



いこいな
©シエイ/西東京市

にしとうきょう

広報

感動の一瞬を、ともに!

トップアスリートが魅せる熱い戦いと勇姿は、毎回感動と勇気をもらえます。また、それを支える多くのスタッフも一流。チームワークの全てがかみ合った瞬間もまたスポーツの醍醐味。そこで日本代表チームを支える西東京市にゆかりのある3人をご紹介します!

パリ

オリンピック

7/26~8/11

パラリンピック

8/28~9/8

観て応援

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

パラ卓球(立位) 監督



令和4年からパラ卓球(立位)ナショナルチームの監督に就任。選手としては過去最高世界ランク25位を誇り、現在は監督としてポジティブに未来に向かう伴走型の指導が、少しずつ花開く瞬間に期待がかかります。

後列：左からPR親善大使 森蘭美咲監督・舟山真弘選手・岩淵幸洋選手、前列：阿部準万選手

パラ卓球は「車いす」と「立位」の部に分かれ、障害の重さにより5段階のクラスが設けられ、知的障害クラスと合わせて全11クラス。見どころは、多種多様なプレースタイル。一般の卓球のような「型」を中心とした戦い方が少ないというのも特徴。そこで、相手のプレースタイルや弱点を試合の中で素早く分析し対策を立てる独特の戦略・戦術や、スピードのあるラリーは見応えがあります。

パラ卓球(車いす) 監督



現役時代は守備範囲の広いカットマンとして数多くの成績を残し、シチズン時計株式会社卓球部の監督を歴任。令和5年にパラ卓球(車いす)ナショナルチームの監督に就任。「選手たちと“楽しんで”強化していきたい」と語り、楽しみながら世界トップを目指す山本流の指導が、実を結ぶのか期待がかかります。

後列：山本恒安監督(市内在住)

前列：左から宇野正則選手・松尾充浩選手・細谷直生選手・北川雄一朗選手

卓球チームサポート



大会期間中、トップアスリートを支えるチームスタッフとして帯同。現在は選手であり静岡ジェードの監督も務める。2つの視点でアドバイスができる最良のパートナーとして卓球チームをサポートします。

PR親善大使 森蘭政崇さん

食べてパリ気分

▶秘書広報課 ☎042-460-9804

森蘭美咲さんに
聞いた!

パリから“帰国したら行ってみたい”フランスを感じる市内のお店。なかなか現地には行けないけど…このほかにもたくさんある市内のフランス料理やパティスリー、ブーランジェリーを探し、みなさんも気分はパリへ!

1 Cafe Restaurant LaVet (カフェ レストラン ラベット)

ひばりが丘1-6-4 萩原マンション101 定休日(水)

市内シェアキッチンでの営業を経て、念願の路面店をオープン。数十種類の野菜を使用したソースで煮込む“牛タンの赤ワイン煮込み”がイチオシ!

3 Restaurant けんぞう

田無町6-16-13 定休日(月)(祝の場合火)※月1日不定休あり

西東京市フレンチの先駆け。自家農園や地元農家の新鮮野菜を大切に、都心の星付き店やフランスで腕を磨いた2代目シェフによるカジュアルコースが人気。

5 Bistro Chadama (ビストロ チャダマ)

南町4-4-2 プリンズプラザ田無 1F 定休日(日)・(月) ※不定休あり

カウンターで食べるカジュアルフレンチ。オープン1周年にもかかわらず、応援したい!と多くの人が集まる。市内産野菜をふんだんに使ったシェフの気まぐれサラダや佐賀牛のグリルが人気。

2 アトリエ モンカヌレ

東町1-6-6 ビューラー東町103 定休日(月)・(火)

フランス人パティシエ、フィリップさんが焼く本格的カヌレ。焼き立てを食べてほしいとイトインスペースもあり、地元の人に愛される憩いの場に。

4 BISTRO GAMAY ビストロ・ガメイ

田無町4-16-1 横尾ビル1F 定休日(水)

正統派フレンチが気軽に楽しめる。パリッと焼かれた皮目にふっくらした身の真鯛のポワレやローストビーフが人気。長年通うファンも多く、記念日にもおすすめ。

6 gouter de yoko グーテ ド ヨーコ

新町1-13-10 NEIGHBORS西東京 (火)のみの営業

本格的フランス焼き菓子の店が4月にオープン。発酵バターが香るマドレーヌやスコーンを食べられるのは週に1度!2階には、のんびりできるカフェスペースも。



市HP

あんしん暮らし情報



税・保険・年金

西東京市民カードは交換可能です

表面の8桁の番号が金色のカードは弾力性が弱く割れやすいため、交換可能です。

□交換場所 ●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) ●出張所

持対象の西東京市民カード・来庁者の本人確認ができるもの(運転免許証・旅券・健康保険証など) ※代理人による申請の場合は委任状が必要 ※カード表面の8桁の番号が判別できない場合は、下記へ

▶市民課 田 042-460-9820

保 042-438-4020



福祉・健康

肝炎ウイルス・大腸がん・前立腺がん検診

□検診期間 9月2日(月)～12月20日(金)

