



### 主な内容

【2面】年度末・年度始め市民課窓口の混雑が予想されます 【5面】災害への備えは大丈夫ですか? 【8面】新型コロナワクチン接種についてのお知らせ

## あなたの声、 聴かせてください

「心が辛い、苦しい。でも、相談なんてできない、相談したって変わらない…」  
心が疲れきってしまうと、解決策を探せず、苦しくなってしまいます。  
そうなる前に、ぜひ、声を聴かせてください。  
話すことで、少し気持ちが楽になったり、解決のきっかけが見つかるかもしれません。  
自分の心の疲れに気付いたり、家族や友人など、身近な人のお疲れサインに気付いたら、まずは相談してください。



### まずはお電話ください

#### からだと心の健康相談 (西東京市健康課)

☎042-438-4087

受付時間

(月)～(金)  
午前9時～正午・午後1時～4時

#### よりそいホットライン

☎0120-279-338

ファクスやSNSによる相談も可能

受付時間

24時間(年中無休)

#### 相談ほっと LINE@東京

東京都福祉保健局公式 LINEアカウント

1人で悩まないで、あなたの声をLINEで聴かせてください。

毎日午後3時～午後10時  
(受付は午後9時30分まで) 利用方法などは東京都福祉保健局HPをご覧ください。



#### 家族や友人など... 身近な人の心のお疲れサイン

次のポイントに注意し、周りの目から見て「その人らしさがない」と感じたら、相談機関へつなげましょう。

- 元気がない、あまり笑わなくなった
- その人が好きな趣味に誘っても出てこない
- イライラして怒りっぽくなった
- 喫煙や飲酒の量が増えた
- すぐに自分を責めるような発言をする
- 以前と比べて仕事・家事の効率が低下した
- 服装・みだしなみに気が回らない様子
- 仕事の遅刻や欠勤が増えた

#### 他にもさまざまなお悩みの相談窓口があります

相談窓口	電話番号	受付時間など
こころといのちのほっとライン 東京都自殺相談ダイヤル	☎0570-087478	特別相談期間：3月23日(火)～27日(土) 24時間 通常：毎日午後2時～翌午前5時30分
ヤングテレホンコーナー (警視庁少年相談室)	☎03-3580-4970	24時間(年中無休)
チャイルドライン (18さいまでの子どもがかけるでんわ)	☎0120-99-7777 (フリーダイヤル)	午後4時～9時(通年) ※12月29日～1月3日を除く
東京ウィメンズプラザ (パートナー、夫婦、親子の悩みなど)	☎03-5467-2455	午前9時～午後9時(通年) ※年末・年始を除く
東京都消費生活総合センター (消費生活相談)	☎03-3235-1155	(月)～(土)午前9時～午後5時 ※(日)・(祝)、12月29日～1月3日を除く
東京都夜間こころの電話相談	☎03-5155-5028	午後5時～9時30分(年中無休)

### 市長が就任しました

池澤隆史(いけざわ たかし)(61歳、北町在住)が、2月18日付で市長に就任しました。任期は4年(令和3年2月18日～令和7年2月17日)です。

氏名表記は、「池澤隆史」を使用します。

▶秘書広報課

☎042-460-9803



#### 市長からのメッセージ

市民の皆様  
命と健康を守るため  
ふっ「安」を!!  
安全な接種体制  
安心できる相談体制  
安定した情報提供

西東京市長 池澤隆史

#### 新型コロナ ワクチン接種

#### 専用ダイヤル・専用HPを設置

市新型コロナワクチン接種に関する専用ダイヤル

☎03-5369-3904(通話料有料)

時 3月1日(月)から当面の間  
(月)～(土)午前8時30分～午後7時 ※(祝)・(休)を除く

新型コロナワクチン接種に関する専用HP  
(西東京市新型コロナワクチン掲示板)

新型コロナワクチン接種に関する情報をお知らせしています。

時 3月1日(月)から当面の間



新型コロナワクチン接種に関する  
詳細な情報は8面へ

# 市からの 連絡帳

## 税

### 市税・国民健康保険料の 休日納付相談窓口

時 3月6日(土)・7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)
- ※電話または窓口で相談可

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 田無 042-460-9832
- ▶保険年金課 田無 042-460-9824

### バイク・軽自動車の廃車などは 3月中に手続を

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・廃車未届けで車両が手元にない・所有者が替わった方は、3月中に手続をしてください。

※軽自動車税には、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) 田無 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 田無 042-460-9826

### 土地家屋価格等縦覧帳簿の 縦覧期間

令和3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(木)～5月31日(月)を予定しています。詳細は、4月1日号でお知らせする予定です。

- ▶資産税課 田無 042-460-9829・9830

## 保険・福祉

### 国民健康保険加入者へ 医療費等通知書を発送

ご自身の健康と医療について認識を深めていただくとともに、医療費の適正化を目的に「医療費等通知書」を令和3年2月末以降に順次発送します。通知書には、受診年月・受診者氏名・医療機関などの名称・医療費の額(自己負担分+保険者負担分)・被保険者の支払った医療費の額(一部負担金額)などを記載しています。

対 令和2年7～10月に医療機関または柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術に係る療養を受けた方

#### 注意

確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和2年7～10月の診療などについては、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。

ただし、令和2年11～12月の診療については、申告が必要な場合はお持

ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付していただく必要があります(この場合、医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存する必要があります)。

- ▶保険年金課 田無 042-460-9821

### 入院期間中の紙おむつ代の 助成申請

紙おむつの持ち込み不可の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っている高齢者の方などに助成を行います。

□対象期間 令和2年11月1日～令和3年2月28日入院分

□助成金額 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円)

対 次の全てに該当する方

- 入院期間(上記対象期間)中に西東京市に住民登録をしている
- 40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
- 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
- 入院期間中に生活保護を受給していない

