

# すぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

マイバッグの貸し出しを始めます	..... 2
介護予防をはじめましょう 65歳からの高齢者健康講座	..... 4
すぎなみ地域大学 10月開講講座の受講者を募集	..... 8
杉並アニメーションミュージアム やさいのようせい展	..... 8

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)

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です

## もしもの大地震に備えましょう



今年に入ってから、ハイチ・チリ・中国青海省で大地震が発生し、多数の死傷者が出ています。近年、東京では幸いにも大きな被害が出るような大地震は起きていませんが、平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、およそ6400人が亡くなり、そのうちの9割が、木造住宅の倒壊などによる圧死であったと報告されています。

地震はいつ起こるかわかりません。しかし、家具の転倒防止や、建物の耐震化を進めることで被害を抑えること(減災)はできます。日ごろの備えが身を守ります。この防災の日・防災週間を機会に、あらためて「減災のためにできること」を考えてみてはいかがでしょうか。

——問い合わせは、防災課または建築課耐震改修担当へ。

まずはできることから始めましょう

### ◇屋内での安全確保

家具の転倒や、高いところからの落下物などから身を守るために、家具には転倒防止器具を利用し、高いところには物をできるだけ置かないようにしましょう。

### ◇生活必需品の備蓄

水や食料は、3日分は各家庭で備えておきましょう。また、避難しなければならぬ時のために、持ち出し品(非常食や生活用品・ラジオや懐中電灯など)を、避難時に両手が見えるようにリュックサックなどにまとめ、準備しておきましょう。

### ◇避難場所の確認

家族同士で避難場所を確認しましょう。区では、区内のすべての区立小中学校が避難・救援の拠点(震災救援所)になっています。事前に、自宅から学校まで安全に通れる道を確認しておく、いざという時に役に立ちます。

### ◇建物の耐震化

耐震化は、建物の状況把握のため耐震診断やアドバイザーの派遣から始まります。建築課(区役所西棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布のパンフレット(区ホームページからも取り出せます)に同封してある申込書を、郵送またはファックスで各申込場所へお申し込みください。

### ①木造住宅の耐震化支援

昭和56年5月以前に建築した木造住宅等所有者(木造耐震診断士派遣事務局 FAX 6795-5602)

### ②マンション等の耐震化支援

昭和56年5月以前の鉄筋コンクリート造や鉄骨造の建物の所有者(分譲マンションの場合は管理組合の代表者) NPO法人耐震総合安全機構 FAX 6912-0773 ※詳細は、パンフレットをご覧ください。

防災週間には、さまざまな催しを行います。詳細は、2面をご覧ください。

### なみすけ商品券(プレミアム付区内商品券)

第2回発売日が決まりました

- 【発売日】10月2日(出)午前10時から
- 【価格】1冊1万円(500円券・22枚 1万1000円分)
- 【発行冊数・総額】5万冊・5億円(5億5千万円分)
- 【購入限度額】1人5冊(5万円)まで
- 【有効期限】23年3月31日まで
- 【販売所・取扱店】「広報すぎなみ」9月21日号でご案内します
- 【問い合わせ】杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221 または区産業振興課産業係

★熱中症に注意★ 猛暑が続き、屋外だけでなく部屋の中でも発症しています。こまめな水分補給や冷房など、十分な予防を心がけてください。

日時	会場	内容	問い合わせ
9月1日(水)～3日(金) 午前10時～午後4時	区役所1階ロビーなど	☆建築防災フェア「地震への備えを怠らず、『家』を守りましょう！」 ●耐震無料相談会 ●ブロック塀等相談会(1日(水)・2日(木)) ●家具等転倒防止器具、火災警報器、マイコンメーターの展示・相談(1日(水)・2日(木)) ●起震車体験(2日(木)午前・午後)ほか	建築課 耐震改修担当
9月4日(土) 午後1時～4時30分	西荻南区民集会所 (西荻南3-5-23)	☆マンション耐震セミナー「マンションの大規模修繕と耐震補強工事」 古いマンションでは、長期修繕計画に耐震改修工事が重要な計画の一つとして加わります。セミナーでは、改修現場見学や管理組合内での合意形成などをお話しします。 <b>終了後にマンション耐震無料相談も行います!</b>	
9月3日(金) 午後1時～4時	JR高円寺駅北口	☆駅前防災相談コーナー ●防災物資の展示・相談 ●家具等転倒防止器具の展示・相談 ●耐震無料相談会 ●起震車体験 ほか	防災課
9月4日(土) 午前10時～午後4時	西荻地域区民センター (桃井4-3-2)	☆荻窪・西荻地域防災フォーラム2010「5年前杉並区で起きた都市型水害に学ぶ」 都市型水害のメカニズムと地域の防災力向上を参加者と共に考え、体験するイベントです。中学生レスキュー隊も活躍します! ●都市型水害に関する講演会、展示、体験コーナー ●救命ボート・簡易援助機材の展示 ●非常用炊き出し食の試食	荻窪地域区民センター協議会 ☎3398-9127 西荻地域区民センター協議会 ☎3301-0815

※いずれも、無料で申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

## 1面の続き

# 防災週間の 催し



### お近くの「震災救援所訓練」にご参加ください!

9月～11月を中心に震災救援所(区立小中学校)で震災訓練を実施します。8月・9月に実施する救援所は下表のとおりです。当日、直接会場へお越しください。

☎防災課

〈8月・9月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
新泉小学校	8月29日(日)午前9時
天沼中学校	9月4日(土) 午後1時30分
桃井第三小学校	5日(日)午後1時
和田中学校	11日(土)午後0時45分
井草中学校	19日(日)午前10時

## マイバッグの貸し出しを始めます

～区内事業所にマイバッグを貸し出します  
—問い合わせは、環境都市推進課へ。

職場でお弁当などを買うときにレジ袋を受け取っていませんか?

区は、20年4月に施行した「杉並区レジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」に基づき、レジ袋の削減に取り組んでおり、この間、皆さんの取り組みによってマイバッグ持参の運動が広がってきています。

さらなるマイバッグの利用を促進していくために、会社や事業所などで買い物をする際にご利用いただけるよう「買い物用マイバッグ(右写真)」の貸し出しを始めます。貸し出しを希望する会社や事業所の方は、環境都市推進課へご連絡ください。



材質：ポリエステル100% (不織布)  
サイズ：横30cm×縦30cm×奥22cm

### レジ袋有料化等の収益を地域の環境教育へ還元

レジ袋削減のためにレジ袋有料化の取り組みを行っている、スーパーいなげや「杉並新高円寺店」と「杉並桜上水店」は、1年間で得られた収益金で、杉並第六小学校に「プランターなど緑化用品」を、高井戸第三小学校に「芝生用散水設備機器」を寄贈しました。7月12日(月)に杉並第六小学校、20日(火)には高井戸第三小学校でそれぞれ贈呈式が行われました。



