



雪やこんこん 紙芝居・おはなしスペシャル!

12/18 午前11時～正午 中央図書館 当日、直接会場へ

いつもとちよっぴり違う、おはなし会です。おはなしだめといわれてひっこむな紙芝居「やぎじいさんのバイオリン」 3歳から(3歳以下は保護者同伴) 公演者 おはなし aqua(アクア) 中央図書館(☎465-0823)

第10回小学生ドッジボール大会 5・6年生大会

2/12・13 午前9時～午後5時 スポーツセンター

市内在住・在学の小学5・6年生 5・6年生男子の部 5・6年生女子の部 資格(男女別) 1チーム登録人数12~20人・試合人数12人(ほかに成人の監督1人)・各チーム1人のお手伝い(監督以外の成人) 申込用紙 各学校、スポーツ振興課、市HPからダウンロード。必ず実施要項をご確認いただき、所定の申込書およびメンバー表は1月13日(木)(必着)までに、〒202-8555 市役所スポーツ振興課(保谷庁舎3階)「ドッジボール大会」へ郵送、ファックス(☎438-2021)または、直接持参。 組合せ抽選会 1月21日(金)午後6時30分から 場 スポーツセンター 審判の派遣は各校2日を上限(日程によりお受けできない場合があります) スポーツ振興課(☎438-4081)



世界で活躍する一流のスポーツ選手ならびに一流監督の指導を直接受けられる貴重な経験です。 スポーツ振興課(☎438-4081)

1 感動との集い! 上野由岐子選手 ~ソフトボール教室~

時【午前の部】1月23日(日) 午前9時30分～午後0時30分 場 向台運動場・市民公園グラウンド 雨天時、総合体育館で実施。 講 上野由岐子選手(北京オリンピック金メダリスト)を含むルネサスエレクトロニクス高崎女子ソフトボール部選手 市内在住の中学生以上(男女不問) 定300人 西東京市ソフトボール協会加盟チームの方は、所属チームから申し込み。



2 熱血! 柳本晶一監督 ~バレーボール教室~

時【午後の部】1月23日(日) 午後1時30分～4時30分 場 総合体育館 講 柳本晶一監督(アテネ・北京オリンピックバレーボール全日本女子チーム監督、アスリートネットワーク理事長) 市内在住の中学生以上(男女不問) 定200人 西東京市バレーボール協会加盟チームの方は、所属チームより申し込み。



1・2ともに、往復はがきに、希望教室名 氏名(ふりがな) 年齢 性別 住所 電話番号を明記し、1月11日(火)必着までに、〒202-0013 中町1-5-1 スポーツセンター「西東京市誕生10周年記念イベント」へ。 協力 NPO法人西東京市体育協会・西東京市ソフトボール協会・西東京市バレーボール協会 主催 MTNT共同事業体 場 スポーツセンター(☎425-0505)

「第2回小学生ミニバスケットボール大会」参加チーム募集

スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会)で当市が会場となるバスケットボール競技に親しんでいただく大会です。市誕生10周年を記念してエキシビジョンなどのイベントも行う予定ですので、奮ってご参加ください。 時・場 2月20日(日)・けやき小学校 市内在住・在学の小学4~6年生(10人以上15人以内)で構成されたチーム選手のほかに成人の監督・コーチを2人以上置くこと。 審判・テーブルオフィシャルズを選出できること。 スポーツ保険に加入していること。 市内に拠点を置くクラブチームの場合は、登録人数の過半数が市内在住・在学の小学生であること。 所定の申込用紙で1月21日(金)までに下記体育協会事務局へ郵送・ファックスまたは直接持参。 所定の申込用紙は、体育協会事務局で受け取るか、市HPからダウンロード。 NPO法人西東京市体育協会(〒202-0013 中町1-5-1 スポーツセンター内 ☎・FAX 425-7055 月~金曜日午前9時~午後4時) 代表者会議・組合せ抽選会 時 2月5日(土)午後6時から 場 スポーツセンター スポーツ振興課(☎438-4081)

西東京 ティータイム

旬の野菜を食べよう! ~元気は食生活から~ 寒さが厳しくなる季節です。「冷えは万病のもと」といわれるように、冷えることで血液循環や新陳代謝が悪くなります。ほうれん草や小松菜などの緑の野菜はビタミン、ミネラルが豊富で、ゆでたり、いためたり、鍋料理にして、たっぷり食べれば心身ともに温まります。 【旬の野菜】ほうれん草、小松菜、にら、ねぎ、白菜、春菊、水菜、ブロッコリー、かぶ、人参、しょうが、にんにくなど

ほうれん草のキッシュ 材料(4人分) ほうれん草...3分の1束、ひき肉...40g、きのこ...10g、バター...小さじ1杯、卵...2個、牛乳...2分の1カップ、塩...小さじ3分の1、こしょう...少々 作り方 ①ほうれん草は熱湯で茹でて、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。きのこはスライスにする。 ②ほうれん草、ひき肉、きのこをバターで炒め、塩・こしょうをふる。 ③卵、牛乳を合わせ、②を混ぜる。 ④耐熱容器またはアルミカップに③を入れて、オーブンで約160度15分程度焼く。 食育リーフレットより抜粋

みんなの 伝言板 特に記載のないものは、無料です。 内容についてのお問い合わせは、各サークルへお願いします。

「みんなの伝言版」(サークルの紹介)は、個人情報が含まれているため、削除してあります。