

# すぎなみ



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8時～午後8時(粗大ごみ受付 午前8時～午後7時)

- 高齢者ショートステイ専用施設 ..... 2  
を開設します
- 新たな障害福祉サービス  
「同行援護」が始まります ..... 2
- 宿泊施設「コニファーいわびつ」 ..... 5  
10月8日(出)グランドオープン!
- すぎなみ地域大学 ..... 8  
10月開講講座受講者募集

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です

## 大地震に備えましょう

3月11日の東日本大震災では、区内でも震度5弱から5強の揺れを観測し、建物の内外壁のひび割れや瓦の落下など建物に被害がありました。今後、30年以内にマグニチュード7クラスの首都直下型地震が起きる確率は70%といわれています。もし、今、直下型地震が起きたら、わが身・わが家族・わが家は大丈夫でしょうか。災害による被害を少しでもなくするためには、日頃の備えが大切です。建物の耐震化や家具の転倒防止を進めることで被害を抑えることができます。防災週間を機会に、「わが身を守るためにできること」を考えてみてはいかがでしょうか。

——問い合わせは、防災課または建築課耐震改修担当へ。



6月25日撮影 福島県南相馬市内

### 建物の耐震化

建物の倒壊を防ぎ、命を守るためにも耐震化を始めましょう。

耐震化は、建物の状況把握のための簡易診断やアドバイザーの派遣から始まります。建築課(区役所西棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で配布のパンフレット(区ホームページからも取り出せます)に同封してある申込書を、郵送またはファックスで各申込先へお申し込みください。

①木造住宅の耐震化支援  
昭和56年5月以前に建築

した木造住宅等の所有者(団) 造耐震診断士派遣事務局 FAX 6795-5602

②マンション等の耐震化支援  
昭和56年5月以前の鉄筋

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)は管理組合等の代表者(団)NPO法人耐震総合安全機構 FAX 6912-0773 ※詳細は、パンフレットをご覧ください。

### 屋内での安全確保

家具の転倒や高いところからの落下物などから身を守るために、家具は転倒防止器具を利用し、高いところには物

をできるだけ置かないようにしましょう。

### 生活必需品の備蓄

水や食糧は、3日分は各家庭で備えておきましょう。また、避難しなければならぬ時のために、持ち出し品(非常食や生活用品・ラジオや懐中電灯など)を、避難時に両手が見えるようリュックサックなどにまとめ、準備しておきましょう。

### 防災用品のあっせん

区では防災用品のあっせんを行っています。取り扱っている物品は、消火器・火災警報器・地震対策用品・非常食・衛生用品などです。詳細は、「防災用品あっせんのご案内」(防災課(区役所西棟6階)、区民事務所・分室、地域区民センターなどで配布)やホームページをご覧ください。

### 避難場所・連絡方法の確認

区では区内の全ての区立小中学校が避難・救援の拠点(震災救援所)になっています。在宅時、通勤・通学時など、避難場所はどこにあるのか確認をしておく、いざというときに役立ちます。災害時、電話はかかりにくくなります。災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板を使用するなど、家族で連絡方法を確認しておきましょう。

防災週間には、さまざまな催しを行います。詳細は、2面をご覧ください。

## 南相馬市復興支援シンポジウム

### 「3.11に学ぶ」

### 東日本大震災での南相馬市の経験と教訓

9月2日(金) 午後1時30分～4時30分

【場所】座・高円寺(高円寺北2-1-2)  
【定員】100名(先着順)【費用】無料  
【申し込み】当日、直接会場へ  
【問い合わせ】防災課

#### 福島県南相馬市長による基調講演

突然の大きな揺れ、襲い来る大津波 そのとき、南相馬市民は、市長は、未曾有の大災害から我々は、何を学ぶか



▲南相馬市長 桜井勝延氏

#### パネルディスカッション

東日本大震災が明らかにしたもの  
～基礎自治体の主体的取り組みと水平的支援の促進～

- ◆パネリスト(発言者) 南相馬市長 桜井 勝延  
ジャーナリスト 二木 啓孝  
杉並区長 田中 良
- ◆コーディネーター 首都大学東京教授 奥 真美

日時	会場	内容	問い合わせ
8月31日(水) ～9月2日(金) 午前10時～午後4時	区役所1階ロビーなど	☆建築防災フェア「地震への備えを怠らず、『家』を守りましょう！」 ●耐震無料相談 ●家具等転倒防止器具、火災警報器、マイコンメーターの展示・相談 ●防災用品の展示・相談 ●起震車体験(1日(木)・2日(金)) ●ブロック塀の無料相談(1日(木)) ●住まいの修繕・増改築無料相談(2日(金)) ●ほご耐震普及セミナー(2日(金)午後1時30分から)	建築課 耐震改修担当
9月3日(土) 午後1時～4時30分	永福和泉地域区民センター (和泉3-8-18)	☆マンション耐震セミナー「東日本大震災後のマンションの耐震化」 ●講演=①東日本大震災から学ぶこと～三陸から杉並まで②耐震診断から耐震補強まで幾らくらいかかるのか③特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化④杉並区の耐震化促進にむけた支援とは ●意見交換=参加者からの質問・意見を受け付けます 終了後にマンション耐震無料相談も行います	
9月5日(月) 午後1時～4時	JR高円寺駅北口	☆駅前防災相談コーナー ●防災用品の展示・相談 ●消防・水道・ガス・電話に関する相談 ●耐震無料相談会 ●起震車体験 ほか	防災課
9月3日(土) 午前10時～午後4時	西荻地域区民センター (桃井4-3-2)	☆南相馬市支援事業「防災フォーラム2011」東日本大震災に学ぶ～今後の震災への備え ●講演=被災地で実際に支援を行った①区民ボランティア②荻窪消防署員(テーマ「学びそして備える」) ●体験=D級ポンプ放水、中学生レスキュー隊(荻窪・井草・井荻・宮前(各中学校))による三角巾帯巻法、搬送など ●催し=天沼小学校グリーンフィル吹奏楽部・東京女子大学ハンドベル部の演奏、支援バザー、物産の販売	荻窪地域区民センター協議会 ☎3398-9127 西荻地域区民センター協議会 ☎3301-0815

※いずれも、無料で申し込みは不要です。当日、直接会場へお越しください。

1面の続き

## 防災週間の催し



### お近くの「震災救援所訓練」にご参加ください!

9月～11月を中心に震災救援所(区立小中学校)で震災訓練を実施します。9月に実施する救援所は下表のとおりです。当日、直接会場へお越しください。

☎防災課

〈9月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
天沼中学校	3日(土)午後1時40分
新泉小学校	4日(日)午前9時
和田小学校	4日(日)午前10時
杉森中学校	25日(日)午前9時30分

9月1日(木)

## 大震災発生を想定した交通規制訓練が実施されます

「防災の日」の9月1日に、大震災が発生した場合を想定し、環状7号線の内側などへの交通規制訓練が実施されます。

時9月1日(木)午前9時～9時10分(環状7号線(高円寺陸橋下交差点・方南町交差点・大原交差点)、青梅街道(桃井3丁目～4丁目)周辺)各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)他大震災が発生したときに交通規制が実施される範囲は、警視庁ホームページ <http://www.keishicho.metro.tokyo.jp/> をご覧ください

