

すぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

認知症になっても安心して暮らせるまち杉並 2
区民意見を募集します 3
みんなで行こう！スポーツフェスティバル 6
次世代育成基金への応援寄附をお願いします12
杉並区総合文化祭12

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/ 区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)



給食のカレーは、鶏ガラやとんこつでだしを取って、一から作っているんだよ！

おいしい！



杉並のおいしい給食をぜひ皆さんのご家庭で！

区の学校給食は、「心のこもった、手作り料理による楽しい給食」を目指しています。また保育園では、給食の目標を「楽しく食べる子に一食事が待ち遠しい子ども」として取り組んでいます。季節感のある食材や日本の伝統的献立を取り入れながら、衛生面や食材の安全対策を徹底して「安全でおいしい給食」を実施しています。このたび、区のおいしい給食の人気メニューを幅広く知っていただくため、そして、ご家庭でも気軽に調理でき、子どもたちの食育にも役立つよう、料理レシピの投稿・検索サイト「クックパッド」を通じて、区立小中学校・保育園の給食レシピの掲載を始めました。区のおいしい給食を、皆さんもぜひご家庭で調理してみてください。 —問い合わせは、学務課保健給食係へ。

区のお食育

区では、「楽しく食べて心とからだを育むすぎなみの子、大人になっても健康で楽しく暮らせるすぎなみ」を総合目標に「食育」を推進しています。区内産の野菜や交流自治体の食材を使用したり、国内産食材のみを使用する「国内産食材の日」を設けたりするなど、食への関心を高めるさまざまな取り組みを通じて、学校給食を「食育の生きた教材」として活用しています。

レシピをクックパッドに掲載中 随時更新予定！

アクセス方法

杉並区の給食 クックパッド

検索

教育委員会 <http://www.kyouiku.city.suginami.tokyo.jp/> → 学校教育 → 学校給食 → クックパッド ※ご覧になれない方は学務課（区役所東棟6階）までお問い合わせください。



▲「クックパッド」にアクセスできます

おいしく作れたら、「つくれば」に投稿してみよう

クックパッドには、「つくれば」という機能があり、調理後の写真や感想を送信することができます。内容を確認後、「つくれば」に掲載されますので、ぜひご利用ください。

献立人気3品！



デザート フルーツポンチ

主食 キムチチャーハン

主菜 のりあげくん



▲井草中学校栄養教諭・青山純子

給食では、子どもたちの心とからだが好き栄養バランスのとれたおいしく魅力ある献立を考えています。春は「たけのこごはん」、秋には「スイートポテト」など旬の食材を使った料理や、手作りにこだわった端午の節句の中華ちまき、お彼岸のおはぎなどの行事食も子どもたちに大人気です。

認知症 になっても 安心して暮らせるまち 杉並

認知症は、誰もが共に生きることになる可能性があり、また、誰もが介護者として認知症にかかわる可能性がある、とても身近な病気です。

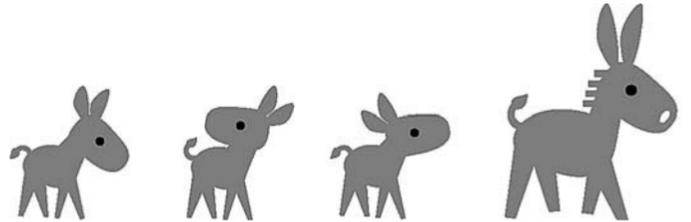
認知症の人が病気とともによりよく生きていくためには周囲の理解が大切です。認知症の人に寄り添う優しいまちをつくるために、認知症について正しく理解しましょう。

——問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係へ。

Q1 認知症はどんな病気？どんな症状があるの？

脳の細胞が壊れ、その機能が失われるために、「さっき聞いたことが思い出せない」「時間・季節・場所等の感覚が分からなくなる」などの症状が生じる病気です。

認知症を引き起こす病気のうち一般的なものは、脳の細胞がゆっくり死んでいく「変性疾患」で、アルツハイマー病などがこれにあたります。次に多いのが脳血管性認知症で、脳梗塞、脳出血などのために、栄養や酸素が行けなくなった部分の細胞が死んだり、働きが悪くなってしまいます。



9月21日は世界アルツハイマーデーです

アルツハイマー病に代表される認知症の患者数は、24年の調査では全国で約462万人、65歳以上の方の約7人に1人と推計されています。この数は、団塊の世代が75歳以上となる37年には約5人に1人に上昇するともいわれています。

世界アルツハイマーデーとは、アルツハイマー病等に関する認識を深め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらすことを目的として、国際アルツハイマー病協会（ADI）と世界保健機関（WHO）が共同で制定したものです。毎年この日を中心に、世界の各地域で、アルツハイマー病に関する啓発活動が実施されています。区でも、さまざまな講座や講演会を開催します。

Q2 認知症の人にはどう接すればいいの？

自分がこれまでと違うことに最初に気付くのは本人です。物忘れによる失敗が増えたりすることで「おかしい」と感じ始めます。「認知症の人は何も分からない」のではなく、一番心配で、心細く、苦しんでいます。その不安が「病院に行かない」「物忘れなんかしていない」という言葉や態度になり、周囲の人たちが困惑することもあります。しかしみんなが認知症のことを理解し、助け合うことで、認知症の人とその家族も穏やかに暮らすことができます。

Q3 認知症サポーターってなに？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。特別なことをする人ではありません。認知症の人が困っている様子が見えたら、声を掛けてみるなど、自分のできる範囲で支援すればよいのです。あなたも自分のできる範囲で、支援の輪に加わりませんか。

認知症を語ろう

認知症サポート医による 認知症対応講座～「認知症の家族と共に生きるということ」

区内には、介護をしている家族が悩みや不安を話したり、情報交換しながらほっとする場として「介護者の会」や「カフェ」が開催されています。今回は講座のあとに、お茶などを飲みながら認知症サポート医が質問を受けたり、参加者の皆さんで交流します。

日時	場所	介護者の会・カフェ	講師	定員(先着順)
10月9日(金)午後1時30分～3時	八区市民集会所(井草1-3-2)	下井草さくら会	木村クリニック院長・木村伸俊	20名
10月24日(土)午後2時～3時30分	ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22)	土曜・介護者の集い	窪田クリニック院長・窪田茂比古	30名
11月6日(金)午後1時30分～3時	シーダHATA101(久我山3-26-5)	さくらカフェ	西山内科クリニック院長・西山和男	30名

※いずれも参加費200円。問い合わせは、高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係。

認知症を学ぼう

認知症サポーター養成講座

認知症の正しい知識や、付き合い方について学びます。受講した人は「認知症サポーター」となり、「認知症の人を支援します」という意思を示す目印の「オレンジリング」(右写真)を受け取ります。

講座は毎月、地域包括支援センター(ケア24)などで開催しています。開催予定は「広報すぎなみ」(今号は8面)、区ホームページでお知らせしています。



★27年度杉並区高齢者虐待防止普及啓発講演会★

もし私が、家族が、認知症になったら、生活はどうなるのだろう？ 介護は？ 家族関係は？ 認知症について知ることで、そんな不安が心の備えに代わります。

【日時】 9月29日(火)午後2時～4時30分
【場所】 座・高円寺(高円寺北2-1-2)

【定員】 256名(先着順)
【問い合わせ】 高齢者在宅支援課地域包括ケア推進係

認知症を知ろう

★第1部(講演)

知れば少しは楽になるかも認知症
▷講師=大起エンゼルヘルプ取締役・和田行男



▲和田行男

★第2部(コンサート)

▷演奏=日本フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏



▲日本フィルハーモニー交響楽団

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。
※市外局番「03」の表記を省略しています。

区民意見を募集します

「(仮称)杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」について

区では、個人番号の独自利用などに関する、「(仮称)杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の制定を予定しています。条例(案)について「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、皆様のご意見を伺います。

—問い合わせは、情報政策課へ。

行政事務の効率化、区民の利便性向上および公平かつ公正な社会を目指すことを目的として、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(以下「マイナンバー法」)」が公布されました。マイナンバー法では個人番号の利用などに関し、地域の特性に応じた施策の実施を規定しています。そこで区では、個人番号の独自利用などについて定める「(仮称)杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」を新たに制定します。

条例案の主な内容

個人番号の独自利用

28年1月から、社会保障・税・災害対策分野の事務で、個人番号の利用が始まります。マイナンバー法では、地方公共団体が実施するこれらの分野に関する事務について条例で定めることにより、法定の事務に加えて個人番号を利用することが可能となります。行政サービスの向上や行政事務の効率化を図るため個人番号を区独自で利用する事務を、条例で定めます。

庁内での情報連携

マイナンバー法の規定では、ある事務の処理を行うために利用できる個人番号を含む個人情報(特定個人情報)は、原則として他の事務を処理するために利用することは認められません。区では、区民の利便性向上を図る等のため、ある事務を処理するための個人情報を、他の事務でも利用している場合があります(国民健康保険に関する事務で、地方税に関する事務で保有している個人情報を利用するなど)。個人番号を扱う事務が、他の事務の特定個人情報を利用する場合について条例で定めます。

同じ地方公共団体の他機関への提供

マイナンバー法では、特定個人情報適正に管理されるように、他機関への提供を原則禁止し、法令および条例で定める場合に限定しています。特定個人情報の管理は、地方公共団体の機関(区長部局、教育委員会など)を単位としていて、同一地方公共団体内の他の機関、たとえば区長部局と教育委員会の間などで特定個人情報をやりとりするときは、条例に規定する必要があるため、そうした場合について条例で定めます。

ご意見をお寄せください

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」)のほか、閲覧場所でご覧になれます(各閲覧場所の休業日を除く)。

①ハガキ、封書、ファクス、Eメールまたは閲覧場所にある意見用紙に書いて、10月14日(必着)までに情報政策課FAX3312-9912 JOSEI-K@city.suginami.lg.jp。

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

③区ホームページの電子掲示板に、ご意見を書き込むこともできます。

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

【開設期間】9月15日(火)~10月14日(水)

【開設場所】区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所、図書館

9月24日~30日は結核予防週間 結核を知って予防。早めの受診

問い合わせは、保健予防課感染症係 ☎3391-1025へ。



◇結核は「現代の病気」

結核は過去の病気だと思われがちですが、今でも日本で毎年2万人以上が発症し、約2000人が死亡している国内最大級の感染症です。

特に都市部に多く、都内では年間3000人が新たに発症しています。杉並区の昨年の新規患者数は101人でした。

◇結核ってどんな病気?

結核は結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。結核菌が体に入っても活動していない状態を「感染」といいます。ただし結核に感染しても必ず発症するわけではなく、通常は免疫力により結核菌の増殖を抑え込みます。免疫力で結核菌の増殖を抑えきれなくなると結核を発症します。

◇感染した人が発症するのは10人に1人か2人といわれています。

感染してから2年以内に発症することが多いですが、中には10年以上経って発症する場合もあります。

◇こんなときはすぐ受診

初期症状はせき・たん・発熱と風邪に似ており、発見が遅れることがあります。このような症状が2週間以上続くときは、まず呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。

◇規則正しい生活、適度な運動、バランスのとれた食事

結核の発症には、体力(抵抗力・免疫力)が大きく関与しています。若い人でも過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは、発症の引き金になるので注意しましょう。

スマート国勢調査

インターネットで ご回答ください!



