

9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/

区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)

10月1日から「さざんかねっと」……6
が新しくなります

10月13日観体育の日イベント …6・7

「次世代育成基金」への
応援寄附をお願いします ……12

郷土博物館分館企画展
1964東京オリンピックと杉並 ……12

12月1日から

簡単

便利

お得

証明書コンビニ交付サービスを開始します

区では、12月1日から利用登録をした住民基本台帳カード（以下「住基カード」）を使って各証明書がコンビニエンスストアで取得できるサービスを開始します。また、サービスの開始に先立ち、10月1日の交付分から住基カードの交付手数料を無料化します。
——問い合わせは、区民事務所・分室、駅前事務所、区民課区民係へ。

住基カードに証明書コンビニ交付サービス（以下「コンビニ交付サービス」）の利用登録をすると、全国約4万4000店舗のコンビニエンスストアのマルチコピー機で杉並区発行の各種証明書が取得できます。住基カードの取得方法およびコンビニ交付サービス利用登録手続きの方法は、下記「手続き方法」をご覧ください。
※自動交付機用カードでコンビニ交付サービスはご利用になれません。また、住基カードで証明書自動交付機はご利用になれませんのでご注意ください。

簡単 マルチコピー機の画面案内に従って、簡単な操作で取得できます。

便利 夜間・休日や、勤務先近くのコンビニエンスストアでも取得できるため、急に証明書が必要になった場合でも便利です。

お得 各種証明書の交付手数料は1通200円で、窓口で取得するより100円お得です。

取得できる証明書

①住民票の写し ②印鑑登録証明書 ③住民税証明書（最新年度分のみ）

利用できるコンビニエンスストア

●セブン・イレブン ●ローソン ●ファミリーマート ●サークルK、サンクス
※マルチコピー機設置店舗に限る。

利用時間

午前6時30分～午後11時（年末年始、メンテナンス時を除く）

10月1日から

住基カード 交付手数料の無料化



10月1日からの交付分からは、住基カードの交付手数料を無料化します（9月30日までは交付手数料500円）。

10月1日の交付分から、住基カードの交付手数料を無料化します（9月30日までは交付手数料500円）。

☆交付手数料の無料化に伴い窓口の混雑が予想されるため、交付申請は原則郵送で受け付けます。また、窓口で住基カードをお渡しする日時は予約制となります。

手続き方法

住基カードをお持ちの方はステップ2から

ステップ1

住基カードを取得する

10月1日以降は、郵送により申請を受け付けます（申請書は9月24日から下記窓口で配布。9月30日からは区ホームページからも取り出せます）。
窓口で住基カードをお渡しする日時は予約制となります。

ステップ2 12月1日から

コンビニ交付サービス 利用登録をする

12月1日から、コンビニ交付サービスの利用登録を受け付けます。手続き日時は下記窓口にて電話で予約してください。

コンビニ交付サービス が利用できます

住民票の写し
印鑑登録証明書
住民税証明書

が取得できます！

トップページ

- ▶暮らしのガイド
- ▶届出・証明
- ▶届出、手続き
- ▶証明書コンビニ交付サービス



QRコード
からも
接続
できます

詳細は、下記窓口へお問い合わせください。また、区ホームページでもご覧になれます。

27年1月以降の窓口については、2面「区民事務所の再編について」をご覧ください（表1参照）

〈住基カード交付手続き、コンビニ交付サービス利用登録手続き窓口（12月末まで）〉

事務所名	所在地	窓口開設時間（※）	電話番号
井草区民事務所	下井草4-30-2	月～金曜日午前8時30分～午後5時	☎3394-0461
高井戸駅前事務所	高井戸西2-1-26京王リトナード高井戸2階	月～金曜日午前8時30分～午後7時 土曜日午前9時～午後5時	☎3333-5395
荻窪駅前事務所	上荻1-2-1インテグラルタワー2階		☎3392-8846
高円寺駅前事務所	高円寺北2-5-1ホテルメッツ高円寺3階		☎3223-8471
区役所区民課区民係（住基カード担当）	阿佐谷南1-15-1東棟1階	月～金曜日午前8時30分～午後5時 土曜日午前9時～午後5時	☎5307-0627

※手続きの受付時間は、窓口終了時間の30分前までです。

★ **デング熱に関する相談窓口** ★
平日午前8時30分～午後5時15分

○デング熱（病気）に関する相談…杉並保健所保健予防課☎3391-1025
○一般的な蚊の駆除に関する相談…杉並保健所生活衛生課☎3391-1991

区民事務所の再編について

区では、区立施設再編整備計画に基づき、下表のとおり、12月末をもって4事務所を廃止し、27年1月5日からは区内7つの地域を基本にサービス窓口を再編します。合わせて証明書コンビニ交付サービスを開始するほか、再編後の新しい区民事務所では、全所で水曜日の夜間および第2・4土曜日の窓口を開設するなど、利便性の向上を図ります。

〈表1 27年1月以降(再編後)の新事務所名、所在地、開設時間等〉

地域名	新事務所名	時間外・休日の窓口開設時間(※)
阿佐谷	区役所区民課区民係(阿佐谷南1-15-1東棟1階)	第1・3・5土曜日 午前9時～午後5時
井草	井草区民事務所(下井草4-30-2)	毎週水曜日 午後5時～7時 第2・4土曜日 午前9時～午後5時
西荻	西荻区民事務所(西荻北2-2-1松岡西荻ビル4階)	
荻窪	荻窪区民事務所(上荻1-2-1インテグラルタワー2階)	
高円寺	高円寺区民事務所(梅里1-22-32セシオン杉並1階)	
高井戸	高井戸区民事務所(高井戸西2-1-26京王リトナード高井戸2階)	
方南・和泉	永福和泉区民事務所(和泉3-8-18永福和泉地域区民センター3階)	

※平日の窓口開設時間は、いずれも午前8時30分～午後5時。

〈表2 12月で廃止となる事務所〉

廃止となる事務所	業務終了日
高円寺駅前事務所	12月27日(出)
阿佐谷区民事務所	12月26日(金)
高井戸駅前事務所 宮前分室	12月26日(金)
永福和泉区民事務所 桜上水北分室	12月26日(金)

※表内の日付まで申請等が可能です。

区民課調整担当

さらなるごみの減量にご協力をお願いします

25年度の杉並区民1人1日当たりのごみ排出量は515gで、23年度から3年連続して23区で一番少ない量でした。ご協力ありがとうございました。今後もさらなるごみの減量にご協力をお願いします。

ごみ減量対策課では、「身近なことから始めよう」をキーワードとして、生ごみ減量の周知・啓発活動に取り組んでいます。

生ごみはちょっとしたアイデアや工夫で大幅に減量することができます。ぜひご家庭でも実践してください。

お試しください!

【こんな工夫があります】

- 必要な時に必要なものだけを買う「計画的な買い物」で家計にもそして環境にも優しく!
- まとめ買いした食材などは保存にひと工夫を加え、長持ちさせましょう。
- 料理は食べられる分だけ作りましょう。
- 野菜は皮をむいてから洗うなど、生ごみを濡らさないでください。
- 生ごみを捨てる際には「ギュッとひとしぼり」で水分を切りましょう。

区民課調整担当

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

☎03-5296-5300 (毎日午前8時～午後7時(年末年始を除く))
※間違い電話が多くなっています。番号をよくご確認の上、お電話ください。

◇ホームページ <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/> (24時間受付)

◇ファクス FAX03-5296-7001 (24時間受付)

区民課調整担当 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571、杉並清掃事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771

災害義援金にご協力をお願いします

日本赤十字社では義援金を受け付けています

①京都府・兵庫県丹波市豪雨災害義援金

【受付期間】10月31日(金)まで

【入金方法】郵便振替で「00160-1-586828 日赤 8月京都府・兵庫県豪雨災害義援金」へ振り込み。

②徳島県台風11号・12号災害義援金

【受付期間】10月31日(金)まで

【入金方法】郵便振替で「00120-7-513644 日赤平成26年徳島県台風11号・12号災害義援金」へ振り込み。

③広島県大雨災害義援金

【受付期間】12月26日(金)まで

【入金方法】郵便振替で「00170-6-551099 日赤平成26年広島県大雨災害義援金」へ振り込み。

※郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、通信欄にその旨を記載してください。

区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】①②10月31日(金)③12月26日(金)まで

【設置場所】月～金曜日=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。祝日を除く)▷土曜日=区民課区民係(東棟1階。祝日を除く)

区民課調整担当

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労を支援します

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労や資格取得、スキルアップについてのご相談を、ひとり親自立支援プログラム策定員(就業支援専門員兼務)がお受けします。

☎月～土曜日午前8時30分～午後7時(祝日を除く) ☎子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) ☎区内在住のひとり親家庭等の親(生活保護受給者を除く) ☎無料
申込・☎電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902へ



太陽エネルギー利用機器・蓄電池設置助成

——問い合わせは、環境課地域エネルギー対策担当へ。

住宅用太陽エネルギー利用機器、定置用リチウムイオン蓄電池の助成を行っていますので、ご利用ください。

【内容】右表のとおり

【対象】区内在住で、区内に所有する建物に、対象機器を自ら購入し設置する方(共同住宅の管理組合、区内中小企業、学校法人、医療法人、社会福祉法人なども一定の条件で対象となります)でお問い合わせください

※過去に、同じ種類の機器助成を受けた方は同一機種種の申請不可。

【申し込み】申請書(環境課地域エネルギー対策担当(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、同担当へ持参(郵送不可。申込順。予算枠に達し次第終了)

〈太陽エネルギー利用機器助成〉

機器	補助額(1000円未満は切り捨て)	上限額
太陽光発電システム	4万円×太陽電池モジュール公称最大出力数(kw)	12万円
強制循環式ソーラーシステム	2万円×太陽熱集熱器の面積(m ²)	6万円
自然循環式太陽熱温水器	1万円×太陽熱集熱器の面積(m ²)	2万円

〈定置用リチウムイオン蓄電池助成〉

機器	金額
定置用リチウムイオン蓄電池	15万円(定額)

区からの お知らせ
SUGINAMI INFORMATION
年金

国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の三種類に分かれており、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

◇国民年金の加入種別

- 第1号被保険者Ⅱ自営業・学生・アルバイトなど。次の第2・3号被保険者以外の方。
- 第2号被保険者Ⅱ厚生年金や共済組合に加入している方。
- 第3号被保険者Ⅱ第2号被保険者に扶養されている配偶者の方。

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

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

●税金

住民税(特別区住民税・都民税) 夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

時9月18日(木)午後5時～8時
30分 納税課 ☎5307-1063457

●子育て・教育

新しい乳・医療証を送付します

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している乳・医療証(淡いオレンジ色の有効期限は9月30日です。9月末に、10月1日から使用できる医療証(若草色)を送付します(郵送先は、医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所に送付することはできません)。

新しい医療証の有効期限は27年9月30日です。ただし、27年3月に中学校を卒業する方の⑤医療証と、4月に小学校に入学する方の⑥医療証の有効期限は27年3月31日です。なお、小学校に入学する方の⑦医療証(有効期間は27年4月1日～9月30日)は、27年3月下旬に送付する予定です。

●その他

「はかり」の種類と数量を調査します

営業などで「はかり」を使用している商店・スーパーなどを対象に「はかり」の種類と数量を調査します。

身分証明書(調査員証)を携帯した調査員が訪問しますので、ご協力をお願いします。

時調査期間 9月25日(木)～10月15日(水) 区内全域 消費課 センター ☎3398-3141

●節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

時9月18日(木)午前10時～午後4時 区役所1階ロビー(無料) 申当日、直接会場へ(環境課地域エネルギー対策担当)

●成年後見、遺言、相続相談会

「もし自分や家族の判断能力が衰えてしまったら...本人の意思は、家族や財産は、どうすればいいの。」そんな不安に専門職が個別に相談に乗ります。

時10月4日(土)午前10時～午後4時 会場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内相談員 司法書士、税理士、社会福祉士ほか(無料) 電話 ☎5397-1551

