



●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/

広報 **すぎなみ**

平成12年 **9 / 11** NO.1525

主な記事

結核予防週間..... 1面
スポーツの日イベント..... 1面
環境行動指針ができました..... 5面

英語版広報「Hello!SUGINAMI」を8面に掲載。

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

**9月24日
~30日は
結核予防週間**

結核は「過去の病気」ではありません

かつては国民病と恐れられた結核は、治療薬の開発や対策の推進によって、昭和二〇年代以降急速に減少しました。しかし、平成9年には新しく発生した患者数と、り患率が増加する事態となり、昨年厚生省は「結核緊急事態宣言」を発表し、注意を呼びかけています。

高齢者と若年者は
特に注意を

結核は、わが国最大の慢性感染症です。現在、高齢者の結核患者の増大と若年者のり患率（一）が減少しないことが大きな問題となっています。

高齢者の結核は、若いころに感染し、休眠状態だった結核菌が、加齢によって免疫力が低下したことがきっかけとなって発病する場合がございます。

また、若年者の結核は都市部で問題になっていきます。区内でも、新しい発生患者数に占める若年者の割合は、国や都と比べても高くなっています（図1）。

増加する集団感染

集団感染例が、年々増加しています。以前は、幼稚園児から高校生くらいまでの若年者の例が大部分でしたが、最近では事業所などでの成人の集団感染の例が増

加し、発生場所も多様化しています。

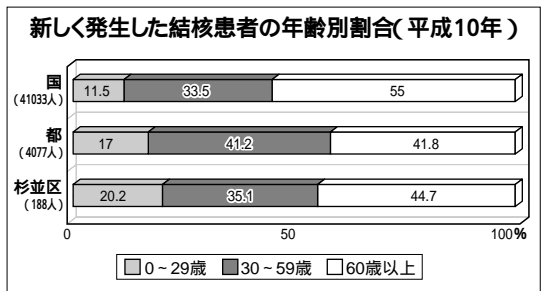
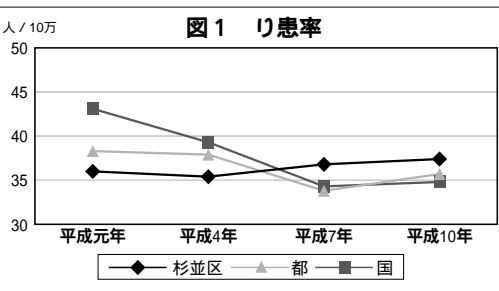
予防について

結核菌を吸い込んで（＝感染）も、結核になる（＝発病）のは一〇人中一〜二人と言われていています。からだの抵抗力が低下すると、発病しやすくなります。規則正しい生活をし、疲れやストレスをためないよう

に、睡眠をしっかりとるなど、日ごろの健康管理が大切です。糖尿病をはじめ治療中の病気がある場合は、医師のもとできちんと管理するのも大切です。

また区民健診や職場健診などで、年に一回は胸部X線検査を受けることが予防につながります。せき、たん、微熱が続く場合には結核を疑って早めに医療機関で受診をしましょう。

り患率＝一年間に発病した患者の人口を一〇万人あたりの数で表したものです。



- 相談・問い合わせは...
- 保健予防課 ☎3391 1025
 - 荻窪保健センター ☎3391 0015
 - 高井戸保健センター ☎3334 4304
 - 高円寺保健センター ☎3311 0116
 - 上井草保健センター ☎3394 1212
 - 和泉保健センター ☎3313 9331

すぎなみスポーツまつりイベント(事前申込分)

施設名	種目	時間	定員	締切日
高円寺体育館 ☎3312 0313 〒166 0003 高円寺南2 36 31	体育室 健康体力測定	午前9時～正午	50名	9月25日(必着) 当日参加もできます
大宮前体育館 ☎3334 4618 〒168 0081 宮前2 11 11	体育室 バレーボール大会(女子9人制)	午前9時～午後5時	50名	9月30日までに直接体育館へ。個人で申し込み、事務局でチーム分け
永福体育館 ☎3328 3146 〒168 0064 永福3 51 17	体育室 バドミントン大会 種目(男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルス)	午前9時～午後1時	24組(各種目8組)	9月21日(必着)直接申し込みも可。申し込みは、2名1組1枚
妙正寺体育館 ☎3399 4224 〒167 0033 清水3 20 12	体育室 バドミントン大会 種目(ミックスダブルス・女子ダブルス1部・2部・3部)	午前9時～午後1時	26組(ミックス8組 女子各6組)	9月21日(必着)直接申し込みも可。申し込みは、2名1組1枚。希望ランクも明記
下高井戸運動場 ☎5374 6191 〒168 0073 下高井戸3 26 1	庭球場 硬式庭球大会(50歳以上ミックスダブルス)	午前9時～午後5時	男女各20名	9月21日(必着)当日抽選によりペアを決定
	運動場 ニュースポーツ体験 種目(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	各種目50名	9月25日(必着)
上井草スポーツセンター ☎3390 5707 〒167 0023 上井草3 34 1 駐車場は有料となります	体育室 バスケットボール大会(男女混合で高校生以下を除く)	午前9時～午後5時	8チーム	9月21日(必着)
	運動場 無料開放(野球・サッカー)	野球=午前9時～午後1時 サッカー=午後1時～5時	野球8チーム(4面×2チーム) / サッカー2チーム	
	庭球場 硬式庭球大会(男子・女子ダブルス)の初級者	午前9時～午後1時	男子・女子各10組	
	庭球場 無料開放	午後1時～9時	個人8枠(2面×4枠) / チーム8枠(2面×4枠)	
松ノ木運動場 ☎3311 7410 〒166 0014 松ノ木1 3 22	温水プール 水中アクアビクス	午前9時～11時	60名	9月25日(必着)
	野球場 無料開放(野球)	午前9時～午後9時	6チーム	
	庭球場 体験講座(硬式テニス)	午前9時～正午	60名	
	庭球場 無料開放(テニス)	午後1時～9時	24枠	
	調節池 無料開放(テニス)	午前9時～午後5時	4枠	

10月9日(祝) 体育の日イベント すぎなみスポーツまつり

(財)杉並区スポーツ振興財団では、体育の日に各体育施設でスポーツまつりを行います。(左表のとおり)今回は事前申し込み分のみです。

お知らせです。自由参加のイベントは、広報すぎなみ9月21日号でお知らせする予定です。申し込みは、往復ハガキでお知らせください。自由参加のイベントは、広報すぎなみ9月21日号でお知らせする予定です。申し込みは、往復ハガキでお知らせください。



古紙配合率75%再生紙を使用しています



催し
ゆう杉並交流のついで

男女平等推進センターを拠点に活動している区内女性団体の交流の集いです。

【日時】9月30日(土)午前10時~午後7時【会場】男女平等推進センター(荻窪)

ゆう杉並交流のついで

ゆうホール	3階 集会室	2階 交流コーナー
10:00 開会 10:10 リレートーク (団体活動紹介) 12:40 ワークショップ 女性と労働 ~新しいワークルールを探る~ 13:30 ファッションショー (着物のリサイクルショー) 14:05 歌&紙芝居&コント 14:45 夫婦で創る人形劇 15:00 日本舞踊(長唄と清元) 15:30 手と手でお話しをしよう (手話でコーラス・ゲーム・紙芝居) 16:15 ソプラノ独唱 16:35 寸劇とトーク 17:15 ~女性差別撤廃条約~ 沖縄と日本各地の歌と踊り	10:15 子育て交流 シンポジウム・相談コーナー 12:10 ビデオ&トーク ~インドでの識字教育支援現場を訪ねて~ 13:00 ワークショップ ~夫・恋人からの暴力を防ぐ社会のしくみづくり~ 東京家政大学講師 知子 ゆのまえ 吉岡 睦子 弁護士 15:30 パネルディスカッション ~北欧の男女平等教育を考える~ 16:30 ビデオ&トーク 「恨の海」 ~浮島丸事件~	10:00~16:00 アート展示コーナー 創ってみよう・触ってみよう 手織りタピストリー 絵とポストカード ポストカードパラパラ 水彩画グリーティングカード リサイクル花器 押し花 アートと公園の提案 参加者によるアートの共同制作ほか 喫茶コーナー 飲み物・食べ物いろいろ 相談コーナー 女性の働き相談
1階 前庭 10:00~16:00 ピオトープ、ゴミ分別テスト	駐車場 14:00~15:30 本とあそぼう(お話と本が大きなトラックいっぱい)	

