

お子さんの注意点

乳幼児は体温調節機能が未発達で、特に汗をかく機能が未熟。また、地面からの照り返しの影響を強く受けます。自分では予防できないため、水分・塩分の補給、帽子着用、汗をかいたら着替えさせる、こまめな日陰での休憩などでしっかり予防を。

体感温度が大きく違う!



夏への備え



食育で健康な「心と体づくり」

▶健康課 電話 042-438-4037



6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」

「食育って好き嫌いせずに食べること?」と思っている人、いませんか?

子どもの教育としての「食育」が注目されていますが、実はあらゆる世代に必要といわれています。特に大人は自由に食べるものを選ぶため、食育の知識が十分でないと、気が付かないうちに健康に悪い食習慣に陥ってしまうことがあります。健康に悪い食習慣は、体調を崩しやすく、病気になりやすい体の原因となります。

体力を消耗しやすい夏に向かって、少し食生活を見直してみませんか?



「食育」って
どんないいことがあるの?
(農林水産省)

食育について
詳しくはこちら

当てはまる「こ食」が多いほど、
栄養バランスの偏った食事になりやすいといわれています。

注意すべき
7つの
「こ食」

- 孤食** 一人で食べる家族不在の食
- 個食** 家族それぞれが自分の好きなものを食べる
- 固食** 自分の好きな、固定のメニューしか食べない
- 小食** 食欲がなく、食べる量が少ない
- 粉食** パンやパスタなど粉製品を好んで食べる
- 濃食** 味の濃いものを好んで食べる
- 子食** 子どもだけで食べる

ライフステージごとのポイント

「食べる力」=「生きる力」

健康で豊かな心と体を育み、健康長寿で生きるためには、ライフステージごとに食のポイントがあります

味覚をはじめ感覚機能、
咀嚼機能等の発達のために

乳幼児期
(0～5歳)



乳児期は、歯が生え始め食への興味と食べる力を育む時期

- 離乳食は赤ちゃんのペースにあわせて量や種類を増やす
- スプーンなどは握りやすいものを選ぶ

幼児期は、噛む力や食の重要性を体験から学ぶ時期

- 周りの人と会話しながら、一緒に食べる楽しさと食べ物のおいしさを知る
- 3回の食事に加えて、1日1～2回おやつで鉄分やカルシウム補給
- 食事を活用し、生活リズムを身に付ける

からだと心の
発達のために

学童期
(6～12歳)



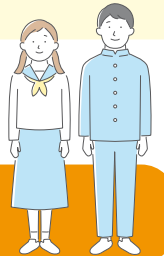
骨格の形成が著しく、
運動能力も高まる大切な時期

朝ごはんには睡眠中に低下した体温を上昇させ、1日の始まりに、脳や身体機能のスイッチを入れる効果があります!

- 栄養バランスと食事が重要なので、3食しっかりとする
- おやつや甘い飲み物のとり過ぎに注意
- 味覚が完成するときなので、味付けは薄味に
- カルシウムとビタミン類は積極的にとる

心身ともに大きな
変化対応のために

思春期
(12～17歳)



成長がラストスパートに入り、
一生のうちで最も多く
栄養素が必要な時期

- 糖質や脂質のとり過ぎに注意
- 骨量が最大になるため、カルシウムを積極的にとる
- 多くの品目でバランスの良い食事

ママの健康と
赤ちゃん成長のために

妊娠・授乳期



妊娠期の望ましい体重増加量を守りながら、
妊娠前より多くの栄養素が必要な時期

- 手軽に、無理なく続けられる内容で!
- 貧血対策
- カルシウム摂取
- 葉酸摂取

詳しくは
「妊娠前からはじめる
妊産婦のための食生活指針」を



国立健康・
栄養研究所

生活習慣病
予防のため

青年・成人期
(18～64歳)

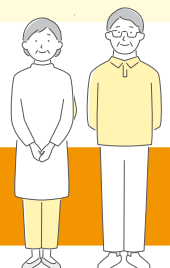


身体的発達が安定し筋力などがピークになり、
将来の基礎体力や生活の質(QOL)に
関わる重要な時期

- 腹八分目
- 食事「量」の見直し
- お酒・塩分・脂質のとり過ぎに注意
- 野菜摂取量は1日350g以上
- 骨粗しょう症予防にカルシウム、ビタミンD・Kの摂取

フレイル予防の
ために

高齢期
(65歳以上)



