

すぎなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

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)

骨髄バンクをご存じですか? …… 2

第60回 杉並区総合文化祭 …… 3

10月11日(祝)は体育の日 …… 6・7

10月1日は国勢調査の日です ……12

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/

新たな基本構想を策定し、杉並区の更なる発展を目指します

9月8日(水)から始まった第3回区議会定例会で、7月12日(月)に就任した田中良区長が所信表明を述べました。その概要をお知らせします。 — 問い合わせは、企画課へ。



▲7月30日(金)に行われた第2回臨時会本会議での田中良区長

杉並区は、今では54万区民が暮らす、みどりの豊かな、文化にあふれる住宅都市として発展してきました。今回の区長選挙は、前区長の突然の辞職に伴い実施されましたが、今、区政には、介護や福祉、子育て、地域経済、まちづくりなど解決すべき問題が山積しており、40日余の区長不在の事態を生じさせたことは極めて遺憾です。前区長が、財政の健全化や職員の意識改革などの分野で一定の実績を上げたことは評価しますが、区政運営の手法と、独自の歴史観や道徳観などの政治メッセージの発信には、少なからぬ危惧の念を抱いていました。

私は、これまでも増して積極的な区民参画と協働を推進するとともに、職員の能力を引き出すことにより区の組織活力を高めることを基本姿勢とし、以下の重点課題に取り組んでいきます。

◆第1に、時代の変化に即して、新たな基本構想と総合計画を策定します。区政を取り巻く環境は著しく変化しており、今後10年程の近未来を見据えた新たな基本構想を策定するとともに、その実現への道筋を示す総合計画をつくり出します。基本構想の策定に当たっては、審議会を設置し、さまざまな分野で活動する区民やサラリーマン・若い世代などの区民参加のプロセスを大切にして検討を進めます。

◆第2に、「新しい公共」の発想で区政経営を刷新し、区民との協働を推進します。これからの地域社会を創造する上で、皆が社会に役立つ喜びを大切にする、「新しい公共」の発想が重要です。新たな基本構想と総合計画の策定の中で、今後の協働の取組を推進する計画と行財政改革・経営刷新の基本方針を策定し、区民・団体・事業者の皆様と共に、豊かな協働による地域社会づくりを進めていきます。

◆第3に、杉並版「事業仕分け」を段階的に実施し、事業の検証・見直しを進めます。これまでの区政を検証する一環として、行政評価の実績を踏まえ、外部評価の仕組みを一層充実させた区独自の「事業仕分け」を公開で実施し、事業の評価・検証を行っていきます。22年度は試行実施とし、結果を新年度予算へ反映させます。

◆第4に、区民が健康で安心して、心豊かに暮らすことができる施策を展開します。区の施策は、区民が便利で潤いのある生活環境の中で、安心して生き生きと生活できるように住宅都市としての価値を高めることが基本であり、ソフト・ハードの施策を講じ、質の高い住宅都市として発展させていきます。

●地域の見守りを強化
— 医療・介護・福祉 —
区民生活の安全・安心のセーフティネットを確保するため、周産期医療を含む専門医療機能の充実、救急医療対応力の強化を働きかけていくとともに、現在の保健医療センターの機能を拡充し、歯科保健を含む地域保健医療の拠点づくりを進めます。

また、特別養護老人ホーム等の整備を進める一方、在宅介護者への支援策の充実等に努めます。

先般、都内最高年齢とされる区内女性が所在不明となった件を教訓に、高齢者訪問面接調査のあり方を検討するとともに、地域の見守りの仕組みを強化します。

障害者福祉では、発達相談体制の充実や障害者雇用の推進等に努めます。

●安心して出産できる環境づくりを
— 子育て支援 —
社会全体で子育てを支える地域社会を築くため、区独自の幼保一体化施設・子供園の設置を適切に進めるとともに、家庭教育を含む就学前教育を振興するためのビジョンを策定していきます。また、保育園の待機児童解消対策に力を注ぎ、働きながら子育てができる環境整備に努めます。

また、区立小学校の余裕教室等を活用した学童クラブの整備を図るとともに、今後の児童館・学童クラブの施設・サービスのあり方を検討していきます。

更に、不妊に悩む夫婦の相談・治療等の支援など、区内で安心して妊娠・出産ができる環境づくりに取り組んでいます。

●全小・中学校にエアコンを設置
— 教育 —
次代を担う子どもたちが「確かな学力、健康な体、豊かな心と社会性」を身に付けられるように環境を整備します。猛暑で30度を優に超える教室内温度は児童・生徒の学習環境として不適切であることから、来年6月までに中学校を、引き続き夏季休業終了までに小学校を対象とし、すべての区立小・中学校の普通教室にエアコンを設置します。

また、確かな学力を身に付けさせるため、区立小・中学校における9年間の義務教育を一貫して行うとともに、中学校の補習授業の実施を支援してまいります。

●商店街振興に向けた新たな取組
— 地域振興 —
希薄化する地域コミュニティの活性化を図ります。地域の経済環境は依然として厳しい状況にあり、商店街等の実状把握のための調査を実施します。また、商店街振興と地域経済の活性化につながる新たな仕組みとして、産官学の連携による電子地域通貨事業の実施に向けた取組を進めます。

都市農業については、農従事者の高齢化、後継者の不足などさまざまな課題を抱えており、国の動向も踏まえ、今後の支援策を検討します。

●住宅都市の価値を高めるランドデザインを
— まちづくり —
住宅都市としての良好な都市環境の維持・形成に向け、新たな基本構想と総合計画の策定の中で、今後のインフラ整備や将来を見据えたランドデザインについての議論を進めます。

都との連携を強化し、高井戸公園の整備や済美山グラウンド跡地を活用した総合運動公園の整備を推進してまいります。

環境問題では、CO₂削減の取組はもとより、資源の再利用やクリーンエネルギーの利用促進、屋敷林・保護樹林など貴重なみどりの保全を推進してまいります。

◆ 区民の幸せのため、杉並の繁栄のために全力を尽くしてまいりますので、皆様のご協力をお願い申し上げます。

第2回なみすけ商品券の販売は、10月2日(土)午前10時からです(売り切れ次第終了。4面参照)。販売所は、「広報すぎなみ」9月21日号でお知らせします。

骨髄バンクをご存じですか?



骨髄バンクが必要な理由

「骨髄」とは、骨の中心部にあ
るスポンジ状の組織で、血液を
作り出すもととなる細胞がたく
さん詰まった血液工場です。

この工場が何らかの原因でう
まく働かなくなり、異常な白血
球が増えると血液のがんと言わ
れる白血病になります。

この病気は1970年代中ご
ろまでは、不治の病と言われて
きました。その後よく効く薬が
でき、一部の白血病は薬だけで
も治るようになってきました。

しかし、薬が効かないまたは再
発した方には、骨髄移植という
方法で血液工場を建て替えてし
まう根治療法が有効とされてい
ます。

骨髄移植は、だれの骨髄でも
移植できるというわけではな
い。

く、HLA型(白血球の型)の
一致が成功のポイントとなりま
す。HLA型が一致する確率は
兄弟姉妹で4分の1、他人では
数百〜数万分の1と言われてい
ます。

そこで、善意の骨髄提供者(ド
ナー)を募り、HLA型をデー
タとして登録しておき、患者と適
合した場合に提供していただく
システムが骨髄バンクです。

7月末現在、およそ36万人の
方が骨髄バンクにドナー登録し
ています。そして1万人以上の
患者に骨髄移植が実施されてき
ました。

それでも、骨髄移植が必要
な患者の6割程度しか移植を受け
ることができません。

骨髄バンクへの登録

骨髄バンクのドナー登録は、

日本赤十字社の献
血ルームや献血会
場などで、腕から
約2mlの採血をし
て行われます。



登録されたデータと、骨髄移
植を待っている患者の方のHL
A型が一致した場合に、詳しい
検査や健康状態・ドナーの意思
確認を踏まえて骨髄を提供して
いただくこととなります。

実際に提供していただく際
は入院していただき、全身麻酔
をした上で骨盤の骨に注射針を
刺して骨髄を吸引します。

入院期間は通常3泊4日程度
で、多くの方がすぐに日常生活
に戻っています。

骨髄移植推進財団 ☎012
0-4451-445 他同財団の
ホームページ [http://www.
indpor.jp/](http://www.indpor.jp/) もご覧ください

骨髄バンク登録の推進に向けて

☎杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

◆骨髄バンクドナー登録推進キャンペーン◆

区では、骨髄移植推進財団と協力して、骨髄バンクのリーフレットなどを配布します。

【日時】9月22日(水)午後0時30分～1時30分

【場所】JR阿佐ヶ谷駅前

◆献血&骨髄ドナー登録会◆

骨髄バンクドナー登録推進キャンペーン当日、区役所1階ロビーで、献血と骨髄バンクドナー登録会を行います。

献血は、200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳まで、400ml献血は18～64歳までの方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。



▲献血キャラクター「けんけつちゃん」

骨髄ドナー登録は、18～54歳の健康な方であれば登録できます。

皆さんのご協力をお願いします。

なお、条件によりお受けできない場合がありますので、あらかじめご了解ください。

【日程】9月22日(水)

【受付時間】午前10時～正午、午後1時30分～4時

【場所】区役所1階ロビー

図1 結核罹患率の年次推移

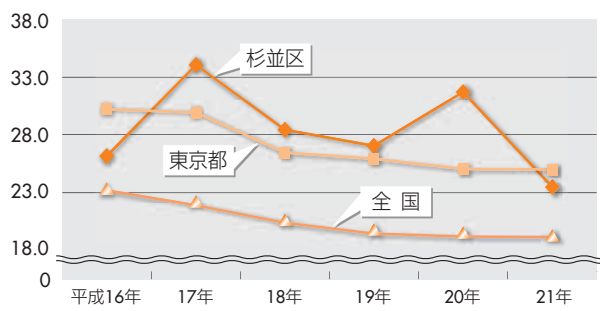


図2 人口10万人あたりの結核罹患率 (平成19年)

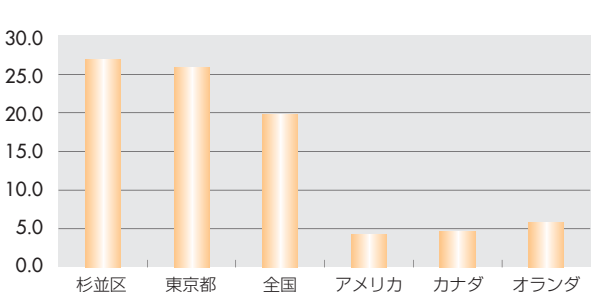
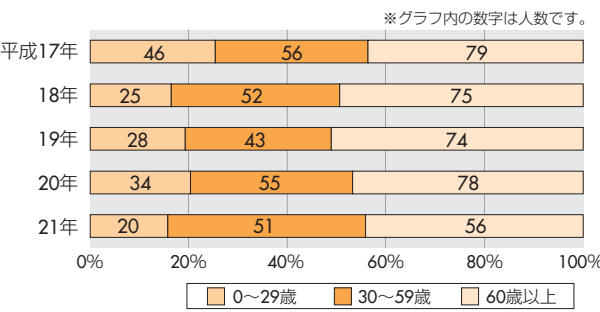


図3 新しく発生した結核患者の年齢別割合 (杉並区)



そのせき 結核 ではありませんか

結核は「現代の病気」です

結核は国内では毎年約2万5000人が発症し、およそ20000人が死亡している重大な感染症です。

特に都市部に患者が多く、杉並区の結核罹患率※も全国平均より高く(図1)、欧米と比べても3～5倍の罹患率となっています(図2)。

※図1・2の罹患率11年間に発生した患者数を人口10万人あたりの数で表したものです。

若い人と高齢の方は特に注意が必要です

杉並区では患者の4割以上が60歳以上の方です(図3)。

結核は、患者の出すせきのしぶきに乗った結核菌を肺に吸い込むことによって起こる感染症です。

感染した人が発症するのは10人に1～2人と言われていますが、感染してもすぐには発症せず、多

問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

くは感染後半年～1年ぐらいたってから発症します。また、何十年もたつてその人の抵抗力・免疫が弱くなつてから発症する人もいます。

密室や換気の不十分な場所での感染しやすいと言われ、最近ではライブハウス、マンガ喫茶、インターネットカフェなどで集団感染する例もあり、利用機会の多い若い人は注意が必要です。

こんな時はすぐ受診!

