



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。

認知症高齢者の徘徊模擬訓練 ～認知症になっても安心して暮らし続けられるまち～

年間1万人の認知症高齢者が行方不明になる現在、認知症は人ごとではない身近な問題です。認知症を正しく理解し、地域でどのように対処するのが望ましいのか、模擬訓練を通して一緒に考えてみませんか。
※認知症サポーター養成講座も同時開催
時 9月27日(日)午前10時～午後0時30分

場 保谷小学校(体育館)
対 市内在住の幼児以上
持 飲み物・筆記用具
申 電話で問へ ※当日参加可
問 グループホームいずみ
(☎042-424-1205)
◆高齢者支援課 保
(☎042-438-4029)

さわやかノルディックウォーク

2本のポールを使ったウォーキングです。通常より両足にかかる負担が軽減でき、楽に全身運動ができます。
時 10月14日～12月2日の水曜日午前10時～11時30分(全8回)
場 下保谷福祉会館
対 市内在住の満65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、おおむね全日程受講できる方

定 15人(申込多数の場合は抽選)
料 1回150円
申 9月25日(金)(消印有効)までに、往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「さわやかノルディックウォーク」係へ
◆高齢者支援課 保
(☎042-438-4029)

高齢者大学 公開講座 明治大学マンドリン倶楽部 ミニコンサート

明治大学マンドリン倶楽部の方が、「丘を越えて」などおなじみの曲を演奏します。
時 10月7日(水)午後2時～3時30分
場 富士町福祉会館
対 市内在住の60歳以上で、昨年度受講していない方
定 40人(申込順)

申 9月17日(休)午前9時から、富士町福祉会館窓口へ
※日曜日・祝日を除く。電話受付不可
問 西東京市社会福祉協議会
(☎042-438-3773)
◆高齢者支援課 保
(☎042-438-4029)

高齢者大学 単科講座 今こそ火山を知ろう!

日本は火山列島です。今も活発に火山は活動しています。やみくもに不安にならないためにも、まずは火山について正しく知ってみませんか。
時 ①10月8日(木) ②9日(金)午後2時～3時30分(全2回)
場 田無総合福祉センター
内 ①火山と地球 ②火山と人間

対 市内在住の60歳以上で、両日受講できる方
定 30人(申込順)
申 9月16日(水)午前9時から、電話で問へ
問 西東京市社会福祉協議会
(☎042-438-3773)
◆高齢者支援課 保
(☎042-438-4029)

ごみの出し方ワンポイント

◆**金属類の出し方の注意事項**
本体がカーボン製・グラスファイバー製・プラスチック製の釣りざおやテニス・バドミントンのラケットが、金属類の回収日に出されています。これらは不燃ごみでお出しください。
金属部分を取り除くことが可能なものはできる限り取り除き、金属部分のみを金属類の回収日にお出しください。
金属製の物干しざおは粗大ごみですが、金属類で出す場合は1m程度に切断してください。金属棚類は分解して1m程度になるものは、金属類で回収できます。120cm未満の金属製の脚立は、金属類で回収できます。
アルミサッシの網戸は解体してあ

れば金属類で回収できます。
一斗缶以上の缶類は、びん・缶・ペットボトルの回収日ではなく、金属類の回収日にお出しください。
※いずれも大型の物や解体できない物は、粗大ごみになります。
※不明な点は、お問い合わせください。

◆**シルバーウィークの収集業務のお知らせ**
9月21日(祝)～23日(祝)も通常どおりごみの収集を行います。

◆**ごみ減量推進課**
(☎042-438-4043)

イベント NEWS もっと知ろう！楽しもう！

第17回 大人のための朗読会

9月19日(土) 午後2時～3時30分
(1時40分開場)
田無公民館 ※当日、直接会場へ

内 「たなかひめさんと黒いうさぎ」(松谷みよ子 作)・「大造じいさんとガン」(椋鳩十 作)ほか
定 60人(先着順)
公演 田無朗読ボランティアの会
◆中央図書館(☎042-465-0823)

西東京市民文化祭「PR in アスタ」

10月1日(木)～3日(土)
アスタビル2階センターコート
※当日、直接会場へ

10月17日(土)から開催する西東京市民文化祭のPRイベントです。参加団体による作品展示・ステージ発表や、会場ごとに作成したチラシも用意しています。
※詳細は、公共施設にあるチラシ・市HPをご覧ください。
◆文化振興課 保(☎042-438-4040)



ステージ発表の様子

日本語スピーチコンテスト2015

10月4日(日) 午後1時～4時
※終了後、交流パーティーあり
コール田無 ※当日、直接会場へ

内 市内在住外国人による日本語スピーチ、外国につながる小・中学生による日本語メッセージ、シタール演奏、市の多文化共生活動10年を振り返るスライドなど
問 西東京市日本語スピーチコンテスト2015実行委員会(NPO法人西東京

市多文化共生センター内・☎042-461-0381)
◆文化振興課(☎042-438-4040)



昨年のコンテストの様子

「てしごとカフェ」へいらっしゃい!

10月6日(火)・29日(木)
午前10時～正午(全2回)
住吉会館ルピナス

アーティストの指導のもと、花のコースージュ編みやコラーージュアートを作ります。物づくりへの集中、作り上げた達成感、興味を共有する仲間との語らいが、日頃抱える悩みなどからあなたを解放してくれます。
定 15人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)
料 500円(材料費)
申 9月15日(火)午前9時から、電話または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)

西東京市観光振興事業 市内散策スポット周遊バスハイク

10月11日(日)
午後1時30分～6時30分(予定)
集合・解散：田無庁舎 ※貸し切りバス

「まち歩き観光」の推進を目的とした、市の魅力を知るバスハイクです。多摩六都科学館プラネタリウムの特別プログラム鑑賞が目玉です！
□コース 下野谷遺跡(周辺散策・縄文の森の秋まつり)→多摩六都科学館
定 30人(申込多数の場合は抽選)
申 9月27日(日)までに、専用HP <http://www.myjcom.jp/user/event-tokyo/bustour.html> から
◆産業振興課 保(☎042-438-4041)

環境美化一斉清掃にご協力を

西東京市高齢者クラブ連合会およびシルバー人材センターの皆さんと、環境美化一斉清掃を実施します。

市内の公共の場所(道端・公園など)に捨てられたごみ(可燃ごみ・不燃ごみ・びん・缶・ペットボトル)を拾い集め、臨時集積所に持ち込んでください。環境美化の推進にご理解・ご協力を

をお願いします。
時 9月26日(土)午前8時30分～10時
※雨天決行
場 臨時集積所(下表参照)
※臨時集積所に家庭内のごみは絶対に持ち込まないでください。

◆**ごみ減量推進課**
(☎042-438-4043)

□臨時集積所	
谷戸イチョウ公園	あらかしき公園
谷戸地区会館	住吉会館ルピナス
谷戸第二地区会館	武道場
田無緑町三丁目アパート(都営)集会所(緑町3-8)	保谷庁舎(正面入り口)
田無本町七丁目アパート(都営)公園(田無町7-5)	中町児童館
芝久保地区会館	第二えのき児童遊園
田無駅北口第1自転車駐車場(西側出口前)	富士町福祉会館
南町六丁目 小林宅(南町6-9)	都立東伏見公園
田無庁舎(市民広場 エスカレーター寄り)	むくのき公園
南町第一児童遊園	新町福祉会館
向台公園(東側入り口)	東伏見コミュニティセンター
保谷北町緑地保全地域	柳沢せせらぎ公園
ひばりが丘北わんぱく公園	