

- 9月は敬老月間です…1・8面
- 児童手当の申請はお済みですか…8面
- こころの健康づくりーうつ病の理解…8面



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

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

## いきいき元気に生涯現役

9月は敬老月間



堀之内小学校の児童とゆうゆう館利用者の交流会(17年度)



9月の敬老月間を中心に、高齢者活動支援センター、各ゆうゆう館(旧敬老会館)、児童館などで様々なお祝い行事を行います。お祝い行事の一覧は8面をご覧ください。お問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

### 敬老のお祝い行事

高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)では、9月18日(祝)午後1時30分〜3時30分に「祝・敬老の日 9月のお楽しみ会」として、漫才(東京農業大学落語研究会)、日本舞踊(杉並の家保育園)、てぬい体操(グループあいびー)を実施します。

### 100歳以上の方をお祝いします

区には、18年度に満100歳を迎える方(明治39年4月1日〜明治40年3月31日生まれの方)が七五名おいでになり、お名前の掲載を希望された方は、下表のとおりです。

また、100歳以上の方(明治39年3月31日以前に生まれた方)は一一九名おられます。いつもでもお元気で、健やかに過ごしてください。

### お祝いの贈呈

誕生月にお贈りされています。また、満100歳で希望される方や、100歳を迎える方が入所されている特別養護老人ホームなどへ、区長などが訪問し、お祝いの品を贈呈します。

### お祝いの品

半寿とは、「半」の字が「八」と「十」と「一」からできているところから、81歳を「まだまだ人生の半ば」として祝う、長寿のお祝いの一つです。

### 75歳祝い品

75歳を長寿の節目としてお祝いし、9月中にご自宅へお祝いの品をお贈りします。

### 中学生レスキュー隊

区長からのいいメール

杉並区長 山田 宏



「中学生レスキュー隊」での体験談を書いた高井戸中学校の奥村君の作文が、昨年、都の財団が行った中学生の作文コンクールで見事に入選しました。

「中学生レスキュー隊」とは「中学生は地域の宝物。自信とプライドを！」と旗のもと、昨年から各区立中学校の有志の生徒によって生徒会や部活の一環として編成されはじめ、救命救急技術など災害時に役立つ知識や技能を身につけて「いざ」というときに地域に貢献しようという、区独自の取り組みです。現在では一〇校一八三名の生徒が、救命技術、油圧ジャッキなどの救助用具の活用訓練、さらに発電機や浄水器などの防災備蓄品の運用訓練などに励んでいます。

「今まで親や大人の人に守ってもらって立場だったけど、これからは自分も人の役に立つことができるのだと思え、少し中学生らしくなったような気がしました」との奥村君の感想を読んで、私は深い感銘を受けると同時に、中学生の持つ

特に多くの人が働きに出ている日中に震災に見舞われた場合、おそらく地域をよく知り、パワーもある中学生たちが大きな助けになってくれることは間違いないでしょう。その意味でも「中学生レスキュー隊」がすべての中学校で結成され、区や学校のみならず、地域や消防団、さらには消防署や警察署などあらゆる安全安心にかかわる組織が協力してこの「中学生レスキュー隊」を育てていってほしいと願っています。

今年も今月3日に区内の全小中学校を会場に、震災救援所立ち上げ訓練を行います。「いざ」という時に、ご自分の避難する学校がどうなっているのか、またどんな運営がされるのかを確認していただくためにも、ぜひ多くの皆さんのご参加をお願いします。

## 応援します 生きがいがつくり

### いきいきクラブで生涯現役

「いきいきクラブ」は地域での自主的な社会活動団体です。現在、区内の各地区に八七クラブあり、会員数は約七六〇名です。地域ボランティアや一人暮らし高齢者の話し相手、子どもたちとの地域交流、趣味活動、健康を高めるスポーツ活動などや、またその活動の発表会や研修旅行会などを行っています。

いきいきクラブをまとめている「いきいきクラブ連合会」のホームページは <http://www.w16.ocn.ne.jp/~sugie> です。様々な活動内容を紹介していますので、ぜひご覧ください。

区内在住でおおむね60歳以上の方(申)お近くのいきいきクラブ会長へ(平成18年度高齢者のしおり)32〜36ページ参照) 杉並区いきいきクラブ連合会会長・井上 ☎3339

8-6971または高齢者施策課いきがい活動支援係

杉いき連大受講者の後期追加募集

杉いき連大受講者は、高齢者の生涯学習の場としていきいきクラブ連合会が開校しています。見学してからの受講でも構いませんので、ぜひ一度お越しください。

時・内①国文学Ⅱ第一・三土曜日午後1時〜3時②水墨画Ⅱ第一・三火曜日午後1時〜3時③書道Ⅱ第二・四土曜日午前10時〜正午、午後1時〜3時④俳句Ⅱ第二・四水曜日午後1時〜3時⑤⑥⑦⑧高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)④ゆうゆう高井戸寺北館(高井戸寺北3-20-18)⑧区内在住で60歳以上の方(定)若干名(費)年間一万二〇〇〇円、いきいきクラブ会員は一万円(前期・後期で分納)

☎電話で、太田 ☎3333 2-2272へ(先着順)

(100歳を迎えられる方)

※敬称略・生年月日順(8月15日現在)

氏名	住所	氏名	住所
小田 すゝみ	松ノ木	西澤 いま	高円寺北
田口 ふ志子	本天沼	幸村 ヨシエ	方南
澁谷 彌生	天沼	稲葉 芳枝	和泉
坂倉 正夫	高円寺南	谷口 静枝	高井戸西
岡 ルイ	和泉	荒川 キン	下高井戸
諸井 みさ	高井戸西	中島 茂	本天沼
中野 富次男	荻窪	坂部 正雄	西荻北
平塚 せつ	阿佐谷北	永井 幸子	下高井戸
中村 佐久	久我山	薄井 歌子	清水
加藤 誠子	本天沼	青木 カヲリ	本天沼
森橋 セン	久我山	山室 重孝	高井戸東
吳 四村	和泉	高橋 しのぶ	阿佐谷南
久芳 龍男	阿佐谷北	佐藤 松枝	本天沼
成瀬 静代	本天沼	相澤 トメ	善福寺
岡崎 せつ	梅里	田尾 テルコ	大宮
城戸 フク	上荻	厚地 あさ	本天沼
小島 正一	高井戸東	福岡 とみ	成田西
岩崎 初子	上高井戸	加藤 トミ	善福寺
河合 正嘉	南荻窪		



SUGINAMI INFORMATION  
**掲示板**

**高円寺ヘルシーメニュー  
推奨店―スタンプリ―**

実施店のヘルシーメニューを食べた方には、各店でスタンプを押印します。そのスタンプが一〇個集まった方には一〇〇〇円相当のヘルシーメニュー食事券を差し上げます。スタンプリ―実施店と保健所、保健センターにスタンプリ―実施店一〇店の一覧表(地図付)がありますので、ご利用ください。

**時実施期間** 9月1日(金)～11月30日(木)高円寺保健センター  
☎3311-0116 または杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

**原付バイク・自動二輪・軽自動車等をお持ちの方へ**

18年度軽自動車税(5月31日納期限)をまだ納めていない方は、延滞金が増算される場合がありますので、早めに納付してください。

自治基本 条例による	<b>区民等の意見提出手続きを予定しています</b>
①案の名称 杉並区実施計画および杉並区行財政改革実施プランの修正素案	
②意見などの提出期間 9月11日(月)～25日(月)	
※概要は「広報すぎなみ」9月11日付特集号に、全文は区ホームページに掲載します。	
区企画課	

ください。また、納付書がない方や納期限切れの納付書をお持ちの方はご連絡ください。なお、コンビニエンスストアでも納付できます。

区課税課税務管理係 ☎5307-0629

**国民年金保険料免除等の申請締切日の延長**

国民年金保険料免除・猶予と学生納付特例申請の締切日が下表のように延長になりました。申請の際は、年金手帳をお持ちのうえ、国民年金課国民年金係(区役所中棟二階)へお越しください。なお、学生納付特例の申請には、学生証か在学証明書が必要です。郵送での申請も受け付けています。

区杉並社会保険事務所 ☎3312-1151 または国民年金課国民年金係

**国民年金保険料のお支払いにお得な「前納制度」**

国民年金保険料の10月分(19年3月分)を10月31日までに前納した場合、六八〇円割引となります。また、口座振替でもまとめて払いができます。口座振替をご希望の方は、9月20日までに金融機関などで確認印を受けた国民年金口座振替納付申出書を杉並社会保険事務所へ提出してください。

