やさしさとふれあいの西東京に暮らし、まちを楽しむ

広報 西東京

☎042－464－1311（代表）
発行／西東京市　編集／秘書広報課
配布／シルバー人材センター
☎042－428－0787
（不配のお問い合わせ先）
詳細はホームページで
西東京市Web　検索

公式LINE　そのほか公式SNS

9/1
令和4年（2022年）9月1日号
No.537

新型コロナウイルス感染症への感染防止対策にご協力をお願いします。

発熱等の症状がある方・自宅療養中の方の相談窓口は10面へ

認知症を理解して共に生きる

ロバ隊長
認知症サポーター
マスコットキャラクター

自分らしく地域で過ごしていこう

「認知症になったら何もできない、何も分からない」。そのような誤った認識を抱いてはいませんか。認知症になっても、できることは自分で行い、苦手なことは周囲のサポートを受けることで、自分らしく地域で過ごすことができます。地域全体で認知症について正しく理解し、共に暮らしていくまちを一緒につくっていきましょう。

▶高齢者支援課☎042－420－2811

早期発見・早期対応・まずはチェック！

認知機能は段階を経て低下します。そのサインに早い段階で気づき、生活習慣の改善や治療などを始めることで、進行を遅らせることができます。誰もがかかるかもしれない認知症の、自分・両親・友人・お隣さん・誰かのちょっとしたサインに気づいたら、お気軽にご相談ください。

見逃さないで、そのサイン!!

- □物を置いた場所が分からなくなる
- □５分前に聞いた話を思い出せない
- □周囲から物忘れがあると言われる
- □今日の日付が分からない
- □言おうとしている言葉がすぐ出てこない
- □貯金の出し入れや公共料金の支払いが１人でできない
- □１人で買い物に行けない
- □バス・電車・車など、１人で利用できない
- □掃除機やほうきを使って掃除ができない
- □電話番号を調べて電話をかけられない

出典：東京都福祉保健局
「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を一部改変

70～80歳の方は、もの忘れ予防検診期間中です。

「認知症」に関するご相談は、下記「地域包括支援センター」へお気軽にご連絡ください

家族が心配…　もしかしたら、自分は…？

ちょっとしたことでも、早期に分かればさまざまな対応ができます。

地域包括支援センターの詳細⬇

相談無料

□地域包括支援センター　全センター開設時間：午前９時～午後６時（㈰・㈷・年末年始を除く）

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

聞いてみよう！　支援者の声

出来ないことではなく出来ることを ～車いすの母と過ごした奇跡の時間～

フリーアナウンサー（元日本テレビアナウンサー）の町亞聖さんより、医療・介護問題の取材を通して体験した認知症当事者や支援者の声などを、自身の介護経験も織り交ぜてお話しいただきます。

時 ９月17日㈯午前10時～11時30分（受付：９時30分）
場 保谷こもれびホール
定 200人（先着）　※当日、直接会場へ
講 町亞聖さん
▶高齢者支援課☎042－420－2811
✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

そのほか関連事業は９面に掲載しています！併せてご覧ください！

7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに

SDGs（エスディージーズ） 世界を救う17の目標（もくひょう） 7 エネルギーをみんなに、そしてクリーンに

価格が安くて安定して発電でき、環境や健康への影響が少ない
エネルギーをすべての人が使えるようにします

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
西東京市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

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。

市からの連絡帳

税

市税の休日納付相談窓口

時 ９月10日㈯・11日㈰午前９時～午後４時
場 納税課(田無庁舎４階)
内 市税の納付および相談、納付書の再発行など
▶納税課 ☎042－460－9832

家屋などを取り壊したとき

家屋などを取り壊したときは、資産税課(田無庁舎４階)へご連絡ください。また、登記されている建物を取り壊した場合は、不動産登記法により、所管の法務局に滅失の登記が必要です。
問 東京法務局田無出張所
☎042－461－1130
▶資産税課 ☎042－460－9830

福祉

敬老金などの贈呈

該当する高齢者の方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金などをお贈りします。今年度から88歳のお祝いの対象者の方には、市の特産品を含む、高齢者の方のために厳選したカタログギフトを贈呈する形式に変更となりました。
対 ９月１日現在、住民登録があり、次のいずれかに該当する方
●88歳(昭和８年９月１日～昭和９年８月31日生まれ)の方：カタログギフト(１万円相当)
●100歳(大正11年４月１日～大正12年３月31日生まれ)の方：５万円
※88歳対象者の方には、事前にお知らせを送付し、宅配便などにより９月26日㈪ごろにご自宅にお届けします。
※100歳対象者の方には、市職員が事前にご連絡し、口座振込により贈呈します。
▶高齢者支援課 ☎042－420－2810

スポーツ

スポーツセンター　プール休止

プールの水を抜き点検作業行うため、期間中はプールを使用した教室などが利用できなくなりますのでご理解とご協力をお願いします。
※プール以外の施設は９月６日㈫休館日を除き、通常どおり利用可
時 ９月４日㈰午後６時～９日㈮
※４日はプールエリアの最終入場午後５時30分、最終利用午後５時45分、最終退室午後６時
問 スポーツセンター
☎042－425－0505
▶スポーツ振興課
☎042－420－2818

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 ９月10日㈯午前９時30分～午後０時30分／エコプラザ西東京
対 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35分程度
申 ９月７日㈬までに、電話で下記へ
□**相談員**
(一社)東京都建築士事務所協会
▶住宅課 ☎042－438－4052

選挙

西東京市議会議員選挙 立候補予定者説明会

12月25日㈰は、西東京市議会議員選挙の投票日です。立候補を予定されている方を対象に説明会を開催します。
時 10月13日㈭午後２時
場 田無庁舎５階
▶選挙管理委員会事務局
☎042－420－2801

募集

住宅マスタープラン策定委員会の市民委員

内 住宅政策を総合的・計画的に推進していくための施策などの検討
対 在住・在勤・在学で満18歳以上の方
定 ３人以内　※ほかの審議会委員などとの兼任不可
□**任期**　委嘱日～令和６年３月
□**会議数**　年２～４回程度(平日昼間)
□**謝礼**　１回2,000円
□**選考方法**　「10年後、20年後も住み続けたい住まいとまち」をテーマにした作文(800字程度)による選考
申 ９月22日㈭(必着)までに、住所・氏名・電話番号・生年月日を明記し、〒202－8555市役所住宅課へ郵送または持参(保谷東分庁舎２階)
※詳細は市HPをご覧ください。
▶住宅課 ☎042－438－4052

「広報西東京」作成支援業務委託

「広報西東京」を作成するための、作成支援業務を行う事業者を募集します。
□**選定方法**
企画提案競技(プロポーザル方式)
申 ９月１日㈭～15日㈭午後５時(必着)に、必要書類を〒188－8666市役所秘書広報課へ郵送およびメール
※募集要項など詳細は市HPをご覧ください。
▶秘書広報課
☎042－460－9804
✉kouhou@city.nishitokyo.lg.jp

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。
✽松本謙 様(理科生物観察用めだか)
✽セブン-イレブン田無駅南口店
オーナー 四元政一 様(日用品)
✽㈱洋光 代表取締役社長 呉東柱 様(ハンドジェル)
▶総務課 ☎042－460－9810

お詫びして訂正します

市報８月15日号8面掲載の「人口と世帯」の記事における、世帯数の内訳(外国人住民)に誤りがありました。
正しくは次のとおりです。
お詫びして訂正します。
正)【2,753】

就業構造基本調査にご協力を

国民の就業・不就業の実態を明らかにするため、就業構造基本調査を実施します。調査員が訪問した際は、ご協力をお願いします。
※回答内容は、統計の目的以外に使用されません。
対 総務大臣が指定した区域に居住する15歳以上の方
□**基準日**　10月１日㈯
□**訪問時期**　９月～10月中旬
□**調査方法**　調査書類の配布・回収などのため、調査員証(顔写真付き)を携行した調査員が世帯を訪問
□**調査内容**　勤め先、就業する日数・時間数、年収、就業(不就業)の理由、育児・介護の状況など
▶総務課 ☎042－460－9810

