

# 9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/

「阿佐谷保育園」、「上荻保育園」の入園児を募集します	..... 2
重点的に狭あい道路の拡幅整備を進めます	..... 3
「杉並ナンバー」の導入が決定しました	..... 4
区民等の意見提出手続の結果をお知らせします	..... 5
スポーツ祭東京2013	..... 16

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

日本各地で大地震の発生が危惧されています。建物の倒壊や延焼火災の被害軽減のためには、建物の耐震化や不燃化は最も有効な対策の一つです。区では、建物の耐震化・不燃化などに向けた支援や防災用品のあっせんを行っています。家族や自分を守るために、日ごろから災害の発生に備えましょう。

—問い合わせは、防災課またはまちづくり推進課耐震改修担当へ。

### 起震車（地震体験車）が新しくなりました

新しくなった起震車。防災週間の催し（2面参照）でも体験できます。



新しい起震車（地震体験車）を導入し、9月から運行を開始します。運行に先立って、9月3日(火)午前11時から区役所本庁舎でオープニングセレモニーを開催します。

#### ◇新しい起震車の特徴

- 「東北地方太平洋沖地震」などの地震を再現できます
- 「非常用発電機」を搭載し車両電源を確保しています
- 「照明装置」を搭載し夜間作業に対応できます

起震車は、区民の皆さんに家具の転倒防止などにより身の安全を守る大切さを理解していただき、大震災発生の際に被害の軽減を図るために運行しています。震災救援所訓練や防災訓練などでぜひ一度体験してみてください。

☎防災課

#### 建築物耐震化助成

区では、昭和56年5月以前に建築した建物を対象に耐震化を支援しています。耐震化の助成は無料で行う木造住宅耐震診断士やアドバイザーの派遣申し込みから始まります。

①②は、申込書（まちづくり推進課（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。区ホームページからも取り出せます）をファクスまたは郵送してください。③はまちづくり推進課耐震改修担当までお問い合わせください。

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(甲)木造耐震診断士派遣事務局 FAX 795-5602

②マンション等木造以外の耐震化支援  
昭和56年5月以前に建築した木造以外の建物の所有者

(分譲マンションの場合は、管理組合の代表者) ☎NPO法人耐震総合安全機構 FAX 6912-0773

③特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化支援  
耐震診断の助成は26年3月で終了しますので、お早めにご相談ください。まちづくり推進課耐震改修担当へお問い合わせください。

☎次の3項目を満たす建築物の所有者(分譲マンションの場合は、管理組合の代表者)  
(1)昭和56年5月以前に建築  
(2)敷地が特定緊急輸送道路(新青梅街道・青梅街道・井の頭通り・甲州街道・環状七号線・環状八号線・首都高速四号線)に接している  
(3)高さが道路の幅のおおむね半分以上

☎まちづくり推進課耐震改修担当

#### 建築物不燃化助成

区では、災害時の避難路の確保や迅速な消火・救援・救助活動のために、震災救援所周辺などへ耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。

#### 家屋内での安全確保

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、できるだけ物を置かないようにしましょう。

#### 水・食料・生活必需品の備蓄

水・食料(3日分)、簡易トイレなど、各家庭で備えておきましょう。また、避難がスムーズに行えるように持ち出し品(非常食や生活用品・ラジオや懐中電灯・常備薬など)を、避難時に両手が使えるよう

#### 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・住宅用火災警報器・地震対策用品・非常食などです。詳細は、「防災用品のあっせんのご案内」(区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センターなどで配布)や区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、区立小中学校などが震災救援所(避難・救援拠点)になっています。震災救援所はどこにあるのか、どこで家族と待ち合わせするのか事前に確認しておきましょう。また、火災の拡大などにより震災救援所が危険になったときのために、一時的に避難する場所として、大きな公園などが広域避難場所に指定されています。防災週間を契機に、震災救援所や災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板などの利用方法についても家族で話し合っておきましょう。

#### 早めの情報収集を

#### ◆災害・防災情報メール配信サービス

電子メールにて、水害や地震などに関する注意喚起情報を配信するサービスです。左のQRコードまたは☎http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/ami.tokyo.jp/mobile/の「防災情報」から登録してください。



▲モバイル版区ホームページのQRコード

#### ◆気象情報電話通報サービス

杉並区の防災行政無線で放送された内容を電話で確認できるサービスです。

- 「03」から始まる一般電話・IP電話から
- ☎0120-1170-110
- 0 (通話料無料)
- 前記以外(携帯電話、市外からの電話、PHS)
- ☎03-5378-8222
- 1 (通話料がかかります)

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。

日時	会場	内容	問い合わせ
9月3日(火) 4日(水) 午前10時 ～午後4時	区役所1階ロビーなど	☆防災まちづくりフェア「地震への備えを怠らず、家を守りましょう」 ●耐震無料相談会 ●家具類転倒落下防止器具、住宅用火災警報器、マイコンメーターの展示・相談 ●防災用品の展示・相談 ●建築総合無料相談会 ●建築物不燃化助成制度パネル展示 ●狭あい道路拡幅整備事業パネル展示 ●起震車体験／3日(火)＝午前11時～正午、午後1時30分～3時 4日(水)＝午前10時～正午、午後1時30分～3時	まちづくり推進課耐震改修担当
9月5日(木) 午後1時 ～4時	JR阿佐谷駅 南口広場	☆駅前防災相談コーナー ●耐震無料相談会 ●防災用品の展示 ●家具類転倒落下防止対策 ●起震車体験 ●消防・警察・自衛隊・ライフライン関係機関による防災対策啓発コーナー	防災課
9月7日(土) 午前10時 ～午後4時	荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20)	☆「防災フォーラム2013」～大震災！その時ご近所同士はどう助け合うのか？ ●講演＝大震災！その時ご近所同士はどう助け合うのか？・パネルディスカッション／午後1時～3時 ●演奏＝アメリカンフォークソング／正午～午後1時 ●体験＝非常食炊き出し(先着100食)・中学生レスキュー隊・ポイスカウトによる実演・災害用伝言ダイヤル ●展示＝ガスの復旧・煙体験・家庭備蓄品・防災資材展示ほか ●物産展＝ふるさと交流市場 ●東日本被災地支援＝エコたわし販売 ●映画＝「逃げ遅れる人々」上映	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。

8月25日(日)～9月7日(土)、東京都による耐震キャンペーンを実施します。詳細はお問い合わせください。  
 関東都市整備局建築企画課 ☎5388-3362、東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>

1面の続き  
**防災週間に併せた催し**

お近くの  
**震災救援所訓練に**  
 ご参加ください！

お近くの区立の小中学校など、震災救援所で訓練を実施します。8・9月に訓練を実施する救援所は下表のとおりです。どなたでも参加できます。当日、直接会場へお越しください。

園防災課

〈8・9月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
東田小学校	8月31日(土)午前11時30分～午後0時30分
和田小学校	9月1日(日)午前9時30分～正午
松庵小学校	9月7日(土)午前9時30分～11時30分
杉並第一小学校	9月7日(土)午前11時30分～午後1時
杉並第十小学校	9月14日(土)午前10時30分～午後0時30分
済美小学校	9月21日(土)午前10時40分～正午
桃井第五小学校	9月28日(土)午前10時～正午
和田中学校	9月28日(土)午後0時30分～3時
大宮小学校	9月28日(土)午後0時40分～3時

※終了時刻は状況により変更になる場合があります。

**入園児を募集します**

10月1日入園 **「阿佐谷保育園」**

10月21日入園 **「上荻保育園」**

待機児童対策緊急推進プランに基づき整備を進めてきた、「阿佐谷保育園」と「上荻保育園」の保育定員を拡大します。定員が増える「阿佐谷保育園」1～2歳クラスの10月1日(火)入園児と、「上荻保育園」2～5歳クラスの10月21日(月)入園児を募集します。入所希望の方は下記の方法でお申し込みください。

——問い合わせは、保育課保育相談係へ。



**施設概要**

◆阿佐谷保育園◆

- 所在地＝阿佐谷北3-36-20
- 運営＝(福)和光会
- 定員・募集予定人数

	0歳	1歳	2歳	3歳	4・5歳	計
募集予定	なし	6名	4名	なし	なし	10名
定員	15名	24名	24名	24名	48名	135名

※年齢基準日は、4月1日。0歳、3～5歳クラスの定員変更はありません

- 延長保育＝あり(午後8時30分まで)

- 〈共通事項〉
- 保育時間＝午前7時30分～午後6時30分(日曜日、祝日・年末年始は休園)
  - 給食＝あり

◆上荻保育園◆

- 所在地＝上荻1-20-13
- 定員・募集予定人数

	0歳	1歳	2歳	3歳	4・5歳	計
募集予定	なし	なし	2名	6名	12名	20名
定員	12名	16名	22名	26名	52名	128名

※年齢基準日は、4月1日。0～1歳クラスの定員変更はありません。

- 延長保育＝あり(午後7時30分まで)

◆申込用紙の配布・受付場所◆

- 保育課保育相談係(区役所東棟3階)
  - 杉並福祉事務所▷荻窪事務所(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪1階☎3398-9104)▷高円寺事務所(高円寺南2-24-18☎5306-2611)▷高井戸事務所(高井戸東3-26-10☎3332-7221)
- ※申込用紙は、区ホームページからも取り出せます。

◆申込方法◆

- ①新規申し込み＝保育園入園申込書に必要書類を添えて、受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送。
- ②転園申し込み＝保育園転園申込書に必要書類を添えて、受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送。  
 ※現在認可保育園に在籍中で転園を希望する方。  
 ※区内保育園の在園児は、現在の保育園に6カ月以上在籍している場合に申し込みます。
- ③希望保育園の変更＝希望園変更届に必要事項を書いて、保育課保育相談係へ持参または簡易書留で郵送。

※25年4月以降に保育園の入園申し込みをしている方で希望保育園を変更したい方。それ以前に申し込みをした方は、新規の申し込みとなります。

◆申し込み締め切り◆

9月10日(火)午後5時(必着)まで。  
 ※締切間際は窓口が混み合います。余裕を持ってお申し込みください。

◆延長保育について◆

- 阿佐谷保育園＝延長保育の申し込み・利用者の決定・延長保育料の徴収は、保育園が行います。入園内定後の手続きとなりますので、面接などの際に、直接保育園にお問い合わせください。
- 上荻保育園＝選考により利用者を決定する「月ぎめ延長保育」と1回ずつ利用できる「延長スポット保育」があります。現在「月ぎめ延長保育」の空きはありません。

◆内定発表◆

内定した方へのみ、9月20日(金)ごろ、電話で連絡する予定です。

# ●●● 多くの命を守るために 狭い道路を拡幅します！ ●●●

## 重点的に狭あい道路の拡幅整備を進めます

### ～建物等が後退しているにもかかわらず道路が拡幅されていない箇所～

区では、いつ発生してもおかしくない首都直下地震に備え、地域の防災・減災機能を向上させるために、狭あい道路の拡幅を行っています。災害に強い安全・安心のまちづくりを進めるためには、狭あい道路の拡幅は喫緊の課題です。皆様のご協力が大きなまちの安全・安心を生み出します。このたび、特に狭あい道路が多く、震災時の火災危険度が高い地域を重点地域に指定しました。重点地域内では、道路未後退箇所の現場調査を行い、区職員が直接、拡幅整備のお願いに伺います。区民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

—問い合わせは、土木管理課狭あい道路係・整備係へ。

### ◆ 道路未後退箇所の拡幅整備を進めます ◆

重点地域内において、建物や塀が下がっているにもかかわらず道路が広がっていない箇所（道路未後退箇所）について、土地所有者のご了解をいただき、道路の拡幅整備を行います。

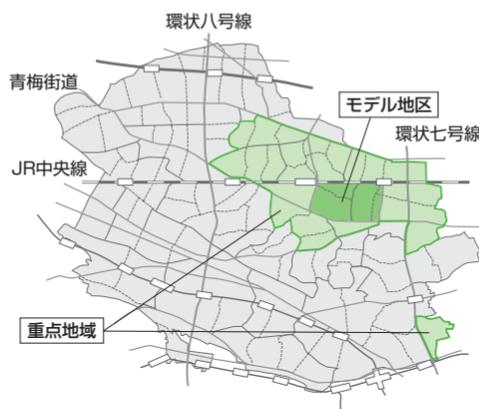


▲道路未後退箇所



▲拡幅整備後

### ◆重点地域を指定し、積極的に拡幅整備を進めます



重点地域	
<b>天沼・本天沼地域</b>	天沼全域、本天沼1・2丁目全域、3丁目の一部
<b>阿佐谷・高円寺地域</b>	阿佐谷北全域、阿佐谷南全域、高円寺北全域、高円寺南全域
<b>成田東・梅里地域</b>	成田東3～5丁目全域、梅里1丁目の一部、2丁目全域
<b>和田・方南地域</b>	和田3丁目全域、方南1丁目全域

区では、中央線沿線や環状七号線沿道など、狭あい道路が多く、震災時の火災危険度が高い地域を重点地域（図参照）に指定し、重点地域内にある道路未後退箇所の拡幅整備を進めます。

### ◆拡幅整備のお願いに伺います

重点地域内にある道路未後退箇所について順次調査を行い、これから秋ごろにかけて、区職員が直接、拡幅整備のお願いに伺います。

道路の拡幅整備は区の負担で行い、拡幅整備された部分については、固定資産税・都市計画税の減免措置も受けることができます。ぜひご協力をお願いします。



▲区職員が直接伺います

### ◆モデル地区【阿佐谷南・高円寺南地区】には塀等の除却・築造の実費助成を行います

重点地域内でも特に地震時の火災発生により延焼の危険性の高い阿佐谷南・高円寺南地区（モデル地区）において、狭あい道路の拡幅整備を推進するため、新たな助成制度を定めました。モデル地区内において、建物の建て替え時以外に狭あい道路の拡幅整備に協力いただける場合には、限度額の範囲内で塀の除却費や設置費等の実費を助成します。モデル地区内で狭あい道路の拡幅整備に協力いただける方はぜひご相談ください。

