



## 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。

### シルバーウィーク ～施設利用や教室参加が無料に～

時 6月13日(月)～24日(金)平日午前9時～午後3時入館  
※午後3時以降と土・日曜日は有料  
場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館  
対 市内在住の65歳以上で運動が可能な方  
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)の無料参加  
□教室申込 5月25日(水)までに、各館窓口または電話(申込多数の場合は抽選)  
□参加・利用方法 利用時に「平成28年

度西東京市シルバーウィーク参加カード」を提示してください。  
※平成27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利用施設へ持参し更新してください。  
※カードをお持ちでない方は、初回のみ住所・年齢の確認できるもの(運転免許証・健康保険証<sup>※</sup>)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 水中体幹トレーニング	スポーツセンター	6月14日(火) 午後1時～2時	各25人
	② 健康水中運動	温水プール	24日(金) 午後2時～3時	
フロア	③ 筋力アップ体操	スポーツセンター	17日(金) 午後1時～2時	各20人
	④ ストレッチ&ほぐし～ウェーブリングを使って～		21日(火)	
	⑤ 転ばぬ先の健脳健骨体操	きらっと	15日(水) 午前10時30分～11時30分	
	⑥ 筋トレ&ストレッチ教室	総合体育館	20日(月)	
	⑦ ボールを使った簡単体操		16日(木)	
	⑧ ウォーキング&簡単筋トレ	22日(水)		

### 認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分のできる範囲で支援しませんか。  
時 5月28日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)  
場 エコプラザ西東京  
内 ●認知症とは ●認知症サポーター100万人キャラバン ●認知症の方を地域で支えるためには  
対 市内在住・在勤で、当講座を受講し

たことのない方  
定 50人(申込順)  
申 5月23日(月)までに電話で下記へ  
※参加者にはサポーターの証しであるオレンジリングを差し上げます。  
※市内どこでも出張講座…5人から  
◆高齢者支援課保  
(☎042-438-4029)



## キッズルーム

子育て世代向け情報  
※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

### 親子デイキャンプ参加者募集

親子デイキャンプは児童館で実施する野外活動体験事業のひとつです。親子で一緒にホットサンド作りなどを楽しみませんか。  
時 6月19日(日)①午前10時 ②午後2時  
※3時間程度。雨天決行  
場 西原北児童館  
対・定 市内在住の幼児～小学3年生と保

護者・各20組(申込多数の場合は、6月1日(水)に公開抽選)  
料 1人当たり140円(保険料)  
申 各児童館で配布中の「親子デイキャンプ申込書」をご覧ください。  
※市HPからもダウンロード可  
問 西原北児童館(☎042-464-3833)  
◆児童青少年課田(☎042-460-9843)

### 第16回 小学生ドッジボール大会～3・4年生～

時 ①7月2日(土)：4年生の部  
②7月3日(日)：3年生の部  
※いずれも午前9時～午後5時(予定)  
場 スポーツセンター  
対 市内在住・在学の小3・4年生各12～23人で構成されたチーム  
※試合人数12人(女子3人以上)  
※ほかに成人の監督、手伝い(記録・タイマー)各1人  
申 各小学校・スポーツ振興課(保谷庁舎3階)・市HPで配布する参加申込書・メンバー表を、6月8日(水)(必着)までに、〒202-8555市役所スポーツ振興課

「ドッジボール大会」係へ郵送・ファクス持参  
※ファクス申込時は、要送達確認  
※審判・実技指導の派遣を、各小学校2回(1回2時間<sup>まで</sup>)を上限に受け付けます(日程により受付不可の場合あり)。  
※必ず実施要項をご確認ください。  
□組み合わせ抽選会  
時 6月17日(金)午後6時30分  
場 スポーツセンター  
◆スポーツ振興課保  
(☎042-438-4081・FAX042-438-2021)