▲イメージキャラクター「みらいちゃん」

9月10日~12日に各世帯のポストへインターネット回答用の書類が配布されます。9月20日までにパソコンかスマートフォンで回答してください。

●期間中は、好きな時間に回答できます。

●インターネットで回答した世帯は、紙の調査票を提出する必要がなく、後日調査員の訪問もありません。

なお、インターネットで回答がなかった場合には、9月26日から調査員が紙の調査票を配布しますので、郵送で回答してください。

問 総務省国勢調査コールセンター(調査の内容、調査票の記入方法など) ☎057010712015(ナビダイヤル)

☎433012015(IP電話) △開設期間 10月31日(土)まで

での午前8時~午後9時(土・日曜日、祝日の利用可) / 杉並区国勢調査コールセンター(書類の不足等、調査員への連絡が必要な場合) ☎630218626

△開設期間 10月16日(金)までの午前9時~午後8時(土・日曜日、祝日の利用可) / 杉並区民生生活部管理課統計係 ☎03-3391-1025 詳細は、総務省 <http://kokusei2015.stat.go.jp/>参照

区からの お知らせ

税金

住民税(特別区民税・都民税)夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

時 9月17日(木)午後5時～8時
30分間 納税課 ☎ 53071063456

年金

国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、他の公的年金に加入しておらず、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。国民年金の加入種別は、次の3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

国民年金の加入種別

- 第1号被保険者 自営業・学生・アルバイトなど。次の第2・3号被保険者以外の方。
- 第2号被保険者 厚生年金や共済組合に加入している方。
- 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者の方。
- 第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となり、届け出が必要。また、その方に扶養されていた配偶者(第3号被保険者)がいる場合、その方も第1号被保険者への切り替えが必要。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国民年金課国民年金係(区役所中棟2階)、または区民事務所で行ってください。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。なお、第2・3号被保険者への加入手続きは勤務先を通して行います。

住まい・まち

中野区困町地区 都市計画(案)説明会

中野区中野4丁目の困町地区都市計画(案)について、次のとおり説明会が開催されます。

時 9月16日(水)午後7時～8時
30分間 中野区役所(中野区中野4-8-1) 定 80名(先着順)

中野区都市政策推進室中野駅周辺まちづくり分野 ☎ 322818970 他 駐車場はありませ

子育て・教育

外国人児童・生徒 保護者懇談会

26年4月から区立小中学校に通学している外国人の保護者を対象に、お子さんの学校生活や学習に関することを中心に、困っていることや心配していることを話し合い、交流を深めます。

時 10月6日(火)午前10時～11時
30分間 区役所第6会議室(西棟6階) 対 26年4月から現在までに通学している外国人児童・生徒の保護者 申 電話または申込書(区立小中学校で配布)をファ

クスで、9月30日までに済美教育センター教育指導係 ☎ 33110021 FAX 331110402 同係

新しい(乳)・(子)医療証を送付します

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している(乳)・(子)医療証(若草色)の有効期限は9月30日です。

9月末に、10月1日から使用できる医療証(淡いオレンジ色)を送付します(郵送先は、医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所に送付することはできません)。

新しい医療証の有効期限は28年9月30日です。ただし、28年3月に中学校を卒業する方の(子)医療証と、4月に小学校に入学する方の(乳)医療証の有効期限は28年3月31日です。なお、小学校に入学する方の(子)医療証(有効期間が28年4月1日～9月30日)は、28年3月下旬に送付する予定です。

(乳)・(子)医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。なお、生活保護(医療扶助)を受給している方や児童福祉施設等に入所している方などは、対象にならない場合があります。

採用情報

非常勤嘱託員(事務)

窓口業務、電話応対、パソコン事務など 勤務期間 12月1日～28年3月31日(1回まで更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職) 勤務日時 月16日。原則、月々土曜日午前8時30分～午後5時15分 勤務場所 区役所 募集人数 若干名 報酬 月額17万6900円 19万1800円 他 有給休暇あり。社会保険加入。交通

費支給(上限あり) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、9月30日午後5時(必着)までに区民課個人番号カード交付担当へ郵送・持参 同 担当 詳細は、募集案内参照 応募書類は返却しません

募集します

杉並区成年後見センター 非常勤職員

成年後見制度(権利擁護を含む)に関する相談・支援 勤務期間 11月1日～28年3月31日(原則更新可。ただし、65歳に達した年度末で退職) 勤務日時 月16日。月々金曜日午前8時30分～午後5時15分 勤務場所 杉並区成年後見センター 資格 社会福祉士 募集人数 1名 報酬 月額16万4000円 他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 履歴書に作文(成年後見制度の意義と役割(800字程度を添えて)、10月2日午後5時(必着)までに杉並区成年後見センター(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪5階)へ郵送 持参 同 センター ☎ 539711551 他 書類選考合格者には面接を実施 詳細は、同センター 申 http://www.suginami-koken.or.jp/ 参照 ③ 応募書類は返却しません

地域包括支援センター職員 ケア24和田

高齢者に関する総合相談、介護予防プランの作成 勤務日時 平日午前8時30分～午後7時(交代制。実働8時間)。土曜日午前9時～午後1時(月1回程度) 勤務場所 ケア24和田 資格 保健師、看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーのいずれか 募集人数 若干名 報酬 当運営法人規定による 電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しを、ケア24和田(〒166-0012 和田1-40-15)へ郵送 ケア24和田 ☎ 338010024 他 決定するまで随時受け付け

東京消防庁防火防災標語

テマ 家族や地域を災害から守る「防災標語」、正しい使用および保管を呼び掛ける「危険物安全標語」 応募期間 11月15日(日)まで 応募資格 区内在住・在勤・在学の方(東京消防庁職員・同居家族、消防団員を除く) 賞状・旅行券5万円分(最優秀賞) 杉並消防署 防火管理係 ☎ 33951011 0119、荻窪消防署 防火管理係 ☎ 33951011 9 詳細は、東京消防庁 http://www.tfd.metro.tokyo.jp/ 参照

赤い羽根共同募金は、地域福祉推進を目的とした、さまざまな事業や福祉施設に活用されています。東京都共同募金会杉並地区配分推せん委員会では、赤い羽根共同募金運動における地域配分の申請を募集しています。

赤い羽根共同募金運動 地域配分申請募集

赤い羽根共同募金は、地域福祉推進を目的とした、さまざまな事業や福祉施設に活用されています。東京都共同募金会杉並地区配分推せん委員会では、赤い羽根共同募金運動における地域配分の申請を募集しています。

- ◇ 対象事業
 - 利用者のための備品整備
 - 小破修理
 - 利用者のための研修・講習会等プログラム事業
- ◇ 配分金額
 - 30万円以内(申請事業における総事業費の75%以内)
- ◇ 申請期限
 - 10月30日(金)午後5時(必着)
- ◇ 申し込み
 - 募集要領(杉並区社会福祉協議会で配布。同会 http://www.sugisyakyo.com/ から取り出せます)を確認の上、申請書を杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪5階)へ郵送・持参
- ◇ 問い合わせ
 - 同係 ☎ 534711017
- ◇ その他
 - 配分決定は28年3月下旬に通知。交付時期は28年6月予定

防災ブック「東京防災」を活用した防火防災セミナーを開催しています

10月14日までの毎週月～水曜日 10月14日(水) 11時～12時 会場 杉並消防署(阿佐谷南3-4-3)、荻窪消防署(桃井3-4-0119)

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。 ※市外局番「03」の表記を省略しています。

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

★オルケストラ・ブレット口東京 時9月27日(日)午後2時～4時 場杉並公会堂 内出演=大澤一彰▷曲目=ロッキーニ「『セヴィリアの理髪師』序曲」、マスカーニ「『カヴァレリア・ルスティカーナ』より」ほか 対区内在住の方定1000名(申込順)費1500円 申 問 http://plettro-tokio.net から、9月19日までに申し込み 問 同団体・郡司 ☎3399-3203

★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・皆で歌いましょう 時10月10日(出)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 内出演=日本フィルOB・山下進三(指揮)▷曲目=「エグモント序曲」ほか 対区内在住の方定80名(先着順) 問 近江 ☎090-9293-8665

★杉並公会堂 避難訓練コンサート
コンサート開演後、地震と火災の発生を想定した訓練を行います。演奏を中断し、ホールスタッフの誘導で避難します。訓練後に講評を聞き、その後は演奏をお楽しみください。
時11月10日(出)午後2時15分 場杉並公会堂 内出演=五十嵐清(指揮)、東京消防庁音楽隊 対小学生以上の方定500名(抽選) 申 問 電話で、10月31日までに杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時) 他 当選者には、11月初旬までに招待状を郵送

★冒険遊び場「のびっばひろっば」に集合 時・場①柏の宮公園=9月19日(出)・27日(日)、10月14日(水)・17日(出)・25日(日)、11月11日(水)・21日(出)・22日(日)、12月9日(水)・19日(出)・20日(日)②井草森公園=11月1日(日)、12月6日(日) ①②いずれも午前10時～午後4時(①雨天時は、屋内で実施) 内 たき火・ロープワークほか 問 杉並冒険あそびの会・吉田 ☎090-4413-1235 他 汚れてもいい服装と着替え、飲み物・弁当、やりたい遊び、焼きたいものなど自由持参

★2015西荻・平和まつり 時9月23日(祝)午後1時～5時 場西荻南区民集会所、西荻南児童公園 内 講演・合唱・朗読・三味線演奏ほか 師 明日の自由を守る若手弁護士の会・中村剛 対区内在住の方定70名(先着順) 問 赤坂 ☎3394-4360

★音楽と落語の宅配便 時9月23日(祝)午後7時30分 場 ぞば処中屋(西荻北4丁目) 内 出演=濱乃志隆 定40名(先着順) 費1000円 問 商店会ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439

★博物館ウオーキング～玉川上水周辺を歩こう 時9月26日(出)午前10時～午後0時30分 場集合=富士見ヶ丘駅▷解散=高井戸駅 内 行程=富士見ヶ丘駅→東原遺跡→享保7年銘道標付庚申塔→民間信仰石造物→久我山稲荷神社→玉川上水→浴風会→上高井戸天神社→吉祥院→高井戸駅 定20名(申込順) 費500円(保険料含む) 申 問 電話・ファクス(9面記入例)で、9月18日までにすぎなみムーサ・石田 ☎・FAX5930-5868

★映画で世界一周!～オーストラリア編 時9月26日(出)午後2時～4時15分 場高井戸図書館 内 「ベイブ」(日本語吹き替え)の上映 対 幼児～中学生とその保護者 定40名(先着順) 問 ちいさなひとのえいがっこう・岡崎 ☎090-7132-8393

★ボーイスカウトとアウトドアを楽しもう 時9月27日(日)午前10時～午後2時 場井草森公園 内 ロープや自然物を用いたゲーム・工作、マシュマロ焼き 対 小学1～4年生とその保護者 定30組(申込順) 申 問 ファクス(9面記入例)で、9月23日までにボーイスカウト杉並第11団 FAX3395-2593 問 篠原 ☎

