

すぎなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ
生まれる街。

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/

杉並区コールセンター
☎#8800または☎3372-8800
午前7時～午後11時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

- 23年4月入園 子供園・幼稚園 2
の園児を募集します
- 10月・11月は健康都市杉並推進 3
月間です
- 区内でインフルエンザワクチン ... 6・7
接種が可能な医療機関一覧
- 10月28日(木)～11月14日(日)は12
景観週間です
- 身近な文化財を楽しみませんか12

新たな基本構想をつくります

時代の変化が激しい中であって、今後10年程度の近未来を見据え、杉並区のグランドデザイン、望ましい将来像を具体的に描く、新たな基本構想をつくります。 —問い合わせは、企画課へ。

◆新たな基本構想の必要性

基本構想は、区政運営の指針として、区が総合的・計画的な行政運営を図るために定めるものです。平成12年につくられた現在の基本構想「21世紀ビジョン」は、おおむね四半世紀を展望し、今までその役割を果たしてきました。

しかし、つくられてから10年の間に、少子高齢化の急速な進展、保育需要の増加など子育て環境の変化、経済不況に伴う地域経済や雇用環境の停滞、新型インフルエンザや都市型水害への対応など、区を取り巻く環境は著しく変化しています。このような状況を踏まえて、時代の変化に即した新たな基本構想をつくる必要があります。

◆杉並区基本構想審議会の設置

新たな基本構想の策定にあたり、「基本構想審議会」を設置します。審議会は、公募を含む各層の区民、区議会議員および学識経験者で構成し、杉並区のあるべき姿についてご意見をいただきながら、今後10年間を展望した新しい杉並区の将来像を描いていただきます。また、これと並行して、より広く区民の皆さんのご意見を反映できるように、アンケートやシンポジウムの開催などを通してご意見を聴くほか、区ホームページなどを通して詳細な情報の提供にも努めます。

区では、この基本構想審議会の答申を尊重して区議会にはかり、最終的には区議会の議決を経て新たな基本構想を策定します。これからの時代にふさわしい基本構想づくりに区民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



募集します

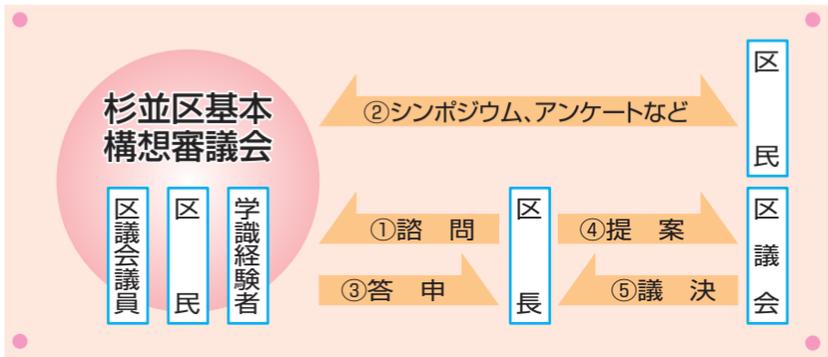
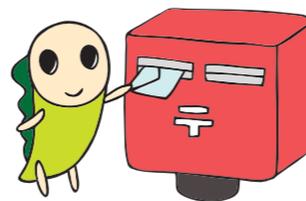
杉並区基本構想審議会委員

- 【任 期】 22年11月～24年1月 (予定)
- 【対 象】 区内在住・在勤・在学の18歳以上の方
- 【定 員】 8名以内

【申し込み】 「杉並区の将来についての考え方」を800字程度にまとめた作文(テーマの例「10年後の杉並を考える」、「わたしの理想のまち」など)を作成し、①住所②氏名③年齢④性別⑤職業(会社員・自営・学生など)⑥電話

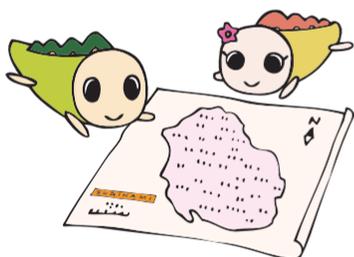
番号⑦在勤・在学の方は、勤務先または学校の名称および所在地を書いて、郵送、ファクスまたはEメールで、10月31日(消印有効)までに企画課☎3312-9912☒kikaku-k@city.suginami.lg.jpへ(区ホームページにも募集の案内を掲載しています)

【その他】 いただいた書類で選考を行い、結果は応募者全員にお知らせします



■基本構想審議会の構成

区 民	20名以内 (うち公募区民8名以内)
区議会議員	7名以内
学識経験者	10名以内
合 計	37名以内



あなたはちゃんと眠れていますか？

健康づくり

園杉並保健所保健予防課

☎3391-1025



わが国の自殺者数が平成21年に3万2845人となり、12年連続3万人を超える深刻な事態となっています。これは、交通事故死者数の約6倍の数です。

- ④眠りが浅いと感じる
- ⑤寝覚めが悪い
- ⑥寝ても疲れがとれない など
- ◇うつ主なサイン
- ①気分落ち込み
- ②楽しめない、興味が持てない
- ③眠れない
- ④食欲低下、体重減少
- ⑤元気が出ない、集中できない
- ⑥全身の倦怠感
- ⑦自信が持てない、自分を責める
- ⑧決断できない
- ⑨死にたくなる
- ⑩時間がかかる、能率が上がらない など

うつ病は、脳の神経伝達系のトラブルで起こる治療の必要な病気です。それは、生涯で5〜10人に1人がかかるといわれる一般的な病気でもあります。そして、うつ病患者の9割以上に「不眠」の訴えがあったというデータもあり、今、この「不眠」が注目されています。

不眠とうつ病

さまざまなストレスが心身の不調を引き起こし「うつ病」を発症しやすくなります。心身不調の中でも「不眠」はほとんどの方が体験している症状の一つです。不眠は心身の健康バランスを崩しやすくなりますので注意が必要です。

◇不眠の主なサイン

- ①なかなか寝つけない
- ②夜中に目が覚めて眠れなくなる
- ③朝早く目が覚めてしまう

◇区の相談窓口

- 荻窪保健センター ☎3391-0015
- 高井戸保健センター ☎3334-4304
- 高円寺保健センター ☎3311-0116
- 上井草保健センター ☎3394-1212
- 和泉保健センター ☎3313-9331

23年4月入園 子供園・幼稚園の園児を募集します

22年4月から区立幼稚園は区独自の新たな幼保一体化施設「子供園」に転換しています。22年度から下高井戸と堀ノ内子供園としてスタートしており、23年度は高円寺北と成田西子供園に移行します。

子供園では短時間保育児と長時間保育児が共に活動します。

区立子供園・幼稚園の募集

◆対象(共通事項)

- ① 3歳児 平成19年4月2日〜20年4月1日生まれ
- ② 4歳児 平成18年4月2日〜19年4月1日生まれ
- ・区内に保護者とともに住んでいる
- ・集団生活のできる健康な幼児
- ※軽度の障害がある幼児を原則として1学級2名まで受け入れます。

◆子供園短時間保育・幼稚園の募集

- ◆各園の募集人数
- ▼下高井戸・堀ノ内子供園 3歳児9名、4歳児12名
- ▼高円寺北子供園 4歳児35名
- ▼成田西子供園 4歳児70名

▼西荻北・高井戸西幼稚園 4歳児64名

◆申請書の配布
10月15日(金)〜30日(土)に、各子供園・幼稚園、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。

◆申し込み方法
※各施設の休業日を除く。
申請書を、11月1日(月)午前9時30分〜午後2時に入園を希望する区立子供園・幼稚園へ持参してください。申し込みは一園のみで、郵送での受け付けはできません。

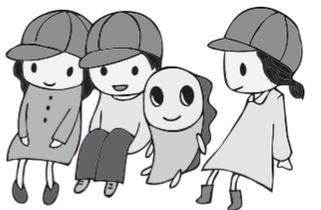
◆子供園長時間保育の募集
上記共通事項の要件を満たし、かつ保護者の就労などのため長時間保育を必要とする幼児。認可保育園と併願もできます。

◆選考方法
原則、区保育室その他の認可外保育施設などに在籍し、3歳以降の通園施設に困っている幼児の入園を優先し、定員を超える場合は保育の実施基準に基づく指数を参考に総合的に判断して内定者を決定します。

◆内定発表
入園の可否は23年1月初旬に郵送で通知する予定です。

◆その他
子供園では給食がありません。お弁当を持参してください。

◆保育課子園担当
――(いすれも)――



私立幼稚園の募集

入園願書・案内書の配布は10月15日(金)から、願書の受け付けは11月1日(月)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。

なお私立幼稚園に入園した幼児の保護者には、区から入園料助成金と補助金が交付されます。

各私立幼稚園(園)杉並区私立幼稚園連合会ホームページ
<http://www.ans.co.jp/u/suginami/>

〈子供園・幼稚園一覧〉

区立子供園・幼稚園			幼稚園名			住所			電話番号		
園名	住所	電話番号	幼稚園名	住所	電話番号	幼稚園名	住所	電話番号	幼稚園名	住所	電話番号
下高井戸子供園	下高井戸4-38-15	3303-9485	くまの	和泉3-21-29	3323-0189	中瀬	下井草4-20-3	3395-3636	西荻学園	西荻北2-11-3	3396-8466
堀ノ内子供園	堀ノ内1-9-26	3313-3437	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	西田	荻窪1-42-5	3391-1945
高円寺北幼稚園	高円寺北2-14-13	3330-0340	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	のぞみ	阿佐谷北6-25-17	3337-6633
成田西幼稚園	成田西1-28-6	3311-3876	小羊	永福2-55-2	3321-3447	八幡	善福寺1-33-11	3399-8134	ひこばえ	井草1-45-15	3399-9527
高井戸西幼稚園	高井戸西3-15-4	3332-9020	左内坂	堀ノ内3-8-4	3313-2521	日の丸	荻窪5-17-18	3391-1747	富士	南荻窪4-5-7	3332-2111
西荻北幼稚園	西荻北1-19-22	3399-0848	杉並	阿佐谷南2-4-36	3311-2733	双百合	南荻窪1-4-12	3332-0230	宝陽	上高井戸2-16-31	3332-5916
			杉並中央	高円寺南5-37-15	3315-1715	明愛	和田1-61-18	3381-4590	桃井	清水2-18-16	3301-1123
			杉並教会	和田3-48-8	3313-7171	裕和	清水2-21-15	3390-3989	レストナック	和泉2-41-18	3323-1666
			杉並東洋	成田東3-7-36	3311-0086	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			
			杉並日の出	成田西2-12-29	3391-8938						
			杉並ひまわり	上井草1-23-10	3399-1745						
			聖心学園	高円寺南2-32-30	3312-5701						
			世尊院	阿佐谷北1-26-18	3338-6368						
			高千穂	大宮2-19-1	3315-4171						
			たから	西荻南1-12-12	3333-9162						
			ちどり	下井草2-30-9	3399-8611						
			角笛	高井戸西1-27-18	3331-0391						
			常盤ヶ丘	高井戸東3-5-23	3302-0683						

