



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※**申** マークがないものは、当日、直接会場へ

交通安全講習会

春の交通安全運動(4月6日～15日)に先立ち開催します。
時・場 ● 4月2日(月)・西東京市民会館
 ● 4日(水)・保谷こもれびホール
 ※午後7時～8時。当日、直接会場へ
問 西東京市交通安全協会
 清水 ☎042-461-2210

大災害にそなえる あなたが今やるべきこと

大災害に備えて何ができるのか、一緒に考えてみませんか。※手話通訳あり
時 3月25日(日)午前10時～正午
場 西東京市民会館
定 90人(申込順)
申 3月22日(木)午後5時までに、電話・ファクスで氏名・電話番号を**問**へ
問 社会福祉協議会 ☎042-438-3774
 ☎042-438-3772

みんなのパソコン教室(4月)

- ①無料体験 5日(木)午後1時～4時
- ②パソコン入門(全4回) 6～27日(金)午前
- ③ワード初級(全4回) 3～24日(火)午前
- ④エクセル初級(全4回) 3～24日(火)午後
- ⑤iPhone入門(全2回) 6・13日(金)午後
- ⑥インターネット、デジカメ(金)午後

対 ①②以外は文字入力のできる方
定 各10人(申込順)
料 ②～④8,000円 ⑤⑥各回2,000円
申 開始日1週間前までに、往復はがきで講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を**問**へ
場・問 シルバー人材センター
 〒202-0021東伏見6-1-36
 ☎042-425-6611

4月の薬湯～ヨモギの湯～

効能 腰痛・痔の痛みなど
時 4月1日(日)
 ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ
問 西東京市公衆浴場庚申湯
 ☎042-465-0261

市民公開講座

閉経後のいつのまにか骨折を予防するために／子宮・卵巣の病気と治療～婦人科医の立場から～
時 3月24日(土)午後2時～3時
人間ドックでわかること～知ってトクする検査項目～
時 3月28日(水)午後3時～4時
場 佐々総合病院(問 広報室)
 ☎042-461-1535

イベント NEWS もっと知ろう! 楽しもう!

第12回 多摩六都高校生写真展

3月21日(祝)～25日(日)
 午前9時～午後5時
 ※初日は2時から、最終日は3時まで
清瀬市郷土博物館
 圏域(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市)を中心とした近隣高校の写真部などによる合同写真展です。高校生の感性あふれる作品をご鑑賞ください。
主催 多摩北部都市広域行政圏協議会、合同写真展実行委員会、清瀬市教育委員会
問 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課 ☎042-495-7001
 ◆企画政策課 ☎042-460-9800

市民体づくり教室 春のウォーキング ～空のロマンを求めて～

4月21日(土) ※荒天28日(土)
 午前8時40分～午後0時30分ごろ
 集合: 境南ふれあい広場公園(武蔵境駅南口)
コース 武蔵境駅～多磨駅～武蔵の森公園～調布飛行場～国立天文台～野川公園～新小金井駅(約9km)
 ※アップ・ダウンあり
対・定 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者同伴)・60人(申込順)
料 330円(往復交通費)
持 雨具・タオル・飲み物など
申 3月30日(金)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を〒202-8555市役所スポーツ振興課「春のウォーキング」係へ
 ◆スポーツ振興課 ☎042-438-4081

いこいの森のパークヨガ 公園の緑の中で体づくりを しましょう!

4～6月の第3日
 午前10時30分～11時30分
西東京いこいの森公園 ※雨天屋内
対・定 高校生以上・20人(申込順)
講 エリ(e-yoga主宰)
料 1回1,500円(ヨガマットレンタル付き。持参者は1,200円)
持 飲み物・タオル・虫除け・動きやすい服装
申 電話・Eメールで**問**へ
問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391・✉info@nishitokyoparks.com
 ◆みどり公園課 ☎042-438-4045

ガーデニングDAY そら・はなパーティー

4月21日(土)
 午前10時～午後3時30分
西東京いこいの森公園 ※雨天屋内
 花苗・園芸グッズ・手作り雑貨販売のお店や、カフェ、教室が勢ぞろい! 春のガーデニングをお楽しみください。
教室
 ①ハンギングバスケット ②アロマ
料 教材費: ①3,500円 ②1,500円
 ※詳細は**問**の**HP**をご覧ください。
問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391
 ◆みどり公園課 ☎042-438-4045



西東京市公式アプリを使ってみよう!

市では現在、4つの公式スマホ用アプリを提供しています。普段の生活で使える便利なアプリや本市の魅力が発見できるアプリ、災害時に使えるアプリなどありますので、ぜひ使ってみてください。

各アプリのダウンロードや機能の詳細は、右記QRコードまたは市**HP**をご覧ください。



西東京市アプリ

更新通知アプリ HP来～る便
 市**HP**の情報が更新されると、自動でお知らせが届きます。あらかじめ希望のジャンルを設定することで、必要な情報がいち早く確認できます。

VR下野谷縄文ミュージアム
 「下野谷遺跡」の価値と魅力を分かりやすく伝えるため、3DCGなどで縄文時代の様子を再現したデジタルコンテンツです。

西東京市ごみ分別アプリ
 ごみの収集日やごみの分け方・出し方、出すときの注意点、ごみ分別辞典、よくある質問など、ごみに関するさまざまな情報を簡単に確認できます。

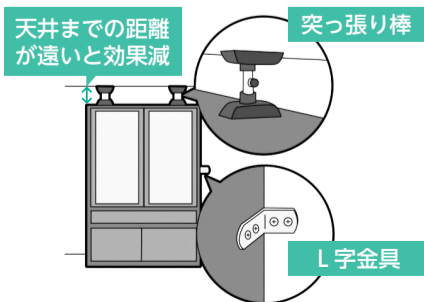
いこいな西東京ナビ
 市内の公共施設や文化財、避難場所などへの道案内ができ、まち歩きや災害時の避難に利用できます。

家具転倒防止対策で地震に備えよう!

地震による被害を減らすため、家具類の転倒・落下・移動防止対策(固定・落下防止措置)をしておきましょう。

- 家具の転倒などによる主な被害**
- けが…地震時のけがの3～5割を占める
 - 火災…ストーブなどへの家具類の転倒、収容物(本棚の本など)の落下が原因
 - 避難障害…転倒した家具で扉や窓などの逃げ道がふさがれてしまう
- 対策**
- L字金具…壁と家具をねじ留めで固定するため効果大
 - 突っ張り棒(天井との間にポールを突っ張る)…ねじ留めできない場合に有効
 - 出入り口付近や避難経路に家具を置かない・置く向きを工夫する

家具転倒防止対策器具はホームセンターなどで取り扱っています。正しく設置して地震に備えましょう。
問 西東京消防署 ☎042-421-0119
 ◆危機管理室(保) ☎042-438-4010



無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	(月)～(金) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

- 申込開始** 3月19日(月)午前8時30分(★印は、3月5日から受付中)
- 申込方法** 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話
- ※申込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	3月27日(火)・28日(水)、4月5日(木)・6日(金)午前9時～正午
	保	3月22日(木)午前9時～正午 3月27日(火)、4月3日(火)・4日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★4月5日(木) 午前9時～正午
	保	★3月22日(木) ※1枠1時間
交通事故相談	田	4月11日(水)
	保	★3月28日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	3月23日(金)
	保	4月6日(金)
不動産相談	田	4月19日(木)
	保	4月12日(木)
登記相談	田	4月12日(木)
	保	4月19日(木)
表示登記相談	田	4月12日(木)
	保	4月19日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	4月9日(月)
行政相談	田	4月20日(金)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	★4月4日(水)