申 3月10日(水)から31日(水)(必着)までに〒188-8666市役所高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)へ直接または郵送

#### 必要なもの

- 介護保険被保険者証のコピー
  - 振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど)
  - 認め印(来庁時のみ)
  - 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・病院名・紙おむつ代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

不可です。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。※申請書などは市HPで配布 ※今年度最後の受付となります。令和2年3月～10月入院分の未申請分についても、あわせて受付をします。※次回(3～6月入院分)は7月に予定しています。その際、2月以前入院の未申請分は受け付けできませんので、ご注意ください。

- ▶高齢者支援課 田無 042-420-2810

## 子育て

### 認可外保育施設の 保護者助成金の支給

対 在住で次の全てに該当する保護者

①認可外保育施設(東京都の補助事業の対象となっている認証保育所、定期的利用保育事業実施施設および企業主導型保育施設)と月ぎめで契約をしている子どもと同居している(一時保育は対象外)

②保育料を完納している

③①に該当する子どもが、認可保育所、地域型保育事業または認定こども園(子ども・子育て支援法の規定による支給認定1号を受けている者を除く)を利用していない

□助成金額 保育料(実費分等の一部を除く)と上限額を比較していずれか低い額

#### 無償化対象児童

	助成額(上限額)	
0～2歳児	第1子	1万6,000円
	第2子以降	2万5,000円
3～5歳児	第1子	1万6,000円
	第2子以降	2万円

## 年度末 年度始め

# 市民課窓口の混雑が予想されます

- ▶市民課 田無 042-460-9820
- 保 田無 042-438-4020

～両庁舎敷地内の市民課窓口、出張所(一部サービスを除く)、各種サービスをご利用ください～

住所異動が多くなることに加え、マイナンバーカードの交付・更新なども行われるため、3月15日(月)～4月9日(金)は窓口が特に混雑すると予想されます。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

#### 年度末・年度始め市民課窓口混雑予想

月	火	水	木	金	土
3月1日	2日	3日	4日	5日	6日 保のみ
8日	9日	10日	11日	12日	13日 田のみ
15日	16日	17日	18日	19日	20日 保のみ
22日	23日	24日	25日	26日	27日 田のみ
29日	30日	31日	4月1日	2日	3日 保のみ
5日	6日	7日	8日	9日	10日 田のみ

※開庁時間 (月)～(金):午前8時30分～午後5時 (土):午前9時～午後0時30分

	待ち時間(目安)				
	証明書発行	各種異動届出	戸籍届出	マイナンバーカード・住民基本台帳カード券面事項変更 <sup>※</sup>	マイナンバーカード交付
大変混雑します	75分	150分	60分以上	120分以上	
混雑します	45分	75分	45分以上	75分以上	
やや混雑します	30分	60分	35分以上	60分以上	

※転入・転居などの異動届出と同日でマイナンバーカード・住民基本台帳カードの券面事項変更などの手続を行う場合は、それぞれの待ち時間の合計になります。

#### 特に混雑が予想される日

3月26日(金)・27日(土)・29日(月)・30日(火)・31日(水)、4月1日(木)

※詳しい混雑予想カレンダーについては市HPをご覧ください。

#### 手続期間

- 市外への転出…引っ越し予定日のおおむね2週間前
- 転入・市内の転居…引っ越し後2週間以内

### 混雑回避に「待合状況公開サービス」をご活用ください

市民課(田無庁舎、防災・保谷保健福祉総合センター)での受付待ち人数と呼び出し中の番号を、パソコン・スマホなどで確認できるサービスです。ご自宅や外出先でも窓口の呼び出し状況を確認できますのでご利用ください。

#### 対象窓口

- 田無庁舎2階(市民課)
- 防災・保谷保健福祉総合センター1階(市民課)



#### 土曜日窓口もご利用ください

住民票の異動・印鑑登録・証明発行業務・マイナンバーカード更新手続(交付を除く)は、出張所、田無庁舎、防災・保谷保健福祉総合センターの市民課土曜日窓口でもお取り扱いしています。

#### 市民課土曜日窓口

- 時 午前9時～午後0時30分
  - 場 ●防災・保谷保健福祉総合センター…第1・3・5(土)
  - 田無庁舎…第2・4(土)
- ※土曜日窓口では、戸籍届出の受付はできません。田無庁舎1階の「休日・夜間受付」へお持ちください。

#### コンビニ交付サービス

マイナンバーカードをお持ちの方は、住民票、印鑑登録証明書などの各種証明書を全国のコンビニで取得できます。詳細は市HPをご覧ください。

#### 来庁の際は公共交通機関のご利用を

市庁舎駐車場は有料です。市役所でお手続をされる方は1時間までは無料ですが、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。駐車場の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。

無償化対象外児童

Table with 2 columns: 年齢 (0~2歳児, 3~5歳児) and 助成額(上限額) (第1子, 第2子, 第3子以降)

申請方法 施設を通じて配布される申請書に必要事項を明記し、指定された期日までに各施設に提出してください。

給食費補助金の交付

子ども・子育て支援法に基づく施設等利用給付認定を受け、認可外保育施設を利用する3~5歳児クラスの子どもと市内で同居している保護者に、給食費の一部を補助します。

- 要件 いずれかに該当すること
●該当する子どもが生計を一にする小学校就学前の子どものうち、第3子以降
●年収360万未満相当世帯
交付金額 子ども1人につき月額上限6,000円
補助対象期間 令和2年10月~令和3年3月

暮らし

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。
日時・場 3月13日(土)午前9時30分~午後0時30分
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

募集

地域包括支援センター 運営協議会委員

地域包括支援センターの適切で公平・中立な運営を確保するための協議を行う
資格・人数 次のいずれかに該当する在住の方
①介護サービス(介護予防サービス、介護予防・日常生活支援総合事業を含む)利用者またはその家族・1人

