



## 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、引き続きご協力をお願いします

次のポイントに気を付けて過ごしましょう。

### 人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。  
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

- 1 ビデオ通話で **オンライン帰省**
- 2 スーパーは1人または**少人数ですいている時間**
- 3 ジョギングは**少人数で公園はすいた時間、場所を選ぶ**
- 4 待てる買い物は **通販**で
- 5 飲み会は **オンライン**で
- 6 診療は**遠隔診療**  
定期受診は間隔を調整
- 7 筋トレやヨガは **自宅で動画を活用**
- 8 飲食は **持ち帰り、宅配**も
- 9 仕事は**在宅勤務**  
通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために
- 10 会話は **マスク**をつけて

#### 3つの密を避けましょう

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

#### 手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理

も、同様に重要です。

出典：厚生労働省

#### お電話での一般相談について

新型コロナウイルス感染症についての一般相談・給付金の相談を受け付けています。不安なことや不明な点についてご相談ください。

市感染症対策・特別定額給付金専用ダイヤル

☎042-420-2870

☎平日午前9時～午後5時

#### 特別定額給付金(仮称)について

4月20日に「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」が閣議決定され、特別定額給付金(仮称)が実施されることになり、総務省に特別定額給付金実施本部が設置されました。概要やQ&Aが総務省に掲載されています。

市では、24日付で特別定額給付金の担当窓口を設置しました。

※申請方法、給付の開始時期などは、決まり次第、市報や市HPでお知らせします。ご不明な点などは、「市感染症対策・特別定額給付金専用ダイヤル」にお問い合わせください。

#### 生活サポート相談窓口を5月5日(祝)・6日(休)に開きます

市民の皆さんの悩みごとなどをご相談ください。

☎5月5日(祝)・6日(休) 午前10時～午後4時

☎生活サポート相談窓口(田無庁舎1階 福祉丸ごと相談窓口内)

▶地域共生課 ☎042-420-2809

#### 市の公共施設・行事について

☐市の公共施設・行事は、7月31日まで(一部施設を除く)休止・中止期間を延長します。

※緊急事態宣言が解除された場合は適宜期間の見直しを行い、随時お知らせします。

#### 公園の利用について、複合遊具の利用を当面の間休止します

公園は屋外ですが、多数の人が集まる「密集」や、間近で会話する「密接」を避けるようご協力をお願いします。

公園を利用される際には、手洗いや消毒、咳エチケットの徹底など感染防止につながる行動にご協力をお願いします。

※対象となる公園については市HPまたは下記へお問い合わせください

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

#### 職員の在宅勤務の実施について

市職員の在宅勤務を実施することにより、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止し、また万が一職員に感染者が発生した場合でも、業務の継続が可能な体制を構築することを目的としています。

実施期間中は、通常より職員数が少なくなるため、窓口対応や電話対応等でお待ちする場合があります。ご不便をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

▶職員課 ☎042-460-9813

#### 市民の皆さんへ ～市の対策・大型連休に向けて～

4月7日に発出された国の緊急事態宣言、そして4月10日に示された東京都における緊急事態措置等に伴い、市民の皆様には外出の自粛をはじめとする感染拡大防止への取り組みに感謝申し上げます。

西東京市といたしましては、国の新型コロナウイルス感染症防止に対する特別定額給付金を早急に皆様へお届けできるよう、担当窓口を設置し、迅速に対応してまいります。

3～4カ月児の健康診査は、西東京市医師会のご協力を得ながら、4月23日から各医療機関において個別健診を実施しております。

感染防止の観点から、集団健診ではなく、個別健診で実施します。

4月に開設した「生活サポート相談窓口」については、大型連休中の5月5日、6日にご相談等をお受けできる体制をとり、市民の皆様の不安の解消に努めてまいります。

4月22日には、政府の専門家会議において、人との接触を8割減らす10のポイントが示されました。

大型連休を迎えるにあたり、引き続き感染拡大防止を図るため、この10のポイントを一人一人が心掛け、行動することが必要となります。

私たちの今の行動が、私たちの未来に大きく影響いたします。

感染拡大を食い止め、市民の皆様の命を守るため、市民の皆様と一緒に力を合わせて対応してまいりたいと考えております。

引き続き、ご理解そしてご協力をお願いいたします。

西東京市長 丸山 浩一

影響を受ける方への支援策についてはこちら

※詳細は市HPまたはお問い合わせください。

詳細は2面へ

# 新型コロナウイルス感染症の影響を受ける方への支援

新型コロナウイルス感染症の影響でお仕事や生活費のことなどでお困りの方は以下の窓口にご相談ください。

## 市民の方へ

### 生活費のこと

詳細は西東京市社会福祉協議会 ☎ または ☎ へお問い合わせください

### 生活福祉資金貸付制度における緊急小口資金等の特例貸付

新型コロナウイルス感染症の影響による休業などを理由に、生活資金にお困りの方々に向けた緊急小口貸付の特例貸付について(3月25日より申請受付)

☎ 社会福祉協議会 ☎ 042-497-5071  
▶ 地域共生課 ☎ 042-420-2808

### 納税が困難な方へ

地方税(市・都民税、固定資産税・都市計画税<sup>※</sup>)を一時に納付することができない場合、申請による換価の猶予制度があります。

また、納税者(ご家族を含む)が罹患した場合のほか、一定のケースに該当する場合は、徴収の猶予制度があります。

▶ 納税課 ☎ 042-460-9832

### 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料および介護保険料の納付が困難な方へ

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料および介護保険料を納期限内に納付することができない場合、徴収の猶予制度があります。

納付が困難な方は、下記までご相談ください。

- 国民健康保険料の納付に関すること  
…保険年金課国保徴収係 ☎ 042-460-9824
- 後期高齢者医療保険料の納付に関すること  
…保険年金課後期高齢者医療係 ☎ 042-460-9823
- 介護保険料の納付に関すること  
…高齢者支援課介護保険料係 ☎ 042-420-2814

### 下水道料金などのお支払い猶予について

東京都および本市では、一時的に水道料金・下水道料金のお支払いが困難な事情がある方に対して、次のとおり、お支払いの猶予をします。

☑ 申し出のあった日から最長で4カ月、お支払いを猶予します。猶予の申し出は、東京都水道局多摩お客さまセンターにお願いします。

☑ 収入が減少している場合など、一時的に水道料金・下水道料金のお支払いが困難になった方

※個人、法人どちらも対象  
☎ 東京都水道局多摩お客さまセンター ☎ 0570-091-101 (ナビダイヤル) (ナビダイヤルをご利用できない場合 ☎ 042-548-5110)  
▶ 下水道課 ☎ 042-438-4058

### 家賃の支払いが困難な方

市内にお住まいの方で、離職などに

より住まいをなくした方またはその恐れのある方に、賃貸住宅などの家賃(管理費・共益費などを含まない)として住居確保給付金(原則3カ月)を支給(代理納付)するとともに、再就職に向けた就労支援を行っています。

※虚偽の申請など不適正受給に該当することが判明した場合を除き、給付につき返済の必要はありません

☑ 本事業は、離職者または離職と同等程度の状況の方であって就労能力および就労意欲のある方のうち、住居を喪失している方または喪失する恐れのある方を対象として、住居の確保と就職に向けた支援を行うことを目的とします。

☑ 在住の方で、要件に該当する方(生活保護受給者を除く)

