

- ご存じですか 犯罪による被害者への支援…1面
- 杉並区総合文化祭…3面
- コミュニティ通信…6・7面



●発行/杉並区 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1
 ●編集/広報課 区の代表電話は ☎3312-2111
 FAX 3312-9911 (広報課直通)
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

ご存じですか 犯罪による被害者への支援

白い紙を丸めてみてください…。丸めた紙のしわは、いくら伸ばそうとしても、アイロンをかけても、決して元には戻りません。それが、犯罪の被害にあわれた方の心です。その思いを理解し、思いやりのある、あたたかい心が求められます。——問い合わせは、区民生活部管理課犯罪被害者支援担当、相談は☎5307-0620（相談専用）へ。

〈支援の内容〉

相談・情報提供

相談に応じ、助言や情報提供をします。

手続きなどの補助・付添い

関係部署・機関・団体との調整、各種手続きなどの手伝いのほか、警察署・裁判所・病院などへの付添いをします。

一時利用住居の提供

従前の住居に住むことが困難になった場合に、一時的に住居を提供します。



犯罪被害者総合支援窓口

資金の貸付け

収入が絶たれたり、多額の治療費が必要になった場合に、応急に資金の貸付けをします。

日常生活への支援

家事・育児などの日常生活が困難になった場合に、被害者支援に理解のあるヘルパーを派遣します。



ひとりで悩まないで



区は、17年10月に「杉並区犯罪被害者等支援条例」を制定し、18年4月から全国の自治体に先駆けて、具体的な支援を行っています。

区役所内に「犯罪被害者総合支援窓口」を開設し、プライバシーに配慮しながら、様々な相談に応じています。犯罪の被害にあい、何をどうしたらよいか分からない…。そんな時は、ひとりで悩まずに、「総合支援窓口」へ、ご相談ください。

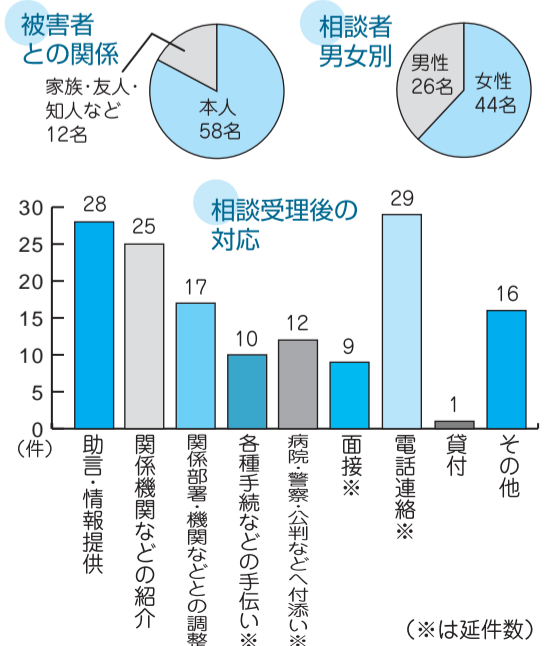
地域に支援の輪が広がっています

区民による支援活動も動きだしています

犯罪の被害にあわれた方への理解を深め、地域社会に支援の輪を広げていくため、18年度に開校した「すぎなみ地域大学」に、「犯罪被害者支援講座」を設け、支援員の養成を行っています。入門編と実践編を受講し、基本的知識を習得された区民26名が、「犯罪被害者支援員」として誕生しました。支援員の方には、ボランティアとして区にご協力いただき、警察・裁判所・病院などへの付添い、家庭での見守り、話し相手のほか、広報・啓発活動などを行っています。

19年度も、区民の方が講座を受講しており、地域での支援の輪が広がっています。犯罪の被害にあい、つらい体験をされても、地域で乗り越えていける、そんな杉並

〈18年度 相談受理状況〉



被害にあわれた方が必要としていること

一般的には、犯罪の被害にあわれた方は「ひとりにしてほしい」と思っている、また、「様々な人から、いろいろな支援を受けている」と思われがちです。

しかし、実際には、「ひとりにしてほしい」と思っている方は少なく、「何の支援も受けていない」と感じている方が多くいます。

被害にあわれた方の多くは、被害直後から、気持ちを添わせ、あたたかく受け入れてくれる話し相手や相談相手が必要としています。

18年度の相談実績

犯罪被害者総合支援窓口には、電話・来庁・訪問などにより七〇件の相談がありました。

主な相談内容は、詐欺・窃盗・暴行・傷害、凶悪犯罪による被害、また交通事故などでした。

相談者の内訳や受理後の対応は、右図のとおりです。

（いつも目につくところに置いてご利用ください）

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 (杉並区役所西棟7階)

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
 ☎#8800 または ☎3372-8800
 一区役所いつでも電話サービス—

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。



国民健康保険証の更新

国民健康保険証(以下「保険証」)は10月1日(月)で更新となるため、9月中旬に新しい保険証をお送りします。病院などで受診の際は、住所・氏名・有効期限を確認の上、窓口にて提示してください。

なお、今年から配達記録郵便でお送りしますので、郵便局員から直接お受け取りください。

期限の切れた保険証は、10月1日(月)以降に国保年金課(区役所東棟二階⑨番窓口)または、お近くの区民事務所・分室、駅前事務所へお返しください。

新しい保険証は、「一般」がグリーンムからサーモン色に、「退職」がそら色から若草色に変わります。有効期限は21年9月30日までです。ただし、20年4月から医療制度改革に伴い、有効期限が異なる場合があります。

※保険証の記載内容を勝手に書き換えたり書き足したりすると、無効になります。

国保年金課国保資格係

◇保険料の滞納により有効期限が短い保険証を交付された方

保険料を一定期間滞納している世帯には、有効期限が一般の保険証より短い六カ月間の保険証を交付しています。保険料を完納した場合は、通常の有効期限の保険証と取り替えます。ただし、このままお支払いがないと、保険証の代わりに「被保険

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の相談を受け付けます。どうぞご利用ください。

時 9月25日(火)午後5時15分～7時30分 納税課
☎5307-0634~0637

者資格証明書)を交付する場合があります(老人保健法などの医療給付対象者を除く)。

被保険者資格証明書を交付された方

病院などの窓口で支払う医療費は、一時的に全額(一〇割)自己負担となります。病院などで領収書を受け取り、後日、医療費の七割相当分を区に請求することになります。その際、保険給付の一時差し止めや控除をすることがあります。保険料を完納した場合は、保険証が交付されます。

なお、病院などの窓口で資格証明書を提示しないと、区への医療費請求ができなくなる場合があります。

国保年金課国保収納係

荻窪団地建替えに関する地区計画原案

説明会

時 9月18日(火)午後6時30分～8時 西田小学校(荻窪1-38-15) 申当日、直接会場へ(他車の来場はご遠慮ください)

縦覧および意見書の提出

区地区計画縦覧期間 9月19日(水)～10月3日(水)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日は除く) 縦覧場所 Ⅱまちづくり推進課(区役所西棟三階)

意見書の提出

地区計画原案の名称を書いて、

9月19日～10月9日(必着)までにまちづくり推進課へ郵送または持参

京王線沿線まちづくりアンケートを実施します

世田谷区とともに、皆さんの意見・要望を伺います。

調査対象 Ⅱ京王線沿線に住まいの130〇世帯 Ⅲ調査期間 9月中旬 Ⅳ調査方法 Ⅰ調査員がご自宅のポストに投函した調査票を、同封の返信用封筒で返送してください Ⅱ都市計画課交通企画担当係

区議会を傍聴しましょう

第三回区議会定例会は、9月21日(金)に開会する予定です。本会議や委員会、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

都営交通無料乗車券の更新

19年9月30日期限の都営交通(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。19年9月30日期限の旧券と手帳・証書などの確認書類をお持ちください。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、原爆被害者、生活保護受給者(受付は福祉事務所のみ)、児童扶養手当受給者(受付は子育て支援課のみ)。ただし、シルバーパスを受けている方は除く 福祉事務所

(荻窪) ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221 / 障害者施策課(区役所東棟一階) 子育て支援課(区役所東棟三階)

中小企業者への融資 「責任共有制度」の開始

国の「責任共有制度」が10月から開始となり、信用保証制度が変更になります。今まで信用保証協会が原則100%保証していた信用保証協会保証付融資は、一部の保証を除き80%保証となり、新たに金融機関が保証責任を20%負担します。

区は、この制度の対象除外となる「小口融資資金制度」を設ける予定です。詳細は、改めて「広報すぎなみ」などでお知らせします。

成年後見・遺言・相続等相談会

杉並区成年後見センター職員・司法書士・税理士・社会福祉士が相談をお受けします。

時 9月22日(土)午前10時～午後4時 会場 あんさんぶ荻窪(荻窪5-15-13) 費 無料 申 電話番号 5397-1551 (当日、会場でも受け付けます)