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。
対 次の全てを満たしている保護者
●該当する子どもの給食費を完納している
●該当する子どもが認可保育所、地域型保育事業、認定こども園または幼稚園を利用していない
□**要件**　次のいずれかに該当すること
●該当する子どもが生計を同一にする小学校就学前の子どものうち、第３子以降
●年収360万円未満相当世帯
□**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**　４～９月
申 ９月12日㈪～30日㈮に、申請書に領収書などを添付し〒188－8666市役所幼児教育・保育課へ郵送または持参(田無第二庁舎２階)
※詳細は市HPをご覧ください。
▶幼児教育・保育課
☎042－497－4926

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、咳などの風邪症状や発熱など体調不良の方は傍聴をご遠慮ください。

審議会など

■文化財保護審議会
時 ９月９日㈮午前10時
場 田無庁舎５階
内 西東京市の文化財保護
定 ５人
▶社会教育課
☎042－420－2832

■図書館協議会
時 ９月９日㈮午後２時30分
場 田無第二庁舎３階
内 図書館事業ほか
定 ２人
▶中央図書館
☎042－465－0823

■建築審査会
時 ９月13日㈫午後２時
場 保谷東分庁舎
内 建築基準法に基づく同意
定 ５人
※一部非公開
▶建築指導課 ☎042－438－4026

■スポーツ推進審議会
時 ９月14日㈬午後６時
場 田無第二庁舎５階
内 スポーツ推進計画など
定 ５人
▶スポーツ振興課
☎042－420－2818

市ホームページに掲載する広告を募集

市HPのトップページへ広告の掲載を希望する事業主を募集します。
□**掲載時期**　掲載希望月の１日から(１カ月単位・最長12カ月まで)
□**掲載料**　月額２万5,000円
申込方法や掲載基準など詳細は、市HPをご覧ください。
▶秘書広報課
☎042－460－9804

認可外保育施設入所児童 保護者助成金の支給

□**対象**
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）と月極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。

□**申請方法**
施設を通じて配布される申請書に必要事項を記入し、指定された期日までに各施設に提出してください。
※ベビーホテルは対象外

□**助成金額**　保育料（実費分などの一部を除く）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

無償化対象外児童

	助成額（上限額）	
０～２歳児	第１子	１万6,000円
	第２子	３万円
	第３子以降	４万3,000円
３～５歳児	第１子	１万6,000円
	第２子以降	２万円

※詳細は市HPをご確認ください。
▶幼児教育・保育課⊞
☎042－497－4926

一般コミュニティ助成事業

（一社）自治総合センターでは、宝くじの収益を財源に、社会貢献広報事業として、コミュニティ助成事業を実施しています。
令和５年度実施分の申請をご希望される場合は、下記担当までお問い合わせください。

□**対象団体**
自治会・町内会、地域協力ネットワーク

□**対象事業**
住民が自主的に行うコミュニティ活動の促進を図り、地域の連帯感に基づく自治意識を盛り上げることを目指すもので、コミュニティ活動に直接必要な設備などの整備に関する事業（建築物、消耗品を除く）。

❖対象事業の例
音響設備、テント、机などのイベント用品の整備や山車、神輿（みこし）、太鼓などのお祭り用品の整備・修繕など

❖助成対象とならないもの
土地の取得および造成、既存の施設または設備などの修理、撤去および解体処理など

□**助成金額**
10万円を単位として100万円～250万円
※10万円単位を超えた10万円未満の経費は、実施団体の負担となります。
※例：事業費139万円の場合は、９万円が実施団体負担
※事業の詳細は、（一社）自治総合センターHPをご覧ください。
▶協働コミュニティ課⊞
☎042－420－2821
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

後期高齢者医療の保険証が変わります

10月１日㈯から利用できる保険証を、９月中に被保険者１人ずつに簡易書留で送付します。配達は、郵便事情により、２週間程度かかる場合があります。
配達日に不在の際は、不在票の指示に従ってお手続ください。郵便局での保管期間経過後は、保険年金課（田無庁舎２階）のみでの受取になります。
持本人確認書類（個人番号カード・運転免許証など）

□**新しい保険証（水色）の有効期間**
10月１日～令和６年７月31日

□**負担割合の判定基準が変わります**
10月１日㈯から、医療機関などの窓口で支払う医療費の自己負担割合について、１割負担の方のうち、一定以上所得のある方（以下のとおり）は、自己負担割合が**２割**になります（３割負担の条件は変わりません）。
対住民税課税所得（課税標準額）が28万円以上かつ年金収入+そのほかの合計所得金額が200万円以上（単身世帯の場合）
※複数世帯の場合は320万円以上

□**負担割合が「２割」となる方への負担軽減（配慮処置）**
10月１日㈯からの３年間、自己負担割合が**２割**となる方の急激な自己負担額の増加を抑えるため、外来医療の負担割合増加額の上限が１カ月あたり最大3,000円までとなります。

□**今回の制度見直しの背景などに関するご質問など**
後期高齢者医療の窓口負担割合に関する厚生労働省コールセンター
☎0120－002－719

□**医療費の自己負担割合の見直しに関するご質問**
東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター☎0570－086－519
※東京都後期高齢者医療広域連合では、東京いきいきネットHPで情報提供を行っています。
▶保険年金課⊞
☎042－460－9823

令和３年度の優秀工事を表彰しました

市では、市が発注した工事で優れた施工を行った受注者と技術者を、市長が表彰しています。令和３年度は、「中央図書館・田無公民館耐震補強等改修工事」を対象として、表彰しました。

□**優秀受注者：大春建設㈱**
□**優秀技術者：村山誠さん**
▶契約課⊞☎042－460－9816

マイナポイントをもらうには
9月末までにマイナンバーカードの申請が必要です

□**マイナポイントとは**
マイナンバーカードをお持ちの方が、民間のキャッシュレス決済サービスで利用可能なポイントを国が付与する事業です。ポイントはご自分で選択したキャッシュレス決済サービスのポイントとして、お買い物に利用できます。

□**申込期限およびチャージ・買い物期限**
令和５年２月28日まで（一部決済サービスでは、期限より早く終了する場合あり）

□**対象となるマイナンバーカードの申請期限**
９月30日㈮まで

□**利用方法**
マイナポイントを利用するためには、マイナンバーカードの取得およびマイナポイントの申込が必要になります。

□**申込**
ご本人やご家族が以下をお持ちの場合、ご自宅で設定を行うことができます。
- マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書を搭載したもの）
- スマートフォン（公的個人認証サービス対応のもの。対応機種に限りがある場合あり）またはパソコン・ICカードリーダー

□**マイナポイントに関するお問い合わせ先**
問マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120－95－0178
音声ガイダンスに従って「５番」を選択

□**マイナポイント申込の支援窓口**
マイナンバーカードの読み取りが可能なICカードリーダーやパソコン・スマートフォンなどをお持ちでない方向けに、支援窓口を開設しております。
※現在、支援窓口が大変混雑しており、お待ち時間が長くなる可能性があります。
時平日：午前８時30分～11時30分・午後１時～４時30分
場市民課（田無庁舎２階、防災・保谷保健福祉総合センター１階）
持
- マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書を搭載したもの）
- 利用者証明用電子証明書の暗証番号（数字４桁）
- マイナポイントを申し込む決済サービスの決済手段・決済サービスのID・セキュリティコード（例：電子マネーカードや「○○ペイ」などの専用アプリがダウンロードされたスマートフォンなど）
- 公金受取口座の登録をされる場合、金融機関名・支店名・口座番号の分かるもの（通帳など）※本人名義のもの

❖マイナンバーカードの申請
申請をしてからカードをお受け取りいただけるようになるまで約１カ月かかりますので、お早めにご申請ください。

□**申請方法**
個人番号カード交付申請書をお持ちの方は、オンラインまたは郵送で申請することができます。個人番号カード交付申請書をお持ちでない方は、郵送または窓口で個人番号カード交付申請書を発行することができます。

