

広報 すぎなみ

Suginami



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

{ 10/15 }
平成30年(2018年)
No.2239

杉並のおいしい野菜
すくすく育っています。

閑静な住宅街の中で、オアシスさながらに緑が茂る一角があります。懐かしい土の匂い、作物のみずみずしさに包まれたこの場所は、代々続く農家・宇田川泰伸さんの畑。元ラグーマンと聞いて納得のたくましい腕で、野菜を丁寧に手入れする姿は生き生きとしています。都市で農業を営むということ、杉並の農業を共に盛り上げる仲間のこと、農業への熱い思いを語っていただきました。

特集



すぎなみピト

宇田川泰伸

杉並区グリーンクラブ



Contents — 主な記事 —

7 | 読書週間 8-9 | すぎなみフェスタ2018 10 | なかま集まれ! 16 | 郷土博物館特別展 愛新覚羅浩展

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <http://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

—宇田川さんの畑ではどんな作物を作っているのですか？

今、ビニールハウスの中で芽を出しているのは水菜。あとは大根も育ててきましたね。畑の入り口の脇で食べ頃を迎えているのが、万願寺唐辛子。こっちに生えているモロヘイヤはもうそろそろ終わりかな。なにしろ住宅街にある小さな畑ですから、作付けできる野菜の数も限られるので、うちの畑は基本的に季節の野菜しか作りません。夏の野菜は夏に、冬の野菜は冬に、というのがこだわり。無農薬・減農薬もポイントで、化学合成農薬と化学肥料を削減して作られた農産物を都が認証する「東京都エコ農産物認証制度」の認証を受けている野菜もあります。例えば、これから収穫シーズンを迎えるキャベツやブロッコリー、小松菜、ホウレンソウなどがそうです。

—農家に生まれた宇田川さん。幼い頃から農業に興味があったのですか？

いえ、農家を継ぐとはまるで想像していませんでした。高校・大学・社会人と、ずっとラグビー一筋で生きてきたんです。でも、けがをきっかけにラグーマンとしては30歳を前に現役引退することになって。ラグビー人生を終えたことで会社も退職して、次は何をしようかなと考えていたんですよ。そうしたらおやじが、「それなら畑を手伝え」と。それが農業人生の始まりです。

—なるほど。そこから野菜作りを覚えていかれたのですか？

背中を見て覚えろ、というやつでしょうか、おやじは僕にも何も教えませんでしたね。最初の3年くらいは「肥料をまいておけ」と言われれば肥料をまき、「草を抜いておけ」と言われれば草を抜く。指示されたことをこなすだけ。自分で野菜を作っているという実感は今ひとつ持てませんでした。

ある日おやじから「そのビニールハウス1棟、自分でやってみろ」と言われて。突然そんなことを言われても、何も教わっていないのでびっくりしますよね(笑)。でも、びっくりしながらも、トマトを始めてみました。種苗会社の研修会や本で一応自分なりに勉強はしていました。あとは作りながら農家仲間にアドバイスをもらったり調べたりしながら、手探りでトマトを作り上げ、初めて直売所に出してみたんです。そうしたら、食べてくれたお客さんが「おいしかったよ」と言ってくださって。自分で野菜を作ったという実感が初めて持て、「よし、真剣に農業と向き合ってみよう」とスイッチが入りました。

—農業を仕事にしてよかったと感じること、大変なことを教えてください。

農業のいいところは健康的なことかな。年齢もありますが、体力面ではラグーマンだった時よりもキツイです(笑)。それでも、朝早く起きて、汗を流して土をいじって野菜の手入れをして、日が沈んだら仕事を終えるというサイクルは、心身ともにすごく健康だと実感しています。一方で大変なのは、やはり自然相手の仕事だということ。野菜は日々観察して手入れしていればある程度先の予測ができるのですが、天候に関しては本当に難しい。とくに近年は想像を超える気象現象が多いので、なおのことです。



年間約40種類の野菜を栽培しています。



プロフィール：宇田川泰伸(うだがわ・やすのぶ) 49歳。杉並区宮前で代々続く農家に生まれる。高校から社会人までラグビーに励み、引退後、家業に携わる。現在、杉並区グリーンクラブの会長として、若手農家仲間とともに杉並の野菜を普及させる活動に尽力

人との距離の近さこそが、杉並で農業をする楽しさです。

—宇田川さんは、杉並区グリーンクラブの会長も務めていらっしゃいますね。

おかげさまで35期目の会長を務めさせてもらっています。杉並区グリーンクラブは杉並区内で農業に従事する若手農業者の団体で、僕のような後継ぎ世代を中心に35名の会員が所属しています。区役所をはじめ、各所で定期的に開催されている即売会や農業祭に参加したり、農業の研修会を開いたり、さまざまな活動をしています。

—団体として活動する良さは何のような点でしょうか？

作っている作物の違いや地域の垣根を超えて交流できることでしょうか。野菜の農家もいれば、花卉の農家もいるし、造園も対象なので造園業の人もある。そういった仲間と交流しながら情報交換できる場は本当に貴重で、例えば新しい野菜にチャレンジする時、経験のあるメンバーにアドバイスをもらうこともできます。自分の知識を伝えることもできます。また、個人で活動の場を広げることが難しいけれど、団体としてならできることもたくさんあるのがいいですよ。

—杉並区で農業。都市部ならではの特徴はありますか？

人との距離の近さですね。住宅街にある畑なので、作業している横をいろんな人が通っていくのが面白いんです。近くに保育園があって、散歩で子どもたちがよく通るのですが、「ふうん、こんなふうにあが



なるんだねえ」とか「アリアー！」なんて大騒ぎ。子どもだけじゃなくて大人も「へえ〜」と珍しそうに野菜の成長を見ていきます。隠し事はできない、草むしりが行き届いていないのもすべて公開される、透明性の高い「見える農業」です(笑)。

—家の近所で作っている野菜なら新鮮さもひとしおですね。

人通りがあるからこそ畑のそばでの直売が成り立つのも、都市型農業のメリットだと思います。朝採れの新鮮な野菜のおいしさは格別ですよ。うちは畑に直売所があるので、作業をしながら、買いにきてくれたお客さんと「この野菜はこの調理法がおいしい」なんて会話するのも楽しいです。畑の様子がよく見えて、作り手と消費者が顔を合わせられるって、究極の安心安全ではないでしょうか。

—宇田川さんが農家として、これから挑戦したいことはありますか？

挑戦とは少し違いますが、もっと杉並の農業を知ってもらうために何かできることはないかな？と考えています。即売会をしていると「杉並で野菜が作れるの!？」と驚きの声がいまだに聞こえてくるんですよ。まだまだ認知度が低いんだなと思われがちなんです。ですからグリーンクラブで力を合わせて、自分たちよりも若い世代を巻き込みながら、より一層活動を広げていきたいと思っています。

—今回の記事で「杉並の野菜を食べてみたい!」と思った方にメッセージをください!

これからは冬野菜がおいしい季節です。ぜひ味わってみてください。僕個人としては、聖護院大根をおでんにするのがイチオシです(笑)。もし杉並の野菜を食べてみたいと思ってくださったら、来月、桃井原っぱ公園で開催される「農業祭」に遊びに来てください。野菜だけでなく、杉並産の花や苗木も販売します。買い物を楽しみながら、杉並の農業のこと、生産者や畑のことを知ってもらえると、僕たちはとても嬉しいです。



杉並産野菜を買うなら 農産物直販マップを手エック!

ふれあい農業すぎなみ 農産物直販マップでは、区の生産者や新鮮採れたて野菜を購入できる場所を紹介しています。産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階)、区民課区民係、区民事務所等に置いてあります。

こちらからもチェック!
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/guide/shigoto/nougyou/1014133.html>

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

生活・環境

地域清掃活動でまちを美しくしませんか

☑ごみ袋の提供(20枚程度。原則年1回)、火バサミの貸し出し ☑区内で地域清掃活動を行う団体・個人 ☑「地域清掃活動」計画書(環境課〈区役所西棟7階〉、地域課地域活動係〈各区域区民センター内〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を、環境課または地域課地域活動係へ持参 ☑環境課庶務係

採用情報 ※応募書類は返却しません。

杉並区職員 (①看護師Ⅱ類②栄養士Ⅰ類)

☑採用予定日=31年4月1日以降▶第一次選考日=12月9日(日)▶勤務場所=①保育園、障害者(児)福祉施設ほか②区役所、保健所ほか▶受験資格=①昭和49年4月2日以降に生まれ、看護師の免許を有する方(31年3月31日までに資格取得見込みを含む)②平成元年4月2日以降に生まれ、管理栄養士の免許を有する方または第32回管理栄養士国家試験(3月4日実施)に合格した方(31年3月31日までに免許申請を完了)▶募集人数=若干名▶募集案内・申込書の配布場所=人事課人事係(区役所東棟5階)、区民事務所、地域区民センター、図書館、保健センター、就労支援センター(天沼3-19-16ウェルファーム杉並)。区ホームページからも取り出せます ☑申込書を、11月14日午後5時(必着)までに人事課人事係へ郵送・持参 ☑同係

募集します

阿佐谷地域区民センター協議会委員

☑協議会で行う催しの企画・運営、部会(月3・4回)、各行事の実行委員会などへの参加ほか(パソコン操作あり)▶任期=31年4月から4年間▶活動場所=阿佐谷地域区民センターほか▶募集人数=10名程度▶報酬=交通費程度 ☑阿佐谷北・阿佐谷南・成田東・成田西の全域、梅里2丁目、大宮1丁目5・6

番、大宮2丁目、浜田山4丁目、荻窪1・3丁目、天沼1丁目、本天沼1丁目、本天沼2丁目40・41番、下井草1・2丁目に住の方 ☑申込書(阿佐谷地域区民センター協議会☑http://www.asagaya-kyogikai.org/から取り出せます)を、同協議会(〒166-0004阿佐谷南1-47-17)へ郵送・持参。またははがき(12面記入例)に「委員希望」も書いて、同協議会▶申込締め切り日=11月24日(必着) ☑同協議会☑3314-7215 ☑後日面接日を連絡。応募書類は返却しません

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

☑11月3日(祝)午前9時~午後5時(1人45分程度) ☑ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☑区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 ☑☑電話で、ゆうゆう高円寺南館☑5378-8179

その他

スポーツ推進委員が新たに1名決まりました

スポーツ推進委員は、スポーツによる地域づくりを目指して活動する地域スポーツのコーディネーターです。現委員27名とともに、スポーツに関する身近な相談に応じたり、情報提供をしますので、お気軽にご相談ください。

●第29期(30・31年度)委員=小田淳一(宮前) ☑スポーツ振興課事業係

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・救援活動の拠点)としていて、震災時に備えて訓練を実施しています。

☑時場10月20日(土)午前9時30分~11時30分=松ノ木小学校(松ノ木1-2-26)▶20日(土)午前10時~11時=大宮中学校(堀ノ内1-16-38)▶20日(土)午前9時30分~正午=杉並第八小学校(高円寺南2-40-24)▶20日(土)午前10時~11時30分=杉並第三小学校(高円寺南1-15-13)▶20日(土)午前10時~正午=高井戸東小学校(高井戸東1-12-1)▶21日(日)午前10時~正午=宮前中学校(宮前2-12-1)・高井戸第三小学校(下高井戸4-16-24)▶27日(土)午前9時30分~11時10分=井荻中学校(今川2-13-24)▶28日(日)午前9時~11時=桃井第二小学校(荻窪5-10-25)▶28日(日)午前9時30分~11時30分=荻窪小学校(宮前2-13-18)▶28日(日)午前10時30分~11時30分=東田中学校(成田東3-19-17)▶28日(日)午前10時~正午=高井戸中学校(高井戸東1-28-1) ☑防災課

審議会等のお知らせ

都市計画審議会

☑10月22日(月)午前10時~正午 ☑区役所第3・4委員会室(中棟5階) ☑東京都市計画道路の変更(補助線街路第61号線)[東京都決定]、阿佐ヶ谷駅北東地区まちづくりの取り組みについて ☑都市整備部管理課

特別職報酬等審議会

☑11月1日(木)午後2時~4時 ☑区役所第1委員会室(中棟4階) ☑区議会議員の議員報酬および政務活動費の額ならびに区長、副区長、教育長および常勤の監査委員の給料の額について ☑総務課

