

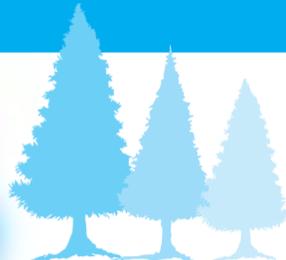
介護予防・認知症予防イベント …… 2

成人歯科健康診査が始まります …… 4

日ごろの備えで被害を減らそう …… 8

交通ルールを守って安全運転 …… 8

# 9ぎなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

暮らしのちょっとしたお問い合わせは  
☎#8800または☎3372-8800  
区役所いつでも電話サービス

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/

## 9月6日(土)から区役所 1階が

# 土・日曜日にも開庁します

区は、これまで駅前事務所の開設や区コールセンターの設置など「24時間365日の区役所サービス」の実現に努めてきましたが、さらなる利便性の向上と区民生活の安心を確保していくため、9月6日(土)から区役所本庁舎の毎週土日開庁を実施します。土・日曜日の区役所1階窓口で、住民票など証明書発行、転入・転出の手続きなどが可能となります。また、一般区民相談(日常生活の困りごと)の窓口も開設しますので、どうぞご利用ください。 — 問い合わせは区コールセンター☎#8800、☎3372-8800または土日開庁準備担当へ。

### 【ご注意ください】 土日開庁によって変更になる業務があります

- ◇駅前事務所は日曜日お休みします  
9月から、駅前事務所(荻窪・西荻窪・高円寺・高井戸の4カ所)は日曜日の業務を行いません。  
土曜日の業務は引き続き行いますのでご利用ください。
- ◇高円寺駅前図書サービスコーナーの開設時間も変わります  
高円寺駅前事務所の開設時間変更に伴い、高円寺駅前図書サービスコーナーも日曜日はお休みとなります。しかし、返却ポストは引き続き日曜日でも利用になれます。詳細は、お問い合わせください。  
☎高円寺駅前図書サービスコーナー☎3223-8473または中央図書館☎3391-5754



◀今後もサービスの向上に努めます

### 「杉並区所蔵美術品展とロビーコンサート」を行います

◇杉並区所蔵美術品展—花で彩る  
土日開庁に伴い、2階ギャラリーも土・日曜日に開放します。  
そこで、2階ギャラリーを改装し、杉並にゆかりのある作者の作品などをご覧いただけるスペースにします。その第1弾として、杉並区所蔵美術品展を開催し、区が所有する美術品のうち、「花」をテーマにした作品を展示します。  
時①9月6日(土)～19日(金)午前8時30分～午後5時(19日は3時まで。15日祝を除く) ②内展示作品(予定) = 吉井淳二「花籠」(写真左)、中川一政「薔薇」(写真右)ほか約20点  
◇ロビーコンサート(日本フィル・弦楽四重奏)  
時9月6日(土)午後0時10分～0時50分 ③出演 = 日本フィルハーモニー弦楽四重奏団▷曲目 = プッチーニ「菊の花」ほか  
— (いずれも) —  
費無料 ④当日、直接会場へ ⑤文化・交流課



### 9月6日(土)から本庁地下駐車場の利用方法が変わります

平日と土日が同様の取り扱いになります。  
◇利用料金  
最初の1時間は30分ごとに150円。以降30分ごとに200円。  
◇利用料金の割引制度  
届出・申請などの用件で利用する場合は原則1時間まで無料。  
障害者手帳・愛の手帳を提示した方は2時間まで無料。

一定の基準を満たす低公害車をご使用の方は1時間まで無料。  
※割引制度を重複利用することはできません。  
◇利用時間  
午前8時30分～午後5時(出庫は6時まで)。  
これまで土・日曜日、祝日の利用時間は午後7時まででしたので、ご注意ください。また、区役所が開庁する祝日と年末年始は駐車場もお休みとなります。  
☎経理課庁舎管理係

### 【時間】

- 土・日曜日の午前8時30分～午後5時(祝日と年末年始を除く)

### 【場所】

- 区役所1階区民課と区政相談課

### 【取扱業務】



届出・手続きなど	証明書等の交付	区へのお支払い
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 転入・転出などの住所変更の届出</li> <li>■ 印鑑登録の申請</li> <li>■ 戸籍届出書の預かり</li> <li>■ 区民証の申請、発行</li> <li>■ 国民健康保険の資格取得・喪失届</li> <li>■ 国民年金の資格取得・喪失届</li> <li>■ 出産育児一時金の支給申請</li> <li>■ 葬祭費の支給申請</li> <li>■ 児童手当申請・額改定請求</li> <li>■ 乳幼児・就学児医療証の申請、交付</li> <li>■ 杉並子育て応援券申請、交付</li> <li>■ 小中学校転入学、就学通知書の発行</li> <li>■ 原動機付自転車の登録、廃車</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 住民票・記載事項証明</li> <li>■ 印鑑登録証明書</li> <li>■ 外国人登録原票記載事項証明書</li> <li>■ 外国人印鑑証明書</li> <li>■ 戸籍謄抄本</li> <li>■ 除籍謄抄本</li> <li>■ 住民税の課税・非課税・納税証明書</li> <li>■ 軽自動車税証明書</li> <li>■ 母子健康手帳</li> <li>■ 健康手帳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 住民税</li> <li>■ 軽自動車税</li> <li>■ 国民健康保険料</li> <li>■ 介護保険料</li> <li>■ 保育料</li> <li>■ 後期高齢者医療保険料</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ 一般区民相談(日常生活の困りごと など)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>など</li> </ul>

※他区市町村などへ確認が必要のものは、お取り扱いできない場合があります。  
※手続きには、運転免許証・パスポート・保険証・年金手帳など本人確認ができるものをお持ちください。

あなたのまだまだ元気応援します

# 介護予防・認知症予防イベント

## 「いいからだこれからだ 2008」

第2弾

いつまでも自分らしい生活を送るためには、老化を防ぐことが大切です。「楽しく・長く・仲間と」活動をはじめてみませんか。秋は、ウォーキングや新しいことに挑戦するには最適な季節です。仲間を誘って、ご夫婦で、お一人でも…。ぜひ、ご参加ください。



### 高齢期こそ、人とのつながりが大切です

75歳以上の高齢者を調査した研究によると、人とよく会っている人(同居者がいて子どもや友人と週一回以上会っている)は、あまり会っていない人(ひとり暮らしで子どもや友人と週一回未満しか会わない)に比べて、認知症の発症率が八分の一と低くなっていることがわかりました。

人との交流や語らいが、高齢期こそ大切なのです。



▲仲間と歩くと、いつもの風景に新たな発見が。会話も弾みます

### 学 講演会

いつまでも健康に過ごすためには運動・お口の健康・栄養の三本柱が欠かせません。最新情報を聞いて今日から介護予防を始めましょう。

また、高齢者の介護が身近な

〈①9月24日の講演会〉

内容	講師
筋力アップで心も身体も介護予防	東京都老人総合研究所介護予防緊急対策室長・大淵修一
おいしく噛んでのみ込んで口からはじめる介護予防	東京都老人医療センター歯科口腔外科医長・平野浩彦
おいしく食べてイキイキ元気	愛全診療所管理栄養士・佐藤悦子
介護するとき、されるとき	NPO法人日本高齢者虐待防止センター・山浦成子

### 歩

いちまんにんウォーク  
「川べりウォーク」

区内の身近な川べりで、2km、

〈②健康長寿へのパスポート&癒しのコンサート〉

回	内容/講師	日時
1	匠の技Ⅰ「口腔ケアは長寿の秘訣&コンサート」/日本大学歯学部教授・尾崎哲則	9月20日(出) 午前10時~正午
2	口腔ケア体験	10月16日(木)、11月6日(木)・20日(木)午前10時30分~11時30分(いずれか1回)
3	匠の技Ⅱ「認知症を予防する日常生活のコツ&コンサート」/浴風会病院診療部長・須貝佑一	12月20日(出) 午前10時30分~正午
4	健康体操体験	21年1月8日(木)・15日(木)午後2時~3時(いずれか1回)
5	匠の技Ⅲ「健康のみなものは食にあり&コンサート」/女子栄養大学栄養クリニック・小川万紀子	1月24日(出) 午前10時30分~正午
6	長寿食体験とまとめ	2月5日(木) 午後2時~3時30分

