

# 催し

## ◆みどりの散策路めぐり

9月は、田無駅南口よりの「鎮守の森とカッコウのコース(約4.2キロ)」めぐりを開催します。

とき 9月27日(水) 雨天中止  
集合 田無駅改札口前(午前10時現地集合・当日受付)  
解散 田無駅南口(正午頃予定)  
コース 田無駅南口 向台公園 阿波州神社 狭山・境緑道 田無駅南口  
持ち物 水筒・雨具  
公園緑地課(☎☎内線2432)

## ◆消費生活講座

### 子育て世代のパパ・ママ必見「保険の掛けすぎを見極めろ」

「家計簿の中で保険料って、どのくらい占めているのかな?もしかしたら、見直すことで、我が家にも新しいライフスタイルが増えるかも?」保険の掛けすぎを見極め、負担を軽くしてみませんか?

とき・ところ 9月30日(土)午前10時~正午・消費者センター  
定員 30人  
講師 高橋昌明さん(ライフプランナー)  
申込 9月15日(金)から電話で先着順、定員になり次第締切  
消費者センター(☎425-4141)

## ◆講演会「外国人が日本で抱える法律問題」

市には現在、2,800人を超える外国人登録があり、10年前と比べておよそ2倍に増加しています。また、日本で暮らし働く外国人が増え、長期滞在化、定住化が進むといわれる中、日本という「異国」で外国人が直面しがちな問題を知り、一緒に考えてみませんか。

とき 10月1日(日)午前10時  
ところ コール田無  
定員 80人  
講師 関聡介さん(東京弁護士会所属弁護士)  
申込 当日直接会場へ  
共催 西東京市多文化共生・国際交流センター  
生活文化課(☎☎内線1412)

## ◆地域間交流都市・山梨県北杜市須玉町で「須玉甲斐源氏祭り」が開催

市の地域間交流都市である山梨県北杜市須玉町では、今年も「須玉甲斐源氏祭り」が開催されます。今回は、多摩六都ビッグバンド養成講座から結成された「ノーザンシックス・ビックバンド」の皆さんが参加して、イベントを盛り上げます。この機会にぜひお出かけください。

とき 10月1日(日)午前10時30分~午後5時  
ところ 須玉ふれあい館広場

内容 ステージショー、各種イベントなど  
市の「ノーザンシックス・ビックバンド」は、午後1時ごろ出演予定です。

問合せ 須玉総合支所地域振興課(☎0551-42-1113)  
生活文化課(☎☎内線1413)

## ◆市民体力測定

あなたの体力は年齢相応ですか?日頃の運動不足を実感したり、体力が落ちていることに気がついたり...また、逆に体力年齢が実年齢より若かったり様々です。体力測定してみませんか。

とき 10月1日(日)午前9時30分~11時30分、午後1時~3時  
ところ きらっと  
対象 市内在住・在勤・在学者および近隣市在住の6歳~75歳  
測定種目 握力・上体起し・長座体前屈・開眼片足立ち・10分障害物歩行・6分間歩行・20分シャトルラン・立ち幅跳び・反復横跳び等  
年齢により測定種目は異なります。  
持ち物 運動のできる服装・室内運動靴・タオル・飲み物等  
スポーツ振興課(☎☎内線2715)

## ◆中国伝統の楽器「二胡」を弾いて(体験して)みませんか

「二胡」は弦が二本の中国の民族楽器で、独特の音色がなんともいえない魅力を持っています。触れてみたい、体験してみたい

という初めての方、挑戦してみませんか!

とき・ところ 10月9日(祝)午後2時~4時・田無公民館  
定員 10人  
参加費 1,000円(二胡レンタル代)  
講師 楊智さん(中国天津出身)  
申込 9月19日(火)から電話で受付(先着順)  
共催 西東京市多文化共生・国際交流センター  
生活文化課(☎☎内線1412)

## ◆第1回市内小学生ドッジボール交流会

とき・ところ 10月21日(土)午前9時~午後4時・きらっと  
参加資格 市内在学の小学3・4年生の部・小学5・6年生の部  
チーム構成 1チーム10人~15人(成人の監督1人)  
募集チーム数 20チーム  
保険代として1人30円×チームメンバー分を代表者会議当日に集めます。

申込方法 所定の申込書を、10月2日(月)までに、スポーツ振興課(保谷庁舎4階)・総合体育館・きらっとのいずれかに提出  
大会要項・申込書は、市内各小学校に9月初旬に配布済  
代表者会議および組合せ抽選会 10月4日(水)午後7時・きらっと 必ずご出席ください。  
スポーツ振興課(☎☎内線2715)

# 文化・スポーツ情報

(財)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

保谷こもれびホール ☎042-421-1919 ☎042-438-7676  
ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/komorebi/>

スポーツセンター ☎042-425-0505 ☎042-425-0606  
ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter/>

