

広報

5/1
No.603

令和7年(2025年)5月1日号

5月12日は
民生委員・
児童委員の日
詳しくは
2面へ!

いこいな
©シンエイ/西東京市



にしとうきょう



動ける体、守れる心

自分らしくいるために
フレイル予防していますか?

ひばりが丘福祉会館での活動の様子

こんなことはありませんか?

最近、ちょっと
痩せてきたかも...



最近、走るとすぐに息切れ
するようになってきたかも...



前よりも、疲れやすくなった
気がする...



外出するのが、おっくうな
ときがある...

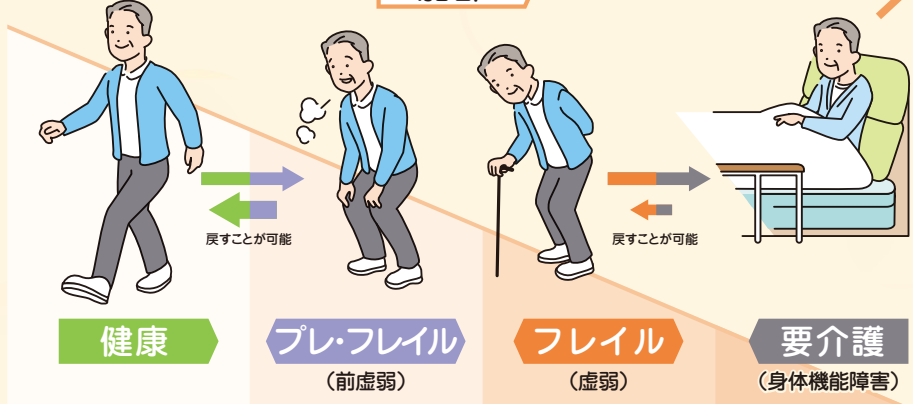


フレイルの始まりかも...

フレイルとは

年をとるにつれて筋力、食力、認知力、社会とのつながりを含む心と体の活力が低下した状態。フレイルには可逆性があり、早く気づいて生活習慣を見直すことで、進行を食い止め、健康な状態に戻すことができます。

加齢



要介護の手前で予防することが重要です

予防・改善方法は
12面へ

民生委員・児童委員は

地域をつなぐパイプ役



民生委員・児童委員は相談の内容に応じて、適切な機関につなぎます。
▶地域共生課 ☎ 042-420-2807

民生委員・児童委員、主任児童委員とは

民生委員・児童委員キャラクター ミンジー

民生委員・児童委員

民生委員法により、適格要件を満たしたうえで推薦会を経て、厚生労働大臣から委嘱されたボランティアです。東京都民生児童委員連合会や市の研修を受け、児童委員も兼ねて活動しています。

主任児童委員

民生委員・児童委員の中で、特に児童福祉に関することを専門的に担当します。児童福祉関係機関などとの連絡・調整を行い、児童委員の活動に援助・協力をしています。



民生委員・児童委員の働き

寄り添う

♥社会調査 必要に応じて担当区域内の住民の福祉需要の調査を行います。
♥相談 地域住民が抱える問題について、相手の立場に立ち、親身になって相談にのります。



つなぐ

♥連絡通報 問題解決に向けて市民と関係機関などとのパイプ役になります。
♥調整 適切なサービスの提供が図られるよう調整を行います。

伝える

♥情報提供 社会福祉制度やサービスについて、その内容や情報を市民に的確に提供します。
♥意見具申 活動を通じて見出した問題点や改善策を必要に応じて関係機関に伝えます。

支える

♥生活支援 自立して暮らすことができるよう、生活体制の構築に協力します。



民生委員・児童委員担当町丁目別名簿(4月1日現在)

内容に変更が生じる可能性があるため、
民生委員・児童委員の連絡先に関しては
地域共生課にお問い合わせください。

▶地域共生課 ☎ 042-420-2807



あんしん暮らし情報

税・保険・年金

市税の休日・夜間納付相談窓口

● 休日窓口…5月10日(土)・11日(日) 午前9時～午後4時 ● 夜間窓口…5月13日(火)・15日(木)午後8時^{まで} 納税課(田無庁舎4階) ※電話または窓口で相談可 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

市税の口座振替手続をキャッシュカードで手軽に

ペイジー口座振替受付サービスはキャッシュカードで口座振替を申し込みできるサービスです。便利な口座振替登録をしてみませんか。納期限日の14日前まで申し込みできます。

☑ 固定資産税・都市計画税、軽自動車税(種別割)、市民税・都民税・森林環境税(普通徴収)、国民健康保険料

□ 利用可能な金融機関 ● 銀行…みずほ・三菱UFJ・三井住友・りそな・きらぼし・ゆうちょ ● 信用金庫…東京三協・西京・西武・東京・多摩 ● その他…中央労働金庫

☑ 納税課(田無庁舎4階)・市民課(防災・保谷保健福祉総合センター1階)

☑ キャッシュカード(暗証番号)・申請者の本人確認書類・あれば納税通知書 ※ナンバーレスカード・法人カードなど、一部取り扱いできないカードあり

▶ 納税課 ☎ 042-460-9831



市HP

福祉・健康

骨髄移植手術などにより免疫喪失・減少した方の予防接種再接種費用助成

☑ 骨髄移植手術などを受けたことにより免疫が喪失または減少し、既に受けた予防接種の効果が期待できないと医師に判断された20歳未満の方 ※予防接種の種類により年齢制限あり ※助成上限額あり ※詳細は下記へ

▶ 健康課 ☎ 042-438-4021

手当助成・補助

自治会・町内会等活性化補助金説明会・懇談会

市内の自治会・町内会およびマンション管理組合が行う活動に対する補助金について、説明会を開催します。併せて、団体同士が交流する懇談会を行います。

時 5月24日(土)午前10時～正午 場 田無第二庁舎4階 申 5月16日(金)までに、申込フォームまたは電話で下記へ

▶ 協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821



申込フォーム

くらしに関するイベントなどの企画を募集

市内の消費生活の安定と向上のために、団体やグループなどが自主的に行う事業に対し、その経費の全部または一部を補助金として交付します。

□ 事業名 消費生活市民提案事業

□ 募集期間 6月16日(月)^{まで}

□ 対象 消費者の立場から消費生活の安定と向上を図る活動を行う3人以上の団体

□ 事業実施期間 4月1日(火)～令和8年3月15日(日)

□ 補助金額 1団体が行う場合は上限10万円、2つ以上の団体が連携して行う場合は上限20万円

※そのほか詳細は市HP・協働コミュニティ課(田無第二庁舎5階)で配布する募集要項へ

▶ 協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821



市HP

「第十二回特別弔慰金」の請求を受け付けます

☑ 戦没者などのご遺族で、4月1日現在「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方(戦没者などの妻や父母など)がいない場合に、最先順位の方1人

□ 請求期間 令和10年3月31日^{まで}

▶ 地域共生課 ☎ 042-420-2745

くらし・環境

印鑑登録

不動産登記申請や重要な財産上の契約などには、印鑑登録証明書が必要になることがあります。事故を防ぐためにもご自身で登録手続をし、登録印と印鑑登録証は大切に保管してください。

