

# すぎなみ



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区  
編集/広報課  
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

区の代表電話 3312-2111  
FAX3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

9月24日～30日は結核予防週間	……3
「次世代育成基金」への応援寄附をお願いします	……3
杉並区総合文化祭	……5
みんなで行こう！スポーツフェスティバル	……7
10月1日「杉並区妙正寺体育館」リニューアルオープン	……12

## 人と動物 9月20日～26日は動物愛護週間です ともに生きていくために

動物愛護週間は人と動物のよりよい関係を築くための週間です。動物たちを愛し、大切にするために。ペットが幸せでいられるよう、最後まで責任を持って飼い続けるために。私たち人間が何をすべきか、一緒に考えてみませんか。

—問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。



### 犬の飼い主の皆さんへ

- 犬を飼ったら必ず登録し、毎年狂犬病予防注射も忘れずに
- 鑑札・注射済票は犬の首輪などに必ず着ける
- 放し飼いはしない。室内飼いても飛び出し防止を
- 散歩中はリードにつなぎ、短く持つ
- 伸縮性リードは人が行き交うところでは短くロックする
- ふんは持ち帰り、尿は水で洗い流す。片付ける道具を持ち歩く
- 鳴き声は、近所への配慮を。室内に入れる、散歩に連れて行く、カーテンで外からの刺激を遮断するなど、犬のストレスを和らげる

※狂犬病予防法、東京都動物の愛護及び管理に関する条例、家庭動物等の飼養及び保管に関する基準によって定められています。

### 猫の飼い主の皆さんへ

- 室内で飼い、交通事故や感染症の予防に努める
- 外で飼う猫には、必ず不妊・去勢手術とトイレの設置を。個体識別も忘れずに

※東京都動物の愛護及び管理に関する条例、家庭動物等の飼養及び保管に関する基準によって定められています。

### 飼い主のいない猫の世話をする皆さんへ

周辺の生活環境に配慮し、ご近所の理解を得られるよう、以下のことを心掛けて世話をしましょう。

- みだりな繁殖を防ぐため、必ず不妊・去勢手術をする
- できるだけ新しい飼い主を探す
- 餌は許可を得た場所で決まった時間に与える
- 食べ残しは片付け、置き餌は絶対にしない
- トイレの設置や清掃等、ふん・尿の対策をする



### 杉並どうぶつ相談員が活躍しています！

「杉並どうぶつ相談員（杉並区動物適正飼養普及員）」は、区と協力して、動物の正しい飼い方の普及啓発等を行う区民ボランティアです。現在、65名が区から委嘱を受けて活動していますが、杉並区全体の飼育マナーを向上させるには、もっと多くの仲間が必要です。

相談員になるための「杉並どうぶつ相談員講座」は「すぎなみ地域大学」で参加者を募集しています。動物が大好きな方、動物ボランティアに関心のある方は、一緒に活動しませんか？

### 杉並区動物愛護週間 展示会

【日時】 9月20日(木)～26日(月)  
午前8時30分～午後5時

【場所】 区役所1階ロビー

【内容】 パネル展示、ペット防災グッズ展示、杉並どうぶつ相談員の活動展示ほか



ペットも家族の一員です！

### もしも震災が起こったら？ ～日頃から備えておきましょう～

震災救援所では、必ずしも飼い主とペットが同じ部屋で生活できるわけではありません。避難生活やはぐれた場合を想定し、しつけや個体識別（犬鑑札、迷子札、マイクロチップ等）、5日分のペットフード・水・薬等の備えをしておきましょう。

また、総合震災訓練には毎年ペット防災コーナーが出展しています。パンフレットの配布や獣医師による相談等を行いますので、ぜひ一度お越しください（今年は11月23日祝）。



# 区からの お知らせ

## 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Ⅱ自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方。
- 第2号被保険者Ⅱ厚生年金に加入している方。
- 第3号被保険者Ⅱ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、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)・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号被保険者・第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。

☎国保年金課国民年金係

## 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20日(火)午後5時～8時  
30分間納税課 ☎5307-1063456

## 募集します

### 被災建築物応急危険度判定員講習会

応急危険度判定は、余震等による建物倒壊などに伴う二次災害を防止するため、地震発生後できるだけ早く、かつ短時間で建物の被災状況を調査し、その建物の当面の使用可否を判定するものです。

時①10月14日(金)②25日(火)午後1時40分～5時  
場東京都庁第一本庁舎5階(新宿区西新宿2-8-1) 対都内在住・在勤の一・二級建築士または木造建築士定各500名(申込順) 申9月26日までに東京建築士会 ☎http://www.tokyokenchikushi.kai.or.jp/info/hantel.html から申し込み 東京消防防災ボランティア事務局 ☎3536-7711

## 地域包括支援センター ケア24阿佐谷・松ノ木常勤職員

高齢者に関する総合相談、介護予防プラン作成など▽勤務日時11月～金曜日午前8時45分～午後7時(実働7時間30分)、土曜日午前9時～午後1時/交代制。祝日を除く▽勤務場所Ⅱケア24阿佐谷(阿佐谷北1-3

## 施設情報

### ゆうゆう浜田山館の臨時休館

トイレ改修工事に伴い、10月1日(土)～21日(金)の間、臨時休館します。

## 子育て・教育

### 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(びわ色)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(若草色)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29年9月30日です。ただし、29年3月に中学校を卒業する方の④医療証と、4月に小学校に入学する方の⑤医療証の有効期限は29年3月31日です。なお、小学校に入学する方の⑥医療証(有効期間は29年4月1日～9月30日)は、29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。

## 住まい・まち

### 区立和田サービスポジ高年齢向け住宅入居者募集

募集数Ⅱ単身世帯用住戸4戸(申込順)▽使用料Ⅱ月額9万1000円▽管理費Ⅱ月額3000円▽基本サービス費Ⅱ月額1万3000円▽入居時保証金Ⅱ18万2000円▽19万4000円(次の①～⑥全ての資格を満たす方①申込日現在区内に引き続き2年以上住んでいる②27年1月～12月の平均月額所得が48万7000円以下④ある程度自立した生活が営める⑤住宅に困窮している⑥暴力団員または暴力団関係者ではない)申込書(住宅課)区役所西棟5階(配布。区ホームページからも取り出せます)を、9月12日～29年3月18日午後5時(必着)に住宅課へ郵送・持参(同課)サービスポジの詳細は、サービスポジ高年齢向け住宅情報提供システム ☎http://www.w.satsuki-jutaku.jp/参照

## その他

### 介護保険および日常生活圏域ニーズ調査

第7期介護保険事業計画策定と今後の高齢者福祉施策検討の基礎データにするため、家族や生活状況、介護保険サービスポジに関する調査を行います。

### 調査時期Ⅱ9月中旬～10月下旬

調査方法Ⅱ区から郵送する調査票に記入の上、同封の返信用封筒(切手不要)で返送▽調査人数Ⅱ1万人(無作為抽出した65歳以上の区民)高齢者施策管理係

詳細は区ホームページをご覧ください

ださい)とした地区計画の原案等について説明します。

## 赤い羽根共同募金の助成金(地域配分)の申請を受け付けます

### 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配分され、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受け付けています。

### 配分対象期間

29年4月1日～30年3月31日に実施する事業

### 対象団体

区内に所在する次の施設・団体

- 児童厚生施設(児童館)
- 保育施設(保育室、認証保育所を含む)
- 障害者の就労および地域生活支援を行う施設、団体
- 社会福祉施設
- その他、東京都共同募金会杉並地区配分推せん委員会において承認された地域福祉の推進を目的とする団体

### 申請金額

30万円以内(申請事業における総事業費の75%以内)

### 申し込み

募集要綱(杉並区社会福祉協議会で配布。同会 ☎http://www.sugisyakyo.com/)からも取り出せます)を確認の上、申請書を10月14日午後5時(必着)までに杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係(〒167-0005)1荻窪5-15-13 あんさんぶ(荻窪5階)へ郵送・持参

### 問い合わせ

同係 ☎5347-1017

### その他

配分の決定は29年3月下旬に通知。交付時期は29年6月の予定

策管理係

## 2016年 イタリア中部地震救援金

### 「協力ください」

日本赤十字社での受け付け【受付期間】11月30日(水)まで【入金方法】三井住友銀行ずらん支店 普通2787760 日本赤十字社へ振り込み(振込手数料が別途掛かる場合があります。受領証の発行を希望する方は、日本赤十字社パートナーシップ推進部 ☎3437-7081までご連絡ください)

### 設置期間

11月30日(水)まで

### 設置場所

月々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Ⅱ区民課区民係(東棟1階) 保健福祉部管理課地域福祉推進担当

※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。

●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

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

都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

◇費用

- ①28年度の住民税が非課税の方=1000円
- ②28年度の住民税は課税であるが、27年の合計所得金額が125万円以下の方=1000円
- ③28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28年度杉並区介護保険料納入通知書
- (イ)平成28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

- (ク)平成28年度杉並区介護保険料納入通知書
- (カ)平成28年度住民税課税証明書

◇必要書類の注意事項

- (ア)は、7月発行のもので、再発行はできません
- (イ)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)

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

### 知っていますか? 「結核」が、現代の病気だってコト

#### 9月24日~30日は結核予防週間

—問い合わせは、杉並保健所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2万人近くが発症し、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、都内では年間約2500人が新たに発症しています。杉並区の27年の新規患者数は83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人が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、10年以上経って発症する場合があります。

