

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。

介護支援ボランティアポイント制度登録説明会

時・場 ● 9月11日(月)・田無公民館
● 9月12日(火)・東伏見コミュニティセンター
● 9月15日(金)・柳沢公民館
いずれも午後2時～3時30分
内 登録後に指定された活動に参加するとポイントがたまり、翌年度に換金できる制度です(上限6,000円)。
対 市内在住の60歳以上の方
持 年齢確認書類(免許証または保険証)・
認め印
申 各前日(平日)までに電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・生年月日・電話番号を問へ
※受付: 平日午前8時30分～午後5時
問 西東京市地域サポート「りんく」☎042-497-4163・FAX 042-497-4164
✉seikatsu@n-csw.or.jp
◆高齢者支援課 保 ☎042-438-4029

シルバー月間にスポーツ施設をご利用ください

時 9月1日～29日の平日午前9時～午後3時入館
※それ以外是有料
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館
内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用 ●温水プール・フロア教室(下表参照)の参加
対 市内在住の運動可能な65歳以上の方
申 8月25日(金)までに、電話または各館窓口へ(申込多数は抽選)
参加・利用方法 利用時に「平成29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28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。
問 スポーツセンター ☎042-425-0505
◆スポーツ振興課 保 ☎042-438-4081

	教室名	場所	日時	定員
プール	① 優しい水中運動	スポーツセンター	9月7日(木)	各25人
	② 楽しい水中ウォーキング	温水プール	19日(火)	
フロア	③ 筋トレ&リズム体操	スポーツセンター	1日(金)	各20人
	④ リラックスストレッチ with ウェープリング		12日(火)	
	⑤ 筋トレ&ストレッチ	きらっと	6日(水)	
	⑥ バランストレーニング&ストレッチ		25日(月)	
	⑦ ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	13日(水)	
	⑧ 筋トレ&バランス・コンディショニング		29日(金)	

市内在住65歳以上対象 各種講座

①低栄養改善講座(全7回)
高齢者に多い「低栄養」。体への影響や改善するための食事や調理法などを学び、併せて自宅でできる口腔衛生・運動の方法も説明します。
時 9月8日～10月20日の(金)午後2時～3時30分
場 下保谷福祉会館
対 普段の食事内容を確認したい方、低栄養が気になる方
定 15人(申込多数は抽選)

②認知症予防講座(全12回)
脳の活性化に役立つ二重課題(デュアルタスク)を実践することで認知症予防に取り組みます。
時 9月5日～11月21日の(火)午前10時～11時30分
場 下保谷福祉会館
対 運動可能な方
定 20人(申込多数は抽選)

③女性のための骨盤底筋アップ講座(全6回)
下半身の筋力をアップし、女性に多い尿失禁の予防方法について学びます。併せて口腔衛生・栄養について健康維持のコツをお伝えします。
時 9月19日～10月24日の(火)午後2時～3時30分
場 URひばりが丘パークヒルズ南集会所(ひばりが丘3-3-3)
対 運動可能な女性
定 15人(申込多数は抽選)

□共通
¥ 1回150円
申 ①②8月23日(水)・③8月28日(月)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「各講座名」係へ
◆高齢者支援課 保 ☎042-438-4029

選挙のポスターをみんなで楽しく描いてみよう!

投票参加を求めるものや、明るい選挙を推進するためのポスターを募集しています。
対 市内在住・在学の小学生～高校生
申 9月8日(金)(必着)までに、作品の裏側右下に学校名・学年・氏名を記入し、〒202-8555市役所選挙管理委員会事務局へ(学校提出の場合は、各学校の期限に準じる)
□作品規格
●画材は自由(紙や布など、絵の具だけに限らない)
●画用紙の四つ切り(542mm×382mm)、八つ切り(382mm×271mm)、またはそれに準じる大きさ
□その他
●全応募作品を学校名・学年のみ表記して市HPへ掲載
●応募作品の一部は、西東京市民まつりにて行う模擬投票の対象作品とする予定
●応募作品の一部は、市の優秀作品として東京都選挙管理委員会へ推薦
※東京都で優秀作品に選ばれると学校名・学年・氏名が公表され、全国審査に提出されます。
◆選挙管理委員会事務局 保 ☎042-438-4090

多摩六都科学館ナビ

〈ロクト・サイエンスレクチャー〉
このパズル、解けるかな? ~ゲーデルとチューリングの超数学~
不完全性定理の研究で知られる講師と、「解けないパズル」について考えてみませんか(高校生以上の内容を含む)。
時 9月2日(土)午後2時～3時30分
対 小学4年生以上
定 48人
講 田中一之さん(東北大学大学院理学研究科 教授)
¥ 材料費400円
※高校生以下の参加者は入館料無料(大人は500円)

しきつめパズルのひみつ ~テセレーションのデザイン~
同じパターンの繰り返しを使って敷き詰めるパズルや床・壁のタイルについて、デザインの考え方や作品事例を紹介します(中学生程度の内容を想定)。
時 9月3日(日) ●午前11時～午後0時30分 ●2時～3時30分
対 小学生以上
定 各48人
講 荒木義明さん(日本テセレーションデザイン協会)
¥ 入館券500円(4歳～高校生200円)

□共通 申 8月23日(水)(必着)までに、問のHPからまたははがきでイベント名・希望の回・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を問へ(申込多数は抽選)
問 多摩六都科学館 〒188-0014芝久保町5-10-64・☎042-469-6100
※8月中は毎日開館

大好きです西東京 市内の情報をお届けします 文化財が語る西東京市の物語

①武蔵野台地を開いた人々 ~縄文人のふるさと「下野谷」の物語
本市は、約7～8万年前に奥多摩の山の土が多摩川などに運ばれ堆積してできた扇状地である武蔵野台地のほぼ中央に位置しています。日本列島では遅くとも約4万年前の後期旧石器時代初頭には人類が現れていたと考えられていますが、市内にも旧石器時代の遺跡があり、武蔵野台地を開いた人々の物語の始まりを追うことができます。
旧石器時代の人々は、狩猟採集を主ななりわいとし、一定の領域内を移動していたと考えられています。市域のある標高58～60m付近には水が湧きやすく、それらを源として石神井川や白子川が流れており、流域では石器づくりの跡や石蒸し料理の跡など、8力所の遺跡が見つっています。
その後、人々は土を焼いて器を作ることを発明します。縄文時代の始まりです。市内では、こういった縄文土器の始まりに当たる草創期の土器も見つっています。
当時は石神井川や白子川の水量が今とは異なり豊富で、沼地のような湿地がいくつもあったようです。川に沿って縄文時代の遺跡が13力所見つっていますが、その中でも東伏見にある下野谷遺跡からは、今から9,000年前の縄文時代早期のたき火の跡がいくつも見つかり、また、およそ4,000～5,000年前の中期には大きな集落がつくられていたことが分かります。人々は豊かな水と広い台地に広がる広葉樹林といった良好な環境を背景に、安定した生活を1,000年にもわたって続け、南関東最大級の集落遺跡が形成されました。地域の拠点的な役割を果たしたと考えられる下野谷遺跡は、縄文人がふるさとと考えるような場所だったかもしれません。

▲縄文時代の下野谷遺跡をVRで体感できるアプリ「下野谷縄文ミュージアム」より(市HPからダウンロードできます)
◆社会教育課 保 ☎042-438-4079