

# すぎなみ



歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

資源持ち去り対策を強化するために	..... 2
環境博覧会すぎなみ2008 関連・共催イベント	..... 2
コミュニティ通信	... 6・7
景観週間、読書週間の催し	..... 8
健康都市杉並ファロ2008 関連イベント	..... 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

## みんなでつくる「環境世紀」

# 環境博覧会すぎなみ2008

### 地球を救え すぎなみ 省エネ作戦

～小さなエコから～



「環境先進都市すぎなみ」を目指して今年も開催する環境博覧会は、省エネを身近で小さなエコから考えます。地球に優しいライフスタイルを会場で見つけてください。地球環境のために、今、わたしたちにできることから始めましょう。楽しい催しも盛りだくさんです。ご家族おそろいで、ぜひ、ご来場ください。※環境博覧会の催し（共催事業）を2面で紹介しています。

**【日時】**10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時  
**【場所】**高井戸地域区民センター&センター前ひろば(高井戸東3-7-5)  
**【参加費】**無料 **【申し込み】**当日、直接会場へ  
**【問い合わせ】**環境課環境活動担当☎3398-3195

### ◆エコポイント (全会場・両日)

講演会や体験型ブースに参加して、エコポイントをためましょう。

エコポイントを10ポイントためると…

- ①会場内で100円分の買い物に使えます。
- ②電球形蛍光灯が200円を加えることで買えます(数に限りがあります)。

③みどりの基金に100円分の寄付ができます。

### ◆廃家電は宝の山～都市鉱山(ひろば・両日)

あなたのパソコン・携帯電話には鉱山があるので。どんな宝が埋まっているのか見てみませんか。

### ◆区役所「緑のカーテン」(2階ロビー・両日)

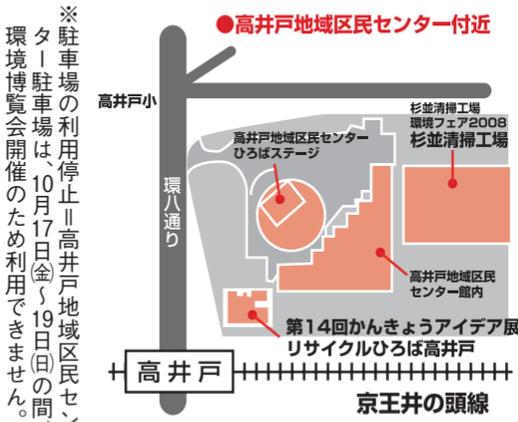
成長や、外気温と室温の差などをパネルで紹介します。



▲ウルトラヒーローオリジナルショー(19日)  
©2001円谷プロ  
©2002円谷プロ  
©2006円谷プロ・C B C



▲お天気キャスター・森田正光さん(19日講演会)



◇京王井の頭線「高井戸駅」下車徒歩1分  
◇JR荻窪駅南口 関東バス「芦花公園入口」行きで「高井戸駅」下車徒歩1分

◆環境博覧会会場行き専用バスの運行はありません。会場へは、下のバス乗車券を切り取ってご利用ください(1人1枚)

## バス乗車券

環境博覧会すぎなみ2008 来場者用 関東バス専用  
(利用できるのは荻54・荻58系統のみです。)  
10月18日(土)・19日(日)のみ有効  
(荻窪駅南口 ⇄ 高井戸駅 ⇄ 芦花公園駅入口(会場))



## バス乗車券

環境博覧会すぎなみ2008 来場者用 関東バス専用  
(利用できるのは荻54・荻58系統のみです。)  
10月18日(土)・19日(日)のみ有効  
(荻窪駅南口 ⇄ 高井戸駅 ⇄ 芦花公園駅入口(会場))



### 「ごみゼロ」を目指す環境博覧会

- 皆さんのご協力をお願いします。
- 会場にはごみ箱を設置しません。ごみはお持ち帰りください。
- 資源回収ボックスを設置しますので、資源(紙類・缶など)の分別をお願いします。
- マイバッグの持参をお願いします。
- 模擬店では洗って再使用する食器を使います。利用後は洗ってお返しください。



◀緑のカーテン(9月17日撮影)

(主な催しの日時・内容など)

ひろばステージ	
18日(土)	正午～午後0時30分=開会式 ▶ 0時30分～1時30分=すぎなみ環境賞表彰式 ▶ 2時～2時50分=リサイクルファッションショー ▶ 2時50分～3時5分=歩きたばこ禁止ロゴマーク表彰 ▶ 3時10分～4時=ディーノートライブ(音楽ライブ)
19日(日)	①午前10時15分～10時45分②午後0時45分～1時15分=ストップ・ザ・温暖化kirakiraミニコンサート(歌って、踊る楽しいステージ) ▶ ①午前11時～正午②午後1時30分～2時30分=ウルトラヒーローオリジナルショー(ウルトラマンメビウス・コスモス・ジャスティスが登場。みんなで地球を救え!!) ▶ 0時10分～0時30分=山本さくらの省エネパントマイム(省エネクイズをだれが見てもわかるように楽しく、パントマイムで表現) ▶ 3時～3時30分=じゅげむコンサート(環境の歌で環境博覧会を盛り上げます) ▶ 3時40分～4時=閉会式
第1・2集会室	
18日(土)	区立小学校環境活動発表会ほか=午後1時～2時30分=区内の小学生在夏休みに取り組んだ省エネ・省資源の環境配慮活動の報告会と子どもたちが描いた環境カレンダー絵画表彰式
19日(日)	講演会「異常気象と環境問題～どうなる地球温暖化」=午後1時30分～3時=地球温暖化が引き起こすさまざまな異常気象の規模やメカニズムについて、お天気キャスターの森田正光さんがわかりやすく解説(先着100名)
第4・5集会室	
18日(土)	善福寺川フォーラム「みんなで考えよう善福寺川の水辺」=午後1時～4時=神田川の水辺を握っている善福寺川は、区にとって重要な河川です。激甚災害対策特別事業を踏まえて、川で遊べる公園を作りましょう(講演・シンポジウム・討論会)
19日(日)	講演会「ロンドンにおける低炭素都市づくりの試み」=午前10時30分～正午=2025年までにCO <sub>2</sub> を60%削減という高く厳しい目標を掲げ、先進的な環境施策を実施しているロンドンの取り組みを、千葉大学大学院の村木美貴准教授がお話しします(先着70名)
◀その他の催し・展示の内容/場所▶ すべて両日開催	
●他都市・学校(新潟県小千谷市・北海道名寄市・白神自然学校・都立農芸高等学校・都立杉並工業高等学校など)の環境への取り組み紹介/ひろば●相談コーナー(国の行政、上・下水道に関する相談)/ひろば●最新の環境配慮製品や地球にやさしい文具などの展示/紹介/ひろば●2階ロビー●自然を守る取り組みの紹介(みどりのボランティアなどによる水とみどりであふれる展示・装飾)/2階テラス・ロビー●マイバッグコンテスト(作品展示と人気投票)/3階談話室●区のごみ減量対策などのパネル展示/3階談話室ほか●区内環境団体の活動紹介/全会場	

# 資源持ち去り対策を強化するために

## 「杉並区廃棄物の処理及び再利用に関する条例」の改正を予定しています



清掃管理課リサイクル推進係

資源持ち去り行為に対し、条例による当該行為への禁止命令と刑事罰の規定を創設します。

**(1)改正の内容**

①集積所などの指定収集場所から許可なく資源を持ち去ろうとする者に対する禁止命令に関する規定を創設します。

### 条例改正(案)の概要

区はこれまで、ごみ集積所に出された資源の持ち去り行為を防止するため、資源監視パトロールをはじめ、さまざまな対策を行ってきましたが、残念ながら違法行為がなくならないのが現状です。

そこで、区民の皆さんからの信頼に応え、安定的な資源回収事業を実施していくため、条例改正により、罰則の規定などを創設して的確な対応を図っていきます。

資源持ち去り行為に対し、条例による当該行為への禁止命令と刑事罰の規定を創設します。

①集積所などの指定収集場所から許可なく資源を持ち去ろうとする者に対する禁止命令に関する規定を創設します。

### 条例改正(案)の趣旨・目的

区はこれまで、ごみ集積所に出された資源の持ち去り行為を防止するため、資源監視パトロールをはじめ、さまざまな対策を行ってきましたが、残念ながら違法行為がなくならないのが現状です。

