

9ぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

産業商工会館の利用期間が変更になります 2
私立幼稚園・区立子供園(短時間保育)の園児募集 3
長寿応援ポイントは5周年を迎えました 5
こども伝統芸能おもしろ体験12
阿佐谷ジャズストリート201412

首都直下地震等から住民の生命と財産を守る

方南1丁目地区を新たに不燃化特区へ

区内には、多くの木造住宅があります。また、木造住宅密集地域も存在するため、区では、木造住宅の不燃化等により、首都直下地震等から住民の生命と財産を守る防災まちづくりを最優先課題の一つとして取り組んでいます。

今年8月、区は既に不燃化特区の指定を受けている杉並第六小学校周辺地区と同様に、木造住宅が密集する方南1丁目地区の指定を東京都に申請しました。また、杉並第六小学校周辺地区については、10月中旬ごろから戸別訪問を開始します。

——問い合わせは、まちづくり推進課防災まちづくり係へ。

不燃化特区制度とは

都と区が連携しながら、従来よりも踏み込んだ整備促進策を重点的・集中的に実施することで、木造住宅密集地域(以下「木密地域」)を燃え広がらない、燃えないまちにすることを目的として24年3月に東京都が創設した制度です。事業終了は33年3月末日を予定しています。

杉並区には木密地域が広範囲に分布しています。これら木密地域では、道路や公園等の都市基盤が不十分なことに加え、老朽化した木造建築物が多いことなどから、大地震が発生した場合、建物の倒壊や同時多発的な火災により大規模な市街地火災が発生するおそれがあります。

方南1丁目地区で27年4月の指定を目指します

方南1丁目地区は老朽化した木造建築物が多く、災害時における建物の倒壊や、火災の延焼による甚大な被害が想定されている地区です。区ではこれらを踏まえ、地区内における老朽建築物の除却や建て替えを促進し、不燃化のまちづくりを推進させるために、東京都に不燃化特区指定の申請を行いました。現在、27年度の指定を目指し、東京都と調整中です。不燃化特区に指定されると、老朽建築物の除却や建て替えの際に、助成金や固定資産税等の減免が受けられるようになります。



▲不燃化特区申請地区

杉並第六小学校周辺地区で戸別訪問を開始します

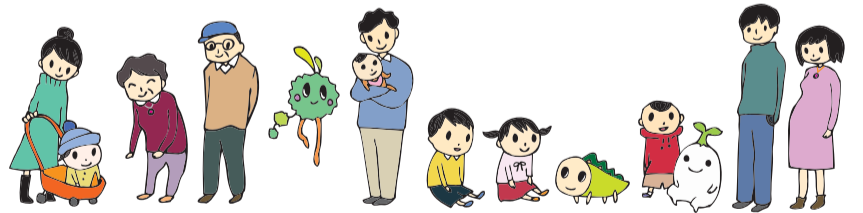
今年の4月に東京都から不燃化特区の指定を受けた、杉並第六小学校周辺地区で、10月中旬ごろから順次、戸別訪問を開始します。

不燃化特区制度の支援内容をご説明するとともに、建て替え等に関して、区民の方々の不安な点や意向等をお伺いし、弁護士や税理士など専門家の派遣につなげるなど、今後の不燃化のまちづくりへの取り組みに活かしていきます。

該当する区民の皆さんには、後日改めて案内を送付しますので、ご理解、ご協力をお願いします。



▲戸別訪問対象地区



不燃化特区に指定されると、どんな支援が受けられるの？

①老朽建築物の解体除却費用を助成します

区の調査により、危険と認められた老朽建築物(昭和56年以前に建てられた建築物等)を取り壊す際に助成します。

②老朽建築物の解体除却後の仮囲い設置費用を助成します

老朽建築物等を除却した後の更地を適正に管理するために設置する仮囲いの工事費を助成します。

③戸建て建て替え費用を助成します

区が指定する築年数を経過している建築物を取り壊した後、建築物を新築する際に助成します。

④老朽建築物除却後の土地、建て替え後の新築建築物に関わる固定資産税・都市計画税の減免が受けられます

不燃化特区内で老朽建築物の取り壊しや建て替えを行った場合、最大5年間、土地もしくは家屋の固定資産税と都市計画税の減免を受けられます。これらの税の減免についての詳細はお問い合わせください。

☎杉並都税事務所固定資産税係 ☎3393-1171

⑤取り壊し、建て替え等に関して専門家に相談できます

老朽建築物の権利移転や取り壊し、建て替え等に関する相談について、弁護士や税理士等の専門家へ無料で相談できる機会を設けます。

産業商工会館の利用期間が変更になります

26年3月末で廃止を予定していた産業商工会館は、27年10月30日まで引き続き利用できるようになりました。

—問い合わせは、産業振興センター管理係 ☎5347-9134へ。

産業商工会館廃止後の跡地には暫定的な集会施設を設置する予定でしたが、工事費削減や工期短縮が見込め、耐震性も確保されるため、施設の廃止ではなく既存施設の改修工事を行うことになりました。工事後は、杉並第一小学校との複合施設が完成するまで利用できます。

◇工事の概要と休館期間

改修工事では、現施設の2・3階部分を解体します。この工事により講堂は無くなりますが、耐震性は確保されます。工事を行う27年11月～28年8月の間は休館となります。

◇工事完了後の利用

改修工事後は、1階・地下1階部分(展示室・第1～3集会室・和室)の利用を再開する予定です。

◇利用申し込みの特例受け付け

27年4月～10月までの講堂と展示室(展示利用)利用分のうち、下表の利用時期について特例受け付けを行います。これ以外は通常どおりの受け付けとなります。

〈特例受け付け〉				〈今後のスケジュール〉	
室場	利用時期	受付開始日	申込方法	時期	内容
●産業団体等				10月20日	27年4月以降の利用分の特例受け付け開始(左表参照)
講堂・展示室(展示利用)	27年4～7月	10月20日	産業商工会館窓口	27年10月30日	施設利用最終日
※27年7月利用分は、11月15日からさざんかカード登録団体の抽選申し込みが始まるため、11月14日までにお申し込みください。				27年11月～28年8月	休館・改修工事
●上記以外の個人・団体				28年9月	施設利用再開予定(展示室・第1～3集会室・和室)
室場	利用時期	受付開始日	申込方法		
講堂	27年4～6月	11月27日	さざんかねっと		

◆26年度区民健康診査などのお知らせ◆

問い合わせは、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

○区民健康診査(特定健康診査・後期高齢者健康診査・成人等健診)

4月～9月生まれで対象者の方は、10月31日までにお受けください。

○がん検診

10月は「乳がん月間(ピンクリボン月間)」です。
～定期的な検診を心がけましょう!



いま日本人女性が最もかかりやすいがんは乳がんと言われています。乳がんは40代女性のがん死亡率第1位で、40～50歳代は特に乳がんにかかりやすい年齢です。がんの進行はゆるやかですが、ほかの臓器や骨などに転移しやすいのが特徴です。

早期発見によって治る可能性が高いのが乳がんです。早期に見つけるためには2年に1度の検診を定期的に受診しましょう。

●区が実施しているがん検診

検診名	対象	費用
胃がん検診・肺がん検診	35歳以上	500円
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)	500円
乳がん検診	40歳以上の女性(2年に1回)	500円
大腸がん検診	40歳以上	200円
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳の男性	500円

●眼科検診

★10月1日から眼科検診がスタートします。対象者の方には、9月末に受診券を送付しています。

検診名	対象	費用
眼科検診(緑内障・加齢黄斑変性対象)	40・45・50・55・60歳	300円

◆申し込み方法(成人等健診 / がん検診)

●ハガキ

【申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)
【記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名



●インターネット(電子申請)

区ホームページ「インターネットによる申込など→電子申請(がん検診・介護保険関連ほか)」からアクセスできます

※QRコードからもアクセスできます(一部対応していない機種があります)。

土砂災害危険箇所の緊急周知

このたびの広島市において土砂災害による甚大な被害が発生したことを受け、内閣府より土砂災害危険箇所の緊急周知を行うよう、全国の自治体に対し要請がありました。

杉並区における土砂災害危険箇所は、堀ノ内1丁目9番およびその周辺、大宮1丁目5番およびその周辺です。危険箇所の位置や避難所、情報伝達方法などについては区ホームページをご覧ください。お問い合わせいただく等、改めてご確認をお願いします。

☎防災課

安全・安心タクシー&地域安全パレード出発式

区内に営業所を持つ第三コンドルタクシーの協力を得て、「ストップ!母さん助けて詐欺」と「空き巣を見逃さない!」の車体ラッピングを施した4台のタクシーが区内を走るようになりました。出発式および地域安全パレードを行いますので、皆さんご参加ください。



▲安全・安心タクシー

☎10月13日(祝)午前10時30分
場 出発式=区役所青梅街道側入り口前(雨天時=中杉通り側入り口前)▷パレード=阿佐谷パールセンター(青梅街道入り口)~JR阿佐ヶ谷駅
▷出演=片山萌美(司会)申込当日、直接会場へ☎危機管理対策課



▲片山萌美

「ごみ・資源の収集カレンダー」の掲載広告を募集します

27年3月に発行予定の「平成27年度版ごみ・資源の収集カレンダー」に掲載する広告を募集します。このカレンダーは、ごみ・資源を出す日や分別の方法を案内するもので、ご家庭で日々利用していただけるよう、事業所を含む区内全世帯に配布します。

内冊子規格=A4判カラー16ページ▷発行部数=約42万部▷広告掲載位置・規格=カレンダー掲載ページ(1ページ4カ月)の下部(1枠=縦3cm×横10cm)▷募集枠=6枠(2枠まで申し込み可)▷掲載料=1枠5万円(版下原稿等の作成費用は広告主の負担)申込申込書(ごみ減量対策課(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)と広告原稿案を、10月22日(必着)までにごみ減量対策課事業計画係へ郵送または持参☎同係☎選定の上、掲載の可否を後日通知

※大ごみは「大ごみ受付センター」へお申し込みください。インターネット: <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/> ☎5296-5300

可成ごみ・不燃ごみは収集日当日の午前7時30分までに、資源は回収日当日の午前8時までに、集積所に出してください。

平成27年(2015年)4月							平成27年(2015年)5月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	30

平成27年(2015年)6月							平成27年(2015年)7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
7	8	9	10	11	12	13	12	13	14	15	16	17	18
14	15	16	17	18	19	20	19	20	21	22	23	24	25
21	22	23	24	25	26	27	26	27	28	29	30	31	

広告

広告

**27年4月
入園**

私立幼稚園・区立子供園(短時間保育)の園児募集

＊ 私立幼稚園の募集 ＊

入園願書・案内書の配布は10月15日(水)以降、願書の受け付けは11月1日(土)以降、各私立幼稚園で行います。
 保育年数・預かり保育・満3歳児入園は、各園(下表参照)にお問い合わせください。
 各私立幼稚園 杉並区私立幼稚園 <http://www.ans.co.jp/u/suginami/>
 なお、私立幼稚園に入園した幼児の保護者に対する、区からの入園料助成金と保育料補助金については、決まり次第お知らせします。
 保育課子供園・幼稚園担当

