

広報 すぎなみ

平成15年 9 / 11 NO.1651



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

主な記事

よりよい環境を
未来へ引き継ごう..... 1面
体育の日イベント..... 4面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

10月1日 から 家庭用パソコンの リサイクルが始まります

メーカーなどによる家庭用パソコンの回収・リサイクルが始まります。これに伴い、区ではパソコンの収集は行いませんので、皆様のご理解とご協力をお願いします。

対象機器

デスクトップ本体、ディスプレイ、ノートパソコン(キーボード、マウス、ケーブルなど購入時の付属品については、対象機器と併せて排出された場合に回収します)



リサイクル料金

9月30日までに販売されたパソコン= 排出者が料金を負担します(3000円~7000円程度・税別)。ただし、料金はメーカー、機器により異なります。

10月1日以降に販売される「PCリサイクルマーク」(上図)付きのパソコン= 料金の負担はありません。

回収方法

各メーカーに回収を申し込み、リサイクル料金を振り込みます(料金の振り込みは「PCリサイクルマーク」の付いていないパソコンの場合のみ)。その後、郵便局に持ち込むか、引取りを依頼してください。

自作パソコンなどメーカーが存在しないパソコンについては、(社)電子情報技術産業協会が中心となって回収する仕組みを検討しています。

☎リサイクル推進係または(社)電子情報技術産業協会パソコン3R推進室 ☎5282 7685

ごみを転じて福となす！ アイデア大募集！

区では、「杉並区一般廃棄物処理基本計画」に基づき、ごみ減量事業を進めています。

その一環として、区民や事業者(NPO法人や自主活動グループなど任意団体も含む)の皆さんの発案・企画による、皆さん自身が運営できるごみ減量事業案を募集します。

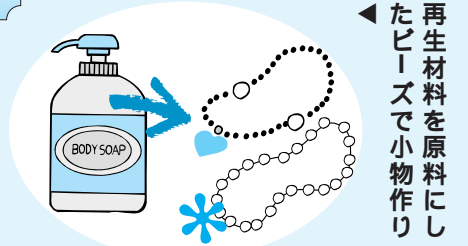
優れたアイデアは、後日冊子にまとめ、事業化に向けた取組みも予定しています。

☎郵送(2面記入例参照)またはファクスで、10月10日までに清掃管理課 FAX3312 2306へ。また、区ホームページからも申し込みできます☎清掃管理課



古着を利用して子ども服に

例



再生材料を原料にしたビーズで小物作り



生ごみをたい肥に新鮮な野菜作り

よりよい 環境を 未来へ 引き継ごう

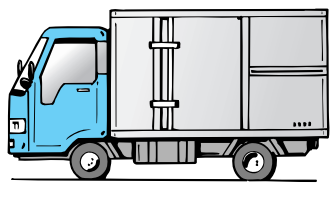
10月1日から

ディーゼル車の走行規制が始まります

ディーゼル車の排出ガスは、発がん性、呼吸器疾患、花粉症など関係があるといわれています。

ディーゼル車の排出ガス対策を進めるため、埼玉・千葉・東京・神奈川で、ディーゼル車の走行規制が開始され、排出基準を満たさないディーゼル車の走行が禁止されます。皆さんの健康を守るため、ご理解とご協力をお願いします。

☎**対象車種**=トラック、バス、冷蔵冷凍車・コンクリートミキサー車など。なお、ディーゼル乗用車は対象になりません▷**猶予期間など**=新車登録から7年間は規制の対象になりません。また、都が指定する粒子状物質減少装置(DPFなど)を装着すれば走行できます▷**支援制度**=都および区ではDPFなどの装着費用(補助対象・車両総重量3.5t超)や低公害車(CNG車)への買い替え費用の一部を補助します。区補助金の詳細は区ホームページの申請書ダウンロードをご覧ください☎都環境局自動車公害対策部ディーゼル車規制総合相談窓口 ☎5388 3528 / ホームページ http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/または公害対策係



集団回収を始めませんか？

集団回収とは、区の資源回収とは別に、自治会、町会、PTA、集合住宅など10世帯以上のグループで、家庭から出る資源を持ち寄り、回収場所、日時を決めて資源回収業者に引き渡す自主的なリサイクル活動のことです。

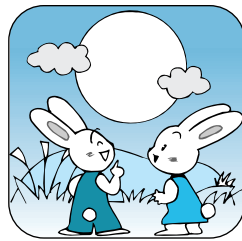
区民の皆さんの自主的な活動に支えられているため、区が行う資源回収に比べ少ない経費で良質な資源を集めることができます。また、資源持ち去り防止にも役立ちます。

区では、集団回収によって回収された資源1kgあたり6円の報奨金をお支払いしています。

集団回収を始めたいとお考えの方は、すぎなみ環境ネットワークまでご連絡ください。

☎すぎなみ環境ネットワーク ☎5373 8941(日・月曜日、祝日休) http://www.ecosuginet.jp/☎区ホームページにも詳細を掲載しています

行事



催し

●秋を彩る歌と弦楽の調べ
島田佳子・抒情の旅

島田佳子がモーツァルトの名曲をはじめ日本の秋の歌をうたいます。(区共催)
時10月5日(日)午後2時開演(1時30分開場) 場セシオン杉並 梅里1 22 32
内曲目「モーツァルト」「すみれ」「クロニエ」「ラウラに寄せる夕べの想い」「弦楽四重奏曲二短調K.421」「ドボルザーク」「ピアノ四重奏曲二長調OP.23」ほか 出演「島田佳子(ソプラノ)、高橋暁(バイオリン)、深谷由紀子(ピアノ)、中林成爾(チェロ)、滝川欣子(ピアノ)ほか(定五七八名費五〇〇円申・園美しい日本の歌の会・池川3391 8253へ)

郵便八ガキ
①行事名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号
(原則1人1枚)
往復八ガキの場合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・年齢・性別も記入

八階屋上(上萩1 9 1) 対区内在住・在勤の方(業者は不可) 費二階デッキ(一・五m四方)、八階屋上(二m四方) いずれも一区画二〇〇〇円(往復八ガキ(記入例参照、往復八ガキ以外は無効)に出店希望場所も書いて、9月24日(必着)までに萩窪フリーマーケット事務局(〒166 0004阿佐谷南3 4 19 203)へ(抽選) 園同事務局 3398 1543

フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸
時10月4日(土)・5日(日)午前10時〜午後3時 場リサイクルひろば高井戸(内募集区画) 各日共一四区画(対区内在住・在勤の方(業者は不可) 費一〇〇〇円(往復八ガキ(記入例参照)に希望日も書いて、9月20日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 4)へ 園同ひろば 3331 43 60(水・木曜休館) 他車の搬出入・来場はできません

