

症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。

☒ 認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 ☒ 30 人 ※参加者には手作りオレンジロバのストラップを贈呈。5 人以上集まれば、市内出張講座可。 ☒ 11 月 20 日(水)までに、電話または申込フォームから

▶ 高齢者支援課 ☒

☎ 042-420-2811

申込フォーム

耳から昔話を楽しむ
～大人のためのおはなし会～

12 月 1 日(日)
午後 2 時～4 時(1 時 45 分開場)
柳沢公民館 ※当日、直接会場へ

☒ 素話「ものいうたまご」(「おはなしのろうそく 33」より)「うばっ皮」(「新訂・子どもに聞かせる日本の民話」より)ほか ☒ 50 人(先着) ※未就学児の入室はご遠慮ください。

☐ 共催・公演 もぐらの会

▶ 柳沢図書館 ☎ 042-464-8240

糖尿病予防講座

12 月 3 日(火) 午前 10 時～11 時 15 分
防災・保谷保健福祉総合センター 2 階

☒ 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・服薬中の方は参加できません。 ☒ 11 月 28 日(木)までに、電話またはメールで件名「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 ☒ ☎ 042-438-4037

☒ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

住宅側から考える
～太陽光・太陽熱を利用する省エネ設備～

12 月 7 日(土)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
エコプラザ西東京

エネルギー価格が高騰する昨今、太陽エネルギーで電気や温水を作り、家

のエネルギー需要を補完する省エネ設備が注目されています。こうした省エネ設備について、設置を検討する際に知っておくべき基本情報や重要事項について、住宅設計・施工の専門家が、建物側の視点から分かりやすくご紹介します。

☒ 在住・在勤・在学で 18 歳以上の方 ☒ 18 人(申込順) 講師 池田浩和さん(一級建築士) 持 筆記用具・飲み物 ☒ 11 月 5 日(火)午前 11 時～12 月 5 日(木)午後 5 時に、電話・ファクス・メールで講座名・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)・☎ 042-421-8586・☒ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶ 環境保全課 ☎ 042-438-4042

野鳥観察会 ～初冬の渡り鳥～

12 月 7 日(土) 午前 9 時 45 分～正午
※荒天時、翌日同時刻に延期
石神井川・武蔵関公園周辺

双眼鏡の使い方も説明しながら身近な野鳥に親しむ講座です。

☒ 在住・在勤・在学の小学校 3 年生以上の方(小学生は保護者同伴) ☒ 15 人(申込順) 持 双眼鏡(あれば倍率 8 倍程度のもの)・筆記用具・防寒具・雨具・飲み物 ☒ 11 月 6 日(火)午前 11 時～26 日(火)午後 5 時に、講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢を電話・メールで ☒ へ ☒ エコプラザ西東京 ☎ 042-421-8585・☒ ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶ 環境保全課 ☎ 042-438-4042

栄養・食生活相談

12 月 12 日(木)
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 ☒/☒ 在住の方/4 人(申込順) ☒ 12 月 9 日(月)までに、電話で下記へ

▶ 健康課 ☒ ☎ 042-438-4037

多文化講座「自分だけの御朱印帳
づくりワークショップ」

12 月 15 日(日)
午前 10 時 30 分～午後 0 時 30 分
ひばりが丘図書館

オリジナルの「御朱印帳」作りで日本文化を体験できます。

☒ 15 人(申込順) 講師 わしのひろこさん(御朱印帳アトリエ リアン主宰)

☒ 11 月 8 日(金)午前 10 時から、開館時間内にひばりが丘図書館へ電話または申込フォームで氏名・住所・電話番号を下記へ ※詳細は図書館 ☒ へ

▶ ひばりが丘図書館

☎ 042-424-0264



図書館 ☒



申込フォーム

シニア大学単科講座
古典文学への招待

12 月 23 日(月)・令和 7 年 1 月 27 日(月)(全 2 回)
午後 2 時～3 時 45 分
田無総合福祉センター

☒ 初心者向けの古典文学の入門講座 ☒ 在住の 60 歳以上で両日出席できる方 ☒ 20 人(申込多数は初めての方を優先し抽選) ☒ 11 月 8 日(金)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・福祉会館または老人福祉センター利用証の有無を明記し、〒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 人のみ申込可

