

にしとうきょう

いこいな
©シンエイ/西東京市



あたりまえの日常を守るのは、わたしたち。

令和6年10月に、おおぞら公園(新町三丁目)で向台小学校6年生(当時)の皆さんと共に、広島被爆樹木二世「アオギリ」を植樹しました。
被爆の惨禍に遭いながらも、再び芽吹き、市民に生きる勇気と希望を与えた被爆樹木は、戦争の体験を風化させることなく、平和の意義を語り継ぐために、全国各地で育てられています。

西東京いこいの森公園にも

平成17年に植樹した長崎被爆樹木三世「クスノキ」も大切に育てています。



令和7年は、戦後80周年の節目の年です。市では、世界の恒久平和を願い、年間を通じて平和を未来につなぐための取組を実施しています。

4月12日 西東京市平和の日

昭和20年4月12日、米軍のB29爆撃機による空爆により、田無駅前や保谷町にも爆弾が多数投下され、多くの尊い命が失われました。市では、こうした惨劇が二度と繰り返されないように、「西東京市平和の日」を定め、平和の意義を確認し、平和意識を高める記念行事を行っています。

展示

西東京市戦災パネル展

- 1 t 爆弾模型、銃刀類の展示
- 子ども・若者からみた戦争展

時 4月8日(火)～12日(土)(初日は午後2時から、最終日は午後4時まで)
場 アスタセンターコート

今回は、戦時中の日常を伝える保谷小学校の学校日誌のパネル、戦時中の学徒教練などに使われた田無小学校で発見された銃刀類の実物展示も行います。



式典

時 4月11日(金) 場 アスタセンターコート

- 午後1時 西東京市平和の日朗読・語りの会による朗読
- 午後2時 紙芝居「タイムスリップ」 黒木修さん

田無駅前での空襲の被害について後世に伝えるためにつくられた紙芝居「タイムスリップ」を上演。西東京市平和の日朗読・語りの会では、迫力ある朗読劇が見どころです。

和/Nagomi▶



時 4月12日(土) 場 アスタセンターコート

- 午後1時 式典
- 午後1時15分 西東京市平和の日に関する講話 小峰立丸さん・萩原直規さん
- 午後1時45分 西東京市平和の日に関するトークセッション 西東京市PR親善大使 完熟フレッシュ
- 午後2時30分 平和の歌 コンサート 和/Nagomiさん

完熟フレッシュ▶



式典には、PR親善大使の完熟フレッシュが参加し、次世代の継承をテーマに親と子の視点で、市長と平和について考えていきます。

非核・平和都市宣言

市民の皆さんから公募した宣言文案の選考から生まれた「非核・平和都市宣言」。核兵器の廃絶と世界の恒久平和への願いが込められています。



全文はこちら

あんしん暮らし情報

税・保険・年金

令和7年度の納期

今年度の「市民税・都民税・森林環境税」「固定資産税・都市計画税」「軽自動車税」の納期は、下表のとおりです。納税通知書は1期の月の初旬に送付予定です。

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

1期	5月	固定資産税・都市計画税 軽自動車税(種別割)
	6月	市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)
2期	7月	固定資産税・都市計画税
	8月	市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)
3期	10月	市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)
	12月	固定資産税・都市計画税
4期	1月	市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)
	2月	固定資産税・都市計画税

※納期限日は各納期月の末日(12月は25日)。(土)・(日)・祝など金融機関休業日の場合は、翌営業日に繰り延べ。

納税にはさまざまな方法があります。※詳細は下記へ

▶納税課 田 042-460-9831

市税・国民健康保険料の夜間・休日納付相談窓口

時 ●夜間窓口…4月15日(火)・17日(休)午後8時まで ●休日窓口…4月19日(土)・20日(日)午前9時～午後4時
※国民健康保険料の納付相談は4月20日(日)のみ 場 田無庁舎 ●市税…納税課(4階) ●国民健康保険料…保険年金課(2階) ※電話・窓口で相談可
因 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 042-460-9832
▶保険年金課 田 042-460-9824

国民年金令和7年度保険料額学生納付特例制度

令和7年度国民年金の保険料額(月額)は1万7,510円です。日本年金機構から、4月上旬に納付書が送付されます。

学生の方で納付が困難な場合は、「学生納付特例制度」の申請により保険料の納付が猶予されます。

対 学生納付特例対象校*の学生で、前年の所得が一定額以下または失業などの理由がある方 *詳細は日本年金機構 HP へ 場 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)、全国の年金事務所 ※マイナンバーカードにより電子申請することも可能 持 ●顔写真付きの身分証明書 ●在学期間が分かる学生証または在学証明書(原本) ●離職票など
□令和6年度が承認済みで在学中の方

4月以降に日本年金機構から申請書が郵送されます。必要事項を記入し必ず返送してください。なお、学校の変更や大学院などへ進学された方は新たに申請が必要です。

問 武蔵野年金事務所
0422-56-1411
(ナビダイヤル)

▶保険年金課 田 042-460-9825
日本年金機構 HP

令和7年度の軽自動車税納税通知書を送付

軽自動車税納税通知書を5月2日(金)に発送予定です。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。4月2日以降に廃車や譲渡した場合は旧所有者に課税されます。その場合、月割による払い戻しはありません。
□障害者手帳をお持ちの方などへの減免 一定の要件のもとに減免します。納期限までに申請が必要です。

□納期限 6月2日(月)
※詳細は下記へ
▶市民税課 田 042-460-9826
市 HP

福祉・健康

令和8年3月31日まで経過措置子宮頸がんワクチン予防接種

対象の方は、残りの接種を公費で受けることができます。

対 次の全てに該当する方 ①平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性 ②令和4年4月1日～令和7年3月31日までの間に子宮頸がんワクチン予防接種を1回以上受け、接種が完了していない方 時 令和8年3月31日まで 持 ①健康保険証などの本人確認書類 ②令和4年4月1日～令和7年3月31日までの間に子宮頸がんワクチン予防接種を受けたことが分かるもの

▶健康課 保 042-438-4021
市 HP

成人歯科健康診査

□申込期間 4月14日(月)～10月31日(金)消印有効
□検診期間 6月2日(月)～11月29日(土) 対 年度末時点で18歳以上の方 ※年齢は令和8年3月31日時点 ※年度末時点で20・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)
□申込方法 申込期間内に下記のいずれかの方法でお申し込みください。
●市 HP から
●はがき…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へ
●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
▶健康課 保 042-438-4021
市 HP

