

すぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ
生まれる街。

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

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

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

すぎなみ大人塾 2
民生委員・児童委員は 地域の身近な相談相手です 3
公園に出かけてみませんか? 8
杉並ウエストサイズ物語 チャレンジャー募集 8

5月24日(日) かし 柏の宮公園で「みどりのイベント2009」を開催

みどりあふれる公園に出かけよう♪



「みどりのイベント2009」は、遊びを通じて、身近にある「みどり」に親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えてもらおうというイベントです。4.35haという広い敷地の中に、草地広場・疎林広場・池・茶室などがある区内で最も大きな「柏の宮公園」でみどりと触れ合いませんか?

【時間】 5月24日(日)午前10時～午後4時

【場所】 柏の宮公園 (浜田山2-5-1) 【内容】 下表のとおり
——問い合わせは、みどり公園課みどりの計画係へ。

〈みどりのイベント2009〉

催し名など	内容
らくらく腐葉土作り伝授	落葉を効率良く腐葉土に変える方法を教えます
みどりの学校	みんなで紙上ピオトープを作ろう▷「水生生物の池」の生物・植物の観察会・ボトルウオッチング
ワラや葉っぱで工作しよう	リースや馬、バツヤカツムリなどを作ります
杉並冒険遊び場☆のびっぴひろっぴ inみどりのイベント	ボールブランコ・リヤカー遊び・火の体験コーナーなど▷杉並冒険遊び場☆のびっぴひろっぴの活動紹介
柏の宮公園くらぶ パネル展示	同くらぶや同くらぶで活動する団体を紹介します
竹細工で遊ぼう	竹の花びんづくり・竹ぼうきづくり・竹炭づくり
みんなで遊び隊	紙飛行機の作成やボールすくいなどで遊びます
自然素材からチェッカーゲームを作 って遊ぼう	竹や木の輪切りの駒でチェッカーゲームを作って楽しみ ます
樹名板づくり	木の輪切りで樹名板を作ります
木の輪のペンダントづくり	木の輪切りに思い思いのペイントをしてペンダントを作 ります
柏の宮公園の自然とたんぼ (展示)	柏の宮公園の特徴や柏の宮公園自然の会の活動の様子、 柏の宮公園の四季の生き物紹介をします
みどりのクイズと自然観察会 会の活動状況展示	クイズで生物の多様性についての理解を深めます ▷自然観察会 (午後1時～2時30分) ほか
みどりの相談コーナー・せん定枝葉 のチップ化デモンストレーション	緑化の相談や、せん定枝葉チップを配布をします チップを入れる袋とマイバッグを持参してください
①せん定講座 ②植物の育て方・管理方法講座	①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時 (各20名) ☎電話で、みどり公園課みどりの計画係へ (申込順)
その他の催し	
草花・植木の販売とリサイクル鉢・リサイクル園芸土の配布・焼きそばやジュースの販売・茶 会・犬のしつけ方教室	

※(1)車での来場はご遠慮ください。(2)購入した花木などを持ち帰るためのマイバッグを持参してくだ
さい。(3)ごみの持ち帰りにご協力ください。(4)販売会は材料がなくなり次第終了することがあります。
(5)雨天時は一部企画内容を変更する場合があります。

こちらもどうぞ! 区内の見どころが続々オープン

その① マハトマ・ガンジー像除幕式を開催します

杉並区日印交流協会から寄贈を受けたマハトマ・ガンジー像が、中央図書館に隣接する読書の森公園に設置されます。設置を記念して、除幕式と日本フィルによるミニコンサート(金管五重奏)を開催します。ぜひ、お越しください。



第1部 マハトマ・ガンジー像除幕式(午後1時)
第2部 日本フィルミニコンサート▷曲目=ピアノソナ「リベルタンゴ」ほか(午後1時30分。小雨実施)
☎5月24日(日)午後1時～2時 読書の森公園 (荻窪3-39-16)
☎当日、直接会場へ 文化・交流・男女共同参画課

その② 角川庭園・幻戯山房「すぎなみ詩歌館」が開園

角川庭園は、俳人で角川書店の創設者の角川源義(げんよし)氏の邸宅でした。近代数寄屋造りの建物とウメやサツキなど四季折々の花が楽しめるよう整備し5月10日(日)から公開しています。



建物内には、源義氏にちなんだ展示室、和の空間をいかした句会など詩歌を楽しめる詩歌室(右写真)や茶室の貸室があります。

【開園時間】 午前9時～午後5時(毎週水曜日と年末年始は休園)
【場所・問い合わせ】 角川庭園 (荻窪3-14-22 ☎6795-6855)

すぎなみ大人塾

自分をふりかえり、社会とのつながりを
みつめる大人の放課後

問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

すぎなみ大人塾とは…

「すぎなみ大人塾」は、学習支援者の方々に年間を通してかわっていただきながら、受講生相互の話し合い・地域の面白そうところを訪ねての調査活動・多彩なゲストの講演など、放課後のような自由・自発性に富んだ雰囲気の中で、学び合っています。

そして、さらに大人が生き生きとした後ろ姿を子どもたちに見せられるような、楽しい地域づくりに向けた発想を育んでいきます。

●開講記念講演
今こそあなたの出番！
日本に新しい大人文化を創ろう

出版・映像・文化イベントなどを多数プロデュースしてきた、残間里江子に、「大人たち」の新しい生き方をお話ししていただきます。



▲残間里江子

後半は対談方式で、お相手は、すぎなみ大人塾アドバイザーの林光さんです。

開講記念講演のみの参加も受け付けています。ぜひ、ご参加ください。

⑤5月30日(土)午後3時～5時
⑥セッション杉並(梅里1-22-32) ⑦プロデューサー・残間里江子 ⑧区内在住・在勤・在学の方定八〇名(申込順) ⑨無料他

①手話通訳あり(事前申込制) ②おむね1歳からの託児あり(事前申込制)

●昼コース・夜コース
参加者を募集します

昼と夜のコースがあります。普段の生活からちよつと一歩踏み出して、自分の可能性を掘り起こしてみませんか。

時・場・内 下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方定各三〇名(抽選) ⑩無料他おむね1歳からの託児あり(事前申込制)

下表の見方

★公開講座。受講生以外にその都度参加者を募集します。申し込みなどの詳細は、「広報すぎなみ」などでお知らせしていきます。



▲合同成果発表会の様子。新たなつながりが続々と生まれています

※運営にあたっては、「宣伝会議」編集長・田中里沙、元博報堂生活総合研究所所長・林光、NPO法人生涯学習知の市庭代表理事・東島信明の三氏にアドバイスをお願いしています。

