

# ！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※印マークがないものは、当日、直接会場へ

## マンション耐震セミナー

時 1月26日(土)午後1時30分～5時  
場 都庁都議会議事堂  
内 ①講演会 ②個別相談会  
対 マンションの管理組合役員・区分所有者・管理会社など  
定 ①250人 ②24組(いずれも申込順)  
申 NPO法人耐震総合安全機構 印から・印  
03-6912-0773  
問 東京都マンション課  
03-5320-4944

## 語り部講演会 多磨全生園「人権の森」を考える

ハンセン病に関する正しい理解を促すとともに、多磨全生園の歴史や入所者の手によって植樹され育まれてきた森、豊かな緑を後世に残していく「人権の森」構想について考える機会として、語り部講演会を開催します。  
時 2月2日(土)午後1時30分～4時  
場 東村山市立中央公民館  
内 ●多磨全生園普及啓発DVD「ひいらぎとくぬぎ」の上映  
●多磨全生園入所者自治会会長による「語り部」講演  
定 150人程度(先着)  
問 東村山市経営政策部企画政策課  
042-393-5111

## 下水道モニター募集

内 アンケートの回答・施設見学会参加など  
対 都内在住の満20歳以上(平成31年4月1日現在)で、問の印の閲覧とメール送受信ができる方(公務員、島しょ在住者、過去にモニターを経験した方を除く)  
定 1,000人程度(申込多数は選考)  
□任期 4月1日から1年間  
□謝礼 回答数に応じて図書カード贈呈  
申 2月28日(休)まで  
問 東京都下水道局 03-5320-6693

## 市民公開講座

時 2月2日(土)午後2時30分～4時  
場 小金井宮地楽器ホール  
内 ●大腸がん検診の現状と課題  
●大腸がんの早期診断・治療  
「早期発見でお腹を切らずに治せます」  
●大腸がんの外科的治療・薬物治療「手術と抗がん剤についてのお話」  
問 公立昭和病院 042-461-0052

## 平成32年春採用 自衛隊一般幹部候補生募集

指揮官の幹部自衛官を養成する制度です。約1年間の基本教育の後、各部隊・研究所などで主に総合職として勤務します。  
対 22歳以上26歳未満の男女(20歳以上22歳未満は大卒見込み含む)  
※修士課程修了者は28歳未満  
□1次試験 5月中旬ごろ  
□受付期間 3月上旬～5月上旬  
※詳細は担当事務所まで  
※市では地方自治法第2条第9項の法定受託事務として、募集時期に応じて自衛隊募集の案内を行っています。  
問 自衛隊西東京地域事務所  
042-463-1981

## 事業主の皆さんへ 家族の介護を行う労働者の離職を防ぐために

働き盛りの労働者が、要介護状態の対象家族の介護のために突然離職してしまわないよう、利用できる制度の内容や必要な社内手続き、給付制度などをあらかじめ労働者に周知しましょう。  
①介護休業 対象家族1人につき3回、通算93日まで介護休業給付は休業前賃金の67%  
②介護休暇 介護や世話のため、年5日(対象家族2人以上：年10日)半日取得可  
③介護勤務時間等短縮の措置 対象家族1人につき制度利用開始から3年間の間で2回まで  
④所定労働時間の制限 対象家族の介護のために残業を免除する制度。③との併用可  
※会社の制度が上記の育児・介護休業法の内容を上回る場合もありますので、就業規則などもご確認ください。  
問 東京労働局雇用環境・均等部指導課  
03-3512-1611

## 2月の薬湯 ～行者の湯～

□効能 漢方湯治療法の一つで、不眠症やアレルギー予防など  
時 2月3日(日)  
※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)  
場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ  
問 西東京市公衆浴場会  
庚申湯 042-465-0261

# ♪ イベントNEWS もっと知ろう！ 楽しもう！

## 多摩郷土誌フェア

1月19日(土) 午前10時～午後5時  
20日(日) 午前10時～午後3時  
立川市女性総合センターアイム (立川市曙町2-36-2)  
多摩地域の25市町が一堂に会し、郷土の歴史や民俗、文化財などに関する書籍を展示販売します。普段、書店ではなかなか手に入らない図書や新刊図書が多数並ぶこの機会をお見逃しなく。  
□主催 東京都市社会教育課長会文化財部会  
▶社会教育課 042-438-4079