区杉並社会保険事務所 ☎3312-1151

**まちづくりのお手伝い  
コンサルタントを派遣**

区内でまちづくりに関する講習会や研究会の開催、計画案の作成などを行う場合に、区に登録されているコンサルタント(都市計画や建築の専門家)を

**〈申請締切日の延長〉**

区分	免除等対象期間	申請締切日	
		変更前	変更後
一般免除	17年4月～18年6月	18年7月31日	18年10月31日
若年納付猶予			
学生納付特例	17年4月～18年3月	18年4月30日	18年10月31日

※①失業などによる免除の特例申請は、その事由が発生した月の前月から適用になります。②また、所得審査があります。

派遣し、皆さんのまちづくりを支援します。

区派遣例 ①皆さんの住む地域の「まちづくり」を考える時の助言者 ②近隣の方々と土地の有効活用を図り、建物の共同化などを計画する時のまとめ役 ③会場は皆さんで用意していただき、派遣費用を区が負担します

**建築物等実態調査**

この調査は、最近の建築物や住宅の状況などを調査し、国や都道府県の住宅行政などの基礎資料とするものです。あらかじめ抽出選定された区域に、国から委託を受けた区の調査員が伺いますので、皆さんのご協力をお願いいたします。

区調査期間 9月1日(金)～21日(木)区建築課事務係

**9月の高齢者就労相談**

(社)杉並区シルバー人材センターの相談員が、高齢者の方を対象に就労相談を行っています。

区 9月5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)いずれも午後1時～4時(高井戸地域区民センター)

区 高井戸東3-7-5 (無料)

区 当日、直接会場へ(区杉並区)

区 シルバー人材センター ☎3317-12217

**18年度 区民健診・がん検診のお知らせ**

区内にお住まいで、職場などに健(検)診の機会がない方が対象です(入院、加療中の方は、受診できません)。対象年齢は19年3月31日現在です。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015  
または杉並区コールセンター ☎#8800へ

健(検)診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用	備考
区民健診 (同時に大腸がん検診も受診できます)	30歳以上	誕生月の1日～末日 (誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月まで)	指定医療機関	無料	【申込締切】 郵送受付=誕生月の2カ月前～誕生月の翌月末必着、窓口受付=受診期間内の受診できる日まで。 ◆申し込みの必要がない方 誕生月の前月末に受診票を送ります。①65歳の方②65歳以外で、15～17年度の区民健診を受診した方
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳	区民健診と同時に受診できます	区内の指定医療機関	700円	希望者は、区民健診を受診する際に、医師にご相談ください(前立腺がん検査だけの受診はできません)。
肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	指定医療機関	1000円	郵送申し込みは締切しました。杉並保健所健康推進課窓口で受け付けています。
喉頭がん検診	55歳以上			1000円	
子宮がん検診	20歳以上で17年度に受診していない方	19年2月28日まで	指定医療機関	1000円	【申込締切】 毎週金曜日(必着)。最終締切=19年2月9日。 ◆乳がん検診の年代別受診期間◆ ①40歳代のみ=終了しました。予備期間に受診してください②50歳代のみ=9月③60歳以上=10月～12月④予備期間=19年1月～2月
乳がん検診	40歳以上で17年度に受診していない方	19年2月28日まで(年齢により受診期間が異なります)		1000円	
成人歯科健診	40・50・60・70歳の方	9月1日～11月30日	指定医療機関	無料	8月下旬に、該当する方全員に受診通知をお送りしました。届いていない方は杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。
10月の胃がん検診	35歳以上	10月5日～28日の木・金・土曜日の午前9時～午前中	杉並保健所3階がん検診室	1000円	X線検査の集団検診。定員40名。 【申込締切】 受診希望日の2週間前の火曜日(必着)。

※がん検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は費用が免除されますので、事前に杉並保健所健康推進課へお問い合わせください(要申請)。

健(検)診名	申込方法(ハガキは健(検)診ごとに1人1枚。ただし乳がん、子宮がんは1枚で可)
区民健診 乳がん 子宮がん	【記入内容】 ①〇〇健(検)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん、子宮がんは不要)⑥電話番号 【あて先】 〒167-0051荻窪5-20-1杉並保健所健康推進課
胃がん	【記入内容】 ①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号⑦受診希望日(第3希望まで) 【あて先】 〒166-0004阿佐谷南3-48-8杉並区医師会胃がん検診担当



会社も、お店も、学校も、病院も。  
**事業所・企業  
統計調査**  
平成18年10月1日(日)  
9月下旬から調査員がお伺いします。

**シリーズ③「調査の目的は？」**

事業所や企業は、物やサービスの生産活動が行われる基本単位です。漏れなく把握し調査することで、わが国の産業構造や事業の実態を明らかにできます。これを基礎資料とし、産業・経済施策の計画立案や環境政策、男女共同参画社会をめざした施策、地域の産業振興と関連するまちづくり、交通路線や公的駐車場の整備、防災施策の立案などが行われます。わたしたちの暮らしに密接した大切な調査なのです。

なお、統計係では、随時登録調査員を募集しています。応募される方はご連絡ください。  
区民生生活部管理課統計係

**医療情報案内と急病診療**

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

**※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  
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】 平日: 午後7時30分～10時30分  
【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】  
土曜日: 午後1時～10時(午後1時～5時耳鼻科のみ当番医)  
日曜・祝日: 午後5時～10時(午前9時～午後5時は当番医)

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日: 午前9時～午後5時(受付は4時まで)



### 東吾妻町と友好協定を締結しました

区の友好自治体・群馬県吾妻町が吾妻郡東村と合併したことに伴い、新たに東吾妻町と8月26日(土)に友好協定を締結しました。

### 区文化・交流課

### 新しい「高齢者のしおり」

高齢者向けのサービスや介護保険の内容などを一冊にまとめた「平成18年高齢者のしおり」(三年ごとに発行)が完成しました。65歳以上の方がいらっしゃる世帯には、9月末ころまでに(社)杉並区シルバー人材センターの会員がお届けします。また、ケア24(地域包括支援センター)、区民事務所・分室、駅前事務所、福祉事務所などでも配布しています。

### 高齢者施策管理係

### 書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

相続や金銭に関する法的書類の作成や、年金・社会保険の相談、国の仕事への苦情などを行政書士、社会保険労務士、行政相談員がお受けします。

時 9月8日(金)午後1時～4時

場 区役所一階ロビー(無料)当日、直接会場へ(東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537 または区政相談課 ☎関係資料がある場合はお持ちください)

### あなたの家の衛生検査をしてみませんか

【内査項目】①手やまな板などの細菌検査、冷蔵庫内の温度測定②室内空気中の化学物質濃度やダニアレルゲン量の簡易測

定(原則①②とも受けていただきます)▽検査の実施時期①は9月26日(火)～30日(土)、②は9月中旬～一カ月くらいの間(検査日は後日打ち合わせ)の二回に分けて行います(定員30名)▽電話またはハガキ(4面記入例参照)に①の希望日も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-0005 1 荻窪5-20-1 ☎3391-1991)へ(先着順)

地域・家庭文庫の活動を支援します

【内支援内容】図書への貸与など(自宅などで児童などを対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている文庫)

### 和和田公園野球場の休場

12月1日(金)～20年3月31日(月)まで、河川激甚災害対策特別緊急事業による工事のため休場します。

### 図書館の臨時休館

区立図書館では、蔵書点検などを行うため、左表のとおり臨時休館します。

図書館名	休館日
永福(永福4-25-7 ☎3322-7141)	9月25日(月)～28日(木)
下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	10月2日(月)～5日(木)
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	10月10日(火)～13日(金)
方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	10月16日(月)～20日(金)

※臨時休館日には、定例休館日も含まれています。

休館中は図書館ホームページ <http://www.library.city.suginami.tokyo.jp/>からのリンクエントを受け付けています

が、休館する館の資料については、通常よりお時間をいただきますのでご了承ください。

### 募集します

【各図書館(左上表参照) (仮称)ひととき保育 高井戸の運営事業者

ひととき保育では、育児に疲れたときなど、リフレッシュしたい保護者のお子さんを短時間預かります。区が施設を整備し、19年4月から運営する事業者を募集します。

【公募要項の公表】9月6日(水)▽公募期間9月6日(水)～10月13日(金)▽公募要項の配布場所

【区役所第六会議室(西棟六階)】電話で、子育て支援課へ

【区役所第六会議室(西棟六階)】電話で、子育て支援課へ

### 区民企画講座

「セシオン愉快なおやじ塾」企画運営委員

と」を主題にした作文(六〇〇～八〇〇字程度)に、住所・氏名・年齢・性別・電話番号・職業・お子さんの年齢を添えて、9月20日(必着)までに子育て支援課管理係(区役所東棟三階)へ郵送または持参(同係)