★おいしい野外料理とゲームを楽しもう 時9月27日(日)午前10時～午後1時 場阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目) 内 ボーイスカウト活動の体験、工作 対 区内在住の年長～小学生とその保護者 定50名(先着順) 問 ボーイスカウト東京連盟あすなろ地区杉並第12団・広瀬 ☎3336-5791

★わたぼうしの会ポニー乗馬会 時10月4日(日)午後1時30分～3時(予備日11日(日)) 場井草森公園 内 誰でも乗れる乗馬としての引き馬、小動物コーナー 定80名(先着順) 費500円 問 浅野 ☎5938-3334 他 小学生以下は保護者同伴

★人形劇場だぶだぶ「王さまの耳は口バの耳」 時10月4日(日)午後2時～3時 場杉並公会堂 対区内在住の方定190名(申込順) 費前売り2500円。当日2700円(子育て応援券利用可。3歳以下膝上可) 申 Eメールに氏名・電話番号・子育て応援券利用の有無を書いて、杉並親子劇場 ☎suginamioyakogekijou@jcom.home.ne.jp 問 同団体・渡辺 ☎3331-4381

★タニタ体組成計測定会 時10月15日(休)午前10時～午後3時45分(75分。年齢・性別で振り分け) 場産業商工会館 内 体組織(体重・体脂肪・体の部位ごとの筋肉量ほか)の個別測定と結果の解説 師 タニタヘルスリンク 対区内在住の方定75名(申込順) 費1000円 申 問 電話・ファクス(9面記入例)で、10月14日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 他 長寿応援対象事業

★秋の多摩湖一周 里山ウオーキング 時10月17日(出)午前7時50分～午後3時 場集合=西武新宿駅改札前▷解散=西武遊園地駅 内 9.2kmを約3時間30分で歩く 対区内在住で60歳以上の方定30名(申込順) 費600円(保険料含む。別途交通費) 申 問 電話で、NPO法人里山協会・玉村 ☎090-4090-6817 他 歩きやすい服装で、健康保険証・雨具など持参

★あけぼのまつり～ほしい・おいしい・たのしい 時10月17日(出)午前10時～午後3時30分(バザーは2時まで) 場あけぼの作業所(上井草4丁目) 内 バザー寄贈品募集 内 衣類(新品・クリーニング済み)・日用品・贈答品など(食器を除く)▷持ち込み=10月9日まで(土・日曜日、祝日を除く) 他 ボランティアも募集

★あけぼのまつり～ほしい・おいしい・たのしい 時10月17日(出)午前10時～午後3時30分(バザーは2時まで) 場あけぼの作業所(上井草4丁目) 内 バザー寄贈品募集 内 衣類(新品・クリーニング済み)・日用品・贈答品など(食器を除く)▷持ち込み=10月9日まで(土・日曜日、祝日を除く) 他 ボランティアも募集

★すぎなり子ども商店街～商店街での子ども就業体験 時10月24日(出)午前10時～正午 場杉成商店会(成田東1・3丁目) 対小学生以下の方定20名(抽選) 申 Eメール(9面記入例)にお子さんの氏名、性別、希望する説明会日も書いて、9月21日までに東京青年会議所杉並区委員会・宮嶋 ☎suginari.pj@gmail.com 問 宮嶋 ☎090-1437-4476 他 保護者は説明会(9月28日(月)午後7時または10月4日(日)午前11時。東二会館(成田東1丁目))に要出席

★第40回 済美バザー 時10月24日(出)午前10時～午後3時 場済美職業実習所(堀ノ内1丁目) 内 バザー、模擬店ほか 問 済美職業実習所 ☎3312-0566 他 バザー品も募集(中古衣料・大型家電・大型家具を除く)

★親子リズム遊び～絵本と音とおともだち 時①10月24日(出)、11月21日(出)、12月19日(出)午前10時20分～11時20分②10月24日(出)午前11時30分～午後0時20分 場浜田山会館 対区内在住で①は2歳以上②は1歳前の方 定1回1組2000円(①連続受講1組4500円) 申 Eメール(9面記入例)に参加者全員の氏名(フリガナ)も書いて、10月15日までにミュージックラボ・ぴゅあ ☎musiclab_pure@ybb.ne.jp 問 同団体・野村 ☎6304-8144 他 詳細は、同団体ホームページ参照

★高千穂大学の公開講座・授業公開 ①高千穂からの知の発信 英語教育・マーケティングの最前線 時・師10月3日(出)午後1時～4時10分=寺内一ほか▷10日(出)午後1時～4時=庄司真人ほか(計2回) 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定100名(抽選) 費500円 ②総合科目B～会計研究の潮流 時10月6日～28年1月12日の毎週火曜日、午前10時40分～午後0時10分(計12回) 師 同大学教授・石井康彦ほか 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定150名(抽選)

★暮らしに役立つ法律・税金セミナー 時・内10月3日(出)①午後2時～3時=相続の法律②3時～4時=相続の税金(区共催) 場

すぎなみ地域福祉フォーラム2015

つながり関伝地～関わる・伝える・地域力～

「なぜつながるの?心地よさから始める一歩」

昨今、貧困や孤立化など、制度で対応しきれない地域への対応の足掛かりとして「地域の中で支えあう力(共助力)」が重視されています。今回のフォーラムでは、つながることの大切さや心地よくつながる仕組みを考えます。

時10月25日(日)午後1時～4時30分 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 内・師 基調講演(日本社会事業大学社会福祉学部福祉計画学科准教授・菱沼幹男)▷分科会①「考えてみよう!心地よい居場所って?」(エンパブリック代表・広石拓司(ファシリテーター))②「マップでつなげる～動いて、知って、知らせよう!」(オープンリビングけやきの見える家代表・樋口蓉子(ファシリテーター)) 対区内在住・在勤・在学の方 定 基調講演70名①②各30名(いずれも申込順) 申・問 電話・ファクス・Eメール(9面記入例)に性別、希望する分科会番号、手話通訳・要約筆記を希望の方はその旨も書いて、10月16日までに杉並区社会福祉協議会地域支援課地域福祉推進係 ☎5347-1017 FAX5347-2063 ☒ forum2015@sugisyakyo.com 他 託児あり(事前申込制)

講演・講座

★魅力的な話し方講座 時9月26日(出)、10月10日(出)午前10時15分～11時45分 場産業商工会館 師 アナウンサー・三谷啓子 定各20名程度(申込順) 費各1500円 申 問 ファクス(9面記入例)で、グロービス商工研究会 FAX5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★杉並区交流協会の講座 ①英語コミュニケーション講座(英会話入門) 時9月28日～12月14日の月曜日、午後1時30分～3時(祝日を除く。計10回) 師 クリス・ストロール ②ドイツ語講座(入門) 時9月30日～12月2日の水曜日、午後1時45分～3時15分、3時45分～5時15分(各計10回) 師 パートラ・バルムシュ

場杉並区交流協会 定各12名(申込順) 費各1万3000円(②は別途テキスト代) 申・問 電話・Eメール(9面記入例)に学生の方は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎5378-8833 ☒ info@suginami-kouryu.or.jp 他 授業を①は英語②は日本語で実施

★明治大学公開講座 ①文学者の〈恋〉～和泉・近代文学講座 時10月3日～24日の土曜日、午後1時～2時30分(計4回) 師 同大学農学部教授・松下浩幸ほか 定60名(申込順) 費2000円 ②日本の祭りと異形の神々シリーズ6 時10月17日(出)・24日(出)、11月14日(出)、12月5日(出)・12日(出)、28年1月9日(出)午後2時～3時30分(計6回) 師 同大学文学部兼任講師・水谷類 定100名(申込順) 費3000円

場明治大学和泉キャンパス(永福1丁目) 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 申・問 電話で、①は10月2日②は16日までに同大学リパティアカデミー事務局 ☎3296-4423(月～土曜日午前10時30分～午後7時。土曜日は3時30分まで。祝日を除く)

★易しい経済講演会Ⅳ～拡大・深化する地政学リスクと日本 時10月17日(出)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 師 生涯学習振興会会長・川口碩保 対区内在住の方 定90名(先着順) 費200円 問 杉の樹 同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★税金なんでも相談会 時9月26日(出)午前9時～正午 場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 申・問 電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く)) 他 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参照

産業商工会館 師 弁護士、税理士 対区内在住・在勤・在学の方 定各回40名(先着順。複数参加可) 費各回500円 問 杉並白門会・太田 ☎090-9248-0845

★石けん作り体験 時10月2日(金)午前10時30分～正午 場環境活動推進センター 対区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申・問 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701

★杉並生涯学習セミナー～今・人生を輝かせる生き方 時10月4日(日)午前10時～午後4時 場産業商工会館 内 講演会、ミニディスカッション 師 モラロジー研究所社会教育講師・中田俊彦ほか 定100名(申込順) 費2000円 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、杉並モラロジー事務所・工藤 ☎3394-2243 FAX3301-2471

★福祉なんでも相談 ミニ講演会「ひきこもりを考える～ミカタをかえたら何かがかわる?」 時10月6日(出)午後1時30分～3時30分 場あんさんぶる荻窪 師 東京YMCA オープンスペース l i b y ・小倉哲 対区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会生活相談係 ☎5347-2064

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時10月13日(出)～16日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場高井戸地域区民センター 内 ①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど 師 I Tスクエア杉並 対区内在住で55歳以上の方 定各10名(抽選) 費各7000円 申 往復ハガキ(9面記入例)で、10月1日(必着)までに I Tスクエア杉並(〒168-0063 和泉3-17-15) 問 同団体 ☎090-4722-2574

★易しい経済講演会Ⅳ～拡大・深化する地政学リスクと日本 時10月17日(出)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 師 生涯学習振興会会長・川口碩保 対区内在住の方 定90名(先着順) 費200円 問 杉の樹 同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★生活福祉資金 教育支援資金貸付制度説明会 時9月25日(金)午後6時30分～7時30分 場あんさんぶる荻窪 内 高校・大学等への進学のための入学・学費等の各種修学貸付制度の案内 対受験生の家族・学校関係者 定30名(申込順) 申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会生活相談係 ☎5347-3134

★暮らしに役立つ法律・税金セミナー 時・内10月3日(出)①午後2時～3時=相続の法律②3時～4時=相続の税金(区共催) 場



すぎなみ地域コム 検索



http://www.sugi-chiiki.com/

●今週のイベント情報やNPO・地域活動の情報が満載
地域活動のためのポータルサイトで、区内のNPO法人、町会・自治会などさまざまな団体のイベント・地域活動の情報などをインターネットで見ることができます。

●団体の活動をWebで簡単にPR!

団体のホームページを無料で作成できます。すぎなみ地域コムトップページから申し込んでください。団体向けの登録説明会(毎月)、ページ作りのコツや写真加工などを学ぶ講座、団体同士の情報交換・交流などを開催しています。

説明会等の詳細・申し込みは、すぎなみ協働プラザへ。
☎すぎなみ協働プラザ☎3314-7260

団体紹介

サッカーを通じて熱い心を育てる杉並区サッカー連盟

世界のサッカー界につながる日本サッカー協会(JFA)・東京都サッカー協会(TFA)に属し、日本のサッカーの発展・普及にも寄与する杉並区サッカー連盟は、昭和23年4月に発足。65年を超える歴史を持ち、サッカーを通じて健全な精神と身体の上をを図ることを目的に活動しています。競技大会や技術および審判講習会の開催情報など、すぎなみ地域コムのサイトから発信しています。ご覧ください。



親子でFC東京を応援しよう!

