

お役立ちガイド

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 3日(水)
/ ¥無料 / 締 1月22日(金)
パソコン入門講座 5日・12日・19日・26日の毎週金曜日・午前(計4回) / ¥6,000円 / 締 1月22日(金)
ワード中級講座 10日(水)・17日(水)の2日間 / ¥6,000円 / 締 1月28日(水)
パソコンの楽しい活用講座(詳細は資料請求を) 5日・12日・19日・26日毎週金曜日・午後1時30分~4時 / ¥1回1,500円(過年に当教室の講座を受講された方は1回無料)
受講料はいずれもテキスト代込み
場シルバー人材センター
時午前9時30分~正午、午後1時~3時30分
往復はがきに、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
問シルバー人材センター
(〒202-0013 中町1-6-8 保谷東分庁舎内・☎425-6611)

ボランティアはじめて講座

「ボランティア活動って、どんなことするの?」
時・内 2月5日(金)・基礎内容の講義、実践講座(福祉ボランティア体験~車椅子など)
「活動現場にいてみよう!」
時・内 2月12日(金)・市内福祉施設の

見学、ボランティア体験、担当職員からのお話「求められるボランティアって」

「先輩ボランティアさんと懇談会」
時・内 2月19日(金)・はじめてボランティアを経験してきた方の体験談を伺いながら楽しいボランティア活動についてのノウハウを学びます!
~の各日午前10時~正午
場田無総合福祉センター
対ボランティア活動に関心のある方
¥3日間 2,000円(保険代込)
申 1月15日(金)~30日(水)日曜日を除く午前9時~午後5時までに下記へ
問西東京ボランティア・市民活動センター・篠原
(☎466-3070・FAX466-3555)

しごとセンター多摩の就業支援

34歳以下対象 就活セミナー「ベーシック&アドバンス」
1日だけの参加、両日の参加、どちらでも結構です。
時 1月20日(水)・21日(木)各午後1時30分~4時30分
定 各30人(予約制・先着順)
55歳以上対象 「1日で学べる再就職活動のテクニック」
時 1月27日(水)午後1時30分~4時30分
定 50人(予約制・先着順)
30歳代対象 「正社員を目指す7日間のセミナー」
時 2月2日(火)~10日(水)の全7日間
定 15人(選考あり)

申 1月20日(水)までに下記へ電話
場・問東京しごとセンター多摩
(☎042-329-4524)

下水道モニター募集

内 アンケートの回答、施設見学会への参加など
定 1,000人(応募者多数の場合は選考により決定)
資格 4月1日現在満20歳以上で都内在住の方(公務員、過去にモニター経験者を除く)で、HPの閲覧とEメールの送受信ができる方
任期 4月1日(水)から1年間
申 2月26日(金)まで
詳細は東京都下水道HPをご覧ください。
HP <http://www.gesui.metro.tokyo.jp/>
問東京都下水道局広報サービス課
(☎03-5320-6693)

在宅療養を支えるリハビリテーション

~豊かに暮らすためには~
脳卒中などの後遺症で障害を持つ方も豊かに暮らすためにリハビリテーションについて専門家から学びましょう。
時 2月6日(土)午後2時~6時
場小平市福祉会館(小平市学園東町1-19-13)
対・定 市民、医師、看護師、介護支援専門員、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士など・300人
講コーディネーター田代文子(清瀬リハビリテーション病院)、山口明(喜平リハビリテーションクリニック院長)、稲川悦子(介護老人保健施設たけおか)、本橋清子(みその診療所)、北多摩失語症の会あ

すなる 公立昭和病院言語聴覚士
¥500円
申直接会場へ
問北多摩北部医療センター地域医療連携室(☎042-396-3811)

車上ねらいの被害にあわないために!

