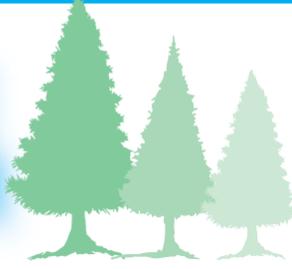


すぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

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/

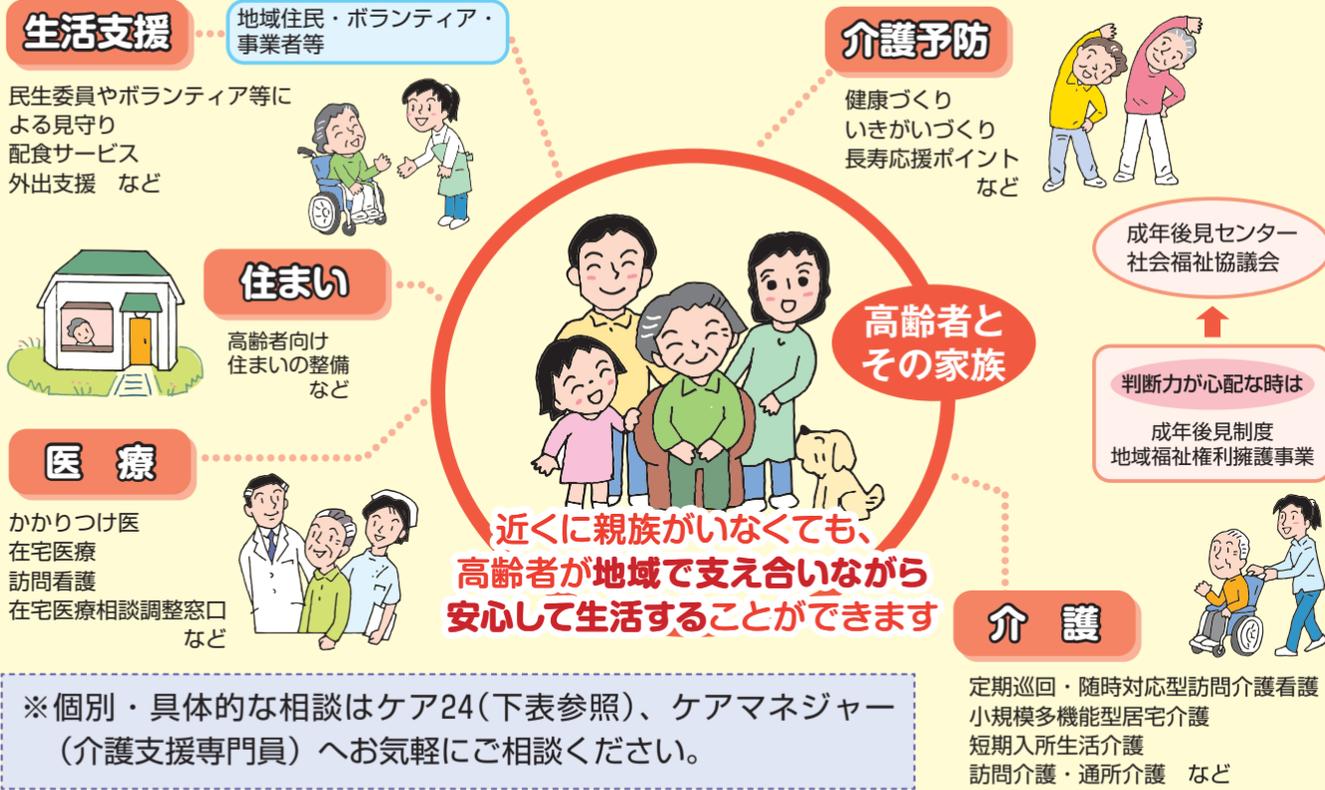
区民意見を募集します 3
杉並区スポーツ推進計画を策定しました 3
26年4月入園 区立子供園・私立幼稚園の園児募集 5
すぎなみ大人塾12
阿佐谷ジャズストリート201312

高齢者がさいごまで自分らしく暮らせるまちに！

急速に単身または高齢者のみの世帯が増えています

区は、高齢者の方々が医療や介護などの支援が必要になった時に、適切にサービスが提供され、従来どおりの日常生活を続けることができる仕組み（地域包括ケアシステム）づくりを進めています。「地域包括ケアシステム」とは、暮らしやすい住まいで医療や介護を受けられる環境をつくり、住民同士が見守り等により相互に支え合い、高齢者が住み慣れた地域で、さいごまで自分らしい暮らしを続けることができる仕組みのことです。今年度は、まず3つのモデル地域を設定しました。それぞれの地域の特徴を活かした取り組みを基に、地域包括ケアシステムの具体化を図ります。——問い合わせは、高齢者施策課へ。

〈「地域包括ケアシステム」イメージ図〉

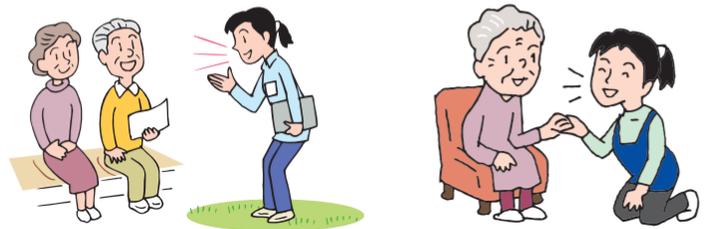


〈3つのモデル地域が目指すもの〉

<p>成田地域 (ケア24成田)</p> <p>高齢者が病気になっても医療や介護サービス、生活支援サービスの組み合わせにより、地域で安心して生活できる体制づくり</p>
<p>高井戸地域 (ケア24高井戸)</p> <p>住民同士の支え合いによる新しいコミュニティづくりを通して、認知症になっても暮らせる地域づくり</p>
<p>方南地域 (ケア24方南)</p> <p>幅広い世代の区民や近隣の事業者の力により、地域全体で高齢者を見守り、支え合う仕組みづくり</p>

●地域包括支援センター(ケア24)とは

区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が中心となって、高齢者への総合的な支援を行っています。高齢者や介護者に関する相談等、お気軽にご相談ください。ケア24は、区内20カ所に設置され、それぞれの地域を担当しています。※保健や福祉の専門職がご相談をお受けします。ご家庭にお伺いし、ご相談にのることもあります。相談は無料です。



〈地域包括支援センター(ケア24)〉

ケア24	電話	住所	ケア24	電話	住所	ケア24	電話	住所
上井草	☎3396-0024	上井草3-33-10	南荻窪	☎5336-3724	南荻窪2-28-13	久我山	☎5346-3348	久我山3-47-16
下井草	☎5303-5341	下井草2-44-4	阿佐谷	☎3339-1588	阿佐谷北1-3-10	高井戸	☎3334-2495	高井戸西1-12-1
善福寺	☎5311-1024	西荻北3-41-14	成田	☎5307-3822	成田西3-7-4	浜田山	☎5357-4944	浜田山1-36-3
上荻	☎5303-6851	上荻3-16-6	松ノ木※	☎3318-8530	松ノ木3-3-4	堀ノ内	☎5305-7328	堀ノ内1-6-6
西荻	☎3333-4668	西荻南4-2-7	高円寺	☎5305-6151	高円寺南4-26-16	永福	☎5355-5124	永福3-35-11
清水	☎5303-5823	清水2-15-24	梅里	☎5929-1924	梅里1-7-17	方南	☎5929-2751	方南2-6-28
荻窪	☎3391-0888	荻窪5-20-1	和田	☎3380-0024	和田1-40-15			

※ケア24松ノ木は、10月26日(予定)まで成田東4-36-15協同組合杉並工場協会ビル3階に一時移転しています。電話番号は変わりありません。

主な高齢者在宅サービスを2面で紹介しています

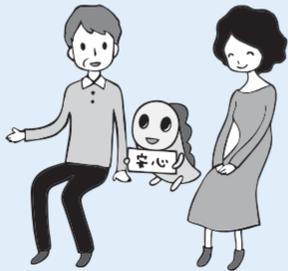
24時間365日安心のために！

1面の続き

主な「高齢者在宅サービス」を紹介します。—ご相談・申し込みは、ケア24へ。

日常生活支援サービス

- ◇いっときお助けサービス (退院直後等の緊急時の短期間の家事援助)
 - ◇寝具洗たく乾燥サービス
 - ◇住宅改修給付事業
 - ◇家具転倒防止器具取り付け
 - ◇高齢者火災安全システム (電磁調理器等の給付)
- ☎高齢者在宅支援課管理係



介護保険サービス

- ◇(介護予防)小規模多機能型居宅介護 困要介護1~5・要支援1・2 小規模な施設での「通い」(デイサービス)を中心に、利用者の状態や希望に応じて「短期間の宿泊」(ショートステイ)や「訪問」(ホームヘルプ)を組み合わせ提供するサービスです。全てのサービスを一つの事業所で提供するので、宿泊や訪問にも顔なじみのスタッフが対応できます。
- ★こんな時に…
 - ショートステイの時も、通い離れた場所で顔なじみのスタッフに対応してもらいたい
 - 介護者が体調を崩した時は預かってほしい

☎介護保険課給付係

※利用に関するご相談は、担当のケアマネジャーへお問い合わせください。

- ◇定期巡回・随時対応型訪問介護看護 困要介護1~5 一日複数回、短時間の「定期巡回訪問」と、利用者からの通報により必要に応じた相談や訪問を行う「随時対応」とを組み合わせたサービスです。服薬や排泄の介助、水分補給、安否確認など、利用者にとって必要なサービスを、その人の生活リズムに合わせて柔軟に提供することができます。
- ★こんな時に…
 - 退院したばかりで状態が安定していないので、柔軟にサービス内容を変更しながら必要なサービスを見極めたい
 - 認知症があり、食事や服薬を忘れてしまうことがある

家族介護支援サービス

- ◇おむつ等の支給・おむつ代金の助成
 - ◇ほっと一息、介護者ヘルプ(家事代行ホームヘルパー利用券の交付)
 - ◇緊急ショートステイ(葬儀・介護者のけが、入院など、急に介護ができなくなった場合)
 - ◇徘徊高齢者探索システム(GPSを使って高齢者の居場所を探索)
 - ◇認知症高齢者家族安らぎ支援(ボランティアによる傾聴サービス)
- ☎高齢者在宅支援課管理係

「認知症にやさしいまち」をめざして！

地域の皆さんが認知症を正しく理解することは、支え合いの地域づくりの第一歩です。「認知症サポーター養成講座」を地域やグループで企画・実施してみませんか？

☎高齢者在宅支援課地域連携推進係



見守りサービス

- ◇見守り配食サービス
 - ◇高齢者緊急通報システム(緊急時に救急ボタンを押し救急車を要請)
 - ◇高齢者安心コール(電話訪問による安否確認、健康相談)
 - ◇高齢者24時間安心ヘルプサービス助成事業
- ☎高齢者在宅支援課管理係

- ◇たすけあいネットワーク地域の目(地域の高齢者の見守りを行う無償ボランティアによる一対一の見守りや、声かけ活動など地域での緩やかな見守りをしています)
 - ◇安心おたっしや訪問(医療や行政との関わりが少ない高齢者の方などを訪問します)
- ☎高齢者在宅支援課地域連携推進係

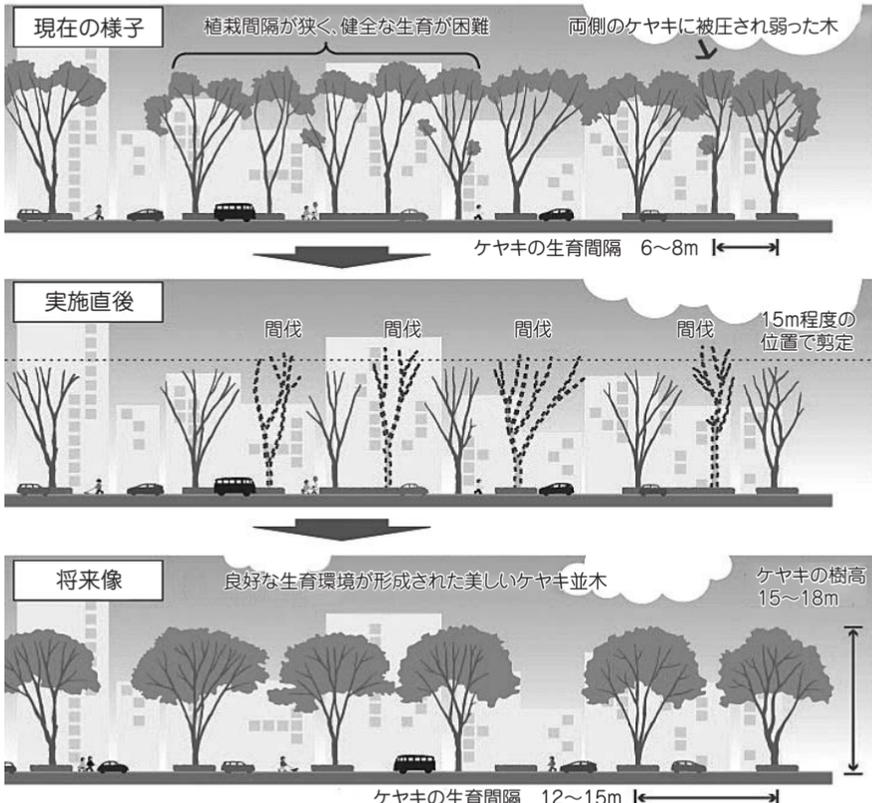
「中杉通りケヤキ並木保護管理」の取り組みをお知らせします

中杉通りのケヤキ並木について、これからも守り育てていくために、保護管理に取り組んでいます。

保護管理の内容は、ケヤキに十分な間隔を確保するための生育不良木の伐採、美しい樹形にするためのせん定、必要なケヤキの植え替え、ケヤキの根による歩道の凹凸の改善などです。