まちづくり景観審議会

☑11月5日(月)午後2時~4時 ☑区役所第1委員会室(中棟4階) ☑景観まちづくりに関すること、景観に配慮した大規模建築物事例集の報告、杉並区まちづくり景観審議会景観専門部会の調査審議の結果について ☑都市整備部管理課

「2018インドネシア・スラウェシ島地震救援金」ご協力のお願い

◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】11月30日(金)まで
【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座番号00110-2-5606 口座加入者名 日本赤十字社」へ振り込み(通信欄に「インドネシア・スラウェシ島地震」と明記)
※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。窓口での取り扱いの場合、振込手数料はかかりません。

◇区役所にも救援金箱を設置します

【設置期間】11月30日(金)まで
【設置場所】保健福祉部管理課地域福祉推進担当(区役所西棟10階) / 月~金曜日(祝日を除く)
☑保健福祉部管理課地域福祉推進担当

11月の各種健康相談(予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	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)	-	28日(水) 午後1時30分~3時30分 ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 9日(金) 30日(金) 午後 1日(木)	22日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	9日(金) 午前9時~正午	26日(月) 午後1時30分	1日(木) 14日(水) 22日(木) 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	-	20日(火) 午後1時30分~4時	6日(火) 21日(水) 午前10時30分~午後0時30分	午前 5日(月) 19日(月) 午後 2日(金)	16日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	1日(木) 午前9時~正午	6日(火) 午後1時30分	20日(火) 午後1時30分 30日(金) 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)	-	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)	15日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	6日(火) 午前9時~正午	8日(木) 午後1時30分 30日(金) 午後1時15分	9日(金) 午前9時30分 22日(木) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☑3394-1212	28日(水) 午前9時~10時	-	29日(木) 午後1時30分~4時	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)	13日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	1日(木) 午後1時30分	19日(月) 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	6日(火) 13日(火) 20日(火)	7日(水) 午後1時30分~4時	15日(木)午後1時30分~3時30分 (生後9カ月頃から) ★電話で申し込み。(28名。申込順)	午前 8日(木) 午後 28日(水)	-	-	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。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

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) ☑申し込み(記載のないものは直接会場へ)
☑お問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス ☑HPホームページアドレス

「持とう・使おう・マイバッグ」キャンペーン

—— 問い合わせは、環境課環境活動推進係へ。

区では、さらなるレジ袋の削減を目指し、10月1日から区内のコンビニエンスストアや小売店でマイバッグ啓発ステッカーやポスターを店頭に掲示し、利用者に対して啓発を行う「持とう・使おう・マイバッグ」キャンペーンを、日本フランチャイズチェーン協会、杉並区商店会連合会等の協力を得て行っています。

区内小売店等でステッカーの掲示にご協力いただける店舗を募集します

☎電話・ファクスに枚数・店舗名・住所・電話番号を書いて、環境課環境活動推進係☎3312-2316 回数に限りがあります



フレンドリーげんき (東京広域勤労者サービスセンター)

会員募集

「フレンドリーげんき」では、杉並区、豊島区、北区、荒川区の中小企業、商店などの従業員・事業主の福利厚生の上昇を目的とした事業を実施しています。

☑サービスの種類=給付金、補助券・割引券配布、チケット(遊園地、映画鑑賞券、大相撲、野球等)あっせん、スポーツ施設利用ほか。杉並区独自の事業もあり ☑区内で従業員500人以下の事業所・商店で働く従業員と事業主の方(事業所単位で、従業員全員と事業主の方が入会) ☑入会金1人200円、月会費1人500円 ☑電話で、東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所(詳細説明後、申込用紙を送付)

◆入会キャンペーン

31年3月29日までに入会すると、入会金無料のほか、クオカード3000円分を差し上げます。

..... いずれも

☎東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所☎6279-9117

養育家庭になりませんか

—— 問い合わせは、子ども家庭支援センター☎5929-1902へ。

養育家庭(ほっとファミリー)制度は、いろいろな理由で親と一緒に暮らすことのできない子どもたちを一定期間家庭に迎え、家族と一緒に生活し、養育する東京都が推進している制度です。

親の入院などで短期間の預かりが必要な場合もあります。幼稚園・保育園・学校に通い続けるためには、学区内の養育家庭でお預かりいただくのが理想です。全小学校区に養育家庭の登録ができるよう、力を貸してください。

主な要件

- 養子縁組を目的としない。
- 都内在住の夫婦である(配偶者のいない場合は、一定の条件あり)。
- 家族の構成に応じた適切な居住環境がある。
- 養育期間は短期から可能。
- 委託期間中の子どもの養育費等は都が基準に基づいて支払う。

※その他詳細は、東京都杉並児童相談所☎5370-6001にお問い合わせください。



養育家庭体験発表会

より多くの方に制度を知っていただくために、発表会を開催します。
☎11月17日(土)午後2時~4時 ☎ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ☎50名程度(申込順) ☎電話で、子ども家庭支援センター、東京都杉並児童相談所 ☎2歳~就学前の託児あり(事前申込制。5名程度(申込順))

テレビ受信障害 対策工事のお知らせ

31年1月24日から区内の一部の地域において、各携帯電話事業者が新しい電波(700MHz帯)を使用する予定です。これに伴い、一部のテレビ映像に影響が出る恐れがあります。

この影響を防止するための工事について、受信障害が発生する可能性が高い地域に8月頃からチラシが配布されています。また、「700MHz利用推進協会」の作業員が訪問して作業内容を説明し、了承の上で、無償で対策作業を行っています。工事にかかる費用は「700MHz利用推進協会」が負担します。工事業者が費用を請求することは一切ありません。

☎700MHzテレビ受信障害対策コールセンター☎0120-700-012または☎050-3786-0700(午前9時~午後10時)



▲配布チラシ

急病診療と医療情報案内

小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科

まず、電話で確認!
保険証・医療証を
忘れずに

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所(荻窪5-20-1杉並保健所内)
受け付けは終了30分前まで

小児科 平日:午後7時30分~10時30分
内科・小児科・耳鼻咽喉科 土曜日:午後5時~10時
日曜日・祝日:午前9時~午後10時
外科 日曜日・祝日:午前9時~午後5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 日曜日・祝日:午前9時~午後5時(受け付けは4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399(または☎5347-2252) 杉並区急病医療情報センター
土・日曜日、祝日:午前9時~翌日午前9時/平日:午後8時~翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内サービス(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。

☎#7119(または☎3212-2323) 東京消防庁救急相談センター
24時間(年中無休)

特別区民税・都民税第3期分の納期限は 10月31日(水)です

金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所などで納付してください。インターネットバンキングを利用できる方は、携帯電話やスマートフォンから「モバイルレジ」をご利用いただけます。口座振替の方は、10月31日(水)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

便利・安心 口座振替

口座振替申請書を金融機関もしくは納税課へ提出してください。また、キャッシュカードで簡単に申し込み手続きができる「ペイジー口座振替受付サービス」もあります。いずれも詳細は、区ホームページをご覧ください。

☎納税課

区内空間放射線量等測定結果

9月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

☎空間放射線量率の測定については、環境課放射能対策担当。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

※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。

河北健診クリニックにおける 肺がん検診の休止について

区の肺がん検診等において、河北健診クリニックが肺がんの疑いを見落とし、精密検査の機会を逸したことで治療ができず、当該受診者が亡くなられた事故がありました。

これを受けて、原因究明と再発防止に向けた措置について調査・審議を行うため、区長の付属機関として外部の委員からなる検証等委員会を設置し、この度、区へ中間の答申がなされました。

答申では、肺がんを見落としした河北健診クリニックに対し、亡くなられた方が死亡に至るまでの経過や、区肺がん検診における専門医の読影体制、精度管理の状況等について、さまざまな問題点が指摘されました。また、今回実施した区肺がん検診の再読影において、「要精密検査」となった受診者が44名、その中には肺がんと確定した方が1名いらしたという状況もありました。

このような状況を重く受け止め、10月1日以降、河北健診クリニックにおける肺がん検診は休止いたしますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※10月1日以降に河北健診クリニックで受診した肺がん検診は、区の肺がん検診の扱いとなりません。すでに予約されている場合も同様ですので、ご注意ください。

〒164-8601 杉並保健所健康推進課健診係 ☎3391-1015

駅前放置自転車 クリーンキャンペーン

～放置ゼロ キレイな街で おもてなし

10月22日月
～31日水

—— 問い合わせは、土木管理課自転車対策係へ。

期間中の平日、地元の小中学生や町会、商店会、ボランティアなどの地域の皆さんや、警察、鉄道・バス事業者などの関係機関が協力して啓発活動を行います。放置自転車のない安全で住みやすいまちをつくるために、ご協力をお願いします。

実施駅 高円寺駅、阿佐ヶ谷駅、荻窪駅、西荻窪駅、南阿佐ヶ谷駅、井荻駅

自転車の「放置」とは

自転車をとめている時間の長短や理由にかかわらず、道路などの公共の場所において「自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態」をいいます。

なぜ、自転車の放置はいけないの？

歩道や車道に放置された自転車は、歩行者や他の車両の通行の妨げになり、歩行者が接触・転倒してけがをする危険性もあります。特に、高齢の方や障害のある方、小さいお子さんを連れている方に対して脅威となり得ます。また、緊急車両の通行を妨げ、救援救助の遅滞、妨害する危険性を高めます。さらに、まちの美観も損ねます。

自転車の放置禁止区域

自転車が大量に集まる駅周辺は、自転車放置禁止区域に指定されています。放置禁止区域内に放置された自転車は随時撤去します。ガードレールなどに固定している自転車は、チェーン錠などを切断して撤去します。

自転車置き場をご利用ください

上井草北、阿佐ヶ谷東、高井戸北、方南町東、久我山北、高円寺北、新高円寺地下、荻窪東地下の各区営自転車駐輪場では、入庫から1時間まで無料で利用できるスペースもあります。またほとんどの駅周辺には、1・2時間まで無料で利用できる民営の自転車駐輪場があります。詳細は、「すぎナビ」または「杉並区自転車駐輪のご案内」(各区民事務所で配布)をご覧ください。



民営化宿泊施設をご利用ください

- 65歳以上または障害のある方は各料金から1000円引き。
- 子ども・区外の方の料金はお問い合わせください。

富士学園 (山梨県南都留郡忍野村忍草2997)

冬季バスツアー (1泊3食・観光付き)

時間費下表のとおり 集合・解散=JR荻窪駅・阿佐ヶ谷駅、京王線明大前駅
最少催行人数=各20名。1名から申し込み可

出発日	内容	料金 (区民補助金適用後)
11月27日(火)	伊豆随一の修善寺の紅葉を堪能!! 身延山久遠寺～ロープウエーに宿坊での精進料理、久遠寺での写経体験も	2万円
12月3日(月)	山梨冬のふれ愛たび～壮大に広がる山中湖アートイルミネーションと色彩豊かな富士花鳥園、富士山を望むランチビュッフェも!!	1万7500円
31年1月7日(月)	少し遅めの初詣 たくさん巡って福をつかもう!!～甲州寺社4カ所と富士山本宮浅間大社に三嶋大社も!!	1万7000円

冬季割引宿泊料金

割引適用期間 11月2日(金)～31年3月31日(日) (12月31日(月)～31年1月3日(木)を除く)
料金 (1泊2食付き) 4172円 (区民補助金適用後。小学生が子ども食に変更した場合は、540円減額)

…………… いずれも ……………

申問あんしん宿予約センター ☎0120-844-891 (午前9時～午後5時〈年末年始を除く〉)

弓ヶ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)

伊豆三大美浜の一つである弓ヶ浜。12月下旬には水仙、2月には菜の花や「みなみの桜」も咲き乱れます。

冬季割引期間はお得な料金でご利用いただけます。暖かな南伊豆の地で、ご家族やお友達とのんびり過ごしてみませんか。

冬季割引宿泊料金

割引適用期間 11月17日(土)～31年4月30日(火) (12月29日(土)～31年1月3日(木)を除く)
料金 (1泊2食付き) 4156円 (区民補助金適用後)
申問電話で、弓ヶ浜クラブ ☎0120-412-224 (平日午前10時～午後5時)

11月4日(日) 開催 杉並区・中野区保育の おしごと就職相談・面接会

杉並・中野区内の民間保育事業者(26社程度)が参加します。

【セミナー「保育のおしごと入門編」】

時間 午後0時30分～1時30分 会場 東京都保育人材・保育所支援センター保育人材コーディネーター 定員 50名(申込順) 申問 10月16日から電話で、中野区産業振興分野経営・就労支援担当 ☎3228-5518



