

すぎなみ



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/

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

国民健康保険に加入の方へ 2
後期高齢者医療制度に加入の方へ 3
杉並版「総合戦略・人口ビジョン」の策定に取り組んでいます 8
第59回 東京高円寺阿波おどり 8
杉並方南歌謡祭& みんなで踊ろうエイサー 8

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」

備えよう

大地震 その揺れが 来る前に



発生が危惧される首都直下地震等の震災被害を軽減するためには、東日本大震災をはじめとする大規模災害などからこれまでに得た教訓を活かし、日頃から備えることが重要です。震災が発生してからではなく、その揺れが来る前に、「防災週間」をきっかけとして防災・減災について考え、その後も「防災習慣」として、防災・減災に取り組みましょう。

—問い合わせは、建築課耐震・不燃化担当、防災課、土木管理課狭あい道路係へ。

8月22日(土) すぎなみ防災まちづくり2015

ご家庭で「防災・減災」を 考えるきっかけに

- 【日時】 8月22日(出)午後1時～4時
(基調講演は午後2時～3時)
- 【場所】 杉並第六小学校 (阿佐谷南1-24-21)
- 【内容・講師・定員】
 - 基調講演「杉並の防災まちづくり～狭あい道路を拓げる」
▷講師＝首都大学東京名誉教授・高見澤邦郎 (60名〈先着順〉)
 - 体験＝起震車、消防はしご車 (40名〈先着順〉)、ミニ防火衣装着体験、消防ミニカーほか
(起震車および消防はしご車は雨天中止)
 - 展示＝消防・警察・ライフライン関係機関による防災対策啓発、災害ボランティアセンターPR、耐震改修パネル、建築物不燃化パネル、狭あい道路パネル、防災あっせん品
 - 相談会＝不燃化特区、耐震・建て替え・リフォーム



防災まちづくりフェア

- 【日時】 9月2日(水)・3日(木)午前10時～午後4時
- 【場所】 区役所1階ロビー
- 【内容】 耐震無料相談会、家具類転倒落下防止器具・住宅用火災警報器・マイコンメーターの展示・相談、防災用品の展示・相談、建築総合無料相談会、建築物不燃化助成制度パネル展示、狭あい道路拡幅整備事業パネル展示

★各地域区民センターでの防災関連の催し

場所、内容、申し込み方法等の詳細は、「広報すぎなみ」でお知らせします (今号は6・7面)。

8月23日(日)～9月13日(日)、東京都による耐震キャンペーンを実施します。詳細はお問い合わせください。

☎東京都都市整備局建築企画課 ☎5388-3362、東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>

防災に関する各種助成・事業などを2面で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



その中でも、狭あい道路の拡幅整備は、何としてもスピードアップして重点的に取り組んでいきたい事業です。首都直下地震が起きたときに、緊急車両が通行でき、人々が避難できる道路とするため、区民の皆さんの協力を得ながら、事前に道幅を拓けておくことが、杉並区の減災対策として最も重要で効果が高いものと考えています。

今年度も、防災の日を中心に、防災・減災に関するさまざまなイベントが身近な地域ごとに開催されます。若い世代の皆さんのご参加もぜひお待ちしております。これを機会に、家族みんなの力を合わせて減災のまちづくりに取り組みしていきます。

災害そのものを未然に防ぐことはできなくとも、事前の備えを万全にしておくことで、災害による被害を減らすことは可能なはずで、減災に力を注ぐことで、命と財産を守るとともに、被害を最小にとどめて復興へのスピードを加速させる。結果として、杉並区を守ることにつながるからこそ、減災対策の必要性をご理解いただきたいのです。

特に、阪神・淡路大震災で大きな被害を出した木造住宅密集地域での減災対策は、私たちにとって切迫した課題です。



杉並区長
田中良

減災のまちづくり



この機会に 確認してほしいこと

◇家屋内での安全確保

家具の転倒や高いところからの落下物から身を守るために、家具には転倒防止器具を利用し、高いところにはできるだけ物を置かないようにしましょう。

◇水・食料・生活必需品の備蓄

水・食料（最低3日分）、簡易トイレなど、各家庭で備えておきましょう。

また、避難が迅速に行えるように持ち出し品（非常食や生活用品・ラジオや懐中電灯・常備薬など）を、避難時に両手が使えるようリュックサック等にまとめ、歩きやすい靴と一緒に準備しておきましょう。

◇防災用品のあっせん

区では防災用品のあっせんを行っています。取り扱っている物品は、消火器、住宅用火災警報器、避難・防災用品、家具類転倒防止用品、トイレ・衛生用品、非常食です。詳細は、「防災用品のあっせんのご案内」（防災課〈区役所西棟6階〉、区民事務所、地域区民センターなどで配布）や区ホームページをご覧ください。

◇避難場所・連絡方法の確認

区は、区立小中学校などを震災救援所（避難・救援拠点）に指定しています。震災救援所の場所、家族との待ち合わせ場所を事前に確認しておきましょう。

また、火災の拡大などで自宅や震災救援所が危険になったときのために、一時的に避難する場所として、大きな公園などが広域避難場所に指定されています。

防災週間をきっかけに、震災救援所や災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板などの利用方法についても、家族で話し合っておきましょう。

☎防災課

国民健康保険に加入の方へ

高額に医療費がかかる場合は、 限度額適用認定証 をご利用ください

国民健康保険に加入の方（70歳以上の住民税〈特別区民税・都民税〉課税世帯の方を除く）に「限度額適用認定証」（住民税非課税世帯の方には「限度額適用・標準負担額減額認定証」）を申請により交付します。限度額適用認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）を保険証と一緒に医療機関の窓口で提示することで、窓口での支払いが自己負担限度額（下表）までの金額になります。また、住民税非課税世帯の方は、入院時の食事代（1食260円）が減額になります。

- 交付には要件がありますので事前にお問い合わせください。
- 限度額適用認定証（限度額適用・標準負担額減額認定証）は申請をした月の1日から有効です。

☎国保年金課国保給付係

〈国民健康保険 自己負担限度額・入院時食事代被保険者負担額〉

年齢区分	所得区分	自己負担限度額 ※1		入院時食事代 (1食あたり)
		外来	入院	
70歳未満	ア イ ウ エ オ 旧たし書所得	901万円超 ※2	25万2600円(医療費総額※3が84万2000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	260円
		600万円超～901万円以下	16万7400円(医療費総額が55万8000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	
		210万円超～600万円以下	8万100円(医療費総額が26万7000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算)	
		210万円以下	5万7600円	
		住民税非課税世帯	3万5400円	
70歳以上	住民税非課税世帯	Ⅱ	2万4600円	210円※4
		Ⅰ※5	1万5000円	

※1. 自己負担限度額は、医療機関ごとに入院・外来、内科・歯科別で計算されます。
 ※2. 住民税の申告をしていない世帯を含みます。
 ※3. 患者が支払う一部負担金と国民健康保険の負担額の合計（保険給付対象外のものを除く）。
 ※4. 過去1年間の住民税非課税世帯としての入院が90日を超えた場合には、再度申請をすると、申請日から160日に減額されます。
 ※5. 世帯主と世帯の国民健康保険加入者（被保険者）全員が、住民税非課税の世帯で、各人の公的年金収入が80万円以下で、かつその他の所得がない方。

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

1面の続き

区は各種助成・事業に取り組んでいます

区では、災害から区民の生命と財産を守るため、建築物の耐震化や不燃化、狭あい道路の拡幅整備等を行うとともに、日頃から防災について考え、そして備えることで、災害に強い防災まちづくりを推進しています。

◇建築物耐震化助成

阪神・淡路大震災では、犠牲者の死因の多くが家屋の倒壊・家具転倒による圧迫死でした。また、家屋が倒壊して道路をふさぎ、避難や消火活動等の妨げや、火災の原因にもなりました。

区では、建物の耐震化を図り、地震に強いまちの実現を目指し、昭和56年5月以前に建築された建物を対象に、耐震診断・耐震改修工事のための費用の一部を助成しています。

☎建築課耐震改修担当

◇不燃化に関する助成

区では、災害時に甚大な被害が想定される木造住宅密集地域に、東京都の不燃化特区制度を活用し、老朽建築物の除却費や不燃化建築物への建て替え費の一部助成等を行っています。

