

# 広報 **すぎなみ**

平成11年 10 / 21 NO.1492



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

11年10月1日現在( )は前月比  
総人口 / 51万3851人(156減)  
人口 / 50万3359人(173減) 外国人登録 人口 / 1万 492人(17増)  
男 / 24万3891人(84減) 男 / 5415人(3増)  
女 / 25万9468人(89減) 女 / 5077人(14増)  
世帯 / 26万2134 (20減) 世帯 / 8284 (21増)

〈発行日〉毎月1日・11日・21日/ビューすぎなみ・偶数月20日

## 杉並区21世紀ビジョン審議会が

# スタートしました

21世紀の杉並がどうあるべきかを審議する「杉並区21世紀ビジョン審議会」が9月30日、スタートしました。この日、公募の区民七名を含む三五名の審議委員の皆さんが初めて顔を合わせました。第二回審議会と合わせ、その模様を「紹介」します。

### 会長に石井威望委員

山田区長は、委員一人ひとりに委嘱状を手渡した後、冒頭のあいさつの中で「審議会は21世紀の杉並区の羅針盤をつくる重要な会議です。区は、一方で行政改革に取り組んでいます。21世紀ビジョンについては多くの区民の参画を得て、杉並区の夢を描く取り組みとしたい」と述べました。

### 審議会の模様と主な意見

第二回と三回の審議会は、全委員が21世紀の杉並の将来像やビジョンのあり方などについて、自由に意見を述べるとい趣旨で開催されています。

### 出された意見(要旨)

杉並を三つのキーワード「環境」「情報」「福祉」で考えてみたらどうか。これらについて、安全、平等、自由、効率の観点で方向性を見だし、あるべき杉並を真剣に論議したい。都が男女共同参画基本条例を制定したが、区段階でも区民参加で、生活に即した条例をつくりたい。



公害問題は過去の問題ではない。21世紀はみどりの中で、生活も仕事もできるようにしたい。ごみを減らし、環境にやさしいまちづくりを進めたい。清掃事業の区への移管を機に有害危険物を別途収集する事業に先進的に取り組む区にしたい。

現基本構想は、行政計画に委ねても良い内容まで含まれており、細かすぎるように思う。理念をしっかりと論議すること、区民の意見を聴く機会をもつことが大切だ。終わりに、会長から「新しいネットワークメディアを活用し、広く区民の意見を吸収するようにしたい」との発言がありました。

10月5日、第一回目の「21世紀ビジョン区民フォーラム」がセシオン杉並で開催されました。冒頭、区長が「これからの時代の特徴として、情報通信の発達、高齢者の知識・知恵の活用、女性の社会進出があげられます。などのあいさつをしました。その後、フォーラムの主題に入り、あらかじめ希望された九名の方が、21世紀の杉並の夢について提案されました。主な提案内容は、少子高

これからの自治体運営は、区民との協働なくして不可能。政策形成段階からの区民参加が必要。分権改革を先取りしていくような取り組みが大切である。学校を地域に開放し、親たちが子どもたちと共に学ぶ生涯学習の拠点とするなど、「人を生涯にわたって育てるまち」にしたい。働くサラリーマンの声が行政に反映する仕組みを実現するべきだ。このほか、少子高齢化への対応、疾病予防の重視、環境問題、安全や防災問題、情報化の推進、住民意識、文化芸術などをめぐり、各委員から多様な意見が交換されました。第三回審議会は、10月27日 午後6時30分から区役所中棟第四会議室で行います。

議会に報告され、新しい基本構想「21世紀ビジョン」づくりに反映していきます。今年の開催日程は、左表のとおりです。地域に関係なく、多くの方々のご参加をお待ちしています。なお、会場では手話通訳と要約筆記が提供されています。提案発言を希望する方は、お問い合わせは、企画課へ。

月日	時間	会場
10月26日	午後6時～8時	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
11月20日	午後2時～4時	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)
12月1日	午後2時～4時	井草地域区民センター(下井草5-7-22)
9日	午後2時～4時	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)
18日	午後2時～4時	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)



# 健康増進センター ウエルネス杉並オープン

杉並保健所四階で開設準備を進めていた健康増進センターウエルネス杉並が、11月1日から受け入れを開始します。

ウエルネス杉並は、皆さんの健康づくりのお手伝いをする施設です。医師・栄養士・保健婦・運動指導士のスタッフのもとで健康・体力のチェック(健康度測定)を行い、その人にあつた健康トレーニングメニューを作成します。健康づくりと生活習慣病予防・改善のための、バランスのとれた食事・生活・運動を実践することが出来ます。

人生八〇年時代を迎え、健康は生涯を通じて生き生きと豊かな生活を送る基礎として、個人にとつても社会にとつても極めて重要なものとなってきました。それには、一人ひとりが「自分の健康は自分で守り、つくる」という自覚のもとに日常生活の中で運動・栄養・休養の調和のとれた健康づくりの実践を行うことが大切です。

ウエルネス杉並は、一人ひとりが気軽に楽しく、健康づくりに励めるよう応援します。

利用できる方は、区内在住・在勤で、区民健康診査や健康診断などで生活習慣の改善が必要であると判断

## ウエルネス杉並の内容

項目	内容	開設日	利用料金(一回あたり)
メディカルチェック	医師・臨床検査技師・運動指導士のもとでエアロバイクなどを使って運動負荷検査を行います	メディカルチェック 第1・第3月曜 第2・第4水曜 午後1時～3時	検査料 区民4000円 在勤者6000円
生活習慣改善プログラム	メディカルチェック・問診結果から、保健婦・栄養士・運動指導士の三者が運動・栄養面を中心に、各人に適したプログラムを作成します	運動指導 土曜・日曜 午前9時～午後5時 第1・第3月曜 第2・第4水曜 午前9時～正午	指導料 区民250円 在勤者400円
生活習慣改善指導	生活習慣改善プログラムに基づいて、運動及び日常の食生活について個人単位に指導。期間は概ね三カ月程度です		
効果測定	6カ月後、など一定期間経過後に再度検査を受けることにより、生活習慣改善の効果を測ります	メディカルチェックと同様	

