

30分  
 防災・保谷保健福祉総合センター  
 3階 0歳～3歳の双子・三つ子の保護者同士のフリートーク、情報交換 対/定 在住の0歳～3歳の

双子・三つ子とそのご両親/5組(申込順) ※ご兄弟を連れてくる場合は、申込時に要相談 申 5月7日(火)までに電話で下記へ  
 ▶健康課 042-438-4037

## 西東京市多文化キッズサロン

日本語を母語としない子どもが、集まって勉強したりお話ができます。また、日本語や学校の勉強、生活のことなどのいろいろな悩みを多文化キッズコーディネーターに相談することができます。

時 毎週木曜日午後5時30分～7時  
 場 ひばりが丘中学校  
 ※保谷第一小学校・向台小学校・谷戸小学校でも勉強などができます。曜日・時間はお問い合わせください。対 市内の学校に行っている、または市内に住んでいる日本語を母語としない子どもとその保護者 問 NPO法人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

### 西東京市女性の働き方サポート推進事業

## 私らしく働く「ハンサム・ママ」

子育てをしながらの理想の働き方について一緒に考え、学びませんか? 子連れで参加できる講座や、同じ志をもつ仲間と交流できるプログラムを用意しています。プロジェクト詳細・申込は専用HPへ。

ハンサムママ 検索 専用HP

### 起業サポート講座 5～6月

| 内容  | 日時                   | 場所    | 費用   |
|---|----------------------|-------|------|
| レベル★★★<br>思考力を鍛え進めない沼から抜け出そう<br>定20人 保育あり*      | 5月24日(金)<br>午前10時～正午 | 谷戸公民館 | 500円 |
| レベル★<br>起業の種を育てよう<br>定20人 保育あり*                 | 5月30日(木)<br>午前10時～正午 | 柳沢公民館 | 無料   |
| レベル★★★<br>お客さんが集まるワークショップ・お教室の作り方<br>定20人 保育あり* | 6月4日(火)<br>午前10時～正午  | 柳沢公民館 | 500円 |

※レベルは3段階表示(★の数が少ないほど気軽に参加できます)  
 \*保育は各回6人まで・300円/回

### ハンサム・ママフェスタ 出展者募集

10/17(木)・18(金) 午前10時～午後3時30分  
 アスタセンターコート

経営や販路開拓について、出展の機会をとらえて学ぶ実地プログラムです。※いずれか1日のみ ※サポート講座に全て出席することが条件

内 物販・ワークショップ・体験・サービス紹介など 1ブース(横幅約0.9m×奥行1.2m・長机半分)につき1,000円 申 6月10日(月)午後5時までに、専用HPからエントリーのうえ、申込書類をメールで送付  
 ▶産業振興課 042-420-2819

# いきいき シニア

### 福祉・健康

#### 高齢者肺炎球菌予防接種

対 高齢者肺炎球菌予防接種をはじめ受ける方で、次の①・②のいずれかに該当する方 ①接種当日に65歳の方 ②接種当日に60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害がある方 自己負担額5,000円 ※生活

保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付世帯の方は、証明書を医療機関に持参すれば無料※65歳の方には誕生日の月末に接種券送付予定。転入手続をされた方は要申込 申 住所・氏名・生年月日・電話番号をはがきで〒202-8555市役所健康課「肺炎球菌予防接種担当」または窓口(防災・保谷保健福祉総合センター4階健康課、田無庁舎2階保険年金課)・市HPから  
 ▶健康課 042-438-4021 市HP

#### 初めての方対象 フレイルチェックを受けてみよう!

年齢を重ねて、心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。フレイルチェックでは、ご自身のフレイルの兆候を機器による測定(手足の筋肉量、握力など)や質問票で楽しく確認することができます。定期

的に受け、からだやこころの状態の変化を知ることが大切です。※6カ月ごとに開催を予定していますので、継続してご参加ください。時・場 下表参照 定 各15人(申込順) 対 在住のおおむね65歳以上で、フレイルチェックを受けたことのない方 申 4月15日(月)午前9時から、電話で希望の会場名・住所・氏名・年齢・電話番号を下記へ  
 ▶高齢者支援課 042-420-2812

日程 ※各会場とも①と②両日参加

| 会場                 | 対象地域                       | 日程             | 時間      |
|--------------------|----------------------------|----------------|---------|
| 柳沢公民館              | 南町・向台町・新町・柳沢・東伏見           | 【1回目】5月15日(水)  | 午後2時～4時 |
|                    |                            | 【2回目】12月5日(木)  |         |
| URひばりが丘パークヒルズ 南集会所 | 緑町・谷戸町・ひばりが丘・西原町・芝久保町      | 【1回目】5月30日(木)  |         |
|                    |                            | 【2回目】11月21日(木) |         |
| 防災・保谷保健福祉総合センター6階  | ひばりが丘北・北町・栄町・下保谷・東町・中町・富士町 | 【1回目】6月25日(火)  |         |
|                    |                            | 【2回目】12月24日(火) |         |
| 住吉老人福祉センター         | 北原町・泉町・住吉町・田無町・保谷町         | 【1回目】6月26日(水)  |         |
|                    |                            | 【2回目】12月25日(水) |         |

※次回の募集は7月1日号掲載予定

# わくわく 催し

#### ENJOYニュースポーツ実施します!

4月28日(日)  
 午前9時30分～11時30分  
 (受付:9時20分)  
 スポーツセンター ※当日、直接会場へ

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。お子様から高齢の方まで、初めての方も、障害のある方も、気軽にご参加ください!

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おりますので、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) 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

#### 市民体づくり教室 春のウォーキング ～昭和記念公園でスポーツをしよう～

5月11日(土)  
 午前8時30分～午後2時(予定)  
 ※雨天:5月25日(土)  
 田無駅北口ペDESTリアンデッキ

武蔵砂川駅から春の昭和記念公園へ。公園内でスポーツや散策を楽しみます。田無駅→武蔵砂川駅→昭和記念公園内にて①モルック ②ディスクゴルフ ③園内散策の選択 定60人(申込順) 交通費自己負担 ●入場料290円(65歳以上210円) 持 飲食物・シート・雨具など 申 4月16日(火)～24日(水)(必着)に、往復はがきで全員の住所・氏名・年齢・電話番号・希望のコース①・②・③を〒188-8666市役所スポーツ振興課へ  
 ▶スポーツ振興課 042-420-2818

#### ボディケア講座 ～腰痛予防～

5月1日(水)  
 午後1時～2時  
 防災・保谷保健福祉総合センター3階

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/定 在住で18歳以上の方/15人(申込順) ※1歳未満のお子さんの子連れ参加可 申 前日までに電話で下記へ  
 ▶健康課 042-438-4037

#### エコプラザ西東京 リユース祭り2024 春

5月19日(日)  
 午前10時～午後2時  
 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で