## スズメバチ・カラスに注意

### スズメバチ

春に巣を作り、夏～秋に活動が活発化します。  
□**巣の特徴** ●巣作りの初期はとっくりを逆さまにしたような形で、最後はボール状 ●表面は年輪のようなしま模様で、出入り口は1カ所  
□**巣を作りやすい場所** 木や生け垣の中、軒下や天井裏<sup>など</sup>  
□**近くに飛んできたら** ●姿勢を低くして静かにその場を離れる ●ハチを興奮させるので手で振り払わない  
※巣に近づいたりハチに触ったりしなければ刺されません。気付にくい場所に巣があることもあるので、数匹飛んでいたら要注意です。  
□**刺されたら** すぐに患部を水で洗い、病院で手当てを受ける  
□**刺されないために** ●黒の服装を避け、帽子などをかぶる(黒はハチの攻撃目標) ●香水やジュースなどの匂いに気を付ける(甘い匂いに敏感)  
◆**ハチ防護服の貸出**  
ハチの巣を駆除するための防護服を



貸し出しています(要電話予約)。  
◆**ハチの巣駆除助成制度**  
個人で駆除が困難と判断した場合は市が指定する専門業者に依頼してください。駆除費用の半額を補助します。  
表

蜂の種類	補助金限度額
スズメバチ	1万3,000円
スズメバチ以外	7,000円

※必ず事前にお問い合わせください。

### カラス

5～7月は、巣の中の卵やヒナを守るための威嚇・攻撃が多くなります。カラスが変わった鳴き方をしているときは威嚇されているかもしれません。  
□**対処法** ●巣に近づいたり石を投げたりしない ●威嚇に備えて、傘や帽子を用意しておく ●ごみがカラスの餌にならないようにネットを張る  
◆**環境保全課**  
(☎042-438-4042)



## ごみの出し方ワンポイント

◆**みどりの資源循環を進めています**  
市では剪定枝・草・落ち葉を「みどりの資源」としてリサイクル(堆肥や発電所の燃料)しており、平成28年度も500tを資源化する予定です。  
□**回収** 可燃ごみ収集日に長さ1m・太さ5cm以内で1回3束<sup>まで</sup>  
※多量に出す場合は申込が必要です。  
□**注意** ●たばこの吸い殻・ビニールひも・紙類・レジ袋など、ごみの混入不可 ●木杭・ベニヤ板・釘の付いた板などの加工品は不可 ●太さ10cm以上の枝(幹)はご相談ください。 ●園芸業者などに依頼して大量に出た剪定枝・草類は処理費用も含めた契約をお願いします。 ●土砂などの回収は不可(処理業者を紹介します)

◆**金属類を分別して不燃ごみを減らそう**  
市では、金属類は不燃ごみと分別して指定日に資源回収しています。不燃ごみの減量のため分別排出の徹底をお願いします。  
□**出し方をお願い** ●針金ハンガーは束ねる(プラスチック製の物干しハンガー類は不燃ごみへ) ●釘やネジは袋に入れる ●ビニール傘は可能な限りビニールを剥がす ●パイプいすなど布が付いているものは可能な限り切り取る  
※判断に迷う場合は、収集カレンダー、分別辞典を参照してください。  
◆**ごみ減量推進課**  
(☎042-438-4043)

## ダイオキシン類による大気汚染状況調査の結果 年間報告

□**平成27年度調査**  
3地点の夏と冬に行った調査結果の平均は、0.020～0.022ピコグラム-TEQ/m<sup>3</sup>でした。  
人の健康を保護する上で維持される

ことが望ましい基準(環境基準)値は、0.6ピコグラム-TEQ/m<sup>3</sup>と定められており、調査結果は基準値以下でした。  
◆**環境保全課**(☎042-438-4042)

調査地点	毒性等量 ピコグラム-TEQ/m <sup>3</sup>		平均
	夏季	冬季	
調査日	平成27年8月19日～26日		
調査日	平成28年2月5日～12日		
下保谷児童センター	0.017	0.027	0.022
保谷庁舎	0.021	0.021	0.021
田無庁舎	0.017	0.023	0.020
環境基準値			0.6以下