

わくわく

催し

ひと味違う!めぐマルシェ

5月15日(金)

午後1時30分～3時
※売り切れ次第終了
ONE FOR ALL西東京



朝畑から収穫した西東京産の新鮮な野菜が並びます。“ひと味違う新鮮野菜”をぜひ日常の中で味わってください。

▶産業振興課 ☎ 042-420-2820

女性のメンテナンス活「美骨盤エクササイズ」

5月21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15人(申込順) ※子ども1人参加可 ※保育はありません 申5月18日(月)までに、電話・メールで件名「女性のメンテナンス活」・希望日・氏名・年齢・住所・電話番号・子連れの有無を下記へ

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

リハビリ窓口相談

5月21日(木)
午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター3階

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。
☑市内に住民票がある方で、リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定2人(申込順) 申5月18日(月)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

しゃきしゃき体操パート2講座

5月22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。
☑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 ※10人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時～午後5時、会場をご用意ください)。

▶健康課 ☎ 042-439-3526

認知症サポーター養成講座

5月23日(土) 午後2時～3時30分
富士町福祉会館

ちょっとした気づきや行動が、認知症のある方やその家族にとって、大きな安心につながります。まずは知ることからはじめてみませんか?

☑認知症サポーター養成講座を受講したことのない方 定30人(申込順) 申5月15日(金)までに、電話または申込フォームから ※参加者には手作りオレンジロバのストラップを贈呈 ※5人以上で市内どこでも出張講座し

ます。
☐認知症サポーターとは…認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症のある方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

▶高齢者支援課 ☎ 042-420-2811
申込フォーム

障害者サポーター養成講座(初級編)

5月23日(土) 午後2時30分
保谷障害者福祉センター

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーター養成講座(初級編)を開催します。

☑「ヘルプカード・ヘルプマークとは」など(約1時間) 申前日までに、電話で☎へ ※参加者にはサポーターの証しであるサポートキーホルダーを贈呈 ☑(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

5月27日(水)
●午後1時30分
●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5月20日(水)までに、電話または市 ☑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 ☑

栄養・食生活相談

5月28日(木)
午後1時～4時(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 ☑市内に住民票がある方 定4人(申込順) 申5月25日(月)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

からだところの健康相談【保健師による面接相談】

5月28日(木)
午後1時30分～3時30分
防災・保谷保健福祉総合センター4階

☑市内に住民票がある方 定2人(申込順) 申5月25日(月)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎ 042-439-3526

庭の緑地化ガーデニング講座初夏編～街の緑化は我が家から～

5月29日(金)
午前10時30分～午後0時30分
※雨天は6月5日(金)に延期
エコプラザ西東京

土づくりの基礎、夏の花苗の種類などを学びます。エコプラザ西東京の花壇で寄せ植えの実践もします。学習後に自宅で実践するための2苗を持ち帰れます。

☑在住・在勤・在学の18歳以上の方 定12人(申込多数は抽選) ☑どろんこ作業所 手づくり山(作業指導) ☑軍手・筆記用具・帽子・飲み物 申5月3日(祝)午前11時～13日(祝)午後5時に、電話またはメールで講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を☎へ ※雨天の場合は開催の有無を前日午後5時30分までに電話連絡

☑エコプラザ西東京 ☎ 042-421-8585
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境政策課 ☎ 042-438-4042



就職支援セミナー

①6月3日(水) 午後1時30分～3時30分
②4日(木) 午後1時30分～3時30分
③5日(金) 午後1時30分～3時30分
田無第二庁舎4階

☑①就職活動準備と自己理解・職業理解 ②履歴書・職務経歴書の書き方 ③面接対策 ☑雇用保険を受給中の方 定各回50人(申込順) ※定員内で①～③全セミナーの受講可 ☑筆記用具・雇用保険受給資格者証 申5月1日(金)から就職支援セミナー受付センター(☎0800-805-1133)へ(平日午前9時～午後5時)

☑ハローワーク三鷹 職業相談部門 ☎ 0422-47-8617
▶産業振興課 ☎ 042-420-2819

体づくり教室 緑と花菖蒲の「八国山・北山公園」ウォーキング

6月7日(日) 午前9時～正午
※雨天の場合は6月14日(日)に順延、14日が雨天の場合中止
集合：東村山駅西口ロータリー

☐コース 東村山駅～ふるさと歴史館～徳蔵寺～久米川古戦場跡～將軍塚～八国山たいけんの里～北山公園～東村山駅(解散)約6km

☑在住・在勤・在学小学生以上の健康な方(小学生は保護者同伴) 定50人(申込順) ※交通費自己負担 ☑歩きやすい服装・靴、タオル・飲み物・雨具など 申5月20日(水)(必着)までに、申込フォームまたは往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・当日連絡のつく電話番号を明記し〒188-8666 スポーツ振興課「八国山・北山公園ウ

オーキング」係へ
▶スポーツ振興課 ☎ 042-420-2818



西東京市創業スクール 特定創業支援等事業(全5回)

6月11・18・25日(木)、
7月2日(木)・17日(金)
午後6時30分～8時30分
イングビル
※6月18日(木)のみ田無第二庁舎4階

創業に必要な「経営・財務・人材育成・販路開拓」の4つの分野に関する知識を総合的に学び、創業計画書作成を目指す講座です。

☑創業に興味がある方、創業を目指している方、創業後間もない方 定30人(申込順) ¥5,000円(初回に集金) 申6月5日(金)までに、電話または☎の ☑へ

☑西東京創業支援・経営革新相談センター ☎ 042-461-6611
▶産業振興課 ☎ 042-420-2819



親子で収穫祭 じゃがいもを掘ろう!

6月13日(土) 午前10時～正午
(雨天時：6月14日(日))
市内農業者のほ場(柳沢3-9)

市内の畑で、じゃがいもの収穫体験をします。ご家庭でとれたてのじゃがいもを味わってみましょう。親子で市内の農業の魅力を、ぜひ体験してみてください。 ※希望する世帯は枝豆の収穫体験と購入が可能(現金のみ)。

☑在住の小学生と保護者 定25組(申込多数は抽選) ☑軍手・飲み物・タオル・汚れてもよい服装・靴・持ち帰り用袋 申5月15日(金)午後5時までに下記申込フォームから

▶産業振興課 ☎ 042-420-2820
申込フォーム

留学生ホームビジット (受け入れ家庭募集)

6月14日(日) 午前11時～午後5時
田無第二庁舎4階

留学生が皆さんのご家庭に半日滞在します。留学生と交流して異文化を身近に感じてみませんか(事前説明会後に申込受付)。 ※対面式後、各家庭へ ☑在住で家族構成が2人以上の家庭 定10家庭程度(申込多数は抽選) 申まずは事前説明会にご参加ください。

☐事前説明会 時●5月10日(日) ●5月17日(日) いずれも午前11時～正午 場イングビル ※当日直接会場へ ※内容は両日とも同じ ☑NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC) ☎ 042-461-0381
▶文化振興課 ☎ 042-420-2817

くらしヘルパー養成研修(全2日)

①7月22日(水) 田無庁舎5階
②29日(水) イングビル
いずれも午前10時～午後4時

