

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

7/15
令和元年(2019年)
No.2258

みんなで、
“杖”になろう。

すでに超高齢社会を迎えている日本。高齢化の加速とともに認知症を発症する人も増え続け、杉並区では今、65歳以上の方の約10人に1人が認知症であるとされています。そんな中、認知症の方やその家族を支える活動が地域で芽吹き、実を結び始めています。認知症サポーターもその一つ。今回は、認知症サポーターであり、その養成講座にも携わるお2人に話を伺いました。

特集

すぎなみピト

認知症サポーター



Contents — 主な記事 —

8 | 子どもの安全対策を強化します 9 | 子ども・子育てプラザ、児童館、図書館 8月の行事 10 | なかま集まれ! 16 | 阿佐谷七夕まつり

〒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: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | ✍ 編集: 広報課



皆さんにお知らせ

7月21日(日)は参議院議員選挙の投票日です。忘れずに投票しましょう!

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。

認知症に優しい街とは、「程よいおせっかい」が生きている街。

—オレンジリングが目印の認知症サポーター。どんな役割があるのですか？

北原：認知症サポーターというのは、認知症への理解と知識を深めることで高齢者や認知症の方に優しい街づくりを支えていきましょう、といった目的で実施されている厚生労働省の事業の一つです。認知症サポーター養成講座を受けた人は皆さん認知症サポーターになりますが、このオレンジリングをしているから「何かしなければ」ということはありません。「困っていたらぜひ私を頼ってください」というささやかな意思表示のようなものです。

丹野：周囲に対して意思を示すのと同時に、「認知症のことで困っている人を支えよう」という自分自身への意識付けにもなりますね。私もオレンジリングをしていることで、街を歩いていると自然と以前より気付くことが増えた気がします。



▲オレンジリング

—お2人が認知症サポーターになられたきっかけは何ですか？

丹野：仕事で介護施設などを紹介する相談員をしている関係で、認知症サポーターになりました。でも、その重要性を実感として理解したの

は、ある日、近所で迷子になっていた高齢の方に声をかけた出来事がきっかけです。その時はご家族につながることができたからよかったものの、もし誰も声を掛けずに見送っていたらと思うと、どうなっていたか分かりません。いろんな人が高齢者の様子に気付き、気軽に声を掛けられることが本当に必要だと改めて強く思い、昨年から認知症サポーターを広める活動を始めました。

北原：私はもう20年以上前になりますが、ボランティアを始めてみよう、ホームヘルプサービスなどを行う区の団体に参加したことが介護の世界に飛び込んだ始まりです。活動を続ける中でNPO法人杉並介護者応援団という支援団体を立ち上げ、認知症サポーターを経て、丹野さんと同じように今ではサポーターを広げる側として養成講座にも力を注いでいます。

—認知症サポーター養成講座とは、どのようなものですか？

北原：私はNPOの仲間たちと杉並区内の学校を訪問し、子どもたちに対して養成講座を行っています。初めての講座は10年ほど前、高校生が対象だったのですが、どのような伝え方をすれば子どもたちが興味を持って聞いてくれるか考えたところ、劇で認知症を伝えるというアイデアが生まれました。それがとても好評で、現在も劇のスタイルを続けています。



▲子どもたちのために「劇」で伝える認知症サポーター養成講座

ただ、認知症に対する理解や対処法などは時代で変化していきますので、少しずつ見直ししながら内容を更新しています。演技は年を追うごとに磨きがかかっていますよ(笑)。

丹野：私の講座は小さな集まりで行うのが特徴です。先日は地域の商店の方

たち10人ほどに向けて開催しました。商店には高齢者もよく来られるので、認知症の方への正しい対応などを知ることが必要だと皆さん考えていたようです。西荻窪にある地域交流スペース「いろはサロン」でも定期的に講座を開き、地域のさまざまな方に来ていただいています。「みんなであつち(つば)になりましょう!」というのが私たちの合言葉です。

—講座を受けた皆さんには、どんな変化が感じられますか？

北原：当初は子どもたちがどの程度理解できるのか不安もありましたが、みんなしっかり理解してくれます。そして、素直な感想を寄せてくれます。「これから街でお年寄りに会ったら優しくしようと思った」という感想を読んだ時は、すごくうれしかったです。自分がこの活動で目指しているところはこれなんだと実感しました。講座では正しい知識を伝えることを大切に、劇と合わせてロールプレイング(模擬体験)も取り入れています。最後には必ず「家に帰ったらぜひお父さんお母さんに今日学んだことを伝えてね」と呼び掛けています。

丹野：私の場合、今まさに認知症のことで悩んでいるという方も講座に来てくださるのですが、「これまでとは違う対応ができそう」「もう少し介護を頑張っ続けられそう」と前向きな感想をいただくと、私もとてもうれしいです。認知症の家族がいても実はこの病気のことをよく知らない、というケースは珍しくありません。改めて認知症を理解することがご家族の心の負担を少しだけ軽減し、結果的にご本人にとってもプラスにつながっているように感じます。

—どんな方に認知症サポーターになってほしいですか？

北原：それはもう、どんな方にもなっていただきたいです。なぜなら、介護というのは決してひとごとではありませんから。いつ自分が認知症に向き合うことになって慌てないように、情報や知識を安心材料として、できるだけ前もって備えておくほうが絶対にいいはずですよ。

丹野：地域包括支援センター(ケア24)や介護保険の存在を知らず、何にどう頼ればよいのか分からないという方も、実際に大勢いらっしゃいます。知識を持っておくのは、自分自身のためにも当事者やご家族のためにも本当に大切だと思います。

—誰もが認知症サポーター。そんな杉並区を目指していきたいですね。

丹野：杉並区は認知症サポーターの数が比較的多いようですね。認知症サポーターがいることを示すステッカーもあり、店や施設など街中で少しずつ増えている実感があります。もっとこのステッカーが増えていくように、私も講座を頑張りたいです。働く世代の介護も増えていますから、日中に仕事をしている人でも参加できる夜間の講座の必要性を感じています。地域の居酒屋さんで開催するのもいいなあと、思い巡らせているところです。



区内の店・施設に認知症サポーターのスタッフがいることを示すステッカー

北原：認知症をはじめ、介護に関することはどうしても、周囲に話せずに抱え込まれがちです。もちろん考え方は人によってさまざまですが、長年活動をしてきてひとつ言えるのは、オープンにすることでプラスに働くことがたくさんあるということ。そのためには当然、オープンになれる環境を地域で育むことも必要です。お互いの心に土足で踏み込まない、「程よいおせっかい」が、今求められているのではないのでしょうか。街全体を急に変えるのは難しいけれど、最初の小さな一歩として、ぜひ皆さんに認知症サポーター養成講座を受けていただけたら嬉しいです。



認知症は、脳の細胞の減少や、その働きの衰えにより、記憶や判断力の障害などが起こった状態です。認知症になると、ごはんを食べたことを覚えていない、自分のいる場所が分からないなど、日常的な社会生活や対人関係に支障が生じます。歳をとれば誰にでも起こりうる身近な病気といえます。また、65歳未満で認知症を発症する場合もあり、「若年性認知症」と呼ばれています。

interview すぎなみビト × 認知症サポーター

プロフィール：丹野ゆかり(たんの・ゆかり) 介護施設などを紹介する会社で長年相談員を務める。近所で高齢者を保護したことをきっかけに、認知症サポーターを広める活動を開始。北原理良子(きたはら・りらこ) NPO法人杉並介護者応援団理事長。自身の介護経験も生かしながら、高齢者介護に関わるさまざまな支援活動を行っている。



介護は若い人にとっても遠い話ではないですかね

丹野ゆかり

介護するものも自然なことだと伝えたいです

北原理良子

ご家族や身近な方で、**オヤツ?**と思ったら

認知症を正しく理解し、偏見を持たずに認知症の方を支援する姿勢が重要です。トラブルが生じた場合には、家族と連絡を取り、相手の尊厳を守りながら冷静に対応策を探りましょう。また、普段から身近な人同士であいさつや声掛けに努めることも大切です。

認知症と思われる症状



※認知症の種類や進行状況により症状は異なります。

●認知症の方への対応の心得

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

講座を受講して

認知症サポーターになってみませんか?

区の認知症サポーター養成講座の開催日時等については、「広報すぎなみ」または区ホームページ(右2次元コード)に掲載しています。



☑高齢者在宅支援課

養成講座を受講した方に配られるオレンジリングは、認知症サポーターの証です。

受講者の声

認知症の方を介護するのは大変で、自分や家族の生活が破綻してしまうイメージがありました。講座を受講してみて、認知症をよく理解し、対応を工夫することで、本人も周囲も生活しやすくなるのだと学べてよかったです。

30代 女性

周りが認知症を認識・理解し、手助けすることはとても難しいのでは、と感じていました。笑顔で心に余裕を持って、本人の自信をなくさないような対応が大切だと分かったので、日常生活の中でも生かしたいと思います。

40代 女性

YouTubeで配信中!

広報紙には掲載していない貴重なお話を紹介しています。ぜひお楽しみください。

すぎなみビト MOVIE

「認知症サポーター」のすぎなみビトのインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。



杉並区公式チャンネル

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

保険・年金

国民年金保険料の納付は、口座振替がお得です

国民年金保険料は、日本年金機構から送付される納付書による現金納付のほか、クレジットカード納付や口座振替で納付ができます。

口座振替には、当月分保険料を当月末に引き落とすことにより月50円割引される早割制度のほか、さらに割引額が多い6カ月分・1年分・2年分をまとめて納付する前納制度もあります。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳、通帳、金融機関の届け出印を持参の上、預貯金口座をお持ちの金融機関または杉並年金事務所へお申し込みください。

☎杉並年金事務所 ☎3312-1511

採用情報 ※応募書類は返却しません。

栄養士・保育士・子供園保育士（嘱託員）

①栄養士

☑献立の作成、食材の発注・検品、給食の栄養と衛生の管理・指導に関する業務 ▶ **勤務日時** = 月16日。月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日に勤務の場合あり） ▶ **勤務場所** = 区立保育園・区立子供園・保育課のいずれか（年度途中を含め異動となる場合あり） ▶ **資格** = 栄養士免許を有し、8月31日までに栄養士免許証の写し（資格取得見込みの方は資格取得見込み証明書）を提出できる方 ▶ **募集人数** = 若干名 ▶ **報酬** = 月額21万4300円～

②保育士・子供園保育士

☑保育業務 ▶ **勤務日時** = 月16日。月～土曜日、午前7時30分～午後7時45分のうち実働7時間45分（区立子供園は午後6時30分まで。交代制。日曜日、祝日に勤務の場合あり） ▶ **勤務場所** = 区立保育園・区立小規模保育事業所・区保育室・定期利用保育施設・区立子供園のいずれか（年度途中を含め異動となる場合あり） ▶ **資格** = 都道府県知事の保育士登録を受けていて（区立子供園は幼稚園教諭普通免許を有するでも可）、9月30日までに保育士証または幼稚園教諭普通免許状

（いずれも写し）を提出できる方 ▶ **募集人数** = 10名程度 ▶ **報酬** = 月額18万4900円～

…………… いずれも ……………

☑ **勤務期間** = ①9月1日～②10月1日～2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） ▶ **その他** = 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断・被服貸与あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり） ☑ **申込書**（保育課管理係〈区役所東棟3階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）に①栄養士免許の写し②保育士証または幼稚園教諭普通免許状の写し（いずれも取得見込み証明書を含む）を添えて、①7月31日②8月27日午後5時（必着）までに保育課管理係へ郵送・持参 ☑ **同係** ☑ **書類選考** 合格者には面接を実施。採用決定後、所定の健康診断書を提出

区立学校学習支援教員

☑ 学習障害等のため、学習面で困難を抱える児童・生徒への個別的な学習支援 ▶ **勤務期間** = 8月28日～2年3月31日（予定） ▶ **勤務日時** = 月16日以内。午前8時15分～午後4時45分のうち実働6時間 ▶ **勤務場所** = 和泉中学校（和泉2-17-14）、東田小学校（成田東1-21-1） ▶ **資格** = 小学校教諭免許状または中学校教諭免許状を有する方 ▶ **募集人数** = 2名 ▶ **報酬** = 月額1万2800円 ☑ **申込書**（区ホームページから取り出せます）に志望動機、教諭免許状の写しを添えて、7月31日午後5時（必着）までに教育人事企画課担当へ郵送・持参 ☑ **同担当**

地域課非常勤職員（嘱託員）

☑ 一般事務（パソコン操作あり） ▶ **勤務期間** = 9月1日～2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、午前8時30分～午後5時15分 ▶ **勤務場所** = 各地域区民センター ▶ **資格** = 高等学校卒業程度の学力を有する方 ▶ **募集人数** = 若干名 ▶ **報酬** = 月額18万4900円～ ▶ **その他** = 実務経験による報酬加算・有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給（上限あり） ☑ **申込書**（地域課地域係〈区役所西棟3階〉で配布。区ホームページからも取り出せます）を、7月29日午後5時（必着）までに同係へ郵送・持参 ☑ **同係** ☑ **書類選考** 合格者には面接を実施

