



## 家族介護慰労金を支給

在宅の高齢者を介護している家族の身体的、精神的および経済的負担を減らし、在宅生活の継続と向上のために、家族介護慰労金を支給します。

右表の要件を全て満たしている65歳以上の高齢者を介護し、過去1年以上、市民税非課税世帯に属する介護者

□支給額 年額10万円

□申請 10月1日(水)～31日(金)(土・日曜日、祝日を除く)に、介護保険被保険者証・印鑑・金融機関口座の分かるもの(郵便局を除く)を持参し、高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)へ

◆高齢者支援課保 (☎042-438-4028)

### □要件

申請日の属する月の前月末日を基準に

過去1年以上	①要介護4または5と認定されている高齢者
	②市民税非課税世帯に属する高齢者
	③介護保険サービスを利用していない高齢者(年間7日間までのショートステイ利用は除く)
過去1年間	④介護保険施設以外の病院などに90日以上長期入院をしていない高齢者



### 傍聴 審議会など

#### ■国民健康保険運営協議会

時 10月3日(金)午後7時

場 田無庁舎4階

内・定 出産育児一時金の見直し<sup>ほか</sup>・5人

◆保険年金課 田 (☎042-460-9821)

#### ■使用料等審議会

時 10月9日(休)午前11時20分<sup>ごろ</sup>

※現地視察により開始が遅れる場合あり

場 田無庁舎3階

内・定 西東京いこいの森公園駐車場使用料・5人

◆企画政策課 田 (☎042-460-9800)

#### ■下水道審議会

時 10月9日(休)午後2時～4時

場 保谷庁舎別棟

内・定 下水道事業の適正な運営<sup>ほか</sup>・5人

◆下水道課保 (☎042-438-4058)

#### ■廃棄物減量等推進審議会

時 10月14日(火)午後2時

場 エコプラザ西東京

内・定 平成26年度の取り組み・5人

◆ごみ減量推進課 (☎042-438-4043)

#### ■子ども子育て審議会

時 10月16日(休)午前9時30分～11時30分

場 保谷庁舎別棟

内・定 次期「西東京市子育て・子育てワイワイプラン」の策定<sup>ほか</sup>・8人

◆子育て支援課 田 (☎042-460-9841)

#### ■高齢者保健福祉計画検討委員会

おおよび介護保険運営協議会

時 10月16日(休)午後1時

場 保谷庁舎別棟

内・定 地域包括ケアシステム<sup>ほか</sup>・5人

◆高齢者支援課保 (☎042-438-4030)

# 10月スタート 西東京健康チャレンジ2014 ~健康づくり5つにチャレンジ~

10月～翌1月を健康づくりのチャレンジ期間とした「西東京健康チャレンジ2014」を開始します。

期間中に市民の皆さんが取り組んだ健康づくり活動(健診受診やスポーツ大会参加<sup>など</sup>)をはがきを書いて応募してください。抽選で100人の方に景品を贈呈します(当選者の発表は賞品の

発送をもって代えさせていただきます)。健康づくりに既に取り組んでいる方、これから健康づくりにチャレンジする方からの応募をお待ちしています。

対 市内在住の方(年齢制限なし)

申 平成27年2月27日(金)(必着)までに、市内公共施設・情報公開コーナー(両庁舎1階)などにある事業パンフレッ

トの応募はがき(市HPからもダウンロード可)に必要な事項を明記し、郵送(要切手貼付)または情報公開コーナーへ持参

※応募は1人につき1回<sup>まで</sup>

### ◆健康づくり活動の内容

①健康チャレンジカレンダーおよび市HPで紹介しているチャレンジメニュー

への参加

②①のメニューのほか、健康チャレンジ期間中または期間前の、ご自身の健康づくり活動となるもの(駅伝大会・人間ドック<sup>など</sup>)

※そのほか詳細は、市HP・事業パンフレットをご覧ください。

◆健康課保 (☎042-438-4037)

