

9ぎなみ

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

区民事務所など四カ所で住基ネット業務を始めます 2
新型インフルエンザにうつらない、うつさない 3
「高齢者福祉サービス」をご利用ください	... 6・7
10月12日(祝)は体育の日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/

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

● 地上デジタル放送移行は平成23年7月24日までです ●

地デジ説明会・受信相談会を開催します

現在のテレビ（地上アナログ）放送は、平成23年（2011年）7月24日で終了し、地上デジタル放送（通称「地デジ」）に完全移行します。地デジに関する説明会を総務省テレビ受信者支援センター（愛称・デジサポ）が行います。会場では、皆さんの自宅で地デジを受信するための具体的なご質問やご相談にも応じます。契約の勧誘や機器の販売などは一切ありません。また、各世帯にご案内（総務省からの大切なお知らせ）を9月16日(水)から送付します。 — 問い合わせは、デジサポ東京中央☎5452-3081（午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日を除く）または情報システム課へ。

▶ どうしてデジタル化するの? ◀

テレビ放送などで使用されている電波の周波数には限りがあります。現在、日本では携帯電話の普及などによって、使える周波数が少なくなっています。

デジタル放送は、アナログ放送に比べて混信の影響を受けにくいことから、電波を有効に活用できます。デジタル放送への移行により、不足していた周波数に余裕ができて、他のサービスに電波が使えるようになります。例えば、救急患者の映像情報を救急車と病院でやりとりするといった、安全な生活を確保するための通信情報などに使えるようになります。



▲総務省からのお知らせが全世帯に送付されます

▶ 悪質商法にご注意! ◀

テレビ調査や工事を口実にし、料金を不正に請求したり、総務省やテレビ局などの関係機関の職員をかたって切り替え手数料などを架空請求するといった、悪質な事例が発生しています。このような請求を受けた場合は絶対に支払わず、すぐに警察に連絡してください。

地上デジタル放送への切り替えで、総務省やテレビ局、その他の関係機関がお金を請求することは一切ありません。

▶ 地デジ移行を支援します ◀

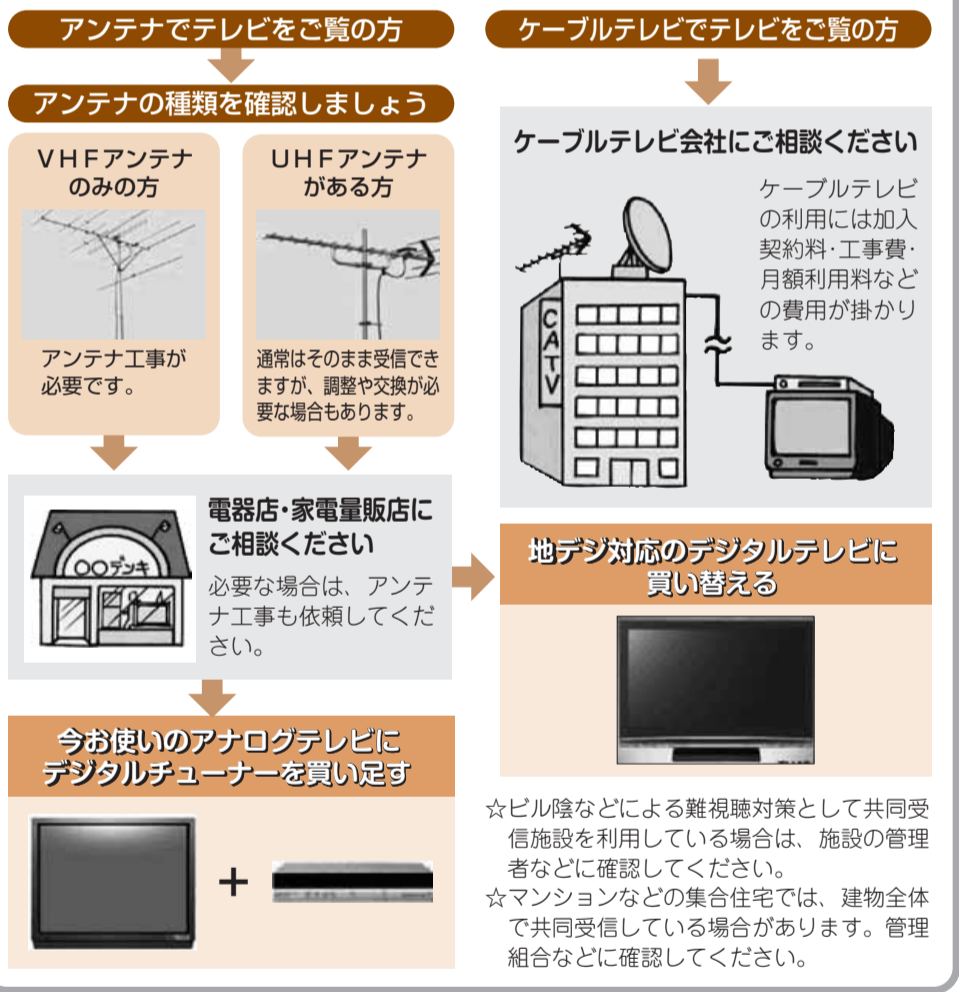
- 経済的な理由で日本放送協会（NHK）受信料が全額免除の世帯の方を対象に、総務省が簡易チューナーの無償給付などの支援を行います。申し込みの方法などの詳細は、総務省地デジコールセンターへお問い合わせください。詳細は、「広報すぎなみ」9月21日号に掲載します。
 なお、NHK受信料が全額免除になるのは次のいずれかに該当する方です。
 - ①生活保護などの公的扶助を受けている世帯
 - ②障害のある方がいる世帯で、かつ世帯全員の特別区民税が非課税となる世帯
 - ③社会福祉事業施設に入所している方
- 上記に該当する方で受信料がまだ免除になっていない方は、NHK視聴者コールセンター☎0570-077-077または☎044-871-8444（月～金曜日＝午前9時～午後10時▷土・日曜日、祝日＝午前9時～午後8時）へお問い合わせください。

地デジに関する問い合わせは
 総務省地デジコールセンター
 ☎0570-07-0101または☎4334-1111

- 月～金曜日＝午前9時～午後9時
- 土・日曜日、祝日＝午前9時～午後6時

2面をご覧ください
 地デジ説明会・受信相談会の日程は、

地上デジタル放送を見るには



共同受信施設への主な助成制度について

- ① 共同住宅の共同受信施設の場合
 共同受信施設に地デジを導入する改修工事もしくはケーブルテレビへの移行に関わる工事費用を助成します。
【対象者】 共同住宅共同受信施設管理者
【申請期限】 平成22年1月15日（消印有効）
【対象施設】 現在の共同受信施設をデジタル化対応とする工事の経費が著しく過重（世帯当たりの負担額が3万5000円を超える場合）になる施設
【助成金額】 改修等に要する総経費の最大で2分の1の額です
 - ② 既存の受信障害対策共同受信施設の場合
 共同受信施設に地デジを導入する改修工事もしくはケーブルテレビへの移行に関わる工事費用を助成します。
【対象者】 受信障害対策共同受信施設の管理者
【申請期限】 平成21年12月28日（消印有効）
【対象施設・助成金額】 ①の場合と同じです
- (いずれも) —
- 助成申請は改修工事を始める前に行う必要があります。また、予算の都合上、期限内に申請受付を終了することがあります。問い合わせは、テレビ受信者支援センター助成金相談窓口☎0570-093-724（午前9時～午後6時、土・日曜日、祝日を除く）へ。



区民事務所など四カ所で 住基ネット業務を始めます

これまで住基ネット業務は区役所本庁舎(区民課区民係)で取り扱ってきましたが、10月1日(木)から区民事務所など四カ所でも住基ネット業務の取り扱いを始めます。

— 問い合わせは、区民課住民記録係へ。

10月1日(木)から次の四カ所の区民事務所、駅前事務所で住基ネット業務の取り扱いを始めます。

◆開設窓口

■井草区民事務所(下井草4-30-2)

■高井戸駅前事務所(高井戸西2-1-26京王リトナード高井戸二階)

■荻窪駅前事務所(荻窪5-28-13荻窪駅前ビル三階)

■高円寺駅前事務所(高円寺北2-5-1ホテルメッツ高円寺三階)

◆取り扱い住基ネット業務

住民基本台帳カード(住基カード)

1ド)の発行、住民票の写しの広域交付、付記転入転出届

※電子証明書の発行は、区民課(区役所東棟一階)のみで取り扱い、区民事務所・分室、駅前事務所では取り扱いません。

住基カードの発行

◆住民基本台帳カードとは

区に住民登録のある方のご希望により発行するICカードです。

「写真付き」と「写真なし」の二種類があり、どちらかを選ぶことができます。有効期間はどちらも一〇年間です。

住民票の写しの広域交付

お住まいの区市町村以外の区

市町村でも、本人または本人と同じ世帯の方の住民票の写し(戸籍筆頭者の氏名と本籍を省略したもの)の交付が受けられます。

請求するときは、住基カードまたは運転免許証などの官公署が発行した写真付きの証明書の提示が必要です。

◆杉並区に住民登録のある方が他の区市町村に請求する場合

▽受け付け場所・受け付け日など事前には、請求する区市町村にお問い合わせください

▽手数料は請求する区市町村によって異なります

◆他の区市町村に住民登録のある方が杉並区に請求する場合

▽受け付け日時 月々 金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～午後5時

▽手数料は一通三〇〇円

転入転出手続きの簡素化(付記転入転出届)

住基カードをお持ちの方は、転入転出手続きの特例を受けられます。

郵送などにより一定の事項を記入した転出届を住んでいる(住んでいた)区市町村に提出すること(付記転出届)で、転出証明書の交付を受けなくても、引越先(先の区市町村)の窓口に住基カードを提示することで転入手続き(付記転入届)ができます。

20年度住基ネット運用状況

20年度(21年1月～3月)に、杉並区と東京都・他区市町村との間で、住基ネットを通じて送受信を行った処理状況は表3のとおりです。

詳細は、区ホームページをご覧ください。

〈表1 住基カードの申請の手続き〉

申請のできる方	区に住民登録のある方とその法定代理人
手数料	500円(杉並区民証を写真付きの住基カードに引き換える場合は200円)
申請に必要なもの (法定代理人が申請する場合は、事前に、お問い合わせください)	(1)写真付きを希望する場合は、写真1枚(縦4.5cm×横3.5cm。6カ月以内に撮影した無帽・正面・無背景のもの) (2)ご本人であることを確認できる書類 ①②のいずれかをお持ちください。 ①官公署が発行した写真付きの証明書(運転免許証・パスポート・杉並区民証など) ②健康保険証や年金手帳など(①の証明書をお持ちでない方は、申請受け付け後、郵便による本人照会を行います)
交付できる日	①申請時に官公署が発行した写真付きの証明書の提示があった場合 申請日当日に交付します。 ②申請時に官公署が発行した写真付きの証明書をお持ちでない場合 申請受け付け後、郵便による本人照会を行います。区がご本人あて郵送した照会書をご本人が提出してから交付します(申請と交付で2回、窓口にお越しいただく必要があります)。