区以外の求人

地域包括支援センター ケア24松ノ木職員

☑ 相談援助、介護予防プラン作成、地域イベント活動ほか ▶ **勤務日時** = 月～土曜日、午前8時45分～午後5時15分または午前10時45分～午後7時15分（交代

制。祝日を除く） ▶ **勤務場所** = ケア24松ノ木（松ノ木3-3-4） ▶ **資格** = 看護師免許取得者 ▶ **募集人数** = 1名 ▶ **報酬** = 運営法人規定による ☑ **履歴書**・**職務経歴書**・**資格免許証等の写し**を河北医療財団経営・人事企画課（〒166-8588阿佐谷北1-7-3）へ郵送 ☑ **同課** ☎ **5327-6226** ☑ **書類選考** 合格者には面接を実施

募集します

阿佐谷地域区民センター協議会委員

☑ 協議会で行う催しの企画・運営、部会・各行事の実行委員会などへの参加ほか ▶ **任期** = 9月から ▶ **活動場所** = 阿佐谷地域区民センターほか ▶ **資格** = 阿佐谷北・阿佐谷南・成田東・成田西・松ノ木の全域、梅里2丁目、大宮1丁目5・6番、大宮2丁目、浜田山4丁目、荻窪1・3丁目、天沼1丁目、本天沼1丁目、本天沼2丁目40・41番、下井草1・2丁目に住住の方 ▶ **募集人数** = 若干名 ▶ **その他** = 交通費程度支給 ☑ **申込書**（同協議会 ☑ <http://www.asagaya-kyogikai.org/> から取り出せます）を、同協議会事務局（〒166-0004阿佐谷南1-47-17）へ郵送。または、はがき（12面記入例）に「委員希望」と書いて、同事務局 ▶ **申込締め切り** = 7月31日（必着） ☑ **同事務局** ☎ **3314-7215** ☑ 後日面接を実施。応募書類は返却しません

荻窪地域区民センター協議会委員

☑ **任期** = 10月1日～5年3月31日 ▶ **資格** = 荻窪地域区民センターおよび本天沼区民集会所の地域内に在住の方 ▶ **募集人数** = 若干名 ▶ **その他** = 交通費程度支給 ☑ **申込書**（荻窪地域区民センター、本天沼区民集会所〈本天沼2-12-10〉）で配布。同協議会 ☑ <http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/> から取り出せます）を、8月19日（必着）までに同協議会事務局（〒167-0051荻窪2-34-20）へ郵送・持参 ☑ **同事務局** ☎ **3398-9127**

ゆうゆう館下半期団体利用申請

10月～2年3月の間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選は8月12日(休)～21日(水)に行います（18日(日)を除く）。詳細は各ゆうゆう館へお問い合わせください。☑ 区内在住で60歳以上の方が8割以上で構成される5名以上の団体、高齢者支援団体（さざんか一登録団体で高齢者の社会参加の支援を目的とした活動を実施している団体） ☑ **直接**、7月22日～8月6日に利用を希望するゆうゆう館 ☑ 各ゆうゆう館または高齢者施策課施設担当 ☑ **申請時**に参加者名簿を提出

8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)	ものわすれ相談 (予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	22日(木) 午前9時15分～10時15分	7日(水) 21日(水) 28日(水)	-	28日(水) 午後1時30分～3時30分 ★電話で申し込み。 (35名。申込順)	午前 9日(金) 23日(金) 午後 8日(木)	29日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	9日(金) 午前9時～正午	26日(月) 午後1時30分	1日(木) 14日(水) 22日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月) 午前9時15分～10時	-	-	6日(火) 午後1時30分～3時30分	午前 5日(月) 26日(月) 午後 -	-	1日(木) 午前9時～正午	6日(火) 午後1時30分	15日(木) 午後1時30分 30日(金) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	22日(木) 午前9時30分～10時15分	-	19日(月) 午後1時30分～4時	5日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 6日(火) 20日(火) 午後 1日(木)	-	20日(火) 午前9時～正午	8日(木) 午後1時30分 23日(金) 午後1時15分	9日(金) 22日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水) 午前9時～10時	1日(木) 8日(木) 22日(木)	29日(木) 午後1時30分～4時	27日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 28日(水) 午後 7日(水)	-	-	5日(月) 午前9時30分	19日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	16日(金) 午前9時15分～10時15分	-	-	22日(木)午後1時30分～3時30分 (生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。 (28名。申込順)	午前 8日(木) 午後 28日(水)	21日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	21日(水) 午後1時45分	6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でご注意ください。

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 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）
☑ 問い合わせ ☑ その他 ☑ Eメールアドレス ☑ HPホームページアドレス

阿佐谷キック・オフ オフィス入居者

場 阿佐谷南1-47-17 (阿佐谷地域区民センター内)
 募集数=5室▶賃貸料=月額2万5295円~3万4341円▶入居予定日=10月1日▶入居期間=2年間▶利用時間=24時間▶利用条件=事務所として(法人の場合は本社として)利用▶入居保証金=賃貸料の3カ月分▶その他=事務所はフロアをパーティションで仕切った部屋のため、完全な個室ではありません。プロバイダー料金や電話料などは利用者負担。駐車場はありません ④次の要件全てに該当する方①新産業分野(情報通信、アート・クリエイト、環境など)の事業を創業予定、または平成28年10月1日以降の創業で事業の拡大を目指す法人または個人②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある③住民税・事業税を滞納していない ④申請書(産業振興センター就労・経営支援係〈上荻1-2-1インテグラルタワー2階〉)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、7月16日~8月16日に同係へ持参 ⑤同係 ☎5347-9077

杉並ふれあい農業推進フォトコンテスト

④大きさ=六つ切(A4サイズの印画紙に印刷した写真でも可)▶賞=農業委員会会長賞1名(賞状と副賞・区内共通商品券5000円分)、入選5名(副賞・区内共通商品券2000円分)、佳作10名(副賞・区内共通商品券1000円分)、応募者全員(受賞者を除く)に参加賞(区内共通商品券500円分)▶入賞者発表時期=11月上旬頃 ⑤区内在住・在勤・在学の個人また

は団体 ⑥作品(1人2点まで)の裏面に住所・氏名・電話番号・タイトルを書いて、10月11日(必着)までに農業委員会(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階産業振興センター都市農業係内)へ郵送・持参 ⑦同委員会 ☎5347-9136 ⑧応募作品は返却しません。個人を特定できる場合は、応募前に必ず写っている人の承諾を得てください。入賞作品はネガ等の提出をお願いするなど、杉並の農業振興に関するイベント等に利用することがあります

平和のためのポスターコンクール作品

④「あなたが思う戦争のない平和な世界」や「平和の大切さ・戦争の悲惨さ」などを表す作品(1人1点。自作・未発表のもの)▶大きさ=A3~B3判▶賞=小中学生それぞれ金賞、銀賞、銅賞(合計30点) ⑤区内在住・在学の小学4年生~中学生 ⑥区内在学生=各学校へ提出▶区外学校生=作品の裏面右下に学校名、学年、氏名(フリガナ)、電話番号、コメントを書いて、9月6日(必着)までに区民生活部管理課庶務係(区役所西棟7階)へ郵送・持参 ⑦同係 ⑧応募者全員に参加賞あり。入賞作品の著作権は区に帰属し、学校名・学年・氏名を公表の上、平和推進事業に使用。12月中旬に表彰式を開催

施設情報

大宮前体育館のトレーニングルームの開場時間を延長します

7・8月の月曜日に、大宮前体育館(南荻窪2-1-1)

のトレーニングルームの開場時間を午後9時50分まで延長します(祝日を除く。最終入場は9時15分)。

場 大宮前体育館 ☎3334-4618

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

場 8月3日(土)午前9時~午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ⑤区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ⑥電話・Eメール(12面記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp ⑦1人45分程度

行政相談

国の仕事などについての苦情や要望を、行政相談委員が受けます。
 場 8月5日(月)午前10時~午後4時 場 区役所1階ロビー
 ④年金・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談 ⑤区政相談課 ⑥毎月第2金曜日午後1時~4時に定例相談会を実施(祝日を除く)

訂正とおわび

先日発送した「令和元年度杉並区民健康診査・がん検診実施医療機関一覧表」に記載されている「河北ファミリークリニック南阿佐谷」の電話番号に誤りがありました。正しくは「☎5356-7160」となります。予約の際は、ご注意ください。

公園利用のマナー

—— 問い合わせは、みどり公園課管理係へ。



他の利用者や近隣への迷惑・危険を防ぐため、利用マナーとルールを守り、みんなが楽しく気持ちよく利用できる公園にしましょう。

杉並児童交通公園(成田西1-22-13)の利用時間を延長します

④延長期間=7月20日~8月31日の土・日曜日、祝日▶延長時の利用時間=午前8時30分~午後6時▶自転車などの貸出時間=午前9時~午後5時30分 ⑤杉並児童交通公園管理事務所 ☎3315-4564 ⑥車での来園不可

流れ(小川)での水遊び

- 夏休み期間中、公園の流れに水を流します。
- 幼児には、必ず保護者が付き添ってください
- 水は消毒していますが、飲まないでください
- 足のけが防止のため、履物を履いてください

花火について

公園内は原則火気の使用はできません。ただし、夏休みの期間は、青少年健全育成を目的とする団体のみ許可しています。事前にみどり公園課管理係へお問い合わせください。

なお、騒音や火災の危険から、打ち上げ花火や音の出る花火・置き花火は禁止しています。

受動喫煙防止のために

他の利用者や周辺居住者の受動喫煙とならないようにマナーを守ってください。特に子どもがいる場所での喫煙はご遠慮ください。ポイ捨ても禁止です。

犬を連れての利用

区内の公園は犬を連れての利用はできません。管理事務所のある井草森公園、馬橋公園、蚕糸の森公園、塚山公園、柏の宮公園、桃井原っぱ公園、下高井戸おおぞら公園は、短いリードをつけての利用はできます。利用する際は他の利用者に迷惑が掛からないよう次のマナーを守りましょう。

- 短いリードをつける(伸びるリードで自由に歩かせない)
- ふんを持ち帰る ●ブラッシングはしない
- 水道の蛇口から直接水を飲ませない
- 水遊び場や花壇に入れない

自転車・バイクの置き場ではありません

通勤・通学などでの駐輪・駐車はできません。

その他

- 夜間・早朝は静かにご利用ください。
- 子ども会や町会、学校、幼稚園、保育園等で団体利用する場合は、公園占用許可申請が必要です。
- 公園での営業行為は禁止です。

急病診療のご案内

※必ず事前に電話で相談! ※保険証・医療証を忘れずに!
 ※中学生以下の受診は、保護者または保護者に代わる方が事前相談の上、付き添いをお願いします。

機関	診療科目	平日	土曜日	日曜日、祝日	備考
休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階) ☎3391-1599	小児科	午後7時30分~10時30分	受け付けは 終了30分前まで。 受診前にお電話ください。 ※土・日曜日、祝日の午後5時以降小児科は、1歳以上が診療対象。		
	内科・小児科・耳鼻咽喉科	午後5時~10時			午前9時~午後10時
	外科		午前9時~午後5時		
急病診療医療機関 (当番医)の案内は ☎#7399 (または☎5347-2252)	内科・小児科			午前9時~午後5時	受け付けは 終了30分前まで。 受診前に医療機関へお電話ください。
歯科保健医療センター (杉並保健所5階) ☎3398-5666	歯科			午前9時~午後5時	受け付けは 終了1時間前まで。 受診前にお電話ください。

医療機関案内・急病相談

機関	平日	土・日曜日、祝日	備考
杉並区急病医療情報センター ☎#7399 (または☎5347-2252)	午後8時~翌日午前9時	午前9時~翌日午前9時	相談員による対応
東京都医療機関・薬局案内サービス (ひまわり) ☎5272-0303	24時間受け付け		コンピューターでの自動応答
東京消防庁救急相談センター ☎#7119 (または☎3212-2323)	24時間受け付け		相談医療チームによる対応

✂ 切り取って見やすいところに張っておきましょう!

