

にしとうきょう



いざというときのトイレの備え

大きな災害が発生した際、自宅のトイレが使用できなくなる場合があります。トイレの備えは、食品や飲料水の備蓄とともに重要なものです。
いざというときに備えて、自宅の“備え”をいま一度確認しておきましょう。

▶危機管理課 保 042-438-4010

携帯トイレを
無償配布
します!

対象は
西東京市
全世帯!

在宅避難
ガイドブックもお届け!

1世帯
当たり
15個!

使い方はこちらっ!



市HP

申込不要!

配布日程

10月 保谷町・富士町・柳沢・東伏見

11月 新町・向台町・南町・芝久保町

12月 田無町・北原町・緑町・西原町・ひばりが丘・谷戸町

令和8年1月 ひばりが丘北・栄町・北町・住吉町・下保谷・泉町・東町・中町

※配布漏れなどによる再配布依頼は令和8年2月27日金までに危機管理課までご連絡ください。

備蓄

家族構成に合った1週間分の備え

災害が発生すると、ライフラインが復旧するまでに長い時間がかかる場合があります。在宅避難ができるように食品や飲料水・衣類・薬・衛生用品・生活用品などを1週間分(最低でも3日分)準備しておきましょう。

必要な備蓄品は家族の人数や性別、年齢によって異なります。ペットの備えも忘れずに。

日頃から何を準備しておくか話し合っておくことが大切です。

東京備蓄ナビ(都提供)

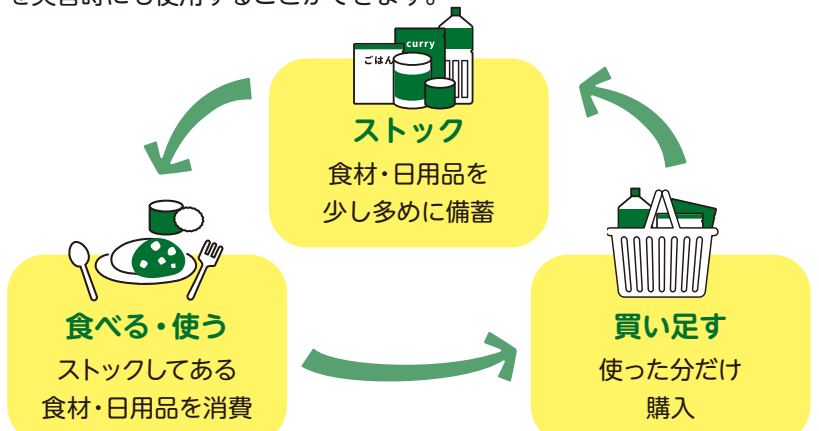
それぞれの家族構成に合わせて、必要な備蓄品をリストアップできます。見直しの参考に活用しましょう。



東京備蓄ナビ

ローリングストック法

備えと消費と補充を繰り返す備蓄方法です。使い慣れている食材・日用品を災害時にも使用することができます。



あんしん暮らし情報

選挙

9月1日現在の選挙人名簿登録者数(定時登録)などが確定

登録者数	男	女	計
令和7年 9月1日現在(A)	82,318人	89,432人	171,750人
令和7年 6月1日現在(B)	82,230人	89,200人	171,430人
増減 (A)－(B)	88人増	232人増	320人増

今回の定時登録の要件

- 日本国民
- 平成19年9月2日以前に出生
- 9月1日現在、引き続き3カ月以上居住している(他市区町村から転入した場合は、6月1日までに本市の住民基本台帳に記載)または、5月1日以降の転出で、転出前に3カ月以上居住していた

在外選挙人名簿登録者数	男	女	計
令和7年 9月1日現在(A)	99人	120人	219人
令和7年 6月2日現在(B)	93人	112人	205人
増減 (A)－(B)	6人増	8人増	14人増

今回の在外選挙人名簿登録などの要件

- ①日本国民
- ②登録申請時に満18歳以上
- ③国外に住所を有し、次のいずれかに該当する
 - その者の住所を管轄する領事官の管轄区域内に引き続き3カ月以上住所がある
 - 本市の選挙人名簿に登録されており、出国前に海外への転出届および在外選挙人名簿登録移転申請をしている

▶選挙管理委員会事務局 ☎ 042-420-2801

募集

シルバーピア生活協力員

シルバーピア(高齢者集合住宅)の生

活協力員住宅(3DK・約63㎡)に居住し、高齢入居者の安否確認などを行う生活協力員を募集します。

場 都営新町五丁目アパート(新町5-17-22-107)

