

申 9月15日(火)(消印有効)までに、電話・はがきで住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ
※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が優先されます。

日程	内容
10月6日(火)	●福祉施設ってどんなところ?～東京聖新会を紹介～ ●地域包括支援センターとは? ●居宅介護支援事業所とケアマネージャーの仕事 ●リハビリを日常生活の中へ～可動域と筋力を中心に～(演習体験) ●介護～できることを支えよう①(食事・排泄)～(演習体験)
7日(水)	●寝たきりになるとどうなる?～医学的知識から～ ●あなたにとって「その人らしさ」とは?～認知症とウェルビーイングを考える～ ●健康寿命をのばす食事～毎日食べたい食品とは～(演習体験) ●介護～できることを支えよう②(着脱・入浴)～(演習体験)

▶高齢者支援課 田 042-420-2815
〒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」

就職支援セミナー

①10月7日(水) ②8日(木)
③9日(金)
いずれも午後1時30分～3時30分
田無第二庁舎4階

図 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 対 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 持 筆記用具・雇用保険受給資格者証 田 電話で受付センター(田 0120-459-159)へ
※平日午前9時～午後5時
図 ハローワーク三鷹 職業相談部門 田 0422-47-8617
▶産業振興課 田 042-420-2819

創業スクール(全5回)

10月10・24・31日、11月7・28日(土) いずれも午後1時～5時
田無第二庁舎4階
※10月24日(土)のみ田無庁舎5階

国の認定を受けた創業支援事業計画に基づく講座です。全5回の講義を通じて、創業期に必要な知識の習得やビジネスプランの作成を目指す、実践的なカリキュラムです。
対 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 20人(申込順) 料 5,000円(初回到集金)
申 10月5日(月)までに、申込フォームから
▶産業振興課 田 042-420-2819 申込フォーム

東京いきもの調査団に参加してみよう! 東京大学田無演習林編

10月11日(日) 午前10時～正午
※荒天時は10月18日(日)同時刻に延期
東京大学田無演習林セミナーハウス
「東京いきもの調査団」(東京都運営)の講習会です。東京大学田無演習林で

「いきものコレクションアプリ バイオーム」の使い方を学び、身近ないきものの調査をはじめましょう。
対 都内在学の小学生とその保護者 定 15組(30人・申込多数の場合抽選) 持 筆記用具・雨具・飲み物・スマートフォン(1組につき1台)・虫よけ対策グッズ・虫とりグッズ ※服装は長袖・長ズボン・帽子着用 申 9月1日(火)～26日(土)に、申込フォームから
※当選者には9月30日(火)までにメールで連絡
図 エコプラザ西東京 田 042-421-8585
▶環境政策課 田 042-438-4042 申込フォーム

男女平等推進センター 自立支援講座 Do it! ここから始まる。わたしのトリセツ2026

①10月14日(水) ②20日(火)
③26日(月) ④11月10日(火)
⑤17日(火) ⑥12月2日(水)
いずれも午前10時～正午
住吉会館ルピナス

新たな自分の発見、生き生きと自分らしく生きるための講座です。
図 ①パーソナルカラー 見つけよう似合う色 ②ストレスケア わたしを癒やす ③夫婦や身近な人との関係で息苦しくないですか ④自分時間に自分の香り ⑤もう無理と思った時の法律知識 ⑥こころも護る護身術
対 女性の方 定 各日20人 ※保育あり(6カ月以上の未就園児/各日5人まで)
申 9月2日(水)午前9時から各講座開催日の10日前までに、申込フォームから
※詳細は市 田 へ
▶協働コミュニティ課 田 042-439-0075 申込フォーム

「日本の文化体験フェス」in 市民文化祭
10月16日(金)～11月1日(日)の(金)・(土)・(日)(全10体験)
タクトホームこもれびGRAFAREホール・きらっと・J:COMコール田無・田無公民館・ひばりが丘公民館

