

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

区民等の意見提出手続の結果を お知らせします 3
6月27日(土)・28日(日) 杉並プレ ミアム商品券を販売します 8
「すぎなみ戦略的アートプロジ ェクト」suginami Art@heArt 8
中学生フューチャー サイエンスクラブ 8
「区議会だより」が折り込まれています	



熱中症を防ぐためには、一人一人が正しい知識を持ち自分の体調変化に気を付けるとともに、周囲の人にも気を配ることが大切です。日頃からできる予防法を取り入れ、これから迎える夏を快適に過ごしましょう。

——問い合わせは、各保健センター（荻窪☎3391-0015／高井戸☎3334-4304／高円寺☎3311-0116／上井草☎3394-1212／和泉☎3313-9331）へ。

熱中症とは

高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、大量の発汗、吐き気、頭痛などの症状が現れ、重症になると意識障害が起こります。

急に気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日などにも、体が暑さに対して慣れていないことにより、多く発生します。

主な症状

軽症＝目まい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

中等症＝頭痛、吐き気、虚脱感、力が入らない

重症＝意識がない、けいれん、高体温、呼び掛けへの返事がおかしい

熱中症を予防しましょう!



暑くなる前から体力の向上を

体が暑さに慣れてくると熱中症が起こりにくくなります。慣れるまでに2週間以上かかるため、本格的に暑くなる前からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けておきましょう。



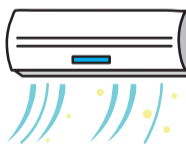
水分・塩分の補給

のどの渇きを感じなくても、小まめな水分の補給を心掛けましょう。スポーツドリンクなどで水分とともに塩分も補給しましょう。



外出時の対策

できるだけ日傘や帽子を着用しましょう。また、なるべく日陰を歩き、小まめに休息をとりましょう。



室内環境の調整

熱中症は屋内でも起こります。扇風機やエアコンを効率よく使い、室温を調整しましょう。室温を上げりにくくするには、遮光カーテン、すだれ、打ち水なども効果的です。



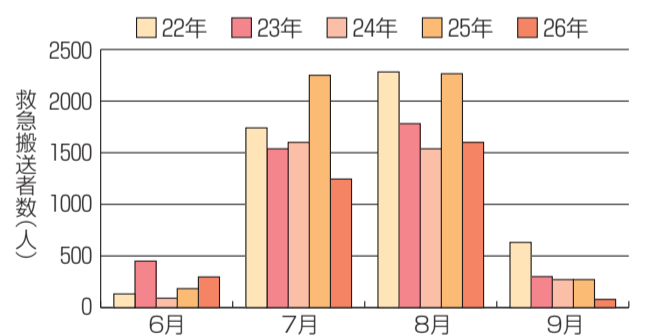
一人一人に合わせた対策

熱中症の発生には、その日の体調が影響します。病み上がりや寝不足の日など体調が万全でないときは無理な運動は控えるなど心掛けましょう。また、体温調節機能が十分でない高齢者や子供は、小まめに体温を測定しましょう。

梅雨時期も要注意!

熱中症の発生は7～8月がピークですが、梅雨時期から増え始めていきます(下図参照)。梅雨の晴れ間など、急に気温が上がる日は特に注意が必要です。

〈22～26年の東京都内での救急搬送者数〉



高齢者と子供は特に注意!

26年に救急搬送された方のうち42.6%の方が65歳以上の高齢者です。高齢者は体温調節機能が低下するため、熱中症にかかりやすく、症状が重症化しやすい傾向があります。さらに「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくく、脱水症状が進んでも気付かないことがあります。

また、子供は体温調節機能が十分に発達していないほか、身長が低いために大人よりも地表面からの熱の影響を受けやすく、熱中症になりやすいので特に注意が必要です。

熱中症になったら...

熱中症が疑われたときの対処法

- ①涼しい場所へ避難する
- ②衣服を緩め、体を水や氷で冷やす
- ③失われた水分や塩分を補給する(よく冷えたスポーツドリンクなどが最適)
- ④自分で水分等がとれない、意識がない場合には、周りの人がすぐに救急車を呼ぶ

熱中症に関する情報は...

気象状況の確認が予防の第一歩です。暑さ指数のメール配信サービスも行っていますので、活用してください。

◇環境省熱中症予防サイト

●パソコン=<http://www.wbgt.env.go.jp/>

●携帯=<http://www.wbgt.env.go.jp/kt>

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 採用情報

特別区職員

①Ⅲ類採用(事務)

①Ⅲ類採用(事務) ①第一次試験Ⅱ9月13日(日)▽

②経験者採用 ②第一次試験Ⅱ9月6日(日)▽

③Ⅰ類採用(土木・建築新方式) ③第一次試験Ⅱ9月6日(日)▽

〈特別区職員 ②経験者採用の主な受験資格など〉

Table with columns: 採用区分, 試験区分, 採用予定数, 主な受験資格 (28年3月31日現在), 国籍・年齢, 民間企業などでの業務従事歴

▽試験案内(申込書)の配布 場所Ⅱ職員課人事係(区役所東

棟5階)、区民事務所、地域区民

センター(荻窪5-15-13)、特別

募集します

統計調査員

国勢調査等の統計調査に従事

する調査員を募集します。

①約115世帯に調査票等を

配布・回収など▽期間Ⅱ8月下

旬〜10月中旬の間で13日間程度

▽報酬Ⅱ8万円程度▽調査区

担当した場合、地域で異なる)

▽地域Ⅱ宮前・高井戸▽募集人

数Ⅱ100名程度▽調査員の身

分Ⅱ国家公務員(非常勤)④区

民生活部管理課統計係(阿佐谷

南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビ

ル3階)に連絡の上、6月30日

までに直接同係へ④同係

自転車等駐車対策 協議会委員

①自転車等の駐車対策に関す

る重要事項を審議する協議会へ

の出席(年2回程度)▽任期Ⅱ

2年▽募集人数Ⅱ2名▽報酬Ⅱ

1万2000円(1回)④区内

在住の20歳以上で日頃から自転

車を利用しての方④作文(8

00字程度。テーマは区ホーム

ページでご覧になるかお問い合わせ

ください)の表紙に住所、

氏名(フリガナ)、生年月日、性

別、職業、電話番号を書いて、

7月13日(消印有効)までに交

通対策課自転車対策係(区役所

西棟5階)へ郵送または持参④

同係①書類選考の可否を7月

下旬に通知②書類選考合格者に

は面接を実施③応募書類は返却

しません

年金

海外で生活する方も国民

年金に任意加入できます

国民年金は、日本国内に住所

がある20歳以上60歳未満の方が

加入しなければならぬ制度で

す。

国民年金の第1号被保険者の

方が住民登録の海外転出届をす

ると、国民年金の加入義務はな

子育て・教育

区立公園でデイキャンプ

が出来ます

夏休み期間に限り、一部公園

で青少年育成を目的とする団体

のデイキャンプを行うことがで

きます。

④7月18日(土)〜8月31日(月)Ⅱ

午前9時〜午後4時(火気使用

は午前10時〜午後2時。日曜

日、祝日を除く)④蜜系の森公

園(和田3-55-30)、塚山公園

(下高井戸5-23-12)、井草

森公園(井草4-12-1)、柏の

宮公園(浜田山2-5-1)の

各指定場所④利用目的が青少年

の健全育成活動である団体(大

人のみの団体、家族・友人だけ

での利用不可)④各公園1日1

回

施設情報

杉並会館の休館

杉並会館(上荻3-29-5)

