



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。

高齢者のための「健康体操教室」～元気な仲間と健康づくり～

福祉会館・住吉老人福祉センターで、4月から健康体操教室を開催します。
時 4月～平成28年3月(予定)
対 市内在住の60歳以上の方
定 下表のとおり
 ※申込多数の場合は、新規の方を優先し抽選



申 3月2日(月)～7日(土)午前9時～午後4時に各会場の窓口へ(電話による受け付けは行いません)
 ※申し込みは1人1教室まで
 ※教材費など自己負担の場合あり
問 西東京市社会福祉協議会
 (☎042-438-3773)
 ◆高齢者支援課(☎042-438-4102)

会場名・電話番号	実施曜日	教室名	時間	定員
下保谷福祉会館 ☎042-422-8338	第1～4 金曜日	A	午前9時40分～10時30分	各50人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
新町福祉会館 ☎0422-55-1781	第1～5 月曜日	A	午前9時40分～10時30分	各35人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
富士町福祉会館 ☎042-465-9350	第1～4 火曜日	A	午前9時40分～10時30分	各50人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
ひばりが丘福祉会館 ☎042-424-0262	第1～4 金曜日	A	午前9時40分～10時30分	各40人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	
住吉老人福祉センター ☎042-421-1122	第1～4 火曜日	A	午前9時40分～10時30分	各55人
		B	午前10時40分～11時30分	
		C	午前11時40分～午後0時30分	

入院期間中の紙おむつ代の助成

下記の対象期間に、紙おむつの持ち込み不可の病院に入院し、紙おむつ代を病院に支払っていた高齢者などに助成を行います。
 申請
時 3月10日(火)～31日(火)
場 高齢者支援課(保谷保健福祉総合センター1階・田無庁舎1階)
 対象期間 平成26年11月1日～翌年2月28日入院分
 助成金額 月ごとの紙おむつ代の実費金額(上限月額4,500円)
 対象者 次の全てに該当する方
 ①入院期間中(おむつ代請求期間)に西東京市に住民登録をしている
 ②40歳以上で入院時に介護保険認定において要介護1以上
 ③紙おむつの持ち込みを禁止している医療保険適用の病院に入院し、紙おむつ代

を病院に支払っている
 ④入院期間中に生活保護を受給していない
 必要なもの
 ①介護保険被保険者証のコピー
 ②振込先の口座が分かるもの(通帳のコピーなど)
 ③印鑑(認め印可)
 ④病院が発行した領収書のコピー
 ※領収書には、対象者氏名・入院期間・紙おむつ代の金額の記載が必要です。紙おむつ代の記載がないものは不可。領収書の金額にシーツやパジャマ代などが合算されている場合は、別途病院発行の内訳が必要になります。
 ※次回の申請受付は、3～6月入院分を7月に予定しています。
 ◆高齢者支援課(☎042-438-4028)

ささえあい訪問サービス

◆**ささえあい訪問サービス**を利用して**ませんか**
 ささえあい訪問協力員養成研修を受講した地域のボランティア(ささえあい訪問協力員)が、定期的な見守りを行います。
内 ①週1回の外からの見守り(新聞がたまっていないかなどの確認) ②月1回の玄関までの訪問
対 市内在住のおおむね65歳以上の一人暮らしの方で、家族・友人などからの見守りが少ない方(訪問調査のうえ決定)。
 サービス期間 サービス開始から1年間。利用者からの申し出がない場合は、自動的に1年延長
申 担当の地域包括支援センターまたは下記へ



◆**ささえあい訪問協力員養成研修**
 ささえあい訪問サービスにボランティアとして協力いただける方を募集しています。研修を受講後、ご登録くださった方に「ささえあい訪問協力員」として活動してもらいます。
時 3月28日(土)午後1時～4時30分
場 イングビル3階
内 ささえあい訪問協力員活動について、活動に必要な知識・技術について
対 市内在住で、要介護・要支援の認定を受けていない方
定 40人(申込多数の場合は抽選)
申 3月18日(水)(必着)までに、はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒202-8555市役所高齢者支援課「ささえあい訪問協力員養成研修」係へ
 ◆高齢者支援課(☎042-438-4029)

ようこそとじょかんへ 3月



乳幼児～小学生を対象としたおはなし会など、いろいろな行事を行っています。お問い合わせは各図書館へ

谷戸 ☎042-421-4545
 火～日 午前10時～午後6時

- ちびっこおはなし会 4・18日(水)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなし会 11・25日(水)午後3時30分/3歳児から対象

