



お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

シニア対象パソコン教室 6月受講者募集

❖パソコンの始め方と入力 時 6日(木)午後1時～4時／**¥無料**／**申** 5月27日(月)まで
❖パソコン入門講座 時 7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)の午前(全4回)／**¥6,000円**／**申** 5月27日(月)まで
❖ワード中級講座 時 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)の午前(全4回)／**¥6,000円**／**申** 5月24日(金)まで
❖エクセル中級講座 時 4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)の午後(全4回)／**¥6,000円**／**申** 5月24日(金)まで
❖パソコンの楽しい活用講座(ワード・エクセルの応用、インターネット、メール、デジカメ写真の取り込み処理、Windowsの快適な使い方など。詳しくは資料をご請求ください) 時 7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)の午後(全4回)／**¥1回1,500円**(過年に当教室の講座を受講した方は1回無料)
※受講料はいずれもテキスト代込み
時 無料講座以外は午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
場 シルバー人材センター東伏見教室
対・定 「パソコンの始め方と入力」および「入門講座」以外は文字入力のできる方・いずれも10人
申 往復はがきで、希望講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、下記へ。
※締め切り後でも受講可能な場合がありますので、お問い合わせを。
問 西東京市シルバー人材センター(〒202-0013中町1-6-8 保谷東分庁舎・**☎042-425-6611**)

地域ふれあいバザー

時 6月29日(土)午前10時30分～午後2時30分(雨天決行)
場 ほうや福祉作業所(ひばりが丘3-1-23)
❖バザー物品提供のお願い
□品目 台所用品・雑貨・夏物衣類・おもちゃ・古本・CDなど(台所用品・衣類は新品のみ)
□受付期限 6月7日(金)
※詳しくはお問い合わせください。
問 ほうや福祉作業所(**☎042-461-9816**)
HP <http://business4.plala.or.jp/hfs2939/>

都立田無特別支援学校の学校公開

時 5月31日(金)午前9時～午後0時5分
※当日は午前9時15分までに来校してください。
内 授業、施設見学など
※来年度入学希望者には説明会を実施します。
問 都立田無特別支援学校(南町5-15-5・**☎042-463-6262**)

自由学園・春の南沢フェスティバル

南沢フェスティバルは、自由学園と地域の方のつながりを育む機会として毎年開催しており、お子さんから大人の方まで家族全員が楽しめる催しがたくさんあります。
時 5月19日(日)午前10時～午後4時
場 自由学園(東久留米市学園町1-8-15、西武池袋線ひばりヶ丘駅南口徒歩10分)

内 ポニー牧場、ニジマス釣り、ネイチャーツアーなど(実費負担などあり)
※イベントによっては予約が必要です。詳細はお問い合わせください。
問 自由学園広報室(**☎042-428-2123**)

柳橋保育園の子育て支援

内・時 ①園庭開放…毎週水曜日午前10時～正午 ②子育て支援広場(水遊びのおもちゃ作り)…6月14日(金)午前10時～正午 ③簡単ダンスとピラティス…5月30日(木)、6月6日(木) ④離乳食の作り方…6月21日(金)
¥ ③500円、④300円
申 ③・④は1カ月前から電話で。
※詳しくは、園HPおよび掲示板をご覧ください。
問 柳橋保育園(新町1-11-25・**☎042-461-3673**)

早稲田大学社会連携講演会 「色彩の魅力にひきこまれた記」

私たちの生活には、実にさまざまな色があふれています。そして、皆さんそれぞれに「好きな色」「嫌いな色」を持っているのではないのでしょうか。
身近でありながら意外に知らない「色

彩と心の関係」をお話しします。
時 6月2日(日)午後2時～2時50分(開場午後1時30分)
場 早稲田大学東伏見キャンパス(東伏見STEP22・2階205教室)、西武新宿線東伏見駅南口徒歩1分
講 齋藤美穂さん(早稲田大学理事・人間科学学術院教授)
問 早稲田大学社会連携推進室(**☎03-5286-1423**)