は耐震補強工事を行うため、6

月20日(土)〜7月17日(金)の間、休

館(宴会室、集会室、杉並アニ

メーションミュージアム)しま

す。工事期間中(6〜8月中旬)

は、休館期間を除き同館の利用

は可能ですが、宴会室での料理

の提供方法が変わります。詳細

は、杉並会館にお問い合わせ

ください。

④区民生活部管理課庶務係、

杉並会館 ☎3399-9436

④

④

④

④

④

その他

東京都介護支援専門員

実務研修受講試験

④試験日Ⅱ10月11日(日)▽受験

要項配布期間・場所Ⅱ7月8日

(水)まで▽介護保険課管理係(区

役所東棟3階)、ケア24、東京都

庁(新宿区西新宿2-8-1)

④申込書を、7月8日(消印有

効)までに東京都福祉保健財団

(〒163-0719新宿区西新宿

2-7-1)へ簡易書留で郵送

④同財団 ☎3344-8512

④

④

④

④

④

④

④

子育て・教育

代読・代筆サービスを

行っています

視覚障害者の方向けにコミュ

ニケーション支援の一環とし

て、障害者地域相談支援センタ

ー「すまいる」相談員による代

読・代筆サービスを行っています。

④すまいる(荻窪Ⅱ荻窪5-

20-1) ☎3391-1976

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

☎

ご意見ありがとうございました

区民等の意見提出手続の結果をお知らせします

杉並区教育ビジョン2012推進計画を改定しました

教育委員会では、杉並区教育ビジョン2012の実現に向け、「杉並区教育ビジョン2012推進計画」を策定し、さまざまな取り組みを行ってききましたが、このたび、就学前教育のさらなる充実や科学教育の推進、アレルギー疾患のある児童・生徒への対応など、27～29年度に取り組む課題を具体化し、同計画を改定しました。

改定に先立ち、「杉並区区民等の意見提出手続に関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」4月11日号などで案を公表し、皆さんからご意見を伺いました。主なご意見の概要と教育委員会の考え方は、以下のとおりです。 — 問い合わせは、教育委員会事務局庶務課へ。

〈いただいた主なご意見の概要と教育委員会の考え方〉

◇意見提出期間＝4月11日～5月10日◇意見提出件数＝8件（延20項目）

主なご意見の概要	教育委員会の考え方
今後とも杉並区の子どもで良かったと思えるような教育を進めてほしい。	区内には子どもたちの学びや成長を支える多様な人材、多くの教育・文化施設があります。今後も、こうした社会資源を最大限生かしながら子どもたちが、充実した人生を歩めるよう、杉並の教育のさらなる充実を図っていきます。
小中一貫教育に異論はないが、小学校を卒業し、中学校に入学するという節目の意義が薄れるため、施設一体型の一貫教育校には反対である。	杉並区の小中一貫教育は、学校教育法に基づいた「6-3制」を前提としており、施設一体型の学校においても、小学校の卒業式と中学校の入学式はこれまでどおり実施するなど、子どもたちが成長の自覚と飛躍への期待を深め高めることができるように配慮した学校運営を行っています。
次世代型の科学教育を目指す試みはとても面白いと感じるが、短期間で成果を期待するのではなく、子どもがじっくり考え、感じることができるよう取り組みを進めてほしい。	施設・設備の老朽化が著しい現在の科学館は閉館する考えですが、これまで同館が担ってきた学校教育・生涯教育面での科学教育事業は、ICTやデジタル技術の発達等を踏まえ、27年度から従来の来館型から身近な地域の施設等への出前型・ネットワーク型の事業展開を図る中で継承し、充実・発展させていきます。また、今後、こうした次世代型の科学教育事業を着実に推進するための新たな拠点づくりの検討も進めていきます。
理科教育を充実するのであれば、科学館は廃止しないでほしい。	
いじめ、不登校は、先生が多忙で、生徒と触れ合うゆとりがないことが最大の原因と思う。	生徒の理解に努めることは教員の本務であり、日常的な教育活動を支援するために、さまざまな補助人材を配置しているところ。また、いじめ・不登校の予防や迅速な解決に当たっては、教員や学校の組織的な対応を支援するため、済美教育センター内に専門組織を設置して適切な対応を図っています。今後も、一人一人の児童生徒の状況に応じて、きめ細やかな支援を行っていきます。
ICT推進はIT企業の要請であって、子どもの教育に必要ではない。	教科や単元の内容に応じて、電子黒板やタブレット端末を適宜活用することで、教員と子どもの双方向の授業、子ども同士が学び合うことができる授業などを、より効果的に実施できると考えています。

改定後の計画の全文と、いただいたご意見の概要と教育委員会の考え方は、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続」）で閲覧できます。そのほか、教育委員会事務局庶務課（区役所東棟6階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館で7月10日まで閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。

屋久島町口永良部島新岳噴火災害 義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

【受付期間】12月25日(金)まで

【入金方法】「三井住友銀行 すずらん支店 普通2787515 日本赤十字社」へ振り込み(振込手数料が別途掛かる場合があります。受領証の発行を希望する方は、日本赤十字社本社組織推進部 ☎3437-7081までご連絡ください)

◇区役所にも救援金箱を設置します

【設置期間】12月25日(金)まで

【設置場所】月～金曜日＝保健福祉部管理課地域福祉推進担当（区役所東棟3階。祝日を除く）▷第1・3・5土曜日＝区民課区民係（東棟1階）
☎保健福祉部管理課地域福祉係

国勢調査 2015

10月1日に実施します！

◎シリーズ③ 個人情報の管理は？



▲イメージキャラクター「みらいちゃん」

国勢調査は、インターネットで回答できますが、回答内容は、全て暗号化（SSL方式）され、不正なアクセス防止のため24時間体制で監視されていますので安心してご回答ください。

インターネットで回答しなかった方には、「国勢調査員証」を携帯した調査員が調査票を配布しますが、その場合も郵送で直接国に提出することが可能ですので、皆さんの個人情報は厳重に守られます。

回収された調査票は、国で3年間保管された後、溶解廃棄されます。詳細は、総務省 ☎<http://kokusei2015.stat.go.jp/about/index.htm>をご覧ください。

☎区民生活部管理課統計係

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

5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2173検体（うち27年度分85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）			
	5月7日	12日	19日	26日
杉並区役所青梅街道側（阿佐谷南1-15-1）	0.06	0.07	0.06	0.07
杉並保健所前駐車場西側（荻窪5-20-1）	0.06	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	0.09

◆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5月19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)	0.04	0.04	
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.05	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	0.05	
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)	0.07	0.06	

