

すぎなみ



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

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

10月27日～11月9日は 読書週間です	…… 2
災害情報に注意しましょう!	…… 3
景観まちづくりイベント2015	…… 3
10月31日(土)、11月1日(日) 高円寺フェス2015	……12
11月11日～17日は、 「税を考える週間」	……12



▲表



▲裏

マイナンバー(社会
保障・税番号)制度

個人番号カード

申請方法をお知らせします

—問い合わせは、杉並区マイナンバーコールセンター☎0570-00-1127
または区民課個人番号カード交付担当☎5307-0628へ。

●希望者は個人番号カードの申請を(初回交付手数料無料)

10月末から順次送付される「通知カード」の受け取り後、希望する方は個人番号カードの申請ができます。個人番号カードはICチップ付きカードで、本人確認のための身分証明書として利用できるほか、e-Tax等の電子申請やコンビニエンスストアで住民票の写し等を取得できるなど、さまざまなサービスで利用できます。券面には氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバー(個人番号)と本人の顔写真等が表示されます。

●申請方法

郵送申請

申請書に顔写真を貼り、署名押印の上、郵送。

申請した方には、28年1月以降個人番号カードの交付通知書(ハガキ)が送られます。後日、区役所の指定する窓口で受け取り。

ウェブ申請

申請書のQRコードから申請用サイトにアクセス。スマートフォン等のカメラで撮影した顔写真を使用して申請できます。



窓口での申請

顔写真を貼った申請書、通知カードと本人確認書類を区民課(区役所東棟1階)、区民事務所へ持参。

自宅宛てに個人番号カードを本人限定受取郵便等で郵送。

※本人確認書類に運転免許証、在留カード等顔写真付きの公的機関の発行した証明書がある場合のみ郵送可。

すぎなみ
フェスタに
出展!

11月7日(土)・8日(日)に桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)で開催される「すぎなみフェスタ2015」に個人番号カードPRブースを設けます。個人番号カード申請用写真の無料撮影や制度についてのパネル展示を行います。申請書がお手元に届いている場合は、持参してください。会場で申請できます。



▲通知カードと個人番号カード
交付申請書

申請方法の詳細は、通知カードに同封される説明用パンフレットをご覧ください。また、個人番号カード総合サイト☞<https://www.kojinbango-card.go.jp/>でもご覧になれます。

●問い合わせ●

- 通知カード・個人番号カードに関して
個人番号カードコールセンター☎0570-783-578
(平日午前8時30分～午後10時。土・日曜日、祝日午前9時30分～午後5時30分。年末年始を除く)
- 杉並区での個人番号カードの申請方法
杉並区マイナンバーコールセンター☎0570-00-1127
(平日午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日午前9時～午後8時。年末年始を除く)
- その他の個別の相談・問い合わせ
区民課個人番号カード交付担当☎5307-0628

マイナンバー制度 実施の流れ

10月末～

通知カードの送付

10月5日時点の住民票の住所地宛てに、マイナンバーを記載した「通知カード」「個人番号カード交付申請書」等を簡易書留で世帯ごとにお送りします。

28年1月～

申請した方へ 個人番号カードの交付

個人番号カードで証明書コンビニ交付サービスを利用できます(28年2月以降を予定)。

29年1月～

個人ごとのポータルサイトの 運用開始

マイナポータル(行政機関等がマイナンバーの付いた自分の情報を「いつでもどこ」やりとりしたのかを自宅のパソコン等で確認できるシステム)が利用できる予定です。マイナポータルを利用するためには、個人番号カードが必要になります。

マイナンバー制度 の詳細は…

内閣官房「マイナンバー社会保障・税番号制度」☞<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/>をご覧ください。

もったいない!捨てちゃう前に!買う前に!
杉並区リサイクルひろば高井戸

リユース、リサイクルを応援します!

◇家具のリユース

リユースできる家具を引き取ります。引き取った家具は、補修などを行い、展示販売しています。
 1階で、食器棚、ダイニングテーブル、タンス、机、ベッドなどを扱っており、区内への配送を行っています。

◇食器などのリユース

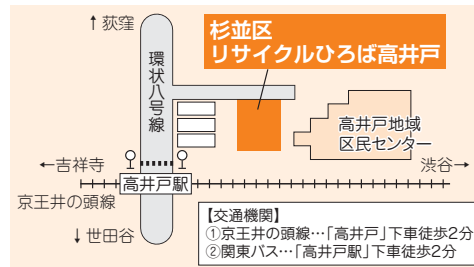
食器の持ち込みの際には、ひび割れや汚れ等が無いものを持参してください。
 1階で、お鍋、お皿、コーヒーカップ、グラス、花瓶など、さまざまな家庭用品を展示販売しています。

◇衣類・雑貨などのリユース

衣類の持ち込みに関しては、季節ものを受け付けています。
 2階で、季節の衣類や着物、子ども服、バッグなど、さらには、布地、毛糸、アクセサリー、文具などの雑貨類も展示販売しています。

区とNPO法人との協働で、ごみの削減を図り、環境保全を目的とします

不用になった家具や衣類・雑貨などのうち、まだ使えるものは、ぜひご提供ください!
 また、気に入った品物の購入もできます。



〒168-0072
 高井戸東3-7-4
 環境活動推進センター1・2階
 ☎3331-4360 FAX5336-7351
 ▷営業時間＝
 午前9時～午後5時
 (2階は午前10時～午後4時)
 ▷休館日＝水曜日、年末年始

●こちらをご利用ください●

【不用品情報コーナー】☎http://www.ecosuginet.jp/

譲りたい方、譲ってほしい方が、それぞれ登録し、ご活用いただく不用品斡旋のシステムです。

※3・4階は環境活動推進センターです。環境図書の閲覧、貸し出しを行っています。ご利用ください。

☎NPO法人すぎなみ環境ネットワーク☎5941-8701



10月27日～
 11月9日は

読 書 週 間 です

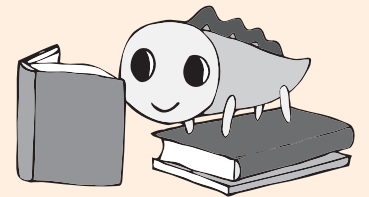
今年の読書週間の標語は「いつだって、読書日和」です。

「読書週間」は、読書の楽しさを伝えることで、全ての世代の人たちに本を親しむきっかけをつくっていただきたいという考えに基づいた運動です。読書の楽しみや本に親しんでいただくため、杉並区内の図書館では本の展示などさまざまな催しを行います。ぜひ、図書館へお出掛けください。

——問い合わせは、各図書館へ。

★☆☆「レファレンスサービス」をご利用ください☆☆★

図書館は、区民の皆さんの生涯にわたる学習と自立を支えるため、さまざまな課題解決の糸口となる資料や情報を提供します。必要な資料や情報を必要な人に案内するサービスを「レファレンスサービス」といいます。お探しの資料が見つからないときは、お気軽にご相談ください。



〈読書週間 図書館の催し〉

申し込みの記載のない催しは、当日直接会場へ。

図書館	日時	内容など	図書館	日時	内容など
中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	10月13日(火)～11月23日(祝)	パネル展示「私の八月十五日～昭和二十年の絵手紙」とそれをつづった作家や漫画家、落語家による朗読音声を聞くことができます	柿木 (上井草1-6-13 ☎3394-3801)	10月28日(水)～31日(土)	「子どもの本のリサイクル」 図書館で役目を午前9時～午後5時 終えた本を1人10冊まで差し上げます
	10月27日(火)～11月9日(月)	「文庫本カバー」 オリジナルブックカバーを差し上げます 他なくなり次第終了		11月7日(土)	午後2時～3時 「すぎなみ昔話紙芝居一座『すかい』による紙芝居口演」 杉並や東京の民話・説話に基づいた子供から大人まで楽しめる手作りの紙芝居です
永福 (永福4-25-7 ☎3322-7141)	10月27日(火)～11月9日(月)	「大人にすすめる絵本」 大人になってじっくり読んでみたくなる絵本を紹介します	阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	11月3日(祝)～9日(月)	「阿佐谷図書館ブラインドブックフェア2015」表紙をブックカバーで包んだ、職員のコメント付きの本を貸し出します 対中学生以上の方
高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	11月9日(月)まで	本の展示「いい本再発見～ふだん読まない本を見つけてみよう」		11月3日(祝)	午後2時～3時 「劇団どろんご座の紙芝居&工作会」 紙芝居の後にペンギンマグネットを作ります 対幼児、小学生定30名(先着順)
	11月7日(土)午後2時	茜舎公演の人形劇 対幼児、小学生	南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	11月7日(土)	午後2時～2時30分 読書週間記念パネルシアター「たのしいパネルシアター」 定40名(先着順)
宮前 (宮前5-5-27 ☎3333-5166)	10月26日(月)～11月18日(水)	本の展示「スタッフがおすすめする本2015」		下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	11月4日(水)まで
	11月1日(日)	ナカムラミツル(326)読み聞かせLIVEイベント 定50名(申込順) ☎電話または直接、同図書館	10月31日(土)～11月3日(祝)		本のリサイクル「下井草図書館リユースブックフェスタ」 図書館で役目を終えた本を1人10冊まで差し上げます
	11月7日(土)	午後2時～3時 NPO法人おはなしばたぼんの読み聞かせ講座 対大人定30名(申込順) ☎電話または直接、同図書館	高井戸 (高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	11月1日(日)まで	展示「NO BOOK, NO LIFE」 その日の気分、自分の好みや目的に合わせた本を探せる本を集めてみました
	11月8日(日)	午後2時～3時 「パネルジャムのパネルシアター」 対小学生以下の方定50名(先着順)		11月1日(日)まで	展示「本をたいせつにしよう!」 水に濡れてしまったり、本のノドが割れてしまったり…。本が壊れてしまうこともあるのです。その事例をいくつかご紹介いたします
成田 (成田東3-28-5 ☎3317-0341)	11月14日(土)	午前10時～11時 大人のための英語絵本読み聞かせ講座 定30名(申込順) ☎電話または直接、同図書館	方南 (方南1-51-2 ☎5355-7100)	10月31日(土)まで	展示「ぼくのわたしのおすすめ本」 昨年の読書週間以降、この1年間で子どもたちが推薦してくれた本を集めました。貸し出しもできます
	11月4日(水)まで	成田図書館・東田中学校連携企画展示「読書郵便」 中学生がおすすめする本と手作りのしおりを展示します(共同広報紙「At Lib」も配布)		10月27日(火)～11月9日(月)	「おたのしみ読書バッグ 2015」 中身はわかりません。お手製のコメントを読んで、気に入った1袋をお借りください 対児童～大人
	10月17日(土)	午前11時～11時50分 「あきの おおきな おはなし会」 季節を感じられる紙芝居や人形劇など楽しいおはなしもりたくさん! 対幼児、小学生		10月31日(土)、11月1日(日)	児童おたより「どんぐり」の表紙絵原画展 10年のあゆみ
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	10月24日(土)～27日(火)	午前10時～午後4時 「リサイクル本フェア」 役目を終えた本を1人10冊まで差し上げます	今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	10月19日(月)	午後3時～4時 「おはなし会リレー」 いつも今川図書館でおはなし会をしてくださるボランティアさん(りぶりんとさん、ちいさいおうち文庫さん、キラキラ屋さん)が大集合!
	11月3日(祝)	午前11時～11時45分 「劇団どろんご座の紙芝居&工作会」 紙芝居の後にペンギンマグネットを作ります 対幼児、小学生定20名(申込順) ☎電話または直接、同図書館		10月27日(火)から	「本のおたのしみバッグ」 いろいろなテーマの本が3冊入っている本の福袋。バッグのなかにどんな本が入っているかは、あけてからのおたのしみ! 対幼児、小学生他なくなり次第終了
	11月6日(金)～8日(日)	午前9時～午後5時(6日は午後1時から) 本のリサイクル「西荻図書館リサイクルブックフェア」 リサイクル本を1人10冊まで差し上げます			
	11月6日(金)～15日(日)	展示「中学生が選んだおすすめの本」			
霜月朗読会「100万回生きたねこ」ほか 朗読＝朗読をたのしむ会～すずらん定30名(申込順) ☎10月21日から電話または直接、同図書館	11月14日(土)	午後2時～3時			
	11月20日(金)～30日(月)	「こどもの本の福袋」 赤ちゃんから小学生におすすめの本を福袋にしました。どんな本が入っているかはお楽しみ 他なくなり次第終了			

