



「いこいな」
©シンエイ/西東京市

やさしさふれあいの西東京暮らし まちを楽しむ



西東京

主な内容

- 個人番号カードの交付開始… 2
- 西東京市消防団 出初め式… 3
- 西東京モノシリー… 4・5
- わくわくスケート教室… 7
- 見のがしてたね、西東京市… 8

No.373

平成28年(2016)

1/1

市役所代表番号 042-464-1311

発行/西東京市

編集/企画部秘書広報課 〒188-8666 西東京市南町5-6-13

配布/シルバー人材センター 042-425-6611

詳細はホームページで 西東京市Web

検索

市ホームページ <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/>

携帯電話から <http://www.city.nishitokyo.lg.jp/mobile/>



新春インタビュー

あけまして
おめでとう
ございます



丸山市長

いこいな

健康を応援するまち
西東京市

昨年はいこいなトレインの運行も始まり
市のPRなどに忙しい、西東京市の
マスコットキャラクター「いこいな」が
丸山市長に新春インタビューをしました。



丸山浩一市長(以下、市長) 新春を迎え、市民の皆様は謹んでお慶び申し上げます。

いこいな あけましておめでとうございます。今年もがんばって西東京市をPRしていきますので、皆さんよろしくお願いします！

「健康応援都市」を目指して

いこいな 去年のラグビーワールドカップイングランド大会は、日本代表チームが大活躍しましたね！市長も試合を観戦しましたか？

市長 私もラグビーをやっていたので、本当に感動しました。ラグビーに限らずスポーツの醍醐味、素晴らしさ、そして、人の心を動かす影響力といったものを改めて感じました。
いこいな 西東京市はスポーツをはじめ、健康づくりに積極的に取り組んでいるんですね。

市長 西東京市は、平成23年に健康都市の宣言をし、また平成26年にはWHO(世界保健機関)が提唱する「健康都市連合」に多摩地域の自治体として初めて加盟したんですよ。

いこいな では、西東京市が目指すのは、どんなまちですか？

市長 WHOの健康都市連合憲章の考え方(※)を踏まえて、こころやからだの健康はもとより、地域やまち全体の健康を市民の皆様とともに考え、互いにかかり合いながら支え合うという「健康応援都市」ですね。

※憲章には「健康都市とは、継続して都市の物的・社会的環境の改善を行い、人々が互いに助け合い、生活のあらゆる局面で自身の最高の状態を達成するために、都市にある様々な資源を幅広く活用し、さらに発展させていく都市である。」と定義されています。

まち全体を健康に

いこいな 「健康応援都市」実現のために大切なことは何ですか？

市長 身体的な健康だけでなく、多面的に健康をとらえて、子どもも大人も、こころもからだも、そしてまち全体も健康となるようにと考えています。

いこいな まち全体が健康という考え方は素敵です。

市長 具体的には、地域に暮らす皆様が健康づくりをしやすい環境、例えば身近な公園や緑道などで気軽に体力づくりができることや、心の健康という意味では、人と人がつながるコミュニティづくりなどが挙げられます。東京都が実施した調査によると、地域活動が盛んな地域ほど健康状態が良いそうです。

また、市民の皆様の健康増進には医療環境や予防活動も大切ですが、地域経済や教育環境などがさまざまな作用するとの報告もあります。

いこいな 一口に健康と言ってもいろんなことがあるんですね。

市長 そうなんです。健康であれば人は元気でいられるのだと思います。元気であれば活力も湧いてくる。すなわちアクティブに人生を楽しめるということですね。お互いを思いやり、健康であることを皆で応援し、支え合うまちにしたいですね。

健康を思い支え合うまちへ

いこいな 西東京市が特に力を入れていることは何ですか？



西東京市を、これからもっと「健康なまち」にしていきたいですね。

いこいな とっても楽しみですですね！では、最後に市民の皆さんにメッセージをお願いします。

市長 誰もが互いの健康を思い、支え合うまち「健康応援都市」の実現に向けて、市民の皆様とともに取り組みを進めてまいりたいと考えておりますので、皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。
いこいな 市長、ありがとうございました。





市からの連絡帳

1月は、市民税・都民税(普通徴収)第4期の納期です。
～納付には、便利な口座振替を～
◆納税課 ☎(☎042-460-9831)

税・年金

市税の夜間納付相談窓口

仕事などで日中に来庁できない方のための納付相談窓口です。
時 1月19日(火)・21日(休)午後5時～8時
場 納税課(田無庁舎4階)
※窓口は田無庁舎のみ
内 市税の納付・相談、納付書の再発行など
◆納税課 ☎(☎042-460-9832)

老齢年金を受けている方に源泉徴収票が送付されます

老齢(退職)を支給事由とする公的年金(老齢年金)は、「雑所得」として所得税の課税対象となります。このうち、老齢年金の額が108万円以上(65歳以上の方は158万円以上)の方は、所得税を源泉徴収することになっています。
平成27年中に老齢年金を受給した方へ、1月下旬に日本年金機構から源泉徴収票が送付されます。源泉徴収票は、確定申告をするときや、源泉徴収された所得税の還付を受けるときなどに必要ですので、お手元に届かないときや紛失したときは、☎へご連絡ください。
※障害年金・遺族年金は非課税のため、源泉徴収票は送付されません。
☎ 武蔵野年金事務所(☎0422-56-1411)
ねんきんダイヤル(☎0570-05-1165)
・IP電話 ☎(☎03-6700-1165)
◆保険年金課 ☎(☎042-460-9825)