当日は本の貸出し・ビデオ鑑賞などはお休みます。

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性別
- ⑥電話番号

往復ハガキの場合は返信のあて先も記入をあて先は各記事の申込先
託児(3歳~就学前)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

1 56
3 ゆう杉並(内容)
【左表のとおり】参加費無料
希望者は、直接会場へ。
問い合わせも、同センターへ。
3 3 9 3 4 4 1 0

託児希望の方はハガキ(ハガキ記入例参照)に A コース(午前10時~正午) B コース(午後1時~4時)のどちらかと、お子さんの氏名・年齢も

冒険遊び場・学習会

日時	講師	内容
9月20日(水) 午後7時~9時	世田谷ボランティアセンター プレーパーク担当職員 天野 秀昭	冒険遊び場って何? ~自由な遊び場の必要性
10月18日(水) 午後7時~9時	新しい保育を考える会・梅丘づくり 矢郷 恵子	遊び場は物ではなく活動~活動としての遊び場の意味
11月15日(水) 午後7時~9時	遊び場デザイナー 大村 璋子	冒険遊び場の歴史~過去の歴史から学ぶ
12月9日(土) 午後2時~4時30分	あいランドスケープ研究所 博嗣	杉並区の冒険遊び場のあり方、これからの計画

区内の公園を利用して、アドベンチャーゲーム、秘密基地づくりなど、自然と触れ合える、「冒険遊び場」の開設を計画しています。今の子どもたちが、木登りや穴掘り、大工遊びなど創造性を育てる遊びができ

杉並に冒険遊び場をつくろう!

区内の公園を利用して、アドベンチャーゲーム、秘密基地づくりなど、自然と触れ合える、「冒険遊び場」の開設を計画しています。今の子どもたちが、木登りや穴掘り、大工遊びなど創造性を育てる遊びができ

る「冒険遊び場」について、学習し、意見を交換しませんか。(区後援)

【日時】左上表のとおり【会場】セシオン杉並(梅里1-22-32)【対象】高校生以上の興味のある方
申し込みは、住所、氏名、電話番号、年齢を書いて、ファクスで(社全国子ども会連合会 FAX 3 2 2 0 1 8 2 4 へ)。
問い合わせは、われらプロジェクト・遊び場実行委員会・鎌田あつ子 ☎ 3 3 3 3 2 1 5 3 5、吉田阿津子 ☎ 3 3 3 3 1 1 3 0 3 へ。

愛杉会作品展

【日時】9月21日(木)~26日(火)午前10時~午後6時(25日休館・区後援)【会場】杉並会館(上荻)3-29
【内容】杉並区立学校管理職OBの会の作品展、生涯学習の一環として日ごろ製作した絵画・写真・墨書・手芸・陶芸などを展示【入場料】無料
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、相馬 ☎ 4 2 3 8 1 8 7 8 0 へ。

荻窪フリーマーケット

【日時】10月8日(日)午前11時~午後4時(雨天の場合、15日(日)に延期・区後援)【会場】荻窪タウンセンター二階ペDESTリアンデッキ、八階屋上(上荻)1-9-1
出店者を募集します
【対象】区内在住・在勤の方(業者はお断りします)【参加費】二階デッキ(一・五m四方)・八階屋上(二m四方)のいずれも

上(二m四方)のいずれも一区画二〇〇〇円
申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)に出店希望場所も書いて、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3-4-19)へ。申し込み多数の場合は、抽選。
問い合わせも、同事務局 ☎ 3 3 9 8 1 5 4 3 へ。

一區画二〇〇〇円
申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)に出店希望場所も書いて、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3-4-19)へ。申し込み多数の場合は、抽選。
問い合わせも、同事務局 ☎ 3 3 9 8 1 5 4 3 へ。



講座・講演

訪問介護員(ホームヘルパー)養成講習・三級課程

訪問介護員養成講習(三級課程)を開催します。
【日時】①クラス=10月23日~12月23日までの原則月・水・金曜日午前9時~午後5時 ②クラス=10月24日~12月23日までの原則火・木・土曜日午前9時~午後5時【会場】河北総合病院西館講堂(阿佐谷北)1-7-3 ほか【対象者】①現在区内で訪問介護員、通所介護施設で介護職員として働いている方②これから訪問介護員として働くことを希望する方【定員】各クラス四〇名【受講料】無料(テキスト代実費負担三四〇〇円あり)
申し込みは、所定の用紙で10月1日(必着)までに計画推進課(区役所東棟三階)へ郵送または持参(用紙は同課および福祉事務所にあります)。申し込み多数の場合は、抽選。
問い合わせも、同課へ。
対象者①の方は、申し込み用紙に所属団体の長の証明を受けてください。

杉並産業フェア
(杉並産業フォーラム2000)

産業人による産業人のための産業フェアです。ビッグなビジネスチャンスにめぐりあえるかも。
【日時】10月6日(金)午前10時30分~午後8時30分【会場】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)【内容】情報関連セミナー「ECビジネスの現状と課題」(午前10時30分~11時10分)「C.T.Iで切り拓くこれからのビジネススタイル」(午前11時20分~正午) 講演会「中小企業経営の近未来予測」/講師=経営コンサルタント・堀紘一さん(午後1時30分~3時) シンポジウム「杉並の経済活性化を考える」(午後3時30分~午後5時) 講演会「阿佐谷南1-34-6」(午後5時45分~8時30分)【参加費】三〇〇〇円
申し込み・問い合わせは、杉並産業フェア実行委員会事務局 ☎ 3 2 2 0 1 2 1 1 へ。
産業フェアに参加される方は事務局まで連絡願います。談笑や商談・コーヒーブレイクの場を設けておりますので気軽にお立ち寄りください。
わくわくセール
産業フェアに参加の各商店街では、秋のわくわくセールを実施します。期間中にお買い上げの方に、その場で区内共通商品券が当たるスピードくじをさしあげます。
【期間】10月1日(日)~10日(日)
特賞=五〇〇〇円券
一等=一〇〇〇円券
二等=五〇〇円券
その他、多数の景品があります。

【日時】11月1日(水)・2日(木)/各日二回、合計四回開催。午前9時~11時30分、午後2時~4時30分(受講日時は、こちらで指定します)【会場】区役所中棟六階第四会議室【内容】介護保険の住宅改修給付と区の住宅改修助成事業の概要、事務手続、改修のポイントなど【対象】高齢者・障害者への「福祉型住宅改修協力店」として新たに登録を希望する区内の工務店などの方【定員】各回五〇名程度【参加費】無料
申し込みは、ハガキ(ハガキ記入例参照)に工務店名も書いて、9月30日(消印有効)までに厚生部管理課へ。定員になり次第締め

福祉型住宅改修従事者研修

【日時】11月1日(水)・2日(木)/各日二回、合計四回開催。午前9時~11時30分、午後2時~4時30分(受講日時は、こちらで指定します)【会場】区役所中棟六階第四会議室【内容】介護保険の住宅改修給付と区の住宅改修助成事業の概要、事務手続、改修のポイントなど【対象】高齢者・障害者への「福祉型住宅改修協力店」として新たに登録を希望する区内の工務店などの方【定員】各回五〇名程度【参加費】無料
申し込みは、ハガキ(ハガキ記入例参照)に工務店名も書いて、9月30日(消印有効)までに厚生部管理課へ。定員になり次第締め

障害者のためのパソコン講習会

【日時】コース1 10月23日(月)/27日(金) ①応用コース ②午前10時~正午 ③知的障害者コース ④午後1時~3時【会場】障害者福祉会館【対象】区内在住の障害者の方で①コースはパソコンをある程度経験した方や当会館の基礎コースを修了した方②コースは初心者の方【定員】各コース八名【参加費】無料
申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)に希望のコースと配慮が必要な

【日時】10月23日(月)/27日(金) ①応用コース ②午前10時~正午 ③知的障害者コース ④午後1時~3時【会場】障害者福祉会館【対象】区内在住の障害者の方で①コースはパソコンをある程度経験した方や当会館の基礎コースを修了した方②コースは初心者の方【定員】各コース八名【参加費】無料
申し込みは、往復ハガキ(ハガキ記入例参照)に希望のコースと配慮が必要な

訂正とおわび

9月1日付広報「3面」更生保護婦人会「ハザー」の記事で、開催日は9月17日(日)の誤りでした。

女性問題啓発講座

月日	テーマ	講師
10月7日(土)	政治役割の移り変わり～女帝から国母へ～	東京都立大学 非常勤講師 服藤 早苗
14日(土)	家族と結婚の移り変わり～ツマ問いから婿取りへ～	
21日(土)	働く場の移り変わり～女官・乳母・販女・農耕～	

