

イベント NEWS

ピアカウンセリング

- ①12月12日(火) ●午前9時15分～10時 ●10時30分～11時15分
 - ②12月13日(水) 10時～11時30分
- ※時間は相談に応じて調整します。
障害者総合支援センターフレンドリー

親や障害者としての相談員の体験を基に、同じ立場から相談を受けます。
対・定 ①就学前～中学生の障害児の保護者・各回1人 ②中途失聴・難聴者1人
申 電話・ファクスで下記へ
◆相談支援センター ☎042-452-0075・FAX 042-452-0076

隅田川七福神ウォーキング 江戸と東京 隅田の風を感じながら

1月6日(土) 午前7時30分 ※小雨決行
集合：田無駅北口ペDESTリアンデッキ

□コース 鐘ヶ淵駅→多聞寺→白鬚神社→向島百花園→長命寺→弘福寺→三田神社→スカイツリー駅(約4.5km)
対 市内在住・在勤・在学の小学生以上(小学生は保護者同伴)
定 100人(申込順)
料 ¥610円(交通費片道) ※別途入園料
持 雨具・タオル・飲み物など
申 12月12日(火)(必着)までに、往復はがきで参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を〒202-8555市役所スポーツ振興課「隅田川七福神ウォーキング」係へ
◆スポーツ振興課 ☎042-438-4081

上級救命講習

1月14日(日)
午前9時30分～午後5時30分
スポーツセンター

西東京消防署・(公財)東京防災救急協会指導員による講習会です。

内 心肺蘇生法・傷病者管理・外傷の応急手当て・搬送法など
※講習修了者には、技能認定証(3年間有効)を交付
対 市内在住・在勤・在学の中学生以上
※初めて応急手当てを学ぶ方も可
定 40人(申込順)
料 ¥2,600円(教材費)
申 12月1日(金)から、スポーツセンター・きらっと・総合体育館で配布する申込用紙に教材費を添えて各館へ
□上級救命再講習も同時受付
時・場 1月8日(祝)・きらっと
対 上級救命講習受講日から3年以内に再度受講する方
問 スポーツセンター ☎042-425-0505
◆スポーツ振興課 ☎042-438-4081

地域活動・スタート説明会

1月21日(日)
午前10時30分～午後0時20分
アスタセンターコート

地域活動に興味があるけれど、どうすればよいか分からない方や活動に参加する機会がなかった方に、地域活動に触れるきっかけをつかんでいただくための説明会です。NPOや市民活動団体の日頃の成果を発表するイベント「NPO市民フェスティバル」で参加団体の活動発表を見て、地域活動参加の一步を踏み出してみませんか。
対 市内在住・在勤・在学の方
定 20人(申込順)
申 1月10日(水)までに、電話・ファクス・Eメールで件名「地域活動・スタート説明会」・住所・氏名・電話番号を問へ
問 市民協働推進センター ☎042-497-6950
FAX 042-497-6951
Eメール yumecollabo@ktd.biglobe.ne.jp
◆協働コミュニティ課 ☎042-438-4046

TOKYO交通安全キャンペーン

12月1日(金)～7日(木)

交通ルールの順守と正しい交通マナーの実践を習慣付けることにより、年末期における交通事故防止および渋滞の防止を図ります。

◆道路管理課 ☎042-438-4055

重点1 子どもと高齢者の安全な通行の確保と交通事故防止

- 飛び出しや路上遊戯の危険性の周知
- ルールを守る(信号無視や横断禁止場所での横断などをしない)
- 体調の優れない時は運転を控えるなど、常に安全運転に心掛ける

※運転免許証を自主返納し運転経歴証明書の交付を受けると、さまざまな特典が受けられます(警視庁参照)。

重点2 自転車の交通事故防止

- 自転車は「車両」です。
 - 交通ルールを守る
 - ヘルメットを着用する
- ※「東京都自転車の安全で適正な利用の促進に関する条例」では、全ての自転車利用者にヘルメット着用の努力規定を設けています。



