

広報 すぎなみ

Suginami



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

{ 9/15 }
平成30年(2018年)
No.2237

クールで熱い。
杉並のジャズな日。

秋の週末、阿佐谷の街にジャズの音色が溢れる「阿佐谷ジャズストリート」が、今年も開催されます。今回で24回を数えるこのイベントに、実に20回目の出演となるのが、日本を代表するジャズピアニスト・山下洋輔さん。若かりし頃を阿佐谷で過ごしたという山下さんに、ジャズストリートへの思いや阿佐谷に住んでいた当時の思い出を伺いました。

特集

すぎなみピト

山下
洋輔



Contents — 主な記事 —

7 | 受けよう！がん検診 8 | 杉並区総合文化祭 9 | 杉並清掃工場環境フェア2018 16 | 秋の全国交通安全運動

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

—阿佐谷ジャズストリートに参加するようになったきっかけを教えてください。
 僕が初めて参加した平成9年は、父を亡くした年でもあります。葬儀で阿佐ヶ谷神明宮の宮司さんに大変お世話になったのですが、この方が僕のことをよく知っていて、スタートして間もないジャズストリートへの出演を勧めてくださったんです。

葬儀後の雑談で宮司さんに「実は阿佐谷に、地域が一体となってジャズを楽しむジャズストリートというものができるまで……」と切り出されたときは、「阿佐谷にそんなイベントがあったのか」と驚きました。詳しく話を聞くと、神明宮にもステージを設けてライブをやっていると。実家が神明宮のすぐそばでしたから、これも何かの縁だと二つ返事で引き受けました。

—山下さんから見て阿佐谷ジャズストリートは、どんなイベントですか。
 学校や公共施設、駅前の広場など、さまざまな場所にステージを設けてライブをしたり、デキシーバンドが街中を練り歩いたり、阿佐谷の街全部が文字通り「ジャズストリート」になるんですね。素晴らしいイベントだと思います。

当日の街のにぎわいを見てみると、本当にたくさんの方がこのイベントに関心を持っていることがよくわかります。もちろん私もその一人です。子どもの頃、何度も転校した僕にはたくさんの故郷がありますが、その中でも阿佐



▲阿佐ヶ谷神明宮にある能楽殿でのライブの様子

谷は大切な時期を過ごした特別な場所です。その街のイベントで演奏するのですから思いはひとしおです。



—阿佐谷にお住まいになっていた頃の思い出を教えてください。
 僕にとって阿佐谷の思い出といえば「反省の道」です。阿佐谷北の実家近くから、阿佐ヶ谷神明宮の横を通って阿佐ヶ谷駅まで続く道なのですが、これがどこまでも続くように長く真っすぐなんです。高校・音大時代を阿佐谷で過ごした僕は、通学はもちろん、出掛けるときはいつもこの道を通っていました。

「反省の道」と名付けたのは、実家によく遊びに来ていた兄の友人です。兄は僕にジャズを教えてくれた人で、その友人も皆、面白い人ばかりでした。僕も大学生になると兄たちに交じって駅前で飲むようになったのですが、あるとき皆で飲んで酔っ払い、実家に行こうとその道を歩いていると、兄の友人の一人がこう言うんです。「しかし長い道だな。だが反省するには十分だ。この道を『反省の道』と呼ぼう」と。それからというもの、僕にとってその道は反省の道になりました。今も実家を訪ねるときは必ず反省の道を歩きます。とにかく長く真っすぐですから、今の僕にはちょっと長すぎますけど(笑)。

—一番街の名曲喫茶に音大の仲間と集まり、ジャズ評論家の相倉久人さんを招いて話を聞く勉強会をたびたび開いていたことも思い出です。生物や宇宙、SFなど、音楽の領域を超えてどんどん広がる相倉さんの話に、参加者全員が聞き入ったものです。「とにかく人のマネをしているようなやつはダ

メ。つまらないでしょ」と、相倉さんにはよく言われました。そんな言葉の一つ一つが、僕の音楽活動に影響を及ぼしています。

—結婚後も杉並区内にお住まいになったとか。
 結婚後は実家を出て、天沼に住みました。その頃は毎日のように新宿のバーに出掛けて騒いでいましたね。タモリがいたりとか、筒井康隆さんがいたりとか、とにかく面白い人たちが夜な夜な集まるので、「毎日行かなければ、何が起きているか分からなくなる」なんて言って出掛けるんです(笑)。手持ちは電車賃だけ。でも、帰りはなぜかタクシーで帰ってくる。誰かに出してもらっていたんですよ。山下洋輔トリオの森山威男は荻窪に住んでいましたから、二人で誰かにたかってはタクシーで帰っていました。そんな時代でしたね。



—現在は区外にお住まいとのことですが、外から見た杉並区の印象をお聞かせください。

杉並区には「文化的な地域」という印象があります。杉並のことが話題に上ると、誰もが口をそろえてそう言います。「文化の香りがするまち・杉並」という印象は、日本中に広まっていると感じます。

—今年も阿佐谷ジャズストリートが開催されます。
 今回は、結成30年を迎えた「山下洋輔ニューヨーク・トリオ」で出演します。トリオを組むセルシ・マクビーとフェロン・アクラフの二人も、阿佐ヶ谷神明宮の能楽殿で演奏するのを心待ちにしています。

今、阿佐谷ジャズストリートは、どんどん発展していますから、皆が出演を楽しみにしているんですよ。阿佐谷ジャズストリートへの出演を自分の芸歴に書くミュージシャンが何人もいます。このイベントは、すでにステータスになっているといっていでしょう。私も若手にその良さを積極的に伝え、一緒にやらないかと声を掛けています。

街のありとあらゆるところでジャズが鳴り響く2日間があるというのが、杉並らしくていいですね。どんどん素晴らしいミュージシャンを呼んでいただいて、これからも大いに発展してほしいと思います。



▲山下洋輔ニューヨーク・トリオ

ジャズが鳴り響く2日間があるというのが、杉並らしくていい。

interview
すぎなみビト × 山下洋輔

プロフィール：山下洋輔(やました・ようすけ)。ジャズピアニスト。昭和17年、東京生まれ。昭和44年に山下洋輔トリオを結成。それまでのスタンダードな音楽スタイルから一転、フリージャズを演奏して注目を集める。以来、50年近く日本のジャズをけん引してきた。近年は、国内外の一流ジャズアーティストはもとより、和太鼓やシンフォニー・オーケストラとの共演など活動の幅を広げている。多数の著書があり、作家・エッセイストとしても高く評価されている。現在、国立音楽大学の招聘教授を務める。

杉並ゆかりの文化人 アーカイブ映像集
 ジャズピアニスト 山下洋輔さん
 「自分の音を貫いて」

「杉並区公式チャンネル」で視聴できる短編作品(15分程度)のほか、区立図書館、文化・交流課(区役所西棟7階)では、インタビューを中心に人物に密着した長編作品「語る」(50分程度)などを収録したDVDを貸し出ししています。

短編作品はこちらから

<http://www.city.suginami.tokyo.jp/koho/douga/1018066/1040136.html>

阿佐谷で“生”のジャズを楽しむ

JR阿佐ヶ谷駅周辺にはジャズの生演奏を楽しめるお店が数店あり、阿佐谷ジャズストリートの会場にもなっています。生演奏の醍醐味を感じ、ぜひ足を運んでみてください。

▲「jazz bar KLAVER (クラヴィエア)」※今回の取材にご協力いただきました。

山下さんに聞いた ジャズの聴き方・楽しみ方

ジャズってハードルが高そう、難しそうと思いませんか？初心者でもジャズを気軽に楽しめるポイントを山下さんに教えてもらいました。

- 1 まずはこの1曲
 ジャズがどんな音楽なのか分からないという人に、ぜひ聴いてほしいのがモーツァルトの「きらきら星変奏曲」。この曲を楽しめれば、アドリブによって曲がさまざまに表情を変えるジャズの魅力を理解できるでしょう。
- 2 ミュージシャンの個性(ソロ演奏)に注目
 楽器ごとのソロがあったら耳を傾けてじっくり聴いてみて。ミュージシャンがその曲をどう捉えて演奏しているのかが想像できるようになるとジャズの楽しみが膨らみますよ。
- 3 楽器同士の「会話」を楽しむ
 脚本がある芝居のようにきちんと決められた音のやり取りもあれば、漫才のようなアドリブの応酬になることもある。ジャズバンドの「会話」を自分の耳で確かめてみて。

ジャズを聴きたい、楽しみたい方はこちら！

山下洋輔さんらが参加する
阿佐谷ジャズストリート2018
 10/26[金]・27[土]

詳しくは16面へ

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、他の公的年金に加入しておらず、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。

加入種別は次の3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

◇国民年金の加入種別

▶第1号被保険者=自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方▶第2号被保険者=厚生年金に加入している方▶第3号被保険者=第2号被保険者に扶養されている配偶者

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となるため、届け出が必要です。また、その方に扶養されていた配偶者(第3号被保険者)がいる場合、その方も第1号被保険者への切り替えが必要です。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または区民事務所で行ってください。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。なお、第2号被保険者・第3号被保険者への加入手続きは勤務先を通して行います。

☎国保年金課国民年金係

子育て・教育

新しい乳・子医療証を送付します

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している乳・子医療証(びわ色)の有効期限は9月30日です。

9月末に、10月1日から使用できる医療証(若草色)をお送りします(郵送先は、医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所に送付することはできません)。

新しい医療証の有効期限は31年9月30日です。ただし、31年3月に中学校を卒業する方の子医療証と、4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は31年3月31日です。小学校に入学する方の子医療証(有効期間が31年4月1日～9月30日)は、31年3月末までに送付する予定です。

乳・子医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。なお、生活保護(医療扶助)を受給している方や児童福祉施設等に入所している方などは、対象にならない場合があります。

☎子育て支援課子ども医療・手当係

区立学校で使用する教科書が採択されました

8月8日(水)に開催された教育委員会で、31・32年度に区立中学校で使用する道徳の教科書、31年度に区立小学校で使用する教科書(道徳を除く)が採択されました。

なお、小学校の教科書については、29年度に新たに文部科学省の検定を受けた教科書がないため、25年度の検定合格図書の中から採択が行われました。

採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀ノ内2-5-26済美教育センター内)のほか、区政資料室(区役所西棟2階。土・日曜日、祝日を除く)で閲覧できます。

◇区立中学校使用教科書(道徳)

▶東京書籍「新しい道徳」

◇区立小学校使用教科書

▶国語=光村図書出版「国語」▶書写=光村図書出版「書写」▶社会=東京書籍「新編 新しい社会」▶地図=帝国書院「楽しく学ぶ 小学生の地図帳」▶算数=教育出版「小学算数」▶理科=大日本図書「新版 たのしい理科」▶生活=大日本図書「新版 たのしいせいかつ」

▶音楽=教育芸術社「小学生の音楽」▶図画工作=日本文芸出版「図画工作」▶家庭=開隆堂出版「わたしたちの家庭科」▶保健=学研教育みらい「新・みんなの保健」☎済美教育センター管理係☎3311-0021

生活・環境

都市計画案の縦覧と意見書の提出

「都市計画法」の規定に基づき、関係区の住民および利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

☎東京都市計画道路の変更(補助線街路第61号線(東京都決定))▶縦覧期間=9月19日(水)～10月3日(水)(土・日曜日、祝日を除く)▶縦覧場所=東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課、区都市整備部管理課(区役所西棟5階)。区ホームページからもご覧になれます▶意見書の提出=意見書(書式自由。区ホームページからも取り出せます)に、都市計画案の名称・日付・住所・氏名を書いて、10月3日(必着)までに東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1第二本庁舎)へ郵送・持参 ☎東京都都市整備局都市計画課☎5388-3225、区都市整備部管理課 ☎区では都への意見書とは別に意見を募集。提出された意見は、区長意見などの作成の参考資料として使用し、東京都には提出されません。意見書(書式自由。区ホームページからも取り出せます)を、10月3日(必着)までに区都市整備部管理課へ郵送・持参

旧料金の事業系有料ごみ処理券をお持ちの方へ

事業系有料ごみ処理券は、「平成29年10月改定」と記載された新料金の券のみ使用できます。

お手元に残った旧料金の事業系有料ごみ処理券は、新料金との差額を支払った上で新料金の券と交換するか、払い戻しをすることができます。対象の券種・必要な書類については、事前にお問い合わせください。