募集します

ファミリー駅伝の実行委員

20年2月24日(日)に開催の「すぎなみ名物・ファミリー駅伝」では今回から区民の方に企画・運営段階からご協力をいただくことになりました。当日のみの

環境やリサイクルの催し

環境博覧会すぎなみ2007

398-3195 すぎなみ環境情報館

スローフード教室

水や食器用洗剤など環境のことを考えながら、手打ちパスタとパスタソースを作ります。

時 10月13日(土)午前10時～午後1時 会場 イタリア家庭料理教室主宰・藤崎久美子 区区内在住の方

定 二四名(抽選) 費 七〇〇円

親子でエコ・クッキング教室

買い物から片付けまでを環境に配慮して、ドライカレーなどを作ります。

時 10月14日(日)午前10時30分～午後1時30分 会場 小学四年生以上の親子 定 二四名(抽選) 費 無料

高井戸地域区民センター

高井戸東3-7-5 申往復

ハガキ(3面記入例参照)で、9月30日(必着)まで環境課環境活動担当(〒167-0051荻窪5-15-13)へ 申 同担当 ☎3395-1513

おいしい豆腐を作りながら地球温暖化を考えよう

身近な食材「大豆」と環境問題の関連を探ります。

時 9月29日(土)午前10時～午後0時30分 会場 あんさんぶ荻窪(荻窪5-15-13) 区区内在住

定 二四名(抽選) 費 一〇〇円

秋の昆虫観察会

時 9月30日(日)午後5時～7時

会場 都立和田堀公園

集合場所 大宮八幡宮表参道大鳥居(大宮2-3-1) 申日

本昆虫学会会員・須田孫七ほか 区区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定 六〇名 費 一〇〇円(保険料)

ふれあいの家非常勤職員

方南ふれあいの家(方南1-52-14)

高年齢者の①介護(お風呂介助なし) ②送迎車運転 勤務日 週二日(応相談) 日曜日・祝日は除く、午前8時30分～午後5時30分 資格 ①ホームヘルパー二級以上の従事経験者 ②普通自動車二種免許 時給 各千一〇〇円 募集人数 各若干名 申 電話番号、方南ふれあいの

申・電話番号で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ(先着順)

ワイシャツから立ち襟ブラウスを作ろう

紳士用ワイシャツを婦人用ブラウスにアレンジします。

時 9月22日(土)・29日(土)午後1時30分～3時30分(計二回) 定 一〇名(無料) 申 電話番号で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順)

面白い形のミニマフラー

絹の古い着物から変形マフラーを作ります。

時 10月16日(火)午後1時30分～3時30分 定 二〇名(抽選) 費 八〇〇円 申 往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月27日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ

申 往復

家・中原 ☎5355-0611

後日、面談で履歴書を持参

桃三ふれあいの家(西荻北2-10-7)

非常勤勤務手兼介護職員 勤務日 週三～五日、午前8時30分～午後5時30分 前・午後各二時間程度の送迎車両運転 資格 など ホームヘルパー二級と普通運転免許を持ち、NPO法人の特質に賛同し高年齢者福祉に関心のある方(デイスリーブ従事経験者優遇) 時給 一〇〇〇円(送迎中は一五〇〇円) 募集人数 二名 申 電話番号で、桃三ふれあいの家(NPO法人)の会・福田 ☎5311-3631(他)後日、面談で履歴書を持参



催し

郷土博物館の催し

子ども博物館教室

「十五夜のおだんご作り」

古民家のへっつい(かまど)を使い、石臼でお米をひいて、おだんごを作ります。

時 9月23日(祝)午前10時～正午

対 小学四～六年生(定)二〇名(費)無料(電話で、郷土博物館へ(先着順))

年中行事「十五夜」

古民家におだんごやススキなどを飾り、十五夜の雰囲気を楽しみます。

時 9月22日(土)～24日(休)午前9時～午後5時(費)一〇〇円(観覧料。中学生以下は無料(申当日、直接会場へ))

場 郷土博物館(大宮1-20-8) 問 同館 ☎3317-0841

健康都市杉並フアロ

2007 関連イベント

フアロ2007 in 荻窪

時 9月29日(土)午前10時30分～午後2時30分(みそ汁塩分濃度測定、歯科コーナー、メタボリックシンドローム予防と介護予防のためのチェック&リフレッシュコーナー)▽午前10時30分～11時(野菜ケーキと紅茶の喫茶(なくなり次第終了))▽午前10時30分～正午(健康体操とトリオ・巴によるハーモニカ演奏)

ハガキ記入例 (1人1枚)

- ①行事名
②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

荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 対 区内在住・在勤・在学の方(費)無料(喫茶は一〇〇円) 申 当日、直接会場へ(問)荻窪保健センター ☎3391-0015

フアロ2007 in 馬橋・高北 イベント・ヤットセーで減らそうメタボ君

時 9月30日(日)正午～午後4時(血圧・体脂肪・内臓脂肪などの測定▽正午～午後1時15分) 対 区内在住・在勤の方(費)無料(ティータイムは実費(申当日、直接会場へ(問)高円寺保健センター ☎3311-0116))

秋の区民歩こう会 真鶴半島を歩こう 豊かな自然と史跡

時 10月14日(日)午前7時区役所前出発(雨天実施) 場 神奈川県立自然公園真鶴半島(現地までは往復バス移動) 対 区内在住の方(定)三〇名(費)五〇〇円(交通費は自己負担) 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月21日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(問)杉並ユネスコ協会・佐藤 ☎3393-4657(午前9時～正午、午後8時～10時)

杉並ユネスコ協会 文化遺産探訪ツアー 「ニコライ堂編」

日本最大のビザンチン様式建築物である「ニコライ堂」を、ガイドと共に探訪します。

時 9月29日(土)午後1時30分～3時(集合JRお茶の水駅聖橋口広場) 対 区内在住・在勤の方(定)三〇名(費)五〇〇円(交通費は自己負担) 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月21日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(問)杉並ユネスコ協会・佐藤 ☎3393-4657(午前9時～正午、午後8時～10時)

日フィル公開リハール

時 9月20日(木)午後1時(0時30分開場) 場 杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 対 出演

小林研一郎(指揮)▽曲目「ベートーベン」交響曲第三番「英雄」(予定) 定 六〇〇名(先着順) (費)無料(申当日、直接会場へ) 問 文化・交流課(未就学児は入場できません)

吾妻の朝市 区の友好都市・群馬県東吾妻町が町のPRを兼ね、新鮮野菜・果実と農産加工品の産直市を開催します。(区後援)

時 9月27日(木)午前10時～午後1時(売切れ次第終了。雨天実施) 場 区役所中杉通り側入口前 申 当日、直接会場へ(問)文化・交流課(未就学児は入場できません)

科学創意工夫展 区内の小・中学生が創意工夫をこらして作った作品や、実験・観察をまとめた研究記録を展示します。開催期間中には、左表の催しも開催します。

また、お手伝いいただけるボランティアを募集しています。詳細は、お問い合わせください。

時 10月5日(金)～8日(祝)午前9時～午後5時(7日(日)午後2時～午後5時) 場 科学館(清水3-3-13) 対 区内在住・在勤の方(定)三〇名(費)五〇〇円(交通費は自己負担) 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月21日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(問)杉並ユネスコ協会・佐藤 ☎3393-4657(午前9時～正午、午後8時～10時)

10月6日(土)～8日(祝)の催し

Table with 2 columns: 時間・内容, 午前/午後

【日時・内容】 左下表のとおり
【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
※謡曲大会は区謡曲連盟・羽生 ☎3392-3526

杉並区総合文化祭

Table with 3 columns: 種目, 月日, 時間

※右記に事前申し込み方法や作品の応募方法などがあります。

事前申し込みの必要な催し

◇囲碁大会
時 10月27日(土)午前10時～午後5時
対 原則として区内在住・在勤・在学の方(費)1団体3000円、個人戦は1人600円(申)選手名・段級位・代表者名・連絡先を書いて、10月13日(必着)までに区囲碁連合会・本木伊佐夫(〒191-0011日野市日野本町1-12-37)へ郵送(問)同会・大場 ☎3317-3554(他)選手が揃わない団体の方などはお問い合わせください
◇歴史文化講演会「ボクの育った杉並」
時 10月13日(土)午後1時30分～4時
師 東京農業大学客員教授・松田輝雄(定)100名(費)無料(申)往復ハガキ(記入例参照)で、9月22日(必着)までに杉並区歴史研究団体連絡会・原田弘(〒166-0012和田3-27-23)同会・原田 ☎3312-6623
作品の募集
◇書道展
時 10月13日(土)～17日(水)午前10時～午後5時(内)かな・漢字を問わず、作品が縦の場合は半切、横の場合は半切2分の1(幅約95cm)までの額装または軸装のもの(1人1点) 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(費)無料(申)往復ハガキ(記入例参照)に、作品名と大きさも書いて、9月30日(消印有効)までに区書道人協会・吉田春雪(〒166-0012和田3-22-12)へ(問)同協会・吉田 ☎3383-9459

