

広報すぎなみ

Suginami



みどり豊かな 住まいのみやこ

{ 9/15 }  
令和5年(2023年)  
No.2361

仲間と勝ち取った  
世界のでっぺん！

区内を拠点に活動する中学生4人組のダブルダッチチーム「Zenith」<sup>ゼニス</sup>。3月のダブルダッチ日本大会で悲願の優勝を果たし、今夏には日本代表として出場した世界大会でも優勝を飾りました。プレッシャーをどう乗り越えてきたのか、ダブルダッチを続けてきて今何を思うのか。チームの皆さんにお話を伺いました。



特集  
人  
すぎなみピト

ダブルダッチチーム  
ゼニス

Zenith

〒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: <https://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。新聞折り込みでの配布のほか、区施設・区内各駅などの広報スタンドに置いています。入手が困難な方には個別配布をしています。ご希望の方は、電話・ファクス・Eメール・LoGoフォームからお申し込みください。

詳細は、区ホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



# 好きなことをずっと頑張りが続ければ、きっと納得のいく結果を出せる

## 世界で戦えるチームを目指してZenith結成

### —ダブルダッチを始めたきっかけを教えてください。

峯：7歳のとき、体育で縄跳びがあり、うまくなるためにどこかで習いたいと思い調べていて、行き着いたのがダブルダッチでした。体験してからは、とても楽しくてその魅力にハマっていきました。

高橋：私の地元は元々ダブルダッチが盛んな地域。友達のお姉さんが世界で活躍するレベルで取り組んでいて、「一緒にやらない？」と誘われたことをきっかけに7歳から始めました。

鍵田：最初の出会いは、保育園年長時の運動会でダブルダッチをやったとき。その後、小学校のクラブに2年生で入り、本格的に始めました。

小野：私も（鍵田）朱音ちゃんと同じく小学校のクラブで始めました。軽い気持ちで入ったけれど、やり始めてみると楽しくて夢中になりました。

### —何をきっかけにZenithは結成されたのですか？

小野：全員が違うチームでダブルダッチをしていたのですが、大きな大会で勝つためのチームを作るという目的で、令和3年に結成しました。

高橋：何度かメンバーチェンジを経て、昨夏に私が加入してからはずっとこの4人。ダブルダッチの日本大会「DOUBLE DUTCH CONTEST JAPAN 2023」（以下、日本大会）に向けて、区内の体育館で週2・3日、時間をかけて練習を重ねてきました。



### —練習をしている中で壁にぶつかることもあったのでは？

小野：簡単に勝ち進める大会ではないので、うまくいかないときはとにかく「勝ちたい」という気持ちを強く持って練習に取り組みました。特に、ジュニアパフォーマンス部門は今のメンバーで出られる最後のチャンスだったので、悔いを残したくありませんでした。

峯：同じパフォーマンスを繰り返し練習するから、最初は楽しくても徐々にモチベーションを保つのが難しくなっていくんですね。そんな

ときは、大会で優勝した姿を頭に思い浮かべて、気持ちを立て直しました。

鍵田：手探りの状態でスタートしたので、どうすれば結果につながるパフォーマンスができるのかという不安もありました。目標にあと一歩届かないというときもありましたが、気持ちを落とさないように悔しさをばねにして努力しました。

高橋：私は後からチームに入ったこともあり、最初は打ち解けられなくて悩みました。でもダブルダッチはチームワークが必要不可欠。コミュニケーションを取ろうと心がけました。

鍵田：（高橋）幸愛ちゃんは出会ってすぐはあまりしゃべらなくてどうしようと思ったけど、スピード（通常の3倍の速さで跳ぶ技）をやっている姿を見て驚きました。今ではチームの盛り上げ役です。



## 日本大会優勝で涙。そして世界一へ

### —日本大会で優勝を勝ち取ったときはどんな思いが湧いてきましたか？

高橋：大会のために作り上げたパフォーマンスは「今の私たちのベスト」と胸を張って言える演技だったので、ノミスならきっと優勝できると信じて挑みました。結果発表はもう心臓がバクバクで、優勝が分かった瞬間は、これまでの練習風景やお世話になった方が走馬灯のように頭の中を駆け巡りましたね。

峯：ノミスだったから自信はあったけど、それでも実際に優勝が分かったときは、とてもうれしくて夢なのかもと思いました。

小野：私は演技をやりきった時点でもう涙が出てしまって、ミスできなかったことがうれしかったし、安心した気持ちもありました。

鍵田：ダブルダッチは一発勝負。日本代表をかけた舞台上でプレッシャーも大きかったので、優勝したときはいろんな感情が込み上げてきて本当に泣きました。

### —その後、世界大会でも優勝しましたね。海外での演技はいかがでしたか？

高橋：世界大会は日本代表として恥じないようにという緊張感もあり、

不慣れな場所でベストなパフォーマンスができるかという不安もあったけれど、「ダブルダッチが好きだから自分はここにいる！」という気持ちを強く持って挑みました。

峯：お客さんや他の国のパフォーマーたちがとてもフレンドリーで優しく、安心して演技をすることができました。

鍵田：地元の人がすごく受け入れてもらってくれたのがうれしかったです。小野：優勝が決まったときにいろんな国の人が「良かったよ！」と声をかけてくれたのが印象深かったです。貴重な経験になりました。

## ダブルダッチを通してそれぞれが得てきたもの

### —ダブルダッチの面白さ、ここまで続けてきた理由は何だと思えますか？

鍵田：ダブルダッチの魅力は、いろいろな技があって飽きないところ。チーム内でもそれぞれ得意技が違って、例えば（小野）那都子ちゃんはステップとダンス、（高橋）幸愛ちゃんはスピード、（峯）悠翔くんはアクロバット、私は縄回しなんです。

峯：技が豊富だからいろいろなことに挑戦できて、新しい技ができるようになるとうれしいし、練習をしていると、ふと「楽しい！」と思う瞬間があるんですね。

小野：休みたいなと思ってしばらくダブルダッチをやっていないけど、結局すぐやりたくてしまいます。

鍵田：私もその気持ちすごく分かります。私は今年受験生なので休もうかなと思ったりもするけれど、ダブルダッチをやっていない自分を想像できません。

高橋：ダブルダッチを通して出会えた人たちもたくさん居て、続けてきて本当に良かったと思います。



### —ダブルダッチを通してどんなことを学びましたか？

峯：受験もあるので、Zenithは一度活動を終えます。でも、これまでダブルダッチに打ち込んできた経験は、これから先、他のことを継続していく力にもつながると思っています。

鍵田：本気でダブルダッチに向き合ったからこそ、何か一つのことについて深く考えたり、仲間と話し合ったりすることができるようになったと実感しています。

高橋：ダブルダッチは、跳びながらいろいろなことを細かく考える、常に頭をフル回転するスポーツです。おかげで私は器用になれたと思っています。コミュニケーション力も鍛えられました。

小野：私はずっと三日坊主タイプだったけれど、ダブルダッチだけは長く続けてこれました。それだけでも自分の自信になっています。

## ゼニス Zenithプロフィール

区内を拠点に活動する中学生4人組のダブルダッチチーム。3月に行われたダブルダッチの日本大会「DOUBLE DUTCH CONTEST JAPAN 2023」のジュニアパフォーマンス部門で、ノミスのパフォーマンスを披露し優勝。

7月にアメリカで行われた世界大会「DOUBLE DUTCH CONTEST WORLD 2023」でも日本代表として優勝を飾る。5月に荻窪で行われた「オギボン祭り」では、演技を披露するとともに、体験コーナーも開催するなど地域でも活動している。



「DOUBLE DUTCH CONTEST WORLD 2023」表彰式



すぎなみビト

ダブルダッチチーム Zenith

プロフィール：左から峯悠翔（みね・ゆうと）中学3年生／高橋幸愛（たかはし・ゆきえ）中学3年生／鍵田朱音（やりた・あかね）中学3年生／小野那都子（おの・なつこ）中学2年生。4人もダブルダッチスクール「Be Color」所属。