◇予防接種や健診が大切

乳幼児は結核を発症すると重症化しやすいため、1歳までにBCG接種をしましょう。また高齢者は、せきやたんの症状がなくても食欲低下や体重減少、誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多く出ています。年1回の健診で胸部エックス線検査を受けることが大切です。

◇こんなときはすぐに受診してください

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。最近、胸部エックス線検査の結果が「要精密検査」だったにもかかわらず、放置して重症で発見されるケースが目立ちます。結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は結核の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人々への感染を防ぐためにも重要です。

◇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。

## 「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に、区が独自に設置した基金です。

このたび、27年度次世代育成基金活用事業実施報告書を作成しました。各区民センター、区民事務所、図書館などでご覧になれます。

今年も夏休みに、小学生25名がそれぞれ、北海道名寄市、群馬県東吾妻町を

訪れ、普段の生活では得難い貴重な体験をしました。

また、次世代育成基金を活用した民間事業(サイエンスホッパーズ科学実験教室、杉並・テキサス交流プロジェクト、Cedar Youth International Project in Germany(高校生国際交流事業))も始まり、ますます充実しています。

今後とも区では、多くの区民の皆さんから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。

### 子ども交流会(北海道名寄市)

◇参加者の声

- 名寄市の人たちとは、いろいろな交流を通して、たくさんの友達を作ることができました。名寄市の人たちの方言や、遊び、文化の違いを知ることができました。北海道についての知識が広がりました。(小学5年生・男子)
- 北海道と東京の違いについて、勉強になりました。次は大きくなって、ボランティアとして、このような行事に参加したいと思いました。(小学6年生・女子)
- 子ども親善大使として名寄に行くことが決まったとき、とてもうれしかったです。参加して思ったことは、いろいろなところでいろいろな個性を持った楽しい人たちがたくさんいるということです。いろいろな人たちと仲良く交流することができたと思います。(小学6年生・男子)



### ご寄附ありがとうございました

6月1日~7月31日のご寄附(敬称略、順不同)

58件=65万3552円

●個人

松本嘉基=6万5000円▷氏名のみ公表=宇田川紀通、小池千治、鈴木和博、平田敦子、伊藤尚子▷匿名46件

●団体・事業者

㈱ユニワールド=10万円、日本ボーイスカウト東京連盟あすなろ地区杉並第6団=7万円、㈱鈴力=3万円、方南銀座商店街振興組合=1万9080円、高井戸中学校PTA=1万円

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区ホームページからご覧になれます。

次世代育成基金への応援寄附は、次世代育成基金リーフレットの払込用紙を使って、郵便局から行うことができます。リーフレットはゆう杉並(荻窪1-56-3)のほか、区民事務所、図書館等の区内施設で入手できます。

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 ☒=ホームページアドレス

# 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

★杉並混声合唱団定期演奏会 時 9月24日(土)午後3時30分～6時 場 杉並公会堂 内 出演 = 小林光雄(指揮)ほか▷曲目 = モーツァルト「レクイエム」ほか▷定1190名(申込順) 費2000円 申・問 電話で、杉並混声合唱団・内藤 ☎090-4758-2610

★杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」～演奏、歌 時 10月8日(土)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 = 「交響曲未完成」ほか▷区内在住の方定80名(先着順) 問 近江 ☎090-9293-8665

★都立西高OB吹奏楽団演奏会 時 10月9日(日)午後2時～4時30分 場 杉並公会堂 内 出演 = 井上昭史(指揮)ほか▷曲目 = 「交響組曲『ドラゴンクエスト』より」ほか▷定800名(先着順) 問 都立西高OB吹奏楽団・成田 ☎080-1158-5573

★音楽と落語の宅配便 時 9月21日(水)午後7時30分～9時30分 場 そば処 中屋(西荻北4丁目) 内 出演 = 濱乃志隆ほか▷定40名(申込順) 費1000円 申・問 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

★ボーイスカウトとアウトドアを楽しもう 時 9月22日(木)午前10時～午後1時 場 カトリック下井草教会(井草2丁目) 内 簡単な野外料理、年代に応じたゲームや遊び、マシュマロ焼き▷小学1～5年生とその保護者定20組(申込順) 申 Eメール(9面記入例)で、9月19日までにボーイスカウト杉並11団 ☎outdoor\_bs11@yahoo.co.jp 問 同団・篠原 ☎3395-2525 他 汚れてもいい服装(ズボン)で、1Lの牛乳パック(洗って開かずに乾かしたもの)・水筒持参

★ボーイスカウト1日体験 時 9月25日(日)午前10時～午後1時 場 阿佐ヶ谷神明宮(阿佐ヶ谷北1丁目) 内 ゲーム・工作・野外料理作り▷区内在住の年長～小学4年生のお子さんとその保護者定50名(先着順) 問 ボーイスカウト杉並第12団・広瀬 ☎3336-5791

★2016西荻・平和まつり 時 9月25日(日)午後1時30分～4時30分 場 西荻南区民集会所、西荻南児童公園 内 師 講演(経済研究家・友寄英隆)、パネル展示、朗読、合唱ほか▷定70名(先着順) 問 赤坂 ☎3394-4360

★親子鑑賞会「ミュージッククラウンショー」 時 9月25日(日)午後2時～3時 場 上井草児童館 内 出演 = ましゅ&Kei▷3歳以上のお子さんとその保護者定100名(申込順) 費2000円。17歳以下1000円(子育て応援券利用可) 申 Eメール(9面記入例)に子育て応援券利用の有無も書いて、NPO法人子ども文化NPO M・A・T ☎m3a7t@sho re.ocn.ne.jp 問 同団体 ☎3397-5152

★あけぼのまつり～ほしい・おいしい・たのしい 時 10月15日(土)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) 他 ボランティアも募集

中  
◇バザー寄贈品募集 内 衣類(新品、新品同様)、雑貨、贈答品など(食器は除く)▷持ち込み = 9月12日～10月7日(土・日曜日、祝日を除く)

— 〈いづれも〉 —  
問 あけぼの作業所 ☎3395-1441

★済美バザー 時 10月22日(土)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▷済美職業実習所・重田 ☎3312-0566(土・日曜日、祝日を除く) 他 バザー品も募集(9月30日まで。中古衣料・大型家電・大型家具を除く)

## 講演・講座

★分譲マンション管理セミナー「標準管理規約の改正のポイント」 時・内 9月23日(金)①午後1時30分～3時 = セミナー②3時～4時30分 = 交流会 場 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 師 マンション管理士・小松隆▷区内在住の管理組合役員、区分所有者ほか▷定①40名(申込順) 申 ファクス(9面記入例)で、9月21日までに荻窪マンション管理士会事務局 ☎5397-0686 問 同事務局 ☎5397-0686

★高千穂大学の公開講座・授業公開 ①公開講座～社史の魅力 時 9月24日～10月15日の毎週土曜日、午前10時40分～午後0時10分・1時～2時30分(計8回) 師 同大学教授・大島久幸ほか▷定100名(申込順) 費500円

②総合科目B～多様な観点から資産について考える 時 10月4日～12月20日の火曜日、午前10時40分～午後0時10分(11月8日を除く。計11回) 師 同大学准教授・村上誠ほか▷定100名(抽選)

— 〈いづれも〉 —

場 高千穂大学▷区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方▷往復ハガキ(9面記入例)に性別・職業も書いて、①は同大学公開講座係②は9月21日(必着)までに同大学総合科目B係(〒168-8508大宮2-19-1) 問 同大学学務部教務課 ☎3313-0146

★杉並区民を応援する終活セミナー 時・内 9月25日(日)午前9時30分 = 「長生き = 幸せ」のために備える保険活用術▷10時15分 = 杉並区の葬儀のすすめ方▷11時 = 空き家の「上手な」売却方法▷11時45分 = 「遺言の作成」骨肉の争いを避けるために! / いづれも30分 場 高井戸地域区民センター 師 ライフプランナー・川副隼平ほか▷区内在住の高齢者定各10名(申込順) 費各500円 申・問 電話で、元気なうちに備える会実行委員会・鈴木 ☎080-3382-3790

★家庭教育講座～どんなピンチにも負けない! 心の強い子に育てる 時 9月27日(火)午前10時～11時30分 場 永福和泉地域区民センター 師 大松照子▷幼児～高校生の親▷定70名(申込順) 費500円 申・問 電話で、9月26日までにスクール家庭教育振興協会杉並地区実行委員会・佐々木 ☎090-4413-5385

★講演と映画の会 時 9月28日(水)午後1時30分～4時30分 場 セシオン杉並 内 講演「花粉症～スギ花粉症を中心に、身近な自然とともに」、映画「釣りバカ日誌スペシャル」 師 山口内科耳鼻咽喉科・山口展正▷区内在住・在勤・在学の方▷定400名(先着順) 問 杉並区医師会 ☎3392-4114

★任意後見って何?～制度利用の前に知っておきたいこと 時 9月28日(水)午後2時～

### 28年度杉並区NPO活動資金助成事業

## オペラ「泣いた赤おに」

# 子ども合唱出演者募集

プロの演出家やオペラ歌手が丁寧に指導します。一緒に舞台を創る楽しさを体験してみませんか。

時 10月16日(日)～29年1月8日(日)のうち11日 / 1回あたり2・3時間程度。計11回▷公演 = 29年1月9日(祝)場 区施設ほか▷公演 = 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師 ソプラノ歌手・森真奈美ほか▷区内在住・在学の小中学生▷定10名(申込順) 費5000円 申 ファクス・Eメール(9面記入例)で、9月30日(必着)までにNPO法人オペラ普及団体ミャゴラトリー・首藤 ☎3302-8132 ☎shuto@miagolatori.com 問 首藤 ☎070-5553-1742 他 日程等の詳細は、同団体 ☎http://www.miagolatori.com/参照



