

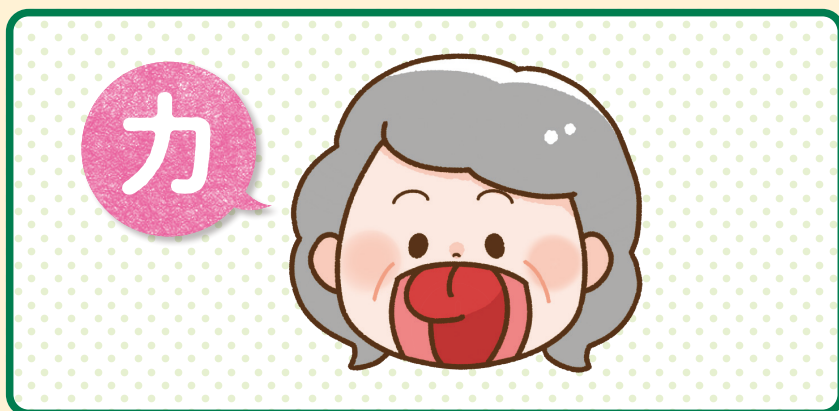
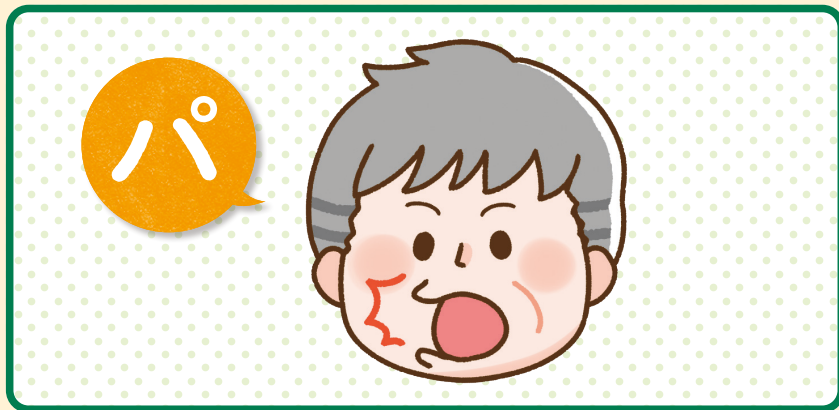


主な内容

【4面】プレミアム応援カード有効期間のご案内 【6・7面】税の申告が始まります 【9面】健康ポイントアプリ「あるこ」

エイジング ケア

パ タ カ ラ っ て何?



「パタカラ体操」ではじめるオーラルフレイル予防
高齢者だけではなく、若いときからの習慣が重要です

40歳を過ぎたらオーラルフレイル予防の適齢期

いまの日本は4人に1人が65歳以上と超高齢社会。高齢化だけが問題なのではなく、**寿命と健康寿命に差があることが問題**。医療費はかからないほうがいいし、食事も趣味も、健康だから楽しめることのほうが多いはず。老化現象のなかでも、いま注目されているのが「フレイル(虚弱)」の初期サインといわれる「オーラルフレイル(口腔機能低下)」。

体力や筋肉の衰えが気になり始める40歳以降は予防の習慣化が大切。50歳以降は、毎日続けることが、笑顔でいられる健康寿命を延ばす秘訣です。お口から始めるエイジングケアとして、オーラルフレイル予防を始める人が増えています。病気になる前に、フレイルになる前に、早めに**予防の習慣化**を始めましょう。

なぜ「口」が衰えやすくなっているの?

硬いものを
食べない

SNSでの
コミュニケーション
増加

1人時間の
増加

口を動かすことが減り、運動量が減ることで、口の周りの筋力が衰えやすい環境に。65歳以上の調査では、オーラルフレイルに該当するグループは、そうでないグループに比べて「**4年後の要介護リスクが約2.4倍になる**」というデータ*も出ています。

* 東京大学高齢社会総合研究機構の研究
(田中友規, et al : J Gerontol A Biol Sci Med Sci, 2018)

平均寿命と健康寿命には、こんなに差がある!

女性

平均寿命 87.5歳

男性

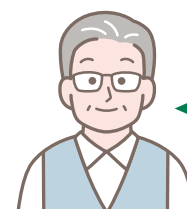
平均寿命 81.4歳

その差は
12歳!



健康寿命 75.5歳

その差は
9歳!



健康寿命 72.6歳

※出典 ● 平均寿命: 2021年度版厚生労働省統計 ● 健康寿命: WHO2023年版世界保健統計

フレイルとは

健康な状態と要介護の間のことで、筋力や心身の活力が低下することを「フレイル(虚弱)」と呼びます。

もっと詳しく! 2面へ

“口”が衰えるってどんなこと？

歯や口には「食べる」「話す」「表情をつくる」「呼吸をする」などさまざまな働きがあります。歯は食べ物をかみ砕き細かくするために重要な役割を果たしています。それと同じくらい大事なのは「舌」です。食べ物をかんで飲み込むまでの工程は意外と複雑。歯だけでなく、口や舌を衰えさせないことが重要です。でも、衰えに気づきにくいので、普段から気をつけていないと、年齢とともにあっという間に衰えが…

こんな症状気になりませんか？

- | | | |
|---|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 誤えんする、むせる | <input type="checkbox"/> 舌や頬をかむ | <input type="checkbox"/> 舌が汚れる |
| <input type="checkbox"/> 最近食べるのが遅くなった | <input type="checkbox"/> 食べこぼす | <input type="checkbox"/> 飲み込みにくいことがある |
| <input type="checkbox"/> 話が聞き取りづらいと言われるようになった | <input type="checkbox"/> ブクブクうがいをする食べかすがよく出る | <input type="checkbox"/> 硬いものがかめない |

これらの症状がある場合「オーラルフレイル(口の機能の低下)」の可能性が…

オーラルフレイルも最も大きな原因は「筋肉量の低下」

老化とともに筋肉量が低下することを“サルコペニア”と呼びます。口周りの筋肉が衰えると「のど」の筋肉も衰えていきます。これもサルコペニアの一種。飲み込みにくいことがあるという人は要注意。近年増えている「誤えん性肺炎」の原因にも。一度衰えると、なかなか鍛えられないので予防が大切です！

入れ歯でも差し歯でも大丈夫！
かみ合わせチェックやかむ力は、
お近くの歯医者さんで
定期的に確認を

「健康」応援都市 西東京市 みんな元気に健康長寿

〔オーラルフレイル予防3つのポイント〕

口腔ケア

歯磨きや定期的な
歯科健診

エクササイズ

口まわりの運動で
筋トレ

バランスの良い食事

硬いものやたんぱく質を
積極的に摂取！

Let's Try!

楽しく声を出してエクササイズ!“パタカラ体操”

パタカラ体操は、食べる一連の動作を鍛える代表的な体操の一つ。唾液の分泌を良くしたり、誤えんを防ぐなどはもちろん、表情筋を動かすことで、顔全体の血流が良くなったりフェイスラインもすっきり。さらに、頭の血流まで良くなることから、脳の活性化につながるも！良いこと尽くしのエクササイズ、歯磨きと併せて習慣に。

西東京市「歯っぴー動画」で見てください！

コンセプトは「歯の健康=GET歯っぴー(Happy)！」。動画のテーマソングは、西東京市PR親善大使のJUN SKY WALKER(S)のリーダー&ギターの森純太さんが作曲し、演奏とコーラスに参加しています。

歯っぴー動画



- | | | | |
|------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| <p>1 唇をしっかり閉じてから発音</p> | <p>2 舌を上あごにしっかり付けて発音</p> | <p>3 のどの奥に力を入れて、のどを閉めて発音</p> | <p>4 舌を丸め、舌先を上の前歯の裏に付けて発音</p> |
|------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------|

声を出せないときは「ふうせん体操」で♪

口唇力を強化して、口のまわりを柔軟にしましょう

- | | | | |
|---------------------------------------|-----------------|--|---|
| <p>1 唇をしっかり閉じて右頬に空気をいっぱいためて膨らませる。</p> | <p>2 左頬も同様に</p> | <p>3 唇をしっかり閉じて鼻の下に空気をいっぱいためて膨らませる。</p> | <p>4 唇をしっかり閉じて下唇の下に空気をいっぱいためて膨らませる。</p> |
|---------------------------------------|-----------------|--|---|
- 1~4を3~5秒ずつキープして3回繰り返す

