

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

12月の薬湯 ～ショウガの湯～

風邪の時や予防にも、体を温める効果がある薬湯です。

- 時 12月1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

親子自然あそびプログラム (3～4歳対象)

いこいの森公園で、自然と触れるあそびを楽しみながら、親子での幼児期の自然との関わり方を学ぶプログラムです。

- 時 12月1日(日)午前10時～正午
- ※荒天中止
- 場 西東京いこいの森公園
- 対 3～4歳児と保護者
- 定 25人(申込順)
- ¥ 1組3人まで1,500円、1人追加500円(0歳児無料)
- 持 飲み物・帽子・着替え・雨具・タオル・防寒着・長袖・長ズボン・靴
- 申 直接または電話で問へ
- 問 いこいの森公園パークセンター
- ☎042-467-2391

青色および白色決算説明会

- 時・対 12月3日(火)午前10時～正午(不動産所得を有する方)・午後1時30分～4時(事業所得を有する方)
- 場 防災センター
- 内 「決算の仕方」を中心に、「確定申告に当たっての留意事項および青色申告決算書・収支内訳書の作成要領」について説明します。併せて「消費税の軽減税率制度」についても説明します。

- 持 筆記具 ※お車での来場はご遠慮ください。
- 問 東村山税務署 ☎042-394-6811 (内線412)
- ※税務署の電話番号にお掛けいただき、自動音声案内に従い「2」番を選択

みんなのパソコン教室(12月)

- 無料体験(初心者向)5日(休)午後1時～4時
- 申 往復はがきで住所・氏名・電話番号を問へ ※その他講座はパンフレットをご請求ください
- 場・問 シルバー人材センター
- 〒202-0021東伏見6-1-36
- ☎042-428-0787

実家を空き家にしないための「遺言・相続と空き家の利活用」セミナー＆無料個別相談会

- 時・場 12月8日(日)・保谷駅前公民館
- セミナー:午後1時～2時55分(受付:0時30分) ●個別相談会:3時～4時
- 定 セミナー40人(当日、直接会場へ)
- 問 東京都行政書士会
- ☎03-5489-2411

後見人のつどい

- 後見業務を行ううえでの困りごとや疑問について、座談会形式で意見交換を行います。ぜひご参加ください。
- 時 12月17日(火)午後2時～4時
- 場 田無総合福祉センター
- 内 親族後見人(これから就任予定の方を含む)と専門家との座談会
- 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 権利擁護センターあんしん西東京
- ☎042-497-5239

高齢者や子どもの事故に注意！

高齢の方にとって、日常生活の中での思わぬけがが生活に影響を及ぼすことがあります。また、子どもは危険に対する認識が乏しいので、家族などがしっかり見守りましょう。

- ◆高齢者の事故防止のポイント
- 転倒
 - 段差をなくし、足元を照明器具で明るくする。
 - 階段や玄関先などには滑り止めをつける。
- お風呂での溺水
 - 入浴する前に家族に知らせる。
 - 飲酒後の入浴はしない。

- ◆子どもの事故防止のポイント
- やけど
 - やけどの恐れがあるものは、子どもの手の届くところに置かない。
 - 子どもを抱えたまま調理や飲食をしない。
- 窒息、誤飲
 - 食べ物は年齢に応じた大きさや形にして食べさせる。
 - 飲み込みそうなものを、子どもの手の届くところに置かない。
- 問 西東京消防署
- ☎042-421-0119

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。

シニア生涯ワーキングセミナー

- 時 12月18日(水)午後1時～3時45分
- 場 きらっと
- 内 年金など各種制度の基本的知識を学び、シニア世代の働き方を考える
- 対・定 55歳以上で働く意欲のある方・50人
- 持 電卓・筆記用具
- 申 11月15日(金)から、予約専用ダイヤル ☎03-5843-7665へ電話で申し込み(受付:平日午前9時～午後5時)
- 問 東京しごとセンター シニアコーナー ☎03-5211-2335
- ▶産業振興課 ☎042-438-4041

シルバーウイーク ～スポーツ施設の無料利用～

- 時 12月9日(月)～20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・総合体育館・きらっと
- 内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の利用(2時間[まで]) ●各教室(下表参照)の参加
- 対 在住で65歳以上の方
- 教室申込 11月29日(金)(必着)までに、往復はがきで問へ(申込多数は抽選)
- 参加・利用方法 利用時に「2019年度シルバーウイーク参加カード」を提示 ※平成30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持参 ※カードをお持ちでない方は、初回のみ住所・年齢が分かるものを持参 ※1教室につきはがき1枚必要
- 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 ☎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	12月12日(木)	午後1時～2時	各 25人
	② 水中運動		20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	13日(金)	午前10時～11時	各 20人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		19日(木)		
	⑤ 体力向上ハツラツ体操	総合体育館	13日(金)	午後1時～2時	
	⑥ ウォーキング&簡単筋トレ		18日(水)		
	⑦ 遊びながら運動 柔軟と調和	きらっと	9日(月)	午前10時30分～ 11時30分	
	⑧ 楽しみながら運動 心身の均衡		16日(月)		

暴力団排除活動を推進しましょう。

- 暴力団根絶には、警察の取り締まりだけでなく、皆さんの協力が必要です。暴力団による不当な要求行為などを受けたり知ったりした場合は、市や警察に情報提供をお願いします。
- 西東京市暴力団排除条例(平成24年12月1日施行)の基本理念
 - 暴力団と交際しない
 - 暴力団を恐れない
 - 暴力団に資金を提供しない
 - 暴力団を利用しない
- 安全で安心なまちづくりのために、暴力団排除活動を推進していきましょう。
- ▶危機管理室 ☎042-438-4010

第71回人権週間 パネル展

- 人権週間とは、「世界人権宣言」が1948年12月10日に国連総会で採択されたことを記念し定められた12月10日＝「人権デー(Human Rights Day)」を最終日とする1週間(12月4日から10日)です。
- 西東京市における事業
 - 内 「人権パネル展」「人権の花」運動、
- 子どもたちからの人権メッセージなど人権に関する資料を展示します。
- 時 12月4日(水)、5日(木)午前10時～午後4時
- 場 田無庁舎2階ロビー
- 共催 西東京市人権擁護委員
- ▶協働コミュニティ課 ☎042-438-4046

みんなの伝言板

※特に記載のないものは、無料です。
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。