

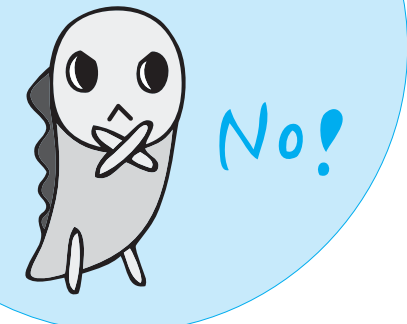
- 還付金・振り込め詐欺にご注意ください…1面
- 杉並師範館 入塾生募集…3面
- すぎなみ地域大学 後期講座受講生募集…8面



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

—「私は大丈夫」なんて思っていませんか!?—

## 還付金・振り込め詐欺にご注意ください



### 区内で被害が多発しています

今年に入り、区内で還付金詐欺や振り込め詐欺が多発しています。

#### ◇還付金詐欺の手口(例)

犯人は、区職員や国税局、税務署員などを装って、電話をかけてきたり、手紙を送りつけてきます。

- 税金の還付金が発生した。
- 平成00年の国民健康保険の還付金がある。

「私の指示通りにATMを操

ATMの前で残高照会をさせ、入金されていないことを確認した被害者が、指定された電話番号に電話を入れる

「私の指示通りにATMを操

作してください」などと、言葉巧みにATMを操作させ、逆に相手方にお金を振り込ませます。

#### 振り込め詐欺への対策

このようにATMの操作を求める電話や手紙は「詐欺だ」と考え、相手先には電話せず、すぐに最寄りの警察署に相談するか110番通報してください。

還付金があるからといって、すぐに信用せずに、区役所や税務署などの電話番号を確認して、問い合わせましょう。

この他の振り込め詐欺の被害も未だ続いていますので、ご注意ください。

また、ATMを操作しながら電話をかけている方を見かけたら、どうぞ一声かけて未然の防止にご協力ください。

今年1月～7月の還付金・振り込め詐欺の区内での被害(7月20日現在)

**98件**  
**約1億5000万円!!**

特に7月に入ってから急増しています!

問い合わせは、  
 杉並警察署 ☎3314-0110  
 高井戸警察署 ☎3332-0110  
 荻窪警察署 ☎3397-0110  
 区危機管理対策課地域安全担当へ。

## 安全・安心のまちを目指して

区危機管理対策課地域安全担当



し、画面表示に従って入力してください。

日ごろから家族で話し合っておきましょう

還付金・振り込め詐欺などに遭わないためには、家族の間で、お互いを確認できる「合言葉」を決めておくことが有効とされています。

また、お子さんがいる家庭では、いざという時の対応を、お子さんと話し合っておきましょう。

不審者に声をかけられた時には、「大声を出す」「防犯ブザーを鳴らす」などで、身を守ることもできます。

※防犯ブザーは、学校の登下校だけでなく、外出するときは必ず携帯し、いつでも使えるようにしてください。

#### 住宅の防犯診断をします

##### —空き巣対策

防犯診断では、区職員の安全パトロール隊員(警視庁OB)が一戸建てや共同住宅のお宅を訪問して、専門家の視点から家の構造や施設・防犯設備の状況など防犯上の問題点を診断し、アドバイスをを行います。

診断は無料で、土・日曜日も診断しています。どうぞ、ご利用ください。

☎電話で、危機管理対策地域安全担当 ☎53071061  
 6(月)金曜日の午前8時30分～午後5時15分)へ

登録は…  
 ☒t.sss@req.jp  
 へ空メール  
 QRコードからもご利用できます





SUGINAMI INFORMATION  
**掲示板**

●ご存じですか  
政治家の「寄附の禁止」

政治家(立候補予定者を含む)は、選挙区内にある者に対して、その時期や理由を問わず、寄附をすることが禁止されています。これらの違反は罰則の対象になります。

ただし、政治団体や親族に対するもの、政治教育集会での実費の補償(食事や食料の提供は禁止)は除きます。

◇禁止されている寄附の例

- ①お中元やお歳暮
- ②お祭りへの寄附や差し入れ
- ③葬式の花輪や供花
- ④病気見舞い
- ⑤町内会の催物や旅行会などへの寸志や飲食物の差し入れ
- ⑥秘書や家族などが代理で出席する場合の結婚祝いや香典

◇寄附の勧誘・要求の禁止  
政治家に対して、選挙区内にある者に、寄附を出すように勧誘や要求をすることも禁止されています。

◇あいさつ状の禁止  
政治家は、選挙区内にある者に対して、答礼のための自筆によるものを除き、暑中見舞状や年賀状などのあいさつ状(電報なども含む)を出すことは禁止されています。

―(いすれも)―

地域密着型サービス施設整備の補助制度

認知症高齢者グループホーム、小規模多機能型居宅介護および認知症対応型デイサービスセンターの整備に係る経費の一部を補助する制度があります。19年度中に、区の補助制度を利用する事業者の方は、関係書類の提出が9月末ですので、早めにご相談ください。

◇認知症高齢者グループホーム(区内全域で2ユニット)

認知症の状態にある方が、五

〇年償還の記名国債が支給されます(要件あり)。請求手続きの期限は20年3月31日です。

◇小規模多機能型居宅介護(西荻、高井戸、方南和泉の各地域で各一カ所)  
「通い」を中心として、利用者の様態や希望などに応じて、随時「訪問」や「泊まり」を組み合わせて提供する介護保険のサービスです。

◇認知症対応型デイサービスセンター(荻窪、阿佐谷、高円寺各地域で各一カ所)

比較的自由に活動している認知症の方に、デイサービスセンターなどで日常生活上の世話や機能訓練を提供する介護保険のサービスです。

―(いすれも)―

お店の看板は大丈夫ですか?

先日都内で、店舗の看板が落下し、歩行者が下敷きになり重傷を負う事件がありました。台風や大雨など気象条件によっては、看板の強度不足や腐食などにより、落下の危険性が増します。

看板の所有者は、再度点検し、事故を未然に防ぐ対策をお願いします。

◇土木管理課 占用係

戦没者等の遺族の皆さんへ  
―特別弔慰金の請求はお済みですか―

特別弔慰金の請求を受け付けています。戦没者等の死亡当時の遺族で、17年4月1日に公務扶助料や遺族年金等を受ける方がいない場合に、額面四〇万円、

改正建築基準法と  
確認審査等に関する講習会  
法改正に伴う建築確認・検査の厳格化などの説明を行います。

◇保健福祉部管理課地域福祉係または都福祉保健局生活福祉部  
☎532014077 FAX53881403

◇(仮称)本天沼グループホームを開設します

11月1日(木)に認知症高齢者グループホーム「本天沼グループホーム」(本天沼2-36-17)を開設します。

定員は1ユニット九名でプライベートに配慮した住居です。

専門知識と技術を持つ職員が24時間体制で支援します。

※グループホームとは：利用者が、家庭的な雰囲気の中で自立した生活を送ることに伴い、認知症の進行を穏やかにし、生活の質の向上を目的とする介護サービスです。

◇入居希望者向け説明会

8月26日(日)午前10時～11時30分(場)東京衛生病院(天沼3-17-3) 対区内在住の方、区内在住の認知症の高齢者を介護している家族、介護医療関係者

☎042146711561他

入居希望受け付けの締切りは9月10日です

◇職員募集  
内勤業務日シフト制(応相談) 資格Ⅱホームヘルパー二級以上▽その他Ⅱ交通費全額支給

省エネ・節電のお願い

夏は電力の使用が増える時期です。各家庭や事業所で省エネ・節電のご協力をお願いします。

◇具体的な取組事例  
●不要な照明の消灯  
●冷房温度を28℃に設定  
●冷房効率を高めるためのブラインドやカーテンの使用  
●OA機器の節電モード設定や使用しない場合の電源オフの励行

