

# 催し・講座

## お父さんと子どものためのフィットネスボクシング

～ボクサー気分でGO!～  
 日ごろ忙しくてお子さんと接することの少ないお父さん!エクササイズとボクシングの両方が楽しめるフィットネスボクシングに、親子で参加してみませんか。

スキンシップ不足、会話不足、運動不足をこの秋、一気に解消!

- ▷とき 9月8日(土) 22日(土) 10月13日(土) 27日(土)
- 全4回。午前10時30分～正午
- ▷ところ スポーツセンター第2体育室
- ▷内容 パンチの練習 パンチングミットにワン・ツー ステップを使ってコンビネーションエクササイズ ゲーム感覚でエクササイズ
- ▷対象 市内在住・在勤の父親(母親、保護者の方)と小学生
- ▷講師 横澤正人さん(日本フィットネスボクシング協会代表)
- ▷持ち物 体育館履き、タオル、着替え、飲み物。運動できる服装でお越しください(ジーンズ不可)。
- ▷申込 電話で住吉公民館へ 住吉公民館(☎21 1125)

## 健康講座

～食と健康～

- 旬の食材や身近にある食材を使った薬膳料理、漢方の専門家による季節ごとの健康管理のお話、健康体操などを行います。
- ▷とき 9月18日(火) 27日(木) 10月2日(火) 9日(火) 18日(木) 22日(月)いずれも午後2時～4時
  - ▷ところ 田無公民館ほか
  - ▷内容 漢方医学から見た健康 元気を食べる (中華料理から) 漢方医学から見た健康 気功 元気を食べる (シンガポール

- 料理から) 気功
- ▷対象 市内在住、在勤の方・32人
- ▷講師 中村光雲先生(東洋鍼灸学院講師)、ジャン・ジー先生(中国語講師)、磨田康利先生(健康体操講師)、王麗娟先生(国際交流協会会員)
- ▷材料費 とは各1000円を9月7日(金)までに直接、田無公民館へ持参。 は無料
- ▷申込 9月3日(月)午前9時から電話または直接、田無公民館へ 田無公民館(☎61 1170)

## 消費生活講座

- 心と体のケア ～元気になれるヒーリングインテリア～  
 住み方は生き方の表現です。生き生き、はつらつ、楽しくなる部屋づくりの工夫を一緒に。
- ▷とき 9月11日(火)午後2時～4時
  - ▷ところ 消費者センター集会所
  - ▷講師 土屋千寿子さん(インテリアコーディネーター)
  - ▷定員 30人(申込順)
  - ▷申込 9月10日(月)までに電話で消費者センターへ 消費者センター(☎25 4141)

## 映画上映会

- ～映画「DRUG」を上映～  
 (出演:黒須麻耶、徳山秀典、蟹江敬三、高橋恵子、樹木希林ほか)  
 薬物乱用の急速な低年齢化は、深刻な問題です。青少年を薬物汚染から守るための活動の一環として、薬物を使用した場合の危険性を広く市民の皆さんに知っていただくため、映画上映会を開催します。
- ▷とき 10月1日(月)午前10時・午後1時30分・4時の3回
  - 入場はそれぞれ30分前から
  - ▷ところ 保谷こもれびホール3階小ホール
  - ▷入場券 田無庁舎および保谷庁舎1階子育て支援課窓口で無料配布します(各時間帯250人、先着順) 子育て支援課児童青少年係(☎☎内線1521、1522)

# 臨時職員 登録受付中

- 職種 保育士、学童クラブ指導員  
 勤務場所 保育士:市内各保育園、学童クラブ指導員:市内各施設  
 賃金 保育士および学童クラブ指導員の有資格者は980円。無資格者は910円  
 年齢 20～50歳程度  
 登録方法 履歴書および資格等の写しを直接、職員課へ持参  
 勤務条件等詳しくは、お問い合わせください。  
 職員課(☎☎内線1242、1243)

# 9月総合体育館

休館日: 4日・18日

開館時間: 午前の部...午前9時～正午 午後の部...午後1時～4時30分  
 夜間の部...午後5時30分～9時

貸し切り使用 予約制(有料) 個人使用 大人250円 小人(中学生以下)100円  
 その他 室内用運動靴を必ず持参、中学生以下の夜間利用は保護者を同伴してください