なお、20年3月～25年9月に交付した券の交換・払い戻しができる期間は10月31日までとなっていますので、それまでにお問い合わせください。

☎ごみ減量対策課管理係、杉並清掃事務所☎3392-7281、同事務所方南支所☎3323-4571

健康・福祉

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方等へ、9月末に「予防接種予診票」を送付します。

☎対象者=区内在住で、12月31日現在次の①②のいずれかに該当する方①満65歳以上の方②満60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方(②に該当し接種を希望する方は、10月1日以降に福祉事務所・保健センター・杉並保健所保健予防課のいずれかへ身体障害者手帳または医師の証明を持参し、予診票をお受け取りください)▶自己負担額=2500円(生活保護、中国残留邦人等生活支援給付を受給中の方は、費用が免除されます。詳細は、お問い合わせください)▶接種期間=10月1日(月)～31年1月31日(水)(期間内1回)▶接種場所=東京23区、三鷹市・武蔵野市の契約医療機関(上記以外の場所で接種を希望する方は、接種を希望する医療機関がある市町村へお問い合わせください)☎杉並保健所保健予防課☎3391-1025、各保健センター(荻窪☎3391-0015、高井戸☎3334-4304、高円寺☎3311-0116、上井草☎3394-1212、和泉☎3313-9331)

採用情報 ※応募書類は返却しません。

済美教育センター理科指導員(嘱託員)

☎小中学校教育課程の理科実験観察授業、自動車での実験機材運搬▶勤務期間=11月1日～31年3月31日(5回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職)▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分(土曜日への振り替えあり)▶勤務場所=済美教育センター▶資格=次の要件を全て満たす方①学校教育法に定める大学または大学院で、天文学・物

理学・地球科学・生物学・化学のいずれかを専攻②大学卒業以上で、教育職員免許法に定める小学校または中学校の教員免許(理科)を有する③小中学生への理科・科学の指導経験がある④普通自動車第一種免許を有する▶募集人数=1名▶報酬=月額18万4900円～▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☎履歴書(区ホームページから取り出せます)に志望動機(様式自由。800字以内)、教員免許状の写しを添えて、封筒に「理科指導員応募」と書いて、9月28日午後5時(必着)までに済美教育センター管理係(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参 ☎同係☎3311-0021 ☎書類選考合格者には面接を実施

ゆりかご面接員(助産師・保健師)

☎妊婦および産後の母子の保健指導(面接・電話・訪問)等▶勤務期間=11月1日～31年3月31日(更新可)▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日午前8時30分～午後5時15分▶勤務場所=高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)▶資格=助産師または保健師▶募集人数=1名▶報酬=時給1670円▶その他=有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)☎履歴書を、9月28日午後5時(必着)までに子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ郵送・持参 ☎同係 ☎書類選考合格者には面接を実施

施設情報

勤労福祉会館・西荻地域区民センターの休館

大規模改修工事のため、31年6月1日(土)～32年10月末(予定)の間休館します。

休館期間中は、近隣の地域区民センター、区民集会所、区民会館などの施設をご利用ください。

☎西荻地域区民センター☎3301-0811

募集します

地域運営学校の学校運営協議会委員

☎31年1月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか▶募集校・人数=杉並第三小学校(高円寺南1-15-13)=4名、沓掛小学校(清水3-1-9)=1名▶資格=募集校の通学区域または隣接する通学区域に在住・在勤・在学で、31年1月1日現在18歳以上の方▶報酬=4000円(協議会出席1回につき)☎申込書(学校支援課(区役所東棟6階)、各募集校で配布。区ホームページからも取り出せます)に作文「学校運営協議会委員を志望する理由」(800字程度)を添えて、10月15日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 ☎同課 ☎書類選考合格者には面接を実施(10月下旬～11月下旬)。応募書類は返却しません

ゆうゆう館協働事業実施団体

31年4月からゆうゆう館(荻窪・上高井戸・梅里堀ノ内・井草・大宮堀ノ内)で協働事業を実施する団体を募集します。募集要項は9月20日から区ホームページでご覧になれます。

☎4月1日現在、都内で活動しているNPO法人および公共・公益的な事業を実施している、次の①②いずれかの要件を満たす団体①区内に事務所を置いている②区内で活動をしている☎申請書(10月9日から高齢者施策課施設担当(区役所東棟1階)で配布)を、10月22日～30日に同担当へ持参(要予約)

◆募集説明会

☎10月5日(金)午後2時～3時30分 ☎区役所第4会議室(中棟6階)☎電話で、高齢者施策課施設担当

…………… いずれも ……………

☎高齢者施設課施設担当

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☎10月6日(土)午前9時～午後5時(1人45分程度)☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方☎☎電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

4～6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を区ホームページで公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
 - ・官公庁が職務として請求する場合
 - ・公益性の高い調査研究に利用する場合
 - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。
 閩区民課住民記録係

折り畳み式防鳥用ボックスの申し込み募集



ごみのカラス被害対策のため、ごみ集積所で使用する折り畳み式防鳥用ボックスを、抽選で配布しています。

サイズ 大=幅180cm×高さ66cm×奥行き60cm

▶小=幅120cm×高さ66cm×奥行き60cm

配布予定数 600台

申込期限 10月31日(必着)

応募要件

- ・5世帯以上で使用するごみ集積所を管理している方
- ・交換を希望する場合は、5年以上使用し、かつ破損したものが対象

申し込み 往復はがきに設置するごみ集積所の住

所・略図、代表者・申込者(代表者と異なる場合)の住所、氏名、電話番号、希望するサイズ(大・小さいいずれか)を書いて、杉並清掃事務所(〒166-0015 成田東5-15-20)

問い合わせ 杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571

その他 ごみ集積所の状況により通行の妨げになるなど影響がある場合は配布できません。抽選結果の通知は11月下旬、配布は31年2月以降を予定

10月の各種健康相談(予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわずれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	11日(木) 午前9時15分～10時15分	3日(水) 10日(水) 17日(水)	22日(月) 午後1時30分～4時	24日(水) 午後1時30分～3時30分 ★9月18日から電話で申し込み。(35名.申込順)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 4日(木)	18日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	12日(金) 午前9時～正午	22日(月) 午後1時30分	10日(水)・15日(月) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月) 午前9時15分～10時	3日(水) 10日(水) 24日(水)	-	17日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 1日(月) 15日(月) 午後 5日(金)	19日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	4日(木) 午前9時～正午	2日(火) 午後1時30分	18日(木)・30日(火) 午後1時30分 26日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	25日(木) 午前9時30分～10時15分	5日(金) 12日(金) 19日(金)	15日(月) 午後1時30分～4時	1日(月)・22日(月) 午後1時30分～3時30分 (22日は生後9カ月頃から)	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木)	18日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	2日(火) 午前9時～正午	26日(金) 午後1時15分	11日(木) 午後1時30分 19日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水) 午前9時～10時	-	-	23日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 24日(水) 午後 10日(水)	-	-	1日(月) 午前9時30分	15日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	19日(金) 午前9時15分～10時15分	-	-	18日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 11日(木) 午後 24日(水)	23日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	18日(木) 午後1時45分	2日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。
 ※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自ご注意ください。

歯の健康相談 13日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ。

急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

まず、電話で確認!
 保険証・医療証を
 忘れずに

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所(荻窪5-20-1杉並保健所内)

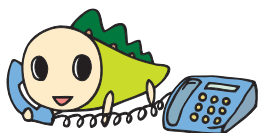
受け付けは終了30分前まで

小児科 平日: 午後7時30分～10時30分

内科・小児科・耳鼻咽喉科 土曜日: 午後5時～10時

日曜日・祝日: 午前9時～午後10時

外科 日曜日・祝日: 午前9時～午後5時



☎3398-5666 歯科保健医療センター(荻窪5-20-1杉並保健所内)

歯科 日曜日・祝日: 午前9時～午後5時(受け付けは4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター

(または☎5347-2252)

土・日曜日、祝日: 24時間/平日: 午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス(ひまわり)

コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

新任・潜在保育士研修会

☎9月25日(火)午後3時～5時 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ㊟ 傾聴・質問
 申 フォクスで、9月25日までに領栄保育園 ㊟ 同園・東郷 ☎3399-8585

大雨で被害に遭われた方へ

被害に遭われた住宅等に対して、被害認定調査を行い、り災証明書を発行します。また、被害の程度によっては、区からの支援等が受けられる場合があります。詳細は、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。
 ㊟ り災証明書については地域課地域係、支援等については保健福祉部管理課地域福祉係

区内空間放射線量等測定結果

8月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページをご覧ください。

㊟ 空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係 ☎3334-6400

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

子どもセンターの利用が予約制になります

保育施設の利用相談および申し込みで混雑が予想される10・11月は「予約制での利用」となります(申込順)。

予約制利用となる期間

10月1日(月)～11月22日(木) (土・日曜日、祝日を除く)

利用予約の受け付け

9月19日(水)～11月22日(木)午前8時30分～午後5時 (土・日曜日、祝日を除く)に電話または各窓口で予約してください。

※電話がつながりにくい場合があります。ご了承ください。

※予約の状況によっては、利用希望日時の予約ができない場合もあります。

※利用希望日が11月26日(月)以降の場合は、通常通り希望日の1カ月前から事前予約できます。

利用予約先・問い合わせ(子どもセンター)

施設名	所在地	電話番号
荻窪	荻窪5-20-1杉並保健所4階	☎5347-2081
高井戸	高井戸東3-20-3高井戸保健センター2階	☎5941-3839
高円寺	高円寺南3-24-15高円寺保健センター2階	☎3312-2811
上井草	上井草3-8-19上井草保健センター1階	☎3399-1131
和泉	和泉4-50-6和泉保健センター1階	☎3312-3671

特別養護老人ホーム「リバービレッジ杉並」が開設します

—— 問い合わせは、高齢者在宅支援課施設入所係へ。

31年3月に特別養護老人ホーム(小規模多機能型施設併設)「リバービレッジ杉並」が開設します。

☑所在地=清水3-3 ▶ 運営法人=真光会 ▶ 概要=全室個室で10～12名を1つの生活単位とする、ユニット型特別養護老人ホーム ☑原則、要介護3以上で、在宅で介護を受けることが困難な方 ☑入所60名。ショートステイ10名 ☑月額7万～22万円程度(介護度および入所者・世帯員の所得により異なります) ☑申込書(区内特別養護老人ホーム、ケア24、高齢者在宅支援課(区役所西棟2階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月18日から区内特別養護老人ホームへ持参 ☑すでに区内および区外協力特別養護老人ホームへ入所申し込みをしている方で、「リバービレッジ杉並」へ入所を希望する方も改めて変更の申し込みが必要

9月20日～26日は動物愛護週間です

—— 問い合わせは、杉並保健所生活衛生課管理係☎3391-1991へ。

私たち人間と同じように命あるものである動物の愛護と適正な飼育について関心と理解を深める機会になります。

この機会に、私たちの身近にいる動物、特に犬や猫について、もう一度考えてみましょう。

飼い主の皆さんへ

- 一度飼い始めたら最後まで責任を持ってください
- 動物の遺棄(犬や猫を捨てるなど)は違法行為で、罰則規定もあります
- 基本的なしつけをし、動物のための防災用品(5日分以上の餌と水など)を用意してください

犬の飼い主の皆さんへ

- 犬は柵、おり、その他囲いの中、または固定した物に綱や鎖でつないでおく
- 散歩のときは、リードにつなぐ
- 散歩前にできるだけトイレを済ませる。散歩に出掛けるときはちり紙、袋、水(尿を洗い流すためのもの)などを必ず持っていく
- 無駄げえをするような場合は、室内へ入れる、散歩に連れて行く、カーテンなどで外からの刺激を遮断するなどストレスを和らげるよう努める
- 生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射をして、鑑札・注射済票を犬の首輪などに着ける

猫の飼い主の皆さんへ

- 交通事故防止や感染症予防のため、室内で飼育する
- やむを得ず飼育猫を屋外で飼育する場合は、繁殖制限をするため不妊・去勢手術をする

飼い主のいない猫のお世話をする皆さんへ

- 新しい飼い主を探すよう努める
- 不妊・去勢手術をする
- 餌はできるだけ決めた時間に与える。また、必ず土地の管理者の許可を得る
- 食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保ち、置き餌はしない
- ふん・尿の始末をきちんと行う。トイレの設置も行う