「AJINOMOTO Day」にご招待!

時 10月24日(午後2時)味の素スタジアム(調布市西町376-3)
内 浦和レッズ戦(対区内在住のFC東京を応援する小学生とその保護者定150組300名(抽選))
申 往復ハガキ(9面記入例)に2人の氏名、お子さんの学年も書いて、9月25日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) ☎同財団☎5305-6161 他 チケットは10月5日から同財団で当選ハガキと引き換え。ホーム自由席(FC東京側)への招待



©F.C.TOKYO

10月12日(祝)は体育の日

みんなで行こう!
スポーツフェスティバル

区内の体育施設は、小さなお子さんからシニアの方まで幅広い世代に楽しんでもらえる多彩なメニューを用意してお待ちしています。参加は原則無料です。イベントの詳細については、9月11日発行の「マイスポーツすぎなみ」(新聞折り込み。区体育施設でも配布)や区ホームページのスケジュール表をご覧ください。
——問い合わせは、各体育施設へ。

★上井草スポーツセンター★

上井草3-34-1 ☎3390-5707

温水プール、トレーニングルームを開放、お子さんのチャレンジ教室や親子参加型イベント、久しぶりに運動する方でも参加しやすいエクササイズなど、50種類以上のプログラムを開催します。詳細は、9月13日に同センター発行のチラシ・ホームページをご覧ください。

●主なイベント

体力測定・体組成測定、マタニティーヨガ、わいわい阿波踊り、親子サッカー・野球・テニス教室、ハンドボール体験会、弓道体験会ほか



★大宮前体育館★

南荻窪2-1-1 ☎3334-4618

プール、トレーニングルーム等体育館全体を開放しています。また、SKYサッカースクールコーチ担当による小学生向けフットサル開放タイムや誰もが参加しやすいプログラムを開催します。

●主なイベント

BODY BALANCE、BODY PUMP、簡単ストレッチ、ポールストレッチ、プールでのウォーキング・ジョギングほか



★荻窪体育館★

荻窪3-47-2 ☎3220-3381

「始めよう、続けよう健康スポーツライフ」をテーマに初めての方にも参加しやすいプログラムを取りそろえましたので、誰でも気軽にご参加できます。

●主なイベント

親子で遊ぼう、パドルテニス～初心者集まれ!、アルゼンチンタンゴ体験会、目指せカーヴィディー、チアリーディング・HIPHOPデモンストレーション(右写真)、太極拳体験会ほか



★高円寺体育館★

高円寺南2-36-31 ☎3312-0313

阿波踊りデモンストレーションおよび阿波踊り体験会や杉並区スポーツ振興財団・高円寺純情商店街杯フットサル大会など高円寺体育館ならではのイベントを行います。

●主なイベント

バウンドテニス・ラリーテニス体験教室、キッズのためのファミリー体操教室、親子で楽しむトータルスポーツ教室、ヨガ体験会・シニアセルフケア体操体験会ほか



★永福体育館★

永福3-51-17 ☎3328-3146

毎年恒例の体力測定、親子そろってファミリー運動会(パン食い競争など(右下写真)。要事前予約)などイベント満載。また、JA杉並・新潟県小千谷市の特産品販売、カレー・パン・クッキーの販売もしています。

●主なイベント

トリム体操、ゆる体操、ポールストレッチ、ミニテニス体験会&大会、バスケットボール交流試合



★松ノ木運動場★

松ノ木1-3-22 ☎3311-7410

元プロ野球選手・若林憲一に学ぶ親子野球教室(要事前予約。右下写真)や親子で楽しむテニス(要事前予約)を行います。

●主なイベント

中学生硬式テニス交流会、地域少年野球交流試合、勤労者野球交流試合ほか



★下高井戸運動場★

下高井戸3-26-1 ☎5374-6191

サッカー大会やヤクルトコーチによる親子野球教室、ブラインドサッカー体験教室、パラリンピック・オリンピック選手と走るなど、1日中お楽しみください。

●主なイベント

ラジオ体操、向陽中ダンス部によるデモ&体験、ラクロス体験、個人フットサルナイトほか



★高井戸温水プール★

高井戸東3-7-5 ☎3331-7841

プールやプール付属室での各種体験教室を行います。親子で参加できる水遊びイベントも実施します。プールは終日開放します。

●主なイベント

泳法上達教室、親子水泳教室などの体験教室、水中ウォーキングやアクアピクスなどの体験教室、体験ヨガ教室・体験夜間ヨガ教室



★杉十小温水プール★

和田3-55-49 ☎3318-8763

プールの開放、シンクロ入門教室発表会を行います。この機会にぜひ杉十小温水プールをご利用ください。

●主なイベント

ウォーキング&アクアピクス、保健センターによる血圧・体組成計測定会、ワンポイントレッスン、ちびっこすべり台(右写真)、公開救助訓練・AED





スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭

◇アーチェリー

時予選=9月27日(日)▷決勝=10月11日(日) / いずれも午前9時~午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=ターゲット・リカーブ(一般男子・女子、18mの部(男女混合)、新人男子・女子、少年の部(男女混合)) 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(大学生で学連登録者は除く)費各200円 区アーチェリー協会・小杉☎3390-6839(午前9時~午後9時) 他決勝からの参加不可

◇卓球(男女別シングルス)

時10月11日(日)午前9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=小学生、中学生、一般、40歳代、50歳代、60歳代、70歳以上 対区内在住・在勤・在学の方費1種目1000円(高校生以下500円)を郵便局「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み申 申込書(区体育館で配布)を、9月14日~24日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ郵送 同横尾☎3315-4862

◇ボウリング

時10月12日(日)午前9時 場 荻窪ユアボウル(上荻1-16-16) 内種目=一般(満19~59歳。男女別)、シルバー(満60歳以上。男女別)、ジュニア(小学生~高校生) / いずれも個人戦で年齢は27年4月1日現在 対区内在住・在勤・在学・在クラブの方定60名(申込順)費1700円(当日)申ハガキ(9面記入例)・申込書(区体育館で配布)を、10月8日(必着)までに大会係・坂本修二(〒166-0015成田東4-36-20FAX3317-4564)へ郵送・ファクス 同坂本☎080-3201-4361

◇ライフル射撃

時10月18日(日)午前9時~午後4時 場 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=S B=50m 3×20・50m P 60/各4000円▷A R=10m S 60・10m A P 60/各2000円(1人1種目まで) 対区内在住・在勤・在学の方、区ライフル射撃協会会員で銃所持許可者 申参加費を、9月25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) 同同協会・松島☎3318-0120(午前10時~午後6時)

◇弓道(一般)

時10月18日(日)午前9時~午後5時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人 対区内在住・在勤・在学の方、区弓道連盟会員費500円申往復ハガキ(9面記入例)で、10月8日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) 同横山☎3334-5664 他弓道着着用

◇ゲートボール

時10月18日(日)午前9時~午後5時(予備日25日(日)) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム主将を含む5~8名。年齢・性別不問)費1チーム2000円申・同電話で、9月23日までに区ゲートボール連盟・高橋☎3313-1955

◇ソフトボール(スローピッチ)

時10月18日(日)・25日(日)午前9時~午後5時(予備日11月1日(日)) 場 都立和田堀公園(大宮1-6) 対区内在住・在勤・在学で18歳以上の女子または65歳以上の男子を2名以上含めた混合チーム(男子または女子のみでも参加可。ハンデあり)定16チーム(申込順)費1チーム4000円(連盟加盟チームは免除。代表者会議で集めます)申・同電話で、10月1日までに区ソフトボール連盟・永井☎3335-1022(午前9時~午後7時(正午~午後4時を除く)) 他代表者会議を10月3日(出)午後7時から永福体育館(永福3-51-17)で開催

◇柔道

時10月25日(日)午前9時 場 日本大学第二学園(天沼1-45-33) 内種目=小学生(男女混合、学年別。4年生からは体重別)▷

中学生男性(学年別、体重別)▷一般男性(段外、初段、二段、選手権(初~参段から選抜)、四段以上の部)▷一般女性(中学生以上) 対区内在住・在勤・在学または区内団体所属で小学生以上の方定200名(申込順)費1人500円を郵便局「00140-6-319010杉並区柔道会」へ振り込み(登録団体は当日)申申込書(区柔道会加盟団体の責任者宛てに事前配布)またはハガキ・ファクス(9面記入例)に性別・身長・体重・段位・所属・主な成績(表彰)も書いて、10月3日(必着)までに区柔道会・成井亮裕(〒177-0051練馬区関町北1-5-2-501FAX5935-7825) 同成井☎080-3417-7491 他詳細は、区柔道会 同http://www.suginami.com/参照

◇なぎなた

時10月25日(日)午前10時~午後4時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=団体、個人、演技競技 対区内在住・在勤・在学の方費1000円(当日)申・同ハガキ(9面記入例)・電話で、10月11日(必着)までに喜多邦子(〒166-0013堀ノ内2-32-26☎3311-3769(午前9時~午後8時)) 他車での来場はご遠慮ください

◇綱引き大会

時11月22日(日)午前10時~午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内種目=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む)、小学生、中学生/1チーム6名+補欠2名(体格差がある場合はチーム人数を考慮) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方費30円(保険料)申申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布)を、9月30日(必着)までにスポーツ振興課事業係FAX5307-0693 同sp-sinko@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール・持参 同係☎5307-0765 他①6名未満の場合はご相談ください②中学生は個人での参加可③就学前のお子さんはエキシビジョンマッチに参加可④代表者会議・抽選会を10月31日(出)午後1時30分から馬橋小学校(高円寺北4-28-5)で開催

スポーツ教室

●スポーツハイツの健康づくり公開講座

①マスターズ水泳教室(初~上級者)

時10月1日~28日(祝日を除く)で、火・水・金・土曜日の午前10時~11時15分、月~土曜日の午後1時~2時15分、土曜日の午後6時30分~7時45分、月~金曜日の午後7時30分~8時45分のうち、都合のよい日時に4回参加 同公認アクアフィットネスインストラクター 対区内在住・在勤・在学の高校生以上で健康な方費4320円

②水中運動

時10月1日~27日(祝日を除く)で、月・木曜日の午前10時15分~11時15分、火・金曜日の午後1時~2時のうち、都合のよい日時に4回参加 同公認アクアフィットネスインストラクター 対区内在住・在勤の40~80歳で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値で160/95以上の方は参加不可)費2160円

場・同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21☎3316-9981) 定各20名(申込順)申申込書(スポーツハイツで配布)に参加費を添えて、参加希望日の前日までに同施設へ持参(①10月24日②22日以降申し込み不可) 他通常行っているクラスに参加します

●スポーツハイツの教室

◇パパあつまれ、子育て応援運動講座①親子水泳②ベビースイミング

子育てに必要な背筋力は体重の1.5倍といわれています。お子さんと体力づくりをしませんか。

時9月23日(祝)①午前10時~11時②11時15分~正午 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 同スポーツハイツベビークラス・親子水泳担当インストラクター 対①3歳~未就学児②生後6カ月~2歳のお子さんとその保護者 定各20組(申込順)費各1080円(子育て応援券利用可)