ふれあい農業体験

野菜的掘り採り体験と、区内で採れた野菜でいも煮の試食会を行います。
時10月25日(土)午前9時30分〜正午(雨天中止) 場集合 都立善福寺川緑地(成田西4 1 なかよし広場付近) 対区内在住の方(定五〇名(抽選) 費一人五〇〇円(往復八ガキ(記入例参照)に家族・グループの場合は応募者全員の住所・氏名・電話番号も書いて、9月26日(必着)までに都市農業係へ 園同係 土建まつり・住宅リースペシャル
地元の建築職人の皆さんが、その技術を生かした地域奉仕活動として開催するイベントです。(区後援)
時9月28日(日)午前10時〜午後2時 場杉並第十小学校グラウンド、蚕糸の森公園和田3 55 30(内住宅相談、包丁研ぎ、まな板削り、ジヤンボ工作教室、自転車が当たるスタンプリ、模擬店、バザー、介護健康相談、起震車体験、鉄腕アトムフアアなど 費無料(申当日、直接会場へ 園東京土建杉並支部・熊切 3313 1445(他)包丁研ぎ、まな板削りの受付は正午までのら猫なんでもトーク
日ごろのら猫に関して感じていたり、困っていること、何でも話し合ってみませんか。(区後援)

講座・講演

「とき」を拓き、明日を紡ぐ
時9月19日(金)午後6時30分〜8時30分 場杉並NPO・ポランテア活動推進センター(阿佐谷南1 17四階) 費無料(申当日、直接会場へ 園自然と動物を考える市民会議・塩坪 391 1733

裂き織り入門編

古い布を裂いて簡易織り機、足踏み織り機を使いコースターを作ります。
時9月26日(金)・27日(土)午前10時30分〜午後1時②午後1時30分〜4時 場リサイクルひろば高井戸(定)各回五名(費六〇〇円) 往復八ガキ(記入例参照)に希望日時を記入の上、9月18日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 4)へ 園同ひろば 3331 4360(水・木曜休館)

文化・交流協会の催し

魅惑の響き「木管アンサンブルと歌曲の夕べ」フルート、クラリネット、ファゴットの木管のやさしい調べと美しいソプラノの歌声が秋の一夜を彩ります。
時11月21日(金)午後6時30分開演(6時開場) 場セシオン杉並(梅里1 22 32) 内出演「小出信也(フルート)、浜中浩一、二宮和子(クラリネット)、霧生吉秀(ファゴット)、須崎由紀子(ソプラノ)、村上弦一郎(ピアノ) 曲目「二本のクラリネット」「ファゴット三重奏」「ディベルメント」「クラリネット二重奏」「彩夢」(三善晃作曲)、ソプラノ独唱「アヴェマリア」ほか(費三五〇〇円(全席自由・会員割引あり))
レオニド・コルキン クリスマス・スペシャルコンサート
「聖夜のトランペット」 ミュンヘン国際トランペットコンクールで優勝するなど、数々の国際コンクールで入賞を果たしている実力派トランペッター、レオニド・コルキンが、歌劇「アイダ」より凱行進行曲「ホワイト・クリスマス」「見上げてごらん夜の星を」などお馴染みの名曲をお届けします。
時12月23日(祝)午後2時30分(2時開場) 場セシオン杉並(梅里1 22 32) 内出演「レオニド・コルキン(トランペット)、マキシム・パンコフ(ピアノ)伴奏」 費三〇〇〇円(全席指定・会員割引あり)

「とき」を拓き、明日を紡ぐ

日時	テーマ	講師・対談者など
10月9日(木) 午前10時〜正午	杉並公民館から巣立った市民たちパートI「女性起業家第1号〜健康でおいしく演出する自然食」 「安全な食物を求めて産地直送と共同購入」	「すみれ家」 田村匡代、杉並区消費者の会・小澤千鶴子
10月22日(水) 午前10時〜正午	杉並公民館から巣立った市民たちパートII「天然酵母パン・クッキーと織物を楽しみながら」子どもに本の出会いをねがって地域家庭文庫活動	地域で生きる障害者作業所「魔法陣」、古川須美子、科学読物研究会・山辺昭代、絵本作家・西内ミナミ
11月26日(水) 午前10時〜正午	杉並公民館から巣立った市民たちパートIII「ぐるぐる回れリサイクル...これから「きれいな空気と自然」を次代へ 35年間の大気汚染測定「朝顔のはっぱと大気汚染」	杉並区消費者グループ連絡会・大橋とも子、杉並公害対策連絡会・山屋瑛夫、杉並大気汚染連絡会・渡辺正子
12月10日(水) 午前10時〜正午	みんなで話し合おう いま、私たちの暮らしと社会教育	進行：杉並の社会教育の歴史を記録する会 話題提供：社会教育委員、文庫活動家、NPO法人関係者など



レオニド・コルキン
5 5311 703
文化・交流協会

高千穂大学・区民のための授業公開

Table with 3 columns: Date (月日), Content (内容), and Lecturer (講師). It lists various academic events from September 24 to December 10, including topics like energy, environment, and wind power.

時間は、水曜日の午前10時40分～午後0時10分。内容、講師は変更する場合があります。

男性セミナー 右肩下がり時代の楽しさ 心と体のしなやかさを保つために

大宮児童館 秋の昆虫探偵団

ロボット教室(初級・中級コース)

郷土史講座 絵で歩いた甲州街道

杉の樹カレッジ絵画教室 旅の思い出をスケッチに

区民科学教室 湧き水の謎に迫る

大宮児童館 秋の昆虫探偵団

ロボット教室(初級・中級コース)

郷土史講座 絵で歩いた甲州街道

杉の樹カレッジ絵画教室 旅の思い出をスケッチに

区民科学教室 湧き水の謎に迫る

大宮児童館 秋の昆虫探偵団

ロボット教室(初級・中級コース)

男性セミナー

Table with 3 columns: Date (日), Theme (テーマ), and Lecturer (講師). It lists seminars on topics like aging, sleep, and self-discovery.

みんなでつくる環境世紀 環境博覧会すぎなみ2003

10月11日(土)・12日(日)に高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)で開催する「環境博覧会すぎなみ2003」の各種イベントの参加者を募集します。

時・内・申・問・他 下表のとおり対区内在住・在勤・在学の方

環境博覧会すぎなみ2003

Table with 4 columns: Event Name (行事名), Date/Location (日時(会場)), Target/Staff (対象・定員(参加費)), and Application/Inquiry (申込み・問い合わせ・その他).