都内では、大震災発生直後から環状7号線の内側などが全面的に車両通行禁止(自転車を含む)になります。そのほか、区内では甲州街道、青梅街道、新青梅街道、五日市街道、井ノ頭通りが緊急交通路となり、緊急通行車両以外の車両は通行禁止となります。



▲「高齢者ショートステイ マイルドハート西荻」

「高齢者ショートステイ マイルドハート西荻」(西荻北1-19-9)は、(獨)鶴足津福祉会が区有地を借り受け運営します。開設に先立ち、施設

◆内覧会  
●期間 9月26日(月)～30日(金) 10時～12時  
●申し込み 当日、直接会場へ  
●申し込み 当日、直接会場へ

◆ショートステイ予約申し込み  
●予約開始 8月22日(月)から  
●申し込み・問い合わせ 高齢者ショートステイ マイルドハート西荻 担当・早川、秋山 ☎3390-2831(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

## 高齢者ショートステイ 専用施設を開設します

区では、介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して住み続けられるよう、介護施設の整備を進めています。10月1日(土)に、要介護の方が短期間宿泊をして食事や入浴などの介護サービスが受けられる、ショートステイ専用施設を開設します。

問い合わせは、区高齢者施策課計画推進担当へ。

「高齢者ショートステイ マイルドハート西荻」の内覧会を行います。

◆施設概要  
鉄筋コンクリート造、地上3階建て  
●ユニット型ショートステイ 20ユニット(全室個室)  
●定員30名(全室個室)

10月1日から

## 新たな障害福祉サービス「同行援護」が始まります

障害者自立支援法の改正により、10月1日(土)から、重度視覚障害者(児)の外出時の支援を行う障害福祉サービス「同行援護」を開始します。

問い合わせは、障害者施策課自立支援給付係へ。

◆対象者  
視覚障害により、移動に著しい困難を有する方で、国の定める基準に該当する方

◆サービス内容  
移動時およびそれに伴う外出先において、  
①必要な視覚的情報の支援  
②移動の援護  
③排せつ・食事等の介護など  
経済活動に係る外出、通年かつ長期にわたる外出などには利用できません。

詳細は、お問い合わせください。

◆利用者負担  
原則としてサービスに要する費用の1割です。ただし、所得に応じて、月ごとの利用者負担額に上限があります。また、生活保護受給世帯、区民税非課税世帯に該当する方は、負担はありません。

◆利用手続き  
サービスを利用するためには、申請手続きが必要です。

●申請先  
各福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高井戸☎3306-1261/高井戸☎3332-1722)

※申請は8月31日(水)から受け付けます。あらかじめ電話などでご相談の上、申請してください。

●持ち物  
身体障害者手帳  
●その他  
現在、区の移動支援サービスを利用している重度視覚障害の方は、原則、同行援護のサービスに移行します。

この場合も、改めて申請が必要です。対象となる方へ8月下旬に申請書類を送付します。

●利用者向け説明会を開催します  
同行援護サービスの概要や手続きなどについて説明します(いずれも同内容。1時間程度)。

【日時・場所】  
①8月31日(水)午後1時30分～3時28分  
②9月1日(木)午前10時～11時  
③9月5日(月)午後3時～高円寺障害者交流館(高井戸南2-24-18)

【申し込み】  
当日、直接会場へ

# 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

## 住まい・まち

### 区民住宅入居者の募集

18歳未満のお子さんがいる中堅所得層を対象とした住宅です。申込資格や所得基準などの詳細は、申し込みのしおりをご覧ください。なお、低所得者向け「区営住宅」とは異なります。

〈区民住宅 募集する住宅と使用料〉		
名称(所在地)	使用者負担月額	共益費月額
西荻北 (西荻北3-5-5)	15万2900円 ~21万8500円	1万円
下井草※あき家待ち登録 (下井草2-24-19)	11万3100円 ~13万7400円	5000円
高円寺北※あき家待ち登録 (高円寺北4-45-11)	10万9700円 ~17万7400円	5000円 1万円
上高井戸 (上高井戸2-11-40)	12万8800円 ~15万8600円	5000円
西荻南 (西荻南4-24-10)	12万5200円 ~20万600円	5000円

**環境・清掃**

中杉通りケヤキ並木モデル地現地見学会

中杉通りのケヤキ並木について、将来にわたり良好な管理を進めるため、都・区・地域住民で連絡会をつくり、保護管理の考え方を共に検討しています。保護管理計画の本格実施に先立ち、試験的な保護管理を行うモデル地を設定し、現地見学会を実施します。

時 9月9日(金)午後1時30分～4時30分  
場 産業商工会館(阿佐)

## 年金

### 国民年金保険料の納付には口座振替のご利用を

国民年金保険料は日本年金機構から送られる納付書により、毎月の保険料を翌月の末日までに納めていただくことになっていきます。

保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金の額が少なくなったり、年金が受けられなくなることがあります。また、万一のときに障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられない場合もあります。

国民年金保険料の納付には、便利で安心、確実な口座振替をご利用ください。口座振替には割引のあるお得な振替方法(早割・一年前納・半年前納)もあります。

口座振替を希望する方は、納付書または年金手帳・通帳・金融機関届出印を持参して、ご希望の金融機関または杉並年金事務所へお申し出ください。

## 採用情報

### 杉並区職員(看護師・Ⅱ類)

〔内〕第一次選考 10月2日(日)▽資格 昭和42年4月2日以降に生まれ、看護師の免許を有する方(24年3月31日までに取得見込みを含む)▽国籍は問いません▽募集人数 若干名▽採用予定日 24年4月1日以降▽実施要綱・申込書の配布場所 職員課人事係(区役所東棟5階)、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、図書館(区ホームページからも取り出せます)〔申〕①郵送 9月16日(必着) ②持参 9月16日午後5時までに職員課人事係へ 〔同〕係

## 募集します

### ファミリーサポートセンター協力会員

〔内〕保育施設・学校施設への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預

## その他

### 東京都シルバーパスの更新

東京バス協会が発行する東京都シルバーパスをお持ちの方に、東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月下旬に送付されます。手続き方法や臨時更新窓口などの詳細は、「更新手続きのご案内」で確認してください。また、新規に購入する方は、事前に東京バス協会へお問い合わせください。

## 中野区・杉並区

### 「合同就職面接会」

人材を求める企業の人事担当者として面接が出来ます。

## 都市農地保全自治体フォーラム

杉並区を含む都内38区市町が連携して、都市農地の役割について考えます。

## お知らせ

今号の「区民の声から」(毎月21日号掲載)は、お休みします。

### 納期内納税にご協力ください

8月31日(水)は、23年度特別区民税・都民税(普通徴収分)第2期分の納期限です。お近くの金融機関、コンビニエンスストア等でお納めください。

- 便利な口座振替もご利用ください
- 「モバイルレジ」による携帯電話での納付もできます

区納税課

### 証明書自動交付機を一時移設します

JR阿佐ヶ谷駅の改修に伴い、ニューデイズ阿佐ヶ谷駅に設置している証明書自動交付機を阿佐谷地域区民センターに一時移設します。

ニューデイズ阿佐ヶ谷駅に設置の証明書自動交付機は、8月31日(水)午後10時までご利用できます。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

