



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。

講演会「高齢期のうつ予防について」

時 3月6日(金)午後2時～4時(1時30分
開場)
場 コール田無 ※当日、直接会場へ
内 高齢者の「うつ病」の症状や予防につ
いてなど
定 150人(先着順)
◆高齢者支援課係
(☎042-438-4102)

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。まずは、認知症とは何か、基本から学んでみませんか。
時 2月28日(土)午前10時30分～正午(10時15分開場)
場 イングビル3階
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
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
定 40人(申込順)
申 2月23日(月)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、市内で出張講座をします。

ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座の学びをさらに深め、認知症の方への声掛けの仕方などについて学んでみませんか。
時 3月23日(月)午後2時30分～4時30分(2時開場)
場 保谷こもれびホール
内 認知症サポーター養成講座の復習・グループワーク
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がある方
定 100人(申込多数の場合は抽選)
申 2月27日(金)(必着)までに、往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「認知症サポーターステップアップ講座」係へ



◆高齢者支援課係(☎042-438-4102)

市内の空間放射線量測定結果

(2月6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	2月2日(月)	0.053	0.057
東部	なかまち保育園	中町	2月3日(火)	0.042	0.049
中央部	田無第二中学校	北原町	2月4日(水)	0.050	0.054
西部	田無第三中学校	西原町	2月5日(木)	0.046	0.059
南西部	田無市民公園	向台町	2月6日(金)	0.037	0.036
南部	武蔵野大学(協力)	新町	2月4日(水)	0.040	0.045

※次回は、3月15日号に掲載予定です。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

(2月8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	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)	2月7日(土)	2月8日(日)
田無町局(西東京市民会館)		6.2	7.0	12.8	18.8	12.3	11.5	28.7
下保谷局(保谷第一小学校)		8.3	10.2	14.7	18.0	14.5	12.3	29.3

※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)

シルバーウィーク開催 ～スポーツ施設の無料利用～

時 3月9日(月)～20日(金) 平日午前9時～午後3時入館
※午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館
内 ①温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用 ②温水プール・フロア教室(下表参照)の無料参加
対 市内在住の65歳以上で運動可能な方
□教室申込 2月24日(火)までに、各館窓口または電話で(申込多数



の場合は抽選)
□参加・利用方法 利用時に「平成26年度西東京市シルバーウィーク参加カード」を提示してください。
※平成25年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください。
※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。
※平成26年度用カードは、随時作成可
問 スポーツセンター
(☎042-425-0505)
◆スポーツ振興課係
(☎042-438-4081)

	教室名	場所	日時	定員
プール	① 健康水中運動	スポーツセンター(温水プール)	3月13日(金)	各25人
	② アクアエクササイズ		3月17日(火)	
フロア	③ 転倒予防体操	スポーツセンター	3月10日(火)	各20人
	④ 転ばぬ先の健脳健骨体操		3月20日(金)	
	⑤ 筋力アップ体操	きらっと	3月13日(金)	
	⑥ ボールエクササイズ		3月16日(月)	
	⑦ バランス&ストレッチ	総合体育館	3月9日(月)	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		3月18日(水)	

やっぱり気になるスマートフォン シニア向けスマホ安全安心講座

「スマートフォンを購入したいけど、使いこなせるか不安」「スマートフォンを購入したけど、使い方が分からない」など、スマートフォンの購入前に基本操作を学びたい方や、スマートフォン初心者向けの講座です。
時 3月31日(火)①午前10時～正午
②午後2時～4時
場 消費者センター
対 市内在住の55歳以上の方で、①これから購入する方 ②既に持っている方
定 ①16人 ②20人(申込多数の場合は抽選)

申 2月25日(水)(必着)までに、往復はがき・ファクス・Eメールで、件名「スマホ講座」・住所・氏名・年齢・電話番号・ファクス番号(ファクス申込の場合)・参加希望区分(①②のいずれか)を明記し下記へ
◆消費者センター(〒202-0005住吉町6-1-5・☎042-425-4141・FAX 042-425-4041・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)



市内の犯罪情勢(平成26年)をお知らせします

市内の平成26年の犯罪件数は、下表のとおりで、ひったくり・性犯罪は前年より増加しています。侵入窃盗は前年と同件数で、そのほかの重点犯罪は減少しています。特殊詐欺も減少し

ていますが、被害総額はいまだに億を超えている状況です。
問 田無警察署(☎042-467-0110)
◆危機管理室係(☎042-438-4010)

□市内の犯罪発生状況

罪種	平成25年	平成26年	前年比	
全刑法犯(田無警察署管内)	2,990件	3,280件	+290	
重点犯罪(西東京市内)	ひったくり	9件	19件	+10
	侵入窃盗	78件	78件	±0
	強盗	9件	5件	-4
	車上ねらい	17件	15件	-2
	性犯罪	10件	12件	+2
	自動車盗	5件	3件	-2
	子どもに対する犯罪	4件	0件	-4
	特殊詐欺	62件 (2億4,999万4,644円)	59件 (2億333万2,273円)	-3