

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/

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

- 区民意見を募集します …… 3
- すぎなみウェルネスDAY2013 …… 4
- 身近な文化財を楽しみませんか ……12
- 日本フィル
春休みオーケストラ探検 ……12



10月27日～
11月9日は

読書週間です

今年の読書週間の標語は「本と旅する 本を旅する」です。

「読書週間」は、読書の楽しさを伝えることで、全ての世代の人たちに本を親しむきっかけをつくっていただきたいという考えに基づいた運動です。読書の楽しみや本に親しんでいただくため、杉並区内の図書館では講演会や本の展示などさまざまな催しを行います。ぜひ、図書館へおでかけください。
——問い合わせは、各図書館へ。

読書週間記念講演会

このよろこびをあのこに ～子どもの本を作り、手渡すこと～

児童書の翻訳家・編集者であり、阿佐谷で家庭文庫「このあの文庫」を主宰している、こみやゆうさんが、子どもの本から得られる喜びや、手がけた本に込めた思いについてお話しします。



こみやゆう氏

【日時】11月10日(日)午後2時～4時

【場所】西荻図書館

【定員】40名(申込順)

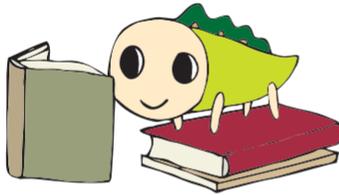
【参加費】無料

【申し込み・問い合わせ】

10月15日から電話または直接、
西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

「レファレンスサービス」をご利用ください

図書館は、区民の皆さんの生涯にわたる学習と自立を支えるため、さまざまな課題解決の糸口となる資料や情報を提供します。必要な資料や情報を必要の人に案内するサービスを「レファレンスサービス」といいます。お探しの資料が見つからないときは、お気軽にご相談ください。



〈読書週間 図書館の催し〉

表中に、申し込み方法の記載がないものは当日、直接各図書館へお越しください。いずれも無料です。

図書館	日時	内容など	図書館	日時	内容など
中央(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	10月27日(日) 午後1時～2時30分	児童向け「ハロウィンこうさく会～おばけにへんしんして おはなしをきく」 図幼児～小学生	南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	11月2日(土) 午後1時～3時	講演会「日本のフェアブル先生」のお話し「見よう、知ろう、昆虫の世界！」 図日本のフェアブル・須田孫七図小学生以上の方定30名(申込順) 申込10月19日から電話または直接、同図書館へ
永福(永福4-25-7 ☎3322-7141)	10月19日(土) 午後2時～3時	絵本ライブ「親と子でたのしむ おはなし会(対話式)」>出演=浜島代志子 定50名(先着順)	下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	10月26日(土)～30日(水)	本のリサイクル「下井草図書館リユースブックフェスタ」図書館の本がもらえるチャンス!! ひとり10冊まで差し上げます。子どもから大人向けの本までそろえています。
11月1日(金)～30日(土)	本の展示「探偵・推理特集」～推理小説や作品に登場する名探偵などの紹介	高井戸(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	11月5日(火) 午後1時30分～2時30分	高井戸中学校・高井戸図書館共催事業～阿刀田高氏講演会「ギリシャ神話を知っていますか？」 図高井戸中学校(高井戸東1-28-1) 図区内在住の方定50名(申込順) 申込電話または直接、同図書館へ	
柿木(上井草1-6-13 ☎3394-3801)	10月31日(木)～11月2日(土) 午前9時～午後5時	「こどもの本のリサイクル」ひとり10冊まで差し上げます。	11月6日(水) ～12月1日(日)	本の展示「本と一緒に旅に出よう」	
11月4日(休)午後2時	紙芝居公演 すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」	宮前(宮前5-5-27 ☎3333-5166)	11月10日(日) 午後2時～3時	秋の朗読コンサート～物語の朗読とヘルマンハーブの演奏 図中学生以上の方定30名(申込順) 申込10月12日から電話または直接、同図書館へ	
高円寺(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	10月11日(金) ～11月4日(休)	本の展示「本の中の様々な旅」	方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	10月31日(木)まで	児童特集展示「ぼくのわたしのおすすめ本」この1年間で子どもたちが推薦してくれた本を集めました。貸し出しもできます。
11月9日(土)午後2時	茜舎公演の人形劇 図幼児～小学生	阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	11月6日(水) ～12月1日(日)	パネル展示「没後20年 井伏鱒二展」	
10月20日(日) 午前10時30分～11時30分	文学講座「井伏鱒二と太宰治」 申込電話または直接、同図書館へ	11月9日(土) ①午後2時～2時45分 ②3時～3時30分	「ことりん」この指と一まれ! 図保育と人形の会・高田千鶴子①工作会「手袋人形(ことりん)をつくろう」 図小学生以上の方定15名(申込順) 申込電話または直接、同図書館へ②おはなし会「くことりん」大集合! 定40名(先着順)		
10月27日(日) 午後2時～3時	おはなしばたぼんの読み聞かせ講座 申込電話または直接、同図書館へ	西荻(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	12月4日(木)まで	展示「わが街を知る 西荻に住んだ評論家 荒正人展」	
11月6日(水)まで	展示「成田図書館と東田中学校図書委員会」中学生がお勧めする本と手作りのしおりの展示。貸し出し可。共同広報紙「At Lib」の配布あり	10月18日(金) 午前10時30分～11時	えいごえほん おはなしかい スペシャル 図親子または興味がある方		
10月14日(祝)～18日(金) 午前10時～午後5時	本のリサイクル「リサイクルフェア」ひとり10冊まで差し上げます。子どもから大人向けの本までそろえています。	10月21日(月) 午後3時～3時30分	頌栄保育園おはなしかい「こどもの広場」スペシャル 図幼児と保護者		
12月4日(木)まで	展示「わが街を知る 西荻に住んだ評論家 荒正人展」	10月28日(月) ～11月12日(火)	展示「ふしぎ」をみつける旅にしよう		
10月18日(金) 午前10時30分～11時	えいごえほん おはなしかい スペシャル 図親子または興味がある方	10月30日(水) 午後3時～3時30分	パネルシアター COCOナッツの「秋を楽しむパネルシアター」 図幼児～小学生と保護者		
10月21日(月) 午後3時～3時30分	頌栄保育園おはなしかい「こどもの広場」スペシャル 図幼児と保護者	11月13日(水)～30日(土)	展示「中学生が選んだおすすめの本」		
10月28日(月) ～11月12日(火)	展示「ふしぎ」をみつける旅にしよう	今川(今川4-12-10 ☎3394-0431)	投票10月22日(火)まで 展示11月6日(水) ～30日(土)	「すぎなみの子どもたちに贈る絵本～あなたが選ぶこの一冊」職員が選んだ絵本から、皆さんの投票でベスト20を選出し、その絵本の展示と貸し出しを行います。	

区立図書館 臨時休館のお知らせ

区立図書館では、特別整理(蔵書点検)を行うため、右表のとおり臨時休館します。臨時休館中は、当該図書館の本なども通常通り予約を受け付けていますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。
※成田図書館の臨時休館日は、10月21日(月)～25日(金)へ変更になりました。 図各図書館

〈図書館の11～12月の臨時休館日〉

図書館名	休館日
今川 ☎3394-0431	11月11日(月)～14日(木)
高井戸 ☎3290-3456	11月18日(月)～22日(金)
宮前 ☎3333-5166	12月10日(火)～13日(金)

※上記の休館日には定例休館日も含まれています。
※休館期間中、今川図書館併設のゆうゆう今川館も併せて休館となります。
※宮前図書館に設置している「証明書自動交付機」は、臨時休館中は使用できませんのでご注意ください。

阿佐谷南・高円寺南地区での不燃化まちづくり

阿佐谷南・高円寺南地区の一部〔阿佐谷南・高円寺南地区防災まちづくり計画〕の重点整備地区)について、東京都「木密地域不燃化10年プロジェクト」の「不燃化推進特定整備地区(不燃化特区※1)」への申請を行いました。不燃化特区の指定を受けると、来年度から自宅の建て替えなどに新たな支援策を受けることができますようになります(下記参照)。不燃化特区の指定により現在取り組んでいる阿佐谷南・高円寺南防災まちづくり計画を更に推進し、災害に強く安全なまちづくりを進めます。

——問い合わせは、まちづくり推進課防災まちづくり係へ。

東京都の「地震に関する地域危険度測定調査」によると、阿佐谷南・高円寺南地区は、震災時に火災が発生すると、避難や消火・救助活動の困難度が高い地域とされています。区ではこの地区の防災性を向上させるため、防災まちづくり計画に基づき災害に強いまちづくりに取り組んでいますが、来年度から地区内の重点整備地区を不燃化特区とすることで特別な支援策を活用し、さらに災害に強いまちづくりを推進する予定です。

▷建築物の不燃化を更に促進します

建物を燃えにくく倒れにくい安全なものに更新する場合に新たな支援を行う予定です。

▷平成27年分から固定資産税・都市計画税(都税)が減免になる場合があります

不燃化特区内で一定の条件を満たす場合(下記①②)は、固定資産税・都市計画税の負担が軽くなる予定です。

- ①老朽建築物(※2)から耐火建築物または準耐火建築物へ建て替えた住宅=5年度分減免
- ②老朽建築物を除却後、適正に管理されている土地=最長5年度分住宅用地並みに軽減

※1. 地震時の大規模火災等を防ぐため、木造住宅密集地域のうち特に早期の改善を必要とする地区です。区域指定を受けると特別な支援策を導入して重点的に防災性の向上を図る制度を活用できるようになります。

※2. 老朽建築物の定義は区で定めます。



▲「阿佐谷南・高円寺南地区防災まちづくり計画」の重点整備地区

不燃化特区での特別な支援策の詳細については、東京都との協議が整い次第、「広報すぎなみ」、区ホームページ、阿佐谷南・高円寺南地区防災まちづくりニュースなどで地域の皆さんにお知らせします。

