

広報

11/15

No.592

令和6年(2024年)11月15日号



いこいな
©シンエイ/西東京市



特集

西東京市
子ども記者

西東京市民
必見!

朝採れ果実、
食べたことがありますか?

子ども記者2期生は、保谷中学校の6人。今回は、市内果樹園を取材し、紙面を作ってくれました。
西東京市は「都市農業」が盛んで、住宅と農地が隣り合わせにあることから、日常的に「朝採れ」の新鮮完熟果実や野菜が手に入る貴重な都市です。露地栽培も多く、多品種少量生産で、季節の移り変わりを食から感じることも。市内60カ所以上ある果実や野菜の直売所に足を運んでみませんか?

6・7面
へGO!

今年度最終回

第4回胃がん検診(胃部エックス線検査)

申込期間 11/15(金)から

※胃がん検診は、年度内に胃部エックス線検査と胃内視鏡検査のどちらか一方しか受けられません。

※胃がんで治療中、経過観察中などの方は受診できません。

時／場 下表参照 内 問診・胃部エックス線検査(バリウム)

※前夜からの食事・水分などの制限が必要です。

対 40歳以上(令和7年3月31日時点)で、前年度に市の胃がん検診を受診していない方 申 11月15日(金)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ ※定員に達し次第締切

●胃部エックス線検査申込専用電話(平日午前9時～午後5時)

☎0120-489-241

※予約の際に「西東京市で行う胃部エックス線検査(バリウム)の予約」と伝えてください。※初日の午前中は電話がつながりにくい場合があります。

●Web予約

右記QRコードから

※申込完了後、検診日の約1週間前に受診票をお送りします。

第4回 胃部エックス線検査 日程

検診時間：午前8時45分～午後0時15分(予定)

会場	男性	女性
田無総合福祉センター	令和7年1月8日(火)	1月10日(金)・30日(木)
防災・保谷保健福祉総合センター	1月9日(木)・31日(金)	1月7日(火)

※健康課では予約の受付はしていません。

▶健康課 保 ☎042-438-4021

申込フォーム

違法駐車はみんなの迷惑

違法駐車は、交通渋滞や交通事故の原因となり、救急車や消防車などの緊急車両の通行の妨げにもなります。駐車の際には、駐車場の利用をお願いします。

□主な事故原因

- 駐車車両への衝突(特に夜間)
- 駐車車両を避けるための進路変更
- 駐車車両による歩行者発見の遅れ

▶交通課 保 ☎042-438-4057



西東京市と武蔵野大学との相互協力事業として建築デザイン学科の学生がデザインしました

世界COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー

11月20日

❖COPDとは

有害物質を長い間吸引したことで肺が壊れる進行性の病気です。喫煙などが主な原因といわれています。

❖COPDの症状

風邪のような症状で、慢性的な咳・痰・息切れしやすいなどがあります。

進行性の病気のため、早期に受診して適切な治療を受けることが大切です。

❖COPDの予防は禁煙から

最も効果的な予防・治療法は禁煙です。禁煙を始めませんか。

▶健康課 保

☎042-438-4037

禁煙支援リーフレット



証明書コンビニ交付サービス停止

期日

11/24(日) 終日

庁舎の電気設備点検に伴い、上記の日時でコンビニ交付サービスが停止します。ご理解とご協力をお願いします。

対 市内内外全ての店舗

□停止する証明書

- 戸籍全部(個人)事項証明書
- 戸籍の附票の写し

▶市民課 田 ☎042-460-9820

保 ☎042-438-4020



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ぐに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
17日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	しげみつファミリー クリニック 田無町5-4-13 ハママンション第二1階 ☎042-452-7411	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
23日	佐々総合病院 田無町4-24-15 ※小児科は午後4時30分まで ☎042-461-1535	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	
24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	西尾内科クリニック 南町5-5-13 田無丸八ビル1階 ☎042-460-3700	

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	
17日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323	
23日	岩田歯科医院 向台町6-16-4 ☎042-465-4507	齒科吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141
24日	浅野歯科医院 ひばりが丘1-3-3 ☎042-421-1868	松尾歯科医院 柳沢3-2-5 ☎042-461-8711

旧ひばりが丘中学校跡地活用基本方針の策定に向けた説明会・意見交換会

11/21(木) 午後6時30分～8時30分

住吉会館ルピナス

23(祝)

午後1時～3時

防災・保谷保健福祉総合センター6階

※両日とも
同じ内容

令和4年度に解体された旧ひばりが丘中学校の跡地について、効果的な暫定活用などを実施することを目的として、「旧ひばりが丘中学校跡地活用基本方針」を策定します。この方針の策定に向けた現在の検討状況を説明するとともに、跡地活用に

関する市民の皆さんのご意見を伺う機会として、説明会・意見交換会を開催します。

※質疑応答可・申込不要

▶公共施設マネジメント課 田

☎042-420-2800



市HP

保谷庁舎敷地活用基本方針の改定に向けた説明会・意見交換会

11/22(金) 午後6時30分～8時30分

田無庁舎5階

23(祝)

午前10時～正午

防災・保谷保健福祉総合センター6階

※両日とも
同じ内容

令和元年10月に策定した「保谷庁舎敷地活用基本方針」について、今年度実施したサウンディング調査の結果や昨今の社会経済情勢などを踏まえ、基本的な方針などを見直します。この方針の改定に向けた素案の内容などを説明するとともに、敷地

