



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。

トレーニングマシン一般開放

時 11月5日からの毎週水曜日午後1時30分～4時
場 老人福祉センター(田無総合福祉センター内)
対 市内在住で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない運動可能な満60歳以上の方
申 10月1日(水)から、老人福祉センター事務所で申請書を記入(今年度、住吉老人福祉センター・下保谷福祉会館のトレーニングマシン一般開放の利用申請をした方は不要)
※利用の可否は、申請書の内容を確認のうえ決定し通知
◆高齢者支援課保 (☎042-438-4102)

認知症を知る1カ月キャンペーン

市では、10月を「認知症を知るキャンペーン期間」として、認知症についての普及啓発活動を展開します。キャンペーンの一環としてイベントを開催しますので、ぜひご参加ください。

◆講演会
～知ろう・学ぼう・考えよう～今日からできる認知症予防
時 10月4日(土)午後2時～4時(1時30分開場)
場 保谷こもれびホール ※当日、直接会場へ
内 認知症予防のポイントについて
定 200人(先着順)
講 宇良千秋さん(東京都健康長寿医療センター研究所自立促進と介護予防研究チーム研究員)
◆脳いきいきウォーキング
ウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やすことから認知症発症のリスクを低下させるといわれています。爽やかな秋空の下をみんなで歩きませんか。

5kmコースと7kmコースがあります。
時 10月24日(金)午前10時～正午(午前9時30分受付)
場 きらっと～都立小金井公園(現地解散)
対 満60歳以上の方
定 50人(申込多数の場合は抽選)
申 10月14日(火)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・希望コース(5kmまたは7km)を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「脳いきいきウォーキング」係へ
※参加者全員に、景品をプレゼント！
◆認知症についてのパネル展示
時・場 ①10月6日(月)～10日(金)・保谷庁舎1階ロビー
②10月20日(月)～24日(金)・田無庁舎2階展示コーナー
◆認知症サポーター養成講座
認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。この機会に認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。
時 10月18日(土)午前10時30分～正午(10時15分開場)
場 葵の園・ひばりが丘(ひばりが丘3-1-8)
対 市内在住・在勤の方で、認知症サポーター養成講座を受講したことのない方
内 ①認知症について ②認知症サポーター100万人キャラバンについて ③認知症の方を地域で支えるためには
定 30人(申込順)
申 10月14日(火)までに、電話で下記へ
※参加者にはサポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。
※5人以上集まれば、出張講座もします。
◆高齢者支援課保 (☎042-438-4102)



キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

乳幼児からの親子コンサート

子どもの好きな曲(となりのトトロなどのアニメソング^{ほか})を演奏します。また、コンサート前に家庭での勉強方法などについて説明します。
※未就学児の入場可
□演奏 保谷高校OB吹奏楽団(HOB)
時 9月27日(土)午前10時～11時20分(9時30分開場)
場 保谷こもれびホール
※当日、直接会場へ
◆教育指導課保 (☎042-438-4075)

空きびんでスノードームをつくろう

空きびんを再利用して、振るとゆっくり“雪”が舞う世界で一つだけのかわいいスノードームを作りましょう。
時 9月27日(土)午後1時～3時
場 エコプラザ西東京
対 市内在住・在学の小学生(1～3年生は保護者同伴)
定 10人(保護者含20人・申込順)
料・時 300円・口の広い高さ10cmくらいの空きびん、中に入れたいビーズや2～3cmくらいのおもちや^{など}
申 9月18日(休)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・学年・年齢・電話番号を添えて問へ
問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585・FAX 042-421-8586・E-mail ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)
※電話受付：午前9時～午後5時
◆環境保全課(☎042-438-4042)

第7回男女平等推進センター パリテまつり 出店・展示募集

パリテまつりで出店コーナーと展示コーナーに参加する個人や団体を募集します。

□出店コーナー 喫茶・物品販売^{など}
時 平成27年2月7日(土)・8日(日)
□展示コーナー 活動紹介・作品発表^{など}
時 平成27年2月2日(月)～13日(金)
□共通事項
場 住吉会館ルピナス
対 男女平等推進にご協力いただける個人や団体
申 9月16日(火)午前9時～10月3日(金)

午後5時に電話で下記へ(申込多数の場合は抽選)
◆説明会
時 10月7日(火)午後2時
場 住吉会館ルピナス
□企画・運営 第7回パリテまつり実行委員会
◆男女平等推進センター (☎042-439-0075)

市内の空間放射線量測定結果 (9月5日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	9月1日(月)	0.058	0.058
東部	なかまち保育園	中町	9月2日(火)	0.044	0.036
中央部	田無第二中学校	北原町	9月3日(水)	0.054	0.058
西部	田無第三中学校	西原町	9月4日(木)	0.052	0.055
南西部	田無市民公園	向台町	9月5日(金)	0.037	0.039
南部	武蔵野大学(協力)	新町	9月3日(水)	0.043	0.043

※次回は、10月15日号に掲載します。最新の情報は市HPをご覧ください。

微小粒子状物質(PM2.5)測定結果 (9月7日現在)

東京都は、市内2カ所で一般測定局のモニタリング測定をしています。
□1日の平均値(単位：マイクログラム/㎡)

測定場所	測定日	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
田無町局(西東京市民会館)		5.2	7.8	10.0	10.6	13.7	18.6	8.6
下保谷局(保谷第一小学校)		7.3	8.8	12.1	12.2	15.3	17.8	10.7

※市HPでは、リアルタイムで測定結果をご覧いただけるサイトを紹介しています。
◆環境保全課(☎042-438-4042)

第14回西東京市消費生活展 事前募集

①親子で納得！わが子にぴったりのおこづかいプラン～ちびまる子ちゃんと一緒に考えるおこづかい～
みんなどうしてる？うちの子に合ったおこづかいのあげ方は？など意外と聞けないおこづかいについて、親子で一緒に考えます。
時 10月18日(土)午前10時30分
場 消費者センター
対・定 小学生と保護者・15組
②親子でピザをつくって食べよう！
北海道粉と酵母でつくったピザ台に有機野菜などをトッピング、焼きたてを食べます。
申 ①②は9月30日(火)(必着)までに、往復はがき・ファクス・Eメールに希望講座名(「おこづかいプラン」または「ピザづくり」) ※Eメールは件名に)・住所・氏名・電話番号(ファクスの場合は返信先番号も)を明記し、下記へ(申込多数の場合は抽選)
□企画・運営 第14回西東京市消費生活展実行委員会
◆消費者センター(〒202-0005住吉町6-1-5・☎042-425-4141・FAX 042-425-4041・E-mail kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

時 10月18日(土)午後1時30分～3時
場 消費者センター
対・定 小学生と保護者・10組
③映画上映会「もったいない！」
食べ物の半分は食卓に載らずに捨てられている!?日本をはじめ世界各国が抱える「食品ロス」。その現実と食品ロスの削減への取り組みを追うドキュメンタリー映画です(日本語字幕・88分)。
時 10月4日(土)午後1時30分
場 柳沢公民館 ※当日、直接会場へ
定 100人(先着順)
※保育あり(要電話予約)：生後6カ月以上の未就学児・6人(申込順)