

なぎなみ

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

こころの健康づくり ～うつ病について	…… 3
不審な訪問にご注意ください	…… 3
杉並ウエストサイズ物語で メタボ予防	…… 5
あなたのいきいき生活を 応援します	…… 8

日ごろの備えで、被害を減らそう

災害はいつ、どこで起きるかわかりません。8月11日(火)午前5時ごろ、静岡県西部や伊豆半島などで震度6弱の地震が発生しています。大きな地震が起きると、想像していた以上の深刻な被害が出ます。災害による被害を少しでもなくすためには、日ごろの備えが大切です。自分自身のこと、家族のこと、ご近所のことを考え、できることから始めましょう。

——問い合わせは、建築課耐震改修担当または防災課へ。



▲地震で倒壊した家屋

地震への備えを怠らず「家」を守りましょう

区では、地震に強い安全なまちづくりの一環として木造住宅やマンションの耐震化を支援しています。

◇木造住宅の耐震化支援事業
木造住宅の耐震診断・改修は、区の木造住宅耐震診断士の無料派遣から始まります。
[例]昭和56年5月以前に建築した木造住宅の所有者(申)パンフレットにある申込書(区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を送るとはファクスで、木造耐震診断士派遣事務局 FAX 679 515602へ

◇マンションなどの耐震化支援事業
マンションなどの耐震診断・改修はアドバイザー派遣から始まります。
[例]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)申パンフレットにある申込書

(区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を郵送またはファクスで、NPO法人耐震総合安全機構 (JASO) FAX 691210773へ

——(いすれも)——

◇建築課耐震改修担当
「高齢者・障害者世帯の方へ」「家具転倒防止器具」・「火災警報器」の取り付け助成
家具転倒防止器具の場合は家具二、三個程度、火災警報器の場合は二個分の助成です(現金の助成ではありません)。助成を受けるには事前の申請が必要です。
[例]65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上のみの世帯の方、「身体障害者手帳」・「愛の手帳」・「精神障害者保健福祉手帳」のいずれかをお持ちの方が「世帯」・「難病患者福祉手当」を受けている方がいる世帯
[例]高齢者の方は、ケア24または高齢者施策課地域連携推進係へ。障害者の方は、障害者施策課障害福祉係または各福祉事務所へ

防災関連イベント日程

日時	会場	内容	問い合わせ
8月26日(水)～28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！」 永く住み慣れた『家』は、地震に大丈夫ですか。防災に関する展示や相談会を開催します。 ○耐震無料相談会 ○ブロック塀等相談会 ○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 ○起震車体験(27日午前、28日午前・午後) ○早稲田式動的耐震性能診断(26日午後1時30分～4時) など	建築課 耐震改修担当
30日(日) 午後1時～4時30分	荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20)	☆マンション耐震セミナー「実例から学ぶマンションの耐震診断と補強工事の進め方」 多くの区分所有者が共有するマンションでは、耐震診断や耐震改修をするための合意形成に多くの時間を要します。このセミナーでは、現在耐震改修に向けたマンションの実際をお話しいただき、ご自身のマンションの参考にさせていただければと思います。 セミナー終了後、マンション耐震無料相談会を開催します。	
9月1日(火)正午～午後4時	JR高円寺駅南口	☆駅前防災相談コーナー 大きな地震には、日ごろの備えが大切です。消防署などと協力して防災相談コーナーを開設します。 ○防災物資の展示 ○火災警報器の展示 ○家具転倒防止器具などの展示 ○耐震無料相談 ○起震車体験(荻窪駅を除く) など	防災課
3日(木)正午～午後4時	JR荻窪駅北口		
4日(金)正午～午後4時	JR阿佐ヶ谷駅南口		

※いずれも、申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

東京都「耐震キャンペーン」

東京都では、耐震化促進に向け、8月27日(木)～9月13日(日)まで耐震キャンペーンを開催します。

◆耐震フォーラム～ビル等の耐震化最前線～緊急輸送道路沿道建物の耐震化
[例]8月27日(木)午後2時～5時[場]都庁大会議場(新宿区西新宿2-8-1)定500名(申込順)費無料[申]電話で、同フォーラム事務局☎6277-7889へ

◆木造住宅・ビルマンション耐震改修工法等展示会と木造住宅耐震相談会
[例]8月31日(月)～9月2日(水)午前10時～午後6時(最終日は午後5時まで)[場]新宿駅西口広場費無料[申]当日、直接会場へ[場]東京都都市整備局建築企画課☎5388-3362

◆マンション耐震セミナー&個別相談会
[例]9月5日(土)午後1時30分～5時[場]都議会議事堂1階(新宿区西新宿2-8-1)定250名(申込順)費無料[申]ファクスに氏名・電話番号・参加人数と個別相談希望の有無を書いて、東京都マンション管理士会☎6413-8728へ[場]同会☎6413-8727

防災無線での大雨洪水警報解除の放送は8月21日から全日省略します。

55歳以上で区内在住・在勤の方の 就業相談・講座

◆シニアのための就労・起業・地域活動個別相談

時9月12日(土)午前9時～午後5時(1人45分まで)
場キャリアカウンセラー・中村康雄ほか☎電話で、NPO法人竹箒の会へ

◆シニアのための起業支援講座～自分の力を発揮

時9月12日(土)・19日(土)、10月4日(日)・17日(土)・31日(土)午前10時～正午(計5回) 内1人でも起業できる・起業のノウハウ～事業計画・資金調達法など師中小企業診断士・坂本篤彦ほか定20名(抽選) 場ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号を書いて、9月4日(必着)までにNPO法人竹箒の会へ

◆シニアのための地域活動応援講座「パソコンインストラクター養成講座」

時9月18日(金)・25日(金)午前10時～正午(計2回) 場NPO法人竹箒の会・橋詰信子☎パソコンの基本的操作を理解している方定10名(抽選) 場ハガキに講座名・郵便番号・住所・氏名・電話番号を書いて、9月4日(必着)までにNPO法人竹箒の会へ

— 〈共通〉 —

場ゆうゆう高円寺南館費無料 場NPO法人竹箒の会(〒166-0003高円寺南4-44-11ゆうゆう高円寺南館内 ☎・FAX5378-8179)

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。

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要を、区ホームページ(「ご意見・ご要望」)「主な意見と回答」でご覧になれます。

【路上や公園内の禁煙】

路上禁煙地区周辺の道路で歩きたばこをする人を多く見かけます。規制の強化を行うか、歩きたばこは区内全域禁止であることを、十分に周知してください。

また、公園内の禁煙を検討してください。望ましいのは全面禁煙ですが、喫煙場所を指定するなどの対策を講じてください。

【回答】

①「杉並区生活安全及び環境美化に関する条例」では、区

内全域で、歩きたばこや吸い殻のポイ捨てをしないよう定めています(努力義務規定)。

特に、駅周辺や商店街など人通りの激しい地区では、歩きたばこが原因で、やけどをしたり服が焦がされるといった被害もあり、まずはこうした危険度の高い場所を重点地区として、区内JR四駅周辺などを「路上禁煙地区」に指定し喫煙自体を禁止しています。路上禁煙地区の指定は、

(1)人の往来が激しく、地域で自主的に安全や環境美化活動に取り組んでいる地区
(2)特に地元の商店会や町会からの要望があり、かつ区民の要望も高い地域
(3)条例に基づく生活安全協議会の意見を聞いて、路上禁煙地区として適当であるとされた場合

