



キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)も
ご覧ください。



赤ちゃん集まれ〜♪

地域子育て支援センターでは、毎月赤ちゃんと保護者の方が気軽に楽しめる集いを行っています。ぜひご参加ください!

センター・児童館・公民館など、市内14カ所で開催しています。詳細は、センターHPをご覧ください。

時 午前10時~11時30分
対 8カ月までの乳児と保護者、妊婦



□赤ちゃんのつどい日程(10・11月)

会場(同保育園内)	日程
センターすみよし	10月29日(月) 11月27日(火)
センターけやき	10月26日(金) 11月30日(金)
センターやぎざわ	10月25日(木) 11月21日(水)
センターなかまち	10月11日(木)・30日(火) 11月12日(月)・21日(水)
センターひがし	10月1日(月) 11月5日(月)

▶保育課 ☎042-460-9842

ピアカウンセリング

親や障害者が相談員となり、同じ立場からお話を伺い、一緒に考えます。

時 ①10月9日(火)
●午前10時30分~11時15分
②10日(水)●午後2時~3時
●7時~8時
※時間は相談に応じて調整
場 障害者総合支援センターフレンドリー

対・定 ①就学前~高校生の障害児の保護者・各回1人
②中途失聴・難聴者または聴覚障害児の保護者・各回1人
申 電話・ファクスで下記へ
▶相談支援センター(えぼっく)
☎042-452-0075
☎042-452-0076

少年・少女サッカー教室

FC東京の協力により、専属コーチから直接指導を受けられます。

時 11月3日(祝)
①午前9時~10時30分
②11時~午後0時30分
③1時~2時30分
④3時~4時30分
※受付は各回開始30分前
場 向台運動場
※雨天中止
対 在住の①小学1年生 ②小学2年生
③小学3年生 ④小学4年生
定 各150人(申込順)
持 サッカーシューズ(運動靴可)・すね当て・サッカーボール・帽子・飲み

物・タオル ※眼鏡はスポーツ用をご用意ください。
申 10月21日(日)午後5時までに、スポーツセンター・総合体育館・きらっとで配布の申込用紙で各窓口へ
※市内のサッカーチームに所属している方は、チームでまとめて申し込んでください。
□指導 FC東京普及部コーチングスタッフ
場 スポーツセンター
☎042-425-0505
▶スポーツ振興課 ☎042-438-4081

多文化体験 with Kids 世界のお手玉とじゃんけんで遊ぼう

時 11月3日(祝)午前10時30分~正午
場 イングビル
内 世界のおてだま遊び・二胡演奏・工作等
対 0歳児~小学校低学年の親子
定 10組(申込多数は抽選)
¥100円(材料費) ※2歳以上

申 10月26日(金)までにメールで、親子の氏名・子供の年齢・電話番号を問へ
問 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC) ☎042-461-0381・
✉withkids@nimic.jp
▶文化振興課 ☎042-438-4040

ひったくり被害に注意

帰宅途中の女性を狙ったひったくりが依然として発生しています。ひったくりは身近な犯罪で、自分は大丈夫ということはありません。

□被害に遭わないために
●バッグは車道の反対側に持つ
●自転車のかごには、防犯ネットやカバーを付ける
●ながら歩き(携帯電話やスマートフォン画面の注視・イヤホンで音楽を聴く等)は危険なうえ、注意力が低下するので絶対にしない
□被害に遭ってしまったら
●犯人の特徴(服装・ナンバー・逃走方向等)を記憶する

●大きな声で周囲に知らせる
●被害品を確認して、すぐに110番通報する
◆田無警察署からのお願い
犯罪や防犯情報を「メールけいしちょう」で随時配信中
◆登録方法
●右記QRコードから
●下記メールアドレスに直接空メール
✉login@mail.keishicho.metro.tokyo.jp
問 田無警察署 ☎042-467-0110
▶危機管理室 ☎042-438-4010



