

# 9ぎなみ



図書館システム入れ替えによる  
休館等のお知らせ ..... 3

こころの健康づくり  
精神疾患の理解のために ..... 5

9月20日～26日は  
動物愛護週間です ..... 5

杉並区区制施行80周年記念記事  
杉並の産業とその広がり① .....12

80年の歩み  
つなげよう、未来へ

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/

## 敬老のお祝い行事を行います

区では「いきいき元気に生涯現役」を目指し、さまざまな事業を行っています。また、敬老の日を中心に、高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）やゆうゆう館などでお祝いの行事を行います。ぜひ、おでかけください。——問い合わせは、各担当へ。

### 9月17日 敬老の日は高井戸でお楽しみください

温水プール、浴場、映画、カフェでお待ちしています。

☎9月17日(祝)高齢者活動支援センター、高井戸地域区民センター、温水プール（高井戸東3-7-5）☎区内在住で60歳以上の方(車)当日、直接会場へ。利用の際は「高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証」を提示してください。初めて利用する方は、氏名・住所・年齢が確認できる書類（健康保険証、運転免許証など）を受付で提示してください。その場で利用証を作成します

#### ① 温水プールでからだを動かそう

- 午前9時から先着100名に「携帯LEDライト」をプレゼント
- 午前11時～11時30分＝ワンポイントレッスン（先着順に個人レッスン）  
費「利用証」をお持ちの方は1時間130円（お得なプリペイドカードもあります）

#### ② お風呂でリラックス ～ペパーミント湯ですっきりさわやか

- 正午から先着100名に「焼き菓子」をプレゼント  
☎正午～午後4時に入場＝200円、午後4時～6時30分に入場＝450円

#### ③ なつかしの時間を思い出そう ～「男はつらいよシリーズ第9作 柴又慕情（マドンナ吉永小百合）」上映

☎午前11時30分（11時開場）☎2階多目的ホール☎80名（先着順）☎無料

#### ④ カフェでくつろぎ

- 午前9時～午後8時＝ソフトドリンク全品100円
- 午前11時～午後2時＝日替わりランチ400円（通常500円）

☎高齢者活動支援センター（区民センター総合受付）☎3331-7841



▲高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5）は高井戸地域区民センター、高井戸温水プールなどとの複合施設で、今年5月にリニューアルオープンしました

敬老お祝い行事は  
2面に続きます

## ご利用ください！ 高齢者活動支援センターの 入浴施設・マッサージ室

入浴施設、マッサージ室も一新され、高齢の方だけではなく、一般の方も利用できる施設となりました。また、利用時間も延長され、利用しやすくなりました。日頃の疲れを癒やしに、ぜひお越しください。

——問い合わせは、高齢者活動支援センター（区民センター総合受付）☎3331-7841へ。



▶ラベンダー風呂などを月1回行っています



▶完全予約制のため、ゆっくり入れます



▶月曜日は比較的、予約が取りやすくなっています

〈浴室〉	
対象	区内在住の方
利用時間	正午～午後7時（入場は6時30分まで） 第3月曜日は休館（敬老の日は開館）
利用料金（1回）	大人（60歳以上）午後4時までに入場の場合は200円※1。午後4時以降は450円 大人（12歳以上60歳未満）450円 中人（6歳以上12歳未満）180円※2 小人（6歳未満）80円※2

※1. 午後4時までに入場する60歳以上の方は200円。利用の際は、住所・年齢が確認できる書類（高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証、健康保険証、運転免許証など）を利用の都度提示してください。  
※2. 12歳未満の方は大人の同伴が必要です。

〈小浴室〉	
対象	区内在住で60歳以上の介助が必要な方※
利用時間	午前10時～午後4時 1回1時間30分（1日3枠） 第3月曜日は休館（敬老の日は開館）
利用方法	電話予約☎3331-7841の上、高齢者活動支援センター・ゆうゆう館利用証を提示してご利用ください
利用料金	1回200円（介助者は無料）

※介助者（大人）の同伴が必要です。

〈マッサージ室〉	
対象	区内在住で60歳以上の方（当日、空いている時は、60歳未満の方も利用可）
利用時間	午前9時30分～午後9時（予約は午後8時まで。第3月曜日は休館（敬老の日は開館））
利用方法	利用当日が希望する日と同じ曜日に電話予約☎3331-5204の上、センター総合受付にお越しください
施術内容	はり・マッサージ・はり＆マッサージの併用。施術時間は30分～80分。料金はお問い合わせください



1面の続き

# 敬老のお祝い行事



▲23年度杉並区敬老会 (今年度の敬老会の申し込みは終了しました)

## 24年度杉並区敬老会

敬老会の参加申し込みは、7月末で締め切りました。応募者多数のため抽選を行いました。結果は、8月下旬にハガキでお送りしました。当選の方は、お送りしたハガキ(入場整理券)を持参の上、記載された日時にご来場ください。日時の違う入場整理券では入場できませんのでご注意ください。

※両日とも午後1時からと午後3時30分からの回には、「伊東ゆかりさんと海老一染之助さん」の出演を予定していましたが、このうち、海老一染之助さんは体調不良で出演できなくなりしました。このため、海老一染之助さんの代わりに、江戸太神楽の丸一仙翁さんと朱仙さんが出演されます。ご了承ください。

時 9月4日(火)・5日(水)①午

### お祝いを進呈します

前10時～11時30分②午後1時～2時30分③午後3時30分～5時  
 杉並公会堂(上荻1-23-15)  
 高齢者施策課いきがい活動支援係

### ◇長寿祝い品

24年度に満100歳を迎える方(明治45年4月1日～大正2年3月31日生まれの方)と101歳以上の方(明治45年3月31日以前に生まれた方)に、誕生日にご自宅へお祝い品をお贈りします。

### ◇75歳・81歳祝い品

75歳の方(昭和11年9月20日～12年9月17日生まれ)と81歳の方(昭和5年9月20日～6年9月17日生まれ)に9月中にご自宅へお祝い品(カタログギフト)をお贈りします。

高齢者施策課いきがい活動支援係

## ゆうゆう館の敬老のお祝い行事

区内にお住いの高齢者はどなたでも参加できます。詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください。

館名	電話番号	日時・内容
阿佐谷	3391-8345	●10月31日(水)午後1時30分～4時=落語を楽しむ
阿佐谷北	3338-0436	●9月17日(祝)午前10時～午後2時=作品展・出前講座(消費者啓発事業)・演芸会
天沼	3391-8540	●9月17日(祝)午前10時～午後4時=発表会(踊り・民謡・カラオケなど)▷午後1時～2時=ミニ劇場(悪質商法から身を守ろう) ●9月17日(祝)～23日(日)午前9時～午後9時=作品展
井草	3390-9672	●9月23日(日)午前10時～正午=作品展・発表会
和泉	3323-5663	●9月22日(祝)～30日(日)午前9時～午後5時=作品展 ●9月29日(土)午前11時30分～午後3時=演奏会・手品
今川	5303-1501	●9月19日(水)午前10時～午後5時=作品展(水墨画・絵手紙など)、発表会(太極拳・尺八・詩吟など)
梅里堀ノ内	3313-4319	●9月15日(土)～30日(日)午前9時～午後9時=作品展(書道・手芸など) ●9月17日(祝)午前10時～午後3時=発表会・映画鑑賞
永福	3321-6632	●10月20日(土)午前9時～午後5時=発表会(大正琴・詩吟・気功・手芸)、地域交流
大宮堀ノ内	3317-9156	●9月2日(日)午後1時～4時=ゲーム大会(ダーツ・オセロ・輪投げ・麻雀) ●9月27日(木)午前10時30分～11時30分=併設保育園との交流会(音楽療法) ●10月2日(火)～8日(祝)午前10時～午後7時(8日は午後3時まで)=作品展(生花・手芸・書道・ペン習字)
大宮前	3334-9640	●9月17日(祝)～19日(水)午前9時～午後4時=作品展 ●9月18日(木)午後1時～4時=演芸会(南京玉すだねなど) ●9月28日(金)午前10時～11時=併設保育園との交流会(園児の歌・ダンス、高齢者のフラダンス・銭太鼓)
荻窪	3335-1716	●9月23日(日)午前10時～午後3時=作品展・発表会(踊り・合唱など)
荻窪東	3398-8738	●9月17日(祝)午後1時～4時=お楽しみ会(朗読・ニコニコ健康体操・踊り)
上荻窪	3395-1667	●10月30日(火)午前10時～午後2時=発表会(日本舞踊・太極拳など)、作品展(水墨画・絵手紙など)
上高井戸	3306-0441	●9月17日(祝)午前10時～午後3時30分=大演芸会(踊り・カラオケ・レクダンスなど)
久我山	3332-2011	●9月17日(祝)午前10時～午後3時30分=作品展・発表会・西宮中学校吹奏楽部演奏
高円寺北	3337-2266	●9月9日(日)正午～午後3時=六石門 空手演舞など

館名	電話番号	日時・内容
高円寺東	3315-1816	●9月29日(土)午前10時～午後3時=作品展・発表会・茶道お点前
高円寺南	5378-8179	●9月1日(土)～30日(日)午前9時～午後5時=作品展 ●9月15日(土)午前11時～午後1時=地域の方と防災訓練・防災食試食会 ●9月19日(水)午前11時～午後1時=併設保育園との交流会
四宮	3396-7692	●9月29日(土)午後0時30分～4時=作品展・催し(合唱・折り紙講座・パソコンコーナーなど)
下井草	3396-8882	●10月24日(水)～11月7日(水)午後1時～4時=展示会(水彩画・書道・生け花・俳句・絵手紙) ●10月31日(水)午後1時～4時=発表会(踊り・フラダンス・合唱・カラオケ・民謡・パソコンコーナー・傾聴)
下高井戸	3302-2161	●9月9日(日)～16日(日)午前9時～午後9時=作品展 ●9月16日(日)午前10時～午後3時=演芸会(マジック・カラオケ・バイオリン・ピアノ演奏)、競技大会(輪投げ・吹き矢)
善福寺	3394-8963	●9月30日(日)午前9時～午後1時=発表会(地域の方との交流会)、防災についての懇談会
高井戸西	3332-1076	●9月1日(土)～30日(日)午前9時～午後5時=作品展 ●9月8日(土)午前11時～午後1時=地域の方と防災訓練・防災食試食会、消費者センター出前講座(電話トラブル) ●9月19日(水)午後3時～4時30分=併設児童館との交流会
高井戸東	3304-9573	●10月29日(月)午後0時30分～4時=作品展、体験実演(パソコン・折り紙)、合唱・詩吟・傾聴
西荻北	3396-8871	●9月12日(水)～24日(月)午前9時～午後5時=作品展(書道・水彩画・折り紙・絵手紙) ●9月17日(祝)午後1時～3時30分=発表会(歌・ダンス)
西田	3391-8747	●9月15日(土)午後2時～8時=作品展(手芸・川柳・スケッチ・書道・絵手紙) ●9月17日(祝)午前9時～午後4時=作品展・発表会・交通安全教室
浜田山	3315-7815	●9月27日(木)午前11時30分～午後3時30分=発表会(踊り・合唱・カラオケ)、防災についての懇談会
方南	3324-1171	●9月29日(土)午後1時～3時30分=発表会・作品展(書道・墨絵)
堀ノ内松ノ木	3315-7760	●9月17日(祝)午前10時～午後4時=作品展・発表会
馬橋	3315-1249	●10月30日(火)午前10時～正午=子供たちと一緒に折り紙ワークショップ
桃井	3399-5025	●9月24日(月)～30日(日)午前9時～午後9時=作品展 ●9月30日(日)午前10時～午後1時=発表会
和田	3384-3751	●9月14日(金)～19日(水)午前9時～午後9時=書道作品展