4時 場 阿佐谷地域区民センター 内 基礎的な内容から、契約する前に知っておきたいことについて▷師 司法書士・安齋忍▷区内在住・在勤の方▷定50名(申込順) 申・問 9月12日から電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 ☎5347-1020

★葬祭セミナー～元気なうちに自分を整理しよう、葬儀からお墓までの最新情報 時 9月28日(水)午後2時～4時 場 産業商工会館 師 JA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1000円 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、9月27日までに杉並青色申告会・石神 ☎3393-2831 ☎3393-2864 他 エンディングノートを差し上げます。長寿応援対象事業

★認知症サポーター養成講座  
◇あおばケアセンター 時 9月29日(木)午後2時～3時30分 場 あおばケアセンター(天沼3丁目)▷定7名(申込順) 申・問 電話で、9月28日までにあおばケアセンター ☎6383-6080

◇ゆうゆう大宮前館 時 10月7日(金)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう大宮前館▷定15名(申込順) 申・問 電話で、10月6日までにゆうゆう大宮前館 ☎3334-9640

— 〈いづれも〉 —  
師 キャラバン・メイト▷区内在住・在勤・在学の方▷他 講座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

★子供のいのちを守れるママに! 防災ママセミナー 時 9月30日(土)午前10時～午後0時40分 場 セシオン杉並 内 「今ママとして何をすべきか」を学ぶ(防災食の試作・試食付き) 師 スマートサバイバープロジェクト特別講師・かもんまゆ▷乳幼児の親ほか(お子さんの同伴可)▷定30組(申込順) 費1500円(子育て応援券利用可) 申・問 電話・Eメール(9面記入例)で、ひめま杉並・加藤 ☎080-3525-5528 ☎yoko2016@su ginami.town 他 詳細は、同団体ホームページ参照

★佼成病院健康セミナー「認知症とその予防について」 時 9月30日(土)午後2時～3時 場 佼成病院(和田2丁目) 師 佼成病院メンタルヘルス科部長・中野正寛▷定100名(先着順) 問 佼成病院総務課 ☎6382-4473

★暮らしに役立つ法律・税金セミナー 時・内 10月1日(日)①午後2時～3時 = 相続の法律②3時～4時 = 相続の税金 場 産業商工会館 師 弁護士、税理士▷区内在住・在勤・在学の方▷定各50名(先着順) 費各500円 問 中大白門杉並・安西 ☎090-3145-2654

★河北健康教室 がん講座～知っておきたい胃がんの話 時 10月1日(土)午後2時～3時 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師 消化器・一般外科部長 坂東道哉▷定80名(申込順) 申・問 電話で、同病院広報課 ☎3339-5724(午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く)

★障害者のためのパソコン相談 時 10月9日～29年3月26日の第2・4日曜日、午前10時～11時・11時～正午 場 杉並障害者福祉会館 師 ITスクエア杉並▷区内在住・在勤・在学で障害のある方▷定各日各回2名(申込順) 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、

各開催日の3日前までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局 ☎3332-6121 ☎3335-3581

★法人税申告書作成講座 時 10月11日(火)・18日(火)午後1時～4時30分(計2回) 場 杉並税務署(成田東4丁目) 師 杉並税務署担当官▷区内在住・在勤の方▷定10名(申込順) 費3000円 申・問 電話で、10月5日までに杉並法人会 ☎3312-0912

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時 10月11日(火)～14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 ITスクエア杉並▷区内在住で55歳以上の方▷定各10名(抽選) 費各7000円 申 往復ハガキ(9面記入例)で、10月1日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) 問 同団体 ☎090-4722-2574

★井伏鱒二の荻窪風土記を読んで荻窪を知る 時 10月12日(水)、11月16日(水)、12月14日(水)、29年1月18日(水)、2月15日(水)①午前10時～正午②午後2時～4時(各計5回) 場 荻窪百点資料室(上荻1丁目) 内 荻窪風土記誕生秘話、八丁通りと平野屋酒店、荻窪風土記の舞台を訪ね歩くほか▷師 「荻窪百点」編集長・松葉襄▷定各15名(申込順) 費各5400円 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、松葉 ☎ FAX3391-5114

★長生きのリスク～先輩と同じ老後はおくれれない 時 10月15日(土)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター 師 朝日新聞社経済部記者・松浦新▷区内在住の方▷定90名(先着順) 費200円 問 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★認知症予防講座  
◇入門編 時 10月25日(火)、11月29日(火)午前10時～11時30分(全2回要出席) 内 認知機能テスト、運動、認知症予防講話ほか▷定10名(申込順) 費4000円  
◇実践編～入門編修了者向け 時 10月25日(火)、11月29日(火)午後1時30分～3時 内 脳トレ演習、グループ作業、運動ほか▷定各20名(申込順) 費各2000円

— 〈いづれも〉 —  
場 東京衛生病院(天沼3丁目) 師 同病院健康教育科長・仲本桂子 申・問 電話で、同病院健康教育科 ☎3392-6151

その他  
★税理士による相続税無料相談会 時 10月1日(土)午前9時～正午、午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 内 相続税・贈与税について▷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時を除く))▷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を参照

★ささえあいサービス協力会員募集 内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼 = 1時間800円(家事)、1000円(介護)▷18歳以上の方▷申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(10月12日(水)に実施)

### 杉並区文化芸術活動助成事業

## みんなで楽しむ マジックショー

時 10月22日(土)①午後0時30分 = マジックワークショップ②2時 = マジックショー 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 内 出演 = プロマジシャン・藤山大樹、杉並マジッククラブ会員▷区内在住・在勤・在学の方▷定①80名(抽選)②優先入場150名(抽選)、当日入場216名(先着順) 申 ①、②の優先入場は往復ハガキ(9面記入例)。2名まで連記可)で、10月5日(必着)までに杉並マジッククラブ・田澤(〒167-0043上荻2-37-3) 問 田澤 ☎070-5019-8062

※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。

●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

## 現役保育士との交流会を開催します

区内の保育施設で働いている現役の保育士から、仕事内容や魅力を直接聞くことができます。保育園で働いてみたいと考えている方ならどなたでも参加できます。

- 【日時】9月26日(月)午後1時～4時
- 【場所】アルウィン学園玉成保育専門学校(松庵1-9-33)
- 【定員】50名(先着順)
- 【申し込み】ハガキ・ファクス・Eメール(9面記入例)で、9月21日(必着)までに保育課管理係FAX5307-0688☎HOIKU-K@city.suginami.lg.jp
- 【問い合わせ】同係

## すぎなみ地域福祉フォーラム2016

### つながり<sup>かん</sup>関<sup>でん</sup>伝<sup>ち</sup>地～関わる・伝える・地域力 「つながりで暮らしを豊かに 誰もが地域のデザイナー」

昨今、介護保険制度の改正により、住民参加による「新しい支え合い」の仕組みの創造が期待されています。今年のフォーラムでは、都市部における一味違う地域活動の事例を伺い、自分らしく楽しく地域に関わるコツを、一緒に考えます。



時・内10月29日(土)午後1時15分～3時=講演会▷3時15分～4時=グループトーク場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)  
師studio-L代表・山崎亮(右写真)対区内在住・在勤・在学の方定90名(抽選)申ハガキ・ファクス・Eメール(9面記入例)に性別、地域活動の経験、応募動機も書いて、10月14日(必着)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(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階FAX5347-2063☎forum2016@sugisyakyo.com)問同係☎5347-1017他託児あり(事前申込制)。手話通訳・要約筆記あり

## 秋の交通安全運動の催し

秋の交通安全運動に先立ち、各種催しを通じて、改めて交通安全の大切さを考えてみませんか。ぜひ家族や友人とご参加ください。

### ◇杉並区交通安全のつどい

長年ラジオ番組のパーソナリティーなどで活躍している毒蝮三太夫さんを迎えての交通安全のトークショーに加え、東京女子大学生田流箏曲部や、警視庁音楽隊が演奏を行います。