- 第1体育室を使用できない日  
 5日・12日・19日・26日 水曜日 午前、9日 日曜日 午後、30日 日曜日 全日
- 11月の予約申し込みできない日  
 総合体育館... 7日・14日・21日  
 ・28日 午前9時～正午(第1体育室)  
 向台運動場... 4日・11日・18日  
 ・25日 午前9時～午後5時(全面)  
 公園グラウンド... 3日・4日  
 ・11日・18日・23日・25日 午前9時～午後6時  
 北原運動所... 4日・1日・18日  
 ・23日・25日 午前9時～午後5時  
 芝久保第2運動場... 1日全日
- 社会教育課スポーツ振興係(総合体育館☎67-3411)

市民スポーツデー(指導:体育指導委員)	
9日(日)午前10時～正午 保谷第1小学校体育館	フリスビー・ミニテニス・ユニカール
9日(日)午後1時～3時 谷戸小学校校庭 (雨天体育館)	フライングディスク・ユニカール
16日(日)午後1時～3時 向台小学校	グラウンドゴルフ・ミニテニス
22日(日)午前10時～正午 保谷第2小学校校庭 (雨天体育館)	グラウンドゴルフ・ドッチボール・ネオテニス・カーリング
22日(日)午前10時～正午 碧山小学校体育館	バウンドテニス・フライングディスク・ミニサッカー

# スポーツまつりに参加しませんか

新市誕生記念事業「西東京市民スポーツまつり」で行う、フリーマーケットの出店者と、イベントの参加者を募集します。

西東京市の「スター」募集 個人 および団体のPR

演目は、何でもOK。例えば、ママバンドやダンスなど。時間を区切って公演していただきます。



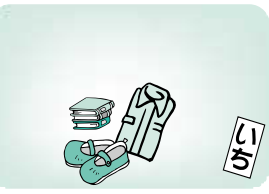
とき 10月8日(体育の日)  
 ところ 西東京市向台運動場、公園グラウンド  
 申込方法 はがきで代表者名、住所、電話番号、イベント演目を明記し、9月20日(木)までに郵送(必着) 申し込み多数の場合は実行委員会にて決定します。

フリーマーケットの出店者募集  
 新市誕生記念事業「西東京市民スポーツまつり」のイベントの一つとして実施します。出店料無料です。

とき 10月8日(体育の日) 午前10時～午後3時  
 ところ 向台運動場

店舗数 70店舗程度予定(実行委員会にて決定)  
 申込方法 はがきで出店代表者名、住所、電話番号、主たる扱い品目を明記し、9月15日(土)までに郵送(必着)

申込先 いずれも、〒202-8555 中町1-5-1 西東京市役所 社会教育課内 市民スポーツまつり実行委員会へ郵送してください。  
 社会教育課(☎☎内線2714、2715)



9月2日(日) 午前9時～正午  
 田無庁舎市民広場ほか  
 内容:フリーマーケット  
 ・粗大リサイクル品無料抽選会

## 10月7日(午前9時～正午) いろいろな市出店者募集

- 出店資格 市内在住の個人・団体(業としていない方は除く)  
 出店料 無料  
 募集出店数約70店舗(申込多数の場合は抽選)  
 申込 往復はがきの住居用裏面に住所・氏名・電話番号・年齢・参加人数・出店物を記入し、〒202-8555 西東京市役所保谷庁舎こみ減量推進課へ。9月10日(月)までに郵送(消印有効)。
- 未成年者の出店はできません。
  - 出店場所の選択はできません。
  - 雨天等のため中止の場合があります。
  - こみ減量推進課(☎☎内線2221、2223)

# 市内公園散歩

その6



多摩湖自転車歩行者道(狭山・境線道)  
 約10キロの自転車道の出発点である、新町三丁目には、「水の神殿」をかたどった彫刻が置かれているのが印象的で、緑に囲まれた周囲は穏やかで、心が落ち着く雰囲気です。



この道は、当初、大正12～14年に水道施設として、私たちの生活に必要な水を山口・村山貯水池から浄水場に送るために作られました。その後、昭和の時代に入ってから、この水道施設を利用して、散策路・サイクリングコースとして整備されたものです。

この道は、今もなお文化と歴史を伝えると共に「水のみち」として自然と人々を結んでいます。ぜひ、皆さんで、訪れてみてはいかがでしょうか。

広報広聴課(☎☎内線1141、1142)

