

# イベント NEWS

もっと知ろう！ 楽しもう！

## 成人式

1月11日(祝)  
保谷こもれびホール

□第1回  
時 午前10時15分(受付:午前9時30分)  
対 田無第二・ひばりが丘・田無第三・青嵐・明保中学校の学区在住者

□第2回  
時 午後0時15分(受付:午前11時30分)  
対 田無第一・保谷・柳沢・田無第四中学校の学区在住者  
※対象者(平成7年4月2日～翌年4月1日に生まれ、西東京市の住民基本台帳に登録がある方)には案内状を送付しましたが、届いていない場合や、市外在住で参加を希望する場合はご連絡ください。  
※詳細は、市報平成27年12月1日号をご覧ください。  
◆社会教育課 電話(☎042-438-4079)

## ピアカウンセリング

1月12日(火) 午前9時15分～10時・10時30分～11時15分  
相談支援センター・えぼっく(障害者総合支援センターフレンドリー内)

小・中学生の障害児を育てている保護者が相談員となり、同じ親の立場から相談を受け、実体験をもとにアドバイスします。障害の有無を問わず、発達や行動の不安を気軽に相談できます。  
定 2人(申込順)  
申 電話で問へ  
問 相談支援センター・えぼっく(☎042-452-0075)  
◆障害福祉課 電話(☎042-438-4034)

## 児童・生徒作品展

1月16日(土)から(下記参照)  
きらっと ※車での来場はご遠慮ください。

図工・美術・技術・家庭・書写・総合的な学習の時間などに制作された作品を展示します。豊かな表現力が発揮された作品をご覧ください。  
□中学校生徒作品展(都立田無特別支援学校と合同)  
時 1月16日(土)～18日(月)午前9時～午後4時30分(最終日は午後1時<sup>まで</sup>)  
□小学校児童作品展  
時 1月22日(金) 午後5時30分～7時、23日(土)～25日(月) 午前9時10分～午後4時50分(最終日は午後1時50分<sup>まで</sup>)  
◆教育指導課 電話(☎042-438-4075)

## 講演会 社会的リハビリテーション～高次脳機能障害者の自立支援に向けて～

1月16日(土) 午後1時30分～4時30分  
西東京市民会館 ※当日、直接会場へ

高次脳機能障害について理解するとともに、当事者・関係者の声を通じて

自立支援について考えます。  
因 ①基調講演「半側空間無視について」 ②「地域での支援の実際～当事者の声から～」  
定 500人(先着順)  
□共催 北多摩北部地域高次脳機能障害者支援ネットワーク協議会  
◆障害福祉課 電話(☎042-438-4034)

## 究極のエコバッグ～大バッグ編～「しまんと新聞ばっく」を作ろう！

1月30日(土) 午後1時30分～3時  
エコプラザ西東京

高知県四万十町発祥、読み終えた新聞紙を再利用し楽しみながらオリジナルのエコバッグを作りませんか。  
対・定 市内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)・20人(申込順)  
時 新聞36ページ(朝刊1日分。見開き9枚以上)・全体に絵柄がある新聞1ページ(本体の表になる部分。サイズの小さな新聞は不可)・作品を持ち帰るための袋・汚れてもよい服装  
申 1月4日(月)午前9時から、電話・ファクス・Eメールで問へ  
問 エコプラザ西東京(☎042-421-8585・FAX 042-421-8586・E ecoplaza@city.nishitokyo.lg.jp)  
※電話受付:午前9時～午後5時  
◆環境保全課 電話(☎042-438-4042)

## 外国人おもてなし 語学ボランティア育成講座

1月30日(土) 午後2時～5時30分、  
2月3日(水)・10日(水)・17日(水)  
午後7時～9時、24日(水)午後6時30分～9時(全5回)  
コール田無

東京オリンピックに向けて増加する外国人に安心して滞在してもらえよう、簡単な英語で手助けするボランティアの育成講座です。講座修了後はボランティア登録をして、各種講座・イベントの情報提供などを行います。  
因 おもてなしの方法・語学(英語)  
対 次の全てに該当する方(語学力は不問)  
●都内在住・在勤・在学の15歳以上の方(中学生を除く) ●全日程受講できる方 ●市報の該当記事をご覧ください、注意事項などを理解し対応できる方  
定 24人(申込多数の場合は、市内在住・在勤・在学の方を優先し、申込順)  
申 1月14日(木)(消印有効)までに、はがき・Eメールに、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・職業・電話番号・メールアドレスを明記し、〒202-8555市役所文化振興課「外国人おもてなし語学ボランティア」係へ  
□共催 東京都生活文化局  
※申込時の個人情報は、東京都に提供されますのでご了承ください。  
◆文化振興課 電話(☎042-438-4040)・E bunka@city.nishitokyo.lg.jp