昨年度は、JR阿佐ヶ谷駅南口から青梅街道区間において保護管理を実施しました。今年度は、JR阿佐ヶ谷駅北口から阿佐谷北一丁目交差点区間において実施します。

☎東京都建設局第三建設事務所補修課街路樹係 ☎3387-5384



「山葉名いこいの森」を開設します

300㎡以上の樹林地等の所有者と区が市民緑地契約(無償借地契約)を結び、区民の皆さんに公開しながら樹林地等を保全する「いこいの森」として、新たに「山葉名(やんばな)いこいの森」を開設します。

これを記念して、地域で結成した協議会と共催で開設式を行います。開設式終了後、整理券(午前10時30分から先着200名に配布)と引き換えに花鉢を配布します。ぜひ、お越しください。

☎10月13日(日)午前11時陽山葉名いこいの森(上井草4-6-10) 申込当日、直接会場へ☎みどり公園課みどりの事業係(車での来場はできません)



10月1日(火)から

事業系有料ごみ処理券が新しくなりました！

10月1日(火)から、事業系有料ごみ処理券の料金が変わりました。お手元の旧料金の事業系ごみ処理券は、10月31日(木)までは使用できますが、11月1日(金)以降は、新しいごみ処理券を使用してください。

◇旧料金の事業系ごみ処理券は新しい券と交換できます

旧料金と新料金の差額をお支払いいただき、新しい券と交換します。券の交換場所は以下のとおりです。

▷交換場所=ごみ減量対策課管理係(区役所西棟7階)、杉並清掃事務所(成田東5-15-20)、杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4)

※粗大ごみは、品目ごとの手数料を一部値上げしますが、粗大ごみ処理券の変更はありません。

(事業系有料ごみ処理券の料金)

券種	旧料金	新料金
10ℓ券(1セット10枚)	610円	690円
20ℓ券(1セット10枚)	1220円	1380円
45ℓ券(1セット10枚)	2740円	3100円
70ℓ券(1セット5枚)	2135円	2415円

☎ごみ減量対策課、杉並清掃事務所 ☎3392-7281
・同方南支所 ☎3323-4571

「(仮称)杉並区産業振興基本条例(案)」について 区民意見を募集します

区では、(仮称)杉並区産業振興基本条例の制定を予定しています。そこで、条例(案)の概要をお知らせするとともに、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆様のご意見を伺います。——問い合わせは、産業振興センター ☎5347-9134へ。

区では、24年5月に区長の附属機関として杉並区産業振興審議会を設置し、「(仮称)中小企業振興基本条例」の制定に関し必要な事項を調査審議するよう諮問しました。その結果、審議会から、さまざまな産業の連携を進めていくことにより区内産業の振興を図る必要があることから、中小企業だけを対象とした条例でなく、産業全体の活性化を視野に入れた条例とすることが適当であるとの答申が出されました。そこで、審議会答申を踏まえ、地域ににぎわいと雇用を創出し、区民生活の向上と地域社会の発展を目指す「(仮称)杉並区産業振興基本条例」を制定することとしました。

なお、「商店街における商業等の活性化に関する条例」については、制定の経緯や趣旨を本条例に包含させることにより、廃止することとします。

●●● 条例(案)の概要 ●●●

1 目的

産業が区民生活や地域社会にとって重要な役割を果たしていることをかんがみ、産業振興に関する基本的な事項を定め、産業振興の総合的な推進を図り、もって区民生活の向上と地域社会の発展に寄与することを目的とします。

2 基本方針

事業者の創意工夫と自助努力をもとに、事業者、産業経済団体、区民及び区が協力し、総合的なまちづくりの観点から産業振興を推進することを基本とします。

3 事業者等の責務

- ①自らが地域社会の一員としての社会的責任があるとともに、区内産業の担い手であることを自覚し、地域活動への積極的な参加と応分の負担を行うなど、地域社会との調和を図り、その発展に寄与するよう努めなければならないこととします。
- ②他の事業者等と連携し、情報の交換及び共有を行い、事業の発展や地域経済の活性化に努めなければならないこととします。
- ③区民の利便性や快適性の向上のための環境整備

等を通じて、地域社会に貢献するよう努めなければならないこととします。

④経営基盤の強化や人材の育成等に努めなければならないこととします。

⑤産業経済団体への加入等により、産業振興の基盤強化に努めなければならないこととします。

4 区の責務

①地域経済の活性化を通じて、区民生活の向上や地域社会の発展に取り組む事業者等を支援します。

②産業経済団体に加入する事業者に必要な措置を講じるなど、加入促進や組織基盤の強化を支援します。

③産業振興に関する施策を実施するため、国や東京都等との連携を図ります。

④区内産業の実態把握に努め、産業振興に関する計画を定め、評価・見直しを行います。

5 区民の理解と協力

自らの消費行動が地域経済の活性化に寄与することを理解し、区内製品の消費を積極的に進め、産業振興に協力するよう努めることとします。

ご意見をお寄せください

条例(案)の詳細は、区ホームページ(区政資料→杉並区区民等の意見提出手続)のほか、閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ、封書、ファクス、Eメールまたは閲覧場所にある意見用紙に書いて、10月31日(必着)までに産業振興センター(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3392-7052 ☒sanryo-k@city.suginami.lg.jp)へ。

②ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事業者は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入してください。

③区ホームページの電子掲示板に、ご意見を書き込むこともできます。

④いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方などは、「広報すぎなみ」などで公表する予定です。

【開設期間】10月1日(火)～31日(木)

【閲覧場所】産業振興センター、区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館

ご意見ありがとうございました

杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」を策定しました

区では、「広報すぎなみ」6月21日号などで、杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」(案)を公表し、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆様からご意見を伺いました。いただいた主なご意見の概要と教育委員会の考え方は、以下のとおりです。いただいたご意見をもとに、杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」を策定しました。

——問い合わせは、スポーツ振興課へ。

〈いただいた主なご意見の概要と教育委員会の考え方〉

◇意見提出期間＝6月21日～7月20日◇意見提出件数＝27件(延37項目)

該当項目	主なご意見の概要	教育委員会の考え方
第4章 1 子ども	次世代育成基金を活用して、アスリートが地域の指導者となり、次世代アスリートを発掘・育成するというトップアスリートの好循環を行うなど、区がバックアップし杉並の子どもたちがトップアスリートを目指すようになることで、杉並がスポーツで全国に有名になるような夢のある計画にしたい。【ほか、同趣旨意見1件】	地元のトップアスリートが地域の子もたちに指導する機会を増やす「(仮称)杉並スポーツアカデミー(ジュニア)の実施」など、新規の計画事業として掲げています。本計画の推進により、ご意見にある夢の実現を目指していきます。
第4章 2 大人	区内在住・出身のエリートアスリートを、広報紙や商店街、町内会とタイアップするなどしてPRしていくことで、スポーツへの興味の喚起、さらには区民の誇りにつなげて欲しい。	「地元のトップアスリートとの連携」や「トップアスリートによる啓発」などを掲げていますが、ご指摘の趣旨を踏まえ、計画に一部追記します。
	広報紙やネット、SNSでの周知では、スポーツに興味がある人しか見ない。無関心タイプや実行間近タイプの高齢者に対しては、町会の回覧板や対象者全員(特に高齢者)へ紙ベースで呼びかけてはどうか。	「無関心タイプ」では、「スポーツ始めキャンペーン」「高齢者向けのきっかけづくり」事業で周知していくこととしていますが、ご指摘の趣旨を踏まえ、計画に一部追記します。
	幅広い年代層が、スポーツに取り組めるように、幼児から高齢者までができる新しいスポーツを取り入れた杉並独自の事業を実施してはどうか。	無関心タイプ、実行間近タイプなどそれぞれの状況にあわせ、幅広い年齢層の方が参加できるよう、「スポーツ始めキャンペーン」や、「ふらっと参加できるプログラムの充実」など、杉並独自の魅力的なプログラムを計画化しています。
第4章 3 環境	体育施設の一般使用は、リピーターばかりで、初めての人は入りづらい。現在の実態を把握し見直しを図らなければ、スポーツ人口は増えない。	事前の予約なしに気軽に体育施設を利用できるよう、区では体育館に一般使用の日を設けています。ご意見のとおり、一般使用の実態がその目的に見合っているかを把握しながら、事業を推進していく必要がありますので、ご意見の趣旨を踏まえた事業を追加します。
	スポーツ団体がスポーツ振興を担うためには、ハード面(施設)の充実が不可欠である。民間のグラウンドの活用を考えてほしい。	スポーツ・運動を推進していくうえで、施設などの場の確保が大きな課題と認識しています。ご意見については、今後の参考にさせていただきます。
	地域の人が支えるという視点の1つとして、計画の実施にあたり、税金に頼るだけでなく、住民がサポーターとして、寄付をしたり、スポンサーになったりという側面的支援を加えてほしい。	「スポーツを支える活動(支えるスポーツ日本一!)の推進」の項で、ご指摘の趣旨を踏まえ、計画に一部追記します。

杉並区スポーツ推進計画「健康スポーツライフ杉並プラン」の全文、いただいたご意見と教育委員会の考え方は、区ホームページ(区政資料)のほか、スポーツ振興課(区役所東棟6階)、区政資料室(西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、体育施設(各閲覧場所の休業日を除く)で10月31日までご覧いただけます。

11月3日(祝)
午前10時～
午後3時

よい歯ファミリー フェスティバル!

歯や口の健康について、ご家族で学び楽しめるイベントです。お友達も誘って遊びにきてください。

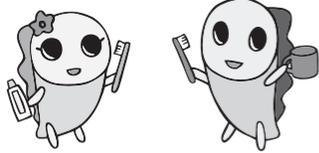
—問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

【場所】杉並保健所(荻窪5-20-1)

【内容】下表のとおり

【参加費】無料

【申し込み】当日、直接会場へ
(立体手型作りは事前申込制)



〈当日のイベントプログラム〉

時間	内容
午前10時～午後3時	<ul style="list-style-type: none"> ●歯・お口の健康チェック(口臭チェック・口腔内細菌の観察・歯科用カメラで口の中の観察をします) ●ブラッシングコーナー(歯科衛生士が個別に歯みがきを教えます) ●歯の健康ゲーム=ムシ歯菌釣り・フーフー射的
午前10時～	<p>～事前に申し込みが必要です～</p> <ul style="list-style-type: none"> ●立体手型作り(歯科材料でお子さんの立体手型を作ります) 区内在住・在学の乳幼児～小学2年生(昨年度作成した方はご遠慮ください) 定80名(公開抽選) 費無料 申込往復ハガキ(1人1枚)に①立体手型作り希望②郵便番号・住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥返信用の宛先を書いて、10月17日(必着)までに杉並保健所健康推進課 歯科担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ ▷公開抽選=10月18日(金)午後2時 杉並保健所地下講堂 ▷抽選結果発送予定=10月25日
①午前10時20分 ②午前11時30分 ③午後2時	<ul style="list-style-type: none"> ●アンパンマン人形劇「クウちゃんのムシ歯」
午前10時30分～ (午前10時から整理券を配布)	<ul style="list-style-type: none"> ●キッズ 歯医者さん体験=歯医者さんになってムシ歯をなおしてみよう! 区内在住・在学の5歳～小学6年生(保護者同伴) 定24家族(先着順) 申込当日、直接会場へ

埼玉県台風18号災害義援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社では義援金を受け付けています

【受付期間】10月31日(木)まで

【入金方法】①埼玉りそな銀行さいたま営業部 普通預金4065370 日本赤十字社埼玉県支部 支部長 上田 清司

②武蔵野銀行県庁前支店 普通預金1031475 日本赤十字社埼玉県支部 支部長 上田 清司

※いずれも、同一金融機関の本支店間の振込手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、その旨を埼玉県支部 ☎048-789-7117へ連絡してください。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】10月31日(木)まで 【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