### —同じように今頑張っている同世代へ、メッセージをお願いします！

小野：私たちもそうでしたが、今やっていることでなかなか結果が出なくても、好きであれば離れていくことはないはず。好きだという気持ちを持って続けていけば、きっと結果が出ると信じています。

鍵田：何か一つのことを継続してやっていること自体が、すごいことですよね。その中で一度でも自分の納得のいく結果が出せれば、また大きな自信につながると信じています。

高橋：楽しいという気持ちを忘れないことが一番大切な。そして、結果が出るときというのは案外突然だったりします。急に目の前にくるチャンスを逃さないためにも、常に全力で向き合っていくのが大事だと思っています。

峯：僕にとってダブルダッチがそうであるように、何かをずっと頑張りが続けた経験は、きっと一生の宝になります。好きなことに打ち込めるって実はすごいこと。今はやってみたいことがない人も、ちょっとしたきっかけで夢中になれることに出会えるかもしれません。いろいろなことにチャレンジするのが大切なかなと思います。



高橋：ちなみに、ダブルダッチは縄跳びが苦手な人でも始められます。私たち4人も元々は縄跳びが苦手でした（笑）。興味がある人は、ぜひ挑戦してみてください！

## ダブルダッチってなに？

ダブルダッチとは、向かい合った2人のターナー（回し手）が2本の縄を回し、その中をジャンパー（跳び手）が華麗に跳ぶ、アメリカ・ニューヨーク発祥のストリートスポーツです。種目は、回数や技によって点数が決まる競技がありますが、音楽に合わせて自由にパフォーマンスを行う「フュージョン」が広く知られています。ダンスやアクロバットなどのスキルだけでなく、衣装やメイク、表情などの表現力でも観客の心を魅了します。



「DOUBLE DUTCH CONTEST JAPAN 2023」でのパフォーマンス

タイミングを見計らいジャンプ！仲間同士で呼吸を合わせることが大切



YouTubeで配信中！

すぎなみビト MOVIE

すぎなみビト「Zenith」のインタビュー動画を、右2次元コードからご覧いただけます。



杉並区公式チャンネル

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 年金受給者の扶養親族等申告書の提出

老齢年金は、その年に支払いを受ける年金額が、65歳未満で108万円以上または65歳以上で158万円以上の場合、所得税の課税対象となり、各支払月に支払われる年金（障害年金・遺族年金を除く）から源泉徴収されます。

上記の場合に障害者控除や配偶者控除、扶養控除等の各種控除を受けるには、日本年金機構が9月から順次発送している「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」を提出する必要があります。

☎扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎0570-081-240（050から始まる電話からは ☎6837-9932）

### 子育て・教育

#### 新しい乳・子・青医療証の発送

現在、高校3年生相当までの年齢の方に交付している乳・子・青医療証（うぐいす色）の有効期限は9月30日です。

10月1日からの新しい医療証（薄オレンジ色）を、9月30日までに発送します。発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は発送できません。

新しい医療証の有効期限は6年9月30日です。ただし、6年3月に中学校・高校等を卒業（相当）する方の子・青医療証と、6年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は6年3月31日です。中学校を卒業する方の青医療証と、小学校に入学する方の子医療証は、6年3月31日までに発送する予定です。

乳・子・青医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。詳細は、区ホームページをご確認ください。

☎子ども家庭部管理課子ども医療・手当係

### 施設情報

#### 証明書コンビニ交付サービスの休止

戸籍システムのメンテナンス作業のため、以下の期間は証明書コンビニ交付サービスを休止します（10月9日は一部サービスのみ休止）。ご理解・ご協力をお願いします。

☎9月21日(休)の終日、10月6日(金)午後5時～9日(祝)の終日 ☎区民課住民記録係

#### マイナンバーカード関連の手続きの一部停止

個人番号カード管理システムの機器改修のため、以下の期間はマイナンバーカード（個人番号カード）・住民基本台帳カードに関する手続き、広域交付住民票の発行を停止します。ご理解・ご協力をお願いします。

☎10月7日(土)、11月4日(土)の終日 ☎区民課

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者

☎勤務場所=東京23区の区立幼稚園等（大田区・足立区を除く）▶資格=幼稚園教諭普通免許状を有する方▶選考方法=書類選考（新規または直近5年間に勤務実績のない方には面接を実施）☎特別区人事・厚生事務組合ホームページから申し込み ☎同組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当 ☎5210-9751



### 募集します ※応募書類は返却しません。

#### 学校運営協議会委員

☎6年1月から学校運営協議会に出席（月1回程度）ほか▶募集校・人数=桃井第一小学校（桃井2-6-1）=3名/阿佐ヶ谷中学校（阿佐谷南1-17-3）=4名

▶資格=募集校の通学区域または隣接する通学区域に在住・在勤・在学の方▶報酬=協議会への出席1日につき4000円▶任期=2年 ☎申込書（学校支援課〈区役所東棟6階〉・募集校で配布。区ホームページからも取り出せます）に作文「学校運営協議会委員を志望する理由」（様式自由。800字程度）を添えて、10月13日までに同課学校支援係へ郵送・持参 ☎同係 ☎書類審査合格者には11月上旬に面接を実施予定

### 相談

#### 「杉並区空き家活用相談窓口（モデル事業）」個別相談会

☎10月12日(木)・13日(金)午前10時～午後4時（正午～午後1時を除く）☎荻窪地域区民センター（荻窪2-34-20）☎区内にある空き家・空き家となる恐れがある建築物を所有している方、区内在住で空き家等（区内・区外）を所有している方（いずれも親族・代理人を含む）☎電話で、細田カスタマーサポート営業推進部 ☎5397-7717（午前9時～午後6時〈水・日曜日を除く〉）。または申し込みフォーム（区ホームページにリンクあり）から申し込み/申込開始日=9月25日 ☎同部、区住宅課空家対策係 ☎1組50分程度。当日参加可

### その他

#### 住民基本台帳の閲覧状況の公表

4～6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を公表しています。

#### ◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

#### ◆閲覧が認められる理由

- 原則、以下の理由以外認められません。
  - ・官公庁が職務として請求する場合
  - ・公益性の高い調査研究に利用する場合
  - ・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合
- ※閲覧の際は区職員が立ち会います。

☎区民課住民記録係

## 10月の各種健康相談 いずれも予約制。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	平日母親学級	平日パパママ学級	離乳食講習会	0歳からの 歯みがき・歯科健診 (乳幼児歯科相談)	歯みがき デビュー教室	栄養・食生活 相談	ものわすれ相談	心の健康相談
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	19日(木)	4日(水) 11日(水)	16日(月) 午後1時30分	25日(水) 午後1時15分	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木)	26日(木)	13日(金)	27日(金) 午後1時30分	4日(水) 午前9時30分 11日(水) 午後1時30分 18日(水) 午後2時15分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月)	12日(木) 19日(木)	-	3日(火) 午後1時30分	午前 2日(月) 30日(月) 午後 6日(金)	20日(金)	12日(木)	27日(金) 午前9時30分 31日(火) 午後1時30分	10日(火) 19日(木) 31日(火) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	10日(火)	-	-	11日(水) 20日(金) 午後1時30分 (20日は生後9カ月 ごろから)	午前 17日(火) 午後 5日(木)	19日(木)	17日(火)	12日(木) 午後2時	20日(金) 午前9時30分・ 午後2時30分 25日(水) 午後2時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水)	-	-	26日(木) 午後1時30分	午前 25日(水) 午後 11日(水)	-	-	10日(火) 午後1時30分	16日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	12日(木)	17日(火) 24日(火)	-	19日(木) 午後1時30分	午前 12日(木) 午後 25日(水)	18日(水)	-	19日(木) 午後2時	3日(火) 午後1時30分

※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地域子育て支援課母子保健係（区役所東棟3階）へ。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。ベビーカーにチェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。間違い電話が多くなっています。掛け間違いのないようご注意ください。

歯の健康相談 14日(土)午後2時～4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会（阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391）へ。

