

COOL CHOICE

不用になった傘布でつくる エコバッグ講座

使用しなくなった傘の傘布を利用してエコバッグを作ります。エコバッグを利用することで、環境破壊の抑制につながります。

時①12月11日(土) ②12日(日)
●午前講座：午前11時30分～午後1時
●午後講座：2時30分～4時

場住吉会館ルピナス
対在住・在勤・在学の18歳以上でミシンが使える方
定午前・午後いずれも各6人(申込順)
持傘布(1本分で8枚の傘布、布地は傘骨から外して持参)・裁縫道具

(マチ針・チャコペン・30cmの定規・ハサミなど)

※ビニール傘は不可
申①12月2日(休)午前11時から ②12月6日(月)午前11時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ



知っておきたい! 省エネ住宅 ～新築・リフォームのポイント～

新築・リフォームにおける省エネ技術・省エネ化のポイントなど役立つ情報を住宅設計・施工の専門家が分かりやすくご紹介します。

時12月18日(土)午後2時～4時
場住吉会館ルピナス
対在住・在勤・在学の18歳以上の方

定20人(申込順)
講池田浩和 さん(一級建築士)
持筆記用具
申12月1日(休)午前10時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

知っておくと役立つ! LED電球の話

省エネ照明の標準になりつつあるLED電球について、製品の概要・特徴・省エネ効果・選ぶ際のポイント・そのほか役立つ情報をご紹介します。

時12月21日(火)午後2時～4時
場住吉会館ルピナス

対在住・在勤・在学の18歳以上
定20人(申込順)
持筆記用具
申12月4日(土)午前10時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

郷土料理“ひつつみ汁”でフードロスをなくそう ～親子でつくだ煮作りに挑戦～

東北地方の郷土料理“ひつつみ汁”と出汁を取った食材を捨てずにつくだ煮を作り、それを具にしたおにぎりと一緒に試食をし、フードロスの問題についても考えます。

時令和4年1月9日(日)午前11時～午後2時
場消費者センター分館
対在住の小学1～6年生とその保護者

護者
定8組(申込多数は抽選)
講平井美子 さん(管理栄養士)、ほか2人
持エプロン・三角巾・手ふき用タオル・マスク・箸・飲み物
申12月5日(日)午前11時～午後3時まで、電話・ファクス・メールで住所・氏名・学年・電話番号を問へ

□共通 ※受付開始時間より前に届いたファクスやメールは無効
問 エコプラザ西東京
☎042-421-8585 (午前9時～午後5時まで) / FAX 042-421-8586
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境保全課 ☎042-438-4042



赤ちゃん集まれ～♪

下表の日程で赤ちゃんとお保護者の方々が楽しめる赤ちゃんのつどいを行います。詳細は各センターHPをご覧ください。

□赤ちゃんのつどい日程(12・1月)

会場(同保育園内)	日程	
センターすみよし	12月20日(月)	令和4年1月31日(月)
センターけやき	12月24日(金)	1月28日(金)
センターやぎさわ	12月13日(月)	1月24日(月)
センターなかもち	12月16日(木)	1月17日(月)
センターひがし	12月21日(火)	1月19日(水)
北町ふれあいセンター	12月14日(火)	1月25日(火)
ひばりが丘北児童センター	12月23日(木)	1月27日(木)
谷戸公民館	12月13日(月)	-
芝久保児童館	12月9日(木)	-
田無児童館	12月8日(水)	1月12日(水)
新町児童館	12月21日(火)	1月18日(火)
柳沢公民館	12月2日(木)	1月20日(木)
北原児童館	12月14日(火)	1月18日(火)
下保谷児童センター	12月7日(火)	1月18日(火)
芝久保公民館	12月21日(火)	1月18日(火)

対8カ月ごろまでの乳児とお保護者
▶保育課 ☎042-460-9842



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)も
ご覧ください。

接骨院の運動講座 ～近所で始める筋力アップ～

以前よりも歩けなくなった、おっくうになった方におすすめの講座です。身近な接骨院で行う筋力アップ運動とミニ講座で、手軽にフレイル(虚弱)予防ができます。

対在住の満65歳以上の方で立って運動が可能の方
時令和4年1～3月(全10回)
場市内10会場の接骨院
定各会場3～4人(1コース)

