



# お役立ちガイド



## 正月朝湯

気分も新たに朝湯につかり1年の計を立ててみませんか。

- 時・場 1月2日(月)
  - ❖桐の湯(ゆパウザひばり)午前8時～午後1時
  - ❖みどり湯 午前8時～午後2時
  - ❖妙法湯 午前9時～午後1時
  - ❖庚申湯 午前9時～午後2時
  - ❖松の湯 午前9時～午後6時
- 入浴料は通常の料金です。  
 西東京市公衆浴場組合  
 (妙法湯・☎042-461-3789)

## 今月の薬湯～南天の湯～

今年最初の薬湯は南天の湯です。「難を転じて福となす」と言われ、縁起が良く漢方の妙薬として、のど、足腰の痛みなどに良いそうです。

- 時 1月8日(日)
  - 場 桐の湯・庚申湯・松の湯・みどり湯・妙法湯
- 小学生以下は入浴無料(保護者同伴)  
 西東京市公衆浴場組合  
 (妙法湯・☎042-461-3789)



## 西東京創業支援・経営革新相談センター

❖特別相談日(相談無料・要予約)  
 1月の中小企業診断士などによる特別相談日は、次のとおりです。経

営全般、人材育成、労務、製造業などに関する相談ができます。

- ①10日(火)②11日(水)③17日(火) 19日(木) 20日(金)④23日(月)⑤24日(火) 25日(水) 26日(木)⑥30日(月)
- 午後1時30分～4時30分(①②③④⑤⑥)
- ⑦⑩午前9時30分～午後0時30分)
- ❖経営講習会(無料・要予約)
- 時 1月28日(土) 午前10時～正午、午後1時～3時
- 場 西東京創業支援・経営革新相談センター(南町5-6-18イングリッド3階・☎042-461-6611 予約あり)
- HP <http://www.nishitokyo-sougyou.net/>
- 西東京商工会 (☎042-424-3600)

## しごとセンター多摩の就業支援

- 34歳以下対象「面接対策セミナー & 合同就職面接会(武蔵野会場)」
- 面接対策セミナー
- 時 1月20日(金)午前10時～正午
- 内 当日午後開催の合同就職面接会の直前面接対策セミナー
- 定 30人(予約制・申込順)
- 合同就職面接会(予約不要)
- 時 1月20日(金)午後1時30分～4時30分(受付:午後1時～3時30分)
- 場 いずれも武蔵野商工会館
- 西東京しごとセンター多摩 (☎042-329-4510)

- これから働く女性対象「1日でわかる再就職のポイント」
- 時・場 1月20日(金)午後1時30分～4時30分・田無庁舎
- 定 50人(予約制・申込順)
- 託児あり(予約制・対象年齢など条件あり)
- 55歳以上対象

## 「自分を活かす!再就職対策講座」

時 1月25日(水)午後1時30分～4時30分  
 定 50人(予約制・申込順)

## 30～54歳対象「実践!採用されるための応募書類・面接対策講座」

時 1月11日(水)午後1時～5時  
 定 50人(予約制・申込順)

## 34歳以下対象

## 少人数実践型セミナー「就勝ゼミ」

時 1月14日(土)・グループ面接対策、28日(土)・グループディスカッション対策:いずれも午後1時30分～4時

定 各15人(予約制・申込順)

場 以外東京しごとセンター多摩(JR国分寺駅南口徒歩5分)

主な事業を掲載しています。詳細は、東京しごとセンター多摩HP

(<http://www.tokyoshigoto.or.jp/tama/>)

をご覧ください。

☎ 以外すべて東京しごとセンター多摩(☎042-329-4524)

## 市民交流事業「高次脳機能障害のリハビリテーションについて～自立支援の取り組み～」

頭のけがや、脳卒中など脳の病気が原因で、記憶・注意・遂行機能など脳の機能に障害がおき、社会生活を送ることが困難になった状態を「高次脳機能障害」といいます。

見づかりにくく、外見から分からずに誤解も受けやすいこの障害に対して、どのように支援したら地域で暮らしやすくなるのか、参加される皆さんと一緒に考えます。

時 1月21日(土)午後1時30分～4時30分(開場:午後0時45分)

