

いきいき シニア



福祉・健康

もの忘れ予防検診のご案内

□期間 7月1日(月)～令和7年1月31日(金)

対70歳以上の方(令和7年3月31日時点)で、令和6年4月1日現在、在住の方

81歳以上の方は希望制となります

す。一般健康診査に同封のものの忘れ予防検診のご案内をご確認ください。

□ご案内の送付時期 70～80歳の方

誕生月	送付時期
4～9月	6月下旬
10～3月	7月下旬

対象年齢の方で、4月2日以降に転入・受診希望の方は下記へご連絡ください。

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811

わくわく

催し

下保谷四丁目特別緑地保全地区で深緑のイベント

6月23日(日)

午前10時～午後5時(受付:4時まで)
下保谷四丁目特別緑地保全地区
※雨天中止の場合あり ※当日、直接会場へ

◆イベント内容

①野草園見学ガイドツアー

- 1回目:午前10時30分～11時
- 2回目:午前11時30分～正午

定各回10人

②もりの工作室

③スマホで野草撮影講座(事前申込制)

- 1回目:午後0時30分～1時30分
- 2回目:午後2時～3時
- 3回目:午後3時30分～4時30分

定各回5人

□共催 高橋家屋敷林保存会

※詳細はHPまたは☎へ

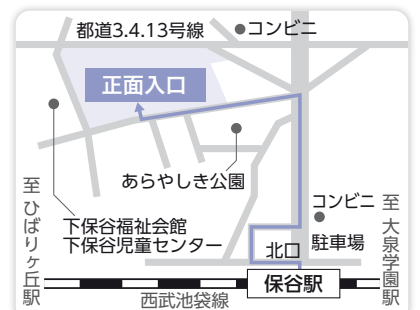
☎ランドブレイン(株)

☎03-3263-9388

✉yashikirin@landbrains.co.jp

▶みどり公園課

☎042-438-4045



※保谷駅北口から徒歩約5分

いろいろなことばでたのしみおはなし会

6月23日(日) 午前11時～正午
谷戸図書館

内日本語・英語・中国語・アラビア語で絵本や遊びの紹介 対どなたでも 定20人 申6月15日(土) 午前10時から、開館時間中に下記へ電話・メールまたは来館

▶谷戸図書館

☎042-421-4545

✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp



ENJOYニュースポーツ実施します!

6月30日(日)

午前9時30分～11時30分(受付:9時20分)
スポーツセンター ※当日、直接会場へ

誰でもすぐにゲーム(ボッチャ・モルックなど)が楽しめます。お子さまから高齢の方まで、初めての方も障害のある方も気軽にご参加ください。

初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。

対在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 時室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など

▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818

リハビリ窓口相談

●7月3日(水)

午後2時15分～3時15分

●18日(木)

午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。対リハビリに関する相談を希望する方・関係者 定各2人(申込順) 申前日までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-438-4037

ケアラズスクール

□全3日間コース

①7月6日(土) ②13日(土) ③27日(土)

午後2時～4時
SOMPOケア「そんぼの家柳沢」(柳沢3-5-27)

突然訪れる介護、今から学んでおきませんか?

対在住で家族介護に不安を持つ方 定25人(申込順) 申6月17日(月)～7月4日(木)午前9時～午後5時に、電話または申込フォームから

☎ケアラズスクール事務局

☎0570-086-070

▶高齢者支援課 ☎

☎042-420-2815



しごとフェアin西東京 就職面接会&対策セミナー

7月12日(金)
きらっと

約8社が参加する合同就職面接会です。午前中には面接対策セミナーを開催します。お気軽にご参加ください。

◆面接対策セミナー

対午前10時～11時45分(受付9時45分から) 定40人(申込順) 申6月21日(金)から電話で☎へ

◆就職面接会

対午後1時20分～4時(受付1時～3時30分) ※当日、直接会場へ 時履歴書数通(複数の企業と面接可)・筆記用具

□参加企業 8社程度(市内および近隣の企業が参加予定)

※参加企業・求人内容などの詳細は、6月21日(金)から市HP・☎のHPなどで公開

☎ハローワーク三鷹 職業相談第一部門

☎0422-47-8617

▶産業振興課 ☎

☎042-420-2819



市HP

からだところの健康相談 【保健師による面接相談】

7月12日(金)

午後1時30分～3時30分
防災・保谷保健福祉総合センター2階

対在住の方 定2人(申込順) 申7月9日(火)までに電話

▶健康課 ☎ 042-438-4037

健康を支える「発酵食品」の エコで役立つ話

7月21日(日)

午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

発酵は食材を生かし料理の味わいを

深めるとともに、調理の省エネ化や食品ロスの低減に寄与します。このような発酵の仕組みと発酵食品の魅力について、楽しみながら学べます。

対在住・在勤・在学(中学生以上)の方 定20人(申込順) 調MOA自然農法西東京市研究会 時筆記用具・飲み物 申6月18日(火)午前11時～7月19日(金)午後5時までに、電話・ファクスまたはメールで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を☎へ

☎エコプラザ西東京

☎042-421-8585 (午前9時～午後5時)

☎042-421-8586

✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課

☎042-438-4042

栄養ミニ講座

7月24日(水)

午前10時30分～11時30分
田無総合福祉センター

内コレステロールを下げるコツ

対在住の方 定15人(申込順) 申7月19日(金)までに電話

▶健康課 ☎

☎042-438-4037

栄養・食生活相談

7月24日(水)

午後1時～4時の間で1人30分程度
田無総合福祉センター

内肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談 対在住の方 定4人(申込順) 申7月19日(金)までに電話で下記へ

▶健康課 ☎

☎042-438-4037

ロクトサイエンスコラム

109. 小さなSLIMの大きな偉業

1月20日、日本の無人月探査機「SLIM(スリム)」が、ピンポイント着陸ともいえる、目標地点から誤差100m以内の月面着陸に世界で初めて成功。着地時に放出された小型月面探査ロボット2台を使い、クレーターを背景に自撮りした月世界をご覧ください。足元に広がる月の砂「レゴリス」と岩陰が見えます。降下中の事故で上下逆転した機体の太陽電池には太陽光が届かず、太陽光を受けたのは8日後でした。自撮り画像は搭載電

池を節約使用した活動時に得られました。その後、夜が約2週間続く月面ではSLIMは休眠状態になりました。夜のマイナス170℃ほどの過酷な環境には備えがないSLIMですが、3度も目覚めました。4月23日の最新画像では、日当たり良く、明るい砂上の岩陰も鮮明に見えます。重さ200kg、小さなSLIMの偉業がいつまで続くのか、得られる成果と共に期待が膨らみます。

▶多摩六都科学館 ☎042-469-6100



SLIMの自撮り画像



4月23日の最新画像