後見センター ☎5397-1551へ(当日、会場でも受け付けます)

ひとりで悩まないで...
犯罪被害者総合支援窓口
お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。
相談専用電話 ☎5307-0620
月～金曜日の午前8時30分～午後5時(祝日・休日を除く)
区犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

杉並区総合文化祭
【会場】 セシオン杉並(梅里1-22-32) / 謡曲大会のみ杉並能楽堂(和田1-55-9)
【種目・日時・内容】 下表のとおり
【費用】 無料(一部有料あり)
【申し込み】 当日、直接会場へ(先着順)。一部事前申込制
【問い合わせ】 社会教育センター ☎3317-6621

種目	日時・内容
華道展	9月26日(金)～10月1日(水)午前10時～午後5時
書道展、絵手紙展	10月3日(金)～7日(水)午前10時～午後5時
石の美展、盆石展、写真展	10月11日(土)～15日(水)午前10時～午後5時
アマ美連盟美術展※	10月17日(金)～21日(水)午前10時～午後5時
点茶会	10月19日(日)午前10時～午後3時=薄茶席(裏千家) 費2席で1000円
美術作品展	10月25日(土)～29日(水)午前10時～午後5時(29日は4時30分まで。26日午前11時=日本フィル弦楽四重奏団出張コンサート▷29日午後1時30分～4時=ギャラリートーク)
短歌大会	10月4日(土)正午～午後5時 内・師①講演「『みだれ髪』からの出発—夕暮と白秋と」(渡英子)、聴講は無料②短歌コンクール作品講評
舞踊大会(区民無料招待枠あり。右記参照)	10月11日(土)午後1時～4時 内日本舞踊 費3000円
民謡舞踊大会	10月12日(日)午前10時～午後6時
囲碁大会(事前申込制。右記参照)	10月12日(日)午前9時30分～午後4時30分 内個人戦・団体戦 費1人1000円
吟剣詩舞道大会	10月18日(土)午前10時30分～午後4時
奇術大会	10月18日(土)午後1時30分～3時30分
親子で楽しくフェスティバル	10月19日(日)午前10時～午後1時 内吹奏楽・コーラス・フラダンス・バレエ・劇・パントマイム・マジックほか
コーラス大会	10月19日(日)午後2時～8時
俳句大会	10月19日(日)午前11時～午後4時30分 内・師講演「俳句再発見」(俳人協会理事・小島健)、選句発表会
謡曲大会	10月19日(日)午前10時30分～午後5時20分
洋舞フェスティバル	10月25日(土)午後4時30分～7時30分
歴史文化講演会	10月25日(土)午後1時30分～3時30分 内・師講演「伊東忠太～築地本願寺・荻外荘の設計者」(区文化財保護審議委員・稲葉和也) 費300円
三曲演奏会	10月26日(日)午前10時～午後2時
歌謡大会	10月26日(日)午後3時～7時
将棋大会	10月26日(日)午前10時～午後4時 費1000円(女性・高校生以下は500円)
区民文化の日 展示部門(右記参照)	11月1日(土)～3日(月)午前10時～午後5時
区民文化の日 舞台部門	11月3日(月)午後0時30分～5時

※アマ美連盟美術展の作品応募は、社会教育センターへお問い合わせください。

舞踊大会に100組200名を無料招待

時10月11日(土)午後1時～4時 申込往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月25日(消印有効)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 区舞踊連盟・藤間 ☎090-1816-0007

囲碁大会 参加者募集

時10月12日(日)午前9時30分～午後4時30分 内①個人戦②4～7名による団体戦/いずれも段級差1子のハンディキャップ戦(団体戦の成績は団体メンバーの個人成績を合計) 区内在住・在勤・在学の方 費1人1000円 申込ハガキに団体名(個人の場合は不要)、選手名・段級位・連絡先住所(団体の場合は代表者の住所)を書いて、9月25日(必着)までに区囲碁連合会・本木伊佐夫(〒191-0011日野市日野本町1-12-37)へ 内本木 ☎042-584-9485

「区民文化の日」展示部門 作品募集

時11月1日(土)～3日(月)午前10時～午後5時(作品搬入は10月31日午前10時～11時。搬出は11月3日午後5時) 内募集内容=木彫り、陶芸、皮細工、刺しゅう、生け花、ステンドグラス、パッチワークほか。自由な発想の作品歓迎(絵画、写真、書道以外) / 個人=1人1点。団体=展示パネル1枚または机1台に展示できるもの(いずれも自力で運搬できるもの) 費無料 申込往復ハガキ(9面記入例参照)に作品の種類・大きさ・展示方法(机上平置きか壁掛け)、個人・団体の別、出品数と展示に必要なスペースも書いて、9月19日(必着)までに、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 区社会教育センター ☎3317-6621 他保険などの適用はありません



▲昨年度の展示の様子



日本フィル杉並公会堂シリーズ 2014-2015 第5回

ソプラノの名花・天羽明恵を迎えたワルツの名曲と、小林研一郎が渾身のタクトで聴かせるドボルザークの「新世界より」で新年の幕開けを華麗に祝います。

時27年1月8日(休)午後7時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=小林研一郎(指揮。写真左)、天羽明恵(ソプラノ。写真右)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=ヨハン・シュトラウス二世「春の声」、ドボルザーク「交響曲第9番 ホ短調 作品96『新世界より』」ほか 小学生以上の方 費S席5000円 ほか 申込・ 申込チケット発売日=9月27日(出)午前10時▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時~午後7時(臨時休館日を除く)) 申込チケット発売初日は、電話予約のみの受け付け



◎満田 聡



◎Akira Muto

時27年1月8日(休)午後7時 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=小林研一郎(指揮。写真左)、天羽明恵(ソプラノ。写真右)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=ヨハン・シュトラウス二世「春の声」、ドボルザーク「交響曲第9番 ホ短調 作品96『新世界より』」ほか 小学生以上の方 費S席5000円 ほか 申込・ 申込チケット発売日=9月27日(出)午前10時▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時~午後7時(臨時休館日を除く)) 申込チケット発売初日は、電話予約のみの受け付け

杉並産農産物の即売会同時開催

❖ 南伊豆町観光展 ❖

交流自治体・静岡県南伊豆町が、観光案内を兼ねて物産展と写真展を開催します。

①物産展 伊勢海老味噌汁の試食サービス(先着200名)や干物(アジ・金目だい等)、乾物(わかめ・ひじき等)などの海産品のほか、杉並産の野菜や花を販売します。

②写真展 伊豆半島最南端の景勝地である南伊豆町の風景や観光スポットの写真を展示します。

— (いずれも) —

時9月19日(金)午前11時~午後2時30分(①は売り切れ次第終了) 場①区役所中杉通り側入り口前・区役所1階コミュかるショップ前②区役所1階ロビー 申込当日、直接会場へ 文化・交流課交流推進担当 他 買い物袋持参



▲海産物販売の様子

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

★女子美術大学所蔵 弘道軒清朝活字の世界 時9月12日(金)~10月8日(休)午前10時~午後5時(日曜日、祝日を除く) 場女子美術大学レリアニケ(和田1丁目) 費無料(申込当日、直接会場へ) 申込 ☎5340-4688



弘道軒活字父型

★音楽と落語の宅配便 時9月24日(休)午後8時 場そば処田中屋(西荻北4丁目) 内歌声喫茶と古典落語▷出演=濱乃志隆 定50名(先着順) 費1000円(申込当日、直接会場へ) 申込 ☎080-3412-2439

★鶴形ってだれ? 映画とお話の集い 時9月28日(日)午後2時~5時 場SCF(学生キリスト教友愛会)会館(高円寺南5丁目) 内映画上映「鶴形一心の軌跡」、講演 師武蔵大学教授・永田浩三 定70名(先着順) 費500円(申込当日、直接会場へ) 申込 ☎090-2226-4106

★ボーイスカウト一日体験 時9月28日(日)午前10時~午後1時 場阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷1丁目) 内ボーイスカウト活動の体験、ゲーム、工作、野外料理 区内在住の年長~小学生とその保護者 定50名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 申込 ☎3336-5791

★鎌倉アルプス(天園コース)低山ハイキング 時10月4日(出)午前8時20分 場集合場所=JR新宿駅1番線ホーム最前部 内9.1km(標高159m)の距離を約3時間40分で歩く 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費500円(保険料含む。別途交通費) 申込・ 申込 ☎090-5398-7059 他 リュックサック、帽子、スニーカー、歩きやすい服装、飲み物・昼食・タオル・着替え・雨具・軍手・シートなど持参

★劇団風の子によるお芝居「風の子バザール」 時10月5日(日)午後2時~3時 場杉並公会堂 内出演=劇団風の子 区内在住の方 定190名(申込順) 費2500円(4歳以上。子育て応援券利用可。3歳までは大人の膝上可) 申込 Eメール(9面記入例参照)に子育て応援券利用の有無も書いて、10月4日までに杉並親子劇場 suginamiyakogekijou@jcom.home.ne.jp へ 申込 ☎3331-4381

★善福寺川、キンモクセイを愛で郷土博物館を訪ねるウォーキング 時10月9日(休)午前10時 場集合・解散場所=五日市街道善福寺川緑地公園前バス停付近(杉小前広場) 内花・樹木の解説付き、善福寺川沿い4km程度のウォーキング 区内在住の60歳以上で4km程度自力で歩ける方 定30名(申込順) 費500円(保険料ほか) 申込・ 申込 ☎090-3298-6948 他 リュックサック、帽子、飲み物、タオルなど持参。長寿応援対象事業

★済美バザー 時10月18日(出)午前10時~午後3時 場済美職業実習所(堀ノ内1丁目) 内バザー、模擬店など 申込当日、直接会場へ 済美職業実習所 ☎3312-0566 他 バザー品を募集しています(中古衣料・大型家電・大型家具を除く)

★ハート&ハンド イベント~楽しく遊び、楽しく遊ぶ 時10月19日(日)午前10時~午後3時 場浴風会大ホール(高井戸西1丁目) 内福祉機器の展示・体験とコンサート 区内在住の肢体不自由児とその家族 定90名(申込順) 費300円(障害者とボランティアは無料) 申込・ 申込 ☎090-3339-3276 他

講演・講座

★女子美術大学アート・デザイン表現学科公開講座 時・ 9月19日~27年1月5日の①月曜日は宇宙・人間・アート②金曜日は国際交流文化概論B/いずれも、午後4時20分~5時50分(祝日を除く) 場女子美術大学杉並キャンパス(和田1丁目) 師漫画家・萩尾望都ほか 定各回50名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 申込 ☎5340-4500 他 詳細は同学科 http://www.joshiabi.net/ad/ 参照

★被爆者と区民の交流セミナー 時9月27日(出)午後1時30分~4時30分 場高円寺障害者交流館 内 師第1部=被爆証言「被爆者として今語り伝えたいこと」(8月6日原子爆弾を受けて)(杉山俊彦(広島))、「長崎での原爆とわたくし」(野田守(長崎))▷第2部=講演「ピキニ事件から60年~今語っておきたいこと」(第五福竜丸元乗組員・大石又七)、「子どもたちがみたピキニ事件」(第五福竜丸展示館学芸員・市田真理) 定90名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 申込 ☎080-1128-1538

★子供礼法教室 時9月28日~27年3月22日の日曜日午前10時~11時30分(計8回) 場大宮八幡宮(大宮2丁目) 内あいさつ、食事の仕方等、日常生活での振る舞い 師NPO法人小笠原流・小笠原教場 小学生 定20名(申込順) 費5000円(申込往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月24日(必着)までに岸本洋子(〒155-0031世田谷区北沢3-24-22) へ 申込 ☎3466-7507