※要件の詳細は市 ☎ または お問い合わせください

▶ 地域共生課 ☎ 042-420-2809

## 事業者の方へ

### 国(経済産業省)の支援

#### ❖無利子・無担保融資

生活衛生新型コロナウイルス感染症特別貸付等に特別利子補給制度を併用することで実質的に無利子になる制度

☎ 日本公庫事業資金相談ダイヤル ☎ 0120-154-505

#### ❖持続化給付金(中小企業・個人事業主・フリーランスへの給付金)

感染症拡大により、影響を受けている事業者に対して、事業全般に広く使える給付金を支給する制度

☎ 中小企業金融・給付金相談窓口 ☎ 0570-783183

☎ 0570-783183

#### ❖セーフティネット保証制度

事業活動の制限、災害、取引金融機関の破綻などにより経営の安定に支障を生じている中小企業者に対し、信用保証協会を通じて保証限度額の別枠化等を行う国の制度

● 制度に関するお問い合わせ…中小企業金融相談窓口 ☎ 03-3501-1544

● 認定に関するお問い合わせ…産業振興課 ☎ 042-420-2819

※詳細は、☎ をご覧ください。

経済産業省 新型コロナウイルス感染症関連 検索

### 東京都(産業労働局)の支援

#### ❖新型コロナウイルス感染症対応緊急融資

感染症により事業活動に影響を受け、売上5%以上減少等の要件を満たす事業者の方への融資制度

☎ 産業労働局金融部金融課 ☎ 03-5320-4877

#### ❖感染拡大防止協力金

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、都の要請や協力依頼に応じて、施設の使用停止に全面的に協力する中小企業者に対し、協力金を支給する制度

☎ 東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター ☎ 03-5388-0567

☎ 03-5388-0567

#### ❖新型コロナウイルスに関する中小企業者等特別相談窓口

● 資金繰りに関する相談…産業労働局金融部金融課 ☎ 03-5320-4877

● 経営に関する相談…公益財団法人東京都中小企業振興公社 総合支援課 ☎ 03-3251-7881

● 労働相談…東京都労働相談情報センター ☎ 0570-00-6110

※詳細は、☎ をご覧ください。

【企業の皆さん・はたらく皆さんへ】

新型コロナウイルス感染症に対応した支援策について 検索

### ☐保谷庁舎窓口の一部移転について(延期)

5月7日(木)に保谷庁舎から保谷保健福祉総合センター・防災センターに移転予定だった市民課・生活福祉課・高齢者支援課・障害福祉課の執務室の移転が、延期となりました。日程が決まり次第、市報や市 ☎ などで掲載します。ご理解とご協力をお願いします。

▶ 総務課 ☎ 042-438-4001

### ☐保谷庁舎住民票等自動交付機の稼働について

移転の延期に伴い、5月3日(祝)午前9時～6日(休)午後5時まで停止することとなっていた保谷庁舎住民票等自動交付機は、上記の期間も通常どおり稼働します。

▶ 市民課 ☎ 042-438-4020

### 就学援助費の申請期間を延長します

☐申請受付 ※郵送での受付不可

☎ 時・場 ● 5月29日(金)まで・学務課(田無第二庁舎3階)

● 5月27日(水)～29日(金)・保谷東分庁舎

※5月29日(金)までの申請については、4月1日認定とします。

▶ 学務課 ☎ 042-420-2824

## 電話による相談について

### 東京都緊急事態措置相談センター

新型コロナウイルスの感染の拡大に備える改正特別措置法に定める要請・指示等の措置に対して疑問・不安がある都民の方や事業者の方

☎ 03-5388-0567

※午前9時～午後7時(土・日・祝を含む毎日)

#### 一般相談

新型コロナウイルス感染症に関する一般相談(感染の予防・心配な症状が出たときの対応<sup>※</sup>)

☐東京都の電話相談窓口

「新型コロナコールセンター」

☎ 0570-550571

対応言語:日本語・英語・中国語・韓国語

午前9時～午後10時

※聴覚に障害のある方

FAX 03-5388-1396

☐厚生労働省電話相談窓口

☎ 0120-565653

(フリーダイヤル)

※午前9時～午後9時

#### 次の症状がある方

● 風邪の症状に加え、37.5℃以上の発熱が4日以上持続

● 強いだるさや息苦しさがある

※高齢者や基礎疾患などのある方は上記の状態が2日程度続いた場合

☐新型コロナ受診相談窓口(都設置)

「帰国者・接触者電話相談センター」

①多摩小平保健所

☎ 042-450-3111

※平日午前9時～午後5時

②合同電話相談センター

☎ 03-5320-4592

※平日午後5時～翌日午前9時

(土・日・祝の終日)

## 新型コロナウイルス感染症に関連した人権への配慮について

### ❖市民の皆さんへのお願い

新型コロナウイルス感染症が国内でも拡大する中、感染者やその家族、濃厚接触者、医療従事者、海外から帰国された方、外国籍の方に対する偏見に基づき差別、いじめ、SNSなどでの誹謗中傷を行わないようお願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症に関する情報については、公共機関の提供する正確な情報を入手し、冷静な行動をお願いします。

### ❖新型コロナウイルス感染症に関連した人権相談について

法務省の人権擁護機関では、新型

コロナウイルス感染症に関係した不当な差別やいじめなどの人権問題について相談を受け付けています。

☎

● みんなの人権110番

☎ 0570-003-110 ※平日午前

8時30分～午後5時15分

● 子どもの人権110番

☎ 0120-007-110 ※平日午前

8時30分～午後5時15分

● 外国語人権相談ダイヤル

☎ 0570-090911 ※平日午前9

時～午後5時

▶ 協働コミュニティ課 ☎

☎ 042-420-2821

# 新型コロナウイルス感染症に伴う手続きなどの情報

～緊急措置などにより、手続き方法が変更になっている情報をお知らせします～

## □社会保険から国民健康保険・国民年金への切り替え手続きなど

郵送での申請を受け付けします。書類が到着後、簡易書留にて1週間程度で保険証を送付します。

※詳細は市☎または電話でご相談ください。

▶保険年金課 ☎042-460-9822

## □住民票異動や証明書交付等の手続き

### ●異なる市区町村へのお引越し(転出・転入)について

転出・転入の届出は、原則として異動日から14日以内の届出が必要となりますが、総務省の緊急措置により、当分の間、感染を避けるために来庁を行わないことが正当な理由として認められることとなりました。また、マイナンバーカード(有効な住民基本台帳カードを含む)をお持ちの方が転出・転入届出をする場合は、転出予定日から30日以内かつ、異動日から14日以内に転入の届出を行わないと、原則としてカードは失効となりますが、当分の間、上記期間を過ぎてもカードは失効されないこととなりました。(ただし、転出予定日から60日を経過した場合、カードは失効となります。) また、

上記の転入届出の後、マイナンバーカードを転入先市区町村でも有効とするための継続利用手続きが必要となりますが、当分の間、転入届出の日から120日以内であれば手続きができることとなりました。(ただし、転入届出の日から120日を経過した場合、カードは失効となります。)詳細は、新しくお住まいになる市区町村にご相談ください。

### ●6月までの間に在留期間が満了する外国人住民(中長期在留者等)の方のマイナンバーカード有効期限について

在留期限の更新ごとにマイナンバーカードの有効期間の更新が必要となります。ただし期限前の更新ができずカードが失効してしまった場合、3月から6月までの間に在留期間が満了となる場合は、失効後のカード再発行は無料で行うことができます。なお、在留許可の申請の許可処分が有効期限に間に合わない場合、有効期間満了前であればマイナンバーカードの有効期限を一定期間延長することができます。

### ●マイナンバーカードの交付期日について

交付期日を過ぎても当分の間お受け取りは可能です。

## ◆市民課窓口以外でできる手続き

市民課の手続きでは以下のとおり来庁せずにできる手続きなどがありますので、可能な方はこちらをご利用ください。なお、やむを得ず来庁する場合、市民課窓口は(月)や(金)、(休)の前後日、また午前11時から午後2時までの時間帯は窓口が混雑傾向にありますので、混雑が予想される日や時間帯の来庁をなるべく避け、待合スペースでは間隔をあけてお待ちいただくなど、窓口の混雑緩和にご協力をお願いします。