□申込期間 7月16日(火)～11月29日(金)(消印有効)

※年齢は令和7年3月31日時点

※検診場所は市内指定医療機関

【以下の方は申込不要】

①市で実施する特定健診・一般健診を受診する方(6月または7月下旬に受診券を送付。健診と同時実施)

②肝炎ウイルス検診は、当検診を未受診で、①以外の40・45・50・55・60・65・70歳の方

◆肝炎ウイルス検診

内血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査) 対当検診を未受診の年度末年齢40歳以上の方

◆大腸がん検診

内便潜血検査(2日法) 対年度末年齢で40歳以上の方

※大腸がんで治療・経過観察中の方は対象外

◆前立腺がん検診

内血液検査(PSA検査) 対年度末時点で50～74歳の偶数年齢の男性

※前立腺がんで治療中、経過観察中の方は対象外

¥500円(生活保護世帯等の方は受給証明書持参で無料)

□申込方法(全検診共通)

●市HPから

●はがき: 検診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を、〒202-8555 市役所健康課へ郵送

●窓口: 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)

▶健康課 保

042-438-4021



市HP

「介護保険と高齢者福祉の手引き」の改訂版を発行

介護保険サービスや介護予防・日常生活支援総合事業、高齢者福祉サービスを円滑に利用するための情報を掲載しています。また、今年度より介護保険事業者の一覧も掲載していますので、ぜひご活用ください。

□配布開始 7月22日(月)から

□配布場所 ●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) ●出張所 ●地域包括支援センター

▶高齢者支援課 田

042-420-2816



くらし・環境

おくやみ窓口をご利用ください

身近な方を亡くされたご遺族がご負担なく市役所で手続きが行えるよう、ワンストップでご遺族を支援する「おくやみ窓口」を開設しています。ご葬儀の日から3週間後を目安にご利用ください。

□開設時間 平日(土・日・祝除く)、

市役所開庁日 ●午前9時30分～10時30分 ●午前10時45分～11時45分 ●午後1時～2時 ●午後2時15分～3時15分

□予約方法 希望日の3開庁日前までに電話・市HPから

場 田無庁舎2階おくやみ窓口ブース

対死亡時に市に住民登録をしていた方のご遺族

▶市民課 田 042-460-9820

成人歯科健康診査

申込期限 10/31(木)(消印有効)

□検診期間 6月1日～11月30日(土)

対年度末時点で18歳以上の方

※年齢は令和7年3月31日時点

※年度末時点で25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方は申込不要(転入者は要申込)

申 申込方法は下記へ

骨粗しょう症検診

申込期間 7/16(火)▶10/10(木)(消印有効)

□検診期間 9月2日(月)～10月31日(木)

対年度末時点で40・45・50・55・60・65・70歳の女性

※年齢は令和7年3月31日時点

※検診場所は市内指定医療機関

内 骨密度測定・生活指導

※8月下旬以降、順次受診券を発送

申 申込方法は下記へ

□申込方法

●市HPから

●はがき: 健(検)診名・住所・氏名・生年月日・電話番号を〒202-8555 市役所健康課成人歯科健診担当/骨粗しょう症検診担当へ郵送

●窓口: 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)・保険年金課(田無庁舎2階)

▶健康課 保 042-438-4021



市HP

教育長

7/1 付で任命

6月18日の市議会で教育長として同意された後藤彰(ごとうあきら)氏が、7月1日付で再任されました。任期は、7月1日～令和9年6月30日の3年間です。

▶教育企画課 田 042-420-2822



「限度額適用認定証」・「限度額適用・標準負担額減額認定証」の更新

国民健康保険

認定証有効期限

7/31(水)

申請場所

保険年金課(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)

すでにお持ちの方も申請が必要です。

持 ●来庁者の本人確認ができるもの
●認定証を作る方の保険証
●マイナンバー確認書類

□認定証とは

所得や年齢に応じて、1カ月間に医療機関へ支払う医療費の自己負担限度額が決まっています。国保加入者が上記認定証を医療機関に提示すると、1医療機関の1カ月間の会計

を所定の限度額に抑えられます。支払った医療費が限度額を超えた方には、高額療養費の申請書を後日送付します。

□70～74歳の方

所得区分によっては、被保険者証兼高齢受給者証が認定証の役割を兼ねている方もいらっしゃいます。認定証の申請が必要かどうかは、下記までお問い合わせください。

▶保険年金課 田 042-460-9821

後期高齢者医療保険

過去に交付されたことがあり、8月以降も交付対象となる方には、新しい認定証を7月下旬に郵送します。届いたら、氏名・生年月日・適用区分などの記載内容をご確認ください。8月以降交付対象外となる方には郵送しませんのでご注意ください。

□自己負担割合が1割の方

世帯全員が住民税非課税の場合は、限度額適用・標準負担額減額認定証が交付されます。医療機関の窓口に提示すると、医療機関ごとの医療費の支払いが自己負担限度額までとなり、入院時の食費が減額されます。