個人番号カード(マイナンバーカード)の交付が始まります

1月4日(月)から
交付申請のあった個人番号カードを、完成した分から順次交付します。
◆交付窓口
時 平日午前9時～11時30分・午後1時～4時30分
場 市民課(田無庁舎2階・保谷庁舎1階)
※交付場所は、カードが完成した方へ送付する「交付通知書」で個別に通知します。記載された場所と別の庁舎で受け取りを希望する方はご連絡ください。
□臨時交付窓口(夜間)
時・場 2月18日・25日、3月3日・10日(休)午後6時～8時・両庁舎
□臨時交付窓口(土曜日)
時・場 2月27日、3月12日・田無庁舎3月5日・保谷庁舎
いずれも午前9時～午後0時30分
◆個人番号カードのお渡し
個人番号カードは原則、本人へお渡します。次のものを必ずご持参ください。
持 通知カード・交付通知書・本人確認書類・住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)
□本人以外の方へのお渡し
申請者が次の場合に限り、例外的に本人以外の方へお渡しできます。
①15歳未満 ②成年被後見人 ③病気などで交付場所に来庁できない
※①②は本人と法定代理人の来庁が必要
持 本人の通知カード・本人の交付通知書・本人と代理人の本人確認書類・代理権の確認ができる資料・本人が来庁できないことを証明する資料など
※詳細は、市HPをご覧ください。
◆発行手数料
初回発行手数料は無料です。
※紛失などの場合は、再発行手数料800円(電子証明書を利用する場合は別途200円)が掛かります。
◆交付時の暗証番号の設定
交付の際には、2種類の暗証番号の設定が必要となります(数字4桁)。
※電子証明書を利用する方は、このほかに2種類の暗証番号の設定が必要です。
◆交付申請がお済みでない方へ
個人番号カードの申請に期限はありません。ぜひ交付申請をご検討ください。
◆市民課 ☎(☎042-460-9845)

福祉・子育て

臨時福祉給付金の申請受付終了

臨時福祉給付金の申請受付は平成27年12月28日(消印有効)で終了しました。
◆臨時福祉給付金担当 ☎(☎042-497-4976)

一時保育利用登録の更新

平成28年度以降も一時保育の継続を希望する方は、更新手続きが必要です。
時 1月4日(月)～22日(金)
対 11月30日までに登録した方(12月1日以降に登録した方は手続き不要)
□提出書類 ①一時保育利用登録申請書 ②児童連絡票 ③食事アンケート ④食物アレルギーについての意見書(食物アレルギーのある児童のみ)
□書類配布・提出場所 一時保育実施園または保育課(田無庁舎1階)
※書類は市HPからもダウンロード可
※既に登録している方へ事前にお知らせは送付しません。更新書類の提出がない場合は、4月1日以降の利用ができませんのでご注意ください。
※更新登録証は現在使用中のものと同じ番号になります。更新した方はそのままお使いください。登録証を紛失した方は下記へご連絡ください。
◆保育課 ☎(☎042-460-9842)

こどもの発達センターひいらぎ・分室ひよっこへの通所申請

発達に遅れのある未就学児で、4月から通所を希望する方の申請を受け付けます。
時 1月5日(火)～26日(火)の平日午前9時～午後5時
□申請書配布・受付場所 こどもの発達センターひいらぎ(住吉会館ルピナス内)または分室ひよっこ(西原保育園内)
◆こどもの発達センターひいらぎ(☎042-422-9897)

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)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。
時・場 1月14日(休)、2月9日(火)午前10時～正午・田無総合福祉センター
定 各回20人 ※保育あり：各回10人(申込順)
持 保護者の顔写真(縦3cm×横2.5cm)1枚・印鑑・82円切手1枚(会員証郵送用)・ボールペン
申 各回前日の午後5時までに、電話で☎へ☎ファミリー・サポート・センター事務局(☎042-438-4121)
◆子ども家庭支援センター(☎042-425-3303)

くらし

アスタ市民ホールの利用休止

設備工事のため、アスタ市民ホールが次のとおり利用できません。ご理解・ご協力をお願いします。
時・場 3月7日(月)～4月21日(休)・第1ホール、3月7日(月)～10日(休)・第2ホールおよび映像ホール
◆文化振興課 ☎(☎042-438-4040)

学校施設使用団体登録の更新

市立学校施設を使用するためには、年度ごとに団体登録が必要です。平成28年度の使用を希望する場合は、更新手続きをしてください。
時 2月1日(月)から
※平成28年度使用分の申し込みまでに、必ず手続きをしてください。
場 社会教育課(保谷庁舎3階)
※学校施設開放運営協議会の加入団体は、各協議会で手続きをしてください。
◆社会教育課 ☎(☎042-438-4079)

わが家の耐震診断をしよう

地震災害に備えるため建物の設計図を基に簡易耐震診断をし、皆さんが抱える問題への指導・助言などの無料相談を、両庁舎交互に月1回行っています。
時・場 1月9日(土)午前9時30分～午後0時30分・田無庁舎1階
※1人40分程度
対 市内にある地上2階建て以下の木造戸建て住宅で、自ら所有し居住している住宅
※原則、新耐震設計基準(昭和56年6月1日施行)以前に建築した住宅

障害を理由とする差別の解消に関するアンケート

障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律(障害者差別解消法)が4月1日に施行されます。市では、障害の有無にかかわらず、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現を目指しており、今後の参考とするため、皆さんから差別の事例・意見などを募集しています。
□募集内容 ①障害を理由とした差別などの事例 ②配慮の好事例 ③提案
□事例対象 市内在住・在勤・在宅の方
申 1月20日(火)までに、障害福祉課(両

