

催し

女性講座

～自分で自分の身を守る！～
 職場・学校、家庭内の問題、身近な人からの暴力など、女性の抱える悩みは幅広く存在しています。快適な生活を送るために、法律や護身法などを学ぶとともに、ストレスとの上手な付き合い方を知りましょう。

▷とき 2月6日(水)～2月27日(水) 午後7時～9時
 ▷ところ 住吉公民館第2会議室
 ▷対象 中学生以上の女性
 ▷定員 30人
 ▷内容・講師 下表のとおり

2/6(水)	身を守る法律～DV防止法・ストーカー規制法・セクシャルハラスメント関連～ [弁護士 秋田一恵]
2/13(水)	凶悪な暴力から身を守る～自己危機管理と安全な護身法を覚えよう～ [FAIR WIND 代表八木るみ子]
2/20(水)	女性のライフサイクルと心～人生のストレスの中で～ [臨床心理士 高橋耕一]
2/27(水)	リプロダクティブヘルス/ライツ～自分の身体のこと自分で考え、決定していこう～ [医療ソーシャルワーカー 武山 ゆかり]

▷申込 電話で住吉公民館へ
 住吉公民館(☎21-1125)

高齢者大学公開講座

現在開講中の高齢者大学の講座のうち次の講座を公開します。

▷とき 2月13日(水)午後2時～3時30分
 ▷ところ 富士町福祉会館集会所
 ▷対象 市内在住の60歳以上の方
 ▷内容 津軽弁の民話にし親しむ
 ▷講師 藤野時代さん
 ▷定員 20人(先着)
 ▷申込 2月4日(月)～8日(金)午前9時～午後4時30分に電話で高齢福祉課へ(定員になり次第締切)
 高齢福祉課(☎☎内線2335)
 西東京市立の小中学校と都立田無養護学校の児童・生徒の力作を展示します。

児童作品展

▷とき 2月16日(土)・17日(日)午前9時～午後4時30分、18日(月)午前9時～午後2時30分
 ▷ところ 保谷こもれびホール



谷戸第2小学校4年小薄一仁さんの作品
 小学校の部...3階フロア
 中学校・養護学校の部...1階フロア
 指導課(☎☎内線2633)

料理教室

～家庭で手軽に懐石風料理を～
 家庭で手軽にできる、ちょっとおしゃれな懐石風料理を学びます。

▷とき 2月19日(火)午前10時～午後1時
 ▷ところ 消費者センター調理室
 ▷講師 松田郁子さん(料理研究家)
 ▷持ち物 材料費800円、エプロン、三角巾、布巾1枚
 ▷定員 24人(定員を超えた場合は抽選とし、結果をご連絡します)
 ▷申込 はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、消費者センター〒202-0005住吉町6-1～5へ(2月6日(水)消印有効)
 消費者センター(☎25-4141)

ストレッチ体操・失禁予防体操

日常生活の健康と運動法に適切なアドバイスします。講義の後、体操をします。

▷とき 2月25日(月)午後2時～4時
 ▷ところ 総合体育館体育室
 ▷講師 森相子先生(財日本スポーツクラブ協会公認インストラクター)
 ▷対象 市内在住・在勤の18歳以上の方
 ▷持ち物 筆記用具、室内運動着、運動靴、タオル等
 ▷定員 80人(申込順)
 ▷申込 住所・氏名・性別・年齢・電話番号を明記し、往復はがきで〒202-8555西東京市役所保谷庁舎

社会教育課スポーツ振興係へ
 社会教育課(☎☎内線2714)

児童館合同事業

～菅平高原へスキに行こう～



▷とき 3月27日(水)～29日(金)2泊3日
 ▷ところ 長野県菅平高原スキ場(貸し切りバス利用)
 ▷宿泊場所 菅平少年自然の家
 ▷対象・定員 市内在住の小学校3年生～6年生...60人。中学生・高校生...20人(定員を超えた場合は公開抽選)
 ▷参加費 小学生1万9000円。中学生2万1500円。高校生2万3400円(レンタル用品代別途負担。参加費は若干変更の可能性あり)
 ▷申込 2月5日(火)～14日(水)必着)に、はがきで保谷柳沢児童館(〒202-0022柳沢2-6-11)へ、または直接児童館・児童センターへ(日曜日・祝日除く)
 申込方法の案内を市内各児童館・児童センターで5日(火)から配布(過去に参加した方も申込可)
 西原北児童館(☎64-3833)、下保谷児童館(☎22-8346)

