

すぎなみ

歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

- インフルエンザ予防接種に「子育て応援券」が利用できます 3
- 杉並区史跡散歩地図ができました 4
- 迫り来る「新型インフルエンザ」に備えて 8

発行/杉並区
編集/広報課
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

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

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

特集号「杉並区を犯罪のない安全・安心のまちにしましょう」が折り込まれています

すぎなみのおどり 第1回すぎなみ舞祭

～おどりを通じて子どもたちの健やかな成長を目指して

子どもが主役のダンスフェスティバルを開催します。子どもたちが日ごろ取り組んでいるおどりを披露します。皆様のご来場をお待ちしています。

—問い合わせは、すぎなみ舞祭実行委員会事務局
(児童青少年課内) ☎3393-4760へ。



◀ヒップホップ・エイサー・チャリデーニングなどいろいろな踊りが楽しめます

参加30チーム

【日時】 10月13日(祝)午前10時～午後4時
【場所】 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)

青少年の健全育成と地域の活性化を目指して

杉並区でも、少子化や地域のつながりの希薄化など、社会環境の変化が急激に進んでいます。このような状況下、子ども同士のつながりの希薄化、感動体験の機会の減少、生まれ育ったまちへの愛着の欠如など、さまざまな課題が生じています。

そこで「すぎなみ舞祭実行委員会」を組織し、このような課題に取り組むため、地域の子どもの主役とし、子どもたちが地元への愛着を持つとともに、地域の人々がつながりあうことを目指したダンスフェスティバル「すぎなみ舞祭」を、10月13日の体育の日

連踊りで競い合うダンスフェスティバル

幼児から小中学生の子どもおよび高校生とその保護者を中心としたチームです。披露する踊りは、日ごろから取り組んでいる踊り(ヒップホップ・フラダンス・阿波踊り・ソール・エイサー・チャダンスなど)または、基本曲(「すぎなみ音頭」を現代風にリメイクした総踊り曲)の演奏です。

第一会場は審査演舞、第二会場はステージ演舞、第三会場はパレード演舞の三会場、各連が日ごろの踊りの成果を発表します。参加チームは区内・区外の三〇チームです。

審査演舞に参加するチームには、「元氣がある・明るく楽しい・一生懸命」を審査基準とし、グランプリ(区長賞)・準グランプリ・なみすけ賞などの特別賞の表彰を行います。



秋田県小坂町は十和田湖の南に位置する山間の町で、明治から昭和期は金、銀、銅などを産する日本屈指の鉱山により、最盛期にはおよそ三万人の人口、電気や水道は無料、町には大きな総合病院や劇場まである豊かな町でした。しかし徐々に海外からの輸入鉱石に押され、平成6年には閉山。しかしこのまま衰退かと思われた小坂町が、鉱山で培われた高度な精錬技術をいかして、いま「都市鉱山」の精錬地として新たに生まれかえっています。

区長からのいいメール

リサイクル貧乏



リサイクルしても採算が合いませんが、廃プラスチックは様々で、自治体が住民の負担で同質の形態までしなければならぬ現制度は問題です。やはりメーカーが当初からリサイクルしやすい製品を作るべきで、

そのために製品の廃棄処分責任をメーカーに担ってもらい、「拡大生産者責任」を定める法改正が必要です。

今月18日と19日に恒例の「環境博覧会」が高井戸地域区民センターで開催されます。多くの皆様のご来場をお待ちしています。

「都市鉱山」とは、廃棄されたパソコンや携帯電話などの高度な電子機器のことで、これらに使われている金やニッケルなどの希少金属を、独自の精錬技術で再び回収して使うとしているのです。ちなみに通常の鉱石一トンは金は約10g、銀は約200g

しかとれません。が、廃棄されたパソコンの基盤や携帯電話一トンからは、金なら二五〇g、三〇〇g、銀なら一kg(二kgと、「都市鉱山」はきわめて純度が高く採算がとれるそうです。区では、4月からこれまで不燃ごみとして廃棄してきた廃プラスチック

〈予定プログラム〉

時間	第1会場(審査演舞)の参加団体名
午前10時～	社会教育団体MKE BLOOM シャイニング、ヴィムスポーツアベニューKid's ヒップホップスクール
11時～	西伊興龍巳組、Flap、ぷろむなード・ケイキフラ・サークル、井草ソウル、Rhythmooon Kids、方南エイサーむるち組、夢桜dancin'cherry's dream、桃四小マナ・ルルチーム
正午～	飛鳥連、さざんか連、Love Up、ワセダクラブ上井草チャリデーディングスクール、南行徳スカイ、四宮森児童館・ピーチガールズ、高二チアダンスレインボー
午後1時～	FS セピアキッズ、社会教育団体MKE ラブリーシャイニング、Hau'oli、SAKADO WINDS、SANYA☆5☆GO!、高二チアダンスクローバー、ワセダクラブチャリデーディング・White Angel、かわさき向魂
2時～	Spark the ☆ Dancers Kuga、Dance & Family、ティップネス上井草キッズダンス、Dancin'Festa 舞祭組、暁RED MOON、式、friendship、杉並アヤックスダンスクラブ、STUDIO55 KIDS

◇すぎなみ舞祭実行委員会構成団体◇

杉並区町会連合会、杉並区商店会連合会、杉並区青少年育成委員会会長連合会、(社)東京青年会議所、NPO法人WASEDA CLUB、Dancin' Festa 舞祭組、杉並区教育委員会、杉並区

健康都市杉並ファロ 2008関連イベント

【地域イベント】

◇健康づくり高円寺東地区会イベント
～正しいウォーキングを覚えて外へ出てみよう
体育館での講義後、近くの公園で実際にウォーキングします。

◇健康づくり和泉地区会・ファロ実行委員会が企画したウォーキングです。
10月15日(水)午後1時～4時 場所 セシオン杉並(梅里1-22-32) 講師 東京アスレチッククラブ・藤田温史 区内在住・在勤の方 定員30名(申込順)。

◇健康都市杉並ファロinいずみ
～秋の武蔵野を歩く
健康づくり和泉地区会・ファロ実行委員会が企画したウォーキングです。

10月18日(土)午前10時～正午ごろ(雨天中止)
内行程=JR西国分寺駅改札口(集合)→伝鎌倉街道→国分寺・万葉植物園、文化財保存館→お鷹の道→真姿の池・湧水群→殿ヶ谷戸庭園(解散) 区内在住の方 定員30名(申込順) 費用 保険料20円(別途入園料・交通費) 申込 電話で、和

楽しく減量♪



泉保健センター ☎3313-9331へ ☎飲み物などは参加者が用意

【協賛イベント】

◇一緒に作って楽しく食べよう
栄養士のアドバイスを受けながら料理し会食します。また、栄養・食生活の大切さを考える懇談会も行います。

10月8日(水)午前9時30分～午後1時 場所 ゆう今川館(今川4-12-10) 区内在住で65歳以上の方 定員8名(申込順) 費用1000円(申込電話で、NPO法人すぎなみ栄養と食の会 ☎3390-6441へ

脱メタボ 水中ウエストサイズ物語 ～水中運動

10月13日(木) 場所 体育の日 ①午前10時30分～11時30分=親子水中体操(2歳～5歳のお子さん)と運動不足でメタボが気になる保護者) ②午後1時30分～2時30分=水中ダンベル体操(メタボが気になる16歳以上の方) ③午後2時30分～3時30分=流水健康(メタボが気になる中高齢者) / 各回とも開始30分前に集合 場所 スポーツハイツスイミングスクール(堀ノ内2-6-21) 講師 公認アクアフィットネスインストラクター 区内在住・在勤・在学で各プログラムの年齢に該当する方 定員①30組②30名③30名(いずれも申込順) 費用 無料(申込電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981(月～土曜日午前10時～午後9時、日曜日・祝日午前10時～午後7時)へ