10月・11月は 健康づくりの輪を広げましょう! 健康都市杉並推進月間です

杉並区は、子供から高齢者まですべての人が、安心して健やかに暮らしていける「健康都市杉並」を目指しています。10月と11月を「健康都市杉並推進月間」と定め、さまざまな関係団体とともに、健康づくりに取り組みます。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355へ。

健康都市杉並ファロ2010

「ファロ」は、イタリア語で「かがり火」を意味し、健康都市の行く手を照らし導いてくれることから名づけられました。

今年は、東京通信病院の宮崎滋氏の講演を中心に、杉並ウエストサイズ物語のチャレンジャー表彰式などを行います。

時11月13日(土)午前10時～午後3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師下表のとおり 費無料(申込当日、直接会場へ) 問杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

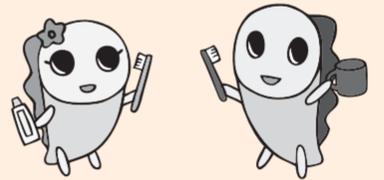
〈健康都市杉並ファロ2010〉

時間	内容
午前10時～10時30分	杉並ウエストサイズ物語チャレンジャー表彰式 司会=元オリンピック水泳選手・長崎宏子(右写真)
午前10時30分～正午	講演会 「メタボと言われなかったためのルール集～リバウンドを防ぐコツ」 講師=東京通信病院副院長・宮崎滋(右写真)
午後1時30分～3時	表彰式と作品展示=薬物乱用防止ポスター・標語、未成年者喫煙防止ポスター・標語、いのちの教育読書感想文コンクール

2010よい歯ファミリーフェスティバル

お口の健康について、ご家族で楽しめる催しです。お友達も誘って遊びにきてください。

時11月7日(日)午前10時～午後3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師下表のとおり 費無料(申込当日、直接会場へ) 問杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015



〈2010よい歯ファミリーフェスティバル〉

時間	内容
午前10時～午後3時	歯の健康チェック=かむ力測定、口臭チェック、口の中モニター(歯科医師が相談にのります) 歯みがき指導(歯科衛生士が個別に指導します) ゲーム・クイズ(歯に関するヒントがいっぱい)
午前10時～	立体手型作り(歯科材料でお子さんの手型を作成) 対象=幼児～小学生 定員=100名(先着順) 作成時間がかかります。引き渡しは午後1時～3時30分
①午前10時20分 ②午前11時20分	しまじろう人形劇「たべたら みがこう」
午後1時～1時30分	よい歯ファミリー表彰式(杉並区歯科医師会から推薦された家族の表彰)
午後1時30分～3時	講演会「歯並びのよい子に育てるために」 講師=歯科医師・倉治ななえ(右写真) 定員=80名(先着順) ※午後1時から整理券配布

その他の催し(区後援など)

●区民健康講座「上手に食べてのぼそう!健康寿命」

時・内・師10月24日(日)①講演「生きているってすばらしい」(諏訪中央病院名誉院長・鎌田實)=午後0時45分～2時10分②展示(お口のチェックコーナーほか)=午前10時～午後5時 場杉並公会堂 ①1000名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 問杉並区歯科医師会 ☎3393-0391

●「クスリと健康の週間」ふれてみよう、ためしてみよう、きいてみよう

時10月24日(日)午後1時～5時 場産業商工会館 内講演「まちかど介護、介護が必要になったら」、「太極拳の指導と健康のおはなし」、クスリなんでも相談室ほか 費無料(申込当日、直接会場へ) 問杉並区薬剤師会 ☎3393-3080

●健康相談と施術体験

時11月5日(金)午前9時30分～正午 場セッション杉並 内施術体験コーナーほか 費無料(申込当日、直接会場へ) 問杉並区鍼灸按摩マッサージ指圧師会・石井 ☎3311-8519

●楽しい老後を過ごすための講演と健康相談

時11月20日(土)午後1時～4時30分 場勤労福祉会館 内講演①若々しい血管を保って、楽しい老後(ヘルシエイジング学会会長・山田明夫)②サプリメントの賢い利用の仕方(日本サプリメント協会理事長・後藤典子)③少し「無理」する健康づくりのすすめ(医学博士・生山匡)、健康相談・測定コーナー(骨密度・血管年齢など) 定300名(申込順) 費無料(申込)

問電話で、ヘルシエイジング学会事務局 ☎5207-3580へ

●地域のひと考える～around杉並健康ライフ2010「尊厳ある生活」

時11月21日(日)午前10時～午後4時30分 場セッション杉並 内・師講演(パラリンピック走り幅跳び代表・佐藤真海)、シンポジウム「人として生きる・ささえる」、企画・パネル展示 費無料(申込当日、直接会場へ) 問河北総合病院 ☎3339-2121 問JR阿佐ヶ谷駅・高円寺駅から会場までの無料バスを運行します

●健康セミナー「アフラック創業の秘話と業界動向、そして、知られざる『小児がん』への正しい理解と支援をめざして」

時10月15日(金)午後6時30分～8時 場杉並公会堂 師NPO法人ゴールドリボン・ネットワーク理事長 松井秀文 定200名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、荻窪法人会 ☎3392-1338へ

●NPO法人すぎなみ栄養と食の会の講座

◇料理講習会「秋の薬膳料理で潤いのある健康体を！」
時10月15日(金)午前9時30分～午後0時30分 場阿佐谷地域区民センター 師国際中医薬膳師・梅山朋子 定30名(申込順) 費1500円(申込) ファクス(9面記入例参照)で、同会・吉村 ☎5936-1270へ

◇親子料理講習会「行楽弁当を作ってみんなで出かけよう」
時10月30日(土)午前9時30分～午後0時30分 場高井戸地域区民センター 師食育推進ボランティア・豊口裕子 定15組30名(申込順) 費1組2000円(子育て応

援券利用可) (申込) ファクス(9面記入例参照)で、同会・吉村 ☎5936-1270へ

◇栄養相談と測定・展示「塩分・糖分・脂肪分の余分に注意。これぞ健康のもと」

時10月28日(木)～11月1日(日)午前10時～午後7時 場阿佐谷地域区民センター 内①栄養相談②みそ汁の塩分測定③体脂肪測定④市販の弁当の脂肪分表示⑤飲料の糖分表示 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会 費無料(申込当日、直接会場へ)

——〈いずれも〉——

問同会・吉村 ☎5936-1270

●スポーツハイツの催し

◇子育てファミリー親子プール教室

時・内・師11月3日(祝)①午前10時～11時=パパといっしょに水中たいそう(2歳～就学前のお子さんとその保護者)②11時15分～午後0時15分=パパといっしょに泳ごう(3歳～就学前のお子さんとその保護者) 定各20組40名(申込順) 費各500円(子育て応援券利用可)

◇メタボ解消!動脈硬化を予防しよう

時・内・師11月23日(祝)①午前10時～11時=メタボ解消の水中健康体操(健康運動指導士・大方ことみ)②11時30分～午後0時30分=リフレッシュ流水健康(JSCA公認アクアフィットネスインストラクター・後藤英樹ほか) 定各20名(申込順) 費各500円 師長寿②対象事業

——〈いずれも〉——

場スポーツハイツ(申込) 問電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981へ

区からのお知らせ

高齢者など

●高齢者と障害のある方へ
防災機器の取り付けはお済みですか

年金

年金受給者が亡くなられたときは届出が必要

子育て・教育

すぎなみ子ども・子育てメッセ出展・協賛者

介護保険

介護保険の調査にご協力をお願いします

施設情報

阿佐谷地域区民センター図書室を休室します

募集します

杉並区NPO等活動推進協議会委員

その他

集合住宅の共同受信施設地デジ化助成募集を再開

危険！エアガンの弾丸が当たり、目にケガをしました

緑日の出店でエアガンを買って遊んでいたところ、弾丸が緑日の歩行者の目に当たってケガをしました。「人の居る所で遊ばない」、「人や動物に向かって撃たない」など使用にあたってはご注意ください。

■エアガン（通称）とは…空気・ガス・バネでプラスチック製の弾丸を飛ばす玩具です。種類によっては、東京都の不健全玩具に指定され18歳未満への販売などが禁止されているものがあります。

消費者センター ☎3398-3141

住まい・まち

飲用井戸の設置状況を調査します

東京都は、土壌汚染対策に活用するため、飲用井戸の設置状況を把握する調査を10月中旬～23年3月31日に行います。

出展説明会

時12月15日(水)午後2時～4時
場セシオン杉並(梅里1-22-32)
定70名(先着順) 費無料
当日、直接会場へ

介護保険

介護保険事業計画の策定のため、介護保険についてアンケート調査を行います。

施設情報

阿佐谷地域区民センター図書室(阿佐谷南1-47-17)は、10月20日(水)～24日(日)の間、図書特別整理のため休室します。

募集します

杉並区NPO等活動推進協議会委員

その他

集合住宅の共同受信施設地デジ化助成募集を再開

10月 23日(土) 高円寺の街の秋の大文化祭。
24日(日) この2日間は街中が熱くなる!

