

ENJOYニュースポーツ

1月26日(日)

午前9時30分～11時30分
(受付:午前9時20分)
きらっと ※当日、直接会場へ

普段運動していない方など、誰でもすぐにゲーム(ポッチャ・モルックなど)が楽しめます。初級パラスポーツ指導員の資格を持ったスポーツ推進委員もいますので、障害のある方も安心して参加できます。

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) 対 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など

▶スポーツ振興課 042-420-2818

労働セミナー

1月31日(金) 午後2時～5時

東京都労働相談情報センター多摩事務所

対 「働くこと」の意味と歴史について考える 対 労働者、テーマに関心のある方 定 70人(申込順) 申 電話… 問 東京都労働相談情報センター多摩事務所 042-595-8731

▶協働コミュニティ課 042-439-0075

ボディケア講座～腰痛予防～

2月5日(水)

午後1時～2時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

対 理学療法士による、腰痛予防に関する話と自宅でできる体操 対 在住で18歳以上の方 定 15人(申込順) ※1歳未満の子どもの子連れ参加可 申 前日まで ●電話…下記へ

▶健康課 042-438-4037

リハビリ窓口相談

●2月5日(水)

午後2時15分～3時15分

●20日(木)

午前11時15分～午後0時15分

防災・保谷保健福祉総合センター3階

運動や福祉用具・住宅改修などについて理学療法士が相談をお受けします。対 リハビリに関する相談を希望する方および関係者 定 各2人(申込順) 申 前日まで ●電話…下記へ ▶健康課 042-438-4037

不登校関連講演会

子どもが学び育つために大切なこと

2月6日(木)

午後3時～午後5時30分
J:COMコール田無

川崎市子ども夢パークなど、不登校支援に実績のある認定NPO法人フリースペースたまりば理事長の西野博之さんが、子どもたちに必要な多様な学びの場や支援についてお話しします。また市内の不登校支援機関の活動についてもご紹介いたします。

申 電子申請…市HPから(申込順)

□協力 不登校などで悩む子ども達の居場所「ぼくの一む」

▶教育支援課

042-420-2829



市HP

中学・高校生年代イベントプロジェクト『パフォーマンス翔!笑?! SHOW!!!』

2月9日(日)

午後2時15分(開場:2時)
タクトホームこもれびGRAFAREホール

高校生スタッフが企画・運営するイベントです。市内近隣の中学生や高校生などがさまざまなパフォーマンスの発表をします。

対 小学生以上 定 200人程度 申 2月7日(金)まで 市内児童館・児童センターで無料チケットを配布中 ※チケットはなくなり次第終了

※詳細は電話で問または市HP「中学・高校生年代イベントプロジェクト」へ 問 新町児童館 0422-55-1782

▶児童青少年課 042-460-9843



NPO市民フェスティバル

●パネル展示

2月10日(月) 午前11時～

14日(金) 午後4時(11日を除く)

田無庁舎2階

●体験イベント

2月15日(土)

午前10時30分～午後4時

市民文化プラザONEFORALL西東京

参加する楽しさ、発見する喜び!市内を中心としたNPOや市民団体の活動を紹介するイベントです。パネル展示に加え、ワークショップなどの体験イベントを行います。「孤独のグルメ」原作者の久住昌之さんのトークショーも開催します(要予約)。

申 電子申請…申込フォームから

問 市民協働推進センターゆめこらぼ

042-497-6950

▶協働コミュニティ課

042-420-2821



申込フォーム

健康ポイントアプリ「あるこ」三市一町合同ウォークラリー参加登録受付中!

