

イベントNEWS もっと知ろう! 楽しもう!

※オンライン開催事業は、通信機器とインターネットへの接続環境が必要です。

できることから始めよう! 楽しみながら省エネ生活 夏編

7月13・27日(木)

午後7時30分～9時

※各回同内容

Zoomによるオンライン講座

家計にも環境にも優しい省エネ術を学びます。うちエコ診断士の講師がライフスタイルや性格にフィットした「夏の省エネ」の仕方を紹介します。

対 在住・在勤・在学でオンライン講座を受講できる環境のある方

定 各回10人(申込順)

講 秋山香織さん(環境省認定うちエコ診断士)

申 7月4日(火)午前10時からメールで、件名「省エネオンライン講座」、住所・氏名・年齢・電話番号・受講希望の日時を問へ

問 エコプラザ西東京

☎042-421-8585

✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課 ☎042-438-4042

夏野菜市 地元の生産物を地元の皆さんへ

7月15日(土)

午前9時～午後2時(荒天時中止)

JA東京みらい田無支店

内 夏野菜の販売 ※売り切れ次第終了 ※キッチンカーも出店します。

主 催 JA東京みらい西東京地区田無直売会

問 JA東京みらい田無支店

☎042-461-8047

▶産業振興課 ☎042-420-2820

いろいろなことばでたのしむ おはなし会(夏スペシャル)

7月16日(日) 午前11時～正午

谷戸図書館

内 日本語・英語・中国語・韓国語で絵本の読み聞かせやゲーム

対 3歳以上 ※未就学児は保護者同伴

定 親子10組まで

申 前日までに谷戸図書館へ来館した際か、電話・メールでお申し込みください(先着順)。

▶谷戸図書館 ☎042-421-4545

✉lib-uketsuke@city.nishitokyo.lg.jp

障害者サポーター養成講座 (中級編)

7月22日(土) 午後2時30分

(受付:2時から)

保谷障害者福祉センター

この講座は、参加・体験型の内容で開催します。受講者の方には、障害者サポーターとして住所などを登録してもらい、情報の発信やサポーター同士のつながりなどにより受講された方の障害者支援の活躍の場を広げていきます。

※受講証明としてサポートリストバンドを贈呈

対 初級編受講者

持 初級編でお渡ししたサポートバンドナまたはサポートキーホルダー

申 前日までに電話で問へ

問 (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

プールで泳いでみませんか

●7月23日(日) 午後1時～3時

●8月20日(日) 午後1時～3時

ひばりが丘中学校プール

夏休みにひばりが丘中学校のプールで障害児(者)への水泳教室を行います。

対 在住・在勤・在学の障害児(者)

定 各回20人(申込多数は抽選)

申 申込用紙を障害福祉課(両庁舎1階)または市HPでダウンロードのうえ、各回前々日までにファクス・メールで問へ

問 あくあ・じょい

☎042-445-1173

✉aqua.joy.contact@gmail.com

▶障害福祉課 ☎042-420-2804

シニア大学単科講座

自分でできる、カラダのゆがみ改善講座

●1期(全4回)8月2・9・16・23日(水)

午前9時20分～10時45分

●2期(全4回)9月6・13・20・27日(水)

午前9時20分～10時45分

住吉老人福祉センター

※1期と2期は同じ内容です。

膝や腰の痛みにつながるゆがみを自分で正していく方法の理論と実技を学びます。

対 在住の60歳以上で全日出席できる方
定 20人(申込多数は、初めての方を優先し抽選)

申 7月10日(月)(必着)までに、往復はがきで講座名(ゆがみ1期またはゆがみ2期)・住所・氏名・年齢・電話番号・利用証(福祉会館・老人福祉センター)の有無を明記し、〒188-0011田無町5-5-12社会福祉協議会福祉支援課へ
※医師から運動制限の指示がある方は、相談のうえお申し込みください。

※はがき1枚につき1人のみ

問 社会福祉協議会 ☎042-497-5136

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

先輩ママとお話する会

8月3日(木)