場 東村山市中央公民館(東村山駅から徒歩2分)

ら徒歩2分)  
 内 鴨下博さん(多摩北部医療センターリハビリテーション科部長)の基調講演、支援機関における取り組みなど  
 場 当日直接会場へ。

車での来場はご遠慮願います。

主催 北多摩北部地域高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会、北多摩北部地域リハビリテーション支援センター

☎ 小平市障害者福祉課(☎042-346-9542・FAX042-346-9541)

東村山市障害支援課(☎042-393-5111・FAX042-395-2131)

## 多摩六都フェア 高校生写真展

多摩北部地区を中心とした近隣高等学校写真部などによる合同写真展

時 1月13日(金)～17日(火)午前9時～午後7時(初日は午後5時まで。最終日は午後4時まで・16日(月)は休館)

場 清瀬市郷土博物館・ギャラリー(清瀬駅北口から徒歩約15分)

☎ 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課(☎042-495-7001)

## 平成25年春採用 一般・技術幹部候補生募集

自衛隊の指揮官・技術研究者などの幹部自衛官を養成する制度です。

応募資格 20歳以上26歳未満の男女(22歳未満は大卒者・見込み含む)大学院修了者は28歳未満

試験日(1次) 5月12日(土)・13日(日) 13日(日)は飛行要員希望者のみ

受付期間 2月1日(水)～4月27日(金)

☎ 自衛隊西東京地域事務所(☎042-463-1981)



# ?お困りのときに 無料相談!



一般相談			
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)			
☎ 1月5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、12月19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。 ☎市民相談室(田)(☎042-460-9805)・(保)(☎042-438-4000)			
内容	場所	日時	
法律相談	田	1月12日(水)・19日(水)・20日(金) 午前9時～正午 1月12日(水)は女性弁護士による相談	
	保	1月11日(水)・17日(水)・18日(水) 午後1時30分～4時30分 1月17日(水)は女性弁護士による相談	
人権・身の上相談	田	2月2日(水)	
	保	1月26日(水)	
税務相談	田	1月13日(金)	
	保	1月20日(金)	
不動産相談	田	1月26日(水)	
	保	1月12日(水)	
登記相談	田	1月12日(水)	
	保	1月19日(水)	
表示登記相談	田	1月12日(水)	
	保	1月19日(水)	
交通事故相談	田	1月11日(水)	
	保	1月25日(水)	
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	保	1月16日(月)	
行政相談	保	1月5日(水)	
相続・遺言・成年後見等手続相談	田	2月1日(水)	

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(☎042-425-4040)
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)(☎042-438-4051)
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(☎042-438-4042)
子ども家庭相談(電話・面接)	【面接相談】月～金曜日 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)	子ども家庭支援センター(☎042-425-3303)
	【電話相談】月～土曜日 午前9時～午後4時(☎042-439-0081)	
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)(☎042-460-9840)
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)(☎042-460-9836) (保)(☎042-438-4027)
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	教育支援課(保)(☎042-438-4077)
	【電話相談】月～金曜日 午前9時～午後5時(☎042-425-4972)	
不登校ひきこもり相談	火～木曜日 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 火～木曜日(☎042-452-2244) 月・金曜日(☎042-438-4077)
女性相談	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) 予約制	協働コミュニティ課(☎042-439-0075)
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(イングリッド1階)	多文化共生センター(☎042-461-0381)
障害福祉相談	障害の種類を問わない相談	
	月～金曜日 午前9時～午後6時30分 土曜日 午前9時～午後0時30分	相談支援センター・えぼっく(☎042-452-0075)
	発達障害相談(予約制) 日曜日 午前9時～午後0時30分 / どちらも、相談支援センター・えぼっく(フレンドリー内)	