



# お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

## 今やろう日常備蓄 備蓄キャラバンがアスタにやってくる

1年かけて都内全15カ所を巡る「備蓄キャラバン」が、14カ所目にしていよいよ西東京市にやってくる。

日頃ご家庭にある食品を使って災害時にもできる料理の実演や、楽しみながら防災知識が身につくクイズコーナー、段ボールを使用した簡易トイレの作成体験など盛りだくさんです。

**時** 12月6日(火) 午後1時～4時  
**場** アスタビル2階センターコート  
**問** 東京都総務局防災管理課  
 (☎03-5388-2549)

## 西東京創業支援・ 経営革新相談センターのご案内

**◆特別相談(要予約)**  
 中小企業診断士などが、創業・経営に関する相談などに個別に対応します。

**◆税務特別相談(要予約)**  
 税金のしくみや税務署に提出する書類の作成などの相談に税理士が応じます。

**時** 12月26日(月)午後1時～4時  
 ※1人1時間以内

**◆西東京創業カフェ**  
**時** 12月9日(金)午前10時～11時30分  
**場** イングビル  
**内** 創業の基礎知識、地元密着型の情報

提供、グループディスカッション<sup>ほか</sup>  
**定** 20人(申込順)  
**問** 西東京創業支援・経営革新相談センター(イングリビル内)・☎042-461-6611)

## ボランティアはじめて講座 学ぼう 聴こう つなごう

ボランティア活動の基本などを学び、活動を始めてみませんか。

**時** 12月8日(木)午前10時～午後0時30分  
**場** 田無総合福祉センター  
**対** これからボランティア活動を始めようとする市内在住の方  
**定** 20人  
**申** 12月6日(火)までに**問**へ  
**問** 西東京ボランティア・市民活動センター(☎042-466-3070・FAX042-466-3555)

## サラリーマンのための 確定申告休日無料相談会

**時** 1月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時

**内** 医療費控除・住宅ローン控除<sup>ほか</sup>  
**対** サラリーマンの方  
 ※時間に限りがありますので、複雑な相談は別途有償で税理士にご依頼ください。  
**申** 問のHPから申込書をダウンロードし郵送またはファクス  
**場**・**問** 東京税理士会東村山支部(☎042-394-7038)

## 第1回予備自衛官補 (一般・技能)公募

**対** 一般…18歳以上34歳未満の方  
 技能…18歳以上55歳未満の方  
**□教育訓練**  
 一般…3年以内50日、合計400時間  
 技能…2年以内10日、合計80時間  
**□試験日程**  
 平成29年4月10日前後(予定)  
**申** 1月上旬～4月上旬<sup>ごろ</sup>  
**問** 自衛隊西東京地域事務所(☎042-463-1981)

# シニアルーム

シニア世代向け情報  
 ※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

## 認知症予防講座(全12回)

脳の活性化に役立つ、二重課題(デュアルタスク)を実践することで認知症予防に取り組みます。

**時**・**場** 下表参照  
**対** 市内在住の運動可能な65歳以上で、おおむね全日程受講できる方  
**定** 15人(申込多数の場合は抽選)

**¥** 1回150円(全回分を事前払込)  
**申** 12月16日(金)(必着)までに、はがきで希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「認知症予防講座」係へ  
**◆** 高齢者支援課(保)(☎042-438-4029)

会場	日程
①住吉老人福祉センター	1月6日～3月24日毎週(金)午前10時～11時30分
②ふれあいけやきさろん(西原総合教育施設内)	1月11日～3月29日毎週(水)午前10時～11時30分

# キッズルーム

子育て世代向け情報  
 ※市からの連絡帳コーナーもご覧ください。

## 少年・少女サッカー教室開催

FC東京の専属コーチから直接指導を受けられます。未経験でもチームに所属してなくても個人で参加できます。

**時** 12月25日(日)①午前9時～10時30分  
 ②午前11時～午後0時30分 ※雨天中止  
**場** 向台運動場・市民公園グラウンド  
**対** 市内在住の①小学1年生 ②小学2年生  
**持** サッカーシューズ(運動靴可)・すね当て・サッカーボール・帽子・飲み物・タオル  
**申** ●市内のサッカーチームに所属している方…チームでまとめて申込  
 ●所属していない方…12月16日(金)午後5時までに、申込用紙をスポーツセン

ター・総合体育館・きらっとの窓口へ  
**□協力** 西東京市サッカー協会・西東京市少年サッカー連盟・NPO法人西東京市体育協会  
**問** スポーツセンター(☎042-425-0505)  
**◆** スポーツ振興課(保)(☎042-438-4081)



