



主な内容

【2面】国民年金の加入 【2面】補助金・負担金の概要の公表 【8面】庁舎統合に向けた第一歩 窓口が一部移転 【8面】成人式

# わたしたちが西東京市を応援します!

地域資源を生かした“まちの活力”“魅力の向上”につなげるとともに、“情報発信力の強化”を目的として、市に関心と愛着を持った市にゆかりのある著名な方々を「西東京市PR親善大使」として任命しました。令和2年1月1日時点で任命している大使の方々をご紹介します!

2020年度に  
20周年を迎える  
20万人都市  
西東京市

西東京市  
PR親善大使誕生  
4・5面で  
紹介しています。

ロックバンド  
JUN SKY WALKER(S)さん

スポーツ  
フォトグラファー  
赤木真二さん

落語家  
林家久蔵さん

卓球選手  
森園政崇さん

卓球選手  
森園美咲さん

芸人  
完熟フレッシュさん

トランポリン  
競技選手  
棟朝銀河さん

## 「まちの健康」をめざして

西東京市長 丸山浩一



あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。

昨年は、日本各地で台風などによる風水害に見舞われ、あらためて自然災害の脅威を感じることもとなり、生活の基盤となる「まちの安全と安心」への関心が、高まる年となりました。この経験に学び、これからの災害対策につなげてまいりたいと考えております。被災された皆様から心からお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復興をお祈りいたします。

本市では、昨年4月から「第2次総合計画・後期基本計画」によるまちづくりをスタートさせております。後期基本計画では、これまで進めてきた「健康」応援都市の実現に向けた取り組みをさらに加速化させるため、まちの健康という視点から、「多様な世代の活動・交流の促進」、「健康なライフスタイルづくりの促進」、「暮らしの価値を高める魅力ある拠点づくり」の3つの柱からなる「健康都市プログラム」を設定いたしました。このプログラムの中で、健康寿命の延伸に向けた「フレイル予防事業」をはじめ、さまざまな取り組みを進めてまいります。

このほかに、「子どもにやさしいまちづくり」を進めるため、「西東京市子ども条例」に基づく「子ども相談室」ほっとルームの開設や、市の魅力を幅広く情報発信していくお手伝いをしていただく「西東京市PR親善大使」など、本市の元気をアピールする事業も実施しております。これからも「住み続けたい・住みたいまち 西東京市」と、皆様から選ばれるためのまちづくりに努めてまいります。

さて本年は、いよいよ「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」が開催されます。本市は、オランダ王国のホストタウンとして、誰もが相互に人格を尊重し支え合う「共生社会の実現」をテーマに、スポーツをはじめ教育・文化等の様々な分野で交流を進めてまいりました。こうした取り組みにも評価をいただき、本市はパラリンピック聖火リレールートに選定されています。

そしてオリンピック聖火リレーは7月15日に、パラリンピック聖火リレーは8月24日に市内で実施される予定です。開催に向けては、大会機運の醸成とともに、バラスポーツの普及・障害への理解促進など、関連事業を継続して進めながら、大会レガシーにつながる「共生社会の実現」に向けて取り組んでまいりたいと考えています。

20万人が暮らす西東京市は、2020年度に誕生20周年を迎えます。これまで先人が築いてきた「まちのあゆみ」を、さらに前へ進めてまいりたいと考えていますので、引き続きのご理解とご協力をお願いいたします。結びに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈りし、新年の挨拶といたします。

# 市からの 連絡帳

**1月は、市・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

## 届け出 証明書コンビニ交付サービス停止

システムメンテナンス作業に伴い、証明書コンビニ交付サービスの一部が下記の日時で停止します。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ので、最新の情報は市HPをご覧ください。

- 時 1月16日(休)午後5時から終日  
対 市内外の全店舗  
□停止するサービス  
●戸籍証明書 ●戸籍の附票  
▶市民課 ☎042-460-9820  
☎042-438-4020



## 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(休)  
●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 正午～午後8時  
※入浴料は通常料金  
□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5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

### フードドライブ

ご家庭で保管されたままの食品を市内の子ども食堂などで活用する食材としてご寄付ください。  
時 1月6日(月)～17日(金)  
※受付施設によって受付期間・時間などが異なります。詳細は下記へお問い合わせください。  
問 社会福祉協議会  
☎042-497-5180

### 特設行政相談

時 1月9日(木)午前10時～午後5時(受付：4時30分まで)  
内 登記・都政・相続・税金・国の行政に関する相談  
場・問 東京総合行政相談所 西武池袋本店7階くらしの相談コーナー  
☎03-3987-0229

## 年金

### 国民年金の加入

国民年金は、日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入しなければならない年金制度です。  
20歳になった方には、日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」(以下「お知らせ」)「国民年金保険料納付書」などが送付されます(厚生年金に加入している方には送付されません)。  
20歳になってから3週間程度経過しても「お知らせ」が届かない方は、問へご連絡ください。  
※配偶者の扶養となっている方は、配偶者の勤務先へお問い合わせください。  
問 武蔵野年金事務所  
☎0422-56-1411(ナビダイヤル)  
▶保険年金課 ☎042-460-9825

## 子育て

### こどもの発達センターひいらぎ

通所申し込み  
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は申し込みをしてください。  
時 1月6日(月)～24日(金)の平日午前9時～午後5時に下記へ(申込書配布も同時)

▶こどもの発達センターひいらぎ  
☎042-422-9897

## くらし

### 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・場 1月11日(土)午前9時30分～午後0時30分・田無庁舎1階  
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40分程度  
申 1月8日(休)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

