

9月の人権・身の上相談のご案内

9/12(木)・25(水) ●午前9時～正午
●午後1時～4時

場 田無庁舎2階 申 9月2日(月)から、電話で下記へ

人権侵害、偏見や差別、近所付き合いでの悩みごとなど、人権擁護委員が市民の皆さんの相談をお

受けします。
▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821

高齢者を狙った悪質商法にご注意

西東京市消費者センターにご相談ください

高齢者を狙った悪質商法の手口は年々巧妙になっています。少しでもおかしいと感じたら、また、すでに被害に遭った方も、下記へご相談ください。

また、周囲の方の見守りも大切です。高齢者の消費者被害の未然防止・早期発見にご協力をお願いします。

●事例：通信販売トラブル
「お試し価格」で購入したら「定期購入が条件」だった！

⇒通信販売で購入する際は広告を安易に信用せず、注文前に購入・返品条件を確認する。

□相談先 消費者センター
☎ 042-462-1100

時 平日 ●午前10時～正午
●午後1時～4時 場 田無第二庁舎5階

※来所相談の場合は要予約
▶協働コミュニティ課 ☎ 042-420-2821

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

専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、日常の問題や手続などについて専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

□申込開始 9月4日(水)午前8時30分(★印は、8月19日から受付中)

□申込方法 市民相談室(田無庁舎2階)へ直接または電話

※同一案件の相談は1人1回までです。ただし、交通事故相談はおおむね3回までです。
※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

問 市民相談室 ☎ 042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	9月12日(木)・13日(金)・19日(木)午前9時～正午
		9月17日(火)・18日(水)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★9月5日(木) 午後1時30分～4時 9月24日(火) 午前9時30分～正午
税務相談	電話・対面	9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	★9月12日(木) 午後1時30分～4時30分 9月27日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★9月5日(木) 午前9時～正午 ★9月19日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★9月5日(木) 午前9時～正午
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	※9月15日号でお知らせします。
行政相談	電話・対面	★9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	9月13日(金) 午後1時30分～4時30分

他機関からののお知らせ

※☎マークがないものは、当日、直接会場へ

古稀式 ～さらなる豊かな人生の門出を祝う会～

「高齢者学」への挑戦の1つとして、高齢期のプランニングの重要性や課題をテーマとした講演やワークショップを開催します。

時 9月15日(日)午後1時30分～5時

場 武蔵野大学武蔵野キャンパス

対 主に70歳以上の方(ご家族の方も歓迎) 申 下記問の☎から ※当日参加も可

問 武蔵野大学しあわせ研究所事務局

☎ 03-5530-7730 (平日午前9時～午後5時)

9月の薬湯 ～敬老の日 スギナの湯～

□効能 肩こり・足腰の痛み

時 9月16日(祝) ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)、65歳以上は午後4時～6時のみ入浴無料 場 庚申湯・みどり湯・ゆパウザひばり

問 西東京市公衆浴場組合 庚申湯

☎ 042-465-0261

うちゅう・かがくあそび

時 10月19日(土)午前10時・11時30分(各回60分) 場 西東京いこいの森公園 内 音のびっくりじっけん 対 4歳以上(未就学児は保護者同伴) 定 各回20人(申込順) 料 1人1,500円(材料費など) 申 1カ月前から、電話または直接問へ

問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎ 042-467-2391

テレビ受信障害対策

携帯電話事業者によって新しい電波の利用が開始される関係で、市内の一部地域において、テレビ受信障害が生じる可能性があります。

これに伴い、700MHz利用推進協会によるテレビ受信障害対策が実施されます。対象地区では、事前対策工事や周辺チラシ配布が行われ、担当者が訪問する場合があります。受信障害が発生した場合やご不明な点はお問い合わせください。

□試験電波の発射予定時期 9月19日(木)

問 700MHzテレビ受信障害対策コールセンター ☎ 0120-700-012

※受付時間：午前9～午後10時

※上記の電話番号につながらない場合は、050-3786-0700 (有料)

東京都食生活改善普及運動月間(9月)

東京都健康推進プラン21(第三次)では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合」を増やすことを目標の1つとしています。このような食事の回数が多い人ほど、さまざまな食材や必要な栄養素をバランスよく摂っていることが報告されており、このような食事を増やすことで、心身の健康維持や健康寿命の延伸につながります。

また、食事に果物を取り入れることも大切です。果物には普段の食事では不足しやすいビタミン、ミネラル類、食物繊維が多く含まれており、果物の適量摂取が生活習慣病の発症リスクの低下と関連していることも報告されています。

ぜひこの機会に、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事や果物の摂取を実践してみませんか。

問 多摩小平保健所 ☎ 042-450-3111

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。

