

郷土史講座
桃太郎再考
民俗学的視点から

●郷土史講座
●桃太郎再考
●民俗学的視点から
時11月24日(日)午後1時30分～4時(区後援) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師成城大 学講師・武土田忠定(七〇名 費五〇〇円) 会員三〇〇円) 申当日、直接会場へ 園杉並 郷土史会・原田弘(三三三1 2 6623

●くらしイキキ講座
これで、あなたも
旅行の達人!

●くらしイキキ講座
●これで、あなたも
●旅行の達人!
楽しい旅行をするために、法律の基礎知識から、トラブル防止・対処法などを学びます。



お知らせ

最近開園した公園を紹介しします

●最近開園した公園
●区立公園は全部で二九一園となりました。
●公園利用のルール、マナーを守って、皆さんが快適に利用できるようにしましょう。

●家事計講習会
くらし、見直してみませんか?

●家事計講習会
●くらし、見直してみませんか?
●持ちすぎ・食べすぎ・使いすぎ
時①11月16日(土)②19日(火)③21日(木)いずれも午前10時～11時30分(区後援) 場①阿佐谷地域区民センター

●思春期セミナー(パート2)
思春期カウンセラーからのメッセージ

●思春期セミナー(パート2)
●思春期カウンセラーからのメッセージ
●思春期の子どもの心と身体は大きく変化します。相

●区制七〇周年記念公開講座
食の安全を考える

●区制七〇周年記念公開講座
●食の安全を考える
●消費者運動のリーダーから生産者側の役員となった講師による食の安全についてのお話です。

●和泉健康塾
薬についての話

●和泉健康塾
●薬についての話
●日ごろ何気なく飲んでい

●生活習慣病予防教室
高尿酸血症(痛風)は、なぜ怖いのか?

●生活習慣病予防教室
●高尿酸血症(痛風)は、なぜ怖いのか?
●つらい痛風! ぜいたく病なんて言わないで!

●河北総合病院公開講座
気管支ぜん息、その最近の治療

●河北総合病院公開講座
●気管支ぜん息、その最近の治療
●時11月16日(土)午後3時～4時30分(区後援) 場河北総合病院看護専門学校(阿佐谷北1-7-3) 師河北総合病院小児科部長・林北見(七〇名) 費無料 申・園電話で、同病院企画開発課(三三三9 3602)へ(他)①同病院管理栄養士による子どもの栄養管理に関する話もあります。②車での来場はご遠慮ください

●家族介護教室
高齢者の失禁について
トイレの自立を守るコツ

●家族介護教室
●高齢者の失禁について
●トイレの自立を守るコツ
●時・因①11月5日(火) 尿失禁について/②11月12日(火) 便失禁について/時間はいずれも、午後1時～3時 場清水ふれあいの家(清水3-22-4) 師日本コンチネンス協会・牧野美奈子(費無料) 各二五名(先着順) 申・園電話で、同ふれあいの家(三三三94 0455

●証明書自動交付機の臨時休止について
11月10日(日)業務の都合により、区内全ての自動交付機が臨時休止します。ご了承ください。
園区民課証明係

区議会を傍聴しましょう

●区議会を傍聴しましょう
●第四回区議会定例会は、11月5日(火)から開会される予定です。この定例会は、主に13年度の決算を中心に審査が行われます。
●区議会の本会議や委員会の傍聴を希望される方は、当日、区役所中棟三階の区議会事務局で申請してください

●14・15年度21期) 体育指導委員が新たに決まりました

●14・15年度21期) 体育指導委員が新たに決まりました
●新体育指導委員(下表)は、現体育指導委員二一名とともに、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進するために、さまざまなスポーツ活動や支援を行います。また、スポーツに関する身近な相談窓口として、助言や案内をしますので、お気軽にご相談ください。
園社会体育係

●自賠責保険・共済の期限は切れていませんか?

