

! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、既に市報などで掲載されているものや例年行われているイベント・事業についても中止・変更となっている可能性があります。事前にお問い合わせいただくようお願いします。また、参加される際には、マスクの着用など感染症対策にご協力ください。

シニアルーム

シルバーウイーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 12月12日(月)～23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[※])
 ●各種教室の参加(下表参照)
対 在住の65歳以上の方
申 11月30日(水)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望教室名を^問へ郵送または返信用はがきを各館窓口に持参(申込多数は抽選)
 ※1教室につきはがき1枚
参加・利用方法 利用時に「令和4年度シルバーウイーク参加カード」を提示してください(過去のカードをお

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・年齢が分かるもの)をご持参ください。
問 スポーツセンター 〒202-0013中町1-5-1・^電042-425-0505
▶ スポーツ振興課 ^問
^電042-420-2818



| | 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16日(金) | 各 15人 |
| | ② 水中運動 | | 12月12日(月) | |
| 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 | 12月20日(火) | 各 30人 |
| | ④ 転倒予防&健脳トレーニング | | 12月22日(休) | |
| | ⑤ ウォーキング&簡単筋トレ | 総合体育館 | 12月21日(水) | 各 15人 |
| | ⑥ 体力向上ハツラツ体操 | | 12月13日(火) | |
| | ⑦ 簡単筋トレ&ストレッチ | きらっと | 12月12日(月) | 各 20人 |
| | ⑧ ストレッチ&転倒予防 | | 12月19日(月) | |

認知症サポーター養成講座

認知症になっても安心して暮らし続けるためには地域での見守り、ちょっとした手助けが必要です。まずは、認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか?

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、自分でできる範囲で支援することです。

時 12月10日(土)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 保谷駅前公民館
内 ●認知症について

●認知症サポーター100万人キャラバンについて
 ●認知症の方を地域で支えるためには
対 在住・在勤の方で、当講座を受講したことのない方
定 20人
申 12月5日(月)までに、電話・メールで件名「12月10日認知症サポーター養成講座申込」・住所・^{フリガナ}氏名・年齢・電話番号を下記へ
 ※メール申込は満員時のみ返信します
 ※参加者にはサポーターの証であるロバのストラップを贈呈
 ※5人以上集まれば、市内出張講座可

認知症サポーター・ステップアップ講座

認知症サポーター養成講座を受けた方が、認知症に関する学びを深め、認知症の方へ一歩進んだ具体的な支援に取り組むための学びを深める講座です。

時 12月17日(土)午後1時30分～3時30分(1時15分開場)
場 田無第二庁舎4階

内 認知症の方への対応方法や具体的なボランティア活動を学ぶ
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がある方
定 30人(申込多数は抽選)
申 12月13日(火)までに、電話・メールで住所・^{フリガナ}氏名・年齢・電話番号を下記へ

共通

▶高齢者支援課 ^問 ^電042-420-2811・[✉]f-kourei@city.nishitokyo.lg.jp

詐欺電話にだまされないで!



息子や孫などの親族、警察官や市職員、銀行員を名乗った詐欺電話による被害が多発しています。不審に思ったら、すぐに110番通報をお願いします。
被害に遭わないため次の点にご注意を!
 ●自宅の電話は常に留守番電話にする
 ●知らない電話番号からの着信は無視
 ●親族や警察官などを名乗っても、信用しない

お金やキャッシュカードの話になったら
 次のように対応し、詐欺を見破りましょう。
 ●必ず他の親族に連絡する
 ●必ず警察署や市役所の正規の電話番号に折り返しの電話をして確認する
問 田無警察署 ^電042-467-0110
▶ 危機管理課 ^電042-438-4005

お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

自衛隊 自衛官候補生募集

約3カ月間の基礎的教育を受けたのち、2等陸・海・空士(任期制自衛官)に任官し、部隊で勤務します。任期満了時は勤務継続、民間企業への就職または大学への進学など進路を選択することとなり、勤務継続した場合は、2年ごとに任期が更新されます。※再就職または進学、任期継続を選択できる制度
 その後の進路については^問の^問をご覧ください。

対象 18歳以上33歳未満の方
受付 年間通じて実施中
試験 受付時にお知らせします
自衛隊 西東京
問 自衛隊西東京地域事務所
^電042-463-1981

「地域の力」でなくそう児童虐待

子どもたちを虐待から守るためには、皆さんの情報提供が必要です。虐待のサインに気付いた場合は110番通報などで情報提供をお願いします。
虐待のサイン
 ●玄関先などに閉め出されているのを頻繁に見かける
 ●体に多くのアザがある
 ●大人の怒鳴り声や子どもの異常な泣き声が聞こえる
 ●親から面倒を見てもらえていないような不衛生な服装をしている
問 田無警察署 ^電042-467-0110

暖房器具による火災の防止

暖房器具を準備する季節となりました。使用方法を誤ると火災や大きな事故につながるため、安全に暖房器具を使用しましょう。
事故防止のポイント
 ●暖房器具の上や周りに衣類などの可燃物を置かない。
 ●石油ストーブの給油は必ず火を消してから行い、タンクのふたは確実に閉める。
 ●定期的な換気をする。
 ●暖房器具の近くで消毒用アルコールの使用はしない。
問 西東京消防署 ^電042-421-0119

東村山税務署からのお知らせ

各項目について、詳細は国税庁^問でも確認できます。

東村山税務署の駐車場

令和5年1月～4月中旬の期間、東村山税務署の駐車場は確定申告会場となり利用できないため、ご来署の際は公共交通機関をご利用ください。
 ※身体障がい者用駐車場を除く

消費税のインボイス制度

消費税のインボイス制度が、令和5年10月1日から開始されます。説明会を開催しますので、登録の是非や手続方法などの疑問をお持ちの方は、ぜひご参加ください。

インボイス制度説明会

時 12月5日(月)午後3時～4時
場 田無第二庁舎4階
対 個人事業者・法人
申 電話で^問へ(申込順)

スマホで確定申告!

ご自宅などからスマホやパソコンを利用して、確定申告書を作成、提出することができますので、ぜひご利用ください。

国税の納付はキャッシュレス納付で

金融機関や税務署の窓口に行かなくても、国税の納付手続きができる便利な「キャッシュレス納付」をご利用ください。
問 東村山税務署
^電042-394-6811

西東京市勤労者福祉サービスセンター 新規入会キャンペーン 特典あり

中小事業所で働く従業員と事業主の皆さんへの慶弔給付・健康維持増進・余暇活動(レジャー^{など})などの福利厚生事業を提供しています。

¥ 入会金300円・月会費500円(1人当たり)

問 期間 12月23日(金)^{まで}
 ※詳細は^問の^問をご覧ください。

西東京市勤労者
問 西東京市勤労者福祉サービスセンター
^電042-464-1311(内線12897)

「サザエさん」防犯4コマ漫画 吹き出しコンテスト開催中!

今年度の警視庁の防犯広報大使は、「サザエさん一家」です。ぜひお題に合った防犯に関するセリフを考えて、コンテストにご参加ください。

時 12月10日(土)^{まで}
対 都内在住・在勤・在学
防犯4コマ漫画吹き出しコンテスト
問 田無警察署 ^電042-467-0110