時間は、いずれも午後2時～4時

託児(1歳～就学前)があります。

【日時】10月11日(水)午後1時30分～4時【会場】科学教育センター【内容】科学教育センター【内容】秋植え球根の植え方(チューリップなど)、秋野菜づくり(芯切菜、ブロッコリー、カリフラワーなど)【対象】区内在住の方【定員】四〇名【参加費】無料

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で10月2日(消印有効)までに科学教育センター(〒167-0033清水3-3-13)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同センター ☎3396 4391 へ。

男女平等推進センター 女性問題啓発講座

歴史から今を考える 源氏物語の時代を生きた女性たち

7月に発行された二〇〇〇年刊には源氏物語絵巻がデザインされ、平安朝時代に対するブームが再燃しています。

その時代に生きた女性たちの姿を通して、現代の私たちが学ばべきことを探ります。

【日時・内容】左表のとおり【会場】男女平等推進センター(ゆう杉並)【対象】区内在住・在勤・在学で高校生以上の方【定員】三〇名【参加費】無料

申し込みは、八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で9月21日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3)へ。ファクス ☎3393 4714 での申し込みも可。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同センター ☎3393 4410 へ。

科学教育センター

区民科学教室

【日時】10月11日(水)午後1時30分～4時【会場】科学教育センター【内容】秋植え球根の植え方(チューリップなど)、秋野菜づくり(芯切菜、ブロッコリー、カリフラワーなど)【対象】区内在住の方【定員】四〇名【参加費】無料

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で10月2日(消印有効)までに科学教育センター(〒167-0033清水3-3-13)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同センター ☎3396 4391 へ。

みどりの講座

庭木の剪定入門

庭木の剪定について講演と実習をまじえた連続講座を開催します。

【日時】 第一回=10月15日(日) 第二回=11月19日(日) 第三回=12月3日(日) / いずれも午前の部は午前10時～正午、午後の部は午後1時30分～3時30分【会場】塚山公園みどりの相談所(下高井戸5-23-12)

【講師】(株)大場造園代表取締役・大場昭さん【対象】区内在住で全回出席できる方【定員】各回午前の部午後後の部とも三〇名【参加費】無料

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)に、「午前の部」または「午後の部」のいずれかを書いて(三回の講座とも同じ部を選択)、9月25日(消印有

効)までに公園緑地課みどりの係へ(直接会場には送らないでください)。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同係へ。

洋服やアクセサリーなどの

リ・デザイン

しみや虫食いでは着られなくなった洋服や帽子、アクセサリーを、アイデア次第でニューファッションに生まれ変わらせます。

【日時】10月20日(金)午後2時～3時30分【会場】リサイクルひろば高井戸【対象】区内在住の方【募集人数】二〇名【参加費】三〇〇円

申し込みは往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で、10月10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。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同ひろば ☎3331 4360 へ。

くらしイキキ講座

かしの収納テクニック

家の中が片付かないという方へ、ちょっとしたコツを学ぶことによって家の中をすっきりさせてみませんか。

【日時】9月29日(金)午後2時～4時【会場】消費者センター(阿佐谷南1-36)

【講師】インテリアコーディネーター・吉田ジュンコさん【定員】五〇名【参加費】無料

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で9月20日(必着)までに消費生活課(〒166-0004阿佐谷南1-36-4)

時局講演会

21世紀の日本外交

【日時】9月30日(土)午後1時30分～4時(区後援)【会場】セシオン杉並(梅里1-22-32)【内容】21世紀の日本に実力に見合った積極外交を期待し、その進路を探ります【講師】外交評論家・澤英武さん【定員】一〇〇名(先着順)【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、生涯学習振興会・神守 ☎3247 0646 へ。

二酸化硫黄にご注意ください

8月28日以来、都内の数点で環境基準を超える濃度の二酸化硫黄が観測され、また硫黄臭の情報も寄せられています(三宅島噴火の影響が考えられます)。現時点では健康への影響が問題になるレベルではないと考えられますが、念のため次のことに注意してください。

1 外出や屋外運動はなるべく控える。

2 外から戻ったときは、目を洗ったりうがいをする。

3 目に刺激を感じたり、せきが出たりした場合、医療機関に相談することにも保健所に届ける。

問い合わせは、公害対策係または杉並保健所保健予防課 ☎3391 025 へ。

健康都市杉並

2000

生活習慣病予防教室

高脂血症予防セミナー

【日時】10月11日(水)午後2時～4時【会場】荻窪保健センター(荻窪5-20)

【テーマ】食生活を自分でコントロールしましょう！【講師】済生会横浜市南部病院栄養課長・戸村加洋子さん【対象】区内在住の方【定員】五〇名【参加費】無料【持ち物】筆記用具

申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で、9月25日(必着)までに、荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

問い合わせも、同センター ☎3391 0015 へ。

糖尿病講習会

糖尿病、糖尿病境界域と言われた方、肥満予防等、関心のある方、ぜひご参加ください。

【日時】9月22日(金)午前9時30分～11時30分【会場】和泉保健センター(和泉4-50-6)【内容】もっと詳しく知ろう！食品交換表の使い方【講師】済生会向島病院食養科長・秋山治子さん【対象】区内在住の方【定員】二五名【参加費】無料

申し込み・問い合わせは、電話で和泉保健センター ☎3313 9331 へ。定員になり次第締め切り。

栄養・健康講座

熟年男性健康教室

【日時・内容】左表のとおり【会場】和泉保健センター(和泉4-50-6)、ただし10月4日(水)は永福和

熟年男性健康教室

月日	内容
9月28日(木)	元気ですごすための食生活
10月4日(水)	簡単にできる バランス食づくり
6日(金)	よい歯でおいしく 食べるために 生活の中にウォーキングを

時間は、いずれも午前9時30分～11時30分。6日はウォーキングのできる服装で。

土曜日のパパ・ママ学級

【日時】10月28日(土)午後1時～4時【会場】高井戸保健センター【内容】ビデオ・沐浴実習・情報交換など【対象】区内在住で当日妊娠二〇週以上の初産のカップル【定員】二〇組【参加費】無料

申し込みは、往復八ガキ

するってえと歯の断？

日時	内容	講師
9月21日(木) 午前9時30分～11時30分	するってえと歯の断？～お疲れ世代のために～	歯科医師 並川 功
25日(月)	午前9時30分～10時30分	荻窪保健センター 栄養士 栄養士
	午前10時30分～11時30分	荻窪保健センター 保健婦

ナイスミディの健康講座

日時	内容	会場・講師
9月27日(水) 午後1時～4時	オリエンテーション 骨の健康度測定 グループワーク(歯科の話)	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) 高井戸保健センター職員
10月5日(木) 午前10時～正午	講演「中高年女性のからだの変化について」	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5) 安江レディースクリニック 院長 安江 育代
12日(木) 午前9時30分～正午	①骨の健康度測定の結果について②女性のからだと心の変化について③食事について	高井戸地域区民センター 遠藤嗜癪相談室 山本 由紀 大城 圭子

ナイスミディの健康講座 いきいきと毎日を過ごすために

女性が心身ともにバランスの乱れを起こしやすい時期を上手に乗り越えましょう。

【日時・会場・内容】右表のとおり【対象】区内在住のおおむね40歳～60歳の女性で、三日間出席できる方【定員】四〇名【参加費】無料

申し込み・問い合わせは、電話で高井戸保健センター ☎3334 4304 へ。定員になり次第締め切り。

するってえと歯の断？ お疲れ世代のために

この厳しい世の中を、いかに元気に生き生きと生きていけるか、歯科はシカでも、はなし家の歯医者さんと一緒に考えてみませんか。

【日時・内容】右表のとおり【会場】荻窪保健センター(荻窪5-20-1)【対象】区内在住・在勤の働き盛りの方とその家族【定員】三〇名【参加費】無料

申し込み・問い合わせは、電話で荻窪保健センター ☎3391 0015 へ。定員になり次第締め切り。





掲示 掲示

セシオンライン

2000年出演者

11月19日(日)にセシオン杉並で開催する中高生ライブの出演バンドを募集します。

【応募要件】出演メンバーの三分の二以上が杉並区内に在住・在学している中学生・高校生であること

【定員】九組【応募期間】9月30日(土)まで

申し込み・問い合わせは、児童青少年センター(ゆう) 杉並(事業係) 荻窪1-56-3 ☎33393 476 0へ。

書道展

【募集作品】かな・漢字を問わず、半切二分の一以内の額装または軸装のもの(一人一点)【対象】区内在住・在勤・在学で18歳以上の方【展示期間・会場】10月14日(土)18日(日) セシオン杉並(梅里1-22-32)