☎保健福祉部管理課地域福祉係

平成26年3月の湯の里「杉菜」の予約のお知らせ

湯の里「杉菜」は、26年3月をもって廃止・売却し、4月以降は民間事業者が当該施設を新たな宿泊施設として運営していく予定です(同施設の廃止のお知らせは、「広報すぎなみ」4月21日号に掲載しています)。

そのため、**区施設としての予約は、26年3月23日宿泊分までとなります。**

※4月以降の宿泊予約はできません。

なお、4月以降の新たな運営事業者および利用方法、利用料金などはあらためてお知らせします。

※湯の里「杉菜」の廃止・売却に関する経緯等は、区ホームページまたは区資料室(区役所西棟2階)の「杉並区民営化宿泊施設あり方検討会報告書」でご覧になれます。

☎区民生活部管理課

養育家庭 になりませんか

—問い合わせは、杉並児童相談所 ☎5370-6001へ。

養育家庭(ほっとファミリー)制度は、いろいろな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを家庭に迎え、家族と一緒に生活し養育していただく、東京都の推進している制度です。親の入院などの短期間の預かりが必要な場合もあります。幼稚園・保育園・学校に通い続けるためには、学区内の養育家庭で預かりいただけるのが理想です。全小学校区に養育家庭の登録ができるよう、お力をお貸しください。

◆主な要件

- 養子縁組を目的としない
- 25歳以上65歳未満で健康な夫婦である(配偶者のいない場合は一定の条件あり。65歳以上の方は要相談)
- 居室(台所を除く)が、2室10畳

以上ある

- 養育期間は1カ月から可能
- 委託期間中の子供の養育費等は都が基準に基づいて支払う
- ※詳細は、杉並児童相談所にお問い合わせください。

◆養育家庭体験発表会

より多くの区民の方にこの制度を知っていただくため、養育家庭体験発表会を開催します。地域での子育てや福祉・教育に関心のある方々の参加をお待ちしています。

☎11月2日(土)午後2時～4時 湯の里あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定50名程度(申込順) 申込・☎電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902または杉並児童相談所 ☎0歳～就学前の託児あり(事前申込制)

区民の皆さんが主役の情報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えしています。

●放送局=ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル)

●放映時間=午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)

●今後の放映予定▷10月6日(日)～12日(土)=中学生環境サミット、クラブ紹介「高井戸中学校地球環境部」ほか

※区ホームページの動画コーナーでもご覧になれます。内容は変更する場合があります。

☎広報課

区内の空間放射線量等測定結果

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

9月24日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1191検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

(測定日9月17日)

☎環境課放射能対策担当

測定場所	測定高さ	
	地上1cm	地上1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.04	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.04	0.04
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.05	0.05
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.04	0.04
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.05	0.05
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.07	0.05
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.07	0.07

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h、測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

—問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

◆区内3カ所(定点測定)

(測定日9月24日)

☎環境課放射能対策担当

測定場所	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.07

献血&骨髄バンクドナー登録会

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳まで、400ml献血は18～64歳までの方ができます。60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。

あわせて骨髄バンクドナー登録会も実施します。18～54歳までの健康な方であれば登録できます。皆様のご協力をお願いします。

なお、条件により、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

【日にち】

10月10日(木)

【受付時間】

午前10時～正午、午後1時30分～4時

【場所】

区役所1階ロビー

【問い合わせ】

杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

26年4月
入園

区立子供園・私立幼稚園の園児募集

区立子供園の募集

◆対象（短・長時間保育共通事項）

- ① 3歳児＝平成22年4月2日～23年4月1日生まれ
- ② 4歳児＝平成21年4月2日～22年4月1日生まれ
- 区内に保護者とともに住民登録している
- 集団生活のできる健康な幼児

◆区立子供園 短時間保育の募集

◇各園の募集人数

- ▶ 下高井戸・堀ノ内・成田西子供園＝3歳児9名、4歳児12名
- ▶ 高円寺北子供園＝4歳児21名
- ▶ 高井戸西・西荻北子供園＝4歳児64名

◇保育時間

平日の午前9時～午後2時(水曜日は月に2回程度、午前11時45分まで)
※歳児により各園の降園時間は異なります。

◇申請書の配布期間・場所

10月15日(火)～31日(木)に、各子供園、保育課(区役所東棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、児童館で配布します(各施設の休業日を除く)。

◇申し込み方法

申請書を、11月1日(金)午前9時30分～午後2時に入園を希望する区立子供園(下表参照)へ持参してください。申し込みは一園のみで、郵送での受け付けはできません。定員を超える応募があった場合は11月2日(土)に抽選を行います。

※定員に満たない場合は、12月2日(月)以降、随時申し

込みを受け付けます。

◆区立子供園 長時間保育の募集

◇対象

前記共通事項の要件を満たし、かつ保護者の就労などのため長時間保育を必要とする幼児。認可保育園と併せて申請することができます。

※区立子供園長時間保育の書類選考の結果、面接選考の対象となった場合は、認可保育園の入園選考から除外します。

◇各園の募集人数

- ▶ 下高井戸・堀ノ内・成田西子供園＝3歳児14名、4歳児5名
- ▶ 高円寺北子供園＝4歳児14名

※高井戸西・西荻北子供園は短時間保育の募集後、空き状況により4歳児長時間保育の募集を実施します。募集を行う場合は、区ホームページに11月15日以降掲載します。

◇保育時間

平日・土曜日の午前7時30分～午後6時30分の間で保育を必要とする時間

◇申請書の配布期間・場所

10月15日(火)から各子供園、保育課(区役所東棟3階)で配布します(各施設の休業日を除く)。申請書は区ホームページからも取り出せます。

◇申し込み方法

11月13日(水)～12月5日(木)に申請書を保育課(区役所東棟3階)へ持参または郵送してください。

※郵送の場合は必要事項を確認の上、11月29日までに保育課へ簡易書留で郵送してください。

※臨時申込窓口を11月16日(土)・30日(土)午前9時～午後4時に区役所1階に開設します。

◇選考方法

原則、区保育室その他の認可外保育施設などに在籍し、3歳以降の通園施設に困っている幼児の入園を優先します。定員を超える場合は、保育の実施基準に基づく指数を参考に総合的に判断して面接選考対象者を選考します。

◇結果発表

書類選考の結果は、26年1月初旬に郵送で通知する予定です。

◇その他

子供園は給食がありませんので、お弁当を持参していただきます。なお、26年度から下高井戸・堀ノ内・成田西子供園では、外部搬入による弁当給食の試行実施を予定しています。

園保育課保育相談係

私立幼稚園の募集

入園願書・案内書の配布は10月15日(火)から、願書の受け付けは11月1日(金)以降、各私立幼稚園で行います。

保育年数・預かり保育・満3歳児入園は、各園(下表参照)にお問い合わせください。

なお、私立幼稚園に入園した幼児の保護者には、区から入園料助成金と保育料補助金が交付されます。

園各私立幼稚園(園)杉並区私立幼稚園ホームページ
<http://www.ans.co.jp/u/suginami/>

〈子供園・幼稚園一覧〉

区立子供園		
子供園名	所在地	電話番号
下高井戸	下高井戸4-38-15	3303-9485
堀ノ内	堀ノ内1-9-26	3313-3437
高円寺北	高円寺北2-14-13	3330-0340
成田西	成田西1-28-6	3311-3876
高井戸西	高井戸西3-15-4	3332-9020
西荻北	西荻北1-19-22	3399-0848

私立幼稚園		
幼稚園名	所在地	電話番号
阿佐谷	阿佐谷北5-13-2	3339-8401
井荻聖母	井草4-19-21	3395-4040
井草	善福寺1-17-1	3399-4131
和泉町	和泉2-25-7	3321-4510
大宮	大宮2-3-1	3313-7373
観泉寺	今川2-20-7	3399-5613
玉成	松庵1-9-33	3332-5954

幼稚園名	所在地	電話番号
久我山	久我山3-37-24	3333-7777
くまの	和泉3-21-29	3323-0189
光塩女子学院	高円寺南5-11-35	3315-0512
國學院大學附属	久我山1-9-1	3334-4761
左内坂	堀ノ内3-8-4	3313-2521
杉並	阿佐谷南2-4-36	3311-2733
杉並中央	高円寺南5-37-15	3315-1715
杉並教会	和田3-48-8	3313-7171
杉並東洋	成田東3-7-36	3311-0086
杉並日の出	成田西2-12-29	3391-8938
聖心学園	高円寺南2-32-30	3312-5701
世尊院	阿佐谷北1-26-18	3338-6368
高千穂	大宮2-19-1	3315-4171
たから	西荻南1-12-12	3333-9162
ちどり	下井草2-30-9	3399-8611
角笛	高井戸西1-27-18	3331-0391
常盤ヶ丘	高井戸東3-5-23	3302-0683

幼稚園名	所在地	電話番号
中瀬	下井草4-20-3	3395-3636
西荻学園	西荻北2-11-3	3396-8466
西荻まこと	松庵3-37-14	3334-7223
日本大学	天沼1-31-14	3392-8118
のぞみ	阿佐谷北6-25-17	3337-6633
八幡	善福寺1-33-11	3399-8134
ひこばえ	井草1-45-15	3399-9527
日の丸	荻窪5-17-18	3391-1747
富士	南荻窪4-5-7	3332-2111
双百合	南荻窪1-4-12	3332-0230
宝陽	上高井戸2-16-31	3332-5916
明愛	和田1-61-18	3381-4590
桃井	清水2-18-16	3301-1123
裕和	清水2-21-15	3390-3989
レストナック	和泉2-41-18	3323-1666
立教女学院短期大学 附属幼稚園天使園	久我山4-29-23	3334-7939



中学校対抗駅伝大会2013 協賛者募集



園中学校対抗駅伝大会2013実行委員会事務局 ☎5307-0766

杉並区中学校対抗駅伝大会2013を12月8日(日)に開催します。都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動場)を発着点とした善福寺川沿いの周回コース(昨年と一部コースは異なります)を中学生がタスキをつないで、力強く駆け抜けます。そこで実行委員会では、寄付金で大会を応援して下さる協賛者を募集します。()内は申込締め切り日です。

- ◇運営協賛金＝10万円(11月15日)
- ◇プログラム広告＝2万～15万円(10月25日)
- ◇ステージパネル広告＝10万円(10月25日)
- ◇選手ゼッケン＝20万円(10月25日)
- ◇スタッフ軍手＝5万円(10月25日)

【申し込み】電話、ファクスまたはEメールに、氏名または団体・会社名、電話番号、団体・会社の場合は担当者名も書いて、中学校対抗駅伝大会2013実行委員会事務局(スポーツ振興課内) ☎5307-0766 FAX5307-0693 ✉sp-sinko@city.suginami.lg.jpへ



▲中学生がタスキをつないで走ります

◆ 25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、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

全ての健(検)診の対象年齢は、25年度(25年4月～26年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各健(検)診とも、実施医療機関等(受診券(票)に実施医療機関一覧表を同封)で実施します。また、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

◇**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	最終申込締切(必着)
①成人等健診 ※1	30～39歳で職場などの健診を受ける機会がない区民の方	【10月～3月生まれ】 10月1日～26年1月31日 (受診券は9月末に郵送しました)	★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) ★希望する方に有料で実施 ■胸部X線検査(300円)…30～64歳(65歳以上の方は無料で実施。肺炎や結核などを調べます) ■大腸がん検診(200円)…40歳以上 ■前立腺がん検査(500円)…50・55・60・65・70歳(区内の指定医療機関でのみ実施)	12月13日(金)
②特定健診 ※2	40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方			ハガキ等による申し込みは必要ありません
③後期高齢者健診 ※3	後期高齢者医療制度に加入の区民の方			

※1.成人等健診で22～24年度中の受診期間中に1回以上受診した方は、ハガキ等による申し込みは必要ありません。
 ※2.40～74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。
 ※3.25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、または転入された方で、前住所で受診できなかった方は、杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。