凡例 時日時 場所 内容 講師 対象 定員 費参加費（記載のないものは無料） 申込み（記載のないものは直接会場へ）  
☎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

不妊に悩む方へ

# 杉並区特定不妊治療費（先進医療）助成等のご案内

区では、「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」の承認決定を受けている夫婦（事実婚を含む）に対して、保険適用の特定不妊治療と共に実施された先進医療に係る医療費の一部を、都の助成に上乘せしています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



—— 問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355へ。

### 助成内容

先進医療に係る医療費の自己負担額から「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」の助成額を差し引いた額の2分の1／上限3万5000円

### 助成回数

都に準じる

### 対象者

本人または配偶者が次の要件全てに該当する方

- 「東京都特定不妊治療費（先進医療）助成事業」の承認決定を1年以内に受けている
- 区の助成申請時点で、夫婦（事実婚を含む）またはその一方が区に住民登録がある
- 他の区市町村から、同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない

### 申請方法

必要書類（詳細は、区ホームページ参照）を、都の「特定不妊治療費（先進医療）助成承認決定通知書」の発行日から1年以内に保健センターへ持参

### 特定不妊治療費助成事業の経過措置を実施しています

4年4月からの特定不妊治療の保険適用に伴い、従来の「東京都特定不妊治療費助成事業」は終了しましたが、区では、都の助成決定を受けてから1年以内の従来の特定不妊治療について、助成の申請を受け付けています。詳細は、区ホームページをご覧ください。

### 都の助成事業

#### 不妊検査等助成

##### 助成内容

保険医療機関で行った不妊検査および一般不妊治療に要した費用（保険薬局における調剤を含む）／上限5万円。夫婦1組につき1回

#### 不育症検査助成

##### 助成内容

平成31年4月1日以降に保険医療機関で行った不育症検査に要した費用／上限5万円。夫婦1組につき1回

#### いずれも

都の助成事業の詳細は、都福祉局ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

☎都福祉局少子社会対策部家庭支援課母子医療助成担当 ☎5320-4362



## 杉並で会社を立ち上げる！

# 創業スタートアップ助成のご案内

創業当初に必要な経費の一部を支援し、安定的かつ持続的な経営に取り組む事業者を支援、区内における創業を促進することを目的として実施しています。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



—— 問い合わせは、産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077へ。

- 助成内容** ①事業所家賃助成 ②ホームページ等作成助成
- 助成率** いずれも3分の2
- 助成上限額** ①30万円（月額5万円×6カ月） ②20万円

# 2023年アメリカ・ハワイ火災救援金にご協力をお願いします

### ◆日本赤十字社での受け付け

【受付期限】 10月31日

【入金方法】「ゆうちょ銀行・郵便局 口座記号番号00110-2-5606 口座加入者名 日本赤十字社」へ振り込み（通信欄に「2023年アメリカ・ハワイ火災救援金」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、振替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

【設置期限】 10月30日

【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）／休業日を除く

☎保健福祉部管理課地域福祉推進担当

# 原油価格・物価高騰等対策特例資金の申込期限を延長しました

原油価格および物価高騰等の影響により売上げが減少している区内中小事業者に対し、3年間無利子で融資を受けられる「原油価格・物価高騰等対策特例資金」の申込期限を延長しました。詳細は、区ホームページ（右上2次元コード）をご覧ください。



**申込期限 6年3月29日**

☎産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
 ※申込期限に（消印有効）の記載がない場合は必着です。  
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

65歳以上の方へ

# 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ



9月末に「令和5年度高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ」を送ります。詳細は、区ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025、

保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）へ。



**接種期間**=10月1日(日)～6年1月31日(水) ▶ **対象者**=区内在住で次の①②のいずれかに該当する方①12月31日時点で65歳以上（昭和34年1月1日以前の生まれ）②60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当（②に該当し接種を希望する方は、10月以降に障害者施策課障害福祉サービス係〈区役所東棟1階〉・保健センターに身体障害者手帳または医師の証明等を持参し予診票を受け取ってください）▶ **自己負担額**=2500円（生活保護・中国残留邦人等の支援給付を受給中の方は費用免除あり）▶ **接種場所**=東京23区・三鷹市・武蔵野市の契約医療機関／やむを得ない理由によりこれら以外の場所で接種を受ける場合は、接種前に「高齢者予防接種依頼書」（区ホームページ〈右2次元コード〉から取り出せます）を申請してください。



その咳、本当に風邪ですか？

## 9月24日～30日は結核予防週間です

風邪のような症状が2週間以上続いたときは、結核を疑って早めに受診しましょう。

—— 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、4年には国内で約1万人が発病し、約1600人が死亡した国内最大規模の感染症です。4年の新規患者数は、都内で約1200人、区内では38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。感染しても必ず発病するわけではなく、通常は免疫力により結核菌の増殖を抑え込みますが、抑えきれなくなると発病します。

### こんなときはすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱など風邪に似ています。このような症状が2週間以上続いたときは、呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。健診等の胸部エックス線検査の結果が「要精密検査」だったときは、放置

せず早めに受診しましょう。結核は早めに発見して治療すれば治る病気です。早期発見は、重症化を防ぐだけでなく、家族や周囲の人への感染を防ぐためにも重要です。

### 規則正しい生活、予防接種と健診が大切

結核の発病には、体力（抵抗力・免疫力）が大きく関与しています。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等は、発病の引き金になるので注意しましょう。

乳幼児は結核を発病すると重症化しやすいため、生後5～8カ月に予防接種を受けましょう。また、高齢者は結核を発病しても咳・たん等の症状がない例が多くみられます。年1回の健診で、胸部エックス線検査を受けましょう。

## 区民の声から

区民の皆さんから頂いた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します。

—— 問い合わせは、区政相談課へ。



### ◇子育て応援券について

子育て応援券は、使えるイベント・事業が少ないと思うので、幼児のスポーツや習い事など幅広く事業者を集め、無駄なく使える制度にしたいです。加えて、区内の商店でおむつや幼児商品に交換できるなど、区内事業所と利用者と双方に利益があるような仕組みを作ってください。また、子育て世帯は意見や希望を言う機会がないので、アンケートを実施してください。

### ◇回答

利用した皆さんから感謝の声を頂く一方、このような要望もあることから、より多くの皆さんの声を把握し、今後の事業の充実などに向けた参考とするため、0～5歳のお子さんがある世帯を対象にアンケート等を実施しています。

区としては、今後も子育て家庭をとりまく環境やニーズの変化、その時々々の社会情勢を踏まえつつ、アンケートで頂いたご意見も参考としながら、子育て応援券がより使いやすいものとなるよう引き続きサービスの充実や見直しを図ってまいります。（担当 地域子育て支援課）

### ◇区長からひと言

子育て家庭の多様化するニーズに対応するため、子育て家庭の生の声もお伺いできるよう託児付きの区の会議やイベントもあります。機会があれば、ぜひご参加ください。



区政への主な意見と回答は、区ホームページ（右2次元コード）でご覧になれます。



# 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〉)

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  
☎33301-7723  
🌐<https://www.igusahome.org/>  
**おもちゃの病院**  
📅9月23日(祝)、10月14日(土)午後1時30分～3時 場 杉並おもちゃドクターズ・片岡末廣ほか 費実費 他1組1点  
**目利きから見たおいしい魚の選び方、食べ方**  
📅10月4日(水)午後1時～2時30分 場 東信水産取締役商事統括部長・小菅将光 定10名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月26日 他長寿応援対象事業  
…… いずれも ……

**西荻地域区民センター協議会**  
〒167-0034桃井4-3-2  
☎33301-0815  
🌐<https://nisiogi-kyogikai.org/>  
**司法書士講演会**  
「相続・遺言の基本と法改正について」  
📅10月7日(土)午前10時～正午 場 同センター 師 司法書士・大石安延、河井正人 定24名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月25日 他長寿応援対象事業 ▶ 協働=東京司法書士会杉並支部