### ◆ぜひご相談ください

狭あい道路の拡幅整備は重要な課題です。建物の建て替え時に限らず、また、重点地域以外の方でも、ご自宅が狭あい道路に面している方で拡幅をお考えの方は、ぜひご相談ください。災害に強く、良好な居住環境の確保のため、皆様のご協力をお願いします。

### 道路の拡幅は“皆のため”であると同時に“自分の命をまもるため”に重要な取り組みです

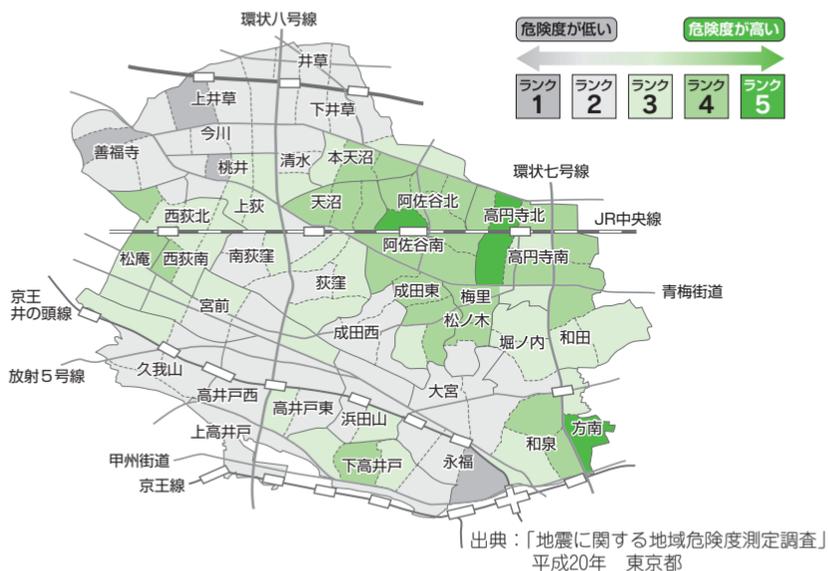


常葉大学大学院 環境防災研究科 教授 重川希志依氏

今年の9月1日で、関東大震災から90年がたちます。この震災では、東京で約7万人の方が犠牲となりましたが、95%は震災後に発生した延焼火災によるものでした。一方、平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、亡くなった方の9割が、倒壊した建物の下敷きとなり尊い命を落としています。震災後に発生する火災を初期消火する事、そして倒壊建物などに閉じ込められた人命を一刻も早く救助する事は、杉並区に住んでいる皆さんの命を守るために何より重要な対策です。狭あい道路沿いでは、建物が倒壊してガレキが道路をふさいでしまう可能性があり、そうすると緊急車両はもとより救助する人が現場に近づくことすらできなくなってしまいます。道路の拡幅は、“皆のため”であると同時に“自分の命をまもるため”に極めて重要な取り組みです。

### 参考

### 地震の揺れによる火災発生と延焼危険性の高い地域



出典：「地震に関する地域危険度測定調査」平成20年 東京都

東京都の「地震に関する地域危険度測定調査」によると、杉並区内には火災発生と延焼の危険性の高い地域が多数あります。このように判定された地域には、木造住宅が密集しており、狭あい道路が多く存在しています。

杉並 〇〇〇  
す **73-73**

# 「杉並ナンバー」の導入が決定しました

自動車のナンバープレートに地域名を表示する、いわゆる「ご当地ナンバー」について、区はアンケート調査を行った結果、たいへん多くの方から導入希望の声をいただいたため、国土交通省へ導入の申請を行いました。この度、国土交通省において審査が行われ、杉並ナンバーの導入が決定しました。なお、杉並ナンバーの発行開始は、平成26年度中（時期は未定）となっています。詳細については、決まり次第、あらためて広報などでお知らせします。  
——問い合わせは、企画課へ。

## よくある質問



**Q**今使っているナンバーはどうなりますか？

**A**今のナンバーはそのままお使いいただけます。車の購入、住所や車庫の変更等に伴い、順次、杉並ナンバーに変更されます。

**Q**今使っているナンバーを、杉並ナンバーに変えたいのですが？

**A**希望者は、杉並ナンバーに切り替えることもできます（別途ナンバー代、手数料などが必要になります）。

**Q**変更等の手続きはどこで行うのですか？

**A**これまでと同様に、練馬自動車検査登録事務所（練馬区北町）で行われます。また、自動車販売店等に手続きの代行を依頼（有料）することもできます。

**Q**練馬ナンバーを選択することはできますか？

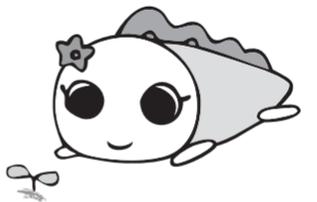
**A**対象となる車両は全て杉並ナンバーとなります（練馬ナンバーを希望することはできません）。

## 9月は杉並区秋の自殺予防月間です

生きてほしい

杉並区では、毎年100人前後の方が、自殺で亡くなっています。特に杉並区では20代、30代の自殺が多いのが特徴です。そこで、秋の自殺予防月間では、若い世代にスポットを当てた講演会を開催します。社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、区では引き続き、自殺予防の普及啓発を強化していきます。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 または 保健予防課 ☎3391-1025 へ。



### ◆講演会

#### 「若者の就活の現状と問題点～仕事・教育・家庭の変容の中で～」

仕事・教育・家庭という3つの社会領域の変容の中で、若者の就職活動の現場で何が起きているのか。就職活動の中で起こる若者の「就活うつ」「就活自殺」が増加している原因について専門的立場から説明し、若者を育む家庭・学校・地域社会のあり方についてお話しします。



時 9月8日(日)午後2時～4時 場 杉並保健所（荻窪5-20-1） 師 東京大学大学院教育学研究科教授・本田由紀（上写真） 定 80名（申込順） 費 無料 申 込 電話またはファクス（15面記入例参照）にファクス番号も書いて、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 FAX3391-1377 または 保健予防課 ☎3391-1025 へ 同 電話または直接、西荻図書館（西荻北2-33-9 ☎3301-1670）へ

### ◆仕事力アップ講座

#### 「メンタルヘルス講座～仕事でストレスを溜めないコツ・セルフケアを学ぶ」

ストレスをためず、健康的に働くためのセルフケアの方法や、家族など身近な人の仕事のストレスが気になる方にも早期に心の危機に気づき支えるためのポイントをお伝えします。



時 9月27日(金)午後6時30分～8時30分 場 阿佐谷地域区民センター（阿佐谷南1-47-17） 師 カウンセラー・大美賀直子（右写真） 定 50名（申込順） 費 無料 申 込 電話、ハガキ・封書またはファクス（15面記入例参照）に職業、参加人数も書いて、9月20日（必着）までに産業振興センター勤労者支援担当（〒167-0043 上荻1-2-1 インテグラルタワー2階 ☎3391-0317 FAX3392-7052）へ 同 担当

### ◆図書の展示 「生きるための本」

区立図書館（永福・柿木・高円寺・西荻・阿佐谷・下井草・方南・今川）で、自殺予防に関する図書を展示します（期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください）。

### ◆講演会

#### ～あなたとまわりが輝く～

#### 「話しやすい人」になる「きくコツ」講座&お話し体験

家族や友人、職場などで「話しやすい人」になるコツを学びます。希望者は講座終了後、お話し体験（体験カウンセリング）ができます。



時・ 9月27日(金) ①講座＝午前9時30分～11時30分 ②お話し体験＝午前11時40分～正午 師 産業カウンセラー・永野美奈子（右写真） 定 ①20名（申込順）②3名（当日受け付け（抽選）） 同 主催＝NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

### ◆大人のための朗読会

#### 「heal the heart」〈心の癒し〉

三浦哲郎作「おぼしめし」、谷川俊太郎作「そのあと」、沢村貞子作「猫年の女房」、乃南アサ作「青年のお礼」ほか。

時 9月21日(土)午後2時～3時 師 ちよっといいお話の会 定 40名（申込順）  
—〈いずれも〉—

場 西荻図書館 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）へ

### 自殺予防相談強化月間 ～一人で悩まず、ご相談を

- ◆東京都自殺相談ダイヤル＝こころといのちのほっとライン ☎0570-087478（午後2時～翌午前6時。受け付けは午前5時30分まで。年中無休）
  - ◆東京いのちの電話＝☎3264-4343（24時間・年中無休）
  - ◆東京自殺防止センター＝☎5286-9090（午後8時～翌午前6時〈火曜日は午後5時～翌午前6時〉・年中無休）
  - ◆うつ病やアルコール依存などの相談＝各保健センターでの心の健康相談（荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331）、東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711
  - ◆多重債務に関する相談＝消費者センター相談専用電話 ☎3398-3121（平日午前9時～午後4時）
- ※区ホームページ（くらしのガイド→仕事くらし→豊かな暮らし→自殺予防対策）でも区の取り組みや相談窓口を掲載しています。

ご意見ありがとうございました

# 区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

区では、「広報すぎなみ」5月11日号などで「杉並区まちづくり基本方針（都市計画マスタープラン）の改定（案）」および「杉並区バリアフリー基本構想（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、皆さん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区の考え方は、以下のとおりです。

また、杉並区まちづくり基本方針および杉並区バリアフリー基本構想の全文といただいたご意見と区の考え方は、区ホームページ（区政資料）、都市計画課（区役所西棟5階）、区政資料室（西棟2階）、区政相談課（東棟1階）、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館のほか、「杉並区まちづくり基本方針」はまちづくり推進課（西棟3階）、土木計画課（西棟4階）、「杉並区バリアフリー基本構想」は保健福祉部管理課（東棟3階）、和泉保健センター（和泉4-50-6）で9月20日までご覧になれます（各閲覧場所の休業日を除く）。

## 「杉並区まちづくり基本方針（都市計画マスタープラン）」を改定しました

区都市計画課企画調査係

〈いただいた主なご意見の概要と区の考え方〉

◇意見提出期間＝5月11日～6月10日◇意見提出件数＝41件（延83項目）

該当項目	主なご意見の概要	区の考え方
総合方針 （3道路・交通体系整備方針） （5みどりと水のまちづくり方針）	狭あい道路整備の後退部分は舗装ではなく緑化すべき。中高層建築物の目隠しに植樹を義務付ける必要がある。民間駐車場を潤いのある緑豊かな空間に転換するよう誘導できないか。	拡幅した道路を有効利用するため舗装を行います。建築の際の緑化については、条例に基づき指導を行っています。一定規模以上の駐車場を造る場合も、緑化を指導・誘導していきます。
総合方針 （4防災まちづくり方針）	道路整備の際は沿道両側の用途を変更し、不燃遮断帯をつくり安全・安心な街になるよう企画・誘導してもらいたい。	沿道の用途地域の変更や延焼遮断帯につきましては、地域の状況に応じた検討が必要であると考えています。そのためには、まず地域の方々の合意形成が不可欠で、区は、地域の方々の話し合いや自主的なまちづくり活動を支援していきます。
地域別方針 （1井草地域）	例示から除かれている町丁目があるが、他にも記すべきではないか。また歴史、風土、環境についての言及が不足している。	町丁目については、ご意見の趣旨を踏まえ、修正しました。歴史や風土については第1章および第4章、環境については第4章で言及しています。
地域別方針 （3荻窪地域）	荻窪は都市活性化拠点となっているが、都市機能の高度な集積や商業空間の形成は北口で行い、南口は現状維持でよい。	都市活性化拠点の考え方は、にぎわい要素の形成だけでなく、商業・業務地に近接する良好な住環境の維持保全や防災性の向上などの要素を含む生活拠点づくりと考えています。荻窪駅周辺のまちづくりについては、地域の方々のご意見を伺いながら、地区の特性を踏まえたまちのあるべき姿を検討していきます。
地域別方針 （7方南・和泉地域）	方南町駅のエレベーター設置を早期に実施してほしい。	方南町駅のエレベーター設置を含むバリアフリー化は、一日も早い実現を図れるよう、事業主体の東京地下鉄株と必要な調整や協力を進めていきます。
参考資料 用語集	本方針と「杉並区バリアフリー基本構想」において、「ユニバーサルデザイン」「バリアフリー」の記載に変更を要する。	ご意見の趣旨を踏まえ、方針案を修正しました。

## 「杉並区バリアフリー基本構想」を策定しました

区都市計画課都市施設担当

〈いただいた主なご意見の概要と区の考え方〉

◇意見提出期間＝5月11日～6月10日◇意見提出件数＝33件（延34項目）

該当項目	主なご意見の概要	区の考え方
方南町駅整備	方南町駅の階段は、お年寄りや子供を抱えた母親の昇り降りは大変で危険なため、一日も早くエレベーターおよびエスカレーター設置をお願いします。 【他、同趣旨意見23項目】	方南町駅のバリアフリー化は、事業者である東京地下鉄株と協議の上、実施期間を平成28年度から30年度までの完了を目指す中期事業としています。バリアフリー化の一日も早い実現を求める声が強いことから、今後事業を進めていく中で早期実現を図れるよう、東京地下鉄株と必要な調整や協力を進めていきます。また、エレベーター・エスカレーターの設置までに時間がかかることから、先行して西口に階段昇降機を設置することとしています。
方南町駅周辺道路	方南町駅周辺道路の歩道が狭く人のすれ違いが難しい（特に環状七号線東側の方南通り）。バス停の整備なども要望したい。	方南通りは都市計画道路ですが、環状七号線から東側はまだ事業が完了しておらず、幅員が狭くなっています。所管する東京都第三建設事務所と都市計画道路事業について協議を行いました。現段階では具体的な事業化の見通しが立たないため、今回事業計画には挙げられていません。引き続き事業化についての協議を行っていきます。また、バス停の整備については、今後、関係事業者と具体的内容について協議を進めていきます。
カラーバリアフリー	基本構想の中に色弱者についての項目が記載されていない。基本構想の印刷にカラーバリアフリーの配慮が足りない。 【他、同趣旨意見1項目】	施設等の整備にあたって準拠する各基準には、カラーバリアフリーについての配慮が含まれており、「ユニバーサルデザインのまちづくり」をめざして、区内全域のバリアフリー化を推進するにあたり、カラーバリアフリーについても取り組んでいきます。基本構想冊子の図の配色については、改めて検討し改善しました。 【図の配色を変更する】
心のバリアフリー	学校教育の中でバリアフリー・ユニバーサルデザインへの理解教育のための時間を確保することは困難であり、長い時間をかけて意識を変えていく必要がある。まちづくり担当部署だけの対応でなく、他の部署と連携して進めてほしい。	バリアフリー基本構想策定にあたっては、学校教育担当部署も含め、関連部署との連携を図りながら進めています。今後も「心のバリアフリー」普及啓発活動について、「(仮称)バリアフリー連絡会」で検証を行うなど、継続して一人でも多くの区民にバリアフリー・ユニバーサルデザインの考えを広めていきます。