●エレベーター運転台数の調整  
◇環境課庶務係

募集します

杉並障害者福祉会館 看護師

障害者のデイサービスや相談業務▽勤務期間Ⅱ応相談▽勤務日Ⅱ月一八日(土・日曜日、祝日を除く)午前8時30分～午後5時15分(パート希望者は応相談)▽募集人数Ⅱ一名▽資格Ⅱ看護師免許がある6歳くらいまでの方▽報酬Ⅱ月二二万六〇〇〇円程度(パートは時給一五六〇円)▽その他Ⅱ交通費支給、社会保険加入(履歴書を、9月7日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)

国民年金のお知らせ  
65歳になられる方へ

20歳～60歳の間、加入したことのある年金が国民年金だけで、第1号被保険者期間のみの方の老齢基礎年金の受給には、区役所で手続きが必要です。受け付けは誕生日の前日からです。

- 【必要書類】
- ①国民年金手帳
  - ②年金受け取り希望先の金融機関の通帳
  - ③印鑑(本人が自署する場合は不要です)
  - ◆国民年金の第3号被保険者期間のある方は杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9 ☎3312-1511)へお問い合わせください。
- ※第1号被保険者→自営業、学生など/第3号被保険者→厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

区立小・中学校 給食調理補助パート

給食調理補助パート  
内給食作業の補助業務▽勤務期間Ⅱ10月1日から一年間(二回まで更新可)▽勤務日時Ⅱ給食を実施する日の午前8時30分～午後3時15分(実働六時間)▽募集人数Ⅱ若干名▽資格Ⅱ年齢制限なし▽時給Ⅱ一〇〇〇円▽その他Ⅱ有給休暇・健康診断・被服貸与あり、交通費支給(月額一万円限度)、社会保険加入(履歴書に希望職種を書いて、8月28日(必着)までに教育委員会事務局庶務課教職員係(区役所東棟六階)へ郵送または持参) 同係(書類選考の結果は9月3日ごろまでに通知する予定です)

ゆうゆう館 19年度下半期団体

10月～20年3月までの半年間、定期的に利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。

◇内申請期限Ⅱ8月24日(金)▽抽選日Ⅱ8月30日(木) (一部ゆうゆう館を除く) 対区内在住で60歳以上の方が八割以上いる五名以上の団体と区内高齢者の社会参加支援を目的に活動する団体

無料(直接、利用を希望するゆうゆう館へ) 高齢者施策課施設担当または各ゆうゆう館

◇区立中学校 補助教員  
内担当教員とのチームティーチング(二人指導体制)による授業補助など▽勤務期間Ⅱ9月1日～20年3月31日(長期休業期間中は除く)▽勤務日Ⅱ月二〇日以内▽勤務時間Ⅱ学校長



### 先生になるための「新しい道」

# 「杉並師範館」入塾生募集

小学校の教師を目指す方を対象に、「杉並師範館」第3期生の募集を開始します。卒業生は区教育委員会の選考を経て、区立小学校の教員として採用される予定です。  
——問い合わせは、杉並師範館事務局 ☎3311-2900へ。

実施要項(入塾願書)を、10月10日(消印有効)までに杉並師範館事務局(〒166-0013 堀ノ内2-5-26)へ郵送。

#### 出願資格

- 昭和39年4月2日以降に生まれた方
- 小学校教諭普通免許状(専修一種、二種のいずれか)を持つ方または21年4月1日までに取得見込みの方

#### 実施要項(入塾願書)の配布場所

杉並師範館事務局、教育委員会事務局庶務課または教育人事企画課(区役所東棟六階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、都内の各区市町村教育委員会事務局、全国の主な教員養成系大学・学部の事務所、就職課など(各教育委員会へは事前に残部数を確認してください)。また、杉並師範館ホームページ <http://www.shhanka.jp>からも取り出せます。

#### 入塾・採用説明会



土・日曜日中心のカリキュラムで通塾期間は1年間です。

時・場 ①8月29日(水)午後3時～5時、7時～9時(いずれも同内容) ②産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ③9月15日(土)午後1時～3時 ④杉並師範館 ⑤10月3日(水)午後7時～9時 ⑥杉並師範館 区内が求める教員や採用選考について、受験申込について、区教員になった第一期生と指導教官によるパネルディスカッション ⑦⑧のみ施設見学会 当日、直接会場へ 他 右記説明会のほかにも授業公開や個別相談の実施を予定しています

身体障害者対象特別区職員(Ⅲ類事務)  
①受験資格 ②次の要件のすべてに該当し、日本国籍を有する方 ③身体障害者福祉法第15条に定める身体障害者手帳の交付を受けている ④選考申込時および採用時において引き続き特別区の区域内に住所を有する ⑤昭和55年4月2日～平成2年4月1日までに生まれた ⑥自力により通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂行が可能 ⑦通常の勤務時間(原則として週40時間)

一日八時間)に対応できる ⑧活字印刷文による出題に対応できる ⑨採用予定数 ⑩一五名 ⑪第一次選考日 ⑫10月14日(日) ⑬採用選考案内(申込書)の配布場所 ⑭職員課人事係(区役所東棟五階)、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、図書館、福祉事務所、障害者福祉会館、特別区人事委員会事務局任用課(千代田区飯田橋3-5-1) ⑮申込方法など ⑯下表のとおり ⑰特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 または区職員課人事係

#### 〈申込方法および期間など〉

方法	申込場所	申込期間
インターネット	特別区人事委員会事務局ホームページ <a href="http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm">http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm</a>	9月14日(金)まで
郵送	特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1)	9月14日(金)(消印有効)まで
持参	区職員課人事係(区役所東棟5階)または特別区人事委員会事務局任用課	9月18日(火)・19日(水)午前8時30分～午後5時

## SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

### 競技大会

#### ●区民体育祭夏季大会

##### ◇アクアスロン大会

時 9月23日(祝)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目 一般A男女(高校生～39歳まで)、一般B男女(40歳以上) = スイム150m・ラン2600m▷中学生男女(学年別) = スイム150m・ラン1950m▷小学生男女(学年別) = スイム150m・ラン1300m 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 100名 費 一般2000円、中学生1000円、小学生500円 申 申込書(区体育施設にあります)と参加費を、9月18日(必着)までに区トライアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送または持参(先着順) 問 事務局・中野 ☎3399-3659

#### ●区民体育祭秋季大会

##### ◇ソフトテニス(一般の部)

時 9月17日(祝)午前9時～午後7時(予備日=9月24日(休)) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目 男子=一般、壮年(45歳以上)▷女子=一般、壮年(45歳以上)▷グランドシルバー(男子65歳以上、女子55歳以上、ミックスチーム可)▷初級者の部(本大会未経験者)▷すべてダブルス 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 費 1組1000円(当日持参) 申 ハガキ(4面記入例参照)で、9月9日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4)へ 問 同連盟・小島 ☎3312-0385(午後7時～9時)

##### ◇剣道

時 10月28日(日)午前9時～午後5時 場 日本大学第二高等学校(天沼1-45-33) 内種目 団体戦=高校男女、中学男女▷個人戦=一般男女(段別年齢別)、高校男女、中学男女 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 費 1人1000円。郵便局「00100-9-172667杉並区剣道連盟」に振込 申 申込書(区体育施設にあります)を郵送またはファクスで、9月10日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイツMYM201 FAX6768-9934)へ 問 同事務局・福山 ☎3220-8925

#### ●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会

##### ◇ハゼ釣り

時 9月9日(日)午前5時30分 J R荻窪駅北口青梅街道天沼陸橋出発(小雨実施) 場 茨城県利根川下流域など



③の教室は、さざんかねっと「<http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2>」で申し込みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは8月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