また、震災救援所周辺や緊急道路障害物除却路

線沿道で、法規制よりも耐火性能が高い建物を新築する建築主に対し、建築費の一部助成を行うことにより、災害に強い防災まちづくりに取り組んでいます。

☎建築課不燃化推進係

◇狭あい道路拡幅整備事業

狭あい道路（建築基準法第42条第2項で定められた道路〈2項道路〉）に接している敷地で建物の建て替えや増改築を行う際は、建築主や関係権利者から、建物や門、塀を後退していただく承諾を得て、法令で定められた4mの幅まで道を拡げています。区では、後退用地内にある門や塀などの撤去費用の一部を助成し、後退用地や隅切り部分を拡幅整備します。地域の防災性の向上や交通の安全性、日常生活の利便性を高めるため狭あい道路の解消を進めます。

☎土木管理課狭あい道路係

東京都からのお知らせ

9月1日から 防災ブック「東京防災」を お届けします

東京都は、9月1日から防災ブック「東京防災」（右画像）を、各家庭のポストへお届けします（配布に1カ月程度の期間を要します）。事前の備えや災害への対処法など、いざというときに役立つ内容になっています。

※発行＝東京都総務局総合防災部防災管理課。

【問い合わせ（8月24日～12月25日）】

防災ブック「東京防災」コールセンター ☎0570-02-8031
 （午前10時～午後7時〈土・日曜日、祝日は除く〉）



区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

— 問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111（区代表）、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

7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2260検体（うち27年度分172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）

☎環境課放射能対策担当

測定場所	測定日（測定高さ地上1m）			
	7月7日	14日	21日	28日
杉並区役所青梅街道側（阿佐谷南1-15-1）	0.06	0.06	0.06	0.06
杉並保健所前駐車場西側（荻窪5-20-1）	0.05	0.06	0.06	0.06
衛生試験所玄関前駐車場（高井戸東3-20-3）	0.08	0.08	0.08	0.08

◆区立保育園・小中学校等（定点測定）

☎環境課放射能対策担当

（測定日7月28日）

測定場所	測定高さ（地上）		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。
	1cm	1m	
桃井第五小学校校庭（芝生）（下井草4-22-4）	0.05	0.04	
久我山小学校校庭（久我山5-18-7）	0.04	0.04	
松ノ木中学校校庭（松ノ木1-4-1）	0.03	0.03	
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	

●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

区からの お知らせ
SUGINAMI INFORMATION

年金
国民年金に加入中または20歳前もしくは60〜64歳に初診日のある病気やケガなどで重い障害を持ち、日常生活に著しい障害がある方は、障害基礎年金を請求することができます。
ただし、初診日の前日において、初診日の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除・若年者納付猶予・学生納付特例期間が合わせて3分の2以上あるか、または、初診日の前日において、初診日の前々月までの1年間に保険料の未納のないことが要件となります。なお、20歳前に初診日のある障害の場合は、本人の所得により、年金の支給が制限される場合があります。

子育て・教育
細いお問い合わせください。国保年金課国民年金係(第3号被保険者期間中に初診日のある方は、杉並年金事務所 ☎ 312-11511)

施設情報
永福図書館(永福4-25-7)は、特別整理(蔵書点検)を行うため、9月8日(火)〜11日(金)の間、臨時休館します。
臨時休館中、永福図書館の本などは通常通り予約できませんが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

募集します
杉並区社会福祉協議会非常勤職員
①要介護認定調査における連絡調整、調査事務②ボランティア活動推進にかかわる業務全般③地域包括支援センターでの介護予防支援等④勤務期間 9月1日〜28年3月31日(①②更新可)⑤勤務日時 月16日。午前8時30分〜午後5時15分⑥月〜土曜日(土曜日は月1回程度)⑦月〜金曜日(週1回遅番あり)⑧勤務場所 ①認定調査永福事務所(永福3-35-11)②杉並ボランティアセンター(荻窪5-15-13)③ケア24永福(永福3-35-11)④ケア24梅里(梅里1-7-17)⑤資格⑥介護支援専門員⑦社会福祉士⑧介護支援専門員または社会福祉士(4月1日時点で満60歳未満に限る)⑨募集人数 ①②各1名③②名④報酬 月額17万3000円〜19万5000円⑤その他 社会保険加入、通勤手当あり⑥履歴書(自筆)、志望動機(800字程度)を、8月20日

その他
住まいの修繕・増改築無料相談
高齢者のためのバリアフリー工事・自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についてのあらゆる相談に、経験豊かな区内建設業者が応じます。
時 毎週月・金曜日、午後1時〜4時(8月14日・17日、祝日・年末年始を除く) 場 区役所1階ロビー 問 住宅課

国勢調査 2015
10月1日に実施します!
シリーズ④ 何を調べるの?
世帯員の数、男女の別、出生の年月、国籍、就業状態、従業地または通学地、住居の種類など17項目を調査します。
また、今回の国勢調査では、東日本大震災を受けて5年前の住居の所在地を調査します。
詳細は、総務省 <http://kokusei2015.stat.go.jp/> をご覧ください。
区民生活部管理課統計係

国勢調査 2015
10月1日に実施します!

シリーズ④ 何を調べるの?

世帯員の数、男女の別、出生の年月、国籍、就業状態、従業地または通学地、住居の種類など17項目を調査します。
また、今回の国勢調査では、東日本大震災を受けて5年前の住居の所在地を調査します。
詳細は、総務省 <http://kokusei2015.stat.go.jp/> をご覧ください。



▲イメージキャラクター「センサスくん」

区民生活部管理課統計係

募 集 し ま す
杉並区社会福祉協議会非常勤職員
①要介護認定調査における連絡調整、調査事務②ボランティア活動推進にかかわる業務全般③地域包括支援センターでの介護予防支援等④勤務期間 9月1日〜28年3月31日(①②更新可)⑤勤務日時 月16日。午前8時30分〜午後5時15分⑥月〜土曜日(土曜日は月1回程度)⑦月〜金曜日(週1回遅番あり)⑧勤務場所 ①認定調査永福事務所(永福3-35-11)②杉並ボランティアセンター(荻窪5-15-13)③ケア24永福(永福3-35-11)④ケア24梅里(梅里1-7-17)⑤資格⑥介護支援専門員⑦社会福祉士⑧介護支援専門員または社会福祉士(4月1日時点で満60歳未満に限る)⑨募集人数 ①②各1名③②名④報酬 月額17万3000円〜19万5000円⑤その他 社会保険加入、通勤手当あり⑥履歴書(自筆)、志望動機(800字程度)を、8月20日

その他
住まいの修繕・増改築無料相談
高齢者のためのバリアフリー工事・自宅のリフォームなど、住宅の修繕や増改築についてのあらゆる相談に、経験豊かな区内建設業者が応じます。
時 毎週月・金曜日、午後1時〜4時(8月14日・17日、祝日・年末年始を除く) 場 区役所1階ロビー 問 住宅課

地域・家庭文庫の新規登録を受け付けます
中央図書館では、地域・家庭文庫の活動を支援しています。支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。
中央図書館から図書への貸与など、対自宅などで児童等を対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている個人または団体 問 電話で、8月26日までに中央図書館事業係 ☎ 3391-5754

国保年金課高齢者医療係
効期限は翌年の7月31日となります。一度申請すると、該当する方へは毎年7月に新しい認定証を送付しますので、改めて申請する必要はありません。
●医療費が高額になったとき(高額療養費の支給)
ひと月の間の医療機関等の窓口での自己負担額の合計が表2の限度額を超えた場合には、保険者である東京都後期高齢者医療広域連合から、超えた分が高額療養費として支給されます。払い戻しがある場合は、診療月からおおよそ4カ月後に申請書を送付します。なお、一度申請すると、2回目以降は申請をしなくても口座に振り込まれます。