●自賠責保険・共済の期限は切れていませんか?
●自賠責保険・共済は、バイク、原付自転車を含むすべての自動車に加入が義務づけられています。
●車検制度のないバイク・原付自転車は、特に期限切れ、かけ忘れにご注意ください。
園東京運輸支局輸送課(三三三91 0015

●成人歯科健康診査 医療機関の訂正

●成人歯科健康診査 医療機関の訂正
●15年3月31日現在、40歳・50歳・60歳の方にお送りしている医療機関名簿に下表のとおり漏れがありましたので訂正します。
園健康推進課歯科保健担当(三三三91 0015

Table with 2 columns: 氏名 (Name) and 住所 (Address). Lists members of the new sports guidance committee.

全国物価統計調査
14年11月21日(木)
11月上旬から調査員がお伺いします
総務省統計局・杉並区

Table with 3 columns: 医療機関名 (Medical Institution Name), 住所 (Address), 電話番号 (Phone Number). Lists corrected medical institutions.

14年度版 杉並区図「ガイドマップ」を配布しています
区立施設・公園のほか、区内の官公署・公的機関や、鉄道・バス路線などを掲載した杉並区図「ガイドマップ」を作成しました。最寄りの配布場所でお受け取りください。
園無料場配布場所 区役所区民課(東棟一階)・広報課(東棟五

年末調整・給与支払報告書などの説明会

●杉並税務署管内

Table with columns: 対象地域, 日, 時, 会場. Lists adjustment events for various areas like 阿佐谷北, 高円寺南, etc.

●荻窪税務署管内

Table with columns: 対象地域, 日, 時, 会場. Lists adjustment events for areas like 久我山, 宮前, 松庵, etc.

年末調整・給与支払報告書などの説明会
年末調整は給与所得者にとって確定申告に相当する大切な手続きです。

10月に接種できなかった方のための秋のポリオ予防接種
日時と会場は左表のとおりです。個別の通知はいたしません。

秋のポリオ予防接種・11月の予備日

Table with columns: 日, 会場. Lists dates and venues for polio vaccination and clinic preparation.

受付時間は午後1時15分～2時30分(時間厳守)。体温測定・予診票の確認を行なったうえ、接種します(接種開始=1時30分)。

無料法律相談会
11月9日(土)午前10時～午後1時(梅里1 22 32)
11月15日(金)午後2時～8時(16日(土)午後1時～5時)

税を知る週間
11月11日(月)～15日(金)
杉並税務署経営指導所(阿佐谷南3 1 33サンアサガヤビル201)

情報ポケット シルバー人材センター
15年1月17日(金)～28日(火)の7日間、午前10時～午後4時

緊急医療の案内
休日などの急病診療など
杉並区薬剤師会
在宅患者の使用済み注射針をモデル回収します

東京商工会議所杉並支部 岩手県石鳥谷町の観光と物産展

11月2日(土)～4日(休)の午前10時～午後7時(最終日は午後5時終了)...

10月7日(内)主な販売品 麺類・地酒・お菓子・藍染め...

都養育家庭支援センター 体験発表 「養育家庭を知っていますか？」

さまざまな理由から親と離れて生活する子どもたちを、一定期間(一カ月以上)...

に育つもの」との思いから、都では、養育家庭制度を推進しています...

11月28日(木)午後1時30分～3時30分(武蔵野公会堂)...

東京女子大学同窓会 奉仕グループ チャリティバザー 中古衣類や新品雑貨など...

11月16日(土)午前11時～午後3時(東京女子大学七二年館善福寺2)...

11月15日(金)～17日(日)午前10時～午後5時(高島屋立川店八階)...

少年相談所の開設 11月15日(金)～17日(日)午前10時～午後5時...

東京地方検察庁の見学 11月15日(金)～17日(日)午前10時～午後5時...

11月16日(土)午前11時～午後3時(東京女子大学七二年館善福寺2)...

連続不審火が多発しています！

家庭や地域を守るため、まちが一体となって 放火などに対する警戒を強めましょう

放火されない・させないために

- 家のまわりは常に整理整頓し、新聞紙、段ボールなどの燃えやすいものを置かないようにしましょう...