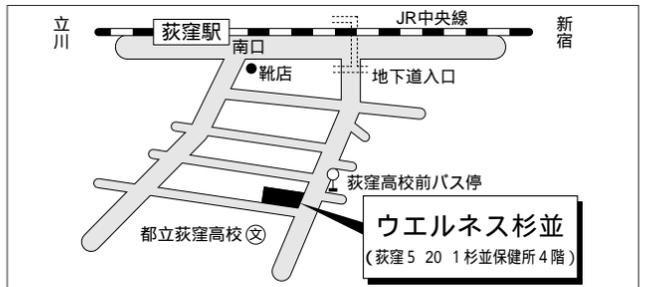
された方、健康的な運動習慣を身につける必要のある方などです。

主な内容は左上表のとおりです。予約制ですので希望する方は電話でお申し込みください。

問い合わせは、健康推進課 3391 1015 またはウエルネス杉並 3391 0085(11月1日以降)へ。

ウエルネス杉並は健康的な生活習慣を身につける契機を提供することが目的ですので、個人がトレーニングのために利用

することはできません。利用される方は、あらかじめ健康診断をお受けください。



## 困ります！自転車置きざり知らんぷり

今年も駅前放置自転車クリーンキャンペーンが首都圏で一斉に実施されます。10月22日～31日の期間中、区内各駅で駅前商店会、放置防止協力員、鉄道事業者、区職員などにより自転車放置防止のキャンペーン活動を行います。

### とても危険な放置自転車

自転車は「地球にやさしい乗り物」として注目されています。自動車やバイクのように排気ガスも出さず、だれでも気軽に利用できる「環境に対する優等生」です。

しかし、自転車は駅前や路上に放置されたたんに、生活環境を阻害する「迷惑な代物」になってしまします。「私一台だけなら」「少しぐらいの時間なら」「そんな軽い気持ちで置かれた放置自転車、人や

### 放置自転車をなくし 快適なまちナンバーワンの杉並区に

区では、自転車駐車場の整備、放置自転車の撤去などを積極的に進めています。しかし、依然として駅前には放置自転車があふれています。

放置自転車問題解決のためには、自転車を利用する区民の皆さん一人ひとりの

## 介護保険事業計画素案の説明会を追加開催します

区では、10月1日号の広報特集号でお知らせしました、介護保険事業計画素案の説明会を開催しています

が、会場が大変混雑し、多くの皆さんにご迷惑をおかけしました。今後は、追加説明会を加え左下表のとおり開催しますので、どうぞご参加ください。

なお、説明会への参加は、要介護認定の申請に必要なものではありません。参加される方は、直接会場へ。

いずれの会場も車での来場はできません。



車の通行を妨げるばかりでなく、時には人命にかかわる重大な事故を招きかねません。

放置自転車をなくし、快適なまちナンバーワンの杉並区に。区では、自転車駐車場の整備、放置自転車の撤去などを積極的に進めています。

放置自転車問題解決のためには、自転車を利用する区民の皆さん一人ひとりの策謀へ。

### 要介護認定の申請が始まりました

12年4月に介護保険制度が始まる同時にサービス提供が受けられるよう、10月1日から要介護認定の申請受付を行っています。

要介護認定は、介護保険のサービスを受けるために必要な手続きです。現在、ヘルパー派遣など区の介護サービスを利用されている方も、改めてこの申請を行ってください。現在健康で、介護サービスが必要としない方は、申請は不要です。

将来、サービスが必要になった時に申請していただく。また、介護保険は対象者全員が加入となりますので、保険加入申請、登録手続きなどは不要です。問い合わせは、介護支援課へ。

### 介護保険説明会日程

日時	会場	定員(人数)
10月23日 午後2時～4時	方南会館(和泉4 42 5 3311 4201) 西荻地域区民センター(桃井4 3 2 3301 0811)	240 90
24日 午後2時～4時	産業商工会館 阿佐谷南3 2 19 3393 1501)	160
26日 午後2時～4時	高円寺会館 高円寺北2 1 2 3338 2150)	290
27日 午後2時～4時	久我山会館 久我山3 23 20 3333 3436)	250
27日 午後7時～9時	高円寺地域区民センター(梅里1 22 32 3317 6611)	146
29日 午後2時～4時	方南会館(和泉4 42 5 3311 4201)	240
30日 午後2時～4時	浜田山会館 浜田山1 36 3 3302 4555)	250
11月3日 午後2時～4時	杉並公会堂 上荻1 23 15 3398 1956)	1176
7日 午後2時～4時	産業商工会館 阿佐谷南3 2 19 3393 1501) 高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5 3331 7841)	160 157
13日 午後2時～4時	高円寺地域区民センター(梅里1 22 32 3317 6611)	200
14日 午後2時～4時	永福和泉地域区民センター(和泉3 8 18 5300 9411)	170
21日 午後2時～4時	浜田山会館 浜田山1 36 3 3302 4555)	250