## 植物とのふれあい講座(認知症予防講座)(全10回)

野菜や花とのふれあいは五感を刺激し、脳の活性化に役立ちます。プランターで野菜を育てたり、植物を使った季節の作品などを作ったりしてみませんか。

**時** 1月11日～3月15日の水曜日  
 午前10時～11時30分  
**場** 下保谷福祉会館  
**対** 市内在住の65歳以上の方

**定** 20人(申込多数の場合は抽選)  
**¥** 1回150円(全日程分事前払込)  
 ※別途毎回500円程度(材料費)  
**申** 12月12日(月)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「植物とのふれあい講座」係へ  
**◆** 高齢者支援課(保)(☎042-438-4029)

## まると健康講座(運動・口腔・栄養)(全12回)

健康を維持するための運動・口腔・栄養面からの実践方法を習得します。

**時**・**場** 下表参照  
**対** 市内在住の立って運動が可能な65歳以上で、おおむね全日程受講できる方  
**定** 15人(申込者多数の場合は抽選)

**¥** 1回150円(全回分を事前払込)  
**申** 12月16日(金)(必着)までに、はがきで希望会場・住所・氏名・年齢・電話番号を〒202-8555市役所高齢者支援課「まると健康講座」係へ  
**◆** 高齢者支援課(保)(☎042-438-4029)

会場	日程
①下保谷福祉会館	1月6日～3月24日毎週(金)午前10時～11時30分
②住吉老人福祉センター	1月10日～3月28日毎週(火)午後2時～3時30分
③新町福祉会館	1月11日～3月29日毎週(水)午後2時～3時30分
④総合体育館	1月12日～3月30日毎週(木)午前10時～11時30分

## 第16回 小学生ドッジボール大会 5・6年生大会

**時** ●2月11日(祝)(男子の部)  
 ●2月12日(日)(女子の部)  
 ※いずれも午前9時～午後5時(予定)  
**場** スポーツセンター  
**対** 市内在住・在学の小学5・6年生  
 12～23人で構成されたチーム  
 ※試合人数は12人  
 ※ほかに成人の監督1人・監督以外の手伝い(記録・タイマー)1人  
**申** 1月13日(金)(必着)までに、各小学校・スポーツ振興課(保谷庁舎3階)・市HPで配布の参加申込書・メンバー表を、〒202

ー8555市役所スポーツ振興課「ドッジボール大会」係へ郵送・ファクス・持参  
 ※ファクスで申し込む場合は、必ず電話での送達確認をしてください。  
 ※必ず実施要項をご確認ください。  
 ※審判・実技指導の派遣を、各小学校2回(1回2時間<sup>程度</sup>)を上限に受け付けます。  
**□組み合わせ抽選会**  
**時** 2月1日(水)午後6時30分  
**場** スポーツセンター  
**◆** スポーツ振興課(保)(☎042-438-4081・FAX042-438-2021)

## 高齢者大学単科講座

**講座A「高齢者のためのお片づけ講座」:**  
 高齢者の住居の片づけをテーマに生活環境づくりを提案します。

**講座B「だまされない賢い消費者になろう」:**  
 生活の中でのさまざまなトラブル・訴訟の例なども踏まえてお話しします。

**時** A: 1月20日(金)  
 B: 1月25日(水)  
 いずれも午後1時30分～3時30分  
**場** 下保谷福祉会館

**対** 市内在住の60歳以上の方  
**定** 各30人(申込多数の場合は抽選)  
**申** 12月10日(土)(消印有効)までに、往復はがきで希望講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を問の「高齢者大学講座」係へ  
 ※両講座申込の場合は、第1・第2希望を明記。はがき1枚につき1人  
**問** 社会福祉協議会(〒202-0013中町1-6-8保谷東分庁舎)・☎042-438-3773)  
**◆** 高齢者支援課(保)(☎042-438-4029)

## ファミリー・サポート・センター ファミリー会員登録説明会

地域の中で子どもを預けたい方(ファミリー会員)と預かる方(サポート会員)が会員となり、子どもの預かり・送迎・外出の同行などを会員間で行う有償の相互援助活動事業です。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。

**時**・**場** ●12月8日(木)・田無総合福祉センター  
 ●12月17日(土)・防災センター  
 いずれも午前10時～正午

**定** 各20人 ※保育あり 各10人(申込順)  
**持** 保護者の顔写真(縦3cm×横2.5cm)1枚・認め印・82円切手1枚(会員証郵送用)・ボールペン  
**申** 各回前日の午後5時までに**問**へ  
**問** ファミリー・サポート・センター事務局(☎042-438-4121)  
**◆** 子ども家庭支援センター(☎042-425-3303)