

女性相談をご利用ください

◆悩み何でも相談(予約制)

日々の暮らしの中で、ご自身のこと・家族のこと・職場や学校での人間関係・パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。面接による相談になりますが来所が難しい方は予約受付時にご相談ください。

時・場 ●平日午前10時～午後4時
(木は8時^{まで})
男女平等推進センターパリテ
●(月)～(水)午前10時～正午(第4(火)・(水)を除く)・田無庁舎2階(出張相談)
□**予約受付** ☎042-439-0075
時 平日午前9時～午後5時(木は8時^{まで}) ※年末年始・祝日を除く
▶男女平等推進センター
☎042-439-0075

秋の火災予防運動 (11月9日(月)～15日(日))

火災予防運動は、一人一人の防火・防災に関する意識や防災行動力を高めてもらうことで火災の発生を防ぎ、火災から尊い生命と貴重な財産を守ることを目的としています。

令和2年度の東京消防庁の防火標語は「もう一度 確認 安心 火の用心」(作者:菅野珠加(江戸川区在住))

です。この機会にもう一度ご自宅の住宅用火災警報器の点検や消火器の使用法、万が一火災が発生してしまったときの行動を確認してみたいかがでしょうか。

☎西東京消防署 ☎042-421-0119
▶危機管理課 ☎042-438-4010

犬の飼い主の皆さんへ

マナーを守らない飼い主により、困っている人が増えています。飼い主としてマナーを守り、人と犬の調和のとれた住みよい社会をつくりましょう。
●フンは持ち帰り、おしっこは水をかけましょう
●長すぎるリードは危険です。適度に長さを調節しましょう

●死亡したら必ず死亡届を出しましょう
▶環境保全課 ☎042-438-4042



無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室(田無庁舎2階)	(月)～(金) 午前8時30分～午後5時

■専門相談(申込制) ※1枠30分 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、電話または対面での相談を行っています。申込時に電話または対面相談のどちらをご希望かお知らせください。対面相談をご希望される方は、自宅での検温や相談時のマスク着用などをお願いします。

□**申込開始** 11月4日(水)午前8時30分(★印は、10月19日から受付中)

□**申込方法** 田無庁舎市民相談室へ直接または電話
※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

☎市民相談室 ☎042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	11月13日(金)・19日(木)・20日(金)・25日(水) 午前9時～正午
		11月16日(月)・17日(火)・18日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	休止	法務省の電話相談などをご利用ください。 ●みんなの人権110番 ☎0570-003-110 ^{ほか}
交通事故相談	電話・対面	★11月5日(木) 午後1時30分～4時
		11月24日(火) 午前9時～11時30分
税務相談	電話・対面	11月20日(金)・24日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★11月12日(木) 午後1時30分～4時30分
		★11月27日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話	★11月4日(水) 午前9時～正午
		★11月19日(木)・25日(水) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★11月19日(木) 午後1時30分～4時30分
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	★12月14日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話	★11月11日(水) 午後1時30分～4時30分
相続・遺言・成年後見等 手続相談	電話・対面	★11月13日(金)、 12月11日(金) 午後1時30分～4時30分

11月14日(土)は世界糖尿病デー

糖尿病は世界で4億6,300万人が抱える病気で、世界の成人の11人に1人が糖尿病と推定されています。このような状況を踏まえ、国連は11月14日(土)を世界糖尿病デーに指定し、啓発運動の推進を呼び掛けています。

◆糖尿病とは

血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続く病気です。血糖値が高い状態が続くと、体の中で血管や神経を傷つけてしまいます。

◆糖尿病にかかるとどうなるのか

最初は自覚症状がありません。進行すると、視力を失ったり、しびれなどの神経障害が生じたり、腎機能が低下し、透析が必要になったりします。さらに進行すると、命に関わることもあります。

◆血糖値が高くなる前に

初期には血液検査でしか兆候が現れないため定期的に健康診査を受け、

血糖値を確認することが大切です。特に肥満・過食・運動不足・ストレスがある場合には、生活習慣を見直しましょう。

◆血糖値が高いと言われたら

定期的に検査を受けましょう。また、生活習慣を見直しましょう。

◆糖尿病を詳しく知りたい方へ

□糖尿病基礎講座

時 11月18日(水)午前10時～11時30分
場 田無総合福祉センター
内 保健師・管理栄養士による糖尿病についての基礎知識・食事の話

□栄養相談(毎月1回)

時 11月13日(金)午後1時～4時
場 田無総合福祉センター
内 個々の食生活を踏まえながら、健康的な食生活について管理栄養士による個別相談
※糖尿病基礎講座・栄養相談については、下記までお申し込みください。
▶健康課 ☎042-438-4037

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

犬のマナーアップキャンペーン

11月を、人も犬も公園で快適に過ごすためのマナーアップ月間として、キャンペーンを実施します。

時 11月1日(日)～30日(月)
場 西東京いこいの森公園
内 オリジナルののぼり旗やポスター掲示によるPR^{など}
※詳細は☎の☎をご覧ください。
☎西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391

新型コロナウイルス感染症にかかる ところといのちの法律相談

新型コロナウイルス感染症の影響により、さまざまな心の悩みを抱えている方のために、弁護士が電話相談をお受けします。

時 ●11月2日(月) ●12月1日(火)
●令和3年1月22日(金)
午後3時～7時
□**電話相談専用**
☎0120-556-289(フリーダイヤル)
※東京・千葉・神奈川・埼玉・茨城発信限定
☎東京弁護士会 ☎03-3581-2205

全国一斉「女性の人権ホットライン」 強化週間 11月12日(木)～18日(水)

女性をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための人権相談活動を強化するため、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間を実施します。

◆相談はこちら

☎0570-070-810(全国共通番号)
時 平日：午前8時30分～午後7時
(土)・(日)：午前10時～午後5時
※強化週間以外も、平日午前8時30分から午後5時15分まで相談に応じます。
□**電話相談担当**
法務局職員・人権擁護委員が相談に応じます。
場・☎東京法務局人権擁護部第二課
☎0570-011-000(ナビダイヤル)

西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

□**西東京創業カフェ**
時 11月13日(金)午前10時～11時30分
場 リップル西東京
内・**定** 参加者同士の交流・創業支援コーディネーターによる創業に関する基礎知識の情報提供・5人(申込順)
□**特別相談(要予約)**
中小企業診断士などが、創業・経営全般の悩みなど個別に相談に対応します。
□**創業資金融資あっせん制度事前診断**
制度の利用には、当センターの経営診断を受けて創業計画書を作成する必要があります。
申・**問** ●西東京商工会
☎042-461-4573
●西東京創業支援・経営革新相談センター ☎042-461-6611

東村山税務署からのお知らせ 年末調整等説明会の中止

毎年11月に開催している年末調整等説明会について、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、本年は全国一律で中止します。
詳細は国税庁☎または源泉徴収義務者の皆さんに送付する年末調整関係書類に同封する資料をご確認ください。
また、年末調整等説明会時に配布していましたが給与支払報告書などについても、税務署での配布となります。
お手数をお掛けすることになりますが、理解いただきますようお願いいたします。
☎東村山税務署 ☎042-394-6811

東京都最低賃金のお知らせ

東京都最低賃金は、時間額1,013円です。都内で働く全ての労働者に適用されます。
問 ●東京労働局賃金課
☎03-3512-1614
●東京働き方改革推進支援センター
☎0120-232-865