

催し

消費生活講座
「食品表示のウソ、ホント?!
ー食品表示の正しい見方」

消費者自らが安心して食品を買うために知っておきたいことなどを、分かりやすくお話しします。

とき 11月30日(水)午後2時～4時

ところ アスタ市民ホール6階(田無駅北口)・映像ホール
定員 30人(申込順)

講師 消費者問題研究所代表：垣田達哉^{さん}(食品表示アドバイザー)

申込 11月29日(火)までに電話等で

消費者センター(☎25-4141)

女性に対する暴力をなくす運動週間～講演会のお知らせ～

女性と子どもの被害者支援の現場から～DVってなに?～

内閣府男女共同参画推進本部は毎年11月12日～25日の2週間を、『女性に対する暴力をなくす運動週間』と位置付けています。

市では、DV(ドメスティック・バイオレンス)について、講演会を行います。なぜDVがおこるのか、なぜ社会的な問題なのか等、この機会に一緒に考えてみませんか。

とき 12月1日(木)午前10時～正午

ところ 市民会館3階会議室
講師 第1部 遠藤みち恵^{さん}(臨床心理士・フェミニストカウンセラー) 第2部 林田恵子^{さん}(シェルタースタッフ)

定員 30人程度

申込 当日直接会場へ

保育 12人(6か月以上未就学児)

保育申込 11月24日(木)までに電話で(申込順)

生活文化課男女平等推進係(☎50-0055)

ピアカウンセラー養成講座

～公開講座～

とき 12月15日(木)午後6時～8時

ところ コール田無
対象 市内在住・在学・在勤で高校生以上の方

講師 賀陽濟先生(精神科医・臨床心理士・医学博士)

申込 往復はがきまたはファクスで、住所・氏名・年齢・職業(学校)・電話番号を明記し、12月1日(木)(消印有効)までに〒202-8555西東京市役所保谷庁舎教育相談課へ

教育相談課(☎☎内線2641☎38-2023)

多摩六都フェア

～少林寺拳法大会～



多摩北部都市広域行政圏協議会(西東京市、小平市、東村山市、清瀬市、東久留米市の5市で構成)の共同事業。

この大会は圏域5市の皆さんがスポーツを通じて交流し、相互の理解を深めようという目的をもった大会です。今年は「少林寺拳法大会」を開催します。

圏域5市から代表選手が出場し、日ごろの練習の成果を競い合います。皆さんの暖かい応援をお願いします。

とき 11月20日(日)午前10時

30分～午後2時
ところ 東久留米市スポーツセンター

交通 西武池袋線「東久留米駅」東口より徒歩15分または同東口より西武バスに乗りし「神山大橋」下車徒歩5分

問合せ 東久留米市教育委員会 教育部生涯学習課(☎70-7786) スポーツ振興課(☎☎内線2714)

芝久保公民館まつり

「おもいのままに
たのしみましょう」

とき 11月26日(土)27日・(日)午前9時～午後5時(27日は午後4時まで)

ところ 芝久保公民館・芝久保図書館

内容 講演...「鎌倉知って得する話」発表...路上ライブよさこいソーラン・ウクレレ漫談・民謡・落語・シャンソン^{など}展示...陶芸・書道・篆刻^{など}子ども対象コーナー...本の紹介とおはなし・英語あそび いこいのコーナー...喫茶・綿あめ
芝久保公民館(☎61-9825)

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

スポーツセンター ☎0424-25-0505 ☎0424-25-0606

ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/sportscenter/>

定期清掃・点検のお知らせ

12/12(月)～16(金)まで、定期清掃・点検のため、全館休館となります。なお、プールにつきましては、12/12(月)～20(火)まで、設備工事のためお休みとなります。

お間違いのないよう日程等をご覧ください。ご協力よろしくお願いします。(上記期間中のスポーツセンター設置端末のみ公共予約サービスは、午前9時～午後5時までとなります)

スポーツセンター(☎☎内線2883)

保谷こもれびホール

☎0424-21-1919 ☎0424-38-7676

ホームページ <http://www.nishitokyo.or.jp/komorebi/>

公演日	公演名	前売り・料金等	開演	場所
11/16 ^(水) ～18 ^(金)	ピアノディショ ン 関東地区予選 E部門	当日入場整理券を配布	10:00	S
11/26 ^(土)	オーケストラコンサート2005 出演：篠崎靖男(指揮) 前橋汀子 (ヴァイオリン) 日本フィルハー モニー交響楽団	一般3,500円 学生2,000円 ⓧ 残席わずか	15:00	M
11/30 ^(水)	エンリケ・クッティーニ楽団 タンゴ・エモーション	一般S席3,500円 A席2,500円 ⓧ	19:00	M
12/23 ^(祝)	ハートフルミュージック 「Mr.Zoo」(ミスター・ズー)	一般2,500円 4歳～高校生 1,500円 (当日各500円増) ⓧ	15:00	M
1/7 ^(土)	新春こもれび寄席 出演：三遊亭小遊三(円楽病気のため 代演)、柳家花緑、 林家たい平	一般3,000円 小学生以下 1,500円 4歳未満入場不可 ⓧ	13:00	M
1/13 ^(金)	ラ・メール「キネマ音楽館」 (SAX四重奏)	一般3,000円 4歳未満入場不可 ⓧ	19:00	S
1/15 ^(日)	五郎部俊朗テノールコンサート	一般2,000円 ⓧ	14:00	M
2/5 ^(日)	イリーナ・メジュ・エワ ピアノリサイタル	一般3,000円 自由席1,000円 高校生以下1,500円 ⓧ	15:00	M
2/10 ^(金)	Oboe 4 you! (オーボエ四重奏) 12/2(金) 前売開始	一般2,000円 4歳未満入場不可 ⓧ	19:00	S
2/24 ^(金)	女神達が贈る素敵なコンサート 出演：仲道郁代(ピアノ)、 山形由美(フルート) ^{ほか}	一般3,500円 学生2,000円 ⓧ	19:00	M

