

高齢者のためのスマートフォン相談会

スマートフォンの使い方や操作方法に関する疑問や不安を解消するために、アドバイザーによる1対1の対面での相談を受け付けます。

時・場 下表参照 対 60歳以上の都民(先着) ※相談時間は30

分まで ※相談者が多い場合は、早めに受付を終了する場合あり
※荒天の場合は、予告なく中止になる可能性があります。

▶情報推進課 田

☎ 042-460-9806



市HP

□実施スケジュール ※12月5日(木)相談会で令和6年度終了

日時	定員	場所
10月18日(金) 午後1時～4時	各24人	谷戸公民館
25日(金)		田無公民館
29日(火)		イングビル
11月1日(金) 午前9時～正午		芝久保公民館
8日(金)		柳沢公民館
15日(金)	36人	ひばりが丘公民館
21日(木) 午前10時～午後1時		アスタセンターコート
22日(金)		保谷駅前公民館
29日(金) 午前9時～正午	各24人	谷戸公民館
12月5日(木)		イングビル

わくわく 催し

「みどりの散策路」を歩こう

10月23日(水)

午前9時30分～正午 ※雨天中止
集合・解散:東伏見駅北口

「みどりの散策マップ(F)屋敷林と畑コース(3.6km)」を歩きます。残りの少ない屋敷林や畑の道を散策した後、さくら公園へ進みます。大きなさくら並木や流れの脇の草花などビオトープを楽しむことができます。

持 水筒・雨具など

申 10月15日(火)午前9時～21日(月)午後5時に、電話・メールで住所・氏名・電話番号を下記へ

▶みどり公園課 ☎ 042-438-4045
✉ kouen@city.nishitokyo.lg.jp

JA東京みらい農産物直売所

「西東京ふれあい新鮮館」1周年フェア

10月26日(土) 午前10時

JA東京みらい農産物直売所
「西東京ふれあい新鮮館」

西東京ふれあい新鮮館の1周年を記念して地元野菜の特売をします。ファームカーや農産物キャラクターめぐみちゃんも遊びに来ます。

持 エコバッグ

問 JA東京みらいふれあい新鮮館

☎ 042-452-5566

▶産業振興課 田 ☎ 042-420-2820

ENJOYニュースポーツ

10月27日(日)

午前9時30分～11時30分
(受付:9時20分)

きらっと ※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。お子さんから高齢の方まで、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がいますので、障害のある方も安心して参加できます。

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) 持 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など

▶スポーツ振興課 田 ☎ 042-420-2818

歩け歩け会

11月3日(祝)

午前9時30分出発
(受付:9時、出発式:9時15分)

※小雨決行・雨天中止

集合:田無第四中学校

(駐車場・駐輪場利用不可 公共交通機関などをご利用ください)

解散:多摩湖到着後随時(最終午後2時ごろ)

※最寄り駅:西武多摩湖線多摩湖駅

秋のよき日に多摩湖までの約13kmを歩いて一緒に汗を流しませんか。

対 在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は保護者同伴) ¥100円 持 屋敷食・水筒・おやつ・雨具・敷物など

申 児童青少年課(田無第二庁舎2階)、市民課(防災・保谷保健福祉総合センター1階)にある申込書に、必要事項を明記し当日持参

□共催 西東京市青少年育成会連絡会・第23回「歩け歩け会」実行委員会

▶児童青少年課 田

☎ 042-460-9843



「介護の日」イベント

11/15(金)

午前11時～午後4時30分
アスタセンターコート

11月11日(いい日いい日)は介護の日です。介護についての理解と認識を深め、介護に関わる方の支援と、地域の支え合いや交流の促進を目指します。

タイムスケジュール

午前11時	オープニング
11時10分	すぐできる!今やれる!健康寿命の秘訣、教えます!!(SOMPOケア株)
11時55分	西東京しゃきしゃき体操(西東京しゃきしゃき体操推進リーダー)
午後0時30分	地域サロンの魅力を知ろう!(西東京市社会福祉協議会)
1時05分	オーラルフレイル予防のすすめ(歯科衛生士)
1時55分	知っておきたい上肢(肩・肘・手)の問題(多摩北部医療センター)
2時45分	健康けん玉で、楽しく運動を(日本けん玉協会)
2時45分	介護寄席(西東京市PR親善大使 林家久蔵)
4時25分	クロージング

□展示 福祉用具展示(西東京市介護保険連絡協議会福祉用具分科会)・社会福祉協議会PRコーナー・訪問介護ふれあいの場・介護川柳・日本けん玉協会

□共催 西東京市社会福祉協議会

▶高齢者支援課 田 ☎ 042-420-2815

ボディケア講座 ～腰痛予防～

11月6日(水)

午後1時～2時

防災・保谷保健福祉総合センター3階

内 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 対 在住で18歳以上の方 定 15人(申込順)

※1歳未満の子どもの子連れ参加可

申 前日までに電話で下記へ

▶健康課 保 ☎ 042-438-4037

リハビリ窓口相談

●11月6日(水)

午後2時15分～3時15分

●21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。

対 リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定 各2人(申込順)

申 前日までに下記へ電話

▶健康課 保 ☎ 042-438-4037

知的障害者(児)移動支援従業者養成研修

11月11日(月)～13日(水)

午前9時～午後5時

イングビル

知的障害者(児)の外出に付き添いをするガイドヘルパーの養成研修を実施します。

内 講義・演習(ガイドヘルパーの役割や視覚障害者への理解ほか) 対 市内を営業区域として移動支援を実施している事業所または実施する予定のある事業所に勤務している方または勤務する予定のある方、在住または在勤する方

で移動支援の従事が可能で健康な方など

定 20人(申込順) ¥教材費など1,100円 申 10月15日(火)～11月1日(金)に、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)または市HPで配布する申込書を窓口へ提出または郵送 ※研修を欠席しても補講は行いません。

▶障害福祉課 田 ☎ 042-420-2804

女性に対する暴力をなくす運動期間 パリテ講演会・パネル展示・ワークショップ

11月12日(火)～25日(月)

□講演会「中学校に“包括的性教育”を届けたい!～いま子どもたちに必要な学びとは?～」

生殖の仕組みだけでなく、コミュニケーションや性の多様性など幅広いテーマを学ぶ“包括的性教育”をご存じですか?さまざまな情報が飛び交うなか、自分にとってよりよい選択をするために必要な学びとは何かを、中学校向けの包括的性教育教材「コロカラBOOK」を作った編集部の皆さんがお話します。

時 11月11日(月)～令和7年3月31日(月)

場 西東京市動画チャンネルで配信

講 正進社コロカラ編集部の皆さん

※11月11日(月)より、市HPの

リンク先から視聴可能

市HP

□展示

DV啓発パネル・パープルリボンタペストリーの展示を行います。

時 11月12日(火)～25日(月) 場 住吉会館ルピナス

□ワークショップ

パープルリボンプロジェクトをすすめる会による、ワークショップを開催