



## お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

### チャリティー・市民ゴルフ大会

地域福祉事業を推進するための財源づくりを目的として開催します。  
**時** 9月13日(火) ※雨天決行  
**場** 西武園ゴルフ場(所沢市荒幡1464)  
**対** 原則、市内在住・在勤の方  
**料** ●4,000円(パーティー代・賞品代など)  
 ※申込時に支払い ●1万6,500円(プレー代) ※当日ゴルフ場へ支払い  
**競技方法** 18ホールストロークプレー(新ペリア方式)  
**申** 市内ゴルフ練習場など  
**問** 西東京市社会福祉協議会  
 (☎042-438-3774)

### シニア対象パソコン教室(8月)

①無料体験講座(4日(木)午前)  
 ②パソコン入門講座(全4回・金の午前)  
 ③ワード初級講座(全4回・火の午前)  
 ④エクセル初級講座(全4回・火の午後)  
 ※③と④は2・9・23・30日  
**場** シルバー人材センター東伏見教室  
**料** いずれも8,000円  
**申** 7月25日(月)までに、往復はがきで希望講座名・受講日・住所・氏名・年齢・電話番号を問へ  
**問** 西東京市シルバー人材センター  
 (〒202-0021東伏見6-1-36・☎042-425-6611)

### 本人講座

**時・内** 9月3日(土)・和太鼓演奏、10月2日(日)・レクリエーション  
 ※いずれも午前9時30分～正午  
**対・定** 市内在住の知的障害のある18歳以上の方・各回20人  
**持** 室内履き・運動靴  
**申** 問のHPを参照  
**場・問** 都立田無特別支援学校(南町5-15-5・☎042-463-6262)

### 登記相談の事前予約制の導入

**導入開始** 9月1日(木)  
**相談**  
**時** 平日午前9時～正午、午後1時～4時  
**内** 不動産または会社・法人登記の相談  
**申** 8月1日(月)から、登記電話相談室(☎042-540-7211)へ電話で予約  
**問** 東京法務局民事行政調査官室  
 (☎03-5213-1319)

### 市民公開講座

**時** 7月30日(土)午後2時30分～4時  
**場** ルネこだいら(小平駅南口徒歩3分)  
**内** 「大腸がんの内視鏡的治療」「大腸がんの外科治療」ほか  
**問** 公立昭和病院  
 (☎042-461-0052)

## 無料市民相談

■一般市民相談

場所	日時
市民相談室 田・保	月～金曜日 午前8時30分～午後5時

■専門相談(予約制)  
 **予約開始** 7月20日(水)午前8時30分(★印は、7月6日から受付中)  
 **予約方法** 希望する庁舎の市民相談室へ直接または電話  
 ※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(☎042-460-9805)  
 保谷庁舎1階市民相談室(☎042-438-4000)

内容	場所	日時
法律相談	田	7月27日(水)、8月4日(木)・5日(金)午前9時～正午 ※8月4日(木)は人権・身の上相談を兼ねる
	保	※7月28日(木)は午前9時～正午で、人権・身の上相談を兼ねる 8月2日(火)・3日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	田	★8月4日(木)
	保	★7月28日(木)
交通事故相談	田	8月10日(水)
	保	★7月27日(水)
税務相談	田	7月22日(金)
	保	8月5日(金)
不動産相談	田	8月4日(木)
	保	8月25日(木)
登記相談	田	8月25日(木)
	保	8月18日(木)
表示登記相談	田	8月25日(木)
	保	8月18日(木)
年金・労災・雇用保険・人事一般相談	田	8月8日(月)
行政相談	田	8月19日(金)
相続・遺言・成年後見等 手続相談	田	★8月3日(水)

## 東京2020大会 気運醸成事業 チャレンジカップ2016

シドニーパラリンピックIDバスケットボール日本代表のコーチ小川直樹さんが、知的障害者のバスケットボール指導を通して得た経験をお話します。  
**時** 7月31日(日)午後1時30分～5時30分  
**場** きらっと ※当日、直接会場へ  
**内** ●前半…日本代表チームを率いる  
 コーチの経験や障害者スポーツの現状の講演会  
 ●後半…IDバスケットボール日本代表チームと市内都立高校のバスケット部・球技部のエキシビジョンミニゲームなど  
 ◆スポーツ振興課(保) (☎042-438-4081)