すぎなみ地域福祉フォーラム2014 つながり 関・伝・地~関わる・伝える・地域力~

孤立(ひとり)にさせない~そのためにできること

時10月25日(出)午後1時~4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内・ 師トークセッション(文京学院大学人間学部准教授・中島修、NPO法人ほっとプラス代表・藤田孝典)、実践報告(NPO法人まちの塾フリービー・大蔵由美、ふれあいサロンきずな運営者・加藤あや子、杉並区社会福祉協議会生活相談係長・疋田恵子) 区内在住・在勤・在学の方 定65名(申込順) 費無料(申込電話、ファクスまたはEメール(9面記入例参照)に性別、手話・要約筆記をご希望の方はその旨も書いて、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係 ☎5347-1017 FAX5347-2063 forum2014@sugisyakyo.com へ 申込 係 他 生後6カ月~就学前の託児あり(事前申込制)

★杉並青色申告会

①らくらく 아이폰セミナー 時10月7日(火)①午後1時30分~3時②3時30分~5時 場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内カメラ・地図アプリ等の使い方はか 師 a u ショップ荻窪駅前店 区内在住で 아이폰 を使ったことがない方 定各14名(申込順) 費1000円(他長寿応援対象事業) ②経済講演会 時10月10日(金)午後3時~4時30分 場産業商工会館 内消費税の行方とマイナンバー制度の動向について 師 森信茂樹 区内在住・在勤の方 定150名(申込順) 費無料

— (いずれも) —

申込・ 申込 ☎090-3393-2864 他

★魅力を引き出す話し方講座 時①9月27日(出)②10月11日(出)午前10時~11時30分 場阿佐ヶ谷地域区民センターほか 師 アナウンサー・三谷啓子 定各20名程度(申込順) 費各1500円(申込)ファクス(9面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 FAX5913-8105 へ 申込 ☎050-3786-0801

★高千穂大学授業公開(総合科目B) 時9月30日~27年1月27日の毎週火曜日午前10時40分~午後0時10分(計14回) 場高千穂大学 内危機の時代と哲学の未来 師 藤原藤元 紀ほか 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定150名(申込順) 費無料(申込往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月22日(必着)までに高千穂大学学務部教務課総合科目B係(〒168-8508大宮2-19-1) へ 申込 ☎3313-0146

★明治大学公開講座「日本近代文学と〈家族〉の風景~戦後編・II」 時10月4日(出)・11日(出)・18日(出)・25日(出)午後1時~2時30分(計4回) 場明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) 師 同大学農学部教授・松下浩幸 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定60名(申込順) 費2000円(申込)・ 申込 ☎090-3296-4423(月~金曜日午前10時30分~午後7時、土曜日午前10時30分

~午後3時30分) へ

★認知症高齢者と介護家族の電話相談サミット 時10月4日(出)午後1時~3時50分 場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) 内講演「涙と笑いの介護相談~苦を楽に変える介護のコツ」と電話相談実施団体によるパネルディスカッション「相談者の心のケアを目指すために」 師 田辺鶴珠 定250名(申込順) 費無料(申込)・ 申込 ☎090-5941-1035 へ

★法人税申告書作成講座 時10月16日(木)・23日(休)午後1時30分~4時30分(計2回) 場杉並税務署(成田東4丁目) 師 杉並税務署担当官 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費3240円(申込)・ 申込 ☎090-3312-0912 へ

その他

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 時9月24日(休)午後2時 場東京区政会館(千代田区) 定10名(先着順) 費無料(申込) 傍聴=当日、直接会場へ(午後1時から受け付け予定) 場 同組合議会事務局 ☎5210-9729

★不動産無料相談会 時9月22日(月)午前10時~午後4時 場区役所1階ロビー 内 土地建物売買、賃借、不動産相続、住宅ローンほか 申込当日、直接会場へ 場 東京都宅地建物取引業協会杉並支部 ☎3311-4937 他 関係書類がある場合は持参

★税金なんでも相談会 時9月27日(出)午前9時~正午 場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込)・ 申込 ☎3391-0411(午前9時30分~午後5時(正午~午後1時除く)) へ 申込 ①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

★福祉なんでも相談~SOSよろず法律相談 時9月29日(月)午前9時30分~午後0時30分 場セシオン杉並 区内在住・在勤・在学の方 定25名(申込順) 費無料(申込)・ 申込 ☎090-5347-2064 へ 申込 相談時間は1人30分程度



競技大会

●区民体育祭

◇アーチェリー

開予選=9月28日(日)▷決勝=10月12日(日) / いずれも午前9時~午後5時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子、18mの部(男女混合)、新人男子・女子、少年の部(男女混合)) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(大学生で学連登録者は除く) 費各200円(申込)予選日に、直接会場へ 区アーチェリー協会・小杉 3390-6839(午前9時~午後9時)

◇フォークダンス

開9月28日(日)午前10時~午後2時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤で小学生以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 費無料(申込)当日、直接会場へ 区フォークダンス連盟・長島 3315-8031 ①動きやすい服装で、かかとが低い靴と飲み物を持参②先着60名には軽食付き

◇卓球

開10月12日(日)午前9時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男女別シングルス=小学生、中高生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 区内在住・在勤・在学の方 費シングルス1種目1000円(高校生以下500円) / 郵便局「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み(申込)申込書(区体育施設で配布)を、9月17日~27日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同横尾 3315-4862

◇バレーボールシニア大会

開10月12日(日)午前9時 女子=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)▷男子=高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内種目=男子・女子(9人制) 区内在住・在勤で、26年度の年齢が男子40歳以上・女子50歳以上で編成されたチーム 費1チーム3000円(申込)申込書(区体育施設で配布)を、9月25日(必着)までに区バレーボール協会・永野明美(〒167-0023上井草2-40-28)へ郵送 同永野 3397-2786 ①代表者会議を10月4日(土)午後3時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催②車での来場はご遠慮ください

◇バドミントン(一般の部)

開①10月12日(日)②26日(日)午前9時 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内種目=①単=男子1部・2部、女子1部・2部▷複=女子シニア45歳以上1部・2部、男・女合計120歳以上の部②複=男子1部・2部・3部、女子1部・2部 区内在住・在勤・在学の方 費単800円。複1組1600円 / 郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み(申込)申込書(区体育施設で配布)と振替受領書の写しを、①は9月26日②は10月11日(いずれも必着)までに区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ郵送 同山口 090-8491-5663

◇ボウリング

開10月13日(日)午前9時 荻窪ユアボウル(上荻1-16-16) 内種目=一般男子・女子(高校生~満59歳)、シルバー男子・女子(満60歳以上) / いずれも個人戦で年齢は26年4月1日現在 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費1600円。高校生1100円(当日) (申込)ハガキ(9面記入例参照)または申込書(区体育施設、地域区民センターおよび会場などで配布)を郵送またはファクスで、10月2日(必着)までに大会係・坂本修二(〒166-0015成田東4-36-20) FAX 3317-4564)へ 同坂本 080-3201-4361

◇ターゲットバードゴルフ

開10月18日(土)正午~午後3時(予備日25日(土)) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学のバードゴルフ経験者 定50名(申込順) 費無料(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9

月24日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・島田裕光(〒167-0043上荻4-17-21)へ 同島田 5330-8642(午前8時~午後8時) 同ゴルフクラブ(PW)をお持ちの方は持参

◇ゲートボール

開10月19日(日)午前9時~午後5時(予備日26日(日)) 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム主将を含む5名以上8名以内。年齢・性別不問) 費1チーム2000円(申込)・同電話で、9月24日までに区ゲートボール連盟・高橋純一 3313-1955へ

◇ソフトボール

開10月19日(日)・26日(日)午前9時~午後5時(予備日11月2日(日)) 都立和田堀公園(大宮1-6) 内種目=男女混合(スローピッチ) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の女子または65歳以上の男子を2名以上含めた混合チーム。ただし、男子または女子のみでも参加可(ハンデあり) 定16チーム(申込順) 費1チーム4000円(連盟加盟チームは免除。代表者会議で集めます) (申込)・同電話で、10月1日までに区ソフトボール連盟・永井 3335-1022(午前9時~午後7時(正午~午後4時を除く))へ。申込用紙を送付します 同代表者会議を10月4日(土)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催

スポーツ教室

●中級者硬式テニス教室

開10月4日~11月8日の毎週土曜日、午前9時~11時(計6回) 松ノ木運動場 区テニス連盟 区内在住・在勤・在学で16歳以上の中級者 定22名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月22日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 同運動場 3311-7410

●アーチェリー初心者教室

開10月4日(土)~27年3月22日(日)の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時~5時(計21回。区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選) 費1カ月分は無料。それ以降は1回500円(中学生以下は300円)。ただし各自保険(上井草スポーツセンター受け付けで1日150円)に加入してください。または会員登録すると年間6850円(中学生以下3800円。保険料含む)で参加可(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に性別も書いて、9月26日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ 同小杉 3390-6839(午前9時~午後9時)

●障害者のためのわいわいスポーツ教室「ボールで遊ぼう」

開11月1日(土)午前10時~正午 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 東京都知的障害者サッカー連盟 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 費無料(申込)申込書(スポーツ振興課「区役所東棟6階」、福祉事務所、区体育施設で配布)を、10月7日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参 同課 ①公共交通機関の利用が困難な方はリフト付きバスの送迎が利用可②当日ボランティアも募集中(電話で、同課へ)

●高井戸温水プールの教室

①初心者少数ヨガ教室(1)(2)

開10月9日~11月27日の毎週木曜日(1)午前9時30分~10時30分(2)11時~正午(各計8回) 区内在住で16歳以上の方 定各10名(抽選) 費各8000円

②身体障害者水泳教室

開11月1日~22日の毎週土曜日、午前10時~11時30分(計4回) 区水泳連盟指導員 区内在住・在勤・在学・在所で身体障害者手帳をお持ちの方 定10名(抽選) 費無料

③知的障害者水泳教室

開11月29日~12月20日の毎週土曜日、午前10時~11時30分(計4回) 区水泳連盟

指導員 区内在住・在勤・在学・在所で知的障害者手帳をお持ちの方 定10名(抽選) 費無料

— (いずれも) —

開・同高井戸温水プール 3331-7841(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に性別、①は(1)(2)の希望、②③は障害の種類・等級、介助者がいる場合は介助者の氏名・電話番号も書いて、9月21日(必着)までに高井戸温水プールのスポーツ教室(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ

●スポーツハウスの教室

①健康づくり公開講座~マスターズ水泳教室(初級者~上級者)

開10月1日~28日で祝日を除く、火・水・金・土曜日の午前10時~11時15分、月~土曜日の午後1時~2時15分、土曜日の午後6時30分~7時45分、月~金曜日の午後7時30分~8時45分のうち、都合のよい日に4回参加(月・木曜日は夜の初級なし) 師スポーツハウスイストラクター 区内在住・在勤・在学の高校生以上で健康な方 費4320円

②健康づくり公開講座~水中運動

開10月2日~28日で祝日を除く、月・木曜日の午前10時15分~11時15分、火・金曜日の午後1時~2時のうち、都合のよい日に4回参加 師公認アクアフィットネスインストラクター 区内在住・在勤の40~80歳で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値160/95以上の方は参加不可) 費2160円

— (いずれも) —

開・同スポーツハウス(堀ノ内2-6-21) 3316-9981 定20名(申込順) (申込)申込書(スポーツハウスで配布)に参加費を添えて、参加希望日の前日までに同施設へ持参(①は10月23日以降②は10月22日以降申し込み不可) 同通常行っているクラスに参加します

●上井草スポーツセンターのサッカー教室

◇フレキッズ&ママサッカー教室

開10月1日(水)・8日(水)・15日(水)①2歳児=午前10時~10時50分②3・4歳児=11時~11時50分 区内在住・在勤・在学の2~4歳のお子さんと保護者 定各日各クラス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

開10月2日(木)・9日(木)・23日(木)・30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 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 定各日各クラス30名(申込順) 費各回510円