### 楽

健康長寿へのパスポート&癒しのコンサート

また四kmのコースでウォーキングを楽しむイベントです。歩く速さは「普通の速さ」と「のんびり」の二つから選んでいただきます。

これからウォーキングを始めた方、仲間と歩きたい方、ぜひご参加ください。

時(1)9月30日(火)2)10月9日(木)3)10月24日(金)いずれも午前9時30分~正午(集合場所)1)和田堀公園競技場(大宮2-26)2)桃井原つば広場(桃井3-8)3)高井戸東3-7-5)区内在住で65歳以上の方定各三〇〇名(申込順)費用無料電話で、

介護予防のお話と体験に加え、音楽をお楽しみください。

時・内・師左表②のとおり(計六回)場(浴風会コミュニティホール(高井戸西1-12)1)区内在住の65歳以上で全回参加できる方定二〇〇名(申込順)費用無料電話で、区コ

### 鍛

認知症を予防しよう 知的好奇心 応援教室

認知症予防には、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣化することが効果的です。また、記憶して思い出す、段取りを考える、同時にいくつかのことに気を配るなど、脳を鍛えることも必要です。

このような認知症予防に効果のあることを、楽しみながら習得するための教室です。教室の前後に脳の健康度検査に挑戦し、健康度アップを実感しましょう。



▲ダーツ教室~楽しいから仲間ができて長続きします

時・場・内・定・費下表のとおり(抽選)65歳以上の初心者で参加者説明会両日を含め、全回参加できる方電話で、9月5日までに区コールセンターへ

◆参加者説明会 時・内①10月7日(火)午後1時30分~4時 ②教室説明と脳の健康度検査③10月22日(水)午後3時~4時30分 ④脳の健康度検査結果説明(両日とも参加)場区役所第四会議室(中棟六階)

### ◆申し込み先◆

いずれも電話で、区コールセンター ☎8800 または ☎3372-8800へ

## 「知的好奇心応援教室」の流れ

脳の健康度検査+ウォーキングミニ講座 → 教室参加 → 脳の健康度検査

コース	教室名	内容	定員	場所	日時	費用
①	退職後からはじめる「小さな旅」	日帰り旅行プランを練り、実際にそこを訪ね、新しい発見を味わっていきます~ともに計画・実行・感動してみませんか	20名	あさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)	10月10日~11月28日の毎週金曜日、21年1月16日(金) 午後1時30分~3時30分(計9回)	1000円
②	おとなの国語~落語・能・昔ばなし	読み聞かせの講座です。言葉を使って脳を活性化しましょう~三遊亭圓窓さんによる話芸、世阿弥に学ぶ「老年学」など	25名	中央図書館(荻窪3-40-23)	10月10日~21年3月13日の毎週金曜日(10月17日、11月21日、1月2日・23日、2月20日・27日を除く) 午後1時30分~4時(計17回)	3200円
③	Shall we ダーツ?(自立立位のできる方)	初心者の皆さんでダーツを楽しみませんか~ゲームのかけひきで脳を活性化しましょう	20名	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	11月14日~21年3月13日の毎月第2・4金曜日と3月15日(日)午後1時30分~3時30分(計10回)	3500円
④	初心者のためのパソコン塾	パソコンの基本操作を学び、インターネットを使いながら、グループで旅行計画を作ります~楽しくパソコンを学んで仲間作りをしましょう	10名	すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17)	10月23日~12月11日の毎週木曜日午前10時~正午、12月25日(木)、21年1月8日(木)・22日(木)、2月5日(木) 午前10時~午後1時(計12回)	2000円
⑤			10名	ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9)	10月21日~12月9日の毎週火曜日午前10時~正午、12月23日(祝)、21年1月6日(火)・20日(火)、2月3日(火) 午前9時30分~午後0時30分(計12回)	2000円

# 区からの お知らせ

## 高齢者など 認知症対応型デイサービスセンター整備の補助制度

区は、認知症や要介護度が比較的重い方でも住み慣れた自宅や地域で、できる限り生活を続けられるように介護施設整備を進めています。認知症対応型デイサービスセンター(比較的自立している認知症の方に日常生活上の世話や機能訓練を提供)の整備には、経費の一部を補助する制度があります。利用をお考えの事業者は、ご相談ください。

**【対象】**阿佐谷・高円寺地域  
**【所在地】**各地域一カ所  
**【電話番号】**9月未までに高齢者施策課へ  
**いきいきクラブ会員募集**

「いきいきクラブ」は、おおむね60歳以上の方が自主的に作った会員組織です。高齢者活動の中核団体として区内全域で活躍し、現在区内には八三のクラブがあります。  
いきいきクラブでは、地域での社会貢献活動、友愛活動(一人暮らしや寝たきり高齢者の見回り訪問など)、健康を進める活動(各種軽スポーツ・体力測定など)、いきがいを高める活動(講演会・趣味活動など)を行っています。また、いきいきクラブ連合会では、杉いき連大(習字・水墨画・国文学・俳句)を開講しています。  
**【対】**区内在住でおおむね60歳以上の方  
**【電話】**お近くのいき

## 施設情報

**上井草会議室**(今川4-8-22)のトイレ改修等工事  
11月〜12月の予定でトイレ改修・配管改修工事を行うため、会議室の利用はできません。  
**【地域課西荻地域活動係】**301-0981

## 環境・清掃

**省エネなんでも相談窓口**  
**【時】**9月2日(火) あんさん  
**【日】**区役所一階ロビー/いづれも午前10時〜午後4時  
**【環境課地球温暖化対策担当】**3398-3195

**杉並・わがまちクリーン大作戦**  
区では毎年、区内を一齐に清掃するクリーン大作戦を行っています。今年もまちをきれいにする活動にご協力いただける方を募集します。奮ってご参加ください。  
**【活動期間】**10月(一カ月間)。事前に計画書を提出した上で、他の月に振り替えることも可  
**【集めるごみの種類】**可燃・不燃ごみ。不法投棄物(家電四品目・バッテリー・消火器などの排出禁止物や自転車)は対象外  
**【集めたごみの処理】**日ごろ利用する集積所で収集日に合わせ

## 募集します

**ささえあいサービス 協力会員**  
あなたの力を地域で活かしてみませんか。  
**①ホームヘルプサービス**  
**【家事援助】**(食事の支度・掃除・洗濯・買い物など) 一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円)▽**【介護援助】**(外出介助・身辺介助など) 一時間一〇〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円)  
**②ファミリー・サポート**  
**【他】**年齢・資格・住所は問いません  
**【内】**保育園・学校施設への送迎とそれに伴う子どもの預かり、保護者の急用時などの子どもの預かり(基本的には援助者の自宅) 一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円) **【対】**心身ともに健康な20歳以上の方 **【他】**会員登録後、研修会があります  
**【問い合わせ】** 杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 5347-3131

21年10月(予定)から、西荻窪地域で区が建設した施設を使用し、定員六〇名程度の認証保育所(A型)と、ひととき(一時)保育を設置・運営する事業者を公募します。  
詳細は、公募要項または区ホームページをご覧ください。  
**【対】**申し込み時点において保育

所運営のできる事業者 **【保育課】**事業者公募担当 8月25日(月)午前10時から職員能力開発センター(成田東4-36-13)で公募説明会を行います  
**【済美日曜教室】**  
**【ボランティア体験・見学】**  
済美日曜教室は、知的障害のある方が、学習・スポーツ・レクリエーションを通して、日常生活に必要な事柄を学習するとともに、仲間づくりをする場です。講座やクラブ活動のほか、遠足・宿泊・社会見学・運動会などの野外活動も実施します。参加者をサポートし、一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています。資格や経験は問いません。随時、体験・見学ができますので、ご連絡の上、気軽にお越しください。  
**【時】**日曜日のおおむね午前9時30分〜午後4時(月一、二回程度で年一六回) **【場】**済美養護学校(堀ノ内1-19-25) **【対】**電話で、社会教育センター 3317-6621