身体面でも徐々に機能低下が著しくなる時期

「低栄養」は寿命・健康寿命を短縮します。
多様な食品を摂取し、筋肉量を減らさないようにすることが大切。調理や食事は脳や五感を使い、認知症予防にもなります。

- 3食規則正しくとる
- よく噛んで食べる
- 食事は「量」より「質」を重視し、いろいろな食品を食べる

あんしん暮らし情報

税・保険・年金

国民健康保険から職場の健康保険になった方は手続き

国民健康保険の加入者が職場の健康保険(社会保険)に加入した場合は、国民健康保険の脱退(止める)手続きが必要です(自動切り替えはなく、会社なども手続きをしません)。手続きが2年以上遅れた場合、保険料の減額ができない場合がありますのでご注意ください。

場 保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(防災・保谷保健福祉総合センター1階)・出張所 ※郵送可(詳細は市HPまたは下記へ) **持** ●職場の健康保険証(コピー可) ●国民健康保険証 ●マイナンバーカードまたは通知カード ※通知カードの場合は本人確認書類(免許証・パスポート・在留カードなど顔写真付きのもの。顔写真がない場合は年金手帳・キャッシュカード・診察券などを2点以上)も必要

□ 手続きできる方 本人または同一世帯員(別世帯の場合は委任状が必要)

▶ 保険年金課 ☎ 042-460-9822

福祉・健康

病院か救急車が迷ったら#7119へ

急な病気やけがをして救急車を呼ぼうか迷ったときは、電話で「#7119」にかけると、東京消防庁救急相談センターで相談ができます。医師・看護師・救急隊経験のある職員が24時間年中無休で対応していますが、突然の激しい頭痛や急な息切れ、呼吸困難など、緊急の症状がみられたら、ためらわず119番通報してください。

東京消防庁HPで確認できる「救急車ひっ迫アラート」が発表されているときは救急出場が増加しているため、119番通報をしても救急車の到着に時間がかかります。救急車の適正な利用についてご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

問 西東京消防署 ☎ 042-421-0119
▶ 危機管理課 ☎ 042-438-4010

くらし・環境

コンビニ交付サービスの停止

課税(非課税)証明書の年度切り替え作業に伴い、下記の日時でコンビニ交付サービスが停止します。ご理解とご協力をお願いします。なお、停止日程は変更になる場合がありますので、最新の情報は市HPをご覧ください。

時 6月3日(月)午前6時30分～6月4日(火)午前9時30分 **対** 市内外の全ての店舗

□ 停止する証明書 全ての証明書
▶ 市民課 ☎ 042-460-9820
保 ☎ 042-438-4020

カラスの威嚇に気をつけましょう

カラスは5～7月ごろに、巣の中の卵やヒナを守るために威嚇・攻撃してくることが多くなります。

□ 対処法

- 巣に近づいたり石を投げたりしない
- 威嚇に備えて傘や帽子を用意
- ごみがカラスの餌にならないようにネットを張る

ハクビシンによる被害

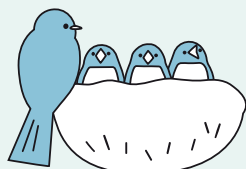
ハクビシンによる建造物の屋根裏への侵入被害、敷地内の果樹や家庭菜園の食害被害が発生しています。

ハクビシンは鳥獣保護法により、一般市民による捕獲は許可されていません。実害が発生した場合は、捕獲器の貸し出し・設置を行っています(設置は屋外のみ)。また、ハクビシンを目撃した場合は下記までご連絡ください。

野鳥の営巣を防ぎましょう

ムクドリなどの野鳥は、この時期に雨戸の戸袋に入り込んで営巣することがあります。1カ月程度でヒナは巣立ちますが、ダニの発生原因にもなるので、隙間を塞いで入り込まないようにしましょう。

▶ 環境保全課 ☎ 042-438-4042



募集

公園の管理に参加してみませんか

公園の維持管理にご協力いただく公園管理協力会員を募集します。

□ 活動場所 市が管理する公園・緑地・ポケットパーク・樹林地^{ほか}

□ 活動内容 公園内の清掃・除草などの美化活動^{ほか}

□ 参加条件 原則、維持管理を希望する公園などの付近の市民・団体

※登録が必要です。詳細は下記へお問い合わせください。

▶ みどり公園課 ☎ 042-438-4045

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。

- ※匿名(玩具)
- ※西東京市立ひばりが丘中学校PTA様(ピアノ椅子)
- ※飯塚様(軍用手票)
- ※匿名(木製ベビーベッド)
- ※井口資仁様(書籍)
- ▶ 総務課 ☎ 042-460-9810