「いきいきげんき川柳」受賞者決定

6月に募集した「介護予防」、「認知症予防」を題材とした川柳の受賞者が決定しました。一般の部は103作品、中学生の部は285作品と、多数のご応募をいただき、ありがとうございました。各賞受賞者を9月24日(水)、杉並公会堂で開催した介護予防講演会で表彰しました。
～問い合わせは、介護予防課管理係へ。

「健康都市杉並」を目指して

■最優秀賞

大切に おしゃれ心と 好奇心
歳とれど 忘れてならぬ 探求心

(西荻南・館野幸子)
(泉南中学校・國分仁尊)

■優秀賞

歩くのも 知恵とカラダに 良いクスリ
筋トレに 重い腰あげ 足軽く

(堀ノ内・渡部昌一)
(荻窪・小原健一)

毎日を 笑顔で過ごし 町のアイドル
仲間との 楽しい時間で 脳元氣

(泉南中学校・阪根詩麻)
(和田中学校・奥澤美緒)

■佳作

リハビリと つい張り切って 遠出する
手と足と ロも使って 脳元氣

(阿佐谷南・佐々木節子)
(宮前・石黒保)

出かけよう 一歩一歩を 楽しんで
にんちしよう 忘れていいのは 老いだけだ

(泉南中学校・江崎帆波)
(泉南中学校・中谷朱里)

◆20年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ◆

問い合わせは、区コールセンター ☎#8800 ☎3372-8800 または 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

- ◆眼科検診が始まります◆今年度から、緑内障や加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的とした眼科検診を実施します。対象者は、40・45・50・55・60歳の方です。受診券を9月下旬に郵送しましたので、申し込みの必要はありません。検査内容は、眼圧測定・眼底検査、細隙顕微鏡検査です。
◆大腸がん検診について◆区民健診受診対象外(社会保険などに加入)で40歳以上の方を対象とした大腸がん検診が始まります。事前の申し込みが必要です。詳細は下表「大腸がん検診」をご覧ください。

すべての健(検)診の対象年齢は、20年度中(4月～21年3月)に誕生日を迎えた満年齢です。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

◇区民健康診査◇指定医療機関(受診券に一覧表を同封。区内のほか中野区・世田谷区・練馬区の一部)で実施します。健康維持のため、生活習慣を見直すきっかけとしてお役立てください

Table with 6 columns: 健診名, 対象年齢, 対象者, 受診期間, 費用, 備考. Rows include ①成人健診, ②特定健診, ③長寿健診.

(※1) 75歳になる方は、誕生月の翌月1日～末日(誕生月の翌月に受診できなかった場合は、その後2カ月以内)。(※2) 区民健診受診対象外(社会保険などに加入)の50・55・60・65・70歳の方も検査を受けることができます。期間は7～11月。区民健診実施医療機関に直接お申し込みください。生活保護を受給している方も、今までどおり区の健診を受けることができます。40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者(健康保険組合・政府管掌保険・組合国保など)が実施する特定健診を受診してください。問い合わせは、各医療保険者または事業所などへ。

◇がん検診・成人歯科健康診査等◇職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は診察をお勧めします

Table with 6 columns: 検(健)診名, 対象者, 受診期間, 受診場所, 費用, 備考. Rows include 子宮がん検診, 乳がん検診, 大腸がん検診, 眼科検診, 成人歯科健診, 成人歯科健診再評価調査.

区民健診、子宮がん・乳がん検診・大腸がん検診の申し込み方法

ハガキ(検(健)診ごとに1人1枚(乳がん・子宮がんは1枚で可))に、①〇〇検(健)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん・子宮がんは不要)⑥電話番号を書いて、杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ

◇胃がん検診◇

Table with 6 columns: 胃がん検診, 対象年齢, 受診期間, 受診場所, 費用, 備考. Includes note: ※6月から指定医療機関でも実施しています

胃がん検診の申し込み方法

ハガキに、①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号を書いて、杉並区医師会胃がん検診担当(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)へ
【問い合わせ】杉並区医師会 ☎3392-4114

■各検(健)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護および中国残留邦人などの生活支援給付を受給されている方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種に 「子育て応援券」が利用できます

「子育て応援券」が、今秋から「インフルエンザ予防接種」にも利用できるようになります。
現在、区内の医療機関の方に登録いただいております。8月末時点で応援券を利用できる医療機関は下表のとおりです。
診療日時・料金などの詳細は、各医療機関にお問い合わせの上、ご利用ください。

——問い合わせは、子育て支援課子育て応援券担当へ。

身近な地域に、子育ての相談や仲間づくりができる場・親子が楽しいひとときを過ごせる場を増やし、乳幼児を持つ親と子が気軽に外出できるようにするとともに、地域のみんなで子育てを応援するまちをつくりたい

という目的で始めた「子育て応援券」。
応援券をお持ちの方々の積極的な働きかけもあり、現在サービスを提供いただける事業者の数は600を超え、サービスの種類も多岐にわたっています。



▲応援券事業者は、このマークが目印！

対象となるのは、就学前のお子さんの接種に係る費用の全額もしくは一部です。利用料金で500円未満の端数が生じた場合、1回の利用限度額5000円を超えた分などは現金でお支払いください。

なお、9月以降に登録となった医療機関や、子育て応援券の情報は、すぎなみ子育てサイト <http://www.suginami-kosodate.jp/> をご覧ください。