【就職相談・面接会】

時間 午後1時30分～4時30分 (受け付け=1時～4時) 会場 杉並区産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 面接を希望する方は、履歴書を複数持参。無資格求人あり。求人情報は、ハローワーク新宿 <https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/shinjuku.html> に10月下旬から掲載予定

…………… いずれも ……………

場セッション杉並(梅里1-22-32) 対象 生後6カ月～就学前の託児あり(事前申込制。電話で、10月16日～26日に杉並区保育課保育園運営係。定員あり(申込順)) ▶主催=杉並区・中野区・ハローワーク新宿

12月14日(金)開催

木造住宅耐震改修事業者講習会

時間 午後2時10分～2時30分=木造住宅の耐震化施策と助成金制度について(東京都都市整備局市街地建築部耐震化推進担当課長・富永信忠) ▶2時30分～3時=耐震リフォームの支援制度について(住宅リフォーム推進協議会税制担当・山本充) ▶3時15分～4時45分=木造住宅の耐震改修について(山辺構造設計事務所・山辺豊彦) ▶4時45分～6時=共催区市の助成制度の説明(ブース形式) 会場 東京都庁第一本庁舎(新宿区西新宿2-8-1) 対象 都内で施工業を営む方 定員 400名(申込順) 申問 東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/> から申し込み 2018年度耐震キャンペーン事務局 ☎6261-6604

広告

愛の家都市型軽費老人ホーム入居申込受付中!
低廉な費用でお住まい頂けます!! (24時間見守り)

月額116,790円～(朝・昼・夕食付き)
6/1より入居開始! ※ お気軽にお電話ください ※

井の頭線「高井戸駅」徒歩13分
※中の橋バス徒歩5分
03-5336-3380 担当松原



10月27日～11月9日は 読書週間です

今年の読書週間の標語は「ホッと一息 本と一息」です。
本に親しんでいただくため、杉並区内の図書館では本の展示など
さまざまな催しを行います。ぜひ、図書館へお出掛けください。
—— 問い合わせは、各図書館へ。

読書週間 図書館の催し ※申し込み方法の記載がない行事は当日、直接会場へ。

図書館	日時	イベント名・対象・定員・申し込み方法など
中央 (荻窪3-40-23) ☎3391-5754	11月9日(金)～14日(水)午前9時～午後5時	「杉並区図書館を使った調べる学習コンクール」 入選作品の展示
永福 (永福4-25-7) ☎3322-7141	10月31日(水)まで	児童特集展示「ぼくのわたしのおすすめの本」 子どもたちが夏休みに書いたおすすめの本とコメントの展示
	11月11日(日)まで	「えいふく読書通帳ブック」「読書通帳ブック」 差し上げます
	12月5日(水)まで	永福YA特別展示「アートブック・ビジュアルブック」 スタッフいち押しのアートブック、ビジュアルブックの展示
	11月4日(日)午後2時～4時	「えいふく朗読会～ギター音色とともに」 演目＝浅田次郎「永遠の緑」ほか 小学生以上の方 定55名(申込順) 申10月22日から電話または直接、同図書館
	11月10日(土)午後2時～3時	人形劇「おはなしトランク」 出演＝パペットシアタートランク 幼児～小学生 定60名(先着順)
柿木 (上井草1-6-13) ☎3394-3801	11月7日(水)～10日(土)午前9時～午後5時	「こどもの本のリサイクル」 図書館で役目を終えた本を1人10冊まで差し上げます
高円寺 (高円寺南2-36-25) ☎3316-2421	11月4日(日)まで	写真パネル展「石井桃子没後10年展」
	10月27日(土)～11月11日(日)	「こどもの本のリサイクル」 図書館で役目を終えた本を1人5冊まで差し上げます
	11月10日(土)午後2時～2時40分	茜舎公演の人形劇「こびとのくつや」「さるかに」 幼児～小学生とその保護者
宮前 (宮前5-5-27) ☎3333-5166	11月4日(日)午後2時～3時30分	おとなのための朗読会「井伏鱒二～生誕120年を記念して」 出演＝朗読四重奏「あいたくて」▶演目＝「山椒魚」「へんろう宿」ほか 中学生以上の方 定40名(申込順) 申電話または直接、同図書館
成田 (成田東3-28-5) ☎3317-0341	10月26日(金)～11月9日(金)	展示「ジャズの世界に浸ろう」 ジャズや音楽の本を展示
	10月26日(金)～11月24日(土)	展示「本を大切にしよう」
	10月27日(土)午後2時～3時・4時～5時	DVD上映会「杉並ゆかりの文化人 山下洋輔」 各回20名(先着順)
	11月3日(祝)から(なくなり次第終了)	「しおり」 オリジナルしおりを差し上げます
西荻 (西荻北2-33-9) ☎3301-1670	10月27日(土)午後3時～3時30分	COCOナッツパネルシアター「みんな集まれ!ハッピーハロウィン!!」
	11月2日(金)～18日(日)(なくなり次第終了)	「こどもの本のリサイクル市」 児童リサイクル本を1人10冊まで差し上げます
	11月2日(金)～12月5日(水)	展示「中学生が選んだおすすめ本」 中学生が選んだおすすめの本を手書きのカードと一緒に展示
阿佐谷 (阿佐谷北3-36-14) ☎5373-1811	11月3日(祝)午後1時30分～3時30分	切り紙ワークショップ「花のポップアップカードを作ろう」 講師＝ペーパーアーティスト・荒川真由美 小学生以上の方 定15名(申込順) 申電話または直接、同図書館
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	10月27日(土)から(なくなり次第終了)	「文庫本カバー」 オリジナルブックカバーを差し上げます
下井草 (下井草3-26-5) ☎3396-7999	10月28日(日)午後2時～3時	「図書館お仕事体験ツアー」 小学生 定10名(申込順) 申電話または直接、同図書館
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	10月27日(土)～11月9日(金)	「マナーアップキャンペーン」 汚破損本(汚れ、書き込み、水濡れ、破れなど)の展示ほか
方南 (方南1-51-2) ☎5355-7100	10月27日(土)～11月9日(金)	児童特集展示「ぼくのわたしのおすすめ本」
	10月27日(土)～11月9日(金)(なくなり次第終了)	「おたのしみ読書バッグ2018」 中身は分かりません。お手製のコメントを読んで、気になった1袋を借りてください 幼児以上 定40名(先着順)
	10月22日(月)午後3時～4時	「おはなし会リレー」 ボランティアさんが大集合! 3団体がリレーするおはなし会
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	10月29日(月)から(なくなり次第終了)	「本のおたのしみバッグ」 本が3冊入っている福袋を貸し出します 幼児～小学生

杉並区健康づくり推進期間



甘くみないで!妊娠時の検査値 ～検査値が示すあなたの真の体質

妊婦健診での異常値は実はあなたの将来の生活習慣病リスクを警告しています。ご自身の体質について正しく把握し、リスクの軽減方法をマスターしましょう。

申11月19日(月)午前10時～11時30分 都立多摩総合医療センター医師・櫻田麻耶 妊婦中に健診等で尿糖、高血圧、尿タンパク等の指摘を受けたことがある方 定20名(申込順) 申電話で、11月16日までに高井戸保健センター 筆記用具持参。託児あり(要予約)

万病を遠ざける「筋活」のススメ! ～「筋活」は若い体の源

最近話題の「筋活」。年齢を問わず、筋肉量を増やすことは生活習慣病を遠ざける体づくりの近道であり、老化防止にもつながります。実践講座を通して「筋活」を始めましょう。

申11月30日(金)午前9時30分～午後1時 健康運動指導士・天川淑宏、管理栄養士・宇田川孝子 区内在住・在勤・在学で69歳以下の方 定30名(申込順) 費500円 申電話で、高井戸保健センター 動きやすい服装で、筆記用具持参

いずれも 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3☎3334-4304)

広告 結婚相談 ☆お見合い結婚しませんか☆ 経済産業省指導 ☆インターネット使用 親御様も歓迎 ☆全国仲人連合会・新宿 特定商取引法重視 ☆しない相談所です ☆ご相談無料 ☆03-5386-3161木曜

※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。

すぎなみフェスタ 2018

11月3日祝 午前10時～午後3時30分 4日日 午前10時～午後3時

桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 杉並会館(上荻3-29-5) 桃井第一小学校(桃井2-6-1)

すぎなみフェスタは、区民等の交流・つながりを通じて杉並の元気を生み出すイベントです。会場には杉並の新鮮野菜やおいしいもの・楽しいもの・遊び・スポーツのコーナーなど、杉並の「良さ」「魅力」「らしさ」が盛りだくさんです。多くの皆さんの参加をお待ちしております。——問い合わせは、文化・交流課すぎなみフェスタ担当へ。

パンフレット配布場所

プログラムなどの詳細が書いてあるパンフレットは、文化・交流課(区役所西棟7階)、広報課(東棟5階)、各地域区民センターで配布。

さんまの販売(有料)

大船渡漁港から直送される「生さんま」を炭火焼きにし、各日1000本(先着順)限定販売します。 3日祝・4日(日)午前10時から(売り切れ次第終了) 100円 1個 売り上げの一部は大船渡漁港へ寄付▶協力=魚耕

おいしいものが勢ぞろい

区内店舗のおいしいものが集まるエリアや、杉並区農業祭、交流自治体等の物産展、とまごんぼうろ日本、パン祭り&スイーツフェアなど、杉並の魅力が勢ぞろいします。会場内には、食事・休憩スペースもあります。

メインステージショー

HUGっと!プリキュアショー



日時 3日祝 1回目 正午 2回目 午後2時30分

ウルトラマンR/Bショー



日時 4日 1回目 午前11時30分 2回目 午後2時



桃井原っぱ公園会場マップ

大道芸

高円寺びっくり大道芸がやってくる

今年も「瞬き禁止!笑いと感動とサプライズ。」でにぎわせる「高円寺びっくり大道芸」のパフォーマーが、すぎなみフェスタにやってきます!



Juggler Laby (ジャグリング)
ジャグリング個人部門の元日本チャンピオン! 野趣溢れる男の魅力を振りまきながら、見られるほどのテクニックを軽やかにお見せします。
てのひら(バルーンパフォーマンス)
耳なじみの歌謡曲に乗せ、歌う! 踊る! 風船ひねる! 九州で活躍する最高のエンターテイナーが参戦!

桃井第一小学校(桃井2-6-1)

プラネタリウム上映

3日祝・4日(日)午前10時30分・11時30分・午後1時30分・2時30分(各回15分前から整理券を配布。上映時間は約30分) 各回50名 社会教育センター ☎3317-6621

小千谷市「巨大段ボール迷路」初登場!

小学生以下 100円 混雑時は整理券配布

VR防災体験車

ゴーグル型の端末による360度の立体的な映像、座席シートの振動などで火災等の疑似体験ができます。 ※車いすの方、身長100cm未満の方は、映像体験のみ。

ごみ収集体験をしませんか

子どもたちに大人気の「ごみぱっくん号」が登場します。ごみ(サンプル)を清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作を行うことができます。清掃車の中が見える仕様になっており、ごみの動きも確認できます(雨天中止)。 園杉並清掃事務所 ☎3392-7281

「NO LIMITS CHALLENGE」柔道

3日(祝)午前11時30分～正午 第32回全日本視覚障害者柔道大会73kg級3位・石橋元氣(左写真) 園オリンピック・パラリンピック連携推進担当 園パラ柔道体験は北側オリパラエリアで実施

①トークショー②かけっこ体験教室

4日(日)①午前11時～11時30分②午前10時・午後1時・2時 園①元パルセロナオリンピック日本代表・渡辺高博(左写真)②区陸上競技協会 園オリンピック・パラリンピック連携推進担当 園②は北側オリパラエリアで実施

フードドライブの実施 D-7

家庭で使い切れない食品を持ち寄り、広く地域の福祉団体等に寄付する活動です。
●食品の条件 ①未開封で包装・外装が破損していない(米除く) ②瓶詰でない ③賞味期限が2カ月以上あり、明記されている(米・塩等除く) ④商品説明が外国語のみでない ※受け取り時、食品状態を確認。

使用済み小型家電(15品目)の回収 D-7

●回収品目 携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ、ヘアドライヤー、電気かみそり、炊飯器
●注意事項 ①最大辺が30cmを超えるものは回収不可 ②水銀体温計等も回収
...いずれも... 園ごみ減量対策課事業計画係

桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

杉並区農業祭2018 E

野菜、草花、植木の即売会や試食、寄せ植え体験など盛りだくさんのイベントです。

●杉並区農業祭記念農産物品評会(出品の農産物は4日(日)午前10時30分から、受賞の農産物は11時から販売)

●即売会(各日午前10時。売り切れ次第終了)

●地産地消の食育コーナー

●園芸体験「ちょこっと園芸」 3日(祝)午後2時30分・2時45分 各回10名(先着順) 園500円 園午後0時30分から整理券配布

●「宝船」展示 宝船等の野菜・草花は、4日(日)午後2時から「宝分け」(4日正午から整理券配布。内容は選べません) ...いずれも... 園産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136

すぎなみ産業フェア JM

杉並の産業の歴史や区内の特徴ある事業所を紹介します。また、多様な事業所を紹介する冊子「すぎなみ産」を配布します。

●事業所紹介 園カノウプス(ドラム展示)、日都産業(遊具展示)、興建社・エン設備システム(製品紹介)ほか

●販売コーナー 園ケンコーマヨネーズ、東洋時計の商品販売 ...いずれも...

