

9月は秋の自殺予防月間です ..... 2

核兵器・戦争のない平和な世界 ..... 4  
を願って

地上デジタル放送への完全移行 ..... 8  
まで1年を切りました

# 9ぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、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)

## また明日 きつと歩こう この道を

## 8月は道路ふれあい月間です!

道路は、生活などに欠かせない基本的な施設です。人や物を運び、事故や災害時には緊急車両の通路や避難路になります。また、電気・ガス・上下水道などが道路の地下や上の空間を通るほか、街路樹は街の緑化にも役立っています。国土交通省では毎年8月を「道路ふれあい月間」と定め、皆さんに道路の役割と重要性を再認識していただくため、啓発活動を行っています。道路は常に広く、美しく、安全に利用しましょう。——問い合わせは、土木管理課へ。

## 公共の道路を正しく 利用しましょう!

公共の道路を皆さんに安全で快適に利用していただくため、通行の障害となる物や、街の景観を損ねる物の設置はやめましょう。

- 公共の道路とは、車道・歩道を含んだ範囲です。
- ①公共の道路には次のような物を置くことができません。
  - 商品・自動販売機など
  - はり紙・立て看板・のぼり旗などの広告物
  - エアコンの室外機など
  - テーブルやイスを置いての
- ②次のような物を公共の道路に設置する場合は、道路占用許可が必要です。
- 道路上へ突き出す看板や日よけ
- 街路灯やアーケード
- ビルの工事用仮囲いや足場などの施設(工事期間のみ許可)

※それぞれの物や施設に際し、許可条件があります。詳細は、お問い合わせください。看板については、



▶道路はさまざまな人が利用します。安全に通れるように路上には物を置かないようにしましょう

「東京都屋外広告物条例」に基づく許可が必要な場合もあります。

● ①土木管理課監察指導係

### 違反広告物のない 美しいまち並みに

電柱や街路灯などにははられている不動産などのはり紙や立て看板などは、禁止されています。これらは、まちの美観を損ねるだけでなく、「東京都屋外広告物条例」に違反する行為となります。

この違反広告物については、「違反広告物除却活動協力員」のボランティア活動団体の方々に協力いただき除却するとともに、区では、パトロール中に発見したもののや区民の方々からの通報により、毎日除却活動を行っており、その数は年間約3万枚にも達しています。

しかし、違法な広告をする業者は除却活動にも係わらず違法行為を繰り返しています。

区民の皆さん一人一人が、違反広告物に対して、問い合わせをしなれば、違法な広告をする業者も効果がないとあきらめ、違反広告物を減らすことができます。

地域の皆さんと区の協働による「安全で美しいまち並みづくり」へ向けて、今後とも、ご協力をお願いします。

● 土木管理課監察指導係

## 「みんなのでつくる 安全で快適な道」

区内には、幅員が4mに満たない狭あい道路(建築基準法第四十二条第二項で定められた道路、通称「二項道路」)が多く、日常生活に不便だけでなく、緊急時に救急車や消防車が入りにくいなど通行上の支障となります。

区は、二項道路を建築基準法に定められた幅員4mまで拡幅し、非常時の安全性や日常の利便性を向上させ、住みよい地域をつくる目的で「狭あい道路拡幅整備事業」を進めています。

この事業では、住宅の建て替えや増築などに伴って敷地の一部を後退する方に対し、塀などの撤去費用の一部を助成するとともに、後退部分の

舗装などの整備を行っています。また、二項道路が幅員6m未満の道路と交わる角敷地で隅切りを新たに設ける場合は、奨励金の申請ができます。

この事業では昨年度までの21年間に皆さんのご理解とご協力により、約15.6km(延べ約1万1000件)を整備することができました。これにより、まちの中で狭あい道路が拡幅整備されているところが、目に付くようになりました。

区では、今後も安全で快適なまちづくりのため、この事業を進めて行きます。詳細は、お問い合わせください。

● 土木管理課狭あい道路係



▲整備後

整備前▶



# 9月は秋の自殺予防月間です

# 生きてほしい

～命はぐくむ生きごちのよい杉並を目指して

社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。区は、引き続き9月に自殺予防の普及啓発を強化します。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 または保健予防課 ☎3391-1025へ。

## 講演会「自殺のサインに気づく・つなげる」

自殺予防の第一人者である精神科医の高橋祥友氏に、自殺の実態や自殺予防の取り組み、自殺のサインに気づき専門機関につなぐことの重要性についてお話していただきます。

時9月3日(金)午後6時～8時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師防衛医科大学校教授・高橋祥友 定140名(申込順) 費無料 用ハガキまたはファクス(5面記入参照)で、杉並保健所地域保健課(〒167-0051 荻窪5-20-1 FAX3391-1377)へ 用杉並保健所地域保健課または保健予防課

## 1人で悩まず、ご相談を

いずれも無料です。○は区の施設です。



- ◇東京都自殺相談ダイヤル=こころといのちのホットライン ☎0570-087478
- ◇うつ病など心の健康相談=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)、東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711
- ◇多重債務・借金の相談=消費者センター ☎3398-3121

- ◇子供や家庭の相談=子ども家庭支援センター「ゆうライン」 ☎5929-1901
- ◇学校生活に関する相談=済美教育センター ☎3317-1190
- ◇生活・DVの相談=各福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104/高円寺 ☎5306-2611/高井戸 ☎3332-7221)
- ◇高齢者の生活相談=地域包括支援センター・ケア24(20カ所)

## 自殺予防月間の講座・催し

### ★演劇～誰も見たことのない場所

自殺に向かう人の心は何を見つめているのか? 「自殺」に焦点を当てたドキュメンタリー・シアターです。

時9月4日(土)①午後2時②午後7時③5日(日)午後2時(演出家・出演者などによる討論会あり) 場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 用出演=劇団ワンツークラス 用脚本・演出=古城十忍 費3000円(前売り2800円(区民2500円。全席指定)) 用チケット販売=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 用ぶれいす ☎5468-8113 または杉並保健所地域保健課