区民課住民記録係

▷ 移設期間 = 9月5日(月)～12月中旬(予定)  
▷ 移設場所 = 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)  
▷ 利用時間 = 午前9時～午後9時(第2・4火曜日、第3水曜日は休館。ただし、臨時休館日がありますのでご注意ください)

### 9月の不妊相談・基礎講座

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

区各保健センターまたは  
杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

◇ 不妊専門相談  
専門の相談員が、不妊に関する治療や検査、心の悩みなどの相談をお受けします。

時 9月28日(水)午後1時30分～4時(予約制) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住の方 3名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、各保健センターへ

◇ 妊娠をのぞむ方のための基礎講座～妊娠力アップをめざすミニレッスン  
時 9月14日(水)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・ 師 「妊娠・不妊の基礎講座」(虹クリニック・佐々木幸子)、「妊娠力を高める食事のポイント」(栄養士) 区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) 定 15名(申込順) 費 無料 申 込 電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

### 第5回杉並区基本構想審議会 第4回基本構想審議会調整部会 を開催します

第5回杉並区基本構想審議会、および同審議会調整部会(第4回)をそれぞれ下記日程で開催します。傍聴を希望する方は、当日、直接会場へお越しください。

— 問い合わせは、企画課へ。

● 第4回調整部会  
【日時】 8月28日(日)午後5時～7時  
【場所】 区役所第1委員会室(中棟4階)  
【内容】 新基本構想の総合目標と基本的な体系の整理について

● 第5回審議会  
【日時】 9月5日(月)午後6時30分～8時30分  
【場所】 区役所第3・4委員会室(中棟5階)  
【内容】 新基本構想の総合目標と基本的な体系等について

【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



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。

## 探してみよう！ 杉並区の貴重木

暑い夏の日、葉が生い茂っている大きな木の下に入るとちょっと落ち着いた気分になる方も多いのでは？

人間の寿命よりはるかに長い年月をかけて成長してきた巨木を見ていると、どこか神秘的な感じがします。

ここ杉並区では、「区民の共有財産として次世代に残す価値がある」と認められた47本の貴重木があります。貴重木とは、幹の直径が同じ種類の樹木の中でも特に大きいものや、地域内で生育しているのが珍しい木のことを指します。みどりが年々減少していく現在、平成12年から杉並区の環境保全事業のひとつとして、貴重木の保全活動が行われています。区内の貴重木として認定されている、荻窪八幡神社のコウヤマキと呼ばれる樹木は、推定樹



すぎなみ学 検索

齢が何と500年。木の高さは19mあります。この木は「道灌榎(どうかんまき)」という立派な名前が付き、室町時代の武将であり歌人としても知られる太田道灌が、「石神井城を攻めるにあたり、八幡神社に参詣して榎の木を献樹した」という由来が残っています。

樹木は動物と違い、生えたところから移動することなく一生を過ごします。「この木がまだ小さかった頃、ここはどんな風景だったのだろう？」と想像するだけでワクワクしますね。じっと観察してみると、今までは気付かなかった発見があるかもしれませんよ。

すぎなみ学倶楽部のウェブサイトでは、夏休みの自由研究に役立つ「樹木しらべ用ワークシート」を掲載しています。ぜひチェックしてください。(樋)

産産振興課地域産業観光係

# 一人で悩まず、ご相談ください

問い合わせは、区消費者センター ☎3398-3141へ。

## 高齢者の消費者被害 特別相談

高齢者の消費者被害未然防止のためには、高齢者本人への注意喚起とともに周りの人々の見守りが大切です。9月の高齢者被害防止キャンペーン期間に特別相談を実施します。

☎9月14日(水)・16日(金)午前9時～午後4時内相談方法Ⅱ電話(相談専用電話)Ⅱ「高齢者被害110番」☎3235-1336

☎3235-1336

または「高齢消費者見守りホットライン」☎3235-1336  
4▽来所Ⅱ東京都消費生活総合センター(新宿区神楽河岸1-1)へ直接お越しください  
1) ずれも相談は無料です

## 特別相談「多重債務110番」

借金などで悩んでいませんか？

さちんとした手続きをとれば多重債務は必ず解決できます。多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談は右の日程にかかわらず随時受け付けています。

別相談を実施します。  
☎9月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時内相談方法Ⅱ電話(相談専用電話)Ⅱ区消費者センター☎3398-3121  
または東京都消費生活総合センター☎3235-1155▽来所Ⅱ区消費者センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪3階)へ直接お越しください  
1) ずれも相談は無料です

## 特別相談「多重債務110番」

借金などで悩んでいませんか？

さちんとした手続きをとれば多重債務は必ず解決できます。多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談は右の日程にかかわらず随時受け付けています。

## ◆就労相談受付中◆

具体的な仕事のあっせんは行いません。

### ◇区内在住・在勤・在学の方へ就労相談

☎毎週火曜日(祝日除く)午前10時から1人約50分、1日6回(正午～午後1時除く) 産産振興課相談室(区役所西棟10階) 無料(希望により職業適性検査実施) 申込・☎電話か直接、産産振興課産業支援・相談係(予約優先。空きがあれば当日可)へ

### ◇シニア向け就労・ミニ経営者・地域活動の個別相談

☎9月3日(土)午前9時～午後5時(1人45分) 場 けやうけやう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 無料 申込・☎電話で、NPO法人竹鷲の会 ☎5378-8179へ

### ◇シルバー人材センター個別就労相談

☎9月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)午後1時～4時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 区内在住で60歳以上の方 無料 申込当日、直接会場へ 杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

## 10月の 休日パパママ学級

☎10月8日(土)午前・午後、23日(日)午前・午後(いずれも半日で、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 場 杉並保健所3階 内容 沐浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 師 助産師など 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 定員 各24組 無料 ①結果は9月20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

### 【申し込み・問い合わせ】

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15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 ☎3391-1015)へ

※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。日程は下表の「9月の各種健康相談」を参照してください。

## 医療情報案内と急病診療

### 病院・診療所の案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都保健医療情報センター  
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

### まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

## 小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎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 日曜・祝日：午前9時～午後10時

☎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)