※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。

杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570阿佐谷南1-15-1

結核検診を受けましょう～年1回の健康診断で胸部エックス線検査を受けましょう

—— 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、早期発見・早期治療することにより、本人の重症化を防ぐだけでなく、家族や職場への感染拡大を防ぐこともできます。

65歳以上（特に80歳以上）の方は、健康の維持増進のためにも、胸部エックス線検査の受診をお勧めします。

☑65～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方＝区民健康診査の項目に含まれています ▶75歳以上の方＝後期高齢者健診の検査項目に含まれています ☑杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入している方は、各医療保険者（健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など）が実施する特定健診を受診してください

個人住民税(特別区民税・都民税)、軽自動車税に係る条例を改正しました

—— 問い合わせは、課税課へ。

地方税法の一部改正に伴い、杉並区特別区税条例の一部を改正しました。

主な改正点

税金の種類	内容	適用
個人住民税	「ふるさと納税」の見直し 6月以後、ふるさと納税（特例控除）の対象となる地方団体の指定基準は以下のとおり。なお、杉並区は5月にふるさと納税の対象団体に指定されています（指定期間＝2年9月まで）。 ●寄附金の募集を適正に実施する団体 ●返礼品を送付する場合には、返礼割合が3割以下の地場産品とする団体	2年度分以後
	住宅ローン減税の拡充 消費税率10%が適用される住宅取得等（10月～2年12月末の入居に限る）について、住宅ローン減税の控除期間を13年間とする（改正前10年間）。	
	非課税措置の拡充 児童扶養手当を受けている父または母のうち、現に婚姻をしていない者等（前年の合計所得金額が135万円を超える場合を除く）を非課税とする。	3年度分以後
軽自動車税	環境性能割の税率の臨時的軽減 10月～2年9月末に取得した自家用乗用車に係る環境性能割の税率を1%分軽減する。	元年度・2年度分
	種別割のグリーン化特例の見直し ①現行の特例措置を2年延長 ②自家用乗用の電気自動車等に限り、さらに2年延長	①2年度・3年度分 ②4年度・5年度分 ※いずれも取得の翌年度分のみ。

審議会のお知らせ 都市計画審議会

—— 問い合わせは、都市整備部管理課へ。

☑8月8日(木)午前10時～正午 ☑区役所第3・4委員会室（中棟5階） ☑東京都都市計画道路（都市高速道路第4号線、第4号線分岐線、第6号線）の変更（案）について[都決定]、東京都都市計画公園の変更について（下井草三丁目公園）、阿佐ヶ谷駅北東地区まちづくりの取り組みについて、上井草駅周辺のまちづくりについて、東京都都市計画生産緑地地区の動向について

肝炎ウイルス検査を受けましょう

7月28日は日本（世界）肝炎デー、7月22日～28日は肝臓週間

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

肝炎ウイルスに感染しても、医療機関で適切な治療を受けることで肝硬変や肝がんといった深刻な症状に進行するのを防ぐことができます。感染を早期に発見するために検査を受けましょう。

杉並保健所でB型・C型肝炎ウイルスの検査を無料で実施

15歳以上の区民でこれまでに検査を受けたことがなく、職場や他の制度で検査を受ける機会のない方が対象です。

☑検査日＝毎月第1・3水曜日（2年1月は第3水曜日のみ）▶結果日＝検査日翌週の水曜日/いずれも受け付けは午前9時～9時30分 ☑杉並保健所（荻窪5-20-1）☑血液検査（B型肝炎＝HBs抗原検査、C型肝炎＝HCV抗体検査）☑診断書・証明書等の発行はできません

福祉手当等の申請はお済みですか

—— 問い合わせは、障害者施策課障害者福祉係へ。

心身に障害のある方や難病患者の方に、各種手当の支給や医療費の助成などを行っています。手当などの内容は下表のとおりです。すでに受給中の方は手続き不要です。

所得制限、65歳以上の方は原則対象外となる年齢制限、他の手当等との併給制限、施設入所制限等があります。

また、所得制限超過で手当などが受給できなくなった方でも、元年度再び所得が制限額内となれば受給できます。該当する方は再度申請手続きが必要です。

詳細は、お問い合わせください。

心身障害者（児）手当等

手当等の種類	対象者
心身障害者福祉手当 (◎○△□)	次のいずれかに該当する方①身体障害者手帳1～3級②愛の手帳1～4度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症④精神障害者保健福祉手帳1級
障害手当 (◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1・2級②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症
特別障害者手当 (◎□)	20歳以上で精神や身体に重度の障害（身体障害者手帳1・2級程度と愛の手帳1・2度程度の障害が重複している状態など）があるため、常時特別な介護が必要な方
障害児福祉手当 (◎○□)	20歳未満で精神や身体に重度の障害（身体障害者手帳1級（2級の一部）程度または愛の手帳1度（2度の一部）程度など）があるため常時介護が必要な方
特別児童扶養手当 (◎○□)	次のいずれかに該当する20歳未満の児童を養育している方①身体障害者手帳1～3級（4級の一部）程度②愛の手帳1～3度程度③日常生活に著しい制限を受ける精神障害、発達障害、身体の障害、内臓の障害または疾患がある児童
重度心身障害者手当 (◎○△□)	次のいずれかに該当する方①重度の知的障害者で、日常生活において常時複雑な配慮が必要な程度の著しい精神症状を有する②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している③重度の肢体不自由者で、両上肢、両下肢の機能が失われ、かつ、座っていることが困難な程度以上の身体障害を有している
難病患者福祉手当 (◎○△□)	難病疾病（344種類。疾病によって条件があります）の方
心身障害者医療費助成 (◎△)	次のいずれかに該当する方①身体障害者手帳1・2級（内部障害は3級まで）②愛の手帳1～3度③脳性まひまたは進行性筋萎縮症④精神障害者保健福祉手帳1級

※◎＝所得制限あり、○＝併給制限あり、△＝65歳以上は原則対象外、□＝入院・施設入所は制限あり。

区内空間放射線量等測定結果

6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

ページでご覧になれます。

☑空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。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

平成30年度情報公開制度と個人情報保護制度の運用状況

—— 問い合わせは、情報政策課情報公開係へ。

情報公開制度

区では、昭和61年に「杉並区情報公開条例」を制定し、区民の皆さんに、区が管理する情報の公開を求める権利を保障するとともに、区の説明責任を明らかにしています。

◇情報公開請求

個人に関する情報や、法令により公開できないと定められている情報などを除き原則公開します。どなたでも区が管理する情報の公開（閲覧・写しの交付など）を窓口・郵送・ファクス・電子申請にて請求することができます。

平成30年度の運用状況は、表1・2のとおりです。

個人情報保護制度

区では、昭和61年に「杉並区個人情報保護条例」を制定し、区民の皆さんの個人情報の保護に努め、適正に取り扱うため、管理や利用について次のようなルールを定めるとともに、区が管理する自己情報の開示等を求める、区民の皆さんの権利を保障しています。

〈表1 請求情報内容別の請求状況〉

請求情報内容の区分	件数
委託・契約に関するもの	67
組織・職員に関するもの	442
土木・建築に関するもの	14
環境・衛生に関するもの	9
会議資料に関するもの	2
学校・教育に関するもの	8
意見・要望に関するもの	3
その他	88
合計	633

〈表2 情報公開請求の可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
公開	31
一部公開	503
非公開（不存在）	51
非公開（不存在以外）	0
不適用	0
存否応答拒否 ※	2
取り下げ	22
翌年度へ繰り越し	24
合計	633

※公開請求に関する情報の存否を明らかにするだけで、非公開情報を公開することになるときは、その存否を明らかにせず、請求を拒否すること。

◇個人情報の適正な収集・管理等

- 本人からの収集を原則とし、適法、公正な方法により必要な範囲で個人情報を収集します。
 - 個人情報を適正に管理するため、漏えい防止などの必要な措置を取ります。
 - 本人の同意がある場合のほか、法令に定めがある場合や緊急かつやむを得ない場合などを除き、収集した個人情報の目的外利用や外部提供をすることはありません。
- 平成30年度の運用状況は、表3のとおりです。

◇自己情報の開示等請求

どなたでも自分の個人情報が記載された、区が管理する文書などの開示（閲覧・写しの交付など）を請求することができます。また、個人情報に事実の誤りがあるときや、条例に違反して収集、利用または提供されているときは、その情報の訂正・消去・利用中止の請求ができます。

請求は窓口で受け付けます（本人確認資料が必要です）。

平成30年度の運用状況は、表4・5のとおりです。

〈表3 個人情報の登録業務などの件数〉

内容	件数
業務登録	1256
外部委託	707
目的外利用	1382
外部提供	699
外部結合	110

〈表5 自己情報開示等の可否決定状況〉

可否決定の区分	件数
開示	8
一部開示	33
非開示（不存在）	6
非開示（不存在以外）	0
存否応答拒否	0
非訂正	1
取り下げ	1
翌年度へ繰り越し	0
合計	49

〈表4 自己情報開示等の請求状況〉

請求区分	件数
開示（閲覧・写しの交付）	48
訂正	1
消去	0
目的外利用・外部提供の中止	0
合計	49

感染症に 気を付けましょう



夏は旅行やレジャーで出掛ける機会が増えます。海外で流行する感染症にかかったり、国内に持ち込んだりしないよう、正しい知識と予防方法を身に付けましょう。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

海外で気を付けたい感染症

生活環境の異なる海外では、食べ物・飲料水・虫刺され・動物との接触などで思わぬ感染症にかかることがあります（下表参照）。

主な感染源	病気	予防・注意点
人	麻しん・風しんなど	近年は国内だけでなく、海外での感染事例もみられ注意が必要です。特に麻しんは感染力が強く、医療の整った先進国でも死亡者（特に子ども）が出る病気です。
水・食べ物	A型肝炎・E型肝炎・コレラ・赤痢・腸チフスなど	生の食品（不十分な加熱）や現地の水は感染の心配があります。さらに飲み物に入った氷は、現地の水を凍らせて作っていたり、カットフルーツやサラダは水道水で洗ったりの場合が多いので、注意しましょう。
蚊	デング熱・ジカウイルス感染症・黄熱・マラリア・日本脳炎・チクングニア熱など	肌を出さない服装の工夫や虫よけスプレーを利用し、草むらにむやみに入らないようにしましょう。また妊娠中の方は、ジカウイルス感染症の流行地への渡航を控えましょう。
動物	狂犬病・鳥インフルエンザなど	狂犬病は発病すると100%死亡する怖い病気です。野生動物や犬、猫、鳥類にはむやみに触らないようにしましょう。
	中東呼吸器症候群（MERS〈マーズ〉）	中東で発生している感染症です。ラクダとの接触や未殺菌の乳の摂取は避けましょう。

旅行前の準備

必要に応じて予防接種を受けましょう

渡航先・期間などにより、接種が必要なものや接種しておいた方が良いものが異なります。また、効果が出るまでに時間がかかりますので、時間的余裕をもって計画を立てましょう。

各国の最新の感染症情報は厚生労働省検疫所FORTH <https://www.forth.go.jp/> をご覧ください。

無理のない旅行プランにしましょう

疲労やストレスで体の抵抗力が落ちると病気にかかりやすくなります。無理のないスケジュールを心掛けましょう。また、持病がある方は事前に診察を受けるなど、感染の危険を減らしましょう。

帰国後は

帰国時に体調不良がある場合は、空港検疫所健康相談室で相談してください。感染症によっては感染から発症までの期間が数カ月と長いものもあります。下痢・腹痛・発熱などの症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。医療機関には事前に電話連絡し、渡航歴・期間などを伝えてください。

夏に気を付けたい国内の感染症

腸管出血性大腸菌感染症（O157、O26など）

主な原因食品は生食や加熱不十分な牛肉・牛レバーなどの肉類です。バーベキューや焼き肉をするときは、十分に加熱をし、焼く用と食べる用の箸を別にしましょう。そのまま食べる野菜などが生肉と触れないよう、取り扱いにも注意しましょう。

咽頭結膜熱（プール熱）・ヘルパンギーナ・手足口病など

いずれもウイルスや細菌により感染します。感染予防には手洗いが大切です。詳細は、東京都感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/> をご覧ください。

感染しない・させないために

感染予防の基本は手洗いです。トイレの後や食事の前はせっけんを使ってしっかり手洗いをしましょう。特に下痢の症状がある場合は、軽い症状でも身近な人へうつす可能性があります。

また、せきやくしゃみがある場合は、マスクをするなどのせきエチケットを心掛けましょう。

安全・安心の地域社会づくりに向けて

子どもの安全対策を強化します

子どもが被害者となる痛ましい事件が続いています。杉並区では、これまでの安全対策に加え、以下の取り組みを進めています。

子どもの安全を確保するためには、家庭や地域の皆さんの支援が不可欠です。登下校時間帯に散歩や買い物しながら子どもを見守るなど、できることについてご協力をお願いいたします。

—— 問い合わせは、危機管理対策課へ。

通学路防犯カメラを約300台にまで増設します

- 区内205カ所に設置している通学路防犯カメラを、通学路以外も含めて今年度から2カ年で新たに89カ所増設（合計294カ所）します。

安全パトロール隊による見守り・呼び掛けを強化します

- 下校時間帯は安全パトロール隊の青色パトロール車を重点的に通学路に配置するとともに、街頭で地域の方々へ見守りを呼び掛けます。



学校での子どもへの安全教育を徹底します

- 学校において、登下校時の防犯ブザーの携帯と使用方法や、緊急時における安全確保等について指導するなど、改めて安全教育を徹底します。

警察等と共に通学路等の安全を再点検します

- 区・警察・学校・PTAによる通学路合同安全点検を実施し、危険箇所や緊急時の避難場所等を記した「学校安全マップ」の充実を図ります。
- 警察署と合同で、保育園等の散歩経路や散歩時の体制などについて安全点検を実施します。