## 杉並区と山梨県忍野村が「災害時相互援助に関する協定」を締結しました

区は、災害時の応急・復旧対策を円滑にするために、8月27日(月)、山梨県忍野村と「災害時相互援助に関する協定」を忍野村生涯学習センターで締結しました。——問い合わせは、防災課へ。

忍野村(山梨県南都留郡)は、富士北麓の標高およそ940mの高原に位置する豊かな自然に恵まれた村です。杉並区から車で約2時間という立地条件から、校外学習施設「富士学園」が昭和39年7月に開設され、区立小学校の移動教室や一般の方の宿泊など、多くの区民が忍野村に足を運んできました。



▲天野康則忍野村長、田中良杉並区長

これまで両自治体が培ってきた友好関係を土台として、8月27日(月)に区は忍野村と「災害時相互援助に関する協定」を締結し、災害時の応急対策や復旧対策に必要な物資等を速やかに援助する体制を整えました。

天野村長は、「災害はいつ起きるかわからず、50万都市の杉並区と協定を締結したことは、万が一に備え、大変心強く感じるとともに、この協定を契機に両自治体間の交流を深めていきたい。」と述べ、続いて田中区長が「東日本大震災の際は自治体間の支援が大変有効でさらに拡充が必要です。忍野村との協定は災害対策の拡充につながるとともに、これを契機に友好関係を発展させていきたい。」と挨拶しました。

## 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、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。

### ◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

☎環境課放射能対策担当

(測定日 8月27日)

単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定高さ	
		地上 1 cm	地上 1 m
桃井第五小学校(下井草4-22-4)	校庭(芝生)	0.06	0.05
久我山小学校(久我山5-18-7)	校庭	0.05	0.05
松ノ木中学校(松ノ木1-4-1)	校庭	0.05	0.04
高円寺東保育園(高円寺南1-28-4)	園庭	0.05	0.05
妙正寺公園(清水3-21-21)	砂場	0.05	0.04
塚山公園(下高井戸5-23-12)	砂場	0.05	0.05
荻窪南保育園(荻窪1-1-6)	砂場	0.07	0.05
松ノ木保育園(松ノ木2-33-6)	砂場	0.08	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。

### ◆区内3カ所(定点測定)

☎環境課放射能対策担当

単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定日	測定場所	測定高さ 1 m
杉並区役所(阿佐谷南1-15-1)	8月21日	区役所	0.07
	8月28日	青梅街道側	0.07
杉並保健所(荻窪5-20-1)	8月21日	保健所前	0.06
	8月28日	駐車場西側	0.06
衛生試験所(高井戸東3-20-3)	8月21日	試験所玄関前	0.08
	8月28日	駐車場	0.08

※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。

### ◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

8月24日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計584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。

# 図書館システム入れ替えによる全館休館とサービス変更のお知らせ

杉並区立図書館では、10月11日(木)から新しい図書館システムが稼働します。つきましては、全館を臨時休館し、システムの入替え作業を行います。皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

また、システムの入替えを機に、次のとおり利用登録に住所要件を設けるほか、リクエストサービスの提供範囲などについて、サービス内容を見直しましたので、併せてお知らせします。——問い合わせは、中央図書館☎3391-5754へ。

## 図書館システム入れ替えのため全館休館します

休館期間 = 9月28日(金)～10月10日(水)

杉並区立図書館は、コンピュータシステムの入れ替えおよび準備作業のため、区内全館を臨時休館します(和田図書サービスコーナー、高円寺駅前図書サービスコーナー、高井戸地域区民センター図書室、馬橋ふれあい図書室を含む)。

### ◇ご注意ください

- 休館中は、図書館ホームページも利用できません。
- 休館中の貸出期間や予約の取り置き期間は、休館期間の日数分延長します。
- 方南図書館に設置している「証明書自動交付機」は、休館中には使用できません。
- 今川図書館併設のゆうゆう今川館も休館となります。
- 高円寺駅前事務所、和田区民集会所は、通常どおり開所します。

## 新システム稼働日(10月11日(木))から図書館サービスを変更します

### ◇区民中心の図書館サービスに変わります

#### ●利用登録の住所要件

利用カードの登録に住所要件を設けます。次回更新時以降は、杉並区民の方、杉並区内在勤・在学者、隣接区市(※練馬区・中野区・渋谷区・世田谷区・三鷹市・武蔵野市)在住の方に限らせていただきます。それ以外の方は利用登録できません。なお、今回の変更により利用登録の対象外となる方については、現在登録している利用カードの有効期限までは、引き続き杉並

区内在勤・在学者、隣接区市(※と同じ)在住者と同様のサービスをご利用いただけます。

#### ●利用カードの有効期限

杉並区民の方については、区民の方の負担軽減を図るため、次回更新時から登録期間を5年間とします。なお、杉並区内在勤・在学者、隣接区市(※と同じ)在住者の方は、これまでどおり2年間です。

#### ●未所蔵図書のリクエスト

未所蔵図書のリクエストの受け付けは、杉並区民の方に限らせていただきます。それ以外の方は住所地の図書館をご利用ください。

(図書館サービスの住所要件)

	登録の可否	登録期間	館内閲覧	区内所蔵図書の予約	区内未所蔵図書のリクエスト
杉並区民の方	○	5年間	○	○	○
杉並区内在勤・在学の方	○	2年間	○	○	×
隣接区市在住の方	○	2年間	○	○	×
いずれでもない方	×	×	○	×	×

### ◇その他のサービス変更

#### ●図書の順番予約

予約時に設定した順番どおりに借りることができます。上・下巻ものやシリーズものを予約する際にご活用ください(これに伴い「セット予約」の受け付けは、8月末をもって終了しました)。

#### ●発行前の図書のリクエスト等について

発行前の図書については、リクエストすることができません。また、杉並区立図書館の資料収集基準から外れるものについては、今までどおりリクエストすることができません。



## ◆ 24年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ ◆

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

全ての健(検)診の対象年齢は、24年度(24年4月～25年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

◆区民健康診査◆ 健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込締切
①成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない区民の方(ハガキで申し込んでください)	【4月～9月生まれ】 9月30日まで (最終月は混み合うことが予想されますので、早めの受診をお勧めします)	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方に有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳(65歳以上の方は無料で実施) (肺炎や結核などを調べます) ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検査(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施)	最終締切 12月14日(金)(必着)
②特定健診 ※2	40～74歳の杉並区国民健康保険加入者			ハガキによる申し込みは必要ありません。
③後期高齢者健診 ※3	後期高齢者医療制度加入の区民の方	【10月～3月生まれ】 10月1日～25年1月31日 (受診券は9月末に発送)		

※1.成人等健診対象で21～23年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。  
 ※2.40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。  
 ※3.24年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◆がん検診◆ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない区民の方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込方法・締切など	最終締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上 指定医療機関実施 25年1月31日まで 杉並保健所3階実施 25年3月16日までの木・金・土曜日(祝日等を除く)		胃X線検査	1000円	ハガキで申し込んでください。	指定医療機関実施分 12月14日(金)
肺がん検診	35歳以上	25年1月31日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	1000円	締切日=毎週金曜日(必着)	12月14日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	23年度中に受診していない方(22年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました)	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	翌週水曜日に受診票を郵送します。	25年1月25日(金)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	25年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	検査を希望する方は、受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください(ハガキによる申し込みは必要ありません)。受診時に保険証をお持ちください。	
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳の男性		採血によるPSA検査	700円		

※4.次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性がある。  
 ※5.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。  
 ※6.次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸手術および、水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。  
 ※7.区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。区民健診予約の際、併せて医療機関(前立腺がん検査は杉並区内の医療機関のみ)にお申し込みください。ハガキによる申し込みは必要ありません。

### ◆申し込みから受診まで(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)

【ハガキ記載事項】(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

**手順1.**

申込先(杉並保健所健康推進課)にハガキを出して申し込みをします。※8

**手順2.**

受診票(券)と受診案内(実施医療機関一覧表)が届きます。

**手順3.**

希望する受診場所へ電話などで予約をします。

**手順4.**

健(検)診を受けます。 ※9

**手順5.**

受診医療機関などから健(検)診結果を受け取ります。

※8.ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(ハガキ申し込みが必要ない健(検)診があります)。  
 ※9.各健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人等の生活支援助付を受給している方は費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要で、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

◆成人歯科健康診査・眼科検診◆ 成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しますので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	12月28日まで	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)
成人歯科健診再評価調査	23年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)			昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します。
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～25年1月31日(受診券は9月末に発送)	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)

### がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診)のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りしています。年齢は前年度を迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数え方が違います。

検診名	対象年齢	生年月日	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成3年4月2日～4年4月1日	対象の方にはがん検診無料クーポン券などを5月末に郵送しました。ハガキによる申し込みは必要ありません。受診期間は25年2月28日までです。受診期間終了間際は大変混み合います。お早目の予約、受診をお勧めします。	①対象年齢で、区民健診の対象の方(杉並区国民健康保険加入) ▷がん検診無料クーポン券は、区民健診の受診券とあわせてお送りします。区民健診と同時に大腸がん検診を受診する際にご利用ください。 ②対象年齢で、区民健診の対象ではない方(社会保険加入など) ▷がん検診無料クーポン券を5月末に郵送しました。実施医療機関へ直接お申し込みください。受診時に保険証をお持ちください。 ※①②ともハガキによる申し込みは必要ありません。
	25歳	昭和61年4月2日～62年4月1日		
	30歳	昭和56年4月2日～57年4月1日		
	35歳	昭和51年4月2日～52年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)	40歳	昭和46年4月2日～47年4月1日		
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和41年4月2日～42年4月1日		
	50歳	昭和36年4月2日～37年4月1日		
	55歳	昭和31年4月2日～32年4月1日		
	60歳	昭和26年4月2日～27年4月1日		

※検査内容は上記の杉並区がん検診と同じ内容です。なお、4月20日以降に転入した方で前住所で受診できなかった方、加入保険の変更等でクーポン券が届いていない方は杉並保健所健康推進課へご連絡ください。

### 妊娠を望む方のための基礎講座

休日開催～カップルで参加しませんか～

☎9月15日(土)午後1時30分～3時30分 杉並保健所内・☎「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・佐々木幸子)、「骨盤の歪みを整えて、妊娠力アップ!」(整体師・鈴木美代子) 区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) ☎15名(申込順) ☎無料(申込)電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

### 不妊の悩みを持つ方同士でお話しませんか「りぼんの会」

☎9月7日(金)午後3時～4時30分 杉並保健所 区内在住・在勤の方 ☎10名(申込順) ☎無料(申込)電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

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。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

☎杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター



# こころの健康づくり

## 精神疾患の理解のために

精神疾患については、知っているようで知らなかったり、誤解されていることも多くあります。まずは正しく理解し、気になることがあれば早めに相談することが早期の回復につながります。——問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025または各保健センターへ。

**精神疾患とは？**…原因不明なものが多いのですが、脳の機能の障害が関係していることが徐々に解明されてきています。また、早期に適切な治療を受けることで回復が得られやすいといわれています。本人が病気を認識しづらい場合があり、周囲の方からの専門機関への相談も有効です。  
眠れない・気分が落ち込む・幻聴・極端に疑い深い・物忘れなどは、精神疾患によって起こることがあります。主な治療法には、薬物療法・精神療法・環境調整などがあります。