西東京市ではフレイル予防を啓発するフレイルサポーターが活躍中！

東京大学高齢社会総合研究機構が独自の研究をもとに開発したプログラム「フレイルチェック」を活用し、いろいろなイベントで活動しています。



東大TV
フレイルチェックとは 動画でご紹介

一緒に活動してくれるサポーター募集



「フレイルサポーター養成研修」は年2回程度開催
詳細は市庁舎をご確認ください。



市からの 連絡帳

税・年金・保険

市内で事業を営んでいる方、市内に事業用資産を所有している方へ

市内に償却資産(事業用資産)を所有している方は、1月31日(水)までに申告が必要です。償却資産の種類と対象となる資産については、市のHPをご覧ください。対象となる資産をお持ちの方でまだ申告がお済みでない場合は、お早めにご申告ください。申告書をお持ちでない方や、ご不明な点は下記へご連絡ください。

▶資産税課 ☎042-460-9830 市HP

公的年金等の源泉徴収票が日本年金機構から送付されます

令和5年中に国民年金・厚生年金等の老齢または退職を支給事由とする公的年金を受けていた方に「令和5年分公的年金等の源泉徴収票」が送付されます。未着・再交付は☎にお問い合わせください。

※例年、1月下旬に送付(障害年金・遺族年金は非課税所得のため送付されません)

☎ ●ねんきんダイヤル
☎0570-05-1165(ナビダイヤル)
※050から始まる電話からは
☎03-6700-1165
●武蔵野年金事務所
☎0422-56-1411(ナビダイヤル)
▶保険年金課 ☎042-460-9825 日本年金機構HP

高齢者医療制度の被保険者へ医療費等通知書を発送

医療費等通知書を1月下旬にお送りします。通知書には、診療年月、医療機関などの名称、医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)、医療費等(自己負担分)などが記載される予定です。

☎ 令和5年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者であり、令和4年9月～令和5年8月の12カ月間に、保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

☐注意
確定申告(医療費控除)の際に医療費等通知書を添付することで、令和5年1～8月の診療などは、「医療費控除の明細書」への記載を省略することができます。ただし、令和5年9～12月の診療などは、翌年度の発送となりますので、申告が必要な場合はお持ちの領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付してください(この場合、医療費の領収書は、確定申告期限から5年間保存する必要があります)。

☎ 東京都後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンターへ
☎0570-086-519
▶保険年金課 ☎042-460-9823

福祉

生活つなぎ資金貸付

急を要する事情で一時的に金銭的に困りの方へ貸付を行います(上限2万円)。
※貸付には条件があります。詳細はお問い合わせください。

▶地域共生課 ☎042-420-2808

家賃の支払いが困難な方へ

在住で、就労意欲があり、離職・休業などによる収入減少(雇用先によるシフトの減少・取引先の倒産や営業縮小・災害等の影響によるものに限る)などにより住まいをなくした方、またはそのおそれのある方に、賃貸住宅の家賃(管理費・共益費などを含まない)として住居確保給付金(原則3カ月)を支給(代理納付)しています。

収入や預貯金額などの要件があります。申請方法や詳細は市HPをご覧ください。

☎生活サポート相談窓口
☎042-420-2809
▶地域共生課 ☎042-420-2808

暮らし

認定農業者になりませんか

市内で農業を営んでいる方を市や関係機関が支援する制度です。現在、52人の認定農業者の方が、市の農業の担い手の中核として営農されています。

☐認定を受けるには
経営改善の方向や経営規模の拡大に関する目標・生産方式・経営管理の合理化などをまとめた5年間の「農業経営改善計画」を作成して申請後、市の審査を経て認定します。

☐認定農業者になると
次のような支援が受けられます。
●低金利の融資 ●経営改善に必要な研修への参加 ●経営相談 ●農業者年金保険料の助成 ●市補助金の限度額の上乗せ ●認定農業者経営改善支援補助金の助成など

☐説明会
☎ 1月25日(水)午後6時
☎ 田無第二庁舎4階
▶産業振興課 ☎042-420-2820



消費者団体登録

消費生活に関する消費者の自主的な学習活動を市内で行っている団体が「消費者団体」登録をすると、消費者センター分館のグループ活動室を利用したい日の2カ月前の1日から予約することができます(登録団体以外は1カ月前から)。更新は年度ごとになるため、現在登録している場合も更新の手続きが必要です。

※詳細は下記までお問合せください。
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

空き家相談会

市内に空き家を所有している方などを対象に、市と協定を締結している各専門家団体による個別相談会を開催します。

☎ 1月20日(土)午前10時～午後1時
☎ アスタセンターコート
※当日、直接会場へ
▶住宅課 ☎042-438-4052

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。

☎/場①2月7日(水)午後2時～5時/保谷東分庁舎 ②2月17日(土)午前9時30分～午後0時30分/イングビル
☎ 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
☎ 各回8人(申込順) ※1人35分程度
☎ ①2月2日(金) ②2月14日(水)までに、電話で下記へ
☐相談員 ①(一社)東京都建築士事務所協会 ②住みよい町をつくる会
▶住宅課 ☎042-438-4052



市政

令和6年度予算要求の概要を作成しました

市では現在、令和6年度予算の編成作業を進めています。各課からの予算要求を取りまとめた「令和6年度予算要求の概要」は、財政課(田無庁舎3階)、情報公開コーナー(田無庁舎5階)で配布しています。また、市HPでもご覧になれます。

▶財政課 ☎042-460-9802

市民会議室の利用申請再開

4月1日(月)から、田無庁舎2階の市民会議室の利用を再開します。利用申請は、2月1日(休)から公共施設予約システムで予約を開始します。

☎ 会議などを開催する団体(過半数が市民である団体)
※公共施設予約システムの利用には一般団体で登録が必要です。登録・予約などの詳細は市HPでご確認ください。
▶総務課 ☎042-460-9812



図書館・特別整理休館

蔵書点検のため、下記の日程で順次休館します。ご理解とご協力をお願いします。

館名	特別整理休館期間
保谷駅前	1月23日(火)～25日(木)
ひばりが丘	1月30日(火)～2月1日(木)
芝久保	2月6日(火)～8日(木)
中央	2月27日(火)～29日(木)
柳沢	3月5日(火)～7日(木)
谷戸	3月12日(火)～14日(木)

▶中央図書館 ☎042-465-0823



募集

令和6年度スポーツ推進委員

☐募集人数 若干名
☐応募資格
●スポーツ・レクリエーションの実技・助言などができる方
●スポーツ事業の企画・運営に積極的・献身的に協力できる方
●自己の資質向上や市のスポーツ推進のために、研修会などに参加できる方
※令和6年度予定事業…ニュースポーツ体験会(月1回)・ウォーキング(年2回)・市民体力テスト・ポッチャ大会など

☎ 在住・在勤・在学の方
☐業務 月1回の定例会議(第3(木)・夜間)、各種事業の計画・実施(年間20日程度)

☐任期 4月1日(月)～令和7年3月31日(月)

☐報酬 本市の規定による
☎ 1月31日(水)午後5時(消印有効)までに、指定の履歴書を〒188-8666市役所スポーツ振興課に郵送または本人が持参(田無第二庁舎5階)
※提出された履歴書は返却しません

☐選考方法 書類審査・面接試験(15分程度)

☐面接試験日
2月8日(水)～19日(月)の間で、希望日時を指定の履歴書にご記入いただき、調整します。

※詳細は、市HPをご確認ください。
☐選考結果 後日通知
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818 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。

※豊永茂則 様(1万円)
※(有)ジャパン・コーディネーター 代表取締役 足羽博史 様(金員)、
明治安田生命保険相互会社 武蔵野支社 支社長 岸一樹 様(74万4,000円)
▶秘書広報課 ☎042-460-9803

【傍聴】

■教育委員会

時 1月23日(火)午後2時
場 田無第二庁舎4階
内 行政報告ほか
定 10人
▶教育企画課 田無 042-420-2822

審議会など

■青少年問題協議会

時 1月16日(火)午前10時
場 田無庁舎5階
内 第12期活動テーマほか
定 3人
▶児童青少年課 田無 042-460-9843

■図書館協議会

時 1月19日(金)午後1時30分
場 田無第二庁舎4階
内 図書館事業ほか
定 2人
▶中央図書館 田無 042-465-0823

■第2次産業振興マスタープラン策定委員会

時 1月22日(月)午後3時30分
場 田無庁舎2階
内 素案の確定ほか
定 5人
▶産業振興課 田無 042-420-2819

■地域福祉計画策定・普及推進委員会

時 1月24日(水)午後7時
場 田無第二庁舎4階
内 第5期地域福祉計画策定の検討ほか
定 5人
▶地域共生課 田無 042-420-2807

■緑化審議会

時 1月25日(木)午前9時30分
場 エコプラザ西東京
内 みどりの基本計画ほか
定 5人
▶みどり公園課 田無 042-438-4045

■社会教育委員の会議

時 1月26日(金)午後2時
場 田無第二庁舎3階
内 提言内容
定 2人
▶社会教育課 田無 042-420-2831

■子ども子育て審議会計画専門部会

時 1月29日(月)午前9時30分
場 田無庁舎5階
内 子育て・子育てワイワイプランの策定ほか
定 5人

■子ども子育て審議会

時 2月6日(火)午後2時
場 田無庁舎2階
内 子育て・子育てワイワイプランの策定ほか
定 5人
▶子育て支援課 田無 042-460-9841

■教育計画策定懇談会

時 1月29日(月)午前9時30分
場 田無第二庁舎4階
内 教育計画
定 5人
▶教育企画課 田無 042-420-2822

■特別職報酬等審議会

時 1月29日(月)午前10時
場 田無庁舎5階
内 / 定 特別職の報酬ほか / 5人
▶職員課 田無 042-460-9813

■居住支援協議会

時 1月30日(火)午後2時
場 防災・保谷保健福祉総合センター6階
内 / 定 住宅確保要配慮者賃貸住宅供給促進計画ほか / 5人
▶住宅課 保谷 042-438-4052

