

# 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

◆新年号◆

スポーツで広がる  
みんなの笑顔

「区議会だより」が折り込まれています

発行/杉並区  
編集/広報課  
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 3312-2111  
FAX3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

## 新春のお慶びを申し上げます



▲杉並区交流自治体 山梨県忍野村・高座山の中腹から、昨年、世界文化遺産に登録された「富士山」を望む

【写真提供】山梨県忍野村

杉並区の未来を  
次世代につなぐために

杉並区長

田中良



あけましておめでとうござい  
す。新年にあたり一言ごあいさつ申  
し上げます。  
皆様お一人一人に新たな目標や夢  
が広がり、すがすがしさとともに今  
日をお迎えのことと存じます。  
平成も四半世紀を過ぎ、この間時  
代は大きく変化しました。例えば人  
口構造を見ても、平成元年の65歳以  
上高齢者の割合は13%でしたが、25  
年には20%を超え、国立社会保障・  
人口問題研究所によれば平成52年  
には約40%に達すると推計されてい  
ます。少子化で人口が減少する中で高  
齢者の割合が増加すれば当然、働く  
世代が減り、特別区税収入は減り、  
一方で社会保障関連経費は増加しま  
す。また人口構成の変化は、区民ニ  
ーズを一層多様化させ、歳出に大き  
な影響を与えます。

少子高齢化の進展が加速し、女性  
の本格的な社会進出に伴う保育園待  
機児童数の増加や、公共施設建設の  
ための大規模用地の確保の困難性等  
ど、都市部特有の課題の顕在化によ  
り、これまでの行政運営では立ち行  
かない事態が次々に生じています。  
しかし、だからといって、手をこ  
まねいては、課題をただ先送り  
するだけです。今こそ、腹をくくっ  
て私たちの世代でできることにしっ  
かりと取り組み、次世代に素晴らし  
い杉並区を継承していく、そうした  
覚悟のもとに行動を起こす時期に來  
ているのだと思います。  
杉並区立施設再編整備計画(素案)  
は、その軸となる計画だと考えま  
す。今後次々と更新時期を迎える施  
設に多くの経費を掛けなければなら  
ないとしたら、時代とともに変化する  
区民ニーズに的確に対応することが  
困難となります。持続可能な行財  
政運営を行うためには、将来を見誤  
ることなく、先々を見据えた取り組  
みが必要です。その一歩が施設再編  
整備計画です。  
26年は、基本構想実現に向けた取  
り組みを加速化していく年だと考え  
ています。これまで同様、喫緊の課  
題に対しては引き続き力を入れてま  
いります。  
女性が働きながら安心して子ども  
を産み育てられる環境整備のため、  
認可保育所などの保育施設の整備に  
取り組んでまいります。また、必ず  
来る首都直下地震への備えとして、  
狭あい道路の拡幅など減災対策を一  
層進めます。さらに、子どもたちの教  
育環境の整備を進めます。25年度、次  
世代育成基金には140件を超え、  
約430万円の寄附が集まり、共感  
の輪が広がってまいりました。今後  
確実に増加する要介護高齢者の方  
が、住み慣れた地域で安心して暮ら  
していくために、在宅介護の充実を  
図るとともに、特別養護老人ホーム  
の整備も着実に進めてまいります。  
今年には杉並区基本構想(10年ビジ  
ョン)に基づく杉並区総合計画(10  
年プラン)の改定の年にあたります。  
「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」の実  
現のためにさらに努力をしてまいり  
ます。  
区民の皆さんのご理解とご協力を  
お願いいたします。

# 祝 2020年 東京オリンピック開催決定!!

# スポーツで広がるみんなの笑顔

スポーツを通して、ご活躍されている団体・個人の方々に、お話を伺いました。

## FC高円寺

## 女子サッカークラブ

設立25年の歴史を誇るクラブ、FC高円寺(旧杉四サッカークラブ)。第21回東京都ニーヤス大会(小学3年生以下。6人制)で見事、優勝を飾り、25年3月8日(金)に杉並区からスポーツ栄誉章を授与されました。また25年の同大会でも優勝し大会連覇を達成しています。ピッチを縦横無尽に元氣いっぱい活躍する“未来のなでこ”たちは、監督・コーチとともに日々練習に励んでいます。