以上の要件などを満たした場合に、初めて可能になります。区民の行動を規制するものなので、より慎重な対応をしていくことをご理解ください。

また、路上禁煙地区内において、10月1日から、「安全美化条例」に基づき、違反者に対し過料2000円を科すこととで、喫煙ルールの徹底を図る予定です。

今後は、電柱などを利用して啓発看板の設置や区内全駅での啓発キャンペーンなど、区内全域で喫煙マナーの順守を呼びかけていきます。

(担当課＝環境課)

また、路上禁煙地区内において、10月1日から、「安全美化条例」に基づき、違反者に対し過料2000円を科すこととで、喫煙ルールの徹底を図る予定です。

今後は、電柱などを利用して啓発看板の設置や区内全駅での啓発キャンペーンなど、区内全域で喫煙マナーの順守を呼びかけていきます。

(担当課＝環境課)
②公園は、小さいお子さんから高齢の方まで、さまざまな方が自由に憩い、くつろぐことのできる場です。一方で、

区立公園は、規模の小さいものが多く、完全な分煙化が難しいため、今まで園内を禁煙にできていません。

現在は一部の公園で、子どもの遊ぶ遊具の近辺や利用者の多い場所での喫煙はご遠慮いただくこと、吸い殻のポイ捨てはしないことの注意板などを取り付け、注意を喚起しています。

(担当課＝みどり公園課)

東京都シルバーパスの更新が始まります

社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、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。

場(社)東京バス協会 ☎5308-6950 または最寄りのバス会社の営業所・案内所

審議会等のお知らせ

審議会名	杉並区都市計画審議会
日時	9月2日(水)午後1時～3時
場所	区役所第3、4委員会室(中棟5階)
主な内容	・東京都市計画公園の変更(阿佐谷北公園・西荻北けやき公園) ・生産緑地地区の動向について ほか
問い合わせ	都市計画課都市計画担当

※日時は変更する場合があります。

10月の休日パパママ学級

時10月10日(土)午前、25日(日)午前・午後(各日半日コース。いずれも同内容) ※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(荻窪5-20-1) 内もく浴室習、妊婦体験、お産に向けての話など師助産師など 場区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 場各26組費無料 場往復ハガキに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)へ 場同課 ☎3391-1015 場①結果は9月18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

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。

日程は下表の「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。

——問い合わせは、各保健センターへ。

医療情報案内と急病診療

☎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)。

※まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

☎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

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎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)

◆各保健センター 9月の各種健康相談◆

	荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺☎3311-0116 (改修のため阿佐谷南1-14-8)	上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331
検査を伴う健康相談(検査は有料)…直接会場へ	11日(金)・25日(金) 午前9時～10時30分	10日(木)・24日(木) 午前9時～10時30分	検査を伴う健康相談は実施しません	検査を伴う健康相談は実施しません	10日(木)・24日(木) 午前9時～10時30分
子育て相談(計測は1歳の誕生日月まで)・交流…直接会場へ	17日(木) 午前9時15分～10時15分	4日(金) 午後1時15分～2時15分	24日(木) 午前9時30分～10時15分	30日(水) 午前9時～10時	28日(月) 午前9時30分～10時30分
母親学級…直接会場へ(母子健康手帳持参)	9月はありません	2日(水)・9日(水)・16日(水)	4日(金)・11日(金)・18日(金)	9月はありません	1日(火)・8日(火)・15日(火) (電話で申し込み)
平日パパ・ママ学級…事前申し込み	16日(水) 午後1時30分～4時	30日(水) 午後1時30分～4時	9月はありません	9月はありません	29日(火) 午後1時30分～4時
離乳食講習会…直接会場へ	16日(水)午後1時30分～3時30分 (9月1日～電話申込。先着30名)	9月はありません	25日(金)午後1時30分～3時30分 場セシオン杉並	8日(火) 午前10時30分～正午	17日(木) 午後1時30分～3時
乳幼児歯科相談…電話予約	11日(金)・25日(金)の午前 10日(木)・24日(木)の午後	7日(月)・28日(月)の午前 4日(金)・18日(金)の午後	1日(火)・15日(火)の午前 3日(木)・17日(木)の午後	10日(木)・30日(水)の午前 9日(火)の午後	8日(火)・15日(火)の午前 14日(月)の午後
歯の健康相談	12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 ☎3393-0391)へ				
ものわすれ相談…電話予約	7日(月)・28日(月) 午後1時30分～	8日(火) 午前9時30分～	17日(木) 午後1時30分～	3日(水) 午後1時30分～	17日(木) 午後1時30分～
心の健康相談…電話予約	18日(金) 午後1時30分～	1日(火)午後2時～ 16日(水)午後1時30分～	4日(金)・10日(木) 午後1時30分～	16日(水) 午後2時～	3日(水) 午後1時30分～

※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区役所東棟3階保健福祉支援係へ。検査を伴う健康相談は区内在住の方が対象です(高円寺保健センターでは今年度は実施しません)。一般の健康相談は、各保健センターの開庁日に行っています。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。

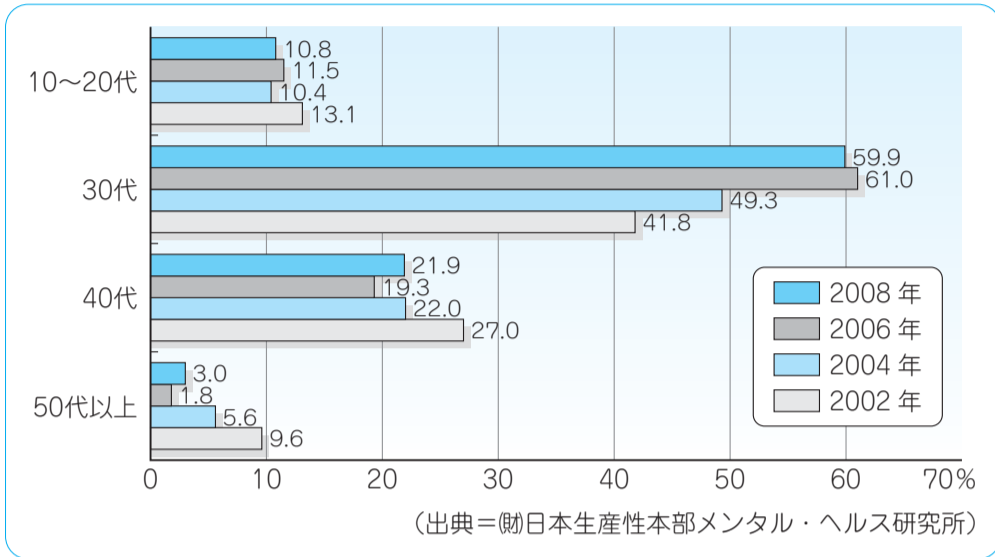
こころの健康づくり ~うつ病について

区では、5月と9月を自殺予防月間として自殺予防の普及啓発を強化します。自殺者の多くは、自殺直前にうつ病であった人が多いようです。うつ病予防は自殺予防でもあります。秋は9月を中心に講演会などのイベントを多数行います。講演会などの内容は、「広報すぎなみ」8月11日号をご覧ください。



—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

＜表1 心の病の最も多い年齢層＞



＜表2 うつ病のきっかけ＞

人間関係のトラブル	死別や離婚・失恋・子どもの巣立ちやコミュニケーションのずれなど
環境の変化	引っ越し・結婚・出産・進学・就職・昇進・転職・離職など
体調の変化	病気・女性ホルモンの変化

＜表3 ストレスに強くなる8つの習慣＞

- ①気分本位をやめる
- ②完全主義に陥らない
- ③過去にこだわらない
- ④ひがみっぽくならない
- ⑤休息をとる
- ⑥目先にこだわらない
- ⑦腹を立てない
- ⑧不安を受け入れる