高円寺フェス2010

ストリートでのパフォーマンスやファッションショー、ライブハウスでのライブなど同時多発のイベントが街中をにぎやかし、高円寺をくまなく楽しめる2日間。200店舗を超える参加店によるセール、環境をテーマにしたワークショップや「本とアートの楽市」、「全国ゆるキャラまつり」など催しが盛りだくさん。毎年好評のスタンプラリー&福引きもあります。

時10月23日(土)・24日(日) 高円寺各所のストリート、ライブハウス、座・高円寺、杉並第四小学校体育館、JR高円寺駅前南北広場、高円寺北公園、南中央公園費無料(一部有料あり) 申込当日、直接会場へ 高円寺フェス実行委員会事務局 ☎3313-5589 他詳細は、高円寺フェスホームページ <http://koenjifes.jp/> をご覧ください

ワークショップまつり

つくったり、観たり、聞いたり、体験したり。

時両日午前11時～午後4時 場杉並第四小学校体育館・校庭 内ボードゲーム大会、寄席ほか 申込当日、直接会場へ(一部、事前申し込み企画あり)



▲昨年も多くの人でにぎわいました



マイバッグキャンペーン in 高円寺フェス

——問い合わせは、環境都市推進課計画調整係へ。

【日 時】10月23日(土)・24日(日)午前11時～午後4時 【内容・費用】下表のとおり
【会 場】杉並第四小学校体育館(高円寺北2-14-13) 【申し込み】当日、直接会場へ(一部、事前申込制)

〈マイバッグキャンペーンin高円寺フェス〉

催し	内容	費用
パネル展示	環境パネル、レジ袋有料化店舗パネルを展示します	
オリジナルマイバッグづくり	「なみすけ」や「ナミー」の手作りスタンプを押して、マイバッグを作りましょう(でき上がったマイバッグは差上げます)	無料
マイバッグづくり講座/女子美ファッションテキスタイルワークショップ	古着でバッグ デコバッグをつくろう	500円 200円

※傘の布地を使ったバッグづくりの実演も行っています。



マイバッグコンテストを行います

区民の皆さんから応募いただいた作品を展示して優秀作品を選ぶ区民投票を実施します。応募作品は、小中学生部門と一般部門があります。入賞者への表彰は11月15日(月)を予定しています。

時・場①10月23日(土)・24日(日)=杉並第四小学校体育館②25日(月)～29日(金)=区役所1階ロビー 費無料 申込当日、直接会場へ 環境都市推進課

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★交流都市「北海道名寄市」の物産展 時・場10月22日(金)①午前11時～午後7時=区役所中杉通り側入り口前②23日(土)午前10時～午後4時=区役所青梅街道側入り口前(雨天実施。売り切れ次第終了) 内名寄特産の農産物などの販売 申込当日、直接会場へ 高円寺区総務部風連地区振興課 ☎01655-3-2511 他買い物袋を持参してください

★コリアンまつり 時10月24日(日)午前11時～午後3時(雨天実施) 場東京朝鮮第九初級学校 内コリアンフードの販売、チョゴリ撮影会、民芸品コーナーほか 申込当日、直接会場へ 高円寺区実行委員会事務局 ☎3338-9525

★城西病院ホスピタリティコンサート 時10月22日(金)午後7時 場城西病院 内出演=竹井詩保子(ピアノ)▷曲目=ラヴェル「水の戯れ」ほか定70名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 高円寺区同病院・平木 ☎3390-4166

★杉並区更生保護女性会バザー 時10月24日(日)午前10時～午後3時(雨天実施) 場杉並第一小学校 内日用雑貨・手芸品・衣料品



10月22日(金)・23日(土)

場阿佐谷ジャズストリート 実行委員会 ☎5305-5075

食料品などの販売 申込当日、直接会場へ 高円寺区更生保護女性会会長・寺崎 ☎3325-3734 他売上金は更生保護関係施設への援助事業に役立てます

★杉並大宮菊花展 時10月21日(土)～11月23日(日)午前9時～午後5時 場大宮八幡宮 内大宮三本仕立、けんがい仕立、盆栽仕立など 費無料 申込当日、直接会場へ 高円寺区同事務局 ☎3311-0105

★ネイチャーゲーム～どんぐりコロコロ秋を遊ぼう 時10月31日(日)午後1時30分～4時 場都立善福寺公園 内日本ネイチャーゲーム協会指導員 4歳以上の方(小学2年生までは保護者同伴) 定30名(申込順) 費300円 申込・電話で、10月21日までにすぎなみネイチャーゲームの会・岩淵 ☎5310-2326 へ

講演・講座

★若きジャーナリストが見たアフガニスタンの現実 時10月23日(土)午後6時30分 場東京土建・杉並支部会館 内フリージャーナリスト・白川徹 定200名(先着順) 費500円 申込当日、直接会場へ 高円寺区 ☎090-2935-3866

★パソコンステップアップ講習会 時・場①11月9日(火)～12日(金)②午前9時30分～正午=メールとインターネットの活用(メール・インターネットを利用している方)③午後1時30分～4時=デジタルカメラの活用(デジカメの初心者講習修了レベルの方) 内いずれも計4回 場済美教育センター ①1 Tスクエア杉並 定各15名(抽選) 費各6000円(テキスト代含む) 申込往復ハガキ(9面記入例参照)に希望講座名も書いて、10月29日(必着)までに Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) へ 高円寺区同団体 ☎090-4722-2574

★玉川上水緑道・井の頭公園自然観察会 時10月30日(土)午前10時～正午 場集合場所=京王井の頭線三鷹台駅改札口▷見学場所=玉川上水緑道(三鷹台駅宮下橋～井の頭公園) 内森林コンサルタント・武部令 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費300円(保険料含む) 申込ファクス(9面記入例参照)で、NPO善福寺水と緑の会 ☎5930-5936 へ 高円寺区同会・小谷 ☎3392-8066

★音楽体験きて、みて、さわって2010 時10月31日(日)～23年3月29日(火)午後1時30分～3時30分(計13回) 場東田中学校ほか 内箏・三味線・尺八・唄・鼓の体験と発表 場望月庸子ほか 対小学1年生以上の方 定20名(申込順) 費2500円 申込・電話で、10月29日までに音楽プロジェクトここふた・高市 ☎090-3788-4733 へ



★善福寺川フォーラム「復活のカギは下水道」 時10月30日(土)午後1時～4時 場あんさんぶる荻窪 内元東京都下水道局流域下水道本部長・藤田昌一 定50名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 高円寺区善福寺川フォーラム実行委員会 ☎3392-5231

★善福寺川発見「川の楽しみを発見しませんか」 時10月24日(日)正午～午後4時(雨天中止) 場和田堀公園内と善福寺川八幡橋(大宮2丁目)左岸 内河川の生き物調べ、水質調べ、「水鳥の棲む水辺」創出事業キャンペーンほか 区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 費無料 申込当日、直接八幡橋左岸へ 高円寺区みどりの善福寺川を愛でる会・重久 ☎3318-7172

★東京代協公開講座「首都圏直下型地震に備えて」 時10月26日(火)午後6時30分～8時30分 場杉並公会堂 内市民防災研究所事務局長・細川頭司 区内在住・在勤・在学の方 定100名(申込順) 費無料 申込・電話で、前日までに東京損害保険代理業協会事務局 ☎3253-8291 へ

その他

★杉並清掃工場見学会(10月分) 時10月23日(土)午後1時30分～3時 場杉並清掃工場 定50名(申込順) 費無料 申込・電話で、10月21日までに杉並清掃工場 ☎3331-6274 へ

★暮らしに役立つ! 相続・土地活用・税金・登記セミナー 時10月23日(土)午後1時30分～4時30分 場大幸ホール(高円寺南2丁目) 内相続にかかわる税金や登記関係、資産の有効活用、不動産取引 場公認会計士・税理士・司法書士ほか 定30名(申込順) 費無料 申込・電話で、NPO法人東京都資産総合相談センター ☎3318-0231 へ

★杉並青色申告会

①個別記帳指導会「必要な帳簿の経理処理と記帳方法について」 時10月20日(木)午前9時～午後5時(1人1時間程度) 場杉並青色申告会事務局 区内在住の事業所得者・不動産所得者 定20名(申込順)
②ふるさと納税セミナー「ふるさと納税の制度から手順まで」 時10月28日(木)午後2時～3時 場産業商工会館 区内在住の方 定30名(申込順)

——〈いずれも〉——

費無料 申込・電話で、①は10月19日②は27日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 へ

★荻窪フリーマーケット出店者募集 時11月14日(日)午前10時～午後4時(雨天時は21日(日)に順延) 場荻窪タウンセブン8階屋上 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 費1区画(2m四方)2000円 申込往復ハガキ(9面記入例参照。往復ハガキ以外は無効)で、10月24日(必着)までに荻窪フリーマーケット事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階) へ(抽選) 高円寺区事務局 ☎3315-7751

★サンフレンズ上井草

◇施設公開とフリーマーケット 時・場①特別養護老人ホーム上井草園の施設見学=10月24日(日)～30日(土)午前10時～午後4時②デイサービス上井草ふれあいの家の公開プログラム=25日(月)～30日(土)午前10時～午後4時③フリーマーケット=24日(日)午前10時～午後2時 場サンフレンズ上井草 費無料

◇介護勉強会～「食事姿勢」の大切さ 時10月30日(土)午後2時～3時30分 場上井草園 上井草園介護職員 介護に関心のある方 定20名(申込順) 費無料

——〈いずれも〉——

申込・電話で、上井草園 ☎3394-1094 へ

★「陸上自衛隊高等工学校」生徒募集(一般・推薦) 内受付期間=11月1日～23年1月6日▷応募資格=23年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で中学校卒業(見込み含む)または中等教育学校の前期課程修了者(見込み含む) 場自衛隊東京協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-1358 他生徒課程終了時に高等学校の卒業資格を取得することができます

井草 医療機関名 電話番号
角田外科医院 3399-1663
山本クリニック 3301-7856
木村クリニック 3397-7787
伊東医院 3399-3848
大森整形外科 3395-1007
山田小児科医院 3390-7305
海老沢医院 3390-1289
岡本医院 3395-3511
丸尾医院 3390-2370
岡田ライフクリニック 5311-3545
今泉医院 3390-7494

上井草 医療機関名 電話番号
柘原医院 3399-8861
若草クリニック 3396-0308
たむらクリニック 5303-5701
上井草クリニック 5303-6722
よこいファミリークリニック 5303-8955

下井草 医療機関名 電話番号
阿佐谷脳神経外科内科 5310-4710
別府医院 3336-6921
石川小児科医院 3390-3671
柿田医院 3395-3602
近藤医院 3397-6868
よこやま耳鼻咽喉科 3397-1616
飯高医院 3390-2656
宮川整形外科内科 3399-0010
小野外科医院 3395-5903
東杏福嶋クリニック 3395-1233
富川医院 3399-4514
釜江小児科医院 3390-0054
いずみ医院 3395-8171
井荻クリニック 6915-0251



善福寺 医療機関名 電話番号
久護堂医院 3399-0765
善福寺クリニック 3395-6808
今川 医療機関名 電話番号
諸岡クリニック 3396-1520
下山内科小児科医院 3399-8877
小林医院 3396-3775
荻窪病院 3399-1101
今川医院 3399-0800
上井草診療所 3395-2400
慶山クリニック 3397-2800

西荻北 医療機関名 電話番号
西荻クリニック 3399-0434
越川病院 3394-1010
杉並リハビリテーション病院 3396-3181
服部小児科医院 3390-0770
西荻司ビルクリニック 5382-2099
山口内科耳鼻咽喉科 3301-8714
やないクリニック 3397-2220
矢部クリニック 3390-0731
中谷循環器科内科クリニック 6802-7914
慶優クリニック 5303-1188
ちぎら医院 3390-1238
西荻レディースクリニック 5382-5655
大沼田メディカルクリニック 5310-7010
近藤クリニック 3301-0109
杉並病院 3390-4141
清水クリニック 3397-7220