### ■西東京健康チャレンジ2014 カレンダー

※印が付いているものは定員制・事前申込制ですので、必ず問い合わせ欄の団体にご連絡ください。

日程	チャレンジメニュー	場所	内容 <sup>など</sup>	問い合わせ
10月4日(土)	認知症を知る1カ月キャンペーン	保谷こもればいホール	講演会「今日からできる認知症予防」	高齢者支援課保 (☎042-438-4102)
4日(土)	スポーツフェスティバル2014 ※	きらっと	脳健康体操や体組成計、骨密度測定 <sup>など</sup> ※一部事前申込制あり	スポーツセンター (☎042-425-0505)
5日(日)		スポーツセンター		
5日(日)	健康体操 自彊術	下保谷福祉会館	17分のできる健康体操	自彊術普及会むさし野支部 (☎042-422-5480)
13日(祝)	市民スポーツまつり(みんなの大運動会)	向台運動場・市民公園グラウンド	競技、イベント、チャレンジコーナー <sup>など</sup>	西東京市体育協会 (☎042-425-7055)
14日(火)	しゃきしゃき体操パート2講座 ※	保谷保健福祉総合センター	市のオリジナル体操講座(保谷・田無で毎月1回ずつ実施中)	健康課保 (☎042-438-4037)
24日(金)		田無総合福祉センター		
18日(土)	障害者スポーツ支援事業 ※	スポーツセンター	スポーツ指導員・補助員とレクリエーション活動(1月まで毎月実施)	NPO ウーノの会 (☎042-424-7775) 障害福祉課保 (☎042-438-4033)
20日(月)	自分らしい生き方を考える講座 ※	住吉会館ルピナス	こころとからだのリラクゼーション(DVについて)	男女平等推進センター (☎042-439-0075)
20日(月)	食の勉強会 ※	上向台地区会館	講師による食育講座 ※要参加費	日本肥満予防健康協会 西東京支部 (☎090-3061-3523)
22日(水)	みどりの散策路めぐり	東伏見駅北口集合	屋敷林と畑のコース(3.6km)	みどり公園課保 (☎042-438-4045)
24日(金)	シチズン ホームマッチ	シチズン食堂(田無町6-1-12)	シチズン 対 東京アート(前期日本リーグ優勝)	シチズンホールディングス(株)
24日(金)	認知症を知る1カ月キャンペーン ※	きらっと	脳いきいきウォーキング(5kmまたは7km・小金井公園 <sup>まで</sup> )	高齢者支援課保 (☎042-438-4102)
26日(日)	ENJOYニュースポーツ2014	きらっと	カーリングから生まれたユニカール <sup>など</sup> (1月まで毎月1回実施)	スポーツ振興課保 (☎042-438-4081)
11月3日(祝) ※雨天中止	歩け歩け会	田無庁舎集合	多摩湖自転車道を通る多摩湖までの約13kmウォーキング ※参加費100円	西東京市青少年育成会「歩け歩け会」実行委員会 (☎090-1704-6275)
7日(金)	骨力アップ教室 ※	田無総合福祉センター	骨粗しょう症予防のための基礎講座(栄養 <sup>など</sup> )	健康課保 (☎042-438-4037)
8日(土)・9日(日)	体力測定 <sup>など</sup> 献血	西東京いこいの森公園(市民まつり会場)	市民まつり会場内での健康づくりイベント <sup>など</sup> 献血をして命を助けよう!	健康課保 (☎042-438-4037) 西東京市献血推進協議会 (☎090-5215-6025)
11日(火)	介護の日イベント	アスタビル2階センターコート	介護予防体操、高齢者疑似体験 <sup>ほか</sup>	高齢者支援課保 (☎042-438-4032)
15日(土)	市民公開講座	保谷こもればいホール	「なんとかしなきゃ、ピロリ菌!」	西東京市医師会 (☎042-421-4328)
17日(月)	産前産後エクササイズ ※	住吉会館ルピナス	対象:妊娠12週の妊婦・産後2カ月以降のママと生後210日以内の赤ちゃん ※要参加費	NPO法人ワーカーズ・コレクティブ ちろりん村 (☎・FAX 042-425-0788)
18日(火)	健診を受けたあとのからだ元気講座 ※	田無総合福祉センター	医師・管理栄養士による健診結果の見方や食事の話	健康課保 (☎042-438-4037)
26日(水)	みどりの散策路めぐり	保谷駅北口集合	まちの里山コース(3.7km)	みどり公園課保 (☎042-438-4045)
26日(水)	しゃきしゃき体操リーダー養成講座 ※	保谷保健福祉総合センター	しゃきしゃき体操のリーダーの養成(全11回)	健康課保 (☎042-438-4037)
29日(土)	市民講演会	保谷こもればいホール	「おしっこで悩んでいませんか」	西東京市医師会 (☎042-421-4328)
30日(日)	料理教室「魚をおろそう!」 ※	消費者センター	テーマ:一汁二菜 対象:小学生 ※要参加費	ウェルかむキッチン (FAX 0422-36-4152)
総合型地域スポーツクラブによる主催事業		ふれあいプラザ <sup>ほか</sup>	フラダンス・ヨガ・健康体操 <sup>など</sup>	ココスポ東伏見 (☎042-452-3446)
		西原総合教育施設内	健康吹き矢・若か若か体操・グラウンドゴルフ	にしはらスポーツクラブ (☎042-467-9919)
特定健康診査・一般健康診査		市内指定医療機関	対象:40歳以上(12月20日(土) <sup>まで</sup> )	健康課保 (☎042-438-4037)