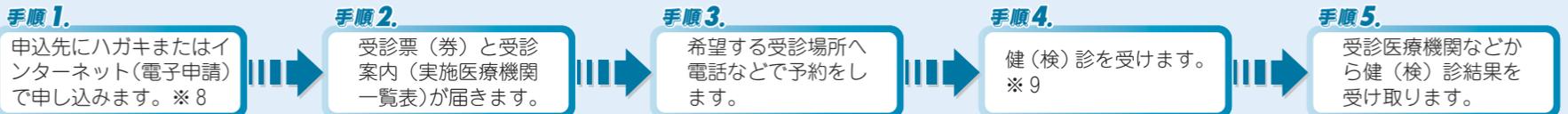
◇**がん検診**◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。なお、今年度から、各がん検診が500円以下で受診できるようになりました。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込方法・締切日(必着)など	最終申込締切(必着)
胃がん検診 ※4	35歳以上	杉並保健所3階実施分 26年3月15日までの木・金・土曜日(祝日等を除く) 指定医療機関実施分 26年1月31日まで	胃X線検査	500円	■申込方法 次のいずれかの方法でお申し込みください。 ①ハガキ ②インターネット(電子申請) ③窓口(杉並保健所健康推進課) ※①②は下記参照 ■締切と受診票の発送 締切日=毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	杉並保健所3階実施分 26年1月24日(金)
肺がん検診	35歳以上	26年1月31日まで	胸部X線検査 喀痰細胞診検査 ※5	500円		12月13日(金)
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	24年度中に受診していない方(23年度中に受診した方には5月末に受診票を郵送しました)	視診・内診 頸部細胞診検査	500円	※①②は下記参照 ■締切と受診票の発送 締切日=毎週金曜日 【翌週水曜日に受診票を郵送します】	26年1月24日(金)
乳がん検診 ※6	40歳以上の女性		26年2月28日まで	視診・触診、マンモグラフィ検査		
大腸がん検診 ※7	40歳以上	区民健診の対象ではない方(お勤め先の健康保険加入など)	便潜血検査(2日法)	200円	〈申込方法〉 検査を希望する方は、受診期間内に杉並区内の実施医療機関へ直接お申し込みください(ハガキ等による申し込みは必要ありません)。受診時に保険証をお持ちください。 ※実施医療機関は、区ホームページでもご覧になれます。	
前立腺がん検査 ※7	50・55・60・65・70歳の男性		26年1月31日まで	採血によるPSA検査		

※4.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がある。
 ※5.肺がんのリスクが高いと医師が判断した方のみ実施。
 ※6.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豊胸術および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。
 ※7.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。区民健診予約の際、併せて医療機関(前立腺がん検査は杉並区内の実施医療機関のみ)にお申し込みください。ハガキ等による申し込みは必要ありません。

◆ 申し込みから受診まで(成人等健診 / がん検診) ◆

【ハガキ申込先】杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)
 【インターネット(電子申請)】右下の「インターネット(電子申請)による申込方法」をご覧ください
 【記載事項】(1)住所(2)氏名(フリガナ)(3)生年月日(4)年齢(5)性別(6)電話番号(7)希望健(検)診名



※8.ハガキは1人1枚。がん検診はまとめて1枚で申し込みます(ハガキ等の申し込みが必要ない健(検)診があります)。※9.各健(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。杉並保健所健康推進課へお問い合わせください。※各がん検診ごとに対象年齢などが違います。確認の上、記入してください。対象外の方が申し込みをした場合、受診票は送付しませんのでご注意ください。

◇**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すので、ハガキ等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	20・25・30・35・40・45・50・60・70歳	12月28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) 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、歯科保健指導を行います。受診した医療機関から連絡します
成人歯科健診再評価調査	24年度に成人歯科健診を受診した方(60・70歳受診者を除く)			
眼科検診	40・45・50・55・60歳	10月1日～26年1月31日 (受診券は9月末に郵送しました)	300円	問診、眼圧測定・眼底検査、細隙顕微鏡検査

がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診)のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りします。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来より行っている健(検)診と年齢の数が違います。

検診名	対象年齢	生年月日	乳がん・子宮頸がん検診	大腸がん検診
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成4年4月2日～5年4月1日	対象の方にはがん検診無料クーポン券などを5月末に郵送しました。ハガキ等による申し込みは必要ありません。	①対象年齢で、区民健診の対象の方(杉並区国民健康保険加入) ▷がん検診無料クーポン券は、区民健診の受診券とあわせてお送りします。区民健診と同時に大腸がん検診を受診する際にご利用ください。 ②対象年齢で、区民健診の対象ではない方(社会保険加入など) ▷がん検診無料クーポン券を5月末に郵送しました。実施医療機関へ直接お申し込みください。受診時に保険証をお持ちください。 ※①②ともハガキ等による申し込みは必要ありません。 受診期間は26年1月31日までです。
	25歳	昭和62年4月2日～63年4月1日		
	30歳	昭和57年4月2日～58年4月1日		
	35歳	昭和52年4月2日～53年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	40歳	昭和47年4月2日～48年4月1日	受診期間は26年2月28日までです。	
乳がん検診(女性のみ) 大腸がん検診	45歳	昭和42年4月2日～43年4月1日	受診期間終了間際は大変混み合います。お早めの予約、受診をお勧めします。	
	50歳	昭和37年4月2日～38年4月1日		
	55歳	昭和32年4月2日～33年4月1日		
	60歳	昭和27年4月2日～28年4月1日		

※検査内容は、上記の杉並区がん検診と同じ内容です。なお、4月20日以降に転入した方で前住所で受診できなかった方、加入保険の変更等でクーポン券が届いていない方は、杉並保健所健康推進課へご連絡ください。

インターネット(電子申請)による申込方法

がん検診・成人等健診は、24時間インターネットを利用してパソコン、携帯電話などから申し込みができます。このサービスは、「電子申請サービス(e-kyoukyou)」を利用して実施しています。

●**パソコンからの申込方法**
 区ホームページ「インターネットによる申込など」から電子申請(がん検診・介護保険関連など)からアクセスしてください。

●**携帯電話、スマートフォンからの申込方法**
 QRコードからアクセスしてください(一部対応していない機種があります)。

【利用方法の問い合わせ】
 電子申請・届出サービスコールセンター ☎0570-00-5353(平日午前8時30分～午後5時15分)



区からの お知らせ

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

26年4月に小学校に入学するお子さん(19年4月2日〜20年4月1日生まれ)を対象に、就学時健康診断を行います。

対象者には「就学時健康診断のお知らせ」を10月10日ごろに郵送します。健康診断は住所地の指定校で行いますが、学校希望制度で希望申請をした方は、希望校で受診してください。

26年4月保育園入園申込受付期間が決まりました

私立・区立の認可保育園に、26年4月から入園を希望するお子さんの申し込みを受け付けます。区外の保育園を希望する場合も、杉並区に申し込んでください。

ありがとうございました

25年7月〜8月のご寄付
(敬称略・順不同)

【福祉】(株)東京ハイヤー・タクシー協会
新都心支部=9万円【みどりの基金】妙
法寺門前通り商店会=1万8025円【NP
O支援基金】匿名計=3万7571円

◇受付期間
11月13日(水)〜12月5日(木)(障害等のあるお子さんは、12月3日(火)まで)
※10月以降に入園申し込みをした方は、改めて申し込みが必要ありません。

※出産予定日が11月13日〜26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。

◇用紙の配布場所(区ホームページからも取り出せます)
①保育課(区役所東棟3階)
②福祉事務所(荻窪2荻窪5-15-13 ☎3398-9104)
高円寺 高円寺南2-24-18 ☎5306-2611 / 高井戸 高井戸東3-26-10 ☎3332-7221 ③区内認可保育園

◇その他
受付場所、募集予定人数や認証保育所などの園児募集の詳細は、「広報すぎなみ」11月1日号などでお知らせする予定です。

◇募集中
桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 維持管理業務(26〜28年度)の委託事業者を公募型プロポーザル方式で募集します。

◇公募要領は10月15日(火)から区ホームページに掲載します。応募期間 11月11日(月)〜15日(金) 対公園、庭園施設またはこれに類する施設における管理業務の営業務を円滑に遂行できる法人

◇公募説明会を開催します
10月18日(金)午後2時 区役所分庁舎4階(成田東4-36-13) ①Eメールに①件名「説明会参加申し込み」②所在地③名称④参加者名⑤電話番号を書いて、10月17日までにみどり公園課管理係 ☎koen-k@city.sugina-mi.jp へ ⑥同席

高円寺地域区民センター 協議会委員
地域住民の交流・コミュニケーションネットワークの形成を目的に、コミュニティ紙の発行、まつりや各種講座などの催しを企画・実施します。

◇内任期 11月〜28年10月 活動場所 高円寺地域区民センターほか 高円寺南北および和田全域、梅里1丁目、松ノ木および堀の内2・3丁目にお住まいで週1回以上のボランティア活動ができる熱意のある健康でパソコンができる方 ③名 申込書(高円寺地域区民センター協議会事務局で配布)を、10月15日(必着)までに同事務局(〒166-0011 梅里1-22-32)へ郵送または持参 同事務局 ☎3317-6614 (月) 金曜

日午前9時〜午後5時) ④後日面接を行います ⑤申込書は返却しません
サービス付き
高齢者向け住宅入居者
⑥所在地 ⑦和田3-52-4 ⑧募集数 ⑨単身世帯用住戸入居者7名(申込順) ⑩使用料 ⑪9万1000円〜9万7000円(月額) ⑫共益費および基本サービス費 ⑬2万6000円(月額) ⑭申込資格 ⑮次の①〜⑤の全てを満たす方 ⑯60歳以上の単

身世帯 ⑱申込時点で区内に引き続き2年以上住んでいる ⑲24年1月〜12月までの世帯の月額所得が48万7000円以下である ⑳入居時点で自立した生活が営める ㉑現在住宅に困っている(原則として、土地または家屋を所有している方は申し込みできません。詳細はお問い合わせください) ㉒申込方法 10月7日(月)〜26年3月31日(月)(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)に直接、住宅課(区役所西棟5階)へ ㉓同課(空き住戸がなくなり次第、受け付けを終了します。空き状況は、住宅課へお問い合わせください。住宅の詳細は、サービス付き高齢者向け住宅情報提供システムホームページ <http://www.satsuki-jutaku.jp/> をご覧ください

「すぎなみ本の帯 アイデア賞」の作品
あなたのお気に入りの一冊を帯を作って、みんなにすすめてみませんか。
おすすめ理由、その本をズバリと表す一言、イラストなどどんな内容でも構いません。その本が読みたくなるような帯広告を募集します。

◇募集期間 10月16日(水)〜30日(水) ①作品は本にかけて提出。用紙の種類・字体・字数などは自由(1人1点で、未発表のものに限る) ②区内在住・在勤・在学の小学生〜18歳の方 ③応募用紙(各区立図書館で配布。図書館ホームページからも取り出せます)と作品を、10月30日(必着)までに中央図書館(〒167-0051 荻窪3-40-23)へ郵送または持参 同図書館事業係 ☎3391-5754 ④作品は後日返却します

特別区職員採用フォーラム
特別区で働く魅力とともに、現役職員から経験談を交えた具体的な仕事のやりがいなどをお伝えします。

◇12月10日(火)午後1時〜4時10分(予定) ⑤場 文京シビックホール(文京区春日1-16-21) ⑥採用試験概要説明、基調講演、現役職員によるパネルディスカッション、質疑応答 ⑦26年度以降の採用試験の受験希望者 ⑧1800名程度(抽選) ⑨インターネット 11月19日までに特別区人事委員会採用試験情報ホームページ <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm> から申し込み ⑩郵送 往復ハガキ(11面記入例参照)に生年月日、希望職種と質問(50字以内)も書いて、11月19日(消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課「特別区職員採用フォーラム」係(〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1)へ ⑪同委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787

相続、離婚、金銭問題などの書類・手続き無料相談会
行政書士制度広報月間の行事として、東京都行政書士会杉並支部では、街頭無料相談会を実施します。

◇10月19日(土)午前10時〜午後4時 ②区役所中杉通り側入り口前 ③10月28日(月)午後1時〜4時 ④高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階 ⑤相続・遺言、離婚、金銭問題、会社設立、契約、内容証明、告訴、著作権、入管手続きなど ⑥相談員 行政

総務省東京行政評価事務所では、10月21日(月)〜27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

住宅の耐震無料相談会
①内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 10月9日(水)午後1時〜4時(毎月1回)。次回は11月13日(水)に開催予定。 ②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) ③区役所1階ロビー ④当日、直接会場へ ⑤まちづくり推進課耐震改修担当 ⑥図面などがある場合は持参してください

夕方のチャイムが5時に変わります
10月1日から26年3月31日までの間、「夕やけ小やけ」のチャイムは午後5時に放送します。

妊娠を望む方のための基礎講座
10月16日(水)午後1時30分〜4時30分 ①杉並保健所(荻窪5-20-1) ②内・園 妊娠力アップのための基礎知識(虹クリニック・看護師)、カラダを温める食事づくりで妊娠力をアップ(管理栄養士・堀理佐)、お話し(PICA不妊ピア・カウンセラー) ③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) ④15名(申込順) ⑤無料 ⑥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

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。
10月19日(土)午後1時〜4時 ①場 区政相談課(区役所東棟1階) ②内 土地・建物・相続・その他法律上のこと ③6名(申込順。1人30分) ④無料 ⑤10月15日(日)の午前8時30分〜午後5時30分、専門相談予約専用電話 ☎5307-0617 または区政相談課窓口で予約 ⑥区政相談課 ⑦法律相談は、月々金曜日の午後も実施しています(事前予約制) ⑧一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21日(月)〜27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