2週間以上長引くせき・たん・微熱・倦怠感・血たん・胸痛など。

初期症状はせき・たん・微熱など風邪と似ています。このような症状が続く時は、結核を疑って必ず医療機関を受診しましょう。

結核の検査には、胸部エックス線検査、たんの検査などがあります。

予防接種や健診が大切です
乳幼児は結核に感染すると重症

化しやすいため、生後6カ月までの法定期間内にBCG接種を受けましょう。

また、高齢者はせきやたんがでずに食欲低下や体重減少・誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多くていいます。年1回健診で胸部エックス線検査をすることが大切です。

規則正しい生活・バランスのとれた食事を心がけましょう

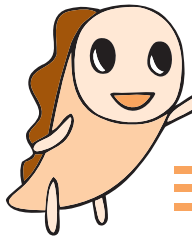
結核の発病には、体力(抵抗力・免疫力)が大きく関与しています。若い人でも過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは発症の引き金になるので注意しましょう。

結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人への感染を防ぐために重要です。

第60回 杉並区総合文化祭

今年の杉並区総合文化祭は第60回を記念して、通常の大会のほか、記念式典・展示・歴史講座・点茶・書道などさまざまな行事を行います。子供から大人まで楽しめるものがたくさんあります。ぜひ、お越しください。

——問い合わせは、社会教育センター（梅里1-22-32セッション杉並内 ☎3317-6621）へ。



共通事項

【費用】無料（一部有料）【申し込み】当日、直接会場へ（先着順。一部のみ申込制）
【その他】日程が変更となる場合があります

★60周年記念式典・行事★

記念式典

【日時】10月3日(日)午後0時30分～6時（予定）
【場所】セッション杉並

◆第1部（記念公演）

- ◇都立杉並高等学校吹奏楽部の演奏
- ◇杉並混声合唱団による合唱
- ◇日本フィルハーモニー交響楽団による弦楽四重奏▷曲目=アイネ・クライネ・ナハトムジークほか

◆第2部（式典）

- ◇功労者表彰など

◆第3部（記念公演）

- ◇文化団体連合会11団体による記念の踊り、歌、奇術など
- ◇DANCE WORLD made in TAKANEによるバレエ
- ◇たつのおとし子連の阿波おどり

記念歴史講演会

◇「江戸時代の庶民生活を語る **宗門改帳**」
杉並名誉区民・文化勲章受章者速水融氏による記念講演会です。
時10月16日(土)午後1時30分～3時30分 場セッション杉並 定130名（先着順） 関杉並区歴史研究団体連絡会・新村 ☎3397-0908



書道を体験しよう

◇リレー書道・セラミック刻字
時・内・定10月3日(日)午後1時=セラミック刻字(20名)、書道体験(50名)▷3時=リレー書道(25名) / いずれも先着順 場セッション杉並

記念展示

◇絵画・写真の記念展～杉並を描く、撮る
時9月26日(日)～29日(水)午前10時～午後5時 場セッション杉並 関昔と今の杉並風景(絵画)、未来に伝えたい「郷土杉並」(写真)の展示
◇児童画展～子どもたちが描く未来の杉並
区内の小学生が杉並区の未来の学校・街・公園を想像し、願いを込めて描きました。
時10月8日(金)～14日(木)午前8時30分～午後5時(11日(祝)は除く) 場区役所1階ロビー

記念点茶

◇お手前でお茶を飲みませんか
各流派のお茶が無料で楽しめます。日本文化を味わってみませんか。
時10月3日(日)午後3時～5時 場セッション杉並 定100名（先着順）

★総合文化祭日程★

総合文化祭日程（開催場所=セッション杉並（梅里1-22-32）。★謡曲大会の開催場所=杉並能楽堂（和田1-55-9））

種目	日時	内容
◇展示の部◇		
華道展	10月1日(金)～6日(水)午前10時～午後5時	各流派の作品展示
絵手紙展	10月8日(金)～12日(水)午前10時～午後5時	絵手紙の展示
書道展※1	10月8日(金)～12日(水)午前10時～午後5時	書道作品の展示
点茶会	10月9日(土)・10日(日)午前10時～午後3時	各流派の点茶費1000円
石の美展	10月16日(土)～18日(月)午前10時～午後5時	観賞石の展示
盆石展		盆石と盆画作品の展示
写真展		応募作品の展示
アマチュア美術展※1	10月20日(水)～24日(日)午前10時～午後5時	日本画・洋画・水墨画・工芸画・陶芸の作品展示
◇杉並の作家による美術作品展◇		
美術作品展	10月26日(火)～31日(日)午前10時～午後5時(28日(水)除く。31日は午後4時30分まで)▷31日午後1時30分からギャラリートークを行います	洋画・日本画・工芸・彫刻・書道の作品展示
◇大会の部◇		
囲碁大会※2	10月9日(土)午前9時30分～午後5時	個人戦・団体戦（参加希望者は右記参照）
吟剣詩舞道大会	10月16日(土)午前10時～午後4時	吟詠・剣舞・詩舞
謡曲大会★	10月17日(日)午前10時～午後5時	謡曲・仕舞
奇術大会	10月17日(日)午後1時30分～3時	ステージマジック
民謡舞踊大会	10月17日(日)午前10時～午後6時	民謡・舞踊ほか
舞踊大会※3	10月23日(土)午後1時～5時	日本舞踊費3000円（区民招待は右記参照）
三曲演奏会	10月24日(日)午前10時～午後2時	箏・三弦・尺八の演奏
歌謡大会	10月24日(日)午後3時～8時30分	アマチュア歌謡
俳句大会	10月24日(日)午後1時～5時	講演「俳句ってたのしい」・選句発表会
コーラス大会	10月30日(土)午後2時30分～8時	各団体のコーラス
短歌大会※1	10月30日(土)午後1時～5時	講演「黄金比と短歌定型」・作品コンクール
児童劇・音楽フェスティバル	10月31日(日)午前10時～午後1時	合唱・吹奏楽・バレエ・児童劇ほか
洋舞フェスティバル	10月31日(日)午後4時～8時30分	バレエ・モダンダンスほか
将棋大会	10月31日(日)午前10時～午後4時30分	クラス別将棋大会・プロ棋士による指導対局費1000円、高校生以下500円（当日受付）
◇区民文化の日◇		
展示部門※1	11月2日(火)～4日(木)午前10時～午後5時	区民からの公募による展示作品
舞台部門	11月3日(祝)午後1時～5時	区民からの公募による舞台公演



▲力作が並びます

※1 書道展・アマチュア美術展・短歌大会・区民文化の日の展示部門の作品募集

書道・アマチュア美術・短歌・区民文化の日の展示作品など作品を募集しています。ご希望の方は、社会教育センター ☎3317-6621へお問い合わせください。

※2 囲碁大会参加者募集

時10月9日(土)午前9時30分～午後5時 内①5名による団体戦②個人戦 関区内在住・在勤・在学の方 費①3000円②600円 申込ハガキに選手名・段級位・代表者名、連絡先、団体か個人かを書いて、9月30日(必着)までに区囲碁連合会・本木伊佐夫(〒191-0011日野市日野本町1-12-37)へ 関同会・本木 ☎090-9825-2428 他選手がそろわない団体はお問い合わせください

※3 舞踊大会に区民100組200名を無料招待

時10月23日(土)午後1時～5時 申込往復ハガキ(9面記入例参照)で、10月5日(消印有効)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 関区舞踊連盟・花柳 ☎3398-3880

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 子育て・教育

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ

区では、外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

▽対象Ⅱ次の①～④すべての要件にあてはまる方。

- ①学校教育法で認可を受けた外国人学校に、義務教育相当年齢の児童生徒を通学させている
- ②児童生徒が、現在杉並区の外 国入籍登録または住民基本台帳に記載されている
- ③児童生徒の実父母のうちいずれかが、杉並区の外国人登録原票に記載されているまたは記載されていた
- ④授業料を納付している

▽補助金額Ⅱ月額6000円。前期(4～9月分)と後期(10～3月分)の2回に分けて申請により交付します。

▽申請方法Ⅱ各学校により申請方法が異なります。詳細は、お問い合わせください。

▽区民生活部管理課(他)学校教育法で認可を受けた外国人学校は、通学している学校に確認してください

使用教科書が採択されました

8月26日(木)に開催された教育委員会、23～26年度に区立小学校で使用される教科書が採択されました(右下表参照)。

採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀ノ内2-5

種目	発行者
国語	光村図書出版
書写	光村図書出版
社会	東京書籍
地図	帝国書院
算数	教育出版
理科	大日本図書
生活	大日本図書
音楽	教育芸術社
図画工作	日本文教出版
家庭	開隆堂出版
保健	学研教育みらい

26 済美教育センター内(常設)のほか、区政資料室(区役所西棟2階)9月30日(木)まで閲覧できます(土・日曜日、祝日を除く)。

済美教育センター ☎33110021

年金

会社などを退職後は国民年金加入の手続きを

退職などで厚生年金や共済組合の加入者でなくなった20歳以上60歳未満の方は、国民年金の加入手続きを区役所で行ってください。

ただし、退職日と同日に再就職し、厚生年金や共済組合に加入する方は除きます。

また、厚生年金等の資格を喪失する方に扶養されていた配偶者(国民年金第3号被保険者)も、ご自身で厚生年金や共済組合に加入しない場合は国民年金第1号被保険者への変更手続きが必要です。

▽手続きに必要なもの①年金手帳②印鑑(認め印可。本人が自署する場合は不要)③退職年月日がわかるもの(離職票、退職証明、健康保険資格喪失証明など)。

加入届と同時に保険料免除(減額・納付猶予申請)をする方は、国民年金課国民年金係(区役所中棟2階)で手続きをしてください。

国民年金課国民年金係

その他

都営交通無料乗車券の更新

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

9月30日期限の旧券と手帳・証書などの確認書類をお持ちください。写真は不要です。

対身体障害者手帳・愛の手帳・戦傷病者手帳を持つ方、原爆被害者・福祉事務所・障害者施策課で受付/生活保護受給者・福祉事務所で受付/児童扶養手当受給者・子育て支援課で受付/中国残留邦人等支援給付受給者・保健福祉部管理課で受付。