選考方法 作文「高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくために、地域住民にできること」(800字程度)による選考
申 3月22日(月)(必着)までに、作文に住所・氏名・生年月日・電話番号・該当する資格区分(①~③)を明記し、高齢者支援課(田無第二庁舎1階)へ持参

図書館協議会委員(市民委員)

図書館の運営に関し、協議を行う
任期 令和3年5月1日(土)~令和5年4月30日(日)
会議数 年6回程度
募集人数 2人
報酬 1回1万800円
資格 在住・在勤・在学で18歳以上の方

etc その他

- 寄附 市政へのご協力をいただき、誠にありがとうございました。
\*三菱UFJ銀行田無支店 様(50万円)
\*東京保谷ロータリークラブ 様、裏千家正教授和心庵 折元宗和 様(10万円)
\*東京田無ライオンズクラブ 会長 高橋雅人 様、丸益建設(株) 代表取締役 鳥丸大輔 様、佐藤泰治 様、松宮正 様(各5万円)
\*高田秀夫 様、古澤亨 様、三上謙次 様(各3万円)
\*落合麻生里 様、四方田幸子 様、藤本幸二 様、西尾宣博 様、粕本洋平 様、アサ・フィールドマウント(有) 山田章 様、匿名3人(各1万円)
\*清水陽子 様、塩田智広 様、都築恵美子 様、富澤學 様、富澤佳代子 様、下保谷の自然と文化を記録する会 様、屋敷林の会 様、平塚莉莉 様、沼上省一 様、大場誠司様、小原純雄 様、宮崎啓子 様、久保芳昭 様、永田高雅 様、西村覺 様、北島徹 様(金員)
\*順不同
秘書広報課 042-460-9803



市議会定例会

第1回定例会は、3月8日(月)から開催する予定です。
本会議・委員会は、傍聴できます。日程などは決まり次第、市議会HPでお知らせします。

傍聴

マスクの着用や手洗い・手指消毒などにご協力をお願いします。また、咳や発熱など、体調不良の方は傍聴をご遠慮ください。

教育委員会

時 3月14日(日)午後2時
場 田無第二庁舎4階
行政報告ほか
定 10人
教育企画課 042-420-2822

図書館全域サービスほか
定 3人
中央図書館
042-465-0823

文化芸術振興推進委員会

時 3月17日(水)午後7時
場 田無庁舎2階
第2期文化芸術振興計画ほか
定 3人
文化振興課 042-420-2817

審議会など

図書館協議会
時 3月11日(木)午後2時~4時
場 イングビル

ごみの出し方 ワンポイント

ごみ・資源物は当日の午前8時30分までにだしてください
4月1日(木)から収集ルートの変更により、可燃ごみ・不燃ごみの一部区域と缶・ペットボトル収集区域の収集ルートを変更します。

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。



無料市民相談

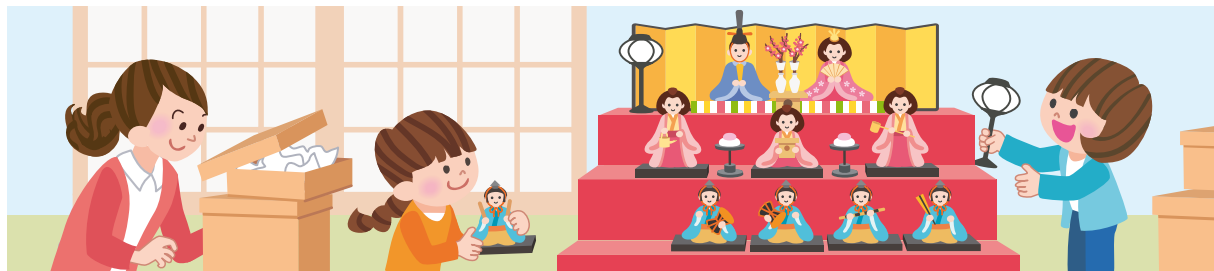
Table with 2 columns: 場所 (市民相談室) and 日時 (月~金 午前8時30分~午後5時)

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を講じたうえで、電話または対面での相談を行っています。
申込開始 3月4日(木) 午前8時30分(★印は、2月18日から受付中)
申込方法 市民相談室(田無庁舎2階)へ直接または電話

Table with 3 columns: 内容, 相談方法, 日時. Lists various consultation services like 法律相談, 人権・身の上相談, etc.

# 健康ひろば



※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手洗い・手指消毒にご協力をお願いします。

▶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 <sup>※</sup>	
一般 女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育 <sup>あり</sup>	3月18日(木)午前10時~11時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18~64歳の女性(産後6カ月以上経過している方) 8人(1歳未満のお子さん参加可)	3月15日(月)までに電話	
一般 出産準備クラス マタニティーズ 【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 <sup>など</sup> 】	3月19日(金)午前10時~11時10分 防災・保谷保健福祉総合センター2階	在住で妊娠30週以降の妊婦(父親の参加可)/12組 ※市のファミリー学級に参加していない方優先	3月17日(木)までに電話	
一般 西東京しゃきしゃき体操パート2講座 【初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう!】	3月26日(金)午前10時~11時30分 田無総合福祉センター	在住で立位がとれる方/10人	前日までに電話 ※7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)。	
子ども ▶教育支援課 田 042-420-2829				
事業名	日時/場所	対象/定員	申込方法 <sup>※</sup>	
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10日(水)午後1時30分~5時 教育支援課(田無第二庁舎4階)	5~12歳ぐらい 10人(1人15分程度)	3月1日(月)~8日(月) 午前9時~午後5時に電話	

