

## 西東京しゃきしゃき体操 推進リーダー養成講座受講者募集(全10回)

この体操は早稲田大学スポーツ科学学術院と一緒に作成した市のオリジナルの体操で、下肢の筋力アップ・バランス能力向上に効果がある体操です。

この体操を自分でできるようになるだけでなく、普及して下さる推進リーダーを募集します。普及するための基本的な技術を講座で身につけ、ステップアップのための活動の場も提供します。活動を続けることにより、ご自身の体力が向上するだけでなく、多くの方の健康に貢献することができます。すでに約50の方が推進リーダーとして、いきいきと活躍しているその仲間にあなとも加わりませんか。

**時・場** 9月7日～11月16日の(月)午後1時30分～3時30分、防災・保谷保健福祉総合センター3階 ※11月9日は午前

**内** 体操習得・体操を教える技術・健康講義(早稲田大学教授・管理栄養士・歯科衛生士)

**対** 在住のおおむね70歳の方で、運動することに支障がない方

**定** 15人(申込多数は抽選)  
**申** 8月24日(月)までに、電話・メールで件名「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を市役所健康課へ

### 西東京しゃきしゃき体操について

- **体操をおすすめしたい方**
  - ひざの周りの筋力をつけたい方
  - いつまでも自分の足で歩きたい方
  - バランスを良くしたい方
  - 地域の活動やサークル活動に体操を取り入れたい方

□ **体操の効果**  
体操を継続して続けると、次のような効果があります

- 太ももの筋肉とふくらはぎの筋肉量が増加
- 片足で立っている時間が長くなる
- 日常生活動作が改善(肩こり解消、階段昇降がしやすくなる)

▶ **健康課** ☎ 042-438-4037  
✉ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp



## 消費生活相談 Q&A

### 火災保険を使って雨どいを無料で修繕するという勧誘

**Q** 今日突然訪問があり、「お宅の雨どいが壊れているので、一昨年の大雪の被害だと火災保険を申請すれば、自己負担なく修繕できる。」と勧められた。良いと思って契約したが、怖くなって後からすぐ断りの電話をした。「もう保険申請したのでキャンセルはできない。」と言われたが本当か。

**A** このケースは訪問販売なので、8日間はクーリング・オフ期間であることを説明し、もう着手したから取り消せないと言うのはクーリング・オフ妨害になることも伝えました。消費者センターから連絡すると、事業者は二つ返事で了承し、本契約はまだなので、クーリング・オフ通知も必要ないとのことでした。

このような火災保険で住宅修理を勧める事例は増えていて、虚偽の申告で保険会社を騙すことに加担したことにあります。また特定のリフォーム業者しか選べず、工事が杜撰であったり、なかなか進まないといったトラブルも報告されています。

保険金の申請を頼んだだけのつもりでも、工事契約が一体になっていることがほとんどで、断ると高額な違約金を請求されるケースもあります。

火災保険は台風や雪害で住宅が破損した場合は保険対象となりますが、自然な消耗や経年劣化した損害は対象外です。

▶ 消費者センター ☎ 042-462-1100

## 粗大ごみはファクスやメールでも受け付けています

粗大ごみの電話申し込みが大変混み合っています。粗大ごみ受付センターへのファクスや電子メールでの申し込みもできますので、ご活用ください。

□ **粗大ごみ受付センター**  
☎ 042-421-5411  
FAX 042-421-5415  
✉ uketuke@nishitokyo-sodai.jp  
※申込方法など詳細は、ごみ・資源

物収集カレンダーの33ページまたは市HP、ごみ分別アプリでご確認ください。

□ **ごみ分別アプリの詳細はこちら** →



▶ **ごみ減量推進課**  
☎ 042-438-4043

## 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 ※専門家が一緒に解決の糸口を探します。

新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで、対面での相談を再開します。申込時に電話または対面相談のどちらをご希望がお知らせください。電話のみとなっている相談も対面相談に調整中ですので、申込時にご確認ください。対面相談をご希望される方は、自宅での検温や相談時のマスク着用などをお願いします。

□ **申込開始** 8月4日(火)午前8時30分(★印は、7月20日から受付中)

□ **申込方法** 市民相談室へ直接または電話

※申込開始日は大変混み合いますので、ご了承ください。

☎ 市民相談室 ☎ 042-460-9805

内容	相談方法	日時
法律相談	電話・対面	8月13日(木)、14日(金)、20日(木)午前9時～正午
		8月18日(火)、19日(水)午後1時30分～4時30分
人権・身の上相談	休止	法務省の電話相談などをご利用ください。 ●みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110 <small>ほか</small>
交通事故相談	電話・対面	★8月6日(木) 午後1時30分～4時
		8月25日(火) 午前9時～11時30分
税務相談	電話・対面	8月21日(金)、25日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★8月7日(金) 午後1時30分～4時30分
		★8月28日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話	★8月5日(水) 午前9時～正午
		★8月20日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★8月20日(木) 午後1時30分～4時30分
年金・労災・雇用保険 人事一般相談	電話・対面	★8月17日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話	★9月9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	★8月14日(金)、 9月11日(金) 午後1時30分～4時30分

## ！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

### 航空学生募集(海・空)

航空自衛隊および海上自衛隊のパイロットなどを目指す幹部自衛官を養成するコースです。

(入隊時期：令和3年3月下旬～4月上旬)

#### □ 応募資格

- 航空希望者(高卒以上21歳未満の方)
- 海上希望者(高卒以上23歳未満の方)

□ **1次試験** 9月22日(祝)

□ **受付期間** 7月1日(水)～9月10日(木)

☎ 自衛隊 西東京 検索

☎ 自衛隊西東京地域事務所

☎ 042-463-1981

### 東京都シルバーパス 更新手続きのお知らせ

#### 今年度は更新手続きの方法が変わります

有効期限が9月30日(水)までのシルバーパスをお持ちの方で、引き続きご利用になる場合は更新手続きが必要です。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大へのリスク軽減などのため、更新を原則として郵送手続きにより行います。

現在シルバーパスをお持ちの方には、8月中旬に(株)東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が届きます(赤い封筒または青い封筒)。更新を希望される方は「ご案内」を必ずお読みいただきお手続きをお願いします。※市役所では発行していません。詳細

は ☎ へ

☎ (株)東京バス協会シルバーパス専用

☎ 03-5308-6950

(平日午前9時～午後5時)

### エイジフレンドリー補助金 (厚生労働省)

**対** 高齢労働者(60歳以上)を常時1人以上雇用している中小企業事業者で、労働保険および社会保険に加入している事業者

□ **補助金額** 高齢労働者のための職場環境改善に要した経費(上限額100万円<sup>まで</sup>)

□ **申請期間** 10月末日<sup>まで</sup>

☎ ● 東京労働局 ☎ 03-3512-1615

● エイジフレンドリー補助金事務センター ☎ 03-6381-7507

### ごぞんじですか！ 検察審査会 検察審査員に選ばれたらご協力を

交通事故・詐欺などの被害に遭ったのに検察官がその事件を裁判にかけてくれない。このような不服がある場合に、検察審査会では11人の審査員が事件の審査をします。審査の申し立て費用は無料で、秘密は固く守られます。

審査員は、選挙権がある、20歳以上の皆さんの中から「くじ」で選ばれます。審査員に選ばれた方はご協力をお願いします。

☎ 立川検察審査会事務局

☎ 042-845-0292