□ 登録できる方 市内に住民登録をしている15歳以上の方 ※意思能力があると認められない方は登録できません。成年被後見人の方で印鑑登録をご希望の場合は下記へ

※登録できる印鑑は一人につき一つの

※印鑑登録手続の詳細は市HPへ

▶ 市民課 ☎ 042-460-9820

保 ☎ 042-438-4020



市HP

リフォーム業者をあっせんします

住宅の増改築や修繕などで、地元の建築工事業者をお探しの方へ、市と協定を結んでいる西東京市住宅リフォーム斡旋センターが市内の建築工事業者をあっせんしています。修繕力所や工事内容などをご相談いただくと、内容に応じて適正な施工業者を選任します。 ※詳細は市HPへ

時 午前10時～午後5時(平日のみ)

『5月は、固定資産税・都市計画税第1期、軽自動車税(種別割)全期の納期です。』

～納付には、便利な口座振替を～

▶ 納税課 ☎ 042-460-9831



市HP

カラス・ムクドリについて

▶ 環境保全課 ☎ 042-438-4042

カラスの威嚇にご用心

□ 5～7月はカラスの威嚇・攻撃が多くなる季節です

カラスに威嚇・攻撃されたという相談が市にも多く寄せられます。巣の中の卵やヒナを守るために威嚇・攻撃してくることが多く、5～7月ごろに集中しています。

□ 対処法は？

巣に近づいたり、石を投げたりしないでください。威嚇に備えて、傘や帽子を用意しておくのもよいでしょう。ごみがカラスの餌にならないようにネットを張るなどの対策をとることも大切です。

野鳥の営巣を防ぎましょう

ムクドリなどの野鳥は、この時期に雨戸の戸袋に入り込んで、子づくりのため営巣することがあります。1カ月程度でヒナは巣立ちますが、ダニの発生原因にもなるので、隙間を塞ぐなど、入り込まないようにしましょう。



身近な樹木や生垣などを残していきませんか？

みどりの多い良好な生活環境を保つため、基準を満たす樹木などを保存樹木等に指定し、所有者の方に補助金を交付しています。

□ 指定基準

- 保存樹木：①1.5mの高さの幹の周囲が1.5m以上 ②高さが15m以上 ③はん登性樹木で、枝葉の面積が30㎡以上 ④その他特異な樹木であって、高さが3m以上あり、保存するに値するもの
- 樹木の集団：①その集団がある



土地の面積が、300㎡以上で、かつ樹木の高さが5m程度以上
②生垣の長さが10m以上

□ 補助金額

- 保存樹木：1本当たり剪定費の2分の1相当の額(上限4万円) ※5年ごとに申請可能
- 保存樹林：1㎡あたり60円/年
- 保存生垣：1mあたり240円/年

※詳細は市HPへ

▶ みどり公園課 ☎ 042-438-4045



市HP



申 電話で問へ

問 西東京市住宅リフォーム斡旋センター ☎ 0120-029-011

▶ 住宅課 保

☎ 042-438-4052



市HP

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 5月10日(土)午前9時30分～午後0時30分/谷戸公民館 ☑ 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 5月7日(水)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 北部支部

▶ 住宅課 保 ☎ 042-438-4052

都営住宅の入居者募集

❖ 東京都直接募集

● 家族向・単身者向…6,044戸

□ 案内・申込書配布

時 5月7日(水)～15日(木)の平日 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^{ほか}

※募集期間中のみ問のHPからもダウンロード可 申 5月21日(水)(必着)ま

でに、申込書を渋谷郵便局へ郵送または電子申請

固東京都住宅供給公社都営住宅募集センター(申込受付期間中 ☎0570-010-810／それ以外 ☎03-3498-8894)

◆西東京市地元募集

●家族向(2人以上)…6戸

□案内・申込書配布

時5月22日(木)～30日(金)の平日 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 申6月5日(木)(必着)まで、郵送で〒202-8555市役所住宅課へ

▶住宅課 ☎042-438-4052

公共下水道への切り替えを！

公共下水道(汚水)に未接続の場合、浄化槽を利用していたとしても、洗濯や流しなどの汚水が直接河川に流れ込み、悪臭や汚濁の原因となります。また、浄化槽やくみ取り便所を利用している場合は、遅滞なく公共下水道に接続することが法律で義務付けられています。現在、市内のほぼ全域で公共下水道の利用ができますので、早急に公共下水道への切り替えをお願いします。切り替え工事は、市の指定下水道工事店(市HPで確認可)を通じて申し込みください。

▶下水道課 ☎042-438-4058

はなバス運行のお知らせ

□はなバス第4北・4南ルートの減便
現行ダイヤを運行するための乗務員が不足していることから、5月7日(水)から、はなバス第4北・4南ルートにおいて、当面の間減便します。減便後の時刻表は、はなバスのバス停にて掲出するほか、市HPでも見ることができます。

固関東バス株武蔵野営業所 ☎0422-51-2191
▶交通課 ☎042-439-4435 市HP



市政

保谷庁舎総合窓口をご利用ください

市民課保谷庁舎総合窓口係(防災・保谷保健福祉総合センター1階)では、市民課業務以外にも、以下の業務を取

り扱っています。

□取扱業務 市民課業務、国民健康保険(異動・賦課・給付・納付)、国民年金(異動・保険料免除[※]・裁定請求)、老齢福祉年金、後期高齢者医療(異動・給付)、税関係証明(個人市・都民税、軽自動車税、固定資産税、納税関係)、子育て関係(児童手当・医療費助成)
※業務の内容によっては、お取り扱いできない業務もあります。詳細は市HPまたは下記へ

▶市民課 ☎042-438-4020

社会を明るくする運動
～あいさつ運動を実施します～

この運動は、法務省が主唱し、全ての国民が犯罪の防止と罪を犯した人や非行に陥った少年たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。西東京市社会を明るくする運動実施委員会では、市立小・中学校の校門にて、安心安全なまちづくりのため「あいさつ運動」に取り組みます。ご理解とご協力をお願いします。

時5月12日(月)～16日(金)

場市立小・中学校校門

▶地域共生課 田 ☎042-420-2807

選挙

東京都議会議員選挙
不在者投票のご案内

6月22日(日)は、東京都議会議員選挙の投票日です。

□滞在地での不在者投票

仕事・旅行などで市外に滞在する方は、滞在地の選挙管理委員会に不在者投票ができます。西東京市選挙管理委員会に不在者投票用紙などの請求をしてください。マイナポータル「ぴったリサービス」から電子申請もできます。投票用紙などを受領後、お早めに滞在地の選挙管理委員会に投票してください。

□指定病院などでの不在者投票

不在者投票できる施設として指定を受けた病院・老人ホームなどの施設に入院・入所している方は、その施設内で不在者投票ができます。希望する方は、施設の担当者にお申し出ください。

▶選挙管理委員会事務局 田

☎042-420-2801

募集

ごみ・資源物収集カレンダーの広告

毎年9月に発行する「ごみ・資源物収集カレンダー」に掲載する広告を企業・事業者から募集します。

□掲載対象 ごみ・資源物収集カレンダー(10月～令和8年9月)

□掲載位置 カレンダー各月ページ下部

□枠数・掲載料 24枠・1枠5万円

□発行部数 14万1,000部

□提出書類 広告掲載申込書・広告原稿案・会社概要が分かる書類

申5月1日(木)～30日(金)(必着)に、〒202-0011市役所ごみ減量推進課へ郵送・メールまたはエコプラザ西東京へ持参 ※詳細は市HPへ

▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

✉gomigen@city.nishitokyo.lg.jp

公園の管理に参加してみませんか

公園の維持管理にご協力いただく公園管理協力会員を募集します。

□活動場所

市が管理している公園・緑地・ポケットパーク・樹林地[※]