そこで、区民の皆さんからの信頼に応え、安定的な資源回収事業を実施していくため、条例改正により、罰則の規定などを創設して的確な対応を図っていきます。

エコドライブ支援機器導入助成を開始します

地球温暖化防止に向けCO<sub>2</sub>排出量の削減に取り組む事業者に対し、費用を一部助成します。

左表のとおり区内に本社を置く中小企業基本法に規定する企業者または個人▽対象車種Ⅱ対象者が所内である事業用自動車(事前)に詳細をお問い合わせください(予算の範囲内で申込順)

### エコドライブ支援機器導入助成

映像記録型エコドライブ管理システムなど

機器	助成対象数	助成額	上限額
車載器	1助成対象者20台まで	設置費の半額(消費税を除く)	5万円
解析ソフト	1助成対象者1台	本体価格の半額(消費税を除く)	15万円

アイドリングストップ装置

車載装置	1助成対象者20台まで	設置費の半額(消費税を除く)	5万円
------	-------------	----------------	-----

住宅用太陽光発電機器の設置費助成

必ず設置工事前に申請してください。

対象機器Ⅱ次の要件をすべて満たす機器①太陽電池モジュール、インバータおよび系統連系保護装置(いずれも財電気安全環境研究所「JET」の認証を受けているもの)②JIS規格に適合する太陽光発電システム③住宅の上屋などに設置するもの④電力会社と電灯契約を締結するもの⑤未使用のもの▽補助額Ⅱ七万円×太陽電池モジュール出力数(kW)／千円未満は切り捨て。上限二〇万円(区内)に自ら居住または新築改築によりこれから居住する住宅に機器を設置する方(店舗などの併用住宅を

雨水貯留槽設置助成

種類	規格	助成額	上限額
小型雨水貯留槽設置助成	有効貯水量が0.5㎡(500ℓ)以下のもの	本体価格(消費税を除く)の半額	3万5000円
大型雨水貯留槽設置助成	有効貯水量が0.5㎡(500ℓ)を超えるもの	有効貯水量1㎡(1000ℓ)あたり7万円を乗じた額	30万円

### 環境課地球温暖化対策担当

雨水貯留槽は屋根に降った雨水を貯めるタンクで、貯めた水は植木の水やり、災害時の消火用水・トイレの水などに活用できます。設置する方に費用の一部を助成します。小型貯留槽は指定品に限るなどの条件がありますので、事前にお問い合わせください(予算の範囲内で申込順)。

左表のとおり区内に雨水貯留槽を設置する個人または事業所で雨水の有効活用が継続できる方

## リサイクルひろば高井戸

◆かんきょうアイデア展

リサイクル作品部門・レポート部門・自然の恵み部門の作品や研究・活動のレポートなどを展示します。入賞作品は、区役所1階ロビーとあんさんぶる荻窪に展示する予定です。

時10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時 当日、直接会場へ



## 杉並清掃工場環境フェア2008

時10月19日(日)午前10時～午後3時 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 当日、直接会場へ 杉並清掃工場 ☎3331-6110

◆主な内容

- 環境作品展(地元小学生の作文発表・児童画展表彰式・環境絵画展示)
- 工場見学(午後

◆同時開催の催し

- ①裂き織り体験 時10月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時(19日は3時30分まで) 無料 当日、直接会場へ
- ②リメイク体験 時10月18日(土)午前10時～午後3時 実費(200～500円) 当日、直接会場へ
- ③アクリルたわし作り体験 時10月18日(土)午前10時30分～午後3時30分 1個100円 当日、直接会場へ
- ④おもちゃのクリニック 時10月19日(日)午後1時～4時(受付は3時まで) 10名(申込順) 無料(部品代は実費) 電話で、同ひろばへ
- ⑤廃油(天ぷら油)から石けん作り体験 時10月19日(日)午前10時30分～午後0時30分(2)1時30分～3時30分 当日、直接会場へ

場・同リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360)

2時30分まで) ●苗木の無料配付(苗木を入れる袋を持参してください) ●地球温暖化防止のパネル展示 ●工作教室(ペットボトル・牛乳パックを使ったおもちゃづくり) ●フリーマーケット(出店受付はしません) ●資源・古布・古着・使用済み切手の回収 ●分けわけクイズ～ごみの正しいわけ方を学ぼう ●古本市(来場者に無料提供します)

## すぎなみ環境表彰式

環境に配慮した行動の普及に顕著な貢献をした個人・団体などを表彰し、その活動内容を紹介することで、区民が環境について考え、行動するきっかけとなることを目的に、16年に創設されました。今年度は「さらなるごみ減量」と「環境配慮行動の拡充」をテーマに掲げています。なお、19日(日)には受賞対象の展示も行います。

時10月18日(土)午後0時30分～ 同ひろばステージ 清掃管理課ごみ減量推進係

◆表彰の対象

- ①ベストごみ減量賞=再利用可能な商品の開発や、商品の再使用・再生利用などの取り組みにより、ごみの発生抑制に貢献した事業者
- ②薄着賞=簡易包装など環境に配慮した商品など
- ③厚着賞=過大な包装により、中身に対して無駄な部分が多いと思われる商品など
- ④環境にやさしい区民賞=優れた工夫やアイデアなどにより、日ごろから環境に配慮した活動に励んでいる区民や町会・区内学校など

※当日は表彰式終了後、先着300名の方に引換券と交換で、マイ箸(はし)のプレゼントを予定。



▲昨年の表彰式

環境に配慮した行動の普及に顕著な貢献をした個人・団体などを表彰し、その活動内容を紹介することで、区民が環境について考え、行動するきっかけとなることを目的に、16年に創設されました。今年度は「さらなるごみ減量」と「環境配慮行動の拡充」をテーマに掲げています。なお、19日(日)には受賞対象の展示も行います。

時10月18日(土)午後0時30分～ 同ひろばステージ 清掃管理課ごみ減量推進係

◆表彰の対象

- ①ベストごみ減量賞=再利用可能な商品の開発や、商品の再使用・再生利用などの取り組みにより、ごみの発生抑制に貢献した事業者
- ②薄着賞=簡易包装など環境に配慮した商品など
- ③厚着賞=過大な包装により、中身に対して無駄な部分が多いと思われる商品など
- ④環境にやさしい区民賞=優れた工夫やアイデアなどにより、日ごろから環境に配慮した活動に励んでいる区民や町会・区内学校など

※当日は表彰式終了後、先着300名の方に引換券と交換で、マイ箸(はし)のプレゼントを予定。

環境博覧会すぎなみ2008 関連・共催イベント

## 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

### 環境・清掃

### 廃プラスチックサーマルリサイクルの安全性を確認

区は、18年10月から一部の地域(九七〇〇世帯)で廃プラスチックのサーマルリサイクル(※)モデル事業を開始しました。段階的に拡大して、4月からは区内全域で実施しています。

杉並清掃工場を運営する東京二十三区清掃一部事務組合は、清掃工場からの排ガスや排水に影響がないか、三回にわたり実証確認による検証をしてきましたが、いずれのデータも法規制値・協定値を下まわり、環境や施設の安全性などへの影響は認められませんでした。

### 高年齢者医療保険料の後期高齢者医療保険料の特別徴収は10月から始まります

後期高齢者医療保険料の支払い方法が特別徴収(年金から引き落とし)の方は、10月支払いの年金から自動引き落としが始まります。引き落とし後の年金振込額は、年金振込通知書でご確認ください。

7月・8月・9月分保険料の納付は、納付書をお使いください。国保年金課高齢者医療係

### 募集します

子育て応援券ガイドブック 企画・編集事業者

21年度版子育て応援券ガイドブックの作成について企画提案をされるとともに、有料広告を募集・掲載して編集・製作できる事業者を募集します。

●公募期間 10月14日(火)～31日(金)。公募要項は子育て支援課(区役所東棟三階)で配付するほか区ホームページからも取り出せます。同課子育て応援券担当(他)公募説明会を10月21日(火)午前10時～区役所第二会議室(東棟三階)で行います。申し込みは電話で、同担当へ

### 住まい・まち

建築ルールを守って 住まいよいまちに

10月11日(土)～17日(金)は全国一斉に行われる「違反建築防止週間」です。区では、期間内に区内全域で建築パトロールを実施します。

●建築課監察係

### その他

戸籍業務を電算化します

個人情報保護の適切な管理と事務処理の効率化を目的として、戸籍業務を電算化します。

今まで紙で作成・保管していた戸籍簿を、電子記録化します。電算化することで戸籍情報がより適切に管理されるようになります。戸籍簿の作成や証明発行に要する時間が短くなります。

戸籍簿の電子記録化にあたって、戸籍簿に記載されている氏名などに用いられている文字について、確認などの連絡をすることがあります。該当する方は10月下旬ごろ、区から通知を送付しますので、ご協力をお願いします。

