

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※田マークがないものは、当日、直接会場へ

シルバーパス一斉更新

有効期限が9月30日までのシルバーパスをお持ちの方で、引き続きご利用になる場合は更新手続きが必要です。

- 時・場 ● 9月3日(月)～28日(金)・保谷庁舎
 - 9月3日(月)～14日(金)・アスタセンターコート
 - 9月18日(火)～28日(金)・田無庁舎
- いずれも平日午前10時～午後4時
※持ち物など詳細は、送付した更新申込書でご確認ください。
- 問(社)東京バス協会シルバーパス専用
☎03-6757-0077・03-4531-0070 ※平日午前9時～午後5時

交通安全

□秋の交通安全運動(9月21日～30日)に関する講習会

- 時・場 ● 9月5日(水)・西東京市民会館
 - 9月20日(水)・保谷こもれびホール
- 午後7時～8時
- 高齢者の事故防止のための教室
- 時 9月13日(水)午後1時(受付:正午)
 - 場 西東京市民会館
 - 問 西東京市交通安全協会
清水☎042-461-2210

東京都市圏パーソナリティ調査にご協力

東京都では、将来のまちづくりなどに役立てるため、9～12月にかけて交通に関する調査を実施します。

□方法 無作為抽出し調査票(はがき)を郵送

問 東京都都市整備局
☎03-5388-3322

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 9月5日(水)午前8時30分(★印は、8月20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ますので、ご了承ください。

問 田無庁舎2階市民相談室☎042-460-9805

保谷庁舎1階市民相談室☎042-438-4000

内容	場所	日時
法律相談	田	9月13日(水)・21日(金)午前9時～正午
	保	9月11日(火)・12日(水)・18日(火)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	10月4日(木) 午前9時～正午
	保	9月27日(水) ※1枠1時間
交通事故相談	田	★9月12日(水)
	保	9月26日(水) 午後1時30分～4時
税務相談	田	9月14日(金)
	保	9月21日(金)
不動産相談	田	★9月20日(水)
	保	★9月13日(水)
登記相談	田	★9月13日(水)
	保	★9月20日(水)
表示登記相談	田	★9月13日(水)
	保	★9月20日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	★9月10日(月)
行政相談	保	★9月27日(水)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	10月3日(水)

バイクスクール(交通事故防止)

時 9月9日(日)午前9時(受付:8時30分)
※当日、バイクで直接会場へ

場・問 田無自動車教習所
☎042-461-7111

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

- 場 いずれもイングリビル
- 西東京創業カフェ
- 時 9月14日(金)午前10時～11時30分
- 内 創業マネージャーのサポートによるグループディスカッション
- 定 10人(申込順)
- 経営革新計画セミナー
- 時 9月19日(水)午後6時～7時30分
- 内・定 経営革新計画の内容や事業者としての取組方法など・30人(申込順)
- 対 商品やサービスを開発して新事業展開を目指す経営者
- 創業基礎セミナー(入門編)
- 時 9月22日(土)午前9時30分～11時30分
- 対 市内で創業をお考えの方
- 定 30人(申込順)
- 申・問 西東京商工会☎042-461-4573・西東京創業支援・経営革新相談センター☎042-461-6611

9月の薬湯 ～敬老の日 スギナの腰湯～

□効能 肩こりや足腰の痛み

時 9月17日(祝)