定員に達した場合は入場をお断りすることもありますので、あらかじめご了承ください。

### 区長講演

## 「明日の杉並の福祉のすがた」

平成12年4月の介護保険制度開始により、これまでの福祉は大きく変わります。この度、11月3日に行われる介護保険事業計画素案説明会では、山田宏区長が講演します。介護保険導入後の杉並の福祉のあり方について一緒に考えてみませんか。

【日時・内容】11月3日 区長講演 午後2時～2時30分、説明会 午後2時30分～4時【会場】杉並公会堂(上荻1 23 15) 希望者は、直接会場へ。問い合わせは、介護支援課へ。

# 行事



催し



## ミヤンマー

### フェスティバル

ミヤンマーの伝統文化に触れながら、異文化体験をしてみませんか。(区後援)

【日時・内容】11月21日  
ミヤンマーの写真・民

芸品の展示、民族衣装の着付けと写真撮影「正午」午後6時 ミンガラードー舞踊団による伝統舞踊の公演

「午後2時」4時 ビルマ戦争記録映画「今も夢にみ

ます 残されたものたち」の上映「午後6時」8時  
【会場】杉並公会堂(上荻) 1 23 15【入場料】無  
料(写真は実負担) 〇〇〇円 五〇〇円(小)

入居者を募集します

## 募集戸数・所在地

都営住宅(一般世帯)＝井草、上井草、下井草、堀ノ内、本天沼、高円寺北、梅里(高円寺アパート)のいずれかで四戸。久我山、高井戸東、宮前のいずれかで六戸。  
区営住宅(一般世帯)＝下井草、高井戸東、善福寺で各一戸

## ハガキ記入例 (1人1枚)

行事名  
住所  
氏名(フリガナ)  
年齢  
性別  
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  
託児(3歳～就学前)のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入

中学生は 無料)

催し

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、日本アジア子ども友好協会・喜多村

・FAX 0422 705732へ。

## 清水みのり工房まつり

【日時】11月6日 午前10時～午後3時【会場】清水みのり工房(清水3

22) 4【内容】作業体験、利用者手作り品の即売、模擬店、バザー、包丁研ぎ(一人二本まで、一本二〇〇円

一〇〇本限定、先着順)など  
問い合わせは、清水みのり工房 3394 2253へ。

ハーモニカ  
ピクニック・コンサート

【日時】11月3日 午前

善福寺公園で秋の植物の観察をしませんか。  
【日時】11月13日 午前10時～正午【集合場所】都立善福寺公園渡戸橋付近

(JR荻窪駅北口から南善福寺行きバスで善福寺公園下車)【講師】杉並植生研究会・五味一光さんほか【定員】五〇名【参加費】無料

申し込みは、電話で公書調査係へ。定員になり次第

申込資格  
都営住宅＝申込日現在区内に居住していること。区営住宅＝一年以上区内に住んでいること  
同居親族がいること  
所得が定められた基準内であること  
そのほかにも資格要件があります。詳しくはパンフレットをご覧ください。

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、関東八一

モニカ連盟・鬼釜 33170995へ。

植物の観察会

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同係へ。

モニカ連盟・鬼釜 33170995へ。

植物の観察会

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、農務係

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

## 杉並区の介護保険 ケーブルテレビで放映

平成12年4月から介護保険制度がスタートします。  
ケーブルテレビ(J-COM東京)2chでは、10月22日から次のように放映します。  
問い合わせは、介護支援課へ。

- 第一回 介護保険が始まるとどうなる? 10月22日～11月7日
- 第二回 知っておきたい介護保険のしくみ 11月8日～14日
- 第三回 サービスを利用するには? 11月15日～21日
- 第四回 サービスを利用したときの利用料は? 11月22日～28日
- 第五回 いくらになるの? 介護保険料 11月29日～12月5日

放映時間は、毎日正午～0時15分  
ただし、12月以降の放映時間は未定です。

締め切り。

問い合わせも、同係へ。

## 杉並区農産物品評会

【日時・内容】11月6日  
観覧「午前9時」正午販売「正午」午後4時

【会場】産業商工会館(阿佐谷南3 2 19)

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、農務係

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

## ユネスコ料理教室

「ユネスコのつどい」の一環として料理教室を開催します。今回は、スカンジナビア地方の料理を作ります。

【日時】11月7日 午前10時～午後0時30分【会場】セシオン杉並(梅里1

【日時】10月29日、30日 午前9時～午後4時(区後援)【会場】J A東京中央杉並中野支店(桃井2

3 4)

希望者は、直接会場へ。問い合わせも、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、同支店

## カメラでこんにちは



写真を差し上げます  
写っている方は、広報課まで連絡を。



## 動物に変身!

10月9日・10日に行われたすぎなみまつりの児童館コーナー「メイクで遊ぼう」のひとコマです。アツという間に動物に大変身! 「わぁーねずみさん!」魔法のような変身にみんな大喜びでした。動物の気持ちになれたかな。おまつりの2日間は気持ちのいい秋晴れでした 10月10日、写す。

## 講座 講演

### ジョイフル杉並

#### 文化講演会

#### ゼザンヌを見る愉しみ

近代絵画の父と呼ばれるゼザンヌ。その魅力と作品鑑賞のポイントなどを解説します。(NHK共催)

【日時】11月20日 午後2時～3時30分(1時30分開場)【会場】勤労福祉会館(桃井4 3 2)【講師】

横浜美術館学芸部企画課長・二階堂充さん【対象】区内在住・在勤の勤労者と

家族【定員】三六六名(先着順)【入場料】無料  
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、杉並区