日本文化の魅力を体験するフェスを、市民文化祭の会場にて開催します。日本人も外国人も皆さん一緒に、日本の文化を体験しませんか。
図 和太鼓・日舞・茶道・書道・生け花 ※参加費あり(茶道800円・生け花1,000円) 対 在住・在勤・在学(日本語教室を含む)で、各体験の対象年齢の方 定 各体験9～20人(申込多数は抽選) ※介助が必要な方は介助者同伴可 申 9月18日(金)までに市 田 内
の申込先から ※詳細は、市 田 ・市内公共施設で配布するチラシへ
□共催 西東京市民文化祭実行委員会
▶文化振興課 田 042-420-2817 市 田



理科・算数だいすき実験教室

10月18日(日) 午前10時～正午
田無第二中学校

身近にあるものを使った実験で、「なぜ?」を「おもしろい!」に変えてみよう! 理科と算数の講座をとおして、ものごとの仕組みや不思議を体験しませんか?
図 ●地球外惑星着陸船のモデル機を作ろう ●紙でつくる「たし算の道具」・「かけ算の道具」
対 在住・在学の小学1～6年生(保護者同伴) 定 各20組(申込多数は抽選)
申 9月18日(金)午後5時までに、市 田 への申込フォームから
※詳細は市 田 へ
▶教育企画課 田 042-420-2822 市 田

ウェルビーイング向上を目指す 地方創生SDGsワークショップ 若者募集!

10月22日(木) 午後7時～9時
田無第二庁舎5階

あなたが生活の中で感じる“ウェルビーイング(幸福感)”についてお聞かせください。内閣府から「SDGs未来都市」に選ばれた西東京市では、持続可能な社会の実現に向けて、若者の声を聞くだけでなく実現するまちづくりを進めています。あなたの声で、若者が活躍するまちをつくりませんか。
対 在住・在勤・在学の16～29歳の方 定 20人(申込多数は抽選)
申 10月7日(水)までに、市 田 への申込フォームから
▶企画政策課 田 042-460-9800 申込フォーム

理科・数学・美術だいすき未来教室

10月25日(日)
①午前10時40分～午後0時10分
②午後1時30分～3時
武蔵野大学 武蔵野キャンパス

これまで授業で学んだ理科・数学・美術に関する知識(+これから学ぶ知識)を生かして、楽しく学べる講座に参加してみませんか?
図 ①建築チャレンジ! 最高のタワーをつくろう ②折って、解き明かせ! 折り紙の中の数学 対 在住・在学の中学生 定 各回20人(申込多数は抽選)
申 9月25日(金)午後5時までに、市 田 への申込フォームから
※詳細は市 田 へ
▶教育企画課 田 042-420-2822 申込フォーム

介護復職等支援研修

11月16日(月)
午前10時～午後3時30分
田無第二庁舎4階

介護をとりまく状況は、数十年前と比べ大きく変化しています。復職の一步を踏み出してみませんか? 介護の資格をお持ちで、しばらく介護現場を離れていた方などを対象とした、復職を後押しする研修です。「もう一度、介護の仕事をしてみたい」「ブランクで不安がある」「転職の参考にしたい」そんな方にお勧めです。
図 介護現場の現状や介護職の役割などの知識習得、お仕事を続けていくコツ、資格取得補助のご案内 対 介護の資格をお持ちの方(西東京市くらしヘルパーを含む) 定 30人(申込順)
申 11月2日(月)までに、申込フォームまたは下記へ電話
▶高齢者支援課 田 042-420-2815 申込フォーム

西東京市少年サッカー大会

参加チーム募集

11/3(祝)・8(日)・15(日)・22(日)・23(祝)

※予備日11/29(日)

場 市民公園グラウンド・向台運動場・ひばりアム

小学生の8人制サッカー大会を開催します。西東京市サッカー協会に所属していないチームは申込が必要です。
対 在住・在学・在クラブの小学5・6年生または4年生以下で構成された8人以上のチームで、成人の審判員2人以上、大会運営委員1人以上を選出できるチーム
申 9月25日(金)(必着)までに、所定の申込書(図の 田 へ)からダウンロード)を 田 へ郵送・ファクス・メールまたは持参
□代表者会議・組み合わせ抽選会

時 10月2日(金)午後7時
場 旭のかりん糖 西東京市スポーツセンター
図 西東京市体育協会
〒188-0012南町5-6-5
田 042-452-7155 (平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)
ファ 042-439-3395
メ 2026w.tokyo@gmail.com
▶スポーツ振興課 田 042-420-2818 図の 田