ともにつくるまちの実現へ

若者対象の市政モニター 登録者募集

申込期間 **5/15(水)▶6/3(月)** 市HPから

年2回程度の調査にお答えいただき、市民の皆さんの声を市政に活用する制度です。

- 任期 令和7年3月31日(月)まで ※謝礼あり
- 対** 在住・在勤・在学の18歳以上39歳以下の方(公務員などを除く)
- 定** 100人(うち公募は30人程度。申込多数は性別・年代などを考慮し決定)

※決定通知書は6月中に送付予定
※公募以外にも、無作為抽出した方に対し、モニター登録依頼の通知を5月中に送付予定です。お手元に届いた方は、ぜひ登録してモニター制度にご協力をお願いします。
※詳細は市HPをご覧ください。

▶ 秘書広報課 ☎ 042-460-9804



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。

事案名 **西東京市地域防災計画(素案)** ▶ 危機管理課(保) ☎ 042-438-4010

策定趣旨	「首都直下型地震等による東京の被害想定」が10年ぶりに見直されたこと、「東京都地域防災計画(震災編)」が修正されたことなどを反映し、市の災害対応力や市民の地域防災力の強化に取り組むため、地域防災計画の改定を行います。
閲覧方法	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	6月7日(金)(必着)
提出方法	①持参(西東京市役所保谷庁舎 防災センター5階 危機管理課) ②郵送(〒202-8555市役所保谷庁舎 防災センター5階危機管理課) ③ファクス(☎042-438-2820) ④市HPから ⑤メール(✉kikikanri@city.nishitokyo.lg.jp)
説明会	時/場 ●5月16日(木)午後6時/谷戸コミュニティセンター ●5月17日(金)午後2時/田無庁舎2階 ●5月18日(土)午後2時/防災・保谷保健福祉総合センター6階
検討結果の公表	7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)	(月～金) 午前8時30分～午後5時

専門相談(申込制) ※1枠30分

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 **5月20日(月)午前8時30分**(★印は、5月7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	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	6月4日(火)・5日(水)午後1時30分～4時30分
		6月7日(金)午前9時～正午
交通事故相談	電話・対面	★5月28日(火) 午前9時30分～正午
		6月6日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	電話・対面	6月12日(水) 午前9時～正午
		★5月24日(金) 午前9時～正午
不動産相談	電話・対面	6月13日(木) 午後1時30分～4時30分
		6月5日(水) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	6月20日(木) 午後1時30分～4時30分
		6月20日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	6月20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	電話・対面	6月12日(水) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話・対面	※6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	電話・対面	※6月1日号でお知らせします。

傍聴

審議会など

市議会定例会

第2回定例会は5月31日(金)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。...

教育委員会

時 5月21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
☎ 042-420-2822

行財政改革推進委員会

時 5月24日(金)午前10時
場 田無庁舎3階
内 / 定 行政評価ほか / 5人
▶企画政策課
☎ 042-460-9800

内 / 定 提言内容 / 2人
▶社会教育課
☎ 042-420-2831

社会教育委員の会議

時 5月24日(金)午後2時
場 田無第二庁舎3階

男女平等参画推進委員会
時 5月28日(火)午後6時15分
場 田無庁舎
内 第4次男女平等参画推進計画の評価
定 3人
▶協働コミュニティ課
☎ 042-439-0075

伝統文化等継承事業を行う団体の補助金申請受付

申請期間 5/15(水) 午前9時 ▶ 6/28(金) 午後5時

補助金上限 1事業 10万円

市固有の伝統芸能・民俗芸能・無形文化財(伝統行事など)を継承する市内の事業に対して経費の一部を補助します。対象事業 令和6年度に実施する、郷土に対する認識と愛着の向上、担い手となる後継者の育成、地域の連携を目的とした伝統文化等継承事業のうち、次のいずれかに該当する事業(例: どんど焼き・おはやしなど)...

市内に活動拠点がある一定の活動実績があり、応募した事業を継続的に取り組める見込みがある。団体の規約を備え、代表者と所在地が明らか。会計経理が明確。ほかに補助金の交付を受けていない。特定の個人・団体の利益の増進、宗教や政治活動を目的としない。暴力団やその構成員の統制下にない。6月28日(金)(必着)までに、申請書などの提出書類を下記へメール・〒188-8666市役所文化振興課へ郵送または持参(田無第二庁舎5階)...