### ★自殺対策講演会～10代からの子育てハッピーアドバイス～子どもの心が見えますか?

時9月18日(土)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師精神科医・明橋大二 用思春期の子供を持つ保護者、教職員 定120名(申込順) 費500円 用Eメールまたはファクス(5面記入例参照)に

参加人数、保護者・教職員の別、保護者はお子さんの年齢も書いて、風のとびら ☎9.18@kazenotobira.jp、マザー・サポート・ネットワーク FAX3332-7217 へ 用風のとびら・飯田 ☎080-4051-0717

### ★ジョイフル教養講座～ちゃんと眠れていないお父さん、それは「うつ」のはじまりかも…

時9月28日(火)午後7時～9時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師とおる医院院長・高橋亨 定100名(抽選) 費無料 用ハガキ(5面記入例参照)に職業・勤務先の電話番号も書いて、9月13日までにNPO法人スクール・アドバイス・ネットワーク(〒167-0043 荻窪1-24-21 協立第51ビル3階)へ 用同法人 ☎5347-2372

### ★講演会～多重債務に負けない整理方法

時9月11日(土)午後2時～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師法テラス東京事務所副所長・亀井時子 定50名(先着順) 費無料 用当日、直接会場へ 用中

央図書館 ☎3391-5754

### ★講演会～どうにか死なずにすんだ子どもたち

時9月18日(土)午後2時～3時30分 場永福図書館(永福4-25-7) 師佐賀女子短期大学教授・田口香津子 定50名(先着順) 費無料 用当日、直接会場へ 用永福図書館 ☎3322-7141

### ★自殺予防に関する図書の展示

場中央図書館(荻窪3-40-23) 用中央図書館 ☎3391-5754 用地域図書館でも展示を行います。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください

### ★心に響くコンサート～癒しといたわりの時間

時9月22日(水)正午～午後1時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 用演奏=日本フィル弦楽四重奏 定80名(先着順) 費無料 用当日、直接会場へ 用杉並保健所地域保健課

## 働く方のための ジョイフル教養講座

仕事をしている方が参加しやすい日時に、杉並区勤労者福祉協会が地域のNPO法人と協働で開催します。

用・場・用下表のとおり 用区内在住・在勤の勤労者で全回出席できる方 用ハガキ(5面記入例参照)に職業・勤務先の電話番号も書いて、各講座締切日(必着)までにNPO法人スクール・アドバイス・ネットワーク(〒167-0043 荻窪1-24-21 協立第51ビル3階)へ(抽選。全項目を明記している方を優先) 用同法人 ☎5347-2372 FAX5347-2373 用①応募人数が一定数に達しない場合は講座を中止することもあります ②会場が勤労福祉会館のみ託児があります(事前申込制) ③ジョイフル杉並会員でカフェクーポンを使う方は会員番号と使用枚数も明記してください

### 《働く方のためのジョイフル教養講座》

講座名	日時	内容	講師	会場	定員	受講料	申込締切
絵本と読み聞かせについて学びましょう	9月11日(土)・18日(土)午後1時30分～3時(計2回)	読み聞かせの現場で使用されている「ぼくの絵本・わたしの絵本」を使い、学齢期～小学生までの絵本・読み聞かせについて学びましょう	NPO法人プランニング∞遊代表・対馬初音	勤労福祉会館	20名	1000円(別途テキスト代1470円)	8月26日
実例から学ぶスモールビジネス基礎講座	9月22日(水)・29日(水)午後7時～8時50分(計2回)	小資本で小さく始めて大きく育てることを目的として、スモールビジネスを立ち上げたい方のための基礎講座です	コミュニケーションスペース&カフェハートストリングス代表・篠原明	すぎなみNPO支援センター	20名	500円	9月6日
コミュニケーション力を身につけよう～聞くから聴くへ	9月29日～10月27日の毎週(水)、午後6時30分～8時30分(計5回)	人と気持ちよくコミュニケーションしたい、自分をもっとよくわかってもらいたいと思っている方のための講座です	シニア産業カウンセラー・川井千恵子	ゆうゆう高円寺南館	20名	2500円	9月13日
ヨガストレッチで身体いきいき!	10月7日～23年3月3日の第1・3(木)、午後7時～8時50分(計11回)	自分の体と声に耳を傾け、体を動かす気持ちよさを味わいます。体も心もリフレッシュ	N-wind代表・新岡紀子	勤労福祉会館	20名	6000円(保険料含む)	9月20日
プロが教える・江戸ソバの文化を学ぶ・ソバリ工講座	10月9日(土)・23日(土)午後1時30分～3時30分(計2回)	江戸ソバリエとは、耳学(うんちく)、舌学(食べ歩き)、脳学(考える)などからなる総合講座。1回目ソバリエ座学、2回目そば屋へ食べ歩き	神田雑学大学学長・三上卓治	すぎなみNPO支援センター	20名	1000円(ソバ代・交通費別)	9月22日
美味しくバランスのとれたお弁当作り・保存食	10月9日(土)、11月6日(土)午前9時45分～午後0時30分(計2回)	便利グッズを使用し、簡単に誰でもできる調理法を教えます。5つのルールを守ったお弁当を作って、スリムで健康な体になりましょう	食生活アドバイザー・高田史子	勤労福祉会館	15名	3200円(材料費・保険料含む)	9月22日
本格北京料理と中国語ワンポイントレッスン	10月16日(土)・30日(土)、11月13日(土)・27日(土)午前10時～午後0時30分(計4回)	中国料理メニューの読み方や注文の仕方を学びながら、本格北京料理や皮から作ったジューシーな餃子をお楽しみください。男性大歓迎	柴崎百合佳	勤労福祉会館	15名	5400円(材料費・保険料含む)	9月30日
手相でかくれた才能を知ろう!	10月27日(水)、11月10日(水)・24日(水)、12月8日(水)午後7時～8時50分(計4回)	手相の基本的な見方を学び、お互いの手相を見合ってコミュニケーションを図る練習をします	日本易学振興協会鑑定士・永田智山	阿佐谷地域区民センター	20名	3400円	10月13日
家庭で野菜作りを楽しむ	10月31日(日)午前10時～正午	ベランダなどで手軽にできる野菜の育て方を学び、健康・環境・お財布に優しい生活をしませんか	ピオトップ計画管理士・世戸栄子	勤労福祉会館	20名	800円	10月18日
プロが教える・デジカメ撮影初心者講座	11月13日(土)午後1時30分～3時30分	元朝日新聞写真部記者の講師から、アングル、カット割り、ホワイトバランスなど、デジカメの操作方法だけではなくプロの撮影術を学びます	神田雑学大学教授・酒井憲太郎	すぎなみNPO支援センター	20名	500円	10月28日
①2010年度後半 杉並の地価を占う ②毎月分配型投信徹底解剖	①11月20日(土) ②11月27日(土) いずれも午前10時～正午 各回募集	①杉並の地価動向や住み替えトレンドを知り、相続や土地売買に役立てましょう ②毎月分配型投信の現状を把握し、今後の動向を学びます	①野村不動産アーバンネット荻窪センター長・久保猛 ②野村証券ファイナンシャルアドバイザー・中園和博	産業商工会館	各30名	無料	11月4日