●区民課戸籍係

### 大宮前体育館改築設計者選定公開審査

大宮前体育館移転改築資質評価型プロポーザル第二次審査を通過した三者による最終の第三次審査を、公開プレゼンテーションで行います。プレゼンテーション後、審査員による質疑を行います。最優秀者・優秀者・優秀者(次点)を選定します。会場では三者のパネル展示も予定しています。

●10月19日(日)午後1時30分(区役所第四会議室(中棟六階)一階からは出入りができません。青梅街道側地下一階出入口を利用してください)●当日、直接会場へ●社会教育スポーツ課体育施設改築準備担当

### 10月20日(月)～26日(日)は行政相談週間です

この週間は、行政相談制度についてお知らせし、広く皆さんに制度を利用していただくために設けています。

区内でも、環境博覧会の会場で、行政相談委員が行政相談所を開設します。国の仕事などについて「説明に納得できない」

### 杉並視覚障害者会館 無料マッサージ

●11月5日(水)午前10時～午後3時(杉並視覚障害者会館)区内在住の方(定)50名(抽選)●往復ハガキ(5面記入例参照)に希望時間(午前か午後)も書いて、10月20日(必着)までに杉並視覚障害者会館(〒167-0052南荻窪3-28-10)へ●同会館 ☎3333-3444

### 環八通り夜間交通規制のお知らせ(杉並区高井戸東三丁目付近)

環八通り・人見街道の道路工事に伴い、環八通りと人見街道の交差点付近で、交通規制・通行止めを実施します。う回などのご協力をお願いします。

①道路工事による交通規制  
10月中旬～21年3月上旬(午後10時～翌朝午前6時)  
②高井戸北横断歩道橋撤去による全面通行止め  
10月25日(土)午後10時～26日(日)午前2時ごろ(約10分間を3回)※天候などにより中止した場合は、翌日に順延します。

●東京都第三建設事務所工事第一課 ☎3387-2101

## SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

### 競技大会

- 区民体育祭秋季大会  
◇バレーボールシニア大会  
●11月9日(日)午前9時(上井草スポーツセンター(上井草3-34-1))●内種目=男子・女子(9人制)●区内在住・在勤の男子40歳以上・女子50歳以上で編成したチーム(過去に区内在住で転居先でチームに所属していない方は参加可)●費1チーム3000円(当日徴収)●申込書(区体育施設にあります)を、10月25日(必着)までに区バレーボール協会・宇草寛子(〒167-0023上井草3-16-27-103)へ郵送●同協会・宇草 ☎3399-1717●①代表者会議を10月30日(休)午後1時～妙正寺体育館(清水3-20-12)で行います●②車での来場はご遠慮ください
- 区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会  
◇綱引き大会  
●11月23日(祝)正午～午後5時(荻窪体育館(荻窪3-47-2))●内種目=一般の部(1チーム6名と補欠2名)=男子・女子・男女混合(女子3名以上含む)▷小学生の部(1チームの合計体重が200kg以内)●区内在住・在勤・在学で小学生以上の方●各10チーム(抽選)●費30円(保険料)●申込書(社会教育スポーツ課社会体育係(区役所東棟六階)、各体育施設にあります)を、10月24日(必着)までに同係へ●同係 ☎①初心者歓迎。6人に満たない場合はご相談ください

- 代表者会議と抽選会を11月8日(出)に杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27)で行います
- ◇フォークダンス  
●11月15日(出)午前10時～午後2時(荻窪体育館(荻窪3-47-2))●区内在住・在勤・在学の方●140名(先着順)●費無料●当日、直接会場へ●区フォークダンス連盟・味岡 ☎3396-9928●①動きやすい服装で、かかとが白く低い靴(フォークダンスシューズまたはバレシューズ)を持参してください●②酒気を帯びた方はご遠慮ください
- さわやかスポ・レク大会  
ニュースポーツを体験してみませんか。  
●時・場・内下表のとおり●費200円、子ども100円(保険料含む)●当日、直接会場へ●同(杉並区スポーツ振興財団) ☎5305-6161
- 弓道・アーチェリー認定講習会  
弓道場を利用するには利用証(一定の技量を認定)が必要です。段位などをお持ちでない方は講習会に参加し、認定を受けてください。技量に応じた利用証を発行します。  
●時・内アーチェリー=11月15日(出)▷弓道

### スポーツ教室

〈さわやかスポ・レク大会プログラム 11月3日(祝) 会場=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)〉

時間	アリーナ	小体育室	野球場	テニスコート奥	会議室	ホール
午前9時～11時	インディアカ	ラジオ体操				
午前11時～午後1時	バウリング ラウンドボール卓球	やさしいリズムダンス	スポーツデビュー ターゲットバードゴルフ	ペタンク		釣魚連(展示・紹介)
午後1時～3時	ミニテニス、ソフトバレーボール	太極拳			午後2時～4時 スポレク太極拳	
午後3時～5時	パドルテニス・スポーツ百人一首・キンボール	スポーツチャンバラ				

※アリーナ・小体育館での催しに参加する方は、室内靴を持参してください。

- 22日(出)いずれも午前9時～午後1時(上井草スポーツセンター(上井草3-34-1))●弓道またはアーチェリー経験のある方●各36名(先着順)●費無料●電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707へ
- サウンドテーブルテニス  
鈴の入ったピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。  
●時10月26日(日)午前9時～午後1時(荻窪体育館(荻窪3-47-2))●区内在住・在勤・在学の視覚障害者●20名●費無料●当日、直接会場へ●同(荻窪) ☎3320-3381
- 財杉並区スポーツ振興財団の催し  
◇高野進 かけっこクリニック&記録会  
元オリンピック選手の高野さんに、正しい走り方・美しいフォームを習いましょう。写真判定装置を使い、50m走を記録します。  
●時11月15日(出)午前9時～午後0時30分(下高井戸運動場(下高井戸3-26-1))●区内在住の小学①1、2年生②3年生③4年生●①～③各50名(抽選)●費2000円(記録会DVD付)●往復ハガキ(5面記入例参照)に学年も書いて、10月24日(必着)までに同財団へ●「MY SPORTSすぎなみ」

- 9月1日号の同イベント時間帯は誤りです  
◇デイリーエアロベシック  
基本の姿勢・ステップを楽しく学びます。  
●時11月30日(日)午後2時～4時30分(高円寺体育館(高円寺南2-36-31))●区内在住・在勤・在学で16歳以上の方●80名●費1000円●①往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、同財団へ郵送●②申込書(☎ http://sports-suginami.org/から取り出せます)を、同財団へ郵送、ファクスまたは持参/①②いずれも11月17日(必着)——(いずれも)——  
●同財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) ☎3312-2111(区代表) FAX5305-6162

### その他

- 「キンボール交流大会」ボランティアスタッフ募集  
直径12cm・重さ1kgの大きなボールを使って、大人も子どもも一緒に楽しめます。  
●時21年1月25日(日)午前10時～午後4時(高円寺体育館(高円寺南2-36-31))●電話で、10月31日までに社会教育スポーツ課社会体育係へ●月1回程度の実行委員会を開催します

■家族介護教室

◇高齢者の消費生活トラブル

時10月18日(土)午後1時30分～3時 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 内悪徳商法・振り込み詐欺の窓口ほか 区内在住の方定10名(申込順) 無料 申・電電話で、和田ふれあいの家・飯田 ☎3312-9556へ

◇シリーズ認知症「この街で暮らす」

時・内・師10月21日(火)=あなたの気づきが地域を変える(認知症キャラバン・メイト 小野薫)▷28日(水)=介護保険の現状と地域の役割(株大起エンゼルヘルプ小規模多機能ホーム長・福井幸成、グループホームなごみ方南ユニットリーダー・及川竜一) /いずれも午後2時～4時 方南区民集会所(方南1-27-8) 区内在住の方定30名(申込順) 無料 申・電電話で、ケア24方南 ☎5929-2751へ

◇日常生活で活(い)かせる介護技術①

時10月28日(火)午後1時30分～3時 高円寺在宅サービスセンター(高円寺北2-14-26) 内食事介助の方法・知識、えんげ体操 師アースの森デイサービスセンター・小川健 区内高齢者の介護に携わっている方定10名(申込順) 無料 申・電電話で、高円寺在宅サービスセンター ☎5327-5301へ

10月は食生活改善普及月間です

生活習慣病を次々と悪化させるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を予防するためには、健康的な食生活の維持が必要です。しかし、毎日の食事をバランスよく、適量選んで食べられる人がまだまだ少なく、そのため、知らず知らずに内臓脂肪を増やしたり、健康情報に惑わされて過度の痩身にはしり、心やからだの健康がなかなか維持できないのが現状です。