Mはメインホール、Sは小ホール、Eはエントランスの略です ⓧマークは、こもれび友の会会員割引適用

教室

▷対象 18歳以上の運動可能な方。応募者多数の場合は、初心者優先し、その他の方については抽選とします。▷申込方法 往復はがきに住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・教室名・教室参加経験の有無および回数(妊娠中の方はその旨)を明記し、左記西東京市スポーツセンターへ12月19日(月)までに郵送(必着)。インターネットでの申込締切は、同日午後3時まで。の教室は往復はがきのみの受付 中級水泳は25メートル以上泳げる方が対象 祝日は原則として開催する教室はお休みです。

教 室 名		と き ・ 定 員		場所	参加費
初心者水泳月曜コース		1 / 16 ～ 3 / 20 10 : 50 ～ 12 : 20	毎週月曜日 全10回 定員30人	スポーツセンター温水プール	4000円
初心者水泳木曜コース		1 / 12 ～ 3 / 16 19 : 00 ～ 20 : 30	毎週木曜日 全10回 定員30人		
中級水泳教室		1 / 10 ～ 3 / 28 全 7 回	第 2 ・ 4 ・ 5 火曜日 18 : 50 ～ 20 : 30 定員30人		
水中ウォーキング		1 / 10 ～ 3 / 14 全 6 回	第 2 ・ 4 ・ 5 火曜日 13 : 50 ～ 14 : 50 定員30人		
アクアエクササイズ Aコース(65歳以下の方)		1 / 11 ～ 3 / 15 9 : 50 ～ 10 : 50	毎週水曜日 全10回 定員30人		
アクアエクササイズ Bコース(65歳以下の方)		1 / 16 ～ 3 / 20 9 : 50 ～ 10 : 50	毎週月曜日 全10回 定員30人	4000円	
アクアエクササイズ シルバー コース (65歳以上の方)		1 / 11 ～ 3 / 15 10 : 50 ～ 11 : 50	毎週水曜日 全10回 定員30人		
幼児水泳教室 (平成11 年 4 月 2 日 ～ 平成13年 4 月 1 日生まれの幼児対象)		1 / 13 ～ 3 / 17 14 : 50 ～ 15 : 50	毎週金曜日 全10回 15 : 50 ～ 16 : 50 定員20人		
初めての方のプラインシルバ ーアクア (65歳以上の方)		1 / 16 ～ 3 / 20 9 : 15 ～ 10 : 15	毎週月曜日 全10回 定員25人	ブライゾ田無	4000円
プラインシルバークア 木曜 コース (65歳以上の方)		1 / 12 ～ 3 / 16 9 : 15 ～ 10 : 15	毎週木曜日 全10回 定員25人	第2体育室	3000円
ソフトエアロビクス		1 / 12 ～ 3 / 16 19 : 00 ～ 20 : 30	毎週木曜日 全10回 定員50人		
ラテンエアロビクス		1 / 11 ～ 3 / 15 15 : 15 ～ 16 : 15	毎週水曜日 全10回 定員40人		
フィットネスボクシング		1 / 14 ～ 3 / 25 13 : 15 ～ 14 : 45	毎週土曜日 全10回 定員50人	武道場	
ヨーガ式健康体操		1 / 11 ～ 3 / 15 10 : 00 ～ 11 : 30	毎週水曜日 全10回 定員50人		
ボールエクササイズ		1 / 11 ～ 3 / 15 13 : 15 ～ 14 : 45	毎週水曜日 全10回 定員25人		
トータルエアロビクス		1 / 14 ～ 3 / 25 13 : 00 ～ 14 : 30	毎週土曜日 全10回 定員40人	総合 体育館	
ボールエクササイズ		1 / 16 ～ 3 / 20 13 : 30 ～ 15 : 00	毎週月曜日 全10回 定員25人		
巡回 体操 教室	向台シェイプア ップ	1 / 11 ～ 3 / 15 9 : 30 ～ 10 : 30	毎週水曜日 全10回 定員80人	総合 体育館	1500円
	向台健康体操	1 / 11 ～ 3 / 15 10 : 45 ～ 11 : 45	毎週水曜日 全10回 定員80人		

親子教室 対象：平成13年4月2日～15年4月1日生まれの未就学児とその親(プカブカキッズスイミングはおむつのとれているお子さん限定) 子ども1人に大人1人の付き添い参加

ママとチビッコの体操教室 クラス	1/12～3/16 毎週木曜日 全10回 9:30～10:30 10:45～11:45 定員各30組	スポーツセンター	3000円
	2/18～3/18 毎週土曜日 全5回 9:50～10:50 定員20組		2000円

市民スキー教室

平成18年1月20日(金)～23日(月)3泊4日/福島県猪苗代スキー場/ 18歳以上のS A J3級程度までの運動可能な方 18歳以上60歳未満のS A J2級所持者/参加費... とも45,000円/定員... 40人 10人/申込等詳細は問合せを