環境について考えよう すぎなみ環境学習 まちのみどりウォッチング

環境博覧会すぎなみ2003 申し込み・問い合わせ・その他

●こころの病を持つ方の
家族のための教室
うつ病について

こころの風邪・うつ病の
治療法や家族の対応につ
いて学んでみませんか。

時 9月29日(月)午後1時30
分～3時30分(高井戸保
健センター)(高井戸東3
20)

3) 師とおる医院院長・

高橋亨(区内在住・在勤の
方) 定 四〇名(無料) 申・問電
話で、高井戸保健センター
☎33344304(先
着順)

●家族介護教室
知っておきたい在宅
訪問診療

時 9月20日(土)午前10時～

テキスト、専門書、試験
問題集などを点訳する人を

NPO主催
ITアドバイザー養成講座

パソコンに関する相談
やサポート、講習などを
行うITアドバイザーと
して地域で活動してい
たくための講座です。

時 12月6日(土)・13日(土)・
20日(土)・27日(土)午後2時
～5時(計四回) (場) 井草
地域区民センター(下井
草5722) (内) パソ
コン・OSの基礎知識②
インターネット・ネット
ワークの基礎知識③イン
ターネットの利用④サポ
ート活動のための基礎知
識とトラブル解決法など

対区内在住・在勤・在学
の20歳以上の方で日常的
にインターネットや電子

正午(永福ふれあいの家
(永福21420) 師ド
ミ一方南町クリニック職員
定二〇名(無料) 申・問電話
で、同ふれあいの家 ☎33
275811へ(先着
順)

●家族・介護者向け勉強会
在宅での排泄ケア

時 9月27日(土)午後2時～

4時(永福和泉地域区民セ
ンター)(和泉3818)
師ユニ・チャーム(株)・船津
良夫(定四〇名(無料) 申・問
電話で、ケア24永福 ☎53
553518へ(先着順)

●専門点訳者実践養成講座

養成します。(区後援)
時・内 9月27日(土) 12月
11日(木) 日本語基礎 毎週
木曜日の午前 音楽 毎週
水曜日の午後 理数 毎週
土曜日の午前 点訳実践 毎週
毎週土曜日の午後/点訳実
践は計五回、その他各講座
は計一〇回、各講座とも一
回二時間(福)視覚障害者支
援総合センター(上荻2
3710) (Keiビル) 対原則
として点字を習得している
方で、希望講座の分野にあ
る程度の知識を有する方。
日本語基礎講座は、点字を
習得しようとする方で、受
講終了の際には通信教育の
応用編に進む意志のある方
(無料) (教材費は実費) 申・
問電話で資料請求の上、9
月16日までに同センター・
坂本 ☎53105051
へ

●年代別健康づくり教室
もつといきいき・もつ
とはつらつ!更年期を
楽しく乗り切る!

時・内 師左表のとおり
場 荻窪保健センター(荻窪
5201) (対区内在住・

●生活習慣改善教室
なんでも聞ける歯ぐ
きの話

時・内 師左表のとおり
場 高井戸保健センター(高
井戸東3203) (対区内
在住・在勤の方) 定三〇名(費
無料) 申・問 高井戸保健セン
ター ☎333344304
へ(先着順)

年代別健康づくり教室		
月日	内 容	講 師
10月16日	更年期を上手に乗りきろう	さがらレディースクリニック院長 相良 洋子
23日	若さを保つ食卓	管理栄養士
30日	心と身体のリラクゼーション	I F A認定アロマセラピスト 岸原 千雅子
11月6日	笑顔が素敵、歯も元気!	歯科衛生士・保健師

時間はいずれも、木曜日の午前9時30分～11時30分。

なんでも聞ける歯ぐきの話		
月日	内 容	講 師
9月17日	なんでも聞ける歯ぐきの話	歯科医師 増野 司
24日	ムダな歯みがきやめませんか	歯科医師・歯科衛生士
10月1日	おいしく食べてきれいな歯ぐき	栄養士・歯科衛生士

時間は、いずれも水曜日の午前10時～正午。24日は歯ブラシをお持ちください。

国民年金 65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

①加入したことがある年金が国民年金だけで、1号被保険者期間のみの方 = 区役所国民年金課年金給付係 / 国民年金の3号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことのある方 = 杉並社会保険事務所(高円寺南2549 ☎33121511)

1号被保険者 = 自営業、学生など / 3号被保険者 = 厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

10月13日(祝) 体育の日イベント(事前申込分)

永福・高円寺・妙正寺・大宮前・荻窪体育館、
松ノ木・下高井戸運動場、上井草スポーツセンター



時・場・内 下表のとおり(対
区内在住・在勤・在学の方(種
目により対象の指定あり) 費
無料) 申・問 各体育施設へ

会 場	種 目	時 間	定員/対象	申込方法/備考	
松ノ木運動場(〒166 0014松ノ木1322 ☎33117410)	野球場	無料開放(野球)	午前9時～午後9時 6 枠(6 チーム)	往復ハガキに行事名(野球)、チーム名、代表者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月21日(必着)までに同施設へ	
	庭球場	ミックスペア硬式テニス大会	午前9時～午後5時 男女各36名計72名	往復ハガキに行事名(硬式テニス大会)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月21日(必着)までに同施設へ/当日抽選にてペア決定	
		無料開放(テニス)	午後5時～9時 4 枠(庭球場) 8 枠(人工芝庭球場)	往復ハガキ(個人・1 団体・1 家族につき1 枚)に、行事名(テニス)、希望場所・時間枠、団体名(個人名)、代表者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月21日(必着)までに同施設へ	
下高井戸運動場(〒168 0073下高井戸3261 ☎53746191)	スポーツ体験(ターゲットバードゴルフ・グランドゴルフ・ゲートボール)	午前9時～正午	各50名	往復ハガキに行事名(いずれかの種目)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月22日(必着)までに同施設へ	
	無料開放(サッカー)	正午～午後4時	4 チーム(半面2 時間1 枠)	往復ハガキに行事名(サッカーか野球)、チーム名、希望時間枠、代表者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月22日(必着)までに同施設へ	
	無料開放(野球)	午後5時～9時	4 チーム(1 面2 時間1 枠)	往復ハガキに行事名(野球大会)、代表者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月25日(必着)までに同施設へ	
永福体育館(〒168 0064 永福35117 ☎33283146)	卓球大会	午前9時30分～午後2時	女子ダブルス18組(混合も可)	往復ハガキにチーム名、代表者の住所、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて9月25日(必着)までに同施設へ。窓口での申し込み可	
高円寺体育館(〒166 0003 高円寺南23631 ☎33120313)	バスケットボール大会	午前9時～午後6時	10チーム	往復ハガキにチーム名、代表者の住所、氏名(フリガナ)、電話番号、チーム人数を書いて9月25日(必着)までに同施設へ。窓口での申し込み可	
妙正寺体育館(〒167 0033清水32012 ☎33994224)	体育館	卓球大会	午前9時～午後1時	32組64名/小学生以上	往復ハガキ(2名1組)に行事名(卓球大会)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、AかBを書いて9月28日(必着)までに同施設へ/A = 初心者・初級者、B = 経験者
	庭球場	ミックスダブルリーグ戦(硬式テニス大会)	午前9時～午後5時	男女各20名/50歳以上	往復ハガキ(1人1枚)に行事名(硬式テニス大会)、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月28日(必着)までに同施設へ/当日ペアを決めます
大宮前体育館(〒168 0081宮前2111 ☎33344618)	ソフトバレーボール大会	午後1時～5時	20チーム(1チーム5～6名)	9月30日までに同施設窓口へ直接申込み	
荻窪体育館(〒167 0051荻窪3472 ☎32203381)	体育室	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	180名	各体育施設にある所定の申込用紙の必要事項を書いて9月24日(必着)までに同施設へ持参もしくは郵送/紅白リレーと障害物競走は、2つのうちどちらかを選択
上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3341 ☎33905707)	運動場	野球大会	午前9時～午後5時	各4チーム(トーナメント方式)/小・中学生	往復ハガキに行事名(野球大会)、小学生または中学生の区別、代表者の住所、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて9月25日(必着)までに同施設へ
	庭球場	無料開放(テニス)	午前9時～午後9時	4面×6(時間帯枠)=24枠	往復ハガキ(個人・1 団体・1 家族につき1 枚)に、行事名(テニス)、希望時間枠、団体名(個人名)、代表者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月25日(必着)までに同施設へ
	プール	親子で水遊び	午前9時～正午	40組80名/3歳～就学前の幼児とその保護者	往復ハガキに行事名(親子で水遊び)、住所、保護者と子どもの氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を書いて9月25日(必着)までに同施設へ