**荻窪地域区民センター協議会**  
〒167-0051荻窪2-34-20  
☎33398-9127  
🌐<https://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**いきいき朗読教室**  
📅10月5日～26日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分(計4回) 場 同センター 師 ドラマティック・リーディング講師 岡摂子 定20名(抽選) 費300円 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月24日  
**武蔵野の自然探訪**  
「善福寺川緑地の秋」  
📅10月20日(金)午後1時30分～4時 場 集合=シャレール荻窪入口バス停前 師 元東京農工大学助教・渡辺直明、元同大学教授・星野義延、東京環境工科専門学校講師・星野順子 定20名(抽選) 費200円 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=10月1日  
**おぎくぼセンター祭**  
📅10月29日(日)午前10時～午後4時 場 同センター 師 マルシェ・ハロウィン撮影コーナー・苗木de募金(200本〈先着順〉)・デジタル宇宙散歩ほか  
**アート展の作品募集**  
📅展示=6年2月23日(祝)、24日(土)午前10時～午後4時(24日は3時まで) 場 同センター 師 絵画・彫刻・工芸品・

写真(半切以下)・書道(半切程度まで) / いずれも原則、1人1点 申申込書(同センターで配布。同協議会ホームページからも取り出せます)を、12月22日までに同協議会へ郵送・ファクス・持参 ☎3398-9128

**阿佐谷地域区民センター協議会**  
〒166-0001阿佐谷北1-1-1  
☎5364-9903  
🌐<https://www.asagaya-kyogikai.org/>  
**阿佐谷ジャズストリート応援ライブ**  
📅10月12日(木)午後3時～3時45分・4時15分～5時 場 同センター 師 浅利史花、石田衛 定各25名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月29日  
**コミュニティすくーる 旧天沼村界隈を歩く**  
📅10月24日(火)午前9時～11時30分 場 集合=同センター ▶ 解散=天沼もえぎ公園(天沼3-31-5) 師 杉並郷土史会・小島智、幸田陽達 定30名(抽選) 申往復はがき(8面記入例)で、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月27日  
…… いずれも ……  
他長寿応援対象事業



**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  
🌐<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
**ゴルフ初心者のための基本講座**  
📅10月3日～24日の毎週火曜日、午後0時15分～1時30分(計4回) 場 ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師 ゴルフインストラクター 師 区内在住・在勤・在学で18歳以上のゴルフ初心者 定12名(抽選) 費8160円(保険料を含む) 申往復はがき(8面記入例)に手話通訳を希望の方はその旨も書いて、同協議会。または同協議会ホームページから申し込み/申込期限=9月22日 他クラブ貸し出しあり。長寿応援対象事業  
**高井戸センターまつり**  
📅10月7日(土)・8日(日)午前10時～午後3時 場 同センター 師 作品展示・舞台パフォーマンス・近隣小中学校の楽器演奏ほか 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  
🌐<https://fukuizu.org/>  
**下高井戸区民集会所まつり**  
📅10月9日(月)午前10時～午後3時 場 下高井戸運動場・区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 バルーンアート・缶バッジ作り・射的・スーパーボールすくい・わなげ・杉並産野菜即売ほか

9月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

## 4年ぶりに復活！東京高円寺阿波おどり

高円寺の夏を彩るあの一イベントが帰ってきました。今回は4年ぶりに街中で開催された東京高円寺阿波おどり。その興奮と熱狂の模様を紹介します。

● 視聴方法 ●

- ・YouTube杉並区公式チャンネル
- ・J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時～正午・午後8時から毎日放送)

📺 広報課

区民が創る情報サイト **すぎなみ学倶楽部**

▲下高井戸八幡神社の例大祭

8月下旬から、区内神社で秋の例大祭が行われています。すぎなみ学倶楽部では、にぎやかなおみこしや露店を楽しめる区内神社の例大祭の日程を掲載しています。ぜひお役立てください。

詳しくは  または

📞 産産振興センター観光係 ☎5347-9184

物産展を開催します

## 交流自治体の催し

自治体名	催し名	日時・場所・内容等	問い合わせ
新潟県 小千谷市	おぢやフェア	📅9月24日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 師 笹団子・小千谷そば等の特産品・産直品の販売 他車での来場不可	小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800
福島県 北塩原村	物産展	📅9月28日(木)・29日(金)午前9時30分～午後3時30分 場 区役所中杉通り側入り口前 師 高原野菜・山塩ラーメン・ワカサギの甘露煮等の特産品の販売	北塩原村 商工観光課 ☎0241-32-2511

※売り切れ次第終了。マイバッグ持参。

◀ 小千谷市の笹団子

◀ 北塩原村のトウモロコシ



**催し**

**9月の年中行事「十五夜」**

時 9月23日(祝)～10月1日(日)午前9時～午後5時(月曜日を除く) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(中学生以下無料) 問 郷土博物館 ☎3317-0841



**名月を楽しむ会**

時 9月29日(金)①午後5時・5時30分・6時=庭園での野点と秋の風情を楽しむ(表千家伸和会) ②5時～6時30分・7時～7時30分=琴の演奏(伊豆川真理子) ③6時～7時30分(荒天中止)=竹灯籠のライトアップ 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 定 ①各8名(申込順) ②雨天時各20名(先着順) 申 ①電話で、9月16日午前9時から角川庭園 ☎6795-6855 問 みどり公園課管理係

**ボラセン交流会**

時 10月1日(日)午後1時～4時30分 場 特別養護老人ホームフェニックス杉並(天沼3-19-14) 問 ボランティア団体などによる活動PR、参加者交流 定 20名程度(申込順) 申 Eメール(記入例)に興味がある活動、団体に所属している方は団体名も書いて、杉並ボランティアセンター ☎info@borasen.jp。または同センターホームページから申し込み/申込期限=9月28日 問 同センター ☎5347-3939 (月・日曜日を除く)

**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

時 10月7日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 相談員・久野哲、小川裕子 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 問 電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

**産業振興センター都市農業係**

**◆農業公園「ハーブワークショップ」**

ハーブティーの作り方を学びます。 時 10月18日(水)午前10時～正午 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方 定 12名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(記入例)で、9月25日までに同係 他 長袖で、マイバッグ・園芸用手袋・園芸はさみ持参。結果は10月上旬に通知

**◆すぎのご農園「サツマイモ収穫体験」**

時 10月21日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 農福連携農園すぎのご農園(井草3-19-23) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 25組(抽選) 費 1組500円 申 LoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、9月25日までに申し込み 他 マイバッグ持参。結果は9月28日以降に通知

**◆農業公園「秋の収穫体験」**

時 10月28日(土)、11月11日(土)・25日(土)、12月2日(土)午前10時～正午(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 各24組(抽選) 費 各1組500円 申 往復はがき(記入

**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、各記事の申 問 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・年齢・性別も記入。

- 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

例)に参加者全員の氏名・年齢、希望日(第2希望まで)も書いて、9月25日までに同係 他 マイバッグ持参。結果は10月中旬以降に通知

…… いずれも ……

問 産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136)

**講演・講座①**

**対話を通して考える「アンコンシャス・バイアスって、なんだろう?」**

時 10月7日(土)午後4時～6時 場 区役所第5・6会議室(西棟6階) 師 大人の秘密基地アルコイリス・川上和宏 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申 Eメール(記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、すぎなみ協働プラザ ☎sanka@nposupport.jp 問 同プラザ ☎5335-9540、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0326 他 1歳～就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。9月27日までに同プラザ)

**「秋のうたごえサロン」**  
**ピアノとバイオリンで歌おう**

時 10月20日(金)午前10時～11時10分 場 高齢者活動支援センター 問 出演=久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン) 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(抽選) 費 300円 申 往復はがき(記入例)で、9月22日までに高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) 問 同センター ☎3331-7841 他 結果は9月23日以降に通知

**犬のしつけ方教室**

時 10月21日(土)午前9時30分～10時30分・11時30分～午後0時30分 場 和田堀公園(大宮2-22) 師 ヒューマン財団 対 飼犬1頭につき飼主2名まで▶参加犬の条件=生後6カ月以上、飼犬の登録を行っている(マイクロチップまたは犬鑑札の装着必須)、狂犬病予防注射済票の交付を受けている(注射済票の装着必須) / 生理中の雌を除く 定 各10組(申込順) 申 問 電話で、10月18日までに杉並保健所生活衛生課管理係 ☎3391-1991

