

# 11月14日は 世界糖尿病デーです

糖尿病は、普段の生活習慣などが原因となる生活習慣病の一つです。脳卒中や心臓病など、命に関わる病気を誘発することもあります。国際連合は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定しました。区でも糖尿病に関する知識と理解を深め、その予防と早期発見・治療を促進するための催しを行います。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

## ★糖尿病とは★

糖尿病は、血液中のブドウ糖の濃度（血糖値）が高くなり、その状態が続く病気です。

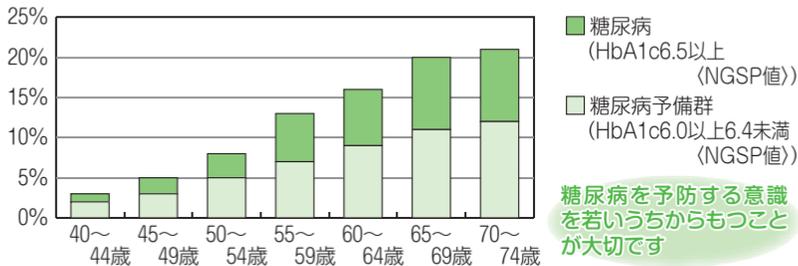
1型糖尿病は、自己免疫疾患が要因に、2型糖尿病は、遺伝や過食・肥満・運動不足・ストレスといった生活習慣が要因として挙げられます。

### ◇怖い！合併症

糖尿病の初期段階では自覚症状がほとんどありませんが、血糖値が高いと言われたまま、放置していると確実に進行します。糖尿病で一番怖いのは、全身の血管が障害を受けて、さまざまな合併症を引き起こすことです。

### ◇年齢とともに、糖尿病の方が増えています

〈平成24年度杉並区国保特定健診受診者の糖尿病に関する状況〉



糖尿病を予防する意識を若いうちからもつことが大切です

## ★糖尿病予防のために★

### あなたの生活を見直すきっかけにしましょう

#### ◇適度な運動と食事で、適正体重を維持する

- 適正体重を維持する  
適正体重の計算式=身長(m)×身長(m)×22
- 食事は腹八分目で食べ過ぎない
- お酒は、日本酒なら1合・ビールならロング缶1本を目安にする
- 食事から1~2時間後に、20分くらい歩く(週3~5日)

#### ◇栄養バランスの良い食事をする

- 主食・主菜・副菜を3:2:1の割合で組み合わせる
- 野菜は1日5皿を目安に食べる

#### ◇年に1度健康診断を受ける

### 糖尿病に関する講座や講演会に参加してみませんか？

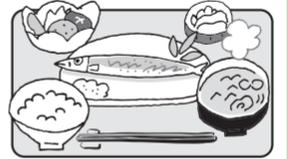
～あなたの生活を見直すヒントをお教えします～

## ●糖尿病に関する講座や講演会を行います●

### 今日からできる血糖値を上げない食生活(スマートライフ講演会)

#### ●あなたにも忍び寄る糖尿病の脅威～血糖値の正体を知り予防のコツを学ぶ

【日時】11月13日(水)午後2時～4時  
【講師】衛生文化協会城西病院副院長・黒木宏之  
【定員】90名(申込順)



#### ●血糖値をコントロールする手軽な食事の工夫

【日時】11月23日(祝)午前10時～正午  
【講師】吉井内科クリニック栄養相談室室長・戸村加洋子  
【定員】90名(申込順)

#### ●地域の管理栄養士さんと気軽に栄養相談(予約制)

【日時】11月23日(祝)①午後1時②1時30分③2時④2時30分  
【定員】各5名(申込順)

——〈いずれも〉——

【場所】荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)

【対象】区内在住・在勤の方

【参加費】無料

【申し込み】電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

【その他】協力=杉並区集団給食研究会

## 知って納得！糖尿病はメタボから!! (2日制)

#### ①正しい食生活を身につけて糖尿病を予防しよう

【日時】11月16日(土)午前9時30分～午後1時  
【内容】体組成計、血管年齢、血糖値チェック  
しっかり食べて、満足度チェック(食事付き)

【講師】NPO健康食生活サポートチーム代表・江頭きく子  
②気持ちよく楽しくリフレッシュ！リンパの流れをよくして代謝UP!

【日時】11月23日(祝)午前10時～正午  
【内容】呼吸と簡単エクササイズ、コアウオーク(歩き方)、リンパコンディショニング

【講師】健康運動実践指導者・仲田拓子

【その他】運動しやすい服装と靴で、タオル、飲み物を持参してください

——〈いずれも〉——

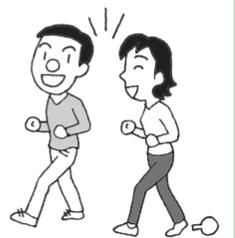
【場所】上井草保健センター(上井草3-8-19)

【対象】区内在住の60歳までで両日参加でき、糖尿病・メタボが気になる方

【定員】25名(申込順)

【参加費】500円(食材料費)

【申し込み】電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ

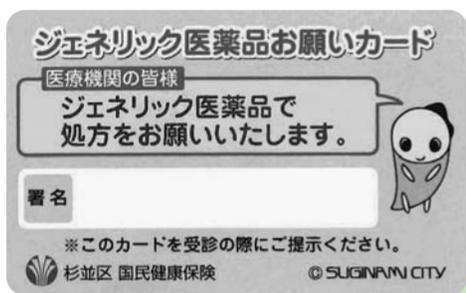


## ジェネリック医薬品をご存じですか？

ジェネリック医薬品は、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、新薬と同じ有効成分、同じ効能・効果を持つと言われている後発医薬品のことです。開発費用等が少なく済む分、安価で提供されています。ジェネリック医薬品に切り替えることで、医療費の削減につながり、患者さんの自己負担額も軽減されます。

——問い合わせは、国保年金課国保給付係へ。

希望する方には国保年金課国保給付係、区民事務所・分室、駅前事務所で「ジェネリック医薬品お願いカード(右図)」を配布しています。医療機関等で受診の際に、提示してください。



### ◇国民健康保険にご加入の方に、切り替えた場合の差額を通知します

【対象者】継続的に使用する薬や使用頻度の高い薬などが処方されていて、薬代にかかる自己負担額が一定以上減額されると見込まれる方  
※対象月にジェネリック医薬品に変えることができる薬を処方されていない方や、差額が少ない方など、通知が送付されない場合もあります。

【送付時期】25年10月および26年2月

(送付時期の3カ月前の調剤を通知の対象とします)

### 【ジェネリック医薬品差額通知の内容に関するお問い合わせ】

コールセンター ☎0120-53-0006

### ◇ジェネリック医薬品はどうすれば処方してもらえますか？

ジェネリック医薬品を希望する方は、必ず医師にご相談ください。ジェネリック医薬品にもさまざまなものがあります。薬の効能や適応性、副作用などについて、医師や薬剤師にご確認ください。

ジェネリック医薬品が存在する薬でも、医師の判断で投与できない場合や、医療機関によりジェネリック医薬品が用意できない場合もあります。

例：処方せんの変更不可欄に「×」や「レ」チェックと医師の署名がある場合には、変更できません。

お知らせします

24年度の決算報告

歳入

一般会計の歳入は、168億2,574万4千861円、前年度に比べて83億5,158万6,087円(5.2%)の増でした。

歳出

一般会計の歳出は、161億2,613万4千604円、前年度に比べて81億6,234万8,724円(5.3%)の増でした。

増えた主なものは、特別区債が約29億7,262万円、都支出金が約20億4,134万円、特別区税が約17億2,292万円の増となっています。

歳入の中で一番大きな割合を占めている特別区税は、6年ぶりに増加し、総額で59億9,996万6,048円と前年度に比べて約2億8,772円と増えています。

増えた主なものは、都市整備費(仮称)下高井戸公園用地取得など公園整備等により約64億1,489万円、保健福祉費が約2億8,298万円の増です。

24年度は、実質収支で一般会計の歳入が歳出を69億1,439万2,567円上回り、この額を25年度へ繰越しました。

なお、特別会計も含めた決算額は、左上表のとおりです。

一般会計と特別会計の合計は、歳入が26億7,581万7,738円(前年度比5.5%増)、歳出が25億8,177万3,867円(前年度比5.5%増)でした。

※冊子「平成24年度杉並区各会計歳入歳出決算書」平成24年度区政経報告書は、区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、区民事務所、区民サービスセンター、区政資料室では、各2500円で販売もしています。

問い合わせは、会計課へ。

◇一般会計歳出内訳の主な内容◇

保健福祉費=保育待機児童対策の推進、福祉・医療のセーフティーネットのためなどに/職員費=職員の給与などに/教育費=学校司書の全校配置など学校教育の充実、小中学校や体育館の改築等施設整備などに/総務費=防災施設整備、財政調整基金や施設整備基金への積立、区役所本庁舎施設整備などに/都市整備費=(仮称)下高井戸公園用地取得など公園等の整備、防災・減災に向けたまちづくりなどに/環境清掃費=地域エネルギー対策の推進、ごみ・尿の収集・運搬、資源の回収などに/生活経済費=商店街や中小企業の支援、杉並区就労支援センターの開設、戸籍事務などに/公債費=区債の元利償還のために/議会費=議会運営などに

「事業別行政コスト計算書」平成25年度」を作成・公表しました

個別の事業を対象に、事業コストの算出を行う「事業別行政コスト計算書」を作成しました。

今回は地域集会所施設や体育施設の維持管理事業、保育園や子供園の運営事業を対象にしました。杉並の財政状況の一端を理解するための資料として紹介します。

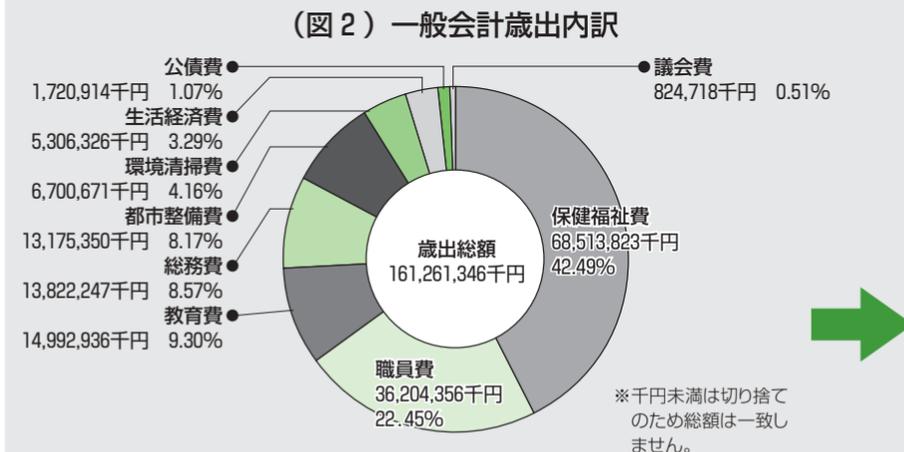
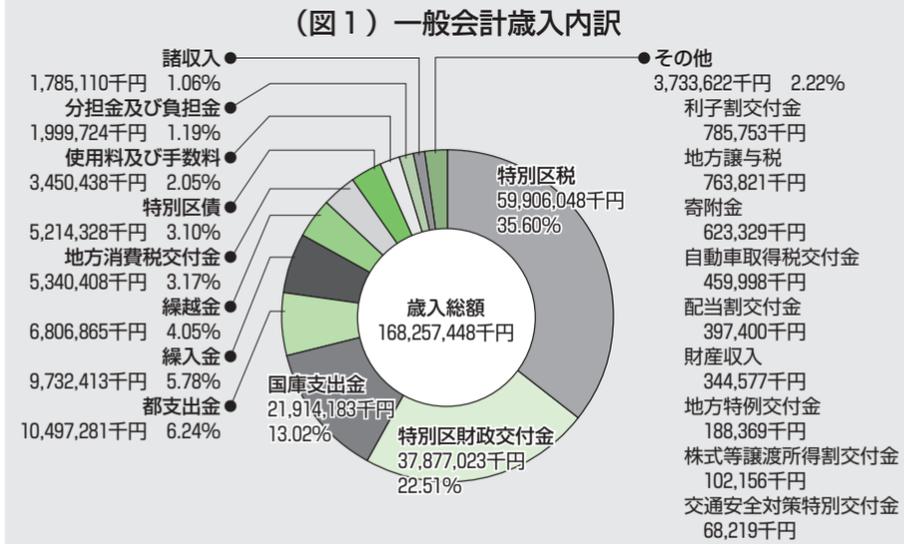
※冊子は、区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、区民事務所などのほか、区ホームページでもご覧いただけます。また、区政資料室では100円で販売もしています。

「地方公共団体の財政の健全化に関する法律(財政健全化法)」に基づく24年度の杉並区の健全化判断比率は左表のとおりです。4つの指標は、いずれも基準を下回り健全ではなかった。

問い合わせは、財政課へ。

(24年度決算額)

