

美背中メイク講座【保育あり】

9月20日(金) 午前10時~11時30分
田無総合福祉センター

対/定 在住で18~64歳の女性/15人(申込順)
*初回の方優先
申 9月13日(金)までに電話・メールで件名「美背中メイク」・希望日・氏名・生年月日・住所・電話番号・保育希望の有無(希望者は子どもの氏名・生年月日・性別)を下記へ

健康課 042-438-4037
seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

事業承継個別相談会

9月25日(水)
午後1時30分 3時
*各回完全予約制
田無第二庁舎5階

国が運営している「東京都多摩地域事業承継・引継ぎ支援センター」の専門相談員が事業承継に関するアドバイスを行います。

対 事業承継・引継ぎについてお考えの中小企業経営者、市内で事業を引き継いで創業を検討している方
申 9月18日(水)までに電話または市HP内のチラシ兼申込書に必要事項を記入のうえファクスで下記へ

産業振興課 042-420-2819
042-420-2893



生活習慣病予防講演会「脱メタボ 家族みんなで考える生活習慣」

9月26日(木)
午後1時30分~3時(1時20分開場)
田無第二庁舎4階

ご希望の方に、講演後血管年齢測定を行います。

対 医師と管理栄養士による生活習慣病と生活改善についての講演・血管年齢測定
対/定 在住の方/30人(申込順)
申 9月19日(木)までに電話・申込フォームから

健康課 042-438-4037



しゃきしゃき体操パート1講座

9月27日(金) 午前10時~11時30分
田無総合福祉センター

初心者大歓迎!足の筋力やバランス能力を向上させましょう。

対/定 在住で立位で体操ができる方/15人(申込順)
申 前日までに電話
*10人以上で出張講座も実施します(平日の午前9時~午後5時、会場はご用意ください)。

健康課 042-438-4037

障害者サポーター養成講座(初級編)

9月28日(土)
午後2時30分~3時30分
谷戸公民館

障害のある方が困っているときにちょっとした手助けをする障害者サポーター養成講座(初級編)を開催します。
*参加者にはサポーターの証しであるサポートキーホルダーを贈呈

対 ヘルプカード・ヘルプマークとはなど
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

ENJOYニュースポーツ 秋のポッチャ交流会!

9月29日(日)
午前9時30分~11時30分(受付:9時10分)
スポーツセンター

人気のスポーツ「ポッチャ」を試合形式で楽しみましょう。普段運動していない方、障害のある方でも参加できます。

対 ボールをいかに標的に近づけるかを競います。
対 在住・在勤・在学で小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
定 48人、12チーム(申込多数は抽選)
*個人またはチーム(1チーム4人まで、コート内3人)で申込
*個人での申込は主催者側でチームを組みます。
持 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など
申 9月11日(水)消印有効)までに、申込フォームまたは往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を〒188-8666市役所スポーツ振興課へ

スポーツ振興課 042-420-2818



災害・防災講座 ~西東京市での災害・防災に備えるポイントを学ぶ~

9月29日(日) 午後1時30分~3時30分
エコプラザ西東京

対 能登半島の今 風水害を正しく知る
対 災害発生時に命を守る方法
対 災害から命を守るための備え
対 持続可能なまちづくりに向けてなど

対 在住・在勤・在学の18歳以上の方
定 20人(申込順)
持 筆記用具
申 9月5日(休)午前11時~25日(休)午後5時に電話・メールで問へ
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

栄養・食生活相談

10月1日(火)
午前9時~正午(1人30分程度)
防災・保育保健福祉総合センター2階

対 肥満や糖尿病などの生活習慣病予防の食事などについて管理栄養士による個別相談
対/定 在住の方/4人(申込順)
申 9月27日(金)までに電話で下記へ

健康課 042-438-4037

就職支援セミナー

①10月2日(水) ②3日(木)
③4日(金)
午後1時30分~3時30分
田無庁舎5階

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
申 9月2日(月)から電話で(株)東京リーガルマインド(運営委託先) 03-5913-6910(平日午前9時~午後5時)へ
問 ハローワーク三鷹 0422-47-8617
▶産業振興課 042-420-2819