◇武藤喬行コーチ(右写真後列右から1番目)のお話

- 1回の練習はどのくらいですか  
隔週火曜日・毎週金曜日、午後4時15分～6時で、2時間以内としています。土曜日、日曜日は試合が多いです。
- サッカーを始めてみたい子供たちの入部のきっかけは何ですか  
学校での募集が主です。とはいっても、地域の有志が運営するクラブなので学校とは一線を画しています。ただ参加する子供は同じなので、われわれが見ているときの姿と学校で先生が見ているときの姿では違いがあることなどの情報交換は学校側としています。また、口コミで高円寺周辺地域の他校の子供も参加しています。現在部員募集中です。
- 指導する上で気を遣ったり、気を付けていることはありますか  
自分の子供と同じ目線で見ています。また、あまり指導陣は「ああしろ、こうしろ」とは言いません。小学6年生がチームの内部統制をとれば、下の子供たちも自然と自ら練習を始めます。しかし、練習中おふざけが始まったときは軽い喝を入れます。ふざけていると怪我をする危険があるからです。子供たちだけではそのスイッチの切り替えはなかなか難しいので、その切り替えをしてあげます。あとは、みんなの前で褒めることです。子供は練習時間内に必ず1回はいいことをします。みんなの前で褒めるとそれを見ている子供たちの土気も高まります。
- チームワークを高めるためのことは  
コーチから細かい事は言わずに、なるべくキャプテンを中心に子供たちの自主性を尊重するようにしています。また、子供たちだけの話し合いの場を作っています。そして実際見ていると、入部当時はやんちゃだった子が、今では低学年の選手まで率先して面倒をみるようになっています。やはり、サッカーを通して一緒に苦しみも喜びも味わう仲間がい

て変わるのだと思います。  
◇クラブを代表して、同クラブキャプテンのウケトウイ バネッサ 萌々選手(右写真後列左から1番目)にお話を伺いました

●サッカーをしていて楽しいことはなんですか  
みんなでいっぱい練習するとうまくなるので、試合中ドリブルで人を抜いたり、ゴールを決めたりするとうれしいです。

●練習で気を付けたり工夫していることはありますか  
時々チームの仲間割れや言い合いなどがあるので、みんなに穏やかになるように声掛けをするように心掛けています。

●試合は緊張しますか  
緊張します。そんなときはみんなで円陣を組んで大きな声を出すと、少し緊張が解けます。

●今の課題は何ですか  
ドリブルなど技術面を上げると、チームに有利かなと思います。

●2020年東京オリンピックが決まりましたがどう感じますか  
日本開催ですし、日本代表として出場したいので、同学年の子やもっと上の人たちにも負けずに努力していきたいです。



▲元氣いっぱい「FC高円寺」のメンバー

## 成國晶子さん

## レスリング指導者

レスリング世界選手権(女子)1990年金メダル獲得、続く1991年の2連覇達成のほか、国内外の大会で多くのタイトルを獲得しました。その後、「ゴールドキッズレスリング」を開設し、昨年、レスリング世界カデット選手権(女子)2連覇を達成した加賀田葵選手を始め、多くの少年少女のレスリング指導に携わられています。

●現在何人くらいのお子さんとどこで練習をしていますか

杉並区・世田谷区・江東区の3カ所で、40名程度です。杉並から参加している子は20名程度です。杉並第三小学校では週2～3回やっています。今年4月からは狹窪体育館で総合的な身体能力向上を目指す教室が新しく開設されるので、それに合わせて2020年東京オリンピックに向けて一般の皆さんにもレスリングを広めたいと思っています。

●子供たちを指導するにあたり大切にしていることはありますか

子供の目標は、マット運動ができるようになりたい、チャンピオンになりたいなど、さまざまですが、どんなに小さな子供でもその子に合わせた目標を必ず持たせて練習をさせるような指導を心掛けています。