### ●住民票の異動手続き等について

市外へ転出する際の転出届出は、あらかじめ郵送で行うことができます。また、マイナンバーカード(住民基本台帳カードを除く)をお持ちの方は、電子申請で転出届出を行うこともできます。

### ●マイナンバーカードを使った証明書コンビニ交付サービス

利用者証明用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードをお持ちの方は、コンビニエンスストアのマルチコピー機(多機能端末機)で各種証明書を取得できます。

### ●住民票等自動交付機の利用

暗証番号を登録したほうや市民

カード、西東京市民カードをお持ちの方は自動交付機で住民票の写し、印鑑証明書(印鑑登録のある方のみ)を取得できます。

### ●住民票の写し・印鑑登録証明書の時間外交付

閉庁時に住民票の写し・印鑑登録証明書が受取れます。受取りを希望する日の3日前から当日までの下記申し込み受付時間に電話で予約し、指定した日時に田無庁舎直窓口にしてお受け取りいただけます。※証明書コンビニ交付サービス、住民票等自動交付機及び時間外交付で発行する住民票には、マイナンバーや住民票コードは記載できませんので、下記の住民票の写しの郵送請求等をご利用ください。

### ●住民票の写し・戸籍証明書等の郵送請求書

住民票の写しや、戸籍謄抄本(除籍、改製原戸籍を含む)、戸籍の附票、身分証明書、届書の記載事項証明書および受理証明書等を郵送で請求できます。

※詳細はお問い合わせください。

▶市民課 ☎042-460-9820

## 新型コロナウイルス感染症を口実にした詐欺に注意!!

～大切なご家族が被害に遭わないよう、注意喚起をお願いします。～

### ◆詐欺の電話にご注意ください

「あなたのご両親、祖父母にも不審な電話がかかってきているかもしれません。」

新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、外出を自粛してご自宅にいらっしゃる方を狙って、不審な電話やメールなどが多数確認されています。

政府から緊急事態宣言が発令され、今後は「現金給付」や「助成金」などを口実に、個人情報を聞き出そうとしたり、ATMで手続きするよう誘導する詐欺の電話やメールなどが懸念されます。

これを機会に、ご自宅の電話を「留守番電話設定」にして、「犯人からの電話に出ないための対策」をお願いします(電話に出してしまうと、今回だまされなくても、つながる電話として犯人が認識し、今後何度も電話がかかってくるおそれがあります)。

家族の数・家族の不在の時間・現金の有無や金額・口座番号・キャッシュカードの枚数・銀行名・マイナンバーなど個人情報を聞き出そうとしたり、ATMで手続きをするように言われたら詐欺です。

### □手口

●コロナ対策で助成金が出ています。今日の5時までに口座の登録をしてください。

●火災保険に入っていると新型コロナウイルスの見舞金が出ます。

●コロナの検査キットを送ったのですが届いていません。

少しでもおかしいと感じたら、最寄りの警察署にご相談またはご連絡ください。

☎田無警察署 ☎042-467-0110

▶危機管理課 ☎

☎042-438-4010

## 布製マスク配布に便乗したトラブルにご注意ください

### ◆予測されるトラブル事例

●布製マスク全戸配布に便乗した、送りつけ商法

●行政機関をかたり、布製マスク配布などを理由に個人情報などを聞き出す、いわゆる「アポ電」

※詳細は、消費者庁 ☎などをご覧ください。

### ◆西東京市消費者センター相談窓口

商品の購入などの消費生活で、「おかしいな」と思うことや不安なこと、

悩むことがありましたら消費者センターまたは消費者ホットラインへご相談ください。

☎平日午前10時～正午、午後1時～4時 ※可能な限り電話での相談をお願いします(メールでの相談不可)。

▶消費者センター ☎

☎042-462-1100

☎消費者ホットライン

(12月29日～1月3日を除く土日)

☎188

## 布マスクに関連する情報について

### ◆布製マスク全戸配布の概要

国が日本郵便の全住所配布システムを活用して一住所あたり2枚ずつ布製マスクを配布するものです。詳細は、厚生労働省 ☎の「布マスクの全戸配布に関するQ&A」をご覧ください。

### □布製マスクの全戸配布に関する相談窓口

Q&Aでも回答が得られない場合は、国が設置する相談窓口にお問い合わせください。

☎0120-551-299

☎午前9時～午後6時

### ◆布マスクは洗うことで再利用できます

厚生労働省が公開している布マスクの洗い方をご紹介します。

### □布マスクの洗い方

①衣料用洗剤で、もみ洗いではなく、軽く押し洗いをする

②十分にすすぐ

③乾燥機は使わずに、陰干しで自然乾燥

### □洗濯回数

①洗濯により縮みますが、複数回の再利用については、品質上問題ありません。

②1日1回の洗濯を推奨します。汚れがついたら、その都度洗ってください。

### □漂白剤、柔軟剤の使用

①汚れが気になる場合は、塩素系漂白剤を使い、臭いがなくなるまで十分にすすぐ

※炊事用のゴム製などの手袋を使用してください

②柔軟剤の使用は避けてください。

◆布マスクの上手な洗い方動画が公開されています

布マスクをご利用の皆さんへ 検索

## ご家庭でのマスク等の捨て方

風邪のような症状がある人やその予防のために使用したマスクやティッシュなどを捨てる際は、以下にご注意ください。

- ごみに直接触れない
- ごみ袋はしっかりしぼる
- ごみを捨てた後は石鹸で手を洗う

古布やプラスチック容器などと一緒にと捨てると感染の危険がありますので、素材にかかわらず可燃ごみで出してください。

▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、すでに市報などで掲載されているものや、例年行われているイベント・事業についても中止・延期となっている可能性があります。事前にお問い合わせいただくようお願いします。

# 市からの 連絡帳

## 税・届け出 証明書コンビニ交付サービス停止のお知らせ

システムメンテナンスに伴い、下記の日程でマイナンバーカードを利用した証明書コンビニ交付サービスが終日停止します。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。

- 日程 5月2日(土)～6日(休)
- 対象店舗 市内外の全ての店舗
- ▶市民課  
☎042-460-9820  
☎042-438-4020

## 今年度の納期

今年度の市・都民税、固定資産税・都市計画税などの納期は、下表のとおりです。納税には便利な口座振替をご利用ください。

納期限を過ぎると、延滞金の加算や差し押さえなどの滞納処分を受けることがあります。納期内の納税にご協力

ください。お困りの事情がある方はご相談ください。

当初納税通知書でコンビニ納付やペイジー納付、クレジットカード納付が可能です。

|    |     |                      |
|----|-----|----------------------|
| 1期 | 5月  | 固定資産税・都市計画税<br>軽自動車税 |
|    | 6月  | 市・都民税(普通徴収)          |
| 2期 | 7月  | 固定資産税・都市計画税          |
|    | 8月  | 市・都民税(普通徴収)          |
| 3期 | 10月 | 市・都民税(普通徴収)          |
|    | 12月 | 固定資産税・都市計画税          |
| 4期 | 1月  | 市・都民税(普通徴収)          |
|    | 2月  | 固定資産税・都市計画税          |

※納期限日は各納期月の末日(12月は25日)

※納期限日が(土)・(日)・(祝)など金融機関休業日の場合は、翌営業日に繰り延べ

※口座振替の申込は、下記へお問い合わせください。

- ▶納税課 ☎042-460-9831

## 市税納付を口座振替に 夜間と休日に期間限定窓口を開設

ペイジー口座振替受付サービスは、金融機関のキャッシュカードを専用端末に通すことで口座振替をお申し込みいただけるサービスです。

固定資産税・都市計画税と軽自動車税(種別割)の令和2年度納税通知書発送に伴い、ペイジー口座振替登録のため、夜間と休日に期間限定窓口を開設します。この機会に大変便利な口座振