帯状疱疹予防接種

4月1日から帯状疱疹予防接種が定期予防接種となりました。任意予防接種の費用助成は今年度に限り実施します(これまでと一部内容を変更しています)。

	定期予防接種	任意予防接種 (令和7年度限り)
対象	次のいずれかに該当する方で、帯状疱疹予防接種を完了していない方 ①年度末年齢65歳の方 ②5年間の経過措置として、年度末年齢70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の方 ③接種当日、60歳以上65歳未満で免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方	接種当日、50歳以上65歳未満で、過去に帯状疱疹予防接種を完了していない方 ※定期予防接種と重複する方は、定期予防接種を優先する
接種回数・自己負担額	生ワクチン：4,500円／1回 組み換えワクチン：1万1,000円／2回 ※生活保護受給世帯などの方は、証明書を医療機関に提出すれば無料	
接種券	対 ①②の方…【申込不要】4月中旬発送予定 ③の方および転入手続をされた①②の方…【要申込】申込後、1～2週間で発送	【要申込】申込後、1～2週間で発送
申込	令和8年3月23日(月)(必着)までに、 ●はがき…氏名・住所・生年月日・電話番号を〒202-8555健康課帯状疱疹予防接種担当へ ●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 ●下記QRコードから	

※詳細は市 HP または下記へ
▶健康課 保 042-438-4021
市 HP

子宮頸がん・乳がん検診

子宮頸がん検診

因 内診・視診・細胞診 対 20歳以上(令和8年3月31日時点)の、前年度に市の子宮頸がん検診を受診していない女性市民
●検診期間…6月2日(月)～令和8年2月28日(土)

乳がん検診

因 マンモグラフィ検査 ※視触診は希望制(視触診のみの受診は不可)
対 40歳以上(令和8年3月31日時点)の、前年度に市の乳がん検診を受診していない女性市民
●検診期間…6月2日(月)～令和8年3月31日(火)
□申込期間(共通) 4月1日(火)～21日(月)(消印有効)
□申込方法(共通) 申込期間内に、下記のいずれかの方法でお申し込みください。
●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
●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
●市 HP から
※5月下旬に受診券をお送りします。
▶健康課 保 042-438-4021

手当助成・補助

スポーツ振興事業補助金(スポーツ大会へ出場する方への補助金)

大会出場に伴う交通費・宿泊料の一部を補助します。

□対象大会 国・地方公共団体などが主催または共催する地域の予選大会を経た関東大会・全国大会・国際大会 ※開催地域などにより限度額あり ※補助が受けられるのは年度当たり1回限り
対 ●個人…在住で、個人戦または選抜チームの一員として大会に出場する
●団体…市内に活動の本拠があり、在住者が2人以上 申 大会出場後1カ月以内に申請書などを提出
□申請書など スポーツ振興課(田無第二庁舎5階)・市 HP で配布
▶スポーツ振興課 田 042-420-2818
市 HP

くらし・環境

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費の助成制度

飼い主のいない猫に関する苦情や相談があります。市ではこうした不幸な猫の数を減らし、問題や被害を防ぐため、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費の一部を助成しています。

□助成限度額 ●不妊手術(メス)…1万円まで ●去勢手術(オス)…5,000円まで ※対象となるのは不妊・去勢手術費のみで、そのほかの処置などは申請者の負担になります。
□助成の条件 ●市が指定する動物病院で手術を受けさせ、不妊・去勢済みであることが外見から判断できる措置(耳カット)へ同意できること ●猫の餌場の清掃、糞尿処理など地域住民への理解を得られるよう努めること
申 4月1日(火)から(先着)
▶環境保全課 042-438-4042

カーポートや物置の設置工事は原則、確認申請が必要です

カーポートや物置(建築物と見なさない小規模なものを除く)などは建築基準法に基づいて計画や工事をする必要があります。手続違反(建築基準法第6条)や建ぺい率超過(建築基準法第53条)をした場合は、「違反建築物」となり撤去していただく場合もあります。簡易的な工事でも、自己判断せずに下記へご相談ください。
▶建築指導課 保 042-438-4019

公聴会

時 4月16日(水)午後2時 場 保谷南分庁舎 因 建築基準法第48条第15項の規定による公聴会(東伏見公園管理所の建築に係る用途許可について)

【申】利害関係者で公述希望の方は4月14日(月)までに、〒202-8555市役所建築指導課(保谷東分庁舎)へ郵送または持参
※詳細は下記へ
▶建築指導課【保】☎042-438-4017

ひばりヶ丘駅北口第2自転車駐車場の閉鎖

ひばりヶ丘駅北口第2自転車駐車場は、民間自転車駐車場への運営移行のため、3月31日をもって閉鎖し、改修工事实施後に一時利用専用の自転車駐車場として利用を開始します(4月23日(火)に利用開始予定)。ひばりヶ丘駅北口周辺で定期利用契約をご希望の方は、ひばりヶ丘駅北口自転車駐車場をご利用ください。
※詳細は市【HP】へ
▶交通課【保】☎042-438-4057



春の全国交通安全運動「世界一の交通安全都市TOKYOを目指して」

春の全国交通安全運動が4月6日(日)～15日(火)の10日間実施されます。
この運動は、広く市民に交通安全思想の普及・浸透を図り、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣づけるとともに、市民一人ひとりによる道路交通環境の改善に向けた取組を推進することにより、交通事故防止の徹底を図ることを目的としています。
□運動の重点
①子どもをはじめとする歩行者が安全に通行できる道路交通環境の確保と正しい横断方法の実践
②歩行者優先意識の徹底とながら運転などの根絶やシートベルト・チャイルドシートの適切な使用の促進
③自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守の徹底
④二輪車の交通事故防止
※①～③：全国重点 ④：地域重点
▶交通課【保】☎042-439-4435

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】4月19日(土)午前9時30分～午後0時30分 【場】田無庁舎1階 【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 ※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】4月16日(火)までに、電話で下記へ
□相談員 住みよい町をつくる会
▶住宅課【保】☎042-438-4052

家賃補助付住宅の入居者募集(申込順)

□募集住宅 木造2階建てアパート…10戸(向台町3丁目) 【対】高齢者・ひとり親・低額所得者世帯(生活保護世帯は対象外)
□案内・申込書配布 【時】4月1日(火)から配布開始 【場】田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター1階、住宅課、出張所 ※市【HP】で案内・申込書のダウンロード可 【申】4月1日

【火】午前8時30分から住宅課窓口で申込受付開始
※入居者が決まり次第、募集終了予定
▶住宅課【保】☎042-438-4052



柳泉園組合 水銀濃度測定結果

廃棄物焼却施設の排出ガス中における水銀濃度の規制値は、改正大気汚染防止法で0.05mg/mNと定められています。令和6年11月～令和7年1月の測定結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1～3号炉いずれも0.00mg/mNでした。
【固】柳泉園組合 ☎042-470-1547
▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