高井戸第三小に贈られた「芝生用散水設備機器」

また、杉並区商店会連合会は、昨年5月から各商店に「レジ袋削減協力金箱」を設置し、レジ袋を利用したお客さんから任意で協力金をいただくことで、レジ袋削減に取り組んでいます。

この取り組みで得られた協力金で、三谷小学校の「ピオトープ」が整備されました。今後も皆さんのご協力をお願いします。

## 区民の声から

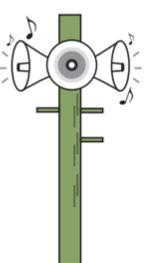
区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(毎月21日号)。問い合わせは、区政相談課へ。

### 「夕方のチャイム」

子供が遊びに夢中で、帰宅時間を過ぎていたり、帰宅時間を過ぎていたり、夕方のチャイムで気付くことが多いようです。夕方のチャイムの時間は、季節を問わず年間を通して午後5時にしていたらいいでしょうか。

### 【回答】

夕方のチャイムは、現在、4月～9月は午後6時、10月～3月は午後5時と時間を定め「夕焼け小焼け」のメロディーを流しています。区では、「夕方のチャイムの運用」について、平成18年9月に区内小学校PTAの方を対象にアンケート調査を実施しました。放送メロディー・放送回数は約85%、放送時間帯は約73%の方から、「現在のままでよい」との回答をいただいています。



今後、皆さんのご意見を伺いながら、よりよい形態で夕方のチャイムを運用できるように、検討していきます。

(担当課：広報課)

## 納期内納税にご協力ください

8月31日(火)は、22年度特別区民税・都民税(普通徴収分)第2期分の納期限です。お近くの金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。  
●便利な口座振替もご利用ください  
●「モバイルレジ」による携帯電話での納付もできます

☎納税課

## 就労相談受付中

	区内在住・在勤・在学の方へ	区内在住で60歳以上の方向け
日時	毎週火曜日(祝日を除く) 午前10時から1人約50分、1日6回 正午～午後1時を除く。 具体的な仕事のあっせんは行いません	9月7日・14日・28日 いずれも火曜日の午後1時～4時
場所	産業振興課相談室 (区役所西棟10階)	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)
費用	無料(希望により職業適正検査可)	無料
申し込み	予約優先(空きがあれば当日可)	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業振興課産業支援・相談係	社杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

区からののお知らせ SUGINAMI INFORMATION 住まい・まち

区民住宅あき家待ち登録者

18歳未満のお子さんがいる中堅所得層を対象とした住宅です。登録期間内にあき家ができたときに入居できますが、現在あき家となっている住宅には、早い時期の入居が可能です。

申込資格や所得基準などの詳細は、申し込みのしおりをご覧ください。

【登録期間】10月1日～23年9月30日【募集住宅】左表のとおり【申し込みのしおり配布期間】9月1日(水)～10日(金)【配布場所】住宅課(区役所西棟5階)・区民事務所・分室、駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の休日・夜間受付でも配布)【申込用紙を郵送】9月15日まで杉並郵便局に届いたもの限り受け付けます【区コールセン

Table with 3 columns: 名称(所在地), 使用者負担月額, 共益費月額. Rows include 西荻北, 下井草, 高円寺北, 上高井戸, 西荻南.

子育て・教育

中学校卒業程度認定試験

病気など、やむを得ない事由により義務教育を猶予または免除された方、猶予または免除を受けず今年度の終わりまでに中学校を卒業できないと見込まれることについて、やむを得ない事由があると文部科学大臣が認められた方に対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。

この試験は、文部科学省が実施し、合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

【内願書受付期間】9月7日(火)まで【試験日】11月2日(火)【合格発表】12月10日(金)【送付予定】受検案内などの配布場所【東京都教育庁地域教育支援部義務教育課(新宿区西新宿2-1-8)】1東京都庁第二本庁舎27階【同課】5320-6752

環境・清掃

省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

【時】9月7日(火)・21日(火)午前10時～午後4時【場】区役所1階ロビー【費】無料【申】当日、直接会場へ【環境都市推進課環境都市推進担当】

中学生環境サミット発表会

身近な環境問題や省エネの実践結果を発表します。

【時】9月3日(金)午後4時30分～6時【場】区役所第4会議室(中棟6階)【申】当日、直接会場へ【環境都市推進課】

その他

東京都シルバーパスの更新

東京バス協会が発行する東京都シルバーパスをお持ちの方には、東京バス協会から更新の案内が8月下旬に送付されます。手続き方法や臨時更新窓口などの詳細は、更新のご案内で確認してください。

また、新規に購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。

【東京バス協会】5308-6950または最寄りのバス営業所・案内所

中野区・杉並区「合同就職面接会」(39歳以下対象)

人材を求める企業の人事担当者と直接面接ができます。

【時】9月9日(木)午後1時～4時(受付は0時30分～3時30分)【場】中野区勤労福祉会館(中野区中野2-13-14)【因】正社員(おむね39歳以下の方)の採用。おむね39歳以下の方)の採用。

参加企業は20社程度【費】無料【面接を希望する企業分の履歴書を持参して、直接会場へ】産業振興課産業支援・相談係【求人情報はハローワーク新宿ホームページ】http://www.tokyo-hellowork.go.jp/shinjuku

特別区職種別相談会

23年度以降の採用試験受験対象者(技術職)に対し、特別区の技術職としてのやりがい、具体的な仕事内容などをお伝えし、参加者からの個別の質問・相談を受け付けます。

【時】10月11日(祝)午前10時～正午

パキスタン洪水災害救援金 中国豪雨災害救援金 にご協力を

◆日本赤十字社では救援金を受け付けています
●パキスタン洪水
受付期間=9月17日(金)まで▷入金方法=郵便振替で、「00110-2-5606 日本赤十字社」(通信欄に「パキスタン洪水」と明記)へ振り込み。
期間中の手数料は無料です。受領証の発行を希望する場合は、その旨を通信欄に記載してください。
●中国豪雨災害
受付期間=9月30日(木)まで▷入金方法=郵便振替で、「00110-2-5606 日本赤十字社」(通信欄に「中国豪雨災害」と明記)へ振り込み。
期間中の手数料は無料です。受領証の発行を希望する場合は、その旨を通信欄に記載してください。
◆区役所にも救援金箱を設置しています
設置期間=パキスタン洪水=9月17日(金)まで、中国豪雨災害=9月30日(木)まで▷設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(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。祝日を除く)
【保健福祉部管理課地域福祉係】

各保健センター 9月の各種健康相談

Table with 7 columns: 保健センター名, 検査を伴う健康相談, 子育て相談・交流, 母親学級・直接会場, 平日パパ・ママ学級, 離乳食講習会, 乳幼児歯科相談, ものわすれ相談, 心の健康相談. Rows include 荻窪, 高井戸, 高円寺, 上井草, 和泉.

