

事業承継個別相談会

7月24日(水)

①午後1時30分～ ②午後3時～
(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行います。

事業承継・引継ぎについてお考えの中小企業経営者、市内で事業を引継いで創業を検討している方 申 7月17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下記へ

産業振興課 田
☎042-420-2819
FAX042-420-2893



市HP

「一日図書館員」になってみませんか?



※時間はいずれも午後1時30分～4時30分

中央図書館

時①7月25日(木) ②8月1日(木)

対/定①小学4～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

保谷駅前図書館

時①7月24日(水) ②8月1日(木)

対/定①小学4～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

芝久保図書館

時①7月24日(水) ②7月31日(水)

対/定小学4年生～6年生/各3人

谷戸図書館

時①7月25日(木) ②8月1日(木)

対/定小学4年生～6年生/各6人

柳沢図書館

時①7月23日(火) ②24日(水)

対/定①小学4年生～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

ひばりが丘図書館

時①7月25日(木) ②7月26日(金)

対/定①小学4年生～6年生 ②小学5年生～中学生/各6人

申 7月2日(火)～7日(日)の開館時間中に、希望する図書館の窓口へ(電話不可。1人1館まで) ※申込多数は在住・在学・申込者が本人、初めての方を優先。申込者全員に結果を連絡

中央図書館
☎042-465-0823



図書館HP

ゆめくらぼ団体交流会2024
参加者募集

7月27日(土)

午後2時～4時
コール田無

NPOなど市民活動団体の交流会を行います。今回は若者の活動団体も交えて、市民活動の今後を考えます。こ

れから市民活動をやりたい市民の方もご参加をお待ちしております。

市内を中心に活動をしている団体や個人の方 定 40人程度(申込多数は抽選) 申 7月20日(土)までに、申込フォームまたはメールで氏名・電話番号・所属団体(あれば)を 田 へ 田 市民協働推進センターゆめくらぼ ☎042-497-6950・✉yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp

協働コミュニティ課 田
☎042-420-2821



申込フォーム

障害者サポーター養成講座
(中級編)

7月27日(土)

午後2時30分
保谷障害者福祉センター

参加・体験型の内容で開催します。受講者は障害者サポーターとして住所などを登録し、情報の発信やサポーター同士のつながりなどにより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 田 へ 田 (福)さくらの園・カノン ☎042-452-7062 (火)～(土)午前9時～午後5時

障害福祉課 田 ☎042-420-2804



ヘルプカード



サポート
キーホルダー

糖尿病予防講座

8月2日(金)

午前10時～11時15分
防災・保谷保健福祉総合センター2階

保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話 対/定 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/10人(申込順) ※通院・服薬中の方は参加できません 申 7月30日(火)までに、電話またはメールで件名「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 田 ☎042-438-4037
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

日本語スピーチコンテスト2024
発表者・審査員募集

10月6日(日)

午後1時～5時(交流パーティーを含む)
コール田無

日本で生活して感じたこと、考えたこと、母国への思い、西東京市とのつながりなど、日本語でスピーチ(6分以内)してみませんか。日本語やスピーチの優劣は競いません。

対 在住・在学・在勤(市内日本語教室を含む)の16歳以上の日本語を母語としない方 定 10人(申込多数は選考) 申 7月20日(土)までに、右上記申込フォームから

審査員募集

対 在住・在学・在勤で16歳以上の方

定 5人(申込多数は選考) 申 7月20日(土)までに右記申込フォームから
共催 NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)
田 西東京市多文化共生センター
☎042-461-0381
✉info@nimic.jp

文化振興課 田 ☎042-420-2817



発表者申込
フォーム



審査員申込
フォーム

しゃきしゃき体操パート2講座

7月26日(金)

午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

内 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/定 在住で立位で体操ができる方/15人(申込順) 申 前日までに電話 ※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 田 ☎042-438-4037

室内でも簡単にできる

西東京しゃきしゃき体操とは

足の筋力や全身の柔軟性、バランス能力の向上を目的に、市歌「大好きです、西東京」に合わせて行うオリジナル健康体操です。市民を対象とした効果測定でも、「立ち上がる時の力強さやすばやさ」「バランス能力」の向上が認められています。



市HP

種 類

パート1: 1回5分30秒の椅子を使った体操

椅子に座りながら行う「座位バージョン」と、椅子につかまって行う「いすバージョン」があります。

パート2: 1回4分の道具を使わない体操

パート1より運動強度が高く、「おとなバージョン」と「子どもバージョン」があります。

運動強度

【動画で確認】

弱い

強い



座位 椅子



おとな



子ども

無理をせず、ご自身の体力や身体特性に応じて行いましょう。



市歌「大好きです、西東京」ダウンロードはこちら▲

西東京市イベントレポート



6月8日ひばりヶ丘駅南口駅前広場にて、ひばりヶ丘駅開業100周年記念式典が開催され、28℃を超える夏日にもかかわらず、約300人が参加しました。スペシャルゲストのJUN SKY WALKER(S)の森純太さん、宮田和弥さんのトークライブのほか、ひばりヶ丘駅クイズや「1日駅長」の小学生によるノベルティ配布等が行われました。宮田さん登場の際にはアカペラで「START」の披露もあり、会場が一体となって、記念すべき日をお祝いしました。

企画政策課 田 ☎042-460-9800



写真展 式典の様子と駅にまつわる昔のなつかしい写真を展示します。

7/10(水)▶13(土)

午前10時～午後8時(最終日は正午まで)
ひばりが丘図書館