□活動内容

公園内の清掃・除草などの美化活動^{ほか}

□参加条件

原則、維持管理を希望する公園などの付近の市民・団体

※登録が必要です。詳細はみどり公園課にお問い合わせください。

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

「暮らしの便利帳」に
広告を掲載しませんか

市では、行政情報などを掲載した「西東京市暮らしの便利帳」の発行と市内の全世帯への配布を予定しています(10月ごろから)。5月から広告募集のため、協働発行する株サイネックスの担当者が市章の入った名刺を持参し、事業所などに伺いますので、ご協力をお願いします。

▶秘書広報課 田

☎042-460-9804



市HP

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 6月1日～令和8年3月31日

□報酬 有資格者：時給1,570円

□応募資格 保育士資格

□募集期間 5月7日(水)まで

▶幼児教育・保育課 田

☎042-452-6777

社会教育委員

固教育委員会の要請に応じ意見を述べること、審議事項に伴う調査研究活動、各種研修会への参加^{ほか}

□人数 2人

□資格 在住・在勤・在学で18歳以上の方

□任期 7月1日～令和9年6月30日

□報酬 月額2万9,000円

□選考方法 「私が考える社会教育とまちづくり」(800字程度)をテーマとして、自身の活動事例に言及しながらまとめた作文による選考

申5月19日(月)(必着)までに、作文と住所・氏名・生年月日・性別・職業・電話番号・社会教育活動歴を任意様式に明記し、〒188-8666市役所社会教育課(田無第二庁舎3階)へ郵送・メールまたは持参 ※提出された書類は返却しません。

▶社会教育課 田 ☎042-420-2831

✉syakyou@city.nishitokyo.lg.jp

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。

※飯田幸正 様(金員)

※匿名(1万円)

▶秘書広報課 田 ☎042-460-9803

スポーツ施設を個人で利用できます

旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター・総合体育館・きらっとでは、曜日や時間ごとに種目を設定し、個人の方へ施設を開放しています。ぜひお気軽にご来館ください。

固バスケットボール・バレーボール・バドミントン・卓球[※]

¥250円(小・中学生：100円)

※1区分3時間^{まで} 固運動のできる服装・室内用運動靴・種目の用具(ラケットなど)・飲み物

※種目の用具は貸出も可能ですが、数に限りあり ※詳細は市HPへ

固●旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター ☎042-425-0505

●総合体育館 ☎042-467-3411

●きらっと ☎042-451-0555

※各施設休館日：毎月第1(火)

▶スポーツ振興課 田

☎042-420-2818



市HP



令和8年
4月～

公共施設予約管理システムが
新しくなります！

できるようになること

オンライン利用者登録

オンライン決済

より探しやすく

施設空き状況を簡単

検索

今後の予定

11月ごろ……………利用者登録開始

令和8年2月ごろ………令和8年4月利用分からの予約開始

新しいシステム利用には登録が必要です。

Webで簡単に登録できますが、初めての方や不安な方向けに、どちらも事前サポート会を予定しています。新規・再登録の方法は、詳しい日程が決まりましたら、10月ごろに市報および市HPでお知らせします。

▶情報推進課 田 ☎042-460-9806

自転車安全利用 TOKYOキャンペーン

5/1(木)▶31(土)

自転車の安全利用ついて、再確認し、正しく安全な自転車を利用しましょう。

自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行(歩道は例外・歩行者を優先)

自転車は軽車両です。歩道と車道の区別のあるところは車道通行が原則。

2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

自転車で道路を通行する際は、信号機などに従いましょう。
「歩行者・自転車用」と表示されている歩行者信号機がある場合、自転車も歩行者用信号機に従いましょう。

3. 夜間はライトを点灯

夜間はライトを点灯し、反射器材を備えた自転車を運転しましょう。

4. 飲酒運転は禁止

自動車と同様に酒気を帯びて自転車を運転してはいけません。

5. ヘルメットを着用

事故による被害を軽減するため、ヘルメットを着用しましょう。

※詳細は東京都HPへ
▶交通課 ☎042-439-4435



都HP



傍聴 審議会など

■建築審査会

時 5月15日(木)午後2時
場 保谷東分庁舎
☑ 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

■都市計画審議会

時 5月16日(金)午前9時30分
場 防災・保谷保健福祉総合センター
6階
☑ 防災都市づくりの推進計画の改定(東京都)^{ほか}
定 5人
▶ 都市計画課 保
☎ 042-438-4050

5月の人権・身の上相談のご案内

5/8(木)・28(水) ●午前9時～正午
●午後1時～4時

場 田無庁舎2階 申 5月1日(木)から電話で下記へ

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。
▶ 協働コミュニティ課 田
☎ 042-420-2821

環境美化キャンペーン

公共の場所に落ちている ごみ拾いにご協力を

5/31(土) 午前8時30分～10時(雨天決行)
臨時集積所(表参照)

5月30日は「関東地方環境美化の日(ごみゼロデー)」です。市では、西東京市高齢者クラブ連合会およびシルバー人材センターの皆さんとともに「環境美化キャンペーン」を実施します。市内の公共の場(道端・公園など)に捨てられたごみ(可燃ごみ・不燃ごみ・空き缶・空きビン・ペットボトル)を拾い集め、市が設置した臨時集積所(かごを設置)までお持ちください。まちをきれいにするため、

一人でも多くの方の参加をお願いします。
※臨時集積所には家庭内のごみを絶対に持ち込まないようにしてください。トングや袋の貸し出しはありませんのでご注意ください。また臨時集積所に持ち込んだごみは分別(ビン・カン・ペットボトル・その他)してください。
▶ ごみ減量推進課
☎ 042-438-4043

番号	臨時集積場所	住所
1	谷戸イチョウ公園	谷戸町2-12
2	谷戸第二市民集会所	谷戸町3-13
3	谷戸コミュニティセンター	谷戸町1-9
4	緑町三丁目都営アパート集会所	緑町3-8
5	田無町七丁目都営アパート公園	田無町7-11
6	芝久保コミュニティセンター	芝久保町3-15
7	田無駅北口第1自転車駐車場西側出口前	田無町4-5
8	南町六丁目 小林宅	南町6-9
9	田無庁舎ロータリー	南町5-6
10	南町第一児童遊園	南町2-2
11	向台公園東側入り口	向台町2-5
12	北町緑地保全地域(北町森林公園)	北町5-5
13	ひばりが丘北わんぱく公園	ひばりが丘北2-2
14	あらやしき公園	下保谷4-8
15	武道場	東町2-4
16	住吉会館「ルピナス」	住吉町6-15
17	保谷庁舎ロータリー脇	中町1-5
18	中町児童館	中町4-4
19	えのき児童遊園	保谷町5-2
20	富士町福祉会館	富士町6-6
21	都立東伏見公園西側入り口	東伏見1-2
22	むくのき公園	柳沢2-3
23	新町福祉会館	新町5-2
24	東伏見コミュニティセンター	東伏見5-10
25	柳沢せせらぎ公園	柳沢6-4

平和事業についての話し合い

5/17(土) 午前10時～正午
場 イングビル

市は非核・平和をすすめる西東京市民の会とともに、毎年さまざまな平和事業を行っています。今年度実施予定である平和事業について、市民の皆さんと話し合いを行います。

定 10人程度(申込順)
申 申込フォームから
▶ 協働コミュニティ課 田
☎ 042-420-2821

申込フォーム



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 5月7日(水)午前8時30分(★印は、4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。