住宅の耐震無料相談会
①内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 10月9日(水)午後1時〜4時(毎月1回)。次回は11月13日(水)に開催予定。 ②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) ③区役所1階ロビー ④当日、直接会場へ ⑤まちづくり推進課耐震改修担当 ⑥図面などがある場合は持参してください

夕方のチャイムが5時に変わります
10月1日から26年3月31日までの間、「夕やけ小やけ」のチャイムは午後5時に放送します。

10月の不妊専門相談
不妊についての専門的な相談に応じます。
10月23日(水)午後1時30分〜4時(予約制) ①杉並保健所 ②区内在住・在勤の方 ③4名(申込順) ④無料 ⑤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

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。また、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳細は、お問い合わせください。
①杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

総務省東京行政評価事務所では、10月21日(月)〜27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

住宅の耐震無料相談会
①内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 10月9日(水)午後1時〜4時(毎月1回)。次回は11月13日(水)に開催予定。 ②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) ③区役所1階ロビー ④当日、直接会場へ ⑤まちづくり推進課耐震改修担当 ⑥図面などがある場合は持参してください

夕方のチャイムが5時に変わります
10月1日から26年3月31日までの間、「夕やけ小やけ」のチャイムは午後5時に放送します。

夕方のチャイムが5時に変わります

10月1日から26年3月31日までの間、「夕やけ小やけ」のチャイムは午後5時に放送します。

区広報課

10月の不妊専門相談

不妊についての専門的な相談に応じます。
10月23日(水)午後1時30分〜4時(予約制) ①杉並保健所 ②区内在住・在勤の方 ③4名(申込順) ④無料 ⑤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

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。また、区では特定不妊治療費の助成をしています。詳細は、お問い合わせください。
①杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

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

★都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月13日(日)午後2時～4時30分 杉並公会堂 曲目=ヨハン・デ・メイ「交響曲第一番『指輪物語』」ほか定1000名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同演奏会広報課・成田 ☎080-1158-5573

★城西病院
◇ホスピタリティコンサート～フランスとドイツの響き 10月18日(金)午後7時 城西病院(上荻2丁目) 出演=遠藤佳奈子(フルート)、富永紘加(ピアノ)▷曲目=フォーレ「シチリアーノop.78」ほか定70名(先着順)
◇区民健康講演会「糖尿病治療の原点に帰る～あなたの食事を見直しませんか」 10月16日(水)午後2時～4時30分 城西公会堂 城西病院院長・笠原督ほか定190名(先着順)

——(いずれも)——
費無料(申込)当日、直接会場へ 同病院・平木 ☎3390-4166

★コンサート2013羽ばたけ視覚障害音楽家たち 10月19日(土)午後1時30分 西荻地域区民センター 出演=澤村祐司(箏)、楊雪元(中国笛・歌)、コール・トゥインクルスター(女声コーラス)ほか費3000円、学生2000円、前売りのみペア3500円(全席自由) (申込)・☎電話で、視覚障害者支援総合センター ☎5310-5051へ

★平家物語～語りと波紋音 10月22日(火)午後7時②23日(水)午後2時③7時/各回同内容 高円寺 出演=金子あい(語り)、永田砂知子(波紋音(鉄製打楽器))▷演目=「祇園精舎」ほか費前売3700円、高校生以下1000円ほか(申込)・☎電話で、art unit ai+ (アートユニットアイプラス) ☎090-6707-1253へ

★チャリティー杉並文化フォーラム 11月3日(祝)午後2時 杉並公会堂 出演=天満敦子(バイオリン)▷曲目=プロコッパ「祈り」ほか▷講演=高木浩志(東京スカイツリーの建設～世界一の高さへの挑戦) 費S席4000円ほか(申込)チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450ほか 杉並文化村 ☎5397-5503(地区民60名無料招待(抽選))=往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月15日(必着)までにNPO杉並文化村事務局(〒166-8577阿佐谷南3-35-21リボン館内)へ

★日本フィル杉並公会堂シリーズ第6回 26年2月23日(日)午後3時 杉並公会堂 出演=ピエタリ・インキネン(日本フィル首席客演指揮者)、清水和音(ピアノ)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=チャイコフスキー「ピアノ協奏曲第1番」、シベリウス「交響曲第2番」ほか 小学生以上の方 費S席5000円ほか(全席指定) (申込)チケット発売日=10月19日(出)販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 杉並公会堂(出)チケット発売初日は、電話予約のみの受け付けです

★五大学合同写真展 ○(まる)展 10月11日(金)～19日(土)午前10時～午後5時(日曜日、祝日を除く) 女子美ガレリアニケ(和田1丁目) 写真を学ぶ学生たちの写真を通じたアートとデザイン教育の交流展 費無料(申込)当日、直接会場へ 女子美ガレリアニケ ☎5340-4688 展覧会関連イベントを開催予定。詳細は、女子美ガレリアニケホームページをご覧ください

★タウンセブン祭り 10月12日(土)～14日(祝)正午～午後7時 荻窪タウンセブン8階会議室、屋上広場ほか(上荻1丁目) 内親

子でふれあい、防災、お子さんの安全、食品の衛生を学ぼう(申込)当日、直接会場へ 同タウンセブン ☎0120-371-571

★小千谷フェア～“新潟”秋の味覚 10月12日(土)午前11時～午後1時30分 小千谷学生寮(井草4丁目) 笹団子、魚沼産コシヒカリ、新鮮野菜や和菓子、地酒などの販売(申込)当日、直接会場へ 小千谷市総合産業会館サンプラザ ☎0258-83-4800(車での来場はご遠慮ください)

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 10月13日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止) 都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目) 木工、ロープワーク、たき火など 小学生以下の方 費無料(申込)当日、直接会場へ 杉並ねっこワーク・小林 ☎070-6512-2672(午後7時～9時)

★出題公開! 100ます計算大会～20分間で1000問の100ます計算に挑戦! 10月26日(土)午前10時30分～11時30分 高井戸会議室 定50名(申込順) 費無料(申込)すぎなみKidsホームページ申し込みフォーム ☎http://suginamikids.com/mailform2/form.cgiから申し込み すぎなみKids・西端 ☎090-7491-3841

★駅からお散歩「阿佐ヶ谷」～杉並の中心に行く散歩道 10月19日(土)午前10時～午後1時 集合場所=JR阿佐ヶ谷駅北口▷主な散策場所=世尊院、神明宮、天桂寺、阿佐ヶ谷住宅、須賀神社、成宗弁財天社など(約4.3km) 申込NPO法人すぎなみムサ 定20名(抽選) 費500円(保険料含む) (申込)ファクス(11面記入例参照)で、10月11日までにすぎなみムサ・野田 ☎5382-4566へ 野田 ☎090-2912-6486

★善福寺川発見～川の楽しみを発見しませんか 10月20日(日)正午～午後3時30分(雨天中止) 和田堀公園▷集合場所=善福寺川八幡橋脇(大宮2丁目) 内「水鳥の棲む水辺」「善福寺川の生い立ち」等の展示解説・生き物調べなど 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 費無料(申込)当日、直接会場へ 同みどりの善福寺川を愛でる会・重久 ☎3318-7172

★のびのび子育て「親子で遊ぼう!」 10月14日(祝)午後1時～3時 善福寺川緑地西田橋付近(成田西4丁目) 区内在住の年長～小学3年生とその保護者(親子30組(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 同ボーイスカウト東京連盟あすなろ地区杉並第8団・山中 ☎090-5807-3895

★杉並ワールドカフェ・サロン～もし、杉並区の100人と“ともだち”だったら 10月26日(土)午後2時～5時 センオン杉並 内世代・立場・国籍を超えた交流▷テーマ=杉並区や身近な生活に関すること 区内在住・在勤・在学の方ほか定40名(申込順) 費300円(茶菓子代含む) (申込)Eメール(11面記入例参照)に性別・国籍も書いて、I S P ☎info@i-suginami-project.orgへ 同団体・山ノ内 ☎090-9248-7322

講演・講座

★横浜から見た荻窪まちづくり～港北ニュータウン見学ツアー 10月11日(金)午前9時～午後4時 集合場所=荻窪駅▷見学先=港北ニュータウン地区 同小澤恵一 区内在住の方 定20名(申込順) 費500円(申込)・☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、10月8日までに本田 ☎・FAX3398-5516へ

★よくふう学ぼう会「介護 知って講座!」 10月11日(金)「介護の疑問に答えよう～老後の住まいとは、老後の住み替え」(浴風会ケアスクール校長・服部安子)②18日(金)「若さと健康の源は口腔ケア」(歯科医師・波多野一)③25日(金)「早めの終活を!～エンディングノート・身辺整理・ちょっと葬送の話」(杉田フェーンズ代表取締役・杉田伊紗武) /いずれも午前10時～正午 浴風会(高井戸西1丁目) 区内在住・在勤の方 定各回40名(申込順) 費各回500

円(申込)・☎電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149へ

★マンション管理セミナー「弁護士から見た管理組合運営」 10月19日(土)午後1時30分～4時30分 阿佐谷地域区民センター 内講演と個別相談会 弁護士・篠原みち子 杉並区マンション管理組合役員・区分所有者など 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17日までに杉並マンション管理士会 ☎3393-3652へ 同会・東 ☎080-3364-2793

★脳卒中地域医療連携バス協会市民公開講座 10月19日(土)午後2時30分～5時 中野セントラルパークコングレスクエア コンベンションホール(中野区) 内脳卒中患者の口腔内の話と高次機能障害のリハビリテーションについて 同農協共済中伊豆リハビリテーションセンター診療部歯科科長・小林美加、東京慈恵会医科大学附属第三病院リハビリテーション科診療部長・渡邊修 内脳卒中患者・家族、医療福祉関係者 定500名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、同協会事務局 ☎5211-0927へ

★富士山の歴史と芸術～日本人の心のシンボル 10月19日(土)午後1時30分～3時30分 高井戸地域区民センター 同アラスカ大学マッキンリーリサーチセンター主任・大蔵喜福 区内在住の方 定90名(先着順) 費200円(申込)当日、直接会場へ 同杉の樹大学同窓会・塩沢 ☎090-5499-5712

★商店街の夢を育てる! 和田マイプロ@さくら湯 10月19日(土)午前10時～午後0時30分 同さくら湯(和田3丁目) 内商店街の店主や街に住む方々が、それぞれに抱く「マイプロジェクト」を発表 定15名(申込順) 費無料(申込)Eメール(11面記入例参照)で、10月12日までに親子で街デビュープロジェクト ☎machidebut_info@yahoo.co.jpへ 同団体・西本 ☎090-3097-8636(同)お子さん同伴で参加希望の方はご相談ください

★秋の防災学習会に参加しよう! 10月21日(月)午前10時30分～午後0時30分 産業商工会館 同杉並区の防災の取り組みと東日本大震災から区民が学び、行動することへつなげる事を学ぶ講演会 同区危機管理室防災課長 定30名(申込順) 費無料(申込)ハガキ(11面記入例参照。参加者全員分)で、10月14日(必着)までに全労済杉並区共済会「防災学習会」係(〒160-0023新宿区西新宿7-20-8)へ 同全労済杉並区共済会 ☎3360-6450(平日午前9時～午後5時)

★座ってできる健康体操～ピラティスセミナー 10月21日(月)午後1時30分～3時 産業商工会館 同北垣亜矢子 区内在住の方 定50名(申込順) 費1500円(申込)・☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、10月18日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864へ(同動きやすい服装でお越しください)

★記帳セミナー～一般的な帳簿の書き方をマンツーマンで指導 10月21日(月)～25日(金)、11月18日(月)～22日(金)各日とも①午前9時30分～10時30分②10時30分～11時30分③午後1時30分～2時30分④2時30分～3時30分⑤3時30分～4時30分 同荻窪青色申告会(天沼3丁目) 区内在住で不動産所得または事業所得のある個人事業主 定1日15名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、各開催日の前日までに同会 ☎3393-1951へ

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 11月5日(火)～8日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 同高井戸地域区民センター 内①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど 同I Tスクエア杉並 区内在住で55歳以上の方 定各10名(抽選) 費各7000円(テキスト代含む) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、10月22日(必着)までにI Tスクエア杉並(〒168

赤い羽根共同募金

10月1日～12月31日

地域の福祉、みんなで参加

自治会などを通して、ご協力を呼びかけています。

同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) ☎5347-3939

キーワード①

ひ

11月9日(土)・10日(日)にすぎなみフェスタ2013を開催します。「広報すぎなみ」10月1日号～11月1日号および区ホームページ「すぎなみフェスタ2013特設ページ」に掲載される4つの文字を集めて、当日広報課のテントで伝えると、素敵なプレゼントが…(なくなり次第終了)。ぜひ、文字を集めて会場へお越しください。

