

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

- 高齢者インフルエンザ予防接種 …… 2
 - ご協力ください 国勢調査2015
～9月26日から調査票配布 …… 3
 - マイナンバーの通知カードを
送付します …… 8
 - 区内認可保育所等に入所希望の
お子さんがいる保護者の方へ …… 8
- 「コミュかる」が折り込まれています

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/

9月21日(祝)～30日(水)

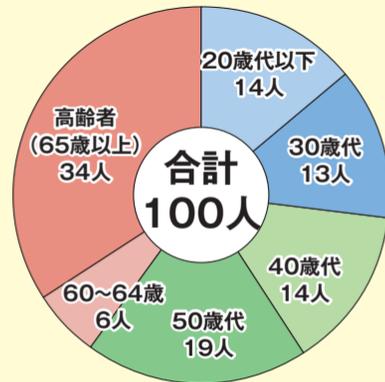
やさしさが走るこの街 この道路

秋の交通安全運動



—問い合わせは、区交通対策課☎5307-0793または各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)へ。

27年 年齢層別に見た交通事故死者数
(8月5日現在)



9月30日(水)は
交通事故死ゼロを
目指す日

都内の
交通事故死者数
100人

高齢者の
交通事故死者数
34人

運動の基本 ▶ 子供と高齢者の交通事故防止

子供の事故は、下校時間帯の午後2時～6時に多く発生しています。運転者は、住宅街や裏通りの交差点を徐行して通過するなど、子供の飛び出しに注意しましょう。また、高齢者を見掛けたら徐行や十分な間隔をとるなどの運転を心掛けましょう。

高齢者の事故は、道路横断中に多く発生しています。青信号で横断するときも、必ず左右の安全を確認しましょう。

重点目標 ▶

夕暮れ時と夜間の歩行中・ 自転車乗用中の交通事故防止

反射材用品等の着用の推進および
自転車前照灯の点灯の徹底

交通事故は、午後4時～6時の夕暮れ時に多く発生しています。

外出するときは反射材などを身に付け、自転車や車を運転するときには早めにライトを点灯するなど、周りに自分の存在をアピールし、交通事故を防ぎましょう。



全ての座席のシートベルトと チャイルドシートの正しい着用の徹底

後部座席でシートベルトを着用せず交通事故に遭い、車内でけがをしたり、車外に放り出されたりするなどの事例が発生しています。

シートベルトは、運転者自身だけではなく、同乗者の大切な命も守るものです。また、6歳未満の子供にはチャイルドシートの着用が義務付けられています。



飲酒運転の根絶

飲酒運転は犯罪です

車を運転することを知りながらお酒を勧めたり、飲酒している人に車を貸したり、飲酒運転の車に同乗したりすることでも罰せられます。自転車の飲酒運転も違反です。



二輪車の交通事故防止

カーブの手前では十分に速度を落としましょう。ヘルメットの顎ひもをしっかりと締め、胸部プロテクターを着用しましょう。体の露出がなるべく少なくなるよう、長袖・長ズボンを着用しましょう。



スタントマンによる交通事故再現型自転車教室

目の前で実演される交通事故の再現を見て、自転車の正しい乗り方を学びましょう。

【日時】10月5日(月)正午～午後1時

【場所】明治大学和泉キャンパス
(永福1-9-1)

【問い合わせ】交通対策課☎5307-0793

【その他】どなたでもご来場になれます。交通事故の衝撃的な場面を実演するため、小さなお子さんの参加はご注意ください



幼児を乗せた自転車が転倒した場合、
頭部を強打して重大なけがをする危険があります

子供にヘルメットを 着用させましょう

自分で自転車を運転する子供にも、安全のためにヘルメットを着用させましょう。自転車販売店などで、安全基準に適合したSG(Safety Goods=安全な製品)マーク付きのものを購入することができます。

区では、子供用自転車ヘルメットのあっせん販売を行っています。詳細は、2面をご覧ください。

区からのお知らせ SUGINAMI INFORMATION

国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引となる「前納制度」があります。毎月納めるよりお得な上、納め忘れも防ぎますので、ぜひご利用ください。

例えば、10月分と翌年3月分(6カ月分)をまとめて現金納付する場合、毎月納付するよりも760円割引になります(ただし、前納には納付期限があります)。保険料の前納をご希望の方は、杉並年金事務所へお問い合わせください。

杉並年金事務所 ☎33121511

台風第18号等大雨災害義援金にご協力を

◇日本赤十字社での受け付け 受付期間=11月30日(月)まで▷入金方法=「三井住友銀行 すずらん支店 普通2787520 日本赤十字社」へ振り込み(別途振込手数料がかかる場合あり。受領証の発行は、日本赤十字社本社組織推進部 ☎3437-7081) ◇区役所にも救援金箱を設置します 設置期間=11月30日(月)まで▷設置場所(祝日を除く)=月~金曜日=保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所東棟3階)▷第1・3・5土曜日=区民課区民係(東棟1階) 保健福祉部管理課地域福祉係

採用情報

非常勤嘱託員(管理栄養士)

栄養指導・相談、区立学校の給食指導、電話応対、パソコン事務など▷勤務期間11月1日~28年3月31日(5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11月16日。原則、月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分▷勤務場所区役所、杉並保健所または保健センターなど▷資格▷管理栄養士の有資格者▷募集人数1名▷報酬11月20万5100円、23万6000円▷その他▷有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)▷申込書(職員課人事係▷区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)▷管理栄養士免許証の写しを添えて、10月2日午後5時(必着)までに職員課人事係へ郵送・持参▷同係他①詳細は、募集案内をご覧ください②応募書類は返却しません

杉並障害者福祉会館 受付職員

受け付け業務(電話および来館者の応対、施設利用の受け付け、簡単な事務など)▷勤務期間11月1日~28年3月31日(年度単位で更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▷勤務日時11月12日程度。午前8時50分~午後1時および午後0時50分~5時(交代制)▷勤務場所杉並障害者福祉会館▷資格▷区内在住で障害のある方▷募集人数▷若干名▷報酬▷時給910円▷その他▷交通費なし▷履歴書に障害者手帳の写しを添

