

9ぎなみ



ご利用ください	…… 2
ひととき保育・つどいの広場	…… 2
済美山運動場	…… 4
オープン記念大運動会	…… 4
杉並区総合文化祭	…… 4
体育の日イベント	…… 6・7
杉並区区制施行80周年記念記事	…… 12
杉並の産業とその広がり②	…… 12

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/

80年の歩み
つなげよう、未来へ

9月は

健康増進普及月間
食生活改善普及月間

大事 人のため、自分 のため

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ 健康寿命をのばしましょう

これから5年後、10年後、あなたは、どのような自分でいたいでしょうか？ 大事な人のため、自分のために健康でいることは、充実した人生設計を支える手段の一つです。9月は、健康増進普及月間・食生活改善普及月間です。健康のための良い習慣をはじめませんか。まずは生活習慣の改善、クスリは最後の手段です。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1015へ。

●運動●

あと10分歩きましょう



歩くことが健康に良いといわれています。生活習慣病の予防には、1日に男性で9000歩、女性で8000歩が目安です。日本人の平均的な歩数から考えると足りないのはあと1000歩。時間にして10分程度、ひと駅分多く歩くだけで十分に効果があります。

●食事●

毎日プラス1皿、たっぷり野菜で健康生活



がんをはじめとした生活習慣病の発症や進行を防ぎ、若さを保つためには、子供のときからの野菜たっぷりの食習慣が重要です。健康の維持増進に必要な野菜摂取目標量について厚生労働省が定めた「健康日本21」では、1日350g(野菜料理で約5皿)として推奨しています。あと一皿、野菜料理を増やしてみませんか。

●禁煙●

受動喫煙のない健康社会



たばこを吸わないことは健康の大前提。周囲のたばこの煙を吸うことでも、肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現が健康生活の基本です。

◆スマート食育 応援キャンペーン ~野菜編



▲野菜ミニ看板

区内青果店の店頭にある野菜ミニ看板に注目してください。杉並保健所と食育推進ボランティアが協働で作成し、野菜に含まれる栄養素や機能性などを紹介しています。美と健康のヒントにお役立てください。10月からは、秋から冬に美味しいニンジンやブロッコリーなどの新看板に注目です。

健康づくりリーダーの健康づくり講座に参加してみませんか？



▲ラフターヨガ (笑いとヨガの呼吸を組み合わせた運動)

健康づくりリーダーとは、区民の健康づくりを応援するボランティアです。「健康笑顔の仲間づくり」を合言葉に講演会や講座などを保健所・保健センターと協働して企画、実施しています。簡単に楽しく役立つ催しですので、区民の皆さんの参加をお待ちしています。

◇これからの行事予定◇

- 声を出そう♪アンチエイジング 10月12日(金)午後2時 杉並保健所 (荻窪5-20-1)
 - ラフターヨガ 11月16日(金)午前9時30分 荻窪体育館 (荻窪3-47-2)
 - アロマでリフレッシュⅡ 12月8日(土)午前10時 杉並保健所
 - 糖尿病予防の食事 25年1月25日(金)午前9時30分 杉並保健所
- いずれも事前の申し込みが必要です。詳細は、後日「広報すぎなみ」などでお知らせします。

【問い合わせ】杉並保健所健康推進課

◆がん予防・アンチエイジングの秘訣はスマート食生活

杉並区・杉並区集団給食研究会共催「みんなの栄養展」

【日時】10月20日(土)午後1時～4時

【会場】杉並保健所1階(荻窪5-20-1)

【内容・講師】

- ①講演会 午後2時～3時30分
「がん予防&アンチエイジングのカギを握る野菜の機能と食べ方」
神奈川工科大学栄養生命科学科教授・餐場直美
- ②展示 午後1時～4時
「野菜たっぷり500キロカロリーランチメニューの紹介」
杉並区集団給食研究会(先着50名にレシピ集を差し上げます)

【定員】①100名(申込順)

【費用】無料

【申し込み】①は電話で、杉並保健所健康推進課栄養指導担当へ
②は当日、直接会場へ

新しい「すぎなみしゃべり場」が始まりました!