	歳入	歳出
一般会計	1682億5744万8610円	1612億6134万6043円
特別会計		
国民健康保険事業会計	533億1416万4771円	518億9921万8227円
介護保険事業会計	340億2654万3747円	333億8139万6635円
後期高齢者医療事業会計	118億443万8701円	115億1211万4156円
中小企業勤労者福祉事業会計	1億7917万8038円	6116万3905円
合計	2675億8177万3867円	2581億1523万8966円



(杉並区健全化判断比率)

	杉並区の数値			早期健全化基準	財政再生基準
	22年度	23年度	24年度		
実質赤字比率	-	-	-	11.25%	20.00%
連結実質赤字比率	-	-	-	16.25%	30.00%
実質公債費比率	△2.5%	△4.0%	△5.2%	25.0%	35.0%
将来負担比率	-	-	-	350.0%	

※「杉並区の数値」が「-」と表記されているのは、実質赤字や連結実質赤字がないこと、将来負担額よりも充満可能な財源が上回っていることから、将来負担比率がないことを表します。

目標③ みどり豊かな環境にやさしいまち

- ◇公園等の整備...60億3618万円  
(仮称)下高井戸公園用地(東京電力総合グラウンド跡地)の取得および暫定開放のための補修工事、久我山中央緑地拡張整備工事の実施など
- ◇みどりを育てる...3359万円  
「みどりの実態調査」や「後世にのこしたい杉並の屋敷林」の顕彰の実施など
- ◇地域エネルギー対策の推進...7243万円  
「地域エネルギービジョン」の策定に向けた取組、再生可能エネルギー利用機器や省エネ機器の設置助成など
- ◇リサイクル活動の支援...5253万円  
地域住民による集団回収への支援、コンポスト容器・生ごみ処理機の購入助成など

目標④ 健康長寿と支えあいのまち

- ◇がん検診...4億6701万円  
「がん対策推進計画」の策定、がん検診申込みはがき付きリーフレットの全戸配布など
- ◇高齢者保健福祉施策の推進...2138万円  
安心おたっしや訪問事業の実施、南伊豆健康学園跡地を活用した保養地型の特別養護老人ホームの整備に

目標⑤ 人を育み共につながる心豊かなまち

- ◇安心して妊娠・出産できる環境づくり...4342万円  
特定不妊治療費の一部助成、医療機関等が産科医・助産師に支給する分娩手当の一部助成など
- ◇待機児童対策の推進...合計24億4237万円  
「待機児童対策緊急推進プラン」に基づく私立保育園

目標⑥ 子育て支援と地域活性化

- ◇子育て支援...合計1億5138万円  
あんしん協力員登録者数の拡大や配食サービス事業、高齢者緊急通報システムによる重層的な見守りの実施など
- ◇要介護高齢者の住まいと介護施設の整備...合計5億6856万円  
都営和田本町アパート跡地や和泉自転車集積所跡地の特別養護老人ホームおよび認知症高齢者グループホームの民間整備に対する建設助成など
- ◇障害者地域生活支援事業...6億6900万円  
障害者地域相談支援センター開設に向けた準備、地域活動支援センター事業の開始(1所)など
- ◇障害者のグループホーム・ケアホーム等の確保...合計1億4447万円  
グループホームの家賃助成、重度障害者グループホーム等の整備にかかる用地取得など
- ◇次世代育成基金の運営...7923万円  
基金を活用し、自然体験事業や交流事業への区内小中学生の参加を支援
- ◇学校教育への支援...8766万円  
区独自の学力調査の実施、中学校補習授業の支援、小笠原自然体験交流の実施など
- ◇高井戸第二小学校の改築...9億8340万円  
既存校舎および体育館の解体、新校舎建設に着手
- ◇統合校の施設整備...7億7073万円  
永福南小学校と永福小学校の統合のための施設整備を実施し、新たな永福小学校が25年4月に開校
- ◇生涯スポーツ振興事業...3312万円  
オリンピック・パラリンピック招致事業、交流自治体中学生親善野球大会の実施など
- ◇地域住民活動の支援...1億1276万円  
町会・自治会へのまちの絆向上事業助成、町会・自治会専用掲示板設置等助成、区屋外掲示板へのポスター掲出などの区政協力委託など
- ◇NPO等の活動支援...3408万円  
「杉並区における今後の協働の取組方針」を策定、NPO支援基金を活用したNPO団体への活動助成の実施など

財務書類（基準モデル）による区財政

# 総資産は減少し、1兆4718億円に

——問い合わせは、会計課へ。

## 24年度末の状況

①資産と負債の状況をみる貸借対照表（バランスシート）では、事業用資産の土地が固定資産評価単価の3年に一度の見直しにより減になるなど、資産総額は23年度末から339億円減少し、1兆4718億円となりました（表1）。将来の区民が負担する負債合計は、退職給付引当金が減少したものの23年度に引き続き特別区債を発行したことなどから、23年度末から5億円増加し702億円となりました。

②一年間の行政活動コストをみる行政コスト計算書では、経常的な行政サービスに要した経常費用合計2214億円（前年比21億円増）に対し、使用料など経常収益（税込等を除く）は91億円（前年同額）となり、行政

コストはマイナス2123億円となりました（表2）。  
③区民の持分となる資産の増減をみる純資産変動計算書では、財源の部として特別区税、国庫や都支出金などを2346億円（前年比100億円増）調達しました。この財源から、純行政コストの不足分や新たな固定資産の形成、基金への積み立てなどに2336億円（前年比95億円増）使用したため、差し引きは10億円となりました。また、土地、建物、基金などの資産形成の部は、取得や移管、寄附などによる増加と、施設の減価償却や売却、事業用資産の土地の評価減などの結果、354億円の減少（前年比376億円減）となりました。

その結果、純資産は23年度末から344億円減少し、1兆4016億円となりました（表3）。

④一年間の現金の流れをみる資金収支計算書（キャッ

シユフロー）では、24年度末資金残高が23年度末資金残高より5億円増加し、126億円となりました（表4）。

毎年の経常的な行政運営の収支をみる経常的収支では、収入が支出を上回り86億円の黒字となりました。

用地取得などの将来の区民福祉のための資産形成や基金の積立・取崩しなどの収支をみる資本的収支では、支出が収入を上回り104億円の支出超過となりました。

特別区債などの収支をみる財務的収支では、（仮称）下高井戸公園用地取得などのために新たな建設債を52億円発行したのに対し、区債償還などは29億円であったため、23億円の黒字となりました。

経常的収支と資本的収支を合計した基礎的財政収支（プライマリー・バランス）は、支出が収入を上回り、18億円のマイナスとなりました。

〈表1 貸借対照表〉（単位＝億円）

区がどれくらいの資産や負債を保有しているか①資産②負債③純資産に区分し、それぞれの状況を表したものを

資産の部(将来の世代に引き継ぐ資産)	23年度末	24年度末	負債の部(将来の世代が負担する債務)	23年度末	24年度末
資金	121	126	1年以内の負債(未払金、特別区債、預り金など)	113	71
債権(未収金、貸付金など)	110	104	1年超の負債(特別区債、退職給付引当金など)	584	631
投資等(出えん金、基金・積立金など)	374	377	負債の合計	697	702
事業用資産(学校、保育園、図書館など)	4,341	3,922	純資産の部(これまでの世代が負担した資産)		
インフラ資産(道路、橋梁、水路、公園など)	10,111	10,189	純資産	14,360	14,016
資産の合計	15,057	14,718	負債・純資産合計	15,057	14,718

〈表3 純資産変動計算書〉（単位＝億円）

資産の合計から負債を差し引いた正味財産が1年間にどのように増減したかを表したものを

	23年度	24年度
期首純資産残高 A	14,333	14,360
財源変動の部(調達一使途) B	5	10
財源の使途	2,241	2,336
①純経常費用財源措置	2,102	2,123
②固定資産形成財源措置	52	98
③その他の財源措置(長期金融資産形成、資本減耗)	87	115
財源の調達(税込、国庫・都支出金など)	2,246	2,346
資産形成変動の部 C	22	△354
固定資産の変動	5	67
長期金融資産の変動	△18	4
評価・換算差額等の変動	35	△425
その他の純資産の変動 D	0	0
期末純資産残高 E =A+B+C+D	14,360	14,016

〈表4 資金収支計算書〉（単位＝億円）

区の1年間の現金の流れを示したもので、どのような活動に資金が使われたかを表したものを

	23年度	24年度
期首資金残高 A	134	121
当期資金収支額 B=①から③まで	△13	5
①経常的収支	52	86
経常的支出(人件費、維持経費、補助金など)	2,116	2,180
経常的収入(税込、国庫支出金など)	2,168	2,266
②資本的収支	△35	△104
資本的支出(施設建設など)	125	198
資本的収入(基金の取崩しなど)	90	94
③財務的収支	△30	23
財務的支出(特別区債償還など)	52	29
財務的収入	22	52
期末資金残高 C	121	126

(参考)基礎的財政収支(①+②) 17 △18

〈表2 行政コスト計算書〉（単位＝億円）

区の1年間の行政運営費用のうち、資産形成の目的ではない経常的な行政活動の費用を表したものを

	23年度	24年度
経常費用 A	2,193	2,214
①人件費(議員報酬、職員給料、賞与引当金繰入など)	406	362
②物件費(消耗品費、維持補修費、減価償却費など)	184	179
③経費(委託費、貸倒引当金繰入など)	266	273
④その他の経費(特別区債利払、リース物件の利払など)	16	17
⑤移転支出(負担金、扶助費など)	1,321	1,383
経常収益 B	91	91
①業務収益(使用料・手数料など)	79	81
②業務関連収益(積立基金利子、配当金など)	12	10
純行政コストB-A	△2,102	△2,123

注1. 公表した財務書類は、一般会計(歳入歳出外現金含む)に加え、国民健康保険事業会計、介護保険事業会計、後期高齢者医療事業会計、中小企業勤労者福祉事業会計を対象としています。  
注2. 作成基準日は、会計年度最終日の25年3月31日です。  
注3. 事業用資産、インフラ資産は、物品50万円未満のもの、および既に耐用年数が過ぎ償却済のものは除外しています。また、リース資産については、総額300万円以下のものについては除外しています。  
注4. 固定資産は、固定資産台帳に基づき個々に減価償却計算を行う方式(定額法)で作成しています。  
注5. 科目で端数処理しているため、収支と合わない場合があります。

## 24年度 区は次のような仕事をしました

24年度は、新しい基本構想・総合計画を具体化していく初年度として、区の将来像を実現するための5つの目標の達成に向けて、「安全・安心」「少子高齢化」「まちづくり」の各分野の事業を進めるとともに、待機児童解消対策など喫緊の課題に取り組みました。24年度の予算現額及び決算額を各部局別に集計した「部局別決算一覧(右表)」と主要な事業を総合計画の目標別に紹介します。

——問い合わせは、財政課へ。

### 目標① 災害に強く安全・安心に暮らせるまち

#### ◇防災まちづくり…9747万円

震災救援所周辺等の建築物の不燃化助成、阿佐谷南・高円寺南地区での優先整備路線の拡幅工事や細街路の整備など

#### ◇耐震改修促進…6億9997万円

耐震診断士派遣、精密診断費助成および耐震改修工事費助成の実施など

#### ◇災害時要援護者支援対策…2220万円

「地域のたすけあいネットワーク(地域の手)」の登録者への個別避難支援プランの作成、家具転倒防止器具等の設置を判定する建築アドバイザーの派遣など

#### ◇災害用医薬品・医療資材の管理…4725万円

区総合震災訓練における医療救護訓練の実施、医療施設自家発電設備整備助成(3病院)など

#### ◇防犯対策の推進…7563万円

巡回安全パトロールステーションの増設(3所)、街角防犯カメラの増設など

### 目標② 暮らしやすく快適で魅力あるまち

#### ◇狭あい道路拡幅整備…5億325万円

狭あい道路拡幅整備工事や拡幅整備助成の実施など

#### ◇まちづくり施策の総合的推進…1331万円

「まちづくり基本方針」の改定および「バリアフリー基本構想」の策定に向けた検討など

#### ◇都市再生事業…1456万円

荻窪駅周辺まちづくりについての区民意見交換会やアイデアコンペの実施、「荻窪まちづくり懇談会」の開催など

#### ◇商店街支援…3億5019万円

商店街装飾灯のLED化助成と防犯カメラ設置助成の継続、地域特性にあった商店街事業補助金の新設など

#### ◇就労支援・雇用促進…3078万円

若者を中心とする求職者に対して、区とハローワークが一体となってきめ細かな伴走型の就労支援を行う就労支援センターを開設

〈部局別決算一覧〉(万円未満は四捨五入)

部局	予算現額	決算額
政策経営部	352億3830万円	318億8822万円
総務部	89億3628万円	84億3518万円
区民生活部	89億8010万円	87億3458万円
保健福祉部	1694億836万円	1650億9973万円
都市整備部	165億9381万円	160億7280万円
環境部	93億444万円	91億7179万円
教育委員会事務局	193億1069万円	187億1294万円
合計	2677億7198万円	2581億1524万円