## 認知症サポーター養成講座

1月26日(土) 午後2時～3時30分(1時45分開場) 谷戸公民館  
□認知症サポーターとは 認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分のできる範囲で支援する方のことです。  
内 認知症の方を地域で支えるためにはなど  
対 在住・在勤の方で、認知症サポーター養成講座を受講したことのない方  
定 50人(申込順)  
※参加者にはオレンジリング贈呈  
※5人以上集まれば市内出張講座可  
申 1月21日(月)までに、電話・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ  
▶高齢者支援課 042-438-4029  
042-438-4029



## 「英語多読 文字から音へ！ ～英会話への入り口～」

2月2日(土) 午後2時～4時(1時40分開場) 田無公民館  
簡単な絵本から読み始め、実際に声に出して英会話ができるようになるには？多読を通して文字を音に変えるための講座です。  
対 英語に興味のある方(親子参加可)  
定 50人(申込順) ※保育なし  
講 酒井邦秀さん(NPO多言語多読理事長)  
申 1月16日(水)午前10時から、電話・メールまたは直接下記へ  
▶中央図書館 042-465-0823  
042-465-0823

## 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

●2月7日(木) ●23日(土) 午前10時～正午 住吉会館ルピナス  
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)からなる会員同士の相互援助活動を行っています。ファミリー会員に登録希望の方は出席してください。  
定 各20人(申込順)  
※保育あり。1歳以上各5人まで  
申 前日の午後5時までに電話で問へ  
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

## 講演会 「安心と活力と魅力のある町づくり」

2月9日(土) 午後1時30分 田無庁舎2階 ※当日、直接会場へ  
□幸町1丁目コミュニティ委員会 (千葉県千葉市美浜区)  
平成28年度あしたのまち・くらしづくり活動賞内閣総理大臣賞受賞。「安心、安全な町」「活力と魅力のある町」を町づくりの目標に掲げ、防犯・防災・住民サポート活動などに積極的に取り組むボランティア組織  
内 地域づくり・地域活性化  
定 60人(先着)  
講 蟹江将生さん(幸町1丁目コミュニティ委員会会長)  
▶協働コミュニティ課 042-438-4046

## 廃食用油でキャンドルを作ろう！ 捨てる油が、カラフルに変身

2月10日(日) 午後1時～3時30分 エコプラザ西東京  
捨てていた油でろうそくを作り資源の再利用を楽しく学びましょう。  
対 在住・在勤・在学で18歳以上の方  
定 20人(申込順)  
※作業ができる子ども同伴可  
持 廃食用油100～200cc・ろうそく用容器(ガラス空容器100cc前後2個)・持ち帰り用袋・筆記用具  
申 1月24日(木)午前9時から、電話・ファクス・メールで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ  
作品見本



## シニアルーム

### シニア世代向け情報

※市からの連絡帳(2・3面)もご覧ください。

## 水中くらくら運動講座(全8回) ひざや腰に痛みがある方に特におすすめ

水中での浮力を利用し関節に負担をかけることなく全身運動ができ、リラックス・リフレッシュできます。  
対 在住の満65歳以上で運動可能な方(下記に該当しない方)  
●心筋梗塞・狭心症などの心臓疾患  
●6カ月以内に脳卒中を発症  
時 2月1日～3月22日の毎週金 午後2時～3時

場 ルネサンス ひばりが丘  
定・¥20人(申込多数は、初めての方を優先し抽選)・1回150円  
申 1月25日(金)(必着)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「水中くらくら運動講座」係へ  
※結果は1月29日(火)までに通知  
▶高齢者支援課 042-438-4029

## 高齢者大学(単科講座) はじめて学ぶ金融経済学入門(全2回)

初歩の金融経済学のお話と、人生計画に役立つマネープランニングについてお話を伺います。  
時 ●3月4日(月) ●7日(木) 午後2時～3時45分  
※どちらか1日のみの参加可  
場 田無総合福祉センター  
対 在住で60歳以上の方  
定 30人(申込多数は抽選)

講 渡部訓さん(武蔵野大学経済学部教授)  
申 1月31日(木)(消印有効)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を(1日のみ希望の場合は日付を明記)〒202-0013中町1-6-8  
「はじめて学ぶ金融経済学入門」係へ  
問 社会福祉協議会 042-438-3773  
▶高齢者支援課 042-438-4029