区は、身近な地域に「杉並ウエストサイズ物語コーナー」(設置場所は、<http://www.suginami-waistsize.jp>に掲載中)を設置し、内臓脂肪や血圧の測定ができるだけでなく、1日の食事のめやすとなる「食事バランスガイド」を配布しています。また「認証ヘルシーメニュー推奨店」では、バランスのよい「ヘルシーメニュー」を選ぶことができ、食事バランスガイドに関する情報を提供しています。ご利用ください。

☎杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★フレッシュ名曲コンサート「日本フィルニューイヤーコンサート」 時21年1月23日(金)午後7時 杉並公会堂 内出演=大友直人(指揮)ほか▷曲目=J・シュトラウスⅡ世「美しく青きドナウ」ほか 費3000円～(全席指定) 申チケット発売日=10月24日(金)午後2時▷チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366ほか 同協会 ☎①未就学児は入場不可②有料託児あり(事前申込制)

★杉並ゆかりの作曲家・草川信～歌の世界 時11月8日(土)午後2時 杉並公会堂 内出演=サザンカグループほか▷曲目=北原白秋の詩による歌 費2000円 申チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366ほか 同サザンカグループ・青谷 ☎3399-7036

★ヒロシマ・ナガサキ平和の祈り五色のコンサート 時11月7日(金)午後6時30分 杉並公会堂 定1100名 費前売り3000円 申・電電話で、NPO法人風の船 ☎6410-7031へ

★落語会「既火事～落語での笑いとお茶付座談会」 時10月26日(日)午後1時～2時 湯うゆう高円寺北館 師高円寺亭たら好 定15名(申込順) 費100円 申・電電話で、(編)奉優会(ゆうゆう高円寺北館内) ☎3337-2266へ

★西関東ピアノコンクール・オーディション本選会 時11月2日(日)午前9時45分 杉並公会堂 費無料 申当日、直接会場へ(先着順) 同日本ピアノ研究会 ☎050-3591-4309

★高市雅風 箏リサイタル～水の流れ 時10月22日(水)午後7時 杉並公会堂 内出演=

田辺頌山(ゲスト)▷曲目=「水鏡」ほか 申当日2500円 申チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366ほか 同高市 ☎090-3788-4733

★ひまわりまつり 時11月15日(土)午前10時～午後3時 湯ひまわり作業所 内模擬店・バザー・ゲームなど 申当日、直接会場へ 同作業所 ☎3333-9724 ①車での来場はご遠慮ください②バザー・雑貨を募集しています(古着・古本・大型家電・家具は不可。量によっては引き取りに伺います)

★杉並大宮菊花展 時10月25日(土)～11月24日(休)午前9時～午後5時 大宮八幡宮境内 費無料 申当日、直接会場へ 同事務局(大宮八幡宮内) ☎3311-0105

★杉並区更生保護女性会バザー(日用雑貨、手芸・衣料・食料品など) 時10月26日(日)午前10時～午後3時 杉並第一小学校 申当日、直接会場へ 同同会会長・古畑 ☎3390-7678 申売上金は更生保護関係施設への援助の事業に役立ちます

★自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム～秋を楽しもう 時11月1日(土)午後1時30分～4時 湯都立善福寺公園 師日本ネイチャーゲーム協会指導員 4歳以上の子どもと親 定30名(申込順) 費300円(保険代含む。子育て応援券利用可) 申ファクス(5面記入例参照。参加者全員を記入)で、10月18日までにすぎなみネイチャーゲームの会・小野 ☎・FAX5932-2664 へ 同会・小野

講演・講座

★講演会「自分で守る、健康生活」 時10月25日(土)午後1時30分～3時 湯東京文化短期大学 師同短期大学准教授・田嶋順子 定18歳以上の方定30名(申込順) 費無料 申・電電話で、学校法人新渡戸文化学園 ☎3381-0196へ

◇申し込み受付期間 10月15日(水)～21年3月31日(火)  
◇融資限度額 五〇〇万円(運転資金)  
◇返済期間 六年六カ月以内(外据置6カ月以内)  
◇本人負担利率 ●貸付から三年間無利子 ●貸付から三年間経過後年0.52%(小口融資資金対象融資は年0.47%)  
◇利用できる方 次の①～⑦(小口融資資金は①～⑦)すべての条件を満たしている方。  
①原油価格高騰の影響を著しく受けていると区が認めた業種を営む方(下表参照)  
②原油価格高騰の影響を受けて最近三カ月または一年間の売上高(または売上総利益)が前年同期

と比べて減少している方  
③申し込みをした日までに納付すべき住民税および事業税の滞納がない方  
④事業に必要な許認可を受けている方  
⑤個人の場合には、主たる収入を当該事業から受けている方  
※次の⑥⑦は小口融資資金の対象者のみの条件  
⑥従業員数が二〇名(小売り業またはサービス業は五名)以下である  
⑦東京信用保証協会からの保証付残高が一二五〇万円未満である

原油高対策特別融資資金対象業種  
舗装工事業、道路標示・区画線工事業、道路標識設置工事業、さく井工事業  
綿・スフ・麻織物機械染色整理業、絹・人絹織物染色業、織物整理業  
毛織物機械染色整理業、織物手加工染色整理業、綿状繊維・糸染色整理業  
強化プラスチック製浄化槽製造業、粘土かわら製造業  
一般乗合旅客自動車運送業(乗合バス業)  
一般乗用旅客自動車運送業(ハイヤー業・タクシー業)  
一般貸切旅客自動車運送業(貸切バス業)  
一般貨物自動車運送業  
特定貨物自動車運送業  
沿海旅客海運業、内陸水運業  
普通洗濯業(クリーニング業に限る)  
ガソリンスタンド(揮発油販売業者に限る)

原油高対策特別融資のあつせん  
原油高騰で経営困難な中小企業を支援します  
— 問い合わせは、産業経済課商工係融資担当へ。

★シルクロードに位置する旧ソ連圏イスラム諸国8カ国の現状と今後の行方 時10月24日(金)午前10時～正午 湯高齢者活動支援センター 師中央アジア・コーカサス研究所所長・田中哲二 区内在住の方定70名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 同NPO法人杉並カレッジライフ・園部 ☎3220-2602

★知って安心、使って安心、成年後見制度 時10月25日(土)午後1時30分～4時30分 湯荻窪タウンセブン8階会議室 師税理士・伊藤佳江ほか 区内在住・在勤の方定150名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 同東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411

★歴史文化講演会「江戸の暦」 時11月1日(土)午後1時30分～4時 湯セシオン杉並 師女子美術大学名誉教授・岡田芳朗 定80名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 同杉並区歴史研究団体連絡会代表・原田 ☎3312-6623

★ボーイスカウト講習会 時10月26日(日)午前9時～午後5時 湯大宮八幡宮スカウトの森 師18歳以上の方 費3000円 申電話で、10月18日までにボーイスカウト杉並地区・佐藤 ☎090-1827-4091 へ 同団体・佐藤

★立教女学院短期大学公開講座「福田清人～忘れられた著作から」 時11月3日(祝)午後2時～4時 湯同短期大学 内『現代の文学者』、『十五人の作家との対話』、『火の女』ほか 師実践女子短期大学教授・小林修 定70名(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ 同短期大学図書館 ☎3334-7029

★認知症になっても暮らしを守る「財産管理の羅針盤として」 時・内・師①10月24日(金)=講演会「老いに備える」(弁護士・中山二基子) ②12月5日(金)=介護している方やコメントターによるフォーラム/いずれも午後2時～4時 湯湯浴風会・認知症介護研究・研修東京センター 区内在住の方定各150名(申込順) 費各1000円(当日徴収) 申・電電話で、10月23日までに浴風

会ケアスクール ☎3334-2149へ

★パソコンステップアップ講習会 時・内11月11日(火)～14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=デジタルカメラの活用(初心者講習修了レベルの方) 湯済美教育センター 定各15名(抽選) 費各6000円(テキスト代含む) 申往復ハガキ(5面記入例参照)に希望講座名も書いて、10月24日(必着)までに1トスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) へ 申1トスクエア杉並 ☎090-4722-2574

その他

★荻窪フリーマーケット出店者募集 時11月9日(日)午前10時～午後4時(雨天の場合は16日(日)) 湯荻窪タウンセブン8階屋上 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(往復ハガキ以外は無効。5面記入例参照で年齢不要)で、10月24日(必着)までに荻窪フリーマーケット事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階) へ(抽選) 同事務局 ☎3315-7751