募集します

杉並障害者福祉会館 受付職員

調査・売買・登記など、不動産に関するあらゆる問題に、区内の関係団体の専門家がご答えじます。

不動産総合相談会

10月2日(金)午前10時~午後4時▷区役所1階ロビー▷各団体の杉並支部事務局(土地家屋調査士会 ☎5875-3780、宅地建物取引業協会 ☎3311-4937、司法書士会 ☎6765-0004)または区政相談課他関係資料がある場合は持参

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方には、9月末に「予防接種予診票」を送付します。

対象者

区内在住で、①②のいずれかに該当する方▷①12月31日現在満65歳以上の方▷②12月31日現在満60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方

接種期間

10月1日(木)~28年1月31日(日)(期間内1回。三鷹市および武蔵野市は10月15日(木)から)

自己負担額

2500円

接種場所

東京23区、三鷹市および武蔵野市の契約医療機関(杉並区の予診票で接種可)

391-1025、各保健センター(荻窪 ☎3391-0001、高井戸 ☎3334-430、高円寺 ☎3311-011、上井草 ☎3394-121、和泉 ☎3313-9331)

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

区では、区立の小中学校等を震災救援所(震災時の避難・救済活動の拠点)としており、震災時に備えて訓練を実施しています。

10月に訓練を実施する震災救援所は、左表のとおりです。 防災課

〈10月の震災救援所訓練日一覧〉

Table with 2 columns: 実施救援所, 日時. Lists training dates and times for various schools like 桃井第三小学校, 高円寺中学校, etc.

※開始・終了時間は状況により変更になる場合あり。

子供用自転車ヘルメットを あっせん販売します

- 販売期間=10月1日(木)~31日(土)
●あっせん商品=SGマーク付き子供用自転車ヘルメット(サイズは2種類)
●価格=メーカー希望小売価格の7割程度
●購入(予約)方法=下表の各店舗で、商品を選んでください(代金前払い)。商品が入荷(おおむね予約後2週間程度)の予定)次第、引き渡しとなります

〈サミットストア販売店舗一覧〉

Table with 3 columns: 店舗名, 所在地, 電話番号. Lists store names like 久我山, 高井戸東, etc.

交通対策課 ☎5307-0793

都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バス等が利用できる 東京都シルバーパスを発行します

満70歳になる月の初日から申し込みます。最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

対象者

都内に住所登録している満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

費用

- ①27年度の住民税が非課税の方=1000円
②27年度の住民税は課税であるが、26年の合計所得金額が125万円以下の方=1000円
③27年度の住民税が課税の方=2万510円

必要書類

- 全員 住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(保険証、運転免許証など)

●①の方は次のいずれか1点 (ア)平成27年度介護保険料納入通知書 (イ)平成27年度住民税非課税証明書 (ウ)生活保護受給者証明書(生活扶助)

●②の方は次のいずれか1点 (エ)平成27年度介護保険料納入通知書 (オ)平成27年度住民税課税証明書

必要書類の注意事項

- (ア)(エ)は、7月発行のもので、再発行はできません

- (イ)(オ)は、区の窓口で発行しています(有料)

- (ウ)は、「生活扶助」の記載があるもの(本人確認書類との兼用が可能)

東京バス協会 ☎5308-6950 (午前9時~午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

※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。

インターネットで回答のなかった世帯へ
9月26日から
調査票を配布します



ご協力ください
国勢調査2015

インターネットでのご回答ありがとうございました。
 インターネットで回答のなかった世帯には、9月26日～30日に調査員が紙の調査票を配布します。10月7日までに郵送で回答してください。なお、調査員による回収を希望する方は、調査員にお申し出ください。また、不在等のため調査票を直接お渡しできなかった世帯には、調査書類一式をご自宅のポストに投函します。

問い合わせ

- ◇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）☎0570-07-2015（ナビダイヤル）、☎4330-2015（IP電話）▷開設期間=10月31日(土)までの午前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（調査票の追加が必要であるなど、調査員への連絡が必要な場合）☎6302-8626▷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）
- ◇杉並区区民生活部管理課統計係
- ◇国勢調査キャンペーンサイト
 ㊴http://kokusei2015.stat.go.jp/



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。



秋祭りに
出かけてみては

すぎなみ学倶楽部HPへ

猛暑だった夏も過ぎ、秋の気配を感じるようになりました。どこからともなく笛や太鼓の音色が聞こえ、秋祭りの季節です。

秋祭りは神様に豊作を感謝する神社のお祭りですが、そもそも神社とはどういう場所かご存じですか。神社本庁のホームページによると、「神様をお招きし、その場所にお鎮まりいただいた神様へのご奉仕をする場所」とあります。

神社は、祀られている神様によってご利益が異なります。神明さまは天照大神をお祀りし、お稲荷さまは農業・商業・産業の神様です。八幡さまは武家の神様で、源頼朝が戦勝祈願し鎌倉幕府を開いたことから武家の間で崇拜されるようになったといわれています。区内では大宮八幡宮や井草八幡宮が有名ですね。

神様へのご奉仕である「祭り」は、神社が主体で行うものを「例祭」といいますが、例祭の中でも規模が大きいものを「例大祭」といい、神社にとって最も重要な祭りです。杉並では昔から農業が盛んであったため、その年の実りに感謝をする秋祭りが「例大祭」として行われてきました。

法被姿の氏子衆が神輿を担いだり山車を引いたりする姿は、昔からなじみがありますが、最近では子供たちがお囃子を奉納するなど、身近な行事の1つとして親しまれています。



ウェブサイトもあるよ！

すぎなみ学倶楽部では、区内20以上の神社について由来やご利益、例大祭の日程を紹介しています。氏神様に日頃の感謝を兼ねてお祭りに出かけてみてはいかがでしょうか。運氣がアップするかもしれませんよ。（羊）

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷文化・雑学▷寺社
 問産業振興センター観光係☎5347-9184

すぎなみ子ども・
子育てメッセ

出展者・協賛者募集



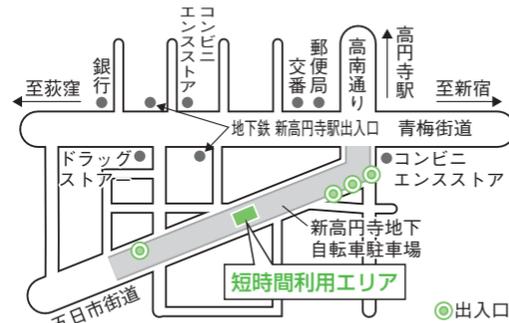
「すぎなみ子ども・子育てメッセ」は子育て中の家族と子育てを応援しているグループや企業などが一堂に会するイベントです。今回のテーマは「来て見て知って すぎなみの〇(わ)」です。皆さんの活動を知ってもらえるチャンスです。申し込みをお待ちしています。