## 多摩・島しょスポーツ習慣定着促進事業 走って、投げて、蹴って(全4回)

継続的な子どもの体力・運動能力の向上を目的としたプログラムです。将来スポーツに生かすことのできる「走る」「投げる」「蹴る」の基本となる体の使い方や調整力を各種目の専門指導員が分かりやすく指導します。  
**時** 8月24日(水)～27日(土)午前9時30分～正午(受付：9時)  
**場** 市民公園グラウンド・向台運動場 ※雨天時は総合体育館  
**対** 市内在住・在学の小学1～3年生で全日参加できる方  
**定** 40人(申込多数の場合は抽選)  
**申** 7月29日(金)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・性別・電話番号・学校名・学年を問の「走って、投げて、蹴って」係へ  
 ※問 およびきらっと・総合体育館窓口でも申込可(返信用はがきを添付)  
**問** スポーツセンター(〒202-0013中町1-5-1・☎042-425-0505)  
 ◆スポーツ振興課(保) (☎042-438-4081)

普段運動をしていない方も

## 障害のある皆さん スポーツで汗を流しませんか

**ENJOYニュースポーツ2016**  
 普段運動をしていない方、障害のある方もすぐ楽しめるニュースポーツ!  
**時** 毎月最終日曜日(9・3月を除く)午前9時30分～11時30分(受付：9時20分)  
**※東京都知事選挙に伴い7月は中止**  
**場** スポーツセンター(8月<sup>ホ</sup>)、きらっと(10～2月) ※当日、直接会場へ  
**内** ユニカール・ボッチャ・ソフトバレーボール・ミニテニスなど  
**対** 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)  
**持** 室内用運動靴・タオル・飲み物など  
 ◆スポーツ振興課(保) (☎042-438-4081)

**障害者スポーツ支援事業**  
 障害者スポーツ指導員や補助員と一緒に汗を流すスポーツレクリエーション!  
**時** 毎月第3土曜日午前9時30分～11時30分  
**場** スポーツセンター  
**内** バルーン体操・ボッチャ・ボウリングなど  
**対** 市内在住または市内の障害者作業所などに通所している方  
 ※車いす利用の方はご相談ください。  
**料** スポーツ傷害保険料(1回50円または年間12回まで500円)  
**申・問** NPO法人ウーノの会(☎042-424-7775・FAX042-439-4487)  
 ◆障害福祉課(保) (☎042-438-4033)

## 接骨院の運動講座 ～近所の接骨院で筋力アップ!～

体力増進のための体操・ストレッチ・筋力トレーニングを行い、いつまでも元気な生活ができるようにしましょう。  
**時** 9～11月(全12回)  
**場** 市内の接骨院  
 ●1回目・11回目(全会場共通)  
**時・場** 8月31日(水)、11月14日(月)午後0時45分～2時30分・きらっと  
**対** 市内在住の満65歳以上で、立って運動が可能な方  
**定** 各3～6人(申込多数の場合は抽選)  
 ※詳細は、下表参照  
**料** 1,800円(事前払込)  
**申** 7月27日(水)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望会場名(第2希望<sup>ホ</sup>)を〒202-8555市役所高齢者支援課[接骨院の運動講座]係へ  
 ◆高齢者支援課(保) (☎042-438-4029)

会場	定員	所在地	2～12回目(11回目を除く)	
			実施曜日	実施時間
まるやま整骨院	5	柳沢2-2-3	毎週火曜日 9月13日～11月15日	午後1時～2時30分
シブヤ整骨院	6	ひばりが丘2-13-20		午後0時30分～2時
春風堂接骨院	3	下保谷4-11-6		午後1時～2時30分
しおだ接骨院	3	泉町1-11-14	毎週水曜日 9月14日～11月16日	午後1時～2時30分
榊原接骨院	5	保谷町3-25-10		午後1時30分～3時
伏見通り接骨院	5	柳沢2-3-13-101		午後1時～2時30分
しばくぼ整骨院	4	芝久保町2-13-29	毎週木曜日 9月1日～11月17日	午後1時～2時30分
まる接骨院	3	東伏見3-2-1		午後1時15分～2時45分
川崎接骨院	5	東町5-9-3		午後1時30分～3時
かえで整骨院	4	富士町4-5-16	毎週金曜日 9月16日～11月18日	午後1時～2時30分
山崎接骨院	4	田無町2-16-11		午後1時30分～3時
幸心道接骨院	3	北町5-12-11		午後1時30分～3時
やぎさわ整骨院	5	柳沢6-1-12		午後1時～2時30分