

月第1(水)・第3(木)開催予定)  
 時●6月19日(木) ●7月2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)の親 定各回1人(申込順)  
 申実施日の5日までに届へ  
 関基幹相談支援センターえぼくく

日・母親と乳児の氏名・乳児の生年月日と月齢・出産した場所(医療機関名など)・電話番号・住所(町名)を下記へ  
 ▶健康課 関 042-438-4037  
 関 fami-boshi@city.nishitokyo.lg.jp

**ファミリー学級・2日制 第4コース**  
 ～初めて父親・母親になる方のための教室～

時①1日目:7月5日(土)午前9時30分～午後0時15分 ②2日目:7月18日(金)午後1時30分～4時15分 場 防災・保谷保健福祉総合センター2階  
 関①妊娠中の生活と健康 ②赤ちゃんのお世話について 対在住で初めて父親・母親になる方(対象出産予定日:9月22日～11月15日) 定24組(申込順) ※2日間ともパートナーとの参加が可能です。 申6月6日(金)～20日(金)に、申込フォームから  
 ▶健康課 関 042-438-4037

関 042-452-0075  
 ▶障害福祉課 関 042-420-2805



**まますた**

時6月27日(金)午前9時30分～11時(受付:9時15分) 場 防災・保谷保健福祉総合センター3階 関 第1子出産後まもない時期のママたちのフリートーク・情報交換 対 在住の4カ月ごろまでの乳児とその母親 定8組(申込順) 申6月24日(火)までに電話・メールで件名「まますた」・希望

**東伏見ふれあいプラザ 地元農産物の販売会**

毎週(金) 午前9時から ※完売次第終了  
 東伏見ふれあいプラザ

地元農業者ご協力の下、収穫したての野菜や鉢花の販売会を開催しています。

◆東伏見ふれあいプラザとは  
 空き店舗を活用し設置された「東伏見ふれあいプラザ」は、地元の方を中心とした運営団体によって地域活性化を目的とした事業を行う拠点となっています。

- ご利用ください
- 市の行政サービス機器(図書貸出端末・公共施設予約管理システムロビー端末)・図書返却BOX設置
  - サークルなど団体への事業スペース貸出(約7m×4m・会議机など備品あり)

関 東伏見ふれあいプラザ 関 042-466-1347  
 ▶産業振興課 関 042-420-2819

**にしとうきょう環境チャレンジ**

6月2日(月)～12月31日(水) デコ活  
 ※抽選申込は、令和8年1月9日(金)まで

地球温暖化防止につながる環境配慮行動に取り組んで、ポイントを貯めよう！貯めたポイントで、すてきな賞品が当たる抽選に申し込みます。

- 対 LINEアカウントがある市民  
 申 下記参加登録アンケートから
- 環境配慮行動(例)：みどりのカーテンの育成、省エネ型製品の購入、フードドライブへの参加など
  - 賞品(例)：折りたたみ自転車、市内産野菜の詰め合わせなど

※詳細は市 関 へ



▶環境保全課 関 042-438-4042

**催し**

**保護者や先生のための調べ学習の進め方**

6月8日(日)  
 午後1時～3時  
 ひばりが丘図書館

子どもに自分で調べる力をつけてほしい！9月に開催される「西東京市図書館を使った調べる学習コンクール」を目指して、調べ学習指導のポイントを解説します。

対 おおむね小学校5年生～中学校3年生の保護者・教諭・司書教諭・学校司書 定20人 関 中村伸子さん(図書館振興財団講師) 申6月6日(金)の開館時間中(午後6時)に、電話・来館・申込フォームから

▶中央図書館 関 042-465-0823



**姉妹都市・友好都市観光物産展**

6月8日(日)  
 午前10時～午後4時  
 アスタセンターコート

姉妹都市・友好都市の福島県下郷町・千葉県勝浦市・山梨県北杜市の3都市の観光PRと特産品の販売を行います。この機会に3都市の魅力に触れてみませんか。

市町名	予定品目
福島県下郷町	原木しいたけ・くるみようかん・栃の実大福など
千葉県勝浦市	鯉のたたき・勝浦タンメン・サバ灰干しなど
山梨県北杜市	手作り納豆・季節の野菜・桑の葉茶など
西東京市(ハンサムママブース)	アクセサリ・スタイ・ポーチなど
西東京商工会(一店逸品ブース)	ナッツ&レーズンラスク・クッキー缶・マドレーヌ・かりん餅など

▶産業振興課 関 042-420-2819

**ファミリー・サポート・センター**

地域で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と子どもを預かる方(サポート会員)が会員となり、会員同士の相互援助活動を行う事業です。

**ファミリー会員登録説明会**

6/5(木) 午前10時～正午 場 住吉会館ルピナス  
 6/21(土) 午前10時～正午 場 田無総合福祉センター

ファミリー会員に登録希望の方への説明会です。  
 定各20人(申込順) ※保育あり(1歳以上5人まで) 申各回前日の午後5時までに電話で届へ

**サポート会員養成講習会**

サポート会員になるための講習会を開催します。  
 時下表参照 場 田無総合福祉センター 対 在住で20歳以上の心身共に健康で、講習会全講座を受講後にサポート会員として登録し活動できる方 定20人(申込順) 関 緊急救命講習のみテキスト代53円(実費) 申6月19日(木)午後5時までに電話で届へ ※全講座を受講できない方はご相談ください ※子育て支援員研修(地域保育コース)修了者は免除可能な講座あり

日程	時間	内容
7月2日(水)	午前10時～正午	オリエンテーション・西東京市の子育て支援
4日(金)		子どもの心の発達とかかわり
8日(火)		子どもを安全に預かるために
10日(木)	午前9時30分～正午	緊急救命講習
15日(火)		保育の心と子どものケア
17日(水)		登録説明・修了式

共通  
 関ファミリー・サポート・センター事務局 関 042-497-5079  
 ▶幼児教育・保育課 関 042-452-6777

**初めての方対象**

**フレイルチェックを受けてみよう!**



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、からだやこころの状態の変化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。  
 時・場 下表参照 定各10人(申込順) 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 申6月2日(月)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  
 ▶高齢者支援課 関 042-420-2812

会場	対象地域(目安)	日程(全日要参加)	時間
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	7月8日(火)・8月5日(火)【ミニ講座】・令和8年1月13日(火)	午後2時～4時
下保谷福祉会館	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	7月15日(火)・8月19日(火)【ミニ講座】・令和8年1月20日(火)	
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	7月22日(火)・8月26日(火)【ミニ講座】・令和8年1月27日(火)	
住吉老人福祉センター	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	9月3日(水)・10月1日(水)【ミニ講座】・令和8年3月4日(水)	
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	9月18日(木)・10月23日(木)【ミニ講座】・令和8年3月19日(木)	
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	9月24日(水)・10月22日(水)【ミニ講座】・令和8年3月25日(水)	