雨水浸透施設などの助成制度

集中豪雨や台風などで屋根に降った雨による浸水被害を軽減するため、宅地内に雨水浸透施設などを設置する際の設置費用の一部(上限額15万円)を助成します。
【対】市内にある個人所有の住宅
□実施期間 12月26日(金)まで(予定)
※詳細は市【HP】または下記へ
▶下水道課【保】☎042-438-4059



市政

固定資産税の土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

固定資産税(土地・家屋)の納税者が所有する土地や家屋の評価が適正かどうかを、ほかの土地や家屋の価格との比較を通じて確認できます。
【時】4月1日(火)～6月2日(月) 【場】資産税課(田無庁舎4階) ※保谷庁舎では縦覧できません。 【対】①市内の土地・家屋の固定資産税納税者 ②①の同居の親族の方 ③①の委任を受けた方 ④納税管理人 【持】納税者本人であることを確認できるもの(マイナンバーカード・運転免許証など顔写真入りの身分証明書または4月下旬に発送予定の納税通知書) ※代理人の場合は委任状も必要 ※固定資産課税台帳に登録された価格に不服がある場合には、納税通知書の交付を受けた日の翌日から起算して3カ月以内に固定資産評価審査委員会に対して審査の申し出をすることができます。 ※令和7年度の「課税台帳記載事項資料」について縦覧期間中の閲覧は手数料が無料となります(郵送でのお取り扱いはありません)。 ※納税通知書の課税明細書には、課税されている土地・家屋を示しており、課税していない物件(道路など)は表示していません。
▶資産税課【田】☎042-460-9830

選挙

選挙管理委員の就任

西東京市選挙管理委員の任期満了に伴い、西東京市議会において2月10日に、委員4人が選挙により選出され、

3月10日の西東京市選挙管理委員会
で委員長および委員長職務代理者が決定しました。
◆西東京市選挙管理委員
●委員長 鈴木久幸氏
●委員長職務代理者 佐々木順一氏
●委員 渡邊章氏、二木孝之氏
□任期 3月9日～令和11年3月8日
▶選挙管理委員会事務局【田】☎042-420-2801

東京都議会議員選挙立候補予定者説明会

東京都議会議員選挙は6月22日(日)が投票日です。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】5月14日(火)午後2時から 【場】田無庁舎2階
▶選挙管理委員会事務局【田】☎042-420-2801

募集

下水道審議会委員

【内】下水道使用料・下水道事業・そのほかの下水道事業の運営について検討
□募集人数 2人
□資格 在住・在勤・在学の18歳以上(4月1日現在)の方 ※ほかの審議会委員などの兼任不可
□任期 5月から2年間
□会議数 7年度は、6回程度(平日昼間)
□報酬 1回1万800円(所得税などは控除)
□選考方法 作文「わたしたちのくらしと下水道」を800字以内(様式任意)にまとめ、4月21日(月)(必着)までに住所・氏名・生年月日・電話番号・職業を明記し、〒202-8555市役所下水道課業務係へ郵送、メールまたは直接持参(保谷東分庁舎)
▶下水道課【保】☎042-438-4058
✉gesui@city.nishitokyo.lg.jp

地域活動栄養士会会員

健康づくりや食育の活動をしている栄養士の会の会員を募集します。
【時】月3回程度・午前10時～正午
【場】田無総合福祉センター 【内】男性料理教室の講師・定例会・研修会など
【対】在住で栄養士・管理栄養士の資格を有する65歳ぐらいまでの方 【申】随時電話で下記へ
▶健康課【保】☎042-438-4037

援農ボランティア

東京都の「東京の青空塾」(講義)と連携し、農業者の方の作業をサポートする方を募集します。
【内】●講義2回(6・7月予定) ●視察研修(9月または10月) ●実技10回(市内) ●認定書交付式(12月) 【対】在住で農業に関心がある18歳以上の方
□栽培種／定員
①野菜／12人 ②果樹／6人 ③花き(北町)／3人 ※申込多数は抽選
【¥】1,000円程度(ボランティア損害保険料) 【日】4月18日(金)(必着)までに、住所・氏名・電話番号・生年月日・希望す

る栽培種を〒188-8666市役所産業振興課へ往復はがきで郵送または同日午後5時までに下記申込フォームから
※返信はがきにも住所・氏名を記入
※受入農家は、募集終了後に調整
▶産業振興課【田】☎042-420-2820



申込フォーム

障害者総合支援センターフレンドリー内の生活介護事業所運営事業者

障害者総合支援センターフレンドリー内の生活介護事業所について、市有財産貸付契約が9月30日をもって期間満了になることに伴い、新たに10月1日～令和12年9月30日を貸付期間として、事業者を募集します。
※詳細は市【HP】へ
▶障害福祉課【田】☎042-420-2804

地域自立支援協議会計画策定部会協力委員(市民委員)

令和9年度からの第8期西東京市障害福祉計画・第4期西東京市障害児福祉計画の策定を進めています。これに伴い、計画に関して必要な事項についての検討を行う計画策定部会の協力委員(市民委員)を募集します。
□資格／募集人数 在住の18歳以上の方／3人
□会議数 令和7年度中全4回(予定)・令和8年度中全6回(予定)
□選考方法 「障害のある人や家族が地域で安心して暮らすためには」をテーマとした作文を、西東京市における福祉施策に言及しながら800字程度にまとめ、4月15日(火)(必着)までに氏名・住所・電話番号・生年月日・職業を明記し、〒188-8666市役所障害福祉課へ郵送または直接持参(田無庁舎1階)
□謝礼 日額2,000円
□任期 依頼の日から検討結果を市長に報告するまで(令和9年2月を予定)
▶障害福祉課【田】☎042-420-2804

子ども読書活動推進計画策定懇談会(市民委員)

【内】第5期西東京市子ども読書活動推進計画策定に関する検討
□任期 6月1日(日)～令和8年3月31日(火)
□会議数 年9回程度
□募集人数 2人
□報酬 1回2,000円
□資格
●在住・在勤・在学で18歳以上の方
●9回程度開催される会議に出席できる方 ※他の附属機関等委員との兼任不可
□選考方法 「子どもの読書について」をテーマとした作文を1,000字程度にまとめ、4月1日(火)午前10時～4月15日(火)午後6時までに住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、申込フォームまたは下記へ郵送(当日消印有効)または持参
▶中央図書館
〒188-0012
南町5-6-11
☎042-465-0823 申込フォーム