▲毒蝮三太夫

時9月16日(金)午後2時～3時30分場セシオン杉並(梅里1-22-32)対区内在住・在勤・在学の方問荻窪警察署☎3397-0110

### ◇秋の交通安全パレード

東京立正高等学校吹奏楽部や警視庁女性白バイ隊が参加します。

時9月19日(祝)午前10時30分～11時30分場中杉通り(JR阿佐ヶ谷駅南口～杉並区役所)対区内在住・在勤・在学の方問杉並警察署☎3314-0110

# 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) / 謡曲大会は杉並能楽堂(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23日(金)～28日(水)午前10時～午後5時
	書道展・絵手紙展	9月30日(金)～10月4日(火)午前10時～午後5時
	石の美展・区民写真展	10月6日(木)～10日(祝)午前10時～午後5時
	点茶会	10月8日(土)午前10時～午後3時 費2席で1000円
	アマ美連盟美術展※	10月15日(土)～19日(水)午前10時～午後5時
文化・芸術講演会(右記参照)	9月28日(水)午後2時～3時30分	
美術作品展	10月22日(土)～26日(水)午前10時～午後5時(26日は4時30分まで)▷ギャラリートーク=26日(水)午後1時30分～4時	
大会の部	民謡舞踊大会	10月2日(日)午前10時～午後6時
	吟剣詩舞道大会	10月8日(土)午前10時30分～午後4時
	短歌大会	10月8日(土)午後1時～4時30分内・師短歌作品講評、講演「和泉式部の歌と紫式部の散文」(駒澤大学名誉教授・高橋文二)
	三曲演奏会	10月9日(日)午前11時～午後4時30分
	奇術大会	10月9日(日)午後1時30分～3時30分
	日本舞踊大会(区民招待枠は右記参照)	10月15日(土)正午～午後4時 費3000円
	コーラス大会	10月16日(日)午前11時～午後5時30分
	俳句大会	10月16日(日)午後1時～5時内・師選句発表会、講演「俳句の笑い」(俳人協会理事・小島健)
	謡曲大会(会場=杉並能楽堂)	10月16日(日)午前10時30分～午後5時
	洋舞フェスティバル	10月22日(土)午後4時～7時30分
	歴史文化講演会	10月22日(土)午後1時30分～3時30分内・師講演「近衛文麿」(日本大学教授・古川隆久) 費300円
	歌謡大会	10月23日(日)午前10時30分～午後6時30分
	囲碁大会(右記参照)	10月23日(日)午前9時30分～午後4時30分
親子で楽しくフェスティバル	10月30日(日)午後1時～4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	
将棋大会	10月30日(日)午前10時～午後4時 費1000円(女性・高校生以下500円。当日)	
区民文化の日 展示部門(右記参照)	11月1日(火)～3日(祝)午前10時～午後5時	
区民文化の日 舞台部門	11月3日(祝)午後1時～5時(予定)	

※アマ美連盟美術展作品応募の詳細は、社会教育センターへお問い合わせください。

## 文化・芸術講演会「青を探して」

女子美術大学名誉教授・佐野ぬい先生による講演会です。杉並に住んで50年、キャンパスに向かう情熱をお話しします。

時9月28日(水)午後2時～3時30分定130名(先着順)問社会教育センター☎3317-6621

## 日本舞踊大会に100組200名を招待

時10月15日(土)正午～午後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23日(日)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名)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(火)～3日(祝)午前10時～午後5時(作品搬入は10月31日(月)午前10時～11時。搬出は11月3日(祝)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、書道、写真を除く) / 展示パネル(幅約180cm)1枚または机(約180cm×45cm)1台に展示できる大きさまでのもの(いずれも自力で搬出入)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(壁掛け、平置き)、個人・団体の別(団体の場合は団体名)、出展数と展示に必要なスペース、出展者全員の氏名も書いて、9月20日(必着。締め切りを延長しました)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32。抽選)問同センター☎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

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 問=ホームページアドレス



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25日(日)▷決勝=10月9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) 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方(大学生で学連登録者は除く) 費各200円 関区アーチェリー協会・小杉 ☎3390-6839(午前9時~午後9時)

◇ボウリング

時10月10日(日)午前9時 場 荻窪ボウル 内種目=一般(満19歳~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1800円(当日) 申ハガキ(9面記入例。生年月日も記入)または申込書(区体育館で配布)を、10月5日(必着)までに荻窪ボウル(〒167-0043上荻1-16-16 FAX3398-1792)へ郵送・ファクス 関坂本 ☎080-3201-4361

◇ライフル射撃

時10月16日(日)午前9時~午後4時 場 伊勢原射撃場(神奈川県伊勢原市上粕屋2380) 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日までにゆうちょ銀行「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) 関同協会・松島 ☎3318-0120(午前10時~午後6時)

◇弓道(一般)

時10月16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6日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11) 関横山 ☎3334-5664 他弓道着着用

◇ソフトボール(スローピッチ)

時10月16日(日)・23日(日)午前9時~午後5時(予備日30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3000円(連盟加盟チームは免除。代表者会議で集めます) 申・関電話で、9月30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1日(出)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催

◇ゲートボール

時10月23日(日)午前9時~午後5時(予備日30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(主将を含む1チーム5~8名。年齢・性別不問) 費1チーム2000円 申・関電話で、9月30日までに区ゲート

ボール連盟・小泉 ☎5930-7943

◇なぎなた

時10月23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・関電話で、10月10日(必着)までに高橋 ☎3304-1279(午前9時~午後7時) 他車での来場はご遠慮ください

◇柔道

時10月23日(日)午前9時 場 日本大学第二中学校・高等学校(天沼1-45-33) 内種目=小学生(男女混合。1~3年生は学年別。4~6年生は学年混合の体重別)▷中学生男性(体重別)▷一般男性(段外・初段、式段、参段、選手権(初~参段から選抜)、シニアの部)▷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円をゆうちょ銀行「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)またはファクス(9面記入例)に学年・性別・身長・体重・段位・所属・主な成績(表彰)も書いて、9月27日(必着)までに日本大学第二中学校・大石泰範(〒167-0032天沼1-45-33 FAX3391-4500) 関大石 ☎3391-5739 他詳細は、区柔道会 http://www.sugiju.com/参照

◇陸上競技

時11月13日(日)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 対区内在住・在勤・在学の方ほか 費一般・高校生=1種目700円、リレー1チーム1000円▷小学生=1種目500円、リレー1チーム1000円。いずれもゆうちょ銀行「00130-2-730697杉並区陸上競技協会」へ振り込み 申申込書(区体育館で配布。区陸上競技協会 http://www.sugiji-chiiki.com/286からも取り出せます)に郵送の場合は返信用封筒(住所・氏名を明記し82円切手を貼付)を添えて、9月24日(必着)までに区陸上競技協会事務局(〒166-0016成田西2-5-15 ☎sugina mikurikujou1@yahoo.co.jp)へ郵送・Eメール 関同協会 ☎090-3203-2571(平日午前10時~午後5時)

◇綱引き大会

時11月27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 定各10チーム(先着順) 費各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 ☎sp-sinko@city.suginami.lg.jp へファクス・Eメール・持参 関同係 ☎5307-0765 他①6名未満の場合はご相談ください②就学前のお子さんにはエキシビジョンマッチに参加可③抽選会・練習会を10月30日(日)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

●バウンドテニス・シニア指導者講習会

時9月29日(木)午後7時~9時 場 阿佐ヶ谷中学校(阿佐ヶ谷南1-17-3) 対区内在住・在勤で60歳以上の方 定40名(申込順) 申申込書(区体育館で配布)を、9月20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 関福岡 ☎090-1819-4732 他筆記用具・室内履き持参。車での来場はできません

●杉十小温水プールの教室

◇アクアビクスタイム(初心者向け)

時9月26日(月)午前10時~10時55分 定30名(先着順)

◇初心者ビギナースイム

時9月29日(木)午前11時~11時55分 定8名(申込順) 申9月23日から電話で、同プール

— (いずれも) —

場・関杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費入場料 他駐車場はありません

●アーチェリー初心者教室

時10月1日~29年3月26日の第1・3土曜日、第2・4日曜日、午後1時~5時(計22回) 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24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) 関小杉 ☎3390-6839(午前9時~午後9時)

●10月の丈夫な足腰をつくろう教室

時・内10月5日(水)・12日(水)・19日(水)午前10時~11時30分=筋力トレーニングマシン運動▷10月17日(月)・24日(月)・31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) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費6480円 申・関電話で、9月25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

●秋空ちよいとピラティス

時10月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)、11月9日(水)・16日(水)①午後1時~1時50分②2時~2時50分(雨天中止) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 志村龍紀 対区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定各日各回20名(先着順) 費各日各回500円。中学生300円 関同運動場 ☎5374-6191

●上井草スポーツセンターの教室

◇フレキッズ&マミーサッカー教室

時10月5日(水)・12日(水)・19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)・在園で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)

◇放課後エンジョイフットボール

時10月6日(木)・13日(木)・27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

◇大人のサッカー教室①女性&初心者②チャレンジ

時10月23日(日)①午後1時20分~2時50分②3時20分~4時50分 対区内在住・在勤・在学で①20歳以上の女性とサッカー未経験・初心者の男性②20歳以上の方 定各20名(申込順) 費各510円 他①②連続受講不可 — (いずれも) —

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

●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8日(出)・22日(出)午前11時15分~午

後0時45分 師 中植めぐみ 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各500円

◇転倒予防イ体操Ⅱ

時10月14日~29年3月17日の金曜日①午後1時30分~2時30分②2時30分~3時30分(12月23日・30日、29年1月6日を除く。各計20回) 師 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22日(必着)までに同体育館

— (いずれも) —

場・関荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●永福体育館の教室

◇女性のためのボクシングフィットネス

時10月18日~11月22日の毎週火曜日、午前11時15分~午後0時45分(計6回) 師 猿谷英子 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の女性(中学生を除く) 費4500円 申往復ハガキ(9面記入例)で、9月27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。1回500円。定員あり)

◇レベルアップ卓球

時10月24日~12月12日の毎週月曜日、午後3時~5時(計8回) 師 国広哲弥ほか 対区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 費6000円 申往復ハガキ(9面記入例)に希望のレベル(初級・中級)も書いて、9月29日(必着)までに同体育館

— (いずれも) —

場・関永福体育館(〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146) 定各40名(抽選)