桃井 医療機関名 電話番号
奴田原医院 3397-2640
松庵 医療機関名 電話番号
森谷医院 3334-7285
千葉医院 3333-3145
松庵内科クリニック 5370-2006

西荻南 医療機関名 電話番号
山鷹内科小児科医院 3333-5433
山中病院(注) 3335-5611
榎引医院 3333-3839
坂井医院 3332-4082
甲田医院 3333-6444
西荻窪診療所 3333-5434
中川クリニック 3335-2778
西荻こどもクリニック 6765-0415
小町皮ふ科 5370-9272

(注) 高齢者インフルエンザ予防接種 医療機関一覧に追加

清水 医療機関名 電話番号
菊池脳神経外科 3399-8100
宮林医院 3390-6288
洲之上内科クリニック 5382-0876
西村神経科医院 3397-2468
百瀬医院 3399-8529
成瀬医院 5311-5133

下高井戸 医療機関名 電話番号
神馬クリニック 5355-1500
曾根田医院 3302-0522
木暮クリニック 3329-3003
ひろ永福クリニック 3303-1231
ロイヤル病院 3302-7331
河西産婦人科医院 3304-3508

高井戸西 医療機関名 電話番号
浴風会病院 3332-6511
朋愛内科医院 3334-0782
オザワ整形外科 3333-8558
高井戸こどもクリニック 3331-6644
循環器科内科小川医院 3332-7063
尾内科クリニック 6662-6614
明日香医院 3331-3001

上高井戸 医療機関名 電話番号
八幡山診療所 3303-0509
山形医院 3303-7058
原田クリニック 3304-0610
あべ内科消化器科クリニック 6426-0205
けいこクリニック 5357-3007
小林クリニック 3329-8052

浜田山 医療機関名 電話番号
浜田山診療所 3302-6601
小林整形外科医院 3303-0155
蟹江医院 3306-5108
保元クリニック 5357-3630
浜田山皮膚科泌尿器科クリニック 6761-8815
山中医院 3318-9181
遠藤医院 3302-9035
荒井耳鼻咽喉科医院 3304-5974
浜田山クリニック 3303-5665
きせきレディースクリニック 5316-3949
小池内科 3317-5705
たかはしこどもクリニック 5929-1817
かわぐち内科クリニック 5929-1857
樺島病院 3311-1195

高井戸東 医療機関名 電話番号
長澤クリニック 5336-8202
人見クリニック 5370-2166
高井戸東診療所 5346-7390
浜田山産婦人科内科 5930-0111
高井戸胃腸科クリニック 3334-7152

久我山 医療機関名 電話番号
詫摩整形外科 3334-5300
のはらクリニック 5336-6122
村上内科クリニック 5336-3986
柳下クリニック 3331-2426
杉並協同クリニック 3334-0971
高橋内科医院 3247-0558
たがみ小児科 3331-4152
久我山クリニック 5336-7078
土屋医院 3333-2063
久我山レディースクリニック 3331-3010
久我山おおすぎ診療所 5336-6780
おおすが内科 6425-8535
富士見丘医院 3332-2401
篠原医院 3334-3296

宮前 医療機関名 電話番号
佐々木医院 3332-4841
井の頭通りクリニック 5346-7077
松崎医院 3333-0455
澤田外科胃腸科医院 3332-5965
井の頭通りこう門科胃腸科 5336-8550
寺田病院 3332-1166

方南 医療機関名 電話番号
山田内科 5301-3024
ひらの整形外科クリニック 3311-2333
方南町さくらクリニック 3315-1315
はら医院 3317-0380
方南みどりクリニック 3321-0313

本天沼 医療機関名 電話番号
前田病院 3330-0384
伊藤医院 3390-2635
斎藤医院 3399-2950
桜井クリニック 3394-6436

上荻 医療機関名 電話番号
荻窪眼科 3220-5222
さとう皮膚科 5397-3663
藤多クリニック 3392-8811
荻窪胃腸クリニック 3391-1587
荻窪こどもクリニック 3391-6651
吉田クリニック 5347-7300
田中医院 3392-7235
赤川クリニック 3391-6694
岡田クリニック 3301-3350
城西病院 3390-4166
河合内科クリニック 3399-8563
柴田メディカルクリニック 3395-7608
おぎとぼ正クリニック 5303-1560
中里医院 3390-5258
駒崎医院 3395-5513

荻窪 医療機関名 電話番号
佐々木外科内科医院 3391-3531
おぎとぼ痛みのクリニック 3393-1371
都筑医院 3391-5137
都筑外科形成外科医院 3392-8352
こがクリニック 3398-8093
野村小児科 3398-3908
荻窪上田クリニック 3398-9300
横田医院 3398-3205
とくしげ医院 3398-2050
荻窪小児発達クリニック 5347-0705
星医院 3393-0376
若松皮膚科医院 3393-5656
オオタ整形外科クリニック 6915-1085
谷本内科クリニック 3391-0071
安田医院 3391-5871
桃井診療所 3398-0723
すずらんクリニック 3392-3981
林皮フ泌尿器内科クリニック 3398-2758
いしい耳鼻咽喉科 3398-3387
山形内科消化器科 3398-0160
荻窪中尾耳鼻咽喉科医院 5335-3387
大村内科胃腸科クリニック 5397-2345
松山医院 3393-5578
荻窪駅前クリニック 3220-9622

天沼 医療機関名 電話番号
明日佳クリニック 5347-2382
富岡医院 3392-0028
これの木クリニック 5335-5868
金子循環器内科 3391-8100
天沼皮フ科クリニック 3392-8112
たかはしペインクリニック 3220-2871
東京衛生病院 3392-6151
教会通りクリニック 3392-6161
天沼診療所 3393-1866
リウマチ・アレルギー科 3391-3938
根岸医院 3391-3938

阿佐谷北 医療機関名 電話番号
河北総合病院分院 3339-0606
ミタニ泌尿器科 3310-3310
野崎医院 3338-2064
吉田医院小児科皮膚科 3336-2535
木村医院 3338-7026
阿佐谷クリニック 3338-5016
珠光会診療所 3338-0710
佐藤内科クリニック 5327-5885
清水谷内科 3338-7896
西公園前クリニック 3339-1772
高橋医院 3339-0869
松野医院 3330-4656
藤村クリニック 3337-3934
岸野医院 3337-1867
井上医院 3339-1132
矢部医院 3338-6449

南荻窪 医療機関名 電話番号
張内科クリニック 3335-8870
長田こどもクリニック 3334-2030
河見医院 3334-1020
橋本医院 3331-3553

成田東 医療機関名 電話番号
マキ皮膚科クリニック 3314-7775
今関医院 3311-2169
たけうち内科 3313-8428
福田医院 3312-6006
長沼内科 3311-1803
成宗診療所 3392-6967
松浦整形外科 3317-1511
可見医院 3311-0306
中村外科小児科医院 3398-2216
蘭松医院 3393-1477

成田西 医療機関名 電話番号
おおたにクリニック 3316-8577
庄司小児科医院 3316-7822
宮下小児科医院 3392-3855

阿佐谷南 医療機関名 電話番号
阿佐谷循環器 3315-0367
林脳神経外科・内科クリニック 5305-8831
家田医院 3311-1087
けやき内科クリニック 3311-0437
内科小児科山住医院 3314-2381
盧内科 3318-3210
駅前つのだクリニック 3314-6577
セキこどもクリニック 3318-1625
原内科放射線科 3311-2222
阿佐谷すずき診療所 5377-1512
清川病院 3312-0151
つぐ内科 3391-8234
香取内科クリニック 5335-5717

高円寺南 医療機関名 電話番号
下平レディースクリニック 5377-0834
青木胃腸科クリニック 3316-2054
ふじさきクリニック 6912-9581
清水内科クリニック 3318-2431
かとう皮フ科形成外科 3313-4112
麻木耳鼻咽喉科 6804-6770
あんずクリニック 5305-3358
新高円寺駅前クリニック 5378-5830
林医院 3311-1856
窪田クリニック 5377-1585
篠宮クリニック 5307-3277
村島医院 3311-6366
伊藤内科 3312-6063
小林産婦人科 3311-8565
近藤クリニック 3311-8663
高円寺南診療所 3318-1822
三浦医院 3311-8771
江澤内科医院 3311-2212
よしだ内科 3311-3293
高円寺整形外科 5377-3291
奥田内科クリニック 5378-3841
玉置皮膚科 3316-1215
横山高円寺南医院 6413-1097
河合耳鼻咽喉科医院 3311-0223
松田医院 3311-7670
こじま内科医院 3316-3987

【◆印】…かかりつけの患者さんのみが接種の対象となります。
【★印】…妊娠している方も接種可能な医療機関です。
【◎印】…子育て応援券が利用可能な医療機関です。
※医療機関一覧は9月30日現在の内容です。



区内でインフルエンザのワクチン接種が可能な医療機関一覧

65歳以上の「高齢者インフルエンザ予防接種」の接種可能な医療機関は、予約票と一緒に送付した契約医療機関一覧をご覧ください。

今季のインフルエンザワクチンは、①新型と季節性を組み合わせた混合ワクチン②新型のみのワクチンが製造されており、いずれかを選べます。接種費用の一部助成や子育て応援券利用などの詳細は、「広報すぎなみ」10月1日号または区ホームページをご覧ください。
—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。
子育て応援券については、子育て支援課へ。

永福 医療機関名 電話番号
笹田医院 3328-8839
滝澤医院 3328-5316
天谷医院 3327-0222
西永福内科クリニック 3325-3531
柳澤医院 3327-0157
矢野眼科・耳鼻咽喉科 5376-0659
おおくらクリニック 5355-5801
窪田医院 3321-6777
東京大塚医院 3322-5311

和泉 医療機関名 電話番号
篠塚整形外科 3322-8731
内海医院 3328-1472
森本クリニック 5329-4800
後藤医院 3321-4660
別所整形外科 3322-6252
和泉胃腸科医院 3321-6355
内山クリニック 5355-5801
集クリニック 6431-0993
えいふく内科クリニック 3324-8333
西山内科クリニック 5355-7778
杉浦耳鼻咽喉科医院 3325-0230
桂医院 3328-4430
山川クリニック 6304-7728
方南クリニック 3311-0609
立花クリニック 3316-2320
宮崎クリニック 3317-7701

方南 医療機関名 電話番号
山田内科 5301-3024
ひらの整形外科クリニック 3311-2333
方南町さくらクリニック 3315-1315
はら医院 3317-0380
方南みどりクリニック 3321-0313