### 空き家相談会

市内に存する空き家の所有者などに対して市と協定を結んだ各専門家団体による個別相談会を開催します。  
時 1月18日(土)午前10時～午後4時  
場 アスタセンターコート ※予約不要  
▶住宅課 ☎042-438-4052

### 西東京都市計画生産緑地地区の変更

都市計画法に基づき決定・告示しました。  
□縦覧場所 都市計画課(保谷庁舎5階) 生産緑地地区の追加指定および買い取り申し出は、随時受け付けていますのでお問い合わせください。  
▶都市計画課 ☎042-438-4050  
☎042-438-4050  
☎toshikei@city.nishitokyo.lg.jp

### 萌芽更新による伐採木の配布

西原自然公園の更新雑木林で発生した伐採材を、資源再利用を目的に希望

者へ配布します。  
□木の種類(樹種)  
●松・ヒノキ・サワラ(直径50cm程度)  
●クヌギ・コナラ(直径20cm程度)  
時 2月15日(土)午後1時～3時(雨天時16日(日))  
※山仕事体験会場で配布予定  
場 西原自然公園  
申 1月15日(休)までに、メール・電話で樹種・長さ・本数・住所・氏名・電話番号を下記へ  
※申し込み多数は、本数などの制限をさせていただきますことがあります。  
□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

## 市政

### 補助金・負担金の概要の公表

「市にはどのような補助制度があるのだろう」「補助金を使って、どのようなことが行われているのだろう」という疑問にお答えするため、平成30年度に支出した補助金・負担金の事業目的・補助内容や補助金を受けている主な団体の概況などを公表しています。  
□閲覧場所 情報公開コーナー(両庁舎)・市HP  
▶企画政策課 ☎042-460-9800

## etc その他

### 寄付

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。  
\*株 BIOISM 様  
\*国民共済coop 様(縄跳び・大縄)  
\*ワークマン西東京住吉店 様(ネックウォーマー)  
\*中島正義 様(絵本)  
▶管財課 ☎042-460-9812

## 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) 午前8時30分～午後5時

### ■専門相談(申込制) ※1枠30分 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

□申込開始 1月6日(月)午前8時30分(★印は、12月18日から受付中)  
□申込方法 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話  
※申込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16日(木)・17日(金)・22日(水)午前9時～正午
	保	1月15日(水)・21日(火)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	2月6日(木)
	保	1月23日(木)
交通事故相談	田	★1月8日(水)
	保	1月22日(水)
税務相談	田	1月24日(金)
	保	1月31日(金)
不動産相談	田	★1月16日(木)
	保	★1月9日(木)
登記相談	田	★1月9日(木)
	保	★1月16日(木)
表示登記相談	田	★1月9日(木)
	保	★1月16日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★1月20日(月)
行政相談	保	★1月30日(木)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	2月5日(水)

## 防災イベント

1月15日～21日は「防災とボランティア週間」  
1月17日は「防災とボランティアの日」

### 防災イベント

平成7年1月17日の「阪神・淡路大震災」を機に、上記週間が定められました。災害時のボランティア活動や防災活動への参加を広めるため、市でも防災イベントを開催します。

時 1月19日(日)午前10時～午後2時

場 保谷庁舎敷地内・防災センター

内 ●消火体験(西東京消防署)…まちかど防災訓練車や訓練用消火器を使った消火体験

●はしご車搭乗体験(西東京消防署)…受付で搭乗券を配布

※数量限定にて配布(申込順、1組2人まで)

※安全上、搭乗をお断りする場合や悪天候などにより中止する場合あり

●防災展示コーナー…防災やボランティアに関するパネルやグッズを展示します。

●防災学習コーナー…ゲームをしながら防災に関する知識を学習できます。学習した人には記念品をお渡しします。

▶危機管理室 電話 042-438-4010

### 東京消防庁

#### 災害時支援ボランティアの募集

震度6弱以上の地震が発生した場合に、消防署の支援を行う事前登録の専門ボランティアで、現在約1万4,500人の方が登録しています。

※詳細は下記へお問い合わせください

西東京消防署 電話 042-421-0119

## 市商工業従業員表彰式

長年にわたり市内の同一事業所に勤務する従業員の方々(勤続10年52人、勤続20年21人、勤続30年5人)を、11月20日に表彰しました。

西東京商工会 電話 042-461-4573 ▶産業振興課 電話 042-438-4041



## 市表彰式

市政発展への貢献や善行・社会奉仕をされた方、ならびに長年にわたる技能功労・産業振興に寄与された方々を11月20日に表彰しました。表彰を受けた方は次のとおりです(敬称略)。

▶秘書広報課 電話 042-460-9803

### 功労表彰(5人)

氏名	職名または功績名
浅野高司	
瀧島喜重	西東京市議会議員
森住孝明	
森本寛子	西東京市教育委員会委員 および教育長職務代理者
尾崎正男	西東京市監査委員

### 一般表彰(5人5団体)

氏名	職名または功績名
山田俊江	保護司
吉田稲吉	NPO法人 西東京市体育協会 専務理事
高橋俊郎	寄付
清水とし子	西東京市交通安全 協会役員
中村陽子	
菊池建設(株) 代表取締役 菊池俊一	寄付
国際ソロプチミスト 東京-西	
NPO法人地域振興 支援センター	
FC東京	
新柳沢団地自治会	社会奉仕