ご存じですか? 人権相談窓口 ~6月1日は人権擁護委員の日~

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。人権擁護委員は、差別やいじめなどの人権に関するさまざまな悩みや疑問について相談に応じます。西東京市の人権擁護委員(敬称略) 山崎節子・菅野美鈴・真鍋五十鈴・新野紀子・菅野照光・小此木始・中谷拓朗・下村一郎・宇多正行。人権擁護委員の日(全国一斉人権相談) 人権擁護委員が相談に

応じます。 ※個人情報はお守りされます。 時 6月3日(月)午前10時~午後3時(受付: 2時30分まで) 場 田無庁舎2階展示コーナー。人権相談電話 みんなの人権110番(全国共通人権相談ダイヤル) ☎ 0570-003-110 (平日午前8時30分~午後5時15分) ▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821

省エネ家電(冷蔵庫)買い換え助成金

申請受付期間 6/1(土) ▶ 令和7年1/31(金)(消印有効)

地球温暖化対策の推進のため、下記の省エネ基準を満たす冷蔵庫に買い換えた方を対象に、購入費用の一部を助成します。 ※先着で予算額に達した場合は受付終了。 対 市民(申請受付期間内に購入した方) 申 電子申請 申請書に必要

書類を添えて環境保全課窓口まで持参または郵送。 ※6月1日(土)以降に購入し、設置が完了してから申請してください。 ※令和6年5月31日(金)までに購入した方は助成対象外となりますのでご注意ください。

募集要項・申請書の配布場所

田無庁舎2階総合案内、防災・保谷保健福祉総合センター1階、エコプラザ西東京、出張所ほか ※市HPにも掲載

要件・助成金額

Table with 4 columns: 省エネ基準, 申請回数/台数制限, 助成金額, 注意事項. Details include energy efficiency standards, application limits, and subsidy amounts for different store types.

※詳細や必要書類などは、市HPまたは募集要項をご覧ください。申請前に必ずご一読ください。

▶環境保全課 ☎ 042-438-4042



廃棄物処理手数料の減免申請 ~市の指定収集袋(ごみ袋)を減免対象者に配布~

▶ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043

6月6日(木)から別表の世帯を対象に、減免(指定収集袋の無料配布)の申請を受け付けます。別表の「必要なもの」とマイバッグをご持参ください。 ※対象者が窓口に来られない場合は、代理人が委任状と代理人の本人確認ができるものを持参し、申請してください。

町別の受付日・場所 ※指定日時に都合がつかない方は別の日に受付できます。

Table with 3 columns: 町目, 受付日, 場所. Lists collection days and locations for various districts like Minami, Kitahara, and Hibiya.

※受付時間: 午前9時~午後7時(正午~午後1時を除く。(土は正午まで)) ※6月6日(木)~12日(水)はエコプラザ西東京での配布は行っていません。

配布枚数 収集袋の大きさ ●可燃・不燃ごみ兼用袋130枚 1人世帯...小袋(10ℓ相当) ●プラスチック容器包装類専用袋50枚 2~4人世帯...中袋(20ℓ相当) 別表①~⑨の方...7月~令和7年6月分 5人以上世帯...大袋(40ℓ相当) 別表⑩の方...4月~令和7年3月分 ※袋のサイズ交換はできません。

※6月6日(木)より前の受付はできませんのでご注意ください。 ※6月17日(月)以降はごみ減量推進課(エコプラザ西東京)で平日のみ受付 ※7月1日(月)以降に申請した場合の配布枚数は、申請した月分からとなります。 ※混雑を防ぐため、できるだけ1世帯お1人での来庁をお願いします。 *注 別表⑦~⑨の方は平日の午後5時以降および土日は、市民税の非課税確認ができないため当日配布不可。平日5時までにご来庁ください。

別表

Table with 2 columns: 減免対象(重複する場合は1つのみ), 必要なもの. Lists 10 categories of households eligible for fee reductions and the required documents for each.

他機関からのお知らせ

※印マークがないものは、当日、直接会場へ

パソコン・スマホ教室(6月)

無料パソコン体験

(パソコンのみの講座)

時 6月7日(金)午後・20日(休)午後

申 往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を届へ

場・問 シルバー人材センター

〒202-0021 東伏見6-1-36

☎ 042-428-0787

農と食の体験塾「大豆編」塾生募集

「東大生態調和農学機構(旧東大農場)」の協力のもと、農場での実習と講義を通して大豆栽培や生態調和型農業、東京在来大豆について学びます。講義はオンライン開催になる場合もあります。

時 6月11日(火)～令和7年2月(月に1～2回程度) 対 18歳以上 ※6月11日(火)のオリエンテーションと、主に(火)午前に参加可能な方 ¥4,000円 申 5月21日(火)までに問のHP申込フォームから