申し込みは、各保健センターへ。
歯の健康相談
11日(土)午後2時～4時30分
問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3) 33393-0391へ

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは保健福祉部管理課保健福祉支援係(区役所東棟3階)へ。
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。
3. 一般の健康相談：腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とし、全センターで実施します。検査を伴う健康相談は区内在住の方が対象です。



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から  
ちょっといい話をお届けします。

### 備えてますか？ いざというとき困らぬように

災害は突然やってきます。杉並区で過去にあった災害は大きく分けて「震災」と「水害」。

特に記憶に新しい平成17年に起きた集中豪雨による水害は、1時間に112ミリという過去に例のない大雨で、床上浸水1201件などという被害がありました。

いざというときに慌てないように家庭でできる水害対策を心掛けるのも大切なこと。

もう一つ杉並区で起こった災害は、大正12年(1923年)の関東大震災。当時の杉並はまだ人口も少なく田畑が広がる地域だったため、阿佐ヶ谷駅の駅舎が壊れた程度で、家屋などの火災は発生せず、負傷者は2名にとどまりました(杉並区史より)。

しかし、今、区内で震度6の地震が起

きた場合、高円寺や阿佐ヶ谷駅周辺の木造住宅密集地域を中心に、建物や火災被害が発生し、死傷者は3000~4000人以上、交通機関の停止による帰宅困難者も多いなど、大きな混乱が予想されます。

区も、震災救援所の円滑な運営を目指すための取り組みを行っていますが、家庭でできる対策として、家具の転倒防止・照明器具の落下防止・ガラスの破損や飛散防止、バケツや消火器の用意、避難場所・連絡方法の確認、避難袋や家庭内備蓄(3日分程度の食料や飲料水・懐中電灯・ラジオなど)の用意などに取り組んでみては？

すぎなみ学倶楽部では、このほかにも防災に関するさまざまな情報を掲載しています。ぜひ、ご覧ください。



ウェブサイトで  
「すぎなみ学」を検索

産産振興課地域産業観光係

## 第3回 すぎなみ舞祭 - ダンス講習会 -



「すぎなみ舞祭ダンス」は、子供から大人までみんなで踊れる初心者向けの振り付けと、アップテンポでかっこいい振り付けがあります。この講習会で練習して、10月17日(日)に蚕糸の森公園で開催される「すぎなみ舞祭」にぜひ参加してください。

時・回①小学生以下と親子向け＝8月28日(土)午前10時～11時30分②中学生以上とダンス経験者向け＝9月2日(休)午後6時～7時30分場①桃井第四小学校(善福寺3-3-5)②井荻中学校(今川2-13-24)定員各50名(先着順)費無料当日、直接会場へ参加すぎなみ舞祭実行委員会事務局(児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760

### 座 高円寺

### あしたの劇場 旅とあいつとお姫さま



アンデルセンのお話をもとにした、ちょっと不思議な旅と仲間の物語です。  
◇9月4日(土)・11日(土)・18日(土)、  
10月9日(土)＝午後1時30分～  
◇9月7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)、  
10月5日(火)・8日(金)＝午後7時30分～

場座・高円寺1(高円寺北2-1-2)内演出＝テレサ・ルドヴィコ出演＝高田恵篤、KONTA、楠原竜也、辻田暁、逢笠恵祐費3000円、小学生～高校生2000円、就学前のお子さん500円(全席自由。子育て応援券利用可) 申・問電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 へ 申・問 http://za-koenji.jp/ から申し込めます

## 65歳からの高齢者健康講座

### 介護予防をはじめましょう

前回の講座に参加した方から、「身体の自信につながった」、「元気が出た」などの感想をいただいています。この機会に、あなたも介護予防をはじめませんか。  
時・場・内・定右表のとおり区内在住で65歳以上の方費無料申電話で、8月22日～9月5日に区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 高齢者施策課介護予防事業係

- 参加への条件など
- ①おはよう筋力スタジオ
  - ②水中ゆらゆら歩行  
日常生活で介助の必要がない健康な方が対象です。参加者には、後日参加同意書を記入していただきます。
  - ③懐かしのあのうたこのうた  
会場に車いす用トイレはありません。

〈高齢者健康講座〉			
会場	内容	定員	日時
おはよう筋力スタジオ			
① デイサロン荻窪 (上荻1-22-18)	高齢者向けのトレーニング機器を利用した体力づくりと家庭でできる簡単体操を習得できるプログラムです	20名 (抽選)	10月3日～12月19日の毎週日曜日、午前10時～正午(計12回)
水中ゆらゆら歩行			
② ヴィムスポーツ アベニュー (宮前2-10-4)	水中でのストレッチやウォーキング・水中ダンベル・ボールなどを使用した筋トレ・アクアピクスなどの水中運動です	25名 (抽選)	10月6日～12月22日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分(11月3日のみ午後1時30分～3時30分(計12回))
懐かしのあのうたこのうた (童謡・唱歌・流行歌)			
③ ヤマハ音楽教室 (上荻1-16-16喜屋ビル3階)	姿勢や腹式呼吸を意識して歌うことは健康につながります。季節感のある懐かしい歌を全員で歌いましょう	12名 (抽選)	10月1日～12月17日の毎月第1・3金曜日、午後1時～2時(計6回)

※複数の講座は受講できません。参加者は、9月21日(火)午前10時～正午に阿佐ヶ谷地域区民センター(阿佐ヶ谷南1-47-17)で行う、3講座合同の「合同講座」に必ず出席してください。

### 55歳以上で区内在住・在勤の方の 就業相談・講座

場 ゆうゆう高円寺南館 費 無料 申 NPO法人 竹藪の会 (〒166-0003高円寺南4-44-11 ゆうゆう高円寺南館内 ☎・FAX 5378-8179)

- ◇シニアのための就労・起業・地域活動個別相談  
時 9月11日(土)午前9時～午後5時(1人45分まで)  
申 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 申電話で、同会へ(申込順)
- ◇職業能力スキルアップ講座～就業のためのパソコン教室  
仕事に必要なパソコン操作を学びます。  
時 9月4日(土)・6日(月)・7日(火)・8日(水)午前10時～正午(計4回) 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方でキーボード入力ができる方 定員12名(抽選) 場 ハガキ(7面記入例参照)で、8月30日(必着)までに同会へ

### 10月の 休日パパママ学級

時 10月9日(土)午前・午後、24日(日)午前・午後(いずれも半日で同じ内容) ※午前＝9時30分～午後0時30分、午後＝1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階 内 申もく浴実習、妊婦体験、お産に向けての話など 師 助産師など 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 定員 各26組 費 無料 申 ①結果は9月17日ごろに通知します ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】  
往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は3面の「各保健センター9月の各種健康相談」を参照してください。

### 医療情報案内と急病診療

病院・診療所の案内、急病対応の説明  
☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
FAX3423-9933  
24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科  
☎3391-1599 休日等夜間急病診療所  
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)  
【小児科】 平日：午後7時30分～10時30分  
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】  
土曜日：午後5時～10時 日曜・祝日：午前9時～午後10時