### 技能功労表彰(8人)

氏名	職種
秋山和雄	大工
太田勝	
都築久男	タイル・れんが工
及川純	電気工事士
内田富行	造園工・植木職
濱中昇	農業従事者
安田勝治	
野本実	電子機器製造業

※6月13日に東京田無ロータリークラブを一般表彰(寄付)にて表彰



功労・一般表彰



技能功労者表彰

## 1月10日は110番の日



110番通報の約3割は家事相談の問い合わせやいたずらなど、不要・不急な通報です。

不安、困りごとは「#9110」警察相談ダイヤルをご利用ください。

### こんな時こそ110番通報

- 強盗
- 振り込め詐欺
- 児童への不審な声かけ
- 空き巣・ひったくり
- 交通事故など

### 通報時、伝えてほしいこと

- 何があったのか
- 通報の何分前のことなのか
- 場所はどこなのか(住所や目標となる店舗や建物・階数など)
- 被害や目撃の状況、けが人の有無
- 犯人について(人数・性別・年齢・服装や逃走方向など)

田無警察署 電話 042-467-0110

▶危機管理室 電話 042-438-4010

### 審議会など

#### 緑化審議会

時 1月10日(金)午後2時

場 エコプラザ西東京

内・定 下保谷四丁目特別緑地保全地区の保全活用など・5人

▶みどり公園課 電話 042-438-4045

#### 図書館協議会

時 1月15日(水)午後3時～5時

場 中央図書館

内・定 図書館の開館時間の拡大についてほか・3人

▶中央図書館 電話 042-465-0823

#### 文化芸術振興推進委員会

時 1月15日(水)午後7時

場 保谷庁舎別棟

内・定 文化芸術振興計画ほか・5人

▶文化振興課 電話 042-438-4040

#### 学校施設適正規模・適正配置検討懇談会

時 1月20日(月)午前9時30分

場 保谷庁舎3階

内・定 今後の方向性、基本方針(案)など・5人

▶教育企画課 電話 042-438-4071

#### 建築審査会

時 1月23日(水)午後4時

場 保谷庁舎1階

内・定 建築基準法に基づく同意・5人

▶建築指導課 電話 042-438-4026

### <パブリックコメントの延期について>

市報12月15日号でお知らせした「(仮称)西東京市住宅確保要配慮者賃貸住宅供給促進計画(素案)」のパブリックコメントは延期となりました。日程は、決定次第市報・市報でお知らせします。

※詳細はお問い合わせください。

▶住宅課 電話 042-438-4052

## ようこそとしよかんへ 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 電話 042-465-0823  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝 午前10時～午後6時

- おはなしおばさんのおはなし会 5日(日)午前11時
- にこにこおはなし会 16日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
- サンサンおはなし会 19日(土)午前11時/3歳児から
- おはなし会 9・16・23・30日(水)午後3時30分/3歳児から

保谷駅前 電話 042-421-3060  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 10・24日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 10・24日(金)午後3時30分/3歳児から
- おはなしのへや 11・25日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生

芝久保 電話 042-465-9825  
火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 8日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 9・16・23日(水)午後4時/3歳児から

谷戸 電話 042-421-4545  
火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 15日・29日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなし会 8・22日(水)午後3時30分/3歳児から

柳沢 電話 042-464-8240  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 10日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- わくわくドキドキ紙芝居 11日(土)午前11時
- おはなしひろば 8・15・22・29日(水)午後3時30分/3歳児から

ひばりが丘 電話 042-424-0264  
火～金 午前10時～午後8時  
土・日・祝 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 10・24日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
- おはなしひろばサタデー 4日(土)午前11時/3歳児から
- おはなしひろば 15日(水)午後4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 9日(水)午前11時/下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 8日(水)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

休館日  
12月29日(日)～1月3日(金)・6日(月)・14日(火)・20日(月)・27日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、17日(金)休館  
※芝久保・谷戸図書館は、13日(水)休館

## ロックバンド JUN SKY WALKER(S) さん

### まちの成長! ともに歩みを

2018年に発売したアルバムの撮影をひばりヶ丘駅周辺で行いました。  
1980年の結成当時とは、イメージできなかったほど、成長したまち(工事中でしたが…(笑))に、メンバー同士、昔話も盛り上がりました。  
デビュー30年を超え、バンド結成40年であり、西東京市も2020年度に20周年ということで、僕たちも西東京市とともに、今後も、歩み続けたいと思います。皆様よろしく!

<プロフィール>  
1980年に結成。1988年のデビューから31年目を迎えた4人組ロックバンド(2019年現在)。メンバーは、ボーカルの宮田和弥(みやた かずや)さん、ドラムスの小林雅之(こばやし まさゆき)さん、ギターの森純太(もり じゅんた)さん、ベースの寺岡呼人(てらおか よひと)さん。ひばりヶ丘駅周辺でバンドを結成、活動の拠点としていたこともあり、ひばりヶ丘駅を歌った「Let's Go ヒバリヒルズ」という曲もある。

10月29日任命



情報発信  
ツール



Twitter @j\_s\_w\_s

## トランポリン 競技選手

### 棟朝銀河 さん

#### 西東京市の魅力を再発見!

生まれ育った地で大役を引き受けることになりうれしいです。

先日、いこいの森公園で行われた市民まつりに大使として参加させていただきましたが、さまざまなイベントや出店があって、小さいお子さんからお年寄りの方まで皆さんでにぎわっていて驚きました。まだまだ知らない西東京市の魅力と一緒に再発見していきたいと思っておりますので、よろしくお願ひします。