梅里 医療機関名 電話番号
松浦クリニック 3318-6101
新高円寺耳鼻科 3317-4794
新高円寺クリニック 5377-5388
石沢クリニック 5929-1922
継医院 3311-3067
多賀レディースクリニック 5305-6687
すぎなみ大塚クリニック 5305-2246

大宮 医療機関名 電話番号
浅見医院 5932-0003
救世軍ブース記念病院 3381-7236
森医院 3381-0712
和光診療所 3384-8381
土持医院 3381-1313
和田堀診療所 3381-6840
小林医院 3381-5411
武正内科 3311-3737
岩崎小児科医院 5377-0015

高円寺北 医療機関名 電話番号
中村医院 3338-6500
青木医院 3385-7400
藤巻クリニック 5364-2500
高円寺駅前クリニック 3310-8885
マオクリニック 5373-9960
高円寺すずきクリニック 5373-1571
高円寺医院 3330-2121
清見内科クリニック 3310-0220
林医院 3338-6826
松本整形外科 3337-6864
松尾クリニック 3336-0861
高円寺きたさんクリニック 5327-6723
高円寺同愛診療所 5327-5450

■子育て支援講座

①魅力ある絵本の読み聞かせ

時11月20日(出)午前10時～正午 師 俳優・金田明夫(右写真) 他 託児あり(11月13日までに事前申込。子育て応援券利用可)



②はじめてみよう！国際協力ボランティア

ストリートチルドレンへの支援を写真を使ったワークショップで紹介します。

時11月4日(木)午前10時～正午 師 N G O 法人シャブラニール・福岡あき子

—— 〈いずれも〉 ——

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 子育て中の方と子育て支援者 定各60名(申込順) 費 無料(申込) 10月12日から電話またはファクス(9面記入例参照)に①②の希望も書いて、児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 FAX3393-4714へ 問 同係 他 杉並区母親クラブ連絡会と児童青少年課が主催する講座です

■児童虐待防止講演会「子どもたちの心に寄り添う～一人ぼっちじゃないんだよ」

時11月22日(月)午後2時～4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 カリヨン子どもセンター理事長・坪井節子 対 区内在住で子育て中の方と子育て支援者 定100名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時〈日曜日・祝日を除く〉)へ 他 お子さんの同席はできません

■認知症の方へのケア

時10月28日(木)午後2時～3時30分 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 認知症サポート医・窪田茂比古 定30名(申込順) 費 無料(申込) 問 10月12日から電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ

■65歳からの噛む噛むクッキング～口から始まる健康生活(男性編)

時11月8日～12月20日の毎週月曜日、午前10時～午後1時(11月15日を除く。初回は講座のみのため正午まで。計6回) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内 口腔・栄養の基礎講座と調理実習 対 区内在住の65歳以上の男性で介助の必要がな

い方 定20名(抽選) 費 各回300円(初回を除く) (申込) 10月12日から電話で、10月24日までに区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ 問 高齢者施策課 介護予防事業係

■杉並視覚障害者会館「杉並アイブラザ」

NPO法人杉並区視覚障害者福祉協会は次の事業を行っています。

◇一般の方を対象に、三療(ハリ・マッサージ・きゅう)を行っています

時 午前9時～午後9時(水曜日、第3月曜日を除く。受け付けは午後7時まで) 費 一術=初回4000円、2回目以降3600円▷二術=初回5500円、2回目以降5000円

◇点字教室

時 11月～23年2月の原則第1～3火曜日/いずれも午前10時～正午(計10回) 対 視覚障害者・支援者・ボランティア 定20名(先着順) 費 無料

—— 〈いずれも〉 ——

場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) (申込) 問 電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444へ

■家族介護教室

◇介護保険制度について～介護保険のしくみから自己負担軽減制度のしくみについて

時 11月12日(金)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 ケア24善福寺職員ほか 対 区内在住の方 定20名(申込順) 費 無料(申込) 問 10月12日から電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024へ

◇悪質商法対策～自分だけは「だいじょうぶ！」そう思っている方のための勉強会

時 10月27日(水)午後3時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 全国消費生活相談員協会 対 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話またはファクス(9面記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924 FAX5929-1925へ

◇独りになっても認知症になっても安心。急な入院、お金の管理など緊急時の備え方を学ぼう

時 11月9日(火)午後2時～4時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 杉並区社会福祉協議会職員 対 区内在住の方 定40名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944へ

〈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
荻窪館(南荻窪2-25-17) ☎・FAX3335-1716)	歴史ウォーキング～野仏探訪	10月26日(火)午前9時～午後2時 対補助者なしでウォーキングができる方 費200円(保険料含む)
桃井館(桃井1-35-2) ☎・FAX3399-5025)	健康セミナー、だれでもできる菜膳・基本と実習	10月30日(出)、11月6日(出)、12月4日(出)午後2時～4時(計3回) 費2500円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎・FAX3338-0436)	パソコンで年賀状～ワードで初めての賀状を創る	11月10日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 対文字入力ができる方 費2800円(テキスト代別400円)
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎・FAX3317-9156)	元マヒナスターズメンバー田淵純さんと歌う聴く	10月30日(出)午後1時 内一部=ムード歌謡と懐かしの歌▷二部=みんなと歌う 費500円
井草館(井草2-15-15) ☎・FAX3390-9672)	暮らしをラクにする整理・収納セミナー	11月5日(金)午後1時30分～3時 費1000円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎・FAX3306-0441)	リンパの流れを改善する本格ハタヨガ講習会	毎週水曜日、午前9時30分～10時30分 対医師に運動を止められていない方 費1回1000円(初回のみ500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。すべて長寿③対象事業です。

●インディアカ教室

赤い羽根のついたボールをバレーボールのように打ち合うスポーツです。初心者も歓迎します。

時11月13日(出)・27日(出)、12月4日(出)・11日(出)午前11時～午後1時(計4回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 日本インディアカ協会講師 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(抽選) 費1200円(申込) 往復ハガキ(9面記入例参照)で、10月29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 問 同財団 ☎3312-2111(区代表) 他 ①運動できる服装で上履きを持参してください②道具は貸し出します

●身体と考える力を育む「和泉ラグビースクール」体験会

時・対 10月30日(出)①午前8時30分～10時=元プロラグビー選手が教えるタグラグビー体験教室②午前10時～11時30分=一流に学ぶセミナー「スポーツを通じた脳育・ス

ポーツマンシップとは」 場 和泉小学校(和泉2-17-21) 師 ①元プロラグビー選手・石川安彦②東京理科大学客員教授・吉田たかよし、山羽教文 対 小学生 定①②合計で100名(抽選) 費 無料(申込) 往復ハガキ(9面記入例参照)に①②の希望と①は学年も書いて、10月21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 問 同財団 ☎3312-2111(区代表)

●上井草スポーツセンターの教室

◇放課後エンジョイフットボール 当日集まった子供たちでチームを作り、試合を行います。

時・対 ①11月4日(木)=小学1・2年生②11日(木)=小学3・4年生③25日(木)=小学5・6年生/いずれも午後5時～6時30分 定各回40名(申込順) 費各回500円

◇フレキッズ&マミーサッカー教室 体を動かす楽しさやサッカーボールをける楽しさを親子で体感できます。

時11月2日(火)・9日(火)・16日(火)午前11時10分～正午 対 2～3歳のお子さんとその保護者 定各回15組30名(申込順) 費各回1組500円(子育て応援券利用可)

◇女性のためのサッカー教室

体を動かす楽しさやサッカーの楽しさをお伝えします。

時11月13日(出)・20日(出)午後1時～2時30分 対 サッカー未経験者・初心者の方 定各回20名(申込順) 費各回500円

◇親子サッカー教室

親子で一緒に体を動かす楽しさやサッカーの楽しさをお伝えします。

時・内 11月6日(出)①午後1時～2時15分=年中・年長クラス②2時45分～4時=小学1年生クラス 対 年中・年長・小学1年生のお子さんとその保護者 定各クラス20組40名(申込順) 費各クラス1000円

—— 〈いずれも〉 ——

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師 F C 東京普及部コーチ(申込) 問 電話で、各教室の前日までに上井草スポー



「やさいのようせい展」 「やさいのようせいがお絵」 入選者発表会 「やさいのオリジナルレシピ」

ゲストにやさいのようせいの「芽キャベツくん」が来ます。そのほかキャンドル制作ワークショップ、芽キャベツくんとのお絵描き会、やさいのようせいグッズ販売もあります。

時10月24日(日)午前11時 場 杉並会館(上荻3-29-5) 定100名(先着順) 費 無料(一部有料)

申込当日、直接会場へ 問 杉並アニメーションミュージアム ☎3396-1510 他

詳細は、杉並アニメーションミュージアムホームページ http://www.am.or.jp をご覧ください



©2007-2010 天野喜孝 / DML・「N.Y.SALAD」パートナーズ

◇排泄の仕組みと尿失禁の予防

時10月23日(土)午後2時～4時 場 さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師 白十字福祉課・大場俊介 対 介護に関心のある方 定15名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

■12月の足腰げんき教室

普段あまり運動経験の無い方、ボールを使った体操でからだを動かす楽しさを味わってみませんか。

時・場 下表のとおり 内 筋力強化やバランス能力向上のための体操、介護予防の情報提供 師 健康運動指導士 対 区内在住の65歳以上で介護保険の要介護認定を受けていない方(要支援の方は参加可) 定各15名(抽選) 費 無料(申込) 10月12日から電話で、25日までに区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ 問 高齢者施策課 介護予防事業係 他 62番は巡回のバスが利用できます/いずれも長寿②対象事業

〈12月の足腰げんき教室〉

会場	番号	日時(週1回、4回コース)
アトスペースプロット(阿佐谷南1-9-10)	59	12月6日～27日の毎週(月) 午前9時30分～11時30分
向い野ホール(久我山3-24-9向い野ハイム105)	60	12月6日～27日の毎週(月) 午後3時～5時
杉並保健所4階運動室(荻窪5-20-1)	61	12月7日～28日の毎週(火) 午後1時30分～3時30分
ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	62	12月1日～22日の毎週(水) 午前9時45分～11時45分
	63	12月1日～22日の毎週(水) 午後1時30分～3時30分
ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)	64	12月1日～22日の毎週(水) 午後1時30分～3時30分
高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	65	12月3日～24日の毎週(金) 午前9時30分～11時30分