募集します

和泉北・新泉の両学童クラブを運営する法人

16年4月から、和泉北・新泉の両学童クラブを運営する法人を募集します。選定は、プロポーザル(提案)方式で行います。

区内に事務所があるNPO法人(15年度中に認証取得見込みの団体を含む) 公募要項などを10月1日(水)から児童青少年センター(荻窪1563)で配布します 提出期間 10月1

日 11月2日(必着) 児童青少年センター 33934760

杉並NPO・ボランティア活動推進センター 非常勤職員(所長職) 内勤内容 NPO・ボランティア活動推進のためのマネジメント・コーディネートなど 応募条件 60歳位までの方 勤務形態 月一八日、土日祝日勤務あり。時間は午前9時30分、午後9時の一日八時間、ローション勤務あり(勤務日・時間は応相談) 報酬など 月額二五万円前後、社会保険あり(詳細は非常勤規程による) 勤務地 杉並NPO・ボランティア活動推進センター(阿佐谷南14717) 採用期日 10月中旬(予定) 募集人員 一名(選考) 申込

特別養護老人ホーム 介護業務アルバイト 内勤内容 ①利用者の食事介助 ②入浴介助補助(入浴介助、着脱、整髪、つめ切りなど) 勤務時間 ①午前7時30分~11時30分、正午~午後2時、午後5時~8時(いずれも週二~四日) ②午前9時~午後6時(週四日) 募集人数 若干名 時給 九〇〇円 採用期間 採用時、16年3月31日(60歳までの健康な方) 電話連絡の上、履歴書を郵送で番掛ホーム(〒1670031本天沼33950900)へ 同ホームページ

松浜ふれあいの家 非常勤介護職員 運転スタッフ 内勤内容 ①土曜日 ②土曜日を含む週二~三日、午前8時30分~午後4時30分 給料 規定による 対運転が好きな方 調理スタッフ 内勤内容 午前9時~午後2時 時給 八〇〇円(対40~60歳位までの調理が好きな方) 申・同電話で、松浜ふれあいの家 53471178へ

上荻ふれあいの家 非常勤介護職員 内勤内容 デイサービス利用者の介護 勤務時間 午前9時~午後4時(実働六時間) 資格 へルパー有資格者または経験者(土曜日勤務可能の方) 時給 九五〇円 募集人数 若干名(写真をはった履歴書を、9月20日までに上荻ふれあいの家(〒1670043上荻2267)へ郵送または持参) 同ふれあいの家 33012256

青少年表彰候補者の推薦を受け付けます 区では、自主的かつ積極的に「善い行い」をしている青少年を表彰します。善意の行為の気運を盛り上げて行くために、皆さんから対象と思われる多数の青少年(区内在住・在勤・在学の満25歳未満の方)の推薦をお願いします。 申・同10月10日までに児童課青少年係へ

松葉のダイオキシン類調査にご協力を 区では、12年度からクロマツ葉によるダイオキシン類調査を実施しています。今年も10月上旬に、区民の皆さんの協力をいただき、調査を実施する予定です。 周辺のクロマツ葉を採取するダイオキシン類調査に、皆さんの参加をお待ちしています。 申・同電話で、9月30日までに環境課公害対策係へ

区議会を傍聴しよう 第三回区議会定例会は、9月16日(火)から開会される予定です。 区議会の傍聴を希望される方は、当日、区議会事務局(区役所中棟三階)で申請してください。定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。手話通訳もありません。 区議会事務局(他) 手話通訳を希望される方は、希望日の四日前までにお申し込みください

「家庭学級」への支援 学習会や懇談会を開催してませんか 教育委員会では、企画立案の相談や情報提供、資金援助など、学習活動の支援を行います。開催を思い

いたらお気軽にお問い合わせください。 対子どものしつけや子育てについて、家庭で抱えているいろいろな課題、環境や地域社会の問題などについて継続的に学習し、話し合いを中心とする学習会 団体 ボランティアグループ、NPO・NGO、PTA、父母の会など各種団体 申・同社会教育センター(梅里122 3233176621)へ他申請は、年度内一団体一回です 時 10月9日(原則毎月第二木曜日)ただし、1月は22日(の午前9時~正午、午後1時~4時) 井草地域区民センター(下井草5722) 申・同電話で、前日までに済美教育研究所 33110021へ他当日は会場を受け付けますが、お待ちいただく場合があります

不登校・ひきこもり 無料相談会 本人や家族の方からの相談に応じます。(区後援) 時 9月24日(水)午後1時~5時 阿佐谷区民事務所(阿佐谷北21817) 定 二名(無料) 申・同電話で、NPO法人相談室(ア)モ二 153387581へ(先着順)

建築無料相談会 天沼三丁目地区(密集事業地区)では、老朽住宅などを良好な共同住宅に建替える方に、建設にかかる費用の一部を助成しています。助成を受ける場合のアドバイスや、建築に関する

