



NPO企画提案事業 「ひょうたん島を見に行こう!」パネル展

8/19^金～21^土 午前10時～午後9時
(21日は午後5時まで)
田無駅北口アスタ2階

今年度実施された留学生との交流事業「留学生ホームピジット」と「ひょうたん島ワークショップ」の報告展示をします。市内小学生が描いた“夢の島”を見に来てください。

☎パネル展示、留学生によるイベント(20日、21日)

☎NPO法人西東京市多文化共生センター(NIMIC)(☎・☎461-0381)文化振興課(保)(☎438-4040)

人権バスハイク「国立ハンセン病資料館・多磨全生園見学会」

8/24^火 正午～午後4時30分(予定)
国立ハンセン病資料館・多磨全生園

☎ビデオ鑑賞、語り部の講話、館内展示物の見学および全生園の史跡めぐりなど

☎・☎市内在住・在勤・在学者・15人
☎電話、はがき、Eメールで、氏名住所電話番号(日中の連絡先)

市内在勤・在学者は勤務先・学校名を明記し、8月23日(月)(必着)までに、〒202-8555市役所協働コミュニティ課へ(先着順)

協働コミュニティ課(保)(☎438-4046・☎kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp)

おはなしのへや ～おはなしまつり～

8/28^土 午前11時～正午
保谷駅前公民館
当日、直接会場へ

夏休み最後の土曜日、たくさんのおはなしや絵本で楽しいひとときを図書館で過ごしませんか?

☎5歳ぐらい～小学3年生ぐらい

☎40人(先着順)
保谷駅前図書館(☎421-3060)

夏のわくわくドキドキ 紙芝居スペシャル!

8/28^土 午前11時～11時45分
中央図書館
当日、直接会場へ

☎「ひまわりパンツ」・「フランケンシュタイン」^{ほか}

☎どなたでも
☎40人(先着順)

☐公演者 みみいちゃんの紙芝居
中央図書館(☎465-0823)

市民シンポジウム ～環境に配慮したまちづくりとは～

8/28^土 午後1時～4時20分
田無駅北口アスタ2階
当日、直接会場へ

基調講演は、損保ジャパン事務本部「ちきゅうくらぶ」の岸正之さんにお話しいただき、市内で活躍する市民団体の方々にはパネルディスカッションなどの場で熱く語っていただきます。

☎市民協働推進センター(☎497-6950・☎497-6951・☎yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp)協働コミュニティ課(保)(☎438-4046)

夏休み平和映画会「母べえ」

8/28^土 午後2時開演(1時30分開場)
市民会館
当日、直接会場へ

舞台は、昭和15(1940)年の東京。戦争反対を唱える父が治安維持法で検挙されとらわれの身となり、残された母と幼い二人の娘が、周囲の人々の優しさに支えられ、さまざまな困難にあいながらも明るく懸命に生きる姿を描いた作品です。

☐出演 吉永小百合、浅野忠信、壇れい、志田未来^{ほか}

☐監督 山田洋次
映画上演前に、「広島平和の旅報告会」を予定しています。

協働コミュニティ課(保)(☎438-4046)



企業懇談会～企業が創り、育てるNPOその熱き思いをトップが語る～

9/6^月 午後2時～4時
田無公民館

西東京市で会社を経営する傍ら、「ア

ジア植林友好協会」などのNPOを立ち上げて、生物多様性と地球環境のために植林活動に取り組む宮林司さんに、その思いを語っていただきます。

☎20人
☎電話・ファックス・Eメールで、住所氏名企業名・団体名連絡先を明記し、9月5日(日)までに市民協働推進センターゆめくらぼ「企業懇談会」係へ
☎市民協働推進センター(☎497-6950・☎497-6951・☎yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp)協働コミュニティ課(保)(☎438-4046)