<プロフィール>  
出身が西東京市で、市内の谷戸第二小学校を卒業。現在は、セイコー社員で、過去の大会では、皆様の記憶に新しいリオオリンピックでは4位入賞、2017年世界選手権では、団体銅メダルという輝かしい成績を残し、トランポリン競技をけん引している選手です。2019年世界選手権シンクロ種目で金メダルを獲得、現在も活躍中。



11月10日任命  
市民まつりにて

情報発信  
ツール



Twitter @galxy\_x

# 西東京市の魅力 PR 親

## 「住み続けたいまち」「住

市民のみならずだけでなく市外の方にもこのまちの魅力さまざまな分野から市の魅力を発信し、そしてイベントなどを

大使の方々の任命の様子や活動報告については、市や西東京市動画チャンネルでも随時紹介していきます。みなさま注目してみてください。

## 卓球選手 森蘭美咲 さん

#### 西東京市の豊かな自然

幼いころから西東京市で育ってきて、いつも遊んでいた近所の公園がそのまま残っていて、実家へ帰るたびに思い出してホッとしています。

いこいの森公園の市民まつりは、想像していたよりも人であふれていて活気があり、お店の数に圧倒されました。今回は大使として参加しましたが、私も楽しませていただきました。

これからは卓球を通し、私なりに西東京市の魅力をどんどん発信していければと思っています。

<プロフィール>  
出身が西東京市で谷戸小学校を卒業。現在は、TOP名古屋に所属し、国内最高峰のTリーグにトップ選手として参戦し、現在も活躍中。



11月10日任命  
市民まつりにて

情報発信  
ツール



Twitter @A f 0416

## スポーツ フォトグラファー 赤木真二 さん

#### 子どもたちの環境づくり

市内を車で通過するときに、谷戸小学校や保谷小学校の緑化された校庭に目が行きます。秋にオーバーシード(冬芝の種まき)されて冬季も緑が保たれる校庭は美しいだけでなく子供たちの運動意欲をかき立てることでしょう。

はだして走り回ることのできる環境は地域の財産です。園庭緑化、校庭緑化から芝生の公園へ! 大人も楽しめる芝生のある街。すてきだと思いませんか?

<プロフィール>  
旧保谷市生まれ、西東京市在住。現、一般社団法人日本スポーツプレス協会代表理事。記録としての写真にとどまらず、物語のあるスポーツ写真を追求している写真家。日本を代表する「サッカー通」フォトグラファーであり、サッカーに限らずラグビーワールドカップ2019でも活動。



落語家

林家久蔵さん

いきいきと暮らせるまち

生まれ育ったまちの大使に、と声をかけていただき、大変光栄です。20周年を迎えるにあたり、今までの歴史、これからのことを考え、市民の誰もが健康で住みよいまちにならなければいけないと思います。笑うといいことがたくさんあるそうです。医学界でも研究されています。その手助けに貢献できるように、楽しく笑う人の数が「きょうぞう」するように頑張ります！皆様、よろしくお願いたします！

<プロフィール>

旧保谷市出身で、市内の小学校及び中学校を卒業後、1992年に落語家初代林家木久蔵師に入門。同年、前座となる。前座名は「久蔵」。1995年には二ツ目昇進、そして2006年に真打昇進し、現在はパワフルな落語のほか、講演、司会(イベント、結婚式、カラオケ大会など)リポーター、ナレーター、役者、歌手、MC、DJ、バス旅行の盛り上げ、引越しの手伝い、中学の数学のみの家庭教師など…全国で活躍中。



12月21日任命  
西東京リレー  
マラソンにて



12月21日任命  
西東京リレー  
マラソンにて

力を発信する  
善大使

「住みたいまち」へ向けて

.....  
を知ってもらい、もっと愛着を持ってもらえるようにさま  
とおしてこのまちを盛り上げていきます！



Twitter @ieda57crazy



西東京市 HP  
PR親善大使紹介



西東京市  
動画チャンネル

芸人

完熟フレッシュさん



大好きな西東京市を応援します！

西東京市が誕生した年にこちらに引っ越して来て19年。最初はよく分からずに住み始めたのですが、都心へのアクセスも良く、それでいて自然も豊かで、住んでる人たちも優しく、気が付けばドブプリ西東京市民になっていました。これからも西東京市にはお世話になるつもりですので、皆さん完熟フレッシュをよろしくしくお願致します。

<プロフィール>

池田57CRAZY(いけだ ごな くれいじー)さんと池田レイラ(いけだ れいら)さんの、西東京市にゆかりのある親子コンビ。ワタナベエンターテインメントに所属。テレビ、ラジオ、イベントなど幅広く活躍。M-1グランプリにアマチュアとして出場、2016年は3回戦まで進出、2017年は準々決勝まで進出。2017年のM-1グランプリでは「ベストアマチュア賞」に選ばれる。