# 26年1月新たに2つの認可保育所が開所します

## 「Nicot井荻」

## 「杉並さゆり保育園幼児分園」

待機児童対策緊急推進プランに基づき整備を進めてきた、「Nicot井荻」、「杉並さゆり保育園幼児分園」が26年1月1日にオープンします。入園を希望する方は11月15日(金)午後5時(必着)までにお申し込みください(下記参照)。—問い合わせは、保育課保育相談係へ。

### 施設概要

#### ◆Nicot井荻◆

- 所在地=井草3-1
- 運営=(株)ポピンス
- 定員・募集予定人数

	0歳	1歳	2歳	3歳	4・5歳	計
募集予定(定員)	6名	10名	11名	11名	22名	60名

※年齢基準日は、25年4月1日。

- 延長保育=あり(午後8時30分まで)

#### ◆杉並さゆり保育園幼児分園◆

- 所在地=高円寺北4-33-1
- 運営=(株)さゆり会
- 定員・募集予定人数

	3歳	4歳	5歳	計
募集予定		10名		10名
定員	10名	10名	10名	30名

※年齢基準日は、25年4月1日。

- 延長保育=あり(午後7時30分まで)

#### —〈共通事項〉—

- 保育時間=午前7時30分～午後6時30分(日曜日、祝日・年末年始は休園)
- 給食=あり

### 入園児を募集します

#### ◆申込用紙の配布・受付場所◆

- 保育課保育相談係(区役所東棟3階)
  - 杉並福祉事務所▷荻窪事務所(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪1階 ☎3398-9104)▷高円寺事務所(高円寺南2-24-18 ☎5306-2611)▷高井戸事務所(高井戸東3-26-10 ☎3332-7221)
- ※申込用紙は、区ホームページからも印刷できます。

#### ◆申込方法◆

- ①新規申し込み=保育園入園申込書に必要書類を添えて、受付場所へ持参または保育課保育相談係へ簡易書留で郵送。
- ②転園申し込み=保育園転園申込書に必要書類を添えて、保育課保育相談係へ持参または簡易書留で郵送。  
※現在認可保育園に在籍中で転園を希望する方。  
※区内保育園の在園児は、現在の保育園に6カ月以上在籍している場合に申し込みます。
- ③希望保育園の変更=希望園変更届に必要事項を書いて、保育課保育相談係へ持参または簡易書留で郵送。  
※25年7月以降に保育園の入園申し込みをしてい

る方で希望保育園を変更したい方。25年6月以前に申し込みをした方は、新規の申し込みとなります。

#### ◆申し込み締め切り◆

11月15日(金)午後5時(必着)まで。  
※締め切り間際は窓口が混み合います。余裕を持ってお申し込みください。

#### ◆延長保育について◆

延長保育の申し込み・利用者の決定・延長保育料の徴収は、保育園が行います。入園内定後の手続きとなりますので、面接などの際に、直接保育園にお問い合わせください。

#### ◆内定発表◆

内定した方にのみ、12月上旬に郵送で連絡する予定です。

#### ◆その他◆

区外在住の方は12月末までに杉並区に転入予定があり、売買契約書や賃貸借契約書などで証明できる場合は、お住まいの市区町村を通じて申し込みすることができます。

## 「行政評価」区民アンケートにご協力ください

区民の皆さんのご意見を今後の区政に反映させるため、郵送およびインターネットにより区民アンケートを行います。

#### 【調査項目】5施策

- ①減災の視点に立った防災対策の推進
- ②地域の特性を活かし将来を見据えた産業の振興
- ③ごみの減量と資源化の推進
- ④高齢者の在宅サービスの充実
- ⑤保育の充実

#### 【調査方法】

▷郵送=無作為抽出した18歳以上の方(1000名)にアンケート用紙を郵送

▷インターネット=11月7日まで区ホームページ(掲示板・アンケート)で実施(どなたでもご回答いただけます)

【問い合わせ】企画課企画調整担当

## 10月22日(火)～31日(木)は 駅前放置自転車クリーンキャンペーン

### 困ります！ 自転車置き去り 知らんぷり

10月22日(火)～31日(木)まで、駅前放置自転車クリーンキャンペーンを行います。期間中、地域の皆さんや小中学生などが参加し、自転車放置防止を呼びかける活動を実施します。この機会に放置自転車について考えてみませんか。

—問い合わせは、交通対策課自転車対策係へ。

#### ◇買い物の際の放置自転車が目立っています

最近、特にスーパーマーケット周辺など特定の場所での自転車の放置が目立ちます。買い物や塾に通う時、短い時間でも自転車を放置していませんか？

放置自転車は、高齢者や障害のある方、小さなお子さんなどにとって非常に危険です。特に、点字ブロックの上の放置自転車は、視覚に障害のある方にとっては脅威です。

また、災害時や救急活動の障害にもなります。自転車は路上に放置せず、自転車置き場に止めましょう。

#### ◇自転車の「放置」とは

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

#### ◇自転車の放置禁止区域

自転車が大量に集まる駅周辺は「自転車放置禁止区域」に指定しています。

放置された自転車は、理由にかかわらず随時撤去します。

#### ◇撤去手数料は、3000円です

撤去自転車の返還の際には、撤去・保管費用としてお支払いいただきます。

#### ◇自転車置き場をご利用ください

通勤・通学や買い物など、自転車を利用して駅周辺に来たときには、お近くの自転車置き場をご利用ください。

区営(阿佐ヶ谷東・高井戸北・西荻窪北・上井草北・方南町東)の自転車置き場では、入庫から1時間まで無料です(所在地は、区ホームページをご覧ください)。

また、駅周辺には1～2時間無料で利用できる民営の自転車置き場もあります。

#### ◇自転車放置防止協力がボランティアで活動しています

駅周辺で、緑色のジャンパーを着て放置自転車への警告などの放置防止の啓発活動をしています。

#### ◇ゆとりをもった健康的なライフスタイルを

駅近くにお住まいの方は、健康のためにもできるだけ歩くようにしましょう。



## 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。

#### ◆区内3カ所(定点測定)

環境課放射能対策担当

単位: マイクロ・シーベルト/h

測定場所	測定日(10月)	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	8日	0.07
	15日	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	8日	0.06
	15日	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	8日	0.07
	15日	0.08

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

#### ◆区立小中学校・

保育園等の給食食材

園学務課、保育課

10月10日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1219検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

# 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

## 年金

添付してください。  
 なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付した方が社会保険料控除として申告することができ、家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

## 社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の発行

国民年金保険料は、所得税や住民税の申告では、全額が社会保険料控除の対象になります。その年の1月1日～12月31日に納付した保険料が対象です。確定申告や年末調整で社会保険料控除を受けるためには、納付した国民年金保険料を証明する書類の添付が必要です。

## 子育て・教育

### 放課後等デイサービス利用者説明会を開催します

児童福祉法の児童通所支援サービスの一つ、放課後等デイサービス(発達に遅れのあるお子さんや障害のあるお子さんへ療育を行うとともに、放課後の居場所を提供する事業)の説明会を開催します。

【日時】11月14日(木)午前10時～正午

## 施設情報

### 11月2日(土)戸籍の証明発行を休止します

11月2日(土)は、戸籍システム機器入れ替えのため、「区役所本庁舎区民課区民係、駅前事務所(高井戸・荻窪・西荻窪・高円寺)」の窓口で行っている戸籍関連の証明発行事務を休止します。

※住民票・印鑑証明・税証明の発行は通常どおり行います。

【区民課戸籍係】

## その他

### 印鑑登録証兼住民票・税証明カード等の引き替え

「印鑑登録証兼住民票・税証明カード」および「住民票・税証明カード」の裏面に「このカードは生分解性の素材を使用した環境にやさしいカードです」と記載されているカードは、時間の経過により破損しやすくなってきたため、無料で引き替えをしています。

なお、現在交付しているカードは、異なる素材を使用しているため、引き替えの必要はありません。

### 証明書自動交付機の臨時休止

11月4日(休)は区役所の電気設備工事による停電のため、区内全ての証明書自動交付機を終日休止します。

【区民課住民記録係】

### 引き替え窓口

区民事務所・分室、駅前事務所、区民課区民係(区役所東棟1階)

### 引き替えに必要なもの

- 該当カード
- 窓口に来る方の本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、健康保険証など)
- ※代理人による場合は、委任状が必要です。

【区民事務所・分室、駅前事務所、区民課区民係】

## 土曜交通事故・防犯相談

毎月第1土曜日に交通事故・防犯相談員による相談を実施します。

【日時】11月2日(土)午前9時～正午、午後1時～4時【場】区政相談課(区役所東棟1階)【内】示談の進め方や防犯に関すること【費】無料【申】当日、直接会場へ【区政相談課】同相談は、月・水・木・金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時も実施しています

# 放射5号線高井戸西区分事業概要説明会

東京都市計画道路放射第5号線は区部と多摩地域を結ぶ東西方向の重要な幹線道路です。

高井戸西区分(高井戸西1丁目～久我山2丁目)の西側に隣接する久我山区分については、放射5号線のうち唯一の未整備区分となっており、国道20号、区境通りなどの交通混雑を招いているため、現在整備を進めているところです。

本事業は久我山区分の整備進捗に合わせて、現在2車線で暫定供用している高井戸西区分を完成形の本線4車線に改良するものです。

このほど、都は事業に着手するにあたり、4車線整備の事業概要について説明会を開催します。

- 【日時】①11月6日(水)午後7時～8時30分  
②11月10日(日)午前10時～11時30分  
／両日とも説明内容は同じです
- 【場所】富士見丘小学校体育館(上高井戸2-16-13)
- 【申し込み】当日、直接会場へ
- 【問い合わせ】東京都建設局道路建設部計画課 ☎5320-5357  
または区都市計画課
- 【その他】駐車場はありません。  
公共交通機関をご利用ください

# 小型家電15品目の拠点回収を始めました

区では有用金属の再資源化を進めていくために、以下の拠点で小型家電の回収を始めました。

▷回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘッドライヤー、電気かみそり、炊飯器

▷回収拠点=ごみ減量対策課(区役所西棟7階)、杉並清掃事務所(成田東5-15-20)・方南支所(方南1-3-4)・高円寺車庫(高円寺南2-36-31)、あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)、リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4)

※11月9日(出)・10日(日)開催のすぎなみフェスタ2013でも回収を行います。持参した方にはなみすけマイバッグ(先着500名)をプレゼントします。

【注意事項】①携帯電話等の個人情報情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類は取り除いてください②粗大ごみの対象になるもの(最大辺が30cmを超えるもの)は回収できません。粗大ごみ受付センターへ申し込んでください。

【問い合わせ】ごみ減量対策課事業計画係

## 民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」 (神奈川県足柄下郡湯河原町) ※予約は、26年3月23日分まで	コニファーいわびつ (群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園 (山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。				
宿泊料金(1泊2食付)	平日 大人	区民=7980円～	区民=8505円～	小学生以上=7000円～ ◆冬季割引◆11月1日～26年3月31日まで(年末年始を除く。小学生以上=6000円～)
	平日 子供	区民=5565円～	区民=6300円～	5歳以上=7770円～ ◆冬季割引◆11月1日～26年4月30日まで(年末年始を除く。5歳以上=5985円～)
	休前日 大人	区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8000円～ ◆冬季割引◆11月1日～26年3月31日まで(年末年始を除く。小学生以上=6000円～)
	休前日 子供	区民=6615円～	区民=7350円～	小学生以上=9450円～
	年末年始 大人	区民=1万800円～	区民=1万1130円～	小学生以上=9450円～
入湯税	12歳以上150円	12歳以上150円		12歳以上130円
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方は3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。			
ご注意	※1. 申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2. パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3. 利用人数や季節(年末年始等)により料金が変化する場合があります。4. 予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5. 富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、5月～10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。			

## 直営施設「杉並区秋川研修室」予約・料金など

あきる野市五日市 ☎042-596-0693

料金	▷宿泊(1泊2日)=1200円(食事の提供は行いません)。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円 ▷日帰り=1室1時間=600円 ▷休館日=毎週月曜日、年末年始、施設点検日
対象	区内の団体が、研修や勉強会などで利用する施設です。区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める10名以上40名以下の団体が対象です。 ※18歳未満の方が利用する場合は、保護者または監督者の同行が必要です。
申込方法	①利用希望日の2カ月前の月の1日(1日が休日等の場合は直後の休日でない日)から、電話・窓口で受け付けます。 ②予約後、申請書をお渡し(電話で予約の方には郵送)しますので、必要事項を記入し、利用希望日の2週間前までに区へ提出してください。 ③申請書が区に到着後、区から決定通知書を送付します。決定通知書は、忘れずに現地施設にご持参ください。利用料金等は現地施設でお支払いください。
注意	※1. 食事の提供は行いません。2. 持ち込んだ物品やごみは必ずお持ち帰りください。3. 予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。
【申込】区民生活部管理課(区役所西棟7階)	

