

縄文のムラで春風と遊ぼう！

時 5月26日(日)午前10時～午後3時
場 下野谷遺跡公園 ※雨天中止
内 平成27年3月に国史跡に指定された下野谷遺跡は、今から4,000～5,000年前の縄文時代のムラの跡です。この遺跡が地下に保存されている下野谷遺跡公園で、縄文時代に想いをはせながら、たこあげやカラムシという植物から糸づくり、四つ葉のクローバー探しなどを楽しみませ



植物の繊維をとって糸を作ります



広い青空にあがった連だこ

したのやムラの「しーた」と「のーや」
©T&K/西東京市
んか。下野谷遺跡のVR体験ができるタブレット貸し出しや希望者には遺跡の解説も行います。
※先着30人に、好きな絵が描けるたこをプレゼント
※東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のPRも行います。
▶社会教育課 保 042-438-4079



シルバーウィーク ～スポーツ施設の無料利用～

時 6月10日(月)～21日(金)の平日午前9時～午後3時入館
※それ以外は有料
場 スポーツセンター・総合体育館・きらっと
内 ●温水プール・トレーニング室・ランニング走路の無料利用(2時間まで)
●各教室(下表参照)の参加
対 在住の運動可能な65歳以上の方
申 5月25日(土)(必着)までに、往復はがきまたは返信用はがきを各館窓口
に持参(申込多数は抽選)

□参加・利用方法
利用時に「2019年度シルバーウィーク参加カード」を提示してください(平成30年度用カードをお持ちの方は、カードと住所が分かるものをご持参ください)。
※カードをお持ちでない方は、初回のみ本人確認書類(住所・年齢が分かるもの)をご持参ください。
問 スポーツセンター
042-425-0505
▶スポーツ振興課 保 042-438-4081

	教室名	場所	日時	定員
プ ー ル	① 水中ウォーキング	スポーツセンター	6月13日(木)	午後1時～2時 各25人
	② 水中運動	温水プール	21日(金)	
	③ バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	13日(木)	午前10時～11時 午前10時30分～11時30分 午前10時30分～11時30分 午前10時30分～11時30分 午後1時30分～2時30分 各20人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		21日(金)	
フ ロ ア	⑤ 体力向上ハツラツ体操	総合体育館	14日(金)	
	⑥ ウォーキング&簡易筋トレ		19日(水)	
	⑦ 遊びながら運動柔軟と調和	きらっと	12日(水)	
	⑧ 楽しみながら運動心身の均衡		17日(月)	

合同総合水防訓練

集中豪雨や台風などによる水害に備えて、市・西東京消防署・田無警察署・消防団・東京消防庁災害時支援ボランティアなどが合同で訓練を実施します。市民の皆さんもぜひご参加ください。
時 5月26日(日)午前9時30分～11時
場 都立東伏見公園

内 ●消防隊や消防団による「連結水のう工法」や「改良積土のう工法」
●家庭にある身近な資材を活用した「簡易水防工法」など
問 西東京消防署
042-421-0119
▶危機管理室 保 042-438-4010

パリテまつり実行委員募集

□第1回実行委員会
時 6月27日(木)午後2時～4時
場 住吉会館ルピナス
内 令和2年2月に住吉会館ルピナスで開催予定の「第12回パリテまつり」の企画・運営
※個人・団体・グループでの参加可

申 6月21日(金)までに、電話・メールで住所・氏名・電話番号を下記へ
▶男女平等推進センター
042-439-0075
✉kyoudou@city.nishitokyo.lg.jp

「みどりの散策路」を歩こう

皆さんにご好評の「みどりの散策路めぐり」を今年度も実施します。散策マップは、ウォーキングマップとしても使えるよう、各コースの所要時間、消費カロリーの目安、歩くときのワンポイントなども掲載しています。今回は、その中から「(A)ま

ちの里山コース(2.9km)」を歩きます。
時 5月29日(水)午前9時30分～正午(予定) ※雨天中止
集合・解散：保谷駅北口
受付：午前9時～9時30分(現地)
持 水筒・雨具など
▶みどり公園課 保 042-438-4045

市内の情報をお届けします

大好きです 西東京

スポーツ応援編

卓球 祝！ 銀メダル！

3月26日～31日までカタールのドーハで行われたITTFワールドツアープラチナ・カタールオープンに谷戸小学校卒業の森園政崇選手(岡山リベッツ)が出場。森園政崇選手は伊藤美誠選手(スターツ)と組み混合ダブルスで銀メダル、大島祐哉選手と組み男子ダブルスでベスト8という成績を収めました。
これからも、皆さんの熱い応援をよろしくお願いします。



▶スポーツ振興課 保 042-438-4081



多摩六都科学館 ナビ

①0歳からのプラネタリウム

0歳から3歳くらいのお子様と楽しむプラネタリウムです。赤ちゃん大歓迎、おしゃべりしても泣いても大丈夫。いっしょにお星さまを眺めよう！
※安全のため、お子様は必ず着席または保護者の膝の上での観覧をお願いします。
時 5月22日(水)午前10時30分～11時

対 0～3歳くらいの乳幼児とその保護者
定 234席
¥ 観覧付入館券：1,000円(4歳～高校生400円)、3歳までは無料



②大人向けプラネタリウム「憧れの南十字星」

平日午後のひととき、プラネタリウムでゆったりと星を眺めませんか？ この日は約45分間の特別限定プログラムで、憧れの「南十字星」を求め南半球へ旅に出ましょう。いつもと違う星空や星座たちを生解説でご案内します。
時 5月22日(水)午後1時10分～1時55分

対 中学生以上(小学生以下は入場不可)
定 234人
¥ 観覧付入館券：1,000円(中学生～高校生400円)



③天体観望会「水星観望にチャレンジ！」

6月は今年いちばんの水星観望のチャンスです。水星を探して、望遠鏡で見てください。
小平・東村山・清瀬・東久留米・西東京市の方が優先で参加できます。
時 6月15日(土)午後7時～8時30分

対 小学生以上(小学生は保護者と参加。参加者以外の同伴不可)
定 50人



□共通

申 ①②は当日開館時からインフォメーションで観覧券を販売(先着)。③は6月3日(月)(必着)までに、**問**のHPからまたはがきでイベント名・開催日・住所・氏名・年齢(学年)・電話番号を**問**へ(申込多数は抽選し、当選者のみ参加券を送付)
場・**問** 多摩六都科学館 〒188-0014 芝久保町5-10-64
042-469-6100
■休館日：5月20日(月)・27日(月)