## 健康ガイド

### 母子健康手帳の交付・たまご面接

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。

**時** 午前9時~正午、午後1時~4時  
※お時間に余裕をもってお越しください。

**場** 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)、子育て支援課(田無第二庁舎2階)

**内** 母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談

▶健康課 保 042-438-4037

### 1歳6カ月児医科・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。

▶健康課 保 042-438-4037

## 休日診療

※健康保険証、診察代をお持ちください。

**医科**(受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください)

※発熱など、感冒様症状のある方は、お電話でお問い合わせください。

※感染拡大防止のため、インフルエンザの検査はしていません。インフルエンザの疑いのある方については、臨床診断での対応となります。

診療時間	午前9時~午後10時	午前9時~午後5時	午前10時~正午 午後1時~4時 午後5時~9時
7日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ☎042-461-1535 ※小児科は午後4時30分まで	ノーブルビルクリニック ひばりが丘北3-5-13 ☎042-424-5678	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
14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	ひばりが丘北口駅前クリニック ひばりが丘北3-3-30 エクレールひばり1階 ☎042-439-4976	

**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		
7日	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800		
14日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055		

## 電話相談

**医療相談(西東京市医師会)** ※専門医が相談に応じます。  
火曜日 午後1時30分~2時30分 ☎042-438-1100  
3月2日 小児外科 9日 産婦人科  
16日 皮膚科 23日 眼科 30日 循環器内科

**歯科相談(西東京市歯科医師会)** ☎042-466-2033  
金曜日 午後0時30分~1時30分

## がん検診 精密検査の受診は、お済みですか

がん検診の結果、精密検査の対象となっていた方で、検査の受け忘れはありませんか。がんだった場合、発見が早ければ早いほど治癒できる可能性が高まります。受診がまだの方は速やかにお受けください。なお、手紙や電話で受診状況を確認させていただく場合がありますことをご了承ください。

精密検査の受診や検査などについてご不明な点がある場合は、下記へお問い合わせください。

▶健康課 保 042-438-4037



## 結核は過去の病気ではありません

### 3月24日は世界結核デー

都内では年間約1,800人の新規結核患者が発生しています。

結核はどの年代もかかる可能性のある病気です。咳や発熱、食欲不振、体重減少などの症状が2週間以上続

く場合は医療機関を受診しましょう。また、周囲の人に感染させないために、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

## 献血のご協力をお願いします!

輸血用血液の確保が厳しい状況が続いています。西東京市献血推進協議会による献血を実施しますので、皆様のご協力をお願いします。

**時** 3月5日(金)午前9時30分~11時30分・午後0時50分~3時30分

**場** 保谷庁舎正面玄関前

**対** 16~64歳 ※60~64歳の間に献血のご協力実績がある方は、69

歳まで献血できます。  
▶健康課 保 042-438-4021



市内の情報をお届けします

## 大好きです 西東京

市の木・市の花を知っていますか?

西東京市の「市の木・市の花」は、市誕生3周年を迎えるにあたり、市のシンボルとして指定されました。市の木には、武蔵野台地の象徴ともいえる「けやき」と自然を守り育てるイメージとして「はなみずき」を、市の花には、自然と緑のあるまちづくりを目指すシンボルとして「つつじ」「ひまわり」「コスモス」「すいせん」と四季折々の花を指定しています。寒い日が続いていますが、市役所

田無庁舎には心温まるかわいらしい「すいせん」が咲いていました。皆さんも季節を巡り「市の木」「市の花」を探してみませんか。



すいせん 田無庁舎 (撮影: 2月19日)

▶秘書広報課 田 ☎042-460-9804

### 3.11東日本大震災から10年

## 災害への備えは大丈夫ですか？～日頃から災害への準備をしておきましょう～

未曾有の大災害となった東日本大震災から、まもなく10年を迎えます。5年目に当たる平成28年には、気象庁の震度階級で最も大きい震度7を2回観測した熊本地震が発生し、10年目を迎える本年2月13日には、東日本大震災の余震と考えられる福島県沖を震源とした地震が発生し、宮城県と福島県で震度6強を観測しました。また、近年では大阪府北部を震源とする地震や北海道胆振東部地震など、大きな震度を観測する地震が多発しています。また、首都圏では首都直下地震の発生も懸念されています。

災害時には、一人一人が自分の身は自分で守る「自助」と、周りの人と助け合う「共助」の心を持つことが重要です。犠牲となられた方々や災害から得られた貴重な教訓を忘れることなく、日頃からいつ起こるか分からない災害への準備を整えておきましょう。▶危機管理課 ☎042-438-4010

#### 自助

あわてずに行動できるようにご家族と日頃から避難場所の確認や連絡方法について話し合っておきましょう。

- 家具転倒防止器具やガラス飛散防止フィルムなどの設置、家具の配置をチェックし安全性を高めておきましょう。
- 災害時に自宅で生活するうえで必要な飲料や食料品、生活必需品を日ごろから備えておくことも重要です(日常備蓄)。普段使っているものを少し多めに用意する。また、応急手当をするための救急薬品なども準備しておきましょう。



器具イメージ



#### 共助

日頃からご近所の方とコミュニケーションをとりましょう。災害時に避難施設となる市立小・中学校では、地域の方々を中心とした「避難所運営協議会」が活動しており、避難施設のスムーズな開設・運営のため、マニュアルの作成や訓練を行っています。協議会が開催する訓練などに参加して、防災の知識と行動力を身につけましょう。

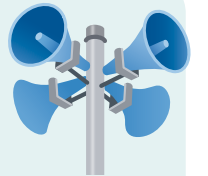
#### 公助

被害想定に基づいて、物資の備蓄を進めているほか、さまざまな団体・組織と災害協定を結び、協力体制を構築しています。また、災害時に複数の手段で情報を入手できる体制づくりを進めています。