▶長寿①=地域貢献活動(60歳以上の方は5ポイント) ▶長寿②=健康増進活動等(60歳以上の方は1ポイント) ▶長寿③=いきがい活動(75歳以上の方は1ポイント)

### 区からの お知らせ

#### 国民健康保険

入院時は限度額適用認定証をご利用ください

国民健康保険に加入している70歳未満の方と70歳74歳の住民税非課税世帯の方に「限度額適用認定証」を申請により交付します。

入院時に限度額適用認定証を医療機関の窓口で提示することで、一部負担金の支払いが自己負担限度額(左表)までの金額になります。

区分	自己負担限度額	
上位所得者 ※1	15万円(医療費総額※2が50万円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	
一般世帯	8万100円(医療費総額※2が26万7000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	
住民税非課税世帯	70歳未満	3万5400円
	70歳以上	低所得Ⅱ 2万4600円 低所得Ⅰ ※3 1万5000円

※1. 上位所得者=世帯の国民健康保険加入者(被保険者)の住民税基礎控除後の所得の合計が600万円を超える世帯。または、住民税の申告をしていない世帯。  
※2. 医療費総額=患者が支払う一部負担金と国民健康保険の負担額の合計。保険給付対象外のものを含みません。  
※3. 低所得Ⅰ=世帯員それぞれの所得が一定基準以下の方。

### 募集します

#### ゆうゆう館協働事業 運営団体

ゆうゆう館を拠点に23年4月(予定)から実施できる協働事業提案を募集します。

対主に区内で活動しているNPO法人と公共・公益的な事業を実施している団体(申請書(8月26日)から高齢者施策課(区役所東棟1階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月24日までに同課へ持参

#### 区体育指導委員追加募集

区民の自主的なスポーツ活動の推進やスポーツによる地域づくりを目指して活動します。

#### 区高齢者施策課施設担当

区役所第5・6会議室(西棟6階)☎電話で、高齢者施策課施設担当へ

#### 被災建築物応急危険度判定員

応急危険度判定とは、余震などによる建物倒壊等に伴う二次災害を防止するため、地震発生後できるだけ早くかつ短時間で建物の被災状況を調査し、その建物の当面の使用可否を判定するものです。

時9月24日(金)、10月21日(木)午後1時40分～5時(場)都庁第一本庁舎5階(新宿区西新宿2-8-1) (対)都内在住・在勤の一、二級建築士または木造建築士(定)各500名(申込順) (費)無料(申)申込書(建築課建築防災係(区役所西棟3階)で配布)を、8月27日(必着)までに同係へ郵送または持参(区)東京都都市整備局市街地建築部建築企画課建築防災係 ☎5388-3348 または区建築課建築防災係(詳細は、都市整備局ホームページ <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/> をご覧ください(電子申請も可)

#### ゆうゆう館下半期団体利用申請を受け付けます

10月～23年3月までの間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選は、8月30日(月)または31日(火)に行います(日時の詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせ)

#### 採用情報

身体障害者対象 特別区職員(Ⅲ類事務)

#### 採用資格

次の①～⑥のすべてに該当し、日本国籍を有する方(1)身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている(2)選考申し込み時と採用時に引き続き特別区の区域内に住所を有する(3)昭和58年4月2日～平成5年4月1日生まれ(4)自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂行が可能である(5)通常の勤務時間(原則として週38時間45分、1日7時間45分)に対応できる(6)活字印刷文による出題に対応できる(採用予定人数)18名(第一次選考日)10月11日(祝) (採用選考案内(申込書)の配布場所

#### 宮崎県口蹄疫被害義援金の ご協力ありがとうございました

宮崎県で発生した家畜伝染病「口蹄疫」の被害に対する義援金は、おかげさまで15万2000円となりました。ご協力ありがとうございました。区民の皆さんからお預かりした義援金は、8月4日(水)宮崎県東京事務所に届けました。

#### 施設情報

##### 区立図書館の臨時休館

区立図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、右下

#### その他

##### 住まいの修繕・増改築 無料相談

高齢者のためのバリアフリー工事・自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についてのあらゆる相談に、経験豊かな区内建設業者が応じます。

#### 行政評価

##### 区民アンケート

区民の皆さんのご意見を今後の区政に反映させていくため、郵送とインターネットで区民アンケートを行います。

#### 宮崎県口蹄疫被害義援金の ご協力ありがとうございました

宮崎県で発生した家畜伝染病「口蹄疫」の被害に対する義援金は、おかげさまで15万2000円となりました。ご協力ありがとうございました。区民の皆さんからお預かりした義援金は、8月4日(水)宮崎県東京事務所に届けました。

#### 年金事務所職員を名乗る 詐欺にご注意ください

最近、年金事務所職員を装い、医療費などの還付があると持ちかけて、コンビニエンスストアなどのATMからお金を振り込ませる還付金詐欺が報告されています。また、自宅を訪問し「年金の手続きが終わっていない。ご本人に代わって手続きをするので手数料を支払ってほしい」と言い、その場で現金を請求するような事例も報告されています。