¥1回150円
申12月16日(木)(必着)までに、電話またははがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望まで)を明記し、〒188-8666市役所高齢者支援課地域支援係「接骨院の運動講座」担当へ郵送 ※申込多数は抽選 ※令和3年9～12月のコースにご参加の方は対象外
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

□接骨院の運動講座日程表

会場	住所	定員	日程	実施時間
しばくぼ接骨院	芝久保町2-13-29	4	毎週(月)1月17日～3月14日、3月22日(火) ※3月21日を除く	午後0時30分～1時15分 午後1時～1時45分
整骨院あゆむ	下保谷4-11-6	4		午後2時～2時45分
しおだ接骨院	泉町1-11-14 上宿ビル1F	3		午後0時30分～1時15分 ※1月12日のみ11時45分
シブヤ接骨院	ひばりが丘 2-13-20	4		午後1時～1時45分
いいむら接骨院	北町6-7-8	4	毎週(水)1月12日～3月23日 ※2月23日を除く	午後1時30分～2時15分
まるやま接骨院	柳沢2-2-3 東邦ビル101	3		午後1時30分～2時15分
春風堂接骨院	下保谷4-8-18 101	4		午後1時30分～2時15分
榊原接骨院	保谷町3-25-10	4		午後1時30分～2時15分
たかはし鍼灸院・接骨院	南町5-26-19	4	毎週(金)1月14日～3月25日 ※2月11日を除く	午後1時30分～2時15分
やぎさわ接骨院	柳沢6-1-12 104	4		

もの忘れが気になったら「認知症予防講座」

運動や食事など普段の生活をちょっと意識することが認知症予防につながります。この講座で認知症予防のポイントを実践しながら学びましょう。

時/場 下表参照
対在住の満65歳以上で運動可能なおおむね全日程受講できる方
定1回150円

申12月24日(金)(必着)までに、電話またはメールで件名「認知症予防講座申

込」住所・氏名・年齢・電話番号・希望の会場を下記へ
※申込多数は抽選、結果は通知
※オンライン講座はネット環境のあるご自身のタブレットやパソコンなどを利用しご自宅などでの参加
※オンライン講座の案内は委託事業先(株)ルネサンス)からお送りします。
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811
✉f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

□認知症予防講座日程表(後期)

コース	会場	日程	時間
1	田無総合福祉センター	令和4年1月17日～2月14日の毎週(月)および3月7日(月)	午後2時～3時15分
2	住吉老人福祉センター	令和4年1月19日～2月16日の毎週(水)および3月9日(水)	午前10時～11時15分
3	柳沢公民館	令和4年2月1日～3月1日の毎週(火)および3月22日(火)	午後2時～3時15分
4	オンライン	令和4年1月20日～2月24日の毎週(木)および3月10日(木)	午前10時～11時15分

※オンライン講座の1日目は説明会

セカンドライフセミナー スマートフォン初心者基礎講座

55歳以上の方を対象にスマートフォン初心者入門講座を開催します。スマートフォンを持っているが電話以外の機能を使えていない、アカウントなど用語が分からないといった悩みをお持ちの方、まずはスマートフォンの基本を学んでみませんか。
時12月9日(休)午前9時30分～11時30分
場コール田無
対55歳以上の市内で活動を検討さ

れている方
定30人(申込順)
持スマートフォン
講島田敦子 さん(パソコン教室わかつとでできる西武柳沢駅前校 講師)
申電話・ファクスで下記へ
問生涯現役応援窓口
☎042-455-6490
FAX 042-449-9053
▶地域共生課 ☎042-420-2807

還付金詐欺にご注意!!

□犯人の手口
犯人は、医療費の還付手続の案内などを装い、ATMを操作させ、言葉巧みにお金を振り込ませようとしてきます。
□被害に遭わないために
ATMで還付金が戻るとは絶対にあ

りません!
電話でお金の話が出たら、家族に相談しましょう。また、留守番電話機能や迷惑電話防止機器も活用しましょう。
問田無警察署 ☎042-467-0110
▶危機管理課 ☎042-438-4010