公演日	公演名	前売り・料金等	開演	場所
9/16(土)	井上堯之with Friends コンサート	前売4,500円 当日5,000円	17:30	M
9/29(金)	アンサンブル「音楽三昧」コンサート	前売3,000円 当日3,500円 高校生まで1,500円	19:00	M
10/7(土)	モーツァルト名曲コンサート「リンツ 円熟の刻」オーケストラ・シンボシオンVOL.	前売3,000円 当日3,500円 高校生まで1,500円	15:00	M
10/13(金)	フライデーライブ 阿部よしつぐソロコンサート	一般3,000円	19:00	S
10/15(日)	平安隆 沖縄音楽ライブ「かりゆしめあしび」 ゲスト 琉球エイサー会	一般2,000円 3歳~小学生1,000円	15:00	S
11/10(金)	フライデーライブ ピアノクインテット室内楽コンサート	一般2,000円	19:00	S
11/23(祝)	クラシック・ガラ・コンサート	一般1,500円 高校生まで1,000円	14:00	M
12/2(土)	アルゼンチン エンリケ・クッティーニ楽団 タンゴ・エモーション	S席3,500円 A席2,500円	19:00	M
12/9(土)	美川憲一コンサート 昼夜2回公演	一般6,500円	14:00 18:00	M

Mはメインホール、Sは小ホールの略  
マークはこもれび友の会会員割引適用  
未就学児は入場不可

## 痛みの緩和・解消トレーニング教室

今回は「骨粗そう症の予防・改善」がテーマです。骨量を測定し、その状態に応じた運動プログラムで、骨粗そう症の予防・改善を目指しましょう。

とき 10月4日・18日・11月1日(水)、12月6日(水)午前10時~正午  
ところ スポーツセンター  
対象・定員 トレーニング室の初心者講習会を受講している方・6人  
初心者講習会は開催日時が決まっています。ホームページ、電話等で確認のうえ、ご参加ください。  
申込 往復はがきに、住所・氏名・電話番号・年齢・性別を記入のうえ、9月27日(水)(必着)までに、スポーツセンター「痛みの緩和・解消トレーニング教室」へ郵送  
料金 2,000円(一括・前納)  
3回目に個人の身体状況に応じた運動プログラムを提供し、1か月程度個別トレーニングをしていただきます。1か月後、効果測定を行い、その結果をもとにその後のトレーニング等について、トレーニング室スタッフが相談させていただきます。(個別トレーニングは1回200円必要)  
現在、医師による診察を受けている方は、運動することの許可・運動制限の有無を必ず医師に確認してください。

10月~平成19年3月

# スポーツ教室のご案内

団体名	とき	ところ	参加費	連絡先
剣道	第1・3日曜日 9:00~12:00	スポーツセンター	無料	420-1377 緑川
柔道	第1~3日曜日 9:00~12:00	武道場	無料	422-5608 藤原
水泳	第1木・金曜日 10:00~12:00	スポーツセンター	1回750円	463-1767 小林
ソフトテニス	第2・4土曜日 13:00~15:00	西東京市(東町)テニスコート	1回100円	462-2217 下田
	第3土曜日 13:00~15:00	芝久保第2運動場		
卓球	第1・3水曜日 9:00~12:00	スポーツセンター	1回300円	461-9674 伊藤
バドミントン	第2~4木曜日 18:00~21:00	スポーツセンター	1回500円	423-0637 雲野
バスケットボール	第1木曜日 18:00~21:00	スポーツセンター	無料	462-1011 久保田
	第3土曜日 18:00~21:00			
アーチェリー	第1・2土曜日 12:30~14:30	武道場	月800円	421-1291 妹尾
躰道	第1・2金曜日 18:30~21:00	総合体育館	月1000円	421-7075 菅野
少林寺拳法	第1~3水曜日 18:00~21:00	スポーツセンター	無料	422-1215 岡村
硬式テニス	第3土曜日 9:00~10:30	西東京市(東町)テニスコート	1回300円	423-1350 清水
	第4火曜日 13:00~14:30			
	第4土曜日 9:00~10:30			
太極拳	第3・4日曜日 9:00~12:00	武道場	1回700円	422-8588 野村
ダンススポーツ	第1日曜日 15:00~18:00	スポーツセンター	1回500円	422-5878 茂木
ターゲットバードゴルフ	第1・2土曜日 11:40~14:20	北原運動場	月300円	464-7370 林
グラウンドゴルフ	第1~3月曜日 11:40~14:20	北原運動場	無料	461-7058 西潟
合気道	第1・2月曜日 18:00~21:00	総合体育館	無料	478-0351 芝田

種目によっては日程変更等がありますので、各団体へご確認ください。

体育協会加盟団体では、さまざまなスポーツ教室を行います(表参照)。幅広い種目がありますので、この機会に、皆さんぜひご参加ください。なお、保険料は参加者負担となります。参加資格、内容等、詳しくは、各団体(連絡先)へお問い合わせください。  
スポーツ振興課(☎☎内線2714)