□**窓口で個人番号カード交付申請書を発行する場合**
場市民課
時
- 平日：午前８時30分～午後５時
- 土曜：午後２時～５時（第１…保谷のみ、第２…田無のみ）
- 夜間㈫：午後５時15分～８時（カード交付の受付は午後７時30分まで。第３…保谷のみ、第４…田無のみ）

持
- 顔写真（縦4.5㎝×横3.5㎝。最近６カ月以内に撮影された正面、無帽、無背景のもの。オンラインで申請する場合は不要）
- 本人確認書類AまたはB（現情報と一致のもの）

A（１点）	運転免許証・旅券・在留カードなど官公署発行の顔写真付きのもの
B（２点）	健康保険証・年金手帳・介護保険証など官公署発行の顔写真無しのもの

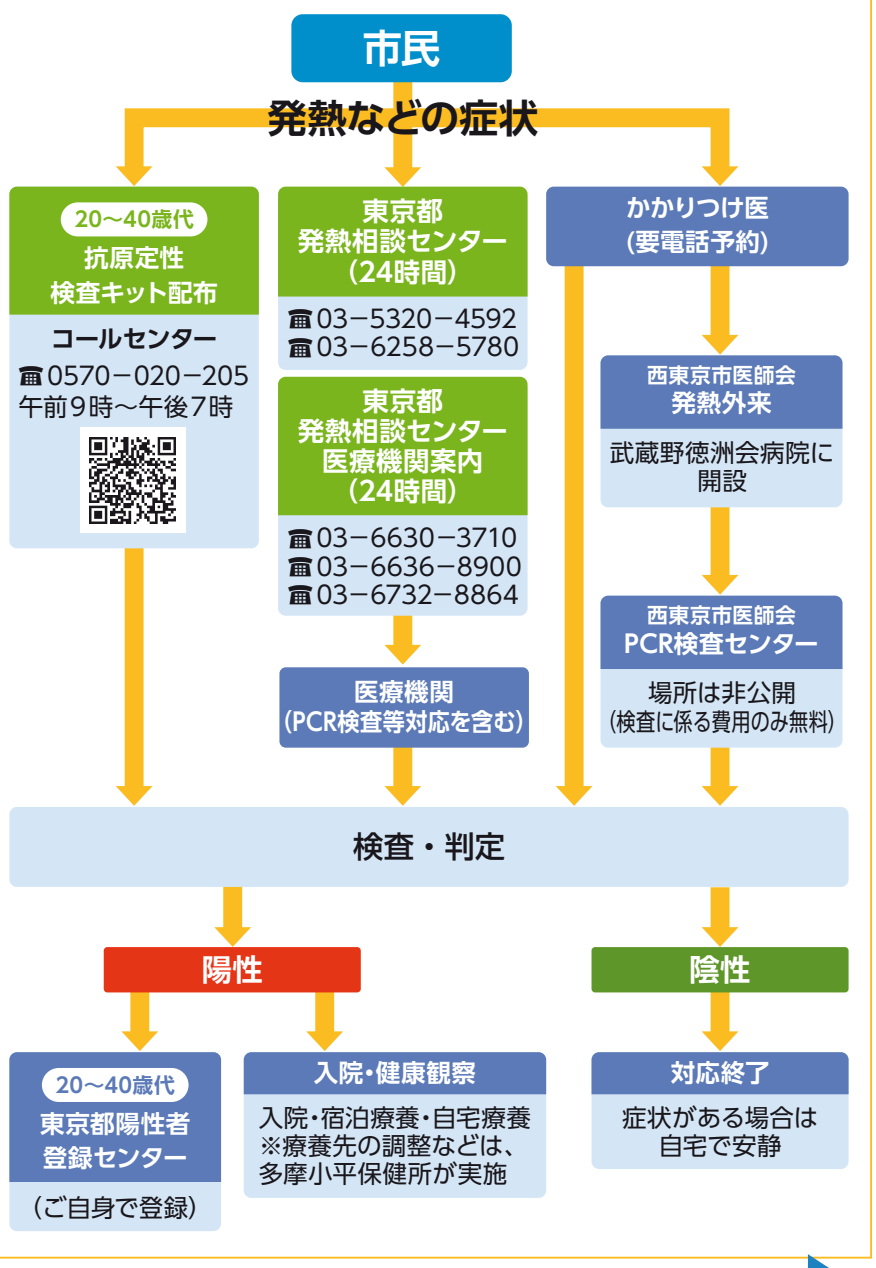
上記Bのうち２点目は、社員証・学生証・診察券など、氏名が記載されたものでも可（診察券は印刷・印字またはパウチ加工などされたものに限る）。
- 住民基本台帳カード（お持ちの方のみ）

□**出張所窓口で申請をサポート中（要電話予約）**
顔写真撮影サービス有
問
- 柳橋出張所☎0422－51－3266
- ひばりヶ丘駅前出張所☎042-421-0120

□**マイナンバーカードの交付に関するお問い合わせ先**
問西東京市マイナンバー専用ダイヤル
☎042－460－9845
▶市民課
⊞☎042－460－9820
保☎042－438－4020

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**市報に掲載されている情報などについて、変更し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。

新型コロナウイルス感染症の疑いがあった場合の流れ



新型コロナ感染症に関する、そのほかの相談先は10面へ

要申込 胸部健診(肺がん・結核)

時・場 下表参照
午前９時30分～午後３時30分の指定された時間
※時間の指定はできません。
内 胸部レントゲン撮影(該当の方に喀痰(かくたん)検査)
※喀痰検査のみはできません。
対 40歳以上(令和５年３月31日時点)の方(肺の病気で、現在治療中または経過観察中の方を除く)

申込期間		実施日	会場	受診券発送
第２回	9月1日㈭～9月15日㈭(消印有効)	10月13日㈭	田無総合福祉センター	10月上旬
		10月14日㈮		
		10月17日㈪	谷戸公民館	
		10月18日㈫		
		10月25日㈫	下保谷福祉会館	
		10月26日㈬		
		10月31日㈪	田無総合福祉センター(車いすの方優先)	

※第３回(11月実施、最終回)の日程は10月１日号と市HPに掲載予定
※10月31日㈪田無総合福祉センターご希望の方は、車いす利用の有無を申込の際にお申し出ください。
※第３回の会場は、田無総合福祉センターと防災・保谷保健福祉総合センター

申 ９月１日㈭～９月15日㈭(消印有効)　※先着順ではありません。
- 市HPから(右記QRコード)
- はがき(５面記入例A)
- 窓口(防災・保谷保健福祉総合センター４階健康課、田無庁舎２階保険年金課)

※詳細は申込後に送付する受診券または市HPをご覧ください。　市HP
▶健康課保☎042－438－4021

９月の人権・身の上相談

人権侵害、偏見や差別、近所付き合いでの悩みごとなど人権擁護委員が市民の皆さんの相談をお受けします。
時 ９月８日㈭・28日㈬午前９時～正午・午後１時～４時
場 田無庁舎２階
申 ９月１日㈭から予約開始。事前予約制となりますので、下記へ電話でご予約ください。
▶協働コミュニティ課田
☎042－420－2821

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)	㈪～㈮　午前８時30分～午後５時

■専門相談(申込制)　※１枠30分

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

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。なお、今後の状況によって、相談方法の変更や相談休止となる可能性がありますので、最新の情報はお問い合わせください。

□**申込開始　９月５日㈪　午前８時30分**(★印は、８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
※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。
問 市民相談室田☎042－460－9805