子育て支援講演会 「幼稚園時代に親ができること、すべきこと」

9/10^金 午前10時～11時30分
保谷こもれびホール
当日、直接会場へ

～安心して思春期を迎えるために～☎・☎幼稚園在園児、市内在住の未就学児の保護者・600人

☎西東桂子^{さん}(教育ジャーナリスト・書籍編集者)

◆月刊「幼稚園ママ」の編集長をはじめ多くの雑誌、書籍の編集に携わる一方、保育ボランティアを実践し、多くの園児保護者、幼稚園教師と接してきた中から生まれる辛口講演に定評があります。

お子さんと一緒に講演を聞くことができるモニタールームもあります。

☐共催 西東京市私立幼稚園連絡協議会 子ども家庭支援センター(☎425-3303)

作ってみよう!古着で布ぞうり

9/15^火・16^水 午前10時～午後3時
消費者センター

いらなくなった浴衣やシャツなどで布ぞうりを作ってみませんか。

☎市内在住で、2日間参加できる方

☎20人
☎伊藤輝子^{さん}(リフォーム研究家)
¥130円(材料費)
持古布(木綿)ハサミ、物差し、針、糸、洗濯バサミ2個

☎往復はがきに、

住所氏名

年齢電話番号

号を明記し、9月

1日(火)必着まで

に、〒202-0005

住吉町6-1-5

消費者センター「布ぞうり講座」係へ郵送(応募多数の場合は抽選・初めての方優先)

消費者センター(☎425-4141)

第6回 バラ栽培実践教室

9/11^土～2/12^土 毎月第2土曜日(全6回)
午後1時30分～4時
エコプラザ西東京^{ほか}

せんてい、病害虫防除、施肥などバラ栽培の理論と実技の講座です。

☎30人
☎上松淳一^{さん}(NPO法人西東京花の会会員・グリーンアドバイザー)

¥5,000円(6回分、教材費、資料代含む)

☎往復はがきに、住所氏名

電話番号バラ栽培実践教室受講希望と明記し、〒188-0011田無町4-

21-8-103小山田勇治気付NPO法人西東京花の会「バラ栽培実践教室」係へ郵送。

日ごろバラ栽培で苦労していることがあれば、付記してください。

☎NPO法人西東京花の会・上松(☎090-4709-2492)

みどり公園課(保)(☎438-4045)



【お詫びと訂正】
市報7月15日号10面「原爆パネル展・講演会」の記事について、誤りがありました。正しくは、以下のとおりです。お詫びして訂正します。
(正)核不拡散条約
(誤)核兵器不拡散防止条約
協働コミュニティ課(保)(☎438-4046)

西東京 ティークタイム

旬の野菜を食べよう!

～元気は食生活から～

夏は汗を多くかくため、体の水分が不足します。体の中が暑くなりすぎると、のぼせたり、イライラしたり、動悸・不眠症になったりもします。

また、冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎによる胃腸のもたれや、冷房のあたり過ぎでも体調を崩したりします。

夏野菜をたっぷり食べて、水分・ミネラル・ビタミンを補給し、暑気払いをしましょう!そして、夏バテ知らずで秋を迎えましょう。

【旬の食べ物】

トマト、ナス、きゅうり、ピーマン、オクラ、さやいんげん、ゴーヤ、とうもろこし、すいか

食育リーフレット(野菜編・朝食編)は市内公共施設に置いてあります。

秘書広報課 ☎(☎460-9804)

トマトリゾット

■材料(1人分)

冷ごはん…茶碗半分、トマト…中2分の1個、玉ねぎ…6分の1個、熱湯…3分の1カップ、ピザチーズ…大さじ2杯、顆粒コンソメ…小さじ2分の1杯

■作り方

トマトは角切り、玉ねぎは薄切りにする。

切った野菜を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ(500W)で2分加熱する。

に冷ごはん、熱湯、コンソメを入れて、チーズをのせ電子レンジで1分加熱する。



食育リーフレット「朝食編」より抜粋