〈子育て応援券が利用できる病院・医院一覧〉

病院・医院名	電話番号	病院・医院名	電話番号	病院・医院名	電話番号	病院・医院名	電話番号
◆阿佐谷北・阿佐谷南		◆成田東・成田西		◆今川・西荻北		◆大宮・方南・和泉・永福	
河北サテライトクリニック	3339-0808	長沼内科	3311-1803	下山内科小児科医院	3399-8877	廣瀬医院	3311-5509
井上医院	3339-1132	松浦整形外科	3317-1511	ちぎら医院	3390-1238	はら医院	3317-0380
セキこどもクリニック	3318-1625	おおたにクリニック	3316-8577	西荻司ビルクリニック	5382-2099	内山クリニック	5355-3535
家田医院	3311-1087	宮下小児科医院	3392-3855	近藤クリニック	3301-0109	えいふく内科クリニック	3324-8333
けやき内科クリニック	3311-0437	◆井草・下井草・上井草		◆上荻・荻窪		西山内科クリニック	5355-7778
内科小児科 山住医院	3314-2381	山本クリニック	3301-7856	荻窪こどもクリニック	3391-6651	杉浦耳鼻咽喉科医院	3325-0230
◆高円寺北・高円寺南		伊東医院	3399-3848	吉田クリニック	5347-7300	宮崎クリニック	3317-7701
中村医院	3338-6500	別府医院	3336-6921	赤川クリニック	3391-6694	滝澤医院	3328-5316
松尾クリニック	3336-0861	石川小児科医院	3390-3671	河合内科クリニック	3399-8563	柳澤医院	3327-0157
高円寺同愛診療所	5327-5450	柿田医院	3395-3602	中里医院	3390-5258	おおくらクリニック	5355-5801
林医院	3311-1856	近藤医院	3397-6868	都筑医院	3391-5137	◆浜田山・高井戸西・高井戸東・上高井戸・下高井戸	
小島内科医院	3316-3987	よこやま耳鼻咽喉科	3397-1616	都筑外科形成外科医院	3392-8352	たかはしこどもクリニック	5929-1817
◆梅里・和田・堀ノ内・松ノ木		釜江小児科医院	3390-0054	山形内科消化器科	3398-0160	高井戸こどもクリニック	3331-6644
松浦クリニック	3318-6101	若草クリニック	3396-0308	荻窪中尾耳鼻咽喉科医院	5335-3387	屠(と)内科クリニック	6662-6614
継医院	3311-3067	たむらクリニック	5303-5701	◆西荻南・松庵		人見クリニック	5370-2166
浅見医院	5932-0003	◆本天沼・天沼・清水		山蔦内科小児科医院	3333-5433	曾根田医院	3302-0522
和光診療所	3384-8381	桜井クリニック	3394-6436	甲田医院	3333-6444	山形医院	3303-7058
小林医院	3381-5411	にれの木クリニック	5335-5868	佐藤整形外科	3331-6300	けいこクリニック	5357-3007
岩崎小児科医院	5377-0015	昇平産婦人科	3393-5171	中川クリニック	3335-2778	小林クリニック	3329-8052
杉並堀ノ内クリニック	5929-1611	東京衛生病院	3392-6151	西荻こどもクリニック	6765-0415	◆宮前・久我山	
渡辺医院	3311-7893	東京衛生病院附属教会通りクリニック	3392-1489	森谷医院	3334-7285	佐々木医院	3332-4841
石井こども・内科循環器科クリニック	3314-5677	洲之上内科クリニック	5382-0876	松庵内科クリニック	5370-2006	村上内科クリニック	5336-3986
みさき診療所	5306-1448	百瀬医院	3399-8529			たがみ小児科	3331-4152
		成瀬医院	5311-5133			富士見丘医院	3332-2401

(社)杉並区シルバー人材センター

パソコン教室



時・場・内下表のとおり全回参加できる方。1207、1267、3257、5207はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方(各10名(抽選。5名以下の場合中止することがあります)各8900円。1168、1118、1268、1218、3168、3118、3218、5118、5218は6700円(ハガキ(7面記入例参照)に教室名・コース番号(第

2希望まで)・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、11月分は10月15日、12月分は11月14日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ(同分室 ☎3394-2253)自宅パソコンでの個人指導などの出張サービスを1時間1980円で随時受け付けています

●清水教室(清水3-22-4-2階)				●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間	番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
1152	入門	B.パソコンもっと上達(入門)	11月7日~28日毎週金の午後	3151	入門	A.初めてのパソコン(入門)	11月1日~22日毎週日の午前
1164	中級	M.我が家で使えるワード(中級)	11月7日~28日毎週金の午前	3156	初級	E.楽しい表計算(エクセル初級)	11月7日~28日毎週金の夜間
1168	初級	Q.パソコンで年賀状を作ろう	11月13日~27日毎週休日の午後	3168	初級	Q.パソコンで年賀状を作ろう	11月11日~25日毎週日の夜間
1101	入門	VA.パソコン入門1(はじめてのパソコン、VISTA)	11月5日~26日毎週休日の午後	3101	入門	VA.パソコン入門1(はじめてのパソコン、VISTA)	11月1日~22日毎週日の午後
1106	初級	VE.エクセル初級(VISTA)	11月4日~25日毎週日の午前	3118	初級	VQ.パソコンで年賀状を作ろう(VISTA)	11月9日~23日毎週日の午後
1111	中級	VJ.ワード中級(VISTA)	11月5日~26日毎週休日の午前	3252	入門	B.パソコンもっと上達(入門)	11月29日~12月20日毎週日の午前
1118	初級	VQ.パソコンで年賀状を作ろう(VISTA)	11月13日~27日毎週休日の午前	3257	初級	F.楽しいデジカメ(初級、写真取り込み/修正)	12月2日~23日毎週日の夜間
1251	入門	A.初めてのパソコン(入門)	12月4日~25日毎週休日の午後	3262	中級	K.使いこなすエクセル(エクセル中級)	12月5日~26日毎週金の夜間
1254	初級	C.楽しいインターネット/Eメール(初級)	12月5日~26日毎週金の午前	3202	入門	VB.パソコン入門2(らくらく文字入力、VISTA)	11月29日~12月20日毎週日の午後
1255	初級	D.楽しい文書作成(ワード初級)	12月5日~26日毎週金の午後	3205	初級	VD.ワード初級(VISTA)	11月30日~12月21日毎週日の午前
1267	中級	P.パソコンでデジカメ画像を加工しよう(中級)	12月4日~25日毎週休日の午前	3218	初級	VQ.パソコンで年賀状を作ろう(VISTA)	11月30日~12月14日毎週日の午後
1268	初級	Q.パソコンで年賀状を作ろう	12月2日~16日毎週日の午後	●方南教室(方南1-3-4-2階)			
1202	入門	VB.パソコン入門2(らくらく文字入力、VISTA)	12月3日~24日毎週休日の午後	5101	入門	VA.パソコン入門1(はじめてのパソコン、VISTA)	11月7日~28日毎週金の午後
1204	入門	VC.パソコン入門3(インターネット、VISTA)	12月3日~24日毎週休日の午前	5102	入門	VB.パソコン入門2(らくらく文字入力、VISTA)	11月7日~28日毎週金の午前
1205	初級	VD.ワード初級(VISTA)	12月1日~22日毎週日の午後	5118	初級	VQ.パソコンで年賀状を作ろう(VISTA)	11月10日~12月1日毎週日の午前(24日を除く)
1207	初級	VF.デジカメ写真初級(写真取り込み/修正)(VISTA)	12月1日~22日毎週日の午前	5202	入門	VB.パソコン入門2(らくらく文字入力、VISTA)	12月5日~26日毎週金の午後
1218	初級	VQ.パソコンで年賀状を作ろう(VISTA)	12月2日~16日毎週日の午前	5204	入門	VC.パソコン入門3(インターネット、VISTA)	12月5日~26日毎週金の午前
				5207	初級	VF.デジカメ写真初級(写真取り込み/修正)(VISTA)	12月1日~22日毎週日の午後
				5218	初級	VQ.パソコンで年賀状を作ろう(VISTA)	12月8日~22日毎週日の午前

※①Vista→WindowsVista・MicrosoftOffice2007使用。表示なし→WindowsXP・MicrosoftOffice2003使用②午前=10時~正午、午後=1時~3時、夜間=6時30分~8時30分③受講料はテキスト代を含む。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 子育て・教育

4月保育園入園希望者募集期間が早まります

私立・区立の保育園に、21年4月から入園を希望するお子さんの申し込みを受け付けます。区外の保育園を希望する場合は、区に申し込んでください。

◆受付期間

11月4日(火)～12月15日(月) ※昨年度より早まります。

9月30日以前に申し込みをした方はあらためて申し込みをしてください。10月以降に申し込みをした方は不要です。

また、障害のあるお子さんは、11月28日(金)が締め切りです。

なお、出産予定日が12月～21年2月の方で、4月入園を希望

平成20年住宅・土地統計調査にご協力ください



10月1日を調査期日とした「住宅・土地統計調査」が現在、実施されています。杉並区では、552の調査単位区の中から約9300世帯が対象となり、各地域の担当調査員がお伺いしています。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

