



やさしさふれあいの西東京に暮らし まちを楽しむ

西東京

主な内容

- 市民課窓口の混雑予想…2
- 3月自殺対策強化月間…4
- 高齢者のための「健康体操教室」…5
- 平成28年度の「りさいくる市」…6
- 文化人紹介冊子『縁』…6

No.377

平成28年(2016)

3/1

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](#)

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/>



4月1日から

いつまでも自分らしく元気に暮らすために!

介護予防・日常生活支援総合事業がスタートします

今後、一人暮らしの高齢者や高齢者夫婦のみの世帯、認知症高齢者が増えていくことが予想されます。そのような状況の中、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるように地域全体で高齢者を支えるとともに、高齢者自身も自らの持つ能力を生かして要介護状態とならないようにすることが大切です。そのための仕組みとして介護保険制度において、介護予防・日常生活支援総合事業(以下、総合事業)が創設されました。

◆高齢者支援課係(☎042-438-4029)



総合事業のサービス

●介護予防訪問介護と介護予防通所介護が総合事業に移行します

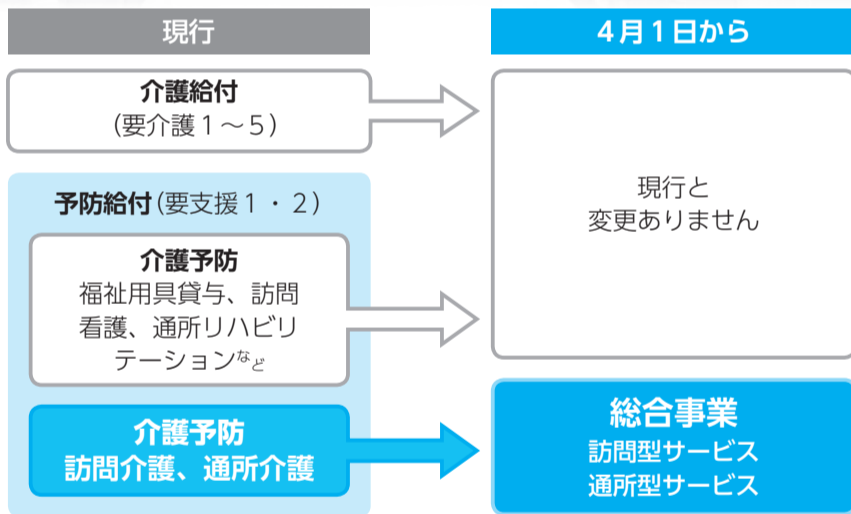
これまでと同程度のサービスを提供することを基本とし、市の独自基準で実施することで、柔軟なサービスの利用と利用料の軽減を図ります。
※介護給付および訪問と通所以外の予防給付のサービスは移行しません。

●多様な主体を支援し、多様なサービスを展開していきます

高齢者を含む幅広い世代の市民・NPO・ボランティア・事業者など、さまざまな人々や団体を支援し、高齢者に対するサービスの充実を目指します。

●社会参加の視点を取り入れた介護予防を促進します

介護予防の視点に「参加」「活動」を取り入れることで、高齢者が地域の中で役割を持ちながら、いきいきとした生活を継続することを目指します。



利用対象となる方

要支援1・2の方または市内に住所を有する65歳以上の方で、基本チェックリスト(簡単な生活状況などについての質問)により総合事業対象者に該当した方

利用を希望する方は、担当の地域包括支援センターにご連絡ください。

※現在、要支援1・2で介護予防訪問介護または介護予防通所介護を利用している方は、現在の認定の有効期間内は引き続き今まで通りのご利用となり、次回の認定更新時に総合事業のサービスに移行していただきます。なお、更新の際は担当の地域包括支援センターの職員が訪問しご説明します。

センター名	担当地域	電話番号
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
富士町地域包括支援センター	東町・中町・富士町	042-451-1203
泉町地域包括支援センター	北原町・泉町・住吉町	042-424-1200
田無町地域包括支援センター	田無町・保谷町	042-467-8850
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
西原町地域包括支援センター	西原町・芝久保町	042-451-8844
向台町地域包括支援センター	南町・向台町	042-468-2340
新町地域包括支援センター	新町・柳沢・東伏見	042-462-1695

元気な高齢者の方には

■介護支援ボランティアポイント制度

高齢者の生きがいづくりや介護予防の促進および多様なサービスの担い手の育成を目的として、介護支援ボランティアポイント制度を新たに実施します。この制度は、対象となるボランティア活動を行うとポイントが付与され、ポイント数に応じて換金できるものです。

右表の通り登録説明会を実施しますので、興味のある方は申し込みのうえ、ご参加ください。

対 市内在住の60歳以上の方

定 各回30人(申込順)

申 各回開催日の前日までに電話で☎へ(土・日曜日、祝日を除く)

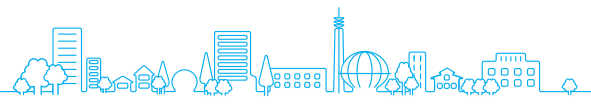
☎ 西東京市地域サポート「りんく」(☎042-497-4163)