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

★阿佐谷ジャズストリート応援してね！コンサート 時6月27日(土)午後2時～4時 場久遠キリスト教会(阿佐谷北2丁目) 出演＝豊田チカ、水橋GON孝トリオ 定200名(申込順) 費前売り2500円ほか 申込チケット販売窓口＝コミュかるショップ(区役所1階) ほか 阿佐谷ジャズストリート実行委員会 ☎080-4117-5075(午前10時～午後5時) 他収益の一部はネパール大地震の義援金に充てます

★朝採り野菜と草花の直売 時6月17日(木)午前10時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 区区内農産物(キュウリ、トマト、なす、トウモロコシ、枝豆などの野菜や草花)の直売 申込当日、直接会場へ 阿佐谷グリーンセンター ☎5349-8791 他買い物袋持参

★妙法寺夏のふれあい祭り みんな集まれ! 時6月21日(日)午前10時～午後3時30分 場妙法寺(堀ノ内3丁目) 内模擬店、ゲームコーナー、琴、和太鼓、スタンプラリー、職業体験など 申込当日、直接会場へ 妙法寺門前通り商店会 ☎3313-6787

★JA東京中央夏季農産物即売会 時・内6月23日(火)午前9時～11時30分＝品評会(一般観覧)▷正午＝展示即売(売り切れ次第終了) 場JA東京中央城西支店(成田東5丁目) 申込当日、直接会場へ 阿佐谷JA東京中央城西支店 ☎3392-7271

★大人のための読み語り 時6月25日(木)午後2時～3時30分 場中央図書館 内「母の手

紙」(連城三紀彦)ほか2編の朗読▷出演＝やよいの会 定40名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 阿佐谷やよいの会・三浦 ☎3313-8045

★杉並写水会写真展 時6月26日(金)～7月2日(木)午前10時～午後6時(2日は午後4時まで) 場セシオン杉並 費無料 申込当日、直接会場へ 阿佐谷写水会・斉藤 ☎3322-4682

★善福寺公園の樹木を愛で、井草八幡宮を訪ねるウォーキング 時7月9日(木)午前10時～正午 場集合・解散＝善福寺公園ポート乗り場前(善福寺3丁目) 内善福寺池沿いウォーキング(花、樹木の解説付き) 区区内在住の60歳以上で4km程度自力で歩ける方 定30名(申込順) 費400円(保険料含む) 申込・他電話で、6月22日までに善福寺川、四季の花と樹木を楽しむウォーキングの会・川田 ☎090-3298-6948 他リュックサック、帽子、飲み物、タオルなど持参。長寿応援対象事業

★夏休みひとり親家庭の一泊バスハイク 時8月2日(日)～3日(月)(1泊2日) 場休暇村裏磐梯(福島県) ほか 区区内在住でひとり親家庭の4歳～中学生のお子さんとその親(子供だけの参加不可) 定15組(抽選) 費3000円。子供1500円 申込往復ハガキ(5面記入例参照)にお子さんの氏名・年齢・性別も書いて、6月30日(必着)までに区母子寡婦福祉団体連合会役員・野添美佐子(〒166-0004阿佐谷南1-33-5)へ 阿野添 ☎3311-0005(火・木・土曜日午後7時まで)

講演・講座

★点訳者養成講座 時7月21日(火)から順次開講(各計10回) 場視覚障害者支援総合センター(上荻2丁目) 内①日本語初級②日本語上級③英語④理数⑤音楽基礎⑥邦楽⑦応用(点図)⑧触読入門 ⑨⑩受講終了後に上級講座を受講できる方②～④日本語点字を習得している方⑤楽譜が読める方⑥楽譜点訳経験者⑦パソコン点訳で日本語点字を

打てる方⑧中途失明者 定各15名(申込順) 費各5000円(別途テキスト代) 申込電話で応募要項を請求の上、申込書を6月30日(必着)までに視覚障害者支援総合センターへ郵送 阿佐谷センター ☎5310-5051

★土曜学校「空き家の問題点を探る」 時6月20日(土)午後4時～6時 場産業商工会館 内空き家の問題点、現状と利活用の事例を紹介 阿佐谷前日本不動産学会会長・三橋博巳 定50名(申込順) 費500円 申込ファクス(5面記入例参照)に参加人数も書いて、日本建築家協会杉並地域会 費3220-5593 阿佐谷同会・坂野 ☎3220-5100

★認知症サポーター養成講座 時6月26日(金)午後2時～3時30分 場あおばけアセンター(天沼3丁目) 場キャラバン・メイト 山井久美子 区区内在住・在勤・在学の方 定7名(申込順) 費無料 申込・他電話で、6月25日までにあおばけアセンター ☎6383-6080 へ

★河北健康教室 泌尿器の勉強会 時6月27日(土)午後2時～3時 場河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内前立腺肥大症について 阿佐谷北総合病院泌尿器科部長・村田明弘 定60名(申込順) 費無料 申込・他電話で、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) へ

★魅力的な話し方講座 時6月27日(土)、7月11日(土)午前10時15分～11時45分 場荻窪地域区民センター 阿佐谷アナウンサー・三谷啓子 定各20名程度(申込順) 費各1500円 申込ファクス(5面記入例参照)に希望日も書いて、グロービス商工研究会 費5913-8105 阿佐谷同会 ☎050-3786-0801

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時7月14日(火)～17日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場高井戸地域区民センター 内①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど 阿佐谷Tスクエア杉並 区区内在住で55歳

以上の方 定各10名(抽選) 費各7000円 申込往復ハガキ(5面記入例参照)に①②の希望も書いて、7月1日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) 阿佐谷同団体 ☎090-4722-2574

★法人税申告書作成講座 時7月6日(月)午後1時～4時30分 場産業商工会館 阿佐谷税務署担当官 区区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費4000円 申込・他電話で、7月3日までに杉並法人会 ☎3312-0912 へ

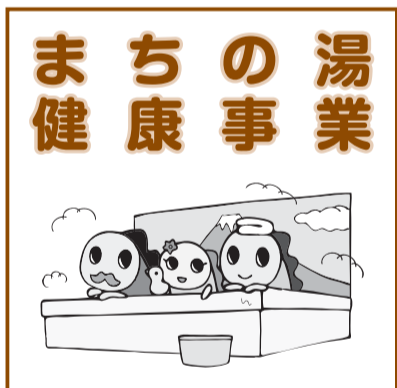
その他

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 時6月23日(火)午後3時30分 場東京区政会館(千代田区) 定30名(先着順) 費無料 申込傍聴＝当日、直接会場へ(午後2時30分から受け付け予定) 阿佐谷同組合議会事務局 ☎5210-9729

★税金なんでも相談会 時6月24日(水)午後1時～4時 場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料 申込・他電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時除く)) 阿佐谷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

★全国一斉「子どもの人権110番」0120-007-110」強化週間 時6月22日(月)～28日(日)午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時) 阿佐谷東京法務局人権擁護部第二課 ☎5213-1234 他相談は人権擁護委員、法務局職員が担当