- ◇開催日・場所=28年3月13日(日)（セシオン杉並〈梅里1-22-32〉）
- ▷出展=各団体の活動紹介・ワークショップ・講演会・発表など▷協賛=協賛金・物品提供など◇子育てを応援しているグループ・団体・企業など㊴申込書（区ホームページから取り出せます）を、出展は10月20日・協賛は12月4日までにすぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局FAX5307-0686✉messe-t@city.suginami.lg.jpへファクス・Eメール問事務局（子育て支援課管理係内）他出展申し込み団体向けの説明会を11月17日(火)開催予定

10月1日(木)午前10時オープン

新高円寺地下自転車駐車場に
「最初の1時間無料」の
短時間利用エリアを開設します

◇所在地=梅里1-7-20▷利用時間=午前10時～翌日午前0時30分▷料金=1回24時間ごと100円(入庫から最初の1時間無料)▷収容台数=30台▷施設形態=コイン精算式駐車ラック
 対買い物等で短時間利用する方問交通対策課自転車対策係☎5307-0663



民営化宿泊施設をご利用ください

富士学園

◆冬季バスツアー

時・内・費下表のとおり場集合・解散=JR荻窪駅・阿佐ヶ谷駅、京王線明大前駅㊴電話で、あんしん予約センター☎0120-844-891（午前9時～午後5時）他最少催行人数=各20名

〈富士学園バスツアー〉 (区民補助金適用後)

出発日	コース名	料金	65歳以上は1000円引き
11月2日(月) (1泊2日)	富士登山電車特別車両からの眺めと源泉かけ流し天然温泉と日本の名勝昇仙峡を訪ねて	小学生以上 1万6500円	
11月17日(火) (1泊2日)	見て食べて楽しむ秋！まつたけづくし御膳と河口湖もみじ回廊と古都鎌倉散策	小学生以上 1万6500円	
12月17日(木) (2泊3日)	感動の400万球御殿場高原時之栖イルミネーションと世界遺産富岡製糸場見学と越後湯沢へ泊まる旅	小学生以上 2万5000円	
28年1月23日(出) (1泊2日)	キリン工場出来たてビールに舌鼓をうって静岡屈指のパワースポット浅間大社で初詣	小学生以上 1万5000円	

※子供・区外の方の料金はお問い合わせください。

◆冬季割引宿泊料金(11月1日～28年3月31日(年末年始を除く)1泊2食付き)

- 小学生以上4172円（小学生が子供食に変更した場合は540円減額）
- 65歳以上・障害者3172円

※区民補助金適用後の料金。

申・問電話で、富士学園(山梨県南都留郡忍野村忍草2997☎0555-84-7031)

コニファーいわびつ

◆早秋の善光寺と軽井沢に行く！バスツアー

阿佐ヶ谷駅南口出発の周遊バスツアーは、伊香保・善光寺・軽井沢の歴史と文化を巡る旅です。

- 日程=10月7日(水)～9日(金)・15日(木)～17日(土)・26日(月)～28日(水)
- 料金(2泊3日〈6食付き〉)=3万1000円。子供2万5000円。65歳以上・障害者2万9000円

◆「岩櫃城忍びの乱」宿泊プラン

(岩櫃城忍びの乱)http://www.shinobinoran.com/)

コニファーいわびつがある岩櫃山には岩櫃城という真田の山城がありました。28年のNHK大河ドラマに真田幸村を取り上げた「真田丸」が決まったことから、幸村が幼少期を過ごしたといわれる岩櫃城にも注目が集まっています。イベントは、コニファーいわびつをメイン会場として、「忍びのジャズライブ」「忍者修行ワールド」などさまざまなプログラムを企画しています。

- 日程=10月31日(出)、11月1日(日)
- 料金=6100円～、子供3670円～、65歳以上・障害者5100円～(ご利用人数により、料金が変わる場合があります)

※いずれも、区民補助金適用後の料金。子供料金は3歳～小学生。区外の方の料金はお問い合わせください。

申・問電話で、コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町4399☎0279-68-5338)

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇**就労支援センター**（荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階）▷開館時間＝午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

●**若者就労支援コーナー**

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、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・対 午前10時～午後4時終了（予約制）。水曜日のみ午前10時～午後8時終了（午後6時～8時の相談予約は、前日正午まで）

▷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月曜日甲・問電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136

●**ハローワークコーナー**

職業相談と職業紹介を行います。

甲開館時間内に、直接ハローワークコーナー 問ハローワークコーナー ☎3398-8619

●**ジョブトレーニングコーナー**

生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方 甲・問電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇**シニアの就労・起業・地域活動の個別相談**

時10月3日(出)午前9時～午後5時(1人45分) 場 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 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 甲・問電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 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、年末年始を除く) 午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 甲・問電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670 他 手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇**杉並区シルバー人材センター高井戸分室個別就労相談**

時10月6日・20日・27日、11月10日・17日・24日/いずれも火曜日、午後1時～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内 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 問 杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

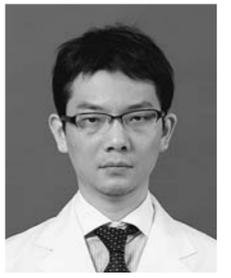
◇**障害者のための就労相談**

時 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 場 ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 対 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 甲・問電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250

健康づくり推進期間関連事業

肺がんの診断と治療の最新動向

肺がんは、がん死亡率の1位で、たばこ強い関連があります。現在は、がんの種類と進行に応じ、治療の選択肢も広がっています。がん予防や早期発見の大切さをお話しします。



時10月17日(出)午前10時～正午 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 がん研究会有明病院呼吸器センター副医長・中尾将之(右上写真) 対 区内在住・在勤の方 80名(申込順) 甲・問 9月24日から電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355

健康手帳をご活用ください!