国土交通省関東運輸局 練馬自動車検査登録事務所・自動車の所有者の方へ 練馬自動車検査登録事務所(練馬区北町286)は構内の手狭に加え、月末になると大変混雑し、川越街道の交通にも支障をきたしています。手続きなどは、比較的空いている中旬までにお済ませください。また、車を持ち込む必要のない手続きもありますので、担当部署にお問い合わせの上、公共の交通機関をご利用ください。 同登録 39311178 / 検査 39311180 / 検査予約 39312200 / 自動車税など 39327321 / 希望ナンバーなど 39343070

電話番号のかけ間違いにご注意を 掲載内容の問い合わせの際には、電話番号のかけ間違いにご注意ください。

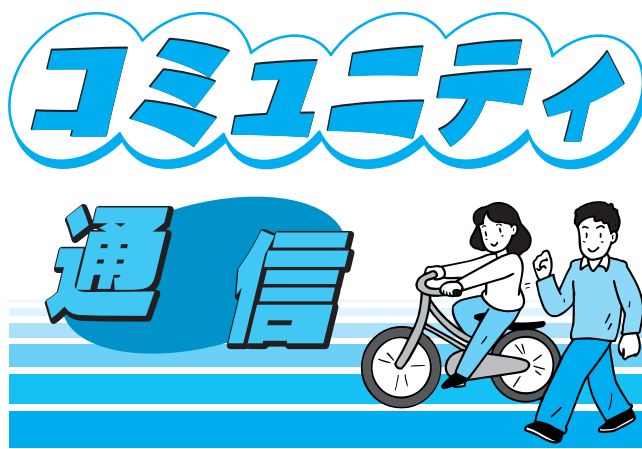


電話番号のかけ間違いにご注意を 掲載内容の問い合わせの際には、電話番号のかけ間違いにご注意ください。

様々な相談を、(社)東京都建築士事務所協会杉並支部員(住まいづくり・まちづくり協力員アドバイザー)がお受けします。 時 9月20日(土)午後1時~4時30分 場 旧天沼出張所別館和室(天沼33438) 対 天沼三丁目にお住まいの方 同まちづくり推進課

9～10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)			
ハロウィンと英会話を学ぼう～外国の子どもたちとお菓子(和・洋菓子)を作りながら英会話を楽しんでみませんか/鈴木真由美(10歳以上の子ども・24)	10月26日 午後1時30分～3時30分	300円(材料費)	9月30日
障害のある方のスポーツ卓球教室(視覚障害者のサウンドテーブルテニスではありません)/松井よし江(参加自由・20)	10月12日 午前10時～正午	20円(保険料)	—
●高円寺地域区民センター(〒166 0011 梅里1 22 32)			
トレーニング機器講習会～区民センター共通修了証発行のため(3cm×2.5cmの写真1枚持参)/岩月華子(16歳以上・10)	10月1日 午後2時～4時	100円(保険料を含む)	9月20日
初心者バウンデテニス～始めてみませんか一緒に/永松綾子(25)	10月3・10・17・24・31日 午前10時～正午	500円(保険料を含む)	9月20日
すくすくベビーマッサージ～赤ちゃんとのスキンシップしましょう!/宮崎初恵(3カ月～10カ月未満の乳児と母親・10組)	10月10・17・24日 午前10時～正午	500円(保険料を含む)	9月30日
お父さんの手打ちそば講座～そばの基本「二八そば」が自分で打てるようになります。「そばつゆ」「そばがき」の作り方も習います/田代哲夫・佐和夫(20)	10月4・11・18・25日 午後4時～6時	4000円(参加費・材料費)	9月20日
IT講座「パソコンで年賀状を作ろう」～年賀状ソフト「筆まめ」を使ってあなただけのオリジナル年賀状を作ってみませんか/ITスクエア杉並(全回参加できる方・20)	10月28～31日 午後1時30分～4時30分	4950円(教材費)	9月30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(参加自由)	9月20日 午後2時～3時	無料	—
土ようえほんとおはなしの会/三つのりんご(参加自由)	10月4日 午後2時～3時	無料	—
秋の薬膳料理～身近な食べ物を使って家庭から健康づくりを始めましょう/村越恒夫(24)	10月19日 午後1時30分～4時	1200円(材料費)	9月30日
●荻窪地域区民センター(〒167 0051 荻窪2 34 20)			
吉川英治の代表作を読む～大河ドラマ「武蔵」の背景を探り、吉川英治記念館を訪ねます。英治ファン待望の文学講座です/城塚朋和(40)	10月2・9・16・23日 午後1時30分～3時30分 ただし10月23日は吉川英治記念館(青梅市)現地集合・解散	100円(資料代など) 記念館入場料400円は各自負担	9月22日
●本天沼区民集会所(申し込みは、荻窪地域区民センターへ)			
俳句入門～俳句の作り方を学んで妙正寺公園の秋を詠む/下山宏子(25)	10月22日 午後1時30分～3時30分 29日 吟行＝午前10時～正午/句会＝午後1時30分～3時30分	100円(保険料を含む)	9月29日
●井草地域区民センター(〒167 0022 下井草5 7 22)			
あつまれ!森のたんけん隊～うすぐらい森、自然の中であってはいけないものを探します。どのくらいあるかな、全部見つけたらドングリも食べてみよう、おいしいよ/六車貴美子(小学3・4年生・30) 集合場所＝同センター、開催場所＝同センター近くの森のびのーび体操と音楽にのっての体操/銚立和子(直接会場へ・30)	10月4日 午後2時～4時	20円(保険料)	9月20日
トレーニング機器講習会～区民センター共通修了証発行のため(写真1枚3cm×2.5cm持参)/金森・大江(16歳以上で2日間とも出席できる方・10)	10月9日 午前10時～正午(9時30分受付開始)	20円(保険料)	—
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します。原則として1人1点、先着順に受け付けます/松尾達也ほか	9月13・27日 午後1時30分～3時30分(2時30分受付終了)	無料	—
●高井戸地域区民センター(〒168 0072 高井戸東3 7 5)			
手作りビーズ(ネックレス・ブローチ・リング)/小淵美枝子(25)	10月7・28日 午前10時～正午	1600円(材料費を含む)	9月18日
10月トレーニング機器講習会～区民センター共通修了証発行のため(写真1枚3cm×2.5cm持参)/高橋悦子(16歳以上・10)	10月15日 午前10時～午後1時	120円(保険料を含む)	9月24日
トレーニング相談日～トレーナーが駐在しトレーニングの相談に応じます/高橋悦子(講習会修了者対象)	10月15日 午後2時～4時	100円(トレーニング室使用料)	—
おはなしひろば～絵本の読み聞かせ・手遊びなど/ジルベルトの会、杉並子どもの本の会、ムーミン母親クラブ、パンピ文庫(参加自由)	10月9・16・23・30日 午後3時30分～4時	無料	—
●上高井戸区民集会所(申し込みは、高井戸地域区民センターへ)			
油絵教室・絵を描いていると不思議な世界の美しさにひきこまれます。やさしく描いてみませんか/小嶋育子(15)	10月12・26日、11月2・23日 午前10時～正午	400円(材料費を含む)	9月25日