杉並どうぶつ相談員制度

区では20年度から杉並どうぶつ相談員(杉並区動物適正飼養普及員)の制度を設けています。

この相談員は、動物の飼い方や、飼う上でのマナーの向上に関する普及啓発活動を行う区民ボランティアで、区と協働し、地域の身近な相談員として活動しています。

区は今後も、人も動物も住みよい地域になるよう努めていきますので、ご理解とご協力をお願いします。

9月24日～30日は結核予防週間「その咳、本当に風邪ですか？」

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課感染症係☎3391-1025へ。

結核は「現代の病気」

結核は過去の病気だと思われがちですが、今でも日本で毎年1万7500人近くが発症し、約1900人が死亡している国内最大級の感染症です。

都内では年間約2500人が新たに発症しています。杉並区の29年の新規患者数は93人でした。

結核ってどんな病気？

結核は結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。ただし結核に感染しても必ず発症するわけではなく、免疫力で結核菌の増殖を抑えきれなくなると発症します。

感染した人が発症するのは10人に1人が2人といわれています。感染してから2年以内に発症することが

多いですが、中には10年以上たって発症する場合があります。

予防接種や健診が大切

乳幼児は結核を発症すると重症化しやすいため、1歳までにBCG接種を受けましょう。

また高齢者は、咳やたんの症状がなくても食欲低下や体重減少、誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多く出ています。年1回の健診で胸部エックス線検査を受けることが大切です。

こんなときはすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱と風邪に似ており、発見が遅れることがあります。このような症状が2週間

以上続くときは、まず呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は結核の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人々への感染を防ぐためにも重要です。

規則正しい生活、適度な運動、バランスのとれた食事

結核の発症には、体力(抵抗力・免疫力)が大きく関与しています。過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは、発症の引き金になるので注意しましょう。



いま、地域の現場に元気なシニアの力が必要です 元気シニアの保育・介護サポート スタッフ就業体験セミナー

おおむね55歳以上の方が福祉施設での就業を目指すための講座です。特別な資格がなくても大丈夫。新たな挑戦をしてみませんか。

4つのステップとスケジュール

ステップ	日程	内容
1 はじめに	10月4日(木)	オープニングイベント 講演「『働くこと』から考えるシニア世代の生活設計」 場 ゆうゆう高円寺南館 講師 経済ジャーナリスト・荻原博子(右写真) 定 60名(抽選)
		午後1時30分～2時30分 参加者の体験談 ● オリエンテーションと体力測定(握力測定・片足立ち測定) 場 ゆうゆう高円寺南館
2 現場を知る	10月13日(土)～24日(水)	● 講座(計2回) 場 ゆうゆう高円寺南館 ● 実地研修(計2回、各回2時間) 場 保育サポートスタッフコース=区内保育園▶介護サポートスタッフコース=区内特別養護老人ホーム
3 体験しましょう	11月1日(木)～30日(金)	就業体験(謝礼あり(1時間1000円)) 週2回、1回3時間程度、全8回 場 保育サポートスタッフコース=区内保育園▶介護サポートスタッフコース=区内特別養護老人ホーム
4 フォローアップ	10月27日(土)、11月17日(土)、12月1日(土)	受講生交流会 場 ゆうゆう高円寺南館
	12月1日(土)・8日(土)・15日(土)	保育施設・介護施設で働くための講座・個人情報保護研修 場 ゆうゆう高円寺南館



※講座終了後、保育施設・介護施設での就業につながります。詳細は、ゆうゆう高円寺南館へ。

男女平等推進センター

連続講座「私も活躍できますか?～法律から現実へ」

時 場 ①10月20日(土)=中央図書館(荻窪3-40-23) ②27日(土)=ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) / いずれも午後1時30分～4時(計2回) ①「女性差別撤廃条約」からつながる法律いろいろ②より良い日本のあり方をめざして～男女平等への道のり ①津田塾大学教授・武田万里子②佛教大学教授・若尾典子 区内在

住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 電話・ファクス(12面記入例)で、10月10日までに男女平等推進センター☎3393-4410☎3393-4716(午前9時～午後5時。月曜日(祝日の場合は翌日)を除く) 他 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制)▶企画・運営=杉並女性団体連絡会

パパとママの素敵なパートナーシップ(2)「家事分担の話し合い方」

時 場 10月21日(日)午前10時～正午 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 親業シニアインストラクター・内田智代 対 子育て中の親、プレパパ・プレママ 定 40名(申込順) 申 ファクス・Eメール(12面記入例)で、

ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ☎3394-3076☎katou.noriko@nifty.com 同団体☎3394-3076 他 生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制(10月10日まで)。定員あり)

杉並視覚障害者会館「杉並アイプラザ」

無料マッサージの体験

時 場 10月10日(水)午前10時～午後3時 場 同会館 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 同会館☎3333-3444(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日、第3月曜日を除く)

受けよう!がん検診

出典=東京都福祉保健局(承認番号30福保保健第497号)▶



9月は、がん征圧月間です。区では、年齢に応じた各種がん検診を実施しています。この機会に、ぜひ受診しましょう!

—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015へ。

がんは早期発見・早期治療が大切!

がんの種類によって差はありますが、多くのがんは早期に発見し、適切な治療を受ければ治ります。また、発見が早いほど身体的・経済的負担も少なくて済みます。定期的に検診を受診して早期発見・早期治療を目指しましょう。

がん検診を受ける年齢はなぜ決まっているの?

がんは年齢や性別でかかる割合(罹患率)が大きく異なります。例えば、乳がんは40歳代から、胃がんは50歳代から罹患率が高くなります。このため、がん罹患する可能性の高い年代から検診を行っています。対象年齢になったらがん検診を受けましょう。

区で受けられるがん検診は?

	受診できる年齢	性別	費用
胃がん(バリウム)	40歳以上	男女	500円
胃がん(内視鏡)★	50歳以上	男女	1000円
肺がん	40歳以上	男女	500円
子宮頸がん★	20歳以上	女性	500円
乳がん★	40歳以上	女性	500円
大腸がん	40歳以上	男女	200円
前立腺がん	50・55・60・65・70歳	男性	500円

★は隔年受診。その他は毎年受診(前立腺がんを除く)

週末に乳がん検診を!

平日の受診が難しい方などに向けて、杉並保健所で、週末乳がん検診を実施します。

日時 10月20日(土)・21日(日)午前9時～午後3時30分

場所 杉並保健所(荻窪5-20-1)



①問診・乳房エックス線検査(マンモグラフィー) ②区内に住民登録があり、29年4月1日～申込日現在に乳がん検診を受診していない40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)の女性で、次の①～④に当てはまらない方①乳腺の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術・水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている 定 各日50名(申込順) 費 500円(クーポンをお持ちの方は無料) 申 9月18日から電話で、杉並保健所健康推進課健診係☎3391-1015 他 撮影技師は女性

杉並区総合文化祭

時間右表のとおり(時間・内容など詳細は、区ホームページ参照。またはお問い合わせください) 場セシオン杉並 費一部有料 園社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内☎3317-6621)



囲碁大会 参加者募集

時10月28日(日)午前9時30分～午後4時45分 内個人戦、4～7名による団体戦/いずれも段級位差1につき1子のハンディキャップ戦、置き石最大6子、持ち時間各35分。団体戦の成績は団体メンバーの個人成績の合計 区内在住・在勤・在学・区内団体所属の方 費1人1000円 申はがき・Eメールに氏名(団体の場合は代表者名)・段級位・連絡先を書いて、10月5日(必着)までに囲碁連合会・椎井康雄(〒167-0051荻窪3-47-21-206☒yshii@sepia.ocn.ne.jp) 園椎井☎090-9543-6720 他賞品あり。10月中旬にグループ分けを通知。5段以上の成績優秀者は23区対抗囲碁大会に招待

日本舞踊大会に100組200名を招待(抽選)

時10月27日(土)正午～午後5時 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(消印有効)までに社会教育センター 園舞踊連盟・若柳☎090-8442-9980



舞台発表	
洋舞フェスティバル	10月6日(土)
歌謡大会	10月7日(日)
民謡舞踊大会	10月13日(土)
吟剣詩舞道大会	10月14日(日)
コーラス大会	10月20日(土)
親子で楽しくフェスティバル	10月21日(日)
日本舞踊大会(区民招待枠は左記参照)	10月27日(土) 費3000円
三曲演奏会	10月28日(日)

競技会・講演会	
歴史文化講演会	10月13日(土) 費300円
将棋大会	10月14日(日) 費1000円ほか
マジック大会	10月20日(土)
俳句大会	10月21日(日)
短歌大会	10月27日(土)
囲碁大会	左記参照
点茶会	10月21日(日) 費1000円

作品展示	
華道展	9月28日(金)～10月3日(水)
書道展	10月5日(金)～9日(火)
絵手紙展	10月5日(金)～9日(火)
区民写真展	10月13日(土)～17日(水)
アマ美連盟美術展	10月19日(金)～23日(火)
美術作品展	10月26日(金)～30日(火) 30日=ギャラリートーク

区民文化の日「あなたが主役の文化の祭典」	
作品展示	11月1日(水)～3日(金)
舞台発表	11月3日(祝) オープニング=三曲協会 フィナーレ=天沼中学校・和田中学校吹奏楽部

すぎなみスポーツアカデミー指導者養成講習会



A2コース(専門・ジュニア)

幼児～15歳の子どもたち対象の正しい知識に基づいた身体づくり、動きづくりを通じた運動支援について学ぶための講習会です。

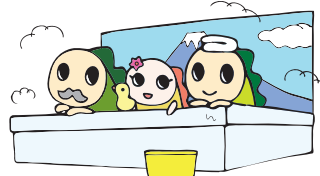
時10月13日(土)午前9時15分～午後5時40分、27日(土)午前9時30分～午後4時30分、11月10日(土)午前9時30分～午後5時、24日(土)午前9時30分～午後5時、12月1日(土)午前9時30分～午後5時30分(計5回) 内「ジュニア期のスポーツの考え方」ほか、認定試験 園荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定20名(抽選) 費9800円 申往復はがき(12面記入例)に指導している方はスポーツの種目と対象者も書いて、10月1日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団

(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)。または同財団☒http://sports-suginami.org/から申し込み 園同財団☎5305-6161 他認定試験に合格すると杉並区公認ジュニアスポーツ指導者および日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員として認定(ただし、日本スポーツ協会のジュニアスポーツ指導員の認定にはスポーツリーダーの資格保有が条件)。日本スポーツ協会の資格取得者は別途講座終了手続きとして6480円、認定手数料1万3000円(計1万9480円)が必要

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。



時場園下表のとおり 園杉並区シルバー人材センターほか 定会場により異なります(先着順。★印は予約制) 園各公衆浴場(午後1時以降) 他てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りする場合があります。長寿応援対象事業

10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月3日(水)・17日(水)、11月7日(水)・21日(水)、12月5日(水)・19日(水)午後2時
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操 10月21日(日)、11月4日(日)・18日(日)、12月2日(日)午後1時30分
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 10月3日(水)、11月7日(水)、12月5日(水)午後2時30分
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 10月3日(水)・10日(水)、11月7日(水)・21日(水)、12月5日(水)・19日(水)午後1時45分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス 10月10日(水)、11月14日(水)、12月12日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロピクス★ 10月6日(土)、11月3日(祝)、12月1日(土)▶てぬぐい体操★ 10月21日(日)、11月18日(日)、12月16日(日)午後0時30分
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロピクス★ 10月16日(火)・27日(土)、11月20日(火)・24日(土)、12月18日(火)・22日(土)午後2時15分
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 10月14日(日)・28日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月9日(日)・23日(日)午後2時
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス 10月3日(水)、11月7日(水)、12月5日(水)午後1時15分
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 10月12日(金)、11月9日(金)、12月14日(金)午後2時
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 10月14日(日)、11月11日(日)、12月9日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 10月9日(火)・23日(火)、11月13日(火)・27日(火)、12月11日(火)午後1時30分
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 10月14日(日)・28日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月9日(日)・23日(日)午後1時30分
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロピクス 10月14日(日)・28日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月9日(日)・23日(日)午後1時45分

防災まちづくりフェア

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今考えてみませんか。

—— 問い合わせは、市街地整備課耐震改修担当へ。

日時 9月27日(木)・28日(金)午前10時～午後4時



区役所1階ロビー

●VR体験・ARアプリ紹介

・熊本地震の被災地にいるかのような体験ができます
・29年度に公表した地震被害シミュレーションの結果を、ARアプリで確認できます(10月公開予定)

●耐震無料相談会・建築総合無料相談会(杉並建築設計事務所協会・東京都建築士事務所協会杉並支部)ブロック塀の相談も承ります(写真等を持参)

●ガスの安全対策を紹介(東京ガス)