ジェネリック医薬品差額通知を送付します
東京都後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に軽減できる薬代をお知らせする「ジェネリック医薬品差額通知」を、対象者へ8月上旬または10月中旬に送付します(被保険者全員に送付するわけではありません)。
◇ジェネリック医薬品とは
先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品と比べて価格が安くなっていますが、その有効成分含有量は同じで、有効性や品質、安全性が同等の医薬品です。ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬の自己負担額が減り、医療費も削減できます。ジェネリック医薬品を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。
内対象 ①生活習慣病等の先発医薬品が処方されている方②ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方 問 ジェネリック医薬品通知サポートデスク ☎ 0120-275-572 (8月6日(木)〜9月30日(水)、10月13日(火)〜11月30日(月) (いずれも平日午前9時〜午後5時))、東京都後期高齢者医療広域連合点検係 ☎ 3222-4424

後期高齢者医療制度に加入の方へ

世帯全員の住民税が非課税の方は申請してください

限度額適用・標準負担額減額認定証

世帯の方全員の27年度住民税(特別区民税・都民税)が非課税の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下「認定証」)をお持ちになれます。保険証とあわせて認定証を医療機関に提示すると、入院時の食費が減額される(表1)ほか、一つの医療機関窓口での負担額が限度額(表2)までとなります。認定証は申請した月の1日から有効です。
世帯全員が非課税で認定証をお持ちでない方は、高齢者医療係(区役所東棟2階11番窓口)で申請してください。郵送による申請をご希望の方は、高齢者医療係までご連絡ください。
なお、認定証は前年度の収入により判定し、有

効期限は翌年の7月31日となります。一度申請すると、該当する方へは毎年7月に新しい認定証を送付しますので、改めて申請する必要はありません。
●医療費が高額になったとき(高額療養費の支給)
ひと月の間の医療機関等の窓口での自己負担額の合計が表2の限度額を超えた場合には、保険者である東京都後期高齢者医療広域連合から、超えた分が高額療養費として支給されます。払い戻しがある場合は、診療月からおおよそ4カ月後に申請書を送付します。なお、一度申請すると、2回目以降は申請をしなくても口座に振り込まれます。

ジェネリック医薬品差額通知を送付します
東京都後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に軽減できる薬代をお知らせする「ジェネリック医薬品差額通知」を、対象者へ8月上旬または10月中旬に送付します(被保険者全員に送付するわけではありません)。
◇ジェネリック医薬品とは
先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品と比べて価格が安くなっていますが、その有効成分含有量は同じで、有効性や品質、安全性が同等の医薬品です。ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬の自己負担額が減り、医療費も削減できます。ジェネリック医薬品を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。
内対象 ①生活習慣病等の先発医薬品が処方されている方②ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方 問 ジェネリック医薬品通知サポートデスク ☎ 0120-275-572 (8月6日(木)〜9月30日(水)、10月13日(火)〜11月30日(月) (いずれも平日午前9時〜午後5時))、東京都後期高齢者医療広域連合点検係 ☎ 3222-4424

後期高齢者医療制度に加入の方へ

世帯全員の住民税が非課税の方は申請してください

限度額適用・標準負担額減額認定証

世帯の方全員の27年度住民税(特別区民税・都民税)が非課税の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下「認定証」)をお持ちになれます。保険証とあわせて認定証を医療機関に提示すると、入院時の食費が減額される(表1)ほか、一つの医療機関窓口での負担額が限度額(表2)までとなります。認定証は申請した月の1日から有効です。
世帯全員が非課税で認定証をお持ちでない方は、高齢者医療係(区役所東棟2階11番窓口)で申請してください。郵送による申請をご希望の方は、高齢者医療係までご連絡ください。
なお、認定証は前年度の収入により判定し、有

効期限は翌年の7月31日となります。一度申請すると、該当する方へは毎年7月に新しい認定証を送付しますので、改めて申請する必要はありません。
●医療費が高額になったとき(高額療養費の支給)
ひと月の間の医療機関等の窓口での自己負担額の合計が表2の限度額を超えた場合には、保険者である東京都後期高齢者医療広域連合から、超えた分が高額療養費として支給されます。払い戻しがある場合は、診療月からおおよそ4カ月後に申請書を送付します。なお、一度申請すると、2回目以降は申請をしなくても口座に振り込まれます。

ジェネリック医薬品差額通知を送付します
東京都後期高齢者医療広域連合では、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に軽減できる薬代をお知らせする「ジェネリック医薬品差額通知」を、対象者へ8月上旬または10月中旬に送付します(被保険者全員に送付するわけではありません)。
◇ジェネリック医薬品とは
先発医薬品の特許期間終了後に製造されるため、先発医薬品と比べて価格が安くなっていますが、その有効成分含有量は同じで、有効性や品質、安全性が同等の医薬品です。ジェネリック医薬品に切り替えることで、薬の自己負担額が減り、医療費も削減できます。ジェネリック医薬品を希望する方は、医師や薬剤師にご相談ください。
内対象 ①生活習慣病等の先発医薬品が処方されている方②ジェネリック医薬品に切り替えることで薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方 問 ジェネリック医薬品通知サポートデスク ☎ 0120-275-572 (8月6日(木)〜9月30日(水)、10月13日(火)〜11月30日(月) (いずれも平日午前9時〜午後5時))、東京都後期高齢者医療広域連合点検係 ☎ 3222-4424

(表1 標準負担額の一覧表)

負担区分	一般病棟(食費・1食あたり)	療養病床 ※1(食費および居住費)	
		食費(1食あたり)	居住費(1日あたり)
課税世帯(現役並み所得者 ※4・一般)	260円	460円 ※2	320円
非課税世帯	※5 区分Ⅱ 90日までの入院 91日以上の入院 ※3	210円	320円
		160円	320円
	※6 区分Ⅰ 老齢福祉年金受給者	100円	0円

※1. 療養病床に入院したときは、介護保険で入院している方との負担の均衡を図るため、食費と居住費の一部が自己負担となります。
※2. 一部医療機関では食費が1食あたり420円の場合があります。
※3. 91日以上の入院に該当した場合は、再度申請すると、その申請日から1食160円に減額されます。
※4. 「現役並み所得者」とは、住民税課税所得が145万円以上の被保険者およびその方と同じ世帯の被保険者。
※5. 「区分Ⅱ」とは、世帯全員が住民税非課税である方で、区分Ⅰに該当しない方。
※6. 「区分Ⅰ」とは、世帯全員が住民税非課税であり、年金収入が80万円以下(その他の所得が0円)の方。

(表2 自己負担限度額表)

負担割合	所得区分	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)の限度額	外来+入院(世帯ごと)の限度額
3割	現役並み所得者 ※4	4万4400円	8万1000円+(10割分の医療費-26万7000円)×1% ※7
	一般	1万2000円	4万4400円
1割	区分Ⅱ ※5 区分Ⅰ ※6	8000円	2万4600円
			1万5000円

※7. 過去12カ月間に4回以上高額療養費の支給があった場合は、4回目以降は4万4400円となります。なお、外来(個人ごと)の限度額による支給は、多数該当の回数に含みません。

交流自治体

青梅市文化財ハイキング

御岳山でレンゲショウマと秋の花を訪ねて

御岳山を中心に周辺の文化財を紹介しします。健脚者向けコースです。
時 8月29日(土)午前10時15分(雨天中止) 場・内御岳登山鉄道御岳山駅
(集合)→レンゲショウマ群生地→御師集落→御嶽神社→ロックガーデン
→御岳登山鉄道御岳山駅(青梅市文化財保護指導員・須崎直洋、三好ゆき江)区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順) 費交通費自己負担申・問
電話で、8月20日までに青梅市郷土博物館☎0428-23-6859