杉並区町会連合会、杉並・荻窪消防署、杉並区

秋の火災予防運動

11月9日(土)～15日(金)

「気くばり 目くばり 火の用心」

運動の重点

- ①事業所の防火防災対策を進めよう ②地域の防火行動力を高めよう...

杉並消防署

3393 0119

荻窪消防署

3395 0119

杉並中継所の環境モニタリング調査 (14年度第一回)の結果について

調査の概要

6月13日(木)杉並中継所のダイオキシン類調査および排水調査...

①ダイオキシン類の濃度 杉並中継所排気塔・換気塔のダイオキシン類濃度は、...

②排ガス・大気中の化学物質 排出ガス中の濃度 杉並中継所からの排気・換気では、...

③排水中の化学物質濃度 排水調査では、亜鉛など二物質が13年度調査の濃度範囲をわずかながら超えて...

13年度の大気汚染測定結果 がまとまりました

環境基本法では、大気汚染から人の健康を保護するため、維持することが望ましい基準として、環境基準(以下基準)を定めています...

冬期自動車交通量対策にご協力を

冷たい空気が地表付近に停滞する冬は、窒素酸化物などの大気汚染物質の濃度が高くなります...

冬期自動車交通量対策に取組んでいます。年間を通じて、水曜日は有る車の使用抑制を行っています...

要請を行います。空に人に、やさしい車の使い方を 東京の空をきれいにするために、自動車の使い方を見直しましょう...

13年度大気汚染測定結果および環境基準達成状況

Table with 5 columns: 測定室, 区役所前・青梅街道沿い, 富士見丘・放射5号線沿い, 高円寺・環状7号線沿い, 東福祉事務所・環状7号線沿い, 久我山苗圃・住居専用地域. Rows include SO2, NO2, CO, Ozone, and Particulate Matter.

東福祉事務所は14年2月に廃止。①年平均値=各汚染物質の年度平均値(単位:ppm,ただし浮遊粒子状物質はmg/m³)②短期的=環境基準の短期的評価。:基準達成,x:基準非達成,-:測定無し③長期的=環境基準の長期的評価。この環境基準には、各1時間値等を評価する短期的評価と1年間の測定値を評価する長期的評価があります。

高年者健診・成人健診を受診された方へ

健診後の対応が大事です 区民健診要指導者フォローアップ教室

区では、職場などで健診を利用する機会がない方を対象に医療機関で高年者健診・成人健診を実施しています。

健診を受けると、それだけですべてを終了した気になりがちですが、健診終了時の医師の結果説明に充分耳を傾け、その後の生活に役立てることが健診のねらいでもあります。

要医療 医療が必要な方
隠れていた病気がみつかった場合です。早期に治療につなぐことができます。

要指導 医師等から生活改善のための指導を受ける必要がある方
病気の前段階がみつかり、生活改善の実行により病気の発症や進行を遅らせたり、異常なしの状況に戻せたりすることができません。

異常なし 今回の健診結果から問題は見あたらなかった方
日ごろから健康的な生活を続けることが大事です。

結果判定にはそれぞれ次のような意味があります。

今年間に合う生活習慣の見直し！

次回健診結果を「要指導」から「異常なし」にするために

糖尿病や高血圧・高脂血症などに関する検査結果が病気になる一歩手前の状況にある「要指導」と判定された方を対象に、保健センターでフォローアップ教室を実施しています。教室は二段階制に企画しています。

区民健診要指導者フォローアップ教室
区民健診要指導者フォローアップ実践教室

午間・☎電話で、荻窪保健センター ☎3391 0015へ

〈11月の区民健診要指導者フォローアップ教室〉

会場	糖尿病	高血圧	高脂血症	対象
荻窪保健センター(荻窪5 20 1)	12日(火)	19日(火)	26日(火)	区民健診受診の結果「要指導」と判定された方
高井戸保健センター(高井戸東3 20 3)	28日(木)	14日(木)	21日(木)	
高円寺保健センター(高円寺南3 24 15)	19日(火)	26日(火)	12日(火)	
上井草保健センター(上井草3 8 19)	28日(木)		14日(木)	
和泉保健センター(和泉4 50 6)	12日(火)	26日(火)		