●ストレッチとジャズダンス／風のスタジオ 時月曜日正午～午後2時、土曜日午後1時～3時 場スタジオ拳心会(西荻南4丁目) 費月5000円 鹿田(しかだ) 電・FAX3931-1899  
 ●ベリーサルサダンス会(初級) 時水・木・土曜日午後3時～5時 場阿佐谷地域区民センター 費1回1800円 岡中鉢(ちゅうばち) 電090-2918-9393  
 ●水泳／カスミクラブ 時火曜日午前11時～午後1時

場高井戸温水プール 費入会金5000円、月4000円 岡吉田 電090-5521-1052  
 ●水泳／しおさい 時火曜日午前11時～午後1時 場上井草温水プール 費入会金1000円、月3500円 岡藤野(ふじの) 電3396-6970、電090-9202-9913  
 ●硬式テニス(中上級)／ヘルシーテニスクラブ 時土・日曜日、祝日ほか 場主に区内コート 費1回(2～4時間)500～800円 岡千秋(せんしゅう) 電・FAX3325-5748

●硬式テニス(20～39歳)／MSJテニスクラブ 時土・日曜日、祝日 場主に井荻中学校 費1回(2時間)300円程度(ボール代込み) 岡角田(つのだ) 電090-6009-8888  
 ●卓球／Y. S. C. 時月曜日午後3時～5時(月3回) 場主に荻窪体育館 費入会金2000円、月1000円 岡池田 電・FAX3312-1304

## 「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

### 【掲載対象】

※次のようなものを除く活動。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
- 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

### 【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。

### 【その他】

掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

## 掲載の申し込み 問い合わせ

## 「生涯学習・芸術・文化・その他」 社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32 電3317-6621 FAX3317-6620) (住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693)

## 「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」 スポーツ振興課施設管理係



### 競技大会

#### ●秋季ソフトテニス選手権大会

時11月17日(日)午前9時～午後7時(区後援。予備日11月23日(祝)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=全てダブルス戦  
 ①一般男子・女子 ②シニア1部(男子・女子。満45歳以上) ③シニア2部(男子・女子。満60歳以上) ④グランドシルバー(男子満70歳・女子満55歳以上、ミックスも可)  
 区区内在住・在勤・在学の方、区ソフトテニス連盟加盟クラブ員 費1チーム2000円(小中高校生は1000円) 申込往復ハガキ(13面記入例参照)に種目、クラブ名も書いて、11月7日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ 岡田中 電3397-6239(午後7時～9時)

### スポーツ教室

#### ●高井戸温水プールの教室

##### ◇身体障害者水泳教室

時11月2日～23日の毎週土曜日、午前9時30分～11時(計4回) 区区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で身体障害のある方

##### ◇知的障害者水泳教室

時11月30日～12月21日の毎週土曜日、午前9時30分～11時(計4回) 区区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方

—— 〈いずれも〉 ——

場高井戸温水プール 定各10名(抽選) 費無料 申込往復ハガキ(13面記入例参照)に性別、障害の程度・泳力も書いて、10月28日(必着)までに同プールスポーツ教室(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 岡同プール 電3331-7841 名前を書いた水泳帽子を持参してください

#### ●荻窪体育館の教室

##### ◇小学生 集まれ!～ソフトバレー

時11月3日(祝)午前9時～11時 場ソフトバレーボール連盟 区区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円 申込当日、直接会場へ ①体育館履きを持参してください ②当日の同時帯は3面を個人利用として開放しています

##### ◇障害者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。 時11月10日(日)午前11時～午後1時 場日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定20名(先

着順) 費100円 申込当日、直接会場へ

##### ◇気軽にフィットネスⅡ(自由参加型)

自然の恵みに学ぶコアストレッチ&リラクゼーションで体幹を鍛えましょう。

時11月10日(日)・17日(日)・24日(日)午後1時～2時30分 場金田光世 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日20名(申込順) 費各日500円 申込各開催日の6日前から電話で、同体育館へ

##### ◇京劇俳優が教える基礎からの極拳Ⅱ

時11月27日～26年3月26日の水曜日、①午前10時～11時②11時～正午(第3水曜日、12月25日、1月1日を除く。各計12回) 場寇然 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各20名(抽選) 費各6000円 申込往復ハガキ(13面記入例参照)に①②の希望も書いて、11月2日(必着)までに同体育館へ ②2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

—— 〈いずれも〉 ——

場・岡荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 電3320-3381)

#### ●杉小温水プールの教室

##### ◇個人向けワンポイント

時11月3日～24日の毎週日曜日、午前10時～11時 区水泳連盟講師ほか 区区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定各日10名(先着順) 費無料(入場料別)

##### ◇アクアビクス～ベーシック

上半身強化ウオーグで背筋を伸ばします。水中気功も行います。

時11月7日(木)・21日(木)午前10時～11時 場金田光世 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日30名(先着順) 費各日500円

##### ◇アクアビクス～シェイプアップ

音楽に合わせて体を動かし、積極的に脂肪燃焼させましょう。

時11月14日(木)・28日(木)午前10時～11時 場松井仲子 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日30名(先着順) 費各日500円

—— 〈いずれも〉 ——

場・岡杉小温水プール(和田3-55-49 電3318-8763) 申込当日、直接会場へ

#### ●小学生放課後チャレンジスポーツ

縄跳びの跳び方のコツをつかもう。

時11月6日(水)午後3時～5時 場永福体育館(永福3-51-17) 場TiAmo 区区内在住・在学の小学生 定20名(申込順) 費無料 申込午前9時から電話で、永福体育館 電3328-3146へ ①動きやすい服装で、体育館履き、タオル、飲み物を持参してください

#### ●上井草スポーツセンターの教室

##### ◇障害者水中運動「アクアムーブメント」

時11月10日(日)午後0時45分～1時55分 場

NPO楽しいスポーツを支援する会・荒井正人ほか 区13～18歳で知的・身体に障害があり、水慣れができていて自力歩行ができる方(身長110cm未満のお子さん・視覚障害のあるおさんは保護者同伴) 定20名(申込順) 費500円(保護者無料) ①写真・ビデオ(携帯電話含む)などの撮影はできません

##### ◇ニュースポーツ「ターゲットバードゴルフ体験教室」

クラブの握り方、フォームを習得し、コースを回れるように指導します。

時11月11日(月)午後0時30分～2時30分(荒天中止) 区16歳以上の方 定40名(申込順) 費200円 ①運動しやすい服装で、汗拭き用タオル、飲み物、帽子、ゴルフ用の手袋をお持ちの方は持参してください

—— 〈いずれも〉 ——

場上井草スポーツセンター(申込)・岡電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 電3390-5707)へ ①11月4日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

#### ●ONE DAY フットサルゲーム

初心者向き、カテゴリー別の試合です。カテゴリーはお問い合わせください。

時11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火)午後7時～9時(計3回) 場下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 場嶋崎健次ほか 区区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日5チーム(1チーム5名。申込順) 費1チーム5000円(申込)・岡電話で、10月31日までに下高井戸運動場 電5374-6191へ ①フットサルシューズ、タオル、飲み物を持参してください

### 〈秋の健康づくりフェスタ～施設開放&運動プログラム〉

場 所	時間・内容・対象・定員(申込順)
マシナールーム	●無理なく運動不足解消教室=午前11時～11時50分(10名) ●家庭でもできる簡単エクササイズ=午後1時～1時50分(10名) ●筋トレで本気筋力アップ応援教室=午後3時～3時50分(10名)
スタジオ	●スタイリッシュヨガ～初めてヨガ=午前11時～11時45分(25名) ●バランスボール～体幹運動=正午～午後0時45分(25名) ●夕エポー～格闘技系運動=午後1時～1時45分(25名) ●美尻トレーニング～お尻引き締め運動=午後2時～2時45分(25名) ●ゆがみケア～運動の苦手な方=午後3時～3時45分(25名)
スカッシュ	●初心者スカッシュ体験=午前11時～正午、午後1時～2時(各5名)
プール(成人)	●プール開放=午前10時～午後2時 ●プールでホットヨガ=午前11時～11時45分(15名) ●お腹ウオーターエクササイズ=正午～午後0時45分(20名) ●ビデオレッスン=午後1時～1時45分(10名)
プール(子供)	●プール開放=午後3時～5時(4歳～中学生。幼児は保護者同伴) ●初心者体験レッスン①②=①午後3時15分～3時45分(4歳～小学生) ②午後4時～4時30分(小中学生)

# なかま集まれ!

芸術

生涯学習

スポーツ

文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。

## 生涯学習・文化・芸術

- 身近な英会話(英国人講師) / フィールフリー 時第2・4日曜日午前11時～午後0時30分 場あんさんぶる荻窪 費月4000円 岡佐藤 ☎090-2934-0681
- カナダ人講師の英会話 / Let's Enjoy English! 時第2・4土曜日午前10時～11時30分 場主にあんさんぶる荻窪 費入会金1000円、月3000円 岡早川 ☎5938-3637(午後6時～9時)
- 韓国語入門 / 韓国大好き会 時木曜日午前10時～11時30分(月3回) 場産業商工会館ほか 費月3000円 岡本間(ほんま) ☎・FAX5929-3077
- 英会話中級(カナダ人講師) / コズモス会 時第2・4火曜日午前10時～正午 場荻窪地域区民センター 費月5000円程度 岡山本 ☎・FAX3330-1659
- 米国人と共に意見交換(上級) / 英語で話す会 時日曜日午前10時～正午 場渡部宅(荻窪2丁目) 費1000円(出席回のみ) 岡渡部(わたなべ) ☎・FAX3392-3110
- 英語で朗読劇 / 楽しく英語 時第1・3金曜日午前10時～正午 場主に西荻地域区民センター 費1回2000円 岡三浦 ☎090-2885-2620
- ネイティブに習う英会話 / クロエ(初級～中上級) 時水・木・金曜日午後1時～1時50分(月2回) 場山本宅(永福4丁目) 費入会金2000円、月4000円 岡佐藤 ☎080-4352-2920
- 俳句 / すてちまお会 時第2日曜日午前10時～正午 場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費6カ月8000円 岡古矢(ふるや) ☎・FAX5930-4560
- 古文書解読 / 杉並古文書研究会 時第2水曜日午後6時～7時30分 場主に阿佐谷地域区民センター 費年3000円 岡真板(まいた) ☎・FAX3247-4617
- 俳句(初心者歓迎) / 白梅(しらうめ)会 時第2金曜日午後1時～5時 場井草地域区民センター 費月1200円 岡根本 ☎・FAX3399-6540
- 水彩画 / 彩水会 時第2・4火曜日午後1時30分～5時 場浜田山会館 費入会金2000円、月3000円 岡小林 ☎3302-1403
- 木版画 / セシオン木版画グループ 時第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 場高円寺中央会議室 費月2000円 岡宮崎(みやざき) ☎・FAX3318-2131
- 水彩画 / ふづき会 時第2・4水曜日午後1時30分～4時 場主に阿佐谷会議室 費入会金1000円、月2000円 岡片田(かたた) ☎・FAX3337-3543
- 油彩・水彩画 / 彩画(さいが)会 時第1・3水曜日午前9時～正午 場高井戸地域区民センター 費月2500円 岡池崎(いけざき) ☎・FAX3332-6273
- 水彩画 / 樹(じゅ)の会 時第2・4月曜日午後1時30分～5時 場高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 岡磯井(いそい) ☎・FAX3394-5972
- 写真同好会 / SHOW(しょう)の会 時第3日曜日午後1時～5時 場井草地域区民センター 費月1000円 岡伊藤 ☎・FAX3312-3351
- 創作折り紙 / セシオン折り紙アート 時第3火曜日午後2時～4時30分 場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月2000円 岡田村 ☎・FAX3315-4055
- 篆刻 / セシオン篆刻の会 時第1・3土曜日午前10時～正午 場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月2000円 岡神戸(かんべ) ☎・FAX3316-5328
- フラワーアレンジメント / 花\*花 時第1・3木曜日午後2時～3時30分または午後7時～8時30分 場主にセシオン杉並 費月1500円、花代1回3500円 岡河原崎