〈表2 住基カード申請の受け付け日・受け付け時間〉

曜日	月～金曜日		土曜日	日曜日
	午後4時30分	午後6時30分	午後4時30分	午後4時30分
区役所	○	×	○	○
井草区民事務所	○	×	×	×
高井戸・荻窪・高円寺駅前事務所	○	○	○	×

※①受け付け開始時間は、いずれも午前8時30分です。②祝日、年末年始は休みです。③区民事務所・分室、駅前事務所では、電子証明書の発行はできません。

〈表3 20年度住基ネット運用状況〉

住基ネットを通じて送受信を行った事項	処理状況
住民票の記載等に関するもの	73,027
広域交付住民票の写し交付に関するもの	140
住民基本台帳カードに関するもの	5,491

〈表2・説明会会場②(ゆうゆう館)〉

会場	開催日	時間	定員
下井草館(下井草3-13-9)	10月1日(木)・7日(水)		各30名 ①午前10時 ②午後1時
四宮館(上井草2-28-3)	10月6日(火)・9日(金)		
井草館(井草2-15-15)	10月7日(水)・13日(火)		
今川館(今川4-12-10)	10月1日(木)・9日(金)		
西荻北館(西荻北2-27-18)	10月2日(金)・14日(水)		
善福寺館(善福寺2-26-18)	10月5日(月)・13日(火)		
上荻窪館(上荻3-16-6)	10月8日(木)・14日(水)		
桃井館(桃井1-35-2)	10月9日(金)・14日(水)		
荻窪東館(荻窪4-23-12)	10月14日(水)・16日(金)		
西田館(荻窪1-57-4)	10月20日(火)・21日(水)		
荻窪館(南荻窪2-25-17)	10月16日(金)・21日(水)		
天沼館(天沼2-42-9)	10月20日(火)・23日(金)		
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19)	10月26日(月)・11月6日(金)		
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13)	10月27日(火)・11月9日(月)		
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4)	10月26日(月)・29日(木)		
馬橋館(高円寺南3-16-14)	10月27日(火)・11月11日(水)		
高円寺北館(高円寺北3-20-8)	11月4日(水)・10日(火)		
高円寺南館(高円寺南4-44-11)	10月29日(木)・11月6日(金)		
高円寺東館(高円寺南1-7-22)	10月28日(水)・30日(金)		
和田館(和田1-41-10)	11月4日(水)・10日(火)		
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6)	11月6日(金)・11日(水)		
久我山館(久我山5-8-8)	11月12日(木)・16日(月)		
浜田山館(浜田山4-18-31)	11月13日(金)・27日(金)		
大宮前館(宮前5-19-8)	11月12日(木)・16日(月)		
上高井戸館(高井戸東2-6-17)	11月13日(金)・20日(金)		
高井戸西館(高井戸西1-17-5)	11月26日(木)・30日(月)		
高井戸東館(高井戸東3-14-9)	11月27日(金)・30日(月)		
下高井戸館(下高井戸3-31-11)	11月13日(金)・17日(火)		
永福館(永福2-4-9)	11月16日(月)・18日(水)		
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9)	11月17日(火)・25日(水)		
方南館(方南1-51-7)	11月18日(水)・20日(金)		
和泉館(和泉4-16-22)	11月20日(金)・25日(水)		

地区説明会・受信相談会

【定員】表1・2のとおり(先着順) 【費用】無料

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】デジサポ東京中央 ☎5452-3081 (午前10時～午後6時、土・日曜日、祝日を除く)

〈表1・説明会会場①(ゆうゆう館以外)〉

会場	開催日	時間	定員
井草地域区民センター第1・2集会室(下井草5-7-22)	10月2日(金)・3日(土)・5日(月)・10日(土)	①午前10時 ②午後1時30分 ③午後3時30分 ④午後7時 (④は土・日曜日、祝日はありません)	各84名
西荻地域区民センター第3・4集会室(桃井4-3-2)	10月6日(火)・7日(水)・10日(土)・15日(木)・16日(金)・25日(日)		各90名
荻窪地域区民センター第1・2集会室(荻窪2-34-20)	10月18日(日)・19日(月)・22日(木)・24日(土)・25日(日)・27日(火)・28日(水)		各90名
阿佐谷地域区民センター第4・5集会室(阿佐谷南1-47-17)	10月30日(金)・31日(土)・11月1日(日)・5日(木)		各90名
産業商工会館展示室(阿佐谷南3-2-19)	10月28日(水)・29日(木)・11月4日(水)・8日(日)		各84名
高円寺地域区民センター第8・9・10集会室(梅里1-22-32)	11月2日(月)・5日(木)・9日(月)・22日(日)・23日(祝)		各146名
高井戸地域区民センター第1・2集会室(高井戸東3-7-5)	11月15日(日)・17日(火)・18日(水)・21日(土)・24日(火)・25日(水)		各110名
永福和泉地域区民センター第1・2・3集会室(和泉3-8-18)	11月24日(火)・26日(木)・28日(土)・29日(日)・30日(月)		各111名

【記号】☒=Eメールアドレス ☒=ホームページアドレス

杉並区役所 ☎3312-2111(代表電話) 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

女性特有のがん (乳がん・子宮頸がん) 検診推進事業のお知らせ

閩杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

女性特有のがん(乳がん・子宮頸がん)検診の受診促進を目的とした国の施策に基づき、「がん検診無料クーポン券」と「女性のためのがん検診手帳」を8月31日(月)に送付しました。

対象となる方は、子宮頸がん検診が、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳、乳がん検診が40歳・45歳・50歳・55歳・60歳の方です。

対象年齢は、前年度(20年4

月2日)21年4月1日)に迎えた年齢です(区が実施する健康「検」診と年齢の数え方が違います)。対象年齢の方全員に送付しますので、ハガキなどによる申し込みの必要はありません。

受診期間は22年3月31日までです(実施医療機関の休診日を除く)。22年1月3月は混雑が予想されますので、お早めの受診をお勧めします。

受診方法などについては、届

きました書類をご確認ください。なお、すでに21年度杉並区子宮がん・乳がん検診を受診した方には、検診費用としてお支払いいただいた一部自己負担金(〇〇円を助成します。申請方法などは届いた書類でご確認ください。



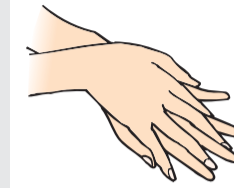
新型インフルエンザにうつらない、うつさない

インフルエンザの感染が拡大しています。これからの季節は、さらに広がる可能性があります。区民の皆さん一人一人が、感染予防に努めましょう。
—問い合わせは、新型インフルエンザ相談センターへ。

正しい手の洗い方



①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのぼすようにこすります。



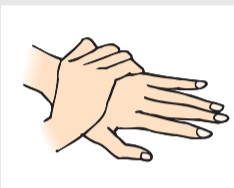
③指先・つめの間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。

⑦30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

新型インフルエンザ 相談センター

発熱などで医療機関での受診を希望する方は、かかりつけ医やお近くの医療機関へ事前に電話をしてから受診してください。

①受診医療機関がわからない
②自宅療養している際の質問
などは新型インフルエンザ相談センターへお問い合わせください。

平日午前9時～午後5時 ☎03-3391-2670 (杉並区)
平日午後5時～翌日午前9時、土・日曜日、祝日 ☎0570-03-1203 (東京都)
※電話番号や受付時間に変更になる際は、区ホームページでお知らせします

なお、医療機関案内は杉並区急病医療情報センター ☎03-3423-9909 でも行っています。また、聴覚に障害のある方は、東京都保健医療情報センター(ひまわり) Fw03-5285-8080へお問い合わせください。いずれも24時間対応です。

杉並区総合文化祭

【日時・内容】 下表のとおり(直前に日程が変更になる場合があります)
【場所】 セシオン杉並(梅里1-22-32)
※謡曲大会は杉並能楽堂(和田1-55-9)
【費用】 無料(一部有料)
【申し込み】 当日、直接会場へ(一部、事前申し込みが必要)
【問い合わせ】 社会教育センター ☎3317-6621

種目	月日	時間
華道展	10月1日(木)～6日(火)	午前10時～午後5時
点茶会	10月10日(土)～11日(日)	午前10時～午後3時
絵手紙展	10月10日(土)～14日(水)	午前10時～午後5時
書道展※	10月10日(土)～14日(水)	午前10時～午後5時
盆石展	10月16日(金)～18日(日)	午前10時～午後5時
石の美展	10月16日(金)～18日(日)	午前10時～午後5時
写真展	10月16日(金)～18日(日)	午前10時～午後5時
アマチュア美術展※	10月20日(火)～26日(月) (22日(水)は除く)	午前10時～午後5時
杉並の作家による美術作品展 (11月1日午後1時30分～=ギャラリートーク)	10月28日(水)～ 11月1日(日)	午前10時～午後5時 (1日は午後4時40分まで)
囀基大会※	10月10日(土)	午前9時30分～午後5時
歌謡大会	10月17日(土)	午前10時～午後6時
歴史文化講演会※	10月17日(土)	午後1時30分～3時30分
児童劇・音楽フェスティバル	10月18日(日)	午前10時～午後1時
謡曲大会	10月18日(日)	午前10時～午後5時30分
奇術大会	10月18日(日)	午後1時30分～3時30分
コーラス大会	10月18日(日)	午後2時30分～8時
短歌大会	10月24日(土)	午後1時～5時
洋舞フェスティバル	10月24日(土)	午後4時30分～8時30分
民謡舞踊大会	10月25日(日)	午前10時～午後6時
俳句大会	10月25日(日)	午前11時～午後5時
将棋大会	10月31日(土)	午前10時～午後4時30分
三曲演奏会	10月31日(土)	午前11時30分～午後5時30分
吟詠大会	11月1日(日)	午前10時～午後1時30分
舞踊大会※	11月1日(日)	午後3時30分～6時
区民文化の日 舞台部門	11月3日(祝)	午後1時～5時
区民文化の日 展示部門※	11月3日(祝)～5日(木)	午前10時～午後5時