#### ◇区内在住・在勤・在学の方

(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 定 70名 費 一般7000円、中学生以下3000円(交通費、エサ代、保険料含む/当日持参) 申・問 ハガキまたはファクス(4面記入例参照)に人数も書いて、9月3日(必着)までに区釣魚連合会事務局(〒168-0081宮前5-24-8太田方 ☎ FAX 3334-0349)午前9時～午後5時へ(先着順) 他 ①天候にかかわらず、雨具、長靴、弁当を持参してください ②東京都ハゼ釣り選手権の選考を兼ねています ③ごみはお持ち帰りください



#### ◇ペタンク

時 9月16日(日)午前10時～午後4時(予備日=9月22日(出)) 場 富士見ヶ丘運動場(久我山2-2-1) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名 費 300円(当日持参) 申・問 電話で、区ペタンク連盟・平出 ☎3316-0025(午後6時～9時)へ(先着順)

#### ◇だれでも参加出来る水上レクリエーション

時 9月9日(日)午前9時～午後4時(受付は3時30分まで) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内 自由水泳、フィンスイミング、ウォーキング、アクアフィットネス、タイムトライアル、親子ゲーム、ワンポイントレッスン 対 区内在住・在勤・在学の方 費 100円 申 当日、直接会場へ 問 区アクアレクリエーション協会・野田 ☎3331-8778(午後1時～7時) 他 ①水着・水泳帽・タオルを持参してください ②小学3年生以下は16歳以上の付き添いが必要 ③オムツのとれていない乳幼児は不可

#### ●サウンドテーブルテニス

鈴の入ったピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。 時 8月26日(日)午前9時～午後1時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤・在学の視覚障害者 定 20名 費 無料 申 当日、直接会場へ 問 荻窪体育館 ☎3220-3381

### スポーツ教室

#### ●楽しくスポーツ健康塾

##### ◇ピギナーコース

毎週1回ストレッチや健康体操などで楽しみながら体を動かし、無理なく健康づくりを目指します。 時 10月1日～20年2月25日の毎週月曜日(祝日は除く) 午後1時～3時(計17回) 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 定 70名(抽選) 費 5000円

#### ◇ステップアップコース

体力・筋力アップを目指す、ピギナーコース経験者または体力に自信がある方向けの、一歩踏み込んだ教室です。

時 9月27日～20年1月31日の毎週木曜日(祝日は除く) 午前11時～午後1時(計17回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 定 50名(抽選) 費 5500円

#### ◇区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方

(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください) 申 往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日と希望コースも書いて、8月31日(必着)までに(助)杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 問 同財団 ☎3312-2111(区代表)

#### ●硬式テニス(50歳未満) ③教室番号「0284」

時 9月16日～11月4日の毎週日曜日午前9時～11時(計8回) 場 妙正寺体育館人工芝庭球場 対 区内在住・在勤・在学で50歳未満の初心者・初級者 定 40名(抽選) 費 2200円 申 往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、8月22日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 問 同体育館 ☎3399-4224 他 託児あり(3歳～未就学児。事前申し込み)

#### ●硬式テニス ③教室番号「0290」

時 10月4日～11月22日(予備日=11月29日(木))の毎週木曜日午前9時～11時(計8回) 場 松ノ木運動場 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者 定 40名(抽選) 費 2200円 申 往復ハガキ(4面記入例参照)に生年月日も書いて、9月10日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 問 同運動場 ☎3311-7410

#### ●ゴルフラウンドレッスン講習会

コースでプレーし、レベルアップを目指してみませんか。午前はドライビングレンジでの練習、午後はラウンドレッスンを行います。 時 9月26日(水)午前9時～午後6時30分 場 浦和ゴルフ倶楽部(埼玉県さいたま市桜区新開・現地集合解散) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初級者、中級者(コースをスムーズにまわれる方) 定 24名(抽選) 費 1万2000円(プレー代、指導料、傷害保険料、昼食代など) 申 往復ハガキ(4面記入例参照。4名まで連記可、重複申込不可)で、9月3日(必着)までに(助)杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 問 同財団 ☎3312-2111(区代表)







催し

### 東京湾廃棄物処分場を見学しよう

視察船「新東京丸」とバスで見学します。

●9月6日(木)午前9時30分(集合)午後4時30分(集合)

●場所Ⅱ竹芝小型船ターミナル(港区海岸1-16-3)▽解散

●場所Ⅱあんさんぶる荻窪またはリサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) 対区内在住・

在勤の方(定)四〇名(抽選)費一五〇円(保険料・昼食代) 申

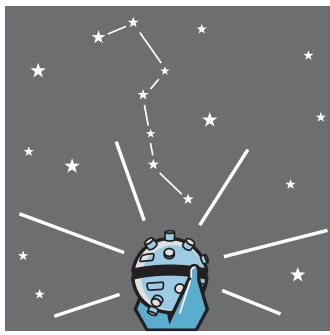
往復ハガキ(記入例参照)で、8月23日(必着)までにすぎな

み環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪内)へ(同)電話☎3398-13191

### 天文の夕べ 特別会

演劇・映像・音楽、あらゆる要素をプラネタリウムと融合させた「シアトリカル・プラネタリウム」をお楽しみください。

●8月25日(土)午後7時開演



### ハガキ記入例 (1人1枚)

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

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

(6時30分開場) 場科学館(清水3-3-13) 内プラネタリウム演劇「あめつちほしそら」▽出演Ⅱ雑貨団(対区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定)一〇名(先着順) 費無料(申)当日、直接会場へ(同)電話☎3396-4391

### 夏の昆虫観察会

●8月28日(火)午前10時〜正午

●(小雨実施) 場都立善福寺公園(善福寺3-18)▽集合場所Ⅱ

善福寺公園・渡戸橋付近(日本昆虫学会会員・須田孫七ほか) 対

区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) 定六〇名(費)一〇〇円(保険料) 申・同

電話で、すぎなみ環境情報館☎3398-3191へ(先着順)

●すぎなみ環境カエルくらぶ きれいにカエル隊♪

●8月25日(土)①午前8時〜9時②午前8時15分〜9時15分

●(雨天実施) 場①阿佐谷地区Ⅱ集合場所Ⅱ区役所青梅街道側玄

関前、清掃場所Ⅱ中杉通り、青梅街道沿い②高円寺地区Ⅱ集合

場所Ⅱ高円寺障害者交流館前(高円寺南2-24-18)、清掃場

所Ⅱ高円寺南四丁目信号から青梅街道(無料) 申・同電話で、

すぎなみ環境カエルくらぶ事務局(環境課環境活動担当) ☎3398-3195へ(他)①軍手をお

持ちの方は持参してください②

### 吾妻の朝市

区の友好都市・群馬県東吾妻町が町のPRを兼ね、農産物を販売します。生しいたけ・ほう

れん草・きゅうり・レタス類・なす・ねぎ・春菊・キャベツ・大根ニラ・みょうが・いんげん・

トウモロコシなどの新鮮野菜・果実と農産加工品の産直市を開催します。品物は、育成状況により変更となる場合があります。(区後援)

●8月23日(木)午前10時〜午後1時(売切れ次第終了。雨天実施) 場区役所中杉通り側入口前

申当日、直接会場へ(同)文化・交流課(他)マイバッグ(買い物袋)を持参してください

◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

●9月1日(土)・2日(日)午前10時〜午後2時(内募集区画Ⅱ各日共一四区画(抽選) 対区内在住・

在勤の方(業者出店は不可) 費一区画一〇〇円(往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日

も書いて、8月20日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ(他)車での搬出入、来場はできません

◇残り糸糸で編むマフラー

●9月7日(金)・21日(金)午後1

時30分〜3時30分(計二回) 定一五名(抽選) 費無料(申)往復ハガキ(記入例参照)で、8月20日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ(他)車での搬出入、来場はできません

◇きものと洋服の簡単リメイク

●きものや洋服をお気に入りの小物や洋服にのみがえらせましよう。

●9月3日(月)・17日(祝)午後1時30分〜3時30分(各一回) 定名費六〇〇円(申)電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順)

