



# シニアルーム

## 初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!

フレイル予防



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり<sup>なと</sup>)が低下した状態をフレイルといいます。

ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力<sup>なと</sup>)や質問票で楽しく確認することができます。

※6カ月ごとに開催を予定しています。

時/場 下表参照

□日程 ※各会場とも①と②両日参加

定 各15人(申込順)  
対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方

申 12月1日(金)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

会場	対象地域	日程	時間
柳沢公民館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	①12月21日(木) ②令和6年6月予定	午後2時～4時
保谷防災センター	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	①令和6年1月18日(木) ②令和6年7月予定	
URひばりが丘南集会所	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	①令和6年3月14日(木) ②令和6年9月予定	
田無第二庁舎	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	①令和6年3月19日(火) ②令和6年9月予定	

## お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

### 自衛隊 自衛官候補生募集

約3カ月間の基礎的教育を受けたのち、2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任官し、部隊で勤務します。任期満了時は勤務継続、民間企業への就職または大学への進学など進路を選択することとなり、勤務継続した場合は、2年ごとに任期が更新されます。 ※再就職または進学、任期継続を選択できる制度

□対象 18歳以上33歳未満の方

□受付 年間通じて実施中

□試験 受付時にお知らせします

自衛隊 西東京

自衛隊西東京地域事務所

☎042-463-1981

### 積雪や路面凍結に係る救急事故に注意しましょう

毎年12～3月は、積雪や路面の凍結により滑って転倒するなどの救急事故が多くなります。救急要請が多くなると救急車が到着するまでの時間が長くなるため、不要不急の外出は控え、外出する際は次のポイントに注意しましょう。

#### □転倒事故を防ぐポイント

- 靴は滑りにくいものを選び
- 足元に十分気を配りゆっくり歩く
- 降雪後の数日間は事故が多いため特に注意を払う
- 気象情報を事前に収集し、残雪や凍結路面を避け、余裕を持って行動する

西東京消防署 ☎042-421-0119

### 夜間人権ホットラインのご案内

人権週間(12月18日～24日)に当たり、夜間に電話による人権(法律)相談を実施します。人権侵害や、日常生活の法律問題について、弁護士がご相談をお受けします。相談時間は1人当たり10分程度です。

#### □電話による人権相談

☎03-6722-0127 (相談無料)

時 12月8日(金)午後5時～8時

問 東京都人権プラザ相談室

☎03-6722-0124

### 住生活総合調査にご協力ください

10月に「住宅・土地統計調査」に回答された世帯から無作為に抽出した世帯(9,000)を対象に、訪問せず郵送で調査を実施します。12月17日(日)ま

でに郵送などでご回答ください。

問 東京都住宅政策本部企画経理課

☎03-5320-4938

### ジュニアサッカー教室

FC東京コーチングスタッフから基礎と楽しさを学ぼう!

時 12月25日(月)

●小学1～2年生:午後1時30分～3時

●小学3～4年生:午後3時30分～5時

場 向台運動場 ※雨天中止

内 ボールコントロール・ドリブルなどの基本テクニックからミニゲームの実践練習<sup>なと</sup>

対 在住・在学の小学1～4年生

定 各回230人(申込順)

持 運動可能な服装・タオル・飲み物

申 12月1日(金)～20日(水)に、スポーツセンター・きらっと・総合体育館の窓口で所定の申込用紙に記入

問 総合体育館 ☎042-467-3411

### 東村山税務署からのお知らせ

各項目の詳細は、国税庁HPで確認できます。

#### □東村山税務署の駐車場

令和6年1～4月下旬は、問の駐車場が確定申告会場となり利用できないため、公共交通機関をご利用ください。※身体障がい者用を除く

#### □スマホで確定申告!

ご自宅などからスマホやパソコンを利用して、確定申告書を作成、提出することができます。

□国税の納付はキャッシュレス納付で金融機関や税務署の窓口に行かなくても、国税の納付手続きができます。

問 東村山税務署 ☎042-394-6811

### 会社員のための確定申告休日無料相談会

会社員の方対象の確定申告相談(医療費・住宅ローン控除<sup>なと</sup>)です。

時 令和6年1月27日(土)・28日(日)、2月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時 ※時間に制限があるため、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください。

申 申込書を問へファクスまたは郵送 ※申込書は問のHPからダウンロード可

場・問 東京税理士会東村山支部

☎042-394-7038

## “接骨院の運動講座”～近所で始める筋力アップ～

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。

時 令和6年1～3月(全10回)

場 市内11会場の接骨院

対 在住の満65歳以上の方で立って運動が可能なる方

定 各会場3～4人(1コース)

料 1回150円

申 12月22日(金)までに、住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望会場名(第2希望<sup>ホウ</sup>)を電話で下記へ

※申込者多数は抽選

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

#### □日程表

会場	住所	日程	実施時間
ココカラダ接骨院	下保谷4-11-7	令和6年1月15日～3月18日の毎週(月)	午前9時30分～10時15分
たかはし鍼灸院・整骨院	南町5-26-19	1月9日～3月12日の毎週(火)	午後1時30分～2時15分
シブヤ整骨院	ひばりが丘2-13-20		午後0時30分～1時15分
いいむら接骨院	北町6-7-8	1月10日～3月13日の毎週(水)	正午～午後0時45分
榊原接骨院	保谷町3-25-10		午後1時30分～2時15分
春風堂接骨院	下保谷4-8-18101		午後1時30分～2時15分
つるた接骨院	田無町2-13-14	1月18日～3月21日の毎週(木)	午後2時～2時45分
伏見通り接骨院	柳沢2-3-13-101		午後1時～1時45分
しばくぼ整骨院	芝久保町2-13-29	1月12日～3月22日の毎週(金)	午後0時30分～1時15分
やぎさわ整骨院	柳沢6-1-12-104		午後1時30分～2時15分
かえで整骨院	富士町4-5-16横山ビル1F		午後1時～1時45分



## 多摩六都科学館ナビ

### 0歳からのプラネタリウム

赤ちゃん大歓迎! 泣いてもOK! 0歳から3歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。

※乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります。

時 12月22日(金)午前10時30分～11時・11時30分～正午

対 0～3歳くらいのお子様とそのご家族 定 234人

料 観覧付入館券(展示室+プラネタリウム1回)1,040円(4歳～高校生420円)

申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売(先着)

場・問 多摩六都科学館

☎042-469-6100

※休館日: 12月4日(月)・11日(月)・18日(月)・28日(木)～1月3日(水)

### ロトサイエンス コラム 103 いしなまえ 石の名前

石には、宝石として売られているときの名前と、鉱物としての科学的な名前と異なるものがあります。例えば宝石の「水晶」、「アメシスト」、「ローズクォーツ」は、全て「石英」という鉱物です。宝石は、色のちがいでさまざまな名前がついていますが、「鉱物」として見ると、実は同じ種類の鉱物であるものもあります。ルビーとサファイアは、コランダムという同じ種類の鉱物です。純粋なコランダムは無色透明ですが、わずかにクロムを含むと赤色を呈すルビーになります。鉄やチタンを含むと青色を呈すサファイアになります

(宝石としては、濃い赤色だとルビー、それ以外の色のコランダムはサファイアと呼ばれます)。

エメラルドとアクアマリンもベリル(緑柱石)という同じ種類の鉱物です。これも、純粋なものは無色透明ですが、クロムが入ると緑色のエメラルド、鉄が入ると青色のアクアマリンとなります。

自分の持っている宝石を、鉱物として見てみると新しい発見があるかもしれません。



鉱物ブレスレット

### 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。