

### ごみの出し方ワンポイント

廃食用油に、洗剤・灯油・エンジンオイルなどを混ぜないでください。

ご家庭から排出される廃食用油は、リサイクルしてインク類などに生まれ変わります。廃食用油(サラダ油などの食用油)に洗剤や灯油・エンジンオイルなどの不純物が混入すると、資源としてリサイクルできなくなります。廃食用油を排出する際は、ペットボトルや食用油の入っていた容器をお使いください。よろしくご協力をよろしくお願いいたします。

▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043

①の写真のような油の入っていた容器やペットボトルなど密封できる容器を使用し、②の写真のような洗剤のボトルは使用しないでください。

## シニアルーム

### 令和2年度 脳トレ教室 短期教室

脳トレ教室の申込を受け付けます。

**時** 11~12月  
※4回連続講座となります。

**内** 簡単な頭の体操、手先の動きなどを取り入れたレクリエーション教室です。楽しく活動しながら、脳の活性化と認知症予防を目指します。

**対** 在住で60歳以上の方

**定** 下表をご覧ください(申込多数は、初めての方を優先し抽選)

**申** 10月30日(金)(消印有効)までに、往復はがきで希望する申込番号(下表参照)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し 〒188-0011 田無町5-5-12 西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ郵送

**問** 社会福祉協議会 ☎042-497-5136  
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

## お役立ちガイド 他機関からのお知らせ

※マークがないものは、当日、直接会場へ

### 西東京創業支援・経営革新相談センターのご案内

**西東京創業カフェ**  
**時** 10月19日(月)午前10時~11時30分  
**場** リップル西東京  
**内・定** 参加者同士の交流・創業支援コーディネーターによる創業に関する基礎知識の情報提供・5人(申込順)  
**申・問** ●西東京商工会 ☎042-461-4573 ●西東京創業支援・経営革新相談センター ☎042-461-6611

### 10月19日(月)~25日(日)は行政相談週間

お近くの行政相談委員または、行政苦情110番である問へご相談ください。  
※問の印からの相談受付も可  
**内** 登記・相続・税金・国の行政相談など  
**問** 総務省東京行政評価事務所 ☎0570-090110

### 11月の薬湯 ~柿の葉湯~

**効能** 風邪や感染症の予防  
**時** 11月1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

### パソコン・スマホ教室(11月)

**無料パソコン体験(初心者向)**  
19日(木)午後1時~4時  
**申** 往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を問へ  
※その他講座はパンフレットをご請求ください  
**場・問** シルバー人材センター 〒202-0021 東伏見6-1-36 ☎042-428-0787

## 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、電話または対面での相談を行っています。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。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19日(月)午前8時30分(★印は、10月5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28日(水)、11月6日(金)・12日(木) 午前9時~正午
		10月26日(月)・29日(木)・30日(金)、11月2日(月)・4日(水)・9日(月)・10日(火) 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27日(火) 午前9時~11時30分
		11月5日(木) 午後1時30分~4時
税務相談	電話・対面	11月5日(木)・11日(水) 午前9時~正午
不動産相談	電話・対面	11月12日(木) 午後1時30分~4時30分
		11月27日(金) 午前9時~正午
登記相談	電話	11月4日(水) 午前9時~正午
		11月19日(木) 午後1時30分~4時30分
表示登記相談	電話・対面	11月19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	12月14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	★11月13日(金) 午後1時30分~4時30分

申込番号	会場	日時	時間	定員
脳トレ①	新町福祉会館	11月19・26日(木)、12月3・10日(木)	午前10時~11時30分	各15人
脳トレ②	下保谷福祉会館	11月27日(金)、12月4・11・18日(金)	午後1時30分~3時	
脳トレ③	住吉老人福祉センター	11月30日(月)、12月7・14・21日(月)		

## シニア大学 単科講座(後期)「自分でできる、カラダのゆがみ改善」

左右の筋肉のアンバランスが姿勢をゆがめ、膝や腰の痛みにつながります。この講座では、ゆがみを自分で正していく方法を理論と実技を通して身に付けます。

**時** 11月18日(水)、12月2・9・16・23日(水)(全5回) 午前9時20分~10時50分  
**場** 住吉老人福祉センター  
**対** 在住の60歳以上で、全日出席できる方  
**定** 15人(申込多数は、初めての方を優先し抽選)  
**申** 10月24日(土)(消印有効)までに、往復はがきで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し 〒188-0011 田無町5-5-12 西東京市社会福祉協議会福祉支援課へ郵送

※医師より運動制限の指示がある方は、相談のうえお申し込みください。  
※結果は11月4日(水)より返信はがきで通知  
※はがき1枚につき1人のみ  
**問** 社会福祉協議会 ☎042-497-5136  
▶高齢者支援課 ☎042-420-2811

## 同行援護従業者養成研修(通学) 一般課程および応用課程

視覚障害者を支援するガイドヘルパーが不足しており、ガイドヘルパーの確保および支援の質の向上を目的とし、同行援護従業者養成研修を実施します。

**時** 11月7日(土)・8日(日)・14日(土)・15日(日)・21日(土) 午前9時~午後6時  
**場** 障害者総合支援センターフレンドリーほか  
**内** 専門講師を招いた講義だけでなく、公共交通機関を通して実習を行うなどして、ガイドヘルパーの役割や視覚障害者への理解を深めます。

**対・定** 全日程受講が可能で、次のいずれかに該当する方・15人(申込順)

- 市内で同行援護を実施または実施予定のある事業所に勤務(または勤務予定)の方
- 在住・在勤し、同行援護の従事が可能で健康な方

●そのほか市長が認める方  
¥5,000円(教材費など)  
**申** 10月15日(木)~30日(金)(消印有効)に、市印または障害福祉課(両庁舎1階)で配布する申込書を 〒188-8666 市役所障害福祉課へ郵送または直接窓口へ

※受講前に本人確認あり  
※研修を欠席しても補講あり  
**同行援護従業者(ガイドヘルパー)とは**  
移動が著しく困難な視覚障害者に対して、外出時に同行し、移動に必要な情報提供を行うとともに、移動における援護、排泄および食事の介護その他の当該障害者が外出時に必要な援助を効果的に行う方です。  
▶障害福祉課 ☎042-420-2804

## 柳泉園組合 水銀濃度測定結果

法律では排出規制基準が定められていないため、当組合では廃棄物焼却施設の排出ガス中の水銀濃度の自己規制値を 0.05mg/m<sup>3</sup>N と定め測定しています。5~7月の分析計測結果(各月の1時間平均値の最高値)は、1~3号炉いずれも 0.00mg/m<sup>3</sup>N でした。  
**問** 柳泉園組合 ☎042-470-1545  
▶ごみ減量推進課 ☎042-438-4043