このコーナーでは、各地域の集会施設運営協議会が企画した講座や、委員の皆さんが取材したまちの話題を中心に、地域の情報をお届けします。

●9～10月の催しと教室
 地域区民センターと区民集会所で9～10月に開催する催しと各種教室(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(申込先は7面下参照)で、各種教室は、往復八ガキ(2面記入例参照)で、表中の各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。
 詳しい内容や託児の有無については問い合わせは、直接該当の施設へ。

永福和泉地域区民センター

使っている化粧品は安全でしょうか

化粧品の成分、安全性についてのお話です。お使いの化粧品を持参し、具体的な知識を得ましょう。
 時・場 ①10月4日(土)・19日(日)いずれも午前10時～正午(副成分分析研究員・松本祐子) ②両日参加できる方(定)四〇名(抽選)(費)無料(往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月22日までに同センターへ)

へ(他筆記具、19日は使用している化粧品を持参)

鎌倉探索

東京に一番近い古都・鎌倉の歴史、鶴岡八幡宮を中心に由緒ある場所を探索します。
 時・場 ①10月16日(木)午後1時30分～3時30分 ②同センター(鎌倉の歴史の概略) ③23日(木)午前10時～鎌倉駅東口集合(現地探索) ④(師)東京家政大学講師・深野明(定)四〇名(抽選)(費)三〇〇円(保険料など。交通費)

初めての古文書

古文書を読めるようになって古典に親しみ、変体がない「候文」の表現方法を知り、読み方の基礎、基本から学びませんか。
 時 10月18日(土)・11月8日(日) ①10月18日(土)午後2時～4時(計四回) ②(師)江戸東京博物館古文書講座講師・西村慎太郎(定)全回出席できる方(定)四〇名(抽選)(費)五〇〇円

高円寺地域区民センター

セッション杉並にもフェア

時 9月27日(土)・28日(日) 午前10時～午後4時(28日は3時30分まで・雨天決行) ③27日(土)演劇和太鼓ライブ「ぶらり」チケットは高円寺地区の児童館で配布、ヒップホップダンス、点茶、ビーズ細工、パネルシアターほか ④28日(日)映画「ピーターパン」上映、アレックスストラックアウト、マジックショー、ロボットと遊ぶうほか ⑤両日子ども作品展(当日、直接同センターへ)

阿佐谷地域区民センター

小さな美術館めぐり

散歩をしながら、私たちの街のすてきな美術館へのご案内しましょう。
 時・場 ①9月27日(土)山椿美術館(高円寺南3 34 5) ②30日(火)小野忠重版画館(阿佐谷北2 25 16) ③午後2時(同センター集合) ④4時(①心のふれ愛はがき絵の和展 ②旅・人・海 小野忠重展(いずれも茶菓付き)(定)各二〇名(抽選)(費)無料(往復八ガキ(2面記入例参照)に希望日を書いて、9月18日必着)までに同センターへ)

ザー!たい平ワールド 笑う門には福来たる

今秋は「たい平落語」を一席。楽しさと笑いのるつぽに巻き込まれます。笑って笑って腹筋のトレーニング? テレビ・ラジオなどで活躍中の林家たい平さんをお迎えして、林家伝統のサイピス精神あふれる芸風を披露していただきます。
 時 10月11日(土)午後1時～3時(定)一〇〇名(抽選)(費)無料(往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月30日必着)までに同センターへ



図書室お休みのお知らせ
 9月17日(水)・20日(土)まで、蔵書整理のためお休みします。本の返却は、ブックポストへお願いします。

荻窪地域区民センター

ビジネスマンから転身、教育への挑戦

リクルート・センターの部長から、区立和田中学校の校長に転身した藤原和博さん。教育と事業とをジョイントする教育を目指して「よのなか科」という新しい視点に、手ごたえを見出すとしていきます。

時9月28日(日)午後1時30分〜3時30分(定員)九〇名(先着順) (申)当日、直接同センターへ

区民センターカレッジ

若返るメーカーキャップ教室

資生堂販売・西東京支社の協力を得て開催します。また同社提供で、スキんケアのミニサンプル三ツセツトのおみやげもあります。

時10月4日(土)午後2時〜4時(定員)六〇名(抽選) (費)無料(申)往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月22日(必着)までに同センターへ

講演会「これからの医療・社会保障制度」

医療は、「競争原理」より「選択の自由」が大切と提唱する。

時10月18日(土)午後2時〜4時(1時開場) (師)河北総合病院理事長・河北博文(定員)七〇名(先着順) (申)当日、直接同センターへ

西荻地域区民センター

コミュニティ・すくくる

杉並の科学と文化を訪ねて

時11月15日(土)午前9時30分〜午後3時(小雨決行) (場)コースII 西荻地域区民センター 科学館(プラネタリウム) 観音寺 上井草スポーツセンター 小美野農園(野菜収穫) 全行程約四・五km(区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) (定員)四〇名(抽選) (費)無料(昼食・飲み物などは各自持参) (申)往復八ガキ(2面記入例参照)で、10月5日までに同センターコミュニティ・すくくる係へ

井草地域区民センター

手話入門

新しいコミュニケーションの輪を広げましょう。指文字やジェスチャーで楽しく学びます。

時10月9日(木)・17日(金)・23日(木)・30日(木)、11月7日(金)・13日(木)(計六回) 時間はいずれも午前10時〜正午 (師)阿部めぐみ(定員)二〇名(抽選) (費)二〇〇円(資料代) (申)往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月27日までに同センターへ

高井戸地域区民センター

秋まつり

時10月4日(土)・5日(日)午前10時〜午後4時(雨天決行) (内)ヒップホップダンス、高井戸小学校児童有志によるおどり、南中ソーラン節、フリーマーケット、本のリサイクル、包丁研ぎ、模擬店、野菜・植木の即売会、作品展、絵手紙作りなど (申)当日、直接会場へ

本のリサイクルにご協力ください

「秋まつり」で本のリサイクルを行います。 (内)子どもの絵本や童話、マンガ、文庫本、単行本、実用書など(雑誌、汚・破損本、カセット、CD、事典、辞書、参考書、医学専門書などは除く) (申)同センター二階図書室カウンターで受け付けていますので直接持参してください