園産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

園主催=すぎなみ産業フェア実行委員会

すぎなみパン祭り&すぎなみスイーツフェア F

区内のパン屋さん・和洋菓子屋さん23店舗が大集合! 園産業商工会館運営協議会 ☎3393-1501 園主催=同協議会

杉並会館(上荻3-29-5)

中野×杉並 アニメフェス2018 in 杉並 日時 3日祝・4日(日) 午前11時～午後4時30分

■キャラクターショー

園3日=少年アシベ GO!GO!ゴマちゃん▶4日=クレヨンしんちゃん/いずれも午後1時・3時30分 各回150名(先着順。各回1時間前から参加券配布)

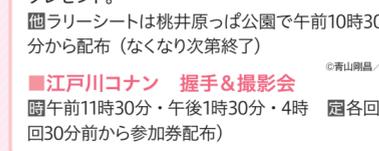


■わくわく!アニメ制作体験

園午前11時30分・午後1時30分・4時 各回50組(先着順。各回30分前から参加券配布)

■名探偵コナン 謎解きモニタージュラリ

杉並会館と桃井原っぱ公園の計4カ所に設置されたラリーポイントで謎を解き、偽物の怪盗キッドを見破ろう! 全ての謎が解けたら、イベント限定の「怪盗キッドのメッセージカード」をプレゼント。 園ラリーシートは桃井原っぱ公園で午前10時30分から配布(なくなり次第終了)



■江戸川コナン 握手&撮影会

園午前11時30分・午後1時30分・4時 各回50組(先着順。各回30分前から参加券配布)

■東京工芸大学 杉並アニメーションミュージアム企画展

「杉並で楽しむアイカツ!シリーズ5周年♪ スギカツフレンズ!」 ...いずれも...

園産業振興センター観光係 ☎5347-9184 園詳細は、「中央線あるあるプロジェクト」 園 https://www.chuosen-rr.com/animesubcul2018/animefes2018/参照▶主催=中野区・杉並区アニメ・サブカル地域ブランド事業実行委員会

なかま集まれ!

区主催のサークル活動をご紹介します。
活動に区は関与していません。問い合わせは、直接各掲載団体へ。

1・4・7・10月の15日号に掲載

掲載の申し込み・問い合わせ

生涯学習・芸術・文化・その他

社会教育センター (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 ☎3317-6620)

スポーツ (ダンス・健康的運動を含む)

スポーツ振興課施設管理係 (住所・電話は区役所宛。 ☎5307-0693)

生涯学習・文化・芸術

フランス語 (中級) / パルロンオンフランセ 第1・3金曜日午前10時～正午 / 主に荻窪地域区民センター / 月3000円 / 園藤川 ☎3393-0360

NEWS英会話 / 杉英会 第2・4月曜日午前9時30分～11時 / 阿佐谷地域区民センター / 月6000円 / 園蘭田 ☎3394-8676

英字新聞の輪読 / 英字新聞勉強会 土曜日午後1時から3時間程度 / 荻窪地域区民センター / 月1500円 / 園橋迫 ☎5306-8828

イタリア語 / イタリアーナ 水曜日午後3時～4時30分 / 主に阿佐谷地域区民センター / 月5000円 / 園小美濃 ☎090-3219-9308

俳句 / 八重俳句会 第2土曜日午前10時～正午 / ゆうゆう今川館 / 原則月1000円 / 園友成 ☎3390-2709

論語 / やさしい論語 第3木曜日午後1時30分～3時 / ゆうゆう荻窪館 / 月1000円 (別途教科書代2052円〈初回のみ〉) / 園河合 ☎3398-7075

近世の歴史と古文書 / 永福古文書クラブ 原則第2日曜日午前10時～正午 / 永福和泉地域区民センター / 月1000円 / 園並河 ☎3321-8138

編み物・洋裁 / ハンドメイドサークル 第1・2・4水曜日午前10時～正午 / ゆうゆう高円寺北館 / 1回500円 / 園

室井 ☎080-4167-0081

男の料理 / 九九の会 第4木曜日午前10時～午後1時 / ゆうゆう桃井館 / 月1000円 / 園前島 ☎090-4756-2790

身の回りの物を粘土で作ろう / 粘土で遊ぼう 第4日曜日午前10時～午後4時のうち2時間 / 井荻会館 (西荻北4丁目) / 1作品2500円 / 園市川 ☎090-8018-0392

油絵・水彩画 / 水洋会 第2・4水曜日午前10時～正午 (月2回) / 高井戸地域区民センター / 月5000円 / 園中村 ☎5374-3450

書道 / 浜田山書道クラブ 第1・3金曜日午後1時～3時 / 浜田山会館 / 月4000円 / 園積山 ☎090-1465-8924

ウクレレ (初心者歓迎) / マカニ 第1・3水曜日午後2時～3時 / ゆうゆう高円寺北館 / 入会金2000円、月3000円 / 園室井 ☎080-4167-0081

ケーナを吹く / 夢追い組 第1・2・4木曜日午前10時～正午ほか / ゆうゆう西荻北館 / 月1000円 / 園久米 ☎5936-3085

カラオケ / こまどり 第1～3金曜日午後1時～4時 / 永福西町会事務所 (永福3丁目) / 月500円 / 園戸谷 ☎090-8437-2953

唱歌・童謡・昭和の歌を歌う / 歌の会「花」 第1・3木曜日午前10時～正午 / ゆうゆう浜田山館ほか / 月1500円 / 園杉長 ☎3315-8582

男声コーラス / コール・バックーズ 月

曜日午後4時～6時 / 主にセシオン杉並 / 月4000円 / 園森下 ☎3384-4622

ゴスペル / シュバ 土曜日午後1時～3時 (月2回) ほか自主練有り / 主に西荻地域区民センター / 入会金1000円、月4000円 / 園香村 ☎090-8300-4707

傾聴勉強会 / 傾聴サークルこもれ陽 主に隔月第1日曜日午後1時～4時 / 主にゆうゆう高円寺北館 / 1回1000円 / 園鈴木 ☎3391-3055

知的好奇心を刺激する / 生涯学習振興会 第1・3火曜日午後1時30分～3時30分 / 主に阿佐谷地域区民センター / 年6000円 / 園野崎 ☎3396-2995

パソコン / ラベンダー 第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分 / セシオン杉並 / 月2500円 / 園宮内 ☎080-1147-2800

スポーツ

気功 / 梅里中央公園気功の会 第1～4木曜日 / 梅里中央公園 / 年1000円 / 園工藤 ☎3315-3118

太極拳と健康体操 / いきいき健康会 金曜日午前10時～正午 / 方南区民集会所 / 月3000円 / 園漆 ☎3321-5085

太極拳 (初心者・高齢者歓迎) / 太極の会 月曜日午後3時～5時 / 主に荻窪

体育館 / 月1000円 / 園淵 ☎090-1103-5014

自彊術健康体操 (男性) / イキイキきょう会 第1・3金曜日午前9時30分～11時30分 / 主に荻窪保健センター / 年会費3000円、月1500円 / 園渡邊 ☎090-1122-7639

元気にフォークダンス / サンライズ 金曜日午後1時～3時 (月4回) / 阿佐谷地域区民センターほか / 月2000円 / 園本橋 ☎3317-7236

ジャズダンス / インカルターレ 火曜日午前10時～11時30分 / 八成区民集会所 / 1回1000円ほか / 園米田 ☎070-3529-8899

硬式テニス (中・上級) / スマッシュメーツ 土・日曜日、祝日 (1回2～4時間) / 区内・区外・区営・都営コート / 500～800円 / 園斎藤 ☎5340-5656

パドルテニス / ポケットクラブ 月曜日午前11時～午後1時 / 妙正寺体育館、大宮前体育館 / 入会金1000円、月1000円 / 園北 ☎3395-6388

バトントワリング / すぎなみリトルバトン (中学生以下) 主に土・日曜日、祝日 (月3・4回) / 四宮森児童館、西荻地域区民センターほか / 入会金5000円、月3500円～ / 園宮川 ☎090-4959-6890

中学生メニューコンテスト表彰式・記念講演会

時間 11月18日(日)午前10時～10時30分 = 表彰式 ▶ 10時30分～午後0時30分 = 講演「作りたい! 食べたい! すぎなみ朝ベジごはん」(ホオバル・野上優佳子〈右写真〉) **場** 区役所第4会議室 (中棟6階) **対** 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 **定** 100名 (申込順) **申** 電話・ファクス (12面記入例) で、11月16日までに杉並保健所健康推進課 **主** 主催 = 食育推進実行委員会



野菜を育てて、おいしく食べよう 「体験! こまつなベランダ菜園」

時 11月18日(日)午後2時～3時・3時30分～4時30分 **場** 杉並保健所 **対** 野菜クイズ、小松菜の育て方の実習 **場** 坂井園芸・坂井清人、杉並保健所管理栄養士 **対** 区内在住・在学で、5歳～小学生のお子さんとその保護者 **定** 各回40組 (抽選) **申** はがき・ファクス (12面記入例) にお子さんの氏名 (フリガナ)・年齢も書いて、10月31日 (必着) までに杉並保健所健康推進課 **持** 車手・筆記用具持参。小松菜の鉢は持ち帰れます。11月上旬に当落通知を送付

………… いずれも ……………

園杉並保健所健康推進課 (〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1355 ☎3391-1377)

毎月15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。/

すぎなみ学倶楽部

石井桃子さん、井伏鱒二さんがつづった、昭和の荻窪

もうすぐ読書週間が始まります。さわやかな秋の一日、図書館でゆっくり本を選ぶのも楽しいですね。

荻窪には、えりすぐりの絵本が並ぶ「かつら文庫」があります。ここは、児童書「ノンちゃん雲に乗る」の作者で「クマのプーさん」などの翻訳者としても活躍した石井桃子さんが、昭和33年に自宅に開設した小さな図書室です。石井桃子さんは、昭和14年からこの場所に住み、日々の暮らしをエッセーにまとめました。エッセー集「家と庭と犬とねこ」を読むと、戦時中に庭の池や石臼の中でメダカや金魚を大切に飼っていたエピソードや、雨が降ると泥んこになる昭和20年代の荻窪の道路事情など、当時の暮らしぶりが分かります。

石井桃子さんのエッセーには、荻窪在住の直木賞作家・

井伏鱒二さんが石井家を訪れる様子も書かれています。井伏鱒二さんは昭和2年から荻窪に住み、地元や阿佐谷界隈の作家仲間をはじめ、町の人々と親しく交流していました。昭和57年には、長年の荻窪暮らしをつづったエッセー「荻窪風土記」を出版。善福寺川で太宰治さんと一緒に釣りをした話など、多くの文学者たちが往来した昭和時代の荻窪の情景が生き生きと書かれています。「荻窪風土記」を読んだ後に、当時の暮らしを想像しながら、昭和の文士たちが歩いた街並みをたどってみるのもいいですね。

すぎなみ学倶楽部では、杉並にゆかりのある文学者たちが書いたエッセーや小説、杉並を舞台にした著書を多数紹介しています。自分の住む町にゆかりのある本を探してみませんか。