また、ゴールデンエイジといわれる小学4～6年生くらいに覚えた技術というのは一生忘れないといわれています。そこをきちんとさせてあげることで、生涯的な目標も見えてくるように指導していきたいと思っています。

●指導者として充実感を得るときはどんなときですか

試合に勝った負けたではなく、それぞれの



▲成國晶子さん

子供のスイッチがいつ入るのが面白いですね。そのきっかけは、試合に勝ったり、目標が設定されたり、親に褒められたりなどさまざまですが、スイッチが入ったタイミングでいかにその子供たちを伸ばしてあげられるかが指導者の醍醐味といえます。また、それができるようになると、練習にも励むようになります。

●子供たちにレスリングを通して、どんな人へ成長してほしいですか  
レスリングは1対1の競技なので、自分が頑張っただけの成果は必ず出ます。そこで自分に負けない心を養い、その強さを持れば何事にも立ち向かっていけるのではないかと思います。

●2020年東京オリンピックが決まりましたが一言お願いします  
自分自身もオリンピックに出場したくて現役時代に12年間待ちましたが、オリンピック種目にならずに引退しました。自国開催は、指導者としてまい種が実るチャンスであり、子供たちにとっても直接目指すことのできる絶好の機会です。大変いいことだと思っています。2020年、杉並区から出場する選手が出ることを楽しみにしててください!



▲真剣な指導に子供たちも応えます

## 大西瞳さん

## 義足のアスリート

2000年、疾病により右大腿切断をし、その後、「義足のアスリート」として陸上競技の短距離走を始めました。25年9月8日(日)に行われた、2013 ジャパンパラ陸上競技大会の100m T42(大腿切断クラス)で自身の記録を更新する、17秒77の日本新記録で見事優勝しました。また、障害者の情報バラエティーテレビ番組の司会者を務めるなど多方面で活躍されています。



◇写真家 越智貴雄  
▲2013 ジャパンパラ陸上競技大会 100m T42にて

●陸上競技を始めたきっかけは何ですか

「走れるようになると奇麗に歩けるようになるよ。」と担当の義肢装具士さんにいわれてその方の陸上チームへ見学に行ったのがきっかけです。

●練習はどのくらいしていますか

陸上チームでの月1回とは別に、個人で週3～5回の1回2時間程度、都内のグラウンドやフィットネスクラブなどで練習しています。

●試合のために日頃大切にしていることはなんですか

仕事もあり、なかなか練習時間が取れないので、量より質を大切にしています。例えば、だらだら走らない・目的を持って走る・工夫して練習するなど、質を上げるような努力をしています。また、切断者同士で競い合いながら練習するののもいいと思っています。



▲大西瞳さん

●東京パラリンピック開催が決まりましたがいかがですか  
現地で見たロンドンパラリンピックでは、超満員の観客が選手の情報や競技の見どころ、ルールを熟知し、競技に熱中していて、私はそんな観客の姿がとてもうれしかった

です。また街中にはパラアスリートのポスター、テレビではパラリンピック専門チャンネルがあり、本当に素敵なパラリンピックでした。東京まであと6年、パラリンピックの魅力を皆さんにどう伝えていくか、私にできることをやっていきたいです。

●陸上競技を始めて自分の気持ちや生活の中で何か変わりましたか

足を切断してからできなかった「走る」ということができるようになって、障害を乗り越えられたのか、障害を気にしなくなりました。自分や友達競技用義足をスポーツを通して見ているうちに、義足をはいている自分もカッコいいなと思うようになったのが一番大きいです。

●スポーツの良さを伝えてください

「足を切断したことを隠していたが、スポーツを始めて周りに言えるようになった」、「走れるようになったから次はこんな競技をやってみよう」など性格や気持ちなど特にメンタルの面が前向きに変わっていく仲間の姿を見るたびに、スポーツの持つ力のすごさを感じています。