□自己負担割合が3割の方

被保険者全員の住民税課税所得が690万円未満の場合は、限度額適用認定証が交付されます。医療機関の窓口に提示すると、医療機関ごとの医療費の支払いが自己負担限度額までとなります。

これまで交付されたことがなく、今回交付を希望する方は、下記までお問い合わせください。

現在お使いの認定証は、有効期限が過ぎた8月1日(木)以降、個人情報に留意のうえ、ご自身で破棄可能です。

なお、12月2日(月)からマイナンバーカードと健康保険証が一体化され、同日から減額認定証および限度額認定証の新規交付は終了となります。12月1日(日)までに交付された減額認定証および限度額適用認定証は、住所や適用区分などに変更がなければ、減額認定証および限度額適用認定証に記載されている有効期限まで(最長で令和7年7月[※])使用できます。

問 制度について…広域連合お問い合わせセンター 0570-086-519 (IP電話・PHSからは03-3222-4496)

▶保険年金課 田 042-460-9823

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、日常の問題や
手続などについて専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

□申込開始 7月18日(木)午前8時30分(★印は、7月4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

※同一案件の相談は1人1回までです。ただし、交通事故相談はおおむね3回までです。
※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 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	7月25日(木)、8月2日(金)・8日(木)・9日(金) 午前9時～正午
		7月26日(金)、8月6日(火)・7日(水) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★7月23日(火) 午前9時30分～正午 8月1日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	電話・対面	8月14日(水) 午前9時～正午
不動産相談	電話・対面	★7月26日(金) 午前9時～正午 8月8日(木) 午後1時30分～4時30分
登記相談	電話・対面	8月7日(水) 午前9時～正午 8月15日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	8月15日(木) 午後1時30分～4時30分
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	8月14日(水) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話・対面	※8月15日号でお知らせします。
相続・遺言・成年後見等 手続相談	電話・対面	※8月1日号でお知らせします。

傍聴

審議会など

■教育委員会

時 7月23日(火)午後2時

場 田無第二庁舎4階

内 行政報告^{ほか}

定 10人

▶教育企画課 ☎042-420-2822

■使用料等審議会

時 7月19日(金)午前10時

場 田無庁舎3階

内 使用料などの適正化

定 5人

▶企画政策課 ☎042-460-9800

■子ども子育て審議会専門部会

時 7月23日(火)午後5時30分

場 イングビル3階

内 公立保育園のあり方方針

定 5人

▶幼児教育・保育課 ☎042-452-6777

■田無第三中学校建替協議会

時 7月24日(水)午前9時

場 田無第2庁舎4階

内 委員の依頼および任命・協議会

の運営・今後の予定^{ほか}

定 10人

▶教育企画課 ☎042-420-2822

■西東京市立学校給食運営審議会

時 7月24日(水)午前10時30分

場 田無第二庁舎2階

内 給食費

定 2人

▶学務課 ☎042-420-2825

■社会教育委員の会議

時 7月26日(金)午後2時

場 田無第二庁舎3階

内 提言内容

定 2人

▶社会教育課 ☎

042-420-2831

■介護保険運営協議会

時 7月29日(月)午後7時

場 田無庁舎5階

内 高齢者保健福祉計画・介護保険

事業計画の取組^{ほか}

定 5人

▶高齢者支援課 ☎

042-420-2814

■総合教育会議

時 8月1日(木)午後2時

場 田無庁舎4階

内 教育に関する協議・調整

定 5人

▶企画政策課 ☎

042-460-9800

■都市計画審議会

時 8月2日(金)午前9時30分

場 エコプラザ西東京

内 西東京都市計画道路3・5・4

号新青梅街道線の変更(東京都決定)

(案)^{ほか}

定 5人

▶都市計画課 保

042-438-4050



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、電話が混み合いつながりにくい場合もあり
ます。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、東京都指定の外来対応医療機関です。

※休日診療所では「マイナ受付」に対応しています。

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
15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	保谷内科呼吸器科 クリニック 住吉町6-1-26 ☎042-458-7870	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
21日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	ひばりヶ丘北口駅前 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	
28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	はるクリニック 谷戸町3-23-1 K-flat1階 ☎042-425-1178	

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	
15日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	竹中歯科医院 南町3-1-2 ☎042-461-0519
21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	
28日	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 ☎042-465-6480	

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。

選挙のポスターを描いてみよう！

申込期限 **9/6(金)**(必着)

応募対象 在住・在学の小学生～高校生

投票を呼び掛けるなど、明るい選挙に関するポスターを募集します。

① 9月6日(金)(必着)までに、作品の裏側右下に学校名・学年・氏名を記入し、〒188-8666 南町5-6-13選挙管理委員会事務局へ(学校提出の場合は各学校の期限まで)

② 作品規格

- 画材は自由(紙や布など、絵の具だけに限らない)
- 画用紙の四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)、もしくはそれに準じる大きさ