内容	相談方法	日時	
法律相談	電話・対面	９月15日㈭・22日㈭ 午前９時～正午	
		９月13日㈫・20日㈫・21日㈬ 午後１時30分～４時30分	
交通事故相談	電話・対面	★９月１日㈭	午後１時30分～４時
		９月27日㈫	午前９時～11時30分
税務相談	電話・対面	９月16日㈮・27日㈫	午後１時30分～４時30分
不動産相談	電話・対面	★９月８日㈭	午後１時30分～４時30分
		９月30日㈮	午前９時～正午
登記相談	電話・対面	★９月７日㈬	午前９時～正午
		★９月15日㈭	午後１時30分～４時30分
表示登記相談	電話・対面	★９月７日㈬	午前９時～正午
年金・労災・雇用保険人事一般相談	電話・対面	※９月15日号でお知らせします。	
行政相談	電話・対面	★９月14日㈬	午後１時30分～４時30分
相続・遺言・成年後見等手続相談	電話・対面	★９月９日㈮	午後１時30分～４時30分

■その他の相談

内容	日時／場所		問い合わせ
教育相談	平日午前９時～午後５時／田無第二庁舎４階　※予約制		教育支援課田 ☎042－420－2829
	【電話相談】平日午前９時～午後５時 ☎042－420－2830(教育相談センター)		
不登校ひきこもり相談	㈪・㈬・㈮午前９時～午後５時／Nicomoルーム(西原総合教育施設)		
	【電話相談】午前９時～午後５時 ㈪・㈬・㈮☎042－452－2244(Nicomoルーム) ㈫・㈭☎042－420－2830(教育相談センター)		
子供家庭相談	㈪～㈯午前９時～午後４時 ※㈯は電話相談のみ(正午～午後１時を除く)／子ども家庭支援センター(住吉会館ルピナス)		子ども家庭支援センター ☎042－439－0081
子どもからの相談・子どもに関する相談	●平日午後２時～８時 ●㈯午前10時～午後４時 子ども相談室 ほっとルーム(住吉会館ルピナス) ☎0120－9109－77(フリーダイヤル)		子育て支援課 ☎042－439－6645
ひとり親相談	平日午前９時～午後４時 ※予約制	子育て支援課(田無第二庁舎２階)	子育て支援課田 ☎042－460－9840
ひとり親就業相談	㈪～㈬・㈮午前10時～午後４時 ※予約優先		
女性相談	●平日午前10時～午後４時(㈭は８時まで)／男女平等推進センター(住吉会館ルピナス) ●㈪～㈬(第４㈫・㈬を除く)午前10時～正午／田無庁舎２階　※いずれも予約制		男女平等推進センター ☎042－439－0075
生活困窮者相談	平日午前８時30分～午後５時／生活サポート相談窓口(田無庁舎１階福祉丸ごと相談内)		生活サポート相談窓口田 ☎042－420－2809
生活保護相談	平日午前８時30分～午後５時／生活福祉課(田無庁舎１階、防災・保谷保健福祉総合センター１階)		生活福祉課 田☎042－460－9836 ☎042－420－2802 保☎042－439－4415
障害福祉相談	障害の種別を問わない相談 ㈪～㈯午前９時～午後６時	障害者総合支援センター(フレンドリー)	基幹相談支援センターえぽっく ☎042－452－0075
	発達障害相談　※予約制 午後１時～４時15分		
外国人相談	平日午前10時～午後４時(正午～午後１時を除く)／多文化共生センター(イングビル)		多文化共生センター ☎042－461－0381
消費生活相談	平日午前10時～正午・午後１時～４時／消費者センター(田無第二庁舎５階)　※予約制		消費者センター田 ☎042－462－1100

健康ひろば

記入例

【はがき宛先】
〒202－8555
市役所健康課

Ⓐはがき
「○○健（検）診」申込
①氏名
②住所
③生年月日
④電話
⑤胸部健診は健診希望日（第２回の実施日のうち、最大第３希望まで）
⑥胸部健診は健診希望時間帯（希望なし・午前・午後）

電子申請
Ⓑファミリー学級
Ⓒ健康診査等電子申請一覧

※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。

一般

▶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
女性のための腹筋・骨盤底筋エクササイズ講座 保育あり	９月15日㈭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歳未満のお子さんも参加可）	９月12日㈪までに電話
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	９月16日㈮午後１時30分～３時30分 防災・保谷保健福祉総合センター２階	在住の方／２人	９月13日㈫までに電話
ファミリー学級・１日制（マタニティーズ） 【妊娠中から産後の生活と健康、赤ちゃんのお世話について】	９月20日㈫午前10時～11時30分 防災・保谷保健福祉総合センター２階	在住で妊娠22週～36週の妊婦（パートナーの参加可）／12組 ※市のファミリー学級・２日制に参加していない方	９月15日㈭までに電話
糖尿病基礎講座 【保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話】	９月29日㈭午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	糖尿病の食事療法をこれから始める方および家族／10人	９月26日㈪までに電話
栄養・食生活相談 【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個別相談】	10月６日㈭午前９時～正午の間で１人30分程度 田無総合福祉センター	在住の方／４人	10月３日㈪までに電話
ファミリー学級・２日制　第７コース **～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	１日目：10月７日㈮午前10時～11時30分 ２日目：10月22日㈯（時間は個別通知） 防災・保谷保健福祉総合センター２階	在住で初めて父親・母親になる方／24組 対象出産予定月：１月～２月 ※１日目は妊婦のみ	市HPまたは右上電子申請Ⓑ 申込期間：９月９日㈮～23日㈷

子ども

▶教育支援課（田無第二庁舎）☎042－420－2829

事業名	日時／場所	対象／定員	申込方法など
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 【言語聴覚士などによる相談】	９月９日㈮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／14人（申込順） ※１人15分程度	９月１日㈭～８日㈭ 午前９時～午後５時に電話 ※予約制

健康ガイド

■骨粗しょう症検診　申込受付中

□**検診期間**　９月１日㈭～10月31日㈪
対 40・45・50・55・60・65・70歳の女性（令和５年３月31日時点）
申 10月17日㈪（消印有効）までに、市HP（右上電子申請Ⓒ）・はがき（右上記入例Ⓐ）・窓口（防災・保谷保健福祉総合センター４階健康課、田無庁舎２階保険年金課）から
※詳細は申込後に送付する受診券または市HPをご覧ください。
▶健康課 保 ☎042－438－4021

■９月は自殺対策強化月間です！

□**西東京市**
●LINE相談「こころHale・Hale@西東京市」
社会的に影響を受けやすい若年層を対象に専門の相談員がLINE相談を受けています。
臨時増設期間として９月７日㈬～14日㈬は、連続８日間午後６時30分～午後９時30分開設。
●図書館との共催キャンペーン
健康課と図書館との共催事業として、９月19日㈷まで「こころのリフレッシュ」に関する関連図書の展示を行っています。

□**東京都**
特別相談期間を設けて、相談受付時間の延長などをしています。相談の詳細は、東京都福祉保健局HPをご覧ください。

❖特別相談期間
●有終支援いのちの山彦電話～傾聴電話～
☎03－3842－5311
時 ９月の㈫・㈬・㈮・㈯・㈰・㈷正午～午後８時
●東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～
☎0570－087478
時 ９月10日㈯～14日㈬（各日24時間）
●自殺予防いのちの電話
☎0120－783－556
時 ９月10日㈯午前８時～11日㈰午前８時
９月１日㈭～30日㈮午後４時～午後９時
▶健康課 保 ☎042－438－4037

■薬物乱用防止ポスター・標語展

中学生が「人生を無駄にしないで」と願いを込めて制作しました。ぜひご覧ください。
時 ９月12日㈪～16日㈮午前10時～午後４時（最終日は午後３時まで）
場 田無庁舎２階
▶健康課 保 ☎042－438－4021

胸部検診（肺がん・結核）は４面をご覧ください。

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（１週間以内に発熱37.5℃以上を含む）など感冒症状のある方は必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、現在感染拡大により電話が大変込み合いつながらない場合もありますが、ご了承ください。
※感染拡大防止のため、電話予約のない方の鼻腔（びくう）拭い液での検査（インフルエンザ検査など）はしていません。
※休日診療所は、東京都指定の診療・検査医療機関です。

