

お役立ちガイド



今月の薬湯～行者の湯～

漢方湯治療法のひとつで、各種漢方薬を調合した行者の湯は、不眠症・アレルギーの予防などに効果があるといわれています。

時 2月6日(日)  
小学生以下は入浴無料(保護者同伴)  
問 西東京市公衆浴場組合 (妙法湯 461-3789)

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

**相談内容**  
経営...経営革新や現状診断  
経理...会計ソフトの基礎知識など  
融資...事業計画作成のお手伝いや日本政策金融公庫へのご紹介  
創開業...必要な諸手続きなど  
そのほか...基本的知識、疑問、質問

❖ 2月の中小企業診断士などによる**特別相談日(相談無料・予約優先)**  
1日(火) 2日(水) 4日(金) 7日(月)  
6日(水) 17日(水) 21日(月) 22日(火) 24日(木) 25日(金)  
午後1時30分～4時30分 (2, 5, 7, 10)  
午前9時30分～午後0時30分

❖ **夜間相談(要予約・無料)**  
1日(火) 24日(木)  
午後6時～9時

❖ **経営講習会(要予約・無料)**  
今月は休みに なります。

❖ **パソコン講習会(要予約・有料)**  
時 2月14日(月)15日(火)16日(水)の1日のみ。時間などはお問い合わせ。  
料 1,000円(受講料)

❖ **空き店舗セミナー(無料)**  
時 2月7日(月)午後7時～9時  
空き店舗情報を募集しています。

❖ **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(パソコンの簡単な指導も行っていきます)  
料 1時間200円(利用料)  
場 西東京創業支援・経営革新相談センター(南町5-6-18イングビル1階・461-6611 予約あり)  
HP <http://www10.ocn.ne.jp/tanasi-s/>  
問 西東京商工会 (461-4573)

しごとセンター多摩の就業支援

**34歳以下対象「就職面接会」**  
時 2月24日(水)午後1時～4時 受付:午後0時30分～3時30分  
特 履歴書を複数枚  
20社程度の企業が参加予定

**34歳以下対象「多摩版就コム」**  
時 2月8日(火)～3月17日(水)の毎週火・木曜日(全12日間)  
午後1時30分～4時30分  
内 就活のためのスキル・ビジネスマナーの習得  
定 15人(予約制)

**30～54歳対象「1日で学べる再就職活動のテクニック」**  
時 2月9日(水)午後1時～5時  
定 50人(予約制・先着順)

**55歳以上対象「再就職活動のいろはセミナー～自身の経験・スキルを活かそう!～」**  
時 2月16日(水)  
午後1時30分～4時30分  
定 50人(予約制・先着順)

**55歳以上対象「定年退職後の働き方を考える」**  
時 2月7日(月)  
午後1時15分～4時45分  
場 立川商工会議所第4会議室

定 50人(予約制・先着順)  
**企業の人事担当者・経営者対象「社員の職場定着と育成セミナー～社員力UP!＝企業力UP!～」**  
時 2月9日(水)午後1時30分～4時  
定 40人(予約制・先着順)  
場 以外は全て東京しごとセンター多摩  
問・申 東京しごとセンター多摩 (4042-329-4524)

糖尿病の予防と治療のコツ

時 2月6日(日)午後2時  
場 東村山市ステーション「サンパルネ」2階  
内 糖尿病に対して病気の認識を持ってもらい予防と治療について分かりやすく説明。  
対・定 都内在住・162人(先着順)  
講 門脇孝一(東京大学病院糖尿病・代謝内科教授) 南昌枝(南昌枝内科クリニック院長)  
申 当日、直接会場へ  
問 東村山市医師会 (4042-395-1212)

看護補助者募集

医療・看護の仕事に興味があり、現在離職中で都内病院に勤務できる方を募集します。  
内 食事介助、病室の整理整頓など、看護の専門的判断を要しない療養上の世話など  
定 150人  
申 電話またはEメールで募集窓口ヒューマンリソシア株式会社へ。  
(03-6846-0137・  
✉ [t-fujimoto@athuman.com](mailto:t-fujimoto@athuman.com))  
問 東京都福祉保健局医療人材課 (03-5320-4447)

