

わくわく

催し

それって男性更年期？
～明日からできる対策を知ろう～

7月10日(水)～
令和7年3月31日(月)
西東京市動画チャンネルで配信

自分のために・パートナーのために、
男性にも訪れる“更年期”について学ん
でみませんか。40・50代必見！女性
にもぜひ知ってほしい内容の配信講座
です。

講師 看護師マッキーさん(メンズヘルス専
門YouTuber)

※市HPのリンク先からいつでも視聴
可能

▶協働コミュニティ課
男女平等推進センター
☎042-439-0075



市HP

西東京市民まつり出店者説明会

①8月6日(火) ②8日(木)
いずれも午後6時から
田無庁舎 ※当日、直接会場へ

申込前に説明会を開催します。この
説明会への参加が出店の必須条件とな
ります。

①当日飲食物を扱う方・内容未定
の方 ②当日飲食物を扱わない方
※出店内容に応じていずれかに参加
(1店舗につき1人まで) ※出店要領
は市HPへ ※野外演芸などの参加募
集は8月1日号でお知らせ予定

◆市民まつり概要

時 11月9日(土)・10日(日)
場 西東京いこいの森公園

▶文化振興課 ☎042-420-2817
✉bunka@city.
nishitokyo.lg.jp



市HP

ボディケア講座～腰痛予防～

8月7日(水)
午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター

内容 理学療法士による、腰痛予防に関
するお話と自宅でできる体操 対象 在
住で18歳以上の方 定員 15人(申込順)
※1歳未満の子どもの子連れ参加可

申込 前日までに電話で下記へ

▶健康課 ☎042-438-4037

リハビリ窓口相談

●8月7日(水)
午後2時15分～3時15分
●22日(木)
午前11時15分～午後0時15分
防災・保谷保健福祉総合センター

運動や福祉用具・住宅改修などに
ついて理学療法士が相談をお受けします。

対象 リハビリに関する相談を希望する
方および関係者 定員 各2人(申込順)

申込 前日までに下記へ電話

▶健康課 ☎042-438-4037

栄養・食生活相談

8月23日(金)
午前9時～正午(1人30分程度)
田無総合福祉センター

内容 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 対象 在住の方 定員 4人(申
込順) 申込 8月20日(火)までに電話で下
記へ

▶健康課 ☎042-438-4037

モザイクアートの展示と
農産物などの販売

令和3～5年にめぐみちゃん
メニュー事業で応募のあったメ
ニューのイラストを使って作成
しためぐみちゃんと、市民の皆
さんが作成した野菜のモザイク
アートの展示をします。また農
産物の即売も行います。



□場所・日程

場所	モザイクアート展示期間
J:COMコール田無	7月23日(火)～26日(金)
田無庁舎	7月30日(火)～8月2日(金)
柳沢公民館	8月6日(火)～9日(金)
芝久保公民館	8月20日(火)～23日(金)

※展示は午前9時～午後5時

※即売は午前9時～11時 ※売り切れ次第終了

▶産業振興課 ☎042-420-2820

野菜即売



非核・平和パネル展

8/7(水)▶9(金)

午前10時～午後8時
(7日は午後4時から、9日は午後2時まで)
アスタセンターコート

8月15日に終戦から79年を迎え
ます。戦争体験を風化させず、平和
の尊さを伝えるために、広島・長崎
の原子爆弾の被害の様子などをパネ
ルで展示します。

◆展示内容

ヒロシマ・ナガサキ被爆の実相など
に関するポスター・1t爆弾模型など

◆朗読「ひろしまのピカ」

時 8月8日(木)午前11時

講師 岡崎弥保さん

◆戦争体験を語る

「水陸両用戦車(特二式内火艇)
部隊の50日」

時 8月8日(木)午後2時

講師 横山年三さん

□共催 非核・平和をすすめる西東
京市民の会

▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821



市HP

◆Handsōme Mama◆
— nishitokyo city —

私らしく働く ハンサムママ

子育てをしながらの働き方や起業について学んでみませんか？
詳細・申込は専用HPから 全講座子連れ参加可能です。



専用HP

開催講座 9▶11月

内容	日時	場所	参加費
レベル★★ ここからはじまる 『おうち起業』塾 定員20人 ※単発受講不可	9月12・19・26日(木)、 10月3日(木) 午前10時～正午	田無第二庁舎	2,000円 (初日に集金)
レベル★★★ あふれるテクニックは卒業！ 本質を理解した Instagram集客法 定員25人 保育あり*	10月1日(火) 午前10時～正午	柳沢公民館	500円
レベル★ “働く”のある子育てライフ をデザインしよう 定員10人	10月29日(火) 午前10時15分～ 午前11時	ひばりが丘 児童センター	無料
レベル★★ おうち起業家のための プランディングスクール 定員20人 ※単発受講不可	10月31日(木)、 11月7・14・21日(木) 午前10時～正午	【1・3・4日目】 田無第二庁舎 【2日目】 イングビル	2,000円 (初日に集金)
レベル★★★ 女性個人事業主のための やさしい税務の話 定員25人 保育あり*	11月12日(火) 午前10時～正午	谷戸公民館	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



Handsōme Mama Style

ハンサムママの次のステージとして女性の開業後の伴走支援を
専門に行います。スキルアップを目指して一緒に学びませんか？
詳細・申込は専用HPから



専用HP

開催講座 9月▶令和7年1月

内容	日時	場所	参加費
税理士が伝える 事業を育てる 心構えと経営戦略 定員20人	9月24日(火) 午前10時～ 午後0時30分	田無第二庁舎	1,000円
アウトプットで事業を固める！ 超実践塾(後期) 定員5人(後期募集分) ※4カ月サポート ※単発受講不可	10月8日(火)・ 11月26日(火)・ 令和7年1月30日(木) 午前10時～ 午後0時30分	【1日目】 イングビル 【2・3日目】 田無第二庁舎	4,000円 (初日に集金)

▶産業振興課 ☎042-420-2819