●午前 9時15分～10時15分

● 10時30分～11時30分

障害者総合支援センターフレンドリー

障害のあるお子さんの保護者が相談員となって、同じ立場から相談を受け、一緒に考えます。お子さんの発達や子育ての不安なことを相談したり、地域

の学校や医療機関についての情報も聞けます。

対/定 障害のあるお子さん(就学前から高校生)の保護者/各回1人(申込順)

申 実施日の5日前までに電話で問へ

問 基幹相談支援センターえぼっく

☎042-452-0075

▶障害福祉課 ☎042-420-2805

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

8月4日(金)

午後1時30分～4時15分

きらっと2階

年金など各種制度の基本的知識を学び、シニア世代の働き方を考えます。

対 55歳以上で働く意欲のある方

定 30人

申 7月3日(月)から電話または問のHPから(予約専用ダイヤル ☎03-5422-1399 ※平日午前9時～午後5時)

問 東京しごとセンター

☎03-5211-2335

▶産業振興課 ☎042-420-2819

初めての方対象 フレイルチェック



年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量・握力など)や質問票で楽しく確認することができます。定期的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。

時・場 ※各会場とも①と②両日参加

会場	対象地域	日程	時間
西原総合教育施設	緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町	①7月19日(水)	午後2時～4時
		②令和6年1月24日(水)	
新町福祉会館	南町・向台町・新町・柳沢・東伏見	①7月25日(火)	
		②令和6年1月30日(火)	
下保谷福祉会館	ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町	①9月12日(火)	
		②令和6年3月12日(火)	
住吉老人福祉センター	北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町	①9月27日(水)	
		②令和6年3月13日(水)	

定 各15人(申込順)

対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方

申 7月3日(月)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ

※6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。

※次回の募集は9月1日号掲載予定

▶高齢者支援課 ☎042-420-2812

7月の人権・身の上相談のご案内

人権侵害、偏見や差別、近所付き合いでの悩みごとなど人権擁護委員が市民の皆さんの相談をお受けします。

正午・午後1時～4時

場 田無庁舎2階

申 7月3日(月)から電話で下記へ

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

「一日図書館員」になってみませんか?

申 7月1日(土)～9日(日)に、直接希望する図書館の窓口へ(電話不可。1人1館まで)

※申込多数は在住・在学で申込者ご本人、初めての方を優先

▶柳沢図書館 ☎042-464-8240

※いずれも午後1時30分～4時30分

□中央図書館

時 ①7月25日(火) ②26日(水)

対/定 ①小学5年生～中学生

②小学4～6年生/各6人

□保谷駅前図書館

時 ①7月26日(水) ②8月3日(木)

対/定 ①小学4～6年生

②小学5年生～中学生/各6人

□芝久保図書館

時 ①7月27日(木) ②8月3日(木)

対/定 小学4年生～6年生/各3人

□谷戸図書館

時 ①7月21日(金) ②28日(金)

対/定 小学4年生～6年生/各6人

□柳沢図書館

時 ①8月1日(火) ②2日(水)

対/定 ①小学4年生～6年生

②小学5年生～中学生/各6人

□ひばりが丘図書館

時 ①7月27日(木) ②28日(金)

対/定 ①小学4年生～6年生

②小学5年生～中学生/各6人

多摩六都科学館 ナビ

0歳からのプラネタリウム

赤ちゃん大歓迎! 泣いてもOK! 0歳から3歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。

※乳幼児をお連れでない方の観覧はお断りする場合があります

時 7月20日(木)午前10時30分～11時・11時30分～正午

対 0～3歳くらいの乳幼児とご家族

定 234人

¥観覧付入館券(展示室+プラネタリウムを1回)1,040円(4歳～高校生420円)

申 当日開館時よりインフォメーションにて観覧券を販売(先着)

場・問 多摩六都科学館

☎042-469-6100

※休館日: 7月3日(月)・10日(月)・18日(火)