(な)

すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶ 文化・雑書 ▶ 読書のススメ 杉並ゆかりの本

園産業振興センター 観光係 ☎5347-9184

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、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))。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22
☎3301-7723
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>

おもちゃの病院

時 10月27日(土)、11月10日(土) ▶ 受け付け=午後1時30分～3時 場 同センター
駒片岡末廣ほか 費 実費 他 1家族3個まで

手話を学ぼう★

時 11月8日(木)・22日(木)・29日(木) 午前10時～正午(計3回) 場 同センター
駒 杉並区聴覚障害者協会・猪股恵 定 40名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月23日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業 ▶ 協働先 = 杉並区聴覚障害者協会

八成まつり

時 11月11日(日) 午前10時～午後3時 場 八成区民集会所(井草1-3-2) 内 作品展示、芸能発表、工作教室、模擬店(地元産野菜、鉢花の販売ほか)

スタンドグラスでクリスマスの壁飾りを作ろう

時 11月28日(水)、12月5日(水) 午後1時～3時(計2回) 場 同センター 駒 ストンドグラス作家・松本剛 定 16名(抽選) 費 2500円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月6日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

お正月飾りを作ろう

時 12月10日(月) 午前10時～正午 場 同センター 駒 フローリスト・佐藤真理子 定 16名(抽選) 費 1600円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月6日(必着)までに同センター 他 就学前までの託児あり(事前申込制)。ペンチ・はさみ・ピンセット持参。長寿応援対象事業

西荻地域区民センター協議会

〒167-0034桃井4-3-2
☎3301-0815
HP<http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/>

知らなきや損する介護保険制度と高齢者住まいの話

時 11月8日(木) 午前10時～正午 場 同センター 駒 税理士・満田将太 定 30名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月25日(必着)までに同センター 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業

始めませんか、ポールウォーキング★

時 11月13日(火)・20日(火)・27日(火) 午前10時～正午(全3回要出席) 場 同センターまたは屋外(27日は雨天中止) 定 20名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、10月31日(必着)までに同センター 他 運動しやすい服

装で、上履き・飲み物持参。ポールの貸し出しあり。長寿応援対象事業 ▶ 協働先 = NPO法人杉並さわやかウォーキング

映画会「博士と彼女のセオリー」(日本語吹き替え版)

時 11月16日(金) 午後1時30分～3時35分 場 同センター 定 340名(先着順) 他 小学生以下は保護者同伴。車椅子席あり(5席。事前申込制)

障害の理解と就労について★

時 11月17日(土) 午後1時～3時 場 同センター 駒 第1部 = 「発達障害の理解と就労するために必要なこと」(済美教育センター指導教授)、第2部 = 「障害のある人が働くということ」(NTTクラリティ代表取締役社長・半沢一也、同社員・豊島裕輔) 定 340名(先着順) 他 車椅子席あり(5席。事前申込制) ▶ 協働先 = NAHOの会、共用品推進機構

元オリンピック選手が語る「泳いだ先には笑顔がある」

時 11月21日(水) 午前10時～正午 場 同センター 駒 スポーツコンサルタント・長崎宏子 駒 小学生以上の方 定 70名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月7日(必着)までに同センター 他 筆記用具持参。1歳～未就学児の託児あり(事前申込制)。受講者に東京2020大会広報PR用バッジ差し上げます。長寿応援対象事業

荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20
☎3398-9127
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>

自分の一句を残しましょう

時 11月1日(木)・8日(木)・15日(木)・22日(木) 午後1時30分～3時30分(計4回) 場 同センター 駒 「澤」所属・野崎海芋 定 20名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月21日(必着)までに同センター

地域ふれあいマチネコンサート「和洋の古典と新たなコラボレーション」

時 11月10日(土) 午後2時～4時 場 同センター 駒 出演 = 高橋なつみ(ピアノ)、濱田協子(バイオリン)、塩高和之(琵琶・作曲) ▶ 演目 = 「二つの月～ヴァイオリンと琵琶のための」ほか 定 50名(先着順)

背骨を整えよう!腰痛スッキリ体操

時 11月16日(金)・30日(金)、12月7日(金) 午前9時30分～11時30分(計3回) 場 同センター 駒 背骨コンディショニング協会講師・高橋晃史 駒 区内在住・在勤の方 定 30名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月28日(必着)までに同センター 他 筆

記用具、ヨガマットまたはバスタオル、上履き持参

野外講座 自分で捕って観察しよう～井の頭池の生き物たち

時 11月18日(日) 午後1時～3時 場 井の頭自然文化園(武蔵野市御殿山1-17-6) 駒 網籠で捕った水生物について、学芸員の話聞きながら観察 駒 幼稚園以上のお子さんとその保護者 定 20組(抽選) 費 入園料 申 往復はがき(12面記入例)で、11月5日(必着)までに同センター

秋を楽しむ木の実工作教室

時 11月25日(日) 午後1時～3時 場 同センター 駒 リース・ブローチなどの作成 駒 環境カウンセラー・山室京子 定 20名(抽選) 費 200円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月11日(必着)までに同センター 他 小学生以下は保護者同伴

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
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>

阿佐谷子ども音楽祭2018 音でつながる子どもの輪★

時 11月11日(日) 午後1時～4時30分 駒 弦楽器・ハンドベルなどの楽器体験、楽器製作ほか 駒 阿佐ヶ谷アイネビツテ音楽教室、ポッシュほか 駒 4歳以上の方 定 80名(先着順)

みんなでレクリエーションスポーツ「阿佐谷レクスポ2018」★

時 11月18日(日) 午後1時30分～3時30分 駒 NPO法人プロップK理事長・石山恵子(ダーツ指導) 定 60名(先着順) 他 長寿応援対象事業 ▶ 協働団体 = 杉並障害者団体連合会

西郷どんの子供たちが眠る杉並・大圓寺

時 12月5日(水) 午後1時30分～3時30分 駒 杉並郷土史会・小島智 定 60名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月20日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

清少納言の恋のうそ・ほんと「キラキラ枕草子」

時 12月15日(土)・17日(月) 午後2時～4時(計2回) 駒 学習院大学講師・田中洋子 定 70名(抽選) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月29日(必着)ま

でに同センター 他 長寿応援対象事業

阿佐谷地域区民センター協議会

〒166-0011梅里1-22-32
☎3317-6614
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>
きた!きた!高円寺まつりin高円寺フェス2018

時 10月27日(土)・28日(日) 午前11時～午後4時 駒 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 駒 ストーンペインティング・缶バッジ(各100円)、苗木de募金(各日120鉢)、作品展示ほか

高円寺から堀ノ内へ ぶらり散歩

時 11月12日(月) 午前9時30分～午後0時30分 駒 馬橋稲荷神社、済美山自然林ほか 駒 羽田譲 駒 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復はがき(12面記入例)で、11月1日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業

ふれあい音楽会 アルバとチャランゴで巡るラテンアメリカ

時 11月17日(土) 午後2時～3時 場 同センター 駒 出演 = 峰岸桂子、ルイス・サルトール 定 80名(先着順)

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
HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>

上高井戸集会所まつり

時 11月11日(日) 午前10時～午後2時30分 場 上高井戸区民集会所(上高井戸1-15-5) 駒 高井戸囃子、模擬店、作品展示ほか 他 車での来場不可

永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18
☎5300-9412
HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>

プロに学ぶ新春の和菓子(練り切り)作り講座

時 12月7日(金) 午後1時30分～3時30分 場 同センター 駒 一級菓子製造技能士・一杉卓司 定 24名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき(12面記入例)で、11月15日(必着)までに同センター 他 長寿応援対象事業



高円寺フェス
2018
～秋の大文化祭～

秋の大文化祭

10月27日(土)・28日(日)

高円寺フェス

KOENJI FES

個性的な店舗が集う街を会場にしたイベント開催です。

場 所 JR高円寺駅南北広場、座・高円寺(高円寺北2-1-2)、高円寺中央公園(高円寺南4-31-7)、高円寺全域の商店街ほか

内 容 駅前プロレス、ゆるキャラプロレス、カレーなる戦い in 杉並、しりとりスタンプラリー&福引き、アートイベント、ストリートライブ、親子ワークショップまつり、こけしフェア、猫グッズ販売、手づくり市ほか

問い合わせ 高円寺フェス実行委員会事務局(HOT WIRE内) ☎3313-5589

その他 詳細は、高円寺フェスHP<http://koenjifes.jp/>参照

※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。



イベントひろば
EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

催し

大田黒公園「竹灯籠とお月見会」
 10月19日(金)～21日(日)午後6時～8時30分(入園は8時まで。コンサートは6時15分～8時。荒天中止) 場同公園(荻窪3-33-12) 費300円(小学生以下無料) 同公園管理事務所 ☎3398-5814 他12歳以下は保護者同伴

郷土博物館分館企画展「石山太柏～武蔵野の風景画人と杉並」
 10月27日(土)～31日(日)午前9時～午後5時 場同館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 同館 ☎5347-9801 他月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

角川庭園 詩歌館まつり
 10月28日(日)①午前10時・10時30分・11時・11時30分(受け付けは9時30分から) = 茶会(水町宗江表千家ほか) ②10時～正午(野点の時間に演奏) = 尺八演奏(出演=山下啓義) ③10時30分・午後3時 = 詩歌館2階案内④午後1時～3時 = 角川源義の思い出・荻窪の今昔物語(郷土史家・松葉襄) ⑤10月28日(日)～11月18日(日)午前9時～午後5時(水曜日を除く) = 荻窪今昔写真展(撮影=松葉襄) 場同庭園(荻窪3-14-22) 定①各4名④20名(いずれも先着順) 同庭園 ☎6795-6855

芸術の秋! 陶芸作品展!
 10月30日(火)～11月2日(金)午前8時30分～午後5時(2日は4時まで) 場区役所1階ロビー 同すぎのき生活園 ☎3399-8953

区立中学校連合文化祭
 同右上表のとおり 場セシオン杉並(梅里1-22-32)、勤労福祉会館(桃井4-3-2) 同済美教育センター教育指導係 ☎3311-0021

日程	時間/内容	会場
11月10日(土)	午前10時20分～10時30分/開会式	セシオン杉並
	午前10時30分～午後0時25分/音楽発表会	
	午前9時20分～正午/書評座談会	勤労福祉会館
11月10日(土)～13日(火)	午前9時～午後5時/美術科、技術・家庭科作品展	セシオン杉並
	午前9時～午後5時/杉並子どもサイエンス・グランプリ2018中学校の部	
	午後1時30分～4時30分/英語学芸発表会	
11月11日(日)	午前9時20分～午後3時40分/演劇発表会	
	午後3時50分/閉会式	

土曜日の音楽会 ジャズ&ポピュラーコーラスの夕べ

11月10日(土)午後6時～7時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 出演 = ザ・レインボウシンガーズ 同下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

新任・潜在保育士の為に必要なスキル習得研修

11月15日(木)午後2時～5時 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 同ファクス(記入例)で、頌栄保育園・東郷 ☎3399-8585 同東郷 ☎3399-8585

農業公園「秋の収穫体験2」

11月23日(祝)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) 同区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定20組(抽選) 費500円 同往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名、年齢も書いて、10月24日(必着)までに

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

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☎でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがき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。

- 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

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) 同係 ☎5347-9136 同汚れてもいい靴・服装で、野菜を持ち帰るための袋持参。11月上旬に結果を通知

人形劇団ブーク公演会

11月23日(祝)午後2時～3時20分 場高井戸地域区民センター 同演目 = 「三びきのやぎのがらがらどん」「いつもちこくのおとこのこ」 同小学生以下のお子さんと区内在住・在勤・在学の方 定250名(抽選) 費1人1500円。2歳以下無料(子育て応援券利用可) 同往復はがき(記入例。4名まで連記可)で、10月26日(必着)までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 同同センター ☎3331-7841

郷土博物館

◆10月の年中行事「十三夜」

10月20日(土)～24日(水)午前9時～午後5時(22日(月)を除く) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆10月の年中行事「荒神さまのおたち」

10月20日(土)～31日(水)午前9時～午後5時(22日(月)・29日(月)を除く) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆昔の農家のくらし体験

10月28日(日)午後1時30分～3時30分(荒天中止) 定50名(先着順) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