にほんご教室 ボランティア講師  
**【場】**セシオン杉並 **【対】**日本語教師の養成講座を修了し、クラスレッスンの経験がある方。セシオン杉並で毎週火・金曜日に開催する講座を休まずに担当できる方 **【定】**若干名 **【ハガキ、ファクスまたはEメール】**(7面記入例参照)で、9月2日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32セシオン杉並内) FAX 3317-6620 **【Eメール】** shakyo-c@city.suginami.jp **【対】**センター 3317-6621 **【他】**9月5日(金)にセシオン杉並で面接を行います

区体育施設指定管理者  
体育施設の効用を最大限に発揮し、効率的な管理運営を行うことができる指定管理者を募集します。希望する団体は、説明会に参加してください。  
申し込み方法など詳細は、募集要項(区ホームページからも取り出せます)をご覧ください。  
**【指定管理期間】**21年4月1日〜24年3月31日 **【対象施設】**  
①上井草スポーツセンター ②高円寺体育館ほか六施設 **【募集期間】**8月21日(木)〜10月9日(木) **【対】**区内に本社を有し、体育施設の管理運営など事業実績があり、体育施設の効率的かつ安定した運営ができる法人その他の団体  
**【説明会】**  
**【時】**場対象施設 ①8月28日(木)午後3時30分・上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②8月28日(木)午前10時・荻窪体育館(荻窪3-47-2) **【申】**事前申込必要(募集要項参照) **【問い合わせ】** 杉並区社会教育スポーツ課 社会体育係

### 20年住宅・土地統計調査(準備調査)

10月1日、全国一斉に行われるこの調査は、住宅・土地に関する最も基本的な調査で、国や都道府県・市区町村が住生活基本計画やまちづくり施策などを立案するための大切な資料となります。対象は17年国勢調査の調査区の中から抽出された地域内の世帯  
実地調査に先立ち、9月1日(月)〜7日(日)に、調査員が準備調査として抽出された地域を巡回し、地域内の各世帯に「お知らせパンフレット」を配付します。ご協力をお願いします。  
区民生活部管理課統計係

## 宿泊施設ガイド

施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時〜午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時〜午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前10時〜午後6時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時〜午後5時)
インターネット	http://www.yunosato-sugina.com/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.anshin-yado.com/	http://www.yumigahama-club.com/
下記宿泊料金に対して、区民(区内在住者)の方には2000円(65歳以上または障害者には3000円)の宿泊補助が適用されます。宿泊補助の適用を受けるには、運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など、区内在住を証明するもの(コピー可)を現地施設で提示し、必要書類に記入してください(お持ちにならない時は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません)。				
平日	大人 区民=7980円〜 子ども 区民=5565円〜	大人 区民=8505円〜 子ども 区民=6300円〜	小学生以上=6720円〜 (10月以降は7000円〜)	5歳以上=7350円〜
休前日	大人 区民=9030円〜 子ども 区民=6615円〜	大人 区民=9555円〜 子ども 区民=7350円〜	小学生以上=7350円〜 (10月以降は8000円〜)	5歳以上=8295円〜
夏季	大人 区民=9030円〜 子ども 区民=6615円〜	大人 区民=9555円〜 子ども 区民=7350円〜	小学生以上=8400円〜	5歳以上=8295円〜
入湯税	12歳以上150円	中学生以上150円	12歳以上130円	

※宿泊料金は、1泊2食の金額で消費税込みです。利用人数や季節(夏季・年末年始など)により、宿泊料金が変わる場合もあります。夏季期間は、施設により異なります。利用日の4日前からの変更や取消はキャンセル料がかかる場合があります。富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、夏季期間を除く5月〜10月は、利用できない日があります。

### 直営施設 教職員研修所「秋川荘」

施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693
料金	大人4400円、子ども2700円 (1泊2食)
申し込み方法	10月の利用申し込み=研修使用日以外は、9月10日から使用日の原則3日前まで、電話または窓口で受け付けます。なお9月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。予約を取られた方には、使用承認書をお送りします。忘れずに現地施設へお持ちください。利用料金などは、現地でお支払いください。
休館日	10月は休館日なし
申し込み問い合わせ	株KNTツーリスト区役所内営業所 ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分〜午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。

## 杉並アニメーションミュージアム 企画展

### ①横山隆一・手塚治虫 二人展

近代漫画の創始者・横山隆一とストーリー漫画の開拓者・手塚治虫は、共にアニメーション制作スタジオを立ち上げたことでも有名です。二人と親交のあった鈴木館長が、アニメで交わる当時の二人の活躍を貴重な品々で紹介いたします。

### ②特別展示会「上田トシコ先生追悼展」

1950年代から少女漫画家として活躍された上田さんを偲(しの)ぶ特別展です。アニメーション「フィチンさん」(右上写真)の上映のほか、制作資料や著名人からの追悼メッセージなどを展示します。

—— (いずれも) ——

時 8月26日(火)～11月24日(休) (②は9月



©上田トシコ/エクシアニマル

7日(日)まで) 午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。11月24日は3時閉館)  
 ▷休館日=月曜日(祝日は開館し、翌日休館) 園同ミュージアム(上荻3-29-5 杉並会館3階) 費無料 園同ミュージアム ☎3396-1510

## 区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(毎月21日号)。問い合わせは、区政相談課へ。

### 【資源ごみとペットボトル】

レジ袋有料化は決して理解できないことではありませぬ。しかし、ペットボトルを出すときに「中身の見える袋に入れて出すこと」というのは、矛盾していませんか。ペットボトルも「びん、缶」同様にプラスチックのケースを設置して欲しい。もう一点はごみの収集についてです。

私の自宅近くに分別せずにごみを投棄する人がいます。この方はごみ収集車が行ってしまった後にごみを捨てるのが常です。どうしたら良いのでしょうか。

### 【回答】

20年4月から区では、全域でペットボトルの集積所回収を開始しました。この事業を開始するにあたっては、モデル地域での回収状況などを踏まえ、ペットボトルの排出の際は、中身の見える袋での排出を基本としつつ、区でネットの容器を用意し、これを管理できる集積所については、貸し出すことにしました。この容器は、ペットボトルを回

収する車にも常時積み込み、集積所単位で申し込みがなければすぐにお配りできるような準備をしています。集積所に出される分別されないごみや資源に対する指導については、清掃事務所で専門の担当を設け指導にあたっています。今回ご指摘いただいた件についても、早速所管の清掃事務所に連絡を取り、対応しました。

これからの区では資源の分別とごみの正しい出し方について、区民の皆さんと協働して取り組んでいきたいと考えていますので、ご理解ご協力をお願いします。(担当課=清掃管理課)

## 就労でお悩みの方へ 就労相談受付中!

	区内在住・在勤・在学の方へ	区内在住で60歳以上の方向け
日時	毎週火曜日(祝日を除く) 午前10時～午後4時(正午～1時を除く)	9月2日(火)・9日(火)・16日(火) 午後1時～4時
場所	産業経済課相談室 (区役所西棟10階)	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)
費用	無料 (希望により職業適正検査可)	無料
申し込み	予約優先	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業経済課商工係	社杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

## 医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

※まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

☎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(午後1時～5時は休止)  
 日曜・祝日: 午前9時～午後10時

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日: 午前9時～午後5時(受付は4時まで)

## 10月の休日パパママ学級

時10月12日(日)午前・午後、25日(土)午後(各日半日コース。いずれも同内容) ※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 園杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 園もく浴室習、妊婦体験、お産に向けての話など 園助産師など 園区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 園各26組 費無料 園往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、9月16日(必着)までに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 園同課 ☎3391-1015 園①結果は9月19日ごろに通知します ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

保健センターでは平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は下表参照。問い合わせは、各保健センターへ。

## 成人歯科健康診査が始まります

今年度から対象者を拡大(30・35・45歳が追加)します。一生おいしく食事をするためには健康な歯と歯肉が大事です。また、最近では歯周病菌が全身の病気に関連があるという報告もあります。

この機会に健診を受け、生活習慣を見直すきっかけとし、より充実した生活を送ってください。 9月1日(月)～11月29日(土) 園指定歯科医療機関 園問診、口腔内診査(歯の状況・歯肉の状況・口腔清掃状態・その他の所見)、健診結果に基づいた歯科