★法律無料相談会(相続・遺言・離婚・金銭問題・契約・内容証明など) 時10月25日(土)午前10時～午後4時 湯J R 荻窪駅北口タウンセブン前広場 申当日、直接会場へ 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★都内23区一斉無料法律相談会(借地借家・遺言・相続・不動産ほか) 時10月25日(土)午前10時～午後1時 湯セシオン杉並 申電話で、10月24日(金)午前10時～午後4時に東京弁護士会法律相談課 ☎5510-0711 へ 同課

★非営利法人よりみちくらぶ非常勤スタッフ募集 内障害のある子どもの放課後活動の援助▷勤務日時=火曜日含む平日3日間の午後1時～6時▷時給=1000円 定20歳以上で健康な方 申履歴書を同団体(〒166-0015成田東4-1-26) へ 郵送 同団体・佐藤 ☎3313-5760 申履歴書は返却はしません

## 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

### ■「アンネのバラ」特別公開



31年前にアンネ・フランクの父オットー・フランクさんから贈られた「アンネのバラ」を、秋の開花時期にあわせて特別公開します。高井戸中学校生徒や保護者、地域の方々が大事に育てた100株以上の色鮮やかなバラをぜひご鑑賞ください。

時10月18日(土)午前9時～正午 高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 費無料 当日、直接会場へ 同高井戸中学校 ☎3302-1762 他車での来場はご遠慮ください

### ■日本フィル公開リハーサル

時10月23日(木)午前11時(10時30分開場) 同杉並公会堂(上荻1-23-15) 内曲目=三善晃「交響三章」(予定)▷出演=尾高忠明(指揮) 定600名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同文化・交流課 他就学前のお子さんは入場できません

### ■秋の自然観察会～和田堀の小さな秋をさがして

武蔵野の原風景の中、木々を観察します。  
 時11月8日(土)午前10時～正午(小雨実施) 同集合場所=大宮八幡宮大鳥居前(大宮2-3-1)、都立和田堀公園 同植物研究家・源原重行ほか 同区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴) 定45名(申込順) 費100円(保険料) 用・同電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ

### ■地域の交通安全ふれあいフェア

子・親・祖父母の三世代がふれあい楽しみながら、「交通安全」や「地域の安全」について理解を深めましょう。  
 時10月26日(日)午後1時～4時 同馬橋小学校(高円寺北4-28-5) 内ピーポくんの交通安全教室、起震車体験、スタントマンによる自転車事故再現など(雨天の場合は内容に変更あり) 費無料 当日、直接会場へ 同交通対策課 交通対策係

### 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11月1日(土)・2日(日)午前10時～午後2時 同区内在住・在勤の方(業者出店不可) 同募集区画=各日14区画(抽選) 費1区画1000円 用往復ハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、10月20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  
 ◇残り糸で編むベスト(襟付き・棒編み)  
 時11月7日(金)・21日(金)、12月5日(金)・19日(金)午前10時～正午(計4回) 定15名(抽選) 費無料 用往復ハガキ(記入例参照)で、10月23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)) 他生ごみたい肥相談を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

■起業支援セミナー実践編  
 すでに起業の構想・計画を持っている方、業種・

事業内容を決めている方などが、起業に必要な実務を身につけることにより事業の成功性を高めるための講座です。

時11月15日～29日の毎週土曜日、午後1時～4時30分(計3回) 同産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内ビジネスプランの作成・プレゼンテーション、成功事例紹介ほか 同NPO法人杉並中小企業診断士会会員ほか 同区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費5000円 用電話で、11月6日までに区コールセンター ☎#8800 ☎3372-8800 へ 同産業経済課 商工係 他希望者は午後4時30分～5時30分に個別相談ができます(会場で受け付け)

### ■杉並区と5大学連携事業・すぎごプロジェクト講演会「挑戦!人生マウンテンあり、バレーあり」



区と包括協定を結んでいる区内五大学の学生を中心に立ち上げた「すぎごプロジェクト」が、講師の「恥かけ、汗かけ、涙しろ」の精神を伝えることで、「杉並区を元気にしたい」という思いをこめて講演会を開催します。

時11月3日(木)午後3時30分～ 同明治大学和泉キャンパス(永福1-9-1) 同タレント・ルー大柴(上写真) 同区内在住・在勤・在学の方 定250名(申込順) 費無料 用往復ハガキ(記入例参照)で、10月22日(必着)までに社会教育スポーツ課管理係へ 同関係 同明治大学の協力により学園祭期間中に開催します

### ■太極拳入門講座

健康づくり荻窪南地区会主催の太極拳入門講座です。

時11月4日～18日の毎週火曜日、午前10時～正午(計3回) 同荻窪体育館(荻窪3-47-2) 同日本武術太極拳公認指導員・大木良雄 同区内在住・在勤の方 定70名(申込順) 費100円(保険料含む) 用・同電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ 他動きやすい服装で室内用運動靴・タオルを持参してください

### ■もっと知りたい建築・リフォームの知識

価格・材料・施工法など建築のしくみを専門家から学び、欠陥のない住まいづくりに役立てましょう。  
 時11月8日(土)・29日(土)午後1時30分～3時30分(計2回) 同男女平等推進センター 同一級建築士・河野進、渡辺慎二 定30名(申込順) 費無料 用ハガキまたはファクス(記入例参照)で、11月1日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3 FAX3393-4716) へ 同同センター ☎3393-4410 同1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

### ■NPO法人の税務(法人税・住民税・消費税など)

税金の種類や税務処理の方法などを、わかりやすく実践的に解説します。  
 時10月30日(木)、11月6日(木)午後7時～9時(計2回) 同すぎなみNPO支援センター 同んみゃーち代表・田崎和夫 定20名(申込順) 費各回500円 用郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照。年齢不要)にあればファクス番号・Eメールアドレスを書いて、10月27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 同同センター 他1回のみ参加も可

### ■杉の樹講座「妻と撮った1500本の巨木～日本全国、どこにどんな巨樹・巨木があるか」

時11月12日(水)午前10時～正午 同杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター1階) 同巨木巡礼の写真家・渡辺典博 同区内在住で55歳以上の方 定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928

### ■消費者講座「足の健康と靴選びの知恵」

誤った靴選びは、腰痛やひざ痛の原因となります。靴の知識や足の構造・機能、靴サイズの選び方などについて学びます。  
 時10月21日(水)午後1時30分～3時30分 同あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 同社東靴協会シューフィッター・角野慶一 同区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 用電話で、消費者センター ☎3398-3141 へ

■区民科学教室「水の科学～水の循環から見えるもの」  
 切っても切れない関係にある地球と水。今回は、

杉並の地形地質、地球環境と水の示すさまざまな性質から水を考えます。

時11月15日(土)午前10時～午後4時 同科学館 内実験と近隣散策(妙正寺池) 同区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 定25名(抽選) 費無料 用往復ハガキ(記入例参照。親子は1枚)に学校名・学年も書いて、10月31日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13) へ 同同館 ☎3396-4391

### ■すぎなみ地域大学公開講座「人と動物の関わり史の歴史について」

杉並どうぶつ相談員講座の一部を公開します。

時10月22日(水)午後2時～4時 同杉並保健所(荻窪5-20-1) 同元上野動物園園長・中川志郎(右写真) 定50名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381



### ■学校開放公開講座「エクセル入門～カレンダー作成」

時10月25日～12月6日の土曜日(11月8日を除く)、午後1時30分～3時30分(計6回) 同東田中学校パソコンルーム(成田東3-19-17) 同林昌平 同区内在住・在勤・在学のワード経験者 定25名(抽選) 費無料 用往復ハガキ(記入例参照)で、10月17日(必着)までに東田文化スポーツクラブ・嶋川康夫(〒166-0015成田東4-1-9) へ 同同クラブ会長・嶋川 ☎3311-2476

### ■いのちの輝き、生まれてきてくれてありがとう!

時10月25日(土)午前10時～正午 同子育てサポートセンター今川(今川3-3-18今川保育園内) 同パースコーディネーター・永野清歌 同子育て中またはこれから親になる方 定30名(申込順) 費無料 用電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 へ 他①託児あり(事前申込制)②車での来場はご遠慮ください

### 社会教育センター

#### ◇すぎなみ大人塾公開講座

「企業人必見!CSR(企業の社会的責任)最前線」  
 企業が市民や地域社会の利益のために、環境や社会問題に取り組む状況は今どうなっているのか、第一線の情報を聞きます。

時10月29日(水)午後7時～9時 同三井物産戦略研究所・新谷大輔 同区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費無料 用電話またはファクス(記入例参照)で、区コールセンター ☎#8800 ☎3372-8800 FAX3372-8810 へ 他手話通訳・託児の希望者は10月20日までに社会教育センターへ