●高円寺体育館の教室

◇トータルスポーツ教室Ⅱ鉄棒・とび箱・マット

時10月30日(日)、11月3日(祝)・13日(日)・27日(日)、12月11日(日)・23日(日)午前9時~11時(計6回) 師 Ti Amo 対区内在住・在学の小学1~4年生 定55名(抽選) 費4800円 申往復ハガキ(9面記入例)に性別、学年も書いて、9月23日(必着)までに同体育館 他上履き・タオル・飲み物持参

◇シニア・ヘルシー体操Ⅱ

時11月1日~12月20日の毎週火曜日、午後1時20分~2時50分(計8回) 師 松藤幸子 対区内在住・在勤でおおむね50歳以上の方 定20名(抽選) 費6000円 申往復ハガキ(9面記入例)で、9月30日(必着)までに同体育館

— (いずれも) —

場・関高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他車・バイクでの来館はできません

●秋のすぎなみ区民歩こう会~富士山麓の東海自然歩道を歩く

時10月23日(日)午前7時~午後6時 場 集合・解散=区役所前 ①約8km②約14km▷行程=北口本宮富士浅間神社(スタート)→ふじさんミュージアム→忍野八海→富士学園(昼食)→鏡公園→ハリモミ純林→花の都公園→山中湖畔(ゴール) / ①は富士学園~花の都公園までバス移動 対区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定200名(抽選) 費3200円 申ハガキ(9面記入例)。同一コースであれば4名まで連記可。代表者に○印)に参加者全員の氏名(フリガナ)・性別も書いて、9月30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) 関同財団 ☎5305-6161 他(1)申し込み後のコース変更不可(2)二重申し込みは無効(3)運動靴や歩き慣れた靴で、弁当・水筒・雨具など持参

その他

●体育の日スポーツフェスティバル・フリーマーケット出店者募集!

時10月10日(日)午前10時~午後3時(雨天中止) 場 永福体育館 対区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定募集区画=5区画2.5m×2.5m(抽選) 申往復ハガキ(9面記入例)に主な出店品目(食品は不可)も書いて、9月24日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17) 関同体育館 ☎3328-3146 他搬入のみ車の利用可

〈陸上競技 種目〉

クラス	トラック	フィールド
一般男子	60m(60歳以上)、100m(40歳未満、40歳以上)、200m、400m、800m、1500m、5000m(50歳未満、50歳以上)、4×100mリレー	走り高跳び 走り幅跳び 砲丸投げ
一般女子	60m(50歳以上)、100m、800m、5000m、4×100mリレー	
高校男子	100m、800m、5000m、4×100mリレー	
高校女子	100m、800m、5000m、4×100mリレー	
中学男子	100m(各学年別)、200m、400m、1500m(1年生・共通)、4×100mリレー	走り幅跳び ソフトボール投げ
中学女子	100m(各学年別)、200m、800m(1年生・共通)、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	
小学男女	1~3年生=60m	

## 大宮前体育館

南荻窪 2-1-1 ☎3334-4618

トレーニングルーム、温水プールを1日無料開放し、お子さんも楽しめるイベントを開催します。さらにパラリンピックの公式種目ゴールボールを体験できます。

### ●主なイベント

ゴールボール、大人気BODY BALANCE、しっかり筋トレBODY PUMP、はじめてのパドルテニス(一般使用)、健康は足腰から〜ノルディックウォーキング、プールでウォーキング&ジョギング、脂肪パイパイ、小学生初心者水泳ほか



## 荻窪体育館

荻窪 3-47-2 ☎3220-3381

「元気はつらつスポーツライフ!」をテーマに、初めての方でも参加しやすいプログラムを取りそろえました。どなたでも気軽に参加できます。

### ●主なイベント

むかし遊び、サウンドテーブルテニス体験会、カポエイラ体験会、脳トレリズム体操、目指せカーヴィポディー、チアリーディング・HIPHOPデモンストレーション、太極拳体験会、なぎなた発表会・体験会、合気道体験会ほか



## 高円寺体育館

高円寺南 2-36-31 ☎3312-0313

インド舞踊・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

ラリーテニス・インディアカ体験教室、キッズのためのファミリー体操教室、シニア・セルフケア体操体験会、腰痛・肩こり予防体操、ふれあいフットサル体験教室



## 永福体育館

永福 3-51-17 ☎3328-3146

毎年恒例の体力測定、ファミリー運動会(パン食い競争など。事前予約制)、JA杉並の杉並産野菜・花鉢、カレー・パン・クッキー・和菓子の販売や、フリーマーケットも行います。

### ●主なイベント

トリム体操、ゆる体操、パドルテニス体験会、明治大学男子チアリーディングパフォーマンス、コーボール体験会



10月10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いただけ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。杉並区スポーツ振興財団ホームページからもご覧になれます)をご覧ください。——問い合わせは、各体育施設へ。

## 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や親子で楽しむテニスのほか、親子でも1人でも楽しめるイベントを行います(要事前予約)。詳細は松ノ木運動場のホームページをご覧ください。

### ●主なイベント

プレイ&ステイ(テニスを始めたい方)、オリンピック日本代表選手による走り方教室&ガイドランナー体験、フライングディスク体験、少年野球・社会人交流野球試合、壁打ち無料開放(午前9時~午後1時)



## 下高井戸運動場

下高井戸 3-26-1 ☎5374-6191

朝はラジオ体操から始まり、いろいろなサッカーが体験できます。また、ラクロス体験会やかけっこクリニック番外編、夜には、お月見ヨガと、今年も盛りだくさんの企画で楽しんでいただきます。

### ●主なイベント

ヴェルディ親子サッカー教室、ブラインドサッカー・デフサッカー体験会、かけっこクリニック番外編、向陽中ダンス部によるデモ&体験、ラクロス体験、お月見ヨガほか



## 高井戸温水プール

高井戸東 3-7-5 ☎3331-7841

プール、プール付附属室での各種体験教室を行います。親子で参加できる水泳教室や水遊びイベントも実施します。プールは終日無料開放しますのでお気軽にご参加ください。

### ●主なイベント

初心者水泳教室・泳法上達教室・親子水泳教室・子供水泳教室などの体験教室、水中エクササイズなどの体験教室、体験ヨガ教室・体験夜間ヨガ教室、水中で遊べるゲームイベントほか



## 杉十小温水プール

和田 3-55-49 ☎3318-8763

プールの無料開放、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、親子で遊ぼうヌードル体験、ワンポイントレッスン、ちびっこすべり台、スーパーボールすくい、公開救助訓練・AED訓練



## 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無料開放します。親子参加型教室、初めて運動をする方でもできるスポーツなど幅広い世代の方が楽しめるイベントを開催します。詳細は、同センターホームページをご覧ください(9月19日以降)。

### ●主なイベント

60歳からの貯筋体操、産後ボディケア、ゆったり水中ストレッチ、親子サッカー教室 親子テニス教室、フライングディスク・ゲートボール・スポーツチャンバラ体験会ほか



10月16日(日)  
開催

10月からオープンする妙正寺体育館は、体育の日にオープニングイベントを実施します。詳細は12面をご覧ください。

■11月の足腰げんき教室

筋力やバランス能力の強化に効果的なボールを使った体操などを紹介します。

時・場 下表のとおり 師 健康運動指導士 対 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

〈11月の足腰げんき教室〉

番号	会場	日時(4回コース)
21	杉並保健所 (荻窪5-20-1)	11月1日～22日の毎週 火曜日、午前9時30分～11時30分
22	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	11月4日～25日の毎週 金曜日、午前9時30分～11時30分
23	上井草保健センター (上井草3-8-19)	11月2日(水)・10日(木)・ 17日(木)・24日(木)午後1 時30分～3時30分
24	セッション杉並 (梅里1-22-32)	11月2日(水)・11日(金)・ 16日(水)・25日(金)午前9 時30分～11時30分

険の要介護・要支援認定を受けていない方 定 各15名  
(抽選 申 ハガキ(9面記入例)に希望会場1カ所(左  
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) 問 同担当 ☎3391-0015 他 ①抽選結  
果の発送は10月12日ごろを予定 ②長寿応援対象事業

■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設しています。

時・内 ①第1・3土曜日、午後1時～3時=国文学  
②第4水曜日、午後1時15分～4時15分=俳句 場  
①高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)  
②ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 対 区  
内在住で60歳以上の方 定 ①15名②3名(いずれも申  
込順) 費 各1万2000円 申・問 電話で、9月30日まで  
に杉いき連大学事務局・古屋 ☎3332-6206 他 日程は  
変更になる場合あり。見学可

高年齢者活動支援センター

◇ゆる体操～身体のエイジングケア

時 10月7日(金)・21日(金)、11月4日(金)・18日(金)、12  
月2日(金)・16日(金)午前10時～11時20分(計6回) 師

日本ゆる協会公認ゆる体操正指導員中級・川合圭子  
対 区内在住の60歳以上で介助の必要がない方 定 25名  
(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(9面記入例)に性  
別も書いて、9月25日(必着)までに同センターゆ  
る体操担当 他 動きやすい服装で参加。抽選結果は、  
9月26日以降に発送

◇初心者向け男性料理教室～酵素の働きで免疫力アップ

一人暮らしでも簡単な調理技術を習得できるよう、具体的な調理法やバランスの良い食事について学びます。

時 10月10日(祝)午前9時30分～午後0時30分 内 献立  
=豚ヒレ肉の塩麹焼き、簡単ポテトサラダ、なすと  
ゴーヤのコチジャン炒め、卵とモロヘイヤのスー  
プ、杏仁豆腐 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管  
理栄養士・吉村静子 対 区内在住で60歳以上の男性  
定 30名(抽選) 費 700円(保険料含む) 申 往復ハガキ  
(9面記入例)で、9月25日(必着)までに同セン  
ター 他 ①抽選結果は、9月26日以降に発送 ②エプロ  
ン、三角巾、布巾、筆記用具持参  
——(いずれも)——