日本語スピーチコンテスト2024

10月6日(日)
午後1時~4時
*終了後交流パーティーあり
J:COMコーポレーション

市と関わる外国人の皆さんが、日本で生活して感じたこと、考えたこと、母国への想い、西東京市とのつながりなど、日本語でスピーチします。

定 140人
共催 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)
問 西東京市多文化共生センター 042-461-0381
info@nimic.jp
▶文化振興課 042-420-2817



▲前回のようす

多摩六都フェア 水と緑ウォッチングウォーク

10月12日(土)
午前9時~正午ごろ(予定)
西武新宿線・西武国分寺線・西武西武園線「東村山駅(西口)」

多摩六都の緑地や水辺環境の再発見をしてみませんか。

対 【コース】東村山駅(西口)→弁天池公園→北山公園→八国山たいけんの里→八国山緑地→下宅部遺跡はっけんのもり→多摩湖町1丁目第1仲よし広場→薬師山緑地→廻田緑道→多摩湖緑地→狭山公園→多摩湖→多摩湖駅(解散場所)
定 100人(申込多数は抽選、9月27日(金)ごろまでに結果を通知)
持 飲み物・雨具など
申 9月2日(月)~20日(金)(必着)に下記申込フォームへ。メールまたは往復はがきの場合は参加希望者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を問へ
問 〒189-8501東村山市本町1-2-3東村山市みどり公園課 042-393-5111
midori@m01.city.higashimurayama.tokyo.jp

主催 多摩北部都市広域行政圏協議会
▶みどり公園課 042-438-4045



申込フォーム

保育園合同就職フェア

10月12日(土)
午前10時~午後4時(受付:3時30分まで)
アスタセンターコート

市内の民間保育園が合同の就職説明会を開催します。市内で保育に携わる仕事への就職・転職をお考えの方は、人事担当や現役保育士と話せるチャンスです。開催中は入退場自由、事前準備や予約は不要です。

問 (株)HOPPA、ビーフェア(株)保育運営1課 飯原 03-6260-8367
▶幼児教育・保育課 042-452-6777

パリテ講座 ママとパパにきいてほしい「思春期」とは!? ~子どもとの関わり方のヒントにしよう~

10月16日(水) 午前10時~正午
住吉会館ルピナス

「以前のように話をしてくれない」「いつも不機嫌で無視される」。思春期世代のママ、パパ。こんな子育ての悩みはありませんか。親子関係をより良くするために「思春期の特徴」を学んでみませんか。

対 子育て中の保護者
定 30人(申込多数は抽選)
*保育あり。1歳以上未就園児まで5人
講師 石森正恵さん(助産師)
申 9月1日(日)午前9時~10月10日(休)午後9時に、市HPまたはメールで件名「思春期講座」・住所・氏名・電話番号・保育の有無を明記し下記へ
▶協働コミュニティ課男女平等推進センター 042-439-0075
kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp



市HP

市民体カテスト

10/6(日) 受付:午前9時30分~11時30分
午後1時30分~3時30分
場きらっと *当日、直接会場へ

体力年齢を調べて自身の健康維持・体力づくりのきっかけにしてみませんか?

対 在住・在勤・在学の小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)
種目 握力・長座体前屈・上体起こし・開眼片足立ち・6分間歩行・10m障害物歩行・立ち幅跳び・反復横跳び・20mシャトルラン
*年齢により測定種目が異なります

ます。*体カテストを受けた方は、骨密度・血管年齢・脳年齢・ヘモグロビンの測定が受けられます。
持 室内用運動靴(必ず持参)・運動ができる服装・タオル・飲み物・新体カテスト実施記録(持っている方)

▶スポーツ振興課 042-420-2818