

9きなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

- すぎなみ地域大学 NPO活動実践講座のご案内 ... 4・5
- 読書の秋♪自分だけの1冊を見つけてみませんか? ... 4・5
- 安全・安心なまち「すぎなみ」を目指して ... 6・7
- 障害者施設のお祭り&バザーに出かけてみませんか12

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/

杉並区コールセンター ☎#8800または☎3372-8800 午前7時～午後11時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

10月1日(金)から インフルエンザの予防接種が始まります

接種費用の一部を助成します / 子育て応援券も利用できます

今季のインフルエンザワクチンは、①新型と季節性を組み合わせた混合ワクチン②新型のみのワクチンが製造されており、いずれかを選べます。ただし、65歳以上の方は①のワクチン接種が原則になります。

すべての方が接種対象者です。昨年のような優先接種対象はありません。ただし、1歳～13歳未満の方、65歳以上の方、妊婦の方は、東京23区内で接種する場合に限り助成が受けられます。インフルエンザが流行する前に、お早めに接種してください。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

1歳～13歳未満の方 (2回接種)



接種場所	費用	持ち物	予診票
杉並区内で接種	1回1500円 (助成後)	母子手帳、各種健康保険被保険者証、㊦・㊧などの医療証のいずれか	登録医療機関に設置
杉並以外の都内22区で接種			各保健センターまたは区役所で配布

※1歳未満のお子さんは接種をしても免疫がつきにくいので、接種を希望する方は接種医とよく相談してください。ただし、助成はありません。

13歳～65歳未満の方 (1回接種)



接種場所	費用	持ち物	予診票
杉並区内で接種	3600円 (助成なし)	なし	登録医療機関に設置
杉並以外の都内22区で接種	助成はありません。接種費用は各自自治体・医療機関によって異なります。持ち物や予診票については、各医療機関にお問い合わせください。		

65歳以上の方 (1回接種)



接種場所	費用	持ち物	予診票
杉並区内で接種	2200円 (助成後)	9月末に郵送した予診票	登録医療機関に設置
杉並以外の都内22区と三鷹市で接種			各保健センターまたは区役所で配布

9月末に郵送した予診票 ※接種する医療機関が所在の区(市)と契約している場合のみ使用できます。

妊婦の方 (1回接種)



接種場所	費用	持ち物	予診票
杉並区内で接種	1500円 (助成後)	母子手帳	登録医療機関に設置
杉並以外の都内22区で接種			各保健センターまたは区役所で配布

東京23区以外で予防接種をする場合、助成はありません(注)。接種費用は各自自治体・医療機関によって異なります。持ち物や予診票については、各医療機関にお問い合わせください。

(注) 65歳以上の方が三鷹市で接種する場合を除く。

2面でも「インフルエンザの予防接種」についてご紹介していますので必ずお読みください。

なみすけ商品券 第2回販売 10月2日(土)午前10時～(売り切れ次第終了)

有効期限に注意 5月29日に発売した「なみすけ商品券」の有効期限は10月31日(日)です。有効期限を過ぎると、利用できなくなりますのでご注意ください。

——問い合わせは、杉並区商店街振興組合連合会☎3220-1221または区産業振興課産業係へ。



●インフルエンザの予防接種が始まります

1面の続き

区内でインフルエンザの予防接種ができる医療機関・子育て応援券を利用できる医療機関を、「広報すぎなみ」10月11日号に掲載します。

あらかじめ医療機関を知りたい方は、区ホームページをご覧ください。か、杉並保健所保健予防課☎3391-1025または各保健センター（右表参照）へお問い合わせください。

▶予診票の配布場所◀ ※必要の有無は1面でご確認ください。		
荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	上井草保健センター (上井草3-8-19) ☎3394-1212	区役所では保健福祉部管理課保健福祉支援係(東棟3階)で配布しています。母子手帳、各種健康保険被保険者証、④・⑤などの医療証を持参してください。
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	和泉保健センター (和泉4-50-6) ☎3313-9331	
高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	杉並保健所保健予防課 (荻窪5-20-1) ☎3391-1025	

接種に当たっての注意事項

① 接種の回数
13歳未満の方は2回接種です。おおよそ1~4週間あけてから接種します。それ以外の方は原則として1回接種となります。

② 副反応
ワクチンは、重症化の予防に一定の効果があると言われていますが、まれに重篤な副反応が出る危険性があります。ワクチンの効果とリスクを把握した上で接種をしてください。

③ 妊娠している方へ
妊娠している方向けの、チメロサル等の保存剤が添加されていないワクチンもあります。接種を希望する方は、かかりつけの産科医にご相談ください。

④ その他
生活保護受給中の方・中国残留邦人等の生活支援給付を受けている方は、接種にあたり自己負担はありません。詳細は、杉並保健所保健予防課へお問い合わせください。

就学前のお子さんは、子育て応援券を利用して接種できます

今年もインフルエンザの予防接種に応援券が利用できます。13歳未満の方は2回接種となりますので、利用できる内容は右表のとおりです。子育て応援券が利用できる医療機関は、区に事前に応援券事業者として登録している区内の医療機関のみです。——問い合わせは、子育て支援課子育て応援券担当へ。

対象	費用	応援券を最大に利用した場合
1歳~就学前のお子さん	1・2回目とも1500円(助成後)	1500円分(3枚)で、現金での支払いなし
1歳未満のお子さん	1回目3600円(助成なし)	3500円分(7枚)と現金100円
	2回目2550円※(助成なし)	

※同じ医療機関で接種した場合。

◆インフルエンザにかからないよう心がけること

インフルエンザの主な感染経路は、「飛まつ感染」と「接触感染」です。症状のある人の近くにいたり、せきやくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手に付いたウイルスが鼻などの粘膜に付着してうつりますので、次のようなことに気をつけましょう。

- よく手を洗いましょう

手についたウイルスを洗い流すことは予防に大変効果的です。

す。石けんをよく泡立てて、きれいに洗いましょう。

- うがいを心がけましょう
- 人ごみへの外出は控えましょう

流行期には混んでいる時間や場所を避けたり、集団活動を控えることが予防に有効です。

- 部屋の換気をよくし、湿度を保ちましょう
- 栄養・睡眠を十分とり、体調を整えましょう

正しい手の洗い方

- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・つめの間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。
- 30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かします。

杉並清掃工場環境フェア2010

~未来の環境は、あなたの知恵と努力から~

【主な催し】

- 環境作品展
- 清掃工場見学(午後2時30分まで)
- 苗木の無料配布(先着順(袋を持参してください))
- 工作教室・フリーマーケット
- 電気自動車の試乗
- 物産展・模擬店
- 資源回収(古布・古着・使用済み切手の回収)
- ごみの正しい分け方を学ぼう「分けわけクイズ」



10月17日(日)午前10時~午後3時 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 無料申込当日、直接会場へ 杉並清掃工場☎3331-6110 車での来場はご遠慮ください

第3回 **すぎなみ舞祭**

子どもが主役のおどりの祭典

10月17日(日)午前10時~午後4時 杉並第十小学校・蚕糸の森公園(和田3-55) 無料申込当日、直接会場へ すぎなみ舞祭実行委員会事務局(児童青少年課青少年係内) ☎3393-4760



「すぎなみ舞祭」は、子どもたちが、ポップな音楽に乗ってヒップホップダンスを踊ったり、阿波おどり・盆踊り、フラダンスにチアダンスなど、曲に合わせて色とりどりの踊りを、子どもらしく元気いっぱい踊る、子どもたちが主役の祭典です。

飲食・ゲーム・風船などの模擬店はもちろん、今年は、すぎなみ舞祭の新曲を発表します! 新曲は、なんとあのダンスユニットEXILEがカバーしているタケカウユキヒデさん作曲の「銀河鉄道999」がベースとなっています。当日は、新作の振り付けも発表しますので、ダンスが好きな子どもたちは、ぜひ、会場に来て覚えてください。

◆ 22年度区民健康診査・がん検診などのお知らせ ◆

問い合わせは、区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015 へ。

区民健診・がん検診の案内リーフレット(申し込みハガキ付き)を保健センター、区民事務所・分室、駅前事務所で配布しています。ご活用ください。

すべての健(検)診の対象年齢は、22年度(22年4月～23年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、指定医療機関等(受診券<票>)に実施機関一覧表を同封で実施します。

◆◆眼科検診が始まりました◆◆

対象者に9月27日に受診券を郵送しました。受診期間は23年1月31日までです。対象者・費用等は、下段「眼科検診」欄のとおりです。

●●10月～3月生まれの方の区民健康診査が始まりました●●

9月28日に受診券を郵送しました。受診期間は23年1月31日までです。

各健(検)診の受診期間にご注意ください。



◇区民健康診査◇

健康の維持・増進には、適度な運動や健全な食生活とともに、健康状態をチェックすることが大切です。健康づくり、生活習慣の改善に区民健康診査をお役立てください。生活習慣病などで入院・加療中の場合は、受診する必要はありません。