申込フォーム

保育園保育推進員

- ☐募集人数3人程度
- ☐勤務地市内公設公営保育園
- ☐任用期間5月1日(木)～令和8年3月31日(火)
- ☐報酬有資格者：時給1,570円
- ☐応募資格保育士資格
- ☐募集期間4月4日(金)まで
- ▶幼児教育・保育課 田 042-452-6777

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。お名前などの公表を承諾いただいた方のみ掲載しています。

西東京市民マップ

令和7年度西東京市民マップを、4月1日(火)より発行します。転入者・希望者へお渡ししています。ご希望の方は、直接、秘書広報課(田無庁舎3階)の窓口へ。
▶秘書広報課 田 042-460-9804



住まいの防犯対策補助

- 防犯カメラなど、防犯対策用品の設置に要した費用の一部の補助を行います。
- ☐補助対象品目(品目を合算した申請も可)
- 防犯カメラ ●録画機能付きドアホン ●センサーライト ●防犯フィルム ●その他、侵入盗被害に有用な防犯対策用品など
- ※4月1日以降購入分を対象
- ☐補助金の額
- 令和7年度に設置した対象経費の2分の1(限度額4万円)
- ※市内に共同住宅を所有している

方が、その物件に設置する場合は限度額25万円

対 在住の方など 申 6月下旬以降、防犯対策用品を購入・設置したことが分かる領収書(写し可)または工事や購入物の内容が記載されたものを下記へ

※所有者による共同住宅への設置については、市の審査・交付決定の後、購入・設置する必要があります。

※詳細は市HPへ

▶危機管理課 保 042-438-4005



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 ※相談は電話または対面

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。

☐申込開始 4月4日(金)午前8時30分(★印は、3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

※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 田 042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	4月11日(金)・17日(木)・23日(火)・24日(木)午前9時～正午
		4月15日(火)・16日(水)・25日(金)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	4月22日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	電話・対面	4月18日(金)・22日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★4月10日(木) 午後1時30分～4時30分
		4月25日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★4月17日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★4月17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	★4月14日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話・対面	※4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	4月23日(火) 午後1時30分～4時30分

- ※佐藤幸夫 様(ベンチチェア)
- ▶総務課 田 042-460-9810
- ※裏千家正教授和心庵 折元宗和 様(10万円)
- ※山野大督 様(1万5,000円)
- ※日本生命保険相互会社 様(金員)
- ▶秘書広報課 田 042-460-9803

4月の人権・身の上相談のご案内

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 4月10日(木)・23日(火) ●午前9時～正午 ●午後1時～4時 場 田無庁舎2階 申 4月1日(火)から、電話で下記へ

▶協働コミュニティ課 田 042-420-2821

傍聴

審議会など

■建築審査会

時 4月17日(木)午後2時

場 保谷東分庁舎

因 建築基準法に基づく同意ほか

定 5人 ※一部非公開

▶建築指導課 保

042-438-4026



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度以上を含む)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 5時～9時
6日	田無病院 緑町3-6-1 042-461-2682	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
13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 0570-01-3399	永田外科胃腸内科 南町4-12-6 042-465-8530	

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		
6日	藤井かおる歯科医院 住吉町4-8-6 042-438-1234	13日	浅野第三歯科診療所 芝久保町2-19-12 042-468-8714



電話相談



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 042-466-2033

フードドライブにご協力ください!

受付期間 4/21(月)▶25(金) 午前8時30分～午後5時

フードドライブは、ご家庭に保管されたままの食品を提供していただき、食材として有効活用する取組です。お持ちいただいた食品は、食の支援が必要な方にお配りします。

場 ●田無庁舎2階 総合案内横

●防災・保谷保健福祉総合センター1階 警備室前

●エコプラザ西東京2階

▶環境保全課 042-438-4042

▶ごみ減量推進課 042-438-4043

▶地域共生課 田 042-420-2808



感謝状贈呈式

～市政へご協力いただきありがとうございました～

2月20日に、寄附などにより市政へご協力をいただいた方々に感謝状を贈呈しました(五十音順)。

※(株)アルファ 代表取締役 孫天嬌 様

※(株)IDOMガリバー田無店 様

※(有)ジャパン・コーディネーター 代表取締役 足羽博史 様

※(有)瀬川工業所 代表取締役 加藤幸恵 様

※高橋勉 様

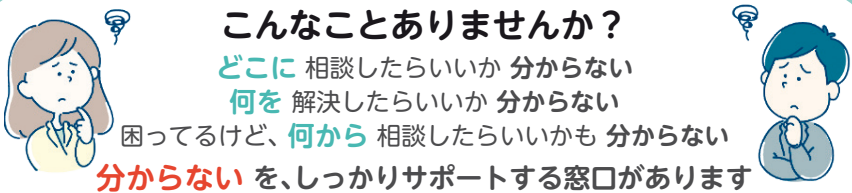
※(株)ノジマ 取締役兼代表執行役社長 野島廣司 様

※西東京市立保谷中学校PTA 様

※明治安田生命保険相互会社 武蔵野支社長 岸一樹 様

▶秘書広報課 田 042-460-9803





福祉丸ごと相談窓口

窓口は、田無庁舎・保谷庁舎の2カ所あります！

地域
のこと

家族
のこと

近隣住民
のこと

ほっとネットステーション

田 042-497-4158

保 042-438-9205

仕事
のこと

お金
のこと

ひきこもり
のこと

生活サポート相談窓口

※生活保護受給者を除く

田 042-420-2809

保 042-438-4023

近隣住民のこと、ひきこもりのこと、生活に関わる困りごとなどについてお話を伺い、困りごとと一緒に整理し、さまざまな分野の相談支援機関と相談者をつなぎ、課題解決に向けたお手伝いをします。

※一部事業は田無庁舎と連携して対応しています。

▶地域共生課 田 042-420-2808

狂犬病予防定期集合注射

屋外会場と動物病院会場による狂犬病予防集合注射を実施します。場所・時間を確認のうえ、ご来場ください。なお、屋外会場は雨天の場合は中止となります。その際、各実施日当日の開始15分前に決定します。環境保全課にお問い合わせください。

¥3,750円(注射料金3,200円＋注射済票交付手数料550円)

□屋外会場

実施日	実施時間	会場
4月16日(水) 17日(木)	午後1時～ 3時	西東京いこいの森公園駐車場(緑町3-2-5) 中央図書館1階ピロティ(南町5-6-13)