生活習慣病を予防しましょう

自分のカラダを測定することから始めてみませんか? ご利用ください!「ウエストサイズ物語」コーナー



生活習慣病は、食べ過ぎや運動不足など生活習慣が発症・進行に関係していると考えられる疾患のことです。生活習慣の積み重ねを原因とする疾患は数多くありますが、いずれも放置しておくとお命にかかわる重大な病気です。発症の予防には生活習慣の根本的な見直しが必要になります。

その第一歩となるのが、自分のカラダを知ることです。区では体重や体脂肪測定、血圧測定を定期的に気軽に行ってもらうために「ウエストサイズ物語コーナー」を区内43カ所(下表参照)に設置しています。ぜひ、ご利用ください。——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

〈区役所など〉

設置場所	住所	利用可能時間
杉並区役所1階ロビー	阿佐谷南1-15-1	午前8時30分~午後5時
阿佐谷地域区民センター	阿佐谷南1-47-17	午前9時~午後9時
荻窪地域区民センター	荻窪2-34-20	午前9時~午後9時
高円寺地域区民センター	梅里1-22-32	午前9時~午後9時
西荻地域区民センター	桃井4-3-2	午前9時~午後9時
井草地域区民センター	下井草5-7-22	午前9時~午後9時
高井戸地域区民センター	高井戸東3-7-5	午前9時~午後9時
永福和泉地域区民センター	和泉3-8-18	午前9時~午後9時
荻窪保健センター	荻窪5-20-1	午前8時30分~午後5時
高井戸保健センター	高井戸東3-20-3	午前8時30分~午後5時
高円寺保健センター	高円寺南3-24-15	午前8時30分~午後5時
上井草保健センター	上井草3-8-19	午前8時30分~午後5時
和泉保健センター	和泉4-50-6	午前8時30分~午後5時
上井草スポーツセンター	上井草3-34-1	午前9時~午後9時
大宮前体育館	宮前2-11-11	午前9時~午後9時
永福体育館	永福3-51-17	午前9時~午後9時
高円寺体育館	高円寺南2-36-31	午前9時~午後9時
荻窪体育館	荻窪3-47-2	午前9時~午後9時
妙正寺体育館	清水3-20-12	午前9時~午後9時
杉並第十小学校温水プール	和田3-55-49	午前9時~午後9時
今川図書館 ゆうゆう今川館併設館	今川4-12-10	午前9時~午後9時

〈まちな商店街〉

設置場所	住所	利用可能時間
西武井荻商店街振興組合 (みんなの街の駅)	下井草5-19-12	午前10時~午後6時
荻窪すずらん通り商盛會 (あんさんぶる荻窪)	荻窪5-15-13	午前8時30分~午後10時
成田東バス通り商店会 (サミットストア成田東店)	成田東1-35-12	午前9時~午前0時
女子大通り商和會 (杉並西荻北郵便局)	西荻北4-31-2	午前9時~午後5時30分
西永福協栄會永福西町會會館	永福3-56-27	午前9時~午後6時
久我山商店會久我山會館	久我山3-23-20	午前9時~午後8時30分
サミットストア善福寺店	善福寺1-34-24	午前9時~午前0時
スポーツハイツ	堀ノ内2-6-21	午前10時~午後8時

〈区内銭湯〉

設置場所	住所	利用可能時間
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	午後3時30分~午前0時
平和湯	阿佐谷北4-17-11	午後3時~午前0時
亀の湯	本天沼1-2-8	午後3時30分~午前0時
天狗湯	西荻南1-21-4	午後3時45分~午前0時
さくら湯	和田3-11-9	午後4時~午前0時30分
文化湯	西荻北4-3-10	午後4時~午前0時
弁天湯	高円寺南3-25-1	午後3時30分~午前1時
浜の湯	浜田山3-24-4	午後4時~午後11時30分
大黒湯	和泉1-34-2	午後4時~午前0時
小杉湯	高円寺北3-32-2	午後3時30分~午前1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	午後3時45分~午前0時
銭湯Gokurakuya	上荻2-40-14	午後4時~午前2時
大和湯	和田1-71-18	午後4時~午前0時30分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	午後3時~午前0時30分

「杉並区自転車利用総合計画」の改定(案)について 区民意見を募集します

区では、「杉並区自転車利用総合計画」の改定(案)を作成しました。そ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
— 問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

改定の背景

区は、杉並区自転車等駐車対策協議会から24年3月に提言を受けた「杉並区自転車利用総合計画検討結果報告」を基に、25年度改定の「杉並区まちづくり基本方針」との整合を図り、「杉並区自転車利用総合計画」の改定を行うことにしました。

基本理念

自転車をルールとマナーを守って利用する交通手段として位置づけ、区民、区、警察、事業者など自転車に関わるすべての者が協力して安全で快適な自転車利用環境の実現を目指します。

計画の期間

25年度から33年度の9カ年(まちづくり基本方針の目標年次と同様とします)
※中間年度(28年度)を目途に見直しを行います。

基本の方針

安全で快適な自転車利用環境を実現するために4つの基本方針を設定しました。

- ① 利用しやすい自転車駐車場の整備
- ② 買い物客用自転車駐車場の整備
- ③ 放置自転車のない安全で快適なまちづくり
- ④ 自転車の安全利用の推進

主な改定内容

- ▷ 「杉並区自転車利用行動計画」にある具体的な取り組み内容を取り込み、自転車利用に関する計画として一つにまとめました。
- ▷ 計画の目標設定を明確な数値目標として設定しました。
- ▷ 具体的な取り組み内容を4つの基本の方針に分けて新たに設定しました。
- ▷ 駅別の自転車駐車場整備に係る数値を分かりやすく示しました。

計画の数値目標

次の2点について、具体的な数値目標を設定しました。

- ① 駅周辺放置自転車の台数
1600台(24年度)→800台(33年度)
- ② 自転車に関連した交通事故件数
913件(23年度)→837件(27年度)

基本の方針別の取り組み

4つの各項目について細かく取り組みを明記しました。(重点項目のみ抜粋)

① 利用しやすい自転車駐車場の整備

- 自転車駐車場の整備
- 登録制自転車置場から有料制自転車駐車場への移行
- きめ細かい駐車料金設定

② 買い物客用自転車駐車場の整備

- 買い物客用自転車駐車場整備モデル地域の選定

- 買い物客を対象とした駐車料金の設定
- 買い物客用自転車駐車場整備の支援
- ③ 放置自転車のない安全で快適なまちづくり
 - 自転車駐車場への案内誘導
 - 街頭指導の強化
 - 撤去業務の効率化
- ④ 自転車の安全利用の推進
 - 小学校での自転車安全利用実技講習会
 - 中学校での自転車安全利用教室
 - 高齢者向け自転車安全利用教室
 - 事業所向け自転車安全利用教室
 - 一般向け自転車安全利用教室
 - 自転車安全利用キャンペーンの実施
 - 区安全パトロール隊による違反自転車への注意喚起
 - 自転車安全利用モデル地区の充実
 - 悪質な自転車利用者に対する取り締まりの強化
 - 子供用ヘルメットの着用推進
 - 自転車利用者への損害賠償保険加入の推奨

ご意見をお寄せください

改定(案)の詳細は、区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き」)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、11月9日(必着)までに交通対策課自転車対策係 FAX 5307-0689 ☒ kotu-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。

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11日(金)～11月9日(土)
 【閲覧場所】 交通対策課自転車対策係(区役所西棟5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

区内の空間放射線量等測定結果

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。放射線量等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。

◆ 区立小中学校・保育園等の給食食材

園学務課、保育課

10月3日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1206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。

◆ 区内3カ所(定点測定)

園環境課放射能対策担当

(測定日10月1日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

測定場所	測定高さ 1 m
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)	0.06

※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。

振り込め詐欺防止のためにご利用ください!!

迷惑電話チェッカー

園危機管理対策課

迷惑電話チェッカー(右写真)は利用者が受けた迷惑電話番号や、警視庁から提供される犯罪に使われた電話番号などの情報をネットワーク上で共有し、電話着信を遮断する機器で、被害防止に極めて有効です。

今回、このモニター募集の年齢を引き下げます。区内在住で60歳以上の方がいる世帯に無料で貸し出しますので、ぜひ、ご利用ください。

【募集期間】 10月11日～12月27日

【申し込み】 申込書を危機管理対策課へ郵送または持参▷ 申込書配布場所=危機管理対策課(区役所東棟5階)、ゆうゆう館、区民事務所、駅前事務所ほか(区ホームページからも取り出せます)



発信電話番号通知サービス(ナンバーディスプレイなど)付きの固定電話機に設置できます

10月26日(土)

すぎなみウェルネスDAY2013

23年度に開催した総合イベント「すぎなみ体力(からだりょく)DAY」を継承し、子どもたちが主体的に生きる基盤となる「生きる力」を育むために、本年度も子どもたちの生活を「運動」・「食育」・「生活習慣」の3つの視点から捉えた総合イベントを開催します。

【日時】10月26日(土)午前8時30分～午後4時
【場所】杉並第十小学校(和田3-55-49)
【内容】下記参照 【費用】無料
【申し込み】
②の出前講座「みるく教室」、③は電話で学務

課保健給食係へ。それ以外は、当日、直接会場へ
【問い合わせ】
▷運動部門=済美教育センター ☎3311-0021
▷食育・生活習慣部門=学務課保健給食係

「すぎなみウェルネスDAY2013」プログラム

①運動

※各区立学校を通じて事前申し込みのため、当日は見学のみとなります。

- サッカー教室(協力=東京ヴェルディ) 時間午前9時～10時30分
 - 長縄グランプリ 時間正午～午後4時
- ※雨天時は、杉並第三小学校、和田小学校、高南中学校、和田中学校で行います。

②食育

- 学校給食手づくり弁当の試食会 時間午後0時15分～1時(先着150食。午前8時30分から試食券配布)
- 杉並産の野菜を知ろう! 時間午前8時30分～11時
- 常設食育教室～タッチパネルクイズ 時間午前9時～午後4時
- 出前講座「みるく教室」～バター作り体験 時間午後1時30分～3時