活用に関する市民の皆さんのご意見を伺う機会として、説明会・意見交換会を開催します。

※質疑応答可・申込不要

▶公共施設マネジメント課 田

☎042-420-2800



市HP

ごみ誤回収
防止資源物を出す場所
にご注意を！

ネットショッピングなどの普及に伴い玄関先への「置き配」が急増しています。

ごみの排出場所の近くに「置き配」の荷物を置かれることで誤って回収してしまうトラブルや、金属類・小型家電回収日にごみの排出場所付近に金属製の品物や家電製品が置いてあると、誤って回収してしまうトラブルが増えています。ごみの中に大事なものを入れてしまうケースも増えています。

誤回収を防止するため「置き配」を指定する場合の場所を確

保していただくとともに、回収場所の近くに必要な品物を置かない、ごみを出す際は再度中身を確認していただくなどのご協力をお願いします。

▶ごみ減量推進課

☎042-438-4043

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

西東京創業支援・
経営革新相談センターのご案内

□創業カフェ

創業時に抱える課題についてグループディスカッションなどを通じて、参加者同士の情報交換や交流を深める目的で開催します。

時11月22日(金)・令和7年1月24日(金)・2月28日(金)午前10時～11時30分
場インギビル 定10人(申込順)
申●問のHPから ●電話で問へ

問西東京創業支援・経営革新相談センター
☎042-461-6611

肝臓病教室「急性肝炎と慢性肝炎
～ウイルス性肝炎の基礎知識～」

B型・C型肝炎を中心に、知っておきたい肝炎の基本をお伝えします

時12月17日(火)午後2時30分～4時
場武蔵野赤十字病院1階山崎記念講堂またはオンライン(Zoom) 定会場40人(申込順) ※マスク着用
講慶徳大誠さん(消化器内科医師)
申●問のHPから ●電話で問へ
問武蔵野赤十字病院肝疾患相談センター
☎0422-32-3135 (平日午前9時30分～午後4時)

うちゅう・かがくあそび

時12月21日(土)午前10時～11時30分
場西東京いこいの森公園 因月のおはなし&おやこ天体望遠鏡工作
対4歳以上(親子) 定5組(申込順)
¥5,000円(材料費など) 申11月21日(木)午前9時～12月21日(土)午前9時30分
●問へ電話 ●問へ来館
問西東京いこいの森公園パークセンター
☎042-467-2391

都立学校公開講座
「ポップリ人形をつくろう」

自分だけの特別なポップリ入りの小さなデディベアと季節の小物を手縫いで作ってみませんか。

時12月8日(日)午前10時～午後3時45分
場東京都立田無工科高等学校
対都内在住・在勤・在学の10歳以上で、針と糸を使える方 定20人 申11月20日(水)まで ●問のHP ●電話で問へ
問都立田無工科高等学校経営企画室
☎042-464-2225

事業主の皆さま 労働保険の加入
手続はお済みですか？

～11月は労働保険未手続事業一層強化期間です～

労働保険(労災保険・雇用保険)は、労働者の方が業務中や通勤途上に事故にあった場合に必要な保険給付を行い、また労働者の方が失業した場合に失業手当などを給付や再就職を推進する事業を行うための保険制度です。

労働保険は労働者を1人でも雇用する事業主に加入が義務付けられています。まだ加入手続がお済みでない事業主は、早急に手続を行ってください。

問●労災保険について：三鷹労働基準監督署 ☎0422-67-3422
●雇用保険について：ハローワーク三鷹 ☎0422-47-8623

ハロートレーニング(公的職業訓練)
を活用して就職につなげよう

仕事に必要なスキルや知識などを習得できる、基本的に受講料無料の公的職業訓練です(テキスト代などの自己負担あり)。就職支援も受けられます。

申電話で問へ

問ハローワーク三鷹

☎0422-68-8200

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)	平日 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 11月18日(月)午前8時30分(★印は、11月5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	11月27日(水)・28日(木)、12月6日(金)午前9時～正午
		12月3日(火)・4日(水)・10日(火)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★11月26日(火) 午前9時30分～正午
		12月5日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	電話・対面	11月26日(火) 午後1時30分～4時30分
		12月3日(火)・5日(木) 午前9時～正午
不動産相談	電話・対面	★11月22日(金) 午前9時～正午
		12月12日(木) 午後1時30分～4時30分
登記相談	電話・対面	12月2日(月) 午前9時～正午
		12月19日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	12月19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	12月9日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話・対面	※12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	※12月1日号でお知らせします。

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。

職員の給与などをお知らせします

▶職員課 ☎ 042-460-9813

(1)人件費の状況(普通会計決算)

区分	住民基本 台帳人口	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費比率 (B/A)	(参考)4年度 人件費比率
5年度	205,737人	83,032,904 千円	2,836,768 千円	10,723,807 千円	12.9%	13.0%

※人口は、令和6年3月31日現在の人数です。

(2)職員給与費の状況(普通会計決算)

区分	職員数(A)	給与費				1人当たり 給与費(B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(B)	
5年度	981人	3,481,773 千円	1,258,842 千円	1,593,633 千円	6,334,248 千円	6,457千円

※職員手当には、退職手当は含みません。

※職員数は、令和5年4月1日現在の人数です。

(3)職員の平均給料月額、平均給与月額および平均年齢の状況 (令和6年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
西東京市	306,872円	432,585円	40.4歳	304,166円	369,110円	57.5歳
東京都	318,089円	458,519円	42.5歳	286,976円	388,004円	50.5歳