★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)。1時間1000円(介護) 阿佐谷18～69歳の方 申込・他電話で、杉並区社会福祉協議会ささえあい係 ☎5347-3131 阿佐谷会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます。次回は7月7日(火)に実施



身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。時・場・内下表のとおり 阿佐谷杉並区シルバー人材センターほか 区会場により異なります(先着順) 費無料 申込当日、直接各公衆浴場へ 阿佐谷各公衆浴場(午後1時以降) 他①★印は予約制②てぬぐい体操はてぬぐいを持参③満員の場合には、安全上お断りすることもあります④定休日・営業時間は、各浴場によって異なりますので、お問い合わせください⑤長寿応援対象事業

〈7～9月のまちの湯健康事業〉

浴場名	所在地	電話番号	内容・日時
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操★＝7月5日(日)、8月2日(日)、9月6日(日)午後2時
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操＝7月5日(日)・19日(日)、8月16日(日)、9月6日(日)・20日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	てぬぐい体操★＝7月1日(水)、8月5日(水)、9月2日(水)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳★＝7月1日(水)・15日(水)、8月5日(水)・19日(水)、9月2日(水)・16日(水)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳★＝7月23日(木)、8月27日(木)、9月24日(木)午後1時45分
杉並湯	梅里1-13-7	3312-1221	健康エアロビクス＝7月8日(水)、8月12日(水)、9月9日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯	成田東1-14-7	3315-1766	健康エアロビクス★＝7月4日(土)、8月1日(土)、9月5日(土)▷てぬぐい体操★＝7月19日(日)、8月16日(日)、9月20日(日)／いずれも午後0時30分
さくら湯	和田3-11-9	3381-8461	健康エアロビクス★＝7月21日(火)・25日(土)、8月18日(火)・22日(土)、9月15日(火)・26日(土)午後2時15分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳＝7月12日(日)・26日(日)、8月23日(日)、9月13日(日)・27日(日)午後2時
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操＝7月10日(金)、8月14日(金)、9月11日(金)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊(じきょう)術＝7月12日(日)、8月9日(日)、9月13日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	自彊術＝7月12日(日)、9月13日(日)▷健康エアロビクス＝7月26日(日)、8月9日(日)、9月27日(日)▷てぬぐい体操＝8月23日(日)／いずれも午後0時30分
銭湯Gokurakuya	上荻2-40-14	3390-6764	気功太極拳＝7月19日(日)、8月16日(日)、9月20日(日)午後2時45分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操＝7月7日(火)・21日(火)、8月4日(火)・18日(火)、9月1日(火)・15日(火)午後1時30分
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操＝7月12日(日)・26日(日)、8月9日(日)・23日(日)、9月13日(日)・27日(日)午後1時30分
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス＝7月12日(日)・26日(日)、8月9日(日)・23日(日)、9月13日(日)・27日(日)午後1時45分

・ファミリーマート・サークルK・サンクス・ミニストップ・セブン-イレブン・ローソンなどにあります。「点字広報」「声の広報」のお申し込みは広報課へ。

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
- (2) 郵便番号・住所
- (3) 氏名(フリガナ)
- (4) 年齢
- (5) 電話番号

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
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。

1人1枚

催し EVENT

■ふれあい農業体験

区内農地を見学し、野菜の収穫や果実の摘み取りと試食を体験します。

時 7月25日(土)午前10時～正午(荒天中止) 場 井草2・3丁目の農地 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定50名(抽選) 費300円(申込往復ハガキに代表者の氏名・住所・電話番号と代表者以外の参加者名(収穫希望の未就学児に〇印)を書いて、7月10日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階)へ 同係 ☎5347-9136

講演・講座

■手軽でおしゃれなベジタブルCooking!

区内の健康づくりを応援するお店(ヘルシーメニュー推奨店)のシェフが旬の野菜を使ったおいしい料理を紹介します。

時 7月1日(水)午前10時～正午 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内 野菜の健康効果、旬野菜のおいしい料理のヒント、調理実演、試食 師 ビストロ天下井・天下井廉人 区内在住・在勤で64歳以下の方 定30名(申込順) 費100円(申込) 同 6月15日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ

■親子で楽しく元気なKARADA

家事や育児に追われ、ママの体のお手入れは後回しになりがちです。らくらく健康な生活を始めませんか。

時・内 ①7月3日(金)=カルシウムをたっぷり(試食あり)、骨密度測定(希望者) ②17日(金)=親子で楽しく動こう/いずれも午前10時30分～正午(計2回) 場 ①上井草保健センター(上井草3-8-19) ②上井草児童館(上井草3-6-24) 師 ①NPO健康食生活サポートチーム管理栄養士・江頭きこ子 ②健康運動指導士・石原雅子 2～3歳のお子さんとその母親 定20組(申込順) 費100円(申込) 同 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ ①託児あり

■親子で体験! 博物館「七夕馬を作ろう」

区内で七夕のときに作られてきた「七夕馬」を作ります。昔ながらの「七夕」行事を楽しんでみませんか。

時 7月5日(日)午前10時～正午 場 郷土博物館 師 本橋成一 区内在住・在学の小学生と保護者(小学3年生以下は保護者同伴) 定20名(抽選) 費無料(申込) 往

〈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、区内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
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎ FAX3338-0436)	楽しもうインターネット～安全で役に立つ使い方	7月8日(水)・15日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 同 パソコンで文字入力できる方 定15名(申込順) 費3200円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	介護予防講座 いつまでも元気で暮らせるように	6月29日(月)午前10時30分～正午 同 40歳以上の方 定40名(申込順) 費無料
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎ FAX3313-4319)	認知症サポーター養成講座 師 キャラバンメイト	6月25日(木)午前10時～正午 定20名(申込順) 費無料
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎ FAX3398-8738)	かっぱの踊りと浴衣の着付け	7月4日から毎月、第1土曜日午後6時30分～8時・第1日曜日午後2時30分～4時 費1回1300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	パソコンサロン初級	7月4日から毎月第1・3土曜日、午後1時30分～3時30分 同 区内在住の40歳以上で文字入力できる方 費1回1200円
天沼館(天沼2-42-9 ☎ FAX3391-8540)	ピースアクセサリ教室 師 深谷けい子	6月29日(月)午後1時30分～3時 定15名(申込順) 費500円
和田館(和田1-41-10 ☎ FAX3384-3751)	はっぴーEnglish～大人クラス	毎月第1・3土曜日、午後6時～7時30分 費1回1000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、長寿応援対象事業です。

復ハガキまたはファクス(記入例参照。2名まで連記可)に学校名・学年、参加者全員の氏名(フリガナ)、ファクス番号も書いて、6月23日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8 FAX3317-1493)へ 同館 ☎3317-0841

■家族介護教室

◇熱中症予防について

時 6月25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 大塚製菓・堀哲也 同 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 同 電話で、高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903へ

◇でかけよう 軽やかに! 電動カート・電動車いす体験会

時 6月24日(水)午後2時～4時 場 グランタ新高円寺(堀ノ内3-10-11) 師 セリオ・福祉用具専門相談員 同 区内在住で65歳以上の方とその家族 定10名(申込順) 費無料(申込) 同 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924へ