~普段からの心がけで防ぐことができます~
短時間でも車から離れるときは、必ず「ドアロック」をして下さい。
車内に現金、貴重品、バッグなどを放置しないで下さい!ドアロックをしていても、車外から小銭やバッグなどが見えると、車上ねらいのターゲットになります。
窓ガラスの破壊や衝撃、不正なドアの開閉に反応する警報ブザーを設置すると効果があります。
市内では、自転車・バイクのカゴに置いてあるバッグなどをねらった被害も発生しておりますので、十分に注意をしてください。
問田無警察署防犯係
(☎467-0110内2612)



みんなの公園・みんなの施設 ルールを守って楽しく利用

公園利用への苦情が相変わらず多くなっています。犬のフンやゴミの置き去り。引き綱(リード)をはずしての散歩。火の使用。一部の心ない人によって、多くの利用者に不快感や危害を与えています。

みんなでルールを守り、ゴミや犬のフンは自宅へ持ち帰るようにお願いします。公園内での犬の散歩時には必ずリードをつけましょう。

市では火遊びに対し、厳重に対処をしています。パトロールの強化もしていますが、発見者は警察や消防署に連絡をしてください。

新たな年、快適な公園にしましょう。

みどり公園課 保(☎438-4045)

1月17日は「防災とボランティアの日」

平成7年1月17日に発生した阪神・淡路大震災をきっかけとして、防災ボランティア活動への理解を深めるため、全国的に毎年1月17日を「防災とボランティアの日」、15日~21日を「防災とボランティア週間」とすることが定められました。

災害時に備え、地域の防災力を高めていくには、地域住民、事業所、ボランティアなどが連携、協力した防災訓練を実施しておくことが大切です。東京消防庁の各消防署では、発生が懸念されている震災に備え、「防災とボランティア週間」中に、東京消防庁災害時支援ボランティア制度の紹介をはじめ、震災などに備えた様々な行事などを実施します。この機会に、防災ボランティア活動や身近な各種震災対策について考えてみてください。



1月26日は文化財防火デー

日本の文化財は、木や紙などの可燃物で造られているものが多く、一度火災になると大きな被害を被る危険性が高くなっています。昭和24年1月には奈良県の法隆寺で7世紀~8世紀に描かれた十二画壁画が焼損し、同じ頃にいくつかの文化財が焼損したことをきっかけとし、「文化財保護法」が制定され毎年1月26日を文化財防火デーとしました。文化財防火デーでは、文化財の点検と整備を行うとともに、消防演技などを実施して文化財を火災から守る運動を展開します。皆さんも、将来に継承すべき貴重な財産である文化財の火災予防を推進していきましょう。

問西東京消防署(☎421-0119)

?お困りのときに無料相談!

専門相談の予約開始 1月19日(火)午前8時30分から
(印については、1月5日(火)から受付中)
相談を希望する庁舎の市民相談室に直接または電話で申し込んでください。
なお、予約開始日には窓口および電話が込み合い、電話がつながりにくくなる場合がありますが、ご了承ください。
予約・問い合わせ 田無庁舎2階市民相談室(☎460-9805)
保谷庁舎1階市民相談室(☎438-4000)

内容	日時	場所
一般市民相談	毎週月曜日~金曜日午前8時30分~午後5時	田・保
法律相談	1月26日(火)、27日(水)、2月4日(水)、5日(金) 午前9時~正午 2月4日(水)は人権・身の上相談を兼ねる	田
	1月28日(木)は午前9時~正午で人権・身の上相談を兼ねる 2月2日(火)、3日(水)午後1時30分~4時30分	保
人権・身の上相談	2月4日(水) 午前9時~正午	田
	1月28日(木) 午前9時~正午	保
専門相談(予約制)	1月29日(金) 午後1時30分~4時30分	田
	2月5日(金) 午後1時30分~4時30分	保
不動産相談	2月4日(水) 午後1時30分~4時30分	田
	2月12日(金) 午後1時30分~4時30分	保
登記相談	2月9日(火) 午後1時30分~4時30分	田
	2月18日(水) 午後1時30分~4時30分	保
表示登記相談	2月9日(火) 午後1時30分~4時30分	田
	2月18日(水) 午後1時30分~4時30分	保
交通事故相談	2月10日(水) 午後1時30分~4時30分	田
	1月27日(水) 午後1時30分~4時30分	保
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	2月8日(月) 午後1時30分~4時30分	田
	2月19日(金) 午後1時30分~4時30分	田
相続・遺言・成年後見等手続相談	2月3日(水) 午後1時30分~4時30分	田