③生活習慣

- 学校保健会講演会「ボールであそぼう!」 時間午前10時～正午
- 「投げる」「つく」「とる」などの、さまざまなボール競技の基本動作が含まれる運動遊びを通して、心地よい運動の経験と仲間との関わりを学ぶことができる体験プログラムです

【講師】バスケットボール元日本代表・岩屋睦子
【対象】5歳～中学生、保護者、教職員(小学3年生までは保護者同伴)



岩屋睦子氏

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13日(日)～19日(土)

親子で街デビュー@和田商店街、すぎなみインフォメーション ほか
▷10月20日(日)～26日(土)
スポーツ祭東京2013ラジオ体操、コムからショッピングフレッシュオープン ほか
※区ホームページの動画コーナーでもご覧いただけます。内容は変更する場合があります。



聞広報課

地域活動ポータルサイト「すぎなみ地域コム」では、杉並区内で行われるイベント情報や地域活動の様子などを日々発信しています。また、団体のホームページを「すぎなみ地域コム」に開設することができます。お気軽にお問い合わせください。



「すぎなみ地域コム」ホームページQRコード

「すぎなみ地域コム」ホームページ
<http://www.sugi-chiiki.com/>

すぎなみ地域コム 検索

団体紹介 「いつも忙しいママにご褒美♪とくべつ美味しいお茶とやすらぎの場」 ままころ

ままころスタッフは『すぎなみ地域大学』子育て支援講座修了生の13名です。子育て中のママにもお子さまと一緒に、「カフェのような特別に美味しいお茶を飲んでゆっくりしてほしい。」という思いで設立しました。

週替わりのお茶は季節を感じさせる香り。妊婦さんにも、「産前・産後や産後のことがママさんたちに聞くことができ、赤ちゃんも抱っこさせてもらえて嬉しい!」と、喜んでいただいています。毎月第1木曜日は、身長と体重の計測を行っています。ままころに来て「心の余裕」をお持ち帰りください。

ままころの活動情報や、そのほか地域活動団体のイベント情報は「すぎなみ地域コム」をご覧ください。

聞すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260



平成25年度

杉並区NPO活動資金助成事業

杉並区NPO支援基金から助成を受けた講座を開催します。

「こもれ陽」傾聴ボランティア講座 『聴く力』を磨いて、地域に貢献しませんか?

【日時】11月16日・30日、12月7日・21日、26年1月11日・25日、2月8日・22日/いずれも土曜日、午後1時30分～4時30分。計8回

【場所】すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階)

【内容】ワークやロールプレーなどの実習を重ねながら、傾聴の技術と基本姿勢を学びます

【講師】産業カウンセラー

【対象】区内在住・在勤の方

【定員】20名(抽選)

【費用】4000円

【申し込み】ファクス(9面記入例参照)に、受講動機、講座終了後どのように活動したいか、あればEメールアドレスも書いて、10月19日までに傾聴サークル・こもれ陽☎6915-0441へ

【問い合わせ】同団体・鈴木 ☎3391-3055

傾聴ボランティア育成講座

【日時】11月2日(土)・16日(土)午前10時～午後4時30分(計2回)

【場所】細田工務店(阿佐谷南3-35-21)

【内容】座学、グループワーク、ロールプレーを通して相手の心に寄り添うお話を聴き方、技術を学びます

【講師】P.L.A専任講師・黒田敏郎

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【定員】20名(申込順)

【費用】2000円

【申し込み】ファクスまたはEメール(9面記入例参照)で、NPO法人Life Bridge Japan☎5335-7853☒info@lifebridge-j.orgへ

【問い合わせ】同団体 ☎5335-7853

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

国民年金保険料の納付案内の民間委託

日本年金機構では、国民年金保険料が未納になっていない方へ、電話や手紙、戸別訪問による納付のご案内や保険料の収納業務を民間事業者に委託しています。

杉並区を担当する事業者は次のとおりです。

◆委託事業者
日立下りプルウィン(株)
☎0120-211-231

※事業者からのご案内は、発信番号022-211-7401から発信しています。

◆委託事業者に関する注意

民間事業者の担当者が保険料をお預かりする場合は、保険料の「納付書」をお持ちの方に限られています。日本年金機構から送付した保険料の「納付書」をお持ちでない方から、事業者の担当者が現金をお預かりしたり、領収書を発行したりすることはありません。

建築ルールを守って 住みよいまちに

10月11日(金)～17日(木)は全国一斉に行われる「違反建築防止週間」です。区では、期間内に区内全域で建築パトロールを実施します。

区建築課監察係

子育て・教育

家庭福祉員が1名増えます

保育士などの資格を持つ家庭福祉員が、保護者の就労などにより、日中保育できない児童をお預かりします。保育する場所は、一定の条件を満たした家庭福祉員の自宅の一室です。

◆保育時間

毎日(土・日曜日、祝日、年末年始、家庭福祉員の休暇などを除く)。原則午前8時30分～午後5時▽対象①区内在住で、生後7週目～3歳未満の健康な児童②保護者が就労などの理由で、日中児童を保育できないこと▽定員①5名▽保育料②2万1000円(時間外料金1時間500円)。その他雑費など③☎電話で、家庭福祉員・石川禎子(高円寺南3-7-6)☎5377-7451/11月1日から受託開始予定)へ

募集します

簡易デマンド機器 設置事業者

既設のエアコンの電力消費量を削減するため、節電の効果のある簡易デマンド機器を設置する事業所を募集します。

◆次の①～⑤全て該当する事業者

- ①杉並区内の事業所②低圧電力を使用している③杉並エネルギー会議の調査に協力ができ、従業員もおおむね省エネ・節電に協力できる④設置費用20万円のうち10万円を負担できる⑤毎月の管理費5250円を負担できる⑥ファクスまたはハガキ

施設情報

ケア24松ノ木の一時移転が終了します

ケア24松ノ木は建物工事のため一時移転していましたが、10月28日(月)から、松ノ木3-3-4に戻ります(電話番号は変更ありません)。

☎ケア24松ノ木 ☎3318-8530

阿佐谷地域区民センター図書室の休室

阿佐谷地域区民センター図書室(阿佐谷南1-47-17)は、10月16日(水)～21日(月)の間、蔵書整理のため休室します。なお、22日(火)は休館日です。本の返却はブックポストへお願いします。

☎阿佐谷地域区民センター ☎3314-7211

その他

中小企業診断士による 起業・経営無料相談会

阿佐谷図書館による起業支援を毎月第4土曜日に行います。

☎10月26日(土)、11月23日(祝)、12月28日(土)午後1時～5時(1人60分)☎阿佐谷図書館☎区内で起業を目指す方および経営を行っている方☎☎電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-

36-14) ☎5373-1811)へファミリーサポートセンター説明会(援助者向け)

「子育ての手助けをしてほしい人(利用者)へ、手助けのできる人(援助者)が、保育施設等への送迎やそれに伴うお子さんの預かり等を行う。」などの、地域の中での子育ての相互援助機能を持つセンターとしての仕組みや、活動内容をご理解いただくために、活動に関心のある援助者向けの説明会を開催します。お気軽にご参加ください。

☎10月25日(金)午前10時～11時30分☎セシオン杉並(梅里1-22-32)☎地域活動に関心があり、心身ともに健康な20歳以上の方☎15名(申込順)☎無料☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021へ

「わがまちの警察官」が決定しました

区では、日頃から地道に警察活動を推進し、安全・安心のまちづくりのため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11日(金)にセシオン杉並で開催する「地域安全のつどい」で、区長から感謝状が手渡されます。

◆杉並警察署 百目鬼洋史

(生活安全課少年第一係)、廣田憲昭(和木町交番)▽高井戸警察署 菅野豊仁(交通課交通総務係)、八木秀実(宗源寺前交番)▽荻窪警察署 植原頼正(上井草駅前交番)、秋貞雅一(荻窪駅北口交番)／敬称略☎

11月2日(土) 戸籍の証明発行を休止します

区民課戸籍係

11月2日(土)は、戸籍システム機器入れ替えのため下記窓口で行っている戸籍関連の証明発行事務を休止します。ご理解とご協力をお願いします。なお、住民票・印鑑証明・税証明の発行は通常どおり行っています。

【休止場所】
区役所本庁舎区民課区民係(東棟1階)
高井戸駅前事務所(高井戸西2-1-26京王リトナード高井戸2階)
荻窪駅前事務所(上荻1-2-1インテグラルタワー2階)
西荻窪駅前事務所(西荻北2-2-1松岡西荻ビル4階)
高円寺駅前事務所(高円寺北2-5-1ホテルメッツ高円寺3階)

募集します 杉並区子ども・子育て会議の区民委員

区子育て支援課計画推進担当

区では、27年度から実施予定の子ども・子育て支援新制度に係る計画策定等に向け、「杉並区子ども・子育て会議」を設置します。計画等に子育てをしている方の意見を反映させるため、区民委員を募集します。会議は、区民委員のほか、学識経験者、子育て支援事業者など20人以内で構成します。

【内容】任期=11月～27年3月(予定)▷対象=区内在住で小学生以下のお子さんをもつ保護者で、平日の夜間の会議(託児あり)に出席できる方(25年度2回程度、26年度3、4回程度)▷報酬=1万2000円/1回(会議に出席した場合)
【募集人数】3名(選考)
【申し込み】申込書(子育て支援課〈区役所東棟3階〉で配布、区ホームページからも取り出せます)と小論文「これからの子育て支援について」(600～800字程度)を添えて、10月31日(必着)までに子育て支援課☎5307-0686へ郵送、ファクスまたは持参
【その他】①一次は書類選考、二次は面接を行います②申込書と小論文は返却しません

「障害者のてびき」に広告を掲載しませんか

広告募集

26年2月に発行予定の「障害者のてびき」は、区が行っている障害者福祉サービスを中心に、障害のある方の地域生活を支える各種制度や施設案内をまとめたものです。

【募集概要】
規格 A4判・約144ページ
発行部数など 2万3000部(区内の障害者がいる世帯などに3年に一度配布)
【掲載の決定】内容を審査し、掲載の可否を後日通知します(申し込み多数の場合は抽選)。
【申し込み】所定の申込書(障害者施策課〈区役所東棟1階〉で配布)に広告原稿を添えて、10月28日(必着)までに障害者施策課へ郵送または持参
【問い合わせ】障害者施策課