シ ルバパスを受けている方は除きます。福祉事務所(荻窪)荻窪5-15-13 ☎3398-9104 / 高円寺 高円寺南2-24-18 ☎5306-2611 / 高井戸 高井戸東3-26-10 ☎3321-7221、障害者施策課(区役所東棟1階)、子育て支援課(東棟3階)、保健福祉部管理課(東棟3階)

住居表示板などの整備を行います

破損や紛失している住居表示板や街区表示板の張り替えなどを杉並区シルバー人材センターの調査員を通じて行います。

対象は5月～6月に調査した建物です。調査員が訪問する際にはご協力をお願いします。

また、該当地域以外でも破損や紛失している住居表示板や街区表示板がありましたら、ご連絡ください。

9月下旬～23年1月下旬 該当地域 松庵・西荻南・南荻

窪・上荻・西荻北 該当地域 杉並区シルバー人材センター 荻窪分室 ☎3220-9804 または区民課管理係 該当地域以外 区民課管理係

成年後見・遺言・相続相談会

「もし自分や家族の誰かの判断能力が衰えてしまったら...」

本人の意思は、家族や財産のことは、どうすればいいの。そんな将来の不安を個別面接相談会で解消しませんか。

9月25日(土)午前10時～午後4時 会場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師相談員 司法書士・税理士・社会福祉士ほか 無料 ☎ ☎電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1155

「はかり」の種類と数量の調査をします

営業などで「はかり」を使用している商店等を対象に、「はかり」の種類と数量の調査をします。

調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

調査期間 9月27日(月)～10月15日(金) 区内全域 消費生活センター ☎3398-3141

高井戸地域区民センター外 仮設建物工事説明会

23年4月から改修工事に入る高井戸地域区民センター・高齢者活動支援センター・ひととき保育高井戸が改修期間中入居する仮設建物の建設工事説明会を開催します。

9月22日(水)午後6時30分～8時30分 会場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 当日、直接会場へ 地域課センター改修調整担当

杉並区文化・芸術振興に関する懇談会の「まとめ」の公表

—問い合わせは、文化・交流課へ。

まとめ作成の経緯

区は、21年11月に「杉並区文化・芸術振興に関する懇談会」を設置し、今後の区の文化施策に活かすため、文化・芸術活動の支援、振興の取り組むべき課題として以下の4つの視点を掲げ、文化・芸術に関わる専門家である懇談会委員からさまざまなご意見をいただきました。

4つの視点

- ①杉並の「文化的資源」に着目した文化・芸術の振興
- ②「杉並」にゆかりのある芸術家の作品の保存・活用
- ③地域の文化・芸術に関する情報の提供、地域における区民の文化・芸術活動の支援

④文化事業を進めていく上での区関係機関と文化協会の連携等

まとめの概要

このたび、当懇談会で出された各委員からの発言・提案を関連する分野別に分類し、まとめました。

- ①文化・芸術施設の役割のすみ分けを
- ②人的資源の収集と人のネットワークの形成を
- ③文化・芸術作品を活かす
- ④文化・芸術活動の情報の発信
- ⑤文化・芸術活動の支援
- ⑥文化協会の役割
- ⑦子供たちには本物の体験を
- ⑧さまざまな文化にも目を向けて



◇ご意見をお寄せください◇

杉並区文化・芸術振興に関する懇談会の「まとめ」は、区ホームページのほか、下記の閲覧場所でご覧になれます。区民の方々からご意見をいただき、今後の施策の参考とします。

【開設期間】10月12日(木)まで(各閲覧場所の休業日を除く)

【閲覧場所】文化・交流課(区役所西棟2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

【提出方法】ハガキ、封書、ファクスまたはEメール(9面記入例参照)にご意見を書いて、10月12日(必着)までに文化・交流課 FAX5307-0683 ☎bunka-k@city.suginami.lg.jpへ

日本脳炎第2期定期予防接種のお知らせ

日本脳炎第2期定期予防接種(接種対象年齢9～13歳未満)に、新しいワクチンの使用が可能となりました。

なみすけ商品券の販売

区内商店街でお買物を!

【販売日時】
10月2日(土)午前10時(売り切れ次第終了)

【券面額・販売単位・価格】
1冊1万円
(500円券22枚つづりで1万1000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(木)(5月29日発売分の有効期限は10月31日(日)です)

【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



競技大会

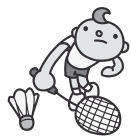
●区民体育祭

◇アーチェリー

開予選=9月26日(日)▷決勝=10月10日(日) / いずれも午前9時~午後5時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子、18mの部(男女混合)、新人男子・女子、少年の部(男女混合)) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(大学生で学連登録者は除く) 費各200円(申込)予選日に、直接会場へ 区アーチェリー協会・小杉 3390-6839(午前9時~午後9時)

◇バドミントン(一般の部)

開①10月10日(日)②24日(日) 午前9時 大宮前体育館(宮前2-11-11) 内種目=①単=男子1部・2部、単=女子1部・2部、複=女子シニア45歳以上・55歳以上②複=男子1部・2部・3部、複=女子1部・2部 区内在住・在勤・在学の方 費単800円、複1組1600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)申込書(区体育館で配布)と振替受領書のコピーを、①は9月24日②は10月8日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ郵送 同連盟・宇田川 3313-8551(午前10時30分~午後5時)



◇青空体づくりフェスティバル

姿勢を美しく10歳若く。 開10月15日(金)午前10時~正午 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師中京女子大学客員教授・山岡有美 区内在住・在勤・在学で軽運動ができる方 定60名(申込) 費200円(当日。保険料含む) (申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、10月5日(必着)までに区青空体づくり指導員協議会・近藤寿喜子(〒167-0022下井草1-5-17)へ 同近藤 3390-9437 (他)運動のできる服装で運動靴とタオルを持参してください

◇ターゲットバードゴルフ

開10月16日(土)正午~午後3時(予備日=10月23日(土)) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学でバードゴルフ経験者 定50名(申込) 費無料(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月27日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・村上功治(〒167-0031本天沼2-20-9)へ 同協会・村上 3395-2620(午前9時~午後9時) (他)ゴルフクラブ(PW)をお持ちの方は持参してください

◇ライフル射撃

開10月17日(日)午前9時~午後4時 埼玉県長瀬総合射撃場(埼玉県秩父郡長瀬町大字野上下郷2395-1) 内種目=SB=①50m3×40M②50m3×20W③50mP60▷AR=④10mS60M⑤10mS40W⑥10mAP60 / 1人1種目まで 区内在住・在勤・在学の方または区ライフル射撃協会会員で銃所持許可者 費①6000円②③4000円④⑤⑥2000円(申込)10月4日までに参加費を、郵便局「00110-7-48361 杉並区ライフル射撃協会事務局」(振替用紙の通信欄に参加種目を記入)へ振り込み 同協会・島島 3318-0120(午前9時~午後4時)

◇クレール射撃

開10月17日(日)午前9時 ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内種目=トラップ、スキート 区内在住・在勤・在学の方または区連盟会員で散弾銃所持者(銃所持許可者) 費1種目6000円(当日。昼食付) (申込)当日、直接会場へ 区クレール射撃連盟・森下 3395-3303

◇ゲートボール

開10月17日(日)午前9時~午後5時(予備日=10月24日(日)) 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(年齢・性別は問いません) 費1チーム2000円(申込) 同電話で、9月25日までに区ゲートボール連盟・高橋 3313-1955(午後7時~10時)へ

◎の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは9月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

◇ソフトボール

開10月24日(日)・31日(日)午前9時~午後5時(予備日=11月7日(日)) 和田堀公園野球場(大宮1-6) 内種目=男女混合(スローピッチ) 区内在住・在勤・在学の18歳以上で女子2名以上含む混合チーム(男子または女子のみでも参加可。ハンデあり) 定16チーム(申込) 費1チーム4000円(代表者会議にて) (申込) 同電話で、10月1日までに区ソフトボール連盟・永井 3335-1022(午前9時~午後7時(正午~午後3時を除く))へ。申込用紙を送付し、他代表者会議を10月16日(土)午後6時30分から荻窪体育館で行います

◇バレーボールシニア大会

開10月24日(日)午前9時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)と区立中学校 内種目=男子・女子(9人制) 区内在住・在勤の方で22年度の年齢が男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム3000円(申込)申込書(区体育施設で配布)を、10月1日(必着)までに区バレーボール協会・宇草寛子(〒167-0023上井草3-16-27-103)へ郵送 同協会・宇草 3399-1717 (他)代表者会議を10月18日(月)午後2時から妙正寺体育館で行います②車での来場はできません

◇柔道

開10月24日(日)午前9時 日本大学第二高等学校(天沼1-45-33) 内種目=小学生(男女混合、学年別)▷中学生男子(1年生の部、2・3年生の部)▷中学生女子(一般女子に編入する場合あり)▷一般男子(段外・初段~三段)▷一般女子 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定350名(申込) 費無料(申込)ハガキまたはファクス(9面記入例参照)に性別・身長・体重・段位も書いて、9月30日(必着)までに区柔道会・帯津秀雄(〒167-0032天沼1-4-15 同 3391-6705)へ 同会・帯津 3391-6705(午前10時~午後5時) (他)区柔道会加盟団体には別途通知します

スポーツ教室

●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。

開・開①10月7日(木)=小学1・2年生②14日(木)=小学3・4年生③28日(木)=小学5・6年生 / いずれも午後5時~6時30分 定各40名(申込) 費各500円



◇プレキッズ&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。

開10月5日(火)・12日(火)・19日(火)午前11時10分~正午 定2~3歳のお子さんとその保護者 定各15組30名(申込) 費各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。

開10月2日(土)・23日(土)午後1時~2時30分 定サッカー未経験者・初心者の方 定各20名(申込) 費各500円

◇ジュニア1DAYサッカー教室

サッカーの基本技術を丁寧に指導します。

開・開10月16日(土)①小学1・2年生クラス=午後1時~2時15分②小学3・4年生クラス=午後2時45分~4時 定各クラス30名(申込) 費各クラス500円

◇サッカー指導者講習会

FC東京普及部コーチによる指導者向けの実技講習会です。

開10月30日(土)午前10時~正午 小学生のサッカー指導に興味がある方 定30名(申込) 費500円

—— (いずれも) ——

開上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 師FC東京普及部コーチ(申込) 同電話で、各教室の実施日の前日までに上井草スポーツセンター 3390-5707へ

●元プロ野球選手が教えるミニミニ野球塾

開10月14日~12月16日の毎週木曜日①午後4時30分~5時30分②5時30分~6時30分(11月18日・25日を除く。計8回) 荻窪体育館 師若林憲一 区内在住・在学の小学1・2年生で初心者 定各10名(抽選) 費各4800円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に希望のコースと学年も書いて、9月21日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 同体育館 3320-3381 (他)11月11日、12月16日の開催時間は①午後5時~6時②6時~7時です