区では、区内在住で30歳以上の方に健康手帳を無料配布しています。健康診断結果や日々の健康状態が記録できます。また、運動・食・心の健康づくりのポイントなどが掲載されています。



場 配布場所＝杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1)、各保健センター、各区民事務所、保健福祉部管理課(区役所東棟3階) 対 区内在住で30歳以上の方 問 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

杉並区就労支援センター

すぎJOBだより

◇「ジョブスクール」を実施しました

働くイメージが湧かない、社会に出るのが不安な34歳以下の方を対象にした4日間の集中プログラムです。働くために必要な知識・常識を学び、自分と社会(企業や仕事)との接点を見出すことで、一歩を踏み出すきっかけを作ります。講義に加え、実践編では「立ち居振る舞いのポイント」「報告・連絡・相談の重要性」などを実際に練習しました。区内企業の職場見学では、実際に職場を見学することで、働くことを実感し、就労意欲を高めることができます。受講者からは「自分の知らない仕事がたくさんあり、視野を広げる良い機会になった」「一つの仕事をしっかり役割分担し、お互いに協力して仕事に取り組んでいる姿を見て、講義で学んだコミュニケーション・主体性・チャレンジ精神・協調性の大切さを痛感した」等、さまざまな感想をいただきました。

問 若者就労支援コーナー(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階) ☎3398-1136

11月の休日パパママ学級

時11月14日(出)午前・午後、22日(出)午前・午後/各日半日コース ※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、お産に向けた話など 師 助産師ほか 対 区内在住で開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル 定 各回24組 他 ①結果は10月24日ごろに通知 ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整

【申し込み】往復ハガキ＝往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・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、10月15日(必着)までに誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当(〒151-0062渋谷区元代々木町10-10第6まつしまビル2階)▷インターネット＝杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 <http://tanjo.org/sugi-pa-pamama/> 【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催しています。下表「10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

☎#7399 杉並区急病医療情報センター ナミキウキウ(または☎5347-2252)

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。

◆10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 (予約制)	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)	歯みがきデビュ ー教室(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	15日(木) 午前9時15分～ 10時15分	7日(水) 14日(水) 21日(水)	26日(月) 午後1時30分 ～4時	6日(火)午前10時30分 (生後9カ月頃から) 28日(水)午後1時30分 9月24日から電話予約	午前 9日(金) 23日(金) 午後 8日(木)	10月は ありません	9日(金) 午前9時～ 10時30分	26日(月) 午後1時30分	1日(木)・14日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	5日(月) 午前9時15分～ 10時	7日(水) 14日(水) 21日(水)	10月は ありません	21日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 5日(月) 26日(月) 午後 2日(金)	16日(金) 午後1時15分 午後1時50分 午後2時25分	8日(木) 午前9時～ 10時30分	6日(火) 午後1時30分	15日(木)・20日(火) 午後1時30分 26日(月) 午前9時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	22日(木) 午前9時30分～ 10時15分	2日(金) 9日(金) 16日(金)	19日(月) 午後1時30分 ～4時	5日(月) 午後1時30分～ 3時30分	午前 6日(火) 20日(火) 午後 1日(木)	10月は ありません	6日(火) 午前9時～ 10時30分	23日(金) 午前9時30分	8日(木) 午後1時30分 30日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水) 午前9時～10時	10月は ありません	10月は ありません	27日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 28日(水) 午後 14日(水)	10月は ありません		5日(月) 午前9時30分	20日(火) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	16日(金) 午前9時15分～ 10時15分	10月は ありません	10月は ありません	15日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 8日(木) 午後 28日(水)	7日(水) 午前9時 午前9時35分 午前10時10分		15日(木) 午後1時45分	6日(火) 午後1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子育て支援課母子保健係(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ご注意ください。

歯の健康相談
問 10日(土)午後2時～4時30分
合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-34-3) ☎3393-0391

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

★千日紅市 時10月3日(出)午前10時～午後8時 場妙法寺(堀ノ内3丁目) 内お絵描き・観覧会、抽選会、和太鼓、ミニ消防車など(千日紅鉢の無料配布あり) 問妙法寺門前通り商店会・山田 ☎3313-6787

★朗読 七種の会～大人向け 時10月4日(日)午後2時～4時 場中央図書館定50名(先着順) 問七種の会・山崎 ☎080-1463-3910

★落語を楽しむ会 時10月23日(金)午後5時30分～8時30分 場杉並公会堂内出演＝古今亭寿輔ほか 対区内在住の方定200名(先着順) 問荻窪法人会事務局 ☎3392-1338

講演・講座

★親子で楽しむハワイアンタイム～お歌とダンス 時9月28日(月)午前10時15分～11時45分 場セシオン杉並 師ハワイ・フラ指導師 範 MAKA Nani Venuse 対末就学児とママパパ(乳児は抱っこひも) 定12名(申込順) 費1000円(保険料含む) 申Eメール(7面記入例)で、ひめま杉並・加藤 ☎kato.yoko@suginami.town 問加藤 ☎070-6924-7394

★わがまち一番体操まつり 時10月3日(出)午後1時～3時30分 場浴風会(高井戸西1丁目) 内・師講演会「認知症を正しく理解し安心の備えを」(浴風会ケアスクール校長・服部安子)、わがまち一番体操デモンストラクション、脳トレ体操ほか 対区内在住の方定100名(先着順) 問NPO法人わがまちいちばんの会・菊地 ☎3393-1001

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 時・場①10月6日(火)午前9時30分～10時30分(成田会議室) ②21日(水)午前9時30分～11時30分(スタジオ「room221b」(浜田山3丁目)) 師吉田真実 定各20名程度(申込順) 費①1000円②2000円 申ファクス(7面記入例)で、グロービス商工研究会 ☎5913-8105 問同会 ☎050-3786-0801

★河北総合病院 河北健康教室
◇糖尿病予備軍と言われたら 時10月6日(火)午後3時～4時 師糖尿病内科副部長・岡田光正 定80名(先着順) 問同病院健康生活支援室 ☎3339-2121(午前9時～午後4時

30分。日曜日、祝日除く)
◇知っておきたい乳癌のおはなし～自己触診してますか? 時10月10日(出)午前11時～正午 師消化器・一般外科医師 松本華英 定70名(申込順) 申・問電話で、同病院地域連携課広報担当 ☎3339-5724(午前9時～午後5時。日曜日、祝日除く)
— (いずれも) —
場河北総合病院(阿佐谷北1丁目)

