



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 11月受講者募集

□**パソコンの始め方と入力** 時 1日(金)午後1時～4時／**¥**無料／**申**10月23日(水)
□**パソコン入門講座** 時 8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)午前(計4回)／**¥**6,000円／**申**10月29日(火)
□**ワード初級講座** 時 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午前(計4回)／**¥**6,000円／**申**10月24日(木)
□**エクセル初級講座** 時 5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)午後(計4回)／**¥**6,000円／**申**10月24日(木)
□**年賀はがき教室(本文)** 時 7日(木)午前／**¥**1,500円／**申**10月28日(月)
□**年賀はがき教室(宛名書き)** 時 7日(木)午後／**¥**1,500円／**申**10月28日(月)
□**パソコンの楽しい活用講座** ご自分のパソコンでも受講できます。詳細は資料をご請求ください。時 8日(金)・15日(金)・22日(金)・29日(金)午後(計4回)／**¥**1回1,500円(過年に当教室の講座を受講された方は1回無料)
場 いずれもシルバー人材センター東伏見教室
時 無料講座以外は午前9時30分～正午、午後1時30分～4時
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※受講料はいずれもテキスト代込み※締め切り後でも受講可能な場合がありますので、お問い合わせください。
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」 物品提供のお願い

台所用品・冬物衣類・おもちゃ・古本・CDなどの提供をお願いします(台所用品・衣類は新品のみ)。電化製品・大型家具などはお断りする場合がありますので、あらかじめご了承ください。
□**受付期間** 11月15日(金)^{まで}
※バザー
時・場 11月30日(土)午前10時30分～午後2時30分・ほうや福祉作業所(ひばりが丘3-1-23)
※詳しくは、ほうや福祉作業所^{HP}をご覧ください。
問 西東京市社会福祉協議会ほうや福祉作業所(**☎**042-461-9816)

司法書士・税理士による 無料法律相談会

時 10月19日(土)午前10時～午後4時
場 アスタ2階センターコート(当日、直接会場へ)
内 不動産の相続・贈与・売買、借地借家、遺言、成年後見、税務相談、借金問題^{など}
問 東京司法書士会 田無支部(**☎**042-312-3697)

自衛隊記念日観閲式

10月27日(日)、自衛隊記念日観閲式を陸上自衛隊朝霞訓練場(埼玉県新座市)で実施することに伴い、訓練および予行などの際、航空機の飛行などにより大きな音などが生じることがあります。
期間中の航空機の編隊飛行予定などについては、陸上自衛隊東部方面隊の^{HP}でご確認いただけます。皆様のご理解とご協力をお願いします。
問 陸上自衛隊東部方面総監部総務部地域連絡調整課(**☎**048-460-1711代表・^{HP}http://www.mod.go.jp/gsdf/ea/))

武蔵野大学大学祭「摩耶祭」

時 10月19日(土)～20日(日)午前10時(初日は午後5時^{まで}、最終日は午後6時^{まで})
場 武蔵野大学武蔵野キャンパス
問 武蔵野大学大学祭実行委員会(**☎**042-468-3108)

第9回市民講演会 ～あなたの心臓は大丈夫？～

突然襲ってくる心筋梗塞、心不全、脳梗塞を引き起こす心房細動について解説します。
時 11月9日(土)午後2時～4時
場 保谷こもれびホール(当日、直接会場へ)
定 250人(先着順)
問 西東京市医師会(**☎**042-421-4328)

ブルーライトアップ スカイタワー西東京

世界糖尿病デー啓発イベント「糖尿病を知ろう！」の実施に伴い、11月10日(日)・14日(木)に、スカイタワー西東京はシンボルカラーのブルーを点灯します。
※特別講演「糖尿病にならない、悪くしない」食事ワンポイントアドバイス
時 11月10日(日)午後4時～6時
場 スカイタワー西東京タワープラザ(芝久保町5-8-2)

定 100人(申込順)
※詳しくは、^{HP}http://www.skytower195.comをご覧ください。
問 NPO法人西東京臨床糖尿病研究会(**☎**042-322-7468)

保谷苑の催し

※「介護の日」地域家族介護者のための保谷苑介護者教室～寝たきりから起きて外へ～
時 11月10日(日)午前10時～午後1時
場 保谷苑(栄町3-6-2)
内 実技演習(体位交換、移乗介助、車椅子操作)
定・申 15人・電話で下記へ
※第9回わくわく音楽祭
時 11月3日(祝)午後1時開場
場 保谷苑デイサービスセンター(栄町3-6-2)
□**出演** 宮崎滋(ピアノ)、芳賀恵(ソプラノ)^{ほか}
申 当日、直接会場へ
問 社会福祉法人「都心会」保谷苑(**☎**042-423-5002)