## ◆9月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

## ★荻窪保健センターの離乳食講習会は、区コールセンター☎8800または☎3372-8800へ。

保健センター名	検査を伴う健康相談(検査は有料)予約制	子育て相談・交流…直接会場へ	母親学級…直接会場へ(母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ学級(予約制)	離乳食講習会…直接会場へ	乳幼児歯科相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	9日(金)・30日(金) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	15日(木) 午前9時15分～10時15分	7日(水)・14日(水)・21日(水) 電話で申し込み	9月は ありません	28日(水)午後1時30分～3時30分 ★8月23日から区コールセンターへ(30名)	午前 9日(金)30日(金) 午後 8日(木)22日(木)	1日(木)・26日(月)午後1時30分～	5日(月)・16日(金) 午後1時30分～
高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	8日(木)・22日(木) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	2日(金) 午後1時15分～2時15分	7日(水)・14日(水)・21日(水)	28日(水) 午後1時30分～4時	2日(金)午後1時～3時(生後9カ月頃からの離乳食の展示のみ)	午前 5日(月)26日(月) 午後 2日(金)16日(金)	6日(火)午後1時30分～	20日(火) 午後1時30分～26日(月) 午前9時30分～
高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	6日(火)・20日(火) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	22日(木) 午前9時30分～10時15分	2日(金)・9日(金)・16日(金)	9月は ありません	5日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 6日(火)20日(火) 午後 1日(木)15日(木)	16日(金)午前9時30分～	2日(金)・8日(木) 午後1時30分～
上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212		28日(水) 午前9時～10時	9月は ありません	9月は ありません	27日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 8日(木)28日(水) 午後 14日(水)	21日(水)午前9時30分～	7日(水) 午後2時～
和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331		16日(金) 午前9時15分～10時15分	6日(火)・13日(火)・20日(火) 電話で申し込み	27日(火) 午後1時30分～4時	15日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 7日(水)21日(水) 午後 12日(月)	15日(木)午後1時30分～	2日(金) 午前9時30分～

※1. 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保健福祉部管理課保健福祉支援係(区役所東棟3階)へ。  
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。  
3. 一般の健康相談・腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とし、全センターで実施します。検査を伴う健康相談は区内在住の方が対象です。

歯の健康相談  
10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

# 情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

——申し込みは、各団体へ——

## 催し

★座・高円寺「あしたの劇場～劇場へいこう！」

◇ふたごの星 時9月3日(出)・10日(出)・17日(出)午後1時30分、9月6日(出)・13日(出)午後7時(原)作=宮澤賢治▷脚本・演出=佐藤信▷美術=tupera tupera▷音楽=KONTA▷出演=久保恒雄ほか

◇旅とあいつとお姫さま 時10月1日(出)午後1時30分・5時、10月2日(出)午後1時30分、9月27日(出)・30日(出)午後7時(原)作=ノルウェーの昔話「旅の仲間」・アンデルセン作「旅の道づれ」▷脚本・演出=テレサ・ルドヴィコ▷台本監修=佐藤信▷出演=高田恵篤ほか(株)児童健全育成推進財団平成23年度児童福祉文化賞受賞作品

——(いずれも)——

●座・高円寺 費3000円、小学生～18歳未満2000円、就学前のお子さん500円(全席自由。子育て応援券利用可) (申)込・(電)話で、座・高円寺チケットボックス ☎3223-7300 (午前10時～午後6時。月曜日を除く)へ (株)座・高円寺ホームページからも申し込みます

★わたぼうしの会ポニー乗馬会&ふれあい小動物コーナー 時9月19日(出)午後1時30分～3時(雨天中止) (株)井草森公園 定50名(先着順) 費500円(保険料含む) (申)込当日、直接会場へ(株)わたぼうしの会・浅野 ☎5938-3334 (株)小学生以下は保護者同伴

★ボーイスカウト1日体験 時9月11日(日)午前9時30分～午後1時(受け付けは正午まで) (株)桃井幼稚園 区内在住の方 費無料 (申)込当日、直接会場へ(株)ボーイスカウト第3団・太田 ☎3398-7418 (午後7時以降)

## 講演・講座

★歌人「与謝野晶子・鉄幹」講演会 時9月4日(日)午前10時～正午 (株)かどや小泉ふとん店内ゆかりサロン (株)吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂 定30名(申込順) 費500円(申)込・(電)話で、小泉 ☎3333-6778へ

★家庭学級 教育フォーラム「子どもを育む土壌」 時・(内)・(師)①9月3日(出)午後2時～4時=「おにぎり文化か～人間の生活(おにぎり)と文化振興について」(文化庁文化部長・小松弥生ほか) ②24年2月25日(出)午後3時～5時「ゆとり教育からの変更、そして都立高校の改革とは」(桐蔭学園高等部教諭・坂庭真吾) (株)セシオン杉並 (株)教育文化に興味のある方 (①は13歳以上

の方) 定①60名②30名(いずれも申込順) 費無料(申)込電話またはファクス(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、各開催日の3日前までに未来工房・山田 ☎・FAX3335-3540へ(株)同団体代表・山田 ☎080-5090-7340

★家庭学級「子供や家族の為に学ぶアロマとの作り」 時①9月19日(祝)②10月13日(休)③11月3日(祝)④24年2月4日(出)いずれも午前10時～正午 (株)阿佐谷地域区民センター (株)①③フラワーデザイナー・堀口明子④④ホリスティックアロマセラピスト・フィリップス美穂 区内在住・在勤の方 定①30名②④各20名③16名(いずれも申込順) 費①2100円②④各1000円③2600円(申)込・(電)話で、アートサークル「クレー・ナム」多(おおの) ☎6768-9880へ(株)①の回は、花生け用マグカップ・花ばさみを持参してください

★郷土史講座「安政江戸大地震が残したもの」 時9月3日(出)午後1時30分～4時 (株)阿佐谷地域区民センター (株)歴史研究者・真板道夫 区内在住の方ほか 定80名(先着順) 費500円(申)込当日、直接会場へ(株)杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★年金で楽しい海外生活～タイを中心としたロングステイの現状 時9月8日(休)午後1時30分～3時30分 (株)高齢者活動支援センター (株)健康生きがいづくりアドバイザー 区内在住・在勤の方 定60名(先着順) 費300円(申)込当日、直接会場へ(株)生きがいクラブ杉並・塩見 ☎090-6023-1636

★高齢者が住みよい杉並にするには 時9月10日(出)午後1時～4時45分 (株)産業商工会館 (株)第1部=講演会「杉並の可能性と今後の自分たちの課題」▷第2部=シンポジウム「一緒に考えよう住みよい杉並」 (株)区保健福祉サービス苦情調整委員・池田恵利子ほか 定160名(先着順) 費無料(申)込当日、直接会場へ(株)東京社会福祉士会 ☎3200-2944

★インフルエンザとは? 正しい予防の知識と手洗い 時9月3日(出)午後2時～3時 (株)荻窪病院 (株)荻窪病院感染管理認定看護師・飯干恵子 区内在住の方 定30名(先着順) 費無料(申)込当日、直接会場へ(株)荻窪病院 ☎3399-0257

★発達障害を知る・学ぶ「専門校の現場から」 時9月16日(金)午前10時～午後0時45分 (株)荻窪保健センター (株)自然学園学園長・小林浩 (株)子育て中の親、発達障害児(者)の支援者 定60名(申込順) 費500円(子育て応援券利用可) (申)込Eメール(7面記入例参照)で、東京都成人発達障害当事者会「イトコサガシ」 ☎iitokosagasi@hotmail.co.jpへ(株)creo(くれお)・赤池 ☎3397-6884