■総合教育会議

時 1月31日(水)午後2時
場 田無庁舎4階
内 教育に関する協議・調整
定 5人
▶企画政策課 田無 042-460-9800

■個人情報保護審議会

時 2月1日(木)午後2時
場 田無庁舎4階
内 / 定 個人情報保護制度 / 5人
▶総務課 田無 042-460-9811

プレミアム応援カード有効期間のご案内

プレミアム応援カードの有効期間が間もなく終了となりますので、まだご利用をされていない方は、お早めをお願いします。なお、返金対応は行いませんのでご注意ください。



□有効期間 1月31日(水)まで

◆引換購入をお忘れの方へ

令和5年11月までの引換購入をお忘れになった方を対象に、引換購入ができる期間を設けます。ご希望の方は、1月18日(木)までに、以下の該当コールセンターへご連絡ください。

プレミアム応援カード利用者アンケート実施中

プレミアム応援カードをご利用いただいた方を対象にアンケートを行います。
□期限 2月5日(月)まで

アンケートはこちら



- 問 ●生活応援事業用コールセンター 田無 0120-547-088
- 若者生活応援事業用コールセンター 田無 0120-433-071
- 高齢者生活応援事業用コールセンター 田無 0120-826-999
- ▶産業振興課 田無 042-420-2819
- ▶高齢者支援課 田無 042-420-2811

無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田無庁舎2階)	(月)~(金) 午前8時30分~午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、日常の問題や手続などについて専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

□申込開始 1月18日(木)午前8時30分(★印は、1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

※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 田無 042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	2月2日(金)・8日(木)・9日(金)午前9時~正午
		2月6日(火)・7日(水)・13日(火)午後1時30分~4時30分
交通事故相談	電話・対面	★1月23日(火) 午前9時30分~正午
		2月1日(木) 午後1時30分~4時
税務相談	電話・対面	2月1日(木)・6日(火)・14日(水)午前9時~正午
不動産相談	電話・対面	★1月26日(金) 午前9時~正午
		2月8日(木) 午後1時30分~4時30分
登記相談	電話・対面	2月7日(水) 午前9時~正午
		2月15日(木) 午後1時30分~4時30分
表示登記相談	電話・対面	2月15日(木) 午後1時30分~4時30分
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	電話・対面	2月14日(水) 午後1時30分~4時30分
行政相談	電話・対面	※2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	※2月1日号でお知らせします。

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

下水道モニター募集

内 アンケート(4回)の回答など
対 都内在住の18歳以上(令和6年4月1日現在)で、問のQR閲覧とメールの送受信ができる方(公務員・モニター経験者・島しょ在住者を除く)
定 1,000人程度(申込多数は選考)
□任期 4月1日から1年間
□謝礼 回答数に応じ、図書カードを贈呈(任期末にまとめて送付)
申 2月28日(水)まで
※詳細は問のQRをご覧ください。
問 東京都下水道局総務部広報サービス課 田無 03-5320-6693

1月26日 文化財防火デー

昭和24年1月、奈良県の法隆寺金堂で発生した火災により、白鳳時代に描かれた十二面壁画が焼損しました。この火災を教訓として、先人たちが残した文化財を火災から守ろうと、昭和30年から1月26日を文化財防火デーとし、文化財の防火設備の点検・整備、消防演習などの運動を展開することとなり、今年で70回目を迎えました。
日本の文化財は、木や紙などの可燃物で造られているものが多く、一度火災になると、大切な文化財が焼失する危険性が高まります。防火対策を徹底し、将来に継承すべき貴重な財産である文化財を火災から守りましょう。
問 西東京消防署 田無 042-421-0119

蜜蜂を飼育している方へ

蜜蜂の飼育をする場合は、養蜂振興法により飼育の届け出をする必要があります。毎年1月末まで、または飼育開始日が決まった時点で飼育届の提出をお願いします。申請書の様式・提出先は問のQRをご覧ください。
問 東京都農業振興事務所振興課 田無 042-548-4868

うちゅう・かがくあそび ミニプラネタリウムであそぼう!

宇宙のお話と、工作やエアドームを体験できます。
時 2月17日(土)午前10時~11時
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 16人(申込順)
¥ 1,500円
申 1カ月前から、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 田無 042-467-2391

休日無料法律相談会

令和6年4月1日施行の相続登記の義務化に伴い相談会を実施します。
時 2月17日(土)午前10時~午後4時
場 アスタ2階入口付近
内 不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見など
問 東京司法書士会田無支部 田無 042-469-3092(志村)

パブリック
コメント

皆様のご意見をお寄せください

市の重要な政策を策定する際に、原案を公表して広く市民の皆さんから意見を求め、いただいた意見を考慮しながら政策を決定します。

※匿名意見は受け付けませんので、意見提出の際は、住所・氏名を必ずご記入ください。
※ご意見には個別に回答しません。

事案名 第5次行財政改革大綱(素案)

▶企画政策課 田 042-460-9800

策定趣旨	これまでの行財政改革の取組や将来にわたる課題を踏まえ、持続可能で自立的な自治体経営の確立に向けて、令和6年度から令和15年度までを計画期間とする「第5次行財政改革大綱」を策定します。
閲覧方法	1月25日(休)から、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	1月25日(休)～2月26日(月)(必着)
提出方法	①持参(田無庁舎3階) ②郵送(〒188-8666市役所企画政策課) ③ファクス(FAX)042-460-7511) ④市HPから ⑤メール(✉kikaku@city.nishitokyo.lg.jp)
オープンハウス型説明会	時/場 1月27日(土)午後2時～3時30分/防災・保谷保健福祉総合センター6階 1月31日(水)午後6時30分～8時/イングリッドビル
検討結果の公表	3月(予定)

事案名 西東京市学校施設個別施設計画(素案)

▶教育企画課 田 042-420-2823

策定趣旨	多くの市立小・中学校で老朽化が進行しており、将来的に厳しい財政状況が想定される中、建替えや改修などに伴う中長期的なトータルコストの縮減・平準化を図るとともに、教育環境の向上を同時に図るため、令和6年度から令和15年度までを計画期間とする「西東京市学校施設個別施設計画」を策定します。
閲覧方法	1月24日(休)から、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	1月24日(休)～2月23日(祝)(必着)
提出方法	①持参(田無第二庁舎3階) ②郵送(〒188-8666市役所教育企画課) ③ファクス(FAX)042-420-2891) ④市HPから ⑤メール(✉kyouiku-k@city.nishitokyo.lg.jp)
説明会	時/場 1月31日(水)午前10時～午後5時/アスタセンターコート 2月9日(金)午後4時～7時/ひばりが丘図書館
検討結果の公表	3月(予定)

事業名 第三期人にやさしいまちづくり推進計画(素案)

▶都市計画課 保 042-438-4051

策定趣旨	人にやさしいまちづくりに必要な施策を推進していくために、「第三期人にやさしいまちづくり推進計画」を策定します。
閲覧方法	1月26日(金)から、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	1月26日(金)～2月26日(月)(必着)
提出方法	①持参(保谷東分庁舎) ②郵送(〒202-8555市役所都市計画課) ③ファクス(FAX)042-439-3025) ④市HPから ⑤メール(✉toshikei@city.nishitokyo.lg.jp)
検討結果の公表	3月(予定)

事案名 第2期西東京市文化財・保存活用計画(素案)