替登録をしてみませんか。今回の登録で令和2年度第1期からの口座振替が間に合います。

☑固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、市民税・都民税(普通徴収)、国民健康保険料

### □利用可能な金融機関

- 銀行…みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・きらぼし・ゆうちょ
- 信用金庫…東京三協・西京・西武・東京・多摩
- その他…中央労働金庫

☑時 ●5月11日(月)～15日(金)午後8時～

●16日(土)午前9時～午後3時

☑場 納税課(田無庁舎4階)

☑持 キャッシュカード(暗証番号)・申請者の本人確認書類・令和2年度の納税通知書

※法人カード・代理人(家族)カードなど、一部取り扱いできないカードあり

- ▶納税課 ☎042-460-9831

## 市税・国民健康保険料の 休日電話納付相談窓口

電話による相談を受け付けます。

☑時 5月9日(土)・10日(日)午前9時～午後4時

☑場 いずれも田無庁舎のみ

- 市税…納税課(4階)
- 国民健康保険料…保険年金課(2階)

☑内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

- ▶納税課 ☎042-460-9832
- ▶保険年金課 ☎042-460-9824

## 福祉 介護職員初任者研修課程の 受講料を助成

介護人材の育成・質の高い介護保険サービスの提供を目的として、介護職員初任者研修課程の受講料を助成します。

☑助成対象 研修に係る受講料・教材費など(上限額5万円まで)

☑対象者 4月1日以後に開講された介護職員初任者研修課程を修了し、その証明書の交付を受けた方であって、次のいずれかに該当する方

- 在住であり、市内の介護保険サービス事業所に介護職員として就業する見込

みである ●市内の介護保険サービス事業所に従事している介護職員である

☑令和3年3月31日までに、「介護職員初任者研修受講料助成金交付申請書」に必要な書類を添えて下記へ郵送または持参

※可能な限り郵送での申請をお願いします

※詳細は市HPまたは下記へ

- ▶高齢者支援課 ☎042-420-2810

## 庁舎窓口到手話通訳者を配置

両庁舎でのお手続き・相談などが必要な場合にご利用ください。

☑手話通訳者配置日 午後1時～5時

| 福祉の相談窓口<br>(保谷庁舎) | 田無庁舎     |
|-------------------|----------|
| 5月13日(水)          | 5月22日(金) |

※通訳者配置日以外にも手話通訳者を派遣します。詳細はお問い合わせください。

- ▶障害福祉課 ☎042-420-2804
- ☎042-466-9666

☑場 いずれも田無庁舎のみ

- 市税…納税課(4階)
- 国民健康保険料…保険年金課(2階)

☑内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

- ▶納税課 ☎042-460-9832
- ▶保険年金課 ☎042-460-9824

## 東京都身体障害者補助犬給付事業

身体障害者補助犬の給付申請を受付します(盲導犬・介助犬・聴導犬)。

☑①都内に1年以上居住する満18歳以上の在宅の身体障害者 ②視覚障害1級の方 ③肢体不自由1・2級の方 ④聴覚障害2級の方 ⑤世帯全体に係る所得税課税額の月平均額が7万7,000円未満の方

※事前に訓練事業者に補助犬の給付相談が必要です。

※詳細は下記へお問い合わせください。

- ▶障害福祉課 ☎042-420-2804
- ☎042-466-9666

☑場 いずれも田無庁舎のみ

- 市税…納税課(4階)
- 国民健康保険料…保険年金課(2階)

☑内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

- ▶納税課 ☎042-460-9832
- ▶保険年金課 ☎042-460-9824

☑時 5月9日(土)・10日(日)午前9時～午後4時

☑場 いずれも田無庁舎のみ

- 市税…納税課(4階)
- 国民健康保険料…保険年金課(2階)

☑内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

- ▶納税課 ☎042-460-9832
- ▶保険年金課 ☎042-460-9824

☑時 5月9日(土)・10日(日)午前9時～午後4時

☑場 いずれも田無庁舎のみ

- 市税…納税課(4階)
- 国民健康保険料…保険年金課(2階)

☑内 市税・国民健康保険料の納付および相談、納付書の再発行など

- ▶納税課 ☎042-460-9832
- ▶保険年金課 ☎042-460-9824

☑時 5月9日(土)・10日(日)午前9時～午後4時

☑場 いずれも田無庁舎のみ

## 新型コロナウイルス感染症に関する 最新情報も配信中!

▼市HP



▼安全・安心いーなメール



※市内の防犯・防災に関する情報を配信

- 1 空メールを送信して登録  
✉nishi-tokyo-city@sg-m.jp
- 2 左記QRコードより登録



## 児童育成手当(育成手当・障害手当)の新規申請を～6月が年度更新月です～

現在手当を受給していない方で支給要件に当てはまる方は、新規申請手続きが必要です。所得・扶養人数などに変更があり、新年度から該当すると思われる方は、5月中旬に申請してください。手当の支給は申請の翌月からです。所得が一定額以上の場合、手当は支給されません(表1参照)。 ▶子育て支援課 ☎042-460-9840

### ◆育成手当

☑父・母が婚姻を解消または同様の状態などにある、18歳に達してから最初の3月31日までの児童を扶養している方  
※受給者が事実婚状態にある場合などは対象外。詳細はお問い合わせください。

☑支給金額 月額13,500円(児童1人当たり)

☑所得制限 表1参照

☑必要書類 表2参照(後日提出可)

### ◆障害手当

☑愛の手帳1～3度程度、身体障害者手帳1～2級程度または脳性麻痺、進行性筋萎縮症の障害がある20歳未満の児童を扶養している方

☑支給金額 月額15,500円(児童1人当たり)

☑所得制限 表1参照

☑必要書類 表2参照(後日提出可)

表1 令和2年度所得制限額表(令和元年中の所得額)

| 扶養人数 | 限度額        |
|------|------------|
| 0人   | 360万4,000円 |
| 1人   | 398万4,000円 |
| 2人   | 436万4,000円 |
| 3人   | 474万4,000円 |

以降1人増すごとに38万円加算

表2 申請に必要なもの

| 必要なもの                            | 育成手当 | 障害手当 |
|----------------------------------|------|------|
| 認め印                              | ○    | ○    |
| 戸籍謄本(申請者および児童のもの)                | ○    | -    |
| 申請者等の個人番号(マイナンバー)の分かるものと身分証明書など  | ○    | ○    |
| 申請者名義の預金口座の分かるもの                 | ○    | ○    |
| 身体障害者手帳・愛の手帳(お持ちの方)              | -    | ○    |
| そのほか(申請者等の状況により住民票・課税証明書・調査書類など) | ○    | ○    |

## 日常生活用具給付事業の見直し

日常生活用具給付事業について、下記のとおり見直しを行います。

### 人工鼻

| 用具名                        | 基準額        |
|----------------------------|------------|
| 埋込型人工鼻(HMEカセット・ベースプレートに限る) | 2万3,100円/月 |

### 支給要件変更

| 用具名      | 追加対象者   |
|----------|---|
| 点字ディスプレイ | 18歳以上の視覚障害者のうち視覚障害の程度が1級または2級であるものであって、日常的に点字を使用し、日常生活において職業上または学業上特段の必要性が認められるもの |

### 価格変更用具

人工鼻を導入するにあたって財源を確保するため、以下の日常生活用具の基準額を変更します。

| 用具名        | 変更前      | 変更後      |
|------------|----------|----------|
| 聴覚障害者用通信装置 | 5万円      | 3万5,000円 |
| フラッシュベル    | 3万6,000円 | 1万2,400円 |

