



## 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。

### 市内在住65歳以上対象 各種講座

#### ①さわやかポールウォーキング講座

2本のポールを使い、通常のウォーキングより足に掛かる負担を軽減することで、楽に全身運動ができます。

時 6月6日～7月25日の毎週(火)午前9時30分～11時

対・定 運動可能な方・20人

#### ②低栄養改善講座

高齢者に多い「低栄養」。体への影響や改善するための食事や調理法などを学び、併せて自宅でできる口腔衛生・運動の方法も説明します。

時 6月8日～7月20日の毎週(木)午前10時～11時30分(全7回)

対・定 おおむね全日程受講でき、低栄養が気になる方・15人

#### ③認知症予防講座

脳の活性化に役立つ二重課題(デュアルタスク)を実践することで認知症予防に取り組みます。

時 6月9日～9月1日の(金)午前10時～11時30分(全12回)

対・定 おおむね全日程受講でき、運動可能な方・20人

□共通 場①西東京いこいの森公園

②③URひばりが丘パークヒルズ南集会所(ひばりが丘3-3-3)

¥ 1回150円

申 5月19日(金)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「(各講座名)係へ(申込多数の場合は抽選)

◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

## 実行委員募集

### NPO市民フェスティバル

内 平成30年1月開催予定の「第9回NPO市民フェスティバル」の企画・運営(経験・年齢・性別など不問)

□第1回実行委員会(毎月1回開催)

時 6月29日(木)午後4時～6時

場 イングビル

申 6月27日(火)までに、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・電話番号を

「NPO市民フェスティバル実行委員」係へ

問 市民協働推進センター ☎042-497-6950・FAX042-497-6951・

✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp

◆協働コミュニティ課 ☎

042-438-4046

### パリテまつり

内 平成30年2月に住吉会館で開催予定の「第10回パリテまつり」の企画・運営

□第1回実行委員会

時 6月27日(火)午後2時～4時

場 男女平等推進センター(住吉会館ル

ピナス)

申 6月21日(水)までに、電話・Eメールで住所・氏名・電話番号を下記へ

◆男女平等推進センター ☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

## スズメバチ・カラスに注意

### スズメバチ

スズメバチは春に巣を作り、夏から秋にかけて活動が活発になります。巣を守ろうとする本能がとても強く、巣に近づくと集団で襲ってくる危険があります。



□**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、やがてボール状に ● 表面には年輪のようなしま模様 ● 出入り口は1カ所

□**巣を作りやすい場所** 木や生け垣の中、軒下や天井裏など

□**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ましょう。巣に近づいたり不注意に触ったりしなければ刺されません。巣の位置が分かりにくいこともあるので、数匹飛んできれば注意が必要です。● ハチを手で振り払うのは、興奮させるので危険です。

□**もし刺されたら** すぐに患部を水で洗い、病院で手当を受けてください。

□**ハチに刺されないようにするには**

● 髪の毛など黒い色を攻撃目標にするので、黒い服装を避け、帽子などをかぶりましょう。 ● 甘い匂いに敏感で

す。香水やジュースの匂いに寄ってくる場合もあるので、注意しましょう。

❖**ハチ防護服を貸し出します**

市では、ハチの巣を駆除するための防護服を貸し出しています(予約制)。

❖**スズメバチの巣駆除補助制度**

近年スズメバチが増加傾向にあるため、今年度から補助対象をスズメバチのみとし、補助金(駆除費用の半額)の限度額を1万円に変更しました。

危険ですので、駆除は専門業者に依頼することをお勧めします。補助を希望する方は下記へお問い合わせください。

### カラス

巣の中の卵やヒナを守るために威嚇・攻撃してくることが多く、5～7月ごろに集中しています。カラスが変わった鳴き方をしていると感じた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などの対策も有効です。

◆環境保全課 ☎042-438-4042



## シルバーウィーク～施設利用や教室参加が無料に～

時 6月12日(月)～23日(金)平日午前9時～午後3時入館

※午後3時以降と(土)(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歳以上の方

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

● 各種教室(下表参照)の無料参加

□**教室申込** 5月24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29年度シルバーウィーク参加カード」を提示

● 平成28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

● カードをお持ちでない方は、住所・年齢が分かるもの

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

◆ スポーツ振興課 ☎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13日(火)	各 25人
	② 健康水中運動	温水プール	22日(木) 午後1時～2時	
	③ 筋トレ&リズム体操		16日(金)	
フ ロ ア	④ リラックスストレッチ with ウェーブリング	スポーツセンター	20日(火)	各 20人
	⑤ 筋トレ&ストレッチ教室		12日(月)	
	⑥ バランストレーニング& ストレッチ	きらっと	21日(水) 午前10時30分～11時30分	
	⑦ ウォーキング&簡単筋トレ		14日(水)	
	⑧ 筋トレ&バランス・コンディショニング	総合体育館	19日(月)	

## みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。  
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。