【活動日】毎月第一・三火曜 日午後3時～5時(場)セシオン杉並(梅里1-22-32)【区内在住・在勤・在学の方(定員五名)】ハガキ、ファクスまたはEメール(4面記入例参照)に「おやじ塾企画運営委員」と明記の上、社会教育センター(〒166-0001 1 梅里1-22-32 FAX 3317-6920) ☎shakyo-city.suginami.lg.jp)へ(同)同センター ☎3317-6621

【募集人数】三名以内▽任期 10月～19年5月(予定)▽活動 10月・11月・12月(懇談会出席)

【区内在住で18歳以上の方(申込書配布場所)】教育委員会事務局庶務課(区役所東棟六階)、区民事務所分室、駅前事務所、図書館。または区ホームページからも取り出せます▽申し込み 申込書と「地域ぐるみで教育立区」を実現するために、大切だと思ふこと」を題に書いた作文(一〇〇〇字程度)を、9月19日(消印有効)までに教育委員会事務局庶務課へ郵送または持参。ファクス FAX 5307-0692でも受け付けます(同課計画係)申込書と作文は返却しません

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ

【募集人数】若干名▽応募資格 区内在住で子育て中の方(子育てサイト)に期待するこ





催し

すぎなみ環境情報館

人と自然にやさしくなれる！  
対話式絵本の読み聞かせ

時 9月16日(土)午前10時30分  
正午場あんさんぶる萩窪・環境学習室内「あかずきんちゃん」

「ねずみのすもう」ほか二演目  
師日本おはなし教育連合会長・

浜島誉志子(区内在住・在学の2歳)小学生とその保護者(大人だけの参加も可) 定二五名 費無料(申込電話で、すぎなみ環境情報館へ(先着順))

時 9月16日(土)午後1時〜4時  
30分場あんさんぶる萩窪・第一(三教室)区内在住・在勤の方 定一八名(抽選) 費一〇〇〇円

(シルクスカーフ材料実費) 申往復ハガキ(記入例参照)で、9月9日(必着)までにすぎなみ環境情報館へ

フリーマーケット  
時 9月17日(日)午前10時〜午後3時

場あんさんぶる萩窪・情報資料コーナー(区内在住・在勤の方(業者不可) 定二五区画(抽選) 費無料(申往復ハガキ(記入例参照)で、9月9日(必着)までにすぎなみ環境情報館へ

リサイクル講習会「あつたらいいなこんなもの」―あんよくるーむ(ルームソックス)

ハガキ記入例 (1人1枚)

- ①行事名  
②住所  
③氏名(フリガナ)  
④年齢  
⑤電話番号

- 往復ハガキには返信用のあて先も記入を  
●あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)  
●託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入

巻

時 9月20日(水)午後1時〜3時  
30分場あんさんぶる萩窪・第一

二教室(区内在住・在勤の方) 定一六名(抽選) 費一〇〇円(材料実費) 申往復ハガキ(記入例参照)で、9月11日(必着)までにすぎなみ環境情報館へ

秋の昆虫観察会―虫の声を聴こう  
時 9月24日(日)午後5時〜7時

(小雨実施) 場集合場所II大宮八幡宮表参道大鳥居(大宮2-3-1) 行先II都立和田堀公園(日本昆虫学会会員・須田孫七ほか)区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定六〇名 費一〇〇円(保険料) 申電話で、すぎなみ環境情報館へ(先着順)

時 9月17日(日)午前9時(集合時間厳守)〜正午(雨天実施)  
場集合場所II大宮八幡宮内清涼殿前(大宮2-3-1) 行先II大宮八幡宮(解散) 師昆虫研究者・北原俊幸(区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定五〇名(先着順) 費三〇円(保険料) 申当日、直接集合場所へ(すぎなみ環境情報館へ) 5938-2688

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

(記入例参照)で、9月7日までに社会教育スポーツ課管理係 SHASP-K@city.sugina mi.jpへ(先着順)  
ゆうゆう桃井館 (桃井1-35-2)  
携帯電話を上手に使おう!  
時 9月19日(火)午後1時30分〜3時30分(使い方のイロハから上手な活用術まで) 師NPO法人竹箒の会(定三〇名 費三〇〇円) 電話で、NPO法人おでかけサービス杉並・加藤 3399-5025へ(先着順)

シニアの生き方シリーズ① シニア・トーク・サロン  
時 9月16日(土)午前9時30分〜正午(高齢者の自立・尊敬を守る住まいの実現は可能か) 師問題提起II松尾伊都子、コメンテーターII建築家・萩原信行、編集者・遠藤博之(定三〇名 費一〇〇円(茶菓付き))

「読み聞かせボランティア養成講座ガイド」  
まずは、現場見学とオリエンテーションにお越しください。  
時 9月16日(土)午前9時30分〜正午(高齢者の自立・尊敬を守る住まいの実現は可能か) 師問題提起II松尾伊都子、コメンテーターII建築家・萩原信行、編集者・遠藤博之(定三〇名 費一〇〇円(茶菓付き))

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

「おやじの会」ネットワークづくりの一環として講習と懇談の会を開催します。  
時 9月9日(土)午後1時〜5時  
場杉並消防署(阿佐谷南3-4-3) 因「おやじ」のための普通救命救急講習と活動づくりに向けての懇談(区学校内外での「おやじ」の活動や「おやじの会」づくりにかかわる方) 定三〇名 費無料(教材費などは自己負担) 申電話またはEメール

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

〈起業支援セミナー(基礎編)〉

月日	テーマ	概要
9月28日	起業の実態と留意点	①起業の実態②起業時の不安を整理する③「起業の不安克服シート」の不安部分の作成④起業する人に求められるもの⑤あなたの起業の適正度チェック
10月5日	起業の思い発表会と不安に対する対処策検討	①「起業の不安克服シート」の「起業の思い」部分作成②自己紹介と「起業の思い」発表
12日	起業者の経験を聞き環境を分析する	①杉並区内での起業者の経験談(1)②経験談を踏まえ起業前に確認すべき内容を考える(1)
19日	起業者の経験を聞き自分の起業をデザインする	①杉並区内での起業者の経験談(2)②経験談を踏まえ起業前に確認すべき内容を考える(2)
26日	起業に必要な知識 成功事例、失敗事例	①起業に必要な法律:商法(会社法)、許認可など②起業に必要な資金:必要資金の算定、調達方法③成功事例と失敗事例から学ぶ④「起業の不安克服シート」完成

※時間はいずれも、木曜日の午後7時〜9時。

講演・講座

すぎなみ大人塾公開講座  
だから阿佐谷ジャズストリートはおもしろい  
音楽を通してまちづくりについて聞いてみませんか。  
時 9月15日(金)午前10時〜正午  
場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師区都市整備部まちづくり担当部長(区内在住・在勤・在学の方) 定二〇名(費無料) 申電話で、社会教育センター 333-17-6621へ(先着順)

みどりの講座  
秋の自然観察会  
時 9月23日(祝)午前10時〜午後1時30分  
場井草森公園(井草4-12-1) 師みどりのボランティア杉並・自然観察の会・山室京子ほか(区内在住・在勤・在学の方) 定三〇名(抽選) 費三〇〇円(保険料、資料代) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望の部も書

リサイクルひろば高井戸  
時 9月17日(日)午後1時〜3時  
場(定)二二名(費)三〇〇円(電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順))

自転車の手入れ方法とバンクの直し方  
時 9月17日(日)午後1時〜3時  
場(定)二二名(費)三〇〇円(電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順))

残り糸で作る加賀指ぬき  
時 9月17日(日)午後1時〜3時  
場(定)二二名(費)三〇〇円(電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順))

針箱に残っている絹縫い糸を使って、加賀に伝わる美しい指ぬきを作ります。  
時 9月22日(金)・29日(金)午後1時30分〜3時30分(計二回) 定二〇名(抽選) 費三〇〇円(申往復ハガキ(記入例参照)で、9月14日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ

ぜん息児水泳教室  
時 10月21日〜11月18日の毎週土曜日午後2時〜4時(計五回)  
場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) 費無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) 申ハガキ(記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051萩窪5-20-1) 申電話 3391-1025

時 10月21日〜11月18日の毎週土曜日午後2時〜4時(計五回)  
場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) 費無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) 申ハガキ(記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051萩窪5-20-1) 申電話 3391-1025

時 10月21日〜11月18日の毎週土曜日午後2時〜4時(計五回)  
場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) 費無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) 申ハガキ(記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051萩窪5-20-1) 申電話 3391-1025

時 10月21日〜11月18日の毎週土曜日午後2時〜4時(計五回)  
場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) 費無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) 申ハガキ(記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051萩窪5-20-1) 申電話 3391-1025

時 10月21日〜11月18日の毎週土曜日午後2時〜4時(計五回)  
場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) 費無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) 申ハガキ(記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051萩窪5-20-1) 申電話 3391-1025