◆古文書講座

11月3日～24日の毎週土曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 同早稲田大学講師・久保貴子 同区内在住・在勤・在学の方 定35名(抽選) 費400円 同往復はがき(記入例)に在勤・在学の場合は勤務先・学校名も書いて、10月26日(必着)までに同博物館

…… いずれも ……

場同郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841

西荻図書館

◆つくる!ミュージアム「掘って、分けて、考える」

11月10日(土)午後2時～3時45分 同プレゼント・ラボ 杉澤杏 同小学生とその保護者 定6組(申込順) 同電話または直接、同図書館 同汚れてもいい服装で、タオル持参

◆女性のためのお話し体験

11月12日(月)、12月10日(月)午前10時～10時30分・10時45分～11時15分・11時30分～正午 同産業カウンセラー・小澤昇悦ほか 同区内在住・在勤・在学の女性 定各日各回1名(申込順) 同電話または直接、開催日の前日までに同図書館 同主催 = NPO法人ほっとハート心の健康づくり推進会

…… いずれも ……

場同西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670

講演・講座①

どんな仕事にも必要な接客術をプロから学ぶ

コンビニエンスストアの実際のマニュアルをもとに、接客の基本と極意を学びます。

10月31日(水)午前10時～正午 場ゆうゆう高円寺南館 同セブン-イレブン・ジャパン 星野浩伸ほか 同区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 定20名(抽選) 同はがき・ファクス(記入例)で、10月25日(消印有効)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) ☎5378-8179 同同館 ☎5378-8179

男女平等推進センター講座

◆パパとママの素敵なパートナーシップ「子育てのズレ」にどう対処するか

11月10日(土)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同親業シニアインストラクター・内田智代 同子育て中の親、プレパパ・プレママ 定40名(申込順) 同ファクス・Eメール(記入例)で、ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ ☎3394-3076 ☎katou.noriko@nifty.com 同同団体 ☎3394-3076 同生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制 <10月30日まで)。定員あり)

◆マンガから学ぶ「女性の働き方と両立支援」

11月18日(日)午前10時～正午 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 同「逃げ恥」から学ぶ「性別役割分業の弊害」 同甲南女子大学講師・有本尚央 同プレパママ、子育て中の親ほか 定30名(申込順) 同Eメール(記入例)で、11月8日までにこどもワーキングbabyCo ☎babyco@suginami-kodomo.net。または同団体のホームページから申し込み 同同団体 ☎5335-7320 同生後7カ月～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり)

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☎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
方南館(方南1-51-7) ☎☎3324-1171	「青銅打楽器ガムラン体験」魅惑と癒しの音色	11月7日(水)午前10時～正午 定20名(申込順) 費600円
今川館(今川4-12-10) ☎☎5303-1501	シニアのためのスマホ体験サロン	11月7日(水)午前10時～正午・24日(土)午後1時30分～3時30分 各20名(申込順) 費1回500円
天沼館(天沼2-42-9) ☎☎3391-8540	パントマイミスト山本さくらのストレッチ	11月1日(水)午後1時30分～3時 定10名(申込順) 費500円
高円寺南館(高円寺南4-44-11) ☎☎5378-8179	「夜間卓球」で健康と仲間づくり	10月22日から毎週月曜日、午後6時～8時 定各20名(申込順) 費1回50円
和田館(和田1-41-10) ☎☎3384-3751	「歌小屋」童謡・唱歌・歌謡曲を歌いましょう	10月28日から毎月第4日曜日、午後1時～3時 定各30名(申込順) 費1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5) ☎☎3332-1076	「AED操作体験会」いざという時のために	10月30日(火)午前10時～正午 定20名(申込順)
大宮堀内館(堀内1-27-9) ☎☎3317-9156	「つるし雛」一つひとつに思いを込めて作ります	毎月第1・3土曜日、午後1時～4時 定3名(申込順) 費月2000円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

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) 同問い合わせ 他その他 ☎Eメールアドレス HPホームページアドレス

杉並チャレンジ!フレイルチェックイベント

11月14日(水)午後1時30分～4時 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) 講義「いつまでも元気でいるために、だから今からフレイル予防」、身体能力測定(手足の筋肉量、握力、ふくらはぎ周囲長、片足立ち上がり、パタカ) 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 筆記用具・タオル・飲み物持参。同講座受講経験者は申し込み不可

大切な人に届けよう、はじめての絵てがみ講座

11月26日(月)午前10時～11時30分 高齢者活動支援センター PFCアドバイザー・井上幸知子、小野美恵子 区内在住で60歳以上の方 定25名(申込順) 費300円 電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841

杉の樹大学公開講座「アメリカ中間選挙後のトランプ政権の行方」

11月27日(火)午後1時30分～3時30分 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 筑波学院大学名誉教授・浅川公紀 区内在住で60歳以上の方 定60名(先着順) 杉の樹大学事務局 ☎6316-3354

12月の休日パパママ学級

12月9日(日)・16日(日)・22日(土)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時(16日・22日は午前のみ) 杉並保健所(荻窪5-20-1) もく浴実習、赤ちゃんの抱っこ着替え、パパの妊婦体験、お産に向けた話など 助産師等 区内在住で開催日現在妊娠24週～36週6日の初産のカップル 各回24組 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/ から11月5日までに申し込み 申込先 杉並区休日パパママ学級担当 ☎3447-5826 結果は11月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車椅子等ご利用の方はご相談ください

家族介護教室

◆ひょっとして認知症? 10月24日(水)午後1時30分～3時 方南会館(和泉4-42-5) 師山川クリニック院長 区内在住・在勤・在学の方 定30名(申込順) 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◆「介護のワンポイント」を体験し、理解を深める 10月25日(木)午前10時～正午 場SOMPOケア杉並(阿佐谷南1-17-9) 師ケア24成田職員 区内在住・在勤の方ほか 定20名(申込順) 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆家庭でできる感染症予防 10月26日(金)午後2時～3時 場ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師しみず正吉苑看護師・川崎恵子 区内在住の方 定20名(申込順) 電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◆認知症の方を介護する基本 10月28日(日)午後1時～2時30分 場地域カフェ・れおん(高円寺南3-41-12) 師杉並区グループホーム連絡会 区内在住・在勤の方 定15名(申込順)

申 電話で、グループホーム豊生 ☎3318-1151

◆はじめての成年後見制度 10月30日(火)午前10時30分～正午 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師杉並区成年後見センター職員 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

◆人生100年時代 あと何年? どうしましょう... 10月30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 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◆「ゆとり介護でいこう」ツボを見つけて体をいたわろう 10月31日(水)午後1時30分～3時 場ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師岩元鍼灸院接骨院院長・岩元健朗 区内在住の方 定25名(申込順) 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◆認知症サポーター養成講座 11月2日(金)午後2時～3時30分 場ケア24和田(和田3-52-4) 師キャラバン・メイト、ケア24和田職員 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

◆今さら聞けない! 老人ホームってどんなところ? 知っておきたい基礎知識 11月6日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう井草館(井草2-15-15) 師介護施設研究所所長・齋藤弘毅 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

◆「転ばない」食生活講座 11月8日(木)午前10時～11時30分 場介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師シーダ・ウオーク管理栄養士 櫻井美和 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◆認知機能低下予防プログラムと健康体操で身体も心も元気生活 11月15日(水)午後1時30分～3時 場大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師シナプロジー認定インストラクター・米本康二、健康運動指導士・高橋英子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724

◆情緒豊かに認知症ケア 11月20日(火)午後1時30分～3時 場ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31) 師認知症介護研究・研修東京センター研究主幹 藤生大我 区内在住の方 定35名(申込順) 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

◆手軽にできる介護食料理～通常食をさまざまな食形態にアレンジ 11月20日(火)午後2時～3時30分 場和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師サンフレンズ栄養士・芳賀輝子 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

社会教育センター ◆すぎなみソーシャルデザインゼミ1 「これからの『学校』をデザインする」 教育の持つ可能性や変革の方向性をふまえて、基礎教育の場である「学校」のこれからを考えます。 11月10日(土)午後2時～4時30分 場細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 師星槎大学大学院教授・寺脇研、東京大学大学院教育学研究科特任助教・松山

鮎子(ナビゲーター) 区内在住・在勤の方ほか 定50名(申込順) 費1000円 電話・Eメール(12面記入例)で、同センター

◆すぎなみ大自然発見・秋編 和田堀公園周辺の散策と講義です。自然と共にある暮らしを一緒に楽しく考えましょう。 11月11日(日)午前9時30分～午後0時30分 場集合・解散=郷土博物館(大宮1-20-8) 師東京都市大学環境学部教授・古川柳蔵、自然観察の会・杉並 区内在住・在勤・在学の方ほか(小学生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費30円(保険料) 電話・Eメール(12面記入例)に当日の連絡先も書いて、同センター 他企画運営協力=未来の暮らし創造塾杉並

◆サイエンスワークショップ「もっと知りたい! 街のニホンミツバチ」 11月18日(日)午後2時～3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内野生ニホンミツバチの生態や区内での保護活動を紹介、実物標本の展示 師養蜂文化情報ネットワーク・山口朝 区内在住・在勤・在学の方 定40名(抽選) 電話・Eメール(12面記入例)で、10月31日までに同センター

..... いずれも 社会教育センター ☎3317-6621 shakyo-c@city.suginami.lg.jp (電話は平日午前8時30分～午後5時15分)

高円寺保健センター ◆新米パパママへ 小児科医からのメッセージ 10月29日(月)午後1時30分～3時 師ひだまりクリニック・佐山圭子 0歳児(第1子)の保護者 定25名(申込順)

◆健康長寿のための三つの柱～食べる力、体を動かす、社会参加すること 11月12日(月)午後1時30分～3時30分 師和洋女子大学健康栄養学科教授・柳沢幸江 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費100円 他筆記用具持参▶ 企画=高円寺保健センター健康づくり自主グループ

..... いずれも 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116 電話で、高円寺保健センター

杉並視覚障害者会館 ◆世界中の武器を花と楽器にそしてラップソングよ、永遠に 11月14日(水)午後1時30分～3時30分 内ピアノによる歌の弾き語り 師シンガーソングライター・石橋和子 区内在住の方 定25名(申込順)

◆「イーサイトマイグラス」の体験 11月18日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 区内在住で弱視の方 定各回6名(申込順)

..... いずれも 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) ☎3333-3444 電話で、杉並視覚障害者会館(平日午前9時～午後5時。第3月曜日(祝日の場合は翌日)休館)

荻窪保健センター ◆熟年の健康寿命を延ばす料理教室 11月12日(月)午前9時30分～午後2時 場同センター 内そば打ち体験ほか 師熟年男性バラ色クラブ会長・西野宗行 区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方 定16名(申込順) 費1000円 電話で、同センター 他エプロ

ン・三角巾・筆記用具持参。指輪・マニキュア不可

◆美・生活習慣 11月17日(土)午前9時50分～午後0時35分 場杉並保健所(荻窪5-20-1) 内師「健康美を維持する生活習慣～メタボを予防して美しさがめぐるカラダに」(都立多摩総合医療センター医師)、「内臓脂肪燃焼ウォーキング～脱・ダラダラ歩き! 歩きの質を高めよう」(健康運動実践指導者) 区内在住で30～74歳の方 定50名(申込順) 電話で、11月16日までに同センター 他歩きやすい服装で、筆記用具持参

◆「ウォーキング講座」歩いて延ばそう健康寿命 シニア 12月3日(月)・10日(月)・17日(月)午前10時～正午(全3回要出席) 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師NPO法人杉並さわやかウォーキング 区内在住の65歳以上で、日常生活に介助の必要がない方 定20名(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、11月5日(必着)までに同センター 他筆記用具・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参。ウォーキング記録ノートを差し上げます。長寿応援対象事業

◆足腰げんき教室 シニア 場 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い方 各15名(抽選) 往復はがき(12面記入例)に、希望会場(1カ所)・番号も書いて、10月25日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(全4回要出席). Rows include 19 (ウエルファーム杉並), 20 (新泉サナホーム), 21 (上井草園).