申し込み方法
各コース・記念講演共通

電話またはファクス(5面記入例参照)に「希望コース」または「講演のみ参加」も書いて、5月25日までに区コールセンター ☎8800 または ☎3372-8810へ



〈すぎなみ大人塾 講座〉

昼コース (火曜日午前10時～正午) 場所：あんさんぶる荻窪ほか		夜コース (水曜日午後7時～9時) 場所：セッション杉並ほか	
だがしや楽校(がっこう)を開こう～新たなつながりと集いの場が未来をつくる		すぎなみ社会デザイン塾～みずから社会を変える人=社会起業家になる	
コース学	高千穂大学准教授・松田道雄 (補助者=フリーアナウンサー・谷原博子)	コース学	株三井物産戦略研究所・新谷大輔 (補助者=NPO法人チューニングフォーザフューチャー・手塚佳代子)
このコースは、人が交流し支えあうことで、さまざまなものを生み出してきた人間的な営みの歴史をふまえながら、私たちの社会生活を豊かにする活動を、体験して学んでいきます。具体的には、雑多で活気のある地域のたまり場となってきた駄菓子屋の機能を現代風にアレンジした「だがしや楽校」という集いの場を開くことを中心に進めます。そこは、眠っている知恵や技術を発見し、オリジナルの「店」として「見せ」あう場となります。そうした実践や、全国各地域で「だがしや楽校」を実践している方との交流を通じて、新たな人との関係を生み出す「しかけ」やそのためのコミュニケーション力を磨いていきます。		このコースは、一人一人が社会とのつながりに気づき、自ら社会を変える人=社会起業家となることを目指します。ビジネスとして「起業」することだけが目標ではありません。社会の一員として、自発的に社会の課題に関心をもち、かかわっていくとするその行動力こそが大切です。まずは同じ志をもつ参加者相互のつながりづくりや、現在活躍している社会起業家の方々の刺激的なお話を聞いてみてください。きっと、自分自身の今の仕事や関心に、その発想を活かしていただけるようになります(コースの日程は変動する可能性があります)。	
5月30日(土) 午後3時	開講記念講演「今こそあなたの出番!日本に新しい大人文化を創ろう」(ゲスト講師=残間里江子)とガイダンス	6月17日	キックオフ 講座オリエンテーション「この講座が目指すもの」 社会イノベーションとは 関係者自己紹介プレゼンテーション
6月9日	ガイダンス 「だがしや楽校って、何なの?～駄菓子屋とおばあちゃん仮説」	7月1日	自己認識とつながり作りのためのワークショップ
23日	語り合おう! 私たちが子どもたちのころの過ごし方	15日	★コミュニケーションの意味を体験する(ゲスト講師)
7月7日	杉並に大集合 全国のだがしや楽校実践者 ゲスト=静岡県まちなびや・弓削、焼津市マリイ英会話楽校・嶋	29日	★エコプチテラスとつながり(ゲスト講師)
21日	企画準備 私たちのだがしや楽校づくり 駄菓子屋? カフェ? 紙芝居? 青空教室? 学園祭に出店など…	8月19日	すぎなみ施設活用ワークショップ
8月25日	すぎなみ発の「だがしや楽校」を開きます いろんな人が集う場所、ぜひ、企画してみませんか	9月2日	すぎなみ課題発見ワークショップ
9月15日	オープン! すぎなみ「だがしや楽校」	16日	社会事業モデル創出ワークショップ1
29日	活動のふりかえり「だがしや的関係の現代的意義」	10月7日	発想力を高めるためのワークショップ
10月13日	杉並や他地域のだがしや的場所・事例を探索 例えば…現存する駄菓子屋をさがしてみる? ほかの地域の実践事例から学ぶ? みんなのたまり場マップをつくる?	21日	★地域情報の編み方(ゲスト講師)
27日		11月4日	リサーチ力向上のためのワークショップ
11月10日		18日	★フローレンスの挑戦(ゲスト講師)
24日		12月2日	社会事業モデル創出ワークショップ2
12月8日		16日	社会事業モデル中間発表会
15日		22年1月6日	★発信力向上のコツ(ゲスト講師)
22年1月12日		20日	社会事業モデル創出ワークショップ3
19日		2月3日	★社会事業モデル公開相談会(ゲスト講師)
2月2日	企画構想「わたしの社会活動づくり」	17日	社会事業モデル創出ワークショップ4(仕上げ)
9日	ふりかえり だがしや的関係は新たな未来をつくる?	3月3日	すぎなみ社会デザイン発表会
16日			
3月6日(土) 午後(予定)	合同成果発表会(大人塾まつり)		

区からの お知らせ

環境

家庭用生ごみ処理機の購入費を補助します
生ごみ処理機とは生ごみを温風乾燥や微生物分解などで減量・消滅させる機械式または手動式の機器で、たい肥化できるものがあります。

区内補助額 本体購入価格の二分の一(上限二万円) 区内の販売店で20年11月1日以降購入または購入予定で、次の要件をすべて満たす方①区内在住②購入した生ごみ処理機を区内で継続して使用する③21年度中にコンポスト容器購入費の補助を受けない▽補助予定件数 五五五件(抽選) ④ハガキ(5面記入例参照)に購入(予定)機種と購入理由も書いて、6月10日(必着)までに清掃管理課資源対策係へ⑤関係他当選通知を受けた後に領収書ほか必要書類を添えて申請してください

障害のある方

聴覚障害者向け火災警報器を取り付けます

現在実施している障害者世帯への火災警報器取り付け事業の対象品目に、ストロボライト付き補助警報装置を追加しました。これは、火災警報器と併せて取り付けることで、強力な発光と大音量によって火災の危険を知らせるものです。

聴覚障害により身体障害者手帳をお持ちの方(聴覚障害二

級の方は、日常生活用具として給付が受けられる場合がありますので、福祉事務所に相談ください) ⑥障害者施策課障害者福祉係または福祉事務所(荻窪) ⑦3398-9104、高円寺 ⑧5306-2611、高井戸 ⑨3332-7221

住まい・まち

東京外かく環状道路「対応の方針」

国・都は、4月23日、東京外かく環状道路(関越道〜東名高速間)の「対応の方針」をとりまとめ公表しました。

詳細は、東京外かく環状道路調査事務所のホームページ <http://www.ktr.mlit.go.jp/gaikan/>または東京都外かく環状道路担当のホームページ <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/kiban/gaikaku/index.html>をご覧ください。

⑩同事務所 ☎0120-341491、同担当 ☎5388-3279 または区都市計画課 西荻窪東自転車駐車を廃止します

5月31日(日)で廃止となります。今後は、民営の西荻マイロード駐輪場(西荻南3-24-1)をご利用ください。定期利用もできます。

◇民営西荻マイロード駐輪場 ⑪一時利用(時間貸し) ⑫二時間まで無料。その後八時間ごとに100円▽定期利用(月ぎめ) ⑬一カ月2000円、三カ月6000円(手数料1050円別) ⑭日本コンピュータ・ダイナミクス(株)パーキングシステム事業部 ☎0120-3566-21 ⑮24時間利用可能です

住居表示の実態調査を実施します

5月〜22年3月に、久我山・高井戸西・上高井戸・宮前地域で実施します。住居表示の状況を調べ整備するもので、建て替えや増改築などを行っている建物で届出をしていない場合は、届出書を配布します。破損している住居表示プレートや街区表示板のはり替えも行いますので、ご協力をお願いします。

⑩区民課管理係住居表示担当

年金

学生納付特例をご利用ください

学生には、本人の前年の収入が一定額以下の場合に、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が設けられています(一部対象とならない場合があります)。

申請を行わず、保険料が未納のままだと、不慮の事故などにより障害が残った場合、障害基礎年金を受けることができなくなりますのでご注意ください。

⑩国保年金課国民年金係

採用情報

産休・育休代替などの非常勤職員(保健師)