◇大人のサッカー教室 初心者クラス~ドリブル編

開10月13日(日)午後1時20分~2時50分 区内在住・在勤・在学で20歳以上のサッカー初心者 定20名(申込順) 費510円

◇親子サッカー教室70~ママさん限定ver

開10月19日(日)①年中・年長=午後1時30分~2時40分②小学1・2年生=3時~4時10分 区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中~小学2年生とその母親 定各クラス15組30名(申込順) 費各回720円

◇ジュニアフットボールクリニック

開10月26日(日)①小学3年生=午後1時20分~2時30分②4年生=2時50分~4時 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学3・4年生 定各30名(申込順) 費各510円

— (いずれも) —

開上井草スポーツセンター 師FC東京普及部コーチ(申込)・同電話または直接、同センター(上井草3-34-1) 33390-5707)へ

●杉小温水プールの教室

◇ピギナースイム

開9月25日(木)午前10時~11時 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定8名(申込順) 費無料(別途入場料) (申込)9月19日午前9時から電話で、同プールへ

◇幼児 水泳教室

開10月14日~12月16日の火曜日、午後4時30分~5時30分(第1火曜日を除く。計8回) 区内在住の5・6歳で就学前のお子さん 定22名(抽選) 費8000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月21日(必

着)までに同プールへ 同保護者の送迎が必要

◇小学生 水泳教室

開10月14日~12月16日の火曜日、午後5時30分~6時30分(第1火曜日を除く。計8回) 区内在住の小学1~3年生 定25名(抽選) 費8000円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月21日(必着)までに同プールへ 同保護者の送迎が必要

— (いずれも) —

開・同杉小温水プール(〒166-0012和田3-55-49) 3318-8763) 区水泳連盟講師 同駐車場はありません

●荻窪体育館の教室

◇Saturday Brunch Time(自由参加型)~体幹ポディーコンディショニング

開10月11日(土)・25日(土)午前11時15分~午後0時45分 師佐々木緑 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各50名(先着順) 費各500円(申込)当日、直接会場へ

◇シニア・チャレンジ・スポーツ教室

①初めての太極拳

開10月12日(日)午前9時~10時30分 師区太極拳連盟 区内在住で50歳以上の方 定30名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ

②初めてのユニカール

開10月14日(火)午前11時~午後1時 師区ユニカール協会 区内在住で50歳以上の方 定20名(申込順) 費500円(申込)電話で、同体育館へ

◇転倒予防イスイ体操

開10月17日~27年3月13日の金曜日①午後1時30分~2時30分②2時30分~3時30分(12月26日、27年1月2日を除く。各計20回) 師松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師からの運動制限を受けていない方 定各25名(抽選) 費各1万円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に①②の希望も書いて、9月24日(必着)までに同体育館へ

— (いずれも) —

開・同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) 33220-3381)

●トータルスポーツ教室 鉄棒・とび箱・マットコース

開10月26日、11月9日・23日・30日、12月14日・28日 / いずれも日曜日の午前9時~11時(計6回) 師高円寺体育館 師TiAmo 区内在住・在学の小学1~4年生 定55名(抽選) 費4800円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に性別も書いて、9月22日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ 同同体育館 3312-0313 ③上履き、タオル、飲み物を持参

●ヴェルディサッカースクール・下高井戸校追加募集(金曜教室)

開9月19日~27年3月20日の毎週金曜日、午後5時15分~6時45分 師下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師東京ヴェルディ公認コーチ 区内在住・在学の小学生(3年生を除く) 定各学年若干名(申込順) 費月6000円(申込)・同電話で、下高井戸運動場 5374-6191へ 同無料体験あり

●杉並区マラソン・クリニック

開10月5日(日)、11月2日(日)午前10時~正午 師都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15) 内基本運動、ロングラン 師区陸上競技協会・磯田雅也 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各80名(申込順) 費各2000円(当日) (申込)・同同協会・日野雅夫 090-3149-0309へ 申込書を請求の上、各開催日2日前(必着)までに日野へ 同ランニングシューズに走りやすい服装で、着替え・タオル・飲料水など持参

その他

●ふれあい運動会

開10月11日(土)午前10時~午後3時(区共催) 師杉並第十小学校(和田3-55-49) 内車いすリレーなど 区内在住で障害のある方とその介助者、区内在住・在勤・在学の方 費無料(申込)所属する団体・施設などに事前に申し込み。所属していない方はお問い合わせください 同障害者施策管理係 FAX 3312-8808

10月13日(祝) 体育の日イベント

体育の日に、区内の各体育施設では、さまざまなイベントを開催します。参加費は、無料（高円寺体育館のフットサル大会を除く）です。ぜひ、お越しください。——問い合わせは、各体育施設へ。

会 場	イベント名・時間・対象 (区内在住・在勤・在学の方)・定員 (抽選、申込順または先着順)	申し込み方法
◇大宮前体育館 (〒167-0052南荻窪 2-1-1 ☎3334-4618)		
体育館	◇ラジオ体操 毎午前 9 時15分～9 時30分 ◇ユニカール親子体験A面 / バドルテニス親子体験B面 毎午後 1 時～3 時 毎親子 ◇チアリーディングデモンストレーション (クラブ123荻窪) 毎午後 3 時15分～3 時30分 ◇バスケットボール一般開放 毎午後 3 時45分～5 時50分 ◇バドフィット 毎午前10時～午後 0 時30分 毎高校生以上のバドミントン経験者 毎30名	当日、直接会場へ 往復ハガキで、9月28日(必着)までに同体育館へ
小体育室	◇らくらくエアロ 毎午前 9 時30分～10時15分 毎16歳以上 毎30名 ◇ボディアタックテック&45 毎午前10時45分～11時45分 毎16歳以上 毎30名 ◇ボディパンテック&60 毎午後 0 時15分～1 時30分 毎16歳以上 毎25名 ◇骨盤矯正 毎午後 2 時～2 時45分 毎16歳以上 毎30名 ◇スパ 毎午後 3 時～3 時45分 毎16歳以上 毎30名 ◇ボディコンパットテック&60 毎午後 4 時15分～5 時30分 毎16歳以上 毎30名	当日、イベント開催時間の30分前から地下 2 階トレーニングルームで受け付け (先着順)
武道場	◇ヨカ90 毎午前10時30分～正午 毎16歳以上 毎30名 ◇ボンパ 毎午後 0 時30分～1 時30分 毎16歳以上 毎30名 ◇らくらくヨガ 毎午後 2 時～3 時 毎16歳以上 毎30名 ◇腰痛・肩こり予防ストレッチ 毎午後 3 時15分～4 時 毎16歳以上 毎30名 ◇ボディバランステック&60 毎午後 4 時15分～5 時30分 毎16歳以上 毎30名 ◇ママエアロ&骨盤ストレッチ 毎午前 9 時30分～10時15分 毎おおむね生後 4 カ月～3 歳のお子さんとその母親 毎15組	往復ハガキで、9月28日(必着)までに同体育館へ
プール	◇アクアオーキング&ジョギング 毎午前10時～10時45分 毎50歳以上 毎15名 ◇初めてプール 毎午前11時～11時45分 毎20歳以上の初心者 毎15名 ◇はじめてクロール・背泳ぎ・平泳ぎ 毎正午～午後 0 時45分 毎20歳以上の初心者 毎15名 ◇脂肪バイバイ 毎午後 2 時～2 時45分 毎50歳以上 毎15名 ◇小学生ワンポイントスイムレッスン 毎午後 3 時～3 時45分 毎小学 3・4 年生 毎15名 ◇45秒ビュッパリスイム 毎午後 4 時～4 時45分 毎25m泳げる方 ◇イクメン親子水泳教室 (パパが子供を教えるための秘けつ教えます) 毎午後 1 時～1 時45分 毎年中～小学 2 年生のお子さんとその親 毎15組	当日、イベント開催時間の30分前からプールサイドで受け付け (先着順) 往復ハガキで、9月28日(必着)までに同体育館へ
トレーニングルーム	◇初めてのトレーニング 毎午前 9 時～午後 5 時50分 毎15歳以上 (中学生を除く) ◇体力測定・体組成測定 毎午前10時～正午、午後 1 時～4 時 毎15歳以上 (中学生を除く)	
多目的室	◇ノルディックウォーキング体験会 毎午前 9 時～10時30分 毎クラブ123荻窪 ◇自衛術 毎午前10時30分～正午 毎クラブ123荻窪 毎15名	当日、直接会場へ (時間内自由参加)
その他	◇プール・トレーニングルーム終日無料開放 毎午前 9 時～午後 5 時50分	
◇荻窪体育館 (荻窪 3-47-2 ☎3220-3381)		
体育館	◇ダンスパーティー～生バンドでベーシックを楽しむ会 毎午前10時30分～正午 毎50名 ◇太極拳デモンストレーション 毎午後 0 時30分～1 時 ◇HIPHOPデモンストレーション 毎午後 1 時～1 時30分 ◇チアデモンストレーション (ナミーズほか) 毎午後 1 時30分～3 時 ◇小学生ソフトバレエ大会 毎午後 3 時～4 時 毎小学生 ◇楽しくナイト (骨盤&肩甲骨ストレッチ) 毎午後 7 時30分～9 時 毎40名 ◇ソフトバレエ交流会 毎午後 3 時～7 時 毎100名	当日、直接会場へ 詳細は、お問い合わせください
小体育室	◇歌謡ダンス体験会 毎午前 9 時～11時 毎20名 ◇フォークダンス初心者講習会 毎午前11時30分～午後 1 時30分 毎30名 ◇アルゼンチentanゴ体験会 毎午後 2 時～3 時30分 毎20名 ◇ジャイロキネシス体験会① 毎午後 4 時～5 時30分 毎20名 ◇ジャイロキネシス体験会② 毎午後 5 時30分～7 時 毎20名 ◇POMBA 毎午後 7 時30分～8 時30分 毎20名	電話で、同体育館へ
武道場	◇太極拳初心者講習会 毎午前 9 時～11時 毎30名 ◇カポエイラ体験会 毎午前11時30分～午後 1 時 毎20組 ◇親子で遊ぼう① 毎午後 2 時～3 時 毎就学前のお子さんとその保護者 毎20組 ◇親子で遊ぼう② 毎午後 3 時～4 時 毎小学 1～3 年生とその保護者 毎20組 ◇バランスボールストレッチ 毎①午後 5 時30分～6 時30分②6 時30分～7 時30分 毎各20名	当日、直接会場へ 電話で、同体育館へ
会議室	◇リフレッシュヨガ 毎午後 5 時～6 時30分 毎20名 ◇目指せカーヴィボディ 毎午後 7 時～8 時30分 毎20名	
入口コンコース	◇ふるさと交流市場 毎午前10時～午後 3 時	当日、直接会場へ
地下 1 階ドライエリア	◇キッズコーナー輪投げ、紙芝居 毎午前10時～午後 3 時 毎100名	
◇永福体育館 (〒168-0064永福 3-51-17 ☎3328-3146)		
体育館	◇ラジオ体操第 1・みんなの体操 毎午前10時～10時15分 ◇体力測定 毎午前10時15分～午後 0 時50分 ◇スポーツデビュー 毎午前10時15分～午後 0 時50分 ◇健康相談コーナー 毎午前10時15分～午後 0 時50分 ◇イスタ体操体験コーナー 毎①午前10時30分～11時②11時20分～11時50分 毎各20名 ◇バドルテニス無料開放 毎午後 7 時～9 時 ◇ミニテニス大会&体験会 毎午後 1 時～4 時 ◇インディアカ大会&体験会 毎午後 4 時～7 時	当日、直接会場へ 大会=電話・ファクス・ハガキで、9月24日(必着)までに同体育館へ 体験=当日、直接会場へ
駐車場	◇ヨーヨー釣り・綿あめ、産直野菜・小千谷物産・パン・カレーの販売 毎午前10時 (売り切れ次第終了)	当日、直接会場へ
◇高円寺体育館 (高円寺南 2-36-31 ☎3312-0313/☎3312-0312)		
アリーナ	◇阿波おどりデモンストレーション 毎午後 1 時30分～1 時50分 ◇親子で楽しむトータルスポーツ教室 毎午前 9 時～10時30分 毎小学生親子 毎30組 ◇キッズのためのファミリー体操教室 毎午前10時30分～正午 毎就学前のお子さんとその親 毎30組 ◇ふれあいバスケットボール体験教室 毎正午～午後 1 時30分 毎障害者とその保護者 毎30名 ◇財団・純情商店街杯フットサル大会 毎午後 2 時～8 時30分 毎 8 チーム 毎女性はハンデなし	当日、直接会場へ 電話で、同体育館へ 詳細は、お問い合わせください
小体育室	◇阿波おどり体験会 毎午後 2 時～3 時 ◇ジャイロキネシス体験会 毎午前 9 時～10時30分 毎18名 ◇シニアヘルシー体操体験会 毎午前10時30分～正午 毎20名	当日、直接会場へ 電話で、同体育館へ
エントランスホール	◇パン販売 毎午前10時～午後 3 時	当日、直接会場へ