30歳代に多いうつ病

国民の一人に一人がうつ病の経験があるといわれています。しかし、その四分の三は医療を受けていないとの調査結果が出ています。企業アンケート調査(表1)では、心の病が最も多い年齢層は30歳代であり、その中でうつ病が最も多い疾患です。仕事や職業生活で強いストレスを感じる人が増えているようです。過労死・過労自殺をめぐる労災認定件数も急激に増加しています。

うつ病のきっかけは、人間関係のトラブル、環境の変化、体調の変化があげられます(表2)。症状は、疲労感や体調不良を自覚し、血圧変動やイライラ、首や肩のこり・抑うつ気分・食欲不振・頭痛・不眠・耳鳴りなどが現れ、次第に気力が低下し、何もする気が起きなくなったり、集中力や記憶力・決断力などが低下してきます。そして、何をやっても楽しめず、人に会いたくなくなったり、必要以上に自分を責める癖などが出てきます。

早期の対応で回復も早く

うつ病は、適切な治療と対応で治る病気です。これらのうつ病症状が二週間以上続く場合は、早めに精神科・心療内科への受診をお勧めします。また、保健センターでは精神科医の相談日も設けていますのでお気軽にご相談ください。

うつ病は脳の病気です。対応が早ければ軽く済み、回復も早くなります。

病状の回復には波があり、良くなったり悪くなったりを繰り返して回復していきます。病状や回復具合に合わせて治療が必要になりますので、わからないことや不安なことについては主治医によく相談することが大切です。

ストレス解消が大切

うつ病の相談～「うつかも？」と思ったら早めにご相談を



- 荻窪保健センター (荻窪5-20-1 ☎3391-0015)
- 高井戸保健センター (高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)
- 高円寺保健センター (阿佐谷南1-14-8 ☎3311-0116)
(改修工事のため、22年3月19日まで上記住所へ移転)
- 上井草保健センター (上井草3-8-19 ☎3394-1212)
- 和泉保健センター (和泉4-50-6 ☎3313-9331)

杉並区納付センターなどを装った不審な訪問にご注意ください

杉並区納付センターでは、住民税・軽自動車税、国民健康保険料、介護保険料、保育料を納め忘れていた方などに対して、民間事業者の専門オペレーターが電話で納付の案内をしています。

しかし、住民税、国民健康保険料などの税金や各保険料の徴収のため、杉並区が民間事業者に委託して自宅に訪問することはありません。



納付センターの職員などを装った不審な訪問には税金や保険料をお支払いにならないようご注意ください。

おかしいと感じた時は、区役所に問い合わせるか、最寄りの警察署に相談または110番通報してください。

問い合わせは、納税課、警察署(杉並 ☎3314-0110 / 荻窪 ☎3397-0110 / 高井戸 ☎3332-0110)へ。

区立保育園保育補助 アルバイト・パート募集

◇アルバイト(10月1日～22年3月31日〈更新なし〉)

- 勤務時間・地域など=①午前8時30分～午後5時15分(月20日勤務。2カ月を超える場合は社会保険加入)=勤務地未定②午前8時30分～午後5時15分(月15日勤務)=堀ノ内地域③午後2時30分～6時30分(月20日勤務)=西荻地域
- 時給=保育士有資格者1060円、無資格者980円。

交通費支給あり(1日500円まで。支給要件あり)

※勤務は、日曜日・祝日を除きます。高校生は応募できません。

◇パートタイマー(10月1日～22年3月31日〈更新可〉)

- 勤務時間・地域など=④午前7時30分～9時30分⑤午後4時30分～6時30分(勤務地は未定)
- 時給=保育士有資格者1330円、無資格者1220円。

交通費支給あり(月額1万円まで。支給要件あり)

※勤務は、月～土曜日の週6日勤務です。高校生は応募できません。

— 〈共通〉 —

▶申し込み方法・問い合わせ

履歴書と有資格者は保育士証のコピーを、保育課管理係(区役所東棟3階)に郵送または持参。問い合わせは、同係へ。

▶記入要領

- (1)履歴書には、希望職種・勤務可能期間・志望動機などを記入してください。
- (2)勤務希望園は記入しないでください。住所地を考慮し配置します。
- (3)区役所関係のパート・アルバイト経験者は、職歴として記入してください。
- (4)携帯電話をお持ちの方は電話番号を記入してください。

▶採用までの流れ

- (1)書類審査の上、採用候補者となった方には採用面接のお知らせをします。
- (2)採用予定は合計で数名です。募集は充足しだい締め切りますので、書類審査・応募者数・面接の結果によっては、採用に至らない場合もあります。
- (3)不採用の場合でも、応募書類は返却しません。
- (4)採用者には、所定の健康診断書(費用は自己負担)を提出していただきます。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

区民住宅あき家待ち登録者

18歳未満の子ども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。

現在、ベル・サラン西荻北403号室があき家となっていて、早い時期の入居が可能です。

〔登録期間〕10月1日～22年9月30日▽募集する住宅Ⅱ左表のとおり▽申し込みのしおり配布期間Ⅱ9月1日(火)～11日(金)〔各配布場所の休業日を除く〕

▽配布場所Ⅱ住宅課(区役所西棟五階)、区民事務所・分室、駅前事務所(区役所では夜間と休日にも配布します) ①申込用紙を郵送。9月16日までに杉並郵便局に届いたものに限り受け付けます ②区コールセンター ☎ 8000、☎ 3372-8800

または住宅課 ③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

Table with 3 columns: 名称(所在地), 使用者負担月額, 共益費月額. Lists housing options like 西荻北, 下井草, etc.

しおりをご覧ください ブロック塀などの調査にご協力ください

この調査は、大規模地震時に区民の皆さんが安全に震災救援所(小中学校)などへ避難を行うための、また震災救援所へ物資等の搬入などを支障なく行うために実施するものです。

8月下旬から(社)日本建築ブロック・エクステリア工業業協会が調査を行います。

調査時には必ず、ブロック塀診断士証と杉並区の調査員証を携帯しますので、必要に応じて提示をお求めください。

◇悪質業者にご注意ください この調査は現状の把握を目的として行います。直ちに建て替えなどをお願いするものではありません。調査員が工事を勧めることはありませんので、工事を勧められた場合には、建築課へご確認ください。

―(いすれも)― ①建築課建築防災係

子育て・教育

学校希望申請書を 来春、小中学校に入学する方を対象にした学校希望申請書を、9月1日(火)に発送します。

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

①申請書を、9月1日～10月2日に学務課学事係(区役所東棟六階)へ郵送または持参(同係

係) 病气など、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、並びに猶予または免除を受けず、かつ、今年度の終わり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た方などに、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。

中学校卒業程度認定試験

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〕8月21日～9月8日▽試験日Ⅱ11月4日(水)▽合格発表Ⅱ12月11日(金)発送予定▽受験案内など配布場所Ⅱ東京都教育庁地域教育支援部義務教育課(新宿区西新宿2-8-1都庁第二本庁舎二七階) ①同課 ☎ 5320-6752

杉並区の源泉徴収義務者の方へ 「源泉所得税事務集中処理センター」を設置しました

東京国税局では、源泉所得税事務の効率化を図ることを目的として、「源泉所得税事務集中処理センター」を7月10日に設置しました。

〔場〕東京国税局東京第一源泉所得課事務集中処理センター(渋谷区宇田川町1-10渋谷地方合同庁舎渋谷税務署内 ☎ 3463-9009) ②今までの異なる点Ⅱ①納付照会ハガキの発送と返信先は、源泉所得税事務集中処理センターとなります②納付照会ハガキの未回答者の一部に對して、源泉所得税の納付状況などを電話で照会する場合があ