③ その他

- 全応募作品を学校名および学年のみ表記して市HPへ掲載
 - 応募作品の一部は、選挙時の啓発用品などに使用場合があります。
 - 応募作品の一部は、市の優秀作品として東京都選挙管理委員会へ推薦
- ※東京都で優秀作品に選ばれると学校名・学年・氏名が公表され、全国審査に提出されます。
- ▶ 選挙管理委員会事務局 ☎ 042-420-2801

のびのび子育て

福祉・健康

ひとり親家庭等の就業支援

ひとり親家庭または離婚を考えている父母を対象に就職・転職・職業訓練などについて一緒に考えます。応募書類の書き方・面接の受け方もアドバイスします。また、相談者の自立・就労支援のために、おのおののニーズに応じたきめ細かな支援プログラムを策定し(生活保護受給者は対象外)、継続的に支援します。

① 面接日時 (月)・(火)・(水)・(金)午前10時～午後4時(予約優先)

▶ 子育て支援課 ☎ 042-460-9840

子どもLINE相談やってます！ いいーな窓口@西東京

なんだか不安…。モヤモヤするな…。
こんなときはLINEで相談してみませ

んか。専門の相談員があなたの気持ちに寄り添います。

※詳細は市HPへ

② 毎週(水)・(土)午後5時30分～9時

③ おおむね18歳までで、在住・在学・在勤・そのほか市内で活動している方

※ 8月24日(土)～9月4日(水)

は毎日実施

▶ 子育て支援課

☎ 042-439-6645

市HP

コミュニティ

理科・数学・美術だいすき未来教室 (武蔵野大学連携事業)

① 8月18日(日) ② 武蔵野大学 武蔵野キャンパス

③ 在住・在学の中学生

④ 7月23日(火)午後5時までに、市HPの申込フォームから ※申込多数は抽選

※詳細は市HPをご覧ください。

▶ 教育企画課 ☎ 042-420-2822

スマートフォンお役立ち情報

スマートフォン よくある質問

操作方法が
分からない

LINEって
どうやるの？

電話やメールの
使い方を
教えてほしい

QRコードは
どうやって
見るの？

QRコードの利用方法

1 カメラアプリを起動

このような
アイコンが目印



2 QRコードに
カメラを
向ける

3 取得した
情報が
表示される！

便利

分からないこと・不安なことはスマートフォン相談会で
聞くことができます！

詳しくは

他機関からのお知らせ

※①マークがないものは、当日、直接会場へ

教養講座「幸せについての学問 ウェルビーイング学とは!?」/ 学校法人武蔵野大学講演会

① 7月20日(土)午後1時30分～3時(開場1時) ② 武蔵野大学武蔵野キャンパス ③ 事務局 ☎ 042-468-8298

史跡玉川上水整備活用のための 作業説明会

① 7月24日(水)午後6時30分～8時 ② 武蔵野スイングホール ※当日、直接会場へ

③ 東京都水道局が行う水路・のり面の保全のための植生管理作業など

④ 東京都水道局 ☎ 03-5320-6388

パソコン・スマホ教室(8月)

無料パソコン体験

8月2日(金)午後・22日(水)午後

① 往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を ② 送る

③ 場・④ シルバー人材センター

〒202-0021 東伏見6-1-36

☎ 042-428-0787

防衛医科大学校学生募集(看護学科、医学科)

① 医官(医師/教育:6年間)および看護官(看護師/教育:4年間)として活躍する幹部自衛官を養成するコースです。 ※入校時期: 令和7年4月上旬

② ③ 応募資格 高校卒業(見込)21歳未満の方

④ ⑤ 試験日程 ①看護学科(1次): 10月12日(土) ②医学科(1次): 10月19日(土)

⑥ ⑦ 受付期間 ①7月1日～10月2日(水) ②7月1日～10月9日(水)

⑧ ⑨ 自衛隊西東京地域事務所

☎ 042-463-1981

いきいきシニア

福祉・健康

自動通話録音機の給付申請受付 をはじめます

市内では、連日のように詐欺の電話が掛かってきています。被害を防ぐために、通話前に警告メッセージが流れる「自動通話録音機」が有効です。

① 平日午前8時30分～午後5時

② 在住の65歳以上の方が居住する世帯など ※過去に給付済みの世帯を除く

③ ④ 申請者の本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)

※申請者と使用者が異なる場合は、使用者分の写し

保谷庁舎

7月29日(月)から…危機管理課(防災・保谷保健福祉総合センター5階)

田無庁舎

● 7月29日(月)～8月2日(金)…田無庁舎1階エレベーターホール特設会場

● 8月5日(月)から…総務課(田無庁舎5階)・高齢者支援課(田無第二庁舎1階)

※申請書は、各窓口・市HPで配布

① 給付総数 250台(申込順)

② ③ お渡し方法 申請書確認後、各窓口にて

④ ⑤ 危機管理課 保

☎ 042-438-4005

市HP

高齢者のためのスマートフォン相談会

スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するために、アドバイザーによる1対1の対面での相談を受け付けます。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