場 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	5月15日(木)・22日(木)・28日(水)午前9時～正午 5月20日(火)・21日(水)・23日(金)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	5月27日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	電話・対面	5月16日(金)・27日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★5月8日(木) 午後1時30分～4時30分 5月23日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★5月15日(木) 午後1時30分～4時30分 ★5月21日(水) 午前9時～正午
表示登記相談	電話・対面	★5月21日(水) 午前9時～正午
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	※5月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	★5月14日(水) 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	★5月9日(金) 午後1時30分～4時30分



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がりにくい場合があります。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
3日	田無病院 緑町3-6-1 ☎042-461-2682	増田医院 東町5-1-11 ☎042-422-6036	休日診療所 中町1-1-5 ☎042-424-3331 ※歯科診療は行っていない。 ※受付時間は、各診療終了時間の30分前まで
4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	さいとう小児科内科クリニック 下保谷4-2-21 ☎042-421-7201	
5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	ますだ内科クリニック 芝久保町3-6-26 ☎042-463-1159	
6日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	西東京やぎさわクリニック 柳沢6-1-1 HBビル2階 ☎042-450-7878	
11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	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	

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	
3日	さいとう歯科ファミリーメンテナンスルーム 下保谷5-13-10 ☎042-455-1488	田無町歯科クリニック 田無町4-23-4 ☎042-468-2221
4日	篠岡歯科医院 柳沢1-1-5 ☎042-461-5323	はせがわ歯科クリニック 田無町3-1-13 ラ・ベルドゥーレ田無101 ☎042-450-5800
5日	たきもと歯科医院 東町2-13-18 ☎042-438-3055	しげる歯科 向台町5-1-1 ☎042-467-1107
6日	五十嵐歯科医院 富士町4-16-8 野口ビル1階 ☎042-466-0822	ウエダ歯科 柳沢2-3-13 105 ☎042-466-5454
11日	いくたま歯科医院 下保谷4-8-27 ☎042-438-1182	



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

風しんの追加的対策(第5期)予防接種

令和9年3/31まで 場 市が指定する医療機関

予防接種の期間が延長されました。対象となる方には、クーポン券をお送りします。

対平成26年4月1日～令和7年3月31日に風しんの抗体検査を実施した昭和37年4月2日～54

年4月1日生まれの男性で、抗体検査の結果、接種が必要と判断された方

▶健康課保

☎042-438-4021



市HP

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。



他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

5月の薬湯～菖蒲湯～

子どもの頭に菖蒲しょうぶを巻いて湯に入れると、健やかに育つといわれている、5月の風物詩です。

時 5月5日(祝) ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)、65歳以上の方は午後4時から6時のみ入浴100円

場 庚申湯・ゆパウザひばり

問 西東京市公衆浴場組合 庚申湯

☎042-465-0261

いこいの森パークヨガ 2025

公園の緑の中で体を動かしてリフレッシュ！

時 5月4日(祝)・6月8日(日)午前10時30分～11時30分 場 西東京いこいの森公園(雨天は屋内) 対 高校生以上 定 15人(申込順) ￥1回1,500円(レンタルマット300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

「多摩ブルー・グリーン賞」募集

多摩地域の中小企業の活性化と地域経済の振興に寄与することを目的とした顕彰制度です。優れた技術・製品を表彰する「多摩ブルー賞」と、新しいビジネスモデルを表彰する「多摩グリーン賞」があり、各最優秀賞に副賞100万円、各優秀賞に副賞50万円を贈呈します。

□主催 多摩信用金庫

□応募資格 多摩地域と周辺地域に事業拠点を置く中小企業・個人事業主など

□募集期間 5月8日(木)～7月25日(金)

問 多摩ブルー・グリーン賞事務局

☎042-526-7728

特設行政相談

【無料・予約不要・対面】

時 5月8日(木)午前10時～午後5時(受付：4時30分まで) 場 行政・法律・くらしの相談コーナー(西武池袋本店7階)

□相談員 東京法務局・弁護士・税理士・関東管区行政評価局

□主催 総務省関東管区行政評価局・東京行政評価事務所

問 東京総合行政相談所

☎03-3987-0229

市民公開講座「腸疾患のはなし」

時 5月17日(土)午後2時～3時 場 西東京中央総合病院 ※駐車場無料

問 西東京中央総合病院(経営企画課)

☎042-464-1511

STOP THE 不法電波！

6月1日から10日は「電波利用環境保護周知啓発強化期間」です。電波のルールはみんなで守りましょう。

問 総務省関東総合通信局

●不法無線局による混信・妨害について ☎03-6238-1939

●テレビ・ラジオの受信障害について ☎03-6238-1945

就職支援セミナー

時/内 ①6月4日(木) 午後1時30分～3時30分 / 「就職活動準備と自己理

解・職業理解」②6月5日(木)午後1時30分～3時30分／「履歴書・職務経歴書の書き方」③6月6日(金)午後1時30分～3時30分／「面接対策」
場 田無庁舎5階 対 雇用保険を受給中の方 定 各回50人(申込順)(定員内で①～③全セミナーの受講可) 持 筆記用具・雇用保険受給資格者証 申 5月1日(木)から、電話で三松堂印刷(株) 電 0120-202-056へ(平日午前9時～午後5時)
問 ハロワーク三鷹 職業相談部門 電 0422-47-8617

うちゅう・かがくあそび
かんさつ眼をみがこう！
くれよんデコボコアートで
しぜん図鑑づくり

公園の葉っぱや木のもようをクレヨンで写しとろう。自分だけのかわいい自然図鑑をつくりましょう。
時 6月28日(出)午前10時～11時10分(70分) 場 西東京いこいの森公園 対 4歳以上の親子 定 15人(申込順) 料 1,000円(材料費など込・保護者2人まで無料) 申 5月28日(水)から、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 電 042-467-2391

都内商店街での開業助成金

東京都中小企業振興公社では、商店街の活性化を図ることを目的として、都内商店街*で新たに店舗開業する方や事業承継をする方への助成金事業を行っています。
助成金の上限が店舗改装工事費、設備・備品購入費、宣伝広告費、店舗賃借料(3年間)で最大844万円(「若手・女性リーダー応援プログラム助成事業」の場合)となります。
※詳細は 問 へ *都内商店街：都内区市町村が商店街と認めるもの
問 東京都中小企業振興公社
https://wakajo-shotengai.com/

5月は自動車税種別割の納期です

自動車税種別割は、毎年4月1日現在、自動車検査証(車検証)に登録されている所有者(割賦販売の場合は使用者)の方に課税されます。令和7年度の自動車税(種別割)納税通知書は、5月1日(木)に発送します。6月2日(月)までに納めてください。
問 自動車税コールセンター 電 03-3525-4066 (平日午前9時～午後5時)

お口の健康相談室

時 ①5月20日(火)午前9時15分、9時30分(初回) ②6月17日(火)午後1時15分、1時30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 定 10組(申込順) 申 ①5月14日(水) ②6月11日(水)までに、電話・申込フォームから
健康課 保 電 042-438-4037 市 HP

コミュニティ

ファミリー・サポート・センター
ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(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 ●5月14日(水)/住吉会館ルピナス ●5月24日(出)/田無総合福祉センターいずれも午前10時～正午 定 各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 電 042-497-5079
▶幼児教育・保育課 田 電 042-452-6777

まますた

時 5月21日(水)午前9時30分～11時(受付：9時15分)から 場 田無総合福祉センター 内 第一子出産後まもない時期のママたちのフリートーキング・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 5月16日(金)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 電 042-438-4037
✉ fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

