



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

シニア対象パソコン教室
2月受講者募集

❖パソコンの始め方と入力 時 1日(金)午後1時～4時/無料/申 1月22日(火)まで
❖パソコン入門講座 時 8日(金)・15日(金)・22日(金)・28日(木)の午前(全4回)/¥6,000円/申 1月28日(月)まで
❖ワード初級講座 時 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)の午前(全4回)/¥6,000円/申 1月25日(金)まで
❖エクセル初級講座 時 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)の午後(全4回)/¥6,000円/申 1月25日(金)まで
❖パソコンの楽しい活用講座(ワード・エクセルの応用、インターネット、メール、デジカメ写真の取り込み処理、Windowsの快適な使い方など。詳しくは資料をご請求ください) 時 8日(金)・15日(金)・22日(金)・28日(木)の午後(全4回)/¥1回1,500円(過年に当教室の講座を受講した方は1回無料)
※受講料はいずれもテキスト代込み
時 無料講座以外は午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
場 シルバー人材センター東伏見教室
対 定 「パソコンの始め方と入力」および「入門講座」以外は文字入力のできる方・いずれも10人
申 往復はがきで、希望講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、下記へ。
※締め切り後でも受講可能な場合がありますのでお問い合わせください。
問 西東京市シルバー人材センター(〒202-0013中町1-6-8 保谷東分庁舎・☎042-425-6611)

北多摩北部地域
保健医療協議会委員を募集

多摩小平保健所では、地域の保健医療サービスについて、利用する住民の立場から意見をいただく委員を募集します。
対 小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市在住で20歳以上の方(都職員および当該地域の市職員を除く)
□人数 3人以内
□任期 4月から2年間
申 郵送またはEメールで、「今後の保健医療サービスに期待すること」をテーマとした作文(1,000～1,200字程度)・住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号を明記し、2月15日(金)(消印有効)までに下記へ。
問 多摩小平保健所企画調整課(〒187-0002小平市花小金井1-31-24・☎042-450-3111・✉S0000351@section.metro.tokyo.jp)

在宅栄養士研修会

時・場 2月15日(金)午前10時～正午・多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24)
内 「調理のコツと科学」食材の調理による変化について
対 管理栄養士または栄養士の資格がある方で、現在管理栄養士または栄養士として常勤の職に就いていない方
講 香西みどりさん(お茶の水女子大学教授)
申 2月8日(金)までに、電話またはファクスで下記へ。
問 多摩小平保健所(☎042-450-3111・FAX 042-450-3261)

下水道局で下水道モニターを募集

□資格・人数 都内在住の20歳以上(平成25年4月1日現在)で、ホームページの閲覧とEメールの送受信ができる方・1,000人程度
□任期 4月1日から1年間
□申込期限 2月28日(木)
※詳しくは、下水道局HP <http://www.gesui.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。
問 東京都下水道局広報サービス課(☎03-5320-6693)

平成26年春採用の一般・技術幹部候補生を募集

自衛隊の指揮官・技術研究者などの幹部自衛官を養成。約1年間の基本教育の後、各部隊・研究所などで主に総合職として勤務。
□資格 20歳～26歳未満の男女(22歳未満は大卒見込みを含む)
※大学院修了者は28歳未満
□試験日程 1次:5月11日(土)・12日(日)
□受付期間 2月1日(金)～4月26日(金)
問 自衛隊西東京地域事務所(☎042-463-1981)

東大フィールドボランティアを募集

時・場 毎週火・金曜日午前10時～午後3時・東大農場博物館[※]
¥300円～1,400円(ボランティア保険料)
※詳しくは、東大生態調和農学機構HP をご覧ください。
問 東大生態調和農学機構事務局(☎042-463-3732・月～金曜日午前9時～午後5時)

第8回わくわく寄席

時 1月20日(日)午後1時[※](開場は正午)
場 保谷苑デイサービスセンター(栄町3-6-2)
□出演 柳家はん治師匠
申 当日、直接会場へ。
問 社会福祉法人「都心会」保谷苑(☎042-423-5002)