＊ 区立子供園(短時間保育)の募集 ＊

◇対象
 ① 3歳児=平成23年4月2日～24年4月1日生まれ
 ② 4歳児=平成22年4月2日～23年4月1日生まれ
 ● 区内に保護者とともに住民登録をしている
 ● 集団生活のできる健康な幼児
 ◇各園の募集人数
 ▶ 下高井戸・堀ノ内・成田西子供園=3歳児9名、4歳児12名
 ▶ 高円寺北子供園=4歳児21名

▶ 高井戸西・西荻北子供園=3歳児9名、4歳児21名
 ◇保育時間
 平日の午前9時～午後2時(水曜日は月に2回程度、午前11時45分まで)
 ※歳児により各園の降園時間は異なります。
 ◇利用案内の配布期間・場所
 10月15日(水)～31日(金)に、各子供園、保育課(区役所東棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、児童館で配布します(各施設の休業日を除く)。
 ◇申し込み方法
 申請書を、11月1日(土)午前9時30分～正午に入園を希望する区立子供園(下表参照)へ持参してください。申し込みは1園のみで、郵送での受け付けはできません。
 定員を超える応募があった場合は11月2日(日)に抽選を行います。
 ※定員に満たない場合は、12月1日(月)以降、随時申し込みを受け付けます。
 ◇その他
 子供園は給食がないため、お弁当を持参していただきます。なお、保護者の希望制による搬入弁当の提供を週数日行っています(高円寺北を除く。高井戸西・西荻北は27年度から試行予定)。
 27年4月から子ども・子育て支援新制度が始まるため、区立子供園を利用する場合は新制度に伴う手続きが必要になります。また保育料が変更となる予定です。詳細は利用案内をご確認ください。
 区立子供園長時間保育の募集は、今後の「広報すぎなみ」などでお知らせします。
 保育課保育相談係

〈幼稚園・子供園一覧〉

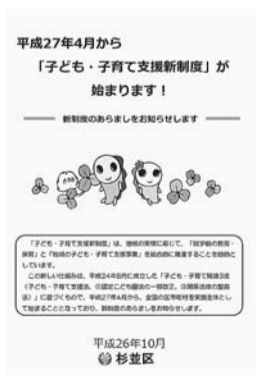
私立幼稚園			幼稚園名	所在地	電話番号	幼稚園名	所在地	電話番号
幼稚園名	所在地	電話番号	杉並日の出	成田西2-12-29	3391-8938	双百合	南荻窪1-4-12	3332-0230
阿佐谷	阿佐谷北5-13-2	3339-8401	聖心学園	高円寺南2-32-30	3312-5701	宝陽	上高井戸2-16-31	3332-5916
井荻聖母	井草4-19-21	3395-4040	世尊院	阿佐谷北1-26-18	3338-6368	明愛	和田1-61-18	3381-4590
井草	善福寺1-17-1	3399-4131	高千穂	大宮2-19-1	3315-4171	桃井	清水2-18-16	3301-1123
和泉町	和泉2-25-7	3321-4510	たから	西荻南1-12-12	3333-9162	裕和	清水2-21-15	3390-3989
大宮	大宮2-3-1	3313-7373	ちどり	下井草2-30-9	3399-8611	レストナック	和泉2-41-18	3323-1666
観泉寺	今川2-20-7	3399-5613	角笛	高井戸西1-27-18	3331-0391	立教女学院短期大学 附属幼稚園天使園	久我山4-29-23	3334-7939
玉成	松庵1-9-33	3332-5954	常盤ヶ丘	高井戸東3-5-23	3302-0683			
久我山	久我山3-37-24	3333-7777	中瀬	下井草4-20-3	3395-3636	区立子供園		
くまの	和泉3-21-29	3323-0189	西荻学園	西荻北2-11-3	3396-8466	子供園名	所在地	電話番号
光塩女子学院	高円寺南5-11-35	3315-0512	西荻まこと	松庵3-37-14	3334-7223	下高井戸	下高井戸4-38-15	3303-9485
國學院大學附属	久我山1-9-1	3334-4761	日本大学	天沼1-31-14	3392-8118	堀ノ内	堀ノ内1-9-26	3313-3437
左内坂	堀ノ内3-8-4	3313-2521	のぞみ	阿佐谷北6-25-17	3337-6633	高円寺北	高円寺北2-14-13	3330-0340
杉並	阿佐谷南2-4-36	3311-2733	八幡	善福寺1-33-11	3399-8134	成田西	成田西1-28-6	3311-3876
杉並中央	高円寺南5-37-15	3315-1715	ひこばえ	井草1-45-15	3399-9527	高井戸西	高井戸西3-15-4	3332-9020
杉並教会	和田3-48-8	3313-7171	日の丸	荻窪5-17-18	3391-1747	西荻北	西荻北1-19-22	3399-0848
杉並東洋	成田東3-7-36	3311-0086	富士	南荻窪4-5-7	3332-2111			

保育所等4月入所申込受付期間が決まりました

区内保育所等に、27年4月から入所を希望するお父さんの利用申し込みを受け付けます。区外の保育所を希望する場合も、杉並区に申し込んでください。なお、27年4月から、子ども・子育て支援新制度が始まることに伴い、申込書等の書式が変わるため、間違いないようご注意ください。
 ◇受付期間=11月6日(木)～28日(金)(障害等のあるお父さんの申し込みは、11月17日(月)まで)
 ※10月以降に入所申し込みをした方は、新制度開始に伴い、保育の必要性の認定の申請書を提出してください。
 ※出産予定日が11月6日～27年2月の方で、4月入所を希望する場合は、仮申し込みを受け付けますので、保育課へご相談ください。
 ※申込時に区内在住で、引っ越し等により区外の保育所を希望する場合は、申込先の自治体に必要書類を確認の上、杉並区に申し込んでください。
 ◇用紙の配布場所(区ホームページからも取り出せます)
 ① 保育課(区役所東棟3階)
 ② 福祉事務所(荻窪=荻窪5-15-13 ☎3398-9104 / 高円寺=高円寺南2-24-18 ☎5306-2611 / 高井戸=高井戸東3-26-10 ☎3332-7221)
 ③ 区内認可保育所(要事前連絡)
 ◇その他
 受付場所、募集予定人数や認証保育所などの園児募集の詳細は、「広報すぎなみ」などでお知らせする予定です。受付期間中は保育課の窓口が大変混雑しますので、時間に余裕を持ってお越しください(受付期間前も入所の相談を受け付けています)。
 保育課保育相談係

幼稚園・保育施設を利用される保護者の皆さんへ 「子ども・子育て支援新制度」の パンフレットを配布します

27年4月から実施される新制度に基づく、幼稚園・保育施設の利用手続きのあらましをお知らせする区独自のパンフレット(右写真)を配布します。
 「現在、区内の幼稚園・保育施設を利用している方」には、基本的に施設を通して配布します。
 また、「27年4月に新規利用となる方」には、下記の最寄りの施設で配布しますので、ご活用ください。
 ◇配布場所
 子育て支援課・保育課(区役所東棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、福祉事務所、認可保育園、児童館(各施設の休業日を除く)。
 子育て支援課新制度準備担当



糖尿病予防教室 **30~64歳の方** ~やる気スイッチ 今日からできる 糖尿病予防~

日本では40歳以上の男性3人に1人、女性4人に1人が
 糖尿病または糖尿病予備群！

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）を下げるインスリンというホルモンの作用が不十分なために、血液中のブドウ糖が増え（高血糖）、全身の血管や臓器が気が付かないうちに傷ついてしまう病気です。

区内の保健センターでは順次、糖尿病のリスクが高いと判断された区民のために、糖尿病予防に取り組む実践的な教室を、10月から27年3月まで開催します。詳細は、「広報すぎなみ」、区ホームページでお知らせする予定です。

——問い合わせは、各保健センター（荻窪☎3391-0015、高井戸☎3334-4304、高円寺☎3311-0116、上井草☎3394-1212、和泉☎3313-9331）へ。

●あなたの行動パターンが変わります！

◇教室内容

- 専門医が語る！～糖尿病を正しく怖がるコツ
- 歯も命！～歯周病のチェックとアドバイス
- 食べて納得！～バランスの良い食事
- 目からウロコ！～普段の食事でサプリ不要
- さらばリスク！～続けて得する運動のコツ
- ★体験！～自己血糖測定と尿検査（希望者）



●対象(次のいずれかに該当する方)

- ①健診結果で血糖値が高かった
1年以内の健康診査でHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が5.6～6.9%または空腹時の血糖値が100～125mg/dlの方。
- ②糖尿病の家族歴がある
- ③尿検査で糖が陽性とされたことがある
- ④妊娠中に血糖値が高めまたは尿糖陽性だったことがある女性
- ⑤高血糖に加えて高血圧があり、糖尿病腎症（透析予備群）になるリスクが高い
- ⑥糖尿病予防に関心のある方ほか

第一弾！糖尿病予防教室のご案内

- 【日時】10月29日(水)午前9時30分～午後3時15分
- 【場所】高井戸保健センター（高井戸東3-20-3）
- 【内容・対象】左記のとおり
- 【講師】医師・黒木宏之、管理栄養士・神田共美子、理学療法士・持満洋介（いずれも城西病院・糖尿病専門スタッフ）
- 【定員】20名（申込順）
- 【費用】500円（昼食代）
- 【申し込み・問い合わせ】電話で、高井戸保健センター☎3334-4304へ
- 【その他】運動ができる服装で、健康診査の結果票・飲み物・筆記用具、普段使用しているご飯茶碗を持参

10月からの「公園から歩く会」

歩くことから認知症予防を始めませんか。
 ウォーキングを習慣化するためには、仲間と会ったり、歩く楽しみを感じる機会を持つことが大切です。

——問い合わせは、高井戸保健センター☎3334-4304へ。

時・場 右表のとおり。いずれも時間は、午前10時～正午 区内在住の65歳以上で、自力で3km以上歩ける方 無料(申込当日、直接会場へ)歩きやすい服装で、リュックサック、飲み物・帽子（無い場合は参加不可）を持参

〔公園から歩く会〕会場と開催日

会場	集合場所	開催日(毎月)
善福寺公園(善福寺2・3丁目)	ボート乗り場前	第1火曜日
善福寺川緑地(成田東2丁目・成田西3丁目)	杉二小前広場	第1金曜日
蚕糸の森公園(和田3-55-30)	管理事務所前広場	第2水曜日
富士見ヶ丘運動場(久我山2-2-1)	管理事務所前広場	第2木曜日
井草森公園(井草4-12-1)	管理事務所前広場	第3火曜日
読書の森公園(荻窪3-39-16)	正門	第3金曜日
和田堀公園(大宮1・2丁目)	大宮八幡宮大鳥居	第3水曜日
妙正寺公園(清水3-21-21)	遊具広場	第4火曜日
馬橋公園(高円寺北4-35-5)	管理棟前広場	第4金曜日
柏の宮公園(浜田山2丁目)	遊具広場	第4水曜日