ファミリー学級・2日制 第3コース
～初めて父親・母親になる方のための教室～

時 1日目：6月7日(出)午前9時30分～午後0時15分 2日目：6月20日(金)午後1時30分～4時15分 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 内 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 対 在住で初めて父親・母親になる方(対象出産予定日：8月25日～10月18日)24組(申込順) ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。
申 5月9日(金)～23日(金)に、申込フォームから
健康課 保 電 042-438-4037 市 HP

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。
時 ①5月15日(木) ②6月4日(水) 午前9時15分～10時15分・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 対 障害のある子ども(就学前～20歳)の保護者 定 各回1人(申込順) 申 5日前までに、電話で 問 へ
問 基幹相談支援センターえぼっく 電 042-452-0075
▶障害福祉課 田 電 042-420-2805

のびのび 子育て

福祉・健康

母子健康手帳の交付・たまご面接

医療機関で妊娠が確認されたら早めにお越しください。
内 母子健康手帳の交付、妊婦の方と保健師・助産師の面接相談 時 午前9時～正午・午後1時～4時 ※お時間に余裕をもってお越しください。
場 健康課(防災・保谷保健福祉総合センター4階)、子育て支援課(田無第二庁舎2階)
健康課 保 電 042-438-4037

3～4カ月児健康診査

時 5月1・15・29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 電 042-438-4037

1歳児講座

時 5月19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 5月14日(水)までに、市 HP から
健康課 保 電 042-438-4037 市 HP

2歳児相談会

時 5月13・27日(火) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 2～2歳5カ月の子どもと保護者 内 親子遊び、2歳児の成長発達の話、育児・栄養・歯科について、身長・体重測定

申 1週間前までに、市 HP から
健康課 保 電 042-438-4037 市 HP

3歳児健康診査

時 5月14・28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 電 042-438-4037

個別育児相談会

時/場 ①5月12日(月)/防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②5月30日(金)/田無総合福祉センター午前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5月8日(木) ②は5月28日(水)までに電話
健康課 保 電 042-438-4037

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 5月16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 5月1日(木)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 電 042-420-2829 市 HP

特例 麻しん風しん予防接種

ワクチンの大幅な偏在などにより接種を受けられなかった方の特例を実施します。
時 令和9年3月31日(木)まで 場 市の指定医療機関を予約(予診票がない場合は、健康課に要申請)

対 ●第1期：令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方
●第2期：平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方
健康課 保 電 042-438-4021



子ども相談室
ほっとルーム

秘密は
守ります！

ひとりで悩まなくても大丈夫！
相談してください

困ったこと・悩んでいること・誰に相談していいかわからないことなど、どんなことでも子ども自身が相談できる場所です。相談していること、相談内容の秘密は守ります。子どものことであれば大人も相談できます。
相談方法 電話・メール・ファクス・手紙・直接会ってお話もできます。
相談時間 平日：午後2時～8時
(土)：午前10時～午後4時 ※(日)・祝・年末年始を除く
相談先 〒202-0005住吉町6-15-6住吉会館ルピナス 子ども相談室 ほっとルーム
電 0120-9109-77・ 電 042-439-6646
✉ kodomosoudan@city.nishitokyo.lg.jp
子育て支援課 電 042-439-6645

メール相談は
こちらから

幼児教育・保育のオンライン相談 お子さんの預け先を考えはじめたら…

オンライン相談

自宅にいながらスマートフォン・パソコン・タブレットを使用して、保育に関する施設やその他の保育サービスなどの相談をオンラインで受けられます。

※Web会議用ツール「Zoom」を利用したオンライン相談

■下表参照

□各日の開催時間(1回30分程度)

第1回	午前 9時～9時30分
第2回	10時30分～11時
第3回	午後 1時30分～2時
第4回	3時～3時30分

6月から 週2回 実施予定

※時期によっては開催がない期間あり

■対象

- 0歳～就学前児童の保護者・妊娠中の保護者・家族
- 在住の方・市内へ転入予定の方
- 幼児教育保育オンライン相談の利用規約に同意した方

■定 各回1人(申込順) ■申 5月1日(休)以降、各5営業日前までに市HP内の申込フォームから

※1人各日1回のみ ※詳細は市HPへ

▶幼児教育・保育課 ☎ 042-460-9842



市HP

令和7年度児童育成手当(育成手当・障害手当)の申請

5/1(木)▶30(金) 平日午前8時30分～午後5時

※6月以降の申請は申請月の翌月分から支給

手当の年度が6月から切り替わります。現在手当を受けていない方で、所得や扶養人数の変更などにより対象となった方は申請が必要です。

育成手当

■対象 父母が婚姻を解消した状態などにある、18歳になった最初の3月31日までの児童を扶養している方

□支給金額 月額1万3,500円(児童1人当たり)

障害手当

■対象 愛の手帳1～3度程度、身体障害者手帳1～2級程度、脳性麻痺または進行性筋萎縮症の障害がある20歳未満の児童を扶養している方

□支給金額 月額1万5,500円(児童1人当たり)

共通

□令和7年度所得制限額表(令和6年中の所得額)

扶養人数	所得額
0人	360万4,000円
1人	398万4,000円
2人	436万4,000円
3人	474万4,000円

以降1人増えるごとに38万円を加算

□申請に必要なもの

必要なもの	育成手当	障害手当
申請者および児童の戸籍謄本(離婚日などの記載があるもの)	○	—
申請者名義の金融機関口座の分かるもの	○	○
身体障害者手帳または愛の手帳の写し(お持ちの方)	—	○
申請者の本人確認書類	○	○
申請者および児童の個人番号(マイナンバー)が分かるもの	△	△
その他(課税証明書、住民票、各種申立書・調査書など)	△	△

書類は交付日から1カ月以内のものがが必要です。

■子育て支援課(田無第二庁舎2階)窓口

▶子育て支援課 ☎ 042-460-9840

バラを楽しみませんか

天気の良い日には市内を散歩してみませんか。保谷町ローズガーデンでは、例年5月上旬ごろにたくさんのバラが見頃を迎えます。ぜひ、お越しください。 ※住宅地の中にあり駐車場および駐輪場はありません。

▶みどり公園課 ☎ 042-438-4045



▲令和6年のようす



市HP

YouTube

ようこそとしょかん 5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 1・15日(休)午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなし会 1・8・15・22・29日(休)午後3時30分／3歳児から
- サンサンおはなし会 18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) 4日(祝)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 9・23日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※9日はわらべうたの時間になります。
- おはなしひろば 9・23日(金)午後4時／3歳児から
- おはなしのへや 3日(祝)・17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 14日(水)午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなし会 1・8・15・22日(休)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 7・21日(水)午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなし会 14・28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 2・9日(金)午前11時／1～2歳児と保護者 ※2日はわらべうたの時間になります。
- おはなしひろば 7・14・21・28日(水)午後3時30分／3歳児から
- わくわくドキドキ紙芝居 10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 2・9・23日(金)午前11時／1～2歳児と保護者
- おはなしひろば 7・21日(水)午後4時／3歳児から
- おはなしひろばサタデー 3日(祝)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 1日(休)午前11時15分／下保谷児童センター
- 新町おはなしひろば 7日(水)午後3時30分／新町児童館／3歳児から

各館の休館日 12・19・26日(月)

