わくわく 催し

女性のための腹筋・ヒップアップトレーニング(保育あり)

７月17日(木) 午前10時～11時
防災・保谷保健福祉総合センター３階

対在住で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７月14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 保 ☎042－464－1311
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

いろいろなことばでたのしむおはなし会(夏スペシャル)

７月19日(土) 午前11時～正午
谷戸図書館

内日本語・英語・中国語・アラビア語で絵本や遊びの紹介　対どなたでも　定20人(申込順)　申７月１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

図書館HP　申込フォーム

▶谷戸図書館 ☎042－421－4545

しゃきしゃき体操パート２講座

７月25日(金) 午前10時～11時30分
田無総合福祉センター

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。

対在住で、立位で体操ができる方　定15人(申込順)　申前日までに、電話で下記へ　※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 保 ☎042－464－1311

わかりやすい遺贈寄付講座 ～より良い地域づくりをねがい、想いを託す～

７月26日(土) 午後１時30分～３時
イングビル

「遺贈寄付」は自分の意志と気持ちを、自分が亡き後も心ある団体に託せる貴重な方法。基礎から寄付先(市民活動団体など)までの仕組み、まちづくりの関係性など、この機会に自分の財産について考えませんか。

対市内で活動している団体・個人の方　定30人(申込多数は抽選)　講渋谷雅人さん(認定NPO法人全国こども食堂支援センター・むすびえディレクター)ほか　申７月22日(火)までに、申込フォームから

問市民協働推進センターゆめこらぼ
☎042－497－6950

▶協働コミュニティ課 田 ☎042－420－2821

申込フォーム

糖尿病予防講座

８月１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

内保健師・管理栄養士による基礎知識・食事の話　対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　定10人(申込順)　※通院・服薬中の方は参加不可　申７月29日(火)までに、電話・メールで件名「糖尿病予防講座」・氏名(ふりがな)・住所・生年月日・電話番号を下記へ

▶健康課 保 ☎042－464－1311
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp

理科・数学・美術だいすき未来教室(武蔵野大学連携事業)

8/8(金) 場武蔵野大学 武蔵野キャンパス

これまで授業で学んだ理科・数学・美術に関する知識(＋これから学ぶ知識)を生かして、楽しく学べる講座に参加してみませんか?

内 ●講座A：モノづくりが好きな中学生への講座　～え、こんな教室みたことない！～
●講座B：理科と数学、そして美術も好きな中学生への講座
～そうか、サイエンスはアートだったんだ！～

対在住・在学の中学生　定各回20人(申込多数は抽選)　申７月18日(金)までに、市HPの申込フォームから　※詳細は市HPへ

▶教育企画課 田
☎042－420－2822

子ども条例市民講座

子どもにやさしい西東京を目指して

7/26(土) 場J:COMコール田無

第１部　西東京市子どもの権利擁護委員 令和６年度活動報告会
午後１時～１時55分

第２部　座談会「教えてもらおう、子どもの気持ち～私たちは子どもの気持ちをきくことをあきらめない～」
午後２時５分～３時50分

□**第１部登壇者**
木村真実さん・井利由利さん・澤田稔さん(西東京市子どもの権利擁護委員(CPT))

□**第２部登壇者**
島崎里子さん(柳中放課後カフェ実行委員会)・松本恵理加さん(児童養護施設聖ヨゼフホーム副施設長)・松本雄喜さん(ぽくるーむ若者スタッフ)・西東京市子どもの権利擁護委員(CPT)の皆さん

定165人(申込順)　※保育あり。生後６カ月以上未就学児まで(申込順)
申７月24日(木)午後５時までに、電話または申込フォームから　※保育の申込は７月18日(金)午後３時まで
※詳細は市HPへ
▶子育て支援課 ☎042－439－6645

市HP

西東京の日 FC東京ホーム戦にご招待！

～西東京市は、J１リーグ所属「FC東京」のホームタウンです～

8/24(日) 午後７時キックオフ(予定)
場味の素スタジアム(飛田給駅)

内FC東京 VS 京都サンガF.C.戦
対在住のペア　定パック席500組1,000人(申込多数は抽選)　申７月13日(日)午後11時59分までに、申込フォームから

□**チケットのお渡し**
７月17日(木)までに抽選結果をメールで通知。当選者にはシリアルコードと専用URLを通知し、指定日までに各自でWebから２次元チケットを発行

□**西東京市ブース**
午後３時から青赤パークで西東京市ブースの設置を予定しています。

▶スポーツ振興課 田
☎042－420－2818

申込フォーム

日本語スピーチコンテスト2025

発表者・審査員募集

10月5日(日) 午後１時～５時(交流パーティーを含む)
場J:COMコール田無

発表者募集

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上手さは競いません。

対西東京市に住んでいる・西東京市で働いている・学んでいる(日本語教室を含む)16歳以上の日本語を母語としない方　定10人(申込が多いときは選考)　申７月20日(日)までに、下記申込フォームから

審査員募集

対在住・在勤・在学で16歳以上の方　定５人(申込多数は選考)　申７月20日(日)までに、下記申込フォームから

□**共催**　(NPO)西東京市多文化共生センター(NIMIC)

問(NPO)西東京市多文化共生センター(NIMIC)
☎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

《申込時の注意》●メール：申込先アドレスからの返信のためドメイン設定を　●はがき(85円)・往復はがき(170円)：記載面誤り、返信面の宛先記入漏れにご注意を