##### ☐防災行政無線

市内75カ所のスピーカーから災害や避難に関する情報を放送します。

放送内容を電話で確認できる「防災行政無線自動電話応答サービス」☎042-438-4103も整備しています。



##### ☐安全・安心いーなメール

登録したメールアドレスに、震度4以上の地震情報や気象警報をはじめ避難情報などの防災情報を配信します。



利用者登録

##### ☐いこいーな西東京ナビ(スマートフォン向けアプリ)

避難施設の位置や市内にあるAEDの設置場所などの情報が確認できます。



いこいーな西東京ナビ

##### ☐市HP・Twitter・Facebook

最新の情報を随時更新します。



市公式SNS

##### ☐FM西東京(84.2MHz)・J:COM

西東京市の災害状況をお知らせします。



## 自転車の盗難に注意しましょう

犯人は「ちょっと足代わりに」という軽い気持ちで自転車を盗んでしまいます。盗難を防ぐため、盗難に遭ったときのため、日頃から次のような対策をしましょう。



#### ☐盗難防止等対策

- わずかな時間でも、自転車から離れるときは必ず鍵を掛けましょう。無施錠の自転車を盗むのに時間はかかりません。あなたが戻るより早く自転車は盗まれてしまいます。

#### ●2重ロックを活用しましょう。

常設の鍵に加えて、防犯性の高い補助錠を取り付けるなどの対策で、自転車は盗まれにくくなります。

#### ●必ず防犯登録をしましょう。

盗難に遭い被害届を提出するときのために、防犯登録の控えは大切に保管してください。

☎田無警察署 ☎042-467-0110

▶危機管理課 ☎042-438-4010



## お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

### 3月の薬湯 ～紅花の湯～

#### ☐効能

アレルギーと美容

時 3月7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

☎西東京市公衆浴協会

庚申湯 ☎042-465-0261

### 自衛隊募集

#### ◆一般幹部候補生(陸・海・空)

自衛隊のリーダー「幹部自衛官」の養成を目的としたコースです。幹部自衛官は、陸海空それぞれのステージで多くの隊員を指揮・統率(運用)する総合職です。

#### ☐入校時期

令和4年3月中旬～4月上旬

#### ☐応募資格

22歳以上26歳未満の方(20歳以上22歳未満は大卒見込みを含む)  
※修士課程修了者は28歳未満(見込みを含む)

#### ☐試験日程

1次: 5月8日(土)・9日(日)

#### ☐受付期間

3月1日(月)～4月28日(水)

#### ◆一般曹候補生(陸・海・空)

自衛隊の中核となる「曹」(専門的な知識を持つ現場のリーダー)を養成するコースです。

#### ☐入隊時期

令和4年3月下旬～4月上旬

※その他の時期に設定されることもあります。

#### ☐応募資格

18歳以上33歳未満の方

#### ☐試験日程

1次: 5月21日(金)～30日(日)(いずれか1日を指定されます)

#### ☐受付期間

3月1日(月)～5月11日(火)

#### 自衛隊 西東京

検索

☎自衛隊西東京地域事務所

☎042-463-1981

### HIBARIDOを利用してみませんか?

西東京市の創業支援事業の一環として開設したHIBARIDOは、シェアキッチン・ショップ・ワークスペースの3区画からなる複合型施設です。手作りのパンやお菓子、オリジナル雑貨などの販売場所としてのご利用やフリーランスや副業の拠点としてもお使いいただけます。各区画とも利用者を募集中です。職住近接のワークスタイルを目指す方など、ぜひご検討ください。

※詳細は☎のHPへ

☎(株)タウンキッチン

✉hibarido@town-kitchen.com

### 個別無料税務相談会

時 毎月2～3回(水)午前10時～午後4時

内 税理士が相続税・贈与税・所得税

などの相談(事前予約制)

※時間に制限があるため、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください。

☎☎のHPをご覧ください。

場・☎東京税理士会東村山支部

☎042-394-7038

### 後見人のつどい

後見業務を行う上での困りごとや疑問について、座談会形式で意見交換を行います。ぜひご参加ください。

時 3月15日(月)午後2時～3時30分

場 田無総合福祉センター

内 親族後見人(これから就任予定の方を含む)と専門家との座談会

対 在住で親族後見人(就任予定・検討中を含む)

☎電話で☎へ

☎社会福祉協議会

権利擁護センターあんしん西東京

☎042-497-5239

**!** 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、既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いたします。また、参加される際には、マスクの着用など、感染症対策にご協力ください。

## イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

### いろいろなことばでたのしむおはなし会

- 3月7日(日)中国語
  - 13日(土)英語
  - 21日(日)韓国語
- ※各回午前11時から(15分程度)  
田無公民館

**内** 多言語で絵本の読み聞かせ  
**対** 3歳以上  
※未就学児は保護者同伴にて可  
**定** 各9人(申込順)  
**申** 各回前日までに、電話・メールで下記へ  
▶ 中央図書館 ☎042-465-0823  
✉ lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

### 日本の伝統的な「エコバッグ」ふろしき活用講座

3月20日(祝)  
午後1時～2時30分  
エコプラザ西東京

包む物や場面に合わせて繰り返し使えるふろしきは、日本に昔からあるエコで便利な道具です。いざというときには身を守る道具にもなります。ふろしきのいろいろな使い方を学んでみませんか。  
**対** 在住・在勤・在学の18歳以上  
**定** 20人(申込順)  
**持** 筆記用具  
**申** 3月2日(火)午前11時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ  
**問** エコプラザ西東京  
☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)  
FAX 042-421-8586  
✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp  
▶ 環境保全課 ☎042-438-4042