※芝久保・谷戸図書館は、3日(祝)・5日(祝)・6日(休)も休館

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館は、16日(金)も休館

SNSでも
市の情報を発信
しています！

LINE



X



Facebook



YouTube



障害のある方へ

手当助成・補助

日常生活用具の対象品目追加

日常生活用具の対象品目に視覚障害者用温湿度計(音声式)が追加されました。

□新規追加品目

用具名	基準額
視覚障害者用温湿度計(音声式)	5,000円
▶障害福祉課 ☎ 042-420-2804	



市HP

コミュニティ

ペアレントメンターとお話会

発達障害などがある子どもの子育ての悩みを話してみませんか？ 障害がある子どもの子育て経験を生かして、同じような悩みがある親が話を聞いたり、情報提供などを行います。

■時 6月13日(金)午後1時30分～3時30分 ■場 田無第二庁舎3階 ■対 おおむね18歳以上の発達障害など(グレーゾーンを含む)がある子どもの親 ■定 7人(申込順) ■申 前日までに電話で下記へ

▶障害福祉課 ☎ 042-420-2805

いきいきシニア

コミュニティ

シニア大学 総合課程

時 6月～令和8年3月の第1・3
水午後2時～3時45分 ※休講日・
外出講座あり 場田無総合福祉セン
ター 内生活・歴史・音楽などの
講座(全16回) ※詳細は問のHP、
市内福祉会館・老人福祉センターで
配布 対在住の60歳以上の方
定30人 料無料(講座により実費
負担あり) 申5月9日金午後5時

(必着)までに、往復はがきに講座名
(シニア大学総合課程)・住所・
氏名・年齢・電話番号を明記し、
問へ
※往復はがき1枚につき1人のみ
※申込多数は、初めての方を優先し
抽選 ※結果は返信はがきで通知
問 社会福祉協議会福祉支援課
 042-497-5136
 188-0011田無町5-5-12
▶高齢者支援課 042-420-2812



問のHP

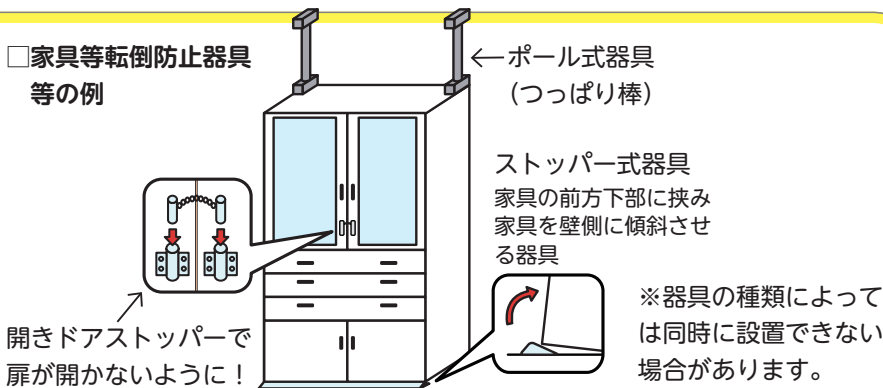
特集

フレイル予防は1・12面へ！

家具等転倒防止器具
取付け等サービス

高齢者世帯・障害者世帯に「家具等転倒防止器具取付け等サービス」を
実施します。器具の説明が記載されているチラシを高齢者支援課・障害
福祉課で配布しています。
▶高齢者支援課 042-420-2810
▶障害福祉課 042-420-2804

		高齢者世帯	障害者世帯
対象世帯		65歳以上の方のみの世帯	身体障害者手帳4級以上または愛の手帳4度以上をお持ちの方のみの世帯 ※手帳をお持ちで65歳以上のみの世帯の方は、高齢者支援課にご連絡く ださい。
種類・定員 ※①②のい ずれか	①器具の 給付と取 付け	器具をお持ちでない世帯で、1世帯につき4,000円(税込)を上限として市指定の器具を給付し取付け ※取付けできる箇所には上限があります。 42世帯(申込順)	1世帯(申込順)
	②器具の 取付けのみ	器具をお持ちの世帯で、業者が取り付けできる器具を取付け ※取付けできる箇所には上限があります。 2世帯(申込順)	1世帯(申込順)
	申請受付期限	令和8年2月13日(金)まで	
その他		代理人が申請する場合は、委任状が必要	
申請書配付・受付		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)	障害福祉課(田無庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)
問い合わせ		高齢者支援課 042-420-2810	障害福祉課 042-420-2804



シルバーウィーク

スポーツ施設の無料利用

6/16(月)▶27(金) 平日午前9時～午後3時入館

場旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター・総合体育館・きらっと

内 温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用 各種教室の参加(下表参考) ※事前申込必要
対 在住の65歳以上の方 持 令和7年度用シルバーウィーク参加カード(過去のカードがある方は住所が分かるものも必要。ない方は初回のみ本人確
認書類持参) 申 5月5日祝午前9時から開催施設へ直接電話または受付窓口で申込 ※申込順

場所	番号	教室名	場所	日程	時間	定員	電話番号	
プール	①	水中ウォーキング	温水プール	6月20日(金)	午後1時～2時	各20人	旭のかりん糖 西東京市 スポーツセンター ☎042-425-0505	
	②	水中運動		26日(木)				
フロア	③	バランストレーニング&ストレッチ	旭のかりん糖 西東京市 スポーツセンター	27日(金)		各30人		総合体育館 ☎042-467-3411 きらっと ☎042-451-0555
	④	転倒予防&健脳トレーニング		17日(火)				
	⑤	ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	25日(水)	午前10時30分～11時30分	各20人		
	⑥	体力向上ハツラツ体操		18日(水)				
	⑦	簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	23日(月)				
	⑧	ストレッチ&転倒予防		16日(月)				

問 ●旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター 042-425-0505 ●総合体育館 042-467-3411 ●きらっと 042-451-0555
▶スポーツ振興課 042-420-2818

わくわく

女性のための腹筋・ヒップアップ
トレーニング(保育あり)

5月15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ヵ月以上経過している方) 定 10人(申込順) 申 5月12日(月)までに、電話・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 電 042-438-4037
✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

栄養ミニ講座

5月20日(火) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター2階

気になるお腹、今こそ改善！
対 在住の方 定 15人(申込順) 申 5月15日(木)までに電話で下記へ
▶健康課保 電 042-438-4037

栄養・食生活相談

5月20日(火)
午後1時～4時(1人30分程度)
防災・保谷保健福祉総合センター2階

対 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 在住の方 定 4人(申込順) 申 5月15日(木)までに電話で下記へ
▶健康課保 電 042-438-4037

しゃきしゃき体操パート2講座

5月23日(金) 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

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 前日までに電話で下記へ ※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)。
▶健康課保 電 042-438-4037

認知症サポーター養成講座

5月24日(土) 午後2時～3時30分
富士町福祉会館

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか？
参加者には手作りオレンジロバのストラップを差し上げます。5人以上で、市内どこでも出張講座します。

□認知症サポーターとは…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、自分のできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

対 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定 30人(申込順)

催し

申 5月19日(月)までに、電話・申込
フォームから

▶高齢者支援課 田 電 042-420-2811
申込フォーム



からだところの健康相談
(保健師による面接相談)

5月27日(火)
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

対 在住の方 定 2人(申込順) 申 5月22日(木)までに電話で下記へ
▶健康課保 電 042-438-4037

骨粗しょう症予防講座(2日間)
～元気な骨でいきいき暮らす～(保育あり)

① 5月28日(水) ② 6月6日(金)
いずれも午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

対 ①栄養講座・骨密度測定 ②運動講座・実技 対 在住で階段の昇降や歩行に支障のない18～64歳の女性で、2日間参加可能な方 定 20人(申込順) 申 5月21日(水)までに、電話・申込フォームから ※保育は0～2歳児対象で申込多数は抽選。5月22日(木)に結果通知
▶健康課保 電 042-438-4037
申込フォーム