保健指導(一回) 園21年3月31日現在、30・35・40・45・50・60・70歳の区内在住の方。対象者には、8月下旬に受診券を郵送します(申し込み不要)。詳しくは受診券をお読みください 費無料(歯のクリーニング)を除く 園杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015 園30・35・40・45・50歳で希望する方に、「歯のクリーニング」を実施します(自己負担金三〇〇円)。生活保護および中国残留邦人などの生活支援給付を受給している方は費用が免除されます(要事前申請)

## ◆各保健センター 9月の各種健康相談◆

	荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331
健康相談(検査は有料) …直接会場へ	12日(金)・26日(金) 午前9時～10時30分	11日(木)・25日(木) 午前9時～10時30分	2日(火)・16日(火) 午前9時～10時30分	5日(金)・19日(金) 午前9時～10時30分	11日(木)・25日(木) 午前9時～10時30分
子育て相談(計測)・交流 …直接会場へ	4日(木)午前9時15分～10時15分 (計測は月齢12カ月まで)	5日(金) 午後1時15分～2時15分	25日(木) 午前9時30分～10時15分	24日(水) 午前9時～10時	22日(月) 午前9時30分～10時30分
母親学級 …直接会場へ (母子健康手帳持参)	3日(水)・10日(水)・17日(水) (電話で申し込み。先着25名)	3日(水)・10日(水)・17日(水)	9月はありません	9月はありません	2日(火)・9日(火)・16日(火) (電話で申し込み)
平日パパ・ママ学級 …事前申し込み	24日(水)午後1時30分～4時 (電話で申し込み。先着26組)	9月はありません	17日(水) 午後1時30分～4時	9月はありません	30日(火) 午後1時30分～4時
離乳食講習会 …直接会場へ	24日(水)午前10時～正午(9月1日) から電話で申し込み。先着30名)	18日(木) 午前10時30分～午後0時30分	26日(金) 午後1時30分～3時30分	9日(火) 午前10時30分～正午	18日(木) 午後1時30分～3時
乳幼児歯科相談 …電話予約	12日(金)・26日(金)午前 11日(木)・25日(木)午後	8日(月)・22日(月)午前 5日(金)・19日(金)午後	2日(火)・16日(火)午前 4日(木)・18日(木)午後	11日(木)・24日(水)午前 10日(水)午後	9日(火)・16日(火)午前 8日(月)午後
歯の健康相談	時間はいずれも、午前=9時～10時30分、午後=1時15分～2時30分 13日(土)午後2時～4時30分 問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ				
ものわずれ相談 …電話予約	29日(月)午後1時30分～	9日(火)午前9時30分～	19日(金)午後1時30分～	4日(木)午後1時30分～	18日(木)午後1時30分～
心の健康相談 …電話予約	2日(火)・19日(金)午後1時30分～	19日(金)・25日(木)午後1時30分～	5日(金)・25日(木)午後1時30分～	17日(水)午後2時～	4日(木)午後1時30分～

※杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは区役所東棟3階保健福祉支援係へ。健康相談のうち、検査を伴うものは区内在住の方が対象です。腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とします。



**SPORTS**

スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

◎の教室は杉並区公共施設予約システム「ざざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用個人利用者登録が必要です。申し込みは8月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

**競技大会**

●区民体育祭秋季大会

◇チームライフル大会

時9月23日(祝)午前9時～午後5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=B R-F20(少年・成年・シニア・団体の部)、B R-S20、B R-T20 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定40名(申込順) 費100円 往復ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に参加種目も書いて、9月20日(必着)までに区チーム・ライフル射撃協会・深谷 ☎ FAX3223-2254へ

◇バドミントン(小学生、女子団体の部)

時①小学生=9月23日(祝)②女子団体=9月28日(日)(1部A D)、10月3日(金)(2部)・4日(出)(1部B C) / いずれも午前9時 荻窪体育館(高円寺南2-36-31) ②上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=①4～6年の学年別(男女区別なし)=単②女子団体=複(3組) 区内在住・在勤・在学の方費①200円②1チーム5000円。郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申込書(区体育館にあります)と振替受領証のコピーを①は9月14日、②は9月16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 同連盟・宇田川 ☎ 3313-8551(午前10時30分～午後5時)

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会

◇太極拳交流大会

時9月20日(出)午前9時30分～午後0時30分 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学の方定200名(申込順) 費無料 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)で、9月10日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5

-14-4 荻窪武蔵野マンション304FAX3391-3515 ☎ yawaragikai@hotmail.com)へ 同連盟・下川 ☎ 3391-3515 運動のできる服装で上履きを持参してください

◇ハゼ釣り

時9月21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) 荻窪千葉県利根川下流域(予定) 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上同伴) 定70名(申込順) 費7000円、女性・中学生以下3000円(交通費・エサ代・保険料含む。当日集金) 往復ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に人数も書いて、9月16日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081宮前5-24-8 太田方FAX3334-0349)へ 同事務所・太田 ☎ 3334-0349(午前9時～午後5時) ①雨具・長靴・弁当を持参②ごみはお持ちかえりください

**スポーツ教室**

●ボディケアナイト(シェイプアップボクササイズ) ◎教室番号「0398」

時10月1日～12月17日の毎週水曜日、午後7時～9時(計12回) 高円寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定20名(抽選) 費申込金2000円、各回300円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日も書いて、9月8日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ 同体育館 ☎ 3312-0313 ①3歳～就学前の託児あり(事前申込制)②車・バイクでの来場はご遠慮ください

●硬式テニス初級コース ◎教室番号「0476」

時10月4日～11月22日の毎週土曜日、午前9時～11時(予備日=11月29日。計8回) 松ノ木運動場 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者定40名(抽選) 費4000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に生年月日と区内在勤・在学者は事業所・学校名と所在地も書いて、8月31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

●秋季初心者ソフトテニス教室

ソフトテニスの基本・審判技術・試合の進め方などを指導します。(区共催)

時9月27日～11月15日の毎週土曜日、午後3時～5時(予備日=11月22日・29日。

計8回) 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区内在住・在勤の方定30名(抽選) 費3000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に経験年数も書いて、9月17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)

●健康づくり公開講座～水中運動

時9月1日(月)・2日(火)・4日(木)・5日(金)・8日(月)・9日(火)・11日(木)・12日(金)・16日(火)・18日(木)・19日(金)・22日(月)・25日(木)・26日(金)・29日(月)・30日(火) / 月・木曜日は午前10時～11時、火・金曜日は午後2時30分～3時30分(上記日程のうち8回参加) 荻窪スポーツハイツスイミングスクール(堀ノ内2-6-21) 区認定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定20名(申込順) 費2000円 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月20日までにスポーツハイツ ☎ 3316-9981(月～土曜日午前10時～午後9時、日曜日・祝日午前10時～午後7時)へ 当日の血圧測定値が160/95以上の方は健康安全のため参加できません

●講習会「八段錦と座ってできる太極拳」

時10月2日～23日の毎週木曜日、午前9時～10時50分(計4回。区後援) 大宮前体育館(宮前2-11-11) 区内在住の方、車椅子の方(事前にご連絡ください) 定40名(申込順) 費無料 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月25日(必着)までに区太極拳連盟・江口英顕(〒167-0052南荻窪1-4-7)へ 同連盟・荒川 ☎ 3398-7578(午後7時～10時) ① http://ricinc.co.jp/taikyoku/からも申し込みできます

●杉並区水泳指導員養成講習会と検定試験

時・因学科=10月27日(月)、11月5日(水)・12日(水)午後6時30分～9時(27日のみ6時から。計3回)▷実技=10月31日(金)、11月7日(金)・10日(月)・14日(金)午後7時～9時(計4回。区共催) 高井戸地域区民センター、高井戸温水プール(いずれも高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学・区内スイミングクラブ在籍の18歳以上で100m個人メドレーが泳げる方定30名(申込順) 費無料(検定料2000円) 往復ハガキ(7面記入例参照)にテキスト「新水泳指導教本」(2520円)、「競技