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。
 ※市外局番「03」の表記を省略しています。

災害情報に注意しましょう！

増加する突発的な豪雨や、台風などに備え、改めて災害情報の収集方法を確認しましょう。区では、防災行政無線から大雨洪水警報などの気象情報や避難に関する情報を周知しています。——問い合わせは、防災課へ。

Eメールで確認



防災行政無線の放送内容をEメールで確認できる、「災害・防災情報メール」をぜひ、ご活用ください。区モバイル版<http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/>（右記QRコードからアクセス可）の「防災情報」から登録できます。



▲区モバイル版ホームページ

電話で確認



防災行政無線の放送内容は、下記から確認できます。
☎0120-170-100（03から始まる一般電話・IP電話）
☎5378-8221（携帯電話など上記以外）
※Eメールの利用が困難な方や視覚に障害がある方などを対象に、電話でお知らせする「電話通報サービス」も開始しました。登録については、防災課へご連絡ください。

防災行政無線、災害・防災情報メールなどから避難勧告等が発令されたら…

●避難準備情報

避難のための準備を呼び掛ける場合等に発令

とるべき行動

非常用持ち出し品などを確認するなど避難の準備をしましょう。避難に助けが必要な方などは家族に連絡をとるなど避難行動を始めましょう。



●避難勧告

避難行動を開始しなければならない場合に発令

とるべき行動

2階など屋内で安全を確保しましょう。必要に応じて避難所や親戚の家などに立ち退き避難をしましょう。



●避難指示

人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された場合に発令

とるべき行動

避難所等に立ち退き避難しそびれた人は、立ち退き避難をしましょう。避難所等に移動することが危険な場合は、2階など屋内で安全を確保しましょう。



●風水害時の避難所

杉並会館（上荻3-29-5）、荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）、大宮中学校（堀内1-16-38）、杉並第二小学校（成田西3-4-1）、和田小学校（和田2-30-21）

※震災時の避難所（震災救援所）は、区立小学校等になります。

地域のために あなたの力を 消防団員募集

消防団とは、平素は生業を持っている方々が、いざ火災・風水害・震災等が発生したときに、消防活動を行う非常勤の消防機関です。自営業、会社員、主婦などさまざまな業種の方々が団員として活躍しています。

大切な人と大好きな街を災害から守るため、あなたの力が必要です。区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方（男女不問）の入団を募集しています。



▲訓練の様子

桃井原っぱ公園で 合同点検を実施します

10月25日(日)午前10時～11時30分、桃井原っぱ公園（桃井3-8-1）で、杉並・荻窪消防団による合同点検を実施します。

合同点検は、消防団員の災害対応能力および士気等を点検する場であるとともに、地域住民の方々などに消防団の活動を積極的に紹介し、理解を深めてもらうことを目的とするものです。見学は自由ですので、ぜひご来場ください。

また、当日に公園を利用する方にはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問 杉並消防団本部（杉並消防署内） ☎3393-0119、荻窪消防団本部（荻窪消防署内） ☎3395-0119

景観まちづくりイベント2015

イベントを通して、景観について見て、聴いて、触れて、考えてみませんか

催し名	日時・内容・講師・定員・費用・申し込み	場所	問い合わせ
すぎなみ詩歌館まつり	茶会 時10月25日(日)午前10時～午後0時20分（20分ごと。計7回）師 裏千家準教授・和田宗孝 定各回4名（先着順）	角川庭園（荻窪3-14-22）	角川庭園 ☎6795-6855
	初心者のための川柳講演 時10月25日(日)午前10時～11時30分 師 練馬区川柳連盟会長・佐藤朗々 定20名（先着順）		
	角川寄席 時10月25日(日)午後1時30分～3時30分 内 出演＝荻灯亭飲太ほか 定20名（先着順）		
	展示 切り絵から景観と風情を楽しむ（切り絵作家・原田重穂） 時10月25日(日)～11月24日(火)午前9時～午後5時（24日は1時まで）		
杉並の残したい風景展	展示 時10月29日(木)～11月2日(月)午前10時～午後4時（29日は正午から。2日は3時まで）	阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17）	まちづくり推進課 まちづくり景観係
	出品者によるギャラリートークとワンポイントレッスン「樹木（きぎ）の表現」 時10月31日(土)午後1時～2時 師 NPO法人東京を描く市民の会		
知ろう！作ろう！～ゆめのあるまちづくり	善福寺川緑地を中心としたまちづくりプロジェクトの提案発表会 時11月1日(日)午後0時30分～1時30分 内 工学院大学建築学部学生による発表 定20名（先着順）	荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）	東京建築士会杉並支部事務局・大坂 ☎080-7696-9912（平日午前9時～午後7時）
	お菓子の家づくり、まちづくり教室 時11月1日(日)午後0時30分～4時 対 小学生とその保護者 定25組50名（抽選） 費 1組1000円 申 Eメール（9面記入例）にお子さんの氏名・学年・学校名も書いて、10月20日までに東京建築士会杉並支部 info@suginami-kenchikushi.org		
大田黒元雄サロン100周年記念ピアノコンサート	時11月3日(祝)午後3時～4時30分 内 出演＝青柳いづみこ 定40名（抽選） 費2000円 申 往復ハガキ（9面記入例。2名まで連記可）で、10月20日（必着）までにまちづくり推進課まちづくり景観係 定 当選後の人数変更、キャンセル不可	大田黒公園（荻窪3-33-12）	まちづくり推進課 まちづくり景観係

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 【記号】 函＝Eメールアドレス ㊦＝ホームページアドレス

区からの お知らせ

年金

65歳になる方へ (老齢基礎年金の請求)

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給のためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。

また、繰り上げ請求(60~65歳の間に受給開始を早めて、減額された年金を受けること)や、繰り下げ請求(66~70歳の間に受給開始を遅くして、増額された年金を受けること)もできます。

老齢基礎年金の受給手続きやお問い合わせは次の窓口へ。

■加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方Ⅱ区国保年金課国民年金係(区役所

中棟2階)▽国民年金の第3号被保険者期間のある方、厚生年金等加入したことのある方(脱退一時金を受給した期間も含む)Ⅱ杉並年金事務所 ☎3312-1511

高齢者など

新しい高齢者のしおりを 発行しました

3年ごとに発行している「高齢者のしおり」は、いきがい活動、日常生活を支える各種サービス、介護保険の手続きなどの情報を分かりやすく一冊にまとめたものです。

65歳以上の方がいる世帯に、10月20日ごろまでに郵送でお届けします。

住まい・まち

建築ルールを守って 住みよいまちに

10月15日(木)~21日(水)は全国一

募集します

杉並区社会福祉協議会 非常勤職員

■生活困窮者自立支援事業に関する相談支援および事務▽勤務期間Ⅱ28年1月1日~29年3月31日▽勤務日時Ⅱ月16日。月金曜日、午前8時30分~午後5時15分▽勤務場所Ⅱ杉並区社会福祉協議会▽資格Ⅱ社会福祉士または精神保健福祉士(27年4月1日時点で満60歳未満に限る)▽募集人数Ⅱ1名▽報酬Ⅱ月額17万3000円~19万5000円▽その他Ⅱ社会保険加入。交通費支給(上限あり) 甲履歴書に志望動機(800字程度)を添えて、11月13日午後5時(必着)までに杉並区社会福祉協議会管理係(〒167-0005 1萩窪5-15-13 あんさんぶる萩窪5階)へ郵送・持参 同係 ☎5347-1010 他書類選考の上、11月25日に面接を実施。募集要項は同会 ☎http://www.sugisyakyo.com 参照

区営住宅駐車場の利用者

■使用期間Ⅱ原則1年間。更新可。更新料なし▽所在地・月額使用料・区画数Ⅱ下表のとおり。9カ所41区画(先着順)▽申し込み資格Ⅱ①区内在住で、そのことが住民票などで証明できること②使用する駐車場から約2km以内の範囲に存する住宅、事務所、店舗等に居住し、または業を営むものであることなど▽自動車の種別Ⅱ軽・小型

普通(形状等によりお断りする場合あり)▽保証金Ⅱ月額使用料1カ月分 甲申込書(住宅課(区役所西棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)に必要書類を添えて、10月13日(12月11日(消印有効))に住宅課へ郵送・持参 同住宅課住宅運営係 他運転免許証・車検証などの提出が必要

(区営住宅駐車場)

所在地	月額使用料	区画数
松ノ木二丁目第二アパート(松ノ木2-3-7)	1万8000円	3
成田東二丁目第二アパート(成田東2-29-5)	1万8000円	1
高井戸西二丁目アパート(高井戸西2-7-26)	2万円	2
宮前四丁目アパート(宮前4-13-1~5)	1万7000円	6
久我山四丁目第二アパート(久我山4-50-13・14)	1万7000円	8
松ノ木二丁目第三アパート(松ノ木2-11-1)	1万8000円	1
久我山五丁目第二アパート(久我山5-19-1・2)	1万8000円	3
阿佐谷北三丁目第二アパート(阿佐谷北3-36-6)	2万2000円	4
浜田山二丁目アパート(浜田山2-15-43)	2万円	3
富士見丘アパート(久我山2-21-1~3)	1万6000円	10