健診区分	対象者	受診期間	健診内容と費用	ハガキ申込先/締切
①成人等健診	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない方	【10月から3月生まれ】 10月1日～23年1月31日	★全員に実施(無料) ■問診 ■計測(身長・体重・腹囲) ■血圧測定 ■血液検査 ■尿検査 ★医師が必要と認めた場合に実施 ■貧血検査 ■心電図 ■眼底検査(65歳未満の方は実施基準があります) ★希望する方のみ有料で実施 ■胸部X線検査(300円) …30～64歳 ■大腸がん検診(200円) …40歳以上 ■前立腺がん検査(700円) …50・55・60・65・70歳の方(区内の指定医療機関でのみ実施) ※65歳以上の方は、胸部X線検査と生活機能評価を無料で受診できます。	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1 最終締切=23年1月31日(月)
②特定健診	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方	(年度途中に国民健康保険に加入した方や杉並区に転入した方などは、受診券記載の有効期限になります。)		
③後期高齢者健診(長寿健診)	後期高齢者医療制度に加入している方			

- ①成人等健診と③後期高齢者健診(長寿健診)の対象で19～21年度中に1回以上受診した方は、ハガキによる申し込みは必要ありません。②特定健診の対象の方も申し込みの必要はありません。
- 22年度中に75歳の誕生日を迎える方で、杉並区国民健康保険に加入していない方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。
- 40～74歳で杉並区国民健康保険以外の医療保険に加入の方は、各医療保険者(健康保険組合、協会けんぽ・国保組合など)が実施する特定健診を受診してください。ご不明な点は、各医療保険者または事業所などにご確認ください。

◇がん検診◇

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込締切日(必着)	ハガキ申込先
子宮頸がん検診	20歳以上	23年2月28日まで	視診・内診 頸部細胞診検査	1000円	締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=23年1月28日(金)	杉並保健所健康推進課 〒167-0051 荻窪5-20-1
乳がん検診 ※1	40歳以上の女性		視診・触診、マンモグラフィ検査	1000円		
大腸がん検診 ※2	40歳以上	23年1月31日まで	便潜血検査(2日法)	200円	締切=毎週金曜日 ※翌週水曜日に受診票を郵送。 最終締切=12月17日(金)	
前立腺がん検査 ※2	50・55・60・65・70歳		採血によるPSA検査	700円		
胃がん検診 ※3	35歳以上	指定医療機関実施 23年1月31日まで 杉並保健所3階実施 23年3月19日までの木・金・土曜日 (祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	指定医療機関実施分 最終締切=12月17日(金) 杉並保健所3階実施分 最終締切=23年2月18日(金) 申し込みハガキ受け付け後、受診票を郵送。	杉並区医師会胃がん検診担当 〒166-0004 阿佐谷南3-48-8 ☎3392-4114

- ※1. 次の方は申し込みをご遠慮ください…(1)乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中(2)妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)(3)豊胸手術・水頭症シャント術をしている(4)心臓ペースメーカーを入れている
- ※2. 区民健診受診対象の方は、区民健診と同時受診となります。予約の際、医療機関にお申し込みください。
- ※3. 次の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がある(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(3)妊娠中または妊娠の可能性のある(4)おおむね1年以内に胃がん検診を受けた

◆申し込みから受診まで◆

ハガキ記載事項は(1)希望健(検)診名(2)住所(3)氏名(フリガナ)(4)生年月日(5)年齢(6)性別(子宮頸がん・乳がんは不要)(7)電話番号です。

健(検)診ごとに1人1枚、ハガキでお申し込みください(子宮頸がん・乳がん検診両方希望の場合は1枚で可)。

手順1.

申込先にハガキを出して申し込みをします。
※4

手順2.

受診票(券)と受診案内(実施医療機関一覧表)が届きます。

手順3.

希望する受診場所へ電話などで予約をします。

手順4.

健(検)診を受けます。
※5

手順5.

受診医療機関などから健(検)診結果を受け取ります。

- ※4. ハガキ申し込みが必要のない健(検)診があります。詳細は、各健(検)診欄をご確認ください。
- ※5. 健(検)診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等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。受診前に免除の申請が必要です。申請受付窓口は、杉並保健所健康推進課、保健センター、福祉事務所です。

◇成人歯科健康診査・眼科検診◇

成人歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療や口腔の健康保持・改善のために、眼科検診は緑内障と加齢黄斑変性の早期発見・治療を目的に実施しています。対象者には受診券を郵送しましたので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健(検)診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
成人歯科健診	30・35・40・45・50・60・70歳	11月30日まで	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)
成人歯科健診再評価調査	21年度に成人歯科健診を受診した方(60歳・70歳受診者を除く)			昨年度の歯科健診がどのように役立てられたかを調査(聞き取りなど)し、歯科保健指導を実施。受診医療機関から連絡します。
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～23年1月31日	300円	問診、眼圧測定、眼底検査(細隙顕微鏡検査)

共同募金 **赤い羽根募金**
10月1日～12月31日

地域の福祉、みんなで参加

各町会・自治会などを通して、ご協力を呼びかけています。

☎東京都共同募金会杉並地区協力会
(杉並区社会福祉協議会内) ☎5347-1010

特定健診結果で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いがあると判定された方へ「特定保健指導利用券」をお送りします

専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)が、あなたと一緒に今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考えます。

- 【対象】下記のすべてにあてはまる方
- ①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
 - ②特定健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある
 - ③糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない
- ☎国保年金課保健事業担当



国民読書年



国民読書年とは…

スローガンは「じゃあ、読もう。」



2008年6月の国会決議により、2010年を「国民読書年」とすることが定められました。国はこれまで、1999年には「子ども読書年に関する決議」、2001年には「子どもの読書活動の推進に関する法律」、2005年には「文字・活字文化振興法」を制定し、さまざまな施策を展開してきました。

近年は、学校での「朝の10分間読書運動」が浸透したり、学校だけでなく家庭や地域全体で読書を推進する「読書のまちづくり」が広がったりするなど、読書に対する国民意識が再び高まりを見せています。決議では、こうした気運をさらに高めていくため、2010年を「国民読書年」と定め、政

官民が協力し、国をあげてあらゆる努力を重ねていくことが宣言されています。国立国会図書館をはじめ、各地の図書館や各種団体が、読書の推進のためさまざまな活動を行っています。



すぎなみ本の帯アイデア賞

あなたのお気に入りの1冊に帯を作って、みんなにすすめてみませんか。おすすめ理由、その本をずばりと表す一言、イラストなどどんな内容でもかまいません。その本が読みたくなるような帯広告を募集します。

用紙の種類・字体・字数は自由で、短い文や写真・イラストを入れてもかまいませんが、一人1点で未発表のものに限ります。区内在住・在勤・在学で小学生～18歳の方用紙申込書(各図書館で配布)と作品を本に掛けて、11月1日～15日の間に中央図書館(〒167-0051荻窪3-40-23)へ郵送または持参同図書館☎3391-5754(作品は後日返却します)

●図書館には、そのほかにも楽しい催しがいっぱいです！

※定員はいずれも先着順、費用は無料です。

図書館	日時	内容・対象(定員)	申し込み	図書館	日時	内容・対象(定員)	申し込み
中央 (荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	10月24日(日)午後1時～2時30分	秋のハロウィン工作会 対象子供とその保護者定員30名	当日、直接同図書館へ	南荻窪 (南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	10月28日(木)～11月5日(金)午前9時～午後5時	下記の講演に合わせ、須田先生が収集した蝶・トンボ・クワガタなどの標本を展示します。	当日、直接同図書館へ
	10月30日(土)午後2時～4時	講座「知の散歩道～19世紀フランス、ネルヴァルにおける歴史と記憶」 講師白百合女子大学講師・辻川慶子定員60名			11月7日(日)午前10時～11時30分	日本のフェアブル・須田孫七先生の講演会「虫たちのおもしろせかい2010」 対象小学生以上の方定員30名	電話または直接、同図書館へ
永福 (永福4-25-7 ☎3322-7141)	11月6日(土)午後2時～3時	講演会「社史をめぐるアレコレ」 講師社史研究者・村橋勝子定員50名	電話または直接、同図書館へ	阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	11月3日(祝)午後2時～3時	大人向け折り紙教室「マジックフラワーを作ろう」 定員20名	当日、直接同図書館へ
高円寺 (高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	10月23日(土)午前10時～11時	こどもえいがきょうしつ「トム・ソーヤのぼうけん」 対象子供とその保護者定員30名	当日、直接同図書館へ	下井草 (下井草3-26-5 ☎3396-7999)	11月5日(金)午後1時～4時	阿佐ヶ谷史跡散歩 内行程＝阿佐ヶ谷図書館→蓮華寺→本天沼稻荷神社→妙正寺→科学館(現地解散) 定員15名	10月12日から直接、同図書館へ
	10月24日(日)午前11時～11時30分	人形劇「3匹のやぎのがらがらどん」ほか 対象幼児～小学生定員30名			10月23日(土)午後2時～3時	工作会「図書館カードのストラップを作ろう」 定員20名	電話または直接、同図書館へ
西荻 (西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	10月30日(土)午後2時	影絵でおはなし 対象語り手＝金子妙子対象幼児～小学生	当日、直接同図書館へ	[その他の地域図書館] ●高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) ●柿木図書館(上井草1-6-13 ☎3394-3801) ●成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341) ●宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166) ●方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)	10月28日(木)午前10時～正午	講座「アンパンマンのアップリケづくり」 講師ボランティアグループ「つくしんぼ」定員20名	
今川 (今川4-12-10 ☎3394-0431)	10月30日(土)午後1時～3時	講演会「今川の歴史を訪ねて」 講師杉並郷土史会会長・新村康敏定員30名	電話または直接、同図書館へ				