同すぎなみフェスタ実行委員会事務局(広報課内)

—0063和泉3-17-15)へ 同同団体 ☎090-4722-2574(同)講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

★林試の森公園樹木観察会 10月26日(土)午前10時～正午 同林試の森公園(目黒区・品川区)▷集合場所=東急目黒線武蔵小山駅(西口)改札出口 同武部令 区内在住の方 定30名(申込順) 費300円(申込)ファクス(11面記入例参照)で、10月19日までにNPO善福寺水と緑の会 ☎5930-5936(同)小谷 ☎3392-8066

★立教女学院短期大学公開講座「児童文学講座」 11月2日(土)①11月2日(土)=近代中国の児童文学(宮本めぐみ)②23日(祝)=ジブリ映画「風立ちぬ」を読む(高根沢紀子) /いずれも午後1時30分～3時 同立教女学院短期大学 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定各80名(申込順) 費無料(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望(複数可)、性別も書いて、各開講日の1週間前(消印有効)までに同短期大学図書館(〒168-8626久我山4-29-23)へ 同立教女学院短期大学図書館 ☎3334-7029

その他

★税金なんでも相談会(杉並) 10月8日(火)・22日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 同東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 内税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談 費無料(申込)電話で、各開催日の前日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028(同)相談は申込順で1人40分まで

★都内23区一斉「弁護士による無料法律相談会」 10月12日(土)午前10時～午後1時(事前予約制) 同あんさんぶる荻窪(同)借地借家、遺言、相続、不動産、クレジット・サラ金ほか。法律問題全般(申込)電話で、10月8日午前10時～午後4時に東京弁護士会法律相談課 ☎3597-4665(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 10月21日(月)～23日(水)午前11時～午後4時 同リサイクル自転車作業所(永福2丁目) 費販売価格=6500円～(申込)直接、同作業所へ(先着順) 同同作業所 ☎3327-2287

★ホームヘルプサービス協力会員募集 内日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼=1時間800円(家事)、1時間1000円(介護) 同心身ともに健康な18歳以上70歳未満の方(申込)・☎電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131(同)会員登録後、研修に1回参加していただきます。次回は10月17日(内)です

11月・12月開始の

「元気づくり事業」の受け付けが始まります

区では、65歳以上(要支援・要介護認定者を除く)の方を対象とした「はつらつ元気度チェックシート個人結果票」で「元気度の低下が心配されます」と判定された方のための教室を行っています。このたび、11月・12月開始の教室の受け付けが始まります。教室に参加して、元気づくりをスタートしましょう。

申し込みには、「はつらつ元気度チェックシート個人結果票」が必要です。8月～11月生まれで、はつらつ元気度チェックシート(8月中旬に対象の方に送付しました)にご回答いただいた方には、10月上旬に個人結果票をお送りしますので結果を確認してお申し込みください。12月～3月生まれの方には12月上旬にはつらつ元気度チェックシートをお送りしますが、地域包括支援センター(ケア24)や高齢者施策課の窓口でいつでもチェックすることができますので、お問い合わせください。

☎お近くの地域包括支援センター(ケア24)へ ☎地域包括支援センター(ケア24) または高齢者施策課介護予防事業係

小学生、中学生、高校生へ
お父さん、お母さんへ
はなしたいこと、ききたいこと、
こまっっていることがあったらご相談ください

ゆうライン

子どもからの相談・子どもに関する
相談をお受けします

杉並区子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8)
相談専用電話 ☎5929-1901
月～土曜日午前9時～午後7時(祝日を除く)

すぎなみスポーツ
ロード・フェア

すぎなみスポーツロードとは地域の皆さんが気軽に楽しく健康づくりをしながら仲間づくりとふれあいができることを目的としたプロジェクトです。

【実施期間】 10月15日(火)～11月4日(休)

【参加施設】 ①ヴィムスポーツアベニュー

②武蔵野ドームテニススクール

③ナフウエルネスクラブ

④ハイランドセンター

【その他】 すぎなみスポーツロードウォークラリーを開催します(10月15日～11月8日)。4施設を訪ねて最後の施設でプレゼントをゲット!(各施設先着100名)

※ウォークラリーカードは各施設で配布。なくなり次第終了。

①ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644)

◇秋の健康づくりフェスタ

☎10月30日(休) ☎「スタジオ」「マシン」「プール」「スカッシュ」各種プログラム参加および全施設利用可 ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ☎300名(申込順) ☎無料 ☎申込 ☎☎電話で、同施設へ

◇施設無料体験会

☎10月15日(火)～11月4日(休) 午前11時～午後9時(水曜日は除く) ☎区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 ☎各日10名(申込順) ☎申込 ☎☎電話で、同施設へ

②武蔵野ドームテニススクール(高井戸西2-14-32 ☎3331-8976)

◇テニスフェスタ

☎11月4日(休) 午前10時～午後3時30分 ☎区内在住・在勤の方 ☎300名(申込順) ☎中学生以上400円、小学生300円(小学生未満無料) ☎申込 ☎☎電話で、同施設へ

③ナフウエルネスクラブ(高井戸西2-3-45 ☎3334-0008)

◇プールプログラム&フリー水泳&温泉

◇フィットネスプログラム&フリートレーニング&温泉

☎10月15日(火)～20日(日) 午前9時30分～午後7時 ☎区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 ☎各日10名(申込順) ☎無料 ☎申込 ☎☎電話で、同施設へ

④ハイランドセンター(高井戸東3-11-7 ☎3334-7111)

◇はじめてのゴルフ「ゴルフ体験教室」

☎11月3日(祝) 午後2時～4時 ☎(1)リトルジュニア「スナックゴルフ」「パターゴルフ」(2)一般クラス「基本動作」「アプローチラウンド」 ☎区内在住・在勤・在学の未経験～初心者で(1)小学1～4年生(2)20歳以上の方 ☎各20名(申込順) ☎無料 ☎申込 ☎☎電話で、同施設へ

◇ゴルフ体験スクール

☎10月15日(火)～28日(月) 午前10時～午後8時50分 ☎区内在住・在勤・在学で小学生以上の未経験～初心者 ☎各日若干名(申込順) ☎無料 ☎申込 ☎☎電話で、同施設へ



競技大会

●区民体育祭

◇なぎなた

☎10月27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 ☎1000円(当日) ☎申込ハガキ(11面記入例参照)または電話で、10月11日(必着)までに喜多邦子(〒166-0013堀ノ内2-32-26 ☎3311-3769 午前9時～午後8時)へ ☎喜多 ☎車で来場はご遠慮ください

◇バウンドテニス

☎11月10日(日) 午前9時～午後5時 ☎荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎種目=午前=ダブルス(男子・女子)、午後=シングルス(男子・女子) ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎80名(申込順) ☎500円 ☎申込 ☎協会会員は所定の用紙で、その他の方はハガキまたはファクス(11面記入例参照)に参加種目も書いて、10月26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 ☎運動のできる服装で、上履きを持参。ラケットのない方には貸し出します

◇ゴルフ

☎11月19日(火) 午前8時 ☎川越カントリークラブ(埼玉県東松山市) ☎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) ☎5000円(別途プレー費1万3500円(食事代含む、交通費は除く)) ☎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30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・廣吉 ☎3339-8226

◇馬術

☎11月23日(祝) 午前11時～午後6時(受け

付けは正午まで) ☎東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) ☎種目=馬場馬術(第2課目。1種目のみ)、部班競技A(100鞍未満)、部班競技B(100鞍以上)、ジムカーナA(速歩、100鞍未満)、ジムカーナB(速歩、100鞍以上)(A、Bを選択し最多2種目参加可) ☎参加種目に見合う乗馬歴を有し、スポーツ安全保険に加入している区内在住・在勤・在学の方 ☎2000円(他にエントリー料馬場馬術2000円、それ以外1000円) ☎申込 ☎往復ハガキ(11面記入例参照)に乗馬歴と参加種目も書いて、10月22日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18)へ ☎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4日(休) 午前9時～午後7時(区後援。予備日11月24日(日)) ☎松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ☎種目=1部男子、1部女子、2部シニア(男子60歳以上、女子50歳以上、ミックス可) ☎区内ソフトテニス連盟加盟クラブ(新規加盟可) ☎1チーム4500円 ☎申込 ☎ハガキに行事名・クラブ名・チーム数・男女の別・代表者氏名・住所・電話番号を書いて、10月24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 ☎田中 ☎3397-6239(午後7時～9時)

スポーツ教室

●バウンドテニス・シニア審判および実技講習会

☎①10月24日(休)②30日(休) 午後7時～9時(計2回) ☎①阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) ②阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) ☎①日本バウンドテニス協会25年度ルール改正に伴う講習会 ②実技講習会 ☎区内在住・在勤の方 ☎50名(申込順) ☎300円(当日) ☎申込 ☎申込書(区体育施設で配布)を、10月20日(必着)までに郵送またはファクスで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 ☎筆記用具、②は室内履きを持参。車での来場はご遠慮ください

●障害者水中運動「アクアムーブメント」

ゲームやボールを使用した水中運動で、プールを楽しみます。

☎10月27日(日) 午後0時45分～1時55分 ☎上井草スポーツセンター ☎NPO楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか ☎区内在住・在勤(保護者)・在学で、6～12歳の知的・身体障害者で、水慣れができていて、自力歩行ができる方(身長110cm未満のお子さん・視覚障害のおさんは保護者同伴) ☎20名(申込順) ☎500円(保護者無料) ☎申込 ☎☎電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)へ ☎10月15日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます。当日の写真・ビデオ(携帯電話含む)などの撮影はできません

●太極拳講習会

☎11月2日(出)・9日(出)・16日(出)・23日(祝) 午前9時～11時(計4回。区後援) ☎高円寺体育館(高円寺南2-36-31) ☎区内在住・在勤・在学の方 ☎40名(申込順) ☎無料 ☎申込 ☎往復ハガキ、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、10月26日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎yawaragikai@hotmail.com ☎3391-3515)へ ☎下川 ☎3391-3515(午前9時～午後6時) ☎動きやすい服装で、体育館履きを持参してください

●荻窪体育館の教室

◇転倒予防アイス体操Ⅰ②

☎11月1日～3月28日の毎週金曜日(12月20日・27日、26年1月3日、3月21日を除く。計18回) ①午後1時30分～2時30分 ②2時30分～3時30分 ☎松浦美香子 ☎区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 ☎各25名(抽選) ☎各9000円 ☎申込 ☎往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、10月10日(必着)までに同体育館へ

◇合気道入門Ⅱ

☎11月10日～26年3月16日の毎週日曜日、午後5時～7時(12月22日・29日、26年1月5日、2月9日を除く。計15回) ☎

杉並合気会 ☎区内在住・在勤・在学で中学生以上の初心・初級者 ☎30名(抽選) ☎7500円 ☎申込 ☎往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月17日(必着)までに同体育館へ ☎2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

— (いずれも) —

☎荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●トータルスポーツ教室Ⅱ「苦手にチャレンジ」鉄棒・跳び箱・マットコース

☎11月2日(出)・10日(日)・16日(出)・24日(日)・30日(出)、12月7日(出) / いずれも午前9時～11時(計6回) ☎高円寺体育館 ☎Tiamo ☎区内在住・在学の小学1～4年生 ☎55名(抽選) ☎4800円 ☎申込 ☎往復ハガキ(11面記入例参照)に学年・性別も書いて、10月12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 ☎上履き、タオル、飲み物を持参してください

●シニアスポーツ振興事業「シニア初心者ダンススポーツ講習会」

音楽に合わせて体を動かし、ダンススポーツを楽しみましょう。

☎11月12日～12月17日の毎週火曜日、午後7時～9時(計6回) ☎久我山会館(久我山3-23-20) ☎タンゴ、ワルツなど6種目 ☎JDSF公認指導員 ☎区内在住・在学・在勤の方 ☎男女各20名(申込順) ☎200円(保険料含む。当日) ☎申込 ☎往復ハガキに(11面記入例参照)に性別、生年月日も書いて、10月31日(必着)までに区ダンススポーツ連盟・国定利光(〒167-0034桃井2-10-7)へ ☎同連盟・国定 ☎090-8517-2441 ☎動きやすい服装で、ダンスシューズまたは運動靴を持参ください

●体験乗馬(引き馬)

☎11月23日(祝) 午後2時40分(集合) ☎東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) ☎区内在住・在学の小学生 ☎30名(申込順) ☎300円(当日) ☎申込 ☎☎電話で、10月22日までに区馬術連盟・中島 ☎3382-8255へ