申し込みは、往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)に作品名、大きさも書いて、10月2日(必着)まで

に社会教育センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

アマチュア美術展

【募集作品】日本画または洋画で、八号までの額装のもの(一人一点)【対象】区内在住・在勤の方(学生を除く)【展示期間・会場】10月20日(土)25日(日) セシオン杉並

申し込みは、往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)に日本画・洋画の別、作品名、大きさも書いて、10月2日(必着)までに社会教育センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

短歌大会

ハガキ(2面ハガキ記入例参照)に未発表の作品一人一首、も書いて10月10日(消印有効)までに短歌連盟・吉村(〒168-0063 和泉1-40-12)へ。

囲碁大会

【日時】11月5日(日)午前10時~午後4時【会場】セシオン杉並【対象】区内在住・在勤・在学で九級以上の方【参加費】一〇〇〇円(昼食代含む)

申し込みは、参加費を持参のうえ、10月18日までに直接社会教育センターへ。(受付時間は平日の午前9時~午後5時)

児童相談所とゆうラインの子ども特別相談

【日時】9月19日(火)21日(木)午後4時~7時【対象】小・中・高校生およびその保護者【専用電話】☎3393 4711

お問い合わせは、児童青少年センター ☎3393 4760へ。

体験保育希望者募集(12年度後期分)

【日時】10・11・12月の期間のいずれかの半日(午前中一回)【会場】左表の各子育てサポートセンター

【対象】0歳~就学前までのお子さんとお親

申し込みは、ハガキ(2面ハガキ記入例参照)に保護者の氏名・お子さんの氏名(フリガナ)・性別・生年月日・希望理由も書いて、9月18日(消印有効)までに希望のセンターへ。

お問い合わせも、各センターへ。

応募状況によっては、センターの設置されていない保育園で実施します。

子育て支援2000 育児相談

保健婦さんによる身体測定、育児相談やおしゃべりタイムもあります。子育て中の不安やストレスをみんなでしゃべって、聞いてスッキリしよう!

【日時】9月20日(水)午前10時30分~正午(区共催)【会場】聖友ホーム、聖友乳児院(阿佐谷北3-28-19)【対象】5歳までのお子さんの親

申し込み・問い合わせは、阿佐谷地区民生委員児童委員協議会・岸 ☎3330 3502 または厚見 ☎3311 1330へ。

託児もあります。

【日時】10月11日(水)午後1時~3時【会場】障害者福祉会館(高井戸東4-10-5)【内容】①身体障害者手帳・愛の手帳・補装具の診断・判定②児童・年金・手当・保健などの相談(一定)

申し込みは、電話で各福祉事務所(東 ☎3381 0111 / 西 ☎3398 9104 / 南 ☎3332 7221)に予約。定員になり次第締め切り。

【肢体不自由】二五名、視覚障害二五名、知的障害二六名

申し込みは、電話で各福祉事務所(東 ☎3381 0111 / 西 ☎3398 9104 / 南 ☎3332 7221)に予約。定員になり次第締め切り。

【当日は印鑑が必要ですが、身体障害者手帳、愛の手帳をお持ちの方は、手帳をご持参ください。

不動産街頭無料相談

土地建物の売買、賃貸借関係、ローン、相続など不動産に関する諸問題全般について受け付けます。

【日時】9月22日(金)午前10時~午後4時(区後援)【会場】JR阿佐ヶ谷駅南口【費用】無料

希望者は、直接会場へ。

お問い合わせは、(社)東京都宅地建物取引業協会杉並区支部 ☎3311 4937へ。

郵便による不在者投票制度 「身体障害者手帳」または「戦傷病者手帳」をお持ちの方で、次の①か②に該当し、自筆で文字を書ける方は、郵便を利用して自宅などで投票できます。

秋のポリオ予防接種

Table with columns: 日程 (Date), 会場 (Venue). Lists vaccination dates and locations from 10/13 to 10/25.

Table with columns: 日程 (Date), 会場 (Venue). Lists vaccination dates and locations from 11/13 to 11/17.

注1 各会場とも午後1時15分~2時30分(時間厳守)。2 車での来場はご遠慮ください。3 会場が小学校の場合は①スリッパを持参してください②校内の展示物には、手を触れないでください。

お知らせ

ポリオ予防接種の再開と日程について 今年の春に使用されたポリオワクチン(ロット39)の品質・安全性が確認されましたので、区では秋のポリオ予防接種を再開します。

日時と会場は右表のとおりです。お手元の予防票に必要事項を記入したうえで、母子手帳を持ってお近くの会場へお越しください。転入された方は、各会場に予防票がありますのでご利用ください。

国勢調査シリーズ (最終回) 未来の豊かな暮らしのために 今年度の国勢調査はわたしたちのまちの21世紀をどう描いて行くのか、そのための基礎的なデータを提供する大切な役割を持っています。

三宅島火山活動および伊豆諸島近海地震義援金 区では、地震が多発している伊豆諸島で、不安な生活を送る島民を支援するため、8月1日より区役所1

年金相談のお知らせ 9月29日(金) 午前10時~午後4時 区役所1階ロビーまたは2階国民年金課

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

なぎなた

【日時】10月22日(日)午前9時～午後5時【会場】荻窪体育館(荻窪3 47 2)
【種目】演技競技、個人試合、地域別団体試合【対象】区内在住・在勤・在学の方【参加費】1人1000円【申込み・問合せ】参加費の支払い方法を含め、なぎなた連盟・榎木☎3338 2889(午後5時～9時)へ。

ゲートボール

【日時】10月22日(日)午前8時30分～午後5時【会場】下高井戸運動場(下高井戸3 26 1)【対象】区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム【参加費】1チーム2000円【申込み・問合せ】所定の申込用紙がありますので、参加費の支払い方法を含め、ゲートボール連盟・藤原☎3311 7430(午前9時～午後5時)または、高橋☎3313 1955(午後7時～9時30分)へ問い合わせを

卓球

【日時】10月22日(日)午前9時～【会場】高円寺体育館(高円寺南2 26 31)
【種目】一般・30代・40代・50代・60代・小学生・中学生・高校生(男女ともシングルスのみ)【対象】区内在住・在勤・在学の方【参加費】高校生以下=400円、それ以外=600円【申込み】10月6日(必着)までに申込用紙(特に指定なし)に参加種目、所属名(地域名)、選手名を書いて、参加費を添えて区卓球連盟事務局(〒166 0004阿佐谷南1 7 1(株)タマス内)へ郵送か直接持参【問合せ】同連盟・大沼☎3314 6624へ。午前9時～午後5時(土・日曜、祭日を除く)

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会

ベタンク大会

【日時】10月14日(土)午前9時～午後4時【会場】都立久我山盲学校校庭(世田谷区)【対象】区内在住・在勤・在学(小学4年生以上)の方【定員】96名(32チーム)【参加費】1チーム600円を大会当日受付へ【申込み】所定の申し込み用紙(スポーツ振興財団および区立の体育施設にあります)に必要な事項を記入の上、郵送またはファクスで9月30日(必着)までに区ベタンク連盟・永野(〒168 0082久我山1 8 513FAX3333 5634)へ【問合せ】同連盟・永野☎3333 8028、平出とよじ☎3316 0025

水上レクリエーション

【日時】9月17日(日)午前9時～午後5時(受付時間は午前9時～午後3時)
【会場】高井戸温水プール(高井戸東3 7 5)【内容】①親子水遊び・自由水泳②水中ウォーク③日本泳法④リズム水泳⑤記録会【参加費】大人・子供問わず一人100円【申込み】当日直接会場へ【問合せ】区アクアレクリエーション協会・植村☎3324 1212(午前10時～正午)または増淵☎3333 2517(午後7時～9時)へ【備考】①当日は水泳帽の用意を②小学3年生以下は18歳以上の付添いが必要③おむつのとれていない幼児はご遠慮ください