区民生活部管理課統計係

する場合は仮申し込みを受け付けますので、事前に保育課までご相談ください。
◆用紙の配付・受付場所
①保育課(区役所東棟3階) ②杉並福祉事務所/荻窪 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪 398-9104、高円寺 高円寺南2-24-18 5306、2611、高井戸 高井戸東4-10-26 (12月1日からは高井戸東3-26-10) 3332、7221
③区立保育園(高井戸・荻窪北・高円寺北保育園を除く)
12月1日～15日の月～金曜日、午前10時～午後4時(必ず事前に各保育園に予約)
※郵送は不可。
◆その他
募集予定人数や認証保育所などの園児募集についての詳細は、「広報すぎなみ」11月1日号などでお知らせする予定です。

来年少学校に入学する お子さんの就学時健康診断
21年4月に小学校に入学するお子さん(14年4月2日～15年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を10月10日ごろに郵送します。健康診断は住所地の指定校で行いますが、学校希望制度で希望申請をした方は、希望校で受診してください。ただし、希望校が抽選となり、当選しなかった場合は、指定校での受診となります。
◆区立幼稚園
区立幼稚園の園児募集
◆私立幼稚園
区立幼稚園の園児募集
◆区立幼稚園
区立幼稚園の園児募集
◆区立幼稚園
区立幼稚園の園児募集

Table with 3 columns: 幼稚園名, 住所, 電話番号. Lists various kindergartens like 下高井戸, 高円寺北, etc.

国民年金のお知らせ
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

ありがとうございました 7月～8月のご寄付 (敬称略・順不同)
【福祉】西武信用金庫下井草西武会=8万円
【みどりの基金】匿名=1万円
【NPO支援基金】関谷祐之=2万1000円

杉並区史跡散歩地図ができました
区社会教育スポーツ課文化財係
区内の史跡散歩をする皆さんの参考として、「杉並区史跡散歩地図」(無料)を作成しました。

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 杉並区廃棄物の処理及び再利用に関する条例の改正条例案
◆意見などの提出期間 10月11日(土)～25日(土)
10月は労働保険適用促進月間です

環境・清掃

杉並中継所
環境モニタリング調査結果

20年度は四回調査を予定して
おり、今回は一回目(5月22日
(木))の結果をお知らせします。

調査の概要

杉並中継所の排気・換気と周
辺四地点の大気環境調査および
杉並中継所の排水調査

調査結果

大気環境

杉並中継所の排気・換気調査
結果で、都環境確保条例による
規制基準のある一項目は、す
べて基準値未満の濃度でした。
周辺四地点の調査結果で、環
境基準のある四項目は、すべて
基準値未満の濃度でした。

排水関係

排水は排水処理後、すべての
項目で下水排除基準または悪臭
防止法の基準の範囲内でした。
調査結果報告書は、区政資料
室(区役所西棟二階)または区ホ
ームページでご覧になれます。

井草森公園周辺環境問題の健
康相談

井草森公園周辺で健康に不調
のある方への健康相談を行って
います。内容は、医師による問
診と検診です。希望者は、上井

草保健センター ☎3394-1
212にご連絡ください。相談
日時を調整し連絡します。

〈いすれも〉

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。

内補助額

本体購入価格の二
分の一(上限二万円) ②次の要
件をすべて満たす方 ①区内販売
店で6月11日以降購入または購
入予定 ②区内在住 ③購入した生
ごみ処理機を区内で継続して使
用する ④20年度中にコンポスト
容器購入費の補助を受けていな
い ⑤補助予定件数 ⑥五五件(抽
選) ⑦ハガキ(7面記入例参照)

資源持ち去り対策用品を
差し上げます

ごみ集積所に出された資源を
無断で持ち去る行為を防止する
ため、次のものを配付していま
す。どちらにも「無断持ち去り
厳禁」の表示があります。

新聞回収袋

古新聞を集積所に出すときに
ご使用ください。

資源持ち去り禁止シート

カラスネットなどに固定して
集積所単位でご使用ください。

【編配付場所】清掃管理課(区
役所西棟七階)、杉並清掃事務
所、杉並清掃事務所方南支所、
杉並清掃事務所、区民事務所・
分室、駅前事務所、図書館(図
書館では「資源持ち去り禁止シ
ート」は配付していません) ④
清掃管理課リサイクル推進係

住宅の耐震無料相談会

◆耐震無料相談会
①建物耐震診断や耐震
改修の無料相談会 ②10月15日(水)
午後1時~4時(毎月一回。次
回は11月12日(水)に予定) ③建築
総合無料相談会 ④毎週火曜日午
後1時~4時(祝日を除く) ⑤
区役所一階ロビー ⑥無料 ⑦当
日、直接会場へ ⑧図面などがあ
る場合は持参してください

◆ご注意ください

木造住宅の耐震診断や耐震改
修を強く勧める業者がいます
が、区とは一切関係がありません
。訪問・電話・チラシなど不
審に思ったら早めに区へお問い
合わせください。

募集します

『2020年の私』の原稿
一二年後、あなたはどんなふ
うに生きているでしょう。世界
はどう変わっているでしょう
か。日記・新聞記事・SF小説
などさまざまな形を使って、少
し先の未来を書いてみませんか。
皆さんの作品が一冊の本に
なります。

募集期間

11月1日(土)~21
年1月10日(土) 応募作品 ④
〇字詰め原稿用紙三~六枚ま
で。題名は自由。一人一点未発
表のものに限る ⑤区内在住・在
勤・在学の中学生、18歳の方 ⑥
応募用紙(図書館にあります)
と作品を中央図書館(〒167-10
051 荻窪3-40-23)へ郵送
または持参 ⑦同館読書活動推進
担当 ☎3391-5754 ⑧
応募原稿は『2020年の私』
として中央図書館が編集・発行
します ⑨原稿は返却しません
⑩養育家庭(ほっとファミリー
)になってみませんか

募集理由

さまざまな理由から家庭で生
活を送ることのできない子ども
が区内には三九〇人以上いま
す。都では、こうした子どもた
ちを一定の期間、養子縁組を目
的としないで家庭に迎え、育て
ていただく養育家庭制度を積極
的に推進しています。主な要件
は、主たる養育者の年齢が25歳
以上65歳未満の健康な方、居室
(台所を除く)が二室一〇畳以上
ある方です。養育期間は一月か
ら可能で、日常生活費、教育費
など養育費の援助があります。
詳細はお問い合わせください。
⑪養育家庭体験発表会
⑫11月8日(土)午後2時~4時

訂正とおわび

9月21日付広
報すぎなみ一
面「すずらんフェスティバル」
は都合により延期になりました
が、福島県北塩原村物産展は、
予定通り、すずらん通り商店街
で開催します。

官公庁

国土交通省の調査実施

国土交通省の国土交通政策研
究所は、鉄道やバスなどのバリ
アフリー化の効果を検証するた
めの調査(三世帯共生のユニバ
ーサルデザイン社会の構築に向
けた調査)を区内で実施します。
国から委託を受けた民間会社
の調査員が、高齢者の方や乳幼
児をお連れの方にインタビュー
を行いますので、ご協力をお願
いします。この調査で収集した
データは、今後、人にやさしく
暮らしやすい社会づくりを進め
ていく上での貴重な基礎資料と
なります。

訂正とおわび

9月21日付広
報すぎなみ一
面「すずらんフェスティバル」
は都合により延期になりました
が、福島県北塩原村物産展は、
予定通り、すずらん通り商店街
で開催します。