⑩勤務期間 7月1日〜22年3月31日(五回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▽勤務日時 原則として、月〜金曜日の午前8時30分〜午後5時15分。一日七時間四十五分の勤務で月一六日勤務▽勤務場所 区内内の各保健センター▽資格 7月1日現在65歳未満で、保健師の資格がありパソコンを

募集します

区委託法人の産前・産後支援ヘルパー

⑩育児・家事の援助と相談(もく浴の補助・兄弟の世話・食事

使える方▽募集人数 若干名▽報酬 月額二〇万八二〇〇円〜二二万六八〇〇円▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ⑩申込書(職員課人事係(区役所東棟五階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、5月25日(必着)までに同係へ郵送または持参 ⑩関係他詳細は募集案内をご覧ください

特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員

⑩職種 ⑪臨時的任用教員(幼稚園)▽勤務場所 ⑫23区の区立幼稚園▽資格 ⑬①②③すべてに該当する方①幼稚園教諭普通免許状がある②国公立幼稚園の正規任用教員(特別区の区立幼稚園の非常勤講師は含まず)として一年以上の経験がある③昭和24年4月2日以降に生まれた▽選考 ⑭書類・面接選考(面接は新規応募者と最近五年間に応募職種の実績がない方のみ) ⑮6月1日(月)・2日(火)に申込書(募集案内を参照)を特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当(〒102-0072千代田区飯

田橋3-5-1東京区政会館一七階)へ本人が持参。更新する方でも過去五年間に応募職種の勤務実績がある方のみ郵送可(5月25日の消印有効) ⑯同担当 ☎5210-9751 ⑰募集案内は同担当または23区の教育委員会事務局で配布します

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

皆さんの「選挙」に対する夢や希望を「ポスター」にしてみませんか。

⑩明るく楽しい選挙をイメージするもの▽大きさの基準 ⑪四ツ切か八ツ切の画用紙(四ツ切画用紙は差し上げますのでご連絡ください) ⑫区内在住・在学の小学生〜高校生 ⑬作品の裏側に「学校名・学年・名前(フリガナ)」を書いて、9月11日(必着)までに選挙管理委員会事務局(区役所西棟八階)へ郵送または持参 ⑭同事務局 ⑮入賞作品の著作権は区に属します

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

皆さんの「選挙」に対する夢や希望を「ポスター」にしてみませんか。

⑩明るく楽しい選挙をイメージするもの▽大きさの基準 ⑪四ツ切か八ツ切の画用紙(四ツ切画用紙は差し上げますのでご連絡ください) ⑫区内在住・在学の小学生〜高校生 ⑬作品の裏側に「学校名・学年・名前(フリガナ)」を書いて、9月11日(必着)までに選挙管理委員会事務局(区役所西棟八階)へ郵送または持参 ⑭同事務局 ⑮入賞作品の著作権は区に属します

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

皆さんの「選挙」に対する夢や希望を「ポスター」にしてみませんか。

⑩明るく楽しい選挙をイメージするもの▽大きさの基準 ⑪四ツ切か八ツ切の画用紙(四ツ切画用紙は差し上げますのでご連絡ください) ⑫区内在住・在学の小学生〜高校生 ⑬作品の裏側に「学校名・学年・名前(フリガナ)」を書いて、9月11日(必着)までに選挙管理委員会事務局(区役所西棟八階)へ郵送または持参 ⑭同事務局 ⑮入賞作品の著作権は区に属します

「明るい選挙啓発ポスターコンクール」作品

事業所名	住所	連絡先
たすけあいワーカーズ さざんか	荻窪5-18-11-401 サニーシティ荻窪	☎5347-1234 FAX5347-1180
八成ヘルパーステーション和(のどか)	井草3-8-13 森田ハイツ303	☎5303-5775 FAX5303-5776
レインボー・ブリッジ・アソシエーション	上荻1-11-3-405 アベイユ神秋	☎5347-0368 FAX3398-1910
社友愛の灯協会 友愛ヘルプ	松ノ木3-16-12 鎗田ビル	☎5377-4703 FAX5377-4701

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

民生委員 児童委員

は

地域の身近な相談相手です



▲地域の児童館での子育て支援

民生委員・児童委員(以下「民生・児童委員」)は、厚生労働大臣から委嘱され、社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活動しています。

現在区では、四二九名の民生・児童委員(主任児童委員二八名を含む)が活動しています。

◇地域の身近な相談窓口 生活上で気がかりなこと、子育て・介護などの悩みごとをお伺いし、その内容に応じて、福祉事務所や子ども家庭支援センター・地域包括支援センター(ケア24)などの関係行政機関への橋渡しをしています。

◇秘密は守られます 東京都の非常勤・特別職の公務員であり、守秘義務があります。相談のなかで知り得た情報は守られますので、安心してご相談ください。

◇災害時に備えて 災害時に自力での避難が困難な方を、地域の方々による支え合いで助け合います。民生・児童委員が訪問し「地域のたすけあいネットワーク(地域の手)」の申請代行や「避難支援プラン」の作成を行います。

※ひとり暮らしなどの高齢者や障害のある方の情報を登録

し、民生・児童委員、消防署、警察署、震災救援所運営連絡会、消防団分団に情報を提供し、いざというときのための地域の協力体制づくりを推進する区の制度です。

◇子育て支援と児童の健全育成 地域の児童館や子育てサロンでは、乳幼児の身体測定や手遊びなどのプログラムに民生・児童委員が参加し、子育ての支援を行っています。お気軽にご参加ください。また、学校の登下校や放課後の公園などの「見守り」も行っています。

★地域の民生・児童委員から

地域の皆さんが住みなれた町で安心して暮らすことができるよう、住民の立場に立った相談、援助を心がけています。また、高齢者や障害のある方などが孤立しないように、心の援助をす

るとともに「顔の見える関係づくり」を進めていきます。高齢者や障害のある方のこと、子どもや子育てのことなど相談したいことがあるときは、ひとりで悩まずに、まずはお電話ください。私たちは皆さんの地域の身近な相談相手です。

⑩保健福祉部管理課地域福祉係

取扱店ぞくぞく加盟中！ なみすけ商品券

—問い合わせは、産業経済課へ。

区内での取扱店（商品券が使える店舗）は3000店以上になりました。さまざまな業種のお店で利用できます。

販売日や価格などは、右図をご覧ください。販売所は、「広報すぎなみ」5月1日号と区ホームページで紹介しています。また、5月21日号でも販売所などをお知らせする予定です。取扱店（商品券が使える店舗）は、区ホームページ、または、販売当日に各販売所で一覧を用意しますので、そちらでご確認ください。



◆区内事業者の皆さんへ◆

なみすけ商品券を取り扱っていただける事業所を募集しています。区民の皆さんの利便性を高め、区内産業の活性化のためにも、多くの事業所の参加をお願いします。

詳細は、杉並区商店街振興組合連合会 ☎3220-1221 へお問い合わせください。

【発売日・時間】
5月30日(土)
午前10時～午後4時
売り切れ次第終了。予定販売数に限りがある場合、31日(日)も同じ時間に販売します。

【価格】
1冊 1万円
一冊(500円券×22枚)1万円1千円分)
一冊単位で販売します。

【発行総額】
5億円(5億5千万円分)
【冊数】5万冊

【購入限度額】
1人10冊まで

【使用期限】
22年3月31日です。使用期限が過ぎた場合は、使用できませんのでご注意ください。

▲なみすけ商品券取扱店の目印です

犬と利用できる公園での利用マナー

区内で犬を連れて利用できる公園は、区立の井草森公園・馬橋公園・蚕糸の森公園・塚山公園・柏の宮公園の5カ所と、都立の和田堀公園・善福寺川緑地・善福寺公園の3カ所です。