▶社会教育課 田 042-420-2832

策定趣旨	西東京市の歴史文化および文化財を自然環境や景観などの周辺環境を含めて総合的にとらえ直し、新たな価値の創造と魅力あるまちづくりを推進するための基本理念およびその実施プログラムとして策定します。
閲覧方法	1月24日(休)から、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	1月24日(休)～2月23日(祝)(必着)
提出方法	①持参(田無第二庁舎3階) ②郵送(〒188-8666市役所社会教育課) ③ファクス(FAX)042-420-2891) ④市HPから ⑤メール(✉syakyou@city.nishitokyo.lg.jp)
パネル展示	時 2月15日(水)午前10時～午後5時 場 アスタセンターコート
検討結果の公表	3月(予定)

事案名 西東京市道路整備計画(素案)

▶道路課 保 042-438-4054

策定趣旨	今後の道路整備に関する基本的な方向性を示すとともに、整備の視点とその整備内容を検討することを目的として「西東京市道路整備計画」を改定します。
閲覧方法	1月19日(金)から、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	1月19日(金)～2月19日(月)(必着)
提出方法	①持参(保谷東分庁舎) ②郵送(〒202-8555市役所道路課) ③ファクス(FAX)042-438-2022) ④市HPから ⑤メール(✉douro@city.nishitokyo.lg.jp)
パネル展示	時 1月22日(月)～26日(金) 場 スポーツセンター
検討結果の公表	3月(予定)

事案名 西東京市図書館計画(素案)

▶中央図書館 田 042-465-0823

策定趣旨	今後5年間の図書館事業を示すため、「西東京市図書館計画(令和6年度～令和10年度)」を策定します。
閲覧方法	1月24日(休)から、情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HP
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	1月24日(休)～2月23日(祝)(必着)
提出方法	①持参(中央図書館) ②郵送(〒188-0012南町5-6-11中央図書館) ③ファクス(FAX)042-463-9150) ④市HPから ⑤メール(✉libmaster@city.nishitokyo.lg.jp)
検討結果の公表	3月(予定)

事案名 西東京市空き家等の対策の推進に関する条例の改正

▶住宅課 保 042-438-4052

策定趣旨	空き家等対策の推進に関する特別措置法(平成26年11月27日号外法律第127号)の改正内容などを踏まえ、西東京市空き家等の対策の推進に関する条例を改正します。
閲覧方法	情報公開コーナー(田無庁舎5階)・市HPで公開中
対象	在住・在勤・在学者、市内に事務所または事業所がある法人・団体
提出期間	2月9日(金)(必着)まで
提出方法	①持参(保谷東分庁舎) ②郵送(〒202-8555市役所住宅課) ③ファクス(FAX)042-439-3025) ④市HPから ⑤メール(✉jyuutaku@city.nishitokyo.lg.jp)
検討結果の公表	2月末(予定)

**マイナンバーカードを利用して
e-Taxで確定申告をする方へ**

ご利用には、署名用電子証明書が搭載されているマイナンバーカードが必要です。カードの申請から受け取りまで約1カ月半かかります。早めの申請をお願いします。
※住民基本台帳カードを使用しての確定申告はできませんので、ご注意ください。

※マイナンバーカード申請方法

個人番号カード交付申請書をお持ちの方は、オンライン・郵送で申請できます。お持ちでない方は、郵送・窓口で個人番号カード交付申請書を

発行できます。
※出張所窓口で申請をサポートしています(要電話予約)。顔写真撮影サービスあり

- ▶●柳橋出張所
☎0422-51-3266
- ひばりが丘駅前出張所
☎042-421-0120
- 西東京市マイナンバー専用ダイヤル
☎042-460-9845
- 市民課 田 042-460-9820
保 042-438-4020

来月から **税** の申告が始まります

2月16日(金)から市民税・都民税の申告期間となります。なお、所得税の確定申告は東村山税務署が管轄する業務となります。申告期間中に限り、市でも確定申告の受付を行いますが、相談できない内容もありますので、来庁前に必ず詳細をご確認ください。※前年の収入(所得)や控除を申告することは、市民税・都民税の税額の算定や、各種保険料の算定、福祉関連手当などの判定、課税・非課税証明書の発行をするために必要です。

※期間を過ぎてから申告をした場合、課税決定が遅れ、課税・非課税証明書の発行時期が遅れます。普通徴収(個人納付)の場合は、納期限が過ぎると通常4回ある納期が減り、1回あたりの納税額が多くなりますのでご注意ください。

▶市民税課 ☎042-460-9827・9828

申告期間

2月16日(金)～
3月15日(金)所得税の
確定申告をしてください
(スマートフォンからがおすすめです)

東村山税務署 ☎042-394-6811

◆東村山税務署からのお知らせ◆

申告書作成会場

時 2月16日(金)～3月15日(金)
午前8時30分～午後4時(提出は午後5時[※])

※(土)・(日)・(祝)を除く。ただし、2月25日(日)は開設

※駐車スペースはありません

入場整理券を配付します

混雑回避のため、入場は「入場整理券」の事前発行を優先とします。※当日券も配付しますが、配付状況によって受付を早めに締め切ります。※国税庁LINE公式アカウントで、日時指定の「入場整理券」が入手可能です。

確定申告書は
スマートフォンで作成できます

ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを使用して、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」から作成・提出することができます。



詳しくはこちら▶ 確定申告書等作成コーナー

市でご相談・お預かりできる
所得税の確定申告書

- 提出のみの方
税額の計算まで内容が全て記入済みの申告書
 - 簡易な申告の方
給与所得者の還付申告・公的年金(個人年金所得を含む)の申告[※]
- ※詳細は下記をご覧ください。

市民税・都民税&所得税早分かりチャート

- 年末調整を受けていない給与収入がある(例: 中途退職・アルバイト・年収2,000万円超の方[※])
- 給与所得の年末調整は受けたが、それ以外の所得が20万円を超えている
- 2カ所以上から給与を受けていて、年末調整をしなかった給与収入の合計が20万円を超えている
- 給与所得の年末調整は受けたが、その他の控除(医療費控除[※])があり、所得税の還付が受けられる
- 公的年金等の収入が400万円を超えている
- 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得が20万円を超えている
- 公的年金等の収入が400万円以下で、それ以外の所得は20万円以下だが、医療費控除などの所得控除があり、所得税の還付を受けられる
- 土地・建物などの譲渡所得、生命保険の満期返戻金などの一時所得があり、所得税を納める必要がある
- 事業所得や不動産所得などがあり所得税を納める必要がある。または予定納税・源泉徴収に係る所得税の還付を受けられる
- 純損失または雑損失が生じ、その繰越控除などを受ける

※所得税は、所得金額・所得控除金額などにより計算した所得税額よりも、源泉徴収税額や予定納税額が多い場合に、その差額が還付されます。還付を受けられるかどうかは税務署にご確認ください。

一つも当てはまらない方は

- 給与収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「給与支払報告書」が勤務先から市に提出されている
- 公的年金等の収入のみで、所得控除などの内容をすべて記載した「公的年金等支払報告書」が支払者から市に提出されている
- 市内に居住する人の税法上の扶養親族であり、前年の合計所得金額が45万円以下である
- 令和6年1月1日時点で、居住地が西東京市以外の方(令和6年度の申告については、令和6年1月1日にお住まいの自治体にお問い合わせください)

一つでもチェック☑が入った方は

申告は不要です

※収入がない方でも申告が必要な場合があります。(例)各種保険料(国民健康保険・後期高齢者医療保険・介護保険[※])や保育料の算定・非課税証明書の発行・福祉関連手当などの判定のため

市で相談をお受けできない所得税の確定申告

下記に該当する方は、東村山税務署にご相談ください。

- 配当所得などの申告
 - 青色申告
 - 収支内訳書が未作成の事業所得の申告および不動産所得の申告
 - 土地、建物および株式などの売却による譲渡所得の申告
 - 住宅ローン控除の申告(初年度および住宅ローン控除申告書が未作成のもの)
 - 相続または贈与などに係る生命(損害)保険契約などに基づく年金所得の申告
 - 国外居住親族に係る扶養控除や市外居住の方の申告
 - 過年分や亡くなった方の申告(令和4年分以前の申告)
 - そのほか特殊な申告(例: 雑損控除・災害減免・外国税額控除・仮想通貨の申告[※])
- ※ご相談が必要がなく申告書の提出のみの場合は、お預かりできます。

確定申告の相談に必要なもの

- マイナンバーカード(マイナンバーカードがない場合、番号確認書類および

本人確認書類)

- 令和5年中の所得が分かる書類(源泉徴収票、支払調書[※])

※お持ちでない場合、相談をお受けできません。

- 各種控除を申告する方は、その証明書類(原本)
(例)生命保険料の控除証明書、障害者手帳[※]
- 作成済みの医療費控除の明細書(医療費控除を受ける方)
- 申告者の口座番号が分かるもの(所得税還付申告の方)