※「平均給料月額」とは、各職種ごとの職員の基本給の平均です。

※「平均給与月額」とは、給料月額と毎月支払われる扶養手当・地域手当・住居手当・時間外勤務手当などの諸手当の額を合計したものです。

(4)職員の初任給の状況

(令和6年4月1日現在)

区分		西東京市	東京都	国	
一般行政職	大学卒	196,200円	196,200円	総合職	200,700円
				一般職	196,200円
	高校卒	160,100円	160,100円	166,600円	

(5)職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況

(令和6年4月1日現在)

区分		経験年数10年	経験年数15年	経験年数20年
一般行政職	大学卒	262,666円	306,768円	350,657円
	高校卒	217,800円	285,600円	290,600円

※経験年数とは、卒業後直ちに採用され、引き続き勤務している場合の採用後の年数です。

※中途採用者は採用以前の前歴を換算し、加味したものです。

※経験年数に該当職員がいない場合、その階層に加えて近似の階層も含み、平均を算出します。

※技能労務職は、少人数のため表示していません。

(6)一般行政職の級別職員数の状況

(令和6年4月1日現在)

区分	5級	4級	3級	2級	1級	計
標準的な職務内容	部長	部次長・課長	課長補佐・係長	主任	主事	
職員数(人)	19	51	191	146	306	713
構成比(%)	2.7	7.2	26.8	20.5	42.8	100.0
1年前構成比(%)	2.4	7.3	26.8	19.1	44.4	100.0
5年前構成比(%)	3.1	8.5	26.5	18.9	43.0	100.0

(7)ラスパイレス指数

(令和5年4月1日現在)

国家公務員の給与を100とした場合の、地方公務員の給与水準を指数で示したもので、一般行政職の学歴別・経験年数別に平均給与額を比較した場合の総合的な給与水準です。当市における一般行政職の給与水準は、99.1（前年は98.8）となっています。

(8)定員適正化計画

西東京市第5次行財政改革大綱に基づき、令和6年3月に第6次定員適正化計画を策定し、引き続き定員適正化に取り組み、効率的な行政運営を目指します。

(9)職員手当の状況

区分	西東京市			国		
		期末手当	勤勉手当		期末手当	勤勉手当
期末手当・ 勤勉手当 (5年度)	6月期	1.200月分 (0.675月分)	1.075月分 (0.525月分)	6月期	1.200月分 (0.675月分)	1.000月分 (0.475月分)
	12月期	1.200月分 (0.675月分)	1.175月分 (0.575月分)	12月期	1.250月分 (0.700月分)	1.050月分 (0.500月分)
	計	4.650月分(2.450月分)		計	4.500月分(2.350月分)	
	職制上の段階、職務の級などによる加算措置あり ()は再任用職員に係る支給割合					

退職手当		自己都合	勸奨・定年		自己都合	勸奨・定年
	勤続20年	23.0月分	23.0月分	勤続20年	19.6695月分	24.586875月分
	勤続25年	30.5月分	30.5月分	勤続25年	28.0395月分	33.27075月分
	勤続35年	43.0月分	43.0月分	勤続35年	39.7575月分	47.709月分
	最高限度額	43.0月分	43.0月分	最高限度額	47.709月分	47.709月分
	そのほかの加算措置：定年前早期退職特例措置(2～20%加算)			そのほかの加算措置：定年前早期退職特例措置(2～45%加算)		

特殊 勤務手当 (5年度)	区分		西東京市 全職種
	支給職員1人当たり平均支給年額		4,477円
	職員全体に占める手当支給職員の割合		1%
	手当の種類(手当数)		4
	代表的な手当の名称	支給額の多い手当 支給対象職員の多い手当	犬猫等死体処理手当

時間外 勤務手当 (5年度)	支給総額	507,954千円	地域手当 (6年4月 1日現在)	支給対象地域	全市域
	職員 1人当たり 支給年額	508千円		支給率	15.0%
				支給対象職員数	1,081人
				国の制度(支給率)	15.0%
				支給対象職員1人当たり 平均支給年額(5年度)	543,758円

	西東京市の制度		国の制度	
扶養手当	子	9,000円	子	10,000円
	その他扶養親族	6,000円	その他扶養親族	6,500円
	特定期間の加算	4,000円	特定期間の加算	5,000円
住居手当	年度末年齢35歳未満の借家・借間居住者である世帯主等	15,000円	賃貸住宅 支給限度額	28,000円
通勤手当	交通機関 1カ月当たりの支給限度額	55,000円	交通機関 1カ月当たりの支給限度額	55,000円
	交通用具 通勤距離に応じて支給		交通用具 通勤距離に応じて支給	

(10)特別職の報酬などの状況

(令和6年4月1日現在)

区分	給料月額など			
市長	給料	970,000円	期末手当	(5年度支給割合) 6月期 2.225月分 12月期 2.225月分 計 4.450月分
副市長		860,000円		
教育長		763,000円		
常勤監査委員		666,000円		
議長	報酬	614,000円		
副議長		549,000円		
議員		517,000円		

※期末手当に関して、加算措置(20%)があります。

(11)部門別職員数の状況と主な増減理由

区分		職員数(人)		対前年 増減数	主な増減理由
部門		4年度	5年度		
一般行政部門	議会	11	11	0	
	総務	221	223	2	欠員補充
	税務	67	67	0	
	労働	1	1	0	
	農水	4	5	1	その他
	商工	6	7	1	その他
	土木	83	92	9	欠員補充、その他
	民生	367	386	19	欠員補充
	衛生	66	60	▲6	欠員補充、その他
	小計	826	852	26	
特別行政部門	教育	125	129	4	業務増
	小計	125	129	4	
公営企業会計部門	下水道	11	11	0	
	その他	50	54	4	業務増
	小計	61	65	4	
合計		1,012	1,046	34	

