

## 明るい選挙啓発講演会

1月27日(火) 午後2時～4時  
J:COMコール田無  
※当日、直接会場へ

明るい選挙に関することと別のテーマによる講演会。今回のテーマは「首都直下型地震が起きたらどうなるの?」。聞いてみませんか。

☎ ● 1部: 令和7年度執行選挙の報告 ● 2部: 専門講師による講演  
定 150人(先着) 調 小野修平さん(ジョージ防災研究所)

▶選挙管理委員会事務局 田  
電 042-420-2801

## 事業承継個別相談会

1月28日(水)  
●午後1時30分から ●午後3時から  
(各回完全予約制)  
田無第二庁舎5階

国が運営している「東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター」の専門相談員が事業承継に関するアドバイスを行います。

☎ 事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など

申 1月21日(水)までに、電話またはHP内のチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえファクスで下記へ

▶産業振興課 田  
電 042-420-2819  
FAX 042-420-2893



市HP

消費生活講座  
しっかり守って賢くふやす!  
お金の教室

1月29日(木) 午前10時～正午  
田無庁舎5階

有意義で快適なセカンドライフのために、資産形成・投資の基本から金融トラブル防止まで、金融リテラシーを体系的に学び、安心で賢く未来のお金を育てるスキルを身につけましょう。

☎ 在住・在勤・在学の方(30～60代の方向け) 定 30人(申込多数は抽選)  
調 金融経済教育推進機構(J-FLEC)  
申 1月19日(月)までに、申込フォームから

▶協働コミュニティ課 田  
電 042-420-2821



申込フォーム

健康ポイントアプリ「あるこ」  
三市合同ウォークラリー  
参加登録受付中!

2月1日(日)～28日(土)

健康ポイントアプリ「あるこ」において、西東京市・東京都青梅市・静岡県富士市の3市で、歩数を競い合うイベントを行います。参加された方の中から抽選で景品も当たります。

□ウォークラリー参加方法

①アプリ

「グッピーヘルスケア」をダウンロード



グッピーヘルスケア

②アプリ上部の「+」ボタンから「自治体」をタップし「西東京市」を登録

③さらにアプリ上部の「+」ボタンから「ウォークラリー」をタップ

④チームコードはアプリ内メッセージで確認し入力後、他必須項目を入力  
▶健康課 保 電 042-439-3526

## 栄養・食生活相談

2月3日(火)  
午前9時～正午(1人30分程度)  
防災・保谷保健福祉総合センター2階

☎ 肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談  
☎ 市内に住み票がある方 定 4人(申込順) 申 1月29日(木)までに、電話で下記へ

▶健康課 保 電 042-439-3526

図書館多文化講座  
やさしい日本語ワークショップ

2月7日(土) 午前10時～正午  
田無公民館

☎ 日本語が母国語でない方が、やさしい日本語の本を見て聞いて、楽しむワークショップ 調 NPO多言語多読

☎ 日本語学習の支援をしている方、日本語を学習している方 定 20人

申 1月6日(火)午前10時から、申込フォームまたは開館時間中に電話で下記へ

▶中央図書館

電 042-465-0823



申込フォーム

ゆめこらぼ市民協働フェスティバル  
地元推しが活力に。  
地域もあなたもイキイキと!

2月7日(土)  
午前10時30分～午後4時  
ONE FOR ALL 西東京

今年17回目を迎える「NPO市民協働フェスティバル」は新たに「ゆめこらぼ市民協働フェスティバル(通称: ゆめフェス)」として開催します。主に市内で活動する市民活動団体やNPOなどが一堂に会します。

☎ パネル展示・ワークショップ・ステージ発表・飲食販売など

調 市民協働推進センターゆめこらぼ

電 042-497-6950

▶協働コミュニティ課 田

電 042-420-2821

## 男性の基本料理教室・3日制

2月13・20・27日(金)  
午前10時～午後1時  
田無総合福祉センター

☎ 料理初心者男性向けの教室。講話と調理実習  
☎ 市内に住み票がある方で料理初心者男性 定 16人(申込多数は抽選) 申 1月15日(木)までに、はがきまたはメールで件名「男性の基本料理教室」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を〒202-8555市役所健康課「男性の基本料理教室」担当へ