◇江戸城郭ノルディック・ウォーク~2本のポールを持ってタイムスリップ??江戸三十六見附、半蔵門・虎ノ門編

時10月4日(日)午前10時 場 集合=東京メトロ半蔵門線半蔵門駅 内約7.6kmを歩く 対グル

ープで歩ける健康な方定25名(申込順)費1620円(保険料含む)。別途ボールレンタル料540円)

——〈いずれも〉——

申・同電話で、スポーツハイツ☎3316-9981

●上井草スポーツセンターの教室

◇放課後エンジョイフットボール

時10月1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木)▷小学1~3年生=午後4時~5時▷4~6年生=5時30分~6時45分 対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 定各日各回30名(申込順)費各回510円

◇レキッズ&マミーサッカー教室

時10月7日(水)・14日(水)・21日(水)▷2歳児=午前10時~10時50分▷3・4歳児=11時~11時50分 対区内在住・在勤(保護者)・在学で2~4歳のお子さんとその保護者 定各日各回20組40名(申込順)費各回1組510円(子育て応援券利用可)

◇はじめての園児ボール運動教室

時10月18日(日)▷年中=午後1時10分~2時▷年長=2時10分~3時 対区内在住・在勤(保護者)・在園の年中・年長 定各18名(申込順)費1回610円

◇わいわいサッカー広場

時10月25日(日)午後1時30分~2時50分 対区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生でサッカー初心者 定30名(申込順)費610円

場 上井草スポーツセンター 同FC東京普及部コーチ 同電話または直接、同センター(上井草3-34-1☎3390-5707)

●アーチェリー初心者教室

時10月3日~28年3月27日の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時~5時(計21回。区後援) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定15名(抽選)費1カ月分は無料。それ以降は1回500円(中学生以下は300円)。ただし各自保険(上井草スポーツセンター受付で1日150円)に加入してください。または会員登録すると年間6850円(中学生以下3800円。保険料含む)で参加可 申ハガキ(9面記入例)に性別も書いて、9月26日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 同小杉☎3390-6839(午前9時~午後9時)

●カラダを動かそう「10月度」運動教室

◇丈夫な足腰つくろう!教室

時・内10月7日(水)・14日(水)・21日(水)午前9時~10時30分=筋力トレーニングマシン運動▷10月5日(月)・19日(月)・26日(月)午後1時~2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計6回) 対65歳以上で医者から運動制限を受けていない方

◇運動不足改善!カラダ若がえろう!教室

時・内10月7日(水)・14日(水)・21日(水)午前10時40分~午後0時10分=筋力トレーニングマシン運動▷10月10日(出)・17日(出)・24日(出)午前10時30分~11時20分=運動器具を使ったバランス&体幹運動(計6回) 対20~64歳の方

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定各15名(申込順)費各6480円申・同電話で、9月29日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644(午前11時~午後5時) 他同講座の受講経験者は受講をご遠慮ください

●荻窪体育館の教室

◇Saturday Brunch Time(自由参加型)~リフレッシュヨガ

時10月10日(出)・24日(出)午前11時15分~午後0時45分 同中樞めぐみ 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各50名(先着順)費各500円

◇転倒予防イスタ体操II

時10月16日~28年3月11日の毎週金曜日①午後1時30分~2時30分②2時30分~3時30分(12月25日、28年1月1日を除く。各計20回) 同松浦美香子 対区内在住のおお

むね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各25名(抽選)費各1万円申往復ハガキ(9面記入例)で、9月24日(必着)までに同体育館

◇シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時10月25日(日)午前9時~10時30分 同区太極拳連盟 対区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順)費500円

場・同荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

●杉十小温水プールの教室

◇水泳教室①幼児②小学生

時10月13日~12月15日の火曜日①午後4時30分~5時30分②5時30分~6時30分(第1火曜日を除く。各計8回) 内①水慣れから基礎練習②基礎の習得 同区水泳連盟 対区内在住で①5・6歳の未就学児②小学1~3年生(保護者の送迎が必要) 定①15名②18名(いずれも抽選)費各8000円申往復ハガキ(9面記入例)で、9月17日(必着)までに同プール

◇泳力アップ中級コース

全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。

時10月18日(日)午前11時~正午 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定10名(申込順)費入場料申9月20日から電話で、同プール

場・同杉十小温水プール(〒166-0012和田3-55-49☎3318-8763) 他駐車場はありません

●親子スケート教室(初心者)

時10月18日(日)・25日(日)午前8時~9時30分(全2回要出席) 場 明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 同区スケート連盟 対区内在住・在学の小学生とその保護者 定50組100名(抽選)費3500円。子ども3000円申往復ハガキ(9面記入例)。1家族1枚)に参加者の靴のサイズ(素足より1cm大きいサイズ)、お子さんの学年も書いて、10月1日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) 同同財団☎5305-6161

●女性のためのボクシングフィットネス教室

時10月20日~12月15日の毎週火曜日、午前11時15分~午後0時45分(11月3日を除く。計8回) 場 永福体育館 同猿谷英子 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性 定40名(抽選)費4800円申往復ハガキ(9面記入例)で、9月25日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) 同同体育館☎3328-3146 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

その他

●すぎなみチャリティー・スポーツ

スポーツイベントに楽しみながら参加し、寄附することで社会とつながる杉並区NPO支援基金普及事業です。

時9月26日(出)午前10時~正午 場 杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27) 内・同フットサルミニゲームとプロフットサル選手によるワンポイントレッスン(バルドラール浦安・野村啓介、荒牧太郎)、ブレイクダンス~トップダンサーのパフォーマンスと体験レッスン(トップブレイクダンサー・Chieri) 対小学生以上の方 定100名(先着順)費500円申5名以上で参加の場合は、電話・ファクス・Eメールに団体名(団体の場合)・人数・連絡先を書いて、9月25日までにすぎなみ協働プラザ☎3314-7260FAX3314-7265 同info@npsupport.jp 同すぎなみ協働プラザ

●ふれあい運動会

時10月10日(出)午前10時~午後3時(区共催) 場 杉並第十小学校(和田3-55-49) 内車いすリレーなど 対区内在住で障害のある方とその介助者、区内在住・在勤・在学の方 申所属する団体・施設などに事前に申し込み。所属していない方はお問い合わせください 同障害者施策課管理係FAX3312-8808

■11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各15名(抽選)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10月12日ごろの予定②長寿応援対象事業

〈11月の足腰げんき教室〉

申し込みは、ハガキ(9面記入例)に希望会場1カ所(下表参照)・番号も書いて、9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)

番号	会場	日時(4回コース)
21	荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)	11月6日(金)・12日(木)・19日(木)・26日(木)午前9時30分～11時30分
22	和田区民集会所(和田2-31-21)	11月4日(水)・10日(火)・18日(水)・24日(火)午前9時30分～11時30分
23	杉並保健所(荻窪5-20-1)	11月2日(月)・12日(木)・16日(月)・26日(木)午後1時30分～3時30分
24	永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)	11月4日(水)・10日(火)・18日(水)・24日(火)午後1時30分～3時30分

■古地図で旅する杉並～杉並の古地図を見ながら

「地形の案内人」である講師が杉並の地形についてお話しします。

時10月10日(土)午後2時～3時30分場成田図書館師東京経済大学客員教授・芳賀ひらく定25名(申込順)申・問電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)他10月1日(木)は休館

■夜の生きもの観察会～五感をすまして感じてみよう

時10月2日(金)午後6時30分～8時30分場都立和田堀公園ほか集合=都立和田堀公園内ひょうたん池と釣り堀(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

認知症サポーター養成講座



◇あおばケアセンター

時9月25日(金)午後2時～3時30分場あおばケアセンター(天沼3-26-25)師キャラバン・メイト 山井久美子区内在住・在勤・在学の方定7名(申込順)申・問電話で、9月24日までにあおばケアセンター☎6383-6080

◇ケア24浜田山

時10月2日(金)午後1時30分～3時場高井戸区

一・福岡清治郎区内在住・在勤・在学で5歳以上の方(小学生以下は保護者同伴)定40名(申込順)費100円(保険料)申・問電話で、環境活動推進センター☎5336-7352

■歯ブラシの正しい使い方と口の中をきれいに保つコツ

時10月5日(月)午後1時～3時場荻窪保健センター(荻窪5-20-1)内講演会「歯みがきの正しいやり方・口腔ケアについて」師佐藤歯科医院院長・佐藤巖雄区内在住・在勤の方定30名(申込順)申・問電話で、荻窪保健センター☎3391-0015

■ゆる体操でゆる～く筋トレ、楽しくエクササイズ～快適に歩くことが出来る体づくり

元気に歩き続けるためにはインナーマッスルが大切です。歩くために重要な筋肉・大腰筋を目覚めさせましょう。

時10月16日(金)・30日(金)、11月6日(金)・20日(金)、12月4日(金)・18日(金)午前9時40分～11時10分場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)師日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員・川合圭子区内在住で60歳以上の方定各25名(申込順)費各回500円申往復ハガキ(9面記入例)で、9月25日(必着)までに高齢者活動支援センターゆる体操担当(〒168-

民集会所(上高井戸1-15-5)師キャラバン・メイト区内在住・在勤の方定20名(申込順)申・問電話で、ケア24浜田山☎5357-4944

◇上井草グループボエンデ

時10月3日(土)午後2時～4時30分場上井草グループボエンデ(上井草4-3-22)師キャラバン・メイト 入倉遼平区内在住の方定20名(申込順)申・問電話で、上井草グループボエンデ☎3301-3601(平日午前10時～午後5時)

0072高井戸東3-7-5)問高齢者活動支援センター☎3331-7841他動きやすい服装で参加。抽選結果は9月26日に発送

■杉いき連大学 受講生追加募集

高齢者の生涯学習の場として、さまざまな講座を開講しています。

時・場・定下表のとおり区内在住で60歳以上の方費各6000円申・問電話で、杉いき連大学・太田☎3332-2272

(杉いき連大学)

科目	日時	場所	定員(申込順)
国文学	第1・3(土) 午後1時～3時	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	10名
日本画	第1・3(火) 午後1時～3時		若干名
書道	第2・4(土) 午前10時～正午	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	若干名
	第2・4(土) 午後1時～3時		若干名
俳句	第4(水) 午後1時～4時	ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8)	7名

※日時は変更になる場合があります。内容についてはお問い合わせください。見学もできます。

参加者募集 善福寺公園内水路の計画づくり

区では、都立善福寺公園内の上池と下池を結ぶ水路を「(仮称)みんなの夢水路」として再整備することを目的に、計画づくりを始めます。計画案を皆さんと考えるワークショップの参加者を募集します。

時10月17日(土)午前・31日(土)午前、11月以降の土・日曜日午前(いずれも予定。全4回程度要出席)場井荻小学校(善福寺1-10-19。予定)区内在住・在勤・在学中中学生以上の方定25名程度(選考)申ハガキ(9面記入例)に「水路に望むこと」(100字程度)、環境団体に所属している方は団体名も書いて、9月25日(必着)までに土木計画課施設整備係問同係

献血&骨髄バンクドナー登録会

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

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

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

【日にち】

10月13日(火) (受付時間=午前10時～正午、午後1時30分～4時)