※昨年確定申告をされた方はその控え

※提出書類は原本をお預かりするため、控えが必要な方は、事前に写しを取ってください。

上場株式等の配当所得等に係る課税方式の見直し

これまで上場株式などの配当所得などについては、所得税と市民税・都民税で異なる課税方式(申告不要、総合課税または申告分離課税)を選択することが可能となっていました。税制改正により、令和6年度(令和5年分)から所得税と市民税・都民税で課税方式を一致させることになりました。

市民税・都民税の申告をしてください

□必要となるもの

- 令和6年度 市民税・都民税申告書
- マイナンバーカード(マイナンバーカードがない場合、番号確認書類および本人確認書類)
- 令和5年中の所得が分かる書類(源泉徴収票・支払調書など)
※お持ちでない場合、相談をお受けできないことがあります。
- 各種控除を申告する方は、その証明書類(原本)
(例)生命保険料の控除証明書・医療費控除の明細書・障害者手帳など

<郵送先>

〒188-8666

市役所市民税課市民税係

※申告書の「控え」部分の返送をご希望の方は、返送先の住所・氏名を記入し、切手を貼った返信用封筒を同封してください。

□申告書などの入手方法

- 昨年中に市民税・都民税の申告書を提出した方や市に転入し、かつ国民健康保険に加入された方は、1月23日(火)に申告書と返信用封筒を郵送します。
- 市民税・都民税申告書は、市☎からも印刷できます。
- 右表「市民税・都民税、確定申告書の配布場所」に記載の場所で配布します。

市民税・都民税、確定申告書の配布場所

場所		日程
田無庁舎	4階市民税課	2月1日(木)～15日(木)
	2階申告会場	2月16日(金)～3月15日(金)
防災・保谷保健福祉総合センター1階		2月1日(木)～6日(火)
保谷臨時窓口	保谷東分庁舎	2月7日(水)～3月8日(金)
	防災・保谷保健福祉総合センター6階	3月11日(月)～15日(金)
柳橋・ひばりが丘駅前出張所		2月1日(木)～3月15日(金)

※(土)・(日)・(祝)を除く

※所得税の確定申告書も上表のとおり配布しますが、税務署からの配布数に限りがあり、数日で配布を終了する場合があります。

※所得税の確定申告書のダウンロードや作成は、国税庁☎「確定申告書等作成コーナー」からも可

市民税・都民税申告と簡易な所得税の確定申告の相談・申告の受付窓口

場所	日程	受付時間	市民税・都民税の申告		所得税の確定申告	
			相談	提出のみ	相談	提出のみ
出張窓口	住吉会館ルピナス	1月29日(月)	○	○	-	○
	下保谷福祉会館	1月30日(火)	○	○	-	○
	新町福祉会館	1月31日(水)	○	○	-	○
	ひばりが丘公民館	2月1日(木)	○	○	-	○
	芝久保公民館	2月2日(金)	○	○	-	○
	柳沢公民館	2月5日(月)	○	○	-	○
田無庁舎 2階展示コーナー	2月16日(金)～3月15日(金)	午前9時～午後4時 ※2月16日(金)・2月22日(木)は、 夜間窓口(午後6時～8時)も開設	○	○	○	○
保谷臨時窓口	保谷東分庁舎	2月7日(水)～3月8日(金)	○	○	-	○
	防災・保谷保健福祉総合センター6階	3月11日(月)～15日(金)	○	○	○	○
防災・保谷保健福祉総合センター6階 ※税理士による無料申告相談	2月7日(水)～9日(金)	午前9時30分～午後3時30分 (正午～午後1時も開設)	-	-	○	-

事前にご確認ください

※(土)・(日)・(祝)を除く

※各窓口の受付時間は、混雑の状況により早く締め切る場合があります。

※受付初日と受付締め切間は、窓口が大変混雑します。混雑する時期を避けるなど、ご協力をお願いします。

※車での来場は、ご遠慮ください。

※「税理士による無料申告相談」以外の全ての窓口は、市職員が対応します。税務署の職員はおりません。

<所得税の確定申告>

- 税理士による無料申告相談については、1月1日号3面をご確認ください。
- 確定申告の「提出のみ」の場合は、直接税務署への提出(郵送可)にご協力をお願いします。

控除対象となる社会保険料など

□国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料

申告額は、令和5年1月1日～令和5年12月31日に納付した額(過年度分を、令和5年中に納付した場合を含む)です。 ※申告の際に領収書や証明書の添付は不要

- 国民健康保険料…保険年金課国保加入係 ☎042-460-9822
- 後期高齢者医療保険料…保険年金課後期高齢者医療係 ☎042-460-9823
- 介護保険料…高齢者支援課介護調整係 ☎042-420-2814

□国民年金保険料

申告には、次のものが必要です。

- ①令和5年10月2日までに納付された方…11月上旬に日本年金機構から送付された控除証明書と10月3日以降に納付した保険料の領収書
 - ②令和5年10月3日～12月31日の間に(①の対象者を除く)保険料を納付された方…2月上旬に日本年金機構から送付される控除証明書
- ☎ねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004 (ナビダイヤル)
※050で始まる電話からは ☎03-6630-2525へ

- 武蔵野年金事務所 ☎0422-56-1411 (ナビダイヤル)
- ▶保険年金課国民年金係 ☎042-460-9825

介護保険サービス利用料、おむつ代は医療費控除の対象になります

□介護保険サービス

令和5年中に支払った介護保険サービスの利用者負担額が「医療費控除」の対象となる場合があります。詳細はお問い合わせください。

- ▶東村山税務署 ☎042-394-6811
- ▶高齢者支援課 ☎042-420-2813

□おむつ代

医師が発行した「おむつ使用証明書」が必要です。ただし、医療費控除を受けるのが2日目以降であり、要介護認定を受けており、おむつの使用を証明する一定の要件を満たしている方は、介護保険主治医意見書内容確認書で代用できることもありますので、あらかじめお問い合わせください。

- ▶高齢者支援課 ☎042-420-2816

にせ税理士にご注意を

●にせ税理士の情報…東村山税務署 ☎042-394-6811 ●税理士に関して… ☎042-394-7038

令和6年度に採用する会計年度任用職員を募集します

□会計年度任用職員とは

1会計年度(各年4月1日から翌年3月31日まで)内の任期を定めて任用される一般職の非常勤職員です。年齢の上限はなく、市外在住の方も受験可能です。詳細は、平日に各問い合わせ先へご確認ください。

注目! 一定の条件を満たす方は、期末手当や共済組合員の加入対象となります。

専任職

女性相談支援員(1人)
試験日:2月10日(土)
受付期限:2月5日(月)
報酬:月額19万7,700円
▶協働コミュニティ課
☎042-439-0075

<確認事項>

- 募集要項を必ずご確認ください。
- 募集要項は、担当課の窓口・職員課(田無庁舎5階)・市HPで、1月15日(月)から受付期限終了日まで配布します。

会計年度任用職員募集の詳細は下記へ



市HP

【登録制】補助職

心身障害児指導補助員(有資格・無資格)
報酬:時間額
有資格 1,250円・無資格 1,150円
▶児童発達支援センター
☎042-422-9897

子育てひろば業務補助員(有資格)
報酬:時間額1,180円
▶子ども家庭支援センター
☎042-425-3303

育児支援訪問指導員
報酬:時間額2,280円
▶子ども家庭支援センター
☎042-425-3303

育児支援訪問支援員
報酬:時間額1,300円
▶子ども家庭支援センター
☎042-425-3303

部活動指導員
報酬:時間額1,600円
▶教育指導課
☎042-420-2827

<共通の確認事項>

- 採用を希望される方は事前の登録が必要です。
- 登録案内を必ずご確認ください(担当課の窓口・市HPで、1月15日(月)から配布)。
- 欠員が生じた場合に条件の合う方へ連絡し、後日面接を行います。必ず面接または採用されるわけではありませんので、ご了承ください。

手話講習会 通訳養成クラス 受講者募集(全36回)

手話通訳者養成を目的とし、手話通訳技術を学ぶクラスの受講者を募集します。

時 4月~令和7年3月の毎週(休)午後2時~4時

場 障害者総合支援センターフレンドリー

対 在住で手話講習会上級クラス、またはこれに相当する手話学習を令和5年度中までに修了する方

◆選考試験

時 2月15日(休)午後2時

内 読み取り・聞き取り表現(各2問)

