

高齢者の転倒事故を防ごう

平成30年中に東京消防庁管内で転倒によりけがをした高齢者は、約5万8千人であり、屋内の小さな段差や階段などで多く発生しています。高齢者は転んだ際のけが(骨折など)が重症化しやすく、寝たきりになってしまう場合もありますのでご注意ください。

□転倒事故防止の心得

- 立ち上がるときには、近くのものにしっかりつかまりましょう。
- 着替えるときには、無理して片足立ちせずに腰かけましょう。
- 乗り物に乗り降りするときには、

足元の段差に気をつけましょう。

- 自転車で段差を乗り越えるときには、急がず慌てず慎重に乗り越えましょう。

- エスカレーターに乗るときには、しっかり手すりをつかみましょう。
- つま先を上げて歩くことですり足を改善し、転ばないように気を付けましょう。

問 西東京消防署
☎042-421-0119
▶危機管理課保
☎042-438-4010

子どもの事故防止

乳幼児(5歳以下の子ども)は、危険を認識することが難しいので、家族などがしっかり見守り、重大な事故から守りましょう。

◆子どもの事故防止ポイント

□落下

- 住宅の窓やベランダから、子どもが転落する事故が起きています。窓やベランダの近くには、子どもが登れるようなものを置かない、鍵を二重に設けるなどの安全策を講じましょう。

□やけど

- おみそ汁や熱湯、お茶によるやけどの事故が多く発生していましたが、最近では炊飯器の蒸気やアイロンによる事故も増えています。やけどの恐れのあるものは、子どもの手の届くところに置かないようにしましょう。

問 西東京消防署
☎042-421-0119
▶危機管理課保
☎042-438-4010

！お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※印マークがないものは、当日、直接会場へ

10月の薬湯 ～ラベンダー湯～

- 効能 皮脂の分泌を整えて、肌を健やかに保つ
- 時 10月11日(日)
- ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
- 場 庚申湯・松の湯・みどり湯・ゆパウザ
- 問 西東京市公衆浴場会
庚申湯 ☎042-465-0261

東京都子育て支援員研修(第3期)

- 内 子育て支援分野で従事するうえで必要な知識や技能などの習得
- コース ①地域保育コース
②地域子育て支援コース
③放課後児童コース
- 申 10月1日(木)～15日(木)(必着)
- 募集要項 問のHPから入手可能期間中、田無第二庁舎2階保育課、防災・保谷保健福祉総合センター1階市民課付近でも配布(配布数に限りあり)
- 問 ①(公財)東京都福祉保健財団(HPあり) ☎03-3344-8533
②・③(株)東京リーガルマインド(HPあり) ☎03-5913-6225
- そのほか研修全般…東京都福祉保健局 少子社会対策部計画課 ☎03-5320-4121

創業サポート施設 HIBARIDOの事業

- 公開講座 「ローカル遊びの再発見」基調講演とパネルトークの2本立てで、地域と遊びの価値を発掘するヒントを探ります。
- 時・場 10月24日(土)午後2時～4時30分・オンライン
- 内 地域で「遊び」を事業化する3人のゲストから課題意識や着眼点をお話ししていただきます。
- ¥1,000円
- まちのインキュベーションゼミ #3
- 時 11月7日(土)～令和3年3月13日(土)
- 場 東小金井事業創造センターKO-TO(ほか)
- 内 チームを作り、まちのリソースを生かしながら、事業の設計からトライアルまでを行う実践型プログラムです。
- 定 20人(申込順)※応募多数は選考あり

申専用HPから

HEREちよどいい郊外 検索
問(株)タウンキッチン
☎0422-30-5800

特設行政相談

- 時 10月8日(木)・9日(金)午前10時～午後5時(受付:4時30分まで)
- 内 登記・情報通信・相続・税金・国の行政相談など
- 場・問 東京総合行政相談所西武池袋本店7階くらしの相談コーナー
☎03-3987-0229

シニアお仕事フェアin保谷

- 時 10月26日(月)(完全入替4部制)
- 正午～午後2時 ●午後1時～3時
●午後2時～4時 ●午後3時～5時
- 場 保谷こもれびホール
- 内 再就職セミナー・企業との面接・就業相談など
- 対 55歳以上の求職者(東京都在住)
- 参加企業 10社程度
- 定 各回定員20人 ※事前予約
- 問 シニア就業支援キャラバン事務局
☎03-5212-2636

西東京市勤労者福祉サービスセンター 新規入会キャンペーン[特典あり]

- 中小事業所で働く従業員と事業主の皆さんへの慶弔給付・健康維持増進・余暇活動(レジャーなど)などの福利厚生事業を提供しています。
- 期間 10月1日(木)～12月18日(金)
- 対 以下のいずれかに該当する方
- 市内の中小事業所(従業員300人以下)の事業主と従業員・パートの方、個人事業主や一緒に働いている家族(事業所単位での入会)
- 在住で、市外の中小事業所で働く事業主と従業員
- ¥入会金300円・月会費500円(1人当たり)
- ※期間中は入会者に特典あり
- ※詳細は問のHPをご覧ください。
- 問 西東京市勤労者福祉サービスセンター
☎042-464-1311(内線:1-2897)

西東京市勤労者 検索

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うえて、対面での相談を再開しています。申込時に電話または対面相談のどちらをご希望かお知らせください。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 10月5日(月)午前8時30分(★印は、9月18日から受付中)

□申込方法 田無庁舎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。

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	10月15日(木)・22日(木)午前9時～正午
		10月20日(火)・21日(水)・23日(金)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(ほか)
交通事故相談	電話・対面	★10月1日(木) 午後1時30分～4時
		10月27日(火) 午前9時～11時30分
税務相談	電話・対面	10月16日(金)・27日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★10月8日(木) 午後1時30分～4時30分
		★10月23日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話	★10月7日(水) 午前9時～正午
		★10月15日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★10月15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	★10月12日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話	★11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	★10月9日(金)・11月13日(金) 午後1時30分～4時30分

東京都シルバーパスの発行

満70歳以上の都民で希望する方に、都営交通・都内民営バスに乗りできるシルバーパス(有効期限:令和3年9月30日(木)まで)を発行します。

申 満70歳になる月の初日から、最寄りのシルバーパス取扱バス営業所へ

¥・時 住所・氏名・生年月日が確認できる身分証明書(保険証など)と、

①～③の該当する項目の書類・費用

①令和2年度住民税が非課税の方…1,000円と次のいずれか

- 「令和2年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に1～5の記載があるもの
- 令和2年度住民税非課税証明書
- 生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)

②令和2年度住民税が課税で、前年の合計所得金額が125万円以下の方…1,000円と次のいずれか

- 「令和2年度介護保険料納入(決定)通知書」の所得段階区分欄に6の記載があるもの
- 令和2年度住民税課税証明書

※所得段階区分欄が7の方でも合計所得金額が125万円以下の可能性があります。その場合、合計所得金額を住民税課税証明書などでご確認ください。

③令和2年度住民税が課税で前年の合計所得金額が125万円を超えている方…2万510円

※不動産売却に係る特別控除額(令和元年分)を合計所得金額から控除します。該当する方は、必要書類が異なる場合がありますので、お問い合わせください。

※有効期限が2020年9月30日のパスをお持ちの方で、まだ更新手続きがお済みでない方は、10月10日(土)までは郵送手続き、10月11日(日)以降は最寄りのシルバーパス発行窓口(西武バス案内所など)でお手続きください。

※市では発行していません。お問い合わせは問へ

問(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)