図書館名	休館日
永福 ☎3322-7141	9月6日(月)～9日(木)
阿佐谷 ☎5373-1811	9月27日(月)～30日(木)
西荻 ☎3301-1670	10月12日(火)～15日(金)
成田 ☎3317-0341	10月26日(火)～29日(金)
今川 ☎3394-0431	11月9日(火)～12日(金)

#### 年金事務所職員を名乗る 詐欺にご注意ください

最近、年金事務所職員を装い、医療費などの還付があると持ちかけて、コンビニエンスストアなどのATMからお金を振り込ませる還付金詐欺が報告されています。また、自宅を訪問し「年金の手続きが終わっていない。ご本人に代わって手続きをするので手数料を支払ってほしい」と言い、その場で現金を請求するような事例も報告されています。

#### 年金事務所職員を名乗る 詐欺にご注意ください

最近、年金事務所職員を装い、医療費などの還付があると持ちかけて、コンビニエンスストアなどのATMからお金を振り込ませる還付金詐欺が報告されています。また、自宅を訪問し「年金の手続きが終わっていない。ご本人に代わって手続きをするので手数料を支払ってほしい」と言い、その場で現金を請求するような事例も報告されています。

#### 住まいの修繕・増改築 無料相談

高齢者のためのバリアフリー工事・自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についてのあらゆる相談に、経験豊かな区内建設業者が応じます。

#### 行政評価

##### 区民アンケート

区民の皆さんのご意見を今後の区政に反映させていくため、郵送とインターネットで区民アンケートを行います。

#### 施設情報

##### 区立図書館の臨時休館

区立図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、右下

#### 採用情報

身体障害者対象 特別区職員(Ⅲ類事務)

【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=申し込み 問=問い合わせ 他=その他 [記号] ☎=Eメールアドレス ㊚=ホームページアドレス

■育児講座「みて、うごいて、パントマイム！」
山本さくらさんの「パントマイム」でお子さんと一緒に体を動かしましょう。

時 9月4日(土)午前10時～正午 場 宮前保育園(宮前2-24-38) 師 パントマイミスト・山本さくら 対 2歳～就学前のお子さんとその保護者 定 15組30名(申込順) 費 無料 申 電話で、子育てサポートセンター宮前 ☎3333-4699 他 ①動きやすい服装でお越しください②車での来場はご遠慮ください

■9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 9月6日(月)・13日(月)午前10時～正午(計2回) 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 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 8月12日から電話で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800 へ 高年齢者施策課介護予防事業係

■10月の足腰げんき教室
普段あまり運動経験の無い方、ポールを使った体操でからだを動かす楽しみ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 8月12日から電話で、8月25日までに区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800

(10月の足腰げんき教室)

Table with 3 columns: 会場, 番号, 日時(週1回、4回コース). Rows include locations like 杉並保健所 4階運動室 and 高年齢者活動支援センター.

へ 高年齢者施策課介護予防事業係 他(1)46番のみ巡回のバスが利用できます(2)長寿②対象事業

■みどりの講座「うさぎのトピアリー作り」
自分だけの「うさぎのトピアリー」(右写真)を楽しく作って、お部屋やお庭をかわいく緑化しましょう。



時 8月23日(月)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 日本家庭園芸普及協会公認グリーンアドバイザー・吉野華恵 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 500円(保険料含む) 申 往復ハガキ(5面記入例参照)に小学生は保護者の氏名も書いて、8月17日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ 同係

■秋の自転車講習会
①親子・高齢者・3世代自転車講習会
正しい自転車のルール・マナーを学びましょう。

時 9月5日(日)午後1時～3時 内 交通ルール(学科)・自転車の正しい乗り方(実技) 対 区内在住の小学生以上で自転車に乗れる方(親子での参加、65歳以上の方大歓迎) 申 ハガキ(5面記入例参照)で、8月27日(必着)までに交通対策課へ

②スタントマンによる交通事故再現
プロのスタントマンが、死亡事故などの交通事故の瞬間を再現するイベントです。

時 9月5日(日)午後3時20分～4時 申 当日、直接会場へ

——〈いずれも〉——

場 日通自動車学校(宮前5-15) 費 無料 申 交通対策課 他 雨天中止。車での来場はご遠慮ください

■家族介護教室
◇痛みを和らげる移動方法～ベッドなどからの移動や入浴介助

時 8月22日(日)午後2時～3時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師 社会福祉士・中田光彦 対 地域にお住まいの方・利用者・利用者家族 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256 へ

◇高齢者の食事～講義と調理実習
時 8月26日(日)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家

核兵器・戦争のない平和な世界を願って

世界的に核の問題に関心が集まっています。5月にはニューヨークの国連本部でNPT(核兵器不拡散条約)再検討会議が開催されました。区では、核問題を考えるパネル展示を行います。皆さんも核の問題について考えてみませんか。

【日時】8月18日(水)～22日(日)午前8時30分～午後5時(土・日曜日も開催しています)

【場所】区役所1階ロビー
2階区民ギャラリー

- 【主な展示内容】
・核をめぐる世界的状況
・世界平和のための日本の取り組み
・東京大空襲
・杉並の平和への願い
区民生活部管理課庶務係

しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 管理栄養士・田子ます 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 費 無料 申 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455 へ

◇正しいウォーキング法を学び、健康的に歩こう
時・内 ①9月2日(木)=講義②9日(木)=ウォーキング/いずれも午後2時～4時(計2回) 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 理学療法士・大西修 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 へ

◇簡単楽チン介護術
時 9月2日(木)午後2時～4時 場 久我山会館(久我山3-23-20) 師 孫の手倶楽部・増子晴彦 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348 へ

◇介護用品支給事業とおむつの使い方～おむつから排泄ケアを考えてみませんか
時 9月9日(木)午後1時30分～3時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 ユニ・チャームメンリッケ 杉山純子ほか 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 へ 他 区では、介護用品を必要とする高齢者の方に対して、紙おむつなどの支給を行っています(支給条件あり)