※右記に講演会の詳細、事前申し込み方法や作品の応募方法などがあります。

講演会

◇歴史文化講演会「日米開戦の最後通牒の真相～対米通告はなぜ遅れたか」
閩10月17日(土)午後1時30分～3時30分 閩元ニュージーランド大使・井口武夫 閩100名(先着順) 閩無料 閩当日、直接会場へ 閩杉並区歴史研究団体連絡会・新村 ☎3397-0908

事前申し込みが必要な催し

◇囀基大会
閩10月10日(土)午前9時30分～午後5時 閩①5名による団体戦②個人戦 閩区内在住・在勤・在学の方 閩①3000円②500円 閩ハガキに選手名・段級位・代表者名と連絡先を書いて、9月30日(必着)までに区囀基連合会・本木伊佐夫(〒191-0011日野市日野本町1-12-37)へ 閩同会・本木 ☎3333-3444 閩選手がそろわない団体の方はお問い合わせください

作品の募集

◇書道展
閩10月10日(土)～14日(水)午前10時～午後5時 閩仮名・漢字・詩文など。作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1以内(幅約95cm)までの額装または軸装のもの(仮表装・色紙掛不可、1人1点) 閩区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 閩無料 閩往復ハガキ(9面記入例参照)に作品名と大きさも書いて、9月25日(消印有効)までに区書道人協会・鳥居冬樹(〒168-0063和泉4-7-7)へ 閩同協会・鳥居 ☎3321-9846

◇アマチュア美術展
閩10月20日(火)～26日(月)午前10時～午後5時(22日(木)は除く) 閩日本画または洋画で8号までの額装のもの(1人1点) 閩区内在住・在勤の方(学生は除く) 閩往復ハガキ(9面

記入例参照)に日本画・洋画の別、作品名と大きさも書いて、9月30日(消印有効)までに区アマ美連盟・澤口正子(〒166-0015成田東4-5-14)へ 閩同連盟・澤口 ☎3392-2761

◇短歌
閩10月24日(土)午後1時～5時 閩ハガキ(9面記入例参照)に未発表の作品(1人1首)も書いて、9月24日(消印有効)までに区短歌連盟事務局・秋葉(〒166-0001阿佐谷北3-9-4)へ 閩同事務局・秋葉 ☎3338-3774 閩10月3日詠草発送、10月14日互選締め切り。大会当日には、講演会「今の短歌これからの短歌」(講師=歌人・吉村睦人)があります

◇「区民文化の日」展示部門
閩11月3日(祝)～5日(木)午前10時～午後5時(搬入=2日午前10時～11時、搬出=5日午後5時) 閩木彫・手芸・陶芸・皮細工など(個人=1人1点、自分で運べるもの) 閩団体=展示パネル1枚または机1台に展示できるもの 閩区内在住・在勤の個人または団体(団体は大半が区内在住・在勤) 閩無料(展示に伴う実費は自己負担) 閩往復ハガキ(9面記入例参照)に作品の種類・大きさ・内容・展示方法(机上か壁掛け)・個人か団体の別(団体は作品点数)も書いて、9月18日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 閩同センター ☎3317-6621

催し

◇舞踊大会に区民100組200名を無料招待
閩11月1日(日)午後3時30分 閩往復ハガキ(9面記入例参照)で、10月6日(消印有効)までに区舞踊連盟・花柳伊寿穂(〒167-0051荻窪2-22-16)へ(抽選) 閩同連盟・花柳 ☎3398-3880

区からのお知らせ

国民年金保険料収納業務の民間委託実施

東京社会保険事務局は、国民年金保険料を未納している方に対し、納付督促(電話・文書・訪問)や個別訪問による収納業務の民間委託を実施しています。委託にあたっては、個人情報取り扱いについて、厳格な安全管理措置を講じています。

民間事業者の担当者が保険料をお預かりして収納する場合には、お客様が保険料の納付書をお持ちの場合に限られています。社会保険庁が発行した保険料の納付書をお持ちでない方から、民間事業者の担当者が保険料をお預かりして、領収書を発行することはありませんのでご注意ください。

◆杉並社会保険事務所が委託する事業者(株)もしもしホットライン ☎0120-917707
◆実施期間 22年9月30日まで
☎杉並社会保険事務所 ☎3312-1511

自治基本条例による 区民等の意見提出手続を予定しています

◇案の名称 「自治基本条例の見直し等について」
◇意見などの提出期間 9月21日(祝)～10月20日(火)
※概要は「広報すぎなみ」9月21日号に、詳細は区ホームページに掲載します。

☎企画課

20歳になったら国民年金の加入手続きを

国民年金は、保険料を納付し、お互いを支えあうことで、老後や万が一の病気やけがに備えることを目的として、日本に住む20歳以上60歳未満の方が加入する制度です(厚生年金や共済組合に加入中の方を除きます)。

国民年金に加入し保険料を納めないと、将来受給する年金額が減額になります。また、予期せぬ病気やけがに対して、障害基礎年金の制度があります(納付要件あり)。忘れずに手続きをしてください。

税金

住民税(特別区民税・都民税) 夜間電話相談

納期内に納付ができない、納め忘れた税金がある、分割で納付したいなど、住民税の納付についての相談を受け付けます。
☎9月17日(木)午後5時15分～7時30分 ☎納税課 ☎5307-0634

子育て・教育

補助金を交付します

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方に授業料などの負担を軽減するため補助金を交付します。

☎補助金額 月額六〇〇〇円。前期(4月～9月分)と後期(10月～3月分)の二回に分けて交付します。☎次のすべてにあてはまる方①学校教育法に基づき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、現在杉並区の外国人登録原票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④授業料を納付している⑤各学校により申請方法が異なります。

詳細は、区民生活部管理課にお問い合わせください。なお、学校教育法に基づき認可を受けた外国人学校か否かは、通学している学校に確認してください。☎同課

施設情報

阿佐谷地域区民センター 図書室の休室

阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)は蔵書整理のため9月16日(木)～20日(日)に休室します。本の返却はブックポストへお願いします。

☎阿佐谷地域区民センター ☎3314-7211

方南会館ホールが使用できません

方南会館(和泉4-42-5)ホールは空調機交換工事のため、10月5日(月)～12月6日(日)の間利用できません。ホール以外は利用できますが、騒音や振動でご迷惑をおかけすることがあります。ご理解とご協力をお願いします。

☎地域課地域施設係

環境・清掃

区民投票をお願いします

区民の皆さんから応募いただいたすぎなみ環境賞の表彰候補の区民投票を実施します。各賞は投票結果を参考に、選考委員

会で決定します。

☎時・場①区役所一階ロビー 9月14日(月)～18日(金)②井草区民センターまつり会場 9月12日(土)・13日(日)③高井戸区民センター 秋まつり会場 10月3日(土)・4日(日)④環境都市推進課(区役所西棟七階)すぎなみ環境情報館(荻窪5-15-13)、各地域区民センター、各図書館 9月12日(土)～10月4日(日)(各投票場所の休業日を除く)▽①～③は表彰候補のパネル展示もします他

ファクスまたはEメールでも投票が可能です。詳細は、区ホームページをご覧ください

マイバッグコンテスト

区民の皆さんから応募いただいた作品を展示して「すてきなマイバッグで賞」を選ぶ区民投票を実施します。

☎時・場①区役所一階ロビー 9月24日(木)～29日(火)(土・日曜日を除く)②高井戸区民センター 秋まつり会場 10月3日(土)・4日(日)(予定) — (くすねむ) —

結果の発表と表彰式は、10月18日(日)午後2時30分から環境博覧会すぎなみ二〇〇九の会場で行います。

☎環境都市推進課 ☎3312-2619 ☎kankyotosi-k@city.suginami.lg.jp

その他

成年後見・遺言・相続相談会

「もし自分や家族のどれ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26日(土)午前10時～午後

4時(場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ④司法書士・税理士・社会福祉士ほか(費無料) ⑤電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551 ⑥他 当日、直接会場での受け付けも可能です

就職面接会

☎時 9月30日(水)午後1時～4時(0時30分～3時30分受け付け) ①産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②参加企業数 五社程度(事務系・営業系中心) ③求職中の方(年齢不問) ④当日、直接会場へ ⑤産業経済課商工係 またはハローワーク新宿 ☎5325-9593 ⑥履歴書を持参してください。求人情報は、9月中旬ごろに区ホームページ「区からのお知らせ」に掲載します

求人情報が満載

ワークインフォメーション 区ホームページ内のすぎなみワークインフォメーション <http://www.work.city.suginami.tokyo.jp/> をご利用ください。

求職中の方

区内に本社や支店・営業所がある企業・団体・個人事業者の求人情報(新卒・正社員・パート)や内職情報をご覧になれます。

事業者

「すぎなみワークインフォメーション」から無料で直接求人情報を入力できます(内職は除く)。内職の求人情報の掲載を希望する場合は、お問い合わせください。

都営交通無料乗車券の更新

21年9月30日期限の都営交通

台湾台風災害救援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり救援金を受け付けています。皆さんのご協力をお願いします。
☎受付期間 = 9月18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「台湾台風」と明記)へ振り込み。
期間中の手数料は無料。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ます。▷設置場所 = 月～金曜日 = 保健福祉部管理課地域福祉係(東棟3階) / 土・日曜日 = 区民課区民係(東棟1階)
☎保健福祉部管理課地域福祉係

9月30日(水)まで 放置駐車追放キャンペーンを実施します

その駐車人街道路が泣いています
交通事故や渋滞の原因となる駐車違反はやめましょう

☎警察署(杉並 ☎3314-0110 / 高井戸 ☎3332-0110 / 荻窪 ☎3397-0110)

(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。
手続には、9月30日期限の乗車券と手帳・証書などの確認書類を持参してください。写真は不要です。

☎身体障害者手帳・愛の手帳・戦傷病者手帳を持つ方、原爆被爆者、生活保護受給者(受け付けは福祉事務所のみ)、児童扶養手当受給者(受け付けは子育て支援課のみ)、中国残留邦人等支援給付受給者(受け付けは保健福祉部管理課のみ) シルバーパスを受けている方は除きます ☎福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221 (場所が変わりました))、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)

オウム真理教犯罪被害者等給付金の一案内
オウム真理教による、地下鉄

サリン事件等の犯罪行為により被害を受けた方、ご遺族の方を救済するための給付金支給が行われています。

給付金を申請できる方は
■亡くなられた方のご遺族
■障害が残った方(既に亡くなられている場合は、その遺族)
■傷病を負った方(既に亡くなられている場合は、その遺族)です。