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
4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	**保谷北町かなざわファミリークリニック** 北町１－６－１ レッツビルディング２階 ☎042－439－6916	**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
11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	**大野医院** 柳沢１－４－26 ☎042－461－8702	

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
4日	いのうえ歯科クリニック 下保谷４－14－１　２階 ☎042－423－7660
11日	いわさき歯科クリニック 新町２－９－18 ☎042－463－7650

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
9月6日 耳鼻咽喉科　13日 循環器内科・腎臓内科
20日 小児科　27日 神経内科
☎042－438－1100

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

≪授乳室のご案内≫　田無庁舎２階、田無第二庁舎２階、防災・保谷保健福祉総合センター各階　※乳幼児を連れてご来庁の際は、お気軽にご利用ください。

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。

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※申マークがないものは、当日、直接会場へ

障害者雇用支援月間(９月)

障害者就労支援センター 一歩の相談窓口・セミナー

障害者就労支援センター 一歩では、在住の障害のある方(障害の種別不問)および雇用事業所を対象として企業就労に関する支援の相談を受け付けています(予約制)。また、就職準備支援・就職後の定着支援・障害者雇用に関するセミナーなどを実施しています。

時 平日・第１㈯午前９時～午後５時
場 障害者総合支援センターフレンドリー
問 障害者就労支援センター 一歩
☎042－452－0095
FAX 042－452－0096

救急の日(９月９日)救急医療週間(９月４日～10日)

□救急車の適正利用にご協力を

東京消防庁が管轄する地域内では、救急車が約42秒に１回出場していることになりますが、その中には軽症者も多く含まれています。より多くの命を救うためにも、救急車の適正利用にご協力をお願いします。

□救急車を呼ぶか迷ったときは＃7119

電話で＃7119にかけると、医療機関案内や救急相談ができます。また、インターネットで＃7119を検索すると東京版救急受診ガイドが利用でき、症状を選択することで緊急性の判断ができます。救急車を呼ぶかを迷った際にご活用ください。ただし、緊急の場合は迷わず119番通報してください。

問 西東京消防署☎042－421－0119

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

□業績直結！LINEのビジネス活用

時 ９月12日㈪午後６時～８時
場 ①西東京商工会　②Zoomによるオンライン開催
内 売上げアップにつながる店舗の成功事例が学べます。当日は、スマートフォンをご持参ください。
定 ①10人　②20人(申込順)
申・問 ●西東京創業支援・経営革新相談センター☎042－461－6611
● 西東京商工会☎042－461－4573
✉nishitokyo@shokokai-tokyo.or.jp

公園の緑の中で体づくり！「いこいの森のパークヨガ」

時 ９月18日㈰・10月16日㈰・11月20日㈰午前10時30分～11時30分
※雨天屋内
場 西東京いこいの森公園
対／定 高校生以上／12人(申込順)
¥ １回1,200円
申 電話または直接問へ
問 西東京いこいの森公園パークセンター☎042－467－2391

早稲田スポーツフェスタin東伏見

時 ９月19日㈷午前10時～午後４時
場 早稲田大学東伏見キャンパス
内 スポーツ体験など
対 お子さんから大人まで(各プログラム内容によって異なります)
申 ９月11日㈰までに下記専用HPから
早稲田スポーツフェスタ　検索
※抽選結果など詳細は専用HPをご確認ください。

□主催
早稲田大学競技スポーツセンター／早稲田大学体育各部実行委員会
問 事務局
● ☎03－5286－3757（前日まで）
● ☎042－461－1172（当日）

三鷹の森ジブリ美術館へ抽選でご招待

三鷹市では、三鷹の森ジブリ美術館を多くの方に楽しんでいただくため、近隣市民の方を抽選でご招待します。

時 10月１日㈯午前10時・11時・正午・午後１時・２時・３時・４時
対 西東京・武蔵野・小金井・調布・府中・三鷹市に在住の方
定 各回300人程度(1組6人まで)
申 ９月12日㈪(必着)までに、問のHPの電子申請またははがきで代表者氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号、希望の入場回、入場者全員の氏名(ふりがな)・年齢・人数を問へ
※詳細は問のHPでご確認ください。
※当選者へは９月20日㈫以降に招待状を発送予定
問 三鷹市スポーツと文化部芸術文化課
☎0422－29－9861
〒181－8555三鷹市野崎１－１－１

西東京市体育協会の事務局が９月７日㈬からきらっとへ移転

● 旧：９月５日㈪まで
☎042－425－7055
中町１－５－１スポーツセンター内
● 新：９月７日㈬から
☎042－452－7155
南町５－６－５きらっと内
※平日午前９時～午後４時(第１㈫は休館)
問 事務局
☎070－2188－7055（携帯電話）
✉nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp

ごぞんじですか！検察審査会 検察審査員に選ばれたらご協力を

交通事故・詐欺などの被害に遭ったのに検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不服を持っている人のために「検察審査会」があります。費用は無料で、秘密は固く守られますのでお気軽にご相談ください。

検察審査会では11人の審査員が事件の審査をします。審査員は、選挙権がある20歳以上の皆さんの中から「くじ」で選ばれます。審査員に選ばれた方はご協力をお願いします。

問 立川検察審査会事務局
☎042－845－0292

SNSでも市の情報を発信しています！
LINE　Twitter　Facebook　YouTube

イベントNEWS もっと知ろう！楽しもう！

※イベントの開催方法に変更が生じる可能性があります。
※オンライン開催事業は、通信機器とインターネットへの接続環境が必要です。

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

● **９月10日㈯／田無総合福祉センター**
● **21日㈬／住吉会館ルピナス**
午前10時～正午

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

定 20人(申込順)
※保育あり。１歳以上５人まで
申 各回説明会前日の午後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
▶幼児教育・保育課田
☎042－452－6777

いろいろなことばでたのしむおはなし会

● **９月18日㈰英語**
● **24日㈯フランス語**
各回午前11時30分(15分程度)
谷戸図書館

● 内 絵本のよみきかせ
対／定 ３歳以上／親子５組(申込順)
※未就学児は保護者同伴にて可
申 各回前日までに、電話・メールまたは直接下記へ
▶谷戸図書館☎042－421－4545
✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

障害者サポーター養成講座(初級編)

９月24日㈯
午後２時30分開始
オンライン開催

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーター養成講座(初級編※オンライン)を開催します。

※参加者にはサポーターの証しであるサポートキーホルダーを贈呈
内 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約45分間)
申 前日までにメールで問へ
問 (福)さくらの園・カノン
✉helpcard@siren.ocn.ne.jp
▶障害福祉課田☎042－420－2804

NIMIC日本語交流プログラム 入門講座

10月１日㈯・９日㈰・22日㈯
午前10時～正午
イングビル

外国人と日本人がペアとなり、「やさしい日本語」を使って継続的に交流するプログラムです。講座では、異なる文化圏で暮らすとはどういうことかを知るとともに、交流のために有効な「やさしい日本語」を学び、既に活動している仲間の話を聞きます。

対／定 在住・在勤・在学で18歳以上の方／20人
申 ９月15日㈭までに下記QRコードから
□共催　NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)
問 多文化共生センター
☎042－461－0381
✉info@nimic.jp
▶文化振興課田☎042－420－2817

就職支援セミナー

①10月５日㈬　②６日㈭　③７日㈮
午後１時30分～３時30分
防災・保谷保健福祉総合センター６階

①自己理解・職業理解
②応募書類の書き方
③面接対策
対 雇用保険を受給中の方
定 各回18人(申込順)
※定員内で全てのセミナーを受講可
持 筆記用具・雇用保険受給資格者証
申 ９月１日㈭から、電話で㈱東京リーガルマインド(運営委託先)へ
☎03－5913－6910
※平日午前９時～午後５時
問 ハローワーク三鷹
☎0422－47－8617
▶産業振興課田☎042－420－2819