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。



### 杉並の公園で 防災を考える

すぎなみ学倶楽部HPへ

9月1日は、防災の日です。震災時の避難ルートを家族で話し合っていますか？大地震のときは、建物倒壊や火災で行く手を阻まれる場合があります。必ず複数の避難場所を確認しておきましょう。

真っ先にチェックしておきたいのが、小中学校の場所。いざ震度5強以上の地震が発生したときは、全ての区立小中学校に震災救護所が設置され、避難の拠点になります。

もう一つ、重要な避難場所になるのが公園です。一時的に火の手から身を守る「広域避難場所」に指定されている大きな公園は、さまざまな防災機能が備わっています。例えば、おととしの4月に防災公園としてオープンした桃井原っぱ公園には、外側を囲む歩道と公園の間に塀がありません。これは、どの方向からでも公園に避難できるようにするための工夫です。普



このベンチが かまどになるんだよ

ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

段は子どもたちが元気に遊ぶ原っぱ広場も、緊急時にはヘリコプターの離発着場になります。さらに、さりげなく置かれた木製ベンチは、災害時には炊き出しに使う「かまど」に早変わり。くつろぎスペースにしているベンチが、実は防災施設というのは驚きです。この「かまどベンチ」は柏の宮公園や和田堀公園などにもあります。

広々とした公園も、震災時には人であふれることが想定されます。公園内の特定の場所を家族の集合ポイントとして決めておくことも大切です。ぜひ、この機会に実際に公園に出かけて、防災について考えてみてはいかがでしょうか。ウェブサイトすぎなみ学倶楽部では、防災についての情報を「知っておきたい杉並区の取組と防災対策」のコーナーに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。(な)

区産業振興センター産業観光係

## 島根県大雨災害義援金・山口県大雨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】9月30日(月)まで

【入金方法】

●島根県大雨災害義援金

▷郵便振替で「01260-1-80028日赤島根県支部島根県大雨災害義援金」へ振り込み

●山口県大雨災害義援金

▷郵便振替で「01270-3-80029日赤山口県支部山口県大雨災害義援金」へ振り込み

※いずれも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、その旨を通信欄に記入。

◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】9月30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)

区保健福祉部管理課地域福祉係



## 平成25年住宅・土地統計調査

### 住宅・土地統計調査とは?



住宅・土地統計調査は「統計法」に基づいた基幹統計調査で、昭和23年から5年ごとに行われ、今回は14回目になります。全国350万世帯を対象とした調査で、調査結果は国や地方公共団体における「住生活基本計画」の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く利用されています。

平成25年住宅・土地統計調査へのご協力をお願いします。

区民生活部管理課統計係

## 一人で悩まず、ご相談ください

区消費者センター ☎3398-3141

### 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」の一環として関東甲信越ブロックおよび東京都と共同で特別相談を実施します。

◇相談日時

9月11日(水)～13日(金)午前9時～午後4時

◇相談先

●電話(相談専用電話) = 区消費者センター ☎3398-3121

①高齢者本人、ご家族 = 高齢者被害110番 ☎3235-3366

②ホームヘルパーなどの方 = 高齢消費者見守りホットライン ☎3235-1334

●来所 = 区消費者センター(荻窪5-15-13あさんぶる荻窪3階)へ直接お越しください/い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? き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を実施します。

◇相談日時

9月2日(月)・3日(火)午前9時～午後4時

◇相談先

●電話(相談専用電話) = 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 = 区消費者センター(荻窪5-15-13あさんぶる荻窪3階)へ直接お越しください/いずれも相談は無料です ※各相談は日程にかかわらず随時受け付けています。

## 特別区民税・都民税第2期分の納期限は9月2日(月)です

区役所・区民事務所・分室・駅前事務所、金融機関、コンビニエンスストアなどで納付してください。

口座振替の方は、9月2日(月)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

区納税課

### 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)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)
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。				
宿泊料金(1泊2食付)	平日	大人 区民=7980円～ 子供 区民=5565円～	大人 区民=8505円～ 子供 区民=6300円～	小学生以上=7000円～
	休前日	大人 区民=9030円～ 子供 区民=6615円～	大人 区民=9555円～ 子供 区民=7350円～	小学生以上=8000円～
	夏季	大人 区民=9030円～ 子供 区民=6615円～	大人 区民=9555円～ 子供 区民=7350円～	小学生以上=8900円～
	入湯税	12歳以上150円	12歳以上150円	12歳以上130円
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方は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。			
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があります。4. 予約の変更・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。			

### 直営施設「杉並区秋川研修室」予約・料金など

施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693
料金	宿泊(1泊2日) 1200円(食事の提供は行いません)。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円 日帰り 1室1時間=600円
対象	区内の団体が、研修や勉強会などで利用する施設です。区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める10名以上40名以下の団体が対象です。 ※18歳未満の方が利用する場合は、保護者または監督者の同行が必要です。
申込方法	①利用希望日の2カ月前の月の1日(1日が休日等の場合は直後の休日でない日)から、電話・窓口で受け付けます。 ②予約後、申請書をお渡し(電話で予約の方には郵送)しますので、必要事項を記入し、利用希望日の2週間前までに区へ提出してください。 ③申請書が区に到着後、区から決定通知書を送付します。決定通知書は、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金等は現地施設でお支払いください。
休館日	毎週月曜日、年末年始、施設点検日
申込	区民生活部管理課(区役所西棟7階)

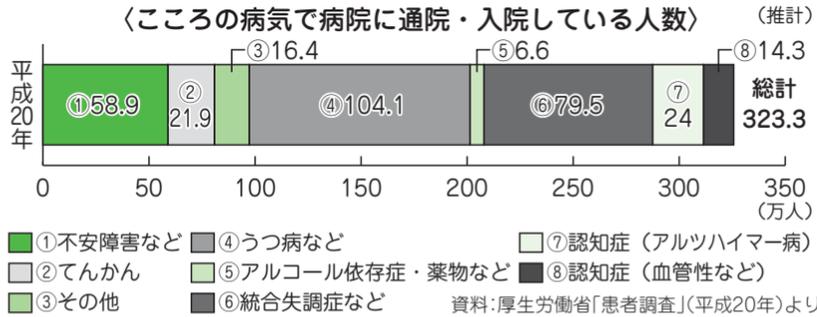
# ●●● こころの健康づくり ●●●

— こころの病気について理解を深めよう —

こころの病気は、誰もがかりうる病気です。また、その多くは治療をすることで回復します。原因不明なものが多いのですが、脳の機能の障害が関係していることが徐々に解明されてきています。気になることは、早めに相談することが早期の回復につながります。

— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 または各保健センターへ。

こころの病気で、病院に通院や入院をしている人たちは、国内で323万人と推計されます(右表)。日本人のおよそ40人に1人の割合です。  
※この患者数の総計と、各疾患群の患者数は別に計算しているため一致しません。



## お気軽にご相談ください

- 医療機関 精神科、心療内科、かかりつけ医など。
- 保健センター  
各保健センターとも精神科医による精神保健相談(月2~3回予約制)を実施しています。  
●荻窪 ☎3391-0015 ●上井草 ☎3394-1212  
●高井戸 ☎3334-4304 ●和泉 ☎3313-9331  
●高円寺 ☎3311-0116
- その他の相談窓口  
●東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711 (平日午前9時~午後5時)  
●東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028 (午後5時~午後10時。受け付けは、午後9時30分まで)

### ◇ うつ病や躁うつ病など…気分(感情)障害(躁うつ病、うつ病、躁病)

眠れない、食欲がない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続く場合、うつ病の可能性がります。精神的ストレスや身体的ストレスが重なることなど、さまざまな理由から脳の機能障害が起きているため、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。

薬による治療とあわせて、認知行動療法も、うつ病に効果が高いことがわかってきています。早めに治療を始めるほど、回復も早いといわれていますので、無理せず早めに専門機関に相談すること、そしてゆっくり休養をとることが大切です。

うつ状態では、自殺企図に注意が必要です。躁うつ病は、ハイテンションで活動的な躁状態と、憂うつで無気力なうつ状態をくり返します。躁状態ではとても気分がよいので、本人には病気の自覚がありません。本人だけでなく、周囲の人も日頃の様子や気分の波を見守り、躁状態に気づくことが大切です。

### ◇ 統合失調症

統合失調症は、脳のさまざまな働きをまとめることが難しくなるために、幻覚や妄想などの症状が起こる病気です。ほかの慢性の病気と同じように長い経過をたどりやすいですが、新しい薬や治療法の開発が進んだことにより、多くの患者さんが長期的な回復を期待できるようになっています。

### ◇ 不安障害や強迫性障害など…神経症・ストレス関連障害

強い不安と動悸や呼吸困難を感じる事が突然出現する「パニック障害」、対人恐怖が強く生活に支障をきたす「恐怖症」、何度も確認しないと気がすまないなどのこだわりが強い「強迫性障害」、犯罪被害などを契機とした「心的外傷後ストレス障害(P T S D)」などがあります。苦痛を軽減できるよう、早めの相談をおすすめします。

### ◇ 認知症…アルツハイマー病、脳血管性認知症

認知症とは、脳萎縮などの明らかな脳の障害の

ため、正常に働いていた脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられる病気です。ひどいものわすれ、外出先から自宅に戻れない、被害妄想や幻視、夜間の興奮などの症状を伴う場合もあります。

### ◇ アルコールや薬物依存症など…精神作用物質使用による精神及び行動の障害

依存症の代表的なものは、アルコールや薬物などです。精神的・肉体的・社会的ダメージを受けても自分の意思だけではやめられず、さまざまな問題を引き起こし周囲も大きな影響を受けます。他に、ギャンブル依存(パチンコやスロットなど)、ショッピング依存などがあります。

本人が問題を認めないことも多いので、まずは周囲の方が相談しましょう。

### ◇ その他

「摂食障害」、「不眠症」などのほかに「発達障害」のある人にも精神症状がみられることがあります。また、必ずしも病気とはいえませんが、思春期の家庭内暴力やひきこもり、長期の不登校も心の健康問題に含まれます。

## 住民基本台帳の 閲覧状況を公表します

区民課住民記録係

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- ①官公庁が職務で行う場合
- ②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

商業目的(ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど)による閲覧は、認められていません。

また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。

住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することになっています。

4~6月の公表分は右表のとおりです。

閲覧状況の詳細は、区ホームページでご覧になれます。

〈住民基本台帳の閲覧状況(4~6月分)〉

◆国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分)

閲覧請求者	請求事由概要
自衛隊東京地方協力本部(計8回)	自衛官等の募集に伴う広報

◆個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分)

閲覧申出者(委託者等)	利用目的概要
1 (株)日本リサーチセンター(日本銀行 情報サービス局金融広報委員会)	家計の金融行動に関する世論調査
2 (株)サーベイリサーチセンター、(株)インテージリサーチ(総務省統計局統計調査部)〈計2回〉	家計消費状況調査
3 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所世論調査部)※	2013年6月全国放送サービス接触状況調査(テレビの見られ方などについての調査)
4 毎日新聞社	第67回読書世論調査
5 NHK放送文化研究所	平成25年6月全国個人視聴率調査
6 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	国民生活に関する世論調査
7 (株)インテージリサーチ(国土交通省観光庁)	2013年度旅行・観光消費動向調査(一般統計調査)
8 (株)日本リサーチセンター(日本銀行情報サービス局)※	生活意識に関するアンケート調査
9 (株)日本リサーチセンター(財団法人 財団法人 財団法人)	4~9歳・10代のスポーツライフに関する調査
10 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	NPO法人に関する世論調査
11 (社)中央調査社(野村総合研究所)	テレビ視聴に関する調査
12 (株)サーベイリサーチセンター(東京都生活文化局広報広聴部)	こころの病気に関する世論調査
13 国立大学法人 東京工業大学大学院情報理工学研究科	集合住宅地団地における居住者および周辺地域の環境・地域活動調査
14 (株)日経リサーチ(独立行政法人労働政策研究・研修機構)	若年期の職業経歴と現在の働き方に関するアンケート調査
15 (株)環境風土テクノ(東京消防庁)※	平成25年消防に関する世論調査
16 (社)中央調査社(独立行政法人 国立病院機構久里浜医療センター)	飲酒と生活習慣に関する調査
17 (社)中央調査社(公益財団法人 新聞通信調査会)	第6回メディアに関する全国世論調査
18 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	子供の安全に関する世論調査

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者(受託者)に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報委託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。



