



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。

6月1日(金)に特別養護老人ホームが開設

要介護者に対し、食事などの介護その他の日常生活上の世話、機能訓練、健康管理および療養上の世話を行う施設です。
□施設名 福寿園ひばりが丘(ひばりが丘3-1-18)

※利用方法など、詳しくは開設準備室(☎042-770-2551)にお問い合わせください。
◆高齢者支援課 ☎(☎042-438-4030)

高齢者大学総合課程の受講生を募集

「新しいことに挑戦したい」「仲間と楽しく学びたい」という高齢者の方を対象に、今年度も高齢者大学を開講します。
時・因右表参照。月2回水曜日午後2時～3時30分(全16回)
場 富士町福祉会館
対・定市内在住の60歳以上の方で、おおむね全ての講座に出席できる方・90人
¥ 実費徴収の場合あり。
申 往復はがきに、住所・氏名(ふりがな)・

年齢・電話番号を明記し、5月7日(月)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課「高齢者大学」担当へ。
※定員を超えた場合は、初めての方を優先し抽選。結果は、返信はがきで通知。
☎ 西東京市社会福祉協議会(☎042-438-3773)
◆高齢者支援課 ☎(☎042-438-4102)

平成24年度 高齢者大学総合課程 日程表

日時	テーマ(科目)	講師
6月 6日(水)	田無・保谷の歴史(前期)	郷土史研究者 下田五郎さん
6月20日(水)	田無・保谷の歴史(後期)	
7月 4日(水)	夏を乗り切る健康体操	健康運動指導士 志村由里子さん
7月18日(水)	年金の基礎知識	広報金融アドバイザー 中島典子さん
8月 1日(水)	世界遺産の魅力	元日本ユネスコ協会連盟事務局長 吉岡 淳さん
9月 5日(水)	身体バランスを整える1	早稲田大学大学院非常勤講師 矢野史也さん
9月19日(水)	身体バランスを整える2	
10月 3日(水)	マンドリンミニコンサート	明治大学マンドリン倶楽部
10月17日(水)	心に残る年賀状づくり	似顔絵教室講師 住田道男さん
11月21日(水)	地図の遊び方	鉄道・地図研究者 今尾恵介さん
12月 5日(水)	中高年から始める演劇	俳優兼作家・演出家 鯨 エマさん
12月19日(水)	認知症と介護	武蔵野大学看護学部講師 亀山直子さん
平成25年1月16日(水)	災害経験から学ぶリーダーの役割	元東京消防庁小金井消防署長 高野甲子雄さん
1月30日(水)	講談の世界	講談師 たからい きんせい 宝井琴星さん
2月 6日(水)	国際情勢の見方	敬愛大学国際学部教授 水口 章さん
2月20日(水)	お楽しみ修了の会	立川志隆さん

国民健康保険保養施設をご利用ください

☎ 西東京市国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者
□施設 別表参照
□補助金額(1人1泊) 大人(13歳以上)…3,000円 子ども(3～12歳)…2,000円
□利用限度 年3回(1回3泊まで)
□期間 平成25年3月31日(日)まで
※各保養施設の利用料金については、予約の際必ず利用施設にお確かめください。

申 ①西東京市国民健康保険または後期高齢者医療保険加入者であることを伝えて、直接契約施設へ予約。
②予約後、利用日の前日までに印鑑と保険証を持って、保険年金課(田無庁舎2階)、市民課総合窓口(保谷庁舎1階)、または出張所へ(出張所で利用券申し込みの場合、後日郵送)。
◆保険年金課 ☎(☎042-460-9821)