□登録説明会

日時	会場
4月20日(水)午後2時~4時	富士町福祉会館
26日(火)午前9時30分~11時30分	新町福祉会館
5月11日(水)午後2時~4時	田無総合福祉センター
13日(金)午前9時30分~11時30分	住吉会館ルピナス
26日(木)午後2時~4時	ひばりが丘福祉会館
30日(月)午後2時~4時	下保谷福祉会館

介護予防のための教室や講座

元気な高齢者の方を対象に、介護予防のための運動教室、認知症予防講座、口腔・栄養講座など、さまざまな教室や講座を実施します。参加者の募集は、随時市報でお知らせします。



市 からの 連絡 帳

税・年金

市税・国民健康保険料(税)の休日納付相談窓口

時 3月5日(土)・6日(日)
午前9時～午後4時
場 市税・納税課(田無庁舎4階)
国民健康保険料(税)・保険年金課(田無庁舎2階)
※窓口は田無庁舎のみ
内 市税・国民健康保険料(税)の納付・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)

バイク・軽自動車税の廃車などは3月中に手続きを

軽自動車税は4月1日現在の所有者に対して課税されます。
転出した・盗難に遭った・既に使用していない・所有者が変わった方は、3月中に手続きをしてください。軽自動車税に月割課税制度はありません。

□取扱窓口
●125cc以下のバイク・小型特殊自動車…市民税課(田無庁舎4階・☎042-460-9826)
●125ccを超えるバイク…多摩自動車検査登録事務所(☎050-5540-2033)
●軽四輪自動車…軽自動車検査協会多摩支所(☎050-3816-3104)
◆市民税課 ☎(042-460-9826)

土地家屋価格等縦覧帳簿の縦覧期間

平成28年度の土地価格等縦覧帳簿および家屋価格等縦覧帳簿の縦覧は、4月1日(金)～5月31日(火)を予定しています。詳細は、市報4月1日号でお知らせする予定です。
◆資産税課 ☎(042-460-9829・9830)

障害基礎年金をご存じですか

病気やけがなどで一定の障害の状態になった場合に支給される障害基礎年金があります。

□支給要件 次の全てに該当するとき
①初診日(※1)が次のいずれかの期間にある
●国民年金の被保険者期間
●60～64歳の年金未加入期間
※国内に住所がない場合・老齢基礎年金の繰上げ支給をされている場合は対象外
●20歳前の年金未加入期間
②障害認定日(※2)に、政令で定める程度の障害等級の1級または2級(障害者手帳などの等級とは別)に該当している
③初診日の前日時点で納付要件を満たしている(20歳前に初診日がある場合は納付要件なし)

※1 初診日…障害の原因となった病気やけがなどで初めて医師などの診察を受けた日
※2 障害認定日…初診日から1年6カ月後、またはそれ以前に症状が固定した日(初診日から1年6カ月後の日が20歳前の場合、20歳誕生日前日)
※請求ができるのは、認定日以降です。
※障害基礎年金が認定日から支給されると決定した場合でも、請求から5年以上前の方は、時効のため支給されません。
※20歳前の初診日で障害年金を請求する場合、障害基礎年金の受給権を得ても本人の所得などにより支給が制限されることがあります。

請求者の状況などによりお渡しする請求書類が異なるため、事前にご相談ください。

□市役所での相談・受付
保険年金課(田無庁舎2階)・市民課(保谷庁舎1階・☎042-438-4020 ※要予約)
☎武蔵野年金事務所(☎0422-56-1411)
◆保険年金課 ☎(042-460-9825)

福祉・子育て

中等度難聴児補聴器購入費助成

身体障害者手帳の交付対象とならない中等度難聴児に対して、早期の補聴器装用により言語の習得や生活能力・コミュニケーション能力などの向上を促進するため、補

聴器の購入費用の一部を助成します。
対 次の全てに該当する方(所得要件あり)
●市内に住所がある18歳未満の児童
●身体障害者手帳(聴覚障害)交付の対象となる聴力ではないこと
●両耳の平均聴力レベルがおおむね30dB以上で、補聴器の装用により言語の習得など一定の効果が期待できると医師が判断した方
□助成額 補聴器の購入費用と助成基準額(1台13万7,000円、耐用年数5年)のうち少ない額の9割(生活保護世帯・住民税非課税世帯は10割)
※修理に掛かる経費は助成対象外
申 購入前に、申請書に医師意見書・見積書を添付して下記へ
※詳細は、下記へお問い合わせください。
◆障害福祉課 ☎(042-438-4034)

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)、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 3月8日(火)・田無総合福祉センター3月19日(土)・防災センター
※いずれも午前10時～正午
定 各20人 ※保育あり:各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 前日の午後5時までに電話で☎へ
問 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

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 3月12日(土)午前9時30分～午後0時30分・インギビル
※1人40分程度
対 市内にある地上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
※原則として新耐震設計基準(昭和56年6月1日施行)以前に建築した住宅
定 8人(申込順)
申 3月9日(火)までに電話で下記へ
□相談員 住みよい町をつくる会
◆都市計画課保(☎042-438-4051)