※①開催日が祝日の場合は休みです。②雨天の場合は中止です。

12月14日(日)開催

中学校対抗駅伝大会2014 協賛者募集

皆さんにご支援・ご協力をいただき開催してきた「杉並区中学校対抗駅伝大会」も今年で15回目を迎えます。「杉並区中学校対抗駅伝大会2014」実行委員会では、寄付金で大会を応援して下さる協賛者を募集します。()内は申し込み締め切り日です(必着)。

——問い合わせは、中学校対抗駅伝大会2014実行委員会事務局（スポーツ振興課内）☎5307-0765へ。

【協賛内容】

- ◇運営協賛金 = 1口1万円(11月14日)
- ◇プログラム広告 = 2～15万円(10月24日)
- ◇参加賞広告 = 10万円(10月24日)
- ◇選手ゼッケン広告 = 20万円(10月24日)
- ◇スタッフ軍手広告 = 5万円(10月24日)
- ◇スタッフジャンパー広告 = 7万円(10月24日)
- ◇ステージパネル広告 = 10万円(10月24日)

◇学校配布のぼり旗広告 = 5万円(10月24日)

【申し込み方法】

申込書(スポーツ振興課〈区役所東棟6階〉、区体育施設で配布。区ホームページからも取り出せます。電話での請求も可)を、中学校対抗駅伝大会2014実行委員会事務局(スポーツ振興課内) FAX 5307-0693へファクスまたは郵送



▲母校の誇りをかけて中学生が走ります

長寿応援 ポイント事業

長寿応援ポイントは 5周年を迎えました



区では、高齢者の社会参加やお互いの支えあいを応援する仕組みとして「長寿応援ポイント事業」を実施しています。

21年10月からスタートしたこの事業が、今月で5周年を迎えました。これからも地域の支えあいや高齢者の皆さんに生き生きとした高齢期を過ごしていただけるように応援していきます。

——問い合わせは、高齢者施策課長寿応援ポイント担当へ。

長寿応援ポイント事業では、区に登録された各種活動に参加するとポイントシールをためることができます。現在、1270以上の活動登録があり、さらに増え続けています。

〈対象活動〉

活動の種類	活動内容	対象年齢
地域貢献活動	清掃ボランティア、防犯パトロール、児童館ボランティアなど	60歳以上の区民
いきがい活動	ゆうゆう館主催の講座・催し、各種グループ活動	75歳以上の区民
区が実施する健康増進・介護予防等教室	介護予防活動、ケア24事業、保健センター自主グループ、まちの湯健康事業など	60歳以上の区民

区役所や各ゆうゆう館、地域区民センターなどには、長寿応援ポイント事業を紹介するパンフレットを置いてあります(右図)。区ホームページにも掲載しています。

これから長寿応援ポイント事業に参加してみたい方から活動中の方まで読んでいただける内容ですので、ぜひ手にとってご覧ください。



★ご注意ください★

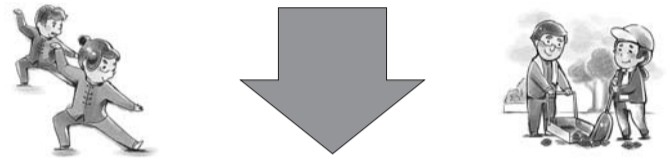
長寿応援ポイントシールには3年間の有効期限があります。24年度のシールは27年4月1日以降無効になりますので、早めの交換をお願いします。

〈事業の仕組み〉

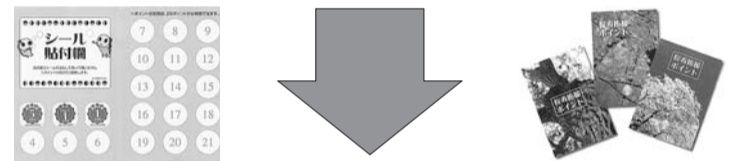
活動でためたポイントのうち8割を杉並区次世代育成基金や杉並区NPO支援基金等へ寄付したり、区内共通商品券に交換したりすることができます。

2割は、地域に貢献する活動へ助成するための長寿応援ファンドで活用します。

★ 活動に参加 ★



★ ポイントをためる ★



★ ポイント交換申請 ★

25ポイント以上で交換できます(1ポイントは50円に換算)



寄付できる基金等

- 杉並区次世代育成基金
- 杉並区NPO支援基金
- 杉並区社会福祉基金
- 杉並区みどりの基金
- 杉並区長寿応援ファンド
- 杉並区社会福祉協議会
- あしなが育英基金
- 世界の子どもにワクチンを
- ユニセフ

杉並区NPO支援基金普及イベント

地域の活動を応援する「杉並区NPO支援基金」は皆さんからの寄付で成り立っています。基金への理解を広めるためのイベントを開催しますので、奮ってご参加ください。——問い合わせは、すぎなみNPO支援センター☎3314-7260へ。

◇来るとタメになるフリマ講座①②

フリーマーケットを初めて開催する方のための講座です。フリーマーケットを運営する区内の団体が実践例をもとに、人の集まる開催の仕方や売り上げアップの値付け術など、コツを伝授します。

【日時】①10月8日(水)午前11時～午後0時40分
②24日(金)午後6時30分～8時10分

【場所】すぎなみNPO支援センター
(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階)

【講師】両日=NPO法人たすけあいワーカーズさざんか・八谷悦子
▷①=お産とおっぱい・おしゃべり会 突元正子
▷②=NPO法人リトルワズ・小山訓久

【定員】各20名(申込順)

【費用】無料

◇すぎなみチャリティー・スポーツ2014

スポーツを楽しみながらチャリティーに参加できるイベントです。参加費は「杉並区NPO支援基金」に寄付されます。フットサルやアイマスクを着用してプレイするブラインド・サッカーの体験ができます。防災関連ブースで防災検定にもチャレンジしてみましょう。

【日時】10月26日(日)午前10時～午後1時

【場所】杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27)

【講師】日本ブラインドサッカー協会

【定員】100名(申込順)【費用】500円(小学生以下は無料)

——(いずれも)——

【申込】電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、各開催日の前日(フリマ講座①は10月6日)までにすぎなみNPO支援センター☎3314-7260FAX3314-7265✉info@nposupport.jpへ

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

子育て・教育

来年少学級に入学する
お子さんの就学時健康診断

27年4月に小学校に入学する
お子さん(20年4月2日~21年
4月1日生まれ)を対象に、就
学時健康診断を行います。

対象者には「就学時健康診断
のお知らせ」を10月10日ごろに
郵送します。健康診断は住所地
の指定校で行いますが、学校希
望制度で希望申請をした方は、
希望校で受診してください。

ただし、希望校が抽選となり
当選しなかった場合は、指定校
での受診となります。

☎学務課保健給食係

募集

ケア24下井草常勤職員

☎高齢者に関する総合相談全
般、介護予防プランの作成▽勤
務日時 月~土曜日の午前8時
30分~午後7時(実働8時間。
交代制)▽勤務場所 Ⅱケア24下
井草▽資格 Ⅱ保健師、看護師、
主任ケアマネジャーのいずれか
を有する方▽募集人数 Ⅱ1名▽
報酬 Ⅱ当法人規定による☎電話
連絡の上、履歴書・職務経歴書・
資格証の写しを、11月30日(必
着)までにケア24下井草(〒167
-0022下井草2-44-4 |
3階)へ郵送または持参☎ケア
24下井草 ☎530315341
☎他 ①書類選考合格者には面接を
実施②応募書類は返却しません

その他

マンション管理無料相談会

月2回(第2・4木曜日)、管
理組合の運営や大規模修繕等の
分譲マンションに関する問題に
ついて、マンション管理士が相
談をお受けします。

☎10月9日(木) 23日(木)午後1
時~4時 ☎区役所1階ロビー ☎定
各日3組(申込順) ☎杉並マン
ション管理士会 ☎http://sugi
nami-mankan.org/ から申し
込み ☎杉並マンション管理士会
☎631216707、住宅課
☎省エネなんでも相談窓口

10月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士によ
る法律相談を実施しています。

☎10月18日(土)午後1時~4時
☎場相談室(区役所西棟2階) ☎内
土地・建物・相続・その他法律
上のこと ☎定12名(申込順。1人
30分) ☎無料 ☎10月14日~17日

一日合同行政相談所を 開設します

総務省東京行政評価事務所で
は、10月20日(月)~26日(日)の「行
政相談週間」の行事として、一
日合同行政相談所を開設しま
す。各行政機関、行政相談委員
などが国の仕事などに関する苦
問い合わせください

住宅の耐震無料相談会

☎内 建築物の耐震診断や耐
震改修を強く勧める業者がい
ませんが、区とは一切関係があり
ません。訪問・電話・チラシな
ど不審に思ったら早めに区へお
問い合わせください

行政相談

国の仕事などについての苦情
や要望を、行政相談委員がお受
けします。

☎10月10日(金)午後1時~4時
☎場 区政相談課(区役所東棟1階)
☎内 年金・保険・福祉・道路・郵
便・旅客運輸関係などの苦情・
相談 ☎無料 ☎当日、直接会場へ
☎区政相談課

情報の耐震無料相談会

☎10月31日(金)午前10時~午後
4時 ☎場 新宿駅西口広場イベン
トコーナー ☎内 年金、保険、国税、
登記、道路、郵便、マンション
管理など ☎無料 ☎当日、直接会
場へ ☎区政相談課

資源の持ち去り違反者を 公表します

今回の公表は、1月~6月に収集・運搬禁止命令
書を交付した、通算交付歴2回以上の違反者の最
新情報です。これからも区は資源持ち去り違反者
に厳しく対処していきます。

— 問い合わせは、杉並清掃事務所資源対策係 ☎
331716771へ。

公表事項

①違反した者の住所・氏名
②違反した日時・場所
③違反した内容
④違反した者が使用した自動
車のナンバー
⑤違反した者が使用した自動
車の所有者または使用者の
氏名

住所・氏名または名称
公表方法
・区ホームページへの掲載
・区役所掲示板への掲示

公表期間
10月15日(水)~11月14日(金)
(区役所掲示板は10月15日(水)
~28日(火))

ありがとうございました

7~8月のご寄付(敬称略・順不同)

【福祉】匿名=10万円【みどりの基金】社会を明るくする運動 杉並区推進委員会=1万1684円【NPO支援基金】鈴木和博=1万円
▷野中一=3万円▷吉野千鶴子=1万円▷「平和への祈りをこめて2014.8.14夕べの集い」参加者一同=3541円▷イトーヨーカドー
食品館阿佐谷店・高井戸店・早稲田店=4250円▷匿名計=5000円