**ユネスコ料理教室**  
**「料理からミャンマーに思いを馳せる」**

時 10月21日(土)午前10時～午後2時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 メニュー=ココナッツご飯・鶏カレーほか 師 レイレイウー、タンタンミン 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 1000円 申 往復はがき・Eメール(記入例)で、10月3日までに杉並ユネスコ協会(〒168-0063和泉2-36-4水上 ☎sugiyu70@gmail.com) 問 同協会・水上 ☎3321-8771、社会教育センター ☎3317-6621 他 エプロン・三角巾・手拭きタオル持参

**「ボンダンス教室」**  
**ボンボンを持って、楽しく踊ろう!**

時 10月29日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 中村陽子 対 区内在住・在勤・在学中で障害のある方とその介助者 定 16名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者の有無、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、10月5日までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) 問 同会館 ☎3332-6121

**家族介護教室**

**◆認知症になっても笑顔で暮らしたい～大切な家族のために何ができるか**

時 9月30日(土)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 師 まごころクリニック院長・山口優美 対 区内在住・在勤の方ほか 定 15名(申込順) 申 問 電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

**◆認知症の方の見守り**

時 10月19日(休)午前10時～11時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 浴風会病院認知症疾患医療センター・高橋三紀子 対 区内在住・在勤の方ほか 定 30名(申込順) 申 問 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

**ゆうゆう館の催し**

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	日時等
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	こけ玉&ミニ盆栽教室	9月29日(金)午前10時～11時30分 定 12名(申込順) 費 2500円
下井草館(下井草3-13-9 ☎3396-8882)	楽しくできる運動療法「ビーフリーダンス」	毎月第1水曜日、午前10時30分～11時30分 師 健康運動指導士・川田あつ子 定 各10名(申込順) 費 各500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	音楽を愛し歌を楽しめる時間「みんなで歌おう講座」	毎月第2・4火曜日、午後1時～2時30分 師 音楽家・斉藤ひろみ 定 各30名(先着順) 費 各990円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎3396-8871)	脳トレにもなります「大人のぬり絵」	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定 各15名(申込順) 費 各600円
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎3315-7760)	お仕事帰りに心も身体もスッキリ「夕方からの太極拳」	毎月第2・4水曜日、午後6時～7時30分 師 全日本太極拳連盟公認指導員・古賀玲子 定 各10名(申込順) 費 各700円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	健康エアロビクス	毎月第3金曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 各600円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	声楽家の指導でシャンソンをピアノ伴奏で歌うサロン	毎月第3金曜日、午後1時30分～4時 定 各10名(申込順) 費 各2300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。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) 問問い合わせ 他その他 ☒Eメールアドレス ☒HPホームページアドレス



休日パパママ学級・休日母親学級

◆休日パパママ学級

①11月12日(日)・26日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時②18日(土)午後1時30分～3時 ①子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9)②オンラインで実施 ①お産の流れ、産後の心の变化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか ②区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル(②は経産婦のカップルも可) ①各24組②100組

◆休日母親学級

①11月18日(土)午前10時～11時30分 ②オンラインで実施 ①妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか ②区内在住で妊娠中の方 ①100名

…… いずれも ……

①助産師ほか ②ポピズプロフェッショナル ③https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から、10月5日までに申し込み ④杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 ⑤結果は10月16日までに通知。応募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。車での来場不可

区民生活部管理課 男女共同・犯罪被害者支援係

◆男女平等推進センター啓発講座

「男女共同参画のための防災講座」

①10月15日(日)午後2時～4時 ②井草地域区民センター(下井草5-7-22) ③趣味を生かした防災術 ④NPO法人防災コミュニティネットワーク理事長・増村一樹 ⑤区内在住・在勤・在学の方 ⑥30名(申込順) ⑦生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) ⑧10月5日までに同係 ▶企画・運営=NPO法人防災コミュニティネットワーク

◆男女平等推進センター啓発講座

「賢い子を育てるパパの育児」

①10月22日(日)午前10時～正午 ②高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ③大阪教育大学教授・小崎恭弘 ④区内在住・在勤・在学で妊娠・子育て中の方、区内事業者ほか ⑤25名(申込順) ⑥生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) ⑧10月11

日までに同係 ▶企画・運営=NPO法人親子コミュニケーションラボ

◆男女平等推進センター啓発講座「夫婦って我慢やケンカが当たり前!？」

①10月29日(日)午前10時～正午 ②産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ③親業シニアインストラクター・内田智代、公認心理師・小林美和子 ④相手を責めずに気持ちを伝える話し方 ⑤区内在住・在勤・在学で子育て中の方 ⑥40名(申込順) ⑦生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり) ⑧10月19日までに同係 ▶企画・運営=ゴードン・メソッド「親業」@すぎなみ

…… いずれも ……

①電話・Eメール(8面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 ☒danjo-t@city.suginami.lg.jp

就労支援センター

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル基礎②ワード基礎

①10月2日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 ③PC専任講師・日坂元娘、森下みどり ④54歳以下で求職中の方 ⑤各14名(申込順)

◆業界研究セミナー 地元の杉並区で「事務系」のお仕事を見つける方法

①10月5日(木)午後1時～4時 ②就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人 ③54歳以下で求職中の方 ④18名(申込順)

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

①10月7日(土)午前10時～11時 ②求職中の方 ③18名(申込順) ④当日参加可。オンラインでも実施

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

①10月11日(水)午前10時～11時30分 ②求職中の方 ③18名(申込順)

…… いずれも ……

①ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ②電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並視覚障害者会館

◆30分の無料マッサージ体験

①10月11日(水)午前10時～午後3時10分 ②同会館 ③区内在住・在勤・在学の

方 ④18名(抽選) ⑤はがき(8面記入例)で、9月27日までに同会館

◆福祉セミナー

①10月14日(土)午前10時～正午 ②高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) ③高齢視覚障害者の理解・対処法 ④視覚障害リハビリテーション協会広報委員・吉野由美子 ⑤区内在住の方 ⑥40名(申込順) ⑦電話で、同会館

…… いずれも ……

①杉並視覚障害者会館(〒167-0052南荻窪3-28-10 ☎3333-3444) ②月～金曜日午前9時～午後4時)

高齢者施策課いきがい活動支援係

◆スマートフォン定期相談会

①10月2日(月)午前10時～午後1時・2時～5時 ②スマートフォン専用アドバイザー ③都内在住で60歳以上の方 ④東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎050-5536-6049(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))、同係

◆スマートフォン応用講座

①10月13日(金)①午前10時～11時②11時15分～午後0時15分③1時30分～2時30分④2時45分～3時45分 ⑤①マイナンバーカードの申請②マイナポータル活用③オンライン診療の利用④全国版救急受診アプリ(Q助)の利用 ⑥区内在住の方 ⑦各7名(抽選) ⑧電話・往復はがき(8面記入例)に貸出機希望の有無も書いて、9月29日(消印有効)までにアライ電機産業運営事務局(〒351-0101埼玉県和光市白子1-3-40-4階 ☎048-424-5380) ⑨同事務局、同係

◆杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

①10月14日(土)・31日(火)午後1時30分～4時25分 ②区内在住で60歳以上の方 ③各10名(申込順) ④電話で、同係 ⑤1人30分程度

…… いずれも ……

①高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)

環境活動推進センター

◆かんきょうアイデア展2023

作品の展示

①9月29日(金)～10月9日(祝)午前9時～午後5時(水曜日を除く。10月9日は1時まで) ②同センター ③10月9日午後

2時から受賞作品の表彰式を実施

◆勝沼城跡森林ボランティアに参加しませんか

①10月1日～6年3月17日の毎月第1・3日曜日、午前9時30分～午後3時(雨天順延) ②集合=JR青梅線東青梅駅 ③森林の下草刈り・間伐作業ほか ④区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 ⑤各10名(申込順) ⑥各100円(保険料) ⑦電話・Eメール(8面記入例)で、各実施日3日前までに同センター ⑧作業用の服・靴着用で、手袋・昼食持参