■NPO活動実践講座

講座名	企画運営団体	講座内容	開始日	定員	費用
プロから学ぶ・まちの情報発信講座	NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー	杉並区の情報発信の現状を知り、受け手へ配慮したイベント情報の発信、パソコンを使ったチラシなどの作成、写真撮影・加工、デジタルメディアの活用などを実習で学びます。	11月6日(土)～(計7回)	20名	3500円
傾聴ボランティア講座	NPO法人さらプロジェクト	お年寄りの気持ちに寄り添う傾聴ボランティアとして活動するために、グループワーク形式の傾聴実習を中心に傾聴の理論やスキルなどを学ぶ講座です。	11月6日(土)～(計8回)	20名	4500円
地域のNPO活動プランナー講座	NPO法人シニア総合研究協会	シニア世代の社会貢献とNPOについて考えるとともに、自身の経験・趣味・特技を活かして「ゆうゆう荻窪東館」事業の企画運営に参加するための活動プラン作りを学びます。	11月10日(水)～(計7回)	30名	1000円
シニア向けパソコンリーダー講座	NPO法人わくわくネット	高齢者にとってのパソコン、認知症予防への活用方法、高齢初心者へのパソコン指導の基本知識などを学ぶ、高齢者向けのパソコン指導者を養成する講座です。	11月13日(土)～(計7回)	20名	1000円
若者自立支援サポーター講座	NPO法人ウィッシュ・プロジェクト	社会から孤立しがちな若者と社会をつなぐサポーターとして活動するために、引きこもりといわれる人たちの状況や背景・基礎知識などを講義と演習で学びます。	12月4日(土)～(計7回)	20名	2000円
史跡ツアーガイド講座	NPO法人すぎなみムーサ	「郷土博物館」や「区内にある文化財」を活用して、杉並の歴史や区内の史跡を紹介するガイドとして必要な知識などを学ぶ講座です。	23年1月8日(土)～(計8回)	30名	1000円
環境学習リーダー講座	NPO法人環境学習研究会	環境意識の普及啓発のためのイベントなどを企画から運営まで実際に作業することで、その重要性を学ぶ講座です。	1月29日(土)～(計6回)	20名	500円

▶長寿①＝地域貢献活動(60歳以上の方は5ポイント) ▶長寿②＝健康増進活動等(60歳以上の方は1ポイント) ▶長寿③＝いきがい活動(75歳以上の方は1ポイント)

国民読書年

2010年は国民読書年・10月27日(水)～11月9日(火)は読書週間です

読書の秋 自分だけの1冊を見つけてみませんか?

2010年は、国民読書年です。区内の図書館では、国民読書年・読書週間の企画としてさまざまな催しを開催します。本の展示や読み聞かせ、講演などを通して、より多くの皆さんに読書に親しんでいただきたいと考えていますので、ぜひ、足をお運びください。

また、区内の図書館では、読書に関する催し以外にも楽しい講座や教室を企画していますので、こちらもどうぞ♪

——問い合わせは、各図書館（4面参照）へ。

◆◆◆◆国民読書年の行事としてさまざまな催しをしています◆◆◆◆

講座

●阿佐ヶ谷文学講座 「木山捷平と阿佐ヶ谷会」

時10月17日(日)午後1時30分～3時
場阿佐ヶ谷図書館師吉祥女子中学高等学校教諭・萩原茂定40名(先着順)費無料申込当日、直接阿佐ヶ谷図書館へ

●製本講座 「手作りの一冊をあなたの宝物に」

時・場10月23日(土)①午前10時～午後0時30分＝宮前図書館②午後1時～3時30分＝高井戸図書館対高校生以上の方定各25名(申込順)費各700円申込電話または直接、宮前図書館 ☎3333-5166または高井戸図書館 ☎3290-3456へ

●読書週間記念講演会 「耳から聴く読書」

時10月28日(休)午前10時30分場方南図書館対5歳～小学校低学年のお子さんを持つ保護者(お子さん連れも可)定25名(申込順)費無料申込電話または直接、方南図書館 ☎5355-7100へ

●源氏物語の世界 ～夕顔 その愛と死

時11月6日(土)午後1時30分～3時
場成田図書館師東京女子大学元教授・室伏信助定30名(申込順)費無料申込電話または直接、成田図書館 ☎3317-0341へ

講演



●世界の絵本から 平和を考える

時10月10日(日)午後2時～4時場中央図書館師翻訳家・野坂悦子定40名(先着順)費無料申込当日、直接中央図書館へ他10月2日(土)～15日(金)に絵本の展示「ハロー・ディア・エネミー展」を行っています

●大人のための ブックトーク

時10月23日(土)午後2時～4時場中央図書館師六本木ライブラリー・フェロー 澁川雅俊定20名(申込順)費無料申込電話または直接、中央図書館 ☎3391-5754へ

●阿刀田高講演会 「楽しくなければ読書じゃない」

時10月16日(土)午後2時～4時場中央図書館師作家・阿刀田高(右写真)定40名(申込順)費無料申込電話または直接、中央図書館 ☎3391-5754へ



展示

●本の展示 「健康を考える」

時10月5日(火)～31日(日)場柿木図書館申込当日、直接柿木図書館へ他11月7日(日)～9日(火)まで「子供の本のリサイクル」を行います

●展示「不思議の国の アリス」展

美しい挿絵や珍しい資料でアリスの世界をお楽しみください。期間中、ギャラリートークも予定しています。

時10月30日(土)～11月3日(祝)場高井戸図書館申込当日、直接高井戸図書館へ

朗読

●京ことばによる源氏物語 「紅葉の賀」

時10月11日(祝)午後2時場方南図書館内語り手＝声優・山下智子定25名(申込順)費無料申込電話または直接、方南図書館 ☎5355-7100へ

募集

●感動の一冊を 紹介してください

内募集期間＝10月31日(日)まで申込
直接、宮前図書館へ他紹介いただいた本は11月5日(金)～12月1日(水)に宮前図書館で「私のこの一冊」として展示します

すぎなみ地域大学

NPO活動実践講座に参加しませんか?

HP <http://www2.city.suginami.tokyo.jp/daigaku/>

応募方法

募集締切は、10月20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
区役所(1階ロビー・地域課)、杉並区役所分庁舎、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
すぎなみ地域大学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

「募集案内」にある受講申込書で、お申し込みください。

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)

NPO活動実践講座は、地域課題の解決に向けて活動しているNPO法人や団体が、共に活動する仲間をひろげるために企画・運営するものです。講座修了後は、学んだ知識や技術を活かして講座を企画・運営したNPOの活動に参加し、地域活動を実践することを目的としています。あなたもすぎなみ地域大学の講座に参加し、地域で活躍してみませんか。多くの方のご応募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。



▲プロから学ぶ・まちの情報発信講座



▲環境学習リーダー講座



安全・安心なまち「すぎなみ」を目指して

区では、警察や区民の皆さんと共に「犯罪のない安全で安心なまち」を目指して、さまざまな防犯対策を行っています。
——問い合わせは、危機管理対策課へ。

平成22年全国地域安全運動
10月11日(祝)～20日(水)

★地域安全運動とは
地区防犯協会をはじめとする民間協力組織・団体などと警察が連携。犯罪や事故などのない安全で明るく住みよい地域社会の実現を推進する運動です。



安全・安心なまちを目指すには？

地域の目と「声かけ」で泥棒撃退

泥棒が犯行を諦めた理由で最も多いのは、下見中や犯行前に地域の人に声をかけられたことです。普段見かけない人が同じ場所を行ったり来たりしていたり、家の様子をうかがっていたりしているのを見かけたら、「ひと声」かけましょう。



「空き巣」ガラス破り対策

「空き巣」被害で最も多いのは窓ガラス破りです。簡単に侵入されないためには、窓にガラス破り防止シートや補助錠を設置するなどして防犯対策を高めましょう。



無料 防犯診断をします！



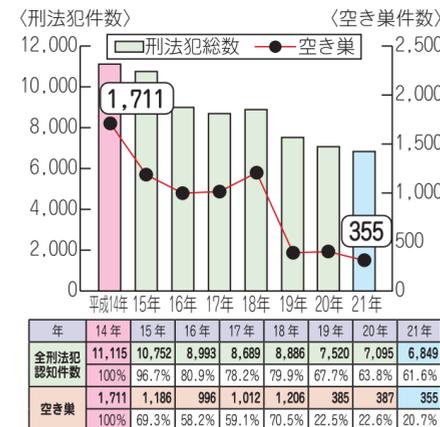
杉並区の職員である安全パトロール隊員（警視庁OB。女性の隊員もいます）が2人1組で訪問し、家の構造や施錠・防犯設備の状況など防犯上の問題点を診断し、これに基づきアドバイスをを行います。
——申し込み・問い合わせは、
危機管理対策課地域安全担当
☎5307-0616へ。

メールで不審者情報配信中

区民の皆さんの身近で発生する「空き巣・ひったくり情報」や「子ども見守り情報」を、あらかじめ登録した携帯電話やパソコンへEメールで情報提供するサービスを行っています（土・日曜日、祝日を除く）。
登録方法は、携帯電話またはパソコンから t.sss@req.jp に空メールを送付してください。
※情報提供料は無料ですが、受信料は自己負担となります。



区内 平成14年～21年 全刑法犯認知件数と空き巣の推移



区内の全刑法犯認知件数は、14年以降に減少傾向となっています。特に空き巣被害は、18年以前は年間1000件を超えていたものが、19年以降は3年連続して400件を下回りました。
これは、警察や区の取り組みはもとより、区内の防犯自主団体（142団体、約9700名※）の皆さんによる日ごろの熱心な防犯パトロール活動と警察や区主催のさまざまな防犯対策事業などへの積極的な参加、そして区民一人一人の防犯への関心が高まった結果です。
※22年 8月31日現在。