夕方のチャイムが 5時に変わります

10月1日から27年3月31日までの間、「夕やけ小やけ」のチャイムは午後5時に放送します。

☎広報課

ご利用ください

区協定旅館 湯の里「杉菜」

●秋深まる湯河原温泉へお出かけください
区民の方は、下表の割引料金でご利用できます。

◇お勧め料理
●10月=「あわびの踊り焼き」1080円(要予約)
●11月=「ズワイガニ」1080円(要予約)

◇直行便「JR阿佐ヶ谷駅⇄杉菜(定期バス)」運行中
●運行日=毎週月~金曜日(最少人員に満たない場合運休。要予約)
●出発時刻=往路=午後1時「JR阿佐ヶ谷駅南口」発▷復路=午前9時30分「湯の里「杉菜」」発
●料金=片道=大人2100円。子供1200円(大人往復3900円<子供2400円>)

◇「秋の箱根路・日帰りバスツアー」10月中旬開催予定
午前9時30分「杉菜」出発。午後3時「小田原駅」到着予定(人数により催行中止の場合あり)

●詳細・申し込みは電話で、湯の里「杉菜」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279 ☎0465-62-4805)へ

(区民料金)

		平日	休前日	年末年始
高齢者 障害者	大人	6000円	7050円	8100円
	子供	4200円	4940円	5670円
一般	大人	7000円	8050円	9100円
	子供	4900円	5640円	6370円

※①1泊2食付き。②高齢者は65歳以上。子供は3~11歳。③区外の方はお問い合わせください。

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

— 問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 ☎学務課、保育課
9月24日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1749検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区内3カ所(定点測定) ☎環境課放射能対策担当
(測定日9月24日) 単位:マイクロ・シーベルト/h

測定場所	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.07

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

杉並区シルバー人材センター『シルバー孫の手』事業

高齢者世帯のちょっとしたお困りごと

無料でお手伝いします!

背中をかくには孫の手が便利ですね。若い時には要らなかったものでも、年とともに必要になるものが出てきます。

電球を取り換えたいけど、高い所に登るのは不安で…。そんなとき、ちょっとした困りごとを手伝ってくれる人の手があれば、どんなに助かるでしょう。公益社団法人杉並区シルバー人材センターの「シルバー孫の手」事業は、シルバー会員がボランティアで行う高齢者同士の助け合いです。

シルバーの会員があなたのSOSに応えます

【お手伝いできる活動の例】

- 自宅内で
 - 電球や電池の交換
 - 小型家具の移動
 - 天袋の荷物の出し入れ
 - 古新聞や古雑誌のまとめ
- 自宅外で
 - ごみや古新聞の搬出
 - 花壇やベランダの整理
 - 玄関前の掃き掃除
- 外出して
 - クリーニングの受け取り
 - 病院へ衣類の届け
 - 郵便の投函

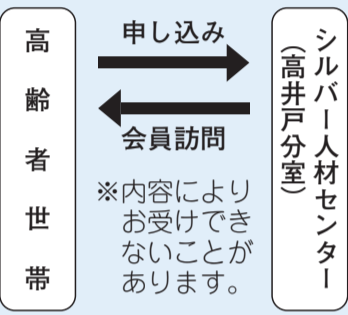
【お手伝いの範囲】

- 区内で簡単、軽度で経費の伴わない、おおむね30分以内の作業です
- 高所など危険と判断した場合などはお断りすることがあります
- すぐには、ご要望にお応えできない場合もあります
- その他詳細は、直接お問い合わせください

【申し込み・問い合わせ】

杉並区シルバー人材センター(高井戸分室)
 (平日午前9時～午後5時。第3月曜日を除く)
 ☎5941-5547 FAX5370-5521

お手伝いまでの流れ



【利用できる方】

区内在住の60歳以上で、次の①～④のいずれかに該当する方

- ① 単身世帯
- ② 同居する家族が60歳以上の世帯
- ③ 介護等を要する家族と同居する世帯
- ④ その他特に必要と認められる世帯

【費用】

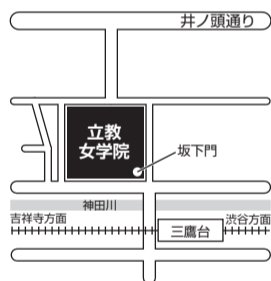
無料(ご利用は月1回程度に限ります)

立教女学院短期大学図書館

久我山4-29-23 ☎3334-7029

☞ <http://jc.rikkyojogakuin.ac.jp/library/>

- ◇ 蔵書の特徴 = キリスト教・英文学・児童文学・幼児教育・保育関連資料など、蔵書は12万冊。「福田清人文庫」もあります
- ◇ 利用資格 = 中学生以上の方
- ◇ 利用方法 = 京王井の頭線三鷹台駅寄りの坂下門で入構手続き後、図書館にお越しください。カウンターで、本人の住所が確認できる証明書(運転免許証、健康保険証、学生証、生徒証、パスポート、住民票のいずれか)を提示し、本学の「図書館利用カード」発行の手続きをしてください(登録料無料。当該年度有効)
- ◇ 館外貸出 = 図書・雑誌各5冊まで。14日以内



大学図書館へ行こう

区立図書館と区内5大学・短期大学の図書館は、平成16年に相互に協力する協定を結び、10年になりました。各大学図書館の利用方法を確認の上、ご利用ください。

各大学とも専門分野を中心に充実した蔵書がありますので、専門的な学習や研究などにもぜひ、ご利用ください。開館日時は、各大学図書館ホームページなどでご確認ください。

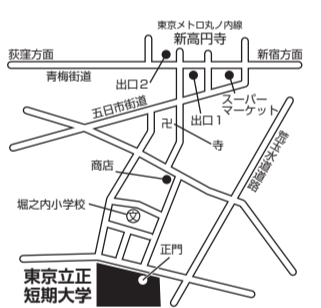
——問い合わせは、各大学図書館へ。

東京立正短期大学図書館

堀ノ内2-41-15 ☎3316-6854

☞ <http://www.tokyorissho.ac.jp/about/library.html>

- ◇ 蔵書の特徴 = 幼児教育関係の資料や絵本などを多く所蔵し、蔵書は5万冊です
- ◇ 利用資格 = 区内在住で満18歳以上の方
- ◇ 利用方法 = 講堂前の正門から、直接図書館にお越しください。入館時に杉並区立図書館利用カードと本人の住所・年齢を確認できる証明書を提示してください。なお、館外貸出を希望する方は、本学の「図書館利用証」発行の手続きをしてください(登録料1000円。1年間有効)
- ◇ 館外貸出 = 5冊まで。14日以内

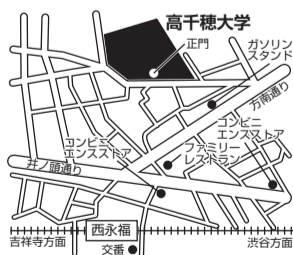


高千穂大学図書館

大宮2-19-1 ☎3313-0147

☞ <http://www.takachiho.jp/outline/campusmap/lib.html>

- ◇ 蔵書の特徴 = 経営・会計・金融・マーケティングなどの分野を中心に図書25万冊、雑誌1800冊を所蔵。また日本の産業史として明治期から現代までの主要企業の会社史を所蔵しています
- ◇ 利用資格 = 区内在住で満20歳以上の方
- ◇ 利用方法 = 正門守衛所で来客手続きをした後、図書館にお越しください。入館または館外貸出を希望する方は、本人の住所・年齢を確認できるものを提示し、本学の「利用カード」発行の手続きをしてください(登録料1000円。1年間有効)
- ◇ 館外貸出 = 5冊まで。14日以内



明治大学和泉図書館

永福1-9-1 ☎5300-1186

☞ <http://www.lib.meiji.ac.jp/>

- ◇ 蔵書の特徴 = 蔵書は32万冊。人文、社会科学系は数多く所蔵しています。明治期から戦前までの文学書の初版本・限定本を蒐集(しゅうしゅう)している「日本近代文学文庫」があります
- ◇ 利用資格 = 区内在住で満20歳以上の方
- ◇ 利用方法 = 図書館カウンターで杉並区立図書館利用カードと本人の住所・年齢を確認できる証明書を提示してください。なお、館外貸出を希望する方は、本学の「ライブラリーカード」発行の手続きをしてください(登録料1000円。1年間有効)
- ◇ 館外貸出 = 6冊まで。15日以内



女子美術大学杉並図書館

和田1-49-8 ☎5340-4514

☞ <http://www1.joshibi.ac.jp/library/>

- ◇ 蔵書の特徴 = 美術書を中心に図書15万冊。雑誌、展覧会カタログも多数所蔵しています
- ◇ 利用資格 = 区内在住で満20歳以上の方
- ◇ 利用方法 = 正門守衛所で入構手続きをした後、図書館にお越しください。カウンターで杉並区立図書館利用カードと本人の住所・年齢を確認できる証明書を提示してください。なお、館外貸出を希望する方は、本学の「図書館利用カード」発行の手続きをしてください(登録料1000円。1年間有効)
- ◇ 館外貸出 = 10冊まで。14日以内



情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など
——申し込みは、各団体へ——

催し

★倶楽部グリー創立10周年記念演奏会 10月12日(日)午後2時 杉並公会堂 出演＝倶楽部グリー、和泉・中瀬・東原中学校各合唱団 2000円(申込)当日、直接会場へ 090-3236-4722

★都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月13日(祝)午後2時～4時30分 杉並公会堂 曲目＝小山清茂「吹奏楽のための木挽き歌」ほか 1000名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ 090-6030-1033

★城西病院
◇区民健康講演会「糖尿病治療の最前線」 10月15日(水)午後2時30分～4時30分 杉並公会堂 糖尿病の専門医および療養指導士による最新の知識の普及 城西病院院長・笠原督ほか 190名(先着順)
◇ホスピタリティコンサート 10月16日(木)午後7時 城西病院(上荻2丁目) 出演＝沢木良子(ピアノ)▷曲目＝モーツァルト「ピアノソナタ第8番 イ短調 K.310」ほか 70名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ 3390-4166

★南相馬市支援・チャリティー杉並文化フォーラム 11月2日(日)午後3時 杉並公会堂 出演＝大宅映子＝講演「どう愉しく輝いて生きるか」、サーカス(コーラスグループ)▷曲目＝Mr.サマータイムほか 4000円ほか(申込)チケット販売窓口＝杉並公会堂 5347-4450ほか 杉並文化村 5397-5503 地区民30組60名を無料招待(抽選)＝往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月14日(必着)までにNPO法人杉並文化村事務局(〒166-8577阿佐谷南3-35-21リボン館内)へ

★阿佐谷グリーンマーケット 10月11日(出)・12日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) 区内産の鉢花・植木・野菜・園芸用品の販売。模擬店や福引もあり(申込)当日、直接会場へ 阿佐ヶ谷神明宮 3330-4824


★善福寺川発見～川の楽しみを知ろう 10月12日(日)正午～午後4時(雨天中止) 都立和田堀公園▷集合場所＝善福寺川八幡橋左岸(大宮2丁目) 釣籠舟流し・水質調べ・水族館・生き物調べ 区内在住で小学生以上の方 400名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ 阿みどりの善福寺川を愛で

みんなで 銭湯に行こう!