□主催 実行委員会(東京大学生態調和農学機構・市民・多摩六都科学館)

問 多摩六都科学館

☎ 042-469-6100

西東京就職情報コーナーをご利用ください

西東京就職情報コーナーは、ハローワーク三鷹と西東京市が共同で運営する、あなたの身近なお仕事探しスポットです。全国の求人情報の検索や、ハローワーク職員による相談を受け付け

ています。お気軽にお立ち寄りください。

場 田無庁舎2階 時 平日午前9時～午後5時(年末年始を除く)

問 西東京就職情報コーナー

☎ 042-464-1860

シニアおしごとフェアin西東京市

東京都主催のセミナー・合同面接会・相談コーナーを1日で体験できるイベントです。

時 6月12日(水) ●正午～午後2時 ●1時～3時 ●2時～4時 ●3時～5時 場 タクトホームこもれびGRAFAREホール 対 55歳以上の方 定 各回20人(申込順) 申 5月10日から下記へ電話または問のHPから

問 シニア就業支援キャラバン事務局 ☎ 03-6256-9092 (平日午前9時～午後6時)

自衛隊 自衛官候補生募集(陸・海・空)

任期制自衛官として任用され、所定の教育終了後に自衛官として任官し、任期終了時(陸：2年、海空：3年)に継続と退職(再就職支援あり)を選択できるコースです。

□入隊時期 令和7年3月下旬(左記のほかに設定されることがあり、再就職に適しています)

□応募資格 18歳以上33歳未満の方 ※試験・受付は年間を通じて行っています。詳細はお問い合わせください。

問 自衛隊西東京地域事務所

☎ 042-463-1981



休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医科

受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください。

※発熱(1週間以内に発熱37.5℃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があります。ご了承ください。

※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔拭い液での検査(インフルエンザ検査など)はしていません。

※休日診療所は、東京都指定の外来対応医療機関です。

※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

診療時間	午前9時～午後10時	午前9時～午後5時	午前10時～正午 午後1時～4時 午後5時～9時
19日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎ 042-424-6640	藤原医院 ひばりが丘北4-8-4 ☎ 042-421-6168	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。
26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	ひばりヶ丘クリニック 谷戸町2-15-11 高野ビル1階 ☎ 042-422-2959	※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで

のびのび子育て



福祉・健康

離乳食講習会スタート

時 6月4日(火)午前10時15分～11時(受付：10時から)

場 田無総合福祉センター 内 離乳食開始から初期のお話

対 在住の3～5カ月の子どもの保護者 定 30人 申 5月31日(金)までに市HPまたは電子申請

▶健康課保

☎ 042-438-4037



電子申請

離乳食講習会ステップ【保育あり】

時 6月12日(水)午前10時30分～11時45分 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、歯科の話 対 在住の6～8カ月の子どもの保護者 定 16人(第一子優先)

申 5月29日(火)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

✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

▶健康課保

☎ 042-438-4037

病気のお子さんをお預かりします【病児・病後児保育室(事前登録制)】

病気の最中や回復期のお子さんを一時的にお預かりします(この事業は、市が医療機関に運営を委託しています)。

●病児保育室「ありあ」 ☎ 042-439-5212 場 南町5-11-8 定 6人

●病児保育室「えくぼ」 ☎ 042-438-7001 場 下保谷4-2-21 定 8人

●病後児保育室「ぱんだ」 ☎ 042-465-0988 場 田無町4-27-3-2階 定 6人

□利用時間

●(月)～(金)…午前8時30分～午後6時

●(土)…午前8時30分～午後0時30分

対 保護者が在住・在勤で、満6カ月～10歳に達する日の属する年度の末日までの子ども ¥ ●4時間以内…1,500円 ●4時間超…3,000円

※生活保護受給世帯や住民税非課税世帯などは減免あり 申 施設登録希望の事前電話連絡のうえ、登録申込書・収入状況報告書(利用料金の減免申請する方のみ)・在勤証明書(市外在住の方のみ)を記入し、住所が確認できるもの(免許証・保険証など)を利用したい施設へ持参

□申込書類の配布 幼児教育・保育課(田無第二庁舎2階)、各病児・病後児保育室・市HPから

▶幼児教育・保育課田

☎ 042-497-4926



コミュニティ

夏休み期間限定の学童クラブ入会募集

学童クラブは、就労・病気などの理由により昼間家庭にいない保護者の方に代わり生活指導などを行います。今回の募集は、通年の募集とは別に夏休み期間中だけの期間限定入会となります。保護者が就労しておらず、求職活動中の場合は入会できません。

