いきいきシニア

コミュニティ

無料スマホ相談会 スマホの分からないことを聞きにきませんか？

西東京市シルバー人材センターから講師を招き、個別対応のスマホ相談会を実施します。

時12月９日㈬・14日㈰・16日㈫
●午後１時30分～２時　●２時15分～２時45分　●３時～３時30分　●３時45分～４時15分　場障害者総合支援センターフレンドリー
対60歳以上の高齢者・障害がある方(手帳の有無は不問)　申詳細は問のHPへ
問障害者総合支援センターフレンドリー
☎042－452－0087
▶障害福祉課 田
☎042－420－2804

問のHP

わくわく催し

しゃきしゃき体操パート２講座

12月８日㈫　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り、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(平日の午前９時～午後５時、会場はご用意ください)
▶健康課 保☎042－439－3526

親族後見(保佐・補助)人のつどい

12月９日㈬
午後２時～３時30分(開場：１時30分)
田無総合福祉センター

「後見等事務が負担になってきた、でもまだ関わりたい」「後見(保佐・補助)人は交代できるの？その方法は？」など親族後見(保佐・補助)人が後見等業務を行う上での困りごとや疑問について、専門家を交え座談会形式のつどいを行います。
対在住で親族後見人・保佐人・補助人に就任している方とその家族　定20人(申込順)　講司法書士　申12月４日㈮までに、氏名・連絡先を電話で問へ
問権利擁護センターあんしん西東京
☎042－497－5239
▶地域共生課 田☎042－420－2807

若年性認知症家族会・当事者会「かえるの会」

12月12日㈯　午前10時～正午
フレスポひばりが丘

若年性認知症についての苦労や困りごとを話したり、当事者または介護者同士でアドバイスしあったりしています。当事者会と家族会があり、当事者会には専門職が付き添います。家族会では日常の様子や思い、お互いの経験を話し合います。
対若年性認知症の当事者とその家族
※当事者または家族のみでの参加も歓迎
※詳細は市HPへ
▶高齢者支援課 田
☎042－420－2811

市HP

海の中から地球環境を考える ～待ったなし！海洋汚染とマイクロプラスチック～

12月12日㈯
午後１時30分～３時30分
障害者総合支援センターフレンドリー
※当日、直接会場へ

最近の異常気象は海が関わっています。マイクロプラスチックも問題です。私たちはどうすればきれいな海を残していけるのでしょうか？
対在住・在勤・在学の方　定30人(先着)　講武本匡弘さん(プロダイバーほか)
問西東京市消費者団体連絡会
☎042－461－4143
▶協働コミュニティ課 田
☎042－420－2821

―第5期西東京市子ども読書活動推進計画策定記念イベント― 絵本作家・永井郁子先生講演会＆わかったさんを描いてみよう！

12月12日㈯
①午後２時　②午後３～４時
(開場：各部開始時間の15分前)
保谷駅前公民館・Zoomによる配信
※配信は①のみ

『わかったさん』シリーズでおなじみの永井郁子先生をお招きし、２部制のイベントを開催します！
内①「わかったさんのドーナツ」読み語り、寺村輝夫先生との交流時の話ほか
②お絵描きワークショップ「わかったさんを描いてみよう！」
対①どなたでも　②親子(小学生以下の子どもと保護者)
定①会場50人・配信50人　②親子20組程度　※いずれも申込順
申市内在住者は11月15日㈰午前10時から、市外在住者は11月22日㈰午前10時から、申込フォームから
▶ひばりが丘図書館
☎042－424－0264

図書館HP

市民協働企画提案事業(U29チャレンジ部門) 週末石ころ倶楽部

12月13日㈰
①午前９時～正午
②午後１時30分～４時30分
①**したのや縄文の里**
②**東伏見市民集会所**

考古学に関する専門知識を有したメンバーからなる団体「JOMON BROTHERS」がイベントを開催します。黒曜石の石器作りや竪穴住居内での石材の加熱実験など、多様な縄文体験をしてみませんか？
対①小学３年生以上　②小学５年生以上　定①15人　②８人(申込多数は抽選)　¥200円　申12月６日㈰までに、申込フォームから　※各回の詳細・申込は市HPから
▶協働コミュニティ課 田
☎042－420－2821

市HP

ピザ職人になろう！～地元食材を使って手作り料理～

12月19日㈯　午前11時～午後２時
消費者センター分館

地元産の野菜を使ってピザ作りを行います。みんなでクリスマスに向けてピザ職人になろう！
対在住・在学の小学１～６年生とその保護者　定８組(16人)　※１家族１組(２人)まで　※申込多数は抽選
¥１組(１家族)1,000円　※当日徴収
持エプロン・三角巾・ハンドタオル・飲み物など　申11月16日㈪午前８時30分～30日㈰午後５時に、申込フォームから
▶環境政策課
☎042－438－4042

申込フォーム

自治会・町内会等講演会 みんなで考える地域防災～もしもの時、地域は何ができる？～

12月19日㈯　午前10時～正午
田無第二庁舎４階

身近な地域だからこそできる防災とは？近年、災害が頻発する中で地域における防災活動の重要性がより高まっています。この講演会では、最近の災害事例の紹介や、みんなでできる防災ゲームを通じて、今日から実践できる身近な備えを学びます。
定30人程度　講立元博史さん(西東京レスキューバードほか)　申12月11日㈮までに申込フォームまたは電話で下記へ
▶協働コミュニティ課 田
☎042－420－2821

市HP

少しずつはじめる準備 はじめての終活講座

12月19日㈯　午後１時～４時30分
田無庁舎５階

終活の基本からおひとりさまの備え、生前整理など、安心して自分らしい未来を描くためのヒントが得られる講座です。個別相談会もあります。
対在住で65歳以上の方やそのご家族
定60人(申込順)　講堀米麻由子さん(終活ライフケアプランナー)　申12月11日㈮までに、下記へ電話または申込フォームから
▶高齢者支援課 田
☎042－420－2811

申込フォーム

市民協働企画提案事業(U29チャレンジ部門) 親子向け電気工作イベント「でんき探検隊」

12月20日㈰
●午前９時30分～10時30分
●　11時～正午
住吉会館ルピナス

市民協働企画提案事業(U29チャレンジ部門)に採択された団体「ましかく」がイベントを開催します。でんきの仕組みについて学べるワークショップやクリスマスにちなんだクリスマスキャンドルの製作を行います。
対年中～小学３年生とその保護者
定各回８組(申込多数は抽選)　申12月６日㈰までに申込フォームから
▶協働コミュニティ課 田
☎042－420－2821

市HP

子育て中のパパ・ママ必見！ お子さんと遊べる！相談できる！ 地域子育て支援センター

室内にはおもちゃや絵本がたくさん！
親子で楽しむイベントも！

身長体重が測れます！
保育園の園庭でも遊べます！
専門職(保育士・栄養士・看護師または保健師)による子育て相談も！

▶幼児教育・保育課 田
☎042－452－6777

市HP

公園ボランティア会員 募集中

身近な市立公園の維持管理に参加しませんか。地域住民の交流の場、子どもの成長の場である公園の維持管理にご協力ください。
場市立の公園・緑地ほか　内ごみ拾い、落ち葉かきなどの清掃、除草・剪定ほか　対在住・在勤・在学の方(18歳以上)　※活動に必要な備品は配布します。
申会員登録の手続は、電話で下記へ
▶みどり公園課☎042－438－4045

凡例　時日時　場場所　内内容　対対象　定定員　講講師　¥料金(記載がない場合は無料)　持持ち物　申申込　問問い合わせ　田田無庁舎敷地内　保保谷庁舎敷地内