歯科休日急病診療所  
☎3398-5666 歯科休日急病診療所  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)  
【歯科】 日曜・祝日：午前9時～午後5時(受付は4時まで)



**競技大会**

●区民体育祭  
◇バドミントン(小学生の部・女子団体の部)

●開場①小学生=9月23日(祝)=高円寺体育館(高円寺南2-36-31)②女子団体=26日(日)(一部A・B)、10月2日(出)(一部C・D)・8日(金)(二部)=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) / いずれも午前9時開場  
●種目=①4~6年の学年別(男女区分なし)=単②複(1チーム3組) 区内内在住・在勤・在学の方①200円②1チーム5000円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み申込書(区体育館で配布)と返信用封筒(住所・氏名を記入し80円切手を貼付)を、9月24日(必着)までに区陸上競技協会・河鍋衛(〒166-0016成田西3-12-6)へ郵送同協会・河鍋☎3392-3145

◇ハゼ釣り

●開場9月26日(日)午前5時30分J R荻窪駅北口青梅街道天沼陸橋交差点(小雨実施) ●千葉県木更津市潮見運河(予定) 区内内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 定50名(申込順) 費男性6000円、女性・中学生以下3000円(交通費・えさ代・保険料含む。当日) 開場ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に参加人数も書いて、9月20日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081宮前5-24-8太田方☎3334-0349)へ開場事務所☎3334-0349(午前9時~午後5時) 開場①雨具・長靴・弁当を持参してください②ごみはお持ち帰りください

◇陸上競技

●開場11月3日(祝)午前9時 武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) 内種目=下表左のとおり 区内内在住・在勤

●開場の教室は、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21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

在学の方(学連登録者は除く) ●開場一般・高校生=1種目500円、リレー1チーム1000円▷小学生=1種目200円、リレー1チーム500円。いずれも郵便局「00100-2-140811杉並陸上競技協会」へ振り込み申込書(区体育館で配布)と返信用封筒(住所・氏名を記入し80円切手を貼付)を、9月24日(必着)までに区陸上競技協会・河鍋衛(〒166-0016成田西3-12-6)へ郵送同協会・河鍋☎3392-3145

**スポーツ教室**

●公開講座「区民健康づくり教室~水中運動健康法」

生活習慣病予防・改善、メタボ解消にお勧めのプログラムです。  
●開場9月1日(水)~30日(土)の月・木曜日=午前10時15分~11時15分、火・金曜日=午後2時30分~3時30分のうち都合のよい時に4回参加 ●開場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ●開場公認アクアフィットネスインストラクター 区内内在住・在勤の40歳以上で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加できません) 定30名(申込順) 費2000円 開場直接、9月21日までにスポーツハイツへ参加費を添えて申し込み ●開場スポーツハイツ☎3316-9981

●個人フットサルナイトin高円寺体育館

当日集まった仲間です試合を楽しみます。  
●開場9月2日~30日の毎週木曜日、午後9時~11時(9月23日を除く) ●開場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内内在住・在勤・在学の方 定各日30名(先着順) 費各日1000円 開場当日、直接会場へ ●開場高円寺体育館☎3312-0313 開場①靴は室内用の運動靴で靴底がアメ色のものを使用してください②車・バイクでの来場はご遠慮ください

●ゴールキーパースクール

サッカーのゴールキーパー専門の講習会です。正しい技術を身につけよう!

●開場9月14日(火)・28日(火)、10月12日(火)・26日(火)、11月9日(火)・16日(火)午後7時~9時(計6回) ●開場下高井戸運動場 中学生~高校生で保護者または所属チームに同意を得た方 定20名(抽選) 費1800円 開場往復ハガキ(7面記入例参照)で、8月31日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1)へ開場同運動場☎5374-6191

●ソフトテニス

①秋季初心者ソフトテニス教室

●開場9月25日~11月13日の毎週土曜日、午後3時~5時(予備日=11月20日。計8回。区共催) 区内内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定30名(抽選) 費3000円

②ソフトテニス教室

●開場9月29日~10月27日の毎週水曜日、午前9時~11時(予備日=11月10日。計5回。区共催) 区内内在住・在勤の方 定15名(抽選) 費2000円

●松ノ木運動場庭球場(松ノ木1-3-22) 往復ハガキ(7面記入例参照)に経験年数と性別も書いて、①は9月10日②は15日(いずれも必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4)へ開場同連盟・小島☎3312-0385(午後7時~9時)

●ウエストサイズ物語「水中チャレンジャー」募集

「水中運動」や「水中歩行」は、泳ぐことができない人や年齢に関係なく誰でも気軽にできる運動です。

●開場9月1日(水)~11月10日(水)(曜日・時間は下表右のとおり) ●開場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 区内内在住でメタボが気になる方 定1回10名程度(申込順) 費

《ウエストサイズ物語「水中チャレンジャー」》

クラス	内容	曜日・時間
水中運動	体力増進・筋力向上	月・木曜日、午前10時15分~11時15分 火・金曜日、午後2時30分~3時30分
流水健康(要予約)	流水機を利用した軽有酸素運動	日・水曜日、午後0時15分~1時15分
流水30(要予約)		火・金曜日、午後2時~2時30分
アクアピクス	リズムカルな音楽にあわせての水中運動	火曜日、午前11時15分~正午
ビギナー(水泳初心者)	初めて水泳に挑戦する方向け	日曜日、午前11時30分~午後0時45分 火・木曜日、午後6時30分~7時45分
マスターズ(成人水泳)	初心者・中級・上級向け	月~土曜日、午後1時~2時15分 月~金曜日、午後7時30分~8時45分 土曜日、午後6時30分~7時45分
リラックス	ゆっくりペースで50歳以上の方専用	日曜日、午後4時~5時 木曜日、午後1時30分~2時30分
ナイトフリー(施設自由利用)	プール・ジム・ジャグジーのフリー施設利用	月~土曜日、午後5時~10時 日曜日、午後5時~8時

※祝日は実施しません。

《陸上競技 種目》

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(50歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m(40歳未満)、800m、1500m(40歳未満、40歳以上)、5000m(50歳未満、50歳以上)、4×100mリレー	走高跳び・走幅跳び・砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、400m、1500m、4×100mリレー	
高校男子	100m、1500m、5000m、4×100mリレー	
高校女子	100m、800m、4×100mリレー	
中学男子	100m、200m(タイムレース)、400m(タイムレース)、1500m、4×100mリレー	走幅跳び・ソフトボール投げ
中学女子	100m、200m(タイムレース)、800m、4×100mリレー	
小学男子	1~3年生=50m	
小学女子	4年生以上=100m、800m、4×100mリレー	