これらの公園の一般利用者から、犬を放す、ふんをそのままにしておくなど、一部のマナーの悪い飼い主に対して苦情・要望が寄せられています。

公園を利用する方の中には、犬の苦手な方や、小さいお子さんも多いことを忘れないでください。マナーを守っている飼い主の方も迷惑しています。犬を連れて利用の際は、犬を常に制御できる短い引き綱（リード）をご利用ください。

☎みどり公園課公園利用係

7月の足腰げんき教室

■ 時・場 下表のとおり内筋力強化やバランス能力の向上の体操、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（要支援の認定を受けている方は参加可）定各15名(抽選)費無料☎電話で、5月31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)☎介護予防課介護予防推進係

〈7月の足腰げんき教室〉

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)	7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午前9時45分～11時45分
	7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)	7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午前9時30分～11時30分
アトスペース・プロット(阿佐谷南1-9-10)	7月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午後1時30分～3時30分
河北サテライトクリニックビル3階(阿佐谷北1-3-12)	7月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)午前9時30分～11時30分
ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31)	7月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)午前9時30分～11時30分
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	7月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)午前9時30分～11時30分

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★日本フィル夏休みコンサート 時7月31日(金)午後2時場杉並公会堂内出演=渡辺一正(指揮)ほか▷曲目=チャイコフスキー「バレエ『くるみ割り人形』」ほか☎4歳以上の方費3000円～、4歳～高校生2000円(子育て応援券利用可)☎チケット発売日=5月22日(金)午後2時▷チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366(初日は電話予約のみ)ほか☎同協会☎託児あり(株マザーズ ☎0120-788-222へ事前申込)

★ハーモニカピクニックコンサート 時5月24日(日)午前11時～午後2時場蚕糸の森公園費無料☎当日、直接会場へ☎東京都ハーモニカ協会・内藤 ☎3338-9367

★スイング・イズ・ヒア 時5月31日(日)午後3時場セッション杉並☎出演=ビッグウイングJazzOrch.ほか☎定568名費1500円☎当日、直接会場へ☎東京都社会人ビッグバンド連盟・小浜 ☎3323-5839☎区民50名を無料招待=ハガキ(5面記入例参照)で、5月16日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選)

★新緑音楽会「チェロの音色で心豊かに」時6月4日(木)午前10時45分～正午場東京女子大学同窓会館内出演=松波恵子(元新日本フィル首席奏者)☎中学生以上の方定80名(申込順)費2000円(子育て応援券利用可)☎ファクス(5面記入例参照)にチケット枚数(大人・子ども)と子育て応援券利用の有無も書いて、5月28日までに子ど

も文化NPO。M・A・T岩淵☎5310-2326 へ☎岩淵 ☎5310-2326

★杉文連「絵手紙講師10人展」時5月28日(木)～6月1日(日)午前10時30分～午後5時(28日は正午から)場阿佐谷地域区民センター☎無料☎当日、直接会場へ☎杉並区絵手紙文化連絡会・上田 ☎3339-8807

★杉並チャリティーウォーク2009 時5月24日(日)▷受付時間=午前10時～正午☎行程(チェックポイント)=高井戸地域区民センター→塚山公園→高井戸第三小学校→下高井戸公園→下高井戸区民集会所→柏の宮公園費500円、小学生以下100円(子育て応援券利用可)☎受付時間中に各チェックポイントへ☎同実行委員会・宇治川 ☎090-4416-4764、神谷 ☎090-1836-9882☎運営ボランティアも募集しています

★マジックを楽しむ集い 時5月21日(木)午後1時30分場高齢者活動支援センター内出演=高井戸マジッククラブ☎定100名費無料☎当日、直接会場へ☎杉の樹大学カレッジ・松永 ☎3315-4847

講演・講座

★JIA杉並土曜学校「点をつなぐことでまちをつくるー知る区ロードの試み」時5月23日(土)午後6時30分～8時30分場あんさんぶる荻窪☎東京芸術大学教授・六角鬼丈☎定60名(申込順)費500円☎ファクス(5面記入例参照)で、同事務局☎3220-5593 へ☎同事務局・坂野 ☎3220-5100

★英文多読体験講座～易しい英語をたくさん読もう 時5月23日(土)午後1時30分～3時場中央大学杉並高等学校☎電気通信大学准教授・酒井邦秀☎区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴)☎定35名(抽選)費無料☎ファクス(5面記入例参照)に学

年も書いて、5月20日(必着)までに中央大学杉並高等学校☎3396-1682へ☎同校 ☎3390-3175☎上履きと靴袋を持参してください

★河北じんぞう病教室 時5月22日(金)午後3時～4時30分場河北総合病院西館講堂☎社会福祉士・小川彩☎定100名(先着順)費無料☎当日、直接会場へ☎同病院企画・広報課 ☎3339-3602

★学びと気づきのセミナー「今、人生に大切なもの」時5月24日(日)午後1時30分～3時30分場産業商工会館☎定40名(申込順)費300円☎☎電話またはファクス(5面記入例参照)で、杉並モラロジー事務所 ☎☎6765-2333へ

★講演会「パーキンソン病の最新医療と遺伝子治療の現状」時5月24日(日)午後1時～3時場高井戸地域区民センター☎自治医科大学神経内科学・藤本健☎定100名費無料☎☎電話またはファクス(5面記入例参照)に付き添いの有無も書いて、5月20日までに杉並パーキンソン病友の会・有賀 ☎☎3302-0667へ

★菊作り講習会 時5月24日(日)、6月21日(日)、7月5日(日)、10月4日(日)午後1時(雨天実施)場大宮八幡宮境内☎無料☎当日、直接会場へ☎杉並大宮菊の会・五本木 ☎3322-4962☎苗・資材を有料で配布します

★柏の宮公園「せん定講習会」時6月7日(日)午後1時～4時(小雨実施)場柏の宮公園管理棟2階☎柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団☎区内在住・在勤・在学の方☎定20名(申込順)費200円(保険料含む)☎往復ハガキ(5面記入例参照)で、5月29日(必着)までに柏の宮植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方)へ☎同

事務局・松田 ☎080-1274-7814☎軍手・せん定ばさみ・刈り込みばさみを持参してください

★セミナー「世界の言葉が話せる感動」時・場①5月26日(火)=荻窪タウンセブン②28日(木)=すぎなみNPO支援センター/いずれも午前10時30分～午後0時30分☎各回40名(申込順)☎無料☎☎電話またはファクス(5面記入例参照)で、開催日の3日前までにNPO法人多言語広場セルラス ☎5333-8202☎☎5333-8203へ☎託児あり(事前申込制)

★パソコンステップアップ講習会 時・日・場6月9日(火)～12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(普段利用している方)②午後1時30分～4時=Wordの応用(文字入力や文章の編集ができる方)ノ計4回☎済美教育センター☎ITスクエア杉並☎定各15名(抽選)費各6000円(テキスト代含む)☎往復ハガキ(5面記入例参照)に希望講座名も書いて、5月29日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ☎同団体 ☎090-4722-2574