### ①統合失調症

思春期・青年期に発症しやすく、発症率は100~120人に1人といわれています。

症状は、初期に不眠やイライラ感、音に敏感になることがあります。不安、恐怖、周囲への不信感が強く、人柄が変わったように見えることもあります。被害妄想や幻覚・幻聴、混乱した思考とまとまりのない会話や行動、感情の不安定さなどがみられます。また、疲れやすく根気や集中力が続かない状態で、感情が乏しく意欲の低下、閉じこもりがちになるなどの症状も現れます。薬物療法などで改善し、再発予防のためには服薬が有効とされています。

### ②気分障害（躁うつ病、うつ病、躁病）

若い人から中年・老年期と発症の年齢層は幅広く、一生のうちうつ病になる確率は10%といわれています。

うつ状態では、毎日続く憂うつな気分、眠れない、食欲低下などがみられます。気力がなく疲れやすいなどの意欲の低下や思考力の低下が現れ、自分に価値がない・罪深いと感じて死にたくなったりもします。特

に、不眠が2週間以上続く場合は早めの相談をお勧めします。

躁状態では、気分が異常に高揚し開放的だったり怒りっぽくなったりします。睡眠の欲求が減少し、過剰に活動性が高まり、誇大的な考えや浪費・性的逸脱などのトラブルがみられます。多弁になり喋らずにはいられなくなったり、思いつきの行動が目立ってきたりもします。躁とうつの状態が交代でみられる人やうつ状態だけの人もいますが、躁状態だけという人は少ないといわれています。

いずれも、薬物療法などで改善しますが、再発予防に服薬や精神療法が有効といわれています。

### ③神経症・ストレス関連障害

強い不安と動悸や呼吸困難を感じるものが突然出現する「パニック障害」、対人恐怖が強く生活に支障をきたす「恐怖症」、何度も確認しないと気がすまないなどのこだわりが強い「強迫性障害」、犯罪被害などを契機とした「心的外傷後ストレス障害（PTSD）」などがあります。苦痛を少しでも軽減できるよう、早めの相談をお勧めします。

## お気軽にご相談ください

●医療機関 精神科、心療内科、かかりつけ医など。

●保健センター

- 荻 窪☎3391-0015
- 上井草☎3394-1212
- 高井戸☎3334-4304
- 和 泉☎3313-9331
- 高円寺☎3311-0116

各保健センターとも精神科医による精神保健相談（月2~3回予約制）を実施しています。

●その他の相談窓口

- 東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711（平日午前9時~午後5時）
- 東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028（午後5時~午後10時。受け付けは、午後9時30分まで）

### ④アルコールや薬物依存症

依存症の代表的なものは、アルコールや薬物などです。精神的・肉体的・社会的ダメージを受けても自分の意思だけではやめられず、さまざまな問題を引き起こし周囲も大きな影響を受けます。他に、ギャンブル依存（パチンコやスロットなど）、ショッピング依存などがあります。

本人が問題を認めないことも多いので、まずは周囲の方が相談しましょう。

### ⑤認知症

脳萎縮などの明らかな脳の障害のため、記憶力や判断力が低下するものです。ひどい物忘れ、外出先から自宅に戻れない、被害妄想や幻視、夜間の興奮などの症状を伴う場合もあります。

### ⑥その他

「摂食障害」、「不眠症」などのほかに「発達障害」のある人にも精神症状がみられることがあります。また、必ずしも病気とはいえませんが、思春期の家庭内暴力やひきこもり、長期の不登校も心の健康問題に含まれます。

## 9月20日~26日は動物愛護週間です

# マナーを守ってペットを飼いましょう

9月20日~26日の動物愛護週間は、私たち人間と同じように、命あるものである動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めるために、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき、設けられたものです。東京都では9月15日(土)・29日(土)の2日間に「動物愛護ふれあいフェスティバル」を開催する予定です。この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について、もう一度考えてみましょう。——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

### ●動物愛護ふれあいフェスティバル「見つめ直して、人と動物の絆」

#### ◇フェスティバル

☎9月15日(出)午前11時~午後4時 隅田公園(台東区)および隅田公園リバーサイドギャラリー(内)動物愛護セレモニー、パネル展示など(申込)当日、直接会場へ

#### ◇動物愛護シンポジウム「人と動物の絆について」

☎9月29日(出)午後1時~4時30分 東京国立博物館(台東区) ☎390名(申込順) (申込)電話で、9月28日正午までに日本動物福祉協会へ

——(いずれも)——

費無料 ☎日本動物福祉協会☎5740-8856または東京都福祉保健局健康安全部環境保健衛生課☎5320-4412

### 飼い主の皆さんへ

#### ◇終生飼養

一度飼い始めたら最後まで責任を持ちましょう。動物の遺棄(捨て猫など)は違法行為で、罰則規定もあります。

#### ◇災害に備えて

基本的なしつけと動物のための防災用品(3日分以上の餌と水など)を忘れずに用意しておきましょう。

### 犬の飼い主の皆さんへ

#### ◇リード(引き綱)について

散歩のときは、小型犬であっても必ずリードにつなぎ、犬を制御できるようにしてください。

#### ◇トイレの後始末

散歩前に済ますことが理想ですが、散歩に出かけるときはフンを始末する道具を必ず携帯し、家に持ち帰りきちんと処理しましょう。

また、尿もそのままにせず、水や消臭剤をかけるなどの心遣いをお願いします。

#### ◇鳴き声

無駄吠えをするような場合は室内へ入れる、散歩に連れて行く、カーテンなどで外からの刺激を遮断するなどストレスを和らげるよう努め、近隣の迷惑にならないようにしてください。

#### ◇登録と狂犬病予防注射

犬の飼い主は、狂犬病予防法で、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。また、鑑札・注射済票は、犬の首輪などに着けておきましょう。

### 猫の飼い主の皆さんへ

#### ◇屋内飼育

屋外は交通事故や感染症の危険など、猫にとって安全な場所ではありません。また、どこでも自由に入ることができるため、思わぬ所で近隣に迷惑をかけている場合があります。猫は屋内で飼育するようにしてください。

#### ◇不妊・去勢手術を

不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

#### ◇飼い主のいない猫

「飼い主のいない猫」とは、特定の飼い主がいない野良猫のことです。もともとは無責任な人間が捨てた猫や、それらが繁殖して増えたものですが、かわいそうだと餌を与えるだけでは、同じような境遇の猫を増やすだけです。まず、新しい飼い主を探すなどしてください。それでも飼い主が見つからない場合には、これ以上、このような猫を増やさないようにするという意識を持ち、近隣の方の理解を得るためにも、次のことを守りましょう。

①餌はできるだけ決めた時間に与える。また、自分の敷地ではない場合は、必ず土地の管理者の許可を得る。

②食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保つ。

③フン・尿の始末をする。

④不妊・去勢手術をする。

### 飼い主のいない猫を

### 増やさない活動支援事業

区では、飼い主のいない猫ゼロを目指して、飼い主のいない猫を適切に管理するグループの育成を目的としたモデル事業を行っています。

この事業は、「飼い主のいない猫・杉並ルール」を守って活動するグループが管理している猫の不妊・去勢手術の費用を、獣医師会の協力を得て、区が負担する事業です。今年度2回目の申請を受け付けます。

◇対象=飼い主のいない猫を適正管理しているグループ▷手術承認予定頭数=50匹(オス25匹・メス25匹)(申込)申請書(杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月11日~10月10日(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送または持参(同課)①申請書は3種類あり、希望者へは郵送します②審査会で承認・不承認を決定後、通知します

### 杉並どうぶつ相談員制度

区では、20年度から「杉並どうぶつ相談員」(杉並区動物適正飼養普及員)の制度を設けました。

この相談員は、動物の飼い方や、飼う上でのマナーの向上に関する普及啓発活動を行う区民ボランティアで、地域の身近な相談員として、区と協働していただいています。

区は、今後も、人も動物も住みよい地域になるよう努めていきますので、皆様のご理解とご協力をお願いします。



# 区からの お知らせ

## 年金

### 国民年金の高齢任意加入 制度のご利用を

老齢基礎年金の受給には、保険料納付や免除・猶予承認期間、厚生年金・共済組合の加入期間などが25年以上必要です(老齢基礎年金は、20〜60歳の40年間保険料を納めることで、満額の年金を受け取ることが出来ます)。

### 不登校・中退者のための 進路相談会

不登校や学校中退のお子さんを持つ家族を対象にした相談会です。

時 9月30日(日)午後1時〜4時  
場 セシオン杉並(梅里1-22-32)

①母親による体験談②高校やサポート校(15校程度)の担当者との相談会ほか③心理カウンセラーによる無料相談④不登校・学校中退の子を持つ家族

定 100名程度 費 無料 申 ①当日、直接会場へ③電話で、松村 090-9802-9328  
④社会教育センター 03-3317-6621

また、昭和40年4月1日以前生まれで65歳の時に受給権のない方は、受給資格を満たすまで(70歳になる前月までが限度)特例で任意加入できます。

●申し込み年金手帳、金融機関の通帳と届出印を持参して、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)へ(保険料の納付は原則として口座振替になります)。

## 子育て・教育

### 学校希望申請書を 発送しました

来春、小中学校に入学する方を対象にした学校希望申請書を8月31日(金)に発送しました。学校希望制度は、小中学校と

もに学区の学校に隣接する学校への入学を希望できる制度です。隣接校への入学を希望する方は、学校公開などで実際に学校を見学した上で申請してください。

申 申請書を、10月1日(必着)までに学務課学事係(区役所東棟6階)へ郵送または持参 関 係

## 健康

### 子宮頸がん予防ワクチンの 接種はお済みですか

区は、子宮頸がん予防ワクチン接種の助成を、中学1年生〜高校2年生(高校2年生は、24年3月31日までに1回以上接種を受けた方に限る)の女子に行っています。助成の期限は25年3月31日接種分までです。このワクチンは、6カ月間にわたって3回接種する必要がありますので、金額助成を受けるために

は、9月末までに第1回の接種をお願いします。体調や学校行事などを考えて早めに接種の計画を立ててください。

## 税金

### 住民税(特別区民税・都民 税)夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

時 9月20日(木)午後5時15分〜8時30分 関 納税課 03-307-0634

## 施設情報

### 西荻地域区民センター ピアノ室の利用中止

西荻地域区民センター(桃井4-3-2)のピアノ室は、12月13日(木)〜15日(土)の間、ピアノ修理のため利用できません。

## 募集します

### 区委託法人の 産前・産後支援ヘルパー

区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している事業所で活動する方を募集します。

関 育児・家事の援助と相談(食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除や整理整頓・もく浴の補助・買い物・兄弟の世話など) 関 ①ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者(事業所により異なります) ②乳幼児の養育の経験がある方(区の実施する研修を受講していただきます。無資格ではお受けできない事業

事業所	所在地	連絡先
たすけあいワーカーズ さざんか	荻窪5-18-11-401	☎5347-1234 FAX5347-1180
八成ヘルパーステーション 和	井草2-27-13	☎5303-5775 FAX5303-5776
友愛ヘルプ	松ノ木3-16-12 鎗田ビル	☎5377-4703 FAX5377-4701

(産前・産後支援ヘルパー委託法人)

所もありません) 申・関 電話で、各委託法人(右表参照)へ(他勤務条件などの詳細は、各委託法人へお問い合わせください)

ファミリーサポートセンター協力会員  
関 保育施設・学校施設への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協力会員の自宅)など▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円)

## 採用情報

### ケア24下井草常勤職員

関 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時の間で実働8時

## その他

### 9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。  
時 9月15日(土)午後1時〜4時  
場 区政相談課(区役所東棟1階)  
関 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定 6名(申込順。1人30分) 費 無料 申 9月10日〜14日の午前8時30分〜午後5時に、専門相談予約専用電話 03-307-0617 または区政相

