

## イベント NEWS 西東京をもっと楽しむ情報満載!

### 多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会事業 講演と映画の集い ～メダリストへの道～

**2月7日(土)** 午後1時～4時30分  
(0時30分開場)  
東久留米市まろにえホール(東久留米市中央町2-6-23)  
※当日、直接会場へ

北京・ロンドン両パラリンピックの水泳競技メダリストである小山恭輔さんの講演と、映画の上映を行います。  
**定** 500人(先着順)  
**主** 東久留米市・多摩東人権啓発活動地域ネットワーク協議会  
**問** 東久留米市生活文化課(☎042-470-7738)  
◆協働コミュニティ課保(☎042-438-4046)

### 地域リハビリテーション支援事業市民交流会 地域包括ケアシステムの構築に向けて～私たちの地域包括ケアシステムを一緒に考えましょう～

**2月7日(土)** 午後2時～4時30分  
(1時30分開場)  
清瀬市生涯学習センター アミューホール(西武池袋線清瀬駅北口)  
※当日、直接会場へ  
※駐車場・駐輪場なし

**内** I部…医師による基調講演「みんなで作る地域包括ケアシステム～医療リハビリも介護も、そして市民も参加して～」  
II部…パネルディスカッション「皆で支える自分で頑張るこれからの地域支援～地域から市民から～」  
**定** 180人(先着順)  
**問** 清瀬市高齢支援課(☎042-497-2080)  
◆高齢者支援課保(☎042-438-4029)

### はぎれでトライ! エコなあったか鍋帽子

**2月18日(水)**  
午前9時30分～午後0時30分  
エコプラザ西東京

自宅にある不用な布やはぎれを利用して鍋帽子を作りませんか。保温性が高く便利な鍋帽子は、料理に役立ちます。  
**対** 市内在住・在勤・在学の18歳以上の方  
**定** 10人(申込順)  
**料** 300円  
**持** 木綿のはぎれ(50cm×35cm8枚、40cm×40cm2枚)・刺繍糸1束・裁ちばさみ・糸切りばさみ・縫い針・まち針10本・洗濯ばさみ10個・筆記用具  
**申** 2月3日(火)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで住所・氏名・年齢・電話番号を添えて**問**へ  
**問** エコプラザ西東京(☎042-421-8585・FAX 042-421-8586・ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)  
※電話受付：午前9時～午後5時  
◆環境保全課(☎042-438-4042)

### 総合型地域スポーツクラブ 「ココスポ東伏見」総合防災訓練

**2月22日(日)** 午前10時～正午  
保谷中学校 ※当日、直接会場へ

地域貢献事業として総合防災訓練を実施します。訓練に参加して防災意識を高めましょう。  
**内** 自衛隊緊急車両・災害時装備品の展示紹介、消防車展示、煙体験ハウス、備蓄庫展示、非常食炊き出し訓練・試食、避難所設置体験、初期消火訓練・救護指導、AED講習、家庭用防災グッズ点検・相談など  
※訓練には、自衛隊員も協力参加します。  
**問** 総合型地域スポーツクラブ「ココスポ東伏見」(☎042-452-3446)  
◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)

### スポーツ施設利用者懇談会

①**2月24日(火)** 午後1時・きらっと  
②**2月25日(水)** 午後6時・スポーツセンター ※当日、直接会場へ

市民の皆さんのご意見・ご要望を指定管理者が直接伺い、今後の施設利用や事業内容に反映させるために開催します。  
**問** スポーツセンター(☎042-425-0505)  
◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)