青空体力づくりフェスティバル

青山敏彦さん(NHKテレビ・ラジオ体操アドバイザー)によるNHKみんなの体操と楽しくできる健康体操を行います【日時】10月27日(金)午前10時～正午【会場】荻窪体育館(荻窪3 47 2)【対象】区内在住・在勤・在学の方【参加費】保険料として20円【申込み】往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で10月13日(必着)まで区青空体力づくり指導者協議会・大野淑美(〒168 0006和泉1 50 9)へ【問合せ】同協議会・近藤☎3390 9437(午前9時～午後9時まで)へ

スポーツ教室

フィットネスセミナー シェイプアップコース

理想の体型づくりに必要な知識・方法を正しく理解し、無理なく実践します。
【日時】10月3日(火)～10月27日(金)の毎週火・金曜日午前9時～11時、Aコース毎週火曜日・Bコース毎週金曜日の各4回【会場】上井草スポーツセンター・トレーニングルーム【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】各コース20名【参加費】無料(入場料として400円必要)【申込み】往復ハガキ(1人1通・2面ハガキ記入例参照)に希望するコースも書いて、9月20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。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同センター☎3390 5707【備考】A・Bコースとも同じ内容です。セミナー開催中は一般利用できません

バドミントン

【日時】10月16日～12月4日の毎週月曜日午前9時～11時(計8回)【会場】永福体育館【定員】30名【対象】区内在住・在勤・在学の初心者・初級者の方【参加費】2400円【申し込み】往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で9月21日(必着)までに永福体育館(〒168 0064永福3 51 17)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館☎3328 3146

アーチェリー初心者教室(区後援)

【日時】10月7日～13年3月25日の第1・第3土曜日および第2・第4日曜日の午後1時～5時(うち11月26日～13年2月25日の第4日曜日は午前9時～午後1時)(計22回)【会場】上井草スポーツセンター弓道場(上井草3 34 1)【対象】区内在住・在勤・在学で中学生以上の方【定員】15名【参加費】4回まで無料、5回目より1回300円【申込み】ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で9月30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。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同連盟・小杉☎3390 6839(午後8時～10時)

ソフトバレーボール

今、人気急上昇中の小さなコートで楽しめるスポーツです。

【日時】10月16日～11月20日の毎週月曜日午前11時～午後1時(計6回)【会場】大宮前体育館【対象】区内在住・在勤・在学で初心者・初級者の方【定員】40名【参加費】1200円【申込み】往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で9月21日(必着)までに大宮前体育館(〒168 0081宮前2 11 11)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館☎3334 4618

親子リズム体操

【日時】10月17日～11月21日の毎週火曜日の午後1時～3時(計6回)【会場】荻窪体育館小体育室【定員】15組(30名)【対象】区内在住の3歳から就学前の子とその親(在勤も可)【参加費】1組1000円【申込み】往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)に、親と子の氏名(フリガナ)も書いて9月21日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館☎3220 3381【備考】託児あり

卓球

【日時】10月20日～12月1日の毎週金曜日(11月3日を除く)の午後7時～9時(計6回)【会場】上井草スポーツセンター体育室【対象】区内在住・在勤・在学の中級者の方【定員】40名【参加費】1300円【申込み】往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で9月21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。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同スポーツセンター☎3390 5707【備考】託児(3歳～就学前)あり

エアロビクス

音楽にあわせて、気軽に汗を流してみませんか。

【日時】10月20日～12月1日の毎週金曜日(11月3日を除く)の午後3時～午後5時(計6回)【会場】永福体育館【定員】40名【対象】区内在住・在勤・在学の初心者・初級者の方【参加費】1000円【申込み】往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で9月21日(必着)までに永福体育館(〒168 0064永福3 51 17)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館☎3328 3146

中級向けダンススポーツ講習会(ソシアルダンス)区共催

【日時・会場】①10月27日、11月10日・24日は荻窪体育館小体育室(荻窪3 47 2)②11月3日、17日、12月1日は荻窪地域区民センター体育室(荻窪2 34 20)各金曜日午後7時～9時(全6回)【対象】区内在住・在勤・在学で初級程度を修得されている方【定員】男女各15名(申し込み多数の場合は、抽選)【参加費】6回コース3000円【申込み】往復ハガキ(2面ハガキ記入例参照)で10月17日(必着)までに区アマチュアダンス協会・山中優子(〒166 0014松ノ木1 10 7)へ【問合せ】同協会・山中☎3317 2993【備考】当日はダンスシューズ持参のこと

いきいき健康アドバイス

運動機能測定で体力年齢を算出し、専門スタッフがあなたに合った運動プログラム(①成人病予防②シェイプアップ③体力アップなど)を作成し、健康づくりのアドバイスをいたします。

【日時】10月21日(土)午後1時30分～4時30分【会場】荻窪体育館【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】20名【参加費】500円【申込み】往復ハガキ(1人1枚、1プログラム2名まで連記可・2面ハガキ記入例参照)に生年月日・希望するプログラム番号(①～③)・以前受けた方はその日を書いて9月24日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同体育館☎3220 3381

杉並区環境行動指針(区民編) 5つの基本目標14の実践

1 事業者、区とともに環境を考えるまちをつくる ①環境について、学習し、知識を深める ②環境をよくするための活動をする
2 みどりや花を育て、自然を守るまちをつくる ③みどりを守り、育てる ④多様な生物が住める環境を守る
3 魅力ある快適なまちなみのまちをつくる ⑤清潔で美しいまちをつくる ⑥お互いの暮らしを大切に ⑦景観を考えたまちをつくる
4 公害のないさわやかなまちをつくる ⑧大気を守る ⑨河川や土壌を守る ⑩有害なごみを出さない暮らしをする
5 地球環境に配慮する資源循環型のまちをつくる ⑪エネルギーを大切に ⑫水を大切に ⑬環境に配慮した買い物を ⑭ものを大切に使い、リサイクルを進めて、ごみを減らす

事業者編にも5つの基本目標と14の実践があります。

この指針は、区民一人ひとりが環境に配慮した生活を実践するための区民編と環境に配慮した製品の製造・販売を心がける事業者編からなり、それぞれ、5つの基本目標



全課計画係へ。問い合わせは、環境保

す。この指針は、区民一人ひとりが環境に配慮した生活を実践するための区民編と環境に配慮した製品の製造・販売を心がける事業者編からなり、それぞれ、5つの基本目標

内容は、昨年10月から区民や区内の団体・事業者の代表による区民フォーラムで一六回にわたり検討を進め、今年5月に区長に提言しました。区民の皆さんや環境審議会の意見も盛り込んでいま

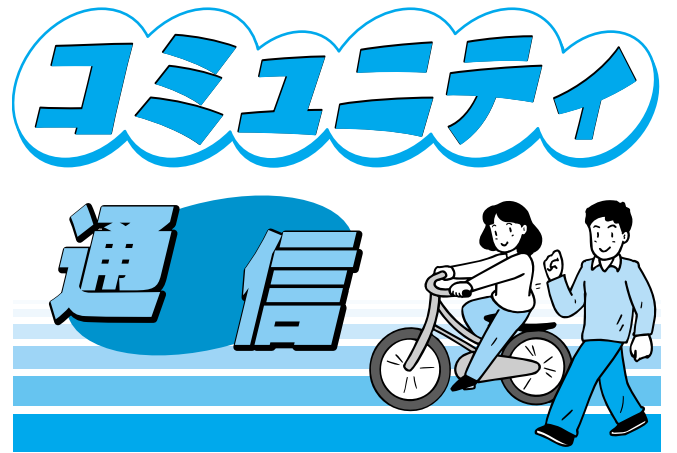
なお、10月中旬をすぎても届かない場合は、お問い合わせください。また、本編をご希望の方は環境保全課・出張所・サービスコーナーで配布します。

地球のためできることから始めよう
**環境行動指針が
できました**
区は、平成8年3月に策定した環境基本計画の中で、区民・事業者が環境に配慮する取り組みを定めており、環境に対する意識を高めるため、よりわかりやすく表現した環境行動指針を作成しました。
内容は、昨年10月から区民や区内の団体・事業者の代表による区民フォーラムで一六回にわたり検討を進め、今年5月に区長に提言しました。区民の皆さんや環境審議会の意見も盛り込んでいま

