



## 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。

### 敬老金をお贈りします

該当する方に、敬老と長寿をお祝いして敬老金をお贈りします。

- 対 9月1日現在、住民登録のある
- 88歳(昭和3年9月1日～昭和4年8月31日生まれ)の方…1万円
- 100歳(大正6年4月1日～大正7年3月31日生まれ)の方…5万円

- 88歳の方 事前にはがきを送付し、民生委員または市職員が、9月7日(休)～14日(休)にご自宅へお届けします。
- 100歳の方 市職員が事前にご連絡し、ご自宅へお届けします。
- ◆高齢者支援課 保 042-438-4028

### 敬老の日 特別イベント 運動で健康寿命を延ばそう!

- いきいき体操&レクリエーション ストレッチやリズム体操と簡単な筋力トレーニングなどで楽しく体を動かしましょう!
- 時 9月18日(祝)午前9時30分～11時
- 場 きらっと
- 対 市内在住の65歳以上で運動可能な方
- 定 50人(申込順)
- 持 室内用運動靴・タオル・飲み物
- 申 9月6日(休)からスポーツセンター・きらっと・総合体育館の窓口へ

- 施設の無料開放 時 9月18日(祝)
- 場 スポーツセンター(プール・トレーニング室・ランニング走路)・総合体育館(トレーニング室)
- 利用方法 利用時に本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)または「平成29年度西東京市シルバーウイーク参加カード」をご提示ください。
- 問 スポーツセンター 042-425-0505
- ◆スポーツ振興課 保 042-438-4081

### 老人クラブに加入しませんか 生きがい・健康・地域の仲間づくりに

心身の健康保持と仲間づくり活動をして、高齢期をいきいきと過ごしませんか。市内には、42の老人クラブがあり、60歳以上の方々が、長年培った経験・知識を生かして、高齢者にとって安全・

安心なまちづくりに取り組んでいます。お近くの老人クラブをご紹介しますので、お問い合わせください。

- ◆高齢者支援課 保 042-438-4029

### 高齢者大学公開講座 明治大学マンドリン倶楽部ミニコンサート

- 世界で活躍する明治大学マンドリン倶楽部がおなじみの曲を演奏します。
- 時 10月4日(水)午後2時～3時30分
- 場 富士町福祉会館
- 対 市内在住の60歳以上の方
- 定 40人(申込多数は抽選)
- 申 9月14日(休)(消印有効)までに、往復

- はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・福祉会館利用証の有無を問の「高齢者大学マンドリンコンサート」係へ
- ※往復はがき1枚につき1人
- 問 社会福祉協議会 〒202-0013中町1-6-8・042-438-3773
- ◆高齢者支援課 保 042-438-4029

### 9月9日は救急の日 3日～9日は 救急医療週間



- 平成28年中の救急活動 東京消防管内における救急出場件数は77万7,382件と、平成27年より1万7,580件増加し、過去最高となりました。これは41秒に1回の頻度で救急車が出場していることとなります。
- 救急車の適正な利用を 救急要請が増えると遠方の救急車が対応すること

- になり、現場到着の遅れにつながります。救える命はみんなで救いましょう。
- 病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷ったときは 042-#7119や、インターネットの救急受診ガイドをご利用ください。
- 問 西東京消防署 042-421-0119
- ◆危機管理室 保 042-438-4010

### 9月は健康増進普及月間 健康寿命を延ばそう

- ①に運動 ②に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
- 社会や生活環境の急激な変化などにより、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の増加が問題となっており、平均寿命と健康寿命の差が大きくなっています。
- 健康寿命とは 健康で日常生活を制限されることなく送れる期間
- ◆健康課 保 042-438-4037

- 運動・食事・たばこなどの生活習慣を見直し、健康に良い習慣を取り入れてココロとカラダの健康寿命を延ばしましょう!
- 運動…生活の中で、今よりプラス10分カラダを動かしましょう
- 食事…「塩分をマイナス2g」&「毎日1皿の野菜」
- 禁煙…たばこの煙ゼロ