▲学校安全マップ

地域住民等による見守り活動を促進します

- メール配信サービス「子ども見守り情報」の登録者へ、下校時間帯に見守り依頼メールを配信します。
- 配送業務中などに子どもを見守る「ながら見守り」の協力要請を強化します。
- 子どもが緊急時に助けを求められることができる施設等の拡大を図ります。



▲登録サイト



すぎなみ大人塾 地域コース



9月開講・受講者募集

地域コースでは、まちの出来事やお店、行き交う人たちに関心を寄せながら、新たな発見と出会いを楽しみ、私らしく暮らせるまちを描いていきます。

高円寺コース

真剣!多世代「食べり場」～高円寺「おとな食堂」を開こう

「食べり場（食べる+おしゃべりする場）」をテーマに、多様な人が集い交流する場づくりを、座学と実践を通して学びます。

まちで人と出会い、食材を求め、食を囲んで話が花が咲く…そんな高円寺「おとな食堂」を一緒に開いてみませんか？

【時内】下表のとおり▶学習支援者=コミュニティーカフェ「大人の秘密基地 アルコイリス」設立・経営 川上和宏ほか 〓高円寺中学校（高円寺北1-4-11）ほか 〓30名（申込順） 〓申込締め切り=8月14日

日程	内容（ゲスト）
第1フェーズ 開いてみよう! 高円寺「おとな食堂」	
9月4日(水)	ガイダンスと自己紹介
18日(水)	実践会場の下見と活動アイデアのブラッシュアップ
10月2日(水)	プチ実践に向けて グループワーク1
16日(水)	プチ実践に向けて グループワーク2
22日(水)	高円寺「おとな食堂」プチ実践
第2フェーズ 活動ふりかえり&ゲスト講演	
11月6日(水)	プチ実践のふりかえり
20日(水)	ゲスト講演『「つながるカレー」の作りかた』（カレーキャラバン・加藤文俊、江口亜維子）
12月4日(水)	ゲスト講演「シェア・キッチン挑戦」（N9.5/まち暮らし不動産代表・齊藤志野歩）
第3フェーズ コース終了後の地域実践プランニング	
12月18日(水)	地域実践プランニング1
2年1月15日(水)	地域実践プランニング2
29日(水)	プランの発表と成果発表会準備
2月8日(土)	すぎなみ大人塾2019合同成果発表会

※いずれも午後7時～9時（10月22日は未定。2月8日は午後1時30分～5時）

西荻コース

ぷらっと西荻パート3～くらしサイズアップ2019チャレンジ

楽しいまち「西荻」をつくるために、暮らしをサイズアップする実践に挑戦します。東京女子大学の学生や子どもたち、西荻歴の長い方、短い方も一緒につながって学びと遊びが共生する楽しいコミュニティーをつくってみませんか。

【時内】下表のとおり▶学習支援者=クリエイティブディレクター・船尾幸ほか 〓高井戸第四小学校（西荻南1-8-16）、東京女子大学（善福寺2-6-1）ほか 〓30名（抽選） 〓申込締め切り=8月30日

日程	内容（ゲスト）
9月21日(土)	学ぶ・遊ぶの共生「共生社会の創生」 平成30年の活動紹介と新しい企画を立ち上げたい人たちがチームをつくる（社会福祉協議会・中島篤、大人塾卒塾生・種岡祐子）
10月19日(土)	学ぶ・遊ぶの共生「多文化共生が生まれるまち」 東京女子大学松尾ゼミの履修生も混じって企画に参加する（東京女子大学教授・松尾慎、同大学大学院生・胡怡）
11月16日(土)	（共生）活動のマインドシフト「社会的テーマを楽しく考えてみる」 企画を完成させる。参加者の募集告知も考える（理学療法士・高橋結香、大人塾卒塾生・星川安之）
12月21日(土)	子どもも大人も学生も、混じり合ってアイデアの総仕上げ チームの実験結果と大学生の取り組みを素材に企画をブラッシュアップする（東京女子大学教授・松尾慎、同大学大学院生・胡怡）
2年1月18日(土)	チームごとの発表
2月8日(土)	すぎなみ大人塾2019合同成果発表会

※いずれも午後1時30分～4時30分（2月8日は午後1時30分～5時）

…………… いずれも ……………

対区内在住・在勤・在学の方 費一部実費 申問電話・Eメール（12面記入例）で、社会教育センター ☎3317-6621 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp

子ども・子育てプラザ、児童館、図書館 8月の行事

表中に（事前申込制）の記載があるものは、電話または直接、各施設（申込順）へ。その他の催しは当日直接会場（先着順）へ。

〈子ども・子育てプラザ、児童館の行事〉 各子ども・子育てプラザ、児童館

施設	日時	内容・対象・定員
子ども・子育てプラザ和泉 ☎3328-6550	8月1日(木)・2日(金)・7日(水)～9日(金)・14日(水)～16日(金)・21日(水)～23日(金)午前10時～11時30分 (天候・気温により中止)	1歳から3歳の水あそび 対1～3歳のお子さんとその保護者
子ども・子育てプラザ成田西 ☎3391-1857	8月31日(土)午前11時～11時45分	親子ふれあいコンサート 対乳幼児とその保護者
上高井戸児童館☎3304-4773 高井戸児童館☎3334-0902	8月7日(水)・8日(木)午後6時～8時30分（雨天の場合は9日(金)）	高井戸ちびっ子ぼんおどり（会場＝高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5））
高円寺南児童館☎3315-1866	8月3日(土)午後1時30分～3時30分	夏祭り
下高井戸児童館☎3304-0260	8月23日(金)午後3時～4時30分	竹とんぼをつくろう！ 対小学生 定20名 費50円
成田児童館☎3315-1865	8月1日(木)・2日(金)・6日(火)～9日(金)・20日(火)・21日(水)午前10時30分～11時45分（受け付けは11時30分まで。天候・気温により中止）	ちやぷちやぷビーチ 対乳幼児とその保護者
桃井☎3396-4527	8月26日(月)午後2時～4時	鉄道模型を運転しよう 対幼児～高校生 定幼児20名（保護者同伴）。小学生50名。中学生10名

〈図書館の行事〉 各図書館

図書館	日時	内容・対象・定員
永福☎3322-7141	8月3日(土)午前10時30分～11時15分	えいふく子ども映画会 対幼児～小学生 定40名
	8月7日(水)午前11時～11時50分	ちよっぴりこわいおはなし会 対幼児～小学校低学年 定65名
	8月7日(水)・14日(水)午後3時35分～3時50分	夏休みとしょかんたんけん 対小学生 定各8名
柿木☎3394-3801	8月17日(土)午後3時～4時	夏休み工作会「磁石であそぼう！」 対幼児～小学生（未就学児は保護者同伴） 定20名（事前申込制。8月3日から）
高円寺☎3316-2421	8月3日(土)午後2時～3時30分	科学工作会 対幼児～小学生（幼児は保護者同伴） 定20名（事前申込制。7月20日から）
	8月8日(木)午前10時～11時10分	図書館探検 対小学生 定10名（事前申込制。7月25日から）
宮前☎3333-5166	8月21日(水)午後3時～4時	こわいおはなし会 対幼児～小学生 定50名
成田☎3317-0341	8月3日(土)午後2時～2時45分	英語おはなし会「成田図書館英語えほんライブ」
	8月5日(月)・13日(火)午後2時～3時	夏休み工作会「のぼり人形をつくろう」 対小学生（低学年は保護者同伴） 定各12名（事前申込制。7月21日から）
	8月24日(土)午後6時30分～7時	夜の怪談おはなし会 対小学生とその保護者 定15組（事前申込制。8月3日から）
西荻☎3301-1670	8月3日(土)午後2時～3時	夏休み科学工作教室「カプセルびゅんびゅんゴマつくろう」 対5歳～小学3年生（未就学児は保護者同伴） 定20名（事前申込制）
	8月6日(火)午前10時30分～11時	頌栄保育園「こどもの広場」（読み聞かせ、手遊び、工作ほか） 対未就学児とその保護者
	8月31日(土)午後2時～2時40分	なつのこどものためのらくごとおはなし（落語、手品）▶出演＝おはなしバルーン 対幼児～小学生
阿佐谷☎5373-1811	8月7日(水) 午前11時～11時30分	夏休み工作会「おしゃれなランプシェード」 対5歳～小学生 定15名（事前申込制）
	8月21日(水)午前11時～11時30分	夏休み工作会「はねるよはねるよ！スーパーボール！」 対5歳～小学生 定15名（事前申込制。8月1日から）
	8月24日(土)午後4時～4時40分	夏のこわいおはなし会 対幼児～小学生 定30名
南荻窪☎3335-7377	8月1日(木)・2日(金)午前9時30分～正午	わたしも ぼくも としょかんいん 対小学生 定各10名（事前申込制。7月20日から）
	8月17日(土)午前10時～11時30分	なつやすみ工作会 対小学生 定15名（事前申込制。8月3日から）
下井草☎3396-7999	8月31日(土)午後2時30分～3時	なつのスペシャルおはなし会 対幼児～小学生 定40名
高井戸☎3290-3456	8月7日(水)・14日(水)・21日(水)午後3時30分～4時	中学生による読み聞かせ 対幼児～小学生とその保護者
	8月17日(土)午後2時～3時	夏休みちびっこシアター 対幼児～小学生とその保護者 定45名
方南☎5355-7100	8月7日(水)午後3時～4時	こわいおはなし会 対小学生以上の方
	8月28日(水)午後3時～4時	夏のスペシャルおはなし会「みーんなあつまれ！」 対幼児以上の方
今川☎3394-0431	8月19日(月)・20日(火)	ぬいぐるみおとまり会 対5歳～小学生 定10名（事前申込制。8月1日から）
	8月23日(金)午後3時～4時	おはなし会&工作会「コロコロゲームをつくっちゃおう！」 対幼児～小学生（未就学児は保護者同伴）
	8月29日(木)午後7時～8時	夜のおはなし会 対小学生 定30名（事前申込制。8月1日から） 他保護者による送迎が必要

この他にも、図書館では夏休み期間中に読書にチャレンジすると、スタンプを押したりシールがもらえたりするイベントを実施します。詳細は各図書館（中央図書館を除く）へお問い合わせください。

の店舗を除く)などにあります。高齢や体が不自由などの事情で、入手が困難な方への郵送、また「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。

なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ
生涯学習・文化・芸術・その他
社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☺3317-6620)
スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)
スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛て。 ☎5307-0693)

生涯学習・文化・芸術

中国語入門/永福中国語学習会 第1～3火曜日午後4時～5時15分ほか/主にゆうゆう永福館/月3000円/園渡辺 ☎090-7215-8202

やさしい英会話/JOKER 第2～4水曜日午後2時～3時30分/久我山会館/月5000円/園小川 ☎5932-8706

川柳/月柳会 第1月曜日午後1時～3時/ゆうゆう阿佐谷館/月1000円/園浅川 ☎6750-9210

川柳/角川笑楽朗々川柳会 第3月曜日午後1時～4時/角川庭園/6ヵ月6000円/園大田 ☎0422-54-7313

俳句 (主宰による全句講評)/香林句会 第3水曜日午後1時～4時/ゆうゆう高円寺南館/6ヵ月7000円/園本間 ☎3394-4816

男性料理教室/バンダナボーイズ 第4木曜日午前9時45分～午後0時30分/和泉保健センター/1回600円程度/園三木 ☎3316-2131

菓子作り/健康カカオの会 第2日曜日、第4火曜日午後1時～4時/相澤宅 (永福4丁目)/年会費6000円、月3000円/園相澤 ☎090-2528-0658

油絵・水彩画/ひまわり会 第3金曜日午前9時～正午/永福和泉地域区民センター/月3000円/園羽原 ☎3328-2617

写真 (プロによる指導)/花専科 主に第2日曜日午前中/セシオン杉並/月2000円/園安来 ☎3391-9773

水彩画/樹の会 第2・4月曜日午後1時～5時/主に高井戸地域区民センター/入会金1000円、月2000円/園

日暮 ☎3303-9243

水彩画/水彩樹らら 第1・3土曜日午後1時～4時/主にゆうゆう阿佐谷館/入会金1000円、月2500円/園川添 ☎080-5679-5195

油絵・水彩画/日画会 第1・2日曜日午後1時～5時/荻窪地域区民センター/月3500円/園小嶋 ☎3392-2087

油絵/アトリエ樹 第1・3木曜日午後1時～3時45分/阿佐谷地域区民センターほか/入会金1000円、月2500円/園西澤 ☎3311-6016

陶芸/セシオン陶芸 第2・4金曜日午後1時～3時/主にセシオン杉並/入会金2000円、3ヵ月1万円/園樋口 ☎3312-3530

合奏/永福ハーモニーメイツ 第2・4金曜日午後1時～4時/永福和泉地域区民センター/月2000円/園林 ☎3312-3632

童謡唱歌等皆で歌おう/メリーミュージック 第2・4木曜日午前10時30分～正午/めいた音楽院 (和田1丁目)/入会金3000円、月3000円/園東 ☎080-3488-4251