「ふろしき活用」でクールチョイス



### ささえあい訪問協力員養成研修

- 3月22日(月) 田無第二庁舎3階
  - 24日(水) 下保谷福祉会館
- 午後1時30分～4時40分  
※いずれも同内容

**内** 市内で一人暮らしをする高齢者などの見守り活動  
**定** 各15人  
**申** 各回前日までに、電話・ファクス・メールで住所・氏名・電話番号を問へ  
**問** 西東京市地域サポート「りんく」  
☎042-497-4163 (平日午前8時30分～午後5時)  
FAX 042-466-3555  
✉ seikatsu@n-csw.or.jp  
▶ 高齢者支援課 ☎042-420-2811

### 障害者サポーター養成講座(中級編)

3月27日(土) 午後3時  
谷戸公民館

参加・体験型の内容で開催します。受講者には、障害者サポーターとして登録し、活動していただきます。情報の発信やサポーター同士のつながりなどにより障害者支援の活躍の場を広げていきます。  
※受講者には、受講証明としてサポートリストバンドを贈呈  
**対** 初級編をすでに受講している方  
**持** 初級編でお渡ししたサポートバンドナまたはキーホルダー  
**申** 前日までに電話で問へ  
**問** (福) さくらの園・カノン  
☎042-452-7062  
▶ 障害福祉課 ☎042-420-2804

### 親子でマーマレード作りを楽しもう!

3月28日(日)  
午前10時～午後0時30分  
エコプラザ西東京

夏みかんを材料にして親子でマーマレードを作ります。  
**対** 在住で小学1～6年生(保護者同伴)  
**定** 10組20人(申込順)  
**持** エプロン・三角巾・手ふき用タオル・マーマレードを入れるびん・容器、マイカップ  
**申** 3月6日(土)午前11時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・学年・電話番号を問へ  
**問** エコプラザ西東京  
☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)  
FAX 042-421-8586  
✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp  
▶ 環境保全課 ☎042-438-4042

マーマレード作りで地球を豊かにするチョイス!



### 新入学児童交通安全の集い

3月29日(月) 午前10時～正午  
田無自動車教習所  
※雨天決行

4月から新1年生として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。  
警察官による交通安全のお話や人形劇による交通安全に関する劇などを予定しています。  
※詳細は市HPをご覧ください。  
▶ 交通課 ☎042-439-4435

### 各種体操教室(前期) 元気な仲間と健康づくり

**時** 4～9月(※田無・太極拳は5月から)  
**対** 在住で60歳以上の方  
**定** 下表参照  
※申込多数は新規の方を優先し抽選  
**申** 3月1日(月)～6日(土)午前9時30分～午後4時(老人福祉センター(田無)は5日(金)まで)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・生年月日を確認できるもの)持参し、各会場の窓口へ(電話受付不可)

※申込は、1人1教室まで  
※教材費など自己負担の場合あり  
**問** 社会福祉協議会  
☎042-497-5136  
▶ 高齢者支援課 ☎042-420-2811



#### 日程

会館名	実施日	教室名	時間(45～60分)	定員	
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4(火)	A	午前9時40分	各28人	
		B	午前10時40分		
		C	午前11時40分		
	第1～4(木)	D	午前9時40分	各13人	
		E	午前10時40分		
		F	午後1時40分		
	第1～4(金)	G	午後2時40分	各13人	
		A	午前9時20分		各26人
		B	午前10時25分		
	第1～4(月)	C	午前11時30分	各13人	
		D	午後1時20分		
		E	午後2時20分		
第1～4(月)	F	午後3時20分	各18人		
	A	午前9時40分		各10人	
	B	午前10時40分			
第1～4(木)	C	午前11時40分	各24人		
	D	午後1時40分			
	E	午後2時40分			
第1～4(火)	A	午前9時40分	各24人		
	B	午前10時40分			
	C	午前11時40分			
第1～4(金)	D	午前9時40分	各17人		
	E	午前10時40分			
	A	午前9時40分		各17人	
B	午前10時40分				
第1～4(金)	C	午前11時40分	各17人		
	D	午後1時40分			
	E	午後2時40分			
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎042-466-1680	リフレッシュ体操 第1～4(火)	A	午後1時	各17人	
		B	午後1時55分		
	すっきり体操 第1～4(木)	A	午前10時10分	各12人	
		B	午前11時10分		
	笑顔体操(70歳以上) 第1～4(月)	A	午前10時10分	各12人	
		B	午前11時10分		
	田無・太極拳 第1～4(月)	前期 5～9月	午後1時	17人	

### トレーニングマシンで健康増進! ~既に利用の方も更新が必要です~

週1回の利用で健康づくりと介護予防につながります。指導員も配置しているので初めての方でも安心してご利用いただけます。

**期** 4月～令和4年3月  
**時・場** 下表参照

会場	実施曜日
住吉福祉会館	(火)・(金)午前、(木)午後
下保谷福祉会館	(月)午前・(木)午後
老人福祉センター	(水)午後・(金)午後
新町福祉会館	(月)午後・(水)午前

※午前：午前9時30分～午後0時30分  
午後：1時～4時

**内** トレーニングマシンを使用した筋力・柔軟性の維持・改善のセルフトレーニング

**対** 在住の満60歳以上で、介護保険の要介護認定を受けておらず心身ともにトレーニングの実施に支障がない方

**申** いずれかの会場で申請書を記入(利用の可否については後日通知)

※更新手続は3月1日(月)から始まります。令和3年4月以降も継続して利用される方は、必ず事前にご申請ください。

※新規の方は随時受付  
▶ 高齢者支援課 ☎042-420-2811

**!** 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、既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いたします。また、参加される際には、マスクの着用など、感染症対策にご協力ください。

## 市民税・都民税 申告受付期限の延長

現在行っている、市民税・都民税の申告受付について、新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、申告期限を4月15日(休)まで延長します。3月16日(火)以降は田無庁舎4階で受付を行います。  
なお、3月16日(火)以降の確定申