定)8人(申込順)
申 3日前までに電話で下記へ
□相談員 住みよい町をつくる会
◆都市計画課 ☎(☎042-438-4051)

西東京都市計画生産緑地地区の変更

西東京都市計画生産緑地地区の変更について、都市計画法に基づき決定・告示したことに伴い、関係図書の縦覧を行っています。また、生産緑地地区の追加指定および買取申出は、随時受け付けていますので、下記へお問い合わせください。
□縦覧場所 都市計画課(保谷庁舎5階)
◆都市計画課 ☎(☎042-438-4050)

公共下水道事業計画変更案の縦覧

現在市で策定中の、公共下水道(荒川右岸東京流域関連)事業計画の変更案について縦覧を行います。
時 1月4日(月)～18日(月)
場 下水道課(保谷庁舎5階)
◆下水道課 ☎(☎042-438-4059)

募集

保育園保育嘱託員

□人数 44人程度
□資格 保育士資格(一部無資格者でも可能な職種有り)
□任用期間 4月1日～平成29年3月31日
□募集要項の配布
時 1月4日(月)～15日(金)
場 保育課(田無庁舎1階)・市内公立保育園(田無・そよかぜ・みどり・しもほうや・ひがしふしみ・ほうやちょう・芝久保保育園を除く)
※申込方法・試験など詳細は、募集要項または市HPをご覧ください。
◆保育課 ☎(☎042-460-9842)

傍聴 審議会など

■図書館協議会
時 1月14日(木)午後3時～5時
場 田無公民館
内 西東京市図書館の事業評価
定 5人
◆中央図書館(☎042-465-0823)
■国民健康保険運営協議会
時 1月19日(火)午後7時
場 田無庁舎4階
内 平成28年度国民健康保険料のあり方等
定 5人
◆保険年金課 ☎(☎042-460-9821)



東京における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)(案)

～ご意見をお寄せください～

東京都・特別区・26市2町は、都市計画道路を計画的・効率的に整備するため、共に連携しながらおおむね10年間で優先的に整備すべき路線を定めた東京全体の事業化計画を策定することとしました。平成27年5月に「中間のまとめ」を公表した後、皆さんからのご意見も参考にネットワークの検証や優先整備路線の選定を進め、このたび「東京における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)(案)」として取りまとめました。本案は、東京都庁・都民情報ルーム(都庁第一庁舎3階)・都内各市区町の窓口でご覧になれます。

また本案について、東京都ではオープンハウスを、市区町ではパネル展示

を開催するとともに、皆さんからのご意見・ご提案を募集し、それらを参考に整備方針を策定していきます。

□本市におけるパネル展示

時・場 1月19日(火)～22日(金)・保谷庁舎1階ロビー、1月26日(火)～29日(金)・田無庁舎2階ロビー

□意見提出

2月10日(水)(消印有効)までに、問へ郵送・ファクス・Eメール・持参 ※詳細は、東京都都市整備局をご覧ください。

問 東京都都市整備局都市基盤部街路計画課(〒163-8001東京都庁・☎03-5388-3379・FAX03-5388-1354・✉S0000179@section.metro.tokyo.jp)

◆都市計画課(☎042-438-4050)

防災とボランティア活動

1月17日は「防災とボランティアの日」、1月15日～21日は「防災とボランティア週間」です。これは、平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災を踏まえ、災害時における自主的な防災活動やボランティア活動の認識を深めるとともに、災害の備えの充実強化を図ることを目的としています。

大地震の発生直後に重要なことは、人命の安全を守り火災による被害を最小限に抑えることです。行政のみでの対応には限界があるため、ボランティアの重要性が増しました。

□東京消防庁災害時支援ボランティア募集

東京消防庁管内に震度6弱以上の地震や大規模な自然災害が発生した時には、消防隊と連携して消防活動の支援を行います。西東京消防署では平成27年4月1日現在、203人が登録しています。関心がある方は問へお問い合わせください。詳細は、問のHPをご覧ください。

問 西東京消防署(☎042-421-0119)

◆危機管理室(☎042-438-4010)

ようこそとしょかんへ 1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



中央 ☎042-465-0823
火～金 午前10時～午後8時
土・日・祝日 午前10時～午後6時

- にここおはなし会 7・21日(休)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- サンサンおはなし会 17日(日)午前11時/3歳児から対象
- おはなし会 7・14・21日(休)午後3時30分/3歳児から対象

柳沢 ☎042-464-8240
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 8日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- わくわくドキドキ紙芝居 9日(土)午前11時
- おはなしひろば 6・13・27日(休)午後3時30分/3歳児から対象

保谷駅前 ☎042-421-3060
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 8・22日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなしひろば 8・22日(金)午後3時30分/3歳児から対象
- おはなしのへや 16・30日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生対象

ひばりが丘 ☎042-424-0264
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 22日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなしひろばサタデー 9日(土)午前11時/3歳児から対象
- おはなしひろば 6・20日(休)午後4時/3歳児から対象

芝久保 ☎042-465-9825
火～日 午前10時～午後6時

- おはなし会 毎週木曜日午後4時

児童館・児童センターとの共催行事

- はじめてのページ 7日(休)午前11時/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 20日(休)午後3時30分/新町児童館/3歳児から対象

谷戸 ☎042-421-4545
火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 6・20日(休)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなし会 13・27日(休)午後3時30分/3歳児から対象

休館日
1日(祝)～4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、15日(金)も休館
※芝久保・谷戸図書館は、11日(祝)も休館
※1月19日(火)から、特別整理のため順次休館

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

正月朝湯・1月の薬湯

◆正月朝湯

気分も新たに朝湯につかり、一年の計を立ててみませんか。

時・場 1月2日(土)