SPORTS
スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●区民体育祭
◇誰でも参加出来る水上レクリエーション
時 9月6日(日)午前9時～午後4時(受け付けは3時30分まで) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内自由水泳、フィンスイミング、ウォーキング、アクアフィットネス、タイムトライアル、親子で楽しむ水泳指導、ワンポイントレッスン(区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴)費100円) 問区アクアレクリエーション協会・野田☎3331-8778(午後1時～7時) 他水着・水泳帽・タオル持参。オムツのとれていない乳幼児は参加できません
◇アクアスロン大会
時 9月23日(祝)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生～39歳)、一般B男女(40歳以上)▷スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▷スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定100名(申込順) 費2000円。中学生1000円。小学生500円 申申込書(区体育館で配布)に参加費を添えて、9月18日(必着)までに区トリアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送・持参 問中野☎3399-3659
◇剣道
時 10月25日(日)午前9時～午後5時 場日本大学第二学園(天沼1-45-33) 内種目=団体戦=高校男女・中学男女▷個人戦=一般男子(年齢別)・一般女子・高校男女・中学男女 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方費1人500円。郵便局「00100-9-172667杉並区剣道連盟」に振り込み申申込書(9月7日から区体育館で配布)を、9月22日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201FA6768-9934)へ郵送・ファクス 問同事務局・菊地☎090-4055-7032

スポーツ教室

●スペシャルBBナイト
平泳ぎと背泳ぎのレッスンです。
時・内 8月28日(金)①中級者(キックなど泳法の基本から)午後6時～6時55分②中・上級者(フォームの完成、泳力アップ)午後7時～7時55分 場杉十小温水プール 師区水泳連盟 区内在住・在勤・在学の16歳以上で①およそ25m泳げる方②25m以上泳げる方定各10名(申込順) 費入場料申・問 8月21日から電話または直接、杉十小温水プール(和田3-55-49☎3318-8763) 他駐車場はありません
●カラダを動かそう「9月運動教室」
◇丈夫な足腰つくろう! 教室
時・内 9月9日(水)・16日(水)・23日(祝)午前9時～10時30分=筋力トレーニングマシン運動▷9月7日(月)・14日(月)・28日(月)午後1時～2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計6回) 対65歳以上で医師から運動制限を受けてない方
◇運動不足改善!カラダ若えろ!
時・内 9月9日(水)・16日(水)・23日(祝)午前

10時40分～午後0時10分=筋力トレーニングマシン運動▷9月12日(土)・19日(土)・26日(土)午前10時30分～11時20分=運動器具を使ったバランス&体幹運動(計6回) 対20～64歳の方
— (いずれも) —
場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 定各15名(申込順) 費各6480円申・問電話で、8月26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

上井草スポーツセンターの教室

◇放課後エンジョイフットボール
当日集まった子どもたちでチームを作り、サッカーの試合を行います。
時 9月3日(木)・10日(木)・24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 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 区内各日各回30名(申込順) 費各回510円
◇食トレ～上手な摂取の仕方「たんぱく質編」
プロアスリートのたんぱく質の摂取の仕方などを紹介し、ポイントをお伝えします。
時 9月5日(土)午前9時30分～11時 師FC東京栄養アドバイザー・久保田尚子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定30名(申込順) 費1020円
◇プレキッズ&マミーサッカー教室
親子で体を動かす楽しさやボールを蹴るおもしろさを体感できます。
時 9月2日(水)・9日(水)・16日(水)▷2歳児=午前10時～10時50分▷3・4歳児=11時～11時50分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学で2～4歳のお子さんとその保護者 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)
◇大人のサッカー教室～女性&初心者
基本技術のトレーニングに挑戦して、最後には試合をします。
時 9月13日(日)午後3時20分～4時50分 師FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性またはサッカー未経験・初心者の男性 定20名(申込順) 費510円
◇親子で学ぶサッカー教室～指導者講習会
保護者は講義、お父さんは実技を行い、最後は親子で一緒にサッカーをします。
時 9月19日(土)午前9時～10時45分 師FC東京普及部長・川村元雄 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学1～4年生とその保護者 定15組30名(申込順) 費1540円
— (いずれも) —
場上井草スポーツセンター 申・問電話または直接、同センター(上井草3-34-1☎3399-5707)

ノルディック・ウォークをはじめよう!

時 9月6日(日)午前10時(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 対3km程度歩ける健康な方定25名(申込順) 費1080円(保険料含む)。別途レンタルポール料540円 申・問電話で、スポーツハイツ☎3316-9981 他長寿応援対象事業

荻窪体育館の教室

◇シニア・チャレンジスポーツ教室
①初めてのソシアルダンス秋
基本ステップから指導します。ブルース・ジルバ・ワルツなどを踊ります。
時 9月8日～10月6日の毎週火曜日、午前11時～午後1時(9月22日を除く。計4

ご利用ください

さざんかねっと

杉並区公共施設予約システム(さざんかねっと(スポーツ施設))でも区体育施設のスポーツ教室を紹介しています。ぜひご利用ください。
【利用方法】
インターネット☎http://www.yoyaku.city.suginami.tokyo.jp/、タッチパネル式パソコン(設置場所=各地域区民センター、区体育施設ほか)
問スポーツ振興課



回) 師区ダンススポーツ連盟 区内在住・在勤で50歳以上の方定男女各10名(抽選) 費2000円申往復ハガキ(5面記入例)で、8月19日(必着)までに同体育館
②初めての太極拳
運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。
時 9月27日(日)午前9時～10時30分 師区太極拳連盟 区内在住・在勤で50歳以上の初心者定30名(先着順) 費500円
◇ヨガII
時 9月8日～11月24日の毎週火曜日①午前10時～11時②11時～正午(9月22日、11月3日を除く。各計10回) 師畑ひろみ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定各20名(抽選) 費各5000円申往復ハガキ(5面記入例)で、8月21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)
◇Saturday Brunch Time(自由参加型)～骨盤ストレッチ
時 9月12日(土)・26日(土)午前11時15分～午後0時45分 師小島敬子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各50名(先着順) 費各500円
— (いずれも) —
場・問荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2☎3220-3381)

高井戸温水プールの教室
①初心者水泳教室
浮くことから始め、水泳の基礎を身に付け、25m完泳を目指します。
時 9月28日、10月5日・26日、11月2日・9日・30日、12月7日/いずれも月曜日、午前10時～10時50分(計7回) 師区水泳連盟 区内在住の16歳以上で、泳力が25m未満の方定10名(申込順) 費5600円
②幼児水慣れスクール
時 9月28日、10月5日・26日、11月2日・9日・30日、12月7日/いずれも月曜日、午後3時30分～4時20分(計7回) 対区内在住で4～6歳の未就学児(保護者の送迎が必要) 定20名(抽選) 費9100円
③小学生12.5m完泳教室
水に慣れる動作と浮き身、バタ足などの基礎を身に付け、クロールでの完泳を目指します。
時 9月28日、10月5日・26日、11月2日・9日・30日、12月7日/いずれも月曜日、午後4時30分～5時20分(計7回) 対区内在住の小学生(保護者の送迎が必要) 定20名(抽選) 費9100円
④水曜水中エクササイズ(1)(2)
時 9月30日～12月2日の毎週水曜日(1)午前10時～10時50分(2)11時～11時50分(各計

10回) 内(1)は中高年や初心者向けに負荷の少ない中で、(2)は軽い負荷のかかる動きで、水中運動の基礎的な部分を学ぶ 区内在住で16歳以上の方定各20名(抽選) 費各5000円
— (いずれも) —
場・問高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5☎3331-7841) 申往復ハガキ(5面記入例)に性別、②③は身長も書いて、8月21日(必着)までに同プール
●下高井戸運動場の教室
◇ONEDAYフットサルゲーム
時 8月22日(土)午後7時～9時(予備日8月29日(土)) 師杉並アヤックス 対40歳以上の方で構成されたチーム(親子での参加も可) 定5チーム(申込順) 費1チーム5000円 他トレーニングシューズ、スパイク不可
◇お月見ヨガ
時 9月12日(土)午後7時30分～8時50分(予備日9月19日(土)) 師中野千賀子、松藤幸子 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定70名(申込順) 費500円。小中学生以下300円
— (いずれも) —
場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 申・問電話で、同運動場☎5374-6191

●ワンコインチャレンジ・エクササイズ
時・内 下表のとおり 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 費1回540円申・問電話で、スポーツハイツ☎3316-9981 他長寿応援対象事業