注 意

申し込みが「往復ハガキ・ファクス」の場合は、①イベント名②郵便番号・住所③氏名 (フリガナ) ④年齢⑤電話番号と各欄に表記の内容を記入し、各施設へ (抽選)。※デモンストレーション・エキシビション・発表会は見学のみです。

会 場	イベント名・時間・対象 (区内在住・在勤・在学の方)・定員 (抽選、申込順または先着順)	申し込み方法
◇下高井戸運動場 (〒168-0073下高井戸 3-26-1 ☎5374-6191) ※下高井戸区民集会所まつりと同日開催で楽しい1日を計画しています。		
全面	◇個人フットサルナイト 毎午後 7 時～9 時 毎50名 ◇ヴェルディサッカースクールサッカー大会 毎午前 9 時～正午 毎小学生 毎150名 ◇埼玉西武ライオンズ親子野球教室 毎午後 3 時～5 時 毎小学生とその保護者 毎50組	当日、直接会場へ 往復ハガキで、9月24日(必着)までに同運動場へ 往復ハガキに 2 人の氏名とお子さんの学年も書いて、9月24日(必着)までに同運動場へ
片隅	◇ブラインドサッカー日本代表選手による体験教室 毎午前10時～正午	当日、直接会場へ
A面	◇向陽中学校ダンス部によるHIPHOPデモンストレーション&体験会 毎午後 0 時15分～1 時 ◇陸上オリンピック・パラリンピック選手のデモンストレーション&体験会 毎午後 1 時30分～2 時30分 毎小学生とその保護者 毎50名	往復ハガキに 2 人の氏名とお子さんの学年も書いて、9月24日(必着)までに同運動場へ
B面	◇ラクロス体験教室 毎午後 1 時～2 時30分	当日、直接会場へ
A面隅	◇アフリカにサッカーシューズを送るプロジェクト、杉並区食育推進ボランティアによるクッキー販売、「本をください」プロジェクト(集まった本は、岩手県陸前高田市に図書館をつくるプロジェクトとプリントサッカーのために使われます)、地元野菜販売、小千谷物産販売、植木販売 毎午前 9 時～午後 5 時	当日、直接会場へ
◇松ノ木運動場 (〒166-0014松ノ木 1-3-22 ☎3311-7410)		
野球場	◇元プロ野球選手・若林憲一に学ぶ親子野球教室 毎午前 9 時～11時 毎小学 1～3 年生の初心者とその保護者 毎50組100名 ◇勤労者または大学生野球交流試合 (無料貸切) 毎午後 5 時～9 時 毎勤労者・大学生 毎 2 組 (4 チーム)	往復ハガキに参加者全員の氏名も書いて、9月24日(必着)までに同運動場へ 往復ハガキにチーム名(相手チームも含む)、代表者名も書いて、9月24日(必着)までに同運動場へ
人工芝コート	◇親子で楽しむテニス (無料貸切) 毎午前 9 時～午後 9 時 毎小学生とその保護者 毎22枠	往復ハガキに学年、参加者全員の氏名、希望コート、希望時間帯(①午前 9 時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後 1 時30分④1 時30分～3 時⑤3 時～4 時30分⑥4 時30分～6 時⑦6 時～7 時30分⑧7 時30分～9 時)を第 3 希望まで書いて、9月24日(必着)までに同運動場へ
調節池庭球場	◇親子で楽しむテニス (無料貸切) 毎午前 9 時～午後 4 時30分 毎小学生とその保護者 毎 5 枠	当日、直接会場へ
壁打ち場 (5・6 番裏)	◇無料開放 毎午前 9 時～11時 (先着順。15分の交代制)	
◇高井戸温水プール (高井戸東 3-7-5 ☎3331-7841)		
サブプール	◇初心者水泳 毎午前10時～10時30分 毎16歳以上 毎20名 ◇レディース 毎午前10時30分～11時 毎16歳以上 毎20名 ◇親子水泳 毎午前11時～11時30分 毎 4～6 歳児とその保護者 毎10組 ◇小学生水泳 毎午前11時30分～正午 毎小学生 毎20名 ◇エクササイズ (水中ウォーキング&ストレッチ) 毎午後 1 時～1 時50分 毎16歳以上 毎20名 ◇エクササイズ (アクアビクス) 毎午後 2 時～2 時50分 毎16歳以上 毎20名 ◇プールで輪投げ・石投げ大会 毎午後 3 時30分～3 時55分 毎 4～6 歳児とその保護者、小学生 毎各20名 ◇玉入れ大会 毎午後 4 時～4 時30分 毎 4～6 歳児とその保護者、小学生 毎20名	当日、イベント開催時間の15分前からプールサイドで受け付け (先着順)
プール付属室	◇ピラティス (バランス改善、腰痛改善教室) 毎午前10時～10時50分 毎16歳以上 毎10名 ◇ベルビクス (骨盤調整教室) 毎午前11時～11時50分 毎16歳以上 毎10名 ◇初めてのヨガ① 毎午後 2 時～2 時25分 毎16歳以上 毎10名 ◇初めてのヨガ② 毎午後 2 時30分～2 時55分 毎16歳以上 毎10名 ◇親子ヨガ① 毎午後 3 時～3 時25分 毎16歳以上 毎10名 ◇親子ヨガ② 毎午後 3 時30分～3 時55分 毎16歳以上 毎10名	当日、イベント開催時間の15分前からプール付属室前で受け付け (先着順)
◇杉小温水プール (和田 3-55-49 ☎3318-8763)		
プール	◇シンクロ入門教室発表会&エキシビション 毎午前11時45分～午後 1 時 ◇公開救助訓練・AED 毎午後 1 時55分～2 時10分 ◇親子で遊ぼうスナードル体験 毎午後 3 時～3 時30分 毎 4 歳～小学生とその保護者 毎15組 ◇フィン体験会 毎午後 4 時30分～5 時 毎20名 ◇無料開放 毎①午前 9 時～11時②午後 1 時～8 時50分 ◇ウォーキング&アクアビクス 毎午前10時～11時 毎30名 ◇ビデオポイント 毎午後 3 時30分～4 時30分 毎20名	当日、直接会場へ
幼児用プール	◇ちびっこ集まれすべり台 毎①午前10時～11時②午後 1 時～3 時 毎就学前のお子さん	電話で、同プールへ
1 階ロビー	◇保健センターによる血圧・体組成計測定会 毎午前10時～午後 3 時 ◇スーパーボールすくい 毎午前10時 (なくなり次第終了) 毎就学前のお子さん	当日、直接会場へ

10月1日から 杉並区公共施設 予約システム 「さざんかねっと」が新しくなります

☎http://www.yoyaku.city.suginami.tokyo.jp/ 問地域課地域施設係、スポーツ振興課施設管理係

10月1日(水)から、杉並区公共施設予約システム(さざんかねっと)が新しくなります。これまでと操作は大きく変わりませんが、より使いやすくなるよう、システムのバージョンアップを行います。

【新システム開始日時】 10月1日(水)午前 8 時30分
利用者登録情報や抽選・予約の申し込み情報は新しいシステムに移行されるため、再登録の必要はありません。

【移行に伴うシステム休止期間】 9月28日(日)～30日(火)
システム休止期間中は、インターネット・タッチパネル・自動音声応答・携帯電話のインターネットは利用できません。予約の取り消しについては、さざんかねっとのお知らせをご覧ください。

【新システムから使える新しい機能】

- 今までどおりのかんたん操作画面に加えて、パソコン操作に慣れた方向けに多機能操作画面が新たに選択可能となります。
- メールアドレスが登録できるようになります。対象者は、登録種別が団体登録の場合は代表者や連絡責任者、個人登録の場合は本人となります。登録をすると、抽選結果やスポーツ施設の場合は天候などの速報情報が受信できるようになります。

ようになりま。

③日頃よく使う検索条件(場所・利用目的等)を「お気に入り登録」できるようになり、これによって、毎回同じ検索項目を選択することなく、ワンクリックで検索ができるようになります。

【旧システムからの変更点】

- 集会施設の予約の変更や取り消しは、利用日の7日前(12月末取消操作分までは3日前)までに行ってください。この期間を過ぎて予約の変更や取り消しを行うと、利用制限の対象となります。10月から直前キャンセルまたは、無断キャンセル1回で利用制限の対象となります。
- スポーツ施設では、27年1月の予約分から、1次抽選の落選分が2次抽選の申し込み可能件数(10件)に上乗せされるようになります。
- 年末年始のシステム休止日はありません。ただし、緊急の設備点検等のため、利用できない場合があります。

【その他】
集会施設は、区ホームページに集会施設ガイドブック第9版を、9月下旬から掲載します。また9月22日から、各集会施設でも配布を開始します。

■ 家族介護教室

◇ 有料老人ホームの選び方

時9月17日(水)午後1時30分～3時 場ふれあいの家
しみず正吉苑(清水3-22-4) 師ケアプロデュー
ス・桑原成美 区内在住の方 定10名(申込順) 費無
料(申込)・問電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎
3394-0455へ

◇ 口腔ケアによる健康回復・増進

時9月19日(金)午後1時30分～3時 場ふれあいの家
しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師歯科衛生
士・仁後真記子 区内在住・在勤の方 定20名(申込
順) 費無料(申込)・問電話で、ふれあいの家しもいぐ
さ正吉苑 ☎3390-8074へ

◇ 阿佐谷北ふれあいの家

① 認知症サポーター養成講座

時9月21日(日)午後1時～3時30分 師キャラバン・
メイト 石川利明 定15名(申込順)

② 高齢者疑似体験「高齢者の心理について学ぼう」

時9月22日(月)午後2時～3時 師福祉用具専門相談
員 区内在住の方 定10名(申込順)

——〈①②いずれも〉——

場阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1)
費無料(申込)・問電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎
3338-8630へ

◇ 「もう年寄りとは呼ばせない～年寄り革命」知っ
ておきたいロコモとサルコ～理学療法士の立場から

時9月24日(水)午後2時～3時30分 場ゆうゆう堀ノ
内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師河北総合病院理
学療法士・粉紀男 区内在住で65歳以上の方 定30名
(申込順) 費無料(申込)・問電話で、ケア24松ノ木 ☎
3318-8530へ 他 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館との共催。
長寿応援対象事業

◇ みんなで防く！消費者被害の最新情報

時9月25日(木)午後2時～4時 場西荻南区民集会所
(西荻南3-5-23) 師全国消費生活相談員協会・
中田秀子 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費
無料(申込)・問電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ

◇ 高齢者の住まいを考える

時9月25日(木)午後2時～3時30分 場グラнда上井
草番館(上井草2-25-23) 師ベネッセの介護相
談室・染谷直 区内在住・在勤の方 定40名(申込順)