庭の緑地化ガーデニング講座初夏編
～街の緑化は我が家から～

5月30日(金)
午前10時30分～午後0時30分
※雨天は6月6日(金)に延期。延期の場合は前日の午後5時30分までに電話連絡
エコプラザ西東京

自宅の庭の花壇に夏の寄せ植えをしてみませんか？土づくりの基礎、夏の花苗の種類などを学びます。エコプラザ西東京の花壇で寄せ植えの実践も行います。学習後に自宅で実践するための2苗を持ち帰れます。
対 在住・在勤・在学の方 定 12人(申込順) 講 作業指導 どんこ作業所 手づくり山 持 軍手・筆記用具 申 5月3日(祝)午前10時～25日(日)午後5時に、電話で 問 へ
問 エコプラザ西東京 電 042-421-8585
▶環境保全課 電 042-438-4042

障害者サポーター養成講座
(初級編)

5月31日(土) 午後2時30分
保谷障害者福祉センター

障害がある方の手助けをする障害者サポーターの養成講座(初級編)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
対 「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約1時間)
申 前日までに、電話で 問 へ

問(福)さくらの園・カノン 電 042-452-7062(火～土)午前9時～午後5時)

▶障害福祉課 田 電 042-420-2804



ヘルプカード



サポート
キーホルダー

西東京市創業スクール
特定創業支援等事業(全5回)

6月5・12・19・26日(木)、
7月10日(木) 午前10時～午後1時
イングビル
※6月12日(木)のみ田無第二庁舎4階

創業に必要な「4つの分野」を総合的に学び、事業計画書の作成を目指します。詳細は、問のHPへ

対 起業・創業に興味のある方、創業後間もない方 定 30人(申込順)

¥5,000円(初回に集金) 申 電話または問のHPから

問 ●西東京商工会 電 042-461-4573
●西東京創業支援・経営革新相談センター 電 042-461-6611

▶産業振興課 田 電 042-420-2819



問のHP

西東京市くらしヘルパー養成研修
(全2日)

6月11日(水)・12日(木)
午前9時～午後5時
イングビル

訪問介護の仕事(市独自基準の訪問サービス ※家事援助のみ)をするための従事資格が取得できる基礎研修です。資格取得後は市が指定する訪問介護事業所で従事可(別途、事業所と雇用契約が必要)。スキマ時間でお仕事をお探しの方におすすめの資格です。
対 高齢者へのヘルパーの仕事をする意欲のある18歳以上の方(高校生を除く) 定 40人(申込順) 申 5月29日(木)までに、電話・申込フォームから

▶高齢者支援課 田 電 042-420-2815



申込フォーム

留学生ホームビジット
(受け入れ家庭募集)

6月22日(日) 午前11時～午後5時
田無第二庁舎4階
※対面式後、各家庭へ

留学生が皆さんのご家庭に半日滞在します。留学生と交流して異文化を身近に感じてみませんか(事前説明会後に申込受付)。

□ホームビジット当日 対 在住で家族構成が2人以上の家庭 定 10家庭程度(申込多数は抽選) 申 5月25日(日)までに、問へ申込書を持参または申込フォーム(事前説明会で案内)から

□事前説明会 時 ●5月11日(日)
●5月18日(日)いずれも午前11時～正午 場 イングビル ※当日直接会場へ ※内容は両日とも同じ

問 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC) 電 042-461-0381
▶文化振興課 田 電 042-420-2817

多摩六都フェア
(2025こだいら合唱団員募集)

12月21日(日)
ルネこだいら

グノーの「チェチャーリアミサ」を市民オーケストラやプロのソリストと共に歌う合唱団員を募集します。

対 原則として小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市に在住・在勤・在学の方 定 男声…50人、女声…130人(申込順) ¥1万5,000円(学生：1万円)・楽譜代3,000円(必要な方)

□練習 時 ●7月2日～12月17日の水午後7時～9時15分(1回：水あり)

●11月22日(土)、12月13・20日(土)の昼間(全29回) 場 ルネこだいらほか

申 5月31日(土)(消印有効)までに、申込フォームまたは往復はがきに住所・ふりがな・氏名・電話番号・パート(自己申告)・楽譜(ペータース版を使用)購入の要・不要を明記し、小平市文化振興財団「2025こだいら合唱団」団員募集係(〒187-0041小平市美園町1-8-5)へ 問 2025こだいら合唱団実行委員会・石原 電 090-4531-4673

▶企画政策課 田 電 042-460-9800



申込フォーム

多摩六都科学館 ナビ

0歳からのプラネタリウム

5/13(火) ●午前10時30分～11時
●11時30分～正午

いっしょに おほしさまを ながめよう！赤ちゃん大歓迎！泣いてもOK！0～3歳ぐらいのお子さんとお楽しむプラネタリウムです。
※乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。
対 0～3歳ぐらいの乳幼児とその家族 定 各回234人(先着)
¥観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)：大人1,040円(4歳～高校生420円) 申 当日開館

時からインフォメーションで観覧券を販売

※次回は7月17日(木)です。

場・問 多摩六都科学館

電 042-469-6100



戦後80周年平和大使

募集



実施期間 8/5(火)▶7(木)

※この期間のほかに、事前・事後学習会があります。原則として全日程への参加が必要です。
※詳細は市HPの実施要領へ

今年は、戦後80年の節目の年です。戦争の歴史や平和の大切さを若い世代に引き継ぐため、中学生・高校生世代を対象として広島への派遣事業を実施します。
事前・事後学習会の実施、広島平和記念式典への参列、現地での若者との交流、報告会の開催、平和啓発への協力
対 在住・在勤・在学の中学生・高校生世代

定 10人程度(申込多数は抽選)
料 無料(新幹線往復代・広島市内交通費・宿泊費(2人1室)・入館料・朝昼夕食 ※自由行動時の昼食を除く)
申 5月31日(土)までに、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

健康ポイントアプリ「あるこ」

三市合同ウォークラリー参加登録受付中！

健康ポイントアプリ「あるこ」において、西東京市、東京都青梅市、静岡県富士市の3市で、歩数を競い合うイベントを行います。参加された方の中から抽選で景品も当たりますので、ぜひご参加ください。

ウォークラリー参加方法

- ①アプリ「グッピーヘルスケア」をダウンロード
 - ②アプリ上部の「+」ボタンから「自治体」をタップし「西東京市」を登録
 - ③さらにアプリ上部の「+」ボタンから「ウォークラリー」をタップ
 - ④チームコードはアプリ内メッセージで確認し入力後、他必須項目を入力
- イベント期間 6月1日(日)～30日(月)
健康課 ☎ 042-438-4037



グッピーヘルスケア



下野谷遺跡恒例の春まつり

縄文のムラで春風と遊ぼう！

5/18(日) 午前10時～午後3時

場 したのや縄文の里(下野谷遺跡整備地) ※荒天中止

堅穴住居の中に入って詳しい解説が聞けるほか、縄文時代からある植物や四葉のクローバー探しもできます。したのやムラ見学ツアー、縄文クイズ、したのやカルタなど大人も子どもも楽しめます。