●埼玉西武ライオンズ①杉並区感謝デー! チケット②西武沿線都民限定チケット
時① 8月22日(土)・23日(日)午後6時② 9月23日(祝)午後1時 場西武プリンスドーム(埼玉県所沢市上山口2135) 対区内在住・在勤・在学の方費各1400円(内野指定席B) 申区内在住・在勤・在学が分かるもの(免許証、保険証、学生証など)を提示の上、購入店舗・窓口の専用申込書でチケットを購入(1人1回の提示で6枚まで購入可)▷販売窓口=西武プリンスドーム、ライオンズストア各店、ちけっとぼーと(新宿等) 問杉並区スポーツ振興財団☎5305-6161または埼玉西武ライオンズインフォメーションセンター☎0570-01-1950 他当日は混雑が予想されます。当日券は試合開始3時間前から発売。内野指定席Bが満席となった場合、内野指定席Cに変更になる場合あり

◇ワゴンコインチャレンジ・エクササイズ
クラス(内容) 日時(9月1日(火)～14日(月))
アクアエクササイズ(体力増進・筋力向上) 月・木曜日、午前10時15分～11時15分 火・金曜日、午後1時～2時
流水健康(流水機を利用した軽有酸素運動) 水曜日、午後0時15分～1時15分
アクアピクス(リズムカルな音楽にあわせて) 火曜日、午前11時15分～正午
ピギナー(初心者水泳) 日曜日、午前11時30分～午後0時45分 火・木曜日、午後6時30分～7時45分
マスターズ(成人水泳、初心者～上級) 月～土曜日、午後1時～2時15分 火・水・金曜日、午後7時30分～8時45分 土曜日、午後6時30分～7時45分
骨盤エクササイズ30(スタジオ) 木曜日、午後1時30分～2時 火・金曜日、午前10時30分～11時
ナイトフリー(プール・ジム・ジャグジーの施設自由利用) 月～土曜日、午後5時～8時 日曜日、午後4時～6時

●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

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

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

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

1 行事名・教室名 (希望日時・コース名)
2 郵便番号・住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号(ファクス番号) **1人1枚**

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申でご確認ください。
 住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒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

■特別映画会「黒い雨」
 井伏鱒二原作の小説を、今村昌平監督が映画化した作品を上映します。
 時 8月15日(土)午後2時～4時 場 下井草図書館(下井草3-26-5) 定 40名(先着順) 問 下井草図書館 ☎3396-7999

■「口と足で描く芸術家協会」展示・絵画制作実演
 両手の自由を失いながらも、口や足を使って絵を描き自立を目指す芸術家による、作品展示や絵画制作実演等を行います。
 時 8月26日(水)・27日(木)午前10時30分～午後3時30分 場 区役所1階ロビー 問 障害者施策課管理係

講演・講座

■遺言・相続のイロハ 民法の知識と相続税の計算
 時 9月2日(水)午後2時～3時30分 場 永福図書館(内) 遺言・相続の法務・税金 師 税理士・佐久間秀之、弁護士・古屋儒 定 45名(申込順) 申・問 電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

■育児講座「子どもに与えたいおもちゃと絵本」
 子育て中のお父さんお母さん、お子さんと一緒に木のおもちゃで遊ばせませんか。
 時 9月12日(土)午前10時～正午 場 今川保育園(今川3-3-18) 師 笠井廣 対 0～3歳のお子さんとその保護者 定 20組(申込順) 申・問 電話で、子育てサポートセンター今川 ☎3394-3935 他 車での来場はご遠慮ください

■大人メイクを学ぶ
 気になるところをカバーして、自分らしさを大切にする大人のメイク術を学びます。
 時 9月12日(土)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 師 Say「若創り学教室」主宰・浅香純子 定 30名(申込順) 申・問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

■10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・申 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、日常生活で介助の必要がなく、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定 各15名(抽選) 問 荻窪保健センター足腰げんき教室担当 ☎3391-0015 他 抽選結果発送は、9月12日ごろの予定。長寿応援対象事業

(10月の足腰げんき教室)
 申し込みは、ハガキ(記入例)に希望会場1カ所・番号も書いて、8月21日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1)

番号	会場	日時(週1回、4回コース)
17	杉並保健所(荻窪5-20-1)	10月6日～27日の毎週(火)午後1時30分～3時30分
18	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	10月7日～28日の毎週(水)午前9時30分～11時30分
19	下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	10月1日(木)・9日(金)・15日(木)・23日(金)午前9時30分～11時30分
20	上井草保健センター(上井草3-8-19)	10月1日～22日の毎週(木)午後1時30分～3時30分

■赤ちゃんの病気と手当て～小児救急普及事業
 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話しします。
 時 9月8日(火)午後1時30分～3時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 対 0歳児(第1子)の保護者 定 25名(申込順) 申・問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 他 託児はご相談ください

■家族介護教室
 ◇言語聴覚士(S.T)に教わる自宅のできる口腔機能向上
 時 8月20日(木)午前10時～11時 場 高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師 社会福祉法人奉優会言語聴覚士・谷口直子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903

◇認知症サポーター養成講座
 ①ケア24永福
 時 8月26日(水)午後2時～3時30分 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124
 ②もえぎ西荻北(グループホーム見学あり)
 時 8月29日(土)午後1時30分～3時30分 場 もえぎ西荻北(西荻北1-19-17) 師 キャラバン・メイト 若王子恵子 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、もえぎ西荻北 ☎3301-2036



他 終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます
 ◇栄養満点元気に介護「ゆとり介護でいこう～これほもう介護者革命だ」
 時 8月27日(木)午前10時～11時30分 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 河北総合病院管理栄養士・宮本好子 対 区内在住の方 定 25名(申込順) 申・問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530
 ◇アロマセラピーでリフレッシュ～自宅のできるハンドマッサージ
 時 8月27日(木)午後2時～3時30分 場 老人保健施設グレイス(和田1-40-15) 師 I F P Aアロマセラピスト・井上由美 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24和田 ☎3380-0024 他 浴用タオル持参

◇認知症・認知症ケアの基本的理解(座学・グループホーム見学)
 時 8月29日(土)午後2時～3時30分 場 浴風会(高井戸西1-12-1) 師 浴風会グループホームひまわり職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、浴風会グループホームひまわり ☎3334-2617 他 スリッパ・筆記用具持参
 ◇家族みんなでリラックス!簡単にできる運動とマッサージ
 時 9月15日(火)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 リハビリ・デイたんぼ高井戸理学療法士ほか 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申・問 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 他 動きやすい服装で、飲み物・スポーツタオル持参

環境活動推進センター

◇ダンボールコンポストを始めよう
 ダンボール箱で生ごみを簡単に堆肥化します。
 時 9月12日(土)午前10時30分～午後0時30分 定 10名

(ゆうゆう館協働事業)
 ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎ FAX3398-8738)	健康とくすりについて語ろうサロン 師 西澤京子	9月12日から毎月第2土曜日、午後1時30分～3時 費 1回500円
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ FAX3395-1667)	ハンドマッサージでからだリフレッシュ	9月6日(日)午前10時～11時30分 対 区内在住の女性 定 10名(申込順) 費 800円
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	音楽の夕べ～チェンバロで奏でる秋の音楽散歩	9月12日(土)午後4時30分～6時30分 費 500円
永福館(永福2-4-9 ☎ FAX3321-6632)	絵手紙～はがきに季節を描きましょう	8月19日から毎月第3水曜日、午後1時～3時 費 1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎ FAX3315-7815)	ピース教室～初めての方も気軽に楽しめます	8月19日から毎月第3水曜日、午前9時30分～11時30分 費 1回500円(別途材料費)
堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6 ☎ FAX3315-7760)	今知っておきたい相続税・贈与税 師 税理士・對馬昭次	9月30日(水)、10月28日(水)午後1時30分～3時(計2回) 定 20名(申込順) 費 1回500円(別途テキスト代500円)
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎ FAX5364-9360)	手でこねて手作りナンとカレーを作ろう(親子歓迎)	8月22日から偶数月第4土曜日、午前10時30分～午後1時30分 定 各12名(申込順) 費 1回1500円。小学生以下1回500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。いずれも、長寿応援対象事業。