時 10月21日〜11月18日の毎週土曜日午後2時〜4時(計五回)  
場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) 費無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) 申ハガキ(記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051萩窪5-20-1) 申電話 3391-1025

時 10月21日〜11月18日の毎週土曜日午後2時〜4時(計五回)  
場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) 区内在住で4歳〜小学六年生のぜん息児(定)四〇名(抽選) 費無料(医師の診療情報提供書料は自己負担) 申ハガキ(記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、9月15日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051萩窪



●料理教室  
お米料理で元気アップ

●時10月1日(日)午前11時～午後1時  
障害者福祉会館(師)吉川勝子  
区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者(定)一五名  
費五〇〇円(往復ハガキ(4面記入例参照)に障害の状況、区外在住者は勤務先または学校名と所在地も書いて、9月15日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0007 高井戸東4-10-5)へ  
問 3332-6121  
同事務局 3332-6121  
FAX 3335-3581

●ものわすれ予防講座

●時9月21日(木)午後1時30分～3時30分  
上井草保健センター(上井草3-8-19)内講演  
認知症の正しい理解と「予防」と家族の体験談(師)群馬県こころの健康センター所長・宮永和夫  
区内在住・在勤でものわすれが気になる方とその家族(定)三〇名  
費無料  
問 電話で、上井草保健センター 33394-1212  
へ(先着順)

●シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座

●時・日9月21日(木)・23日(祝)・24日(日)・26日(火)  
午前9時30分～午後0時30分  
超初心者向けパソコン入門(基本操作・文字入力・簡単な文章の作成)②午後1時30分～4時30分  
デジカメ入門(基本操作・パソコンへの取り込み・画像活用の基本)③いずれも計四回  
高年齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)師 ITスクエア杉並  
区内在住で55歳以上の方(定)

各一五名(抽選)費各六〇〇円(テキスト代含む)往復ハガキ(4面記入例参照)に①②の希望講座名も書いて、9月10日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063 和泉3-17-15)へ  
問 ITスクエア杉並 090-4722-2574

●高齢者活動支援センター  
健康エアロビクス

●時9月7日(木)午後1時30分～3時  
樹ホール(高井戸東3-7-5)  
高齢者活動支援センター一階(師)ラビアンローズ(高齢者健康エアロビクスの会)区内在住で60歳以上の方(定)五〇名  
費無料  
当日、直接会場へ  
問 高齢者施設課いきがい活動支援係(他)9月20日(水)に開催する予定でしたが変更となりました  
②ウォーミングアップ終了後と入浴後の参加はできません

●子ども環境教室  
エコ★タイムマシーンに挑戦!

●時9月16日(土)午後1時～4時  
あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)とその周辺  
①環境にやさしかった昔の生活と今の生活の違いはなんだろう  
②環境にやさしい「昔」が残っている風景をさがそう  
③野遊びの達人にエコな野遊びを教えてもらう  
う、「昔」から環境にやさしい生活を学ぼう  
区内在住・在学小学生三～六年生(定)三〇名  
費五〇円(保険料)問 電話で、環境課環境都市推進担当 33398-3195  
へ(先着順)

●ロボット教室(中級コース)

●時10月7日(土)・14日(土)・21日(土)  
いずれも午後1時30分～4時

30分(計三回)場 科学館区内在住・在学の小学五年生(中学生で初級コースを受講したことのある方または同程度の操作ができる方)(定)三〇名(抽選)費無料  
往復ハガキ(4面記入例参照)に学校名と学年も書いて、9月18日(消印有効)までに科学館(〒167-0033 清水3-3-13)へ  
問 同館 3396-4391  
他 ロボットキットは貸与します

●小学校科学教室「全期クラブ五年生」  
疑問・体験・大発見!

●時10月14日(土)・21日(土)・28日(土)・11月4日(土)・11日(土)・25日(土)  
いずれも午前9時30分～11時30分  
10月14日は11時45分まで  
計六回  
場 科学館内化学・電池をつくる▽物理▽ピンホールカメラの製作▽生物▽水中の微生物の観察▽地質▽海や川の砂を観察しよう▽天文①②▽星の住所・星座早見盤を作成  
師 科学館指導員  
小学校教諭区内在住・在学の国立・私立小学校の五年生(区立小学校の方は、学校を通じて募集します)(定)二〇名  
費無料  
往復ハガキ(4面記入例参照)に学校名も書いて、9月15日(必着)まで科学館(〒167-0033 清水3-3-13)へ  
問 科学館 3396-4391

●家族介護教室  
快適!排泄ケア!排泄の基礎知識と紙おむつ

●時9月12日(火)午後1時30分～3時  
梅里1-22-32  
師 百十字(株)・山崎英美  
高齢者の介護をしている方または関心のある方(定)三〇名  
費無料  
問 電話またはファクス(4面記入例参照)で、ケア24梅里 5929-1924  
FAX 5929-1925  
へ(先着順)

面記入例参照)で、ケア24梅里 5929-1924  
FAX 5929-1925  
へ(先着順)

●介護予防教室「筋力アップ」  
I・II

●時9月13日(水)、10月11日(水)いずれも午後2時～4時(計二回)  
すぎなみ正吉苑(清水2-15-24)  
師 理学療法士・稲村厚志  
65歳以上の方(定)一五名  
費無料  
問 電話で、ケア24清水 5303-5823  
へ(先着順)

●時9月16日(土)午後1時30分～2時30分  
永福ふれあいの家(永福2-14-20)  
師 精神科医師・窪田勝也  
区内在住の方(定)三〇名  
費無料  
問 電話で、永福ふれあいの家 3327-5811  
へ(先着順)

●紙おむつの使い方  
●時9月21日(木)午後2時～3時  
30分  
堀内松ノ木会議室(松ノ木3-3-4)  
師 山崎英美  
区内在住の方または介護をしている方(定)三〇名  
費無料  
問 電話で、ケア24松ノ木 3318-8530  
へ(先着順)

●食べやすくする食事の工夫  
●時9月23日(祝)午後1時30分～3時  
ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4)  
師 管理栄養士・田子ます  
高齢者の介護をしている方または関心のある方(定)二〇名  
費無料  
問 電話またはファクス(4面記入例参照)で、ケア24梅里 5929-1924  
FAX 5929-1925  
へ(先着順)

のある方(定)二〇名  
費無料  
問 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 3390-8074  
へ(先着順)

●子育て支援講座  
完璧な親なんていない!

子育ての悩みを話し合い、不安を共有する中から自分らしい子育てを模索する講座です。  
●時9月19日(土)・10月24日(日)の毎週火曜日  
10月31日・12月5日  
時正午(計六回)  
場 職員能力開発センター(成田東4-36-13)・産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)  
師 ノバディーズパフエクト・ジャパン認定ファシリテーター(話し合いの推進役)・渡辺美恵子  
第一子が3歳未満の乳幼児の保護者で全回参加できる区内在住の方(定)各一五名(抽選)費六〇〇円(親子のお茶代)問 電話で、9月1日(土)8日までに子ども家庭支援センター 5929-1902  
へ(他)託児あり(子どものコップを持参してください)

●20～40代女性のための健康講座  
お母さんの心と体をリフレッシュ  
●時・日9月21日(木)午前10時～11時30分  
女性的心と体のしくみについて、産後から更年期まで(久我山レディースクリニック・青木啓光)②25日(月)午前10時～11時  
リラクセスヨ

ガを楽しもう(バスタオルを持参/水田みゆき)③28日(木)または29日(金)午前10時～午後1時  
楽しく簡単バランス食、調理実習(エプロンと三角巾を持参)  
場 ①下高井戸幼稚園(下高井戸4-38-15)②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)  
対 幼児・小学生くらいの子どもの母親で原則全回出席できる方(定)四〇名  
費三〇〇円(調理実習費)問 電話で、高井戸保健センター 3334-4304  
へ(先着順)

●杉並女性団体連絡会連続講座  
講演「法律に強くなる」  
●時・日9月30日(土)弁護士  
の探し方②10月14日(土)身近にある「暴力・虐待とその支援」  
いずれも午後1時30分～3時30分(区共催)場 あんさんぶる荻窪・第一・二教室(荻窪5-15-13)  
師 弁護士・吉岡睦子  
区内在住・在勤・在学の方(定)各五〇名(抽選)費無料  
往復ハガキまたはファクス(4面記入例参照)に希望回も書いて、①は9月22日、②は10月6日(いずれも必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051 荻窪1-56-3)FAX 3393-4714  
へ(問)同センター 3393-4410(月曜日休館)他 ①託児あり(1歳未満未就学児、五名まで)希望者は申込時に明記してください②質問コーナーもあり