ゆパウザ・午前8時～午後1時

みどり湯・午前8時～午後2時

庚申湯・午前9時～午後2時

松の湯・午前10時～午後7時

※入浴料は通常料金

◆1月の薬湯～正月 南天の湯～

南天は「難を転じて福となす」と言われ、縁起が良く漢方の妙薬として、喉・足腰の痛みなどに良いそうです。

時・場 1月3日(日)・上記各公衆浴場

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)

問 西東京市公衆浴場会

(庚申湯☎042-465-0261)

時・場 1月18日(月)①午前10時～正午

②午後7時～9時・イングビル

定 各回30人(予定・申込順) ※要予約

問 西東京創業支援・経営革新相談センター(☎042-461-6611)

東大生態調和農学機構公開セミナー 薪ストーブを生かそう

薪ストーブに関する講義・実習を通して、林業の社会的・自然科学的意義を学びます。

時 1月23日(土)午前10時～午後3時30分

場 旧東大農場(緑町1-1-1)

対 小学生以上(小学生は保護者同伴)

定 30人(申込多数の場合は抽選)

料 300円

申 1月16日(土)(必着)まで

※詳細は、多摩六都科学館HPをご覧ください。

□主催 東京大学生態調和農学機構公開講座実行委員会、東京大学生態調和農学機構、東京大学田無演習林、多摩六都科学館 問 多摩六都科学館(☎042-469-6100)

創業支援セミナー

事業計画書のチェックポイント、創業に向けての行動と心構えを学び、失敗しないためのビジネスプランを支援します。

西東京市消防団 出初め式

消防団による年初めの消防訓練です。ぜひ、ご観覧ください。

時 1月10日(日)午前10時～正午

場 都立東伏見公園(東伏見1)

内 放水訓練・消防ポンプ車のパレード・消防団員の表彰など

□西東京市消防団

団長の村田恭男さんを筆頭に、227人の団員がそれぞれ本業を持ちながらも、市民の生命と財産を守るために、昼夜

を問わず消防・防災活動を行っています。消防団活動にご理解・ご協力をお願いします。

◆危機管理室(☎042-438-4010)



市民を守る消防車

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

■専門相談(予約制)

□予約開始 1月5日(火)午前8時30分から(★印は、平成27年12月17日から受付中)

□予約方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話

※予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

問 田無庁舎2階市民相談室(☎042-460-9805)

保谷庁舎1階市民相談室(☎042-438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	1月14日(休)・15日(金)・21日(休)・26日(火)午前9時～正午
	保	1月13日(休)・19日(火)・20日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★1月7日(休)
	保	1月28日(休) 午前9時～正午
税務相談	田	1月8日(金)
	保	1月29日(金) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	田	1月21日(休)
	保	★1月14日(休) 午後1時30分～4時30分
登記相談	田	★1月14日(休)
	保	★1月21日(休) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	田	★1月14日(休)
	保	★1月21日(休) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	田	★1月13日(休)
	保	1月27日(休) 午後1時30分～4時
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★1月18日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	保	★1月7日(休) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等手続相談	田	2月3日(休) 午後1時30分～4時30分



下野谷遺跡から出土した土器など市内の郷土資料を保存・展示しています。

郷土資料室

高さ195mの多目的電波塔。内部見学はできませんが、夜は翌日の天気に応じたカラーライトアップしています。

スカイタワー西東京



市の花「コスモス」

世界一に認定されたフナ科学館。実験や工作ができるイベントを毎日開催し、大人が子どもまで楽しく学べます。

多摩六都科学館



19



17

西東京 2016 モノシリー

昨年は、西東京市をより一層知って楽しんでもらえるよう、多くの事業を行いました(今号の最終面で紹介)。それにちなんで「西東京モノシリー」で市内の見どころ巡りはいかがですか。気になった場所へはぜひ足を運んでみてください。

■遊び方 右下の「GO」から始めて、ルーレットで出た数をごろくのように進めます。「上がり」の条件は自由に決めてOK! (例: 3周する、写真のマスに全て止まるなど)

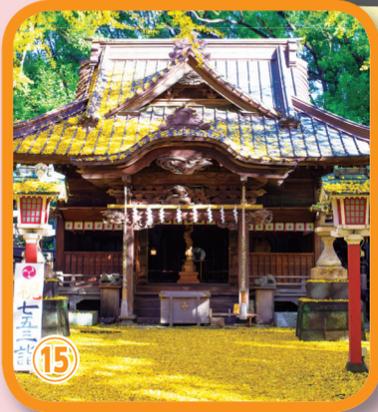


●えんぴつルーレット

■使い方
えんぴつ・ペンなどをルーレットの中心に立てて、目を閉じて手を離す。えんぴつ・ペンなどが倒れた方向の数だけ進む。
※「モノシリー」のコマは身近な小物を使ってください。



12



15



7



5



●市役所
田無庁舎

玉川上水

国史跡に指定された全長43kmの上水道。幕府の命を受けた玉川兄弟が、江戸に飲料水を送るために通しました。途中で幕府からの資金が尽き、私財を投じ完成させました。

コイがたくさん泳いでいてびっくり! 時間を忘れて数えてしまい...