第11回ボランティアのつどい 「ボラフェス2013～めざせ！ボランティアの達人～」

市内のボランティア団体が、ステージ・体験コーナー・相談コーナーでさまざまな活動を紹介します。
時 6月2日(日)午前11時～午後3時
場 田無総合福祉センター
※詳しくは、HPをご覧ください。
問 西東京ボランティア・市民活動センター(田無町5-5-12田無総合福祉センター1階・**☎042-466-3070**)



6月1日は「人権擁護委員の日」です

昭和24年6月1日に人権擁護委員法が施行されました。

人権擁護委員は、差別などの人権問題に関するさまざまな悩みや疑問について相談に応じています。

❖市の人権擁護委員

金子要昭さん、齊藤英彦さん、
山崎節子さん、住田佳子さん、
菅野美鈴さん、武藤京子さん、
吉田隆志さん、西道隆さん

❖人権擁護委員の日「全国一斉人権相談」

人権擁護委員が、秘密厳守・無料で相談に応じます(予約不要)。

時 6月6日(木)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで)

場 田無庁舎2階

❖人権相談所窓口

東京法務局人権擁護部
(**☎03-5213-1372**)
東京法務局府中支局
(**☎042-335-4753**)
◆協働コミュニティ課保
(**☎042-438-4046**)

❖市役所の相談窓口(予約制)

田無庁舎市民相談室…毎月第1木曜日
保谷庁舎市民相談室…毎月第4木曜日
※いずれも午前9時～正午。市報で日程を確認のうえ、ご利用ください。
問 市民相談室田(**☎042-460-9805**)
保(**☎042-438-4000**)
◆秘書広報課田(**☎042-460-9804**)

無料市民相談

■一般市民相談

場 所	日 時
市民相談室 田・保	毎週月～金曜日 午前8時30分～午後5時

■専門相談(予約制)

申 5月17日(金)午前8時30分から希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話(★印は、5月7日(火)から受付中)
なお予約開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。
問 田無庁舎2階市民相談室田(**☎042-460-9805**)
保谷庁舎1階市民相談室保(**☎042-438-4000**)

内 容	場 所	日 時
法律相談	田	5月22日(火)・28日(火)・31日(金)、6月6日(木) 午前9時～正午 ※6月6日(木)は人権・身の上相談を兼ねる
	保	5月23日(水)は午前9時～正午で、人権・身の上相談を兼ねる 6月4日(火)・5日(水) 午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★6月6日(木)
	保	★5月23日(水)
税務相談	田	5月24日(金)
	保	6月7日(金)
不動産相談	田	6月6日(木)
	保	6月13日(木)
登記相談	田	6月13日(木)
	保	6月20日(木)
表示登記相談	田	6月13日(木)
	保	6月20日(木)
交通事故相談	田	6月12日(水)
	保	★5月22日(火)
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	田	6月10日(月)
行政相談	田	6月21日(金)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	★6月5日(火)



5月31日は世界禁煙デー(WHO)

たばこの宣伝、販売促進活動、スポンサー活動を禁止しよう
5月31日(金)～6月6日(木)は禁煙週間(厚生労働省)

たばこの煙には有害な成分が多く含まれているため、空気中に漂っている煙を吸い込んでしまうと、たばこを吸わない人も健康を害してしまいます。たばこは指定された喫煙場所で吸うなどのマナーを守りましょう。

❖COPDを知っていますか？

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患のこと、気道に障害が起こり、徐々に呼吸機能が低下していきます。WHOは2020年には死亡原因の第3位になると予測しており、軽視できない病気です。COPDはたばこ病とも呼ばれ、喫煙は原因の8～9割を占めているともいわれます。

禁煙に「遅い」ということはありません

ん。たばこをやめれば、すぐにさまざまな効果が表れます。やめたいと思っている方は、この機会にきっぱりやめましょう。

❖禁煙のためのポイント

- ①何のために禁煙するのか目標を決めよう
- ②禁煙開始日を決めよう
- ③吸わない環境をつくろう
- ④禁煙仲間を見つけよう
- ⑤吸いたくなったときの対処法を考えよう(ガムをかむ、お茶を飲む、深呼吸をする、歯を磨く、音楽を聴くなど)。
※自分でやめられない人には禁煙外来もお勧めです。

◆健康課保(**☎042-438-4037**)