☒ 社会福祉協議会

☎ 042-497-5136

▶ 高齢者支援課 ☒

☎ 042-420-2812

つながる 3 日間イベントを開催！

11/13(水)▶15(金)

場 アスタセンターコート

地域福祉や高齢者福祉に関する各種イベントを通して、地域共生社会について考えるイベントを開催します。

日時	内容	問い合わせ先
11 月 13 日(水) 午前 11 時～午後 4 時	「ひきこもり」を考えるイベント ● パネル展示 ● 相談窓口の設置 など	▶ 地域共生課相談窓口係 ☎ 042-420-2808
11 月 14 日(木) 午後 1 時～4 時	地域連携イベント ● 地域におけるつながりづくり ● 社会を明るくする運動の紹介、環境 浄化運動 など	▶ 地域共生課地域共生係 ☎ 042-420-2807
11 月 15 日(金) 午前 11 時～午後 4 時 30 分	介護の日イベント ※詳細は 10 月 15 日号へ	▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2815

令和 6 年度
ともに生きる！

まちづくりフェス

11/16(土) 午前 10 時～午後 3 時

子どもから大人まで、障害があってもなくても、誰もが住み慣れたまちで暮らし続けるために「地域共生社会とはなにか」を考えるイベントを開催します。

参加型イベント

場 防災・保谷保健福祉総合センター
☒ 下表参照

イベント名	
4 階	フレイル予防体験(エスポーツ)
5 階	防災備蓄品の展示
6 階	・ パネル展示 ・ 障害者団体等による手作り品の販売 ・ 福祉丸ごと相談窓口の紹介 ・ ワークショップ「私の人生ノート」 ・ 成年後見制度の紹介
屋外	・ フレイル予防体験(咀嚼チェック) ・ ブラインドウォーク ・ お子さま向けプレイランド ・ けん玉体験(日本けん玉協会)
東分 庁舎	・ 防犯コーナー(防犯車両の展示) ・ スポーツ体験(モルック) ・ 耐震関係に関するパネル・模型展示 ・ 起震車による地震体験 ・ はしご車搭乗体験(当日抽選 30 組 60 人まで) 講座「成年後見制度 はじめの一步」 任意後見制度について知っていませんか? ☒ 20 人 ※事前申込制 ☒ あんしん西東京 ☎ 042-497-5239

講演会

場 タクトホームこもれび GRAFARE ホール
☒ 事前申込制

※各イベントの開催時間など詳細は市 ☒ へ

▶ 地域共生課 ☒ ☎ 042-420-2807



市 ☒

多摩六都科学館 ナビ

大人の学びなおし

「ナミナミならぬ波のパワー」

11/27(水) 午前 10 時 30 分～正午
多摩六都科学館 科学学習室

私たちの生活に欠かせない光や音の性質を深く学ぶためには、波としてのふるまいを知ることが大事です。波の性質について、お話と演示実験を通して理解を深めます。

☒ 高校生(相当)以上 ☒ 48 人(参加者以外入室不可) 講師 坂元真一さん(サイエンス・メディア・ラボ 科学コミュニケーター)

¥ 800 円と入館料(展示室券) 520 円(高校生相当年齢まで 210 円)

☒ 11 月 13 日(水)(必着)までに、☒ の ☒ またははがきで、イベント名・開催日時・氏名・年齢・郵便番号・住所・電話番号を ☒ へ ※申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付

場・☒ 多摩六都科学館

〒188-0014 芝久保町 5-10-64

☎ 042-469-6100

※休館日: 11 月 5 日(火)・11 日(月)・18 日(月)・25 日(月)