※いずれも車でのご来場はご遠慮ください。

□動物病院会場

時 4月1日(火)～6月30日(月) ※診療時間・臨時休診などは、事前に電話でご確認ください。

病院名	住所	電話番号	休診
赤ひげ動物病院	下保谷3-7-1	042-424-4649	(木)・祝・第3(水)
あづま動物病院	泉町3-3-3	042-438-2361	(日)の午後／(水)・祝
エルザどうぶつ福祉病院	南町6-7-2	042-497-5791	(日)
ケン動物病院	保谷町3-9-5	042-463-0606	(木)・祝
酒井獣医科病院	東町5-8-20	042-423-1455	(土)の午後／(日)・祝
櫻井動物病院	保谷町1-11-20	042-461-6858	(日)・祝
中川動物病院	新町5-16-29	0422-53-5866	(火)の午後
野村動物病院	南町4-11-10	042-460-7667	(日)の午後／祝
ひとみ動物病院	田無町7-1-6 Kハウス1	042-452-7460	(月)の午後／(水)
ひばりヶ丘動物病院	谷戸町3-22-12	042-422-4111	(土)の午後／(日)・祝 第1・3(木)
ひらの動物病院	富士町4-1-8-1階	042-452-3084	祝の午後／(木)
松川動物病院	芝久保町3-19-54	042-463-4537	(日)・祝
本橋動物病院	栄町2-9-27	042-421-5449	(日)・祝
もりと動物病院	北原町2-8-12	042-461-1610	(日)・祝の午後／(火)
かざま動物病院	東久留米市中央町2-6-50	042-453-8111	(水)
くるめ動物病院	東久留米市八幡町3-3-12	042-477-3443	なし
田中動物病院	東久留米市東本町4-9	042-474-0533	(日)・(木)・祝
まこと動物病院	小平市花小金井6-26-20	042-461-8876	祝の午後／(木)・(日)

▶環境保全課 田 042-438-4042

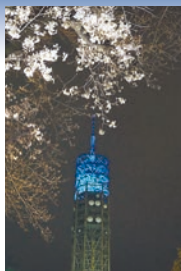
スカイタワー西東京ブルーライトアップ

4/2(水) 午後5時～午前0時

世界自閉症啓発デーに合わせて青色にライトアップされます。ぜひご覧ください。

□協力 スカイタワー西東京(株)田無タワー)

▶障害福祉課 田 042-420-2804



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。



他機関からののお知らせ

※田マークがない
ものは、当日、
直接会場へ

うちゅう・かがくあそび びよんシャボン玉ふしぎじっけん

シャボン玉を使って楽しく実験をします。

時 5月17日(土)午前10時・11時30分
(各回60分) 場 西東京いこいの森公園
対 4歳以上(未就学児は保護者同伴)
定 各回20人(申込順) 料 ¥1,500
円(材料費など込・保護者1人まで無料。
2人目から1人につき500円)

申 4月17日(木)から、電話または直接 田へ
田 西東京いこいの森公園パークセンター
田 042-467-2391

東京都シルバーパスの新規購入 (半年パス)

満70歳以上の都民の方は、都内民営バス・都営交通に乗車できるシルバーパスを購入できます。

□有効期限 9月30日(火)

申 70歳になる月の初日から、最寄りのシルバーパス取扱バス営業所へ

※市では発行していません。 田住所・氏名・生年月日が確認できる身分証明書(保険証など)・購入費用 ※住民税の課税状況などにより、購入費用が異なり、書類が必要な場合あり。令和7年度住民税等の賦課決定が行われるまでの期間は、令和6年度の書類で代用できます。詳細は 田へ

田(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 田 03-5308-6950 (平日午前9時～午後5時)

4月の薬湯 ～ヨモギの湯～

□効能 腰や痔の痛みなど

時 4月6日(日) ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴) 湯 庚申湯・ゆパウザひばり

田 西東京市公衆浴場組合 庚申湯
田 042-465-0261

東京都子育て支援員研修 (第1期)受講者募集

田 保育や子育て支援の分野で従事するうえで必要な知識や技能などを有する「子育て支援員」の養成研修

□募集コース 地域保育コース

申 4月1日(火)～15日(火) にオンライン・郵送(簡易書留・当日消印有効)

※詳細は 田へ

□募集要項 田のHPから入手可能

※期間中、田無第二庁舎2階子育て支援課、防災・保谷保健福祉総合センター1階市民課でも配布(配布数に限りあり)

田 ●地域保育コース…(公財)東京都福祉保健財団(HPあり) 田 03-3344-8533

●研修全般…東京都福祉局子供・子育て支援部企画課 田 03-5320-4121

家内労働の「委託状況届」は 4月30日まで

家内労働者へ仕事(内職など)を委託している事業主の方は、毎年4月1日現在の家内労働者数などについて「委託状況届」を労働基準監督署に提出することが義務付けられています。4月30日(水)までに忘れずに提出してください。

田 東京労働局労働基準部賃金課家内労働係 田 03-3512-1614

慰霊巡拝参加者募集

田 都内在住で、慰霊巡拝を行う戦域における戦没者のご遺族のうち、健康状態が良好で団体行動を支障なく行える方

□実施予定地域 ●中国 ●カザフスタン共和国 ●ウズベキスタン共和国 ●インドネシア ●東部ニューギニア ●トラック諸島 ●パラオ諸島 ●フィリピン ●硫黄島

※詳細は下記へ

田 東京都福祉局生活福祉部
田 03-5320-4078

赤ちゃん集まれ〜♪



お近くの「赤ちゃんのつどい」に参加しませんか。
※詳細は地域子育て支援センターHPへ 内 保護者同士のおしゃべりタイム、ふれあい遊び、絵本の読み聞かせなど
対 0から8カ月ごろの乳児と保護者 市HP



会場	日程	
センターひがし	4月11日(金)	5月22日(木)
センターすみよし	4月9日(水)	5月9日(金)
	4月24日(木)	5月27日(火)
センターなかまち	4月14日(月)	5月16日(金)
	4月21日(月)	5月30日(金)
センターけやき	4月18日(金)	5月30日(金)
センターやぎさわ	4月22日(火)	5月29日(木)
下保谷児童センター	4月15日(火)	5月13日(火)
こまどり保育園		5月16日(金)
ひばりが丘北児童センター	4月23日(水)	5月28日(水)
谷戸公民館	4月14日(月)	5月12日(月)
北原児童館	4月15日(火)	5月20日(火)
はこべら保育園		5月13日(火)
芝久保公民館	4月17日(木)	5月15日(木)
田無児童館	4月22日(火)	5月27日(火)
芝久保児童館	4月10日(木)	5月8日(木)
田無公民館	4月9日(水)	5月14日(水)
柳沢公民館	4月10日(木)	5月8日(木)
新町児童館	4月15日(火)	5月20日(火)

