

催し・講座

健康セミナー ～そしゃくと健康～

早食いの体に及ぶ影響についての話です。
 とき 9月21日(火)午後1時30分～2時40分
 ところ 老人福祉センター
 対象 市内在住の60歳以上の方
 定員 36人
 講師 真弓定夫^{さん}(医師)
 申込 当日直接会場へ
 健康セミナーは毎月第3火曜日に行っています。
 高齢福祉課(☎区内線2335)

講演会「住民同士の支え合い」

住み慣れた地域でいつまでも安心して生活していくために、皆さん一緒に考えましょう。
 とき・内容 9月27日(月)午後2時～4時
 ところ 市民会館
 内容 地域福祉について
 講師 熊田博喜先生(武蔵野大学社会福祉学科専任講師)
 高齢福祉課基幹型在宅介護支援センター(☎22-8777)

第4回・西東京市高齢者福祉大会の開催

とき 10月1日(金)午前10時～午後5時
 ところ 保谷こもれびホール
 対象 市内在住の60歳以上の方
 内容 第1部...「公演」西川のぼる^{さん}(ものまね漫談)、泉ちど

り^{さん}(歌手) 第2部...演芸大会(西東京市老人クラブ連合会) 高齢福祉課(☎区内線2335)

ハロウィンの寄せ植え教室

オレンジ色のカボチャをポイントにして秋色の小花をあしらった寄せ植えです。
 とき 10月2日(土)午前9時30分～午後4時
 ところ 東大農場正面入り口広場...第2回「アースデー」西東京会場内
 定員 50人(申込順)
 参加料 1500円(花苗・ポット・用土・肥料代を含む)
 講師 丸末智子^{さん}(ガーデンコーディネーター)
 草花の育苗・病虫害の無料相談も同時開催
 申込 電話でNPO法人西東京花の会・小野(☎24-6020)へ
 公園緑地課(☎区内線2432)

消費生活講座 「初心者のための携帯電話教室」

これから携帯電話を利用する方を中心に、上手な利用法と架空請求、迷惑メールなどの悪質な被害にあわないための基礎知識を学びます。
 とき 10月6日(水)午前10時～正午
 ところ 田無庁舎2階会議室
 対象 携帯電話の操作の基本を覚たい市民の方
 定員 15人 初めての方を優先
 応募多数の場合は抽選。
 内容 基本操作とメールの楽しみ方、トラブル対策^{など}
 講師 通信会社インストラクター
 携帯電話は用意します。

午後1時(ひばりが丘児童館)と、午後3時(イングリッシュ3階会議室)の2回、市内在住で地域で青少年育成活動に携わっている18歳以上の方やプレリーダーに関心のある方
 定員 40人
 内容 子どもたちを支援する「大人たちの役割」、ネットワーク作り、プレリーダーの役割
 講師 佐野真一^{さん}(こどもの城主主任指導員)・国分寺市プレリーダー ショーン指導員^{ほか}
 申込 9月24日(金)までに電話で子育て支援課(田☎区内線1521)



下保谷森林公園

「地域で子どもが育つ」ことの意味を探りながら、「西東京市という地域」にこだわってプレリーダー(あそびの指導者)を考えます。
 とき 10月2日・16日・30日・11月20日(土)午前10時～正午(全4回)
 11月20日のみ午前10時

「プレリーダーを考える」セミナー

申込 はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、9月24日(金)(消印有効)までに〒202-0005住吉町6-1-5消費者センターへ。消費者センター(☎25-4141)

高齢者大学公開講座 ～田無・保谷の歴史～

とき・内容 10月6日(水)午後2時～3時30分...田無・保谷の歴史(自然・原始～中世) 10月20日(水)午後2時～4時...田無・保谷の歴史(近世～現代)ビデオでみる田無市郷土カルタ」を上映
 ところ 富士町福祉会館
 対象 市内在住の60歳以上の方
 定員 各20人(申込順)
 講師 下田五郎^{さん}(郷土史研究者)
 申込 とも9月16日(木)午前9時～前日までに富士町福祉会館(☎65-9350)へ直接または電話で。
 高齢福祉課(☎区内線2335)

ジュニアスポーツ塾

学校週5日制に伴う土曜日の子どもたちの活動を応援します。

とき・ところ 午前9時30分～正午・各小学校体育館 10月2日...碧山小、16日...上向台小・本町小・住吉小、23日...谷戸小・東小、30日...田無小、11月6日...けやき小、27日...柳沢小・本町小・谷戸小・保谷第一小、12月4日...向台小、泉小、11日...栄小・碧山小、18日...本町小、25日...谷戸小、1月15日...中原小・本町小、22日...保谷第二小・谷戸小、29日...碧山小、2月5日...碧山小
 対象 学校区の児童^{など}
 種目・指導 ドッジボール、ニュースポーツ・体育指導委員
 持ち物 室内運動靴、タオル、運動のできる服装、水筒
 申込 各学校に配布してある申込用紙もしくはチラシで
 スポーツ振興課(☎区内線2715)