区内銭湯でラベンダー湯を実施します

～10月10日は「銭湯の日」です～

10月10日(金) 区内各公衆浴場 460円。小学生180円。幼児80円(申込)当日、直接各公衆浴場へ 各公衆浴場(午後1時以降) 開催日の異なる公衆浴場があります。詳しくは各公衆浴場へ



▲ふろっとくん (杉並区浴場組合公認キャラクター)

る会・重久 3318-7172

★のびのび子育て「親子であそぼう！」 10月13日(祝)午後1時～3時 善福寺川緑地西田橋付近(成田西4丁目) 区内在住の年長～小学3年生とその保護者 30組(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ 090-5807-3895

★女子美スピリッツ～金山桂子展 10月17日(金)～11月5日(水) 午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) 10月26日(日)は開廊) 10月20日(月)午後3時～4時＝作家によるギャラリートーク 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) 無料(申込)当日、直接会場へ 女子美ガレリアニケ 5340-4688

★わがまち一番体操まつり～介護予防・いつまでも元気で！ 10月18日(出)午後1時～3時30分 高井戸地域区民センター ①講演会「手足を動かし脳も体もリフレッシュ」②わがまち一番体操デモンストラーション③おたのしみ会(落語・お笑い・歌・ダンスほか) 指さき健康法主宰・堤喜久雄 区内在住の方 100名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ NPO法人わがまちいちばんの会・菊地 3393-1001 上履き持参

★親子鑑賞会「ふたりはともだち」 10月19日(日)午後2時～2時50分 上井草児童館 人形劇団ひとみ座 3歳以上の親子(3歳未満も入場可) 80名(申込) 2000円(18歳以下1000円。子育て応援券利用可) (申込)Eメール(11面記入例参照)にチケット枚数、子育て応援券利用の有無も書いて、10月18日までに子ども文化NPO M・A・T info@m3a7t@shore.ocn.ne.jp へ 同団体 3397-5152

★映画で世界一周！～中国編 10月19日(日)午後1時30分～4時30分 中央図書館 「ベスト・キッド」の上映(日本語吹き替え) 幼児～中学生とその保護者 50名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ ちいさなひとのえいがっこう・岡崎 090-7132-8393

★落語を楽しむ会 10月22日(水)午後6時～8時30分 杉並公会堂 出演＝古今亭寿輔ほか 区内在住の方 100名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ 荻窪法人会事務局 3392-1338

★プロップK文化祭～元気を分かち合い老いも若きも一緒に楽しみましょう！ 10月25日(出)午前11時～午後4時 浴風会(高井戸西1丁目) 協働事業活動の発表(ゆうゆう久我山・上高井戸館)、地域協賛団体の出演鑑賞(高井戸第二小学校チアダンス部、声楽家オペラ歌手・二木幸秀ほか) 250名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ NPO法人プロップK 3335-6230

★杉並ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と「ともだち」だったら 10月26日(日)午後2時～5時 西荻地域区民センター 区内在住・在勤・在学の方ほか 40名(申込) 300円(申込)Eメール(11面記入例参照)に性別・国籍も書いて、ISP info@i-suginami-project.org へ 山ノ内 090-9248-7322 同団体 http://www.i-suginami-project.org/

★映画上映会 11月9日(日)①午前10時②午後0時45分 高円寺「よみがえりのレシピ～在来作物と種を守り継ぐ人々の物語」の上映 各回250名(申込) 各1000円。高校生以下500円(申込) チケット販売窓口＝すぎなみ環境ネットワーク(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階) 同団体 5347-2255

講演・講座

★杉並憲法の夕べ 10月16日(木)午後6時30分～9時 セッション杉並 講演＝「日本の平和と安全」(原亮) 元外務省国際情報局長・孫崎享ほか 区内在住の方 550名

(申込順) 1000円。当日券1200円(申込) 電話で、杉並憲法の夕べ事務局・塩谷 3396-3997 へ

★河北健康教室
◇やさしい健康講座～便秘のはなし 10月17日(金)午後2時～3時 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 同病院内科科長・山下浩子 80名(先着順) 無料(申込)当日、直接会場へ 同病院健康生活支援室 3339-2121(午前9時～午後4時30分。日曜日、祝日を除く) エレベーターはありません
◇股関節の勉強会～こんなときどうする？股関節の痛み 10月31日(金)午後2時～3時 阿佐谷地域区民センター 同整形外科科長・阿部瑞洋 90名(申込) 無料(申込) 電話で、同病院広報制作室 3339-5724(午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く) へ

★生涯学習セミナー～今何が大切なの？ 10月18日(出)午前10時～午後3時 産業商工会館 道徳の必要性和実行した効果について 社会教育講師・杉角光枝 区内在住の方 100名(申込) 2000円(申込) ファクス(11面記入例参照)で、モロゾー研究所杉並事務所 FAX3301-2471 へ 工藤 3394-2243

★昭和の荻窪、こんな街角があった！ 10月18日(出)午後2時～4時 荻窪ふえ&ほーるwith遊(荻窪3丁目) 参加者も一緒に昔と今の写真を見ながらのトーク 荻窪百点 編集長・松葉翼 30名(申込) 1000円(申込) 電話で、荻窪今昔倶楽部 6661-2336 へ

★学習会「食品表示法にはギモンがいっぱい」 10月18日(出)午後2時～4時 あんさんぶる荻窪 食品添加物・遺伝子組み換え等、食品表示が不十分な問題についての講演 同弁護士・神山美智子 区内在住・在勤・在学の方 30名(先着順) 無料(申込) 当日、直接会場へ 杉並区消費者グループ連絡会・高野 3396-6784

★大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月20日(月)～24日(金) 午前9時30分、10時30分、午後1時30分、2時30分、3時30分 いずれも各1時間 荻窪青色申告会(天沼3丁目) 同会職員 不動産所得のある個人事業者 各日15名(申込) 各回500円(申込) 電話で、各開催日の前日までに同会 3393-1951 へ

★家庭教育講座～今、子どもを持つ親が知っておきたい憲法のはなし 10月20日(月) 午前10時～正午 荻窪小学校 同日本弁護士連合会憲法問題対策本部副本部長・伊藤真 小学生の保護者ほか 30名(抽選) 無料(申込)Eメールに氏名(フリガナ)・お子さんの年齢・Eメールアドレスを書いて、10月14日までに荻窪小学校PTA 2014kutsugi@gmail.com へ 久野 090-4670-0236

★葬祭セミナー～元気な今だからこそエンディングノートを書こう 10月21日(火)・27日(月) 午後2時～4時(計2回) 産業商工会館 JA東京中央セレモニーセンター 代表取締役・丹野浩成 区内在住の方 50名(申込) 1000円(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、10月20日までに杉並青色申告会 3393-2831 FAX3393-2864 へ エンディングノートを差し上げます。長寿応援対象事業

★「賢い住まいづくり講座」～安心できる新築工事やリフォーム工事 10月26日(日)①午後1時30分～4時30分＝講演②4時30分～5時30分＝個別住宅相談 あんさんぶる荻窪 国土交通省住宅局住宅生産課担当官ほか 区内在住の方 60名(申込) 無料(申込) ファクス(11面記入例参照。年齢不要)で、10月23日までにNPO法人消費者住宅フォーラム FAX6315-6944 へ 同団体 5913-8230

★明治大学公開講座～日本の祭りと異形の神々シリーズ 5 11月8日(出)・15日(出)・

赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日

地域の福祉、みんなで参加

自治会などを通して、
ご協力を呼び掛けています。

東京都共同募金会杉並地区協力会
(杉並区社会福祉協議会内)
5347-1017

29日(出)、12月13日(出)・20日(出)、27年1月10日(出) 午後2時～3時30分(計6回) 明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) 同大学文学部兼任講師・水谷類 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 100名(申込) 3000円(申込) 電話で、10月31日までに同大学リバティアカデミー事務局 3296-4423(月～金曜日午前10時30分～午後7時、土曜日は午後3時30分まで。祝日を除く) へ

★楽しく話そう外国語講座①英会話②中国語(①初級②中級③上級) 10月8日から毎週①(1)金曜日午前9時10分②(1)水曜日午前9時10分③(2)水曜日午前10時30分②(1)金曜日午前10時30分②(2)月曜日午前9時10分③(3)月曜日午前10時30分 いずれも1時間15分 阿佐谷地域区民センターほか ①ジェミー・マコーマック②上芝寿理 各20名程度(申込) 各回1000円(申込) ファクス(11面記入例参照)に①②の希望と①～③のいずれかを書いて、グロービス商工研究会 FAX5913-8105 へ 同会 050-3786-0801

その他

★都内23区一斉「弁護士による無料法律相談会」 10月11日(出)午前10時～午後1時(事前予約制) あんさんぶる荻窪 借家、遺言、相続、不動産、クレジット・サラ金ほか。法律問題全般(申込) 電話で、10月10日午前10時～午後4時に東京弁護士会法律相談課 3504-9055(予約専用) へ 同課 3581-2206

★税理士による無料相談会～改正相続税を考えよう 10月14日(火) 午前10時～正午、午後1時～4時 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 相続税に関する相談(申込) 電話で、10月13日までに東京税理士会杉並支部 3391-1028 へ 相談は1人40分

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 ①10月18日(出)午前10時～午後4時②27日(月)午後1時～4時 ①荻窪タウンセブン前広場②高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階 同行政書士(申込) 当日、直接会場へ 東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537 関係資料がある場合は持参

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 10月20日(月)～22日(水) 午前11時～午後4時 同リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 販売価格＝6700円～(申込) 直接、同作業所へ(先着順) 同作業所 3327-2287

★税金なんでも相談会 10月22日(水) 午後6時～9時 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 無料(申込) 電話で、同支部 3391-0411(午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く)) へ ①相談は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

★ホームヘルプサービス協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼＝1時間800円(家事)。1時間1000円(介護) 18歳以上70歳未満の方(申込) 電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 5347-3131 へ 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます。今回は10月23日(木)に実施

すぎなみスポーツ ロード・フェア

すぎなみスポーツロード・フェアとは地域の皆さんが気軽に楽しく健康づくりをしながら仲間づくりとふれあいができることを目的としたプロジェクトです。

- 【実施期間】 10月15日(水)～11月10日(月)
- 【参加施設】 ①ヴィムスポーツアベニュー ②武蔵野ドームテニススクール ③ナフウエルネスクラブ ④ハイランドセンター
- 【その他】 期間中各施設にて福引抽選会を実施(各施設先着200名。1人1回限り。施設利用者に限る)



