

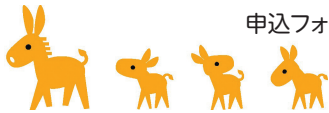
している認知症のある方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症サポーター養成の取組は全国的に展開されています。

▶高齢者支援課

☎042-420-2811



申込フォーム



おでかけおはなし会 in MUFG PARK

11月15日(土)

①第1回：午前11時30分～午後0時30分 ②第2回：午後1時30分～2時30分

MUFG PARKまちライブラリー

※当日、直接会場へ

※雨天中止(小雨決行)

屋外でおはなし会をします。大型絵本の読み聞かせや紙芝居、手あそびもあります。

対①1～2歳向け ②3歳以上向け

※詳細は図書館HPへ

▶ひばりが丘図書館

☎042-424-0264



図書館HP

図書館縁講演会 「講談で学ぶ 西東京」

11月16日(日) 午後2時～4時
谷戸公民館

在住の女流講談師・桃川鶴女さんによる、西東京市を学べる講演会です。講談についての解説や演目「玉川上水の由来」も披露予定です。

定50人(申込順) 講談師 桃川鶴女さん(講演会) 申10月29日午前10時から、下記へ電話・来館、または図書館HPから

▶中央図書館

☎042-465-0823



図書館HP

女性のための腹筋・ヒップアップ トレーニング(保育あり)

11月20日(木) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター3階

対市内に住民票がある18～64歳の女性(産後6カ月以上経過している方)

定10人(申込順) 申11月17日(月)までに、電話・メールで件名「腹筋・ヒップアップ」・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 ☎042-439-3526

✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

息子介護者の会・娘介護者の会

11月22日(土) 午前10時30分～正午
イングビル

高齢者の介護を担っている息子さん・娘さんならではの日頃の悩みを相談したり、同じ立場の方同士で語り合ってみませんか？

対高齢者の介護を担っている息子さん・娘さん 申前日までに、電話でお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

▶高齢者支援課

☎042-420-2811

ひきこもり家族セミナー

①11月22日(土)／田無第二庁舎4階

②12月13日(土)／谷戸分庁舎

③令和8年1月31日(土)／谷戸分庁舎

④2月28日(土)／田無第二庁舎4階

※時間はいずれも午後1時～3時

まわりにひきこもり状態の方がいる家族などを対象に、講座や同じ悩みを持つ家族などとの交流会を行います。

対①ひきこもり状態を理解する(理解編) ②家族をひらく(実践編) ③居場所につながる(実践編) ④地域資源を知る(実践編) 対ひきこもり状態にある当事者のご家族など(市外の方も可)

定各回20人(申込順) 講師 高橋薫さん(NPO法人文化学習協同ネットワーク)

申下記へ電話または申込フォームから

※複数回の申込も可

▶地域共生課

☎042-420-2746



申込フォーム

栄養・食生活相談

11月26日(水)

午前9時～正午(1人30分程度)
防災・保谷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 対市内に住民票がある方 定4人(申込順) 申11月20日(木)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎042-439-3526

「みどりの散策路」を歩こう

11月26日(水)

午前9時30分～正午 ※雨天中止

集合・解散：きらっと

「みどりの散策マップ(N)向台・小金井公園コース(4.4km)」の市民公園のみどりと点在する植木畑、小金井公園のコスモスが魅力のコースを歩きましょう！

対水筒・雨具など 申11月4日(火)午前9時～19日(水)午後5時に、電話・メールで住所・氏名・電話番号・年齢を下記へ

▶みどり公園課 ☎042-438-4045

✉kouen@city.nishitokyo.lg.jp

からだところの健康相談 (保健師による面接相談)

11月26日(水)

午後1時30分～3時30分

防災・保谷保健福祉総合センター2階

対市内に住民票がある方 定2人(申込順) 申11月20日(木)までに、電話で下記へ

▶健康課 ☎042-439-3526

事業承継個別相談会

11月26日(水)

●午後1時30分から ●午後3時から

※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します。

対事業承継・引継ぎについて考えている中小企業経営者、市内の事業を引き継いで創業を検討している方など

申11月19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次へ

▶産業振興課

☎042-420-2819

☎042-420-2893



市HP

しゃきしゃき体操パート2講座

11月28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。

対市内に住民票がある方で、立位で体操ができる方 定15人(申込順)

申前日までに、電話で下記へ

※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 ☎042-439-3526

空き家フォーラム in 西東京

11月29日(土) 午前10時～午後4時
イングビル

対①個別相談会：午前11時～午後4時 ②セミナー1：午前10時～11時 ③セミナー2：午後1時30分～2時30分 定①32組(1組30分)(要予約)

②・③各40人(要予約) 申11月28日(金)までに、電話で下記へ

※詳細は市HPへ

▶住宅課

☎042-438-4052



市HP

障害者サポーター養成講座 (中級編)

11月29日(土) 午後2時30分から
保谷駅前公民館

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 対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



エコプラザ西東京リユース祭り



2025 秋



11/23(祝)

午前10時～午後2時

※番号札配布：午前9時から

場エコプラザ西東京

衣類・食器・靴・おもちゃ・雑貨・DVD・CD・本など、再利用可能な不要品を無料で譲り合うリユース活動。当日1人5点まで受取り可。市外の方も参加できます。 ※営利目的の利用不可

□リユース品の持込受付

時11月22日(土)午前10時～午後1時 対在住・在勤・在学の方

定1人10点(セット品は1式で1

点)まで受け付けます。 ※植物、危険物、飲食物、医薬品、貴金属、修理・修繕が必要な物、汚れている物などリユース品として適当ではないと判断した物は不可

問エコプラザ西東京

☎042-421-8585

▶環境政策課

☎042-438-4042



クリスマスリースを作ろう！

～緑のカーテンのつるの再利用～



11/27(木)

午前10時～午後0時30分

場エコプラザ西東京

エコプラザ西東京壁面で毎年育成している「琉球アサガオの緑のカーテン」。このつるを有効利用してリースを作ります。手づくりのリースで華やかにクリスマスの飾りつけをしましょう！

対在住・在勤・在学の方 定15人(申込多数は抽選) 対筆記用具 申11月3日(祝)～11日(火)に、メールで講座名・氏名・住所・日中つながる電話番号・年齢を問へ ※当選者には11月12日(水)にメール連絡

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



写真提供：中島京子さん