平成24年度 国民健康保険保養施設

所在地	施設名	電話番号	金額(大人)
静岡県	熱海 伊豆網代温泉松風苑	0557-68-3151	10,500円から
	熱海 シーサイドいづたが	0120-73-1241	9,000円から
	熱海 シーサイド・スパ&リゾート	0557-82-8111	9,950円から
	熱海 うたゆの宿 熱海四季ホテル	0120-549-026	8,400円から
	伊豆高原 ホテルアンビエント伊豆高原本館	03-5981-2312	12,580円から
	伊豆高原 かんぼの宿 伊豆高原	0557-51-4400	9,800円から
	熱川 うたゆの宿 伊豆南熱川ホテル	0120-549-026	6,800円から
	伊豆長岡 小松家八の坊	055-948-1301	8,800円から
	土肥 旅館おおや	0558-98-1108	9,800円から
	舘山寺 浜名湖グランドホテルさざなみ館	03-5981-2312	14,340円から
神奈川県	箱根 ホテル南風荘	0460-85-5505	11,150円から
	箱根 うたゆの宿 箱根	0120-549-026	8,400円から
	湯河原 青巒荘	0465-63-3111	16,950円から
	湯河原 ホテル城山	0465-63-0151	11,550円から
	湯河原 ゆがわら 水の香里	0465-62-1830	7,200円から
山梨県	甲府 要害温泉	055-253-2611	9,000円から
	甲府 弘法湯	055-252-5105	8,400円から
	甲府 神の湯温泉	0551-28-5000	12,075円から
	石和 くつろぎの邸くにたち	055-263-2311	11,500円から
	須玉 不老閣	0551-45-0311	11,700円から
	須玉 民宿溪月	0551-45-0028	7,200円から
	清里 清里高原ホテル	03-5981-2312	15,840円から
	八ヶ岳 ネオオリエンタルリゾート八ヶ岳高原	03-5981-2312	9,500円から
	富士吉田 ハイランドリゾートホテル&スパ	0555-22-1000	13,400円から
	山中湖 ホテルマウント富士	0555-62-2111	14,000円から
山中湖 山中湖 秀山荘	0555-62-5481	7,700円から	
千葉県	木更津 龍宮城ホテル三日月	0438-41-8111	13,800円から
	勝浦 勝浦ホテル三日月	0470-73-1115	13,800円から
	鴨川 かんぼの宿 鴨川	04-7092-1231	9,000円から
	浦安 ホテルエミオン東京ベイ	047-304-2727	6,800円から
埼玉県	長瀬 長瀬グリーンホテル	0494-66-3333	7,350円から
東京都	青梅 おくたま路	0428-78-9711	10,800円から
	青梅 かんぼの宿 青梅	0428-23-1171	10,300円から

所在地	施設名	電話番号	金額(大人)	
栃木県	那須 カントリーハウス パディントン	0287-78-3377	9,300円から	
	川治 湯けむりの里柏屋	0288-78-0002	12,600円から	
群馬県	伊香保 石坂旅館	0279-72-3121	8,150円から	
	伊香保 ホテル銀水	0279-72-3711	8,150円から	
	伊香保 金太夫	0279-72-3232	7,800円から	
	草津 ホテル櫻井	0279-88-1111	12,600円から	
	草津 草津スカイランドホテル	0279-88-5050	11,700円から	
新潟県	四万 四万グランドホテル	0279-64-2211	10,950円から	
	月夜野 ホテル辰巳館	0278-72-3055	10,650円から	
	湯沢 苗場おん宿いつ久	025-789-4721	※5,000円から	
	津南 ニュー・グリーンピア津南	03-5946-2361	9,550円から	
	六日町 ほてる木の芽坂	0120-25-3452	10,620円から	
	蓼科 ホテルアンビエント蓼科	03-5981-2312	13,460円から	
	安曇野 ホテルアンビエント安曇野	03-5981-2312	12,140円から	
	戸倉上山田 ホテル圓山荘	026-275-1119	13,650円から	
	戸倉上山田 ホテル清風園	026-275-1016	12,950円から	
	戸倉上山田 亀清旅館	026-275-1032	10,500円から	
長野県	黒姫高原 アスティくろひめ	026-255-3181	8,525円から	
	塩尻 アスティかたおか	0263-52-7600	8,525円から	
	飯綱東高原 アリーゼの丘	026-253-8835	8,400円から	
	富士見高原	クロワッサン	0266-66-3245	8,400円から
		北欧	0266-66-2625	7,500円から
		カトル・カール	0266-66-2722	9,000円から
		いる・える	0266-66-2717	8,700円から
	ベル	0266-66-2141	7,980円から	
	コットン・フィールズ	0266-66-2801	8,800円から	
	オテル・ドゥ・八ヶ岳テラス	0266-66-3680	10,800円から	
KEN HOUSE	0266-66-2553	9,240円から		
エバー・グリーン	0266-66-2766	9,345円から		
白馬 ヴィヴァルディ	0261-72-7255	8,505円から		

●各保養施設を利用できる期間は、4月1日から平成25年3月31日までになります。
●各保養施設の利用料金については、平日1泊2食付(※は1泊朝食付)1室2名利用時の1人当たりの参考料金です。利用日や利用人数、部屋のタイプなどにより料金の変動や補助対象外の場合がありますので、予約の際に、必ず利用施設にお確かめください。