東京都

西東京市

ともにみらいにつなぐ
やさしさといこいの
西東京

人口 206,245人　面積 15.75 km²

都市の特徴

東京都心から約20km北西に位置し、交通利便性と住環境が優れている。都市農業や商業が発展しており、武蔵野の自然が残っていることから、自然と共存する住みやすさが高く評価されている。

「健幸」に住み続けられるまち 西東京

当市は、これまで社会や経済、居住、教育、環境といったあらゆる側面から健康水準を向上させるまちづくりを進めている。高齢者・子ども・若者・女性など、多様な主体にアプローチする施策を進めることで、人生のあらゆるステージにおいて生きがいを持ち、豊かに暮らすことのできる「健幸（ウェルネス）」の視点を取り入れたまちへと発展していく。

01 健康eスポーツ事業

東京大学高齢社会総合研究機構と連携し、フレイル（虚弱）予防を推進している。
フレイル予防の重要な要素である社会参加や生きがいを高齢者に促すことを目的として、「健康eスポーツ事業」を展開している。この事業は、福祉会館や老人福祉センターを拠点に実施しており、高齢者向けeスポーツ大会などのイベントも開催している。

楽しくフレイル予防！

02 友好都市での環境学習

友好都市である山梨県北杜市とは、物産展、市民交流、相互の情報発信を継続して行っている。
八ヶ岳山麓に広がる森林が豊かな北杜市に赴き、樹木伐採の見学や間伐材を活用した木工体験などを通じて、子どもたちの環境学習を推進している。豊かな自然の中での体験により、森林の役割や環境保全の大切さを学んでいる。

友好都市で
森林について学習中

03 ハンサムママプロジェクト

講座で学び、
イベントで実践

子どもや家庭を大切にしながら理想の働き方を実現するため、子育て世代の女性などを対象に、起業・創業・就労について学ぶ講座や、個別相談を実施している。
創業前の方から、既に事業を始めている方まで、参加者が自身のレベルに応じて参加できる支援を提供しており、平成28年度の事業開始から10年目を迎え、これまで延べ5,000人以上の方が参加している。
また、講座などで学んだ内容を実践する場として、「ハンサムママ フェスタ」を毎年開催しているほか、令和6年度より開始した「HandsomeMama Style（ハンサムママ スタイル）」では、創業後の伴走支援を専門に行い、講座や個別相談を通じ、経営力を高めるためのサポートを実施している。

縄文時代中期の集落
下野谷遺跡

屋敷林を保全した
下保谷四丁目
特別緑地保全地区

各取組の
詳細はこちら

取組01 ▶　取組02 ▶　取組03 ▶

インタビュー

Interview

01 地域に根差した取組の構築を目指して

西東京市企画部
参与 門倉 利明 さん

「健幸」を基軸としたSDGsの取組が一過性の取組で終わらないよう、地域に根差した取組として作りあげていくことに苦労を感じました。
その克服に向けて、多様な主体の参画を促すとともに、事業の拠点（健康eスポーツ事業における福祉会館や老人福祉センターなど）を整備することで、利用者の利便性や認知度を高め、市民の皆さまが親しみを持って関われる仕組みづくりに努めました。
その結果、当初は参加者・利用者として関わっていた市民の方々が、現在では市と協働して事業を推進するパートナーとして参画いただくなど、地域に根差した好循環が生まれつつあります。

02 超高齢社会の課題解決を目指して

東京大学高齢社会総合研究機構
（左）准教授 孫 輔卿 さん
（右）学術専門職員 笹野 隆 さん

当機構では、住民主体のフレイル予防活動を全国で展開しており、西東京市とはその一環として連携しています。連携を通じて、高齢者の新たなフレイル予防コンテンツとしてeスポーツに着目し、共同で調査研究を実施しました。会場や人員、機材の確保等の運営は西東京市が担い、調査研究は当機構が主導し、市からの出向者も受け入れ、協働体制を構築しました。
調査の結果、eスポーツが高齢者の社会参加や生きがいの促進に寄与し、フレイル予防効果が期待できることが明らかになりました。常設スペースの整備により、地域活動としての展開も期待されます。
今後は論文化や学会発表を通じてPRを進めるとともに、産学官民連携による分野横断的なアクションリサーチを通じて、全国の地域社会に知見を還元し、超高齢社会の課題解決を目指していきます。

今後の展望

田無駅南口交通広場を起点として、市内における「健幸（ウェルネス）」の視点に基づいた空間の創出とにぎわいの形成を図るとともに、新たな幹線道路の整備や、西武新宿線の連続立体交差事業など、市内のアクセス向上に向けた取組を一体的に推進する。整備にあたっては、ウォーカブル（歩きやすく、歩きたくなる）な設計を重視し、「歩いてまちを楽しむ」環境づくりを通じて、地域交流や健康づくりを日常化し、まち全体で好循環を生み出すことを目指している。

そのほかの取組

一店逸品事業

入りたくなる店づくりへとつなげることを目的に、モノやサービスなど市内にある個店独自のこだわりの「逸品」を認定する。

市民協働企画提案事業 U29チャレンジ部門

若者の新たな視点や行動力を街の活性化へ繋げるため、29歳以下の団体と市が協働で取り組む事業に対して支援を行う。

にしとうきょう環境アワード

脱炭素社会につながる環境にやさしい行動に取り組むまちづくりを進めるため、積極的で優れた環境活動を行う個人・団体等を表彰する。