(申込順) 費 360円(講習後実践する方は別途材料費1200円程度) 申 電話で、同センター
 ◇和布で作るミニふくろうの親子
 時 9月14日(月)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 400円 申 電話で、同センター
 ◇布ぞうり作り
 時 9月17日(木)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、8月21日(必着)までに同センター 他 昼食持参
 — (いずれも) —
 場・問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 対 区内在住・在勤・在学の方 他 長寿応援対象事業

就労支援センター

◇求職活動Q&A～ここでスッキリさせよう!
 採用する側の考えを理解することで、今からどのような準備が必要なのか、アピール方法・面接に臨む心構えなどを学びます。
 時 9月3日(木)午後1時～4時 師 高橋健太郎 対 求職中の方 定 12名(申込順)
 ◇若者就労支援セミナー「仕事を楽しくする～自分のためのコミュニケーション」
 社会生活上の基礎的なコミュニケーションを学び直し、行動に移るきっかけを作しましょう。
 時 9月8日(火)午後1時～4時 師 伊藤那美 対 34歳以下で求職中の方 定 10名(申込順)
 ◇求人情報の見方
 ハローワークの求人票の見方や注意点、企業の意図を読み解くポイントを学びます。
 時 9月9日(水)午前10時～正午 対 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 ☎3398-1136

方南図書館

◇本の修理を体験してみよう
 普段、図書館で行っている本の修理と一緒に体験してみよう。
 時 8月29日(土)午後2時～3時 師 方南図書館職員 対 中学生以上の方 定 12名(申込順)
 ◇「秋をうたう」短歌講座
 事前に提出していただく短歌の講評などを行う、短歌入門の講座です。
 時 9月5日(土)午後2時～3時 師 渡英子 定 18名(申込順)
 — (いずれも) —
 場 方南図書館 申・問 電話または直接、同図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)

宮前図書館

◇誰でも簡単、健康体操
 腰痛や肩凝りに効く体操を教えます。
 時 9月4日(金)午後2時～3時30分 師 東京在宅サーピスあん摩マッサージ指圧師
 ◇育自のための小さな魔法(体験型講座)
 人生を語り、聴き合い、認め合うことで、自分自身を新たに発見し大事にすることを学びます。
 時 9月12日(土)午前10時～正午 師 N P O法人育自の魔法・大井きさこ、木村史子
 — (いずれも) —
 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 定 各20名(申込順) 申・問 電話で、同図書館 ☎3333-5166

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●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 http://www.ei-c.org/)					
★協働事業 協議会設立25周年記念 防犯フォーラム2015 「財産は誰が守るのか？」 場永福和泉地域区民センター	漫才「ネット社会の落とし穴」(東京都消費生活総合センター)、高井戸警察署生活安全課による講演と事例紹介などを行います	9月3日(休)午前10時～正午	80名	—	—
催 荻窪地域区民センター協議会との共同企画「講談週間」 場永福和泉地域区民センター	昨年好評だった一龍斎貞弥さんの講談です。詳細は、ポスター・チラシでご確認ください/女流講師・一龍斎貞弥▷長寿応援対象事業	9月12日(出)午後1時～3時	100名	—	8月28日 往復八ガキ
土曜日の音楽会「ピアノ、クラリネット、ピオラの夕べ」 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	珍しい組み合わせによるアンサンブルをお届けします。中音域の楽器による、柔らかく、温かい音色をお楽しみください▷出演=リバーサイド・トリオ 真鍋幸枝(ピアノ)、望月麻里(クラリネット)、遠藤明日香(ピオラ)▷曲目=モーツァルト「三重奏曲変ホ長調K.487」、シューベルト「岩の上の羊飼ひD.965」ほか	9月12日(出)午後7時	80名	—	—
講 初心者のための英語で「とっさの一言」 場永福和泉地域区民センター	5年後に行われる東京オリンピックに向けて、英語で心のおもてなしの手助けができるように、地域の方と一緒に学んでみませんか/通訳・翻訳家 キッド理子▷長寿応援対象事業	9月17日(休)・24日(休)、10月1日(休)・8日(休)午前10時～11時30分(計4回)	20名	500円	8月25日 往復八ガキ

住民は地域社会の主人公 会館を活用 明るい町づくりを

上高井戸町会

上高井戸は甲州街道の宿場であり、古くから開かれた地域です。50年前に開催された東京オリンピックではマラソンのコースになり、アベベ選手の手快走が素晴らしい感動を残してくれました。そのオリンピックのため、甲州街道の拡幅が行われ、町会事務所として借用していた建物が解体されました。その移転費で現在の会館の土地を購入し、地域の皆さんの寄付で建物を建築することができました。その後、建物登記を町会長から町会所有とするため、法人格を取ることにになりました。1500人の署名が必要とされる大変な事業でしたが、

事になっていきます。120kgの餅をつき、出来たてはおいしいと評判です。また、町内の畑で育った野菜や花の即売、商店会の焼き鳥、神輿同好会の焼きそば、地域同好会のフリーマーケット、障害者支援団体のパンの販売等も行われ大変好評です。厚生部の敬老会も大きな行事です。75歳以上の会員の方に記念品を贈呈し、会館ではお祝いの会を行っています。青少年部では町内の畑をお借りしてのじゃがいも掘りや、町内2カ所の公園でラジオ体操を行っています。女性部はフラワールアレンジメントの講習を春と年



▲集会所まつりでの餅つき

何とか署名を集め、法人格を取得し現在に至っています。会館は2階建てで、1階は事務所と管理人室、2階は畳敷きの部屋で40人ぐらいの会合が開催でき、町会の理事会はもちろんです、新年会、総会、各部の行事も行われています。現在は7つの部会があります。文化部の春のバス旅行は、大型バス2台を目標に参加者を募っています。秋の集会所まつりも地域の大きな行

末の2回開催し好評です。環境衛生部は甲州街道、環八通りを中心に清掃活動、防災部は防災訓練と学校防災訓練、生活安全部では毎月一度、町内パトロールを行い、区境パトロールも大きな行事となっています。これからも町会会館を最大限に活用し、会員相互の親睦を第一に活動していきたいです。

(会長 内藤松幸)

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**
- ★**コール・フロイント定期演奏会** 時9月19日(出)午後6時30分場杉並公会堂内出演=下田正幸・塚田真夫(指揮)、八谷恵子(ピアノ)▷曲目=混声合唱「コタンの歌」ほか定1190名(先着順)費1000円関☎090-8854-2539他区民20組40名を招待(申込順)=Eメール(5面記入例)で、関☎chor.f@jcom.home.ne.jp
 - ★**オーケストラ・エクセルシス演奏会** 時9月22日(休)午後2時場杉並公会堂内出演=大浦智弘(指揮)、加藤由貴夫(ピオラ)、オーケストラ・エクセルシス(管弦楽)▷曲目=ロージャ「ピオラ協奏曲」ほか小学生以上の方定1000名(先着順)費1000円関オーケストラ・エクセルシス事務局☎090-2210-6884他区民50組100名を招待(抽選)=ハガキ(5面記入例)で、8月20日(必着)までに同楽団(〒157-0073世田谷区砧3-6-9)
 - ★**映画「KANO 1931海の向こうの甲子園」特別上映会** 時9月13日(日)午後2時～5時15分場セシオン杉並内日本統治時代の台湾から甲子園で決勝にまで勝ち進んだ嘉義農林学校野球部「KAN