▶ 幼児教育・保育課 田 042-452-6777

のびのび 子育て



福祉・健康

就学相談の電子申請の受付開始

令和8年度以降小学校入学・中学校進学する子どもの就学相談の申し込みについて、インターネットから申し込みができるようになりました。就学相談の詳細は市HPへ

対 令和8年度小学校入学・中学校進学する際に特別支援学校、特別支援学級、特別支援教室への入学、入級、入室を希望する方 申 4月1日(火)～9月25日(木)に、市HPの申込フォームまたは就学相談直通電話 042-420-2837から

※市HPの申込フォームは、4月1日(火)から閲覧・申込ができます。

▶ 学務課 田

042-420-2824



市HP

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

言語聴覚士による相談

時 4月18日(金)午後1時30分～5時

場 教育支援課(田無第二庁舎4階)

対 5～12歳ぐらい 定 14人(申込順)

※1人15分程度 申 4月1日(火)午前9時から、電話で下記へ ※予約制

※詳細は市HPへ

▶ 教育支援課 田

042-420-2829



市HP

3～4カ月児健康診査

時 4月3・17日(木) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知

▶ 健康課 保 042-438-4037

1歳児講座

時 4月14日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 1～1歳3カ月の子どもと保護者 申 4月9日(水)までに、申込フォームから

▶ 健康課 保

042-438-4037

申込フォーム

2歳児すくすく相談会

時 4月8・22日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(2歳6カ月までで希望する方はお問い合わせください)

▶ 健康課 保 042-438-4037

3歳児健康診査

時 4月2・16・30日(水) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知(4歳未満で希望する方はお問い合わせください)

▶ 健康課 保 042-438-4037

お口の健診相談室

時 4月15日(火)午前9時15分(初回)

※2回目以降は健診時に予約 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階

内 かかりつけ歯科医がなく、歯や歯肉に心配がある幼児の定期歯科健診

対 在住の1～3歳ごろの子どもと保護者・10組(申込順) 申 電話・申込フォームから

▶ 健康課 保

042-438-4037



申込フォーム

まますた

時 4月25日(金)午前9時30分～11時(受付:9時15分)から 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 内 第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換

対 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親 定 8組(申込順) 申 4月22日(火)までに、電話・メールで件名「まますた」・希望日・母親と乳児の氏名・乳児の生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を下記へ

▶ 健康課 保 042-438-4037

✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

個別育児相談会

時・場 ① 4月7日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ② 4月23日(水)田無総合福祉センター いずれも午前9時30分～11時の間で1人30分程度 内 身長・体重測定と、育児・母乳・栄養・歯科・遊び方・お母さんの健康などについての個別相談 対 乳幼児と保護者 定 各25組(申込順) 申 ①は4月3日(木)までに電話 ②は4月21日(月)までに電話

▶ 健康課 保 042-438-4037



手当助成・補助

就学援助費の申請受付

教育費にお困りの家庭へ学用品や校外活動などの学校でかかる費用の一部を援助します。前年度に受給した方も再度申請が必要です。※収入額などによる審査あり

対 次の全てに該当する方

● 在住の保護者と国公立小・中学校に在籍する児童・生徒 ● 令和6年1～12月の世帯の収入金額が生活保護基準額表から算出した需要額(家族構成により異なる)の1.5倍未満(そのほかの要件あり) ※火災や天災などに遭われた方はお問い合わせください。

□ 申請受付

時/場 ※郵送での受付不可

● 4月7日(月)～5月30日(金)/学務課(田無第二庁舎3階) ● 4月14日(月)～18日(金)、5月13日(火)～15日(木)/保谷東分庁舎 ※支給費目・申請に必要な書類などの詳細は市HPへ

ようこそ としょかん

4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

図書館 HP



中央

042-465-0823

火～金
午前9時～午後8時
土・日・祝日
午前9時～午後6時

● にこにこおはなし会 3・17日(木)午前11時/1～2歳児と保護者 ※3日はわらべうたの時間になります。
● おはなし会 3・10・17・24日(木)午後3時30分/3歳児から
● サンサンおはなし会 20日(日)午前11時/3歳児から
● おはなしおばさんのおはなし会(図書館協力) 6日(日)午前11時/3歳児から

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

● ちいさなおはなしひろば 11・25日(金)午前11時/1～2歳児と保護者 ※11日はわらべうたの時間になります。
● おはなしひろば 11・25日(金)午後4時/3歳児から
● おはなしのへや 5・19日(土)午後3時30分/5歳児から

芝久保

042-465-9825

火～日
午前10時～午後6時

● ちびっこおはなし会 9日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
● おはなし会 3・10・17・24日(木)午後4時/3歳児から

谷戸

042-421-4545

火～日
午前10時～午後6時

● ちびっこおはなし会 2・16日(水)午前11時/1～2歳児と保護者
● おはなし会 9・23日(水)午後3時30分/3歳児から

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

● ちいさなおはなしひろば 4・11日(金)午前11時/1～2歳児と保護者 ※4日はわらべうたの時間になります。
● おはなしひろば 2・9・16・23日(水)午後3時30分/3歳児から
● わくわくドキドキ紙芝居 12日(土)午前10時30分/どなたでも

ひばりが丘

042-424-0264

火～金
午前10時～午後8時
土・日・祝日
午前10時～午後6時

● ちびっこひろば 4・11・25日(金)午前11時/1～2歳児と保護者
● おはなしひろば 2・16日(水)午後4時/3歳児から
● おはなしひろばサタデー 5日(土)午前11時/3歳児から

児童館・児童センターとの共催行事

● はじめてのページ 10日(木)午前11時15分/下保谷児童センター
● 新町おはなしひろば 9日(水)午後3時30分/新町児童館/3歳児から

各館の休館日

7・14・21・28日(月)

※芝久保・谷戸図書館は、29日(祝)も休館

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、18日(金)も休館

▶学務課 ☎ 042-420-2824



市HP

妊婦健康診査受診票のご利用を

母子健康手帳の交付と同時に、妊婦健康診査受診票などを交付しています。

児童扶養手当・特別児童扶養手当
4月分から手当額が改定

ひとり親家庭などの方に支給される児童扶養手当および中・重度の障害が

☐児童扶養手当(月額) 単位：円

児童数	全部支給		一部支給	
	新	旧	新	旧
1人目	4万6,690	4万5,500	4万6,680～1万1,010	4万5,490～1万740
2人目以降 加算額 (1人につき)	1万1,030	1万750	1万1,020～5,520	1万740～5,380