◇認知症サポーター養成講座

①上井草グループボエンデ

時 6月27日(土)午後2時～4時30分 場 上井草グループボエンデ(上井草4-3-22) 師 キャラバン・メイト 入倉遼平 区内在住の方 定20名(申込順) (申込) 同 電話で、上井草グループボエンデ ☎3301-3601(平日午前10時～午後5時)へ

②ケア24久我山

時 7月13日(月)午後2時～3時30分 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 キャラバン・メイト 同 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) (申込) 同 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348へ

—— 〈①②いずれも〉 ——

費無料 同 講座終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

◇土地・財産の分け方、活かし方～老後の生き方、お金の管理

時 6月25日(木)午後1時30分～3時 場 シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師 メットライフ生命CFP・渋谷俊一 区内在住の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 同 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ

◇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 6月27日(土)午後2時～3時30分 場 第3南陽園(高井戸西1-12-1) 師 浴風会グループホームひまわり職員 同 区内在住・在勤・在学の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 同 電話で、浴風会グループホームひまわり ☎3334-2617へ 同 スリッパ・筆記用具持参

◇ケア24成田の講座

①参加者と一緒に考える認知症

時 6月30日(火)午後1時～3時 師 保健師・檜谷照子 同 定30名(申込順)

②高齢者の住まいトラブル 有料老人ホームと紹介センター、サービス付き高齢者住宅の選び方と現状

時 7月6日(月)午後1時～3時 師 東京都福祉保健財団・長谷川竜平、キッドカンパニー・平家宏、あい権利擁護支援ネット・川端伸子 同 定50名(申込順)

—— 〈①②いずれも〉 ——

場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 同 区内在住・在勤の方 費無料(申込) 同 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822へ

◇「わからない」に答えます～有料老人ホームや高齢者住宅の選び方

時 7月24日(金)午後1時30分～3時 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 ゴイカのかいご室長・清水

6月25日 吾妻の朝市

区の交流自治体である群馬県東吾妻町から新鮮な高原農産物を直送販売します。

時 6月25日(木)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前内野菜(ホウレンソウ・小松菜・レタス・ネギなど)、農産品(米・みそ・蜂蜜・梅干しなど)ほか(申込)当日、直接会場へ 同 文化・交流課交流推進担当 同 買い物袋持参

雅大 同 区内在住・在勤の方 定40名(申込順) 費無料(申込) 同 電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944へ

■絵本の読み聞かせ講座

絵本の読み聞かせを始めてみたい方へ、絵本の読み方、持ち方などの初心者向け講座です。

時 7月4日(土)午後2時～3時30分 場 高井戸図書館 同 中学生以上の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 同 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)へ

宮前図書館

◇身近なモチーフで描く かんたん絵てがみ講座

形式に縛られず、ひとまず描いてみる講座です。楽しく、気軽に「絵てがみ」を始めてみませんか。

時 6月29日(月)午前10時～正午 師 日本版画協会会員・栗原路枝 同 小学生以上の方(小学校低学年は保護者同伴) 定15名(申込順) 同 モチーフ(手のひらサイズの野菜、果物、生け花など)とお持ちの方は筆ペン持参。画材は貸し出します(持ち込み可)

◇古典講座「額田王」

2人の天皇に愛された美しきシャーマン、額田王に関する古典講座です。

時 7月9日(木)午後1時30分～3時 師 元杉森中学校教諭・貝瀬弘子 同 定40名(申込順)

—— 〈いずれも〉 ——

場 宮前図書館(宮前5-5-27) 費無料(申込) 同 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166へ

環境活動推進センター

◇あきる野市の「横沢入」でホタルの観察会!

里山に残る谷戸田に自生するヘイケボタル・ゲンジボタルの乱舞を観察します。

時 7月4日(土)午後5時～8時 場 集合=JR五日市線武蔵増戸駅 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 同 区内在住・在学の小中学生(小学生は保護者同伴) 定10名(抽選) 費500円(保険料含む) (申込) 往復ハガキ(記入例参照)で、6月22日(必着)までに同センターへ 同 歩きやすい服装と靴で、懐中電灯・雨具・軽食・飲み物持参

◇ネイチャーゲーム～善福寺川の川調べ(善福寺川上流)

川の中の生き物や水質を調べ、スケッチし、生き物マップを作ります。

時 7月12日(日)午前10時～午後3時30分 場 集合=善福寺公園(善福寺2-31) 師 すぎなみシェアリングネイチャーの会 同 区内在住・在学で小学生以上のお子さんとその保護者 定20名(申込順) 費100円(保険料) (申込) 電話で、同センターへ 同 昼食持参

—— 〈いずれも〉 ——

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

就労支援センター

◇ストレスとの上手なつきあい方

自分のストレスを知り、対処法や具体的な対策を考えます。

時 6月22日(月)午前10時～正午 師 臨床心理士・宇田亮一 同 定10名(申込順)

◇求職活動Q&Aセミナー～求職活動の仕組み

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 6月25日(木)午後1時～4時 師 高橋健太郎 同 定12名(申込順)

—— 〈いずれも〉 ——

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 同 求職中の方 費無料(申込) 同 電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

住民は地域社会の主人公
地道につづく町会活動

西荻北町会

昭和38年に現在の住居表示が実施され、昭和40年に西荻北町会が組織されました。以後半世紀、街並みの移り変わりと共に人も世代交代しながら、町会活動は地域に根付いています。

西荻北町会は、西荻窪駅の北側に位置し、JR線と善福寺川にはさまれた区域にあります。商店街には農道の名残が多く、その「ぬくさ・ゆるさ」のよさで新しい住民の方にも敷居は高くありません。



▲西荻北町会バザー

町会の活動は、総会準備から始まり、前年を振り返り、年間計画を立てます。公的機関と防団やボイスアウトなどの協力団体との連携を大切に、変化に対応した柔軟な計画を立てます。5月にある西荻窪駅周辺の商店会が主催する「ハロー西荻」は、回を重ねて規模も大きくなり、人々がにぎやかに集まっています。フリーマーケットやウォークラリー、福島県南相馬市の「野馬追」の騎馬武者に思わず驚きの歓声があがります。

緑あふれる夏。青少年育成委員会の行事や通学路点検バ

トロール、桃三小夏まつりなどに協力しています。荻窪八幡境内から善福寺公園を目指す早起き万歩会は、今年第50回を迎え、西荻北町会の創立の歴史と同じです。

紅葉の秋。上荻窪地区町会と育成委員会合同で環境防犯パトロール・クリーン大作戦を行っています。ごみ捨てのマナーも定着し、街の中は一時期より本場にきれいになりました。11月3日の「西荻北町会バザー」は、日時を変えずに長く続いています。小規模ですが、参加協力者やお客さんと親しく交流しています。そして、冬の1月の桃井原っぱ公園でのたこ揚げ大会、2月の寒中もちつき大会と近隣の育成委員会と町会の共催行事があります。