..... いずれも 場 荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015

杉並障害者福祉会館 ◆障害者のための「リトミック教室」(後期) 11月11日(日)、12月2日(日)、31年1月13日(日)、2月10日(日)午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・内田あずさ、栗田萌 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳希望の方はその旨も書いて、10月30日(必着)までに同会館

◆障害者のための「そば打ち教室」 11月23日(祝)午前9時30分～午後0時30分 師手打ちそば研究家・長島圭子 区内在住・在勤・在学で障害のある方 費600円 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、介助者の有無、手話通訳希望の方はその旨も書いて、10月30日(必着)までに同会館

..... いずれも 場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5) ☎3332-6121 ☎3335-3581 定15名(抽選)

※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。

講演・講座②

就労支援センター

◆マイクロソフトMOS検定受検で就職力アップ!5日間の対策講座

開催 10月17日(水)・24日(水)午前10時～正午のうち15分程度＝ガイダンス、個人面談▶11月1日(休)・2日(金)・5日(月)～7日(水)午前10時～午後3時＝MOS Excel2013対策5日間コース/全6回要出席 講師PC専任講師・小林理佳 対象 求職中の49歳以下で、エクセルの基礎知識がある方 定員14名(申込順) 他事前にテキストの購入が必要

◆時間の上手な使い方～忙しい日々を自分らしく働くために

開催 11月9日(金)午後1時～4時 講師プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 対象 54歳以下で求職中の方 定員20名(申込順)

◆面接のポイント～マナー・自己PR・想定外の質問への応答

開催 11月13日(火)午後1時～4時 講師人事コンサルタント・高橋健太郎 対象 44歳以下で求職中の方 定員20名(申込順)

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

開催 11月14日(水)午前10時～正午 対象 求職中の方 定員20名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー① エクセル応用②ワード基礎

開催 ①11月19日(月)②26日(月)午前10時～午後3時 講師PC専任講師・木内恵里子、長沢春子、前田ふみ子 対象 ①44

歳以下②54歳以下で求職中の方 定員各14名(申込順)

…… いずれも ……

開催 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申込電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

環境活動推進センター

◆親子で体験 避難から炊き出しまで

開催 11月10日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) 会場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 内容 かまどベンチを使用した豚汁作り体験、防災グッズやロープの使い方ほか 講師 日本レスキューボランティアセンター副理事長・木家浩司 対象 区内在住・在勤・在学の親子 定員15組(申込順) 費300円。小学生以下100円(保険料) 申込電話で、同センター 他各家庭の非常食・お持ちの方は非常持ち出し袋・避難に必要な防災グッズ持参

◆布ぞうり作り

開催 11月11日(日)午前10時30分～午後3時30分 会場 同センター 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員10名(抽選) 費1000円 申込往復はがき(12面記入例)で、10月27日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆フリーマーケットin高井戸

開催 11月18日(日)午前10時～正午 会場 同センター 対象 区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定員募集区画=16区画(抽選) 申込往復はがき(12面記入例)で、11月1日(必着)までに同センター 他車での搬入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・

アクセサリー・雑貨

…… いずれも ……

開催 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎5336-7352

スポーツ

競技大会

区民体育祭

◆バドミントン(混合の部)

開催 ①12月9日(日)②15日(土)午前9時 会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 種目=①A～Eランク②F～Iランク 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員90組(申込順) 費1組3000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 申込書(区体育館で配布)と振り替え受領証の写しを、11月9日(必着)までに区バドミントン連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 申込 ☎5930-7161

◆ダブルスだけの大会(卓球)

開催 12月9日(日)午前9時～午後9時 会場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 内容 種目=男女別、一般混合、一般混合合計110歳以上 対象 区内在住・在勤・在学・在チームの方 費1組1種目区卓球連盟登録者2000円(未登録者3000円)をゆうちょ銀行「00160-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み 申込書(区体育施設で配布)を、11月12日～22日(必着)に区卓球連盟・三浦弘子(〒168-0065浜山2-11-9)へ郵送 申込連盟・横尾 ☎3315-4862(午前10時～午後6時)

さわやかスポ・レク大会

開催 11月3日(祝)午前9時～午後5時 会場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容 下表のとおり。スタンプラリー方式で好きな種目に参加可 費200円。中学生以下100円(保険料含む) 申込 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 主催=杉並区スポーツ・レクリエーション協会

Table with 2 columns: 会場 (会場) and 種目 (種目). It lists various sports events like health exercises, badminton, and table tennis with their respective times and locations.

スポーツ教室

シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

開催 10月28日(日)午前9時～10時30分 会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定員30名(先着順) 費550円 申込 荻窪体育館 ☎3220-3381

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

落語を楽しむ会 10月23日(火)午後6時～8時30分/杉並公会堂/出演=古今亭寿輔ほか/区内在住の方/180名(先着順)/申込 荻窪法人会事務局 ☎3392-1338

すぎなみハロウィンフェスティバル 10月27日(土)午後1時～5時/杉成商店会(成田東1・3丁目)/①仮装パレード②お菓子クエスト/①各120名(先着順)/申込 杉成商店会 ☎3312-4078/①はファミリーマート成田東3丁目店で午後1時・3時に受け付け。自転車での来場不可

ハロウィン2018in商友会 10月27日(土)午後2時～5時/西荻北銀座商友会(西荻北3丁目周辺)/200名(先着順)/申込 西荻北銀座商友会・松岡 ☎070-5071-7636/仮装して「金竜」(西荻北3丁目)集合。合言葉でお菓子がもらえるマップ台紙を午後1時から配布

ボーイスカウトあすなろ地区「楽しい歌とゲームの教室」 10月28日(日)午前9時30分～正午/桃井第三小学校/年長～小学2年生(保護者同伴)/200名(先着順)/申込 ボーイスカウトあすなろ地区・広瀬 ☎3336-5791

ボーイスカウト地域交流バザー 10月28日(日)午前11時15分～午後2時/カトリック荻窪教会(高井戸東4丁目)/①ゲーム等の交流コーナー②バザー/①未就学児～小学生/申込 ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎5930-5228

千日紅市 11月3日(祝)午前10時～午後8時/妙法寺(堀ノ内3丁目)/千日紅鉢の配布、人力車、屋台村など/申込 妙法寺 門前通り商店会・山田 ☎3311-0725

地域の人と考えるaround杉並健康ライフ2018 11月4日(日)午前10時～午後4時/阿佐谷地域区民センター/ワークショップ、お仕事体験、体力・骨密度測定、セミナー、屋台ほか/申込 河北医療財団around杉並健康ライフ2018事務局 ☎3339-5724

300mバス通りが巨大キャンパス「バス通りにチョークで落書きしよう」 11月4日(日)午後1時～2時30分(雨天中止。受け付けは正午～午後1時)/西荻北4-5～30のバス通り▶受け付け=西荻北郵便局前(西荻北4丁目)/200名(先着順)/200円/申込 商店街ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439/バスは午前11時～午後4時迂回運転

杉並ウインドハーモニーアンサンブル定期公演 11月4日(日)午後4時30分～6時30分/杉並公会堂/出演=金澤建一(指揮)ほか/1000名(先着順)/申込 杉並ウインドハーモニーアンサンブル ☎6677-6214

荻窪音楽祭 11月8日(木)～11日(日)/杉並公会堂、荻窪タウンセブン駅前広場、大田黒公園ほか/一部有料/申込 「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会 ☎5347-0244/一部申し込みが必要。詳細は、同祭ホームページ参照

城西病院ホスピタリティコンサート 11月9日(金)午後7時～9時/城西病院(上荻2丁目)/出演=沢木良子(ピアノ)▶曲目=モーツァルト「ピアノソナタ第8番イ短調 K.310」ほか/70名(先着順)/申込 城西病院・平木 ☎3390-4166

親子リズム遊び「絵本と音とおともだち」 11月10日(土)午前10時20分～11時45分/浜田山会館/野村り子ほか/区内在住で2歳以上のお子さんとその保護者/15組(申込順)/1組1500円(子ども1人追加ごとに1000円。子育て応援券利用可)/申込 Eメール(12面記入例)にお子さんの氏名(フリガナ)・年齢・子育て応援券利用の有無も書いて、10月30日までにミュージックラボ・ぴゅあ musiclab_pure@rj8.so-net.ne.jp/申込 同団体・野村 ☎090-9106-1905

防災公園に泊まる@下高井戸おおぞら公園 11月10日(土)午後3時～11日(日)午前10時/下高井戸おおぞら公園/テントに泊まる防災宿泊体験/区内在住・在勤・在学の方、区内で活動している方(小学生以下は保護者同伴)/40名(申込順)/500円。小学生300円(保険料含む)/申込 ファクス(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並・山田 ☎5377-7167/申込 山田 ☎5377-7166/飲み物・軍手・食器類・敷物・わが家の防災食・お持ちの方はテント・自慢したい防災グッズ持参

みんなで楽しむマジックショー 11月11日(日)午後2時～4時30分/勤労福祉会館/出演=杉並マジッククラブ/216名(先着順)/申込 杉並マジッククラブ・田澤 ☎070-5019-8062/優先入場150名(抽選)=往復はがき(12面記入例。2名まで連記可)で、10月31日(必着)までに田澤利明(〒167-0043上荻2-37-3)

杉並フィルハーモニー定期演奏会 11月18日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/曲目=ベートーベン「交響曲第7番」ほか/900名(先着順)/申込 杉並フィルハーモニー管弦楽団・吉岡 ☎3394-6873

ポールウォーキング体験会 11月22日(木)午前10時～正午(雨天中止)/柏の宮公園/区内在住で65歳以上の方/20名(申込順)/100円(別途ポールレンタル料200円)/申込 電話で、11月15日までにNPO法人杉並さわやかウォーキング・飯島 ☎090-4733-2886/飲み物・帽子・手袋・健康保険証持参。長寿応援対象事業

「西高のタペ」TALK&MUSIC 11月23日(祝)午後2時～5時/杉並公会堂/講演「日本の治安は世界一なのか?」、演奏「半分、プラス。」/元警察庁長官・金高雅仁ほか/1000名(先着順)/申込 西高会 ☎3332-1688(月～金曜日午前9時～午後4時)

講演・講座

マンション管理セミナー 10月27日(土)午後2時～5時/産業商工会館/講演・パネルディスカッション「理事会運営の課題解決策を皆で考えてみませんか」、個別相談会/杉並マンション管理士会会員・中司勝ほか/区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/50名(申込順)/申込 ファクス(12面記入例)で、10月25日までに杉並マンション管理士会事務局 ☎3393-3652/申込 事務局 ☎3393-3680

シニアのためのパドルテニス講習会

時11月17日(土)午後1時～5時 場妙正寺体育館(清水3-20-12) 定60歳未満=10名。60歳以上=20名(いずれも抽選) 往復はがき(12面記入例)で、11月1日(必着)までに区パドルテニス協会・入江正樹(〒168-0063和泉2-45-27) 問入江☎080-5402-4652(午前10時～午後6時)

楽しく健康タイム～リフレッシュヨガ

時10月11日～31年3月28日の第2・4木曜日(12月は第1・3木曜日)、午前10時5分～10時55分・11時～11時50分 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師山本美也子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各回25名(先着順) 費1回350円。連続受講600円 問下高井戸運動場☎5374-6191

出張教室 ステキにイス体操&ストレッチ

時11月17日(土)午前10時～正午 場佼成病院(和田2-25-1) 師松浦美香子 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定40名(申込順) 費500円 申問電話で、杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161 他タオル・飲み物持参。更衣室はありません

上井草スポーツセンター

らくらく水中運動

時11月2日(金)午前10時～10時50分 師是佐陽太 15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費610円 他水着・水泳帽・タオル持参

みんなでアクア!