不要な家具等はリサイクルを

引越し等で不用になった使用可能な家具等がありましたら、ご連絡ください。無料で引き取りに参ります。回収した家具等は、調整・修理をしてから皆さんに安価でお譲りします。

お問い合わせは、リサイクル事業所へ直接、電話してください。

主な取扱品目 タンス・茶ダンス・テーブル・イス・机・鏡台・座卓・収納家具・ベッド・ソファ

電気製品・自転車は、取り扱っていません。

開所日 火・日曜日(午前10時～午後4時)
 運営 社団法人 西東京市シルバー人材センター

お問合せ リサイクル事業所
 住吉町5-13-13(☎21-4445)
 ごみ減量推進課(☎☎内線2221～2224)

公共施設予約サービス 体育施設使用者説明会

公共施設予約サービスの説明会終了後、体育施設の使用について説明会を開催します。

2月13日(水)こもれびホール・小ホールにて約1時間
 第1回午後3時(予定)から
 第2回午後7時(予定)から

2月14日(木)田無庁舎・市民会議室にて約1時間
 第1回午後3時から(予定)
 第2回午後7時から(予定)

説明会内容
 体育施設を使用する上で必要な登録カード発行に関わる申請方法および使用方法などについて説明をします。

社会教育課スポーツ振興係(☎☎内線2714、2715)

2月 総合体育館

休館日：5日・19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
 6日・13日・20日・27日(水)午前、16日(土)午後、24日(日)午前・午後、2日(火)全日

4月の予約申込ができない日
 総合体育館...<第1体育室>14日・21日(日)全日
 向台運動場...7日・14日・21日・28日(日)A・B面午前6時～午後6時、19日・26日(金)午後3時～5時、20日・27日(土)・29日(日)全日
 公園グラウンド...7日・14日(日)午前9時～午後6時、19日・26日(金)午後3時～5時、20日・27日(土)・29日(日)全日
 北原運動場...7日・14日・28日(日)・29日(水)全日
 体育館...21日(日)正午～午後6時
 芝久保第2運動場...21日(日)全日

2月の市民スポーツデー 体育指導委員が指導します

ところ	開始時間	種目
保谷第1小学校体育館	10日(日)午前10時	フライングディスク・ミニテニス
谷戸小学校体育館	10日(日)午後1時	フライングディスク・ユニークル・ミニテニス
向台小学校校庭・体育館	17日(日)午前10時	グラウンドゴルフ・フライングディスク・ミニテニス
保谷第2小学校校庭・体育館	23日(土)午前10時	グラウンドゴルフ・ユニークル・ネオテニス
碧山小学校体育館	26日(土)午前10時	フライングディスク・ネオテニス・ミニサッカー

体育館には、室内用運動靴で入ってください。各2時間。無料です。
 社会教育課スポーツ振興係(総合体育館☎67-3411)

公民館の事業紹介

公民館では、市民の皆さんを対象に、いろいろな講座を行っています。現在、企画されている講座は、次のとおりです。

- 「皆で楽しくちらしずし」(住吉公民館)
- 「そば打ちに挑戦しよう」(住吉公民館)
- 「童話が育てる子どもの心」(保谷公民館)
- 「初心者ギター教室」(保谷公民館)
- 「隣近所の法律講座」(ひばりが丘公民館)
- 「物語のエッセンスを読む」
- 「平家物語の人間群像」(芝久保公民館)
- 「伊藤ちよ子オペラコンサート」(芝久保公民館)
- 「小さな展示会」(芝久保公民館)
- 「民族楽器コンサート」(谷戸公民館)
- 「市民映画祭」(谷戸公民館)

詳しくは、「公民館だより」2月1日号をご覧ください。
 谷戸公民館(☎21-3855)

保谷公民館へ入級生募集

(障害者青年学級)

知的障害者の方を対象に、くるみ学級を実施しています。さまざまな経験を通して、入級生の社会性や自立性を養うこと、また、地域との交流を機に、障害を持つ方への理解を深めることが目標です。

新年度にあたり、4月から一緒に活動する仲間を募集します。

対象 市内在住、18歳以上40歳未満の知的障害者
 募集人数 10人程度
 申込 面接をしますので、日程・時間等について、保谷公民館に電話でお問い合わせください。面接の日が決まった後、所定の申込書をお渡しします。申込書は、2月12日(火)までに提出してください。
 保谷公民館(☎64-8211)