▶健康課 保

電 042-439-3526

☎ seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

## 5・6年生公式ドッジボール 交流会

2月15日(日)  
●午前9時30分～午後0時15分  
●午後1時45分～4時30分  
旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター

公式ドッジボールのルールを学び、試合を楽しみましょう。

☎ 在住・在学の小学5・6年生 定 各部6チーム(申込順) ※1チーム10～15人(試合人数10人) 調 室内用運動靴・外履き靴を入れる袋・運動ができる服装・飲み物・タオルなど 申 1月5日(月)～30日(金)に、スポーツ振興課(田無第二庁舎5階)・市HPにある参加申込書に必要事項を明記し、メール・ファクスまたは直接下記へ ※午前・午後の部の指定不可 ※詳細は市HPへ

▶スポーツ振興課 田

電 042-420-2818

FAX 042-420-2893



市HP

## 市民介護講習会

2月18日(水)・19日(木)  
午前9時～午後4時  
特別養護老人ホーム 保谷苑(栄町3-6-2)

高齢者を支える基本知識と介護技術をテーマに、施設職員などによる市民介護講習会を開催します。

☎ 在住で、高齢者を介護している家族の方、介護に関して知職を身につけたい方、ボランティアとして活動してみたい方 定 10人程度(申込順) 申 1月16日(金)(消印有効)までに、郵送で住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒188-8666市役所高齢者支援課介護事業者係「市民介護講習会担当」へ(電話での申込みも可)

※原則全日参加。できない場合、申込は可能ですが、申込多数の場合には全日参加できる方を優先

日程	内容
2月18日(水)	●特別養護老人ホームの役割 ●地域包括支援センターの役割 ●認知症の理解について ●特別養護老人ホーム見学 ●身近な福祉用具を学ぼう ●車椅子移動介助 ●体操と生活の中の機能訓練
19日(木)	●健康寿命をのばしてアクティブな毎日を過ごすために①フレイルとは②サルコペニアとは③コンビニを利用した食事選び ●食事介助について ●施設での着取り～在宅では ●高齢者の入浴介助 ●排泄介助 ●施設見学 ●質疑応答

▶高齢者支援課 田  
電 042-420-2815

## 西東京市二十歳のつどい

1/12(祝)

場 タクトホームこもれび  
GRAFAREホール

## 第1回

□式典

午前11時15分(受付:午前10時30分)

☎ 田無第二中・ひばりが丘中・田無第三中・青嵐中・明保中学校学区にお住まいの方

●ビデオメッセージ: 午前11時

## 第2回

□式典

午後1時45分(受付:午後1時)

☎ 田無第一中・保谷中・柳沢中・田無第四中学校学区にお住まいの方

●ビデオメッセージ: 午後1時30分

対象者(平成17年4月2日～平成18年4月1日に生まれ、本市に住民登録がある方)に案内状を発送しました。届いていない方や、市外在住などで参加希望の方はご連絡ください。 ※詳細は市HPへ



市HP

西東京市消防団 出初式  
および トイレカーお披露目

1/11(日)

午前10時 場 市民広場(保谷庁舎跡地)  
※例年と会場が違います。

出初式は消防団による年初めの消防訓練です。放水訓練・分列行進・消防団員への表彰などが行われます。 ※当日の午前8時30分に演習信号のサイレンを鳴らします。火災とお間違えないよう、ご注意ください。

□西東京市消防団

団長を筆頭に、団員それぞれが本業を持ちながら、地域防災の担い手として市民の生命と財産を守るために昼夜を問わず、消防・防

災活動を行っています。消防団活動に、ご理解ご協力をお願いします。また、西東京市で導入したトイレカーのお披露目をします。

▶危機管理課 保 電 042-438-4010



「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz)

①午後0時45分～1時(月)～(日) ②午後8時～8時15分(月)～(金)

音声版「声の広報」も作成しています

「広報西東京」をデジ版・CD版でお聞かせになれます。詳細は、谷戸図書館 電 042-421-4545へお問い合わせください。

公式

LINE



そのほか

公式SNS



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