□入会期間 7月22日(月)～8月31日(土)

対 小学校1～4年生(障害児は6年生まで)

□入会案内・申請書の配布 5月24日(金)から田無第二庁舎2階児童青少年課窓口、防災・保谷保健福祉総合センター1階市民課総合窓口係、児童館、学童クラブ、市HPで配布 申 6月3日(月)～20日(土)(消印有効) ●児童青

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

19日

ウエダ歯科
柳沢2-3-13 105 ☎ 042-466-5454

26日

泉台歯科医院
泉町6-1-3 ☎ 042-421-4980

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。

少年課(田無第二庁舎2階)窓口へ提出…(月)～(金)午前8時30分～午後5時
 ※防災・保谷保健福祉総合センター、児童館、学童クラブでは申請不可
 ●児童青少年課へ郵送
 □**注意点** 施設の利用状況によって募集を行わない学童クラブがあります。現在入会を申請し待機中の方も、別に

入会申請手続が必要です。
 ※詳細は入会案内・市HPをご覧ください。
 □**児童館ランチタイム** 夏休みには、小学生を対象に「児童館ランチタイム」を実施する児童館もあります。詳細は6月15日号をご覧ください。
 ▶児童青少年課 田無 042-460-9843

「子ども会議」参加者募集

①第1回: **7/14(日)** ②第2回: **8/3(土)** ③第3回: **8/4(日)**
 各回午前10時～正午 ※3回全てにご参加ください。
武蔵野大学武蔵野キャンパス

①身近な話題から「子どもの権利」を学ぶワークショップ②・③放課後や休日に過ごしている居場所や身の回りの生活に関して、「こんなことがあったらいいな」、「どうしたらできるかな」という内容のグループワークと発表 ※参加者の考えや意見は市の計画に掲載して、令和7年度から取り組んでいきます。②小学4年生～18歳 ③小学生25人、中学

生～18歳20人 ④6月17日(月)までに申込フォームへ
 □**講師・ファシリテーター** 武蔵野大学生、子どもの権利擁護委員、子どもの権利擁護相談・調査専門員など
 ▶**子育て支援課** 田無 042-460-9841



申込フォーム

わくわく 催し

フードフェスタin西東京 ～食べて知ってスキになる～

5月19日(日)
 午前10時30分～午後4時
西東京いこいの森公園

市民協働企画提案事業として採択されたNPO団体MURPと連携したイベントを開催します。市内産農産物の即売やモザイクアートを作ります。④●市内産の農産物即売会(出店数・品目は収獲状況などにより決定) ●モザイクアート(みんなで「キャベツを完成させよう!」) ●市内の農と食に関する子ども向けクイズやゲームなど ※農産物即売は正午まで、売り切れ次第終了(荒天中止) ※エコバッグなどの持参にご協力ください。※モザイクアートに貼りたい写真や絵などをお持ちください(市でも写真を用意)。
 ▶産業振興課 田無 042-420-2820

ENJOYニュースポーツ 実施します!

5月26日(日)
 午前9時30分～11時30分
 (受付:9時20分)
スポーツセンター ※当日直接会場へ

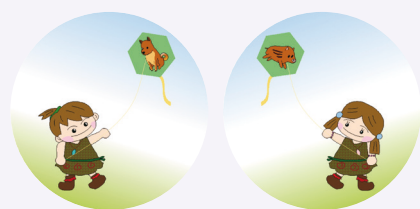
誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。お子さまから高齢の方まで、初めての方も障害のある方も気軽にご参加ください!
 初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心してご参加いただけます。
 ④在住・在勤・在学中小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) ⑤室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など
 ▶**スポーツ振興課** 田無 042-420-2818

下野谷遺跡恒例の春まつり 縄文のムラで春風と遊ぼう!

5/19(日) 午前10時～午後3時
 したのや縄文の里(下野谷遺跡整備地) ※荒天中止

竪穴式住居の中に入って詳しい解説が聞けるほか、縄文時代からある植物や四葉のクローバー探しもできます。新しくなったVR体験など大人も子どもも楽しめます。
 □**縄文ファッションショー** ご参加希望の方は、縄文時代をイメージしたファッションでお越しください。(貸服あり) ⑥午前11時20分～正午