安のある60歳以上の都民の方

※相談者が多い場合は、早めに受付を終了する場合あり

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

8月実施スケジュール

No	日時	場所
1	8月2日(金)	田無公民館
2	8月9日(金)	芝久保公民館
3	8月16日(金)	柳沢公民館
4	8月23日(金)	ひばりが丘公民館
5	8月28日(水)	イングビル
6	8月30日(金)	保谷駅前公民館

高齢者の方への主な福祉施策

市で行っている高齢者の方などへの主なサービスや助成制度についてご案内します。
※サービスの提供には、訪問調査のうえ決定する事業があります。

▶ 高齢者支援課 ☎ ☎ 042－420－2810

事業	対象／内容
高齢者見守り 配食サービス	昼食を週 6 回(月～土)のうち必要と認められた曜日に配食 ※自己負担：実費の 2 分の 1 ☎ 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上のみの世帯で、必要と認められた方
ねたきり高齢者等 寝具乾燥サービス	月 1 回、寝具乾燥サービス車が家庭を訪問 ※自己負担： 1 割(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上のねたきり高齢者またはそれに準ずる方
認知症及び ねたきり高齢者等 紙おむつ 給付サービス	自宅に紙おむつ(種類により枚数制限あり)を配達 ※自己負担： 1 割 ※紙おむつ助成金交付サービスと同月での利用不可 ☎ 常時おむつを使用されている40歳以上で、次の①または②に該当する方(生活保護受給者などを除く) ①ねたきりまたはそれに準ずる状態 ②認知症により重度の介護が必要な状態
高齢者等 紙おむつ助成金 交付サービス	月額4,500円を上限として助成 ※紙おむつ給付のサービスと同月での利用不可 ☎ 40歳以上で、介護保険認定において要介護 1 以上の認定を受け、医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院または病院が別途委託している業者などに支払っている方(生活保護受給者などを除く) ※ドラッグストアなどで購入し、持ち込んだ紙おむつを除く
ねたきり高齢者 理・美容券 交付サービス	理・美容師の訪問により、散髪・整髪またはカット・シャンプーを受けられるサービス券を申請月に応じて年 4 枚まで交付 ※自己負担： 1 割(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上で、ねたきり高齢者またはそれに準ずる方
高齢者救急 代理通報サービス	救急代理通報の機器(貸与)を通して緊急事態を受信センターに通報 ※自己負担： 1 割(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上のみの世帯で、慢性疾患などがあり常時注意を必要とする方 ※世帯の場合は、世帯全員に慢性疾患がある場合が対象(医師の意見書が必要)
高齢者住宅用 防災機器 給付サービス	火災警報器(2台)・自動消火装置・ガス安全システムまたは電磁調理器のうち、必要と認められる機器を給付(設置) ※自己負担：設置費用の 1 割相当分 ※壁の材質により設置できない場合あり ☎ 65歳以上の一人暮らしまたは65歳以上のみの世帯で、認知症など心身機能の低下に伴い防火等の配慮が必要と認められる方
認知症高齢者 徘徊位置 探索サービス	介護者に対して位置情報専用探索器を貸与 ※自己負担： 1 割(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上で、認知症による徘徊行動が著しく、介護保険認定で要介護・要支援の認定を受けた方または事業対象者の方を介護する在住の方 ▶ 高齢者支援課 ☎ ☎ 042－420－2811
高齢者 入浴サービス	通所による入浴を実施(利用回数は週 1 回まで) ※自己負担： 1 割(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上で、介護保険認定で要介護 3 以上の認定を受け、介護保険の通所介護または訪問入浴介護による入浴が困難な方
高齢者等 外出支援サービス	介助員を配置したリフト付きの福祉車両などを用いた外出支援(利用者の居宅を中心とした半径20kmの範囲内) ※自己負担：実車料金(メーター料金)・有料道路料金・駐車料金(所得に応じた減額措置あり) ※生活保護受給者などは一部利用制限あり ☎ 40歳以上で、介護保険認定において要介護 2 以上と認定され、一般の公共交通機関では外出が困難な在宅で居住している方
高齢者 日常生活用具等 給付サービス	日常生活を支援する用具(歩行補助づえ・入浴補助用具・スロープ・歩行器・手すり)を給付 ※給付限度額あり ※自己負担：介護保険負担割合に準じる(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上で、介護保険認定で非該当と認定され、用具などの給付が必要と認められる方