地域の皆さんの
あたたかいご協力を

自治会・自治会
を通して、
各町会・自治会
などご協力をお
呼びかけていま
す。

共同募金
赤い羽根募金
10月1日~12月31日

東京都共同募金会杉並地区協会の
(杉並区社会福祉協議会内) ☎5347-3939

資源持ち去り対策用品を
差し上げます

ごみ集積所に出された資源を
無断で持ち去る行為を防止する
ため、次のものを配付していま
す。どちらにも「無断持ち去り
厳禁」の表示があります。

新聞回収袋
古新聞を集積所に出すときに
ご使用ください。

資源持ち去り禁止シート
カラスネットなどに固定して
集積所単位でご使用ください。

住宅の耐震無料相談会

◆耐震無料相談会
①建物耐震診断や耐震
改修の無料相談会 ②10月15日(水)
午後1時~4時(毎月一回。次
回は11月12日(水)に予定) ③建築
総合無料相談会 ④毎週火曜日午
後1時~4時(祝日を除く) ⑤
区役所一階ロビー ⑥無料 ⑦当
日、直接会場へ ⑧図面などがあ
る場合は持参してください

◆ご注意ください
木造住宅の耐震診断や耐震改
修を強く勧める業者がいます
が、区とは一切関係がありません
。訪問・電話・チラシなど不
審に思ったら早めに区へお問い
合わせください。

募集します

『2020年の私』の原稿
一二年後、あなたはどんなふ
うに生きているでしょう。世界
はどう変わっているでしょう
か。日記・新聞記事・SF小説
などさまざまな形を使って、少
し先の未来を書いてみませんか。
皆さんの作品が一冊の本に
なります。

募集期間
11月1日(土)~21
年1月10日(土) 応募作品 ④
〇字詰め原稿用紙三~六枚ま
で。題名は自由。一人一点未発
表のものに限る ⑤区内在住・在
勤・在学の中学生、18歳の方 ⑥
応募用紙(図書館にあります)
と作品を中央図書館(〒167-10
051 荻窪3-40-23)へ郵送
または持参 ⑦同館読書活動推進
担当 ☎3391-5754 ⑧
応募原稿は『2020年の私』
として中央図書館が編集・発行
します ⑨原稿は返却しません
⑩養育家庭(ほっとファミリー
)になってみませんか

訂正とおわび

9月21日付広
報すぎなみ一
面「すずらんフェスティバル」
は都合により延期になりました
が、福島県北塩原村物産展は、
予定通り、すずらん通り商店街
で開催します。

SPORTS
スポーツのある暮らし
健康の第一歩

⑤の教室は杉並区公共施設予約システム「ざんかネット(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設個人利用者登録が必要です。申し込みは10月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

競技大会

●区民体育祭秋季大会
◇馬術
⑫11月3日(祝)午前11時~午後6時(受付は正午まで) ⑬東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) ⑭内種目=馬場馬術(第2課目)、部班競技A(50歳未満)、部班競技B(50歳以上)、ジムカーナA(速歩・障害なし)、ジムカーナB(速歩・障害あり)、障害飛越(H80-W60)のうち1種目 ⑮区内在住・在勤・在学の方 ⑯60名(申込順) ⑰1500円(当日徴収) ⑱ハガキまたは申込用紙(区体育施設と会場にあります)を郵送またはファクスで、10月16日(必着)までに区ポウリング連盟・田澤容子(〒166-0002高円寺北3-31-17) ☎3330-8697へ

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会
◇トリムの集い
⑫10月22日(水)午前10時~正午 ⑬高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ⑭内種目=体操(ストレッチなど)、レクリエーションゲーム・ダンス ⑮区内在住・在勤・在学で中高年の方 ⑯130名(申込順) ⑰無料 ⑱電話で、10月15日までに区トリム体操連盟・木暮 ☎3333-1281へ ⑲同連盟・木暮または加藤 ☎3302-5096(いずれも午前9時~午後9時) ⑳運動のできる服装で上履きを持参

●ダブルスだけの大会(卓球)
⑫11月9日(日)午前9時(区後援) ⑬高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ⑭内種目=一般男女別・混合ダブルス、合計年齢100歳以上の男女別・混合ダブルス(混合ダブルスはどちらか1種目) ⑮区内在住・在勤・在学の方 ⑯1種目1組1600円(参加費と申込書(所定の様式なし。7面記入例参照)に種目と所属チームも書いて、10月29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 ⑰同連盟・田崎 ☎3314-6624(午前10時~午後5時)

●親子スケート教室(初心者向け)
⑫11月9日(日)・16日(日)午前10時~正午(計2回) ⑬シズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27)。現地集合、解散 ⑭区内在住・在学の方 ⑯80名(抽選) ⑰1名2500円(往復ハガキ(家族で1枚)に教室名・住所・全員の氏名(フリガナ)・生年月日・性別・靴のサイズ・子どもの学年・電話番号を書いて、10月16日(必着)までに阿佐谷南1-14-2のみみみ阿佐ヶ谷ビル8階) ⑱同財団 ☎3312-2111(区代表)

●区民のための卓球教室
⑫11月5日(水)・7日(金)・12日(水)・14日(金)午後6時30分~8時30分(計4回。区共催) ⑬パタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) ⑭区内在住・在勤・在学の方 ⑯50名(先着順) ⑰各回500円(当日、直接会場へ) ⑱区卓球連盟・田崎 ☎3314-6624(午前10時~午後5時) ⑲①シューズ・ラケットを持参 ⑳車で来場はご遠慮ください

●バドミントン初級 ⑤教室番号「0422」
⑫11月6日~20日の毎週木曜日、午前11時~午後1時(計3回) ⑬高円寺体育館 ⑭ハルセロナオリンピック出場・森久子 ⑮区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ⑯40名(抽選) ⑰3000円(往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、10月14日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-3302-5096)へ現金書留で郵送 ⑰同連盟・田崎 ☎3314-6624(午前10時~午後5時)

●バドミントン初級 ⑤教室番号「0422」
⑫11月6日~20日の毎週木曜日、午前11時~午後1時(計3回) ⑬高円寺体育館 ⑭ハルセロナオリンピック出場・森久子 ⑮区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ⑯40名(抽選) ⑰3000円(往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、10月14日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-3302-5096)へ現金書留で郵送 ⑰同連盟・田崎 ☎3314-6624(午前10時~午後5時)

■NPO公共哲学「実践編」～行政とNPOの協働再考

NPO公共哲学の基本的な考え方を多くの人々に広げるため、行政との協働などについて関連団体からの事例報告を交えた学習議論を行います。

時10月18日(土)午後1時30分～5時 場すぎなみNPO支援センター 師東京自治研究センター所長・伊藤久雄定30名(申込順) 費2000円 電話、郵送、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)にあればファクス番号・Eメールアドレスも書いて、10月15日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposuginami.jp)へ 同センター

■災害時高齢者生活支援講習

災害が起こったときに、避難所で過ごす高齢者に対してあなたが支援できることについて学びます。

時10月31日(金)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内①災害について②災害が高齢者に及ぼす影響③接するときの心づかい④気をつけたい病気や症状⑤知って役立つ技術など 師日本赤十字社東京都支部指導員 宛災害時に協力したいと思っている方定30名(申込順) 費無料 電話で、杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 へ