梅里一丁目町会防犯パトロール隊

各地域で、住民への安全・安心を脅かす犯罪が激増した平成15年秋「自分のまちは、自分たちで守る」の意識が地域住民の中で芽生え、町会有志と町内青年会を中心に総勢60名で結成。
現在、昼夜間「できる人ができる時に」をモットーにほとんど毎日パトロールを続けています。



久我山一丁目町会防犯パトロール隊

本パトロール隊は、約6年前に地域の生活安全のため活動を開始しました。毎週1回のパトロールの主な目的は当然防犯にあります。同時に町内の歩道や道端の植え込みなどのたばこの吸い殻やごみ回収も行っており、町内の美化にも力を入れています。



善福寺町会防犯パトロール隊

本パトロール隊は、善福寺公園を中心に東西に分かれて、28名でパトロールを実施しています。
善福寺はほとんどが住宅地ですので、「空き巣」に注意し、電柱の広告をはがし、町をきれいにしながら住民の安全を願い、日々、パトロールをしています。



宝扇会防犯パトロール隊

私たちは、第一に自分たちの健康。そして、少しでも私たちが住んでいる高円寺中央の街を「犯罪のない美しい地域」にと、緑道・公園などの花植えや清掃・パトロール活動を行っています。
6月30日、地域安全運動功労として、警視庁生活安全部長、東京防犯協会連合会長の連名賞を受賞しました。



高井戸東地区防犯パトロール隊

私たちの隊は、雨が降ったら中止ですよ！ というルールも小雨くらいなら皆が集まってパトロール……そのうちお天気も味方してくれています。今では、隊員間の絆が回を追うごとに深まってきている最良のパトロール隊です。
これからも地道に活動を続け、犯罪のない明るい街づくりに努力していきます。



荻窪東防犯パトロール隊

毎月3回、40数名の会員のうち、都合の良い者が地域内の小学校の下课時間に合わせ午後3時30分に大田黒公園前に集合し約1時間パトロールしています。毎回15名前後の参加で、赤や緑のそろいのベストを着て、吸い殻やごみを拾ったり、情報交換しながら元気にやっています。地域の犯罪防止に役立てばと願っています。



防犯自主団体を紹介します

区内には、142の防犯自主団体があり、定期的な巡回パトロールのほか、違法看板の撤去・清掃作業・地域の子供たちとの交流など、地域の実情に合わせてさまざまな防犯活動を行っています。
皆さんも地域の防犯活動に参加してみたいかがでしょうか。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

環境

①エコドライブ支援機器の導入助成

②住宅用太陽エネルギー利用機器の導入助成

Table with columns: 機器, 助成対象の上限, 助成額, 上限額. Includes sections for Eco-driving support and Solar energy utilization.

子育て・教育

来年少学児に入学するお子さんの就学時健康診断

23年4月に小学校に入学するお子さん(16年4月2日〜17年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。

希望校で受診してください。ただし、希望校が抽選となり当選しなかった場合は、指定校での受診となります。

23年4月保育園入園希望者の募集期間が決まりました

11月22日(月)〜12月10日(金)に、私立・区立の保育園に23年4月から入園を希望するお子さんの募集を受け付けます(障害のあるお子さんは12月3日(金)まで)。

また、出産予定日が11月22日(23年2月)の方で、4月入園を希望する場合は、仮申し込みを受け付けますので保育課へご相談ください。

①保育課(区役所東棟3階。区ホームページからも取り出せます) ②福祉事務所(荻窪) 荻窪5-15-13、高円寺 高円寺南2-24-18、高井戸 高井戸東3-26-10 ③区立保育園(高井戸・高円寺北・高円寺南・荻窪北保育園は除く)

住まい・まち

不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産に関する問題に、区内の関係団体の専門家がご答えします。

④10月15日(金)午前10時〜午後4時 区役所1階ロビー(無料) ⑤当日、直接会場へ(各団体の杉並支部事務局(土地家屋調査士会) 3314-4902、宅建物取引業協会 3311-4937、司法書士会 3393-3651) または区政相談課(関係資料がある場合は持参してください)

住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 10月13日(水)午後1時〜4時(毎月1回。次回は11月10日(水)に開催予定) 建築総合無料相談会 毎週火曜 日午後1時〜4時(祝日を除く) 区役所1階ロビー(当日、直接会場へ) 建築課耐震改修担当

①凶面などがある場合は持参してください ②木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいますが区とは一切関係ありません。不審に思ったら区へお問い合わせください

不燃化促進住宅をご利用ください

区内在住の方が、自己居住用住宅を耐火建築物などに建て替える場合、空室があれば、工事期間中の一時移転先として不燃化促進住宅を利用できます(地域による優先順位があります)。

④優先地域 ⑤蚕糸試験場・気象研究所跡地周辺地区地区計画区域、天沼3丁目地区、防火地域など ⑥利用住宅 ⑦和田住宅(和田3-41-27)、馬橋住宅(阿佐谷北5-8-16) ⑧月額家賃 ⑨2DK ⑩5万円、3DK ⑪7万円。別途共益費月額2400円 ⑫毎月1日〜10日の月々金曜日(直接まちづくり推進課(区役所西棟3階)へ(抽選) ⑬同課

年末運転資金の融資あっせん

①〜④の条件を満たしている方。

住宅の耐震無料相談会

①区内に主たる事業所(法人は本店登記を有し、区内で同一の事業を引き続き1年以上(売上発生から1年以上)営んでいる) ②申し込みをする日まで納付すべき住民税・事業税を滞納していない ③東京信用保証協会の保証対象業種を営み、許認可を必要とする業種の場合には、その許認可を受けている ④個人の場合には、主たる収入を事業から受けていること ⑤小口融資資金対象者は、次の⑥の条件も必要です。

⑤従業員数が20人(卸売業・小売業またはサービス業は5人)以下である ⑥東京信用保証協会からの保証付融資残高と融資申し込み予定額の合計額が1250万円以下である

⑦申込受付期間 ⑧10月1日(金)〜11月30日(火) ⑨限度額 ⑩300万円 ⑪返済期間 ⑫10カ月以内(外据置1カ月以内) ⑬本人負担利率 ⑭年1.53% (小口融資資金対象年1.38%) ⑮産業振興課産業支援・相談係(その他)の融資もあります。詳細はお問い合わせください

施設情報

阿佐谷地域区民センターのピアノを修理します

阿佐谷地域区民センター音楽室にあるピアノは、修理のため12月7日(火)〜15日(水)の間、利用できません。

採用情報

郷土博物館分館非常勤職員(パートタイマー)

①受付・施設運営業務ほか ②勤務期間 ③11月1日〜23年3月31日(更新は原則2回まで) ④勤務日時 ⑤月20日程度勤務(土・日曜日、祝日含む) 午前8時30分〜午後5時15分(うち6時間勤務) ⑥勤務場所 ⑦郷土博物館分館(天沼3-23-1) ⑧募集人数 ⑨1名 ⑩資格 ⑪パソコン(ワード・エクセル)の操作ができる方 ⑫時給 ⑬1010円 ⑭その他 ⑮交通費支給(月額1万円限度)、有給休暇あり、社会保険・雇用保険加入(履歴書を、

10月8日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)へ郵送または持参(郷土博物館 3317-0841) ①一次は書類審査、二次は面接 ②履歴書は返却しません

その他

相続・遺言、離婚、金銭問題などの書類・手続き無料相談会

時・場 ①10月7日(木) ②JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階 ③10月16日(土) ④JR高円寺駅北口駅前広場(行政書士制度強調月間の行事として実施します) ⑤25日(月) ⑥高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階(いずれも午後1時〜4時) ⑦当日、直接会場へ(東京都行政書士会杉並支部 0120-567-537 または区政相談課(関係資料がある場合は持参してください) 行政相談

国の仕事などの苦情・要望を行政相談委員がお受けします。 時 ⑧10月8日(金)午後1時〜4時 ⑨区政相談課(区役所東棟1階) ⑩年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談(無料) ⑪当日、直接会場へ ⑫区政相談課

一日合同行政相談所を開設します

総務省東京行政評価事務所では、10月18日(月)〜24日(日)の「行政相談週間」の行事として、一日合同行政相談所を開設します。各行政機関、行政相談委員などが国の仕事などに関する苦情や要望等の相談に応じます。

時 ⑬10月18日(月)午前10時〜午後4時 ⑭新宿駅西口広場イベント

コーナー(無料) ⑮当日、直接会場へ(区政相談課) 10月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。 時 ⑯10月16日(土)午後1時〜4時 (事前予約制) ⑰区政相談課(区役所東棟1階) ⑱土地・建物・相続・その他法律上のこと ⑲先着6名(一人30分) ⑳無料 ㉑10月12日(火)〜15日(金)の午前8時30分〜午後5時までに、専門相談予約専用電話 ㉒5307-0617 または区政相談課窓口で予約 ㉓同課(法律相談は月々金曜日の午後実施しています(事前予約制))

福祉型住宅改修従事者研修 時 ㉔11月15日(月) ㉕16日(火)午後1時30分〜5時30分 ㉖区役所第4会議室(中棟6階) ㉗福祉型住宅の改修業者 ㉘各50名 ㉙無料 ㉚・電話で、10月14日までに高齢者在宅支援課管理係へ 「わがまちの警察官」が決定しました