◆着物で作務衣作り

①10月5日(木)・19日(木)午前10時30分～午後3時30分(計2回) ②同センター ③区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 ④8名(抽選) ⑤1500円 ⑥往復はがき・Eメール(8面記入例)で、9月23日までに同センター ⑦女性用着物・裁縫道具一式・昼食持参。長寿応援対象事業

◆あなたにできる環境活動、始めませんか?環境学習サポーター養成講座

①10月24日(火)、11月14日(火)②10月31日(火)、11月21日(火)・28日(火)午前9時30分～正午(計5回。予備日=②11月7日(火)、12月5日(火)) ③①同センター②善福寺公園(善福寺2・3丁目) ④前杉並第十小学校校長・山口京子、プロ・ナチュラルリスト 佐々木洋、ネイチャーガイド・中村忠昌ほか ⑤区内在住・在勤・在学で学校支援活動ができる方 ⑥10名(申込順) ⑦1000円 ⑧電話・Eメール(8面記入例)で、10月19日までに同センター

◆自然観察会

「浜離宮庭園で秋を楽しもう」

①11月10日(金)午前10時～正午 ②集合=浜離宮恩賜庭園大手門前 ③環境カウンセラー・山室京子ほか ④区内在住・在勤・在学の方 ⑤24名(抽選) ⑥700円 ⑦NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、9月24日までに申し込み

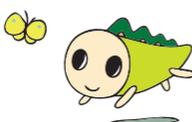
…… いずれも ……

①環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 ☒kouza@ecosuginet.jp) ②水曜日を除く)

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

①会場内定 ②下表のとおり ③シルバー人材センターほか ④区内在住で60歳以上の方 ⑤各公衆浴場(午後1時以降) ⑥てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



10～12月のまちの湯健康事業

Table with 4 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時・定員(先着順), ★は予約制. Rows include 弁天湯, なみのゆ, 小杉湯.

Table with 3 columns: 浴場名(所在地), 電話番号, 内容・日時・定員(先着順) ★は予約制. Rows include 玉の湯, 杉並湯, ゆ家とごころ吉の湯, 第二宝湯, 井草湯, 秀の湯, 文化湯, 湯の楽代田橋, 大黒湯.

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 杉並区総合文化祭

【時内費】下表のとおり 【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【詳細】は、区ホームページ参照

—— 問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

内容	日程・費用
舞台発表	
第70回記念式典	10月1日(日)
洋舞フェスティバル	10月1日(日)
コーラス大会	10月7日(土)
杉並舞踊会	10月8日(日) 費3000円
吟剣詩舞道大会	10月9日(祝)
歌謡大会	10月14日(土)
民謡舞踊大会	10月15日(日)
三曲演奏会	10月21日(土)
第70回記念ステージ	10月22日(日)
競技会・講演会	
歴史講演会	10月7日(土) 費300円
将棋大会	10月9日(祝) 費1500円ほか
俳句大会	10月14日(土)
短歌大会	10月15日(日) 費500円
囲碁大会	10月21日(土)
点茶会	10月22日(日) 費1500円

内容	日程・費用
作品展示	
華道展	9月29日(金)~10月4日(水)
書道展	10月5日(木)~9日(祝)
絵手紙展	10月5日(木)~9日(祝)
区民絵画展	10月11日(水)~15日(日)
区民写真展	10月16日(月)~19日(木)
美術作品展	10月21日(土)~25日(水)

## 美術作品展ワークショップ 「まきがみでお手紙かいてみませんか」

【時】10月21日(土)午前10時30分~正午・午後1時30分~3時 【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【定】各30名(先着順)

## 講演・講座②

### 荻窪保健センター

#### ◆気軽に始める運動習慣

#### ~正しいウォーキング方法を知ろう

【時】10月2日(月)午前10時~正午 【場】同センター 【定】健康運動指導士・手塚紀理子 【対】区内在住で64歳以下の方 【定】20名(申込順) 【申】電話で、同センター

#### ◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

【時】場定下表のとおり 【対】区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 【費】各200円 【申】電話で、9月29日までに荻窪保健センター 【お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	10月3日(火)午前10時~11時30分 定14名 他上履持参
井草地域区民センター(下井草5-7-22)	10月10日(火)午後1時30分~3時 定13名
和泉保健センター(和泉4-50-6)	10月13日(金)午前10時~11時30分 定10名
ゆうゆう永福館(永福2-4-9)	10月20日(金)午前10時~11時30分 定7名 他上履持参
荻窪保健センター	10月23日(月)午後1時30分~3時 定12名
高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	10月24日(火)午前10時~11時30分 定8名

#### ◆足腰げんき教室

【時】場定下表のとおり 【師】健康運動指導士 【対】区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 【申】はがき(8面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、9月30日までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当 【お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
16	JA東京中央城西支店(成田東5-18-7)	11月2日~30日の木曜日、午後1時30分~3時30分(祝日を除く) 定15名
17	コーシャハイム方南町GC(和泉4-44-1)	11月1日~22日の毎週水曜日、午前9時30分~11時30分 定12名 他上履持参
18	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	11月6日~27日の毎週月曜日、午後1時30分~3時30分 定15名

## ◆人生100年時代!はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

【時】11月6日(月)・13日(月)・20日(月)午後2時~4時(計3回) 【場】同センター 【師】歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 【対】区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方とその家族 【定】20名(抽選) 【申】はがき(8面記入例)で、10月10日までに同センター口腔・栄養講座担当 【お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

..... いずれも .....

【場】荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-0015)

## スポーツ

### 競技大会

#### ■秋季ソフトテニスクラブ対抗大会

【時】①10月8日(日)②15日(日)午前9時~午後5時(予備日=10月22日(日)) 【場】柏の宮公園(浜田山2-5-1) 【内】①シニア(男女混合〈男性60歳以上・女性50歳以上〉)②一般男子・女子/いずれも1チーム3ペア 【対】区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。当日新規加盟可) 【費】1チーム6000円 【申】往復はがき・Eメール(8面記入例)にクラブ名・種目別参加チーム数も書いて、10月2日までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-8-403 ☎busujima0303@gmail.com) 【申】毒島 ☎090-4004-7987(午後7時~9時)

#### ■区民体育祭

##### ◆ターゲットバードゴルフ

【時】10月14日(土)午前11時~午後3時(雨天順延。予備日=10月21日(土)) 【場】TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 【対】区内在住・在勤・在学のターゲットバードゴルフ経験者 【定】50名(申込順) 【費】500円 【申】往復はがき(8面記入例)で、9月30日までに区ターゲットバードゴルフ協会・鈴木本司(〒167-0051荻窪4-13-17) 【申】鈴木 ☎3392-0498

##### ◆花の民踊大会(観覧者募集)

【時】10月15日(日)午前9時 【場】座・高円寺(高円寺北2-1-2) 【場】区民踊連盟・藤

本 ☎090-3085-9703

#### ◆ゲートボール

【時】10月21日(土)午前9時~午後5時(予備日=10月29日(日)) 【場】TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 【対】区内在住・在勤・在学の方または区ゲートボール連盟会員で編成されたチーム(1チーム5~8名) 【費】1チーム2000円 【申】電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎3397-0540

#### ◆なぎなた

【時】10月29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・試合競技 【対】区内在住・在勤・在学の方 【費】1000円 【申】電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・田村 ☎3397-4167 【他】車での来場不可

#### ◆綱引き大会

【時】11月12日(日)午前10時~午後1時 【場】荻窪体育館(荻窪3-47-2) 【対】区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 【定】80名(申込順) 【申】申込書(区体育施設等で配布。区ホームページからも取り出せます)を、スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階 ☎5307-0693)へ郵送・ファクス・持参。またはEメールで同大会実行委員会 ☎s.tsunahiki@gmail.com / 申込期限=10月10日 【場】同 ☎5307-0765 【他】他の参加者と5~7名のチームを編成