※詳細は市HPまたは下記にお問い合わせください。

▶障害福祉課 田

☎042-420-2804

## 子育て

### ひとり親家庭の父母に資格取得のための給付金を支給

#### 自立支援教育訓練給付金

対児童扶養手当の受給者などで、介護職員初任者研修・ケアマネージャー・

福祉住環境コーディネーター・パソコン講座・医療事務資格など厚生労働大臣指定の教育訓練講座を受講する方

#### 給付額(受講後に支給)

受講に要した費用(入学料および授業料)の100分の60に相当する額(1万2,001円~20万円)

※雇用保険の教育訓練給付金の受給資格がある場合は、雇用保険の給付額を引いた額

#### 高等職業訓練促進給付金<sup>など</sup>

対児童扶養手当の受給者などで、(准)看護師・保育士・介護福祉士・理学療法士・調理師・製菓衛生士などの資格(修業年限1年以上)を取得見込みの方

#### 給付額(上限3年間)

●市民税が非課税…10万円

●課税…7万500円

※いずれも事前の相談などが必要です。詳細はお問い合わせください。

▶子育て支援課 田

☎042-460-9840

## 暮らし

### 羽田空港航空機騒音・落下物などの問い合わせ

羽田空港では国際線の増便などによる機能強化のため、3月29日から新飛行経路の運用を開始しました。航空機騒音・落下物などに関するご相談・ご質問などがありましたら、下記までお問い合わせください。

☎0570-001-160・596

(IP電話)☎03-5908-2420(いずれも午前7時~午後8時(土)・日・祝含む)

▶環境保全課

☎042-438-4042

## 募集

### 環境審議会委員

環境基本計画に基づく施策や進行管理などを審議します。

□資格・人数 在住・在勤・在学で満18歳以上の方・4人

※ほかの審議会委員などとの兼任不可

□任期 7月1日(水)~令和4年6月30日(木)

□報酬 1回1万800円

□選考方法 作文「西東京市の環境の将来像について」(400字程度)による選考

申5月22日(金)(必着)までに、市HPからダウンロードした「選考申込書」と作文(様式任意)を郵送

※詳細は市HPをご覧ください。

▶環境保全課

☎042-438-4042

### 男女平等推進センター 企画運営委員会

年間事業を企画・計画し、必要な事項を協議し運営します。

□資格・人数 在住・在勤・在学の18歳以上で委員会に出席できる方・8人

□任期 2年(最長4期8年)

□謝金 日額2,000円

□会議 年間8回程度

申5月18日(月)(必着)までに、作文「男女平等推進センターの企画として、やってみたいこと」(800~1,000字程度)に、住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-0005西東京市住吉町6-

15-6住吉会館ルピナス内に郵送・ファクス・メール

▶男女平等推進センター

☎042-439-0075

FAX042-422-5375

✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

## 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。

※匿名(玩具)

▶総務課 田 ☎042-460-9810

### 傍聴 審議会<sup>など</sup>

※状況により、傍聴を中止する場合があります。あらかじめご了承ください。

#### 建築審査会

時 5月21日(木)午後2時

場 保谷東分庁舎地下1階

内 建築基準法に基づく同意

定 5人

▶建築指導課 田

☎042-438-4026



## ごみの分別にご協力をお願いします

柳泉園組合のごみピット内において火災が発生しました。

この火災における設備の損傷および人的被害はありませんでしたが、火災によってごみ処理が滞ってしまう場合があります。

火災事故などを未然に防ぐために、ルールに従ったごみの分別排出に皆様のご協力をお願いします。

▶ごみ減量推進課

☎042-438-4043

## 災害に強いまちづくり

▶住宅課 保 ☎042-438-4052

### 耐震診断・改修<sup>など</sup>

市では、災害に強いまちづくりを推進するため、分譲マンション・木造住宅およびブロック塀等の耐震診断・耐震改修などの費用の一部を助成します(要事前申請)。

#### 分譲マンション

##### 耐震アドバイザーの派遣

内 ●耐震診断・改修に係る区分所有者間の合意形成 ●耐震診断・改修の必要性や改修に至るまでの取り組み方法

対 分譲マンションの管理組合<sup>など</sup>

□派遣回数 同一の分譲マンションに対して1回2人、計3回<sup>まで</sup>

##### 耐震診断費用の助成

□対象住宅 市内の耐火建築物および準耐火建築物の3階建て以上で、昭和56年5月31日以前に建築されたもの

□助成額 費用の3分の2(200万円)<sup>まで</sup>

##### 補強設計費用の助成

□対象住宅 耐震診断を行った結果、現行の耐震基準に適合せず、市の基準に適合して補強設計を行うもの

□助成額 費用の3分の2(200万円)<sup>まで</sup>

##### 耐震改修等費用の助成

□対象住宅 耐震診断を行った結果、現行の耐震基

準に適合せず、市の基準に適合して耐震改修<sup>など</sup>(建替え・除却を含む)を行うもの

□助成額 費用の23%(1,500万円)<sup>まで</sup>

※緊急耐震重点区域の場合、1戸当たり30万円を加算(令和3年3月31日までに耐震改修等工事に着手する必要があります)

#### 木造住宅

##### 耐震診断費用の助成

□対象住宅 現に居住している、昭和56年5月31日以前に建築されたもの

□助成額 費用の2分の1(6万円)<sup>まで</sup>

##### 耐震改修等費用の助成

□対象住宅 分譲マンションの「耐震改修等」に同じ

□助成額 ①改修…費用の2分の1(90万円)<sup>まで</sup>

#### 共通事項

●助成金額は1,000円未満を切り捨て

●助成金の交付は、同一の住宅に対して各1回を限度とし、いずれも完了後に交付(改修またはシェルター等設置はどちらか1回)

#### 建替え・除却…費用の3分の1(30万円)<sup>まで</sup>

※別途、所得税の特別控除制度がありますので、お問い合わせください。

##### 耐震シェルター等設置費用の助成

対 65歳以上または身体障害者手帳(1~4級)をお持ちの方がいる世帯

□対象住宅 木造住宅の「耐震診断」に同じ

□助成額 費用の10分の9(30万円)<sup>まで</sup>

#### ブロック塀等

##### 耐震診断・改修・建替えおよび除却の助成

□対象ブロック塀等 市内各小学校が定める通学路に面し倒壊の危険性があると判断されたもの

□期間 令和元年10月1日~令和3年3月31日(水)

□助成額 費用の3分の2(8万円/m)<sup>まで</sup>

#### 普及啓発

対象住宅全戸に対し、耐震化の必要性・助成制度等のご案内をダイレクトメールにより送付します。

□期間 令和元年8月1日~令和8年3月31日(火)

□対象住宅 昭和56年5月31日以前に建築された住宅

※そのほか助成条件がありますので、必ず事前にお問い合わせください。申請前に着工などをした場合は、助成できませんのでご注意ください。※助成金については、各年度の予算の範囲内となります。

## 生涯現役応援窓口にご相談ください 就労・社会参加のお手伝いをします

### 5月1日(金)から新たに田無庁舎1階に生涯現役応援窓口が開設されます

この窓口では原則55歳以上の方で、市内での活動の場を探している方や定年後どのように過ごすか迷っている方に対し就労、ボランティア活動、市民活動、趣味のサークルな

どの具体的な活動の場を一緒に探しマッチングを行います。

時 毎週(火)・(木)・(金)の午前9時30分~午後3時

場 田無庁舎1階福祉丸ごと相談窓口内

▶地域共生課 田

☎042-420-2807

# ご存じですか？ あなたの地域の民生委員・児童委員と主任児童委員

5月12日は民生委員・児童委員の日

▶地域共生課 ☎ 042-420-2807

民生委員・児童委員は担当する地域の中で、高齢者・障害のある方・子育てに心配のある方などの福祉に関する幅広い相談を受け付けています。相談の内容に応じて、市や関係機関を紹介したり、情報提供を行ったりしています。