ツセンター ☎3390-5707へ

●中・高齢者対象「健康運動セミナー」

時11月3日(祝)午前10時～午後1時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対 ①健康運動指導士による安全に運動を行うためのポイントの講義とダンベル体操などの実技②管理栄養士による食と栄養管理の話 対 区内在住・在勤・在学中・高年で運動可能な方 定25名(申込順) 費900円(昼食代含む) (申込) 問 電話または直接、10月20日までに上井草スポーツセンター ☎3390-5707へ 他 ①運動に適した服装と室内用の運動靴で汗ふきタオル・飲料水などを持参してください②10月22日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申込可能です

訂正とおわび

10月1日付広報8面「相続・遺言、離婚、金銭問題などの書類・手続き無料相談会」の②10月16日(出)時間は午前10時～午後4時の誤りでした。



申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

- ①行事名
- 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)

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を
 ★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
 ★④に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

催し EVENT

国際交流の集い

外国から来た小中学生が、勉強してきた日本語でスピーチをします。

時10月30日(出)午前10時～正午 場杉並第四小学校(高円寺北2-14-13)内・師第1部＝外国から来た小中学生による日本語のスピーチ▷第2部＝和楽器の演奏・体験(音楽プロジェクトここふた) 対小中学生とその保護者費無料申込ファクスまたはEメール(記入例参照)で、済美教育センターFAX3311-0402 ㊟seibi-el@city.suginami.lg.jpへ(当日参加可) ㊟同センター☎3311-0021㊟①車での来場はご遠慮ください②上履きを持参してください

郷土博物館 年中行事「十三夜」飾り

十三夜は、旧暦9月13日に行われ、十五夜同様に月を鑑賞する日です。古民家の縁側に月見だんごや野菜・すすきを供えた「十三夜」飾りを展示します。

時10月19日(火)・20日(水)午前9時～午後5時 場郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 申込当日、直接会場へ ㊟郷土博物館☎3317-0841

リサイクルひろば高井戸

◇かんきょうアイデア展「応募作品の展示と表彰式」
住みよい地球のために、みんなの知恵が大集合！レポート・リサイクル作品・自然のめぐみ、3部門の展示があります。

時・場展示＝①10月15日(金)～17日(日)午前10時～午後4時＝リサイクルひろば高井戸②19日(火)～24日(日)午前9時～午後9時30分＝あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)▷表彰式＝10月24日(日)午後2時＝あんさんぶる荻窪費無料申込当日、直接会場へ㊟受賞作品は、10月25日～29日に区役所1階ロビーにも展示する予定です

手縫いで帽子作り

時11月12日(金)・19日(金)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 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(抽選) 費600円申込往復ハガキ(記入例参照)で、10月21日(必着)までに同ひろばへ㊟長寿③対象事業

フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

時11月6日(出)・7日(日)午前10時～午後2時 場リサ

イクルひろば高井戸内募集区画＝各日12区画(抽選) 対区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 費1区画1000円申込往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、10月21日(必着)までに同ひろばへ㊟車での搬出入・来場はできません

——(いずれも)——
 ㊟リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館)

すぎなみ環境情報館

◇バス見学会～南沢湧水群と南極・北極科学館を訪ねて

時11月10日(水)午前8時30分～午後5時(雨天実施) 場集合・解散場所＝あんさんぶる荻窪・正面玄関前▷見学場所＝①落合川南沢湧水群(東久留米市南沢)②南極・北極科学館(立川市緑町) 対区内在住・在勤の方定30名(抽選) 費1500円(保険料・昼食代など) 申込往復ハガキ(記入例参照)で、10月25日(必着)までに同情報館へ

古布からぞうり作り

布をさいて、履き心地のよいぞうりを作ります。

時11月11日(木)午前10時30分～午後3時30分 場あんさんぶる荻窪 対区内在住・在勤・在学の方定10名(抽選) 費1000円申込往復ハガキ(記入例参照)で、10月25日(必着)までに同情報館へ㊟昼食を持参してください㊟長寿③対象事業

——(いずれも)——
 ㊟すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

区の友好都市群馬県東吾妻町の物産販売

東吾妻産なみすけりんご限定即売会

東吾妻町のりんご生産農家が、真っ赤なりんごの表面に「なみすけ」を登場させました。500個限定で販売します。



吾妻の朝市

東吾妻町の新鮮な農産物を販売します。

——(いずれも)——
 時10月28日(木)午前10時～午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了。区後援) 場区役所中杉通り側入り口前申込当日、直接会場へ㊟文化・交流課㊟買い物袋を持参してください

聞いて楽しむお話の世界

昔話と絵本の読み聞かせによるお話会です。子供から大人まで楽しめます。

時11月7日(日)①午後2時30分～3時②3時10分～4時(区後援) 場中央図書館(荻窪3-40-23) 対①幼児～小学校低学年②小学校中学年以上の方定各50名(先着順) 費無料申込当日、直接会場へ㊟中央図書館事業係☎3391-5754

講演・講座

アクティブシニア世代の健康講座

自分のカラダを見直して、よく学び・よく遊び・よく働き、活動的な生活の一步にしてみましょう。

時①11月18日(木)午前10時～午後0時30分＝今日からはじめよう生活づくり(測定と講義ほか)②25日

(木)午前10時～正午＝これからの身体に必要な運動(運動実践ほか)③12月2日(木)午前10時～午後1時＝さあ、作ってみよう！自分の適量を確認しよう(調理実習・昼食会) / 計3回 場①上井草保健センター(上井草3-8-19)②③西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師②日本レクリエーション協会専任講師・鈴木京子③NPO健康食生活サポートチーム・代表江頭紀行子 対区内在住・在勤で50～65歳の方定25名(申込順) 費500円申込・㊟10月12日から電話で、上井草保健センター☎3394-1212へ

小児救急・普及事業～新米ママパパへ小児科医からのメッセージ

時10月29日(金)午後2時～3時30分 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内急病時の対処方法など小児救急医療に関すること 師石川小児科医院・小口美香 対区内在住で0歳児(第一子)の保護者定30組(申込順) 費無料申込・㊟10月12日から電話で、荻窪保健センター☎3391-0015へ

みどりの講座「見よう！知ろう！杉並の自然～生物多様性とは？」

時①10月24日(日)＝座学(杉並の昆虫、生態系ほか)②31日(日)＝生き物観察 / いずれも午前10時～正午(全2回要出席) 場①荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)②都立和田堀公園(集合場所＝大宮八幡宮表参道第一鳥居前(大宮2-3-1))▷雨天の場合は郷土博物館(大宮1-20-8) 師東京大学総合研究博物館協力研究員・須田孫七(右写真) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)定20名(抽選) 費100円(保険料ほか) 申込往復ハガキ(記入例参照)で、10月18日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ㊟同係



■11月「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。
時・場①11月2日(火)・9日(火)＝杉並保健所(荻窪5-20-1)②10日(水)・17日(水)＝浜田山会館(浜田山1-36-3) / いずれも午後1時30分～3時30分(計2回) 師NPO杉並さわやかウォーキング 対区内在住で65歳以上の方定20名(申込順) 費無料申込10月12日から電話で、区コールセンター☎#8800または☎3372-8800へ㊟高齢者施策課介護予防事業係

■20歳代からのボディメイク講座
時・内①11月2日(火)午前9時30分～正午＝健康度チェック、女性特有の疾患について、キラキラ輝く笑顔づくり(測定と講義)②16日(火)午前10時～正午＝美しい姿勢と歩き方、簡単ストレッチ(運動実習)③30日(火)午前10時～午後0時30分＝女性に嬉しいオシャレな食事(調理実演と試食) / 計3回 場①③和泉保健センター(和泉4-50-6)②永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師②健康運動指導士・鈴木妙子③栄養士・鋤柄栄美 対区内在住・在勤で20～40歳代の女性定20名(申込順) 費300円程度申込・㊟10月12日から電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ㊟②は運動のできる服装で室内運動靴を、③はエプロン・三角きん・布きんを持参してください

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

区民体育祭

フォークダンス

時11月20日(出)午前10時～午後2時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の方定140名(先着順) 費無料申込当日、直接会場へ㊟区フォークダンス連盟・味岡☎3396-9928㊟①動きやすい服装で、かかとが白く低い靴(フォークダンスシューズまたはバレエシューズ)を持参してください②酒気を帯びた方はご遠慮ください

杉並スポーツ祭典テニス大会

時・内①11月3日(祝)＝男子・女子ダブルス②23日(祝)＝ミックスダブルス / いずれも午前9時～午後5時(区後援) 場①松ノ木

運動場(松ノ木1-3-22)②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤の方定①各64組②48組(いずれも抽選) 費1組3000円(当日) 申込①男子は当日正午、女子は午前9時までに直接会場へ②往復ハガキ(記入例参照)に2名分のクラブ名・参加種目・所属・戦歴も書いて、10月28日(必着)までに益子弘俊(〒166-0003高円寺南4-24-1)へ㊟益子☎3312-6593(午前11時30分～午後6時)

さわやかスポ・レク大会

誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。生涯スポーツとして、さまざまなレクリエーションスポーツを体験してみませんか。

時11月6日(出)午前9時～午後5時(種目により時間が異なります) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内右表のとおり費200円、中学生以下100円(保険料含む) 申込当日、直接会場へ㊟杉並区スポーツ振興財団☎3312-2111(区代表)

スポーツ教室

バウンドテニス初心者教室

時11月13日(出)・27日(出)、12月4日(出)・11日(出)午前11時～午後1時(計4回) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師日本バウンドテニス協会認定講師 対区内在住・在勤・在学で

中学生以上の方定30名(抽選) 費1200円申込往復ハガキ(記入例参照)で、10月29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㊟同財団☎3312-2111(区代表) ㊟①運動できる服装で上履きを持参してください②道具は貸し出します

さわやかスポ・レク大会プログラム

時間	9	10	11	12	13	14	15	16	17
アリーナ	バドミントン		ミニテニス		バウンドテニス				
	ラージボール卓球		インディアカ		ソフトバレーボール				
小体育室	スポレク太極拳		ラジオ体操		やさしいリズムダンス		スポーツチャンバラ		
野球場	開会式				ガーデンゴルフ				
					すぎなみスポーツデビュー				
会議室					ベタンク				
ホール					ユニカール				
釣魚連(釣りの展示・ゲーム)									

※アリーナ・小体育館での催しに参加する方は、室内靴を持参してください。

【凡例】時＝日時 場＝場所 内＝内容 師＝講師 対＝対象 定＝定員 費＝参加費 申・申込＝申し込み ㊟＝問い合わせ ㊟＝その他【記号】㊟＝Eメールアドレス ㊟＝ホームページアドレス

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
----	-------	--------	----	----	-------

●高井戸地域区民センター (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター協議会 ☎3331-7841) ⑥第1・3(月)、毎月20日