2011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」)は、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、チームとともに戦い、一緒に楽しく活動する仲間を募集しています。  
時 2月5日(土)午後1時～2時(受付:午後0時30分～)  
場 鹿島建設技術研究所2階(京王線飛田駅南口より徒歩0分)  
内 活動内容の紹介、会員登録・活動参加方法の説明など  
対 15歳以上(ただし中学生は今年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 (4042-488-6280)



ボランティア基礎講座「知的障害者のレクリエーションの意義・実践」

時 2月5日(土)午前10時～正午  
場 田無総合福祉センター2階  
定 40人(先着順)  
講 綿祐二(文京学院大学教授・社会福祉法人睦月会理事長)  
料 300円  
申 下記へ電話  
問 心身障害児(者)デイサービスグループ「ばんびの会」事務局 (080-6509-0666・  
✉ [bambi-comex2@ezweb.ne.jp](mailto:bambi-comex2@ezweb.ne.jp))

? お困りのときに 無料相談!



一般相談(予約不要)

場所	日時
市民相談室 (田・保)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

専門相談(予約制)

申 2月3日(水)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17日(月)から受付中)なお、予約開始日は大変込み合いますので、ご了承ください。  
問 市民相談室 (田 460-9805)・(保 438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	2月10日(水)、17日(水)、18日(金) 午前9時～正午
	保	2月8日(火)、9日(水)、15日(火)、16日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	3月3日(木)
	保	2月24日(木)
税務相談	田	2月4日(金)
	保	2月18日(金)
不動産相談	田	2月17日(木)
	保	2月10日(水)
登記相談	田	2月10日(水)
	保	2月17日(水)
表示登記相談	田	2月10日(水)
	保	2月17日(水)
交通事故相談	田	2月9日(水)
	保	2月23日(水)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	2月14日(月)
	保	2月18日(金)
行政相談	田	2月18日(金)
相続・遺言・成年後見等手続相談	保	3月11日(金)

その他の相談

内容	日時/場所	問い合わせ
消費生活相談	月～金曜日 午前10時～正午・午後1時～4時 / 消費者センター	消費者センター (425-4040)
住宅増改築相談	第1金曜日 午後1時30分～4時 / 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	都市計画課 (保 438-4051)
動物相談(西東京市獣医師会)	第3金曜日 午後1時30分～2時30分 / 田無庁舎2階ロビー・保谷庁舎1階ロビー	環境保全課 (438-4042)
子ども家庭相談(電話・面接)	月～土曜日 午前9時～午後4時 / 子ども家庭支援センター(住吉会館1階) 【電話相談】月～土曜日 午前9時～午後4時 (439-0081)	子ども家庭支援センター (425-3303)
母子相談	月～金曜日 午前9時～午後4時 / 子育て支援課(田無庁舎1階) 要電話予約	子育て支援課 (田 460-9840)
生活相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 / 生活福祉課(田無庁舎1階・保谷庁舎1階)	生活福祉課 (田 460-9836) (保 438-4027)
教育相談	月～金曜日 午前9時～午後5時 / 保谷庁舎4階・田無庁舎5階 要電話予約 【電話相談】月～金曜日 午前9時～午後5時 (425-4972)	教育支援課 (保 438-4077)
不登校ひきこもり相談	月～水曜日 午前9時～午後5時 / Nicomolーム(西原総合教育施設3階) 【電話相談】午前9時～午後5時 月～水曜日(452-2244) 木・金曜日(438-4077)	
女性相談(面接)	月・火曜日 午前10時～午後1時、2～4時 水・木曜日 午前10時～正午、午後1～5時、6～8時 金・土曜日 午前10時～正午、午後1～4時 / パリテ(住吉会館1階) 予約優先	協働コミュニティ課 (439-0075)
外国人相談	月～金曜日 午前10時～午後4時 / 多文化共生センター(イングビル1階)	多文化共生センター (461-0381)