●杉並区サックスマッチ～プロサッカー選手の技を生で観戦しよう

東京ヴェルディ vs 大分トリニータ戦に、無料招待します。また、選手と一緒に入場するエスコートキッズも募集します。

時9月20日(出)午後1時 味の素スタジアム(調布市西町376-3) 区内在住・在学の小学生定エスコートキッズ22名(抽選) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月8日(必着)までに(財)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 同財団 ☎ 3312-2111(区代表)

役員の手引き」(1000円)の有無(無い場合当日購入可)も書いて、9月25日(必着)までに赤津きみ子(〒167-0052南荻窪1-19-8)へ 松井 ☎ 3303-5618 ①検定試験を11月15日(出)午前10時30分～午後3時に行います②手話通訳あり(事前申込制)

●財杉並区スポーツ振興財団の教室など

◇区民ゴルフ教室

時9月24日(水)午前8時30分～午後6時30分 浦和ゴルフ倶楽部(さいたま市桜区新開) 区内在住・在勤・在学の16歳以上でコースをスムーズに回れる初・中級者定24名(抽選) 費1万2000円(保険料・昼食代など含む) 往復ハガキ(7面記入例参照。4名まで連記可。重複申し込みは不可)で、8月30日(必着)までに同財団へ 現地集合・解散になります

◇海岸ウォーキング

時9月21日(日)午前7時30分～午後6時30分(区役所集合・解散。貸切バスで移動) 神奈川川三浦市荒崎公園・油壺周辺 区内在住・在勤・在学で16歳以上の健康な方定35名(抽選) 費3500円(バス代・保険料を含む) 往復ハガキ(7面記入例参照。2名まで連記可)に生年月日も書いて、9月4日(必着)までに同財団へ 昼食を持参してください

—— (いずれも) ——

☎(財)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) ☎ 3312-2111(区代表)

**働く方のための  
ジョイフル教養講座**

仕事をしている方が参加しやすい日時に、(財)杉並区勤労者福祉協会が主催で開講する教養講座です。

時・内・定・費 下表のとおり 勤労福祉会館ほか 区内在住・在勤の勤労者で全回出席できる方 往復ハガキ(7面記入例参照)に職業・勤務先の電話番号も書いて、各講座締切日(必着)までにNPO法人スクール・アド

バイス・ネットワーク(〒167-0043上荻1-24-21協立第51ビル3階)へ(抽選。全項目を明記している方を優先) 同法人 ☎ 5347-2372 FAX 5347-2373 ①応募人数が一定数に達しない場合は講座を中止することもあります②託児を希望する方は、ハガキに子どもの名前と年齢も記入してください(会場が勤労福祉会館のみ)

(働く方のためのジョイフル教養講座)

講座名	日時	内容	講師	会場	定員	受講料	申込締切
第二の人生に向けての「生きがい作り・ライフプランの立て方」	10月15日(水)・29日(水)午後7時～8時45分(計2回)	金銭のことを綿密に知ることや、年金など、第二の人生を豊かにするためのライフプランの立て方について考えます	フィナンシャルプランナー・八木陽子	勤労福祉会館(桃井4-3-2)	30名	500円	10月1日
「ストレス」・「うつ」とその対策～働く人のこころのサポートセミナー	9月30日(火)午後7時～8時50分	自分自身のストレスマネジメントのほかに、身近に「うつ病」の人がいた場合の対応についてアドバイスします	東京労災病院勤労者予防医療センター・コンサルタント・斉藤照代	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)	80名	無料	9月17日
お江戸の落語入門講座	10月2日・16日、11月6日・20日・27日 いずれも(木)午後7時～8時50分(計5回)	江戸庶民の生活感あふれる江戸落語を1回1座ずつ実技を含め学んで、笑ってしゃべって楽しみましょう	高円寺落語会・高円寺たら好	産業商工会館	30名	3500円	9月17日
土と卵でテンペラ画を描く	10月11日・18日・25日 いずれも(出)午後1時30分～3時30分(計3回)	ルネッサンスの絵画技法、絵の具作りを体験。誰でも簡単に作品を仕上げられます	白濱雅也	勤労福祉会館	20名	5000円	9月29日
お茶ソムリエに学ぶ、おいしいお茶の楽しみ方	10月11日(出)・25日(出)午後2時～4時(計2回)	注目の日本茶の歴史や産地の話を聞き、種類別のおいしいお茶の入れ方を学び、お菓子とともに味わいます	お茶ソムリエ・竹内妃早代	勤労福祉会館	20名	3000円	9月29日
介護はじめてのいっほ！認知症介護のコツ	10月21日(火)午後6時20分～8時30分	認知症を正しく理解し、受診のタイミング、対応の方法を知って、家族がひとりで抱え込まない介護のコツを伝えます	浴風会ケアスクール校長・服部安子	勤労福祉会館	30名	700円	10月1日
フラダンスでリフレッシュ	10月9日・16日・23日、11月6日・13日・20日、12月4日・18日、21年1月15日・22日 いずれも(木)午後7時～8時45分(計10回)	初心者、経験者を問わず、気軽に楽しむことができるフラダンス講座。本場ハワイ仕込みのインストラクターの指導です	フラダンスインストラクター・吉川真由美	勤労福祉会館	20名	7500円(保険料含む)	9月29日
初心者ゴルフ教室	9月29日、10月6日・20日・27日、11月10日・17日 いずれも(月)午後8時～9時30分(計6回)	親切・丁寧な指導でゴルフの基礎技術から学べます	ハイランドセンター専属コーチ	高井戸ハイランドセンター(高井戸東3-11-7)	25名	9000円(保険料含む)	9月17日

家族介護教室

◇高齢者の消費生活トラブル～早期発見のために  
時8月30日(土)午後2時～3時 場ふれあいの家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 内悪徳商法の手口、トラブル回避の対処方法など 師折原太 区内在住の方定20名(申込順) 費無料 電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074



◇腰痛予防と家庭でできる簡単な体操  
時9月6日(土)午後1時30分～3時30分 場さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 内腰痛予防の心がまえ、家庭で手軽にできる体操(希望者に20分程度の体験マッサージ) 師孫の手倶楽部定15名(申込順) 費無料 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630 他上履きを持参してください。体験マッサージ希望者はズボンを着用

◇高齢者のための簡単・便利な料理法～つくって食べてなるほどメニュー  
時9月22日(月)午後2時～4時 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師管理栄養士・小寺えみ子 内高齢者または高齢者を介護している方ほか定18名(申込順) 費500円 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

リサイクルひろば高井戸

◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー  
時9月5日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ

◇アクリルたわし作り体験コーナー  
時9月6日(土)午前10時30分～午後3時30分 定10名(先着順) 費1個100円 当日、直接会場へ

◇きものから作務衣(さむえ)を作ろう  
時9月22日(月)・29日(月)午後1時30分～3時30分(計2回) 定10名(抽選) 費2回で1000円 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月4日(必着)までに同ひろばへ

— (いずれも) —

場・同リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館) ①募集人数に満たないときは中止する場合があります②生ごみたい肥相談は、電話で随時受け付けています(回答には数日かかる場合があります)



⑤

高円寺阿波おどりのそもそも

毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします。

夏休みももうすぐ終わり。その最後を飾るように開催されるのが、今年52回目を迎える杉並区内最大の夏祭り「東京高円寺阿波おどり」! 毎年、祭り当日は街中が多くの人々にぎわい、熱気にあふれています。

そもそも東京高円寺阿波おどりは昭和32年、阿佐ヶ谷の商店街が七夕まつりを始めたことに刺激され、高円寺も何か活気あるものを! という当時の商店街の青年部の熱い思いから実施した「高円寺ばか踊り」が始まりだとか。ちなみに第1回目と第2回目は、顔を白塗りにして踊った



ウェブサイトもあるよ!

たことでしょう。試行錯誤しながらも、本場徳島の阿波踊りの視察や研究をする中で、「ばか踊り」は「東京高円寺阿波おどり」へと成長。今やご存じのとおり、東京の夏の風物詩となるほど多くの人々を魅了しています。今年も、高円寺が熱くなる日は、すぐ目の前! ウェブサイト「すぎなみ学倶楽部」では阿波おどりを「2倍～10倍」楽しむ方法をご紹介します。例えば4倍楽しむなら「熱気あふれる踊りなら「合いの手を入れよう」。あなたは何倍楽しめますか?