高井戸ふれあいコンサート	こころ洗われる素敵な音色とトークを楽しみましょう/出演=カズン(ポップデュオ)、大陸の風(古箏〈こそう〉・中国笙〈しょう〉)、masato(アコースティックギター)	11月21日(日)午後2時	500名	無料	当日直接
親子ふれあいタイム ~リトミック	リトミックの楽しさを親子で体験しましょう(大人は室内履き持参。子供ははだし)/磯田節子▷対象=1~3歳児とその保護者	11月24日(水)午前10時~11時30分	親子 60組	保護者130円 子供30円 (保険料含む)	11月9日
11月 ①トレーニング機器講習会 ②トレーニング相談日	①トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚持参)(長寿③) ②トレーニングの相談に応じます。①②とも運動しやすい服装、靴、タオル持参/宮田秀幸▷対象=①平成7年4月1日以前に生まれた方②講習会修了者	11月14日(日)①午前10時~午後1時 ②午後2時~4時	①10名	①130円②トレーニング室 使用料のみ	①11月4日 ②当日直接
おはなしひろば	読み聞かせ、手遊びなど/ポエム、ムーミン母親クラブ、パンピぶんこ▷対象=幼児・小学生(幼児は保護者同伴)	11月4日(休)・11日(休)・25日(休) 午後3時30分~4時	-	無料	当日直接
英語でおはなしひろば	楽しく英語であそびましょう/スティーヴン・グレイス▷対象=幼児・小学生低学年(幼児は保護者同伴)	11月13日(土)正午~午後0時30分	-	無料	当日直接

●上高井戸区民集会所 (上高井戸1-15-5 申し込みは、高井戸地域区民センターへ)

上高井戸集会所まつり	11月3日(祝)午前10時~午後3時(雨天実施) 予定=高井戸ばやし、野菜・草花・つきたてもち・焼きたてパンの即売、その他模擬店、自主グループ・園児作品展示、カラオケ発表、各種演芸など				当日直接
地域で暮らす~楽しむ~つながる(福祉健康講座)	(1)福祉サービスと介護保険(2)介護予防と転倒予防(3)効率的な栄養摂取(4)介護における心理と心構え/奥田尚子(長寿③)	11月10日~12月1日の毎週(水) 午後1時30分~3時(計4回)	20名	100円	10月26日

●永福和泉地域区民センター (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター協議会 ☎5300-9412) ⑥第2・4(水)、毎月15日

トレーニング機器利用者講習会	トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚、運動しやすい服装、靴、タオル持参)/山崎妙子(長寿③)▷対象=平成7年4月1日以前に生まれた方	10月30日(土)午前9時30分~正午	12名	100円 (保険料含む)	10月19日
トレーニング相談	トレーニングの相談に応じます/山崎妙子▷対象=講習会修了者	10月30日(土)午後0時30分~1時30分	10名	100円 (使用料)	当日直接
おもしろ折り紙~不思議の国	折り紙や色紙を折って、ハサミで切るとなにかができるかな/造形作家・早坂忠之▷対象=3歳~小学校2年生(保護者同伴)	11月3日(祝)①午前10時30分~正午 ②午後1時~2時30分	各10組	1組100円、 子供1人追加 50円	10月23日
絵本とともだち	絵本の読み聞かせと手遊びで楽しみましょう/千葉美奈子▷対象=①1・2歳②3歳以上の方(幼児は保護者同伴)	11月6日(土)①午前10時30分~11時 ②11時~11時30分	-	無料	当日直接
「書」のアート インテリア入門②	インテリア書で、来春は年賀状変身!(書道用具一式を持参)/三好淳子(長寿③)	11月20日(土)・27日(土) 午前10時~正午(計2回)	24名	1400円 (材料費)	11月10日
ふくさ付お正月飾り	新しいワラを使って手作りの正月飾り(俵形)を作ります(ふくさ付き)/大垣正子(長寿③)	11月25日(木)午前10時~午後0時45分	20名	1000円 (材料費)	11月15日
自分の絵本をつくろう ~世界でたった1冊の絵本	クリスマスにあなたの大切な人に絵本で感動を届けませんか/クレソン・プレス代表・川崎久美子(長寿③)	11月28日(日)、12月5日(日) 午前10時~正午(計2回)	20名	2000円 (材料費)	11月18日

●下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)

土曜日の音楽会「秋の夕べ・ハーモニカ・コンサート」	素敵なハーモニカの音色で、秋の夜長をお楽しみください/出演=永福ハーモニーメイツ▷曲目=「湖畔の宿」ほか	11月13日(土)午後6時~7時30分	80名	無料	当日直接 (先着順)
---------------------------	--	---------------------	-----	----	---------------

区役所 2階 「区民ギャラリー」も
利用してみませんか?

◇募集期間
①23年1月14日(金)~25日(火)②2月16日(水)~25日(金)
③2月28日(月)~3月9日(水)④3月10日(木)~18日(金)
◇募集区分
A=北~西壁面(中棟北西側)
B=南側(2階青梅街道側)
※今回、B区分の募集は①の期間のみです。利用条件など詳細はお問い合わせください。

対区内在住・在勤の方を中心に構成している非営利団体または個人(無料申込)ハガキまたはファクスに希望する期間と区分(第2希望まで)、団体または個人名(フリガナ)、代表者の住所・電話番号、展示内容を書いて、10月29日(必着)までに文化・交流課FAX5307-0683へ同課利用決定の結果は11月中旬に連絡します



◎路上禁煙地区◎
JR西荻窪駅・JR荻窪駅・JR阿佐ヶ谷駅・JR高円寺駅・西武新宿線上井草駅・京王井の頭線高井戸駅の区内6駅周辺
また、区内全域で歩きタバコ・吸い殻のポイ捨てを禁止しています(自転車乗車中を含む)。
環境課生活環境担当

●住民は地域社会の主人公
あのホテル火災から30年
災難に遭われた方々をしのんで
高円寺南中央町会

JR高円寺駅の南東、町を中心に宿鳳山高円寺があり、環七通りをはさんで高円寺南4丁目、5丁目にまたがっているのが高円寺南中央町会です。

今年の11月20日、昭和55年11月20日の川治温泉・川治プリンスホテル雅苑のホテル火災から30年になります。区内の老人会の一環行事として数多くのご老人が参加し、楽しかるべき旅行会が45名の死者を出すホテル火災に遭遇したのが、高円寺長寿会と成田老人会の皆さんだったので

高円寺地区からは30名の死者と10名の重傷者を出す大惨事となり、それぞれのご遺族や負傷者の方々が心の傷を癒

当時負傷された多くの方や、なにかとご協力いただいた町内の有志の方々も、もう故人となられて当時の状況を知る方も非常に少なくなりました。

▲ねがいの像
そこで30年前の大災難のおり、高円寺中央公園内に設置した「ねがいの像」を囲んで、往時をしのび30年目の集いを11月に開催したいと思っています。(会長 渡辺孝司)

やすのに長い時間がかかったことと思います。当町会は特に多数のご老人の方を失うことで大変な状況になりました。あれから30年がたちます。

しかし、昨年末にはパル商店街で数名の若者が犠牲になったテナントビル火災があり、あらためて火災の恐ろしさを知らされました。

阿波おどりの町「高円寺」ですが、町内は、この30年の間に道路拡張により電線地中の街路が完成し、さるすべりの並木やグリーンベルトづくりなどの事業により花いっぱいなどの町と変わり、商店会・長寿会とともに町内のふれあいと明るくきれいな町づくりを目指しています。



▲ねがいの像

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。記載例は右記入例を参照。詳しい内容や託児の有無は、直接該当の地域区民センター協議会へお問い合わせください。

【マークのみかた】 **知**=お知らせ **催**=催し **講**=講座 **募**=募集

往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

- ①行事名②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)④年齢
- ⑤電話番号⑥返信用の宛先
- ⑦託児ありの行事は子供の氏名・年齢

各地域区民センター協議会(旧運営協議会)への問い合わせは、月～金曜日午前8時30分～午後5時(各協議会の休業日を除く)

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
----	-------	--------	----	----	-------

●井草地域区民センター (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター協議会 ☎3301-7723) ⑥第1・3(木)、第3(木)の前日

催	今、なぜ道元なのか	道元禅師の言葉から日本人のあるべき精神的支柱を探ります/前駒澤大学総長・大谷哲夫(長寿③)	11月13日(土)午後1時30分～3時30分	70名	100円	11月2日
	お芝居とお話で学ぶ「食の大切さ」	どなたでも楽しめる痛快コメディ「ファイト!煮太郎」。上井草保健センターとの協働事業です▷出演=お芝居やさん鈴木KE企画ほか(長寿③)	11月27日(土)午後2時～4時	70名	無料	11月15日(連名可)
	ばそこん寺子屋	初心者を対象としてパソコンのよろず相談に応じます。気軽にお越しください(パソコンあり、持ち込み可)/NPOわくわくネット・児玉洸ほか	11月7日(日)午後1時30分～3時30分	—	無料	当日直接
	おもちゃの病院	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/長凡ほか	11月13日(土)・27日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	おもしろ漢字講座	知れば知るほどおもしろい「漢字の世界」日中の史話を交えて「誕生から現代まで」/漢字研究者・藤井迪昭(長寿③)	11月1日～22日の毎週(月) 午前10時～正午(計4回)	35名	100円	10月22日

●八成区民集会所 (井草1-3-2)

催	八成まつり	11月7日(日)午前10時～午後3時 地域の皆さんと行く秋を楽しみましょう。作品展示、芸能発表、工作教室、模擬店(地元産の野菜・鉢花)ほか				当日直接
----------	-------	--	--	--	--	------

●西荻地域区民センター (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター協議会 ☎3301-0815) ⑥第2・4(木)、10月12日

講	気軽に学ぶフランス語～フランス文化を楽しもう	基本の単語や旅行で役立つ表現などを学びます。フランスの子育て事情・音楽、パリの名所などの解説もあります/大島ナタリー▷託児あり(事前申込制。子育て応援券利用可)	11月5日(金)・12日(金)・26日(金) 午後2時～3時30分(計3回)	20名	300円	10月25日
----------	------------------------	--	---	-----	------	--------

●荻窪地域区民センター (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター協議会 ☎3398-9127) ⑥第2・4(月)、毎月20日