ゆる体操でゆる〜く筋トレ、楽しくエクササイズ

快適に歩くことができる体づくり

- 元気に歩き続けるためにはインナーマッスルが大切です。簡単に楽しい方法で、歩くために重要な筋肉、大腰筋を目覚めさせましょう。
- 時7月3日(金)・17日(金)、8月7日(金)・21日(金)、9月4日(金)・18日(金)午前9時30分~11時10分(計6回) 場高井戸地域区民センター 日本ゆる協会公認正指導員・川合圭子 区内在住で60歳以上の方 定20名(抽選) 費1500円 申込往復ハガキ(5面記入例参照)で、6月25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)へ 同センター ☎3331-7841 動きやすい服装でお越しください

減量講座の講師による

太らない習慣をめざす講座

いつかは痩せたいと思っている方、食べることが好きな方、普段運動していない方にお勧めです。

- 時・因①6月26日(金)=太らない習慣を身に付ける「行動修正療法」とは?②7月3日(金)=東京衛生病院の「穀菜果食」を食べてみようほか③10日(金)=体育館へ行ってみよう/いずれも午後7時~8時30分。全3回要出席 場①②高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ③高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師①②東京衛生病院内科医・佐々木法子(上写真) ③健康運動指導士・松藤幸子 区64歳以下の女性 定15名(申込順) 費500円 申込・同電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ



SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

- 区民清流釣り大会 時7月12日(日)午前5時45分 集合=JR荻窪駅西口南側出口すずらん通り入り口付近 会場=静岡県内河川(予定。貸し切りバスで移動) 区内在住・在勤・在学の方 定50名(申込順) 費男性6000円。女性・中学生以下3500円。就学前のお子さん200円(当日。保険料含む) 申込・同ハガキ、電話またはファクス(5面記入例参照)に性別、釣り用具貸し出しの有無も書いて、7月6日(必着)までに区釣魚連合会事務局・太田秀治(〒168-0081宮前5-24-8 ☎・FAX3334-0349) 電話は午前9時~午後5時)へ 同①雨具・朝食持参②中学生以下は高校生以上の保護者同伴③釣り時は長靴着用推奨

スポーツ教室

- 荻窪体育館の教室 ◆Saturday Brunch Time(自由参加型)~骨盤ストレッチ 時7月25日(日)午前11時15分~午後0時45分 小島敬子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定50名(先着順) ◆シニアチャレンジスポーツ教室~初めての太極拳 ストレッチから型までしっかり指導します。 時7月26日(日)午前9時~10時30分 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) — (いずれも) — 場・同荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381) 費500円 申込当日、直接会場へ
- 上井草スポーツセンターの教室 ◆ファイトアクアin夏! 時6月27日(土)午後7時~7時50分 同パン

- チ・キックなど簡単な動きを取り入れたプログラム 同16歳以上の方 定15名(申込順) 費610円 同水着、キャップ、タオル持参 ◆プレキッズ&マミーサッカー教室 時7月1日(水)・8日(水)・15日(水)▷2歳児=午前10時~10時50分▷3・4歳児=11時~11時50分 同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 同各日各回20組40名(申込順) 費各回1組510円(子育て応援券利用可) ◆放課後エンジョイフットボール 時7月2日(水)・9日(水)・23日(水)・30日(水)▷小学1~3年生=午後4時~5時▷小学4~6年生=5時30分~6時45分 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生 同各日各回30名(申込順) 費各510円 ◆1DAYサッカースクール 時7月5日(日)①午後2時10分~3時20分②3時40分~4時50分▷26日(日)③午後2時10分~3時20分④3時40分~4時50分 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の①③小学5・6年生②小学3・4年生④小学1・2年生 同各20名(申込順) 費各510円 ◆夏に向けてカラダ引き締め教室 体幹部分を引き締めるエクササイズを紹介します。 時・因①7月11日(土)=ピラティス②18日(土)=格闘技シェイプ/いずれも午前10時5分~10時55分 同16歳以上の方 定各25名(申込順) 費各510円 同①はだしで実施②室内履き持参 ◆1DAYフットサルクリニック フットサルの基本技術や戦術を学び、最後に試合もします。 時7月11日(土)午後3時20分~4時50分 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定30名(申込順) 費510円 ◆園児のためのサマーサッカースクール 時7月28日(火)▷年中=午前9時~9時50分▷年長=10時~10時50分 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在

- 園の年中・年長 同各16名(申込順) 費各610円 ◆スキルアップサッカークリニック サッカースクールやサッカーチームに通っているけど自信がない子を対象に、苦手克服を目指します。 時7月29日(水)~31日(金)午前9時20分~10時30分(計3回) 同サッカーに必要な基本技術(止める・蹴るなど)の習得 同FC東京普及部コーチ 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学4・5年生 同16名(申込順) 費3080円 — (いずれも) — 場・同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 申込電話または直接、同センターへ

ジュニアバドミントン講習会

- 時7月20日(祝)▷小学3・4年生=午前9時~午後1時▷小学5・6年生=1時~5時 同高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在学の小学3~6年生 同各30名(申込順) 費各300円(当日) 申込往復ハガキ(5面記入例参照)に学校名・学年、性別も書いて、7月6日(必着)までに区バドミントン連盟・菅原千恵子(〒167-0022下井草5-4-12)へ 同菅原 ☎090-

2657-5356(午後6時~9時)

スポーツハイツの教室

- ①アクアシェイプアップ+特別講座 時7月5日(日)・19日(日)、8月9日(日)・23日(日)午後1時~3時(計4回) 同ノルディックウォーク、アクアエクササイズ 定20名(申込順) 費6900円(保険料含む。別途ボールレンタル料540円) ②ワンコインチャレンジ・エクササイズ 誰でも気軽にできる運動です。 時・因下巻のとおり 費1回540円 — (いずれも) — 場・同スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981) 区内在住の方 申込電話で、同施設へ 同長寿応援対象事業

その他

- いざ、お子様が倒れたときにできること(CPR<心肺蘇生法> & AEDの使い方) 身近で人が倒れたときに対応できるよう、機器使用の講習会と実技を行います。 時7月18日(土)午後1時~5時 同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 同16歳以上の方 定30名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 同上井草スポーツセンター ☎3390-5707

<ワンコインチャレンジ・エクササイズ>

クラス(内容)	日時(7月1日(水)~14日(火))
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)	月・木曜日、午後1時30分~2時 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

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、「当日直接」以外は必ず**往復ハガキ**（右記入例参照）で、各締切日（必着）までに各地域区民センター協議会へ（抽選）。
 詳細は、直接各地域区民センター協議会へ（月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉）。
 ★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業。