◇アマチュア美術展

時 10月19日(金)～24日(水)午前10時～午後5時(内)日本画または洋画で、8号までの額装のもの(1人1点) 対 区内在住・在勤の方(学生は除く) 申 往復ハガキ(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(問)同連盟・澤口 ☎3392-2761
◇区民文化の日「展示の部」作品
時 11月2日(金)～4日(日)午前10時～午後5時(搬入=1日(木)午前10時～11時、搬出=4日(日)午後5時～) 内 木彫・手芸・陶芸・皮細工などの作品(個人=1人1点。自分で運べるもの)▷団体=展示パネル1枚または机1台に展示できるもの) 対 区内在住・在勤の個人または団体(申)往復ハガキ(記入例参照)に個人が団体の別・作品の種類・大きさ・内容(団体は作品点数)・展示方法(机上が壁掛け)も書いて、9月21日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 問 同センター ☎3317-6621
無料招待の催し
◇舞踊大会に区民100組200名を無料招待
時 10月28日(日)午後3時30分～(申)往復ハガキ(記入例参照)で、10月10日(消印有効)までに区舞踊連盟・水木歌幸(〒166-0015成田東5-2-19)へ(抽選) 問 同連盟・水木 ☎3398-0606

講演・講座

区民科学講座

身近な材料を
化学の眼鏡で見てみたら：

企業の最前線の研究者が、鉄やガラスなど、生活の中に当たり前にあるものに焦点を当て、化学の側面からお話しします。

時 10月13日(土)・27日(土)午後1時30分～5時(計二回) 場 科学館JFEスチール(株)スチール研究所・田中靖、日本ペイント(株)技術センター・原田昭夫、ハリマ化成(株)中央研究所山佐哲

日本板硝子(株)研究開発部・藤本祥仁▽司会 東京農工大学教授・米澤宣行 区内在住・在勤・在学で小学六年生以上の方 定 四〇名(無料)往復ハガキまたはファクス(3面記入例参照)に

学生は学年も書いて、9月25日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13 FAX 33396-4393)へ 同館 ☎ 3396-4391

求職者のためのイメージアップカラーセミナー

面接必勝!カラーコーディネートの基礎を学び、自分をアピールする色を知りましょう。

時 10月1日(月)午後1時～4時▽個別カウンセリング 4時、5時(希望者各時三名まで。当日会場受付) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 カラセラピスト・石井亜由美 区内在住・在勤・在学で求職活動中の18歳～65歳の方 定 三〇名(無料)電話またはファクス(3面記入例参照)に キャンセルまでに区コールセンター ☎ 88000 FAX 3372-8810

杉並の女性史
杉並にゆかりの女性

女子教育の先駆者、石井筆子と横井玉子を通して、女性の生き方を考えてみませんか。

時 10月6日(土) 11時～13時 場 横井玉子/いづれも午後1時30分～3時30分(計二回) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 女性史研究家・吉見周子 区内在住・在勤・在学の方 定 六〇名(抽選) (無料)往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月21日(消印有効)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)へ 同センター ☎ 3393-4410 (他)託児あり(1歳～就学前、六名)

すぎなみ大人塾公開講座
スローフードな料理実践

自然のエネルギーを生かしながら取り入れるマクロビオティックについて学びます。

時 10月4日(木)午前11時～午後1時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 料理研究家・中島デコ 区内在住・在勤・在学の方 定 二〇名(無料)電話またはファクス(3面記入例参照)で、区コールセンター ☎ 8800 FAX 3372-8810 (先着順) 同社会教育センター ☎ 317-6621 (他)託児あり(おむね1歳)

図書館ネットワーク講演会
作家が語る「入江観の世界」

洋画家であり、現在、女子美術大学名誉教授の入江観さんが「作家が語るライブラリー」をテーマに話します。

時 10月6日(土)午前10時～11時 場 中央図書館 区内在住・在勤・在学の方 定 五〇名(抽選) (無料)往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月22日(必着)までに中央図書館「図書館ネットワーク講演会」担当(〒167-0051荻窪3-40-23)へ 同中央図書館同担当 ☎ 3391-5754

「食の安全・安心」にむけて
商品の見方・選び方

揺らぐ食品問題について食品表示の第一人者が解説します。

時 10月5日(金)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 食品問題評論家・垣田達哉 区内在住・在勤・在学の方 定 六〇名(無料)電話で、消費者センターへ(先着順) 同センター ☎ 3398-3121 (他)託児あり(2歳～就学前、先着六名。事前申し込み)

ボランテア・はじめの
一步ーおもちゃドクター

お子さんやお孫さんに、ものを大切に作る気持ちを伝える「おもちゃドクター」の活動に参加してみませんか。

時 10月1日(月)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 おもちゃドクターの活動、ボランテア活動の心構えなど 師 インターネットおもちゃ病院・長凡 区内在住・在勤・在学の方 定 三〇名(無料)電話またはファクス(3面記入例参照)で、9月28日までに杉並ボランテア・地域福祉推進センター ☎ 347-3939 FAX 5347-2063 (先着順)

健康づくり高井戸広場
元気でいきいき
ヘルシー生活

内臓脂肪を減らす工夫に挑戦しましょう。

時 10月1日(月)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 早稲田大学講師・古田裕子 区内在住・在勤の方 定 七〇名(無料) 同電話で、高井戸保健センター ☎ 334-4304 (先着順)

元気な口もとで
歯つらつ生活教室

いつまでもおいしく食べるためのヒントを探しましょう。

時 10月3日(水) 講義・実習 口の役割や健康度チェック、口腔ケア 12月5日(水) 実習「歯つらつ体操・ゲームなど」 いずれも午前10時～正午(計二回) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住の65歳以上の方 定 一〇〇名(抽選) (無料)往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月29日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター)へ 同法人 ☎ 3334-0928

小児救急に関する事業
赤ちゃんの病気と手当て

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話します。

時 9月25日(火)午前10時～11時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 小児科医師・原みさ子 対 乳児(第一子)とその保護者 定 二五組(無料) 同電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331 (先着順) (他)託児はご相談ください

杉の樹元氣塾
杉並区を流れる
五つの川を歩こう

高齢者の生涯学習の場で、見学してから受講できます。

時 10月11日(月)午後1時～3時 場 木曜日午前10時～正午(10月11日は午後、てぬぐい体操見学のため午後3時まで。計五回) 場 杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター) 15階 実技と講義 NPO法人グループあいびり 区内在住で50歳以上68歳未満の体操(運動)指導経験者 定 二〇名(無料)往復ハガキ(3面記入例参照)に 指導歴も書いて、10月1日(必着)までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ 同係

後期受講者追加募集

高齢者の生涯学習の場で、見学してから受講できます。

時 10月11日(月)午後1時～3時 場 木曜日午前10時～正午(10月11日は午後、てぬぐい体操見学のため午後3時まで。計五回) 場 杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター) 15階 実技と講義 NPO法人グループあいびり 区内在住で50歳以上68歳未満の体操(運動)指導経験者 定 二〇名(無料)往復ハガキ(3面記入例参照)に 指導歴も書いて、10月1日(必着)までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ 同係

てぬぐい体操指導者養成講座

平日の昼間に区が実施している、「てぬぐい体操」の指導者を養成します。

時 10月11日(月)午後1時～3時 場 木曜日午前10時～正午(10月11日は午後、てぬぐい体操見学のため午後3時まで。計五回) 場 杉の樹ホール(高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター) 15階 実技と講義 NPO法人グループあいびり 区内在住で50歳以上68歳未満の体操(運動)指導経験者 定 二〇名(無料)往復ハガキ(3面記入例参照)に 指導歴も書いて、10月1日(必着)までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ 同係

健康づくり高井戸広場
元気でいきいき
ヘルシー生活

内臓脂肪を減らす工夫に挑戦しましょう。

時 10月1日(月)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 早稲田大学講師・古田裕子 区内在住・在勤の方 定 七〇名(無料) 同電話で、高井戸保健センター ☎ 334-4304 (先着順)

元気な口もとで
歯つらつ生活教室

いつまでもおいしく食べるためのヒントを探しましょう。

時 10月3日(水) 講義・実習 口の役割や健康度チェック、口腔ケア 12月5日(水) 実習「歯つらつ体操・ゲームなど」 いずれも午前10時～正午(計二回) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住の65歳以上の方 定 一〇〇名(抽選) (無料)往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月29日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター)へ 同法人 ☎ 3334-0928

小児救急に関する事業
赤ちゃんの病気と手当て

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話します。

時 9月25日(火)午前10時～11時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 小児科医師・原みさ子 対 乳児(第一子)とその保護者 定 二五組(無料) 同電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331 (先着順) (他)託児はご相談ください