場・問 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井  
戸東3-7-5 ☎3331-7841)

区の交流自治体の催し

9月21日

群馬県東吾妻町 吾妻の朝市

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21日(水)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、とうもろこし、  
ピーマン、ナスなど)、農産品(米、卵、蜂蜜な  
ど)ほか 問 文化・交流課交流推進担当 他 人数制限  
あり。マイバッグ持参



9月26日

静岡県南伊豆町 秋の観光物産展

伊勢海老味噌汁の試食サービス(午前11時から先着200名)や干物  
(アジ・金目鯛等)、乾物(わかめ、ひじき等)を販売します。

時 9月26日(月)午前10時～午後2時30分(売り切れ次第終了) 場 区役  
所中杉通り側入り口前、コミュかるショップ(区役所1階) 問 文化・  
交流課交流推進担当 他 マイバッグ持参

10月3日・4日

東京都青梅市 青梅市観光物産展・写真展

◇物産展

時 10月3日(月)・4日(火)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 内 青梅せんべい、まんじゅうなど 他 マイバ  
ッグ持参

◇写真展

時 10月3日(月)～7日(金)午前8時30分～午後5時15分(3日は午前10  
時から) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 御岳渓谷など青梅市観光スポ  
ットの写真展示

——(いずれも)——

問 文化・交流課

9月25日

新潟県小千谷市 小千谷フェア

笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒ  
カリ米などの特産品をはじめ、小千谷産新鮮野菜  
や地酒など多数の産直品を販売します。

時 9月25日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷  
学生寮(井草4-16-23) 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。マイバッグ持参



〈銭湯で温泉まつり〉

日 時	銭湯名(所在地・電話番号)
9月17日(出)午後4時～午前0時	亀の湯(桃井1-35-9 ☎3394-1126)
18日(日)午後4時～午前2時	銭湯Gokurakuya(上荻2-40-14 ☎3390-6764)
24日(出)午後4時～午前1時	香藤湯(高円寺南5-1-7 ☎3316-4514)
25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2日(日)午後3時30分～午前0時	第二宝湯(本天沼2-7-13 ☎3390-8623)
16日(日)午後3時45分～午前0時	杉並湯(梅里1-13-7 ☎3312-1221)
23日(日)午後3時30分～午前1時30分	秀の湯(桃井4-2-9 ☎3399-6112)
30日(日)午後3時～午前0時	平和湯(阿佐谷北4-17-11 ☎3337-3232)
11月4日(金)午後3時～午前2時	天徳泉(阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018)
6日(日)午後1時30分～10時	ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7 ☎3315-1766)
13日(日)午後3時45分～11時45分	天狗湯(西荻南1-21-4 ☎3333-9461)
20日(日)午後4時～午前0時	藤乃湯(天沼2-17-20 ☎3391-0504)
23日(日)午後6時～午前1時	なみのゆ(高円寺北3-29-2 ☎3337-1861)
27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)
12月4日(日)午後3時30分～午前1時	玉の湯(阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860)
10日(出)午後3時～午前0時30分	湯の楽代田橋(和泉1-1-4 ☎3321-4938)
11日(日)午後3時～午前0時30分	大和湯(和田1-71-18 ☎3381-3452)
17日(出)午後4時～午前0時	大黒湯(和泉1-34-2 ☎3328-2137)
18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。都合により日程を変更する場合があります。



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、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、区の民営化宿泊施設「コニファ  
ーいわびつ」でも提供されています。ぜひお越  
しくください。

期間中温泉に入浴し、応募した方の中から抽  
選で、東吾妻町の物産品と入浴券(2枚)が  
456名に当たります。

——問い合わせは、各銭湯(午後1時以降)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

**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

■区民参加型展示「荻窪暗渠展」  
 暗渠を使って荻窪を紹介します。  
 時 9月17日(出)～11月27日(日)午前9時～午後5時  
 (月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館)  
 場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)  
 内 企画実施=吉村生、高山英男 問 同館 ☎5347-9801

■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22日(祝)午後2時～3時45分 ②24日(出)午後3時～4時 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14)  
 内 ①全日本ろうあ連盟創立60周年記念映画の上映 ②手話ソングや手話による紙芝居、クイズなど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

■あきのおおぞらおはなし会  
 時 9月24日(出)午前11時～11時30分 場 読書の森公園(荻窪3-39-16。雨天時は中央図書館(荻窪3-40-23)) 対 幼児～小学生とその保護者 問 中央図書館 ☎3391-5754

■バリアフリー映画会「東野圭吾ドラマシリーズ 笑」  
 時 9月24日(出)午後2時～4時 場 南荻窪図書館 内 上映作品=「モテモテ・スプレー」「あるジーサンに線香を」ほか 定 30名(申込順) 申・問 9月12日から電話・ファクス(記入例)または直接、南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377 FAX3335-7755) 他 日本語字幕・音声ガイド付き

■犯罪被害者支援パネル展  
 時 9月28日(水)～10月4日(火)午前9時～午後5時(10月1日・2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

■農業公園「秋の収穫体験」  
 旬の秋野菜数種類の収穫を体験します。  
 時 10月29日(出)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 500円 申 往復ハガキ(記入例)に代表者以外の参加

者名(体験希望者に○印)・年齢も書いて、9月23日(消印有効)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 10月上旬に結果を通知。汚れてもいい服装で参加

■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。同じ家族同士で情報交換してみませんか。  
 時 10月15日(出)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) 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12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

### 宮前図書館

◇三遊亭鳳志独演会  
 時 9月22日(祝)午後2時～3時 対 中学生以上の方  
 ◇源氏物語の魅力～原文から見えてくるもの  
 時 9月25日(日)午後2時～4時 師 元公立中学校国語科教諭・芦部寿江 対 高校生以上の方  
 ——— 〈いずれも〉 ———  
 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 定 各40名(申込順) 申・問 電話で、同図書館 ☎3333-5166

### 講演・講座

■家族介護教室  
 ◇残暑の疲れをリセット!!夏バテした体を回復させる食事のポイントを学ぼう

時 9月21日(水)午後2時～3時30分 場 ニチイホーム杉並堀ノ内(堀ノ内2-29-16) 師 シダックスフードサービス職員 対 区内在住の方 定 15名(申込順) 申・問 9月12日から電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

◇認知症になっても私らしく生きるため～エンディングノートの活用

時 9月29日(木)午後1時30分～3時 場 高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師 マイウェイ協会・櫻井清一 対 区内在住の方 定 13名(申込順) 申・問 9月12日から電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151

◇薬剤師から学ぶ 薬の作用・副作用と薬との上手な付き合い方

時 9月29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 杉並区薬剤師会・高橋裕久子、高橋美子 対 区内在住で家族の介護をしている方ほか 定 30名(申込順) 申・問 9月12日から電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◇認知症ケアを学ぶ 認知症の世界ってどんな世界?

時 9月30日(金)午前10時～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) 師 認知症ケア専門士・平野道代 対 区内在住で介護をしている方ほか 定 30名(申込順) 申・問 9月12日から電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588

◇訪問の医療ってどんな風になっているの?

時 9月30日(金)午後2時～4時 場 ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5) 師 柏木クリニック院長・柏木潤一 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 9月12日から電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

〈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どなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	電子ピアノ伴奏で童謡から演歌までを参加者で合唱	9月22日から毎月第1・4木曜日、午前11時～正午 定10名(申込順) 費1回100円
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎・FAX3302-2161)	楽しい絵手紙～下手でいい、下手がいい	毎月第1火曜日、午後2時～3時30分 費1回500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	合唱～大きな声で歌って、心も体もスッキリ	9月27日から毎月第1・3火曜日、午後1時30分～3時▷第2・4火曜日、午前10時30分～正午 費1回300円
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(木)午前9時30分～11時30分 定20名(申込順)
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	楽しい折り紙	9月30日(金)午後1時30分～3時 定15名(申込順) 費300円
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	おとなのぬり絵教室 師 黒川よしたね	10月10日から毎月第2月曜日、午後1時30分～3時30分 費1回500円 他 24色の色鉛筆持参(購入も可)

※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。

ひとりで悩まないで…  
**犯罪被害者総合支援窓口**  
 お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。  
 相談専用電話 ☎5307-0620  
 月～金曜日の午前8時30分～午後5時(祝日・休日を除く)  
 問 犯罪被害者総合支援窓口(区役所西棟7階)

■大人のための折り紙工作会  
 鶴のポチ袋と、花の形の組み立てケースを作ります。

時 9月19日(祝)・22日(祝)午後2時～3時30分 場 成田図書館(成田東3-28-5) 師 日本折紙協会講師・谷地充子 定 各16名(申込順) 申・問 電話で、成田図書館 ☎3317-0341 他 両日とも同内容

■子育て支援講座Ⅱ「親子でワイワイリトミック」  
 絵本を読んだり、音楽にあわせて体を動かしたり歌ったりします。

時 9月28日(水)①午前10時20分～11時②11時20分～正午 場 方南図書館 師 リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 対 ①生後6カ月～1歳②2・3歳のお子さんとその保護者 定 ①15組②12組(いずれも申込順) 申・問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

