

講座・催し

ネコの飼い方講演会

良く知られていない習性や室内飼いのポイントなどについて、獣医師からわかりやすくお話しいただきます。

- ▷とき 1月31日(木)午後2時から
- ▷ところ スポーツセンター
- ▷講師 東京都動物保護相談センター獣医師 環境保全課(☎内線2211)

講談+江戸東京講座

~ 忠臣蔵300年、語って巡ろう! ~ 忠臣蔵を語るだけでなく、縁の地を巡ってみませんか。

- ▷とき 2月7日~3月14日の木曜日、午後2時~4時(全6回)
- ▷ところ 谷戸公民館(☎)
- ▷対象・定員 市民・30人申込順
- ▷内容 講談「鉢の木」+「忠臣蔵」
- ▷講師 神田陽司(☎) 講談師・二つ目)
- ▷参加費 張り扇代500円・交通費(実費・保険代)
- ▷申込 1月18日(金)午前9時から電話か直接谷戸公民館へ 谷戸公民館(☎21-3855)

食品製造工場見学会

消費者にとって身近な食品がどのように造られているか、確かめてみませんか。

- ▷とき 2月1日(金)午前9時田無庁舎中庭集合、午後3時30分ごろ帰庁・解散(雨天決行)
- ▷ところ (株)大多摩ハム(福生市)

- ・(株)森永製造東京多摩工場(東大和市)
- ▷交通 マイクロバス利用
- ▷対象・定員 20歳以上の市民の方・30人(応募者多数の場合は抽選)
- ▷持ち物 昼食・飲み物・筆記用具等
- ▷申込 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話を記入し〒188-8666西東京市役所田無庁舎生活文化課消費者施設見学担当へ郵送。1月23日(水)消印有効 生活文化課(☎内線1412)

障害者のためのIT講習会

ITとは何か、何が便利なのか、勉強します。

- ▷とき 2月8日(金)午後1時30分~3時30分
- ▷ところ 保谷障害者福祉センター
- ▷対象・定員 障害者手帳をお持ちの方・30人(付き添いの方は、人数から除きます)
- ▷申込 1月18日(金)から窓口および電話・ファクスで(申込順)保谷障害者福祉センターへ(☎63-9861、FAX63-9862) 障害福祉課(☎内線2343)

ガイドヘルパー養成講座

~ 重度視覚障害者ガイドヘルパー養成講座実施 ~ 全日程を出席した方には、修了証を交付します。

- ▷とき 2月12日(火)~3月4日(月)の間に不定期に5日間開講 詳しい日程は、申し込み時に配布します。
- ▷ところ 高齢者センター「きらら」(富士町1~7~69)
- ▷対象・定員 市内在住・在勤の方

- で①既にガイドヘルパーとして市に登録しているが活動実績のない方②これからガイドヘルパーとして活動することを希望される方・30人(応募者多数の場合は抽選)
- ▷費用 テキスト代2,500円
- ▷申込 1月15日(火)から23日(水)に保谷保健福祉総合センター1階障害福祉課へ直接お申し込みください。(土・日を除く)印鑑持参 障害福祉課(☎内線2343)

児童館コンサート

~ ママはワクワク、ボクはドキドキ! ~ 高校生による、子どものためのコンサート。おなじみの曲の演奏や楽器紹介などを行います。

- ▷とき 2月16日(土)午後3時~5時(開場2時45分)
- ▷ところ 市民会館
- ▷対象・定員 幼児以上500人(幼児は保護者同伴)
- ▷出演 都立田無高等学校吹奏楽部、都立保谷高等学校吹奏楽部
- ▷チケット配布 1月29日(火)午前10時から各児童館・児童センターで無料チケットを配布(申込順)
- ▷問合せ 各児童館・児童センター児童課(☎内線1541、1542)

野外活動講座

~ クロスカントリーに挑戦 ~ 夏では行けない場所も冬ならOK。ゆっくり自然を観察しながら歩いて見ませんか。

- ▷とき 2月22日(金)~24日(日)2泊3日 22日夜出発、24日夕方帰着
- ▷ところ 福島県裏磐梯貸し切りバス利用)
- ▷宿泊 休暇村磐梯高原(福島県)

- 耶麻郡北塩原村檜原☎0241-32-2421)
- ▷対象・定員 15歳以上の運動可能な方・30人(応募者多数の場合は抽選)
- ▷参加費 3,000円(その他宿泊代20,600円・昼食代、スキーレンタル代4,000円が必要)
- ▷申込 往復はがきに住所・氏名・職業・年齢・経験の有無・連絡先を記入し〒202-8555中町1~5~1スポーツセンターへ郵送、2月5日(火)必着
- ▷事前説明 2月15日(金)午後7時から、スポーツセンター会議室 スポーツセンター(☎25-0505)