申 2月1日(休)~10日(土)にメールで住所・氏名・連絡先を問へ

問 西東京市手話講習会運営委員会事務局

✉ nishitokyoshi.shuwakou@gmail.com

▶ 障害福祉課

☎ 042-420-2804



多摩六都科学館 ナビ

マイクロ・ラボ 顕微鏡で自由研究

観察したいものを持ってきて、科学館の顕微鏡を使ってじっくり見ることができます。

時 1月27日(土)・2月4日(日)午後1時~4時(受付:3時まで)

※1人当たり2時間まで利用可

対 小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

定 1時間当たり8人まで

料 入館券520円(小学生~高校生210円)

申 当日午前10時より会場にて受付(先着)

場・問 多摩六都科学館

☎ 042-469-6100

※休館日:1月15日(月)~19日(金)・22日(月)・29日(月)
プラネタリウムのみ休止:1月20日(土)・21日(日)



農業体験農園利用者募集

おいしい野菜を作ろう

□利用期間 3月1日(金)~令和7年1月31日(金)(◎は4月1日(月)~令和7年2月28日(金))

対 在住で熱意をもって農業に取り組める方(◎は練馬区民も可)

申 1月31日(休)(必着)までに、往復はがきで希望農園名・住所・氏名・年齢・電話番号を希望する農園の園主宅へ

※申込多数は抽選。2月中旬までに結果を通知

※返信はがきにも住所・氏名を明記

※農園によっては事前説明会を開催。詳細は各農園までお問い合わせください。

▶産業振興課 ☎042-420-2820



市HP



□募集農園一覧

農園名・所在地	申込先・園主名・電話	総区画数	1区画当たり面積	募集区画数	年間利用料 ※1
① ファーマーズT 下保谷3-15	〒202-0004下保谷3-16-3 高田長司 ☎090-1603-2422	74	30㎡	若干	4万3,000円
② トミー倶楽部 富士町1-2	〒202-0013中町6-8-22 富岡誠一 ☎・FAX042-478-7175 ※2	133	20㎡	14	4万6,000円
③ きたっばら 北原町3-3	〒188-0003北原町3-3-8 大谷孝良 ☎042-469-9281	107	30㎡	若干	4万6,000円
④ 向台農知園 向台町1-18	〒188-0013向台町1-16-14 下田将人 ☎090-3815-2261 ※3	84	20㎡	20	5万円
⑤ コミュニティ農園北町 北町6-6	〒202-0003北町6-1-24 青木隆夫 ☎090-9852-8364 FAX042-422-6020 ※2	6	20㎡	6	4万2,000円

※1 指導料・肥料・苗・農産物代などを含む ※2 ファクスも可

※3 電話番号から検索のうえ、LINE・ショートメッセージも可

健康ひろば



A メール	B メール
「ある講座」申込 ①2月16日 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥保育希望の有無 ※希望者は子どもの氏名、生年月日、性別	「まますた」申込 ①2月7日 ②氏名(ふりがな)母親と赤ちゃん ③赤ちゃんの生年月日、月齢 ④出産した場所(医療機関名など) ⑤電話番号 ⑥住所(町名)

▶健康課 保 電 042-438-4037			
事業名	日時/場所	対象/定員(申込順)	申込方法 [※]
ボディケア講座～腰痛予防～ 【理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操】	2月7日(水)午後1時～2時 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住で18歳以上の方/15人 (1歳未満のお子さんの子連れ参加可)	前日までに電話
リハビリ窓口相談 【リハビリ方法や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士による相談】	①2月7日(水)午後2時15分～3時15分 ②2月15日(水)午前11時15分～午後0時15分 防災・保谷保健福祉総合センター3階	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	前日までに電話
西東京しゃきしゃき体操パート1講座 【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!】	2月13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	在住で立位がとれる方/15人	2月9日(金)までに電話 ※7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)。
からだと心の健康相談 【保健師による面接相談】	2月15日(木)午後1時30分～3時30分 田無総合福祉センター	在住の方/2人	2月9日(金)までに電話
ある講座 【健康運動指導士による、ウォーキングを効果的に行うための身体づくりと正しい姿勢で歩く方法】保育あり	2月16日(金)午前10時～11時30分 田無総合福祉センター	在住で、軽度の運動・階段の昇降に支障のない方/15人	電話・メール(右上記入例A) ☒seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:2月9日(金)
個別育児相談会 【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】	①2月5日(月)防災・保谷保健福祉総合センター2階 ②2月27日(火)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	乳幼児と保護者/各25組	①は2月1日(木)までに電話 ②は2月22日(木)までに電話
まますた 【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】	2月7日(水)午前9時45分～11時(受付:9時30分から) 防災・保谷保健福祉総合センター3階	在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親/8組	電話・メール(右上記入例B) ☒fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp 申込期限:2月1日(水)

子ども	
3～4カ月児健康診査 時 1月18・25日(水)、2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	1歳児講座 時 1月22日(月)、2月26日(月) 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階 対 個別に通知 (1歳3カ月までで希望する方はお問い合わせください)
BCG予防接種 対象のお子さんに、日時を指定した通知を送付します。 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 対 1歳になる前日までに、まだBCG予防接種を受けていないお子さん	2歳児すくすく相談会 時 1月23日(火)、2月6・20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)
	3歳児健康診査 時 1月17・31日(水)、2月14・21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)

健康ポイントアプリ「あるこ」 「第12回健康寿命をのばそう!アワード」
スポーツ庁長官賞受賞

第3回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・和歌山県有田市・岡山県笠岡市の3市で、歩数を競い合うイベントを行います。みんなの歩数で西東京市を1位に導きましょう。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。

□ イベント期間 2月1日(水)～29日(水)
□ 参加登録期間 2月15日(水)まで

□ 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「イベント」をタップ
- ④「ウォークラリー」右側の「+」ボタンをタップ
- ⑤チームコードはアプリか市のホームページで確認のうえ、入力
- ⑥他必須項目を入力

▶健康課 保 電 042-438-4037

休日診療 ※健康保険証・診察代をお持ちください。

医科 受診の際は、小児科など診療科目をお問い合わせのうえお出掛けください。
 ※発熱(1週間以内に発熱37.5℃以上を含む)など感冒症状のある方は必ず電話予約のうえ、ご来院ください。なお、電話が混み合いつながりにくい場合もあります。
 ※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[※])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
21日	西東京中央総合病院 芝久保町2-4-19 電 042-464-1511 ※小児科は午後5時 ^{まで}	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 電 042-466-5105	休日診療所 中町1-1-5 電 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}
28日	田無病院 緑町3-6-1 電 042-461-2682	ひばりヶ丘クリニック 谷戸町2-15-11 高野ビル1階 電 042-422-2959	

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	パンダ歯科クリニック 田無町4-4-15 宮田ビル2階 電 042-465-6480
28日	のぞみ歯科クリニック 保谷町3-24-26 電 042-452-6136

接種無料 新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。本人による同意がある場合に限り、接種が行われます。 3月31日^{まで}

新型コロナワクチン接種のお知らせ

XBB対応ワクチンでの接種実施中。詳細は市HPまたはコールセンターへ。

西東京市新型コロナワクチンコールセンター

電 03-5369-3904 ※聴覚に障害のある方
FAX 042-439-6171

時(月)～(土) 午前8時30分～午後7時 ※祝・休を除く 市HP

西東京市新型コロナワクチン相談窓口

場 田無庁舎2階、防災・保谷保健福祉総合センター4階
 内 接種券再発行・ワクチン接種に関するお問い合わせ、インターネットによる予約サポート^{など} ※予約希望の方は要接種券

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

多摩郷土誌フェア

1月20日(土) 午前10時～午後5時
21日(日) 午前10時～午後3時
立川市女性総合センター アイム
(立川市曙町2-36-2)

多摩地域の22市町が一堂に会し、郷土の歴史や民俗、文化財などに関する書籍を展示販売します。
□主催 東京都市社会教育課長会文化財部会
▶社会教育課 ☎042-420-2832

「鍋帽子作り」講座 ～時短! 便利な保温調理グッズ～

1月27日(土)
午前9時30分～午後0時30分
エコプラザ西東京

鍋帽子を使って時短料理に挑戦!
対 在住・在勤・在学の18歳以上の方
定 10人(申込順)
※電動ミシンが使える方限定
持 木綿のはぎれ(50cm×35cmを8枚、40cm×40cmを2枚)・刺繍糸一束(布に合う色)・裁ちばさみ・糸切りばさみ・縫い針・まち針(10本)・ボタン1個(直径2cmぐらいで穴が2つまたは4つ)・筆記用具・飲み物
講 東京第一友の会南沢方面
申 1月17日(水)午前11時～25日(木)午後5時に、電話・メールで講座名「鍋帽子作り」・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
問 エコプラザ西東京
☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)
FAX 042-421-8586
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課 ☎042-438-4042