費無料(申込)・問電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024
へ

◇ 介護者の健康が第一！便秘解消でおなかスッキリ

時10月15日(水)午後2時～3時30分 場西荻地域区民
センター(桃井4-3-2) 師日本コンチネンクス協
会・牧野美奈子 区内在住で高齢者・家族の介護を
している方 定40名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、
ケア24善福寺 ☎5311-1024へ

■ 子育て支援講座「親子でワイワイリトミック」

絵本を読んだり音楽にあわせて身体を動かしたり
歌ったりします。

時9月24日(水)①午前10時30分～11時②11時20分～
正午 場方南図書館 師高橋裕子 ①生後6カ月～1歳
児とその保護者②2・3歳児とその保護者 定①15組
②12組(いずれも申込順) 費無料(申込)・問電話また
は直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)
へ 他 動きやすい服装で参加

■ 杉いき連大学受講生追加募集

高齢者の生涯学習の場として、さまざまな講座を
開設しています。

時・場・定 下表のとおり 区内在住で60歳以上の
方 費各6000円(申込)・問電話で、杉いき連大学・太田
☎3332-2272へ

(杉いき連大学)

科目	日時	場所	定員 (申込順)
国文学	第1・3(土)午後 1時～3時	高井戸地域 区民センター (高井戸東3- 7-5)	20名
日本画	第1・3(火)午後 1時～3時		若干名
書道	第2・4(土)午前 10時～正午	ゆうゆう高円寺 北館(高円寺北 3-20-8)	若干名
	第2・4(土)午後 1時～3時		若干名
俳句	第4(水)午後1時 ～4時	ゆうゆう高円寺 北館(高円寺北 3-20-8)	若干名

※日時は変更になる場合があります。内容についてはお問い
合わせください。見学もできます。

■ 料理教室「味覚の秋メニュー」

旬のさんまの変わり焼と、さといもご飯などを作
ります。

時10月5日(日)午前11時～午後1時 場杉並障害者福
祉会館 師小俣敏枝 区内在住・在勤・在学で障害の
ある方とその介助者 定16名(抽選) 費500円(材料
費) 申込往復ハガキ(9面記入例参照)に障害の状
況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、
9月25日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協
議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 問
同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■ 11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・申込 下表のとおり 師健康運動指導士 区内
在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がなく
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) 費無料 園荻窪保健センター足腰げ
んき教室担当 ☎3391-0015 他 ①抽選結果発送は10月
12日ごろの予定②長寿応援対象事業

(11月の足腰げんき教室)

申し込みは、ハガキ(9面記入例参照)に希望会場1
カ所(下表参照)・番号も書いて、9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)へ

番号	会場	日時(4回コース)
21	荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20)	11月4日(火)・12日(水)・18 日(火)・26日(水)午前9時30 分～11時30分
22	和田区民集会所 (和田2-31-21)	11月5日(水)・11日(火)・19 日(水)・25日(火)午前9時30 分～11時30分
23	下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	11月6日(木)・14日(金)・20 日(木)・28日(金)午後1時30 分～3時30分
24	永福和泉地域区民セン ター(和泉3-8-18)	11月7日(金)・13日(木)・21 日(金)・27日(木)午後1時30 分～3時30分

子育て女性向けセミナー

「子育てしながら私も働ける？」
～働くための準備について考えましょう

参加者同士の交流とワークシートを用
いたグループワークを通じて、「就業への
一歩」を踏み出すきっかけをつくりま
す。

時10月7日(火)午前10時～正午 場あんさ
んぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師パソナ
再就職支援事業部・河野千鶴子(右写真)
園育児をしながら働くことを考えている
女性 定20名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、子ども家庭
支援センター ☎5929-1902 他 ①3歳までのお子さん同伴
可②共催＝東京しごと財団③当日会場東京しごとセンタ
ーの利用登録が必要



9月の妊娠を
望む方のための基礎講座

妊娠の仕組みや不妊について専門講師による基礎的な講
座と体験プログラムを行います。

時9月24日(水)午後1時30分～4時30分 場杉並保健所(荻
窪5-20-1) 内・師「妊娠力アップのための基礎講座」
(虹クリニック・看護師)、「ヨガで妊娠力アップ」(友永ヨ
ーガ学院・須田育)、「お話し」(PICA不妊ピア・カウ
ンセラー) 区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カ
ップルでの参加も可) 定15名(申込順) 費無料(申込)電話で、
杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行って
います。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。
また、区では特定不妊治療費の助成をしています。
詳しい情報は、区ホームページ等でご確認ください。
園各保健センターまたは杉並保健所健康推進課



区内の銭湯に、交流自治体・群馬県東吾妻町の日
帰り温泉施設「天狗の湯」からくみ上げた源泉を
運び入れます。この温泉は、区の民営化宿泊施設
「コニファーいわびつ」でも提供されている、カ
ルシウムとナトリウム塩化物を含む大変泉質の良
い温泉です。ぜひお越しください。

期間中ご入浴の方には、抽選でコニファーいわび
つなどのペア宿泊券が22組、町の特産品詰め合わ
せが220名に当たります。

——問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)へ。

(銭湯で温泉まつり スケジュール)

日時	銭湯名(所在地・電話番号)
9月20日(土) 午後3時30分～午前1時45分	小杉湯(高円寺北3-32-2 ☎3337-6198)
21日(日) 午後4時～午前0時30分	成宗湯(成田東5-3-19 ☎3391-4957)
27日(土) 午後4時～11時	井草湯(下井草5-3-15 ☎6913-7226)
28日(日) 午後4時～午前0時	藤乃湯(天沼2-17-20 ☎3391-0504)
10月3日(金) 午後3時～午前2時	天徳泉(阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)
5日(日) 午後1時30分～10時	ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7 ☎3315-1766)
18日(土) 午後3時～午前0時	平和湯(阿佐谷北4-17-11 ☎3337-3232)
22日(水) 午後6時～午前1時	なみのゆ(高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)
25日(土) 午後3時45分～11時45分	天狗湯(西荻南1-21-4 ☎3333-9461)
11月2日(日) 午後3時～午前0時	亀の湯(本天沼1-2-8 ☎3399-6472)
8日(土) 午後3時30分～午前1時30分	秀の湯(桃井4-2-9 ☎3399-6112)
9日(日) 午後3時30分～午前0時30分	第二宝湯(本天沼2-7-13 ☎3390-8623)
15日(土) 午後3時30分～午前0時	さくら湯(和田3-11-9 ☎3381-8461)
16日(日) 午後4時～午前0時	亀の湯(桃井1-35-9 ☎3394-1126)
22日(土) 午後3時45分～午前0時	杉並湯(梅里1-13-7 ☎3312-1221)
23日(日) 午後4時～午前2時	銭湯Gokurakuya(上荻2-40-14 ☎3390-6764)
29日(土) 午後4時～午前1時	香藤湯(高円寺南5-1-7 ☎3316-4514)
30日(日) 午後3時30分～午前1時	玉の湯(阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)
12月6日(土) 午後4時～午前0時30分	大和湯(和田1-71-18 ☎3381-3452)
7日(日) 午後2時～午前0時30分	湯の楽 代田橋(和泉1-1-4 ☎3321-4938)
13日(土) 午後3時30分～午前1時	弁天湯(高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)
14日(日) 午後4時～午前0時	大黒湯(和泉1-34-2 ☎3328-2137)

※入浴料は、大人460円・小学生180円・幼児80円。

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
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

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

■あきのおおぞらおはなし会
 時 9月15日(祝)午前11時～11時30分 読書の森公園
 (荻窪3-39-16。雨天時は中央図書館(荻窪3-40-23)) 対 幼児とその保護者、小学生ほか 費 無料
 申込 当日、直接会場へ 中央図書館 ☎3391-5754

■犯罪被害者支援パネル展
 被害を受けられた方や被害者ご遺族の思いなどについて、多くの方に知っていただくため開催します。
 時 9月26日(金)～10月2日(木)(9月28日(日)を除く)
 場 区役所1階ロビー 費 無料 申込 当日、直接会場へ 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

■秋のすぎなみ区民歩こう会～古代から現代のロマンの里ハイキング「さきたま古墳・忍城址・足袋蔵を訪ねる」①約12.5km②約8.5km
 時・場 10月26日(日)▷集合・解散時間・場所=午前7時30分区役所前集合(バスで埼玉県行田市へ)／午後5時区役所前帰着予定 行程=北鴻巣駅(①スタート)→石田堤史跡公園(②スタート)→さきたま古墳めぐり→さきたま古墳公園(昼食)→①足袋蔵②水城公園(コースで異なります)→忍城址(郷土博物館)(ゴール) 対 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定 200名(抽選) 費 2600円(保険料含む) 申込 ハガキ(記入例参照。同一コースであれば4名まで連記可。代表者に○印をつけてください)に①②の希望、参加者全員の氏名(フリガナ)、性別も書いて、10月3日(必着)までにスポーツ振興課事業係「歩こう会」担当へ 同担当(1)申し込み後のコース変更は不可(2)二重申し込みは無効(3)運動靴や歩き慣れた靴で弁当・水筒・雨具など持参(4)初心者ペースで歩きます

リサイクルひろば高井戸

①フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸
 時 10月4日(出)・5日(日)午前10時～午後1時 対 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定 募集区画=各日12区画(抽選) 費 1区画1000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、9月20日(必着)までに同ひろばへ 他 車での搬出入・来場はできません。当選権利譲渡不可。同ひろばのフリーマーケットは今回で終了となります

②布ぞうり作り
 古いTシャツなどを再利用して、履き心地のよいぞうりを作ります。
 時 10月6日(月)午前10時30分～午後3時30分 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、9月20日(必着)までに同ひろばへ 他 昼食持参

③ウール地で作るケーブ型ショール
 時 10月7日(火)午後1時30分～3時30分 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 500円 申込 電話で、同ひろばへ

④包丁研ぎを習おう
 自分で研ぎあげる技能を取得しましょう。
 時 10月11日(土)午前11時～正午(2)午後1時～2時 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各回5名(抽選) 費 無料 申込 往復ハガキ(記入例参照)に(1)(2)の希望も書いて、9月20日(必着)までに同ひろばへ

場・同リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360(午前10時～午後6時。水・木曜日休館)) 他 ②～④は長寿応援対象事業

科学館

◇都民の日スペシャル
 10月1日(水)の都民の日に、親子で楽しめる体験教室やプラネタリウム放映を開催します。
 時・内・対・定 下表のとおり 申込 当日、直接会場へ 他 プラネタリウムは、5歳未満の方の入場および放映中の入退場はご遠慮ください。体験教室・親子体験教室は、開始30分前に整理券配布

〈都民の日スペシャル(10月1日(水))〉

プログラム	時間・内容
体験教室 対 小学生以上の方 定 各40名(先着順)	▷午前10時～11時=自分の町をつくって、守る!! ▷午後1時30分～2時30分=マジックパワー!!
親子体験教室 対 小学生以上の方とその保護者 定 各20組(先着順)	▷午前10時～11時=チョウのヒミツを探れ!! ▷午後1時30分～2時30分=虹であそぼう
プラネタリウム 放映 定 各140名(先着順)	▷午前11時20分～午後0時10分 ▷2時50分～3時40分 「とんとんのゆめ」+今夜の星空

◇区民科学教室「皆既月食観望会」
 皆既月食の仕組みなどについて学び、望遠鏡や肉眼で観察しましょう。
 時 10月8日(水)午後6時30分～8時30分 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定 120名(抽選) 申込 往復ハガキ(記入例参照。4名まで連記可)で、9月24日(必着)までに同館へ
 — (いずれも) —
 場・同科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391) 費 無料 他 エレベーター・エスカレーターはありません。車でのご来館はご遠慮ください