●これからの目標、目指すものはなんですか

まずは、リオデジャネイロパラリンピック出場です! 東京のことはまだ分かりませんが、今できることを頑張りたいと思います。

## 杉並歩こう会、杉並歩キング同好会、杉並ワンデーウォークの会

## ウォーキング団体

「杉並歩こう会」～主にハイキング、「杉並歩キング同好会」～主に登山、「杉並ワンデーウォークの会」～主に街歩きは、いずれも10年以上活動が続けている、特色あるウォーキング団体です。各代表者はかつて区の体育指導委員として活躍されたOBで、現在は区民の皆さんが参加できるウォーキングのイベントを企画・開催しています。各団体の代表者の方にお話を伺いました。

●「杉並歩こう会」代表・高山正敏さん

早いもので、当会が始まって20年余りが経ちました。初めの頃はメンバーが変わってはいるものの、「歩くことが健康維持の楽しいスポーツ」ということを念頭に置き、主に低山で日帰りのハイキングコースを楽しんでいます。最近は、新しく入る方が少ないので、友人や勤務先のお客さまのそばに当会のチラシを置かせていただくなど、宣伝・広告に力を入れています。そして新しい方が参加してくれることが一番うれしく感じます。また私は、参加者とは友人関係であり、お連れするのではなく一緒に参加していただくパートナーと考えています。これからも誰もが気軽に参加でき、もっと楽しく歩いて、自然の素晴らしさと触れ合うことができるようなコース選択に努力し、皆さんと一緒に行動できるようにしていきたいと思っています。

●「杉並歩キング同好会」代表・水沼稔さん

平成7年発足、昨年末で121回目の登山を楽しむことができました。当同好会の趣旨は、山の美しさ、自然の壮大さを知っていただき、歩くことを通じて健康・体力づくりをすすめるながらも、ふれあいを大切に、お互いを助け合い、仲間意識を高めていくことです。実際、この3団体をもとに参加していた方が別のグループを立ち上げるといったこともあります。当同好会は、2月は軽アイゼンを装着し新雪を踏みしめながら富士山の眺望、4月、6月は新緑と花、8月は高山植物、10月は紅葉など山行のテーマを季節に応じて設けていく、それぞれの参加者の皆さんからは好評を得ています。昨年もスタッフの皆さんの努力・熱意により全ての登山を大過なく実施できました。これからもさまざまな実践などを通して指導者としての技術と知識を学びながら、安全で楽しい「山行」ができるようにみんなで力を合わせていきたいと思っています。



▲今でも三人は団体とともに熱い絆で結ばれています!  
左から、齋藤博さん、高山正敏さん、水沼稔さん

●「杉並ワンデーウォークの会」代表・齋藤博さん

平成8年にスタートして、今年1月の例会で開催100回を迎えます。当会は、ウォーキング初心者の方が参加して歩くことの面白さを感じてもらい、歩くことを継続してほしいと願っています。そのため、「だれでも、気軽に、楽しく、安全に歩けるウォーキング」を目指して活動しています。よく行く所は都内、神奈川、埼玉などで、何度も下見し、参加者に楽しんでいただけるコースをつくります。それが自分自身とても楽しい、参加者から「よくこういうコースをみつけたね。」などの声があると、とてもうれしです。また23年には、東日本大震災のとき都心において帰宅困難になった話を聞き、東京駅から狹窪まで約20kmを歩いてみようという企画を実施しました。そこで、5歳の女の子が完歩したことがとても感激で心に残っています。今後も、参加者が一人でもまた歩いてみたいと思える、面白みのある例会を実施していきたいと思っています。



# 新春鼎談を放送します



▲左から田中良区長、長崎宏子さん、大泉時男区議会議長  
(4月1日(火)に新しく開設する大宮前体育館で収録)