●東京女子大学公開講座  
ビデオ作品を創る  
女性からの発信

●時9月26日(火)ビデオ作品の制作と発信  
女性とメディアの現状と未来②10月10日(火)ビデオ撮影の基本③17日(火)ビデオ作品の編集  
いずれも午前11時～午後0時45分(26日は0時30分まで)場 東京女子大学(善福寺2-6-1)師 ①東京女子大学教授・加藤春恵子②③Our Planet TV共同代表・白石草  
区内在住・在勤・在学の女性(定)二〇名  
費無料  
往復ハガキまたはファクス(4面記入例参照)で、9月15日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051 荻窪1-56-3)FAX 3393-4714  
へ(問)同センター 3393-4410(月曜日休館)他 ビデオカメラをお持ちの方は二回目からお持ちください(お持ちでない方も参加できます)

「杉並の女性史」から安井てつと愛新覚羅浩に学ぶ女性の生き方  
男女平等推進センターの区民企画講座です。  
●時・日10月7日(土)安井てつ▽21日(土)愛新覚羅浩  
いずれも午後1時30分～3時30分(計二回)場 あんさんぶる荻窪・第一・三教室(荻窪5-15-13)  
師 女性史研究者・吉見周子  
区内在住・在勤・在学の方(区外の方は要相談)(定)六〇名(抽選)費無料  
往復ハガキ(4面記入例参照)で、9月26日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051 荻窪1-56-3)FAX 3393-4714  
へ(問)同センター 3393-4410(月曜日休館)他 ビデオカメラをお持ちの方は二回目からお持ちください(お持ちでない方も参加できます)

も午後1時30分～3時30分(計二回)場 あんさんぶる荻窪・第一・三教室(荻窪5-15-13)  
師 女性史研究者・吉見周子  
区内在住・在勤・在学の方(区外の方は要相談)(定)六〇名(抽選)費無料  
往復ハガキ(4面記入例参照)で、9月26日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051 荻窪1-56-3)FAX 3393-4714  
へ(問)同センター 3393-4410(月曜日休館)他 ビデオカメラをお持ちの方は二回目からお持ちください(お持ちでない方も参加できます)



★高千穂大学公開講座「マネーの世界:過去・現在・未来」
時・内・師下表のとおり場高千穂大学対原則、区内在住・在勤で18歳以上の方定200名(抽選)費500円(資料代)往復ハガキ、ファクスまたはEメール(4面記入例参照)に高千穂大学公開講座受講希望と明記し、性別と職業も書いて、9月14日(消印有効)までに高千穂大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1 FAX3313-9034koukai@gac.takachiho.ac.jp)へ

高千穂大学公開講座「マネーの世界:過去・現在・未来」
Table with columns: 日時, 内容, 講師. Includes dates like 10月7日, 14日, 21日, 28日 and topics like クラ交易:交換と社会の形成, マネーの発生, マネーを基軸とした経済の成立.

同係3313-0146
★高千穂大学総合科目の授業公開「学びと人間」
時・内・師下表のとおり場高千穂大学対原則、区内在住・在勤の方定200名(抽選)費無料往復ハガキ、ファクスまたはEメール(4面記入例参照)に高千穂大学総合科目受講希望と明記し、性別と職業も書

高千穂大学総合科目の授業公開「学びと人間」
Table with columns: 月日, 内容, 講師. Includes dates like 9月28日, 10月5日, 12日, 26日, 2日, 11月9日, 16日, 30日, 12月7日, 14日, 21日, 19年1月11日, 18日 and topics like はじめに, 古代ギリシャ人と宗教, 古代ギリシャの宗教から何を学ぶか, 女性の生活と愛の諸相, アゴラー(広場)で学ぶ, 民主政を学ぶ, 奴隷と学ぶ, 古代ギリシャの演劇と民主政アテネ, 古代ギリシャ文学の伝承過程, 歴史の誕生, 歴史書の誕生, 文学の力, まとめ.

いて、9月14日(消印有効)までに高千穂大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1 FAX3313-9034sougo@gac.takachiho.ac.jp)へ同係3313-0146
★東京女子大学杉並区内大学公開講座「私たちの環境問題を考える」

時10月2日~12月11日の毎週月曜日、午後2時~4時(11月13日を除く。計10回)場東京女子大学東京女子大学教授・市川伸一対原則、18歳以上の区内在住・在勤・在学の方定150名(抽選)費1000円往復ハガキ(4面記入例参照)に性別も書いて、9月13日(必着)までに東京女子大学教育研究支援課(〒167-8585善福寺2-6-1)へ同課5382-6470

★区内消防団合同点検
時9月16日(土)午前10時~11時30分(雨天実施)場立正校成会法輪閣駐車場(和田2-8)内①点検者と来賓による部隊検閲②消防団員による消防操練③大地震発生を想定した救出・救助訓練④点検者による講評と来賓祝辞費無料当日、直接会場へ同杉並消防署防課防炎係・小野または生井3393-0119

訂正とおわび
①6月11日付広報2面「区の財政状況をお知らせします」記事中の表3「公有財産の現在高」の一部は、土地3857億7791万円、建物1626億5770万円、工作物34億3896万円、出資金13億7097万円、合計6019億4908万円の誤りでした。また、脚注として「上記のほか無体財産権があります」を追記します。②8月21日付広報5面「初心者のためのおカリナ講座」の講師は晴気栄子の誤りでした。

SPORTS
スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭秋季大会

◇レスリング
時10月22日(日)午前10時~場高円寺体育館(高円寺南2-36-31)内種目=小学生の部(A・B)、中学生の部(A・B)、一般の部(A・B・C)対区内在住・在勤・在学でスポーツ保険の加入者費1000円(高校生以下は無料。当日持参)申・問電話またはファクス(4面記入例参照)に所属・体重も書いて、区レスリング協会・成国晶子3312-8723へ他①保険証をお持ちください②車での来場はご遠慮ください

◇ゲートボール
時10月22日(日)午前9時~午後5時(予備日=29日(日))場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(年齢・性別は問いません)費1チーム2000円申・問電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・高橋3313-1955(午後7時~10時)へ

◇ライフル射撃
時10月22日(日)午前9時~午後4時場埼玉県長瀬総合射撃場(埼玉県秩父郡長瀬町野上下郷2395-1)内種目=S Bの部=50m 3x40M, 50m 3x20W, 50m P60MW▷A Rの部=10m S60MW, 10m P60MW, 10m A P60MW, 10m H R60MW(1人2種目まで)対区内在住・在勤・在学または区ライフル射撃協会会員で銃所持許可者費S Bの部=4000円、A Rの部=2000円申10月4日までに、振替用紙の通信欄に参加種目を書いて、郵便局「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ参加費を振り込み同協会・松島3318-0120(午前9時~午後4時)

◇柔道
時10月22日(日)午前9時~場日本大学第二高等学校(天沼1-45-33)内種目=小学生(男女混合、学年別)、中学生男子(学年別)、中学生女子(一般女子に編入する場合あり)、一般男子(段外・初段~三段別)、一般女子対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定350名費無料申ハガキまたはファクス(4面記入例参照)に性別・身長・体重・段位も書いて、10月6日(必着)までに区柔道会・帯津秀雄(〒167-0032天沼1-4-15 FAX3391-6705)へ(先着順)問同会・帯津3391-6705他区柔道会加盟団体には別途申込書を配布します

◇陸上競技
時11月4日(土)午前9時~場武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20)内種目=右表のとおり対区内在住・在勤・在学の方(学連登録者は除く)費一般・高校生=1種目500円、リレー=1チーム1000円/小・中学生=1種目200円、リレー=1チーム500円を郵便局「00100-2-140811杉並区陸上競技協会」に振り込み申込用紙(区体育施設にあります)と返信用封筒(80円切手をはり、住所・氏名を記入)を、9月26日(必着)までに区陸上競技協会・古山正美(〒166-0015成田東4-24-9)へ郵送同協会・古山3312-5623

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会
◇青空体力づくりフェスティバル・わくわくするリズム体操
時10月6日(金)午前10時~正午(受付=午前9時45分~)場荻窪体育館(荻窪3-47-2)対区内在住・在

③の教室は、さざんかネット「http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2」で申し込みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは9月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

勤・在学で軽い運動のできる方定80名費200円(当日集金。保険料を含む)申往復ハガキ(4面記入例参照)で、9月22日(必着)までに区青空体力づくり指導員協議会・近藤寿喜子(〒167-0022下井草1-5-17)へ(先着順)問同協議会・近藤3390-9437他運動のできる服装で上履きをお持ちください

◇ターゲットバードゴルフ
時10月7日(土)正午~午後3時(予備日=14日(土))場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)対区内在住・在勤・在学の方定60名費300円(当日集金)申申込書(区体育施設にあります)を、9月30日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・福田豊(〒168-0073下高井戸1-37-5)へ(先着順)問同協会・福田3303-7083(午前9時~午後9時)他ゴルフクラブ(PW)をお持ちの方は持参してください