その他

★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 時6月4日(木)・5日(金)費300円☎封書(5面記入例参照)に切手300円分を同封し、5月25日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩沢幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)へ☎同会・塩沢 ☎3392-7786

★東京都耐震化無料相談窓口を開設しました 時午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日・年末年始は休業<第1土曜日、第3日曜日は営業>)場助東京防災・建築まちづくりセンター(渋谷区)☎☎電話または直接、同センター ☎5778-2790へ

申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

<p>①行事名</p> <p>②郵便番号・住所</p> <p>③氏名(フリガナ)</p> <p>④年齢</p> <p>⑤電話番号</p> <p style="text-align: center;">(1人1枚)</p>	<p>★往復ハガキには返信用のあて先も記入を</p> <p>★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</p> <p>★Ⓐ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</p>
--	--

催し EVENT

■吾妻の朝市

新鮮野菜(水菜・小松菜・ほうれん草・春菊など)と農産加工品の産直市です。品物は、育成状況により変更となる場合があります。(区後援)

時 5月21日(木)午前10時～午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入口前(当日、直接会場へ) 文化・交流・男女共同参画課(マイバッグ(買い物袋)を持参してください)

リサイクルひろば高井戸

◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

時 6月6日(土)・7日(日)午前10時～午後2時 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定 募集区画=各日14区画(抽選) 費 1区画1000円(往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、5月21日(必着)までに同ひろばへ) 他 車での搬出入・来場はできません

◇きものと洋服の簡単リメイク

時 6月1日(月)・15日(月)午後1時30分～3時30分 定 各10名(申込順) 費 各回600円(電話で、同ひろばへ)

◇小さなうちわを作って飾ろう

時 6月9日(火)午前10時30分～午後0時30分 定 16名(抽選) 費 500円(往復ハガキ(記入例参照)で、5月23日(必着)までに同ひろばへ)

◇古布からぞうり作り

時 ①6月9日(火)・16日(火)午後1時30分～3時30分(全2回要出席) ②7月11日(土)午前10時30分～午後3時30分(昼食持参) 定 各10名(抽選) 費 1000円(往復ハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、5月21日(必着)までに同ひろばへ)

◇ルームシューズを作ろう

時 6月12日(金)・19日(金)午後1時30分～3時30分(計2回) 定 10名(申込順) 費 500円(電話で、同ひろばへ)

場・同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) 他 (1)募集人数に満たないときは中止する場合があります(2)生ごみ(たい肥)相談は電話で随時受け付けています(回答には日数がかかる場合もあります)

講演・講座

■認知症予防「始めたいひとのウォーキング講座」

時・場 ①6月11日(木)・18日(木)・25日(木)=杉並保健所(荻窪5-20-1) ②6月16日(火)・23日(火)・30日(火)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) /いずれも午前10時～正午(計3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(電話で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ) 関 介護予防課

■消費者講座「作って楽しい ベランダ家庭菜園」

ちょっとした工夫でベランダ菜園が可能です。専門家がアドバイスします。 時 5月19日(火)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 グリーンアドバイザー・原由紀子 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 無料(電話で、消費者センター ☎3398-3141へ)

■すぎなみ地域大学公開講座「発達障害とは～軽度発達障害等の知識と捉え方」

時 5月21日(木)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 むさしの発達支援センター臨床心理士・森山徹 定 80名(先着順) 費 無料(当日、直接会場へ) 関 済美教育センター特別支援教育担当係 ☎3311-0021またはすぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381 他 車での来場はご遠慮ください

■親子環境教室「エコ★エコエネルギー選手権」

時 5月30日(土)午後1時～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)とその周辺 ①湯沸し選手権(工作と実験) ②ゴム動力カー選手権(工作と実験) 師 NPO法人環境学習研究会 区内在住・在学の小学3～6年生とその保護者 定 15組30名(申込順) 費 1人50円(保険料) (電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、NPO法人環境学習研究会 ☎・FAX6228-0326 kankyo@ecok.jpへ)

■郷土博物館「古文書講座」

江戸時代の庶民にかかわる史料を中心に、区内の史料を交えて読みます。初心者向けの講座です。 時 6月7日～28日の毎週日曜日、午後2時～4時(計4回) 場 郷土博物館 師 共立女子大学講師・齋藤悦正 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 費 400円(往復ハガキ(記入例参照)で、5月20日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)へ) 関 同館 ☎3317-0841

■小児救急・普及事業「新米ママパパへ小児科医からのメッセージ」

時 5月28日(木)午前10時～11時30分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 関 急病時の対処方法など小児救急医療に関すること 師 宮下小児科医院・佐々木礼子 第1子が0歳児の両親 定 30組(申込順) 費 無料(電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ)

■育児講座「またまた愉快地に遊ぼうとんぼさんと」

時 5月23日(土)午前10時～正午 場 子育てサポートセンター堀ノ内東(堀ノ内3-49-19-101堀ノ内東保育園内) 師 元千早こどもの家保育園副園長・湯浅とんぼ 定 0歳～就学前のお子さんとその保護者 定 20組(申込順) 費 無料(電話で、子育てサポートセンター堀ノ内東 ☎3315-7947へ) 他 車での来場はご遠慮ください

■血糖値が気になる人のための講座「楽しく・上手にコントロールする方法ってあるんだ」

時・場 内 下表のとおり(計6回) 場 健診で糖尿病の要指導と判断された方ほか 定 20名(申込順) 費 無料(電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ)

〈血糖値が気になる人のための講座〉

日程	場所	内容(講師)
①5月27日		オリエンテーション
②6月10日	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	糖尿病の知識(阿佐谷クリニック理事長・大川清)
③24日		予防のための生活習慣
④7月8日		③運動編(健康運動指導士・小池日登美) ④栄養編⑤調理実習
⑤22日	セシオン杉並(梅里1-22-32)	
⑥8月26日	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)	復習会とヨーガ

※時間は、いずれも水曜日①午前10時～正午②～④午後2時～4時⑤午前10時～午後1時30分⑥午後1時～4時。

■家族介護教室

◇地域のたすけあいネットワーク「特別養護老人ホームについて知ろう」

時 5月19日(火)午後1時30分～3時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 定 15名(申込順) 費 無料(電話で、ケア24善福寺・藤井 ☎5311-1024へ)

◇有料老人ホームの正しい選び方について

時 5月21日(木)午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 民間介護施設紹介センター(株)みんかいスタッフ 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料(電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ)

◇認知症サポーター養成講座「認知症の正しい理解と対応方法」

時 5月27日(水)午後2時～4時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 無料(電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328へ)

◇転ばないための体作り体操

時 5月27日(水)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 梶島篤 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 無料(電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455へ)

◇心肺蘇生法とAED操作

時 5月24日(日)午後2時～3時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師 榊タカラエージェンシー・林秀人 周辺にお住まいの方ほか 定 20名(申込順) 費 無料(電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256へ)



SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●春季ソフトテニスクラブ対抗戦

時 6月14日(日)午前9時～午後7時(予備日=21日(日)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 関 3組対抗戦 区ソフトテニス連盟加盟クラブ(新規加盟可) 費 1チーム4500円(当日) (往復ハガキに事業名・クラブ名・代表者氏名・住所・電話番号を書いて、6月5日(必着)までに田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ) 関 田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