「障害者のてびき」広告規格・掲載料

種類	おおよその規格(縦×横)	位置	刷色	掲載料
1号	270mm×174mm	裏表紙の外側1ページ全面	4色	20万円
2号	131mm×174mm	裏表紙の外側1ページ1/2面		10万円
3号	270mm×174mm	裏表紙の内側1ページ全面	2色	15万円
4号	131mm×174mm	裏表紙の内側1ページ1/2面		7.5万円
5号	270mm×174mm	本文中指定する1ページ全面		10万円
6号	131mm×174mm	本文中指定する1ページ1/2面		5万円
7号	131mm×84mm	本文中指定する1ページ1/4面		2.5万円
8号	62mm×84mm	本文中指定する1ページ1/8面		1.2万円

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

★荻窪音楽祭 11月7日(内)～10日(日) 荻窪公会堂ほか



★白秋・雨情・八十の詩による歌の世界 11月7日(内)午後2時



★フィルモア合奏団 フィルモアコンサート 11月24日(内)午後3時

★杉並区出身の日本画家・杉本洋 個展～「時の箱舟」奈良・五條から



★コリアンまつり2013 10月27日(内)午前11時～午後3時

★ネイチャーゲーム～ドングリでアートのよう 10月27日(内)午後1時30分～4時

★秋の田園・水風景を楽しむ見沼たんぼ自然観察会 10月30日(内)午前9時30分～午後2時40分

照)で、10月20日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局

★トロールの森2013～まちと森をつなぐかたち 11月3日(祝)～23日(祝)



★ひまわりまつり 11月16日(内)午前10時～午後3時

★親子鑑賞会「たぬき橋」他1作品 11月17日(内)午後2時～3時

★河北健康教室①呼吸教室②蕩の会～糖尿病患者さんのための勉強会

講演・講座

★河北健康教室①呼吸教室②蕩の会～糖尿病患者さんのための勉強会

★良い子が育つ読み聞かせ講座～アンデルセンの足音

★和心講座～古代史から伝統文化そしてサブカルチャーまで

★講義と実習・西荻文学散歩～西荻に住んだ作家や、西荻を舞台に描かれた作品の案内・解説

★女子美術大学公開講座 「宇宙・人間・アート」

西荻文学散歩の会 ☎070-5453-3708

★薬と健康の週間「体のことを知ろう、健康でいよう」

★陰山先生の「子供が伸びる7つの習慣」講演会

★日本の祭りとい形の神々シリーズ 11月30日(内)＝都市の祭りと祭りを支えた人々

★郷土史講座「東京文化財ウィーク2013見学会～蚕糸の森公園から旧和田堀内村の文化財を訪ねて」

★心が簡単に通じる絵手紙～来年の年賀状にいかがでしょうか

★消費税申告書作成講座 11月26日(内)午後1時～4時30分

★みんなの健康講座in杉並公会堂～自立した生活を送るための健康講座

★女子美術大学公開講座 「宇宙・人間・アート」

すぎなみフェスタ2013 キーワード②

ま 11月9日(出)・10日(内)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



のみ水曜日)、午後4時20分～5時50分/講師例＝漫画家・客員教授 萩尾望都

◇「国際交流文化概論B」 11月10日(内)までの毎週金曜日、午後4時20分～5時50分

女子美術大学(和田2丁目)区内在住・在勤・在学で18歳以上の方

その他

★税金なんでも相談会 10月23日(内)午後6時～9時

★杉並青色申告会 ①冬の定番アイテム! スヌード(筒状のマフラ)を作ろう!

★相続税改正説明会～大きく変わる相続税 11月19日(内)午後2時～3時30分

★都立練馬特別支援学校 学校公開 11月7日(内)午前10時～正午

★すぎなみフェスタ同時開催～フリーマーケット出店者募集 11月9日(出)午前10時～午後3時

フリーマーケット・サークルK・サンクス・ミニストップ・セブン-イレブン・ローソンなどにあります。「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。



競技大会

●さわやかスポ・レク大会

誰でも参加できる楽しいレクリエーションスポーツ大会です。生涯スポーツとして、家族や友達と体験してみませんか。

■11月2日(土)午前9時～午後5時(下表のとおり。種目により時間が異なります)
 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ①種目=下表のとおり(当日はスタンブラリー方式で、好きな種目に参加できます。参加賞あり) 費200円、中学生以下100円/保険料含む。全種目に参加可(申込)当日、直接会場へ(申込)杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111 (区代表)

スポーツ教室

●運動で体内の流れを良くしよう!〜ルーシーダットン(タイ式ヨガ)で自己整体

正しい姿勢をチェックして、ストレッチやコアトレーニングを行います。

■10月27日(日)午前10時～正午(申込)杉並保健所運動室(荻窪5-20-1) ①スポーツインストラクター・佐々木江(区内在住・在勤)の方定30名(申込順) 費無料(申込) ②電話で、高円寺保健センター健康づくり推進担当 ☎3311-0116へ(申込)①ルーシーダットンとは、ゆがんだ体を矯正したり、体調を整えるためにインドやタイで開発された整体法です。高度な事がなくけがのリスクも少ないため誰でも気軽に行うことができます②運動のできる服装で、室内履き・タオル・飲み物を持参してください③企画=杉並健康づくりリーダーの会

●骨盤ウォーキングin妙正寺公園

骨盤を支えている筋肉を動かしながら正しい姿勢で歩きましょう。

■10月30日(水)午前10時～正午(申込)妙正寺公園(清水3-21-21) ①小島敬子(区内在住・在勤・在学で16歳以上)の方定30名(申込順) 費500円(申込) ②電話または直接、10月25日までに妙正寺体育館(清水3-20-12) ☎3399-4224へ(申込)敷物(横になれる大きさ)、タオルを持参してください

●シニア・チャレンジ・スポーツ教室

①初めての太極拳

運動不足解消のため、ストレッチから型までしっかり指導します。

■11月3日(祝)午前9時～10時30分(申込)区太極拳連盟定30名(申込順) 費200円

②初めてのソシアルダンス

基本ステップから指導します。ブルー

③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10月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

ス・シルバ・ワルツなど楽しく踊ります。

■11月9日(土)午後1時～3時(申込)区ダンススポーツ連盟定30名(申込順) 費200円

③初めてのバドミントン

通年で、初心者クラスとステップアップクラスで基本から試合まで指導します。戦略勝負をお楽しみください。

■11月12日(火)午前11時～午後1時(申込)バドミントン協会定30名(申込順) 費500円
 ―― 〈いずれも〉 ――

■荻窪体育館(荻窪3-47-2) ①区内在住で50歳以上の方(申込) ②電話で、同体育館 ☎3220-3381へ(申込)①②の同時時間帯は個人利用として部分開放します(2)①②は当日参加可

●杉十小温水プールの教室

◇大人のための水泳教室①泳力アップ初級コース②泳力アップ中・上級コース

■11月3日(祝)・10日(日)・17日(日)①11月24日(日) ②いずれも午前11時～正午(申込)①クロール・平泳ぎ②全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指す(申込)区水泳連盟講師ほか定各日10名(申込順) 費無料(入場料別) (申込)各日ごとに①は開催日の1週間前から、②は10月27日から、電話で同プールへ(申込)定員に余裕がある場合は当日参加もできます

◇水中運動・入門①ウオーキングタイム②アクアビクスタイム

■11月11日(月)・25日(月)①午前10時～11時②11時～正午(申込)区水泳連盟講師定各日各回30名(申込順) 費無料(入場料別) (申込)開催日の6日前から電話で、同プールへ
 ―― 〈いずれも〉 ――

■杉十小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 (午前9時～午後5時) ①区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(申込)駐車場はありません

●ノルディック・ウォークをはじめましょう

ポールを使った歩行運動で、太りにくい体をつくります。

■11月4日(水)午前10時集合(申込)スポーツハイイツ(堀ノ内2-6-21) ①全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員(申込)3km程度歩ける健康な方定25名(申込順) 費1000円(別途、ポールレンタル料500円) (申込) ②電話で、スポーツハイイツ ☎3316-9981へ

●上井草スポーツセンターの教室

①親子サッカー教室70

親子で楽しくサッカーしませんか。

■11月3日(祝)①年中・年長クラス=午後2時～3時10分②小学1・2年生クラス=午後3時30分～4時40分(申込)F C東京普及部

コーチ(区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中～小学2年生の親子)定各クラス15組30名(申込順) 費各回1組700円

②きらきらサッカー教室

Jリーグクラブのコーチが丁寧にサッカーや運動の楽しさを伝えます。

■11月4日(水)①17日(日)午前11時20分～午後0時50分(申込)F C東京普及部コーチ(区内在住・在学・在勤(保護者)で知的障害のある小中学生(原則、付き添いの方が参加可能な方)定各日20名(申込順) 費各日1000円

③放課後エンジョイフットボール

当日集まった子どもたちでチームを作り、試合を行います。

■11月7日(木)②14日(木)③28日(木) ④小学1～3年生=午後4時～5時、小学4～6年生=5時30分～6時45分(申込)F C東京普及部コーチ(区内在住・在学)の小学生(申込)各クラス30名(申込順) 費各回500円

④プレキッズ&マミーサッカー教室

親子で体を動かす楽しさやボールを蹴るおもしろさを体感できます。

■11月6日(水)②13日(水)③20日(水) ④午前10時～10時50分=2歳児クラス、11時～11時50分=3歳・4歳児クラス(申込)F C東京普及部コーチ(区内在住・在勤・在学)で2～4歳のお子さん(申込)と保護者(申込)各日各クラス20組40名(申込順) 費各回1組500円(子育て応援券利用可)

⑤女性のためのサッカー教室

サッカーの基本技術トレーニングを中心に、最後は試合を行います。

■11月24日(日)午後3時20分～4時50分(申込)F C東京普及部コーチ(区内在住・在勤・在学)で16歳以上の女性(申込)定20名(申込順) 費500円

⑥エンジョイ卓球教室～初心者限定

卓球台の扱い方、基本動作などを中心とした優しいプログラムです。

■11月9日(土)午前9時～10時40分(申込)田中奈津子(区内在住・在勤・在学)で13歳以上の卓球未経験者(申込)15名(申込順) 費600円(申込)持ち物=動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物など

⑦小学4・5・6年生のエンジョイ卓球教室

初心者向けにミニゲームを含む楽しいプログラムです。

■11月9日(土)午前11時～午後0時40分(申込)田中奈津子(小学4～6年生)の卓球初心者(保護者も参加可)定15名(申込順) 費1人600円(申込)持ち物=動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物など
 ―― 〈いずれも〉 ――

■上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707 (申込)電話または直接、同センターへ(申込)①～⑥は10月26日以降、⑥⑦は10月23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

●高円寺体育館の教室

◇ふれあいフットサル教室

仲間やコーチと一緒にボールを追いかけ、楽しく時間を過ごそう。ゲームにもTRY!