### 都営交通無料乗車券の更新

平成24年9月30日期限の都営交通(都電都バス・都営地下鉄)の無料乗車券をお持ちの方は、更新手続きが必要です。9月30日期限の乗車券と手帳・証書な

**粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ**

- ◇ホームページ(24時間受付)  
http://sodai.tokyokankyo.or.jp/
- ◇電話 ☎03-5296-5300  
(毎日午前8時〜午後7時(年末年始を除く))
- ◇ファクス FAX03-5296-7001(24時間受付)

関 杉並清掃事務所 ☎3392-7281 / 杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571 / 杉並清掃事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771

**京都府南部豪雨災害に伴う義援金にご協力をお願いします**

◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

【受付期間】9月28日(金)まで  
【入金方法】  
●銀行振込 = 「京都銀行 本店 普通預金5098660 日本赤十字社 京都府支部 支部長 山田啓二」(備考欄に「京都府南部豪雨災害」と明記)▷受領証の発行を希望する方は、電話で京都府支部 ☎075-541-9326へ  
●郵便振替 = 「00950-3-1258 日赤京都府支部 京都府南部豪雨災害義援金」▷郵便窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、その旨を通信欄に記入

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】9月28日(金)まで 【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

関 保健福祉部管理課地域福祉係

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会  
①相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が②年金・社会保険の相談を社会保険労務士が③国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

時 9月14日(金)午後1時〜4時  
場 区役所1階ロビー(行政相談課) 関 区政相談課(東棟1階) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-5671537 または区政相談課(関係資料がある場合は持参してください)

### 戦傷病者等の妻の皆さんへ

「戦傷病者等の妻に対する特別給付金」が支給されています。  
関 ①平成15年4月2日〜23年4月1日に新たに戦傷病者等の妻になった方 ②平成15年4月1日〜18年9月30日に一般のけがや病気で死亡(平病死)した戦傷病者等の妻の方 関 区保健福祉部管理課地域福祉係または東京都福祉保健局生活福祉部 ☎5320-4077

どの確認書類を持参して、9月3日から左記問い合わせ先で手続きをしてください。  
関 身体障害者手帳・愛の手帳・戦傷病者手帳を持つ方、原爆被爆者(シルバークラスを受けている方は除く) 関 福祉事務所(荻窪) ☎5315-1333 9月19日04 / 高円寺 ☎5306-2612 / 24 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎5306-2610 ☎3332-7221、障害者施策課障害福祉係(区役所東棟1階)





# 杉並区区制施行80周年記念

## パネル展

### 「すぎなみのあゆみと人々の暮らし」



昭和7年10月1日  
杉並区誕生

杉並区の誕生から80年を写真や広報紙を通じて振り返ります。  
時 9月5日(水)～11日(火)午前9時～午後5時(土・日曜日を除く) 場 区役所1階ロビー 費 無料 申込 当日、直接会場へ 関 広報課 他 各日先着50名の方にオリジナルポストカードを差し上げます

## ギャラリー展

### 「音楽とあそぶネコたち」～雨田光弘原画の世界



作品「ベンチのネコ」

楽器を弾くネコや動物たちの絵で知られるチェリストで画家の雨田光弘さんの夢いっぱいの世界。日本フィルハーモニー交響楽団のカレンダー原画をはじめ、杉並区区制施行80周年記念として描きおろされた新作など代表作45点を特別公開します。  
時 9月25日(火)～10月12日(金)午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで(日曜日・祝日を除く)) 場 区役所2階区民ギャラリー  
◇ミニ・コンサート&トーク  
時 9月29日(土)正午～午後1時 場 区役所1階ロビー 内 出演=雨田光弘(チェロ)、久保公二(ギター) 定 100名(先着順)  
— (いずれも) —  
費 無料 申込 当日、直接会場へ 関 文化・交流課

## 働く未来を考える



### 「就業構造基本調査」にご協力ください



10月1日現在で、就業構造基本調査を実施します。この調査は、国民の普通の就業・不就業の状態を詳細に把握することで、雇用政策を始め経済政策などに必要な基礎資料を得ることを目的としています。都知事が発行した調査員証を携帯している調査員が、9月上旬から調査の対象となるお宅に伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、調査票へのご記入をお願いします。  
関 区民生活部管理課統計係

## 「東京外かく環状道路」オープンハウスが開催されます

東京外かく環状道路(関越道～東名高速間)は、平成21年5月に高速自動車国道の新設に関する整備計画が決定され、国が事業を進めているところですが、区内では、善福寺1～4丁目・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に地下トンネル方式で計画されています。  
本年3月より東名ジャンクション(仮称)での準備工事が実施されており、4月には高速道路会社が国土交通大臣の事業許可を受け、国土交通省とともに事業主体となりました。  
これら最近の状況や外環の事業概要等について、パネルや模型などを用いて、ご来場の方に対して個別に情報提供・ご説明などをさせていただくオープンハウスが開催されます。  
時 9月19日(水)午後4時～8時 場 松庵小学校(松庵2-23-24) 申込 当日、直接会場へ 関 東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491 または、区都市計画課 他 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

## 杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内・定 下表のとおり(1103・5107・5105は11月23日を除く) 関 全回参加できる方。3名以下の場合は中止することがあります(「リクエスト」の講座は、1名から実施。1007・1108・3009・5107はデジカメとUSBケーブルを持参できる方) 費 各8900円。1111・1117・3168・3111・5111は各6700円。少人数サロンしみずの講座は下表のとおり(申込)ハガキ(11面

記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、10月分は9月14日、11月分は10月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ 関 同分室 ☎3394-2253 他 自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間1980円で受け付けています

●清水教室 (清水3-22-4-2階) 定各7名(抽選)				
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間	
1003	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	10月2日～23日 毎週(火)の午前	
1007	趣味	初めてのデジカメ(7・V・XP)	10月2日～23日 毎週(火)の午後	
1023	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	10月3日～24日 毎週(水)の午前	
1015	中級	ワード中級(7・V)	10月3日～24日 毎週(水)の午後	
1001	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月4日～25日 毎週(木)の午前	
1006	初級	エクセル初級(7・V)	10月4日～25日 毎週(木)の午後	
1016	中級	エクセル中級(7・V)	10月5日～26日 毎週(金)の午前	
1002	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	10月5日～26日 毎週(金)の午後	
1013	初級	インターネット初級(7・V)	10月15日～11月5日 毎週(月)の午前	
1005	初級	ワード初級(7・V)	10月15日～11月5日 毎週(月)の午後	
1105	初級	ワード初級(7・V)	10月30日～11月20日 毎週(火)の午前	
1108	趣味	写真の修整・加工(フリーソフト、7・V・XP)	10月30日～11月20日 毎週(火)の午後	
1113	初級	インターネット初級(7・V)	10月31日～11月21日 毎週(水)の午前	
1101	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月31日～11月21日 毎週(水)の午後	
1102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	11月1日～22日 毎週(木)の午前	
1116	中級	エクセル中級(7・V)	11月1日～22日 毎週(木)の午後	
1111	趣味	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V)	11月2日～16日 毎週(金)の午前	
1103	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	11月2日～30日 毎週(金)の午後	
1117	趣味	筆ぐるめで作る年賀状(7・V・XP)	11月12日～26日 毎週(月)の午前	
1115	中級	ワード中級(7・V)	11月12日～12月3日 毎週(月)の午後	
●少人数サロンしみず (清水3-22-4-2階) 定各3名(抽選)				
7071	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください 費1980円～1万5840円	10月1日(月)～4日(木)の午後	
7072			10月5日(金)～11日(木)の午後	
7073			10月12日(金)～17日(水)の午後	
7004	入門	短期マスター(一気に習得インターネットまで)(7・V) 費8900円～2万6700円	10月1日(月)～17日(水)の午前(12回)	
7171	リクエスト	フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください 費1980円～1万5840円	11月1日(水)～6日(火)の午前	
7172			11月7日(水)～12日(火)の午前	
7173			11月13日(水)～16日(金)の午前	
7117	趣味	筆ぐるめで作る年賀状(7・V・XP) 費6700円	11月1日(水)～5日(日)の午後	
7143			住所録を作ろう(7・V) 費4500円	11月6日(水)～7日(木)の午後
7174			住所録を作ろう(7・V) 費4500円	11月8日(金)～9日(土)の午後
7137			筆ぐるめで作る年賀状(7・V・XP) 費6700円	11月12日(月)～14日(水)の午後

●阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) 定各10名(抽選)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
3006	初級	エクセル初級(7・V)	9月30日～10月21日 毎週(日)の午前
3003	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	9月30日～10月21日 毎週(日)の午後
3062	中級	使いこなすエクセル(エクセル中級、XP)	10月2日～23日 毎週(火)の夜間
3061	中級	使いこなすワード(ワード中級、XP)	10月3日～24日 毎週(水)の夜間
3009	趣味	デジカメ活用(写真の取り込み、修整、ムービー作成、7・V)	10月5日～26日 毎週(金)の夜間
3005	初級	ワード初級(7・V)	10月6日～27日 毎週(土)の午前
3002	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	10月6日～27日 毎週(土)の午後
3116	中級	エクセル中級(7・V)	10月28日～11月18日 毎週(日)の午前
3105	初級	ワード初級(7・V)	10月28日～11月18日 毎週(日)の午後
3168	趣味	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、XP)	11月6日～20日 毎週(火)の夜間
3156	初級	楽しい表計算(エクセル初級、XP)	10月31日～11月21日 毎週(水)の夜間
3111	趣味	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V)	11月2日～16日 毎週(金)の夜間
3115	中級	ワード中級(7・V)	11月3日～24日 毎週(土)の午前
3103	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	11月3日～24日 毎週(土)の午後
●方南教室 (方南1-3-4-2階) 定各5名(抽選)			
5016	中級	エクセル中級(7・V)	10月5日～26日 毎週(金)の午前
5003	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	10月5日～26日 毎週(金)の午後
5015	中級	ワード中級(7・V)	10月15日～11月5日 毎週(月)の午前
5001	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	10月15日～11月5日 毎週(月)の午後
5107	趣味	初めてのデジカメ(7・V・XP)	11月2日～30日 毎週(金)の午前
5105	初級	ワード初級(7・V)	11月2日～30日 毎週(金)の午後
5111	趣味	パソコンで年賀状を作ろう(ワード、7・V)	11月12日～26日 毎週(月)の午前
5102	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	11月12日～12月3日 毎週(月)の午後

※1. Windows 7 またはWindows Vistaを使用する場合は(7・V)、Windows 7、Windows VistaまたはWindows XPを使用する場合は(7・V・XP)、Windows XPを使用する場合は(XP)、と表記しています。  
2. Windows 7は、Microsoft Office「2010」を、Windows Vistaは、「2007」を、Windows XPは、「2003」を使用します。  
3. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分



# 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

**★杉並混声合唱団 定期演奏会**  
9月15日(土)午後4時～6時 杉並公会堂  
出演=小林光雄(指揮)ほか 曲目=混声合唱曲「海鳥の詩」ほか 区内在住・在勤・在学の方 1300名(申込順) 費2000円(申込)・電話で、杉並混声合唱団・渡邊 ☎090-2911-7375へ

**★バッハ「マタイ受難曲」(日本語字幕付き)**  
11月25日(日)午後2時30分 杉並公会堂  
出演=W・ツィルヒャー(客演指揮)、杉並オラトリオ合唱団、西田小学校合唱教室ほか 費5000円(申込)電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450ほか 杉並オラトリオ合唱団事務局 ☎3392-6680