★歴史文化講座「荻窪風土記」を読んで荻窪を知る 時10月8日(内)午前10時～正午(計5回。その他の日程はお問い合わせください) 場荻窪百点資料室(上荻1丁目) 内「荻窪風土記」誕生秘話、荻窪八丁通りと平野屋酒店ほか 師「荻窪百点」編集長・松葉襄 定30名(申込順) 費1回1000円 申・問電話で、松葉 ☎3391-5114

★大事だぞ!!心臓!!～あなたはだいじょうぶ? 「兆し」を見逃さないために 時10月10日(出)午後1時～4時 場杉並公会堂 師ニューハート・ワタナベ国際病院 渡邊剛ほか 対区内在住の方定800名(先着順) 問ニューハート・ワタナベ国際病院 ☎3311-1119

★マンション管理セミナー～講演「管理組合目線での大規模修繕工事」 時10月10日(出)午後1時30分～4時30分 場阿佐谷地域区民センター 師杉並マンション管理士会・塚部彰 対区マンション管理組合役員・区分所有者ほか 定50名(申込順) 申ファクス(7面記入例。年齢不要)で、10月8日までに杉並マンション管理士会 ☎3393-3652 問同会・田村 ☎090-2337-0870

★マンション耐震セミナー～先進事例に学ぶ耐震補強 時10月10日(出)午後1時30分～5時 場すまい・るホール(文京区) 対区マンション管理組合の方定50名(申込順) 申ファクス(7面記入例)に管理組合名・代表者名・参加者数も書いて、NPO法人耐震総合安全機構 ☎6912-0773 問同団体 ☎6912-0772 他正午から個別相談会実施

★認知症サポーター養成講座 時10月10日(出)午後3時15分～4時30分 場上井草園(上井草3丁目) 師キャラバンメイトほか 対区内在住・在勤の方定15名(申込順) 申・問9月24日から電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 他終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

★マイナンバー説明会 時・場10月13日(火)・19日(月)＝産業商工会館▷14日(水)＝セシオン杉並▷22日(木)＝高井戸地域区民センター/いずれも午後1時30分～3時30分 内マイナンバー制度、個人番号カードの取得方法ほか

チャリティー杉並民踊舞踊文化祭り

台湾から台湾新日本舞踊舞踏協会会員が初参加し、新舞踊、民踊、阿波おどり(灯連)、エイサー(むるち組)、大江戸東京音頭連など、さまざまな踊りが楽しめます。最後に福まきもあります。

時10月12日(祝)午前10時～午後4時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 定500名(先着順) 問杉並民踊舞踊連盟・中屋 ☎3318-3181 他主催＝杉並民踊舞踊連盟



か 師区民課職員ほか 対区内在住・在勤の方 定各回50名(申込順) 申・問電話・Eメール(7面記入例)で、各開催日の前日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 問 seminar@aiiro.org 他長寿応援対象事業

★女性の社会参画①オリエンテーション②セミナー 時・場①10月14日(水)午前10時～午後1時＝東京土建会館(高円寺南3丁目) ②19日(月)から(計5回)＝大原さんち(和田1丁目) 内働く女性の姿を通して女性の能力の活かし方、雇用の現状に迫る 師日本サードセクター経営者協会執行理事・藤岡喜美子ほか 対専業主婦の方ほか 定30名(抽選) 費500円 申往復ハガキ(7面記入例)で、10月2日(必着)までにNPO法人 commons farm・星野ゆき路(〒166-0014 松ノ木1-12-35-124) 問星野 ☎070-6640-9114

★家庭教育講座「発達に障害のある子のコンディショニング講座」 時10月16日(金)午前10時～正午 場産業商工会館 師からだ指導室あんじん主宰・栗本啓司 対発達に障害のあるお子さんに関する方 定50名(申込順) 申Eメールに氏名(フリガナ)・電話番号を書いて、10月5日までに済美養護学校PTA・小杉 ☎seibikyoyouyou@gmail.com 問小杉 ☎090-9807-6642(午後6時以降)

★土曜フォーラム～美の宝庫・世界の美術館の旅 時10月17日(出)・31日(出)、11月7日(出)・21日(出)午後2時(計4回) 場荻窪地域区民センター 内ウフィツィ、パチカンなど世界の美術館を撮影したスライドの映写・解説 師美術評論家・谷岡清定 70名(申込順) 費3500円 申往復ハガキ(7面記入例)で、10月15日(必着)までに美術教育支援協会土曜フォーラム係(〒167-0051 荻窪4-20-11) 問同係 ☎3398-9155

★消費税申告書作成講座 時10月21日(水)午後1時30分～4時30分 場杉並税務署(成田

東4丁目) 師杉並税務署担当官 対区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費1000円 申・問電話で、10月19日までに杉並法人会 ☎3312-0912

★洗剤が無くても落ちる! アクリルたわし作り 時10月23日(金)午後1時～4時 場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 師広瀬玲子 対区内在住の方 定25名(申込順) 費500円 申・問電話・ファクス(7面記入例)で、10月22日までに杉並青色申告会 ☎3393-2864 他長寿応援対象事業

その他

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 時9月30日(水)午後2時 場東京区政会館(千代田区) 内・定傍聴＝30名(先着順。午後1時から受け付け予定) 問同組合議会事務局 ☎5210-9729

★公証週間「重要な契約や遺言は公正証書で」 都内45カ所の公証役場で、公正証書の作成に関する相談に応じています。 時10月1日(木)～7日(水) 問杉並公証役場 ☎3391-7100、本部 ☎3502-8239(臨時) 他杉並公証役場では、10月3日(出)に公証相談を実施

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時10月3日(出)午前10時～午後4時 場荻窪タウンセブン前広場内 遺言、会社設立、契約、内容証明ほか 師行政書士 問東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537 他関係資料がある場合は持参

★税金なんでも相談会 時10月7日(水)午後1時～4時 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)) 他相談は1人45分程度。詳細は、同支部ホームページ参照

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。この事業は、長寿応援対象事業です。

時・場・内 下表のとおり 師杉並区シルバー人材センターほか 定会場により異なります(先着順) ★印は予約制 問各公衆浴場(午後1時以降) 他①てぬぐい体験はてぬぐい持参②満員の場合は、安全上お断りすることがあります