西東京市ロードレース大会

今年も、武蔵野女子学院のご協力を得て、同校グラウンドをスタート・ゴールにして開催します。

- ▷とき 3月3日(日)午前9時スタート(小雨決行)
- ▷コース 武蔵野女子学院および周回コース
- ▷対象 小学校5年生以上で運動可能な方(小中学生は、保護者の承認が必要)
- ▷種目 ①小学5・6年生男女、②中学1年生男女、2・3年生男女、③高校一般男女、④壮年男子(40才以上の部、50歳以上の部)、⑤壮年女子(35歳以上)、⑥親子(小学1~4年生とその親)
- ▷距離 小学生・親子1キロ、高校一般男子5キロ、その他3キロ
- ▷申込 2月18日(月)までに所定の用紙でスポーツセンター窓口へ スポーツセンター(☎25-0505) 西東京市陸上競技協会(☎22-6322)

文化・スポーツ情報

(財)西東京市文化・スポーツ振興財団 ホームページ <http://komorebi.west-tokyo.co.jp/>

文化情報

~ 保谷こもれびホール ~

問合せ 〒202-8555西東京市中町1-5-1 ☎0424-21-1919 FAX0424-38-7676

公演日	公演名	開演	前売り・料金等	場所
1/26(土)	新春初笑い こもれび寄席 春風亭昇太他	14:00	完売しました	小ホール
1/26(土)	こもれび市民名画座「ダンサー・イン・ザ・ダーク」(昼・夜2回上映)	昼13:30 夜18:30	大人800円 学生・シニア400円 全席自由	メインホール
2/22(金)	国際音楽祭(公共ホールネットワーク事業) 出演:吉野直子、ウォルフガング・シュルツ 町田琴和、ハインツ・コルほか	19:00	大人3,000円 学生・シニア2,000円 全席指定	メインホール
2/23(土) 24(日)	市民名画座特別企画 日本映画名作フェスティバル 23日:酔いどれ天使...13:30~ 喜びも悲しみも幾年月...15:30~ 24日:羅生門...13:30~ 日本の悲劇...15:30~		[前売り券]1日券大人700円、学生・シニア400円 2日券大人1,200円、学生・シニア700円 [当日券]1日券大人800円、学生・シニア500円 全席自由	メインホール
3/2(土)	こもれびジャズナイト「ジャズオーケストラと本田竹広トリオ」ゲスト:日野皓正(12月14日より前売中)		5,000円 全席指定	メインホール
4/12(金)	第1回こもれびフライデーライブ ハート・トゥ・ハート (1月16日前売り開始)		[前売り券] 2,000円 [当日券] 2,500円	小ホール

森進一コンサート前売開始

とき 4月20日(土)14:00開演/18:00開演
ところ 保谷こもれびホール メインホール
料金 S席6,500円、A席6,000円(全席指定)
未就学児の入場はご遠慮ください。
前売開始 2月4日(月)から

ランチタイムコンサート

とき 1月17日(木)12:15~12:45
ところ 保谷こもれびホール エントランス
出演 服部かすみ(琴)、橋本竹詠(尺八)
入場無料

スポーツ情報

~ 西東京市スポーツセンター ~

問合せ 〒202-8555西東京市中町1-5-1 ☎0424-25-0505 FAX0424-25-0606

- 体操教室**
- ▷対象 18歳以上の方
 - ▷定員 各教室定員あり。定員を超えた場合は抽選。
 - ▷参加費 1回250円
 - ▷持ち物 底の厚い室内用運動靴、タオル、水筒、登録証 登録証のない方は、登録証を作ります。身分証明書をお持ちください。
 - ▷お願い お子さん連れでの教室参加は、ご遠慮ください。

- 一般開放**
- ▷利用料金 大人200円 子ども50円
 - ▷持ち物 室内用運動靴

教室名	会場	時間	教室の内容
健康体操教室	武道場	毎週月曜日50人 受付8:45~9:10 開催9:10~10:10	ストレッチや簡単な全身運動
のびのびエアロビクス教室	第1体育室	レギュラー(初中級者向き) 毎週月曜日 100人 受付8:45~9:00 開催9:10~10:25	基本的なステップと多少ジャンプの入ったステップ
		ローインパクト(初心者向き) 毎週金曜日 80人 受付8:45~9:00 開催9:10~10:25	下肢への負担が少ないステップが中心
		ミドルインパクト(中級者向き) 毎週金曜日 80人 受付10:00~10:20 開催10:30~11:45	テンポがよくジャンプなどの多彩なステップ
いきいき体操教室(中高年向き)		毎週木曜日 80人 受付13:00~13:30 開催13:30~14:45	オリジナルのリラックス体操や用具を使った体操など

曜日	時間	内容
日曜日	12:15~14:45	バドミントン、卓球
水曜日	15:15~17:45	バスケット、バレーボール(第1・3水曜日のみ)
金曜日	18:15~20:45	バスケット2面
土曜日	9:15~11:45	バスケット1面(第2土曜日のみ)
	15:15~17:45	バドミントン、卓球

開放中止日: 1/20(日)・27日(日) 2/10日(日)