

下保谷四丁目特別緑地保全地区で夏のイベントを開催

四季折々の自然を感じられる屋敷林で夏のイベントを開催します。緑あふれる屋敷林で涼みながら、見学してみませんか。

時 8月6日(土)午前10時～午後5時(受付：4時まで)

場 下保谷四丁目特別緑地保全地区
※雨天中止の場合あり
※当日、直接会場へお越しください

イベント内容
①屋敷林の自由見学
②屋敷林展(写真やパネル展示)

そのほか、屋敷林の夏を感じるイベントも実施予定です。

共催 高橋家屋敷林保存会
※詳細は市HPまたは☎へお問い合わせください。

☎ランドブレイン(株)
☎03-3263-9388
▶みどり公園課
☎042-438-4045 市HP



非核・平和パネル展

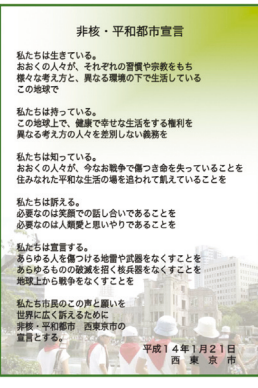
今年の8月15日で、終戦から77年を迎えます。戦争体験を風化させないため、平和の尊さを伝えるために、広島・長崎の原子爆弾の被害の様子などをパネルで展示します。

時/場 8月8日(月)～11日(木)午前10時～午後8時(初日は3時から、最終日は3時まで)ノアスタセンターコート

展示内容
●ヒロシマ・ナガサキ被爆の実相等に関するポスター
●平和と学びポスター
●1t爆弾模型など

共催 非核・平和をすすめる西東京市民の会
▶協働コミュニティ課 ☎042-420-2821

非核・平和都市宣言
本市は、市民の皆さんからの公募により、平成14(2002)年1月21日に非核・平和都市宣言を行いました。下記QRコードからお読みいただけますので、ぜひご覧ください。



シルバー月間 ～スポーツ施設の無料利用～

時 9月1日(木)～30日(金)の平日・19日(祝)午前9時～午後3時入館(2時間以上の利用・上記以外の時間は有料)

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・ランニング走路の利用(2時間まで)
●各種教室の参加(下表参照)

対 在住の65歳以上の方

持 令和4年度用シルバーウイーク参加カード(過去のカードの場合はカードと住所が分かるものも必要。カードをお

持ちでない方は本人確認書類を持参)
申 8月15日(月)(必着)までに、往復はがきで住所・氏名・年齢・電話番号・参加希望教室名を☎へ郵送または返信はがきを各館窓口に持参(申込多数は抽選)
※1教室につき1枚のはがきが必要
問 スポーツセンター
〒202-0013中町1-5-1
☎042-425-0505
▶スポーツ振興課 ☎042-420-2818

	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	9月26日(月)	午後1時～2時 各15人
	② 水中運動		9月16日(金)	
フロア	③ バランストレーニング&ストレッチ	スポーツセンター	9月20日(木)	午後1時～2時 各30人
	④ 転倒予防&健脳トレーニング		9月30日(金)	
	⑤ ウォーキング&簡単筋トレ	総合体育館	9月7日(火)	午前10時30分～11時30分 各20人
	⑥ 体力向上ハツラツ体操		9月22日(木)	
	⑦ 簡単筋トレ&ストレッチ	きらっと	9月8日(木)	午後1時～2時 午前10時30分～11時30分
	⑧ ストレッチ&転倒予防		9月12日(月)	

選挙のポスターを描いてみよう

投票参加や明るい選挙を呼びかけるポスターを募集します。

対 在住・在学の小学生～高校生
申 9月9日(金)(必着)までに、作品の裏側右下に学校名・学年・氏名を明記し、☎188-8666市役所選挙管理委員会事務局へ持参
※学校提出の場合は各学校の期限まで

作品規格
●画材は自由(紙や布など、絵の具だけに限らない)
●画用紙の四つ切り(542mm×382mm)・八つ切り(382mm×271mm)、もしくはそれに準じる大きさ

その他
●全応募作品を学校名および学年のみ表記して市HPへ掲載
●応募作品の一部は、選挙時の啓発用品などに使用する場合あり
●応募作品の一部は、西東京市の優秀作品として東京都選挙管理委員会へ推薦
※東京都で優秀作品に選ばれると学校名・学年・氏名が公表され、全国審査に提出されます。
▶選挙管理委員会事務局 ☎042-420-2801



西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座受講者募集(全11回)

早稲田大学スポーツ科学学術院と一緒に作成した、市オリジナルの西東京しゃきしゃき体操の普及を目的とした推進リーダーを募集します。

普及活動が続けることで自身の体力の向上だけでなく、多くの方の健康に貢献することができます。

時 9月12日(月)～12月5日(月)の毎週(月)午後1時30分～3時30分
※11月28日(月)は午前

場 防災・保谷保健福祉総合センター3階

内 体操習得・体操を教える技術・健康講義

講 早稲田大学教授・管理栄養士・歯科衛生士

対 在住のおおむね65歳までで、運動することに支障がない方

定 15人(申込多数は抽選)
申 8月26日(金)までに、電話・メールで、件名「西東京しゃきしゃき体操推進リーダー養成講座」・住所・氏名・生年月日(年齢)・電話番号を下記へ
▶健康課 ☎042-438-4037
✉seijin-hoken@city.nishitokyo.lg.jp



多摩六都科学館ナビ

大型映像「水の惑星 星の旅シリーズ」

タヒチ、モルディブ、ニューカレドニアのいのちあふれる海。楽園地球から星空を望み、星の世界に水を探す旅に出ます。

時 午後2時30分から※終了日未定
定 234席
※小学2年生以下は保護者と観覧
¥ 観覧付入館券(展示室+プラネタリウムまたは大型映像を1回)：大人1,040円、小人420円

申 当日開館時よりインフォメーションで観覧券を販売(先着)

場/問 多摩六都科学館 〒188-0014芝久保町5-10-64
☎042-469-6100



ロトサイエンス コラム 90

貝にあいた穴のヒミツ

海あそびや潮干狩りなどに行くと、貝殻を見ることができます。私はきれいな貝殻を見つけると、つい拾ってしまうのですが、皆さんは貝殻を拾ったことはありますか？

落ちている貝殻の中に、時折、小さな穴のあいたものがあります。きれいな貝殻なのに穴があいているのはとても残念…一体誰がこんないたずらをするのでしょうか？

実は、穴をあけたのも貝なのです！ ツメタガイという巻貝は、ほかの貝を食べます。その食べ方は、まず足(腹足)を使って貝に覆いかぶさり、酸とヤスリのような舌(歯舌)を使って貝殻に穴をあけて中の身を食べしまうのです。潮干狩り場にとってはかなり厄貝な、いや、厄介な貝です。

しかし、人が貝殻に穴をあけるのは、殻が割れてしまい難しいものです。貝殻でアクセサリを作りたい人には、むしろうれしいいたずらですね！ この夏は、ぜひ穴のあいた貝を探してみてください。

多摩六都科学館では、夏の特別企画展「見てみるカイ？ おくぶカイ貝の世界」を開催中です。(※9月4日(日)まで。9月1日(木)は休館)



穴のあいた貝

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。