(写真:東京高円寺阿波おどり)

同すぎなみ学倶楽部事務局(すぎなみ地域大学担当) ☎3312-2381

秋のポリオ予防接種(予約受付中)

— 特定の日のみ予約制となりました —  
予約が必要な日は下表のとおりです。

〈予約が必要な会場と日程〉

場 所	日 程
荻窪保健センター	9月5日(金)・8日(月)
高井戸保健センター	9月11日(木)
高円寺保健センター	9月5日(金)

定各日170名(申込順) 電話で、8月23日(土)～31

日(日)に区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800へ(来場時間は①午後0時45分②1時15分のいずれかを受付時にお知らせします) 同杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 ①母子手帳・ポリオ予防票を持参②発熱・下痢・急性疾患など、当日の予診結果によって接種できない場合もあります③接種開始=午後1時30分④車での来場はご遠慮ください ※なお、予約なしで接種できる日もあります。詳細は「広報すぎなみ」8月1日号または区ホームページをご覧ください。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★親子どんDONコンサート 時9月15日(祝)午後2時 場勤労福祉会館 内出演=丹羽勝海(テノール)▷曲名=「リベルタンゴ」ほか 費2000円、中学生以下1000円(子育て応援券利用可) 電話で、ハッピーエンジェルズ楽団 ☎5376-3729

★歌と弦楽器でたどる名曲の旅 時9月21日(日)午後6時30分開演 場セシオン杉並 内出演=塩野雅子(ソプラノ)▷曲目=「千の風になつて」ほか 定568名 費1000円 電話で、美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253

◇区民200名を無料招待 往復ハガキ(7面記入例参照)で、8月26日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 同センター ☎3317-6621

★愛杉会作品展 時9月4日(木)～8日(月)午前10時～午後6時(4日は正午から。8日は正午まで) 場セシオン杉並 費無料 当日、直接会場へ 同愛杉会・小嶋 ☎042-534-2107

★西荻窪・街めぐりイベント～街まちマーチ 時9月7日(日)午前11時～午後4時30分 内行程=ヒューマンプラザ千代野(集合)→西荻窪周辺→トポス→ヒューマンプラザ千代野(解散) 師歌声リーダー・青柳常夫ほか 定30名(申込順) 費1500円 電話で、街まちマーチ実行委員会・渡辺 ☎090-9301-3700 他途中参加可

★五日市横沢入り～秋の植物とシラハギ観賞 時9月20日(土)午前10時 場集合場所=JR五日市線武蔵増戸駅改札口▷行き先=横沢入り自然環境保全地域、大悲願寺 自然観察の会・杉並 山室京子 区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選) 費200円 往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月4日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上方)へ 同事務局 ☎090-7219-2686(午後6時～9時)

★国際交流バスハイキング 時9月20日(土)午前7時(雨天実施) 場集合場所=区役所前▷行き先=茨城県つくば・牛久方面 定日本人20名、外国人20名(抽選) 費3300円、会員・外国人3000円 往復ハガキ(7面記入例参照)に国籍も書いて、9月4日(必着)までに杉並区交流協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2)へ 同協会 ☎5378-8833

講演・講座

★講演会「永遠のジェームス・ディーン」 時9月6日(土)午後1時30分～3時30分 場東京文化短期大学 師映画評論家・岡茂光 18歳以上の方定30名(申込順) 費無料 電話で、新渡戸文化学園 ☎3381-0196

★防災まちづくり～知って得する防災対策 時9月6日(土)午後1時30分～4時 場杉の樹ホール 師東京都議会防災議連事務局長・早坂よしひろ 区内在住の方定100名 費無料 当日、直接会場へ 同杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

★高千穂大学公開講座「生活と環境のマーケティング」 時9月13日(土)は団塊世代の特質と企業戦略、環境と化学産業▷20日(土)=食育取り組みの考え方と社会支援、コーヒーと環境と生活提案▷27日(土)=企業の

社会貢献活動による信頼の向上、顧客と社会に対するマーケティングの影響▷10月4日(土)=コミュニティバスの発展と課題、環境に優しい地産地消商品の時代/いずれも午後1時～4時10分(計4回) 場同大学 区内在住・在勤で18歳以上の方ほか定200名(抽選) 費500円 往復ハガキ(7面記入例参照)で、8月29日(消印有効)までに同大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1)へ 同係 ☎3313-0146

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座 時9月9日(火)～11日(木)、18日(木)①午前9時30分～午後0時30分=超初心者向けパソコン入門(簡単な文章の作成など)②午後1時30分～4時30分=デジタルカメラ入門(パソコンへの取り込みなど) 場高齢者活動支援センター 区内在住で55歳以上の方定各15名(抽選) 費各6000円(テキスト代含む) 往復ハガキ(7面記入例参照)に希望講座名も書いて、9月4日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 同団体 ☎090-4722-2574



★ワークサポートセミナー「企業における障害者の職域開拓と育成」 時9月10日(水)午前10時～正午 場区役所第4会議室 区内在住の方定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同杉並区障害者雇用支援事業団(ワークサポート杉並) ☎5382-2081

★郷土史講座「村入用をめぐっての争い」 時9月13日(土)午後1時30分～4時 場阿佐谷地域区民センター 師郷土史家・真板道夫 定80名(先着順) 費500円 当日、直接会場へ 同杉並郷土史会・原田 ☎3312-6623

★東京朝鮮第九初級学校・学校公開ワークショップ 時9月13日(土)午前9時30分～午後1時 場区内在住・在勤・在学の方定100名(申込順) 費無料 電話で、同学校 ☎3338-9525または☎3338-0097

★杉並区民と楽しむスクエアダンス体験 時9月16日(火)正午～午後1時 場杉並公会堂 師日本フォークダンス連盟公認指導者1級・和田勝 区内在住・在勤・在学の方定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同ピーエムスクエアーズ・平山 ☎3223-0202

その他

★学校に行けない人、人間関係で悩む人への進路相談会 時9月7日(日)午後1時～4時 場セシオン杉並 内お母さんたちの体験談、高等学校・サポート校担当者による相談、無料心理相談 不登校や高等学校中退の子どもを持つ家族 定100名 費500円 当日、直接会場へ 同アミータ福祉教育学院 ☎3321-6002、NPO法人和泉自由学校 ☎5376-3272、NPO法人不登校情報センター ☎3654-0181

★知的障害者グループホーム スタッフ募集 内家事全般、入居者への直接支援など▷資格=ホームヘルパー1・2級、介護福祉士、社会福祉士など▷勤務時間=①午後3時30分～午前9時(宿直)②午後3時～8時▷給与=時給850円～、宿直勤務1回9800円▷勤務場所=区内7カ所のいずれか 同 同 いたるセンター・三浦 ☎3392-7346

★東京労働局の総合労働相談コーナー 場都内21カ所 内解雇・賃下げ・いじめ・配置転換など職場でのトラブルの相談 同 ☎0120-601-556(新宿南・有楽町コーナーにつなぐります。土・日曜日、祝日を除く)



## 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

★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

## 催し EVENT

### ■すぎなみ環境カエルくらぶ・きれいにカエル隊♪

時9月6日(土)①阿佐谷地区=午前8時~9時②高円寺地区=午前8時15分~9時15分(雨天実施) 集合同所=①区役所青梅街道側玄関前②高円寺障害者交流館前(高円寺南2-24-18)▷清掃場所=①中杉通り、青梅街道沿い②高円寺南4丁目信号から青梅街道まで(無料)当日、直接集合同所へ(無料)きれいにカエル隊・牧野☎3316-2378(午前中)他(1)軍手をお持ちの方は持参してください(2)身軽な服装でお越しください(3)荷物置き場はありません

### すぎなみ環境情報館

#### ◇バス見学会~エコ活動企業とごみ処分場で作るエコセメントを見学

時9月17日(水)午前8時40分~午後4時30分 集合同所=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)▷見学場所=①協同乳業(株)生産本部東京工場②東京たま広域資源循環組合・二ツ塚処分場、谷戸沢処分場(区内在住の方定40名(抽選)費1500円(昼食代・保険料)往復ハガキ(記入例参照)で、9月3日(必着)までに同情報館へ

#### ◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時9月21日(日)午前10時~午後2時 集合同所=あんさんぶる荻窪(区内在住・在勤の方(業者出店は不可)定15区画(抽選)費無料往復ハガキ(記入例参照)。グループ・家族は1枚)で、9月6日(必着)までに同情報館へ(東武妻木町の農産物販売もあります(売り切れ次第終了))

#### ◇展示「すぎなみっ子のエコ体験~楽しみながら作ったり、考えたり、調べたりしたんだよ」

時9月7日(日)~16日(水)午前9時~午後9時30分 集合同所=あんさんぶる荻窪(当日、直接会場へ)

#### ◇「すぎなみ環境写真展~あなたのお気に入り」の作品募集

募集期間=9月1日(月)~10月31日(金)▷募集テーマ=①緑化②ごみ(①②とも成人・子ども部門あり)▷規格=2L~四つ切りサイズ。組写真は4枚組みまで(未発表作品に限る)区内在住・在勤・在学の方(作品にタイトル・撮影年月日・場所を書いて(コメントは50字以内)、同情報館へ持参

— (いずれも) —

時すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪☎3398-3191)

## 講演・講座

### ■NPO法人の会計講座~会計の知識は必須です!

NPO法人で活動している方、これからNPO法人を設立したい方向けの講座です。

時8月28日(木)午後6時30分~8時30分 集合同所=すぎなみNPO支援センター(税理士・飯塚陽定20名(申込

順)費500円(往・回)郵送、電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)にあればファクス番号・Eメールアドレスも書いて、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☎3314-7260FAX3314-7265info@nposuginami.jp)へ

### ■教師養成塾「杉並師範館」授業公開

皆さんに、師範館の活動を知っていただくため、塾生が普段受講している講義を公開します。

時9月20日(土)午前9時15分~11時30分 集合同所=杉並師範館(早稲田大学ラグビー蹴球部監督・中竹竜二(区内在住・在勤・在学の方)定50名(抽選)費無料往復ハガキ(記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先・通学先名と住所も書いて、9月9日(必着)までに杉並師範館事務局(〒166-0013堀ノ内2-5-26済美教育センター内)へ(同)事務局☎3311-2900

### ■都立公園で体験!犬のしつけ方・ふれあい方

#### ①犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方を飼犬と一緒に学びます。

時9月27日(土)午前10時、午後1時(各回1時間程度) 集合同所=飼主1人と飼犬1頭(小学生以下は保護者同伴)▷参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済(3)ひどいかみ癖のある犬、生理中のメスは除く(定各15名(抽選))

#### ②犬と友だち・はじめて教室

犬と公園を散歩し、正しい接し方を学びます。

時9月27日(土)午前11時30分(約30分) 集合同所=飼犬を飼っていない児童(未就学児は保護者同伴)定10名(抽選)

— (いずれも) —

集合同所=都立善福寺川緑地・杉二小前広場(成田西3-1) 集合同所=NPO法人日本同伴犬協会(無料)往復ハガキ(記入例参照)に昼間の連絡先・生年月日、①は参加時間・犬の名前・犬種・性別・年齢も書いて、9月5日(必着)までにみどり公園課公園利用係へ(同)係見学会大歓迎。(財)東京都公園協会善福寺川緑地サービスセンターの協力で開催

### ■すぎなみ大人塾公開講座

#### ◇「チョコレボ」の挑戦

「チョコを選べば世界が変わる」を合い言葉に、社会的課題と生活を笑顔でつなぐ手法を学びます。

時9月3日(水)午後7時~9時 集合同所=梅里1-22-32 集合同所=チョコレボ実行委員会代表・星野智子(区内在住・在勤・在学の方)定20名(申込順)費無料(手話通訳・託児の希望者は8月27日までに社会教育センターへ

#### ◇地球の力~アイヌの祈りと暮らし

東京に住むアイヌ人の暮らしに触れ、自然とのつながり、緩やかな時の流れを体験します。

時9月6日(土)午後2時~4時 集合同所=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 集合同所=講演(写真家・宇井真紀子)、アイヌの歌と踊り(AINU REBELS)ほか(区内在住・在勤・在学の方)定30名(申込順)費無料

— (いずれも) —

集合同所=区コールセンター☎#8800、☎3372-8800FAX3372-8810へ(同)社会教育センター☎3317-6621FAX3317-6620

### ■区民企画講座「初めてのおやじの陶芸教室」

愉快的な仲間と自分だけの器作りに挑戦しましょう。

時・内9月20日(土)=土ねりから作陶(てびねり、手回しろくろ)▷10月4日(土)=上菓がけ▷11日(土)=完成、品評会(いずれも午後2時30分~4時30分(計3回) 集合同所=梅里1-22-32 集合同所=深大寺陶芸教室・馬場咲夫(区内在住・在勤・在学で全回出席できる方)定18名(抽選)費1500円(往復)ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、9月2日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-

(ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し)

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	渡邊一雄さん講演/最高の第二の人生	9月2日(水)午後6時~7時30分	無料
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	展示会を楽しむための予備知識No.3	毎月第2火曜日午後6時~7時	1回500円
方南館(方南1-51-7 ☎・FAX3324-1171)	杉森醇子のフラダンス教室	9月7日(日)・14日(日)午後1時~3時	1回1000円
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	暮らし・健康・安全教室 ③防災について学ぼう!	9月17日(水)午後2時~3時30分	無料

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

22-32FAX3317-6620shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ(同)センター☎3317-6621

### ■小児救急・普及事業~赤ちゃんの病気と手当て

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話しします。

時9月2日(水)午前10時~11時30分 集合同所=和泉保健センター(和泉4-50-6) 集合同所=杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男(乳児(第1子)とその保護者)定25組(申込順)費無料(往・回)電話で、和泉保健センター☎3313-9331へ(他)託児はご相談ください

### ■親子環境教室「ボイ捨て星人をやっつけろ!」

時8月30日(土)午後1時~4時 集合同所=あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)とその周辺(内)ごみ分別ゲーム・町のごみ調べ・リサイクル工作(NPO法人環境学習研究会(区内在住・在学の小学3~6年生とその保護者)定15組30名(申込順)費1人50円(保険料)(往・回)電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)に学年も書いて、NPO法人環境学習研究会☎・FAX6228-0326kankyo@ecok.jpへ

### 子ども家庭支援センター

#### ◇思春期の子育てに「コーチング」

親子のコミュニケーションを円滑にし、子どもの自立を促すための技術「コーチング」を学びます。

時9月2日(水)・9日(水)・16日(水)午前10時30分~正午(計3回) 集合同所=同センター(区内在住の小学校高学年~中学生の子どもの保護者で全回参加できる方)定20名(申込順)費無料(往・回)8月22日から電話で、同センターへ(他)託児なし。お子さんの同席は不可

#### ◇仕事を始めようと考えているひとり親家庭のための就職準備セミナー~しごとと就職を考える

就職支援アドバイザーとともに、「働くために必要な準備や心構え」などについて、グループワーク形式で考えます。

時9月19日(金)午前9時30分~11時30分 集合同所=第4会議室(中棟6階) 集合同所=財)東京しごとセンター・就職支援アドバイザー・内田ひとみ、小林悦子(区内在住でひとり親家庭の親優先)定30名(申込順)費無料(往・回)電話またはファクス(記入例参照)で、9月11日までに同センターへ(他)筆記用具・印鑑を持参

— (いずれも) —

集合同所=子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8 ☎5929-1902FAX5929-1903。電話は日曜日を除く午前9時~午後7時)

### 科学館

#### ◇天文の夕べ・十五夜講演会「国立天文台の目指す月の科学~内部構造から起源へ」

日本の月探査機「かぐや」による観測で明らかになり始めた月の内部構造、さらに深部の解明を目指し進められている計画とその意義を紹介します。

時9月13日(土)午後6時30分~8時30分 集合同所=国立天文台・RISE月探査プロジェクト・荒木博志(区内在住・在勤・在学の方)定140名(先着順)当日、直接会場へ