女声コーラス/コールハーモニー 第2・4金曜日午後1時～2時30分/杉並公会堂ほか/入会金1000円、月3000円/園中川 ☎090-4026-0529

混声合唱/高井戸混声コーラス 第1～4水曜日午後7時～9時/高井戸地域区民センター、高井戸第二小学校/入会金1000円、月3500円/園古河 ☎3333-0108

混声合唱/エウフォニア合唱団 月曜日午後7時～9時 (月3回)/主に杉並第十小学校/入会金1000円、月6000

円/園北地 ☎090-8176-8989

混声合唱 (見学歓迎)/コール・アーベント 金曜日午後7時～9時/阿佐ヶ谷中学校/月4000円/園佐藤 ☎080-5010-1780

発声法/演歌・洋楽をハートフルに楽しむ会 第1・3月曜日午後1時～2時/阿佐谷地域区民センター、産業商工会館/月1000円/園山下 ☎090-1203-0023

詩吟、民謡入漢詩・和歌の吟詠/清心吟道会 第2・4土曜日午前9時～正午/高井戸地域区民センター/入会金1000円、月2000円/園鈴木 ☎3306-5167

中年から始めるピアノ/健康ピアノの会 第2・4火曜日午前9時30分～10時30分/ゆうゆう今川館/月3000円 (初回無料)/園安田 ☎090-4295-5867

歌いながらボイストレーニング/野ばらの会 平日午前10時～正午 (月1回)/井草地域区民センター/入会金500円、1回1500円/園田中 ☎090-9976-4562

初歩から習える謡曲 (観世流)/羽衣会 第2・4火曜日午前10時～正午/ゆうゆう西荻北館/1回600円/園竹内 ☎3397-7193

女性だけの健康麻雀/第二雀会 第1・3月曜日午前10時～午後3時30分/荻窪地域区民センター/入会金1000円、月1000円/園柴野 ☎090-4090-3885

囲碁/ゴー碁サークル 火曜日午前9時～正午/荻窪地域区民センター/6ヵ月2000円/園浅川 ☎3394-3880

マジック (初心者歓迎)/高井戸マジッククラブ 第2・4火曜日午後1時15分～3時45分/高井戸地域区民センター/入会金1000円、月1800円/園松永 ☎3315-4847

囲碁 (初心者歓迎)/荻窪石心会 毎日午後1時～6時/荻窪地域区民センター/入会金2000円、年3000円/園吉野 ☎3392-0871

将棋 (初心者歓迎)/下高将棋クラブ 第1・2・4木曜日、第3水曜日午前10時～正午/ゆうゆう下高井戸館/園湯田 ☎070-6527-4433

勉学で心身健やか/生涯学習振興会 第1・3火曜日午後1時～3時/主に阿佐谷地域区民センター/年6000円/園野崎 ☎090-2544-8483

脳活性化、テーマを決めて話す聴く/

好話会 第2・4土曜日午前10時～正午/高井戸地域区民センターほか/月2000円/園石川 ☎080-1516-9389

スポーツ

太極拳/西荻健康太極拳 土曜日午後7時～8時30分 (月4回)/ゆうゆう西荻北館/入会金1000円、1回1000円/園鈴木 ☎080-3399-7620

太極拳 (初心者・見学歓迎)/上井草太極拳クラブ 火曜日午後1時～3時/上井草スポーツセンター/入会金1000円、月4000円/園米山 ☎3399-8679

自彊術/自彊術南阿佐谷 水曜日午後2時～3時30分/東一会館 (成田東4丁目)/月3250円/園野崎 ☎3312-3970

ヨガ/ヨーガ荻窪 水曜日午前10時～11時30分/荻窪地域区民センター/月3700円/園河合 ☎3397-4588

ヨガ/高井戸ヨガ同好会 火曜日午後1時30分～3時/主に高井戸地域区民センター/入会金1000円、月4000円/園清田 ☎3332-6594

ソシアルダンス (入門・初級)/ソシアルダンス同好会 土曜日 (月1～2回) 午後6時～9時/阿佐谷地域区民センター/1回200円/園平塚 ☎080-3512-0745

水泳 (泳力別に指導)/サンフスイミングクラブ 金曜日午前9時～11時/杉小温水プール/入会金2000円、1回1200円/園佐藤 ☎090-1104-0946

硬式テニス (初心者・中級程度)/BESTテニス 土・日曜日、祝日午後5時～9時/松ノ木運動場ほか/1回500円程度/園横山 ☎080-3201-8193 ☺6794-8765

ミニテニス/くるみの会 金曜日午後2時間 (月4回)/大宮前体育館/入会金1000円、月1000円/園雲林院 ☎050-7300-7897

硬式テニス/気楽クラブ 水曜日午後3時～5時/妙正寺体育館ほか/1回200円程度/園松澤 ☎5932-3450

硬式テニス/テニスで人生明るくする会 火・金曜日午前9時～11時/主に松ノ木運動場、善福寺川緑地 (成田西1丁目)/1回500円/園平木 ☎090-3007-1991

パドルテニス/大宮前パドルテニスクラブ 平日昼間2時間 (月4回程度)/大宮前体育館/入会金1000円、月1000円/園二上 ☎3332-6583

第2次杉並区文化芸術活動 助成金対象事業を募集

助成金を活用し、事業の質を高め、地域への広がりを見せ、持続力を持って杉並の文化・芸術を向上させることができる事業を募集します。
—— 問い合わせは、文化・交流課文化振興担当へ。

種類

文化芸術活動事業 (上限100万円)
区内在住の個人または区内に活動拠点を持つ団体が、10月1日～2年3月31日の期間に区内で実施する杉並の魅力を高める文化芸術活動事業や、区民が参加・体験し、地域に広く波及していく文化芸術活動事業に対し、その事業に係る経費の一部を助成します。

大会等参加支援事業 (上限10万円)
国内外で活躍する区内の若手アーティスト (おおむね30歳以下) 等の文化芸術活動を支援・育成するため、平成30年4月1日～令和元年6月30日までの期間に開催された全国規模のコンクールまたは海外有名コンクール等に出場し、実績を残した区内在住の個人または区内に活動拠点を持つ団体に対し、参加費相当等の一部を助成します。

募集期間と提出先

募集期間 7月16日～8月16日午後5時 (必着)

申し込み 募集要項 (文化・交流課 (区役所西棟7階) で配布。区ホームページからもご覧になれます) を確認の上、申請書を同課へ郵送・持参

その他 申請書は文化・交流課で配布。書類の提出前に事業内容のヒアリングおよび書類の点検を行います。文化・交流課へ連絡の上、必ずヒアリング日時の予約をしてください

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

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

☎33301-7723

HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>

おもちゃの病院

☎7月27日(土)、8月10日(土)▶受け付け＝午後1時30分～3時 ①片岡末廣ほか ②実費 ③1家族3個まで

生前整理とエンディングノート

☎8月5日(月)午前10時～正午 ①コムウェル終活アドバイザー・千綿直子 ②40名(抽選) ③往復はがき(12面記入例)で、7月23日(必着)までに同センター ④長寿応援対象事業

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎33398-9127

HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

天皇の即位儀礼の変遷～そして令和へ

☎8月17日(土)午後1時30分～3時30分 ①明治大学文学部教授・山田朗 ②50名(抽選) ③往復はがき(12面記入例)で、8月4日(必着)までに同センター

講談鑑賞会

☎8月24日(土)午後2時～4時 ④出演＝神田山緑、田辺銀治▶演目＝怪談牡丹燈籠「お札はがし」「栗橋宿」 ⑤区内在住・在勤の方 ⑥70名(抽選) ⑦往復はがき(12面記入例)で、8月4日(必着)までに同センター

じっくりと読む松尾芭蕉「おくのほそ道」

☎9月4日(水)・11日(水)・25日(水)、10月2日(水)午後1時30分～3時30分(計4回) ①「海光」代表・林誠司 ②50名(抽選) ③往復はがき(12面記入例)で、8月18日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

荻窪地域区民センター

④200円 ⑤筆記用具持参

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0004阿佐谷南1-47-17

☎33314-7215

HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>

夏まつり・盆おどり

☎8月3日(土)・4日(日)午後6時～8時30分 ①梅里中央公園(梅里2-34-20)

夏休み 面白哲学と滑稽落語の会

☎8月24日(土)午後2時～4時 ①同センター ②1部＝面白哲学の神髄▶2部＝滑稽落語の落語会 ③法政大学講師・伊藤直樹、杉並江戸落語研究会会員・高円寺亭夜想財ほか ④70名(抽選) ⑤往復はがき(12面記入例)で、8月13日(必着)までに、同センター ⑥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

☎33317-6614

HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>

阿波おどり体験講座 演舞場で踊ろう!

☎8月25日(日)午後1時～7時 ①同センター ②1部＝男おどりの講習▶2部＝

「おじゃま連」として演舞場へ ③区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ④50名(抽選) ⑤2000円(保険料含む) ⑥往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、8月1日(必着)までに同センター ⑦白いTシャツにショートパンツなどの動きやすい服装で、運動靴または足袋持参

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

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

高井戸ちびっ子ぼんおどり

☎8月7日(水)・8日(木)午後6時～8時30分(予備日＝9日(金)) ①車での来場不可 ②キッズテニス 楽しくテニスをしよう!

☎8月21日(水)・22日(木)午前10時～11時30分(全2回要出席) ③テニスクラブ所属コーチ・内藤昇一 ④区内在住の5歳～小学2年生(保護者同伴) ⑤40名(抽選) ⑥560円(保険料含む) ⑦往復はがき(12面記入例)に小学生は学年も書いて、8月5日(必着)までに同センター ⑧運動しやすい服装で、室内用運動靴・タオル・飲み物持参

防災フォーラム 2019★

☎8月24日(土)午前10時30分～正午 ①杉並消防署地域防災担当課長

高井戸センターまつり出演グループ・出展者の募集

☎センターまつり＝10月5日(土)・6日(日)(発表会は6日午後のみ) ②高井戸地域で活動している書道・手芸品

等の作品を展示するグループ、舞踊・コーラス等出演グループ ③往復はがき(12面記入例)にグループ名、代表者名(フリガナ)、出演者数、演目もしくは出展内容も書いて、7月31日(必着)までに同センター(抽選) ④8月27日(火)に出展者・出演者説明会を開催

…… いずれも ……

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

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

ドイツ国際平和村から学び伝える「いのちと平和」の大切さ

紛争地域の子どもたちへの治療活動から平和を学びます。

☎8月3日(土)午後1時30分～3時30分 ①ドイツ平和村をサポートする会代表・秋山典子 ②区内在住・在勤・在学の方ほか ③40名(抽選) ④往復はがき(12面記入例)で、7月25日(必着)までに同センター

明大落研永福寄席

☎8月18日(日)午後1時30分～3時30分 ①明治大学落語研究会 ②区内在住・在勤・在学の方 ③100名(抽選) ④往復はがき(12面記入例)で、8月5日(必着)までに同センター

…… いずれも ……

永福和泉地域区民センター

⑤長寿応援対象事業

地域の情報満載！ ホームページもご覧ください



各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

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



杉並区の防災対策を知り、水害から身を守ろう

いよいよ夏休みですね。台風など自然災害が増えるこの時期に、家族で防災について考えてみませんか？

妙正寺川、善福寺川、神田川と、3つの川が流れる杉並で、災害といったらまず思い浮かぶのは水害ではないでしょうか。平成30年8月のゲリラ豪雨で阿佐ヶ谷駅や久我山駅付近が浸水したのも、記憶に新しいところです。

区は31年4月に、「わが家の水害ハザードマップ」という、水害に関する情報をまとめた地図を発行しました。近年の降雨状況を反映した浸水予想区域図や、区内に22カ所ある避難所の場所が分かるほか、各自の行動計画(マイタイムライン)を記入できる欄などがあります。日頃から確認しておけば、いざという時に慌てず行動できて安心ですね。この地図は区役所や区民事務所で配布しており、区ホームページからもダウンロードできます。