健康づくり高井戸広場
元気でいきいき
ヘルシー生活

内臓脂肪を減らす工夫に挑戦しましょう。

時 10月1日(月)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 早稲田大学講師・古田裕子 区内在住・在勤の方 定 七〇名(無料) 同電話で、高井戸保健センター ☎ 334-4304 (先着順)

元気な口もとで
歯つらつ生活教室

いつまでもおいしく食べるためのヒントを探しましょう。

時 10月3日(水) 講義・実習 口の役割や健康度チェック、口腔ケア 12月5日(水) 実習「歯つらつ体操・ゲームなど」 いずれも午前10時～正午(計二回) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住の65歳以上の方 定 一〇〇名(抽選) (無料)往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月29日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター)へ 同法人 ☎ 3334-0928

小児救急に関する事業
赤ちゃんの病気と手当て

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話します。

時 9月25日(火)午前10時～11時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 小児科医師・原みさ子 対 乳児(第一子)とその保護者 定 二五組(無料) 同電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331 (先着順) (他)託児はご相談ください

健康づくり高井戸広場
元気でいきいき
ヘルシー生活

内臓脂肪を減らす工夫に挑戦しましょう。

時 10月1日(月)午前10時～正午 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師 早稲田大学講師・古田裕子 区内在住・在勤の方 定 七〇名(無料) 同電話で、高井戸保健センター ☎ 334-4304 (先着順)

元気な口もとで
歯つらつ生活教室

いつまでもおいしく食べるためのヒントを探しましょう。

時 10月3日(水) 講義・実習 口の役割や健康度チェック、口腔ケア 12月5日(水) 実習「歯つらつ体操・ゲームなど」 いずれも午前10時～正午(計二回) 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 区内在住の65歳以上の方 定 一〇〇名(抽選) (無料)往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月29日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター)へ 同法人 ☎ 3334-0928

小児救急に関する事業
赤ちゃんの病気と手当て

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話します。

時 9月25日(火)午前10時～11時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 小児科医師・原みさ子 対 乳児(第一子)とその保護者 定 二五組(無料) 同電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331 (先着順) (他)託児はご相談ください

〈ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し〉

ゆうゆう館名	内容など	日時	費用
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎ FAX 3315-7815)	楽しい・やさしい・踊って元気・健康フラダンス	10月7日～20年3月23日の第1日曜 日午後1時30分～3時、第4日曜日の午前10時～11時30分(12月は第4週、1月は第1週のみ。計10回)	1回 500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎ FAX 3332-2011)	秋・広げよう! T世界「パソコンのいろは」から	10月6日(土)・9日(火)・20日(土)・23日(火) 午後1時～4時	8200円(教材費含む)
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ FAX 3395-1667)	初級編・携帯電話の使い方講座(講師=竹箒の会)	10月14日(日)午後1時30分～3時30分	500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ FAX 3304-9573)	シニアのための携帯電話講習会(初級&中級)	初級 = 10月14日(日)、中級 = 11月18日(日) いずれも午後1時～4時	各1000円(テキスト代含む)
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎ FAX 3394-8963)	モノづくりふれてみよう「おとなの図工」	10月27日(土)～毎月第4土曜日 午前10時～正午(計5回)	1回 1000円(材料費含む)

※申し込み、問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

〈杉並区を流れる五つの川を歩こう〉

月日	歩く川/集合場所→解散場所
10月18日	玉川上水/高井戸地域区民センター→三鷹駅
25日	神田川/浜田山駅→井の頭公園
11月1日	井草川・妙正寺川/上井草駅→鷺ノ宮駅
8日	桃園川/天沼弁天池公園→東中野
15日	善福寺川/大宮八幡宮→善福寺池

※いずれも木曜日で午前9時30分集合。2時間程度(約6～8km)歩きます(小雨実施)。

着)までに高齢者施策課いきがい活動支援係へ 同係

粗大ごみの収集申し込みはインターネットが便利です

粗大ごみ(一般家庭から出る、最大辺がおおむね30cmを超えるごみ)の収集申し込みは、24時間受付のインターネット<http://www.seisou.city.suginami.tokyo.jp/>が便利です。電話・ファクスの場合は、区コールセンターにお申し込みください。また、ご自身で持ち込む、区民持込制度もあります。

【申】区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800 (粗大ごみ受付時間=午前8時~午後7時(12月30日~1月3日を除く)) FAX3372-8810【問】区コールセンターまたは清掃管理課リサイクル推進係

不用になった入れ歯のご寄付をお願いします

入れ歯に使われている金属をリサイクルし、不用入れ歯は、精製後、資源に生まれ変わらせ、その益金を(財)ユニセフ協会に寄付します。また、杉並区社会福祉協議会の地域福祉活動の推進にも活用します。

【回収箱設置場所】=あんさんぶる荻窪1階ロビー(荻窪5-15-13)▷【寄付の方法】=①入れ歯に熱湯をかけて消毒②新聞紙などで包み、ビニール袋に入れる③回収箱に投入、または杉並区社会福祉協議会(〒167-0051荻窪5-15-13)へ郵送【送】金属の付いている入れ歯【問】杉並区社会福祉協議会 ☎5347-1010

●学校開放公開講座はじめてのパソコン「ワイド入門」

【時】10月20日~12月1日の毎週土曜日午後1時30分~3時30分(11月10日を除く。計6回)【場】東田中学校パソコンルーム(成田東3-19-17)【内】文字の入力、編集・装飾、文章・名刺の作成【師】林昌平 区内在住・在勤・在学のパソコン初心者 定二五名(抽選)【費】無料【申】ハガキ(3面記入例参照)で、10月1日(必着)までに鳴川康夫(〒166-10015成田東4-1-9)へ【問】東田文化スポーツクラブ会長・鳴川 ☎3311-2476



区の後援・その他の催し・講座など

★杉並公会堂主催の催し

◇不滅の三大交響曲

【時】11月16日(金)午後7時(6時30分開場)【内】出演=チェコ国立ブルノ・フィルハーモニー管弦楽団、ヤコブクレッカー(指揮)▷【曲目】=ベートーベン「交響曲第5番「運命」」、シューベルト「交響曲第8番「未完成」」、ドボルザーク「交響曲第9番「新世界より」」【費】S席8000円、A席6500円、B席5000円

◇小山実稚恵プロデュース「ピアノ・スピリット・11月のショパン」

【時】11月30日(金)午後7時(6時30分開場)【内】出演=小山実稚恵(ピアノ)▷【曲目】=ショパン「革命」ほか【費】S席4000円、A席3000円、B席2000円

——(いずれも)——

【場】杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15)【申】チケット取扱窓口=①杉並区文化協会②同協会ウェブ予約<http://www.sugibun.com/>③杉並公会堂④区役所1階「コミュかるショップ」⑤地域区民センター【問】杉並公会堂 ☎5347-4450

★パーカッシヴ・エクスプロージョンⅣ

精鋭打楽器演奏家集団(上野信一&フォニックス・レフレクション)の演奏です。

【時】9月29日(土)午後5時開演(4時30分開場)【場】セシオン杉並(梅里1-22-32)【内】出演=石井喜久子、荻原松美ほか▷【曲目】=ミヨー「スラム・シュ」、ラテン・テイスト曲集ほか【定】578名【費】一般4000円、学生3500円(全席自由)【申】チケット取扱窓口=①杉並区文化協会 ☎5347-4366②同協会ウェブ予約<http://www.sugibun.com/>③区役所1階「コミュかるショップ」④地域区民センター⑤杉並公会堂【問】フォニックス・プロモート ☎044-271-5645

★アカペラ演歌レクチャーコンサート

名曲「舟唄」を題材に様々なモデル演奏を通して解説します。(すぎなみ文化芸術活動助成基金助成事業)

【時】10月7日(日)午後7時開演(6時30分開場)【場】杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15)【内】1部=アカペラ演歌のできるまで▷2部=アカペラ歌謡ショー▷【出演】=エンカペラG、リストラーズほか【師】浪上光夫、総合司会=わせなつみ【費】1000円(全席自由)【申】チケット取扱窓口=①杉並区文化協会 ☎5347-4366②同協会ウェブ予約<http://www.sugibun.com/>③区役所1階「コミュかるショップ」④地域区民センター⑤杉並公会堂【問】アカペラ演歌を楽しむ会事務局・坂内 ☎070-6512-2604

★Inter Improvisation Music Festival 2007

アジア・欧州・アフリカ圏の即興演奏・音楽家の初競演です。(すぎなみ文化芸術活動助成基金助成事業)

【時】10月1日(日)午後7時30分開演(7時開場)【場】杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15)【内】出演=原田依幸、ルイス・モホロ、ヘンリー・グライムス、トリストラン・ホンジンガーほか【費】前売り4000円、当日5000円(全席自由)【申】☎電話で、メディア・ルネッサンス ☎5660-6509

