

### 先輩ママとお話する会

障害のある子どもの保護者が相談員となつて同じ立場から相談を受け一緒に考えます。子どもの発達や子育ての不安なことを相談したり、学校や医療機関のことなど、地域の情報も聞けます(毎月第1水、第3木開催予定)。  
 時●4月16日(木) ●5月13日(水) いずれも午前9時15分～10時15分・午

前10時30分～11時30分 場障害者総合支援センターフレンドリー 対障害のある子ども(就学前～20歳)の保護者 定各回1人(申込順) 申5日前までに問へ  
 問基幹相談支援センターえぼつく 電042-452-0075  
 ▶障害福祉課 電042-420-2805 市印

### ようじのつどい

児童館で友だち作りをしてみませんか。児童館では、0歳～就学前の乳幼児親子向けに、季節の行事や工作、体操・ふれあい遊びなど、1年間楽しめる内容の乳幼児活動を企画しています。その中から、幼児親子向けの活動「よ

うじのつどい」を紹介します。 ※詳細は各児童館・児童センターへ  
 時午前10時30分 ※45分程度 ※月1～2回(8月除く)年間18回実施予定  
 場各児童館・児童センター 内季節の行事、工作、親子体操など  
 ▶児童青少年課 電042-460-9843 市印

施設名	対象年齢	初回日	電話番号
下保谷児童センター	今年度3歳以上	4月16日(木)	電042-422-8346
芝久保児童館	1歳4カ月以上	4月23日(木)	電042-465-1678
保谷柳沢児童館	1歳6カ月以上		電042-468-7892
新町児童館	2歳の誕生日から		電0422-55-1782
西原北児童館			電042-464-3833
田無児童館			電042-462-6237
田無柳沢児童センター			電042-464-3844
中町児童館	電042-422-8800		
ひばりが丘北児童センター	今年度3歳以上		電042-423-4686
北原児童館	今年度3歳以上		電042-461-2156
ひばりが丘児童センター	今年度2歳以上		5月7日(木)

# 障害のある方へ

## 福祉・健康

### 庁舎窓口に手話通訳者を配置しています

各課でのお手続、相談の際に、ぜひご利用ください。 ※通訳者配置日以外にも手話通訳者の派遣がご利用できます。

□手話通訳者配置日 午後1時～5時

場所	日程
防災・保谷保健福祉総合センター	4月1日(水)、5月13日(水)
田無庁舎	4月17日(金)、5月15日(金)

▶障害福祉課 電042-420-2804 FAX042-466-9666

## コミュニティ

### 障害のある皆さん スポーツを楽しみませんか

時①毎月第3(土)午前9時30分～11時15分 ②毎月第4(土)午後2時～3時30分 ※7・8月を除く ※9月のみ第2(土) 場旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター 内①障害者スポーツ支援事業…バレー体操など ②かわうそ水泳教室…障害者水泳教室

対在住または市内の障害者作業所などに通所している方 ※詳細は問へ  
 申・問①(福)ウーノ 電042-424-7775 ②旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター 電042-425-0505  
 ▶障害福祉課 電042-420-2804

# いきいき シニア

## 手当助成・補助

### 高齢者福祉手技治療割引券の交付

65歳以上の方が指定治療院でマッサージ治療などを受ける際に、治療料金の一部を助成する割引券を交付します。

- 申請受付 4月1日(水)から
- 枚数 割引券12枚を限度に交付(申請月に基づき月1枚換算)
- 助成内容 1回の保険外治療料金から1,000円を割引

申本人確認ができるもの(マイナンバーカード・運転免許証など)を、高齢者支援課(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)または出張所の窓口へ持参(来庁での申請が困難な場合は下記へお問い合わせください)

◆市内の治療院の方へ  
 新たに指定治療院の指定を希望する場合は、お問い合わせください。  
 ▶高齢者支援課 電042-420-2810

**コミュニティ**

初めての方対象  
**フレイルチェックを受けてみよう!**

フレイル予防  
 西東京市

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量、握力など)や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、体や心の状態の変化

会場	対象地域(目安)	日程	時間
田無庁舎 または イングビル	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】4月14日(火)	午後2時～4時
		【ミニ講座】5月26日(火)	
		【2回目】10月27日(火)	
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	【1回目】4月15日(水)	
		【ミニ講座】5月21日(木)	
住吉老人福祉センター	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	【1回目】5月20日(水)	
		【ミニ講座】6月3日(水)	
西原総合教育施設	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【2回目】11月4日(水)	
		【1回目】5月27日(水)	
URひばりが丘南集会所 (ひばりが丘3-3-3)	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	【ミニ講座】6月24日(水)	
		【2回目】11月25日(水)	
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【1回目】6月4日(木)	
		【ミニ講座】7月2日(木)	
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【2回目】12月3日(木)	
		【1回目】6月10日(水)	
防災・保谷保健福祉総合センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	【ミニ講座】7月22日(水)	
		【2回目】12月16日(水)	

▶高齢者支援課 電042-420-2812

# わくわく 催し

### 名勝小金井(サクラ)と石碑をめぐる歴史散策

4月5日(日) 午前10時～正午  
 集合:柳橋第二市民集会所  
 解散:桜樹接種前 ※荒天中止

春らんまんの名勝小金井(サクラ)を楽しみながら、地域の歴史にふれてみませんか?短編集「武蔵野」でつづられた国木田独歩がみた風景や小金井(サクラ)の復興に尽力した田無村の名主下田半兵衛の活躍を、専門家が分かりやすくお話しします。

満開の桜がつつく玉川上水緑道に残された2つの石碑を探訪してみましよう!  
 講 廣瀬裕之さん(武蔵野大学教授)  
 ※駐車場はありません。  
 ※歩きやすい服装でお越しください。  
 ※当日連絡先 電070-1362-0847  
 ▶地域学習推進課 電042-420-2832 市印

### 栄養・食生活相談

4月13日(月)  
 午前9時～正午(1人30分程度)  
 田無総合福祉センター

内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 対市内に住民票がある方

を知ることが大切です。  
 フレイル予防ミニ講座では、専門家の先生方から、栄養・運動・口腔の講義を受けて、個別相談をすることもできます。  
 ※フレイルチェックは6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。  
 対在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方 定各10人(申込順) 申4月1日(水)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

定4人(申込順) 申4月8日(水)までに、電話で下記へ  
 ▶健康課 電042-439-3526

### しゃきしゃき体操パート2講座

4月14日(火)  
 午前10時～11時30分  
 防災・保谷保健福祉総合センター3階

初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう。  
 対市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方 定15人(申込順)  
 申前日までに、電話で下記へ ※10人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時～午後5時、会場はご用意ください)。  
 ▶健康課 電042-439-3526

### リハビリ窓口相談

4月16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受けます。  
 対市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定2人(申込順) 申4月13日(月)までに、電話で下記へ  
 ▶健康課 電042-439-3526