■11月4日(祝)・24日(日)午前11時30分～午後1時(申込)NPO法人ハウンドツウズスポーツクラブ(区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方)定各30名(申込順) 費無料(申込)電話またはファクス(9面記入例参照)に希望日も書いて、同体育館へ

◇椅子に座ってフィットネス ジャイロキネシス ②教室番号「1583」

椅子に座り背骨を中心に動かしながら、肩凝り・腰痛を緩和し正しい姿勢を学びます。

■11月8日～12月27日の毎週金曜日、午前11時～午後0時30分(計8回) (申込)高橋春香(区内在住・在勤・在学)で16歳以上の方(申込)18名(申込順) 費4800円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、10月21日(必着)までに同体育館へ(申込)履き、タオル、飲み物を持参してください
 ―― 〈いずれも〉 ――

■高円寺体育館(高円寺南2-36-

31) ☎3312-0313 FAX3312-0312)

●弓道一般講習会

■11月4日(土)午後1時30分～5時(区後援) (申込)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ①区内在住・在勤・在学の弓道経験者または区連盟会員(申込)30名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、10月21日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ(申込)横山 ☎3334-5664 (午前8時～午後8時) (申込)弓道用具は貸し出します



●ミックスヨガ&ベルビク(骨盤)教室

楽しみながら骨盤矯正と身体のゆがみを改善していきます。初心者でも無理なくできます。

■11月6日～12月11日の毎週水曜日、午後1時～3時(計6回) (申込)ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) (申込)ヴィムスポーツアベニュー所属指導員(区内在住・在勤・在学)で16歳以上の初心者(申込)50名(抽選) 費4500円(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)で、10月21日(必着)までに大宮前体育館(〒167-0081宮前2-11-11)へ(申込)同体育館 ☎3334-4618

●障害者のためのわいわいスポーツ教室

今回は「外で遊ぼう」です。

■11月9日(土)午前9時30分～正午(申込)済美養護学校(堀ノ内1-19-25) ①区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度の重い方(申込)30名(抽選) 費無料(申込)申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所および区体育施設で配布)を、10月20日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参(申込)同課(申込)一般の交通機関の利用が困難な方は、リフト付きバスの送迎が利用できます②当日、参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています

その他

●中・高齢者対象「健康運動セミナー」

健康運動指導士による「安全に運動を行うための講義」と「ボールを使った運動・転倒予防体操」を実施します。運動後は管理栄養士の話を聞きながら、昼食(お弁当)を摂ります。

■11月4日(土)午前10時～午後1時(申込)上井草スポーツセンター(中・高齢者)で運動可能な方(申込)25名(申込順) 費900円(昼食代含む) (申込) ②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(申込)持ち物=動きやすい服装・室内履き・タオル・飲み物など③10月22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

●講演「スポーツとわたし」

■11月9日(土)午後2時～4時(区共催) (申込)勤労福祉会館(桃井4-3-2) (申込)スポーツ予防医科学・介護予防運動のスペシャリスト 石津政雄(区内在住・在勤・在学)の方、スイミングクラブ在籍者(申込)250名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(9面記入例参照)に入場希望人数も書いて、10月31日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留め)へ(申込)田代 ☎080-5523-6443(当日でも空きがある場合は入場できます)

●新宿～青梅43kmかち歩き大会

■11月10日(日)午前8時集合(申込)集合場所=新宿西口中央公園水の広場(申込)健康に問題のない方(10歳以下は保護者同伴) 費①青梅コース=1800円②東村山コース=1500円/いずれも中学生以下1000円(申込)行事名・住所・氏名・年齢・電話番号に、参加人数と①②の希望を書いた用紙と参加費を、11月5日(必着)までに青少年交友協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-22-2階)へ現金書留で郵送。郵便振替や当日受け付けなどを希望する場合はお問い合わせください (申込)同協会 ☎5391-1901

〈さわやかスポ・レク大会プログラム〉

会場	種目・開催時間
開会式=午前9時～9時30分	
アリーナ	半面A ラジオ体操=午前9時30分～正午 パウンドテニス=午後2時30分～5時
	半面B ミニテニス=午前9時30分～正午 インドアカ=午後2時30分～5時
	全 面 さわやかスポレク大会セレモニー ▷チアグループ演技「ナミーズ」=午後0時45分～1時(予定) ▷綱引き=午後1時10分～2時30分
小体育室	全 面 ユニカール=午前9時30分～11時30分 スポレク太極拳=午前11時30分～午後1時30分 スポーツチャンバラ=午後1時30分～3時 ビリヤード=午後3時～5時
野球場	A/B面 (A/B) 杉並区スポーツ推進委員の会・ニュースポーツ =午後1時30分～4時30分
	C/D面 (D) ガーデンゴルフ=午後1時30分～4時30分
テニスコート奥のスペース	ペタンク=午後1時30分～4時30分
ホール(正面・左奥)	釣魚連展示・ゲーム=午前9時30分～午後5時

*アリーナ・小体育館の種目に参加する方は、室内用の運動靴を持参してください。

■古文書講座(初心者向け)～古文書を読んでみよう

江戸時代の庶民に関わる史料を中心に、区内の古文書を交えて読みます。

時11月10日(日)・17日(日)・24日(日)、12月1日(日)午後2時～4時(全4回要出席) 場郷土博物館 師早稲田大学・昭和女子大学講師 久保貴子 区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選) 費400円 申込往復ハガキ(9面記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、10月27日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)へ 問同館 ☎3317-0841

■児童虐待防止講演会「子どもの心を育てる」

親子の絆がどのように築かれていくのか、その絆が子どもにとってどんなに大切なのかを学びませんか。

時11月19日(火)午前10時～正午 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師明治大学文学部心理社会学科准教授・加藤尚子 定100名(申込順。席に余裕があれば当日参加も可) 費無料 申込 問電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902(午前9時～午後7時 日曜日、祝日を除く)へ 他お子さんの同席はできません

■12月の足腰げんき教室

筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などを紹介します。

時・場・申込 下表のとおり 師健康運動指導士 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がなく介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定各15名(抽選) 費無料 問荻窪保健センター足腰げんき教室担当 ☎3391-0015 他①抽選結果発送は11月12日ごろの予定です②長寿応援対象事業

(12月の足腰げんき教室)

申し込みは、ハガキ(9面記入例参照)に希望会場1カ所(下表参照)・番号も書いて、10月21日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ

番号	会場	日時(週1回、4回コース)
25	本天沼区民集会所 (本天沼2-12-10)	12月4日～25日の毎週(水)午後1時30分～3時30分
26	高円寺地域区民センター (梅里1-22-32)	12月6日～27日の毎週(金)午前9時30分～11時30分
27	下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	12月5日～26日の毎週(木)午後1時30分～3時30分
28	井草地域区民センター (下井草5-7-22)	12月3日～24日の毎週(火)午前9時30分～11時30分

■家族介護教室

◇エンディングノート「私の人生アルバム」の書き方 時10月25日(金)午後2時～3時30分 場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師公益社高円寺会館一級葬祭ディレクター・田中大敬 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高円寺 ☎5305-6151 へ

◇秋のお出かけ特集～福祉用具のあれこれ 時10月27日(日)午後1時～2時30分 場上井草園(上井草3-33-10) 師東基・福祉用具専門相談員 小林誠 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上井草 ☎3396-0024 へ

◇「転倒予防のフットケア」上手な身体の使い方・運動の仕方～硬くなった身体をほぐそう 時10月29日(火)午後2時～3時30分 場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師ケア24松ノ木看護師・平野道代 区内在住で65歳以上の方定20名(申込順) 費無料 申込 問電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530 へ 他スポン・靴下を着用してお越しください

◇高齢者が元気になるお化粧品教室～いつまでも美しく 時10月29日(火)午後2時30分～4時 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師資生堂ビューティセラピスト 区内在住・在勤で60歳以上の女性定20名(申込順) 費無料 申込 問電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668 へ

◇缶詰を使った簡単料理 時10月30日(水)午後2時～3時 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師松ノ木ふれあいの家栄養士・田中千尋 区内在住・在勤の方定10名(申込順) 費無料 申込 問電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660 へ

◇「腰痛講座」腰部脊柱管狭窄症の症状と治療 時10月31日(木)午後2時～3時30分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師オオタ整形外科クリニック院長・太田義人 区内在住の方定25名(申込順) 費無料 申込 問電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 へ

◇認知症について 時11月6日(水)午後2時～3時30分 場すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師日本大学文理学部名誉教授・長嶋紀一 区内在住の方定25名(申込順) 費無料 申込 問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 へ

◇知らなきゃ損する！シニア住宅・高齢者施設の基礎知識 時11月12日(火)午後2時～3時30分 場八成区民集会所(井草1-3-2) 師高齢者住宅仲介センター・満田将太 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下井草 ☎5303-5341 へ