(受付:11時まで)
 ※お車での来場はご遠慮ください。
 ▶**社会教育課** 田無 042-420-2832



「みどりの散策路」を歩こう

5/22(水) 午前9時30分～正午 ※雨天中止
集合 ひばりヶ丘駅南口(階段下)
解散 西東京いこいの森公園

「みどりの散策マップ(E)ひばりが丘・いこいの森コース(約3.2km)」のひばりが丘団地内のケヤキやさくら並木を楽しみながら西東京いこいの森公園へ歩きましょう!
 ⑦持 マスク・水筒・雨具など
 ⑧ 5月15日(水)午前9時～20日(月)午

後5時に、電話・メールで住所・氏名・電話番号を下記へ
 ▶**みどり公園課**
 田無 042-438-4045
 ⑨kouen@city.nishitokyo.lg.jp
 市HP



市HP

認知症サポーター養成講座 受講者募集

5月25日(土) 午後2時～3時30分
富士町福祉会館

認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか?
 □**認知症サポーターとは** 認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分のできる範囲で支援する方
 ⑩ **認知症サポーター養成講座を受講したことのない方** ⑪30人 ※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 ⑫5月20日(月)までに、電話・申込フォームから
 ▶**高齢者支援課** 田無 042-420-2811



申込フォーム

若年性認知症の 家族会・当事者会「かえるの会」

5月28日(火)
 午後1時30分～3時
田無第二庁舎

若年性認知症の方への介護に関する悩みや介護者同士でのアドバイスなど、気軽に語り合ってみませんか。
 ※3カ月に1回程度開催
 ⑬ ●若年性認知症の方を介護しているご家族の方(発症が65歳未満で現在65歳以上の方の介護者の方も参加可)
 ●若年性認知症と診断されている70歳ぐらいまでの方
 ⑭5月27日(月)までに、電話または申込フォームから高齢者支援課地域支援係または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** 田無 042-420-2811



申込フォーム

栄養・食生活相談

6月4日(火)
 午前9時～正午(1人30分程度)
田無総合福祉センター

⑮ **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** ⑯ **在住の方** ⑰4人(申込順) ⑱5月30日(木)までに電話で下記へ
 ▶**健康課** 保 042-438-4037

リハビリ窓口相談

● **6月5日(水)**
 午後2時15分～3時15分
 ● **6月20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

リハビリ相談や福祉用具・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。
 ⑲ **リハビリに関する相談を希望する方および関係者** ⑳各2人(申込順)
 ㉑前日までに下記へ電話
 ▶**健康課** 保 042-438-4037

ボディケア講座～ひざ痛予防～

6月5日(水)
 午後1時～2時
防災・保谷保健福祉総合センター

㉒ **理学療法士による、ひざ痛予防に関する話と自宅のできる体操** ㉓ **在住で18歳以上の方** ㉔15人(申込順)
 ※1歳未満の子どもの子連れ参加可
 ㉕前日までに電話で下記へ
 ▶**健康課** 保 042-438-4037

免疫力UP講座(2日間) ～元気を保つための体づくり～ 【保育あり】

① **1日目:6月7日(金)**
 ② **2日目:6月21日(金)**
 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

㉖ ① **栄養講座**・あなたの血管年齢は?(測定あり) ② **運動講座**・実技 ㉗ **在住で階段の昇降や歩行に支障のない18歳～64歳までの女性で、2日間参加可能な方** ㉘20人(申込順) ㉙6月3日(月)までに、電話またはメールで件名「免疫力UP講座」・氏名・住所・生年月日・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** 保 042-438-4037
 ⑩seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

いこいの森 かぞくヨガ

6月9日(日)
 午前10時30分～11時10分
 ※雨天屋内
西東京いこいの森公園

お子さんと一緒にコミュニケーションを取りながらヨガで運動不足を解消。お父さんやお孫さんとの参加も大歓迎!

対保護者1人につきお子さんは2人まで
※お子さんは3歳~12歳が対象 定5組10人程度(申込順) 1,500円(レンタルマット付)
1カ月前から電話または直接問へ
問西東京いこいの森公園パークセンター 042-467-2391
▶みどり公園課 042-438-4045

糖尿病予防講座

6月14日(金)
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・服薬中の方は参加できません
申6月11日(火)までに、電話またはメールで件名「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 042-438-4037
☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