- O)の映画費前売り券500円。当日券700円
甲チケット販売窓口=コミュがるショップ(区役所1階)、松ノ木運動場、下高井戸運動場☎杉並区交流協会☎5378-8833
- ★**プロの大工さんと親子で木工製作** 時8月23日(日)午前10時15分～11時45分場セシオン杉並内のこぎり・くぎ打ち・タイル装飾で、筆立て製作ほか師KOA HOUSE・伊藤智幸☎おおむね4歳～小学3年生のお子さんとその家族定12組(大人2名・子供1名。申込順)費1600円ほか(保険料含む)甲・関☎電話・Eメール(5面記入例)で、ひめま杉並・加藤☎070-6924-7394☎kato.yoko@suginami.town
- 講演・講座**
- ★**講演・懇談会「障害のある子、発達に遅れのある子の就学」** 時8月23日(日)午後2時～5時30分場あんさんぶる荻窪師千書房代表・千田好夫☎障害児の保護者、区内在住の方定35名(申込順)費300円甲・関☎電話・Eメール(5面記入例)で、NPO法人てんぐるま☎6379-4022☎info@tenguruma.org
- ★**認知症サポーター養成講座** 時8月28日(金)午後2時～3時30分場あおばケアセンター(天沼3丁目)師キャラバン・メイト山井久美子☎区内在住・在勤・在学の方定7名(申込順)甲・関☎電話で、8月27日までにあおばケアセンター☎6383-6080
- ★**わかりやすい「マイナンバー制度」の基本** 時9月4日(金)午後1時30分～4時30分場産業商工会館師税理士・斎藤英一☎区内在住・在勤の方定50名(申込順)費2000円甲・関☎電話で、9月2日までに杉並法人会☎3312-0912他筆記用具持参

- ★**目からウロコの健康長寿食「健康で歳を重ねるための食生活」** 時8月25日(火)午後3時～5時場ゆうゆう浜田山館師管理栄養士・宇田川孝子☎65歳以上で日常生活が自立している方定20名(申込順)甲・関☎電話で、地域ささえ愛グループ「レインボー体操の会」・福武☎3317-2767
- ★**エコクラフトでオリジナルのごみ箱作り** 時9月7日(月)午後1時～4時場杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目)師古田美穂☎区内在住・在勤の方定25名(申込順)費1500円甲・関☎電話・ファクス(5面記入例)で、9月6日までに杉並青色申告会☎3393-2831FAX3393-2864他長寿応援対象事業
- ★**創業スクール** 時基礎編=9月5日～10月10日の毎週土曜日、午前10時～午後4時(9月26日は3時まで。10月3日・10日は正午まで)▷実践編=9月19日(出)午後4時～6時・26日(出)午後3時～5時、10月3日(出)・10日(出)午後1時～5時(計10回)場産業商工会館内ビジネスプランの作成演習など師NPO法人杉並中小企業診断士会会員☎創業を目指す方定30名(申込順)費1万800円甲・関☎電話(5面記入例)で、9月4日までにNPO法人杉並中小企業診断士会FAX3390-4227☎同会☎6271-8764他実践編のみ可
- ★**建物の話～階段のいろいろ** 時9月12日(出)午後1時30分～3時30分場高井戸地域区民センター師東京大学名誉教授・内田祥哉☎区内在住の方定90名(先着順)費200円関杉の樹大学同窓会・塩澤☎090-5499-5712
- ★**河北健康教室 心臓病教室「心不全とはどのような病気か、予防方法とは？」** 時9月13日(日)午後2時～3時30分場阿佐谷地域

- 区民センター師医師、看護師定30名(申込順)甲・関☎電話で、河北総合病院地域連携課広報担当☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時)
- ★**親子で楽しもう!「おりがみ劇場」** 時9月13日(日)午後2時～4時場上井草児童館内折り紙を使ったお話の鑑賞と折り紙体験師おおまる企画・北島愛子☎3歳以上のお子さんとその保護者定50名(申込順)費1人1000円甲・Eメール(5面記入例)に子育て応援券利用の有無と参加人数も書いて、子ども文化NPO M・A・T☎m3a7t@share.ocn.ne.jp☎同団体☎3397-5152
- その他**
- ★**税金なんでも相談会** 時8月27日(休)午後6時～9時場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)甲・関☎電話で、同支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く))他①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部のホームページ参照
- ★**都立久我山青光学園学校公開** 時10月6日(火)午前9時15分～正午場都立久我山青光学園(世田谷区)内学校の説明、授業参観☎入学希望者ほか甲申込書(同学園ホームページから取り出せます)を、同学園FAX3300-7136☎ファクス☎同学園☎3300-6235
- ★**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)☎18～69歳の方甲・関☎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(9月2日(休)に実施)

コミュニティ通信

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

往復ハガキ 記入例<1人1枚>

①行事名②郵便番号・住所③氏名(フリガナ) ④年齢⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
 ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、**往復ハガキ**(右記入例)で、各締切日(必着)までに各地域区民センター協議会(抽選)。
 申し込みの記載のないものは、直接会場へ。
 詳細は、直接各地域区民センター協議会へ(月~金曜日午前8時30分~午後5時<祝日、年末年始を除く>)。
 ★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業。