**★コール・フロイント定期演奏会** 9月22日(祝)午後6時～8時 杉並公会堂  
出演=下田正幸、塚田真夫(指揮)、八谷恵子(ピアノ) 曲目=混声合唱曲「それは待っている!」ほか 定1190名(先着順) 費1000円(申込)当日、直接会場へ 関 ☎090-8854-2539

**★城西病院ホスピタリティコンサート～音楽で結ばれた絆** 9月21日(金)午後7時～9時 城西病院(上荻2丁目) 出演=山本絵理(ピアノ)、遠藤百合(バイオリン) 曲目=ロベルト・シューマン「花の曲」ほか 定70名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 関 ☎3390-4166

**★杉並ぞうれっしゃ合唱団 ㊤ありがとうコンサート～平和と愛と子どもたち** 9月9日(日)午後2時 杉並セシオン 杉並ゲスト=アカペラカルテット「X u X u しゅしゅ」、合唱構成「ぞうれっしゃがやってきた」ほか 区内在住・在勤・在学の方 定500名(申込順。全席自由) 費1000円、3歳～高校生500円(子育て応援券利用可。当日券は100円増し) (申込)・電話またはファクス(11面記入例参照)に学校名も書いて、9月8日までに同団体・服部 ☎・FAX5373-0906へ

**★おやこであそぼ!ぶちまつの会** 9月10日～25年3月4日の月曜日(月1回)、午前10時30分～午後0時30分 西荻地域区民センター 1F イメージあそびや親子ピクニック(体操)など 千葉知江子、田中美緒 1～3歳児の親子 定15組30名(申込順) 費1組1回1000円(申込)Eメール(11面記入例参照)に子供の氏名・年齢も書いて、子ども文化NPO M・A・T ☎m3a7t@sho re.ocn.ne.jpへ 関 ☎3397-5152

**★元気になる!親子でボディパーカッション** 10月27日～25年3月2日の土曜日、午前11時15分～午後0時15分 浜田山会館 楽器や楽譜を使用せず、身体を使ってリズムを表現し、参加者全員で音楽を作り上げる 区内在住で4歳～小学生とその保護者(小学生は子供だけの参加も可) 定40名(申込順) 費1人6000円。1回参加1500円(申込)Eメールに参加者全員の住所・氏名・電話番号・年齢・メールアドレスを書いて、9月25日までにミュージックラボ・ぴゅあ ☎musiclab-pure@lagoon.ocn.ne.jpへ 関 野村 ☎6304-8144

**★杉並区医師会芸術祭** 9月21日(金)～25日(火)午前10時～午後5時 杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目) 区内の医師による絵画・写真・書道・工芸などの展示 費無料(申込)当日、直接会場へ 関 同実行委員会 ☎3392-4114

**★楽しく学ぶ・楽しく遊ぶ ハート&ハンド イベント～福祉を学習しよう、楽しく遊ぼう** 9月22日(祝)午前10時～午後3時

浴風会コミュニティホール ①「杉並区肢体不自由児者地域支援団」・「杉並父母の会活動ネットワーク」を中心に杉並区の障害者福祉について学ぶ ②肢体不自由児者はボランティアや介助者とハンドアーチェリーやゲームなど楽しみながらコミュニケーションの取り方を学ぶ ③参加者全員で昼食を食べ親睦を深める 区内の肢体不自由児者とその家族 定100名(申込順) 費300円(障害者とボランティアは無料) (申込)・電話またはファクス(11面記入例参照)で、杉並区肢体不自由児者父母の会会長・杉原 ☎・FAX3339-3276へ

**★ボーイスカウト一日体験** 9月9日(日) 受付時間=午前9時30分～正午 桃井幼稚園(清水2丁目) 内ゲームと野外料理で、ボーイスカウト活動を体験 費無料(申込)当日、直接会場へ 関 ボーイスカウト杉並第3団・太田 ☎3398-7418(午後7時以降)

**★東久留米の南沢湧水群の水辺と野草園を訪ねて** 9月26日(水)午前10時～午後3時 集合場所=西武池袋線東久留米駅改札口前 主な行程=東久留米駅→竹林公園→落合川→南沢水辺公園→南沢湧水地→野草園→下谷橋→黒目川沿い→神山大橋→東久留米駅 山室京子ほか 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費300円(保険料・資料代) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月10日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)へ 関 事務局・井上 ☎3333-5081

## 講演・講座

**★「中瀬ひがした親の会」五周年記念講演** 9月23日(日)午後1時30分～4時 産業商工会館 発達障害のある子供たちが、将来就労して社会へ出て充実した人生を送るためには、今どんな力を育んでいけばよいのかをお話しします 日本自閉症協会会長・山崎晃資 発達障害者の家族・支援者・学校教職員など 定150名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照)で、9月16日までに同会・鳥居 ☎3391-7246へ 関 山中 ☎5310-3940

**★東京の緑を守ろうプロジェクト**  
東京都、セブン-イレブン記念財団、東京の緑を守る将来会議は共同事業で「東京の緑を守ろうプロジェクト」に取り組んでいます。

**①シンポジウム「みどりのまちづくり in Tokyo 2012」** 9月17日(祝)午後1時～4時 都庁都議会議事堂1階都民ホール 内 江東区での取り組みを事例に、市民・行政・企業の連携によるみどりづくりについての討論 定250名(申込順) 費無料(申込)・電話で、9月10日までに東京の緑を守る将来会議(事務局NPObirth) ☎042-467-6306へ

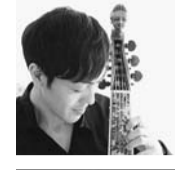
**②「東京の緑を守ろうプロジェクト助成」希望団体の募集** 区内において緑を守り育てる市民団体の活動費を単年または2年間助成(申込)応募要項を参照の上必要書類を、10月1日～12月10日(消印有効)にセブン-イレブン記念財団「東京の緑を守ろうプロジェクト助成」担当(〒102-8455千代田区二番町8-8)へ郵送。応募要項はセブン-イレブン記念財団のホームページから取り出せるほか、同財団へ電話・ファクスで請求 関 セブン-イレブン記念財団 ☎6238-3872 FAX3261-2513 ☎http://www.7midori.org/

**★杉並区交流協会**  
①杉並区ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と“ともだち”だったら 9月15日(土)、10月20日(土)午後2時～5時 関 あんさんぶる荻窪 区内に関するテーマについて参加者の皆さんと一緒に話し合います 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費300円  
②特別企画 ドイツ語講座(入門) 9月26日～11月28日の毎週水曜日、午後2時30分～4時30分(計10回) 杉並区交流協会 定10名(申込順) 費1万1500円、学生1万1000円(別途テキスト代) 関 講座はドイ

# 杉並公会堂の催し

【場所・チケット販売窓口】  
杉並公会堂 ☎5347-4450

**★ミュージック・ランチ～フランス・パロックの雅(みやび)**  
9月19日(水)午前10時30分 出演=西谷尚己(ヴィオラ・ダ・ガンバ。右上写真)、大塚直哉(ピアノ。右下写真) 曲目=クーラン「クラヴサン奏法」からプレリュードほか 関 小学生以上の方 定1000円(全席指定) 関 ピティナ ☎3944-1583



**★村治佳織&村治奏一 ギターデュオ**  
第一線で活躍するソリスト二人が、姉弟で聴かせるとギターのデュオの決定版。  
9月25日(日)午後7時 出演=ソル「ファンタジー」、ラヴェル「亡き王女のためのパヴァーヌ」ほか 関 小学生以上の方 定S席4500円、A席3500円 関 チケット発売日=9月15日(土) 杉並公会堂



ソ語と英語で行います  
—〈いずれも〉—  
(申込)電話またはEメール(11面記入例参照)に性別と学生の方は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎info@suginami-kouryu.orgへ 関 同協会

**★人権フォーラム in 2012 講演と映画の集い** 9月7日(金)午後1時～3時45分 都庁第一本庁舎5階大会議場 出演=車イスからの出発(たびだち)～絶望の淵から這い上がるための軌跡(バリアフリー啓発講師・鈴木ひとみ) 映画=「ジュノー」 定500名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 関 東京都総務局人権部人権施策推進課 ☎5388-2588 関 託児(事前申込制)、手話通訳、要約筆記あり

**★講演会「NPOも中小企業も、《マッチング》で生き残れ!」** 9月28日(金)午後6時30分～9時 産業商工会館 静岡岡県富士市産業支援センター f-Bizセンター長・小出宗昭(右写真) 定150名(申込順) 費無料(申込)電話またはEメール(11面記入例参照)に所属団体名も書いて、杉並NPO支援ネットワーク推進協議会 ☎6383-5151 ☎info@nami-shien.comへ 関 同協議会 ☎「東京都新しい公共支援事業」の助成を受けて運営しています



**★超初心者向け ①パソコン②デジカメ入門講習会** 10月9日(火)～11日(木)・16日(火)午後1時30分～4時30分(計4回) 高齢者活動支援センター ①超初心者向けパソコン入門(基本操作、簡単な文章の作成など) ②デジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへの取り込みなど) 関 I T スクエア杉並 区内在住で55歳以上の方 定各10名(抽選) 費各7000円(テキスト代含む) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、9月22日(必着)までに I T スクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 関 同団体 ☎090-4722-2574 関 講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

**★東京女子大学杉並区内大学公開講座「それは、いかにして起こりえたのか? 何が裁かれ、何が裁かれなかったのか?～ナチズムとニュルンベルク裁判」** 10月5日・12日・19日・26日、11月2日・16日/いずれも金曜日、午前10時55分～午後0時25分(計6回) 東京女子大学 関 芝健介 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定150名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月14日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)へ 関 同課 ☎5382-6470

**★歌人「与謝野晶子・鉄幹」講演会** 9月17日(祝)午前10時～正午 関 かどや小泉ふとん店内ゆかりサロン(南荻窪1丁目) 関 吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂、与謝野晶子倶楽部サロン・平出汎 定40名(申込順) 費500円(申込)・電話で、小泉 ☎3333-6778へ

**その他**  
★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 9月7日(金)=JR阿佐ヶ

谷駅ビル「ダイヤ街」1階 24日(月)=高円寺北庚申通り商店街「庚申文化会館」2階/いずれも午後1時～4時(申込)当日、直接会場へ 関 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

**★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売** 9月24日(月)～26日(水)午前11時～午後4時 関 リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 関 販売価格=6500円～(申込)当日、直接会場へ(先着順) 関 同作業所 ☎3327-2287

**★税理士による無料相談会** 9月11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) 関 税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談(申込)・電話で、前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028へ 関 相談は申込順で1人40分まで

**★全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」**  
高齢者や障害者をめぐるさまざまな人権問題の解決を図るための取り組みを強化するため、全国一斉の強化週間を実施します。  
関 相談専用電話=あんしん相談 ☎0570-003-110(人権擁護委員・法務局職員が応じます) 関 相談時間=9月10日(月)～16日(日)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時) 費無料 関 東京法務局人権擁護部 ☎5213-1234

**★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のご自宅で、家事・外出の付き添いなど介護の援助 関 謝礼=1時間800円(家事)、1時間1000円(介護) 関 心身ともに健康な18～69歳の方(申込)・電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131へ 関 福祉会員登録後、9月11日(火)の研修会に参加していただきます