事業	対象／内容
高齢者入浴券 支給サービス	市内の公衆浴場の入浴券を月 1 人10枚を限度として支給 ☎ 65歳以上の一人暮らしまたは70歳以上のみの世帯で、いずれも自宅に入浴設備のない方
高齢者 家具等転倒防止器具 取付け等サービス	☎ 65歳以上の方のみの、過去に市の事業で家具等転倒防止器具の給付または取り付けをしていない世帯 ※取付器具は市指定のもので、数に上限あり ※器具によってはネジで固定するため、壁や家具に穴が開きます。
高齢者福祉手技治療 割引券支給サービス	はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧料金割引券(1 回の保険外の治療につき1,000円割引)を申請月に応じた枚数支給 ※自己負担：施術料金から1,000円を差し引いた額 ☎ 65歳以上の方
車いすの貸出	1 カ月を限度に貸与 ☎ 一時的に車いすを必要とする方(介護保険サービスで貸与を受けられる方、施設に入所または病院に入院されている方などを除く)
ささえあい 訪問サービス	市の研修を受講したボランティアが、原則週 1 回の外からの見守りと月 1 回の玄関先までの訪問を行います。 ☎ 65歳以上の一人暮らしの方などで、日頃家族や知り合いなどからの見守りが少ない方(介護サービスや高齢者見守り配食サービスなどの利用により、見守りの体制がある方は利用不可) ※ボランティアによる活動のため、申請後すぐにご利用いただけない場合があります。 ▶ 西東京市地域サポート「りんく」☎ 042－497－4163 ▶ 高齢者支援課 ☎ ☎ 042－420－2811
家族介護 慰労金支給	在宅の高齢者を介護している家族に対して慰労金を支給 ☎ 次の要件を全て満たしている市内の65歳以上の高齢者を介護し、過去 1 年以上市民税非課税世帯に属する家族介護者 ●過去 1 年以上、市民税非課税世帯で要介護 4 または 5 と認定され、介護保険サービスを利用していない(年間 7 日間までのショートステイまたは医療型ショートステイの利用を除く) ●過去 1 年間に延べ90日以上長期入院をしていない ▶ 高齢者支援課 ☎ ☎ 042－420－2814
自立支援住宅改修費 助成サービス	転倒防止などのために、手すりの取り付けや段差解消など ●改修の種類：手すりの取り付け、床段差の解消、滑りの防止・移動円滑化のための床材の変更、引き戸などへの扉の取り換え、洋式便器などへの便器の取り換え、そのほか各工事に伴う必要な工事 ※助成限度額あり。承認前の工事は給付の対象外 ※自己負担：介護保険負担割合に準じる(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上で介護保険認定で非該当と認定され、サービスが必要と認められる方
高齢者住宅改造費 給付サービス	介護保険対象外で、必要と認められる住宅改造の費用を給付 ●改造の種類 ①浴槽の取り換えおよびこれに付帯して必要な給湯設備などの工事(ユニットバス・システムバスは要相談) ②流し・洗面台の取り換えおよびこれに付帯して必要な給湯設備などの工事 ※給付限度額あり。承認前の工事は給付の対象外 ※自己負担：介護保険負担割合に準じる(生活保護受給者などを除く) ☎ 65歳以上で介護保険認定で要支援または要介護と認定され、もしくは事業対象者とされた方で、サービスが必要と認められる方
敬老金などの贈呈	9 月に敬老金などを贈呈 ☎ 88歳・100歳の方



わくわく

催し

それって男性更年期？
～明日からできる対策を知ろう～

7月10日(水)～
令和7年3月31日(月)
西東京市動画チャンネルで配信

自分のために・パートナーのために、
男性にも訪れる“更年期”について学ん
でみませんか。40・50代必見！女性
にもぜひ知ってほしい内容の配信講座
です。

講師 看護師マッキーさん(メンズヘルス専
門YouTuber)

※市HPのリンク先からいつでも視聴
可能

▶協働コミュニティ課
男女平等推進センター
☎042-439-0075



市HP

西東京市民まつり出店者説明会

①8月6日(火) ②8日(木)
いずれも午後6時から
田無庁舎 ※当日、直接会場へ

申込前に説明会を開催します。この
説明会への参加が出店の必須条件とな
ります。

①当日飲食物を扱う方・内容未定
の方 ②当日飲食物を扱わない方
※出店内容に応じていずれかに参加
(1店舗につき1人まで) ※出店要領
は市HPへ ※野外演芸などの参加募
集は8月1日号でお知らせ予定

◆市民まつり概要

時 11月9日(土)・10日(日)
場 西東京いこいの森公園

▶文化振興課 ☎042-420-2817
✉bunka@city.
nishitokyo.lg.jp



市HP

ボディケア講座～腰痛予防～

8月7日(水)
午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター

内容 理学療法士による、腰痛予防に関
するお話と自宅でできる体操 対象 在
住で18歳以上の方 定員 15人(申込順)
※1歳未満の子どもの子連れ参加可

申込 前日までに電話で下記へ

▶健康課 ☎042-438-4037

リハビリ窓口相談

●8月7日(水)
午後2時15分～3時15分
●22日(木)
午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター

運動や福祉用具・住宅改修などに
ついて理学療法士が相談をお受けします。

対象 リハビリに関する相談を希望する
方および関係者 定員 各2人(申込順)

申込 前日までに下記へ電話

▶健康課 ☎042-438-4037

栄養・食生活相談

8月23日(金)
午前9時～正午(1人30分程度)
田無総合福祉センター

内容 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 対象 在住の方 定員 4人(申
込順) 申込 8月20日(火)までに電話で下
記へ