また、申請がお済みでない方には、給付金の支給対象となる犯罪行為や給付金の額、申請手続きなどを詳しく説明します。

☎警視庁犯罪被害者支援室 ☎3581-5220 (月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分) ☎警視庁ホームページ <http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/>

訂正とおわび
9月1日付広報3面「ゆうゆう館の敬老お祝い行事・大宮堀ノ内館」の日程は10月5日(月)～10日(土)の誤りでした。

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

◇太極拳交流大会

○10月3日(土)午前9時30分～午後1時
永福体育館(永福3-51-17) 区内在住・在勤・在学の方定200名(申込順) 費無料 往復ハガキまたはファクス(9面記入例参照)で、9月20日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051 荻窪5-14-4-304 FAX3391-3515)へ 同連盟・下川 3391-3515 運動のできる服装で上履きを持参してください

◇アーチェリー

○予選=9月27日(日)▷決勝=10月11日(日) 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・在学中で中学生以上の方(大学生で学連登録者は除く) 費200円(当日、直接会場へ) 同協会・小杉 3390-6839(午前9時～午後9時)

◇ターゲットバードゴルフ

○10月17日(土)正午～午後3時(予備日=10月24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・在学の方でバードゴルフ経験者定50名(申込順) 費無料 往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月25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

◇柔道

○10月25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～三段別)、一般女子 区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方定350名(申込順) 費無料 往復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、10月3日(必着)までに区柔道会・帯津秀雄(〒167-0032 天沼1-4-15 FAX3391-6705)へ 同協会・帯津 3391-6705

◇ソフトボール(男女混合(スローピッチ))

○10月18日(日)・25日(日)午前9時～午後5時(予備日=11月1日(日)) 和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤・在

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

学で女子を2名以上含めた混合チーム。男子・女子のみでも参加可(ハンデあり) 定16チーム 費1チーム4000円(申)・(問)電話で、10月2日までに区ソフトボール連盟・永井 3335-1022(午前9時～正午、午後3時～7時)へ 他代表者会議を10月3日(土)の午後6時30分から荻窪体育館で行います

◇ゲートボール

○10月18日(日)午前9時～午後5時(予備日=10月25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 費1チーム2000円(申)・(問)電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・高橋 3313-1955(午後7時～10時)へ

◇ライフル射撃

○10月18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野上下郷2395-1) 内種目=SB=①50m 3×40M ②50m 3×20W ③50m P60▷AR=④10m S60M ⑤10m S40W ⑥10m AP60(1人1種目まで) 区内在住・在勤・在学または区ライフル射撃協会会員で銃所持許可者 費①6000円 ②4000円 ③4000円 ④～⑥各2000円(振替用紙の通信欄に参加種目を記入し、10月4日までに郵便局「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ振り込み 同協会・松島 3318-0120(午前9時～午後4時)

◇卓球

○10月11日(日)午前9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シングルス=小学生、中・高生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳代(男子のみ)▷男子・女子ダブルス 区内在住・在勤・在学の方 費シングルス1種目800円(高校生以下400円)、ダブルス1組1600円(種目・氏名・年齢・住所・所属チーム名を書いた用紙(指定なし)と参加費を、9月30日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166-0004 阿佐谷南1-7-1)へ現金書留で郵送または持参 同連盟事務局・田崎 3314-6624(土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

◇バドミントン(一般の部)

○10月11日(日)②25日(日)いずれも午前9時 大宮前体育館(宮前2-11-11) 内種目=①複=男子1部・2部・3部、女子1部・2部 ②単=男子1部・2部、女子1部・2部▷複=女子シニア45歳以上、55歳以上 区内在住・在勤・在学の方 費単800円、複1組1600円。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)と振替受領証のコピーを、①は9月28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

○10月15日(土)午前10時～正午 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師日本フィットネス協会理事・池田美知子 区内在住・在勤・在学中で軽運動のできる方定80名(申込順) 費200円(保険料含む。当日) 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 同協議会・近藤 3390-9437 運動のできる服装で運動靴を持参してください

●杉並スポーツ祭典テニス大会

○11月3日(祝)(男子、女子ダブルス) ②22日(日)(ミックスダブルス) いずれも午前9時～午後5時(区後援) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤の方定各60組(抽選) 費1組3000円(当日) 往復ハガキ(9面記入例参照)に2名分のクラブ名・参加種目・所属・戦歴も記入して、10月15日(必着)で益子弘俊(〒166-0003 高円寺南4-49-1)へ 同益子 3312-6593(午前11時30分～午後6時)

スポーツ教室

●すぎなみ舞祭のダンス教室 ⑥教室番号「0638」

○10月16日～12月18日の第1・3金曜日、午前11時～午後1時(計5回) 下高井戸運動場 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方定40名(抽選) 費2500円 往復ハガキ(9面記入例参照)に生年月日も書いて、9月22日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073 下高井戸3-26-1)へ 同運動場 5374-6191 他3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●アクアエクササイズ ⑥教室番号 ①「0577」②「0578」

○10月13日～11月10日の毎週火曜日①午後2時～3時②3時～4時(11月3日は除く。計4回) 杉並第十小学校温水プール ①水中での軽い運動により腰痛・膝痛を予防②水中での負荷や浮力を利用して脂肪燃焼・筋力アップ 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方定各30名(抽選) 費各3000円 往復ハガキ(9面記入例参照)に生年月日と希望コースも書いて、9月21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 同プール 3318-8763

●アーチェリー初心者教室

○10月3日～22年3月28日の毎月第1・3土曜日、第2・4日曜日 いずれも午後1時～5時(計21回。区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方定15名(抽選) 費4回まで無料。5回目から1

おめでとうございます
東京都区市町サッカー選手権大会2連覇!

第3回東京都区市町サッカー選手権大会で杉並区代表のFCセルプスが昨年に引き続き見事優勝し、2連覇を果たしました。おめでとうございます。 同財団杉並区スポーツ振興財団 3312-2111(区代表)



▲8月9日 多摩陸上競技場

●杉並区出身・田邊草民選手を応援しよう～「AJINOMOTO Day」FC東京対浦和レッズ戦に親子をご招待

○11月8日(日)午後3時 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住の小学生親子定100組200名(抽選) 往復ハガキ(9面記入例参照)に学校名・学年も書いて、10月13日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004 阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 同財団 3312-2111(区代表) 他チケットは同財団にて当選ハガキと引き換えです



©F.C.TOKYO

回500円、中学生以下は300円 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 同協会・小杉 3390-6839(午前9時～午後9時)

●柔道教室

○10月6日～22年3月30日の毎週火曜日、午後7時～9時(計25回。区後援) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方定60名(先着順) 費月1000円(当日、直接会場へ) 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

その他

●水泳指導員養成研修会(後期)

○10月14日・28日、11月11日・25日、12月9日・16日、22年1月13日・27日、2月10日・24日、3月10日・24日 いずれも水曜日 午後7時～9時(計12回。区後援) 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方定30名(抽選) 費6000円 往復ハガキ(9面記入例参照)に泳力(泳型・距離)、希望(泳法)も書いて、9月25日(必着)までに区水泳連盟・杉林典子(〒166-0001 阿佐谷北3-4-23)へ 同連盟杉林 3223-0470(午後7時～10時)

中学校対抗駅伝大会
2009協賛者募集

12月13日(日)に開催する「杉並区中学校対抗駅伝大会2009」実行委員会では、大会を応援して下さる協賛者を募集します。

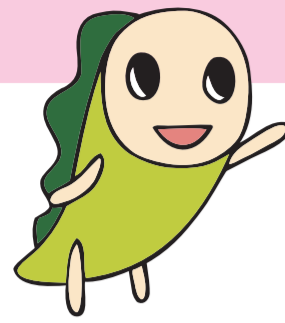
- ▷運営協賛金=10万円(11月20日)▷プログラム広告=2万～15万円(10月31日)▷ステージパネル広告=10万円(10月31日)▷速報版広告=7万円(10月31日)▷選手ゼッケン=20万円(10月31日)▷スタッフジャンパー=20万円(10月31日)▷スタッフ軍手=5万円(10月31日)

※()内は申し込み締め切り日

申・(問)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、各申し込み締め切り日までに中学校対抗駅伝大会2009実行委員会事務局(社会教育スポーツ課内) FAX5307-0693 shasp-k@city.suginami.lg.jpへ



男子スタート 午前10時
女子スタート 午前10時10分



「高齢者福祉サービス」をご利用ください!



ひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方、介護や支援を必要としている世帯の方へ、在宅生活を支援するサービスを提供します。また、ご利用するサービスにより利用条件が異なったり、所得に応じて費用負担があります。 — 問い合わせは、赤の部分は高齢者施策課地域連携推進係・青の部分は介護予防課管理係へ。

住みなれた地域で安心



たすけあいネットワーク (地域の目)



地域のボランティア(あんしん協力員)による声かけなど見守りを行います。

たすけあいネットワーク (地域の手)



災害時に、地域の方の協力で安否確認などを行います。事前に登録が必要です。問い合わせは、保健福祉部管理課へ。

緊急通報システム



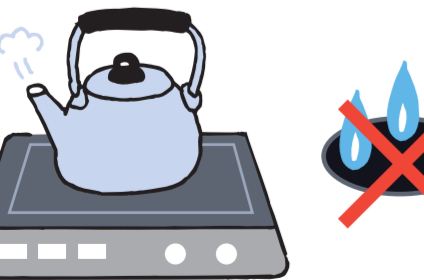
緊急時に消防署が民間事業者へボタンで通報するシステムです。センサーによる通報システムも4月より始めました。

安心コール



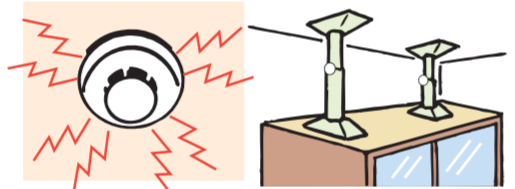
週に1回、電話による安否確認を行います。4月よりの新規事業です。

火災安全システム



寝たきりや、心身機能の低下した方に、電磁調理器や自動消火装置の取り付けなどを行います。

火災警報器・家具転倒防止器具の設置助成



火災警報器は2個分、家具転倒防止器具は2〜3個分程度の助成です。事前調査・取り付け費・部品代を含みます。 ※事前申請が必要です。現金の助成ではありません。

24時間安心ヘルプ

介護保険の「夜間対応型訪問介護(24時間対応)」は、夜間や緊急時に介護が必要な場合にヘルパーを派遣するサービスです。この利用料の一部を助成します。対象については、お問い合わせください。

