

ハーモニー♪講座  
精神障害を抱えるということ  
～ありのままを大切に、無理しないでいい～

2月28日(土) 午後2時～4時  
障害者総合支援センターフレンドリー

講 稲沢公一さん(東洋大学福祉社会デザイン学部社会福祉学科教授) 申込フォームまたは電話で問へ(当日参加可能)  
問 地域活動支援センターハーモニー  
■ 042-452-2773   
▶ 障害福祉課 申込フォーム  
■ 042-420-2804 

市民協働企画提案事業  
Tokyoおやじサミット

2月28日(土) 午後2時30分～5時  
西東京市民文化プラザ

西東京おやじの会連絡会「おやじの木」主催で、市内外で活動するおやじの会が一堂に会して、サミットを開催します。さまざまなおやじの会の活動紹介や、事例報告などを行います。父親の地域参加に興味のある方は、ぜひご参加ください。

定 150人 申込 2月14日(土)までに、申込フォームまたはメールで問へ  
問 西東京おやじの会連絡会 おやじの木  
✉ nishi.tokyo.oyaji.summit2026@gmail.com   
▶ 協働コミュニティ課 申込フォーム  
■ 042-420-2821 

申込フォーム

栄養ミニ講座

3月3日(火) 午前10時～11時  
田無総合福祉センター

腸活で免疫力アップ! 対在住の方 定 15人(申込順) 申込 2月26日(木)までに、電話で下記へ  
▶ 健康課 042-439-3526

栄養・食生活相談

3月3日(火) 午後1時～4時  
田無総合福祉センター

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) ※ 1人30分程度 申込 2月26日(木)までに、電話で下記へ  
▶ 健康課 042-439-3526

手芸で楽しく認知機能の維持・向上(認知機能低下予防講座)

①(火)コース: 3月3・10・17日  
②(水)コース: 3月4・11・18日  
③(木)コース: 3月12・19・26日  
①③午後2時～3時50分  
②午前10時～11時50分

手芸を楽しみながら認知機能の維持・向上を目指す講座です。講師がサポートするので、初心者から経験者まで、どなたでも安心して楽しめます。制作したものは持ち帰れます。

場 ①そんぽの家武蔵野(柳沢3-5-27) ②SOMPOケア西東京(田無町4-2-11) ③そんぽの家S保谷北町(北町6-1-28) 対 在住の65歳以上で、要介護1～5の認定を受けておらず全日程受講できる方 定 各回20人(申込順) ￥全3回450円  
申 2月2日(月)～20日(金)午前9時～午後5時に、電話で問へ(平日のみ)  
問 ケアラーズスクール事務局  
■ 03-5431-0388  
▶ 高齢者支援課 申込フォーム  
■ 042-420-2811

ITセミナー

3月4日(水)

①セミナー 午後1時～2時50分  
②よろず相談会 午後3時～4時  
イングビル

「人手が足りない」「IT専任担当者がいない」「優秀な人材の採用が難しい」このようなお悩みを抱える中小企業の方向けに、生成AIを使った業務効率化や課題解決方法を紹介します。ITが初めての方でも安心して学べます。

内 ①●セミナー1: 生成AIをビジネスパートナーに! ●セミナー2: これからはじめるセキュリティ対策  
②希望者のみ 対 生成AIで業務効率化を行いたい方 定 セミナー30人・相談会5人  
申 3月2日(月)までに、申込フォームから  
▶ 産業振興課 申込フォーム  
■ 042-420-2819   
申込フォーム

まちづくりフェス講演会

①親亡き後でも自分らしく暮らし続けるために～後見人制度の活用とタイミング～  
②ひきこもり問題を“我がこと”に～地域でできることを考える～

3月7日(土)

①午前10時30分～正午(開場:10時)  
②午後2時～3時30分(開場:1時30分)  
西東京市民文化プラザ

①障害者が地域で暮らし続けるために意思決定支援のための後見人制度の活用について事例を通してお話しします。  
定 100人(申込順) 講 関根裕恵さん((一社)よしみをむすぶ) 申込 下記   
へ電話または申込フォームから  
▶ 障害福祉課 申込フォーム  
■ 042-420-2805   
申込フォーム  
②ひきこもりについての正しい知識と認識を学び、地域全体で「ひきこもり」についてどう理解し支えあっていくかを考えます。