■相続であわてない!～今からできる事前準備  
 遺言書の書き方や各種後見人の選定など、今からできる準備について紹介します。

時 9月30日(金)午後2時～4時 場 永福図書館(永福4-25-7) 師 行政書士・竹内千佳、司法書士・水光涼 定 50名(申込順) 申・問 電話で、永福図書館 ☎3322-7141

■発達障害児地域支援講座 講演会「発達に偏りのみられる就学前の子どもの理解と保護者への支援」

時 10月3日(月)午前10時～正午 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 東京女子大学教授・前川あさ美 定 80名(先着順) 問 とも発達センター ☎5317-5661 他 託児あり(事前申込制)

■手縫いで秋のおしゃれなソフト帽子作り

時 10月18日(火)・25日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 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(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(記入例)で、9月24日(必着)までに環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) 問 同センター ☎5336-7352 他 長寿応援対象事業

### 高井戸図書館

◇林佐知子の詩を楽しむ～この空につながる

時 10月2日(日)午後2時～3時 師 詩人・林佐知子 定 40名(申込順)

◇大人のおりがみ教室「バラの花」

時 10月15日(出)午後2時～3時30分 師 折り紙愛好家・山本愛子 定 20名(申込順) 費 300円 他 先の細いはさみがあれば持参

—— 〈いずれも〉 ——  
 場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1) 対 中学生以上の方 申・問 電話で、同図書館 ☎3290-3456

### 就労支援センター

◇こころのスキルアップ「見方が変われば気持ちが変わる」

自分の考え方の癖を知って、妥当で現実的な考え方に変える方法を学びます。

時 10月3日(月)午前10時～正午 対 求職中の方 定 10名(申込順)

◇ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

時 10月12日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 定 14名(申込順)

◇苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方、言葉づかいまで

時 10月13日(木)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・伊藤那美 対 44歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)

—— 〈いずれも〉 ——  
 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

※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。

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切	
<b>●高井戸地域区民センター協議会</b> (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7980 <a href="http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/">http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/</a> )						
<b>催</b>	高井戸センターまつり 場 高井戸地域区民センター	10月1日(土)・2日(日)午前10時～午後4時(2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(2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				
<b>講</b>	ゴルフ初心者講座 場 ハイランドセンター (高井戸東3-11-7)	ゴルフを始めてみたい方、始めて1年未満の初心者を対象とした基本指導講座です/黒須光廣、森加奈世▷対象=18歳以上の初心者▷クラブの貸し出しあり(無料)。運動しやすい服装で、スポーツシューズ持参▷長寿応援対象事業	10月7日(金)・14日(金)・28日(金)、11月4日(金)午後2時45分～4時(計4回)	18名	6500円 (保険料含む)	9月26日 往復八ガキ
	木版画入門 場 高井戸地域区民センター	年賀状をオリジナルの木版画で作り、基本から多色刷りまで指導を行います/高井戸木版画の会・酒向利廣▷彫刻刀(初心者用5～7本セット)・水彩絵の具・筆・パレン持参▷長寿応援対象事業	10月14日(金)・21日(金)・28日(金)、11月4日(金)午前10時～正午(計4回)	20名	1400円 (保険料含む)	9月27日 往復八ガキ
	家族に介護が必要になった時 どうしたら良いの? 場 高井戸地域区民センター	介護保険以外のサービス・手続きのお話、杉並区社会福祉協議会・ケア24などのサービス、家でできる5分間体操を紹介し、杉並区社会福祉協議会生活支援課生活相談係長・疋田恵子/筆記用具持参▷長寿応援対象事業	10月15日(土)午後1時30分～3時30分	50名	—	9月26日 往復八ガキ
<b>募</b>	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1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13日(火)～16日(金)・19日(祝))				

<b>●永福和泉地域区民センター協議会</b> (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 <a href="http://www.ei-c.org/">http://www.ei-c.org/</a> )					
<b>催</b>	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10日(祝)午前10時～午後3時(内容・時間は変更になる場合あり) 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=向陽中学校吹奏楽部演奏、紙芝居、手品、コーラス、ゴスペル、フラダンス▷体育室=ユニカール▷集会室=スポーツゲーム、ねんど工作▷模擬店=新潟県小千谷市物産、地元野菜販売、のり巻き、焼きそば、焼き鳥、焼き菓子、おはぎ、手作り品販売など▷みどりの基金、スタンプラリー(先着順)			
<b>講</b>	カラーコーディネート 場 永福和泉地域区民センター	色の特性や色彩心理、配色を学び、毎日のおしゃれに活かしてみませんか/JCCA認定カラーリスト・田口聖子▷長寿応援対象事業	10月5日(水)午後1時～3時	20名	— 9月21日 往復八ガキ

●住民は地域社会の主人公

## 上荻会館は身近な皆様の 共有財産です

上荻親和会

荻窪駅西口から線路沿いに西へ歩くと荻窪の地名発祥の寺、光明院があります。ここから西へ、荻窪八幡神社までの広い地域が上荻親和会です。商店街と住宅街で構成されていますが、最近では集合住宅・ミニ開発が急増しています。

地域は16の班に分かれ、各班に2名の役員がいます。月一度役員会を開き、話し合いにより事業を進めています。その拠点となるのが、「上荻会館」です。

1階には事務室と舞台のある大ホール、2階には4つの和室があり、目的に応じていろいろ利用されています。

ホールは、新年会、総会、役員会、親睦事業、敬老会、防災訓練などに使います。特に敬老会は、町会が行う最も大きなイベントです。毎年70歳以上の会員の皆さんにお祝いの品を差し上げています。ホールでは、地域の方々によるバンド演奏、日本舞踊等が披露されます。さらに、参加者全員による合唱など楽しい雰囲気です。

また、防災意識の普及・向上のため、炊き出し訓練や震災ビデオ上映、三角巾・AEDの扱い方などの実習、消火訓練に利用されています。その他、ヨガ、杉並合唱団、染め物、読書会、書道教室、各種会合等にも使われています。

また、今年5回目を迎えた「寒中もちつき大会」は、上荻地区町会連合会(荻窪白山親和会、上荻親和会、西荻北町会、仲よし町会)の主催、上荻窪青少年育成委員会、NPO法人Chouchouの協力により開催。子どもたちは日本古来の伝統文化である「餅つき」を体験・継承し、世代間の絆を深め地域の皆さんとの交流の輪を広げることができました。

特に桃井第一小学校(ダンスとおはやし)、桃井第三小学校(和太鼓演奏)は大変好評でした。

これからも、上荻会館が地域のキーステーションとなり、地域の皆さんのお役に立つことができたいと思っています。

(会長・片岡省吾)



▲敬老会

## 区内の空間放射線量等測定結果

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 問学務課、保育課

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2944検体(うち28年度分235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) 問環境課放射能対策担当

測定場所	測定日(測定高さ地上1m)				
	8月2日	9日	16日	23日	30日
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07	0.07	0.07	0.07	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.05	0.06	0.05	0.06	0.05
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.06	0.08	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。

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) 問環境課放射能対策担当  
(測定日8月17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)	0.06	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.03	0.03
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.04	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