知っておきたい！省エネ住宅～新築・リフォームのポイント～

10月22日㈯
午後１時30分～３時30分
住吉会館ルピナス

新築・リフォームにおける省エネ技術・省エネ化のポイント、省エネ機器・設備の特徴、導入のメリット、業界のトレンドなど役立つ情報を住宅設計・施工の専門家が分かりやすくご紹介します。今後のために知っておきたい方、省エネ住宅に興味のある方はぜひご参加ください。

対 在住・在勤・在学の18歳以上
定 30人(申込順)
講 池田浩和さん(一級建築士)
持 筆記用具
申 ９月17日㈯午前10時30分から、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

参加者募集 「日本の文化体験フェス」in 市民文化祭

日本文化の魅力を体験するフェスを市民文化祭の会場にて開催します。日本人も外国人も皆さん一緒に、日本の文化を体験しませんか。

時 10月22日㈯～11月６日㈰の㈯・㈰(全11体験)
場 保谷こもれびホール・きらっと・コール田無・ひばりが丘公民館
内 茶道・書道・ゆかたの帯結び・生け花・日舞
※参加費あり(茶道300円・生け花500円)
対 在住・在勤・在学(日本語教室を含む)で、各体験の対象年齢の方
定 各体験５～20人(申込多数は抽選)
※介助が必要な方は介助者同伴可
申 ９月15日㈭までに、メールで市役所文化振興課「日本の文化体験フェス」担当へ
※詳細は市HP・市内公共施設で配布するチラシをご覧ください。
□**共催** 西東京市民文化祭実行委員会
▶文化振興課
☎042－420－2817
✉bunka@city.nishitokyo.lg.jp

気候変動による災害が多発！西東京市での災害に備えてポイントを学ぶ

災害はどこで発生するか分かりません。災害に遭ったとき、家族が一緒にいるとは限りません。自分や家族の命を守り、被害を最小限に抑えるには、災害に対する知識を得ることが必要です。この講座では、災害に備えるポイントを学びます。

時 ９月24日㈯午後１時30分～３時30分
場 エコプラザ西東京
対 在住・在勤・在学で18歳以上の方
定 20人(申込順)
持 筆記用具 ※マスク着用
申 ９月１日㈭午前11時から、電話・ファクス・メールで問へ
※受付開始時間より前に届いたファクス・メールは無効になりますのでご注意ください。
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

ようこそとしょかんへ 9月

乳幼児～小学生を対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。お問い合わせは各図書館へ。

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

- **おはなし会** 毎週㈭午後３時30分／３歳児から４組まで
- **おはなしおばさんのおはなし会(図書館協力)** ４日㈰午前11時／３歳児から４組まで
- **サンサンおはなし会** 18日㈰午前11時／３歳児から４組まで

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

- **おはなしのへや** ３日㈯午後３時／５歳児～小学３年生 ５組10人まで
- **おはなしひろば** ９㈮・23日㈷午後３時30分／３歳児から ３組６人まで

芝久保
☎042－465－9825
火～日 午前10時～午後６時

- **おはなし会** ８・15・22日㈭午後４時／３歳児から ５組10人まで

谷戸
☎042－421－4545
火～日 午前10時～午後６時

- **おはなし会** 14・28日㈬午後３時30分／３歳児から 10人まで

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

- **おはなしひろば** ７・14・21・28日㈬午後３時30分／３歳児から ６組12人まで
- **わくわくドキドキ紙芝居** 10日㈯午前11時／どなたでも ６組12人まで

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

- **おはなしひろば** ７・21日㈬午後４時／３歳児から ７組15人まで
- **おはなしひろばサタデー** 10日㈯午前11時／３歳児から ７組15人まで

児童館・児童センターとの共催行事

- **はじめてのページ**
１日㈭午前11時15分／下保谷児童センター／おおむね１歳児以上
- **新町おはなしひろば** ７日㈬午後３時30分／新町児童館／３歳児から

休館日
5日㈪・12日㈪・20日㈫・26日㈪

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、16日㈮休館
※芝久保・谷戸図書館は、19日㈷・23日㈷休館

秋のENJOYニュースポーツ交流会

誰でもすぐにスポーツが楽しめます。普段運動していない方、障害のある方もご参加ください。

時 ９月25日㈰午前９時30分～11時(受付：９時20分)
場 スポーツセンター
内 ユニカール、ボッチャなど
ストーンやボールをいかに標的に近づけるかをカーリングのように競います。
対 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 同伴者も含め30人(申込順)
※チーム(１チーム３人)で申込も可
持 室内用運動靴・タオル・飲み物など
※障害のある方は、ご相談ください。
申 ９月16日㈮までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
▶スポーツ振興課
☎042－420－2818

NPO市民フェスティバル 参加団体募集

令和５年１月に開催するNPO市民フェスティバル(通称：Nフェス)に参加する団体を募集します。活動紹介や会員募集での参加も可能です。皆さんのパワーでフェスティバルと西東京市を盛り上げましょう。

□**説明会**
時 10月８日㈯午前10時～11時
場 Zoomによるオンライン開催
対 主に市内で活動しているNPO法人・市民活動団体
申 ９月28日㈬までに、申込フォームまたはメールで団体名・申込者氏名・電話番号を問の「Nフェス参加団体募集説明会」係へ
問 市民協働推進センターゆめこらぼ
☎042－497－6950
✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp
▶協働コミュニティ課
☎042－420－2821

詐欺にご注意を！

詐欺被害が後を絶ちません。犯人は優しく丁寧な口調ですが、全てあなたを騙すための手口です。次の点に注意して、詐欺被害を防ぎましょう。少しでも怪しいと思ったら電話をすぐ切り、警察に通報してください。

□知らない電話番号からの着信には出ない。
□知らないアドレスや番号からのショートメールは無視する。
□知らない人に個人情報や暗証番号を絶対に教えない。
□知らない人にキャッシュカードや現金などを絶対に渡さない。警察官や銀行員が自宅に訪れ、キャッシュカードを預かることは絶対にありません。
□ATMを操作して医療費・還付金が返金されることはありません。

問 田無警察署☎042－467－0110
▶危機管理課 保☎042－438－4005

高齢者が悪質商法で騙されています

高齢者の悪質商法被害が後を絶ちません。騙す手口は年々巧妙になり、ときには複数人で役柄を演じ分けて勧誘し、お金を騙し取ろうとします。少しでもおかしいと感じたときは、お気軽にご相談ください。

既に被害に遭われた方も、隠したり一人で悩まず、ご相談ください。また、周囲の皆さんによる見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力をお願いします。

❖悪質商法への注意

- 「このままだと大変なことになる」など不安をあおる文句で契約を迫られた！
⇒その場で判断しない。少しでもおかしいと思ったら、すぐに相談する。
- 「お試し価格」で購入したら定期購入が条件だった！
⇒通信販売で商品を購入する際は、「今がチャンス」などの広告を安易に信用しない。注文する前に、購入・返品条件をよく確認する。

□相談先
西東京市消費者センター
☎042－462－1100
時 ㈪～㈮ ●午前10時～正午
●午後１時～４時
場 田無第二庁舎５階
※来所相談の場合は要予約

▶協働コミュニティ課
☎042－420－2821

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**市報に掲載されている情報などについて、変更し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。

シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(２面)もご覧ください。

令和４年度 各種教室、体操教室(後期)

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。主に初心者を対象とした教室です。

時 10月～令和５年３月のうち下表の日程

対 在住で60歳以上の方(笑顔体操のみ70歳以上)

場／定 下表参照　※申込多数は、新規の方を優先し抽選

※健康体操(後期)の申込は１人１教室まで

※疾患などにより医師から運動制限を指示されている場合は、ご相談のうえお申し込みください。

※教材費など自己負担の場合あり

申 ９月１日(木)～９日(金)午前９時30分～午後４時に、福祉会館・老人福祉センターの利用証を持参し、各会館窓口へ(電話受付不可)

※利用証のない方は、身分証明書(健康保険証など)を持参のうえ、窓口で作成してください。

※休館日：老人福祉センター(土)・(日)、福祉会館・住吉老人福祉センター(日)