※年齢は、競技会当日です。

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など				直営施設 教職員研修所「秋川荘」予約・宿泊料金など			
施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)	施設	あきる野市五日市☎042-596-0693	
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時~午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時~午後8時) ☎0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前10時~午後6時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時~午後5時)	料金	大人4400円、子供2700円(1泊2食付)	
インターネット	http://www.yunosato-sugina.com/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.fujigakuen.jp/	http://www.yumigahama-club.com/	申込方法	10月の利用申し込み=研修使用日以外は、9月10日から使用日の原則3日前まで、電話または窓口で受け付けます。なお9月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約の取れた方には、使用承認書をお送りします。使用承認書は忘れずに現地施設へお持ちください。利用料金などは、現地でお支払いください。	
宿泊料金など	平日 大人 区民=7980円~ 子供 区民=5565円~ 休前日 大人 区民=9030円~ 子供 区民=6615円~ 年末年始 大人 区民=1万80円~ 子供 区民=7665円~ 入湯税 12歳以上150円	区民=8505円~ 区民=6300円~ 区民=9555円~ 区民=7350円~ 区民=1万1130円~ 区民=8925円~ 中学生以上150円	小学生以上=7000円~ 小学生以上=8000円~ 小学生以上=9450円~	5歳以上=7770円~ 5歳以上=9240円~ 12歳以上130円		休館日	9月1日(水)~3日(金)(10月の休館日はありません)
※宿泊料金は1泊2食付で消費税込みです。利用人数や季節(年末年始など)により、宿泊料金が変わる場合もあります。利用日の4日前からの変更や取消はキャンセル料がかかる場合があります。富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、夏季期間を除く5月~10月は、利用できない日があります。なお、年末年始期間は、施設によって異なりますので施設に確認してください。						申し込み問い合わせ	株KNTツーリスト区役所内営業所☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分~午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。

■杉の樹講座「仏像の魅力と鑑賞～仏教文化財の見方・味わい方」

時 9月29日(水)午前10時～正午 場 杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター1階) 師 大正大学教授・副島弘道(右写真) 対 区内在住で60歳以上の方 定 100名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928



科学館

◇区民科学教室「水の科学～水の循環から見える土といのち」

午前中は水の性質を調べる実験などを行い、午後は近隣を散策して水と土地のかかわりを考えます。

時 9月11日(土)午前10時～午後4時 師 東京学芸大学講師・甲斐弘三ほか 対 区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴) 定 30名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 他 昼食を持参してください

◇区民科学教室「藍染の化学」

時・内 ①9月18日(土)=科学館で育てた「藍」の葉を使い2種類の染め方を紹介 ②25日(土)=インド藍の濃色染めでパンダナとエコバッグを作製/いずれも午後1時30分～4時 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 各20名(抽選) 費 ①500円 ②1500円 申 往復ハガキ(7面記入例参照)で、①は9月6日②は10日(いずれも必着)までに科学館へ

◇サイエンスカフェ「包装の機能～様々な機能を付与した機能開発」

時 9月18日(土)午後2時30分～4時30分 師 藤森工業研究所・真鍋篤司 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 40名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 他 飲み物を持参してください(館内に自動販売機もあります)

◇天文の夕べ 十五夜講演会「青い月の謎」

時 9月18日(土)午後6時30分～8時30分 対 区内在住・在勤・在学中で小学校高学年以上の方(大人向き。小学生は保護者同伴) 定 140名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ

—— (いずれも) ——

場・関 科学館 (〒167-0033 清水3-3-13 ☎3396-4391)

リサイクルひろば高井戸

◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー 時 9月3日(金)午前10時30分～正午 定 10名 費 無料 申 当日、直接会場へ

◇アクリルたわし作り体験コーナー

時 9月4日(土)午前10時30分～午後3時30分 定 10名 費 1個100円 申 当日、直接会場へ

◇自転車の手入れ方法とパンクの直し方

時 9月12日(日)午後1時～3時30分 定 10名(申込順) 費 130円 申 電話で、同ひろばへ 他 長寿③対象事業

◇きものと洋服の簡単リメイク

時 9月20日(木)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 600円 申 電話で、同ひろばへ 他 長寿③対象事業

◇手縫いで帽子作り

時 9月24日(金)午前10時30分～午後3時30分(昼食持参) 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(7面記入例参照)で、8月30日(必着)までに同ひろばへ 他 長寿③対象事業

—— (いずれも) ——

対 区内在住・在勤・在学の方 場・関 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)

男女平等推進センター

◇女性の視点「住まいづくりから街づくりへ」

時 ①9月11日(土)②18日(土)午後1時30分～4時(計2回) 場 男女平等推進センター 師 ①明治大学客員教授・高見澤邦朗ほか ②関東学院大学教授・藤本昌也ほか 定 30名(申込順) 申 ハガキまたはファクス(7面記入例参照)で、9月4日(必着)までに男女平等推進センターへ 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◇杉並にゆかりの女性シリーズ7「石井桃子と中村汀女に学ぶ女性の生き方」

時・内 ①9月25日(土)=石井桃子 ②10月9日(土)=中村汀女/いずれも午後1時30分～3時30分(計2回) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

(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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	ベリーダンス健康講座 師 森裕美	9月～12月の毎週(月)、午後6時30分～8時(祝日を除く。計12回) 定 12名 費 1回1000円/長寿③
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	やさしい英語本を読む(中学生の英語レベル)	9月6日から毎月第1・3(月)、午後1時～2時30分 定 10名 費 1回800円/長寿③
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	携帯電話ここが知りたい 師 浜田江梨奈	9月29日(水)午後4時～5時30分 定 30名 費 300円 他 携帯電話を持参してください/長寿③
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	シニア向けデジカメ講座～デジカメに強くなる	9月1日(水)・8日(水)・22日(水)午後3時30分～5時30分(計3回) 定 10名 費 6000円(テキスト代含む)
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	超初心者向けパソコン講習 師 林徹	9月6日(月)・8日(水)・12日(日)午後1時～4時(計3回) 定 8名 費 5000円(テキスト代含む)/長寿③
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・FAX3391-8345)	簡単なクラシック解説と音楽鑑賞	9月25日(土)、10月23日(土)、11月27日(土)午後6時～8時(計3回) 定 20名 費 1回500円/長寿③
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	「星の王子様」を原語で読んでみよう 師 岸達也	10月9日から毎月第2(土)、午後3時～5時 対 フランス語の基礎がある方 定 各回10名 費 1回500円/長寿③

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ(申込順)。第3回(今川館のみ第1(月)・第3(水))は休館。

★家庭学級

◇コミュニケーション力を高める花育体験講座

時・内 ①9月7日(水)=コミュニケーション力の基本 ②14日(水)=上手な「メール」・「電話」の活用 ③21日(水)=私らしいワークライフバランス/いずれも午前10時～正午 場 セシオン杉並 師 花育士・内田順子ほか 対 子育て中の親ほか 定 各25名(抽選) 費 1回2500円(子育て応援券利用可) 申・関 電話またはファクス(7面記入例参照)に希望する講座(複数申し込みも可)も書いて、8月30日までにすぎなみ花育プロジェクト・佐原 ☎・FAX3335-1191へ