#### ◆空手道

【時】12月17日(日)午前9時~午後6時 【場】日大鶴ヶ丘高校(和泉2-26-12) 【内】種目=組手、形(いずれも年齢・男女別) 【費】1種目2000円。2種目3000円 【申】申込書(電話で、区空手道連盟・北坂へ請求)に参加費を添えて、9月25日までに同連盟・北坂翔太郎(〒180-0012武蔵野市緑町2-5-7-404)へ現金書留で郵送 【場】北坂 ☎090-3819-7441

#### ■スポーツ教室

##### ■弓道講習会

【時】10月4日~6年3月29日 ▶水曜日=初心・初級 ▶金曜日=中級/いずれも午後6時~9時(12月29日、6年1月3日を除く。各計25回) 【場】TAC杉並区上

井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 【対】区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 【定】各30名(抽選) 【費】各9000円 【申】往復はがき・Eメール(8面記入例)に経験の有無・段位も書いて、9月22日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9 ☎sugi739do@gmail.com) 【申】発知 ☎3396-2583 【他】弓具の貸し出しあり

#### ■ふれあい運動会

障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しめます。

【時】10月7日(土)午前10時~午後0時30分 【場】杉並第十小学校(和田3-55-49) 【内】パックパン・混合リレーほか 【対】区内在住・在勤・在学の方、区内在住で障害のある方とその介助者 【申】所属する団体・施設等へ申し込み。所属していない方は、電話で、9月22日までに障害者施策課管理係 【場】同 ☎ ☎手話通訳あり

#### ■健康ウォークすぎなみ ポールをもって歩く運動をはじめよう

【時】10月9日(祝)午前10時30分~11時45分(雨天中止) 【場】スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 【師】全日本ノルディック・ウォーク連盟講師 大方孝 【対】3km程度歩ける方 【定】20名(申込順) 【費】1100円(保険料を含む。別途ポールレンタル料550円) 【申】電話で、10月7日までにスポーツハイツ ☎3316-9981 【他】ウエストバッグまたはリュックサック持参。長寿応援対象事業

#### ■ゴルフ明解講座

【時】10月11日~11月17日・22日~12月22日 ▶水曜日=午前10時40分~正午・午後6時30分~7時50分 ▶金曜日=午前10時40分~正午(祝日、11月15日を除く。各計5回) 【場】西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8) 【対】区内在住・在勤で20歳以上の方 【定】各6名(申込順) 【費】各1万2500円 【申】往復はがき・ファクス(8面記入例)で、各実施初日前日までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 ☎042-463-5750) 【申】畔蒜 ☎090-5560-0424 【他】貸し出しクラブあり。振り替え受講可

#### ■バレーボールを楽しむ集い

【時】10月15日(日)午前9時~午後5時 【場】区立中学校 【対】区内在住で60歳以上の方ほか 【費】1000円 【申】申込書(区体育館で配布)を、10月4日までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ郵送 【場】三好 ☎5373-1584

#### ■TAC杉並区上井草スポーツセンター

##### ◆プレキッズ&マミーサッカー教室

【時】10月4日(水)・11日(水)・18日(水)①午前10時~10時50分②11時~11時50分 【対】区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 【定】各15組30名(申込順) 【費】各1組570円(子育て応援券利用可)

##### ◆年少サッカー教室

【時】10月5日(木)・12日(木)午後3時20分~4時 【対】区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 【定】各15名(申込順) 【費】各800円

##### ◆放課後エンジョイフットボール

【時】10月5日(木)・12日(木)①午後4時20分~5時20分②5時30分~6時45分 【対】区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1~3年生②3~6年生 【定】各30名(申込順) 【費】各570円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。
10月26日(木)午後5時30分～6時40分
区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生、走ることができる障害児 定30名(申込順) 費690円

会場 TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)
FC東京普及部コーチ 申 TAC杉並区上井草スポーツセンターホームページで、9月22日午前9時から申し込み

荻窪体育館

◆①骨盤調整ヨガ②アクティブヨガ

10月15日(日)①午後1時30分～2時30分②2時45分～3時45分
山本美也子

◆①ストレッチピラティス②お腹スッキリピラティス

10月21日(土)①午後5時30分～6時30分②6時45分～7時45分
小澤純子

会場 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)
区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各12名(申込順) 費各800円
電話で、荻窪体育館。または同体育館ホームページから申し込み/申込開始日時=9月28日午後2時

杉並区スポーツ振興財団

◆スポーツ始めキャンペーン

日頃、スポーツ・運動を行っていない方を対象に、無料または割引価格で利用できるスポーツ教室などのプログラムを実施します。

10月1日(日)～6年1月31日(水) 場 区体

育施設ほか 区内在住・在勤・在学の方
詳細は、同財団ホームページまたはパンフレット(区体育施設ほかで配布)参照

◆秋のすぎなみ区民歩こう会

10月29日(日)午前7時30分～午後6時
横須賀市浦賀～久里浜周辺▶集合・解散=区役所 内コース=約9km(約4時間30分)・約6km(約3時間30分)
コースの詳細は、お問い合わせください

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
申はがき(8面記入例。4名まで連記可)で、同財団。または同財団ホームページから申し込み/申込期限=9月30日

会場 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階 ☎5305-6161)

9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。

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(右2次元コード)からもご覧になれます
同財団 ☎5305-6161



FC東京をスタジアムで応援しよう!

杉並トップアスリート観戦デー

10月28日(土)午後3時 味の素スタジアム(調布市西町376-3)
サンフレッチェ広島戦
区内在住の方 定200組400名(抽選)
申申し込みフォーム(右2次元コード)から、9月27日午後11時までに申し込み
会場 杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161
結果は当選者のみに9月29日以降に通知。チケットの引き換えは期限あり



©F.C.TOKYO

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

薬と健康の週間イベント 10月8日(日)午後1時～4時30分/セシオン杉並/お薬相談・骨密度等測定ほか/100名(先着順)
会場 杉並区薬剤師会 ☎3393-3080(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

荻窪祝祭管弦楽団定期演奏会 10月8日(日)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=後藤悠仁(指揮)ほか▶曲目=J.N.フンメル「トランペット協奏曲ホ長調」ほか/1100名(申込順)
会場 同楽団ホームページから申し込み/同楽団 ☎050-3134-5747(祝日を除く)

東京衛生アドベンチスト病院 マンモグラフィサロンの 10月15日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/①区乳がん検診②区子宮頸がん検診対象者/①40名②30名(いずれも申込順)/各500円
電話で、同病院健診センター ☎0570-02-8079(月～金曜日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで。祝日を除く))

都立西高OB吹奏楽団演奏会 10月15日(日)午後2時～4時30分/杉並公会堂/曲目=伊藤康英「交響詩『ぐるりよぎ』」ほか/1000名(先着順)
会場 同楽団事務局 ☎080-6261-5831(祝日を除く)

バリアフリー上映会「こころの通訳者たち」 10月20日(金)午後1時～3時30分/西荻地域区民センター/200名(申込順)
電話で、10月10日までに視覚障害者支援総合センターチャレンジ ☎5310-5052(祝日を除く)

音楽で旅するアフタヌーン・コンサート～フランス編 10月21日(土)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=セレナタ・デ・スギナミ▶曲目=ラヴェル「道化師の朝の歌」ほか/小学生以上の方/194名(申

込順)/3800円。高校生以下2200円/
申セレナタ・デ・スギナミホームページから、10月14日までに申し込み/同団体事務局 ☎070-4338-3676/区民5組10名を招待(抽選)=Eメール(8面記入例)に人数も書いて、9月30日までに同事務局
✉serenata.suginami@gmail.com

森の花ノ華 インド古典舞踊 10月21日(土)午後6時～7時30分/座・高円寺/出演=丸橋広美モヒニアタム舞踊団/7歳以上の方/220名(申込順)/4000円。学生・障害者3500円ほか/
電話・Eメール(8面記入例)に人数も書いて、ケララ企画 ☎080-3013-0924/keralakikaku@gmail.com/区民10組20名を招待(抽選)=Eメール(8面記入例)に人数も書いて、9月30日までに同団体

