

～オランダ連携プロジェクト～ オランダからマルレーネ選手来日！

時 7月4日(休)午後4時30分～6時

場 スポーツセンター

内 パラアスリートとの交流、誰もが一緒にスポーツをするためのワークショップ

講 リタ・ファン・ドリエルさん、マルレーネ・ヴァン・ガンセウインケル選手(パラ陸上競技)

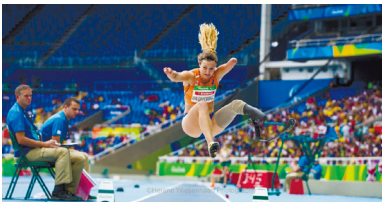
持 動きやすい服装、室内履き

申 7月1日(月)までに、電話・メールで氏名・年齢・電話番号を下記へ

□後援 オランダ王国大使館

▶スポーツ振興課 保 042-438-4081

✉sports@city.nishitokyo.lg.jp



フレイルサポーター募集

フレイルサポーターで地域デビュー！

フレイル予防



毎日を元気に過ごすために、いま注目のキーワード「フレイル予防」を、市民に広める「フレイルサポーター」になって地域デビューをしませんか。

3日間の養成研修を終了後、実際に市内外で活動していただけます。地域のために何かできることを探している方など興味のある方は、下記日程などをご確認のうえ、ぜひお申し込みください。

□日程 ※全日程参加必須

会場	日程	時間	内容
防災センター	8月6日(火)	午後2時～4時	事前説明会
	22日(木)	午後1時～5時	養成研修
	23日(金)		

時・場 下表参照

定 10人程度(申込順)

対 在住・おおむね65歳以上で、下記の研修および月2、3回程度の活動に参加できる方

申 6月17日(月)午前9時から、電話で住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

▶高齢者支援課 保

042-438-4102

西東京市民文化祭 舞台進行などの裏方ボランティアを募集

秋に開催する市民文化祭のオープニングイベントで舞台進行や、そのほかの開催準備を行う実行委員のお手伝いを通して、市民文化祭を体験しませんか。

時・場 ●説明会：8月24日(土)午前11時・保谷庁舎2階

●リハーサル：9月25日(火)・26日(水)午後5時・保谷こもれびホール

●本番：10月19日(土)午前9時～午後5時・保谷こもれびホール

対 上記日程に全て参加できる方

※その他にもお手伝いしていただき

たい日がありますので、参加可能な日をお申し出ください。

申 7月5日(金)(必着)までに、件名「市民文化祭ボランティア募集」・住所・氏名・電話番号・ファクス番号・メールアドレスを〒202-8555市役所文化振興課へ郵送・ファクス・メール・持参(保谷庁舎3階)

□企画運営 同実行委員会

▶文化振興課 保

042-438-4040

FAX 042-438-2021

✉bunka@city.nishitokyo.lg.jp

市内の情報をお届けします

大好きです 西東京

市内の魅力編

～四季折々の草花～

とうとう関東も梅雨に入り、どんよりした天気が多くなってきてしまいましたが、その一方で市内各所では紫陽花が色鮮やかに咲き始めているようです。

市内であれば公園やお寺でもよく見かけますが、意外と道路脇のちょっとした空き地や、駅前の生け垣のような場所でもひっそりと咲いていたりします。

雨が続き外に出ることも少なくなりがちですが、この時期ならではの雨に映える紫陽花を探しに、お散歩

に出かけてみてはいかがでしょうか。

実は市のホームページの背景に使われている写真も、季節ごとに切り替わっていきます。ぜひチェックしてみてください。



▶秘書広報課 保 042-460-9804

理科・算数だいすき実験教室 (早稲田大学連携事業)

普段の授業ではなかなか経験することのない本格的な実験が体験できます。今年は初めてプログラミング講座も開催しますので、ぜひご参加ください。

時 7月27日(土)・28日(日)

午後2時～4時30分

場 早稲田大学高等学院(練馬区上石神井3-31-1)

対 在住・在学の小学生と保護者

申 6月28日(金)午後5時(消印有効)までに、往復はがきで第1～3希望までの講座番号・学校名・学年・児童氏名・住所・電話番号・付き添いの保護者氏名を〒202-8555市役所教育企画課へ郵送または持参(保谷庁舎3階)

※申込多数は抽選

※詳細は市HPをご覧ください。

▶教育企画課 保

042-438-4070



ペットボトルロケット発射時の様子

市内産新鮮夏野菜の 爽やか時短料理講座

市内で採れる旬の野菜の収穫体験と、簡単にできる栄養満点の調理を紹介しします。講座内では、調理実習のほか、市内で野菜を生産している農業者の方がその魅力についてお話しします。

時 7月17日(水)午前10時～午後1時

場 消費者センター分館

内 野菜の収穫体験・野菜を使った調理実習

対 在住・在勤・在学の方

定 20人(申込多数は抽選)

講 岩崎亮介さん(レイモンドファーム)・田代由紀子さん(野菜ソムリエ・アスリートフードマイスター)

¥500円(材料費)

持 参加決定者に別途お知らせ

申 7月3日(水)(必着)までに、往復はがき・ファクス・メールで件名「市内産夏野菜の調理実習」・住所・氏名・年齢・電話番号、ファクスの場合は返信先番号を〒202-8555市役所協働コミュニティ課へ

▶協働コミュニティ課 保

042-438-4046

FAX 042-438-2021

✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



ナスのガパオ風ライス



多摩六都科学館 ナビ

①プランクトンの世界をのぞいてみよう

プランクトンってどんな生きもので、どこにいるのでしょうか？

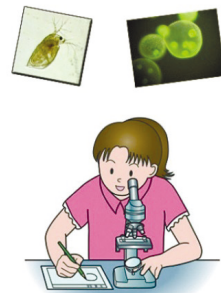
身近なプランクトンを生物顕微鏡で観察してみましょう。

時 7月6日(土)午後1時30分～3時

対 小学4年生以上

定 15人

¥入館券500円(4歳～高校生200円)



②妖怪ドロリンスライムをつくろう

とってもよくのび～るスライムをつくって、そのひみつをさぐってみよう。

時 7月6日(土)・7日(日)・13日(土)～15日(祝)

●午前10時30分 ●午後1時15分

●2時30分(各回45分)

対 小学生(小学3年生以下は保護者同伴)

定 各回8人

¥材料費1,620円(キット代)・入館券500円(4歳～高校生は200円)

□共通

申 6月24日(月)必着までに、問のHPからまたははがきでイベント名・開催日(②は希望時間も記入)・氏名・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号を問へ(申込多数は抽選し、当選者のみに参加券を送付)

場・問 多摩六都科学館 〒188-0014 芝久保町5-10-64

042-469-6100

■休館日：6月17日(月)・24日(月)