- (かわらざき) ☎090-5321-0399
- いけばな小原(おばら)流 / カサブランカ会 時第1・3火曜日午前10時～正午 場方南区民集会所 費月2500円、花代1回1200円 岡橋詰(はしづめ) ☎3322-5677
- ハワイアン音楽 / ホノルルウクレレクラブ 時第1・3金曜日午後5時～7時 場井草地域区民センター 費入会金3000円、月5000円 岡吉田 ☎5930-6669
- イタリアの歌を歌う会 / ボラーレ 時金曜日午前10時～正午(月3回) 場荻窪地域区民センターほか 費月5000円 岡田中 ☎3312-3981
- ハンドベル / ベル・フルール 時主に月曜日午後1時～4時 場セシオン杉並ほか 費入会金1000円、月5000円 岡川合(かわい) ☎・FAX5932-4559
- 女声合唱 / コーラス「I(アイ)」 時第2・4金曜日午後1時30分～3時 場杉並公会堂 費月3500円 岡波多野(はたの) ☎090-6490-6855
- 唱歌・抒情歌 / コーラス「なりに」 時第2・4水曜日午前10時30分～正午 場尾崎熊野神社社務所(成田西3丁目) 費月1000円 岡蕪山(かぶやま) ☎3315-8180
- 誰でも歌える童謡唱歌 / 歌の会「花」 時第1・3木曜日午前10時～正午 場主に浜田山会議室 費月1500円 岡杉長(すぎなが) ☎3315-8582
- ギター(初心者歓迎) / 永福ギターサークル 時第2・4月曜日午前10時～正午(変更あり) 場永福和泉地域区民センター 費月3000円 岡すがの ☎3328-1539(午前)
- ウクレレ / レイ・アロハ 時第2・4火曜日午前10時～正午 場ゆうゆう和田館 費1回1000円 岡高橋 ☎・FAX3334-1711
- 吟詠(初心者歓迎) / 長吟会 時主に金曜日午後1時～4時(月2回) 場主に上高井戸区民集会所 費月1000円 岡水島 ☎3302-0727
- 琴サークル古典からボカロまで / 梧桐(あをぎり)会 時不定期(月2回) 場主に西荻地域区民センター 費月2000円 岡広沢 ☎090-4922-4367
- 詩吟 / 清弘(せいこう)会杉並 時第2・4金曜日午前10時～正午 場西荻地域区民センター 費入会金1000円、月1000円 岡濱田 ☎3391-4133
- 囲碁 / 下高井戸囲碁勉強会 時第1～4水曜日午後1時～5時 場ゆうゆう下高井戸館 費無料 岡横山 ☎・FAX3303-9981
- 南京玉すだれ / 如月(きさらぎ)会 時第1・4木曜日午後1時～4時 場主にゆうゆう高井戸東館 費月1000円 岡桑村 ☎090-6549-7019
- 囲碁 / 碁ールドクラブ 時火・水曜日午前9時～正午 場荻窪地域区民センター 費月300円 岡込山(こみやま) ☎3338-3391
- パソコン・インターネット活用 / ラベンダー 時第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分または午後1時30分～4時30分 場セシオン杉並 費月2500円 岡河野(こうの) ☎090-7943-4692
- 滑舌・朗読・群読 / 健康ことば友の会 時第1・3水曜日午前10時～正午 場高円寺北区民集会所ほか 費月3000円 岡川崎 ☎5932-0909
- 人を楽しませる話し方のコツを学ぶ / 高話(こうわ)会 時第2・4土曜日午前10時～正午 場高井戸地域区民センター 費月2000円 岡半田(はんた) ☎3328-6623
- 健康気功 / 阿佐谷気功クラブ 時月曜日午前10時～正午(月4回) 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月3500円 岡宮本 ☎・FAX3311-1326
- 気功体操 / 氣の会 時火曜日午後1時～2時30分(月4回) 場主に下高井戸区民集会所 費月3000円 岡津田(つた) ☎・FAX3335-9710
- 太極拳 / 拳心会 時金曜日午前9時30分～11時 場西

- 荻南スタジオ(西荻南4丁目) 費入会金3000円、月3000円 岡萩原(はぎわら) ☎3334-2056
- 太極拳(初心者・見学歓迎) / 上井草太極拳クラブ 時火曜日午後1時～3時 場上井草スポーツセンター 費入会金1000円、月3000円 岡藤田 ☎3396-1909
- 健康体操(中高年向け) / いずみトリムクラブ 時火曜日午前10時～11時30分(月4回) 場永福和泉地域区民センター 費月2500円 岡島田 ☎3321-6895
- 健康体操 / 自強術(じきょうじゅつ) 荻窪会 時木・土曜日午前10時～11時30分 場荻窪地域区民センター 費入会金2000円、月2500円 岡高橋 ☎・FAX3390-6210
- 健康体操 / さざんかの会 時木曜日午後1時～2時30分(月3、4回) 場ゆうゆう永福館 費入会金1000円、月2500円 岡渋谷(しぶや) ☎・FAX3328-1137
- 健康体操 / 永福健康体操 時火曜日午後1時～2時30分(月3、4回) 場永福体育館 費入会金100円、月2500円(3カ月前納) 岡浜平(はまひら) ☎・FAX3312-0059
- 健康体操 / こぶしの会 時木曜日午前10時～11時30分(月3、4回) 場和田区民集会所 費入会金100円、月2500円(3カ月前納) 岡鈴木 ☎3381-3361
- 健康体操 / 永福トリムクラブ 時月曜日午後1時～2時30分(月3、4回) 場永福体育館 費入会金1000円、月2500円(3カ月前納) 岡藤崎 ☎5913-8929
- 健康体操 / 荻窪トリムクラブ 時金曜日午後1時～2時30分(月3、4回) 場荻窪体育館 費入会金1000円、月2500円(3カ月前納) 岡久我(くが) ☎3391-3912
- 健康体操(ストレッチ等) / まゆの会 時火曜日午前11時～午後1時 場主に高円寺体育館 費月3000円 岡土屋 ☎3311-3569
- タイ式ヨガ / ルーシーダットン 時火曜日午前10時～11時、金曜日午後7時～8時 場永福和泉地域区民センター 費年会費1500円、1回1000円 岡田中 ☎080-3413-0559
- ヨガ(初心者歓迎) / シゲマグループ 時第1木曜日午後1時～2時30分、第3木曜日午後3時30分～5時 場ゆうゆう和泉館 費1回1000円 岡佐村(さむら) ☎080-3495-1901
- ヨガ(心と体をほぐすヨガ) / リ・ら 時土曜日午前10時～正午 場高円寺中央会議室 費1回1000円 岡西 ☎090-6488-4586(午後5時～10時)
- フラダンス / フラ・ナネア 時主に第1～3土曜日午前11時～午後0時30分 場主に高円寺体育館 費月6000円 岡大槻(おおつき) ☎090-4383-5891
- フラダンス(60歳以上) / レイ・ピカケ 時第2・4金曜日午後1時～3時 場ゆうゆう高井戸西館 費入会金1000円、月2000円 岡近松(ちかまつ) ☎3393-0874
- フラダンス / ハイビスカス 時第1・3・4月曜日午後1時15分～2時15分 場主に荻窪体育館 費1回2000円(体験1000円) 岡小林 ☎3391-9050
- 社交ダンス(初級者) / すずらん会 時日曜日午前10時～正午 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 岡南城(なんじょう) ☎・FAX3313-7684
- 社交ダンス / ステップアップ 時金曜日午後6時30分～8時30分 場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 岡曳地(ひきち) ☎・FAX3337-9204
- 社交ダンス(初級・中級の方大歓迎) / あけぼの会 時月曜日午後6時～8時45分 場主に浜田山会館 費入会金1000円、月3000円(1カ月無料) 岡岡田 ☎・FAX5317-4585
- ソシアルダンス / ニューステップ 時金曜日午後7時～9時 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 岡宮本 ☎3392-0901
- 社交ダンス(初中級、ご夫婦大歓迎、一人でも可) / フレンド 時日曜日午前10時～正午 場セシオン杉並 費入会金1000円、月3900円 岡佐藤 ☎3382-3996
- アルゼンチン・タンゴ / 赤い靴 時金曜日午後6時30分～8時 場ゆうゆう高円寺南館 費1回1000円 岡上堀(うえほり) ☎080-5694-4676

## スポーツ・健康

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階  
▷開館時間=午前9時～午後5時

【若者就労支援コーナー】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の方など相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリアカウンセラーが行います。

時・内・外午前10時～午後4時終了(予約制)▷①就労準備相談(34歳以下)=月～金曜日②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日③臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日/①～③とも祝日を除く無料申込・問電話で、就労支援センター☎3398-1136へ

【ハローワークコーナー】

全国のハローワークで受け付けした求人情報を使い、ハローワークのスタッフが職業相談と職業紹介を行っています。職種や勤務地など、希望の求人情報を探すことができます。

無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ問同センターハローワーク専用☎3398-8619

【生活相談】

生活にお困りの方向けに、福祉事務所の相談員が福祉サービスの相談を行います。

時毎月第2・4水曜日午前9時～午後4時 無料申込当日、直接就労支援センターへ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時11月2日(土)午前9時～午後5時(1人45分)場ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方無料申込・問電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179へ求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方への就労相談

時毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分場西荻図書館師キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか無料申込・問電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9☎3301-1670)へ手書きの履歴書を持参してください

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇シルバー人材センター個別就労相談

時11月5日(火)・12日(水)・19日(火)・26日(水)午後1時～4時場高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します無料申込当日、直接会場へ問杉並区シルバー人材センター☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時場ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26)区内在住で障害のある方(障害の種別は問いません)とその家族無料申込・問電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団)☎5346-3250へ

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

お近くの震災救援所(区立の小中学校)で訓練を実施します。11月に訓練を実施する救援所は下表のとおりです。どなたでも参加できます。当日、直接会場へお越しください。

問防災課

〈11月の震災救援所訓練〉

実施救援所	日時
杉並第四小学校	11月2日(土)午前10時～正午
松溪中学校	11月2日(土)午後1時30分～3時30分
阿佐ヶ谷中学校	11月2日(土)午後2時～4時
桃井第二小学校	11月4日(日)午前10時～正午
高井戸小学校	11月10日(日)午前10時～正午
桃井第一小学校	11月16日(土)午前9時～11時
高南中学校	11月16日(土)午前10時～11時30分
神明中学校	11月17日(日)午前10時～正午
天沼小学校	11月17日(日)午後1時～3時
杉並第六小学校	11月30日(土)午前10時～正午
井荻中学校	11月30日(土)午前10時30分～正午
沓掛小学校	11月30日(土)午前10時30分～正午
西田小学校	11月30日(土)午前11時～午後2時
高井戸第四小学校	11月30日(土)午後1時30分～3時20分

※終了時間は状況により変更になる場合があります。

特別区民税・都民税第3期分の納期限は10月31日(木)です

お近くの金融機関、コンビニエンスストア、区民事務所・分室、駅前事務所などで納付してください。

口座振替の方は、10月31日(木)に指定の口座から振り替えます。預金残高をお確かめください。

問納税課

杉並区就労支援センター  
すぎJOBだより

★就職決定者の声

▷40歳代女性=前職を解雇され、悩んでいたところ就労支援センターを知りました。「多少時間を要しても前向きに取り組めば仕事は見つかる」と励まされ、週1回のペースで相談へ行き、応募書類の作成や求職活動に対する気持ちの持ち方などを支援してもらいました。その結果、2カ月半後に2社から内定をもらうことができました。身近な人には話せない不安な気持ちを素直に話すことで、厳しい就労活動を乗り切ることができました。

▷40歳代男性=具体的な求職活動方法に不安を持っていた時に就労支援センターを知り、応募書類の作成について丁寧に指導してもらいました。キャリア・カウンセラーが担当制なので、安心して相談ができ、希望通りの結果を得ることができました。

問杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階☎3398-1136)

12月の  
休日パパママ学級

時12月14日(土)午後、22日(日)午前・午後(いずれも半日、同内容)※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分場杉並保健所3階(荻窪5-20-1)問もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など師助産師ほか区内在住で、開催日現在妊娠25週以上37週未満の初産のカップル定各24組無料問①結果は11月25日ごろに通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】

往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、11月15日(必着)までに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は下表の「11月の各種健康相談」をご覧ください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに  
小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

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

【小児科】平日:午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)  
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆11月の各種健康相談◆ 申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流 …直接会場へ	母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	乳幼児歯科 相談(予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわずれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	21日(木) 午前9時15分～ 10時15分	6日(水)・13日(水)・ 20日(水)	11月は ありません	27日(水)午後1時30分 ★10月23日から電話で 申し込み(30名申込順)	午前 8日(金) 22日(金) 午後 14日(木) 28日(木)	午前 8日(金) 午前9時～ 10時30分	25日(月) 午後1時30分～	6日(水) 午後1時30分～ 15日(金) 午前9時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	11日(月) 午前9時15分～ 10時	11月は ありません	19日(火) 午後1時30分 ～4時	20日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 11日(月) 18日(月) 午後 8日(金) 29日(金)	14日(木) 午前9時～ 10時30分	5日(火) 午後2時～	13日(水)・19日(火) 午後1時30分～ 25日(月) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	28日(木) 午前9時30分～ 10時15分	1日(金)・8日(金)・ 15日(金)	11月は ありません	11日(月) 午後1時30分～ 3時30分	午前 5日(火) 19日(火) 午後 7日(木) 21日(木)	5日(火) 午前9時～ 10時30分	15日(金) 午前9時30分～ 22日(金) 午前9時～	1日(金)・14日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	27日(水) 午前9時 ～10時	11月は ありません	11月は ありません	26日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 27日(水) 午後 13日(水)	12日(火) 午前9時～ 10時30分	28日(木) 午前9時30分～	8日(金) 午後2時～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	15日(金) 午前9時15分～ 10時15分	5日(火)・12日(火)・ 19日(火)	26日(火) 午後1時30分 ～4時	21日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 20日(水) 午後 11日(月)	28日(木) 午前9時～ 10時30分	21日(木) 午後1時30分～	8日(金) 午前9時30分～