◇ベタンク
時10月14日(土)午前10時~午後4時(予備日=15日(日))場都立久我山盲学校(世田谷区北鳥山4-37-1)対区内在住・在勤・在学の方定60名費300円(当日集金)申申込書(区体育施設にあります)を、9月30日(必着)までに区ベタンク連盟・平出とよじ(〒166-0004阿佐谷南2-12-5 FAX3316-0025)へ(先着順)問同連盟・平出3316-0025(午後6時~9時)

スポーツ教室

●アクアエクササイズ ③教室番号「0235」
時10月5日~11月16日(10月12日は除く)の毎週木曜日、午前10時~正午(計6回)場杉並第十小学校温水プール対区内在住・在勤・在学で60歳以上の初心者・初級者定30名(抽選)費1800円申往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、9月11日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和和田3-55-49)へ問同プール3318-8763他車での来場はご遠慮ください

陸上競技種目
Table with columns: クラス, トラック, フィールド. Includes categories like 一般男子, 一般女子, 高校男子, 高校女子, 中学男子, 中学女子, 小学女子 and events like 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 5000m, 10000m, 4x100mリレー, 走高跳, 走幅跳, 砲丸投, ソフトボール投.

下高井戸3-26-1)へ問同運動場5374-6191他託児(3歳~就学前)あり

●ストレッチ&スポーツ吹き矢教室 ③教室番号「0190」

時10月6日~11月17日(11月3日を除く)の毎週金曜日、午前11時~午後1時(計6回)場妙正寺体育館対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定30名(抽選)費1700円申往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、9月12日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ問同体育館3399-4224

●硬式テニス ③教室番号「0153」

時10月12日~11月30日(予備日=12月7日)の毎週木曜日、午前9時~11時(計8回)場松ノ木運動場対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者定40名(抽選)費2200円申往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、9月16日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ問同運動場3311-7410

●いきいき健康体操 ③教室番号「0199」

時10月14日~11月18日の毎週土曜日、午後5時~7時(計6回)場高円寺体育館対区内在住・在勤・在学で50歳以上の男性定20名(抽選)費1700円申往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、9月12日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ問同体育館3312-0313

●ラージボール卓球 ③教室番号「0245」

時10月16日~11月20日の毎週月曜日、午前11時~午後1時(計6回)場荻窪体育館対区内在住・在勤・在学で60歳以上の初心者・初級者定70名(抽選)費800円申往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、9月11日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ問同体育館3220-3381

●親子スケート教室

初歩的な技術の習得をめざします。
時10月1日(日)・8日(日)午前10時~正午(現地集合・解散)場シチズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27)対区内在住・在学の小学生とその保護者(保護者の在勤可)で、両日とも出席できる初心者定50名(抽選)費1名2500円申往復ハガキ(1家族1枚)に教室名・住所・電話番号・参加者全員の氏名(フリガナ)・生年月日・性別・靴のサイズ・子どもの学年を書いて、9月11日(必着)までに(財)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)へ問同財団3312-2111(代)

●弓道講習会

時10月4日(水)~19年3月30日(金)の毎週水・金曜日(除外日あり)、午後6時~9時(計49回)場上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1)対区内在住・在勤・在学の方定25名(抽選)費1万1200円(教本代含む)申往復ハガキ(4面記入例参照)で、9月20日(必着)までに穴戸文育(〒168-0065浜田山1-7-6-203)へ問穴戸3329-4614(午後8時~10時)

●太極拳講習会~だれにでもできるやさしい太極拳

時10月5日~26日の毎週木曜日、午前11時~午後1時(計4回/区後援)場永福体育館(永福3-51-17)対区内在住・在勤・在学の方定60名(先着順)費無料申往復ハガキ(4面記入例参照)に経験年数も書いて、9月25日(必着)までに区太極拳連盟・内堀妙子(〒167-0033清水3-9-8)へ問同連盟・内堀3394-2108他体育館履きを持参してください



### 情報 ほけつと 区の後援・その他の 催し・講座など

#### ★濱谷正晴講演会「原爆体験を見つめつづけて」

社会調査の専門家として原爆被害者調査を行ってきた講師が被爆者との出会いを通して見つめつづけてきた原爆体験のすがたを語ります。

時 9月16日(土)午後2時～4時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 一橋大学大学院社会科学部教授・濱谷正晴 対 区内在住の方 定 50名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 杉並光友会 ☎3390-8556

#### ★医療講演会「患者の立場に立ったがん医療とは」

時 10月1日(日)午後1時～4時 場 荻窪タウンセブン8階会議室(上荻1-9-1) 内 がん専門医による講演と質疑応答 師 がん総合相談センター所長・松江寛人、神奈川県立がんセンター放射線治療科医長・山下浩介 定 100名 費 無料 申 関 電話で、がん総合相談センター ☎3391-7020へ(先着順)

#### ★講演会「アンデルセンを訪ねる旅」

時 9月13日(水)午前10時～正午 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 子どもの本・わらべうた研究家・市村久子 定 50名(先着順) 費 無料(資料希望者は実費負担) 申 当日、直接会場へ 関 シルバートの会・とがし ☎3398-9864

#### ★講演会「スポーツとわたし」

時 10月29日(日)午後2時～4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 高齢者スポーツトレーニング専門家・石津政雄 対 区内在住・在勤・在学の方と区内スイミングクラブ在籍の方 定 150名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(4面記入例参照)で、9月25日(必着)までに区水泳連盟・三枚堂かよ子(〒166-0001阿佐谷北2-3-10)へ 関 同連盟・松井仲子 ☎3303-5618 他 手話通訳が必要な方はハガキに明記してください

#### ★子育て応援「パパ友つくろう！」

時 10月7日(土)・28日(日)、11月18日(土)、12月9日(日)いずれも午前10時～正午(計4回) 場 応募時にお知らせします 内 親子遊び、パパたちとファシリテーターの子育てよもやまトーク(託児付き) 対 7カ月～3歳半程度の父子(原則、全回出席できる方) 定 15組 費 無料 申 関 電話またはEメール(4面記入例参照)で、NPO法人保育サービスママわらわママ ☎080-1232-5178 関 papatomo.2006@docomo.ne.jp へ(先着順) 他 吉祥寺地区、武蔵境地区でも開催します。詳細は、お問い合わせください

#### ★講演会「こどものこころとことばの育ち」

時 9月25日(月)午前10時～正午 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 言語聴覚士・中川信子 対 これから子どもをもつ方または幼児・小学生の母親 定 300名 費 無料 申 関 電話、ファクスまたはEメール(4面記入例参照)で、家庭生活研究会・平野または諸角 ☎3314-0421 FAX3312-8182 関 jimu@katei-ken.or.jp へ(先着順。当日会場でも受け付けます)

#### ★セプテンバーコンサート

時 9月10日(日)正午～午後4時 場 蚕糸の森公園(和田3-55-30/雨天の場合は杉並第十小学校体育館) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 セプテンバーコンサートJ.P.(株)エストウエス内・竹之下 ☎3379-4161 他 http://www.sepcon.jp

#### ★コール・フロイント定期演奏会

時 9月10日(日)午後7時～9時(6時30分開場) 場 杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 対 区内在住の方または合唱が好きな方 定 1189名 費 1000円 申 当日、直接会場へ 関 コール・フロイント・飯塚景子 ☎ FAX3394-2371

#### ★家庭学級「荻窪中学校区食育プロジェクト」

子どもの成長期における食事の重要性と学力の関係について一緒に学びませんか。ベテランママとの楽しい交流もあります。

時 内 師 下表のとおり 場 荻窪中学校(善福寺1-8-3) 定 各回40名(抽選) 申 ファクスまたはEメール(4面記載例参照)に希望回も書いて、各回の10日前までに荻窪中学校区地教連食育実行委員会事務局・岩淵 FAX5310-2326 関 harukoiwabuchi@ruby.dti.ne.jp へ 関 同事務局・岩淵 ☎5310-2326

#### 家庭学級「荻窪中学校区食育プロジェクト」

回	日時	内容	講師	参加費
①	9月23日(日)午前10時～午後0時30分	「健康な心と体をつくる食事」講演と簡単クッキング	NPO法人すぎなみ栄養と食の会理事長 高畑淑子	200円(資料代)
②	11月23日(日)午前10時～午後0時30分	「食育について～頭の良くなる食事～」講演と簡単クッキング	日本体力医学会終身評議員 廣瀬正義	無料
③	19年2月26日(月)午後1時～2時30分	荻窪中学校生徒の調査報告とまとめ	荻窪中学校長 下嶋光豊 荻窪中学校栄養士 篠田幸恵	無料