10・11月の各種教室

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	材料費等	申込締切
●永福和泉地区区民センター			
プランターでも楽しめる家庭菜園パート ~冬にうれしいほうれん草小松菜の青菜類は今が種まき時/加藤貞仁(30)	9月22日 午後	100円	9月18日
やさしい七宝入門~簡単なアクセサリーの制作を2回にわたって実習。初回に処女作品が完成します/川島静子(24)	10月4・18日 午後	2000円	9月20日
みんなで歌いましょう!なつかしの歌~「叱られて」「浜辺の唄」などを大きな声でみんなで歌います/小林恵子(40)	10月12・19・26日 午後	100円	9月30日
土曜おはなし会~楽しいおはなしや手遊びがいっぱい。おとなの方もどうぞごいっしょに/おはなしのグループ(先着順)	9月16日、10月7日 午後2時30分~3時30分	無料	
●下高井戸区民集会所			
初心者向け付教室~着物で美しく自分を装ってみませんか?ゆかたから訪問まで道具を使わず、手結びします/右田恭子(25)	10月12・19・26日、11月2日 午後	100円	9月30日
●高円寺地区区民センター			
琵琶を聴く夕べ~唐から日本へやってきた琵琶。その演奏と楽器にまつわるお話を楽しみましょう/藤内鶴了(30)	10月8・15・22日 午後6時30分~8時30分	無料	9月25日
ヨーガ入門講座~いつまでも若々しくあるために/狩野芳利(30)	10月16・23・30日、11月6・13日 午後7時~9時	毎回20円(保険料)	9月30日
●阿佐谷地区区民センター			
土ようえほんとおはなしの会(参加自由)	9月16日、10月7日 午後2時~3時	無料	
●梅里区民集会所			
草木染め~身近な植物でシルクのストールを染めましょう/馬場波津子 申し込み・問い合わせは、阿佐ヶ谷地区区民センターへ(28)	10月18日 午前10時~午後3時	1600円(材料費)	9月30日
親子体操教室~親と子でアニメ音楽に合わせての楽しい体操/岩間洋子 ①=2歳児②=1歳児(15歳以上)月例記入(各15組)	10月16・23・30日、11月6日 ①午前10時~②午前11時~	毎回40円(1組保険料)	9月30日
●荻窪地区区民センター			
漢詩を楽しむ~李白・杜甫の世界/東京女子大学 安藤信廣(40)	10月6・13・27日、11月10日 午後	50円(テキスト代)	9月20日
おもちゃの病院~こわれたおもちゃを修理します(参加自由)	10月8日 午後2時~4時(3時30分受付終了)	無料	
座禅を体験する~座禅を通して新しい自分を発見してみませんか/中野区成願寺(20)	10月14日午後5時30分集合~15日午前8時解散	3500円	9月30日
漱石の生涯と代表作/三鷹高校講師・上島光正、西高校講師・原田勝巳(40)	10月11・18・25日(午後2時~4時)、11月1日(現地解散)	50円(テキスト代)	9月20日
紅茶を楽しむ~紅茶の基本的な知識とおいしい入れ方の実習/日本紅茶協会ティ・インストラクター 石橋伊久美	10月19・26日 午後	400円(材料費)	9月30日
世界陶磁器の歴史と文化~海のシルクロード/国際協力事業団(JICA)陶磁器専門家 林 蒸治(50)	10月24・31日、11月7・14・21・28日 午後	50円(テキスト代)	9月30日
●西荻地区区民センター			
リズム&ストレッチ~リズムに合わせて楽しくダンスとストレッチ 初心者歓迎/井村 美保子(30)	10月6・13・20・27日 午前11時~午後1時	毎回20円(保険料)	9月30日
●井草地区区民センター			
宇宙の神秘パートII~プラネタリウムで秋の星ペルセウスやアンドロメダ大星雲をみながら宇宙の神秘を楽しみましょう/伊東昌市(50)	10月14日(科学教育センター) 午後	無料	9月20日
おもちゃの病院~こわれたおもちゃを修理します/松尾達也ほか(参加自由)	9月23日、10月14日午後2時~4時(3時30分受付終了)	無料	
気功・中国健康体操~呼吸筋のトレーニングをして心肺機能を高める運動です。どなたでもできる健康体操/田淵 とみえ(30)	10月7・14・21・28日、11月4日 午後2時~4時	毎回20円(保険料)	9月21日
ボクシングフィットネス~リズムに合わせてエアロビクスとボクシング 独特の動きを味わえます/小島 敬子(30)	10月16・23・30日、11月6・13日 午後	毎回20円(保険料)	9月30日
ヘルシートレーニング講座~トレーニング機器を使っの2日間のコース。トレーニング講習修了証が習得できます/金森 伸子(10)	10月14・15日 午前10時~正午	毎回20円(保険料)	9月30日
●高井戸地区区民センター			
枕草子にえがかれた光と影~「枕草子」を通じて藤原氏全盛時代の宮廷文化の光と影について語ります/貝瀬 弘子(30)	10月12・26日、11月9・23日 午後	100円(資料代)	9月28日
和菓子講習会~職人さんに教えていただきます。きみしぐれ、ようかん、ねりきりをつくりまします/浅倉 哲三(24)	10月25日、11月1日 午後	1500円(材料費)	9月28日
おもてなし日本料理~先代八百善の元で修行した先生です。献立は胡麻豆腐・変わりやまかけ・かぶらむし等/井上穹子(24)	10月30日午後1時~3時30分	2000円(材料費)	9月28日
ターゲットボードゴルフ~合成樹脂製の羽根付きボールを、逆に立てた傘にゴルフクラブで入れるスポーツです/山崎 和雄(25)	10月10・17・24・31日 午後1時~3時	毎回20円(保険料)	9月30日
トレーニング機器講習会~トレーニング室を使用するための事前講習会です/高橋 悦子(10)	10月17日 午前	毎回20円(保険料)	9月30日
なんでもありの読書会~「赤毛のアン」の舞台プリンス・エドワード島を訪ねて/伊藤 稲子(参加自由)	9月30日 午前	無料	
おはなしひろば~読み聞かせ・紙芝居など/パンピぶんこ・ロバの会・杉並子どもの本の会・シルベルトの会(参加自由)	9月30日、10月14・21・28日 午後2時~3時	無料	
●上高井戸区民集会所			
かわいい手まりかがり~昔より手まりは物事を円満にはこぶと言われ親しまれています。初級の基本型手まりです/加藤 妙子(20)	10月20日、11月3・17日、12月1日 午後	2500円(材料費)	9月30日

(注)1.1回約2時間。時間はおおむね、午前は10時、午後は1時30分から。2.は、実費がかかる場合があります。



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。

10・11月の各種教室

各地域区民センターと各区民集会所では、10・11月の各種教室を左表のとおり開きます。参加費は無料(材料費や傷害保険料は自己負担)です。申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で、表中の各締切日(必着)までに該当の施設へ。申し込み多数の場合は、抽選。問い合わせも、該当の施設へ。託児があります。

阿佐谷地区区民センター

トレーニング機器 使用講習会
【日時】10月27日(金)午後6時~8時 11月7日(火)午後1時~3時【講師】椿裕子さん【対象】高校生以上の方【定員】各回六名【費用】二〇〇円(保険料)申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)に希望日を書いて、9月30日までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。阿佐谷地区区民センター

下高井戸区民集会所

土曜日の音楽会 Dancsing スピリッツ
【日時】9月16日(土)午後7時開演【出演】楠田としゆき【定員】八〇名(先着順)【入場料】無料希望者は、直接会場へ。12月以降の出演者を募集中です。詳しくは、同集会所へ。

高井戸地区区民センター

秋まつり
【日時】10月7日(土)・8日(日)午前10時~午後4時(雨天決行)【内容】7日「高井戸囃子、起震車、バードゴルフ、ワラ細工、根付け」8日「バナナ叩き売り、体力測定、カラオケ指導教室、お茶席」7日・8日両日「自主グループ作品展、押し花、手まり講習、自主グループ作品販売、おはなしひろばおまつりスペシャル、本のリサイ

荻窪地区区民センター

第22回文化祭
センターの講座から生まれた自主グループの皆さんによる展示と発表です。
【日時】9月30日(土)・10月1日(日)午前10時~午後4時

井草地区区民センター

オクタムコンサート ジャズでスウィング
【日時】10月15日(日)午後2時開演(1時30分開場)
【出演】J・J望月&スウィングジャズカルテット
【曲目】「サテンドール」「A列車で行こう」などオリジナルピースとスタンダードナンバーを中心に【定員】八〇名(入場料)無料申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で9月22日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

高井戸地区区民センター

二胡と楊琴の演奏とお話
中国の伝統楽器、二胡と楊琴の演奏をお楽しみください。
【日時】10月29日(日)午後2時開演(1時40分開場)
【出演】二胡奏者「芮雪/楊琴奏者「林敏(曲目)「二泉映月」「空山鳥語」「花ほか(定員)八〇名申し込みは、往復八ガキ(2面八ガキ記入例参照)で9月30日(必着)までに同センターへ。申し込み多数の場合は、抽選。