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
◇レスリング
時 9月18日(土)午前10時 場 高円寺体育館 内 種目=小学生の部(A・B)、中学生の部(A・B)、一般の部(A・B・C) 対 区内在住・在勤・在学でスポーツ保険加入者 費 1000円(当日) 申 電話またはファクスに氏名・所属・体重を書いて、区レスリング協会・成国晶子 ☎・FAX3312-8723 へ 他 ①保険証を持参してください②車での来場はご遠慮ください

◇アクアスロン大会
時 9月23日(木)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▷中学生男女(学年別)▷小学生男女(学年別) 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 100名(申込順) 費 2000円、中学生1000円、小学生500円 申 申込書(区体育施設で配布)と参加費を、9月18日(必着)までに区トライアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送または持参 同連合・中野 ☎3399-3659

◇ペタンク大会
時 9月19日(日)午前9時～午後4時 場 南陽園グラウンド(高井戸西1-12-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(先着順) 費 300円(当日) 申 当日、直接会場へ 同ペタンク連盟・平出 ☎3316-0025(午後6時～9時)

◎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8月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

◇剣道
時 10月24日(日)午前9時～午後5時 場 日本大学第二高等学校(天沼1-45-33) 内 種目=団体戦=高校男女、中学男女▷個人戦=一般男女(年齢別)、高校男女、中学男女 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費 1人1000円。郵便局「00100-9-172667杉並区剣道連盟」に振り込み 申 申込書(9月4日から区体育施設で配布)を郵送またはファクスで、9月11日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14/ハイムMYM201FAX6768-9934)へ 同事務局・菊地 ☎3390-4914または ☎090-4055-7032

◇誰でも参加できる水上レクリエーション
時 9月5日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時30分まで) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内 自由水泳、フィンスイミング、ウォーキング、アクアフィットネスなど 対 区内在住・在勤・在学の方 費 100円 申 当日、直接会場へ 同区アクアレクリエーション協会・野田 ☎3331-8778(午後1時～7時) 他 ①水着・水泳帽・タオルを持参してください②小学3年生以下は16歳以上の付き添いが必要です③オムツのとれていない乳幼児は参加できません

◇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 9月18日(土)①午後1時～2時15分=年長クラス②午後2時45分～4時=小学1年生クラス 対 年中・年長・小学1年生のお子さんと保護者 定 各20組40名(申込順) 費 各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 FC東京コーチ 申 電話で、各教室の前日までに上井草スポーツセンター ☎3390-5707 へ

●杉並区水泳指導員養成講習会
時・内 学科=10月12日(火)・14日(木)・21日(木)▷実技=10月13日(水)・15日(金)・20日(水)・22日(金)/いずれも午後7時～9時(12日のみ6時30分から。計7回) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 対 区内在住・在勤・在学、区内スイミングクラブ在籍の

18歳以上で100m個人メドレーが泳げる方 定 30名(申込順) 費 無料(教本をお持ちでない方は、別途3250円) 申 往復ハガキ(5面記入例参照)に性別と教本「水泳指導教本」、「競技役員の手引き」の有無も書いて、9月10日(必着)までに杉並区水泳連盟・坂口雅子(〒168-0063和泉2-9-10)へ 同連盟・川上 ☎3396-8809 他 検定試験(費用2000円)は10月23日(土)午前10時30分～午後3時に行います

●楽しくイス体操教室
イスに座り、ダンベルやチューブ、バランスボールなどを使った体操を行い、無理なく体力の向上を目指します。

時 9月7日～23日 3月22日の毎週火曜日、午後1時30分～2時30分(計26回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 対 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動の制限を受けていない方 定 12名(抽選) 費 月1500円または2000円(実施回数による) 申 往復ハガキ(5面記入例参照)で、8月23日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 同体育館 ☎3334-4618

●ヨガ(タイ式ルーシーダットン) ◎教室
番号①「0919」②「0920」
時 9月17日～12月17日の毎週金曜日①午後7時～8時②午後8時～9時/いずれも計14回 場 荻窪体育館 師 北野由夏 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各20名(抽選) 費 各7000円 申 往復ハガキ(5面記入例参照)で、8月25日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 同体育館 ☎3220-3381

◇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・内 ①9月2日(木)=小学1、2年生②9月9日(木)=小学3、4年生③9月30日(木)=小学5、6年生/いずれも午後5時～6



名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
<b>●高井戸地域区民センター</b> (〒168-0072高井戸東3-7-5 <b>高井戸地域区民センター協議会</b> ☎3331-7841) ⑥第1・3月、毎月20日						
<b>催</b>	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ、手遊びなど/ムーミン母親クラブ、ボエム、ゾルベルトの会▷ <b>対象</b> =幼児・小学生。幼児は保護者同伴	9月2日(木)・9日(木)・30日(木) 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▷ <b>対象</b> =幼児・小学生(低学年)。幼児は保護者同伴	9月11日(土)正午～午後0時30分	—	無料	当日直接
	親子ふれあいタイム	ママ・パパと一緒に楽しく遊びましょう。三匹のこぶたさんたちも遊びに来るよ!(大人は室内履き持参。子供ははだし)/磯田節子▷ <b>対象</b> =1～3歳児とその保護者	9月22日(水)午前10時～11時30分	親子50組	大人130円 子供30円 (保険料含む)	9月13日
<b>講</b>	初心者のためのゴルフ体験講座(東京ゴルフ専門学校ショートコース※)	ショートコースを使用してゴルフの基本とマナーを楽しく学びましょう(運動しやすい服装、道具は無料貸し出しあり)/渡辺和夫▷ <b>対象</b> =18歳以上の方(長寿③)	9月4日(土)・11日(土)・25日(土) 午後1時30分～3時(計3回)	20名	4690円 (保険料含む)	8月23日
	9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/高橋悦子▷ <b>対象</b> =①平成7年4月1日以前に生まれた方②講習会修了者対象	9月28日(火)①午前10時～午後1時 ②午後2時～4時	①10名	①130円(保険料含む)②トレーニング室使用料のみ	①9月16日 ②当日直接
	なんでもありの読書会	「父と暮らせば」(井上ひさし著)を取り上げます。原爆で亡くなった父が娘の恋の応援隊長として、娘の前にあらわれた父と娘の戯曲です/青木笙子	9月29日(水)午前10時～正午	40名	100円	当日直接
	土佐、日本を動かした人々	長宗我部に代って土佐藩主になった山内一豊、その後の身分制度や山内容堂、坂本龍馬、岩崎弥太郎の時代へ/伊東秀征▷ <b>対象</b> =18歳以上の方(長寿③)	8月31日(火)、9月7日(火)・13日(月)・28日(火)午後1時30分～3時30分(計4回)	50名	100円	8月22日
<b>募</b>	本のリサイクルにご協力ください	「小さい秋まつり」で、恒例の本のリサイクルを行います。不用の本がありましたらお持ちください。雑誌・汚破損本・辞書・参考書・専門書・CD・カセットはご遠慮ください	9月2日(木)～10月3日(日)まで2階図書室カウンターにて受付(9月6日・16日・20日・21日を除く)	—	—	—