※①と②はエプロン・上履きを、③は上履きを持参してください。

#### ★親子で楽しむ「ピアノの歴史を探るコンサート」～チェンバロからベヒシュタインまで

時 9月17日(日)午後1時30分開演(1時開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内 ①フォルテピアノで奏でる連弾=モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハトムジーク」②鍵盤楽器の歴史と時代様式=バッハ編「アンナ・マグダレーナのためのクラヴィーア小曲集より」、モーツァルト「トルコ行進曲」、ベートーベン「エリーゼのために」ほか③異なる時代のピアノを体験=チェンバロ、ピアノフォルテ、モダンピアノ④ベヒシュタインで楽しむ室内楽=メンデルスゾーン「ピアノ三重奏第1番第1楽章」▷出演=本多昌子、林苑子(ピアノとレクチャー)、山中直子(バイオリン)、宮坂弘志(チェロ)、加藤正人(レクチャー) 定 194名 費 大人1000円、小学生以下500円 申 関 電話またはファクス(4面記入例参照)で、ユーロピアノ ☎0426-42-1040 FAX0426-42-1076 他 http://www.piano.or.jp

#### ★高市雅風箏リサイタルV祈り

時 10月17日(火)午後7時開演(6時30分開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内 「祈り」をテーマにした箏・三弦・胡弓・尺八による邦楽コンサート▷曲目=「春の雪」、「磯千鳥」、「絲竹幻想」、「雪人形」▷出演=高市雅風(箏・三弦・十七弦・唄)、藤原道山(尺八)、奥田雅楽之一(胡弓・箏) 定 194名 費 一般2500円(前売2000円)、小学生1000円 申 関 電話で、高市雅風 ☎090-3788-4733 へ

#### ★ソプラノと弦楽四重奏団のコンサート

時 10月16日(月)午後7時開演(6時30分開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内 出演=須崎由紀子(ソプラノ)、スイスが推薦し来日するガラテア・クアルテット(サラ・キルヒエンマンほか)▷曲目=「アペ・マリア特集」、「弦楽四重奏曲」ほか 定 200名程度 費 4000円(全席自由) 申 チケット販売窓口=①杉並区文化協会②区役所1階「コミュニティのショップ」③地域区民センター④ウェブ予約 http://www.sugibun.com/ (営業時間は杉並区文化協会 ☎5311-7035 へお問い合わせください) 関 フランポワーズ杉並 ☎3398-3517

#### ★城西病院ホスピタリティーコンサート～イギリスの古歌や日本の歌をハーブに乗せて

時 9月22日(金)午後7時開演(6時30分開場) 場 城西病院(上荻2-42-11) 内 出演=渡辺ゆき(ソプラノ)、菅沼安佐代(アイリッシュ・ハーブ)▷曲目=「グリーンズリブズ」、「道生の宿」、「紅葉」ほか 定 70名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 城西病院・平木 ☎3390-4166

#### ★杉並区医師会芸術祭

芸術(絵画、写真、書道など)を通して、医師と区民との交流を深め、健康増進をはかります。

時 9月23日(祝)～27日(水)午前10時～午後5時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 杉並区医師会 ☎3392-4114

#### ★JAW展—Joshi Art Wave 10th Anniversary

時 9月19日(火)～24日(日)午前11時～午後7時(24日は午後5時まで) 場 ボーラミュージアムアネックスギャラリー(中央区銀座1-7-7 ボーラ銀座ビル2階) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 JAW女子美アートウエ

(社)杉並区シルバー人材センター パソコン教室

●清水教室(清水3-22-4・2階)	
コース名	コース番号/月日/時間
A. 初めてのパソコン(入門)	A-1=10月3日～24日 毎週火曜日の午前 A-2=11月7日～28日 毎週火曜日の午後
B. パソコンもっと上達(入門)	B-1=10月3日～24日 毎週火曜日の午後 B-2=11月7日～28日 毎週火曜日の午前
A・B(上記2コースと同じ)連続(入門)	A B-1=10月2日～11月27日 毎週月曜日の午前(10月9日は除く)
C. 楽しいインターネット・Eメール(初級)	C-1=10月6日～27日 毎週金曜日の午前 C-2=10月6日～27日 毎週金曜日の午後
D. 楽しい文書作成(ワード初級)	D-1=10月5日～26日 毎週木曜日の午後 D-2=11月2日～30日 毎週木曜日の午前(11月23日は除く)
E. 楽しい表計算(エクセル初級)	E-1=10月5日～26日 毎週木曜日の午前
F. 楽しいデジカメ(初級)	F-1=10月4日～25日 毎週水曜日の午前
H. 楽しいブログ(Web日誌)を作ろう(初級)	H-1=10月16日～30日 毎週月曜日の午後
J. 使いこなすワード(中級)	J-1=11月2日～30日 毎週木曜日の午後(11月23日は除く)
K. 使いこなすエクセル(中級)	K-1=11月1日～22日 毎週水曜日の午前
N. 我が家で使えるエクセル(応用)	N-1=10月4日～25日 毎週水曜日の午後
Q. 年賀状作成(初級)	Q-1=11月10日～24日 毎週金曜日の午前 Q-2=11月10日～24日 毎週金曜日の午後
●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)	
A・B連続(入門)	A B-10=10月8日～11月26日 毎週日曜日の午後
C. 楽しいインターネット・Eメール(初級)	C-10=11月4日～25日 毎週土曜日の午後
D. 楽しい文書作成(ワード初級)	D-10=10月7日～28日 毎週土曜日の午前
E. 楽しい表計算(エクセル初級)	E-10=11月4日～25日 毎週土曜日の午前
F. 楽しいデジカメ(初級)	F-10=10月4日～25日 毎週水曜日の夜間
J. 使いこなすワード(中級)	J-10=10月7日～28日 毎週土曜日の午後
K. 使いこなすエクセル(中級)	K-10=11月1日～22日 毎週水曜日の夜間
L. 仕事に役立つOffice総合(応用)	L-10=10月8日～29日 毎週日曜日の午前
●浴場教室 こがね湯(下高井戸4-17-17)	
D. 楽しい文書作成(ワード初級)	D-20=10月5日(木)・6日(金)・12日(木)・13日(金)の特別
Q. 年賀状作成(初級)	Q-20=11月9日(木)・10日(金)・16日(木)の特別
●浴場教室 玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	
D. 楽しい文書作成(ワード初級)	D-21=10月23日(月)・24日(火)・30日(月)・31日(火)の特別
Q. 年賀状作成(初級)	Q-21=11月27日(月)・28日(火)・12月4日(月)の特別

(注) 1. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分、特別=午後0時30分～2時30分。2. WindowsXP、Office2003使用。3. 受講料は、テキスト代を含む。



## 統合新校の校名を募集します

20年4月、杉並第五小学校と若杉小学校を統合し、新しい学校を開校します。この統合新校の校名を募集します。

応募いただいた校名は、学校関係者で構成する統合協議会にて審議します。

☑郵送、ファクスまたはEメール(4面記入例参照)に新校名も書いて、9月30日(必着)までに教育委員会事務局学校適正配置担当 FAX 5307-0692 ☒gakko-haiti@city.suginami.lg.jpへ

☑教育委員会事務局学校適正配置担当

(児童手当所得限度額(4月1日現在))

扶養人数(税法上)	国民年金加入者・年金未加入者	厚生年金加入者
0人	460万円	532万円
1人	498万円	570万円
2人	536万円	608万円
3人	574万円	646万円

※以下扶養人数が1人増すごとに所得限度は38万円増加します。所得には一定の控除があります。

すでに新規申請と額改定申請された方には、審査結果を送付しています。審査結果が届いていない場合は、子ども医療・手当係へご連絡ください。  
※公務員の方は、勤務先で申請してください(公益法人などへの派遣職員を除く)。  
☑子ども医療・手当係

### 児童手当の申請はお済みですか

4月1日から児童手当の支給対象年齢が、これまでの小学三年生(9歳到達後最初の年度末)までから、小学六年生(12歳到達後最初の年度末)までに拡大され、あわせて所得制限も引き上げられています。

手当を受けるには申請が必要です。まだ申請されていない方は、必ず9月30日までに申請してください。今回の制度改正により新たに支給対象となる方(小学四・六年生の児童を養育している方と、旧所得制限で所得超過により受給できなかった方)は、9月30日までに申請すれば、特例的に4月1日(また

## 対象年齢の拡大・所得制限の緩和

申請はお済みですか

は支給要件に該当した日の翌月)にさかのぼって支給されることとなりますので、早めに手続きをしてください(10月1日以降に申請の場合は、申請をした月の翌月からの支給となります)。また、すでに児童手当を受給されている方で、小学五・六年生の児童がいる場合も、あらためて申請が必要です。申請書は、区ホームページからも取り出せます。