(注)1. 保健センターの担当地域にかかわらずこの保健センターでも受講できます。2. 予約は不要です。(受講の際には、健康手帳・健診結果をご持参ください)3. 時間はいずれも、午前10時～正午。

各々の病気や検査結果についての解説や生活改善のためのポイントを中心に、各保健センターで開催しています。11月は、上表のとおり実施します。

12月の胃がん検診

会場・定員・費用	実施日時	対象	申込方法
保健医療センター(荻窪5 20 1) 定員=40名 費用=1000円	12月の木・金・土曜日(21日および26～28日を除く)午前9時～午前中	35歳以上の区民	希望日の2週間前の火曜日までにハガキで杉並区医師会胃がん検診担当(〒166 0004阿佐谷南3 48 8 ☎3392 4114)へ。問い合わせは、健康推進課☎3391 1015へ

(注)1. 4月から検査費用の一部(1000円)を負担していただくことになりました。受診会場でお支払いください。なお、生活保護受給世帯の方は負担金が免除されます。2. 次の①～④に該当する方は、申し込みをご遠慮ください。①胃の手術を受けたことのある方②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中の方③妊娠中の方(または妊娠の可能性のある方)④おおむね1年以内に区実施の胃がん検診を受けた方。3. ハガキ(1人1枚)に「12月の胃がん検診」と明記し、住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢(15年3月31日現在)・受診希望日を書いてください。申込締切日は必着。4. 申し込み多数の場合は、抽選。受診の可否・受付時間は、後日連絡します。

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●第4回フレンドシップソフトバレーボール大会
時12月8日(日)午前9時～午後7時(区共催)場地上井草スポーツセンター(上井草3 34 1)対区内在住・在勤・在学の中学年以上のチーム(6名以上)費1人500円(用)所定の申込用紙(区立体育館に用意)に必要事項を記入し、参加費を添えて、11月20日(必着)までに現金書留で区ソフトバレーボール連盟・粕谷泰右(〒166 0011梅里2 40 17 1102)へ郵送または直接同連盟理事へ☎亀山米子☎5938 8331(午前8時～10時)他)笛を必ずお持ちください

●秋季ソフトテニスクラブ対抗戦
時11月23日(祝)午前9時～午後5時(予備日=12月8日(日)・区後援)場松ノ木運動場(松ノ木1 3 22)対区ソフトテニス連盟加盟クラブ(新規加盟可)費1チーム3000円(当日会場で払込み)申)ハガキ(6面記入例参照)にクラブ名も書いて、11月16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☎同連盟・小島☎3312 0385/午後7時～9時

●秋季ソフトテニス選手権大会
時12月1日(日)午前9時～午後7時(予備日=12月8日(日)・区後援)場松ノ木運動場(松ノ木1 3 22)対区内在住・在勤・在学の方および区ソフトテニス連盟加盟クラブ員(因)種目=全てダブルス戦①一般男子・女子②成年(満35歳以上)男子・女子③壮年男子(満45歳以上)④グラウンドシルバー男子(満65歳以上)・女子(満55歳以上)④はミックスも可(費)1組2000円(小・中・高校生は1000円)当日会場で払込み(用)ハガキ(6面記入例参照)にクラブ名(あれば)も書いて、11月22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☎同連盟・小島☎3312 0385/午後7時～9時

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会
ウォーキング交流会
時11月10日(日)午前10時～午後0時30分(午前9時30分～10時受付)場集合=高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5)内)ウォーキング講習会(同センター)と3km記録会(神田川沿い)対区内在住・在勤・在学の方(費)無料(申)当日、直接会場へ☎区陸上競技協会・和田☎090 4942 7832(他)上履き、外履きともに運動靴をご持参ください