ります ③杉並税務署 ☎ 33313-1131、荻窪税務署 ☎ 33392-1111

施設情報

阿佐谷地域区民センターの一部利用休止

阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)の「料理室」と「第四・五集会室」は、排気用ファンダクト改修工事のため一時利用を休止します。

〔時〕11月30日(月)～12月8日(火) 阿佐谷地域活動係 ☎ 3338-3238

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

〔内〕保育園・学校施設への送迎とそれに伴う子どもの預かり・保護者の急用時などの子どもの預かり(基本的には協力会員の自宅で)▽謝礼Ⅱ一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円) ②心身ともに健康な20歳以上の方 ③電話で、杉並区社会福祉協議会ファミリーサポートセンター ☎ 5347-1021へ他

①会員登録後、研修会に参加していただきます②利用会員も募集しています

採用情報

なのはな生活園 看護師・嘱託員

〔内〕重度身体障害者の健康管理など▽勤務期間Ⅱ9月1日～22年3月31日(規定により年度単位で五回まで更新可能。ただし、65歳に達した年度末で退職)▽勤務時間Ⅱ午前8時30分～午後5時15分(月～六日。土・日曜

その他

戦傷病者・戦没者等の妻の方へ 特別給付金の請求を受け付けています

9月30日までに次の請求を受け付けています。期限を過ぎると権利が消滅しますので、ご注意ください。

①戦傷病者等の妻に対する特別給付金Ⅱ第二十三回(号)、第三十三回(号) ②戦没者等の妻に対する特別給付金Ⅱ第二十二回(号)、第十七回(号)、第十回(号)、第四回(号)

〔内〕保健福祉部管理課地域福祉係または東京都福祉保健局生活福祉部計画課 ☎ 5320-4077

日、祝日(休み)▽資格Ⅱ看護師免許を有する方▽募集人数Ⅱ一名▽報酬Ⅱ月額二〇万八二〇〇円程度(年齢・経験年数により異なります) ③履歴書を、なのはな生活園(〒168-0081宮前2-22-4)へ郵送または持参 ④同園 ☎ 3335-0415

Table for 直営施設 教職員研修所「秋川荘」 予約・宿泊料金など. Includes columns for 施設, 料金, 申込方法, 休館日, 申し込み問い合わせ.

Table for 民営化宿泊施設の 予約・宿泊料金など. Includes columns for 施設名(所在地), 申し込み先(受付時間), インターネット, 宿泊料金など.

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
◇バドミントン(小学生の部・女子団体の部)

●小学生=9月23日(祝)②女子団体=9月27日(日)(1部A・D)、10月2日(金)(2部)・3日(日)(1部B・C) / いずれも午前9時
①高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ②荻窪体育館(荻窪3-47-2) ③種目=①4~6年の学年別(男女区別なし)=単②複(1チーム3組) ④区内在住・在勤・在学の方 ⑤1200円②1チーム5000円。郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み ⑥申込書(区体育館で配布)と振替受領証のコピーを①は9月9日、②は13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 ⑦同連盟・宇田川 ☎3313-8551(午前10時30分~午後5時)

◇陸上競技

●11月3日(祝)午前9時 ①武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) ②内下表のとおり ③区内在住・在勤・在学の方(学連登録者は除く) ④一般・高校生=1種目500円(小中学生200円)、リレー1チーム1000円(小中学生500円)。郵便局「00100-2-140811杉並陸上競技協会」へ振り込

〈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	走り高跳び 走り幅跳び 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	走り幅跳び 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	
小学女子男子	100m、800m、4×100mリレー(いずれも4年生以上)	

※年齢は、競技会当日です。

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは8月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

み申込み用紙(区体育施設で配布)に返信用封筒(80円切手をはり住所・氏名を明記)を添えて、9月26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 ⑧同協会・河鍋 ☎3392-3145

スポーツ教室

●硬式テニス初級コース ⑥教室番号「0502」

●10月3日~11月21日の毎週土曜日、午前9時~11時(予備日=11月28日。計8回) ⑦松ノ木運動場 ⑧区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者 ⑨40名(抽選) ⑩費6500円 ⑪往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日と区内在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地も書いて、9月6日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ ⑫同運動場 ☎3311-7410

●レッツトライ! 卓球教室 ⑥教室番号「0539」

●10月2日~11月20日の毎週金曜日、午後1時~3時(計8回) ⑦永福体育館 ⑧クニヒロ卓球・国広哲弥 ⑨区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者 ⑩45名(抽選) ⑪費5600円 ⑫往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日・レベル(初心または初級)と卓球経験年数も書いて、9月3日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17)へ ⑬同体育館 ☎3328-3146 ⑭3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

●初心者水泳教室 ⑥教室番号①「0576」②「0648」

泳力を伸ばし、楽しく正しい水泳基礎の習得を目指します。

●9月28日~11月30日の毎週月曜日①午前10時~11時②11時~正午(10月12日、11月23日は除く。計8回) ⑦杉並第十小学校温水プール ⑧区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 ⑨各30名(抽選) ⑩費6000円 ⑪往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日と希望回も書いて、8月31日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ ⑫同プール ☎3318-8763 ⑬①②とも同じ内容です。駐車場はありません

●秋季初心者ソフトテニス教室

●9月26日~11月14日の毎週土曜日、午後3時~5時(予備日=11月21日・28日。計8回。区共催) ⑦松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ⑧区内在住・在勤の方 ⑨30名(申込順) ⑩費3000円 ⑪往復ハガキ(7面記入例参照)に性別と経験年数も書いて、9月12日(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 ⑫同小島 ☎3312-0385(午後7時~9時)

●アクアビクス教室

9月~11月は肩・膝・腰痛解消運動をします。1回のみ参加もできます。

●8月22日(出)、9月5日(出)・19日(出)午後7時~8時、9月7日(月)・14日(月)午前10時~11時 ⑦高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) ⑧各30名(先着順) ⑨1回800円 ⑩当日、直接会場へ ⑪同プール ☎3331-8652 ⑫10月以降の日程は会場で配布します

●荻窪体育館の教室

◇元プロ野球選手から教わるミニミニ野球塾

元プロ野球選手に基礎から楽しくボールの投げ方、バッティングを教わります。10月からの講座の体験教室です。

●9月4日(金)①午後3時30分~4時30分②4時30分~5時30分 ⑦若林



●一区内在住・在学の①幼稚園年中・年長のお子さんとその保護者②小学1・2年生 ③④10組⑤10名(いずれも抽選) ⑥各500円 ⑦往復ハガキ(7面記入例参照)に学年・生年月日も書いて、8月31日(必着)までに同体育館へ

◇気功太極拳2 ⑥教室番号①「0598」②「0691」

●9月2日~12月9日の毎週水曜日(第3水曜を除く)①午前11時~正午②正午~午後1時(各計12回) ③区内在住・在勤・在学で16歳以上の④初心者⑤経験者 ⑥各15名(抽選) ⑦費6000円 ⑧往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、8月27日(必着)までに同体育館へ ⑨3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

◇親子リズム体操Ⅱ

体操・かけっこ・マット・ボール・跳び箱など楽しみながら体を動かします。

●10月6日~12月22日の毎週火曜日①午前10時~11時②11時~正午(各計12回) ③区内在住で④3~4歳(22年4月から幼稚園入園予定)のお子さんとその保護者⑤1~2歳のお子さんとその保護者 ⑥各20組(抽選) ⑦費9000円(子育て応援券利用可) ⑧往復ハガキ(7面記入例参照)に希望回、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、9月10日(必着)までに同体育館へ