※東京ゴルフ専門学校ショートコースへの直接の問い合わせはご遠慮ください。

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
<b>●永福和泉地域区民センター</b> (〒168-0063和泉3-8-18 <b>永福和泉地域区民センター協議会</b> ☎5300-9412) ⑥第2・4月、毎月15日						
<b>講</b>	トレーニング相談	トレーナーが指導と相談に応じます/山崎妙子▷ <b>対象</b> =講習会修了者	8月28日(土)午前11時～正午	10名	100円	当日直接(先着順)
	親子で楽しむクッキー作り	2種類のクッキーを焼いて、かわいらしくラッピングします/遠藤麗子▷ <b>対象</b> =小学生とその保護者	8月29日(日)午後2時～4時	12組	1組1000円	8月18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/山口陽子▷ <b>対象</b> =①1～2歳②3歳以上(幼児は保護者同伴)	9月11日(土)①午前10時30分～11時 ②午前11時～11時30分	—	無料	当日直接
	明るく元気な生活は食生活から	栄養士によるバランスの良い食事の話聞きながら交流の輪をひろげましょう/NPO法人すぎなみ栄養と食の会・山本布子▷ <b>対象</b> =65歳以上で1人で会場に来れる方(長寿③)	9月18日(土)午前9時～午後0時30分	24名	500円 (実食あり)	9月6日
	大人のためのよみきかせ	心癒やされるすてきな物語をお聞かせします。「100万回生きたねこ」、柳田國男の昔話、金子みすずの詩/小野美伶、真野弘子▷ <b>対象</b> =小学生以上の方(長寿③)	9月23日(水)午後2時～4時	40名	無料	9月5日
	協議会設立20周年記念特別講演「知られざる日本の近現代史」	歴史小説家として、文壇だけでなくテレビなどでも幅広く活躍している半藤氏に日本の近現代史について語っていただきます/小説家・半藤一利(長寿③)	9月26日(日)午後2時～4時 場所=浜田山会館ホール	190名	無料	8月25日
<b>●下高井戸区民集会所</b> (下高井戸3-26-1)						
<b>催</b>	土曜日の音楽会「音の架け橋」	クラシックからポップスまで、気軽に楽しめる曲を歌とピアノでお届けします▷ <b>出演</b> =榎木聖子(ピアノ)、梨本聡子(ソプラノ)ほか▷ <b>曲目</b> =「愛のあいさつ」、「宵待草」ほか	9月11日(土)午後7時～8時30分	80名	無料	当日直接

●●●平成23年●●●  
**「成人祝賀のつどい」**



時23年1月10日(祝)杉並公会堂(上荻1-23-15)内式典、記念アトラクション区内在住で平成2年4月2日～3年4月1日生まれの方(該当する方へは12月中旬に案内状を送付する予定です)児童青少年課青少年係☎3393-4760

〈成人祝賀のつどい開催時間〉

時間	お住まいの地域(町名)
午前10時30分～11時30分	阿佐谷北・阿佐谷南・梅里・高円寺北・高円寺南・成田西・成田東・堀ノ内・松ノ木・和田
午後1時～2時	和泉・永福・大宮・上高井戸・久我山・下高井戸・高井戸西・高井戸東・浜田山・方南・宮前
3時30分～4時30分	天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・桃井

※お住まいの地域ごとの時間に、お越しください。

●住民は地域社会の主人公  
**荻窪で育つ子供たちがいつまでも故郷と呼べる「荻窪」心に残る楽しい町「荻窪」**  
荻窪五丁目町会

荻窪駅の南側に荻窪五丁目町会があります。利便性が良く、町内にある3つの商店街はそれぞれ特色を生かした活動をしています。



▲毎年大盛況の「荻窪盆踊り大会」

また、町内は保育園や幼稚園・学習塾などが点在している地域でもあります。そのせいか、子供たちの元気な姿が朝な夕なに見ることができ、町内では防犯意識の高揚につながっています。

この10年、町内の居住環境は著しく変化し、一戸建てから中層住宅へと様変わりしてきています。特に集合住宅居住者の増加にも関わらず、町会加入者の減少に伴う地域とのふれあいの希薄化が懸念されています。

町会の仕事としては、広報紙の配布や行事連絡、防火・開催している「荻窪盆踊り大会」は、近隣の町会をはじめ、商店会・PTA・地元青年部などの協力により企画・運営されています。

この盆踊りも年を追うごとに参加者が増え、地元「荻窪」の音頭「の掘り起こしのきつかけにもなりました。また、日ごろ地域との関わりが少ない方々が、盆踊りに集うことで、荻窪を「故郷」として思う気持ち芽生えてきたように感じられます。