	名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 HP)						
催	井草センターまつり 場井草地域区民センター	9月12日(土)・13日(日)午前10時~午後4時(13日は3時まで)▷12日(土)=防犯コーナー、防災体験、ピエロ風船、ビンゴ大会、おもちゃの病院(受け付けは2時まで)▷13日(日)=包丁研ぎ、まな板削り(受け付けは正午まで)、災害用伝言ダイヤル体験▷両日=模擬店、芸能発表、作品展示、工作教室、お茶席、産直品販売、フリーマーケット、ゲーム、小型家電15品目のデモ回収など				
	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	9月26日(土) 受け付け=午後1時30分~3時	—	—	—
募	井草センターまつり フリーマーケット出店者	募集区画=各日5区画(抽選。両日のうち1区画のみ)▷ 申し込み =往復ハガキ(記入例)に出品品目・希望日も明記	井草センターまつり=9月12日(土)・13日(日)午前10時~午後4時(13日は3時まで)	10区画	500円	8月18日 往復ハガキ
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 HP)						
講	新聞がなくなる日~ネットメディアで私たちの生活は変わるか 場西荻地域区民センター	紙の新聞からネットメディアへの転換は時代の流れです。ネットメディアでは、リアルタイムに読みたい記事だけを読むことができます。新たな視点でネットメディアを起業した元日本経済新聞記者が体験を踏まえて語ります/ニュースクラ編集長・土屋直也▷長寿応援対象事業	8月29日(土)午後1時30分~3時30分	40名	—	8月21日 往復ハガキ
	初心者向け~ 普段着で気軽に社交ダンス 場西荻地域区民センター	ブルース・ワルツ・ラテンなど、リズムに合わせて踊ります/区ダンススポーツ連盟会長・国定利光▷長寿応援対象事業	9月10日(木)・17日(木)・24日(木) 午前10時~正午(全3回要出席)	20名	90円 (保険料)	8月24日 往復ハガキ
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 HP)						
催	★協働事業 防災フォーラム 2015「油断していませんか! 大災害!!」 場荻窪地域区民センター	講演会=東日本大震災から4年半が経ち、その記憶が薄れつつあります。西荻地域区民センターと共催で、「もう一度、自分と地域を見直そう!」の視点から、減災とまちづくりの専門家が講演します/名古屋大学教授・福和伸夫▷ コンサート =日本フィルハーモニー交響楽団による弦楽四重奏▷ 物産展 =新潟県小千谷市の取れたて産直野菜ほか	9月6日(日)午前10時~午後4時	—	—	—
講	自分の一句を残しましょう 場荻窪地域区民センター	実作に取り組みます。句会形式のため、互いの句を鑑賞、評価し合えます。良い句を詠み、良い句に出会いましょう/「俳句界」編集長・林誠司▷長寿応援対象事業	9月3日(木)・10日(木)・17日(木)・24日(木) 午後1時30分~3時30分(計4回)	20名	200円	8月23日 往復ハガキ
	★協働事業 認知症予防の ノウハウ 場荻窪地域区民センター	正しい生活で認知症は防げます。頭と体の体操、バランスの取れた食事を学びます/東京衛生病院健康教育科科长・仲本桂子▷長寿応援対象事業	9月9日(水)・16日(水) 午後1時30分~3時30分(計2回)	30名	200円	8月23日 往復ハガキ
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 HP)						
講	★協働事業 防災・減災まちづくり2015 場阿佐谷地域区民センター	防災・減災強化の視点から、阿佐谷地域の特性を理解し、安全・安心なまちづくりを進めるにはどうしたら良いかを徹底的に話し合います▷ 第1部 =基調講演(防災課)▷ 第2部 =活動報告「地域の防災・減災を考える『わが町会・自治会の取り組み』」、ネパール人の目からみた防災ほか▷ 第3部 =日本フィルハーモニー交響楽団OBによる弦楽三重奏コンサート▷長寿応援対象事業	9月5日(土)午後1時30分~4時30分	90名	—	8月26日 往復ハガキ
講	杉並に生きた作家「有吉佐和子」再発見 場阿佐谷地域区民センター	理知的な視点と旺盛な好奇心で多彩な名作を残した小説家・有吉佐和子さん。没後30年を経て、今もなおお色あせることない作品の数々や作家活動の裏側などについて「家族」をキーワードに紹介します/郷土博物館学芸員▷長寿応援対象事業	9月12日(土)・19日(土) 午後1時30分~3時30分(計2回)	60名	—	8月28日 往復ハガキ
	ボイストレーニングをして楽しく歌おう!! 場阿佐谷地域区民センター	ボイストレーニングで正しい姿勢・呼吸法・身体の使い方を体験して、生き生きと歌ってみませんか/二期会会員・濱田めぐみ▷長寿応援対象事業	9月25日(金)・10月2日(金) 午後1時30分~3時30分(計2回)	25名	—	9月14日 往復ハガキ
	阿佐谷地域区民センター開館30周年記念 特別講演・記念コンサート 場阿佐谷地域区民センター	第1部 =「街の匂い、人の匂い」(小説家・ねじめ正一)▷ 第2部 =日本フィルハーモニー交響楽団による弦楽四重奏コンサート▷長寿応援対象事業	9月28日(月)午前10時~午後0時30分	40名	—	9月18日 往復ハガキ
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 HP)						
講	私達の生活はどうなる?~ 夢の超高齢化社会 場高円寺地域区民センター	再生医療やサイボーグ、ネットワーク技術の進歩は、来るべき「超高齢化社会」に夢や希望を与えられるのか。想像力を鍛えてみませんか/SF作家・藤崎慎吾▷長寿応援対象事業	9月27日(日)午後1時30分~3時30分	60名	—	9月11日 往復ハガキ
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7980 HP)						
催	★協働事業 防災フォーラム 2015「首都直下地震・その時あなたはどのようにする?」 場高井戸地域区民センター	講演会=首都直下地震への対応と備えを想定したお話(非常食配布)/富士常葉大学大学院教授・重川希志依▷ 展示 =標準的な家庭の1週間の備蓄品、震災時停止ガスメーターなど▷託児あり(8月21日までに事前申し込み)	8月29日(土) 午前10時30分~午後0時30分	150名	—	—
講	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)	打席での指導講座です(クラブの無料貸し出しあり)/インストラクター・清水礼二郎▷ 対象 =区内在住で18歳以上の初心者▷ 問い合わせ =高井戸地域区民センター協議会▷運動しやすい服装で、運動靴持参▷長寿応援対象事業	10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火) 午後2時45分~4時15分(計4回)	17名	6500円 (保険料含む)	9月2日 往復ハガキ
	木版画入門 場高井戸地域区民センター	2色または3色で、オリジナル年賀状を作ってみませんか。版画を通して物作りを楽しみましょう。初めての方にも丁寧に指導します/酒向利廣▷彫刻刀(初心者用)5~6本セット、水彩絵の具、筆類、パレン持参▷長寿応援対象事業	10月8日(木)・15日(木)・22日(木)・29日(木) 午前10時~正午(計4回)	20名	1400円 (保険料含む)	9月10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

地方創生に向けた区の取り組み

杉並版 総合戦略・人口ビジョン の策定に取り組んでいます

26年末、国は「まち・ひと・しごと創生法」および「まち・ひと・しごと創生総合戦略・長期ビジョン」を定め、人口減少の克服と持続可能で活力ある経済・社会の維持に向けた取り組みを開始しました。

区は、これを受け、杉並版「総合戦略・人口ビジョン」の策定に取り組んでいます。

——問い合わせは、企画課へ。

◇地方創生とは

地方創生とは、人口減少・少子高齢社会に的確に対応し、将来にわたって活力ある経済・社会を維持していくために、まちづくり・ひとづくり・しごとづくりを総合的に進めていこうとするものです。

今後、人口減少の波は都市にも及びます。また、都市部では急速に高齢化が進むといわれており、医療・介護の不足も懸念されています。

地方創生は、都市部でも早急に取り組まなければならない課題です。

◇「総合戦略・人口ビジョン」とは

- 総合戦略=人口ビジョンおよび地域の実情を踏まえ、今後の方向性(目標)と目標で示された分野ごとの具体的な施策を明らかにしたもの
- 人口ビジョン=人口の現状と将来展望を示したもので、総合戦略を立てる上での基礎となるもの

◇杉並版「総合戦略・人口ビジョン」策定にあたり、今後皆様のご意見を伺う予定です

この杉並版「総合戦略」の策定・推進には、区民の皆さんをはじめ、産業団体や教育機関など、さまざまな立場の方からのご意見・ご要望をいただきながら進めていくことが必要です。

今後は「区民等の意見提出手続(パブリックコメント)」(10月に実施予定)など、皆さんからご意見を伺いながら策定を進めていく予定です。

皆様のご協力をよろしくお願いいたします。

◇都市と地方がともに輝くために

これまでも区は、各自治体がそれぞれの強みを活かし、課題を補充し合うことにより、双方が活性化するように、交流自治体との間で連携事業に取り組んできました。

「総合戦略」は、各地域がその実情に合わせて取り組む一方、地域と地域が連携して取り組んでいくことが求められています。区は、地方の問題は都市の問題でもあるとの認識から、これまでも行ってきた交流自治体との連携・協働をさらに進めていく予定です。



▲地方とのさらなる連携の第一歩として国内8自治体と「地方創生・交流自治体連携フォーラム」を名寄市で開催しました(7月11日開催)

フォーラム参加自治体(国内8自治体)



- 1 北海道名寄市
- 2 福島県南相馬市
- 3 福島県北塩原村
- 4 新潟県小千谷市
- 5 群馬県東吾妻町
- 6 東京都青梅市
- 7 静岡県南伊豆町

第59回 東京高円寺阿波おどり

JR高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なお囃子(はやし)ののって、踊ります。

【日時】

8月29日(土)・30日(日)午後5時～8時

【場所】JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場

【問い合わせ】NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728



杉並方南歌謡祭 & みんなで踊ろうエイサー

100名を超えるエイサー踊りやプロの歌手による歌謡ショー(午後6時から)など、さまざまなイベントを行います。

【日時】8月22日(土)午前11時～午後9時

【場所】東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口駅前特設会場

【内容】出演=扇ひろ子、小金沢昇司、石井明美ほか

【問い合わせ】方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143



おどれ高円寺セッション2015

高円寺阿波おどり連協会所属の出演連が舞台おどりを繰り広げます。

【時】8月29日(土)・30日(日)▷第一部=午前11時30分▷第二部=午後2時【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【出演】=29日=天翔連・しのぶ連・飛鳥連・江戸っ子連・いろは連・江戸歌舞伎連▷30日=吹鼓連・志留波阿連・葵新連・東京新のんき連・朱雀連・天狗連【定】各572名(車いす席を含む) 【費】各1500円(全席指定) 【問】NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

【チケット販売窓口(8月26日午後5時まで)】豊喜屋(パル商店街内) ☎3311-8061、ベルピア(パル商店街内) ☎3311-4522、関東バスエリア・ビューロー高円寺北口 ☎3338-2999、チケットぴあ ☎0570-02-9999(8月24日まで。Pコード629-602)

● 同時開催 ●

たべる高円寺セッション2015

食べ物が盛りだくさんの屋台村がセッション杉並の中庭に登場します。

【時】8月29日(土)・30日(日)午前10時30分～午後4時【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【問】高円寺地域区民センター協議会 ☎3317-6614