配食サービス



調理などが困難な方にお弁当(原則として夕食)を配達します。

生活支援サービス



急な病気などで一時的に家事援助が必要な方にヘルパーを派遣します。

緊急ショートステイ



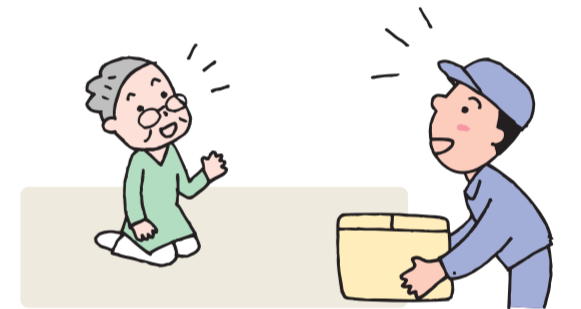
要介護3以上の方を介護する家族が病気やケガにより、急に介護できなくなったとき、一時的に有料老人ホームで介護します。

認知症高齢者家族安らぎ支援



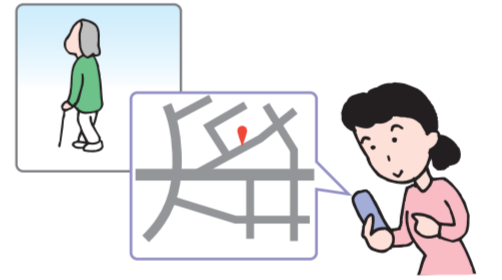
家族の方が休息・外出などをする間、認知のある高齢者の方の話し相手や、見守りを行います。

介護用品の支給



要介護3以上(要介護1、2で必要な方を含む)の方に紙おむつなどを配送します。

徘徊高齢者探索システム



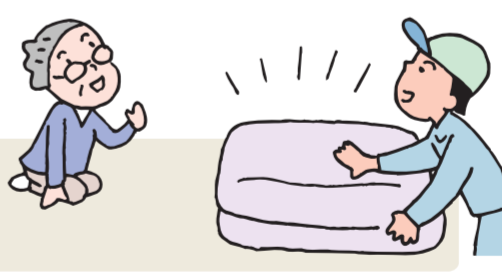
認知症のある高齢者の方が徘徊したとき、早期発見を援助するための位置情報専用端末機をお貸しします。

住宅改修給付事業



介護保険非該当(自立)と認定された方が、手すりの設置など住宅改修を必要とするとき、費用の一部を助成します。

寝具洗たく乾燥サービス



要支援1以上または同じような状態で、寝具を干すことが困難な方に寝具の洗たく乾燥を行います。

訪問理美容サービス



要介護1以上で外出困難な方が、自宅出張理美容を受けるときに出張費を助成します。

申し込み・各種相談は

- ケア24 (下表参照)
- ※ 認知症高齢者家族安らぎ支援、緊急ショートステイを除く。
- 区役所 ☎3312-2111 (代表)



ケア24 (区内地域包括支援センター)

名称	住所	電話番号	名称	住所	電話番号	名称	住所	電話番号	名称	住所	電話番号
上井草	上井草3-33-10	3396-0024	清水	清水2-15-24	5303-5823	松ノ木	松ノ木3-3-4	3318-8530	高井戸	高井戸西1-12-1	3334-2495
下井草	下井草2-44-4	5303-5341	荻窪	荻窪5-20-1	3391-0888	高円寺	高円寺南4-27-10	5305-6151	浜田山	浜田山1-36-3	5357-4944
善福寺	西荻北3-41-14	5311-1024	南荻窪	南荻窪2-28-13	5336-3724	梅里	堀ノ内3-49-7	5929-1924	堀ノ内	堀ノ内1-6-6	5305-7328
上荻	上荻3-16-6	5303-6851	阿佐谷	阿佐谷北1-3-12	3339-1588	和田	和田1-40-15	3380-0024	永福	永福1-39-10	5355-5124
西荻	西荻南4-2-7	3333-4668	成田	成田西3-7-4	5307-3822	久我山	久我山3-47-16	5346-3348	方南	方南2-6-28	5929-2751

■育児講座

◇いのちの輝き・愛を伝える子育て

子どもが「自分は愛されている」と体いっぱい感じながら、成長していくための言葉かけやスキップの仕方を具体的にお話しします。

時10月3日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセンター阿佐谷南(阿佐谷南3-12-12阿佐谷南保育園内) 師バースコーディネーター・永野清歌 対これから親になる方、子育て中の方定30名(申込順) 費無料 申・ 電話で、子育てサポートセンター阿佐谷南 ☎3398-4518 へ ①託児あり(事前申込制) ②車での来場はご遠慮ください

◇リズムに合わせて親子であそぼう

「運動の秋」にリズムに合わせて、親子で身体を動かしてみませんか。

時9月26日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセンター中瀬(下井草4-25-10中瀬保育園内) 師吉井あづさ 対2歳～就学前のお子さんとその保護者定20組40名(申込順) 費無料 申・ 電話で、子育てサポートセンター中瀬 ☎3399-6447 へ 車での来場はご遠慮ください

■インテリアプランツ～アヒルのトピアリー作り

草花とワイヤーバスケットを使って、アヒルのトピアリー(植物で形づくる造形物)を制作します。

時10月1日(木)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師社日本家庭園芸普及協会公認グリーンアドバイザー・吉野華恵 対区内在住で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)定20名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月18日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ 申

■生きるための仕事と稼ぎ

現代社会を生き抜く「哲学・思想」を、山村のフィールドワークからひもときます。

時9月25日(金)午後7時～9時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師哲学者・内山節 定100名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 申社会教育センター ☎3317-6621



http://za-koenji.jp/

秋の劇場

「演劇村フェスティバル」

若手劇団の活動を応援する「演劇村フェスティバル」。躍動感あふれるステージを3本上演します。

◇タカハ劇団『モロトフカケル』

「あの時代」に生きた中年男性と、「失われた10年」に生まれ育った若者。すべての世代の心に突き刺さる「闘い」の物語です。

時10月15日(木)・16日(金)＝午後7時30分▷17日(土)＝午後2時・7時30分▷18日(日)午後1時・6時 申作・演出＝高羽彩▷出演＝有馬自由、畑中智行、広澤草、恩田隆一、奥田ワレタ、石川ユリコ、山口森広 ほか 費3300円(全席指定)

◇双数姉妹『ソビエト』

劇作家マヤコフスキとその恋人リーリャ、リーリャの夫オシプの恋と革命の三角関係を軸に、彼の言葉が時代を作っていくさまを描きます。

時10月21日(水)～23日(金)＝午後7時30分▷24日(土)＝午後2時・7時30分▷25日(日)＝午後1時・6時

申内作・演出＝小池竹見▷出演＝佐藤拓之、各務立基、仲坪由紀子、五味祐司、井上貴子、中村靖 ほか 費3500円(全席指定)

◇少年社中『ファンタスマゴリア』

ロンドン・パリ・ニューヨークを舞台に、消えた希代の天才魔術師・フーディーニを巡る3つの物語。走馬燈のように紡ぎ出される物語はやがて一つになる。

時10月28日(水)・29日(木)＝午後7時30分▷30日(金)午後2時・7時30分▷31日(土)＝午後2時・6時、11月1日(日)＝午後2時 申内作・演出＝毛利亘宏▷出演＝堀池直毅・井俣太良、大竹えり、岩田有民、石原善暢 ほか 費3500円(全席指定)

――(いずれも)――

申場座・高円寺(高円寺北2-1-2) 申・ 電話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 へ 申座・高円寺ホームページからも申し込みます

〈ゆうゆう館の催し〉

Table with 4 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時, 費用. Rows include 和泉館, 和田館, 高井戸西館, 高円寺北館.

※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。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★杉並親子劇場「陽気なハンス」 時10月4日(日)午後2時 場杉並公会堂 申出演＝劇団風の子 対3歳以上の方定190名(申込順) 費前売り2500円～(4歳以上。子育て応援券利用可) 申・ 電話で、杉並親子劇場・渡辺 ☎3331-4381 へ

★西荻・平和まつり 時9月22日(休)午前10時～午後4時30分 場・ 申①西荻南区民集会所＝講演会(文芸評論家・新船海三郎) ほか②西荻南児童公園＝パネル展示 ほか 定①70名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 申同実行委員会・赤坂 ☎3394-4360

★あすなろまつり 時10月3日(土)午前10時～午後3時 場あすなろ作業所 申模倣店・バザーなど 申当日、直接会場へ 申同作業所 ☎3322-1020

★百人一首かるた競技杉並大会 時9月27日(日)午前9時30分～午後5時30分 場荻窪体育館 申競技かるた(個人戦)、源平戦(団体戦) 申区内在住・在勤・在学の初心者定200名(申込順) 費500円、高校生以下300円 申ファクス(9面記入例参照)に学校名・学年・参加種別も書いて、9月20日(必着)までに杉並かるた会・横矢 ☎6768-2027 へ 申同会・横矢 ☎6768-2027 へ 申軽装で昼食を持参してください

★郷土史講座「史跡見学会」 時10月21日(水)～22日(木)(午前7時集合。1泊2日) 申集合場所＝JR阿佐ヶ谷駅南口 申行程＝阿佐ヶ谷駅～開興寺～秋山郷～志賀パークホテル(泊)～春日山城跡～阿佐ヶ谷駅 定50名(抽選) 費2万3500円 申往復ハガキ(9面記入例参照。2名まで連記可)で、10月1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 申同会・鈴木 ☎3311-6693

★ボーイスカウト1日体験 時9月27日(日)午前10時～午後1時 場阿佐谷神明宮 申区内在住の方定100名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 申ボーイスカウト杉並第12団・額 額(こうけつ) ☎6412-9632

講演・講座

★我が子に見せたいおやじの技～秘密基地作り・丸太切りなど 時9月19日(土)・27日(日)、10月17日(土)・25日(日) 申いずれも午後1時30分～3時30分 場柏の宮公園(浜田山2-5-1) 費無料 申当日、直接会場へ 申杉並冒険遊びの会・柏の宮 吉田 ☎090-4413-1235

★高千穂大学授業公開(総合科目B)～『ことはじめ』にかかわる価値創造プロセスや考え方 時10月8日・15日・29日、11月5日・12日・19日・26日、12月3日・10日・17日 申いずれも木曜日の午前10時40分～午後0時10分(計10回) 場高千穂大学 申区内在住・在勤で18歳以上の方定200名(申込順) 費無料 申ハガキ(9面記入例参照)で、9月24日(必着)までに同大学総合科目係(〒168-8508大宮2-19-1) へ 申同係 ☎3313-0146 へ 申詳細は、お問い合わせください