スポーツ教室

●区民スケート教室
時①11月9日(土)②12月22日(日)③1月19日(日)の午前7時45分～9時45分(区共催)場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞丘町5丁目)対区内在住・在勤・在学の方(費)各回中学生以下500円、高校生以上800円(別途貸靴代500円)申)当日、直接会場へ☎区スケート連盟・野田☎3390 0775(他)①長ズボン、手袋、帽子を持参②安全には十分配慮しますが、万一の事故の場合は、参加者の負担になります

●親子スキー教室兼新年菅平スキー教室
時1月4日(土)～7日(火)(区共催)場長野県菅平高原スキー場(宿泊=区立菅平学園/交通=往復貸切バス)対区内在住・在学・在勤の方。親子スキー教室は親子(小・中学生)のほか、子どもの友人の同行も可(子どものみの参加は不可)。新年菅平スキー教室は高校生以上。いずれも初心者～上級者(定)144名(抽選・当選者には必要書類を送付します)費1人2万8000円(申)☎ハガキ・ファクスまたはメール(6面記入例参照・住所などは参加者全員)に生年月日・学年も書いて、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・FAX3331 1369・E-mail=yasuda-k@jcom.home.ne.jp・☎3331 1369/午後8時～10時)へ(他)親子スキー教室の場合は、スキー用具を無料で貸し出します



その他

●いきいき健康アドバイス
運動機能測定で体力年齢を算出し、専門スタッフがあなたに合った運動プログラム(①成人病予防②シェイプアップ③体力アップ)を作成し、健康づくりのアドバイスをを行います。
時11月17日(日)午前9時～午後6時場地上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草3 34 1)対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)20組(個人およびペア可)費400円(入場料)申)電話で、希望受付時間(受付時間は午前9時～20分毎に1組)を上井草スポーツセンター☎3390 5707へ(先着順)他)受付からアドバイス終了まで約1時間かかります

14年度第4期(1・2月開催分)

IT講習会

14年度は、パソコンの経験がほとんどない方向けの「IT基礎講習」と、パソコンの基本操作とローマ字入力ができる方向けの「IT活用講習」の2種類の講習を行います。

《基礎講習》パソコンの経験がほとんどない方向け(14年度第1~3期および13年度に受講していない方)

Table with columns: 会場名, 車いす対応, コース番号, 日(1-6日), 時間, 定員(名). Lists various community centers and libraries with their respective course numbers and schedules.

《活用講習》パソコンの基本操作とローマ字入力ができる方向け(14年度第1~3期に受講していない方)

Table with columns: 会場名, 車いす対応, コース番号, 日(1-6日), 時間, 定員(名). Lists community centers and libraries for the advanced course.

車いす対応について
車いすでの利用が可能な施設です(スロープ、エレベーター、トイレ)
x 車いすでの利用はできません。

各会場は、駐車場がありませんので、車での来場はご遠慮ください。また、バイクや自転車も会場によっては駐車場が用意できない場合がありますので、ご注意ください。

募集の概要

受講資格
区内在住・在勤・在学中
20歳以上の方
募集人数(第4期)
基礎講習=四〇五名
活用講習=一五六名

講習内容

基礎講習=基本操作(電源の入れ方・切り方、画面の見方、マウスの操作など)
活用講習=インターネットの活用、電子メールの活用、プライバシーの保護やコンピュータウイルスなど、インターネットなどを活用するための知識・技能の習得

基本ソフト

Windows(Windows)を使用します(ただし、科学館のみマッキントッシュ「Mac OS」を使用)。
講習時間
基礎講習=二時間程度
活用講習=一〇時間程度