水害への備えはハード面でも進んでいます。その一つが、環状七号線の地下にある「神田川・環状七号線地下調節池」。東京都によって、約20年かけて妙正寺川～神田川間に整備され、平成20年3月に完成しました。延長4.5km、内径12.5mの巨大なトンネル内に、総量54万m³(25mプール約1800杯分)の水を取り入れることが可能で、それまで梅雨や台風などの集中豪雨でたびたび発生した浸水被害が軽減されました。施設内には運転操作や監視制御を行う管理棟があり、ひとたび大雨注意報が発表されると職員が緊急出動します。杉並の地下深くで、私たちを水害から守ってくれているのは心強い限りです。

すぎなみ学倶楽部では、杉並区の防災についての最新情報を掲載しています。ぜひ一度ご覧ください。(雪)



▲神田川・環状七号線地下調節池

すぎなみ学倶楽部 ホームページ

▶特集▶災害・防災



④産業振興センター観光係☎5347-9184



無料アプリ「マチイロ」で「広報すぎなみ」をもっと身近に！
「広報すぎなみ」をスマートフォンやタブレット端末でいつでも簡単に読むことができます。

マチイロ で検索

④広報課

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

アニメ『忍たま乱太郎』展

アニメ「忍たま乱太郎」を、さまざまな展示や映像上映で紹介。



©尼子騒兵衛/NHK・NEP

7月18日(木)～11月24日(日)午前10時～午後6時(11月24日は4時まで。月曜日(祝日の場合は翌日)休館) 場東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5) 同施設 ☎3396-1510

すぎなみ小・中学生未来サミット

7月27日(土)午前9時40分～午後0時35分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内意見交流▶テーマ=「明日も行きたくなる学校～みんなが笑顔で居心地のいい環境とは」 師Active Learners共同代表・山ノ内凜太郎、米元洋次 同済美教育センター ☎3311-0021 他手話通訳あり

平和展

7月30日(火)～8月2日(金)午前8時30分～午後5時 場区役所1階ロビー 内写真パネル等の展示(広島・長崎の原爆被害、区内の戦争の爪痕等)、ビデオ放映(戦争体験者・被爆体験者の証言記録映像) 同区民生活部管理課庶務係

なのはな生活園 施設公開

7月31日(水)～8月2日(金)午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分 場同園(宮前2-22-4) 内レクリエーション、草木染めやメモ帳等の作品展示・販売ほか 同同園 ☎3335-0415 他車での来園不可

戦後74年「平和」を考える①「嵐になったお母さん」②「黒い雨」上映会

8月9日(金)午後2時～3時②10日(土)午前10時～正午 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内①小学生以上の方 定各30名(先着順) 同阿佐谷図書館 ☎5373-1811

社会教育センター

◆科学技術館巡回展示「スポーツを科学する」

8月10日(土)～19日(月)午前10時～午後5時 他未就学児・小学校低学年は保護者同伴

◆「スポーツを科学する」関連行事 オリ・パラ競技にチャレンジ!

8月17日(土)正午～午後4時 内ポルダリング、パラリンピックの競技用車いす体験 同小学生以上の方(小学生は保護者の同意が必要)



…… いずれも ……

場セシオン杉並(梅里1-22-32) 同社会教育センター ☎3317-6621

郷土博物館

◆「二宮金次郎物語」

7月28日(日)午後1時～1時30分=講演会、1時30分～3時30分=映画上映 同映画監督・後藤秀司 定60名(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 他正午から整理券配布。3時30分から二宮金次郎像と古民家を自由見学

◆夏休み!子ども博物館教室「勾玉を作ろう!」

8月3日(土)・4日(日)午前10時～正午 同区内在住・在学の小中学生(小学2年生以下は保護者同伴) 定各20名

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

講演・講座①

新訳という魔法で古典がよみがえる～翻訳編集者の仕事

8月4日(日)午後2時～4時 場宮前図書館(宮前5-5-27) 同光文社古典新訳文庫創刊編集長・駒井稔 同中学生以上の方 定40名(申込順) 同電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

最後は「コミュニケーション力」です

相手と自分の関わりをいかにスムーズにするか学びましょう。

8月7日(水)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 同キャリアカウンセラー・法林孝子 同区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 同はがき・ファクス・Eメール(記入例)で、7月31日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 ☒takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 同同館 ☎5378-8179

男女平等推進センター講座 すぎなみパパと学ぶ・考える 思春期の子育て

「LGBT」の正しい知識や、性的少数者の子ども期の理解の大切さなどを学びます。

8月10日(土)午前10時～正午 場杉並第四小学校(高円寺北2-14-13) 内「読みとく! LGBTと性の多様性」 同早稲田大学准教授・森山至貴(右上写真)、大学院生・佐藤由衣 同子育て中の父親、プレパパ、家族支援者ほか 定20名(申込順) 費300円 同ファクス・Eメール(記入例)で、creo ☎3397-6884 ☒info@creo-kosodate.com 同同団体 ☎3397-6884 他上履き・靴袋持参。生後7カ月～未就学児の託児あり(7月31日までに申し込み。定員あり)



8月20日(土)～9月29日(日)午前9時～午後5時(月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館) 同「鉄道模型運転会」あり(8月25日(日)▶受け付け=午前10時～午後3時。小学校低学年以下は保護者同伴)

◆足踏みミシンを使ってみよう

7月27日(土)午後2時～4時 定15名(先着順) 他未就学児は保護者同伴

…… いずれも …… 場同郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) ☎5347-9801

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
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎☎5364-9360	みんなで楽しく食べよう おばちゃん家の子ども食堂	7月29日(月)午後5時30分～7時30分 定30名(先着順) 費300円。3歳～中学生100円
大宮前館(宮前5-19-8) ☎☎3334-9640	体が軽くなる「リンパケア」★	8月20日から毎月第3火曜日、午前10時～11時45分 定各15名(申込順) 費1回500円
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171	ゆる体操 体のコリをゆるめてリラックス★	8月2日から毎月第1金曜日、午後1時～2時30分▶8月14日から毎月第2水曜日、午後5時～6時30分 定各15名(申込順) 費1回800円
上高井戸館(高井戸東2-6-17) ☎☎3306-0441	夏の夜のディスコダンスパーティー	7月31日(水)午後7時～8時30分 定30名(申込順) 費1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎☎5378-8179	インターネット活用術 パソコンを上手に使う★	8月5日(月)・10日(土)午前10時～正午(計2回) 定13名(申込順) 費2000円
桃井館(桃井1-35-2) ☎☎3399-5025	ゆるやかストレッチ パントマイムの動きを入れて★	8月9日から毎月第2金曜日、午前10時～11時 定各12名(申込順) 費1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12) ☎☎3398-8738	フラダンス ハワイ音楽に合わせて踊りましょう★	8月6日から毎月第1・3火曜日、午後3時30分～5時 定各15名(申込順) 費1回600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 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 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) 同問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス ☒HPホームページアドレス

**「ペアレントプログラム」
～子どもの行動を理解しよう**

時9月7日(土)・28日(土)、10月5日(土)・19日(土)、11月2日(土)・9日(土)①午前9時15分～正午②10時～11時30分(各全6回要出席) 場区役所第5・6会議室(西棟6階) 師NPO法人アスペ・エルデの会ペアレント・プログラム実施資格認定者 関①区内で子育てや療育・教育等に携わる支援者②区内在住で年長～小学2年生の保護者 定各12名(抽選) 申開7月16日～23日に電話で、こども発達センター☎5317-5661

**ワークライフバランスセミナー
～働き方改革関連法対応**

労働時間管理とハラスメント対策で働きやすい職場環境づくりを解説します。 時①8月23日(金)②27日(火)午後2時30分～4時30分 場区役所第4会議室(中棟6階) 関①労働時間管理のポイント②ハラスメントのない職場づくり 師弁護士・中井智子 関中小企業の使用者、人事労務担当者ほか 定各100名(申込順) 申電話で、東京都労働相談情報センター☎5211-2209。TOKYOはたらくネットHP<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/seminarform/index/menu>からも申し込み可 開東京都労働相談情報センター、区産業振興センター就労・経営支援係☎5347-9077 開1歳～未就学児の託児あり(8月9日までに申し込み。定員あり)

①休日パパママ学級②休日母親学級

時①9月7日(土)・15日(日)・29日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。15日・29日は午前のみ)②15日(日)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 関定①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化など(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) 師助産師等 関区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル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・休日母親学級https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から8月5日までに申し込み 開ポピンズ杉並区休

日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 開結果は8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

家族介護教室

◆生涯元気な耳の為～認知症と補聴器の関係性

時7月20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) 師補聴器専門相談員・篠田泰弘 関区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申開電話で、松ノ木ふれあいの家☎3318-2660

◆管理栄養士がオススメする介護予防の食事講座～夏編

時7月27日(土)午後2時～3時30分 場救世軍ブース記念病院(和田1-40-5) 師管理栄養士・齋藤美野里 関区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申開電話で、ケア24和田☎5305-6024

◆人生100年時代の親と子 生き方、暮らし方を考える

時7月29日(月)午後2時～4時 場ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17) 師ケア24高井戸職員 関区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申開電話で、ケア24高井戸☎3334-2495

◆夏を乗り切る栄養講座～介護食・栄養食・経口補水液体験

時7月31日(水)午後1時30分～3時 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師管理栄養士ほか 関区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 申開電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◆健康の秘訣は「腸」にある!おなか元気教室

時8月2日(金)午前10時～11時 場ゆうゆう永福館(永福2-4-9) 師東京ヤクルト販売健康管理士一般指導員・伊藤弘美 関区内在住の方、家族介護者 定30名(申込順) 申開電話で、ケア24永福☎5355-5124

◆「高齢者をねらう悪徳商法、その手口」ご近所で見守り助け合い

時8月23日(金)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) 師全国消費生活相談員会 関家族介護者・援助者ほか 定30名(申込順) 申開電話で、ケア24

善福寺☎5311-1024

環境活動推進センター

◆バスで行く～秋川支流の「坂沢川」で川調べ

東京の上流域の秋川の支流を訪ね、区内を流れる善福寺川との違いを川調べを通じて体験します。

時8月20日(火)午前7時45分～午後5時 場秋川渓谷(あきる野市戸倉75) ▶集合・解散=同センター 関区内在住・在学の小中学生とその保護者 定7組14名(抽選) 費1人1000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、7月27日(必着)までに同センター 開昼食持参。7月7日「ネイチャーゲーム川調べ(上流)」、または7月13日「善福寺川たんけん(下流)」への参加者優先

◆夏の昆虫観察会 身近に息づく虫を発見しよう

時8月22日(木)午前10時～正午(荒天中止) 場集合=都立善福寺公園上の池ポート乗り場前(善福寺3-18) 師日本昆虫学会・青木良、須田真一、林弥生子 関区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴) 定45名(申込順) 費100円(保険料) 申電話で、同センター

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

荻窪保健センター

◆65歳からの身体能力測定会 シニア

時7月29日(月)▶受け付け=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分 場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 関基本チェックリスト、運動能力測定(筋肉量・握力・片足立ち・5m歩行・タイムアップアンドゴー)、口腔機能測定(パタカ測定)、フレイルチェック、健康運動指導士による健康体操 開運動しやすくはだしになりやすい服装で、飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。平成31年3月11日以前に配布した同イベントのチラシの開催曜日・会場に誤りがありましたので、ご注意ください

◆足腰げんき教室 シニア

時場関右上表のとおり 師健康運動指導士 定各15名(抽選) 申はがき(12面記入例)に番号、希望会場(1

カ所)も書いて、7月30日(必着)までに同センター 開飲み物・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)
10	杉並保健所(荻窪5-20-1)	9月3日～24日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分
11	和泉サナホーム(和泉4-16-10)	9月6日～27日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
12	マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1)	9月3日～24日の毎週火曜日、午後1時30分～3時30分

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア

時9月6日(金)・13日(金)・20日(金)午後1時30分～3時30分(全3回要出席) 場同センター 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、8月5日(必着)までに同センター 開筆記用具・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 …… 関区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 開荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015)

就労支援センター

◆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8月3日(土)午前10時～11時 関求職中の方 定20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時8月7日(水)午前10時～正午 関求職中の方 定20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー①パワーポイント基礎②ワード基礎

時①8月19日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 師PC専任講師・小林理佳、前田ふみ子 関54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) 申開電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

すぎなみ観光大使を募集します!