止まったガスメーターの復帰方法を体験できます

●防災用品のあっせん品展示

保存食や簡易トイレなどの避難・防災用品や、感震ブレーカーを展示します

●地震時の備え(杉並消防署)※27日のみ。

家具類の転倒・落下防止対策や、そのための器具などを紹介します

●地震保険の紹介(日本損害保険協会)※28日のみ。

地震保険(政府と損害保険会社が共同運営)の必要性などを紹介します

2階区民ギャラリー

●地震被害シミュレーション結果報告の展示、熊本地震パネル展示

●減災についてのパネル展示

耐震化・不燃化・狭あい道路拡幅整備など、地震による被害を最小限にするための取り組みや助成制度を紹介します

青梅街道側入り口前

●起震車体験(雨天中止)

※正午～午後1時30分は休止。

その他 スタンプラリー同時開催

景品として、名前や連絡先を書いた紙を入れられる笛を差し上げます

耐震化・不燃化の取り組み

建築物耐震化助成

昭和56年5月以前に建築された建物を対象に、耐震診断や耐震改修等の耐震化助成を行っています。また、木造住宅は、昭和56年6月～平成12年5月に建築された建物の耐震化助成や、耐震シェルター等設置助成制度があります。

詳細は、各案内パンフレット(市街地整備課(区役所西棟3階)、図書館、区民事務所で配布)をご覧ください。お問い合わせください。

〒市街地整備課耐震改修担当

不燃化に関する助成

木造住宅密集地域を対象に、老朽建築物の除却費や戸建て建て替え費の一部助成を行っています。また、震災救援所周辺等においては、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。詳細は、お問い合わせください。

〒市街地整備課不燃化推進係

不燃化促進住宅をご利用ください

自己居住用住宅を耐火建築物などに建て替える場合、工事期間中の一時移転先として不燃化促進住宅を利用できます。詳細は、お問い合わせください。

〒市街地整備課不燃化推進係

東京都主催

耐震キャンペーン

いつ起こるか分からない巨大地震から私たちの命を守るため、建築物の耐震化に向けた具体的な対策を進めましょう。

会場 図定右表のとおり 申 一部必要 図耐震キャンペーン事務局 ☎6261-6604 ☎6303-0886 (午前9時～午後6時) 他 申し込み方法などの詳細は、東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/> 参照

内容	日時・場所・定員
防災体験・耐震改修バスツアー(現地見学)	図 9月21日(金)=東京大学地震研究所(文京区)、荻窪コーエイマンション(杉並区) ▶ 10月27日(土)=立川防災館(立川市) ▶ 11月9日(金)=清水建設技術研究所(江東区) ▶ 12月7日(金)=東京大学地震研究所(文京区) 図 各30名(申込順)
建物の耐震改修工法等の展示会	図 ①9月28日(金)～30日(日)午前10時～午後6時(30日は4時30分まで) ②11月3日(祝)～5日(月)午前10時～午後5時 場 ①新宿駅西口広場イベントコーナー ②有楽町駅前広場
震災写真・都の取り組み等のパネル展示	図 10月10日(水)～12日(金)午前10時30分～午後5時30分(予定) 場 都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 図 展示内容=東日本大震災や熊本地震、大阪府北部での地震などの震災写真、緊急輸送道路沿道建築物の耐震化推進に関する取り組み、ブロック塀の安全点検方法など
耐震フォーラム「首都直下地震への備え」	図 10月12日(金)午後1時～4時30分 場 都民ホール(新宿区西新宿2-8-1) 図 250名(申込順)
耐震化個別相談会	図 10月12日(金)午後2時30分～5時 場 都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 図 30組(申込順)

東京二十三区清掃一部事務組合

杉並清掃工場環境フェア2018

日時 10月6日(土)午前10時～午後4時 **場所** 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)

—— 問い合わせは、杉並清掃工場 ☎3334-5301、区ごみ減量対策課事業計画係へ。

使用済み小型家電(15品目)を回収します

図 回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘッドライナー、電気かみそり、炊飯器 ▶ **注意事項**=最大辺が30cmを超えるものは回収することができません。粗大ごみ受付センターへお申し込みください

図 区ごみ減量対策課事業計画係 図 水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収

フードドライブを行います

家庭で使いきれない食品(未利用食品)がありましたら、お持ちください。集まった食品は、区内の子ども食堂、杉並区社会福祉協議会、NPO法人セカンドハーベスト・ジャパンに提供します。

図 食品の条件=①未開封で包装・外装が破損していない(米を除く) ②瓶詰・冷凍・冷蔵でない ③賞味期限まで2カ月以上あり、明記されている(米、塩等を除く) ④商品説明が外国語のみでない ▶ **食品例**=国産米(精米から2年以内)、インスタント・レトルト食品、缶詰、乾物・乾麺、粉物、調味料、菓子、飲料(アルコール類を除く)、乳児用食品(粉ミルクほか) 図 区ごみ減量対策課事業計画係 他 受け取り時に、種類や条件などを確認。食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合があります

図 エコクイズ、工場見学会、小学生環境作品展示、ごみぱっくん号収集体験、燃料電池自動車・働く車の展示、アンネのバラのボランティア紹介など



同時開催

すぎなみエコ路地フェスタ2018

ストップ地球温暖化 いま私たちにできること

—— 問い合わせは、環境活動推進センター ☎5336-7352へ。

図 10月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) ほか 図 ワークショップ、スタンプラリーほか

講演会「今日かららくちんエコライフ」

図 10月7日(日)午前10時～正午 場 杉並清掃工場 図 NPO法人地球環境市民会議理事・鈴木靖文(右写真) 図 区内在住・在勤・在学の方 図 100名(申込順) 申 電話で、環境活動推進センター





「てくてく」は、春と秋の年2回、区で発行している交流自治体の色々な情報をお伝えする情報誌です。「てくてくスポーツ」では、スポーツに特化した情報をお知らせします。

—— 問い合わせは、文化・交流課交流推進担当へ。

自治体	イベント名	概要
新潟県 小千谷市	小千谷トリム・ウオーキング大会	時10月8日(祝) 場小千谷市総合体育館 内コース=16km、8km、3.5km 費500円。小中学生300円(当日申し込みは700円。小・中学生400円。未就学児はいずれも無料) 申込書(小千谷市生涯学習課まで問い合わせ。区ホームページからも取り出せます)に参加料(定額小為替または現金書留)を添えて、9月30日(消印有効)までに小千谷トリム・ウオーキング大会事務局(〒947-0035新潟県小千谷市大字桜町4915小千谷市総合体育館内)へ郵送・持参(持参の場合は10月5日午後5時まで) 小千谷市生涯学習課 ☎0258-83-0077 小学生3年生以下は、引率者同伴
東京都 青梅市	第80回記念奥多摩溪谷駅伝競走大会	時12月2日(日) 場青梅市役所(青梅市東青梅1-11-1)ほか 大会概要については同大会 https://www.city.ome.tokyo.jp/taiiku/okutamakeikokuekiden.html 参照 高校生以上の方 定270チーム(申込順) 費1万5000円。大学の部1万3000円。高校の部1万円。女子の部8000円/いずれも1チーム 郵便振替用紙(青梅市スポーツ推進課へ問い合わせ)に必要事項を記入の上、郵便局から振り込み 青梅市スポーツ推進課 ☎0428-22-1111

田舎暮らし体験住宅および体験型ツアー説明会 南伊豆町に新たな田舎暮らし体験住宅がオープンしました!

区の交流自治体である静岡県南伊豆町の「お試し移住」の新たな施設として、築100年以上の古民家を改修した「上賀茂・田舎暮らし体験住宅」がオープンしました。「お試し移住」事業や体験住宅、現地体験型ツアー(10月13日(土)開催)についての説明会を開催します。



時9月29日(土)午後2時~4時 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 内①田舎暮らし体験住宅について②体験型ツアーについて 区内在住の方 定30名(申込順) 電話で、南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-1121。または南伊豆町 <http://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/docs/2018060500017/>から申し込み ①②どちらかのみ参加も可

稲刈り&イセエビ祭りツアー 南伊豆町へ行って、見て、暮らしに触れよう!

区の交流自治体である静岡県南伊豆町で、現地体験型ツアーを開催します。南伊豆町の暮らしに触れ、旬のイセエビを楽しむツアーです。この機会に南伊豆町の自然や暮らしを体験してみたいかがでしょうか。



時10月13日(土)午後1時~14日(日)午後2時30分 場集合・解散=南伊豆町役場(静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂315-1) 稲刈り、民宿への宿泊(イセエビ料理付き)、ジオトレッキング、南伊豆町の食材を使った昼食 区内在住の方 定10名(抽選) 費1万2000円(子ども料金の設定あり。別途交通費) 電話で、10月3日までに南伊豆町企画課地方創生室 ☎0558-62-1121。または南伊豆町 <http://www.town.minamiizu.shizuoka.jp/docs/2018073000054/>から申し込み 公共交通機関利用の場合は、伊豆急下田駅~町役場の送迎あり

いずれも
文化・交流課地方創生担当

角川庭園の催し

名月を楽しむ会 9月24日(休)

庭園での野点を楽しむ

時午後5時・5時30分・6時(各回30分) 定各回8名(先着順) 雨天時は室内で茶会を開催(各回4名(先着順))

琴の演奏を楽しむ

時午後5時~6時30分=野点の合間に演奏、7時~7時30分=琴の演奏会
演奏=山田流・伊豆川真理子 雨天時は室内で演奏(20名(先着順))

竹灯笼のライトアップ

庭園を竹の灯笼で幻想的に演出します。
時午後6時~8時 雨天・強風時は中止

先着50名に
木製キーホルダープレゼント
配布=午後4時30分から

「月」をテーマにした書や絵画の作品展

時午前9時~午後5時▶作者=中江麻祐子ほか

おはなしの国で、抹茶を楽しもう

小学生以下のお子さんを対象にお話の会と茶会を行います。
時10月6日(土)午前10時~正午 場NPO法人むさしの児童文化協会 小学生以下の方(保護者同伴可) 定20名(先着順)

「すぎなみの俳句」を募集します

募集作品=兼題「すぎなみの自然 暮らしを詠む」、未発表自作(季節は自由)。何句でも投句可▶選考委員=炎環主宰・石寒太ほか 応募用紙(区民センター、ゆうゆう館などで配布)に作品、氏名(俳号、ニックネームでも可)を書いて、12月28日(必着)までに角川庭園へ持参 表彰あり。表彰作品一覧とすべての応募作品を掲載した句集を発行(31年5月予定)

いずれも
場角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855)

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします!

すぎなみ学倶楽部



歴史資料集コーナーの紹介

すぎなみ学倶楽部では、読者から寄せられた情報や資料などを元に記事を作成することがあります。

29年8月15日号で「中島飛行機」や「都電杉並線」に関する資料を募集したところ、中島飛行機の元社員のご家族から、大切に保管していたさまざまな思い出の品を提供いただきました。その中に中島飛行機製エンジンを搭載し、昭和12(1937)年に東京とロンドン間の飛行で日本初の国際記録を樹立した「神風」号の置物があります。朝日新聞社主催の飛行イベントの記念品で、当時、中島飛行機に勤めていた設計技師が破損部分を修理した痕が残る貴重な品です。

また、区内の戦争証言を集めている時に、大正から昭和初期の高井戸に暮らしていた農の哲人「江渡狄嶺」の

親族と偶然にも知り合い、狄嶺が残した膨大な遺品の存在を知る機会を得ました。郷土博物館と区民ライターが協働をして、高井戸の「狄嶺文庫」から長野県茅野市の書庫に移されていた品々を調査。狄嶺の肖像写真が貼られた、現在の手帳型になる前の珍しい形のパスポートも見つかり、海外旅行で収集したホテルのパンフレットの中には、そのホテルにも残っていない希少なものもありました。

すぎなみ学倶楽部では、こうした資料の一部をデジタル画像にし、「歴史資料集」コーナーで公開しています。「神風」号の置物や狄嶺のパスポートなどを、いろいろな角度から撮影して掲載しています。博物館で見ているように眺めることができますのでご覧ください。(北)



貴重な資料のご提供 ありがとうございます

▲「神風」号の置物

すぎなみ学倶楽部
ホームページ

▶歴史▶歴史資料集



場産業振興センター観光係 ☎5347-9184

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、各地域区民センター協議会へ
(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
http://www.igusahome.sakura.ne.jp/
おもちゃの病院

時9月22日(土)、10月13日(土)午後1時30分～3時 場同センター 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

和菓子を作って抹茶とともに!

