

西東京市フロマエ・ロマン事業

お風呂屋さんで体操してから、
一番風呂に入ろう！

銭湯で、椅子に座ってストレッチと有酸素運動で楽しく体を動かした後、一番風呂に入りませんか？30分間の体操の後、銭湯開店まで参加者限定で入浴ができます。 ※午後3時の銭湯開店後も、引き続き入浴可能

対 在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず、運動が可能な方

定 ● ゆパウザひばり：各回10人 ● 庚申湯：各回 8 人

¥300円(入浴料込み、当日会場で現金を支払い) 申11月2日(月)午前9時～16日(月)午後5時に、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名を電話で下記へ(ともに申込順・1人2回まで)



会場	日程	体操実施時間
ゆパウザひばり 谷戸町3-17-8	12月 7日(月)	午後2時～ 2時30分
	令和9年 1月18日(月)	
	2月 8日(月)	
	3月 8日(月)	
庚申湯 芝久保町1-13-2	12月24日(木)	午後2時～ 2時30分
	令和9年 1月28日(木)	
	2月25日(木)	
	3月18日(木)	

※開場時間：午後1時50分

※入浴可能時間：午後2時30分から

▶高齢者支援課 田 042-420-2812

入院期間中の紙おむつ代の助成申請

対象期間 令和8年7月1日～10月31日入院分

助成金額 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円)

医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院などに支払っている高齢者の方などに助成を行います。

対象者 次の全てに該当する方

- 入院期間(上記対象期間)中に西東京市に住民登録をしている ●40歳以上で入院時に介護保険認定において要介護1以上の認定を受けている ●医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代を病院または病院の委託を受けた事業者を支払っている ●入院期間中に生活保護などを受給していない ●同一月内で、西東京市認知症およびねたきり高齢者等紙おむつ給付サービスを受けていない

次のいずれかで申請

- 持参…11月10日(火)～30日(月)に下記へ ※平日のみ
- 郵送…11月10日(火)～30日(月)(消印有効)に〒188-8666市役所高齢者支援課へ

□必要なもの

- 紙おむつ助成金交付申請書(成年後見人などが申請者となる場合、「登記事項証明書」の写しが必要) ●紙おむつ助成金口座振込依頼書 ●介護保険被保険者証のコピー ●振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど) ●病院または病院の委託を受けた事業者が発行した領収書のコピー ※領収書に、対象者氏名・入院期間・病院名・紙おむつの金額が明記され、領収印があることが必要です。紙おむつ代の記載がないものは申請できません。領収金額とおむつ代が異なる場合、併せて領収金額の詳細が分かる明細書も提出してください。 ※領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院や委託業者が発行した内訳のコピーが必要になります。 ※申請書などは市HPで配布
- ※令和8年3～6月入院分の未申請分についても、併せて受付可能です。
- ※次回(令和8年11月～令和9年2月入院分)は令和9年3月に予定

▶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)

042-420-2810

シルバーウイーク

～65歳以上の方はスポーツ施設を無料で利用できます～

12/14(月)▶25(金)

平日午前9時～午後3時入館

内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用 ●各種教室の参加(下表参考) ※事前申込が必要 対 在住の65歳以上の方 対 令和8年度用のシルバーウイーク参加カード(過去のカードは住所が分かるものも必要。ない方は初回のみ本人確認書類を持参) 申11月5日(木)午前9時以降に、開催施設へ直接お電話または受付窓口へ ※申込順

問 ●旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

042-425-0505

●総合体育館 042-467-3411

●きらっと 042-451-0555



場所	番号	教室名	施設	日付	時間	定員
プール	①	水中ウォーキング	旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター	12月25日(金)	午後1時～2時	各20人
	②	水中運動		12月17日(木)		
	③	バランス トレーニング& ストレッチ		12月18日(金)		各30人
	④	転倒予防&健脳 トレーニング		12月22日(火)		
フロア	⑤	ウォーキング& 簡単筋トレ	総合体育館	12月16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		12月23日(水)		
	⑦	簡単筋トレ& ストレッチ	きらっと	12月21日(月)		
	⑧	ストレッチ& 転倒予防		12月14日(月)		

▶スポーツ振興課 田 042-420-2818

わくわく 催し

西原自然公園
里山しごと体験デー 始めます

毎月第3(土)

●6～9月：午前9時～11時

●10～5月：午前9時30分～11時30分

※雨天中止

西原自然公園

誰でも里山しごとを体験できる「西原自然公園 里山じかん」を毎月第3(土)に開催。ノコギリや草刈り作業のあとはお楽しみ時間も。まちなかにある自然豊かな公園で思いきり体を動かし、運動不足解消・リフレッシュしましょう。

□持ち物 軍手・長袖・長ズボン・帽子・飲み物 ※カマは貸出あり

対 小学生以上(小学生以下は保護者同伴) 申 申込フォームから ※当日参加可能 ※詳細は問のHPへ

問 日比谷アメニス・公園とまちづくりグループ(西東京いこいの森公園パークセンター) 042-467-2391 (午前9時～午後5時)

協力：西原自然公園を育成する会

▶みどり公園課

042-438-4045

ひと味違う！めぐマルシェ

11月6・20日(金)

午後1時15分～2時30分

※売り切れ次第終了

ONE FOR ALL西東京



朝、畑から収穫した西東京産の新鮮な野菜と甘い果実(シャインマスカット・キウイフルーツなど)が並びます。“ひと味違う新鮮野菜、甘い果実”をぜひ日常の中で味わってください。売り切れ次第終了となりますのでお早めにお立ち寄りください。

対 エコバッグ

▶産業振興課 田 042-420-2820

3虐待(児童・高齢者・障害者)防止キャンペーン

11月6日(金) 午後2時

※グッズなくなり次第終了

田無駅

11月の児童虐待防止推進月間に合わせて、高齢者・障害者への虐待防止を推進するため「3虐待防止キャンペーン」を実施します。

内 キャンペーングッズの配布

□高齢者に関する相談窓口