勤労者福祉協会 33972521(水曜、日曜、祝日は除く)へ。

## 初心者のための 木版画年賀状講習会

【日時】11月20日 午後1時～4時【会場】杉並会館上荻3 29 5【講師】

版の会・津野岳彦さん【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】三〇名【参加費】一五〇〇円(教材費含む)下絵・彫刻刀は各自持

参  
申し込みは、往復ハガキ(記入例参照)を書いて、11月5日(必着)までに杉並区文化振興協会(〒167

0043上荻3 29 5)へ。

問い合わせは、小野忠重 版画館 3338 9282へ。

問い合わせは、同係へ。

問い合わせは、同係へ。

問い合わせは、同係へ。

問い合わせは、同係へ。

問い合わせは、同係へ。

問い合わせは、同係へ。

問い合わせは、同係へ。

問い合わせは、同係へ。

# SP SPORTS

区と(財)杉並区スポーツ振興財団の催し

## 競技大会

**バレーボール秋季シニア大会**  
【日時】11月28日 午前9時～午後7時【会場】上井草スポーツセンター(上井草3 34 1)【対象】大会当日に区内在住・在勤で、女子は50歳以上(個人参加)男子は40歳以上(個人・チーム参加)の方【参加費】500円(当日受付)【申込み】所定の申込用紙(各体育館に置いてあります)に必要な事項を書いて、区バレーボール協会・厚田和子(〒167 0053南荻窪3 23 15)へ郵送【問合せ】同協会・阪本長子 3399 7055

**杉並区秋季ソフトテニスクラブ対抗戦**  
【日時】11月7日 午前9時～午後5時(区後援)【会場】松ノ木運動場(松ノ木1 3 22)【対象】区内在住・在勤・在学の連盟加盟クラブ【参加費】1チーム3000円【申込み】ハガキにチーム名、申込責任者名、連絡先を書いて、11月2日(必着)までに区ソフトテニス連盟・竹下博重(〒168 0073下高井戸2 24 2)へ【問合せ】同連盟・竹下 3325 8805(午後7時～9時)

**第22回ダブルスだけの卓球大会**  
【日時】11月28日 午前9時～【会場】永福体育館(永福3 51 17)【種目】男女別ダブルス、混合ダブルス、合計年齢90歳以上の男女別ダブルス【対象】区内在住・在勤・在学の方および東京卓球連盟に加入し、本拠地が区内にあるクラブのメンバー【参加費】1種目1組につき1200円【申込み】参加種目、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、参加費(定額小為替、切手または現金書留)を添えて、11月17日(必着)までに区卓球連盟事務局(〒166 0004阿佐谷南1 7 1 タマス内)へ【問合せ】同連盟・大沼 3314 6624(午前9時～午後5時)

## スポーツ教室・レクリエーション大会

**区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会**  
青空体力づくりフェスティバル  
【日時】11月26日 午前10時～正午【会場】荻窪体育館(荻窪3 47 2)【対象】区内在住・在勤・在学の方【参加費】無料(別途保険料20円必要)【申込み】往復ハガキ(記入例参照)で区青空体力づくり指導者協議会・笠原(〒168 0063和泉4 17 33)へ【問合せ】同協議会・近藤 3390 9437

**フォークダンス**  
【日時】11月14日 午前10時～午後2時【会場】西荻地域区民センター体育室(桃井4 3 2)【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】140名【参加費】無料【申込み】当日直接会場へ【問合せ】区フォークダンス連盟・木村 3998 2107(午前9時～午後9時、火・木曜日を除く)  
障害者のためのわいわいスポーツ教室  
今回はボウリングです。

**【日時】11月27日 午前10時～正午【会場】荻窪ユアボウル(上荻1 16 16)**  
【対象】区内在住・在勤・在学で15歳以上の障害の程度の重い方【定員】30名【参加費】600円【申込み・問合せ】11月1日までに申込書を社会体育課へ。申込書は各福祉事務所、体育施設にあります。申し込み多数の場合は、抽選【備考】当日手伝っていただけるボランティアの方を募集しています

**区民スケート教室**  
親子でも参加できます。【日時】11月28日 12月26日 2月6日 2月27日(いずれも日曜日)午前7時45分～9時45分(区共催)【会場】明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞丘町5・JR千駄ヶ谷駅下車徒歩5分)【対象】区内在住・在勤・在学の方【参加費】1回につき中学生以下500円、高校生以上800円(別途貸靴代500円)【申込み】直接会場へ【問合せ】区スケート連盟・斎藤 3399 3590【備考】長ズボン、手袋、帽子を用意してください。安全には十分配慮しますが、万一の事故の場合、参加者の負担となります

**親子スキー教室**  
【日時】1月4日～7日(区共催)【会場】長野県菅平高原スキー場(宿泊=区立菅平学園、往復貸し切りバス)【対象】区内在住の小・中学生と親(子どものみの参加は不可)【参加費】2万8000円【定員】144名【申込み・問合せ】ハガキ(参加者全員分、記入例参照)と学年、ファクス番号またはEメールアドレスを書いて、11月20日(必着)までに区スキー連盟・保田耕作(〒167 0052南荻窪4 1 9 3331 1369)へ。申し込み多数の場合は、抽選

**親子スケート教室**  
【日時】12月5日 午前8時～午後6時30分【会場】富士急ハイランド・スケートリンク【対象】区内在住・在学の小学生とその親で初心者の方【定員】40名【参加費】6000円【申込み・問合せ】往復ハガキ(家族一枚)に教室名、住所、参加者全員の氏名(フリガナ)、生年月日、性別、靴のサイズ、子どもの学年、電話番号を書いて、11月5日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166 0004阿佐谷南3 1 33 3312 2111区代表)へ。申し込み多数の場合は、抽選