柳沢 ☎042-464-8240
 火～金 午前10時～午後8時
 土・日・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 6・13日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- わくわくドキドキ紙芝居 14日(土)午前11時
- おはなしひろば 毎週水曜日午後3時30分/3歳児から対象

中央 ☎042-465-0823
 火～金 午前10時～午後8時
 土・日・祝日 午前10時～午後6時

- おはなしおばさんのおはなし会 1日(日)午前11時
- にこにこおはなし会 19日(水)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- サンサンおはなし会 15日(日)午前11時/3歳児から対象
- おはなし会 毎週木曜日午後3時30分/3歳児から対象
- 3.11を忘れない! 7日(土)午後2時 紙芝居「いなむらの火」ほか
 公演:おはなしaqua

ひばりが丘 ☎042-424-0264
 火～金 午前10時～午後8時
 土・日・祝日 午前10時～午後6時

- ちいさなおはなしひろば 6・27日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなしひろばサタデー 7日(土)午前11時/3歳児から対象
- おはなしひろば 18日(水)午後4時/3歳児から対象

保谷駅前 ☎042-421-3060
 火～金 午前10時～午後8時
 土・日・祝日 午前10時～午後6時

- はじめてのページ 5日(水)午前11時/下保谷児童センター(下保谷児童センター共催)
- ちいさなおはなしひろば 13・27日(金)午前11時/1～2歳児と保護者対象
- おはなしひろば 13・27日(金)午後3時30分/3歳児から対象
- おはなしのへや 14・28日(土)午後3時30分/5歳児～小学3年生対象

新町分室 ☎0422-55-1783
 水～土 午後1時～5時

- おはなしひろば 18日(水)午後3時30分

休館日
 2日(月)・9日(月)・16日(月)・23日(月)・30日(月)

※中央・保谷駅前・柳沢・ひばりが丘図書館・新町分室は、20日(金)も休館日
 ※芝久保・谷戸図書館・新町分室は、21日(祝)も休館日
 ※新町分室は、毎週火・日曜日も休館日

多摩六都科学館ナビ

ロクトサイエンスレクチャー

富士は生きている～歴史に見る富士山の噴火～

近年、富士山の噴火の可能性に注目が集まっています。富士山の噴火の歴史をたどり、今もし噴火が起きたら私たちの生活にどのような影響が起きるかをお話しします。春の特別企画展「学ぼう自然災害」の関連イベントです。
時 4月5日(日)午後2時～3時30分
対・定 中学生以上・40人

講師 伊藤和明さん(元NHK解説委員・NPO法人防災情報機構会長)

¥入館料500円
 ※参加する高校生以下は無料

申 3月23日(月)(必着)までに、はがき・当館HP・館内申込書で。はがきの場合はイベント名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を明記し**問**へ(申込多数の場合は抽選。当選者のみ参加券を送付)

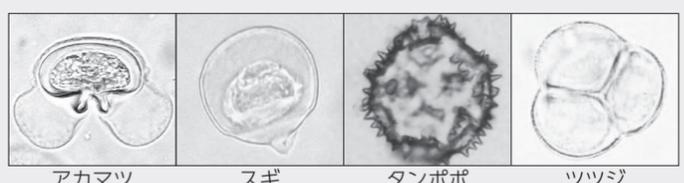
問 多摩六都科学館(〒188-0014芝久保町5-10-64・☎042-469-6100)
 ※3月2日・9日・16日(月)休館

ロクト・サイエンス・コラム⑩

実はいろいろ 花粉の形

肉眼ではただの粉にしか見えない花粉ですが、拡大してみるととても興味深い形をしていることがわかります。
 花粉の形は植物の種類によって違います。下の写真は顕微鏡で見た花粉です。アカマツは空気袋を持ち、スギは小さく突起のある丸型。どちらも風に飛ばされやすい形です。タンポポはトゲで、ツツジは粘液で、虫や鳥などにくっつきやすい形をし

ています。
 子孫を残すために花から花へと移動する必要のある花粉は、より風で運ばれやすい形、鳥や虫などにくっついて運ばれやすい形へと進化してきました。花粉の形には植物の生き残りの戦略が見られるのです。
 奥が深く多様な花粉の形を、多摩六都科学館の顕微鏡で実際に観察してみませんか。



アカマツ スギ タンポポ ツツジ