時10月24日(水)午後1時～3時 場同センター 師和菓子「青柳」職人・今野敏也 定16名(抽選) 費600円 申往復はがき(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

コミュニティーすくーる 講話「今川氏と観音寺」

時10月27日(土)午後2時～3時 場観音寺幼稚園(今川2-20-7) 師観音寺住職・田中法生 定120名(先着順) 他長寿応援対象事業

筋力アップできれいな身体をゲットしよう!

時10月30日(火)、11月6日(火)・13日(火)午前10時～正午(計3回) 場同センター 師区公認スポーツリーダー・豊澤直子 定20名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、飲み物・タオル持参。長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/
神社建築の流れとその形式

時10月19日(金)午前10時～正午 場同センター 師区文化財保護審議会委員・稲葉和也 定50名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、10月2日(必着)までに同センター 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

コミュニティーすくーる 西荻裏散歩 あなたの知らない西荻★

時10月20日(土)午前10時～正午 場集合=JR西荻駅▶解散=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 内柳小路→丸山遺跡→城山と七ツ井戸→関根文化公園→荻窪八幡神社→中島飛行機東京工場跡→井荻町役場跡→観音寺(全行程3.5km) 師トロールの森実行委員会事務局代表・野田栄一 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月10日(必着)までに同センター 他歩きやすい靴で、飲み物・タオル持参。イヤホン貸与▶協働先=トロールの森実行委員会

初心者のための楽しく優しい椅子ヨーガ 時10月26日(金)午前10時～正午 場同センター 師イシュタヨガ認定インス

トラクター・梶本純子 定30名(抽選) 費100円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、10月9日(必着)までに同センター 他動きやすい服装で、飲み物・ハンドタオル持参。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/
いきいき朗読教室

時10月4日～25日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 師岡根子 定20名(抽選) 費300円 申往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに同センター 他筆記用具持参

迫りくる脅威～首都圏を襲う大地震への備え

時10月6日(土)午後1時30分～3時30分 場同センター 師元NHK解説委員・伊藤和明 定50名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、9月26日(必着)までに同センター 他筆記用具持参

本天沼集会所まつり

時10月14日(日)午前10時～午後4時 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 内缶バッジ作りなど各種体験、模擬店、子ども落語(2時から)ほか

ポールウォーキングを楽しもう

時10月17日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 場同センター 師杉並さわやかウォーキングコーチ・小澤修一 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同センター 他筆記用具・飲み物・室内履き持参

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17
☎3314-7215
http://www.asagaya-kyogikai.org/
2018ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう★

時9月23日(祝)午後1時～4時 場同センター 内バルーンカー、日時計、くるくるレインボーほか 師サイエンスホッパーズほか 定4歳～小学6年生(保護者同伴可)

楽しいマジック～ハテナ?ふしぎ!を覚えてみんなをびっくりさせよう

時10月13日(土)・21日(日)午後2時～4時(計2回) 場同センター 師渡部寛厚 定5歳～小学生(小学3年生以下は保護者同伴) 定15名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月29日(必着)までに同センター 他1回のみ参加可

大宮八幡宮と西郷どんゆかりの大圓寺 界隈を歩いてみよう

時10月20日(土)午前9時～正午(荒天

中止) 場集合=京王井の頭線西永福駅改札口▶解散=龍光寺(和泉3-8-39) 内大宮八幡宮、松ノ木遺跡、貴船神社、和泉熊野神社、大圓寺ほか 師杉並郷土史会・小島智ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月28日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

阿佐谷ジャズストリート応援ライブ

時10月20日(土)午後2時～4時 場同センター 内出演=小田陽子(ボーカル)ほか 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月6日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

ミャンマー見聞録～アジア最後のフロンティアであるミャンマーの近況

時10月28日(日)午後2時～4時 場同センター 師ものづくり大学非常勤講師・西村慎一 定60名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

ウィーン古典派を代表する天才モーツァルトの生涯

時11月8日(木)・15日(木)午後2時～4時30分 場同センター 師指揮者・小笠原吉秀 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月25日(必着)までに同センター 他長寿応援対象事業

高円寺地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
http://www.koenji-kyogikai.org/
杉並の地域再発見 小沢川跡・神田川ぶらり散歩

時10月2日(火)午前9時30分～午後0時30分 師淀川正進 内区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円 申往復はがき(12面記入例)で、9月24日(必着)までに同センター

和楽器を楽しもう

時10月26日(金)、11月2日(金)午後1時～3時(計2回) 内しの笛と琵琶 師古澤月心、朱鷺たたら 内区内在住・在勤・在学の方 定80名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、10月11日(必着)までに同センター

…… いずれも ……
場高円寺地域区民センター 他長寿応援対象事業

高井戸地域区民センター協議会

〒168-0072高井戸東3-7-5
☎3331-7980
http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/
本のリサイクルにご協力ください

時10月6日(土)までの午前9時～午後9時 内図書室で回収。図書室休室中は1階総合受付カウンターで回収。「高井戸センターまつり」でリサイクルを実施 他汚破損本、百科事典・辞典類、視聴覚資料はご遠慮ください

高井戸センターまつり

時10月6日(土)・7日(日)午前10時～午後4時(7日は3時30分まで) 内作品展示、舞台パフォーマンスほか 他車で来場不可

木版画入門

時10月9日～30日の毎週火曜日、午後1時～3時(計4回) 師高井戸木版画の会・酒向利廣 定20名(抽選) 費1400円 申往復はがき(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター 他彫刻刀・水彩絵の具・筆・バレン持参。長寿応援対象事業

たかいどレミファタイム～晩秋

時11月22日(木)・29日(木)午前10時～正午(計2回) 師安部当麻子 定40名(抽選) 費200円 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同センター 他飲み物持参。長寿応援対象事業

…… いずれも ……
場高井戸地域区民センター

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/
胃がん予防・早期発見の講演とフルート・ピアノのミニ演奏会

時9月29日(土)午後1時30分～4時 場方南会館(和泉4-42-5) 内出演=宮由枝(フルート)、渡辺裕子(ピアノ) 師佼成病院副院長・高橋信一 定120名(先着順) 他エレベーターはありません

下高井戸区民集会所まつり

時10月8日(祝)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 内ロビー発表、杉並産野菜販売、模擬店、苗木募金ほか

すぎなみ安全・安心展の開催

区内3警察署および3署合同防犯カメラ設置促進協会による防犯カメラの有効性等の周知のため、防犯カメラや資料の展示を行います。

時10月2日(火)・3日(水)午前10時～午後5時(3日は3時まで) 場区役所1階ロビー 内危機管理対策課地域安全担当

子ども夢シートプログラム

オーケストラの響きを体感してみよう

時①11月25日(日)午後3時～5時②31年1月18日(金)午後7時～9時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内コンサート鑑賞と出演者への花束贈呈▶出演=①大友直人(指揮)、橋本杏奈(クラリネット)②川瀬賢太郎(指揮)、錦織健(テノール)、高橋維(ソプラノ)▶曲目=①モーツァルト「歌劇『皇帝ティートの慈悲』序曲」ほか②ドボルザーク「交響曲第9番『新世界より』」ほか 内区内在住の小学4年生～中学生とその保護者 定各日3組6名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)。子ども1人1枚)で、10月11日(必着)までに文化・交流課 内同課 他10月25日までに結果を通知。詳細は、杉並公会堂ホームページ参照



イベントひろば
EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

年中行事「十五夜」

9月22日(土)～30日(日)午前9時～午後5時(25日(火)を除く) 場郷土博物館(大宮1-20-8) 区内の十五夜の行事を紹介 費100円(観覧料。中学生以下無料) 郷土博物館☎3317-0841

バリアフリー映画会「武士の家計簿」

9月22日(土)午後2時～4時20分 場南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定25名(先着順) 南荻窪図書館☎3335-7377

大人のための折り紙工作会

9月24日(休)・28日(金)・29日(土)午後2時～3時30分 場成田図書館 師日本折紙協会講師・谷地充子 定各16名(申込順) 成田図書館☎3317-0341

荻外荘の北側敷地公開と建物内一部公開

9月29日(土)午前9時45分～午後3時15分 場(仮称)荻外荘公園(荻窪2-43) 小学生以上の方 園みどり公園課 建物内一部公開あり(午前10時～午後2時30分〈各回30分。計14回〉。午前9時45分から整理券配布〈1人2枚まで〉。各回15名〈先着順〉)。靴を入れる袋持参。建物は耐震補強工事実施前のため、人数や立ち入りエリアを制限。古い建物のためバリアフリーになっていません。車での来場不可

子どもプレーパークがあなたの“まち”にやってくる!

9月29日(土)・30日(日)、10月21日(日)、11月23日(祝) 午前10時～午後4時(雨天中止) 場馬橋公園(高円寺北4-35-5) 木工作やロープワーク、泥遊び、たき火など 高校生以下の方 園児童青少年課計画調整担当☎3393-4760 汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当など持参

留学生が見た善福寺界隈～東京女子大学からつながる人と人

「地域のコミュニティーを学ぶ」をテーマにした発表会を行います。 10月6日(土)午後2時～3時 場今川図書館(今川4-12-10) 中学生以上の方 定20名(先着順) 今川図書館☎3394-0431

大人のための朗読と語りの会

10月8日(祝)午後1時30分～3時 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 朗読・語り=ルピナス絵本の会▶演目=石川啄木「一握の砂」、三浦哲郎「盆土産」ほか 定40名(先着順) 阿佐谷図書館☎5373-1811

土曜日の音楽会 ウクレレで楽しく優雅に歌おう

10月13日(土)午後6時～7時30分 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 出演=桜上水地区ウクレレの会「ザ・グレイシス」 園下高井戸区民集会所☎5374-6192

高次脳機能障害者の家族交流会

10月20日(土)午後1時30分～3時30分 場杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 高次脳機能障害者の家族 申電話・ファクス(記入例)で、10月17日までに障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 FAX 3332-1826

農業公園「秋の収穫体験1」

10月27日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 区内在住の方 定20組(抽選) 費500円 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、9月25日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 同係☎5347-9136 汚れてもいい靴・服装で、野菜を持

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の☑でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。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。

- ①行事名・教室名(希望日時・コース名)
 - ②郵便番号・住所
 - ③氏名(フリガナ)
 - ④年齢
 - ⑤電話番号(ファクス番号)
- 1人1枚

ち帰るための袋持参。結果は10月上旬に通知。小学生以下は保護者同伴

高井戸図書館

◆大人おりがみ教室「たぬき」

9月23日(祝)午後2時～3時30分 師山本愛子 定20名(抽選) 費300円 申電話または直接、9月17日までに同図書館

◆DVD上映会 杉並ゆかりの文化人「荘村清志」

9月29日(土)午後2時～3時 定40名(先着順)

…… いずれも ……

場園高井戸図書館(高井戸東1-28-1☎3290-3456)

講演・講座

荻窪保健センター

◆足腰げんき教室

園場下表のとおり 師健康運動指導士 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 申はがき(記入例)に希望会場(1カ所)・番号も書いて、9月25日(必着)までに同センター 園飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は、はつらつ手帳持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
16	ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)	11月2日(金)・9日(金)・16日(金)・30日(金)午後1時30分～3時30分
17	上井草保健センター(上井草3-8-19)	10月25日(木)、11月1日(木)・15日(木)・22日(木)午前9時30分～11時30分
18	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	11月1日～22日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分

◆家族・関係者向け 口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」

9月29日(土)午前10時～正午 場同センター 園低栄養予防、口腔について

の情報提供ほか 園歯科衛生士、管理栄養士 園高齢者の家族、施設職員等関係者 定30名(先着順) 園筆記用具・飲み物持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命

11月5日(月)・19日(月)・26日(月)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 申往復はがき(記入例)で、10月9日(必着)までに荻窪保健センター 園筆記用具・お持ちの方ははつらつ手帳持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

…… いずれも ……

園荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015)

子育て支援講座2「親子でワイワイリトミック」

9月26日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場方南図書館 師リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 園6カ月～1歳で①まだ歩けないお子さん②自分で歩けるお子さんとその保護者 定各15組(申込順) 申電話または直接、方南図書館(方南1-51-2☎5355-7100) 園動きやすい服装で参加

マタニティ・産後ヨガ

9月29日(土)午前10時30分～11時30分 場子ども・子育てプラザ成田西 園たらちね助産院・大坪三保子 園妊娠15週以降～産後1年以内の方 定15名(申込順) 申電話または直接、9月28日までに子ども・子育てプラザ成田西(成田西3-10-38☎3391-1857) 園動きやすい服装で、バスタオル1枚持参