盆踊り会場として、毎年使用させていただく桃井第二小学校の先生方の参加も子供たちの楽しみの一つでもあります。

# 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

<b>催</b>	ばそこん寺子屋	初心者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。持ち込みも可)/NPO わくわくネット・児玉洗ほか	9月5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	9月25日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
	井草センターまつり	9月11日(土)・12日(日)午前10時～午後4時(12日は午後3時まで) 内容=模擬店、芸能発表、作品展、工作教室、お茶席、産直品販売、包丁研ぎ・まな板削り、防犯コーナー、防災体験、災害用伝言ダイヤル体験、フリーマーケット、ピオトープ、ビンゴ、おもちゃの病院、ピエロ風船など				当日直接
<b>募</b>	井草センターまつり ①一般作品展者 ②フリーマーケット出店者	①絵画・写真など展示可能なもの ②募集区画=各日5区画(両日どちらか1区画のみ。抽選)	井草センターまつり=9月11日(土)・12日(日)午前10時～午後4時(12日は午後3時まで)	若干名 —	無料 500円	8月20日

## ●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(水)、8月12日(木)

<b>催</b>	親父たちの青春～西荻ジャンボリーV	日本を代表するカントリーとフォークの競演です。公開リハーサルもあります▷出演=カントリー=ヒルトップランブラス、チャンジーズ/フォーク=フロッキーズ、ケント	9月18日(土) 公開リハーサル=午後1時～3時 演奏=午後4時～6時30分	366名	無料	当日直接
<b>講</b>	中高年のための食生活シリーズ「簡単に出来るおもてなし料理」	旬をとりいれて、簡単に出来るおもてなし料理を一汁三菜で、作ってみましょう/竹花元木(長寿③)	9月28日(火)午前10時～午後0時30分	20名	700円	9月15日
	健康増進のための生涯スポーツ「ノルディックウォーキング」を始めよう!	ストック(ポール)を使ったウォーキングで、関節の負担が少なく腰痛防止や、ダイエット効果抜群のスポーツです/日本ウォーキング協会主席指導員・小野良子(長寿③)	9月16日(木)午前10時～正午(午前9時50分体育室集合)	20名	350円(レンタル代・保険料含む)	9月7日
	健康促進! 指さき頭脳トレーニング	楽しく指さきを動かし、脳とからだの活性化に結びつけます。生活習慣に取り入れていけるよう指導します/指さき健康法主宰・堤喜久雄(長寿③)	9月27日(月)、10月4日(月)・18日(月) 午前10時～正午(計3回)	30名	300円	9月7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

<b>催</b>	親子でいっしょに あそびましょ	お話、読み聞かせ、紙芝居、手遊び。大人も読み聞かせ体験をしてみましょう。絵本をお持ちください(「三つのりんご」との協働企画)/永瀬比奈(幼児は保護者同伴)	8月21日(土)午後2時～4時	—	無料	当日直接
<b>講</b>	和泉式部日記を読む	平安朝の女流歌人として数々の流麗で繊細な歌を残し、一方で奔放な恋に生きたといわれる和泉式部とはどんな女性だったのでしょうか/平田和夫(長寿③)	9月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)午後1時30分～3時30分(計4回)	50名	800円(テキスト代含む)	8月23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(火)、第3(水)

<b>催</b>	音楽と落語の宅配便	立川志隆によるクラシックギターとフルートの演奏と落語。童謡・唱歌などを参加者全員で合唱するプログラムも予定しています	9月11日(土)午後2時～4時	90名	無料	8月27日
	土ようえほんとおはなしの会	夏休み!元気に楽しく過ごしているかな?絵本・紙芝居は、おはなしのワンダーランド!/ご本・お話だいすき会	9月18日(土)午後3時～4時	—	無料	当日直接
<b>講</b>	杉並の中央線を楽しむ	阿佐谷在住の講師からJR中央線を中心とした講話を聴き、沿線散策をして、体験したことや感想を語り合しましょう/鉄道作家・中村建治(長寿③)	9月1日(水)・8日(水)・22日(水)・29日(水)午前10時～正午(計4回)	20名	300円	8月21日
	卓球教室	初心者から中級の方まで、もう一步レベルアップしてみませんか/国際審判員・横尾文代(長寿③)	9月3日～10月8日の毎週(金)午前10時～正午(計6回)	30名	300円	8月21日
<b>募</b>	あさがやセンターまつり参加者・出演者	歌唱・器楽演奏・舞踊・伝統芸など。往復ハガキにグループ名と内容を明記してください	あさがやセンターまつり=11月13日(土)・14日(日)▷説明会=9月8日(水)午後1時30分	—	無料	8月26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

<b>催</b>	ふれあい音楽会 スウィングジャズをあなたに	クラリネット中心の演奏と歌で心地良いひとときを過ごしませんか/▷演奏=笹川典生カルテット▷歌=エンジェルまるも▷曲目=「世界は日の出をまっている」、「浜辺の歌」ほか	9月11日(土)午後1時30分～3時 場所=セッション1階談話コーナー	100名	無料	当日直接
<b>講</b>	トリム体操	心身のバランスを保つ健康づくり運動です。柔軟性や筋力をつけ、転倒防止、腰痛解消などに役立ちます/小暮芳子(長寿③)	9月6日(月)・13日(月)・27日(月) 午前10時～正午(計3回)	30名	300円(保険料含む)	8月22日
	トレーニング機器講習会	トレーニング機器を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm 1枚・運動しやすい服装・靴・タオル持参)/畑弘美▷対象=平成7年4月1日以前に生まれた方(長寿③)	9月16日(木)午後2時～4時	10名	100円(保険料含む)	8月22日
	「宮原美佐子」講演会	「走る楽しさを生きる力に!」OL時代のジョギング大会がきっかけで、マソンランナーへ! ともに歩き、ともに走って、健康な体を作りましょう/宮原美佐子(長寿③)	9月18日(土) 午後1時30分～3時30分	100名	無料	8月31日

平成23年7月24日までにテレビのアナログ放送が終了します

# 地上デジタル放送への 完全移行まで1年を切りました



2011年7月完了  
**地デジ化**  
Analog broadcast will fully switch over to Digital broadcast by July 2011.  
©日本民間放送連盟 2009