**★杉並区歯科保健医療センター歯科衛生士募集** 障害者歯科診療や訪問歯科診療等の地域歯科保健医療(区職員の募集ではありません) 関 勤務場所=杉並区歯科保健医療センター 関 募集職種=歯科衛生士(非常勤)若干名 関 勤務開始=10月1日から 関 勤務時間=午前8時30分～午後5時15分(正午～午後1時は休憩) 関 勤務日=障害者歯科診療=火～土曜日/訪問歯科診療=火～土曜日のうち週1日以上 関 給与=年齢・経験により決定(申込)履歴書を、9月13日(必着)までに杉並区歯科医師会(〒166-0004阿佐谷南3-34-3)へ郵送 関 同歯科医師会 ☎3393-0391 関 9月中旬～下旬に書類選考合格者に面接を実施 関 応募書類は返却しません

**★身元不明相談所を開設しています** ① 9月30日(日)まで ② 9月14日(金)～24日(月)/いずれも午前9時～午後4時30分(土・日曜日、祝日も開設) 関 ①警視庁本部1階身元不明相談室(千代田区霞が関2丁目) ②警視庁浅草警察署観音前警備派出所(台東区浅草2丁目) ③巣鴨とげぬき地蔵尊高岩寺会館(豊島区巣鴨3丁目) (申込)当日、直接会場へ 関 警視庁刑事部鑑識課身元不明相談室 ☎3592-2440 関 各警察署でも相談に応じています





競技大会

●区民体育祭

◇フォークダンス

説明付きで誰でも楽しく踊れます。

●9月30日(日)午前10時～午後2時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 費無料(申込当日、直接会場へ(先着80名には軽食・ドリンク付き) 区フォークダンス連盟・野田 ☎3394-2300 動きやすい服装で、かかとが低い靴を持参してください

◇綱引き大会

●11月23日(祝)午前10時～午後4時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=一般の部=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む) / 1チーム6名+補欠2名▷ジュニアの部=小中学生 / 1チーム6名+補欠2名(体格差がある場合はチーム人数を考慮します) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方▷男子・ジュニア各10チーム、女子・男女混合各5チーム / いずれも抽選 費30円(保険料) 申込申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)・区体育施設で配布)を、9月28日(必着)までにスポーツ振興課事業係へ郵送または持参(関係)①6名に満たない場合はご相談ください②中学生は個人での参加もできます③代表者会議と抽選会を10月21日(日)午後1時から、第1回公式練習会を午後2時から馬橋小学校で、第2回公式練習会を11月11日(日)午後2時から阿佐ヶ谷中学校で行います

●第20回インドアカ・グラウンドシニア大会

●10月20日(土)午前9時～午後5時(区後援) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住で55歳以上の方(個人・チーム〈5名以上〉どちらでも可) 定100名(申込順) 費1名500円(当日) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)に性別も書いて、9月30日(必着)までに杉並区インドアカ協会事務局・武石記代子(〒167-0034桃井4-6-14)へ ☎武石 ☎3399-5879(午後6時～9時) 他車でのお来場はご遠慮ください

スポーツ教室

●高井戸温水プールの教室

①初心者水泳教室

●9月24日、10月1日・22日・29日、11月5日 / いずれも月曜日、午前10時～11時(計5回) 呼吸付きのクロール 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定10名(申込順) 費4000円

②幼児水泳スクール

●9月24日、10月1日・22日・29日、11月5日 / いずれも月曜日、午後3時30分～4時30分(計5回) 水慣れから水泳の基礎 区内在住で4～6歳の就学前のお子さん 定20名(申込順) 費6500円

③小学生水泳スクール(初級)

●9月24日、10月1日・22日・29日、11月5日 / いずれも月曜日、午後4時30分～5時30分(計5回) 水慣れから水泳の基礎 区内在住・在学の小学生 定20名(申込順) 費6500円

— (いずれも) —

●申込電話または直接、高井戸温水プール(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)へ。9月10日までに同プール窓口で入金手続きを完了させてください 同プール 他前面に名前を書いた水泳帽を持参してください

●荻窪体育館の教室

◇マタニティヨガⅡ

●9月29日～12月22日の毎週土曜日、午前10時～11時30分(11月3日を除く。計12回) 近藤ゆみ子 区内在住で、妊娠4カ月～出産直前の方 定18名(抽選) 費9000円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月12日(必着)までに同体育館へ 他2歳～就学前の託児あり(託児希望日の1週間前

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは9月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

までに申し込み。1回500円)

◇産後エクササイズⅡ

●9月29日～12月22日の毎週土曜日、午前11時30分～午後1時(11月3日を除く。計12回) 近藤ゆみ子 区内在住・在勤・在学の16歳以上で出産後1年以内の方 定20名(抽選) 費9000円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月12日(必着)までに同体育館へ 他①生後12カ月までの赤ちゃん連れでも参加できます②2歳～就学前の託児あり(託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円)

◇気軽にフィットネスⅡ(自由参加型)～オリエンタルビューティーストレッチ

忙しい方の心と身体をリフレッシュ。美しい身体を作るプログラムです。

●9月30日～12月16日の毎週日曜日、午後1時～2時30分(計12回) 小林啓子 区内在住・在勤・在学の方 定各日20名(申込順) 費各日500円 申込実施日の6日前の月曜日から電話で、同体育館へ 他定員に空きがある場合は当日参加もできます

◇現役プロスポーツ選手が教えるボディセルケア!

内臓機能を高め燃焼系の身体作りを目指します。骨格のゆがみを改善し自分自身で体調を整える方法を習得しましょう!

●10月4日～12月20日の毎週木曜日、午後7時～8時30分(計12回) 鈴木義道 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定30名(抽選) 費9000円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月15日(必着)までに同体育館へ 他2歳～就学前の託児あり(託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円)

◇転倒予防イスタイルⅡ

●10月5日～25年3月8日の金曜日、午後1時30分～2時30分(計20回) 松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定30名(抽選) 費1万円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月15日(必着)までに同体育館へ

— (いずれも) —

●荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●杉十小温水プールの教室～泳法別

泳法を基礎から学び、楽しみながらレベルアップを目指します。

①クロール・背泳 ⑥教室番号「1276」

●10月6日～11月24日の毎週土曜日、午後6時～7時(計8回)

②バタフライ・平泳 ⑥教室番号「1277」

●10月6日～11月24日の毎週土曜日、午後7時～8時(計8回)

— (いずれも) —

●杉十小温水プール 区内在住・在勤・在学の16歳以上で25m泳げる方 定各18名(抽選) 費各6000円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、9月14日(必着)までに杉十小温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ ☎同プール ☎3318-8763 他車でのお来場はご遠慮ください

●大宮前体育館の教室

◇楽しくイス体操教室Ⅱ①・②

イスを使ってダンベル、チューブ、ゴムニク(パラソール)などを使用した体操を行い、体力向上を目指します。

●10月2日～25年3月26日の毎週火曜日 ①午後1時30分～2時30分②午後2時40分～3時40分 / いずれも11月13日、25年2月5日・12日・19日を除く。計21回 松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね70歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各12名 費1回500円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月15日(必着)までに同体育館へ

◇体育がさらに楽しくなる! よしゅう・ふくしゅう教室①年長クラス②小学生クラス 走り方・跳び箱などみんなで楽しくチャレンジしよう。

●10月6日～25年3月16日の第1・3土曜日①午後1時～2時②午後2時～3時 /

80+ 区制施行80周年 東京ヴェルディ杉並区サンクスマッチ

①栃木SC戦に特別価格でご招待!

●10月21日(日)午後4時試合開始 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住・在勤・在学の方 費1000円。中高生・65歳以上の方300円。小学生無料(要チケット引換券) 申込チケット引換券を、財団ホームページからダウンロードまたは区体育施設(上井草スポーツセンターは除く)に直接取りに来てください 他(1)開場は午後2時で、ファンクラブ先行入場、2時30分一般開場となります(2)当日はチアリーディングチーム「ナミース」の発表会や杉並区スポーツ振興財団ブース、物産展なども行います



②選手と一緒に入場するエスコートキッズを募集します!

●10月21日(日)午後4時 味の素スタジアム 区内在住・在学の小学生 定11名(抽選) 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月1日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ

— (いずれも) —  
●杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表)

いずれも2月は日程変更あり。計12回 西イムスポーツアベニュー指導員 区内在住・在学の①年長児童②小学1～3年生 定各クラス40名(抽選) 費各クラス前・後期(各3カ月6000円)×2回 申込往復ハガキ(11面記入例参照)に学年も書いて、9月14日(必着)までに同体育館へ 他2月は西イムスポーツアベニューで水泳教室に参加します

— (いずれも) —  
●大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11 ☎3334-4618)

●中級者硬式テニス教室 ⑥教室番号「1354」

●10月13日～11月24日の毎週土曜日、午前9時～11時(11月3日を除く。計6回。予備日12月15日) 松ノ木運動場 区内在住・在勤・在学で16歳以上の中級者 定22名(抽選) 費6000円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月11日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ ☎同運動場 ☎3311-7410

●体幹コアトレーニング ①女性向け②男性向け

正しい筋肉のつけ方を習得し、シェイプアップを目指します。筋肉トレーニングで脂肪燃焼、太りにくい体を作りましょう。

●10月19日～12月7日の毎週金曜日①午後7時～8時②午後8時～9時(各計8回) 高円寺体育館 鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各4800円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、9月9日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ ☎同体育館 ☎3312-0313 他(1)2歳～就学前の託児あり(託児希望日の1週間前までに申し込み。1回500円)(2)車・バイクでの来場はご遠慮ください

●弓道講習会

●10月3日(水)～25年3月29日(金)の毎週水・金曜日、午後6時～9時(計48回。区後援) 上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方 定25名(抽選) 費1万2000円。別途教本代1200円 申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、9月18日(必着)までに杉並区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ ☎横山 ☎3334-5664(午前8時～午後8時) 他弓道用具は貸し出しします

●区民卓球教室 初心者～中級者向け

●11月7日(水)・9日(金)・14日(水)・16日(金) 午後6時30分～8時30分(区共催) 上井草スポーツセンター(阿佐谷南1-7-1) 区内在住・在勤・在学の方 定各日500円 申込当日、直接会場へ 区卓球連盟・横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後5時) 他①レベルによりクラス分けをします②シューズ

とラケットは各自持参してください③車でのお来場はご遠慮ください

その他

●体育の日スポーツフェスティバル 財団・高円寺純情商店街杯フットサル大会参加チーム募集

予選リーグ戦から上位チームで決勝トーナメントを行い、優勝を争います。

●10月8日(祝)午後2時～8時 高円寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方を含む一般チーム 定8チーム(抽選) 費1チーム5000円 申込申込書(杉並区スポーツ振興財団ホームページから取り出せませす)を、9月15日までに高円寺体育館へファクスまたは直接、高円寺体育館(高円寺南2-36-31 宛 ☎3312-0312)へ ☎同体育館 ☎3312-0313

●永福体育館 体育の日スポーツフェスティバル・フリーマーケット出店者募集

●10月8日(祝)午前10時～午後3時(雨天中止) 永福体育館駐車場 10区画(1区画1.5m×2m。抽選) 費無料 申込往復ハガキに「フリーマーケット出店希望」①住所②氏名③日中連絡がつく電話番号④主な出店品目(食品は不可)を書いて、9月15日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17)へ ☎同体育館 ☎3228-3146 他(1)同日、体育館で体育の日イベントを開催します(2)駐車はできません(3)搬入・搬出時のみ車の使用ができます

●キンボール交流大会ボランティアスタッフ募集

25年1月27日(日)に高円寺体育館(高円寺南2-36-31)で実施する区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会「杉並区キンボール交流大会」の運営をお手伝いしてくださる方を募集します。