消費者団体の登録

消費生活に関する消費者の自主的な学習活動を市内で行っている団体が「消費者団体」として登録をすると、消費者センター分館のグループ活動室を利用希望日の2カ月前の1日から予約できるなどのメリットがあります(消費者団体以外は1カ月前から)。
※詳細は、市HPまたは案内(窓口で配布)をご覧ください。
◆協働コミュニティ課保(☎042-438-4046)

市政

平成28年度西東京市予算の概要の公表

平成28年度西東京市予算(原案)が確定しました。その概要をまとめた「平成28年度西東京市予算の概要」を、財政課(田無庁舎3階)・情報公開コーナー(両庁舎1階)で配布しています。市HPでもご覧になれます。
◆財政課 ☎(042-460-9802)

募集

保育園保育嘱託員

□資格・人数 保育士(無資格者でも可)・4人程度
□任用期間 5月1日～平成29年3月31日
□募集要項 3日15日(火)まで、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・芝久保を除く)で配布
※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)

年度末・年度初めの市民課窓口の混雑予想

今年には特に混雑が予想されます

◆市民課 ☎(042-460-9820) 保 ☎(042-438-4020)

おおむね3月18日(金)～4月11日(月)は、窓口が大変混み合います。例年、住民票の異動が多くなり混雑しますが、今年はマイナンバーカード(個人番号カード)の交付なども行われるため、大変な混雑が予想されます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

□特に混雑が予想される日
3月22日(火)・31日(木)、4月1日(金)
※詳しい混雑予想カレンダーは、市HPをご覧ください。
□住民票異動届の手続き期間
●市外への転出
おおむね2週間前から
●転入・市内の転居
引っ越し後2週間以内

□混雑予想カレンダー

月	火	水	木	金	土
3月7日	8日	9日	10日	11日	12日 田無庁舎のみ開庁
14日	15日	16日	17日	18日	19日 保谷庁舎のみ開庁
休日	22日	23日	24日	25日	26日 田無庁舎のみ開庁
28日	29日	30日	31日	4月1日	2日 保谷庁舎のみ開庁
4日	5日	6日	7日	8日	9日 田無庁舎のみ開庁

	平均待ち時間				
	証明書発行	住民票異動届	戸籍届	マイナンバーカード・住基カード継続利用	マイナンバーカード交付
■ 大変混雑します	約60分	約120分	約60分	約90分	約180分以上
■ 混雑します	約30分	約60分	約45分	約60分	約120分以上
■ やや混雑します	約15分	約40分	約35分	約45分	約100分以上

※異動届と同時に各カードの継続利用を行う場合は、上記待ち時間の合計になります。
※土曜日窓口では、各カードの継続利用手続きはできません。
※土曜日窓口でカード交付を行うのは、混雑カレンダー中では3月12日のみです。

◆こちらをご利用ください

住民票異動・印鑑登録・証明書発行業務は、ひばりヶ丘駅前・柳橋両出張所および両庁舎の市民課土曜日窓口でも取り扱っています。
□市民課土曜日窓口
時 午前9時～午後0時30分
場 保谷庁舎 第1・3・5土曜日
田無庁舎 第2・4土曜日
※土曜日窓口では、戸籍届の受け付けはできません。土・日曜日、祝日は田無庁舎1階の「休日・夜間受付」へお持ちください。

◆来庁の際は公共交通機関のご利用を

市役所駐車場は有料時間貸駐車場です。市役所で手続きをする方は1時間まで無料ですが、混雑時に待ち時間が長くなり超過した分は有料になります。駐車台数にも限りがありますので、ご協力をお願いします。



臨時看護師

- 資格・人数 看護師・1人
- 勤務地 市内公立保育園
- 勤務日時 4月1日～9月30日の平日午前10時～午後5時(休憩1時間)
- 賃金 時給1,500円(平成27年度実績)
- 申 3月15日(火)までに市販の履歴書に必要事項を明記し、保育課(田無庁舎1階)へ持参
- ◆保育課 田(☎042-460-9842)

学童クラブ指導嘱託員(平成28年度採用)

- 人数 3人程度
- 試験日・方法 3月20日(祝)・個別面接
- 募集案内 3月15日(火)まで、児童青少年課(田無庁舎1階)で配布
- ※市HPからもダウンロード可
- ※詳細は、募集案内をご覧ください。

傍聴 教育委員会

- 時 3月13日(日)午後2時
- 場 保谷庁舎4階
- 内 行政報告^{ほか}
- 定 10人
- ◆教育企画課 保(☎042-438-4070)

傍聴 審議会など

- 図書館協議会
- 時 3月10日(休)午後3時～5時
- 場 田無公民館
- 内 新年度事業
- 定 5人
- ◆中央図書館(☎042-465-0823)

- ◆児童青少年課 田(☎042-460-9843)