※1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)へ。  
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

歯の  
健康相談

問い  
合わせは、  
9日(土)午後2時～4時30分  
(阿佐谷南3-34-13☎3339-0391)へ

保健相談も  
行います  
うつ・ひきこもり・精神疾患・思春期問題・依存症の

# 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

★城西病院ホスピタリティコンサート～ピロロの感触 時11月8日(金)午後7時 場城西病院(上荻2丁目) 出演=中川裕美子(ピオラ。右上写真)、中島彩(ピアノ。右下写真)▷曲目=ブラームス「ピアノソナタ第1番」短調Op.120-1)ほか定70名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同病院・平木 3390-4166




★カルテットNコンサート 時11月10日(日)午後2時~4時 場東京オペラシティ(新宿区) 出演=七澤清貴(バイオリン)ほか▷曲目=シューベルト弦楽四重奏曲「死と乙女」ほか小学生以上の方定220名(申込順) 費3000円(60歳以上・学生2000円) 申込・ 電話またはファクス(13面記入例参照)で、ななさわ音楽工房 3303-1210へ

★杉並フィルハーモニー定期演奏会 時11月17日(日)午後2時 場杉並公会堂 出演=山元富雄(指揮)▷曲目=シューマン「交響曲第4番」ほか定900名(先着順) 費1000円(申込当日、直接会場へ) 杉並事務局・林 3398-4313 地区民250名無料招待(申込順)=往復ハガキ(13面記入例参照)で、11月7日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ

★ポスターにできること。女子美術大学×電通 人権ポスター学生作品展 時10月25日(金)~11月8日(金)午前10時~午後5時(11月3日・4日を除く。8日は4時まで) 場女子美ガレリアニケ(和田1丁目) 費無料(申込当日、直接会場へ) 女子美ガレリアニケ 5340-4688

★親子で街デビュープロジェクト  
①わだカフェ@和天(ハロウィーン) 時10月31日(日)午前10時~正午 1歳までのお子さんとその保護者定20名(申込順) 費子供1人につき500円  
②ミニムービー製作講座@和天商店街 時11月9日(土)・16日(日)午前10時~午後0時30分 手持ちのスマートフォンを使ったミニムービーの製作定10名(申込順) 費500円 ①お子さん同伴で参加希望の方はご相談ください②製作したムービーは和天商店街ホームページで公開予定  
——(いずれも)——

場和天(和天3丁目) 申込Eメール(13面記入例参照)で、①は10月26日②は11月2日までに親子で街デビュープロジェクト machidebut\_info@yahoo.co.jp へ 同団体・西本 090-3097-8636

## 杉並納税街頭キャンペーン

時11月3日(日)午前10時~正午 場・内  
①オープニングセレモニー=区役所青梅街道側入り口前②青梅街道パレード▷行程=都税事務所前→杉並公会堂③パルセンターパレード▷行程=青梅街道→JR阿佐ヶ谷駅④エンディングセレモニー=杉並公会堂脇▷出演=①②④日本大学鶴ヶ丘高等学校マーチングバンド①③杉並第一小学校ジュニアバンド(申込当日、直接会場へ) 荻窪税務署総務課 3392-1111 雨天の場合は、10時30分から③のパルセンターパレードのみ実施します

★千日紅市プロジェクトイメージ作品展示発表会 時10月26日(土)・27日(日)午前11時~午後4時 場阿佐ヶ谷美術専門学校(梅里1丁目) 小学生が千日紅市をイメージし、作成したデザイン、作品の展示発表会 費無料(申込当日、直接会場へ) 阿佐ヶ谷美術専門学校・古川 3313-8655

★杉並区知的障害者育成会~親子工芸教室展示即売会「手織り展」 時11月1日(金)・2日(土)午前11時~午後4時 場高円寺障害者交流館(マフラー、ショールなどの手織り作品の展示即売 費無料(申込当日、直接会場へ) 同教室 3334-1293

★あすなろ祭り 時11月2日(土)午前10時~午後3時 場あすなろ作業所(方南1丁目) 模擬店・アトラクションほか(申込当日、直接会場へ) あすなろ作業所 3322-1020

★ボーイスカウト杉並第9団バザー 時11月2日(土)午前11時~午後3時 場浜田山キリスト教会(浜田山4丁目) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同団体 3313-7177

★ボーイスカウト杉並第12団バザー~おいしい野外料理を食べてゲームを楽しもう 時11月3日(日)午前10時~午後2時 場杉並第一小学校(バザー、模擬店、ゲーム(申込当日、直接会場へ) ボーイスカウト杉並第12団育成会・渡辺 3393-5058

★ボーイスカウト杉並第3団バザー 時11月10日(日)午前10時~午後1時30分 場桃井幼稚園(手作りのお菓子や手芸品ほか) 費無料(申込当日、直接会場へ) ボーイスカウト杉並第3団・太田 3398-7418(午後7時以降)

★秋の福祉バザー 時11月10日(日)午前10時~午後3時 場杉並あしたの会福祉作業所・善福寺分室(善福寺3丁目) 申込当日、直接会場へ 同分室 3399-8339

★300mバス通りが巨大キャンパス~落書き大会 時11月3日(日)正午~午後2時30分(雨天中止) 場西荻北4-5~30のバス通り▷受付場所=西荻北郵便局前(西荻北4丁目) 定200名(先着順) 費200円(チョコレート代込み) 申込当日、直接会場へ 商店街ギャラリー・清水 080-3412-2439 ①落書きは午後3時ごろから消します②バスは午前11時~午後4時の間、迂回運転をします

★阿佐ヶ谷飲み屋さん祭りを開催します 時11月14日(木)~16日(土)(時間は参加店舗による) 場阿佐ヶ谷地域の商店約150店舗 費1日4000円(はしご酒チケット) 申込チケット販売場所=MAD HOG KITCHEN(阿佐ヶ谷南3丁目)ほか(ホームページ参照) 場MAD HOG KITCHEN 5347-2464 詳細は、阿佐ヶ谷飲み屋さん祭りホームページ http://www.asagaya-nomiya.jp/ をご覧ください

★バスで行く!青梅森林作業~ボランティアも募集 時11月17日(日)午前7時50分~午後5時 場勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▷集合・解散場所=あんさんぶる荻窪(下草刈り、間伐作業や自然観察会) 勝沼城跡みどりの会・山室京子ほか(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30名(抽選) 費500円(保険料含む) 申込往復ハガキ(13面記入例参照)で、10月31日(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)へ 同団体 5347-2255 作業しやすい服装・靴で、作業用手袋(軍手など)、昼食、飲み物、敷物、雨具を持参してください

★善福寺川と、大田黒公園の紅葉を訪ねるウォーキング 時11月28日(日)午前10時 場集合場所=五日市街道善福寺川緑地公園前バス停付近(杉二小前広場)▷解散場所=大田黒公園(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300円(申込)ファクス(13面記入例参照)で、11月18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 3320-3047 へ 同会

川田 090-3298-6948 リュックサック、帽子、飲み物、タオルなどを持参してください

★わたぼうしの会ポニー乗馬会 時11月17日(日)午後1時30分~3時(雨天中止) 場井草森公園(ポニーによる引き馬乗馬とふれあい小動物コーナー) 定80名(先着順。小学生までは保護者同伴) 費1回500円(保険料含む) 申込当日、直接会場へ わたぼうしの会・浅野 5938-3334

## 講演・講座

★ゆる育児キャンペーン「赤ちゃんのホームケア」と「夫婦de育児のコツ」 時11月2日(土)午後1時~3時 場荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 赤ちゃんのホームケア知識を学びながら、産後の夫婦関係の変化や育児を考える 師小児科医・佐山圭子(産前産後の夫婦) 定50名(申込順) 費500円(子育て応援券利用可) 申込・ 電話で、NPO法人さずなメール・プロジェクト 6317-5575 へ

★柏の宮公園「せん定講習会」 時11月4日(日)午後1時~4時30分 場柏の宮公園(植木せん定の基礎知識(講義)、キンモクセイ・モッコクなどのせん定実習) 柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団(区内在住・在勤・在学の方) 定20名(申込順) 費300円(保険料含む) 申込往復ハガキ(13面記入例参照)で、10月28日(必着)までに柏の宮植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方)へ 松田 080-1274-7814 作業しやすい服装で、せん定バサミ・のこぎり(お持ちの方)・作業用手袋・筆記用具を持参してください

★家事家計講習会~家計簿は未来をつくる設計図 時①10月31日(木)②11月21日(木)③30日(土) ①②③いずれも午前10時~正午 場①阿佐ヶ谷地域区民センター②③東京第三友の家(松庵2丁目) 師東京第三友の会会員(区内在住の主婦) 定①30名②40名③50名(いずれも申込順) 費各400円(申込)・ 電話で、東京第三友の家・坂本 3339-6815 へ 1歳~就学前の託児あり(1回250円。軽食付き。事前申込制)

★家でできるノロウイルス予防~安全で快適な冬を過ごしましょう 時11月9日(土)午前10時30分~11時30分 場高井戸地域区民センター(管理栄養士・野中ひとみ) 定30名(申込順) 費300円(申込)・ 電話10月22日から電話または直接、高井戸地域区民センター総合受付 3331-7841 へ

★赤ちゃんはどこから?って訊かれたら 時11月9日(土)午後1時30分~3時30分 場産産業商工会館(麻の実助産所) 師土屋麻由美(区内在住で子育て中の母親) ほか定20名(申込順) 費2000円(子育て応援券利用可) 申込お産とおっぱい・おしゃべり会ホームページ http://osan-to-oppai.at.webr.y.info/ から申し込み 同団体・実元 090-8331-7166

★環境教育インストラクターフォローアップ講座 時11月16日(土)午前10時30分~午後4時 場あんさんぶる荻窪(ワークショップ)により、「持続発展教育のための環境教育活動~より良い企画の作成」を学ぶ 師環境カウンセラー(環境教育インストラクター)の認定を受けている方 定40名(申込順) 費500円(申込)・ 電話またはファクス(13面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会 3392-5231 (電話は午前10時30分~午後4時30分) へ

★子どものためのブック・クラブ研究フォーラム 時①11月16日(土)②12月15日(日)③26年1月18日(日) 午後1時~4時 場①②高井戸図書館③中央図書館(子どもたちと大人が同じ本を読み、議論するブック・クラブの可能性を探る) 師工学院大学非常勤講師・小田勝己(区内在住で18歳以上の方) 定各回30名(抽選) 費無料(申込)Eメール(13面記入例参照)に参加希望日も書いて、各開催日の1週間前までにアカデメイア・ブッククラブ研究会 academeia@e-mail.jp へ 同研究会 3331-6305 へ 「図書館ねこで

## すぎなみフェスタ2013 キーワード③

わ 11月9日(土)・10日(日)にすぎなみフェスタ2013を開催します。「広報すぎなみ」10月1日号~11月1日号および区ホームページ「すぎなみフェスタ2013特設ページ」に掲載される4つの文字を集めて、当日広報課のテント「広報すぎなみ特別号編集局」で伝えると、素敵なプレゼントが…(なくなり次第終了)。ぜひ、文字を集めて会場へお越しください。

問すぎなみフェスタ実行委員会事務局(広報課内)

ユーイ(ハヤカワ文庫)をお読みの上、参加してください

★家庭教育講座 名作の楽しみ方を知ろう「レ・ミゼラブルの世界」 時11月17日(日)午後2時~4時 場セシオン杉並(都留文科大学非常勤講師・池田茂都(地域保護者) 定60名(先着順) 費100円(当日) 申込当日、直接会場へ かもしろの会・門田 3313-8507

★語り演じ「ひと夜かぎりの言の葉弾じき」 時11月24日(日)①午後2時②5時 場座・高円寺(芥川龍之介「蜘蛛の糸」、森鴎外「高瀬舟」) 師俳優・原口剛(定各回320名(申込順) 費各回3000円(申込)・ 電話で、あけぼの杉の会 3391-9908 (月~金曜日、午後1時~8時) へ

★かつら文庫リニューアルオープン記念講演会 時・内・師①26年3月2日(日)②「かつらの木陰から散歩に出て~渡辺茂男の著作と蔵書と石井桃子さん(仮題)」(作家・渡辺鉄太。右上写真)③3月3日(月)④「よりよき『子どもの図書館』を目ざして~石井桃子さんの願い」(東京子ども図書館評議員・荒井督子。右下写真) ①②③いずれも午後2時~4時 場中央図書館(中学生以上の方) 定各回60名(抽選) 費無料(申込)往復ハガキ(13面記入例参照)に①②のいずれかも書いて、11月30日(必着)までに東京子ども図書館(〒165-0023中野区江原町1-19-10)へ 同館 3565-7711 ③3月1日(土)~3日(月)に新装かつら文庫の内覧会を開催します