#### ◇講演会「ひきこもる本人と家族の支援」

時・同・同①10月31日(金)=家族向け「夫婦とひきこもり～真の協力関係を目指して」(雷門メンタルクリニック精神科医師・伊波真理雄)②11月7日(金)=家族向け事例研究・体験談「ひきこもる子の気持ち、親の気持ち～それぞれの自立のために」(ノンフィクション作家・久田恵(右写真))③11月28日(金)=当事者向け「『会社員社会』に合わないことがダメなのではない」(雷門メンタルクリニック精神保健福祉士・田中剛) / いずれも午後2時～4時 同ひきこもり当事者とその家族 定各80名(抽選) 費無料 用ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)に希望日(全回・1回でも可)も書いて、10月24日(必着)までに同センターへ



#### ◇まち探検×エンゲキワークショップ「みんなで遊ぼう まちのたまり場～歩く 感じる 表す」

いろんな「たまり場」「遊び場」を散策したり見つけたりして大きな地図に書き込み、探検したことをみんなで表現して遊びます。子どもから大人まで、親子参加、大歓迎です。

時11月2日(日)午後1時～5時 同ピープルズシアター・リコリコ 橋たか、山本大 定20名(申込順) 費50円(保険料) 用ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、10月22日(必着)までに同センターへ 他幼児は親子で参加。小学生以上は1人でも参加可

— (いずれも) —

場セッション杉並同社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セッション杉並内 ☎3317-6621 FAX3317-6620 info@shakyo-c@city.suginami.lg.jp)

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
<b>●高井戸地域区民センター</b> (〒168-0072高井戸東3-7-5 <b>高井戸地域区民センター運営協議会</b> ☎3331-7841)						
<b>催</b>	石川鷹彦ふれあいコンサート(パートⅡ)	日本のアコースティックギターの第一人者の音色をお楽しみください。	11月29日(土) 午後3時開演(2時30分開場)	420名	無料	当日直接(先着順)
	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・上高絵本の広場・ゾルベルトの会▷ <b>対象=</b> 幼児・小学生対象。幼児は保護者の付き添い必要	11月6日(木)・13日(木)・27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▷ <b>対象=</b> 幼児・小学生低学年対象。幼児は保護者の付き添い必要	11月8日(土)正午～午後0時30分	—	無料	当日直接
<b>講</b>	シンプル体操～姿勢法	自然体での暮らしを願うあなたに、とてもシンプルな体操を紹介し(運動しやすい服装、飲物、バスタオル持参)/天森悦子▷ <b>対象=</b> 18歳以上の方	11月5日～26日の毎週(水) 午前10時～11時30分(計4回)	30名	100円(4回分)、保険料 毎回20円	10月23日
	11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▷ <b>対象=</b> 15歳以上で中学校を卒業している方	11月23日(祝)午前10時～午後1時	10名	120円	11月13日
<b>●上高井戸区民集会所</b> (上高井戸1-15-5)						
<b>催</b>	25周年記念 上高井戸集会所まつり	地域の皆さんと楽しい時間を過ごしましょう。自主グループ発表会と作品展示・高井戸囃子(ばやし)・野菜・草花の即売などのほか、大道芸・バナナのたたき売り・新鮮野菜の無料配付(先着150名)を予定しています	11月2日(日)午前10時～午後3時	—	—	当日直接
<b>●永福和泉地域区民センター</b> (〒168-0063和泉3-8-18 <b>方南・和泉地域集会施設運営協議会</b> ☎5300-9412)						
<b>講</b>	講演会 「言葉とコミュニケーション」	NHK教育テレビの「ニャンちゅう」をはじめ声優として活動する一方、後進の教育にも力を注いでいる講師が、言葉によって人の感性がどのように動くのかを皆さんと対話しながら楽しく話します/声優・津久井教生	11月2日(日)午後2時～4時	90名	無料	10月20日
	脳トレアート教室	五感と指、耳を働かせて脳を活性化。上手下手がない経験不要のやさしい技法で作品を作ります。認知症予防や心のケアにもなります/臨床美術士・佐藤まさみ	11月6日～20日の毎週(木) 午後1時30分～3時30分(計3回)	20名	1500円	10月26日
	絵本とともだち	絵本の読み聞かせと手遊びで楽しみましょう/山口陽子▷ <b>対象=</b> ①1～2歳②3歳以上。幼児は保護者同伴	11月8日(土)①午前10時30分～11時② 11時～11時30分	—	無料	当日直接
	やさしいストレッチング&筋トレ(ピラティス)	毎日を健やかに過ごすために落とすはならない柔軟性と筋力を高めましょう/柴田浩美	11月19日(水)・27日(木)、12月4日(木) 午後1時30分～3時30分(計3回)	20名	100円 (保険料含む)	11月12日
<b>●下高井戸区民集会所</b> (下高井戸3-26-1)						
<b>催</b>	土曜日の音楽会 「コール向陽コンサート」	向陽中学校PTAコーラス28周年を記念して、地元で開く初コンサート▷ <b>出演=</b> コール向陽▷ <b>曲目=</b> ローレイ、秋の花、峠の我が家、小さい秋ほか	11月8日(土)午後6時30分～8時	80名	無料	当日直接(先着順)

### ●住民は地域社会の主人公

## 自治会の活動について

下井草東部自治会

当自治会は、最近の災害(新潟や岩手・宮城)を教訓に、自治会や防災会を強化し、「自分達の生命と街は自分達で守る」の合言葉で「消火、救出、救護、避難誘導等」に力を入れていきます。また、区の助成と有志の方々の寄付による、立派な会館(鉄骨二階建約百坪)ができて、災害時には特に役立つと思われまします。なお、会館の多目的ホールは、葬祭などに利用され、最近では会員以外の区民の方からも利用されるようになってきています。

この他の自治会活動としては、当初、区からの呼び掛けに応じて、防犯パトロール隊を編成、四四名の隊員が七班に分かれ、週二回程度、巡回しています。当初パトロール隊の発足にあたり、区から一〇万円の支度金を頂き、ユニホーム(ジャンパー・帽子)を、その後の助成で夏用のシャツを作ったりしました。ここで、当自治会としての特出すべき事項は、「民間における青色灯および拡声器付防犯パトロールカー」を全国で第一号として認可を受け、常時活躍中であるということです。

この他にも、①年の初めに、新年会を開

き、会員相互の親睦をはかっている。

②二月には、もちつき大会を下井草児童館、青少年育成委員会および周りの中瀬自治会、神戸町会と共に実施(規模は、もち米八〇キロ、参加人員約六〇〇名)。

③五月には、地縁法人としての総会を開催。

④春には、日帰りまたは宿泊のレクリエーションを催し、会員相互の親睦に努めている。

⑤九月には、敬老会を実施し、会員およびその被扶養者で、喜寿、米寿、白寿に該当する方々をお招きし、記念品を贈呈すると共に、敬老祝賀会を行っている。

⑥日赤の募金協力(会員の協力で、毎年、区で、一番か二番の成績を表す程)。

⑦会員または、配偶者の不幸にあたり、規定の香料を贈呈し、弔意を表している。

⑧その他、年間を通じて、環境、衛生、防犯、防災、交通安全、震災救援所等にも力を注いでいる。

などの活動をしていきます。

今後も住みよい地域を目指して、役員一同皆さんと協力して、がんばっていきたいと思います。

(会長・篠孝夫)

### 〈ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し〉

ゆうゆう館名	内容/講師	日時	費用
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	漢詩を作ってみませんか/池田雪齊	毎月第3土曜日 午後1時30分～3時30分	1回1800円
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎・FAX3395-1667)	認知症セミナー 第1回「認知症知識いろいろ」	10月20日(月) 午後1時30分～3時30分	無料
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	ケーナ教室	10月21日～21年3月3日の毎月第1・3火曜日午後7時～8時30分	1回800円 (テキスト代 ほか別途)
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	フラダンス講座～ 気軽に楽しくリフレッシュ	11月17日～21年3月27日の毎月第3月曜日・第4金曜日午前9時30分～10時45分(計10回)	6000円
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	美肌になる為の正しいスキンケアとメイクアップ	10月28日(火)、11月25日(火) 午前10時～正午(計2回)	1回800円 (テキスト・お土産付き)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

### 12月の「足腰げんき教室」

健康運動指導士の指導によるボールを使った体操で、体を動かして介護予防の第一歩、始めませんか。

時・場 下表のとおり筋力強化やバランス能力向上のための体操、介護予防の情報提供区内在住の65歳以上の方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)費無料申電話で、11月10日までに区コールセンター☎#8800☎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