■発達障害基礎講座～わかってほしい、ぼくのこわたしのこ

親とまわりの大人が、不適切な関わりをしないことで、子どもの成長を支えられるよう学びます。

時10月22日(水)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師大正大学人間学部教授・玉井邦夫 宛発達障害のお子さんをお持ちの保護者と関心のある方定160名(申込順) 費無料 電話またはファクス(7面記入例参照)で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 FAX5929-1903 へ 同センター

■あつまれ！理科だいすきっこ

独立行政法人科学技術振興機構の科学技術理解・増進地域活動支援を受けている事業です。

時・場・内・定下表のとおり 師すぎなみ地域理科(あつまれ！理科だいすきっこ)

Table with 3 columns: 日時, 内容(定員), 場所(児童館)

好き児童育成教室担当者 宛小学1～4年生 費無料 各教室の2週間前から、直接、各児童館へ(先着順) 同各児童館

■知の散歩道～国木田独歩と武蔵野散策

明治の短編小説家・国木田独歩の作品『武蔵野』や日記などを読んで、明治の武蔵野を散策します。

時10月18日(土)午後2時～4時 場中央図書館(荻窪3-40-23) 師白百合女子大学教授・猪狩友一 定60名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同中央図書館企画サービス担当 ☎3391-5754

■家族介護教室

◇リンパの流れをよくして健康になる

時10月14日(火)・21日(火)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) 内音楽に合わせて脳活性トレーニング、リンパマッサージをしながらの体操 師リンパピクス・インストラクター・遠藤桂子 宛区内在住・在勤の方定10名(申込順) 費無料 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530 へ 他体操ができる服装で参加してください

◇家族座談会～在宅介護に奮闘中のご家族同士でお互いの経験や悩みを語り合しましょう

時10月18日(土)午後1時～3時 場デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師カウンセラー・別府明子 宛在宅介護奮闘中の方、経験のある方定15名(申込順) 費無料 電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家・小原 ☎3330-4903 へ

◇高齢者への理解～高齢者の心に寄り添う「傾聴」の重要性について学びます

時10月20日(月)午後2時～4時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師NPO法人P.L.A・小谷津光子 宛区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費無料 電話で、ケア24荻窪 ☎5336-3724 へ

◇高齢者の食事～飲み込みやすい食事の工夫

時10月22日(水)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 内献立・調理・試食、情報交換など 師上井草園管理栄養士・高澤弘美、松ノ木ふれあいの家・田中千尋 宛高齢者、介護している方など定10名(申込順) 費無料 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660 へ

◇災害に対する心がまえ

時11月8日(土)午前10時～正午 場ハートばすてる成田デイスサービスセンター(成田西3-7-4) 内災害への対策と地域のたすけあいネットワークについて 師杉並消防署 宛区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料 電話で、ハートばすてる成田デイスサービス・中村 ☎5307-3821 へ

リサイクルひろば高井戸

◇きものと洋服の簡単リメイク 時10月20日(月)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円 電話で、同ひろばへ

◇手縫いで帽子作り 時10月21日(火)・28日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 定12名(抽選) 費2回で800円 往復ハガキ

(7面記入例参照)で、10月9日(必着)までに同ひろばへ

◇パッチワークのシルクマフラーを作ろう

時10月24日(金)・31日(金)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定15名(抽選) 費2回で800円 往復ハガキ(7面記入例参照)で、10月9日(必着)までに同ひろばへ

— (いずれも) —

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定員に満たない場合は中止することがあります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)

すぎなみ環境情報館

◇自転車の手入れとバンクの直し方

時10月25日(土)午後1時～3時30分 宛区内在住・在勤・在学の方定12名(申込順) 費130円(材料は実費) 電話で、同情報館へ

◇ハンカチからブローチを作ろう

時10月30日(木)午後1時30分～3時30分 宛区内在住・在勤・在学の方定18名(抽選) 費220円(材料は実費) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、10月15日(必着)までに同情報館へ

— (いずれも) —

場あんさんぶる荻窪 同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 ☎3398-3191)

杉並障害者福祉会館

◇福祉会館まつり～地域の輪を大切に

障害者・ボランティア団体が約40団体参加します。時10月18日(土)・19日(日)午前9時30分～午後3時30分 内活動紹介・バザー・模擬店・音楽・ゲーム・風船アート・クイックマッサージなど 費無料 当日、直接会場へ 他①車での来場はご遠慮ください②リフト付マイクロバスを運行します。詳細はお問い合わせください

◇障害者のためのカラオケ教室(初心者向け)

時11月1日～22日の毎週土曜日、午後1時30分～4時(計4回)(クラス分けをし、教室は各1時間) 師ピクチャーミュージックスクール講師・青山敏子、神谷幸彦 宛区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者定30名(抽選) 費無料 往復ハガキ(7面記入例参照)に障害の状況と在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、10月22日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

— (いずれも) —

場同会館 同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121 FAX3335-3581)

夕方のチャイムが5時になります
10月1日から「夕やけこやけ」の放送時刻が午後5時になります。
同広報課

★秋の味覚を楽しもう～親子で楽しくクッキング

時10月25日(土)午前9時30分～午後0時30分 場阿佐谷地域区民センター 師管理栄養士・中村直美 宛区内在住の方定15組30名(申込順) 費親子2人で2000円(子ども1人追加につき500円。子育て応援券利用可。保険料含む) 電話またはファクス(7面記入例参照)で、10月18日までにNPO法人すぎなみ栄養と食の会・小林 ☎3390-6441 へ 他筆記用具・エプロン・三角きん・布きんを持参。託児あり(事前申込制。500円)

★楽しい歌とゲームの教室

時10月19日(日)午前9時～午後1時 場都立善福寺川緑地公園(杉並第二小学校周辺) 定400名 費無料 当日、直接会場へ 同ボーイスカウト地区野営行事委員長・山崎 ☎080-6737-7359

★高齢者の生き方講座

時10月22日(水)午後1時30分～3時 場杉の樹ホール 師日本尊厳死協会副理事長・松根敦子 宛55歳以上の方定100名 費無料 当日、直接会場へ 同杉の樹大学OB連合会・漆 ☎3321-5085

★高千穂大学授業公開

①食に関するビジネスの発展と展開 時10月9日～12月18日の毎週木曜日(10月16日・

11月13日は除く)、午後2時40分～4時10分(計9回) 定50名(抽選)

②これからのライフプランとキャリアプラン 時10月7日～12月16日の毎週火曜日、午前10時40分～午後0時10分(計11回) 定200名(抽選)

— (いずれも) —

場同大学 宛18歳以上の方 費無料 往復ハガキ(7面記入例参照)で、①は10月7日、②は10月6日(いずれも消印有効)までに同大学①は公開講座係②は総合科目係(〒168-8508大宮2-19-1)へ 同同大学 ☎3313-0146

★マンション管理セミナー「大規模修繕で変わるマンションの寿命」

時10月18日(土)午後1時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター 内講演会・個別相談会 師一級建築士・塚部彰 宛マンション管理組合役員ほか 定50名(申込順) 費無料 電話またはファクス(7面記入例参照。年齢不要)で、10月16日までに杉並マンション管理士会 FAX3393-3652 へ 同同会・小林 ☎090-2733-6711

★家庭学級「すてきな親子関係を作るために」

時10月23日(木)午前9時30分～正午 場浜田山会館 師日本選挙理論心理学会常任理事・柿谷寿美江 宛区内在住で幼稚園・小中

学生の保護者 宛40名(申込順) 費無料 電話で、ほっとサロンクローバー・小川 ☎3303-1617 へ 他託児あり(事前申込制)