医療安全支援センター 住民講演会 「上手なお医者さんのかかり方」

医者にかかったときに困った経験はありませんか。納得、安心して医者にかかる知識・工夫について一緒に考えてみましょう。
時 11月12日(火)午後1時30分～4時
場 多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24)
定 80人(申込順)
申 11月8日(金)までに下記へ
問 多摩小平保健所保健医療係(**☎**042-450-3111)

社会福祉協議会チャリティー バザーへの提供品を募集

□**受付期間** 11月1日(金)^{まで}
□**募集物品** 衣類・日用雑貨・陶器のうち新品のもの。子ども服・着物・帯(絹や木綿製)は状態の良いものは使用品でも可。そのほか、古着、電化製品、電池を使う物品は不可
□**受付** 直接、社会福祉協議会事務局(保谷東分庁舎1階)へ持参
問 西東京市社会福祉協議会(**☎**042-438-3774・**FAX**042-438-3772)

相続税の基礎講習会

改正でどうなるのか、遺言信託とは何かなど、相続税の基礎や改正点が学べる講座です。
時 11月8日(金)午前10時～正午

場 東村山青色申告会館(東村山市本町3-8-16)
※車でのご来所はご遠慮ください。
講 税理士
定 50人(申込順)
持 電卓、筆記用具
申 電話で下記へ
問 (一社)東村山青色申告会(**☎**042-394-4523)

7522・8020表彰

10月15日(火)現在、ご自分の歯が75～79歳で22本以上、80歳以上で20本以上ある市民の方に、記念品を添えて表彰します。該当すると思われる方、または該当者をご存じのご家族や知人の方は、かかりつけ歯科医院(西東京市歯科医師会会員)へご連絡ください。
※表彰式当日参加できる方
※以前表彰されたことがある方は対象外
□**診査期間** 11月15日(金)^{まで}
□**診査方法** 西東京市歯科医師会会員医院・診療所で確認(無料)
※表彰式
時・場 12月1日(日)午前10時・きらっと
問 西東京市歯科医師会(**☎**042-466-2033)

柳橋保育園の催し

※園庭開放
時 毎週水曜日午前10時～午後3時
※食育について(給食試食会)
時 11月29日(金)午前11時～正午
対・定 未就園児とその保護者・親子5組
¥300円(1食)
申 要予約(1カ月前から電話受け付け)
※離乳食の作り方
時 11月15日(金)
対・定 現在妊娠中の方・赤ちゃんの育て中の方・親子5組
¥300円
申 要予約(1カ月前から電話受け付け)
※園行事 秋のお楽しみ会(運動会)
時 10月19日(土)
対 未就園児とその保護者
※詳しくは^{園HP}でお知らせします。
問 柳橋保育園(**☎**042-461-3673)

身近な自然探し・ガイドウォーク

東伏見公園を歩きながら、どんぐりや、秋の生きものたちを観察します。
時 10月27日(日)午後1時30分～2時30分(雨天中止)
場 都立東伏見公園
申 当日直接会場へ(公園内電車デッキ前集合)
問 武蔵野中央公園サービスセンター(**☎**0422-54-1884)

日常生活における事故の防止について

日常生活における事故は、普段の生活の中に、さまざまな危険要因が潜在しています。軽微な内容から、一歩間違えると重大な事故に発展する恐れのある事象まであります。
□**日常生活における事故情報**
東京消防庁では、日常生活で発生した事故の一例を掲載しています。詳細は、東京消防庁^{HP}の「安心・安全情報」

の「日常生活における事故情報」をご覧ください。事故の内容や注意点を確認して安心な暮らしを心がけてください。
問 西東京消防署(**☎**042-421-0119・^{HP}http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/topics/nichijou.html)
◆危機管理室^図(**☎**042-438-4010)

駅前放置自転車グリーンキャンペーン実施 「困ります! 自転車置きざり 知らんぷり」

10月22日(火)～31日(木)の10日間、都内全域で「第30回駅前放置自転車グリーンキャンペーン」が実施されます。
自転車・バイクなどは手軽な交通手段として多くの方が利用しています。しかし、安易な気持ちで歩道や道路に置いてしまう方も多いようです。邪魔にならないように置いたつもりでも、歩行者は放置自転車を避けるために歩道や路側帯から車道に出て通行する可能性も生まれます。また歩行者や自転車の通行がスムーズに流れず、衝突事故の原因にもつながります。放置自転

車は歩行者の障害になるばかりか、その道路を通行する自転車、自動車の交通事故の原因にもなってしまいます。
市では、期間中、田無警察署・西武鉄道・駅前商店会などの協力を得て、自転車の安全利用啓発活動を行います。また、チラシ配布などの広報活動をするとともに、放置されている自転車や原付バイクなどの撤去を行います。
放置自転車のないきれいで快適な街づくりにご協力ください。
◆道路管理課^図(**☎**042-438-4057)