問 社会福祉協議会☎042－497－5136
▶高齢者支援課⊞☎042－420－2812

□**「笑いヨガ」「新町ヨガ」日程**

会館名	教室名	実施日時	定員	開始日
老人福祉センター ☎042－466－1680	笑いヨガ	第１・３(金) 午前10時～10時50分	15人	10月 ７日(金)
新町福祉会館 ☎0422－55－1781	新町ヨガ	第２・４(金) 午後１時30分～３時	８人	10月14日(金)

□**健康体操(後期)の日程**

会館名	実施曜日	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	
	第１～４(金)	F	午後１時40分	各13人
		G	午後２時40分	
下保谷福祉会館 ☎042－422－8338	第１～４(金)	A	午前９時40分	各26人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第１～４(月)	D	午後１時20分	各13人
		E	午後２時20分	
		F	午後３時20分	
新町福祉会館 ☎0422－55－1781	第１～４(月)	A	午前９時40分	各18人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第１～４(木)	D	午後１時40分	各10人
		E	午後２時40分	
富士町福祉会館 ☎042－465－9350	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24人
		E	午前10時40分	
ひばりが丘福祉会館 ☎042－424－0262	第１～４(金)	A	午前９時40分	各17人
		B	午前10時40分	
		C	午前11時40分	
	第１～４(木)	D	午後１時40分	各17人
		E	午後２時40分	
老人福祉センター ☎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17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)		午後１時	17人

※開始日・日時は、都合により変更する場合もあります。※年末年始・(祝)はお休みです。
※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。

フレイル予防関連イベント

フレイル予防 西東京市

フレイル予防のための「元気アップ講座」

いつまでも元気で過ごすために「よく食べ、よく話し、よく動く」、３つの秘訣(ひけつ)について実践しながら学びます。

□**フレイルとは**

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態

対 在住の満65歳以上で運動可能なおおむね全日程受講できる方

¥ １回150円

申 ①・②は９月12日(月)まで、③～⑥は、９月20日(火)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコースを下記へ

※申込多数は抽選、結果は通知

▶高齢者支援課⊞☎042－420－2812

□**日程**

コース	会場	日程	時間
①	下保谷福祉会館	９月21日～10月19日の毎週(水) および11月16日(水)	午前10時～ 11時30分
②	新町福祉会館	９月29日～10月27日の毎週(木) および11月24日(木)	
③	西原総合教育施設	10月４日～11月１日の毎週(火) および11月29日(火)	
④	住吉老人福祉センター	10月５日～11月２日の毎週(水) および12月７日(水)	
⑤	田無総合福祉センター	10月５日～11月２日の毎週(水) および12月７日(水)	
⑥	URひばりが丘南集会所	10月18日～11月15日の毎週(火) および12月６日(火)	

フレイルチェックを受けてみよう！

ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量、握力など)や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。

対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方

定 各10人(申込順)

申 ９月２日(金)午前９時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課⊞☎042－420－2812

□**日程**　※次回の募集は12月ごろ掲載予定

会場	日程	時間	対象地域
新町福祉会館	①10月18日(火)	午後２時～ ３時30分	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見
	②令和５年４月予定		
西原総合教育施設	①10月25日(火)		緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町
	②令和５年４月予定		
田無庁舎５階	①11月29日(火)		北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町
	②令和５年５月予定		
下保谷福祉会館	①12月７日(水)		ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町
	②令和５年６月予定		

お買い物でつながろうVol.３ ～フレイル予防のすすめ～

お買い物を楽しみながらフレイル予防や健康のことを考えるイベントです。同時に開催する公開録音アスタジオには藤原浩さんが出演します。

時 ９月18日(日)午前10時～午後５時

場 アスタセンターコート

□**共催**　アスタ専門店街出店者会、エフエム西東京、J:COM、田無町・向台町地域包括支援センター、西東京市地域サポート「りんく」、西東京商工会青年部、田無母の会、警視庁田無警察署

▶高齢者支援課⊞☎042－420－2812

もの忘れが気になったら「認知症予防講座」

認知症は早期に適切に対処することで予防したり、遅らせたりすることができると言われています。

この講座で認知症予防のポイントを実践とともに学びましょう

対 在住の満65歳以上で運動可能なおおむね全日程受講できる方

¥ １回150円

申 ①９月12日(月)まで、②～④９月30日(金)までに、電話で住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコースを下記へ

※申込多数は抽選、結果は通知

▶高齢者支援課⊞☎042－420－2812

□**日程**

コース	会場	日程	時間
①	下保谷福祉会館	９月20日～10月18日毎週(火) および11月15日(火)	午前10時～ 11時15分
②	URひばりが丘南集会所	10月11日～11月８日毎週(火) および12月６日(火)	午後２時～ ３時15分
③	新町福祉会館	10月12日～11月９日毎週(水) および12月７日(水)	
④	田無総合福祉センター	10月17日～11月14日毎週(月) および12月12日(月)	

認知症キャンペーン関連事業

▶高齢者支援課 ☎042－420－2811
✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

もの忘れ相談会(山田病院共催)

医師や専門職の相談員がもの忘れに関するご相談をお受けします。予約制で個別の相談となります。

時／場
- ９月６日㈫午後１時～４時／障害者総合支援センターフレンドリー
- ９月20日㈫午後１時～４時／保谷駅前公民館

※１枠１時間
対認知症の方やそのご家族・もの忘れが心配な方
申前日までに電話で問へ
問山田病院地域拠点型認知症疾患医療センター
☎042－461－0622

認知症サポーター養成講座

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(認知症サポーター)の養成講座です。

時／場①９月10日㈯午後２時～３時30分(１時45分開場)／西原総合教育施設　②16日㈮午前10時30分～正午(10時15分開場)／柳沢図書館　※図書館は閉館日
対／定在住・在勤で認知症サポーター養成講座を受講したことのない方／①18人②15人(申込順)
申９月５日㈪までに、電話またはメールで住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を高齢者支援課へ
※５人以上集まれば、市内出張講座可

図書館で認知症特集コーナー設置

市内３カ所の図書館で、認知症関連の書籍を集めて展示・貸出を行います。

時９月１日㈭～30日㈮
場中央図書館・保谷駅前図書館・谷戸図書館

認知症と生きるパネル展示

認知症サポーター養成講座を受けた方の感想や認知症カフェの紹介などのパネルを展示します。

場所	期間	場所	期間
フレスポひばりが丘	９月３日㈯・４日㈰	コミュニティーレストラン　木・々	９月１日㈭～30日㈮
住吉会館ルピナス	５日㈪～11日㈰		
田無総合福祉センター	12日㈪～18日㈰	サンドウィッチ&コーヒー Carmel	
谷戸図書館	20日㈫～25日㈰		
保谷こもれびホール	26日㈪～29日㈭	田無神社	

若年性認知症の当事者会・家族会「かえるの会」

若年性認知症の方ならではの介護の悩みや情報交換をしています。日時は市報または高齢者支援課にお問い合わせください。

対若年性認知症の方を介護しているご家族の方(発症が65歳未満で現在65歳以上の方の介護者の方も参加可能)、若年性認知症の方(若年性認知症と診断されているおおむね70歳ぐらいまでの方)

そのほか関連事業

□認知症カフェ
認知症の人やその家族、そのほか誰でも気軽に集い、理解し合い、情報共有できる場所として各所に認知症カフェがあります。

□認知症ガイドブック
認知症についての情報や相談先などが詳しく載っているガイドブックを配布していますのでご活用ください。(市役所・地域包括支援センターなど)

ご存じですか？「みまもりシール」

市では、認知症の方が行方不明になった時に、できるだけ早くご自宅に戻ることができるよう、４桁の番号がついた「みまもりシール」をお配りしています。ご利用いただくためには登録が必要になりますので、お住まいの地域にある地域包括支援センターまでご相談ください。