すぎなみ地域大学

# 10~12月開講講座の受講生を募集します

すぎなみ地域大学のスタートから7年間で7000人を超える方が受講されました。講座終了後は多くの方々が地域で活躍しています。区が実施している事業やNPOなどの団体で活動する方、自ら仲間と団体を立ち上げる方など、その方法はさまざまです。あなたもすぎなみ地域大学で必要な知識や技術を学び、仲間をひろげ、地域社会に貢献する人材・協働の担い手として、活躍してみませんか。多くの方の応募をお待ちしています。  
——問い合わせは、協働推進課地域人材育成係 ☎3312-2381へ。

**紙の場合**

- 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)、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、保健センター  
すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます  
すぎなみ地域大学
- 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  
協働推進課地域人材育成係 (〒166-8570阿佐谷南1-15-1 FAX3312-2387) へ

**インターネットの場合**

- ①まずインターネットで検索します  
地域コム 地域大学
- ②画面右側の「PC専用申込フォーム」から入力し、送信します
- ③すぎなみ地域大学から申し込み受信確認のメールが届きます  
(メールが届かない場合は、申し込みが完了していませんので、協働推進課地域人材育成係へお問い合わせください)

※ 受講の可否を開講2週間前ごろに申込者全員に郵送でお知らせします(抽選)。

〈10~12月開講講座一覧〉

各講座の詳細は、募集案内をご覧ください。

講座名	内容	日程・費用
◇地域活動実践コース		
知的障害者ガイドヘルパー講座 ▷締め切り日=10月25日	知的障害者を対象とした移動支援事業従事者(ガイドヘルパー)の活動をするために必要な知識や技術を習得する講座です。	11月16日(出)~(計4回) ▷1500円
救急協力員講座 ▷締め切り日=10月25日	身近な場所で傷病者が発生したときに、救急隊などが到着するまでの間にできる、適切な応急救護活動を学ぶ講座です。	11月16日(出)17日(日) (いずれか1日) ▷各回500円
介護予防サポーター・介護予防地域リーダー講座 ▷締め切り日=9月10日	杉並区の介護予防サポーターとしてさまざまな介護予防事業を区と協働して行い、地域全体の「介護予防」の意識を高めるために必要な知識や技術を学びます。	10月1日(火)~(計8回) ▷2000円
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座 ▷締め切り日=9月13日	認知症の高齢者を在宅で介護している家族の負担を軽減し、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に必要な知識・技術を学びます。	10月5日(出)~(計8回) ▷3500円
福祉車両運転協力員講座 ▷締め切り日=11月1日	高齢者や障害者などの移動困難者を、自家用車などで個別移送する「福祉有償運送サービス(移動サービス)」の運転者(福祉車両運転協力員)として活動するための知識や技術を学びます。	11月24日(日)~(計3回) ▷1500円
キャラバン・メイトフォローアップ講座 ▷締め切り日=11月11日	「認知症サポーター養成講座」の講師役となるキャラバン・メイトが地域で積極的に活動ができるように、最新の区の施策・国の情報について学習し、また、情報交換を目的としたグループワークなどを通して必要な知識を身に付けます。 ☑キャラバン・メイトの資格をお持ちの方	12月2日(月) ▷無料
みどりのボランティア講座 ▷締め切り日=10月3日	みどりに関するボランティアをしたいけど、「何をしたらいいかわからない」という方のためのボランティア入門講座です。座学だけではなく、区内の散策、せん定や植え付けなどの体験実習もあります。	10月24日(木)~(計6回) ▷無料
健康づくりリーダー講座 ▷締め切り日=9月25日	区民の生活習慣病予防の普及・啓発のため、地域の健康づくりを推進する健康づくりリーダーとして活動するための基本的な知識や技術を幅広く学びます。	10月16日(水)~(計8回) ▷3500円
杉並どうぶつ相談員講座 ▷締め切り日=9月30日	人と動物の共生を目指し、「犬や猫の飼い方のアドバイス」や「飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業」の支援ボランティアなどの活動をするために必要な知識や技術を学びます。	10月21日(月)~(計8回) ▷無料

講演・講座名	内容	日程・費用
◇地域活動ステップアップコース		
地域活動のためのコミュニケーション講座「プレゼンテーション」 ▷締め切り日=9月26日	テーマごとに実際にプレゼンテーションを行い、自分の発表を振り返りながらレベルアップを目指します。すぎなみ地域大学学長(元NHKアナウンス室長)が講師を担当します。	10月17日(木)~(計3回) ▷無料
地域課題解決のための協働コーディネート力向上講座【第2期】 ▷締め切り日=9月13日	具体的な地域課題のテーマについて、思いや経験、アイデアを持つ方にご参加いただき、対話を通して連携の具体的な企画を作っていく講座です。地域のつながりづくり、協働事業に取り組みたい方の参加をお待ちしています。	10月2日(水)~(計6回) ▷3000円
◇講演会 <input type="button" value="申込電話で、協働推進課地域人材育成係☎3312-2381へ(申込順)"/>		
学びと参加のシンポジウム 「井戸端談義一地域を創る大人の学びの新しいカタチ」	杉並区、文京区、小平市の取り組みを素材に、井戸端談義をしながら大人の学びの可能性を探ります。大人を対象とした講座や学びの場づくりをしている団体の方々、自分自身の学びの可能性を広げたい方、このシンポジウムで「大人の学びの新しいカタチ」を考えてみませんか。	☑9月21日(出)午後2時30分~5時 場あんさんぶる荻窪 ☑50名費無料
IT活用の第一人者・津田大介氏に学ぶ~地域活動情報を拡散させる効果的な方法	テレビのコメンテーターとしてもおなじみの津田大介氏が、地域活動の発展や充足のためのITの重要性、効果的な活用方法を、事例をもとにしたお話や体感できるツールを使用しながら、分かりやすくお話しします。	☑12月7日(出)午前10時~正午 場セッション杉並 ☑80名費無料
◇公開講座 <input type="button" value="申込電話で、協働推進課地域人材育成係☎3312-2381へ(申込順)"/>		
介護予防サポーター・介護予防地域リーダー講座から「聴いてガッテン!必ず身につく楽しく運動術」	介護いらずの生活を送るために必要なことは、自分に合った運動を身に付けることです。NHK「ためしてガッテン」などでおなじみの宮地元彦氏が、科学的に裏付けられたデータを基に、元気に過ごせる運動術を分かりやすくお伝えします。 ☑国立健康・栄養研究所健康増進研究部長 宮地元彦	☑10月1日(火)午後2時~4時 場セッション杉並 ☑50名費無料
認知症高齢者家族安らぎ支援員講座から「死ぬまでほけない頭をつくる」	想定外の速さで高齢化が進み、認知症の人数は全国で460万人にのぼるといわれています。早いうちから備えをしておくこと、その予防と対応を知っておくことが大切です。 ☑浴風会病院精神科医師・須貝佑一	☑10月12日(出)午後1時30分~4時 場永福和泉地域区民センター ☑80名費無料
健康づくりリーダー講座から「地域でつなげる健康づくりの輪」	住み慣れたまちで皆が元気で安心して長生きするために必要な、地域での健康づくりの方法をお話しします。 ☑Tulane大学健康科学センター熱帯医学公衆衛生大学院客員臨床教授・楽得康之	☑10月16日(水)午前10時~正午 場杉並保健所 ☑50名費無料
杉並どうぶつ相談員講座から「災害に備えて」	災害時に現地で動物救護活動をしてきた講師が、ケーススタディーを通して災害時にボランティアとしてできることとその心構え、また、自らが被災した際にペットのためになにをすべきなのか、日頃から備えておくべきことをお話しします。 ☑動物看護師・谷茂岡良佳	☑10月28日(月)午後2時~4時 場杉並保健所 ☑50名費無料

※講座の実施内容は変更する場合があります。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。

# 25年度杉並区NPO活動資金 助成事業が決まりました



区内では、子育て支援、高齢者・障害者への福祉サービス、環境保全、教育、まちづくりなどの地域貢献活動がNPOにより担われています。こうした活動を、多くの人の協力で支えていくためにつくられたのが「杉並区NPO支援基金」です。この基金から25年度に助成を受ける10の事業が、杉並区NPO等活動推進協議会の審査を経て決定しました。区民の皆さんにご参加いただけるよう、実施団体と事業内容をお知らせします。

——問い合わせは、協働推進課協働推進係 ☎3312-2381へ。



▲ブレイクダンス教室  
(Street Culture Rights)

◀傾聴ボランティア講習会  
(Life Bridge Japan)

## あなたの寄附が支えます！ ～杉並区NPO支援基金～

「自分のお金を、地域社会に役立てるために使いたい」「こんな活動を応援したい」、その思いをこの基金にお寄せください。お寄せいただいたご寄附は、杉並区内で活動するNPO法人への助成金として活用されます。

これまでに(平成14～24年度)、皆さんからの寄附金総額が、2346万円を超え、159件の助成事業に活用されています。

- 寄附の活用先として、「NPOの活動分野」または「区に登録しているNPO法人」を希望できます。
- 寄附者は税制上の優遇措置が受けられます。

☎協働推進課協働推進係 ☎3312-2381 杉並区NPO支援基金ホームページ <http://www.sugi-chiiki.com/kikin/>

### 〈25年度 NPO活動資金助成事業〉

対象事業	事業名	実施団体名	事業内容	助成額
活動促進事業	①ひきこもり支援に効果的な知識を普及させるセミナーと相談会 ②働く人および市民活動を行う人が元気になるメンタルヘルスを知る	ウィッシュ・プロジェクト ☎3331-7756 <a href="http://www.wish-p.jp">http://www.wish-p.jp</a>	ひきこもり支援のために、心理カウンセラー、精神科産業医による相談会やセミナーを開催します／ <b>実施予定</b> =相談会=9月、26年3月▷セミナー=9月、10月、12月、26年3月	28万円
	高齢者在宅生活サポート事業	久我山から ☎5941-3443	短時間でできる高齢者の生活上のお手伝いを行います。家事のサポート、話し相手、近隣への外出サポートなど／ <b>実施予定</b> =9月から随時 5分100円、15分500円	15万円
	街角博物館～生活の場に博物館展示を	すぎなみムーサ ☎5382-9344	郷土の歴史を、区民センターなどの杉並郷土博物館以外の場で、展示公開します／ <b>実施予定</b> =第1回=11～12月▷第2回=26年1～2月▷第3回=2～3月	20万円
	知的障害を知ってもらおう～「空想劇場、若竹ミュージカル物語」上映	たすけあいワーカーズさざんか ☎5347-1234 <a href="http://www.npo-sazanka.org">http://www.npo-sazanka.org</a>	知的障害者についての理解を啓発するための映画上映と、トークショーを開催します／ <b>実施予定</b> =映画上映=26年2月15日(土)午後2時～ 西荻地域区民センター	14万4000円
	防災まちづくり市民会議～みんなの防災市民組織を考える	TenVまちづくりネットワーク機構 ☎6276-9386	東日本大震災の事例をもとに、自主防災組織について講座や意見交換の場を開きます／ <b>実施予定</b> =10月下旬～11月上旬	20万円
	中高生向け学習支援普及のための保護者教育事業	まちの塾フリービー ☎080-5517-3801 <a href="http://www.freebee.cc/">http://www.freebee.cc/</a>	子どもたちのより良い教育環境を作るために、保護者に向けた講演会や、専門家による相談会を実施します／ <b>実施予定</b> =教育公開講座=9月21日(土)、26年1月30日(木)▷保護者対象講演会=12月19日(木)、26年3月20日(木)	19万円
健康に障害を抱える区民の心のケアを支える傾聴ボランティア育成事業	Life Bridge Japan (ライフブリッジジャパン) ☎5335-7853 <a href="http://www.lifebridge-j.org">http://www.lifebridge-j.org</a>	病気を抱えている人や、その家族の心に寄り添うための傾聴技術を身につける講座を開催します／ <b>実施予定</b> =傾聴ボランティア育成講座=10～11月	25万5000円	
協働事業	福島は今!見て・聞いて・感じて・寄り添うボランティア1日体験ツアー	プロップK ☎3335-6230 <a href="http://www.prop-k.or.jp">http://www.prop-k.or.jp</a>	東日本大震災被災地に関する事前学習講座と現状の視察を行い、支援の在り方等を学習します／ <b>実施予定</b> =福島現状視察=11月14日(木)～16日(土)(15日=南相馬にて活動) ※杉並区社会福祉協議会、南相馬市社会福祉協議会、杉並交通㈱との協働	37万8000円
若者活動事業	区立児童館における無料のブレイクダンス通年教室+交流練習会「RAW SKOOL THURSDAYS」	Street Culture Rights(ストリートカルチャー ライツ) ☎6915-0350 <a href="http://rawskool.com">http://rawskool.com</a>	小中高生を対象としたブレイクダンスの無料教室および交流練習会を開催し、青少年の居場所づくりに取り組みます／ <b>実施予定</b> =ブレイクダンス無料教室=月2回、木曜日午後7時～9時 阿佐谷児童館	46万円
地域活動チャレンジ事業	傾聴ボランティア講座とテキスト「傾聴心得帳」作成	傾聴サークル・こもれ陽(すぎなみ地域大学傾聴ボランティア講座修了生団体) ☎5941-5722	高齢者を対象とした傾聴ボランティアを育成するためのテキストを作成し、講座を開催。個人宅訪問や医療機関での傾聴活動を行います／ <b>実施予定</b> =傾聴ボランティア育成講座=10月～26年1月、月2回	10万円

#### ◇NPO法人とは

- 「NPO」は日本語にすると「非営利活動団体」です。さまざまな社会貢献活動を行い、構成員に収益を分配しない団体のことをいいます。
- NPOのうち「特定非営利活動促進法」に基づき法人格を取得した団体が、NPO法人です。

#### ◇区登録NPO法人とは

- 7月末現在、杉並区内に事務所を置くNPO法人は330団体です。
- そのうち、杉並区NPO活動資金助成に登録している団体は94団体です。
- 今年度は、区登録団体のうち19団体が助成申請をし、10団体に交付が決定しました。

