



# 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。



## 福祉会館作品展示会

- 福祉会館で活動しているサークルの作品を、下記の日程で展示します。普段の活動の成果をぜひご覧ください。
- ◆下保谷福祉会館  
10月29日(月)～31日(水)  
☎042-422-8338
  - ◆新町福祉会館  
10月23日(火)～26日(金)  
☎0422-55-1781
  - ◆富士町福祉会館  
10月28日(日)～31日(水)  
☎042-465-9350
  - ◆ひばりが丘福祉会館  
11月2日(金)～4日(日)  
☎042-424-0262  
※開催時間など、詳しくは各館へお問い合わせください。  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4102

## 高齢者のための「歩いて見る会」 ～砂川新田と玉川上水を巡り立川断層を探る～

- 時 10月30日(火)午前9時30分(解散は午後0時30分ごろ) ※小雨決行  
□コース 西武拝島線武蔵砂川駅(集合)～残堀川日水路跡～巴河岸跡～流泉寺～玉川上水緑道～玉川上水駅(解散)  
※約7km、3時間程度  
対 市内在住の60歳以上の方  
定 30人(申込順)
- 申 10月17日(水)からの午前9時～午後4時に、各福祉会館・老人福祉センター・住吉老人福祉センター・老人憩いの家へ直接。  
※電話での受け付けはしません。  
☎西東京市社会福祉協議会 (☎042-438-3773)  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4102

## ささえあいパソコン講座

- 時・場 ①コース…11月12日～12月3日の毎週月曜日午前9時45分～11時45分・田無庁舎 ②コース…平成25年1月16日～2月6日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分・住吉老人福祉センター ③コース…平成25年2月27日～3月27日の毎週水曜日午後1時30分～3時30分・高齢者センターきらら  
※各コースとも全4回  
内 電源の入れ方から安否確認を兼ねたメールの送受信の方法まで
- ※各コースとも同じ内容  
対・定 市内在住で、高齢者の見守り活動に関心があるパソコン未経験者の方・各コース10人  
申 はがきに住所・氏名・年齢・電話番号・希望コースを明記し、11月1日(木)(必着)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課地域支援係「ささえあいパソコン講座担当」へ郵送(申込多数の場合は抽選)。  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

## 市民介護講習会

- 高齢者を介護している家族の方、介護に関して知職を身につけたい方、ボランティアとして活動してみたい方のための講習会です。  
時 12月6日(木)・10日(月)・12日(水)いずれも午前10時～午後3時(全3回)  
場 特別養護老人ホーム サンメール尚和(新町1-11-25)  
内 在宅介護に必要な基本的知識と技術の習得  
対 市内在住で、全3回参加できる方  
定 20人  
申 はがきに、「市民介護講習会希望」・住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、10月31日(水)(消印有効)までに、〒202-8555市役所高齢者支援課高齢者サービス係へ郵送(申込多数の場合は抽選)。  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4028

## 第4回「介護の日」イベント ～あなたのチカラを地域のために～

時 11月12日(月) 午前11時～午後5時  
場 アスタ2階センターコート(田無駅北口)

広げよう、ささえあいの輪  
みんなでささえよう、これまでも、これからも

午後1時 トークショー  
「地域でさりげなく見守ること」～ささえあいネットワークのあゆみ～  
□司会 山本美香さん(東洋大学ライフデザイン学部准教授)  
□パネリスト ささえあい訪問協力員・協力団体、地域包括支援センター職員

午後2時15分 コンサート  
女声コーラスグループ「アルコバレーノ」

午後3時 高齢者疑似体験  
(社)東京都理学療法士会  
重りやサポーターをつけて高齢者の身体的機能低下を体験します。

午後4時45分 フィナーレ

午前11時 オープニング  
午前11時20分 西東京しゃきしゃき体操実演(西東京しゃきしゃき体操リーダー)  
午後0時20分 介護寸劇「地域でつくるささえあいの輪」～ささえあいネットワーク～(地域包括支援センター職員)

◆展示  
◇ささえあいネットワークPR  
◇きらっと光る一言集(介護保険連絡協議会グループホーム分科会)  
◇「笑顔」の写真展  
◇介護川柳(川柳募集中。10月19日(金)必着。詳しくは市報10月1日号をご覧ください)  
◇社会福祉協議会PR  
□共催 西東京市社会福祉協議会  
□協力 西東京市介護保険連絡協議会・(社)東京都理学療法士会  
◆高齢者支援課 ☎042-438-4032

介護の日とは…  
介護についての理解と認識を深め、介護に関わる方の支援と地域での支え合いや交流を促進するため、平成20年、国が「11月11日(いい日いい日)」を「介護の日」と制定しました。

▲第3回イベント「トークショー」  
第3回イベント「介護寸劇」

## 駅前放置自転車クリーンキャンペーン 「困ります! 自転車置きざり知らんぷり」

10月22日(月)～31日(水)の10日間、都内全域で「第29回駅前放置自転車クリーンキャンペーン」が実施されます。  
自転車・バイクなどは手軽な交通手段として広く利用されていますが、安易な気持ちで歩道や道路に置いてしまう方も多いようです。邪魔にならないように置いたつもりでも、放置自転車を避けるため歩行者が歩道や路側帯から車道に出て通行することになったり、歩行者や自転車がスムーズに通行できず衝突しやすくなったりします。放置自転車は歩行者の障害になるばかりか、自転車・自動車の交通事故の原因にもなっています。  
市では期間中、田無警察署・西武鉄道・駅前商店会などの協力で自転車の安全利用啓発活動を行います。また、チラシ配布などの広報活動をするともに、放置されている自転車や原付バイクなどの撤去を行います。  
放置自転車のない、きれいで快適な街づくりにご協力ください。  
◆道路管理課 ☎042-438-4057

## 市内の空間放射線量測定結果 (10月5日現在)

市では、市内における放射線の状況を把握するため、市内を2kmメッシュで区分し、小中学校・保育園・公園の5カ所と武蔵野大学内(協力)1カ所の合計6カ所で空間放射線量を測定しています。

区分	測定場所	町名	測定日	線量率(マイクロシーベルト/時)	
				地上1m	地表面(地上5cm)
北部	栄小学校	栄町	10月1日(月)	0.057	0.063
東部	なかまち保育園	中町	10月2日(火)	0.054	0.069
中央部	田無第二中学校	北原町	10月3日(水)	0.052	0.057
西部	田無第三中学校	西原町	10月4日(木)	0.053	0.062
南西部	田無市民公園	向台町	10月5日(金)	0.042	0.039
南部	武蔵野大学(協力)	新町	10月3日(水)	0.046	0.043

※次回は、11月15日号に掲載します。最新の情報は市HPをご覧ください。  
◆環境保全課 ☎042-438-4042