出張はじめてのボランティア説明会～井草編

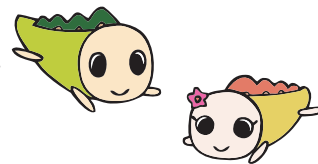
活動団体の紹介や活動者の体験談もあります。 9月29日(土)午後1時30分～4時 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 定15名(申込順) 申電話で、9月26日までに杉並ボランティアセンター☎5347-3939

食と体操で健康寿命を延ばしましょう

10月4日(木)午後1時30分～3時30分 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 園わがまち一番体操(ストレッチ、ボール体操、口腔体操)、試食ほか 園NPO法人わがまちいちばんの会・乾守良ほか 区内在住で日常生活に介助の必要がない方 定25名(申込順) 申9月18日から電話で、上井草保健センター☎3394-1212 園動きやすい服装・靴で、飲み物持参。当日血圧を測定(参加基準あり)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎☎3395-1667	認知症予防講座/みんなで楽しく脳トレーニング★	10月4日(木)午前10時～正午 定20名(申込順)
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎☎5364-9360	はじめてのキッズ英語	10月13日(土)・27日(土)午前10時30分～11時30分 園小学校低学年以下 定各10名(申込順) 費1回500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025	ケア24出張相談会/フレイル予防・講話と体力測定★	10月29日(月)午後1時30分～3時30分
高円寺東館(高円寺南1-7-22) ☎☎3315-1816	健康空手/空手・古武術に挑戦★	9月24日から毎月第2・4月曜日、午前10時～11時30分 定各20名(先着順) 費1回300円
西荻北館(西荻北2-27-18) ☎☎3396-8871	パステルアートを楽しもう★	10月10日～31年1月16日の水曜日、午後1時～3時(計6回) 定15名(申込順) 費1回800円
高井戸東館(高井戸東3-14-9) ☎☎3304-9573	らくになる「ゆるヨーガ」★	毎月第1～4金曜日、午前10時～11時30分 定各18名(申込順) 費1回800円
永福館(永福2-4-9) ☎☎3321-6632	雑学講座「トンネルよもやま話」★	10月12日(金)午前10時～11時30分 定15名(申込順) 費300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

凡例 ☑日時 場場所 内容 師講師 対象 定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 園問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

サイエンスワークショップ 「サイエンス縁日であそぼう」

時10月8日(祝)午前10時～午後3時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内人工いくら、スライム作りほか 師工学院大学サイエンスクリエイティブプロジェクト 区内在住・在勤・在学の方 同社会教育センター ☎3317-6621

講演会「沖縄学の祖・伊波普猷と杉並」

時10月13日(土)午後2時～4時 場高円寺図書館 師早稲田大学名誉教授・勝方=稲福恵子 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申電話または直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421) 他車での来館不可

子どもの心を育てるコーチング 「思春期(小学5年生～中学生)」

時10月15日(月)・29日(月)、11月12日(月) 午前9時30分～11時30分(全3回要出席) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 内親子の信頼関係を深めるコミュニケーション技術を学ぶ 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 区内在住で小学5年生～中学生のお子さんの保護者 定15名(申込順) 申電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時。日曜日、祝日を除く) 他筆記用具持参。お子さんの同席不可

今日からはじめる血糖改善教室

時10月16日(火)午前9時30分～午後3時30分 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内糖尿病の予防と治療の最前線、最新栄養情報「血糖快膳ランチ付」ほか 師城西病院院長・笠原督、管理栄養士、理学療法士ほか 区内在住・在勤・在学の30～74歳で、次のいずれかに該当する方とその家族 ①空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%以上②尿検査で糖が陽性だったことがある③糖尿病の家族歴がある(いずれも治療中・治療中断の方を除く) 定20名(申込順) 費500円 申電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他同講座受講経験者は申し込み不可

健康講座「いすヨガとふまねっと」

時10月16日(火)午後2時30分～4時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 師リハビリフィットネスゆずりは・高橋亜紗子 区内在住の方 定20名(申込順) 申電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

生活習慣病予防教室 続けて得する運動のこつ

時10月24日(水)・31日(水)午前9時30分～11時30分(全2回要出席) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内運動不足解消のための運動(講義・実技) 師城西病院理学療法士・砂川定仁 区内在住・在勤・在学の30～74歳で、運動制限がなく生活習慣病が気になる方 定20名(申込順) 申電話 9月18日から電話で、10月10日までに高円寺保健センター ☎3311-0116 他動きやすい服装で、筆記用具持参

消費者講座「牛乳でこねる手打ちうどん」

減塩でもおいしく食べられる生乳入りの手打ちうどんを作ります。 時10月26日(金)午前10時30分～午後1時 場ウェルファーム杉並 師コンシューマー技術教育研究会・福岡ひとみ 定

18名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月11日(必着)までに消費者センター(〒167-0032天沼3-19-16ウェルファーム杉並内) 同センター ☎3398-3141 他筆記用具・エプロン・三角巾・タオル・飲み物持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制(10月11日まで)。定員4名)

①休日パパママ学級②休日母親学級

時①11月11日(日)・18日(日)・25日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。18日は午前のみ)②11月18日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内定①もく浴実習、赤ちゃんの抱っこと着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 師助産師ほか 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申杉並区休日パパママ学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から10月5日までに申し込み 同ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他結果は10月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示 時9月28日(金)～10月8日(祝)午前9時～午後5時(8日は1時まで) 場同センター 内レポート・リサイクル作品・自然の恵みの3部門 ▶表彰式=10月8日(祝)午後2時 ◆正絹の祝儀袋とカードケース作り 時10月12日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順) 費800円 申電話で、同センター 他長寿応援対象事業

◆バス見学会 知れば知るほど楽しい JAL工場見学と港資源化センター

時10月15日(月)午前8時45分～午後3時45分 場集合・解散=同センター 区内在住・在勤・在学の方 定38名(抽選) 費1500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに同センター

◆隅田川ウォーターフロントエコツアー

時10月19日(金)午前10時～午後3時 場集合=ゆりかもめ芝浦ふ頭駅改札口前 ▶解散=東京メトロ銀座線浅草駅 内レインボーブリッジを歩いて渡り、お台場公園～浅草を水辺ラインの船でクルージング 師みどり文化の会・淀川正進 区内在住・在勤・在学で全行程5kmを歩ける方 定20名(抽選) 費1200円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、9月28日(必着)までに同センター 他昼食・飲み物持参

…… いずれも ……

場環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

就労支援センター

◆社会人としてのココロとカラダの自己管理～あなたの望む自分になる

時10月2日(火)午後1時～4時 師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 区内44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆会社の調べ方をマスターしよう～あなたにもできるWeb企業研究法

時10月5日(金)午後1時～4時 師就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 区内54歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

時10月6日(土)午前10時～11時 師求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時10月10日(水)午前10時～正午 師求職中の方 定20名(申込順)

◆IT業界への就職メリットと未経験から専門スキルを得るトレーニング法

時10月12日(金)午後1時～3時 師2級キャリアコンサルティング技能士・宮手浩 区内おおむね29歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

時①10月15日(月)②22日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・長沢春子、前田ふみ子 区内44歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

…… いずれも ……

場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

家族介護教室

◆お口の中も健康に～歯磨きの大切さ

時9月20日(木)午後2時30分～3時45分 場サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師歯科衛生士・小島升子 区内15名(申込順) 申電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831 他歯ブラシ持参

◆高齢者でも食べやすい料理のやわらかアレンジ法

時9月22日(土)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師管理栄養士・芳賀輝子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 費100円 申電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◆杖・歩行器の選び方と使い方

時9月24日(月)午後1時30分～2時30分 場ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師作業療法士・鈴木志乃 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◆「ゆとり介護でいこう」懐かしの歌謡曲を歌おう

時9月26日(水)午後1時30分～3時 場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師日本シャンソン協会正会員・エミ小堺 区内在住の方 定25名(申込順) 申電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆オムツスキルアップ

時9月26日(水)午後2時～3時 場ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師ユニ・チャーム 梅林真紀 区内20名(申込順) 申電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◆薬剤師さんに聞いてみよう!!～知っているようで知らないお薬について

時9月27日(木)午後1時30分～3時 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師ファーマみらい薬剤師・上原弥未 区内在住・在勤の方

定20名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 ☎5303-6851

◆痛みとO脚知らずで転ばぬ体～靴から歩きを見直そう

時10月1日(月)午前10時～11時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師理学療法士・江黒亮介 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆高齢者の消費生活トラブルを防ぐ!! 高齢者を見守るのはあなたです

時10月4日(木)午前10時～11時30分 場八区民集会所(井草1-3-2) 師全国消費生活相談員協会会員・神谷京子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申電話9月18日から電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆認知症サポーター養成講座

時10月11日(木)午前10時～11時30分 場河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師キャラバン・メイトほか 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◆自宅で暮らせなくなったときの終の棲家を考えよう!

時10月12日(金)午後2時～3時30分 場ケア24善福寺(西荻北4-31-11) 師シニアホーム相談センター・笹川泰宏 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定15名(申込順) 申電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

スポーツ①

競技大会

バレーボールを楽しむ集い

時10月21日(日)午前9時～午後5時 場区立小中学校体育館 内9人制ルールによるゲーム(昼食付き) 区内在住で60歳以上の方 費1500円 申申込書(区体育館で配布)を、10月10日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ郵送 同三好 ☎5373-1584

区民体育祭

◆ターゲットバードゴルフ

時10月13日(土)午前11時～午後3時(予備日=10月20日(土)) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学でターゲットバードゴルフ経験者 定50名(申込順) 費500円 申往復はがき(12面記入例)で、10月4日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・浅妻信弘(〒168-0071高井戸西1-5-32) 同浅妻 ☎090-2206-1136 他お持ちの方はゴルフクラブ(PW)持参

◆ゲートボール

時10月20日(土)午前9時～午後5時(予備日=10月27日(土)) 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費1チーム2000円 申電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・小泉 ☎5930-7943

◆フォークダンス大会

時10月20日(土)午前10時～午後3時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤の方 同区フォークダンス連盟・秋本 ☎3312-2912 他動きやすい服装で、かかとが低い上履き・飲み物持参。軽食付き(80名(先着順))

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

スポーツ②

◆トリムの集い

10月24日(水)午前10時～正午 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 種目=健康体操(ストレッチ)、やさしいゲーム・ダンス 区内在住・在勤で中高年の方 100名(申込順) 電話で、10月20日までに区トリム健康体操連盟・堀川☎3392-4188 他動きやすい服装で、室内履き持参

◆クレール射撃

10月28日(日)午前9時 ぐんまジャイアント総合クレール・ライフル射撃場(群馬県岡田市桑原604) 種目=トラップ、スキート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 1種目5000円 区クレール射撃連盟・森下☎3395-3303

◆なぎなた

10月28日(日)午前10時～午後4時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=団体、個人、演技競技 区内在住・在勤・在学の方 1000円 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・板垣☎3323-1912 他車での来館不可

◆ゴルフ

11月8日(木)午前8時 武蔵野ゴルフクラブ(八王子市宮下町656) 18

ホールストロークプレー(新ペリア方式) 区内在住・在勤・在学の方とその同伴者 80名(申込順) 費5000円(別途プレー費1万5000円ほか) 往復はがき・ファクス(12面記入例)に性別・生年月日・HCと交通手段も書いて、9月30日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒168-0063和泉2-18-18☎5930-2277) 同事務局・島崎☎5930-2277

◆綱引き大会

11月25日(日)午前10時～午後4時(予定) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 種目=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む)、小学生、中学生/1チーム6名。10名以内の登録可(体格差がある場合はチーム人数を考慮) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 各10チーム(申込順) 1人30円(保険料) 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布)を、10月1日(必着)までに同係☎5307-0693へ郵送・ファクス・持参 同係 他6名未満での参加は要相談。就学前のお子さんはエキシビジョンマッチに参加可。抽選会・練習会を10月28日(日)午後1時30分から馬橋小学校(高円寺北4-28-5)で開催

スポーツ教室

シニアライフル射撃講習会

9月30日(日)午前9時～午後0時30

分=エアライフル▶1時～5時=ビームライフル 場中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 区ライフル射撃協会 区内在住で60才以上の方 10名程度(申込順) 電話で、区ライフル射撃協会・松本☎matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp 同松本☎080-3020-3421

ゴルフ基礎講座

10月10日～11月9日、11月21日～12月21日の①水曜日午前10時30分～11時50分②金曜日午前10時30分～11時50分③水曜日午後7時30分～8時50分(各計5回) 場西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 区内在住・在勤で20歳以上の方 各6名(申込順) 費各1万2500円 往復はがき・ファクス(12面記入例)で、各開講日の3日前(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3☎042-463-5750) 同畔森☎090-5560-0424 他振り替え受講可。無料貸し出しクラブあり