障害のある小学生の介助員

- 資格 18歳以上の健康な方で、教育行政に熱意と理解のある方
- ※介助対象児童の親族を除く。資格・経験不問。登録後、介助対象児童が決定した後に活動開始
- 活動時間 登校～下校時刻のうち可能な範囲で応相談
- 活動場所 市立小学校
- 謝礼 1時間1,040円 ※交通費なし
- 申 市販の履歴書に必要事項を明記し、教育企画課(保谷庁舎3階)へ持参
- ※募集期限なし。無償ボランティアが可能な方は、その旨も明記してください。
- ◆教育企画課 保(☎042-438-4071)

■男女平等推進センター企画運営委員会

- 時 3月10日(休)午後6時
- 場 住吉会館ルピナス
- 内 平成28年度男女平等参画情報誌編集・啓発事業の企画^{ほか}
- 定 3人
- ◆協働コミュニティ課(☎042-439-0075)
- 社会教育委員の会議
- 時 3月14日(月)午後2時～4時
- 場 保谷庁舎3階
- 内 今後の活動
- 定 5人
- ◆社会教育課 保(☎042-438-4079)

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

3月の薬湯～紅花の湯～



- 紅花の湯は、アレルギーと美容に効果があるといわれています。
- 時 3月6日(日)
- ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
- 場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ
- 問 西東京市公衆浴場会(庚申湯☎042-465-0261)

ハーモニー♪講座

- 時 3月19日(土)午後1時30分～3時45分(受付:1時^{から})
- 場 障害者総合支援センターフレンドリー
- 内 大人の発達障害の理解と支援
- 定 70人(先着順) ※当日、直接会場へ
- 問 西東京市地域活動支援センターハーモニー(☎042-452-2773)

西東京市社会福祉協議会 嘱託職員募集(平成28年度採用)

- 職種・人数 生活福祉資金の相談・貸付・償還業務・若干名 ※要パソコン操作
- 勤務日 平日午前9時～午後5時(9月^{まで}:週4日、10月^{から}:週5日)
- 賃金 日給1万100円(社保加入)
- 選考 書類・面接(3月17日(休))
- 申 3月11日(金)午後5時(必着)までに、履歴書を郵送または直接^問へ
- ※詳細は、^問のHPをご覧ください。
- 問 社会福祉協議会(〒202-0013中町1-6-8 保谷東分庁舎内・☎042-438-3777)

都民公開講座

- 時 3月6日(日)午後2時～4時15分
- 場 コール田無
- 内 糖尿病講座 食事と運動
- 定 165人(先着順) ※当日、直接会場へ
- 問 西東京市医師会(☎042-421-4328)

無料特設行政相談

- 時 3月11日(金)午前10時～午後5時(受付:4時30分^{まで})
- 場 西武池袋本店7階(行政・法律・くらしの行政相談コーナー)
- 内 登記・金融・相続・税金・年金・国の行政に関する相談
- 問 東京総合行政相談所(☎03-3987-0229)

一般幹部候補生募集(平成29年春採用)

- 自衛隊の指揮官を養成するもので、約1年間の基本教育の後、各部隊・研究所などで主に総合職として勤務します。
- 資格 22歳以上26歳未満
- ※22歳未満は大卒見込みを含む
- ※大学院修了者は28歳未満
- 一次試験 5月14日(土)・15日(日)
- ※15日(日)は飛行要員希望者のみ
- 受付期間 3月1日(火)～5月6日(金)
- 問 自衛隊西東京地域事務所(☎042-463-1981)

住宅火災を防ぎましょう

平成27年中の市内の火災件数は55件(前年比12件増)でした。主な火災原因は「放火(疑いを含む)」「ガステーブル^{など}」「たばこ」です。

◆住宅火災に対する備え

- 住宅用火災警報器を設置する
- 火災による死者のうち約9割が住宅火災で亡くなっています。住宅用火災警報器の設置が義務付けられていますので、自分だけでなく大切な家族を守るためにも設置しましょう。設置後は点検や維持管理に努めましょう。本体の電池は、電池寿命の10年を目安に交換してください。
- 消火器を設置して使い方を覚える
- 住宅火災発生時は消火器による素早い初期消火が被害を軽減します。正しい使い方を覚えましょう。

※使い方…安全ピンを上にはき、ホースを外して火元に向け、レバーを強く握って放射する

□防災製品を活用する

防災とは燃えにくく、着火しても燃え広がりにくい性質のことです。コンロに火を付けたまま鍋を入れ替える際に衣類の袖口から着火したという事例もあります。エプロンやアームカバーは防災製品を活用しましょう。

- 問 西東京消防署(☎042-421-0119)
- ◆危機管理室 保(☎042-438-4010)



自転車は自転車駐車場に置きましょう

自転車・バイクは手軽で便利な交通手段の一つですが、駅周辺の歩道や路上への放置が後を絶ちません。

歩道は高齢者・障害者・子どもなど、さまざまな人たちが利用します。自転車・バイクなどが放置されると、通行の障害となるばかりか、災害・緊急時の活動の妨げにもなります。