募集人数 1人

資格 次の全てに該当する昭和40年4月2日以降に生まれた方

- 都内在住
- シルバーピアの生活協力員住宅に居住できる
- 高齢者福祉の仕事に理解と熱意を有する
- 現に同居し、または同居しようとする親族がいる
- 世帯の所得の合計が特定公共賃貸住宅(都民住宅)の所得基準内(下表)である
- 持ち家がない
- 申込者、同居家族が暴力団員でない

家族数	所得基準額
2人	227万6,000円～622万4,000円
3人	265万6,000円～660万4,000円
4人	303万6,000円～698万4,000円
5人	341万6,000円～736万4,000円
6人	379万6,000円～774万4,000円
7人	417万6,000円～812万4,000円

謝金 月額13万8,000円

家賃 全額補助

甲 高齢者支援課(田無第二庁舎1階)へ
※随時受付。委嘱候補者が決定次第、受付終了
※募集要項を高齢者支援課で配布
※詳細は市HPへ
▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2810



市HP

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。公表を承諾いただいた方のみ掲載しています。

※㈱グリーンハーモニー 代表取締役 石井実 様(堆肥)

※大竹禎之 様(アルミ代かき)

※匿名(書籍)

※匿名(ベビーベッド)

▶総務課 ☎ 042-460-9810

固定資産税の減額

▶資産税課 ☎ 042-460-9830

一定の要件を満たす改修工事を行った家屋について、工事が完了した年の翌年度分の当該家屋に係る固定資産税を減額します(都市計画税を除く)。

住宅耐震改修工事

減額分 2分の1(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合は3分の2) ※住宅面積120㎡まで

減額要件 ①昭和57年1月1日以前から市内にある住宅に対し、現行の耐震基準に適合させる耐震改修工事を実施 ②工事後3カ月以内に資産税課へ申告(申告が期限内に間に合わない恐れがある場合は、期限内に資産税課にご相談ください) ③1戸当たりの工事費用が50万円超

必要書類 ①耐震基準適合住宅に係る固定資産税の減額適用申告書 ②増改築等工事証明書または住宅耐震改修証明書 ③耐震改修工事費用の領収書の写し ④長期優良住宅の認定通知書の写し(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合のみ)

住宅のバリアフリー改修

減額分 3分の1(住宅面積100㎡まで)

減額要件 ①新築日から10年以上経過した市内の住宅に対し、一定のバリアフリー改修工事※1を実施 ②工事後3カ月以内に資産税課へ申告(申告が期限内に間に合わない恐れがある場合は、期限内に資産税課にご相談ください) ③65歳以上の方、要介護・要支援認定を受けている方、障害者の方が居住する家屋(賃貸住宅を除く) ④改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下 ⑤1戸当たりの工事費用が50万円超(補助金を除く自己負担額) ⑥現在、新築住宅軽減および耐震改修に伴う減額を受けていない家屋

必要書類 ①住宅のバリアフリー改修に伴う固定資産税の減額適用申告書 ②工事内容などが確認できる書類(工事明細書・現場の写真など)と工事費用の領収書の写し ③納税義務者の住民票 ④居住者の要件により次のいずれかの書類 ●65歳以上…住民票 ●要介護・要支援…

介護保険被保険者証の写し ●障害者…障害者手帳の写し ⑤補助金などの交付を受けた場合は、交付を受けたことが確認できる書類

※1…廊下の拡幅、階段の勾配の緩和、浴室・便所の改良、手すりの設置、屋内の段差の解消、引き戸への交換、床の滑り止め化

住宅の省エネ改修

減額分 3分の1(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合は3分の2) ※住宅面積120㎡まで

減額要件 ①平成26年4月1日以前から市内にある住宅(賃貸住宅を除く)に対し、一定の省エネ改修工事(熱損失防止改修※2)を実施 ②工事後3カ月以内に資産税課へ申告(申告が期限内に間に合わない恐れがある場合は、期限内に資産税課にご相談ください) ③改修後の床面積が50㎡以上280㎡以下 ④1戸当たりの工事費用が60万円超(補助金を除く自己負担額)または改修工事に係る費用が50万円超であって、太陽光発電装置、高効率空調機、高効率給湯器もしくは太陽熱利用システムの設置工事に係る費用と合わせて60万円超であること ⑤現在、新築住宅軽減および耐震改修に伴う減額を受けていない家屋

