

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

障害者サポーター養成講座(中級編)

11月28日(土) 午後3時
保谷駅前公民館

参加・体験型の内容で開催します。受講者には、障害者サポーターとして登録し、活動していただきます。情報の発信やサポーター同士のつながりなどにより障害者支援の活躍の場を広げていきます。

※受講者には、受講証明としてサポートリストバンドを贈呈

対 初級編受講者

定 15人(申込順)

持 初級編でお渡ししたサポートバンドナまたはキーホルダー

申 前日までに電話で問へ

※開催状況について、最新情報を市HPまたは問でご確認ください。

問 社会福祉法人さくらの園・カノン

☎042-452-7062

▶障害福祉課 ☎042-420-2804

認知症サポーター養成講座

12月5日(土)
午後2時~3時30分(1時45分開場)
老人憩の家「おあしす」

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。認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。

◆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、自分でできる範囲で支援する方です。

内 ●認知症について

●認知症サポーター100万人キャラバンについて

●認知症の方を地域で支えるためには
対 在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方 ※参加者にはオレンジリング贈呈

定 15人(申込順) ※5人以上集まれば市内出張講座可

申 11月30日(月)までに、電話・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課 ☎

042-420-2811

☎f.kourei@city.nishitokyo.lg.jp



教えて!ペアレントメンター

12月9日(水) 午前10時~正午
田無総合福祉センター

障害のあるお子さんの悩みを話してみませんか。障害児の親が相談員となって、同じ立場から相談を受けます。

対 就学前から高校生までの障害児の保護者

定 10人

申 電話で下記へ

▶障害福祉課 ☎

042-420-2805

性別をこえて、カミングアウトして生きるということ

~性の多様性から考えるダイバーシティ&インクルージョン~

12月12日(土) 午後1時~3時
住吉会館ルピナス

◆最近よく耳にする「LGBTQ」って? 「ダイバーシティ&インクルージョン」って?

トランスジェンダーであることを社内でカミングアウトし、性別を越境した講師に、LGBTQの基礎知識からご自身の経験、トランスジェンダーの現状、さらに「なぜ、今、社会に多様性が求められているのか」などについてお話しいたします。

LGBTQ当事者はもちろん、全ての人が大切にしたい「自分らしさ」、それを受け入れる社会の実現のために一人一人に何ができるか、一緒に考えてみませんか。

定 30人(申込順)

※保育あり。生後6カ月以上未就学児まで8人(申込順)

講 岡部鈴さん(株電通東日本 経営企画部長)・ファシリテーター星電也さん(レインボー西東京事務局)

申 11月16日(月)午前9時から、電話・メールで件名「性の多様性講座」・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



シニアルーム

シルバーウィーク ~スポーツ施設の無料利用~

時 12月7日(月)~18日(金)の平日午前9時~午後3時入館(それ以外は有料)

場 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(2時間まで)

●各教室(下表参照)の参加

対 在住で65歳以上の方

申 11月30日(月)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・教室名を問へ郵送、または返信用はがきを各館窓口に持参(申込多数は抽選)

□参加・利用方法 利用時に「令和2年度シルバーウィーク参加カード」を提示

※過去のカードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください。※カードをお持ちでない方は、初回のみ住所・年齢が分かるものをご持参ください。

問 スポーツセンター

〒202-0013中町1-5-1

☎042-425-0505

▶スポーツ振興課 ☎

042-420-2818

	教室名	場所	日時	定員	
プール	① 水中ウォーキング	スポーツセンター 温水プール	12月11日(金)	午後1時~2時	各15人
	② 水中運動		14日(月)		
フロア	③ バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	8日(火)	午後1時~2時	30人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		18日(金)		
	⑤ ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	9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		17日(木)		
	⑦ 遊びながら運動 柔軟と調和	きらっと	7日(月)		
	⑧ 楽しみながら運動 心身の均衡		16日(水)		



世界COPD (慢性閉塞性肺疾患) デー

◆COPDとは

肺に炎症が起こることで、肺の細胞が壊れたり、気道が狭くなったりする病気です。別名「肺の生活習慣病」「タバコ病」とも呼ばれ、長年の喫煙が主な原因といわれています。

◆COPDの症状

最初は風邪の症状と似ていますが、慢性的な咳や痰の他、呼吸困難などがあります。

放置すると命に関わります。気になる症状がある場合には、早めに医療機関を受診しましょう。

◆COPDの予防は禁煙から

最も効果的な予防・治療法は禁煙です。生活習慣を見直し、健康的な生活を送るために禁煙をしませんか。

▶健康課 ☎

042-438-4037

そもそも特殊詐欺とは

特殊詐欺は次の10類型に分類されます。少しでも不審・不安に思ったら誰かに相談しましょう。

①オレオレ詐欺

親族を名乗り、現金をだまし取る。

②預貯金詐欺

キャッシュカードなどをだまし取る。

③架空料金請求詐欺

犯人からメールやはがきなどが届く。

④還付金詐欺

犯人の口座にお金を振り込ませる。

⑤融資保証金詐欺

融資話で、現金をだまし取る。

⑥金融商品詐欺

もうけ話で、現金をだまし取る。

⑦ギャンブル詐欺

登録料などをおどし取る。

⑧交際あっせん詐欺

異性紹介でお金をおどし取る。

⑨キャッシュカード詐欺盗(窃盗)

巧みな手口でキャッシュカードを盗む。

⑩その他の特殊詐欺

※詳しくは警視庁HPをご覧ください

問 警視庁 ☎03-3581-4321

▶危機管理課 ☎042-438-4010

めぐみちゃん

農産物等販売会(マルシェ)

市内産の農産物や加工品を販売します。ぜひお立ち寄りください。

時 11月27日(金)午後3時~5時

※売り切れ次第終了(荒天中止)

場 保谷駅南口ペDESTリアンデッキ

内 めぐみちゃんメニュー参加農業者と認定提供店が出品する即売会(出店数・品目は、収穫状況などにより決定)

※エコバッグなどの持参にご協力ください。

※マスク着用のうえご来場ください。

▶産業振興課 ☎042-420-2820