●高井戸温水プール「水泳教室」

◇初めてスイム ◎教室番号「0903」

泳げない方を対象に、水に慣れ、浮くこと、呼吸のリズムを学びます。

開10月15日~12月3日の毎週金曜日、午前10時~11時(計8回) 定32名(抽選) 費6000円

◇初級者水泳教室 ◎教室番号「0904」

個々の目的に合わせて、正しい泳法を基礎から学びます。

開10月15日~12月3日の毎週金曜日、午前11時~正午(計8回) 定32名(抽選) 費6000円

—— (いずれも) ——

開高井戸温水プール 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月22日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 同プール 3331-8652

●ピラティスナイトⅢ ◎教室番号①コース「0937」②コース「0938」

開10月18日~12月20日の毎週月曜日①午後7時~8時②8時~9時(いずれも計10回) 荻窪体育館 師小澤純子 区内在住・在勤・在学の16歳以上で初心・初級者 定各20名(抽選) 費各5000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に希望のコースも書いて、9月23日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 同体育館 3320-3381 (他)3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

●マタニティヨガⅡ ◎教室番号①コース「0879」②コース「0880」

開10月23日~12月25日の毎週土曜日①午前10時~11時30分②11時30分~午後1時(いずれも11月20日を除く。計9回) 荻窪体育館 師近藤弓子 区内在住で妊娠4カ月~分娩直前までの方 定各18名(抽選) 費各7000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に希望のコースも書いて、10月5日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 同体育館 3320-3381

●ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しむことで、相互のふれあいと理解を深め、障害者福祉の向上を図ることを目的に開催します(区共催)。

開10月2日(土)午前10時~午後3時(小雨実施) 杉並第十小学校(和田3-55-49) 内車いすタッチリレーやビーチボール送りなど 区内在住の障害者とその介助者、区内在住・在勤・在学の方 費無料(申込)競技参加を希望する方は所属する団体・施設などに事前にお申し込みください。所属していない方はお問い合わせください 同障害者施

優勝おめでとう 7月22日(木)~25日(日)に群馬県前橋市で行われた、第41回全国ママさんバレーボール大会トーナメント戦C組で、杉並区バレーボール協会所属の「四ツ葉クラブ」が優勝しました。おめでとうございます。 同社会教育スポーツ課

策課管理係 FAX3312-8808

●スポーツ祭典

①6人制バレーボール大会(男子の部・女子の部)

開10月2日(土)午前9時~午後9時(区後援) 区内在住・在勤の方で構成されているクラブ 定12チーム(申込) 費1チーム5000円(代表者会議にて)

②ミックスバレーボール大会(6人制)

開10月30日(土)午前9時~午後5時(区後援) 区内在住・在勤の方で構成されているクラブ(男子2名まで登録可) 定8チーム(申込) 費1チーム5000円(当日) —— (いずれも) ——

開荻窪体育館(荻窪3-47-2) (申込)往復ハガキにチーム名、代表者氏名・住所・電話番号・性別・年齢を書いて、①は9月24日②は10月22日(いずれも必着)までに峰村光男(〒166-0002高円寺北3-1-10-314)へ 同峰村 3337-8758(午後9時~10時) (他)後日、代表者会議の日時・場所をお知らせします

●アーチェリー初心者教室

開10月2日(土)~23年3月27日(日)の第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時~5時(10月10日、1月1日、3月13日は除く。計21回。区後援) 上井草スポーツセンター一弓道場(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方 定15名(抽選) 費4回まで無料(5回目から1回500円。中学生以下300円)。会員登録すると保険料含み年間6600円(中学生以下3600円) (申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月28日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ 同小杉 3390-6839(午前9時~午後9時)

●柔道教室

開10月5日~23年3月29日の毎週火曜日、午後7時~9時(区後援) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内初心者指導、一般稽古、形指導、鏡開きなど 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定各日60名(先着順) 費月1000円(申込)当日、直接会場へ 同帯津 3391-6705(午前10時~午後5時) (他)柔道着を持参してください

パキスタン洪水災害救援金の受付期間を延長します

◇日本赤十字社での救援金の受付期間を延長することになりました

▷受付期間=10月29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)へ振り込んでください(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)。

◇区役所でも救援金箱を設置しています

▷設置期間=10月29日(金)まで▷設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)、区民課区民係(東棟1階。祝日を除く)

同保健福祉部管理課地域福祉係

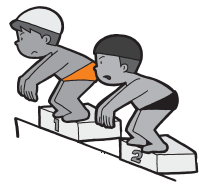
10月11日(祝)は体育の日

——区体育施設では、さまざまな催しを開催します——

【会場・内容】 下表のとおり 【費用】 無料。高円寺体育館のフットサル大会は5000円
【申し込み・問い合わせ】 各体育施設へ

高井戸温水プール

〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-8652

場所	種目	時間・対象・定員など	申し込み
プール	元オリンピック選手直伝！クロール講習会	※詳細は、同プールへお問い合わせください。	※詳細は、同プールへお問い合わせください。
	無料開放		
	レスキュー実演&体験		
	すべり台で遊ぼう(子供)		
	アクアエクササイズ		
	ワンポイントレッスン(子供・一般)		
	飛び込み講習(子供・一般)		
タイムトライアル(子供・一般)			
フィン&ヌードル体験			

下高井戸運動場

〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191

場所	種目/講師	時間・対象・定員など	申し込み
運動場	東京ヴェルディサッカースクール&ミニ大会	午前9時～午後1時 区内在住・在学の小学1～4年生 定員120名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学年も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
	楽しく走ろう！かけっこクリニック	午後1時～3時 区内在住・在学の小学5年生 定員60名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学年も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
	元早稲田大学ラグビー蹴球部主将が教えるラグビー教室	午後1時～3時 区内在住・在学の小学1年生～中学生 定員50名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学年も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
	親子ふれあい野球教室	午後3時～5時 区内在住・在学の小学生とその保護者	当日、直接会場へ
	ラクロス体験/日本女子大学ラクロス部	午後3時～5時 定員50名	※定員があるものは、いずれも先着順です。
	個人フットサルナイト	午後6時～9時	

荻窪体育館

〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381

場所	種目/講師	時間・対象・定員など	申し込み
育小室体	無料貸切		
武道場	ジャズ演奏&ユニークダンス体験	午前10時～11時	往復ハガキ(9面記入例参照)に希望場所、時間も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
	HIP HOP実演&体験	午前11時～正午	
体育館	ベリーダンス実演	正午～午後0時30分	当日、直接会場へ
	フラダンス実演&体験	午後0時30分～1時30分	
	京劇(孫悟空)/京劇俳優・寇然	午後1時30分～1時35分	
	太極拳実演	午後1時35分～2時	
	なぎなた・居合道実演	午後2時～2時40分	
	空手実演	午後2時40分～3時	
	バトントワリング実演	午後3時～3時30分	
	チャリディング実演&体験	午後3時30分～4時30分	
	エアロビクス実演&スナバ体験/エアロビクス日本代表鈴木義道・夢子ペア	午後4時30分～5時30分	
	バドミントン・卓球無料開放	午後6時～9時	
小体育室	ソーシャルダンス無料開放	午前9時～正午	当日、直接会場へ
	青竹踏み&ストレッチ	正午～午後1時	
	フラフープで遊ぼう	午後1時～2時	
	やさしいジャズダンス	午後2時～3時	
	エナジーダンス	午後3時～4時	
武道場	運動靴でフラメンコ	午後4時～5時	当日、直接会場へ
	合気道体験	午前9時～11時	
	カゴエイラ体験	午前11時～正午	
	柔道体験	正午～午後2時	
	養生健康法体験/京劇俳優・寇然	午後2時～3時	
武道場	護身術体験	午後3時～4時	当日、直接会場へ
	空手体験	午後4時～5時	




大宮前体育館

〒168-0081宮前2-11-11 ☎3334-4618 FAX3334-2063

場所	種目	時間・対象・定員など	申し込み
体育館	インディアカ交流会	午前9時～11時 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(チームでも可) 定員50名(抽選)	往復ハガキ、ファクス(9面記入例参照)または申込書(区体育施設で配布)に種目名、チームの場合は人数を書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
	ゲームから学ぼう！東京ヴェルディママさんバレーボール教室&ミニ大会	午前11時30分～午後3時30分 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の女性(チームでも可) 定員40名(抽選)	
	ソフトバレーボール交流会	午後3時30分～7時 区内在住・在勤・在学中で小学校4年生以上の方(チームでも可) 定員100名(抽選)	
座って楽しくイス体操▷会場=トラストガーデン 杉並宮前(大宮前体育館の隣接施設)		午後2時～3時 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動を勧められていない方 定員10名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
体育館	フラダンス実演(晴天時は外)	午前11時～11時30分	当日、直接会場へ
	バドミントン(無料開放)	午後7時～9時	

永福体育館

〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146

場所	種目/講師	時間・対象・定員など	申し込み
駐車場	手作りマーケット出店者募集	午前10時～午後3時 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方(手作りの作品を販売。食品は不可) 定員10区画(1.5m×2m)(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に「出店希望」と主な出店品目も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
体育館	体力測定・保健所健康相談コーナー	午前9時30分～正午	当日、直接会場 ※定員があるものは、いずれも先着順です。
	スポーツデビュー(ジャンボ輪投げ・ストラックアウトなど)		
	国際師範の李先生に習う～テコンドー実演&体験教室		
	チャリディング実演&体験		
	スポーツチャンバラ/細川健一		
はじめての卓球教室/福原千代		午後3時～5時 区内在住・在学の小学3～6年生 定員20名	
バスケットボール無料開放		午後5時～9時 他東京アパッチ公認コーチ・後藤岳人のワンポイントアドバイスもあります(午後5時～7時)	

杉並第十小学校温水プール

〒166-0012和田3-55-49 ☎3318-8763

場所	種目	時間・対象・定員など	申し込み
プール	親子で挑戦！第1回チャレンジアクアスロン	午前10時～午後1時 水泳とラン(走)を連続して行う複合競技(一般の部・小学生の部・親子の部。ランは隣接の森公園運動場で行います) 定員60名(申込順)	区体育施設で配布のチラシをご覧の上、9月25日(必着)までに同プールへ往復ハガキで申し込み
	無料開放	午前9時～午後9時	当日、直接会場へ ※定員があるものは、いずれも先着順です。
	ウォーキング	午後1時～2時 定員30名	
	アクアピクス	午後2時30分～3時30分 定員30名	
	公開救助訓練	正午～午後0時30分 定員20名	
	みんなでタイムトライアル	午後5時～5時30分 定員30名	
ちびっこ集まれ(すべり台・水でっぼう)	①午前9時～10時30分 ②午後1時～2時30分		