区は、安全・安心のまちづくりのため熱心に活躍している警察官を、区民からの推薦により「わがまちの警察官」として表彰しています。今年、表彰される警察官は次の方で、10月12日(火)にセシオン杉並で開催される「地域安全のつどい」で、区長から感謝状が手渡されます。

①内杉並警察署 ②岩崎博司(東田町交番) ③高井戸警察署 ④工藤昭司(宗源寺前交番)、平山恵(少年係) ⑤荻窪警察署 ⑥深川正人(天沼交番)、長橋一郎(防犯係) ⑦危機管理対策課地域安全担当

区役所本庁舎1階の 土日窓口サービスのお知らせ

◆区民課区民係

土・日曜日の午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

▷主な取扱業務

- 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本など各種証明書の発行
- 証明書自動交付機用カード・住民基本台帳カードなどの発行
- 転入・転出などの届出
- 国民健康保険・国民年金などの届出、住民税・国民健康保険料などのお支払い

☎区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800または区民課区民係 ※他区市町村などへ確認が必要なものは、お取り扱いできない場合があります。

◆区民課外国人登録係

毎月第3土曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

▷主な取扱業務

- 外国人登録の届出・証明書の発行など

◆区政相談課

土・日曜日午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

▷主な取扱業務

- 一般区民相談(日常生活の困りごとなど)

☎区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800または区政相談課



就業・起業・地域活動 のための相談と説明会

10月は高齢者雇用支援月間です。これから就業・起業・地域活動を始めたい高齢者を対象に、下記の2団体が個別相談や説明会を行います。

◇杉並区シルバー人材センター

☎説明会、個別相談など☎区内在住のおおむね60歳以上で週20時間以内の就業を希望する方

◇NPO法人竹箒(たけぼうし)の会

☎説明会、個別相談、求人情報の紹介など☎区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方
——(いずれも)——

説明会は、午前11時・午後2時・3時15分に行います(各30名。先着順)。

☎10月19日(火)午前10時～午後4時☎ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎無料☎申込当日、直接会場へ☎高齢者施策課いきがい活動支援係

ありがとうございました

7月～8月のご寄付(敬称略・順不同)

【みどりの基金】望月商店=1万円▷みどりの基金キャンペーン来場者有志=1万9307円▷みどりの基金友の会=4000円

【NPO支援基金】関谷祐之=1万5000円▷(株)アイネット=1万5380円

夕方のチャイムが 5時になります

10月1日から「夕やけこやけ」の放送時刻が午後5時になります。

☎広報課



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

◇なぎなた

☎10月24日(日)午前10時～午後4時☎荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎種目=団体試合、個人試合、演技競技☎区内在住・在勤・在学の方☎1人1000円(当日) ☎申込・☎電話またはハガキ(11面記入例参照)で、10月4日(必着)までに榎木美保子(〒166-0001阿佐谷北1-13-14 ☎3338-2889(午前9時～午後8時))へ☎車で来場はご遠慮ください

◇ゴルフ

☎11月19日(金)午前8時☎日高カントリークラブ(埼玉県日高市) ☎18ホールストロークプレー☎区内在住・在勤・在学の方とその同伴者☎100名(申込順) ☎費5000円(別途プレー費1万7055円) ☎申込往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に性別・生年月日・HCと交通手段も書いて、10月31日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 ☎3339-4545)へ☎同事務局 ☎3339-8226

◇トリムの集い

☎10月27日(水)午前10時～正午☎高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ☎種目=ヨガを取り入れた健康運動ほか☎区内在住・在勤で中高年の方☎130名(申込順) ☎無料☎申込電話で、10月20日までに区トリム健康体操連盟・木暮 ☎3333-1281へ☎同連盟・加藤 ☎3302-5096

◇バウンドテニス

☎11月14日(日)午前9時～午後5時☎荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎種目=ダブルス、シングルス(いずれも男子・女子) ☎区内在住・在勤・在学の方☎70名(申込順) ☎費500円☎申込ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に希望種目も書いて、10月25日(必着)までに区バウンドテニス協会・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 ☎5932-4691)へ☎福岡 ☎5932-4691

◇バドミントン(混合の部)

☎11月14日(日)午前9時☎上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎種目=混合の部(A～Hランク) ☎区内在住・在勤・在学の方ほか☎80組(申込順) ☎1組2500円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」に振り込み☎申込書(区体育館で配布)と振替受領書のコピーを、10月26日(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☎宇田川 ☎3313-8551(午前10時30分～午後5時)

◇ボウリング

☎10月24日(日)午前9時☎荻窪ユアボウル(上荻1-16-16) ☎種目=一般男子・女子(高校生以上)、シニア男子・女子(50

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかネット(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは10月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

歳(4月1日現在)以上) / いずれも個人戦☎区内在住・在勤・在学の方☎60名(申込順) ☎費1500円、高校生1000円(当日) ☎申込ハガキ(11面記入例参照)または申込書(区体育館で配布)を、10月14日(必着)までに区ボウリング連盟・田澤洋子(〒166-0002高円寺北3-31-17-102)へ☎郵送☎田澤 ☎3330-8697

◇馬術

☎11月3日(祝)午前11時～午後6時☎東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) ☎種目=馬場馬術、部班競技A、部班競技B、ジムカーナA、ジムカーナBのうち1種目☎区内在住・在勤・在学でスポーツ安全保険に加入している方☎2000円(別途エントリ料として馬場馬術2000円、それ以外1000円) ☎申込往復ハガキ(11面記入例参照)に乗馬歴と希望種目も書いて、10月15日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18)へ☎同平野 ☎3327-1749(午後7時～9時)

●秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

☎11月14日(日)午前9時～午後7時(区後援) ☎松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ☎種目=ダブルス戦(男子・女子) ☎区ソフトテニス連盟加盟クラブ(新規に加盟もできます) ☎1チーム4500円(当日) ☎申込ハガキに事業名・クラブ名・人数と男女の別・代表者氏名・住所・電話番号を書いて、11月5日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ☎同田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

●ダブルスだけの大会(卓球)

☎11月28日(日)午前9時(区後援) ☎荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎種目=男女別・混合(一般の部、合計年齢100歳以上の部) ☎区内在住・在勤・在学の方ほか☎費1組1600円☎申込参加種目・住所・氏名・年齢・電話番号・所属チームを書いた用紙(指定なし)と参加費を、11月3日～12日(土・日曜日を除く)にクニヒロ卓球(〒167-0043上荻1-18-13地下1階)へ☎現金書留で郵送または持参☎事務局・平山 ☎3399-8648

スポーツ教室

●ウエストサイズ物語「子育てパパの水中体操」

☎・☎・☎10月11日(祝)①午前10時～11時=パパといっしょに水中たいそう(保護者と2歳～就学前のお子さん) ②午前11時15分～午後0時15分=パパといっしょに泳ごう(保護者と3歳～就学前のお子さん) ☎スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎各20組40名(申込順) ☎各500円☎申込・☎電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981へ

●古武道入門Ⅱ ⑥教室番号「0928」

☎11月14日～23日3月27日の第2・4・5日曜日、午後1時～3時(1月9日を除

く。計10回) ☎荻窪体育館☎津村恵治☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者☎30名(抽選) ☎費5000円☎申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月15日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ☎同体育館 ☎3320-3381☎3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●女性のためのボクシングフィットネス

⑥教室番号「0815」

☎11月2日～12月14日の毎週火曜日、午前11時～午後1時(11月23日を除く。計6回) ☎永福体育館☎元世界WBAスーパーフライ級チャンピオン・飯田寛士☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性☎40名(抽選) ☎費3000円☎申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月12日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17)へ☎同体育館 ☎3328-3146☎託児あり(事前申込制)

●マッスルアクア ⑥教室番号「0892」

☎11月5日～26日の毎週金曜日、午後7時～8時(計4回) ☎高井戸温水プール☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎30名(抽選) ☎費3000円☎申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月12日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ☎同プール ☎3331-8652

●腰痛・膝痛を予防! うきうき水中ウォーキング ⑥教室番号「0954」

☎11月10日～12月15日の毎週水曜日、午前11時～正午(計6回) ☎杉並第十小学校温水プール☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方☎30名(抽選) ☎費3000円☎申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月12日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ☎同プール ☎3318-8763☎車で来場はご遠慮ください

●ジュニア育成アーチェリー初心者教室

☎11月14日・28日、12月12日・26日、23年1月9日・23日/ いずれも日曜日の午前9時～正午(計6回) ☎上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1)ほか☎都区内在住の小学4年生～高校生☎15名(抽選) ☎無料☎申込ハガキ(11面記入例参照)で、11月5日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ☎同小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時) ☎弓道具の貸し出しもあります

●知的障害者水泳教室

☎11月13日～12月18日の毎週土曜日、午前9時～11時(計6回) ☎高井戸温水プール☎区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方(保護者の付き添い・介助が必要) ☎40名(抽選) ☎無料☎申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月14

日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ☎同プール ☎3331-8652

●区民卓球教室 初心者～中級者向け

☎11月10日(水)・12日(金)・17日(水)・19日(金) 午後6時30分～8時30分(計4回。区共催) ☎バタフライ卓球道場(阿佐谷南1-7-1) ☎区内在住・在勤・在学の方☎50名(先着順) ☎1回500円☎申込当日、直接会場へ☎区卓球連盟・平山 ☎3399-8648☎①シューズとラケットを持参してください②車での来場はご遠慮ください