— (いずれも) —

●同 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381

その他

●22年2月21日(日)開催「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」実行委員と大会当日のボランティアスタッフ募集

企画・運営をお手伝いいただける方を募集しています。当日のみのボランティアの希望も大歓迎です。

●同 電話で、実行委員は9月30日、当日のボランティアは22年1月22日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ ⑧第1回実行委員会を10月22日(木)午後7時から教育委員会室(区役所東棟6階)で開催します(以後月1回程度開催)

杉並ウエストサイズ物語でメタボ予防

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。 ——



杉並ウエストサイズ物語のウェブサイトでは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に関する具体的な情報を手軽に入手できます。現在、腹囲減少を目指すスーパーチャレンジャーの取り組みや、生活習慣改善のヒントを紹介しています。

HP <http://suginami-waistsize.jp>

- スーパーチャレンジャー感動ストーリー
- 期間限定の腹囲減少チャレンジャー情報
- ライフスタイルからメタボ度チェック
- 自分にあった減量計画
- メタボ予防の食生活・運動
- ヘルシーメニュー推奨店の紹介
- タバコ対策実施施設
- 新着イベント情報など

〈水中チャレンジャー〉

◇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、誰でも気軽にできる運動です。また、流水健康とは、流水機を利用した軽有酸素運動です。

メタボ解消に、ぜひ、チャレンジしてみてください。

●時・内 9月1日(火)~10月30日(金)(右表参照) ⑦スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ⑧区内在住・在勤で腹囲が気になる方 ⑨1回500円 ⑩同 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981へ

クラス(内容)	曜日(毎週)・時間
水中運動(体力増進・筋力向上)	(月)・(木)午前10時15分~11時15分 (火)・(金)午後2時30分~3時30分
流水健康	(月)・(木)・(出)午後0時15分~1時15分
流水30(流水しかあてショートプログラム)	(火)・(金)午後2時~2時30分、 (水)・(木)・(金)午後8時45分~9時15分
アクアビクス(音楽にあわせて)	(水)午前11時15分~正午
ピギナー(水泳初心者。基礎クラス)	(日)午前11時30分~午後0時45分 (火)・(木)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)	(月)~(金)午後7時30分~8時45分 (土)午後6時30分~7時45分
ナイトフリー(施設自由利用)	(月)~(土)午後5時~10時 (日)午後5時~8時

※いずれも祝日は除きます。

座 高円寺 ZA-KOENJI PUBLIC THEATRE
http://za-koenji.jp/

あしたの劇場
「旅とあいつとお姫さま」

夢に見た女の子を探して旅に出た少年と、どこまでも一緒についてくる不思議なあいつ。やがて少年は立派なお城にたどりつき、夢の中のお姫さまに出会います。ところがなんとそのお姫さまは…。家族で楽しめる新しい音楽劇です。



●9月6日(日)・12日(土)・13日(日)・19日(土)・20日(日)、10月1日(木)・10日(土)・11日(日) / いずれも午後2時(9月12日は午後7時) ⑦座・高円寺(高円寺北2-1-2) ⑧原作=アンデルセン『旅の道づれ』、ノルウェーの昔話『旅の仲間』 ⑨脚本・演出=テレーサ・ルドヴィコ ⑩出演=高田恵篤・KONTA・楠原竜也・辻田暁・逢笠恵祐 ⑪3000円、小学生~高校生2000円、未就学児500円(全席自由。子育て応援券利用可) ⑫同 電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 ⑬他座・高円寺ホームページからも申し込みます

就労でお悩みの方へ 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(週20時間以内の簡易な仕事)
日時	毎週火曜日(祝日を除く) 午前10時~午後4時(正午~1時を除く)	9月1日(火)・8日(火)・15日(火) 午後1時~4時
場所	産業経済課相談室(区役所西棟10階)	高井戸地域区民センター2階(高井戸東3-7-5)
費用	無料(希望で職業適正検査可)	無料
申し込み	予約優先	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業経済課商工係	社杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

■杉の樹大学公開授業「農業の現場から学ぶ食糧問題」

生産組織・地産地消などについて考えます。

時9月16日(水)午前10時～正午
高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師東京農工大学大学院教授・淵野雄二郎(右写真)
区内在住で60歳以上の方定50名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 関NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928



■コーチング講座「思春期の子育て、困っていませんか」

親子の信頼関係を深め、子どもの自立を助けるコミュニケーション技術「コーチング」を学んでみませんか。
時9月8日(火)・15日(火)・29日(火)午前10時30分～正午(計3回) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師高野まゆみ 区内在住で小学5年生～中学3年生の保護者定20名程度(抽選) 費無料 電話で、8月31日までに子ども家庭支援センター ☎5929-1902(日曜日を除く午前9時～午後7時)へ 関同センター 他お子さんは同席できません

■ゆう杉並思春期講座「大切な命と性のこと～どう伝える?思春期の子どもに」

時9月16日(水)午前10時～正午 場ゆう杉並師バースコーディネーター・大葉ナナコ 区内在住で小学校高学年～中高生の保護者定25名(申込順) 費無料 8月26日から電話または直接、児童青少年課事業係(荻窪1-56-3 ゆう杉並内 ☎3393-4760/9月14日休館)へ 関同係

■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、上手な小児科医のかかり方などをお話しします。

時9月7日(月)午後1時30分～3時 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 師杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 0歳児(第1子)の保護者定25名(申込順) 費無料 関・関電話で、和泉保健センター ☎3313-9331へ

■家族介護教室

◇知っておきたい!相続や遺言について～家族のために・自分のために
時8月28日(金)午後2時～4時 場浴風会認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1-12-1) 師弁護士・山本公定 区内在住の方定25名(申込順) 費無料 関・関電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495へ

◇オカリナに親しみ介護予防
時9月5日(土)午後2時～3時30分 場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師茨木智博 定15名(申込順) 費無料 関・関電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888へ

◇家でできる口腔(こうくう)ケア
時9月12日(土)午後2時～3時30分 場上井草ふれあ

いの家(上井草3-33-10) 定25名(申込順) 費無料 関・関電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831へ

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4日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料 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5日(土)午前10時30分～午後3時30分 定10名(先着順) 費1個100円 当日、直接会場へ

◇きものと洋服の簡単リメイク
時9月7日(月)・21日(月)午後1時30分～3時30分 定各10名(申込順) 費各回600円 関電話で、同ひろばへ

◇フリースで作る「すべらないハンガー」
時9月29日(火)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費300円 関電話で、同ひろばへ

—— 〈いずれも〉 ——
場・関リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館) 他募集人数に満たないときは中止する場合があります

ゆうゆう館名	内 容	日 時	費 用
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・FAX3391-8345)	初めてのアロマセラピー～香りでのフレッシュ	9月13日(日)午後1時30分～4時	1000円(材料費等込み)
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	秋のコケ玉教室～紅葉を自宅で楽しもう!	9月26日(土)午後3時～5時	1500円(材料費込み)
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	ラストサタデー講座 メールにお洒落な一工夫	9月26日(土)午後1時30分～3時30分	600円(資料代含む)
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	健康セミナー①脳梗塞とは ②腰痛対策③歩き方	①10月17日(土)午後2時～3時30分 ②29日(木)午後0時30分～2時 ③11月21日(土)午前10時～正午	各500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	合唱 声を出す楽しさ・歌う楽しさを知ろう	9月1日から毎月第1・3火曜日の午後1時30分～3時30分	2回600円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です(今川館は、第1月曜日・第3木曜日が休館)。