**フィットネスセミナー健康度測定コース**  
運動機能測定(筋力、瞬発力、全身持久力、敏捷性、平衡性、柔軟性)をし、体力年齢を算出します。  
【日時】11月24日 午後1時～1時30分 1時45分～2時15分 2時30分～3時【会場】上井草スポーツセンタートレーニングルーム【対象】区内在住・在勤・在学の方【定員】12名【参加費】無料(入場料400円が必要)【申込み・問合せ】往復ハガキ(記入例参照)と希望する時間帯を書いて、11月4日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1 3390 5707)へ。申し込み多数の場合は、抽選【備考】セミナー開催中は一般利用はできません

**気軽にフィットネス～脂肪を燃やせ～**  
【日時】11月4日 午前9時～11時【会場】上井草スポーツセンタートレーニングルーム【対象】区内在住・在勤・在学の方【申込み・定員】当日会場で先着30名【参加費】無料(入場料400円が必要)【問合せ】同センター 3390 5707【備考】上履き、運動のできる服装をご用意ください。セミナー開催中は一般利用できません

## お知らせ

体育施設休場のお知らせ  
井草森公園運動場(井草4 12 1)は、グラウンド整備のため10月13日～11月10日まで休場します。問い合わせは、スポーツ振興財団 3392 5801へ。

## 絵手紙のことば

【日時】11月6日 午後2時～4時(1時30分開場・区共催)【会場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【講師】絵手紙作家・小池恭子さん【定員】一四六名【参加費】八〇〇円【備考】筆記具を持参  
申し込み・問い合わせは、区絵手紙文化連絡会・増淵 3333 2517へ。

## 阿佐谷図書館文学講座

**子どもたちへの応援歌 自作を語る**  
【日時】11月13日 午後2時～4時【会場】阿佐谷図書館【講師】児童文学作家・後藤竜二さん【対象】中学生以上の方【定員】五〇名【参加費】無料

## 古典文学講座

**「おくのほそ道」を愉しむ**  
【日時】11月6日、13日、20日(いずれも土曜日、計三回)午後2時～4時【会場】柿木図書館(上井草1 6 13)【講師】帝京大学教授・森川昭さん【対象】区内在住・在勤・在学で全日程参加できる方【定員】四〇名【参加費】無料  
申し込み・問い合わせは、柿木図書館 3394 3801へ。

## 子育ては

### 天からの贈り物

心の問題を共に聞き話合います。(区後援)  
【日時】11月3日 午後1時30分～3時30分【会場】阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)【講師】教育評論家・鈴木崇巨さん【定員】一〇〇名(先着順)【入場料】無料  
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、生涯学習振興会・神守 3247 0646へ。

## 生涯を健康に

**「過」すために**  
健康な毎日を通すヒントを提供します。(区後援)  
【日時】11月6日 午後1時30分【会場】永福和泉地

## 11月のクリーンサイクルの販売日

11月1日(月)午後1時～。のぼり旗のある自転車販売協力店で。申し込み多数の場合は、抽選。  
一台9300円(防犯登録・TSマーク/消費税込み)  
問い合わせ: 杉並区障害者雇用支援事業団 5382 2081/FAX5382 2083

# 障害者福祉関係の楽しい催し

区域民センター(和泉3 8 18)【講師】静岡大学教授・河鍋嵩さん【定員】一〇名(先着順)【入場料】無料  
希望者は、直接会場へ。問い合わせは、生涯学習振興会・神守 3247 0646へ。

## 障害者のためのパソコン講習会(基礎コース)

パソコンをさわったことがない方や、現在購入を考えている方、初心者の方が対象です。  
【日時・コース】11月29日～12月3日 / 午前10時～正午、午後1時～3時  
【会場】障害者福祉会館対面【対象】区内在住・在勤・在学の障害者、その家族の方、ボランティアの方【定員】各コース一〇名【参加費】無料

## 盲人会館文化講演

**心の健康と音楽**  
【日時】11月10日 午後

## 配慮が必要な障害の状況も書いて、11月8日(必着)までに、障害者福祉会館事業係(〒168 0072高井戸東4 10 5)へ。申し込み多数の場合は、抽選。

【日時・コース】11月29日～12月3日 / 午前10時～正午、午後1時～3時  
【会場】障害者福祉会館対面【対象】区内在住・在勤・在学の障害者、その家族の方、ボランティアの方【定員】各コース一〇名【参加費】無料

【日時】11月13日 午前10時～午後3時【会場】ひまわり作業所(松庵2 22)【内容】バザー、アートラクション、模擬店、ゲーム、展示など  
希望者は、直接会場へ。

【日時】11月10日 午後

## 1時30分～3時30分【会場】杉並盲人会館(南荻窪3 28 10)【講師】日本コロムビア感性研究所・松田哲男さん【対象】視覚障害者とその家族、ボランティアの方【定員】三〇名(先着順)【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。問い合わせも、同会場へ。

【日時】11月3日 午前10時～午後3時【会場】済美小学校(堀ノ内1 17 24) / 雨天の場合は同小学校体育館【内容】徒競走、追いかけ玉入れ、綱引きなど

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、社会教育センター 3317 6620 または済美会 3312 0566 FAX 3312 2900へ。