ゴルフ体験講習会

緑のコースでゴルフを正しく学びましょう。 時10月3日(土)24日の金曜日午前10時〜正午(計四回) (場)東京ゴルフ専門学校ショートコース(高井戸東3-5-13) (師)上田一治(対)全回出席できる方(初心者一六名、経験者(コースへ出た事のある方)二四名(抽選) (費)四一八〇円(参加費、コース使用料、保険料。初回に集めます) (申)往復八ガキ(2面記入例参照)に初心者、経験者の別も書いて、9月24日までに同センターへ(他)ショートアイアンとパターをお持ちの方は、持参してください

時10月4日(土)・5日(日)午前10時〜午後4時(雨天決行) (内)ヒップホップダンス、高井戸小学校児童有志によるおどり、南中ソーラン節、フリーマーケット、本のリサイクル、包丁研ぎ、模擬店、野菜・植木の即売会、作品展、絵手紙作りなど (申)当日、直接会場へ

時10月15日(水)午後1時30分〜3時30分(師)田辺鶴英(定員)一〇〇名(抽選) (費)一〇〇円(申)往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月24日(必着)までに同センターへ

第53回 杉並区総合文化祭

Table with columns: 種目, 日, 時. Lists various cultural events like 華道展, 書道展, 囲碁大会, etc.

時・(内)左表のとおり(場)セッション杉並(梅里1-22-32) / 謡曲大会 = 杉並能楽堂(和田1-55-9) (費)無料(一部有料) (申)当日、直接会場へ(囲碁大会は事前申し込みが必要です) (問)社会教育センター ☎3317 6621 / 謡曲大会 = 杉並謡曲連盟・羽生 ☎3392 3526



地域区民センター・区民集会所一覧. List of community centers and their addresses/phone numbers.

Table listing community centers and their details: 高井戸区民集会所, 梅里区民集会所, 荻窪地域区民センター, etc.

S P O R T S

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28日(日)、決勝 = 10月12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) 因 種目 = 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(大学生で学連加入者は除く) 費 予選、決勝とも1人200円(申)予選日に直接会場へ 問 区アーチェリー協会・小杉 3390 6839(午前9時～午後9時)

レスリング

時 10月12日(日)午前10時～ 場 国学院大学久我山高等学校(久我山1 9 1) 因 種目 = 幼年(A・B)小学生(A・B)中学生(A・B)一般(A・B) 対 区内在住・在勤・在学の方(費無料(申)当日、直接会場へ) 問 区レスリング協会・佐藤 3334 1151(国学院久我山高校内、午前9時～午後5時)または 090 2305 9694(他)保険証を持参。車での来場はご遠慮ください

柔道

時 10月26日(日)午前9時30分～ 場 日本大学第二高等学校(天沼1 45 33) 因 種目 = 小学生(男女混合、学年別)、中学生男子(学年別)、中学生女子、一般男子(体重・段別)、一般女子 対 区内在住・在勤・在学の小学生以上の方(費無料(申)区柔道会加盟団体は責任者あてに事前に配布する申込書で申込む。その他はハガキかファクスに住所・氏名・年齢・性別・身長・体重・段位を書いて、10月4日(必着)までに同会・帯津秀雄(〒167 0032天沼1 4 15FAX3391 6705)へ 問 同会・帯津 3391 6705

陸上競技

時 11月3日(祝)午前10時～ 場 武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5 11 20) 因 種目 = 下表のとおり 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・中学生 = 1種目200円、リレー1チーム500円 陸上競技種目一覧

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)、800m、1500m(40歳未満、40歳以上)、5000m(50歳未満、50歳以上)、1500m競歩、4×100mリレー	走高跳・走幅跳・砲丸投
	女子	60m(50歳以上)、100m、400m、1500m、1500m競歩、4×100mリレー	
高校	男子	100m、1500m、5000m、4×100mリレー	
	女子	100m、800m、4×100mリレー	
中学	男子	100m、200m、1500m、4×100mリレー	
	女子	100m、200m、800m、4×100mリレー	
生以上	男子	100m、800m、4×100mリレー	走幅跳・ソフトボール投
小学4年	女子		

支払先:郵便局「00100 2 140811杉並区陸上競技協会」(申)9月25日(必着)までに申込用紙(区立体育施設にあります)振込受領書のコピー、返信用封筒(住所・氏名を明記し80円切手を貼付)を添えて区陸上競技協会・古山正美(〒166 0015成田東4 24 9)へ郵送 問 同協会・古山 3312 5623

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会

だれでも参加できる水上レクリエーション

時 9月28日(日)午前9時～午後4時(受付3時30分まで) 場 上井草スポーツセンター内温水プール(上井草3 34 1) 因 水中ウォーク、自由水泳、アクアエクササイズ、ワンポイントレッスン、親子ゲーム、記録会、フィンスイミング 対 区内在住・在勤・在学の幼児から健康な高齢者(費)1人100円(申)当日、直接会場へ 問 区アクアレクリエーション協会・増淵 3333 2517(午後7時～9時) (他)①水着・水泳帽・タオル持参②小学3年生以下は保護者の付き添いが必要③オムツのとれていないお子さんはご遠慮ください

ターゲットバードゴルフ

時 10月18日(土)午前11時～午後3時 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・在学の方(定)50名(先着順) (費無料(申)往復ハガキ(2面記入例参照)で、10月4日までに区ターゲットバードゴルフ協会・山北徹(〒166 0011梅里2 27 14)へ 問 同協会・福田 3303 7083(午前9時～午後5時) (他)ゴルフクラブ(PW)をお持ちの方はご持参ください

●新日本スポーツ連盟・杉並区スポーツ祭典

バレーボール大会(6人制)男子の部・女子の部

時 9月28日(日)午前9時～午後7時(区後援) 場 大宮前体育館(宮前2 11 11)・永福体育館(永福3 51 17) 対 区内在住・在勤の方で構成されているチーム(定)16チーム(費)1チーム4000円(キャプテン会議で納入) (申)往復ハガキに、クラブ名・代表者氏名・住所・電話・性別を記入して9月18日(必着)までに新日本スポーツ連盟・峰村光男(〒166 0002高円寺北3 1 10 314)へ 問 同連盟・峰村 3337 8758

スポーツ教室 す...すば一つ・ねっと ☎5305 6213で申し込みできます

『すば一つ・ねっと』は自動音声応答により杉並区の体育施設予約などのサービスが利用できる電話受付システムです。申し込みは、9月11日午前8時からハガキの締め切り日の午後11時までです。なお、定員を越えた場合は、初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