講演・講座

■あなたとまわりが輝く～「話しやすい人」になる「きくコツ」講座&お話し体験
 時 9月26日(金)午前9時30分～11時30分 場 西荻図書館 師 産業カウンセラー・永野美奈子(右写真) 定 20名(申込順) 費 無料 申込・問 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ 他 希望者は講座終了後、20分間のお話し体験(体験カウンセリング)ができます(当日受け付け。3名(抽選))



■仕事に役立つパソコンセミナー～Word基礎
 求職活動中および仕事で必要とされる基本的なスキル、ビジネス文書作成のルールを学びます。
 時 9月26日(金)午後1時～5時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 NPO法人育て上げネット専任講師 対 おおむね39歳以下で求職中の方 定 20名(申込順) 費 無料 申込・問 電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

■口もと美人塾～口からはじめるエイジングケア
 口の潤いや噛む力などの検査をしながら、予防に必要なセルフケアを学びませんか。
 時・内・師 9月30日(火)午前10時～正午=表情筋トレーニングで今日から小顔に～ほうれい線・たるみを撃退しよう(歯科衛生士・北野美穂子)▷10月7

〈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
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	介護なんでも勉強会～「進化するオムツ」★	9月26日から金曜日、午後1時30分～3時30分(月2回。計12回) 費 無料
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	もっと元気にプラチナエイジ! 師 岩田諭	9月30日(火)午後1時30分～3時 対 50歳以上の方 定 25名(申込順) 費 540円
和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663)	吟詠入門～初心者歓迎! 一節ずつ指導致します★	10月3日から毎月第1金曜日、午後1時～2時30分 費 1回300円
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	おしゃべりサロンで会いましょう!(傾聴)★	10月7日から毎月第1火曜日、午後1時30分～3時30分 費 無料
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	姿勢を良くするらくちん健康体操★	9月20日から毎月第3土曜日午前10時～正午、第1日曜日午後1時30分～3時30分 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。★は長寿応援対象事業です。

日(火)午前10時～正午=歯医者さんから聞けるお得な健口情報 お口のいろいろチェック体験(田村歯科医院歯科医師・田村仁志) / 全2回要出席 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対 区内在住・在勤で50～64歳の方 定 20名(申込順) 費 無料 申込・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■手軽でおしゃれなベジタブルクッキング! 彩りの良い食卓は元気のもと
 区内の健康づくりを応援するお店(ヘルシーメニュー推奨店)のシェフが旬の野菜を使ったおいしい料理を紹介します。
 時 10月6日(月)午前10時～正午 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 内 野菜の健康効果、旬の野菜のおいしい料理のヒント 師 ルクールピューオーナーシェフ・鈴木芳男 対 区内在住・在勤で64歳以下の方 定 30名(申込順) 費 100円 申込・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ

■産休・育休中に本当に必要なパパママの準備
 妊娠中から産後間もない夫婦向けに「子育てしながら共働きするために本当に大切なこと」をお伝えします。

◇単発講座(講義)
 時 11月15日(土)午後2時～4時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 定 20組(申込順) 費 1組1500円
 ◇連続講座(運動と講義)
 時 11月29日(土)、12月13日(土)午前10時～正午(計2回) 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 定 10組(申込順) 費 1組2000円
 — (いずれも) —

師 マドレボニータ・仲井果菜子、白石あすか、竹下浩美 対 区内在住・在勤で妊娠中・子育て中のカップルほか 申込 電話またはEメール(記入例参照)で、マドレボニータ ☎090-2429-8310 宛 event@madrebonita.com へ 同団体および男女平等推進センター ☎3393-4410 他 生後210日までは同伴可能。生後211日～就学前の託児あり(定員5名。事前申込制)

すぎなみ環境情報館

◇おもちゃの公開クリニック
 こわれたおもちゃをなおしてもらおう。
 時 10月4日(土)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 師 杉並おもちゃドクターズ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 無料(別途部品代) 他 1人1点まで

◇ほたるの学校～飼育方法を学びます
 ホタルの生態・性質・特徴を知り、具体的な飼育方法を学びます。
 時 10月4日(土)午後2時～4時 師 すぎなみホテルの学校・淀川正進、岩淵晴子 対 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方(6年生以下は保護者同伴) 定 20名(申込順) 費 無料 他 ①希望者にカワニナ(当日)とヘイケホタルの幼虫(後日)を差し上げます ②講座終了後に飼育方などの自主勉強会を予定
 ◇牛乳パックと和布で作るパステル～シルバーパスにも対応!
 時 10月6日(月)午前10時30分～午後0時30分 対 区内在住・在勤・在学の方 定 16名(申込順) 費 300円 他 ①2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円) ②長寿応援対象事業 ③ハサミ(布用)、ピンセット、洗濯バサミ(6個)を持参
 — (いずれも) —

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申込・問 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切	
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/)						
講	いきいき朗読教室 場 荻窪地域区民センター	小説や童話に込められた作者の想いを読み解き、ドラマチックに朗読します。聞き手を、ぐいぐいと作品に引き込むリーディングに挑戦してみませんか／中山律子▷長寿応援対象事業	10月3日(金)・10日(金)・17日(金) 午後2時～4時(計3回)	30名	200円	9月21日 往復八ガキ
●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	★協働事業 こどもフェア2014 見てみよう!聞いてみよう!話してみよう!だいきき杉並!(セシオン杉並)場 高円寺地域区民センター	9月20日(土)午前10時～午後3時(内容・時間は変更になる場合あり。スタンプラリーあり) ▷ホール=チアリーディング、ストリートダンス、こども阿波おどり、女性コーラス(午後1時30分)▷展示室=「だいきき杉並～ゆめ」▷談話室=キーホルダー作り、アニマルふうせん、おもちゃの病院▷視聴覚室=映画「オズの魔法使い」(午前10時30分)▷集会室=鉄道模型運転会、似顔絵(100円・先着30名)、こども広場(昔遊び、絵手紙、押し花のしおり作りほか)▷和室=手品、ブラックシアターほか(午前11時)、親子でお茶会(100円・先着60名)▷工芸室=作って遊ぼう!(午前10時)、くるくるレインボー、コロコロ(午後1時)、水万華鏡(200円・先着40名)▷体育室=親子で身体を動かそう!▷中庭=杉並発!省エネワイワイ、ミニパト、屋台(焼きそば、フランクフルト、かき氷、綿あめ、新潟県小千谷市特産品、あめ細工実演販売など)			当日直接	
講	★協働事業 コミュニティすく～る 歴史ウォーキング～寺院と学びの史跡巡り	江戸時代の蘭学者で「解体新書」の翻訳を手がけた、前野良澤の墓と大学図書館を巡ります▷コース(約3.5km)=セシオン杉並～心月院～慶安寺(前野良澤の墓)～清徳寺～西方寺～立正短期大学図書館～済美山運動公園～郷土博物館～高千穂大学図書館(解散)(変更あり)／NPO法人すぎなみムサ▷長寿応援対象事業	10月10日(金)午前10時～午後0時30分	30名	200円 (保険料含む)	9月25日 往復八ガキ
	楽しい水中ウォーキング 場 杉小温水プール(和田3-55-49)	「水中ストレッチ・ウォーキング」を楽しみながら正しく学び、肩凝り・腰の痛み・膝の痛みを解消して、健康増進をしませんか／日本アクアサイズ協会理事認定講師・大塔松恵▷名前入りの水泳帽を持参▷長寿応援対象事業	10月14日(火)・21日(火)・28日(火) 午後1時～3時(計3回)	30名	100円 (保険料)	10月2日 往復八ガキ

●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	bit of Bのおきにいり 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	テレビや映画でおなじみの曲たちをサクソホンアンサンブルの音色でお楽しみください▷出演=bit of B▷曲目=サウンドオブミュージックメドレー、情熱大陸、世界の車窓から、ウィスキーがお好きでしょ ほか	10月11日(土)午後6時30分	80名	無料	当日直接
	下高井戸区民集会所まつり 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	10月13日(祝)午前10時～午後3時 下高井戸区民集会所を基点として活動しているグループの作品展示や演技発表を中心としたおまつりです。今年も杉並区スポーツ振興財団のイベントと同日開催です。皆様のご来場をお待ちしています。				当日直接
講	革で「花のブローチ」を作りましょう 場 永福和泉地域区民センター	革で花のブローチ(直径8cm位)を作ります。セーターの胸元やコートの襟、帽子に飾っても素敵です!／彩季会・八尾緑▷長寿応援対象事業	10月7日(火)午後1時30分～4時	24名	650円	9月25日 往復八ガキ
	実用筆ペン「筆ペンで自分の名前を美しく」 場 永福和泉地域区民センター	これから年賀状など名前を書く機会が多くなり書き方のコツがわかると楽しいです。美しく名前を書くことを目標に筆ペンを試してみませんか。筆ペンと用紙はこちらで用意します／古田純子▷長寿応援対象事業	10月28日(火)、11月4日(火)・11日(火) 午前10時～正午(全3回要出席)	20名	400円	10月15日 往復八ガキ

●住民は地域社会の主人公

清らかなまち南荻窪

南荻窪会

南荻窪会は、北は中央線、東は環状八号線に面し、西は荻窪、西荻窪間の中程を境に、南に開けた清らかなまちにあります。まちの北側には善福寺川が流れ、白鷺・青鷺のじつと獲物を狙っている姿、また鴨の親子の泳ぐ様子が遊歩道を行く人々の目を楽しませていきます。

町会加入者数は約1100世帯。戸建の5%、集合住宅の約50%は未加入世帯と思われませんが、新しく転入された方には地区ごとの組長さん等を通じて入会をご案内しており、戸建て居住者では会員が徐々に増加しています。

荻窪地区の町会は「荻窪七町会」時代から、諸事への対処、情報の交換等を通じて長い交流があります。また、毎年8月には荻窪五丁目町会主催の桃井第二小学校の盆踊り大会に協賛し、町会の区域を越えた地区の交流の場となっており、子供たちも大勢参加して楽しんでいきます。

当町会では日常の防犯・防災に特に力を入れており、防災会長の下、専門委員15名、町会役員・組長さん39名の全

南荻窪会が防災会員として組織され活動しています。偶数月の第2土曜日には消防用D級ポンプの放水訓練を、10月には消防署の指導によりD級ポンプ・スタンドパイプの訓練等を実施するなど、日々防災力の維持・向上に努めています。また、毎年3月に立川防災館で救命訓練ほか2、3種類の訓練を実施しており、訓練後には隣接のレスキュー隊・航空隊のヘリコプター等の見学も行っています。

また、「神明中学校震災救援所運営連絡会」を神明町文化会・西荻窪町会と当町会の3つの町会共同で運営しており、そのでの活動や他の町会からのアイデアも、町会での活動に取り入れ充実させています。社会の高齢化に伴い当町会も役員の年齢構成が高くなってきていますが、地域の防災活動等の取り組みを通じて若い方々に会の運営に携わっていただき、町会活動を若い世代にバトンタッチしていただけるように、地道にがんばって活動しています。

(会長 大林秀雄)

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。放射線量等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 ☎学務課、保育課

9月3日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1696検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区内3カ所(定点測定) ☎環境課放射能対策担当

(測定日9月2日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

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

※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。

●台湾の魅力がいっぱい! 「まるごと台湾フェア」をご紹介します!