施設情報

臨時休館・休止

◇証明書コンビニ交付サービス 東京都庁の電気設備点検のため、10月16日(金)午後11時~17日(土)午後11時30分は利用できません。

◇区立図書館 特別整理(蔵書点検)を行うため(中央図書館は、空調機の

その他

「わがまちの警察官」が 決定しました

区では、日頃から地道に警察活動を推進し、安全・安心のまちづくりのため熱心に活躍している警察官を、区民からの推薦により「わがまちの警察官」として表彰しています。

今年、表彰される警察官は次の方で、10月19日(月)にセシオン杉並で開催する「地域安全のつどい」で、区長から感謝状が手渡されます。

■杉並警察署Ⅱ衣川哲夫(成田西駐在所)、松原美央(警備係)▽高井戸警察署Ⅱ佐藤通彦(警備係)、柳樂暢(生活相談係)▽萩窪警察署Ⅱ奥野茂豊(防犯係)、吉田ひさ(防犯係)▽敬称略 同危機管理対策課地域安全担当

〈図書館の11~12月の臨時休館日〉

図書館名	休館日
今川 ☎3394-0431	11月10日(火)~13日(金)
高井戸 ☎3290-3456	11月16日(月)~20日(金)
中央 ☎3391-5754	11月24日(火)~12月3日(木)
宮前 ☎3333-5166	12月8日(火)~11日(金)

※期間中、今川図書館併設のゆうゆう今川館も併せて休館。 ※宮前図書館にある「証明書自動交付機」は、休館中は使用不可。



▲イメージキャラクター「センサスくん」

国勢調査へのご回答 ありがとうございます



国勢調査の結果は、社会福祉施策、防災対策など行政の基礎資料として、また、学術、教育、企業の分野でも幅広く有効に活用され、私たちのより良い暮らしや住みよい街づくりに役立っています。回答がお済みでない方は、調査票に記入の上、郵送で提出してください。

- 【問い合わせ】
- ◇総務省国勢調査コールセンター(調査の内容、調査票の記入方法など) ☎0570-07-2015 (ナビダイヤル)、☎4330-2015 (IP電話) ▷開設期間=10月31日(土)までの午前8時~午後9時(土・日曜日、祝日の利用可)
 - ◇杉並区国勢調査コールセンター(書類の不足等調査員に連絡が必要な場合) ☎6302-8626 ▷開設期間=10月16日(金)までの午前9時~午後8時(土・日曜日、祝日の利用可)
 - ◇杉並区民生部管理課統計係
 - 国勢調査キャンペーンサイト ☎http://kokusei2015.stat.go.jp/

杉並プレミアム商品券



有効期限は 12月15日(火) です!

プレミアム商品券はもう使いましたか。有効期限は12月15日(火)です。期限を過ぎると使えなくなりますので、お早めにご使用ください。利用可能店舗は、杉並区商店会連合会 ☎http://sugishoren.com/ でご覧になれます。 ☎杉並区商店会連合会 ☎3220-1221

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。 ※市外局番「03」の表記を省略しています。

養育家庭になりませんか

問い合わせは、東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001へ。

養育家庭(ほっとファミリー)制度は、いろいろな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを家庭に迎え、家族と一緒に生活し、養育していただく、東京都の推進している制度です。

◆主な要件

- 養子縁組を目的としない。
- 25歳以上65歳未満で健康な夫婦である(配偶者のいない場合は一定の条件あり。65歳以上の方は要相談)。
- 居室(台所を除く)が、2室10畳以上ある。
- 養育期間は1カ月から可能。
- 委託期間中の子どもの養育費等は都が基準に基づいて支払う。

◆養育家庭体験発表会

より多くの区民の方にこの制度を知っていただくために、養育家庭体験発表会を開催します。地域での子育てや福祉・教育に関心のある方々の参加をお待ちしています。

時 11月14日(土)午後2時～4時

親の入院などで短期間の預かりが必要な場合もあります。幼稚園・保育園・学校に通い続けるためには、学区内の養育家庭でお預かりいただけるのが理想です。全小学校区に養育家庭の登録ができるよう、お力をお貸しください。

※その他、詳細は東京都杉並児童相談所にお問い合わせください。

場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 定 50名程度(申込順) 申 問電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902、東京都杉並児童相談所 ☎5370-6001(他就学前までの託児あり(事前申込制))

第10回

「杉並区子育て優良事業者表彰」

子どもと子育てに優しい事業者を募集します

問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

子育てへの支援がより多くの事業者広がるよう、子どもや子育てに優しい取り組みを進めている企業・事業者を表彰しています。今年度も募集を開始しました。

積極的な取り組みや、子育て支援について積極的な地域貢献を行っている企業・事業者を、「子育て優良事業者表彰」候補者として推薦してください(自薦・他薦を問いません)。

- ①仕事と育児・介護が両立できる制度を持つなど、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者
- ②地域貢献その他子育て支援に関し、有益な取り組みを行っている事業者

募集要件など詳細は、募集案内をご覧ください(区ホームページに掲載しています)。なお、受賞者には、優良事業者の証として、ステッカー(左上図)を差し上げています。また、すぎなみ子育てサイト <http://www.suginami-kosodate.jp/>の「コラム」では、昨年度の受賞事業者の取り組みや表彰式の様子をご覧いただけます。

◆応募方法
申込書(子育て支援課(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)を、11月30日(必着)までに子育て支援課管理係 ☎5307-1068へ郵送・ファクス



▲受賞者にはステッカーを差し上げます

- ◆候補者を募集する各賞
- ①最優良賞：以下の(1)(2)ともに当てはまるなど、他の模範となる事業者

10月22日(木)～31日(土)は駅前放置自転車クリーンキャンペーン

困ります！

自転車置き去り知らんぷり

10月22日(木)～31日(土)の間、地域の皆さんや小中学生などが参加し、自転車放置防止を呼び掛ける活動を実施します。この機会に放置自転車のことについて考えてみませんか。問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

●自転車の「放置」とは

自転車を止めている時間の長短や理由にかかわらず、道路などの公共の場所において「自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態」をいいます。

●買い物客などの放置自転車が目立っています
最近、特にスーパーマーケット周辺など特定の場所での自転車

車の放置が目立ちます。買い物や塾に通うとき、短い時間でも自転車を放置していませんか。放置自転車は、高齢者や障害のある方、小さなお子さんなどにとって非常に危険です。特に、点字ブロック上の放置自転車は、視覚に障害のある方にとっては脅威です。また、災害時や救急活動の障害にもなります。自転車は路上に放置せず、自転車置き場に止めましょう。

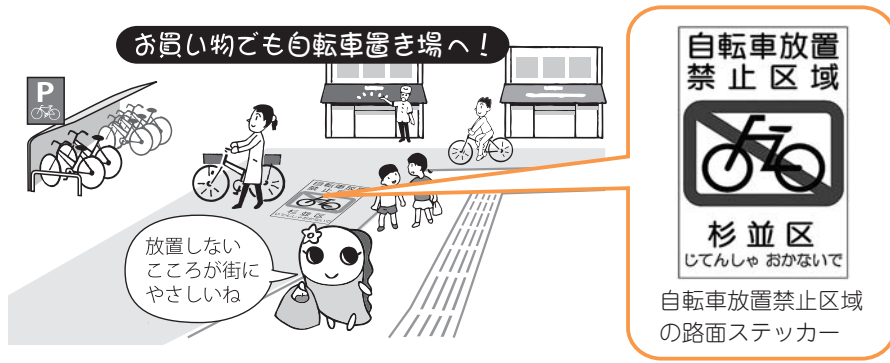
●自転車の放置禁止区域

自転車が多量に集まる駅周辺は「自転車放置禁止区域」に指定されています。

放置禁止区域内に放置された自転車は、置いていた時間・理由にかかわらず随時撤去されます。ガードレールなどに固定している自転車は、チェーン錠などを切断し、撤去します。店舗等の敷地に置いた自転車が何らかの理由で公道に出され、放置自転車として撤去される事例が見受けられます。公道などの公共の場にはみださないように、敷地内に置いてください。

●自転車置き場をご利用ください

通勤・通学や買い物および塾など、自転車を利用して駅周辺

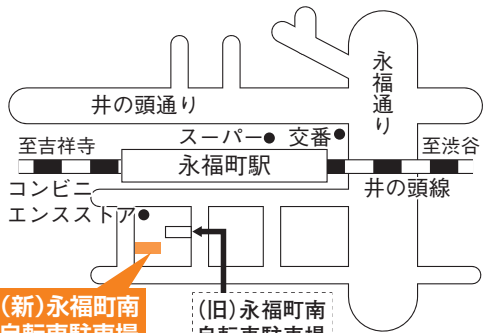


11月1日(日)開設

永福町南自転車駐車場

10月1日付けの永福町南自転車駐車場の閉鎖により、利用者の皆さんには大変ご迷惑をお掛けしました。このたび、新たな自転車駐車場を開設します。

所在地=永福2-53-5 > 利用時間=24時間(管理事務所=午前7時～午後7時。日曜日、祝日は午前8時～午後4時) > 収容台数=130台 > 施設形態=平置き > 1日使用料=100円 > 定期使用料(学生料金)=3カ月6000円(5400円)ほか
交通対策課自転車対策係 ☎5307-0663



に来たときには、お近くの自転車置き場をご利用ください。区営の高円寺北・荻窪東地下・新高円寺地下の一部、上井草北、阿佐ヶ谷東、西荻窪北、方南町東、高井戸北、久我山北自転車駐車場では、入庫から1時間まで無料です(所在については、区ホームページ「すぎナビ」をご覧ください)。

また、駅周辺には1～2時間無料で利用できる民営の自転車置き場もあります。●自転車放置防止協力員がボランティアで活動しています。駅周辺で、緑色のジャンパーを着た商店会や町会の方々が、放置自転車への警告などの放置防止の啓発活動をしています。●ゆとりをもった健康的なライフスタイルを。駅近くにお住まいの方は、健康のためにもできるだけ歩くようにしましょう。

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 問学務課、保育課
9月30日現在、区立小中特別支援学校、保育園等の給食食材、計2398検体(うち27年度分310検体)を検査した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした(23年10月から実施)。

◆区内3カ所(定点測定) 問環境課放射能対策担当

測定場所	測定日(測定高さ地上1m)				
	9月1日	8日	15日	24日	29日
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.06	0.07	0.07	0.06	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.05	0.05	0.05	0.05	0.05
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08

◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 問環境課放射能対策担当
(測定日9月15日)

測定場所	測定高さ(地上)	
	1cm	1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.04	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.04	0.03
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.04	0.04
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.04	0.04
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.04	0.04
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.05
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.07	0.07

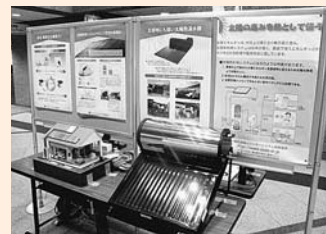
定点測定値の単位はマイクロシーベルト/h。測定機器は、シンチレーションサーベイメーターTCS-172Bです。