妙正寺体育館

〒167-0033清水3-20-12 ☎3399-4224 FAX3399-4210

場所	種目	時間・対象・定員など	申し込み
体育館	ふれあいフットサル教室	午前10時～11時30分 区内在住・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方(小学生は保護者同伴) 定員30名(申込順)	往復ハガキまたはファクス(9面記入例参照)に種目名も書いて、同体育館へ
	財団杯バスケットボール大会	正午～午後9時 16歳以上の区内在住・在勤・在学の方を2名以上含む男女混合チーム 定員12チーム(申込順)	往復ハガキまたはファクス(9面記入例参照)に種目名、代表者の住所・氏名・電話番号・参加者氏名(5名以上)も書いて、同体育館へ
庭球場	シグマスポーツクラブジュニアテニス入門教室	午前9時～正午 区内在住・在学の小学生 定員30名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学校名、学年、経験の有無も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
	テニスワンポイントレッスン	初級=午前9時～10時30分▷中級=午前10時30分～正午 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定員各15名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、希望コースも書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
	テニスダブルス交流大会(混合・女子チーム。トーナメント戦)	正午～午後5時30分 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定員16チーム(抽選)	往復ハガキまたはファクスに種目名、参加者氏名(2名)、性別、代表者の住所・氏名(フリガナ)・年齢・電話番号を書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ

高円寺体育館

〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 FAX3312-0312

場所	種目	時間・対象・定員など	申し込み
体育館	財団・高円寺純情商店街杯～フットサル大会	①午前9時～午後1時②午後1時30分～7時 16歳以上の区内在住・在勤・在学の方を含むチームで①男女混合②一般 定員各8チーム(申込順) 定員1チーム5000円	申込書(区体育施設で配布)を、9月25日(必着)までに同体育館へ郵送またはファクス
小体育室	ピラティス入門編	①午後7時～8時②午後8時～9時 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定員各回20名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、希望時間も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
	スポーツ吹き矢体験教室	午前9時30分～11時30分	当日、直接会場へ
	手話ダンス体験教室	午前11時30分～午後1時	
阿波おどり体験教室	午後1時25分～3時25分		
体育館	インド舞踊体験教室	午後4時～5時30分	当日、直接会場へ
	阿波おどり実演	午後1時10分～1時25分	
体育館	フットサル個人無料開放	午後7時～9時	

松ノ木運動場

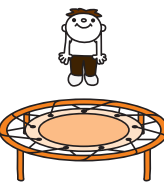
〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410

場所	種目	時間・対象・定員など	申し込み
野球場	元プロ野球選手若林憲一に学ぶ親子野球教室	午前9時～11時 区内在住・在学の小学1～3年生で初心者とその保護者 定員50組100名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学年、保護者名も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
	親子で楽しむナイター野球(無料貸切)	午後7時～9時 区内在住・在学の親子 定員1チーム(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
庭球場	マナーキッズテニス教室	午前9時30分～午後1時30分 区内在住・在学の小学生とその保護者 定員60組120名(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学校名、学年、保護者名も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
	親子で楽しむテニス(無料貸切/クーラー・人工芝)	午前9時～午後9時 区内在住・在学の小中学生とその保護者 定員38組(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学校名、学年、保護者名、希望コート、希望時間枠(午前9時から1時間30分単位)も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
庭球場 調剤池	親子で楽しむテニス(無料貸切/ハード)	午前9時～午後4時30分 区内在住・在学の小中学生とその保護者 定員5枠(抽選)	往復ハガキ(9面記入例参照)に種目名、学校名、学年、保護者名、希望コート、希望時間枠(午前9時から1時間30分単位)も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ

上井草スポーツセンター

〒167-0023上井草3-34-1 ☎3390-5707

当日のおたのしみイベントもあります。詳細は、上井草スポーツセンターのホームページをご覧ください。

場所	種目/講師	時間・対象・定員など	申し込み
育小室体	骨盤矯正体操	午前9時30分～10時30分 16歳以上の方 定員30名(申込順)	電話または直接、9月30日まで上井草スポーツセンターへ
	ファミリーバドミントン	午前10時～正午 小学生以上の方(1チーム3～6名単位で申し込み) 定員24チーム(申込順)	
小体育室	魅惑のベリーダンス	午前10時45分～11時45分 16歳以上の女性 定員30名(申込順)	※杉並区在住・在勤・在学の方優先。10月1日以降定員に空きがある場合は区外の方も受付可。
	リラククスヨガ	正午～午後1時 16歳以上の方 定員30名(申込順)	
体育館	岡本依子(オリンピック銅メダリスト)の①親子テコンドー②ネリチャギビュティ	①午後2時～3時15分 5歳～小学生とその保護者 定員30組60名(申込順) ②午後3時45分～5時 16歳以上の方 定員40名(申込順)	当日、直接会場へ ※定員があるものは、いずれも先着順です。
	育小室体	鉄棒&跳び箱チャレンジ教室	
1小フ	親子水遊び	午前11時～11時30分 就学前のお子さんとその保護者	当日、直接会場へ ※定員があるものは、いずれも先着順です。
	にこにこペースで健康水中歩行	午前9時25分～9時55分 60歳以上の方 定員15名	
	水中ヨーガ体操	午前10時～10時40分 16歳以上の方 定員15名	
	浮き浮きボール水中運動	午前11時25分～11時55分 16歳以上の方 定員15名	
	誰でもできるアクアピクス(初級編)	正午～午後0時30分 16歳以上の方 定員15名	
プール	親子水中運動	午後1時～1時30分 2歳半～4歳児とその保護者 定員15組30名	当日、直接会場へ ※定員があるものは、いずれも先着順です。
	元気の出るアクアピクス(中級編)	午後2時～2時30分 16歳以上の方 定員15名	
	①チャレンジ「クロール呼吸」②チャレンジ「平泳ぎのキック」	午後3時～3時40分 小学生以上で面かぶりクロールで7m以上泳げる方 定員各8名	
	自分の新記録に挑戦～タイムを測定しよう!	午後4時～4時55分 25m以上泳げる方	
ピ1層	子どもの足を危険な変形から守ろう～親子で足の健康診断	①午前10時～午後0時30分②午後1時30分～4時30分 3歳～中学生のお子さんとその保護者	
	育小室体	赤レンジャーのトランポリン体験	
運動場	サッカーイベント/F.C東京親子野球教室/ジャイアンツアカデミー		※詳細は、同センターへお問い合わせください。
	その他	プール・トレーニングルーム終日無料開放	

■10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①10月1日(金)・8日(金)=杉並保健所(荻窪5-20-1)②10月19日(火)・26日(火)=西荻地域区民センター(桃井4-3-2) / いずれも午前10時～正午(各計2回) 師NPO杉並さわやかウォーキング 区内在住で65歳以上の方定各20名(申込順) 費無料(申込) 9月12日から電話で、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

■血糖値が気になる人に～楽しくできる運動と食事

血糖値を上げないために、「楽しく」続けられるためのコツが学べます。

時・内・師・費下表のとおり(計6回) 場①～④ 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ⑤⑥荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関40～64歳の血糖値が気にな

〈血糖値が気になる人に～楽しくできる運動と食事〉

日 時	内容(講師)	費用
① 9月28日(火)午後2時～4時	簡単!血糖測定器を使って、今の身体をチェック(保健師)	無料
② 10月14日(水)午後2時～4時	専門医に聞く「境界域の今、糖尿病にならないためにできること」(駅前つのだクリニク院長・角田圭子)	無料
③ 10月28日(木) 午前9時45分～午後1時	(1)糖尿病予防の食事は健康献立(試食あり)(華学園栄養専門学校・戸村加洋子)(2)食事と共に～歯の健康メモ(歯科衛生士)	500円程度
④ 11月16日(火) 午前9時45分～午後1時	血糖の上昇を緩やかにする食事を作って食べる～実習と試食(NPO健康食生活サポートチーム代表・江頭さく子)	500円程度
⑤ 12月14日(火)午前10時～正午	効果抜群!楽しくできる筋トレ・ウォーキング(健康運動指導士・小池日登美)	無料
⑥ 23年1月18日(火) 午前10時～正午	(1)年末年始からのリズムを立てなおそう～体を動かす機会づくり(区体育指導員)(2)受講のまとめ	無料

る方または家族(すでに治療中の方は受講できません) 定25名(申込順) 申込・関9月13日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 希望者には自宅で簡単に血糖値を測定できる自己血糖測定器を貸し出します

■ワークサポートセミナー2010

障害のある方が企業で働くために必要なこと、家庭・作業所の役割や対応を企業担当者、就労している当事者とその家族がお話します。

時9月29日(水)午前10時～正午 場区役所第4会議室(中棟6階) 内講演「雇用状況と企業の取り組み」、座談会「就労を支える企業と地域の役割」 関就労支援機関・作業所職員・障害のある方の家族・企業担当者ほか定60名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ関ワークサポート杉並 ☎5346-3250または障害者生活支援課相談・就労支援担当

■通所支援ボランティア講座「障害の理解と支援」

時10月5日(火)午前10時～正午 場児童青少年センター(荻窪1-56-3ゆう杉並内) 師臨床心理士・常田秀子 関学童クラブで障害を持った児童の支援にかかわっている方ほか定20名(申込順) 費無料(申込)・関電話で、10月4日までに児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760へ

リサイクルひろば高井戸

◇学習サポーター(ものづくり)講師養成講座

不要な物を使った楽しいものづくりを広める、「NPO法人すぎなみ環境ネットワーク」のボランティア講師を養成します。

時①10月14日(水)午前10時～午後3時30分②10月28日(水)午前10時30分～午後3時30分③11月4日(水)午前10時30分～午後0時30分(①②は昼食持参。計3回) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 関区内在住・在勤・在学環境学習サポートをボランティアで実践できる20歳以上で全回出席できる方定10名(抽選) 費700円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に簡単な志望動機、講師経験の有無も書いて、9月21日(必着)までに同ひろばへ 関修了書を発行します

◇一閑張りして小物入れを作ろう

古い竹かごに和紙を張って作ります。 時10月5日(火)・26日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 場リサイクルひろば高井戸 区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順) 費400円(申込)電話で、同ひろばへ 関長寿③対象事業

— (いずれも) —

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)

情報 **ぽけっと**

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★コンサート2010～羽ばたけ視覚障害音楽家たち 時10月9日(土)午後2時30分 場センオン杉並 内出演=澤田理絵(ソプラノ)ほか 費3000円、学生2000円(当日券あり) 申込ハガキ(9面記入例参照)で、9月30日(必着)までに視覚障害者支援総合センター「コンサート係」(〒167-0043上荻2-37-10keiビル)へ 関同係 ☎5310-5051

★2010杉並フラ・タヒチアンフェスティバル 時10月10日(日)午後4時30分 場センオン杉並 内特別出演=メヴィナリウファウほか 費2000円(申込)チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366ほか 関レイリウフラニフラ事務局・長沼 ☎090-5817-4402 関区民40名を無料招待=往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月20日(必着)までに長沼知恵子(〒166-0002高円寺北3-15-2)へ(申込順)

★はまだやま 秋の交通安全パレード 時9月20日(土)午後2時～3時(式典は2時30分～) 場パレード=京王井の頭線浜田山駅前と商店街▷式典=西友向かい駐車場の内の特設会場 内プラスバンドの演奏、交通安全グッズの配布など 申込当日、直接会場へ 関高井戸警察署 ☎3332-0110

★西荻・平和まつり2010 時9月23日(祝)午前10時～午後4時30分 場西荻南区民集会所と隣接の公園 内・師集会所=講演「平和を考える～沖縄から、日本から」(青山学院大学教授・佐藤泉)、認知症のサポーター養成講座など▷公園=パネル展示など 定集会所=70名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 関同実行委員会・赤坂 ☎3394-4360