●シニア(還暦)対抗軟式野球大会

時 6月13日(土)・20日(土)午前9時～午後5時 場 和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内を拠点に活動している60歳以上の選手で編成されたチーム(55～59歳までの選手は1チーム2人まで。投手・捕手は不可) 定 8チーム(抽選) 費 1チーム5000円(保険料含む) (往復ハガキに大会名・チーム名・代表者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号

☎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5月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

号を書いて、5月22日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ) 関 同運動場 ☎3311-7410 個人申し込みの方はお問い合わせください

スポーツ教室

●経験者のためのゴルフレベルアップ講座

時 ①5月29日(金)午後3時～4時30分 ②6月29日(月)午前10時30分～正午 場 ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 区内在住・在勤・在学でゴルフの練習経験がある16歳以上の方 定 各18名(抽選) 費 2030円(保険料ほか) (往復ハガキ(記入例参照)に生年月日と希望日も書いて、5月21日(必着)までに(株)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) 関 同財団 ☎3312-2111(区代表) 他 クラブの無料貸し出しもあります

●太極拳 ⑥教室番号「0496」

時 6月26日～7月31日の毎週金曜日、午後3時～5時(計6回) 場 大宮前体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 50

名(抽選) 費 3000円(往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、5月25日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ) 関 同体育館 ☎3334-4618 他 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●中級レベルアップ硬式テニス50歳以上

⑥教室番号「0516」

時 6月21日～7月12日の毎週日曜日、午前11時～午後1時(計4回) 場 妙正寺体育館人工芝庭球場 区内在住・在勤で50歳以上の中級者 定 30名(抽選) 費 4500円(往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、5月22日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ) 関 同体育館 ☎3399-4224 初心者教室を受講した方は申し込みできません

●青空体力づくり講座(真向法とリズム体操)

時 6月15日(月)午前10時～正午(区共催) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 社真向法協会理事・石本由紀 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 費 200円(保険料含む。当日) (往復ハガキ(記入例参照)

FC東京加入の田邊草民選手が 区長を表敬訪問

田邊草民選手は杉並出身で、今シーズンから、Jリーグ1部チームのFC東京に加入しました。4月20日(月)に区長を表敬訪問し、今後、区とFC東京がより関係を深め、連携して事業を展開していくことになりました。 応援よろしくお祈りします。 関 財団杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表)

で、6月1日(必着)までに区青空体力づくり指導員・笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33)へ) 関 同協議会・近藤 ☎3390-9437

その他

●区民体育祭

◇「花の民謡大会」観覧者募集

時 5月24日(日)午前10時30分～午後5時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 費 無料(当日、直接会場へ) 関 区民謡連盟・石田 ☎3330-1848

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)						
催	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、ムーミン母親クラブ▷対象=幼児・小学生。幼児は保護者同伴	6月4日(木)・11日(木)・25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・小学生低学年。幼児は保護者同伴	6月13日(土)正午~午後0時30分	-	無料	当日直接
講	いのちのスープ 玄米スープ ポタージュ・ボン・ファミ	料理の大家・辰巳芳子先生考案のスープを、一番弟子の矢板先生に教えていただきます(参加者の調理実習はありません)/矢板靖代	6月6日(土)午後1時30分~3時30分	30名	800円	5月28日
	6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×2.5cm 1枚、運動しやすい服装・靴・タオル持参)/宮田秀幸▷対象=15歳以上で中学校を卒業している方	6月21日(日)午前10時~午後1時	10名	120円	6月11日
●上高井戸区民集会所 (上高井戸1-15-5 申し込みは、高井戸地域区民センターへ)						
講	絵手紙教室	だれでも書けます。「へたでいい、へたがいい!」。文では書けない自分の気持ちを絵手紙に/増渕美恵子	6月12日(金)・26日(金)、7月10日(金)・24日(金)午前10時~正午(計4回)	20名	2100円	5月28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	講演会 戦国大名の実像を探る	各地に群雄が割拠した戦国時代。武田・上杉・今川・毛利を中心に語ります/前専修大学講師・舘鼻誠	6月7日(日)午後2時~4時	50名	200円	5月21日
	楽しい布ぞうり作り※1	地球と体に優しいリサイクル布ぞうりを一緒に作りましょう/①大垣正子②辻井啓子	①6月17日(水)②18日(木) 午前10時~午後3時	各日25名	各800円	5月31日
	コントラクトブリッジ入門 (トランプゲーム)	競技人口世界一。魅力あふれるトランプゲームへご案内します。初心者歓迎/小林淳三	6月20日~7月11日の毎週(土)、午後1時30分~3時30分(計4回)	28名	1000円	6月1日
	緑のカーテンの恵を食べよう ※2	ゴーヤーの天ぷら・ウコンのゴーヤーすし・ヘチマの和え物などを予定しています/高山厚子	6月26日(金)午前10時~正午	24名	1000円	6月7日
募	センターまつり 展示作品・出演者・模擬店募集	対象=永福和泉地域区民センターを利用しているグループ、周辺地域にお住まいの方(業者出店は不可) 申し込み=往復ハガキに代表者氏名・住所・電話番号・展示作品と出演希望者はその内容を記入	7月18日(土)・19日(日) 午前10時~午後4時	-	-	5月26日
※1. 各日同内容。申し込みの際に希望日も記入ください。※2. 3~6歳の託児あり(事前申込制)						
●下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)						
催	サマーコンサート 音の架け橋	クラシックからポップスまで、気軽に楽しめる曲を歌とピアノでお届けします▷出演=関晶子(ピアノ)、中西愛子(ポカール)、ほか▷曲目=ショパン「幻想即興曲」、シューベルト「菩提樹」ほか	6月13日(土)午後7時	80名	無料	当日直接(先着順)
●方南区民集会所 (方南1-27-8)						
催	ここから始まる 仲間の和 地域の輪 方南区民集会所まつり	方南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。	5月24日(日)午前10時~午後3時	-	-	当日直接

●住民は地域社会の主人公
まちの絆向上事業を
実施して

清和会

屋敷林や農地など緑の多いこの清水も、集合住宅や建売住宅が増え、年々変わっていく環境は住民の高齢化と町会のあり方も問われる時代になってきました。

当町会は「住み良い町づくりの実現」を目指して活動してきましたが、これからは団塊の世代や新しい住民の眼を町会活動へ向け、参加を促進していくかが問われてきています。こうした中で、「まちの絆向上事業助成金制度」に応募し、助成金を交付していただけることになりました。



▲ビリヤードにはまっています

ごした方にとって、ビリヤードとは何か危険な香りのするもので、なぜか尻込みをしまつた経験をお持ちの方が多かつたようです。

二〇名の内訳は、女性が一一名、男性九名とやや意外でした。女性の積極性が、この講座に目を向けさせたのでしようか。従来の事業に参加したことが無い、新しい方々が半数を占め、「住み良い町づくりの実現」という目的を達成した感がありました。

「ビリヤード入門講座」を20年7月と11月の二回、9、12月には「野菜づくりに挑戦」、「地域歳末警戒パトロール」を12月に開催し、また、「史跡めぐりウオーキング」を21年2月に実施しました。