●(いすれも) 場・同リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360 (水・木曜日休館)

●今さら聞けない「指定管理者」ってなに? 指定管理者制度・PFI・事業委託の基本的知識を学びます。

### 講演・講座

●8月29日(水)午後6時〜8時30分(場)すぎなみNPO支援センター(松澤淳子、高井昭平) 定三〇名(費)五〇〇円(資料代) 申・同郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、8

月27日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17) ☎314-7260 FAX 3314-7265 info@nposugina.jp)へ(先着順)

●すぎなみ大人塾公開講座

●社会起業家とは 「社会起業家」の役割や現状、今後のあり方などをお話します。

●8月22日(水)午後7時〜9時

●親子環境教室

●地球が大ピンチ! エコレジャーになって出動

●8月25日(土)午後1時〜4時

●区民科学教室

●藍染めの化学

●家族介護教室

●リハビリ体操〜自宅で気軽に転倒予防

●8月18日(土)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(有)ケア1・セフティー・松原盛一) 対区内在住・在勤の方(定)二五名(費)無料(申)電話で、ふれあいの家(しみず正吉苑) ☎3394-00455へ(先着順)

●場セッション杉並(梅里1-22-32) 師C.A.C社会起業家研究ネットワーク代表・服部篤子) 対区内在住・在勤・在学の方(定)二〇名(費)無料(申)電話またはファクス(記入例参照)で、8月20日までに区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800 FAX 3372-8810へ(先着順) 同社会教育センター ☎317-6621

●みんなで省エネ! 地球温暖化が進行している中、あなたの暮らしに役立つ省エネ行動を紹介いたします。

●8月19日(日)午前10時〜午後3時(場)あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 費無料(申)当日、直接会場へ(同)すぎなみ環境カエルくらぶエネルギー部会・寺田 ☎3223-7367 (他家電機器の消費電力を測定できる「ワットアワーマーター」を無料で貸し出します)

●区民科学教室 「藍染め」を体験し、染色の化学を学びます。

●9月8日(土)午後1時30分〜4時(場)科学館(対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方) 定二〇名(抽選) 費五〇〇円(材料費) 申往復ハガキ(記入例参照)で、8月25日(必着)までに科学館(〒167-0033清水3-3-13)へ(同)科学館 ☎3396-4391

●親子環境教室 地球温暖化を知り、温暖化を防ぐヒントを探します。

●8月25日(土)午後1時〜4時

●家族介護教室 リハビリ体操〜自宅で気軽に転倒予防

●8月18日(土)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(有)ケア1・セフティー・松原盛一) 対区内在住・在勤の方(定)二五名(費)無料(申)電話で、ふれあいの家(しみず正吉苑) ☎3394-00455へ(先着順)

●日常で活かせる食事介助の方法

●8月22日(水)午後3時〜4時30分(場)アリスの森高円寺デイサービスセンター(高円寺北2-14-26) 師(中)野一郎、高橋ツヤ子) 対高齢者の介護に携わってい

●今なら間に合う 糖尿病予防(夜間開催)

●生活スタイルの改善が血糖値を下げることを実感していただくために、自己血糖測定器を活用しながら進めます。

●8月29日(水)午後7時〜9時(以後9月〜20年2月の間、一カ月に二回) 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対区内在住で血糖値がやや高めの方(65歳未満の方) 定一五名(費)無料(申)電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ(先着順)

●家族介護教室

●リハビリ体操〜自宅で気軽に転倒予防

●8月18日(土)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(有)ケア1・セフティー・松原盛一) 対区内在住・在勤の方(定)二五名(費)無料(申)電話で、ふれあいの家(しみず正吉苑) ☎3394-00455へ(先着順)

●日常で活かせる食事介助の方法

●8月22日(水)午後3時〜4時30分(場)アリスの森高円寺デイサービスセンター(高円寺北2-14-26) 師(中)野一郎、高橋ツヤ子) 対高齢者の介護に携わってい

●今なら間に合う 糖尿病予防(夜間開催)

●生活スタイルの改善が血糖値を下げることを実感していただくために、自己血糖測定器を活用しながら進めます。

●8月24日(金)午前10時〜正午、午後2時〜4時(場)さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 対区内在住・在勤の方(定)各回六名(費)無料(申)電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-630へ(先着順)

●高齢者の積極的な健康づくり

●8月27日(月)午後2時〜4時(場)井草地域センター(下井草5-7-22) 内健康に効果的な暮らし方(対区内在住で65歳以上の方、介護をしている方) 定二〇名(費)無料(申)電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ(先着順)

●「年だから」と言っておきながら、心も体もいつまでも元気に

●介護が必要な状態にならないように、様々な取り組みを紹介いたします。

●9月10日(月)午後2時〜4時(場)ゆうゆう上荻窪館(上荻3-16-6) 対介護予防事業に興味のある方(定)一五名(費)無料(申)電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ(先着順) (他)動きやすい服装でお越しください

●高齢者疑似体験

●特別な器具をつけて、高齢者の実際の身体状況を体験してみませんか。

●8月24日(金)午前10時〜正午、午後2時〜4時(場)さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 対区内在住・在勤の方(定)各回六名(費)無料(申)電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-630へ(先着順)

●高齢者の積極的な健康づくり

●8月27日(月)午後2時〜4時(場)井草地域センター(下井草5-7-22) 内健康に効果的な暮らし方(対区内在住で65歳以上の方、介護をしている方) 定二〇名(費)無料(申)電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ(先着順)

●「年だから」と言っておきながら、心も体もいつまでも元気に

●介護が必要な状態にならないように、様々な取り組みを紹介いたします。

●9月10日(月)午後2時〜4時(場)ゆうゆう上荻窪館(上荻3-16-6) 対介護予防事業に興味のある方(定)一五名(費)無料(申)電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ(先着順) (他)動きやすい服装でお越しください

●高齢者疑似体験

●特別な器具をつけて、高齢者の実際の身体状況を体験してみませんか。

●8月24日(金)午前10時〜正午、午後2時〜4時(場)さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 対区内在住・在勤の方(定)各回六名(費)無料(申)電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-630へ(先着順)

●高齢者の積極的な健康づくり

●8月27日(月)午後2時〜4時(場)井草地域センター(下井草5-7-22) 内健康に効果的な暮らし方(対区内在住で65歳以上の方、介護をしている方) 定二〇名(費)無料(申)電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ(先着順)

●「年だから」と言っておきながら、心も体もいつまでも元気に

●介護が必要な状態にならないように、様々な取り組みを紹介いたします。

●9月10日(月)午後2時〜4時(場)ゆうゆう上荻窪館(上荻3-16-6) 対介護予防事業に興味のある方(定)一五名(費)無料(申)電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ(先着順) (他)動きやすい服装でお越しください

●高齢者疑似体験

●特別な器具をつけて、高齢者の実際の身体状況を体験してみませんか。

●8月24日(金)午前10時〜正午、午後2時〜4時(場)さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 対区内在住・在勤の方(定)各回六名(費)無料(申)電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-630へ(先着順)

●高齢者の積極的な健康づくり

●8月27日(月)午後2時〜4時(場)井草地域センター(下井草5-7-22) 内健康に効果的な暮らし方(対区内在住で65歳以上の方、介護をしている方) 定二〇名(費)無料(申)電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ(先着順)