「すぎなみ観光大使」は、海外に渡航・在住する方が外国で区の魅力を発信する無償ボランティアです。



関次の条件を満たす方①営利目的ではなく、無償で活動に協力できる②2年3月上旬までに海外渡航の予定がある③海外現地で区指定の観光パンフレット等を積極的に配布、設置できる④メールでやりとりを円滑に行える⑤申込先機関にてパンフレット等の資料の受け取りができる⑥活動後、区への報告に協力できる 申Eメールに氏名(フリガナ)、住所、電話番号、渡航予定の国・時期、パンフレット配布予定数、想定される配布方法、設置場所等を書いて、NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー☎taishi@npo-tff.org 開同団体観光大使係☎5397-3400(平日午前10時～午後5時) 開今年度のパンフレット等配布予定数に達し次第、募集を終了する場合あり

8月25日(日) チャレンジ・アスリート 次世代育成基金活用事業

オリンピック選手やパラリンピック選手との楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを支援します。

時内師下表のとおり 場明治大学(永福1-9-1) 関区内在住・在学の小学生 定40名(抽選) 申申込書(区立学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月5日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参 開同課 開運動できる服装で、昼食・体育館履き・タオル・飲み物持参。保護者の見学可

時間	内容
午前9時30分	開講式
9時50分	オリンピック種目体験「卓球」 師アテネ大会出場・藤沼亜衣、森田有城
11時30分	オリンピック選手と一緒に昼食
午後0時20分	・オリンピック新種目体験「ボルダリング」 師是永敬一郎 ・パラリンピック新種目体験「テコンドー」 師阿渡健太
3時5分	閉講式(3時30分まで)

※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。

講演・講座②

消費者センター

◆夏休み子ども消費者講座「はかりの教室」 **子ども**

時7月25日(木)午前10時～正午 師東京計量士会・小林梯二 他筆記用具持参
◆夏休み子ども消費者講座「ダチョウの卵でクッキング」 **子ども**

時7月30日(火)午前10時～正午 師科学読物研究所・原田佐和子 他エプロン・飲み物持参

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並 (天沼3-19-16)
対 小学生 (1～3年生は保護者同伴)
定 10名 (申込順) 申 問7月16日から電話で、消費者センター ☎3398-3141
他 1歳～未就学児の託児あり (7月19日までに申し込み。定員4名)

スポーツ

スポーツ教室

下高井戸ベースボールアカデミー



子ども

時 毎週木曜日、午後3時10分～4時10分
場 下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1)
師 ジャイアンツアカデミーコーチ 対 区内在住の年中長 定 20名 (申込順)
申 問電話で、読売巨人軍ジャイアンツアカデミー事務局 ☎3246-2662

①アルティメットゲーム教室

②ドッチビーゲーム教室 **子ども**

時 ①8月1日(木)②29日(木)午前11時15分～午後0時15分 場 妙正寺体育館 師 村上文隆、藩鎮浩 対 小学生 定 各30名 (申込順) 費 各610円 申 問電話または直接、妙正寺体育館 (清水3-20-12 ☎3399-4224) 他 運動できる服装で、室内履き持参

50歳からゆっくりはじめる水泳講座

時 8月4日(日)・11日(祝)・18日(日)・25日(日) 午後4時～5時 ▶ 8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 午後1時30分～2時30分 / いずれかの日程で4回参加 場 スポーツハイイツ (堀ノ内2-6-21) 対 プールに初めて入る方ほか 定 各10名 (申込順) 費 各6480円 申 問電話で、スポーツハイイツ ☎3316-9981 他 長寿応援対象事業

オリンピック競技体験教室

「フェンシング」 **子ども**

時 8月6日(火)～9日(金)午前9時～10時 場 永福小学校 (永福2-16-33) 対 区内在住の小学生 定 各10名 (申込順) 申 Eメール (12面記入例) に性別・学年・保護者氏名も書いて、7月26日までに区フェンシング協会・高橋 ☎tawawashi@i.softbank.jp 問 文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当 他 運動のできる服装で、飲み物・体育

館履き持参。保護者の見学可

ふれあいフットサル教室

時 8月11日(祝)、9月22日(日) 午前11時～午後1時 場 高円寺体育館 (高円寺南2-36-31) 師 区サッカー連盟 対 区内在住・在学・通所で知的障害のある方 (自己管理ができる・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定 各30名 (申込順) 費 各100円 申 問電話・ファクス (12面記入例) で、高円寺体育館 ☎3312-0313 ☎3312-0312 他 車・バイクでの来館不可

パラバレーン運動 **子ども**

体操に苦手意識を持つ子どもを対象に、リズム感や協調性を養います。
時 8月17日(土)①午前9時45分～10時30分②10時45分～11時30分 場 上井草スポーツセンター 対 ①小学1・2年生②年少～年長 定 各30名 (申込順) 費 各610円 申 問電話または直接、上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 ☎3390-5707) 他 運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

水曜夜間ヨガ教室

時 8月21日～10月9日の毎週水曜日、午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分 (各計8回) 場 高井戸温水プール 対 区内在住で16歳以上の方 定 各10名 (抽選) 費 各8000円 申 往復はがき (12面記入例) に性別も書いて、7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) 問 同プール ☎3331-7841

ONEDAYフットサルゲーム

(OVER 40) 夏

時 8月24日(土) 午後7時～9時 場 下高井戸運動場 (下高井戸3-26-1) 師 S-JUEGO・井口真 対 区内在住・在勤・在学の方 定 8チーム (申込順) 費 1チーム5000円 申 問電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191

荻窪体育館

◆シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時 7月28日(日) 午前9時～10時30分 師 区太極拳連盟・高島和恵 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名 (先着順) 費 550円

◆ゴーゴーチャレンジ!～夏休み小学生集中体操教室で苦手をなくそう **子ども**

時 7月29日(月)～8月1日(木)①午前9時～9時45分②10時～10時50分 (各計4回) 内 とび箱、マット、鉄棒など 師 齊藤なみゑほか 対 区内在住・在学の小学①1年生②2・3年生 定 ①15名②20名 (いずれも申込順) 費 各2400円 申 電話で、同体育館

◆チアリーディングスクール体験会 **子ども**

時 8月3日(土) 午前11時～正午 師 諏訪

千尋、濱名和美 対 区内在住・在園・在学の年長～小学5年生 定 20名 (申込順) 申 電話で、同体育館

◆生まれ!小学生ソフトバレーボール～通年教室入会希望者向け **子ども**

時 8月4日(日) 午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対 区内在住・在学の小学生 定 15名 (先着順) 費 100円 他 体育館履き持参

◆Saturday Brunch Time II (自由参加型)～リセットヨガ

時 8月10日(土)・24日(土) 午前11時15分～午後0時45分 師 梅田可織 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方 (中学生を除く) 定 各50名 (先着順) 費 各550円

◆①はじめてバレエII②かろやかバレエII③しなやかバレエII

時 8月22日～11月28日の木曜日①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分 (10月31日を除く。各計14回) 師 川村智由美 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上の女性で①初心・入門者②はじめてバレエ受講者③はじめて・かろやかバレエ受講者 (いずれも中学生を除く) 定 各20名 (抽選) 費 各1万4700円 申 往復はがき (12面記入例) で、7月24日 (必着) までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり (事前申込制。定員あり。1回500円)

◆①マタニティヨガII②産後エクササイズII

時 8月24日～11月9日の土曜日①午前9時30分～11時②11時～午後0時30分 (9月14日、10月12日を除く。各計10回) 師 Yumi 対 区内在住・在勤で①妊娠4

カ月～出産直前の方②出産後1年以内の方 定 ①18名②20名 (いずれも抽選) 費 各8000円 申 往復はがき (12面記入例) で、7月25日 (必着) までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり (事前申込制。定員あり。1回500円)

◆ピラティスナイトII

時 8月26日～11月25日の月曜日、午後7時～8時・8時～9時 (9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く。各計10回) 師 小澤純子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者 (中学生を除く) 定 各20名 (抽選) 費 各5500円 申 往復はがき (12面記入例) で、8月5日 (必着) までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり (事前申込制。定員あり。1回500円)

…… いずれも ……

場 荻窪体育館 (〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

その他

親子でラフティング体験&バーベキュー

時 8月23日(金) 午前6時45分～午後6時 場 青梅市 ▶ 集合・解散 = 区役所中杉通り側入り口前 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 20組40名 (抽選) 費 1万円。小学生8000円 (保険料含む) 申 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、7月31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)。または同財団ホームページから申し込み 問 同財団 ☎5305-6161



杉並区総合文化祭

参加者・作品の募集



区民文化祭

作品展 時 10月16日(水)～18日(金) 午前8時30分～午後5時 (搬入=10月15日(火) ▶ 搬出=10月19日(土)) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 手芸作品 (絵画、書道、写真を除く) ▶ **作品規定** = 展示パネル (幅90cm×高さ180cm) 1枚または机 (幅180cm×奥行45cm×高さ70cm) 1台に展示ができ、指定日時・場所に出品者自身が搬出入・展示ができるもの 対 区内在住・在勤・在学の方ほか (団体の場合、大半の方が区内在住・在勤・在学であること) 申 はがき・ファクス・Eメール (12面記入例) に団体の場合は団体名 (フリガナ)、出品人数、作品の種類、内容、点数、作品1点の大きさ、展示方法 (壁掛け、平置き等) も書いて、7月31日までに社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内 ☎3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp (抽選)) 問 同センター ☎3317-6621 他 応募数や展示方法等による調整あり。保険等の補償はありません

杉並区俳句大会作品

時 10月19日(土) 午後1時～5時 場 セシオン杉並 (梅里1-22-32) 内 俳句2句1組 (季節は自由。何組でも可) 費 1組1000円 申 投句料 (定額小為替または現金書留) と原稿用紙に未発表の作品と郵便番号・住所・氏名 (フリガナ)・電話番号を書いて、8月10日 (消印有効) までに区俳句連盟事務局 (〒168-0073下高井戸3-9-2愛宕方) へ郵送 問 同事務局・宮川 ☎3337-8860



交流自治体のスポーツ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。 ※いずれもコース、申し込み方法、定員、費用等の詳細は、お問い合わせください。

自治体	イベント名	概要	問い合わせ
青梅市	スポーツ×地域の魅力 カヌー体験プログラム	時 7月28日(日)、9月8日(日)、10月14日(祝) 場 釜の淵公園 (青梅市大柳町1392) ほか	青梅市役所スポーツ推進課 ☎0428-22-1111
福島県 北塩原村	うつくしま・みずウオーク2019 きたしおばら大会 in 裏磐梯	時 8月3日(土) 午前9時～午後2時 場 グランデコスノーリゾート (福島県耶麻郡北塩原村松原荒砂沢山)	北塩原村役場商工観光課 ☎0241-32-2511
	裏磐梯スカイバレー ヒルクライム大会2019	時 9月8日(日) 午前7時50分～午後1時 場 休暇村裏磐梯 (福島県耶麻郡北塩原村松原)	休暇村裏磐梯 ☎0241-32-2421
静岡県 南伊豆町	弓ヶ浜国際オープン ウォーターズイム	時 9月22日(日) 午前10時30分～午後0時30分 場 弓ヶ浜海水浴場 (静岡県賀茂郡南伊豆町湊891-18)	KFCTライアスロン事務局 ☎0428-31-4911

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 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) 問問い合わせ 他その他 ✉Eメールアドレス HPホームページアドレス

元年度杉並区NPO活動資金 助成事業が決まりました



元年度、同基金が助成する事業が決まりましたので、お知らせします。各団体の活動・イベント等は、各団体のホームページをご覧ください。直接団体へお問い合わせください。

—— 問い合わせは、地域課協働推進係 ☎3312-2381へ。

	助成事業名	実施団体	助成額
スタートアップ事業	百人力てらこやII	荻窪家族プロジェクト「百人力サロン」 FAX 3392-0643 HP https://www.ogikubokazoku.org/	26万3000円
	杉並ヒーロー映画祭2019/ 久我山ヒーロー上映会	COSMO FEST HP http://cosmofest.org/	31万6000円
ステップアップ事業	赤ちゃんカフェ	すぎなみ子育てひろばchouchou ☎3395-0135 HP http://chouchou-suginami.com/	6万5000円
	すぎなみ共生推進プロジェクト	てんぐるま ☎6868-4912 HP https://www.tenguruma.org/	15万円
	第2・3回「要点筆記入門講座」	日本失語症協議会 ☎5335-9756 HP http://www.japc.info/	21万1000円
	重度障害児者とその家族の自立生活支援事業	みかんぐみ HP https://mikangumi.com/	24万2000円

元年度 杉の樹大学 中期受講生募集

もっと広がる、もっとつながる、杉並ではじめる「学び」の暮らし。

☎ 下表のとおり ☎ 高齢者活動支援センター（高井戸東3-7-5） ☎ 区内在住で60歳以上の方 ☎ 50名（抽選） ☎ 右下2次元コードから申し込み。または、往復はがき・ファクス（12面記入例）で、8月15日（必着）までに杉の樹大学運営事務局（〒150-0036渋谷区南平台町4-8-508 ☎5784-0533） ☎ 同事務局 ☎6427-1085



講座内容一覧（全8回要出席）

日程	内容
9月10日	チームづくりをはじめよう！
24日	今さら聞けないシニア版 お金の話
10月8日	写真の撮り方講座
15日	今さら聞けないシニア版 英会話レッスン
29日	お城建築
11月5日	走ることで広がる世界の楽しみ方
12日	もっと暮らしを快適に、おうちDIY
19日	22世紀に残したいもの