●親子ソフトバレーボール 教室番号1732

時 10月25日～11月29日の毎週土曜日、午前9時～11時(計6回) 場 荻窪体育館 対 小学生4～6年生とその保護者(定)30組60名(抽選) (費)1700円(申)往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月24日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2)へ 問 同体育館 3220 3381

●ヨガ 教室番号1834

時 10月24日～11月28日の毎週金曜日、午前11時～午後1時(計6回) 場 上井草スポーツセンター 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)40名(抽選) (費)1000円(申)往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月24日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ 問 同センター 3390 5707(他)託児(3歳～就学前)あり

●サッカー 教室番号1891

時 10月23日～12月4日(予備日として12月11日)の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計7回) 場 下高井戸運動場 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性の

方(定)30名(抽選) (費)2100円(申)往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月29日(必着)までに下高井戸運動場(〒168 0073下高井戸3 26 1)へ 問 同運動場 5374 6191(他)託児(3歳～就学前)あり

●初心者水泳 教室番号1901

時 10月21日～11月14日の毎週火・金曜日、午後7時～9時(計8回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)32名(抽選) (費)3700円(申)往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月26日(必着)までに高井戸温水プール(〒168 0072高井戸東3 7 5)へ 問 同プール 3331 8652

●知的障害者水泳 教室番号1776

知的障害がある方を対象に泳ぎ方の習得、健康の維持管理を図ります。水泳に親しめるよう指導します。(小学生は保護者のいない場合参加できません)

時 10月18日～12月6日の毎週土曜日、午前9時～11時(計8回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住・在勤・在学・通所で小学生以上の知的障害のある方(原則として保護者の付き添いが必要) (定)40名(抽選) (費)無料(申)往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日、障害の程度も書いて、9月24日(必着)までに高井戸温水プール(〒168 0072高井戸東3 7 5)へ 問 同プール 3331 8652

●アクアエクササイズ 教室番号1878

時 10月22日～11月26日の毎週水曜日、午前9時～11時(計6回) 場 上井草スポーツセンター 対 区内在住・在勤・在学で60歳未満の方(定)60名(抽選) (費)3000円(申)往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月25日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ 問 同センター 3390 5707(他)託児(3歳～就学前)あり

●アクアエクササイズ 教室番号1887

時 10月25日～11月29日の毎週土曜日、午後7時～9時(計6回) 場 杉並第十小学校温水プール 対 区内在住・在勤・在学で60歳未満の方(定)30名(抽選) (費)3000円(申)往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月22日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166 0012和田3 55 49)へ 問 同プール 3318 8763

●アーチェリー初心者教室

時 10月4日～16年3月28日の第1・3土曜日、第2・4日曜日の午後1時～5時ただし11月23日(祝)、2月22日(日)は午前9時～午後1時(計20回・区後援) 場 上井草スポーツセンター弓道場(上井草3 34 1) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(定)15名(抽選) (費)4回まで無料(5回目から1回300円) (申)ハガキ(2面記入例参照)で、9月21日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167 0042西荻北4 33 12)へ 問 同協会・小杉 3390 6839(午前9時～午後9時)

●弓道講習会

時 10月～16年3月の毎週水・金曜日の午後6時～9時(計51回・区後援) 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・在学で中学生以上の方(定)25名(抽選) (費)1万円(他に教本代1220円) (申)往復ハガキ(2面記入例参照)に経験の有無も書いて、9月19日(必着)までに区弓道連盟・穴戸文育(〒168 0065浜田山1 7 6 203 ☎3329 4614午後6時～9時)へ

●シェイプアップセミナー

運動と身体づくりの関係を正しく理解し、運動習慣を身につけましょう。時 10月3日～17日の毎週金曜日、午前9時～11時(計3回) 場 上井草スポーツセンター・トレーニングルーム 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)20名(抽選) (費)400円(入場料) (申)往復ハガキ(2面記入例参照)で、9月22日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ 問 同センター 3390 5707

●気軽にフィットネス～肩こり・腰痛予防の簡単トレーニング～

時 9月24日(水)午前9時～11時 場 上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草3 34 1) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)20名(費)400円(入場料) (申)前日までに電話または直接、同センター ☎3390 5707へ

●すぎすきスポーツ!高井戸

体育指導委員が、卓球、フォークダンス、ストレッチ体操、フライングディスク(フリスビー)など、どなたでも気軽に楽しめるメニューをご案内します。

時 9月13日、10月25日、11月8日・22日、12月13日、いずれも土曜日の正午～午後2時 場 高井戸小学校体育館(高井戸西2 2 1) (費無料(申)当日、直接会場へ) 1日だけでも可 問 体育指導委員・永井由紀 ☎3334 9337(留守のときは留守電へ)または社会体育係(他)地域スポーツを応援して下さる方、大歓迎・大募集中

その他

●体育館の一般使用のご利用を～体育館で汗を流しませんか～

各体育館では、予約なしでも個人で気軽に利用できるよう、一般使用の時間を設けています。土・日・水曜日それぞれおおむね2回ずつ、4時間ごとに種目を設定して利用できます。また、初めての方などには用具類の貸出しを行なっているほか、スポーツアドバイザーから助言を受けることができます。日時や種目など詳しいことは各体育館へ。一般使用の詳細については「すば一つ・ねっと」☎5305 6212でも確認できます。

(費)1回大人200円、小中学生100円(愛の手帳・身体障害者手帳をお持ちの方は半額) 問 高円寺体育館 ☎3312 0313、大宮前体育館 ☎3334 4618、永福体育館 ☎3328 3146、荻窪体育館 ☎3220 3381、上井草スポーツセンター ☎3390 5707、妙正寺体育館 ☎3399 4224(他)利用の際は必ずスポーツウェア・シューズを持参

●中学・高校生スポーツボランティア募集!

スポーツの楽しさを皆さんに伝えませんか。スポーツイベント「すぎなみスポーツデビュー」のスタッフとして活躍しませんか。

【すぎなみスポーツデビューとは】ストラックアウト、キックターゲット、Tボールバッティングなどのチャレンジコーナーを設け、子どもから大人まで気軽に楽しめる催しです。

時 ①10月13日(祝)午後1時～4時 ②12月14日(日)午前10時～正午 場 ①宮前中学校校庭(宮前2 12 1) ②和田堀公園野球場(大宮1 6) (申)・問 電話で、社会体育係(他)大学生や社会人の方も大歓迎

●体育施設休場のお知らせ

時 休場期間 = 9月16日(火)～26日(金) 場 高井戸温水プール(高井戸東3 7 5) 因 休場理由 = 換水清掃、ボイラー性能検査のため 問 同プール ☎3331 8652 または 杉並区スポーツ振興財団 ☎3312 2111(区代表)