ENJOYニュースポーツ

1月28日(日)
午前9時30分～11時20分
きらっと

誰でもすぐにゲームが楽しめます。普段運動していない方、障害のある方でも気軽に参加いただけます。
内 モルック・ユニカール・ポッチャなど
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)
定 50人
持 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など
申 1月15日(月)から、申込フォームまたは電話で下記へ
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

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

● 2月6日(火) / 住吉会館ルピナス
● 17日(土) / 田無総合福祉センター
午前10時～正午

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。
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
☎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

ペアレントメンターとお話会

2月9日(金)
午後1時30分～3時30分
田無第二庁舎5階

発達障害など(グレーゾーンを含む)があるお子さんの子育ての悩みを話してみませんか? 同じような悩みがある保護者の方が話を聞いたり、情報提供などを行います。
対 18歳以上の発達障害など(グレーゾーンを含む)がある方のご家族
定 10人(申込順)
申 2月2日(金)までに、電話で下記へ
▶障害福祉課 ☎042-420-2805

山仕事体験会と伐採木などの配布

2月17日(土)
午前10時～正午
(伐採木の配布は午後1時～3時)
西原自然公園 ※雨天翌日

①山仕事体験会
造園業者による立木伐採の見学と伐採後の太さ5cm程度の枝を手鋸で切る作業です。終了後希望者には伐採枝などを配布します。
対 / 定 小学3年生以上(小学生は保護者同伴) / 20人(申込順)
持 作業できる服装・靴・軍手
②伐採木の配布
資源再利用を目的に希望者へ配布します。
□木の種類(樹種)
●ヒノキ・エノキ・サワラ(太さ×長さ: 40～50cm位×50cm) 15本程度
●クヌギ・コナラ(太さ×長さ: 15～20cmぐらい×30cm) 100本程度
※害虫の被害状況によっては本数が減少します。
※申込多数は調整
申 2月9日(金)までに、電話・メールで住所・氏名・電話番号(②は希望本数)を下記へ
□共催 西原自然公園を育成する会
▶みどり公園課 ☎042-438-4045
✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

講演会「子どもたちにおはなしの楽しみを」

2月17日(土) 午前10時～正午
保谷駅前公民館

子どもたちにとって昔話や物語を生の声で聴くことの大切さや、物語の持つ力などを学ぶ大人のための講座です。
対 幼児・小学生の保護者、このテーマに関心のある方
定 50人(申込順)
講 内藤直子さん((公財)東京子ども図書館勤務)
申 1月17日(水)午前10時から、住所・氏名・電話番号を下記へ電話・メールまたは直接図書館窓口へ
※詳細は図書館HPをご覧ください。
□共催 はとさん文庫
▶保谷駅前図書館
☎042-421-3060
✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

知っておきたい! デコ活 省エネ住宅 ～新築・リフォームのポイント～

2月17日(土)
午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

新築・リフォームにおける省エネ技術・省エネ化のポイント、省エネ機器・設備の特徴、導入による経済効果など役立つ情報を住宅設計・施工の専門家が分かりやすくご紹介します。
対 在住・在勤・在学の18歳以上の方

定 18人(申込順)
講 池田浩和さん(一級建築士)
持 筆記用具
申 1月17日(水)午前11時～2月15日(木)午後5時に、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
問 エコプラザ西東京
☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)
FAX 042-421-8586
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課
☎042-438-4042

1～3月 若者の悪質商法被害防止 キャンペーン期間

最近の若者を狙う悪質商法では、SNSなどを悪用した手口が増加しています。誰もが悪質商法の被害に遭う可能性があります。被害に遭っても、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。困ったら1人で悩まず、消費者センターへご相談ください。
□若者を狙うこんな手口に注意
●SNS広告を見て安いと思い店舗に行ったところ、美容関連のコースを「今日決めるなら割引」などの甘い言葉で勧誘され、高額な契約をさせられる
●先輩から「簡単にもうかる」とUSBの購入を勧められる。友人を誘えば紹介料も入ると言われ、消費者金融で借りて契約するが、全

くもうからず借金だけが残る
□相談先
西東京市消費者センター
☎042-462-1100
時 (月)～(金)午前10時～正午・午後1時～4時
場 田無第二庁舎5階 ※来所相談の場合は要予約
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821



シニアルーム

シニア大学(単科講座)「国際金融の最前線」(全2回)

現在、世界で起きている金融のさまざまな情勢や身近な経済に関する知識を深めましょう。
時 3月14日(木)・21日(木)午後2時～3時45分
場 田無総合福祉センター
対 / 定 在住の60歳以上の方 / 20人
※申込多数は初めての方を優先し抽選
講 渡部訓さん(武蔵野大学名誉教授)
申 1月24日(水)午後5時(必着)までに、

往復はがきで講座名・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西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ
※はがき1枚につき1人まで申込可
問 社会福祉協議会
☎042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

「脳を元気にする認知症予防講座」

認知症にはMCI(軽度認知障害)という認知症に至るまでの時期があり、その時期に適切に対処することで認知症になることを予防したり、遅らせたることができるといわれています。それは特別なことではなく、運動や食事など普段の生活をちょっと意識することで予防につながります。閉じこもりがちで脳への血流が低下する状態は認知症の危険信号です。この講座で認知症予防のポイントを実践とともに学びましょう。

時 / 場 下表参照
対 在住で認知症予防に関心のある65歳以上の方(全日程受講できる方)
¥ 1回150円
申 1月31日(木)までに、申込フォームまたは電話で住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコースを下記へ
※申込多数は抽選、結果は通知
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811



	会場	定員	日程	時間
①	下保谷福祉会館	15人	2月13・20・27日(火)、 3月5・12・19日(火)	午前
②	田無総合福祉センター	20人	2月8・15・22・29日(木)、 3月7・14日(木)	午前
③	住吉老人福祉センター	18人	2月19・26日(月)、 3月4・11・18・25日(月)	午後
④	老人いこいの家おあしす	20人	2月9・16日(金)・23日(木)、 3月1・8・15日(金)	午前



キッズルーム

親子でマーマレード作りを楽しもう!

市内で収穫された夏みかんを材料にしてマーマレードを作ります。

時 2月11日(祝)午前10時～午後0時30分

場 消費者センター分館

対 在住の小学生とその保護者

定 8組(申込順)

講 豊住徹さん(元小学校教員)

持 エプロン・三角巾・手ふき用タオル

布巾・マスク・マーマレードを入れる瓶・容器・マイカップ

申 1月18日(木)午前10時～2月9日(金)午後5時に、電話・メールで住所・氏名・学年・電話番号を問へ

問 エコプラザ西東京

☎ 042-421-8585

✉ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶ 環境保全課 ☎ 042-438-4042

わらべうたであそぼう ～手ぶくろ人形も登場!～

親子でわらべうたを楽しみましょう。

時 2月11日(祝)①午前10時30分

②午前11時30分

場 柳沢公民館

対 2～4歳までの幼児とその保護者

定 各回10組

講 福岡淳子さん(保育と人形の会・日本子どもの本研究会会員)

申 1月17日(木)から電話または来館

▶ 柳沢図書館 ☎ 042-464-8240

子ども対象「多言語で楽しく!」

市内に住む外国人と一緒に英語、韓国語、中国語の3言語で楽しく遊びませんか。

時 3月2日(土)①午前10時～10時50分

②午前11時10分～正午

場 きらっと

対 年長～小学校2年生(学年は申込時点)

定 各回18人

料 1人500円(クレジット決済)

申 2月15日(木)(必着)までに、子どもの氏名・子どものローマ字表記・学年・

保護者の氏名・住所・電話番号・参加希望時間帯・メールアドレスを下記へ ※詳細は市HPまたは市内公共施設で配布するチラシをご覧ください。

□ **共催** / **問** NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)

☎ 042-461-0381

▶ 文化振興課

☎ 042-420-2817



申込フォーム

オランダ散歩・ノルディックウォーキング・ボッチャ

❖オランダ散歩

東京2020大会ホストタウン相手国であったオランダの少人数で散歩をする「のんびり歩き」を参考に、季節の変化に触れながら、のんびり散歩を楽しみます。

❖ノルディックウォーキング

2本のポールを使って歩く、運動効果が高いウォーキングを体験できます。

※ポール貸出あり

❖ボッチャ

本市で人気のパラスポーツを体験できます。

対 60歳以上の方、車いすの方や身体の不自由な方など

※障害の程度については要相談

時 / **場** / **定** 下表参照

持 飲み物・室内用運動靴(ボッチャ参加者)

申 1月16日(火)から申込開始(先着)、電話で氏名・年齢・連絡先・参加コースを問へ

問 ●にしはらスポーツクラブ

☎ 042-467-9919

●ココスポ東伏見

☎ 042-452-3446

▶ スポーツ振興課

☎ 042-420-2818

参加コース	日程	時間	集合場所	定員
にしはらスポーツクラブ				
オランダ散歩	3月5・12日(火)	午前10時～11時30分	西東京いこの森公園	各10人
ノルディックウォーキング	3月19日(火)	午前10時～11時30分	きらっと	
	3月26日(火)	午前8時30分～正午	田無駅	
ボッチャ	1月17・31日(火)	午前10時～正午	西原総合教育施設	12人
	1月25日(木)、2月8日(木)	午後1時～3時		
ココスポ東伏見				
オランダ散歩	2月27日(火)、3月1日(金)・5日(火)・8日(金)	午前10時～11時30分	都立東伏見公園	各10人
ノルディックウォーキング(火・木コース)	2月27日(火)・29日(木)、3月5日(火)・7日(木)			
ノルディックウォーキング(水・金コース)	2月28日(水)、3月1日(金)・6日(水)・8日(金)			

西東京市多文化共生センター

Nishitokyo Multicultural Center

～外国人が生活する中で困ったこと、知りたいことを多言語で相談できます!～
Multilingual Consultation Services Available!