杉並区みどりの基金
キャンペーン

多くの方から寄せられた寄附は、貴重なみどりを保全するために活用しています。

区内のみどりや森を残すため、基金への寄附のご協力をお願いします。

時10月18日(金)午後1時～2時 場区役所中杉通り側入り口前 費無料 申込当日、直接会場へ 他みどりの基金へご協力いただいた方に、区内造園業者有志の会より花苗をプレゼントします。マイバッグを持参してください(なくなり次第終了)

問みどり公園課みどりの計画係

◇「家族会」のお話～介護が負担になる前に「家族会」をのぞいてみませんか

時11月14日(木)午後1時30分～3時 場西荻地区区民センター(桃井4-3-2) 師杉並区介護者応援団理事長・北原理良子 区内在住の方定20名(申込順) 費無料 申込 問電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 へ

すぎなみ環境情報館

◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ

時11月16日(土)午前10時30分～正午 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内作品＝「おやゆび姫」「たんじょうびのふしぎなてがみ(エリック・カール作)」ほか 師日本おはなし教育連合会長・浜島代志子 区内在住・在学の2歳～小学生とその保護者(大人のみの参加可) 定25名(申込順) 費無料 申込 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ

◇「かんきょうアイデア展」作品の展示

住みよい地球のために、みんなの知恵が大集合！ レポート・リサイクル作品・自然の恵みの3部門の展示があります。

時・内展示＝①10月18日(金)～22日(火)午前10時～午後4時＝リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4) ②10月25日(金)～11月4日(休)午前9時～午後9時＝あんさんぶる荻窪3階(荻窪5-15-13) / いずれも、最終日は午後1時まで▷表彰式＝11月4日(休)午後2時＝あんさんぶる荻窪3階 費無料 申込当日、直接会場へ 問すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 またはリサイクルひろば高井戸 ☎3331-4360 / 水・木曜日休館

義援金、救援金にご協力をお願いします

京都府台風18号災害義援金

◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】10月31日(木)まで

【入金方法】

①京都銀行本店 普通預金5125655 日本赤十字社京都府支部 支部長 山田 啓二(備考欄に「京都府台風18号災害」と明記)へ振り込み

※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、その旨京都府支部 ☎075-541-9326へ連絡してください。

②郵便振替で「00960-6-303241 日赤京都府支部京都府台風18号災害義援金」へ振り込み

※郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、通信欄にその旨を記入してください。

◇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)

シリア人道危機救援金の受け付けの延長

◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】26年3月31日(月)まで

【入金方法】郵便振替で「00110-2-5606 日本赤十字社」(通信欄に「シリア救援」と明記)へ振り込み

※郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料。受領証の発行を希望する方は、通信欄にその旨を記入してください。

◇区役所にも救援金箱を設置しています

【設置期間】26年3月31日(月)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)

問保健福祉部管理課地域福祉係

3日続けて
物産展!!

区と交流のある自治体の催し

名寄市 秋の観光物産展

時①10月25日(金)午前11時～午後7時②26日(土)午前10時～午後4時 / いずれも売り切れ次第終了 場区役所青梅街道側入り口前 内新米「ゆめぴりか」、もち米、ジャガイモ、カボチャ、タマネギ、トマトジュースなど 申込当日、直接会場へ 問文化・交流課交流推進担当 他マイバッグを持参してください

問文化・交流課交流推進担当

あがつま
吾妻の朝市

時10月24日(木)午前10時～午後1時 場区役所中杉通り側入り口前 内野菜(トマト、ネギ、ホウレン草、ジャガイモなど)、農産品ほか(米、味噌、梅干し、蜂蜜、リンゴジャムなど) 申込当日、直接会場へ 他①混雑緩和のため人数制限あり②マイバッグを持参してください

花と緑の井草祭り

花と緑にあふれる井草地域を目指す「井草ガーデンタウンプロジェクト」の一環として、今年も開催します。

花と野菜の即売会(午前10時20分開始。売り切れ次第終了)、野菜の即売会、新潟県小千谷市などの地方物産の直売(魚沼産コシヒカリ、笹団子、そば等)、花のプレゼント抽選会、寄せ植え体験教室(事前予約制。18名〈申込順〉。見学自由)などを開催する予定です。

時10月26日(土)午前10時～午後2時 場荻窪園芸地方卸売市場(下井草4丁目) 費入場無料 申込当日、直接会場へ。寄せ植え体験教室は電話で、荻窪園芸地方卸売市場 ☎3397-1415 へ 問東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211 他詳細は、お問い合わせください

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○○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

■高井戸中学校～平和のシンボル“アンネのバラ”秋の一般公開

36年前にアンネ・フランクの父・オットー氏から贈られた「アンネのバラ」を一般公開します。



時10月19日(出)～23日(水)午前9時～正午 高井戸中学校正門脇の花壇(高井戸東1-28-1) 費無料(申込)当日、直接会場へ 高井戸中学校 ☎3302-1762

■京ことばで聴く源氏物語朗読会 葵の巻

現代女房語りとして、全国各地で活躍中の声優・山下智子氏が、第九帖「葵の巻」を美しい京ことばで語ります。

時10月26日(出)午後2時～4時 方南図書館 定30名(申込順) 費無料(申込)・問電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)へ

■区内太陽光発電所見学バスツアー

区内に設置された個人宅の太陽光発電機器を見学した後、区役所で太陽光発電機器の特徴について学習します。

時10月27日(日)午前9時～午後0時30分 集合場所=区役所中杉通り側入り口前 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料(申込)・問電話またはファクス(記入例参照)で、区環境課地域エネルギー対策担当 FAX3312-2316または杉並エネルギー会議 ☎・FAX6915-1911へ 主催=杉並エネルギー会議、NPO 太陽光発電所ネットワーク

■プラネタリウム放映「今夜の星空+特集・彗星の話」

前半は「今夜の星空」解説です。後半は「アインシュタイン彗星」で注目されている彗星について解説します。

時11月9日(出)午前10時30分(60分程度) 科学館(清水3-3-13) 定140名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 科学館 ☎3396-4391 ①中高生以上向きの内容です②途中入退場はできません③5歳未満の乳幼児はご遠慮ください④エレベーター・エスカレーターはありません⑤車での来館はご遠慮ください

■郷土博物館特別展「甲州道中へのいざない～行き交う人・モノ」(初公開資料あり)

当館初の宿場と街道に関する展示です。杉並を走る甲州道中(甲州街道)に焦点を当て、武士の通行、庶民の旅、物産と流通について取り上げます。

時10月26日(出)～12月8日(日)午前9時～午後5時▷展示解説=11月16日(出)・23日(水)午後2時～2時30分(解説・当館学芸員) 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) (申込)当日、直接会場へ 問同館 ☎3317-0841(月曜日・第3木曜日(祝日・休日の場合は翌日)休館)

リサイクルひろば高井戸

◇フリースで作る簡単マフラー

時11月5日(出)午後1時30分～3時30分 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費400円(申込)電話で、同ひろばへ 長寿応援対象事業

◇包丁研ぎを習おう

時11月9日(出)①午前11時～正午②午後1時～2時 区内在住・在勤・在学の方 定各回5名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)に①②の希望も書いて、10月21日(必着)までに同ひろばへ 長寿

応援対象事業

◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

時11月2日(出)・3日(水)午前10時～午後1時 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定募集区画=各日12区画(抽選) 費1区画1000円(申込)往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、10月19日(必着)までに同ひろばへ 他車での搬出入・来場はできません

— (いずれも) —

時・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)

講演・講座

■健康寿命を延ばすために! 「栄養満点教室」

毎日の食事を手軽に、バランスよく食べる秘訣を学びます。

時・内下表のとおり(全3回要出席) 場ゆうゆう今川館(今川4-12-10) 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20名(申込順) 費300円程度(申込)・問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 他長寿応援対象事業

〈栄養満点教室〉

日程	テーマ
10月18日	●免疫力を高める食生活とは! ●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
10月25日	●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 ●適塩でもおいしいみそ汁づくりと試飲
11月1日	●エイジングケアと低栄養対策 ●調理実習と試食

※時間は、いずれも金曜日の午前10時～正午。

■はじめてのボランティア説明会

これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。気軽にご参加ください。

時10月29日(水)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回7名(申込順) 費無料(申込)・問電話で、10月28日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939へ

■更年期から考えるセカンドライフ講座

少しずつ変わってくる女性のカラダとココロを上手にメンテナンスし、これから何か始めてみたいと思っている方へのきっかけを提案するための講座です。

時・内・師①10月30日(水)「更年期のココロとカラダのメンテナンス」(精神科医師・産業医 石井理奈) ②11月6日(水)「プロの技! 実演と試食「いつもの食事を素敵に変える少しの工夫」(高井戸保健センター・栄養士) ③13日(水)「毎日が充実! 私らしいライフスタイル術、実践している人の体験談(心理カウンセラー・飯田佳子) / いずれも午前10時～正午。全3回要出席 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 区内在住・在勤で40～64歳の女性 定20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

〈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
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎・FAX3302-2161)	「書道教室」気軽に楽しく学びませんか!	11月5日から毎月第1火曜日、午前10時～11時30分 費1回700円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎・FAX3315-7760)	明るく楽しい健康体操 師深谷みさお	10月30日(水)、11月6日(水)午後1時30分～3時 定各20名(申込順) 費1回500円(他持ち物=手拭い)
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	実技中心の社交ダンスサロン	10月26日～26年3月8日の第2・4土曜日、午後1時30分～4時(12月28日を除く) 費1回500円
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	歴史雑学講座「明治期女性の社会進出」師中村孝	10月26日から毎月第4土曜日、午後2時～4時(計6回) 区内中学生以上の方 定15名(申込順) 費1回500円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎・FAX3394-8963)	終活講座①エンディングノート②葬儀・墓③相続	①10月24日(木)②11月28日(木)③12月26日(木)午前10時～正午 費1回500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	パソコンサロン、デジカメ、iPadも習えます	毎月第2・4火曜日、午前9時30分～正午 費1回1000円

※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。今川館は、第1月曜日・第3木曜日が休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