通勤・通学・買い物などで自転車・原付バイクなどを利用する際は、一人

一人が責任を持って自転車駐車場などを利用しましょう(原付バイクは、場所により制限あり)。

各駅周辺には自転車駐車場があります。利用の際は、係員の指示に従ってください。混雑時はほかの利用者の迷惑にならないように、無理な駐車はしないでください。

- ◆道路管理課 保(☎042-438-4057)

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

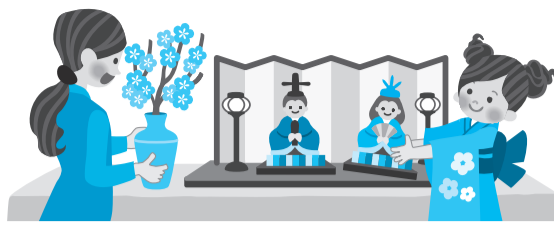
■専門相談(予約制)

- 予約開始 3月4日(金)午前8時30分(★印は、2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 田(☎042-460-9805)
- 保谷庁舎1階市民相談室 保(☎042-438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	3月10日(休)・17日(休)・18日(金) 午前9時～正午
	保	3月9日(火)・15日(火)・16日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	4月7日(休)
	保	3月24日(休)
税務相談	田	3月11日(金)
	保	3月18日(金)
不動産相談	田	3月17日(休)
	保	★3月10日(休)
登記相談	田	★3月10日(休)
	保	★3月17日(休)
表示登記相談	田	★3月10日(休)
	保	★3月17日(休)
交通事故相談	田	★3月9日(火)
	保	3月23日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★3月14日(月)
行政相談	保	★3月3日(休)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	4月6日(水)



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

「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

一般

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆健康課 保(☎042-438-4037)			
サンテカレッジ 運動講座 「今からはじめる運動習慣のための基礎3日間コース」	3月23日(水)午前9時30分～11時30分/ 田無総合福祉センター ※3日間コースの3日目のみ	市内在住の方/ 20人程度(申込多数の場合は抽選) ※保育あり	3月16日(水)までに電話予約
栄養相談 【管理栄養士による相談】	3月7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3人(申込順)	3月3日(木)までに電話予約
	3月16日(水)午前9時～正午/ 田無総合福祉センター		3月11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】	3月17日(木)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。	3月8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20人(申込順)	前日までに電話予約 ※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)。
	3月25日(金)午前10時～11時30分/ 田無総合福祉センター		
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	3月11日(金)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)	3月8日(火)までに電話予約

子ども

事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法など
◆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】	4月20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): 3月22日(火)～31日(木)
◆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】	3月16日(水)午後1時30分～5時/ 教育支援課(保谷庁舎4階)	1人15分程度/5～12歳ぐらい/ 10人(申込順)	3月1日(火)午前9時～14日(月)に電話予約

3月24日 世界結核デー

結核は過去の病気ではありません

WHO(世界保健機関)では3月24日を「世界結核デー」としています。結核は、症状が風邪に似ていることなどから病気の発見が遅れ、学校や職場で集団感染を引き起こすこともあります。咳や発熱が2週間以上続くなどの症状

が見られたら、早めに医療機関で受診しましょう。また、周囲の人に感染させないためにも、職場・学校などの健康診断や市の胸部健診を毎年必ず受けましょう。

◆健康課 保(☎042-438-4037)

健康ガイド

■講演会「高齢期のうつ予防～うつと心のケア～」

臨床心理士が高齢者の「うつ病」の特徴や予防についてお話しします。

時 3月17日(木)午後2時～4時(1時30分開場)

場 コール田無 ※当日、直接会場へ

定 180人(先着順)

◆高齢者支援課 保

(☎042-438-4029)

■1歳6カ月児医科・歯科健康診査

小児科・内科、歯科を、それぞれ指定医療機関で受診してください。

内 医科…身体計測、小児科・内科健診、個別相談

歯科…歯科健診、歯磨き相談

対 1歳6カ月～2歳の誕生日の前日

※1歳6カ月前ごろに個別に通知
※詳細は、個別通知をご覧ください。転入などの方は下記へご連絡ください。

◆健康課 保(☎042-438-4037)

■母子健康手帳の交付

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

□交付・相談 健康課(保谷保健福祉総合センター4階)

□交付のみ 子育て支援課(田無庁舎1階)・子ども家庭支援センターのどか(住吉会館ルピナス)・各出張所
※なるべく保健師が常駐している健康課へお越しください。紛失など、お問い合わせは下記へご連絡ください。

◆健康課 保(☎042-438-4037)

3月 自殺対策強化月間

気づいてください!
体と心の限界サイン
(九都県市統一標語)

東京都では、3月と9月を自殺対策強化月間としています。今月は相談体制を拡大し、心の悩みを持つ方や身近な人を自殺で亡くされた方などを対象とした電話相談・啓発活動を集中的に行います。

◆健康課 保
(☎042-438-4037)

