

こそだてフェスタ@西東京 手をつなごう ～みんなでこそだて～



10/13(祝) 午前10時～午後3時

場 ひばりが丘児童センター ※当日、直接会場へ

子育てを応援する市民団体と子育て関係各課のコラボによる楽しくて役に立つイベントです。主に0歳から小学校低学年ぐらいまでのお子さんと、その保護者を対象にしています。プレママ&プレパパ也大歓迎です。

内 ハグヨガ・親子ふれあい遊び・木のおもちゃ遊び・魚釣り・乳幼児の家庭向けの災害への備えと工夫・言葉かけの魔法体験・子ども

の健康や薬の相談・助産師による育児相談・子育て関係各課による情報提供など ※内容変更の可能性あり

問 こそだてフェスタ@西東京実行委員会

✉ kosodatefes.24tokyo@gmail.com

▶ 児童青少年課 田

☎ 042-460-9843

いきいき シニア



福祉・健康

8020表彰

10月1日現在、80歳以上で歯が20本以上ある市民の方を表彰します。該当する方や該当者をご存じの方は、歯科医院(西東京市歯科医師会会員)へご連絡ください。 ※初めてのの方が対象

□ 審査期間 10月31日(金)まで

□ 審査方法 西東京市歯科医師会会員医院・診療所で確認

□ 表彰式

時 12月7日(日)午前9時30分 場 タクトホームこもれびGRAFAREホール
問 西東京市歯科医師会

☎ 042-466-2033

▶ 健康課 保 ☎ 042-439-3526

時 10月1日(水)～令和8年3月31日

(火) 場 指定医療機関 ※要予約

対 次のいずれかに該当する市民

● 接種当日に65歳以上の方 ● 接種当日に60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方

¥6,500円(生活保護受給世帯などは無料) 持 マイナンバーカードなど ※個別のご案内は送付しませんので、詳細は市報本号と同時配布の「予防接種のお知らせ」をご覧ください。 ※定期接種以外で接種をご希望の方は、任意接種として、時期や接種場所を問わず全額自費で接種が可能です。

▶ 健康課 保

☎ 042-438-4021



市HP

高齢者インフルエンザ予防接種

□ 接種回数 期間中1回

時 10月1日(水)～令和8年1月31日

(土) 場 指定医療機関 ※要予約

対 次のいずれかに該当する市民

● 接種当日に65歳以上の方 ● 接種当日に60～64歳で、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方

¥2,500円(生活保護受給世帯などは無料) 持 マイナンバーカードなど

※詳細は市報本号と同時配布の「予防接種のお知らせ」をご覧ください。

▶ 健康課 保

☎ 042-438-4021



市HP

高齢者新型コロナワクチン予防接種

□ 接種回数 期間中1回

コミュニティ

スマートフォンセミナー

生涯現役応援窓口では、市内にお住まいのシニアの方と地域の活動をつなげるマッチングサイト「meets」の活用を推進しています。その一環としてスマートフォンの使い方講座「セキュリティとLINE(初級)」を開催します。

時 11月4日(火)①午前10時～正午

②午後1時30分～3時30分 ※①

②どちらか 場 イングビル 対 在住の50歳以上で、スマートフォンをお持ちの方 定 各回10人(申込多数は抽選) 申 10月1日(水)までに、QRコードからミーツ公式LINEアカウントを友だち追加。10月2日(木)午前9時30分に申込方法が記載されたLINEメッセージが届きます。その内容に従って10月16日(木)まで

に、希望の日時・住所・氏名・年齢・電話番号をチャットで送信

※詳細は 問 へ

問 生涯現役応援窓口 ☎ 042-420

～2867 (火)・(木)・(金)午前9時30分～午後3時)

▶ 高齢者支援課 田

☎ 042-420-2812



LINE

管理栄養士による高齢者のための「よろず相談会」

「健康状態に合った栄養や食事がわからない」「最近食欲が減っている気がする」など、自分自身や家族の食事に関するお困りごとについて、管理栄養士に相談してみませんか？個別面談で具体的なアドバイスをお伝えします。日頃のちょっとしたお

□ 相談会日程

受付時間：午前9時30分～11時30分

会場	日程
下保谷福祉会館	10月17日(金)
老人福祉センター	10月21日(火)
ひばりが丘福祉会館	11月 5日(水)
新町福祉会館	11月 7日(金)

介護予防のための実践講座(全6回) ～からだと脳のエクササイズ～

座ってできる有酸素運動を各会場ライブ配信にて行います。ボールなどを使って楽しく体を動かしませんか？栄養やお口のミニ講座や脳を活性化するゲームもあります。

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可能な方 時・場 下表参照 定 各15～20人(申込順) ¥900円(11月上旬

□ 講座日程

午後2時～3時20分

会場	住所	日程
SOMPOケア そんぽの家S 保谷駅前	東町3-5-2	11月4日～12月9日の 毎週(火)
SOMPOケア そんぽの家S 西東京泉町	泉町2-14-13	11月6日～12月11日の 毎週(木)
SOMPOケア そんぽの家S 武蔵野	新町5-14-14	11月7日～12月12日の 毎週(金)

「介護の日」イベント 介護川柳募集

介護に関する出来事や思うことなどの介護川柳を募集します。選ばれた川柳は、11月13日(木)にアスタセンターコートで行う「介護の日」イベントで掲示します。

申 10月15日(水)(消印有効)までに、川柳・氏名(ニックネーム可。川柳とともに公表)を〒188-8666市役所高齢者支援課介護事業者係へ郵送・ファクスまたは持参(田無第二庁舎1階、防災・保谷保健福祉総合センター1階)

※応募用紙は高齢者支援課・地域包括支援センター・福祉会館・市HPなどで配布

※作品はイベント終了後も市HPで掲載する場合あり

※作品は返却しません。当日の掲示をもって代えさせていただきます。

▶ 高齢者支援課 田

☎ 042-420-2815

FAX 042-439-4490

お買い物でつながろうvol.6 ～フレイル予防のすずめ～

おうちでの生活の相談窓口を開催します。開店前に体を動かしお買い物しましょう。

時 10月15日(水)①午前9時40分～9時50分 ②午前10時～正午

場 田無駅北口ペデストリアンデッキ 内 ①西東京市しゃきしゃき体操 ②おうちでの生活の相談窓口

□ 共催 アスタ西東京・田無町地域包括支援センター・陽だまり・西東京市地域サポート「りんく」・西東京市生涯現役応援窓口「ミーツ(meets)」

▶ 高齢者支援課 田

☎ 042-420-2812