▶健康課 ☎042-438-4037

モザイクアートの展示と
農産物などの販売

令和3～5年にめぐみちゃん
メニュー事業で応募のあったメ
ニューのイラストを使って作成
しためぐみちゃんと、市民の皆
さんが作成した野菜のモザイク
アートの展示をします。また農
産物の即売も行います。



□場所・日程

場所	モザイクアート展示期間
J:COMコール田無	7月23日(火)～26日(金)
田無庁舎	7月30日(火)～8月2日(金)
柳沢公民館	8月6日(火)～9日(金)
芝久保公民館	8月20日(火)～23日(金)

※展示は午前9時～午後5時

※即売は午前9時～11時 ※売り切れ次第終了

▶産業振興課 ☎042-420-2820

野菜即売



非核・平和パネル展

8/7(水)▶9(金)

午前10時～午後8時
(7日は午後4時から、9日は午後2時まで)
アスタセンターコート

8月15日に終戦から79年を迎え
ます。戦争体験を風化させず、平和
の尊さを伝えるために、広島・長崎
の原子爆弾の被害の様子などをパネ
ルで展示します。

◆展示内容

ヒロシマ・ナガサキ被爆の実相など
に関するポスター・1t爆弾模型など

◆朗読「ひろしまのピカ」

時 8月8日(木)午前11時

講師 岡崎弥保さん

◆戦争体験を語る

「水陸両用戦車(特二式内火艇)
部隊の50日」

時 8月8日(木)午後2時

講師 横山年三さん

□共催 非核・平和をすすめる西東
京市民の会

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821



市HP

◆Handsōme Mama◆
— nishitokyo city —

私らしく働く ハンサムママ

子育てをしながらの働き方や起業について学んでみませんか？
詳細・申込は専用HPから 全講座子連れ参加可能です。



専用HP

開催講座 9▶11月

内容	日時	場所	参加費
レベル★★ ここからはじまる 『おうち起業』塾 定員20人 ※単発受講不可	9月12・19・26日(木)、 10月3日(木) 午前10時～正午	田無第二庁舎	2,000円 (初日に集金)
レベル★★★ あふれるテクニックは卒業！ 本質を理解した Instagram集客法 定員25人 保育あり*	10月1日(火) 午前10時～正午	柳沢公民館	500円
レベル★ “働く”のある子育てライフ をデザインしよう 定員10人	10月29日(火) 午前10時15分～ 午前11時	ひばりが丘 児童センター	無料
レベル★★ おうち起業家のための プランディングスクール 定員20人 ※単発受講不可	10月31日(木)、 11月7・14・21日(木) 午前10時～正午	【1・3・4日目】 田無第二庁舎 【2日目】 イングビル	2,000円 (初日に集金)
レベル★★★ 女性個人事業主のための やさしい税務の話 定員25人 保育あり*	11月12日(火) 午前10時～正午	谷戸公民館	500円

※レベルは3段階表示(★の数が少ないほど気軽に参加できます)

*保育は各回6人まで・300円/回

Style
Handsōme Mama

Handsōme Mama Style

ハンサムママの次のステージとして女性の開業後の伴走支援を
専門に行います。スキルアップを目指して一緒に学びませんか？
詳細・申込は専用HPから



専用HP

開催講座 9月▶令和7年1月

内容	日時	場所	参加費
税理士が伝える 事業を育てる 心構えと経営戦略 定員20人	9月24日(火) 午前10時～ 午後0時30分	田無第二庁舎	1,000円
アウトプットで事業を固める！ 超実践塾(後期) 定員5人(後期募集分) ※4カ月サポート ※単発受講不可	10月8日(火)・ 11月26日(火)・ 令和7年1月30日(木) 午前10時～ 午後0時30分	【1日目】 イングビル 【2・3日目】 田無第二庁舎	4,000円 (初日に集金)

▶産業振興課 ☎042-420-2819



動いて楽しむ

パラリンピック競技を体験

ENJOYニュースポーツで ボッチャにチャレンジしてみませんか？

ボッチャって

ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目。年齢・性別・障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。障害によりボールを投げることができなくても、ランプ(勾配具)を使い、自分の意思をランプオペレーターに伝えることで試合に参加できます。

ENJOYニュースポーツでは、誰でもすぐに楽しめるボッチャやモルックなどを実施しています。初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員がいるので、初めての方や障害のある方の参加も安心。誰でも参加できるので、一度体験してみませんか？

時 7月28日(日)午前9時30分～11時30分(受付:9時20分から)
場 スポーツセンター ※当日、直接会場へ

対 在住・在勤で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
持 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など



プロから学んでスキルアップ

元日本代表ヘッドコーチによる バスケットボールクリニック

日時／対象

- 8/24(土) 午前9時30分～正午／小学校1～3年生
午後1時30分～4時／小学校4～6年生
- 8/25(日) 午前9時30分～正午／中学生女子
午後1時30分～4時／中学生男子

場所

総合体育館

バスケットボール3×3日本代表チームリーダーの倉石平さん(現早稲田大学バスケットボール部総監督)から、バスケットボールの基本的なテクニックや1対1でのテクニックなどを学びます。