工場の音ってどんな音？

8月30日、セシオン杉並に四〇人の子どもたちが集まりました。中にはバイオリンやフルート、リコーダーなどを手にした子もいます。日本フィルハーモニー交響楽団が主催する、音楽創作を体験するワークショップに参加する小学四～六年生の子どもたちです。音楽に親しむ行事というと日本では鑑賞中心のものが大半です。子どもたちが音楽を作るのはまったく新しい試みです。

メインの講師はロンドン交響楽団のバイオリン奏者マイケル・スペンサーさん。音楽教育プログラムの先進国のイギリスから招かれました。まずスペンサーさんのリードで手拍子によるリズム遊び。子どもたちの

緊張が次第にほぐれていきます。その後は三つのグループに分かれ、「工場の音」をテーマに自分たちの曲作り。子どもたちは持つてきた楽器や用意された打楽器などを手にイメージをふくらませます。楽器を演奏する順番を決めるのもすべて子どもたち。二時間という短い時間の中、どのグループも悩みながら何とか自分たちの工場の音を完成させました。

最後にはそれぞれの作品発表が行われました。「自動車工場」、「コーラのビン詰め工場」、「おもちゃ工場」と皆、ユニークな内容。スペンサーさんは「最初は恥ずかしがっていたけれど、とても創造的で素晴らしい表現で、思い出に残る夏休みを締めくくりました。」とコメント。子どもたちも「大変だったけど思ったより上手にできてうれしかった!」と満足げな表情で、思い出に残る夏休みを締めくくりました。



踊りで友だち よさこいソーラン



杉並の友好都市・北海道風連町の子どもたちが8月26日、区立東田小学校の子どもたちを訪問、「よさこいソーラン」を披露しました。これは6月の東田小の運動会で、「よさこいソーラン」を取り入れたところ、子どもたちから「本場の風連町の子どもたちに話を聞きたい」という声があがり実現したものです。

当日は東田小の子どもたちや保護者、地域の人たち三〇〇名ほどが東田小の体育館に集まりました。まず、東田小の子どもたちが踊ります。続いて風連町の子どもたちの番。さすがに本場、皆、その迫力に圧倒されました。東田小の子どもたちも「すごかった」と興奮。最後は参加者全員で「よさこいソーラン」を踊り、楽しいひとときを過ごしました。

子どもたちの夏

楽しかった夏休みももう終わり。杉並の子どもたちはどんなふうに休みを過ごしたのでしょうか。8月に行われた行事で、子どもたちが活躍したものを紹介します。

夏休みの終わりは阿波踊り



高円寺阿波踊りは、今年で四四回目を迎え、今や東京の夏の風物詩になっています。大人ばかりでなく、高円寺界隈の子どもたちも大勢参加して、8月27日・28日の二日間、開催されました。

おじいちゃん、おばあちゃんが踊っていたという子もいれば、一家総出で踊るとい子もいて、このあたりの子どもたちには身近なイベント。8月に入ると毎日練習がある連(阿波踊りのグループ)も多く、そんな連に入っている子は夏休みの予定も阿波踊り中心になります。

踊りの当日、町中を包む熱気のおかげで、子どもたちも緊張と興奮が入り交じった表情を見せます。中には、何が起きているのか分からず、大人たちについていくだけの小さい子もいてほほえみを誘います。そうかと思えば、小学生にもなると掛け声は勇ましく、踊りも大人顔負けの子どもたちがいます。小さいころから毎年参加していればそれも不思議ではないでしょう。

皆、これが夏休みの締めくくりとばかり一生懸命踊ります。大人も子どもも気持ちひとつにして踊りに明け暮れる二日間。高円寺の子どもたちは、今の東京ではなかなかできない経験をします。

阿波踊りが終わると街角には秋風が吹き、高円寺の子どもたちの夏が終わりを告げます。

地域区民センター・区民集会所一覧

永福和泉地域区民センター ☎5300・9411
〒168-0063 和泉3-8-18 ☎第2・第4水曜日、15日
方南区民集会所 ☎3322・4225
〒168-0062 方南1-27-8 ☎第1・第3水曜日

下高井戸区民集会所 ☎5374・6192
〒168-0073 下高井戸3-26-1 ☎第3水曜日

高円寺地域区民センター(セシオン杉並) ☎3317・6611
〒166-0011 梅里1-22-32 ☎第2・第4木曜日、第2木曜日の前日

和田区民集会所 ☎5340・6272
〒166-0012 和田2-31-21 ☎第1・第3水曜日

阿佐谷地域区民センター ☎3314・7211
〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 ☎第2・第4火曜日、第3水曜日

梅里区民集会所 ☎3317・3310
〒166-0011 梅里2-34-20 ☎第1・第3火曜日

荻窪地域区民センター ☎3398・9125
〒167-0051 荻窪2-34-20 ☎第2・第4月曜日、20日

本天沼区民集会所 ☎5310・4633
〒167-0031 本天沼2-12-10 ☎第1・第3月曜日

西荻地域区民センター ☎3301・0811
〒167-0034 桃井4-3-2 ☎第2・第4水曜日、10日

西荻南区民集会所 ☎3335・5444
〒167-0053 西荻南3-5-23 ☎第2月曜日

井草地域区民センター ☎3301・7720
〒167-0022 下井草5-7-22 ☎第1・第3木曜日、第3木曜日の前日

四宮区民集会所 ☎3395・5085
〒167-0023 上井草2-28-13 ☎第2・第4火曜日

八成一区民集会所 ☎3394・0989
〒167-0021 井草1-3-2 ☎第2水曜日

高井戸地域区民センター ☎3331・7841
〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎第1・第3月曜日、20日

上高井戸区民集会所 ☎3329・0605
〒168-0074 上高井戸1-15-5 ☎第2・第4月曜日

Hello! SUGINAMI

Published by: Sugunami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagaya-minami, Sugunami-ku, Tokyo 166-8570.
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.) <http://www.city.suginami.tokyo.jp/>

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Sugunami City and appears regularly on page 8 of this bulletin, published on the 11th day of odd-numbered months. The articles here were previously published in the Japanese version newsletter, *Koho Sugunami* and other publications.

このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(奇数月の11号8ページに掲載)。なお、ここに掲載している情報は、すでに日本語の「広報すぎなみ」などでお知らせしたものです。

Asagaya Jazz Street Festival

— Making New Friends Through Jazz —
October 27 (Fri.) and 28 (Sat.)

“Asagaya Jazz Street” is a festival that was started mainly by local jazz fans and community development groups. This year, the festival will include a wide range of performers, from professional musicians of international renown, such as Yamashita Yosuke, to amateur youth and senior citizen bands. With more variety than ever before, the festival program will have jazz tones that are just right for welcoming the new century.

The entire town of Asagaya will serve as the festival site, with performances held at such locations as live spots and coffee houses, the station-front plaza, elementary schools, municipal facilities and private halls. The festival committee is currently recruiting support staff.

Inquiries: Asagaya Jazz Street 2000 Millennium Committee Secretariat
Tel./Fax: 5305-5075 (in Japanese)



Events Calendar (Sep. to Dec.)

Association for Culture and Exchange of Sugunami (ACES)

ACES organizes various fun events in which foreign residents can participate and make friends with Japanese and other foreign residents. Everyone is invited to participate.

Japanese Language Class

Dates and time: Saturdays from September 30 to December 2, from 2:00 to 4:00 p.m. (10 sessions)

Location: Asagaya Chiiki Kumin Center (1-47-17 Asagaya-minami)

Fee: ¥1,000 (For 10 sessions)

Program: Cross-cultural interaction through Japanese conversation with Japanese volunteers

International Cooking Class “Chilean Cooking”

Date and time: October 28 (Sat.), 10:00 a.m. to 2:00 p.m.

Location: Sesión Sugunami (1-22-32 Umezato)

Fee: ¥1,000

ACES Counseling Services for Foreign Residents

The Association for Culture and Exchange of Sugunami offers free counseling in English, Chinese, Korean and Japanese from 1:00 to 4:00 p.m. on Fridays.

Please feel free to contact ACES, either in person, by phone, mail or fax if you have any questions or problems in your everyday life.