「みまもりシール」をつけている方が道に迷っていたら、地域包括支援センターや交番にお知らせください。

多摩六都科学館ナビ

「大人向けプラネタリウム　系外銀河探訪 秋編」

肉眼で見えるアンドロメダ銀河は、人類が宇宙の仕組みを知る大きなきっかけを与えてくれました。天文学史に大きな足跡を残したエドウィン・ハッブルの偉業と秋の系外銀河を紹介します。前半は当日の星空解説もあります(約45分間)。

時９月21日㈬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)
定234人(新型コロナウイルス感染拡大防止のため変動の可能性あり)
¥観覧付入館券(展示室＋プラネタリウム１回)：大人1,040円(中学生・高校生420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)
場／問多摩六都科学館
☎042－469－6100
※休館日：９月１日㈭・５日㈪～８日㈭・12日㈪・20日㈫・26日㈪

ロクトサイエンスコラム 91 長い？短い？昆虫の寿命

生きている時間がセミは１週間、カゲロウはたった１日しかなくて儚い命、などと言われることがありますが、実際はどうでしょう？アブラゼミは卵から生まれて土の中で過ごす幼虫の期間が２～５年、地上に出て羽化して成虫の姿になってからが２～３週間と考えられています。カゲロウも幼虫の期間は２年くらいあり、その寿命はむしろカブトムシよりも長いのです。

動物の一生は、個体が卵や母体から生まれ出てから死ぬまでの期間を指しますが、幼虫と成虫の姿が大きく異なる種類が多い昆虫の場合、卵から出てきたときよりも成虫の姿になった時点を命の始まりと捉えがちなようです。「この生きものの寿命はどのくらいか」、そんな視点で調べてみると、儚いと思っていたものが今までとは違った見え方をしてくるかもしれません。

セミの羽化

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。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**市報に掲載されている情報などについて、変更し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。

新型コロナウイルス感染症に関する 相談窓口

❖発熱等の症状がある方の相談窓口 時24時間対応
まずは、かかりつけ医にご相談ください。※年中無休
□**東京都発熱相談センター** 看護師・保健師が対応
☎03－5320－4592・03－6258－5780
□**東京都発熱相談センター・医療機関案内専用ダイヤル**
地域の身近な医療機関(市外含む)を案内
☎03－6732－8864・03－6636－8900・03－6630－3710

❖一般的な問い合わせ
□**新型コロナ・オミクロン株コールセンター(東京都)**
☎0570－550－571
FAX03－5388－1396
(電話相談が難しい方)
時午前９時～午後10時
※年中無休

❖自宅療養中の方への支援
□**うちさぽ東京(東京都支援)**
体調の不安や食料支援などの対応など
※受付状況により配送に時間を要する場合あり
☎0120－670－440
時24時間対応 ※年中無休
□**市の食料支援など**
都からの支援が遅れている方への緊急支援
(食料配布・パルスオキシメーター)
時平日午前９時～午後５時
☎090－2531－7139

接種無料 新型コロナワクチン接種のお知らせ

新型コロナワクチン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。

追加接種(４回目)のお知らせ

重症化予防を目的に、追加接種(４回目)を実施中

対象者・接種券の発送

３回目接種の完了から５カ月以上が経過した、以下のいずれかに該当する方(年齢：接種日時点)

●**60歳以上の方** 接種券は原則、申請不要※
※３回目接種後に転入した方などで、４回目接種をご希望の方は**申請が必要**です。専用HPまたはコールセンターへご確認ください。
※４月30日までに３回目の接種完了した方には、発送済みです。

３回目の接種完了日	発送日(予定)
5月 1日～15日	9月14日(水)
5月16日～31日	9月28日(水)

※原則、接種日時点で市に住民登録がある方

18歳以上60歳未満の方で
●**基礎疾患を有する方・そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方**
●**医療従事者など、高齢者施設などの従事者**

基礎疾患の一覧

接種券は申請が必要です

※申請受付後、３回目接種完了日または申請受理日に応じて順次お送りします。申請から１週間程度かかる場合があります。

接種券の申請方法
①電話…下記の西東京市新型コロナワクチンコールセンターへ
②電子申請
③窓口…下記の西東京市新型コロナワクチン相談窓口へ
④郵送…〒202－8555市役所健康課新型コロナウイルスワクチン担当
※専用申請書(専用HPから)

接種場所と予約方法

接種券が届き次第、３回目接種から**５カ月後以降の日**をご予約ください。

●集団接種会場(田無庁舎２階)・市内５病院
…インターネットまたは電話で予約(下記参照)
※集団接種会場：９月中の金曜日は午後６時30分まで時間延長中
※接種会場の詳細は専用HPまたは接種券に同封の案内をご確認ください。

集団接種／市内５病院の予約方法 要接種券
●**インターネット**で予約
スマートフォンかパソコンからアクセス
●**電話**で予約(通話料有料)
下記 西東京市新型コロナワクチンコールセンターから

●市内診療所・クリニック
…ファイザー社製ワクチンの供給状況などから、９月以降の新規予約は、特段の状況変化がない限り、いったん見合わせます。
ご迷惑をおかけしますが、集団接種会場(モデルナ社製)や病院、東京都などの大規模接種会場をご検討ください。

東京都大規模接種会場など

実施中！ 12歳以上の方への追加接種(３回目)＆５～11歳の方、12歳以上で未接種の方への接種

詳細は、接種券に同封の案内をご確認ください。 ※接種券の再発行などはコールセンターへ

西東京市新型コロナワクチンコールセンター
ワクチン接種に関するお問い合わせはこちら
☎**03－5369－3904**
時(月)～(土) **午前８時30分～午後７時** ※(祝)・(休)を除く
※聴覚に障害のある方
FAX**042－439－6171**

西東京市新型コロナワクチン相談窓口
場田無庁舎２階、防災・保谷保健福祉総合センター４階
内接種券再発行・ワクチン接種に関するお問い合わせ、インターネットによる予約サポートなど ※予約をご希望の方は接種券をご持参ください。

住民税非課税世帯等臨時特別給付金の申請期限が近づいています

非課税世帯等臨時特別給付金の申請期限は９月30日(金)(消印有効)までとなっています。対象の方で、まだ申請していない場合は、お早めに申請してください。対象となるのは、次の①～④のいずれかの世帯です。
※①～④は重複して受給できません。

基準日	対象要件	支給額
令和３年12月10日時点で本市に住民登録がある世帯で	①世帯員全員の令和３年度住民税均等割が非課税の世帯	１世帯あたり一律で10万円
	②生活保護を受給している世帯(医療扶助等の単給を含む)	
申請時点で本市に住民登録がある世帯で	③令和３年１月以降、新型コロナウイルス感染症の影響で家計が急変し、住民税均等割非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯	
令和４年６月１日時点で本市に住民登録がある世帯で	④①～③で受給対象となっていない世帯のうち、世帯員全員の令和４年度住民税均等割が非課税の世帯	

※いずれも世帯の全員が課税者に扶養されている場合は対象外
※申請方法など詳細は市HPまたは下記までお問い合わせください。
▶地域共生課非課税世帯等臨時特別給付金担当☎042－452－5025

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金 申請受付期限の延長

新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金支給申請の受付期限を８月末から９月末までに延長します。申請受付期限までに、必要書類を担当窓口に提出してください。

□**申請受付期限**
９月30日(金)(必着)まで
※詳細は市HPまたは下記へお問い合わせください。
▶地域共生課☎042－452－7680

住居確保給付金のコロナ特例再支給 申請受付期限の延長

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえた特例措置としての住居確保給付金再支給の申請受付期限を、８月末から９月末までに延長します。再支給期間は３カ月です。収入や預貯金などの要件があります。
新規申請の住居確保給付金については、10月以降も申請を受け付けます。
申請方法や詳細は、市HPまたは下記へお問い合わせください。
※本特例による再支給は１回のみ
□**申請受付期限** ９月30日(金)まで
問生活サポート相談窓口
☎042－420－2809
▶地域共生課☎042－420－2808

音声版「声の広報」も作成しています
「広報西東京」をデイジー版・CD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。

※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。
R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
VEGETABLE OIL INK