※職員数は、一般職に属する職員数で、会計年度任用職員および再任用短時間勤務職員を除きます。

人事行政の運営などの状況の公表に関する条例報告事項

条例に基づき、下記の事項を公表しています。詳細は市HP・情報公開コーナー(田無庁舎5階)をご覧ください。▶職員課 ☎ 042-460-9813

1 職員の任免および職員数に関する状況

- 職員の任免の状況：採用者数・退職者数・職員数
- 昇任者数
- 部門別職員数の状況と主な増減理由
- 年齢別職員構成の状況
- 職員数の推移

2 職員の給与に関する状況

- 人件費の状況(普通会計決算)
- 職員給与費の状況(普通会計決算)
- ラスパイレス指数の状況
- 給与制度の総合的見直しの実施状況
- 職員の平均年齢・平均給料月額・平均給与月額の状況
- 職員の初任給の状況
- 職員の経験年数別・学歴別平均給料月額の状況
- 一般行政職の級別職員数・給料表の状況

- 昇給への勤務成績の反映状況
- 職員手当の状況
- 特別職の報酬などの状況

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

- 勤務時間・休憩時間の状況
- 年次有給休暇の取得状況
- 病気休暇・介護休暇・介護時間の取得状況
- 育児休業などの取得状況
- 自己啓発等休業の取得状況
- 修学部分休業の取得状況
- 配偶者同行休業の取得状況
- 特別休暇の制度

4 職員の分限および懲戒処分の状況

処分者数(処分事由別)

5 職員のサービスの状況

服務上の違反者数

6 職員の研修および勤務成績の評定の状況

- 研修名・参加者数
- 勤務成績の評定の状況

7 職員の福祉および利益の保護の状況

- 職員の福祉
- 利益の保護の状況

8 職員の競争試験および選考の状況

- 採用試験：申込者数・受験者数・合格者数・採用者数
- 昇任試験：申込者数・受験者数・合格者数

9 退職職員の再就職状況

再就職の状況

Q & A

Q 保谷梨ってなあに？

A 貫井さん 現在は7軒の果樹園で生産しています。保谷梨は、5月ごろから良いものだけを残す「摘果」を繰り返し、大きなものを厳選して育てます。江戸時代から伝わる栽培方法で、木になったまま完熟させる「木成り完熟方法」で栽培しているため、実が青いときに収穫し追熟をさせたものより「甘さ」「ジューシーさ」が強いのが特長です。品種は幸水・豊水・あきづきなどさまざまで、保谷地区で育てて基準を満たしたもののみ「保谷梨」と名前を付けることができます。

Q やって大変なことは？

A 加藤さん 無農薬で育てているので、虫の駆除や草むしりがとにかく大変。土壌にしっかり栄養があるので、雑草も数日で驚くほど育ってしまします。でもその分、安心・安全で環境にもやさしいので、こだわって作っています。

貫井さん 西東京市は住宅と住宅の間に農地があります。完熟の果物を一番いいときに食べてもらえる代わりに、年間を通して周囲のお宅に気を遣って育てなければいけません。お布団を干しているときに、風向きによってご迷惑をかけるのではないかな、など。

Q 傷があるものはどうなるの？

A 貫井さん 食べられるものは3分の1くらいの価格で、直売所で販売します。傷があるものは、味は問題ありませんが、日持ちしにくいので早めに食べていただく方がいいですね。ジャムなどの加工品にするものもありますが、費用がかかり利益はほとんど出ないのが現状です。

Q 給食に出すこともあるの？

A 加藤さん 今年は市立小中学校全校に、ブルーベリーを提供しています。ブルーベリーを市内で学校給食に提供しているのは1軒しかないの、注文が重なり1回35kgを出荷することもあり、家族総出で2日間かけて収穫しました！

貫井さん 市内一部の小学校に、保谷梨を提供しています。「給食で食べておいしかったから」と保護者の方と直売所に来てくれると本当にうれしいですね。

こんな小さな傷でも売れないんだ！



35kgは…



270パック分！

大切に育てた完熟果実は圧倒的おいしさ！



取材にご協力いただいたのは…
貫井さん 加藤さん

広い面積の農園を思い通りにできること、いろいろチャレンジできることがやりがい。大変だけど「おいしい！」と言ってくれる笑顔を見るとまた頑張ろうと思います。

子ども記者が深掘り！

果樹は種類によって育て方が大きく異なりとても難しい。それだけに、豊作のときは全てが成功した結果なので、一番うれしいときです。



市立保谷中学校
子ども記者のみなさん

西東京市は果実もスゴイ！

市内にはたくさんの農家があり、果樹や野菜を中心に、植木や苗木、花など、季節ごとに少量多品目のものが生産されています。

野菜と果樹の両方を生産している農家も多く、さまざまな果物を楽しめます。採れたての果物は、プロの目で管理し完熟させ、食べ頃のおいしいときに手に入るのが格別。空気が澄んで心地よい朝の散歩に、エコバッグを持って、直売所めぐりをしてみませんか？

西東京市の果物の旬

ぶどう	ブルーベリー	梨	国産キウイ
8～10月上旬 ※種類によって異なる	7～9月	8～10月	9～12月
おいしい果物の見分け方	ピンクっぽく赤みのあるものは△。おいしいのは黒に近い濃い紫のもの！皮のまわりが白っぽいのは「ブルーム（果粉）」と呼ばれる完熟の証しです。	表面がツルツルしていて、やや赤みのあるものが◎	