★勤労者のための簿記3級講座 時11月12日～24年2月4日の毎週土曜日、午前9時30分～正午(12月31日を除く。計12回) (株)勤労福祉会館 (株)大原簿記学校専任講師 区内在住・在勤の勤労者 定50名(申込順) 費8000円(テキスト代含む) (申)込9月1日午前9時からファクス(7面記入例参照)で、杉並区勤労者福祉協会 FAX3397-6641へ(株)同協会 ☎3397-2521 (平日午前9時～午後5時) (株)ジョイフル杉並会員はカフェクーポンが使えます

## その他

★杉並青色申告会  
◇個別記帳指導会 時9月5日(月)～9日(金)午前9時～午後4時(1人1時間程度) (株)杉並青色申告会 (株)経理処理と記帳方法 (株)事業所得者・不動産所得者 定各日20名(申込順) 費無料(申)込各開催日の前日までに電話で、同会へ

◇生命保険個別相談会 時9月13日(火)午後1時～5時(1人30分程度) (株)杉並青色申告会 (株)ソニー生命保険ファイナンシャルプランナー・大野雅道 定8名(申込順) 費500円(申)込電話で、9月12日までに同会へ

◇葬祭セミナー 時9月15日(木)午後2時～4時 (株)産業商工会館 (株)急増する家族葬とその費用について (株)JA東京中央セレクトセンター代表取締役社長・丹野浩成 定80名(申込順) 費無料(申)込電話で、9月14日ま

でに同会へ(株)長寿③対象事業  
◇税務相談会 時9月15日(木)午後1時～5時 (株)杉並青色申告会 定6名(抽選。1人40分程度) 費無料(申)込電話で、9月1日までに同会へ

——(いずれも)——

(株)杉並青色申告会 ☎3393-2831

★毎月第1土曜日に無料公証相談を開設します 時9月3日(出)、10月1日(出)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) (株)杉並公証役場 (株)遺言・離婚・尊厳死宣言・任意後見・贈与・金銭貸借・弁済・示談などの公正証書の作成に関する相談 区内在住・在勤の方 費無料(申)込・(電)話またはファクス(7面記入例参照)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103へ

★親子で音楽遊びをしませんか～障害のあるお子さん対象の説明会 時9月18日(日)午前10時30分～11時30分 (株)障害者支援施設マイルドハート高円寺 (株)音楽遊びを通して心身の発達を促す事業(10月から1回実施予定)のメンバー募集を兼ねた説明会 (株)聖徳大学音楽学部准教授・郡司正樹ほか (株)区内在住の3歳以上で独歩可能な障害のあるお子さん(保護者同伴) (申)込・(電)話で、障害者相談支援事業所なでしこ ☎5345-6741へ

## 民営化宿泊施設 10月8日(土)グランドオープン!

# 「コニファーいわびつ」

「コニファーいわびつ」では3月17日から、東日本大震災により被災した福島県南相馬市などからの避難者の受け入れを行ってきました。避難者の受け入れ期間中は、区民の皆さんにご不便をおかけしましたが、ご理解・ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

避難者の方々は、現在、南相馬市の「帰還計画」に基づき帰宅の準備を進めています。「コニファーいわびつ」では、リニューアル工事を行い、プレオープンを経て10月8日にグランドオープンします。

### ◇宿泊予約の受け付け

8月21日(日)から宿泊予約を開始します。ただし、プレオープン期間中の予約は電話のみでの受け付けとなります。

### ◇プレオープン

9月22日(木)～10月2日(日)は、グランドオープンに向けてリニューアルオープン工事を行っていますが、工事が済んだ部屋から1泊6000円の特別料金でご利用いただけます。

### ◇お得な宿泊プラン

秋の紅葉シーズンを迎え、美しく色づいた紅葉とともに、心から皆さんをおもてなしいたします。お得で楽しいプランを各種ご用意していますので、ぜひご利用ください。

### ◇お問い合わせ

宿泊予約、料金など詳細については、下表「民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など」の申し込み先までお問い合わせください。



▲避難者の方々が庭の手入れをしてくださいました

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など					◇ご予約は、直接各施設へ。		
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)	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)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	直営施設 教職員研修所「秋川荘」予約・宿泊料金など		
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)	☎0279-68-5338 (午前10時～午後5時) FAX0279-68-5417	施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693	
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。					料金	大人4400円、子供2700円 (1泊2食付)	
宿泊料金(1泊2食付)	平日	大人 区民=7980円～ 子供 区民=5565円～	小学生以上=7000円～	5歳以上=7770円～	上記の別枠のお知らせのとおり、10月8日(土)にグランドオープンします。詳細は電話で、お問い合わせください(10月3日(月)～7日(金)は休館)。	申込方法 ▷10月の利用申し込み=研修使用日以外は、9月12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(先着順。ただし9月12日は電話のみ)。予約の取れた方には、使用承認書をお送りしますので、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金などは現地施設でお支払いください。 ※計画停電が実施された場合は、利用の制限をする可能性があります。	
	休前日	大人 区民=9030円～ 子供 区民=6615円～	小学生以上=8000円～				
	夏季	大人 区民=9030円～ 子供 区民=6615円～	小学生以上=8900円～	5歳以上=9240円～			
	入湯税	12歳以上150円		12歳以上130円			
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金を2000円(65歳以上または障害のある方には3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。					休館日	9月5日(月)～7日(水)(10月は無し)
ご注意	※1.申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2.パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3.利用人数や季節により料金が変わる場合もあります。4.利用日の4日前からの変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5.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、5月～10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。					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)。

■小児救急普及事業 小児科医からのメッセージ  
 赤ちゃんに多い病気とその手当てやお医者さんへのかかり方などをお話します。  
 時9月15日(木)午前10時～11時30分 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師順天堂大学医学部附属順天堂医院医師・和田万里子 区内在住で0歳児(第一子)の保護者 定30名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ 託児は申し込み時にご相談ください

■家族介護教室  
 ◇福祉用具の活用について～「入浴関連用具」とは  
 時8月31日(水)午後2時～3時 福祉機器展示センター(阿佐谷北1-2-1) 師福祉用具専門相談員 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ  
 ◇シリーズ認知症 「認知症のことを聞いてみよう」  
 時9月3日(土)午後2時～3時30分 井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師認知症介護研究・研修東京センター 中村考一 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ

◇ウォーキング  
 時①9月5日(月)②12日(月)午後1時30分～3時30分(計2回) 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 内①講義②実践編(付近をウォーキング) 師理学療法士・大西修 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823へ

◇身体と心のリラクゼーション～「ここちヨガ」でリフレッシュしませんか?  
 時9月10日(土)午後1時30分～3時 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師リハビリデイサービスNagomi荻窪店インストラクター・榎本雄 区内在住の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 問8月22日から電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024へ  
 ◇知っていますか?女性に多い身近な病気「下肢静脈瘤について」  
 時9月15日(木)午後2時～3時 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師井上医院医師・井上史彦 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 問8月22日から電話で、ケア24阿佐谷 ☎