きょうだいさんの広場 10月22日(日)午後1時30分～3時30分/済美養護学校/ハロウィン衣装製作・ゲームほか/障害や病気のある小中学生の兄弟姉妹/10名(申込順)
電話・Eメール(8面記入例)に人数も書いて、9月30日までに申し込み/同団体 ☎090-5449-5736

講演・講座

認知症サポーター養成講座 9月22日(金)午後1時30分～3時/浜田山会館/キャラバン・メイト/区内在住・在勤の方/15名(申込順)
電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944/認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

インボイス制度対応会計ソフト説明会 10月4日(水)・5日(木)午前10時～11時30分・午後2時～3時30分/杉並青色申告会本部(阿佐谷南3丁目)/同会職員/個人事業主/各10名(申込順)
電話・Eメール(8面記入例)で、10月3日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831/seminar@aioiro.org/長寿応援対象事業

河北健康教室 乳がんの最新の診断と治療 10月5日(木)午後6時～7時/阿佐谷地域区民センター/河北総合病院乳

腺外科部長・安田秀光/80名(申込順)
電話で、河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時(祝日を除く))

目黒の「自然教育園」で秋の自然観察会

10月6日(金)午前10時～午後2時/国立科学博物館附属自然教育園(港区白金台5丁目)/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/20名(抽選)/500円(保険料を含む。別途入園料)/
往復はがき(8面記入例)で、9月22日までに自然観察会・杉並事務局(〒167-0052南荻窪1-13-7井上)
同事務局・井上 ☎3333-5081

東京立正短期大学公開講座コンサート

「クラシック再入門～ピーターと狼」 10月7日(土)午後1時30分～3時/同大学(堀ノ内2丁目)/同大学特任教授・飯田俊明ほか/区内在住・在学で18歳以上の方(保護者1名につき小学生以上の子ども2名まで参加可)/80名(申込順)
申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から、9月22日までに申し込み/同大学事務局 ☎3313-5101

文化講演会「ロバート キャンベル 日本古典と感染症」

10月21日(土)午後5時～6時/杉並区医師会館(阿佐谷南3丁目)/ロバート キャンベル/100名(申込順)
往復はがき(8面記入例)で、10月10日までに杉並区医師会(〒166-0004阿佐谷南3-48-8)
同会 ☎3392-4114(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

学の方/40名(申込順)
Eメール(8面記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、杉並女性団体連絡会協働提案事業事務局
✉chietoryu@gmail.com/同事務局 ☎5932-6612/生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり(申込順)。10月20日までに同事務局)

荻窪青色申告会

◆大家さんのための帳簿の書き方講習会 10月3日(火)・4日(水)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)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/不動産所得のある個人事業主/各3名(申込順)/各500円

◆帳簿の書き方なんでも相談会

10月5日(木)・6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)/同会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/個人事業主/各3名(申込順)/各500円

その他

税金なんでも相談会 9月28日(木)午後1時～4時/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)
電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))
1人45分程度

公証週間「未来への約束を、公正証書が守ります」 10月1日(日)～7日(土)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/電話による無料相談/同東京公証人会
① ☎3502-8239② ☎3502-8050(①は実施期間のみ)

司法書士による無料相談会 10月4日(水)午後1時～4時/区役所1階ロビー
電話で、東京都司法書士会杉並支部 ☎5913-7452

電話による不動産に関する無料相談 10月5日(木)午後1時～4時/同東京都宅地建物取引業協会第10ブロック
① ☎3311-4999② ☎6407-9152(①は実施日のみ)

※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。

世界一の交通安全都市TOKYOを目指して

# 秋の全国交通安全運動 9月21日(木)~30日(土)

運転者も歩行者も交通ルールとマナーを守り、「思いやり・ゆずり合い」の気持ちを持って、交通事故をなくしましょう。

## 交通事故をなくするための重点目標

### 子どもと高齢者をはじめとする歩行者の安全確保

- 交差点での安全確認、横断歩道を渡る、信号を守るなど、基本的な交通ルールを守りましょう。
- 保護者は、子どもの目線で危険な交差点などを一緒に確認し、正しいお手本を示すようにしましょう。

### 夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転等の根絶

- 横断中の歩行者の死亡事故は夕暮れ時に多発しています。明るい色の服装や反射材用品を身につけるなど、周りに自分の存在を知らせましょう。また、夕暮れ時に運転するときは、早めにライトを点灯しましょう。
- 飲酒運転は犯罪です。運転者だけでなく、同乗者やお酒を提供した飲食店などに対しても、厳しい罰則が科せられます。

### 二輪車の交通事故防止

- 交差点を通過するときは安全確認を行い、カーブの手前では十分に速度を落としましょう。また、自動車の間のすり抜けや無理な追い越しは、絶対にやめましょう。

### 自転車・電動キックボードなどでのヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

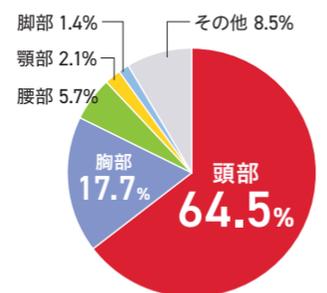


- 自転車・電動キックボードなども車の仲間です。車両として交通ルールを守り、安全運転を心がけましょう。
- 自転車利用者はヘルメットの着用には努めなければなりません。また、電動キックボードなどの特定小型原動機付自転車においても、ヘルメットの着用には努めなければなりません。

### 自転車事故死亡者の約7割が、頭部に致命傷を負っています

自転車利用中の事故でヘルメットを着用していなかった場合の致死率は、着用していた場合と比較すると約2.3倍になります。ヘルメットを着用し、頭部を守ることが重要です。

自転車事故死亡者の損傷部位



※平成30年~令和4年の都内での割合(引用=警視庁ホームページ「自転車ヘルメットの着用」)。

### 事故に備えて自転車損害賠償保険などに加入しましょう

都では、自転車利用中の事故で他人にけがをさせた場合などの損害を補償できる保険などへの加入を、条例により義務付けています。

### 交通事故を起こしてしまったら

自動車・自転車などの運転中に交通事故を起こしてしまったら、負傷者の救護を行うとともに必ず警察に通報してください。車両などの運転者には、道路交通法第72条第1項前段に規定された、救護・報告義務があり、必要な措置を行わなかった場合は、罰則が科せられます。

問 杉並警察署 ☎3314-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110、荻窪警察署 ☎3397-0110、杉並土木事務所 ☎3315-4178



## けやき並木がジャズに染まる2日間 阿佐谷ジャズストリート2023

日程

10月20日(金)・21日(土)

今年で29回目の阿佐谷ジャズストリート。デキシーバンドがまちを練り歩き、ジャズの音色をお届けします。親子で楽しむ「Jazz for Kids」もあります。駅前などのストリート会場や各店舗でのバラエティー会場でも楽しめます。詳細は、阿佐谷ジャズストリートホームページ(右2次元コード)をご覧ください。



—問い合わせは、阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎050-5369-0719 (月~金曜日午前10時~午後5時) へ。

### 会場・費用

パブリック会場 = 1ステージ2000円(前売り)ほか  
ストリート会場(駅前広場ほか) = 無料  
バラエティー会場(ライブハウス・カフェほか) = 店舗によって異なる

### パブリック会場出演者

20日 山下洋輔・豊田チカ・吾妻光良・外山喜雄・浅利史花ほか  
21日 小林陽一・早見優・今陽子・谷川賢作・鈴木良雄ほか

### チケット販売場所

区役所1階「コミュかるショップ」、阿佐谷ジャズストリートホームページほか



▲山下洋輔



▲浅利史花



▲早見優



▲今陽子



▲谷川賢作

### ボランティアスタッフ募集!

阿佐谷ジャズストリート実行委員会は、全員ボランティアで運営しています。音楽が好きな方、祭りが好きな方、ぜひ一緒にイベントを盛り上げてみませんか? 阿佐谷ジャズストリートホームページからお申し込みください。