11月25日任命

卓球選手

森園政崇さん

育てていただいたこのまちに恩返しを

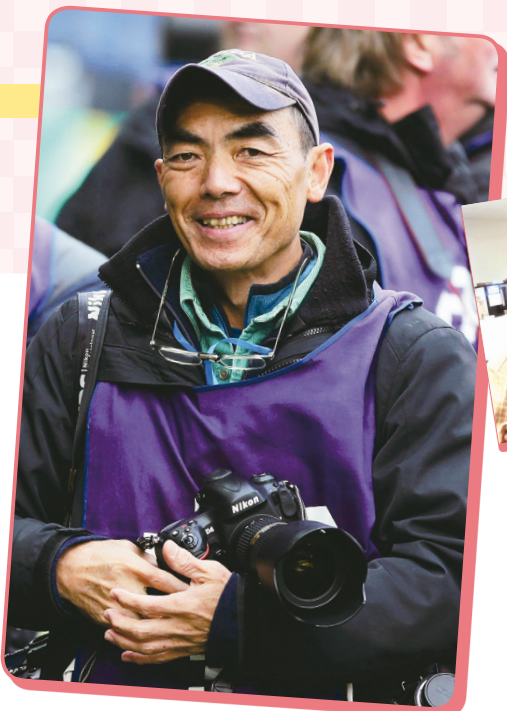
私は、4歳から卓球を始め、中学に上がるまで市内の体育館で地域の方々などと一緒に練習をして面倒を見てもらったこともあり、強くなることができました。また、卓球に限らずスポーツは身体と心の健康づくりにおいて大切になってきます。このご恩を返せるように、大使活動の中で、子どもたちの夢を見つけるお手伝いができるよう、応援していきたいです。

<プロフィール>

出身が西東京市で、市内の谷戸小学校を卒業。現在は、BOBSONIに所属し、Tリーグに参戦しながら、ITTFワールドツアーにも参戦し、トップ選手として大活躍中。東京2020も視野に入れ、現在も活躍中。



Twitter @MasaMezase



11月25日任命



# 健康ひろば



## 記入例

【はがき宛先】  
〒202-8555  
市役所健康課

**A メール**  
「美姿勢エクササイズ」申込  
① 1月31日  
② 氏名  
③ 生年月日  
④ 住所  
⑤ 電話番号  
⑥ 保育希望の有無  
※希望者は子どもの氏名、生年月日

**B はがき・メール**  
「男性の料理教室」申込  
① 住所  
② 氏名(ふりがな)  
③ 生年月日  
④ 電話番号

**C はがき・メール**  
「ファミリー学級 第11コース」申込  
① 第11コース  
② 夫婦の氏名(ふりがな)・生年月日・年齢  
③ 住所 ④ 妊婦さんの電話番号  
⑤ 出産予定日・病院名  
⑥ A/Bの参加予定日  
(例) 両日、2日目

▶健康課 保 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>からだと心の健康相談</b> 【保健師による面接相談】	1月22日(水)午後1時30分～3時30分 保谷保健福祉総合センター	在住の方/2人	1月17日(金)までに電話
<b>栄養ミニ講座</b> 「血圧が高めと言われたときに自分でできること」	1月30日(水)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住の方/15人	1月27日(月)までに電話
<b>栄養・食生活相談</b> 【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相談】	1月30日(水)午後1時～4時 田無総合福祉センター	在住の方/4人	1月27日(月)までに電話
<b>美姿勢エクササイズ</b> 【呼吸と姿勢のチェック、体幹トレーニング】 保育あり	1月31日(金)午前10時～正午 田無総合福祉センター	在住で18～64歳の女性/20人 ※初回の方優先	電話・メール(記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月24日(金)
<b>出産準備クラス マタニティーズ</b> 【赤ちゃんのお世話(抱っこ、おむつ替え、着替え、お風呂)の実習など】	1月31日(金)午前9時30分～正午 保谷保健福祉総合センター	在住でおおむね妊娠30～36週の妊婦(パートナーの方も参加可)/12人 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	1月24日(金)までに電話
<b>男性の料理教室 3日制</b> 【料理初心者の男性向けの教室。講話と調理実習】	2月14・21・28日(金) 午前10時～午後1時 田無総合福祉センター	在住の男性/20人	はがき・メール(記入例B) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限(必着): 1月15日(水)
<b>ファミリー学級(3日間)第11コース</b> ～初めて父親・母親になる方のための教室～ 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 3日目: マタニティクッキング	1日目: 2月7日(金) 2日目: 2月22日(土) 午前9時30分～午後0時30分 保谷保健福祉総合センター 3日目: 3月6日(金) 午前10時30分～午後0時30分 田無総合福祉センター	在住で初めて父親・母親になる方(妊婦のみの参加も可、3日目は妊婦のみ)/30組 対象出産予定月: 5・6月	はがき・メール(記入例C) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期間(消印有効): 1月10日(金)～24日(金)

▶教育支援課 保 042-438-4074			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法など
<b>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</b> 【言語訓練士による相談】	1月15日(水)午後1時30分～5時 教育支援課(保谷庁舎4階)	5～12歳ぐらい 10人/1人15分程度	1月6日(月)～10日(金) 午前9時～午後5時に電話

## 健康ガイド

### ■野菜たっぷりカレンダーイラスト原画展

本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。2020年版は応募451作品から12作品が選出されました。

このたび、1次審査を通過した78作品を展示します。なお、カレンダーは市内公共施設および市HPで掲載します。

時 1月9日(水)～14日(火)正午

場 田無公民館

▶健康課 保 042-438-4037

## 電話相談

	<b>医療相談(西東京市医師会)</b> ※専門医が相談に応じます。 火曜日 午後1時30分～2時30分 1月7日 耳鼻咽喉科 14日 麻酔/ペインクリニック 21日 小児科・アレルギー科 28日 整形外科	☎ 042-438-1100
	<b>歯科相談(西東京市歯科医師会)</b> 金曜日 午後0時30分～1時30分 ※3日(金)を除く	☎ 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	年始の輪番制は休止です	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		
3日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535		
5日	武蔵野徳洲会病院 向台町3-5-48 ※小児科は午後5時まで ☎042-465-0700	みわ内科クリニック 下保谷4-12-2 メゾン泉1階 ☎042-438-7188	
12日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	たなか内科・リウマチ科クリニック 谷戸町2-1-41 ひばりが丘南メディカルスクエア1階 ☎042-452-6878	
13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	南しばくば診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764	