クイズ

子ども記者が疑問に思ったことをクイズで紹介！

1 ブルーベリーを植えている土壌のpHは何性？

①中性 ②酸性 ③アルカリ性

2 農業者さんがいつも気にしていることは？

①天気 ②虫 ③髪形

3 シャインマスカットが高いのはなぜ？

①緑だから ②作るのが難しいから ③雨風に弱いから

答えは、この面の下へ

おいしい食べ方

ブルーベリーやぶどうは新鮮なうちに凍らせてヨーグルトやフルーツポンチに入れる。

シャインマスカットや梨は、クリームチーズ+オリーブオイル+塩・黒コショウ少々でオードブルに

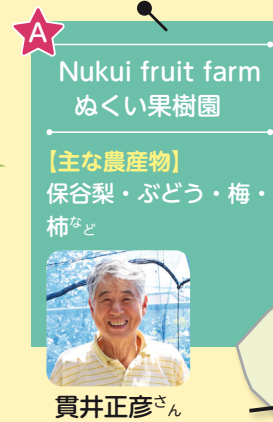
果物そのまま食べるのが一番おいしいけど…アレンジメニューもご紹介

キウイはドレッシングもおすすめ！細かく切って、オリーブオイル・はちみつ・白ワインビネガー・塩コショウを適量混ぜて。プレnderなどで攪拌するとよりなめらかに

お知らせ

11月はキウイやラフランス、果などがオススメ！

市内には60カ所以上の直売所があります。季節限定のお店もあるので、市内を散歩しながらお気に入り店を見つけてください！市内産の野菜や果物が各種そろったJAみらい新鮮館もおススメです。
▶産業振興課 ☎ 042-420-2820
直売所情報は こちら ▶ 市



貫井正彦さん

果物づくりは土づくりから。ひとつひとつ大切に育てています！



加藤民幸さん

完熟果物は市内産ならではの！10種類以上の野菜や花も生産しています。



期間限定 グルメぐメニューはじまります

11/16(土)▶12/15(日)



Trattoria e Pizzeria L'incanto
(トラットリア エ ビッツェリア リンカント)
『なるべく地元野菜のバーニャカウダ』
谷戸第二小 3・5年/青嵐中 1・2年提案

薪窯で焼き上げる本格ナポリピッツァが
味わえるイタリア郷土料理店



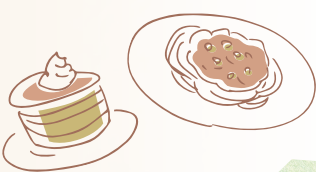
Jiccai (ジッカイ)
『キャラットケーキ』
明保中 1年提案

日々のひとさじを大切に。
地元の野菜など、身近にある
恵を生かした焼き菓子作りを
目指しています。



菓子工房 KIQCHI
(キクチ)
『さつまいものマドレーヌ』
田無第一中 2年提案

木のぬくもりのある店内で
味わえるおいしいごはんのお店



自家焙煎珈琲と地元
野菜などを使った手作りラ
ンチのお店



だいちcafe
『ほうれん草とひき肉のピピンパ風のつけ丼』
田無第一中 1年提案



DECOBOCO (デコボコ)
『大根とやさしい豚角煮プレート』
田無第一中 2年提案



溶岩窯のパン工房 グラスハープ
『野菜たっぷりシチューパン』
住吉小 4年提案

富士山の溶岩で作った
溶岩窯のパン屋さん



おべんとう道-MICHI-
『スープ弁当・サラダ弁当・洋風2段弁当』
小中学校 27グループ

地元農家の都築農園さんのお野菜を中心
に、地場野菜をたくさん使った身体に優しい
お弁当、お菓子の販売をしています。



□

市内の小中学生のグループより応募があった力作メニューの中から、西東京市の野菜や果物を使ってプロが商品化して限定販売します。オリジナリティあふれるアイデアメニューの数々をどうぞお楽しみに！

▶産業振興課 ☎042-420-2820

※使用材料の入荷状況によっては、メニューの内容が変更される場合もあります。また、提供開始が遅れるものや期間終了前に提供を終える場合があります。ご了承ください。



にくきゅうカフェ
『西東京野菜ミートソースナポリタン』
谷戸第二小 5年提案

店内でワンちゃんと一緒に
お食事ができるドッグカフェです。



石窯パン工房ウーノ
『西東京市でロシアの味「ピロシキ」』
田無第四中 3年提案

ひとつひとつ思いを込めて手作りし、石窯で
焼き上げたおいしいパンをお届けします。



Natural Pasta TARACHINE
(ナチュラル パスタ タラチネ)
『さつまいものモンブラン』
田無第三中 1年提案

西東京市の新鮮な野菜や青森の
食材を使ったパスタもおすすめ



TUMUGI CAFE 武蔵野
(つむぎ カフェ)
『野菜チップスとリトルカレー』
田無第三中 1年提案

スパイスカレーと自家焙煎珈琲
無添加にこだわったパウンドケーキもオススメ



Café+ (カフェ プラス)
『南瓜のチーズテリーヌ』
田無第四中 3年提案

腸活ランチ&チーズケーキが人気。
テラス席はワンちゃんOKです。



Caféもぐもぐの森
『さつまいもスコーン』
明保中 3年提案

西東京市産のさつまいも
を使用し、1つずつ丁寧に
作っています。



グルメぐメニューとは？

市内産の農産物を使用した加工品などの飲食物を飲食店などの協力を得てメニュー化し、地産地消と地域経済の活性化を目的とする「めぐみちゃんメニュー事業」の中のイベントです。グルメなめぐみちゃんメニューを巡って食べてもらおうと思い「グルメぐメニュー」になりました。