★学びと気づきのセミナー「今、人生に大切なもの～心づかいが人生を決める」 時9月27日(日)午後1時30分～3時30分 場産業商工会館 申北山正弘 定50名(申込順) 費300円 申・ 電話で、杉並モラロジー事務所 ☎6765-2333 へ

★パソコンステップアップ講習会 時・ 申10月6日(火)～9日(金)①メールとインターネットの活用＝午前9時30分～正午②Wordの応用＝午後1時30分～4時 場済美教育センター 申各15名(抽選) 費各6000円 申往復ハガキ(9面記入例参照)に希望講座名も書いて、9月25日(必着)までにITSクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) へ 申同団体 ☎090-4722-2574

★杉並青色申告会の講座

◇心の健康セミナー「中高年の自殺とうつ病～家族の対応、治療方法」 時9月24日(木)午後3時～4時 場産業商工会館 申桜ヶ丘記念病院院長・岩下覚 申区内在住の方定100名(申込順) 費無料

◇会計ソフト(弥生会計)を使用した記帳セミナー 時9月29日(火)午後2時～3時 場産業商工会館 申区内在住の事業所得者、不動産所得者定8名(申込順) 費2000円 申Windows版のみ対応

◇個別記帳指導会～経理処理と記帳方法をマンツーマンで指導 時9月28日(月)、10月26日(月)、11月24日(火) 申いずれも午前9時～午後5時(1人1時間程度) 場杉並青色申告会事務局 申区内在住の事業所得者、不動産所得者定各日20名(申込順) 費無料

――(いずれも)―― 申ファクス(9面記入例参照)で、開催日の前日までに杉並青色申告会 ☎3393-2864 へ 申同会 ☎3393-2831

その他

★不動産街頭無料相談会～土地建物の売買・賃借関係・相続・住宅ローンなど 時9月18日(金)午前10時～午後4時 場荻窪タウンセブン広場 申無料 申当日、直接会場へ 申(株)東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937 へ 申関係書類がある場合は持参してください

★荻窪フリーマーケット出店者募集 時10月11日(日)午前10時～午後4時(雨天の場合は18日(日)) 場荻窪タウンセブン8階屋上 申区内在住・在勤の方(業者出店不可) 費1区画(2m四方)2000円 申往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月24日(必着)までに同事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階) へ(抽選) 申同事務局 ☎3315-7751

★上井草園フリーマーケット出店者募集 時10月25日(日)午前10時～午後2時 場特別養護老人ホーム上井草園 申駐車場 申区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定40区画(抽選) 費1区画500円 申往復ハガキ(9面記入例参

照。年齢不要)で、9月30日(必着)までに同園(〒167-0023上井草3-33-10) へ 申同園 ☎3394-1094

★永福体育館フリーマーケット出店者募集

時10月12日(日)午前10時～午後3時(雨天中止) 場永福体育館 申10区画(2m四方。抽選) 費無料 申往復ハガキ(9面記入例参照)に主な出店品名(食料品・電化製品は不可)も書いて、9月25日(必着)までに同体育館(〒168-0064永福3-51-17) へ 申同体育館 ☎3328-3146 へ 申当日は体育館で、体育の日イベントを終日開催します ②車の出し入れは搬入・搬出のみ(駐車は不可)

★産業商工会館フリーマーケット出店者募集

時10月11日(日)午前10時～午後3時 場産業商工会館 申区内在住の方(業者出店不可) 定20区画(抽選) 費1区画1000円 申往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月20日(必着)までに産業商工会館(〒166-0004阿佐谷南3-2-19) へ 申同会館運営協議会 ☎3393-1501 へ 申①金品は出品できません②駐車場は利用できません③当日、区内農家の方の生鮮野菜・花の即売も行います

★高齢者配食サービスの配達員募集

申勤務場所＝ふれあいの家しみず正吉苑▷勤務時間＝夕方1時間程度 申・ 電話で、しみず正吉苑 ☎3394-0455 へ 申詳細は、お問い合わせください

罰則適用 10月1日(木)から路上禁煙地区で 過料2000円 の徴収を始めます 申環境課生活環境担当



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

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を

★あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)

★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

催し EVENT

健康都市杉並推進月間の協賛イベント～みんなの栄養展

杉並区集団給食研究会の栄養士などが、メタボリックシンドローム予防や改善に効果的な食生活の知恵と子どもの食育を楽しく伝えます。(区共催)

時 9月27日(日)午前11時～午後4時 場 JR荻窪駅北口広場 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 杉並保健所健康推進課栄養指導担当 ☎3391-1015

吾妻の朝市

新鮮野菜と農産加工品の産直市です。時 9月24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 当日、直接会場へ 関 文化・交流・男女共同参画課 他 マイバッグ(買い物袋)を持参してください

秋の区民歩こう会～奥武蔵 自然と歴史が息づく里

埼玉県飯能市・日高市にまたがる、自然いっぱいの奥武蔵を数人のグループにわかれて歩きます。



時 10月18日(日)午前7時30分 区役所前出発(バス移動。雨天実施) 関 行程=①天覧山健脚コース(約12km)=飯能市民会館駐車場→能仁寺→天覧山→宮沢湖(昼食予定)→高麗峠→奥武蔵自然歩道→高麗郷民族資料館→あいあい橋→巾着田②宮沢湖コース(約7km)=宮沢湖駐車場→宮沢湖→奥武蔵自然歩道→高麗峠→高麗郷民族資料館→あいあい橋→巾着田(昼食予定)→(バス移動)高麗神社 関 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定 200名(抽選) 費 2500円(保険料など) 申 ハガキ(記入例参照。同一コース5名まで連記可)に代表者に〇印・希望コースも書いて、9月24日(必着)までに社会教育スポーツ課社会体育係へ 関 同係 他 (1)申し込み後のコース変更はできません(2)二重申し込みは無効です(3)弁当・水筒・雨具などを持参してください(4)履きなれた運動靴・すべりにくい靴(トレッキングシューズなど)で参加してください

映画「キング・コーン」

あなたの体もトウモロコシできている。日々の食卓を揺るがす農業ドキュメンタリーです。(区共催)

時 10月2日(金)①午前11時～午後0時30分②2時～3時30分③7時～8時30分 場 高円寺(高円寺北2-1-2) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 各250名(先着順) 費 500円 申 当日、直接会場へ 関 消費者センター ☎3398-3141 他 杉並区消費者グループ連絡会の主催事業です



古布からぞうり作り

時 10月23日(金)・30日(金)午後1時30分～3時30分(全2回要出席) 場 リサイクルひろば高井戸 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月24日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4)へ 関 同ひろば ☎3331-4360(水・木曜日休館)

郷土博物館

◇年中行事「十五夜」

10月3日は、十五夜(旧暦8月15日)です。古民家で十五夜の雰囲気味わってみませんか。お団子やスキを飾り、十五夜の雰囲気が楽しめます。

時 10月1日(休)～4日(日) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 申 当日、直接会場へ

◇子ども博物館教室「十五夜のお団子作り」

石臼でお米をひいたり、かまどを使って蒸すなど、昔の道具を使用してお団子作りが体験できます。手作りのおだんごで十五夜気分を味わってください。



時 10月3日(出)午前10時～正午 関 区内在住・在学の小学3～6年生 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、郷土博物館へ

— (いずれも) —

場・関 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841)

講演・講座

かんきょう講演会「よくわかる太陽光発電!～くらしに活かそう太陽のめぐみ」

時 10月3日(出)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 太陽光発電協会事務局長・岡林義一 関 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 無料 申 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

ワーク・ライフ・バランス連続講座

フランスの魅力的な子育て政策と杉並区の今後の取り組みを学びます。

時・関 ①10月17日(出)=フランスの子育てはどのように楽しいのか②24日(出)=新しい子ども子育て行動計画/いずれも午後1時30分～3時30分(計2回) 場 ①産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)②あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ①ジャーナリスト・横田益生 関 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 無料 申 ハガキまたはファクス(記入例参照)で、10月10日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3 ☎3393-4716)へ 関 同センター ☎3393-4410 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

天文の夕べ「十五夜講演会」

江戸のお月見行事を紹介しつつ、日本の月の景色を代表する「武蔵野の月」の由来を訪ねます。

時 10月3日(出)午後6時30分～8時30分 場 科学館(清水3-3-13) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 140名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 科学館 ☎3396-4391

杉の樹大学公開授業～「世界の食料危機問題」を探る

危機的状況の世界の食料不足と10億人を越える飢餓を解決できるのか。

時 9月30日(休)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 国際連合食糧農業機関日本事務所副代表・国安法夫 関 区内在住で60歳以上の方 定 50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

はまだやま 秋の交通安全パレード

もうすぐ秋の交通安全運動(9月21日祝～30日(水))が始まります。開始にあわせ、交通安全パレードを行います。当日は、演歌歌手の白井美沙子さんやピーポーくんがやってきます。ぜひ、ご覧ください。

【日時】9月21日(祝)午前10時30分～11時(雨天中止)

【場所】京王井の頭線浜田山駅と駅前商店街

【問い合わせ】高井戸警察署 ☎3332-0110

秋の自殺予防月間講演会～もしかして…「うつ」気になるころの健康

時 9月20日(日)午後2時～4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 東京都精神医学総合研究所うつ病プロジェクトリーダー・楯林義孝 定 50名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 中央図書館企画サービス係 ☎3391-5768

家族介護教室

◇悪質商法から身を守るために

時 9月30日(水)午後1時30分～3時 場 宮前会議室(宮前5-5-27) 師 杉並区消費生活サポーター 関 区内在住の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495へ

◇リンパの流れを良くして健康になろう

時 10月1日(木)・8日(木)午後1時30分～3時(計2回) 場 堀ノ内松ノ木会議室(松ノ木3-3-4) 師 リンパピクス・インストラクター 遠藤桂子 関 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530へ 他 軽装で飲み物を持参してください

◇認知症サポーター養成講座

時・場 ①10月1日(休)午前10時～11時30分=ゆうゆう下高井戸館(下高井戸3-31-11)②8日(休)午前10時30分～正午=都営高井戸東一丁目アパート集会所(高井戸東1-15-4) 師 キャラバン・メイト 関 区内在住の方 定 各20名(申込順) 費 無料 申 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944へ