西東京市多文化共生センターでは、相談員による通訳(英語・中国語・韓国語・スペイン語)やテレビ電話を利用してさまざまな言語で相談できます。

テレビ電話は相談員と一緒に操作します。相談してください。

※相談者の個人情報は守ります。

□ **相談できる言語** 17言語

英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・フィリピン語・タイ語・ネパール語・ヒンディー語・

ベトナム語・フランス語・ロシア語・インドネシア語・クメール語・ミャンマー語・ウクライナ語・日本語

時 (月)～(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

場 イングビル ☎ 042-461-0381

▶ 文化振興課

☎ 042-420-2817



市HP

NPO市民フェスティバル

「つなげよう!ひろげよう!みんなが輝く地域の輪」

市内のNPOや市民活動団体が活動を紹介します。昨年度も実施したパネル展示に加え、MUFG PARK やまちライブラリーでワークショップなどのイベントを行います。市内で活動しているさまざまな団体の活動に触れて、参加してみませんか。

時 ①展示: 2月3日(土)午前10時30分～9日(金)午後4時

②③イベント: 2月10日(土)午前11時～午後4時

内/場

①パネル展示/フレスポひばりが丘

②かわぐちかいじ氏の講演会・「発想から創作～未来につながるマンガ

文化を語る」/まちライブラリー @MUFG PARK (定80人・申込順)

③体験イベント/MUFG PARK

※申込方法などの詳細は問のHPをご覧ください。

問 西東京市市民協働推進センター ゆめこらば

☎ 042-497-6950

✉ yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp

▶ 協働コミュニティ課

☎ 042-420-2821

問の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。

パリテまつり

～みんなの未来をカラフルに輝かせよう～

❖ご来場の際のお願い

コール田無にご来場の際は、公共交通機関をご利用ください。
※詳細は市HPをご覧ください

2月17日(土) コール田無

すべてのイベントに家族で参加できます。

午後2時～3時30分 演劇「りつとにじのたね」

要申込

くまの国に住む小学生のりつは、かわいい服やものが大好きな男の子。同級生たちはそんなりつを笑います。「ぼくは、好きなものを好きっていいだけなのに…。」LGBTQ+の表現者と理解者で構成された劇団がお届けする、絵本を原作とした演劇です。ぜひ、子どもと一緒にご参加ください。

上映後、劇団員によるパネルディスカッションもあります。

対 未就学児～中学生と保護者・この演劇に関心のある方

定 150人

講 LGBTI東京(劇団)



午後1時30分～1時45分 ※演劇の前にソーラン会の演舞をお楽しみください。

演舞TANASHIソーラン会2024「～繋～つなぐ」

地域から地域へ、過去から未来へ、人から人へのつながりの大切さ、素晴らしさを「TANASHIソーラン会」が発信します。

講 TANASHIソーラン会

午前10時～11時

要申込

赤ちゃん抱っこヨガ ハグヨガ

赤ちゃんを抱っこひもで抱っこしたまま一緒に楽しむヨガエクササイズ! 赤ちゃんの五感を刺激しながら、ママパパはリフレッシュ♡抱っこがもっとラクになる抱っこひも調整方法もお伝えします! おじいちゃんおばあちゃんのご参加も大歓迎!

対 首すわり後～1歳半ごろまでの赤ちゃんとその保護者

定 16家族

講 大森麻衣さん

(イロドリミライ主宰)



午前11時30分～午後0時30分

要申込

今からでも間に合う! 賢い選択で未来を支える「子どもにかかるお金」講座

教育費をためるのに遅すぎることはありません。5つのステップで「お金に対する感覚」を高めていきましょう!

対 / 定 子育て中の保護者 / 40人

講 寺澤真奈美さん(ファイナンシャルプランナー)

午前11時30分～午後0時30分

要申込

パパの初めてのバルーンアート講座

バルーンアートを作れるようになって、子どもに人気のパパになろう!

対 子育て中の父(家族も可)

定 12家族

(家族同伴可)

講 こたパパさん

(バルーンアーティスト)



午前10時～11時

要申込

我が子が小学生になる前に準備しよう! 小学生家族で必要になる家庭・地域・学校で生きるコツ

対 / 定 未就学児～小学生の保護者 / 20家族
講 櫻井励造さん(NPO法人ファザーリング・ジャパン)

2月18日(日) 住吉会館ルピナス

保育サービスあり ※詳細は市HPへ

午前10時～正午

要申込

あなたにも楽しく作れる3Dモデル!

パソコンを使って、2人で動物の3Dモデルを作って、くるくる回し、上から横から眺めて楽しみましょう。

対 小学生以上の子どもと保護者

定 5組10人

講 下坂小百合さん(シニア情報生活アドバイザー)

持 パソコン ※ない場合は貸出可

午前10時～正午

要申込

みんなのための健康講座

「姿勢の重要性について」

～知識の引き出しを深めよう!～

健やかに過ごすのに欠かせないのは姿勢の重要性です。「それ知ってる」がなぜ大事なのか?を専門の視点から分かりやすくお伝えします。一緒に楽しく学びましょう。

対 子育て中の保護者・健康について興味ある方

定 10人

講 玉井かなこさん(びようカイロプラクター)

午後1時～3時

要申込

多様性は、パワーだ!

～LGBTQと、いま社会で起きていること～

LGBTQの基礎知識と、いま社会で起きている問題を、当事者の視点から楽しく・分かりやすくお話しします。

対 ジェンダー平等・性の多様性に関心のある方

定 40人

講 依田花蓮さん(トランスジェンダー行政書士)

申込方法

2月8日(木)午後9時^{まで}

※詳細は市HPへ

市HP

▶男女平等推進センター ☎042-439-0075



アーカイブ配信

3月4日(月)～31日(日)

西東京市動画チャンネル



防災イベント

平成7年1月17日に発生した「阪神・淡路大震災」をきっかけに、毎年1月15日～21日の期間は、防災活動や災害時のボランティア活動を広めていくため、「防災とボランティア週間」となっています。

防災への意識や知識を高めるため、「防災とボランティア週間」にあわせてイベントを開催します。この機会にぜひご来場ください。

時 1月21日(日)午前10時～午後1時

場 防災・保谷保健福祉総合センター

内 ●防災ヒーロー入団試験(会場各所を回り課題をクリアした方には

参加賞をプレゼント)

●煙ハウス体験・ミニ防火衣試着体験

●災害対策車両体験(はしご車試乗、起震車・まちかど防災訓練車・VR防災体験車で災害体感)

●警察車両展示・ミニ制服試着体験(白バイ・パトカーの展示、ミニ警察制服の試着)

●パネル展示(災害時の活動などの写真展示、備蓄品展示)

▶危機管理課 ☎

042-438-4010

中学・高校生年代イベントプロジェクト 『パフォーマンス翔! 笑?! SHOW!!!』

高校生スタッフが企画・運営しているイベントです。市内近隣の中学生や高校生などがさまざまなパフォーマンスの発表をします。

時 2月11日(日)午後2時30分(2時開場)

場 コール田無

対 / 定 小学生以上 / 180人程度

申 2月9日(金)まで市内児童館・児童センターで無料チケットを配布中 ※チケットは無くなり次第終了

※詳細は電話で ☎へ。またはHP「中学・高校生年代イベントプロジェクト」をご覧ください。

ト」をご覧ください。

☎西原北児童館 ☎042-464-3833

▶児童青少年課 ☎042-460-9843