★吾妻の「稲刈り体験ツアー」 時10月9日(土)午前7時～午後6時 場集合・解散場所=区役所杉通り側入り口前(バスで移動) 関区内在住の方定30名(申込順) 費7980円(申込)ファクス(9面記入例参照)に性別も書いて、9月30日(必着)までに吾妻ドリームプロジェクト・みょうがの里 小池 ☎0279-68-4858へ 関同団体・小池 ☎0279-68-3136

★初秋のあきる野の自然観察 時9月26日(日)午前10時～午後2時30分 場集合場所=JR五日市線「武蔵五日市」駅改札口 関区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選) 費300円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月17日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上方)へ 関事務局 ☎3333-5081

★郷土史講座 見学会「ハッ場ダム等見学と松代史跡巡りの旅」 時10月21日(木)～22日(金)(1泊2日)▷集合場所・時間=JR阿佐ヶ谷駅南口午前7時30分集合(バスで移動) 場ハッ場ダム・旧六合(クニ)村(重要伝統的建造物保存地区)など 関区内在住の方ほか定50名(抽選) 費2万2000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照。2名まで連記可)で、9月29日(必着)までに杉並郷土史会・鈴木武雄(〒166-0015成田東2-11-15)へ 関鈴木 ☎3311-6693

★ボーイスカウト1日体験 時9月26日(日)午前10時～午後1時 場阿佐ヶ谷神明宮 内ゲーム・工作・野外料理作り 関区内在住の幼児～小学生(保護者同伴) 定100名程度 費無料(申込)当日、直接会場へ 関ボーイスカウト杉並第12団・瀬戸(こうけつ) ☎6412-9632

講演・講座

★健康診断の大切さと結果の見方 時9月18日(土)午後2時～3時 場荻窪病院 関荻窪病院健康管理センター長・大澤仁 関区内在住の方定30名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 関荻窪病院 ☎3399-0257

★WEB活用セミナー～売上ににつながるホームページの法則 時9月28日(火)午後2時～3時30分 場産業商工会館 関ノールウェブ・松原伸禎 関区内在住の方定30名(申込順) 費無料(申込)・関電話で、9月27日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831へ 関長寿③対象事業

★家庭学級「子育て応援セミナー」 時・内(1)10月6日(水)午前10時30分～11時45分=「親でなければできない教育」(2)11月6日(土)午後2時～3時30分=「ニコやかに子育てするコツ①」(3)11月17日(水)午後1時30分～3時=「ニコやかに子育てするコツ②」 場(1)高円寺北区民集会所(2)柏屋事務所(和泉4丁目)(3)那須宅(松ノ木2丁目) 師倫理研究所生涯局(文部科学省所管)生活倫理相談士 関子育て中の親または子育てに関心のある方定各15名(申込順) 費無料(申込)

関電話またはファクス(9面記入例参照)に希望講座も書いて、各開催日の1週間前までに家庭倫理の会杉並区・森田 ☎3336-5641(水・日曜を除く)、fax3336-5642へ 関託児あり(事前申込制)

★入門囲碁講座「西荻囲碁子ども教室」 時9月23日(祝)午後1時～3時、29日(水)・30日(木)午後4時30分～6時30分(計3回。1回でも参加可) 場西荻囲碁サロン周(西荻南3丁目) 関区内在住の囲碁初心者で中学生以下の方定20名(申込順) 費無料(申込)・関電話またはファクス(9面記入例参照)で、西荻囲碁サロン周・田口 ☎5336-6345 fax5336-6325へ

★参加型セミナー「パパ・ママがお子さんの才能を見出すために」 時①9月24日(金)②10月2日(土)午前10時～正午 場ハナハウス(松庵3丁目) 師英国の大学非常勤講師・コーシア郁美 関就学前のお子さんと父母 定各10組程度 費1500円(夫婦で参加は2人で2500円。子育て応援券利用可)、子供無料(申込)・関電話で、ハナハウス ☎6750-8677(平日午前10時～午後4時)へ

★脳活性化パソコン教室 時10月7日～11月25日の毎週木曜日、午前10時～午後0時30分(計8回) 場立野建設(高円寺南2丁目) 内パソコンの基礎を学びながらグループでミニコミ誌を作成 関NPO法人わくわくネット職員 関区内在住で50歳以上の方定10名程度(申込順) 費8000円(別途テキスト代) 申込・関電話またはファクス(9面記入例参照)で、NPO法人わくわくネット ☎5356-8505 fax3338-0436へ

★パソコンステップアップ講習会 時・内・関10月12日(火)～15日(金)①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)②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) / いずれも計4回 場済美教育センター 師1T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、9月30日(必着)までに1Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 関同団体 ☎090-4722-2574

★明治大学公開講座「パソコン講座」 時・内10月16日(土)午後1時～3時=①ゼロからはじめるパソコン入門②エクセル基本(家

★区内在住のバイオリニスト・尾池亜美 ヴァイオリンリサイタル!

時10月9日(土)午後3時 場杉並公会堂 内出演=尾池亜美(ヴァイオリン) 右写真)ほか▷曲目=プログラムス「ヴァイオリンソナタ第3番」ほか 費2500円、学生1500円(当日券は500円増し) 申込チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366ほか 関同協会



計簿)▷午後3時30分～5時30分=③Worldで年賀状④画像編集入門 場明治大学和泉校舎 明治大学・荒川美樹子ほか 関区内在住の中学生以上でパソコン初級～中級の方定各15名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に希望講座名とパソコン経験年数も書いて、9月30日(必着)までに明治大学和泉校舎和泉メディア支援事務室市民講座係(〒168-8555永福1-9-1)へ 関同係 ☎5300-1427

その他

★杉並清掃工場見学会(9月分) 時9月25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)・関電話で、9月23日までに杉並清掃工場 ☎3331-6274へ

★荻窪フリーマーケット出店者募集 時10月24日(日)午前10時～午後4時(雨天時は31日(日)に順延) 場荻窪タウンセブン8階屋上 関区内在住・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。年齢不要。往復ハガキ以外は無効)で、9月24日(必着)までに荻窪フリーマーケット事務局(〒166-0004阿佐ヶ谷南2-18-1-1階)へ(抽選) 関同事務局 ☎3315-7751

★上井草フリーマーケット出店者募集 時10月24日(日)午前10時～午後2時 場特別養護老人ホーム上井草園 関区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定20区画(抽選) 費1区画500円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照。年齢不要)で、9月30日(必着)までに上井草園(〒167-0023上井草3-33-10)へ 関同園 ☎3394-1094

訂正とおわび 9月1日付広報10面小学校科学教室「全期クラブ5年生」の申込締切は「9月15日」、発表会は「2月12日(土)」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

■大人のための朗読と語りの会
 本を聞く面白さを味わってみませんか。
 時9月23日(祝)午後1時30分～2時45分 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内作品=梨木香歩「ひつじぐさ」、芥川龍之介「杜子春」など▷朗読・語り=ルピナス絵本の会定40名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ阿佐谷図書館☎5373-1811

■柏の宮の秋の植物と野点を愉しむ
 植物用語をやさしく解説。植物の名前の覚え方などを学んだ後、公園内を観察し、野外でお茶を愉しみます。
 時10月5日(火)午前10時～午後3時(雨天実施) 柏の宮公園▷集合場所=柏の宮公園管理事務所前(浜田山2-5-1) 師自然観察の会・杉並 山室京子、六車貴美子区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順)費400円(保険料含む)申込・問電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191へ昼食・敷物を持参してください

■大人の社会科見学「ハム工場と高度浄水施設」
 添加物を使用しないハム製造と、安全で美味しい水を供給する水道事業を学んでみませんか。
 時10月7日(木)午前9時～午後5時 集合・解散場所=あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)▷見学場所=①大多摩ハム工場(福生市)②東京都東村山浄水場高度浄水施設(東村山市)バスで移動区内在住で18歳以上の方定40名(申込順)費995円(保険料・昼食代)申込・問9月13日から電話で、消費者センター☎3398-3141へ見学コースには段差があります

■科学創意工夫展と催し
 区内の小中学生がまとめた研究記録や創意工夫して作った作品の展示と、催しを開催します。
 時・内10月8日(金)～11日(祝)▷展示=午前9時～午後5時▷催し=科学ビデオ、プラネタリウムは下表のとおり 科学館(清水3-3-13) 費無料申込当日、直接会場へ科学館☎3396-4391 他車での来館はご遠慮ください

(科学創意工夫展の催し)

科学ビデオ定220名	午前10時～10時45分		午後1時30分～2時15分	
	8日(金)	空を見た恐竜たち	怖いけど知りたい体の話1～3	
9日(土)	バクテリア その不思議な世界	怖いけど知りたい体の話4～6		
10日(日)	マイクロ小宇宙1～3	表彰式(講演)		
11日(祝)	マイクロ小宇宙4～6	怖いけど知りたい体の話7～9		

プラネタリウム定140名	午前10時55分～11時55分		午後2時45分～3時45分	
	8日(金)			
9日(土)	「HAYABUSA—BACK TO THE EARTH—」(はやぶさ・バックトゥース アース)		「杉並から宇宙へ～ペンシルロケットの生誕地」	
10日(日)				
11日(祝)				

※①定員は先着順です。②プラネタリウム映映中の入退場はできません。また、5歳未満のお子さんの入場はご遠慮ください。③10日の表彰式は午後2時～2時30分です。

■吾妻の朝市
 群馬県東吾妻町の新鮮な農産物を販売します。
 時9月30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

講演・講座

■基礎講座～NPO・コミュニティービジネスなどの事業計画と資金繰り
 中小企業診断士が例を挙げながら解説します。
 時9月24日(金)午後7時～8時30分 すぎなみNPO支援センター 師中小企業診断士・井上征男 対NPO法人で活動している方、これからNPO法人を設立する方定20名(申込順) 費無料申込郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、9月23日(必着)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 FAX3314-7265 info@nposuport.jp)へ問同支援センター

■杉並区図書館ネットワーク講演会「堀ノ内時代の福永武彦の追想」
 従弟の目から見た福永武彦の逸話を紹介します。
 時10月9日(土)午後2時～3時30分 中央図書館(荻窪3-40-23) 師元立教女学院短期大学教授・秋吉輝雄区内在住・在勤・在学の方定80名(申込順) 費無料申込・問電話で、中央図書館☎3391-4800へ

■ひとり親家庭 パーソナルカラー講座
 自分に似合う色(パーソナルカラー)を講師や受講者と一緒に見つけ、生活を豊かに彩りましょう。
 時①9月25日(土)②10月2日(日)午前10時～正午 親子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師カラーアナリスト・佐伯有造区内在住でひとり親の方定各10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へ

■ナイスボディは骨づくりから!
 骨粗しょう症予防の料理(調理実習)で、みんな元気になりましょう。
 時9月28日(火)午前10時～午後0時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会・小島智栄子区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費500円申込・問9月13日から電話で、荻窪保健センター☎3391-0015へ①エプロン・三角きん・布きんを持参してください②健康づくりリーダーの会の企画です