◇ご近所なるほど講座～いつまでも元気に楽しく暮らすために

時 9月25日(金)午後1時30分～2時30分 場 ゆうゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) 師 杉並区社会福祉協議会職員 関 区内在住で60歳以上の方 定 15名(申込順) 費 無料 申 電話またはファクス(記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924 ☎5929-1925へ

◇特別養護老人ホーム見学会～ショートステイ(短期入所生活介護)施設

時 10月3日(出)午後1時～2時30分 場 マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1) 関 区内在住の方 定 15名(申込順) 費 無料 申 電話で、荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637へ

◇家庭でできる介護予防体操の講義と実技指導

時 9月27日(日)午後2時～3時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 関 加齢に伴う身体機能低下の話・筋力低下防止の体操 師 理学療法士・松井充 関 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256へ



足腰げんき教室

〈足腰げんき教室 11月開催予定分〉

ボールを使った簡単な体操で、体を動かしましょう。時・場 右表のとおり 関 筋力強化やバランス能力の向上の体操や介護予防の情報提供 師 健康運動指導士 関 区内在住の65歳以上で介護保険の要介護の認定を受けていない方(要支援の認定を受けている方は参加可) 定 各15名(抽選) 費 無料 申 電話で、9月30日までに区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ(申込書を送付します) 関 介護予防課介護予防推進係

会場	日時(週1回半日、4回コース)
ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	11月4日～25日の毎週(水)午前9時45分～11時45分
	11月4日～25日の毎週(水)午後1時30分～3時30分
スタジオドラゴンカフェ(久我山5-21-6)	11月5日～26日の毎週(木)午前9時30分～11時30分
杉並保健所4階運動室(荻窪5-20-1)	11月5日～26日の毎週(木)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9)	11月6日～27日の毎週(金)午前9時30分～11時30分
荻窪タウンセブン8階会議室(上荻1-9-1)	11月6日～27日の毎週(金)午後1時30分～3時30分

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運営協議会 ☎3331-7841)					
秋まつり 秋だ!祭りだ!高井戸だ!	10月3日(土)・4日(日)午前10時~午後4時30分(4日は3時30分まで。雨天実施) 内容=作品展、豆づくり、演芸会、本のリサイクル、自主グループ発表会、スタンプラリー、広場での野菜・草花販売、包丁研ぎ、バナナ叩売り、吹奏楽演奏、ダンス発表、昔遊びなど▷その他=車での来場はご遠慮ください		-	-	当日直接
催 リサイクル本のお願い	「秋まつり」で、本のリサイクルを行います。不用の本などがあればお持ちください。雑誌・辞書・事典・破損本・専門書・CD・カセットはご遠慮ください	10月4日(日)まで、2階図書室カウンターで受け付け(9月17日・20日・21日は休室)	-	-	-
おはなしひろば	絵本の読み聞かせ、手遊びなど/シルベットの会、バンビぶんこ、上高絵本の広場▷対象=幼児・小学校低学年(幼児は保護者同伴)	10月1日(木)・8日(木)・22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/スティーブン・グレイス▷対象=幼児・小学校低学年(幼児は保護者同伴)	10月10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▷対象=平成6年4月1日以前に生まれた方	10月10日(土)午後2時~5時	10名	120円	9月30日

●永福和泉地域区民センター (〒168-0063和泉3-8-18 方南・和泉地域集会施設運営協議会 ☎5300-9412)					
講 歴史講座 「謙信・景勝・兼続」	『天地人』の世界を学びます。①上杉謙信②御館の乱の実像③家康への挑戦~直江状④上杉の関ヶ原~長谷堂合戦/専修大学前講師・舘鼻誠	10月1日(木)・22日(木)、11月5日(木)・19日(木)午後2時~4時(計4回)	30名	100円	9月18日
講 転倒予防教室	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/祐東京理理学療法士会会長・高橋輝雄	10月3日(土)・10日(土) 午後1時30分~3時30分(計2回)	20名	100円	9月20日
講 親子茶道体験教室	お茶席でのお茶とお菓子のいただき方を学びます。お茶の立て方の体験もできます/岡田繁子▷対象=5歳以上のお子さんと保護者	10月25日①午前10時30分~正午②午後1時30分~3時	各回10組	800円 (子ども1人追加400円)	10月5日

●下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)					
催 下高井戸区民集会所まつり	10月12日(祝)午前10時~午後3時(雨天実施) 内容=演技発表・作品展・新鮮な野菜販売・模擬店など		-	-	当日直接
講 「土曜日の音楽会」 名月と尺八の夕べ	尺八の指使いだけでなく、息の使い方、あごの動かし方などによる音色の変化を味わってください。琵琶の演奏もあります▷出演=古屋竹涯、森下泉▷曲目=「調子」、「三谷」ほか	10月10日(土)午後6時	80名	無料	当日直接 (先着順)

●住民は地域社会の主人公
地域とともに成長する
「運協」を目指して

高井戸地域施設運営協議会

杉並区には七つの「地域区民センター」があり、地域団体の推薦と公募によるボランティア委員で構成される「地域集会施設運営協議会」が音楽会やまつり、各種講座・講演会などの事業を通してコミュニティの形成とより良いまちづくりを目的とした活動を行っています。

高井戸地域施設運営協議会は、昭和63年10月にセシオン杉並の開館とともに区内五番目の運協として誕生し、昨年設立二〇周年を迎えました。いわば成人式を迎えたことになり、この機会に高井戸運協では今年新たな第一歩の年と位置づけるとともに、初心に帰り、より地域の皆さんの声を敏感に感じ取り、それらにこたえられる運協を目指して成長していきたいと願っています。

その一環として、11月には「地域懇談会」を開催します。高井戸運協では初めての試みですが、ぜひ地域からの生の声をお聞かせいただき、今後の活動に反映させていきたいと考えています。

これからの運協活動には、従来からの「ふれあい・交流」



▲セッションでの阿波おどり

高井戸運協は22年10月に委員の改選期を迎えますが、団体推薦委員は推薦母

を目的とした趣味や教養中心の事業から一歩進め、防災、環境、福祉など地域が抱えている課題を地域住民自らの力で解決できる「自治型コミュニティ」づくりに向けた事業展開が求められています。もちろん、このような取り組みは運協のみならず、幸い、運協にはさまざまな地域活動団体からの推薦委員もおられることから、運協が「横糸」となり、地域活動団体のネットワークの役割を担うことが期待されています。

高井戸運協は22年10月に委員の改選期を迎えますが、団体推薦委員は推薦母

高井戸区民集会所
「モンキーキューピー」
商店街限定

高井戸区民集会所は、ご当地キューピー「モンキーキューピー」を商店街限定で好評販売中です。

【費】五〇〇円小杉湯三三三
37-6198、中島08
01567214548

ひとりで悩まないで…
犯罪被害者総合支援窓口

お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。

相談専用電話 ☎5307-0620

月~金曜日の午前8時30分~午後5時
(祝日・休日を除く)


区犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

身近にできる地球温暖化対策~銭湯でエコライフ

杉並浴場組合では、「みんなで止めよう地球温暖化!みんなで考えようCO₂削減!」をテーマに「銭湯でエコライフ」キャンペーン第1弾を実施します。

「銭湯でエコライフ」とは?
各家庭からお風呂の際に排出されるCO₂は、1年間で約475kgといわれています。これを区内全世帯数(約29万9000世帯)で計算すると、年間約14万tものCO₂が排出される計算になります。このように各家庭から排出される膨大な量のCO₂を銭湯のお湯を共有することで少しでも削減していこうという取り組みです。

【実施期間】9月19日(土)~25日(金)
【特典】区内の銭湯を利用するとスタンプ(大人1回2個・小学生1回1個)を押してもらえます。スタンプを10個(同一銭湯も可)集めると、共通入浴券を1枚プレゼントします。
【問い合わせ】杉並浴場組合・末岩☎3338-7860(午後1時~6時)



▲エコ銭あひる

東京都浴場組合杉並支部長・末岩清一さん

日本の文化・伝統のひとつである銭湯。昔から区民の皆さんに、コミュニティーの場・道徳教育の場として、愛されてきました。現在、区内34カ所の銭湯では、菖蒲湯・ゆず湯などの「季節湯」や高齢者のための「いきがい活動」の拠点として多くの皆さんに利用していただいています。さらに「銭湯でエコライフ」を通じてCO₂削減のお手伝いができればと思っています。より多くの方に利用していただけるよう各銭湯では皆さんのご利用をお待ちしています。

コミュニティ通信

地域の集会施設運営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、直接該当の運営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 **応援券**=子育て応援券利用可

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どもの氏名・年齢

各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

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 井草地域集会施設運営協議会 ☎3301-7723)

催	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) / 安井昌徳ほか	10月10日(出)・24日(出) 午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	初心者のウクレレ講座	はじめてウクレレを手にする人に丁寧に指導します。ウクレレは、貸し出しします / Naoウクレレスクール・村田尚美	10月2日～16日の毎週(金) 午後1時～3時(計3回)	20名	300円	9月24日
	料理教室	秋の味覚を使って「楽しいおもてなし料理」を作ります / 懐石料理研究家・竹花元木	10月17日(出)午前10時～午後0時30分	20名	1500円	9月29日

●西荻地域区民センター (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域集会施設運営協議会 ☎3301-0811)

講	一緒に作りましょう! 中高年のお手軽料理「炊き込みご飯・シューマイ・ゴマ和え・スープ」	男性も大歓迎です。栄養バランスがよく、経済的で簡単につくれる調理の裏技を紹介します / 佐藤啓子	10月3日(出)午前10時～午後0時30分	24名	500円	9月24日
	脳の若返りのための「ゆび編み・コサージュ付き帽子」	編み棒を使わずに、指だけで、簡単に編めます。高齢者施設でのボランティア活動にも最適です / 篠原くにこ	10月15日(木)・29日(木) 午前10時～正午(計2回)	20名	800円～1000円	10月5日

●荻窪地域区民センター (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域集会施設運営協議会 ☎3398-9127)

催	センターカレッジ 須崎木の実ソプラノ・ソロ・コンサート	カンツォーネ、歌劇などからよりすぐりのイタリアの歌・恋の歌を演奏していただきます / 須崎木の実	10月4日(日)午後2時～4時	80名	200円	9月22日
講	能面に魅せられて	能楽は700年の歴史を持ち、伝統芸能の源泉の一つと言われています。使われる能面の歴史、美、形をわかりやすく教えます / 小熊正	10月2日～23日の毎週(金) 午後2時～4時(計4回)	40名	400円	9月21日
	目力を鍛えるラージボール卓球	スポーツの秋、ラージボール卓球を楽しみながら体力の増進と目力の向上をはかりませんか。初心者への参加をお待ちしています(運動しやすい服装、運動靴持参) / 内田雅子	10月2日～23日の毎週(金) 午前9時30分～11時30分(計4回)	22名	200円	9月21日