3339-1588へ  
 ◇介護技術の実際  
 時9月15日(木)午後1時30分～3時 ふれあいの家 家しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師介護予防運動指導員・小宮敦 区内在住の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、ふれあいの家しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074へ

科学館

◇プラネタリウム放映「新番組『星空、われらをめぐる宇宙』+今夜の星空」  
 人々が見上げ探ってきた星空と、宇宙の姿を映像で紹介します。  
 時9月10日(土)①午前11時②午後2時(各回60分程度) 定各回140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(1)途中入退場はできません(2)5歳未満の乳幼児はご遠慮ください

◇天文の夕べ 観望会「お月見の会」  
 9月12日(月)の「中秋の名月」に向けて、お月見に関する講演会と観望会を行います。  
 時9月10日(土)午後6時30分～8時30分 前半は講演会「お月さまと里芋～十五夜にこめられた祈り」、後半は望遠鏡で月を観望予定 師郷土博物館学芸員 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(雨天・曇天の場合、観望会は中止・内容変更になることがあります)

◇天文の夕べ プラネタリウム演劇「ドット」  
 プラネタリウムに、演劇・映像・音楽などをミックスさせた雑貨団「シアトリカル・プラネタリウム」の最新作をお楽しみください。  
 時9月17日(土)午後2時30分～4時 区内在住・在勤・在学の方 定120名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ  
 ◇区民科学教室 「藍染めの化学」  
 「藍染め」を体験することで、染色の化学を学びます。  
 時・内①9月17日(土)=タデ藍を用いた藍染め②24日(土)=インド藍を用いた「濁色」一回染め/いずれも午後1時30分～4時 区内在住・在勤・在学中中学生以上の方 定各20名(抽選) 費①500円②1000円

申込往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、①は9月1日②は8日(いずれも必着)までに科学館へ

—— 〈いずれも〉 ——  
 場・区科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391) 他①車での来館はご遠慮ください②エレベーター・エスカレーターはありません

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2日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)  
 ◇アクリルたわし作り体験コーナー  
 時9月3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(申込)当日、直接会場へ(電話での申し込み可)

◇きものと洋服の簡単リメイク  
 時9月19日(祝)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円(申込)電話で、同ひろばへ(他長寿③対象事業)

◇古布からぞうり作り  
 時9月20日(火)・27日(火)午前10時30分～午後0時30分(計2回) 定10名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月1日(必着)までに同ひろばへ(他長寿③対象事業)

—— 〈いずれも〉 ——  
 区内在住・在勤・在学の方 場・区リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館)

女性が抱える悩みを相談したいときは…  
**男女平等推進センター 相談室**  
 女性相談員が専用電話でご相談をお受けします。  
**☎3393-4713 (午前10時～午後4時)**  
 (月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始は休み)  
 区民生生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

**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  
 ◇バドミントン(小学生の部・女子団体の部)  
 時・場①小学生=9月23日(祝)=高円寺体育館(高円寺南2-36-31)②女子団体=25日(日)(一部A・B)、10月1日(一部C・D)・14日(金)(二部)=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、荻窪体育館(荻窪3-47-2) /いずれも午前9時 内種目=①4～6年の学年別(男女別なし)=単②複(1チーム3組) 区内在住・在勤・在学の方 費①200円②1チーム5000円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み(申込)申込書(区体育館で配布)と振替受領証の写しを、①は9月9日②は13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(宇田川 ☎3313-8551(午前11時～午後5時))

◇ハゼ釣り  
 時9月25日(日)午前5時30分 J R荻窪駅南口西側出口すずらん通り入り口付近集合(小雨実施) 場千葉県木更津市潮見運河(予定) 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴者が必要) 定50名(申込順) 費男性6000円、女性・中学生以下3000円(交通費・えさ代・保険料含む。当日) (申込)ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に参加人数も書いて、9月20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 ☎3334-0349)へ 問同事務所 ☎3334-0349(午前9時～午後5時) 他雨具・長靴・弁当を持参してください

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の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。

◇太極拳交流大会  
 太極拳を楽しんでみませんか。  
 時10月1日(土)午前9時30分～午後1時 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(申込)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20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304F ☎3391-3515) yawaragikai@hotmail.com)へ 問下川 ☎3391-3515(他)運動のできる服装で、上履きを持参してください

●スポーツ祭典6人制バレーボール大会(男子の部・女子の部)  
 時①9月25日(日)=女子、10月9日(日)=男子 /いずれも午前9時～午後9時(区後援) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤の方で構成されているクラブ 定16チーム(申込順) 費1チーム6000円(申込)往復ハガキにチーム名、代表者氏名・住所・電話・性別・年齢を書いて、9月12日(必着)までに峰村光男(〒166-0002高円寺北3-1-10-314) へ 問峰村 ☎3337-8758(午前10時～午後1時) 他(1)参加チームには、後日代表者会議の期日・場所をお知らせします(2)参加費は代表者会議に持参してください

●ソフトテニス  
 ①秋季初心者ソフトテニス教室  
 時9月24日～11月12日の毎週土曜日、午後3時～5時(予備日=11月19日。計8回。区共催) 区内在住・在勤・在学中4年生以上の方 定30名(抽選) 費3000円  
 ②ソフトテニス教室  
 時10月5日～11月2日の毎週水曜日、午前9時～11時(予備日=11月9日。計5回。区共催) 区内在住・在勤の方 定15名(抽選) 費2000円

—— 〈いずれも〉 ——  
 場松ノ木運動場庭球場(松ノ木1-3-22) (申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に経験年数も書いて、①は9月10日②は9月15日(いずれも必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4) へ 問小島 ☎3312-0385(午後7時～9時)

●ワンコイン水中チャレンジ(後期)  
 「水中運動」や「水中歩行」で、メタボ解消にチャレンジしてみてください。  
 時9月1日～30日(曜日) 時間は内容によって異なります 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 区内在住で腹囲が気になる方 定各回10名程度(申込順) 費1回500円(申込) 問電話で、各クラスの開催日の前日までにスポーツハイツ ☎3316-9981(他)詳細は、お問い合わせください

●秋の硬式テニス教室 初心者・初級者コース ⑤教室番号「1146」  
 時9月24日～11月12日の毎週土曜日、午前9時～11時(予備日=11月19日・26日。計8回) 場松ノ木運動場 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の初心・初級者 定44名(抽選) 費6500円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月1日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)

⑤区内在住・在勤・在学の方 場・区同運動場 ☎3311-7410

●いきいきスポーツ健康教室(秋の講座) ⑤教室番号「1133」  
 週1回、ストレッチ・筋力トレーニング・エアロビクス・ヨガなどで楽しみながら体を動かし、無理なく健康づくりを目指します。あまり運動をしたことがない方から体力のある方まで幅広く楽しめます。