◆電話による特別相談

●東京都自殺相談ダイヤル

～ここらといのちのほっとライン～

☎0570-087478

3月27日(日)～31日(木)(全日24時間)

●54時間特別相談(東京自殺防止センター)

☎0120-58-9090

3月5日(土)午前0時～7日(月)午前6時

●自殺予防いのちの電話(毎月10日に実施)

☎0120-738-556

3月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時

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
6日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	野田医院 向台町3-6-10 ☎042-467-1810	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
13日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	

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	
6日	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711	13日 おおたけ歯科医院 保谷町3-9-2 コーラルタウン1階 ☎042-462-6162



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーも
ご覧ください。

ささえあい訪問サービス

◆ささえあい訪問協力員養成研修

ささえあい訪問サービスにボランティアとして協力いただける方を募集しています。研修を受講後、ご登録くださった方に「ささえあい訪問協力員」として活動していただけます。

時 3月19日(土)午後1時～5時

場 防災センター

内 活動に必要な知識・技術^{ほか}

対 市内在住で、要介護・要支援の認定を受けていない方

定 30人(申込多数の場合は抽選)

申 3月14日(月)(必着)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「ささえあい訪問協力員養成研修」係へ

◆サービスを利用してみませんか

ささえあい訪問協力員養成研修を受講した地域のボランティア(ささえあい訪問協力員)が、定期的な見守りを行います。
内 ●週1回の外からの見守り(新聞が溜まっていないかなどの確認) ●月1回の玄関までの訪問

対 市内在住のおおむね65歳以上の一人暮らしの方で、家族・友人などからの見守りが少ない方(訪問調査のうえ決定)

□サービス期間 サービス開始から1年間。利用者からの申し出がない場合は、自動的に1年延長

申 担当の地域包括支援センターまたは下記へ

◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

入院期間中の紙おむつ代の助成

□対象期間 平成27年11月1日～翌年2月29日入院分

□助成金額 月ごとの紙おむつ代の実費(上限月額4,500円)

対 次の全てに該当する方

①紙おむつの持ち込みを禁止している医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っている

②上記対象期間内の入院中に西東京市に住居登録をしている

③40歳以上で、入院時に介護保険認定において要介護1以上の認定を受けている

④入院期間中に生活保護を受給していない

□申請

時 3月10日(木)～31日(休)

場 高齢者支援課(田無庁舎1階・保谷保健福祉総合センター1階)

健福祉総合センター1階)

時 ①介護保険被保険者証のコピー ②振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど) ③認め印 ④病院が発行した領収書のコピー

※領収書には、対象者氏名・入院期間・紙おむつの金額の記載が必要です。紙おむつ代の記載がないものは不可。領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院発行の内訳が必要になります。

※平成27年3～10月の入院分で未申請の方は、今回のみ申請を受け付けます。

※次回(3～6月入院分)受付は7月を予定

◆高齢者支援課(☎042-438-4028)

キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーも
ご覧ください。

ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース～春休み～

時 3月18日～4月1日の金曜日

午前10時～11時30分

場 エコプラザ西東京

内 エコダンス・親子体操・障害物遊び・リユース活動(家庭の不用品譲り合い)

対 乳幼児～小学2年生と保護者(市内在住・在勤)

定 各25組(先着順) ※当日、直接会場へ

持 飲み物・タオル・子ども用の名札(用意可能な方のみ)・動きやすい服装・室内履き(はだし可)

履き(はだし可)

問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585)

※午前9時～午後5時

◆環境保全課(☎042-438-4042)



リユース活動の様子

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。

4月から 高齢者のための「健康体操教室」 元気な仲間と健康づくり

時 4月～平成29年3月(予定)

対 市内在住の60歳以上の方

場・定 下表のとおり

※申込多数の場合は、新規の方を優先し抽選

申 3月1日(火)～7日(月)午前9時30分～午後4時に、福祉会館・老人福祉センター利用証(お持ちでない方は、健康保険証

など住所・氏名・生年月日が分かるもの)を持参し、各会場窓口へ(電話受付不可)

※申し込みは、1人1教室^{まで}

※教材費など自己負担の場合あり

問 西東京市社会福祉協議会

(☎042-438-3773)

◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

会場・電話番号	実施日	教室名	時間	定員
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4 火曜日	A	午前9時40分～10時30分	各60人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
	第1～4 木曜日	D	午前9時40分～10時30分	各25人
		E	午前10時40分～11時30分	
		F	午前11時40分～午後0時30分	
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4 金曜日	A	午前9時40分～10時30分	各55人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
	毎週 月曜日	D	午後1時40分～2時30分	各30人
		E	午後2時40分～3時30分	
		F	午後3時40分～4時30分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	毎週 月曜日	A	午前9時40分～10時30分	各35人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
	第1～4 木曜日	D	午後1時40分～2時30分	各20人
		E	午後2時40分～3時30分	
		F	午後3時40分～4時30分	
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4 火曜日	A	午前9時40分～10時30分	各50人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
	第1～4 金曜日	D	午前9時40分～10時30分	各45人
		E	午前10時40分～11時30分	
		F	午前11時40分～午後0時30分	
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4 金曜日	A	午前9時40分～10時30分	各37人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
	第1～4 金曜日	D	午後1時40分～2時30分	各37人
		E	午後2時40分～3時30分	
		F	午後3時40分～4時30分	