縄文ファッションショー

時 午前11時20分～正午
参加希望の方は、自分ならではの縄文ファッションでお越しください(受付：11時まで)。
※お車でのお来場はご遠慮ください。

当日連絡先 ☎ 090-2520-3996
社会教育課 ☎ 042-420-2832



国蝶オオムラサキ見学会

開催日時 6/28(土) ※各回入替え制

- 第1回 午前8時15分～11時30分
- 第2回 午前10時～午後1時15分
- 第3回 午後1時15分～4時30分

集合・解散場所 JR青梅線 河辺駅

※詳細は、当選された方にお知らせします。



埋め立てが終了した谷戸沢処分場で保全している「国蝶オオムラサキ」の観察や、再生した里山的自然環境を体感できる自然観察ガイドツアーを開催します。

対 多摩地域在住・在勤・在学の方
定 各回60人(申込多数は抽選。抽選結果は別途通知)
申 6月10日(火)正午(はがきの場合は必着)までに、市のHPのオオムラサキ見学会申込フォームまたははがきで〒190-0181西多摩郡日の出町大字大久野7642へ

※詳細は市のHPまたは下記へ
東京たま広域資源循環組合 ☎ 042-597-6152
ごみ減量推進課 ☎ 042-438-4043



市のHP

日本語ボランティア入門講座

市内で暮らす外国人に日本語学習を支援する日本語ボランティアの入門講座を開催します。外国語が話せなくてもかまいません。ぜひご参加ください。

講座内容

日程	会場	内容	講師
5月23日(金)	田無庁舎5階	西東京市に見る支援体制・市民活動	●ボランティア教室の学習者 ●日本語教室で活動中のボランティア ●文化振興課/NIMIC
28日(火)		外国籍住民の適応と心理的ストレス	石塚昌保さん(北里大学健康管理センター)
6月4日(火)	田無第二庁舎4階	日本語ボランティアの活動(1) 成人が日本語を学ぶとき	吉田聖子さん(地域日本語教育活動人材育成コーディネーター)
14日(土)		やさしい日本語でコミュニケーション	新居みどりさん(NPO法人国際活動市民中心)
18日(火)	田無庁舎5階	日本語ボランティアの活動(2) 成人が日本語を学ぶとき	吉田聖子さん(地域日本語教育活動人材育成コーディネーター)
25日(火)	J:COMコール田無	日本語ボランティアの活動(3) 外国につながる子どもが日本語を学ぶとは	ピッチフォード 理絵さん(NPO法人青少年自立援助センター)
6月26日(水)～7月9日(火)	各日本語教室	日本語教室での見学・体験	
7月11日(金)	田無第二庁舎4階	日本語教室見学のふりかえり、まとめ、今後の活動に向けて	文化振興課/NIMIC

時 午後2時～4時 対 ●外国人への支援に関心があり、講座終了後の活動が可能な方 ●全8回の講座のうち、6回以上出席できる方 定 40人程度(申込多数の場合、参加可能な日数などにより人数を調整する場合あり) 注 下記「公開講座」終了後に、説明会・受講申込の受付を行います。

公開講座「多文化共生社会と地域日本語教育」

時 5月17日(土)午後2時～4時
場 田無第二庁舎4階 ※当日、直接会場へ
定 60人(先着)

講 野山広さん(国立国語研究所)
共催 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)
文化振興課 ☎ 042-420-2817

フレイル予防・改善に必要な

3つのこと

社会参加



趣味やボランティア活動で
「社会とのつながり」を
維持することが心身の健康の秘訣

バランスよく実践

運動



簡単な体操や散歩など
楽しみながら続けられるもので
「筋力維持」が重要

栄養



たんぱく質を多く摂取し、
「栄養バランスの良い食事」と
「口腔ケア」が大切

何が
一番
重要?

「社会参加」が最も重要!

東京大学高齢社会総合研究機構の調査では、フレイルの入り口は「社会とのつながり」を失うことであることが分かっています。

筋肉量が落ちるサルコペニアの発症は、運動だけをしている人と運動はせず社会参加と栄養に気をつけている人とでは同程度にリスクを下げるすることができます。また、一人で食事をする孤食がフレイルにはハイリスク。なるべく誰かと食べる共食がとても大切です。「つながり」を意識し、積極的な社会参加でフレイル予防をしましょう。

社会参加をしている人は、
運動のみをしている人に
比べてフレイルリスクが、

65.8%
も減少*!!

*引用:「健康長寿 鍵は“フレイル(虚弱)”予防」
飯島勝矢 編著

社会とのつながりを失うことが始まり

フレイル・ドミノを防ぐ!



楽しめることを見つけませんか?

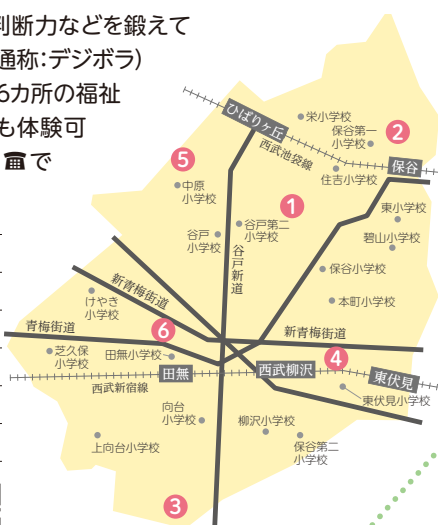
市ではたくさんの集える場、学びの場があります。
自分に合った活動を見つけ、
健康長寿なアクティブシニアを目指しましょう!

いまアツい! 手軽に楽しく/
eスポーツ

太鼓や運転のゲームで、認知機能や反射神経、判断力などを鍛えて健康維持に。初めての方は、健康デジタル指導士(通称:デジボラ)に教わりながら一緒に楽しむことができます。市では6カ所の福祉会館にeスポーツ機器が常設してあるので、いつでも体験可(予約優先)。デジボラのいる日時は、チラシ・HP・で確認を。

① 住吉老人福祉センター	☎ 042-421-1122
② 下保谷福祉会館	☎ 042-422-8338
③ 新町福祉会館	☎ 0422-55-1781
④ 富士町福祉会館	☎ 042-465-9350
⑤ ひばりが丘福祉会館	☎ 042-424-0262
⑥ 老人福祉センター	☎ 042-466-1680

▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2812



人生100年時代を元気で乗り切るために/

50歳以上対象

西東京市生涯現役応援サイト

meets

在住の高齢者と地域の活動をつなげるマッチングサイト。サイトに登録すると、さまざまな活動の検索や登録ができます。

できること

サークルやボランティアなど地域活動を探す

地元で募集中の仕事を見つける

イベント情報を知る

活動登録
ご自身のサークルやボランティア活動を登録できます。

個人



事業者



仕事の依頼

50歳以上の人を求めている団体や事業者からの登録も受付中です!

スマホなどの使用が不慣れな方は、窓口でサポートできます!

まずはお気軽にぜひご相談ください。

☎ 高齢者支援課(田無第二庁舎1階)

窓口開設日: 火・木・金 午前9時30分~午後3時
☎ 042-420-2866

LINE公式アカウント ID[meets]▲

今すぐ登録
チャレンジ

65歳以上

いまの自分を東大式で深掘りチェック!

フレイルチェックでは、フレイルサポーターと一緒に、
11項目のチェックと計器を使っていまの自分を知ることができます。



握力、噛む力、滑舌、お口の元気度、運動機能、手足の筋肉量、栄養バランスなど幅広く見える化。専門家によるミニ講座もあり、フレイル予防のポイントも学べるので、参加してみませんか?

開催日程や募集は、6月1日号や市HPにてご案内予定です。



市HP

「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版でお聞かせいただけます。

詳細は、谷戸図書館☎ 042-421-4545へお問い合わせください。

公式



そのほか



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。