★チェロとピアノの魅力〜クラシックからポピュラーまで

【時】10月7日(日)午後4時開演(3時開場)【場】セシオン杉並(梅里1-22-32)【内】出演=桑田歩(NHK交響楽団チェロ奏者)、小松勉(ピアノ)▷【曲目】=バッハ「無伴奏組曲第3番」、シューマン「幻想小品集op.73」ほか【定】578名(全席自由)【費】3500円【申】☎電話で、福祉音楽協会事務局 ☎3335-8629【他】ホールロビーでコンサートをテーマにした絵画展を開催します

▶区民を無料招待(ペア券100組200名、1人券70名)

【往】復ハガキ(3面記入例参照)にペアか1人かも書いて、9月20日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ【問】同センター ☎3317-6621

★若手あとおし落語会「桂三木男の会」

【時】9月15日(土)午後2時開演(1時30分開場)【場】勤労福祉会館(桃井4-3-2)【定】70名【費】1人800円、ペア券1500円(会員割引なし)【申】当日、直接会場へ【問】杉並区文化協会 ☎5347-4366

★コンサート「北原白秋の詩による歌の世界」

【時】9月21日(金)午後2時(1時30分開場)【場】杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15)【内】出演=サザンカグループ【費】2000円【申】☎電話で、サザンカグループ・青谷 ☎3399

-7036へ

★2007杉並フラの祭典〜ハワイの風に吹かれて

ハワイからルカ・カウホラ(クムフラ)を迎えて、フラダンスのコンサートを開催します。

【時】10月6日(土)午後4時30分開演(4時開場)【場】杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15)【内】出演=中川智絵、レイリウラニフラメイツ【費】3000円【申】☎電話またはファクス(3面記入例参照)で、森野 ☎ FAX3317-7880

▶区民100名を無料招待

【往】復ハガキ(3面記入例参照)で、9月20日(必着)までに森野(〒166-0013堀ノ内3-20-26-206)へ(先着順)【問】森野 ☎3317-7880

★西荻・平和まつり2007〜平和のための戦争展

【時】9月23日(祝)午前10時~午後5時【場】西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)、隣接の西荻南児童公園【内】平和トーク「ヤンさんの願う平和」(在日韓国民団杉並支部常任顧問・梁東準)、ピースコンサート(横井久美子)、戦争を語りつく「西荻の中の戦争」、被爆の実相、杉並の戦災地図などの展示ほか【定】コンサートのみ70名【費】無料。コンサートのみ大人1500円、若者(自己申告)は1000円【申】☎当日、直接会場へ。コンサートは、電話で平和まつり実行委員会 ☎3394-4360へ(先着順)

★あすなろ祭り2007

例年以上に楽しい企画を用意して、皆さんのご来場をお待ちしています。パザーの物品も募集しています。

【時】10月27日(土)午前10時30分~午後2時30分【場】あすなろ作業所(方南1-3-4)【内】模擬店・アトラクション・パザー・作業所紹介など【申】当日、直接会場へ【問】あすなろ作業所 ☎3322-1020【他】当日のボランティアを募集しています。都合に合わせて時間調整します

★杉並区医師会芸術祭

【時】9月23日(祝)~27日(木)午前10時~午後5時【場】杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8)【内】区内の医師による芸術作品(絵画・写真・書道など)の展示【費】無料【申】当日、直接会場へ【問】杉並区医師会芸術祭実行委員会 ☎3392-4114

★フリーマーケットin産業商工会館出店者募集

【時】10月7日(日)午前10時~午後4時【場】産業商工会館1階展示場と駐車場(雨天時はロビー)【対】区内在住・在勤の方(業者出店不可)【定】20区画(抽選。1団体または個人で1区画)【費】1区画1000円【往】復ハガキ(3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【問】同館運営協議会・岡野 ☎3393-1501【他】駐車場は使用できません

★荻窪フリーマーケット出店者募集

【時】10月14日(日)午前10時~午後4時(雨天の場合は21日(日)に延期)【場】荻窪タウンセブン8階屋上(上荻1-9-1)【対】区内在住・在勤の方(業者出店不可)【費】1区画2m²2000円【往】復ハガキ(3面記入例参照。往復ハガキ以外は無効)で、9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)【問】事務局 ☎3315-7751

★裏磐梯エコツーフェスタ2007

「まるごと保養地協定」により宿泊費などの割引が利用できます。詳細は、リーフレット(区役所1階、区民事務所・分室、駅前事務所で配布)または北塩原村ホームページ<http://www.vill.kitashiobara.fukushima.jp/>をご覧ください。

【時】9月29日(土)・30日(日)【内】ガイド付きトレッキング、エコウォーキング、チャレンジ体験、湖上散策、カヌー体験などの各種体験プログラムと会場イベント【申】各プログラムごとの連絡先に直接申し込み【問】北塩原村観光政策課内裏磐梯エコツーフェスタ2007事務局 ☎0241-32-2511

★おぢや稲刈り体験ツアー〜テントでプチアウトドア体験

【時】9月29日(土)・30日(日)【場】新潟県小千谷市池ヶ原周辺【内】29日(土)=小千谷集合→昼食→稲刈り体験→入浴→キャンプファイヤー・夕食交流会・星空観察→市民の家宿泊▷30日(日)=朝食もちつき大会→サツマイモ芋掘り体験→昼食→解散【定】30名【費】市民の家(市営の宿泊施設。相部屋)かテント泊のいずれかを選択。大人8000円、子ども(12歳以下)6000円、未就学児1000円(現地までの交通費は自己負担・上越新幹線利用の場合、浦佐駅まで送迎あり)【申】☎電話で、9月21日までにNPO法人グリーンライフおぢや ☎0258-81-7811へ(先着順)

★不動産賃貸・経営セミナー

不動産経営で起こる様々な問題点の解決ノウハウを専門家が解説します。【時】10月3日(水)午後1時15分~2時30分=講演会

「杉並区における賃貸住宅市場動向、賃貸住宅の空室率低下策など」▷2時45分~=賃貸事業・不動産売買などの個別相談会(1人30分以内)【場】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)【定】80名【費】無料【申】☎電話、ファクスまたはEメール(3面記入例参照)に個別相談希望の有無も書いて、9月25日までに(社)杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864【info@aiiro.org】へ(先着順)

★不動産街頭無料相談会

土地建物の売買、賃貸借関係、不動産相続、住宅ローンなど、不動産に関する様々な相談を受け付けます。

【時】9月21日(金)午前10時~午後4時【場】荻窪タウンセブン駅前広場(上荻1-9)【費】無料【申】当日、直接会場へ【問】(社)東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937【他】関係書類がある場合は持参してください

★動物愛護ふれあいフェスティバル

9月20日(木)~26日(水)は動物愛護週間です。動物は、責任と愛情をもって飼いましょう。

フェスティバルの詳細は、ホームページ<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html>をご覧ください。

【時】9月22日(土)午前11時~午後4時【場】上野恩賜公園噴水池前広場(台東区上野公園・池之端3丁目)・上野動物園(台東区上野公園9-83)【問】都福祉保健局健康安全室環境衛生課 ☎5320-4412

★パソコンステップアップ講習会

【時】10月9日(火)~12日(金)【午】午前9時30分~正午=メールとインターネットの活用(メールの使い方、アドレス帳やファイルの整理など)②午後1時30分~4時=デジタルカメラの活用(基本操作、パソコンへの取込、写真の加工など)【場】済美教育センター(堀ノ内2-5-26)【師】ITスクエア杉並【対】①メール、インターネットを利用している方②デジカメの初心者講習修了レベルの方【定】各15名(抽選)【費】各6000円(テキスト代含む)【申】往復ハガキ(3面記入例参照)に希望講座名も書いて、9月21日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ【問】同団体 ☎090-4722-2574

★講演会「災害に強い町」

まちづくり条例に基づき区の認定を受けている「成田西3丁目町づくりの会」が講演会を開催します。

【時】9月22日(土)午前10時~正午【場】ハートばすてる成田(成田西3-7-4)【師】早稲田大学教授・村上處直【対】区内在住の方【費】無料【申】当日、直接会場へ【問】成田西3丁目町づくりの会・染谷 ☎3313-3914

★家庭学級「夫婦のコミュニケーションスキルアップ講座」

自分も相手も尊重しながら、うまく相手に自分の言いたいことを伝える方法を学ぶアサーティブネストレーニングの講座です。

【時】9月27日、10月11日・25日、11月8日・22日、12月6日(いずれも木曜日)午前10時~正午(計6回)【場】高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)【師】エンパワーYOUネットワーク認定ファシリテーター・堤暢子【対】妊娠中~乳幼児を育てている方【定】20名(抽選)【費】1万1000円(テキスト代含む)【申】☎Eメールまたはファクス(3面記入例参照)で、9月20日(必着)までにマザーサポート・ネットワーク ☎mamasapo@car.ocn.ne.jp ☎ FAX3332-7217【他】託児あり。子育て応援券使用可