#### \* ご覧ください \*

### 今日DO!すぎなみ

協働で進める支えあいの地域社会づくり情報紙「今日DO!すぎなみ」でも、助成事業を紹介しています。区役所、地域区民センター、図書館などで手に入れることができます。



## ◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

### ◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階  
▷開館時間=午前9時～午後5時

#### 【若者就労支援コーナー】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の方など相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリアカウンセラーが行います。

時・内・外午前10時～午後4時終了(予約制)  
▷①就労準備相談(34歳以下)=月～金曜日②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日③臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日/①～③とも祝日を除く(無料)電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

### 【ハローワークコーナー】

全国のハローワークで受け付けした求人情報を使い、スタッフが職業相談と職業紹介を行っています。職種や勤務地など、希望の求人情報を探すことができます。

無料(申込)開館時間内に、直接就労支援センターへ(同センターハローワーク専用) ☎3398-8619

### 【生活相談】

生活にお困りの方向けに、福祉事務所の相談員が福祉サービスの相談を行います。

時毎月第2・4水曜日午前9時～午後4時(無料)電話で、直接就労支援センターへ

### ◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時9月7日(出)午前9時～午後5時(1人45分)場(中野区)ゆうゆう高円寺南館(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)区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方(無料)電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ(他)求人募集についてもご相談ください

### ◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分場(中野区)西荻図書館師キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか(無料)電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670へ(他)相談日には、手書きの履歴書を持参してください

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

### ◇シルバー人材センター個別就労相談

時9月3日(火)・10日(水)・17日(火)・24日(火)午後1時～4時場(高井戸)高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します(無料)電話で、直接会場へ(中野区)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

### ◇障害者のための就労相談

時月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時場(高井戸)ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26)区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族(無料)電話で、ワークサポート杉並(杉並区)障害者雇用支援事業団 ☎5346-3250へ

## 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は直接面接ができます。

時9月13日(金)午後1時～4時(受け付けは午後0時30分～3時30分)場(中野区)中野区勤労福祉会館(中野区中野2-13-14)内正社員の採用。参加企業は20社程度(お)おおむね34歳以下で求職中の方(無料)面接を希望する企業分の履歴書を持参の上、当日、直接会場へ(中野区)産業振興センター就労支援担当 ☎5347-9187(他)求人情報はハローワーク新宿ホームページ <http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html>に8月下旬に掲載します

## 中野区・杉並区 合同面接対策セミナー

模擬面接体験を含む実践的な面接対策講座です。

時9月12日(木)午後1時30分～4時30分(受け付けは午後1時から)場(中野区)中野区勤労福祉会館(中野区中野2-13-14)内①面接準備とマナー②模擬面接実演③模擬面接体験グループワークなど(師)ハローワーク新宿・就職支援ナビゲーター(お)おおむね34歳以下で求職中の方(30名程度) (申込順) (無料)電話で、中野区産業・都市振興分野経営支援担当 ☎3228-5518へ

— (いずれも) —

(他)会場の駐車場は使用できません。公共交通機関をご利用ください

## 杉並区就労支援センター すぎなみJOBだより

就労支援センターでは、就労準備相談や就労支援セミナーの開催など、ハローワーク新宿と一緒に就職活動をバックアップしています。

### ★就職決定者の声

▷20代男性 就労支援センターを利用して感じたのは、「自分を理解する」ということを助けてくれたことです。自分が考え、悩み、思い、感じていることをキャリア・カウンセラーに「話す」ことで、具体化され、自己理解が深まり、就職に結びついたと思います。

▷50代女性 前職を退職後、一人で就職活動を始めましたが、応募書類が通過せず面接にたどり着けない期間が続きました。そんなとき、就労支援センターの個別相談を知りました。そこで、キャリア・カウンセラーの方にじっくり話を聞いてもらい、応募書類作成のアドバイスもいただきました。結果、念願の仕事に就くことができました。

場(中野区)杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階) ☎3398-1136

## 10月の 休日パパママ学級

時10月6日(日)午前・午後、26日(出)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(荻窪5-20-1)内(も)く浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など(師)助産師ほか(区)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)各24組(無料)他①結果は9月25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17日(必着)までに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)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」をご覧ください。

## 急病診療と医療情報案内

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 歯科保健医療センター  
(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)

## その他の医療機関案内、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 東京都医療機関案内(ひまわり)  
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。

## ◆9月の各種健康相談◆ 申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	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)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわずれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	19日(木) 午前9時15分～ 10時15分	4日(水)・11日(水)・ 18日(水)	9月は ありません	25日(水)午後1時30分 ★8月23日から電話で 申し込み(30名、申込順)	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木)	13日(金) 午前9時～ 10時30分	19日(木) 午前9時30分～ 30日(月) 午後1時30分～	4日(水) 午後1時30分～ 13日(金) 午前9時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	9日(月) 午前9時15分～ 10時	11日(水)・18日(水)・ 25日(水)	3日(火) 午後1時30分 ～4時	18日(水) 午前10時30分～ 正午(午後9カ月 頃からの離乳食)	午前 9日(月) 30日(月) 午後 6日(金) 20日(金)	12日(木) 午前9時～ 10時30分	3日(火) 午後1時30分～	12日(木) 午後1時30分～ 17日(火) 午後2時～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	26日(木) 午前9時30分～ 10時15分	6日(金)・13日(金)・ 20日(金)	9月は ありません	2日(月) 午後1時30分～ 3時30分	午前 3日(火) 17日(火) 午後 5日(木) 19日(木)	3日(火) 午前9時～ 10時30分	20日(金) 午前9時30分～ 27日(金) 午前9時～	6日(金)・12日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水) 午前9時～ 10時	9月は ありません	19日(木) 午後1時30分 ～4時	9月は ありません	午前 25日(水) 午後 11日(水)	10日(火) 午前9時～ 10時30分	26日(木) 午前9時30分～	9日(月) 午前9時30分～ 13日(金) 午後2時～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	20日(金) 午前9時15分～ 10時15分	9月は ありません	9月は ありません	19日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 4日(水) 18日(水) 午後 9日(月)	26日(木) 午前9時～ 10時30分	19日(木) 午後1時30分～	13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地域福祉係(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。

### 歯の 健康相談

14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3-34-13) ☎3393-10391へ

うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の  
保健相談もいたします

# 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

## 子育て・教育

### 学校希望申請書を 送付します

来春、小中学校に入学する新1年生を対象にした学校希望申請書を8月26日(月)に発送します。学校希望制度は、小中学校ともに学区の学校に隣接する学校への入学を希望できる制度です。隣接校への入学を希望する方は、学校公開などで実際に学校を見学した上で受付期間内に申請してください。

申請書を9月2日～30日(必着)に学務課学事係(区役所東棟6階)へ郵送または持参願同係

## 年金

### 65歳になられる方へ (老齢基礎年金の請求)

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給のためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。

また、繰り上げ請求(60歳から65歳までの間受給開始を早めて、減額された年金を受けること)や、繰り下げ請求(66歳から70歳までの間に受給開始を遅くして、増額された年金を受けること)もできます。

老齢基礎年金の受給手続きやお問い合わせは次の窓口へ。

◇加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方Ⅱ区国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)  
◇国民年金の第3号被保険者期間のある方、厚生年金等に加入したことのある方(脱退一時金を受給した期間も含む)Ⅱ杉並年金事務所 ☎3312-1151

## 募集します

### 特別養護老人ホーム 入居者

26年4・5月に特別養護老人ホームが開設されます。全室個室で10名程度をひとつの生活単位とするユニット型特別養護老人ホームです。

※特別養護老人ホームとは、身体が不自由なため寝たきり状態の方、認知症などがある方に、日常生活に必要な身の回りの介護・機能訓練・療養上の世話などのサービスを提供する施設です。

### 施設概要

- ①(仮称)和泉サナホーム(和泉4丁目)▽定員Ⅱ60名
- ②(仮称)愛敬苑(和泉1丁目)▽定員Ⅱ50名
- ③マイルドハート高円寺(高円寺北1丁目)▽定員Ⅱ51名(増床)

### 入所対象者Ⅱ要介護1以上の杉並区民で、在宅で介護を受けることが困難な方▽月額負担Ⅱ要介護度5の場合7～15万円程度(入所者および世帯員の所得により異なる)Ⅲ受付開始Ⅱ9月2日(月)▽申し込み方法Ⅱ本人または家族が、「入所申込書」入所申込者状況票「区内特別養護老人ホーム・ケア24・高齢者在宅支援課(区役所西棟2階)

で配布)を書いて、区内特別養護老人ホームへ持参。既に区内および区外協力特別養護老人ホームへ入所申し込みをしている方で、新規施設へ入所を希望する方は、改めて変更の申し込みが必要で、高年齢者在宅支援課 **ほっと一息、介護者ヘルプ 実施事業者**

介護者の家事等の代行をするために、ホームヘルパーを派遣する登録事業者を募集します。

区が利用券を発行した介護者からの依頼による、介護者の居宅へのホームヘルパーの派遣・介護者の家事代行等のサービスの提供▽委託期間Ⅱ10月1日～26年3月31日▽資格Ⅱ区内に事業所があり、介護保険法による指定介護予防サービスおよび指定居宅サービスの訪問介護事業所の指定を受けている事業者▽募集要項・申込書の配布場所Ⅱ高年齢者在宅支援課管理係(区役所西棟2階)。区ホームページからも取り出せますⅢ申込書に訪問介護重要事項説明書の写しを添えて、9月4日(必着)までに高年齢者在宅支援課管理係へ郵送または持参願同係

### 学校給食調理業務委託 入札参加登録事業者

26年度の杉並区立学校給食調理業務委託の契約締結に伴う指名競争入札参加登録を希望する事業者を募集します(既に杉並区での実績がある事業者は除く)。

審査の流れⅡ書類審査↓企画提案書によるプレゼンテーション↓入札参加予定事業者の決定Ⅲ電話で、9月6日までに学務課保健給食係 ☎5307-0762へ願同係必要書類など

の詳細は、申し込みの際にお知らせします

### 杉並ふれあい農業推進 フォトコンテスト

新鮮な野菜などの供給のほか、みどりの空間や子供たちの環境教育の場としての役割を担う「杉並の農業」についてもっと理解を深めてもらえるような写真を募集します。

区大さⅡ六ツ切▽賞Ⅱ農業委員会会長賞1名(賞状と副賞・区内共通商品券5000円分)、入選10名(副賞・区内共通商品券2000円分)、佳作10名(副賞・区内共通商品券1000円分)、参加賞(区内共通商品券500円分(受賞者を除く)▽入賞発表時期Ⅱ11月上旬予定Ⅲ区内在住・在勤・在学の方Ⅳ作品(1人2点まで)の裏面に住所・氏名・電話番号を書いて、9月2日～10月15日(必着)に農業委員会(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー12階産業振興センター都市農業係内)へ郵送または持参願同委員会 ☎5347-9136他①応募作品は返却しません②個人を特定できる場合は、応募前に必ず写っている人の承諾を得てください③入賞作品は杉並の農業振興に関するイベントなどに利用することがあります

## その他

### 地域・家庭文庫の新規登録を受け付けます

中央図書館では、区内の地域・家庭文庫の活動を支援しています。図書や貸与など支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。

対自宅などで児童等を対象に

## 東京都シルバーパス更新のご案内

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、更新の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。

東京バス協会 ☎5308-6950 または最寄りのバス会社の営業所・案内所

## 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

8月14日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1150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8月13日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

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

※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。

## 資源の持ち去り違反者を公表します

今回の公表は、25年1月～6月に収集・運搬禁止命令書を交付された、交付歴2回以上の違反者の最新情報です。ただし、自動車のナンバーを変更後新たな交付歴のない者は除きます。これからも区は資源持ち去り違反者に厳しく対処していきます。持ち去り違反者を見かけたら、情報をお寄せください。

### ◇公表事項

- ①違反した者の住所・氏名
- ②違反した日時・場所
- ③違反した内容
- ④違反した者が使用した自動車のナンバー
- ⑤違反した者が使用した自動車の所有者または使用者の住所・氏名または名称

### ◇公表方法

- (1)区ホームページへの掲載
- (2)区役所掲示板への掲示

### ◇公表期間

9月1日(日)～30日(月) (区役所掲示板は9月2日(月)～15日(日))

園杉並清掃事務所資源対策係 ☎3317-6771

### 交通事故に遭わないために

## 自転車や二輪車の安全で正しい乗り方を学ぼう

#### ■交通事故の瞬間！スタントマンの自転車ルール講習会

目の前で起こる交通事故の恐怖を体験しながら、道路に潜む危険や自転車の安全で正しい乗り方を学びましょう。

■9月1日(日)午後1時～2時 場日通自動車学校(宮前5-15-1)雨天時は、西宮中学校体育館 費無料(申込当日、直接会場へ) 区交通対策課または高井戸警察署 ☎3332-0110 小学生以下は保護者同伴でお越しください



#### ■秋の交通安全実技講習会

■9月1日(日)①二輪車実技講習会=午前10時～11時30分(雨天実施)②自転車実技講習会=午後2時～3時(雨天中止) 場日通自動車学校(宮前5-15-1) 区内自動車学校の教習コースで、警察官から自転車や二輪車の安全で正しい乗り方を学ぶ ①二輪車免許を持っている方②自転車に乗れる方 費①200円(保険料)②無料(申込当日、直接会場へ) 高井戸警察署 ☎3332-0110 二輪車および自転車は各自持ち込んでください。車での来場はご遠慮ください

## 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

★色とりどりのコンサート2013～ソロとアンサンブル 9月8日(日)午後1時～8時 場第一生命ホール(中央区「晴海トリトンスクエア内」) 出演=ベートーベン、ショパン、リストほかのピアノ独奏曲。バイオリン、ソプラノほかのアンサンブル曲▷出演=三谷温(ピアノ) 区内在住の方、関係者(就学前のお子さん)は不可(親子室は可。詳細はお問い合わせください)定767名(申込順) 費3000円、18歳以下1500円(申込)Eメール(15面記入例参照)で、9月4日までに国民音楽協会 ☎sesion\_musica@yahoo.co.jp へ 同協会・三谷 ☎070-5555-5920 地区民150組300名無料招待(申込順)=往復ハガキ(15面記入例参照)で、9月4日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ

★タンゴエモーション 9月30日(土)①午後2時②6時 場杉並公会堂 出演=エンリケ・クッティーニ(ピアノ「右写真」)ほか 小学生以上の方 費4000円(全席指定) (申込)チケット発売日=9月7日(土)▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450、チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード206-662) 同ハンブトンジャパン ☎027-385-4944 同チケット発売初日は、電話予約のみの受け付けです



★森山良子コンサート 26年2月1日(土)午後3時30分 場杉並公会堂 出演=森山良子(右写真) 小学生以上の方 費6000円(全席指定) (申込)チケット発売日=9月14日(土)▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450、チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード186-331) 同杉並公会堂 同チケット発売初日は、電話予約のみの受け付けです



★杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート～管弦楽演奏・皆でうたいましょう」 9月14日(土)午後1時30分 場高井戸地域区民センター 出演=クラシック音楽演奏、童謡唱歌ほか▷出演=日本フィルOB・山下進三(指揮) 区内在住の方 定80名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同 ☎090-9293-8665

★秋を彩る名曲ロマンの旅 オペラ公演 9月22日(日)午後5時30分～8時30分 場セシオン杉並 出演=青木素子、加藤康之、平良交一ほか▷曲目=オペラ「トロヴァトーレ」全曲(ヴェルディ作曲) 区内在住

の方 定550名(申込順) 費3500円(申込) 同電話で、美しい日本の歌の会・池川 ☎3391-8253 へ 地区民150名を無料招待(抽選)=往復ハガキ(15面記入例参照)で、9月5日までに美しい日本の歌の会(〒166-0004阿佐谷南3-34-15池川方)へ

★第10回定期演奏会 オルケストラ・プレットロ東京 9月22日(日)午後2時～4時 場杉並公会堂 出演=手島由紀子(ソプラノ)▷曲目=春の声(J・シュトラスⅡ/服部正編曲)、リオの祈り(朝岡真木子/委嘱作品)ほか 区内在住の方 定1000名(申込順) 費1500円(申込)オルケストラ・プレットロホームページ ☎http://www.plettro.html.tv/ から、9月15日までに申し込み 同オルケストラ・プレットロ東京 郡司 ☎3399-3203

★墨創会 秋季展 9月7日(土)～9日(月) 午前11時～午後5時(7日は午後1時から。9日は4時まで) 場セシオン杉並 内水墨画・墨彩画・俳画など展示、チャリティーコーナー併設 同堀船舟 区内在住の方 費無料(申込当日、直接会場へ) 同墨創会・大津 ☎3321-0124 同墨絵無料講習会(随時)も実施します

★井江春代 はり絵の世界 9月3日(火)～27日(金) 午前10時～午後5時(8日(日)・16日(祝)・22日(日)・23日(祝)を除く) 場女子美ガレリアニケ(和田1丁目) 同ペルー・アンデス地方の民話に触発されて生まれた「大地の女神」「パチャママ」の絵本原画などの展示 費無料(申込当日、直接会場へ) 同女子美ガレリアニケ ☎5340-4688



★愛杉会作品展 8月26日(月)～9月1日(日) 午前10時～午後6時(26日は正午から。1日は午後2時まで) 場セシオン杉並 同絵画、書、写真、陶芸などの展示 費無料(申込当日、直接会場へ) 同平部 ☎3397-0980

★ボーイスカウト一日体験ラリー 9月1日(日) 午前9時～午後1時 場桃井幼稚園(清水2丁目) 同ゲーム、野外料理 費無料(軽食付き) (申込) 同電話で、ボーイスカウト杉並第3団・太田 ☎3398-7418 (午後7時～10時) へ 同参加するお子さんの保護者の同伴が必要です

★善福寺川、ヒガンバナを愛で郷土博物館を訪ねるウォーキング 9月26日(木) 午前10時集合 同集合・解散場所=五日市街道善福寺川緑地公園前バス停付近 同善福寺川沿い4km程度のウォーキング(花、樹木、遺跡の解説付き) 区内在住の方 60歳以上で4km程度を自力で歩ける方 定30名(申込順) 費400円(申込)ファクス(15面記入例参照)で、9月14日までに善福寺川、四季の花と樹木を楽しむウォーキングの会 ☎3220-3047 へ 同同会・川田 ☎090-3298-6948 同リュック

## 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

▷8月25日～31日(土)

●第60回阿佐谷七夕まつり

●縄文土器を観て・触れて

●はつらつシニア「ハミング・バード/大正琴」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。



同広報課

クサック、帽子、飲み物、タオルなどを持参してください

### 講演・講座

★チャイルドラインすぎなみ準備会 連続公開講座 9月1日(日)・8日(日)・22日(日)・29日(日)、10月6日(日)午後1時30分～6時 場阿佐ヶ谷中学校ほか 同子どもの現状を知る講座 同森山徹、武田さち子、奥地圭子、佐藤明子、天野秀昭、和田芳子、山本多賀子、平野裕二、星野弥生 区内在住・在勤の方、子ども支援に関心のある方 定各回40名(申込順) 費各回1000円(最終回は2000円) (申込)Eメール(15面記入例参照)で、齊藤 ☎anone.suginami.child@gmail.com へ 同齊藤 ☎3394-6856

★高千穂大学公開講座「人生きる」 9月3日(火)=人はいかなる《とき》を生きるのか～哲学の視点から(齋藤元紀) ②4日(水)=アレクサンドロス大王とマケドニア王国の歴史(岡田泰介) ③10日(火)=紫式部と源氏物語の人々(渋谷栄一) ④11日(水)=芭蕉の生き方(大関康博) /いずれも午後0時30分～2時45分 場高千穂大学 区内在住・在勤で18歳以上の方 定各70名(抽選。区内在住の方優先) 費各500円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)に①～④の希望も書いて、8月30日(必着)までに高千穂大学公開講座係(〒168-8508大宮2-19-1)へ 同同大学学務部教務課 ☎3313-0146

★杉並区シルバー人材センター囲碁講座 同・同火曜日コース=9月3日～11月19日(7級以上)▷土曜日コース=9月5日～11月21日(初心者～8級) /いずれも午後1時30分～4時30分(計12回) 同シルバー人材センター方南分室 同「シルバー銀の石同好会」の有段者 同両コース合わせて10名(抽選) 費8200円(教材費含む) (申込)ハガキ(15面記入例参照)に希望コースと棋力も書いて、8月28日(必着)までに杉並区シルバー人材センター方南分室(〒168-0062方南1-3-4)へ 同同分室 ☎3323-1420 同女性の参加もお待ちしています

★郷土史講座「近衛文麿と日中戦争～荻窪が政治の舞台だった頃」 9月7日(土) 午後1時30分～4時 場阿佐谷地域区民センター 同歴史研究者・真板道夫 定80名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ 同杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★フランス語・英語でコミュニケーション～ネイティブ講師から楽しく学びましょう ◇フランス語講座(入門) 授業は日本語で行います。

9月20日・27日、10月4日・11日、11月1日・15日、12月6日・13日 /いずれも金曜日 ◇英語コミュニケーション講座 授業は英語で行います。 9月30日、10月7日・21日・28日、11月18日・25日、12月2日・9日 /いずれも月曜日

— (いずれも) — ①午後1時30分～3時②3時30分～5時

(各講座各回計8回) 同杉並区交流協会 同各講座各回12名(申込順) 同各講座各回1万5000円、学生1万円(フランス語講座は別途テキスト代あり) (申込)Eメール(15面記入例参照)に講座名、①②の希望、在学の方は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎info@suginami-kouryu.org へ 同同協会 ☎5378-8833

★エンディングノートの書き方 9月19日(木)午後2時～4時 場産業商工会館 同J A 東京中央セレモニーセンター代表取締役・丹野浩成 区内在住の方 定50名(申込順) 費500円(申込)電話またはファクス(15面記入例参照)で、9月18日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 へ 同同会・日野 同参加者にはエンディングノートを差し上げます

★教育講演会「フィンランドの教育に日本は何を学ぶべきか」 9月22日(日)午後2時～4時 場産業商工会館 同佐藤隆 同中学生以上の方 定80名(申込順) 費無料(申込)Eメール(15面記入例参照)で、子どもの「学び」を考える会・山田 ☎ebika\_beach@yahoo.co.jp へ 同市古 ☎090-9809-4159

### その他

★土曜無料公証相談 9月7日(土)、10月5日(土) 午前9時30分～午後0時30分(1人45分) 場杉並公証役場(天沼3丁目) 同遺言、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 (申込) 同電話またはファクス(15面記入例参照)に希望日も書いて、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

★税金なんでも相談会 9月11日(水) 午後1時～4時 場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込) 同電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411 (午前9時30分～午後5時「正午～午後1時除く」) へ 同①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部ホームページをご覧ください

★改正税法説明会～改正による消費税の経過措置と復興所得税について 9月20日(金) 午後2時～3時30分 場産業商工会館 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 費無料(申込) 同電話またはファクス(15面記入例参照)で、9月18日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 へ 同長寿応援対象事業

★ホームヘルプサービス協力会員募集 同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) 同電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131 へ 同会員登録後、研修に1回参加していただきます。次回は9月4日(水)です



競技大会

●区民体育祭

◇ベタンク大会

時9月22日(日)午前9時～午後4時(予備日29日(日)) 場梅里中央公園(梅里2-34-20) 区内在住・在勤・在学の方定60名(先着順) 費300円(当日) 申込当日、直接会場へ 区ベタンク連盟・平出 ☎3316-0025(午後6時～9時)

◇バドミントン(小学生の部/一般男子・女子団体の部)

時①小学生=9月23日(祝)②男子・女子団体=9月29日(日)(男子1・2部、女子1部A)、10月11日(金)(女子2部)、10月19日(土)(女子1部B～D) / いずれも午前9時 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31)▷男子・女子団体=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)、大宮前体育館(宮前2-11-11) 内種目=①6年生以下・5年生以下・4年生以下の部(男女区別なし)=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(高校生4000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)と振替受領書の写しを①は9月9日②は17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 山口 ☎090-8491-5663

◇クレール射撃

時9月29日(日)午前9時 場群馬ジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内種目=トランプ、スクート 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃所持許可者) 費1種目5000円(当日) 申込当日、直接会場へ 区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

◇ハゼ釣り

時9月29日(日)午前5時30分▷集合場所=JR荻窪駅西口南側すずらん通り入り口付近 場千葉県木更津市潮見運河周辺 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(当日(交通費・えさ代・保険料含む)) 申込・ 区電話、ハガキまたはファクス(15面記入例参照)に参加人数と参加者全員の氏名・年齢も書いて、9月23日(必着)までに区釣魚連合会事務所・太田(〒168-0081宮前5-24-8 ☎・FAX3334-0349(午前9時～午後5時))へ 他①雨具・長靴・弁当を持参してください②ごみはお持ち帰りください

◇太極拳交流大会

時10月5日(土)午前9時30分～午後1時 場荻窪体育館(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)Eメール(15面記入例参照)で、10月4日までに区太極拳連盟・下川 ☎yawa aragikai@hotmail.comへ。または当日、直接会場へ 区下川 ☎3391-3515(他)運動のできる服装で上履きを持参してください

◇ライフル射撃

時10月20日(日)午前9時～午後4時 場埼玉県長瀬総合射撃場(埼玉県秩父郡長瀬町野)

上下郷2395-1) 内・費種目=(SB)=50m 3×20・50m P60/各4000円(A R)=10m S60・10m A P60/各2000円(1人1種目まで) 区内在住・在勤・在学の方または区ライフル射撃協会会員で銃所持許可者(申込)参加費を、9月15日までに郵便局「00110-7-48361杉並区ライフル射撃協会事務局」へ振り込み(通信欄に参加種目を記入) 区同協会・松島 ☎3318-0120(午前9時～午後4時)

◇陸上競技

時11月4日(休)午前10時 場武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20) 内下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方、杉陸Jrクラブ登録者(小学生のみ)/学連登録者を除く 費一般・高校生=1種目700円、リレー1チーム1000円▷小中学生=1種目500円、リレー1チーム1000円。いずれも 郵便局「00100-2-140811杉並区陸上競技協会」へ振り込み(申込)申込書(区体育館で配布)と返信用封筒(住所・氏名を明記し80円切手を貼付)を、9月25日(必着)までに区陸上競技協会・大串裕子(〒168-0061大宮1-16-2)へ郵送 大串 ☎3311-3907

スポーツ教室

●小学生放課後チャレンジスポーツ

コア体操にチャレンジ! 遊びの中から体幹を刺激して動きやすい体を作ろう! 時9月4日(水)午後3時～5時 場永福体育館(永福3-51-17) 師JCCA・木村幸治 区内在住・在学の方小学生定40名(申込順) 費無料(申込) 区午前9時から電話で、永福体育館 ☎3328-3146(他)動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物を持参してください

●杉並区ジュニア陸上競技教室

運動の基本動作や練習方法を身につけてスポーツの基礎運動に役立ちます。 時9月22日(日)午前9時～正午 場都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15) 内短距離走のスピードアップ方法、100m走の記録計測など 師陸上競技短距離走指導者 区内在住・在学の小学4年生～中学3年生(クラブ指導者または保護者の引率が必要) 定小学生50名、中学生50名程度(申込順) 費1000円(保険料含む。当日) 申込 申込用紙(区陸上競技協会ホームページ ☎http://www.sugi-chiiki.com/286/index.phpから取り出せます)を、8月26日～9月7日(必着)に区陸上競技協会・伊藤君代(〒166-0002高円寺北4-4-2)へ郵送 伊藤 ☎080-5479-0399(他)①運動着と陸上用スパイクシューズ、着替え・タオルを持参してください②主催=区陸上競技協会