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11月28日(土)午後4時 場杉並公会堂 内出演=エンリケ・クッティエーニ(左写真)ほか
▷曲目=「ラ・クンパルシータ」ほか 費4000円(全席指定) 関チケット発売開始=9月4日(金)▷チケット発売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366(午後2時から。初日は電話予約のみ)ほか 関同協会 他就学前のお子さんは入場できません

★城西病院ホスピタリティコンサート「パンの風」 時8月25日(火)午後7時 場城西病院 内出演=新原輝美(フルート)ほか▷曲目=サン・サーンス「ファンタジー op.124」ほか 定70名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 関城西病院・平木 ☎3390-4166

★ぞうれっしゃファミリーコンサート 時9月19日(土)午後6時 場セシオン杉並 内元上野動物園飼育係・川口幸男さんのお話、ハーマニカトリオ「ミネストローネ」の演奏など 定578名 費1000円、小学生～高校生・障害者500円(子育て応援券利用可) 関・関電話またはファクス(7面記入例参照)で、杉並ぞうれっしゃ合唱団・服部 ☎・FAX 5373-0906 へ 他区民30名を無料招待=往復ハガキ(7面記入例参照)で、8月31日(必着)までに同合唱団(〒166-0001阿佐谷北3-36-20-303)へ(抽選)

★ピアノ三重奏&デュオ～NHK交響楽団チェロ奏者を迎えて 時9月27日(日)午後4時 場セシオン杉並 内出演=桑田歩(チェロ)ほか▷曲目=ハイドンの「ピアノ三重奏曲」ほか 定578名 費3500円 関・関電話で、福祉音楽協会事務局・三木 ☎3335-8629 へ 他区民70名と10組200名を無料招待=往復ハガキ(7面記入例参照)に1人かペアかも書いて、9月12日(必着)までに同事務局・三木(〒167-0052南荻窪1-41-4)へ(抽選)

★冒険遊び場「のびっぴひろばに集合」 時・場 柏の宮公園=9月9日(水)・19日(土)・27日(日)、10月14日(水)・17日(土)・25日(日)▷井草森公園=9月6日(日)、10月4日(日)/いずれも午前10時～午後4時 費無料 当日、直接会場へ 関杉並冒険遊びの会・柏の宮=吉田 ☎090-4413-1235、井草森=佐内 ☎090-7248-5819 他汚れてもいい服装で着替え、

★絵手紙作品展「美しい地球をみんなで守ろう」 時9月4日(金)～10日(休) 場区役所2階ギャラリー 費無料 当日、直接会場へ 関杉並区絵手紙文化連絡会・上田 ☎3339-8807 他絵手紙の体験コーナーもあります(午前10時～午後4時)

★コール・フロイント定期演奏会 時9月6日(日)午後2時 場杉並公会堂 内出演=下田正幸(指揮)ほか▷曲目=混声合唱組曲「北の祭」ほか 費1000円 関・関電話で、コール・フロイント 関 ☎070-5574-9884(午前9時～午後5時)へ

★ザ・杉並ストリングアンサンブル弦楽演奏と合唱 時9月12日(土)午後1時30分～4時 場杉の樹ホール 内出演=杉山さゆり▷曲目=アイネクライネ、ポルカ 区内在住の方定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 関杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

★核兵器と原発「過去と現在と未来をつなぐ」 時9月11日(火)午後7時 場座・高円寺2 定250名(申込順) 費前売券1000円、当日券1500円(高校生以下は無料) 関・関電話で、Connected Cafe事務局・市川 ☎090-1736-3869へ

★すぎなみピースフォーラム2009～戦争・原爆・平和の展示とイベント 時・関・関
①展示=8月28日(金)～30日(日)午前10時～午後9時(30日は5時まで) ②講演=8月28日(金)午後6時30分「子どもの貧困と平和に生きる権利」(立教大学教授・浅井春夫) ③被爆証言=8月29日(土)午後1時30分～5時「原爆を体験した被爆者のねがい」(吉田一人) 場産業商工会館 区内在住・在勤の方定②③各150名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 関杉並ピースフォーラム2009実行委員会事務局 ☎5934-7404

★冒険遊び場「のびっぴひろばに集合」 時・場 柏の宮公園=9月9日(水)・19日(土)・27日(日)、10月14日(水)・17日(土)・25日(日)▷井草森公園=9月6日(日)、10月4日(日)/いずれも午前10時～午後4時 費無料 当日、直接会場へ 関杉並冒険遊びの会・柏の宮=吉田 ☎090-4413-1235、井草森=佐内 ☎090-7248-5819 他汚れてもいい服装で着替え、

飲み物・お弁当・やりたい遊びなど持参してください

講演・講座

★郷土史講座「杉並の原風景を探る」 時9月12日(土)午後1時30分～4時 場阿佐谷地域区民センター 定80名(先着順) 費500円 当日、直接会場へ 関杉並郷土史会・原田 ☎3312-6623

★明治大学公開講座「近代文学講座～歴史小説を熟読する」 時・関・師10月17日(土)=菊池寛『入れ札』(宮越勉)、24日(土)=森嶋外『阿部一族』(吉田悦志)、31日(土)=芥川龍之介『羅生門』(佐藤嗣男)、11月7日(土)=中島敦『李陵』(松下浩幸)/いずれも午後2時～4時(計4回) 場明治大学和泉キャンパス 定200名(申込順) 費4000円 関電話で、24日から明治大学リパティアアカデミー事務局 ☎3296-4423 へ 関同事務局

★男性の手料理教室～一人ぐらしでも奥様が留守でも大丈夫 時9月7日(月)午前10時30分～午後2時 場ゆうゆう荻窪東館 師栄養士・佐藤啓子 区内在住で60歳以上の男性 定8名(申込順) 費1000円 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月2日(必着)までにNPO法人すぎなみ栄養と食の会・小林(〒167-0041善福寺1-16-23-703)へ 関同団体・小林 ☎3390-6441 他筆記用具・エプロン・三角きん・ふきんを持参してください

★日本語教師入門講座 時①8月28日(金)・9月4日(金)午後1時～2時30分②9月5日(土)・12日(土)午後2時～3時30分③9月14日(月)・16日(水)午前10時～11時30分④9月19日(土)・26日(土)午前10時～11時30分/いずれも計2回 場①②すぎなみNPO支援センター③④永福和泉地域区民センター 定各20名(申込順) 費各4000円 関・関電話で、NPO法人全国日本語教師会 ☎3352-5480へ

★家庭学級

◇アサーティブネストレーニング講座～人間関係に活かせるコミュニケーション術 時9月10日・24日、10月8日・22日、11月19日・26日、12月3日/いずれも木曜日の午後1時30分～3時30分(計7回) 場高井戸地域区民センター 師Be-Happy!アサー

ティブネス会代表・堤暢子ほか 子育て支援者ほか 定30名(申込順) 費4000円 関ファクス(7面記入例参照)で、マザー・サポート・ネットワーク ☎3332-7217 へ 関同団体 ☎3332-7217

◇親子で学ぶ問題解決力アップ講座 時①9月19日(土)②10月17日(土)③11月28日(土)/いずれも午前9時30分～正午 場あんさんぶる荻窪 師フラワーセラピスト・内田順子ほか 定①②5歳児以上のお子さんとその親③0歳児以上のお子さんを持つ親 定①②25組50名③25名/いずれも抽選 費各2000円(子育て応援券利用可) 関・関電話またはファクス(7面記入例参照)で、開催日の14日前までにすぎなみ花育プロジェクト・佐原 ☎3335-1191 へ