浴場名	所在地	電話番号	日時・内容
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操★＝10月7日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)午後2時
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操＝10月18日(日)、11月1日(日)・15日(日)、12月6日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	てぬぐい体操★＝10月14日(水)、11月4日(水)、12月2日(水)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳★＝10月7日(水)・21日(水)、11月4日(水)・18日(水)、12月2日(水)・16日(水)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳★＝10月22日(木)、11月26日(木)、12月24日(木)午後1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス＝10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロビクス★＝10月3日(出)、11月7日(出)、12月5日(出)▷てぬぐい体操★＝10月18日(日)、11月15日(日)、12月20日(日)/いずれも午後0時30分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス★＝10月20日(火)・24日(出)、11月17日(火)・28日(出)、12月15日(火)・26日(出)午後2時15分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳＝10月11日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)午後2時
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操＝10月9日(金)、11月13日(金)、12月11日(金)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊術＝10月11日(日)、11月8日(日)、12月13日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	自彊術＝10月11日(日)、11月8日(日)▷健康エアロビクス＝11月22日(日)、12月13日(日)▷てぬぐい体操＝10月25日(日)、12月27日(日)/いずれも午後0時30分
銭湯Gokurakuya	上荻2-40-14	3390-6764	気功太極拳＝10月18日(日)、11月15日(日)、12月20日(日)午後2時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操＝10月6日(火)・20日(火)、11月10日(火)、12月1日(火)・15日(火)午後1時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操＝10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後1時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス＝10月11日(日)・25日(日)、11月8日(日)・22日(日)、12月13日(日)・27日(日)午後1時45分

〈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。

Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時. Lists various activities like art classes and yoga at different locations.

※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。★は長寿応援対象事業。

杉並区文化芸術活動助成事業

西荻薪能



杉並区文化芸術活動助成事業

薪のかがり火、凜とした空気、瞬く星空、この素晴らしい情景と、それに負けない舞台のエネルギーを感じながら能をご堪能ください。

時11月3日(祝)午後6時30分(場)井草八幡宮(善福寺1-33-1) 内演目・出演=狂言(大蔵流)「伯母ケ酒」/大蔵千太郎(シテ)、能(金春流)「羽衣」/辻井八郎(シテ) 対小学生以上の方費3000円ほか申チケット販売窓口=コミュかるショップ(区役所1階)ほか(11月2日まで)。

9月27日(日)

角川庭園で名月を楽しむ夕べ

秋の七草が咲く庭園で「琵琶の演奏」「野点」「中秋の名月」を楽しみましょう。
◇琵琶演奏語り 時午後3時~4時30分(内)語り=古澤月心▷演目=平曲「月見」、薩摩琵琶「安達ケ原」定20名程度(先着順)
◇庭園で野点を楽しむ 時午後5時・5時30分・6時(各回30分)定各回8名(先着順)他雨天時は室内で開催
◇俳句の展示 内「荻窪周辺」をテーマに募集した俳句の展示
◇木製キーホルダープレゼント 時午後2時定50名(先着順)
◇竹灯籠のライトアップ 時午後6時~8時(雨天・強風時中止)

場・問角川庭園(荻窪3-14-22 ☎6795-6855)

新潟県小千谷市

9月27日(日) 小千谷フェア

時9月27日(日)午前11時~午後1時30分 場小千谷学生寮(井草4-16-23) 内笹団子、小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米、小千谷産新鮮野菜、地酒などの販売 問小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他車での来場はご遠慮ください。買い物袋持参



▲物産展の様子

静岡県南伊豆町

9月28日(月) 観光物産展

時9月28日(月)午前10時~午後2時30分 場区役所青梅街道側入り口前、コミュかるショップ(区役所1階) 内伊勢海老みそ汁の試食サービス(午前11時から先着200名)や干物(アジ・金目ダイ等)、乾物(わかめ・ひじき等)などの販売 問文化・交流課交流推進担当 他買い物袋持参



▲金目ダイの干物

SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭

◇ターゲットバードゴルフ

時10月17日(土)正午~午後3時(予備日24日(土)) 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・在学のバードゴルフ経験者定50名(申込順)費500円 申往復ハガキ(7面記入例)で、10月4日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・島田裕光(〒167-0043上荻4-17-21) 問島田 ☎5930-8642(午前8時~午後8時) 他ゴルフクラブ(PW)をお持ちの方は持参

◇クレール射撃

時10月25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=トラップ、スキート 対区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者)費1種目5000円(当日) 問区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

◇トリムの集い

時10月28日(水)午前10時~正午 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内種目=健康体操(ヨガ)、やさしいゲーム・ダンス 対区内在住・在勤で中高年の方定100名(申込順) 申・問電話で、10月10日までに区トリム健康体操連盟・木暮 ☎3333-1281 他動きやすい服装で上履き持参

◇バドミントン(混合の部)

時11月8日(日)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=A~Hランク。ペア合計120歳以上 対区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者定90組(申込順) 費1組2600円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布)と振り替え受領証の写しを、10月7日~21日(必着)に区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 問山口 ☎090-8491-5663

●バレーボールを楽しむ集い

時10月18日(日)午前9時~午後5時 場松ノ木中学校(松ノ木1-4-1) 内日本バレーボール協会9人制競技規則による団体戦 対区内在住(元区内在住の方を含む)で60歳以上の女性(27年度中に満60歳になる方を含む) 費1500円(当日) 申申込書(区体育館で配布)を、10月10日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8) 問三好 ☎5373-1584

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇小学生集まれ!ソフトバレー

時10月4日(日)午前9時~11時 場区ソフトバレーボール連盟 対区内在住・在学の小学生定15名(先着順) 費100円 他体育館履き持参

◇楽しく健康タイム①ベーシックエアロビクス②楽しくラテンエアロ

時10月7日~11月25日の毎週水曜日(第3水曜日を除く)①午前11時~正午②正午~午後1時 場山田裕子 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各日各回70名(先着順) 費各回300円。①②連続受講500円

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

痛み、しびれ、凝りなどの体の不調を根本的に改善することを目指します。 時10月11日(日)・18日(日)・25日(日)午後1時~2時30分 場小林伸江 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(申込順) 費各500円 申開催日の6日前から電話で、同体育館