●高井戸温水プールの教室

◇ソフトウオーキング 水中でのウオーキングを取り入れた、有酸素運動を行います。 時9月24日(火)、10月1日(火)・8日(火)午前10時～10時50分 ◇ストレッチ&アクア 体をほぐすストレッチを組み合わせ、水中での有酸素運動を行います。 時9月24日(火)、10月1日(火)・8日(火)午前11時～11時50分

場・ 区高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 区内

(陸上競技 種目)

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(50歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m(40歳未満)、800m、1500m(40歳未満、40歳以上)、5000m(50歳未満、50歳以上)、4×100mリレー	走高跳び 走幅跳び 砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、400m、1500m、4×100mリレー	
高校男子	100m、200m、400m、800m、1500m、5000m、4×100mリレー	
高校女子	100m、400m、800m、1500m、4×100mリレー	
中学男子	100m、200m(タイムレース)、400m(タイムレース)、1500m、4×100mリレー	走幅跳び ソフトボール投げ
中学女子	100m、200m(タイムレース)、800m、4×100mリレー	
小学男子 小学女子	4年生以上=100m、800m、4×100mリレー	
オープン 小学男女	1～3年生=50m	

よみがえ **蘇る戦国絵巻** 9月29日(日) 大井競馬場

**甲冑競馬「相馬野馬追」を披露します**

福島県相馬地方の伝統行事「相馬野馬追」は、千年以上の歴史を持つ国の重要無形民俗文化財です。甲冑に身を包んだ若武者が、旗差物をなびかせて本馬場を駆けるさまは、千年の時を遡ったような壮大さです。大井競馬場では、毎年「相馬野馬追」の実演を行っており、今年も「東北復興支援」を目的に、下記のとおり甲冑競馬を実施します。戦国絵巻さながらに、復興に向かい疾走する騎馬武者の雄々しい姿をぜひ間近でご覧ください。時9月29日(日)午後4時(予定) 場大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 内甲冑競馬、相馬民謡「相馬流れ山」披露、相馬物産展・福島物産展・写真パネル展ほか 費100円(入場料。20歳未満の方のみでの入場はできません) 申込当日、直接会場へ 区大井競馬場 ☎3763-2151 ☎http://www.tokycitykeyba.com/ 他20歳未満の方は勝馬投票券の購入はできません



▲勇壮な甲冑競馬

在住・在勤・在学で16歳以上の方定各回20名(先着順) 費各回500円(当日) 申込当日、直接会場へ(電話での予約可)

●体幹エクササイズ①女性向け②男性向け

体の軸を鍛える事により、基礎代謝を上げ、脂肪燃焼へつなげます。 時10月4日～11月22日の毎週金曜日①午後7時～8時②8時～9時(各計8回) 場高円寺体育館 師鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各20名(抽選) 費各4800円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、8月30日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ 区同体育館 ☎3312-0313(他)2歳～就学前の託児あり(事前申込制)。車やバイクでの来館はご遠慮ください

●杉十小温水プールの教室「アクアビクス～下半身強化」

◇ベーシック～基礎から細かく指導します 水中ウォークで足裏感覚をよみがえらせ、日常歩行に生かしましょう。水中気功も行います。 時9月5日(休)・19日(休)午前10時～11時 師金田光世 ◇シェイプアップ 音楽に合わせて体を動かし、積極的に脂肪燃焼させましょう。 時9月12日(休)・26日(休)午前10時～11時 師松井仲子

場・ 区杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日30名(先着順) 費各日500円(申込)当日、直接会場へ(他)駐車場はありません

●荻窪体育館の教室

◇小学生 集まれ!～ソフトバレー アドバイザーや友達とソフトバレーで遊びましょう。 時9月1日(日)午前9時～11時 区内在住・在学の小学生定15名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ(他)①体育館履きを持参してください②当日の同時帯は3面を個人利用として開放しています ◇障害者ユニカール体験教室 基礎から試合まで指導します。 時9月8日(日)午前11時～午後1時 師日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区内在住・在勤・在学で障害のある16歳以上の方定20名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ

◇気軽にフィットネスⅡ(自由参加型)～自然の恵みに学ぶコアストレッチ&リラクゼーション「グランドアイチ」

時9月15日(日)・22日(日)・29日(日)午後1時～2時30分 師金田光世 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各20名(申込順) 費各500円(申込)開催日の6日前の月曜日から

電話で、同体育館へ ◇マタニティヨガⅡ

時9月21日～12月14日の毎週土曜日、午前10時～11時30分(11月23日を除く。計12回) 師近藤ゆみ子 区内在住・在勤・在学で妊娠4カ月～出産直前の方定18名(抽選) 費9000円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、9月3日(必着)までに同体育館へ(他)2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇産後エクササイズⅡ

時9月21日～12月14日の毎週土曜日、午前11時30分～午後1時(11月23日を除く。計12回) 師近藤ゆみ子 区内在住・在勤で出産後1年以内の方定20名(抽選) 費9000円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、9月3日(必着)までに同体育館へ(他)2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

場・ 区荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

●妙正寺体育館の教室

◇バスケットボールスクール 個人技術のスキルアップと、チームで参加してチームのレベルアップを図ろう! 時9月7日～11月16日の第1・3土曜日、午後7時～9時(計6回) 師後藤岳人 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定25名程度(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ ◇バスケットボールルール・審判講習会 ルールを正しく理解し、ゲームを通して、審判技術を身に付けよう。 時9月21日(土)午後1時～5時 師JBA公認審判委員 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定30名(申込順) 費1000円(申込)電話または直接、9月5日までに同体育館へ(他)参加者でチームを作り、審判の実技講習を行います。運動のできる服装で体育館履き、タオルなどを持参してください

場・ 区妙正寺体育館(清水3-20-12 ☎3399-4224)

その他

●体育の日スポーツフェスティバル 財団・高円寺純情商店街杯フットサル大会参加チーム募集

予選リーグ戦から上位チームで決勝トーナメントを行い、優勝を争います。 時10月14日(祝)午後2時～8時 場高円寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方を含む一般チーム(女性のエントリー可。ハンデなし) 定8チーム(抽選) 費1チーム5000円(申込)申込書(杉並区スポーツ振興財団ホームページから取り出せます)を、9月24日までに高円寺体育館(高円寺南2-36-31 ☎3312-0312)へファクスまたは持参 同体育館 ☎3312-0313

■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) 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住で60歳以上の方定80名(抽選) 無料申込往復ハガキ(15面記入例参照)に応募理由も書いて、9月17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 同団体 ☎3334-0928

〈杉の樹大学専科「江戸文化を学ぶ」〉

日程	内容	講師
10月3日	江戸の教育事情	東京学芸大学教授・大石学
10日	江戸の漁業	中央区立郷土天文館学芸員・増山一成
17日	江戸の年中行事	立正大学名誉教授・北原進
24日	江戸の古地図	江戸東京博物館専門研究員・近松鴻二
31日	江戸の絵画	美術評論家・清水康友

※いずれも木曜日の午前10時～正午。

■絵本、もう一つの趣向「おとな」絵本

現代日本の「おとな」絵本をとりあげたブックトークです。

時 9月15日(日)午後1時30分～3時30分 中央図書館 師元慶應義塾大学教授・澁川雅俊定40名(申込順) 無料申込・同電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)へ

■ミドルエイジの女子カアアップ講座

忙しい仕事や家事で後回しになりがち自分の体を見直して、女子力を上げましょう。

時・内①9月13日(金)=運動「家庭でカンタントレーニング」②19日(木)=食生活のお話と試食「ヘルシー美女をつくる食事術」③26日(木)=体組成チェックと医師のお話「知って防ぐ、女性の病気」/いずれも午前10時～正午(計3回) 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) 無料申込・同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■お口と体においしい! 健口ライフ講座

体も輝く歯と口のケアで、健口美人を目指しましょう。

時・内①9月18日(水)=お口の中からキレイになるう～野菜たっぷり! 噛む噛むレシピの紹介(試食あり)②25日(水)=来て・見て・やって! いろいろお口チェック～歯医者さんから聞けるお得な健口情報(口臭測定などあり)/いずれも午前10時～正午(計2回) 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師①ヘルシーレシピ研究会管理栄養士・彦坂陽子②区歯科医師会会員・定村正之区内在住・在勤で64歳までの女性定15名(申込順) 費300円(食材料費)申込・同電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■災害ボランティアセンター運営リーダー養成講座

災害時における被災地・被災者支援のあり方や災害・防災を意識した日常的な取り組みを学びます。宿泊体験を含む7日間の講座です。

時・場・内・師下表のとおり(計7回) 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方定25名(申込順) 費3000円(④は別途費用がかかります) 申込電話、フ

〈災害ボランティアセンター運営リーダー養成講座〉

日時	場所・内容・講師
① 9月21日(土) 午後2時～4時30分	場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内講義師東京女学館大学・浅野幸子ほか
② 10月12日(土) 午前10時～午後3時30分	場あんさんぶる荻窪内講義・パネルディスカッション師東京ボランティア市民活動センター・加納佑一、南相馬市災害復旧復興ボランティアセンター・佐藤清彦ほか
③ 11月2日(土) 午前9時～正午	区内防犯まち歩き体験師東京災害ボランティアネットワーク・福田信章
④ 11月16日(土)～17日(日)	福島県南相馬市で災害支援活動(1泊2日)
⑤ 12月7日(土) 午後2時～4時30分	場あんさんぶる荻窪内ワークショップ師東京ボランティア市民活動センター・加納佑一
⑥ 26年1月25日(土) 午前10時～正午	場あんさんぶる荻窪内災害ボランティアセンター立ち上げ訓練
⑦ 26年2月22日(土) 午後2時～4時	場あんさんぶる荻窪内訓練の振り返りとまとめ

【記号】☎=Eメールアドレス ☎=ホームページアドレス



「すぎなみ大人塾」土曜の朝は、哲学しよう!

大人塾受講生による「初秋のオープン哲学(^^;)対話」

哲学対話を積み重ねる中で大人塾受講生が考えたお題(右表)について、一緒に話し合ってみませんか?

哲学対話は、一人一人のものの見方の違いや話し合う過程を大事にするので、哲学をよく知らない人でも大丈夫。話し合いから生まれる新たな視点や、思わぬ発見を楽しみましょう! 1グループ4～8人ほどを予定、当日の企画・運営は大人塾受講生が行います。

時 9月7日(土)午前10時～午後0時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学の方または杉並区にご縁のある方定30名(申込順) 無料申込・同電話、ファクスまたはEメール(15面記入例参照)に希望のお題を2つまで書いて、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ

番号	対話のお題
1	人生の価値・意味とは何か?
2	人はどこまで助け合うべきか?
3	日本の若者は幸せなのか?
4	車の来ない赤信号、渡る? 渡らない?
5	ご近所づきあいは必要か?
6	大人って何?
7	本当に客観的に見るにはどうする?

※申し込み時、第2希望までお知らせください。

ファクスまたはEメール(15面記入例参照)に参加動機も書いて、9月10日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 FAX5347-2063 info@borasen.jp 同センター ☎5347-3939

■30代から始める骨粗しょう症予防講座～骨から元気に美しく

時①9月18日(水)午後1時～4時②20日(金)午後2時～4時③30日(月)午前10時～午後0時30分(計3回) 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内①骨密度測定、骨粗しょう症について(講義)②骨粗しょう症を予防する運動について(講義と実技)③骨を強くし、綺麗になれる食事について(講義と試食) 師①下平レディスクリニック院長・中島由美子②健康運動指導士・古田裕子③荻窪保健センター栄養士区内在住で30～50歳代の女性定25名(申込順) 費300円申込・同電話で、荻窪保健センター健康づくり担当 ☎3391-0015へ

■からだをゆるめてもっとらくらくになる体操

簡単な動きで体と心をほぐしていきます。ゆったりとのんびりと。

時 9月20日(金)午前10時～正午 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 師フェルデンクライス・メソッド国際公認指導者 水谷久子区内在住・在勤の方定30名(申込順) 無料申込・同電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ ①企画・実施=健康づくり自主グループ(りんごの会)②動きやすい服装で、ハンドタオル、飲み物を持参してください

■今から生活習慣を見直し高血圧予防

高血圧は、若いうちから健康な生活習慣を続けることで発症のリスクを減らすことができます。

時・内・師①9月21日(土)午後1時30分～4時=血圧・血管年齢の測定「自分の健康状態を知ろう」、講義「高血圧と予防のための生活習慣の改善について」(林医院院長・稲葉貴子)②28日(土)午後1時～4時=講義と試食「1日6グラムまでの減塩アイデア野菜料理を低塩で、たっぷり食べましょう」、講義「知っておきたい高血圧とお口の関係」、講義と体験「生活習慣病予防のための運動」(河北リハビリテ

ーション病院セラピー部部長・窪田幸生) /計2回 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 区内在住で65歳未満の方定30名(申込順) 無料申込・同電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■都立公園で体験! 犬のしつけ方・ふれあい方

◇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。フードを使わないしつけ方です。

時 9月28日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 対象中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定各回15名(申込順) 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

犬との触れ合い方を学びます。 時 9月28日(土)午前11時30分(30分程度) 対象犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前のおさんは保護者同伴) 定10名(申込順)

—— (いずれも) ——

場都立善福寺川緑地杉二小前広場(成田西3-1) 師NPO法人日本同伴犬協会 無料申込往復ハガキに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・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、9月13日(消印有効)までにみどり公園課公園利用係へ 同係 協力=東京都公園協会

リサイクルひろば高井戸

◇バス見学会「大気汚染を学んで製菓工場も見学」 環境に優しい工場作りを目指す明治製菓坂戸工場の見学と、埼玉県環境科学国際センターで「大気汚染と植物」の講座を聴いて施設見学もします。