民生委員は、民生委員法に基づき設置される民生委員推薦会で選考され、その推薦により厚生労働大臣から委嘱されています。

☐相談 地域住民が抱える問題について、相手の立場に立ち、親身になって

相談にのります。

☐情報提供 社会福祉制度やサービスについて、その内容や情報を市民に的確に提供します。

☐生活支援 市民の求める生活支援活動について、支援体制をつくっていきます。

☐調整 市民の福祉需要に対し、適切なサービスの提供が図られるよう支援します。

☐連絡通報 市民が福祉需要に応じたサービスが得られるよう、関係行政機関・施設・団体などに連絡し、必要な

対応を促します。

☐関係機関への意見具申 活動を通じて見いだした問題点や改善策を取りまとめ、必要に応じて民生委員児童委員協議会を通して関係機関などに意見を述べます。

☐社会調査 必要に応じて担当区域内の住民の福祉需要の調査を行います。

◆民生委員は児童委員を兼ねています  
民生委員は児童委員を兼ね、児童福祉の向上のために主任児童委員と共に地域の子どもの健全育成、子育て支援活動を行っています。

## ◆主任児童委員

主任児童委員は、児童福祉に関することを専門的に担当する民生委員です。児童福祉関係機関との連絡・調整を行うとともに、児童委員と連携して援助・協力を行っています。

## ◆ご相談は秘密は守られます

福祉に関する悩み事・心配事がある方は、お気軽にご相談ください。民生委員・児童委員・主任児童委員は秘密を守る義務が法律によって定められていますので、相談内容は固く守られます。

内容に変更が生じる可能性があるため、民生委員・児童委員の連絡先に関しては地域共生課にお問い合わせください。

▶地域共生課 ☎ 042-420-2807

「住み続けたいまち」  
「住みたいまち」へ

## 田無駅周辺から 地域情報を発信!

市では、地域の皆さんや企業、団体等が主体的に情報発信を行える環境を整え、民間活力により地域の魅力の共有・共感を醸成するための「駅前情報発信プロジェクト」を推進しています。

西東京市にお住まいの方には更なる地域への愛着を育み、市外にお住まいの方には訪れたい場所とっていただけるよう取り組んでいきます。

☎まちテナ ☎042-452-7305

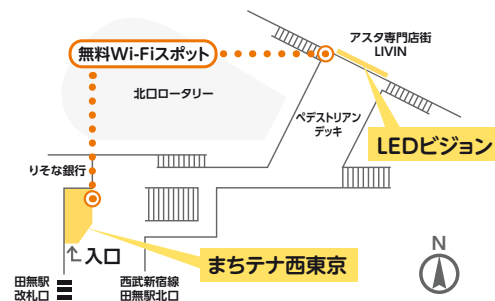
▶企画政策課 ☎042-460-9800



### 駅前情報発信プロジェクトとは

国の地方創生推進交付金を活用して実施する事業で、地域主体による情報発信を進めるため、(株)エフエム西東京と(株)アスタ西東京のコンソーシアム(共同事業体)が中心となり、駅前情報発信拠点と大型LEDビジョンを整備し、運用を行います。

本プロジェクトではこれまで広く知られていなかった地域の魅力を、民間のノウハウを活用しながら市と地域の皆さんとで一緒になって、市内外へ発信していきます。



## LEDビジョン (ASTA VISION)

縦約3m、横約5mの大型LEDビジョンでは、行政や地域の情報を動画により発信するほか、民間事業者などの広告媒体としても利用できます。今後は、ライブ放送やパブリックビューイングなどイベントと連動した活用も検討していきます。また、災害発生時等の緊急時には、Lアラートと連携して、迅速に災害情報の発信を行うことができます。



### 新型コロナウイルス感染症に関する市からのお知らせも発信中

西東京市からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症について

《緊急事態宣言発令中》

## 無料 Wi-Fiスポット

SSID Nishitokyo\_Ctiy\_Free\_Wi-Fi

田無駅北口ペDESTリアンデッキ周辺に無料Wi-Fiスポットを整備しました。接続可能エリアはこのステッカーが目印!

※接続方法の詳細は、まちテナHPへ



## まちのアンテナ 情報発信拠点「まちテナ西東京」

### 公開スタジオ

一面ガラス張りのスタジオでラジオなどの生放送・収録、動画配信が行えるスペースです。

多くの方が気軽に参加・出演できるラジオ放送を行い、地域の企業、団体、市民の皆さんが参加する番組づくりを行うほか、定期的に行政情報の発信を行います。



### アンテナショップ

西東京市や姉妹・友好都市、多摩地域の地場産品を販売するアンテナショップで、西東京土産や日常から離れた特別感のある商品、オリジナル商品を展開するほか、市内で創業を目指す方向けのチャレンジスペースもご用意します。



イチオシ商品はこれ!

西東京市内のお店の商品を詰め合わせにしたお土産セットをご用意しています。お世話になった人やビジネスシーンなどにご利用ください。



まちテナ 検索

### タッチ式情報スタンドで まちのお得な情報を GET!

サイネージからお持ちのスマートフォンなどの端末にダウンロードが可能

- 西東京市の行政情報
- 市内のさまざまな情報
- イベントなどのチラシデータやお店の割引クーポン(予定)など

※5月下旬までメンテナンス予定



※新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めています。

# 健康ひろば



**記入例**

「はがき宛先」  
〒202-8555 市役所健康課

はがき  
「肺炎球菌予防接種」申込  
①氏名  
②住所  
③生年月日  
④性別  
⑤電話番号

## 健康課専門職による電話相談

受付時間：平日午前9時～正午、午後1時～4時

▶健康課 保 042-438-4037

| 事業名                                      | 相談内容                            |
|--|---------------------------------|
| <b>からだと心の健康相談</b><br>【保健師による電話相談】        | 健康に関すること、心配ごとや悩みごとなど            |
| <b>栄養・食生活相談</b><br>【管理栄養士による電話相談】        | 肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事など、食生活全般について |
| <b>運動相談</b><br>【理学療法士による電話相談】            | 筋力・体力低下を予防するための運動についてなど         |
| <b>乳幼児健康相談</b><br>【保健師、栄養士、歯科衛生士による電話相談】 | 乳幼児の健康や育児に関すること、離乳食や歯科のことなど     |

## 集団健診休止中の3～4カ月児健康診査について

生後6カ月までの赤ちゃんで、3～4カ月児健康診査がお済みでない方は医療機関で個別に健診ができるようになりました。対象の方には個別に通知いたします。なお、転入された方は健康課へお問い合わせください。

□**期間**  
新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、集団健診を休止している期間

□**対象**  
3～6カ月までの3～4カ月児健康診査をまだ受診していない乳児

□**受診方法**  
医療機関に事前に予約してください。受診の際は、市から送付される健診アンケートを持参

□**健診実施医療機関**  
市内10医療機関(市HP(下記QRコード)参照)

▶健康課 保 042-438-4037



## 健康ガイド

▶健康課 保 042-438-4037

### ■1歳6カ月児医療・歯科健康診査

小児科・内科、歯科の各指定医療機関で受診してください。

内 ● 医療…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カ月ごろに個別通知)

※詳細は個別通知をご覧ください。転入などの方はご連絡ください。

### ■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・相談窓口** 健康課(保谷保健福祉総合センター)

□**交付のみ** 子育て支援課(田無第二庁舎2階)・子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)

※新型コロナウイルスの流行に伴い、郵送でのお手続きを希望の方は健康課までご相談ください。

## 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。<br>火曜日 午後1時30分～2時30分<br>5月12日 泌尿器科<br>19日 整形外科<br>26日 小児科・アレルギー科<br>☎042-438-1100 |
|  | <b>歯科相談(西東京市歯科医師会)</b><br>金曜日 午後0時30分～1時30分<br>☎042-466-2033   |