イベント期間:
2月10日(月)～28日(金)

健康ポイントアプリ「あるこ」を使用し、西東京市・和歌山県有田市・東京都青梅市・東京都瑞穂町の3市1町で、歩数を競い合うイベントを行います。参加され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。

□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

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、

他必須項目を入力

▶健康課 042-438-4037



グッピーヘルスケア

日本の伝統的な「エコバッグ」
ふろしき活用講座

2月11日(祝)

午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

包む物やシーンに合わせて繰り返し使えるふろしきは、日本に昔からあるエコで便利な道具です。ふろしきのいろいろな使い方を学んでみませんか。

対 在住・在勤・在学の18歳以上の方 定 15人(申込順) ※ふろしきは講座内で貸出

問 大工原智子さん(FURO SHIKIラッピング・コーディネーター)

申 1月17日(金)午前11時～2月7日(金)午後5時 ●電話・メール…講座名・氏名・住所・電話番号・年齢を問へ

※受付開始時間より前の申込は無効

問 エコプラザ西東京 042-421-8585

問 ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp ▶環境保全課 042-438-4042

糖尿病予防講座

2月12日(水)

午前10時～11時15分
田無総合福祉センター

対 保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話 対 糖尿病を予防するための生活習慣を学びたい方および家族 定 10人(申込順) ※通院・服薬中の方は参加できません

申 2月7日(金)まで ●電話・メール…件名「糖尿病予防講座」・氏名・住所・生年月日・電話番号を下記へ

▶健康課 042-438-4037

問 seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

山仕事体験会と伐採木などの配布

2月15日(土)

午前10時～正午
(伐採木の配布は午後1時～3時)
西原自然公園 ※雨天翌日

①山仕事体験会

造園業者による立木伐採の見学と伐採後の太さ5cm程度の枝を手鋸で切る作業です。終了後希望者には伐採枝などを配布します。

対 小学3年生以上(小学生は保護者同伴) 定 20人(先着) 対 作業できる服装・靴・軍手

西東京市多文化共生センター
Nishitokyo Multicultural Center

(月)～(金)午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

西東京市多文化共生センターでは、相談員による通訳(英語・中国語・韓国語・スペイン語)やテレビ電話を利用して、外国人が生活する中で困ったことや知りたいことをさまざまな言語で相談できます。

テレビ電話は相談員と一緒に操作します。相談してください。※相談者の個人情報は守ります。

□相談できる言語 18言語
英語・中国語・韓国語・ポルトガ

②伐採木の配布

資源再利用を目的に希望者へ配布します。※申込多数は調整

申 1月31日(金)まで ●電話・メール…住所・氏名・電話番号(②は希望本数)をみどり公園課へ

□共催 西原自然公園を育成する会 ▶みどり公園課 042-438-4045 問 kouen@city.nishitokyo.lg.jp

非核・平和学習会

2月22日(土)

午後2時(開場:午後1時30分)
文華女子高等学校講堂2階

※当日、直接会場へ ※エレベーター・エスカレーターはありません。

2024年のノーベル平和賞を受賞した日本原水爆被害者団体協議会の代表委員である田中熙巳さんが「ノーモア広島・長崎～核兵器のない世界をどう実現するか～」をテーマに、平和についてお話しします。この機会に平和の大切さについて考えてみませんか?

対 最大1,000人(先着) 対 スリッパ・外履き入れ

□共催 非核・平和をすすめる西東京市民の会

▶協働コミュニティ課 042-420-2821

くらしヘルパー養成研修(全2日)

3月4日(火)・5日(水)

午前9時～午後5時
田無庁舎5階

訪問介護(ヘルパー)の仕事をするための基礎研修です。※市独自基準の訪問サービス(家事援助のみ)の従事資格が取得可

対 高齢者へのヘルパーの仕事をする意欲のある18歳以上の方(高校生を除く) 定 40人(申込順) 申 2月7日(金)まで ●電話・はがき・専用申込書(市HPから)…住所・氏名・生年月日・職業・電話番号・受講動機を下記へ

※詳細は市HPまたは下記へ

▶高齢者支援課 042-420-2815

〒188-8666市役所高齢者支援課介護事業者係



市HP