■中央図書館講演会「調べものの官能と憂鬱」

文学、音楽、美術などの多分野で活躍する元荻窪在住の評論家が、図書館利用を中心とした調べものをテーマに、お話しします。

時11月9日(土)午後2時～4時 中央図書館 評論家・栗原裕一郎 対 高校生以上の方 定50名(申込順) 費無料 申込・問電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)へ

■消費者講座「大切な家族のものしもの時に備えるために」(連続講座)

時・内・師10月17日(木)＝知らないが大変！相続・遺言(弁護士・佐々木幸孝)▷22日(火)＝お墓とお葬式の基礎知識と最新事情(第一生命経済研究所主任研究員・小谷みどり) / いずれも午後1時30分～3時30分(計2回) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 申込・問電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

■省エネ研修会～「持続可能な」家電小売店になるためのポイント

時10月23日(水)午後6時30分～8時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 環境カウンセラー・鈴木伸隆 対 区内で家電小売業を営んでいる事業者ほか 定30名(申込順) 費無料 申込・問電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

■心の健康教室「私が変われば あなたも変わる」～依存症の悩みを抱えている家族や支援者へ

時①10月11日(金)②11月1日(金) いずれも午前10時～正午(計2回) 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 内・師① 依存症と家族(長谷川病院院長・吉永陽子) ② アサーションを身につけよう(創価大学教育学部教授・園田雅代) 対 区内在住・在勤の方 定70名(申込順) 費無料 申込・問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■今日から始める元気づくり講座「頭もからだも元気に～脳から健康アップ生活」

時10月23日(水)午後2時～3時30分 場 救世軍恵みの家(和田1-41-11) 内 認知症予防の話と健康体操 対 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方 定15名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24和田 ☎3380-0024へ 他①はつつノートを差し上げます②長寿応援対象事業

■ミニ講演会～かかりつけ薬剤師にもっと相談しよう！

在宅で暮らす高齢者の薬の飲み方や管理の工夫、薬に関わる相談先などについての講演です。

時10月29日(火)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) 師 認定薬剤師・小林孝江 対 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ 他長寿応援対象事業

■やってトライ・健康エアロビクス

時10月30日(水)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 ラビアンローズ・インストラクター 対 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 費無料 申込・問電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ 他①運動のできる服装で、上履き・飲み物を持参してください②企画＝高井戸保健センター健康づくり自主グループ山菜英の会

■知って得する！からだスッキリ講座

時・場・内・師 下表左のとおり 対 区内在住・在勤で65歳未満の方 定25名(申込順) 費300円 申込・問電話で、和泉保健センター ☎3313-9331へ

■3世代親子料理「秋の収穫を楽しむクッキング」

時10月27日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高井戸地域区民センター 内 献立＝洋風てまり寿司、チキンフリカッセカレー風味、鯖のハーブ蒸しマリネ、簡単バーニャカウダ、デザート 師 栄養と食の会管理栄養士・奥本典子 対 親子2～3世代(2～5名。推奨対象年齢は3歳以上) 定30名(抽選) 費1名500円(保険料含む) 申込・問電話または直接、10月8日までに高井戸地域区民センター総合受付(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)へ 他 持ち物＝エプロン・三角巾・布巾・お子さんの上履き・筆記用具

■統合失調症講座「働きたい」を実現しよう！

同じ病気の仲間や専門家の話を聴いて希望を実現するきっかけをつかみましょう。

時・内10月28日(月)①午前11時～正午＝講義・就労にむけ病気の安定、生活を整える②午後0時45分～3時30分＝働く当事者の体験談・交流会 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 都立中部総合精神保健福祉センター精神科医師・陶山満雄、ハローワーク新宿・有賀めぐみ 対 区内在住で統合失調症と診断されて10年以内の方 定20名(申込順) 費無料 申込・問電話で、和泉保健センター ☎3313-9331へ

■新米パパママへ～小児科医からのメッセージ

時10月30日(水)午後2時～3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 急病時の対処方法、かかりつけ医をもつことの重要性について 師 石井こども・内科循環器科クリニック 石井哲哉 対 0歳児(第1子)の保護者 定25組(申込順) 費無料 申込・問電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■健康長寿を延ばすために！「栄養満点教室」

時・内 下記のとおり(全3回要出席) 場 ゆうゆう和田館(和田1-41-10) 対 区内在住の65歳以上で、日常生活で介護の必要がない方 定20名(申込順) 費300円程度 申込・問電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ 他長寿応援対象事業

〈栄養満点教室〉

日程	テーマ
11月7日(木)	健康寿命を延伸させるために！ ●免疫力を高める食生活 ●体の筋肉量や脂肪量の測定 ●簡単栄養満点メニューづくりのヒント
12日(火)	自分の体と食事に自信を持つために！ ●健診結果と食事チェックから改善点を探る ●減塩でもおいしいみそ汁づくりと試飲
26日(火)	エイジングケアと低栄養対策 ●調理実習と試食

※時間は、いずれも午前10時～正午。

■精神保健福祉講座～心の病を持つ人との交流をとおして、誰もが住みよい町にしませんか

時・場・内・師 下表右のとおり(計5回) 対 区内在住の方 定30名(申込順) 費無料(④の交通費は自己負担) 申込・問電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ 他オラクル有志の会ボランティア基金からの助成により、ゆるやかな会 杉並が主催

■家族介護教室

◇介護場面における福祉用具の活用「入浴関連用具(シャワーチェア等)」

時10月10日(水)午後2時～3時 場 福祉機器展示センター(阿佐谷北1-2-1 阿佐谷北ふれあいの家内) 師 福祉用具専門相談員 対 区内在住の方 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

SUGINAMI CITY & Japan Phil. 日本フィル 公開リハーサル

時10月17日(水)午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演＝アレクサンドル・ラザレフ(日本フィル首席指揮者)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目＝スクリャーピン「交響曲第3番(神聖なる詩)」(予定) 対 小学生以上の方 定600名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 問 文化・交流課 他 開演後は入場できません

◇知っておこう！もしものための応急救護、AEDの使い方

時10月17日(水)午後2時～3時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 杉並消防署員 対 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924へ

◇口腔ケアと高齢期の栄養管理

時10月19日(土)午後2時～4時 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師 洋歯科クリニック・草川洋徳 15名(申込順) 費無料 申込・問電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556へ

◇高齢者のための音楽療法について

時10月27日(日)午後1時30分～3時30分 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 音楽療法士・洞口晶子 定15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

◇足腰に自信のない方のためのウォーキング

時10月28日(月)午後1時30分～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 理学療法士・大西修 対 区内在住で65歳以上の方 定15名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823へ

◇認知症のお薬についての正しい理解

時10月29日(火)午後2時～3時 場 八区民集会所(井草1-3-2) 師 杉並区薬剤師会・香坂光秀 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24井草 ☎5303-5341へ

◇もしも私が銀行に行くことができなくなったら～日常的な金銭管理サービスとは

時10月31日(木)午後2時～3時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係・竹嶋美歩 対 区内在住の方 定60名(申込順) 費無料 申込・問電話で、ケア24成田 ☎5307-3822へ

リサイクルひろば高井戸

◇おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)

時10月13日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費無料(部品代は実費) 申込電話で、同ひろばへ

◇布ぞうり作り

時10月29日(火)午前10時30分～午後3時30分 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1000円 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月10日(必着)までに同ひろばへ 他 昼食持参。長寿応援対象事業

◇冬の帽子作り

時11月8日(金)・15日(金)午前10時30分～午後0時30分(全2回要出席) 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選) 費1200円 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月10日(必着)までに同ひろばへ 他 長寿応援対象事業

—— 〈いずれも〉 ——

場・問 リサイクルひろば高井戸(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎3331-4360 〈午前10時～午後6時。水・木曜日休館〉)へ

〈知って得する！からだスッキリ講座〉

日時	会場	内容・講師
10月31日(木) 午前9時45分～正午	和泉保健センター(和泉4-50-6)	〈計測・講義〉 知ってスッキリ！からだの仕組み(血管年齢・体組成・血圧測定) 師 河北総合病院糖尿病内分泌代謝内科部長・吉田勢津子
11月7日(木) 午前10時～正午		〈講義・試食〉 「身体が喜ぶ食事」でスッキリ！ 師 NPO健康食生活サポートチーム管理栄養士・江頭さく子
14日(木) 午前9時45分～正午	方南会館(和泉4-42-5)	〈講義・実技〉 動いてスッキリ！心とからだ 師 メガロス大和・横浜健康運動指導士 鈴木妙子

〈精神保健福祉講座〉

日程	会場	内容・講師
① 11月7日(木)	阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)	心の病や障害を知る。当事者との接し方 師 塩入祐世
② 14日(木)		家族の抱えている問題と当事者の要望 師 家族および当事者
③ 21日(木)		現場の状況を聞く 師 保健センターデイケアおよび作業所の担当者
④ 22日(金)～12月4日(水)	実習受け入れ先	区内の各受入施設での見学実習(1日) 師 保健センターデイケアおよび作業所の担当者
⑤ 12月5日(木)	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)	実習の結果発表。希望者にはボランティアの受け入れ先を紹介

※①～③、⑤の時間は午後2時～4時。

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、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。
※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
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。

催し EVENT

■阿佐ヶ谷・荻窪界限文学散歩
神社仏閣などをめぐりながら文士の旧居(跡)にも立ち寄りませう。

時10月18日(金)午後1時～3時30分(行程)阿佐谷図書館→天沼熊野神社→天沼八幡神社→天沼弁天池公園→天沼教会→荻窪白山神社→光明院(現地解散)
定15名(申込順)費無料(申込)・☎電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)へ

■映画上映会「ありあまるごちそう」
なぜ世界が飢えていくのか、そのメカニズムを解く映画です(字幕付き/96分)。

時10月19日(土)①午前10時②午後2時③5時(場)あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対小学生以上の方定各回69名(申込順)費各回500円(申込)・☎電話で、消費者センター ☎3398-3141へ(主催)杉並区消費者グループ連絡会

■ひとり親家庭の仲間づくり「親子で遊ぼうよ！」
前半は親子で遊び、後半は親同士の交流会とお子さんはボランティアスタッフと遊びませう。

時10月19日(土)午前10時～正午(場)あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対区内在住で4歳～小学生のひとり親家庭の親子定10世帯(申込順)費1世帯100円(別途保険料1人50円) (申込)・☎電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902へ

■聞いて楽しむお話の世界
昔話の語りと絵本の読み聞かせによるお話し会。子供から大人まで楽しめます。

時・☎10月20日(日)①午後2時30分～3時=子供向けの絵本・手あそび②3時10分～4時=大人向けの語り(ストーリーテリング) (場)中央図書館(荻窪3-40-23) 対①幼児～小学校低学年②小学校中学年以上の方定各回50名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ☎中央図書館 ☎3391-5754(他)共催=杉並おはなしの会「三つのりんご」

■福祉車両体験乗車で新装歌舞伎座見学と都内周遊
障害や高齢のために一人での外出が困難な方、歌舞伎座の雰囲気を感じ、福祉車両の乗車体験をしながら都内周遊をしてみませうか。

時10月26日(土)午後1時～5時(対)区内在住で福祉車両による外出経験の少ない障害者・高齢者とその家

〈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、☎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
永福館(永福2-4-9 ☎・FAX3321-6632)	はじめてのウクレレ～初心者向け(師)谷山俊夫	10月27日から毎月第4日曜日、午前10時～正午(費)1回1000円
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	合唱～みんなで歌を歌って楽しい!	毎月第1・3火曜日午後1時30分～3時、第2・4火曜日午前10時30分～正午(費)1回300円
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	今年こそ、パソコンで年賀状を創ろう	10月26日～11月16日の毎週土曜日、午前9時30分～正午(計4回)定8名(申込順)費5000円
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	認知症講座①症状と受診②対応方法③介護者ケア	①10月29日(火)②11月12日(火)③19日(火)午後2時～3時30分定各30名(申込順)費各回500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	寺院建築(古建築)講座(師)松本裕介	10月16日～12月18日の第3水曜日、午前10時～正午(計3回)定12名(申込順)費1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎・FAX3315-7815)	笑って楽しく川柳教室～初歩から教えます	毎月第2日曜日、午後1時～2時30分(費)1回500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。いずれも、長寿応援対象事業です。

族等同行者1名(参加経験のない方優先)定16名(申込順。同行者含む)費無料(申込)・☎10月1日午前10時から電話で、杉並区移動サービス情報センター「もび〜る」 ☎5347-3154へ

■大田黒公園「歌とピアノのコンサート」
時10月27日(日)①午後1時②3時(各回60分程度) (場)大田黒公園(荻窪3-33-12) 内出演=須崎由紀子(ソプラノ)、太田由美子(ピアノ)、辻田祐希(ピアノ)▷曲目=小林秀雄「落葉松」ほか定各50名(抽選)費各2000円(申込)往復ハガキ(記入例参照。連記可)に①②の希望も書いて、10月15日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12)へ☎同公園指定管理者・箱根植木 倉橋 ☎3303-2215