対 在住・在学 定 各回80人 申 7月20日(土)
午前9時から 問 へ電話または窓口へ ※申込順

問 総合体育館 ☎ 042-467-3411

▶ スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818



倉石平さん

何から始めたらいいか悩んだら スポーツ相談窓口

気軽にいつでも、スポーツに関する相談ができます。市内でスポーツや運動ができる場所・サークルの紹介。体の悩み解決に向けて 医療・柔道整復・鍼灸などの情報提供など。窓口での直接相談・メール・LINEなどが選べます。ぜひ活用ください。

相談窓口

場・問 南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」2階 ☎ 042-452-7155

時 平日午前9時～午後4時 ※第1(火)は休館 ※事前予約で休日や夜間の相談も可能

LINE



メール



チャレンジしたくなったら

西東京市総合体育大会

西東京市体育協会加盟団体のうち25団体が参加する大会です。市内のチームまたは個人が日頃の練習の成果を発揮するべく、各競技に臨みます。当日見学可能な競技もあります。ぜひ見に行きませんか！

競技申込は
お早めに！



体育協会 HP

問 NPO法人西東京市体育協会 ☎ 042-452-7155 (平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く) ▶ スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

競技種目	日程	場所	問い合わせ先
バレーボール	8月18日(日)一般の部 9月1日(日)家庭婦人の部	スポーツセンター	望月 ☎ 090-2205-7703
卓球	9月8日(日)		片田 ☎ 090-8585-3521
剣道 *1	9月15日(日)		阿部 ☎ 042-466-9738
少林寺拳法 *1	9月23日(休)		岡村 ☎ 042-422-1215
水泳 *1	9月29日(日)		安田 ☎ 090-1691-0586
ラジオ体操会 *1 *2	10月2日(休)		久保 ☎ 042-423-3684
太極拳 *1 *2	10月13日(日)		所山 ☎ 080-1204-1770 弓田 ☎ 090-2721-6177
バドミントン	9月1日(日)中学生男子・女子の部 9月22日(祝)小学生男子・女子の部 10月6日(日)高校一般男子・女子の部	総合体育館	和田 ☎ 090-8346-6709
空手道 *1	10月20日(日)		濱田 ☎ 042-459-0823
バスケットボール *1	10月27日(日)～		瓜生 ☎ 080-5064-4908
ソフトテニス *1	9月1日(日)※予備日:9月8日(日)		瀧島 ☎ 090-9807-6762
ターゲットバードゴルフ	9月19日(休)※予備日:9月26日(休)	ひばりが丘総合運動場「ひばりアム」	樋口 ☎ 042-393-3047 宮崎 ☎ 090-2209-9291

*1 当日見学可能 *2 当日参加可能

*1 または *2 を希望される方は、事前に問い合わせ先へご確認ください。

競技種目	日程	場所	問い合わせ先
社交ダンス *1 *2	9月15日(日)	南町スポーツ・文化交流センター「きらっと」	木島 ☎ 042-421-2774
なぎなた *1	10月13日(日)		鈴木 ☎ 090-7211-4059
剣道 *1	10月20日(日)		剣道協会 ☎ 042-421-7075
柔道 *1	11月10日(日)		山本 ☎ 090-8706-4844
ダンススポーツ *1	12月8日(日)		服部 ☎ 090-2200-7580
軟式野球 *1	8月25日(日)～	向台運動場、ひばりが丘総合運動場「ひばりアム」他	軟式野球連盟事務局 ☎ 042-461-3355
サッカー *1	8月18日(日)～	小金井公園テニスコート	棚橋 ☎ 090-8818-5688
硬式テニス *1	9月1日(日)※予備日:9月15日(日) 9月15日(日)※予備日:9月29日(日)・10月13日(日)		尾谷 ☎ 090-9973-9128
アーチェリー *1 *2	11月17日(日)	武道場	渡辺 ☎ 042-347-5731 妹尾 ☎ 042-421-1291
弓道 *1	10月5日(出)	小金井公園弓道場	岡本 ☎ 070-6515-5325
ソフトボール *1	9月1日(日)～男子・女子・実年シニア	向台運動場 市民公園グラウンド	切通 ☎ 080-5549-2953 中井川 ☎ 090-2140-1042
ティーボール *1 *2	10月20日(日)※予備日:10月27日(日)	向台運動場	山田 ☎ 090-6945-2650
陸上競技	8月25日(日)※雨天決行	武蔵野陸上競技場	片白 ☎ 0422-37-5011

西東京市の人口と世帯
総人口 20万6,119人(↓ 9)
住民登録:令和6年7月1日現在

人口/20万6,119人(↓ 9) (5,855人) 男/10万82人 (↑ 4) (3,097人)
世帯/10万2,827 (↑ 39) (3,577) 女/10万6,037人(↓ 13) (2,758人)
※()は先月比 < >は外国人住民

公式

LINE



そのほか

公式SNS



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