申込方法

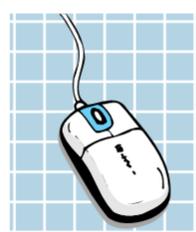
専用申込ハガキに必要事項を記入の上、往信・返信ともに五〇円切手をは

申し込み

申し込み多数の場合は抽選。
なお、昨年の専用申込ハガキは使用できません。

配布期間

11月1日(金)~12日(火)
小学校内)および区役所一階で配布します。



【申込締切】11月12日(消印有効)
【問合せ】社会教育スポーツ課IT講習担当

11月16日(土)を中心に、幅広く区民の皆さんが参加でき、杉並区の持っている魅力を再発見し、お互いに「おかげさまで」の気持ちを持って交流できる事業を開催します。区内のさまざまな団体が企画した楽しい催しが盛りだくさんです。あなたも一緒に区制70周年のお祝いをしませんか。

問い合わせは、**実行委員会事務局(総務課)**へ。

70周年記念事業ロゴマーク

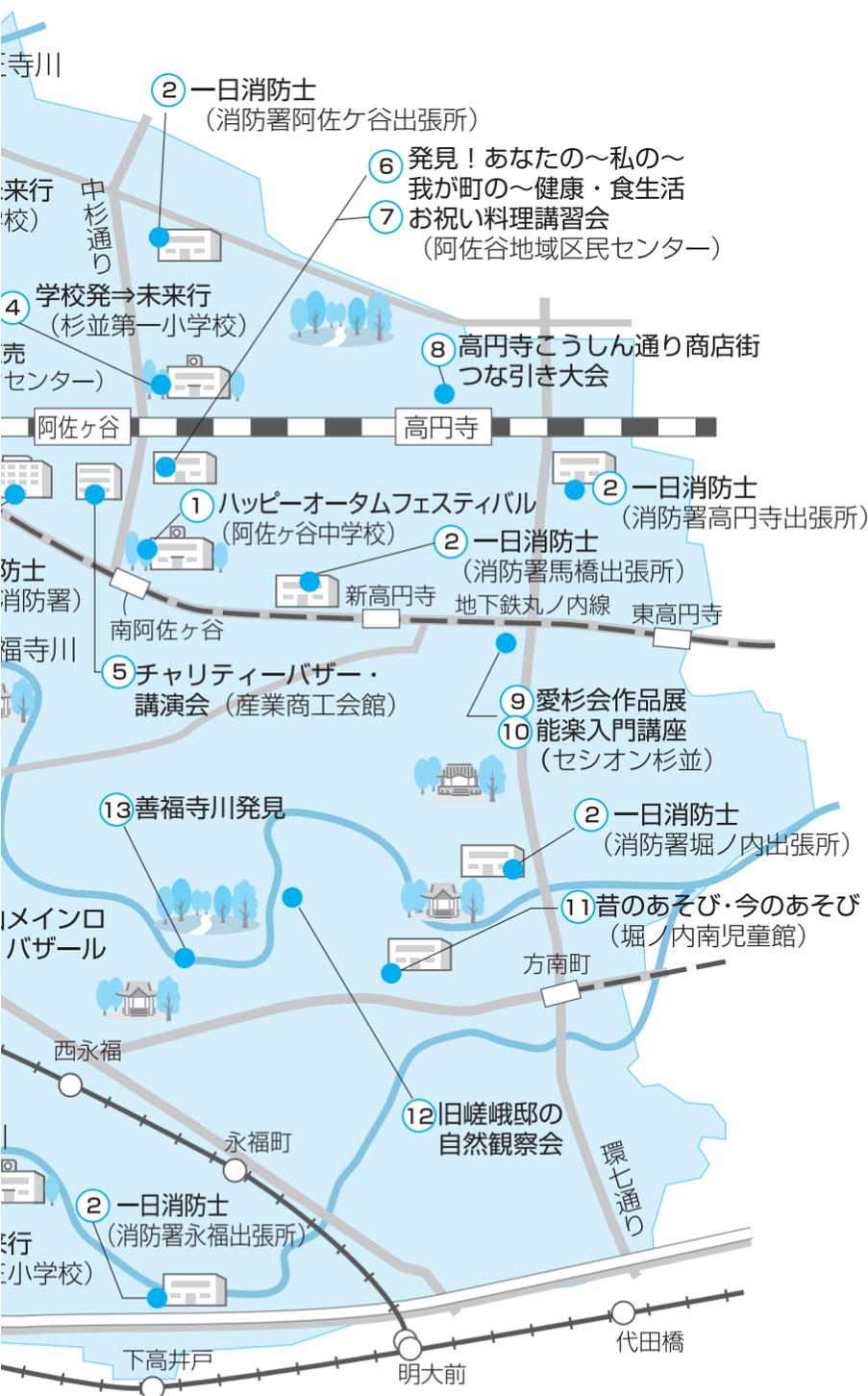
発見!!