場所	日時(週1回半日、4回コース)
ゆうゆう井草館(井草2-15-15)	12月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午前9時30分～11時30分
ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	12月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午前9時45分～11時45分 12月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分
高円寺保健センター分室(高円寺南3-29-5)	12月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう方南館(方南1-51-7)	12月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午後1時30分～3時30分
高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	12月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金)午前9時30分～11時30分

# 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

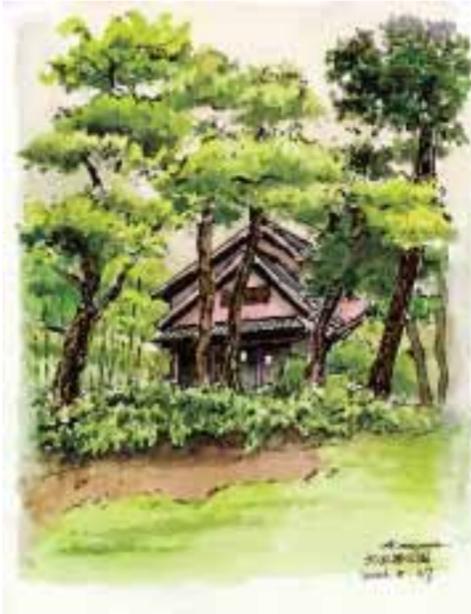
名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
<b>井草地域区民センター</b> (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域集会施設運営協議会 ☎3301-7723)					
<b>催</b> おもちゃの病院	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/安井昌徳ほか	11月8日(土)・22日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
<b>講</b> 懐石料理教室	懐石料理を気軽な家庭料理に替えて楽しみましょう。おせち料理の一品に。5種類作ります/勝山芳子	11月13日(木)午前10時～正午	20名	2000円	11月1日
<b>講</b> 子育てで育自分!	子育て中のお母さん、お父さん、忙しい毎日の中でちょっと立ち止まって、振り返ってみませんか?不安やストレスを話し合い、子育てと自分育てをしていきましょう/有北いくこ	11月8日(土)・22日(土) 午前10時～正午(計2回)	15名 ※	100円	10月27日
※0歳～6歳の託児あり(事前申込制、無料)。					
<b>四宮区民集会所</b> (上井草2-28-13 申し込みは、井草地域区民センターへ)					
<b>講</b> 絵手紙	絵は好きだけど、うまく画(か)けないと思っている方、うまいへたではありません。そんな人ほど、味のあるユニークな作品ができます/大塚麟一	11月7日～21日の毎週(金) 午後1時30分～3時30分(計3回)	20名	300円	10月27日
<b>八成区民集会所</b> (井草1-3-2)					
<b>催</b> 八成まつり	地域の皆さんと秋を楽しみましょう。作品展示・芸能発表・工作教室・模擬店(地元産の鉢花は毎年大好評です)など	11月2日(日)午前10時～午後3時	—	—	当日直接
<b>荻窪地域区民センター</b> (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域集会施設運営協議会 ☎3398-9127)					
<b>講</b> 史記を読む/游侠(ゆうきょう)列伝「郭解」について	游侠の中でも特に天下に慕われた「郭解」について、一緒に読んで、分かりやすく解説します/松村英夫	11月5日～26日の毎週(水) 午後1時30分～3時30分(計4回)	40名	200円	10月26日
<b>講</b> 園芸の楽しみ方～杉並の緑を大切に!!	区内在住で著名な講師をお迎えし、家庭園芸を、教室と野外実習をとおして教わる講座です/野田卯一郎	10月30日(木)、11月6日(木)・13日(木)・27日(木)午前10時～正午(計4回) ※6日は「野田園芸」で屋外実習	40名	200円	10月22日
<b>講</b> そば打ち体験教室※	各自でそばを打ち、作りたてのおそばを皆さんで食べます。そばつゆも作ります。かえしのつゆのお土産付きです。初心者歓迎/内田正一	11月21日(金)午前10時～午後2時	14名	1500円	11月3日
<b>講</b> 区民センターカレッジ「安心・安全の担い手～自衛隊～これまでの歩みとこれからの課題」	国内外の不安定な諸情勢の中、自衛隊はどのような改革を目指すのか。私たちの関心事を分りやすくお話しします/浅井輝久	10月26日(日)午後2時～4時	80名	200円	10月19日
<b>講</b> 区民センターカレッジ「西高混声合唱団、秋の演奏会」	懐かしい日本と世界の名歌曲を美しいハーモニーで歌います(ふるさとの四季、見上げてごらん夜の星をなど20曲)。指揮者・黒田彰の独唱と全員合唱も行います/黒田彰	11月9日(日)午後2時～4時	80名	200円	10月26日
※持ち物=エプロン・三角きん・ふきんなど。					
<b>本天沼区民集会所</b> (本天沼2-12-10)					
<b>催</b> 本天沼集会所祭	保育園・児童館の作品展示や、舞台ではバルーンショー・話題のカードマジック・パネルシアターなど、お子さん向けの催しがたくさん。館外では農産物の直売・焼きそば・綿あめ・ヨーヨー釣りなどお店もいっぱい。当日は先着300名に、空くじなしのお楽しみ抽選会もあります。	10月19日(日) 午前10時～午後4時(雨天実施)	—	—	当日直接
<b>阿佐谷地域区民センター</b> (〒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)					
<b>催</b> あさがやセンターまつり	阿佐谷地域区民センターを中心に活動しているグループ・サークルの活動を発表します。大人も子どもも楽しめるイベントがたくさんありますので、お気軽にご来場ください。消防自動車や白バイも来ます。 ▷内容=いろいろな楽器による演奏会・コーラス・手話ダンス・スクエアダンス・楽しい各種教室・模擬店・喫茶・お茶席・図書リサイクル・フリーマーケット・バザー・包丁研ぎ・介護相談。	11月8日(土)・9日(日)午前10時～午後4時(9日は3時30分まで)	—	—	当日直接
<b>催</b> 土ようえほんとおはなしの会	読書の秋です。おはなしの会においでください。紙しばいもありますよ/ご本・お話だいすき会	10月25日(土)午後2時～3時	—	無料	当日直接
<b>催</b> クリスマス・コンサート	少し早いクリスマス!午後のひととき、クラシックを楽しみませんか▷出演=古澤裕治(クラリネット)・糸井みちよ(バイオリン)・妹尾美紀子(バイオリン)・川崎公子(ピオラ)・佐藤千鶴子(チェロ)・古澤恭子(ピアノ)▷曲目=弦楽四重奏とピアノ「カノン」(J. バッヘルベル)、クラリネット・チェロ・ピアノ三重奏「街の歌」(L. V. ベートーベン)ほか	12月6日(土)午後1時30分～3時30分	150名 ※	無料	11月19日
※小学生以上のお子さんで最後まで着席して鑑賞できれば親と同伴に限り申し込みできます					
<b>高円寺地域区民センター</b> (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域集会施設運営協議会 ☎3317-6614)					
<b>講</b> フラワーアレンジメント	生花やプリザーブドフラワーのアレンジメント。クリスマスからお正月まで飾れるリースも作ってみませんか/相原政江	11月7日～21日の毎週(金) 午後1時30分～3時30分(計3回)	20名	3000円	10月27日
<b>講</b> 楽しいヨガ	家でもできる体のほぐし方を覚えてみませんか/出口真知子	11月10日(月)・17日(月) 午前10時～正午(計2回)	30名	200円 (保険料含む)	10月30日
<b>講</b> 地球の未来を救え!!	限りある資源は紛争を呼び、温暖化は国と人を奪う。未来のために今、私たちに何ができるか一緒に考えてみませんか/放送大学教授・鈴木基之	11月22日(土)午後1時30分～3時	100名	無料	11月1日 (2名まで連記可)

**景観週間**

11月3日(祝)～16日(日)

杉並のまちなみを皆さんとともに、考え、育み、「誇り」をもって、暮らすことができるように、「景観」に関するさまざまな催しを開催します。ぜひ、ご参加ください。

—問い合わせは、まちづくり推進課へ。



大田黒公園

催し名/場所	日時	内容など
大田黒公園周辺地区景観まちづくりイベント/大田黒公園(荻窪3-33-12)	3日(祝)午後0時30分～3時	点茶会※①(森田宗文)(30分ごとに計6回。各12名。参加費200円)
荻窪の魅力をデザインする/あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)	3日(祝)午前9時～午後4時	青空写真展※②(雨天中止)
杉並の景観と色彩/職員能力開発センター(成田東4-36-13)	10日(月)午後6時30分～9時	工学院大学学生による荻窪のまちづくりへの提案発表会
杉並の残したい風景～ストリートアート展/荻窪南口仲通り(計23店舗)、杉並保健所(荻窪5-20-1)	5日(水)～10日(月)午前8時30分～午後10時	工学院大学学生による荻窪のまちづくりパネル・模型展示(10日(月)は午後6時まで)
パネル展示/区役所1階ロビー	13日(休)午後2時～4時	杉並の景観と色彩の現状(株カラープランニングセンター・田邊学)
	10日(月)～16日(日)(10日は午後1時～)	荻窪のまちなみを描いた絵画のストリートアート展(営業日時などは荻窪駅・各会場で配付する案内マップ参照)(共催=NPO東京を描く市民の会、協力=荻窪南口仲通り商店会・桃井第二小学校)
	4日(火)～6日(休)午前9時～午後4時(4日は午前10時～)	景観まちづくりの取り組みに関する展示

