

す。みなさまのパワーでフェスティバルを盛り上げましょう。
【対】主に市内で活動しているNPO法人・市民活動団体 【申】11月1日(出)までに、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【田】
☎042-420-2821
申込フォーム

あるこ 街なかウォーキング

11月8日(土)
午前9時30分～午後3時
※6部制(1回の講座は約15分)
田無庁舎2階入り口

ウォーキング協会によるウォーキングイベントを開催します。参加者には、市民まつり会場内のゴール地点で景品をプレゼントします。「ストレッチ・ワンポイントウォーキング講座(15分)」の実施後に、各自でゴール地点の「西東京いこいの森公園 健康課ブース」まで、好きなルートで歩きます。
【対】市内に住民票のある方 【申】10月22日(水)までに、申込フォームから
▶健康課【保】
☎042-439-3526
申込フォーム

ケアラーズスクール

①11月8・15・22日(土)
午後2時～4時
SOMPOケア「そんぽの家5保谷駅前」(東町3-5-2)
②12月6日(土)
午後2時～4時
保谷駅前公民館

①はじめてのケアラーコース(全3日コース)
突然訪れる介護…今のうちから学んでおきませんか?
【対】申込者または家族が在住の方
定20人(申込順) 【申】11月4日(火)までに、電話で【問】へ
②認知症ケアを学ぶケアラーズセミナー(1日コース)
はじめてのケアラーコースに比べ、認知症介護者向けの内容です。
【対】申込者または家族が在住の方
定40人(申込順) 【申】12月3日(火)までに、電話で【問】へ
【問】ケアラーズスクール事務局
☎03-5431-0388
▶高齢者支援課【田】
☎042-420-2815
市HP

栄養・食生活相談

11月12日(水)
午後1時～4時(1人30分程度)
防災・保谷保健福祉総合センター2階
【内】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】市内に住民票がある方
定4人(申込順) 【申】11月7日(金)までに、電話で下記へ
▶健康課【保】☎042-439-3526

栄養ミニ講座

11月12日(水) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター2階
【内】腸活で免疫力アップ! 【対】在住の

方 定15人(申込順) 【申】11月7日(金)までに、電話で下記へ
▶健康課【保】☎042-439-3526

【11月12日(水)～25日(火)は女性に対する暴力をなくす運動期間です】
講演会・パネル展示・ワークショップ

□講演会 「DVを知りなおす～男性被害の存在から見えるもの」
DVは“女性が被害者”というイメージが強いですが、実は男性が被害を受けるケースも少なくありません。見えにくい現実を知ること、誰もが安心して暮らせる社会へつながります。一緒に学んでみませんか。
時11月22日(土)午前10時～11時30分
場オンライン(Zoom) 定50人(申込多数は抽選) 【講】濱田智崇さん(京都橋大学総合心理学部総合心理学科准教授)
【申】11月14日(金)午後5時までに、市HPの申込フォームまたはメールで件名「DVを知りなおす」・住所・氏名・電話番号・Zoomの参加名を下記へ
□展示
時11月12日(水)～21日(金) 場住吉会館ルピナス 【内】DV啓発パネル
□ワークショップ
時11月12日(水)午前11時～午後3時
場住吉会館ルピナス 【内】パープルリボンプロジェクトをすすめる会によるワークショップ 料100円
※詳細は市HPへ
▶男女平等推進センター
☎042-439-0075
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp
市HP

しごたま就職面接会in西東京

11月14日(金)
午後0時45分～4時(受付:0時15分)から
きらっと

就職面接会を開催します。書類選考なしで企業と面接できます。
【持】履歴書(面接を希望する企業数分)
□参加企業 20社程度
※参加企業など詳細は、【問】のHPへ
※車でのご来場はご遠慮ください。
※会場は土足禁止(スリッパ貸出有)
【申】・【問】東京しごとセンター多摩
☎042-521-6761
(平日午前9時～午後8時)
▶産業振興課【田】
☎042-420-2819
【問】のHP

公園で学ぶ生物多様性
～小金井公園での取組紹介～

11月15日(土) 午前10時～正午
※荒天の場合、11月16日(日)に順延
都立小金井公園
※現地までマイクロバスにより送迎

□集合・解散
●タクトホームこもれびGRAFAREホール前(集合:午前9時/解散:午後0時35分)
●田無庁舎1階ロータリー(集合:午前9時25分/解散:午後0時20分)
西東京市を含む4つの市にまたがる都立小金井公園。この公園での生物多様性に関わる取組を現地にて学習します。
【対】在住・在勤・在学の中学生以上の

