



男女平等推進センター 自立支援講座Ⅱ Do it! ここから始まる。 ～一歩前にふみ出したいあなたへ～

- ①10月23日(月) 午前10時～正午
- ②10月30日(月) 午後1時30分～3時30分
- ③11月6日(月) 午前10時～正午
住吉会館ルピナス

講座を通して自分を知り、自分と上手につき合ってみませんか。

①これってモラハラ？ 発達障害？ 無自覚にあなたと周りを悩ませる人達

対・定 女性・30人(申込順)
講 本田りえさん(臨床心理士)

②タッピングタッチ～わたしほぐし～

対・定 女性・20人(申込順)
講 更科幸一さん(タッピングタッチインストラクター)

③良いストレス？ 悪いストレス？ ～ストレスとの上手なつき合い方～

対・定 女性・30人(申込順)
講 長谷川能扶子さん(キャリアコンサルタント)

※いずれも保育あり。生後6カ月以上未就学児・15人(申込順)

申 10月2日(月)午前9時から、電話・Eメールで件名「自立支援講座Ⅱ」・住所・氏名・電話番号・希望講座・保育の有無を下記へ

◆男女平等推進センター ☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

エコプラザの雑草教室 秋の雑草

10月24日(火) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京 ※荒天時：25日(水)

雑草の種子の出来方を中心に観察し講師が解説します。

対・定 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方・20人(申込順)

持 野外活動に適した服装・筆記用具・雨具・帽子・タオル・飲み物

申 10月3日(火)午前9時から電話・ファクス・Eメールで、住所・氏名・年齢・電話番号を問へ

問 エコプラザ西東京 ☎042-421-8585・FAX 042-421-8586・✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

◆環境保全課 ☎042-438-4042

沿線3市男女共同参画連携事業 いのちを守る、暮らしを守る、大切な人を守る！「わたしの防災コトはじめ」(各全3回)

①10月31日～11月14日(火) 午後2時～4時30分

清瀬市男女共同参画センター

②11月9・16・30日(木) 午前10時～正午(30日は午後2時～4時)

西東京市住吉会館ルピナス

③11月21日～12月5日(火) 午前10時～正午(21日は午後0時30分まで)

東久留米市男女平等推進センター

見えない・尽きない災害の不安に、今だからできる備えとは何か。「防災虎の巻」(講座)の第2弾です。

内 避難先でのトイレ問題、地域のつながりと防災など(内容は各市若干異なります。詳細は市HPをご覧ください)

※1回のみ参加も可(3回参加で修了証を発行 ※同一市でなくても可)

申 参加するコースの担当へ
① ☎042-495-7002 ② ☎042-439-0075 ③ ☎042-472-0061

◆男女平等推進センター ☎042-439-0075

秋のハイキング in 高尾山

11月7日(火)
午前9時30分～午後3時30分ごろ
集合・解散：京王線高尾山駅

人気観光スポット高尾山の色づき始めた紅葉を眺めて、健康体力の維持増進や、日頃のストレス発散をしませんか。

行程 びわ滝コース→山頂→表参道コース→薬王院→展望台(昼食)→下山(約7km) ※天候によりコース変更あり

対 16歳以上で登山できる方

定 20人(申込順)

¥1,500円(ガイド・昼食・保険代)
申 10月4日(水)から、スポーツセンター・きらっと・総合体育館にある申込用紙と参加費を問の窓口へ

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

つながろう！学ぼう！ 子ども食堂と学習支援

11月8日(水) 午後2時～4時
住吉会館ルピナス

子どもの居場所づくりや成長を支援する「子ども食堂」に学習支援を盛り込んだ取組を紹介し

定 30人 ※保育あり：生後6カ月以上の未就学児・15人(申込順)

講 田中入馬さん(セカンドハーベストジャパン)

申 10月4日(水)午前9時から、電話・Eメールで件名「子ども食堂」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を下記へ

◆男女平等推進センター ☎042-439-0075・✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

中学生向け 夢・未来講演会

11月25日(土) 午前9時～正午
保谷こもれびホール

将来における自己実現を図るための心構えを作ったり、今後取り組んでいくために必要なことが学べます。

内 パネルディスカッション・講演会など
対 市内在住の中学生(市立中学校の生徒は、各校で募集するため除く)

定 20人(申込順)

講 丹羽宇一郎さん(伊藤忠商事(株)前取締役会長ほか)

申 10月16日(月)午後5時(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・学校名・学年・電話番号を〒202-8555市役所教育指導課へ

◆教育指導課 ☎042-438-4075

泳力検定会

12月3日(日)
午前9時30分～午後2時
スポーツセンター

日本水泳連盟による検定で、年齢別・性別の基準タイムをクリアした合格者には、認定証と認定バッジが授与されます。

対 25m以上泳げる方(年齢不問)

定 100人(申込順)

¥1種目につき1,000円

※1人2種目まで

申 市内在住・在勤・在学の方は10月7日(土)(それ以外は11日(水))～11月18日(土)に、申込用紙と参加費を問の窓口へ

問 スポーツセンター ☎042-425-0505

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081

史跡 下野谷遺跡

第11回 縄文の森の秋まつり したのやムラへタイムスリップ



下野谷遺跡公園で恒例の縄文まつりです。VRで、5,000年前のしたのやムラ探検やおなじみの縄文体験コーナー・出土品展示ブース・バンド演奏など、子どもから大人まで楽しめる企画が盛りだくさんです。

今年は、下野谷遺跡をモチーフとした商品の販売も行います。

時 10月8日(日)
午前10時～午後4時
場 下野谷遺跡公園

※雨天時：東伏見小学校体育館

※いずれも駐車場なし。

当日、直接会場へ

◆社会教育課 ☎042-438-4079



西東京市民みんなの大運動会

第17回 市民スポーツまつり



時 10月9日(祝)午前9時30分～午後4時
場 向台運動場・市民公園グラウンド

※当日、直接会場へ。雨天時：総合体育館

□送迎バス運行時間

午前8時～午後4時30分(保谷庁舎⇄田無庁舎⇄会場) 保谷庁舎を毎時00分、会場を毎時30分に出発

□競技 かけっこ・宝さがし・玉入れほか

□イベント 和太鼓・キッズチアほか

□チャレンジコーナー 棒バランス・輪投げ・ストラックアウト・垂直跳びほか

□特設コーナー 井口資仁選手応援コーナー・ラグビー体験ほか

□模擬店 焼きそば・とん汁・お団子ほか

□フリーマーケット 約100店舗

□お楽しみ抽選会

申 抽選券付プログラムを配布します。事前にプログラムをお持ちの方は、抽選番号を押しますので受付までお越しください。

問 ●NPO法人西東京市体育協会

☎042-425-7055

●実行委員会 菅野 ☎042-421-7075

◆スポーツ振興課保 ☎042-438-4081



玉入れの様子

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。