断熱・太陽熱機器展示・相談会

寒くなる前に家の断熱について考えてみませんか。太陽熱温水器は助成制度も利用できます。

時10月19日(月)~23日(金)午前8時30分~午後5時(相談コーナーは9時から)

場区役所1階ロビー 断熱相談コーナー、太陽熱温水器模型展示(右写真)、節電や省エネに関することなんでも相談 問環境課環境活動推進係



杉並区みどりの基金キャンペーン

多くの方から寄せられた寄付は、貴重なみどりを保全するために活用しています。区内のみどりや森を残すため、みどりの基金への寄付のご協力をお願いします。



時10月16日(金)午後1時~2時 場区役所青梅街道側入り口前 問みどり公園課みどりの計画係 問ご協力いただいた方に、区内造園業者有志の会より花苗を差し上げます(マイバッグ持参。なくなり次第終了)

交通死亡事故が発生しました

9月14日(月)午前9時50分ごろ、環八井荻トンネル内回りで車6台が追突し、乗用車を運転していた男性(30歳代)が死亡する事故が発生しました。

- スピードの出し過ぎは、正確なハンドル操作ができず大変危険です。決められた速度を守りましょう。
- 車間距離を十分に保ち、前方の安全を確認しましょう。
- 「いつも通り慣れた道だから…」などの思い込み運転はやめましょう。

問区交通対策課、各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など
——申し込みは、各団体へ——

催し

★プロ・アマ 唄の市音楽祭 時11月7日(土)午後2時30分~8時 場座・高円寺 問出演=松口ようこ、斉藤哲夫、クーベ&Shifokaほか 費2000円。中学生以下無料 問TAF・菅野☎090-4846-6121 問身体障害者招待枠あり。詳細はお問い合わせください

★フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 時11月22日(日)午後2時 場セッション杉並 問出演=成田徹(指揮)、フィルモア合奏団▷曲目=ベートーベン「交響曲第5番『運命』」ほか 定578名(申込順) 費1000円 申・問電話・ファクス(9面記入例)で、フィルモア合奏団事務局☎3392-1077 FAX3392-1079 問地区民100名招待(抽選)=往復ハガキ(9面記入例。2名まで連記可)で、10月28日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)

★杉並憲法の夕べ 時10月23日(金)午後6時40分~9時 場杉並公会堂 問映画「望郷の鐘 満蒙開拓団の落日」、ミニ講演「『満州国』とは」 定800名(申込順) 費1000円 申・問電話・ファクス(9面記入例)で、杉並憲法の夕べ実行委員会事務局・塩谷☎ FAX3396-3997

★ハローウィンフェスティバル 時10月24日(土)正午~午後4時 場杉成商店会(成田東1-3丁目)▷受け付け=ファミリーマート成田東三丁目店 ①仮装パレード(午後1時~3時。各100名(先着順))②お菓子クエスト③小学生クイズスタンプラリー(午後1時。250名(先着順))④こども商店街(午前10時) 問①②杉成商店会☎3312-4078③④東京青年会議所杉並区委員会・宮嶋☎090-1437-4476

★コリアンまつり 時10月25日(日)午前11時~午後3時 場東京朝鮮第9初級学校(阿佐谷北1丁目) 問コリアンフードの販売やチ

ョゴリ撮影会、雑貨・民芸品コーナーなど 問コリアンまつり実行委員会事務局☎3338-9525

★ハート&ハンド イベント~楽しく学ぶ・楽しく遊ぶ 時10月31日(土)午前11時~午後3時 場浴風会(高井戸西1丁目) 問フラワーアレンジメント、占い、乗馬ほか 定100名(申込順) 費300円(障害者とボランティア無料) 申・問電話・ファクス(9面記入例)で、杉並区肢体不自由児者父母の会・島津☎ FAX3316-9847

★東京文化財ウィーク 史跡見学会 杉並の南部地域 時11月14日(土)午前9時~午後0時15分 場・内浜田山公園(集合)→柏の宮公園→塚山遺跡→玉川上水公園→宗源寺→覚蔵寺→永福の寺町→和田堀廟所→明大前駅(解散) 師杉並郷土史会・新村康敏 定50名(抽選) 費500円(保険料含む) 申往復ハガキ(9面記入例。2名まで連記可)で、10月26日(必着)までに杉並郷土史会・服部建人(〒168-0064永福2-44-13) 問服部☎090-6930-0689

講演・講座

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 時・場①10月21日(水)午前9時30分~11時30分(スタジオ「room221b」(浜田山3丁目))②11月10日(火)午前9時30分~10時30分(成田会議室) 師吉田真実 定各20名程度(申込順) 費①2000円②1000円 申・問電話・ファクス(9面記入例)で、グロービス商工研究会FAX5913-8105 問同会☎050-3786-0801

★認知症サポーター養成講座 時10月23日(金)午後2時~3時30分 場あおばケアセンター(天沼3丁目) 師キャラバン・メイト山井久美子 問区内在住・在勤・在学の方 定7名(申込順) 申・問電話で、10月22日までにあおばケアセンター☎6383-6080

★シンポジウム「不燃化建替のなぜ?なに?」 時10月24日(土)午後1時30分 場東京都議会議事堂(新宿区) 定250名(抽選) 申・問電話・ファクス(9面記入例。全員分記入)で、10月19日までに都市防災研究所FAX5218-0881 問東京都都市整備局防災都市づくり課☎5320-5075

★隣国の肖像~日本から朝鮮から 時10月24日(土)午後1時30分~6時 場高井戸地域区民センター 問明治期日本と朝鮮の相互認識、対談・日韓相互認識の今昔 師横浜国立大学教授・大門正克ほか 問区内在住・在勤・在学の方 定57名(先着順) 費600円。学生300円 問杉並歴史を語りあう会・山本☎090-1804-5971

★みんなの健康講座in荻窪病院 腸から健康に!~あなたと今日からおしりあい 時10月24日(土)午後3時~4時 場荻窪病院(今川3丁目) 師荻窪病院外科医長・矢部信成 問区内在住の方 定30名(申込順) 申・問電話で、荻窪病院地域連携室☎3399-0257

★与謝野晶子サロンカレッジ「人間国宝の陶芸家 富本憲吉と晶子」 時10月25日(日)午前10時~正午 場与謝野晶子サロン(南荻窪1丁目) 師ピアニスト・海藤隆吉、吉祥女子中学・高等学校教頭 萩原茂 定40名(申込順) 費500円 申・問電話で、小泉☎3333-6778

★薬と健康の週間「今の自分ためしてみよう」 時10月25日(日)午後1時~4時30分 場産業商工会館 問認知症予防ゲーム、ヨガ講演、相談会、骨密度・体脂肪などの測定(整理券配布。定員あり)、おくすり手帳・在宅医療での薬についての展示など 定150名(先着順) 問杉並区薬剤師会☎3393-3080 問お持ちの方はおくすり手帳持参

★不動産広告適正化セミナー 時10月26日(月)午後1時~3時30分 場産業商工会館 定70名(先着順) 問宅地建物取引業協会杉並支部☎3311-4937

★家庭教育講座「地震災害から子どもを守るために~親としてすべきこと」 時10月30日(金)午前10時~正午 場桃井第一小学校 師慶應義塾大学環境情報学部准教授・大木聖子 問小学生の保護者ほか 定50名程度(申込順) 申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番号、お子さんの学校名・学年を書いて、10月22日までに桃井第一小学校内PTA・片山☎enami.kata@diary.ocn.ne.jp 問片山☎3399-4024

★井の頭公園・西園自然環境観察会 時10月31日(土)午前10時~正午 場井の頭公園(武蔵野市) 問公園の樹木・草花の自然観察 師森林コンサルタント・武部令 問区内在住の方ほか 定30名(申込順) 費300円 申・問ファクス(9面記入例)で、NPO法人善福寺水と緑の会・中島FAX3396-4505 問同会・小谷☎3392-8066

★初めて学ぶ介護セミナー 時11月4日(水)午後2時~4時 場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 問介護にかかる費用、介護保険制度、介護施設の現状や在宅介護など 問浴風会・角田とよ子 問区内在住で初めて介護を受ける方とその家族 定25名(申込順) 費1000円 申・問電話・ファクス(9面記入例)で、11月2日までに杉並青色申告会☎3393-2831 FAX3393-2864 問長寿応援対象事業

★シルバー体験講習「保育サポート講習会」 時11月6日(金)午後0時30分~4時45分 場杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1丁目) 問同センターの説明、手作りおもちゃの製作ほか 問区内在住の原則60歳以上でシルバー人材センター未入会の方 定20名(申込順) 申・問電話・ファクス(9面記入例)に性別、生年月日も書いて、東京しごと財団シルバー講習担当☎5211-2326 FAX5211-2329

★立教女学院短期大学主催図書館公開講座「昭和天皇と皇族たち」 時11月14日(土)午後1時30分~3時 場立教女学院短期大学 師近現代史研究者・浅見雅男 問区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定80名(申込順) 申往復ハガキ(9面記入例)に性別も書いて、11月7日(消印有効)までに同短期大学図書館(〒168-8626久我山4-29-23) 問同短期大学図書館☎3334-7029

その他

★都立練馬特別支援学校学校公開 時11月5日(木)午前10時~正午 場都立練馬特別支援学校(練馬区) 問入学希望の方、近隣の方ほか 申・問ファクス(9面記入例)で、10月26日までに都立練馬特別支援学校FAX5393-3550 問同校☎5393-3524 問上履き・ビニール袋(下足入れ)持参

交流自治体からのお知らせ

北海道名寄市

北海道名寄市への移住を ご検討の皆さんへ!

