



# シニアルーム

シニア世代向け情報  
※市からの連絡帳も  
ご覧ください。

## 定年退職前後のアラ還世代へ「男塾」

地域デビューを果たす、あるいは果たそうとしている男性諸氏の、第二の人生として、西東京市の郷土史などを学んでみませんか。

### ◆第1回「知ってほしい!これからを過ごす地元、田無・保谷の歴史」

郷土史研究家ならではの、とっておきの町の歴史がひも解かれます。

時 6月17日(火)午前10時～正午

場 住吉会館ルピナス

定 30人(申込順)

### ◆第3回「地域の食文化を知ろう～つけ汁うどん作りに挑戦～」

昔、お米の採れないこの地域でふるまわれた、うどんの料理体験です。

時 7月8日(火)午前10時～午後1時

場 田無総合福祉センター

定 16人(申込順)

持 エプロン、三角巾またはバンダナ、タオル

### ◆第2回「講師と巡る宿場町たなし～旧名主・下田家、総持寺、田無神社～」

宿場町田無を支えた名家、名所を講師の詳しい解説とともに巡ります。

時 6月24日(火)午前9時30分～正午

場 田無駅改札口に集合

定 30人(申込順)

### ◆第4回「“おひとりさまシニア”のライフプラン」

退職後の人生プランに必要なこと、独立した男の暮らしを考えます。

時 7月15日(火)午後2時～4時

場 住吉会館ルピナス

定 30人(申込順)

申 いずれも6月2日(月)午前9時から下記へ(各回ごとに申し込み)

◆男女平等推進センター(☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

## 住宅改修・福祉用具の展示相談コーナー

時 6月11日(水)午前10時～午後5時、12日(木)午前9時～午後5時

場 田無庁舎2階展示コーナー

介護保険で利用できる住宅改修のパネル展示や、介護に役立つさまざまな福祉用品をご紹介します。また、つえを選ぶ

際に気を付ける点など、福祉用具に関するご質問や住宅改修のご相談に、専門相談員や福祉住環境コーディネーターがお答えします。

◆高齢者支援課保

(☎042-438-4032)



## ささえあい訪問サービス

### ◆ささえあい訪問サービスを利用してみませんか

ささえあい訪問協力員養成研修を受講した地域のボランティア(ささえあい訪問協力員)が、定期的な見守りを行います。

対 市内在住のおおむね65歳以上の1人暮らしの方で、家族・友人などからの見守りが少ない方(訪問調査のうえ決定)

内 ①週1回の外からの見守り(新聞がたまっていないかなどの確認) ②月1回の玄関までの訪問

□サービス期間 サービス開始から1年間。利用者からの申し出がない場合は、自動的に1年延長

申 担当の地域包括支援センターまたは高齢者支援課へご連絡ください。

### ◆ささえあい訪問協力員養成研修

ボランティアとしてささえあい訪問サービスに協力して下さる方を募集します。研修を受講後、ご登録いただいた方に協力員として活動していただきます。

時 6月23日(月)午後1時～4時30分

場 田無庁舎5階

対 市内在住で、要介護・要支援の認定を受けていない方

定 40人(申込多数の場合は抽選)

申 はがきに、住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、6月16日(必着)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「ささえあい訪問協力員養成研修」係へ

◆高齢者支援課保(☎042-438-4029)

## 多摩六都フェア

# 「映画制作ワークショップ」受講生募集

～多摩六都魅力発信!西東京市民映画祭グランプリを目指して!!～

今年度の多摩六都フェアは、“市民による地域の魅力満載!本格ストーリー映画制作”に挑戦します。専門講師による映画制作に関する講座と撮影現場見学の後、実際に演出・撮影・編集をして、ひとつの作品を作ります。完成した映画は、保谷こもれびホールで発表した後、グランプリを目指して翌年の西東京市民映画祭コンペティションに応募します。

□講習

時 8月24日(日)～平成27年2月22日(日)(全27回を予定)

場 保谷こもれびホール<sup>ほか</sup>

対 多摩六都地域(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市)に在住・在勤・

在学の中学2年生以上で、映画制作に興味があり、熱い情熱をお持ちの方(映画制作関係の仕事をしている方を除く)

※中学生は保護者の送迎が必要です。

定 30人(申込多数の場合は抽選)

¥ 5,000円(途中返還不可)

申 6月16日(月)～7月31日(木)に、所定の応募用紙にて

※詳細は、6月9日(月)から公共施設で配布されるチラシまたは、市HP・保谷こもれびホールHPをご覧ください。

問 保谷こもれびホール

(☎042-421-1919)

◆文化振興課保

(☎042-438-4040)

## 総合型地域スポーツクラブ

### 「にしはらスポーツクラブ」

無料体験会

時 6月29日(日)

教室名	時間	対象	募集人数(申込順)
若か若か! マイナス5歳体操	午前9時30分～10時30分	高校生以上	20人
健康吹き矢	午前10時40分～正午		10人
マット・鉄棒などを体験しよう(運動の苦手なお子さん向け)	午後1時～2時	年中～年長	20人
	午後2時10分～3時10分	小学1～3年生	20人
	午後3時20分～4時20分	小学4～6年生	20人

## 参加者募集

□健康麻雀教室

～脳トレでいつまでも若く～

時 第2・4木曜日午後1時～4時

対・定 高校生以上・15人

¥ 会員1回500円・非会員1回700円

□健康麻雀開放(会員のみ)

時 毎週金曜日午後1時～4時

¥ 1回200円

□キッズチア

時 月4回日曜日午前11時20分～午後0時20分

対・定 4歳～小学2年生・若干名

¥ 月3,000円

□グラウンド一般開放

クラブ事業で使用しない時間帯に限り、3時間1,500円で非会員の方にも開放しています。

問・申 にしはらスポーツクラブ(西原町4-5-6西原総合教育施設内・☎042-467-9919・FAX042-467-9921 月曜日休館)

◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)

## 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。