## 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。

### 子育て支援講演会 親子ですくすく 親がキレない子育て

- 時 9月11日(月)午前10時～11時45分(9時40分開場)
- 場 保谷こもれびホール
- ※当日、直接会場へ
- 対 市内在住の未就学児の保護者
- 定 500人(先着順)
- 講 汐見稔幸さん(「すくすく子育て」(Eテレ)などテレビ出演多数)

- ※子どもと一緒に講演が聞けるモニタールームあり
- 共催 西東京市私立幼稚園連絡協議会
- ◆子ども家庭支援センター 042-425-3303

### ピアカウンセリング

- 相談員の実体験を基に、同じ立場から相談を受けます。
- 時 ① 9月12日(火) ●午前9時15分～10時 ●10時30分～11時15分
- ② 9月13日(水)午後7時～8時30分
- ※時間は相談に応じて調整

- 場 障害者総合支援センターフレンドリー
- 対・定 ①小・中学生の障害児の保護者・各回1人 ②中途失聴・難聴者1人
- 申 電話・ファクスで下記へ
- ◆相談支援センター 042-452-0075・042-452-0076

### ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

- 地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と、預かる方(サポート会員)同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。
- 時・場 ●9月16日(土) 防災センター
- 9月26日(火) 田無総合福祉センター
- 午前10時～正午

- 定 各20人(申込順) ※保育あり:各10人
- 持 保護者の顔写真(縦3cm×横2.5cm)1枚・認め印・82円切手1枚(会員証郵送用)・ボールペン
- 申 各回前日の午後5時までに電話で問へ
- 問 ファミリー・サポート・センター事務局 042-438-4121
- ◆子ども家庭支援センター 042-425-3303

### 乳児期からのふれあい子育て講座

- 子どもと触れ合いつつ、乳児期からのしつけを考える時間を一緒に共有しませんか。
- 時・場 ●10月11日(水) 住吉会館ルピナス
- 10月13日(金) コール田無
- 午前10時30分～11時30分
- 内 ●第1部 ベビーマッサージ実習

- 第2部 保健師の「しつけ」のお話
- 対 市内在住で、首が据わってからハイハイ前までの子どもと保護者
- 定 各回親子10組(申込順)
- 申 9月1日(金)～29日(金)に、電話で下記へ
- ※平日午前9時～午後5時
- ◆子ども家庭支援センター 042-425-3303

### 第17回 少年サッカー大会

- 日頃の練習の成果を発揮しませんか。西東京市サッカー協会に所属していないチームは、申込をしてください。
- 時 10月22日(日)・28日(土)・29日(日)、11月3日(祝)・4日(土)・5日(日)
- ※予備日:11月26日(日)
- 場 ひばりアム・市民公園グラウンドほか
- 対 市内在住・在学・在クラブの小学5・6年生または4年生以下で構成され、審判員2人以上、大会運営委員1人以上を選出できるチーム
- 申 9月22日(金)(必着)までに、所定の申込書を問へ郵送・ファクス・Eメールまたは持参
- 代表者会議・組み合わせ抽選会
- 時 10月6日(金)午後7時

- 場 スポーツセンター
- 問 NPO法人西東京市体育協会事務局 〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター内・042-425-7055・042-439-3395・nishitokyo.taikyo@atbb.ne.jp
- ※平日午前9時～午後4時(第1(火)を除く)
- ◆スポーツ振興課 保 042-438-4081



大会の様子

### 9月1日は防災の日 災害への備えはできていますか?

- 東日本大震災から6年、昨年の熊本地震から1年がたちました。こうした災害から、自らの備え(自助)や地域の助け合い(共助)の重要性が再認識されています。災害への備えを見直し、訓練などにも参加しましょう。

- 総防災訓練 時 10月22日(日)午前9時～正午
- 場 向台運動場・上向台小学校ほか
- ※詳細は、10月15日号に掲載予定
- ◆危機管理室 保 042-438-4010