——(いずれも)—— 場・問荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●杉小温水プールの教室

◇水中運動入門教室

レクリエーション要素も取り入れた水中運動を行います。

時9月28日(月)午前10時~11時 場区水泳連盟 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定30名(先着順) 費入場料

◇アクアピクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをします。

時10月1日~22日の毎週木曜日、午前10時~11時 場区水泳連盟・松井伸子、金田光世 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各30名(先着順) 費各500円

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。

時10月4日(日)・18日(日)午前10時~11時 対区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定各10名(先着順) 費入場料

◇泳力アップ 初級(クロール・平泳ぎ)

時10月4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27日から電話で、同プール

◇アクアピクスタイム(初心者向け)

時10月5日(月)・19日(月)午前10時~11時 場区水泳連盟 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定30名(先着順) 費入場料

——(いずれも)—— 場・問杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 他駐車場はありません

●高円寺体育館の教室

◇楽しく健康タイム秋~背骨コンディショニング①基礎②実践

時10月6日~12月15日の毎月第1・3火曜日①午前11時~正午②正午~午後1時 場花原寛子 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日各回70名程度(先着順) 費各回300円。①②連続受講500円 他長めのタオル持参

◇ふれあいフットサル教室

時10月25日(日)・11月22日(日)午前11時~午後1時 場岡村一弘 対区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方) 定各30名(申込順) 申ファクス(7面記入例)で、同体育館 FAX3312-0312

◇エンジョイ卓球Ⅱ中級者コース

時11月16日・30日、12月7日・14日・21日、28年1月18日・25日、2月1日/いずれも月曜日、午後3時~5時(計8回) 師

国広哲弥 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定40名(抽選) 費6000円 申往復ハガキ(7面記入例)で、10月3日(必着)までに同体育館 他2歳~就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円) ——(いずれも)—— 場・問高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他車、バイクでの来館不可

●柔道教室(後期)

時10月6日~28年3月29日の毎週火曜日、午後7時~9時(区後援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定各20名(先着順) 費1回320円 問野口 ☎3223-2058(午後3時~6時) 他柔道着持参

●バウンドテニス・ジュニア講習会

時10月7日~11月25日の毎週水曜日、午後7時~9時(計8回) 場阿佐ヶ谷中学校(阿佐ヶ谷南1-17-3) 対区内在住・在学の小中学生(保護者同伴) 定30名(申込順) 費300円(保険料) 申申込書(区体育館で配布)を、10月2日(必着)までに区バウンドテニス協会・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 FAX5932-4691)へ郵送・ファクス 問福岡 ☎5932-4691 他運動できる服装で室内履き持参。車での来場不可

●オリンピック・朝日健太郎とenjoyビーチバレー

時10月18日(日)午前10時~正午 場お台場海浜公園おだいばビーチ(港区台場1-4-1) 内ウォーミングアップ、簡単な基本練習、4人制のゲーム 師オリンピック・朝日健太郎(右写真) 対区内在住・在学で18歳以上の方定30名(抽選) 費1000円 申往復ハガキ(7面記入例)に合計人数も書いて、10月2日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐ヶ谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) 問同財団 ☎5305-6161



©BLJ

※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 ☎3312-1111 (代表) 〒166-8570 阿佐ヶ谷南1-15-1

※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。

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 記号 Eメール アドレス ホームページ アドレス

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、各記事の申でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所○○課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

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

催し EVENT

■杉並アニメーションミュージアム企画展「ちびまる子ちゃん展～ありがとう 放送25周年」

時 9月30日(水)～28年1月24日(日)午前10時～午後6時(入館は5時30分まで。1月24日は4時まで。月曜日(祝日の場合翌平日)、12月28日～28年1月4日(休館) 場 杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階) 問 同ミュージアム ☎3396-1510 他 協力=日本アニメーション

ちびまる子ちゃん

©さくらプロダクション / 日本アニメーション

■えほんとであう すくすくお話し

「どうやって赤ちゃんに絵本を読んであげたいの?」という悩みにお答えします。
時 10月4日(日)午前11時 場 下井草図書館 対 0～2歳のお子さんとその保護者 定 15名(申込順) 申・問 電話または直接、下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999)

■区役所ロビー展「杉並区の地形と遺跡」

区内遺跡の現状と発掘調査出土資料を紹介する展示です。
時 10月8日(木)・9日(金)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー 問 生涯学習推進課文化係

■大人のための朗読と語りの会

本を聞く面白さを味わってみませんか。
時 10月12日(祝)午後1時30分～3時 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内 演目=上田秋成「夢応の鯉魚」、福永令三「七福タヌキ」、イギリスの昔話「イグサのかさ」ほか▷朗読・語り=ルピナス絵本の会 定 40名(先着順) 問 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■杉並視覚障害者会館 三療サービス(はり、きゅう、マッサージ)の無料体験

時 10月28日(水)午前10時～午後3時 場 杉並視覚障害者会館 対 区内在住の方 定 30名(抽選) 申 往復ハガキ(記入例)に時間帯(午前か午後)も書いて、10月13日(必着)までに杉並視覚障害者会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 問 同会館 ☎3333-3444

講演・講座

■65歳からの身体能力測定会

時・場 下表のとおり 内(1)運動機能(握力・片足立ち・5m歩行・アップアンドゴースト)と口腔機能(パタカテスト)、身長・体重の測定と結果判定(2)健康運動指導士による健康体操 対 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 問 荻窪保健センター 身体能力測定会担当 ☎3391-0015 他 動きやすい服装・靴で、①②は上履き(スリッパ不可)持参。はつらつノートをお持ちの方持参。長寿応援対象事業

〈65歳からの身体能力測定会〉

日程	場所
① 10月9日(金)	大宮前体育館 (南荻窪2-1-1)
② 23日(金)	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)
③ 11月10日(火)	高円寺地域区民センター (梅里1-22-32)

※いずれも、受付時間は午後2時～3時。

■家族介護教室

◇お口の健康教室(いつまでも美味しく食べるために)

時 9月30日(水)午後1時30分～3時 場 ふれあいの家 しもいぐさ正吉苑(下井草4-22-4) 師 歯科衛生士・富田典子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ふれあいの家 しもいぐさ正吉苑 ☎3390-8074

◇悪質商法から身を守る(相談事例と対処法)

時 9月30日(水)午後2時～3時30分 場 サンフレンズ 上井草(上井草3-33-10) 師 区消費生活サポートグループ・スリーS 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831