その他

●「AJINOMOTO Day」F C東京×川崎フロンターレ戦に親子をご招待

☎11月20日(土) 午後2時☎味の素スタジアム(調布市西町376-3) ☎区内在住の小学生の親子(ペア) ☎100組200名(抽選) ☎申込往復ハガキに①2人の氏名②学年③郵便番号・住所④電話番号を書いて、10月20日(必着)までに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) ☎チケットは、10月25日から同財団で当選ハガキと引き換えになります



©F.C.TOKYO

●親子スケート教室

☎10月31日(日)、11月7日(日)午前10時～11時45分(計2回) ☎シチズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27) ☎区内在住・在学の小中学生とその保護者で初心者☎80名(抽選) ☎費3000円、子供2600円☎申込往復ハガキ(11面記入例参照。1家族1枚)に参加者の靴のサイズ、子供の学年も書いて、10月13日(必着)までに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)

●体験乗馬(引き馬)

☎11月3日(祝)午後2時30分☎東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) ☎小学生☎30名(申込順) ☎費200円☎申込・☎電話で、10月15日までに中島 ☎3382-8255へ(午後7時～9時)

●「キンボール」無料体験会

キンボールは、直径122cm重さ1kgの大きなボールを使って、大人も子供も一緒に楽しめるスポーツです。☎11月7日(日)午前10時～正午☎杉並第十小学校体育館(和田3-55-49) ☎無料☎申込当日、直接会場へ☎社会教育スポーツ課社会体育係☎体育館履きを持参してください

■五大学連携講座「杉並の歴史をたずねる秋」

妙法寺や立教女学院の聖マーガレット礼拝堂などの歴史的文化財。普段はなかなか入ることのできない歴史が刻まれた建物内部を訪れてみませんか。

時・場・内下表のとおり区内在住・在勤・在学の方①30名②50名(いずれも抽選)費無料申込往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に希望講座も書いて、①は10月18日②は11月20日(いずれも必着)までに社会教育スポーツ課管理係FAX5307-0693へ同課

〈五大学連携講座「杉並の歴史をたずねる秋」〉

講座名(講師)	時間	場所
① 妙法寺の文化財を満喫(東京立正短期大学学長・坂輪宣敬)	10月30日(出)午後1時～3時	妙法寺
② 聖マーガレット礼拝堂でパイプオルガンの調べ(立教女学院オルガニスト・岩崎真実子)	12月5日(出)午後1時～2時	立教女学院短期大学

■女子差別撤廃条約から出発する「男女共同参画」

時・内・師①11月6日(出)=私らしく生きたい(津田塾大学教授・武田万里子)②20日(出)=法律知識はあなたを守る(弁護士・中村久瑠美)いずれも午後1時30分～3時30分(計2回)場男女平等推進センター区内在住・在勤・在学の方ほか定30名(申込順)費無料申込ハガキまたはファクス(11面記入例参照)で、10月30日(必着)までに男女平等推進センター(〒167-0051荻窪1-56-3 FAX3393-4716)へ同センター☎3393-4410☎1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

■家庭教育フォーラム「子育てを支えあえる地域づくり～支援活動のステップアップ」

時10月22日(金)午前10時～午後0時30分場センオン杉並(梅里1-22-32)師駒沢女子短期大学教授・福川須美家庭教育・子育てに関わる団体活動をしている方、これから活動したい方定35名程度(抽選)費100円申込ファクスまたはEメール(11面記入例参照)にあれば団体名も書いて、10月11日(必着)までに社会教育センターFAX3317-6620shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ同センター☎3317-6621☎1歳～就学前の託児あり(事前申込制)

■家族介護教室

◇友だちや自分を守ろう～詐欺・迷惑行為・悪質商法にまき込まれないように

時10月14日(木)午後2時～4時場浴風会大ホール(高井戸西1-12-1)師高井戸警察署・佐々木秀

彦区内在住の方定50名(申込順)費無料申込・☎電話で、ケア24高井戸☎3334-2495へ☎ケア24久我山・浜田山との共同開催です

◇がんばりすぎない介護

時10月14日(木)午後1時30分～3時場和泉ふれあいの家(和泉4-40-31)師杉並介護者応援団理事長・北原理子区内在住の方定30名(申込順)費無料申込・☎電話で、和泉ふれあいの家☎3321-4808へ

◇おいしくとろう!カルシウム

時10月16日(出)午後2時～3時30分場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)師栄養士・田中千尋区内在住の方定10名(申込順)費無料申込・☎電話で、松ノ木ふれあいの家☎3318-2660へ

◇楽しみ広がるオカリナ教室

時10月16日(出)午後2時～4時場杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8)師オカリナ奏者・茨木智博区内在住の方定15名(申込順)費無料申込・☎電話で、ケア24荻窪☎3391-0888へ

◇寝ながらできて単純・安全「なまけエクササイズ」

時10月18日(出)午後1時30分～3時場堀ノ内松ノ木会議室(松ノ木3-3-4)師ポイストレーナー・加瀬玲子区内在住でおおむね60歳以上の方定11名(申込順)費無料申込・☎電話で、ケア24松ノ木☎3318-8530へ☎汗ふきタオル・バスタオル・飲み物を持参してください

◇安心できる有料老人ホームの選び方

時10月26日(出)午後2時～4時場久我山会館(久我山3-23-20)師全国有料老人ホーム協会・五十嵐さち子区内在住の方定40名(申込順)費無料申込・☎電話で、ケア24久我山☎5346-3348へ

◇実践!古武術「これであなとも介護の達人」

時①10月19日(出)②26日(出)③11月2日(出)いずれも

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	基本から学べる書道教室	10月19日から毎月第1・3火曜日、午後1時30分～3時30分費1回500円/長寿③
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	秋祭り(阿波おどり・フリーマーケットほか)	10月24日(日)午前10時～午後3時
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	役に立つ会話「見る・聞く・話す 米語サロン」	10月7日から毎月第1・3木曜日▷基本=午後1時～▷初級=3時15分～(各計10回)費各2000円/長寿③
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・FAX3391-8345)	健康相談サロン～お得なミニミニ講座つき	10月14日(木)・28日(木)午前10時～正午費1回200円/長寿③
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	布の絵本づくりボランティア講座	毎月第1火曜日、午前10時～正午費無料/長寿③
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	色彩ぬり絵師カラーセラピスト・松井純代	10月20日(水)午前10時～11時30分区内大人の方費800円(材料費込み。お茶付き)

*申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ(申込制)。第3回(今川館のみ第1回・第3回)は休館。

★海外文化セミナー「日墨(メキシコ)交流400周年」

時11月13日(出)午後5時～4時30分場産業商工会館演奏=チューチョ・デ・メヒコ▷舞踊=シルビア・ルバルカ師元NHKアナウンサー・田辺光宏定100名(申込順)費700円申込Eメール(11面記入例参照)で、杉並区交流協会info@suginami-kouryu.orgへ同協会☎5378-8833☎メキシコ大使館商務部、メキシコ観光局の後援です



★郷土史講座「文化財ウィーク2010見学会」

時11月14日(日)午前9時30分～午後0時30分(雨天実施)内主な行程=高井戸地域区民センター(集合)→吉祥院→上高井戸天神社→玉川上水(遊歩道)→久我山稲荷神社→京王井の頭線久我山駅(解散)師杉並郷土史会会長・新村康敏ほか区内在住の方ほか定50名(抽選)費300円(保険料含む)申込往復ハガキ(11面記入例参照)。2名連記可)で、10月25日(必着)までに服部建人(〒168-0064永福2-44-13)へ同服部☎3322-1412

★冒険遊び場「のびっばひろっぱ」に集合

時・場①柏の宮公園=10月13日(水)・16日(出)・24日(日)、11月10日(水)・20日(出)・28日(日)、12月8日(水)・18日(出)・19日(日)②井草森公園=11月7日(日)、12月5日(日)いずれも午前10時～午後4時費無料申込当日、直接会場へ同杉並冒険遊びの会①吉田☎090-4413-1235②佐内☎090-7248-5819☎汚れてもいい服で、お弁当・やりたい遊び道具などを持参してください

★小千谷市の特産品を販売「小千谷フェア」

時10月17日(日)午前11時～午後2時(雨天実施。売り切れ次第終了)場小千谷学生会寮脇広場(井草4丁目)申込当日、直接会場へ同小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800☎①車での来場はご遠慮ください②買い物袋を持参してください

★阿佐谷グリーンマーケット

時10月9日(出)・10日(日)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了)場阿佐谷神明宮境内区内農家による花・植木・野菜などの即売申込当日、直接会場へ同事務局☎3330-4824(神明宮内)☎買い物袋を持参してください



★家庭学級「学校図書館からのおくりもの」

時10月21日(木)午前10時～正午場大宮中学校内フレッシュマン作「種をまく人」で新しい読書指導法「アニメーション」を体感師元中学校教諭・廣畑環定50名(先着順)費無料申込当日、直接会場へ同大宮中学校PTA☎3313-2161

講演・講座

★マンション管理セミナー「大規模修繕工事を成功させるために」

時10月16日(出)午後1時30分～4時30分場阿佐谷地域区民センター因講演と個別相談会師NPOリニューール技術開発協会副会長・塚部彰師杉並区マンション管理組合役員、区分所有者ほか定50名(申込順)費無料申込ファクス(11面記入例参照。年齢不要)で、10月14日までに杉並マンション管理士会FAX3393-3652へ同会・小林☎090-2733-6711