ようこそとしゃかんへ 3月

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

- おはなしおばさんのおはなし会 6日(日)午前11時
- にこにこおはなし会 3・17日(木)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- サンサンおはなし会 20日(日)午前11時/3歳児から対象
- おはなし会 毎週木曜日午後3時30分/3歳児から対象
- 3.11を忘れない! 5日(土)午後2時(紙芝居)『いなむらの火』^{ほか} 公演:おはなしaqua

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



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 11・25日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなしひろば 11・25日(金)午後3時30分/3歳児から対象
- おはなしのへや 12・26日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生対象

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 4・11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 12日(土)午前11時
- おはなしひろば 毎週水曜日午後3時30分/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 3・10・17・24日(木)午後4時

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 4・25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 5日(土)午前11時/3歳児から対象
- おはなしひろば 2・16日(木)午後4時/3歳児から対象

児童館・児童センターとの共催行事

- はじめてのページ 3日(木)午前11時/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 16日(木)午後3時30分/新町児童館/3歳児から対象

休館日

7日(月)・14日(月)・22日(火)・28日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、18日(金)も休館
※芝久保・谷戸図書館は、21日(木)も休館

「西東京市からのお知らせ」
エフエム西東京(84.2MHz)
①午後0時45分～1時(月～日曜日)
②午後8時～8時15分(月～金曜日)

音声版「声の広報」も作成しています
「広報西東京」をデジ版(CD-ROM)・テープ版でお聞きになれます。詳細は、谷戸図書館(☎042-421-4545)へお問い合わせください。

イベント NEWS もっと知ろう！楽しもう！

フレンドリー春まつり

3月5日(土)

午前10時～午後4時
(①午後2時～2時50分
②午後3時～3時30分)

障害者総合支援センターフレンドリー
※当日、直接会場へ

内①講演「暮らしに役立つ心理学～上手に気持ちを伝えるコツ～」

②トロンボーン四重奏

③施設利用者や団体によるダンス・マジック・ゲームコーナー・模擬店^{ほか}

④出店…おでん・自家製パン・綿あめ・ポップコーン・フランクフルト・焼きそば・豚汁・野菜販売^{ほか}

問フレンドリー春まつり実行委員会
(☎042-452-0087)

◆障害福祉課(☎042-438-4034)

自治会・町内会懇談会

講演会「知ってナットク！自治会・町内会って大切！」

3月12日(土) 午後2時

西東京市民会館 ※当日、直接会場へ

都市におけるコミュニティの現状と課題、自治会・町内会が担っている役割などについて事例を交えてお話しします。自治会・町内会って「わたしたちに関係あるの?」「そもそも何をしているの?」という方、参加してナットクしてみませんか。参加者同士の交流

の時間もあります。

定80人(先着順)

講和田清美^{さん}(首都大学東京教授)

◆協働コミュニティ課(☎042-438-4046)

西東京市図書館開館40周年記念 西東京市図書館文化講演会 「いま、図書館を考える～電子化時代の図書館のあり方」

3月26日(土)

午後2時～4時(1時40分開場)
田無公民館

定50人(申込順)

講小西和信^{さん}(武蔵野大学教授・西東京市図書館協議会会長)

申開館時間中に下記へ電話または来館
◆中央図書館(☎042-465-0823)

新入学児童交通安全の集い

3月28日(月) 午前10時～正午

田無自動車教習所
※雨天決行。当日、直接会場へ

4月から小学校に入学する子どもを対象に、交通安全について家族で学べる集いを開催します。

内交通安全のお話・人形劇、白バイ警官による模擬走行^{など}

「いこいな」も参加する予定です。

◆道路管理課(☎042-438-4055)

春のENJOYニュースポーツ交流会

誰でもすぐ楽しめるニュースポーツ(ユニカール・ポッチャ)の交流会です。普段運動していない方、障害のある方もぜひご参加ください。

□ユニカールとは カーペット上のカーリング。ストーンをいかに標的に近づけるかを競います。

□ポッチャとは ボールを転がしたり、ほかのボールに当てたりして、いかに目標球に近づけるかを競います。

時・場 3月27日(日)午前9時20分～11時30分(受付:9時^{から})・きらっと

対市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定大人36人・子ども12人(申込順)

持運動ができる服装・室内用運動靴・タオル・飲み物^{など}

申3月14日(月)(必着)までに、往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、〒202-8555市役所スポーツ振興課「春のENJOYニュースポーツ交流会」係へ ※チーム(3人^{まで})での申し込みも可
◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)



ユニカール

総合型地域スポーツクラブ「にしはらスポーツクラブ」 教室無料体験会

□テニス教室

時 3月10日(木)(予備日3月24日(木))