◇日々の疲れをとるリラクゼーション～自律神経を整えましょう

時 10月5日(月)午後2時～3時30分 場 八区民集会所(井草1-3-2) 師 保歩笑・江黒亮介 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 9月24日から電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341 他 バスタオル持参

◇認知症サポーター養成講座

時 10月6日(火)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住の方 定 60名(申込順) 申・問 9月24日から電話で、ケア24方南 ☎5929-2751 他 終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

◇介護に癒やしを取り入れよう～家で出来るアロマを使ったハンドマッサージ

時 10月7日(水)午後1時～2時30分 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師 日本訪問美容サービス代表・林茂人 定 15名(申込順) 申・問 電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808

◇食事と嚥下のメカニズム～管理栄養士に教わる食事の工夫

時 10月29日(木)午後2時～3時30分 場 さんじゅく久我山(久我山3-47-16) 師 麦田圭子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 9月24日から電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348

■求職者のためのパソコンセミナー(基礎)①ワード②エクセル③パワーポイント

仕事に必要な技術の基礎を学びます。
時 ①10月5日(月)②19日(月)③26日(月)午前10時～午後3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 小林理佳、木内恵里子 対 44歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順) 申・問 9月24日から電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

■「はるはなメソッド」歌と表情筋トレーニング～秋のつどいスペシャル

日常生活で行える呼吸筋強化、姿勢矯正など簡単で効果的な方法を紹介しします。
時 10月9日(金)午後1時～3時 場 高井戸地域区民センター 師 二期会会員・常岡治恵 対 区内在住で60歳以上の方 定 85名(申込順) 費 300円 申・問 電話または直接、高井戸地域区民センター1階総合受付(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 他 動きやすい服装で参加

■シニア向け職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室・エクセル活用編」

時 10月12日(祝)・15日(木)・19日(月)・22日(木)午前10時～正午(計4回) 場 ゆうゆう高円寺南館 内 作表、簡単な関数、データの扱い方など 師 NPO法人竹箒の会 対 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定 13名(抽選) 申 ハガキ(記入例)に受講理由も書いて、10月2日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) 問 同館 ☎5378-8179

■大人のための折り紙工作会(上級)

クリスマスリースを作ります。
時 10月12日(祝)午後2時～3時30分 場 成田図書館 師 日本折紙協会・谷地充子 定 12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日は休館

■わたしたちの時代～3.11以降の絵本を読む

子どもに向き合う絵本表現の変化について、東日本大震災以降の新刊絵本を見つめてみませんか。
時 10月17日(土)午後2時～3時30分 場 永福図書館 師 絵本研究者・広松由希子 対 中学生以上の方 定 40名(申込順) 申・問 電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

■JAXAによる科学講演会「宇宙から考える地球の暮らし～人類は宇宙に何を求めているのか」

豊富な映像や実験を交え、宇宙飛行士の宇宙での生活など、最先端の宇宙開発を紹介します。
時 10月12日(祝)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 宇宙航空研究開発機構(JAXA)・谷垣文章 対 中学生以上の方 定 80名(先着順) 問 社会教育センター ☎3317-6621

■口腔ケア講座(高齢者・介護者向け)

入れ歯などの歯に関するお悩みや疑問を、お口の健康や予防につなげる講座です。
時 10月20日(火)午前10時30分～11時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 久我山駅前歯科院長・白須健一郎 定 40名(申込順) 申・問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

■能へのいざない

日本で最初に世界無形文化遺産に指定された能楽を、もっと身近に楽しんでいただく講座です。
時 10月31日(土)、11月7日(土)午後2時～3時30分(計2回) 場 高井戸図書館 師 能楽師・山村庸子 定 40名(申込順) 申・問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

■ユネスコギャラリーツアー「富士山と世界遺産」

信仰の対象と芸術の源泉である、世界文化遺産・富士山で日本人の心をたどるバス研修ツアーです。
時 11月2日(月)午前7時30分～午後7時 場 集合・解散=杉並公会堂付近(7時15分集合) 内 御師住宅、浅間神社、ふじさんミュージアム、忍野八海など 師 現地ガイドほか 対 区内在住・在勤・在学の方ほか 定 40名(申込順) 費 5000円。学生4500円 申 往復ハガキ(記入例。グループは全員分記入し代表者に〇印)で、10月8日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32) 問 杉並ユネスコ協会・井原 ☎070-6611-2925 他 歩きやすい服装と靴で参加

中央図書館

◇映画会「魔法の弾丸～エールリッヒ博士の生涯」

近代医学の礎を築いた医学界の巨匠パウル・エールリッヒ博士の生涯を描く戦前の作品です。最高傑作としてうたわれた感動の名作を鑑賞しませんか。
時 10月11日(日)午後2時～4時 定 50名(先着順) 他 日本語字幕付き

◇「自分のからだを知ろう!」おはなし会

「からだTシャツ」や絵本を使って、親子でからだの不思議を学びましょう。
時 10月25日(日)、11月1日(日)午後2時～3時(全2回要出席) 師 聖路加看護大学スタッフ、NPO BABY IN ME 対 区内在住の5歳児とその両親 定 10組(申込順) 申 電話または直接、同図書館 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)
—— 〈いずれも〉 ——
場・問 中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)

環境活動推進センター

◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ

時 10月17日(土)午前10時30分～正午 場 同センター 内 「ごちゃまぜカメレオン」「こぶとりじい」ほか 師 こどもの成長を護る杉並ネットワーク代表・井原太一 対 区内在住・在勤・在学で2歳～小学生とその保護者(大人だけの参加も可) 定 25名(申込順) 申 電話で、同センター

◇オリンピック会場予定!海の森に木を植えよう!

ごみの埋め立て地を海に浮かぶ美しい森に生まれ変わらせるため、現地で植樹をします。
時 10月24日(土)午前9時～午後5時(雨天時変更あり) 場 海の森公園(仮)予定地(江東区)▷集合・解散=同センター(バスで移動) 対 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 30名(抽選) 費 800円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、10月5日(必着)までに同センター 他 歩きやすく作業しやすい服装で、昼食、飲み物、軍手、雨具など持参

◇着物や洋服のリメイク

時 10月26日(月)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 600円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業
—— 〈いずれも〉 ——
問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

※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。