すぎなみニュースでは区内でのさまざまな出来事や区の取り組みを毎週動画で配信しています。

- 視聴方法=区ホームページの動画コーナーからご覧になれます(右図)。また、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)でも、午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)放送しています。
- 配信開始日 9月14日(日)

まるごと台湾フェア、すぎなみパパ祭りの紹介ほか
※内容は変更する場合があります。

☎広報課

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

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

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。

申し込みは、「当日直接」以外は必ず往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の地域区民センター協議会へ(応募者多数の場合、抽選)。記載は、右記入例(⇒)を参照。

詳しい内容は、直接該当する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です。

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 [HP](http://www15.ocn.ne.jp/~igusa-ks/))

催	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	10月11日(土)・25日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	山野草を育てましょう 場井草地域区民センター	素朴な山野草は園芸植物とはひと味違います。自然に自生している山野草を植えて育ててみましょう。育て方やコツを説明します / むさしの山草会・河内恵子	10月20日(月)・31日(金) 午前10時～正午	各15名	各800円	10月7日 往復ハガキ (受講希望日を記入)

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

催	コミュニティすく～る 西荻六地蔵巡り～可愛いお地蔵さまに逢いに行こう!	西荻六地蔵とは、250年ほど前の8代将軍吉宗の時代に建てられたお地蔵さまから由来しています。西荻のかわいいお地蔵さまを探しに行きませんか / 西荻窪商店会連合会▷ 集合場所 =西荻南児童公園(西荻南3-4-5)▷長寿応援対象事業	10月16日(休)午前9時～正午	30名	30円 (保険料)	9月26日 往復ハガキ
講	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	おいしいお菓子をいただきながら、英国伝統の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	9月26日(金)午後1時30分～4時	20名	1000円	9月19日 往復ハガキ
講	骨盤・肩甲骨ストレッチ&ウオーキング 場西荻地域区民センター	からだの歪み調整と深層筋トレーニングのクラスです。血流とリンパの流れを促進させます。また、腰痛、ひざ痛、肩凝り対策や骨盤ウオーキングで正しい姿勢をつくります / 小島敬子▷1歳～就学前の託児あり(事前申込制)	10月20日(月)・27日(月)、11月10日(月) 午前10時～正午(全3回要出席)	40名	90円 (保険料)	10月6日 往復ハガキ

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

催	★協働事業 ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう 場阿佐谷地域区民センター	水万華鏡やレーフェンフークの顕微鏡、生クリームからバター作りなど、科学の楽しさを体験してください / サイエンスホッパーズ、NPO法人子ども理科教育振興会ほか▷ 対象 =4歳～小学生▷ その他 =開始30分前に整理券配布	9月28日(日)午後1時～4時	—	無料 (一部有料)	当日直接 (先着順)
催	親子で楽しむわらべ歌 場阿佐谷地域区民センター	ことば・リズム・感覚への刺激を親子で楽しみましょう / 長谷部暢子▷ 対象 =生後6カ月～3歳の乳幼児とその保護者	10月18日(土) 午前10時～11時、11時～正午	各15組	無料	10月6日 往復ハガキ
催	★協働事業 特殊詐欺、私は騙されない! 学んで、笑って、身を守る! 場阿佐谷地域区民センター	第1部 =講演「特殊詐欺の現状と対策」、DVD上映「三遊亭小遊三のイキイキ安心ライフ」ほか / 杉並警察署生活安全課▷ 第2部 =日本フィルハーモニー交響楽団OBによる弦楽二重奏コンサート▷長寿応援対象事業	10月26日(日)午後2時～4時	70名	無料	10月16日 往復ハガキ
催	アニマル・クラフト作り 場阿佐谷地域区民センター	植物の葉を貼りあわせて動物を作ってみませんか? / フローラ花工房・内田芳明▷ 対象 =中学生以上の方▷長寿応援対象事業	9月27日(土)午後2時～4時	20名	1800円	9月21日 往復ハガキ
催	★協働事業 介護予防セミナー「筋力アップで心も身体も介護予防」 場阿佐谷地域区民センター	講演= 第1部 =自分で気づく介護予防～健康長寿のキーワードは「自立」から「自律」へ / 東京都健康長寿医療センター研究所高齢者健康増進事業支援室・河合恒▷ 第2部 =杉並区の介護予防の取り組み、口腔体操 / 高齢者施策課▷ その他 =参加者のうち希望者は開始前(午後0時45分～1時25分)に行われる簡易身体能力測定会(握力、5m歩行)に参加できます(当日受け付け。50名〈先着順〉)▷長寿応援対象事業	10月4日(土)午後1時30分～4時	80名	無料	9月24日 往復ハガキ
講	映像と朗読と講演による映画のトークショー 「鬼才監督・川島雄三が甦る」 場阿佐谷地域区民センター	名作「幕末太陽伝」など多くの名作を監督した川島雄三。講師秘蔵の映像投影と解説、「川島雄三論」の朗読でその素顔に迫ります / 映画評論家・白井佳夫、女優・白井真木▷長寿応援対象事業	10月5日(日)午後2時～4時	60名	無料	9月28日 往復ハガキ
講	高嶺の花々はなぜ美しい～風雪に耐えて咲く高山植物に会う 場阿佐谷地域区民センター	高嶺に咲く花々などを映像を交えて解説します / 日本山岳協会国際部常任委員・笹原芳樹▷長寿応援対象事業	10月10日(金)・17日(金) 午後2時～4時(計2回)	60名	無料	9月27日 往復ハガキ
講	海外メディアと日本～ニュースがわかる・国際情勢がわかる 場阿佐谷地域区民センター	海外発のニュースは国際情勢を知り、日本の報道と比較しながらグローバルな視点を持つことが必要です / 元NHKチーフプロデューサー・日比野正明▷長寿応援対象事業	10月13日(祝)・20日(月) 午後2時～4時(計2回)	60名	無料	9月27日 往復ハガキ
講	試して見つけよう!自分に合った健康法～シニア向けエクササイズ体験教室 場阿佐谷地域区民センター	エアロビクス、太極拳、背骨コンディショニング、ボディーメイクストレッチの4種類を体験して自分に合ったエクササイズを見つけてみましょう。自由に体を動かせる方なら経験の必要はありません▷長寿応援対象事業	10月22日(水)・29日(水)、11月5日(水)・12日(水) 午後2時～4時(計4回)	25名	200円 (保険料)	10月6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 [HP](http://www15.ocn.ne.jp/~takunkyo/))

催	高井戸センターまつり 場高井戸地域区民センター	10月4日(土)・5日(日)午前10時～午後4時(5日は3時30分まで) 内容 =公募による作品展示・舞台パフォーマンス、近隣学校の吹奏楽演奏、本のリサイクル、野菜・草花販売、包丁研ぎ、大道芸、模擬店、その他(雨天の場合、プログラムに変更あり)▷ その他 =車での来場はご遠慮ください				当日直接
講	初心者のためのゴルフ体験 場ハイランドセンター (高井戸東3-11-7)	ゴルフクラブを握ったことがない初心者を対象とした打席での指導講座です。現代の課題でもある健康保持・増進にも最適です(クラブの無料貸し出しあり) / インストラクター・黒須光廣、森加奈世▷ 対象 =18歳以上の方▷ 問い合わせ =高井戸地域区民センター協議会▷長寿応援対象事業	10月23日(木)・30日(木)、 11月6日(木)・13日(木) 午後3時～4時30分(計4回)	18名	6500円 (保険料含む)	9月30日 往復ハガキ
募	本のリサイクルにご協力ください 場高井戸地域区民センター	「高井戸センターまつり」で本のリサイクルを行います。不要な本をお持ちください。対象は一般書と児童本です。(雑誌、汚損本、辞書、参考書、専門書、CDやカセットはご遠慮ください)▷ 受付期間 ・ 場所 =10月4日(土)まで①図書室開室中は2階図書室力ウンター②図書室休室中は1階総合受付カウンター(図書室休室日=9月15日(祝)～18日(木))				

子どもたちの夢を育てる

「次世代育成基金」への応援寄附をお願いします

—問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

次世代育成基金は、子どもたちが、自然・文化・芸術・スポーツなどのさまざまな分野における体験・交流事業に参加することを通して、視野を広げ、将来の夢に向かって健やかに成長することを支援するための区独自の仕組みです。

今年の夏休み期間にも、この基金を活用し、50名の小学生が北海道名寄市(右記)と群馬県東吾妻町(8月18日~20日)の子ども交流事業に、また、25名の中学生がオーストラリア・ウイロビーへの海外留学(8月20日~9月1日)に参加し、普段の生活では得難い貴重な体験をしました。

今後とも区では、多くの区民の皆さんの応援寄附をいただきながら、基金を活用した事業の拡充を図っていきますので、ご支援・ご協力をお願いします。

杉並区と名寄市の子ども交流

(名寄市訪問 7月28日~31日 / 杉並区来訪 8月5日~8日)

☆参加者の声(小学6年生女子)
子ども親善大使となって、2つのことを得ることができました。交流自治体の名寄市を訪問し、初めてのたくさんの体験ができたこと、そして、遠くの名寄市に友達がたくさんできたことです。参加してとても良かったです。



▲北国博物館(名寄市)

★26年度後期の基金活用事業

10月11日~14日=交流自治体中学生親善野球大会(杉並区で開催)▷12月26日~28日(2泊3日)=小学生名寄自然体験交流▷27年3月23日~29日(6泊7日)=中学生小笠原自然体験交流

ありがとうございました

6月1日~7月31日のご寄附
(敬称略、順不同)

27件=47万8955円 ※募金含む

- 個人
平田敦子=10万円▷氏名のみ公表=永塚光夫、小池千治、武田俊信、下條龍二、鈴木和博、畑佐美美▷匿名12件
- 団体・事業者
団体・事業者名のみ公表=宮前中学校PTA、区立子供園副園長会、区立子供園園長会、高井戸中学校PTA
- 募金
イベント会場4会場=2万3955円

1964年東京オリンピック・パラリンピック50周年記念郷土博物館分館企画展

1964東京オリンピックと杉並

区では2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催の決定を記念して、1964年に開催された第18回オリンピック東京大会に関する展示を行います。

この展示のために区民の皆さんへ「1964東京オリンピック関連グッズ」の募集を呼び掛けたところ、大きな反響をいただきました。集まった数はなんと300点以上! 50年以上表に出なかった“秘蔵の関連グッズ”を大公開します。

【日 時】9月20日(土)~12月7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)

【場 所】郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)

【費 用】無料

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】郷土博物館分館 ☎5347-9801

【その他】共催=公益財団法人日本オリンピック委員会、公益財団法人日本障がい者スポーツ協会日本パラリンピック委員会



すぎなみ大人塾

公開講座

「遊びの楽しさはどこからくるの? ~人のつながり方を発明しよう!」

地域やつながりという、興味はあっても少し敷居が高い感じ。そこで、「楽しさ」や「遊び」の出番です。

ただ、大人になると「遊び=消費や既成のルールに従うこと」になりがちです。自分たちで遊びを生み出し、全国でつながり作りを実践してきた住中さんと、地域の人が楽しさを通してつながるには何が必要か考えてみませんか。



【日 時】9月27日(土)午前10時~正午

【場 所】セシオン杉並(梅里1-22-32)

【講 師】美術家・住中浩史(右写真)

【対 象】区内在住・在勤・在学の方

【定 員】30名(申込順)

【費 用】無料

【申し込み】電話、Eメールまたはファクス(9面記入例参照)で、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ

●すぎなみ大人塾とは●

「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気づき、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしよう!と「放課後」的に自由な発想を育む場です。

—問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

がっこう だがしや楽校in荻窪教会通り

大人塾受講生の企画・運営による、特技の見本市「だがしや楽校」(※)を荻窪で開催します。街中に突如現れる受講生の個性を生かした特技のおみせに遊びにきませんか。



▲だがしや楽校(永福町)の様子

【日 時】9月28日(日)午後1時~3時(雨天中止)

【場 所】荻窪教会通り商店街(天沼3丁目)

【内 容】折り紙ワークショップ、パンフラワー・写真立て・水引作りワークショップ、簡単手品体験、ジュース作り相談会、輪投げ(ハーブや布バッグのプレゼント)

【費 用】無料(一部実費を伴うものあり)

【申し込み】当日、直接会場へ

※「だがしや楽校」とは…かつて地域社会の中にあつた駄菓子屋の持つ「たまり場」的な要素を生かした、誰もが手軽に、自身の「知恵・技術・特技」を「店(見せ)」っこし合う集いの場。

(発行日)毎月1日、11日、21日

