



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(3面)も
ご覧ください。

敬老金をお贈りします

該当する方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りします。

対 9月1日(火)現在、住民登録のある

●88歳(昭和6年9月1日～昭和7年8月31日生まれ)の方…1万円

●100歳(大正9年4月1日～大正10年3月31日生まれ)の方…5万円

◆敬老金をご指定の口座に振り込みます ※88歳・100歳いずれも同様です。

①9月4日(金)書類発送予定

高齢者支援課から対象者(住民基本台帳に記録されている住所)に口座振込依頼書などの必要書類を9月4日(金)ごろに送付します。

②高齢者支援課へ必要書類を返送

お手元に書類が届きましたら口座振込依頼書に必要事項を明記し、9月30日(水)までに高齢者支援課へ郵送してください。

③市から指定口座へ振り込み

指定された金融機関口座へ振り込みます。

▶高齢者支援課 ☎042-420-2810

シニア大学 単科講座(前期) 自分でできる、カラダのゆがみ改善

左右の筋肉のアンバランスが姿勢をゆがめ、膝や腰の痛みにつながります。

この講座は、ゆがみを自分で正していく方法を理論と実技をとおして身に付けます。

時 9月30日、10月7・14・21・28日(水)(全5回)午前9時20分～10時50分

場 住吉老人福祉センター

対 在住の60歳以上の方で、全日出席できる方

定 15人(申込多数は、初めての方を優先し抽選)

申 9月9日(水)(消印有効)までに、往

復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12 西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ

※医師より運動制限の指示がある方は、相談のうえお申し込みください。
※結果は9月16日(水)より返信はがきで通知

※はがき1枚につき1人のみ

☎ 社会福祉協議会 ☎042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎

☎042-420-2811

老人クラブに加入しませんか 生きがい・健康・地域の仲間づくりに

あなたも老人クラブの会員になって、社会奉仕活動や健康を進める活動、生きがいを高める活動を仲間と一緒に、高齢期を生き生きと過ごしませんか。

市内には、32の老人クラブがあり、60歳以上の方々が、長年培った経験・知識を生かして、生活の充実・地域への貢献を積極的に進めながら、高齢者

にとって安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。

西東京市高齢者クラブ連合会機関紙「ふれあい」の中で各クラブの活動内容を紹介しています(配布窓口：高齢者支援課窓口・各福祉会館など)。

老人クラブをご紹介しますので、下記までお問い合わせください。

▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

福祉会館・老人福祉センター 各種教室(後期)参加者募集

楽しく健康づくり・仲間づくりをしましょう。主に初心者を対象とした教室です。

時 10月～令和3年3月

対 在住の60歳以上の方で、最後まで参加する意欲のある方

定 各教室8～15人程度(申込多数は、初めての方などを優先し抽選)

¥ 教材費など

申 9月7日(月)～14日(月)午前9時30分～午後4時に、「福祉会館・老人福祉センター利用証」を持参し、各会場窓口へ(電話受付不可)

※利用証がない方は、保険証など住所・氏名・生年月日が分かるものを持参
※休館日：老人福祉センター(土)・(日)、新町福祉会館(日)

☎ 社会福祉協議会 ☎042-497-5136
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

□日程

福祉会館	教室名	実施日時	定員	開始日
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	新町ヨガ	午後1時30分～3時	8	10月2日(金)
		午前10時～10時50分	15	
老人福祉センター (田無総合福祉センター内) ☎042-466-1680	笑いヨガ	第1・3(金)		

※開始日、日時については、都合により変更する場合があります。※年末年始・祝日はお休みです。※教室の詳細については、各会場にお問い合わせください。

スポーツ大会等の中止について

次の事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止と、参加される皆さんおよび関係者の皆さんの健康と安全確保を最優先とし、中止することになりました。

参加を予定されていた皆さんにおかれましては、大変恐縮ですが、ご理解とご協力をお願いします。

□中止事業

- 西東京市総合体育大会(全27競技)
- 西東京市民スポーツまつり
- 西東京市リレーマラソン

☎NPO法人西東京市体育協会

☎042-425-7055 (平日午前9時～午後4時)

▶スポーツ振興課 ☎

☎042-420-2818



多摩六都科学館 ナビ

大型映像「富士の星暦 日本最高峰を知る」

世界遺産となった日本人の心のふるさと富士山が、四季の星空とともにドームいっぱいに広がります。3年間にわたって撮り続けた絶景をお楽しみください(約40分間)。

時 9月30日(水)まで ●午後2時30分から

定 94席(新型コロナウイルス感染拡大防止のため変動の可能性あり)

※小学2年生以下は保護者と観覧してください。

¥ 観覧券(展示室とプラネタリウムを1回)1,040円(小人420円)

※当日開館時よりインフォメーションで販売(先着)

場・問 多摩六都科学館

☎042-469-6100

休館日：9月1日(火)～4日(金)・7日

(月)・14日(月)・23日(水)・28日(月)



無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田無庁舎2階)	(月)～(金) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、対面での相談を再開します。申込時に電話または対面相談のどちらをご希望かお知らせください。電話のみとなっている相談も対面相談に調整中ですので、申込時にご確認ください。
対面相談をご希望される方は、自宅での検温や相談時のマスク着用などをお願いします。

□申込開始 9月4日(金)午前8時30分(★印は、8月18日から受付中)

□申込方法 市民相談室へ直接または電話

※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

☎ 市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	9月17日(水)・23日(水)・24日(水)午前9時～正午
		9月15日(火)・16日(水)・25日(金)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	休止	法務省の電話相談などをご利用ください。 ●みんなの人権110番 ☎0570-003-110 ほか
交通事故相談	電話・対面	★9月3日(水) 午後1時30分～4時
		9月29日(火) 午前9時～11時30分
税務相談	電話・対面	9月18日(金)・29日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★9月10日(水) 午後1時30分～4時30分
		★9月25日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話	★9月2日(水) 午前9時～正午
		★9月17日(水) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★9月17日(水) 午後1時30分～4時30分
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	10月12日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話	★9月9日(水) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	電話・対面	★9月11日(金)、 10月9日(金) 午後1時30分～4時30分