必要書類 ①住宅の熱損失防止改修などに伴う固定資産税の減額適用申告書 ②増改築等工事証明書 ③工事費用の領収書の写し ④納税義務者の住民票 ⑤交付または決定を受けたことを確認できる書類(国または地方公共団体から補助金等の交付を受けた場合) ⑥長期優良住宅の認定通知書の写し(改修工事により、認定長期優良住宅になった場合のみ)

※2…窓・床・天井・壁の断熱性を高める改修工事(外気などと接するもので、窓の改修を含めた工事であることが必須)

公共の場所に落ちているごみ拾いにご協力ください

環境美化キャンペーン

9/27(土) 午前8時～10時(雨天決行)

西東京市高齢者クラブ連合会と共催で、西東京市シルバー人材センターの皆さんとともに「秋の環境美化キャンペーン」を実施します。

市内公共の場(公園・道端など)に捨てられたごみ(可燃ごみ・不燃ごみ・空き缶・空き瓶・ペットボトルなど)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。 ※臨時集積所での袋の配布やトングなどの貸し出しは行っていません。

▶資源循環推進課 ☎ 042-438-4043

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

第2回胃がん検診(胃部エックス線検査)

申込期間 **9/16(火)**から ※定員に達し次第締切

※胃がん検診は、年度内に胃部エックス線検査(バリウム)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8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 9月16日(火)午前9時から、下記申込専用電話またはWebへ

●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。 申込フォーム

第2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	11月1日(出)・10日(月)	11月7日(金)・13日(休)
防災・保谷保健福祉総合センター	11月4日(火)・19日(水)	11月12日(水)・21日(金)

※第3回(12月実施分)、第4回(1月実施分)については、それぞれ10月15日号、11月15日号でお知らせします。

※健康課では予約の受付はしていません。

▶健康課 保 ☎042-438-4021

結核は昔の病気と思っていないですか？

結核・呼吸器感染症予防週間

9/24▶30

結核は、年間1万人程度が新たに発症している日本の重大な感染症です。早期発見・早期治療により治すことができます。

□60歳から感染者が増加

新たに発症した方のうち、60歳以上の方が70%以上を占めています。体のだるさや微熱、体重減少に注意が必要です。

□若い方も注意が必要

若い世代の受診の遅れやそれに伴う集団感染なども問題となっています。

□長引く咳や痰は要注意

2週間以上咳や痰が続く場合には、医療機関を受診しましょう。

問 多摩小平保健所 ☎042-450-3111

▶健康課 保 ☎042-439-3526

スカイツー西東京 ライトアップ

10月は乳がん月間

10/1(水) 午後6時～午前0時

10月の乳がん月間に合わせて、スカイツー西東京がピンク色にライトアップされます。

乳がんは、早期発見・早期治療により90%以上の方の治癒が期待できる病気です。

定期的な検診に加えて、入浴や着替えのときなど、自分の乳房を見て、触って、普段の乳房の状態を知り、変化に気が付いたら病院受診を心掛けましょう。

□協力 スカイツー西東京(株)田無タワー)

▶健康課 保 ☎042-439-3526



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か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
21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	南しばくぼ診療所 芝久保町2-22-36 ☎042-461-3764	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	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	東伏見駅前内科糖尿病クリニック 富士町4-18-11 フジビル1階 ☎042-466-5105	
28日	保谷厚生病院 栄町1-17-18 ☎042-424-6640	すがひろ内科クリニック 南町4-3-2 サウスタウンビル2階 ☎042-464-3226	

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	
21日	歯科吉岡医院 谷戸町3-26-2 ☎042-421-8141	
23日	黒川歯科医院 南町5-5-13 IBSビル2階 ☎042-463-2745	野本歯科医院 柳沢6-9-1 ☎042-466-0133
28日	遠藤歯科医院 田無町2-21-4 ☎042-461-1100	



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

動物愛護週間

9/20▶26

この機会に、身近にいる動物たちについても一度考えてみましょう。

□動物は正しく終生飼養する

飼い主は、愛情をもって終生飼養する責任があります。

□不妊・去勢手術をする

繁殖を望まない場合は、不妊・去勢手術をしましょう。生殖器系の病気の予防にもなります。

□猫の飼育は屋内で

猫にとって屋外は交通事故などのリスクがあるため、猫はできるだけ屋内で飼いましょう。

□犬の散歩はルールを守る

犬の散歩をするときは、リードできちんとつなぎましょう。もし、ふんをしてしまったときは必ず持

ち帰り、おしっこをしてしまったときは十分な量の水で洗い流しましょう。マナーウェアを装着するのも一考です。

□身元の表示をする

犬などには鑑札やマイクロチップを、その他の動物には名札などをつけましょう。

□災害に備える

災害時に動物を同行して避難するために、動物用の防災用品(5日分以上の食事と水など)も用意しましょう。

▶環境政策課

☎042-438-4042



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、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 9月18日(木)午前8時30分(★印は、9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。