【場所】

区役所1階ロビー

【問い合わせ】

杉並保健所健康推進課☎3391-1355



区内の銭湯に、交流自治体・群馬県東吾妻町の日帰り温泉施設「天狗の湯」からくみ上げた源泉を運び入れます。この温泉は、区の民営化宿泊施設「コニファーいわびつ」でも提供されている、カルシウムとナトリウム塩化物を含む大変泉質の良い温泉です。ぜひお越しください。

期間中温泉にご入浴の方には、応募した方の中から抽選でコニファーいわびつなどのペア宿泊券が21組、東吾妻町の特産品詰め合わせが210名に当たります。

——問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)へ。

〈銭湯で温泉まつり スケジュール〉

日時	銭湯名(所在地・電話番号)
9月19日(土) 午後4時～午前0時	亀の湯(桃井1-35-9 ☎3394-1126)
20日(日) 午後4時～午前1時	香藤湯(高円寺南5-1-7 ☎3316-4514)
26日(土) 午後4時～午前2時	銭湯Gokurakuya(上荻2-40-14 ☎3390-6764)
27日(日) 午後3時30分～午前0時	さくら湯(和田3-11-9 ☎3381-8461)
10月3日(土) 午後3時30分～午前0時30分	第二宝湯(本天沼2-7-13 ☎3390-8623)
4日(日) 午後3時45分～午前0時	杉並湯(梅里1-13-7 ☎3312-1221)
11日(日) 午後4時～午前0時30分	成宗湯(成田東5-3-19 ☎3391-4957)
18日(日) 午後3時30分～午前1時30分	秀の湯(桃井4-2-9 ☎3399-6112)
25日(日) 午後3時～午前0時	平和湯(阿佐谷北4-17-11 ☎3337-3232)
30日(金) 午後3時～午前2時	天徳泉(阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)
31日(土) 午後1時30分～10時	ゆ家 和ごころ 吉の湯(成田東1-14-7 ☎3315-1766)
11月7日(土) 午後3時45分～11時45分	天狗湯(西荻南1-21-4 ☎3333-9461)
8日(日) 午後4時～午前0時	藤乃湯(天沼2-17-20 ☎3391-0504)
11日(水) 午後6時～午前1時	なみのゆ(高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)
15日(日) 午後3時30分～午前1時45分	小杉湯(高円寺北3-32-2 ☎3337-6198)
22日(日) 午後4時～11時	井草湯(下井草5-3-15 ☎6913-7226)
29日(日) 午後3時30分～午前1時	玉の湯(阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)
12月5日(土) 午後3時～午前0時30分	湯の楽 代田橋(和泉1-1-4 ☎3321-4938)
6日(日) 午後3時～午前0時30分	大和湯(和田1-71-18 ☎3381-3452)
12日(土) 午後4時～午前0時	大黒湯(和泉1-34-2 ☎3328-2137)
13日(日) 午後3時30分～午前1時	弁天湯(高円寺南3-25-1 ☎3312-0449)

※入浴料は、大人460円・小学生180円・幼児80円。

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。※市外局番「03」の表記を省略しています。

発行日:毎月1日・11日・21日 杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他

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 (希望日時・コース名)
2 郵便番号・住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号(ファクス番号) 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、各記事の申で確認ください。
 住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

催し EVENT

■ 9月の年中行事「十五夜」
 古民家で昔ながらのお月見の雰囲気を楽しんでみませんか。
 時 9月19日(土)～27日(日)午前9時～午後5時(24日(木)は休館) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841



■ バリアフリーを考える①特別映画会「ゆずり葉」
 ②親子で親しむ「手話おはなし会」
 時 ①9月19日(土)午後2時～3時45分 ②26日(土)午後3時～4時 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14)
 内 ①全日本ろうあ連盟の創立60周年記念映画の上映 ②手話ソングやゲームを通じて手話を学ぶ▷出演=コミュニティサイン推進委員会 定 各30名(先着順) 問 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■ 犯罪被害者支援パネル展
 時 9月25日(金)～10月1日(木)午前9時～午後5時(26日・27日を除く) 場 区役所1階ロビー 問 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

■ 秋を楽しむパネルシアター
 時 9月30日(水)午後2時30分～3時 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 内 出演=パネルシアターCOCOナッツ▷演目=「ちいさい秋みつけた」「さんまのおふだ」「まほうのクレヨン」ほか 対 幼児～小学生の方 問 西荻図書館 ☎3301-1670

■ 高次脳機能障害者の家族交流会
 高次脳機能障害は、なかなか理解されにくい障害のため、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で交流してみませんか。
 時 10月17日(土)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対 高次脳機能障害者の家族 申・問 電話・ファクス(記入例)で、10月14日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 FAX3332-1826 他 当事者の方は、別室で職員と一緒に過ごします▷協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

講演・講座

■ Let's try! はじめてのベビーマッサージ
 赤ちゃんとのスキンシップや歌遊びも行います。

〈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、対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
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎ FAX3338-0436)	デジカメの基礎からパソコンでの編集・加工まで	10月14日(水)・21日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 対 マウスの操作ができる方 定 15名(申込順) 費 3200円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎ FAX3334-9640)	ゆるやか腸ヨガ～腸は美と健康の源です	10月13日から毎月第2・4火曜日、午後2時～3時10分 費 1回700円
方南館(方南1-51-7 ☎ FAX3324-1171)	人生を振り返り記録に残しませんか～自分史講座	10月17日から毎月第3土曜日、午後5時～7時30分(計6回) 定 10名(申込順) 費 1回800円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	身につけよう応急手当(AED体験も)	9月29日(火)午前9時30分～11時30分 定 20名(申込順)
和田館(和田1-41-10 ☎ FAX3384-3751)	体幹鍛えて体力チャージ	9月23日～10月14日までの毎週水曜日、午後7時～8時(計4回) 費 3000円
井草館(井草2-15-15 ☎ FAX3390-9672)	そば打ち体験～新そばを楽しむ	10月31日(土)午前10時～午後1時 定 15名(申込順) 費 300円(別途材料費300円程度)

※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。いずれも、長寿応援対象事業。

時 9月27日(日)午前11時～正午 場 永福図書館 ロイヤルセラピスト協会認定講師・窪田恵美 対 生後2カ月～ハイハイをする前の0歳児とその保護者 定 10組(申込順) 申・問 9月12日から電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

■ 杉並区図書館ネットワーク講演会「昔話の世界 西欧・中国・日本のシンデレラたち」
 時 10月3日(土)午後2時～3時30分 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 高千穂大学人間科学部教授・立石展大 定 60名(申込順) 申・問 電話で、中央図書館 ☎3391-5754

■ 家族介護教室
 ◇理学療法士が教える健康作りと介護のコツ
 時 9月24日(木)午後1時30分～3時 場 シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師 シーダ・ウオーク理学療法士 粕谷朋紀 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851
 ◇ロコモティブシンドロームの理解と予防
 時 9月24日(木)午後1時30分～3時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 清泉クリニック整形外科理学療法士・新野浩隆 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◇高齢者疑似体験に参加しませんか「高齢者の心理について学ぼう」
 時 9月24日(木)午後2時～3時 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 阿佐谷北ふれあいの家福祉用具専門相談員 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630

◇身体にやさしい介護のしかた～理学療法士と一緒にやってみよう
 時 9月24日(木)午後3時～4時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 上井草園理学療法士・松本大輔 対 区内在住・在勤の方 定 5名(申込順) 申・問 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◇認知症の人と家族を地域で支える
 時 9月28日(月)午後1時～3時 場 成田会議室(成田西3-7-4) 師 杉並介護者応援団理事長・北原理良子、保健師・檜谷照子ほか 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◇中高年齢者のための介護予防健康体操～健康な生活を維持するための今日から行える体づくり
 時 9月29日(火)午前10時30分～11時40分 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 介護予防運動指導員・小坂ゆかり 対 60歳以上で運動する機会が少ない方 定 12名(申込順) 申・問 電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811

◇成年後見制度の基礎を学ぼう!
 時 9月29日(火)午後2時～3時30分 場 八区民集会所(井草1-3-2) 師 杉並区成年後見センター・小糸はる 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◇エンディングノートで自分の生き方を見つめよう!!
 時 9月29日(火)午後2時～4時 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 ケア24高井戸職員 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◇頻尿・尿漏れで困っていませんか?～ドクターに聞いてあんしん泌尿器のお話
 時 10月1日(木)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 杉並堀ノ内クリ

9月24日 吾妻の朝市

区の交流自治体である群馬県東吾妻町から新鮮な高原野菜などを直送販売します。
 時 9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、トウモロコシ、玉ネギ、ネギなど)、農産品(米、みそ、梅干し、蜂蜜など)ほか 問 文化・交流課交流推進担当 他 買い物袋持参。混雑緩和のため、人数制限あり

ニック泌尿器科・山本豊 対 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申・問 電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328

◇認知症ケアの考え方「パーソン・センタード・ケアの視点を通して」
 時 10月6日(火)午後1時30分～3時 場 上荻窪会議室(上荻3-16-6) 師 NPO法人その人を中心とした認知症ケアを考える会理事・村田康子 対 区内在住の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、もえぎ西荻北・若王子 ☎3301-2036

◇認知症ケア「ユマニチュード」を学ぶ
 時 10月16日(金)午後1時～2時 場 ぐるーぷほーむはこぶね(善福寺4-20-10) 師 ぐるーぷほーむはこぶねホーム長・辻清哉 対 区内在住の方 定 9名(申込順) 申・問 電話で、善福寺愛の園・辻 ☎6421-6206(午前9時30分～午後4時30分)

◇健康は毎日の睡眠から!睡眠についての知識を学びましょう!
 時 10月19日(月)午後2時～3時30分 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 とおる医院院長・高橋亨 対 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

■ まさかの時家族の健康を守る～日常生活での備え
 生活用品を災害時に利用する方法、備えておく役立つ物などを、専門家の立場から被災地での実際の生活を基にお話しします。
 時 9月27日(日)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 東京医療保健大学東が丘・立川看護学部災害看護コース准教授 石井美恵子 定 80名(申込順) 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 企画=杉並健康づくりリーダーの会

■ 子育て支援講座Ⅱ「わらべうたストレッチ」
 ストレッチをしながら、親子一緒に遊みましょう。
 時 9月30日(水)、10月7日(水)午前10時30分～11時30分(全2回要出席) 場 方南図書館 師 全日本太極拳協会 上級コーチ・久保厚子 対 1歳半～3歳のお子さんとその保護者 定 15組(申込順) 申・問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)

◇健康体操 けいらくピクス講座
 エアロピクスと東洋の経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道)の考え方を合わせて作られた運動を行います。
 時 10月3日(土)午後2時～3時30分 師 日本けいらくピクス協会理事・中村勝美 定 30名(申込順)
 ◇ルーブル美術館・オルセー美術館の名画を訪ねて
 2館の代表的な名画を紹介する講座です。歴史的な背景や画家のエピソードなどを含めて分かりやすく解説します。
 時 10月17日(土)、11月21日(土)午後2時～3時30分(計2回) 師 美術史家・有地京子 定 45名(申込順)

◇間違えたくない子ども英語早期教育
 早めに子どもに英語を学ばせることのメリットとデメリットを教えます。
 時 10月18日(日)午前10時～11時 師 JUN International Preschool 校長・榛谷都 定 35名(申込順)
 — (いずれも) —
 場 高井戸図書館 申・問 電話または直接、同図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