Inquiries: ACES

Tel: 5378-8833 **Fax:** 5378-8844

Address: Minami-Asagaya Building 5F, 1-14-2 Asagaya-minami

To apply or for more information, contact ACES, 1-14-12 Asagaya-minami, Minami-Asagaya Building 5F)

Tel: 5378-8833 **Fax:** 5378-8844 (in Japanese)

POPULATION



CENSUS

October 1, 2000 (Sun.)

A census enumerator will visit you between September 23 and 30.

October 1 Is Census Day

A national census will be taken throughout Japan on October 1, 2000.

The national census is a large-scale statistical survey that applies to everyone who lives in Japan, regardless of nationality.

A census enumerator will visit homes starting from September 23 and distribute the census survey.

The survey is available in 17 languages, including English. If you would like to obtain a translated version, please ask the census enumerator for the appropriate language.

There are approximately 22 questions in the survey, including gender, month and year of birth, type of employment, workplace or school location and type of residence.

The census enumerator will visit your home again to collect the completed survey.

The results of the survey serve as the base of data for the various aspects of daily life, such as housing, welfare, transportation and employment.

The results will be used only for the compilation of statistics. Please be assured that the information will be kept strictly confidential.

If you do not want your completed survey form to be read by the enumerator, place your completed survey inside the instruction sheet and seal it with the attached sticker. Sugunami City also has specially designated survey envelopes available for your use in submitting your completed survey. Thus the census enumerator submits the envelope unopened to the city office. Please complete the current information about yourself as of October 1 in order to create a more comfortable future in the 21st century.

Inquiries: Statistics Subsection (in Japanese)



National Health Insurance Premium Statements Being Sent Out

The National Health Insurance premium statements for October through December will be mailed on September 29.

The premium statements include those for lump-sum payments from October for the rest of the fiscal year, and for monthly installments from October through December.

Statements will not be sent to households that pay insurance premiums by automatic bank account transfer or to those that have already completed payments.

Inquiries: Qualification Assessment Subsection, National Health Insurance Section (in Japanese)

Emergency Medical Care on Holidays, etc.

If you suddenly become ill on a Saturday, Sunday or national holiday, call in advance (in Japanese) for a consultation. Please note that emergency pediatric care at night, Monday through Friday, is no longer available.

Internal Medicine, Pediatrics, Surgery and Ear, Nose & Throat

Tel: 3391-1599

Hours:

Saturday: 1:00 to 9:30 p.m.

Sunday and national holidays: 9:00 a.m. to 9:30 p.m.

Dentistry

Tel: 3398-5666

Hours:

Sunday and national holidays: 9:00 a.m. to 4:00 p.m.

Pharmacies

Tel: 3391-5539

Hours:

Saturday: 1:00 to 10:00 p.m.

Sunday and national holidays: 9:00 a.m. to 10:00 p.m.

Telephone Consultation in Foreign Languages

Tokyo Medical Information Service Himawari

Tel: 5285-8181

Hours: Daily, 9:00 a.m. to 8:00 p.m.

The staff answers questions in English, Chinese, Korean, Thai and Spanish about medical facilities where foreign languages are spoken as well as on the Japanese medical system.

Published by: Sugunami City Office, Editing: Public Relations Section, Address: 1-15-1 Asagaya-minami, Sugunami-ku, Tokyo 166-8570.
Tel: 3312-2111 (main switchboard), Fax: 3312-9911 (direct line for Public Relations Section) (Please make inquiries in Japanese.)http://www.city.sugunami.tokyo.jp/

Hello! SUGINAMI

This page provides information about the city in English for foreign residents living in Sugunami City. (Starting this month, it will appear regularly on page 8 of this bulletin, published on the 11th day of odd-numbered months.) The articles here were previously published in the Japanese version newsletter, *Koho Sugunami* and other publications. このページでは、杉並区に住む外国人の方に、英語で区の情報をお知らせしています(奇数月の11日号8ページに掲載)。なお、ここに掲載している情報は、すでに日本語の「広報すぎなみ」などでお知らせしたものです。

阿佐谷ジャズストリート2000 ～ジャズをとおして素敵な出会いを～

10月27日・28日

阿佐谷ジャズストリートは、地元のジャズ愛好家やまちづくりグループが中心になって始められたまつりです。今年は、山下洋輔さんをはじめとした世界的なプロミュージシャンから、青少年やお年寄りのアマチュアバンドまで、多彩な出演者が登場。これまで以上にバラエティに富んだプログラムで新世紀を迎えるにふさわしいジャズの音色をお届けします。

演奏会場は、ライブスポット・喫茶店などのお店や、駅前広場、小学校、区立施設、民間のホールなど、阿佐谷のまち全体が舞台となります。

なお、実行委員会ではサポーターを募集しています。

【問合せ】阿佐谷ジャズストリート2000ミレニアム実行委員会 FAX5305 5075(日本語で)



9～12月のイベント情報

杉並区文化・交流協会のお知らせ

杉並区文化・交流協会では、外国人の方が気軽に参加でき、日本人をはじめ多くの外国人の方と楽しく交流できるイベントをたくさん企画しています。皆さんも、ぜひご参加ください。

日本語交流講座

【日程】9月30日～12月2日の毎週土曜日午後2時～4時(全10回)【会場】杉並区立阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【参加費】1000円(全10回分)【内容】日本人ボランティアと日本語の会話を通じて、交流を図ります。

国際交流料理講座「チリ料理」

【日時】10月28日(土)午前10時～午後2時【会場】セッション杉並 梅里1 22 32【参加費】1000円
イヤーエンドパーティ

【日時】12月16日(土)午後6時～【会場】セッション杉並(梅里1 22 32)

外国人相談

当協会では、外国人の皆さんが、日頃抱えている問題や悩みにお応えするため、外国人相談窓口を開設しています。【日時】毎週金曜日午後1時～4時【場所】杉並区文化・交流協会交流係(阿佐谷南1 14 2)【使用言語】日本語・英語・中国語、ハングル【相談方法】来所・電話・文書(郵送・Fax)【費用】無料

以上の申込み、問い合わせは杉並区文化・交流協会交流係(阿佐谷南1 14 2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階)5378 8833Fax5378 8844)

国民健康保険 納付書をお送りします

10月～12月分の納付書を9月29日に発送します。10月分以降がすべて納付できる「一括納付書」と各月ごとに納付できる「月別納付書」になっています。

なお、口座振替世帯と納付済み世帯には、この納付書はお送りしません。

問い合わせは、国民健康保険課資格賦課係へ。



平成12年10月1日(日)

9月下旬から調査員がおうかがいいたします。

10月1日は国勢調査の日です

2000年10月1日は、全国いっせいに国勢調査が行なわれます。

国勢調査は、国籍に関係無く日本に住んでいるすべての人を対象とした大規模な統計調査です。

調査員が9月23日からお伺いし、世帯ごとに調査票を配布します。

英語を含む17カ国に対応する調査票対訳集もありますので、必要な方は調査員にその旨を伝えてください。

調査内容は、男女の別、出生の年月、就業状況、通勤・通学地、住居の種類など、全部で22項目です。

調査票は、調査員が回収に伺います。調査結果は、住宅、福祉、交通、雇用など、私たちの暮らしさまざまな分野で役立てられる基礎データになります。

この調査の結果は、統計を作成するためだけに使われます。秘密は守られますのでご安心下さい。

調査票を見られたくない場合は、調査票と一緒に配りました「調査票の記入

のしかた」にはさんで、上下を「封入シール」で止めて封入提出することができます。

また、杉並区では、提出用封筒を作成していますので、それを利用し封をして提出することもできます。その場合調査員は、封を開けることなく区役所へ提出します。21世紀の住みよい未来のために、10月1日のあなたを記入してください。

問い合わせは統計係へ(日本語で)



休日などの急病診療など

土曜・日曜・祝日などに急病のときはまずお電話でご相談ください(いずれも日本語で)。

内科・小児科/外科/耳鼻咽喉科

3391-1599

土曜...午後1時～午後9時30分
日曜・祝日...午前9時～午後9時30分

歯科

3398-5666

日曜・祝日...午前9時～午後4時

調剤薬局

3391-5539

土曜...午後1時～午後10時
日曜・祝日...午前9時～午後10時

外国語による相談窓口

ひまわり(医療情報サービス)
東京都保健医療情報センター

5285-8181

受付時間: 平日午前9時～午後8時

英語・中国語・ハングル・タイ語・スペイン語で、外国語で受診できる医療機関・日本の医療制度案内などの問い合わせに相談員が応じています。