★税務講演会「財政と税制」

時10月21日(火)午後4時～5時 場産業商工会館 師元国税庁長官・福田進 宛区内在住・在勤の方 定150名(申込順) 費無料 電話またはファクス(7面記入例参照)で、(社)杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 へ

★外国人向けプログラム「日本の文化を知ろう～阿波踊り体験」

時10月25日(土)午後1時30分～4時 場セシオン杉並 宛外国人30名(先着順) 費500円(予定) 電話 Eメール(7面記入例参照)に国籍も書いて、10月16日までに杉並区交流協会 info@suginami-kouryu.org へ 同同協会 ☎5378-8833 他動きやすい服装でタオルを持参してください

その他

★(社)杉並区シルバー人材センター・リサイクル自転車の販売会 時10月20日(月)～22日(水)午前11時～午後4時 場リサイクル自転車作業所 費販売価格=1台6500円～ 電話 直接、同作業所へ(先着順) 同同作業所 ☎3327-2287



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
- ★用紙に、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

■食の安全討論会～目からウロコの食品表示

複雑な食品表示の基本や読み方などについての講演会と、食品の表示をテーマに消費者・事業者・行政を交えた討論会を行います。

時10月25日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所 食品工場の品質管理 執筆者・河岸宏和 区内在住の方定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 問杉並保健所生活衛生課食品衛生広域班(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1991) 他質問や聞きたい内容などがある方はハガキ(記入例参照)でお寄せください

■2008よい歯ファミリーフェスティバル

時10月19日(日)午前10時～午後3時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・歯の健康チェック(歯科医師)、歯みがき指導(歯科衛生士)、ゲーム・クイズ・工作(歯に関するヒントがいっぱい)▷歯科材料で立体手型作り=午前10時～午後1時(幼児～小学生。先着120名。〈午前10時から整理券配付〉)引き渡しは午後1時30分～3時30分▷アンパンマン人形劇「クウちゃんのむし歯」=①午前10時20分②11時30分③午後1時40分▷よい歯ファミリー表彰式(区歯科医師会から推薦された家族の表彰)=午後1時～1時

〈ゆうゆう館(旧敬老会館の催し)〉

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	若返りメイク講座(シニア向け。フェイスタオル持参)	10月14日(火)午前10時～11時30分	無料
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	多彩な内容と講師によるラストサタデー講座	10月25日～毎月最終土曜日午後3時30分～5時30分(12月は除く。計5回)	各回1000円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	ガーデニング講座(その2)	10月26日(日)、11月15日(土)、29日(土)、12月7日(日)(計4回)時間はお問い合わせください	無料
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	初心者のための社交ダンスサロン・ワルツほか	10月11日(土)・26日(日)、11月8日(土)・30日(日)、12月7日(日)・13日(土)午後1時30分～4時	各回500円(茶菓代含む)
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	フラワーアレンジメントを楽しむ	11月21日(金)午後1時～午後3時	1500円(材料費を含む)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★ヘンデル「メサイア」(日本語字幕付き)

時11月23日(日)午後2時 場杉並公会堂 出演=坂本和彦(指揮)、杉並オラトリオ合唱団ほか 費4000円～、中高生(指定席)3000円 問杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 問杉並オラトリオ合唱団 ☎3398-3517

★中南米と日本の名曲を歌うラテン音楽世界巡り

時10月19日(日)午後2時 開演場 浴風園 コミュニティーホール 出演=マジック・風の園ほか▷曲目=「ベサメ・ムーチョ」ほか 区内在住の方定200名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 問マジック・風の園・佐藤 ☎3333-0313

★親子で人形劇を鑑賞しよう「おたまじゃくしの101ちゃん」

時11月3日(日)午後2時～3時 場杉並公会堂 出演=むすび座 対3歳～小学3年生の親子 定150名(申込順) 費2000円、子ども1500円(子育て応援券利用

可) 問ファクス(記入例参照)にチケット枚数(大人・子ども)・ファクス番号またはEメールアドレス・子育て応援券利用の有無も書いて、子ども文化NPO M・A・T FAX3397-5152へ 問同団体 ☎3397-5152

★城西病院ホスピタリティコンサート～弦と管の融合

時10月9日(木)午後7時 開演場 城西病院 出演=林原澄音(バイオリン)▷曲目=バッハ「バイオリンとオーボエのための協奏曲」ほか 定70名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 問城西病院・平木 ☎3390-4166

★民友会30周年記念民謡大会「幻の荻窪音頭」初披露

時10月26日(日)午前10時 開演場 勤労福祉会館 定360名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 問民友会・井口 ☎3391-7888

★歌謡曲「日本列島歌の旅～懐かしい歌・新しい歌・皆と歌う歌」

時10月11日(土)午後1時30分～4時 場杉の樹ホール 唄のボランティア・宮本達也 区内在住の方定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 問杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

★新宿～青梅43km ち歩き大会

時11月9日(日)午前8時 集合場 集合場所=新宿西口中

30分▷講演会「歯医者語る歯の話VS歯医者がしゃべる歯医者の歯」(区歯科医師会長・高橋英登、歯医兼歯科医師・立川抜志)=午後1時30分～3時 場杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

■映画「いのちの食べかた」

私たちの日々の食料がどんな経路で食卓に到着するかがわかる、「食」のドキュメンタリー映画です。時11月5日(水)午後2時～3時50分(1時30分開場) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学の方定400名(申込順) 費前売り500円、当日600円 問電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

郷土博物館

◇年中行事「十三夜」

10月11日は十三夜です。団子やススキを飾った博物館の古民家で十三夜の雰囲気を感じましょう。時10月11日(日)～13日(祝)(13日は開館し、14日は休館日となります) 費100円(観覧料。中学生以下は無料) 当日、直接会場へ

◇子ども博物館教室「うどん武蔵野流」

博物館の古民家で、本格的な手打ちうどんを作ります。博物館でなげうどんを打つのか、「武蔵野流」とは何かを知りたい方は、ぜひ、参加してください。

時10月26日(日)午前10時～午後1時 場小学4～6年生 定20名(申込順) 費無料 問電話で、郷土博物館へ

—— 〈いずれも〉 ——

場・問郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841)

科学館

◇天文の夕べ観望会「二重星」

肉眼ではひとつの星にしか見えない「二重星」が、望遠鏡などを使うとふたつの星に見えます。また、木星とガリレオ衛星も見えます。

時10月11日(土)午後6時～8時(5時30分開場) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小中学生は保護者同伴) 費無料 当日、直接会場へ 雨天・曇天の場合はプラネタリウムで天文の話をして

◇科学創意工夫展

区内の小中学生が実験・観察をまとめた研究記録や創意工夫して作った作品を展示します。

時・内10月10日(金)～13日(祝)①展示=午前9時～午

後5時②科学ビデオ=午前10時～10時30分③プラネタリウム「宇宙の中の地球」=午前10時40分～11時40分・「Red Edge～第2の地球を求めて」=午後2時45分～3時45分 対③5歳以上、大人向け 定③140名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 問(1)車での来場はご遠慮ください(2)10月6日(月)～15日(水)は通常展示の一部がご覧いただけません(3)プラネタリウム投影中は入退場ができません

—— 〈いずれも〉 ——

場・問科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391)

講演・講座

■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

赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の適切な対処方法、小児科のかかりつけ医を持つことの重要性についてお話しします。

時10月28日(火)午後1時30分～3時 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師小児科医・山田直人 対0歳児(第1子)の保護者 定30組(申込順) 費無料 問電話で、10月17日までに荻窪保健センター ☎3391-0015へ