### 情報 ほけつと

## 区の後援・その他の 催し・講座など

#### ★午後のクラシック「音の散歩道」

歌とピアノトリオによる演奏をお楽しみください。  
時 9月2日(日)午後2時30分開演(2時開場) 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内 出演=奥山恵美子(ソプラノ)、山崎聡(チェロ)、石幡暁美(バイオリン)  
ほか▷曲目=ヘンデル「私を泣かせてください」、メンデルスゾーン「ピアノ三重奏曲第1番」、「歌の翼に」  
ほか 費前売=一般1500円、3歳~中学生800円、親子2000円▷当日=一般2000円、3歳~中学生1000円、親子2500円(全席自由席) 申 チケット取扱窓口=①杉並区文化協会 ☎5347-4366 ②同協会ウェブ予約 <http://www.sugibun.com/> ③区役所1階「コミュかるショップ」④地域区民センター⑤杉並公会堂 関 親子で音楽を楽しむ会 ☎3395-3480 他 3歳未満は入場不可  
★とねりこ・こんさーと「イリーナ・メジャーエワのピアノ(ショパンの真髓)」

時 10月19日(金)午後7時開演(6時30分開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内 出演=イリーナ・メジャーエワ(ピアノ演奏)▷曲目=ノクターン「嬰八短調(遺作)」、「幻想即興曲」ほか 定 194名 費 3500円(全席指定) 申 チケット発売=8月14日(火)午後2時から▷チケット取扱窓口=①杉並区文化協会 ☎5347-4366(初日は電話のみ) ②同協会ウェブ予約 <http://www.sugibun.com/> ③区役所1階「コミュかるショップ」④地域区民センター⑤杉並公会堂 ※③④⑤は窓口取扱のみ 関 高音音楽事務所 ☎5336-6305

#### ★国際アマチュアピアノコンクール受賞者演奏会

2006年7月に開催したコンクールで入賞した方による演奏会です。  
時 8月26日(日)午後2時開演(1時30分開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内 出演・曲目=深津徹=ショパン「ピアノソナタ第2番」▷戸田容平=プロコフィエフ「ピアノソナタ第6番」▷林朋之=シューマン「幻想小曲集」ほか 定 150名 費 1500円 申 当日、直接会場へ 関 日壇文化協会 ☎3271-3966

#### ★サロン・デ・ボザール杉並支部展

時 8月28日(火)~30日(木)午前10時~午後5時(初日は午後1時から) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 墨絵・日本画・洋画の展示、墨絵無料講習会、チャリティーコーナーなど 関 堀堀舟 関 区内在住の方 費 無料。ただし作品展は1点2500円(15号以上は3500円) 申 当日、直接会場へ。作品展と墨絵無料講習会希望者は電話で、8月20日までにサロン・デ・ボザール杉並支部 ☎3321-0124 へ 関 同支部

#### ★杉並区民と楽しむスクエアダンス体験

アメリカのフォークダンスのひとつで、カントリーミュージックに合わせて踊り歩くことを基本にした、初めての方でもすぐに楽しめるダンスです。  
時 9月16日(日)午後1時~2時 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 師 日本フォークダンス連盟指導者1級・和田勝 関 区内在住・在勤・在学の方 定 100名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 ピーエムスクエアーズ・平山 ☎3223-0202

#### ★善福寺公園毎木調査「公開計測記録会」

時 8月28日(火)午前9時~正午 場 善福寺公園・バス停集合 内 樹種名と樹木の幹周、樹高の計測記録作業など 師 森林インストラクター・石井誠治 関 区内在住の親子や家族(小学生は保護者同伴) 定 40名 費 無料 申・関 電話で、善福寺水と緑の会 ☎3396-2818 へ(先着順)

#### ★不登校対策フォーラム

どうすれば不登校を克服できるのか、個別相談に応じます。  
時 8月25日(土)午後2時~4時 場 荻窪タウンセブン8階会議室(上荻1-9-1) 師 日本教育相談研究所相談員 関 小・中・高校生 定 50名 費 無料 申・関 電話で、日本教育相談研究所 ☎3390-3525 へ(先着順)

#### ★すぎなみピースフォーラム2007

時 ① 8月25日(土)午前10時~午後9時、26日(日)午前10時~午後5時=展示「アジア・太平洋戦争の惨禍と被爆の実態」、「松本清張没後15周年記念『清張と杉並』」② 25日(土)午後1時30分~3時30分=講演と映像「戦争の残したモノ…アジア他」(フォトジャーナリスト・郡山総一郎)③ 25日(土)午後5時30分~7時30分=

#### ★東京高円寺阿波おどり ◇東京高円寺阿波おどり大会

JR高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された9カ所の演舞場で、約1万2000名の踊り手が、軽快なお囃子(はやし)を奏で踊ります。



時 8月25日(土)・26日(日) 午後6時~9時 場 JR高円寺駅周辺の演舞場 他 JR高円寺駅は大変込み合いますので、東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅をご利用ください

#### ◇高円寺阿波おどり 踊れ高円寺セッション2007

セッション杉並で高円寺阿波おどり連協会の選抜連が舞台おどりを繰り広げます。

時 8月25日(土)・26日(日)▷第1部=正午開演▷第2部=午後2時30分開演(いずれも30分前開場) 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 内 出演=25日=葵新連・飛鳥連・いろは連・江戸歌舞伎連・志留波阿連・吹鼓連▷26日=江戸っ子連・写楽連・天狗連・天翔連・ひょっとこ連・舞蝶連 定 各500名 費 1000円(全席指定。3歳以下は無料ですが席の用意はありません) 申 チケットの販売窓口=①チケットぴあ ☎0570-02-9999 ②純情商店街事務所 ☎3337-2000(第2土・

コンサート・合唱、ハンドベル、朗読④ 26日(日)午後1時~4時=証言「アンネのバラと子どもたち」「子どもが語り継ぐ親の被爆体験」 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 定 ②150名④100名(いずれも先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 金田 ☎5934-7404

#### ★団塊世代の家族コミュニケーション講座

団塊世代の退職後のスムーズな家族との再デビューと地域でのボランティアデビューを応援する講座です。

時 9月8日・15日・22日、10月13日・20日・27日 いずれも土曜日の午前10時~正午 場 日本家族カウンセリング協会研修室(高円寺南1-7-8-102) 内 ミニレクチャーと体験的学習 師 臨床心理士・遠山千恵子、家族心理士・飯島晶子 関 団塊世代で、できるだけ全日程参加できる方 定 各20名 費 1万2000円(1回2000円) 申・関 電話またはファクス(4面記入例参照)で、開催日の前日までにNPO法人日本家族カウンセリング協会 ☎3316-1955 FAX 3316-1956 へ(先着順)

#### ★明治大学公開講座「司馬遼太郎~幕末維新期作品考」

時・内 11月24日(土)=「最後の将軍」第15代将軍徳川慶喜の生涯▷12月1日(土)=「翔ぶが如く」西郷と大久保の宿業▷8日(土)=「歳月」江藤新平、才人故に▷15日(土)=「世に棲む日日」松陰を継ぐ晋作 場 明治大学和泉キャンパス(永福1-9-1) 関 区内在住・在勤・在学の方、リパティ・アカデミー会員ほか 定 200名 費 4000円 申・関 8月21日(火)(会員は17日(金))から、電話またはファクス(4面記入例参照)で、リパティ・アカデミー事務局 ☎3296-4423 FAX 3296-4542 へ 他 <http://academy.meiji.jp>

#### ★チャリティー杉並民踊舞踊文化まつり

時 9月16日(日)午前10時開演(9時30分開場) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 578名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 関 杉並民踊舞踊連盟・中屋 ☎3311-3683

#### ★銭湯でラベンダー湯が楽しめます

暑い夏、区内公衆浴場で、汗を流して湯上がりさっぱり、香り高いラベンダー湯をお楽しみください。  
時 8月26日(日)開業から終業まで 場 区内公衆浴場 申 当日、直接各公衆浴場へ 関 杉並浴場組合・石原 ☎3334-8402(午後1時以降) 他 <http://sentou.jp>