■講座「知の散歩道」～マスメディアを通じた英語教育を考える

長年、NHKのラジオ・テレビで英語教育に携わっている講師が、マスメディア教育について裏話も交えながらお話しします。

時11月2日(出)午後2時～4時 場中央図書館 師白百合女子大学文学部教授・高本裕迅 定60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

■野菜の秘密とフレンチ講座第Ⅲ弾～身近なプロから学ぶ野菜を使ったフレンチの秘密

区の交流自治体である北海道名寄市の野菜を使った、家庭でできる野菜料理教室です。一流フレンチシェフが料理の秘訣をお話しします。試食(少々)あり。

時11月6日(水)午後2時～4時 場杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師ピストロ天下井・天下井廉人 区内在住・在勤の方 定50名(申込順。初めての方優先) 費300円(試食材料代) (申込)・問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 他主催=荻窪保健センター自主グループ連絡会

■通所支援ボランティア講座「障害の理解と支援」

学童クラブで障害がある児童の支援に関わっている方や障害のある子供について知りたい方向けの講座です。

時11月7日(木)午前10時～正午 場児童青少年センター(荻窪1-56-3) 師杉並区学童クラブ特別支援児童巡回相談員・古屋喜美代 費無料(申込)・問電話で、11月6日までに児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760へ

■ユネスコのつどい 教育フォーラム「世界遺産とフランス 建築遺産を中心に」

フランスの世界遺産の紹介と「ル・コルビュジェの国際共同推薦」を軸にした文化財保護の考え方・活動、「20世紀の建築遺産」についても考えます。

時11月9日(出)午後1時30分～4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 師東京理科大学教授・山名善之 区内在住・在勤・在学の方 定60名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、10月31日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ 問ユネスコ協会・山田 ☎080-5090-7340

■11月「始めたいひとのウォーキング講座」

認知症予防に効果のあるウォーキングをはじめませんか。ウォーキングの習慣化と歩く楽しみを見つけるための入門講座です。

時・内①11月14日(水)=ウォーキングを始めよう～認知症予防とウォーキングの効果②21日(水)=効果的な歩き方を体験しよう～ミニウォーキング(約2km)③28日(水)=続けるコツを知ろう～目標づくり・楽しみ方・質疑応答/いずれも午後1時30分～3時30分。全3回要出席 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 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20名(抽選) 費無料(申込)ハガキ(記入例参照)で、10月24日(必着)までに高井戸保健センター「始めたいひとのウォーキング講座」担当(〒168-0072高井戸東3-20-3)へ 問同担当 ☎3334-4304 他(1)ウォーキング記録ノートを差し上げます(2)長寿応援対象事業

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切	
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター内 ☎3301-0815)						
講	特別講座 「みんなの健康講座シリーズ(3)」 ロコモティブシンドローム 場西荻地域区民センター	加齢などにより骨・関節・筋肉の運動器機能が衰えると、要介護やその予備軍になる可能性が高くなります。予防や対策を専門の医師が分かりやすく解説します／荻窪病院整形外科手外科センター長・田崎憲一▷長寿応援対象事業	10月26日(土)午後2時～4時	40名	無料	10月20日 往復ハガキ
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター内 ☎3317-6614)						
催	★協働事業 健康ウォーキング～秋の野川～源流となる湧水地を巡る	今回は野川の源流となる湧水地を巡るウォーキングを楽しんでください▷行程＝JR国分寺駅前公園(受付)～日立中央研究所南側～姿見の池～恋ヶ窪用水～東福寺～王貞治記念碑～貫井神社～武蔵小金井駅前(解散。約9km)▷共催＝NPO法人杉並さわやかウォーキング▷長寿応援対象事業	11月22日(金)午前9時30分～午後0時30分(小雨実施) 集合場所＝JR国分寺駅(受付までの誘導あり)	60名	100円 (保険料含む)	10月31日 往復ハガキ
講	フラワーアレンジメント 場高円寺地域区民センター	クリスマスのテーブルを華やかに飾りましょう!!「生花でテーブルアレンジメントやプリザーブドフラワーでクリスマスも飾れるアレンジメント」を作ります／フラワーアレンジメント華の会・相原政江▷長寿応援対象事業	11月8日(金)・15日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)	25名	2500円 (材料費)	10月24日 往復ハガキ
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎3331-7980)						
催	第30回上高井戸集会所まつり 場上高井戸集会所 (上高井戸1-15-5)	11月3日(祝)午前10時～午後3時 高井戸ばやし、野菜・草花・つきたて餅・その他模擬店、自主グループ作品展示、各種演芸などを予定しています。				当日直接
講	自分だけの絵手紙描いてみませんか。 場高井戸地域区民センター	絵手紙は「絵の入った手紙」を送ること。合言葉は「ヘタでいい!ヘタがいい!」ルールはなし。オリジナルの年賀状を作ってみませんか／小松原恭子▷対象＝18歳以上の方▷道具一式はセンターで用意します▷長寿応援対象事業	11月6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水) 午前10時～正午(計4回)	20名	700円 (材料費)	10月21日 往復ハガキ
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター内 ☎5300-9412)						
催	土曜日の音楽会 「ふれあいコーラス」演奏会 場下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	秋の夜長を一緒に楽しく過ごしませんか? 懐かしい歌、元気になれる歌…私たちの活動そのままに、皆さんの笑顔のために歌います!▷出演＝ふれあいコーラス(杉並区民生児童委員有志)・吉田賢二郎▷曲目＝むらまつり、大切なもの、見上げてごらん夜の星を ほか	11月9日(土)午後6時	80名	無料	当日直接
講	紅茶を楽しむ会 アレンジティーの淹れ方 場永福和泉地域区民センター	秋も深まり温かい紅茶がひとときわ美味しい季節です。伝統の英国菓子とともに紅茶のいろいろな淹れ方をお楽しみください／日本紅茶協会認定ティーインストラクター・野田理子▷長寿応援対象事業	11月21日(木)午後1時30分～3時30分	20名	1000円 (材料費)	11月7日 往復ハガキ
	実用筆ペン講座 場永福和泉地域区民センター	のし袋、年賀状に美しい文字を書く基本とコツを練習します。優美な文字が、どなたでも書けます／書道芸術院師範・西本美緒▷長寿応援対象事業	11月26日(火)、12月10日(火) 午後1時30分～3時30分(計2回)	20名	無料	11月14日 往復ハガキ

●住民は地域社会の主人公
楽しく安心に暮らせる地域づくり
笑顔が溢れる街をめざして

泉南町会

泉南町会の区域は、東は環七通りに面しており、中ほどを方南通りが東西に横切っています。また、北に善福寺川、南には神田川が流れており、神田川沿いにある泉南緑地には、桜やハナミズキが四季折々に花を咲かせます。幹線道路に面していることを除けば、おおむね閑静な住宅街です。また、町会の役員は男性が少なく、女性パワーが勝っているというのが当町会の特徴です。

町会内には、泉南中学校があり、震災救援所運営連絡会の中心的な存在として、隣接する堀ノ内南町会と共同で運営しています。防犯に関しては、毎月20日、町会区域内を防犯服を着用した会員が天候にかかわらずパトロールを行っています。毎年10月には、クリーン大作戦を実施し、町会全体で地域の清掃活動を行います。町会内には杉並国際学生会館があり、その留学生の方々も毎年活動に参加し、皆口々に「素晴らしい取り組みだ。国に帰ったら是非奨めたい。」と感想を述べていました。

また、泉南中学校体育館において毎年「昔のあそび・今のあそび」を開催していますが、早いもので今年で15回目を迎えます。この行事は、幼児から高齢

者までの幅広い世代が、日本古来の伝統的な遊びや現在の遊びを実際に体験し、共に学び、コミュニケーションを深めることを目的としています。これからの地域のリーダーになってくれる中学生もボランティアスタッフとして行事運営のお手伝いをしています。例年、150名程度の参加を見込んでいますが、今年度は、東京都の「地域の底力再生事業」の助成対象事業として認定されたので、さらに充実した地域の活性化に繋がることを期待しています。

さらに、毎年2月の最終土曜日には、近隣の町会や児童館と合同で、神田川沿いや善福寺川沿いを歩く「大宮みんなで歩こう会」も実施し、



▲昔のあそび・今のあそび

毎年300名程度の子供たちやPTAの方々が参加しています。今年度は当町会が幹事なので、思い出に残る素晴らしい行事にしたいと、今から気を引き締めています。

当町会では、若い世代に引き継いでいくための最善の方法を探っていくことが課題と考え、今後も泉南町会役員全員、楽しく安心して暮らせる地域づくりを目指し、努力していきたいと思っています。

山本松江 (副会長)

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

【マークのみかた】 知=お知らせ 催=催し 講=講座 募=募集

往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

- ①行事名②郵便番号・住所
③氏名(フリガナ)④年齢
⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
※返信用ハガキに宛先を記入してください。

申し込みは、「当日直接」以外は必ず往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の地域区民センター協議会へ(応募者多数の場合、抽選)。記載は、右記入例(⇒)を参照。

詳しい内容は、直接該当する地域区民センター協議会へ(月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年末年始を除く))。