# コミュニティ通信

## 地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、「当日直接」以外は必ず**往復ハガキ**（右記入例参照）で、各締切日（必着）までに各地域区民センター協議会へ（抽選）。

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。

【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。

	名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
<b>●井草地域区民センター協議会</b> (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 <a href="http://www.igusahome.sakura.ne.jp/">HP</a> )						
<b>催</b>	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▷1家族3個まで	10月8日(土)・22日(土) 受け付け=午後1時30分～3時	—	—	—
<b>講</b>	いきいき美容教室 場井草地域区民センター	中高年の方の美容教室です。専門スタッフの指導で、「もっと綺麗」に挑戦してみませんか / 資生堂クオリティ事業部専門スタッフ▷長寿応援対象事業	10月5日(水)午前10時～11時	20名	600円	9月19日 往復ハガキ
<b>講</b>	★協働事業 手話入門講座 場井草地域区民センター	初歩から手話を学び、聴覚障害のある方と手話で日常会話ができるようになります / 杉並区聴覚障害者協会・猪股恵▷長寿応援対象事業	10月24日(月)・31日(月)、11月7日(月)・14日(月)午前10時～正午(計4回)	30名	200円	9月27日 往復ハガキ
<b>●西荻地域区民センター協議会</b> (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 <a href="http://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/">HP</a> )						
<b>講</b>	身体にやさしい中華料理 場西荻地域区民センター	家庭にある食材を使って、本格的な中華料理を作ってみましょう。調味料を少し変えるだけで簡単にできます / 小俣敏枝▷長寿応援対象事業	10月4日(火)午前10時30分～午後1時30分	20名	1000円 (保険料含む)	9月20日 往復ハガキ
<b>●荻窪地域区民センター協議会</b> (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 <a href="http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/">HP</a> )						
<b>催</b>	本天沼集会所まつり 場本天沼集会所 (本天沼2-12-10)	10月16日(日)午前10時～午後4時 空くじなしの抽選会(300名〈先着順〉)、園児・児童館生徒の作品展示、新潟県小千谷市新鮮野菜・農産物直売、模擬店(綿あめ・団子・焼きそばほか)、舞台パフォーマンス、緑の相談窓口				
<b>講</b>	ストレッチ&リズム体操 場荻窪地域区民センター	音楽に合わせて全身を使ったウォーキングやストレッチを行い、健康増進を図ります / 健康運動指導士・後藤鈴香▷長寿応援対象事業	10月5日～26日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分(計4回)	30名	200円	9月25日 往復ハガキ
<b>講</b>	元駐ミクロネシア大使 大いに語る 場荻窪地域区民センター	南太平洋に位置し、初代と7代目の大統領は日系人という親日国家ミクロネシアの今昔を、元日本国特命全権大使が語ります / 鈴木栄一▷長寿応援対象事業	10月22日(土)午後1時30分～3時30分	50名	—	10月8日 往復ハガキ
<b>講</b>	「大丈夫ですか？」認知症予防と早期発見 場荻窪地域区民センター	認知症に気付くには？誰に相談する？専門家がアドバイスし、体験を語り合うグループワークも行います / 東京衛生病院健康教育科科長・仲本桂子▷長寿応援対象事業	10月23日(日)・30日(日) 午後1時30分～3時30分(計2回)	50名	200円	10月2日 往復ハガキ
<b>●阿佐谷地域区民センター協議会</b> (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 <a href="http://www.asagaya-kyogikai.org/">HP</a> )						
<b>催</b>	★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	実験や手品、工作をしながら、子どもたちに科学の不思議、楽しさを体験してもらいます / サイエンスホッパーズ、蔵前理科教室ふしぎ不思議、NPO法人子ども理科教育振興会、社会教育センターほか	9月25日(日)午後1時～4時	—	—	—
<b>催</b>	ジャズストリート応援「小田陽子・上保一恵ジョイントライブ」 場阿佐谷地域区民センター	JR阿佐ヶ谷駅の発車曲をアレンジした2人の地元ミュージシャンが熱いステージでジャズストリートの開幕を告げます▷出演=小田陽子(ボーカル)、上保一恵(ピアノ)▷長寿応援対象事業	10月15日(土)午後2時～4時	80名	—	10月4日 往復ハガキ
<b>講</b>	シニアフォーラム「シニア世代の幸せづくり」 場阿佐谷地域区民センター	内容=①基調講演「人生100年の居場所学」②杉並区の取り組み「シニアの生きがい活動の推進」③実践発表「地域で輝くシニアたち」 / ①ダイヤ高齢社会研究財団・澤岡詩野②区高齢者施策課長③馬橋ご近所付き合い広目隊・市村敦子、西荻南きずなサロン・綾部庄一、杉並介護者応援団・北原理良子▷長寿応援対象事業	10月30日(日)午後1時30分～4時15分	80名	—	10月11日 往復ハガキ
<b>講</b>	川本三郎講演会「作家や画家たちが集った阿佐谷界」 場阿佐谷地域区民センター	作家や画家たちが集った阿佐谷界とその変遷を、同じ街で暮らした講演者ならではの視点で解説します / 評論家・川本三郎▷長寿応援対象事業	11月6日(日)午後1時30分～3時	70名	—	10月24日 往復ハガキ
<b>●高円寺地域区民センター協議会</b> (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 <a href="http://www.koenji-kyogikai.org/">HP</a> )						
<b>催</b>	★協働事業 こどもフェア2016 みんなが集まる夢広場！だいすき杉並！（セッション杉並） 場高円寺地域区民センター	9月17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=チャリーディング、ヒップホップダンス、ストリートダンス、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示など)ほか▷談話室=キーホルダー作り、アニマル風船ほか▷調理室=みんなで楽しくおやつ作り▷視聴覚室=映画「キャプテンハーロック」▷集会室=鉄道模型運転会、似顔絵(200円。30名〈先着順〉)ほか▷和室=手品、親子でお茶会(100円。60名〈先着順〉)▷体育室=移動式プラネタリウム▷軽運動室=科学であそぼう▷工芸室=ブンブンゴマ、木の家づくりなど(100円ほか)▷中庭=手作り楽器でブラジル音楽を演奏しよう、地球を救え！省エネ探偵団、屋台(焼きそば、あめ細工ほか)など				
<b>講</b>	★協働事業 杉並の地域再発見～堀ノ内・松ノ木・和田ぶらり散歩	妙法寺を中心とした堀ノ内・松ノ木・和田のお寺、神社、旧跡、公園、旧水路跡路地などに立ち寄り、ぶらりと散歩をしながら、地域を再認識します▷コース=セッション杉並～堀ノ内・和田～蚕糸の森公園 / すぎなみ学びの楽園・淀川正進▷長寿応援対象事業	10月4日(火)午前9時30分～午後0時30分	30名	100円 (保険料含む)	9月21日 往復ハガキ

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

10月1日

# 「杉並区妙正寺体育館」

## リニューアルオープン

妙正寺体育館が新しく生まれ変わります。従来からの機能である体育館・テニスコートに加え、新たに多目的な活動に利用できる小体育室などもあり、地域のスポーツ活動の拠点として、誰でも気軽に健康・体力づくりに取り組める施設にリニューアルしました。運営は、指定管理者「TAC・FC東京・MELTEC共同事業体」が行います。

区民の皆さんに新しい妙正寺体育館に親しんでいただけるよう、リニューアルイベントなどを行います。

——問い合わせは、スポーツ振興課へ。



▲体育館

### 施設の概要

- 施設内容** 体育館（バドミントンの場合4面、バレーボールの場合2面。フットサルも可）、小体育室（ダンス等）、テニスコート2面（人工芝コート）、会議室（24名程度）、保育スペース
- 利用時間** 午前9時～午後9時（テニスコートは5時まで）
- 利用料金** 貸切使用（2時間。カッコ内は社会教育団体の料金）＝体育館（全面）＝5000円（4400円）、小体育室（全面）＝2200円（2000円）、テニスコート＝900円（800円）▷一般使用（2時間）＝体育館・小体育室＝200円（小中学生100円）
- ※区内在住・在勤・在学の障害者は割引あり。
- 休館日** 毎月第2木曜日、年末年始
- 所在地** 清水3-20-12
- ※西武新宿線「荻窪駅」から徒歩10分。JR・東京メトロ丸ノ内線「荻窪駅」から「下井草駅」行きバス「妙正寺池」下車徒歩2分。
- 電話** ☎3399-4224（10月1日から）
- ※駐車場はありません。公共交通機関や自転車でお越しください。



▲テニスコート



▲小体育室

### 体験してみよう

体育館の「貸切使用」は、事前に申し込みが必要ですが、気軽にスポーツを楽しめるよう、登録・予約なしで個人で利用できる「一般使用」や、講師（インストラクター）による各種教室もあります。

開館記念のお試し期間として、「一般使用」や各種教室が無料で楽しめますので、まずは体験してみませんか。

※運動できる服装で、室内シューズ・タオル・飲み物持参。

#### ◇無料で体験できる一般使用

	10月1日(土)	2日(日)
午前9時～午後1時	パドルテニス	ミニテニス・インディアカ
午後1時～5時	ユニカール	バレーボール
午後5時～9時	フットサル	

#### ◇無料で参加できる教室（いずれも先着順〈大人のフットサル教室を除く〉）

教室名	日時	対象	定員
おなかスッキリ ～メタボ予防のエクササイズ	10月2日(日) 午前9時15分～10時15分	15歳以上の方（中学生を除く）	40名
ヨガ&ピラティス ～第1週目はヨガ・第3週目はピラティスで今回はヨガ体験	10月2日(日) 午前10時30分～11時30分	15歳以上の方（中学生を除く）	40名
ヨガフュージョン ～心地良い音楽と共に汗を流します	10月2日(日) 午前11時45分～午後0時45分	15歳以上の方（中学生を除く）	40名
ロコモ予防体操 ～加齢と共に衰えやすい筋力やバランス能力を無理なく楽しく鍛えます	10月4日(火) 午前9時10分～9時55分	おおむね50歳以上の方	25名
大人のフットサル教室～FC東京のコーチと楽しく練習やゲームを行います(申込順。電話または直接、上井草スポーツセンター〈上井草3-34-1 ☎3390-5707〉)	10月4日(火) 午後7時20分～8時50分	20歳以上の方	24名
ヨガ ～さまざまなポーズや呼吸・瞑想の組み合わせのヨガ	10月7日(金) 午前10時30分～11時30分	15歳以上の方（中学生を除く）	30名
産後ボディメイク ～ヨガの要素を取り入れた体操。お子さんと参加できます	10月8日(土) 午前9時15分～10時15分	産後～1歳半までのお子さんがある母親	20名
親子DEダンス ～音楽に合わせてレッツダンシング♪パパ・ママのシェイプアップにも最適!!	10月8日(土) 午前10時30分～11時30分	4歳～未就学児とその保護者（子ども1名に対し保護者1名）	20組
一番脂肪り ～中高年向けのエクササイズ	10月8日(土) 午前11時45分～午後0時45分	15歳以上の方（中学生を除く）	40名

※この他、10月から始まる教室（定期）もあります。詳細は、9月30日までは上井草スポーツセンター☎3390-5707。

### 10月10日体育の日にオープニングイベント！

#### 体力測定・体組成測定

自分の身体を知り、運動習慣のきっかけ作りとして簡単な体操も紹介します。

時午前10時～午後3時 対15歳以上の方（中学生を除く）

このほか、さまざまなイベントでお待ちしています。

#### キッズチャレンジパーク

今話題のスラックライン（綱渡り）や大きなふわふわトランポリンなどが楽しめます。

時正午～午後3時 対5歳以上の方



詳細は、「マイスポーツすぎなみ」9月11日号（新聞折り込み。区体育施設でも配布。杉並区スポーツ振興財団ホームページからもご覧になれます）をご覧ください。

（発行日）毎月1日、11日、21日