「キンボール」は直径122cm・重さ1kgの大きなボールを使って、大人も子供も一緒に楽しめるスポーツです。あなたも楽しみながら大会を盛り上げませんか。

●申込・☎電話で、9月20日までにスポーツ振興課事業係へ 他月1回程度実行委員会を開催します

●「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」実行委員と大会当日のボランティアスタッフ募集

25年3月3日(日)に開催する「第11回すぎなみ名物・ファミリー駅伝」の企画・運営を一緒に行う実行委員を募集します。当日のみお手伝いしてくださる方も大歓迎です。

●申込・☎電話で、実行委員は9月10日、当日のボランティアは25年1月23日までにスポーツ振興課事業係へ 他実行委員会を9月12日(水)午後4時から区役所第5会議室(西棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)



# 区と交流のある自治体の催し

## 新潟県小千谷市 日帰り観光バスツアー

区の交流自治体「新潟県小千谷市」の秋を満喫しませんか。越後名物「米ちまき」作りを体験し、国指定重要無形民俗文化財の「牛の角突き」を観戦するJR阿佐ヶ谷駅発着の日帰りバスツアーです。

時10月7日(日)午前6時30分集合～午後7時解散場新潟県小千谷市▷集合・解散場所＝JR阿佐ヶ谷駅南口区内在住の方定25名(申込順)費9800円申込・電話で、おぢやファンクラブ事務局☎0120-118-441へ☎詳細は、お問い合わせください



▲米ちまき



▲牛の角突き

## 南伊豆町観光物産展 初開催！

旧南伊豆健康学園開設から交流がある、静岡県南伊豆町が町の紹介を兼ねて物産展を行います。

時9月12日(水)午前10時～午後2時(売り切れ次第終了)場区役所中杉通り側入り口前内試食サービス＝黒蜜・酢醤油トコロテン、伊勢海老味噌汁(先着100名)、干物(アジ・金目だい)▷販売コーナー＝海産品＝乾物(わかめ・ひじきなど)、干物(アジ・金目だい)ノ農産品＝地元野菜などノ特産品＝アロエ製品、メロン最中、メロンロール、温泉塩あめ申込当日、直接会場へ☎文化・交流課交流推進担当☎買い物袋を持参してください



▲白砂青松の弓ヶ浜

## ロンドンオリンピック ビーチバレーボール出場の 朝日健太郎選手が 表敬訪問



8月21日(火)ビーチバレーボール男子でロンドンオリンピックに出場した杉並区在住の朝日健太郎選手が帰国し、オリンピックの報告を行いました。朝日選手、おつかれさまでした。

### ■すぎなみ詩歌館講座2012後期「俳句講座」受講生募集

10月からの、すぎなみ詩歌館講座の受講生を募集します。今回は俳句講座のみの募集です。

時10月～25年3月の第1・3木曜日、午前10時～正午(25年1月を除く。計10回)場角川庭園野口の理区内在住で高校生以上の方定16名(抽選)費5000円申込往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)で、9月12日(必着)までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22)☎6795-6855)へ☎同庭園☎6795-6855



▲角川庭園

### ■家族介護教室

◇体験してみよう～高齢者の聞こえを補う福祉用具や補聴器の紹介

時9月12日(水)午後2時～4時場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)師パナソニック補聴器・尾崎健志区内在住の方定30名(申込順)費無料申込・電話で、ケア24西荻☎3333-4668へ

◇入居相談のプロに聞く！有料老人ホームや高齢者住宅の選び方

時9月12日(水)午後2時～4時場浜田山会館(浜田山1-36-3)師高齢者ホーム入居相談センターロイヤル入居相談室・齋藤弘毅区内在住・在勤の方定40名(申込順)費無料申込・電話で、ケア24浜田山☎5357-4944へ

◇音楽療法～歌や音楽が人を元気にするしくみ

時9月13日(木)午後1時45分～3時15分場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31)師認定音楽療法士・福島直子区内在住の方定20名(申込順)費無料申込・電話で、和泉ふれあいの家☎3321-4808へ

◇特養を知る～施設見学も行います

時9月14日(金)午後2時～3時30分場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24)師すぎなみ正吉苑特養相談員・松本晋弥区内在住の方定20名(申込順)費無料申込・電話で、ケア24清水☎5303-5823へ

◇「転ばない身体づくり教室」～いつまでも自分らしく歩く

時9月19日(水)午前10時～11時30分場老人保健施設グレイス(和田1-40-15)師リハビリデイサービスnagomi介護予防運動指導員・長島将士区内在住の方定20名(申込順)費無料申込・電話で、ケア24和田☎3380-0024へ

◇自宅で簡単にできる！口腔ケア講座

時9月20日(木)午前11時～正午場デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8)師歯科医師・草川洋区内在住・在勤の方定30名(申込順)費無料申込・電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家☎3330-4903へ

◇車椅子操作・ベッド上移動動作について

時9月20日(木)午後1時30分～3時場ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4)師介護福祉士・小宮敦区内在住・在勤の方定20名(申込順)費無料申込・電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑☎3390-8074へ

### ◇正しい薬の使い方

時9月26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)師杉並区薬剤師会区内在住の方定15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

◇いざという時のために～有料老人ホームの見極め方

時9月28日(金)午後1時30分～3時30分場介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6)師シニアプランニング「楽楽シニア」・小川智也区内在住の方定15名(申込順)費無料申込・電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328へ

◇こんな時どうする？認知症の方への介護場面

時10月1日(月)午後1時30分～3時場西荻地域区民センター(桃井4-3-2)師杉並区医師会訪問看護ステーション・松原直子区内在住で認知症高齢者の介護をされている方定20名(申込順)費無料申込・電話で、ケア24善福寺☎5311-1024へ

### ■10月の始めたいひとのウォーキング講座

認知症予防に効果のあるウォーキングを始めませんか。3日間の講座でウォーキングの習慣化を目指します。

時①10月4日(木)②11日(木)③18日(木)午後1時30分～3時30分

(全3回要出席)場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)内①講義「ウォーキングと認知症予防」ほか②実技「ミニウォーキング(約2km)」ほか③まとめ師NPO法人杉並さわやかウォーキング区内在住で65歳以上の方定20名(抽選)費無料申込ハガキ(11面記入例参照)で、9月14日(必着)までに高齢者施策課「始めたいひとのウォーキング講座」担当へ☎同担当☎(1)歩きやすい靴と服装で、筆記用具と上履き(お持ちの方は歩数計とウォーキングノート)を持参してください(2)長寿応援対象事業



### 子ども家庭支援センター

◇思春期の子育てに「コーチング」

子供の気持ちを引き出す言葉かけのコツ…。それがコーチングです。毎日の子供とのやりとりを、ちょっと見直してみませんか？

時10月5日(金)・19日(金)・26日(金)午前10時30分～正午(全3回要出席)師生涯学習開発財団認定コーチ・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20名(申込順)費無料申込電話で、同センターへ☎お子さんの同席はできません

◇ひとり親家庭「大人のビーズアクセサリ講座」  
手作りのビーズアクセサリ(ネックレス)で胸元を美しく飾りましょう！

時10月13日(土)午後1時30分～3時30分師Beads Kitchen主宰・本郷晴代区内在住でひとり親家庭の親定15名(申込順)費1000円申込電話で、9月14日までに同センターへ☎①ハンドタオル(無地)、ビーズを入れるトレイ(小皿、2～3枚)を持参して

ください②1歳～就学前の託児あり(事前申込制) — (いずれも) —

場・区子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8)☎5929-1902/日曜日、祝日を除く。午前9時～午後7時

### すぎなみ環境情報館

◇かんきょう講演会「多自然川づくり～環境と暮らしが調和した杉並へ」

洪水防御と自然環境や景観への配慮をともに行う河川整備手法により、「善福寺川」を東京の里川にかえる可能性を探ります。

時9月22日(火)午後2時～4時師九州大学大学院教授・島谷幸宏定40名(申込順)☎①2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)②長寿応援対象事業

◇ふろしきで包んで結んで、おしゃれにエコしよう

日本の伝統文化、ふろしきの使い方を学ぶ体験講座です。

時9月28日(金)午後2時～4時師ふろしき文化研究家・善財裕美定20名(申込順)



— (いずれも) —

場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)区内在住・在勤・在学の方費無料申込・電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191へ

### 科学館

◇天文の夕べ「十五夜講演会」 月を読み月を待つ～関東の月待信仰を訪ねて

古代の人々にとって、月は太陽とならぶ畏敬の対象でした。鎌倉から江戸期にかけて盛んだった月信仰の足跡をたどります。

時9月29日(土)午後6時30分～8時30分師科学館指導員区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴。乳幼児の入場はご遠慮ください)定140名(先着順)申込当日、直接会場へ

◇小学校科学教室「全期クラブ5年生」

5クラスに分かれて5分野(化学・物理・生物・地質・天文)全てを実験しながら楽しく学ぼう。

時10月13日～11月24日の毎週土曜日、午後2時～4時(10月13日は午後1時45分から。11月3日を除く。計6回)内化学「電池をつくる」・物理「ピンホールカメラ」・生物「水中の微生物」・地質「海の砂をしらべよう」・天文1「星の住所」・天文2「星座早見盤を使って」師小学校教諭ほか区内在住・在学の国立、私立小学5年生(区立小学校の方は、学校を通じて募集します)定1クラス40名×5クラス(抽選)申込往復ハガキ(11面記入例参照)に学校名も書いて、9月12日(必着)までに科学館へ☎10月13日(土)に開室式を、25年2月16日(土)に閉室式と5・6年生合同研究発表会を行います

— (いずれも) —

費無料場・区科学館(〒167-0033清水3-3-13)☎3396-4391)☎エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください



### 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

※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

■郷土博物館 年中行事「十五夜」  
古民家に十五夜のだんごやススキを飾ります。古民家で昔ながらのお月見の雰囲気を楽しんでみませんか。

時 9月23日(日)～30日(日)午前9時～午後5時(24日(月)は休館) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 申 当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841

■大人のための朗読と語りの会  
本を聞く面白さを味わってみませんか。  
時 9月17日(木)午後1時30分～3時 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内 小泉八雲「耳なし芳一」、林原玉枝「幸福のおみくじや」など▷朗読・語り＝ルピナス絵本の会 定 40名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■特別イベント「南荻窪図書館 秋の映画祭」  
時 9月30日(日)①午前9時30分～午後1時30分②午後2時～4時 場 南荻窪図書館 内 ①「チャップリンVSバスター・キートン おもしろいのはどっちだ!?SP映画会」②「Re:ビートルズ～ビートルズが南荻窪図書館にやってきた!」 対 小学生以上の方 定 各回40名(申込順) 費 無料 申 当日、電話または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)へ

### リサイクルひろば高井戸

◇バス見学会「ごみ・資源の行方をご存じですか?」  
現在、杉並区のごみを受け入れている世田谷区、目黒区の施設を見学します。

時 9月26日(水)午前8時30分～午後5時 場・内 見学先＝①世田谷清掃工場②世田谷区資源循環センターリセタ③目黒エコプラザ▷集合場所＝あんさんぶる荻窪正面玄関前(荻窪5-15-13。バスで移動) 対 区内在住・在勤の方 定 35名(抽選) 費 1500円(昼食代・保険料等) 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月11日(必着)までに同ひろばへ 他 昼食は和食バイキングです

◇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ます(1人1点まで)。

時 9月16日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 場 リサイクルひろば高井戸 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 無料(部品代は実費) 申 電話で、同ひろばへ

◇空き瓶で一輪挿しを作らしよう  
瓶の周りを自然素材で編んで飾ります。

時 9月25日(火)午前10時30分～午後0時30分 場 リサイクルひろば高井戸 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 400円 申 電話で、同ひろばへ 他 長寿応援対象事業

