

! 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、既に市報などで掲載されているものや例年行われているイベント・事業についても中止・変更となっている可能性があります。事前にお問い合わせいただくようお願いいたします。また、参加される際には、マスクの着用など感染症対策にご協力ください。

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

犬のマナーアップキャンペーン

11月を人も犬も公園で快適に過ごすためのマナーアップ月間として、キャンペーンを実施します。

時 11月1日(月)～30日(火)
場 西東京いこいの森公園^{ほか}
内 しつけ教室、オリジナルののぼり旗やポスター掲示によるPR^{など}
 ※詳細は **問** の **☎** をご覧ください。
問 西東京いこいの森公園パークセンター ☎042-467-2391

11月の薬湯 ～柿の葉湯～

☐ 効能 風邪や感染症の予防
時 11月7日(日)
 ※小学生以下は入浴無料(保護者同伴)
場 庚申湯・みどり湯・ゆパウザ
問 西東京市公衆浴場会
 庚申湯 ☎042-465-0261

市民講演会「感染症とその予防」

時 11月13日(土)午後2時～3時30分
場 コール田無
内 正しい感染症対策への向き合い方
定 80人(先着)
問 西東京市医師会
 ☎042-421-4328

肝臓病教室

時 11月16日(火)午後2時30分～4時
場 武蔵野赤十字病院
 ※Zoomでの参加可
内 ●糖尿病と肝臓の関係
 ●肝臓にやさしい食事

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
 専門相談は、広く市民の皆さんにご利用いただくためのもので、専門家が一緒に解決の糸口を探すものです。

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。なお、今後の状況によって、相談方法の変更や相談休止となる可能性がありますので、最新の情報はお問い合わせください。

☐ **申込開始** 11月4日(木) 午前8時30分(★印は、10月18日から受付中)
 ☐ **申込方法** 市民相談室(田無庁舎2階)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	11月11日(木)・12日(金)・18日(木)・24日(水) 午前9時～正午
		11月16日(火)・17日(水)午後1時30分～4時30分
交通事故相談	電話・対面	★11月4日(木) 午後1時30分～4時
		11月30日(火) 午前9時～11時30分
税務相談	電話・対面	11月19日(金)・30日(火) 午後1時30分～4時30分
不動産相談	電話・対面	★11月11日(木) 午後1時30分～4時30分
		★11月26日(金) 午前9時～正午
登記相談	電話・対面	★11月9日(火) 午前9時～正午
		★11月18日(木) 午後1時30分～4時30分
表示登記相談	電話・対面	★11月18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13日(月) 午後1時30分～4時30分
行政相談	電話・対面	★11月10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12日(金) 12月10日(金) 午後1時30分～4時30分

定 会場での参加：20人(先着)
申 事務局 ☎ または電話で下記へ
問 事務局 ☎0422-32-3135

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 12月10日(金)午前10時～11時30分
場 イングビル
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/10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

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 12月24日(金)まで
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、個人事業主と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 **☎** をご覧ください。
西東京市勤労者
問 西東京市勤労者福祉サービスセンター
 ☎042-464-1311(内線12897)

陸上自衛隊 高等工科学校生徒募集

中学校卒業者を対象として、高度化・多様化する自衛隊の任務に対応できる将来の自衛官を養成するコースです。
 一般高校(普通科)と同等の教育を受け、卒業時に高校卒業資格を取得することができます。
☐ 入校時期 令和4年4月上旬
☐ 応募資格
 中学卒業(見込み含む)17歳未満の男子
☐ 試験日程
 ●推薦：令和4年1月8日(土)～11日(火)
 ●一般：令和4年1月22日(土)・23日(日)
 ※いずれか1日を指定されます
☐ 受付期間
 ●推薦：11月1日(月)～12月3日(金)
 ●一般：11月1日(月)～令和4年1月14日(金)
自衛隊 西東京

問 自衛隊西東京地域事務所
 ☎042-463-1981

事業主の方へ 労働保険の加入手続きをお願いします～11月は労働保険未手続事業一掃強化期間～

労働保険(労災保険・雇用保険)は労働者を一人でも雇用する事業主に加入が義務付けられています。まだ加入手続きが済みでない事業主の方はお手続きをお願いします。

問 ● 労災保険
 …三鷹労働基準監督署労災課
 ☎0422-67-3422
 ● 雇用保険
 …ハローワーク三鷹雇用保険適用課
 ☎0422-47-8623

ハロートレーニング(公的職業訓練)


希望する仕事に就くために必要な職業スキルや知識などを習得することができる公的職業訓練です。
 希望の訓練コースなど、詳細は **問** へお問い合わせください。
問 ハローワーク三鷹
 ☎0422-68-8200

「みんなでいっしょに自然の電気キャンペーン」

参加者募集中！～電気の共同購入が始まります～

おうちで過ごす時間が増える今こそ、おトクで環境にもやさしい自然の電気に切り替えませんか。自然の電気の割合が「30%以上」と「100%」の2つのメニューから選べます。
対 家庭・商店・小規模オフィス(従量電灯B・C)
申 令和4年1月31日(月)までに、キャ

ンペーンサイトから
問 キャンペーン事務局(東京都)
 ☎0120-267-100(携帯電話からは☎0570-058-100)
 ▶環境保全課 ☎042-438-4042


 ▶キャンペーンサイト

人権・身の上相談

人権侵害・家庭内のもめ事・近所付き合いでの悩み事など人権擁護委員が市民の皆さんの相談をお受けします。

時 11月11日(木)・24日(水)午前9時

～正午・午後1時～4時
場 田無庁舎2階
申 電話で下記へ
 ▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病は世界で4億6,300万人が抱える病気で、年間に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。国連は11月14日を世界糖尿病デーに指定し、啓発運動の推進を呼び掛けています。

日本では、「糖尿病が強く疑われる人」の割合は、男性19.7%、女性10.8%(令和元年「国民健康・栄養調査」)となっています。糖尿病の重症化予防のためには、早期発見・早期治療が重要です。

◆血糖値が高くなる前に
 初期には血液検査でしか兆候が現れないため定期的に健康診査を受け、血糖値を確認することが大切です。特に肥満・過食・運動不足・ストレスがある場合には、生活習慣を見直しましょう。

◆糖尿病にかかるとどうなるのか
 最初は症状がなく、進行すると視力を失ったり、しびれなどの神経障

害が生じたり、腎機能が低下し、透析が必要になったりします。さらに進行すると、命に関わることもあります。

◆糖尿病を詳しく知りたい方へ
☐ 糖尿病基礎講座
時 11月10日(水)午前10時～11時30分
場 田無総合福祉センター
内 保健師・管理栄養士による糖尿病についての基礎知識・食事の話
定 10人(申込順)
☐ 栄養相談(毎月1回)
時 11月16日(火)午後1時～4時
場 田無総合福祉センター
内/定 個々の食生活を踏まえながら、健康的な食生活について管理栄養士の個別相談/4人(申込順)
☐ 共通
申 各開催日の3日前までに電話で下記へ
 ▶健康課 ☎042-438-4037