# わくわく スケート教室

レッスンのほか、東京シンクロナイズド・スケートクラブによる実演も行います。  
時 2月5日(金)～7日(日)午後6時30分～8時30分  
場 ガイドードリンコアイスアリーナ(東伏見駅南口すぐ)  
対 小学生以上(小学生は保護者同伴。リンクサイドで見学可)  
定 200人(申込多数の場合は抽選)  
料 中学生以上3,080円・小学生2,050円(滑走代・貸靴代・保険代含む)  
□クラス ①初めて滑る ②2～3回滑ったことがある ③滑ることができる ④よりきれいに滑りたい  
※クラスの途中変更可  
□無料シャトルバス ひばりヶ丘駅前→スポーツセンター→会場

※要予約。申込多数の場合は抽選  
申 1月14日(木)(必着)までに、往復はがきに①氏名(ふりがな) ②性別 ③生年月日・年齢(学年) ④クラス(①～④) ⑤貸靴サイズ ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧シャトルバス利用人数 ⑨シャトルバス乗車場所(ひばりヶ丘駅前またはスポーツセンター)を明記し、〒202-0013中町1-5-1スポーツセンター「スケート教室」係へ  
※④は1人1クラスのみ  
※⑧⑨は利用希望者のみ  
※はがき1枚につき1世帯の申込可(①～⑤を申込人数分記入)  
□申込結果 1月18日(月)以降に返信用はがきで通知します。当選者は、期日までに参加料を入金してください。  
□2次募集 欠員が出た場合のみ、2月1日(月)から追加募集をします。空き状況および詳細は、問へお問い合わせください。  
問 スポーツセンター(☎042-425-0505)  
◆スポーツ振興課 電話(☎042-438-4081)

## みんな集まれ! どんど焼

どんど焼とは、お正月に飾った門松・竹・しめ縄などを持ち寄り、天高く焼く日本の伝統行事です。ぜひお正月にご家庭で使用したお飾りをご持参ください。

◆保谷第二小学校(柳沢4-2-11)  
時 1月9日(土) 点火:午後4時<sup>ごろ</sup>  
□松飾り受付 午後1時～4時  
※雨天・強風の場合は10日(日)に順延  
問 どんど焼実行委員会保谷第二小地区責任者(坂本☎042-462-0545)  
◆明保中学校(東町1-1-24)  
時 1月11日(祝) 点火:午後1時15分<sup>ごろ</sup>  
□松飾り受付 午前10時～午後1時30分  
※雨天・強風の場合は中止  
問 どんど焼実行委員会明保中地区責任者(川合☎042-423-5158)  
◆上向台小学校(向台町6-7-28)  
時 1月17日(日) 点火:午後1時45分<sup>ごろ</sup>  
□松飾り受付 午前11時～午後2時30分  
※雨天・強風の場合は、振る舞いは実施し、お焚き上げは中止  
問 どんど焼実行委員会上向台小地区責任者(高橋☎042-469-8185)

◆ご注意ください  
●人形やお札などお飾り以外の物は受け付けません。また、不燃物など燃やしてはいけない物は必ず取り外してご持参ください。  
●会場となる各学校へのお問い合わせはご遠慮ください。  
●当日の各問へのお問い合わせはご遠慮ください。当日の実施状況の確認は、会場にお越しになるか、どんど焼 <http://members2.jcom.home.ne.jp/dondo/> をご覧ください。  
●各問に電話が繋がらない場合は、文化振興課(☎042-438-4040 ※平日のみ)へご連絡ください。  
●進行の都合上、時間が多少前後することがあります。  
●衛生管理上、動物を連れての来場はご遠慮ください。  
●車での来場はご遠慮ください。

## 多摩六都科学館ナビ

### 昔あそび広場

こま回し、羽根突き、福笑い…日本には伝統的な遊びがたくさんあります。友達や家族みんなで楽しみませんか。

時 1月9日(土)・10日(日)  
午前10時～午後4時  
※当日、直接会場へ  
料 大人500円・4歳～高校生200円  
問 多摩六都科学館(☎042-469-6100)



福笑い

## ロクト・サイエンス・コラム⑩

### 遊びと脳の良い関係

けん玉やお手玉、羽根突きなどの「昔あそび」。一見単純な遊びですが、体をコントロールするために、脳の働きが重要です。スポーツのトップアスリートがけん玉やお手玉を練習に取り入れたり、医療現場で使われていたり、昨今では大変注目されています。  
上手にできた時には、その達成感から脳内ホルモンのドーパミンが放出され、脳の前頭前野が活発に働きます。前頭前野は、記憶や学習、創造性や感情をコントロ

ルする重要な部分です。ここを鍛えてうまく使うことは、認知症やうつ病の予防にもつながると期待されています。ドーパミンを増やすには、初めての体験や、体を動かす遊びなどの刺激がとても有効です。  
昔あそびは、世代間の交流や伝統の継承にもなりますね。お正月は世代を問わず、家族みんなで熱中してみてください。



## 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。

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