重点3 二輪車の交通事故防止

- ヘルメットやプロテクターを着用する
- 体を露出しないよう長袖・長ズボンを着用する
- 速度の出し過ぎに注意し、交差点では安全確認をする

重点4 飲酒運転の根絶

- 飲酒運転は犯罪です。
- 自転車の飲酒運転も禁止
- 運転する人に酒を勧め、飲酒している人に車を貸す、飲酒運転の車に同乗するなどの行為も絶対禁止

重点5 違法駐車対策の推進

- 交通渋滞や交通事故につながる違法駐車は絶対禁止
- 短時間の駐車でも必ずパーキングメーターや駐車場を利用する

シニアルーム

シニア世代向け情報
※市からの連絡帳(2・3面)もご覧ください。

市内在住65歳以上対象 各種講座

A トレーニングマシンを使って

筋力アップ講座(全12回)
マシンの使い方・設定などを一人一人の状態に合わせて指導する運動講座です。
場・時 ①住吉老人福祉センター・12月20日～3月14日(水) 午後2時～3時30分(1月3日を除く)
②下保谷福祉会館・1月9日～3月27日(火) 午前10時～11時30分
③新町福祉会・1月12日～3月30日(金) 午後2時～3時30分

B シニアヨガ講座(全12回)

呼吸と動作に意識を向けるヨガ。自宅でも実践できる方法を学びます。いすに座って行うので、体力に自信のない方でも参加できます。
場・時 ①住吉老人福祉センター・1月9日～3月27日(火) 午後2時～3時30分
②新町福祉会館・1月11日～3月29日(木) 午前10時～11時30分

C 水中くらくら運動講座(全8回)

水中での浮力を利用し関節に負担をかけることなく全身運動ができ、リラックス・リフレッシュできる講座です。
時 1月12日～3月2日(金) 午後2時～3時
場 ルネサンス東伏見(東伏見3-4-1 東伏見STEP22)

□共通
定 AB各15人・C 20人
※申込多数は抽選
料 ¥1回150円
申 A12月11日(月)・BC12月15日(金)(消印有効)までに、はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・希望会場番号(ABのみ)を〒202-8555市役所高齢者支援課「各講座名」係へ

◆高齢者支援課 ☎042-438-4029

多摩六都科学館ナビ

ASPJ星景写真展「星の風景」

星と景色が調和した星景写真は、空間と時間の流れを同時に感じることでできる幻想的な作品です。心象風景のように美しい写真の数々をお楽しみください(全59点を3期に分けて展示)。
時 第1期 12月12日(火)～27日(水)
第2期 1月4日(木)～21日(日)
第3期 1月26日(金)～2月12日(休)
料 入館券500円(子ども200円)
□共催 日本星景写真協会(ASPJ)

天体観望会「ごちゃごちゃ星(すばる)を見よう！」

関西の一部では、プレアデス星団(すばる)のことを「ごちゃごちゃ星」と呼んでいるそうです。どうしてそんな名前と呼ばれているのか望遠鏡で確認してみてください。
時 12月23日(祝) 午後6時30分～8時
対 小学生以上(小学生は保護者同伴)
※西東京市ほか圏域市民優先
定 50人(申込多数は抽選し当選者のみ通知)
申 12月11日(月)(必着)までに、問のHP

からまたははがきで、イベント名・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を問へ
場・問 多摩六都科学館 〒188-0014 芝久保町5-10-64・☎042-469-6100
※休館日：12月4・11・18日(月)、28日(木)～1月3日(水)



ロクト・サイエンス・コラム④

科学のプレゼント

クリスマスが近づいてプレゼントに迷う季節になりました。イギリスのロイヤル・ソサエティという科学学会では、毎年クリスマスシーズンに「クリスマスレクチャー」という子ども向けの科学講座を行っています。著名な科学者が講師を務め、さまざまな演示実験も交えながら子どもたちに科学の面白さを伝える「科学のプレゼント」で、1825年から現在まで(第二次世界大戦中を除き)ずっと開催されてきました。中でも電磁誘導や電気分解の法則を発見したことで有名なマイケル・ファラデーは

教育にも熱心で、1827～1860年の間に19回も講師を務め、そのうちの1回の様子は「ロウソクの科学」という本になって残されています。多摩六都科学館でも「クリスマスレクチャー」と題して、宝石をジュエリーとしての美しさと鉱物としての科学的性質それぞれの視点から知る教室を行います。ぜひ頭と心に残るプレゼントを楽しみに来ててください。※12月17日(日)実施。要申込。詳細は科学館HPをご覧ください。