時 9月11日(水)午前8時30分～午後5時30分 明治製菓坂戸工場、埼玉県環境科学国際センター▷集合場所=あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 区内在住・在勤の方定35名(抽選) 費1600円(昼食代・入館料・保険料など) 申込往復ハガキ(15面記入例参照)で、8月29日(必着)までに同ひろばへ

◇アクリルたわし作り体験

時 9月7日(土)午前10時30分～午後3時30分 場リサイクルひろば高井戸区内在住・在勤・在学の方定10名(先着順) 費1個100円申込当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

◇着物や洋服のリメイク

時 9月16日(土)午後1時30分～3時30分 場リサイクルひろば高井戸区内在住・在勤・在学の方定10名(申込順) 費600円申込電話で、同ひろばへ 長寿応援対象事業

◇布ぞうり作り

時 9月28日(土)午前10時30分～午後3時30分 場リサイクルひろば高井戸区内在住・在勤・在学の方定10名(抽選) 費1000円申込往復ハガキ(15面記入例参照)で、8月31日(必着)までに同ひろばへ ①昼食を持参してください②長寿応援対象事業

—— (いずれも) ——

場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)

### 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

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。

1人1枚

※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

### ■杉並アニメーションミュージアム企画展「テレビアニメ放送50周年展Vol.2～ロボットアニメの50年」

「鉄腕アトム」が放送されてから50年目を記念し、テレビアニメ50年の発展の歴史を展示します。今回は第2弾として、「ロボットアニメ」です。

時 9月1日(日)～12月15日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。12月15日は4時で閉館。毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は開館し、翌平日)休館)  
場 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5) 費 無料(申込)当日、直接会場へ  
同ミュージアム ☎3396-1510 ①詳細は、同ミュージアムホームページ <http://www.sam.or.jp/> をご覧ください②臨時休館=8月31日まで



©手塚プロダクション・虫プロダクション

### 科学館

#### ◇区民科学講座「日常生活と科学①」

私たちが普段使っているさまざまな日用品の中にも、たくさんの「科学」が潜んでいます。身近な「科学」について考えていく講座です。

時 9月7日(出)午後2時30分～4時30分(内)黒くて丸い…だけじゃない! タイヤのおはなし 師 横浜ゴムタイヤ第三設計部設計1グループ・石坂貴秀(区内在住・在勤・在学で小学校高学年以上の方)定40名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ  
他 講師・参加者双方のコミュニケーションを重視したサイエンスカフェ形式で行います

#### ◇プラネタリウム投映「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「アインソン彗星」で注目されている彗星について解説します。

時 9月14日(出)①午前11時②午後2時(各回60分程度) 定 各140名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ  
他 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

#### ◇天文の夕べ「十五夜講演会」～月の話

時 9月14日(出)午後6時30分～8時30分 師 IAU(国際天文学連合)会長・海部宣男(区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴。乳幼児の入場はご遠慮ください)) 定 140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②」

インド藍を用いた「濃色」一回染を体験することで染色の化学を学びます。

時 9月21日(出)午後1時30分～4時 師 日本化学会フェロー・片江安巳(区内在住・在勤・在学で中学生以上の方)定20名(抽選) 費 1000円(申込)往復ハガキ(記入例参照)で、9月6日(必着)までに同館へ

#### ◇自然科学ワークショップ～10<sup>9</sup>メートルの生物の世界③「有孔虫一知ってびっくり微小生物の世界」

有孔虫は、世界中の海に生息する単細胞生物です。有孔虫を例に、単細胞生物のユニークな形態や生態、海洋における役割について紹介します。

時 9月28日(出)午後1時～4時30分 師 海洋開発研究機構 海洋・極限環境生物圏領域長 北里洋(区内在住・在勤・在学の方)定40名(抽選) 費 無料(申込)往復ハガキまたはEメール(記入例参照)で、9月14日(必着)までに同館 [kagaku-t@city.suginami.lg.jp](mailto:kagaku-t@city.suginami.lg.jp) へ

—— (いずれも) ——

場・同科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391) 他 エレベーター・エスカレーターはありません

せん。車での来館はご遠慮ください

### すぎなみ環境情報館

#### ◇展示「すぎなみっ子のエコ体験2013～楽しみながら作ったり、考えたり、調べたんだよ」

夏休みの子供講座のまとめです。ものづくり講座、観察会や川調べの様子など、さまざまな展示を行います。

時 8月26日(月)～9月8日(日)午前9時～午後9時 場 あんさんぶる荻窪 費 無料(申込)当日、直接会場へ

#### ◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時 9月15日(日)午前10時～午後1時 場 あんさんぶる荻窪(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(申込)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)までに同館へ  
他 群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了)

#### ◇ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

日本の伝統文化、ふろしきの使い方を学ぶ体験講座です。

時 9月19日(休)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪 師 ふろしき文化研究家・善財裕美(区内在住・在勤・在学の方)定20名(申込順) 費 無料(申込)電話で、同館へ  
他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

#### ◇鳴く虫を感じよう～夕暮れの生きものたち

秋の夕べのひととき、そっと生き物たちの声に耳を傾けてみませんか?

時 9月20日(金)午後6時30分～8時30分 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(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) (申込)電話で、同館へ

—— (いずれも) ——

同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)

## 講演・講座

### ■シニア向け就業支援講座「仕事に必要なパソコン教室」

現在仕事についている方や求職中の方を対象に、エクセルで作表、簡単な関数、ワード中級など、仕事に最低限必要な操作を学びます。

時 9月9日(月)・10日(火)・12日(水)・14日(出)午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会(区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方)定13名(申込順) 費 無料(申込)ハガキ(記入例参照)に受講理由も書いて、8月30日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ  
同館 ☎5378-8179

### ■仕事力アップ講座「仕事に役立つパワーポイント・エクセル講座」

文字入力、簡単な文書作成ができる方向けの講座です。

時・内①パワーポイントでプレゼン資料を作る! =10月13日(日)②エクセル基礎知識編=14日(祝)いずれも午前10時～正午、午後1時～3時 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 NPO法人さらプロジ

(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、(内)に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	マッサージ師による、身体ほぐし体操	9月11日・26日から毎月第2水曜日・第4木曜日、午前10時～11時30分 費 1回500円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎・FAX3394-8963)	安心サロン～顔筋リフトアップ講座 師 梅田千聖	9月26日(休)午前10時～正午(内)表情を明るくして若返りたい方(男性も歓迎) 定 20名(申込順) 費 500円
下高井戸館(下高井戸3-31-11 ☎・FAX3302-2161)	さあパソコンを始めませんか～初心者向け	9月3日から毎月第1・2火曜日、午後2時～4時 費 1回1500円(別途教材費)
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	ファッションの話～私たちがだってお洒落しなげりゃ!	9月18日(水)午後2時～3時 定 15名(申込順) 費 無料
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	ソフトクレークラフト講座～プチケーキ	9月14日(出)午前10時～正午 定 12名(申込順) 費 1600円(材料費含む)
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	俳画入門講座	9月30日(月)午後6時～8時 定 10名(申込順) 費 500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。

## 名寄とうもろこしまつり

区の交流自治体・北海道名寄市特産のとうもろこし(ゴールドラッシュ)を1本100円で販売します。



時 9月3日(火)～5日(休)午前10時～午後3時(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前(申込)当日、直接会場へ  
同文化・交流課交流推進担当

エクト(区内在住の勤労者・求職中の方、区内在勤の方)定20名(抽選) 費 各2800円(教材費含む) (申込)ハガキ、封書、ファクスまたはEメール(記入例参照)に希望の講座名、職業(求職中の方は「求職中」、区内在勤の方はその旨記入)とジョイフル杉並利用者は利用者番号とジョイフルカフェクーポン利用の有無も書いて、9月6日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1 インテグラルタワー2階 FAX3392-7052) [wakuwaku@joyful-suginami.jp](mailto:wakuwaku@joyful-suginami.jp) へ  
同担当 ☎3391-0317 (他) Microsoft office2010を使用します

### ■家族介護教室

#### ◇介護場面における福祉用具の活用「排泄関連用具(オムツ)」とは

時 8月30日(金)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 白十字販売・福祉課社員(区内在住の方)定10名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630 へ

#### ◇終活セミナー応用編～終活に必要な不可欠なお金のこと、有料老人ホームについてのセミナー

時 9月11日(水)午後1時30分～3時30分 場 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師 ファイナンシャルプランナー・石渡禎規、社会福祉士・野澤和久(区内在住の方)定30名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、ケア24清水 ☎5303-5823 へ

#### ◇杖、その他の移動用具について

時 9月11日(水)午後1時30分～2時30分 場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 フランスベッド・小川貴央(区内在住の方)定15名(申込順) 費 無料(申込) 同電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455 へ

#### ◇認知症サポーター養成講座

##### ①ケア24阿佐谷

時 9月9日(月)午後1時30分～3時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) (区内在住・在勤の方)定30名(申込順) (申込) 同電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588 へ  
他 講座を修了した方にはサポーターの目印「オレンジリング」を差し上げます

##### ②もえぎ西荻北

時 9月12日(木)午後2時～3時30分 場 もえぎ西荻北(西荻北1-19-17) 定 10名(申込順) (申込) 同電話で、もえぎ西荻北 ☎3301-2036 へ

—— (①②はいずれも) ——

師 キャラバン・メイト 費 無料

**第⑤話 備えあれば、憂いなし**  
～空き巣被害に気をつけて～



©荻窪警察署

**不審者・不審な車両を見かけたら110番!**

**「侵入盗」急増中!**

無施錠の窓・ドアからの侵入や、窓のガラス破りによる侵入が多くなっています。特に一戸建ての家とアパートが狙われています。

①意識面からの防犯対策

- 確実な戸締り (短時間でも)
- ご近所の目 (外出時には隣の人や管理人に一声かける)
- 貴重品の保管は貸金庫を利用

②設備面からの防犯対策

- 【窓】防犯フィルム・防犯ガラス、補助錠の取り付け
- 【玄関】防犯性の高い錠の設置、ワンドアツーロック

荻窪警察署のご協力により、4コマまんがを連載しています。毎月21日号に掲載する予定です。ぜひ、ご覧ください。

図危機管理対策課

東京に 多摩に 島々に 羽ばたけアスリート

**スポーツ祭東京2013**

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

今秋、東京都で「第68回国民体育大会」と「第13回全国障害者スポーツ大会」が一つの祭典「スポーツ祭東京2013」として開催されます。

区では、国民体育大会デモンストレーションとしてのスポーツ行事2種目(ラジオ体操、ガーデンゴルフ)、全国障害者スポーツ大会オープン競技1種目(ユニカール)が開催されます。——問い合わせは、スポーツ振興課へ。

**国民体育大会デモンストレーションとしてのスポーツ行事**

**♪ ラジオ体操 ♪**

【日時】10月6日(日)午前6時  
【場所】上井草スポーツセンター (上井草3-34-1 (雨天時は体育館で実施))

【内容】  
午前5時30分 受け付け開始  
6時 開会(リハーサル、みんなの体操)  
6時30分 競技開始(NHKラジオ全国放送)  
6時40分 ゆりーとダンス  
6時50分 正しいラジオ体操講習会(多胡肇)  
8時 閉会

【講師】多胡肇(右写真)  
【対象】都内在住・在勤・在学の方  
【参加費】無料  
【申し込み】当日、直接会場へ  
【その他】①先着3000名に、国体記念章などの参加賞を配布します②自転車は係員の誘導で駐輪してください③車での来場はご遠慮ください

▲NHKテレビ・ラジオ体操指導 多胡肇氏

☆会場へは次の方法でもご来場いただけます☆

◇バス=①京王井の頭線高井戸駅②永福町駅③東京メトロ丸ノ内線方南町駅付近から早朝バスを運行します(往路のみ)。

■午前5時30分定①②各140名③70名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(15面記入例参照。代表者のみ)に人数・氏名(5名まで連記可。代表者に◎を付けてください)、①~③の希望をいずれか一つ書いて、9月10日(必着)までにスポーツ振興課へ他二重申し込み・代理乗車はできません。立ち席の場合がありますのでご了承ください。小学生以下は保護者同伴

◇ウォーキング=JR荻窪駅・西荻窪駅~会場へ区スポーツ推進委員がご案内します。

■出発時間・場所=荻窪駅コース=午前5時10分(荻窪駅北口ロータリー前)▷西荻窪駅コース=午前5時20分(西荻窪駅北口) 費無料(申込)当日、直接会場へ他小学生以下は保護者同伴

**\*朝市も開催します**

【日時】10月6日(日)正しいラジオ体操講習会終了後(売り切れ次第終了)  
【場所】上井草スポーツセンター  
【内容】杉並区内の農産物、東吾妻の直送野菜、物産など  
▷出店団体=「杉並区グリーンクラブ」「群馬県吾妻郡東吾妻町」  
【申し込み】当日、直接会場へ  
【その他】マイバッグを持参してください



**\*体験コーナー(無料)**

選手以外の方も体験できます。当日、大会本部にお申し出ください。

国民体育大会デモンストレーションとしてのスポーツ行事

**ガーデンゴルフ**

【日時】9月8日(日)午前9時  
【場所】蚕糸の森公園 (和田3-55-30)

全国障害者スポーツ大会オープン競技

**ユニカール**

【日時】9月29日(日)午前10時  
【場所】上井草スポーツセンター (上井草3-34-1)

**\*都内各地でさまざまな競技が行われます**

詳細は、スポーツ祭東京2013公式ホームページ <http://www.sports-sai-tokyo2013.jp/> をご覧ください

(発行日)毎月1日、11日、21日



**世帯と人口**  
(住民基本台帳)  
25年8月1日現在  
( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯	293,879 (16減)	合計	人口(人)	男	女	小計	合計	
	外国人のみの世帯	6,317 (107増)			日本人	255,939 (33減)	276,984 (176増)		532,923 (143増)
	日本人と外国人の世帯	2,248 (3増)			外国人	5,041 (54増)	5,494 (71増)		10,535 (125増)