時10月4日～12月20日の毎週火曜日、午前9時～11時(計12回) 場妙正寺体育館 師齊藤なみえ、中野千賀子 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください) 定50名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月2日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224(他)3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●妙正寺バスケットボールスクール  
 元プロチーム東京アパッチ公認のスクールコーチに教えてもらおう!  
 時9月3日～11月19日の第1・3土曜日、午後7時～9時(計6回) 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定25名(先着順) 費1回500円(申込)当日、直接会場へ 場妙正寺体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

●妙正寺バスケットボールルール講習会・審判講習会 ⑤教室番号「1118」  
 時9月25日(日)午後1時～5時 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定30名(抽選) 費1000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、9月5日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12) へ 問同体育館 ☎3399-4224

### ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

(1) 行事名・教室名  
(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

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。  
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)へお申し込みください。

※往復ハガキには返信用のあて先も記入。  
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。

電力の需給状況などにより、催し・講座などが中止または変更される場合があります。詳細は、主催者にお問い合わせください。

◇鳴く虫を感じよう～夕暮れの生きものたち  
時 9月17日(土)午後6時30分～8時30分(小雨実施)  
場 和田堀公園ほか▷集合場所=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣堀(武蔵野園)の間の広場(大宮2-23) 師 プロ・ナチュラリスト 佐々木洋、環境カウンセラー・福岡清治郎 対 区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学6年生までは保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 100円(保険料) 申 申込電話で、同情報館へ

— (いずれも) —  
場 すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

みどり公園課公園利用係へ 同係参加者は保険に加入します。見学のみも大歓迎です

■親子ワークショップ「映画のしくみを知ろう」  
自分たちでアニメーションを作って実際に上映します。そのほかにも16ミリ映画を楽しみながら映画のしくみを学びます。  
時 8月28日(日)午前11時～午後5時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 ちいさなひとのえいががっこう 対 幼児～小学生(幼児は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 無料 申 申込電話または直接、中央図書館 ☎3391-5754へ

## 催し EVENT

■日本フィル公開リハーサル  
時 9月9日(金)午後3時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 曲目=リスト「ピアノ協奏曲第2番」(予定)▷出演=藤岡幸夫(指揮)、ヴァディム・ホロデンコ(ピアノ) 定 600名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 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

■高次脳機能障害者の家族交流会  
高次脳機能障害はなかなか理解されにくい障害です。そのため、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で交流してみませんか?  
時 9月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 区内在住・在勤で高次脳機能障害者の家族 費 無料 申 申込電話またはファクス(記入例参照)で、9月16日までに地域生活支援係「オプリーガード」 ☎3391-1976 FAX3391-1977へ 同 当事者の方には別に部屋を設けていますので、ゲームをしながら過ごしていただくこともできます

## すぎなみ環境情報館

◇フリーマーケットの開催と出店者募集  
時 9月18日(日)午前10時～午後2時 場 あんさんぶる荻窪 対 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定 募集区画=15区画(抽選) 費 無料 申 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 ①群馬県東吾妻町の農産物の販売があります(午前10時から。売り切れ次第終了)②福島県南相馬市支援チャリティーバザーを同時開催します

◇ほたるの学校～飼育方法を学びます  
ホタルの生態・性質・特徴を知り、具体的な飼育方法を学びます。  
時 9月10日(土)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪 師 すぎなみホタルの学校・淀川正進、岩淵晴子 対 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20名(申込順) 費 無料 申 電話で、同情報館へ ①希望者にカワニナ(当日)とヘイケボタルの幼虫(後日)を差し上げます②講座終了後に飼育方などの自主勉強会を予定しています

## 講演・講座

■秋の交通安全講習会  
自転車・二輪車の交通ルールと正しい乗り方を学びましょう。ぜひ、ご家族で参加してください。  
時・内 9月4日(日)①二輪車講習会=午前10時～正午②親子・高齢者・3世代自転車講習会=午後1時～3時/いずれも雨天中止 場 日通自動車学校(宮前5-15) 対 ①二輪車免許を持っている方②区内在住の小学生以上で自転車に乗れる方 費 ①100円(保険料。当日)②無料 申 ①は当日、直接会場へ②はハガキ(記入例参照。参加希望者全員分記入)で、9月1日(必着)までに区交通対策課へ 同 同課または高井戸警察署 ☎3332-0110 ①二輪車および自転車は各自持ち込んでください②車での来場はご遠慮ください

## 犬のしつけ方・ふれあい方教室

◇犬のしつけ方教室  
初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロールなど)を、飼い犬と一緒に学びます。  
時 9月24日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 対 飼い主1人につき飼い犬1頭(小学生は保護者同伴。就学前のお子さんは参加できません) 定 各回15名(申込順) 同 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(当日確認できる物を持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く



## 犬と友だち・はじめて教室

犬との正しい接し方を、同伴犬協会の犬たちと公園を散歩しながら学びます。  
時 9月24日(土)午前11時30分(30分程度) 対 犬を飼っていない児童(就学前のお子さんは保護者同伴) 定 10名(申込順)

— (いずれも) —  
場 蚕糸の森公園(和田3-55-30) 師 NPO法人日本同伴犬協会 費 無料 申 往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前⑧犬種⑨性別⑩年齢も書いて、9月9日(必着)までに

## 講演会「人と動物の幸せ」

人間の身勝手な行動のために不幸な目にあうペットがあつたを絶ちません。人と動物の福祉とその両立をテーマに講演会を行います。  
時 9月10日(土)午後2時～3時30分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 作家・渡辺真子 定 40名(申込順) 費 無料 申 申込電話または直接、中央図書館 ☎3391-5754へ

## 女性のための香の講座「アロマでリフレッシュ」

自分にあつたアロマポプリを作りましょう。  
時 9月3日(土)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 アロマセラピーインストラクター・羽鳥冬子 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 費 500円 申 申込電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 同 杉並健康づくりリーダーの企画です

## 車座トーク×街トーク「アフター3.11～縁とまち、いま、KIZUKERU絆」

被災地支援や防災の取り組みに係わる方々の話を聞き、どうしたら「絆」を「築ける」のか、お茶を飲みながらみんなでおしゃべりしませんか?  
時 9月11日(日)午前10時～正午 場 杉並第十小学校(和田3-55-49) 師 小池曙、疋田恵子、横山法子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 無料 申 ファクスまたはEメール(記入例参照)で、すぎなみNPO支援センター FAX3314-7265 info@nposupport.jpへ 同 社会教育センター ☎3317-6621 同 両センターの主催です

## ボランティア応援講座

自分にできることを探してみませんか。区内には、いろいろなボランティア活動の場があり、また、作りだすこともできます。一緒に探しましょう。  
時 9月5日(月)・7日(水)・9日(金)午後2時～4時(計3回) 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 NPO法人竹箒の会 対 区内在住・在勤で55歳以上の方 定 20名(抽選) 費 無料 申 ハガキ(記入例参照)で、8月31日(必着)までにNPO法人竹箒の会(〒166-0003高円寺南4-44-11ゆうゆう高円寺南館内)へ 同 同会 ☎5378-8179