※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
65歳以上…午後4時～6時入浴無料

場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ

問 西東京市公衆浴場会
庚申湯☎042-465-0261

2018早稲田スポーツフェスタ in東伏見

子どもから大人まで楽しめるスポーツのお祭りです。

時 9月17日(祝)午前10時～午後4時

場 早稲田大学東伏見キャンパス

内 ●スポーツ体験…野球・ラグビー・サッカー・アーチェリーなど

- おもしろ体験…ちゃんこ鍋・馬の餌やりと乗馬体験など
- 展示…レースカー・グライダー・早稲田スポーツ写真
- ステージ…ちびっこチャ・応援部

問 早稲田大学スポーツセンター
☎03-5286-3757

災害ボランティア養成講習会

時・場 ● 9月29日(土)午後1時30分～4時30分・田無総合福祉センター

- 10月21日(日)午前9時～正午・西東京いこいの森公園

内 災害ボランティアセンター設置・運営訓練への参加、講義など

対 災害ボランティア活動を考えている在住・在勤・在学の方

定 40人(申込順) ※両日参加必須

申 9月3日(月)～25日(火)(必着)に、郵送・ファクス・メールで問へ

※詳細は問のHPへ

問 西東京ボランティア・市民活動センター☎042-466-3070

9月は自殺対策強化月間 気づいてください！体と心の限界サイン

- こころといのちの講演会 「若者の自殺予防とSNS」
 - 時 9月7日(金)午後2時～5時
 - 場 東京都庁都議会議事堂
 - 申 東京都福祉保健局HPから
 - 電話による特別相談
 - 54時間特別相談 NPO法人国際ビフレンダーズ
 - 時 9月1日(土)午前0時～3日(月)午前6時
 - ☎0120-58-9090
 - 東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～
 - 時 9月17日(月)～21日(金)(各日24時間)
 - ☎0570-087478
 - 有終支援いのちの山彦電話 ～傾聴電話～
 - 時 9月1日(土)～30日(日)正午～午後8時(金は10時まで)
 - ☎03-3842-5311
- ※そのほかの相談の詳細は、東京都福祉保健局HPをご覧ください。

9月1日は防災の日 災害への備えを再確認しましょう！

東日本大震災から7年、熊本地震から2年がたちました。また、6月の大阪府北部を震源とする地震や、7月のいわゆる西日本豪雨など、全国各地で大きな災害が起こっています。日本全国各地でもこのような災害に直面する可能性があり、自らの備え(自助)や地域の助け合い(共助)の重要性が再認識されています。9月1日の防災の日にあわせて、防災について改めて考えてみましょう。日頃の備えなど情報は市HPをご覧ください。



- 日常備蓄 災害時には生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から買い物の際に必要な分より多く購入し、使い切る前に買い足す「日常備蓄」を行うことで、災害時にも家にあるもので災害を乗り越えることができます。
- 総合防災訓練
- 時 10月21日(日)午前9時～正午
- 場 西東京いこいの森公園・谷戸小ほか
- ※詳細は10月15日号に掲載予定
- ▶危機管理室(保)☎042-438-4010



健康寿命を延ばそう 9月は健康増進普及月間

- ①に運動 ②に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
- 社会や生活環境の急激な変化などにより、糖尿病・がん・心臓病・脳卒中などの生活習慣病の増加が問題となっており、平均寿命と健康寿命の差が大きくなっています。
- 食事・運動・たばこなどの生活習慣を見直し、健康に良い習慣を取り入れ、ココロとカラダの健康寿命を延ばしましょう！
- 運動…生活の中で、今よりプラス10分カラダを動かしましょう
- 食事…「塩分をマイナス2g」& 「毎日1皿の野菜」
- 禁煙…たばこの煙ゼロ
- ▶健康課(保) ☎042-438-4037

9月9日は救急の日 9日～15日は救急医療週間

- 平成29年度中の救急活動 東京消防庁管内における救急出場件数は78万5,240件と、前年度より7,858件増加し、過去最高となりました。これは40秒に1回の頻度で救急車が出場していることとなります。
- 救急車の適正な利用を 救急要請が増えると遠方の救急車が対応することになり、現場到着の遅れにつながります。救える命をみんな救いましょう。
- 病院へ行くか、救急車を呼ぶか迷ったときは ☎#7119や、インターネットの救急受診ガイドをご利用ください。
- 問 西東京消防署☎042-421-0119
- ▶危機管理室(保) ☎042-438-4010