【マークのみかた】

知=お知らせ **募**=募集
催=催し **講**=講座

往復ハガキ 記入例<1人1枚>

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

	名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/)						
催	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	7月11日(土)・25日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	歌舞伎の魅力～俳優の世界 場井草地域区民センター	歌舞伎は俳優本位の芝居です。歌舞伎俳優は、芸を身に付けるためにまず「型」の習得から始め、日夜修行を重ねます。「型」は、基本的には「家」という単位で伝えられます。俳優と型、俳優と家に関わる基本的なことをお話しします／元伝統歌舞伎保存会事務局長・馬場順	6月26日(金)、7月3日(金)・10日(金) 午後1時30分～3時30分(計3回)	60名	100円	6月18日 往復ハガキ
講	ボイストレーニングでリフレッシュ 場井草地域区民センター	良い姿勢で表情豊かに歌を歌いましょう。発声に気を付けてお腹から声を出すと、心も体もリフレッシュします／声楽家・池上敦子	7月22日(水)・29日(水)、8月5日(水) 午前10時～正午(計3回)	30名	100円	7月7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 HPhttp://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/)						
催	★協働事業 レクリエーションスポーツを楽しみませんか 場荻窪地域区民センター	スポーツ吹き矢・ダーツ・輪投げは障害の有無・年齢・性別に関係なく楽しめるスポーツです。ゲーム感覚で、楽しみながら健康やダイエットに役立てましょう▷上履き持参	6月14日(日)午前10時～正午	50名	無料	当日直接
講	親子で作る夏のアロマ 場荻窪地域区民センター	お風呂に入れるとシュワシュワと泡がたち、心地よい香りが広がるバスボムを親子で作ってみませんか。香り当てクイズなど、アロマで楽しみましょう▷対象=小学生以下のお子さんとその保護者／RAJA認定リフレクソリスト・大久保まりえ	7月5日(日)午後1時30分～3時30分	10組 20名	1組700円	6月21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 HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/)						
催	★協働事業 子どもフェスティバル 場阿佐谷地域区民センター	6月28日(日)午前10時～午後3時30分 阿佐谷地域最大の子ども向けイベントです。地域諸団体の協力で、楽しい企画が盛りだくさんです▷内容=チアリーダー、ネパール民族舞踊、杉並第一小学校吹奏楽演奏、ヒップホップダンス、ミュージックベル、ビンゴゲーム大会、ビーズでプレスレット、似顔絵、バルーンアート、折り紙教室、科学がテーマの実験教室、工作教室、マジック、プラネタリウム、消防車や白バイとの記念撮影、消防服の試着、スポーツチャンバラ、ナミーちゃん握手会、子ども縁日(おでん、カレー、パン、焼きそば、かき氷、どら焼きほか)など▷自転車での来場はご遠慮ください				当日直接
講	折り紙入門 場阿佐谷地域区民センター	日本の伝統文化「折り紙」を楽しんでみませんか? 脳トレ効果もあり、今静かなブームとなっています。東日本大震災後、被災地で折られている「希望の鶴」にも挑戦します／榛葉タエ▷長寿応援対象事業	7月10日(金)・17日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)	24名	300円	6月26日 往復ハガキ
講	海外メディアの報道と日本 場阿佐谷地域区民センター	グローバル化が進み、政治・経済、紛争、事件・事故などのニュースは、リアルタイムで全世界に伝えられています。これらの大量の情報を分かりやすく解説します／元NHKチーフプロデューサー・日比野正明▷長寿応援対象事業	7月19日(日)・25日(土) 午前10時～正午(計2回)	60名	無料	7月6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 HPhttp://www.sesion.jp/)						
催	ふれあいミニ音楽会～ゴスペルアフタヌーン 場高円寺地域区民センター	ゴスペル・ポップスの楽曲を楽しむ、午後のコンサートです▷曲目=Oh Happy Day、Hallelujah、September／クワイアディレクター・山路唯	7月4日(土)午後2時～3時	60名	無料	当日直接
講	★協働事業 大切な家族を守ろう!ファミリールール 場高円寺地域区民センター	インターネット社会では、ネットが犯罪などに悪用されると大きな被害が広がります。パソコン・携帯電話の家庭でのルール作りの大切さを知り、被害を事前に予防できることを学びましょう／東京都青少年・治安対策本部ファミリールール事務局▷長寿応援対象事業	7月14日(火)午後2時～4時	50名	無料	7月2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 HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/)						
講	たかいどドレミファタイム 場高井戸地域区民センター	季節の歌や懐かしい歌をピアノの伴奏で共に歌いましょう／安部当麻子▷長寿応援対象事業	7月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水) 午前10時～正午(計4回)	40名	100円	6月22日 往復ハガキ
講	仏像の楽しみ方入門 場高井戸地域区民センター	仏像の特徴・鑑賞の仕方を分かりやすく説明し、区内にある仏像についてもお話しします／シニア総合研究協会理事長・木村健▷長寿応援対象事業	7月16日(木)・30日(木) 午前10時～正午(計2回)	50名	100円	7月1日 往復ハガキ
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 HPhttp://www.ei-c.org/)						
催	明大落研寄席 場永福和泉地域区民センター	明治大学落語研究会による恒例の寄席、明治大学らしく生田屋、紫紺亭の亭号を持つ部員の熱演をお楽しみください／明治大学落語研究会▷長寿応援対象事業	7月5日(日)午後2時～4時	100名	無料	6月20日 往復ハガキ
催	土曜日の音楽会「混声合唱夏の夜のコンサート」 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	コーラスで楽しい時間を過ごしませんか。たくさんのメンバーが心を込めて歌います。耳を傾けていただき、懐かしい曲と一緒に歌い、素晴らしいときを共にしましょう▷出演=高井戸混声コーラス▷曲目=となりのトトロ、夏は来ぬ、瑠璃色の地球、浜辺の歌、ゴンドラの唄ほか	7月11日(土)午後6時30分	80名	無料	当日直接
催	設立25周年記念センターまつり 場永福和泉地域区民センター	7月18日(土)・19日(日)午前10時～午後4時 家族そろってお越しください▷内容=静岡県南伊豆町・新潟県小千谷市の産直品販売(18日)、杉並産野菜の販売(19日)、焼きそば・かき氷・パンの販売、プラネタリウム、影絵など▷来場者に記念品(クリアホルダー)を差し上げます				当日直接
講	設立25周年記念特別講演「死体は語る」 場永福和泉地域区民センター	中国のことわざである「不知死、焉知生」の意味は「死を知らずして、生は知りえない」です。死者からのメッセージをお伝えします／元東京都監察医務院長・上野正彦	7月18日(土)午後4時30分～5時30分	100名	無料	当日直接
講	★協働事業 波乱の我が青春時代～満蒙開拓青少年義勇軍のちシベリヤ抑留生活を経験して 場永福和泉地域区民センター	戦後70年を機に久保田氏が著した体験記に沿って、当時の過酷な経験談をお話しします。戦時中のすいとんの試食もあります／久保田氏を囲む会、NPOすぎなみ栄養と食の会、久保田利雄	8月1日(土)午後1時30分～3時30分	80名	無料	7月21日 往復ハガキ

6月27日(土)・28日(日) **1万円で1万1500円分のお買い物ができる**

杉並プレミアム商品券を販売します

—問い合わせは、杉並区商店会連合会 ☎3220-1221 へ。

区役所でも買えるよ!



有効期限を延長しました!