競技大会

●区民体育祭

◇バウンドテニス

時10月26日(日)午前9時～午後6時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=午前=ダブルス(男子・女子)、午後=シングルス(男子・女子) 対区内在住・在勤・在学の方定70名(申込順)費500円(申込)協会会員は所定の用紙で、その他の方はハガキまたはファクス(11面記入例参照)に参加種目も書いて、10月20日(必着)までに区バウンドテニス協会・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 FAX5932-4691)へ 回福岡 ☎5932-4691 運動のできる服装で、上履きを持参。ラケットのない方には貸し出します

◇秋季ソフトテニス選手権大会

時11月3日(祝)午前9時～午後7時(区後援。予備日11月24日(休)) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=全てダブルス戦 ①一般男子・女子②成年(男子・女子。満35歳以上)③シニア1部(男子・女子。満45歳以上)④シニア2部(男子・女子。満60歳以上)⑤チャレンジの部(70歳以上および初級・中級者は年齢制限なし。男女混合可) 対区内在住・在勤・在学の方、区ソフトテニス連盟加盟クラブ員費1チーム2000円(中高生は1000円(当日)) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)にクラブ名、種目別の参加ペア・責任者の氏名、年齢制限のある種目は参加ペアの年齢・性別も書いて、10月23日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ 回田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

◇なぎなた

時11月9日(日)午前10時～午後4時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=団体試合、個人試合、演技競技 対区内在住・在勤・在学の方費1000円(当日)(申込)回ハガキ(11面記入例参照)または電話で、10月11日(必着)までに喜多邦子(〒166-0013堀ノ内2-32-26 ☎3311-3769(午前9時～午後8時))へ 回車での来場は不可

◇ゴルフ

時11月18日(火)午前8時 東京バーディークラブ(青梅市) 18ホールストロークプレー 対区内在住・在勤・在学の方とその同伴者定100名(申込順)費5000円(別途プレー費1万6740円(別途食事代)) (申込)往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に性別・生年月日・HCと交通手段も書いて、10月30日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 FAX3339-4545)へ 回事務局・廣吉 ☎3339-8226

◇馬術

時11月23日(祝)午前11時～午後6時(受け付けは正午まで) 東京乗馬倶楽部(渋谷区) 内種目=馬場馬術(A2課目。1種目のみ)、部班競技A(100鞍未満)、部班競技B(100鞍以上)、ジムカーナA(速歩、100鞍未満)、ジムカーナB(速歩、100鞍以上)

①ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644) ◇秋の健康づくりフェスタ

時10月29日(水) 10時～12時 「スタジオ」「マシン」「プール」「スカッシュ」各種プログラム参加および全施設利用可 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定100名(申込順) 費無料(申込) 回電話で、同施設へ

◇ワンコイン施設体験会

時10月16日(休)～11月10日(月)午前11時～午後10時(水曜日を除く) 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日5名(申込順) 費各500円(申込) 回電話で、同施設へ 他1人1回のみ

②武蔵野ドームテニススクール(高井戸西2-14-32 ☎3331-8976)

◇テニスフェスタ

時11月3日(祝)午前9時～午後4時30分 対区内在住・在勤・在学で幼稚園児以上の方定300名(申込順) 費中学生以上400円、小学生300円(小学生未満無料) (申込) 回電話で、同施設へ

③ナフウエルネスクラブ 美しの湯(高井戸西2-3-45 ☎3334-0008)

◇プールプログラム&フリー水泳&温泉のワンコイン体験

時(1)10月18日(土)午前8時30分～9時30分=腰痛肩こり歩行(2)25日(土)午前8時30分～9時30分=水中ウォーキング 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日30名(申込順) 費各日500円(申込) 回電話で、同施設へ

④ハイランドセンター(高井戸東3-11-7 ☎3334-7111)

◇ゴルフ体験スクール

時10月18日(土)～31日(金)午前9時30分～午後8時 内ビデオスイングレッスン、個人レッスン、グループ教室、シニア教室、ショートゲーム教室、ジュニア教室 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定各日若干名(申込順) 費1スクール1000円(小学1年生～高校3年生無料) (申込) 回電話で、同施設へ

(A、Bを選択し最多2種目参加可) 対区内在住・在勤・在学で参加種目に見合う乗馬歴を有し、スポーツ安全保険に加入している方 費2000円(別途エントリー料馬場馬術2000円、それ以外1000円) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18)へ 回平野 ☎3327-1749(午後7時～9時)

●ONE DAY フットサルゲーム

勝負にこだわらず試合を楽しみたい方のためのカテゴリー別の大会です。

時①11月4日(火)②18日(火)③12月2日(火)午後7時～9時(計3回) 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対①区内在住・在勤・在学で16歳以上の方で構成された一般チーム②女性で構成されたチームのみ③40歳以上の方で構成されたチームのみ 定各日5チーム(1チーム5名。申込順) 費1チーム5000円(申込) 回電話で、同運動場 ☎5374-6191 他トレーニングシューズ・スパイク不可

スポーツ教室

●柔道教室(後期)

時10月7日～27年3月31日までの毎週火曜日、午後7時～9時(小学生は8時まで。計25回。区後援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定20名(先着順) 費月1000円(申込) 当日、直接会場へ 回野口 ☎3223-2058(午後3時～6時) 他柔道着を持参

●太極拳講習会

時10月25日(出)、11月1日(出)、8日(出)、15日(出)午前9時～10時45分(計4回。区後援) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 対区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順) 費無料(申込)往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、10月20日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎yaw aragikai@hotmail.com FAX3391-3515)へ 回下川 ☎3391-3515(午前8時30分～午後6時30分) 他動きやすい服装で、体育館履きを持参

●弓道一般講習会

時11月2日(日)午後1時30分～5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の弓道経験者、区連盟会員定30名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月21日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 回横山 ☎3334-5664(午前8時～午後8時) 他弓道着を着用

●ボールでチャレンジ～第10回さわやかスポ・レク大会記念行事

時11月3日(祝)午前11時30分～午後1時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内オリンピック朝日健太郎とボールを使って楽しく運動能力の向上を目指す 対区内在住・在学の小中学生とその保護者(お子さんのみ参加可) 定100名(申込順)

費200円。中学生以下100円(保険料含む。全種目参加可) (申込) 回電話、ハガキまたはファクス(杉並区スポーツ振興財団 ☎ http://sports-suginami.org/から様式を取り出せます)で、10月15日(必着)までに同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161 FAX5305-6162)へ

●合気道入門II

時11月9日～27年3月22日の毎週日曜日、午後5時～7時(11月23日、12月28日、27年1月4日・11日、2月8日を除く。計15回) 場荻窪体育館 師杉並合気会 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定30名(抽選) 費7500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月14日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 回同体育館 ☎3220-3381 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●体験乗馬(引き馬)

時11月23日(祝)午後2時40分(集合) 場東京乗馬倶楽部(渋谷区) 対区内在住・在学で小学生定20名(申込順) 費300円(当日) (申込) 回電話で、10月22日までに区馬術連盟・中島 ☎3382-8255へ

●杉十小温水プールの教室

◇泳力アップ～初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。 時10月5日(日)・19日(日)午前11時～正午 (申込)各開催日の7日前から電話で、同プールへ

◇泳力アップ～中級コース

全泳法で泳力を伸ばします。 時10月12日(日)、11月9日(日)午前11時～正午 (申込)各開催日の前月の第2日曜日から電話で、同プールへ

◇泳力アップ～上級コース

時10月12日(日)、11月9日(日)午前11時～正午 (申込)各開催日の前月の第2日曜日から電話で、同プールへ

●上井草スポーツセンターの教室

◇ベビーと産後ママのキレイになる体操

時10月25日(出)午前10時～10時50分 内骨盤まわりの引き締めを中心としたエクササイズ 師田中奈津子 生後4カ月～11カ月程度の赤ちゃんとその母親定15組(申込順) 費610円(他動きやすい服装で、抱っこひもまたは大きめのバスタオルを持参)

◇キョクエットレーニング

時10月25日(出)午前11時20分～午後0時30分 内陸上運動に共通する脚の動き、敏捷性や集中力などを高めるトレーニング 対区内在住・在学で小学生定20名(申込順) 費610円(他運動のできる服装で、室内シューズ、タオル、飲み物を持参)

◇ニュースポーツ「ターゲットバードゴルフ体験教室」

クラブの握り方、フォームを習得し、コースを周れるように指導します。 時10月20日(月)午後0時30分～2時30分

(荒天時中止) 師区ターゲットバードゴルフ協会 対16歳以上の方定40名(申込順) 費200円(他運動のできる服装で、帽子、運動靴、タオル、飲み物を持参。ゴルフ用手袋をお持ちの方は持参)

◇フライングディスク教室

初心者向けの教室で、子どもや高齢者、障害者の方も楽しめます。

時10月26日(日)午前11時～午後0時20分 内握り方、投げ方、簡単なゲーム 対小学生以上の方(障害のある方も参加できます) 定30名(申込順) 費200円(他運動のできる服装で、室内履きを持参)

◇障害者水中運動「アクアムーブメント」

ゲームやボールを使用した水中運動で、プールを楽しみます。

時10月26日(日)午後0時45分～1時55分 内NPO楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか 対区内在住・在勤(保護者)・在学の6～12歳の知的・身体障害者で、水慣れができていて、自力歩行ができる方(身長110cm未満のお子さん・視覚障害のおひとは保護者同伴) 定20名(申込順) 費510円(他水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオルを持参)

◇ボールを投げてみよう!

時11月1日(日)①午前9時30分～10時30分 ②11時～正午 内柔らかい安全なボールを使い、遠くへ投げるフォームを身につける 師元プロ野球選手・山田真介ほか 対①幼児年中・年長(4～6歳)とその保護者②小学1・2年生 定①20組②30名(いずれも申込順) 費各610円(他運動のできる服装で、室内履き、タオル、飲み物を持参)

◇ボールを投げてみよう!