①午前9時～10時20分

②午前10時30分～11時50分

対・定 高校生以上(やや経験者)・各10人

□空手教室

時 3月23日(水)・30日(水)

午後3時30分～4時30分

対・定 4歳児～小学6年生・各10人

場・申・問にしはらスポーツクラブ(西原総合教育施設内・☎042-467-9919 ※月曜日休館)

◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)

冊子「縁～西東京市ゆかりの文化人を紹介～」

地方創生を目的とする国の交付金を活用した、西東京市図書館開館40周年記念冊子が出来上がりました。

冊子では、図書館が著作物を収集している、各分野で活躍する本市にゆかりのある文化人50人を紹介しています。

3月6日(日)に保谷こもればいホールで開かれる海老澤敏^{さん}の講演会の入場者に差し上げます。詳細は、下記の地域・行政資料室へお問い合わせください。

◆中央図書館(☎042-465-0823)

平成28年度の「りさいくる市」(フリーマーケット)

市では、ごみの減量と資源の再利用促進のため「りさいくる市」(フリーマーケット)を開催します。

時 4～12月の第1日曜日午前9時～正午
場 ①田無庁舎市民広場(5・7・9・11月)
②エコプラザ西東京(4・6・8・10・12月)

申出店希望者は、開催1カ月前の市報で日程を確認のうえ、お申し込みください。

◆注意事項

□申込後 申込多数の場合は抽選。当選した方で出店できなくなった場合は、必ず下記へご連絡ください(落選した方の中から繰り上げを行います)。

□当日 ●開催時間前に搬入と設営をし、正午には片付けてください。

※田無庁舎では庁舎玄関前のロータリー

が使用できません。有料駐車場に停めて搬入・搬出をしてください。

※エコプラザ西東京には駐車場がありません。搬入後は車を引き上げて庁舎有料駐車場をご利用ください。

※庁舎有料駐車場は台数に限りがあります。環境保護のためにもできる限り車の使用を控えるようご協力ください(駐車料金は1時間まで無料)。

●申込者の本人確認書類(運転免許証など官公署発行のもの)をご提示ください。

●雨天時 ①…中止・延期開催なし
②…屋内開催のため決行

●物品の売買についてのトラブルは当事者間の問題となりますので、市では責任を負いかねます。

◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)



「りさいくる市」フリーマーケット出店者募集

時 4月3日(日)午前9時^{ごろ}～正午

場 エコプラザ西東京

□出店資格 成人で市内在住の個人・団体(業としている方を除く)

□募集区画数 43区画(1区画約3.5㎡)

申 3月10日(木)(消印有効)までに、往復はがきに参加者全員の氏名(ふりがな)、代表者の住所・年齢・電話番号、出店物(衣類・雑貨^{など})を明記し、〒202-0011泉町3-12-35ごみ減量推進課へ(応募は1世帯1通。当

日の参加者による申し込みに限る。申込多数の場合は抽選)

※飲食物・動植物などの販売は不可
※出店場所の選択は不可

□資源物の無料持込回収 当日、プラスチック製品(バケツ・プランター^{など})・陶磁器食器(茶わん・皿^{など}) ※ごみ資源化市民会議主催)を回収します。

※ガラス・花瓶・土鍋・自作品は回収不可

◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)

多摩六都科学館ナビ



たまろくと市民感謝デー

日頃の感謝を込めて年に一度のお祭りを開催します。地域を代表するご当地グルメやイベントが盛りだくさんです。

時 3月6日(日)午前9時30分～午後5時

内 ●たまろくとご当地グルメフェスティバル

●ロクトステージ
ご当地ヒーロー・元素ビンゴ大会^{など}

●ラボまつり
展示室にある「ラボ」を全てオープン！観察・実験・工作が気軽に楽しめます。

●ボランティア会のわーくわく科学広場

※市内在住・在勤・在学の方は当日、入館料無料(居住地・学校・勤務先が確認できるものをご提示ください。)

※プラネタリウム・大型映像は別料金
問 多摩六都科学館(☎042-469-6100)

※3月の休館：月曜日



昨年の様子

ロクト・サイエンス・コラム②

たかが三角形、されど三角形

日本では、図形の性質について小学生の頃から習い始めます。その内容は約2,300年前に活躍したエウクレイデス(英語読みでユークリッド)がまとめた「原論」の内容に他なりません。「原論」は現代でも通用する「平面の幾何学」が美しくまとめられています。

19世紀になり、2,000年前の幾何学では当てはまらない例が見つかりました。

例えば、「三角形の内角の和は180度」という性質を考えてみましょう。空気を入れる前のビーチボールの表面に三角形を描いてから、膨らませ

ます。すると、足した角度は180度以上となります。このように歪んだ面でも成り立つ幾何学が必要となったのです。

今では歪んだ平面や空間でも適用できる「非ユークリッド幾何学」が発展し、先端科学には欠かせない学問となっています。



■歪んだ三角形の例

北極点と赤道上の2点でできた三角形。地球の経線と赤道は直角に交わるので直角が2つある(180度以上の内角を持つ)三角形になる。

©Vector Graphics