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	こまむら歯科医院 下保谷2-1-21 ☎042-421-4180	沼澤歯科医院 田無町4-27-9 TK田無ビル2階 ☎042-465-8841	山本歯科医院 ひばりが丘1-3-2 ☎042-421-1182
2日	小川歯科 南町2-2-7 ☎042-461-9301	西東京口腔研クリニック 田無町4-24-14 横山ビル2階 ☎042-462-8413	松本歯科医院 保谷町3-3-23 ☎042-467-9339
3日	井出歯科 泉町1-13-4 ☎042-465-6488	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 ☎042-452-6136	城歯科クリニック 向台町1-20-9 ☎042-464-4008
4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	おぼら歯科医院 西原町5-3-1 リアル田無105 ☎042-451-6480	
5日	山口歯科医院 ひばりが丘1-5-12 ☎042-421-4029	志藤歯科医院 向台町3-6-7 ☎042-468-0552	
12日	いとう歯科クリニック 下保谷4-14-1 2階 ☎042-423-7660	渡辺歯科医院 南町5-4-4 向南ビル1階 ☎042-469-1182	
13日	ウエダ歯科 柳沢2-3-13-105 ☎042-466-5454	かとう歯科医院 住吉町3-8-15 ☎042-421-4182	

# イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

## 「はたちの献血」キャンペーン

**1月2日(木)・3日(金)**  
 ●午前9時30分～11時30分  
 ●午後1時～4時  
**東伏見小学校**

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。上記日程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。  
 ▶健康課 ☎042-438-4021

## いろいろなことばでたのしむ

### おはなし会

**1月11日(土)** 午前11時～正午  
**芝久保図書館**

日本語・英語・中国語・韓国語で絵本の読み聞かせを行います。外国の紹介やゲームもします。  
**対** 3歳以上 ※未就学児は保護者同伴  
**定** 30人(先着)  
 ▶芝久保図書館 ☎042-465-9825

## ピアカウンセリング

**1月14日(火)**  
 ●午前9時15分～10時  
 ●10時30分～11時15分  
**障害者総合支援センターフレンドリー**

障害児の親が相談員となって、同じ立場から相談を受け、一緒に考えます。  
**対・定** 就学前～高校生の障害児の保護者・各回1人 ※グループでの相談も可。代表の方がお申し込みください。  
**申** 電話・ファクスで下記へ  
**問** 相談支援センターえぼっく ☎042-452-0075  
 FAX 042-452-0076  
 ▶障害福祉課 ☎042-438-4034

## めぐみちゃんマルシェ・ド・ソワレ

**1月15日(水)**  
 午後5時～7時(売り切れ次第終了)  
**ひばりヶ丘駅南口駅前広場**

めぐみちゃんメニュー参加農業者および認定提供店による即売を行います(出店数・品目は、収穫状況などにより決定)。  
 ▶産業振興課 ☎042-438-4044

## NPO等企画提案事業 ワークショップ「避難所あるある」

**1月19日(日)**  
 午前10時～正午(9時30分開場)  
**防災センター**

いつ起きるか分からない災害に備え、避難所生活で知ってほしいこと、よく起こる出来事を楽しみながら学べます。  
**対** 在住・在勤・在学の中学生以上  
**定** 50人(申込多数は抽選)  
**講** 浦野愛さん・辛島友香里さん(NPO法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク)  
**申** 1月15日(水)(必着)までに、メール・ファクス・はがきで、住所・氏名・電話番号を ☎へ  
**問** 西東京レスキューバード荘 ☎188-

0012南町5-6-8イングリッドビル・FAX 042-450-2358・✉ysho@nifty.com  
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-438-4046

## 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

**1月21日(火)** 午前10時～正午  
**住吉会館ルピナス**

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と預かる方(サポート会員)の相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

**定** 20人(申込順)  
 ※保育あり。1歳以上5人まで  
**申** 説明会前日の午後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 ☎042-497-5079  
 ▶子ども家庭支援センター ☎042-425-3303

## 「みんなで一緒に自然の電気」キャンペーン参加者募集

東京都では太陽光や風力などの自然の電気を活用した電気を、お得に利用いただけるキャンペーンを実施します。多くの方が参加するほど、電気代がお得になります。ぜひご参加ください。  
**□参加登録締切** 1月21日(火)  
 ※参加方法など詳細は ☎のHP をご覧ください。

**問** 同キャンペーン事務局 ☎0120-267-100  
 ▶環境保全課 ☎042-438-4042

## 認知症サポーター養成講座

**1月25日(土)** 午後2時～3時30分(1時45分開場)  
**西原総合教育施設**

**□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、自分でできる範囲で支援する方のことです。  
**内** ●認知症について  
 ●認知症サポーター100万人キャラバン  
 ●認知症の方を地域で支えるためには  
**対・定** 在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方・30人(申込順)  
 ※参加者にはオレンジリング贈呈  
 ※5人以上集まれば市内出張講座可  
**申** 1月20日(月)までに電話またはメールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ  
 ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029  
 ✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp



## 2019くらしフェスタ西東京市 講演会「食の安全と健康被害を考える ～遺伝子組み換えとゲノム編集の違いはなに?～」

**1月25日(土)**  
 午後2時～4時(1時30分開場)  
**コール田無** ※当日、直接会場へ

「ゲノム編集食品」を知っていますか。遺伝子組み換え食品との違いをはじめ、

技術はどこまで進んでいるか、安全性は確保されているかについて、現状を学び私たちにできることを考えましょう。  
**定** 70人(先着)  
**講** 天笠啓祐さん(日消連共同代表)  
**□保育** 生後6カ月以上未就学児まで・6人(申込順)  
**□保育の申込** 1月14日(火)までに、メール・ファクスで件名を「2019くらしフェスタ西東京市・講演会保育の申し込み」・住所・氏名(申込者)・子どもの氏名と年齢・電話(ファクス)番号を下記へ  
**□企画・運営** 消費生活展実行委員会  
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-438-4046  
 FAX 042-438-2021  
 ✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

## 和布でブックカバーを作ろう

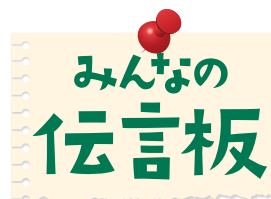
**1月31日(金)**  
 午前10時～午後0時30分  
**エコプラザ西東京**

不用になった布で文庫本大のブックカバーを作ります。  
**対** 在住・在勤・在学で18歳以上の方  
**定** 20人(申込順)  
**持** 不用になった布(20cm×40cm)・筆記用具 ※適当な布がない場合は ☎で準備します  
**申** 1月7日(火)午前9時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を ☎へ  
**問** エコプラザ西東京 ☎042-421-8585・FAX 042-421-8586・✉eco plaza@city.nishitokyo.lg.jp  
 ▶環境保全課 ☎042-438-4042

## 労働者向けセミナー「労働条件の不利益変更について学ぶ」～真の働き方改革を実現するために～あなたの労働条件は切り下げられていませんか?

① **2月4日(火)** ② **5日(水)**  
 午後6時30分～8時30分  
**国分寺労政会館**

**内** ①昨今の労働情勢・労働法制の動きほか  
 ②人事諸制度に見られる不利益変更のポイント(裁判例を中心に)ほか  
**対** 労働者・テーマに関心のある方  
**定** 100人(申込順)



※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。

**講** 小川英郎さん(弁護士)  
**申** 電話・ファクス・HPから ☎へ  
**問** 東京都労働相談情報センター国分寺事務所 ☎042-323-8511・FAX 042-323-8512・HP TOKYOはたらくネット  
 ▶男女平等推進センター ☎042-439-0075

## フレンドリー講演会

**2月5日(水)**  
 午後3時～5時(2時30分開場)  
**障害者総合支援センターフレンドリー**

**内** 超高齢化社会における精神科医療  
**定** 70人(申込順)  
**講** 野村俊明さん(日本医科大学教授)  
**申** 1月15日(水)午前9時～31日(金)午後5時までに、電話で ☎へ  
**問** フレンドリー ☎042-452-0087  
 ▶障害福祉課 ☎042-438-4033

## 講演会「うつ予防のお話と音楽療法体験」

**2月6日(木)**  
 午後2時～4時(1時30分開場)  
**コール田無** ※当日、直接会場へ

うつ病の症状や認知症との違いなどの講演後、音楽療法を体験します。  
**定** 150人(先着)  
**講** ●村林信行さん(心療内科アーツクリニック大崎医師)  
 ●藤本禮子さん(音楽療法士)  
 ▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

## 上級救命講習会(新規)

**2月10日(月)** 午前9時～午後5時  
**きらっと**

**内** 心肺蘇生法、AEDの使い方、傷病者管理、外傷の応急手当、運搬法など。講習修了者には、技能認定証(3年間有効)を交付します。  
**対** 在住・在勤・在学の中学生以上  
**定** 40人(申込順)  
**¥** 2,600円(教材費)  
**申** 1月8日(水)からスポーツセンター、総合体育館、きらっとで配布する申込用紙に教材費を添えて各館へ  
**問** 総合体育館 ☎042-467-3411  
 ▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081

西東京市 伝統文化等継承事業補助金交付事業

どんど焼き

正月に飾った門松やしめ縄を持ち寄り、天高く焼く伝統行事です。正月にご家庭で使用したお飾りをぜひご持参ください。

◆保谷第二小学校(柳沢4-2-11)

時 1月11日(土)  
松飾り受付 午後1時～4時  
点火 午後4時ごろ  
※小雨決行。強風・雨天時は振る舞いは実施し、お焚き上げは中止。実施状況は会場でお確かめになるか、市HPをご覧ください。

問 栗田 ☎090-2440-3361

◆明保中学校(東町1-1-24)

時 1月12日(日)  
松飾り受付 午前9時30分～午後1時30分  
点火 午後0時45分ごろ  
※小雨決行。強風・雨天時は中止。実施状況は会場でお確かめください。

問 川合 ☎042-423-5158

◆上向台小学校(向台町6-7-28)

時 1月12日(日)  
松飾り受付 午前10時～午後1時45分

点火 午後2時15分ごろ  
※小雨決行。強風・雨天時は振る舞い(食器持参)は実施し、お焚き上げは中止。実施状況は会場でお確かめになるか、市HPをご覧ください。

問 高橋 ☎042-469-8185

◆注意

- 人形やお札などお正月飾り以外のは受付不可。不燃物など燃やしてはいけないものは必ず取り外すこと。
- 衛生管理上、動物の同伴は不可
- 車での来場は不可
- 各学校への問い合わせは不可
- ▶文化振興課 保 ☎042-438-4040