#### ◇区民科学講座・自然科学ワークショップ「化石で学ぶ気候変動~過去から未来へ」

時・内①9月20日(土)午後1時~4時30分=第四紀化石のクリーニング、古環境解析②27日(土)午後1時~3時15分=第三紀化石の観察、レプリカ作製③27日(土)午後3時30分~4時30分=特別講演「地層と化石から復元する太古の秩父の海(仮題)」 集合同所=千葉県立中央博物館・加藤久佳(中学生以上の方(小学生以下は保護者同伴なら可)定①②各30名(申込順)③50名(先着順)(往・回)①②は申込用紙(科学館で配付)またはハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、開催日前日(必着)までに科学館へ。③は当日、直接会場へ

— (いずれも) —

集合同所=区科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391)

## すぎなみ しゃべり場

友達が欲しい、おしゃべりしたい、ゲームを楽しみたいなどその日の気分で自由に過ごせる空間です。ぜひ、お問い合わせください。

時9月2日~12月16日の毎週火曜日、午後6時~9時(9月23日は除く) 集合同所=セッション杉並(梅里1-22-32) 集合同所=16歳以上の青年男女(往・回)電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、社会教育センター☎3317-6621FAX3317-6620shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ

# 日ごろの備えで被害を減らそう

災害はいつ、どこで起こるか、わかりません。今年だけでも「平成20年岩手・宮城内陸地震」、海外では「中国・四川省の大地震」など深刻な被害が出ています。地震などの自然現象を止めることはできません。災害による被害を少しでもなくすため、日ごろから自分自身のこと、家族のこと、ご近所のことなどについて考え、災害に備えておきましょう。

——問い合わせは、建築課建築防災係へ。



▲新潟県中越沖地震での家屋倒壊

〈20年度 防災関連イベント日程〉

日程	会場	内容	問い合わせ
8月31日(日)正午～午後4時	J R阿佐ヶ谷駅南口	◇駅前防災相談会 首都圏で大きな地震が発生しても、区民の方の被害が小さく済むように、関係機関と協力して防災相談会を開設します。 ●防災相談 ●防災グッズ展示 ●耐震無料相談 ●家具類転倒落下防止対策 ●火災警報器普及啓発コーナー ●起震車体験(雨天中止) ●ライフラインについて ●防災ゲーム(おみやげ有)	防災課
9月1日(月)正午～午後4時	J R高円寺駅南口		
2日(火)正午～午後4時	J R荻窪駅北口		
7日(日)午後1時～4時	桃井第三小学校(西荻北2-10-7)	◇建築防災啓発イベント 自分自身や家族の命を守るため、永く住み慣れた「家」が地震に大丈夫か、まず診断することが大切です。 ●耐震無料相談会 ●起震車体験(雨天中止) ●火災警報装置・AEDなど展示 ●家具転倒防止器具展示 ●マイコンメーターなど展示 ●分電盤シミュレーター機など展示 ●耐震改修パネル展示	建築課建築防災係
3日(水)午前10時～午後4時	区役所1階ロビーなど		
4日(木)午前10時～午後4時			
5日(金)午前10時～午後4時			
6日(土)午後2時～4時 ※無料相談会は5時まで	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)	◇マンション耐震セミナー マンションの耐震をどう考えていくのか。皆さんで考えましょう。セミナー後、マンション無料相談会も行います。	建築課建築防災係
7日(日)午後2時～4時	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 定員=80名(先着順)	◇防災まちづくり講演会「この街を守るために、何をすべきか」 大地鳴動の時代。いつ来てもおかしくない首都直下地震に備えて、私たちは、この街を守るために何をすべきか考えます。／講師=首都圏総合計画研究所代表・濱田甚三郎	まちづくり推進課 住環境整備係

※いずれも当日、直接会場へ。参加費は無料です。

## 地震への備えを怠らず、「家」を守りましょう

区は、地震に強い安全なまちづくりの一環として木造住宅やマンションの耐震化を支援しています。

### ◇木造住宅の耐震化支援事業

木造住宅の耐震診断・改修は、区の木造住宅耐震診断士の無料派遣から始まります。

昭和56年5月以前に建築した木造住宅の所有者(パンフレットの申し込み用ハガキ(区民事務所、図書館で配付。区ホームページからも取り出せます)を郵送またはファクスで、木造住宅耐震診断士派遣事務局 FAX5938-2925へ

### ◇マンションなどの木造以外の建物の耐震化支援事業

マンションなどの耐震診断・改修はアドバイザー派遣から始まります。

昭和56年5月以前に建築した鉄筋コンクリート造や鉄骨造の建物の所有者(分譲マンションの場合は、管理組合の代表者) (パンフレットにある申し込み用

紙(区民事務所、図書館で配付。区ホームページからも取り出せます)を郵送またはファクスで、NPO法人耐震総合安全機構(JASO) FAX3438-3562へ

——(いずれも)——

### ●建築課建築防災係

◇「家具転倒防止器具」、「火災警報器」の取り付け助成  
高齢者・障害者世帯のために「家具転倒防止器具」、「火災警報器」の取り付けを助成しています。助成額は、家具転倒防止器具の場合は、家具2、3個程度、火災警報器の場合は、2個程度です。いずれも事前調査費、工事費を含め1万2000円までです。

65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上のみの世帯の方、「身体障害者手帳」、「愛の手帳」、「精神障害者保健福祉手帳」のいずれかをお持ちの方がいる世帯、「難病患者福祉手当」を受けている方がいる世帯(高齢の方は、お近くのケア24または高齢者施策課地域連携推進係へ。障害のある方は、障害者施策課障害者福祉係またはお近くの福祉事務所

## 東京都住まいの耐震フェア

行政と民間団体などが連携した耐震キャンペーン(8月30日(土)～9月15日(祝))の一環として開催します。

### ◇安価で信頼できる木造住宅の耐震改修工法・装置の展示会と木造住宅耐震相談会

都が選定した改修工法や耐震シルターの实物展示、建築士による無料相談会を行います。

9月1日(月)～3日(水)午前10時～午後8時(3日は5時まで) 新宿西口地下イベント広場(無料) 当日、直接会場へ 東京都都市整備局建築企画課 ☎5388-3362

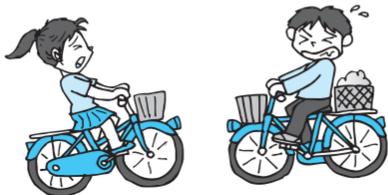
### ◇マンション耐震化シンポジウム

マンションの耐震改修を実施した事例の紹介や講演などを行います。

8月31日(日)午後1時～5時 都庁第2本庁舎(新宿区西新宿2-8-1) 定員200名(申込順) ☎・☎電話で、東京都都市整備局民間住宅課 ☎5320-5004へ

## 区内で自転車同士の交通死亡事故発生

### 交通ルールを守って安全運転



#### 自転車も車の仲間です

- スピードの出し過ぎ注意
- 交差点での信号遵守
- 一時停止と安全確認

8月1日(金)に、交差点の赤信号を無視した自転車が青信号で横断歩道を渡っていた女性の自転車と衝突し、衝突された女性が亡くなるという痛ましい事故が発生しました。

自転車は「車両」です。信号や交通標識など交通ルールを守らなければなりません。交通ルールを守れない人は、自転車に乗る資格はありません。

また、万一の事故に備え、損害賠償保険に加入しましょう。

☎交通対策課または各警察署(杉並 ☎3314-0110/高井戸 ☎3332-0110/荻窪 ☎3397-0110)



## 4月からスタートした「プラスチック製容器包装のリサイクル」は皆さんのご協力で資源として有効活用されています

集積所から回収されたプラスチック製容器包装は手作業により、それ以外のものを選別します。その後、再商品化工場でリサイクル処理され、製鉄所で利用する化学原料に生まれ変わっています。

しかし、4月～7月に回収されたプラスチック製容器包装の約10%にリサイクルできない物が混入されていました。



より有効な資源リサイクルのために、分別にご協力をお願いします。

### ◇4月から7月の回収量

約1640トン

### ◇プラスチック製容器包装を焼却しないことによるCO<sub>2</sub>発生抑制量

約3690トン

### ◇再生された化学原料(4月～7月)

- 炭化水素油 約500トン
- コークス 約250トン
- コークス炉ガス 約500トン

☎清掃管理課清掃計画係

(発行日)毎月1日、11日、21日