今回は、長崎宏子さんをお招きし、2020年東京オリンピックの招致決定を受け、スポーツの力や楽しみ方についてお話を伺いました。

- 【出演】 田中良区長  
大泉時男区議会議長
- 【ゲスト】 長崎宏子さん
- 【放送局】 ジェイコム東京  
(デジタル11チャンネル、アナログ2チャンネル)
- 【放映日時】 1月1日(祝)・3日(金)・5日(日)=午前7時30分・午後3時・6時  
2日(木)=午前10時・午後6時・11時  
4日(土)=午後0時30分・6時・11時

◇長崎宏子さんのプロフィール

秋田県生まれ。元水泳選手。小学校6年生で平泳ぎ日本一に。二度の五輪(1984年ロサンゼルス、1988年ソウル)に出場。子育てスイミング「ベビーアクアティクス」をはじめ親子水泳教室などを主宰するほか、PTAなど地域活動にも積極的に参加。

## 郷土博物館 新年行事

### 新春吉例「大宮前囃子」

【日時】 1月5日(日)午後2時～2時30分



大宮前囃子は、区登録無形民俗文化財の民俗芸能です。「獅子」・「大黒天」・「もどき」が登場する、お正月らしいおめでたい舞「獅子舞」・「大黒舞」を郷土博物館の古民家で上演します。舞を披露するのは、大宮前郷土芸能保存会の皆さんです。

【場所】 郷土博物館(大宮1-20-8) 【観覧料】 100円。中学生以下は無料  
【申し込み】 当日、直接会場へ 【問い合わせ】 郷土博物館 ☎3317-0841

## 1月の年中行事「小正月」

【日時】 1月12日(日)～19日(日)午前9時～午後5時

※12日(日)は正午から。14日(火)は休館です。



1月15日を中心とする小正月には、全国各地で農耕に関わりの深い行事が行われます。区内でも「まゆだんご」といったかざりなど、新年を迎えてさまざまな行事が行われてきました。

同博物館では小正月行事やかざりなどについての紹介をします。

## 急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認！ 保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎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5時～10時 日曜・祝日、1月1日～5日：午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター

(荻窪5-20-1 杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日、1月1日～3日：午前9時～午後5時(受付は4時まで)

## その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
土・日曜日と祝日、1月1日～5日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)  
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

## 成人祝賀のつどい

今年の成人式は、下記のとおり2回に分けて行います。また当日は、会場周辺のお店の協力による、店舗での割引サービスなどを実施します。

☎1月13日(祝) 杉並公会堂(上荻1-23-15) 式典、アトラクション  
☎区内在住で平成5年4月2日～6年4月1日生まれの方(該当する方へは25年12月中旬に案内状を送付しました)☎児童青少年課 青少年係 ☎3393-4760 入場券が届かない場合は、当日会場で発行しますので新成人であることが確認できるもの(学生証、免許証など)を持参してください

(平成26年 成人祝賀のつどい)

開始予定時間	住所	中学校区
第1回 午前10時30分 (9時30分開場)	天沼、井草、今川、荻窪、上井草、上荻、久我山、清水、下井草、松庵、善福寺、高井戸西、西荻北、西荻南、本天沼、南荻窪、宮前、桃井の全域、阿佐谷北(3丁目5～7・11～43番、4丁目2～12・18～28番、6丁目14～25・27～33番)、上高井戸(1・2丁目)、高井戸東(4丁目3～21番)	天沼、井草、井草、荻窪、松深、神明、中瀬、西宮、東原、富士見丘、宮前
第2回 午後2時 (1時開場)	阿佐谷南、和泉、梅里、永福、大宮、高円寺北、高円寺南、下高井戸、成田西、成田東、浜田山、方南、堀ノ内、松ノ木、和田の全域、阿佐谷北(1・2丁目、3丁目1～4・8～10番、4丁目1・13～17・29～30番、5丁目、6丁目1～13・26・34～49番)、上高井戸(3丁目)、高井戸東(1～3丁目、4丁目1・2・22～28番)	阿佐ヶ谷、和泉、大宮、高円寺、高南、向陽、杉森、泉南、高井戸、東田、松ノ木、和田

※開場時間前には入場できません。

(発行日) 毎月1日、11日、21日