高井戸図書館

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 HPhttp://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/)					
催	本天沼集会所まつり 場本天沼区民集会所 (本天沼2-12-10)	10月4日(日)午前10時～午後4時 来て！見て！楽しんで！ 多数のアトラクション、児童・園児の作品展、新潟県小千谷市直送農産物販売、包丁研ぎ、小物作品、花屋、模擬店(焼きそば・綿あめ・肉まんほか)、お楽しみ抽選会(300名〈先着順〉)			
講	ストレッチ&リズム体操 場荻窪地域区民センター	音楽に合わせて体を動かし、普段使っていない筋肉を伸ばしましょう／健康保健指導士・後藤鈴香▷長寿応援対象事業	10月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水) 午前9時30分～11時30分(計4回)	30名 200円	9月21日 往復八ガキ
講	いきいき朗読教室 場荻窪地域区民センター	小説や童話から受けた感動を、感情を込めた読みで聴き手に伝える、ドラマチックな朗読に挑戦してみませんか。受講者全員がテキストを朗読し、講師の指導を受ける実践的な講座です／放送表現教育センター講師・岡摂子	10月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 午後1時30分～3時30分(計4回)	30名 300円	9月21日 往復八ガキ
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 HPhttp://www.sesion.jp/)					
催	★協働事業 こどもフェア2015 みんなが集まる夢広場！ だいすき杉並！(セシオン杉並) 場高円寺地域区民センター	9月19日(土)午前10時～午後3時(内容・時間は変更になる場合あり。スタンプラリーあり)▷ホール=チャリティーディング、ヒップホップダンス、和太鼓演奏、こども阿波おどり(午後1時)▷展示室=アーティストと作る夢の街(ワークショップ空間と児童作品展など)ほか▷談話室=キーホルダー作り、アニマル風船ほか▷視聴覚室=ゆめ音遊び▷集会室=鉄道模型運転会、似顔絵(100円。30名〈先着順〉)、スタンプでエコバッグ(100円)ほか▷和室=手品、親子でお茶会(100円。60名〈先着順〉)、ブラックパネルシアター「注文の多い料理店」(午前11時)ほか▷体育室=移動式プラネタリウム▷軽運動室=安全スポーツ吹き矢、輪投げ▷工芸室=ポンゴマ、木の家づくりなど(100円ほか)▷中庭=地球を救え！省エネ探偵団、屋台(焼き団子、あめ細工ほか)など			
講	★協働事業 災害時に役立つサバイバル術を楽しく学ぶ～親子で防災ピクニック 場高円寺地域区民センター	幼児・児童を持つ家族が「災害に備える」基本を学ぶ防災ピクニックです▷一部=通園・通学路に危険性がないかな？▷二部=ピクニックをしながら最新の防災食を試食▷対象=小学3年生以下のお子さんとその保護者	10月4日(日)午前10時～午後0時30分	50名 100円(保険料含む)	9月24日 往復八ガキ
講	★協働事業 桃園川緑道ぶらり散歩	土地の成り立ちや地域の歴史に焦点を当て、近隣の史跡などに立ち寄りながら、ぶらりと楽しく散歩します▷コース=区役所～桃園川緑道～中野駅/すぎなみ学びの楽園・淀川正進▷長寿応援対象事業	10月20日(火)午前9時30分～11時30分	30名 100円(保険料含む)	10月8日 往復八ガキ
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 HPhttp://www.ei-c.org/)					
催	土曜日の音楽会「コーロ・ベネ発足3周年記念コンサート」 場下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	歌は元気なこだま、広がる人の輪、歌って心軽やかに！／ 出演=コーロ・ベネ(ゆうゆう下高井戸館コーラス部)▷ 曲目=花、夏の思い出、サンタルチアほか	10月10日(土)午後6時30分	80名 —	—
講	下高井戸区民集会所まつり 場下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	10月12日(祝)午前10時～午後3時 下高井戸運動場「体育の日スポーツフェスティバル」と同日開催です▷ロビー=紙芝居、アンデス音楽、コーラス、尺八演奏▷体育室=向陽中学校吹奏楽演奏、マジック、モダンバレエ、フラダンス、殺陣パフォーマンス▷集会室=水墨画展示、ねんど工作、スポーツ吹き矢▷模擬店=新潟県小千谷市物産、地元野菜・焼きそば・パン・だんご・手作り品販売など			
講	カラーコーディネート 場永福和泉地域区民センター	色彩心理や色の分類・配色を知って、毎日の洋服選びやメイク、生活に活かしてみませんか／日本カラーコミュニケーション協会認定カラーコンサルタント・田口聖子▷長寿応援対象事業	10月29日(木)午後1時～3時	24名 250円	10月15日 往復八ガキ

●住民は地域社会の主人公
地域での「協働」を
柱に25年

永福和泉地域区民センター協議会

永福和泉地域区民センター協議会は、今年度、設立25周年を迎えます。当協議会が刻んできた歴史は、歴代委員のご尽力、さまざまな地域活動団体のご支援・ご協力のもとより、永福和泉地区の全ての区民の協働の力によるものです。

当協議会は、2年10月に「方南・和泉地域集会所施設運営協議会」として設立しました。3年には、方南区民集会所、永福和泉地域区民センター、下高井戸区民集会所と地域の集会所に次々とオープンし、当協議会は、施設を活用したイベントや各種講座の実施など本格的な活動をスタートさせました。22年4月に現名称に改め、今に至ります。



▲2015センターまつり集合写真

家に出演を依頼していただき、音楽を愛する地域の皆さんに集会所をより身近に利用していただくため、8年以降は、出演者自らが企画・運営する手作りコンサートを募集して毎月第3土曜日に開催し、地域の皆さんに喜んでいただいています。

さて、近年地域には、行政だけでは解決できない新たな生活課題が発生している一方、それらの課題解決を目指すボランティアやNPO団体の活動が活性化してきました。このため、区内に7カ所ある地域区民センター協議会では「ふれあいと交流」を一歩進め、地域で活動するさまざまな団体のネットワーク化を図るなど、住民自らが地域課題の解決に取り組む地域づくりを新たな目標として掲げています。当協議会では「協働推進部会」を設置し、地域懇談会の開催などにも取り組み始めました。

当協議会では、特に「まつり」に力を入れていて、地域区民センターに加え、2カ所の区民集会所でも開催しており、毎回盛況です。また、下高井戸区民集会所の「土曜日の音楽会」は、当協議会の伝統事業です。当初は年2回、地域の著名な音楽

当協議会は、今後も地域の皆さんと共に活動していきます。ぜひ一度センターにお立ち寄りください。お待ちしております。

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。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 環境課放射能対策担当(測定日8月18日)

測定場所	測定高さ(地上)	
	1cm	1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.04	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.03	0.04
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.05	0.04
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.04	0.04
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.04	0.04
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.05
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.06	0.05

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

8月31日現在、区立小中特別支援学校、保育園等の給食食材、計2346検体(うち27年度分258検体)を検査した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした(23年10月から実施)。

◆区内3カ所(定点測定)

測定場所	測定日(測定高さ地上1m)			
	8月4日	11日	18日	25日
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.06	0.07	0.06	0.06
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.05	0.06	0.06	0.05
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.09	0.08	0.08	0.08

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

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

コミュニティ通信

【マークのみかた】
知=お知らせ **募**=募集
催=催し **講**=講座

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。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、**往復ハガキ** (右記入例) で、各締切日(必着)までに各地域区民センター協議会(抽選)。
 申し込みの記載のないものは、直接会場へ。
 詳細は、直接各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。