地元の野菜や果物をたくさん
使ったイタリアンを提供しています！



Fio Nuku (フィオヌク)
『さつまいもとゴマのサルジッチャスバゲティ』
碧山小 4年提案



ロクトショクドウ
『西東京和風小松菜きのこスパゲティ』
住吉小 3年提案

小さな子どもから大人まで楽しめる
多摩六都科学館のレストラン



中国家庭料理 墨花居
『ほうれん草のカラフル焼き餃子』
保谷第二小 6年提案

中華×野菜ソムリエ
心と体に優しいチャイ
ニーズレストラン

全応募作品、
農業者情報は
こちら



特設サイト



いきいき

シニア

接骨院の運動講座

～近所で始める筋力アップ～

令和7年1▶3月(全10回)

市内10会場の接骨院

以前よりも歩けなくなった、おっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。**対**在住の満65歳以上の方で立って運動が可能な方

定各会場3～4人(1コース)
料1回150円
申12月9日(月)まで ●電話…住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第二希望*)を下記へ
※申込多数は抽選

□令和6年度 接骨院の運動講座 日程表

会場	住所	日程	時間
シブヤ整骨院	ひばりが丘2-13-20	令和7年1月7日～3月11日の毎週(火) ※2月11日(祝)は13日(木)に変更	午後0時30分～1時15分
たかはし鍼灸院・整骨院	南町5-26-19	令和7年1月7日～3月18日の毎週(火) ※2月11日(祝)を除く	午後1時30分～2時15分
いいむら接骨院	北町6-7-8	令和7年1月8日～3月12日の毎週(水)	午後1時～1時45分
伏見通り接骨院	柳沢2-3-13-101		午後1時～1時45分
春風堂接骨院	下保谷4-8-18-101		午後1時30分～2時15分
榊原接骨院	保谷町3-25-10	令和7年1月10日～3月14日の毎週(金)	午後1時30分～2時15分
つるた接骨院	田無町2-13-14		午後2時～2時45分
しばくぼ整骨院	芝久保町2-13-29	令和7年1月9日～3月13日の毎週(木)	午後0時30分～1時15分
かえで整骨院	富士町4-5-16 横山ビル1F	令和7年1月10日～3月14日の毎週(金)	午後1時～1時45分
やぎさわ整骨院	柳沢6-1-12-104		午後1時30分～2時15分

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

□必要書類
●親ひとり親家庭等医療費助成制度医療証交付申請書(現況届)
●受給者本人と対象児童の健康保険証の写し
※そのほか、該当者のみ提出が必要な書類があります。同封の案内を必ずご確認ください。

□医療証の交付
現況届の審査の結果、対象となる方は、12月末までに親医療証を郵送します。対象とならない方にはその旨通知します。
▶子育て支援課 ☎042-460-9840

わくわく

催し

Enjoyニュースポーツ

11月24日(日)
午前9時30分～11時30分
(受付:午前9時20分)
きらっと ※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。お子さんから高齢の方まで、初めての方も、障害のある方も、お気軽にご参加ください。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もいますので、障害のある方も安心して参加できます。
□OriHimeが参加します
福祉施設から分身ロボット「OriHime」を操作して、会場にてオンラインボッチャなどに参加します。
対在住・在勤・在学で小学生以上(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
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



OriHime

若年性認知症の
家族会・当事者会「かえるの会」

11月26日(火)
午後1時30分～3時
田無第二庁舎2・4階

若年性認知症の方への介護に関する悩みや介護者同士でのアドバイスなど、気軽に語り合ってみませんか。
※3カ月に1回程度開催
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)
●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 **申**11月22日(金)まで ●電子申請(申込フォームから)
●電話…高齢者支援課地域支援係またはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811



申込フォーム

「みどりの散策路」を歩こう

11月27日(水)
午前9時30分～正午 ※雨天中止
集合・解散:西武柳沢駅南口

「みどりの散策マップ(L)坂のある町コース(約3.6km)」を歩きます。青梅街道を挟んでの上り下りが特徴的なコースです。千川上水の緑道には、エゴノキ・コナラ・マユミ・クサギなど多くの樹種が見られ、新柳沢団地からの下り坂は、春には桜吹雪に包まれます。
持水筒・雨具など **申**11月15日(金)午前9時～22日(金)午後5時 ●電話・メール…住所・氏名・電話番号を下記へ
▶みどり公園課 ☎042-438-4045
✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

ボディケア講座～ひざ痛予防～

12月4日(水)
午後1時～2時
防災・保谷保健福祉総合センター

対理学療法士によるひざ痛予防に関する話と自宅のできる体操 **対**在住で18歳以上の方 **定**15人(申込順)
※1歳未満の子どもの子連れ参加可
申電話…前日までに下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037

リハビリ窓口相談

12月4日(水)
午後2時15分～3時15分
19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。
対リハビリに関する相談を希望する方および関係者 **定**各2人(申込順) **申**電話…前日までに下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037

しゃきしゃき体操パート2講座

12月10日(火)
午前10時～11時30分
防災・保谷保健福祉総合センター

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。
対在住で、立位で体操ができる方 **定**15人(申込順) **申**電話…前日までに下記へ
※10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)。
▶健康課 ☎042-438-4037