アーチェリー初心者教室

10月6日(土)・20日(土)・28日(日)、11月3日(祝)、31年3月16日(土)・24日(日)午後1時～5時(計6回) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 15名(抽選)

費最初の1カ月は無料。その後6850円(65歳以上6200円。中学生以下3800円。いずれも保険料含む) 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、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)。または同協会ホームページから申し込み 同小杉☎3390-6839(午前9時～午後9時) 同弓具の貸し出しあり

ポールウォーキング体験会 シニア

10月25日(木)午前10時～正午(雨天中止) 場桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 区内在住で65歳以上の方 20名(申込順) 費100円(別途ポールレンタル代200円) 電話で、10月18日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島☎090-4733-2886 他飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

水曜おためし夜間ヨガ教室

11月14日(水)・28日(水)、12月12日(水)・26日(水)①午後6時15分～7時15分②7時30分～8時30分(各計4回) 場高井戸温水プール 区内在住で16歳以上の方 各10名(抽選) 費各4000円 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、9月23日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同同プール☎3331-7841

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

いわさきちひろ生誕100年Life展 あそぶ 10月28日(日)までの午前10時～午後5時/ちひろ美術館・東京(練馬区)/800円。高校生以下無料/同ちひろ美術館・東京☎3995-0612

西荻商店街落語会 9月26日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆ほか/40名(申込順)/1000円/同電話で、女子大通り商和会・清水☎080-3412-2439

あすなろ祭り 9月29日(土)午前10時～午後2時30分/あすなろ作業所(方南1丁目)/模擬店・バザー、ステージ発表ほか/同あすなろ作業所☎3322-1020(午前9時～午後4時30分。土・日曜日、祝日を除く)

森で遊ぼう! 野外体験会 9月30日(日)午前10時～正午/大宮八幡宮(大宮2丁目)/テント体験・ロープワーク・クラフト・歌とゲーム/区内在住・在園・在学の園児、小学生/70名(先着順)/同ガールスカウト杉並第62団・久保☎6794-7994

ボーイスカウト一日体験 9月30日(日)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷北1丁目)/区内在住で年長～小学4年生のお子さんとその保護者/30組(先着順)/同ボーイスカウト杉並第12団・広瀬☎3336-5791

タウンセブンの秋まつり 10月6日(土)～8日(月)午前11時～午後5時/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/ステージイベント、ちびっこ縁日ほか/同タウンセブン会☎0120-371-571

三大話芸杉並協演会 10月6日(土)午後1時～4時/馬橋稲荷神社(阿佐ヶ谷南2丁目)/出演=古今亭文菊(落語)ほか/中学生以上/88名(申込順)/3000円/同電話で、北谷☎090-7170-1489

夫婦デュオと講演会 10月6日(土)午後3時～5時/西荻・まちレストラン「かがやき亭」(西荻北4丁目)/歌=「ようこそ東京へ」(夫婦デュオUZU)▶講演会=認知症、難聴について(橋本道明)/区内在住の高齢者/35名(申込順)/1000円/同電話で、日本産業退職者協会事務局☎6240-9381

防災フェスタ in 和田堀公園 10月7日(日)午前10時～午後1時(荒天延期)/和田堀池西側・ケヤキ広場(大宮2丁目)/消防署出張講座、かまどベンチ、マンホールトイレの公園防災施設体験ほか/同善福寺川緑地サービスセンター☎3313-4247

都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月8日(月)午後2時～4時30分/武蔵野市民文化会館(武蔵野市)/演目=「エルサレム讃歌」ほか/800名(先着順)/同都立西高OB吹奏楽団演奏会実行委員長・清水☎050-5435-1535

「手で作る講座」着物地で作る「お雛様」 10月9日(火)午後1時～3時30分/方南会館/富山県魚津市さくらの会代表・木内美和子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/1300円/同電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局☎070-3175-6779☎horinouchi_sora@yahoo.co.jp(電話は平日午前9時～午後5時)/長寿応援対象事業

けやき並木の音楽会 0歳からのファミリーコンサート 10月13日(土)午前10時30分・午後1時30分/細田工務店(阿佐ヶ谷南3丁目)/出演者=平川寿乃(ピアノ)ほか▶曲目=「七つの子」ほか/各100名(申込順)/各1000円。小学生以下無料/同電話で、美しい日本の歌の会☎3391-8253

あけぼのまつり ほしい・おいしい・たのしい 10月13日(土)午前10時～午後3時(バザーは2時まで)/あけぼの作業所(上井草4丁目)/同あけぼの作業所☎3395-1441/バザー品募集(9月18日～10月5日(土・日曜日、祝日を除く))。衣類、雑貨、本、贈答品(食器を除く)など。い

ずれも新品同様。ボランティアも募集中 神田川サミット at 善福寺～川と人と雨活 10月13日(土)午後1時～4時/ゆうゆう善福寺館/講演「川と向き合うくらし方」/下水道広報プラットホーム・栗原秀人/小学生以上の方/55名(申込順)/300円/同電話で、神田川ネットワーク事務局☎5377-1070

杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」 10月13日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/出演=日本フィルOB・山下進三(指揮)ほか▶曲目=「ピゼー交響曲第1楽章」ほか/区内在住の方/80名(先着順)/同杉並シニアアンサンブル・樋口☎090-3208-3545

サバキャン「炊き出し@桃井原っぱ公園」 10月14日(日)午前11時～午後3時/桃井原っぱ公園/防災公園で避難所体験(豚汁の炊き出し、災害時トイレの設営など)と情報交換/区内在住・在勤・在学の方、区内で活動している方(小学生以下は大人同伴)/40名(申込順)/500円。小学生300円(保険料含む。未就学児無料)/同ファクス(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並・山田☎5377-7167/同山田☎5377-7166/食器・軍手・シート持参

済美バザー 10月20日(土)午前10時～午後3時/済美職業実習所(堀ノ内1丁目)/区内在住・在勤・在学の方/同済美職業実習所・大槻☎3312-0566(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)/バザー品募集(9月末まで。中古衣料、大型家電、大型家具を除く)

舞台「酸素～誰が『発見』した?」 10月20日(土)午後4時～5時30分、21日(日)午後1時30分～3時/遊空間がざびい(西荻北5丁目)/出演=科博SCA演劇分科会ほか/各70名(申込順)/各1000円。中学生以下500円/同Eメール(12面記入例)に大人・中学生以下の人数も書いて、10月19日までに科学読物研究会☎oxygen2018suginami@yahoo.co.jp/同同研究会・原田☎3399-4174 シェルム弦楽四重奏団東京公演 10月

24日(水)午後7時～8時30分/杉並公会堂/▶出演=木野雅之ほか▶曲目=フランク「ピアノ五重奏曲へ短調」ほか/小学生以上の方/194名(申込順)/3000円。当日3500円(学生1500円。当日2000円)/同チケット販売窓口=チケットぴあ(Pコード=125-461)/同シェルム弦楽四重奏団・マツノキ☎090-7834-5728

講演・講座 複式簿記の記帳の仕方 9月25日(火)～28日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/荻窪青色申告会(天沼3丁目)/荻窪青色申告会事務局職員/青色申告の個人事業者/各日各回3名(申込順)/各日各回500円/同電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

分譲マンション管理セミナー 9月27日(木)①午後1時30分～3時=セミナー「マンションの水漏れと保険対応について」②3時～4時30分=交流会/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/損害保険代理店代表・高山裕行ほか/区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/①40名(申込順)/同①ファクス(12面記入例)で、9月25日までに荻窪マンション管理士会事務局☎5397-0686/同同事務局☎5397-0686

落語と美術の出会い「浮世絵と彫刻」の世界 9月27日(木)午後2時～4時30分/杉並公会堂/出演=美術評論家・谷岡清ほか/中学生以上の方/190名(申込順)/2800円ほか/同電話・ファクス(12面記入例)で、NPO法人美術教育支援協会☎3398-9155☎3398-9158

暮らしに役立つ法律・税金セミナー 9月29日(土)①午後2時～3時=相続の法律(弁護士)②3時～4時=相続の税金(税理士)/産業商工会館/区内在住・在勤・在学の方/各50名(申込順)/各500円/同電話・ファクス(12面記入例)で、中大学員会杉並・太田☎090-9248-0845☎3332-0672/①②の連続参加可

杉並区スポーツ振興財団

◆はだしになろう♪親子でビーチスポ
レク!

子育て

10月21日(日)午前9時30分～正午 場
お台場海浜公園おだいばビーチ(港区
台場1-4-1) 区内在住・在学の小学
生とその保護者 定20組40名(抽選)
費1人1000円 往復はがき(12面記
入例。家族は連記可)に学年・性別も
書いて、10月8日(必着)までに同財
団。または同財団ホームページから申
し込み

◆秋のすぎなみ区民歩こう会～小田原
西部丘陵を歩く

10月28日(日)午前7時～午後6時 場
集合・解散=区役所 内①約8.5km②
約10.5km/コースの詳細は問い合わ
せください。荒天時プログラム変更あり
区内在住・在勤・在学で全行
程を歩ける方(小学生以下は保護者同
伴) 定①②計200名(抽選) 費各
3200円 往復はがき(12面記入例。同
一コース4名まで連記可。代表者に○
印)に参加者全員の氏名(フリガナ)・
性別も書いて、10月5日(必着)まで
に同財団 申し込み後のコースの変
更・重複申し込みは不可。運動靴や歩
き慣れた靴で、弁当・水筒・雨具など
持参

◆日本障がい者スポーツ協会公認「初
級障がい者スポーツ指導員養成講習会」

11月2日(金)午後7時～9時10分、9
日(金)午後6時30分～9時30分、16日
(金)午後7時～9時、25日(日)午前9時～
午後6時30分、12月2日(日)午前9時～
午後1時(計5回) 場下高井戸区民集
会所(下高井戸3-26-1)、荻窪体育
館(荻窪3-47-2)、高円寺体育館(高
円寺南2-36-31) 東京都障害者ス
ポーツ指導員協議会会長・植田敏郎ほ
か 区内在住・在勤・在学で18歳
以上の方 定20名(抽選) 費3500
円 申込書(区体育施設、地域区
民センターなどで配布)を、10月9日
(必着)までに同財団へ郵送・ファク
ス・持参。または同財団ホームページ
から申し込み

…… いずれも ……

杉並区スポーツ振興財団(〒166-
0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷
ビル8階 ☎5305-6161 ☒5305-6162)

上井草スポーツセンター

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

子育て

10月3日(水)・10日(水)・17日(水)午前
10時～10時50分=2歳児▶11時～11
時50分=3・4歳児 区FC東京普及部
コーチ 区内在住・在勤(保護者)・

在園で2～4歳のお子さんとその保護
者 定各日各回20組40名(申込順)
費各日各回1組510円(子育て応援券
利用可)

◆ボールとあそぼう!ママと娘のさく
らんぼ広場

子育て

10月21日(日)午前9時～9時50分=
2・3歳児▶10時～10時50分=4歳～未
就学児 区FC東京普及部女性コーチ
区内在住・在勤(保護者)・在園で、
2歳～未就学の女児とその保護者(女
性) 定各20組40名(申込順) 費各1
組610円

◆キッズエンジョイサッカー交流会

10月27日(土)午前9時20分～10時50
分 区FC東京普及部コーチ 区内
在住・在勤(保護者)・在学の小学生
とその保護者(子どもだけの参加も可)
定40名(申込順) 費1人510円

◆大人と子どものサッカー入門道場

10月27日(土)午前11時20分～午後0時

50分 区FC東京普及部コーチ 区内
在住・在勤・在学で10歳以上のサッ
カー未経験・初心者 定20名(申込
順) 費510円

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草
3-34-1 ☎3390-5707) 電話または
直接、同センター

その他

ふれあい運動会

10月6日(土)午前10時～午後3時 場
杉並第十小学校(和田3-55-49) 内
車椅子リレーやビーチボール送りなど
区内在住で障害のある方とその介助
者、区内在住・在勤・在学の方 申
所属する団体・施設などに事前に申し込
み。所属していない方はお問い合わせ
ください 障害者施策課管理係 ☎
3312-8808 ☎手話通訳あり

9月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。
配布方法=新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団
ホームページからもご覧になれます 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

家庭教育講座 「子どもとインターネッ
ト」

9月29日(土)午後1時～3時/阿佐谷
地域区民センター/NPO法人アスク・
ネット依存症研究専門官 芳山隆一/子
育て世帯の方/20名(申込順)/Eメ
ール(12面記入例)で、NPO法人ア
スク ☎yoshiyama@a-h-c.jp / 区NPO
法人リトルワズ・小山 ☎5335-7285