#### ★パソコンステップアップ講習会

時・内 9月11日(火)~14日(金)①午前9時30分~正午=Eメールとインターネットの活用(Eメールの使い方、アドレス帳やファイルの整理、音楽や写真の添付方法など)②午後1時30分~4時=デジタルカメラの活用(基本操作、パソコンへの取り込み、写真の加工、アルバム・スライドショーなどの作成) 場 済美教育センター(堀ノ内2-5-26) 関 ①Eメール、インターネットを利用している方②デジカメの初心者講習修了レベルの方 定 各15名(抽選) 費 各6000円(テキスト代含

日曜日、祝日は休業)③パル商店街事務所 ☎3311-7033(土・日曜日、祝日は休業)④ルック商店街事務所 ☎3315-0039(土・日曜日、祝日は休業)⑤豊喜屋(パル商店街内) ☎3311-8061(不定休)⑥ペルピア(パル商店街内) ☎3311-4522(水曜日休業) —いづれも—



関 NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728 他 <http://www.koenji-awaodori.com/>

#### ★方南演歌まつり&みんなで踊ろうエイサー

時 8月25日(土)正午~午後9時 場 東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口駅前 内 各種屋台開店(正午~)▷J:COMオンステージ(午後1時~)▷方南エイサー踊り(午後3時~)▷メイン会場にて演歌まつり・プロ歌手による歌謡ショー(午後6時~)▷出演=あいざき進也・大場久美子・宇山保夫ほか3名 申 当日、直接会場へ 関 方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143 または 方南演歌まつり実行委員長・君田 ☎3316-5830



申)往復ハガキ(4面記入例参照)に希望講座名も書いて、8月24日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 関 ITスクエア杉並 ☎090-4722-2574

#### ★認知症家族介護教室「認知症ケアとグループホーム(見学)からみえるもの」

時 8月26日(日)午前10時~正午 場 浴風会ひまわり・第三南陽園(高井戸西1-12-1) 内 グループホームひまわりの取り組み・暮らしをとおして 師 浴風会グループホームひまわりホーム長・島村淑子 関 区内在住の方 定 20名 費 無料 申・関 浴風会グループホームひまわり・島村 ☎3334-2617 へ(月~金曜日の午前10時~午後5時。先着順)

#### ★荻窪フリーマーケット 出店者募集

毎回多くの区民で賑わう荻窪フリーマーケットに参加してみませんか。

時 9月9日(日)午前10時~午後4時(雨天の場合は16日(日)に延期) 場 荻窪タウンセブン8階屋上(上荻1-9-1) 関 区内在住・在勤の方(業者は不可) 費 1区画2000円 申 往復ハガキ(4面記入例参照。往復ハガキ以外は無効)で、8月24日(必着)までに荻窪フリーマーケット事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階)へ(抽選) 関 同事務局 ☎3315-7751

#### ★社杉並区シルバー人材センター「日常に役立つボールペン字教室」

時 10月4日~12月6日の毎週木曜日午後6時30分~8時30分(計10回) 場 みなみ阿佐ヶ谷ビル7階 師 文部科学省認定1級・伊東圭草 関 区内在住・在勤で全回参加できる方 定 16名(抽選) 費 1万2000円(教材費を含む) 申 ハガキ(4面記入例参照)に自筆で書いて、8月24日(必着)までに社杉並区シルバー人材センター「ボールペン字教室係」(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階)へ 関 同センター ☎3317-2217

#### ★杉並清掃工場見学会(親子見学会・8月分)

時 8月24日(金)・25日(土)午後1時30分~3時 場 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 定 50名 費 無料 申・関 電話で、見学の2日前までに東京二十三区清掃一部事務組合総務課広報・人権係 ☎6238-0615 へ(先着順)

#### ★地域福祉活動費助成(3次募集)

内 対象団体=区民を中心とした10名以上で運営し、区内で活動する非営利団体(ボランティアグループ、NPO法人)、当事者団体、民間福祉施設(営利法人の運営する施設は対象外)▷対象事業=10月1日~20年3月31日に行う地域福祉活動、団体設立の準備経費と本年度事業費の一部▷助成金額=1団体(事業)30万円以内 申 申込書を、9月8日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪)へ持参。申込書・募集要項は8月13日から同センターで配布するほか <http://www.borasen.jp> からも取り出せます 関 同センター ☎5347-3939

▶ 自転車安全利用証

氏名	杉並 花子
学校名	杉並区立〇〇小学校
生年月日	平成 8年10月 1日
番号	10600001
有効期限	小学校卒業まで
☆自転車のルールを守って安全運転	
杉並区 すぎなみ	

写真: 杉並区立〇〇小学校の児童花子さんの写真

自転車の交通事故が多発しています

## 親子・高齢者 三世代 自転車 安全利用講習会

ふだん何気無く乗っている自転車。正しい乗り方を存じですか。

この機会に、正しい自転車の利用のルール・マナーを学びましょう。

学科学科・実技講習を受講した方には、「自転車安全利用証」を差し上げます。

時 9月16日(日)午後1~3時(雨天中止) 場 日通自動車学校(宮前5-15) 師 高井戸警察署署員 関 区内在住の小学生以上で自転車に乗れる方。特に親子での参加、65歳以上の方は大歓迎 定 50名 費 無料 申・関 ハガキ(4面記入例参照)で、8月31日(必着)までに交通対策課へ 他 自分