柳橋保育園からのお知らせ

①園庭開放時 毎週水曜日午前10時～正午
②豆まき時 2月1日(金) ③冬のお楽しみ会時 2月9日(土)/¥200円(親子分)
④簡単ダンスとピラティス・ヨガ
時 1月24日(木)・2月14日(木)・28日(木)/¥500円
申 ①以外は要予約(1カ月前から電話で受け付け)
※詳しくは園HP でお知らせします。
問 柳橋保育園(☎042-461-3673)

「穏やかな終末を迎えるために」
石飛幸三先生による講演と医療福祉相談会

時 2月9日(土)講演:午後2時～4時
相談会:午後4時～5時
場 田無総合福祉センター 2階
内 人生を精一杯生きてきた最期をどのように迎えるかは大きな課題です。「平穏死のすすめ」の著者である石飛幸三先生に考えるヒントを頂きます。講演の後は、病院の相談員による医療福祉相談会を行います。傷病にともなう介護や医療費のこと、社会福祉制度のことなどご相談ください。
定 90人(先着順)
問 社団法人東京都医療社会事業協会(☎03-5272-4732)

**平成24年度 西東京市プレミアム商品券
有効期間が間もなく終了します**

□有効期間 1月31日(木)まで
西東京市プレミアム商品券をご購入いただいた方は、お早めにご利用ください。有効期間を過ぎると利用できませんのでご注意ください。

問 西東京商工会(☎042-424-3600)
HP <http://www.nisitokyo-shokokai.jp>
◆産業振興課(☎042-438-4041)

2013年度 FC東京・市民スポーツボランティア新規会員説明会

FC東京・市民スポーツボランティア(通称「スポボラ」)では、主に味の素スタジアムで行われるJリーグFC東京のホームゲーム運営を、ボランティアスタッフとして支えながらチームとともに戦う仲間を募集しています。あなたもスポボラで、一緒に活動しませんか。
時 2月2日(土)午後1時～2時(受け付けは午後0時30分から)
場 鹿島建設技術研究所(京王線飛田站南口徒歩1分)
内 活動内容の紹介、会員登録・活動参加方法の説明[※]
対 15歳以上の方(中学生は3月卒業予定の方)
申 当日、直接会場へ。
問 FC東京・市民スポーツボランティア事務局(☎042-488-6280)
◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)

ぴゅああーと展

多摩北部都市広域行政協議会(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)では、市域を超えた文化事業として「多摩六都フェア」を展開しています。その一環として開催する「ぴゅああーと展」では、圏域5市に在住・在勤・在学の障がいのある皆さんに応募いただいた作品(絵画・工作・陶芸[※])の中から、専門家によって選考された作品を展示するとともに、制作者を開催初日のオープニングセレモニーでご紹介します。同セレモニーでは、プロの音楽家による演奏も予定しています。ぜひ、ご来場ください。
時 1月30日(水)～2月1日(金)午前10時～午後5時
※30日は午後4時～6時(オープニングセレモニーを午後5時から予定)
場 東久留米市役所1階市民プラザホール・屋内ひろば(西武池袋線東久留米駅西口から徒歩5分)
問 東久留米市企画経営室企画調整課(☎042-470-7702)
◆企画政策課(☎042-460-9800)

無料市民相談

■一般市民相談		
場 所	日 時	
市民相談室 田・保	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時	
■専門相談(予約制)		
申 1月17日(木)午前8時30分から希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話(★印は、1月7日(月)から受付中) なお予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。 問 田無庁舎2階市民相談室 田(☎042-460-9805) 保谷庁舎1階市民相談室 保(☎042-438-4000)		
内 容	場 所	日 時
法律相談	田	1月31日(木)、2月1日(金)・7日(木)午前9時～正午 ※1月31日(木)、2月7日(木)は人権・身の上相談を兼ねる
	保	1月29日(火)・30日(水)、2月5日(火)・6日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	2月7日(木)
	保	★1月24日(木)
税務相談	田	1月25日(金)
	保	2月1日(金)
不動産相談	田	2月7日(木)
	保	2月14日(木)
登記相談	田	2月14日(木)
	保	2月21日(木)
表示登記相談	田	2月14日(木)
	保	2月21日(木)
交通事故相談	田	2月13日(水)
	保	★1月23日(水)
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	田	2月18日(月)
行政相談	田	2月15日(金)
相続・遺言 成年後見等手続相談	田	★2月6日(水)