講	楽しい朗読	朗読が静かなブームになっています。声にだして自己表現する楽しさを体験しませんか。童話・現代小説・時代小説をとりあげます。最後に発表会があります/岡根子(長寿③)	11月12日(金)・19日(金)・26日(金)、12月10日(金)午後1時30分～3時30分(計4回)	30名	300円	10月25日
	杉並の近現代史をさかのぼる	毎回現地見学があります①戦中戦後の杉並の歴史ヒストリア②関東大震災前後の杉並③幕末から明治維新前後の杉並/杉並区郷土史会名誉会長・原田弘ほか(長寿③)	11月10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後1時30分～3時30分(計3回)	40名	200円	10月25日
	夫婦で楽しむチョットおしゃれな料理教室	料理を一緒に作り、ワインを楽しみながら食事をします(タオル・エプロン・三角きん持参)/アマチュアランチサロン・高多恵子、ダンディおからの会・府川六幸(長寿③)	11月14日(日)午前11時～午後2時	30名	1000円(材料費含む)	11月1日

●本天沼区民集会所 (本天沼2-12-10 申し込みは荻窪地域区民センターへ)

催	本天沼集会所まつり	10月17日(日)午前10時～午後4時(雨天実施) 先着300名に空くじ無しの抽選会があります。内容=本天沼・天沼保育園と天沼児童館の作品展示。フラダンス、大正琴、手品、童謡・唱歌、パネルシアター。手工芸品・花・群馬県東吾妻町直送農産物の販売、包丁研ぎ、焼きそば・おでんなどの模擬店ほか				当日直接
講	遺言と相続	遺言・相続について生じる疑問に事例を交えてお答えします/行政書士・武村裕(長寿③)	11月18日(水)・25日(水) 午後1時30分～3時30分(計2回)	40名	200円	11月1日

●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター協議会 ☎3314-7215) ⑥第2・4(水)、第3(木)

催	あさがやセンターまつり	11月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時(14日は午後3時30分まで) 阿佐谷地域区民センターを中心に活動しているグループ・サークルが、日ごろの成果を発表します。大人も子供も楽しめるイベントがたくさんありますのでお気軽にご来場ください。内容(予定)=いろいろな楽器による演奏会、コーラス、手話ダンス、スクエアダンス、各種教室、模擬店・喫茶ほか				当日直接
	大人向け朗読とおはなしの会	毎回大好評!こぼこの会の「朗読とおはなしの会」です。藤沢周平「枯野」、江國香織「デューク」ほか(長寿③)	10月30日(土)午後2時～3時	25名	無料	当日直接
	土ようえほんとおはなしの会	11月のおはなしの会は、あさがやセンターまつりで開催時間が1時間早くなるので、ご注意ください/こぼこの会	11月13日(土)午後2時～3時	—	無料	当日直接
講	男の料理教室	銀座で男の料理教室を主催している講師から、おいしい料理の作り方のコツを学びます/長井昭子(長寿③)	11月19日～12月10日の毎週(金)午後1時30分～4時(計4回)	20名	4200円	11月6日
	誰でも、どんな楽器でも気軽にポップス合奏	演奏好きの仲間集まれ/作曲家・滝口亮介(長寿③)▷対象=楽器を持参できる方(申し込みハガキに楽器名も記入)	11月20日～12月11日の毎週(出)午前10時～正午(計4回)▷発表会=12月11日(土)午後2時～4時	20名	1500円	11月6日

●高円寺地域区民センター (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター協議会 ☎3317-6614) ⑥第2・4(木)、第2(木)の前日

講	コミュニティすく～る「妙法寺参詣道を巡る」	参詣道の昔をしのびます▷行程=セシオン(集合・予備講習)→蚕糸の森灯籠(とうろう)→妙法寺→和田帝釈天→常仙寺→休憩→道標→鍋屋横町(長寿③)	11月2日(火)午後0時15分～4時30分	25名	300円(保険料含む)	10月21日
	志茂田景樹講演会「中高年からの夫の生き方・妻の生き方」	直木賞作家で絵本作家である講師が、夫婦のきずなを深めるメッセージをお話します/志茂田景樹(長寿③)	11月6日(土)午後1時30分～3時30分	100名	無料	10月28日(2名連記可)
	フラワーアレンジメント	プリザーブドフラワーを使ったケーキと、クリスマスのアレンジメントをつくりませんか/相原政江(長寿③)	11月12日(金)・19日(金)・26日(金) 午後1時30分～3時30分(計3回)	24名	3000円(材料費)	10月21日
	協働講座「とにかく楽しいフットサル!」 会場=女子美術大学	混合チームで心をひとつにしてゲームを楽しみませんか(就学前のお子さんは同伴保護者名も記入)/ハウンドトゥーススポーツクラブ・嶋崎健司(長寿③)	11月14日(日)午前10時～午後3時	60名	無料	10月20日(2名連記可)

10月28日(木)～11月14日(日)は 景観週間です

杉並に残すべき景観、創っていくべき景観とは？
景観について見て、聴いて、触れて、考えてみませんか。
——問い合わせは、まちづくり推進課景観係へ。

11月3日(祝) 大田黒公園周辺地区景観まちづくりイベント



▲大田黒元雄氏が使用したピアノで演奏します

場大田黒公園(荻窪3-33-12)
★河村初音ピアノリサイタル
時午後2時～3時30分 出演=河村初音 曲目=スカルラッティ「ソナタ」、バッハ「六つの小プレリュード」ほか
費2000円 往復ハガキ(9面記入例参照。2名まで)で、10月22日(必着)までにまちづくり推進課景観係へ
★点茶会
時午後1時～4時(30分ごとに計6回) 師森田宗文 各回12名(先着順) 費各回200円 申込当日、直接会場へ
★大田黒公園周辺まち歩き
時午前10時30分～正午 申込当日、直接会場へ
★みんなの青空写真展

(その他の催し)

催し名/場所	日時	内容
杉並に残したい風景in阿佐谷～ストリートアート展/阿佐谷パールセンター	10月28日(木)午後1時～11月7日(日)	ショーウィンドーや店先に阿佐谷のまちなみを描いた絵画を展示
杉並「まち」デザイン賞と景観まちづくり展/区役所1階ロビー(土・日曜日のみ2階区民ギャラリー)	11月6日(土)～11日(木)	杉並「まち」デザイン賞の受賞対象・写真コンテストの全応募作品、区の景観まちづくりの手法の紹介や杉並百景などの展示
杉並「まち」デザイン賞表彰式・景観シンポジウム/細田工務店(阿佐谷南3-35-21)	11月13日(土) 午後1時30分～4時	表彰式、パネルディスカッション「創りゆく景観 消えゆく景観」 他参加者に記念品をプレゼントします
荻窪の魅力をデザインする/あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)	11月11日(木) 午後6時30分～9時 11月8日(月)～14日(日) 午前8時30分～午後10時	工学院大学学生による荻窪のまちづくりへの提案の発表 上記提案のパネル・模型の展示(11日は午後1時まで)

10月31日(日) 角川庭園詩歌館まつり

申込当日、直接会場へ 場角川庭園・幻戯山房(荻窪3-14-22 ☎6795-6855) 他参加者に句集を差し上げます
★詩歌館館内ツアー
時午前10時30分 師建築家・松本裕介 各15名(先着順)
★荻窪まち歩きツアー
時午前11時 師みどりコース=東京農業大学客員教授・松田輝雄
▷俳句コース=俳人・俵木陶光 各15名(先着順)
★講演会と対談「角川照子の微笑と結社『河』」
時午後2時 師講演=俳人協会幹事・小島健 ▷対談=小島健、松田輝雄 各30名(先着順)
★展示
郷土博物館と連携して故角川源義氏関連の展示をします



▲岡村参次氏(NPO法人東京を描く市民の会)の作品～ストリートアート展より

東京文化財ウィーク 身近な文化財を乐しみませんか

区内にはいろいろな種類の文化財があり、楽しみ方はさまざまです。この時期、文化財の魅力を見つめ直す催しが各地で開催されます。自分流の楽しみ方をつくってみませんか。

◆ブチ展示「こんなに楽しい文化財・その魅力を再発見～杉並の音ってなんだろう」

時10月19日(火)～21日(木)午前9時～午後5時 場区役所1階ロビー 費無料 申込当日、直接会場へ

●22年度版「杉並区史跡散歩地図」ができました

区内寺院の鐘の音がどこまで聞こえるかを地図に示しました。また、鐘の音が聞ける工夫もしてあります。10月26日(火)から配布しますが、ブチ展示の会場でも先行配布をします。

配布場所=社会教育スポーツ課文化財係(区役所東棟6階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、地域区民センター、郷土博物館本館・分館

●「東京文化財ウィーク」ガイドブックを配布します

10月1日(金)～11月30日(火)の間、文化財の公開や文化財めぐり、講座などが都内全域で開催されています。ブチ展示の会場と郷土博物館本館・分館で、区内で行われる文化財の催しや、都内全域の文化財事業を紹介したガイドブックを配布します。

——(いずれも)——

場社会教育スポーツ課文化財係

◆東京9区文化財古民家めぐり～杉並区・世田谷区古民家合同解説会「長屋門の見比べ聴き比べ」

江戸時代の名主の家に建てられた長屋門を見学して、杉並区と世田谷区の地域的な違いや共通点などを比較します。

時・場11月3日(祝)・13日(土)のいずれも午前10時=旧井口家長屋門(郷土博物館)、午後2時=旧谷岡家住宅表門(世田谷区立次大夫堀公園民家園(世田谷区喜多見5-27-14)) (移動は各自) 各日30名(抽選) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 申込往復ハガキ(9面記入例参照)に希望日も書いて、10月21日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)へ 場同館 ☎3317-0841



「生けがき道づくり」モデル路線を募集します

区では「まちづくり百年の計」として「生けがき」のあるまちなみ像の実現のため、「生けがき道づくり」モデル路線を募集します。

問い合わせは、みどり公園課みどりの事業係へ。

生けがきは、みどり豊かな美しいまちなみを生み出すとともに、災害時には安全な避難路をつくれます。また、防犯効果や地域コミュニティの向上も期待できます。

「生けがき」をつなげることで、杉並の緑が点から線へと、また面となって、区内全域に「みどりのベルト」が広がっていきます。

◇モデル路線になると
生けがき設置費、塀の撤去費など、そのほとんどの費用の助成を受けられます。標準的な生けがきを設置した場合、費用がまったくかからない場合もあります。

◇モデル路線になるための条件
事前に審査があります。概要は以下のとおりです。
●道路幅が4m以上で、かつ生けがき等で緑化され得る部分が道の両側で連続するような道路であること

●整備後5年以上、路線で協力して良好な状態で維持できること など
詳細は、お問い合わせください。

▲生けがき道づくりモデル事業施工例

杉並区みどりの基金キャンペーン

みどりを保全するため、基金へのご協力をお願いします。
時10月15日(金)午前10時～午後3時 場区役所中杉通り側入り口 申込当日、直接会場へ 他花苗をプレゼントしますので買い物袋を持参してください

場みどり公園課みどりの計画係

(発行日)毎月1日、11日、21日