方 定18人(申込多数は抽選) 【持】筆記用具・飲み物 【申】10月16日(休)～27日(月)に、電話・メールで講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢・集合場所を【問】へ ※電話の場合は20日(月)を除く ※当選者には28日(火)に連絡します。
【問】エコプラザ西東京
☎042-421-8585
✉ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp
▶環境政策課☎042-438-4042

市民体力づくり教室
秋のウォーキング
～宇宙とモルックを知る秋の旅～

11月16日(日)
午前8時30分～午後0時30分
集合:JR中央線・西武多摩川線武蔵境駅南口 境南ふれあい広場公園
解散:西武多摩川線新小金井駅
※小雨決行、雨天中止の場合、11月23日(祝)に順延

国立天文台を経て秋の野川公園でモルックや散策を楽しみます。
□コース 武蔵境駅～富士見通り～大沢青少年広場～天文台通り～国立天文台～(都立)野川公園～新小金井駅 約6.4km
【対】在住・在勤・在学小学生以上の健康な方(小学生は保護者同伴) 定40人(申込順) 料無料(交通費は自己負担) 【持】歩きやすい靴・服装、タオル、飲み物、雨具など 【申】10月16日(休)～28日(火)(必着)に、申込フォームまたは往復はがきに参加者全員の住所・氏名・年齢・当日連絡のつく電話番号を明記し、〒188-8666市役所スポーツ振興課「秋のウォーキング」係へ
▶スポーツ振興課【田】
☎042-420-2818
市HP

緑のアカデミー
「匠の技とグリーンアドベンチャー」

11月22日(土)
午前10時～11時30分(受付:午前9時45分)から ※荒天中止
西東京いこいの森公園

市内の植木職人の匠の技を見学し、クイズとゲームをしながら公園内を散策する「グリーンアドベンチャー」を行います。緑の相談窓口も行います。グリーンアドベンチャー参加の方で事前申込をした方は花の寄せ植えをして、持ち帰ることができます。
【対】小学生以上の児童と保護者 定①グリーンアドベンチャー(花の寄せ植え付):30組(申込順) ②当日申込(花の寄せ植え無):15組(先着)※匠の技の見学と緑の相談窓口は申込不要
※詳細は市HPへ
【申】①10月17日(金)から、申込フォームへ
▶産業振興課【田】
☎042-420-2820
申込フォーム

理科・算数だいすき実験教室

11月30日(日)
●午前10時～正午
●午後2時～4時
市立保谷中学校

身近にあるものを使った実験で、「なぜ?」を「おもしろい」に変えてみよう。理科と算数の講座を通して、ものごとの仕組みや不思議を体験しませんか?
【対】在住・在学の小学1～6年生(保護者同伴) 定各講座親子20組(申込多数は抽選) 【申】10月31日(金)午後5時までに、申込フォームから
※詳細は市HPへ
▶教育企画課【田】
☎042-420-2822
市HP

「介護の日」イベント

11/13(木) 午前11時～午後4時30分
アスタセンターコート
※スケジュールは下記の表を参照

11月11日(いい日いい日)は介護の日。介護についての理解と認識を深め、介護に関わる方の支援と、地域の支え合いや交流の促進を目指します。

タイムスケジュール	
午前11時	オープニング
11時10分	「“知らないまま”より、“知って安心”」通所介護(デイサービス)のこと(高齢者センターきらら)
11時45分	西東京しゃきしゃき体操 (西東京しゃきしゃき体操推進リーダー)
午後0時15分	地域サロンの魅力を知ろう!(西東京市社会福祉協議会)
0時35分	福祉用具の正しい理解(セルフリラハボ)
1時5分	いつまでもおいしく食べるために!! ～のどと飲み込みの健康～(多摩北部医療センター)
2時20分	のどピコ体操レクチャーコンサート(東京ベルズ)
3時50分	介護寄席(西東京市PR親善大使 林家久蔵)
4時25分	クロージング

□展示
福祉用具展示(西東京市介護保険連絡協議会福祉用具分科会)、社会福祉協議会PRコーナー、訪問介護ふれあいの場、介護川柳、フレイルチェック
□共催 西東京市社会福祉協議会
▶高齢者支援課【田】☎042-420-2815