出初式

西東京市消防団による年始めの消防訓練です。ぜひ、ご観覧ください。

時・場 1月12日(日)午前10時～正午・都立東伏見公園  
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 佐藤満雄団長を筆頭に、228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。  
※当日は午前8時30分に演習信号のサイレンを鳴らします。火災と間違えないようご注意ください。  
▶危機管理室 ☎042-438-4010

成人式の案内状を送付しました

時 1月13日(祝) 場 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・明保中学校の学区にお住まいの方

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にお住まいの方

※対象者(平成11年4月2日～平成12年4月1日に生まれ、本市に住民登録がある方)に案内状を送付しました。届いていない方や、市外

住で参加希望の方はご連絡ください。※詳細は12月1日号をご覧ください。  
▶社会教育課 ☎042-438-4079

わくわくスケート教室

市内のアイススケート場でアイススケートに親しみましょう。  
時 2月15日(土)・16日(日)午後6時30分～8時30分

場 ガイドードリンクアイスアリーナ  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴。リンクサイドでの見学可)

定 200人(申込多数は抽選)

料 小学生3,600円、中学生以上5,200円(滑走代・貸靴代・保険代を含む)

申 1月18日(土)(必着)までに往復はがきで①住所(代表者)、②氏名、③年齢(学年)、④性別、⑤クラス分

け(A:初めて～数回滑ったことがある。B:滑る・止まるができる。C:体重を移動して滑ることができる。D:よりきれいに滑りたい)。

⑥認定級(前回参加者のみ)、⑦電話番号を明記し、〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター「スケート教室」係へ

※往復はがき1枚につき1世帯(①～⑥は申込人数分を記入)

※1人1クラス。  
問 スポーツセンター ☎042-425-0505  
▶スポーツ振興課 保 ☎042-438-4081

庁舎統合に向けた第一歩

窓口が一部移転します

市報12月15日号1面でお知らせしたように、2月1日から市役所の組織が変わり、2月以降順次、一部窓口が移転します。それに先立ち、2月以前に移転する窓口を下記のとおりお知らせします。

その後の移転スケジュールの詳細などについては、順次、市報・市HPでお知らせします。ご理解とご協力をお願いします。

▶組織改正に関すること…  
企画政策課 ☎042-460-9800

□2月以前に移転する窓口

時 1月6日(月)から開設

部署	移転後の場所
総務法規課※	田無庁舎5階
情報公開コーナー	田無庁舎5階
監査委員事務局	田無庁舎3階

※2月1日以降は、総務課に変更

▶移転に関すること…  
管財課 ☎042-460-9812



多摩六都科学館 ナビ

西東京ウィーク

期間中、プラネタリウムでは西東京市の景色から当日の星空をご案内します。

時 1月21日(火)～26日(日)午前9時30分～午後5時

□〈22日限定〉

①0歳からのプラネタリウム ～ほしぞらのどうぶつえん～

赤ちゃん大歓迎、おしゃべりしても泣いても大丈夫。一緒におほしさまをながめよう!

※安全のため、お子様は必ず着席または保護者の膝の上での観覧をお願いします。

時 午前10時30分～11時

対 0～3歳くらいの乳幼児とその保護者

②大人向けプラネタリウム

プラネタリウムで星雲・星団を観察～メシエ天体めぐり～

18世紀の天文学者シャルル・メシエは彗星と紛らわしい天体をまとめ、カタログを作りました。有名な星雲や星団にはメシエ(M)番号が付けられ、今なお使われています。プラネタリウムでメシエ天体をながめてみましょう。双眼鏡をお持ちの方は、ぜひご持参ください。

時 午後1時10分～1時55分

対 中学生以上(小学生以下は入場不可)

□共通 定 234席

料 ¥520円(4歳～高校生210円)

※別途入館料が必要(3歳以下無料)

□入館料

※在住・在学・在勤の方は入館料が特別料金(証明書を受付に提示)

料 ¥520円→250円(4歳～高校生210円→100円)

申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売(先着)

□〈26日限定〉無料シャトルバス

●保谷駅南口より

時 午前8時45分・9時40分・10時35分・午後0時30分・1時45分

●保谷駅南口へ

時 正午・午後1時15分・2時30分・3時45分・5時



ロクトサイエンスコラム

67

ネズミいろいろ

今年は子年。ネズミというと、どのような姿を思い浮かべますか?

私たちの身近にいるネズミは、大きく「家ネズミ」と「野ネズミ」の2つのグループに分けられます。「家ネズミ」とは、住宅やビルに住みついているネズミで、ドブネズミ・クマネズミ・ハツカネズミの3種がほとんど。どの種類も世界中に分布しています。これに対して「野ネズミ」は森林や草原に生息する野生のネズミを指します。西東京市近辺で見られるのは、アカネズミとヒメネズミ。

アカネズミは日本固有種で、かつては多摩六都科学館の庭でも見かけることができました。

高床式倉庫にネズミ返しがあったように、大昔から人間の生活の近くにいたネズミですが、意外とその姿の特徴や生態は知らないものです。千支にちなんで、改めて調べてみるのも面白いかもしれませんよ。



場・問 多摩六都科学館 ☎042-469-6100  
休館日：1月1日(祝)～3日(金)・8日(水)・14日(火)・20日(月)・27日(月)～30日(木)