

# イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

## 息子介護者の会・娘介護者の会

**8月22日(土)**  
午前10時30分～正午  
保谷駅前公民館

息子さん・娘さんならではの悩みやご苦労を同じ立場の方同士で語り合ってみませんか。ぜひご参加ください。  
☑ 介護をしている息子さん・娘さん  
※通常の家族会も定期的を実施しています。お住まいの地域包括支援センターにお問い合わせください。  
▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

## 若年性認知症の家族会・当事者会「かえるの会」

**8月26日(水)** 午後1時30分～3時  
防災・保谷保健福祉総合センター6階

若年性認知症の方ならではの介護の悩みを話したり、アドバイスし合ったり、気軽に語り合ってみませんか。3カ月に1回程度開催しています。  
☑ ● 若年性認知症の方を介護しているご家族の方(発症が65歳未満で現在65歳以上の方の介護者の方も参加可)  
● 若年性認知症の方(若年性認知症と診断されているおおむね70歳ぐらい

までの方)  
☑ 8月21日(金)までに、電話・メールで初めて参加される方のみ下記へ  
▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811  
✉ f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

## 知っ得! 男性にも役立つ介護術 ～仕事と介護の両立講座～

**9月12日(土)** 午後2時～4時  
住吉会館ルピナス ※状況によりオンライン講座に変更します。

2025年には大介護時代がやってくるといわれています。団塊ジュニアの方が、親の介護に直面しても、介護離職をしないで仕事を続けるノウハウ・在宅勤務時のアドバイスも学びましょう。  
☑ 20人 ※保育あり。生後6カ月以上未就学児<sup>※</sup>・8人(先着)  
※マスク着用のうえご参加ください。  
☎ 継枝綾子<sup>※</sup>さん(介護講師)  
☑ 8月17日(月)午前9時から、電話・メールで件名「仕事と介護の両立講座」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ  
▶ 男女平等推進センター ☎ 042-439-0075  
✉ kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

# お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

## 全国一斉「子ども人権110番」強化週間 8月28日～9月3日

子どもをめぐるさまざまな人権問題の解決を図るため、全国一斉「子どもの人権110番」の電話受付時間を通常より拡大して相談に応じます。  
☑ 相談はこちら ※相談は無料です。  
☎ 0120-007-110(全国共通番号)  
☑ 平日：午前8時30分～午後7時  
土日：午前10時～午後5時  
※強化週間以外も、平日午前8時30分～午後5時15分まで相談に応じます。  
☑ 電話相談担当 法務局職員・人権擁護委員が相談に応じます(秘密は厳守)。  
☑ 東京法務局人権擁護部第二課 ☎ 03-5213-1234

## 陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

一般高校(普通科)と同等の教育を受け、卒業時に高校卒業資格を取得することができます(入校時期：令和3年4月上旬)。

☑ 応募資格 中学卒業(見込み含む)17歳未満の男子  
☑ 試験日程 ● 推薦：令和3年1月10日(日)・11日(祝)(いずれか1日を指定されます)  
● 一般：令和3年1月23日(土)  
☑ 受付期間 ● 推薦：11月1日(日)～30日(月)  
● 一般：11月1日(日)～令和3年1月6日(水)  
自衛隊 西東京 検索  
☑ 自衛隊西東京地域事務所 ☎ 042-463-1981

## パソコン・スマホ教室(9月)

無料パソコン体験(初心者向)  
17日(木)午後1時～4時  
☑ 往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を ☎ へ  
※その他講座はパンフレットをご請求ください  
☑ 場・☑ シルバー人材センター 〒202-0021 東伏見6-1-36 ☎ 042-428-0787

# みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。  
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。

## 接骨院の運動講座 ～近所で始める筋力アップ～

☑ 以前よりも歩けなくなった、おっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。  
☑ 在住の満65歳以上の方で、立って運動することが可能な方  
☑ 時 9～11月(全10回)  
☑ 場 市内11会場の接骨院(各会場2コース実施)  
☑ 定 各会場2～4人(1コース)

☑ 1回150円  
☑ 9月3日(木)(必着)までに電話またははがきで、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望<sup>※</sup>)を明記し、〒188-8666市役所高齢者支援課「接骨院の運動講座」担当へ郵送  
※時間に希望がある場合は、①・②いずれかを記載(かえで整骨院のみ日程を選ぶ)  
※申込多数の場合、抽選にて決定  
▶ 高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

### ☐ 接骨院の運動講座日程表

会場	住所	1回の定員	日程	実施時間
しおだ接骨院	泉町1-11-14上宿ビル1階	3	毎週(月)9月28日～11月30日 ※11月23日は26日(休)へ変更	①午後1時～1時45分 ②2時～2時45分
いいむら接骨院	北町6-7-8	4	毎週(水)9月23日～11月25日	①正午～午後0時45分 ②1時～1時45分
春風堂接骨院	下保谷4-8-18-101	3		①午後0時30分～1時15分 ②1時30分～2時15分
伏見通り接骨院	柳沢2-3-13-101	3	毎週(金)9月25日～11月27日	①午後0時45分～1時30分 ②1時45分～2時30分
榊原接骨院	保谷町3-25-10	2		①午後1時～1時45分 ②2時～2時45分
しばくぼ整骨院	芝久保町2-13-29	2	毎週(土)9月24日～11月26日	①午後0時30分～1時15分 ②1時30分～2時15分
まるやま整骨院	柳沢2-2-3 東邦ビル101			
シブヤ整骨院	ひばりが丘2-13-20	3	毎週(月)9月28日～11月30日 ※11月23日は24日(火)へ変更	午後1時～1時45分
やぎさわ整骨院	柳沢6-1-12マツク柳沢コート104	3		
ココカラダ接骨院	下保谷4-11-8	2	毎週(金)9月25日～11月27日	午後1時～1時45分
かえで整骨院	富士町4-5-16 横山ビル1階	3		

※すべての会場で2コース実施します。同日に2コース実施しますが、かえで整骨院のみ別日に実施します。

# 多摩六都科学館ナビ

## 鉱物ペンダントづくり

鉱物の解説を聞いて、身に付けられる鉱物標本をつくってみよう。ペンダント鉱物は水晶とローズクォーツから選べます。  
☑ 9月12日(土)・13日(日) ①午後1時～1時30分 ②2時30分～3時  
☑ 小学生以上(参加者以外の入室不可)  
☑ 定 各回12人  
☑ 300円(材料費)・入館券520円(4歳～高校生210円)

☑ 8月30日(日)までに、☑ の ☎ よりまたははがきでイベント名・開催日・希望時間・氏名・年齢(学年)・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  
※8月は毎日開館

## 防災の日・防災週間について

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日まで「防災週間」です。いざというとき自分の身を自分で守る「自助」、ご近所同士で助け合い、協力して被害を減らす「共助」が必要です。いざというとき「自助」、「共助」による行動がとれるように防災訓練に参加し、防災行動力を高めましょう。

☐ 防災館に行ってみよう  
「防災館」は、地震や火災などの災害を学べる体験型学習施設で、都内では立川、池袋、本所の3カ所にあります。館内には「防災ミニシアター」、「地震・煙体験室」、「消火訓練室」などがあり、楽しみながら防災について学ぶことができます。詳細は、お気軽に消防署までお問い合わせください。

☑ 西東京消防署 ☎ 042-421-0119  
▶ 危機管理課 ☎ 042-438-4010