告の受付・相談については、市役所での対応は終了となり、東村山税務署での対応となりますのでご注意ください。

▶市民税課 ☎ 042-460-9827・9828

## 東村山税務署からのお知らせ 申告所得税、贈与税及び個人事業者の消費税の申告・納付期限の延長

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、令和2年分申告所得税、贈与税及び個人事業者の消費税の申告・納付期限を4月15日(木)まで延長します。

これに伴い、申告所得税および個人事業者の消費税の振替納税をご利用されている方の振替日についても、右記のとおり延長することとしました。

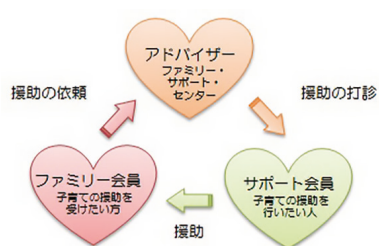
- 申告期限・納付期限
    - 申告所得税：4月15日(休)
    - 個人事業者の消費税：4月15日(休)
    - 贈与税：4月15日(休)
  - 振替日
    - 申告所得税：5月31日(月)
    - 個人事業者の消費税：5月24日(月)
- ☎ 東村山税務署 ☎ 042-394-6811

## 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。

- 時・場
  - 3月18日(休)・住吉会館ルピナス
  - 27日(土)・田無総合福祉センター  
午前10時～正午
- 定 各20人(申込順)  
※同席の子どもを含む  
※子どもがいる場合は保護者のもとで参加可
- 申・問 各回前日の午後5時までに電話で問へ

- 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。

## 手話講習会

- ①初級(全36回) 4月12日から毎週(月)午前9時～正午
- ②登録試験対策講座(全36回) 4月8日から毎週(休)午後7時～9時

西東京市の登録手話通訳者を養成する講習会を開催します。

場 障害者総合支援センターフレンドリー

対・定 各回、在住で下記に該当する方

① 手話未経験者	15人
② 手話講習会通訳養成クラス修了者で、12月4日(土)地域登録試験(全国手話通訳者統一試験)を受験できる方	若干名

※①は申込多数の場合は抽選  
※中級・上級・通訳養成クラスの募

集はありません。

申 3月1日(月)～15日(月)に、電話・ファクス・メールで住所・氏名を問へ

問 運営委員会事務局

☎ 090-6545-7828 (午後6時～9時) ※留守電あり

☎ 042-438-2275

✉ nishitokyoshi.shuwakou@gmail.com

▶障害福祉課 ☎ 042-420-2804



## 東伏見コミュニティセンター 開館時間・休館日変更のお知らせ

4月1日(休)から東伏見コミュニティセンターの開館時間および休館日を変更します。

開館時間 午前9時～午後9時

休館日 毎週(月)、12月29日～翌年の1月5日

▶文化振興課 ☎ 042-420-2817

## 多摩六都科学館 ナビ

### 東日本大震災復興支援プロジェクト 特別プラネタリウム「星空とともに」

東日本大震災の夜、大停電の被災地を照らしたのは、見たこともないような満天の星でした。その輝きに人々は何を見たのでしょうか？

被災者から寄せられた星と震災にまつわるエピソードをもとに、仙台市天文台が制作したプラネタリウム特別番組です。

時 3月14日(日)午後5時30分～6時10分

定 100人(申込順)

※小学2年生以下は保護者と観覧

¥ 午後5時以降の入館は無料

※午後5時までに来館した場合は入館料(入館券520円(小人210円))が必要

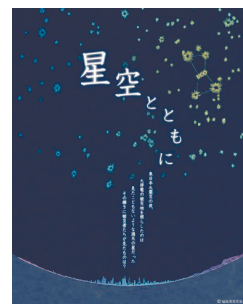
協力 仙台市天文台

申 3月7日(日)午前10時から問のHPへ

場・問 多摩六都科学館

☎ 042-469-6100

※休館日：3月1日(月)・8日(月)・15日(月)



## ロケットサイエンスコラム 80 県の石

「県の石」は、2016年に日本地質学会が47都道府県の特徴的な地学標本を選定したものです。都道府県それぞれに岩石、鉱物、化石の3つが選定されていますので、総数141の「県の石」があります。それらの石の中には、沖縄県の琉球石灰岩や鹿児島県のシラスのように広い地域に露出しており、その県を訪れると誰でも気軽に実物を観察できるものがあります。一方、福島県のフタバスズクリユウや東京都の無人岩のように、産出数や産出地域が限定的で実物を観察するのが難しいものもあります。

このように、標本によって入手やアクセスの難易度は異なりますが、2016年以降多摩六都科学館では収

集活動を続け、各都道府県から岩石、鉱物、化石のいずれか1つを収集することができました。

3月20日(祝)からの春の特別企画展では、それらの標本を展示予定です。自分と関係がある都道府県の地学標本をきっかけとし、自分が暮らしている地球の成り立ちに目を向けてみてください。



東京都の県の石「無人岩(むにんがん)」、標本の幅約6cm

# 新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ



市では、新型コロナウイルスワクチン接種に向けて、新たに準備担当を設け、接種体制の構築を進めています。引き続き、国や東京都、関係機関などと連携を図り、ワクチンの供給が可能となった時点で、迅速に接種が行えるよう準備を進めていきます。スケジュールなどが決まりましたら、市報や市HPで順次お知らせします。

## 市新型コロナウイルスワクチン接種に関する専用ダイヤル

☎ 03-5369-3904 (通話料有料)

🕒 3月1日(月)から当面の間

(月)～(土)午前8時30分～午後7時 ※(祝)・(休)を除く

## 新型コロナウイルスワクチン接種に関する専用HP

〈西東京市新型コロナウイルス接種掲示板〉

3月1日(月)から、新型コロナウイルス接種に関する情報をお知らせしています。



### □接種対象

16歳以上の方

※原則として、接種日の時点で西東京市に住民登録のある方

### □接種順位

ワクチン供給量の関係から、国の定める接種順位に基づき、接種が行われる見込みです。

①医療従事者等

②高齢者(昭和32年4月1日以前に生まれた方)

