

前日までに追加で参加の案内する場合あり) 特室内用運動靴(ひも付きを推奨)・運動しやすい服装・飲み物・フェイスタオル(長方形タオル)
申 9 月 30 日(火)までに、申込フォームまたは電話で下記へ
※今年度初参加の方に、健康ポイントアプリ「あるこ」のポイントを 200 ポイント進呈
▶健康課 保 042-439-3526 申込フォーム



パリテ講座

人は一つの言葉では表せない
障害だけでは見えないその人らしさを見よう

10月17日(土)
午後 1 時 30 分～3 時
住吉会館ルピナス

「障害者」という言葉だけでは、その人の全てを語ることはできません。就労支援の現場で多くの人と向き合ってきた講師が、自身の経験をもとに障害者などの人権についてお話しします。「多様性」を男女だけではなく、障害・国籍・言語・年齢など、幅広い視点でとらえ、人を理解し尊重することの大切さを一緒に考えてみませんか。
定 30 人(申込順)

申 10 月 9 日(金)午後 5 時までに、市 HP または下記へ電話
※詳細は市 HP へ
▶男女平等推進センター
042-439-0075 市 HP



知っておきたい！省エネ住宅
～新築・リフォームのポイント～

10月18日(日)
午後 1 時 30 分～3 時 30 分
エコプラザ西東京

快適に過ごせて経済的な省エネ住宅。新築・リフォームにおける省エネ技術・省エネ化のポイント、経済効果などの役立つ情報を、住宅設計・施工の専門家が分かりやすく紹介します。新築・改築を検討されている方、必見の講座です。
対 在住・在勤・在学の 18 歳以上の方 定 20 人(申込順) 講 池田浩和さん(一級建築士)
申 9 月 16 日(水)午前 11 時～10 月 15 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 問へ 問 エコプラザ西東京
042-421-8585
ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境政策課
042-438-4042

にしとうきょうの森
環境学習ツアー

11/14(土) にしとうきょうの森(北杜市明野町)・須玉ふれあい館

集合・解散:タクトホームこもれびGRAFAREホール前
●集合:午前 6 時 30 分 ●解散:午後 6 時 30 分
※現地までバスによる送迎 ※雨天の場合、予定が変更になる場合あり

友好都市の山梨県北杜市で森林整備を進めている「にしとうきょうの森」において、植樹体験や伐採見学などを行うツアーを開催します。北杜市からの参加の方とも交流ができます。
対 在住・在学の小学 1～6 年生とその保護者 定 20 組(40 人)
※ 1 家族 1 組(2 人)まで(申込多数は抽選)

¥ 1 組(1 家族)5,000 円 ※当日徴収、昼食代込 特長靴・マイ箸・ハンドタオル・筆記用具・飲み物など
申 9 月 15 日(火)午前 8 時 30 分～30 日(休)午後 5 時に、申込フォームから
※詳細は市 HP へ
▶環境政策課
042-438-4042 申込フォーム



申込フォーム



市民スポーツまつり

参加者募集

10/12(祝) 午前 10 時～午後 3 時
向台運動場・市民公園グラウンド

競技 ※事前申込制

□500mリレー

時 ●予選:午前 10 時 30 分(予定)
●決勝:午後 1 時 40 分(予定)

① 4 年生以下の部 ② 5・6 年生の部 ③ 中学生以上の部

定 1 チーム 5 人 ※①・②は 18 チーム募集 ③は 12 チーム募集

□大縄跳び

時 午前 11 時 30 分(予定)

定 1 チーム 12 人(回す人 2 人・跳ぶ人 10 人) ※20 チーム募集

申 500m リレー・大縄跳びに参加を希望するチームは、9 月 30 日(火)までに、申込書を 問へメール・ファクスまたは持参
問 〒188-0012 南町 5-6-5「きらっと」内 西東京市体育協会事務局 042-452-7155 (平日午前 9 時～午後 4 時※第 1 火を除く) 042-439-3395
2026w.tokyo@gmail.com
▶スポーツ振興課 042-420-2818 問の HP



問の HP

健康ポイントアプリ「あるこ」

ウォークラリー参加登録受付中！

イベント期間

10/1(木)▶31(土)

健康ポイントアプリ「あるこ」を使い、市内対抗でバーチャルウォークラリーを行います。参加した方の中から抽選で景品も当たりますので、ぜひご参加ください。

▶健康課 保 042-439-3526

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、必須項目を入力

三多摩は一つなり交流事業

ニッ塚処分場および
谷戸沢処分場見学と
つるつる温泉バスツアー

10/15(木) ニッ塚処分場・谷戸沢処分場・生涯青春の湯つるつる温泉

集合・解散:タクトホームこもれびGRAFAREホール前
●集合:午前 7 時 30 分 ●解散:午後 5 時(予定)
※雨天決行

ごみ処分場見学会と生涯青春の湯つるつる温泉をめぐるバスツアーです。ごみについて学んだあとに、あたたかい温泉に浸かりませんか？
対 在住・在勤・在学の方 ※中学生以下の方は保護者などの同伴

必須 定 30 人(申込順)
申 10 月 5 日(月)午後 5 時までに、申込フォームから
※詳細は市 HP へ
▶資源循環推進課
042-438-4043 申込フォーム



申込フォーム