「住みよさランキング」において北海道で常に上位にある名寄市の移住相談会を開催します。名寄はもちろん北海道での暮らしに興味がある方、移住には興味があるけど少し不安...という方、ぜひこの機会に足をお運びください。インターネットやテレビでは知ることのできない、名寄のすばらしい魅力をお伝えします。

時10月21日(水)・22日(木)午前11時～午後7時 場移住・交流情報ガーデン(中央区京橋1-1-6) 問名寄市経済部営業戦略室 営業戦略課 ☎01654-3-2111 他名寄市近隣の美深町・音威子府村・中川町への移住相談会も同時に開催。ご来場の方に名寄市の特産品「ソフト大福」等を差し上げます

名寄市 秋の大収穫祭

北海道米のエース「ゆめぴりか」、作付面積日本一のもち米をはじめ、ジャガイモ、カボチャ、タマネギなどの農作物や、糖度が極めて高いミニトマト「アイコ」から作られたジュースなど、名寄が誇る秋の味覚を販売します。

時10月23日(金)・24日(土)午前10時～午後4時(いずれも売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 問文化・交流課交流推進担当 他買い物袋持参

群馬県東吾妻町

吾妻の朝市

新鮮な高原野菜などを直送販売します。

時10月22日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内野菜(大根、イモ類、ネギなど)、農産品ほか(米、みそ、梅干し、蜂蜜など)の販売 問文化・交流課交流推進担当 他買い物袋持参。混雑緩和のため、人数制限あり



▲高原野菜

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 合気道演武大会
時11月15日(日)午後1時～5時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 対区内在住・在勤・在学の合気道経験者 申・問電話で、10月20日までに杉並合気会・梅田 ☎3394-3169 他観覧も可

●さわやかスポ・レク大会
誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。家族や友達と体験してみませんか。
時11月3日(祝)午前9時～午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内左下表のとおり 費200円。中学生以下100円(保険料含む) 問杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161

スポーツ教室

●杉小小温水プールの教室
◇水中運動入門教室
健康維持、脳トレなど、ボールやヌードルを使用し、レクリエーションの要素も取り入れた水中運動を行います。
時10月26日(月)午前10時～11時 師区水泳連盟 定30名(先着順)
◇泳力アップ中級コース
全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。
時11月15日(日)午前11時～正午 定10名(申込順) 申10月18日から電話で、同プール
—— 〈いずれも〉 ——
場・問杉小小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費入場料 他駐車場はありません

●ノルディック・ウォークでロコモ予防!
時11月3日(祝)午前10時(雨天中止) 場ス

ポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 対3km程度歩ける健康な方 定25名(申込順) 費1080円(保険料含む)。別途レンタルボール料540円) 申・問電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他長寿応援対象事業

●荻窪体育館の教室
◇シニア・チャレンジスポーツ教室
①初めてのユニカール秋(1)初心者(2)ステップアップ
陸上版カーリングです。基本から試合まで指導します。
時11月10日(火)午前11時～午後1時 師区ユニカール協会 対区内在住・在勤で50歳以上の方 定各10名(申込順) 費各300円 申電話で、同体育館

②初めての太極拳
ストレッチから型まで指導します。
時11月22日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 対区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順) 費500円
◇Saturday Brunch Time(自由参加型)～リフレッシュヨガ
時11月14日(出)・28日(出)午前11時15分～午後0時45分 師中橋めぐみ 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各50名(先着順) 費1回500円
—— 〈いずれも〉 ——
場・問荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎3220-3381)

●上井草スポーツセンターの教室
◇プレキッズ&マミーサッカー教室
親子で体を動かす楽しさやボールを蹴るおもしろさを体験できます。
時11月4日(水)・11日(水)・18日(水) ①2歳児=午前10時～10時50分 ②3・4歳児=11時～11時50分 対区内在住・在勤・在学で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) 費各回1組510円(子育て応援券利用可)
◇放課後エンジョイフットボール
当日集まった子どもたちでチームを作り、サッカーの試合を行います。



時11月5日(木)・12日(木)・26日(木) ①小学1～3年生=午後4時～5時 ②4～6年生=5時30分～6時45分 対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 定各日各回30名(申込順) 費1回510円
◇大人のサッカー教室～女性&初心者クラス
基本技術トレーニングにチャレンジして、最後に楽しく試合をします。
時11月23日(祝)午後1時20分～2時50分 対区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性とサッカー未経験・初心者の男性 定20名(申込順) 費510円

◇きらきらサッカー教室
Jリーグクラブのコーチが丁寧にサッカーの楽しさ、運動の楽しさを伝えます。
時11月28日(出)午後1時20分～2時50分 対区内在住・在勤(保護者)・在学で知的障害のある小中学生 定20名(申込順) 費1020円
—— 〈いずれも〉 ——
場・問上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707 師FC東京普及部コーチ 申電話または直接、同センター

●カラダを動かそう「11月度」運動教室
◇丈夫な足腰つくろう!
時・内11月2日(月)・9日(月)・16日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動 ①11月4日(水)・11日(水)・18日(水)午前9時～10時30分=筋力トレーニングマシン運動(計6回) 対65歳以上で医者から運動制限を受けていない方
◇運動不足改善!カラダ若返ろう!
時・内11月4日(水)・11日(水)・18日(水)午前10時40分～午後0時10分=筋力トレーニングマシン運動 ①11月7日(出)・14日(出)・21日(出)午前10時30分～11時20分=運動器具を使ったバランス&体幹運動(計6回) 対20～64歳の方
—— 〈いずれも〉 ——
場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定各15名(申込順) 費各6480円 申・問電話で、10月28日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時)

●コアトレーニングⅢ教室①女性②男性
「体幹」の筋力アップトレーニングによりシェイプアップとインナーマッスルの強化を目指します。
時12月4日～28日2月19日の毎週金曜日 ①午後7時～8時 ②8時～9時(各計10回。1月22日を除く) 場高円寺体育館 師鈴木さやか 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各6000円 申往復ハガキ(9面記入例)で、10月21日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 問同体育館 ☎3312-0313 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)。車・バイクでの来館不可

その他

●奥多摩深谷駅伝競走大会 in 青梅・奥多摩参加チーム募集
師走の青梅・奥多摩路を駆け抜けてみましょう。
時12月6日(日) 場・内スタート=一般・大学・高校の部=午前10時(青梅市役所前) 6区44.8km▷女子の部=午前11時30分(JR御嶽駅前) 3区11.1km 定270チーム(申込順) 費一般・大学の部=1万円。高校・女子の部=7000円 申大会要項(青梅市総合体育館、青梅市各市民センター、青梅市役所で配布または同大会事務局へ連絡)に添付の専用郵便振替用紙で10月31日までに振り込み 問奥多摩深谷駅伝競走大会事務局(青梅市総合体育館内スポーツ推進課内) ☎0428-24-7721 他詳細は大会事務局へお問い合わせください

●秋の健康づくりフェスタ～施設開放デー
時10月28日(水)午前8時～午後4時 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内マシンルーム・スカッシュ・ゴルフ・プール等施設が自由に利用可、身体年齢測定(身体年齢、内臓脂肪など) 対区内在住で16歳以上の方 定200名(先着順) / 右下表のプログラムに参加する場合は申し込みが必要 申・問電話で、ヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644(午前11時～午後5時) 他詳細は、同施設 ☎http://vimsports.net参照

〈さわやかスポ・レク大会プログラム〉

会場	種目・開催時間
開会式=午前9時～9時30分	
アリーナ	半面A ●バウンドテニス=午後0時40分～3時 ●ミニテニス=午後3時～5時
	半面B ●ラリーテニス=午後0時40分～3時 ●インディアカ=午後3時～5時
	全面 ●ラジオ体操=午前9時30分～11時30分 ●杉並区スポーツ振興財団「ナミーズ」チア演技=午前11時30分～午後0時40分
小体育室	●ユニカール=午前9時30分～11時30分 ●スポレク太極拳=午前11時30分～午後1時30分 ●スポーツチャンバラ=午後1時30分～3時 ●ピリヤード=午後3時～5時
野球場	A/B面 ●杉並区スポーツ推進委員の会・イベント=午後1時30分～4時30分
	C/D面 ●ペタンク=午後1時30分～4時30分
ホール(正面・左奥)	●釣魚連 家族と一緒に、釣りの始まり「プールで魚釣り」=午前9時30分～午後5時

※アリーナ・小体育室の種目に参加する方は、動きやすい服装、室内用の運動靴持参。

〈秋の健康づくりフェスタ～施設開放デー〉

場所	内容・対象・時間・定員(申込順)
マシンルーム	●無理なく運動不足解消教室=午前10時～10時50分(10名) ●家庭でもできる簡単エクササイズ=午後2時～2時50分(10名)
スタジオ	●ぬくぬく朝ヨガ=午前8時～8時45分(25名) ●カラダ目覚める!ポールストレッチ=午前8時～8時45分(25名) ●バランスボール(体幹部の運動)=午前10時～10時45分(25名) ●ゆがみケア(運動の苦手な方)=午前11時～11時45分(25名) ●ZUMBA®(脂肪燃焼)=午後1時～1時45分(25名) ●スタイリッシュヨガ(脂肪燃焼)=午後2時～2時45分(25名) ●清泉クリニック整形外科の理学療法士による腰痛講習会=午後2時～2時40分(30名)
スカッシュ	●エンジョイスカッシュ=午前8時～9時(10名) ●初心者スカッシュ体験=午前11時～正午、午後1時～2時(各5名)
屋外	●大田黒公園まで朝活ウォーキング=午前9時～10時30分

※屋内の運動種目に参加する方は、室内用の運動靴持参。

■今日から始める健康づくり～若いときからの運動の習慣化が体力アップのコツ

時・場①11月7日(日)午後6時～8時/セッション杉並(梅里1-22-32)②8日(日)午後2時～4時/杉並保健所(荻窪5-20-1)内日常生活で身体を動かすことの大切さ、身近な「ながら体操」の実践法など師河北リハビリテーション病院セラピー部部長・窪田幸生(対)区内在住・在勤で、医師から運動の制限を受けていない方定各25名(申込順)申・問10月13日から電話で、荻窪保健センター☎3391-0015(他)運動しやすい服装で、タオル・飲み物・②は上履き持参。血圧測定を講座開始前と終了時に実施

■12月の足腰げんき教室

筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などを紹介します。

時・場・申下表のとおり師健康運動指導士(対)区内在住の65歳以上で、日常生活の介助が必要なく介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方定各15名(抽選)問荻窪保健センター足腰げんき教室担当☎3391-0015(他)①抽選結果は11月12日ごろを予定②長寿応援対象事業

(12月の足腰げんき教室)

申し込みは、ハガキ(9面記入例)に希望会場1カ所(下表参照)・番号も書いて、10月21日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1)

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(4回コース). Rows include 25, 26, 27, 28 with various venue and date information.

■家族介護教室

◇作業療法士が教える暮らしの中の脳トレーニング 時10月22日(木)午後1時30分～3時場シダ・ウオーク(桃井3-4-9)師シダ・ウオーク作業療法士 佐々木梨乃(対)区内在住・在勤の方定30名(申込順)申・問10月13日から電話で、ケア24上荻☎5303-6851

◇認知症サポーター養成講座

時・内・師10月22日(木)=認知症を理解する(ひまわりメンタルクリニック院長・丹生谷晃代)▷30日(金)=認知症サポーター養成講座(キャラバン・メイト)ノいずれも午後1時30分～3時。計2回場杉並

区医師会館(阿佐谷南3-48-8)対区内在住・在勤の方定20名(申込順)申・問10月13日から電話で、ケア24荻窪☎3391-0888(他)終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

◇警備のプロによる防犯対策講座～かるとを通じて高齢者をねらった犯罪について楽しく学びましょう

時10月22日(木)午後2時～4時場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)師ALSOOK城西支社ホームアルソックチーフアドバイザー・山下優(対)区内在住・在勤の方定20名(申込順)申・問10月13日から電話で、ケア24西荻☎3333-4668(他)参加者には特製グッズを差し上げます

◇認知症の方にやさしい地域づくり「街歩き・声かけ体験」

時10月26日(月)午後1時～3時場ジャパンケア杉並(阿佐谷南1-17-9)師保健師・檜谷照子(対)区内在住・在勤の方定20名(申込順)申・問電話で、ケア24成田☎5307-3822

◇ためしてみよう!介護食

時10月27日(火)午前10時～11時30分場上井草園(上井草3-33-10)師クリニック・山下郁加(対)区内在住・在勤の方定15名(申込順)申・問10月13日から電話で、ケア24上井草☎3396-0024

◇エンディングノートで自分の生き方を見つめよう!!