定 100人(申込順) 講 関水徹平さん(明治学院大学社会学部社会福祉学科准教授) 申込 下記へ電話または申込フォームから

▶ 地域共生課 申込フォーム  
■ 042-420-2746   
申込フォーム

女性のための講演会

3月1日～8日は女性の健康週間  
婦人科のがんを早く見つけるために～からだのサインと受診のタイミング～

3月7日(土)

午後2時～3時30分(開場:1時30分)  
保谷駅前公民館

今は快活に過ごせっていても、女性特有のさまざまな疾患に気を付けたいものです。この機会に、いずれやってくる体の変化や婦人科疾患について、産婦人科医師のお話を聞いてみませんか?若い方もぜひご参加ください。

対 在住の女性 定 40人(申込順) 講 工藤一弥さん(東京都立多摩北部医療センター 産婦人科医師) 申込 2月20日(金)までに、下記へ電話または申込フォームから

▶ 健康課 申込フォーム  
■ 042-439-3526   
申込フォーム

親子でたのしむえいごのおはなし会

3月8日(日) 午前11時～正午  
谷戸図書館

内 英語の歌や絵本、遊びを紹介

対 親子(未就学児とその保護者)

定 10組 申込 2月3日(火)午前10時から、開館時間中に電話または申込フォームから

▶ 谷戸図書館 申込フォーム  
■ 042-421-4545   
申込フォーム

まちづくり円卓会議

男性がんサバイバーの地域でのつながり方

3月8日(日)

午後1時30分～4時15分  
イングビル

孤立しがちな男性がんサバイバー同士がつながり、少しでも安心して過ごしていくために地域でできることは?専門家の方々が方向性を探り、アイデアを出し合う公開会議を参観しませんか。

対 在住・在勤・在学の方 定 30人(申込多数は抽選) 申込 3月3日(火)までに、申込フォームまたは電話・メールで問へ

▶ 市民協働推進センターゆめこらば  
■ 042-497-6950   
✉ info@yumeccolabo.jp   
▶ 協働コミュニティ課 申込フォーム  
■ 042-420-2821   
申込フォーム

初めて知るユマニチュード

3月14日(土) 午後2時～4時  
田無庁舎5階

認知症のある人とのコミュニケーションをスムーズに行うケア技法「ユマニチュード」について知りたい、体験してみたい人のための講座をユマニチュード認定インストラクターが行います。

対 在住・在勤・在学の方 定 50人(申込順) 講 ユマニチュード認定インストラクター 申込 3月10日(火)までに、電話で下記へ  
※ 詳細は市HPへ  
▶ 高齢者支援課 申込フォーム  
■ 042-420-2811   
市HP

下郷町(姉妹都市)と一緒に赤べこの絵付けをしよう!

3月22日(日) 10時～正午  
Zoomによるオンライン開催

姉妹都市である福島県南会津郡下郷町の方を講師に迎え、会津地方の民芸品「赤べこ」(牛の置物)の絵付けを体験します。

対 在住・在勤・在学の方 定 20人(申込多数は抽選) ※ 絵付けの画材は参加者が用意 ※ 赤べこは文化振興課窓口で受取 申込 2月13日(金)までに、申込フォームから  
▶ 文化振興課 申込フォーム  
■ 042-420-2817   
申込フォーム

新入学児童交通安全教室  
「交通安全の集い」

3月30日(月) 午前10時～正午  
田無自動車教習所

交通安全について家族で学べる集いを開催します。小学校入学前にお子さんと交通ルールを学びませんか。

内 ●信号機の見方および横断歩道の渡り方の実践指導 ●交通安全に関する人形劇 ●自転車巻き込み事故実験など 対 小学校新1年生(令和8年4月入学)とその保護者 申込 2月27日(金)までに、市HPまたは電話で下記へ  
※ 雨天決行(荒天の場合は中止の可能性あり)、内容は変更となる場合あり  
※ 詳細は市HPへ

▶ 交通課 申込フォーム  
■ 042-439-4435   
市HP

市民感謝デー(西東京市)

2/15(日) 午前9時30分～午後5時  
多摩六都科学館

※ 入館料無料(在住・在勤・在学の方) ※ プラネタリウム、大型映像観覧は有料。1回520円(4歳～高校生210円) 対 在住・在勤・在学の証明ができるもの

□ 無料シャトルバス運行 保谷駅南口～多摩六都科学館間を1日限定で運行します。 ※ 詳細は市HPまたは市HPへ  
問 多摩六都科学館 申込 042-469-6100   
市HP

公式  
LINE



そのほか  
公式SNS



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