◇陶芸でコミュニケーション 時・関①9月12日(土)午前9時30分～正午=陶芸(アロマポット作り)②10月8日(土)午前10時～11時30分=アロマ講義 場阿佐谷地域区民センター 師陶芸家・多一代ほか 定①16名②30名/いずれも申込順 費①2500円②無料 関・関電話で、多一代(おおのかずよ) ☎6768-9880 へ 他託児あり(事前申込制)

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座 時・関9月13日(日)・17日(木)・20日(日)・30日(水)①超初心者向けパソコン入門=午前9時30分～午後0時30分②デジタルカメラ入門=午後1時30分～4時30分/いずれも計4回 場高齢者活動支援センター 師ITスクエア杉並 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) 関往復ハガキ(7面記入例参照)に、希望の講座名も書いて、9月1日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 関ITスクエア杉並 ☎090-4722-2574

その他

★障害のある小中学生の放課後クラブ「ぼぶけ」スタッフ募集 関学校から活動場所までの送迎と児童館交流などの外出プログラムの提供や介助▷勤務日時=週4日(月～木曜日)で応相談。午後1時～5時30分(学校休業日は午前10時～)▷勤務場所=和田障害者交流館▷時給=未経験者900円、ヘルパー等有資格者1000円(交通費全額支給) 関・関電話で、ぼぶけ ☎090-5760-6495 へ

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

★Ⓐ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

■都立公園で体験！犬のしつけ方・ふれあい方教室

◇犬のしつけ方教室
初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロール)を、飼い犬と一緒に学びます。

時 9月26日(土)①午前10時②午後1時(各1時間程度) 対 飼い主1人につき飼い犬1頭(小学生以下は保護者同伴) 定 各15名(抽選) 他 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済(当日確認できる物を持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く

◇犬と友だち・はじめて教室

時 9月26日(土)午前11時30分～正午 対 NPO法人日本同伴犬協会 対 犬を飼っていない児童(就学前のお子さんは保護者同伴) 定 10名(抽選)

— (いずれも) —

場 都立善福寺川緑地(成田西3-1) 費 無料 申 往復ハガキに①住所②氏名・フリガナ③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名⑥参加時間、しつけ方教室希望の方は⑦犬の名前⑧犬種⑨性別⑩年齢を書いて、9月4日(必着)までにみどり公園課公園利用係へ 同係 他 見学のみも歓迎。(助)東京都公園協会共催

科学館

◇天文の夕べ特別会「プラネタリアム演劇『星たちの庭～日食(エクリプス)の日のできごとを』」

時 9月12日(土)①午後2時～3時30分②6時～7時30分 対 出演=雑貨団 対 区内在住・在勤・在学の方(小さなお子さんと小中学生は保護者同伴) 定 各120名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ

◇区民科学教室 藍染めの化学②～藍で染めるマイエコバッグ

手を汚さずにできる藍染体験教室です。木綿のエコバッグを、好みの柄に絞り染めます。

時 9月26日(土)午後1時30分～4時 対 区内在住・在

勤・在学で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例参照)に学校名も書いて、9月14日(必着)までに科学館へ

— (いずれも) —

場 区科学館(〒167-0033清水3-3-13) 費 3396-4391

すぎなみ環境情報館

◇バス見学会「東京大学農場・農場博物館と国立天文台」

近代農業のあゆみと天文台の歴史をたどります。

時 9月11日(金)午前9時～午後4時30分(雨天実施)

場 集合・解散場所=あんさんぶる荻窪 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 費 1400円(保険料ほか) 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月1日(必着)までに同情報館へ

◇秋の昆虫観察会～虫の声を聴こう

時 9月13日(日)午後5時～7時 場 都立和田堀公園

集合場所=大宮八幡宮大鳥居前(大宮2-3-1)

対 日本昆虫学会・須田孫七ほか 対 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 45名(申込順) 費 100円(保険料) 申 電話で、同情報館へ

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時 9月20日(日)午前10時～午後2時 場 あんさんぶる荻窪

対 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7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)

— (いずれも) —

場 すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13) あんさんぶる荻窪内 費 3398-3191

■ユネスコ協会ギャラリーツアー「ゴーギャン展」

時 9月13日(日)午前10時～正午 場 東京国立近代美術館

(千代田区北の丸公園3-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 費 1100円 申 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、9月3日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32) 費 3317-6620 申 shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 同センター・ユネスコ担当 費 3317-6621 または 杉並ユネスコ協会担当理事・山田 費 080-5090-7340

講演・講座

■角川庭園すぎなみ詩歌館(しいかかん)秋の講座～やさしい俳句教室

時 対 ①初級クラス=9月～11月の毎月第2・4木曜日、午後1時30分～3時30分(計6回) ②中級クラス=9月～22年2月の毎月第3木曜日、午後1時30分～3時30分(計6回) 場 角川庭園 師 榎木陶光

対 区内在住の方で①俳句に初めて挑戦する方ほか②初級を修了した方ほか 定 各16名 費 3000円 申 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に希望クラスと俳句の経験も書いて、8月31日(必着)までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22) 費 6795-6855 へ 同庭園 費 6795-6855

■NPOの資金開拓強化のツボ～ミッション達成のために

時 9月4日(金)午後6時30分～8時30分 場 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内) 師 ラハイナ&カンパニー代表・藤岡昭彦 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)にあればファクス番号とEメールアドレスも書いて、9月3日までにすぎなみNPO支援センター 費 3314-7260 申 3314-7265 申 info@nposuginami.jp へ 同センター

■教師養成塾「杉並師範館」授業公開

皆さんに、師範館の活動を知っていただくため、塾生が普段受講している講義を公開します。

時 9月19日(土)午前9時15分～11時30分 場 杉並師範館 師 評論家・大宅映子(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照)に区内在勤・在学の方は勤務先・学校名と所在地も書いて、9月9日(必着)までに杉並師範館事務局(〒166-0013堀ノ内2-5-26) 費 3311-2900



■環境マネジメントシステム導入セミナー

経営に環境の視点を取り込み、経費の削減や生産性の向上を目指しましょう。

時 9月3日(木)午後2時～4時 場 すぎなみ環境情報館(荻窪5-15-13) 師 エコアクション21地域事務局東京中央 対 区内に事業所を有する中小事業者 定 30社(申込順) 費 無料 申 ファクスに社名・業種名・代表者名・連絡先を書いて、環境都市推進課 費 3312-2316 へ 同課環境マネジメント担当

■ピアカウンセリング集中講座

ピアカウンセリングとは、障害者同士がお互いに話を聴きあい、誰もがもともと持っている生きていく力を取り戻す方法です。

時 ①9月13日②27日③10月11日④25日⑤11月8日⑥22日/いずれも日曜日の①～④午後1時30分～5時⑤⑥午後1時～6時(計6回) 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師 堀内万起子 対 区内在住・在勤・在学で身体に障害のある方 定 8名(肢体障害のある方を優先) 費 無料 申 電話またはファクス(記入例参照)で、9月6日までに障害者福祉会館運営協議会 費 3332-6121 申 3335-3581 へ

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、(助)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。

時 対 内・定・費 下表のとおり 場 勤労福祉会館ほか 対 区内在住・在勤の勤労者で全回出席できる方 申 ハガキ(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

ル・アドバイス・ネットワーク(〒167-0043上荻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) 同同法人 費 5347-2372 申 5347-2373(月～金曜日の午前10時～午後6時) 他 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)