☎市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談員	日時
法律相談	弁護士	10月3日(金)・9日(木)・10日(金) 午前9時～正午
		10月1日(水)・7日(火)・14日(火) 午後1時30分～4時30分
交通事故相談	弁護士	★9月16日(火) 午前9時30分～正午
		10月2日(木) 午後1時30分～4時
税務相談	税理士	10月2日(木)・7日(火)・8日(水)午前9時～正午
不動産相談	宅地建物取引士	★9月26日(金) 午前9時～正午
		10月9日(木) 午後1時30分～4時30分
		10月1日(水) 午前9時～正午
登記相談	司法書士	★9月18日(木)、10月16日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	土地家屋調査士	10月16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	社会保険労務士	10月8日(水) 午後1時30分～4時30分
行政相談	行政相談委員	※10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	行政書士	※10月1日号でお知らせします。



偽警察官にご注意



市の近隣地域ではSNSなどに誘導し、ビデオ通話を利用した偽警察官の詐欺が急増しています。特に国際電話番号(+から始まる海外からの電話)が詐欺電話に利用されており、若い方も被害に遭っています。

□ポイント

知らない電話に出ない対策が有効です。
田無警察署では自宅の固定電話

に国際電話の着信を休止したい方を対象に、休止申込の受付を無償で行っています(詳細は☎へ)。

田無警察署と西東京市が協力し合い、引き続き犯罪のない安心安全なまちづくりに努めていきます。

☎田無警察署

☎042-467-0110

▶危機管理課 保

☎042-438-4005

いきいき

シニア

福祉会館・老人福祉センター eスポーツ講座

時・場・定 下表参照 対 在住で60歳以上の方 申 9月29日(月)(必着)までに、往復はがきに講座名と希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12 社会福祉協議会福祉支援課へ

※往復はがき1枚につき1人のみ申込可

※申込多数は抽選

☎社会福祉協議会

☎042-497-5136

▶高齢者支援課 田

☎042-420-2812

のびのび

子育て



福祉・健康

離乳食講習会ステップ(保育あり)

時 10月24日(金)午前10時30分～11時45分(受付:10時15分) 場 田無総合福祉センター 内 離乳食の中期から後期のお話、歯科のお話 対 在住の6～8カ月の子どもの保護者 定 16組(第1子優先) 申 10月10日(金)までにメールで件名「離乳食ステップ」・希望日・住所・保護者氏名・子どもの氏名・子どもの生年月日・第○子・電話番号を下記へ

▶子ども家庭課 保 ☎042-438-4037
✉fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

ファミリー学級・2日制 第9コース ～初めて父親・母親になる方のための教室～

場 ①1日目:10月25日(土)午前9時30分～午後0時15分 ②2日目:11月7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妊娠中の生活と健康 ②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:令和8年1月19日～3月1日) 定 24組(申込順) ※2日間ともパートナーとの参加可 申 9月26日(金)～10月10日(金)に、申込フォームから

▶子ども家庭課 保 ☎042-438-4037



市 HP

麻しん風しん(定期予防接種)の特例

令和6年度に麻しん風しんワクチンの大幅な偏在が生じたことにより、予防接種法等に定める対象期間中に接種を受けられなかった方について、令和9年3月31日までの間、接種対象期間を超えて接種を行う特例を実施しています。

対 予防接種法等に定める対象期間中に接種を受けられなかった方で、令和4年4月2日～令和5年4月1日生まれの方または平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方

※詳細は市 HP または下記へ
▶子ども家庭課 保 ☎042-439-3511



市 HP

令和8年度4月保育園の 1次入所申請受付

□期間 10月31日(金)～11月14日(金)

※郵送受付は10月20日(月)から

□結果 令和8年2月上旬ごろ

□申請書類 10月10日(金)配布

※令和8年度の入園のしおりも配布予定です。

※上記の日程は予定です。

※詳細は市 HP へ

▶幼児教育・保育課 田

☎042-460-9842

シニア向けeスポーツ講座を盛り上げる 「デジサポ」になりませんか？

10/30(木)

