



# お役立ちガイド



## ■今月の薬湯～行者の湯～

漢方湯治療法の一つで、各種漢方薬を調合した行者の湯は、不眠症やアレルギー予防などに効果があるといわれています。

時・場 2月5日(日)・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)  
場 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)

2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。

① 1日(水)② 2日(木)③ 3日(金)④ 7日(火)  
⑤ 9日(木)⑥ 10日(金)⑦ 14日(火)⑧ 16日(木)  
⑨ 20日(月)⑩ 21日(火)⑪ 23日(木)⑫ 28日(火)

午後1時30分～4時30分(①③⑤⑧⑩⑪)  
午前10時～午後1時※午前の部の時間が変わりました)

### ◆中小企業診断士による経営講習会(無料・要予約)

時 2月18日(土) 午前10時～午後3時  
場 ビジネスマナー研修

※詳細は、お問い合わせください。

### ◆パソコン講習会(全3回コース・有料・要予約)

時 2月17日(金)・22日(水)・24日(金) 午前10時～正午

場 業務に役立つシリーズ～商圏を広げよう!オークション編

料 3,000円

※随時行っていたパソコンの簡単な指導は終了しました。事業者の方は西東京商工会にご相談ください。

場 西東京創業支援・経営革新相談センター(南町5-6-18イングリッドビル3階・☎042-461-6611)

場 http://www.nishitokyo-sougyou.net/

場 西東京商工会(☎042-424-3600)

## ■しごとセンター多摩の就業支援

### ①新卒および既卒3年以内対象

#### 「就活力UP特別セミナー」

時 2月7日(火) (1) 午後1時～2時45分、(2) 午後3時～4時45分

場 (1)「企業研究、応募書類作成のポイント」、(2)「自己PR、模擬面接による面接対策」

料 各40人(予約制・先着順)

### ②55歳以上対象「自分を活かす!再就職対策講座」

時 2月15日(水) 午後1時30分～4時30分

料 50人(予約制・申込順)

### ③34歳以下対象「合同就職面接会」

時 2月17日(金) 午後1時～4時(受付:午後0時30分～3時30分)  
※予約不要

場 東京しごとセンター多摩(JR国分寺駅南口徒歩5分)

場 東京しごとセンター多摩(☎042-329-4524)

詳細は、☎をご覧ください。場 http://www.tokyoshigoto.or.jp/tama/

## ■後見人のつどい

時 2月16日(木) 午後2時～4時

場 保谷庁舎別棟

場 成年後見制度の学習会・交流会

場 権利擁護センターあんしん西東京(☎042-438-3776)

## ■ボランティアはじめて講座

時 3月2日(金) 午後1時30分～4時(受付1時から)

場 田無総合福祉センター4階

料 30人

料 500円(資料・ボランティア保険代)

場 電話・ファックスで、氏名・住所・電話番号を添えて、2月24日(金)までに下記へ。

場 西東京ボランティア・市民活動センター(田無町5-5-12田無総合福祉センター1階 ☎042-466-3070)

場 042-466-3555)

## ■公開講座「三線を覚えてボランティア活動に生かそう」

時 2月11日(祝)・18日(土)・25日(土)、3月3日(土)・10日(土) 午後1時～4時

場 都立田無特別支援学校(南町5-15-5)

※初心者歓迎・楽器貸与

場 都立田無特別支援学校経営企画室(櫻井・☎042-463-6262)

## ■健康職場づくりフォーラム

時 3月8日(木) 午後2時～5時30分

場 武蔵野公会堂(武蔵野市吉祥寺南町1-6-22)

場 労働安全衛生法によるメンタル対策義務化と地域の発展、経営戦略としての「健康職場づくり」

□第1部 講演会

□第2部 パネルディスカッション

場 企業経営者、労務管理者、産業保健スタッフなど・350人

場 場 (http://www.qol-souken.org/excite/mitaka/)から申し込み。

場 三鷹労働基準監督署

(☎0422-48-1161)

## ■西東京料理飲食業組合創立50周年記念イベント

時・場 4月15日(日) 西東京市民会館

□第1部 カラオケ大会

午前11時～午後5時

□第2部 藤原浩ショー

午後5時～6時

料 カラオケ大会参加費...2コーラス1万円、入場料...1,000円

場 電話で下記へ申し込み。

場 西東京料理飲食業組合加盟店

(林☎042-422-6636)



# ? お困りのときに無料相談!



### 一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田・保)	毎週月曜日～金曜日 午前8時30分～午後5時

### 専門相談(予約制)

場 2月3日(金) 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(火)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。  
場 市民相談室(田☎042-460-9805)・保(☎042-438-4000)

内容	場所	日時	時間
法律相談	田	2月9日(木)、16日(木)、17日(金) 午前9時～正午 ※2月9日(木)は女性弁護士による相談	午前9時～正午
	保	2月14日(火)、15日(水)、21日(火) 午後1時30分～4時30分 ※2月21日(火)は女性弁護士による相談	
人権・身の上相談	田	3月1日(木)	午前9時～正午
	保	2月23日(木)	
税務相談	田	2月10日(金)	午後1時30分～4時30分
	保	2月17日(金)	
不動産相談	田	2月16日(木)	午後1時30分～4時30分
	保	★2月9日(木)	
登記相談	田	★2月9日(木)	午後1時30分～4時30分
	保	★2月16日(木)	
表示登記相談	田	★2月9日(木)	午後1時30分～4時30分
	保	★2月16日(木)	
交通事故相談	田	★2月8日(水)	午後1時30分～4時30分
	保	2月22日(水)	
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	★2月13日(月)	午後1時30分～4時30分
行政相談	田	★2月17日(金)	午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等手続相談	保	3月9日(金)	午後1時30分～4時30分

### 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)
子供家庭相談 (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 ／Nicomero(西原総合教育施設3階)	不登校ひきこもり相談 火～木曜日(☎042-452-2244)、 月・金曜日(☎042-438-4077)
	【電話相談】午前9時～午後5時	
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 ／パリティ(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(イングリッドビル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 発達障害相談(予約制) 日曜日 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)
	／どちらも、相談支援センター・えぼっく(フレンドリー内)	