(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
正しく想いを伝える話し方	10月19日(月)・26日(月)、11月9日(月)・16日(月)午後7時～8時30分(計4回)	正しい抑揚で明瞭に話すことで、コミュニケーション力をアップ! 仕事やプライベートで会話をもっと楽しみましょう。	声優 遊魚静	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)	30名	1000円	10月5日
ゼロからはじめる日本画入門	10月17日(土)・24日(土)・31日(土)午後1時30分～3時30分(計3回)	古来から伝わる岩絵の具や膠(にかわ)、箔(はく)を使って日本画を描いてみませんか。絵が苦手な人は日本画材を使った塗り絵に挑戦しましょう。	日本画家 山口健児	勤労福祉会館(桃井4-3-2)	25名	5000円	10月5日
はじめてのスペイン語	10月5日・19日、11月2日・16日、12月7日・21日、22年1月18日・25日、2月1日・15日、3月1日/いずれも(月)の午後7時～8時50分(計11回)	スペインアンダルシア出身で、日本文化が大好きな講師にスペイン語の基礎を学びます。スペイン語で歌も歌いましょう。	スペイン語 フリオルイズ ギター 神田せろ	勤労福祉会館	30名	6500円	9月24日
本音で話そう! 子育て・自分・家族	10月17日・24日、11月7日・14日・21日・28日/いずれも(土)の午後1時30分～3時30分(計6回)	「子育てって難しい?」そんな思いや知恵と体験を語り合って、自ら解決する力を身につけましょう。	Nobody's Perfect Japan 公認 ファシリテーター	勤労福祉会館	20名	1200円	10月5日
初心者ゴルフ教室	10月5日・19日・26日、11月2日・9日・16日・30日/いずれも(月)の午後8時～9時30分(計7回)	親切・丁寧な指導でゴルフの基礎技術から学べます。技術が確実に身につく講座です。	ハイランドセンター 専属コーチ	高井戸ハイランドセンター(高井戸東3-11-7)	38名	1万4000円(保険料含む)	9月24日

杉並アニメーションミュージアム
SUGINAMI ANIMATION MUSEUM

スタジオぴえろ
～魔法少女の華麗なる世界～

この秋、杉並アニメーションミュージアムでは、『魔法の天使 クリミーマミ』をはじめとした、スタジオぴえろの魔法少女シリーズ5作品を紹介する企画展「スタジオぴえろ～魔法少女の華麗なる世界」を開催します。

魔法少女シリーズ各作品の名エピソードをシアターで上映するほか、設定画など貴重な資料を展示、限定シールがもらえるクイズラリーも行います。

1980年代に女の子たちを夢中にさせた魔法少女たちを、いろいろな形で紹介する展示会です。彼女たちにもう一度出会って、楽しい魔法をかけられてみてはいかがでしょうか。

時 8月25日(火)～11月23日(祝)午前10時～午後6時(月曜日休館(祝日の場合は翌日)) 場 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) 費 無料 当日、直接会場へ 同ミュージアム ☎3396-1510 同 http://www.sam.or.jp



©ぴえろ ©青沼貴子/集英社・ぴえろ ©ぴえろ・バンダイビジュアル



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。

⑰ **おどろきもものき杉並の木**

暑い日が続きますが、外を歩いているとふと私たちを涼しくしてくれるのが街並みの緑。樹林地や草地、宅地内の緑、公園、街路樹、河川などの面積がその地域全体に占める割合を「みどり率」といいますが、杉並区は、総面積34.02km²のうち約7.79km²が緑地で、実はみどり率は22.92%。この数字は区部の平均を少し下回り、地名に「杉」と木の名がつく区としては、ちょっとさびしい数字です。

区内にある木々の中で、最も多い種類がサクラ。その次がケヤキです。区内各所に花見の名所がある杉並ですからサクラの第1位は納得。さて2位のケヤキはなぜ? 樹木医の小田さん(みどり公園課)によれば、かつて農

村だった杉並においてケヤキが農地を守るための防風林にふさわしかったこと、地面から養分を吸い上げ、落ち葉をたい肥として畑(地面)へ循環させる「養分の井戸」としての役割を担っ



ていたことが大きな理由だそうです。しかし都市化が進む中でそのケヤキも、年々数が減ってきているそうです。

緑の大切さが叫ばれる今、身の回りの樹木を、もう一度見直してみたいものです。すぎ

なみ学倶楽部には、このほかにも、夏休みの宿題の自由研究がまだ終わらない! というお子さんのヒントになりそうな区内の自然にまつわる話がたくさん掲載されています。ぜひご覧くださいね。

〒すぎなみ学倶楽部事務局(すぎなみ地域大学担当) ☎3312-2381

～仲間との出会いや交流の中で「いつまでも自分らしく」を目指しませんか～

あなたのいきいき生活を応援します!



▲高齢者健康講座「おはよう筋力スタジオ」

■ **高齢者健康講座で楽しみながら介護予防**

時・場・内・定 下表のとおり 区内在住で65歳以上の方 費 無料 電話で、9月6日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ

■ **9月「始めたいひとのウォーキング講座」**

時・場 ①杉並保健所(荻窪5-20-1) = 9月10日(木)・17日(木)・24日(木) ②高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) = 9月11日(金)・18日(金)・25日(金) / いずれも午前10時～正午(各計3回) 場 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 電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ

■ **公園から歩く会**

歩くことから認知症予防を始めませんか。9月から定期的に公園で5kmの距離を歩きます。時・場 右下表のとおり 区内在住で65歳以上の方 費 無料 当日、直接会場へ

—問い合わせは、介護予防課介護予防推進係へ。

「歩く好奇心教室」ケア24善福寺・永福

「歩く」ことを仲間と続けることで、認知症予防を目指す教室です。

◇ **ケア24善福寺教室**

時 9月30日～11月4日の毎週水曜日、午後2時～4時(計6回) 場 上井草会議室(今川4-8-22)

◇ **ケア24永福教室**

時 10月7日～11月11日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分(計6回) 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)

— (いずれも) —

場 IBCコミュニケーションズスタッフほか 区内在住で65歳以上の方 定 各20名(抽選) 費 無料 電話で、8月31日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ

〈高齢者健康講座〉

講座名	内容	定員	利用条件	日時	会場
① おはよう筋力スタジオ	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)	日常生活で介助の必要がない健康な方(参加者には、後日参加同意書を記入していただきます)	10月4日～12月20日の毎週日曜日、午前10時～正午(計12回)	デイサロン荻窪(上荻1-22-18)
② 水中ゆらゆら歩行	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・アクアビクスなどの水中運動です	25名(抽選)	同上	10月7日～12月23日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分(12月23日のみ午後1時30分～3時30分(計12回))	ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)
③ 懐かしのあのうたこのうた(童謡・唱歌・流行歌)	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	10名(抽選)	会場に車いす用トイレはありません	10月2日～12月18日の毎月第1・3金曜日、午後1時～2時(計6回)	ヤマハ音楽教室(上荻1-16-16喜屋ビル3階)

〈公園から歩く会〉

集合場所	開催日(毎月)
善福寺公園ポート乗り場前(善福寺3-18)	第1火曜日
蚕糸の森公園管理事務所前(和田3-55-30)	第2月曜日
井草森公園管理事務所前(井草4-12-1)	第2木曜日
大宮八幡宮大鳥居(大宮2-3-1)	第4月曜日
柏の宮公園管理事務所北(浜田山2-5-1)	第4水曜日

※複数の講座は受講できません。参加者は、9月29日(火)午前10時～正午に阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)で行う説明会に必ず出席してください。

※時間は、いずれも午前10時～正午(9時30分受け付け開始)。