—— (いずれも) ——  
場 リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

### 成田図書館

◇ティーンズ製本スクール～ハガキでノートを作ろう  
お気に入りのハガキを使ってミニノートを作ませんか。表紙に使用するポストカード2枚と、定規、鉛筆を持参してください。

時 9月23日(日)午後2時～3時 対 12～18歳の方 定 12名(申込順)

◇大人のための折紙工作会・暮らしを彩る折紙小物  
複数枚の折り紙を組み合わせて、暮らしに役立つ小物を作ります。折り紙はこちらで用意しますが、お好みのものをお持ちいただいても結構です。

時 9月17日(木)午後2時～3時30分 定 15名(申込順) —— (いずれも) ——

場 成田図書館 費 無料 申 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ(9月6日(木)・20日(木)は休館)

## 講演・講座

■もっと元気に～栄養満点教室  
若さと健康を保ち疾病を予防する食生活のコツを紹介。毎日常生活に役立つ超簡単アイデア料理を紹介し、試食もします。

時・場・内 下表のとおり(全3回要出席) 対 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方 定 ①ゆうゆう永福館＝20名②ゆうゆう下井草館＝15名(いずれも抽選) 費 3日目のみ300円 申 往復ハガキ(記入例参照)に希望会場も書いて、9月12日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 同課 ☎3391-1015

〈もっと元気に～栄養満点教室〉

内容	開催日		
	1日目	2日目	3日目
会場(ゆうゆう館)	元気もりもり快適生活を続けるための食生活ポイント!	若返りと病気を予防に役立つ、耳より食品パワー	調理実習と試食
①永福館(永福2-4-9)	10月5日(金)	10月19日(金)	10月26日(金)
②下井草館(下井草3-13-9)	10月12日(金)	10月19日(金)	10月26日(金)

※時間は、いずれも午後2時～4時。

■小児救急普及事業～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やお医者さんへのかかり方などをお話します。

時 9月10日(月)午前10時～11時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 順天堂大学医学部附属順天堂医院医師・和田万里子 対 区内在住で0歳児(第一子)の保護者 定 30名(申込順) 費 無料 申 当日、電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ 他 託児は申し込み時にご相談ください

■仕事力アップ講座「はたらく自分を守るために～働く人のメンタルヘルス」

働く私たちの誰もが直面するかもしれないメンタルヘルスの問題をわかりやすくお話しします。  
時 9月13日(木)午後6時30分～8時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 代々木病院精神科医・天笠崇 定 150名(申込順) 費 無料 申 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に参加人数も書いて、9月10日(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052)へ 同担当 ☎3391-0317 他 産業振興センター・杉並保健所の共催事業です

〈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、対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
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	パソコン教室～デジカメ写真の取り込みと加工	9月19日(水)・21日(金)午後1時～4時(計2回) 費 3000円(テキスト代を含む)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	ゆうゆうおしゃべりサロンで逢いましょう!	9月12日から毎月第2水曜日・第4木曜日、午後1時30分～3時30分 費 無料 他 要予約
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	ラフター(笑い)ヨガで心と体のエクササイズ	9月22日から毎月第2・4土曜日、午前10時～11時30分 費 1回300円
井草館(井草2-15-15 ☎・FAX3390-9672)	ひきこもり問題・家族問題の相談会	9月27日(木)・30日(日)午前10時～午後4時 対 ひきこもり・家族問題の悩みを抱える家族と高齢者 費 50分1000円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎・FAX3315-7815)	楽しい囲碁～指導碁・自由対局	10月3日から毎週水曜日(月4回) 午後1時30分～4時30分 対 棋力5級前後の方 費 1ヵ月2800円
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	ゆうゆうおしゃべりサロンで逢いましょう!	9月18日から毎月第3火曜日、午後1時30分～3時30分 費 無料 他 要予約

※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。

■正しく噛んで健康長寿～美と健康のスマイルエクササイズ塾

話題のガム噛みエクササイズなどで楽しく噛むことの大切さと「生活習慣病としての歯周病」についてお話しします。

時 ①9月25日(火)②10月4日(木)午前10時～正午(計2回) 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 ①二子玉川ガーデン矯正歯科歯科衛生士・石野由美子②佐藤歯科クリニック歯科医師・佐藤修 対 区内在住で64歳までの方 定 20名(申込順) 費 無料 申 当日、電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■消費者講座「健康の源 野菜や果物の選び方・保存の仕方」

おいしい野菜の選び方、保存方法、野菜の特性・旬などさまざまな情報について専門家がお話します。

時 9月25日(火)午前10時～正午 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 スーパーマーケットの青果担当者、大田市場の青果担当者 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 無料 申 当日、電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■ユネスコ文化講座 読み書きから始める韓国語と韓国家庭料理実習

時 10月2日～11月20日の毎週火曜日、午前10時～11時30分(計8回) 場 セシオン杉並 師 岩橋春美、キム・イナ(料理) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 24名(抽選) 費 5000円(料理実習代含む) 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月18日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内)へ 同センター ☎5932-0538

■あなたもできるスピードクッキング

忙しくて手軽で美味しい料理を楽しみたい方、料理初心者の男性も参加してみませんか?

時 10月6日(土)・20日(土)・27日(土)午前10時～午後0時30分(計3回) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 NPO法人健康食生活サポートチーム・田上久美子 対 子育て世代の方(40代くらいまで) 定 20名(抽選) 費 2400円 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月20日(必着)までに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(記入例参照)で、健康食生活サポートチーム・田上 ☎6794-7766 へ 同 NPO法人健康食生活サポートチーム・関根 ☎3332-1684、男女平等推進センター ☎3393-4410 他 エプロン、三角巾(ハンダナ等可)、布巾、筆記用具を持参してください

■講演会「荻窪会談で語られたこと」

昭和15年7月、荻窪の荻外荘で近衛文麿首相らによって行われた荻窪会談について、『それでも、日本人は「戦争」を選んだ』の著者が講演会を行います。  
時 10月14日(日)午後1時30分～3時30分 場 中央図書館 師 東京大学大学院人文社会系研究科教授・加藤陽子 対 区内在住・在学の方 定 40名(抽選) 費 無料 申 当日、電話で、中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同図書館 ☎3391-5754





### 杉並の産業と その広がり①

# 桃井は最先端技術の宝庫である

「杉並」の名は明治期に村名として生まれ、昭和7(1932)年、杉並・和田堀・井荻・高井戸の4町合併により東京市杉並区が発足。以来、かつての農村は、50万都市へと発展を遂げ、今年杉並区は区制施行80周年を迎える。  
そんな杉並の歴史を産業・技術分野に焦点をあて、3回シリーズで紹介していこう。

現在、杉並区の産業は第三次産業がほとんどだ。しかし高度な工業技術を背景に、モノ作りが行われた時代があった。

始まりは大正14(1925)年、中島飛行機東京工場の誘致である。零戦はじめ戦闘機のエンジンを作る中島飛行機は、杉並の暮らしを一変させた。社会基盤の整備が一気に進み、地元雇用を生んだばかりでなく、数千人もの従業員が転入。商店街も大きくなり、周辺地域は一つのまちとして発展していったのである。中島飛行機は戦後GHQにより解体されたが、その高い技術は自動車産業へと継承。これらの技術は、日本初のロケット開発をはじめ、さまざまな分野で活かされたのである。



桃井にあった中島飛行機東京工場。  
富士精密工業、プリンス自動車、日産を経て、現在は記念碑のみが残る。



解体後の富士精密工業で東京大学の糸川英夫博士に協力し日本初のロケット・ペンシルロケットの躯体・エンジンを製作した。



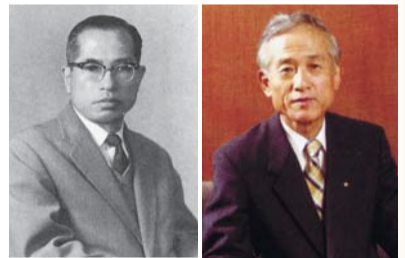
群馬県で起業した中島飛行機は関東大震災で首都圏への輸送が分断されたのを機に、東京進出する。

プリンス自動車(日産)、富士重工業(スバル)は、中島飛行機の技術を継承した自動車である。

スターテック工業株式会社(桃井4丁目)もまた中島飛行機の技術を継承する企業のひとつ。エンジン補器の技術者だった原田幹市氏は今川で町工場を立ち上げた。すると多くの中島飛行機の技術者が参集し、エンジンを駆動させるリコイルスターターを開発し、トップシェアを獲得した。2代目正夫氏は初代の精神を受け継ぎ海外へも進出した。工場は群馬や海外に移ったが中島飛行機のDNAは杉並の地に残り、モノ作りの精神を伝えている。



中島飛行機で補器検査技師として勤務していた原田氏は戦後、東京工場近くで起業。中島飛行機の技術者とともにエンジン補器を製作。リコイルスターターは現在までに2億個を販売。



創業者・原田幹市氏/2代目・原田正夫氏

### 杉並区区制施行80周年記念事業

## 写真コンテスト 開催決定!!

写真コンテスト  
の作品を  
募集します



区制施行80周年を記念して、写真コンテストを開催します。応募作品の中から優秀な作品を区役所1階ロビーに展示します。優秀賞には賞品を贈ります。  
80周年のすぎなみをあなたの写真で彩ってください。

くわしくは次号(広報すぎなみ  
9月11日号)に掲載いたします。

### 杉並区区制施行80周年記念事業

## 作文コンクール 「10年後の杉並、私の夢」

10年後の杉並区の将来像を「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」と定めた「杉並区基本構想(10年ビジョン)」スタートの年に、次世代を担う区内在住・在学の小学5年生～中学3年生を対象に作文コンクールを実施します。優秀作品には賞品を贈ります。

- ◇テーマ=①10年後の杉並がこんなまちになったらいいな。  
②10年後、私は杉並のまちでこんな仕事や活動をしたい。
- ◇対象=区内在住・在学の小学5年生～中学3年生
- ◇規定=400字詰め原稿用紙(B4判)を使用  
[小学生] 500～800字 [中学生] 800～1200字
- ◇募集期間=9月14日まで
- ◇表彰式=12月15日(土) 座・高円寺(高円寺北2-1-2)
- ◇問い合わせ=企画課

### 杉並区区制施行80周年記念事業

## なみすけポロシャツ 販売中!



さわやかな白いポロシャツの胸元に配したロゴマークは、杉並区区制施行80周年を記念してデザインされたもの。区制80周年の今年だからこそ買える貴重品とあって、なみすけグッズ・コレクターは要チェックです。



区役所1階コミュかるショップで購入可能。男女共用で、サイズはXS・S・Mの3種類あります。(Lサイズは完売しました) 通常より少々大きめのため、ご購入の際はご注意ください。定価税込2,000円。うち300円が80周年まつりの運営協賛金となります。

※数に限りがありますので、お早めにお買い求めください。



高円寺南氷川町会/株式会社グリーンハウス/東都給食株式会社/協和産業株式会社/栄和清運株式会社/シバタ・フォート・サービス/日本大学第二中学校軟式野球部 保護者の会/日本大学第二中学・高等学校陸上競技部OG・OB会/杉並区中学生軟式野球協会/株式会社 松枝建築計画研究所/株式会社 池田製麺/荻窪同税会/高橋工業株式会社/公益社団法人杉並青色申告会/東京土建一般労働組合杉並支部 (杉並区80周年まつりに運営協賛をいただいた企業・団体等 8月6日現在)

(発行日) 毎月1日、11日、21日

