



# お役立ちガイド



## 今月の葉湯～桃の葉湯～

桃の葉は、にきび・あせも等によく効き昔から使われている薬です。  
 時 7月1日(日) 小学生以下は入浴無料。保護者同伴でご入浴ください。  
 問 西東京市公衆浴場組合 (妙法湯 ☎461-3789)

## 西東京創業支援相談センターから

特別相談日(無料)  
 7月の中小企業診断士等による特別相談日は、次のとおりです。  
 ①2日(月)②4日(水)③6日(金)④10日(火)⑤11日(水)⑥13日(金)⑦17日(火)⑧19日(木)⑨20日(金)⑩24日(火)⑪26日(木)⑫30日(月)  
 午後1時30分～4時30分  
 (②⑤⑧⑩は午前9時30分から)  
 夜間相談(要予約・無料)  
 ⑬2日(月)⑭6日(金)⑮10日(火)⑯26日(木) 午後6時～9時  
 経営講習会(要予約・無料)  
 「独立開業に関する基礎知識」(2日間コース)  
 時 7月19日(木)・20日(金)午後7時～9時  
 パソコン講習会(要予約・有料)  
 時 7月23日(月)・24日(火)・25日(水)の1日のみ。時間等は問い合わせください。  
 受講料 1,000円  
 空き店舗セミナー(無料)  
 時 7月27日(金)午後2時～4時  
 対 空き店舗をお持ちの大家さんや興味のある方  
 空き店舗情報を募集  
 空き店舗をお持ちの大家さん等へご連絡ください。  
 パソコンの利用(有料)  
 創業・開業を考えている方は、当センターのパソコンをお使いいただけます。  
 利用料 1時間200円

場 南町5-6-18インゲビル1階 西東京創業支援相談センター (☎461-6611) 予約等  
 HP <http://www10.ocn.ne.jp/tanasi-s/>  
 問 西東京商工会 (☎461-4573)

## 創業塾(5日間コース)受講者募集

時 9月1日(土)・2日(日)・8日(土)・9日(日)・17日(月) 午前10時～午後5時  
 場 インゲビル3階会議室  
 対 独立・起業に向け新たな一歩を踏み出そうとしている方  
 定 40人(先着順)  
 料 5,000円(5日間)  
 問 西東京商工会 (☎461-4573)

## シルバー人材センターから

夏期講習(東伏見教室・西原教室)  
 対 小学3年生～中学生  
 申 はがきに、住所・氏名・電話番号・学校名・学年(中学生は希望教科)を明記し、7月13日(金)までに郵送  
 教科、日時、費用等詳細はHPまたは電話で問い合わせください。  
 夏休み小学生のための無料手芸教室  
 時 8月1日(水)午前10時～午後4時  
 対 小学4年生以上(小学3年生以下は保護者同伴)・30人  
 内 作品製作、お手玉作り等  
 持ち物 裁縫道具、昼食  
 申 往復はがきに、住所・氏名・電話番号・学年を明記し、7月12日(水)必着)までに郵送(1枚につき3人まで)  
 HP <http://www.sjc.ne.jp/wtoko1/>  
 問 西東京市シルバー人材センター (〒202-0013中町2-1-3 ☎425-6611)

## 西東京ボランティア・市民活動センターから

夏!体験ボランティア西東京

2007参加者募集  
 市内を中心とした施設・団体の中から興味のある活動を選んで、実際に体験してみましょう!  
 活動期間 7月21日(土)～8月31日(金)の数日間(体験先により異なる。)  
 参加者説明会 7月14日(土) 時間、場所は参加申込み時に説明  
 対 小学生以上(社会人も可)  
 定 30人(定員になり次第、締切)  
 料 小学生200円、中学生以上500円  
 参加費のほかにボランティア保険(300～1400円)への加入が必要。  
 平成19年度にすでに加入している方は不要  
 申 7月7日(土)(日を除く)までに本人が来所のうえ申し込み

「災害時をイメージしてまちをあるこう 点検しよう」参加者募集

～大災害 私たちのまちは大丈夫?～  
 時 7月29日(日)午後1時30分～5時  
 場 田無総合福祉センター  
 内 オリエンテーション  
 まちあるき(田無町5丁目付近) マップづくり  
 定 30人(定員になり次第締切)  
 料 500円  
 申 7月25日(木)までに電話申し込み  
 問 西東京ボランティア・市民活動センター (☎466-3070)

第12回 シニア健康スポーツフェスティバルTOKYO参加者募集  
 時 10月1日(月)～31日(水)  
 会場、日程は各種目により異なる  
 対 都内在住の59歳以上(昭和24年4月1日以前に生まれた方)  
 種目 ラージボール卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、マラソン、弓道、剣道の9種目

料 1,000円  
 申 7月2日(月)より各区市町村の高齢福祉主管課や社会福祉協議会で配布している申込書に記入し、参加費を添えて7月31日(火)(消印有効)までに申し込み  
 問 財東京高齢者研究・福祉振興財団 (☎03-5206-8732)

## 介護予防のための口腔ケア講習会

時 7月7日(土)午後3時  
 場 さらっと  
 対 本人、家族、ヘルパー、訪問看護師、ケアマネージャー<sup>ほか</sup>  
 講 菊谷 武先生  
 問 西東京市歯科医師会 (☎466-2033)

## 第177回東京都都市計画審議会

時 7月27日(金)午後1時30分  
 場 都庁第1本庁舎特別会議室A  
 事前抽選で15人まで傍聴可  
 申 往復はがきに、住所・氏名・電話番号を明記し、7月11日(水)(消印有効)までに、〒163-8001東京都都市整備局都市計画課へ  
 HP <http://www.metro.tokyo.jp>  
 問 東京都都市整備局都市計画課 (☎03-5388-3225)

## 平成20年春採用(高卒等)陸・海・空自衛官募集

来春採用予定(約6～9か月の基本教育後、各部隊配置)  
 応募資格 来春18歳以上27歳未満の男女  
 試験日程 9月中～下旬  
 受付期間 8月1日(水)～9月7日(金)  
 問 自衛隊西東京地域事務所 (☎463-1981)

## 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」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。

## ★多摩六都科学館ナビ★

### ★多摩・島しょ子ども体験塾★

多摩六都科学館は、構成5市(小平市・東村山市・清瀬市・東久留米市・西東京市)と共同で自然観察会を実施します。  
 詳しくはHPをご覧ください。

時 7月29日(日)午前8時～午後5時  
 8月6日(日)午前9時～午後2時、ともに、雨天順延

場 山梨県紅葉台(自然観察会・7月昆虫採集)  
 青梅(自然観察会・8月昆虫採集)

集合・解散場所  
 東久留米市役所前(貸切バスで移動)  
 青梅駅

対 構成5市の小学3年生～高校生・40人

構成5市の小学生～高校生・40人  
 小学生3年生以下は保護者同伴  
 料 ともに100円(保険料。当日徴収)  
 持ち物 弁当(傷みにくいもの)、水筒、昆虫採集用具(網、棒、三角ケース、虫かご等) 雨具(傘とカッパ) 帽子、タオル、ポケットティッシュ、筆記用具  
 申 はがきに、イベント名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を明記し、7月15日(日)(必着) 7月23日(日)(必着)までに、〒188-0014芝久保町5-10-64多摩六都科学館へ 応募者多数の場合、抽選。当選者のみに通知。  
 HP <http://www.tamarokuto.or.jp>  
 多摩六都科学館 (☎469-6100)