平成23年(2011年)7月24日までにテレビのアナログ放送は終了し、地上デジタル放送(以下、地デジ)へ完全移行します。ご家庭のテレビ受信設備によってはテレビが見られなくなります。まだ地デジをご覧になっていない方は、早めの準備をお願いします。—問い合わせは、デジサポ東京中央地デジ受信相談受付窓口☎6743-0500、総務省地デジコールセンター☎0570-07-0101または☎4334-1111(平日=午前9時~午後9時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)へ。

## 地上デジタル放送を見るには

### 1 UHFアンテナを設置するまたはケーブルテレビなどに加入する

◎地デジ専用アンテナキットを貸し出しています  
地デジ受信を実際に試してみたい方のために、1週間無料で地デジ専用アンテナキットを貸し出しています。  
申し込み・問い合わせは、デジサポ地デジ専用アンテナキット事務局☎3467-5256(午前9時~午後6時、土・日曜日、祝日は除く)へ。

### 2 デジタルテレビを購入するまたはアナログテレビに地デジチューナーを接続する

◎簡易チューナーの無償給付等を行っています  
生活保護世帯、障害者を含む全員が特別区民税非課税世帯、社会福祉事業施設入所世帯のうち、NHKの放送受信料が全額免除されている世帯を対象に、12月28日(消印有効)まで簡易チューナーの無償給付などを行っています。  
申し込み・問い合わせは、総務省地デジチューナー支援実施センター☎0570-03-3840(平日=午前9時~午後9時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)へ。

## こんな支援もしています

- ①区内各施設で地デジ相談会を開催します  
デジサポ東京中央が相談会を行います。地デジに関する疑問などがある方は、ぜひ、お越しください(日程は右表参照)。  
☎無料(当日、直接会場へ)☎デジサポ東京中央相談会グループ☎3407-4340(平日午前9時30分~午後5時30分)、相談会会場については、区情報システム課
- ②デジサポ・法律家相談  
ビル陰共同受信施設のデジタル化に関するトラブルに、法律専門家が応じます。
- ③共同受信施設のデジタル化経費助成制度  
アパート・マンション等における共同受信施設の地上デジタル放送対応を促進するための助成を実施しています(申し込み締め切りは8月31日)。  
☎②③デジサポ東京中央☎3407-5360(平日午前9時~午後6時)
- ④集合住宅の地デジ化対応状況の確認を無料で実施  
民間の集合住宅の共聴施設が、地デジに対応しているかの確認を無料で実施します(管理者や所有者からの申し込みが必要です。申し込み締め切りは10月29日)。  
☎デジサポ集合住宅キャンペーン事務局☎5738-5347(平日午前9時~午後6時)  
※③④は、予定数に達した時点で受け付けを終了します。

### ■区内各施設地デジ相談会

会場	日程	受付時間	
		午前10時~正午 午後1時~4時	午後1時~4時 午後5時~7時
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	8月22日(日)・25日(水)	○	—
	8月30日(月)	—	○
西荻地域区民センター (桃井4-3-2)	8月20日(金)・28日(土)	○	—
	8月27日(金)	—	○
西荻南区民集会所 (西荻南3-5-23)	8月31日(火)、 9月5日(日)	○	—
	荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20)	9月1日(水)・11日(土)	○
産業商工会館 (阿佐谷南3-2-19)	9月1日(水)・11日(土)	○	—
	9月6日(月)	—	○
阿佐谷地域区民センター (阿佐谷南1-47-17)	9月4日(土)・8日(水)	○	—
	9月10日(金)・19日(日)	○	—
セシオン杉並 (梅里1-22-32)	9月3日(金)	—	○
	9月13日(月)・18日(土)	○	—
永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18)	9月16日(木)	—	○
	9月20日(祝)・21日(火)	○	—
高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)	9月17日(金)	—	○
	9月15日(水)・23日(祝)	○	—
久我山会館 (久我山3-23-20)	9月24日(金)	—	○
	9月14日(火)・25日(土)	○	—

会場	日程	受付時間
1区役所 階ロビー	22年10月 全日(土・日曜日、祝日と19日(火)を除く)	午前10時~正午 午後1時~4時
	11月 8日(月)~12日(金)・22日(月)・24日(水)~26日(金)	
	12月 6日(月)・8日(水)~10日(金)・20日(月)~22日(水)・24日(金)	
	23年1月 11日(火)~14日(金)・24日(月)~28日(金)	
	2月 7日(月)~10日(木)・21日(月)~25日(金)	

## アナログテレビ受信障害補償を受けている方々へ

杉並区内では、ビル陰等の受信障害対策のために作られたアナログテレビ用の共同受信施設を利用している地域であっても、地デジに移行すると、ほぼ全域で受信障害は生じません。現在ご利用中のアナログテレビ用の共同受信設備は、2011年7月に運用を終了・廃止し、撤去されることが考えられますので、各ご家庭で個別に地デジの受信をお願いします。

### 第12回 杉並方南歌謡祭 & みんなで踊ろうエイサー



8月21日(土)正午~午後9時

### 第54回 東京高円寺 阿波おどり



8月28日(土)・29日(日)午後6時~9時

### ◇東京高円寺阿波おどり おどれ高円寺セシオン2010◇

高円寺阿波おどり連協会の出演連が舞台おどりを繰り広げます。  
 時 8月28日(土)・29日(日)第一部=正午~▷第二部=午後2時30分~  
 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内出演=28日=天翔連・江戸歌舞伎連・志留波阿連・しのぶ連・吹鼓連・飛鳥連▷29日=葵新連・舞蝶連・天狗連・いろは連・ひよっこ連・江戸っ子連(各500名費各1000円(全席指定))  
 ①チケット販売窓口=①チケットぴあ☎0570-02-9999  
 ②豊喜屋(パル商店街内)☎3311-8061③ベルピア(パル商店街内)☎3311-4522④コムウェルインフォメーションセンター高円寺☎5327-3831⑤関東バスエリア・ビューロー高円寺北口☎3338-2999(8月27日まで) ☎NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会☎3312-2728