★河北リハビリテーション祭～共に生き、共に創る

時10月16日(出)午後1時～4時30分場河北リハビリテーション病院内リハビリ体験コーナー、退院患者さんの講演、阿波おどりほか費無料申込当日、直接会場へ同河北リハビリテーション病院☎5307-5151

★親学講座講演会「親と子で日本の神話を聞こう」

時10月17日(日)午後2時～4時場セシオン杉並師NPO法人日本児童文化教育研究所理事・島本昌彦師小学生以上の方定80名(先着順)費300円、子供200円申込当日、直接会場へ同NPO法人日本児童文化教育研究所・橋☎090-6130-8602

★経済講演会「日本経済はこれからどうなるのか」

時10月19日(出)午後4時～5時場高円寺師日本総合研究所理事・翁百合師区内在住・在勤の方定250名(申込順)費無料申込・☎電話で、開催日の前日までに杉並青色申告会☎3393-2831へ☎長寿③対象事業

その他

★税理士による無料相談会 時10月12日(水)午前10時～正午、午後1時～4時場東京税理士会杉並支部因税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談申込・☎電話で、前日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028へ☎相談は申込順で1人40分まで

★税金なんでも相談会

時10月13日(水)午後1時～4時場東京税理士会荻窪支部定6名(申込順)費無料申込・☎電話で、10月8

午前10時～正午場①②方南2丁目福祉施設(方南2-6-28)③方南会館(和泉4-42-5)師①孫の手倶楽部・増子晴彦②介護福祉士・松尾隆史③福祉用具専門相談員・中嶋智区内在住の方定①②15名③40名/いずれも申込順費無料申込・☎電話で、ケア24方南☎5929-2751へ

◇身体と心のリラクゼーション～介護による疲れと腰・膝の痛み予防を中心に

時10月30日(出)午後1時30分～3時場西荻地域区民センター(桃井4-3-2)師理学療法士・江黒亮介区内在住の方定15名(申込順)費無料申込・☎電話で、ケア24善福寺☎5311-1024へ

杉並障害者福祉会館

◇障害者のためのカラオケ教室(初心者向け)

時11月6日～27日の毎週土曜日、午後1時30分～4時(計4回)師日本アマチュア歌謡連盟講師・青山敏子ほか区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者定30名(抽選)費無料申込往復ハガキ(11面記入例参照)に、障害の状況、在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、10月20日(必着)までに同館運営協議会事務局へ

◇呼吸リハビリ講座「息切れを甘くみない！」

時10月24日(日)午後1時～4時因講義「息切れの原因とその対応」、実習「呼吸リハビリ体操」師曙クリニック院長・田中博幸ほか区内在住・在勤で呼吸器障害のある方とその家族ほか定20名(申込順)費無料申込電話またはファクス(11面記入例参照)で、10月23日までに同館運営協議会事務局へ

— (いずれも) —

場・同杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121FAX3335-3581)

日までに東京税理士会荻窪支部☎3391-0411へ☎相談は1人45分程度

★都内23区一斉「弁護士による無料法律相談会」

時10月16日(出)午前10時～午後1時場あんさんぶる荻窪因借地借家・遺言・相続・サラ金ほか申込電話で、10月15日午前10時～午後4時に東京弁護士会法律相談課☎3504-8377(予約専用)へ同同課☎3581-2234

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

時10月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時場リサイクル自転車作業所因販売価格=1台6500円～申込直接、同リサイクル作業所へ(先着順)同同作業所☎3327-2287

★フリーマーケットin産業商工会館の開催と出店者募集

時10月31日(日)午前10時～午後3時場産業商工会館区内在住の方(業者出店不可)定募集区画=20区画(抽選)費1区画1000円(当日)申込往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月14日(必着)までに産業商工会館(〒166-0004阿佐谷南3-2-19)へ同同館運営協議会☎3393-1501☎①金品・食品の出店は不可②駐車場は利用できません

★けやき並木写真コンテスト展示と投票

入賞写真でポストカードを作成し、収益の一部を中杉通りの清掃・保護に使います。時10月5日(水)～17日(日)場ギャラリーオノマトペ(阿佐谷北4丁目)費無料申込当日、直接会場へ同ケヤキアサガヤ☎3310-1739



申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

- 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

(1人1枚)

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を

★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

★甲に、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

催し EVENT

■東京文化財ウィーク2010参加事業「文化財古民家めぐり～杉並の古民家と長屋門解説会」

区指定文化財の旧篠崎家住宅主屋・旧井口家長屋門を見学し、建物や当時の暮らしを解説します。

時10月10日(日)午後2時 場郷土博物館(大宮1-20-8) 定20名(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 申当日、直接会場へ 問郷土博物館 ☎3317-0841

■日本フィル公開リハーサル

時10月21日(木)午後3時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=尾高忠明(指揮)▷曲目=オネゲル「夏の牧歌」ほか 定600名(先着順) 費無料(申当日、直接会場へ 問文化・交流課 ☎①開演後は入場をお断りする場合があります②就学前のお子さんは入場できません

■杉並視覚障害者会館 無料マッサージ

時11月3日(祝)午前10時～午後3時 場杉並視覚障害者会館 対区内在住の方 定50名(抽選) 申往復ハガキ(記入例参照)に希望時間(午前か午後)も書いて、10月20日(必着)までに杉並視覚障害者会館(〒167-0052南荻窪3-28-10)へ 問同会館 ☎・FAX 3333-3444

講演・講座

■たかいど禁煙ゼミ「止めたいあなたが止められる」

時・内(1)10月15日(金)午後3時～4時30分=禁煙は愛する家族へのハッピープレゼント(2)22日(金)午後3

時～5時45分=5日間でタバコを止める禁煙ノウハウ、禁煙を応援する食生活ほか 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師東京衛生病院禁煙外来医師・佐々木温子 対(1)区内在住・在勤の方(2)区内在住・在勤で禁煙を目指す方 定(1)50名(2)20名(いずれも申込順) 費無料(申) 問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他長寿②対象事業

■健康教室「キレイの秘訣に歯と口の健康あり！」

時・内・師①10月18日(月)=口のいろいろなチェック&歯周病予防(杉野歯科医院院長・杉野裕志、井荻歯科医院歯科衛生士・安原薫)②25日(月)=アロマでリラックス(ファミリーアロマセラピスト・沼津ソウル) いずれも午前10時～正午(計2回) 場荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 対区内在住で30～40歳代の女性 定25名(申込順) 費200円(申) 問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ

★食の安全を考える討論会「食品添加物の解体新書」

食品添加物について、ハムやソーセージなど具体的な事例を参考に考えます。

時10月23日(土)午後1時30分～4時 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師基調講演(実践女子大学教授・西島基弘)、討論会(コーディネーター=農学博士・関澤純) 対区内在住の方 定100名(先着順) 費無料(申) 当日、直接会場へ 問杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991 他食品添加物について質問があれば、ハガキで同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ

■パパとママの元気アップ講座

パパはヘルシークッキング、ママとお子さんは簡単エクササイズで、元気な家族になろう。

時・内下表のとおり 場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 対1歳前後のお子さんがある家族 定各日10組30名 費各日1家族600円程度(申) 問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ

〈パパとママの元気アップ講座〉

日時	内容
10月19日(火)	本格中華の調理実習(パパ)、簡単エクササイズとスキンシップ(ママとお子さん)
24日(日)	人気の洋食メニューの調理実習(パパ)、簡単エクササイズとスキンシップ(ママとお子さん)

※時間は、いずれも午前10時～午後1時。

■精神保健学級「統合失調症家族講座」

時・内・師①10月27日(水)=講義「病気の理解」(青木病院院長・五味洵隆志)②11月1日(月)=講義と実習「コミュニケーションの実際」(SSTリーダー・

高森信子) いずれも午後2時～4時 場方南会館(和泉4-42-5) 対統合失調症の方の家族 定①50名②30名(いずれも申込順) 費無料(申) 問電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 へ

■すぎなみ大人塾公開講座「創造力・表現力を向上させるワークショップのつくり方」

時10月20日(水)午後7時 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師NPO法人CANVAS副理事長・石戸奈々子(右写真) 対区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 費無料(申) 電話またはファクス(記入例参照)で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 FAX3372-8810 へ 問社会教育センター ☎3317-6621



■消費者講座「失敗しないクリーニング活用のコツとプロが教える簡単な染み抜き法」

時10月14日(木)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師東京都クリーニング生活衛生同業組合経営技術部長・宮下英男 対区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料(申) 電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 問消費者センター ☎3398-3141 他2歳～就学前の託児あり(10月6日までに事前申込)

■思春期の子育てに「コーチング～子どもの自発性を引き出すコミュニケーション技術を学ぶ」

時11月5日(金)・12日(金)・19日(金)午前10時30分～正午(計3回) 場子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 師生涯学習開発財団認定コーチ・高野まゆみ 対区内在住で小学5年生～中学生の子供を持つ保護者 定20名(申込順) 費無料(申) 問電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(日曜日、祝日を除く午前9時～午後7時) へ 問お子さんの同席はできません

リサイクルひろば高井戸

◇おもちゃのクリニック

時10月17日(日)午後1時～4時(受付は3時まで) 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費)

◇革でコサージュを作ろう

時10月25日(月)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円 他長寿③対象事業

— (いずれも) —

場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・在学の方(申) 問電話で、リサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360 へ(水・木曜日休館)