### 高齢者大学単科講座 アクティブシニア入門

**2月25日、3月4日・11日(水)**  
午後2時～3時30分(全3回)  
住吉老人福祉センター

健康でいつまでも若々しく過ごすために、高齢期の特徴や介護予防について学び、これからどう行動していけばいいのか考えてみませんか。  
**対** 市内在住の60歳以上の方で、全日出席できる方  
**定** 20人(申込順)  
**持** 利用証(福祉会館・老人福祉センター)・上履き  
※利用証は当日作成可(保険証などの本人確認書類・緊急連絡先が必要)  
**申** 2月2日(月)から、電話で**問**へ  
**問** 西東京市社会福祉協議会(☎042-438-3773)  
◆高齢者支援課保(☎042-438-4102)

### 総合型地域スポーツクラブ 「にしはらスポーツクラブ」 第10回 ソフトバレーボール大会

**3月21日(祝)**  
午前9時30分～午後4時  
(受付：混合の部…午前9時10分、レディースの部…午後0時30分)  
総合体育館

参加チームを募集します。  
**対** クラブ会員および市内在住の方  
**募集要項**  
27チーム(1チーム6人<sup>まで</sup>)  
①混合の部(コート内に40歳以上の男性2人・女性2人)  
②レディースAの部(年齢制限なし)  
③レディースBの部(全員40歳以上)  
※組み合わせ抽選は、事前に主催者側で行います。  
**参加費** 1チーム3,000円(クラブ会員が4人以上いるチームは、2,000円)  
※当日、受付でお支払いください。  
**競技方法** (公財)日本バレーボール協会ソフトバレーボール競技規則に準ずる。  
**申** 3月1日(日)までに、ファクスで申込用紙に必要事項を明記し**問**へ  
※申込用紙は、にしはらスポーツクラブで配布。同クラブHPからもダウンロード可  
**問** 総合型地域スポーツクラブ「にしはらスポーツクラブ」(☎042-467-9919・FAX 042-467-9921)  
◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)

## 第15回西東京市 ロードレース大会開催に 伴う交通規制

**2月11日(祝)**に開催される第15回西東京市ロードレース大会において、午前9時～正午の間、下記コースをランナーが走行します。また、コース内道路の一部(向台町4丁目地域)が、午前8時30分～正午の間、交通規制されます。  
ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。



**問** NPO法人西東京市体育協会  
「第15回西東京市ロードレース大会事務局」  
(☎042-425-7055)  
◆スポーツ振興課保(☎042-438-4081)

## 多摩六都科学館ナビ



### ロクトサイエンスレクチャー

## 「はやぶさ2」太陽系を駆ける ～6年、50億kmを超える長旅へ～

昨年12月3日、小惑星探査機「はやぶさ2」が打ち上げられました。初代「はやぶさ」の開発者である小笠原雅弘さんが、研究や開発現場の裏側を紹介します。  
**時** 3月14日(土)午後5時10分～6時40分  
**対・定** 中学生以上・200人  
**料** 入館料大人500円  
※参加する高校生以下は、入館無料

**申** 3月2日(月)(必着)までに、当館HPまたははがきに、イベント名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号・Eメールアドレスを明記し**問**へ  
※申込多数の場合は抽選。当選者のみ参加券を送付  
**問** 多摩六都科学館(〒188-0014 芝久保町5-10-64・☎042-469-6100)

### ロクト・サイエンス・コラム⑨

## 時計のしくみ大解剖

人類が正確な1秒を手に入れたのは400年ほど前のことです。イタリアの天文学者ガリレオ・ガリレイが、「振り子」は同じ長さであれば、振れ幅やおもりの重さに関係なく、同じ時間で振れることを発見しました。これを「振り子の等時性」といい、振り子時計に用いられています。  
現在、多くの時計は振り子を進化させたクォーツ式と呼ばれるものです。中にある水晶(クォーツ)は電気を通すと一定の周期で振動します。時計は振り子や水晶の規則正しい振

動を使うことで、正確な1秒を刻んでいます。

当科学館の「しくみの部屋」では、市内にあるシチズン時計株式会社の協力のもと、実際に動いている時計や、分解した時計などを展示紹介しています。時間を忘れて、さまざまな時計のしくみを探ってみてはいかがでしょうか。