新しい切り口から計画した「ビリヤード入門講座」に、本当に参加者が集まってくれたのか、やや不安がありました。二〇名の方のお申し込みをいただき、四台のビリヤード台に五人ずつではなかなか番が回ってこないのではと心配するほどでした。

四週間にわたる、毎週木曜日午後2時~4時、合計八時間、どんなんことができるかビリヤード店の経営者とも話し合い、まず玉をつくるところに慣れる・体の動きを覚える、この二点を集中的に身につけることにしました。玉をついたときの音、ポケットに落とすときの音が快感。あつという間に参加者全員がビリヤードにはまっています。

講座の最終日には、だれからともなく「今後も木曜日の同じ時間に練習会を開こう」と話がまとまり、自主グループ「木曜会」が発足。現在も活動しています。

(会長 井口彰夫)

〈ゆうゆう館の催し〉

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	スケッチ入門~身近なモチーフで気軽に描く	毎月第2・4月曜日 午後1時30分~3時30分	1回 1500円
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	気功体操	毎月第1・3月曜日 午後1時30分~3時	1回 250円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎・FAX3315-7815)	パソコンお困り解消相談(要予約)	5月24日から毎月第4日曜日 午前10時~正午(1人30分程度)	無料
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・FAX3391-8345)	英文で書かれた小説を楽しく読みましょう	5月23日、6月13日・27日 午後6時~8時30分(計3回)	各回500円 (茶菓代含む)
方南館(方南1-51-7 ☎・FAX3324-1171)	墨絵	毎月第1・2日曜日 午前9時30分~正午	1回 1000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。

平岩道夫&雅代写真展
「世界自然紀行」

園杉並区文化協会 ☎5347-4366

世界で唯一の動物写真家父娘として活躍するお2人の写真展です。

◇作品展示

時 6月13日(土)~21日(日)
午前9時~午後5時

◇平岩父娘によるトークショー

来場者に絵ハガキなどをプレゼント

時 6月13日(土)・20日(土)午後2時

— (いずれも) —

場区役所2階ギャラリー 観覧無料
当日、直接会場へ



▲迫力ある大自然をお楽しみください

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

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

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

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	6月13日(土)・27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 西荻地域集会施設運営協議会 ☎3301-0811)					
催	西荻コミュニティすくーる～科学と自然の散歩道・小柴口一歩の歩きんぐ	小柴昌俊博士のノーベル賞受賞と名誉区民称号を記念して整備された「散歩道」や妙正寺公園などをたどり、科学館までの気軽な散歩コースです。	5月30日(土)午前9時(小雨実施) 集合場所 =井荻駅南口遊歩道	50名	無料 5月20日
催	七タコンサート	70年代のフォークシーンを彩った3人の織姫の競演▷ 出演 =高木麻早・中沢厚子・丸山圭子▷ 曲目 =「ひとりぼっちの部屋」、「いつかある日」、「どうぞこのまま」ほか	7月4日(土)午後4時	360名 1000円※1	—
講	気負わず向き合おう 高齢社会の介護	介護は家族だけの問題ではなく、地域全体での取り組みが必要です。介護問題の解決にどう向き合ったらよいのでしょうか。第一人者からの提言です / 東京家政大学名誉教授・樋口恵子	6月7日(日)午後6時30分～8時30分	360名 無料	5月26日
講	親子で作るアレンジメント ※2	親子でフラワーアレンジメントを作ります。父の日のプレゼントに挑戦してみませんか / 草月流生け花師範・森田夕麻▷ 対象 =5歳以上の子どもとその保護者	6月13日(土)午後1時～3時	10組 2500円 応援券	5月29日
※1. 杉並区文化協会・西荻地域区民センターで、5月15日から前売り券を販売開始。※2. 託児あり(事前申込制。子育て応援券利用可)					
●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	ユニークダンス※1	障害のある方もない方も創作されたユニークダンスと一緒に踊り交流します。子どもたちを含むフラダンスの出演もあり楽しい交流ができます▷ 対象 =区内在住・在勤・在学の方	6月7日(日)午後1時30分～3時30分	40名 無料	当日直接
講	やさしい太極扇※2 (中国の扇子を使って優美に)	中国の扇子を使って日々の身体と心の健康のため自然との調和を求めて太極扇を楽しみましょう / 小原真理世	6月3日～24日の毎週(水) 午前10時～正午(計4回)	30名 200円	5月24日
講	樹木歩き(新宿御苑)※3	日本有数の樹木と草花の野外博物館で、先生のお話をお楽しみください / 松田輝雄	6月4日(木) 午前10時～午後2時(雨天実施) 集合場所 =新宿御苑大木戸門前	25名 500円	5月24日
講	仏像祈りのかたち	仏像を見て、菩薩か如来の違いがわかりますか。仏像の祈りのかたちから何が見えて来るのでしょうか / 貝瀬弘子	6月5日～26日の毎週(金) 午前10時～正午(計4回)	40名 200円	5月24日
※1. 上履きを持参してください。※2. 運動しやすい服装で運動靴を持参してください。中国扇子は用意します。※3. 弁当・飲料・雨具・筆記用具を持参してください。					
●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	土ようえほんとおはなしの会	読み聞かせの良さを味わってください / こうばこの会	5月30日(土)午後2時～3時	—	当日直接
催	土ようえほんとおはなしの会 たなばたスペシャル	プレゼントも用意しています / 三つりりんご、こうばこの会、ORCAわーど、ご本・お話だいすき会 ほか	6月20日(土)午後2時	90名 —	当日直接
催	お楽しみ読書会	松本清張生誕百年の今年は、清張の「半生の記」を取り上げます。作家のどんな事が書かれているのでしょうか / 青木笠子	6月29日(月)午前10時～正午	30名 —	6月15日
講	ストレスに負けないメンタルトレーニング ～各種ストレスへの対応	年配者や主婦の方にメンタルヘルスについて興味や関心を持っていただき、特に、ストレスの知識と対応方法を深めます / 矢森祐章	6月4日(木)・11日(木)・25日(木)、7月2日(木)午後1時30分～3時30分(計4回)	40名 100円	5月24日
講	ジュニア空手教室	いじめない子、いじめられない子を育てる事を目的に楽しく練習して、強く礼儀正しくなりましょう / 北島浩之▷ 対象 =4歳～小学生	6月12日～7月3日の毎週(金) 午後4時～6時(計4回)	20名 780円(保険料)	5月31日
●梅里区民集会所 (梅里2-34-20)					
催	土ようえほんとおはなしの会 梅里ミニスペシャル	楽しいおはなしの会です。紙しばいや歌もありますよ / ご本・お話だいすき会、ORCAわーど ほか	5月16日(土)午後2時	30名 —	当日直接
●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	セッション杉並まつり2009	6月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時まで。雨天実施) 6日(土)=▷ホール=グループ発表▷視聴覚室=映画「ALWAYS三丁目の夕日」(午前10時)▷体育室=ストラックアウト・スリッパ飛ばし(午前10時～午後4時)▷工芸室=押し花を使った小物作り(定員100名、参加費100円)▷中庭=消防署・警察署によるイベント▷7日(日)=▷ホール=阿波おどり、映画「おくりびと」(正午)▷視聴覚室=映画「ALWAYS続・三丁目の夕日」(午前10時)▷和室=グループ発表、クイックマッサージ▷体育室=フォークダンス(午前10時～午後3時)▷工芸室=粘土で作ろう(定員100名、参加費100円)▷中庭=包丁とき・まな板削り▷ 両日 =▷3階=似顔絵、フリーマーケット▷中庭=ジャグリング・バルーン・東吾妻農産物産直市・各種模擬店(焼きそば・パン・団子・肉まん・わたあめ・ジュースなど)▷展示室=グループ展示▷談話室=障害者団体販売コーナー・メタボ測定・NPOもびーる相談			当日直接
講	聴いて見て知る「裁判員制度」	5月から始まる国民参加の裁判員制度を映像と説明で判りやすく解説します / 東京地方検察庁広報担当	6月12日(金)午後1時30分～3時30分	30名 無料	6月1日
講	普通救命救急法講習会 (AED講習を含む)	受講者には救急技能認定証を発行します(筆記試験あり。任意でテキスト代1400円) / 杉並消防署	6月16日(水)午後1時～5時	30名 100円(保険料含む)	6月1日
講	カラフルな粘土で花を作ります	白い粘土に油絵の絵の具を混ぜて、かわいい花を作ります / 山崎幹枝	6月19日(金)・26日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)	20名 700円	6月1日
講	ソフトピラティス	身体のゆがみや筋肉の硬さなどからくる悩みなどもエクササイズをしながら解消しませんか / 宮野由紀子	6月19日(金)・26日(金)、7月3日(金) 午前10時～正午(計3回)	30名 300円(保険料含む)	6月1日