※いずれも火曜日。午前10時～正午。

東京ヴェルディホームタウンデー モンテディオ山形戦にご招待！

☎ 8月18日(日)午後7時 ☎ 味の素スタジアム（調布市西町376-3） ☎ 区内在住・在勤・在学の方 ☎ 1000円。小中高生・65歳以上の方無料 ☎ チラシ（区内体育施設〈上井草スポーツセンター・永福体育館・妙正寺体育館を除く〉で配布）に記載の2次元コードから申し込み、または杉並区スポーツ振興財団ホームページからも申し込み可（下2次元コードからも申し込み可） ▶ 申込締め切り日=8月17日 ☎ 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 ☎ チラシを持参しても無料等になりません。チアリーディングチーム「ナミーズ」の発表会や杉並区スポーツ振興財団ブース、物産展などもあり。区内在住・在勤・在学が証明できるもの（免許証・保険証・学生証等）を持参。詳細は、東京ヴェルディ ☎ <http://www.verdy.co.jp> 参照



▲一般の方



▲小中高生。65歳以上の方



©TOKYO VERDY

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

「はたらく消防の写生会」作品の展示会

①7月26日(金)～8月1日(木)午前9時～午後10時（26日は3時から）=荻窪消防署
②8月15日(木)～21日(水)午前8時30分～午後5時（18日(日)を除く）=杉並消防署
①杉並公会堂②区役所1階ロビー / 小中学生が描いた消防隊員や消防車両などの写生画等の展示 / ☎ ①荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119 ②杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

西荻商店街落語会 7月31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 / ☎ 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

阿佐ヶ谷バリ舞踊祭「しじまを揺らす鼓動」 8月3日(土)・4日(日)午後5時～8時（荒天中止） / 阿佐ヶ谷神明宮（阿佐ヶ谷北1丁目） / ☎ パノラマ・アワー ☎6454-7128

原爆と人間展 8月6日(火)～9日(金)午前9時30分～午後5時（6日は0時30分から。9日は4時まで） / 区役所1階ロビー / 写真パネルの展示ほか / ☎ 杉並光友会・原田 ☎080-1128-1538

劇団ケ・セラ・セラ公演 8月9日(金)午後6時～7時40分、10日(土)午後2時～3時40分・6時～7時40分、11日(日)午後1時～

2時40分・5時～6時40分 / 座・高円寺 / 演目=港町ブルース ▶ 出演=森川正太ほか / 4500円（当日券あり） / ☎ Eメール（12面記入例）で、同団体 ☎ yoyaku@queseraseratroupe.tokyo / ☎ 同団体・鮎沢 ☎090-3091-5381 / 未就学児入場不可
さざんかシティウインズ コンサート 2019 8月17日(土)午後1時50分～4時 / 杉並公会堂 / 出演=長田吉充（指揮） ▶ 曲目=三角帽子ほか / 1000名（先着順） / ☎ 同団体 ☎050-5327-3501

ミュージカル・プール公演 ミュージカル「フォラジェリーと聖なる城」 8月17日(土)午後6時～7時30分・18日(日)午後2時30分～4時 / セシオン杉並 / 多世代交流型ミュージカル（芸術プロデューサー・高田正人） / 各回578名（申込順） / 全席指定5席4000円ほか（未就学児膝上無料） / ☎ 電話で、杉並区民オペラ事務局 ☎3380-1042 / 区民各日10組20名を招待（抽選）=往復はがき（12面記入例）で、8月5日（消印有効）までに杉並区民オペラ事務局（〒166-0012和田1-11-15）

講演・講座

東京女子大学 高校生のための公開講座「生活の場で使う英語コミュニケーション」

①7月27日(土)②28日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 / 同大学（善福寺2丁目） / ①「最初のもの、最初の人」ほか②「小さな言葉」ほか / ①同大学准教授 パトリック・マッコイ②同大学嘱託講師・橋本ナターシャ / 区内在住・在学の高校生（予備校生も可） / 各日各回40名（申込順） / ☎ 同大学ホームページから7月23日までに申し込み

☎ 同大学教育研究支援課 ☎5382-6470
ご近所付き合い広目隊 防犯バザー&子ども防犯教室 7月28日(日)午前10時～午後1時 / 馬橋稲荷神社（阿佐ヶ谷南2丁目） / 区内在住・在勤・在学の方 / 同団体事務局・市村 ☎3311-9143

すぎなみピースフォーラム 8月2日(金)午後1時～6時・3日(土)午前10時～午後6時・4日(日)午前10時～午後4時 / 産業商工会館 / 特別展示「朝鮮3・1独立運動100年」、記念講演「歴史に学び朝鮮半島との平和を築く」、証言「横田基地近くに住んで」「こどもたちに被爆体験を伝える」 / ☎ すぎなみピースフォーラム・佐々木 ☎3390-2481
塗るだけ簡単、手作り黒板！ 8月5日(月)午後2時～3時30分 / 杉並青色申告会（阿佐ヶ谷南3丁目） / 日之出塗料店・吉村治樹 / 区内在住の方 / 15名（申込順） / 500円 / ☎ 電話・ファクス（12面記入例）で、8月4日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 ☎3393-2864

生きることとストレスマネジメント ①8月24日(土)午前10時～午後8時30分②25日(日)午前9時30分～午後3時30分 / 浴風会認知症介護研究・研修東京センター（高井戸西1丁目） / ①学術大会=講演「ストレスマネジメント～私は何に働きかけているのか」ほか②研修会=認知行動療法を中核としたストレスマネジメント教育ほか / ①愛知学院大学・中島健一ほか②早稲田大学・嶋田洋徳ほか / 9000円ほか（①②いずれかのみ=5000円ほか） / ☎ 日本ストレスマネジメント学会実行委員・一瀬 ☎090-5551-1105

Amore Italiano～歌って遊んで楽しむ～イタリア語（入門） 9月5日～11月7日の毎週木曜日、午後1時30分～3時（計10回） / 杉並区交流協会（阿佐ヶ谷南1丁目） / ラウラ・グロッセツレ / 区内在住・在勤・在学の方 / 12名（申込順） / 1万3000円 / ☎ ☎7月16日午前9時から電話・Eメール（12面記入例）に学生の方は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☎ info@suginami-kouryu.org / 講座は日本語で実施

その他

税金なんでも相談会 7月27日(土)午前9時～正午 / 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〉） / 1人45分程度

税金なんでも相談会 8月6日(火)午前10時～正午・午後1時～4時 / 東京税理士会杉並支部（阿佐ヶ谷南3丁目） / ☎ 電話で、8月5日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028 / 1人40分程度

自衛官等募集 種目・資格=①自衛官候補生②一般曹候補生=18歳～32歳③航空学生=18歳～20歳 ▶ 受け付け=①通年②9月6日まで / ☎ 自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-0818

戦没者遺児による慰霊友好親善事業

9月18日ほか（実施地域ごとに異なります） / ソロモン諸島ほか14地域 / 戦没者の遺児 / 10万円 / ☎ 日本遺族会事務局 ☎3261-5521 / 詳細はお問い合わせください

阿佐谷七夕まつり

今や杉並区を代表するお祭りとなった阿佐谷七夕まつり。阿佐ヶ谷駅周辺の8商店会で共同開催され、各商店会の魅力あるイベントが阿佐谷の夏を彩ります。

—問い合わせは、阿佐谷七夕まつり連合会 ☎3312-6181 (阿佐谷パールセンター事務所内) へ。

日時: **8月3日(土)~7日(水)**
午前10時~午後10時

場所: JR阿佐ヶ谷駅周辺の8商店会

駅周辺でも楽しもう!

阿佐ヶ谷駅前での催しもの

★星におねだり

星型の短冊に願いごとを込めましょう。

時 8月3日(土)・4日(日)午後6時 場 南口駅前

★①サンバ②盆おどり

時 場 8月4日(日)①午後2時30分・4時30分 = 一番街商店会②午後3時~4時20分 = 川端新興会

★和太鼓

時 8月5日(月)午後1時~2時 内 出演 = 太鼓集団天邪鬼 場 南口駅前

★阿佐谷クリーンキャンペーン

時 8月3日(土)~7日(水) 場 駅前噴水広場 内 学生・ボーイスカウトのボランティアによる清掃活動

イベント(各商店会)	日時・場所・内容
共通イベント	
スタンプラリー	時 8月3日(土)~7日(水) 場 阿佐ヶ谷駅周辺8商店会 内 スタンプを集めた方に、なみすけ・ナミー・なみきおじさんがそれぞれ描かれた七夕まつり限定の缶バッジを差し上げます(数量限定)
各商店会イベント	
阿佐谷七夕まつり	時 8月3日(土)~7日(水) 場 阿佐谷パールセンター 内 笹と吹流しの七夕飾り、手作り張りぼての装飾、模擬店
ファミリー七夕まつり	時 8月3日(土)~7日(水) 場 すずらん通り商店街 内 七夕飾りやユニークな張りぼての装飾、すずらん縁日、模擬店、すずらんおぼけやしき(3日・4日)ほか
①笹のトンネル in いちよう小路 ②水辺で夕涼み	時 8月3日(土)~7日(水) 場 川端新興会 内 ①阿佐谷一趣のある「いちよう小路」が笹のトンネルに②釣り堀・寿々木園など阿佐ヶ谷駅西側エリアに夏の夜を彩るアートが出現
七夕スターロードまつり	時 8月3日(土)午後5時30分~8時 場 スターロード商店会 内 ジャズ演奏、フラダンスほか
あさがや市ハイアンフェス with 七夕まつり	時 8月4日(日)午前11時 場 阿佐谷商和会 内 各種出店、フラダンス、フリーマーケット、スタンプラリーほか
大人の縁日	時 8月4日(日)午後2時~8時 場 一番街商店会 内 屋台、フリーマーケット、ライブ、サンパレードほか
納涼まつり	時 8月4日(日)午後3時 場 松山通り交友会 内 スイカ割り、スーパーボールすくい、打ち水ほか
七夕寄席	時 8月6日(火)午後5時 場 阿佐谷新進会商店街 内 新進会寄席で、暑気払いのひととき

マイバッグキャンペーン in 阿佐谷七夕まつり

使い捨てプラスチック削減について考えてみませんか。

時 8月3日(土)午前10時~午後3時
場 区役所1階ロビー 内 マイバッグ作成、塗り絵でうちわ作り、風呂敷の包み方体験、エコクイズ、水素で動くH₂なみすけ号展示 関 環境課環境活動推進係 他 マイバッグやうちわは持ち帰れます。その他のコーナーでは、なみすけグッズを差し上げます(数に限りがあります)

郷土博物館企画展

「杉並の生き物と外来生物 ~メダカ! タヌキ! アライグマ!~」

杉並に住んでいる生き物たちを、見つめ直してみませんか。新たな発見がきっとありますよ。

● 9月8日(日)までの午前9時~午後5時

費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 7月21日(日)、8月10日(土)・31日(土)午後2時からミュージアムトークあり。月曜日・第3木曜日(祝日、休日の場合は翌日)休館

関連イベント

● 和田堀公園昆虫観察ツアー(事前申込制)

時 8月12日(休)午前10時~正午

● 和田堀公園観察の森自然観察会

時 8月17日(土)午後2時~3時30分

● 講演会「杉並の生き物と外来生物」

時 8月25日(日)午後2時~4時 関 中央大学保全生態学研究室・須田真一

※関連イベントの詳細は、郷土博物館ホームページをご覧ください。

開催場所・お問い合わせは…郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841)

夏休みに
知ろう・学ぼう!



区立小中学校の プールを開放します お近くのプールで ひと泳ぎしませんか。

1回200円

※区内在住・在学で
中学生以下の方は無料。



時 場 下表のとおり 関 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下の児童は、水着を着用した16歳以上の保護者同伴。阿佐ヶ谷中学校(夜)の午後6時30分以降は小学4~6年生も保護者同伴。付き添いの保護者1名に対して、2名までの児童が利用できます(付き添いの方には利用料金がかかります)) 関 学校支援課学校開放担当 他 水着を着用していない方は、プールサイドに入れません。スイミングキャップ着用。自動車・バイク・自転車での来校不可。光化学スモッグ注意報等によって利用できなくなる場合あり

学校名	開放期間	備考
松溪中学校	7月27日(土)~8月5日(月)	①開放時間 = 午前9時30分~正午、午後1時~4時(最終日は3時30分まで)。阿佐ヶ谷中学校(夜) = 午後5時30分~8時30分(最終日は8時まで)。②いずれも遊泳時間は終了時間の10分前まで
井荻中学校	7月29日(月)~8月7日(水)	
阿佐ヶ谷中学校(昼・夜)	8月4日(日)~15日(木)	
方南小学校	8月6日(火)~15日(木)	
八成小学校	8月8日(木)~17日(土)	
馬橋小学校	8月12日(休)~23日(金)	
杉並和泉学園	8月16日(金)~25日(日)	
天沼中学校	8月18日(日)~27日(火)	