時10月27日(火)午後2時～4時場アリア杉並宮前(宮前1-18-22)師ケア24高井戸職員(対)区内在住・在勤の方定20名(申込順)申・問10月13日から電話で、ケア24高井戸☎3334-2495

◇知って納得!学んで安心!「認知症の治療とケアについて」

時10月29日(木)午後1時30分～3時場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)師窪田クリニック院長・窪田茂比古(対)区内在住・在勤の方定30名(申込順)申・問電話で、ケア24高円寺☎5305-6151

◇認知症・認知症ケアの基本的理解(座学・グループホーム見学)

時10月31日(土)午後2時～3時30分場浴風会(高井戸西1-12-1)師浴風会グループホームひまわり職員(対)区内在住・在勤・在学の方定15名(申込順)申・問電話で、浴風会グループホームひまわり☎3334-2617(他)スリッパ・筆記用具持参

◇誰にでもできる!!認知症予防の食事作り

時11月4日(水)午前10時30分～正午場井草地域区民センター(下井草5-7-22)師管理栄養士・森昭子(対)区内在住・在勤の方定15名(申込順)費300円申・問10月13日から電話で、ケア24下井草☎5303-5341

■障害者のためのカラオケ教室(初心者向け)

時11月14日(土)・28日(土)午後1時30分～4時(計2回)場杉並障害者福祉会館師日本アマチュア歌謡連盟講師・青山敏子、神谷幸彦(対)区内在住・在勤・在

出会うつながる ボランティア・地域活動見本市. Includes a cartoon character and contact info for volunteer activities.

学で障害のある方とその介助者定30名(抽選)申往復ハガキ(9面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先が学校名も書いて、10月28日(必着)までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)問事務局☎3332-6121FAX3335-3581

環境活動推進センター

①自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

時10月25日(日)午後1時～3時30分場同センター定10名(申込順)費130円申電話で、同センター

②おいしい豆腐を作りながら地球温暖化を考えよう

豆腐を作りながら日本の食糧事情と地球温暖化との関係を学びます。

時11月2日(月)午前10時～午後0時30分場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)師東京都環境学習リーダー・境原達也、環境カウンセラー・浅岡八枝子ほか定10名(申込順)費500円(保険料含む)申電話で、同センター

③おさるの壁飾り作り

時11月10日(火)午後1時30分～3時30分場同センター定10名(申込順)費450円申電話で、同センター

④包丁研ぎを習おう

自分で磨きあげる技能を習得しましょう。

時11月14日(土)午前10時～11時(2)正午～午後1時場同センター定各5名(抽選)申往復ハガキ(9面記入例)で、10月21日(必着)までに同センター

⑤布ぞうり作り

時11月20日(金)午前10時30分～午後3時30分場同センター定10名(抽選)費1000円申往復ハガキ(9面記入例)で、10月21日(必着)までに同センター(他)昼食持参

— (いずれも) —

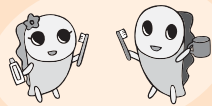
対区内在住・在勤・在学の方問環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

他①③④⑤長寿応援対象事業

9～11月は杉並区健康づくり推進期間

11月1日(日)午前10時～午後3時

よい歯ファミリーフェスティバル!



歯や口の健康について、家族で学び楽しめるイベントです。お友達も誘って遊びに来てください。—問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。

【場所】杉並保健所(荻窪5-20-1) 【内容】右表のとおり

講演会

歯医者さんがすすめる口元エクササイズ 5つの姿勢!?がきれいをつくる

美しく年を重ねる「きれいづくり」を今日から始めましょう!

【時間】午前10時～11時15分

【講師】歯科医師・宝田恭子(右写真)

【定員】60名(申込順)

【申し込み】10月13日から電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355

【その他】お子さんの同伴可



〈当日のイベントプログラム〉

Table with 2 columns: 時間, 内容・対象・定員. Lists various dental activities and their details.

※スタンプラリーを実施します(景品あり)。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。 ※市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日: 毎月1日・11日・21日 / 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 講師 対象 定員 費用 参加費 (記載のないものは無料) 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 記号 Eメール アドレス ホームページ アドレス

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

1 行事名・教室名 (希望日時・コース名)	申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申で確認ください。
2 郵便番号・住所	住所が記載されていないものは、区役所○○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。
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

※往復ハガキ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。

催し EVENT

- 高井戸中学校「アンネのバラ」秋の一般公開
高井戸中学校にアンネのバラが来て、今年で40年になります。
時 10月17日(土)～20日(火)午前9時～正午 場 高井戸中学校正門脇の花壇(高井戸東1-28-1) 問 高井戸中学校 ☎3302-1762
- 大田黒公園「竹灯籠とお月見の会」
庭園を竹の灯籠で飾ります。箏やクラシックなどのコンサート、和菓子・飲み物の販売を行います。
時 10月23日(金)～25日(日)午後6時～8時30分(雨天中止) 場 大田黒公園(荻窪3-33-12) 費 300円。小中学生100円 問 同公園管理事務所 ☎3398-5814 他 12歳以下は保護者同伴

- インターナショナルパーティー
時 11月5日(木)午後5時～7時 場 児童青少年センター 内 イギリス人講師との英会話を通じた交流ゲーム、日本や外国の文化についての懇談など 対 中高生 定 15名程度(申込順) 費 100円 申 直接、11月4日までに児童青少年センター(荻窪1-56-3) 問 児童青少年課事業係 ☎3393-4760 (月曜日除く)

郷土博物館

◇10月の年中行事「十三夜」
区内に伝わる十三夜の月見の行事を紹介します。
時 10月17日(土)～25日(日)午前9時～午後5時 場 同館 費 100円(観覧料。中学生以下は無料)

◇写真展「杉並史跡散歩～桃園川と高円寺の寺町を歩こう!」
高円寺の寺町や今は暗渠となっている桃園川などの史跡・名所を写真で紹介いたします。
時 10月24日(土)～28年2月28日(日)午前9時～午後5時 場 同館 費 100円(観覧料。中学生以下は無料)

◇10月の年中行事「荒神さまのおたち」
荒神さまは台所の神様で、10月末に出雲へ旅立つと伝えられています。出発する荒神さまを見送る行事を行います。
時 10月24日(土)～11月1日(日)午前9時～午後5時 場 同館 費 100円(観覧料。中学生以下は無料)

◇特別展「『夢の配達人』森村桂』展示解説」
時 10月25日(日)、11月29日(日)午後2時～3時 場 同館 費 100円(観覧料。中学生以下は無料)

◇合同解説会「江戸期の古民家と明治期の古民家」
杉並区の旧篠崎家住宅と練馬区の旧内田家住宅で、時代ごとの建物の特色などを比べます。



ボランティアスタッフ募集

だがしや楽校2015inマイルドハート高円寺

自分の趣味や特技をおみせ形式で見せ合う「だがしや楽校」のボランティアスタッフを募集します。
時 11月1日(日)午後2時～3時30分 場 マイルドハート高円寺(高円寺北1-28-1) 内 高齢者福祉施設入居者およびその家族向けのイベント(写真撮影、ゲーム体験など)での運営補助 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名程度(申込順) 申 ファクス・Eメールに氏名と電話番号を書いて、10月22日までに社会教育センター FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp 問 同センター ☎3317-6621

心が元気になる～ストレス対処法講座

自分なりのストレス対処法を身に付けて、前向きに生活するすべを身に付けましょう。

時・内 11月5日(木)＝「これで分かった!ストレス」～ストレスって何?▷19日(木)＝「すっきり解消!ストレス」～いざ実践、リラックス法!／いずれも午後2時～4時(全2回要出席) 場 高円寺地域区民センター(梅里1-22-32) 師 帝京大学医学部附属病院心療内科教授・中尾睦宏(右写真) 対 区内在住・在勤の方 定 70名(申込順) 申・問 電話で、高円寺保健センター精神保健担当 ☎3311-0116



時 11月15日(日)午前10時～午後3時 場 同館、石神井公園ふるさと文化館(練馬区) 定 10名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)で、10月31日(必着)までに同館 他 会場間はバスで移動

◇古文書講座
江戸時代の古文書から、杉並の歴史について読み解く、実践的な古文書講座です。

時 11月15日(日)・22日(日)・29日(日)、12月6日(日)午後2時～4時(全4回要出席) 場 同館 師 早稲田大学講師・久保貴子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 35名(抽選) 費 400円 申 往復ハガキ(記入例)に在勤・在学の方は勤務先が学校名も書いて、11月1日(必着)までに同館

— (いずれも) —
問 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 ☎3317-0841) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～28年1月4日 休館

講演・講座

■産後ママのボディリメイク講座
お母さんの健康に着目し、産後の疲れた体を回復させ元気を取り戻すきっかけづくりを行います。

時・内・師 10月22日(木)＝ママの身体チェックと健康ミニ講座ほか(保健センター保健師、管理栄養士、歯科衛生士)▷29日(木)＝栄養満点時短メニューの紹介と試食(NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子)▷11月5日(木)＝疲れをためない身体の整え方・姿勢の正し方(NPO法人マドレポニータ・仲井果菜子)／いずれも午前10時～正午。計3回 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対 生後2～6カ月ごろのお子さん(第1子)の母親 定 25名(申込順) 申・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

■若者就労支援セミナー「業種・職種の理解を深め、企業研究に活かそう」

業種・職種の理解を深め、採用活動や企業を知るとはということなのか、具体的に学びます。
時 10月23日(金)午後1時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 34歳以下で求職中の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

■方南図書館開館10周年・永福図書館開館50周年記念講演会 ももんちゃんとおそぼう in すぎなみ

時 11月3日(祝)午前10時30分～正午 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 とよたかずひこ 定 90名(申込順) 申・問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)または永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141) 他 終了後サイン