■専門家に習う口からはじめるアンチエイジング
 口から健康をめざしませんか。アロマの体験もあります。
 時・内①9月30日(木)午前10時～正午=気持ちのよいお口を保つために～口の中をいろいろチェック(味覚・口のかわき・口臭測定)②10月7日(木)午前10時～正午=夏のダメージ、リセット・アロマ～秋からも美肌をめざしましょう(フェイスストレッチで口もとアップ)ノ計2回 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師①富士見歯科医院歯科医師・高宮真里子②アトリエアロマ・戸谷香織区内在住で40～50歳代の女性定20名(申込順) 費無料申込・問9月13日から電話で、高井戸保健センター☎3334-4304へ

■杉並健康ネットワーク講演会「知って得する脳卒中の話」
 自分では気づきにくい脳卒中のシグナルや治療法などのポイントを分かりやすくお話しします。

(ゆうゆう館協働事業)

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

ゆうゆう館名	内容	日時
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	キレイにはれる障子はり のコツを教えます	10月2日(土)午前10時～正午 区内在住の方 費1000円(材料費込み)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	脳を元気に保つ 大人のぬり絵	9月28日(火)から毎月第2・4(火)、午前10時～正午 区内在住の方 費1回500円(別途材料費1800円)
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	正しい呼吸法で元気ハツラツ! スポーツ吹き矢	10月3日(日)から毎月第1(日)、午後1時30分～3時 費1回500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	合唱講座～楽しく歌を歌いましょう!	10月12日(火)から毎月第2・4(火)、午前10時30分～正午 費1回300円(別途初回のみ歌集代400円)
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎・FAX3394-8963)	大人塾「能仕舞入門」 歩き方から一歩ずつ	①11月15日(月)から午前10時～正午②11月17日(水)から午前9時30分～11時30分/各計9回 費各1万8000円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎・FAX3332-1076)	みんなで歌おう会～想い出の歌を歌おう	9月24日(金)から、10月以降は第1・3(金)、午後1時30分～3時30分 区内在住で40歳以上の方 費1回200円
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	呼吸法とボディコアを鍛えるスロートレーニング	毎月第1・3(土)、午前10時～11時30分 区内に運動をとめられていない方 費1回900円(初回のみ体験無料)

※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。

時10月8日(金)午後1時～2時30分 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師石澤敦久クリニック院長・石澤敦久区内在住の方定80名(申込順) 費無料申込・問9月13日から電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ

■11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9月12日から電話で、9月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☎(1)54番は11月23日(祝)はお休みです(2)55番は巡回のバスが利用できます(3)長寿②対象事業

(11月の足腰げんき教室)

会場	番号	日時(週1回、4回コース)
ゆうゆう和田館(和田1-41-10)	52	11月1日～22日の毎週(月) 午前9時30分～11時30分
スタジオK(高円寺南4-39-17)	53	11月1日～22日の毎週(月) 午後1時30分～3時30分
杉並保健所2階機能訓練室(荻窪5-20-1)	54	11月2日～30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)	55	11月3日～24日の毎週(水) 午前9時45分～11時45分
ゆうゆう馬橋館(高円寺南3-16-14)	56	11月4日～25日の毎週(木) 午前9時30分～11時30分
杉並保健所4階測定室(荻窪5-20-1)	57	11月4日～25日の毎週(木) 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)	58	11月5日～26日の毎週(金) 午前9時30分～11時30分

■高齢者の生活を守るために
 認知症のさまざまな疑問と、消費者被害にあわないための備えなどをお話しします。
 時10月5日(火)午前10時～正午 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師杉並区医師会理事・甲田潔ほか定30名(申込順) 費無料申込・問9月13日から電話で、杉並区成年後見センター☎5397-1551へ

■家族介護教室
 ◇悪質商法から身を守る～寸劇で手口を再現
 時9月21日(火)午後1時30分～3時 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師杉並区消費生活サポーターグループ・スリーS 対地域の方、高齢者とその家族定20名(申込順) 費無料申込・問9月13日から電話で、永福ふれあいの家☎3327-5811へ

◇古武術を利用した楽々介護の仕方
 時10月6日(水)午後2時～4時 介護老人保健施設 ウェルファー(堀ノ内1-6-6) 師孫の手倶楽部・増子晴彦区内在住の方定15名(申込順) 費無料申込・問電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328へ

◇「緊急ショートステイ」について知ろう
 時10月14日(木)午後1時30分～3時 二チイホーム 杉並堀ノ内(堀ノ内2-29-16) 師二チイケアパレスニチイホーム杉並堀ノ内・大嶽晶雄区内在住の方定20名(申込順) 費無料申込・問9月13日から電話で、ケア24善福寺☎5311-1024へ

◇毎日の介護が楽になる「古武術介護」
 時10月16日(土)午後2時～4時 ケア24浜田山(浜田山1-36-3) 師孫の手倶楽部・増子晴彦区内在住の方定15名(申込順) 費無料申込・問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944へ

【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=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

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)、9月21日					
催	小さい秋まつり	10月2日(土)・3日(日)午前10時～午後4時(3日は3時30分まで。雨天実施。駐車場はありません)館内展示を中心に親子で遊べる楽しい催しを予定しています▷内容=両日=自主グループ・生徒作品展示、気楽なお茶会、本のリサイクル、おはなしひろば、販売コーナー、健康コーナー、包丁研ぎ、スタンプラリーなど/2日=おと絵がたり、おみこし作り、うちわ作り/3日=紙飛行機、輪投げ、草笛、ダーツ、折り紙、ゲームラリー			当日直接
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ、手遊びなど/バンビぶんこ、上高絵本のひろば、ジルベルトの会▷対象=幼児・小学生(幼児は保護者同伴)	10月7日(木)・14日(木)・28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▷対象=幼児・小学校低学年(幼児は保護者同伴)	10月9日(土)正午～午後0時30分	— 無料	当日直接
講	10月トレーニング機器講習会	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)/宮田秀幸(長寿③)▷対象=平成7年4月1日以前に生まれた方	10月9日(土)午後2時～5時	10名 130円(保険料含む)	9月30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					
催	協議会設立20周年記念コンサート	協議会設立20周年を記念して、杉並区と友好提携している日本フィルの弦楽四重奏コンサートを開催します/日本フィルハーモニー交響楽団(長寿③)	10月1日(金)午後2時～2時50分	90名 無料	9月20日
講	転倒防止教室	明るく元気に過ごすための機能回復や健康維持のために高齢者を対象とした予防体操です/東京都理学療法士会前会長・高橋輝雄(長寿③)	10月2日(土)・16日(土)午後2時～4時(計2回)	20名 100円(保険料含む)	9月20日
	皆で歌いましょう! 懐かしい歌	皆知っている懐かしい歌や、歌い継がれた名曲と一緒に歌って楽しいひと時を過ごしましょう。歌詞を配ります/柿澤孝依(長寿③)	10月21日(木)・28日(木)午後1時30分～3時(計2回)	30名 無料	10月11日
	ささえあおう心の健康	家族介護などの悩みや不安をわかちあう仲間づくり。ラフターヨガ(笑いヨガ)や日舞体操で心身ともにリフレッシュ!/NPO法人杉並介護者応援団・北原理良子(長寿③)	10月29日(金)午後1時30分～3時30分	30名 無料	10月19日

●下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)					
催	下高まつり	10月11日(祝)午前10時～午後3時 下高井戸区民集会所を基点として活動しているグループの作品展示や演技発表を中心としたまつりを開催します。今年も、杉並区スポーツ振興財団の体育の日イベントと共同開催で楽しい一日を計画しています。			当日直接
	土曜日の音楽会「ジャズアンサンブルのゆうべ」	大小2つのジャズバンドがスイングジャズを競演します/出演=第1部「soleil」、第2部「杉並スイングノーツ」▷曲目=第1部「So In Love」、第2部「The Days Of Wine And Roses」ほか	10月9日(土)午後6時30分～8時	80名 無料	当日直接

●住民は地域社会の主人公
有事に機能する町会を
目指して

高井戸東四丁目町会

平成8年4月21日に高井戸町会から分離独立して、高井戸東四丁目丸がEVERRIONWARD(常に前進)を合言葉に出航して14年余の歳月が流れました。

阪神・淡路大震災以来、有事に機能する町会を目指して、紆余曲折を乗り越え、設立準備委員会の努力によって誕生した町会です。

本会は会員相互の親睦、助けあい、防火防災・防犯、交通安全の強化、青少年の健全育成など住みよい楽しい町づくりを目的としています。

この目的を達成するため、総務部・広報部・防犯部・防犯交通・文化・厚生部の部門を設け、効果的な活動を行うため、町会を4ブロックに分け、さらに各地番に班を設けています。約90名の役員で定例役員会を隔月の第3日曜日に開催し、議事録などを2カ月ごとに「高井戸東四丁目だより」として発行しています。



▲高井戸東地区防犯パトロール隊

こうした活動により、22年度にかけて空巢の被害が減少し、犯罪抑止の功労が認められ「高井戸警察署長防犯協会連名賞」・「警視庁生活安全全部長東京防犯連合会会長連名賞」を連続受賞しました。今後も地道なパトロール活動を通じて、少しでも犯罪のない「明るい街」の実現とパトロール活動を広げていけたらと思っています。(会長・横倉永二)

活動としてテニス・ボウリング・麻雀などのクラブ活動も実施しています。また、杉並区障害者福祉会館運営協議会と連携し、町会ぐるみで福祉会館まつりなどを支援しています。

さらに、自分たちの手で町を守ろうという機運が高まり、20年12月20日に高井戸東四丁目町会を中心とした「高井戸東地区防犯パトロール隊」を結成しました。現在、隊員男性21名、女性18名で月6回以上活動し、地域住民への声掛けなどを行い、「防犯ニュース」を月2回発行しています。加えて違反広告物除去活動も手がけています。

「杉並区中学校対抗駅伝大会2010」コース



12月12日(日)に開催する「杉並区中学校対抗駅伝大会2010」実行委員会では、寄付金で大会を応援して下さる協賛者を募集します。

()内は申し込み締切日です。

- ◇運営協賛金=1口1万円(11月19日)
- ◇プログラム広告=2万~15万円(10月29日)
- ◇ステージパネル広告=10万円(10月29日)
- ◇速報版広告=7万円(10月29日)
- ◇選手ゼッケン=20万円(10月29日)
- ◇スタッフジャンパー=20万円(10月29日)
- ◇スタッフ軍手=5万円(10月29日)

【申し込み】電話、ファクスまたはEメールに、氏名または団体・会社名、電話番号、団体・会社の場合は担当者名も書いて、中学校対抗駅伝大会2010実行委員会事務局(社会教育スポーツ課内) ☎5307-0765 FAX5307-0693 shasp-k@city.suginami.lg.jpへ