★家庭学級「楽しい子育て90分セミナー」

幼少期の子育てに欠かせない、母親自身の生き方、家族との関わり方のコツを学びます。

【時】10月13日(土)=そっくり親子▷20年1月19日(土)=夫婦が変わる魔法の言葉▷3月15日(土)=自分磨きで輝くお母さん/いずれも午後2時~3時30分(計3回)【場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)【師】(社)倫理研究所生涯局・福田愛子、松本真志、阿部雅子【対】子育て中の両親【定】24名【費】無料【申】☎電話またはファクス(3面記入例参照)で、9月30日までに家庭倫理の会杉並区・丸山 ☎ FAX5300-8780へ(先着順)【他】託児希望者はお問い合わせください

★杉並清掃工場見学会(9月分)

【時】9月22日(土)午後1時30分~3時【場】杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)【定】50名【費】無料【申】☎電話で、9月20日までに東京二十三区清掃一部事務組合総務課広報・人権係 ☎6238-0615へ(先着順)

★杉並区シルバー人材センター リサイクル自転車の販売

【時】9月18日(火)~20日(木)午前11時~午後4時【場】リサイクル自転車作業所(永福2-1-11)☎3327-2287【内】販売価格=1台6500円~1万円【申】当日、直接同作業所へ(先着順)【問】(社)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

〈9～12月の各種教室〉

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	費用	申込締切
●永福和泉地域区民センター(〒168-0063 和泉3-8-18)			
カラオケ入門教室～楽しく歌う事で心を体を、そして脳を活性化させましょう。初めての方向き。好きな曲を1曲書いて、年齢も明記してください/栗田欣博(20)	9月27日(木)、10月4日(木) 午後1時30分～3時30分(計2回)	200円	9月18日
実用的な小袋を作ってみませんか～手縫いで和布を使った大小2つの巾着とプリント地の箸袋を作ります。資源節約のためマイ箸を持ち歩いてみませんか/小島富美子(24)	9月28日(金)、10月5日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)	2100円(材料費含む)	9月18日
実用筆ペン講座～筆ペン文字の基礎を練習します。筆ペンの用筆や字形を整えて書くポイントを知り、日常役立つ筆ペンを身近なものにしてみませんか/古田純子(20)	10月2日～16日の毎週(火) 午後1時30分～3時30分(計3回)	200円	9月21日
歴史散歩・旧江戸城散策～知っているようで知らない江戸城を、講師の案内で散策してみませんか(19日=講義、26日=散策)/深野明(両日出席できる方40)	10月19日(金)午後1時30分～3時30分、26日(金)午前9時15分～午後3時30分(計2回)	300円(保険料含む)	9月23日
●高円寺地域区民センター(〒166-0011 梅里1-22-32)			
アロマテラピー講座～眼精疲労・肩こりに効果的なアロマテラピーを学び、手作りのアロマグッズ(アロマクリーム)を作ります/市原ボディケアルーム(15)	10月9日(火)・16日(火) 午前10時～正午(計2回)	200円	9月27日
すくすくベビーマッサージ～赤ちゃんとお母さんの楽しいスキンシップ/宮崎初恵(3～10カ月未満の乳児と母親・10組)	10月12日～26日の毎週(金) 午前10時～正午(計3回)	300円(保険料含む)	10月1日
水中ウォーキング～膝、腰痛の方に最適です。泳げなくても大丈夫/大塔忠恵(30)	10月17日～31日の毎週(水)午前11時～午後1時(計3回)	300円(保険料含む)	10月1日
世界遺産の旅とその歴史(アンデス文明、インカ帝国)～アンデス文明・インカ帝国の歴史に触れ、世界遺産への旅に出かけてみませんか/東海大学文学部准教授・大平秀一(40)	10月6日(土)・20日(土)、11月17日(土)午後1時30分～3時30分(計3回)	無料	9月24日
●阿佐谷地域区民センター(〒166-0004 阿佐谷南1-47-17)			
土ようえほんとおはなしの会/ORCAわーど	10月6日(土)午後2時～3時	無料	—
やさしいシャンソン講座～日本語で歌います。A・Bとも同じ内容です。▷曲目=「パリの屋根の下」、「枯葉」、「明日は月の上」、「サントワマミ」ほか/北桂子(25)	A=10月3日・24日、11月7日・28日▷B=10月10日・31日、11月14日、12月5日いずれも(水)午後1時30分～3時30分	各100円(資料代)	9月20日
●荻窪地域区民センター(〒167-0051 荻窪2-34-20)			
古典文学「伊勢物語」～「むかし男ありけり」に始まる、貴公子在原業平の物語を、「東下り」を中心に読み解きます。華麗な王朝文学を楽しみましょう/平田和夫	10月4日～25日の毎週(木) 午後1時30分～3時30分(計4回)	200円	9月23日
ホットな世界史講座「夢とロマンのシルクロード・パートII」～世界史上で中心的役割を果たしたシルクロード。広大な草原と砂漠でのエピソードを、現代にも役立つよう解説します/増山榮太郎(40)	10月5日～26日の毎週(金) 午後1時30分～3時30分(計4回)	200円	9月23日
●西荻地域区民センター(〒167-0034 桃井4-3-2)			
平家物語を読む～「祇園精舎の鐘の声、諸行無常の響きあり」で始まる「平家物語」を読み、壮大なロマンの世界を心ゆくまで味わいましょう/西沢昇(40)	10月2日～23日の毎週(火) 午後1時30分～3時30分(計4回)	500円(資料代を含む)	9月22日
シリーズいきいき人生⑥有料老人ホームの選び方～介護サービスの内容や料金の問題など、有料老人ホームを選ぶ際のポイントを学びます/坂本純子(40)	10月4日(木) 午後1時30分～3時30分	無料	9月28日
●井草地域区民センター(〒167-0022 下井草5-7-22)			
山野草もやま話～育て方の基礎・ビデオによる学習・植え込み実習・なんでも相談/鈴木良昭(15)	10月13日～27日の毎週(土) 午前10時～正午(計3回)	1000円(材料費含む)	10月5日
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1枚3cm×2.5cm持参)/大江喜和子(15歳以上で中学校を卒業している方10)	9月30日(日) 午前10時～午後1時	100円(保険料含む)	9月21日
トレーニング相談～当日は、トレーナーが指導・相談に応じます(講習会修了者対象)/大江喜和子	9月30日(日)午後2時～4時	100円(使用料)	—
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13日(土)・27日(土) 受付=午後1時30分～3時	無料	—
ルネサンスの3巨匠～ポッティチェリ、ミケランジェロ、ラファエロの芸術と人間像を説明します。多彩なスライドでルネサンス美術のウッセンスを学習します/斎藤陽一(40)	10月14日～28日の毎週(日) 午後1時30分～3時30分(計3回)	100円	10月2日
●高井戸地域区民センター(〒168-0072 高井戸東3-7-5)			
シニアのための体操教室～椅子に腰掛けてできる体操(動きやすい服装・上履き・くつ下持参)/門脇美恵子(40)	10月31日～11月21日の毎週(水)午前10時～正午(計4回)	100円(保険料毎回20円)	10月11日
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、運動できる服装、靴、タオル持参)/宮田秀幸(15歳以上で中学校を卒業している方10)	10月19日(金)午後2時～5時	120円(保険料含む)	10月3日
おはなしひろば～絵本の読み聞かせ、手遊びなど/パンピ文庫、上高えほんのかい、シルベルトの会(幼児・小学生。幼児は保護者同伴)	10月4日(木)・11日(木)・25日(木) 午後3時30分～4時	無料	—
英語でおはなしひろば～楽しく英語であそびましょう/ステイヴン・グレイス(幼児・小学生。幼児は保護者同伴)	10月27日(土) 午後1時～1時30分	無料	—

コミュニティ通信

地域の集会施設運営協議会が企画した催しと各種教室(左表)をお知らせします。申し込みは、催しは記事中の申込方法で、各種教室は往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。申込先住所と記載例は7面下表を参照。詳しい内容や託児の有無は、直接該当の施設へお問い合わせください。



▲長谷川直子

永福和泉地域区民センター
心を育て心を癒す朗読の魅力
—アナウンサーによる朗読と楽しいワークショップ—
本の読み聞かせは、子どもの豊かな情操と日本語力を養うものです。美しい発声・朗読指導と大人も癒される素敵な物語をお聞かせします。

高円寺地域区民センター
セシオン杉並
こどもフェア2007
遊びの天才たち、大集合!!
ケロロもアレックスやマーティたちも待っているよ。地域の

皆さんも、ご参加ください。
時10月7日(日)午後1時30分～3時30分
朗読セラピー「スイミー」代表、長谷川直子(定)90名
無料(往復ハガキ(7面左下記入例参照)で、9月26日(必着)までに同センター事務局へ(同方南・和泉地域集会施設運営協議会事務局 ☎5300-9412)