きたい!話したい!

すぎなみ大発見

井草商店街大バーゲン



① ハッピーオータムフェスティバル

時11月16日(土)午後1時～4時 場阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) 内日本フィル室内管弦楽のコンサート/小学生による「紙ヒコーキ王」選手権/小・中学生による演技・演奏披露/東京杉並東ライオンズクラブおよび西武信用金庫チャリティバザー/区茶道連盟の呈茶会/親子でソーラークッキング(無料)当日、直接会場へ(区学校教育コーディネーター・生重 ☎6762 8323)主催=区学校教育コーディネーター、東京杉並東ライオンズクラブ、区茶道連盟、エコクラブ杉並、西武信用金庫



ソーラークッキング

② ほくもわたしも一日消防士!!

杉並消防署も70歳、庁舎見学や消防体験、職員の趣味展を開催します。高井戸では赤い消防オートバイの見学、馬橋では望楼から杉並の地域を一望できます。

時11月14日(木)～17日(日) 午前10時～午後5時 場下表のとおり(無料)当日、直接会場へ(杉並消防署馬橋出張所 ☎3314 0119)主催=杉並消防署



▲消防署のマスコットキャラクター・キュータ

会場一覧

会場	所在地
杉並消防署	阿佐谷南3-4-3
永福出張所	下高井戸2-21-37
堀ノ内出張所	堀ノ内2-12-7
馬橋出張所	高円寺南3-8-1
高円寺出張所	高円寺南5-20-8
阿佐ヶ谷出張所	阿佐谷北4-29-10
高井戸出張所	高井戸東3-32-2

③ すぎなみ・こどもせんとろバースト

区立小学校で配布されたバーストを持ってお風呂屋さんを利用すると、スタンプとシール・ノートどれかひとつとがもらえます。3個スタンプがたまったら抽選で素敵な賞品が当たります。無料入浴日は1日1個のスタンプです。

時11月1日(金)～15年3月31日(月) 場区内浴場50カ所(費180円(入浴料)) (石原 ☎3334 8402)主催=杉並浴場組合

このバーストを持ってお風呂さんへ行こう!



④ 学校発→未来行

学校を発信基地として、国際貢献・スポーツ・芸術・科学をテーマに、「トーク」と「体験」を織り交ぜて実施する講演会です。

(当日、直接会場へ(区学校教育コーディネーター・生重 ☎6762 8323)主催=区学校教育コーディネーター、城西・西南・杉並ロータリークラブ

日時	テーマ	講師	会場
11月10日(日) 午後2時～3時30分	若者はなぜ旅をするのか	国際協力事業団 小貫大輔	杉並第一小学校 (阿佐谷北1-5-27)
17日(日) 午前10時～正午	ブラジルサッカーと日本サッカーの違い	元プロサッカー選手 アデマール・ペレイラ・マリーニョ	高井戸第三小学校 (下高井戸4-16-24)
24日(日) 午後2時30分～4時	人との出会いバイオリンとの出会い	バイオリニスト 劉薇	天沼中学校 (本天沼3-10-20)
12月1日(日) 午後1時～2時30分	人間型ロボット ASIMO開発ストーリー	本田技術研究所 広瀬真人	富士見丘中学校 (久我山2-20-1)