時11月2日(金)午前11時～11時45分 15歳以上の方(中学生を除く) 定

18名(申込順) 費610円 他水着・水泳帽・タオル持参

チャレンジ鉄棒

時11月4日(日)①午前9時30分～10時15分②10時30分～11時15分③11時30分～午後0時15分 師海老澤恭介ほか ①小学3・4年生②4歳～未就学児③小学1・2年生 定各14名(申込順) 費各610円 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

シルバー体力測定会

時11月4日(日)午前10時～正午・午後1時30分～3時30分 6種7項目の体力測定、家庭でできる簡単な体操、ストレッチなどの紹介 65歳以上の方 定各20名(申込順) 他動きやすい服装で、室内用の運動靴・飲み物持参。65歳未満も参加可(評価基準は65歳以上)

チャレンジ跳び箱

時11月4日(日)①午後0時45分～1時30分②1時45分～2時30分③2時45分～3時30分 師海老澤恭介ほか ①小学3・4年生②4歳～未就学児③小学1・2

年生 定各12名(申込順) 費各610円 他運動しやすい服装で、タオル・飲み物持参

…… いずれも ……

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1☎3390-5707) 申問電話または直接、上井草スポーツセンター

その他

杉並区水泳指導員養成講習会・基礎検定試験

時内12月1日(土)午前9時～正午=学科講習・午後1時～5時=実技講習▶8日(土)午前9時～正午=学科検定(面接含む)・午後1時～4時30分=実技講習・検定 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学・在クラブの18歳以上で、100m個人メドレーが泳げる方 定30名(抽選) 費5000円 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月9日(必着)までに区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5杉並南郵便局留) 問同連盟・米田☎090-2251-5992

大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」開催 東京23区の魅力を発信

大井競馬では、東京23区の魅力を発信する「東京メトロポリタンウィーク」を開催します。杉並区にちなんだレースは10月31日(水)に実施します。

時10月29日(月)～11月2日(金)午後2時10分開門予定 場大井競馬場(品川区勝島2-1-2) 23区にちなんだレース、名産品販売(実施日はお問い合わせください)、23区PRブース等 費100円(入場料)。15歳未満無料 問特別区競馬組合競馬事務局☎3763-2151 他20歳未満のみでの入場不可。20歳未満の勝馬投票券の購入不可。詳細は、同組合☎http://www.tokyocitykeiba.com参照

10月15日発行 マイスportsすぎなみ

スポーツ教室などの関連情報は「マイSportsすぎなみ」をご覧ください。

内配布方法=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☎http://sports-suginami.org/からもご覧になれます 問杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161

善福寺川発見 川の楽しみを知らう

10月28日(日)午前11時～午後3時(雨天中止) / 成田上橋脇(成田西1丁目) / 水質調べ、生き物調べ、パネル展示ほか / 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 / 問みどりの善福寺川を愛でる会・重久☎3318-7172

大家さんのための帳簿の書き方講習会

10月29日(月)～11月2日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間) / 荻窪青色申告会(天沼3丁目) / 荻窪青色申告会事務局職員 / 個人事業者 / 各日各回3名(申込順) / 各日各回500円 / 申問電話で、荻窪青色申告会☎3393-1951

杉並区医師会文化講演会「自分史の書き方についてのヒント」 10月31日(水)午後8時～9時 / 杉並区医師会(阿佐谷南3丁目) / ノンフィクション作家・工藤美代子 / 区内在住・在勤の方 / 問杉並区医師会☎3392-4114

家事家計講習会「家計簿帳、思った時が始め時」 ①11月1日(木)午前10時～正午②3日(日)午後2時～4時 / ①東京第三友の家(松庵2丁目)②ゼロワンホール(武蔵野市) / 東京第三友の会会員 / ①60名②80名(いずれも申込順) / 各500円 / 申問電話で、開催日の前日までに東京第三友の会・平川☎5346-2052 / 託児あり

石けん作り体験 11月2日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学の方 / 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(午前9時～午後5時)

剪定講習会 11月4日(日)午後1時～4時30分 / 柏の宮公園 / 植木剪定の基礎知識(講義)と実習 / 柏の宮公園くらぶ植木応援団 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 300円(保険料含む) / 申往復はがき(12面記入例)で、10月23日

(必着)までに柏の宮公園くらぶ植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方) / 問同事務局・松田☎080-1274-7814 / 作業しやすい服装で、筆記用具・手袋・お持ちの方は剪定ばさみ・刈り込みばさみ・のこぎり持参

立教女学院短期大学主催図書館公開講座 11月17日(土)午後1時30分～3時 / 同短期大学 / 講演会「テレビの中の外国文化 国際コミュニケーションの視点から」 / 図書館長・萩原滋 / 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 / 150名(申込順) / 申往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、11月10日(消印有効)までに同短期大学(〒168-8626久我山4-29-23) / 問同短期大学図書館☎3334-7029

絵本の読み聞かせ講座「こんごつね・新美南吉の世界」 11月17日(土)午後2時～3時40分 / 高井戸地域区民センター / 出演=えほん教育協会会長・浜島代志子 / 子育て中の方、教育関係者ほか / 30名(抽選) / 1500円。高校生以下無料 / 申往復はがき(12面記入例)にお子さん同伴の有無と人数も書いて、11月10日(必着)までにこどもの成長を護る杉並ネットワーク・井原太一(〒168-0073下高井戸2-10-21-611) / 問井原☎070-6611-2925 / 詳細は、同団体ホームページ参照

「体芯力(大腰筋)」体操、頑張らない筋力トレーニング 11月26日(月)午前10時～11時30分 / 井草地域区民センター / 日本体芯力協会会長・鈴木亮司 / 区内在住で原則60歳以上の方 / 15名(申込順) / 申問電話・ファクス(12面記入例)に性別・生年月日も書いて、10月23日までに杉並区シルバー人材センター☎3317-2217☎3317-9090

杉並青色申告会 ◆空室がなくなるリフォーム～女性視点で細かな気配り 10月26日(金)午後2時～

3時30分 / 同会(阿佐谷南3丁目) / 修繕別価格実態ほか / 細田工務店リフォーム営業担当・平野ちはる / 個人事業主(不動産所得者)、不動産所有者 / 25名(申込順) / 1000円 / 申問電話で、10月24日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆改正税法説明会 10月29日(月)午後2時～3時30分 / 産業商工会館 / 消費税の軽減税率制度、基礎控除、青色申告特別控除 / 区内在住の方 / 50名(申込順) / 申問電話・Eメール(12面記入例)で、10月26日までに同会 / 長寿応援対象事業

◆記帳確認と中間決算指導会 11月1日(木)～30日(金)午前9時～午後4時(土・日曜日、祝日を除く) / 同会(阿佐谷南3丁目) / 同会職員 / 事業所得者・不動産所得者 / 各日15名(申込順) / 1回1000円 / 申問電話で、各開催日の3日前までに同会 / 1人1時間程度

◆講演会「マルサの女」より面白いマルサの事件簿 11月7日(水)午後3時～4時30分 / 新東京会館(阿佐谷南1丁目) / 区内在住・在勤・在学の方 / 100名(申込順) / 申問電話・Eメール(12面記入例)で、11月6日までに同会 / 長寿応援対象事業

…… いずれも …… 問 杉並青色申告会☎3393-2831 seminar@aioiro.org 東京衛生病院

◆糖尿病教室 11月6日(火)・15日(木)・29日(木)午後1時30分～3時 / 同病院(天沼3丁目) / 「自己決定があなたを変える」ほか / 同病院医師・杉本正毅ほか / 区内在住・在勤の方ほか / 各16名(申込順) / 各日2000円 / 申問電話で、同病院健康教育科

◆健康セミナー「胆石について」 11月14日(水)午後2時30分～3時30分 / 同病院(天沼3丁目) / 胆石の原因、予防、診断、治療についての説明 / 同病院理事長・西野俊宏 / 区内在住・在勤の方ほか / 70

名(先着順)

…… いずれも ……

問 東京衛生病院健康教育科☎3392-6151

その他

ファミリーサポートセンター協力会員募集説明会 10月30日(火)午前10時～11時・11時～正午 / ウェルファーム杉並 / 保育園等への子どもの送迎や預かり活動を始めたい方への説明会 / 区内在住で20歳以上の方 / 問杉並ファミリーサポートセンター☎5347-1021

土曜無料公証相談 11月3日(祝)、12月1日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) / 杉並公証役場(天沼3丁目) / 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 / 区内在住・在勤の方 / 申問電話・ファクス(12面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場☎3391-7100☎3391-7103

裁判所の調停委員による無料調停相談会 11月10日(土)午前10時～午後3時30分 / 武蔵野公会堂(武蔵野市) / 近隣問題、土地建物、金銭債務、夫婦関係、相続等の相談 / 問東京家事調停協会☎3502-8822(午前10時～午後4時)

成年後見制度・遺言・相続相談会 11月17日(土)午前10時～午後4時 / ウェルファーム杉並 / 司法書士、社会福祉士、税理士、杉並区成年後見センター相談員 / 区内在住の方 / 20組(申込順) / 申問電話で、11月9日までに杉並区成年後見センター☎5397-1551

訂正とおわび

10月1日付広報14面「ダンス01(オーワン)35周年記念公演」の申込先Eメールアドレスはdance01@jcom.home.ne.jpの誤りでした。

※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。



郷土博物館特別展

あい しん かく ら ひろ
愛新覚羅浩展

ラストエンペラーの実弟に嫁いだ日本人女性の愛と苦悩

郷土博物館の敷地には、かつて嵯峨公勝侯爵の邸宅がありました。孫娘の浩は、昭和12(1937)年4月3日にこの邸宅を出発し、たくさんの区民が見送る中、清朝最後の皇帝(ラストエンペラー)愛新覚羅溥儀の実弟・溥傑との結婚式場となった軍人会館(後の九段会館)へ向かいました。

本展では、結婚を前に、浩が不安と覚悟の入り交じった真情を吐露した書簡を初公開します。併せて、婚礼装束や愛新覚羅家に関する資料を展示し、時代の荒波に翻弄されながらも、戦中戦後の苦難を生き抜いた愛新覚羅浩の生涯をたどります。



▲浩の書簡。溥傑との結婚について書いた手紙。(当館蔵)



▶溥傑の書。後年、来日した溥傑が、浩と新婚生活を送った千葉県稲毛の家を訪ね、先立った浩を偲(しの)び、詠んだ愛慕の詩2首。(千葉市教育委員会蔵)

【期間】10月27日(土)~12月2日(日) 午前9時~午後5時

【場所】郷土博物館(大宮1-20-8) 【費用】100円(観覧料。中学生以下無料)

【その他】月曜日、11月15日(木)休館

関連行事

講演会 秘蔵資料で綴る大河朗読講演
「流転の子 最後の皇女・愛新覚羅嫫生」

皇弟溥傑と浩の次女・嫫生。わずか5歳の幼女が、母と共に動乱の大陸を流転し、激動の日中間を生き抜いた、その半生をルポルタージュ作家で嫫生と親交もある講師が紹介します。

時 11月4日(日)午後2時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)
師 本岡典子(右写真) 定 500名(先着順)



映画上映会
「ラストエンペラー」

3歳にして清朝最後の皇帝に即位した愛新覚羅溥儀。激動の時代に翻弄された数奇な運命を描く名匠ベルトルッチ監督の代表作。

時 11月24日(土)午後1時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 500名(先着順)



©Recorded Picture Company

..... いずれも
郷土博物館 ☎3317-0841

図柄入り杉並ナンバープレートの
交付が始まりました!



寄付金あり



寄付金なし

「杉並ナンバー」も図柄入りが選択できるようになりました。

申し込み方法 図柄ナンバー申込サービス ☎ <http://www.graphic-number.jp> から申し込み。または自動車販売ディーラー・整備工場にご相談ください。

● 交付料金

7300円

※交付料金のほか、1000円以上の寄付をするとフルカラーのナンバープレートを選択できます。寄付なしの場合はモノトーンとなります。

※自動車販売ディーラー、整備工場に手続きを依頼する場合は、別途手数料がかかります。依頼先にご確認ください。

☎産業振興センター観光係 ☎5347-9184

● その他

●新車・中古車購入時だけでなく、使用している車にも取り付け可能。今の番号のまま取り換えることができます(一部、番号変更が必要な場合あり)。

●寄付金は日本デザインナンバー財団が管理し、区の交通改善や観光振興などに資する取り組みに充てられます。

●事業用登録自動車の図柄入りナンバープレートには緑色、自家用軽自動車の図柄入りナンバープレートには黄色の縁取りが施されます。

移動式天文台車
「ポラリス2号」がやってくる

区の交流自治体・北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、観望会を行います。



☀ 昼の太陽観測会 (すぎなみフェスタ会場内)

時 11月3日(祝)・4日(日)午前10時~午後3時30分(4日は3時まで)
場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1)

★ 夜の星空観望会

時 場 11月2日(金)=高井戸東小学校(高井戸東1-12-1) ▶3日(祝)・4日(日)=桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) / いずれも午後5時30分~7時(午後5時15分から整理券配布) 定 各日150名(先着順) 他 小学生以下は保護者同伴

..... いずれも

☎社会教育センター ☎3317-6621 (開催当日は ☎090-4128-4427) 他 雨天・曇天の場合、星空観望会は中止の場合あり。自転車・車での来場不可(桃井原っぱ公園は自転車可)