文化・スポーツ情報

西東京市文化・スポーツ振興財団
 〒202-8555西東京市中町1-5-1

「こもれび友の会」会員募集中! チケット割引販売など会員特典を多数ご用意しています。

保谷こもれびホール ☎0424-21-1919 ☎0424-38-7676
 ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/komorebi/>

公演日	公演名	前売り・料金等	開演	場所
9/16(木)	ランチタイムコンサート(タンゴ)	無料	12:15	E
10/8(金)	依田彩ライブ	一般2,800円(当日券3,200円) 高校生以下2,000円 全席自由 ㊟	19:00	S
10/15(金)	春風亭小朝独演会	3,000円 全席指定 ㊟	19:00	M
10/23(土)	人形劇団むすび座公演 日中合作人形劇 西遊記「天竺への道」の巻	一般2,500円、4歳～高校生2,000円 全席指定 当日券は500円増し ㊟	14:00	M
11/12(金)	フライデーライブ ヴァイオリンとピアノによる光と音の響宴	前売2,500円 当日券は500円増し 全席自由 ㊟	19:00	S
11/23(祝)	フレッシュ名曲コンサート「こもれびホールオーケストラコンサート2004」	一般3,500円、高校生以下2,000円 全席指定 ㊟	15:00	M
12/12(日)	こもれび能	一般3,000円、学生2,000円 全席指定 ㊟	15:00	M
12/17(金)	WAHAWA本舗 PRESENTS 喰始のショービジネスの作り方	前売2,000円、当日2,500円 全席自由 10月8日(金)前売開始 ㊟	19:00	S
1/8(土)	新春こもれび寄席	一般3,000円、小学生1,000円 全席指定 10月7日(木)一般前売開始 ㊟	13:00	M

Mはメインホール、Sは小ホール、Eはエントランスの略 ㊟マークは、こもれび友の会会員割引適用

スポーツセンター ☎0424-25-0505 ☎0424-25-0606
 ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter/>

保谷こもれびホールの申請の受付方法が、10月申請分から一部変更になります。詳細は、保谷こもれびホールにお問い合わせください。

能入門講座(体験型)

12月12日(日)に保谷こもれびホールで上演される「こもれび能」その公演に先駆けて入門講座(体験型)を開催します。優れた伝統芸能の世界を映像や実技を通して体験し、より深く理解してもらい鑑賞へとつなげます。
 とき 11月22日(月) 26日(金) 12月3日(金)
 各回午後7時～8時30分
 ところ 保谷こもれびホール リハーサル室^{ほか}
 対象・定員 小学校4年以上、...30人...50人
 講座内容 「能の謡」能の謡の様々なその表現力(謡ってみる) 「能の動き 構えと運び」能独特の動きとその表現力(構えとその運びを実演してみる) 「能の歴史と美意識」能の歴史、映像による面・装束の美しさ(講習のみ)
 講師 小早川修^{さん}(観世流能楽師)
 受講料 各日1,000円
 応募方法 はがきに参加希望日・希望者の氏名(ふりがな)・学年または年齢・郵便番号・住所・電話番号を明記のうえ、10月31日(日)(必着)までに保谷こもれびホール「能入門講座」係へ 応募多数の場合は抽選

西東京市少年サッカー大会

とき 10月24日(日)、11月3日(祝) 予備日7日(日)または14日(日)
 ところ ひばりが丘運動場^{ほか}
 参加資格 市内在住・在学・在クラブの小学生で構成するチーム。4年生以下の部と6年生以下の部で実施。
 チーム構成 選手18人以内、市内在住または、在勤の責任者1人
 申込 スポーツセンターに備え付けの申込用紙に記入し、10月1日(金)午後5時までに提出。
 責任者会議・組み合わせ抽選会 10月8日(金)午後7時から住吉公民館(責任者と主将が出席できない場合は、代理の方が出席してください)
 主管 西東京市少年サッカー連盟

地域スポーツ指導者養成講座

とき 10月8日(金)・15日(金)・23日(土)・29日(金)、11月6日(土)・12日(金)・20日(土)
 ところ スポーツセンター会議室・第2体育室
 対象・定員 地域でスポーツの指導をしている20歳以上の人・30人
 参加費 2千円(教材費等)
 申込 9月20日(祝)からスポーツセンターへ

水泳検定

とき 10月17日(日)午前9時～午後1時(検定開始午前10時)
 ところ スポーツセンター温水プール
 対象・定員 小学生以上・40人
 申込 スポーツセンターで、所定の申込用紙に必要事項を記入し、10月10日(日)までに提出。

親子スキー教室まもなく募集開始!

親子スキー教室の募集がまもなく始まります。今年度も梅池高原で行います。詳細は、10月15日発行の「こもれび&スポーツセンターインフォメーション」をご覧ください。