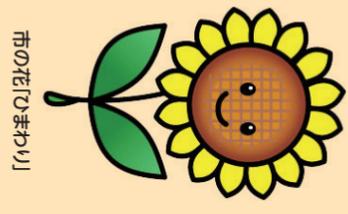
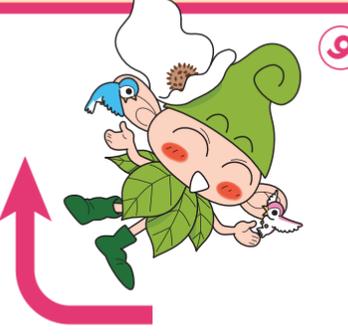
1回休み

多摩湖自転車歩行者道

武蔵野と狭山丘陵をほぼ一直線に結ぶ散策路およびサイクリングコース。春の桜並木もおすすめ。

1マスすすむ

桜を見上げながら気分ウキウキ♪足取りも軽く

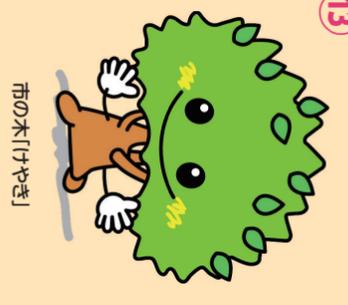


市の花「ひまわり」



新緑のころにサイクリングも気持ちよさそうだね

田無山總持寺
3つの寺が合併して創建された寺院です。関東三十六不動霊場の第十番札所に数えられ、新東京百景にも選出。樹齢150年以上といわれるケヤキは市の指定文化財です。



市の木「けやき」

神社にお参りする前に待ち合わせ
自分より進んでいる人を1人だけ、このマスまで呼び戻そう!

田無神社
都の文化財に指定されている本殿と拝殿は一見の価値あり。新緑や紅葉で目を楽しませてくれる見事な大イチョウは、市の指定文化財です。





過去ハタムスリッパ、1マスもどる

21

市の木「はなみぎき」

22

満腹になつて1回休み

西東京「この森公園」

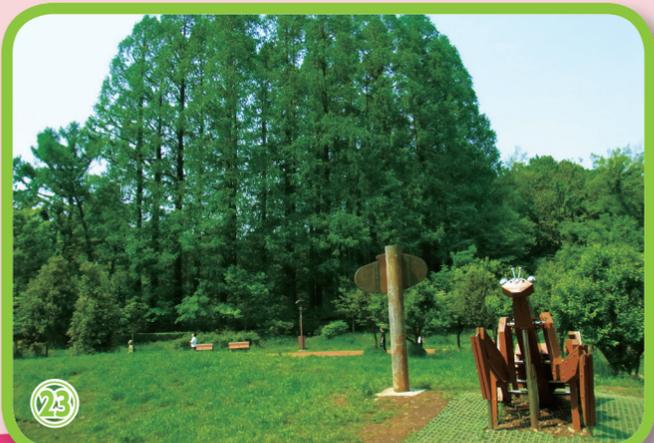
23

11-11-11

奇数が出たら1マスすすむ(偶数はそのまま)

24

25



26 保谷こもれびホール

文化・芸術を発信する多目的ホール。コンサートや演劇、コーラスやダンスのワークショップなども開催しています。

27 保谷こもれびホールに忘れ物!

1マスもどる



28 エコプラザ西東京

エコな手芸・工作の体験や自然環境の保全などさまざまな環境講座を開催しています。リサイクル家具の展示もしています。段ボールからできたエコぞうがお待ちしています。



市の花「すいせん」

29

30 都立東伏見公園

石神井川や東伏見稲荷神社の森と隣接する公園。園内の歩道橋は、真下を走る西武新宿線と富士山が臨める穴場スポット。



東伏見公園の大きなすべり台でワープ!!

3マスすすむ

31

4

市の花「つつじ」

3

ひがしふしみいなりにんじや 東伏見稲荷神社

千本鳥居で有名な京都伏見稲荷大社の分祀で、新東京百景にも選出。こちらの鳥居も見応え十分!

2

したのやムラの

しーた のーや

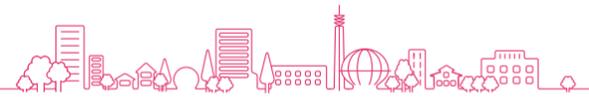
©T&K/西東京市

1

したのやいせきこうえん 下野谷遺跡公園

縄文時代の集落が足元に眠る遺跡公園。西東京市が単独で所有する文化財では、初めての国指定文化財(国史跡)です。

GO



健康ひろば



記入例

【はがき宛先】〒202-8555市役所健康課

※往復はがきの返信用には、住所・氏名を記入

△往復はがき・Eメール	□往復はがき・Eメール
「男性の基本料理教室」申し込み ①住所 ②氏名(ふりがな) ③生年月日(年齢) ④電話番号	「離乳食講習会」申し込み ①希望日 ②住所 ③保護者氏名 ④子どもの氏名(ふりがな) ⑤子どもの生年月日 ⑥第〇子 ⑦電話番号

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課保(☎042-438-4037)			
男性の基本料理教室 【地域活動栄養士会・歯科衛生士による、料理の基本・調理実習と試食・歯の話】	2月19日(金)午前10時～午後1時/ 田無総合福祉センター	料理未経験者または初心者の男性 /20人(申込多数の場合は抽選)	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(消印有効):1月22日(金)
栄養相談 【管理栄養士による相談】	1月18日(月)午後1時～3時15分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/各日3人(申込順)	1月14日(休)までに電話予約
	1月20日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		1月15日(金)までに電話予約
ボディケア講座～ひざ痛予防～ 【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】	1月21日(休)午前10時～11時/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/15人(申込順)	前日までに電話予約
西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【下肢の筋力・バランス能力の向上に効果がある健康体操】 ※初めての方にお勧めです。	1月12日(火)午前10時～11時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住で立位がとれる方/ 各日20人(申込順)	1月8日(金)までに電話予約
	1月22日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		前日までに電話予約
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	1月13日(水)午後1時30分～3時30分/ 保谷保健福祉総合センター	市内在住の方/2人(申込順)	1月7日(休)までに電話予約