## 済美親子運動会

知的障害者(児)が多数参加の運動会です。一緒に気持ちのいい汗を流しましょうか。  
【日時】11月3日 午前10時～午後3時【会場】済美小学校(堀ノ内1 17 24) / 雨天の場合は同小学校体育館【内容】徒競走、追いかけ玉入れ、綱引きなど

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、社会教育センター 3317 6620 または済美会 3312 0566 FAX 3312 2900へ。

希望者は、直接会場へ。問い合わせは、社会教育センター 3317 6620 または済美会 3312 0566 FAX 3312 2900へ。





### 保養施設

#### 湯河原すぎなみ荘と すぎなみ自然村

1月の

申し込みは、専用往復ガキ(区役所、出張所、地域民センター、区民集会所、サービスコーナー、高齢者活動支援センターにあります)に記入し、11月1日(必着)までに郵送または持参を。期間外に届いたものと重複申込みは無効です。

### JR高速バス〔上州ゆめぐり号〕 新宿＝草津間運行開始で

#### すぎなみ自然村がぐっと便利に

新宿駅新南口から乗り換えなしの2時間40分で群馬原町駅入口バス停へ到着します。バス停から自然村(約10分)へは、送迎バスをご利用ください。送迎の予約は、すぎなみ自然村 0279 68 5338へ。

高速バスの問い合わせは、JRバス関東新宿センター 5379 0874へ。



「運行時間」	
10:00 発	12:42 着
14:00 発	16:42 着
13:10 着	10:28 発
18:40 着	15:58 発
<運賃>新宿駅新南口 群馬原町駅入口間 往復4,600円 片道2,600円 (こどもは、いずれも半額)	

施設	施設の料金 (大人=12歳以上、子ども=3歳~11歳)	
	料金(カッコ内は減額料金)	
すぎなみ荘(神奈川県湯河原町)	大人	子ども
1泊2食つき	5600円(3800円)	3300円(2400円)
すぎなみ自然村(群馬県吾妻町)	大人	子ども
1泊2食つき	5600円(3800円)	3300円(2400円)
基本料金	1棟1泊=1800円 (ピアノ付の棟=2400円)	
1泊食事なし	3600円(1800円)	1800円(900円)
校外施設	大人	子ども
菅平学園(長野県菅平高原)	5000円(3500円)	3300円(2400円)
富士学園(山梨県忍野村)	5000円(3500円)	3300円(2400円)
弓ヶ浜学園(静岡県南伊豆町)	4400円(3200円)	2700円(2100円)
教職員研修所「秋川荘」(あきる野市五日市)	大人	子ども
1泊2食つき	4400円(3200円)	2700円(2100円)

(注) 区民で、65歳以上の方は健康保険証等を、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳・愛の手帳をお持ちの方は、手帳を現地施設のフロントに提示すると料金が減額になります(コピー可・提示がないと通常料金)。2.自然村のログハウス使用者で食事(2000円増)を希望する方は、申請時に申し出てください。3.自然村キャンプ場の開設は、4月25日~10月の第三週の日曜日まで。オートキャンプはできません。4.菅平・富士学園は11月~4月の料金(5月~10月は別料金)。5.特別料理などの注文は3日前までに現地施設へ。6.年末年始(12月29日~1月3日)の食事つき料金は、1000円増しになります。

【日時】11月17日、18日 午前10時~午後4時  
【受付】3時30分まで  
【会場】渋谷区労働福祉会館二階(渋谷区神南1-19-8)  
【内容】法律、公正証書(遺言・契約などに関するもの)、人権、子どもの人権(いじめ・体罰など)に関することの相談(秘密厳守)【申込み】直接会場へ【問合せ】東京法律局人権擁護部第三課 3214 6697

【日時】11月5日 午前9時~正午【会場】都立石神井ろう学校(練馬区高松6-17-1)【申込み】電話かファクスで連絡の上、直接会場へ【問合せ】同校 3995 2131 FAX 3995 2363

赤十字家庭看護学講習会				
コース	日時	締切日	内容	
正規(一般)	H1	11月5・8・9・10日 午前10時~午後4時	10月29日	・高齢者のお世話 ・病人の看護 ・現代病の予防 ・介護用品の紹介 ・福祉サービスの利用方法など (講習時間20時間)
	H2	11月15・16・18・19日 午前10時~午後4時	11月9日	
	H3	11月25・26・29・30日 午前10時~午後4時	11月19日	
	H4	11月9・10・16・17日 午前10時~午後4時	11月2日	
短期	H5	11月24日 午後1時30分~4時	11月18日	病人の排泄のお世話 おむつの交換など

会場は、H1~3 = 日本赤十字社東京支部(新宿区大久保1-2-15) H4・5 = 武蔵野赤十字病院(武蔵野市境南町1-26-1)

12月1日~1月3日(年末年始を含む)の湯河原すぎなみ荘とすぎなみ自然村の空室の受け付け空室がある場合は、11月1日から利用日の前日まで電話または窓口で受け付けます(前日および前々日は施設の都合で利用できないことがあります)。

菅平学園の冬期一般利用 1月から3月は学校の移動教室の期間ですが、学校が使用しない宿泊室は、一般利用ができます。利用可能日 1月7日・10日・11日(全室) 2月7日・10日・11日(全室) 3月7日・10日・11日(全室)

申し込み受付開始日 1月分 12月10日 2月分 1月10日 3月分 2月10日  
ご利用の際は使用承認書を必ずお持ちください。利用料金などは、現地施設でお支払いください。