③高齢者以外で基礎疾患を有する方

④高齢者施設等で従事されている方

⑤60歳～64歳の方

⑥その他の方

### □接種の開始時期

最初は、①の方への接種が行われます。

②の方への接種の開始は、早くとも4月1日以降になる見込みです。

具体的な接種時期については、決まり次第お知らせします。

### □接種場所

原則として、西東京市民の方は、市内の医療機関や市が設ける接種会場で接種を受けることができます。

※市内の接種場所は、現在調整中です。

### □特別な事情により市内で接種を受けることができない方

次のような特別な事情がある場合は、西東京市以外でもワクチン接種を受けることができます。

●市外の医療機関に入院中の方

●市外の施設に入所中の方

●市外の医療機関で治療を受けている基礎疾患を有する方

●やむを得ない事情により市外にお住まいの方

※具体的な手続については、詳細が決まり次第お知らせします。

### □クーポン券(接種券)の発送

ワクチンを接種するには、接種券が必要となります。

②の方には、3月下旬ごろに発送する予定です。

③～⑥の方は、接種時期が近づきましたら、順次、個別に発送する予定です。

### □接種費用

全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

### □接種を受ける際の同意

新型コロナウイルスの接種は強制ではありません。本人による同意がある場合に限り、接種が行われます。

ワクチン接種に関する詐欺にご注意ください。市がメールや電話で振り込みをお願いすることは絶対にありません。

# 新型コロナウイルス感染症の影響で生活にお困りの方へ

## 家賃の支払いが困難な方へ

### 住居確保給付金の延長回数および再支給申請について

在住で就労意欲があり、新型コロナウイルスの影響で収入減少・離職などにより住まいをなくした方、またはそのおそれのある方に、賃貸住宅の家賃(管理費・共益費等を含まない)として住居確保給付金(原則3カ月)を支給(代理納付)しています。

収入や預貯金額などの要件があります。申請方法や詳細は12月15日号または市HPをご覧ください。

#### ◆支給期間の延長回数について

要件を満たしている場合、申請を行うことで、支給期間を延長(引き続き支給)することができます。

令和3年3月31日(水)までに新規申請した方は3カ月の延長を3回まで行えます(最長12カ月支給)。

#### ◆受給が終了した方の再支給の申請について

国の制度改正により、一度受給が終了した方でも、要件を満たしている場合、再支給の申請が可能となりました。再支給期間は3カ月です。

□申請期限 令和3年3月31日(水)

📞生活サポート相談窓口 ☎042-420-2809

▶地域共生課 📞042-420-2808

## 生活資金にお困りの方へ

### 個人向け緊急小口資金等特例貸付について

新型コロナウイルス感染症の影響による休業や失業などで、生活資金にお困りの方々に向けた特例貸付(緊急小口資金・総合支援資金)を実施しています。申請には期限があります。お早めの申請をお願いします。

□貸付上限 ●緊急小口資金…1世帯月20万円<sup>※</sup>

●総合支援資金…単身世帯月15万円<sup>※</sup>、2人以上世帯月20万円<sup>※</sup>

□申請期限 令和3年3月31日(水)<sup>※</sup>(予定)

□申請方法 必要書類を郵送または直接📍へ

#### ◆緊急小口資金および総合支援資金の貸付が終了となった方へ

総合支援資金の再貸付を実施します。

※同様に、令和3年3月31日(水)まで申請受付予定

再貸付の具体的な実施時期および内容は、決定次第、📍のHPでお知らせします。

※最新情報は、📍のHPまたは電話でご確認ください。

📍・📍 社会福祉協議会生活福祉資金担当

〒188-0011田無町5-5-12田無総合福祉センター内

☎042-497-5071 (平日午前9時～午後4時)

※駐車場はありません。公共交通機関などをご利用ください。

## 介護保険料の特別徴収(年金からの天引き) 処理の誤りに関する対応

### ▶高齢者支援課介護保険料係専用ダイヤル

☎042-420-2867 🕒 平日午前8時30分～午後5時

本件の対象となる方に、お手続の書類等を発送しています。

納付対象の方は、令和3年2月1日が納期限となっておりますが、ご納付いただけない場合、令和3年8月分の年金から天引きされる介護保険料に不足分を加えて徴収いたします(令和3年度の介護保険料決定通知書と合わせてお知らせいたします)。

また、還付対象の方でまだお手続をしていただいていない方につきましては、還付金の受取手続をお願いいたします。

本件について、ご不明な点がございましたら、お手数ですが上記の専用ダイヤルへお問い合わせください。

## ■所得税の確定申告について

令和2年中にご納付いただいた介護保険料額は、令和2年分の所得税の確定申告において、社会保険料控除の対象となります。

今回の誤りの対象となる方につきましては、公的年金等の源泉徴収票に記載された介護保険料の額と、実際にご納付いただいた介護保険料の額に差異が生じています。

所得税の確定申告の際には、還付対象の方へお送りした介護保険料還付(充当)通知書、納付対象の方へお送りした介護保険料納入通知書、並びに令和元年度および令和2年度それぞれの納入通知書(介護保険料額決定通知書)を資料としてご利用ください。

また、令和2年中にご納付いただいた介護保険料の合計額を記載した「介護保険料納付確認書」も発行しますので、必要な方は、恐れ入りますが、左記専用ダイヤルへご連絡ください。

### 「還付金」詐欺・「振り込み」詐欺にご注意ください

★市が電話でATMに誘導して操作をお願いすることは絶対にありません。

★市がメールや電話で振り込みをお願いすることは絶対にありません。