



キッズルーム

子育て世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

「ミッキーとあそぼう!! 親子でエコダンスとリユース」

時 毎週金曜日午前10時～11時30分(祝日、年末年始は除く)
場 エコプラザ西東京
内 エコダンス、親子体操、障害物遊び、不用品を持ち寄って譲り合うリユース活動
対 乳幼児とその保護者(市内在住・在勤)
定 各50人(先着順)
持 室内シューズ(はだしも可)、タオル、飲み物
※動きやすい服装(用意できる方は子ども用の名札)

当 当日、直接会場へ
問 エコプラザ西東京
(☎042-421-8585)
◆環境保全課(☎042-438-4042)



リユース提供品とリユース掲示板

中学・高校生年代イベントプロジェクト 「パフォーマンス翔!笑?! SHOW!!!」出演者募集中

児童館では、中学・高校生年代の方を対象にしたイベントを実施します。お笑い・ダンス・寸劇・コーラスなど、どんなジャンルでも大歓迎!皆さんのさまざまなパフォーマンスを披露してみませんか。

※応募状況・内容によっては出演できない場合もあります。

問 田無柳沢児童センター
(☎042-464-3844・
✉jidoukan@city.nishitokyo.lg.jp)
◆児童青少年課
(☎042-460-9843)



昨年のイベントを盛り上げたスタッフの皆さん

スキー&スノーボード教室

ご家族でも、おひとりでも、お友達同士でも、気軽に参加できるスキー・スノーボード教室です。コースレイアウトに富んだ斑尾高原で楽しい3日間を過ごしませんか。インストラクターとのグループレッスンで初心者も経験者も自分のペースで滑れます。

※技能検定はありません。
時 平成26年1月4日(出)～6日(月)
時 長野県上水内郡信濃町タングラム斑尾東急リゾート
交通 往復貸切直通バス(スポーツセンター・西東京郵便局前発着)
泊 泊 ホテルタングラム(洋室、バス・トイレ付き、定員5人)
※相部屋の場合あり

対 小学1年生以上で健康上の問題がなく、説明会に必ず参加できる方(中学生以下は保護者同伴)

定 35人(申込多数の場合は抽選)
料 大人…3万9,000円 中学生以下…3万2,000円
※2泊全食・リフト代・講習代・保険代・往復交通費込み
※道具のレンタル代は別途必要
※期間中の種目の変更は不可

申 往復はがきに、住所・参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を明記のうえ、11月29日(必着)までに、〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター「スキー・スノーボード教室」係へ

◆説明会

時 12月8日(日)①午後1時 ②午後6時
場 スポーツセンター
※説明会には1グループで1人以上出席してください。
問 スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)



シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳も
ご覧ください。

シルバー月間を開催～スポーツ施設の無料利用～

時 12月2日(月)～27日(金)
※月～金曜日午前9時～午後3時入館(午後3時以降と土・日曜日、祝日は有料)
※12月3日(火)は利用不可
対 65歳以上の市内在住で運動可能な方
場 スポーツセンター、きらっと、総合体育館
内 ①プール・トレーニング室・ランニング走路を無料利用 ②プール・フロア教室の無料参加(教室は下表を参照)
申 下記教室については、11月25日(月)までに、各館窓口または電話で受け付け(申込多数の場合は抽選)

参加・利用方法
※「24年度用西東京市シルバーウィーク参加カード」をお持ちの方は、カードと住所がわかるものを利用施設へお持ちください。25年度用カードを作成します。※上記のカードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢のわかるもの)をお持ちください。
※同カードは年度を通していつでも作成できます。
問 スポーツセンター(☎042-425-0505)
◆スポーツ振興課(☎042-438-4081)

教室名	場所	日時	定員
プール	① 水中貯筋運動	12月10日(火) 午後0時50分～1時50分	各25人
	② ウキウキ水中運動	12月20日(金) 午後1時50分～2時50分	
フロア	③ 転ばぬ先の健脳健骨体操	12月5日(火)	各20人
	④ 筋力アップ体操	12月17日(火)	
	⑤ お家でできる筋トレ&ストレッチ	12月9日(月)	
	⑥ 筋力アップ体操	12月20日(金)	
	⑦ 体操&ストレッチ	12月13日(金)	
	⑧ バランスアップ体操	12月18日(火)	

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、地域で生活している認知症の方や家族を見守り、自分でできる範囲で支援する方のことです。認知症とは何か、基本的なところから学んでみませんか。
時 12月7日(日)午後2時～3時30分(1時45分開場)
場 東伏見コミュニティセンター(東伏見5-10-22)
内 ①認知症について ②認知症サポーター100万人キャラバンについて ③認

知症の方を地域で支えるためには
対・定 市内在住・在勤で、当講座を受講したことのない方・50人(申込順)
申 12月2日(月)までに、電話で下記へ
※参加者にはサポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。
※5人以上集まれば、市内どこでも出張講座をします。
◆高齢者支援課(☎042-438-4102)

りさいくる市

時 12月1日(日)午前9時ごろ～正午
場 田無庁舎市民広場

※環境保護のため、徒歩・自転車でお越しください。
※当日、地元産の野菜の販売、お茶わんのリサイクル、猫の里親探し・譲渡会があります。
◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)

〈お詫びと訂正〉

一部地域の西東京市ごみ・資源物収集カレンダーで、りさいくる市の開催日が12月8日となっておりますが、正しくは12月1日です。お詫びして訂正します。

資源物の実験持込回収

12月のりさいくる市会場で次の資源物を無料で回収します。受付までお持ちください。

小型家電	一辺30cm以内で電気・電池で動くもの。ただし、粗大ごみ、パソコン、テレビは回収できません
プラスチック製品	バケツ、ポリタンク、プランター、カゴ、ごみ箱
陶磁器食器	茶わん、皿、小鉢、湯飲み(ガラス、花瓶、土鍋、自作品は回収できません)

小型家電のお知らせ

携帯電話など個人情報の流出が心配な小型家電は、右記の回収場所に直接お持ちください。

◆個人情報を含む小型家電とは
携帯電話、ハードディスクレコーダー、USBメモリー、ICレコーダー、カーナビ、ゲーム機、カードリーダー、デジタルオーディオプレーヤーなど

□回収場所

- ①販売店や回収している店舗
- ②エコプラザ西東京ごみ減量推進課窓口(ごみ・資源物収集日の午前8時30分～午後5時15分)
- ③りさいくる市の受付
- ④環境フェスティバルなどのイベント会場
※開催日などは市報、HPでお知らせします。
◆ごみ減量推進課(☎042-438-4043)