2010 中学校対抗駅伝大会 協賛者募集

問い合わせは、中学校対抗駅伝大会2010実行委員会事務局 ☎5307-0765へ。



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	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。持ち込みも可)/NPOわくわくネット・児玉洗ほか	10月3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	10月9日(土)・23日(土) 受付=午後1時30分~3時	—	無料	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)、9月13日						
講	プリザーブドフラワーで作るハロウィンアレンジ	プリザーブドフラワーを使ってハロウィンのアレンジメントを作りませんか。毎年飾ることができます/富永はるみ(長寿③)▷託児あり(事前申込制。子育て応援券利用可)	10月5日(火)午前10時~正午	20名	2000円	9月21日
	「チャイナペイント」を体験してみませんか?	磁器の食器や花瓶に自分で絵をつけて楽しむ奥の深い趣味の一つです。今回は花瓶にもなり、鉛筆立てにもできる器に、絵を描いて焼き付けます/藤井真由美(長寿③)	10月26日(火)、11月9日(火)午後1時~3時30分(計2回)	10名	1500円	9月30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						
催	元商社マンの見た世界の現状と日本	長年欧米諸国に駐在した講師のいろいろな民族や宗教との接触経験から、今日の中近東情勢を踏まえグローバル化された世界の行方を垣間見る/保田忠志(長寿③)	10月9日(土)午後2時~4時	60名	200円	9月27日
	古文書の読み方入門「金森騒動記」を読む	1754年に郡上八幡で藩主の年貢増徴策に農民たちが反対して起こした宝暦一揆(金森騒動)。すべてが史実とはいえないが、経緯がわかる好資料を読む/加藤直道(長寿③)	9月29日(水)、10月6日(水)・13日(水)・27日(水)午後2時~4時(計4回)	40名	200円	9月19日
講	小倉百人一首の謎	なぜ百人一首には有名歌人の代表歌が入っていないのか。また、750年もの長きにわたって多くの人に愛されているわけは.../貝瀬弘子(長寿③)	10月1日~22日の毎週(金)、午前10時~正午(計4回)	60名	300円	9月18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)						
催	「協働事業」古典が今、語り出す~豊饒(ほうじょう)なる和楽器(琵琶・篠笛・箏)の響き	武士道教育のための音楽として誕生した薩摩琵琶。澄み渡る篠笛。心にしみいる箏の音。和の調べの世界へといざないます/琵琶=塩高和之▷篠笛=前澤祐子▷箏=高市雅風	9月26日(日)午後2時~4時	90名	無料	9月18日
	「コミュニティすくーる」郷土博物館から妙法寺へ	郷土博物館で講師のお話を聞いたあと、荒玉水道道路を経由して妙法寺へ。僧侶の案内で堂内見学をします/杉並郷土史会前会長・原田弘(長寿③)	10月9日(土)午後1時15分 郷土博物館集合(小雨実施)	30名	50円(保険料)	9月24日
	土ようえほんとおはなしの会	まだまだ暑いけれど...読書の秋です! 第3土曜日の午後は図書室の「えほんとおはなしの会」に参加してみよう!/三つのりんご	10月16日(土)午後3時~4時	—	無料	当日直接
講	「フィガロの結婚」とモーツァルトの生涯	おなじみの小笠原先生の楽しい解説で、映画「アマデウス」とオペラ鑑賞をしましょう/音楽プロデューサー・小笠原吉秀(長寿③)	10月6日(水)・13日(水)・27日(水)、11月3日(祝)・10日(水)午後2時~4時(計5回)	25名	200円	9月25日
	杉並の自然を探す	みどり豊かな自然に触れて「すぎなみ」を好きになりました/すぎなみ地域大学学長・松田輝雄(長寿③)	10月7日~28日の毎週(木)、午前10時~正午(計4回)	30名	200円(保険料含む)	9月25日
	やさしいヨーガ教室※	腰痛、肩こり、ひざの痛みを和らげます/菊池ユリ子(長寿③)	10月7日~28日の毎週(木)、午後2時~4時(計4回)	25名	300円(保険料含む)	9月25日

※より多くの方に受講していただきたいので、1月(前回)に受講した方はご遠慮ください。

●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						
催	セッション杉並 こどもフェア2010	9月25日(土)午前10時~午後3時 ▷ホール=映画「グレート・ネイチャー」(午前10時~午後0時30分)、太鼓クラブMOMO(午後1時~1時30分)、方南エイサーむるち組(午後1時40分~2時10分)▷折り紙と昔あそび、似顔絵、クイックマッサージ、おもちゃの病院▷こども作品展、児童館工作コーナー、アニマル風船、メタボの測定▷パフォーマンス、模擬店、物産市、ミニパト試乗、けむり体験▷こども工芸室(ねんど細工)、パターゴルフなど			当日直接	
	シニアと保護者のための携帯電話教室 会場=和田小学校	携帯電話の落とし穴や社会と家庭のルール作りなどをスライドと寄席で楽しみながら学びましょう/都消費生活総合センター、NTTドコモ(長寿③)	10月2日(土)午後1時30分~4時	80名	無料	当日直接
講	初心者のためのエンジェルハーブ教室	ハーブ初心者のあなた、小型ハーブ(エンジェルハーブ)で手軽に演奏を楽しんでみませんか/竹之上幸子(長寿③)	10月15日(金)・22日(金)・29日(金) 午後1時30分~3時30分(計3回)	20名	200円	9月29日
	水中ウォーキング 会場=杉並第十小学校温水プール	膝・腰痛の方に最適です。名前入りの水泳帽を持参してください(水泳帽が無いと入場できません)/大塔松恵(長寿③)	10月18日(月)・25日(月)、11月1日(月) 午前11時~午後1時(計3回)	30名	300円(保険料含む)	10月3日

●高円寺北区民集会所 (高円寺北3-25-9 申し込みは、高円寺地域区民センター協議会へ)						
募	「きた!きた!高円寺まつり」参加者募集	①作品展示=パネル・机各5組②出演グループ=5組▷申し込み=往復ハガキ(記入例参照)にグループ名、代表者氏名、電話番号、展示作品、展示場所、演目内容を記入	高円寺まつり=11月27日(土)午前10時~午後3時	—	—	10月12日

【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=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



10月1日は国勢調査の日です

10月1日、全国一斉に国勢調査が行われます。調査の結果は、国や都道府県・区市町村が福祉や雇用、住宅対策など、これからの行政を運営していく上での大切な資料として活用します。皆様のご理解とご協力をお願いします。

——問い合わせは、区民生活部管理課統計係または各コールセンター（左下参照）へ。



国勢調査に関するお問い合わせは

◇総務省国勢調査コールセンター
☎0570-01-2010 (ナビダイヤル)

IP電話・PHSは☎03-6738-6677
▷開設期間=9月11日(土)~10月31日(日)
(土・日曜日、祝日を含む)午前8時~午後9時

◇杉並区国勢調査コールセンター
☎6302-8347

▷開設期間=9月18日(土)~10月17日(日)
(土・日曜日、祝日を含む)午前8時~午後8時

10月7日までに郵送してください
記入した調査票を提出用の封筒に入れ、10月7日までに最寄

統計を作る目的以外に調査票を使用することは、法律で固く禁じられています。皆様のご協力をお願いします。

調査票がお手元に届いたら、10月1日の皆さんの状況を記入してください。

その後、調査票は機械で読み取られ、厳重に管理された調査票保管庫で所定の期間保管された後に溶解処分されます。

9月23日~30日に調査員が調査票を配布します

提出していただいた調査票は、区で厳重に管理しながら内容の検査を行い、東京都を經由して集計を担当する独立行政法人統計センターに集められます。

9月20日~22日に調査員が「国勢調査のお知らせ」を配布します

提出していただいた調査票は、区で厳重に管理しながら内容の検査を行い、東京都を經由して集計を担当する独立行政法人統計センターに集められます。

郵便受けなどに「国勢調査のお知らせ」を入れます。

提出していただいた調査票は、区で厳重に管理しながら内容の検査を行い、東京都を經由して集計を担当する独立行政法人統計センターに集められます。

日本に住んでいるすべての人が対象です

インターネットでの回答
インターネットが利用できる方は、調査票の記入・提出の代わりにインターネットで回答を行うことができます。

国勢調査は、赤ちゃんからお年寄りまで、日本に住んでいるすべての方(国内に住んでいる外国人の方も含む)が対象となります。

インターネットでの回答
インターネットが利用できる方は、調査票の記入・提出の代わりにインターネットで回答を行うことができます。

個人情報の取り扱い

提出していただいた調査票は、区で厳重に管理しながら内容の検査を行い、東京都を經由して集計を担当する独立行政法人統計センターに集められます。

〈まちの湯健康事業〉

浴場名	所在地	電話番号	内容・日時
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操=10月3日(日)、11月7日(日)、12月5日(日)午後2時
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾いすに座って健康体操=10月3日(日)、11月7日(日)・21日(日)、12月5日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	整体体操=10月6日(水)、11月3日(祝)、12月1日(水)午後2時30分
観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398-5743	健康エアロビクス=10月24日(日)、11月28日(日)、12月26日(日)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳=10月17日(日)、11月21日(日)、12月19日(日)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳=10月21日(水)、11月18日(水)、12月16日(水)▷健康体操(自主事業)=11月4日(木)／いずれも午後1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス=10月6日(水)、11月3日(祝)、12月1日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロビクス=10月2日(土)、11月6日(土)、12月4日(土)▷てぬぐい体操=10月17日(日)、11月21日(日)、12月19日(日)／いずれも午後0時30分(予約制)
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス=10月24日(日)、11月28日(日)、12月26日(日)午後1時45分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス=10月6日(水)、11月3日(祝)、12月1日(水)午後2時15分
林泉湯	天沼1-13-12	3392-2744	健康体操(自彊〈じきょう〉術)=10月1日(金)・15日(金)、11月5日(金)・26日(金)、12月3日(金)・17日(金)午後1時15分
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳=10月24日(日)、11月28日(日)、12月26日(日)午後2時
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=10月10日(日)、11月14日(日)・28日(日)、12月12日(日)午後2時15分
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操=10月9日(土)、11月13日(土)、12月11日(土)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊術=10月10日(日)、11月14日(日)、12月12日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	健康エアロビクス=10月10日(日)、11月28日(日)、12月12日(日)▷てぬぐい体操=10月24日(日)、12月19日(日)▷自彊術=11月14日(日)／いずれも午後0時30分
銭湯Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	気功太極拳=10月17日(日)、11月21日(日)、12月19日(日)午後2時45分
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	コーラス=10月6日(水)、11月3日(祝)、12月1日(水)▷太極拳=10月20日(水)、11月17日(水)、12月15日(水)／いずれも午後2時30分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操=10月12日(火)、11月9日(火)・27日(土)、12月14日(火)午後1時30分
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	てぬぐい体操=10月10日(日)・24日(日)、11月28日(日)、12月12日(日)・26日(日)午後1時
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	気功太極拳=10月3日(日)・17日(日)、11月7日(日)・21日(日)、12月5日(日)・19日(日)午後1時

*てぬぐい体操はてぬぐいを持参してください。



杉並区まちの湯健康事業
身近なまちのお風呂屋さんで

楽しく健康づくり

55歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。

1、ダイヤビックひばり会、NPO法人グループあいび
1ほか(定)会場により異なります(先着順) (費)無料(申)当日、
直接会場へ(各)各公衆浴場(正)正午以降(他)満員の場合は、
安全上お断りすることもあります

(発行日)毎月1日、11日、21日