ちびっこ農業教室

6月15日(土) 午前10時~正午
岩崎亮介さんの圃場(集合:住吉小学校西門)
※徒歩または自転車

市内の畑で、野菜(トウモロコシ)の収穫を体験。ご家庭でとれたて野菜を味わってみましょう! 親子で市内の農業の魅力を、ぜひ体験してみてください。

対在住の小学生と保護者 定30組(申込順)
持軍手・持ち帰り袋
申6月3日(月)までに下記申込フォームから

問JA東京みらい西東京支店 042-452-5565
▶産業振興課 042-420-2820
申込フォーム

西東京市民文化祭ポスター用イラスト作品を募集

応募期間 5/15(水)午前9時▶7/12(金)午後5時

市民文化祭のポスターや総合プログラム表紙に掲載するイラスト作品を募集します。市民文化祭のテーマ「未来へつなごう 文化の輪」にちなみ、市民と市民文化祭の関わり、市民文化祭の様子や魅力などが感じられる作品をお待ちしています。あなたの作品で街中を彩り、一緒に市民文化祭を盛り上げましょう。

対在住・在勤・在学(市近隣の学校などを含む)の高校生以上
申●紙イラスト作品…所定の応募用紙と作

品を文化振興課(田無第二庁舎5階)へ持参
●デジタルイラスト作品…所定の応募用紙の内容と作品データを下記へメール

□表彰 ●最優秀賞1作品 ●優秀賞2作品
※詳細は市内公共施設で配布する募集要項または市HPをご覧ください。

▶文化振興課 042-420-2817
☒bunka@city.nishitokyo.lg.jp
市HP

ロクトサイエンスコラム

108 春の星空

5月上旬から中旬の20時ころ、東天高く、ひときわ明るく見えるオレンジ色の一等星が、うしかい座のアークトゥルスです。そこから右下方へ視線を移すと淡く白い一等星、おとめ座のスピカが見つかります。日本ではこの2つの星を一組の男女に見たて夫婦星といっています。スピカから右上方に視線を移すと、しし座の二等星デネボラが見つかります。アークトゥルス、スピカ、デネボラを結んで春の大三角です。さらに春の大三角の上方にある三等星、りょうけん座のコル・カロリを加えると春のダイヤモンドになります。春のダイヤモンドの内側には星

があまり見えません。ここは銀河系で星の少ない方向にあたり、遠くがよく見わたせます。大きめの望遠鏡を向けると彼方の銀河が無数見え、このあたりは「宇宙の窓」と呼ばれています。

▶多摩六都科学館 042-469-6100



国立天文台 「宇宙の窓」の方向にあるかみの毛座銀河団

男女共同参画週間講演会

子育て世代の心も体もHAPPYにする
~リアルな子育て目線から「こんなカフェが欲しい!」を本当に実現させちゃったオハナシ~

6/20(木) 午前10時~正午 住吉会館ルピナス
7/1(月)▶7/31(水) アーカイブ配信

「カフェ開こう!」から「できた!」までなんと4カ月! ひとりの主婦でもできた実体験をその秘訣とともにお話しします。

定36人 講師 近岡夏海さん(なっちゃんちオーナー)
申6月13日(木)午後9時までに、件名「なっちゃんち講演会」・住所・氏名・電話番号・保

育の有無を市HPの申込画面またはメールで下記へ ※詳細は市HPをご覧ください。

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



市HP

5月31日 世界禁煙デー

たばこを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう、世界保健機関(WHO)によって定められています。この機会に禁煙に取り組んでみませんか。禁煙の相談も受け付け中です。

※たばこのリスクと禁煙の方法の詳細は、市HPをご覧ください。

▶健康課 042-438-4037



市HP

環境美化 キャンペーン 公共の場所に落ちているごみ拾いにご協力を

6/1(土) 午前8時30分~10時(雨天決行) 臨時集積所(表参照)

5月30日は「関東地方環境美化の日(ごみゼロデー)」です。市では、西東京市高齢者クラブ連合会およびシルバー人材センターの皆さんとともに「環境美化キャンペーン」を実施します。市内の公共の場(道端や公園など)に捨てられたごみ(可燃ごみ・不燃ごみ・空き缶・空きビン・ペッ

トボトル)を拾い集め、市が設置した臨時集積所(かごを設置)までお持ちください。まちをきれいにするため、一人でも多くの方の参加をお願いします。

※臨時集積所には家庭内のごみを絶対に持ち込まないようにしてください。▶ごみ減量推進課 042-438-4043

Table with 3 columns: 番号, 臨時集積所, 住所. Lists 25 temporary collection points across various districts like Tama, Nishitama, and Maebashi.

西東京市の人口と世帯 20万6,100人(↑363)
総人口 住民登録:令和6年5月1日現在

人口/20万6,100人(↑363) (5,806人) 男/10万78人 (↑224) (3,068人)
世帯/10万2,768 (↑426) (3,535) 女/10万6,022人 (↑139) (2,738人)
※()は先月比 ()は外国人住民



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。