午後1時30分～4時30分

防災・保谷保健福祉総合センター6階

家庭用ゲーム機を用いて、市の公共施設や高齢者のイベントで講座を運営し、盛り上げる「デジサポ」(健康デジタル指導士)養成研修を実施します。ゲームの経験がない方でも1から学ぶことができるのでご安心ください。

対 在住・在勤・在学の18歳以上の方 定 10人(申込順)

申 9月16日(火)午前9時から、電話で氏名・住所・電話番号・年齢を下記へ

▶高齢者支援課 田

☎042-420-2812

障害のある方へ



福祉・健康

心身障害者医療費助成制度の所得制限基準額改正

心身障害者医療費助成制度の所得制限基準額が以下のとおり改正されました。新たに対象になる方は申請が必要です。なお、申請月から助成開始となります。

□所得制限基準額		
障害者本人(20歳未満の方は世帯主など)		
税法上の扶養人数	改正前	改正後
0人	360万4,000円	366万1,000円
1人	398万4,000円	404万1,000円
2人	436万4,000円	442万1,000円
3人	474万4,000円	480万1,000円
4人	512万4,000円	518万1,000円

※各種控除後(手当・助成用の控除額)の金額で判定

※障害程度や年齢制限など各種要件あり。詳細はお問い合わせください。

▶障害福祉課 ☎ 042-420-2806

わくわく 催し

ENJOYニュースポーツ

9月28日(日)

午前9時30分～11時30分

(受付:午前9時20分)

旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ポッチャ・モルックなど)が楽しめます。子どもから高齢の方まで、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。
☎ 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) ☎ 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物・出席カード(お持ちの方)

▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

TAMA ☆ろくと巡礼物語!

北多摩TOKYO

スタンプラリー&謎解き 2025

10月1日(水)～11月30日(日)

※詳細は特設HPへ

市内経済の活性化を目的に、スタンプラリーと謎解きイベントを行います。指定されたミッションをクリアすると、すてきな景品がもらえます。

◆市内スタンプラリースポット

多摩六都科学館・郷土資料室・東伏見稲荷神社

◆謎解きヒントスポット

あらやしき公園・まちテナ西東京

□主催 東京都商工会連合会多摩観光推進協議会

□協力 多摩北部都市広域行政圏協議会

☎「TAMA☆ろくと巡礼物語!」事務局 ※HP内の問い合わせフォームからお問い合わせください。

▶産業振興課 ☎

042-420-2819



☎のHP

ボディケア講座～姿勢改善～

10月1日(水)

午後1時～2時

防災・保谷保健福祉総合センター3階

☎ 理学療法士による、姿勢改善に関する話と自宅でする体操 ☎ 市内に住民票がある方で18歳以上の方 ☎ 15人(申込順) ※1歳未満の子どもの子連れ参加可 ☎ 前日までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

リハビリ窓口相談

●10月1日(水) 午後2時15分～3時15分

●16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3階

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。
☎ 市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者 ☎ 各2人(申込順) ☎ 前日までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

労働者向けセミナー

「多様で能力を活かせる、人間的な働き方」の実現に向けて

●10月3日(金) 午後1時30分～4時30分
●17日(金) 午後1時30分～4時30分
東京都労働相談情報センター多摩事務所7階

注目すべき労働判例、法改正の動向など、労働法の直面する最新の課題を考察します。

☎ 70人(申込順) ☎ ☎ へ電話またはTOKYOはたらくネットから

□主催 東京都労働相談情報センター多摩事務所

□共催 西東京市

☎ 東京都労働相談情報センター多摩事務所 ☎ 042-595-8731

▶男女平等推進センター

☎ 042-439-0075

Tシャツで布ぞうりを作ろう!

①10月4日(土)

②11日(土)

いずれも午前10時～午後4時

エコプラザ西東京

事前説明会

9月27日(土) ①午前10時～正午 ②午後1時～3時

☎ 在住・在勤・在学の18歳以上の方で事前説明会と講座を2日間とも出席できる方 ☎ 各回8人(申込順) ☎ 不要のTシャツ4～5枚(事前説明会で詳細を説明します) ☎ 9月17日(水)午前11時～24日(水)午後5時に電話で講座名①・②、氏名、年齢、住所、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)

▶環境政策課 ☎ 042-438-4042

栄養・食生活相談

10月7日(火)

午前9時～正午(1人30分程度)

田無総合福祉センター

☎ 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 ☎ 市内に住民票がある方 ☎ 4人(申込順) ☎ 10月2日(木)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

糖尿病予防講座

10月9日(木)

午前10時～11時15分

田無総合福祉センター

☎ 保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話 ☎ 糖尿病を予防するための生活習慣を学びたい方および家