◇ぶちまっとの会 時 9月27日～12月6日の月曜日、午前10時30分～午後0時30分(計5回) 場 西荻地域区民センター 内 遊びを通して親子の向き合い方を学ぶ中で仲間作りをします 対 1～3歳児の親子 定 6組12名(抽選) 費 5000円(子育て応援券利用可) 申・関 電話またはファクス(7面記入例参照)で、9月1日までに子ども文化NPO M・A・T ☎・FAX3397-5152へ

◇夕方からの親子料理教室

①杉並野菜を農家さんと味わう「夕焼けビュッフェ」 時 9月10日(金)午後6時30分～8時30分 場 いちばあさがやスタジオ(JR阿佐ヶ谷駅近辺) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 1人2500円(就学前のお子さんは無料。子育て応援券利用可) ②キッズシェフクラブII 時(1)10月1日(金)(2)11月5日(金)(3)23年1月7日(金)/いずれも午後6時30分～8時30分 場(1)荻窪地域区民センター(2)(3)セシオン杉並 対 仕事を持つ親と小学校低学年までのお子さん 定 各10組20

名(申込順) 費 各1組2500円(子育て応援券利用可)

—— (①②いずれも) ——

申・関 電話またはファクス(7面記入例参照)にお子さんの年齢とキッズシェフクラブIIは希望する回も書いて、開催日の1週間前までに笑うかどKotane・種岡 ☎・FAX5936-1706へ

★創業支援セミナー「開業の手続きと事業計画作成の方法」

時 9月15日(水)午後6時～8時30分 場 産業商工会館 師 杉並中小企業診断士会ほか 対 創業を目指す方 定 60名(申込順) 費 無料 申 ファクス(7面記入例参照)に開業予定業種と時期・質問・個別相談会参加の有無も書いて、東京商工会議所杉並支部 FAX3220-1210へ 関 同支部 ☎3220-1211 他 個別相談会も実施します

★榊島病院公開講座「これからの新しいリウマチ治療」

時 9月12日(日)午後2時～4時 場 榊島病院 師 東京女子医科大学附属膠原病リウマチ痛風センター・桃原茂樹ほか 定 50名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 同病院 ☎3311-1198

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座

時・内 9月21日(水)・23日(金)・24日(金)・26日(日)①午前9時30分～午後0時30分=超初心者向けパソコン入門②午後1時30分～4時30分=デジタルカメラ入門/いずれも計4回 場 高齢者活動支援センター I Tスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方 定 各15名(抽選) 費 各6000円(テキスト

代含む) 申 往復ハガキ(7面記入例参照)に希望する講座も書いて、9月10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

その他

★中杉通りけやき並木写真コンテスト作品募集 内 入賞写真でポストカードを作成し、その収益の一部を中杉通りの清掃・保護に使います▷募集数=200点(申込順) 費 無料 申 作品を、9月1日～14日までにケヤキアサガヤ(阿佐谷北1-31-5 リサイクルショップN I N J I N内)へ持参 申 同実行委員会 ☎3310-1739 他 詳細はケヤキアサガヤのホームページをご覧ください

★杉並青色申告会

◇青色申告と経理・簿記セミナー 時・内 9月9日(木)①午前9時30分～11時30分(事業所得者)②午後1時30分～3時30分(不動産所得者) 場 産業商工会館 定 各20名(申込順) 費 無料 申 電話で、前日までに同申告会へ 他 長寿③対象事業

◇生命保険個別相談会「税制改正で生命保険料控除が変わります」 時 9月11日(土)午前10時～午後5時(1人30分程度) 場 杉並青色申告会 師 ソニー生命保険ファイナンシャルプランナー・大野雅道 対 区内在住の方 定 8名(申込順) 費 無料 申 電話で、9月10日までに同申告会へ

◇税理士による個別相談会 時 9月16日(水)午後1時～4時(1人40分程度) 場 杉並青

色申告会 対 区内在住の方 定 4名(抽選) 費 無料 申 電話で、9月3日までに同申告会へ 他 抽選結果は9月10日までに連絡します

—— (いずれも) ——

関 杉並青色申告会 ☎3393-2831

★土曜無料公証相談 時 9月4日から毎週土曜日、午前9時30分～午後0時30分(1人45分まで) 場 杉並公証役場 内 遺言・離婚・贈与・金銭貸借・示談などの公正証書の作成に関する相談 対 区内在住・在勤の方 費 無料 申 電話またはファクス(7面記入例参照)で、前日の午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103へ

★不要になった手芸用品(新品・未使用品)をお譲りください 内 募集期間=8月23日～31日(土・日曜日を除く)▷募集品=刺しゅう糸・クロスステッチの刺しゅう生地・ファスナー・パイアステープ・チロリアンテープ・アイロン接着芯・さらし 申 郵送または直接、あけぼの作業所(〒167-0023 上井草4-3-11)へ 関 同作業所 ☎3395-1441(平日午前9時30分～午後5時30分) 他 刺しゅう生地の縫製、古着の解体などをするボランティアも募集しています

★ふれあいの家しみず正吉苑「配食ボランティア募集」 内 お弁当を自転車で配達する業務▷勤務日時=月・土曜日の午後4時～5時(週2回)▷募集人数=若干名 申・関 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455へ 他 詳細はお問い合わせください

# 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  
 ★甲に、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

### ■日本フィル公開リハーサル

時 9月9日(木)午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演=アレクサンドル・ラザレフ(指揮)  
 ▷ 曲目=プロコフィエフ「交響曲第5番」(予定) 定 600名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 文化・交流課 他 ①開演後は入場をお断りする場合があります ②就学前のお子さんは入場できません

### ■子供映画会「アルプスの少女ハイジ」

時 8月28日(土)午後2時~4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 定 50名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 中央図書館 ☎3391-5754

### すぎなみ環境情報館

#### ◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時 9月19日(日)午前10時~午後2時 場 あんさんぶる荻窪 関 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定 15区画(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、9月6日(必着)までに同情報館へ 他 東吾妻町の農産物の販売もあります(売り切れ次第終了)

#### ◇ほたるの学校~飼育方法を学ぼう

時 9月11日(土)午後2時~4時 場 あんさんぶる荻窪 関 ホタル研究者・中野勝ほか 関 区内在住・在勤・在学で小学1年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、同情報館へ 他 ①希望者にカワナ(当日)とヘイケボタルの幼虫(後日)を差し上げます ②講座終了後に飼育などの自主勉強会を予定しています

#### ◇鳴く虫を感じよう~夕暮れの生きものたち

時 9月18日(土)午後5時~7時(小雨実施) 場 都立

善福寺川緑地▷集合・解散場所=善福寺川尾崎橋付近(成田東3-17) 関 プロ・ナチュラリスト 佐々木洋(右写真) 関 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 100円(保険料) 申 電話で、同情報館へ  
 ————(いずれも)———  
 関 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