その他

★記帳確認と中間決算指導会 時11月1日(金)~29日(金)午前9時~午後4時(土・日曜日、祝日、休日は除く。1人1時間程度) 場杉並青色申告会(阿佐ヶ谷南3丁目) 師記帳方法の指導、帳簿のつけ方から決算に必要な仕訳までの説明(事業所得者、不動産所得者) 定1日15名(申込順) 費500円(申込)・ 電話またはファクス(13面記入例参照)で、各開催日の3日前までに杉並青色申告会 3393-2831 FAX3393-2864 へ

★税金なんでも相談会 時11月1日(金)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)・ 電話で、東京税理士会荻窪支部 3391-0411 (午前9時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)) へ 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をご覧ください

★土曜無料公証相談 時11月2日(土)、12月7日(土)午前9時30分~午後0時30分(1人45分) 場杉並公証役場(天沼3丁目) 師遺言・離婚・尊厳死宣言・任意後見・贈与・金銭貸借・弁済・示談などの公正証書の作成に関する相談(区内在住・在勤の方) 申込・ 電話またはファクス(13面記入例参照)に希望日も書いて、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 3391-7100 FAX3391-7103 へ

■杉並視覚障害者会館 福祉セミナー

区内で目にする野鳥から杉並の自然を語ります。  
時11月2日(土)午前10時～正午 堀あんさんぶる荻窪  
(荻窪5-15-13) 内講演「野鳥に見る杉並の自然」  
師日本野鳥の会理事・松田輝雄 区内在住の方定50  
名(申込順) 費無料 申込電話で、10月30日までに杉  
並視覚障害者会館 ☎3333-3444 へ 同会館 ☎・FAX3333  
-3444

■シニア向け就業応援講座～就業を成功させる履歴書・職務経歴書の作成と面接対策

時・内①11月11日(月)・12日(火)＝パソコンでの履歴書、職務経歴書の作成および指導②13日(水)＝模擬面接／いずれも午前10時～正午。計3回 堀ゆうゆう高円寺南館 師職業紹介士・橋詰信子、キャリアカウンセラー・中村康雄 区内在住・在勤の方55歳以上で就労を希望する方定15名(抽選) 費無料 申込ハガキ(13面記入例参照)で、10月31日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11) へ 同館 ☎5378-8179

■家族介護教室

◇毎日しあわせ宣言！もうオムツで悩まない！プロが提案！適切な排泄ケアで心も体もスッキリ！

時11月7日(木)午後1時30分～3時30分 堀介護老人保健施設ウエルファー(堀ノ内1-6-6) 師介護ケアアドバイザー・末木久美子 区内在住の方定15名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、ケア24堀ノ内 ☎5305-7328 へ

◇終活セミナー～あなたの「思い」をエンディングノートに託して

時11月12日(火)午後1時30分～3時 堀勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師JA東京中央セレモニーセンター代表取締役・丹野浩成 区内在住の方定25名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851 へ

◇知っておこう！「認知症」になっても安心して暮らせるサービス

時11月14日(木)午後2時～4時 堀永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師小規模多機能ホーム方南主任、グループホームなごみ松ノ木施設長 区内在住の方定30名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、ケア24方南 ☎5929-2751 へ

◇介護食セミナー～ユニバーサルデザインフードとは

時11月17日(日)午後2時～4時30分 堀阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師日本介護食品協

議会 介護を行っている方ほか定20名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630 へ

◇ヨーガで腰痛・膝痛予防！背骨や筋肉を十分に伸ばしてリラックス

時11月29日(金)午後2時～3時30分 堀浜田山会館(浜田山1-36-3) 師ヨガインストラクター・内田真珠 区内在住・在勤の方定20名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944 へ 他動きやすい服装で、バスタオル・飲み物を持参してください。食事から2時間以上空けてください

■オイルトリートメントとスパイスで冬を乗りきる 身近な食材を使った健康法を学びましょう。

時11月8日(金)午後2時～4時 堀上井草保健センター(上井草3-8-19) 内気軽に楽しめるハーブとスパイスティーの作り方(試飲)、役立つ簡単オイルトリートメント 師香坂みほ 区内在住の方定40名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、上井草保健センター ☎3394-1212 へ 他①オイル拭きとり用のタオルを持参してください②健康づくり自主グループ協働企画

■今日から始める30代からのカラダマネジメント講座

お腹周りなどカラダの変化が出てくる時期に食事と運動のコツを学びながら実践する講座です。

時・内・師①11月16日(土)午前10時～正午＝「ここがポイント！食事でカラダは変わる食事学入門」～正しい外食・食事術を学ぶ(試食付き)／管理栄養士・岸村康代②19日(火)午後7時～9時＝「ストレッチとコアの筋肉を鍛えスマートなカラダづくり」～効果的なストレッチと運動を実践／スポーツインストラクター・井上里絵子(計2回) 堀杉並保健所運動室(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤の方30～50歳代で体型が気になる男性定30名(申込順) 費無料 申込・ 同電話で、荻窪保健センター健康づくり担当 ☎3391-0015 へ

科学館

◇天文の夕べ 講演会「太陽系の盟主・太陽」

時11月16日(土)午後6時30分～8時30分 堀国立天文台・渡邊鉄哉 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順) 他乳幼児の入場はご遠慮ください

◇プラネタリウム天文講座「ふたつの宇宙地図で眺める宇宙の姿～大規模構造とマイクロ波背景放射」

宇宙の観測と探求についての科学的な講座です。関連映像「宇宙のルネッサンス」も放映します。

ハワイ観測所から中継講演



交流自治体・北海道名寄市の「なよろ市立天文台きたすばる」、杉並区「科学館」と国立天文台ハワイ観測所をインターネットで結び、宇宙の最新状況について学びます。

時11月2日(土)午後0時30分～1時50分 堀科学館(清水3-3-13) 内講演＝ハワイ観測所から中継講演「続々見つかるアナザーワールド」 師国立天文台ハワイ観測所准教授・林左絵子 小学生以上の方定50名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 同生涯学習推進課管理係 他車での来館はご遠慮ください

時11月30日(土)午前10時20分～午後0時20分 定50名(先着順) 他高校理科レベルの内容です。途中入退場できない時間帯があります。乳幼児を連れての参加はご遠慮ください

—— 〈いずれも〉 ——

堀科学館(清水3-3-13) ☎3396-4391 費無料 申込当日、直接会場へ 他エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

杉並障害者福祉会館

①障害者のための「そば打ち教室」

時11月23日(木)午前9時30分～午後1時 師手打ちそば研究家・内澤恵治 定18名(抽選) 費600円(材料費)

②リトミック教室

珍しい楽器の音色に触れながら明るく楽しい教室です。

時11月24日(日)、12月15日(日)、26年1月26日(日)、2月23日(日) 午前10時30分～正午(計4回) 師音楽療法士・鈴木涼子 定15名(抽選) 費無料

—— 〈いずれも〉 ——

堀杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 申込往復ハガキ(13面記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名、②は障害の状況も書いて、11月8日(必着)までに障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から ちょっといい話をお届けします。

杉並発祥のスポーツ ガーデンゴルフ



すぎなみ学倶楽部HPへ

ガーデンゴルフは、ピリヤードの玉をゴム製の専用クラブで転がし、カップに入れるまでの打数を競うパターゴルフです。公園や広場など、自然の地形を活かしたコースで行うのが大きな特徴で、木の根や落ち葉がトラップとなり、勝負を盛り上げることもあります。

このユニークな競技の生みの親は、区内在住の岩崎保さんです。自宅の庭で、お子さんが地面の穴にピリヤード玉を入れて遊んでいる様子を見て思いついたとのこと。岩崎さんは、東京都や外務省、各国大使館に働きかけ、国際ガーデンゴルフ協会を発足させました。こうして杉並発祥のスポーツは、国内のみならず、海外にも愛好者を増やしています。

ガーデンゴルフの魅力は、身近な場所をコースにできる手軽なところ。また、

3、4人のグループでプレイするので、メンバー間に交流が生まれる楽しみもあります。違う家族の親と子どもが組んで、仲良くコースをまわる姿が見られるのもガーデンゴルフならではの様子。 「すぎなみ学倶楽部」ホームページのスポーツコーナーでレポートしていますので、ぜひご覧ください。

9月には蚕糸の森公園で、ビッグイベント「国民体育大会デモンストレーションとしての行事」が行われました。この日の早朝、2020年オリンピック開催地が東京に決定！ 集まった参加者やスタッフからは、ガーデンゴルフを盛り上げよう、たくさんの人たちと楽しもうという雰囲気伝わってきました。みなさんも杉並発祥のスポーツに挑戦してみませんか？ (西)



ウェブサイトもあるよ！

すぎなみ学

検索

堀産業振興センター産業観光係 ☎5347-9138

杉並芸術会館 (座・高円寺) からのお知らせ

◇ピアノと物語「ジョルジュ」～区民無料ご招待

開館から上演し続けているレパートリー作品に、区民の皆さんをご招待します。

時12月21日(土)午後7時、12月22日(日)～25日(水)午後2時 堀座・高円寺 内演出＝佐藤信也 出演＝竹下景子・真那胡敬二、清塚信也(ピアノ) 定各回25組(抽選) 申込往復ハガキ(13面記入例参照)に希望日時も書いて、11月20日(必着)までに同劇場へ 他就学前のお子さんは入場できません

◇おとなのための演劇ワークショップ「劇団 座・高円寺」2013～木野花さんとお芝居をつくろう！参加者募集！

最終日には発表会をします。「演じる」ことを通して、自分に出会ってみませんか。

時11月19日～12月20日の毎週火・金曜日、午後7時～9時30分(11月22日・29日を除く)、12月21日(土)・22日(日) 午前9時～午後9時/計10回 堀座・高円寺 内演出・構成・監修＝木野花 定15名(選考) 費1万円 申込申込書(劇場で配布。劇場ホームページからも取り出せます)に顔写真(4cm×3cm)を貼り付けて、10月31日(必着)までに同劇場へ

◇劇場創造アカデミー～26年度生募集！

最先端の舞台作品づくりや伝統演劇などを学ぶことができます。講義のみの受講が可能な1年だけの授業枠や、杉並区民割引(区内在住2年以上の方が対象。1年目授業料の20%を免除)もあります。詳細は、お問い合わせください。

内募集コース＝演劇、舞台演出、劇場環境 受講期間＝26年4月～28年3月 費1年次35万円、2年次30万円 申込申請書(劇場に資料請求してください)を、12月24日(必着)までに同劇場へ

—— 〈いずれも〉 ——

堀座・高円寺(〒166-0002高円寺北2-1-2) ☎3223-7500 他詳細は、劇場ホームページ http://za-koenji.jp/ をご覧ください

### 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

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。

## 催し EVENT

### ■ 区民参加型展示「記念切符に見る昭和の歴史と杉並区の鉄道キップ」

昭和期の国鉄やJRの記念切符から「昭和の記念日」を振り返ります。年表と合わせて展示します。また、区内の駅のキップも紹介します。展示するキップは主に複製品です。

時10月26日(土)～12月15日(日)午前9時～午後5時(休館日＝月曜日・第3木曜日、祝日の場合は翌日)  
場郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 費無料申込当日、直接会場へ 同館 ☎5347-9801

### ■ 区立中学校連合文化祭

音楽発表会、英語学芸発表会、美術・技術・家庭科作品展、演劇発表会を実施します。中学生の文化を肌で感じる絶好のチャンスです。

時・内下表のとおり場セッション杉並(梅里1-22-32) 費無料申込当日、直接会場へ 同館 ☎3311-0021

#### 〈区立中学校連合文化祭〉

日にち	時間・内容
11月2日(土)	午前10時20分～10時30分＝開会式 午前10時30分～午後0時30分＝音楽発表会 午後1時30分～4時30分＝英語学芸発表会
11月6日(水)～10日(日)	午前9時～午後5時＝美術科、技術・家庭科作品展
11月10日(日)	午前9時20分～午後3時30分＝演劇発表会 午後3時30分～3時40分＝開会式

### ■ 中央図書館

#### ◇ 映画で世界一周！～チェコ編「アニメーションは楽しい！」

チェコのアニメーション上映と、映画の中に描かれているチェコの日常やチェコ映画についてお話しします。

時11月4日(休)午後2時～4時10分 同上映作品＝「おじいさんと不思議なおくりもの」「トッピーと森の仲間たち」「王さまの耳はほろほの耳」(予定)▷お話し＝チェコ蔵代表 ペトル・ホリー 同幼児～中学生とその保護者 定50名(先着順) 同主催＝ちいさなひとのえいがっこう

#### ◇ 大人のための読み語り

いつもは「読む」本を、耳で「聞いて」みませんか？ いつもと違う世界が見えてきます。

時11月5日(休)午後2時～3時30分 同太宰治作「走れメロス」ほか▷朗読＝読み語り「やよいの会」 定30名(先着順)

