

わくわく 催し

インドアモルック体験会

3月11・18・25日(火)
午前10時～午後1時(受付:9時30分)
きらっと

最近人気上昇中のモルックですが、今回は室内で行えるインドアモルックを使って体験会を実施します。

ルールはモルックと呼ばれる棒を投げて、スキttlと呼ばれる1から12の数字が書いてある棒を倒し、既定の点数を目指します。一般的なモルックとは異なり、室内用で軽く柔らかい素材のため、老若男女どなたでも楽しめます。

対 在住・在勤・在学でモルックに興味のある方 持 室内用運動靴 定 各日30人(申込順) 申 3月3日(月)から、電話またはメールで氏名・年齢・連絡先を 関 へ

関 NPO法人西東京市体育協会 電 042-452-7155 (平日午前9時～午後4時 ※第1(火)を除く)

関 nishitokyotaikyo@atbb.ne.jp
▶スポーツ振興課 電 042-420-2818

門相談員が事業承継に関するアドバイスをいたします。

関 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 3月19日(水)までに、市 関 内のチラシ兼申込書に必要事項を明記し、電話またはファクスで下記へ

▶産業振興課 電 042-420-2819
関 042-420-2893 市 関

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

3月27日(木) 午前10時～11時
防災・保育保健福祉総合センター3階

関 在住で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 3月24日(月)までに、電話またはメールで件名「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 関 電 042-438-4037
関 seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

しゃきしゃき体操パート1講座

3月28日(金) 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

関 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。 関/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人以上で出張講座可(平日午前9時～午後5時、会場はご用意ください)
▶健康課 関 電 042-438-4037

身近なものを素敵にリメイク! ~デコパージュの楽しみ~

3月29日(土) 午後1時30分～3時30分
エコプラザ西東京

身近なもの・使わなくなったものを装いも新たにリメイクする、デコパージュの技法を体験しながら学べます。

関 在住・在勤・在学で中学生以上の方 定 8人(申込順) 料 300円(材料費) 講 三宅里江さん(デコパージュ講師) 持 持ち帰り用の手提げ袋 申 3

月5日(水)午前11時～27日(木)午後5時に、電話・ファクス・メールで講座名・氏名・年齢・住所・電話番号を 関 関 エコプラザ西東京 電 042-421-8585(午前9時～午後5時)・関 042-421-8586・関 ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp

▶環境保全課 電 042-438-4042

ENJOYニュースポーツ ボッチャ&インドアモルック春の交流会!

3月30日(日)
午前9時30分～11時30分(受付:9時15分)
きらっと

人気のスポーツボッチャとインドアモルックを試合形式で楽しみましょう。普段運動していない方、障害のある方、どなたでも参加できます。

関 ●ボッチャ…ボールをいかに標的に近づけるかを競います。 ●インドアモルック…モルック(投げる棒)を投げて数字が書いてあるスキttl(倒す棒)を倒して目標点を目指します。

関 在住・在勤・在学で小学生以上(小学生3年生以下は保護者同伴) 定 48人・12チーム(申込多数は抽選) ※個人またはチーム(1チーム3～4人)で申込 ※個人での申込は主催者側でチームを組みます。 持 室内用運動靴・運動ができる服装・タオル・飲み物など 申 3月12日(水)(消印有効)までに、市 関

内にある申込フォームまたは往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、〒188-8666市役所スポーツ振興課へ

▶スポーツ振興課 関 電 042-420-2818 市 関

手話講習会

- ①初級クラス: 4月8日から毎週火曜日午後7時～9時(全36回)
 - ②中級クラス: 4月8日から毎週火曜日午後2時～4時(全36回)
 - ③上級クラス: 4月11日から毎週金曜日午後7時～9時(全36回)
 - ④試験対策クラス: 4月10日から毎週木曜日午後2時～4時(全32回)
- 障害者総合支援センターフレンドリー

市の登録手話通訳者を養成する講習会を開催します。

関/定 在住で下記に該当する方 ①手話未経験者/30人(申込多数は抽選) ※受講決定者は3月16日(日)午前中に面接あり ②初級修了者(要修了証)/若干名 ③中級修了者(要修了証)/若干名 ④通訳養成修了者(要修了証)/若干名 申 3月1日(土)～10日(月)に、メールで住所・氏名・連絡先を 関 関 手話講習会運営委員会事務局 関 nishitokyoshi.shuwakou@gmail.com

▶障害福祉課 関 電 042-420-2804

障害者サポーター養成講座(中級編)

3月22日(土) 午後2時30分
谷戸公民館

参加・体験型の内容で開催する講座です。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 関 初級編受講者 持 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 関 関 (福)さくらの園・カノン 電 042-452-7062 (火)～(土)午前9時～午後5時
▶障害福祉課 関 電 042-420-2804

事業承継個別相談会

3月26日(水) ※各回完全予約制
●午後1時30分 ●午後3時
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

3/4(火) 正午ごろから 市公式LINEがもっと便利に

主な変更点

- メニューの防災情報を拡充
- 受信設定カテゴリごとに右表の頻度(曜日)で配信
- 「安全・安心(防犯・防災)」のカテゴリに市内の不審者情報などの配信を開始

この機会に友だち追加や受信設定の見直しをお願いします。

※詳細は市 関 へ



友だち追加



市 関

▶秘書広報課 関 電 042-460-9804

受信設定カテゴリ	配信頻度
緊急情報 *	随時
市報発行情報 *	毎月2回
市政情報	毎週(月)
子育て(未就学)	毎週(木)
子育て(小中学生)	毎週(木)
子育て(高校生以上)	毎週(木)
健康(各種検診等)	毎週(水)
福祉(高齢・障害・生活援助等)	毎週(水)
安全・安心(防犯・防災)	随時
イベント(子ども向け)	毎週(火)・(金)
イベント(大人向け)	毎週(火)・(金)
新型コロナウイルス感染症	毎週(水)
ごみ・環境	毎週(土)
市内のできごと	毎週(日)
市長からのメッセージ	随時

*友だち全員配信
※原則正午に投稿します。定期通信や市報発行情報は午後6時に投稿します。配信する情報がない場合は、その回の配信はありません。 ※急いでお知らせする必要がある配信は随時配信します。



10th

3/10(月) 下野谷遺跡 国史跡指定10周年!

未来に残すべき縄文時代の集落遺跡として下野谷遺跡が国の史跡指定を受けてから、10周年を迎えます。現在は地下に貴重な遺跡を保存しながら、竪穴住居や縄文の植生が復元され、「したのや縄文の里」として愛される遺跡に成長しています。

史跡指定10周年を記念して、お祝いの解説会を開催します。竪穴住居の内部に入り、ムラや縄文の植物について、学芸員や専門家が詳しく解説します。 ▶社会教育課 関 電 042-420-2832

下野谷遺跡国史跡指定10周年記念 現地解説会

3/16(日)

- 午前10時～11時
- 午後2時～3時

場 したのや縄文の里

※当日、直接会場へ ※荒天中止
●当日連絡先 電 090-2520-3996





市 関