## 講演・講座

### ■イクメンパパ&お洒落ママの食テク健康講座

時・内・関 ①9月11日(土)=ペアストレッチ&マッサージ、パパがプロに学ぶ日本料理入門(織田調理師専門学校・発注嗣雄)、ママがずっとキレイのための食テク ②10月2日(土)=グルメ度を味覚でチェック、パパの離乳食体験、ママの心と体を癒すダンスムーブメントセラピー(セラピスト・荒川香代子) / いずれも午前9時30分~午後0時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 関 妊娠中または生後7カ月未満の乳児をもつカップル(託児なし) 定 各20組40名(申込順) 費 各1組300円 申 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

### ■小児救急・普及事業~赤ちゃんの病気と手当て 急病時の適切な対処方法などをお話しします。

時 9月6日(月)午後1時30分~3時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 関 杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 関 0歳児(第一子)の保護者 定 25名(申込順) 費 無料 申 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 他 託児はご相談ください

### ■すぎなみ大人塾公開講座「まちづくりのための『場』をつくる」

市民参加型のまちづくりにかかわってきた杉崎さんに、その仕組みづくりや楽しみを伺います。  
 時 9月1日(水)午後7時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 関 まちづくりコーディネーター・杉崎和久 関 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話またはファクス(7面記入例参照)で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800 FAX 3372-8810 へ 関 社会教育センター ☎3317-6621

### ■コミュニティビジネス起業実務講座(入門編)~地域社会活動のビジネスを考えてみよう

時 9月10日(金)・17日(金)午後7時~9時(計2回) 場 すぎなみNPO支援センター 関 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター・増子明香 定 30名

(申込順) 費 500円 申 郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、9月9日までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階) ☎3314-7260 FAX 3314-7265 へ 関 info@nposupport.jp) へ 関 同支援センター

### ■65歳からの噛む噛むクッキング~口から始まる健康生活

時 9月17日~10月22日の毎週金曜日、午前10時~午後1時(初回は講座のみのため正午まで。計6回) 場 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 関 口腔・栄養の基礎講座と調理実習 関 区内在住で65歳以上の日常生活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 8月22日から電話で、9月1日までに区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800 へ 関 高齢者施策課介護予防事業係

### ■家族介護教室

#### ◇高齢者の介護食「きざみ食・ミキサー食にかかわる介護のお料理」

時 8月30日(月)午後2時~3時30分 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 関 宝幸管理栄養士・石川直子 関 区内在住・在勤の方 定 25名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 へ

#### ◇もしもの時に役に立つ「高齢者のための金銭管理・手続き・保証人機能講座」

時 9月9日(木)午後2時~4時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 関 杉並区社会福祉協議会職員 関 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 無料 申 8月23日から電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 へ

#### ◇高齢者向け住宅の選び方「住宅の種類・施設の違い・契約の注意点」

時 9月10日(金)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) 関 みんかい所長・齋藤弘毅 関 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 費 無料 申 8月23日から電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 へ

#### ◇日ごろの疲れを癒やそう「自宅で出来る腰痛予防体操とリンパマッサージ」

時 9月10日(金)午後2時~4時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 関 東京在宅サービス・徳山充徳 関 介護をしている方 定 30名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 へ

#### ◇身体と心のリラクゼーション「ここちヨガでリフレッシュしませんか」

時 9月25日(土)午後1時30分~3時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 関 リハビリデイサービス Na g o m i 荻窪店インストラクター・榎本雄 関 区内在住の方 定 15名(申込順) 費 無料 申 8月23日から電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 へ

## 情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

### 催し

#### ★タンゴ・エモーション~哀愁の旋律と情熱のリズム

時 12月4日(土)午後4時 場 杉並公会堂 内 出演=エンリケ・クッティニ(右写真)ほか▷ 曲目=「ラ・クンパルシータ」ほか 費 4000円(全席指定) 申 チケット発売日=9月3日(金)午後2時▷ チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 関 同協会 他 就学前のお子さんは入場できません



#### ★日本フィルアフタヌーンシリーズ

時 9月22日(水)午後2時 場 杉並公会堂 内 出演=時任康文(指揮)▷ 曲目=モーツァルト「オペラ『フィガロの結婚』より」ほか 費 3500円(全席指定) 申 チケット販売窓口=日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911 ほか 関 同センター

#### ★コール・フロイント定期演奏会

時 9月19日(日)午後2時30分 場 杉並公会堂 内 出演=下田正幸(指揮)ほか▷ 曲目=岩河三郎「混声合唱組曲『富山に伝わる三つの民謡』」ほか 費 1000円(当日券あり) 申・関 電話で、関 ☎090-8854-2539 へ

#### ★チャリティー杉並文化フォーラム

時 11月3日(日)午後2時 場 杉並公会堂 内 第1部=講演「奇跡の子育て論」(辻井いつ子(辻井伸行さんの母))▷ 第2部=「ピアノと弦楽四重奏の名曲をあなたに」(古賀大路ほか) 費 2000円~(子育て応援券利用可) 申 チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 関 杉並文化村事務局 ☎3220-0021 他 区民30組60名を無料招待=往復ハガキ(記入例参照)で、9月15日(必着)までに杉並文化村(〒167-8560天沼3-10-2)へ(申込順)



#### ★杉並・わがまちクリーン大作戦「CLEAN UP OUR TOWN」

時 9月5日(日)午前10時~11時(9時30分集合) 場 集合場所=都立和田堀公園子供の広場 定 400名(先着順) 申 当日、直接会場へ 関 シェイクム東京南エリア局 ☎6765-3150

#### ★第50回納涼大会「民謡舞踊大会」

時 8月22日(日)午前10時 場 勤労福祉会館 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 杉並区民謡連盟・松澤 ☎3380-2848

#### ★人権フォーラムin2010

◇講演と映画の集い 時 9月3日(金)午後1時~4時10分 場 都庁第一本庁舎5階 内・関 講演=誰にでも起こりうるハラスメント問題(弁護士・菅谷貴子)▷ 映画=青い鳥 他 ①託児あり(事前申込制) ②手話通訳、要約筆記あり

#### ◇人権パネル・ポスター展

時 9月3日(金)~5日(日)午前9時30分~午後5時30分 場 都庁第一本庁舎南展望台  
 ◇高校生・著名人の人権メッセージパネル・マンガ展・伝統楽器演奏など 時 9月3日(金)~5日(日)午前9時~午後8時(5日は午後3時まで) 場 新新宿駅西口広場  
 ————(いずれも)———  
 費 無料 申 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

#### ★ボーイスカウト1日体験

時 9月12日(日)午前9時30分~午後1時(受け付けは正午まで) 場 桃井幼稚園 関 区内在住の方 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 ボーイスカウト第3団・朝倉 ☎3399-2383(午後7時以降)

### 講演・講座

#### ★すぎなみ親子環境教室「もったいない道場」

時 8月28日(土)午後1時~3時 場 あんさんぶる荻窪とその周辺 関 NPO法人環境学習研究会 関 区内在住・在学の小学3~6年生とその保護者 定 15組30名(申込順) 費 無料 申 ファクスに参加者名・参加人数・学年・住所・電話番号を書いて、NPO法人環境学習研究会 FAX 6379-7344 へ 関 同会 ☎6379-7344