## 杉の樹大学専科「江戸文化を学ぶ」

時・内・師 下表のとおり(全5回要出席) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)、9月29日のみセシオン杉並(梅里1-22-32) 対 区内在住で60歳以上の方 定 50名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照)で、9月6日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5高齢者活動支援センター内)へ 同 同カレッジ ☎3334-0928

日程	内容	講師
9月29日	江戸の暦、干支、時	帝京平成大学教授・中村士
10月6日	江戸の文学	明治大学教授・徳田武
13日	江戸の将軍	江戸東京博物館専門研究員・近松鴻三
20日	江戸の商人	三友新聞社代表取締役・藤本邦彦
27日	江戸幕府の終焉	明治大学教授・落合弘樹

※いずれも木曜日の午前10時～正午。

〈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、同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
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎・FAX3315-7760)	新聞のカラーページを利用した可愛い水切り絵	初回9月7日(水)、次回から毎月第3水曜日、午後2時～4時 費1回500円
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	携帯電話講習会・基本操作、メール、カメラなど	9月6日(火)、10月11日(火)、11月8日(火)午後2時30分～4時30分(計3回) 費1500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	絵が下手でも上手でも心を伝える絵手紙教室	9月8日から原則毎月第2・4木曜日、午後2時～4時 費1回500円 同 材料は各自用意。相談受けます
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	初心者のための歌謡教室～プロが優しく指導～	9月9日(金)午後2時15分～4時45分 対 区内在住の方 費700円
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎・FAX3302-2161)	気楽に楽しむフラダンスとストレッチはいかが?	9月25日から毎月第4日曜日、午前9時30分～11時 費1回500円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎・FAX3334-9640)	楽しい「パソコン講座」①入門編②初級編	10月4日(火)・25日(火)、11月1日(火)・22日(火)・29日(火)/①午後1時②3時 定各10名(申込順) 費1回1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	学び直す英語～テキスト講読し文法・会話を学ぶ	毎月第1・3火曜日、午後2時～4時 費1回1000円 対 中学程度の英語力のある方

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。全て長寿③対象事業です。

【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



# すぎなみ地域大学

## 10月開講講座の受講者を募集します

すぎなみ地域大学23年度後期講座が10月から開講します。平成18年度～22年度の5年間に5000人を超える方が、すぎなみ地域大学講座を受講し、修了した約7割の方が社会貢献活動を行っています。区が実施している事業に登録して活動したり、NPO等の団体に参加して活動したり、自ら仲間と団体を立ち上げ活動を始めたりとその方法はさまざまですが、多くの方々が地域で活躍しています。あなたも地域活動に必要な知識や技術を学び、仲間を広げ、地域活動に参加してみませんか。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。

**募集の締め切りは9月21日(必着)です**

**①まず「募集案内」(右写真)を入手します。**

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

**②受講したい講座を選択し、「募集案内」にある申込書に記入します。**

**③郵送またはファクスで応募します。**  
 すぎなみ地域大学担当(〒166-8570 阿佐谷南1-15-1 FAX3312-2387)へ

応募手順



▲正しいラジオ体操地域リーダー講座



福祉車両運転協力員講座▶

### 〈10月開講講座一覧〉

講座の詳細は「募集案内」でご確認ください。

講座名	内容	日程	費用	講座名	内容	日程	費用	
ウォーキング・リーダー講座	認知症予防に効果のあるウォーキングを多くの人に広げ、推進するリーダーとして活動するための講座です。	10月14日(金)～(計10回)	5000円	救急協力員講座	東京消防庁認定の普通救命講習(AED〈自動体外式除細動器〉操作講習を含む)のほか、区の救命救急体制など、いざというときに必要な基礎的知識や技能を学ぶ一日限りの講座です。	11月26日(土)・27日(日) 24年 1月21日(土)・22日(日)	各500円	
知的障害者ガイドヘルパー講座	知的障害者を対象とした区の障害者ガイドヘルパーとして屋外の移動が困難な障害者の外出を支援するための講座です。ヘルパー資格をお持ちでない方が対象です。修了者には区独自の資格を付与します。	10月15日(土)～(計4回)	1500円	正しいラジオ体操地域リーダー講座	ラジオ体操を中心とした健康法を、職場や地域、夏休みの小学校などで普及活動に努めるリーダーとして活動するための講座です。	24年 1月18日(水)～(計5回)	無料	
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座	認知症の高齢者を在宅で介護している家族の負担軽減および休息を支援し、本人や家族介護者の生活の質の向上を図る「安らぎ支援員」として活動するための講座です。	10月15日(土)～(計7回)	2500円	シニア向けパソコンリーダー講座	高齢者向けのIT指導者・支援者を育成する講座です。(企画運営団体=NPO法人わくわくネット)	10月15日(土)～(計7回)	1000円	
地域の子育て支援講座(I基礎クラス・II基礎・応用クラス)	地域の子供たちを「地域で見守り育てていく」という視点にたって、地域でさまざまな子育て支援活動をするために必要な知識を学ぶための講座です。	10月18日(火)～(基礎クラスは計9回。基礎・応用クラスは計17回)	基礎クラスは無料。基礎・応用クラスは4000円	NPO活動実践講座	傾聴ボランティア講座	高齢者の気持ちに寄り添う傾聴ボランティアとして、ゆうゆう館などで傾聴活動を実践するための実習を中心とした講座です。(企画運営団体=NPO法人さらプロジェクト)	10月15日(土)～(計8回)	4000円
健康づくりリーダー講座	地域の健康づくりを推進するリーダーとして活動するために、運動・食事・心・歯など健康づくりへの取り組みを学ぶ講座です。	10月21日(金)～(計8回)	4000円	地域のNPO活動を成功させるPLAN-DO-SEE講座	NPO活動、地域社会活動に効果的に必要な手法「PLAN-DO-SEE(企画力・実施力・分析力)」を学び、ゆうゆう館の講座運営などに参加し、地域活動のリーダーを目指す講座です。(企画運営団体=NPO法人シニア総合研究協会)	10月26日(水)～(計7回)	1000円	
みどりのボランティア講座	みどりに興味があり、みどりに関するボランティアをしたい方のためのボランティア入門講座です。区内のみどりの散策や剪定、植え付けなどの体験実習もあります。	10月27日(木)～(計6回)	無料	博物館の技法から学ぶ展示企画講座	講座のなかでテーマを決め、資料を集め、展示を企画します。グループの「パネル展示」にも活用できる博物館の展示技法を学ぶ講座です。(企画運営団体=NPO法人すぎなみムーサ)	11月5日(土)～(計7回)	1500円	
福祉車両運転協力員講座	福祉有償運送サービス(移動サービス)の運転者として活動するために「道路運送法および施行規則」に定められたカリキュラムを学びます。修了者には国土交通省が認定した講習の修了証を交付します。	11月6日(日)～(計3回)	1500円					

※①NPO活動実践講座は、区内を中心に活躍するNPO団体が企画運営する講座です。②講座の実施内容は変更する場合があります。③すぎなみ地域大学は学校教育法等で定める「大学」ではありません。