時11月1日(日)①午前9時30分～10時30分 ②11時～正午 内柔らかい安全なボールを使い、遠くへ投げるフォームを身につける 師元プロ野球選手・山田真介ほか 対①幼児年中・年長(4～6歳)とその保護者②小学1・2年生 定①20組②30名(いずれも申込順) 費各610円(他運動のできる服装で、室内履き、タオル、飲み物を持参)

●高円寺体育館の教室

◇ふれあいフットサル教室

仲間・家族・コーチと一緒にボールを追いかけ楽しい時間を過ごしましょう。

時10月26日(日)、11月9日(日)・30日(日)午前11時～午後1時 師区サッカー連盟・岡村一弘ほか 対区内在住・在学・通所の知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各日30名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照)で、同体育館 FAX3312-0312へ

◇親子チャレンジ体操Ⅳ教室①パンダクラス②コアラクラス

とび箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけることを目的にした教室です。

時11月22日～12月27日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師TiAmo 対①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のおひとはその保護者(いずれも教室初日の年齢) 定各12組(抽選) 費各4500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望・親子の氏名(フリガナ)・お子さんの生年月日・性別も書いて、10月10日(必着)までに同体育館へ

◇親子チャレンジ体操Ⅳ教室①パンダクラス②コアラクラス

とび箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけることを目的にした教室です。 時11月22日～12月27日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師TiAmo 対①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満のおひとはその保護者(いずれも教室初日の年齢) 定各12組(抽選) 費各4500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望・親子の氏名(フリガナ)・お子さんの生年月日・性別も書いて、10月10日(必着)までに同体育館へ

■共に作ろう！時短・簡単・家庭料理～和食の良さを知ろう

簡単な調理方法をマスターして、ヘルシーな和食を毎日の食事に取り入れましょう。今回は簡単おせち作りにも挑戦します。

時11月6日(木)・15日(土)・20日(木)午前10時～午後0時15分(計3回) 場阿佐谷地域区民センター 師NPO法人健康食生活サポートチーム・管理栄養士 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定20名(抽選) 費2700円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)へ。またはファクス(11面記入例参照)で、NPO法人健康食生活サポートチーム・梅田FAX3381-0323へ
▷申込期限=10月20日(必着) 男男女女平等推進センター ☎3393-4410、同団体・梅田 ☎3381-0323 他エプロン・三角巾・手拭き・筆記用具を持参

■思春期の子育てに「コーチング」～子どもの自発性を引き出すコミュニケーション技術

子どもが自分で考えて行動する力を、親子の会話を通じて引き出す方法を学んでみませんか？

時11月6日(木)・20日(木)、12月4日(木)午前9時30分～11時30分(全3回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師コミュニケーション・ファーム代表 高野まゆみ 区内在住で小学5年生～中学生の保護者 定15名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、同センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く)) 他お子さんの同席不可

■朗読(音訳)者養成講座受講生募集

視覚障害者のための朗読者養成講座で、受講後は図書館の朗読ボランティアとして活動していただきます。

①音声テスト

時・内11月14日(金)(午前10時～午後5時で1人ずつ10分程度。可否は11月中に通知) 区内在住の60歳以下で、平日に活動可能で簡単なパソコン操作(インターネット検索程度)ができる方

②養成講座

時27年1月16日～4月24日の毎週金曜日(第2金曜日を除く)、午前10時～正午(計12回) 場中央図書館 ①に合格した方 定15名(選考) 費無料 申込ハガキ(11面記入例参照)で、10月20日(必着)までに中央図書館事業係(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同係 ☎3391-5754

■家族介護教室

◇介護場面における福祉用具の活用「入浴関連用具(シャワーチェア等)」

時10月10日(金)午後2時～3時 場阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師阿佐谷北ふれあいの家・福祉用具専門相談員 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、阿佐谷北ふれあいの

家 ☎3338-8630へ

◇高齢者の排泄ケアについて

時10月11日(土)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師コンチネンスアドバイザー・日本コンチネンス協会理事 小島みさお 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660へ

◇楽しく学ぶ介護予防体操

時10月15日(水)午後1時30分～3時 場杉並区医師会会館(阿佐谷南3-48-8) 師清泉クリニック整形外科学療法士・新野浩隆 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888へ

◇大切な家族に贈る旅立ちのメッセージ～エンディングノート

時10月16日(木)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師コムウェル・徳永明子ほか 区内在住・在勤で70歳以上の方 定30名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

◇主治医をもとう

時10月16日(木)午後2時～4時 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師河北サテライトクリニック・佐藤幹也ほか 区内在住で65歳以上の方、家族を介護している方 定60名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ

◇認知症予防ウォーキング～高円寺・寺町めぐり

時10月17日(金)午前9時30分～正午(荒天時延期) 場介護老人保健施設グレイス(和田1-40-15) 師杉並さわやかウォーキング・金子功巳 区内在住で、2時間程度のウォーキングに支障のない方 定15名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、ケア24和田 ☎3380-0024へ 他水筒と帽子を持参

◇高齢者の住宅環境を考えてみませんか

時10月17日(金)午前10時～11時30分 場上井草園(上井草3-33-10) 師東基・福祉用具専門相談員 小林誠 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024へ

◇自分でできるセルフマッサージ～日頃の介護疲れを癒しませんか？

時10月17日(金)午後2時～4時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師東京在宅サービス・あんまマッサージ指圧師 小久保智弘 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ

◇食事バランスを工夫して元気で長生き！

時10月29日(水)午後1時30分～3時 場ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師管理栄養士・吉田倭子 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455へ

リサイクルひろば高井戸

①おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理し

10月の不妊専門相談

不妊外来を担当する看護師が、不妊についての専門的な相談に個別に応じます。1人で悩まず、お気軽にご相談ください。

時10月15日(水)午後1時30分～4時(予約制) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤の方 定4名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。

また杉並区では特定不妊治療費の助成をしています。詳しい情報は、区ホームページ等でご確認ください。

各保健センターまたは杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

ます(1人1点まで)。

時10月19日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 費無料(部品代は実費)

②毛糸で作る干支(ひつじ)飾り

時10月21日(火)午後1時30分～3時30分 費250円 — (いずれも) —

場・ 園リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 区内在住・在勤・在学の方 定各10名(申込順) 申込電話で、同ひろばへ ②は長寿応援対象事業

すぎなみ環境情報館

◇ネイチャーゲーム～どんぐりコロコロ

落ち葉やどんぐりをテーマにしたネイチャーゲームをして秋の季節を楽しみます。

時10月26日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場集合場所=井草森公園管理事務所前(井草4-12-1) 師すぎなみシェアリングネイチャーの会 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円(保険料) 他パンダナ、敷き物、飲み物を持参

◇かんきょう講演会「人と人をつなぐ食と農の力が、地域の未来を面白くする！」

経済効率を優先する中で忘れ去られてしまった地域の在来作物を見直すことで、食と農業の豊かな未来を開きます。

時11月9日(日)午後3時～5時 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師よみがえりのレシピ監督・渡辺智史 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費無料 他長寿応援対象事業

— (いずれも) —

申込・ 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

区と交流のある自治体の催し

～新潟県小千谷市～

小千谷フェア

笹団子やへぎそば、魚沼産コシヒカリ米などの特産品をはじめ、小千谷産新鮮野菜や地酒など多数の産直品を販売します。

時10月11日(土)午前11時～午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 申込当日、直接会場へ 同小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他車での来場は不可



▲昨年の様子

おぢやファンクラブ会員募集

現在「おぢやファンクラブ」(入会費・年会費無料)の会員を募集しています。入会していただくと、四尺玉花火で有名な片貝まつり敷席を抽選でご招待するほか、お買い得な割引情報やイベント情報等を定期的にお届けします。申し込みは、おぢやファンクラブ事務局 ☎0258-83-4800へ。

同文化・交流課交流推進担当

11月の健康づくり推進月間イベント

健康づくり条例記念食育シンポジウム

時・内11月9日(日)①午前10時～正午=講演会「オリンピック代表(高橋大輔選手・渡部香生子選手ほか)を支える栄養アドバイザーに聞く『トップアスリートのからだづくりの肝と食育』」②午後0時30分～3時=杉並野菜料理試食&パネルディスカッション(旬の

野菜の魅力について) 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師①栄養アドバイザー・石川三知②神奈川工科大学生命科学科教授・饗場直美ほか 区内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

次の「すぎなみニュース」はこちら！

のんびりと史跡をめぐる散歩コースをご紹介します

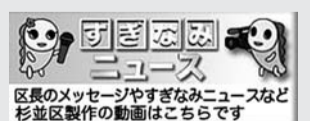
すぎなみニュースでは区内でのさまざまな出来事や区の取り組みを毎週動画で配信しています。

●視聴方法=区ホームページの動画コーナーからご覧になれます(右図)。また、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)でも、午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)放送しています。

●配信開始日 10月5日(日)

まると台湾フェア、杉並史跡散歩 ほか

※内容は変更する場合があります。



▲区ホームページのトップページにあるバナー(上図)をクリック!!

同広報課

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

(1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号
1人1枚

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■福祉会館まつり「つなげよう!! 明るい未来に地域のWa!!」

時10月18日(出)・19日(日)午前9時30分～午後3時30分
場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)内
障害者団体・ボランティア団体の活動紹介や作品展、アトラクション、模擬店、バザーほか
申込当日、直接会場へ
同会館運営協議会事務局 ☎3332-6121
①車での来館は不可②リフト付きマイクロバスを運行します。乗り場などはお問い合わせください

■杉並視覚障害者会館 無料マッサージ

時11月5日(水)午前10時～午後3時
場杉並視覚障害者会館
区内在住の方定50名(抽選)申込
往復ハガキ(記入例参照)に希望時間(午前または午後)も書いて、10月21日(必着)までに杉並視覚障害者会館(〒167-0052南荻窪3-28-10)へ
同会館 ☎3333-3444

講演・講座

■講演会「ゆずり葉ストーリー」(手話通訳あり)～早瀬憲太郎 映画「ゆずり葉」を語る

時10月12日(日)午前10時～正午
場中央図書館(荻窪3-40-23)内
「ゆずり葉」監督・脚本 早瀬憲太郎(右写真)定50名(先着順)費無料
申込当日、直接会場へ
同図書館 ☎3391-5754
FAX3391-7803
「ゆずり葉」上映会あり(午後2時、50名(先着順)。当日、直接会場へ)



■老後資金のための投資とそのリスク

老後資金に不安を覚えて投資を行い、失敗することがあります。老後資金をどう確保すればよいのか学びます。

時10月16日(木)午後1時30分～3時30分
場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)内
師弁護士・荒井哲朗
区内在住・在勤・在学の方定60名(申込順)費無料
申込・同電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■はじめてのボランティア説明会

これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。

時10月28日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分
場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)定各回7名(申込順)費無料
申込・同電話で、10月27日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939へ

ボランティアに関することなら

杉並ボランティアセンター

■ <http://borasen.jp/>

ほらせん.jp 検索

同杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

■口元キレイに Let's 美 SMILE!