★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業です。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター内 ☎3301-7723)						
催	八成まつり 場八成区民集会所 (井草1-3-2)	11月3日(祝)午前10時～午後3時 地域の皆さんと行く秋を楽しみましょう。作品展示、芸能発表、工作教室、模擬店(地元産の野菜、鉢花は毎年大好評です)など				当日直接
	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/長凡ほか	11月9日(土)・23日(祝) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	呼吸法と香りによるリラック スのコツを知ろう 場井草地域区民センター	秋が深まり日が短くなると気分が沈みがちになる方や、自己嫌悪で落ち込みやすい方など、呼吸法や香りでリラックスし、瞑想で心を自由にしてみましょう/新海由美子、佐藤文子▷長寿応援対象事業	11月8日(金)・15日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)	15名	500円	10月28日 往復ハガキ
	日時計の世界 場井草地域区民センター	日本、世界の日時計を巡り、仕組みを学んで自分で作ります。3500年前のエジプトから始まり日本では江戸時代からありました/日時計作家・小野行雄▷長寿応援対象事業	11月11日(月)・18日(月) 午前10時～正午(計2回)	15名	200円	10月28日 往復ハガキ
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター内 ☎3398-9127)						
催	★協働事業 「南米ペルーの民族音楽を聴こう!」 場荻窪地域区民センター	地球の裏側、南米ペルーの民族音楽を聴いてみませんか。このジャンルのベテランによるグループの演奏です。マンドリンやハーブ、ケーナの音色をお楽しみください/グループ・ミスティ▷長寿応援対象事業	11月16日(土)午後2時～4時	60名	200円	11月2日 往復ハガキ
講	古文書を読む～新選組の手紙 場荻窪地域区民センター	近藤勇・土方歳三・沖田総司はどんな字を書いていたのでしょうか。映像などで人物像ができてあがっている3人にも、新しい発見がみられます。NHK大河ドラマ「八重の桜」の脇役にもスポットをあてます/加藤直道▷長寿応援対象事業	11月7日(木)・14日(木)・21日(木)・28日(木) 午後2時～4時(計4回)	40名	200円	10月21日 往復ハガキ
	クリスマス・リースを手作り で! 場荻窪地域区民センター	クリスマスを手作りリースで楽しんでみませんか。直径18cmと小ぶりですが、この冬のクリスマスを自分流にアレンジしましょう/渡辺邦子▷長寿応援対象事業	11月27日(水)午後2時～4時	20名	3000円 (材料費含む)	10月27日 往復ハガキ
	★協働事業 「秋の親子工作教室」 場荻窪地域区民センター	秋の木の葉や葉っぱを使って、やじろべえのおもちゃや部屋飾りなどを親子で作る講座です/山室京子▷対象=5～10歳のお子さんと保護者(祖父母でも可)▷長寿応援対象事業	11月30日(土)午後1時30分～3時30分	15組 30名	200円 (別途材料費 100円)	10月27日 往復ハガキ
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内 ☎3314-7215)						
催	エンジョイリトミック! 場阿佐谷地域区民センター	サウンド・オブ・ミュージックでつづるリトミックコンサートです。見て、聴いて、動いて、そして合奏を楽しみます/遠藤浩子、浦部真実子▷対象=小学1～4年生	10月19日(土)午後3時～4時	30名	無料	当日直接
	「コミュニティすくーる」 阿佐ヶ谷北界隈の歴史散歩	旧杉並村役場(世尊院)、旧馬橋村鎮守(馬橋稻荷神社)、気象研究所跡地(馬橋公園など)や、Aさんの庭、「後世にのこしたい杉並の屋敷林」に選ばれた地域などを訪ねます。阿佐ヶ谷・馬橋村地域の近代の歴史に触れてみませんか/杉並郷土史会副会長・服部建人▷長寿応援対象事業	11月16日(土)午前9時～正午(少雨実施) 集合場所=JR阿佐ヶ谷駅南口広場	30名	50円 (保険料)	10月25日 往復ハガキ
	「子どもの台所」 粉からピタパンを作ろう! 場阿佐谷地域区民センター	イーストを発酵させて、粉から簡単でおいしいパンを作ります!/NPO法人すぎなみ栄養と食の会・奥本典子▷対象=小学2～6年生	11月16日(土)午後3時～4時	26名	100円	10月28日 往復ハガキ
講	「歌舞伎の魅力」～俳優と家の芸 場阿佐谷地域区民センター	第1回=「家」とは、「家の芸」とは何か・市川團十郎家とその系譜。第2回=尾上菊五郎家とその系譜、中村歌右衛門家とその系譜。第3回=関西歌舞伎の家とその系譜、その他の家とその系譜/演劇研究者・馬場順▷長寿応援対象事業	11月9日(土)・16日(土)・23日(祝) 午前10時～正午(計3回)	40名	無料	10月26日 往復ハガキ
	古地図に見る杉並の変遷 場阿佐谷地域区民センター	古地図・古絵巻書収集家 西村真一が熱く語ります。第1回=江戸・明治・大正・昭和初期(戦前)。第2回=昭和20年(戦後)以降▷長寿応援対象事業	11月10日(日)・17日(日) 午後2時～4時(計2回)	40名	無料	10月26日 往復ハガキ

身近な文化財を楽しみませんか

文化の秋です。区内にはいろいろな種類の文化財があり、楽しみ方はさまざまです。史跡散歩もよし、博物館を訪ねるもよし。この時期「文化財」の魅力を再発見する催しが、身近なところで開催されます。自分流の楽しみ方をつくってみませんか？
—問い合わせは、生涯学習推進課文化財係へ。

◆プチ展示「杉並区の指定登録文化財」の紹介

区は昨年度、区制施行80周年・杉並区文化財保護条例施行30周年を記念して、記念誌「杉並区の指定登録文化財」を作成しました。今回のロビー展示では、この記念誌の発行にちなみ、昭和57年から平成24年度までに登録した杉並区の貴重な文化財142件（内、指定文化財87件）を紹介します。

【日 時】10月15日(火)～18日(金)午前9時～午後4時30分
(15日(火)は午前10時から。18日(金)は午後3時まで)

【場 所】区役所1階ロビー 【費 用】無料
※会場で記念誌を販売（1冊400円）します。



▲記念誌



▲25年度版「杉並区史跡散歩地図」

◆25年度版「杉並区史跡散歩地図」ができました

おとし、大好評をいただいた「富士山が見える地図」。今年度は、前回の地図をパワーアップさせ、より見やすくした、改訂版「富士山が見える地図」になりました。新しい地図でも富士山が立体的に見える工夫も健在!! 11月6日(水)から下記の場所で配布しますが、上記プチ展示会場では先行配布します。

▷11月6日(水)からの配布場所＝生涯学習推進課文化財係（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、地域区民センター、郷土博物館本館・分館、図書館

◆「東京文化財ウィーク2013」

11月30日(土)まで、文化財の公開や文化財めぐり、講座などが都内全域で開催されます。区内では上記プチ展示のほか、妙法寺の鉄門・祖師堂・仁王門の公開、杉並郷土史会の見学会、郷土芸能大会、郷土博物館特別展・分館企画展などが行われます。上記プチ展示会場では、これらの事業の紹介や、都内全域の事業を紹介したガイドブックの配布なども行います。ガイドブックは、郷土博物館本館・分館でも配布しています。

大田黒公園の催し

大田黒公園「竹灯籠とお月見」

日本庭園を竹の灯籠で飾ります。月の光との幻想的な空間をお楽しみください。期間中は、箏、ジャズ、クラシックのコンサート（10月18日～20日）や、抹茶と和菓子、飲み物の販売を行います。

【日時】10月17日(休)～20日(日)午後6時～8時30分
(入園は午後8時まで。雨天中止)

【場所】大田黒公園（荻窪3-33-12）

【費用】300円、小中学生100円（子供だけでの入園はできません）

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】大田黒公園管理事務所 ☎3398-5814

大田黒公園イベントピアノコンサート

毎年11月に大田黒公園で開催している大田黒公園周辺地区景観まちづくりイベントの、ピアノコンサートの観覧者を募集します。今年は11月2日に開催します。



【日 時】11月2日(土)午後1時30分～3時30分（予定）

【場 所】大田黒公園（荻窪3-33-12）

【内 容】出演＝石井コンラド絵里子（上写真）▷曲目＝ドビュッシー「アラベスク第1番」、リスト「コンソレーション第3番」、ショパン「バラード1番」ほか（予定）

【定 員】40名（抽選）

【費 用】2000円

【申し込み】往復ハガキ（9面記入例参照。2名まで連記可）で、10月22日（必着）までにまちづくり推進課景観係へ

【問い合わせ】同係

【その他】当選された場合キャンセルできません

日本ポルトガル友好470周年記念

海外文化セミナー「ポルトガル」

ポルトガルは、日本にとってヨーロッパの中で最も長い友好の歴史を持つ国の一つです。今年、1543年にポルトガル人が最初に到来して470年になります。

そこで今回はポルトガルと日本の交流の歴史や文化を紹介し、ポルトガルを多くの区民に知っていただくためのイベントを開催します。

【日 時】11月30日(土)午前11時～午後4時

【場 所】産業商工会館（阿佐谷南3-2-19）

【内 容】

①講演とコンサート（午後1時～3時）

▷講演 ポルトガルの文豪モラエス～「美しい日本」をこよなく愛した異邦人（講師 徳島日本ポルトガル協会会長・桑原信義）

▷哀愁のポルトガル音楽 ファドコンサート（演奏 高柳卓也〈右写真〉・飯泉昌宏）

②ポルトガルの物産販売や観光紹介

（午前11時～午後4時）

▷ポルトガルのお菓子やワインの試飲／試食・販売、観光紹介など（一部有料あり）

【定 員】①のみ120名（申込順）

【費 用】①700円（お土産付き）②入場無料

【申し込み】

①はEメールまたはファクス（9面記入例参照）に、お持ちの方はファクス番号も書いて、10月25日までに杉並区交流協会 ☎info@suginami-kouryu.org ☎5378-8844へ。②は当日、直接会場へ

【問い合わせ】杉並区交流協会 ☎5378-8833



みる・きく・さわる オーケストラ!

日本フィル春休みオーケストラ探検

杉並公会堂でまるごと一日、おもいきり音楽を体感しよう!

【日にち】26年3月23日(日) 【場 所】杉並公会堂（上荻1-23-15）

オーケストラ・コンサートを中心に、杉並公会堂全館が一日中、音楽のテーマパークに変身。たくさんのおもちゃたちにオーケストラとホールを好きになってもらえるように、日本フィルメンバーが子どもたちをお迎えします。また、年齢を問わず入場できるイベントも開催します。



海老原光

【出 演】海老原光（指揮）
江原陽子（司会）
日本フィルハーモニー交響楽団

【チケット発売日】10月24日(休)

【費 用】2500円（子育て応援券利用可）

【申し込み・問い合わせ】

電話で、日本フィル・サービスセンター
☎5378-5911（月～金曜日、午前10時～午後5時）へ

（発行日）毎月1日、11日、21日