### 99男女平等を考える 都民会議

【日時】11月15日 午後1時30分~4時30分【会場】東京ウイメンズプラザ(渋谷区神宮前5-53)【テーマ】夫婦間暴力【入場料】無料【定員】240名(先着)【申込み】問合せは、往復ガキ(6面記入例参照)で、11月8日(必着)までに都生活文化局女性計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1) 5388 3189 託児あり(一歳~就学前) 無料法律・公証・人権 および子どもの人権相談

【日時】11月17日、18日 午前10時~午後4時  
【受付】3時30分まで  
【会場】渋谷区労働福祉会館二階(渋谷区神南1-19-8)  
【内容】法律、公正証書(遺言・契約などに関するもの)、人権、子どもの人権(いじめ・体罰など)に関することの相談(秘密厳守)【申込み】直接会場へ【問合せ】東京法律局人権擁護部第三課 3214 6697

【日時】11月5日 午前9時~正午【会場】都立石神井ろう学校(練馬区高松6-17-1)【申込み】電話かファクスで連絡の上、直接会場へ【問合せ】同校 3995 2131 FAX 3995 2363

【日時】10月30日 午後1時~(0時30分受付)【会場】飯田橋セントラルプラザ六階(新宿区神楽河岸1-1)【内容】医療講演「東京女子医大教授・伊藤克己さんほか/質疑応答(申込み・問合せ)東京腎炎・ネフロロゼを守る会 9804

高脂血症予防セミナー

会場	日時	内容	講師	定員	申し込み
上井草保健センター	10月29日 午後1時30分～3時30分	なぜ高くなる コレステロール・中性脂肪	杉並区医師会 医師 中里 厚	35名	電話で上井草保健センターへ (定員になり次第締め切り)
	11月5日 午後2時～4時	動脈硬化予防は やっぱり食事が大切	東京船舶保険病院 栄養管理室長 足立 香代子		
	12日 午後1時～3時	体脂肪を燃やそう 体脂肪計を使ってチェック	民間スポーツクラブ 清水 武		
	19日 午後1時30分～3時30分	高脂血症予防に歯も大切 食事の改善してませんか (調理実演と試食)	保険センター 歯科衛生士 栄養士		
荻窪保健センター	11月9日 午前10時～正午	コレステロールと人生	植草学園短期大学 教授 落合 敏	40名	往復ハガキ(6面 記入例参照)を書いて10月29日(必 着)までに荻窪保健センターへ(申 し込み多数の場合は、抽選)
	19日 午前10時～正午	毎日の食事が第一歩	荻窪保健センター 管理栄養士		
	26日 午前10時～正午	ストレッチなどの運動で 心も体も軽く	荻窪保健センター 健康運動指導士 オリブの会会員		
	12月3日 午前10時～正午	毎日の暮らしの中で楽しく 実行するために	荻窪保健センター職員 オリブの会会員		

対象はいずれも、区内在住で全日程参加できる方。参加費無料。

地域健康講座

日程	内容	講師
11月10日	人は成熟するにつれて若くなる	大正大学教授 精神科医 竹中 星郎
12日	高齢者の健康づくりのための食生活	在宅栄養士会 会長 高畑 淑子
17日	住みやすい住居で健康に過ごそう	高円寺保健センター 作業療法士 ・理学療法士
	高齢者の歯の健康づくり	和泉保健センター 歯科衛生士
19日	生き生き高齢者からのメッセージ	シルバー人材センター 会員 鳥海 正雄
	まとめの話し合い	和泉保健センター 保健婦

時間はいずれも午後1時30分～3時30分。

**地域健康講座**  
高齢者が地域で生き生きと暮らすために  
高齢者の心と体の健康づくりや、地域との交流などについて学びます。  
【日時・内容】左表のとおり【会場】和泉保健センター【対象】区内在住で60歳以上の方  
【講師】都立大塚病院

**乳がんの自己検査法**  
成人病教室  
【日時】11月12日 午後1時30分～3時30分【会場】高円寺保健センター【講師】都立大塚病院

家族介護者教室

日時	テーマ	講師	会場	定員
11月12日 午前10時30分～正午	老年期の体と病気の 排泄困難	浴風会病院泌尿器科 医師 松山 恭輔	第二南陽園高齢者 住宅サービスセンター 3334 2140 高井戸西1 12 1	30名
26日 午後2時30分～4時	老年期の体と病気の 高齢者とその介護者の骨関節 疾患について	浴風会病院整形外科 医師 酒井 均	南陽園高齢者 住宅サービスセンター 3334 2743 高井戸西1 12 1	30名

**家族介護者教室**  
【日時・会場・テーマ・定員】左表のとおり【対象】高齢者介護に関心のある方【参加費】無料  
申し込み・問い合わせは、直接会場へ。定員になり次第締め切り。

秋のポリオ予防接種

秋のポリオ予防接種の対象者で、接種を受けられなかったお子さんは、次の会場・日時で受けてください。



希望者は予診票に必要事項を記入し、母子健康手帳を持って各会場へ。  
問い合わせは、杉並保健所保健予防課または各保健センターへ。

**犬のしつけ方教室**  
【日時】11月8日 午後1時30分～3時30分【会場】杉並保健所【対象】区内在住の方【定員】三〇名【費用】無料  
申し込みは、往復ハガキ(6面記入例参照)に参加希望人数も書いて11月1日(必着)までに杉並保健所生活衛生課へ。申し込み多数の場合は、抽選。  
問い合わせも、同課へ。