輝く笑顔は口元から! 口元に自信をつけて、最上級の笑顔で写真に写りましょう。

時①10月16日(木)②23日(木)午前10時～正午(計2回)
場上井草保健センター(上井草3-8-19)内①表情筋&笑顔トレーニング②歯医者さんから聞ける健口情報・チェック体験師③笑顔美人塾フェイスストレッチ講師・北野美穂子④区歯科医師会会員・小柳達矢
区内在住・在勤で30～40歳代の方定15名(申込順)費無料
申込・同電話で、上井草保健センター ☎3394-1212
他①はカメラなど写真撮影のできるものを持参

■大人のための折り紙工作会

大人向け折り紙工作会の上級編を行います。6枚の紙でくす玉を作ります。

時10月18日(出)午後2時～3時30分
場成田図書館
日本折紙協会講師・谷地充子定12名(申込順)申込・同電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341(2日(木)・16日(木)は休館)へ

■勝小吉と海舟～その虚像と実像

ともに幕末江戸の下級旗本として育った、父・勝小吉と子・勝海舟。自伝や回想と虚構から勝父子を探ります。

時10月19日(日)午前10時30分～11時30分
場宮前図書館
師法政大学文学部講師・田中益三定40名(申込順)費無料
申込・同電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27) ☎3333-5166へ

■「安心な老後への第一歩」書いて安心! エンディングノートと成年後見制度の基礎知識

自分にもしものことがあったときに、自分の希望や意思を残された家族へ伝えるノートの書き方と成年後見制度について分かりやすくお伝えします。

時10月21日(火)午後2時～4時
場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)内
師行政書士・竹本美恵子
区内在住の方定60名(申込順)費無料
申込・同電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551へ
他筆記用具を持参

■ファミリーサポートセンター協力会員出張説明会

子どもの預かり活動に参加してみませんか。協力会員の活動に関する基本的な説明会です。

時10月22日(水)①午前10時②午後1時30分③4時④6時/各1時間
場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)内
区内在住で20歳以上の方定各回15名(申込順)費無料
申込・同電話で、杉並区社会福祉協議会・杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021へ

■食の安全を考えるシンポジウム「カラダによい菌・わるい菌～菌との正しいつきあい方」

時10月25日(土)午後1時30分～4時30分
場杉並保健所(荻窪5-20-1)内
師講演=東京農業大学応用生物科学部醸造科学科准教授・前橋健二、東京都健康安全研究センター微生物部長・甲斐明美
パネルディスカッション=消費者・事業者・行政による意見交換定100名(先着順)費無料
申込当日、直接会場へ
同杉並保健所生活衛生課食品衛生広域班 ☎3391-1991
他駐車場は利用不可。共催=区食品衛生協会

■新米ママのボディケア講座

出産後の体とケアの方法について学び、元気で健

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
永福館(永福2-4-9) ☎・FAX3321-6632	秋の植木講座～秋の庭の手入れを中心に	10月31日(金)午前10時～正午定10名(申込順)費1000円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎・FAX3338-0436	年賀状講座～パソコンで年賀ハガキ作り	11月12日(水)・19日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 同マウス操作ができる方定15名(申込順)費3200円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎・FAX3394-8963	ワインアドバイザーに聞くポルトガルワイン事情	10月30日(木)午後5時～6時30分定20名(申込順)費1000円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎・FAX3395-1667	認知症サポーター養成講座	10月21日(火)午前10時～11時30分定20名(申込順)費無料
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎・FAX3315-7815	たのしい絵手紙教室～絵で心を伝える絵手紙	11月5日から毎月第1水曜日、午前10時～11時30分費1回500円
和田館(和田1-41-10) ☎・FAX3384-3751	はっぴー English～大人初心者クラス	毎月第1・3土曜日、午後6時～7時30分費3600円(別途テキスト代)
高円寺北館(高円寺北3-20-8) ☎・FAX3337-2266	今話題の「臨床美術」を体験しましょう!	10月16日(木)午後6時30分～8時定12名(申込順)費700円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

女性のためのお話し体験

日常の出来事・家族・友人のこと、もやっとしている気持ち、自慢したいことなどお話しませんか?

時毎月第2・4火曜日①午前10時②11時(1人30分。祝日、年末年始を除く)
場西荻図書館
師産業カウンセラー・永野美奈子ほか
区内在住・在勤・在学の女性定各1名(申込順)費無料
申込・同電話または直接、希望日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670へ

健康的な美しいママになるヒントを見つけてみませんか? お子さんと一緒にご参加ください。

時①10月29日(水)午後2時～4時②11月7日(金)午前10時～午後1時(計2回)
場杉並保健所3階(荻窪5-20-1)内①産後の体とこれからの心身の変化について②親子で体のセルフケア、健康的なバランスごはんについて(試食あり)
師①産婦人科医師・中島由美子②助産師・南俊江、管理栄養士・沼津りえ
区内在住で生後3～6カ月の乳児(第1子)とその保護者定20組(申込順)費①無料②300円
申込・同電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ

■ユネスコ文化講座「初めてのフランス語」

時10月25日(出)、11月1日(出)・8日(出)・15日(出)・22日(出)・29日(出)午前9時50分～11時50分(計6回)
場セシオン杉並(梅里1-22-32)内
語学講座(フランス語入門)・文化講座(フランスの生活文化)
師クレモンティーヌ・クタンティック
区内在住・在勤・在学の方定30名(申込順)費4000円
申込・同電話またはEメール(記入例参照)で、10月11日(必着)までに社会教育センター FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ
同杉並ユネスコ協会・山田 ☎080-5090-7340、同センター ☎3317-6621

■ミニ講演会～高齢期の心身の変化について

時10月30日(木)午後2時～3時30分
場ららカフェ(成田東1-40-11)内
師成宗診療所医師・加藤章
区内在住で65歳以上の方定25名(申込順)費無料
申込・同電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530へ

■新米パパママへ～小児科医からのメッセージ

赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の対処方法などをお話しします。

時10月31日(金)午後2時～3時30分
場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)内
師吉松薫子
0歳児(第1子)とその保護者定25組(申込順)費無料
申込・同電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■講演会「丸山眞男の今日的意義について」～丸山眞男生誕百年記念

二度の世界大戦、社会主義国家の成立、全体主義の席卷、植民地の独立、東西冷戦など、激動の中で丸山は何を考えたのか、その営みから学びます。

時11月1日(土)午後2時～4時
場西荻図書館
師東京大学名誉教授・平石直昭定40名(申込順)費無料
申込・同電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670へ
他共催=東京女子大学

こども伝統芸能おもしろ体験

～日本の芸・技・あそび～

昔から人々に愛されてきた日本の伝統芸能や暮らしの技を、子どもたちに身近に楽しんでもらうイベントです。

—問い合わせは、文化・交流課へ。

【日時】 11月29日(土)午前10時～午後4時
【場所】 座・高円寺(高円寺北2-1-2)
【対象】 幼児～小中学生とその保護者
【費用】 無料

見てみよう! 【定員】各240名(抽選)

往復ハガキで申し込み

①落語・江戸売り声



▲柳亭左楽



▲宮田章司

味わい深い落語で笑って、物売りの声で江戸の暮らしに思いをはせて。「粋」を伝える1時間です。

■午前10時30分 内出演 = 柳亭左楽(落語)、宮田章司(江戸売り声)

②はじめての歌舞伎



化粧で変身していく役者が、町娘「手習子」を演じるまでを、わかりやすい解説付きで鑑賞します(1時間15分)。

■午後2時 内出演 = NPO法人日本伝統芸能振興会

【申し込み】

往復ハガキに①②の希望、座席数(2歳以下は保護者の膝上)、鑑賞者全員の氏名(フリガナ)・年齢・学年、代表者の郵便番号・住所・電話番号を書いて、10月24日(必着)までに文化・交流課「こども伝統芸能」係へ

【その他】

- 抽選結果は11月中旬に送付予定
- 小学3年生以下は保護者同伴
- 各演目ごとに、代表者1人につき応募1通限り有効



やってみよう!

当日、直接会場へ

ふろしきで遊ぼう



▲よこやまいさお

布を結ぶだけで、買い物からアウトドア、非常時まで大活躍! 昔からの知恵を伝えるワークショップです。

■①午前11時45分②午後0時30分③1時15分④2時40分⑤3時25分(所要時間30分) ■よこやまいさお ■各回15名(先着順) ■ふろしき・バンダナがある方は持参

水引で作る正月飾り



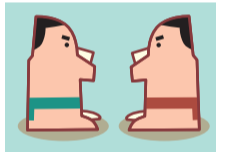
昔からお祝い飾りに用いられてきた水引(こより状にした和紙を糊づけして彩色した素材)で正月リースを作りましょう。

■午前11時～午後3時30分(所要時間15分程度) ■全日本ギフト用品協会 ■150名(先着順)

昔あそびコーナー

子どもにとっては新しく、大人には懐かしい昔あそびで、みんなで童心にかえって遊みましょう!

■午前10時～午後4時



10月24日(金) 25日(土)

阿佐谷ジャズストリート 2014

♪♪♪ けやき並木がジャズに染まる2日間 ♪♪♪

今年は20回目を記念して世界的ピアニストの山下洋輔、ジャズボーカルの女王マーサ三宅、「恋の季節」で有名な今陽子、「モンロー・ウォーク」の南佳孝などビッグなメンバーが出演します。また、昨年日本ジャズボーカル大賞を受賞した豊田チカやアカペラジャズのトライトーン、ピアノの貴公子ジェイコブ・コーラーなど素晴らしいプレイヤーが阿佐谷ジャズストリートならではのジャズをお届けします。



▲山下洋輔



▲今陽子



▲南佳孝

◇プレイベント

- ▷ジャズストリート写真展
■9月30日(火)～10月10日(金)
■場区役所2階区民ギャラリー
- ▷プレコンサート
■10月17日(金)正午場区役所中杉通り側入り口前 内出演 = 小田陽子、上保一恵ほか

◇パブリック会場共通パスポート券

2日券4500円(前売3800円)、1日券3000円(前売2800円)

◇チケット販売所

ローソンチケット、JTBレジャーチケット、新星堂阿佐ヶ谷店、区役所1階「コミュかるショップ」、区内ファミリーマートほか

◇当日のボランティア募集(1日でも結構です)

希望者は、10月10日までにファクスまたは同実行委員会ホームページから申し込み。

なみじかない、杉並!

阿佐谷ジャズストリート 実行委員会 ☎5305-5075 FAX5305-5074 http://www.asagayajazzst.com/



SUGINAMI CITY & Japan Phil. SINCE 1994

杉並区・日本フィル 友好提携20周年

第6回

日本フィル 杉並公会堂シリーズ2014-15

■27年3月15日

(日)午後3時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演 = アレクサンドル・ラザレフ(日本フィル首席指揮者)、日



◎三浦興一

▲アレクサンドル・ラザレフ

本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目 = チャイコフスキー「バレエ音楽「眠りの森の美女」(ラザレフ版)、ムソルグスキー(ラヴェル編) / 組曲「展覧会の絵」 小学生以上の方 費S席5000円ほか 申込・内チケット発売日 = 10月11日(出)午前10時▷販売窓口 = 杉並公会堂 ☎5347-4450 (午前10時～午後7時(臨時休館日を除く)) ①チケット発売初日は、電話予約のみの受け付け②託児あり(電話で、マザーズ ☎0120-788-222 (平日午前10時～正午、午後1時～5時)へ(事前申込制。有料))

(発行日) 毎月1日、11日、21日