#### ★郷土史講座「八人の女帝~八人の女性天皇誕生の背景」

時 9月4日(土)午後1時30分~4時 場 阿佐谷地域区民センター 関 歴史研究者・山岡昭 関 区内在住の方ほか 定 80名(先着順) 費 500円 申 当日、直接会場へ 関 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

#### ★食の安全を考える

時 9月11日(土)午後1時30分~3時 場 杉の樹ホール 関 児玉泰徳 関 区内在住の方 定 80名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

#### ★杉並区シルバー人材センター「小学生のための学習教室」

時・費 下表のとおり 場 同センター荻窪分室・清水分室 内 期間=23年3月まで(冬・春の休みは除く)▷ 科目=国語・算数 関 原則として区内公立小学校に通う児童 定 各15名(申込順) 申 ハガキ(記入例参照)に学校名・学年・児童名・保護者名も書いて、9月3日(必着)までに同センター各分室(荻窪=〒167-0051荻窪2-29-3/清水=〒167-0033清水3-22-4)へ 関 荻窪分室 ☎3220-9804、清水分室 ☎3394-2253



(小学生のための学習教室)

授業日時	火・金曜日 午後4時30分 ~6時	土曜日 午後2時 ~4時
会場・学年	荻窪 =5・6年生 清水=4年生	荻窪=4年生 清水 =5・6年生
授業料	2学期	2万5875円
	3学期	1万6800円

※別途テキスト代(各教科1000円前後)がかかります。

すぎなみ地域大学  
**10月開講講座**

**受講者を募集**

すぎなみ地域大学の22年度後期講座が10月から開講します。これまでに4000人を超える方が受講し、講座を修了した方の約7割の方が社会貢献活動を行っています。区が実施している事業に登録して活動したり、NPO等の団体に参加して活動したり、自ら仲間と団体を立ち上げ活動を始めたりと、多くの方々が地域で活躍しています。あなたも地域活動に必要な知識や技術を学び、仲間をひろげ、地域社会に貢献する人材・協働の担い手として活躍してみませんか。

——問い合わせは、すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381へ。

すぎなみ地域大学特別講座  
**地域づくりと防災対策**

講師：防災システム研究所 所長・山村武彦



国内外120カ所以上の災害現地調査から得た映像、事例をプロジェクターでお見せしながら、最新防災情報と課題、人(自分・家族・隣人)の命や社会を守る防災・危機管理について分かりやすくお話しします。

時 9月1日(水)午後6時 場 高円寺2 (高円寺北2-1-2) 定 200名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 他 ①車での来場はご遠慮ください②会場で、すぎなみ地域大学後期講座募集案内を差し上げます

**10月開講講座一覧**

講座の日程などは必ず「募集案内」でご確認ください。

講座名	内 容	日 程	費 用
子育てサポーター実践講座	地域の子供たちを見守り育てていくという視点で、児童館・保健センター・保育園でボランティアとして活動するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	11月1日(月)～(計8回)	無料
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座	認知症の高齢者を在宅で介護している家族の負担軽減・休息を支援し、本人や家族介護者の生活の質の向上を図るために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	10月23日(土)～(計7回)	2500円
介護予防サポーター講座	さまざまな介護予防事業を区と一緒に、地域全体の「介護予防」の意識を高めるために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	10月18日(月)～(計7回)	3000円
健康づくりリーダー講座	地域の健康づくりを推進するリーダーとして活動するために、健康に関する基本的な知識や活動のプランづくりを学ぶ講座です。	10月19日(火)～(計8回)	4000円
障害者スポーツボランティア講座	「わいわいスポーツ教室」のボランティアなどとして活動するために障害者スポーツに関する基礎知識や指導方法を学ぶ講座です。	10月16日(土)～(計4回)	2000円
福祉車両運転協力員講座	移動困難者の足となり活動している福祉有償運送サービス(移送サービス)の運転者として活動するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	11月6日(土)～(計3回)	1500円
杉並どうぶつ相談員講座	人と動物の共生を目指し、「杉並どうぶつ相談員(動物適正飼養普及員)」として活動を行うために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	10月27日(水)～(計8回)	無料
みどりのボランティア講座	みどりに関する知識や、みどりを守る活動に関する作業方法など、地域緑化の担い手としてボランティア活動するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。	10月14日(木)～(計5回)	無料
救急協力員講座	東京消防庁認定の普通救命講習(A・E・D=自動体外式除細動器の操作講習を含む)のほか、いざというときに必要な知識や技能を学ぶ講座です。	11月27日(土)・28日(日)・29日(月)・30日(火) いずれか1回	500円

※各講座の詳細は、募集案内をご覧ください。また、すぎなみ地域大学は学校教育法で定める「大学」ではありません。講座の実施内容を変更する場合があります。ご了承ください。

**- NPO活動実践講座の企画・運営団体を募集しています -**

「NPO活動実践講座」は、区内を中心に活躍するNPO団体が企画・運営する講座です。講座修了後は、そのNPO団体に参加し活動したり、学んだ技術をもとに地域活動を実践するための講座です。杉並のNPO活動をひろげ、より活発な展開を図るため、多くのNPO法人・団体から講座の企画案を募集しています。講座の企画・運営団体の募集は8月30日までです。

応募要領は、すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階)とすぎなみ地域大学の窓口で配布しています。また、すぎなみNPO支援センターホームページ <http://www.nposupport.jp/> から取り出せます。  
☎すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260

募集の締め切りは9月21日(火) (必着) です

①まず「募集案内」(右下写真)を入手します。

募集案内はこちらにあります

区役所(1階ロビー・地域課)、杉並区役所分庁舎、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、あんさんぶる荻窪

すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます

すぎなみ地域大学 検索

②受講したい講座を選択し、「募集案内」にある申込書に記入します。



講座で学び 地域活動に参加しよう!

③郵送またはファクスで応募します。すぎなみ地域大学担当(☎166-8570 阿佐谷南1-15-1 FAX3312-2387)へ

**やさいのようせい展**  
～ふしぎなキッチン～

8月24日(火)～11月21日(日)

午前10時～午後6時

(入館は5時30分まで。最終日は午後4時)

ニューヨークのとあるキッチンを舞台に、野菜の妖精たちの楽しい遊びや冒険を描いたアニメ「やさいのようせい」が、この秋、杉並アニメーションミュージアムにやってきます。会場には、小さなお友達が楽しめるしかけがいっぱいです。



©2007-2010 天野喜孝/DML・「N.Y.SALAD」パートナーズ

「やさいのようせい」はNHK教育テレビで毎週放送中です!

【場 所】杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館3階)

【観覧料】無料

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】同ミュージアム ☎3396-1510

【休館日】月曜日(祝日の場合は開館し翌日休館)

