

### 女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

3月12日(木) 午前10時～11時  
防災・保谷保健福祉総合センター3階

市内に住民票がある18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)  
定10人(申込順) 申3月9日(月)までに、電話・メールで件名「腹筋・ヒップアップ」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・性別)を下記へ

健康課 042-439-3526  
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

### ヨーヨーキルトのコースターを作ろう！～不要になったはぎれ活用～

3月13日(金) 午前10時～午後0時30分  
エコプラザ西東京

不要になったはぎれを活用した小物づくり。ミシンは使わず、手縫いで仕上げます。

対 在住・在勤・在学の18歳以上の方  
定10人(申込順) エコプラザ西東京協力員 裁縫道具、薄地のはぎれ10センチ四方数枚、筆記用具 申3月3日(火) 午前11時～9日(月) 午後5時に講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を電話で 関  
関 エコプラザ西東京 042-421-8585 (午前9時～午後5時)  
環境政策課 042-438-4042

### 消費生活市民提案事業 キャップをつくろう！ワークショップ ～あたらしくない布で、つくってみる～

3月13日(金)・14日(土) 午前10時～午後4時  
茅スタジオ(西原町5-3-28 パルシオ西原1-101)

端切れや余り布を使って、自分だけのキャップ(帽子)をつくってみませんか。新しいものも、新しくないものもつくる、ソーイング部のアップサイクル企画です。

対 大人用・子ども用キャップ制作、作品展示 対 中学生以上の方 定 各日5人(申込多数は抽選) 1,000円/個(材料費込) 申3月5日(休)までに、関のHP内の申込フォームへ

関 茅スタジオ文化部  
hello@ucou.jp  
協働コミュニティ課 042-420-2821 関のHP

### 多摩六都高校生写真展

3月15日(日)～20日(祝)  
午前9時～午後5時 ※15日(日)は午後1時から・16日(月)は休館・20日(祝)は午後2時まで  
清瀬市生涯学習センター

多摩北部都市広域行政圏協議会(小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市)を中心とした近隣高校の写真部による合同写真展です。高校生の感性あふれる作品をご鑑賞ください。

主催 多摩北部都市広域行政圏協議会  
共催 合同写真展実行委員会、清瀬市教育委員会

関 清瀬市教育委員会生涯学習スポーツ課  
生涯学習スポーツ係 042-497-1815  
企画政策課 042-460-9800

### 高校生が講師！ペットボトルキャップでキーホルダーを作ろう！

3月20日(祝) 午前10時～11時30分  
エコプラザ西東京

環境政策課と高校生がコラボし、小学生向けの楽しいエコ工作イベントを開催します。ペットボトルキャップを使って世界に一つだけのオリジナルキーホルダーを作りませんか。

対 在住・在学の小学生(保護者同伴可)  
定15人(申込順) 保谷高校ボランティア部 持 ペットボトルのキャップ1～2個 申3月2日(月) 午前10時～18日(火) 午後5時に、メールで講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ  
環境政策課 042-438-4042  
kankyuu@city.nishitokyo.lg.jp

### 障害者サポーター養成講座(中級編)

3月21日(土) 午後2時30分から  
谷戸公民館

参加・体験型の内容で開催します。受講者の方には、障害者サポーターとして住所などを登録してもらい、情報の発信やサポーター同士のつながりなどにより受講された方の障害者支援の活躍の場を広げていきます。※受講証明としてサポートリストバンドを贈呈  
対 初級編受講者 持 初級編でお渡ししたサポートバンドナまたはサポートキーホルダー 申 前日までに、電話で関へ  
関(福)さくらの園・カノン 042-452-7062 (火)～(土)午前9時～午後5時  
障害福祉課 042-420-2804

### 事業承継個別相談会

3月25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。

対 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3月18日(火)までに、電話または市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 042-420-2819  
042-420-2893 市HP

### しゃきしゃき体操パート1講座

3月27日(金) 午前10時～11時30分  
田無総合福祉センター

初心者大歓迎！足の筋力やバランス能力を向上させましょう。

対 市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方 定15人(申込順)  
申 前日までに、電話で下記へ  
健康課 042-439-3526

### 健康を支える「発酵食品」のエコで役立つ話

3月28日(土) 午後1時30分～3時30分  
エコプラザ西東京

昔から受け継がれている「発酵」。食材を生かし料理の味わいを深めるとともに、調理の省エネ化や食品ロスの低減に寄与する「発酵」の仕組みと「発酵食品」の魅力について、楽しみながら学べます。

対 在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定18人(申込順) 関 久藤啓子さん(MOA自然農法西東京市研究会)  
申3月1日(日) 午前11時～26日(休) 午後5時に、電話・メールで、講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を関へ  
関 エコプラザ西東京 042-421-8585 (午前9時～午後5時)  
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp  
環境政策課 042-438-4042

### ENJOYニュースポーツ 春の交流会 ポッチャ&輪投げ

3月29日(日)  
午前9時30分～11時30分(受付:9時15分から)  
きらっと

人気のスポーツ「ポッチャ」・「輪投げ」を試合形式で楽しみましょう。

対 ●ポッチャ…ボールをいかに標的に近づけるかを競う ●輪投げ…的棒に向かってタテ・ヨコ・ナナメに輪を投げ入れる 対 在住・在勤・在学中で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴) 定12チーム(最大48人・申込多数は抽選) ※個人またはチーム(1

チーム3～4人)で申込 ※個人での申込は主催者側でチームを組みます。

関 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物・出席カードなど

申3月11日(火)(消印有効)までに、申込フォームまたは往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

スポーツ振興課 042-420-2818 申込フォーム



### 下保谷四丁目特別緑地保全地区 春のイベント

3月29日(日)  
午前10時～午後5時(受付:4時まで)  
※雨天などにより中止にする場合あり  
下保谷四丁目特別緑地保全地区  
※当日、直接会場へ

桜を楽しみながら、屋敷林内を散策してみませんか。自然を感じられる体験コーナーも実施します。

- 体験コーナー
- 野草園ガイドツアー  
●午前10時30分～11時  
●午前11時30分～正午  
定 各回20人
- もりの工作室
- その他、自然に関する講演会や自然体験を予定しています。

共催 高橋家屋敷林保存会

※詳細は関へ

関 ランドブレイン(株)  
03-3263-9388  
みどり公園課  
042-438-4045 関のHP



## みんなの伝言板

※特に記載のないものは、  
無料です。  
※内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言板」(サークル紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。



「西東京市からのお知らせ」FM西東京(84.2MHz) 音声版「声の広報」も作成しています  
①午後0時45分～1時(月)～(日) ②午後8時～8時15分(月)～(金) 詳細は、谷戸図書館 042-421-4545へお問い合わせください。