〈8～11月の各種教室〉

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	費用	申込締切
●永福和泉地域区民センター(〒168-0063 和泉3-8-18)			
夏バテ対策は薬膳料理で!～季節に対応した薬膳料理を作ってみませんか。猛暑で疲れた心身を美味しい料理で回復しましょう/関美知子	9月14日(金)・21日(金) 午前10時～午後0時30分 (計2回)	2100円	8月31日
ボクシングエクササイズ～[脳と身体]のエクササイズで、頭と体をリフレッシュしてみませんか/飯田覚士(元WBAスーパーフライ級チャンピオン)、ボクシング塾ボックスファイ主宰	9月20日(木)・27日(木) 午前10時～11時15分 (計2回)	200円 (保険料含む)	9月11日
●高円寺地域区民センター(〒166-0011 梅里1-22-32)			
ピラティス～正しい呼吸法で身体の内部を目覚めさせます。だれにでも出来る簡単ピラティスで本来持つ姿勢をとりもどしましょう/みやのゆきこ	9月7日～28日の毎週金曜日 午前10時～正午 (計4回)	400円 (保険料含む)	8月27日
フラワーアレンジメント講座～カーネーションでブーデルを作ったり、プリザーブドフラワーを使ったアレンジを楽しんでみませんか/相原政江 (区内在住・在勤・在学の方)	9月14日～28日の毎週金曜日 午後1時30分～3時30分 (計3回)	3000円 (材料費込み)	8月27日
●阿佐谷地域区民センター(〒166-0004 阿佐谷南1-47-17)			
土ようえほんとおはなしの会～楽しいお話をたくさん用意しています/三つこのりんご	8月25日(土) 午後2時～3時	無料	—
土ようえほんとおはなしの会～楽しいお話・絵本がみんなをまわっています/こはらの会	9月8日(土) 午後2時～3時	無料	—
日本画と日本絵画史～古今の名画をスクリーンに映し美術と歴史考証の視点から解説します/香川元太郎	9月3日(月)・10日(月) 午前10時～正午	無料	8月18日
初めての詩吟～楽しくお腹の底から声を出して。漢詩だけでなく和歌、現代詩を行います。女性の参加をお待ちしています/白石龍誠	9月8日・22日、10月6日・20日、11月3日いずれも(土) 午前10時～正午(計5回)	100円	8月18日
●荻窪地域区民センター(〒167-0051 荻窪2-34-20)			
そば打ち体験教室～各自でそばを打ち、作りたてのそばを皆さんで味わっていただきます。そばつゆも作ります(かえしのお土産つきです)。初心者歓迎!(持ち物=エプロン・三角きん・ふきん)/内田正一	9月26日(水) 午前10時～午後3時	1500円 (材料費込み)	9月3日
●本天沼区民集会所(申し込みは、荻窪地域区民センターへ)			
仏像のかたち～その美しさと怒りは私たちに何を問いかけているのでしょうか/貝瀬弘子	9月7日・14日・21日・28日 いずれも(金)午前10時～正午(計4回)	200円	8月19日
●西荻地域区民センター(〒167-0034 桃井4-3-2)			
シリーズいきいき人生⑤認知症の方のかかり方～体験学習を通じて認知症を知り、認知症の方へのかかり方や自分自身の人生の見直しなど、豊かな高齢期を送る方法を模索します/北村世都	9月13日(木) 午後1時30分～3時30分	無料	8月31日
ソシアルダンスを踊りましょう～12月9日(日)に開催するダンス交流会に向けて社交ダンスの講習会を開きます。一緒にダンスのステップを学びましょう。初心者も大歓迎です。“Shall we dance?”/黒岩泰徳	9月14日・28日、10月12日・26日、11月9日・30日 いずれも(金)午後6時～8時(計6回)	1回300円 (飲料代・傷害保険料を含む)	9月5日
フランス文学の楽しみ～スタンダールやモーパッサン、ゾラなどフランス文学の作品について、社会とのかかり方や時代背景などを探るとともに、南仏の作家やファールブルの昆虫記なども取り上げます。(託児あり。1回500円(子育て応援券利用可))/有馬宏子	9月14日・21日・28日、10月5日いずれも(金)午前10時～正午(計4回)	500円 (資料代を含む)	8月30日
●井草地域区民センター(〒167-0022 下井草5-7-22)			
合気道入門～「心と体の健康づくり」と護身術として体験してみませんか。スラックスなどの服装で。汗ふき用のタオル持参/井口憲作	9月1日・8日・22日・29日 いずれも(土)午後2時30分～4時30分(計4回)	200円	8月20日
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/安井昌徳ほか	9月8日(土)・22日(土)受付＝午後1時30分～3時	無料	—
●高井戸地域区民センター(〒168-0072 高井戸東3-7-5)			
9月トレーニング機器講習会～トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚、運動できる服装で靴とタオルを持参)/高橋悦子	9月18日(火) 午前10時～午後0時45分	120円 (保険料含む)	9月6日
9月トレーニング相談日～トレーナーがトレーニングの相談に応じます(講習会修了者対象。運動できる服装で靴とタオルを持参)/高橋悦子	9月18日(火) 午後2時～4時	100円 (使用料)	—
おはなしひろば～絵本の読み聞かせ、手遊びなど/シルベルトの会、ポエム、ムーミン母親クラブ (幼児・小学生、幼児は保護者の付き添い必要)	9月6日(木)・13日(木)・27日(木) 午後3時30分～4時	無料	—
英語でおはなしひろば～楽しく英語であそびましょう/ステイヴン・グレイス (幼児・小学生、幼児は保護者の付き添い必要)	9月8日(土) 午後1時～1時30分	無料	—

# コミュニティ通信

地域の集会施設運営協議会が企画した催しと各種教室(左表)をお知らせします。申し込みは、催しは記事中の申込方法で、各種教室は往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。申込先住所と記載例は7面下表を参照。詳しい内容や託児の有無は、直接該当の施設へお問い合わせください。

**阿佐谷地域区民センター**

◆参加者募集  
時11月10日(土)・11日(日)内自主公演(音楽・舞踏・体育など)、各種体験コーナー(小物作り・各種ゲームなど)対阿佐谷地域区民センターで活動しているグループまたは周辺地域にお住まいの方(往復ハガキ(7面左下記入例参照)にグループ名(あれば)と参加の種類も書いて、8月31日(必着)までに阿佐谷地域区民センター「阿佐谷セン

ターまつり実行委員会」係へ他9月12日(水)午後1時30分から阿佐谷地域区民センターで参加者への説明会があります

◆フリーマーケット出店者募集  
時11月11日(日)午前10時～午後3時(内募集区画II八区画抽選。業者出店不可)費一〇〇〇円(往復ハガキ(7面左下記入例参照)で、8月31日(必着)までに同センター「阿佐谷センターまつり実行委員会」係へ他電化製品・食料品は扱えません

大人向けおはなしの会  
ゆったりとした時間を過ごし

永福和泉地域区民センター

◆図書コーナーのお休み  
9月1日(土)～6日(木)まで、蔵書点検のため図書コーナーはお休みします。本の返却は正面玄関脇のブツ

荻窪地域区民センター  
◆図書コーナーのお休み  
9月1日(土)～6日(木)まで、蔵書点検のため図書コーナーはお休みします。本の返却は正面玄関脇のブツ

荻窪地域区民センター

◆運営協議会委員(補充)募集  
荻窪地域区民センターを拠点としてボランティアで活動していただける運営委員を募集します。

◆各種学級講座・講演会やセンター祭、アート展などのイベントの企画・運営、広報誌の編集

池主保ソロココンサート

「日本の歌、世界の歌、イタリアの歌」カントォーネ」のコンサートを開催します。名曲の魅力を心ゆくまでお楽しみください。

時9月15日(土)午後2時～4時  
内出演IIソロシンガー:池主保、ピアノ伴奏:宇津木貴子(定)八〇名(抽選)費二〇〇円(往復ハガキ(7面左下記入例参照)で、8月26日(必着)までに荻窪地域集会施設運営協議会へ

高井戸地域区民センター  
◆荻窪地域集会施設運営協議会  
会3339819127

なんでもありの読書会

課題図書を決めて講師と一緒に作品について話し合います。

今回は、第一三四回芥川賞作品「沖で待つ」(糸山秋子著)を取り上げます。まだ読んでいない方も気軽に参加してください。

時9月26日(水)午前10時～正午  
費一〇〇円(当日持参)  
申込当日、直接会場へ





井草地域区民センター

井草センターまつり

時 9月15日(土)・16日(日)午前10時〜午後4時(16日は午後3時まで)
内 生産品販売・模擬店・お茶席・フリーマーケット・作品展・芸能発表・工作教室・ビンゴゲーム・ピエロ風船・包丁研ぎ・まな板削り・健康コー



ナー・防犯コーナー・防災体験・災害用伝言ダイヤル体験・トレーニング機器体験(上履き持

- 参・おもちゃの病院など
◇一般作品展者募集
内 絵画・写真など展示可能なもの無料
◇フリーマーケット出店者募集
内 募集区画Ⅱ各日八区画(両日どちらか一区画のみ。抽選)
費 五〇〇円
―(いすれも)―
申 直接、8月22日までに井草地域集会所施設運営協議会へ(月

住民は地域社会の主人公

毎月の「町会報」で

風通しよく、関心と共通の認識を

井荻三丁目会(上井草地区)

井荻三丁目会は名前から受けるイメージと違って、位置的には善福寺公園下池に接し、東京女子大と女子大通り商和会という元気な商店会を含む、会員数約八五〇名の町会です。

- ①町会会館の管理について
②防災ビデオと応急救護訓練(町会主催)への参加呼びかけ



旅行、防災訓練、新年会、総会などのお知らせを回覧しているのはこの町会でも同じだと思えますが、当町会はそれとは別に「町会報」を毎月月初旬に発行・回覧して一〇年以上になります。

「広報すぎなみ」を読むと区の考え方や様子が良くわかり、毎号楽しみにしています。が、いわばその町会版です。どんな記事をとっているか、最近の内容を紹介いたします。

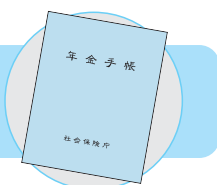
- ①第一回町会役員会報告
②荻窪消防団操法大会見学
③花の民謡大会のお知らせ
④西荻南区民集会所まつりのお知らせ

- ③南北交通計画案の感想
④井荻夏まつり(井荻小PT A主催)のお知らせ
⑤「音楽と落語の宅配便」子ども編(商店会の催し)の紹介
⑥参議院議員選挙投票への呼びかけ