ケロロもアレックスやマーティたちも待っているよ。地域の

皆さんも、ご参加ください。
時9月22日(土)午前10時～午後3時(雨天実施) ④高南中学校吹奏楽部オーブニング演奏、映画「ケロロ軍曹」(午前10時25分)、杉並第十小学校児童エイサー(午後1時)、むかしの遊び(けんだま・お手玉ほか)、お座敷で魚釣り、クイックマッサー、こども作品展、プラバン、アニマル風船、似顔絵、ジャグリング・バルーン、模擬店など
◇こども広場「ユニカール」
◇カーペットでカーリング
時午前10時～午後2時30分

図書室をお休みします
蔵書整理のため、9月19日(水)23日(祝)はお休みします。本の返却は、ブックポストへお願いします。
お楽しみ読書会
森鷗外の「半日」を読みます。
時10月30日(火)午前10時～正午
師青木筈子(定)30名(抽選) 費無料(往復ハガキ(7面左下記入例参照)で、10月3日(必着)までに同センターへ

阿佐谷地域区民センター
「買収の危機へどう対処するか」
日本経済発展の原動力を担ってきた製造業が、世界的な企業再編の渦中で、技術力の高さ故の買収の危機にさらされています。この流れにどのように対処すべきかを、鉄の歴史の話をまじえながらお話しします。
時10月27日(土)午後2時～4時
師新日本製鐵(株)海外営業部長・橋本英二(定)60名
—(いすれも)—
申当日、直接同センターへ
高円寺地域集会施設運営協議会事務局 ☎3317-6614



▲橋本秀馬

ユニバーバル実行委員会指導員(無料)他室内履きを持参してください
◇こども工作教室「紙ねんどと流木と石を使って壁掛けやペーパーウェイトを作ろう」
時午前10時～午後2時30分
戸田塔子(定)100名(費)100円
ふれあい音楽会—二胡・馬頭琴の演奏と朗読コンサート
モンゴルの草原を思わせる、多彩な音色と朗読をお楽しみください。
時9月29日(土)午後1時30分～3時
師橋本秀馬(二胡・馬頭琴)、弘中くみ子(朗読) (定)100名 費無料
—(いすれも)—
③講演会
「買収の危機へどう対処するか」
日本経済発展の原動力を担ってきた製造業が、世界的な企業再編の渦中で、技術力の高さ故の買収の危機にさらされています。この流れにどのように対処すべきかを、鉄の歴史の話をまじえながらお話しします。
時10月27日(土)午後2時～4時
師新日本製鐵(株)海外営業部長・橋本英二(定)60名
—(いすれも)—
費200円(往復ハガキ(7面左下記入例参照)で、①は9月18日、②は9月23日、③は10月1日(必着)までに荻窪地域集会施設運営協議会へ(抽選)
同協議会事務局 ☎333981

荻窪地域区民センター
区民センターカレッジ
①教育講演会
「心の危機にどう対処するか」
「危機」とは危ない破局の時だけでなく、人間の成長と飛躍のための大切な機会でもあります。最近の自殺危機の問題を軸に、生活者の視点で危機について大切な認識をお話しします。
時9月30日(日)午後2時～4時
師いのちの電話理事・斉藤友紀(定)70名
②文化講演会
「ふくろうと人類の交流」
ふくろうのイメージは数多くの民族の歴史・神話・民話の中に語りつがれています。人類との深く長い関わりを、豊富な写真と資料で楽しく紹介します。
時10月21日(日)午後2時～4時
師東京大学名誉教授・飯野徹雄(定)70名

阿佐谷地域区民センター
「買収の危機へどう対処するか」
日本経済発展の原動力を担ってきた製造業が、世界的な企業再編の渦中で、技術力の高さ故の買収の危機にさらされています。この流れにどのように対処すべきかを、鉄の歴史の話をまじえながらお話しします。
時10月27日(土)午後2時～4時
師新日本製鐵(株)海外営業部長・橋本英二(定)60名
—(いすれも)—
費200円(往復ハガキ(7面左下記入例参照)で、①は9月18日、②は9月23日、③は10月1日(必着)までに荻窪地域集会施設運営協議会へ(抽選)
同協議会事務局 ☎333981

議会議 ☎3314-7215
荻窪地域区民センター
区民センターカレッジ
①教育講演会
「心の危機にどう対処するか」
「危機」とは危ない破局の時だけでなく、人間の成長と飛躍のための大切な機会でもあります。最近の自殺危機の問題を軸に、生活者の視点で危機について大切な認識をお話しします。
時9月30日(日)午後2時～4時
師いのちの電話理事・斉藤友紀(定)70名
②文化講演会
「ふくろうと人類の交流」
ふくろうのイメージは数多くの民族の歴史・神話・民話の中に語りつがれています。人類との深く長い関わりを、豊富な写真と資料で楽しく紹介します。
時10月21日(日)午後2時～4時
師東京大学名誉教授・飯野徹雄(定)70名

本天沼 区民集会所

本天沼 区民集会所まつり

近所保育園児の作品展示、手品、踊りに産直野菜の即売。ソフトドリンク・パン・焼そば、綿あめなど盛りだくさんです。先着三〇〇名に、空くじなしの抽選会もあります。

時 10月14日(日)午前10時〜午後4時(申)当日、直接同集会所へ。荻窪地域集会所施設運営協議会事務局 ☎3398-9127

西 荻窪地域区民センター

親父たちの青春

西荻ジャンボリー

一九六〇年代に、若者たちを熱狂させた、あのモダンフォーク

クが帰ってきます。

時 9月22日(土)午後4時(3時30分開場)▽公開リハーサル 午後1時(内)出演 〓 SUCHISL OVE・YAN Q・MOD-KIT・ENT、じょんのび、FROGG

時 午後4時30分(7日は3時30分まで。雨天実施) (内)記念式典および日本フィル演奏、作品展示、豆本づくり、演芸会、スタンプリリー、広場での野菜・草花販売、包丁研ぎ、吹奏楽演奏、ダンス、バナナのたたき売り、昔遊びなど(申)当日、直接会場へ(他)車での来場はご遠慮ください

料(申)当日、直接同センターへ(他)①新潟県小千谷市の震災復興三周年義援金を募るワンコイン(五〇〇円)チャリティボックスを設置②9月22日(土)〜28日(金)まで一階ギャラリィで「小千谷復興の歩み」パネル展を開催

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分(7日は3時30分まで。雨天実施) (内)記念式典および日本フィル演奏、作品展示、豆本づくり、演芸会、スタンプリリー、広場での野菜・草花販売、包丁研ぎ、吹奏楽演奏、ダンス、バナナのたたき売り、昔遊びなど(申)当日、直接会場へ(他)車での来場はご遠慮ください

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

高井戸地域区民センター

いつまでも元気に 介護予防などの教室

高齢者の健康教室「アタマとカラダの若返り大作戦」

頭と体を若く保つ秘訣を知り、介護予防生活を始めましょう。

時 10月4日(木)午前10時〜正午 ②10日(水)午後1時30分〜3時30分(場)方南会館(和泉4-42-5) (内)講義 〓 膝・腰痛の原因と解消法 ②実技 〓 健康体操 ①佐藤整形外科医師・佐藤正幸 ②東京アスレティッククラブ健康運動指導士・藤田温史(区内在住) 65歳以上の介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②〜④高井戸保健センター(①東京都老人総合研究所・新開省二 ④作業療法士・駒崎優 65歳以上で介護保険サービスを利用していない方、医師から運動を止められている方(原則両日参加できる方) (定)四名(無料) (申)電話で、和泉保健センター ☎3313-1933 1〜(先着順)

家族介護教室

高齢者の積極的な健康づくり

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

時 9月21日(金)午後2時〜4時

実践！介護予防教室 in 方南会館

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

時 10月5日(金)午後2時〜4時

実践！介護予防教室 in 高井戸

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

時 10月6日(土)・7日(日)午前10時〜午後4時30分

すぎなみ環境賞の区民投票
10月13日(土)・14日(日)「環境博覧会すぎなみ2007」で行う「すぎなみ環境賞表彰式」に先立ち、環境に配慮している商品など表彰候補を展示しますので、皆さんの投票をお願いします。投票結果は、表彰者決定の参考にします。
時 9月18日(火)〜28日(金)午前9時〜午後5時(土・日曜日、祝日を除く) 場 区役所1階ロビー(清掃管理課ごみ減量推進係)

地域区民センター・区民集会所一覧
【往復ハガキ記入例】〈1人1枚〉
①行事名②住所③氏名(フリガナ)
④年齢⑤電話番号⑥返信用の宛先を記入。託児のある行事は子どもの氏名・年齢も書いてください。

Table with 2 columns: Center Name and Address/Phone Number. Includes 永福和泉地域区民センター, 方南区民集会所, 下高井戸区民集会所, 高円寺地域区民センター, 和台区民集会所.