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 [※]
◆健康課保(☎042-438-4037)			
離乳食講習会 【離乳食のすすめ方、デモンストレーション、試食、歯科の話】	2月10日(水)午後1時15分から2時間程度/ 田無総合福祉センター	市内在住の6～8カ月の乳児と保護者(第1子優先)/25組(申込順)	往復はがきまたはEメール(記入例参照) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効):1月8日(金)～21日(休)
◆教育支援課保(☎042-438-4074)			
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 【言語訓練士による相談】	1月26日(火)午後1時30分～5時/ 保谷庁舎4階	1人15分程度/5～12歳ぐらい/ 10人(申込順)	1月4日(月)午前9時～22日(金)に電話予約

健康ガイド

■野菜たっぷりカレンダー原画展
西東京市栄養士連絡会が作成している「野菜たっぷりカレンダー」のイラストは、毎年保育園児・小学生を対象に募集しています。平成28年版は応募429作品から13作品が選出されました。このたび、1次審査を通過した作品を展示します。なお、カレンダーは公共施設で掲示します。
時 1月8日(金)午前10時～12日(火)正午
場 アスタビル2階センターコート
☎ 西東京市栄養士連絡会事務局(健康課内)
◆健康課保(☎042-438-4037)

■乳がん・子宮頸がん講演会
女性には気になる乳がん・子宮頸がんについて、医師が分かりやすくお話しす

るミニ講座です。
時 1月20日(水)午後2時30分～3時45分
場 アスタビル2階センターコート
定 50人(申込順)
申 1月4日(月)から、電話で下記へ
※当日受付もあり(30人・先着順)
◆健康課保(☎042-438-4037)

■在宅療養講演会
「命」と「いのち」のものがたり
時 1月16日(土)午後3時～5時
場 コール田無
定 50人(申込順)
申 1月4日(月)～15日(金)に、電話で下記へ
□共催 西東京市医師会
◆高齢者支援課保(☎042-438-4102)

「はたちの献血」キャンペーン ～血液を確保するために～



新たに成人を迎える20歳の若者を中心とした市民の皆さんに、かけがえのない生命を守る血液の必要性を知ってもらうため、西東京市献血推進協議会によるキャンペーンを実施します。次のとおり献血を行いますので、特に若い方々のご

協力をお願いします。
時 1月2日(土)・3日(日)午前9時30分～11時30分・午後1時～4時
場 伏見管理サービス駐車場(東伏見稻荷神社西側)
◆健康課保(☎042-438-4021)

☎ 電話相談	
医療相談(西東京市医師会) ※専門の医師が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分～2時30分 1月12日 産婦人科 19日 循環器内科 26日 麻酔・ペインクリニック ☎042-438-1100	
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 1月8日・15日・22日・29日 ☎042-466-2033	

⊕ 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)			
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
1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	ひらたあや整形外科クリニック 新町2-5-35 ☎0422-56-8130	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
2日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764	
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	大野医院 柳沢1-4-26 ☎042-461-8702	
10日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	芝久保内科小児科クリニック 芝久保町4-12-45 ☎042-469-6776	
11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	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	

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	エンゼル歯科クリニック 保谷町3-22-7 ☎042-464-8744	とよき歯科 住吉町3-11-4 ☎042-424-8605	ニヤマ歯科 田無町6-6-31 ☎042-465-8666
2日	むとう歯科医院 南町4-4-2 プリンスプラザ田無2階 ☎042-467-3415	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221	ひかり歯科医院 柳沢3-1-4 ☎042-468-8849
3日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	平田歯科クリニック 新町2-4-3 2階 ☎0422-25-8211
4日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182	
10日	おばら歯科医院 西原町5-3-1 リアル田無105 ☎042-451-6480	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519	
11日	神田歯科医院 緑町3-5-30 ☎042-466-3234	三國歯科医院 柳沢6-4-3-107 ☎042-461-0899	

※4日は休診の歯科医療機関が多いため、診療を行います。

イベント NEWS

もっと知ろう！ 楽しもう！

成人式

1月11日(祝)
保谷こもれびホール

□第1回
時 午前10時15分(受付:午前9時30分)
対 田無第二・ひばりが丘・田無第三・青嵐・明保中学校の学区在住者

□第2回
時 午後0時15分(受付:午前11時30分)
対 田無第一・保谷・柳沢・田無第四中学校の学区在住者
※対象者(平成7年4月2日～翌年4月1日に生まれ、西東京市の住民基本台帳に登録がある方)には案内状を送付しましたが、届いていない場合や、市外在住で参加を希望する場合はご連絡ください。
※詳細は、市報平成27年12月1日号をご覧ください。
◆社会教育課 電話(☎042-438-4079)

ピアカウンセリング

1月12日(火) 午前9時15分～10時・10時30分～11時15分
相談支援センター・えぼっく(障害者総合支援センターフレンドリー内)

小・中学生の障害児を育てている保護者が相談員となり、同じ親の立場から相談を受け、実体験をもとにアドバイスします。障害の有無を問わず、発達や行動の不安を気軽に相談できます。
定 2人(申込順)
申 電話で問へ
問 相談支援センター・えぼっく(☎042-452-0075)
◆障害福祉課 電話(☎042-438-4034)