族 ☎ 10人(申込順) ※通院・服薬中の方は参加不可 ☎ 10月6日(月)までに、電話・メールで件名「糖尿病予防講座」・氏名・住所・生年月日・電話番号を下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

☎ 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)

10月9日(木)

午後1時30分～3時30分

田無総合福祉センター

☎ 市内に住民票がある方 ☎ 2人(申込順) ☎ 10月6日(月)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

庭からはじめる生物多様性～国内初の住宅街における個人自然共生サイト見学会～

10月11日(土)

●第1回:午前10時～正午

●第2回:午後1時30分～3時30分

※荒天時は10月18日(土)同時刻に延期

集合場所:向台コミュニティセンター

環境省認定の市内の自然共生サイトO's Gardenを見学し、庭の美しさを楽しみながら、生きものにも配慮するガーデニングを学びましょう。

☎ 在住・在勤・在学の中学生以上の方 ☎ 各回5人(申込多数は抽選)

☎ 小田部家信さん(Wildlife-friendly gardener) ☎ 筆記用具・雨具・飲み物 ☎ 9月19日(金)～26日(金)に、電話またはメールで講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢・希望回(第1回または第2回)を ☎ へ

※当選者には9月29日(月)までに電話・メールで連絡

☎ エコプラザ西東京(午前9時～午後5時)

☎ 042-421-8585

☎ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境政策課 ☎ 042-438-4042

おしごと準備

私らしく働く未来をつくる「キャリアデザインスクール」(全3回)

●10/23(木) ●10/31(金) ●11/7(金)

午前10時～正午 住吉会館ルピナス

人生100年時代のいま、子どもや家庭を一番に考え、働き方を選んできたあなたへ。これからの働き方を一緒に考えてみませんか。ワークを通して楽しみながらしっかり学べる就労支援プログラムです。

☎ 子育てや介護を理由に離職またはパートタイムなどに働き方を変更した女性で、今後のキャリア

を見直し、復職や転職を考えたい方 ☎ 20人(9月20日(土)までの申込は抽選。その後申込順)

※保育あり(6カ月以上未就学児まで、各回6人程度)

☎ 申込フォームから

▶男女平等推進センター

☎ 042-439-0075



市HP

しゃきしゃき体操パート2講座

10月14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。
市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方 定15人(申込順)
申10月10日(金)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 042-439-3526

パリテ講座
正しく怖がるインターネット
～SNSで絶対に失敗しない方法～

10月18日(土)
午前10時～11時30分
オンライン(Zoom)

知らないままでは、気づかないうちにSNSで被害者、そして加害者にもなり得るネットのトラブル。でも、正しく知れば、過剰に怖がる必要はありません。親が知り、子どもに伝えることで、ネットも安心して使える世界に変わっていきます。
お子さんをお持ちの方 定50人(申込多数は抽選) 申9月12日(金)午前9時～10月10日(金)午後5時に、申込フォームまたはメールで件名「正しく怖がるインターネット講座」・住所・氏名・電話番号・Zoomの参加名を下記へ ※詳細は市HPへ
男女平等推進センター 042-439-0075
kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

カラダまるごと測定会

10月21日(火)・22日(水)
●午前9時15分～正午
●午後1時～3時45分
田無第二庁舎4階

身体成分分析・骨量・血管年齢の測定と健康相談(30分程度) 対10月9日(休)時点で18歳以上75歳未満の西東京市国民健康保険加入者 定各日50人(申込多数は抽選) 申10月9日(休)

(消印有効)までに、住所・氏名・生年月日・電話番号・第3希望までの希望日と希望時間帯(午前・午後・希望なし)を申込フォーム・はがき(〒188-8666市役所保険年金課)または保険年金課(田無庁舎2階)窓口へ
※参加の決定は10月9日(休)以降に郵送にて通知

協力 東京都国民健康保険団体連合会
保険年金課 田 042-460-9821 申込フォーム

親子で収穫祭

10月25日(土) 午前10時～正午(雨天時:10月26日(日))
市内農業者のほ場(北町三丁目8番)

市内の畑で落花生の収穫や袋詰め体験をして、市内の農業の魅力を体験してみましょう。収穫した落花生は無料で持ち帰ることができます。
※希望する世帯は大根の収穫体験および購入も可(現金のみ)
対在住の小学生と保護者 定25組(申込多数は抽選) 持軍手・飲み物・タオル・汚れてもよい服装・靴・持ち帰り用袋 申9月30日(火)午後5時までに申込フォームから
産業振興課 田 042-420-2820 申込フォーム