## 高齢者肺炎球菌予防接種を実施します。

対 ①年度末年齢が、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方(下記参照)

②接種日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方

※①②とも過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがない方

□**実施期間** 6月1日(月)～翌年3月31日(水)

¥5,000円(自己負担)

|        |                           |
|--------|---------------------------|
| 65歳    | 昭和30年4月2日から昭和31年4月1日生まれの方 |
| 70歳    | 昭和25年4月2日から昭和26年4月1日生まれの方 |
| 75歳    | 昭和20年4月2日から昭和21年4月1日生まれの方 |
| 80歳    | 昭和15年4月2日から昭和16年4月1日生まれの方 |
| 85歳    | 昭和10年4月2日から昭和11年4月1日生まれの方 |
| 90歳    | 昭和5年4月2日から昭和6年4月1日生まれの方   |
| 95歳    | 大正14年4月2日から大正15年4月1日生まれの方 |
| 100歳以上 | 大正9年4月2日から大正10年4月1日生まれの方  |

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯などの方は、証明書を医療機関に持参すれば無料

甲 5月1日(金)～翌年3月24日(水)に、はがき(記入例)・窓口(保谷保健福祉総合センター健康課・田無庁舎2階保険年金課)

※年度末年齢65歳の方は申込不要。ただし、5月15日(金)以降に転入手続きをされた方は要申込

▶健康課 保 042-438-4021

## 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

医療 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。※感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

| 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<br>午後1時～4時<br>午後5時～9時   |
|------|---|--|--|
| 3日   | 西東京中央総合病院<br>芝久保町2-4-19<br>※小児科は午後5時まで<br>☎042-464-1511 | 藤沼内科クリニック<br>富士町4-18-11<br>フジビル1階<br>☎042-466-5105     | 休日診療所<br>中町1-1-5<br>☎042-424-3331<br>※歯科診療は行っていません。<br>※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで |
| 4日   | 田無病院<br>緑町3-6-1<br>☎042-461-2682                        | 増田医院<br>東町5-1-11<br>☎042-422-6036                      |  |
| 5日   | 佐々総合病院<br>田無町4-24-15<br>☎042-461-1535                   | 田無循環器クリニック<br>南町5-1-8田無<br>クリニックモール1階<br>☎042-461-1711 |  |
| 6日   | 武蔵野徳洲会病院<br>向台町3-5-48<br>※小児科は午後5時まで<br>☎042-465-0700   | 増田医院<br>東町5-1-11<br>☎042-422-6036                      |  |
| 10日  | 保谷厚生病院<br>栄町1-17-18<br>☎042-424-6640                    | 芝久保内科小児科クリニック<br>芝久保町4-12-45<br>☎042-469-6776          |  |

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  |  |
|------|---|--|
| 3日   | 野口歯科医院<br>西原町4-3-49<br>☎042-467-3955              | 仲川歯科医院<br>ひばりが丘北2-8-15<br>☎042-422-5450                  |
| 4日   | おばら歯科医院<br>西原町5-3-1<br>レアール田無105<br>☎042-451-6480 | 川島歯科クリニック<br>ひばりが丘北4-4-16ラクヒルズ<br>番館104<br>☎042-421-5490 |
| 5日   | 遠藤歯科医院<br>田無町2-21-4<br>☎042-461-1100              | こまむら歯科医院<br>下保谷2-1-21<br>☎042-421-4180                   |
| 6日   | のぞみ歯科クリニック<br>保谷町3-24-26<br>☎042-452-6136         | むとう歯科医院<br>南町4-4-2 プリンズプラザ田無2階<br>☎042-467-3415          |
| 10日  | 文理台歯科医院<br>東町6-1-24<br>☎042-424-4182              |  |

## 熱中症を防ごう

熱中症による事故は7・8月に多く発生しますが、梅雨や残暑の時期にも熱中症による救急搬送がみられます。

熱中症に備えて、体を暑さに慣れさせておく(暑熱順化)をおすすめします。「やや暑い」と感じる環境下で毎日30分の運動(ウォーキングなど)を継続することで獲得できます。軽い運動で汗をかく習慣を身に付け、暑さに強い体をつくるのが大切

です。  
□**熱中症の予防**

- 暑さに体を慣らす(暑熱順化)
- 高温・多湿・直射日光を避ける
- こまめに水分補給
- 運動時は日影やテントを用意したり、帽子などで日差しを避ける

問 西東京消防署  
☎042-421-0119

▶危機管理課  
☎042-438-4010



新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、すでに市報などで掲載されているものや、例年行われているイベント・事業についても中止・延期となっている可能性があります。事前にお問い合わせいただくようお願いします。

## 自転車利用中の損害賠償保険義務化

東京都条例「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」が改正され、4月1日から、自転車利用中の事故により他人に怪我をさせた場合などの損害を補償する(対人補償)保険などへの加入が義務化されています。また、自転車利用中の事故により他人の財産に損

害を与えてしまった場合などを補償する(対物補償)保険への加入は努力義務とされています。

自転車を個人で利用する方のほか、自転車を利用する未成年の保護者の方、事業で自転車を利用する事業者の方も義務化の対象となります。

▶交通課(保) ☎042-439-4435

## 西東京市民文化祭中止について

今年の市民文化祭は10月17日(土)～11月15日(日)に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止と市民の皆様や来場されるお客様の健康と安心・安全確保を最優先し、中止することになりました。また、延期開催もございません。中止に伴い、5月16日(土)開催の実行委員会総会(参加者募集)・部会も中止になります。

□共催 西東京市民文化祭実行委員会

▶文化振興課(保) ☎042-420-2817

## 「いかのおすし」で毎日安全 ～光らせて人の目 親の目 地域の目～

市内では、子どもに対する声掛け事案が発生しています。声を掛けるだけではなく「手を引く」「後をつける」などの行為も発生しており、誘拐や性犯罪などの重大事件につながる恐れがあります。

子どもを犯罪から守るための防犯標語「いかのおすし」をしっかり覚えて、実行しましょう。

【いか】=ついていかない

【の】=のらない

「イヤです」「できません」とはっきり断る

【お】=大きな声をだす

『かわいい』と思ったら、すぐに大声を出して助けを呼ぶ

【す】=すぐ逃げる

急いで大人の人がいるところへ逃げる

【し】=大人の人に知らせる

『いやだな』『かわいい』と思ったことを大人の人に話す

☎田無警察署 ☎042-467-0110

▶危機管理課(保) ☎042-438-4010

## 自転車安全利用TOKYOキャンペーン

5月1日(金)～31日(日)

### □自転車安全利用五則

#### ①車道が原則、歩道は例外

13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者以外は、標識がある場合や車道が危険な場合などのほかは歩道の走行禁止

#### ②車道は左側を通行

自転車レーンや路側帯があっても右側通行は禁止

#### ③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行

歩道上では、歩行者の通行を妨害禁止

#### ④安全ルールを守る

●夜間のライト点灯 ●交差点での信号順守と一時停止および安全確認  
●飲酒運転・二人乗り・並進・イヤホンや携帯電話の使用・傘差し運転は禁止

#### ⑤子どもは安全のため必ずヘルメットを着用

### ◇自転車ナビマーク

道路の左側に表示されている「自転車ナビマーク」は、専用通行帯としての交通規制ではありませんが、自転車の通行、進行方向を明示する法定外の道路表示です。自転車は「自転車ナビマーク」の矢印の方向に進行してください。