10月31日 ▶▶▶ **12月15日**

【日 時】 6月27日(土)・28日(日)午前10時(売り切れ次第終了)
 【販売総額・冊数】 15億円(発行額面17億2500万円)・15万冊
 【価 格】 1冊(1万1500円分。500円券<大型店での使用不可>×11枚・1000円券×6枚)＝1万円(1人5冊まで購入可)
 【有効期限】 12月15日まで
 【取扱店舗】 区内約3500店舗で利用できます(店頭ポスターが目印)。詳細は、杉並区商店会連合会 ☎http://sugishoren.com または販売日に各販売所で配布する取扱店舗一覧をご覧ください
 【注 意】 釣り銭は出ません

「杉並プレミアム商品券」販売所一覧

※★は27日(土)のみ、☆は28日(日)のみの販売。販売所は変更になることがあります。

	販売所	販売所住所		販売所	販売所住所		販売所	販売所住所
東部地域	ふるさと館(阿佐谷パルセンター)	阿佐谷南1-36-10	西部地域	上州屋酒店	西荻北4-30-2	東部地域	江森青果☆	本天沼2-1-1
	阿佐谷新進会事務所	阿佐谷北1-4-5		富士クリーニング	西荻北4-3-1		まちの駅みどり	本天沼2-5-1
	串カツ屋工ベス★	阿佐谷南1-12-5		旧えちごや化粧品店(空き店舗)★	西荻北3-16-1		堤マンション1階	天沼3-38-13
	阿佐谷商和会事務所★	阿佐谷北2-15-17		三菱東京UFJ銀行西荻窪駅前支店★	西荻北2-3-7		与謝野晶子サロン(旧小泉ふとん店)	南荻窪1-40-15
	松坂屋酒店	阿佐谷北6-22-23		颯爽堂(さっそうどう)★	西荻北2-11-6		二葉クリーニング上荻本店	上荻2-4-9
杉並区役所(1階ロビー)	阿佐谷南1-15-1	サトミ電気★	松庵3-1-11	落合様(元コトブキ洋品店)★	天沼3-1-6			
中部地域	セブンイレブン杉並和田3丁目店★	和田3-57-7	エイチ・エス・ワイ ムトウ電器	西荻南2-8-8	平井事務所	天沼3-27-9		
	コウメラボ	高円寺南1-6-19	おしゃれの演出寿々屋	西荻南2-22-11	タウンセブン2階ペデストリアンデッキ	上荻1-9-1		
	宮田ドア	高円寺南3-4-4	信愛書店	西荻南2-24-15	杉並公会堂前広場★	上荻1-23-15		
	新高円寺通商店街振興組合事務所	高円寺南3-36-15	和泉屋酒店	西荻南4-1-1	パン工房クッペル	桃井2-2-4		
	KNハウス1階	高円寺南3-44-14	MINAMIDO	西荻北4-5-28	長谷川電器商会	上荻1-11-19		
	パルプラザ	高円寺南3-57-10	宮・井の頭線沿線地域	宮通米穀販売所★	大宮1-1-11	ファッションハウス石榴★	荻窪5-22-1	
	あづま通り商店会事務所★	高円寺北2-34-5		永福北ろーど街の駅	和泉3-13-18	南部地域	りそな銀行中野支店南阿佐谷出張所	成田東1-38-9
	まちの駅	高円寺北2-7-13		永福町商店街振興組合事務所	永福2-50-20		清水屋★	堀ノ内3-48-3
	庚申文化会館	高円寺北3-34-1		江戸屋酒店	永福3-35-10		和田帝釈天★	和田3-10-6
	ホワイトハウスまるや	高円寺北3-2-12		細田工務店浜田山駅前館★	浜田山3-28-6		肉の森長★	和田1-21-18
藪そば★	高円寺北3-8-13	安藤商店★	高井戸東3-28-36	みずほ銀行方南町支店前特設会場★	方南2-12-20			
中央家庭電器高円寺南店★	高円寺南4-26-1	永井接骨院★	高井戸西1-33-12	和泉明店街事務所★	和泉1-11-2			
北部地域	下井草商店街振興組合事務所	下井草3-30-12	久我山中央緑地特設テント	久我山3-25-21	◆区内事業者の皆さんへ～杉並プレミアム商品券取扱店舗への参加をお願いします 杉並区商店会連合会未加入の方で、プレミアム商品券(区内共通商品券)を取り扱う事業者を募集しています。事業者の皆さんのご協力をお願いします。詳細は、杉並区商店会連合会 ☎http://sugishoren.com をご覧ください。			
	みんなの街の駅	下井草5-19-12						
	常盤泰永様方	上井草2-36-9						
	井草観音堂	井草1-3-14						
	おこめのいまがわ	今川2-23-11						

27年度協働提案実施事業 「すぎなみ戦略的アートプロジェクト」

suginami Art@heArt

① まちなかギャラリー
飲食店の壁やビルの上など、会社や店舗の空きスペース(個人宅を除く)を「まちなかギャラリー」として登録しませんか。登録いただいた「まちなかギャラリー」はホームページ等で区のアトスポットとして紹介していきます。

② アーティスト
区内在住・在勤・在学の方のみならず、杉並出身、区内に拠点がある方(団体)など、杉並にゆかりのあるアーティストを募集しています。毎月開催されるミーティングで他のアーティストと繋がり、杉並のアートを盛り上げていきましょう。

③ サポーター
「suginami Art@heArt」(すぎなみアートアットハート)を応援して下さるサポーターを募集しています。「まちなかギャラリー」の発掘、イベントの運営と一緒に取り組みませんか。

— (いずれも) —
申込・☎電話で、NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー ☎5397-3400へ

☎ 6月24日(水)午後7時～9時 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 因 アートイベントに向けての取り組みなど ☎80名(先着順) 費用無料(申込当日、直接会場へ) NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー ☎5397-3400、文化・交流課

杉並にゆかりのあるアーティスト集まれ!

中学生フューチャーサイエンスクラブ

未来に輝く中学生のための科学教室です。最先端の科学を体験してみませんか? なお、参加した生徒は28年2月28日に実施を予定している区主催の科学の祭典(サイエンスフェスタ)内で力を発揮できる機会を準備しています。

時・因 下表のとおり(各全5回要出席) 園 高円寺中学校(高円寺北1-4-11) 区 区内在住・在学の中学生 各コース各回30名(抽選) 費 無料(申込区立中学校に在籍する生徒=申込書(各学校で配布)を、6月24日までに各学校へ提出▷国・都・私立中学校に在籍する生徒=往復ハガキ(5面記入例参照)に学校名と時間①②(下表参照)・コース名の希望も書いて、6月24日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ☎申込方法については社会教育センター ☎3317-6621。コースの内容については済美教育センター ☎3311-0021

〈中学生フューチャーサイエンスクラブ〉

日にち	内 容	
	プログラム・宇宙コース	未来技術・エネルギーコース
8月3日(月)	タブレットPCを使った天体学習	ロボット工学
4日(火)	アプリ開発(プログラミング)	水素を使った燃料電池
5日(水)	プラネタリウム(番組作成)	光工学
6日(木)	プラネタリウム(番組投影)	先端技術
7日(金)	宇宙体験プログラム	リニアモーター

※時間はいずれも①午前9時30分～正午②午後1時～3時30分(①②とも同内容)。