※当日、直接会場へ。①点茶会は正午から受け付け。参加費と引き換えに整理券を配付。②展示作品の申し込み(写真と写真を置く展示用品を持参できる方が対象)は、事前に電話またはEメール(5面記入例参照)で、草の根つ子の写真の会・斉藤文護☎090-3686-7544@s-bungo@mtc.biglobe.ne.jpへ。

★同時開催:大田黒公園のピアノを守る会「大田黒公園のピアノを守るためのチャリティーコンサート」 時3日(祝)①午前10時～②午後1時30分～ 場大田黒公園記念館内 出演=お茶の水管弦楽団・弦楽四重奏団▷曲目=ドボルザーク「弦楽四重奏曲No.12『アメリカ』第1楽章」、ハイドン「弦楽四重奏曲『ひばり』第3楽章」ほか定40名(先着順)費1000円 当日、直接会場へ(各回開演30分前から受け付け) 問い合わせ:みどり公園課☎5307-0740

**健康都市杉並ファロ2008 関連イベント**



◆阿佐谷地域イベント「健康づくりのつどい～健康体操してみませんか」(体組成計で体脂肪・内臓脂肪も測定)

時10月22日(水)午前10時～正午 場阿佐谷会議室(阿佐谷北2-18-17) 定30名(申込順) 費無料 問電話で、高円寺保健センター☎3311-0116へ 動きやすい服装でお越しください

◆上井草地域イベント「上井草ハッピータイム～杉並ウエストサイズ物語第3幕」

時・内・師10月25日(土)午前10時15分～午後0時30分=血管年齢などの各種測定・健康食の展示・ミニ健康相談▷10時15分～=健康団体のバザー・福祉団体の手作り品販売(クッキー・シフォンケーキ・パンなど)・地元農家の朝採り野菜販売(売り切れ次第終了)▷午後1時～2時20分=講演会「からだと心の健康づくり」と座ってできる簡単体操(順天堂大学名誉教授・武井正子)▷2時30分～3時=さぁ～みんなでお歌おう!(地域のおやしバンド・SIPPS) 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 定講演会は80名(先着順) 費無料

問当日、直接会場へ 問上井草保健センター☎3394-1212

◆和泉地域イベント「杉並ウエストサイズ物語 和泉編・第3幕」

時・内・師10月25日(土)午前10時～午後3時=健康チェックコーナー(体脂肪・血圧・血管年齢・身長測定・腹囲計測(希望者)・健康相談)・地域団体の展示販売・休憩サロン「お茶・コーヒー・だんごなど」・健康情報パネル展示▷午前10時30分～正午=講演会「逆さの視点～死から生を見る」(元東京都監察医務院院長・上野正彦)▷午後1時30分～2時30分=演奏会「ラテン音楽でリフレッシュ」(ルナ・クレシエンテ、ポーカル・永吉佳世)▷午前11時～=共同バザー・子ども料理教室「ライスピザを作ろう」 場和泉保健センター(和泉4-50-6) 定講演会・演奏会は各30名(申込順) 費無料(物品販売は実費) 問当日、直接会場へ。講演会・演奏会は電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ 問同センター ◆杉並区薬剤師会の催し(共催イベント)

時・内・師10月23日(木)①午後1時～5時=講演会

「高齢者における口腔内の特徴と管理の重要性について」(細見デンタルクリニック院長・細見洋泰)、実技「太極拳に学ぶ中高年の歩き方」(NPO法人日本健康太極拳協会東京都支部顧問・飯沼直志) ②午後1時～3時=くすりなんでも相談会・オムツ相談会併設 場①産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)②区役所1階ロビー 費無料 問当日、直接会場へ 問杉並区薬剤師会☎3393-3080

**献血&骨髄ドナー登録会**

献血は200ml献血と400ml献血があり、200mlは16歳～64歳、400mlは18歳～64歳の方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳まで協力いただけます。併せて骨髄ドナー登録会も実施します。18歳～54歳の健康な方であれば登録できます。皆様のご協力をお願いします。なお、条件によりお受けできない場合があります。あらかじめご了承ください。 時10月20日(月)午前10時～正午、午後1時15分～3時30分 場区役所1階ロビー 問当日、直接会場へ

問杉並保健所地域保健課☎3391-1355

10月27日(月)～11月9日(日)

**「読書週間」**

「読書週間」は、すべての世代の人たちに読書の楽しさを知ってもらい、本に親しんでもらうことを目的とした活動です。読書週間にあわせて、講演会や本の展示など、さまざまな催しがあります。図書館で「思わぬ出会い」があるかもしれません。ぜひ、お出かけください。 —問い合わせは、各図書館(下表)へ。



※記載がないものは、当日、直接会場へ。

図書館名	日時・内容など
中央(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	講座「知の散歩道」=①10月18日(土)=国木田独歩と武蔵野散策(白百合女子大学教授・猪狩友一)②11月22日(土)=汚染と解毒の文学～レイチェル・カーソン(同大学准教授・岩政伸治)③12月6日(土)=遠藤周作とフランソワ・モーリヤック(同大学准教授・福田耕介) / いずれも午後2時～(各先着60名)▷展示「わたしのおすすめ本」=10月17日(金)～11月9日(日)(募集は11月2日まで)
永福(永福4-25-7 ☎3322-7141)	人形劇「ヘンデルとグレーテル」、影絵「ふくろうのそめものや」(劇団がらくたおもちゃ箱)=11月8日(土)午後2時～3時(10月18日からカウンターで整理券配付。先着50名)▷展示「コールドコット賞の受賞作品」=10月27日(月)～11月15日(土)
柿木(上井草1-6-13 ☎3394-3801)	展示「昭和の時代とベストセラー」=10月27日(月)～11月9日(日)
高円寺(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	人形劇「ヘンデルとグレーテル」、影絵「ふくろうのそめものや」(劇団がらくたおもちゃ箱)=11月22日(土)午後2時～
宮前(宮前5-5-27 ☎3333-5166)	児童書のリユース=10月17日(金)～11月7日(金)
成田(成田東3-28-5 ☎3317-0341)	本の講座「自費出版に込めた思い」(自費出版図書館理事長・伊藤晋)=11月1日(土)午後1時30分～2時30分(10月11日から電話またはカウンターで申し込み。先着30名)
西荻(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	展示「読書習慣」=10月25日(土)～11月5日(木)
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	阿佐ヶ谷を知ろう!～阿佐ヶ谷史跡散歩=10月30日(木)午後1時～3時(図書館→法仙庵→世尊院→阿佐谷神明宮→榎屋敷→馬橋稲荷神社。カウンターで申し込み。先着20名)
南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	講演会「海の中から見えてくる。地球かんきょうのいま」(Next Dive・福島 範彦)=11月9日(日)午後2時～(先着30名)
下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	人形劇「ヘンデルとグレーテル」、影絵「ふくろうのそめものや」(劇団がらくたおもちゃ箱)=10月25日(土)午後2時～(10月11日からカウンターで入場券を配付。先着70名)
高井戸(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	絵本の読み聞かせ「あなたはどっち きつねとたぬき～むかしばなしから」、工作会(たぬきのでんでんたいこ)=10月25日(土)午後2時～3時(先着20名)
方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	朗読会「京ことばによる源氏物語～若紫の巻」(声優・山下智子)=10月19日(日)午後2時～(先着30名)▷開館3周年記念行事「男性メンバーによる読み聞かせ」(読み聞かせボランティア「パパ読みたい」)=11月2日(日)午前10時30分～(「しりとりのだいすきなおうさま」ほか。小学生以下。先着30名)
今川(今川4-12-10 ☎3394-0431)	小学生向け「実験・発見・科学の本～いとでんわと音のふしぎ」(科学の本の読み聞かせの会「ほんとはんと」・土井美香子)=11月16日(日)午後2時～3時30分(10月25日から電話で申し込み。先着20名。費用200円)

(発行日)毎月1日、11日、21日