さわやかな風に吹かれ、公園に出かけてみませんか？

杉並の7大区立公園(50音順)

- ①井草森公園(井草4-12-1)
草地広場が広がり、その一角には花の名所として、春にはナノハナ・秋にはキバナコスモスが咲き誇る公園です。
- ②大田黒公園(荻窪3-33-12)
音楽評論家の大田黒元雄氏の屋敷跡地に作られた、日本庭園を有する公園です。
- ③柏の宮公園(浜田山2-5-1)
公園の設計段階から運営まで、区民と区の協働で育てている公園です。
- ④蚕糸の森公園(和田3-55-30)
農林水産省の蚕糸試験場の跡地に作られた公園です。
- ⑤杉並児童交通公園(成田西1-22-13)
ゴーカートや自転車に乗りながら交通ルールを学べる公園です。
- ⑥塚山公園(下高井戸5-23-12)
縄文時代中期の土器や石器・竪穴式住居跡が発見された公園です。
- ⑦馬橋公園(高円寺北4-35-5)
国立気象研究所跡地につくられ、流れと池からなる水と緑の空間が広がる公園です。



①井草森公園



②大田黒公園



④蚕糸の森公園

柏の宮公園の茶室を利用しよう

落ち着いた環境の中「茶会」にご利用ください。
利用の申し込みは、「さざんかねっと」でお願いします。

【使用料】
午前(9時~正午)5600円
午後(1時~5時)7500円
全日(午前9時~午後5時)1万3100円
※登録団体は減額措置があります。
—問い合わせは、
みどり公園課公園利用係へ。



⑤杉並児童交通公園



⑥塚山公園



⑦馬橋公園

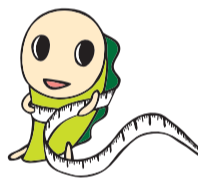
◇募集します◇ 杉並区みどりの基本計画(改定)検討委員

年内5回程度委員会に出席▷募集人数=2名(区内在住・在勤・在学の方)「杉並区のみどりについて」を、自身のみどりに関する活動経験をもとに作文(800字程度)し、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、5月29日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ郵送または持参(同係)

家族・仲間と5カ月感動ストーリー

杉並 ウエストサイズ物語

燃やせ内臓脂肪！ ふせげ肥満！



ウエストサイズが太めだとなぜいけないの？ それは、内臓脂肪がたまることで高血圧・糖尿病・脂質異常などの生活習慣病が起こりやすくなるからです。これらの生活習慣病は心臓病や脳血管疾患などにつながりかねません。「杉並ウエストサイズ物語」は、中高年世代がウエストサイズの減少に取り組むと同時に、健康的な生活習慣を身につけ、素敵な体づくりを目指していきます。—問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

腹囲減少チャレンジャーを募集します

体重が多め・腹囲が太めの方で、一定期間生活習慣の改善に取り組み、腹囲減少にチャレンジするチャレンジャーとスーパーチャレンジャーを募集します。チャレンジ期間終了まで取り組みを続けた方に、表彰状と記念品を差し上げます。期間は6月~10月までの約5カ月間です。

◇チャレンジャー

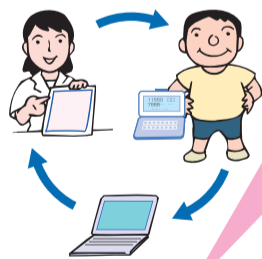
メジャー・腹囲減少支援マニュアルなどの腹囲減少グッズの配布。体組成などのチェック。栄養や運動などの講座の実施。情報紙や杉並ウエストサイズ物語サイトなどによる情報提供、健康相談などで支援します。

区内在住・在勤で20歳以上75歳未満の方 定200名(申込順) 費無料

◇スーパーチャレンジャー

チャレンジャー支援の内容に加え、1日の消費エネルギーや、瞬間的な運動強度がわか

る運動習慣測定器を携帯してもらい、その結果をもとに、個別アドバイスをを行います。区内在住・在勤で20歳以上65歳未満の方 定30名(申込順) 費無料



— (いずれも) —

申電話、ファクス、ハガキまたは封書(5面記入例参照)にチャレンジャー・スーパーチャレンジャーの希望と開幕式出欠も書いて、6月30日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1015 FAX3391-1927)へ。杉並ウエストサイズ物語サイトhttp://suginami-waistsize.jp/からの応募もできます(1)開幕式への参加を希望する方は、6月5日(必着)までに申し込みください(2)イベント②③に参加を希望する方は、電話で、同課へ申し込みください

6月7日(日) 開幕イベント

【時間】午前9時~午後1時

【場所】杉並保健所(荻窪5-20-1)

▶開幕式(午前10時15分~10時45分)
司会=元オリンピック水泳選手・長崎宏子



▲長崎 宏子

▶イベント①(午前9時~10時)
「あなたのカラダをチェック」
(体組成測定・グループ指導など。チャレンジャー・スーパーチャレンジャーのみ)

▶イベント②(10時45分~11時45分)
講演「これが、若い体をとりもどす秘訣」
講師=スキー(モーグル)選手の上村愛子さんを支えた専属トレーナー・鈴木岳



▲鈴木 岳

▶イベント③(正午~午後1時)
「家族そろって体力測定」

※このほかにも、スポーツ吹き矢などの楽しい催しが満載です。ぜひ、ご来場ください。

新型インフルエンザの対応について

区は、土・日曜日を含め毎日、区民の皆さんからの相談に応じます。

【お問い合わせは……】

●杉並区発熱電話相談センター(杉並区コールセンター)
☎#8800または☎3372-8800(午前7時~午後11時)
症状などがあり専門的な相談が必要な場合は緊急対応先へおつなぎします。

発生地域への不要不急の渡航はお控えください。区民の皆さんには、正しい情報に基づいた冷静な対応をお願いします。

(発行日)毎月1日、11日、21日