	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 ☎3301-7723 HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/)						
催	★協働事業 ペットと防災 場井草地域区民センター	過去の災害発生時に起きた、高齢者・子ども・ペットのトラブルや好事例を講師の獣医師が画像で紹介し、その予防策を一緒に考えます/NPO法人アナイス代表・平井潤子	10月4日(日)午後2時~4時	60名	—	9月23日 往復ハガキ
	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(実費がかかる場合あり)/長凡ほか	10月10日(土)・24日(土) 受け付け=午後1時30分~3時	—	—	—
講	初心者の為の写真教室 場井草地域区民センター	すてきな写真をお手持ちのコンパクトデジカメ、一眼レフで撮ってみませんか。窓のある室内で自然光で撮影します。初日は撮影講義と撮影実施、2日目は講評とポストカードを作成・印刷します/フォトグラファー・神崎美恵子	9月30日(水)、10月7日(水) 午前10時~正午(計2回)	10名	200円	9月17日 往復ハガキ
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 HPhttp://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/)						
催	★協働事業 コミュニティを くぐる「西荻の昭和レトロな 建物を訪ねて!」	大正、昭和の時代に建てられ、現代に息づく貴重な建物を巡ります。杉並の今昔が交錯する西荻の街を訪ねて、新しい発見をしませんか/NPOすぎなみムサ▷集合=西荻窪平和児童遊園(西荻南3-18-9)▷長寿応援対象事業	10月8日(水)午前9時~正午 (荒天中止)	30名	50円 (保険料含む)	9月28日 往復ハガキ
	超初心者シニア向けに楽しんで 簡単!パソコンで創る年賀 状 場西荻南区民集会所 (西荻南3-5-23)	暮らしの中にパソコンを取り入れてみませんか/パソコン生活インストラクター・川橋文隆▷ノートパソコン持参(Office Word2007・2010・2013を使用します)▷長寿応援対象事業	10月7日(水)午後1時~3時	30名	100円	9月24日 往復ハガキ
講	健康寿命を延ばすための知恵 を学ぼう!~アロマの香りに つつまれて 場西荻地域区民センター	若い方からシニアの方まで、毎日楽しく、健やかに生きるために、今日からできるヒントを学びましょう/健康管理士一級指導員・岩間初音▷長寿応援対象事業	10月10日(土)午前10時~正午	40名	—	9月24日 往復ハガキ
	骨盤・肩甲骨ストレッチ& 骨盤ウォーキング 場西荻地域区民センター	からだのゆがみ調整と深層筋トレーニングのクラスです。血流とリンパの流れを促進させます。また、腰痛、ひざ痛、肩凝り対策や骨盤ウォーキングで正しい姿勢をつくります/日本フィットネス協会会員・小島敬子▷1歳~就学前の託児あり(事前申込制)	11月2日(月)・9日(月)・16日(月) 午前9時30分~11時30分 (全3回要出席)	40名	90円 (保険料)	9月30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 ☎3314-7215 HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/)						
催	★協働事業 ワクワク!どき どき?科学で遊ぼう 場阿佐谷地域区民センター	プラネタリウム、表面張力、浮沈子やロボットのプログラミングなど科学の不思議や楽しさを体験してください/サイエンスホッパーズ、蔵前理科教室ふしぎ不思議、社会教育センター、NPO法人子ども理科教育振興会ほか	9月27日(日)午後1時~4時 受け付け=午後0時30分~3時30分	—	一部有料	—
	ジャズストリート応援「小田 陽子トーク&ライブ」 場阿佐谷地域区民センター	阿佐谷ジャズストリート第1回から連続出演し、阿佐ヶ谷駅の発車メロディーもプロデュースした地元のジャズシンガー・小田陽子さん。ヨーロッパから南米まで、トーク&ライブで音楽の旅をお楽しみください▷長寿応援対象事業	10月17日(土)午後2時~4時	80名	—	10月7日 往復ハガキ
	中世の街並みと自然~ルーマ ニアのガイドと民族音楽 場阿佐谷地域区民センター	阿佐谷にあるルーマニア政府観光局の協力で、この国の魅力をお話と民族音楽の演奏でお楽しみください/ルーマニア政府観光局長 シェルバン・アレクサンドル、パンフルート演奏・大東晋▷長寿応援対象事業	10月11日(日)午後2時~4時	60名	—	9月30日 往復ハガキ
講	すぎなみ歴史探訪~凸凹地形 の謎と江戸時代の阿佐谷の風 景 場阿佐谷地域区民センター	杉並の地形がどのように形作られたのか、坂や川がどのようにしてできたのか、また、江戸時代に記された紀行文や記録文をもとに阿佐谷地域を中心に杉並の原風景を探ってみましょう/前郷土博物館館長・寺田史朗▷長寿応援対象事業	10月18日(日)・25日(日) 午後1時30分~3時30分(計2回)	60名	—	10月7日 往復ハガキ
	親子で楽しくボイストレー ニング!! 場阿佐谷地域区民センター	元気な声の出し方で表情も生き生き!正しい発声の指導を行います/松本潮子▷対象=5歳~小学生とその保護者▷12月13日(日)開催の阿佐谷子ども音楽祭に出演予定	10月25日(日)、11月3日(祝)・14日(土) 午後4時30分~6時30分、12月12日(土)午前10時~正午(計4回)	15組 (30名)	—	9月25日 往復ハガキ
	ジュニア弦楽アンサンブル!! 場阿佐谷地域区民センター	弦楽器(バイオリン・チェロ)の指導を行います。初心者の方も大歓迎!/竹林幸、横山真男▷練習時バイオリンの貸し出しあり。ソリストオーディションを10月4日(日)午後2時~4時(対象=小学生~高校生)に実施。12月13日(日)開催の阿佐谷子ども音楽祭に出演予定	11月15日(日)・29日(日)、12月6日(日) 午後1時30分~3時30分・12日(土)正午~午後4時(計4回)	30名	—	9月25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 ☎3331-7980 HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/)						
催	高井戸センターまつり 場高井戸地域区民センター	10月3日(土)・4日(日)午前10時~午後4時(4日は3時30分まで) 内容=公募による作品展示・舞台パフォーマンス、近隣学校の吹奏楽演奏、野菜・草花販売、包丁研ぎ、模擬店、本のリサイクル、鉄道模型展示(4日のみ)、その他(雨天の場合、プログラムに変更あり)▷その他=車での来場はご遠慮ください				
講	パパ・ママから子供への語り かけ講座 場高井戸地域区民センター	お子さんへのお話・読み聞かせの簡単な講座で、語りかけの実践もします。靴下人形を使ってお子さんと遊びながら対話します/NPO法人むさしの児童文化協会・橋爪邦子▷対象=3・4歳のお子さんとその保護者▷筆記用具持参	10月10日(土)午前10時~11時50分	10組	430円 (保険料含む)	9月24日 往復ハガキ
	「認知症」ってなあに? 場高井戸地域区民センター	認知症についてのお話と介護者応援団による劇です。参加者には、ケア24高井戸・久我山・浜田山(地域づくり担当)「つながりノート」配布予定/東京都認知症疾患医療センター内科医長・雨宮志門▷長寿応援対象事業	10月17日(土)午後1時30分~3時30分	50名	100円	9月24日 往復ハガキ
募	本のリサイクルにご協力くだ さい 場高井戸地域区民センター	「高井戸センターまつり」で本のリサイクルを行います。不要な本をお持ちください(汚破損本、CD・DVD・カセット類の視聴覚資料はご遠慮ください)▷受付期間・場所=10月3日(土)まで①図書室開室中は2階図書室カウンター②図書室休室中は1階総合受付カウンター(図書室休室日=9月15日(火)~18日(金)・21日(祝))				

凡例 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☒=Eメールアドレス [HP](#)=ホームページアドレス

次世代育成基金への応援寄附をお願いします

—問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

次世代育成基金は、子どもたちが、自然・文化・芸術・スポーツなどのさまざまな分野における体験・交流事業に参加することを通して、視野を広げ、将来の夢に向かって健やかに成長することを支援するための区独自の仕組みです。

この基金を活用し、今年の夏休みには、小学生25名が北海道名寄市を訪れ、名寄市の小学生25名とともに、北国博物館・ピヤシリジャンプ台の見学など、普段の生活では得難い貴重な体験をしました。

今後とも区では、多くの区民の皆さんの応援寄附をいただきながら、基金を活用した事業の充実を図ってまいりますので、ご支援・ご協力をお願いします。

次世代育成基金の仕組みや当基金を活用した事業に参加した子どもたちの声などを盛り込んだ「次世代育成基金」プロモーションビデオを作成しました。区ホームページからご覧になれます。



杉並区・名寄市の子ども交流

(名寄市訪問 7月28日～31日 / 杉並区来訪 8月5日～8日)

☆参加者の声

- ぼくは、この交流事業に参加して、いろいろな友だちと出会えた。杉並に住んでいて、ふつう北海道の友だちとは絶対に出会えることなんてない。いろいろなところに行けて、もちろん楽しいけど、友だちができたのが一番うれしい。この友だちを一生たいせつにしたい。(小学6年生・男子)
- 名寄は、すごく涼しくて、快適でしたし、名寄市天文台で土星を見て感動した。また、ピヤシリジャンプ台は、高すぎて、怖かったけれど、面白かったし、ジャンプの選手が急角度で飛ぶということが分かり、驚きました。(小学6年生・女子)
- 名寄市の訪問の後、暑さに負けずに、名寄市の子どもたちと、東京の名所を巡り、文化や歴史、様子を肌で感じ、交流を深める事ができました。(小学6年生・女子)

ありがとうございました

6月1日～7月31日のご寄附 48件=61万5350円
(敬称略、順不同) ※募金含む

●個人

小倉純二=2万6937円、小谷勝博=1万円、松永康男=1万円、櫻井暉=2万円、阿部貞市=2万円▷氏名のみ公表=塩原茂夫、小池千治、平田敦子、鈴木和博(2件)、白築和泉、磯崎瑳登志、吉田静子▷匿名28件

●団体・事業者

株ユニワールド=1万円、日本ボーイスカウト東京連盟あすなろ地区杉並第6団=5万円、高井戸中学校PTA=1万円、株鈴力=3万円▷団体・事業者名のみ公表=高井戸中学校、区華道連盟▷匿名1件=6万円

杉並区総合文化祭

時・内 下表のとおり 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) / 謡曲大会のみ杉並能楽堂(和田1-55-9) 費 一部有料あり 申 一部事前申込制 問 社会教育センター ☎3317-6621

種目	日時・内容	
展示の部	華道展	9月25日(金)～30日(水)午前10時～午後5時
	書道展※、絵手紙展	10月2日(金)～6日(火)午前10時～午後5時
	石の美展、区民写真展※	10月10日(土)～14日(水)午前10時～午後5時
	アマ美連盟美術展※	10月16日(金)～20日(火)午前10時～午後5時
	点茶会	10月25日(日)午前10時～午後3時 内表千家・裏千家 費2席で1000円
美術作品展	10月24日(土)～28日(水)午前10時～午後5時(28日は4時30分まで。ギャラリートーク=28日午後1時30分～4時)	
大会の部	三曲演奏会	10月10日(土)午前11時～午後4時30分
	奇術大会	10月10日(土)午後1時30分～3時30分
	親子で楽しくフェスティバル	10月11日(日)午前10時～午後1時 内吹奏楽・コーラス・バレエ・フラダンス・パントマイム・マジック・ブラックシアターほか
	コーラス大会	10月11日(日)午後2時～7時30分
	将棋大会	10月11日(日)午前10時～午後4時 費1000円(女性・高校生以下500円。当日)
	民謡舞踊大会	10月17日(土)午前10時30分～午後5時
	囲碁大会	10月17日(土)午前9時30分～午後4時30分 内個人戦・団体戦(事前申し込み) 費1人1000円
	日本舞踊大会(区民招待枠あり)	10月18日(日)午後1時～4時 費3000円
	短歌大会	10月18日(日)午後1時～4時30分 内・師・費講演「生きていることば」(沖ななも)、短歌コンクール・作品講評(コンクールのみ事前申し込み 1000円)
	謡曲大会	10月18日(日)午前10時40分～午後5時30分
	歌謡大会	10月24日(土)午前10時～午後8時
	俳句大会	10月24日(土)午後1時～4時 内・師・費講演「草田男と私」(鍵和田祐子)、選句発表会(事前申し込み。1組1000円)
	吟剣詩舞道大会	10月25日(日)午前10時30分～午後4時
	歴史文化講演会	10月25日(日)午後1時30分～3時30分 内講演「大河ドラマ『花燃ゆ』と幕末教育」 師大石学 費300円
洋舞フェスティバル	11月1日(日)午後4時30分～8時30分	
区民文化の日 展示部門(右記参照)	11月1日(日)～3日(火)午前10時～午後5時	
区民文化の日 舞台部門	11月3日(木)午後1時～5時(予定)	

※書道展、区民写真展、アマ美連盟美術展の作品応募は、社会教育センターへお問い合わせください。

日本舞踊大会に100組200名を招待

時 10月18日(日)午後1時～4時 申 往復ハガキ(9面記入例)で、9月30日(消印有効)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32。抽選) 問 区舞踊連盟・藤間 ☎090-1816-0007

囲碁大会 参加者募集

時 10月17日(土)午前9時30分～午後4時30分 内 ①個人戦②4～7名による団体戦 / いずれも段級位差1につき1子のハンディキャップ戦(5段以上の方は5段格として対局。団体戦の成績は団体メンバーの個人成績を合計) 対区内在住・在勤・在学の方、区内団体所属の方 費 1人1000円 申 ハガキ・Eメールに選手名・段級位・連絡先(団体の場合は代表者)を書いて、9月30日(必着)までに区囲碁連合会・本木伊佐夫(〒191-0011日野市日野本町1-12-37 ☎motoki-i@jcom.zaq.ne.jp) 問 本木 ☎090-6487-9485 他 賞品あり。5段以上の成績優秀者は23区団体対抗囲碁大会に招待(10月初旬にグループ分けを通知)

「区民文化の日」展示部門 作品募集

時 11月1日(日)～3日(火)午前10時～午後5時(作品搬入は10月31日午前10時～11時。搬出は11月3日午後5時) 内 募集=木彫り、アートフラワー、陶芸、革細工、織物、ガラス細工、刺しゅうほか(絵画、写真、書道を除く) / 個人=1人1点。団体=展示パネル1枚(幅180cm)または机1台(180cm×45cm)に展示できるもの(いずれも自力で運搬) 申 往復ハガキ(9面記入例)に作品の種類・大きさ・内容・展示方法(平置き・壁掛け)、個人・団体の別、出品数と展示に必要なスペースも書いて、9月18日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32。抽選) 問 社会教育センター ☎3317-6621 他 保険などの適用はありません



▲昨年度の展示の様子

(発行日)毎月1日、11日、21日