西東京市創業スクール(全5回)

10月26日(日)、11月16日(日)・23日(祝)・30日(日)、12月14日(日)
午前9時～午後1時
田無第二庁舎4階(11月23日(祝)のみイングリッシュビル)

国の認定を受けた創業支援事業計画に基づく講座です。全5回の講義を通じて、創業期に必要な知識の習得やビジネスプランの作成を目指す、実践的なカリキュラムです。
対創業に興味がある方、創業を目指している方、創業後間もない方 定20人(申込順) ￥5回で5,000円(初回に集金) 申市HPの申込フォームから
主催 西東京市(企画・運営 多摩信用金庫)
産業振興課 田 042-420-2819 市HP

市民介護講習会

10月29日(水)・30日(木)
午前9時～午後4時
特別養護老人ホーム 健光園(田無町5-5-19)

高齢者を支える基本知識と介護技術をテーマに、施設職員などによる市民介護講習会を開催します。
対在住で、高齢者を介護している家族の方、介護に関して知職を身につけたい方、ボランティアとして活動してみたい方 定10人程度(申込順)
申9月30日(火)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
※原則全日参加。できない場合、申込は可能ですが、申込多数の場合には全日参加できる方が優先されます。
高齢者支援課 田 042-420-2815
〒188-8666市役所高齢者支援課介護事業者係「市民介護講習会担当」へ

日程	内容
10月29日(水)	●特別養護老人ホームの役割 ●短期入所生活介護の役割 ●地域包括支援センターの役割 ●通所介護サービスの役割とサービス内容、施設見学 ●居宅介護支援センターの役割 ●高齢者の健康維持に必要な栄養 ●簡単にできる介護食
30日(木)	●生活の中のリハビリ ●寝たきり予防十か条 ●離床生活の勤め ●食事、着脱、入浴、排泄介助 ●移乗介助 ●特別養護老人ホーム見学 ●高齢者に多い疾患と急変時の対応 ●感染症について ●ボランティア活動受け入れについて

男女平等推進センター 自立支援講座
Do it! ここから始まる。
わたしのトリセツ2025

①10月29日(水) ②11月5日(水)
③11月10日(月) ④11月19日(水)
⑤11月28日(金) ⑥12月2日(火)
いずれも午前10時～正午
住吉会館ルピナス

生き生きと自分らしく過ごすために、新たな自分を発見してみませんか。
対①パーソナルカラー ②こころも護る護身術 ③夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか ④知って得

する法律知識 ⑤ココロとカラダに寄り添う香り ⑥ストレスケア 対女性 定各日20人(申込多数は抽選) ※保育あり(6カ月以上の未就園児・各日7人まで) 申9月16日(火)午前9時以降に申込フォームから
※詳細は市HPへ
男女平等推進センター 042-439-0075 申込フォーム

Nobody's Perfect講座
～乳幼児の親のためのプログラム～

10月30日、11月6日・13日・20日・27日、12月4日(木)
午前10時～正午
住吉会館ルピナス

完璧な子どもも完璧な親もない! 親になるには人の手助けが必要、みんなで助け合って子どもを育てていこうという考えのもと、ファシリテーターがサポートしながら、カナダ発祥のプログラムを楽しく進めます。
対幼児期(6カ月～3歳)の子どもがいる方 定10人(申込多数は抽選) ※保育あり(6カ月以上未就園児・5人) 申9月12日(金)午前9時～10月10日(金)午後5時に、申込フォームまたはメールで件名「NP講座」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ
男女平等推進センター 042-439-0075
kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp 市HP

多世代交流型地域クリーン活動
「それいけ! ごみヒーロー」

11月1日(土) 午前9時45分～正午
青嵐中学校およびその周辺

青嵐中学校生徒会・栄小学校児童会・保谷第一小学校児童会が主催する多世代交流型地域クリーン活動です。子どもから高齢者まで幅広い世代が集まり、ウォークラリー形式で交流しながらごみ拾いをする事で地域に住む人々の輪を広げます。またイベントを通じてごみをどのように減らし、資源化していけばよいかを学びます。
対クリーン活動と環境学習 申市HPへ
資源循環推進課 042-438-4043 市HP

東京文化財ウィーク2025

したのや縄文の里 秋まつり 「10年分の感謝とこれからの夢をのせて!」

10/5(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)



弓矢で狩りを体験♪



「したのや縄文体操」は必見!



販売ブース拡大! 人気商品は早めにゲット!