〈ゆうゆう館協働事業〉
ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎ FAX3302-2161)	今からでも遅くない～楽しく弾けるピアノ教室	第1日曜日午後1時30分～3時、第2日曜日午前10時～11時30分 定 各8名(申込順) 費 1回800円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎ FAX5364-9360)	初めて学ぶ韓国語～ハングル文字の仕組みを学ぶ	11月2日(月)、12月7日(月)、28年2月1日(月)午前10時～11時30分 費 1回500円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ FAX3315-7760)	フラワーアレンジメント 師 由布三枝	11月10日～28年3月8日の第2火曜日、午後2時～3時30分 定 各12名(申込順) 費 1回500円(別途材料費1000円)
今川館(今川4-12-10 ☎ FAX5303-1501)	歴史雑学 18～19世紀の日本人漂流について	11月14日(土)、12月12日(土)午後2時～4時 対 中学生以上の方 定 各10名(申込順) 費 1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎ FAX3398-8738)	食べても、観ても、作ればさらに楽しい野菜サロン	11月17日～28年3月15日の毎月第3火曜日、午前10時～正午 費 1回1000円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎ FAX3394-8963)	自分でできる足もみ 師 セラピスト・梅田千聖	11月3日から毎月第1火曜日、午後1時30分～3時 費 1回500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。今川館は第1月曜日・第3木曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

※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。

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
-------	-------	--------	----	----	-------

●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.sesion.jp/>)

催	ふれあいミニ音楽会～ブラジル音楽 場 高円寺地域区民センター	サンバ・ボサノバの代表曲を中心にお送りするブラジル音楽のコンサートです。ブラジルの伝統的な楽器によるアンサンブルをお楽しみください▷出演=白井翔太郎、Luisa▷曲目=イパネマの娘、カーニバルの朝	11月21日(土)午後2時～3時	60名	—	—
講	★協働事業 きいてみよう！「老後の住まいの選び方」 場 高円寺地域区民センター	急速な高齢化が進む中、いざ介護が必要となるときに備えて、老後の住まいの選び方を確認しておきましょう/ケア24梅里職員、介護保険事業者▷長寿応援対象事業	11月13日(金)午後1時30分～3時30分	60名	—	11月5日 往復ハガキ

●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/>)

催	上高井戸集会所まつり 場 上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5)	11月1日(日)午前10時～午後2時30分 高井戸囃子、野菜・草花の販売、つくたて餅などの模擬店、作品展示、各種演芸等を予定しています				
講	絵手紙でメッセージ 場 高井戸地域区民センター	一年を通していろいろな行事があります。誕生日、入学、卒業、クリスマス、お正月など。そんなとき、絵手紙に一言添えて大切な人にお祝いのメッセージを贈ってみませんか(道具は一式貸し出します)/日本絵手紙協会公認講師・小松原恭子▷長寿応援対象事業	11月6日(金)・13日(金)・20日(金)・26日(木)午後1時～3時(計4回)	20名	700円	10月26日 往復ハガキ

●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 <http://www.ei-c.org/>)

催	古い支度 片付けで生き方変えませんか? 場 永福和泉地域区民センター	古い支度のスタートをきるにあたって、まずは心と物をスッキリ身軽にしてみませんか?/生前整理アドバイザー・堀田泰子▷長寿応援対象事業	11月6日(金)午後1時30分～3時30分	40名	—	10月22日 往復ハガキ
催	土曜日の音楽会「ふれあいコーラス」演奏会 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	懐かしい歌、元気になれる歌…皆さんの笑顔のために歌います▷出演=ふれあいコーラス、吉田寛子(指揮)、有賀美佐子(ピアノ)、吉田賢二郎(独唱)▷曲目=杉並区歌、どじょうこふなっこほか	11月14日(土)午後6時30分	80名	—	—
講	日本橋、築地そして…(豊洲)中央卸売市場の歴史と秘話 場 永福和泉地域区民センター	江戸時代の日本橋(魚河岸)から続く築地の歴史と秘話を200年の伝統を誇る老舗乾物商の6代目が語ります/壽屋社長・小川克久▷長寿応援対象事業	11月18日(水)午後1時～3時	80名	—	10月30日 往復ハガキ
講	★協働事業 設立25周年記念健康フォーラム2015「豊かに生きるためにきょうから生まれ変わる！」 場 永福和泉地域区民センター	一部=トーク「イキイキ健康10の秘訣」/まちの健康club代表・大蔵由美▷二部=体操、運動指導/志慶眞隼人、玉城亮▷三部=健康・運動相談/医学博士・大蔵勝弥ほか▷認知症診断タッチパネルテスト▷運動できる服装でお越しください	11月22日(日)午後1時～4時	80名	—	—
講	筆ペンで美文字を目ざそう 場 永福和泉地域区民センター	日常生活で自分の名前を書く機会は多いですね。手紙を書くとき、記帳するとき、いつでも美しく書けるよう初歩から練習します/公文永福大宮書写教室指導者・古田純子▷長寿応援対象事業	11月24日(火)、12月1日(火) ①午前10時～正午②午後1時～3時(各計2回)	各回20名	400円	11月11日 往復ハガキ(希望日時を記入)
講	はらだ玄メイクアップエキシビジョン「若返りのメイクアップ」実習 場 永福和泉地域区民センター	洗練された加齢の時代、実年齢より少しだけ若々しい笑顔をつくる「若返りメイク法」を教えます。開催期間中、展示もしています/メイクアップアーティスト・はらだ玄▷お使いの化粧道具持参▷長寿応援対象事業	11月29日(日)、12月1日(火)午後1時～3時、4時～6時	各日各回20名	—	11月11日 往復ハガキ(希望日時を記入)

いきがい 健康支えあい
● 参加しませんか ●
長寿応援ポイント



区が認定した活動に参加するとポイントシールをためることができます。ためたポイントの8割は区内共通商品券交換や基金等への寄付ができ、2割は長寿応援ファンドで活用します。

問 高齢者施策課

子育てに関する相談・
子どもからの相談をお受けします

相談専用電話

ゆうライン

☎5929-1901

月～土曜日午前9時～午後7時
(祝日・年末年始を除く)

話したいこと、聞きたいこと、
困っていることがあったら、
ご相談ください

杉並区子ども家庭支援センター
(阿佐谷南1-14-8)

●住民は地域社会の主人公
安心安全の街づくり
を目標して

和和三丁目西町会

今から30年ほど前は、環状七号線と青梅街道の交差する一角に、高い塀で囲まれた蚕糸試験場があり、夜10時にもなればひっそり静まりかえった街でした。現在の跡地は緑豊かな蚕糸の森公園に生まれ変わり、杉並第十小学校が移転し、周辺はにぎやかになりました。最近では終電まで東高円寺駅利用客で人波がでるほどになり、ここ2、3年で単身用マンションが急増しています。

当町会は、和田地区の北西部に位置し、学校は他に高南中学校があります。会員世帯数は973世帯と比較的小規模ですが、伝統的に団結力が強く、仲が良いのが誇りです。

世代のニーズに対応するために立ち上げた、子供たちの登校時の安全を見守る「おじいちゃん・おばあちゃんの見守り隊」は3年目に入り、20名が毎朝子供たちとあいさつを交わしています。東京都子供見守りチャレンジ提案事業であり、昨年はテレビ取材も受けました。やむを得ず休んだ翌日は、子供から「昨日は居なかつたけれどどうしたの?」と声を掛けられ、そのうれしさは冥利に尽きるほどです。

また、週1回の夜間町内パトロールは、今年の4月で500回を超えました。近隣町会と共同で行う杉並第十小学校震災救援所震災訓練は、今年も同小学校の全児童が参加しました。将来への貴重な体験になったと思っています。

他にも、新生児誕生祝、年2回の防災訓練、スタンドパイプ等の操作訓練、清掃活動、夏祭りスイカ割り大会、

敬老祝、年末夜警、成人祝、杉並第十小学校6年生の卒業を祝して隣接の和田三丁目東町会と共同で行う餅つき大会などがあります。

行事も盛況で心強い限りですが、役員も高齢化が進み、後継者問題には頭を痛めています。しかし、皆で協力し合って活動しています。近年は以前と比べ、街もきれいになり、若者も増えたように思います。

これからも、さらなる「安心安全の街づくり」を目指し、無理なく楽しく活動できるように頑張ります。

(会長 秋澤博之)



▲「今日も元気で行ってらっしゃい」おじいちゃん・おばあちゃんの見守り隊

コミュニティ通信

【マークのみかた】
知=お知らせ **募**=募集
催=催し **講**=講座

往復ハガキ 記入例<1人1枚>

①行事名②郵便番号・住所③氏名(フリガナ) ④年齢⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
 ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、**往復ハガキ** (右記入例) で、各締切日(必着)までに各地域区民センター協議会(抽選)。
 申し込みの記載のないものは、直接会場へ。
 詳細は、直接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>)。
 ★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
-------	-------	--------	----	----	-------

●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 [HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/](http://www.igusahome.sakura.ne.jp/))

催	八成まつり 場八成区民集会所 (井草1-3-2)	11月1日(日)午前10時~午後3時 地域の皆さんと行く秋を楽しみましょう。作品展示、芸能発表、工作教室、模擬店(地元産の野菜、鉢花など)			
	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合あり) /長凡ほか	11月14日(土)・28日(土) 受け付け=午後1時30分~3時	—	—
講	消しゴムはんこを作ろう 場井草地域区民センター	身近な消しゴムとカッターナイフで、年賀状に使えるはんこや子どもが喜ぶかわいいはんこを作ります/消しゴムはんこ作家・せきともこ▷就学前までの託児あり	11月12日(木)午前10時~正午	10名	300円
	★協働事業 人形を作って、使って楽しい腹話術 場井草地域区民センター	プロの腹話術講師による講演と、簡単な人形を作りそれを使っての実演をします。技をいっぱい用意してお待ちしています/全国読売防犯協会専任防犯講師・飯室真奈美、区いきいきクラブ連合会	11月14日(土)午後2時~3時30分	40名	—

●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 [HPhttp://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/](http://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/))

催	★協働事業 すぎなみフェスタ2015連携イベント「映画会『釣りバカ日誌10』」 場西荻地域区民センター	おなじみの釣りバカコンビ、浜ちゃん(西田敏行)、スーさん(三國連太郎)が巻き起こすシリーズ11作目、10周年記念作品です▷小学生以下は保護者同伴▷車いす席あり(5席。事前予約制)	11月7日(土)午後1時30分~3時10分	340名	—
講	特別講座 紅茶を楽しむ会「アフタヌーンティーを一緒に」 場西荻地域区民センター	おいしいお菓子と一緒に、英国伝統のアフタヌーンティーの由来やマナー、紅茶の入れ方などを学びます/日本紅茶協会ティーインストラクター・野田理子▷長寿応援対象事業	10月30日(金)午後1時30分~4時	20名	1200円
	アロマで癒やしのハンドマッサージ 場西荻地域区民センター	アロマオイルを使って、ハンドマッサージを行います。精油の香りがストレスを解消してくれます/アロマセラピスト・中山道子▷1歳~就学前の託児あり(事前申込制)▷長寿応援対象事業	11月13日(金)午後1時30分~3時30分	25名	800円
	大宮前新田の成り立ちと鎮守の社 場西荻南区民集会所 (西荻南3-5-23)	新田開発以前の宮前地域を「とはすがたり」「更級日記」を参考に探ります。大宮前新田の成り立ちや特徴的な事柄、神社等について話を進め、最後に神輿渡御風景を上映します/三田利春▷長寿応援対象事業	11月14日(土)午後1時30分~3時30分	40名	—
	家庭医が語る在宅医療と認知症サポート医について 場西荻地域区民センター	地元で3代続く医院の医師が、離島(医療過疎地)での体験談も交えて、地域医療の重要性について語ります/医学博士・駒崎敏昭▷長寿応援対象事業	11月21日(土)午後2時~4時	50名	—