のびのび

子育て

コミュニティ

離乳食講習会スタート

時12月12日(木)午前10時15分～11時(受付:10時から) **場**田無総合福祉センター **内**離乳食開始から初期のお話 **対**在住の3～5カ月の子どもの保護者 **定**30人 **申**12月9日(月)まで
●電子申請…市HPから
▶健康課 ☎042-438-4037



市HP

福祉・健康

ひとり親家庭等医療費助成制度
～現況届ご案内の送付～

現在親医療証をお持ちの方に、令和7年1月1日以降の親医療証の交付を受けるために必要な「現況届」のご案内を送付しました。現況届の提出がないと、令和7年1月1日以降の医療費助成を受けることができませんので、必ず提出してください。
□提出期限 11月22日(金)

上級救命再講習会

12月14日(土)
午前9時～正午
きらっと

上級救命技能認定証を保有している方(有効期限内)を対象とした再講習会です。上級救命再講習を3時間受講することで、資格を3年間延長することができます。

☑心肺蘇生法・AEDの取扱い・気道異物除去・三角巾使用方法・止血法など

☑上級救命技能認定証を保有している方(有効期限内) ☑40人(申込順)

¥2,000円(教材費) 申12月11日(水)まで ●持参…所定の申込用紙と参加費を、スポーツセンター・きらっと・総合体育館の窓口へ

☑総合体育館 ☎042-467-3411

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

東京都共催消費生活講座
「知っておきたいデジタル終活
～パソコンやスマホ等の遺し方～」

12月16日(月)
午前10時30分～午後0時30分
田無第二庁舎

もし自分が亡くなったら、遺されたパソコンやスマホなどはどうなるか、想像したことはありますか。自分しか知らないパスワードや他人に見られないデータはないでしょうか。

遺族にトラブルが起きないように、そして、自分のプライバシーのためにも、デジタル遺品対策について知っておきましょう。

☑在住・在勤・在学の方 ☑30人(申込多数は抽選) ☑伊勢田篤史さん(日本デジタル終活協会代表理事) 申12月2日(月)まで ●申込フォームから

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821



申込フォーム

オープン

西東京市民文化プラザ

一般利用開始 12/11(水)

内覧会
(建物全体)

12/5(木) 午前10時～午後4時
7(土) 午前10時～正午

内覧会
(西東京市民文化プラザのみ)

12/8(日)・9(月)
午前10時～午後5時

※8日は演奏・歌・ダンス・展示など利用見本あり
※時間内の入退場は自由です。

市民会館跡地に西東京市初の公民連携事業として4階建てのONE FOR ALL西東京が建設され、そのうち1階の一部と4階を市の新たな文化施設である「西東京市民

文化プラザ」として開設しました。皆さんに利用していただくため内覧会を実施し、一般利用を開始します。

▶文化振興課 ☎042-420-2817



市HP

冬の学習講座

燃料電池自動車の仕組みを学ぼう!

12/14(土)

①午前の部:午前11時～正午
②午後の部:午後1時30分～2時30分
エコプラザ西東京

水素と酸素から電気を作る燃料電池の仕組みを学びながら、燃料電池で作った電気でラジコンカーを動かす実験をします。

☑在住・在学の小学5・6年生 定①②各回10人 講トヨタモビリティ東京(株)

持筆記用具・飲み物 申11月20日(水)午前11時～12月10日(火)午後

5時 ●電話…講座名(①午前の部・②午後の部)・名前・学校名・学年・住所・保護者名・連絡先電話番号を ☎へ

☑エコプラザ西東京 ☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)

▶環境保全課 ☎042-438-4042

ポッチャ大会2024

12/22(日) 午後0時30分～5時(予定)
スポーツセンター

☑在住・在勤・在学の方／3人で1チーム(4人まで申込可)

※小学生のみのチームは18歳以上の責任者が1人必要です。※障害者の介助者は競技者数に含みません(選手兼任は可)。※令和7年1月25日(土)開催予定の「東京都市町村ポッチャ大会(会場:町田市)」の出場選考会となります。

※全ての試合を団体戦で行い、予選リーグ終了後に3位決定戦を含む決勝トーナメントを行います。

☐募集

定24チーム 持室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など

申11月29日(金)(必着)まで 市HP・スポーツ振興課(田無第二庁舎5

階)窓口で配布する実施要項を確認し、参加申込書・メンバー表を記入

●メール・ファクス…下記へ

●持参…田無第二庁舎5階へ

●申込フォームから

※メールは件名を「【チーム名】西東京市ポッチャ大会申込について」で送付

※ファクスは送信後、電話で要確認 ※申込多数の場合は抽選

※組み合わせは抽選

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

FAX042-420-2893

✉sports@city.

nishitokyo.lg.jp



申込フォーム

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について考え、就労や起業に向けて学んでみませんか。同じ志をもつ仲間と交流できるプログラムを用意しています。全講座お子さん連れで参加可能です。詳細・お申し込みは専用HPへ



専用HP

開催講座 令和7年1▶3月

内容	日時	場所	参加費
レベル★ 起業の種を育てよう 定15人	1月17日(金) 午前10時～正午	オンライン(Zoom)	無料
レベル★ なりたい自分を実現!効果的なタイムマネジメント 定20人 ※保育あり	1月28日(火) 午前10時～正午	柳沢公民館	無料
レベル★ 集まる力・つながる力 ハンサムママ交流会 定30人	3月7日(金) 午前10時30分～午後2時	障害者総合支援センター「フレンドリー」	1,200円(飲食代)

※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)

※保育あり(6人まで・300円/回・人)