児童・生徒作品展

1月16日(土)から(下記参照)
きらっと ※車での来場はご遠慮ください。

図工・美術・技術・家庭・書写・総合的な学習の時間などに制作された作品を展示します。豊かな表現力が発揮された作品をご覧ください。
□中学校生徒作品展(都立田無特別支援学校と合同)
時 1月16日(土)～18日(月)午前9時～午後4時30分(最終日は午後1時^{まで})
□小学校児童作品展
時 1月22日(金) 午後5時30分～7時、23日(土)～25日(月) 午前9時10分～午後4時50分(最終日は午後1時50分^{まで})
◆教育指導課 電話(☎042-438-4075)

講演会 社会的リハビリテーション ～高次脳機能障害者の自立支援に向けて～

1月16日(土) 午後1時30分～4時30分
西東京市民会館 ※当日、直接会場へ

高次脳機能障害について理解するとともに、当事者・関係者の声を通じて

自立支援について考えます。
因 ①基調講演「半側空間無視について」 ②「地域での支援の実際～当事者の声から～」
定 500人(先着順)
□共催 北多摩北部地域高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会
◆障害福祉課 電話(☎042-438-4034)

究極のエコバッグ～大バッグ編～ 「しまんと新聞ばっく」を作ろう！

1月30日(土) 午後1時30分～3時
エコプラザ西東京

高知県四万十町発祥、読み終えた新聞紙を再利用し楽しみながらオリジナルのエコバッグを作りませんか。
対・定 市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)・20人(申込順)
時 新聞36ページ(朝刊1日分。見開き9枚以上)・全体に絵柄がある新聞1ページ(本体の表になる部分。サイズの小さな新聞は不可)・作品を持ち帰るための袋・汚れてもよい服装
申 1月4日(月)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで問へ
問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585・FAX 042-421-8586・E ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)
※電話受付:午前9時～午後5時
◆環境保全課 電話(☎042-438-4042)

外国人おもてなし 語学ボランティア育成講座

1月30日(土) 午後2時～5時30分、
2月3日(水)・10日(水)・17日(水)
午後7時～9時、24日(水)午後6時30分～9時(全5回)
コール田無

東京オリンピックに向けて増加する外国人に安心して滞在してもらえるよう、簡単な英語で手助けするボランティアの育成講座です。講座修了後はボランティア登録をして、各種講座・イベントの情報提供などを行います。
因 おもてなしの方法・語学(英語)
対 次の全てに該当する方(語学力は不問)
●都内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) ●全日程受講できる方 ●市HPの該当記事をご覧ください
定 24人(申込多数の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先し、申込順)
申 1月14日(木)(消印有効)までに、はがき・Eメールに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業・電話番号・メールアドレスを明記し、〒202-8555市役所文化振興課「外国人おもてなし語学ボランティア」係へ
□共催 東京都生活文化局
※申込時の個人情報は、東京都に提供されますのでご了承ください。
◆文化振興課 電話(☎042-438-4040)・E bunka@city.nishitokyo.lg.jp

わくわく スケート教室

レッスンのほか、東京シンクロナイズド・スケートクラブによる実演も行います。
時 2月5日(金)～7日(日)午後6時30分～8時30分
場 ダイドードリンコアイスアリーナ(東伏見駅南口すぐ)
対 小学生以上(小学生は保護者同伴。リンクサイドで見学可)
定 200人(申込多数の場合は抽選)
料 中学生以上3,080円・小学生2,050円(滑走代・貸靴代・保険代含む)
□クラス ①初めて滑る ②2～3回滑ったことがある ③滑ることができる ④よりきれいに滑りたい
※クラスの途中変更可
□無料シャトルバス ひばりヶ丘駅前→スポーツセンター→会場

※要予約。申込多数の場合は抽選
申 1月14日(木)(必着)までに、往復はがきに①氏名(ふりがな) ②性別 ③生年月日・年齢(学年) ④クラス(①～④) ⑤貸靴サイズ ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧シャトルバス利用人数 ⑨シャトルバス乗車場所(ひばりヶ丘駅前またはスポーツセンター)を明記し、〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター「スケート教室」係へ
※④は1人1クラスのみ
※⑧⑨は利用希望者のみ
※はがき1枚につき1世帯の申込可(①～⑤を申込人数分記入)
□申込結果 1月18日(月)以降に返信用はがきで通知します。当選者は、期日までに参加料を入金してください。
□2次募集 欠員が出た場合のみ、2月1日(月)から追加募集をします。空き状況および詳細は、問へお問い合わせください。
問 スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆スポーツ振興課 電話(☎042-438-4081)

みんな集まれ! どんど焼

どんど焼とは、お正月に飾った門松・竹・しめ縄などをもち寄り、天高く焼く日本の伝統行事です。ぜひお正月にご家庭で使用したお飾りをご持参ください。

◆保谷第二小学校(柳沢4-2-11)
時 1月9日(土) 点火:午後4時^{ごろ}
□松飾り受付 午後1時～4時
※雨天・強風の場合は10日(日)に順延
問 どんど焼実行委員会保谷第二小地区責任者(坂本☎042-462-0545)
◆明保中学校(東町1-1-24)
時 1月11日(祝) 点火:午後1時15分^{ごろ}
□松飾り受付 午前10時～午後1時30分
※雨天・強風の場合は中止
問 どんど焼実行委員会明保中地区責任者(川合☎042-423-5158)
◆上向台小学校(向台町6-7-28)
時 1月17日(日) 点火:午後1時45分^{ごろ}
□松飾り受付 午前11時～午後2時30分
※雨天・強風の場合は、振る舞いは実施し、お焚き上げは中止
問 どんど焼実行委員会上向台小地区責任者(高橋☎042-469-8185)