地域学習推進課 田 042-420-2832

※写真は全て令和6年度開催時の様子

市民スポーツまつり

参加者募集

10/13(祝)

午前9時30分～午後4時
向台運動場・市民公園グラウンド

競技 ※事前申込制(申込順)

□500mリレー

時 ●予選：午前10時30分(予定)

●決勝：午後2時50分(予定)

①小学4年生以下の部 ②5・6年生の部 ③中学生以上の部

定①・②1チーム：5人 ③1チーム：男子3人・女子2人(1・3・5走は男子、2・4走は女子)

※①・②は18チーム募集 ③は

12チーム募集

□大縄跳び

時 午後1時15分(予定) 定1チーム12人(回す人2人・跳ぶ人10人)

※20チーム募集

チャレンジコーナー

※当日会場で申込

内 モルック・輪投げ・スリッパとぼし・FC東京によるキックターゲットほか

申 500mリレー・大縄跳びに参加する方は、10月3日(金)までに、参加競技名・チーム名(ふりがな)・チーム全員の氏名・学年(または年齢)・代表者電話番号を明記し、問へメール・ファクスまたは持参
問 〒188-0012南町5-6-5「きらっと」内 NPO法人西東京市体育協会事務局 ☎042-452-7155(平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く) ☎042-439-3395 ✉nishitokyo.taikyo@atbb.ne.jp

▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818



問のHP



ゼロカーボンシティの実現へ

北杜市環境学習親子ツアー

11/29(土)

山梨県北杜市須玉ふれあい館^{ほか}
(北杜市須玉町若神子521-17)

友好都市である山梨県北杜市で二酸化炭素の吸収源となる森林の整備の重要性などを学び、現地の親子たちと一緒に間伐材を使用した木工体験、ほうとう作り体験を実施するツアーを開催します。

※現地までバスによる送迎

※集合：午前6時50分 解散：午後6時(予定) タクトホームこもれびGRAFAREホール前

対 在住・在学の小学1～6年生の親子 定20組(40人) ※1家

族1組(2人)まで ￥1組(1家族)5,000円 ※当日徴収 持エプロン・三角巾・マイ箸・ハンドタオル・室内履き・筆記用具・飲み物^{など} 申 9月19日(金)午前8時30分～10月17日(金)午後5時に、申込フォームから(申込多数は抽選)

※詳細は市HPへ

▶環境政策課

☎042-438-4042



申込フォーム



多摩六都科学館 ナビ

宇宙科学奨励賞受賞の研究者に聞く宇宙の最新研究2025
X線観測で迫るブラックホールの
激しい活動の謎

11/8(土)

午後2時～3時30分

ブラックホールが引き起こす激しい明るさの変化やジェットの噴出。これらの謎に迫るX線観測の最前線と、そこで活躍する日本の観測装置についてお話しします。

対 中学生～大人 定60人(参加者以外の入室不可)

講 志達めぐみさん(愛媛大学大学院 理工学研究科 准教授)

¥400円(参加費) ※ほかに入館券(大人520円、中・高校生210円) 申 問のHPから(申込順)

□共催 公益財団法人 宇宙科学振興会

場・問 多摩六都科学館 ☎042-469-6100



ロクトサイエンスコラム

122

科学館の庭にいる「は虫類」

時代を問わず、恐竜をはじめとする大昔のは虫類の仲間は子どもたちに大人気です。では、現代で私たちの身近なところには、どんなは虫類がいるのでしょうか。

科学館の庭で一番見かけるのは、ヒガシニホントカゲとニホンカナヘビです。どちらも成体の体長は20cm程度ですが、ヒガシニホントカゲは体の表面がなめらか、ニホンカナヘビはうろこがはっきりしていて体が角ばっている、といった違いで見分けられます。人の気配を感じると岩や草の陰に逃げ込むので、科学館の庭を歩いていてカサカサという音が聞こえると、逆に“そこにいる”ことが分かります。

お天気のいい日はビオトープまわりの石や木の枝の上でひなたぼっこしている姿をよく見かけるので、通りかかったらそつと探してみてください。



この夏、日陰で見つけたヒガシニホントカゲ

西東京市の人口と世帯 20万6,776人(↑ 36)
総人口 住民登録：令和7年9月1日現在

人口／20万6,776人(↑ 36)〈6,798人〉 男／10万336人(↑ 18)〈3,619人〉
世帯／10万3,809(↑ 15)〈4,294〉 女／10万6,440人(↑ 18)〈3,179人〉
※()は先月比 < >は外国人住民

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。