●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 [HPhttp://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/](http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/))

講	伊勢物語 場荻窪地域区民センター	「むかし、男ありけり」で始まる歌物語。古典文学では定評のある講師の案内でみやびの世界を堪能しましょう/貝瀬弘子▷6月実施の講座と同内容▷長寿応援対象事業	11月5日(木)・12日(木)・19日(木)・26日(木) 午後1時30分~3時30分(計4回)	60名	200円
	★協働事業 身近な相続税法と成年後見制度 場荻窪地域区民センター	今年から施行された改正相続税法と、認知症等の判断能力が不十分な人を保護し支援する成年後見制度の2題を学びます。日常生活にさらなる「安心」を得ませんか/公認会計士・黒瀧泰助、司法書士・神谷能丈▷長寿応援対象事業	11月15日(日)午後1時30分~3時30分	60名	—
	クリスマスリースを手作りで! 場荻窪地域区民センター	ヒムロ杉をベースに数種のグリーンを添え、さまざまな木の実を加えたナチュラルな仕上がりです。自然素材から出る森の香りに包まれたクリスマスを楽しんでみてはいかがでしょうか/渡辺邦子▷長寿応援対象事業	11月21日(土)午後1時30分~3時30分	20名	3000円
	秋を楽しむ工作教室 場荻窪地域区民センター	秋の野山を彩る美しい木々の装い。自然が与えてくれる木の葉や木の実を使って、あなたの部屋を飾ってみませんか/山室京子、環境カウンセラーほか▷小学生以下は保護者同伴▷長寿応援対象事業	11月22日(日)午後1時30分~3時30分	20名	200円

●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 [HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/](http://www.asagaya-kyogikai.org/))

催	「コミュニティすくーる」開館30周年の阿佐谷地域区民センターから歩こう!	阿佐谷地域区民センターをスタートし、高円寺地区(長仙寺、気象神社、高円寺など)を訪ね、六つ塚跡、蚕糸の森公園、桜新道、蓮光寺を經由して名刹・妙法寺まで歩きます/杉並郷土史会副会長・服部建人▷長寿応援対象事業	10月31日(土)午前9時~正午	30名	50円(保険料)
講	老後の住まいを考える~高齢者住宅の基礎知識 場阿佐谷地域区民センター	①介護保険のしくみと高齢者の住まい②高齢者の住まいの種類と実情③杉並区の高齢者の住まい最新情報&高齢者向け住まいの失敗しない選び方/えんカウント代表・満田将太▷長寿応援対象事業	①11月7日(土)午後1時30分~3時30分②14日(土)午前10時~正午③21日(土)午後1時30分~3時30分(計3回)	60名	200円
	画像で巡る杉並の史跡~阿佐谷界隈編 場阿佐谷地域区民センター	区教育委員会が作成した杉並区史跡散歩地図のうち、阿佐谷界隈3コース(旧阿佐ヶ谷・馬橋村、旧成宗・田端村、梅里の寺町周辺)の見どころを画像で紹介します/郷土博物館学芸員▷長寿応援対象事業	11月12日(木)・19日(木) 午後2時~4時(計2回)	60名	—
	一度は聞いておこう 遺言、相続、成年後見の話 場阿佐谷地域区民センター	トラブルなく安心な老後を過ごすため、遺言、相続、成年後見の仕組みを正しく理解し、万一のときの相談窓口を把握します/杉並区成年後見センター相談員・田中朝美▷長寿応援対象事業	11月15日(日)・22日(日) 午後1時30分~3時30分(計2回)	50名	—

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 【記号】☒=Eメールアドレス [HP](#)=ホームページアドレス

秋の大文化祭 10月31日(土)、11月1日(日)

高円寺フェス 2015

15万人以上(26年動員)が集まる秋の大文化祭!

中央線カルチャーの雄、高円寺の魅力を最大限に味わい尽くせる「高円寺フェス」が今年も開催されます。多様なイベントも同時に行われ、大人も子供も外国人も、誰もが楽しめる参加型イベントがいっぱいです。1日だけじゃ遊び尽くせない!? お見逃しなく!!

【場所】 座・高円寺、JR高円寺駅南北広場、高円寺中央公園、高円寺全域の商店街、高円寺各所のストリートなど

【内容】

- 高円寺から西荻窪に暮らす人々の魅力をいじり倒す抱腹絶倒のオムニバス・コメディ「中央線いじりFANTASY」(有料)
- プロレスリング・ゼロワンによる興奮必至の「駅前プロレス」とかわい「ゆるキャラプロレス」
- 約200軒参加の「しりとリストランブラー&福引」
- その他=アートイベント、ストリートライブ、親子ワークショップまつり、こけしフェア、猫グッズ販売、Tシャツづくり、漫画イベントなど

【問い合わせ】 高円寺フェス実行委員会事務局 ☎3313-5589

【その他】 詳細は、高円寺フェス <http://koenjifes.jp/> 参照



◇中央線あるあるプロジェクトプレゼンツ

●街コス@高円寺フェス

高円寺のちょっと懐かしい商店街を舞台にコスプレイヤー大集合!

時10月31日(土)、11月1日(日)午前11時~午後5時 **場**高円寺フェス会場内 **申**コスプレ参加者は、高円寺フェス <http://koenjifes.jp/> から申し込み



●世界にひとつだけの四コマまんがを作ろう! 漫画家バイキング

会場にいる個性豊かな漫画家たちに1コマずつ漫画を描いてもらうことができます。

時10月31日(土)、11月1日(日)午前11時30分~午後5時30分 **場**座・高円寺(高円寺北2-1-2) **費**有料

●カレーコンテスト「カレーなる戦いin杉並」

高円寺、阿佐ヶ谷、荻窪、西荻窪からおいしい店舗が出店。一番おいしいカレーが決まる!

時10月31日(土)、11月1日(日)午前11時30分~午後4時 **場**座・高円寺(高円寺北2-1-2) **費**有料

— (いずれも) —

問高円寺フェス実行委員会事務局 ☎3313-5589

なみじゃない、杉並!

中央線あるあるPROJECT

●中央線あるあるプロジェクト=「なみじゃない、杉並!」をキーワードに、中央線カルチャーとも称される杉並区の魅力的な食や文化を発信しています。



▲「中央線あるあるプロジェクト」ホームページ

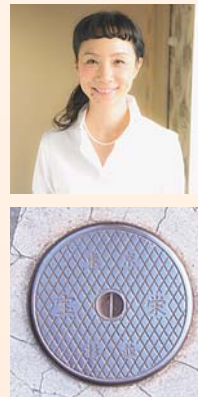
11月1日(日) 観光まちづくりシンポジウム

すぎなみ「道草のススメ」~下も向いて歩こう

マンホールふた、^{あんきよ}暗渠、境界、古道など、普段の生活では見過ごしがちな事物を研究しテレビ等の各種メディアで活躍中の各専門家が、まち歩き楽しさや面白さについてお話しします。

日常に潜む隠れた地域資源を発見してみませんか。モデル・タレントとしてまち歩きレポートを数多く経験してきた、はなさん(右写真)がゲストとして登場します。

時11月1日(日)午後0時30分~2時10分(午前11時から整理券配布) **場**座・高円寺(高円寺北2-1-2) **内**・師白浜公平(マンホールふた)、吉村生(暗渠)、小林政能(境界)、荻窪圭(古道)▷**ゲスト**=はな▷**司会**=高山英男 **定**280名(先着順) **問**まちづくり推進課拠点整備係



観光まちづくりアイデア集を区ホームページに掲載しました

住宅都市としての特性を生かした、杉並らしい観光の可能性を区民の皆さんと一緒に考える観光まちづくりワークショップを今年の1月に開催しました。

60名の参加者からの多岐にわたるアイデアや提案を、観光まちづくりアイデア集としてまとめ、区ホームページに掲載しました。まちづくり推進課(区役所西棟3階)でもご覧になれます。

トップページ⇒区政資料⇒報告書・アンケート結果⇒都市整備⇒観光まちづくり

問まちづくり推進課拠点整備係

たしかな納税・たしかな社会・わがまち杉並

11月11日~17日は、「税を考える週間」

区・税務署・都税事務所・税務関係民間団体が協力して納税者意識の向上、期限内の納税、e-Tax・eLTAX推進のための各種催しを実施します。

●杉並納税街頭キャンペーン

問納税課管理係

日時	内容・会場	出演
11月1日(日) 午前10時~10時30分	①オープニングセレモニー 場 区役所青梅街道側入り口前	①③④日本大学鶴ヶ丘高校 ①②杉並第一小学校ジュニアバンド
10時30分~11時30分	パレード ②阿佐谷パルセンター ③青梅街道	①~③キャラクター(なみすけ・イータ君・タックス・タクちゃん ほか)
11時30分~正午	④エンディングセレモニー 場 杉並公会堂脇	

※③④は雨天中止。

●税を考えるパネル展

問納税課管理係

時・**内**10月31日(土)、11月2日(日)=中学生の税についての作文、標語、絵ハガキの入賞作品▷11月16日(月)・17日(火)=税に関する資料や税務関係団体の活動について/いずれも、午前8時30分~午後5時 **場**区役所1階ロビー

●税の無料相談会

問東京税理士会各支部

昨年税率が変わった相続税をはじめとする税に関して、税理士に相談できます。

◇東京税理士会杉並支部

時11月12日(木)・13日(金)午前10時~正午、午後1時~4時 **場**同支部(阿佐谷南3-1-33-201) **定**各日7名(申込順) **問**杉並支部 ☎3391-1028 **他**相談は1人40分まで

◇東京税理士会荻窪支部

時11月14日(土)・15日(日)午前9時~正午、午後1時~4時 **場**同支部(荻窪5-16-12-3階) **定**各日12名(申込順) **問**荻窪支部 ☎3391-0411 **他**相談は1人45分程度。詳細は同支部ホームページ参照

◇杉並・荻窪支部(共催)

時11月16日(月)・17日(火)午前9時~正午、午後1時~4時 **場**区役所1階ロビー **定**各日24名(申込順) **問**荻窪支部 ☎3391-0411 **他**相談は1人40分まで

— (いずれも) —

申10月13日から電話で、各支部(平日午前9時30分~午後5時<正午~午後1時除く>)

●講演会

問杉並税務署総務課 ☎3313-1131

時10月28日(水)午後3時~4時 **場**産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) **内**「税のはなし」師杉並税務署長・渡邊希 **定**160名(先着順)

▲昨年の街頭キャンペーンの様子