### ◇自転車利用者の方へ

「自転車ナビマーク」には「自転車優先」などの意味はありません。設置路線でも自動車や歩行者に十分注意して運転してください。

### ◇ドライバーの方へ

自転車ナビマークを見かけたら、自転車は車両であり車道の左側を走行することを認識し、十分注意してください。

▶交通課(保) ☎042-439-4435

## 多摩六都科学館 ナビ

### 臨時休館中も特設サイトがオープン

多摩六都科学館は、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、臨時休館中です。

この期間にも、利用者の皆さんに科学に親しんでもらえるように、2つの特設サイトをご用意しました。

#### ① Web版・科学の本棚

多摩六都科学館に関わる人たちが科学と出会うきっかけとなった「私の一冊」をご紹介します。

(2019年開催のミニ企画展「科学の本棚」をもとに構成)

#### ② おうちでロクトを楽しもう!

多摩六都科学館の展示室やプラネタリウムの星空を360度カメラで撮影した「グリグリ360°」、アプリを活用して展示物たちの声をあつめTwitterで展開している「おしゃべり展示物」など、コンテンツを一覧できるサイトです。ぬりえや星探し、動画コンテンツなどを随時更新予定



### ロクトサイエンスコラム

70

## アイヌ民族が見上げた星空

私たちが日頃親しんでいる星座はギリシャ神話に基づいたものが大半ですが、中国やアジアの国々をはじめ世界中の地域や民族に、星の名前や星座についての伝承が残されています。近年漫画・アニメの「ゴールデンカムイ」のヒットや、北海道にウポポイ(民族共生象徴空間)がオープンすることなどで注目が高まっているアイヌ民族も例外ではありません。

アイヌ民族は文字を持たず、口承(口伝)で文化を伝えてきました。言葉には独特の響きがあり、例えば「ノチウ」は星という意味です。また「風の吹き出し口」を意味する星座な

ど自然を反映したものも多く、彼らが自然とともに生きてきた姿を垣間見ることができます。

夕方に西の低い空で明るく輝く金星を眺めながら、遠く北海道の星空に思いを巡らすのも楽しいですね。



場・☎多摩六都科学館 〒188-0014西東京市芝久保町5-10-64

☎042-469-6100

※休館日：5月11日(月)・18日(月)・25日(月)

※6日(休)まで臨時休館中。休館日は変更になる可能性があります。

## 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 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

新型コロナウイルス感染症対策のため、緊急事態措置の期間中は、休止または電話相談に切り替えをしています。そのため、下記の相談日についても休止等となる可能性があります。最新の情報はお問い合わせください。皆さんにはご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。

□申込開始 5月7日(木)午前8時30分(★印は、4月20日から受付中)

□申込方法 市民相談室へ直接または電話

☎市民相談室 ☎042-460-9805

| 内容                  | 日時  |
|---------------------|---|
| 法律相談                | 5月14日(休)・21日(休)午前9時～正午<br>5月12日(火)・18日(月)・19日(火)・20日(水)・22日(金)<br>午後1時30分～4時30分 |
| 人権・身の上相談            | 5月20日(水) 午前9時～正午<br>6月2日(火) ※1枠1時間  |
| 交通事故相談              | 5月26日(火) 午前9時～11時30分  |
| 税務相談                | 5月13日(水) 午前9時～正午<br>5月15日(金)・26日(火) 午後1時30分～4時30分                               |
| 不動産相談               | 5月14日(水) 午後1時30分～4時30分<br>5月22日(金) 午前9時～正午                                      |
| 登記相談                | ★5月11日(月) 午前9時～正午<br>★5月21日(水) 午後1時30分～4時30分                                    |
| 表示登記相談              | ★5月21日(水) 午後1時30分～4時30分   |
| 年金・労災・雇用保険・人事一般相談   | ★6月8日(月) 午後1時30分～4時30分  |
| 行政相談                | 休止  |
| 相続・遺言・成年後見等<br>手続相談 | ★5月8日(金) 午後1時30分～4時30分<br>6月12日(金)  |

# ：おうちの中でも楽しく健康に！：

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、こまめな手洗いが推奨されています。さらに免疫力を高めることも重要です。免疫力は、栄養、運動、休養によって高められます。毎日のちょっとした心掛けで、ウイルスから身を守りましょう！

▶健康課 ☎042-438-4037

## 免疫力をアップ!!!

### 栄養

- ▶腸内環境を整えて免疫力アップ!
- ◎発酵食品(ヨーグルト・納豆・甘酒・キムチなど)や食物繊維(野菜・果物・きのこ・海藻など)をとりましょう
- ◎主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心掛けましょう

### 運動

- ▶体温を上げて免疫力アップ!
- ◎ウォーキングなどの有酸素運動を行いましょう
- ◎週に3回程度、筋力トレーニングを行いましょう

新型コロナウイルス  
予防のために

### 休養

- ▶良質な睡眠で免疫力アップ!
- ▶笑うことで免疫力アップ!
- ◎入浴で体を温め、ぐっすり眠りましょう
- ◎自宅でできる趣味活動を楽しみましょう

### 手洗い 咳エチケット

- ◎せっけんを手を洗いましょう(外出先から帰宅時・調理前後・食事前・トイレ後など)
- ◎咳やくしゃみをする際は、マスクやティッシュ、袖を使って口や鼻を押さえましょう

自宅でできる!

おすすめ

## 筋力トレーニングメニュー

★ゆっくり8秒カウントして行いましょう

★10回で1セット、週3回以上を目標に行いましょう(痛みがある場合は、無理せずできる範囲で行いましょう。)

### 1. スクワット 下肢の筋力を鍛える運動



ひざはつま先より前に出しすぎないようにしましょう



1~4

5~8

4秒かけて膝を曲げ、4秒かけてゆっくり元に戻す

### 2. かかと上げ ふくらはぎの筋肉を鍛える運動



ふくらはぎを意識しておこないましょう

1~4

5~8

4秒かけてかかとを上げ、4秒かけてゆっくり元に戻す

### 3. 肩甲骨よせ・ランジ 肩甲骨周り及下肢の筋力を鍛える運動



ひざの痛い方は足の出す位置を調整しましょう

1~4

5~8

腕は両方の肩甲骨をよせることを意識して引いて戻します。足は片足ずつ、4秒かけて前に出し、4秒かけて戻します。

特に高齢の方

こんな時こそ  
フレイル(虚弱状態)を  
予防しましょう

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

### 栄養・お口

- バランス良い食事を!(特に以下2点を多く)
- ・筋肉のもとになるタンパク質(肉・魚・大豆製品)
- ・骨を強くする牛乳・乳製品
- パタカラ体操(早口でパタカラ、パタカラと繰り返す)

### 人とのつながり

フレイルになる一番初めのきっかけは人とのつながりが減ることといわれています。直接会えない代わりに、電話やメールでお友達と連絡を取り、つながりが途切れないようにしましょう。

### 運動

ご自分の体調を見ながら、少しずつでもいいので、毎日身体を動かしてください。上記の体操のほか、市HPで「お家でできる運動動画」を配信しています。



↑ YouTube



← QRコード

## 臨時休業中に活用できる 学習用ウェブサイトのご紹介

ご家庭で活用できる学習用ウェブサイトについて、市HPでもご紹介しています。学校から出ている課題などと併せて自主学習などにご活用ください。  
▶教育指導課 ☎042-420-2827

### ◆経済産業省 新型コロナ感染症による学校休業対策「#学びを止めない未来の教室」

新しい教育を可能にする技術が無償で提供しているウェブサイトです。無償提供期間が設定されているものがあります。無償提供期間をご確認のうえ、ご利用ください。

### ◆文部科学省 臨時休業期間における学習支援コンテンツポータルサイト(子供の学び応援サイト)

学習支援コンテンツについてのリンク集です。

### ◆東京ベーシックドリル(東京都教育委員会HP)

小学校1年生から中学校1年生まで漢字や計算などが学べます。

### ◆NHK for School

各教科の内容について、興味深く学べる動画サイトです。