●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域集会施設運営協議会 ☎3314-7215)

催	語りの世界・謡曲「隅田川」より～横笛とともに	人物も情景も、目の前で息づくような「語り」の妙。音声だけで紡ぎ出される異空間の不思議体験をしてみませんか? 横笛の澄んだ美しい音色が一層、情趣を深めます / 内藤和美	10月10日(出)午後2時～4時	70名	無料	9月24日
催	土ようえほんとおはなしの会	おはなしの秋です。ご家族で楽しい時間を過ごしましょう / ORCAわーど、こぼれこの会	9月26日(出)、10月10日(出) 午後2時～3時	—	無料	当日直接
	お楽しみ読書会	重松清「ビタミンF」より『セツちゃん』を読みます。親の気持ち、子どもの気持ち、じっくり読んでみませんか / 青木笙子	10月31日(出)午後1時～3時	25名	無料	9月30日
講	杉並の鉄道うら話	中央線開業にかけた男たちのドラマを話します / 中村建治	9月30日～10月14日の毎週(水) 午後1時30分～3時30分(計3回)	40名	200円	9月19日
	バンド演奏体験講座	オールディーズからJ-POPまで気軽にバンド演奏に挑戦してみませんか。楽器持参で希望パートを明記してください / 太田光宏	10月3日(出)・10日(出)・17日(出)・31日(出)の午前10時～正午(計4回)▷発表会=31日午後2時～4時	20名	1000円	9月19日

訂正とお詫び：8月11日付広報7面「コミュニティ通信」『男の料理教室』の講師名は「長井昭子」さんの誤りでした。

●高円寺地域区民センター (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域集会施設運営協議会 ☎3317-6614)

催	ふれあい音楽会 魅惑のハワイアン	夏の終わりの午後のひと時、魅惑のハワイアンをお楽しみください。楽しく歌ったり踊るコーナーがあります▷出演=ギブソン・ブルー・アイランダーズ▷曲目=「ブルーハワイ」ほか	9月26日(出)午後1時30分～3時	100名	無料	当日直接(先着順)
講	親子3B体操	親子で遊んで体力アップ、絆(きずな)もアップ、子どもたちの可能性を広げます / 丸井好子▷対象=1～2歳	10月9日～23日の毎週(金) 午前10時～正午(計3回)	20組	600円(保険料含む)	9月24日
	並木恵美子講演会「夢をかたちにして…今出来ること」	ボウリングを生涯スポーツに! 女子プロボウラー1期生・4連勝	10月11日(日)午後1時30分～3時30分	100名	無料	9月27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(ネーム入り水泳帽を持参してください。帽子がないと入場できません) / 大塔松恵	10月14日～28日の毎週(水) 午前11時～午後1時(計3回)	30名	300円(保険料含む)	9月24日
	弾いてみようポピュラーピアノ	コード(音)の仕組みを理解しながら初心者の方でも楽しく即興演奏をして見ましょう / 東京学芸大学講師・小松勉	10月19日(月)・26日(月) 午後1時30分～3時30分(計2回)	20名	300円	10月5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へ)

募	「きた!きた!高円寺まつり」参加者募集	①作品展示=(1)パネル(360cm×90cm)5組(2)机(180cm×135cm)4組 ②出演グループ=4～5組 申込方法=往復ハガキ(記入例参照)にグループ名・代表者名・連絡先(電話番号)、展示作品・展示場所(パネル・机)いずれか一つを明記のこと、または演目内容を記入	高円寺まつり=11月28日(出)午前10時～午後3時	—	—	10月10日
----------	---------------------	---	----------------------------	---	---	--------

● 秋の味覚や特産品が盛りだくさん ●
福島県北塩原村 秋の「裏磐梯」物産展

福島県北塩原村は、磐梯山や五色沼、裏磐梯高原として親しまれ、年間約280万人が訪れる日本有数の観光地です。

区は、同村の豊かな自然や宿泊施設などを区民の憩いの場として活用する「まるごと保養地協定」を締結し、多くの区民の皆さんにご利用いただいています。

この北塩原村産の白菜・大根・とうもろこしなどの新鮮野菜、温泉から作る「山塩」、しいたけ・栗・りんごなどを直送で販売する、福島県北塩原村「裏磐梯」物産展を開催します。郷土料理教室や裏磐梯大抽選会も開催します。

☎ 9月28日(月)午前10時～午後5時・29日(火)午前10時～午後3時
 ①先着100名に新鮮野菜をプレゼントします(両日) ②マイバッグ(買い物袋)を持参してください ③車での来場はご遠慮ください
 ◇郷土料理教室

☎ 9月28日(月)午前11時、午後3時 各20名(申込順) 無料 電話で、同課へ

☎ 福島県北塩原村観光政策課
 ☎ 0241-32-2511



第二回のなみすけ商品券の販売所は「広報すぎなみ」9月21日号で、ご案内します。なみすけ商品券を使って、区内商店街で面白い物を買いませんか。

【発売日】10月3日(土)午前10時から

【価格】一冊一万円(五〇〇円券・二二枚つづり一万〇〇〇円相当)一冊単位での販売となります

【発行総額・冊数】五億円(五億五〇〇〇万円分)・五万冊

【購入限度額】一人五冊(五万円)まで

【有効期限】22年3月31日まで



なみすけ商品券(プレミアム付区内共通商品券)の第二回販売は**10月3日(土)です**

問い合わせは、杉並区商店街振興組合 ☎ 3220-1221へ。

10月12日(祝)は体育の日

区内の各体育施設では、さまざまなイベントを開催します

——問い合わせは、各体育施設へ。

【時間・内容・対象・場所・申し込み】

下表のとおり

【費用】

無料(財団杯フットサル大会のみ有料)

【定員】

応募者多数の場合抽選

〈事前に申し込みが必要な催し〉

場所	種目	時間	対象	定員	申込方法	
松ノ木運動場 (〒166-0014 松ノ木1-3-22 ☎3311-7410)	野球場	無料貸切(野球)	午後7時～9時	区内在住で16歳以上の方	1枠	往復ハガキ(9面記入例参照)に団体名も書いて、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・在学の小学生の初心者(保護者同伴)	60名(人工芝)	往復ハガキ(9面記入例参照)に学校名・学年・性別・保護者名も書いて、9月25日(必着)までに同運動場へ
		無料貸切(テニス)	①午前9時～午後9時 ②午前9時～午後4時30分	区内在住・在学の小中学生と保護者(親子参加)	38枠(クレ-人工芝) 5枠(ハード)	往復ハガキ(9面記入例参照)に学校名・学年・性別・保護者名・施設名・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
下高井戸運動場 (〒168-0073 下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)	朝日新聞&木村和司 ファミリーサッカー スクール	午前10時～正午	小学3・4年生と保護者	100組 200名	ハガキ(9面記入例参照。親子とも)に年齢・学年・ファクス番号も書いて、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0時30分～2時	区内在住・在学の小学生	30名	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 一部主将が教えるラ グビー教室	午後3時30分～5時30分	区内在住・在学の小学生	80名		
高円寺体育館 (〒166-0003 高円寺南2-36-31 ☎3312-0313)	財団杯フットサル大会	午前9時～午後6時	16歳以上の区内在住・在勤・在学の方を含む団体・個人のチーム	一般の部 8チーム 女子の部 8チーム	申込書(区体育施設で配布)を郵送またはファクスで、9月25日(必着)までに同体育館☎3312-0312へ ☎1チーム3000円	
妙正寺体育館 (〒167-0033 清水3-20-12 ☎3399-4224)	体育館	東京ヴェルディにこ こスポーツ体験サ ッカー教室	午前10時～正午	区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で障害のある方(小学生は保護者同伴)	10名	往復ハガキ(9面記入例参照)に障害の程度、スポーツ経験も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
		財団杯バスケットボ ール大会	午後0時30分～9時	区内在住・在勤・在学で16歳以上の団体・個人のチーム	16チーム	往復ハガキに種目名・チーム名・参加者氏名(5名以上)・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
	庭球場	ダンロップジュニア ソフトテニス教室	午前9時～正午	区内在住・在学の小学4～6年生	50名	往復ハガキ(9面記入例参照)に学校名・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
		テニス無料貸切 (Aコート)	午前9時～午後5時(1時間ごと/計8枠)	区内在住・在学の小中学生と保護者(必ず親子一緒にプレーのこと)	8枠	往復ハガキに種目名・希望時間(午前9時から1時間単位)・参加者氏名(フリガナ・4名以上)・住所・年齢・電話番号を書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ
大宮前体育館 (〒168-0081 宮前2-11-11 ☎3334-4618) ※イス体操はボンセジュール グラン杉並宮前(同体育 館隣接施設)で実施	インディアカ大会	午前9時～午後1時	区内在住・在勤・在学の中学生以上の方で編成された5名以上のチーム(個人申し込み可)	30名	9月25日までに同体育館へ直接申し込み。またはハガキに希望種目・代表者の(個人申し込みの場合は個人)住所・氏名・電話番号・チームの人数も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ	
	ソフトバレーボール 大会		区内在住・在勤・在学の小学4年生以上の方で編成された6名以上のチーム(家族参加可)	10チーム		
	ゲームから学ぼう! 東京ヴェルディママ さんバレーボールミ ニ大会	午後1時～5時	区内在住・在勤・在学の16歳以上の女性で編成された9人制のチーム(個人申し込み可)	4チーム	9月25日までに同体育館へ直接申し込み。または往復ハガキに希望種目・個人または代表者の住所・氏名・電話番号・チームの人数・個人で申込の場合は希望ポジションも書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ	
	座って楽しくイス体 操	午前10時30分～11時30分	区内在住のおおむね60歳以上で、医師から運動を止められていない方	10名	往復ハガキ(9面記入例参照)に生年月日も書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ	
荻窪体育館 (〒167-0051 荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 小体育室	無料貸切	①午後4時30分～6時②6時～7時30分③7時30分～9時	さざんかねっと登録団体・登録者	3団体	往復ハガキに希望時間・種目・代表者氏名・住所・利用者人数・電話番号を書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ	
	マタニティヨガ	午後0時30分～1時30分	区内在住の妊娠4カ月～分娩直前までの方(医師にご相談の上、お申し込みください)	20名	往復ハガキ(9面記入例参照)に妊娠何カ月目かも書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ	

(発行日)毎月1日、11日、21日