▶産業振興課 ☎042-420-2819

西東京市図書館主催講演会

地形と地図を読む

—ハザードマップへの応用—

12/14(土)

午後2時～4時(1時40分開場)
田無公民館

ハザードマップの利用や理解のために必要な、地図・地形の読み取り方を、自然現象を取り扱う「自然地理学」の見方で解説します。

定50人(申込順)

講原芳生さん(大正大学名誉教授)

申11月20日(水)午前10時から

●電話・メール・来館…氏名・住所・電話番号を下記へ

※詳細は図書館HPへ

▶中央図書館

☎042-465-0823

✉lib-uketsuke@city.

nishitokyo.lg.jp



図書館HP

12月3日～9日は障害者週間です

障害者週間は、皆さんに障害や障害者理解について知ってもらい、考えていくための期間です。

障害は、生まれながらのものだけでなく、事故や病気などによって、誰にも生じ得るものです。また、その種類も多種多様で、外見からは分からないものや理解しづらいものもあります。

障害による不自由さはあっても、周囲の理解や配慮があればできること

も広がっていきます。平成28年4月から障害者差別解消法、平成30年10月からは東京都の差別解消条例が施行されました。

障害のある人もない人も共に、日常生活や事業生活の中でできる配慮や工夫を一緒に考えてみましょう。誰もが暮らしやすい共生社会の実現はそうした一歩から始まります。

▶障害福祉課 ☎ 042-420-2804

障害者週間・障害者団体の手作り品販売・展示

12/6(金) 午前11時～午後4時
アスタセンターコート

障害者週間に伴い、市内障害者団体の活動内容や作品を展示します。また、障害者福祉施設に通う方々の、心のこもった手作り品を販売します。多くの事業所が一堂に会しての開催となります。

※詳細はチラシ・市HPへ

◆主な出品 ●お菓子(クッキー・サブレ・パン) ●アクセサリ ●陶器 ●小物雑貨など



多摩六都フェア パラアート展覧会

12/3(火)▶8(日) 午前10時～午後5時
(初日は午後3時から、最終日は正午～午後3時)
J:COMコール田無

障害の有無に関わらず、誰もが文化芸術に親しめるようパラアート制作ワークショップを開催しました。そのワークショップで受講生が制作した作品や一般公募した絵画作品の展覧会と、公募作品の中から選出された優秀作品の表彰を行います。

会場ではワークショップの様子が分かる映像も上映します。また、ワークショップで講師を務めたデザインユニット「GOO CHOKI PAR」の皆さんと参加者が共同制作した作品も展示します。

同時開催

12月8日(日)は、パラスポーツ体験イベントや障害疑似体験イベント、モルック(インドア用)体験会を実施します。

※会場へは公共交通機関をご利用ください。 ※詳細は市HPへ

▶文化振興課 ☎ 042-420-2817

市HP



障害者週間

パラスポーツ交流事業

12/8(日)

午前10時～午後1時
J:COMコール田無

障害者スポーツ指導員や補助員と一緒にパラスポーツ体験や障害疑似体験を行います。詳細は市HPへ

対 在住・在勤・在学の方(障害の有無に関係なく参加可能)

▶障害福祉課 ☎

042-420-2804



多摩六都科学館 ナビ

熟睡プラ寝たリウム

① **11/23(祝)** 午後5時10分～5時55分

/24(日) 午後5時10分～5時55分

② **/27(水)** 午後1時10分～1時55分

多摩六都科学館 サイエンスエッグ

プラネタリウムでぐっすり眠って日頃の疲れを癒やしませんか? 星空のもと、皆さんを快眠へとご案内します。

②は対象を中学生以上に限定した特別プログラムです。

対 ①どなたでも(小学2年生以下は保護者同伴) ②中学生以上 定 234人 料 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円) 日 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)

協 協力 日本プラ寝たリウム学会

場・問 多摩六都科学館 ☎ 042-469-6100

※休館日: 11月18日(月)・25日(月)



ロクトサイエンスコラム

114

宇宙のオバケ?

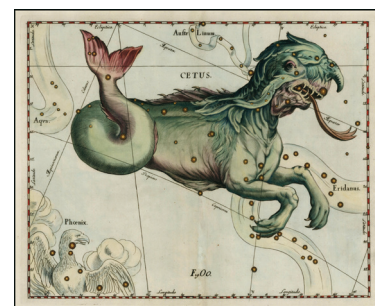
皆さんは、秋の星空にはオバケやモンスターが潜んでいることをご存じですか? たとえば、秋の星座に「ペルセウス座」という王子様の星座があります。ペルセウス王子が持っているのは、その姿を見たものは石になってしまうという怪物メデューサの首です。

また、くじら座という星座があります。私たちが知っているくじらとは違う姿をしています。化けくじらの「ティアマト」の姿だそうです。

星座占いでは有名なやぎ座も、上半身はやぎですが、下半身は魚の姿をしています。このように秋の星座は怪物の星座が多いのです。そして、星空には、オバケに見える天体なども隠れています。詳細は全編生解説プラネタリウム「宇宙のオバケ?」でご紹介しています。

※「宇宙のオバケ?」は11月24日(日)まで

※投影スケジュールなどは図のHPへ



化けくじらの「ティアマト」

西東京市の
人口と世帯
総人口

20万6,224人(↑151)

住民登録: 令和6年11月1日現在

人口/20万6,224人(↑151) (6,224人) 男/10万229人 (↑122) (3,346人)
世帯/10万3,053 (↑184) (3,858) 女/10万5,995人 (↑29) (2,878人)

※()は先月比 < >は外国人住民

公式



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。

