



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

シルバー月間 ～スポーツ施設が無料で利用できます～

時 6月1日(月)～30日(火)
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
※6月2日(火)は休館
※温水プールは、6月1日(月)～5日(金)は点検などのため利用不可
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歳以上で運動が可能な方
□教室申込 5月25日(月)までに、各館窓口または電話(申込多数の場合は抽選)

□参加・利用方法 利用時に「平成27年度西東京市シルバーウイーク参加カード」を提示してください。
※平成26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27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 (☎042-438-4081)

	教室名	場所	日時	定員
プ ール	① 簡単アクアエクササイズ	スポーツセンター 温水プール	6月9日(火) 午後0時50分～1時50分	各25人
	② 健康水中運動		6月26日(金) 午後1時50分～2時50分	
フ ロ ア	③ リフレッシュ体操	スポーツセンター	6月12日(金) 午後1時～2時	各20人
	④ 筋力アップ体操		6月30日(火)	
	⑤ やさしいバランス体操	きらっと	6月5日(金) 午前10時30分～11時30分	
	⑥ ボールを使った簡単体操		6月22日(月)	
	⑦ 転ばぬ先の健脳健骨体操		6月4日(休)	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ		6月17日(休)	
	総合体育館			

スズメバチにご注意ください

スズメバチは、春に巣を作り、夏から秋にかけて活動が活発になります。巣を守ろうとする本能がとても強く、巣に近づくと集団で襲ってくるので危険です。
◆**巣の特徴**
巣作りの初期は、とっくりまたは花瓶を逆さまにしたような形ですが、やがてボール状になります。表面には年輪のような模様があり、出入り口は1カ所です。
◆**巣を作りやすい場所**
木や生け垣の中、軒下や天井裏などに巣を作ります。
◆**近くに飛んできたら**
姿勢を低くして静かにその場を離れましょう。巣に近づいたり、不用意に触ったりしなければ刺されることはありません。気付にくい場所に巣があることもあるので、数匹飛んでいれば注意が必要です。ハチを手で振り払うのは、興奮させるので危険です。
◆**もし刺されたら**
すぐに患部を水で洗い、病院で手当て

を受けてください。
◆**ハチに刺されないようにするには**
髪の毛など黒い色を攻撃目標にしますので、黒の服装を避け、帽子などをかぶりましょう。
甘い匂いや飲食物の匂いに敏感です。香水やジュースの匂いに寄ってくる場合もありますので、注意しましょう。
□**ハチ防護服の貸し出し**
市では、ハチの巣を駆除するための防護服を貸し出しています。事前に電話で予約をしてください。
□**ハチの巣駆除助成制度**
個人で駆除が困難と判断した場合には、市が指定する専門業者に依頼してください。駆除費用の半額を補助します。
◆**環境保全課**(☎042-438-4042)

ハチの種類	補助金(限度額)
スズメバチ	13,000円
スズメバチ以外	7,000円

※補助対象外となる場合がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには、地域での見守りやちょっとした手助けが必要です。
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、基本的なところから学んでみませんか。
時 5月30日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 高齢者センターきらら

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・在勤で、当講座を受講したことのない方
定 50人(申込順)
申 5月25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、市内どこでも出張講座を行います。
◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

沿線3市連携事業 地域の情報発信基地を作ろう ～アラ還世代のホームページ作成～

実際にホームページを作り、地域の魅力を発信していく方法を学んでみましょう。
時 6月18日(木)、7月2日(休)・9日(休)・16日(休)午後1時30分～4時30分(全4回)
場 住吉会館ルピナス
対・定 パソコンで文章入力ができる方

(全日程に出席できる方を優先)・20人
申 5月18日(月)午前9時から、電話・Eメールで下記へ
◆男女平等推進センター(☎042-439-0075)・kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

集中豪雨などの水災に備えよう

集中豪雨による河川の増水や道路冠水は、予想を超える速さで襲ってきます。大雨が降り出してから数分で河川水位が上昇し始め、また、雨の観測されていない地域でも上流の雨の影響で水位が上昇することもあります。
一方、これらの水災は現在の高度化された気象情報により、ある程度の事前予測が可能です。普段からテレビ、

ラジオやインターネットなどで提供されるタイムリーな気象情報を収集するとともに、事前に自宅付近の危険箇所などを把握したり、避難場所や連絡方法を、非常持ち出し品について家族全員で話し合ったりするなど、一人一人が十分な対策を考えておくことが大切です。

□**日頃の心掛け**

- 自宅周辺の排水溝などを点検して、ごみや枯れ葉による詰まりをなくし、スムーズな水の流れを確保しておきましょう。この作業が水災を減らす効果的な方法です。
- 地下階への浸水に備え、土のうなどを準備しておきましょう。
- 洪水ハザードマップで避難場所を把握するとともに、非常持ち出し品を準備しておきましょう。
- 停電時でも正しい情報が入手できるよう、ラジオなどを備えましょう。

□**外出中に豪雨に遭ったら**

- 屋外では、浸水している所はなるべく立ち入らず、やむを得ず浸水地を歩行する場合は、傘や棒などを利用して水深を測り、足元の安全を確認しながら進みましょう。

問 西東京消防署(☎042-421-0119) ◆危機管理室(☎042-438-4010)

災害に強いまちづくりを進めています

分譲マンション耐震アドバイザー

耐震診断・改修に関する助言を行う専門家を派遣しています。
内 ①耐震診断・改修に係る区分所有者間の合意形成に関すること
②耐震診断・改修の必要性や改修に至るまでの取組方法に関すること

対 分譲マンションの管理組合など
□**派遣回数** 同一の分譲マンションに対して1回2人、計3回まで
※そのほか詳細な条件がありますので、必ず事前にお問い合わせください。

木造住宅の耐震診断・改修費用などの助成

木造住宅の耐震診断・耐震改修・耐震シェルター設置の費用の一部を助成します。
◆**耐震診断費用の助成**
□**対象建築物** 昭和56年5月31日以前の建築で、自己が所有し居住してい

る市内の木造住宅
□**助成金額** 6万円を上限に、耐震診断費用の2分の1以内(1,000円未満の端数は切り捨て)
◆**耐震改修費用の助成**
□**対象建築物** 耐震診断を行った結果、

現行の耐震基準に適合せず、市の定める基準に沿って耐震改修を行った住宅
□**助成金額** 30万円を上限に、耐震改修費用の3分の1以内(1,000円未満の端数は切り捨て)
※別途、所得税の特別控除制度がありますので、お問い合わせください。
●**診断・改修共通事項**
診断機関は「(社)東京都建築士事務所協会北部支部の会員」「東京都木造住宅耐震診断事務所登録制度実施要綱に基づく耐震診断事務所」「建築士で市長が認めたもの」に指定しています。
◆**耐震シェルター設置費用の助成**
対 市内在住の65歳以上の方、または身体障害者手帳をお持ちで、肢体不自由による障害の程度が1～3級の方で、年間所得額が200万円以下の世帯

□**対象建築物** 昭和56年5月31日以前の建築で、現に居住している市内の木造住宅
□**助成金額** 30万円を上限に、設置費用の10分の9以内(1,000円未満の端数は切り捨て)
●**診断・改修・シェルター設置共通事項**
助成金の交付は、同一の住宅に対して診断で1回、改修またはシェルター設置どちらか1回を限度とし、いずれも完了後に交付します。
※そのほか助成条件がありますので、必ず事前にお問い合わせください。申請前に着工した場合は、助成できませんのでご注意ください。
◆都市計画課(☎042-438-4051)