



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※田マークがないものは、当日、直接会場へ

市民公開講座

内 望む場所で暮らすために～入退院支援看護師の立場から～

時 2月23日(土)午後2時～3時(1時30分開場)

場・問 西東京中央総合病院
☎042-464-1511

みんなのパソコン教室(3月)

無料体験 3月1日(金)午後1時～4時
申 往復はがきで住所・氏名・電話番号を問へ

※その他の講座はパンフレットを請求ください。

場・問 シルバー人材センター
〒202-0021 東伏見6-1-36
☎042-425-6611

実践型「防災講演会」

災害発生時にどうするのか、基調講演とカードを用いたグループワーク形式のシミュレーションで学びます。

時 3月2日(土)午後1時

場 正育堂(田無店)

定 40人

申 2月28日(木)までに電話で問へ

問 南部地域協力ネットワーク
☎090-1252-0808

市民公開講座

内 知って得する依存症～わたし達の身近な依存症～

時 3月2日(土)午後2時～3時30分(1時30分開場)

場 障害者総合支援センターフレンドリー

問 医療法人社団薫風会山田病院
☎042-461-0005

3月の薬湯 ～紅花の湯～



□**効能** アレルギー・美容

時 3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

市民公開講座

内 ①この息切れで病院に行ったほうがいいですか

②もの忘れ?認知症?～気になる症状について～

時 3月3日(日)午後2時～4時(受付:1時30分)

場・問 東京病院(清瀬市)
☎042-491-2111

後見人のつどい

時 3月8日(金)午後2時～4時

場 保谷庁舎別棟

内 専門家との座談会(後見人業務についての疑問など)

対 在住で親族後見人(就任予定・検討中を含む)

申 電話で問へ

問 社会福祉協議会
☎042-438-3776

西東京消防少年団

団員募集

防火・防災に関する知識・技術の取得に加え、団体活動や奉仕活動などを通じて思いやりや責任感を育みます。

対・定 在住で平成31年度新小学3年生・5人程度、新小学4年生・若干名

□**活動 時・場** 毎月1回(日)午前8時15分～正午ごろ・西東京消防署

¥ ●月会費300円 ●夏季キャンプ費用6,000円程度(参加者のみ)

問 事務局(西東京消防署内)
☎042-421-0119(内線322)

相談員として電話で寄り添ってみませんか

内 「いのちの電話」電話相談員ボランティア ※研修あり

対 平成31年9月現在で満23歳以上満65歳以下の方

申 7月13日(土)までに問へ

※詳細は、問の田または電話で問にお問い合わせください。

問 NPO法人東京多摩いのちの電話
☎042-328-4441



消費生活相談



引っ越し契約のルール

Q 春先に引っ越しを考えており、引っ越し業者に依頼する予定だが解約料などのルールが変わったと聞いた。契約に当たり注意することがあれば教えてほしい。

A 昨年6月から引っ越し契約のルールを定めた標準引越運送約款が改正されています。見積もり後、引っ越し当日の解約や延期は運賃の50%以内の手数料、前日は30%以内、前々日は20%以内と改正され、手数料が引き上げられました。荷物の受取日の3日前までに、見積もりの変更の有無について事業者から確認があります。直前の解約などで手配済みの車両やドライバーが活用できない事態を抑制するためです。

引っ越しの料金は荷物量や部屋数、移動距離だけで単純に決まるものではありません。事業者が家財や家具、電化製品の荷造り梱包や設置などの作業をどの程度依頼するのか見積もり時の打ち合わせが大切です。見積もりは無料で、手付け内金は不要ですが、段ボールなどを受け取って契約しない場合は段ボールの返送料負担を求められることがあります。また、高価な美術品やパソコンなど電子機器は事前に申告することが求められています。引っ越し前と引っ越し後に壁や床に傷がないか、荷物が残っていないか事業者と確認をしましょう。荷物の破損や紛失について事業者の責任を問うには3カ月以内の申し出が必要です。

▶消費者センター(保) ☎042-425-4040



シニアルーム

シニア世代向け情報

※市からの連絡帳(2面)もご覧ください。

介護支援ボランティアポイント制度登録説明会

登録後に指定の活動に参加するとポイントがたまり、翌年度に換金できる制度です。

時 2月26日(火)午前10時～11時30分

場 住吉会館ルピナス

対 在住で60歳以上の方

申 2月25日(月)までに、電話・ファクス・メールで住所・氏名・電話番号・生年月日を問へ

月日を問へ

問 西東京市地域サポート「りんく」

☎042-497-4163

FAX 042-497-4164

✉seikatsu@n-csw.or.jp

▶高齢者支援課(保)

☎042-438-4029

シルバー月間にスポーツ施設をご利用ください 65歳以上の方は利用が無料!

時 3月1日(金)～29日(金)の平日午前9時～午後3時入館

※それ以外は有料

場 スポーツセンター・きらっと・総合体育館

内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用 ●温水プール・フロア教室(下表参照)の参加

対 在住の運動可能な65歳以上の方

申 2月25日(月)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望教室を問へ(申込多数は抽選)
※1教室につき、はがき1枚が必要

※返信用はがきを窓口にご持参いただき、窓口でも申込可

□**参加・利用方法** 利用時に「平成30年度西東京市シルバーウイーク参加カード」を提示してください(平成29年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください)。※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢の分かるもの)をご持参ください。

問 スポーツセンター 〒202-0013 中町1-5-1・☎042-425-0505

▶スポーツ振興課(保) ☎042-438-4081

	教室名	場所	日時		定員
プール	① 水中ウォーキング	スポーツセンター 温水プール	3月4日(月)	午後1時～2時	各 25人
	② 水中運動		29日(金)		
フロア	③ バランストレーニング＆ ストレッチ	スポーツセンター	15日(金)	午前11時～正午	各 20人
	④ 転倒予防＆ 健脳トレーニング		26日(火)		
	⑤ 体力向上ハツラツ体操	総合体育館	8日(金)	午前10時30分 ～11時30分	
	⑥ ウォーキング＆ 簡単筋トレ		20日(水)		
	⑦ ストレッチ＆ 筋力トレーニング	きらっと	11日(月)		
	⑧ 転倒予防＆ 健脳トレーニング		29日(金)		

多摩六都フェア パラアート制作ワークショップ パラアート展覧会・表彰式

障害の有無に関わらず、誰もが文化芸術に親しめるようパラアート制作ワークショップを開催しました。

受講生が制作した作品や一般公募した絵画作品の展覧会と、公募作品の中から選出された優秀作品の表彰式を行います。会場ではワークショップの様子が分かる映像も上映しますのでぜひご来場ください。

□**展覧会**

時 2月15日(金)～17日(日)午前10時～午後5時(初日は2時から、最終日は3時まで)

場 コール田無

□**表彰式**

時 3月2日(土)午前11時～正午

場 コール田無

※会場へは公共交通機関をご利用ください。

※詳細は市田をご覧ください。

▶文化振興課(保) ☎042-438-4040



パラアート展覧会の様子

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)と子どもを預かる方(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。

時・場 ●3月9日(土) ●19日(火)

いずれも午前10時～正午・住吉会館ルピナス

定 各20人(申込順)

※保育あり。1歳以上5人まで

申・問 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