◆ご注意ください
●人形やお札などお飾り以外の物は受け付けません。また、不燃物など燃やしてはいけない物は必ず取り外してご持参ください。
●会場となる各学校へのお問い合わせはご遠慮ください。
●当日の各問へのお問い合わせはご遠慮ください。当日の実施状況の確認は、会場にお越しになるか、どんど焼HP <http://members2.jcom.home.ne.jp/dondo/> をご覧ください。
●各問に電話が繋がらない場合は、文化振興課(☎042-438-4040 ※平日のみ)へご連絡ください。
●進行の都合上、時間が多少前後することがあります。
●衛生管理上、動物を連れての来場はご遠慮ください。
●車での来場はご遠慮ください。

多摩六都科学館ナビ

昔あそび広場

こま回し、羽根突き、福笑い…日本には伝統的な遊びがたくさんあります。友達や家族みんなで楽しみませんか。

時 1月9日(土)・10日(日)
午前10時～午後4時
※当日、直接会場へ
料 大人500円・4歳～高校生200円
問 多摩六都科学館(☎042-469-6100)



福笑い

ロクト・サイエンス・コラム⑩

遊びと脳の良い関係

けん玉やお手玉、羽根突きなどの「昔あそび」。一見単純な遊びですが、体をコントロールするために、脳の働きが重要です。スポーツのトップアスリートがけん玉やお手玉を練習に取り入れたり、医療現場で使われていたり、昨今では大変注目されています。
上手にできた時には、その達成感から脳内ホルモンのドーパミンが放出され、脳の前頭前野が活発に働きます。前頭前野は、記憶や学習、創造性や感情をコントロ

ルする重要な部分です。ここを鍛えてうまく使うことは、認知症やうつ病の予防にもつながると期待されています。ドーパミンを増やすには、初めての体験や、体を動かす遊びなどの刺激がとても有効です。
昔あそびは、世代間の交流や伝統の継承にもなりますね。お正月は世代を問わず、家族みんなで熱中してみてください。



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。

見のがしてたね、西東京市

昨年は地方創生を目的とする国の交付金を活用し、さまざまなシティーセールス事業を行いました。「見のがしてたね、西東京市」のスローガンのもと、市内外に向けて西東京市の魅力をアピールしています。ここではその全容を一挙にご紹介します！

なお、中づくり広告にも使用している左の「西東京市」の文字は丸山市長が書きました。



《アピール》その1 いこいな トレイン

平成27年5月～
平成28年3月



いこいなを車体いっぱい丸ごとラッピングしました。西武池袋線・新宿線で8両1編成ずつ(計2編成)毎日運行しています。さらに、その中づくり広告の貸し切りを、これまでに4回(各回2週間)実施しました。運よく乗れた日は、いいことが起こるとか…。

◆企画政策課 田 (☎042-460-9800)

第5弾 中づくり広告「西東京市 魅力の俳句」を大募集！

いよいよ最終回(第5弾)となった中づくり広告は、皆さんの俳句を掲載します。テーマは「西東京市の魅力」です。あなたが知っている市の魅力や、好きなところを五・七・五で表現してください。季語や「西東京市」という言葉は入れなくて構いません。できる限りたくさん掲載しますので、どしどしご応募ください！

■1月29日(金)(必着)までに、俳句・年齢(または年代)・性別を明記し、〒188-8666市役所秘書広報課へ郵送または持参(田無庁舎3階)。市HPからも応募可。

※応募多数の場合は、下記の庁内女性プロジェクトチームによる選定を行います。
※中づくり広告の掲出期間は、3月1日(火)～14日(月)の予定です。

◆秘書広報課 田 (☎042-460-9804)



第1弾(鉄道編)



第2弾(Kidsわくわく編&パパママ助かる編)



第3弾(ぶらりまち歩き編)



第4弾(グルメめぐり編&駅前を彩るイルミネーション編)

《アピール》その2 観光案内板

平成27年9月設置



市内5駅から主な地域資源までをご案内するため、7カ所でいこいなが皆さんをお待ちしています。

◆秘書広報課 田 (☎042-460-9804)



《アピール》その3 商店街 フラッグ

平成27年9月設置



市内5駅の近隣10商店街に、地域資源をモチーフにしたフラッグ計405枚を掲出しました。

◆秘書広報課 田 (☎042-460-9804)



《アピール》その4 いこいな 西東京ナビ

平成27年10月
リリース

観光と防災の分野で、市内の公共施設や文化財、避難場所などを地図上に表示し、現在位置からの経路検索ができるスマートフォン用アプリです。

◆情報推進課 田 (☎042-460-9806)



《アピール》その5 おでかけ 図鑑

平成27年10月
発行

市内の見どころや歴史や自然、まち歩き散策ルートなど、市の情報がまるごと詰まったマップ付きガイド冊子です。各スポットの紹介動画とも連携しています。

◆産業振興課 保 (☎042-438-4041)



《アピール》その6 西東京市 PR映像

平成27年10月
配信スタート

市のCMを制作しました。アップテンポな音楽と市のさまざまなシーンを集めた、爽やかな印象が残る映像をぜひご覧ください！

西東京市動画チャンネル(YouTube)で配信中です。
◆産業振興課 保 (☎042-438-4041)



西東京市CM 検索

《アピール》その7 ゆかり 縁 ~文化人紹介冊子~

平成28年2月
発行予定

鋭意制作中

西東京市ゆかりの文化人・著名人を紹介する冊子を発行します。

◆中央図書館 田 (☎042-465-0823)

庁内の女性プロジェクトチームが テレビニュースの取材を受けました

中づくり広告や観光案内板などはここで内容などを協議しました。その様子がNHKの取材を受け放送されました(平成27年7月9日放送)。