9月30日(土)は申請受付用の投函箱を設置します

9月30日(土)午前8時30分〜午後5時15分まで区役所西棟入口(中杉通り側)横に、設置しますので、ご利用ください。申請に関する質問は当日お受けできませんのでご了承ください。

## こころの健康づくり

### うつ病の理解 — 家族や周りの人が支えるために

☑杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



▲山口律子



▲野村総一郎

◆家族のためのうつ病講座  
うつ病のケアには、「正しい知識」「適切な配慮」「心の通った心構え」が不可欠です。これらを学び、うつ病の早期回復に活用しましょう。

◆うつ病の早期発見  
うつ病は、根性や気合いでは

yobok@city.suginami.lg.jp  
または電話で、荻窪保健センター ☎3391-10015へ

時・内①9月18日(祝)うつ病の正しい理解と治療②10月2日(月)本人への接し方③10月2日(月)見守りを④23日(月)家族の服薬への支援⑤薬に対する誤解と不安⑥30日(月)コミュニケーション能力を伸ばそう/いずれも午後2時〜4時⑦①防衛医科大学精神科教授・野村総一郎②③④うつ病・気分障害協会代表・山口律子⑤杉並保健所(荻窪5-1-1)⑥八〇名無料☑☑Eメールまたはファクス(4面記入例参照)で、杉並保健所保健予防課 FAX 3391-1927 ☒

1 6 / 和泉 ☎3311-933  
1 / 上井草 ☎3394-121  
2) にご相談ください。

近年、自殺者は全国で年間三万人を超え、大きな社会的問題となっています。そして、その多くの方がうつ病やうつ状態だったと考えられています。うつ病は約二〇人に一人がかかると言われ、決して珍しくない病気です。本人はもちろん、それを支える家族も大変な辛さを抱えることとなります。うつ病を正しく理解することで、本人や家族の不安を軽減でき、うつ病の早期回復に役立ちます。

思い当たる症状があれば、迷いは禁物です。専門医や保健センター(荻窪 ☎3391-1000、高井戸 ☎3334-443、高円寺 ☎3311-001、和泉 ☎3311-933、上井草 ☎3394-121)にご相談ください。

- 食欲低下(増加)
- 不眠(過眠)
- イライラする
- 疲れやすい
- 気力がでない
- 過剰な罪の意識
- 集中力がでない
- 物事が決められない
- 死にたい

治りません。適切な薬物療法と十分な休養が必要です。また、再発しやすい病気でもあります。早期回復には、まず早期発見が大切です。左記の症状が二週間以上続いているか、自己診断をしてみましょう。

- ひどい憂うつ気分
- 好きなことや趣味が楽しめない

ゆうゆう館	内容・実施日(記載月のないものは9月開催)
阿佐谷	18日(祝)午後1時〜4時=祝「敬老の日」(ボーリング・カラオケ大会)
阿佐谷北	7日(木)午前10時〜11時30分=阿佐谷北保育園との交流会、18日(祝)午前10時〜午後4時=発表会(踊り・歌・フラダンス)、輪投げ大会
天沼	7日(木)午前10時〜正午=天沼保育園との交流会、18日(祝)午前9時〜正午=カラオケ大会、午後1時〜4時=輪投げ大会
井草(旧井草中央)	12日(火)午前10時〜11時=井草保育園との交流会、18日(祝)午前10時〜午後3時=発表会・展示会
和泉	6日(水)午前10時〜11時=和泉保育園との交流会、11日(月)〜18日(祝)=展示会(書道・手芸)、18日(祝)午前10時〜正午=輪投げ大会・午後1時〜3時=発表会(飛び入り参加歓迎)
梅里堀ノ内	11日(月)〜18日(祝)=展示会、18日(祝)午後1時〜3時=発表会
永福	18日(祝)午前10時〜午後3時=「敬老の日まつり」展示会(手芸、ゲーム(輪投げ・パンパー)、造花・手作りぞうり体験ほか)
大宮堀ノ内	12日(火)〜18日(祝)=芸術祭(手芸・書道作品展)
大宮前	13日(水)午前10時〜11時=大宮前保育園との交流会、14日(木)〜18日(祝)=展示会(書道・水彩画・手芸・絵手紙)、18日(祝)午前10時〜正午=発表会(踊り・童謡・民謡など)
荻窪	15日(金)〜21日(木)=展示会(習字・折り紙・手芸)
荻窪東	13日(水)=荻窪北児童館との交流会、20日(水)=荻窪東保育園との交流会、いずれも午後1時〜4時、18日(祝)午前10時30分〜=敬老の日特別企画「シニアのための青春名画劇場」
上荻窪	18日(祝)午前10時〜=敬老まつり(新舞踊・フラダンス・詩吟・フォークダンス・手芸)
上高井戸	18日(祝)午前10時〜午後3時=大演芸会(発表会)、11日(月)〜20日(水)午前10時〜午後3時=作品展
久我山	18日(祝)午前10時30分〜午後3時=発表会(民謡・踊り・唱歌・カラオケ)、19日(火)午前10時〜正午=久我山保育園との交流会
高円寺北	18日(祝)午前9時〜午後3時=敬老祭(映画鑑賞会・防災食試食)
高円寺東	20日(水)午後2時30分〜4時=高円寺東児童館との交流会
高円寺南	11日(月)午前10時〜正午=高円寺南保育園との交流会
四宮	4日(月)午前10時〜11時=四宮保育園との交流会、18日(祝)午前=発表会・健康体操、午後1時〜4時=ITまつり、午前9時〜午後5時=囲碁・マージャン・オセロ大会、15日(金)〜30日(土)午前9時〜午後9時=展示会

ゆうゆう館	内容・実施日(記載月のないものは9月開催)
下井草	5日(火)午後1時30分〜=輪投げ大会(事前申込み)、18日(祝)午前11時〜午後3時=祝う会、30日(土)=展示会・作品発表、10月7日(土)午後1時30分〜3時=下井草児童館との交流会
下高井戸	18日(祝)=発表会(午前10時〜正午=舞踊・コーラス・詩吟、午後1時〜4時=輪投げ・民謡)
善福寺	14日(木)午前10時〜11時=善福寺保育園との交流会、19日(火)午前10時〜午後4時=つどい
高井戸西	16日(土)=お茶で会いましょう(子どもたちとの交流)、30日(土)=携帯電話を賢く、楽しく使おう、10月7日(土)=インド舞踊と文化を楽しむ会/いずれも午後1時30分〜3時30分
高井戸東	11日(月)〜22日(金)午前9時〜午後5時=展示会・作品発表
西荻北	16日(土)〜21日(木)=展示会(水彩画・書道・手芸)、18日(祝)午後1時〜4時=発表会(踊り・民謡・詩吟・カラオケ)
西田	12日(火)午前11時〜=西田保育園との交流会、18日(祝)午前9時〜=敬老の日のお祝い会
浜田山	4日(月)〜9日(土)午前9時〜午後5時=展示会(折り紙・書道・写真)、6日(水)午前11時〜午後3時=発表会(踊り・民謡・詩吟ほか)、13日(水)午前10時30分〜11時30分=浜田山保育園との交流会
方南	30日(土)午後1時〜4時=ゆうゆう方南祭り(踊り・民謡・大正琴)
堀ノ内松ノ木	13日(水)午前10時〜11時50分=松ノ木保育園との交流会、15日(金)〜20日(水)午前9時〜午後4時=展示会(書道・ペン習字・手芸・絵手紙)、18日(祝)午前10時〜=お茶会(先着30名)
馬橋	29日(金)午後1時〜5時=馬橋保育園との交流会
桃井	10月8日(日)午前10時〜午後3時=桃井・今川児童館との交流会・展示会
和田(旧和田中央)	11日(月)〜20日(水)=展示会(書道)、18日(祝)午後1時〜2時30分=輪投げ大会、11月7日(火)午前10時〜11時=和田保育園との交流会
児童館	内容・実施日(9月)
阿佐谷	9日(土)午後1時〜4時=グループハート to Heart「健康ひろば」と交流(ゆうゆう阿佐谷北館で実施)
高井戸西	20日(水)午後3時15分〜4時=ゆうゆう高井戸西館との交流会
永福南	27日(水)午後3時〜4時15分=「ほのぼの交流会」ゆうゆう永福館・きずなサロン・永福ふれあいの家との交流会

※このほか、聖心学園幼稚園が和田ふれあいの家を、明愛幼稚園がブース記念老人保健施設グレイスを、区内の保育園・児童館が地元の高齢者施設を訪問して交流を行います。

## 敬老のお祝い行事

左表のとおり実施します。お気軽にお越しください。詳細は、各ゆうゆう館・児童館へ。