☐特別児童扶養手当(月額) 単位：円

等級	1級		2級	
	新	旧	新	旧
手当額	5万6,800	5万5,350	3万7,830	3万6,860

▶子育て支援課 ☎ 042-460-9840

子どもの日常生活用具給付事業
の所得制限がなくなります

18歳未満の子どもの日常生活用具給付の要件から、所得制限をなくします。必要な方は、事前に☎までお問

妊婦健診時に使用すると、費用の一部が助成されます。都外医療機関など、受診票が使えない医療機関などで受診した場合は、出産後1年以内に還付の手続をしてください。

詳細は、受診票交付時のお知らせ・市HPへ

▶健康課 ☎ 042-438-4021

ある児童を養育している方に支給される特別児童扶養手当(いずれも国制度)の額が、4月分から引き上げとなります。

い合わせください。 ※原則費用の1割は自己負担です。 ※医師の意見書が必要な場合あり

▶障害福祉課 ☎ 042-420-2804 ☎ 042-466-9666



市HP

コミュニティ
多文化キッズサロン

日本語を母語としない子どもが、集まって勉強したりお話しができます。また、日本語や学校の勉強、生活のことなどのいろいろな悩みを多文化キッズコーディネーターに相談することができます。

時 毎週木曜日午後5時～7時30分
※学習時間は午後5時30分～7時
場 ひばりが丘中学校(保谷第一小学校、向台小学校、谷戸小学校でも勉強ができます。曜日・時間は問い合わせてください) ☎ 市内の学校に行っているまたは市内に住んでいる日本語を母語としない子どもとその保護者
☎ NPO法人西東京市多文化共生センター ☎ 042-461-0381
▶文化振興課 ☎ 042-420-2817

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)や子どもを預かる方(サポート会員)が会員となる相互援助活動です。ファミリー会員に登録希望の方は参加してください。

時/場 ● 4月8日(火)午前10時～正午／住吉会館ルピナス ● 4月19日(土)午前10時～正午／田無総合福祉センター ☎ 各20人(申込順) ※保育あり。1歳以上5人まで ☎ 各回説明会前日の午後5時までに電話で☎へ ☎ 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 ☎ 042-452-6777

ようじのつどい

児童館で友達作りをしてみませんか。児童館では、0歳から就学前までの乳幼児親子向けに、季節の行事や工作、体操・ふれあい遊びなど、1年間楽しめる内容の乳幼児活動を企画しています。

その中で、幼児親子向けの活動「よ

施設名	対象年齢	初回日	所在地	電話番号
中町児童館	今年度3歳以上	4月22日(火)	中町4-4-1	☎042-422-8800
芝久保児童館	1歳6カ月以上	4月24日(木)	芝久保町 1-16-18	☎042-465-1678
田無柳沢 児童センター	2歳以上		向台町1-7-25	☎042-464-3844
新町児童館			新町5-2-7	☎0422-55-1782
西原北児童館			西原町4-5-96	☎042-464-3833
田無児童館	今年度3歳以上		田無町4-14-2	☎042-462-6237
ひばりが丘北 児童センター		ひばりが丘北 1-6-8	☎042-423-4686	
北原児童館		北原町1-16-2	☎042-461-2156	
下保谷 児童センター		下保谷4-3-20	☎042-422-8346	
ひばりが丘 児童センター	今年度2歳以上	5月 1日(木)	ひばりが丘 3-1-25	☎042-465-4540
保谷柳沢児童館	1歳6カ月以上	5月13日(火)	柳沢2-6-11	☎042-468-7892

先輩ママとお話する会

障害のある子どもの保護者が相談員となって同じ立場から相談を受け一緒に考えます。子どもの発達や子育ての不安なことを相談したり、地域の学校や医療機関についての情報も聞けます(毎月第1(水)・第3(木)開催予定)。

時 ① 4月17日(木) ② 5月7日(水) 午前9時15分～10時15分・午前10時30分～11時30分 場 障害者総合支援センターフレンドリー ☎ 障害のある子ども(就学前～20歳)の保護者 ☎ 各回1人(申込順) ☎ 5日前までに☎へ ☎ 基幹相談支援センターえぼっく

☎ 042-452-0075

▶障害福祉課 ☎ 042-420-2805



市HP

うじのつどい」を紹介します。詳細は各児童館・児童センターへ

時 午前10時30分 ※45分程度
※月1～2回(8月除く)年間18回実施予定 場 各児童館・児童センター ☎ 季節の行事・工作・親子体操など

▶児童青少年課 ☎ 042-460-9843



市HP

福祉会館・
老人福祉センター
各種教室

時 5月～令和8年3月 ☎ 在住で60歳以上の方 場/定 別表参照 ☎ 教材費など自己負担の場合あり ☎ 4月1日(火)～7日(月)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申込者本人が各会館窓口へ(電話申込不可) ※申込多数は新規の方を優先に抽選 ※利用証のない方は、身分証明書(マイナンバーカードなど)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)
☎ 社会福祉協議会 ☎ 042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2812

※初回日・日時は、都合により変更する場合があります。※各クラスで実施回数が違います。※教室の詳細は、各会場にお問い合わせください。

会場	教室名		実施日時		定員	初回日
住吉老人福祉センター ☎ 042-421-1122	らくらくエアロビクス	A	第1・第3(火)	午後2時～3時	15	5月20日(火)
		B	第2・第4(火)		15	5月13日(火)
下保谷福祉会館 ☎ 042-422-8338	音楽のうるおい		第2・第4(木)	午後2時～3時	20	5月8日(木)
新町福祉会館 ☎ 0422-55-1781	ゆっくり体操		第1・第3(木)	午前10時～11時	20	5月1日(木)
	和(なごみ)パステルアート		第1・第3(火)	午前10時～11時30分	14	5月20日(火)
	大人リトミック新町		第1・第3(火)	午前10時～11時10分	15	5月20日(火)
富士町福祉会館 ☎ 042-465-9350	リズム体操		第1・第3(火)	午後2時～3時	24	5月20日(火)
	音楽の楽しみ方		第2・第4(水)	午前10時～11時30分	36	5月14日(水)
	はじめての書道富士町		第2・第4(水)	午後1時30分～3時	8	5月14日(水)
ひばりが丘福祉会館 ☎ 042-424-0262	太極拳		第2・第4(月)	午前11時～正午	24	5月12日(月)
	絵手紙		第1・第3(火)	午前10時～11時30分	14	5月20日(火)
	はじめての書道ひばりが丘		第2・第4(水)	午前10時～11時30分	8	5月14日(水)
	大人リトミックひばりが丘		第2・第4(木)	午前10時～11時10分	12	5月8日(木)
老人福祉センター ☎ 042-466-1680	音楽のいずみ		第2・第4(水)	午後1時30分～3時	18	5月14日(水)
	わいわいコーラス		第2・第4(金)	午後1時30分～3時	18	5月9日(金)
	パステルアート	A	第1・第3(月)	午前10時～11時30分	18	5月19日(月)
		B	第2・第4(月)		18	5月12日(月)
	初心者健康麻雀	A	第1・第3(火)	午後1時～2時45分	20	5月20日(火)
		B	第2・第4(火)		20	5月13日(火)