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)も
ご覧ください。

7522・8020表彰

10月1日現在、歯が①75~79歳で22本以上 ②80歳以上で20本以上ある市民の方を表彰します。該当する方や該当者をご存じの方は、歯科医院(西東京市歯科医師会会員)へご連絡ください。※初めての対象。ただし、①の表彰者が今回②の対象になることは可
□審査期間 10月31日(水)まで

□審査方法 西東京市歯科医師会会員 医院・診療所で確認
□表彰式
時 11月18日(日)午前9時30分
場 保谷こもれびホール
問 西東京市歯科医師会 ☎042-466-2033
▶健康課 ☎042-438-4037



高齢者大学(単科講座)

①動物園の世界(全2回)
動物園の監修も手掛ける帝京科学大学の並木美砂子さんに、国内・海外の動物園の紹介や食を通じた動物とのかかわり、人間の生活との関係について伺います。
□1日目 座学(講義)
時・場 11月19日(月)午後2~3時45分・田無総合福祉センター
□2日目 井の頭自然文化園での実地講義
時・場 11月20日(火)午前9時~午後0時
□共通
対 在住の満60歳以上で、全日出席できる方
定 各30人(申込多数は抽選)
申 10月20日(土)(消印有効)までに、往復はがきで申込講座名・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、問の「高

時30分・井の頭自然文化園
※1日のみの参加不可
※2日目が荒天の場合は、田無総合福祉センターで座学
②自分でできる、カラダのゆがみ改善講座(後期全5回)
からだのゆがみを自分で正していく方法を、理論と実技を通して身に付けます。
時 11月21日~12月19日の毎週(水) 午前9時20分~10時50分
場 住吉老人福祉センター
高齢者大学単科講座)係へ
※医師より運動制限の指示のある方は、相談のうえお申し込みください。
※結果は10月24日(水)より通知
※はがき1枚につき1人まで
問 社会福祉協議会 ☎202-0013中町1-6-8・☎042-438-3773
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

理学療法士による体力測定会

健康づくりや介護予防に取り組んでいるが、自分の体への効果や体力はどのような状態なのか。
体力を測定するだけでなく測定結果から今後の体のケアについて、体づくりスペシャリストの理学療法士による個別のアドバイスや、ご相談にもお答えする体力測定会です。
時 10月20日(土)午後0時30分~2時30分

場 きらっと
内 フレイル予防の話、体力測定、個別結果相談
対 在住で満65歳以上の方
定 60人程度(申込多数は抽選)
申 10月15日(月)(必着)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を ☎202-8555市役所高齢者支援課「体力測定会」係へ
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

認知症予防講座 受講者募集!

脳の活性化に役立つ、二重課題(デュアルタスク)を実践することで認知症予防に取り組みます。
時 ①10月25日~11月22日の毎週(木)・12月20日(木)午前10時~11時30分
②11月7日~12月5日の毎週(水)・12月26日(水)午後2時~3時30分
場 ①田無総合福祉センター
②新町福祉会館
対 在住の満65歳以上で、運動可能な

おおむね全日程を受講できる方
定 各20人(申込多数は抽選)
¥1回150円
申 10月18日(木)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望会場を ☎202-8555市役所高齢者支援課「認知症予防講座」係へ
※結果は通知。本年度の本講座の最終案内です。
▶高齢者支援課 ☎042-438-4029

「西東京市からのお知らせ」で市の最新情報を放送しています

エフエム西東京 (84.2MHz)

市では、市報に掲載した事業や催し物など生活に密着した情報を、エフエムラジオ放送で皆さんにお知らせしています。市の職員が事業などについてインタビュー形式で説明するコーナーや、実施した催し物のレポートコーナーもあります。
お手持ちのラジオをエフエム放送のダイヤル84.2MHzに合わせ、ぜひお聴きください。

□放送時間
●(月)~(金) ①午後0時45分~1時
②午後8時~8時15分
●(土)・(日) 午後0時45分~1時
※当番組はラジオのほか、エフエム西東京HPのサイマル放送(インターネットによる同時放送)やポッドキャスト(いつでも聴ける録音放送)でも聴くことができます。
▶秘書広報課 ☎042-460-9804