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★杉並公会堂の催し

◇小山実稚恵 Produce ショパン・ピアノ協奏曲集(室内楽版)

時23年1月28日(金) 午後7時 場杉並公会堂 内出演=小山実稚恵(ピアノ。右写真)ほか▷曲目=ショパン「ピアノ協奏曲第1番」ほか 費2500円～(申) チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 問杉並公会堂



©Kazuo Matsuura

◇特別企画「小山実稚恵プレートーク」

上記公演のチケットを購入の方のみ応募できます。

時12月14日(火)午後7時(予定) 場杉並公会堂 グランサロンド 定150名(抽選) 費無料(申) 往復ハガキ(記入例参照)に、購入したチケットの座席番号(複数枚の場合は全員の座席番号)も書いて、10月31日(消印有効)までに杉並公会堂12月14日係(〒167-0043上荻1-23-15)へ 問杉並公会堂 ☎5347-4450

★フィルモア合奏団コンサート

時11月7日(日)午後2時 場杉並公会堂 内出演=高西康夫(指揮)ほか▷曲目=ショパン「レ・シルフィード」ほか 定800名(申込順) 費1000

円(全席自由・当日券あり) 申・問電話で、フィルモア合奏団事務局 ☎3392-1077 へ 他区民100名を無料招待=往復ハガキ(記入例参照)で、10月15日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選)

★津軽三味線と民謡の集い～三味線コンサート

時12月5日(日)午後3時～4時 場浜田山会館 内出演=澤田勝邦一門とSHOW三弦▷曲目=津軽じゃんがら節ほか 対区内在住でおおむね60歳以上の方 費無料(申) 問電話で、高須 ☎090-1552-4640 他区民30組60名を優先招待=往復ハガキ(記入例参照)に車いすの方はその旨も書いて、11月5日(必着)までに高須(〒166-0011梅里1-2-14)へ(抽選)

★憲法から沖縄を知ろう～講演とミニコンサート

時10月8日(金)午後6時30分 場勤労福祉会館 内・師講演=国際基督教大学准教授・田仲康博▷歌=佐藤真子ほか 定360名(先着順) 費500円(申) 当日、直接会場へ 問杉並憲法の夕べ西北地域のつどい実行委員会・若林 ☎3392-5160

★都立西高OB吹奏楽団演奏会

時10月11日(祝)午後2時 場杉並公会堂 内曲目=「GR」よりシンフォニック・セレクションほか 費無料(申) 当日、直接会場へ 問都立西高OB吹奏楽団・波山 ☎080-5379-3112

★宝生あやこのポエジカル「竹内浩三の詩の世界」

時10月24日(日)①午後1時30分②4時30分 場劇団手織座アトリエ 内出演=劇団手織座「AYA・グリーン・グリーンの会」

定80名(申込順) 費2000円(申) 問電話またはファクス(記入例参照)で、劇団手織座 ☎3393-2721 FAX5397-9853 へ

★親子で歌いごう「草川信～その歌の世界」

時11月19日(金)午後6時 場杉並公会堂 内出演=サザンカグループほか▷曲目=「夕焼け小焼け」ほか 費2000円(申) チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 問青谷 ☎3399-7036

★ロバの音楽座「らくがきブビビのコンサート」

時11月7日(日)午後2時 場杉並公会堂 内出演=ロバの音楽座 対3歳以上の方 定190名(先着順) 費4歳以上2700円(前売り2500円。子育て応援券利用可) 申ファクス(記入例参照)で、杉並親子劇場・渡辺 FAX3331-4381 へ 問渡辺 ☎3331-4381

★ブロップK文化祭～老いも若きもみんな一緒に楽しみましょう

時10月16日(土)午前10時30分～午後4時 場浴風会コミュニティホール 内グループ活動発表、地域協賛団体の演技鑑賞▷出演=バリトン歌手・二木秀幸ほか 定270名(先着順) 費無料(申) 当日、直接会場へ 問NPO法人ブロップK ☎3332-2011(ゆうゆう久我山館内)

★新宿～青梅43kmかち歩き大会

時11月21日(日)午前8時 集合場 集合場所=新宿西口中央公園水の広場 内①青梅コース(43km)②東村山コース(23.5km) 対健康に問題のない方(10歳以下は保護者同伴) 費①1800円(中学生以下1000円)②1500円(中学生以下1000円) 申行事名・住所・氏名・年齢・電話番号に参加人数と希望コースを書

いた用紙(指定なし)と参加費を、11月17日(必着)までに青少年交友協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-8みらい館大明305)へ現金書留で郵送 問同協会 ☎5391-1901

★土曜フォーラム「世界的美術館～美の宝庫を巡る旅」

時10月16日、11月6日、12月4日・12月下旬/いずれも土曜日の午後2時(計4回) 場荻窪地域区民センター 師美術評論家・谷岡清定 定70名(申込順) 費3000円(申) 往復ハガキ(記入例参照)で、10月15日(必着)までに美術教育支援協会(〒167-0051荻窪4-20-11)へ 問同協会 ☎3398-9155

★井荻村の偉人、内田秀五郎氏の足跡を訪ねる

時11月7日(日)午前9時～午後0時30分 内善福寺公園(集合)から桃井第一小学校(解散)までおよそ3kmを歩きます 師森林インストラクター・佐藤康子 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 費300円(申) 往復ハガキ(記入例参照)で、10月20日(必着)までに自然愛護会杉並事務局・宇田川文明(〒167-0042西荻北2-31-11)へ 問宇田川 ☎3390-1039

★エネルギー・カフェ&エコ・クッキング

時・内10月24日(日)①エネルギー・カフェ(省エネ相談)=午前11時～午後4時②エコ・クッキング(試食)=午後1時～2時30分 場あんさんぶる荻窪4階 師東京ガス 対区内在住・在勤の方 定②30名(申込順) 費無料(申) ①当日、直接会場へ②ファクス(記入例参照)で、10月9日までに杉並・地域エネルギー協議会 FAX6915-1911 へ 問同協議会 ☎6915-1911

【凡例】時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申・申込=申し込み 問=問い合わせ 他=その他【記号】☎=Eメールアドレス ㊦=ホームページアドレス

区内の隠れた逸品が見つかるかも!?

障害者施設のお祭り & バザーに出かけてみませんか

10月・11月は、区内の障害者施設がお祭りやバザーを開催します。各施設とも毎年工夫を重ね、個性いっぱいの催しとなっています。また、各施設で手作りした製品の中には、杉並ならではの隠れた逸品が見つかるかもしれませんよ! ぜひ、皆さんで遊びにきてくださいね。

—問い合わせは、障害者生活支援課へ。

10月16日(土)

ほしいおいしいのほしい
あけぼのまつり



それぞれの「ほしい」「おいしい」「たのしい」を体感しに来てください!

時 午前10時～午後4時(バザーは2時30分まで) 場 あけぼの作業所(上井草4-3-11) 内 バザー・模擬店・アトラクション 問 金澤 ☎3395-1441

10月16日(土)・17日(日)

思いやる心が広がる
福祉会館まつり
福祉の輪



障害者団体、ボランティア団体が参加する会館最大のイベントです。

時 午前9時30分～午後3時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 内 活動のPRや人気のバザー・模擬店ほか 問 同館運営協議会事務局 ☎3332-6121

10月16日(土)

設立50周年記念バザー
済美バザー



夢の祭典バザーへようこそ! いま始動する、済美会のクリエイティブ・パワーを感じてください。

時 午前10時～午後3時 場 済美職業実習所(堀ノ内1-26-6) 内 バザー・模擬店・アトラクション 問 庵原(いおはら) ☎3312-0566

10月30日(土)・11月14日(日)

手作り製品の展示会とバザー
杉並・あしたの会



時・内 ①手作り製品の展示会=10月30日(土)午前10時～午後2時 ②秋の福祉バザー=11月14日(日)午前10時30分～午後3時 場 ①杉並・あしたの会福祉作業所(阿佐谷南3-12-1) ②同作業所善福寺分室(善福寺3-2-14 ゴールデンハイツ104) 問 ①臼井 ☎5397-3636 ②菊地 ☎3399-8339

11月6日(土)

「食」を楽しみませんか?
あすなるまつり



カフェ「マングローブ」で好評のパンとケーキをはじめ、美味しいものをたくさん用意してお待ちしています!

時 午前10時～午後3時 場 あすなる作業所(方南1-3-4) 内 バザー・模擬店・スタンプラリーほか 問 赤塚 ☎3322-1020

11月20日(土)

もっと早いクリスマス
ひまわりまつり



バザーで出品する雑貨を募集しています。皆さん、ぜひご協力ください(古着・古本・家具以外)。

時 午前10時～午後3時 場 ひまわり作業所(松庵2-22-22) 内 バザー・模擬店・ゲームコーナーほか 問 佐藤 ☎3333-9724

★ 10月1日は国勢調査の日です。国勢調査にご協力ください ★



調査票には、10月1日の皆さんの状況を記入してください。記入後は、記入漏れや誤りがないかを確認し、10月7日までに最寄りの郵便ポストに投函してください。切手をはる必要はありません。また、インターネットでの回答もできます。

—問い合わせは、総務省国勢調査コールセンター ☎0570-01-2010 (10月31日(日)までの午前8時～午後9時) または杉並区国勢調査コールセンター ☎6302-8347 (10月17日(日)までの午前8時～午後8時) へ。

(発行日) 毎月1日、11日、21日