いきいき

シニア



コミュニティ

障害のある皆さん
スポーツを楽しみませんか

時①毎月第3(土)午前9時30分～11時30分 ②毎月第4(土)(7・8月を除く)午後2時～3時30分(受付:1時40分) 場 旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

①障害者スポーツ支援事業

障害者スポーツ指導員や補助員と一緒に行うスポーツ・レクリエーションです。バレー体操・ボッチャ・ボウリング・卓球・バドミントン・バスケットボールなど

対 在住または市内の障害者作業所などに通所している方 ※車椅子利用の方

方にご相談ください。 〆 スポーツ傷害保険料(1回50円または年間12回まで500円) 申・問(福) ウーノ 〆 042-424-7775・〆 042-439-4487

②かわうそ水泳教室(障害者水泳教室) 水慣れから始め、水中での感覚などの体感を目指します。

対/定 在住・在学または、市内の障害者作業所などに通所している方(高校生以上)/20人 ※介助者の入水も可能です。 ※参加の条件などは問にお問い合わせください。 〆 無料

申・問 旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

〆 042-425-0505・〆 042-425-0606

▶障害福祉課 田 〆 042-420-2804

わくわく

催し

しゃきしゃき体操パート2講座

4月15日(火)

午前10時～11時30分

防災・保谷保健福祉総合センター3階

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 前日までに電話 ※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 保 〆 042-438-4037

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング(保育あり)

4月17日(木) 午前10時～11時

防災・保谷保健福祉総合センター3階

対 在住で18～64歳の女性(産後6カ

月以上経過している方) 定 10人(申込順) 申 4月14日(月)までに、電話またはメールで件名「腹筋・ヒップアップ」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・性別)を下記へ

▶健康課 保 〆 042-438-4037

✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

からだところの健康相談
(保健師による面接相談)

4月25日(金)

午後1時30分～3時30分

田無総合福祉センター

対 在住の方 定 2人(申込順) 申 4月22日(火)までに電話

▶健康課 保 〆 042-438-4037



多摩六都科学館 ナビ

大人のための化学教室
「結晶構造の基本を学ぼう」

4/30(水)

午前10時～正午
多摩六都科学館

小麦ねんどで結晶格子の模型を作り、原子やイオンの並び方について学びます。高校で学ぶ面心立方格子や体心立方格子からほかの結晶構造にも応用できることをお話しします。

※アレルギー対応はしていません 対 高校生(相当)以上 定 24人(申込順) ※参加者以外の入室不可 〆 参加費200円、ほかに入館料(展示室券大人520円・高校生(相当)210円)が必要 申 3月30日正午から、問の 〆 から

□共催・協力 多摩六都科学館ボ

ランティア会

場・問 多摩六都科学館

〆 042-469-6100

※休館日:4月7日(月)～11日(金)・14日(月)～18日(金)・21日(月)・28日(月)



▲模型の例

変化を知ることが大切です。

フレイル予防ミニ講座では、専門家の先生方から、栄養・運動・口腔の講義を受けて、個別相談をすることもできます。

※フレイルチェックは6カ月ごとに継続してご参加ください。

時・場 下表参照 定 各10人(申込順) 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 申 4月1日(火)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



コミュニティ

初めての方対象
フレイルチェックを
受けてみよう!

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)が低下した状態をフレイルといいます。フレイルチェックでは、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

□日程 ※各会場とも1回目とミニ講座と2回目の全日程参加

会場	対象地域	日程	時間
田無庁舎 (南町5-6-13)	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】4月22日(火) 【ミニ講座】5月27日(火) 【2回目】10月28日(火)	午後2時～4時
柳沢公民館 視聴覚室 (柳沢1-15-1)	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】5月1日(木) 【ミニ講座】5月15日(木) 【2回目】10月16日(木)	
住吉老人福祉センター 機能訓練室 (住吉町6-15-6)	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】5月7日(水) 【ミニ講座】6月4日(水) 【2回目】11月5日(水)	
西原総合教育施設 (西原町4-5-6)	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】5月28日(水) 【ミニ講座】6月25日(水) 【2回目】11月26日(水)	
URひばりが丘 南集会所 (ひばりが丘3-3-3)	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【1回目】6月5日(木) 【ミニ講座】7月3日(木) 【2回目】12月4日(木)	
防災・保谷保健福祉 総合センター (中町1-5-1)	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】6月18日(水) 【ミニ講座】7月16日(水) 【2回目】12月10日(水)	

▶高齢者支援課 田 〆 042-420-2812



手当助成・補助

高齢者福祉手技治療割引券の交付

65歳以上の方が指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に、治療料金の一部を助成する割引券を交付します。

□申請受付 4月1日(火)から(開庁日の午前8時30分～午後5時)

□枚数 割引券12枚を限度に交付(申請月に基づき月1枚換算)

□助成内容 1回の保険外治療料金から1,000円を割引

申 本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証・保険証など)を持参のうえ、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)または出張所の窓口へ(来庁での申請が困難な場合は下記へお問い合わせください)

□市内の治療院の方

新たに指定治療院の指定を希望する場合は、下記へお問い合わせください。

▶高齢者支援課 田 〆 042-420-2810

障害のある方へ



福祉・健康

庁舎窓口到手話通訳者を配置しています

各課での手続、相談の際に、ぜひご利用ください。 ※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣がご利用できます。

□手話通訳者配置日 午後1時～5時

場所	日程
防災・保谷保健福祉総合センター	4月2日(水)、5月7日(水)
田無庁舎	4月18日(金)、5月16日(金)

▶障害福祉課 田 〆 042-420-2804 〆 042-466-9666

「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz)

①午後0時45分～1時(月)～(日) ②午後8時～8時15分(月)～(金)

音声版「声の広報」も作成しています

「広報西東京」をデジ版・CD版でお聞きになれます。詳細は、谷戸図書館 〆 042-421-4545へお問い合わせください。



公式
LINE



その他
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。