■認知症予防講演会「ラジオで脳を鍛えよう」～秋の夜長を今日から楽しく

ラジオを聞くことで、脳を鍛える効果があるといわれています。楽しく脳を活性化させましょう。

時10月23日(木)午後2時～4時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師和歌山県立医科大学脳神経外科教授・板倉徹 区内在住で65歳以上の方 定340名(申込順) 費無料 問電話で、区コールセンター ☎8800 ☎3372-8800へ 問介護予防課 他要約筆記あり

■愛が伝わる幸せ子育て～自尊感情の大切さ

人として育つ上で大切なことは? 杉並区母親クラブ連絡会・児童青少年課主催の子育て支援講座です。

時11月1日(土)午前10時～11時45分 場あんさんぶる荻窪 師ルポライター・北村年子 対子育て中の方と子育て支援者(これから活動を始めたい方) 定60名(申込順) 費無料 問電話またはファクス(記入例参照)で、児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 FAX 3393-4714へ 問同係または杉並区母親クラブ連絡会・平田 ☎5938-8077 他託児あり(事前申込制、先着15名、子育て応援券利用可) 託児については電話申し込みのみ。詳細はお問い合わせください。

■杉の樹大学・公開授業～地球温暖化「海から知る地球温暖化」

時10月22日(水)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) 師独立行政法人海洋研究開発機構地球環境観測研究センター長・深澤理郎 区内在住で55歳以上の方 定50名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 問NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928

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と着替え・飲み物・お弁当などを持参してください

★10月10日はせんとうの日「ラベンダー湯を楽しみませんか」

時10月10日(金) 当日、直接区内公衆浴場へ 問杉並浴場組合・石原 ☎3334-8402(午後1時以降)

★阿佐ヶ谷シアタースクール

時10月12日(日)午前10時～正午 場阿佐谷地域区民センター 内発声法、ロールプレイングなど演劇の体験学習 師劇団あゝルナティックシアター座長・橋沢進 定40名(申込順) 費無料 問電話で、10月10日までにNPO法人和泉自由学校 ☎5376-3272 他動きやすい服装で参加してください

講演・講座

★紅葉に染まる大田黒公園写生教室

時11月30日(日)午前10時～午後4時(雨天中止) 場大田黒公園 師日本美術院院友・押山治 区内在住の方 定30名(申込順) 費1500円 往復ハガキ(記入例参照)で、(財)J R 東海生涯学習財団(〒108-0075港区港南2-1-95 J R 東海品川ビルB棟5階) へ 問同財団 ☎6716-7217

●●● 新型インフルエンザの予防と治療 ●●●

インフルエンザウイルスは、くしゃみや咳などのしぶきに含まれるウイルスが口や鼻・眼などの粘膜から侵入して感染します。

予防法はワクチンの接種ですが、新型のウイルスが、まだ発生していない現段階では、ワクチンは製造できません。そのために、ワクチンが製造されるまでの期間(6カ月～1年)は感染の拡大

防止のために基本的な予防法であるマスク着用・手洗いとともに、睡眠や栄養を十分とって抵抗力を高めておく必要があります。

一方、治療法は熱を下げる、水分を補う、合併症予防に抗生物質を投与するなどの対症療法が一般的ですが、抗インフルエンザ薬(タミフルなど)は効果があると期待されています。

●●● 発生したら～家庭でできる対策 ●●●

新型インフルエンザが流行してきたら次のことに注意しましょう

- ① 不要不急の外出を避けて、人混みに出ない。
- ② やむを得ず外出したら、帰宅時に、うがい・手洗いを徹底する。

③ 高熱などの症状が出たら、保健所の指示に従いなるべく早く受診する。

④ 症状が出たら他の人にうつさないために、外出を控えマスクを着用する。

「咳エチケット」とは

インフルエンザに限らず、くしゃみや咳などのしぶきの中には、ウイルスや菌が含まれています。このしぶきに含まれるウイルスや菌を吸い込んだり、手などを介して口や粘膜を通して感染が広がっていきます。このため、症状がある方は、マスクを着用するなど、「咳エチケット」を守り、周囲に感染させないように注意しましょう。

「咳エチケット」3点セット



- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーなどで鼻と口を押さえ、できるだけ人から1m以上離れる。
- 鼻水やたんなどを含んだティッシュペーパーは、すぐにふた付のごみ箱などに捨て、散乱しないように処理する。
- くしゃみなどのしぶきを飛ばして他人に感染させないために、咳をしている人はマスクを着用する。



新型インフルエンザとは、これまでのインフルエンザとは異なり、「人類にとつてまったく新しいタイプのウイルス」による感染症です。現在、世界中の誰も免疫を持っていないため、発生した場合人口の25% (四人に一人) くらいが感染し、多くの人が重症化するといわれています。新型インフルエンザは、数十年の周期で発生しており、二〇世紀に入って三回の大流行がありまし

た。そのうち一回の「スペインかぜ」は発生当時、世界で四〇〇〇万人以上が死亡して、交通機関や電気・ガスなどのライフラインが滞り、社会機能に大きな影響がありました。新型インフルエンザ対策は、国や各自治体でも準備を進めています。個人でできる予防法を知り、「新型インフルエンザ」発生に備えましょう。

杉並保健所保健予防課 ☎ 3391-1025

迫り来る「新型インフルエンザ」に備えて

流行に備えて2週間程度の生活用品の備蓄をしておきましょう

沈静化するまで、数週間単位での警戒が必要になり、感染防止には外出を控えることが大切です。そのため、家庭での食糧や日用品の備蓄が推奨されています。

備蓄品の例

参考：「新型インフルエンザ対策ガイドライン」厚生労働省

医薬品など

〈新型インフルエンザ対策物品〉

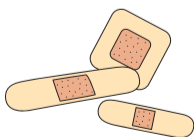
- マスク ● 氷枕 ● 冷却シートなど(頭やわきの冷却用)
- ゴム手袋(破れにくいもの)

- 水分補給用イオン飲料など ● 消毒用アルコール(手指や患者の使用したものを消毒する) ● 塩素系の漂白剤(次亜塩素酸ナトリウムを含むもの)
- ※患者の汚れた下着やシーツなどを消毒します。



〈常備品〉

- 絆創膏(大・小) ● ガーゼ ● コットン(滅菌のものや普通のもの) ● 家庭での常備薬(胃薬・痛み止め・熱さまし・ビタミン剤など)
- その他持病の処方薬



※薬の成分によっては、インフルエンザ脳症を助長する可能性があります。購入時に医師または薬剤師に確認してください。

食糧・日用品

一般災害用品は地震などの災害用品と同じですが、2週間分の備蓄が必要であるといわれています。

〈食糧品〉



- インスタントラーメンなど ● ミネラルウォーター ● 缶詰 ● 米・切りもち ● コーンフレーク類 ● レトルト・フリーズドライ食品 ● 冷凍食品 ● 菓子類 ● ペットボトルや缶入り飲料 ● 乳児用粉ミルク



〈日用品〉



- ティッシュペーパー ● 保湿ティッシュ(アルコールのあるものやないもの) ● トイレットペーパー ● シャンプー ● リンス ● 石けん ● 汚染物用ポリ袋 ● 洗剤(衣類・食器用) ● ラップ ● ホイル類 ● 生理用品 ● 紙オムツ ● ペット用飼料

(発行日) 毎月1日、11日、21日