明治維新と民衆の「勤王」～「明治維新
150年」を考える

9月29日(土)午後2時
～5時/阿佐谷地域区民センター/「勤
王」とはどのようなものだったかにつ
いて考える/恵泉女学園大学特任助教・吉
岡拓/区内在住・在勤・在学で高校生以
上の方/70名(先着順)/600円。学生
300円/杉並歴史を語りあう会・山本
☎090-1804-5971

映画上映会「種子-みんなのもの?それ
とも企業の所有物?」

9月29日(土)午後
2時～4時/ウェルファーム杉並/60名
(先着順)/300円/杉並区消費者グ
ループ連絡会・秋田 ☎070-5541-2144

家庭教育講座 どんなピンチにも負けれ
ない 心の強い子に育てる

10月2日(火)午
前10時～11時30分/永福和泉地域区民セ
ンター/スコレ家庭教育振興協会講師・
下橋八靖子/幼児～高校生の保護者/50
名(申込順)/500円/電話で、10
月1日までにスコレ家庭教育振興協会杉
並地区実行委員会・澤 ☎080-1188-0244
杉いき連大学 受講生募集 10月2日～
31年3月27日①国文学=第1・3土曜日午
後1時～3時②日本画=第1・3火曜日午
後1時～3時③書道=第2・4土曜日(1)午前
10時～正午(2)午後1時～3時④俳句=第4水
曜日午後1時15分～4時15分/①②③高
齢者活動支援センター④ゆうゆう高円寺
北館/区内在住で60歳以上の方/①15
名②③④(1)若干名③(2)10名/各6000円
/電話で、9月28日までに杉いき連
大学事務局・古屋 ☎3332-6206/見学も
可。③は道具・半紙持参

講演と映画の会 10月3日(水)午後1時30
分～4時30分/セッション杉並/講演=
「頻尿と尿失禁について」▶映画=「男
はつらいよ 口笛を吹く寅次郎」/久我

山病院泌尿器科医師・上杉達也/区内在
住・在勤の方/400名(先着順)/杉
並区医師会 ☎3392-4114

東京立正短期大学公開講座 ①10月6日
(土)・13日(土)・20日(土)午前10時30分～午
後0時30分(計3回)=水墨画教室②6日
(土)=[50曲リクエストコンサート]～飯田
俊明と仲間たち③13日(土)=古典文学講座
「源氏物語」宇治十帖～暗澹たる匂いの
世界へ④20日(土)=仏教講座～妙法寺と人
間の塔⑤②～④は午後1時30分～3時30
分/同短期大学/区内在住・在勤・在学
で18歳以上の方/①15名②～④各100名
(申込順)/①6000円/往復はがき(12面
記入例)に性別も書いて、各開催日の①
7日前②～④3日前(いずれも必着)まで
に、同短期大学公開講座係(〒166-0013
堀ノ内2-41-15)/同係 ☎3313-5101

地域で活躍しよう～ちよこっと支え合
いに参加しよう

10月9日(火)・16日(火)午前
10時～正午(計2回)/ゆうゆう高円寺
南館/杉並での支え合いの現状、自分
の思いを実現するためには/ちよこっと
支え合い事務局長・井田俊雄/区内在
住・在勤でおおむね55歳以上の方/20
名(抽選)/往復はがき(12面記入例)で、
9月28日(必着)までにゆうゆう高円寺
南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)/
同館 ☎5378-8179

井伏鱒二「荻窪土記」を読んで荻窪を
知る

10月11日(木)、11月8日(木)、12月13
日(木)、31年1月10日(木)、2月14日(木)午前10
時～正午、午後2時～4時(各計5回)/
荻窪百点(上荻1丁目)。「荻窪百点」編
集長・松葉襄/小学生以上の方/各15名
(申込順)/各5000円/電話・ファ
クス(12面記入例)で、荻窪百点・松葉
☎3391-5114 ☒3391-5115

杉並じんぞう病セミナー「あなたの腎臓
を守るために今できること」

10月13日
(土)午後2時～4時20分/阿佐谷地域区民
センター/医師ほか/区内在住の方/90
名(先着順)/NPO法人腎臓サポ
ート協会 ☎6380-6731

家庭教育講座 不登校の子どもの知っ
ておきたい「高校受験」情報

10月13
日(土)午前10時～11時45分/阿佐谷地
域区民センター/情報交換会、経験者
を交えた懇談会/中学3年生のお子さん
を持つ保護者/40名(申込順)/Eメ
ールに氏名(フリガナ)、電話・ファクス
番号、お子さんの学年を書いて、10月10
日までにミモザの花～子どもの不登校を考
える会・五十嵐 ☎mashuw82@gmail.
com / 同会・小川 ☎3303-1617/筆
記用具持参

英語コミュニケーション講座(入門・初
級)

10月15日～11月26日の毎週月曜日
①入門クラス(中学校入学程度レベル)
=午後1時30分～3時②初級クラス=3時
30分～5時(各計7回)/杉並区交流協
会(阿佐谷南1丁目)/クリス・ストロ
ール/各12名(申込順)/各9000円/電
話・Eメール(12面記入例)で、杉
並区交流協会 ☎5378-8833 ☒info@
suginami-kouryu.org / ②は主に英語で
行う。詳細は同協会ホームページ参照

東京衛生病院「減量ステップアップ講座」

10月15日～11月19日の毎週月曜日、正午
～午後3時30分(全6回要出席)/同病院
(天沼3丁目)/医師による減量のこつ
の講話、管理栄養士による個別食事サ
ポートほか/同病院健診センター医師・
佐々木温子/区内在住・在勤の方ほか/
10名(申込順)/3万9960円/電話で、
同病院健康教育部 ☎3392-6151/初
日は血液検査・体組成測定を実施

シルバー人材センター体験講習～バラ
ンスの良いやさしい食事作り

10月24
日(水)午前10時～午後1時45分/セシ
オン杉並/育児支援サービスとして、
個人家庭での食事作りを体験/マノ
料理学園園長・間野実花/区内在住の
原則60歳以上で、シルバー人材セン
ター未入会の方/20名(申込順)/電
話で、東京しごと財団シルバー講習担
当係 ☎5211-2326

杉並青色申告会

◆弁護士に学ぼう!相続人側・被相続
人側から見る遺言状 10月4日(木)午
後2時～4時/産業商工会館/無効に
ならない遺言状の書き方、開封時の
注意点、遺言

状に関するトラブル例/弁護士・杉浦正
敏/区内在住の方/25名(申込順)/
1500円ほか/電話で、10月3日までに
同会/長寿応援対象事業

◆個人事業向け会計ソフト説明会

事業=10月11日(木)・13日(土)午前10時～
11時▶不動産=10月11日(木)・12日(金)午
後2時～3時/同会(阿佐谷南3丁目)/
「ツカエル青色申告」を使用した記帳方
法の説明(ウィンドウズのみ対応)/
同会事務局職員/事業所得者、不動産
所得者/各日各回6名(申込順)/各
日各回1000円/電話・Eメール(12
面記入例)で、10月10日までに同会
☎seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

…… いずれも ……

杉並青色申告会 ☎3393-2831

その他

税金なんでも相談会 9月29日(土)午前9
時～正午(1人45分程度)/東京税理士
会荻窪支部(荻窪5丁目)/電話で、
東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平
日午前9時30分～午後5時。正午～午後
1時を除く)

税金なんでも相談会 10月2日(火)午前10
時～正午・午後1時～4時(1人40分程
度)/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南
3丁目)/電話で、10月1日までに
東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028

公正週間「遺言や大切な契約は公正証
書で」

10月1日(月)～7日(日)午前9時30分
～正午・午後1時～4時30分/期間中
は特設電話を設置して土・日曜日電話に
よる無料相談を実施/特設電話=☎
3502-8239▶杉並公正証役場=☎3391-
7100/杉並公正証役場では10月6日(土)に公
証相談を実施

土曜日に乳がん検診・子宮頸がん検診
を受けましょう

10月13日(土)午前9時～
正午/高井戸東健診クリニック(高井戸
東2丁目)/杉並区乳がん・子宮頸がん
検診対象者/各検診50名(申込順)/各
500円/電話で、高井戸東健診クリ
ニック ☎3331-6823(平日午前9時～午
後5時)/「ジャパン・マンモグラフィー・
サンデー」事業

秋の全国交通安全運動

9月21日(金)～30日(日)



やさしさが 走るこの街 この道路

—問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係 ☎3315-4178へ。

重点目標

子どもと高齢者の安全な通行の確保と 高齢運転者の交通事故防止



- 安全のために日頃から家庭で交通安全について話し合しましょう。
- 加齢による自身の身体機能の変化に気づき、安全な行動をしましょう。
- 車両の陰からの飛び出しや横断禁止箇所の通行はしないようにしましょう。

夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

- 外出する時は反射材を身に着けましょう。
- 車・バイク・自転車は早めにライトを点灯しましょう。
- 自転車に乗る時、幼児・児童は、必ずヘルメットを着用しましょう。また、高齢者・中高生等もヘルメットの着用をお勧めします。
- 自転車保険への加入を検討しましょう。

自転車安全利用五則

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
- 5 子どもはヘルメットを着用



全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

飲酒運転の根絶

飲酒運転は犯罪です。以下の行為も違反です。

- 運転手にお酒を勧める。
- 飲酒している人に車を貸す。
- 飲酒運転の車に同乗する。
- 自転車の飲酒運転。



二輪車の交通事故防止

- ヘルメット、腹部を保護するプロテクターを着用しましょう。
- ヘルメットの顎ひもを正しくしっかりと締めましょう。
- 単独事故に気を付けましょう。
- 車の死角に入らないように心掛けて走行しましょう。



子ども用自転車ヘルメットをあっせん販売します



自転車乗用中に事故に遭った場合、頭部を強打して重大なけがをする危険があります。自転車用ヘルメットを着用しましょう。

—問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係 ☎3315-4178へ。

- 販売期間=10月1日(月)～31日(水)
- あっせん商品=SGマーク付き子ども用自転車ヘルメット(サイズは2種類〈46～52cm・56～60cm〉)。サイズが合えば大人も着用できます)
- あっせん価格=メーカー希望小売価格の7割程度。詳細は、杉並土木事務所へ
- 購入(予約)方法=右記のサミットストア各店舗で商品を選び、前払いで代金を支払い。商品が入荷(予約後2週間程度の予定)次第、引き渡し

サミットストア販売店舗一覧

店舗名	所在地	電話番号
久我山店	久我山3-25-1	☎3334-6201
高井戸東店	高井戸東4-1-13	☎3334-3801
成田東店	成田東1-35-12	☎5377-7051
西永福店	永福3-53-16	☎3324-9811
妙法寺前店	堀ノ内3-3-20	☎3316-8261
善福寺店	善福寺1-34-24	☎5311-3311
和泉店	和泉4-50-11	☎3317-4851
井荻駅前店	井草3-4-23	☎5303-3310



JAZZを感じる人と街

開催期間 10/26(金)・27(土)

阿佐谷ジャズストリート2018

街中がジャズに染まる2日間。今年は、世界の山下洋輔がニューヨークトリオで出演！若者に人気のグッドラックハイワや、「飛んでイスタンブール」の庄野真代など多彩なメンバーで楽しいステージをお届けします。また、デキシーバンドが街を練り歩きます。

出演=山下洋輔ニューヨークトリオ、鈴木良雄、豊田チカ、庄野真代、MAYA、増尾好秋、トライトーン、東京プラススタイル、グッドラックハイワ、小田陽子、飯田さつきほか



▲山下洋輔 ©Akihiko Sonoda



▲豊田チカ



▲庄野真代

- パブリック会場共通パスポート券
2日券4500円(前売り3800円)、1日券3000円(前売り2800円)
- チケット販売所
区役所1階「コミュかるショップ」、新星堂阿佐ヶ谷店、ローソンチケット、JTブレジャーチケット、阿佐谷地域のファミリーマートおよびセブン-イレブンほか
- ストリート会場・バラエティー会場
無料のストリート会場(11会場)、別料金のバラエティー会場(41会場)もあります。詳しくは、10月中旬発表のプログラム参照
- 当日のボランティア募集(一日だけでも可能)
希望者はファクス(12面記入例)で、阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎5305-5074。または阿佐谷ジャズストリート <http://www.asagayajazzst.com/> から申し込み(10月10日締め切り)

☎阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎5305-5075 (午前10時～午後5時)