#### —— 〈いずれも〉 ——

場・同中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754) 費無料申込当日、直接会場へ

### ■ 丸太の輪切りをつかったクリスマスリースづくり

丸太の輪切りを土台にして、飾り付けをするクリスマス用のリースの作り方を学びます。

時11月24日(日)午後2時～4時 同 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 同グリーンアドバイザー・吉野華恵 同区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴(1組1名)) 定25名(抽選) 費500円 申込往復ハガキ(記入例参照)に小学生は保護者名も書いて、11月6日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ 同係



### 郷土博物館

#### ◇ 10月の年中行事「荒神さまのお発ち」

荒神さまは台所の神様で、10月末に出雲へ旅立つと伝えられ、出発する荒神さまを見送る行事を行います。荒神さまのお発ち行事の紹介をします。

時10月26日(土)～31日(木)午前9時～午後5時▷休館日＝28日(月) 費100円(観覧料。中学生以下無料)

#### ◇ 古民家で体験！ 昔のくらし

博物館敷地内にある江戸中期建築の古民家と長屋門の解説会を行います。昔の道具を使った体験コーナー(右写真)もあります。

時11月4日(休)午後2時～3時30分 費100円(中学生以下無料) 同親子で体験できます

#### —— 〈いずれも〉 ——

場・同郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 申込当日、直接会場へ

### リサイクルひろば高井戸

#### ◇ 石けん作り体験

時11月1日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

#### ◇ アクリルたわし作り体験

時11月2日(土)午前10時30分～午後3時30分 定10名(先着順) 費1個100円 申込当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

#### ◇ 和布で作る髪飾り

時11月12日(火)午後1時30分～3時30分 定12名(申込順) 費250円 申込電話で、同ひろばへ 同長寿応援対象事業

#### ◇ 着物や洋服のリメイク

時11月18日(月)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費600円 申込電話で、同ひろばへ 同長寿応援対象事業

#### —— 〈いずれも〉 ——

場・同リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360) 午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 同区内在住・在勤・在学の方

### すぎなみ環境情報館

#### ◇ フリーマーケットの開催と出店者募集

時11月17日(日)午前10時～午後1時 同 あんさんぶる荻窪 同区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 同募集区画＝15区画(抽選) 費無料 申込往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、11月6日(必着)までに同館へ 同群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります(午前10時から。売り切れ次第終了)

◇ かんきょう講演会「低線量被ばくのリスクは何故過小評価されるのか～国会事故調査でわかったこと」  
放射線を知り、少しでも被ばくを少なくする生活を考えます。

時11月17日(日)午後2時～4時 同 あんさんぶる荻窪 同国会事故調査委員・崎山比早子 同区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費無料 申込電話で、同館へ 同①2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円) ②長寿応援対象事業

#### ◇ ネイチャーゲーム～柏の宮たんけん隊

見たり、聞いたり、触ったりといった感覚を使って自然を知り、自然を身近に感じるゲームです。親子一緒に秋を体中で楽しんでみませんか。

#### 〈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、同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
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	初心者謡曲教室(観世流) / 追加募集	毎月第2・4火曜日、午前10時～正午 費月500円(別途稽古本代) 同見学の方も歓迎
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎ FAX3335-1716)	自分でできる、誰でも手軽にできる足もみ健康	11月6日から第1水曜日、午後1時30分～3時 費1回500円
井草館(井草2-15-15 ☎ FAX3390-9672)	季節ごとにリース～クリスマスリース作成	11月22日(金)午後1時30分～3時30分 定10名(申込順) 費2200円(材料費含む)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	能楽・金春流「謡」講座を始めます!	11月8日から第2・4金曜日、午後6時30分～8時(1期計10回) 定15名(申込順) 費1万8000円(別途教材費5250円)
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	大学生から学ぶはじめてのスマートフォン	11月9日(土)・16日(土)午前10時～正午(計2回) 同40歳以上の方 費1000円 同スマートフォンは用意します
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎ FAX5378-8179)	初めてのタブレット～アプリいろいろ体験	11月6日(水)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 同40歳以上の方 費各500円 同タブレットは用意します
大宮前館(宮前5-19-8 ☎ FAX3334-9640)	「リラ体操」ゆるやかに身体を緩めて免疫力アップ	11月18日から第1・3月曜日、午後1時20分～2時30分(計6回) 費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、長寿応援対象事業です。

## ゆるキャラ® グランプリ2013 「なみすけ」へ投票お願いします

ゆるキャラ®グランプリ2013ホームページの「なみすけ」(杉並区キャラクター)のページから、1アドレス1日1回、パソコン・スマートフォン・携帯電話の各アドレスで、投票ができます。



詳細は… [ゆるキャラグランプリ2013](#) [検索](#)

同産業振興センター産業観光係 ☎5347-9138

時11月17日(日)午後1時15分～3時30分(雨天中止)  
同集合場所＝柏の宮公園管理事務所前(浜田山2-5-1) 同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4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定30名(申込順) 費100円(保険料) 申込電話で、同館へ 同バンダナ、敷物、飲み物を持参してください

#### ◇ 見沼たんぼエコツアー

首都圏にある見沼たんぼを訪れ、地形の変化や土地利用の歴史を知り、豊かなみどりと通船堀や古民家などの文化財を楽しみます。

時11月19日(火)午前10時～午後3時 同見沼通船堀・見沼代用水東縁・川口自然公園・芝川第一調節池・浦和くらしの博物館民家園▷集合・解散場所＝JR武蔵野線東浦和駅集合、念仏橋バス停解散 同杉並ネイチャー7・淀川正進 同区内在住・在勤で5kmを自力で歩ける方 定20名(抽選) 費100円(保険料) 申込往復ハガキ(記入例参照)で、11月6日(必着)までに同館へ 同雨具、昼食、飲み物を持参してください

#### ◇ 指編みのミニクリスマスリース作り!

アクリル毛糸で製作します。クリスマスが終わればエコたわしとして使用できます。

時11月21日(木)午前10時～正午 同 あんさんぶる荻窪 同区内在住・在勤・在学の方 定16名(申込順) 費250円(材料費) 申込電話で、同館へ 同①2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円) ②長寿応援対象事業

#### —— 〈いずれも〉 ——

同すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

## 講演・講座

### ■ 好きなアロマの香りで、ひと息つきませんか?

良い香りがする、アロマスプレーを作ってみませんか?

時11月14日(木)午前10時～正午 同杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 同①アロマセラピーのメカニズム②アロマスプレーづくり 同羽鳥冬子(右写真) 同子育てをしている母親 定30名(申込順) 費500円(材料費) 申込電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ 同企画＝杉並健康づくりリーダーの会



### ■ 秋の読書週間記念講演会「英語絵本の魅力」

日本人になじみの無い本も含めて、英語絵本をたくさん紹介します。

時11月19日(火)午前10時～11時 同西荻図書館 同JUN INTERNATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都(右写真) 同区内在住の方ほか 定30名(申込順) 費無料 申込電話で、同電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ



# 11月2日(土)～17日(日)は「景観週間2013」です

区では、期間中さまざまな催しを開催します。この機会に杉並の良さを生かした新たな景観づくりについて見て、聴いて、触れて、考えてみませんか。  
——問い合わせは、まちづくり推進課景観係へ。

11月17日(日)

## 景観シンポジウム 歴史・文化を感じさせるまち「荻窪」の景観のこれから

荻外荘をはじめ角川庭園、大田黒公園など由緒ある歴史的建築物や屋敷林が残る荻窪地域。

住宅の建て替え等でまちなみが変わる中での歴史・文化を感じさせる荻窪らしい景観の保全と、住民一人一人の工夫による発展的なまちなみ継承の可能性について考えます。

■11月17日(日)午後2時30分～4時30分 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 内・①講演「歴史あるまちなみづくり」(首都大学東京教授・山田幸正) ②パネルディスカッション▷出演=首都大学東京名誉教授・高見澤邦郎ほか定80名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ ③まちづくり推進課景観係



▲荻外荘

## 杉並「まち」デザイン賞表彰式

杉並の良好な景観に寄与する建物・工作物・植え込みなどを表彰します。

第11回を迎える今回は「おしえて! まちの『とっておき』」をテーマに募集し、選考の結果6件が選ばれました。

■11月17日(日)午後1時～2時30分 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 定80名(先着順) ④申込当日、直接会場へ ⑤まちづくり推進課景観係



▲第10回受賞 西郊ロッジング

### 〈景観週間2013の催し〉

当日、直接会場へお越しください。

催し名	日時・内容・講師	場所	問い合わせ
大田黒公園周辺地区 景観まちづくりイベント	野点 11月2日(土)午後1時～3時30分(30分ごと。計6回) 講師 神津紀子 費300円	大田黒公園 (荻窪3-33-12)	まちづくり推進課 景観係
	ピアノコンサート 11月2日(土)午後1時30分～3時30分 出演=石井コンラド絵里子(観覧者の募集は締め切りました)		
	景観まちづくりに関する展示 11月2日(土)午前9時～午後4時		
杉並の残したい風景展	杉並の残したいと思う風景を描き、写し、展示します 11月9日(土)～17日(日)午前10時～午後4時(12日(火)は休館) 共催=NPO法人東京を描く市民の会	阿佐谷地域区民センター (阿佐谷南1-47-17)	
すぎなみ詩歌館まつり (来園者プレゼントあり)	講演会「初めての俳句」 11月10日(日)午前10時～11時30分 講師 高柳克弘(スナメリ主宰)	角川庭園 (荻窪3-14-22)	角川庭園 ☎6795-6855
	お茶会 11月10日(日)午前10時～午後0時45分 講師 ごとう夏雪(ゆきくみ主宰)		
	落語会「角川寄席」 11月10日(日)午後2時 講師 荻村亭楽 ほか		
	角川庭園の四季の写真・ゆかりある俳句の展示 11月10日(日)午前10時～午後4時		
荻窪の魅力をデザインする 工学院大学生による 荻窪のまちづくりへの提案	模型・パネルの展示 11月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時(11日は正午から、15日は3時まで)	あんさんぶる荻窪 (荻窪5-15-13)	まちづくり推進課 景観係
	発表会 11月14日(木)午後6時～8時		
杉並「まち」デザイン賞展	第11回を含む杉並「まち」デザイン賞全受賞対象の紹介、区の景観まちづくりの取り組みの紹介 11月11日(月)～15日(金)午前8時30分～午後5時(15日は4時まで)	区役所1階ロビー	

## 中央線あるある プロジェクト始動!!

なみじゃない、杉並!

中央線あるある PROJECT

区内の産業団体をはじめ、企業・NPO、そして杉並区が集結し、中央線4駅周辺の魅力を「観光」という視点から広く紹介することを目的に新たに始まったプロジェクトです。

イベント情報や旬の話題、おすすめグルメ、著名人の街歩き取材などウェブサイトを中心にご当地情報満載にご案内します。

また、中央線文化の中心地・高円寺の大文化祭「高円寺フェス(右記参照)」の共催や、アニメキャラクターイベントなどを開催し、広く中央線文化の魅力を発信していきます。

▷中央線あるあるプロジェクト実行委員会=東京商工会議所杉並支部、杉並区商店会連合会、杉並産業協会、荻窪法人会、日本動画協会、NPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー、高円寺フェス実行委員会、中日新聞東京本社、杉並区

【問い合わせ】中央線あるあるプロジェクト実行委員会事務局(産業振興センター産業観光係) ☎5347-9138



◀ホームページ <http://www.chuosen-rr.com/>



◀フェイスブック <https://www.facebook.com/chuosenrr>

## 秋の大文化祭「高円寺フェス2013」

日本のインドとも形容される個性豊かな高円寺の街を会場に、多様なイベントを同時開催します。大人も子供も外国人も楽しめる参加型イベントです。中央線カルチャーの雄、高円寺の魅力を最大限に味わい尽くせる「高円寺フェス」をお見逃しなく!!

【日にち】10月26日(土)・27日(日)

【場所】座・高円寺、JR高円寺駅南北広場、高円寺中央公園、高円寺全域の商店街、高円寺各所のストリートなど

【内容】

- 大槻ケンヂ、みうらじゅん、宮藤官九郎によるトークイベント(有料)
- プロレスリング・ゼロワンによる興奮必至の「駅前プロレス」とゆるキャラたちによるかわいい「ゆるキャラプロレス」
- 約200軒の参加店を舞台にした「しりとリストンプラリー」スタンプを集めて空くじなしの福引きにチャレンジ
- 十数体のゆるキャラが白昼の公園に集まる「ゆるキャラまつり」
- その他=アートイベント、ストリートライブ、親子ワークショップまつり、こけしフェア、猫グッズ販売、Tシャツづくり、ボードゲーム大会、コスプレ、古着ファッションショーなど

【申し込み】当日、直接会場へ

【問い合わせ】高円寺フェス実行委員会事務局 ☎3313-5589

【その他】詳細は、高円寺フェスホームページ <http://koenjifes.jp/> をご覧ください