予防接種

後1時30分～3時。費用は無料です。  
希望者は予診票に必要事項を記入し、母子健康手帳を持って各会場へ。

教室・講座

糖尿病講習会

11月8日から14日は全国糖尿病週間です  
【日時】11月9日 午前9時30分～正午【会場】高井戸保健センター【対象】糖尿病が気になる方とその家族【内容】糖尿病の運動療法(必要性と効果)【講師】東京衛生病院健康教育部長・藤本エドワードさん【定員】五〇名【参加費】無料  
申し込み・問い合わせは、電話で同保健センターへ。定員になり次第締め切り。

**更年期が気になる人の食生活プラン**  
【日時】10月29日 午前10時～午後0時30分【会場】荻窪保健センター【内容】講義と調理実演・実習、試食【対象】区内在住で40～50歳代の女性【定員】三〇名【参加費】三〇〇円  
申し込み・問い合わせは、直接会場へ。定員になり次第締め切り。

**家族介護者教室**  
【日時・会場・テーマ・定員】左表のとおり【対象】高齢者介護に関心のある方【参加費】無料  
申し込み・問い合わせは、直接会場へ。定員になり次第締め切り。



保健衛生部保健計画課  
3312-2111(代)  
FAX 3312-9914  
〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

杉並保健所生活衛生課  
3391-1991  
FAX 3391-1926  
〒167-0051 荻窪5-20-1

杉並保健所健康推進課  
3391-1015  
FAX 3391-1927  
〒167-0051 荻窪5-20-1

杉並保健所保健予防課  
3391-1025  
FAX 3391-1927  
〒167-0051 荻窪5-20-1

荻窪保健センター  
3391-0015  
FAX 3391-1926  
〒167-0051 荻窪5-20-1

高井戸保健センター  
3334-4304  
FAX 3334-4525  
〒168-0072 高井戸東3-20-3

高円寺保健センター  
3311-0116  
FAX 3311-4871  
〒166-0003 高円寺南3-24-15

上井草保健センター  
3394-1212  
FAX 3394-6330  
〒167-0023 上井草3-8-19

和泉保健センター  
3313-9331  
FAX 3313-4384  
〒168-0063 和泉4-50-6

休日などの急病診療など

夜間・土曜・日曜・祝日などに急病のときはまずお電話を。健康保険証などを持参のうえお越しください。

内科・小児科  
外科  
耳鼻咽喉科

3391-1599  
平日の夜間  
午後7時～午後9時30分  
小児科のみ  
土曜  
午後1時～午後9時30分

日曜・祝日  
午前9時～午後9時30分  
歯科

3398-5666  
日曜・祝日  
午前9時～午後4時

調剤薬局  
3391-5539  
平日の夜間  
午後7時～午後10時  
土曜  
午後1時～午後10時

日曜・祝日  
午前9時～午後10時

11月の各種健康相談

各種相談	会場	荻窪保健センター	高井戸保健センター	高円寺保健センター	上井草保健センター	和泉保健センター
健康相談(無料。ただし検査は有料)…直接会場へ健康に関する相談と診断、血圧測定、血液・尿検査など。診断書発行業務は保健予防課(予約専用 3391-0037)へ。		5・19日 午前9時～10時30分	1・15日 午前10時～11時	10・24日 午前9時～10時30分	9・16日 午前9時～10時30分	11・25日 午前9時～10時30分
子育てに関する相談(計測)・子育て交流 対象・内容は各保健センターにお問い合わせください。		9日 午後1時15分～2時		4・26日 午後1時15分～2時	24日 午前9時30分～10時30分	8日 午後1時15分～2時
母親学級…母子健康手帳を持って直接会場へ初めてお母さんになる方の勉強会です。		8・15・22・29日	4・11・18・25日	1・8・15・22日		2・9・16・30日
パパ・ママ学級 母親学級のうち、特に初めてお父さんになる方向け。		29日(事前申込制)	25日(事前申込制)	22日(直接会場へ)		30日(事前申込制)
離乳食講習会(無料)…母子健康手帳を持って直接会場へ生後4カ月～15カ月の赤ちゃんのお母さんなどが対象。		15日 午後1時30分～3時30分	11日 午前10時30分～正午	12日 午後1時30分～3時30分	18日 午後1時～2時	18日 午後1時30分～3時30分
乳幼児歯科相談(無料)…母子健康手帳を持って直接会場へ初診に限りです。		5・19日 午前9時～10時30分	8・22日 午前9時～10時30分	17・24日 午前9時～10時30分	10・24日 午前9時～10時30分	8日午後1時15分～2時30分 16日午前9時～10時30分
歯科総合相談日(無料)		16日(電話で予約を) 午後1時15分～3時	15日(電話で予約を) 午後1時15分～3時		4日(電話で予約を) 午後1時15分～3時	8日(電話で予約を) 午後1時15分～3時
歯の健康相談(無料) 杉並区歯科医師会 歯の健診、歯みがき指導、むし歯の予防と健康相談。		13日 午後1時～3時30分。杉並区歯科医師会館(阿佐谷南3-34-3) 問い合わせは 3393-0391へ。				
痴呆相談(無料)…電話で予約を 痴呆のことで悩みをお持ちの方に専門医が相談に応じます。		11日 午後1時30分～	10日 午後2時～	26日 午後1時30分～	4日 午後1時30分～	4日 午後1時30分～
精神保健相談(無料)…電話で予約を 自分や家族のことでお悩みの方に専門医が相談に応じます。		18・25日 午後1時30分～	17日午後2時～ 30日午前9時30分～	5・12・19日 午後1時30分～	22日 午前9時～	18日 午後1時30分～

「産業と暮らしに活かすサービス基本調査」  
11月上旬から調査員がお伺いします。  
総務庁統計局 杉並区  
平成11年11月15日(月)  
サービス基本調査