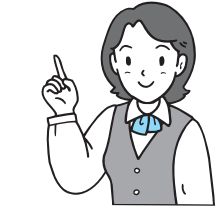
そのためもあるのか、最近町会への関心や認識もだいぶ良くなってきたと感じています。わずかA4判一枚の内容ですが、硬軟おろませ、見出しやタイミングなどにも気を配り、まず気軽に読んでいただけるよう心がけながら、これからも続けてゆくと

(会長・杉本進)

国民年金のお知らせ



「年金時効特例法」が施行されました



年金記録の訂正により年金額が増額された場合、今までは、直近の五年間分のみのお支払いでした。しかし、この「年金時効特例法」の成立で、年金を受給できるようになった月から、時効により受け取れなかった月までの分についても支払われるようになりました。

日本に居住している20歳以上60歳未満の方で、会社を退職するなどによって、厚生年金や共済組合の加入者でなくなったときは、区役所または区民事務所・分室、駅前事務所で、国民年金の加入手続きを行ってください。ただし、退職日と同日に再就職し、厚生年金や共済組合に加入する方は除きます。

- ◆対象となる方
●既に年金記録が訂正されている方
●これから年金記録が訂正される方
●前述の二つに該当する方が死亡されている場合は、生計を同じにしていた遺族の方
(☎ねんきんダイヤル ☎0570-005-1165 または 杉並社会保険事務所(高

◆手続きに必要なもの
年金手帳、印鑑(認め印可。申請書に自署する場合は不要)、退職年月日がわかるもの(離職票、退職証明、健康保険資格喪失証明など)、(他)加入届と同時に保険料免除・猶予申請をする方は、国民年金係(区役所中棟二階)で手続きをしてください
(☎国民年金課国民年金係

上高井戸区民集会所
ビーズ教室
素敵なビーズで自分だけのアクセサリーを作ってみませんか。
時 9月6日・20日、10月4日・18日(いずれも木曜日の午前10時〜正午(計四回) 師 浅山清子 定 二〇名(費 三二〇〇円(8月28日(火)〜30日(木)に集金します) 申 ハガキ(左下記入例参照)で、8月23日(必着)までに高井戸地域区民センターへ(他無地のタオルかガーゼ、ハンカチ、筆記用具、ハサミを持参してください

Table with 4 columns: ゆうゆう館名, 内容など, 日時, 費用. Lists activities at various community centers like 高井戸西館, 久我山館, etc.

※申し込み、問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

地域区民センター・区民集会所一覧
【往復ハガキ記入例】(1人1枚)
①行事名②住所③氏名(フリガナ)
④年齢⑤電話番号⑥返信用の宛先を記入。託児のある行事は子どもの氏名・年齢も書いてください。

Table listing community centers and their contact info: 永福和泉地域区民センター, 高円寺北地区民集会所, etc.

Table listing community centers and their contact info: 阿佐谷地域区民センター, 荻窪地域区民センター, etc.

Table listing community centers and their contact info: 西荻南区民集会所, 井草地域区民センター, etc.





# すぎなみ地域大学

## 後期講座 受講生募集中!

すぎなみ地域大学では、9月から開講する19年度後期講座の受講生を募集しています。地域活動のために必要な知識・技術を学び、仲間をひろげ、地域社会に貢献する人材・協働の担い手として活躍してみませんか。皆さんの参加をお待ちしています。  
——問い合わせは、すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381へ。

### 応募方法

応募期間は、8月11日～9月11日(必着)です  
まずは「募集案内」を入手

募集案内はこちらにあります  
地域課(区役所西棟7階)、職員能力開発センター(成田東4-36-13)、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)。  
または、区ホームページからも取り出せます。

あなたの意欲をくすぐる講座を選択(複数受講も可)

「募集案内」にある受講申込書で、お申し込みください。  
※救急協力員講座の募集締切は、各開講日の10日前です。

申し込みは、郵送またはファクスで、すぎなみ地域大学担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1 FAX3312-2387)へ(定員を超えた場合は抽選)

### 18年度 受講生の「声」



ちいきちいきの活動風景

18年度「地域で子育て支援講座」を受講した仲間と子育て支援のNPO法人「ちいきちいき」(漢字の地域をヒントに名づけた)を設立しました。

講座も終わりに近づき、「さて、これからどうするか」と考えていた時、ファシリテーターの方から「何よりもまず行動」とアドバイスされ、講座の仲間に思い切って声をかけました。

「ちいきちいき」は、生まれたばかりで、活動もまだ手探り状態ですが、講座の中で、様々な講師の方から学べた知識や技術を、今後の活動の中で活かしていきたいと思っています。

(地域で子育て支援講座修了生)

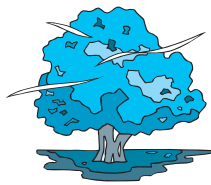
#### 防犯診断講座(まちの防犯診断編)

地域の自主防犯活動の実践に必要な、犯罪の起こりやすい環境とその改善策について学びます。この修了者を対象に実施する「住宅防犯診断編」では、住宅の防犯診断に必要な知識などを学びます。  
時10月1日(月)～(計8回) 定30名費無料



#### みどりのボランティア講座

樹木医であるすぎなみ地域大学・松田学長や現在活躍しているボランティアの方のお話・実習などを通して、みどりの分野でのボランティア活動を学ぶ講座です。  
時9月28日(金)～(計6回) 定30名費無料



#### 学校介助員ボランティア講座

区立小中学校で、心身に障害等がある児童・生徒の学校生活上の安全管理や介助を行うボランティア活動に必要な知識・技術を学ぶ講座です。  
時11月2日(金)～(計8回) 定30名費4000円

#### 介護予防サポーター講座

区の介護予防サポーターとして、介護予防事業における体操などの補助や介護予防に関する知識などの普及啓発を行うために必要な知識・技術を学ぶ講座です。  
時10月29日(月)～(計8回) 定30名費3500円

#### 福祉車両運転協力員講座

移動困難者の方々の日常的「足」として活動しているNPO等による福祉有償運送サービス(移送サービス)の運転者として活動するため、「道路運送法及び施行規則」に基づく知識・技術を学ぶ講座です。  
時10月27日(土)～(計3回) 定20名費1500円

#### 精神保健福祉ボランティア講座

保健センターのデイケアや区内作業所などで精神保健福祉ボランティアとして活動するための心構えや対応を学び、仲間づくりをしながら、心の病をもつ方々との交流を通してお互いに理解し癒しあえるようなやさしい関係を、一緒につくっていくための講座です。  
時10月9日(火)～(計6回) 定30名費3000円

#### 動物適正飼養普及員講座

人と動物の共生を目指し、区事業の(仮称)動物適正飼養普及員として、「犬や猫の飼い方のアドバイス」や「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」の支援ボランティアなどの活動を行うために必要な知識・技術を学ぶ講座です。  
時10月20日(土)～(計8回) 定30名費無料



#### 救急協力員講座

東京消防庁認定の普通救命講習(AED[自動体外式除細動器]操作講習を含む)のほか、区の救急救命体制など、いざというときに必要な基礎的知識・技能を学ぶ講座です。  
時10月18日(木)午後1時30分～5時30分、  
11月9日(金)午後1時30分～5時30分、  
12月10日(月)午前9時30分～午後1時30分、  
20年1月19日(土)午前9時30分～午後1時30分  
いずれか都合のよい日程で受講してください  
定各回30名費500円



#### 障害者雇用入門講座

障害のある方を雇用するにあたっての心構えや配慮すべき点など、企業等での障害者雇用を推進するために必要な知識などを学ぶ講座です。  
時10月12日(金)～(計7回) 定20名費3000円

※各講座の詳細は、募集案内をご覧ください。すぎなみ地域大学担当へお問い合わせください。