■杉並視覚障害者会館 無料マッサージ
時11月6日(水)①午前10時～午後0時20分②1時10分～2時40分(場)杉並視覚障害者会館(区内在住の方)定50名(抽選) (申込)往復ハガキ(記入例参照)に希望時間(午前または午後)も書いて、10月18日(必着)までに杉並視覚障害者会館(〒167-0052南荻窪3-28-10)へ☎同会館 ☎・FAX3333-3444

■65歳からの身体能力測定会
時・場下表のとおり(内)①運動機能4種目と口腔機能1種目の測定と結果判定②脳トレや筋力アップ体操の紹介(①③のみ) (対)区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方定①③各100名②50名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ☎高齢者施策課身体能力測定会担当(他)①③は上履きを持参してください。「はつらつノート」をすでにお持ちの方は持参してください。長寿応援対象事業

〈65歳からの身体能力測定会〉

日程	場所	受付時間
① 10月18日(金)	西荻地域区民センター 体育室(桃井4-3-2)	午後2時～3時30分(受付終了)
② 21日(月)	高円寺地域区民センター8～10集会室(梅里1-22-32)	
③ 25日(金)	高井戸地域区民センター 体育室(高井戸東3-7-5)	

杉並障害者福祉会館

◇福祉会館まつり「思いやる 心がつくる 地域のきずな」

時10月19日(土)・20日(日)午前9時30分～午後3時30分(内)障害者団体・ボランティア団体の活動紹介や作品展、アトラクションなど(申込)当日、直接会場へ(他)①車での来館はご遠慮ください②リフト付きマイクロバスを運行します。詳細はお問い合わせください

◇要約筆記講習会～入門講座(昼コース)
中途失聴や難聴の方などを取り巻く状況や要約筆記を中心とした文字によるコミュニケーション方法を学ぶ体験講座と入門講座です。

時・☎①体験講座=10月6日(日)午後1時30分～4時②要約筆記講習会入門講座=11月6日～12月11日の毎週水曜日、午後2時～4時(計6回) (対)区内在住・在勤・在学で18歳以上の方定②20名(抽選)費①②無料(申込)①当日、直接会場へ②往復ハガキ(記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、10月28日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

◇障害者のためのカラオケ教室(初心者向け)
時11月2日(土)・16日(土)午後1時30分～4時(計2

回。クラス分けをし、教室は各1時間) (師)日本アマチュア歌謡連盟講師・青山敏子、神谷幸彦(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(記入例参照)に、障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、10月16日(必着)までに同会館運営協議会事務局へ

— (いずれも) —

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

講演・講座

■合同解説会「江戸期の古民家と明治期の古民家」
杉並区の旧篠崎家住宅(江戸時代中期築の農家の家)と練馬区の旧内田家住宅(明治時代中期築の村役人の家)をマイクロバスでめぐり、解説します。

時11月3日(祝)午前10時～午後3時(場)郷土博物館、練馬区立石神井公園ふるさと文化館(練馬区石神井町5-12-16) (対)区内在住・在勤・在学の方定10名(抽選)費100円(郷土博物館観覧料) (申込)往復ハガキ(記入例参照)で、10月19日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)へ☎郷土博物館 ☎3317-0841

■郷土博物館分館企画展「時代がみえてくる! オキユバイド ジャパンのおもちゃたち」講演会

時①10月20日(日)②11月3日(祝)午後2時～4時(場)郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) (内)①「なぜおもちゃはうまれたの 人類学からみるおもちゃの起源」②「敗戦を抱きしめる オキユバイド・ジャパンの玩具」 (師)①大妻女子大学博物館教授・眞家生②玩具史料提供者・高山文孝(各)日30名(先着順。午後1時30分から整理券を配布)費無料(申込)当日、直接会場へ☎郷土博物館分館 ☎5347-9801(他)車での来館はご遠慮ください

■文学講座「井伏鱒二と太宰治」

時10月20日(日)午前10時30分～11時30分(場)宮前図書館(師)法政大学文学部日本文学科講師・田中益三(定)40名(申込順)費無料(申込)・☎電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)へ

■文芸雑誌「近代文学」と荒正人・父荒正人を語る

時10月26日(土)午後2時～4時(場)西荻図書館(内)・(師)「文芸雑誌近代文学と荒正人」(立命館大学客員教授・荒このみ)、「父・荒正人を語る」(和洋女子大学名誉教授・植松みどり、吉祥女子中学・高校教諭 萩原茂) (対)区内在住の方ほか定40名(申込順)費無料(申込)・☎電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

■杉の樹大学公開講座「八重の桜とその時代～八重のすがすがしくも苦境にめげない生き方を語る」

時10月28日(月)午前10時～正午(場)高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) (師)東京学芸大学教授・大石学(区内在住で60歳以上の方)定90名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ☎杉の樹カレッジ ☎3334-0928

■芳賀ひらくさんの古地図講座

「古地図で読み解く江戸東京地形の謎」の著者が杉並の古道と坂についてお話しします。
時10月27日(日)午後2時～3時(場)成田図書館(師)芳賀ひらく(定)30名(申込順)費無料(申込)・☎電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ(他)休館日=10月3日(木)・17日(木)・21日(月)～25日(金)

■大人の社会科見学「キッコーマン食品野田工場と東京都金町浄水場」

食品の衛生管理、安全でおいしい水道水づくりを学びませう。

時11月12日(火)午前8時50分～午後5時15分(場)集合場所=あんさんぶる荻窪▷見学施設=①キッコーマン食品野田工場(千葉県野田市)②東京都金町浄水場(葛飾区)ノバスで移動(区内在住で18歳以上の方(お子さんの同伴はできません)定37名(抽選)費50円(傷害保険料) (申込)往復ハガキ(記入例参照)で、10月22日(必着)までに消費者センター(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪3階)へ☎同センター ☎3398-3141(他)昼食は各自持参(工場講堂で食事)。見学コースには段差があり、長い距離を歩きます

すぎなみ大人塾

自分をふりかえり、社会とのつながりを見つける大人の放課後

●大人塾後期開講記念講演会「高円寺発！パロン流楽しさ発見術」

杉並区在住、高円寺の大道芸でも大人気！自分を表現し、人々とつながる素晴らしさを、歌やウクレレを織り交ぜながら、楽しいトークでつづります。

※講演会のみ参加も受け付けます。
【日時】10月27日(日)午後2時～4時【場所】セシオン杉並(梅里1-22-32)
【講師】パロン(ボードピリアン)【定員】50名(申込順)

●月曜コース・土曜コース参加者募集

普段の生活からちょっと一歩踏み出して、ご自分の可能性を掘り起こしてみませんか。
【日時・場所・内容・講師】下表のとおり【定員】各コース30名(抽選)

月曜・地域コミュニティコース(後期)	
時月曜日午後2時～4時 場 永福和泉地域区民センターほか	
永福だがしや楽校(がっこう)を開こう！ ～「自分みせ」からつながり広がる地域と出会い	
コース 学習支援者	東北芸術工科大学教授・着想家 松田道雄 (補助者=学校地域コーディネーター・谷原博子)
「だがしや楽校※」ってご存知ですか？本講座では、この「だがしや楽校」を体験することで、日常生活でのひととの関わり方について考えたり、永福地域の再発見を目指します。また、かつての地域社会のよさを今に活かす方法などを学び深めていきます。あなたなりの「自分と地域」の関わり方、見つけてみませんか。 ※だがしや楽校とは、自分の趣味や特技などの持ち味を「自分みせ(店・見せ)」として披露するユニークな地域活動の発想です。	
内 容	
10月27日(日)	大人塾後期開講記念講演会「高円寺発！パロン流楽しさ発見術」
11月11日	準備 コースガイダンス・自己紹介と自分のまち紹介 「だがしや楽校」ってなに？
12月2日	
9日	永福エリアで「だがしや楽校」を開く準備をしよう
16日	活動・展開 「だがしや楽校」を地域で開こう 講座外時間に地域へ出て、だがしや楽校を開く準備(現地交渉・チラシづくり・広報など)と実施後のふりかえりをします。
26年1月6日	
27日	地域のいろんなところで展開することを考え合おう
2月3日	まとめ あなたも随想家、活動を書き綴る(活動から得たことを考え深める) 私のこれからと自分の地域を考えよう(講座のまとめと自主的活動へのエール)
17日	
3月3日	
15日(出)	合同成果発表会



●すぎなみ大人塾とは●
「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気づき、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしていこう！と「放課後」的に自由な発想を育む場です。

— (共通事項) —
【対象】区内在住・在勤・在学の方
【費用】無料
【申し込み】電話、Eメールまたはファクス(11面記入例参照)に「コース名」または「講演会のみ参加」も記入)で、10月21日までに社会教育センター ☎3317-6621 (平日午前8時30分～午後5時) ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp、FAX3317-6620へ
【問い合わせ】同センター
【その他】おおむね1歳から託児あり(事前申込制)

●土曜・パーソナルデザインコース(後期)●
時土曜日午前10時～正午 場 セシオン杉並ほか

土曜・パーソナルデザインコース(後期)	
時土曜日午前10時～正午 場 セシオン杉並ほか	
まちなかアート発見！ ～クリエイティブなあなたを探そう、20～40代集まれ！～	
コース 学習支援者	女子美術大学アート・デザイン表現学科准教授 日沼禎子 アサヒ・アートスクエア ディレクター 坂田太郎
今、アートの分野では、経済・観光・地域活性化を目的としたプロジェクトが世界中で行われ、そこからコミュニティの新しいつながりの形が生まれています。この講座では、さまざまな社会とアートの関係を学び、受講者同士のディスカッションや、杉並区内のフィールドワークを通し、アートを中心とした社会活動の企画・立案に挑戦します。アートを通し、自らが暮らす地域、コミュニティ、そして自分自身を見つめてみませんか。	
内 容	
10月27日(日)	大人塾後期開講記念講演会「高円寺発！パロン流楽しさ発見術」
11月16日	Step 1 & Step 2 午前・午後 学び・行動・分析 (午前)オリエンテーション コミュニティとアートについてのお話 (午後)フィールドワーク①コミュニティアートの実際を見てみよう/アサヒ・アートフェスティバル報告会へ参加(浅草) 社会とアート①アーティストの表現から見える社会とは？ 社会とアート②アートプロジェクト:個人と社会が出会う場所 フィールドワーク②・③ アートを眼鏡に、街を歩こう、発見しよう。
11月30日	
12月7日	
21日	
26年1月11日	
25日	Step 3 共同・発信 グループワークによるプレゼンテーション制作 発表とふりかえり
2月8日	
22日	
3月15日	合同成果発表会

10月25日(金) 26日(土) 阿佐谷ジャズストリート 2013

♪♪♪ けやき並木がジャズに染まる二日間 ♪♪♪

山下洋輔氏急病のため、世界的トランペッター・日野皓正が神明宮・能楽殿でdj honda、日野"JINO"賢二と共に「日野皓正 h factor」で特別友情出演！(10月25日(金)午後5時～6時1回公演) 26日(土)には、「モンロー・ウォーク」でお馴染みの南佳孝が素敵なボーカルとギターを披露。



▲日野皓正



▲南佳孝



▲マーサ三宅

◇イベント
時10月18日(金)正午 場 区役所中杉通り側入り口前 内出演＝小田陽子、上保一恵ほか



阿佐谷ジャズストリート
実行委員会 ☎5305-5075
FAX5305-5074 http://www.asagayajazzst.com/

◇パブリック会場共通パスポート券＝2日券4500円(前売3800円)、1日券3000円(前売2800円)
◇チケット販売所＝ローソンチケット、新星堂阿佐ヶ谷店、区役所1階「コミュかるショップ」、会場周辺のセブン-イレブン、ファミリーマートほか
◎パスポートチケット購入者に、抽選で台湾往復航空券などが当たります。
◇当日のボランティア募集(1日でも結構です)
希望者は、ファクスで実行委員会へ。

なみじゃない、杉並！
中央線あるあるPROJECT

コミュかるショップがリフレッシュオープン!!

10月7日(月)～9日(水)記念フェア開催
場 コミュかるショップ ☎3312-2111 (区代表)

区役所1階にあるコミュかるショップが、リフレッシュオープンします。「区内で一番「すぎなみ」が集まる場所」という新コンセプトを掲げ、レイアウトの変更や、商品の見直しを行いました。交流自治体の人気商品やなみすけ関連グッズの販売はもちろん、杉並区内の名物商品も販売。区内の情報もこれまでに以上に発信していきます。



★「コミュかるフェア」開催★
リフレッシュを記念して区内の店舗と協力し、日替わりで数量限定商品を販売します。なみすけとナミーも応援に駆けつけてくれます。
時10月7日(月)～9日(水)午前9時～午後4時30分