Table with 2 columns: Center Name and Address/Phone Number. Includes 高円寺北区民集会所, 阿佐谷地域区民センター, 梅里区民集会所, 荻窪地域区民センター, 本天沼区民集会所, 西荻地域区民センター.

Table with 2 columns: Center Name and Address/Phone Number. Includes 西荻南区民集会所, 井草地域区民センター, 四宮区民集会所, 八城区民集会所, 高井戸地域区民センター, 上高井戸区民集会所.



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**

◇ **アーチェリー**

時予選 = 9月23日(祝)、決勝 = 10月14日(日)いずれも午前9時～午後5時(場)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、新人男子・女子)対区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(大学生で学連登録者は除く)費200円(申)予選日に、直接会場へ(区)区アーチェリー協会・小杉 33390-6839(午前10時～午後5時)

◇ **卓球**

時10月14日(日)午前9時～(場)高円寺体育館(高円寺南2-36-31)内種目 = 男女別シングルス = 小学生、中・高校生、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(対)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(申)種目・氏名・年齢・住所・所属チーム名を書いた紙と参加費を、9月28日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166-0004阿佐谷南1-7-1(株)タマス内)へ郵送(書留)または持参(区)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)**

時・内①10月14日(日) = 複 = 男子1～3部、女子1部・2部②28日(日) = 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/いずれも午前9時～(場)大宮前体育館(宮前2-11-11)対区内在住・在勤・在学の方費単800円、複1組1600円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み(申)申込書(区体育館にあります)と振替受領証のコピーを、10月1日(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(区)同連盟・宇田川 3313-8551(午前10時30分～午後5時)

◇ **ゲートボール**

時10月21日(日)午前9時～午後5時(予備日 = 10月28日(日)) (場)下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(年齢・性別は問いません)費1チーム2000円(申)電話で、9月25日までに区ゲートボール連盟・高橋 3313-1955(午後7時～10時)へ

◇ **柔道**

時10月28日(日)午前9時～(場)日本大学第二高等学校(天沼1-45-33)内種目 = 小学生(男女混合で学年別)、中学生男子(学年別)、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(対)区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定350名費無料(申)ハガキまたはファクス(3面記入例参照)に性別・身長・体重・段目も書いて、10月5日(必着)までに区柔道会・帯津秀雄(〒167-0032天沼1-4-15FAX3391-6705)へ(先着順)同会・帯津 3391-6705(他)区柔道会加盟団体には別途、申込書を配付します

◇ **陸上競技**

時11月3日(祝)午前9時～(場)武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20)内種目 = 右表のとおり(対)区内在住・在勤・在学の方(学連登録者は除く)費一般・高校生 = 1種目500円、リレー1チーム1000円/小・

⑤の教室は、さざんかねっと「<http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2>」で申し込みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは9月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

中学生 = 1種目200円、リレー1チーム500円を郵便局「00100-2-140811杉並区陸上競技協会」に振り込み(申)申込用紙(区体育施設にあります)と返信用封筒(80円切手をはり、住所・氏名を記入)を、9月26日(必着)までに区陸上競技協会・河鍋衛(〒166-0016成田西3-12-6)へ郵送(区)同協会・河鍋 3392-3145

● **区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会**

◇ **ターゲットバードゴルフ**

時10月13日(土)正午～午後3時(予備日 = 10月27日(土)) (場)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)対区内在住・在勤・在学で高校生以上の経験者定50名費無料(申)往復ハガキ(3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・福田豊(〒168-0073下高井戸1-37-5)へ(先着順)同協会・福田 3303-7083(午前9時～午後9時)(他)ゴルフクラブ(PW)があれば持参してください

スポーツ教室

● **ラージボール卓球 ⑤教室番号「0285」**

時10月15日～11月19日の毎週月曜日、午前11時～午後1時(計6回)(場)妙正寺体育館(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定40名(抽選)費1800円(申)往復ハガキ(3面記入例参照)に生年月日も書いて、9月22日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ(区)同体育館 33399-4224(他)託児あり(3歳児～未就学児、事前申込制、定員あり)

● **バドミントン ⑤教室番号「0311」**

時10月18日～12月6日の毎週木曜日、午後1時～3時(計8回)(場)大宮前体育館(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定40名(抽選)費3000円(申)往復ハガキ(3面記入例参照)に生年月日も書いて、9月22日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ(区)同体育館 3334-4618(他)託児あり(3歳～未就学児、事前申込制、定員あり)

● **ラージボール卓球 ⑤教室番号「0340」**

時10月16日～11月20日の毎週火曜日、午前11時～午後1時(計6回)(場)荻窪体育館(対)区内在住・在勤・在学で60歳以上の初心・初級者定70名(抽選)費800円(申)往復ハガキ(3面記入例参照)に生年月日も書いて、9月

〈陸上競技種目〉

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(50歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m(40歳未満、40歳以上)、5000m(50歳未満、50歳以上)、4×100mリレー	走高跳・走幅跳・砲丸投
一般女子	60m(50歳以上)、100m、400m、1500m、4×100mリレー	
高校男子	100m、1500m、5000m、4×100mリレー	
高校女子	100m、800m、4×100mリレー	
中学男子	100m、200m(タイムレース)、400m(タイムレース)、1500m、4×100mリレー	走幅跳・ソフトボール投
中学女子	100m、200m(タイムレース)、800m、4×100mリレー	
小学女子	100m、800m、4×100mリレー(いずれも4年生以上)	

※年齢は、競技会当日とします。

〈体育の日イベント 10月8日(祝) (事前申し込みが必要な催し・無料開放など)〉

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	無料開放(野球) / 2時間単位の貸切使用	午後5時～9時	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方	2枠	往復ハガキ(個人または1団体1枚)に氏名(フリガナ)または団体名と施設名・希望時間枠・住所・電話番号を書いて、9月21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10時～午後2時	小学生男女の初心者(保護者の付き添いが必要)	60名(人工芝)	往復ハガキ(3面記入例参照)に学校名と学年も書いて、9月21日(必着)までに同運動場へ
		無料開放(テニス) / 2時間単位の貸切使用	午前9時～午後5時	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方	16枠(クレ-人工芝) 12枠(クレ-人工芝) 4枠(ハード)	往復ハガキ(個人または1団体1枚)に氏名(フリガナ)または団体名と施設名・希望時間枠・住所・電話番号を書いて、9月21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 35374-6191)	ニュースポーツ体験(ターゲットバードゴルフ・グラウンドゴルフ・ゲートボール)	午前9時～正午	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方	各種目50名	往復ハガキ(3面記入例参照)に希望種目も書いて、9月22日(必着)までに同運動場へ	
	無料開放(ミニサッカー)	正午～午後3時30分		4チーム	往復ハガキに代表者の必要項目(3面記入例参照)を書いて、9月22日(必着)までに同運動場へ	
	デモンストレーション(ラクロス)	午後3時45分～5時15分				
高円寺体育館 (〒166-0003高円寺南2-36-31 3312-0313)	無料開放(野球)	午後5時30分～8時50分	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方	4チーム	往復ハガキに代表者の必要項目(3面記入例参照)を書いて、9月22日(必着)までに同運動場へ	
	フットサル大会/参加費2000円	午前9時～午後6時	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方と、さざんかねっと登録団体または個人登録している方のチーム	混合8チーム、男子8チーム	申込用紙(区体育館にあり)に参加費を添えて、9月25日(必着)までに直接同体育館へ。郵送またはFAX3312-0312での受付も可(当日払い)	
妙正寺体育館 (〒167-0033 清水3-20-12 33399-4224)	体育館	大会(ミニテニス)	午前9時～午後1時	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方	50名	往復ハガキ(3面記入例参照)で、9月25日(必着)までに同体育館へ
	庭球場	大会(硬式テニス)	午前9時～午後5時	区内在住・在勤・在学で男女合計年齢が100歳以上のペア	20組	往復ハガキ(1ペア1枚)に種目名、2人の住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・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)	インディアカ	午前9時～午後0時45分	区内在住・在勤・在学で中学生以上で編成されたチーム(個人の申込も可)	30名	9月30日までに同体育館の窓口へ直接申し込み。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・チーム全員の名前・女子バレーボールは希望ポジションも書いて、9月30日(必着)までに同体育館へ	
	ソフトバレーボール	午後1時～4時45分	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方で編成された6人以上のチーム	男女各4チーム		
荻窪体育館 (〒167-0051荻窪3-47-2 33220-3381)	大会(女子バレーボール9人制)	午後1時～4時45分	区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性	50名	往復ハガキに参加者全員の必要項目(3面記入例参照)を書いて、9月30日(必着)までに同体育館へ。または区体育施設にある申込用紙を、同体育館へ郵送、ファクスFAX3220-3516または持参	
	ミニ運動会(大人も子どもも楽しめる運動会)	午前10時～午後3時	区内在住・在勤・在学の方	120名		



古紙配合率100%再生紙を使用しています