不登校やひきこもり、他者との関わりや社会に出ることに不安を感じている方のための、社会参加のきっかけ作りの場です。

同じような悩みを持つ仲間と自由に話をしたり、テーマを設けて意見を交わしたり、時には料理やスポーツを楽しみながら自信を取り戻し、社会に出る一歩を踏み出してみませんか。

時毎週火曜日、午後6時～8時30分(祝日、年始年始を除く) 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学で16～35歳くらいまでの方(無料)事前に電話、ファクスまたはEメール(9面記入例参照)で、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jpへ 同センター 運営は「調布センターたけのこ(とちぎ青少年自立援助センター)」が行い、話し合いや活動をサポートしています

シエラレオネ共和国 コレラ流行に伴う救援金にご協力をお願いします

◇日本赤十字社では救援金を受け付けています

▷受付期間=11月30日(金)まで▷入金方法=郵便振替で「00110-2-5606 日本赤十字社」へ振り込み(通信欄に「シエラレオネ救援」と明記してください。郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料です。受領証の発行を希望する方は、通信欄にその旨を記入してください)

◇区役所にも救援金箱を設置します

▷設置期間=11月30日(金)まで▷設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

熊本広域大水害に伴う義援金の受付期間を延長しました

◇日本赤十字社では義援金の受付期間を延長しました

▷受付期間=9月30日(日)まで▷入金方法=郵便振替で「01750-4-112 日赤熊本県支部熊本広域大水害義援金」へ振り込み(郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料は無料です。受領証の発行を希望する方は、通信欄にその旨を記入してください)

◇区役所の義援金箱設置期間を延長しました

▷設置期間=9月29日(土)まで▷設置場所=保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階。土・日曜日、祝日を除く)または区民課区民係(東棟1階。日曜日、祝日を除く)

保健福祉部管理課地域福祉係

ご利用ください

ひととき保育・つどいの広場

「ひととき保育」と「つどいの広場」で子育ての元気パワーを充電し、子育てを楽しみ感じるひとときを増やしましょう。

—問い合わせは、施設の全般的なことは保育課管理係、利用方法・申し込みは直接、各施設へ。

ひととき保育

通院やリフレッシュなど、保護者がほっとできる時間が作れるよう、お子さんを短時間保育する施設です。区内に11カ所あります。

【利用について】予約が必要です(利用日の1カ月前から受け付け) 原則、月10回まで利用できます 初回のみ、事前に面接が必要です

【所在地・開所時間・定員など】下表のとおり

【対象】原則、区内在住で6カ月～就学前(高井戸・高円寺南は3カ月～、荻窪は8カ月～)の乳幼児

【費用】1時間800円(荻窪は600円)。子育て応援券が利用できます

【申し込み・問い合わせ】直接、各施設へ

つどいの広場

お子さんと保護者が気軽に来て、のんびり遊んだり、情報交換したりできる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会う催しも企画しています。お気軽にお問い合わせください。

5カ所のひととき保育に併設しています。

【利用について】予約は不要です

【所在地・開所時間など】下表のとおり

【対象】0歳～就学前の乳幼児と保護者

【定員】なし。混雑時は安全のため入室を制限することがあります

【費用】1回100円

【申し込み・問い合わせ】直接、各施設へ

ひととき保育(★=つどいの広場併設施設)

(注)表中の定員は、ひととき保育の定員です。各施設とも、スタッフ研修などのため、不定期に休館することがあります。

施設名	所在地・電話番号	開所時間	定員	運営事業者
馬橋★	高円寺南3-31-3 ☎3315-8819	月～土曜日(第1・3・5土曜日を除く) ひととき保育=午前9時30分～午後4時30分 つどいの広場=午前10時～午後3時(第2金曜日は正午から)	6名	すぎなみ保育ぐるーぷ
上荻★	上荻3-22-13 ☎3395-0135	月～土曜日(第5土曜日を除く。第1水曜日は正午まで) ひととき保育=午前9時30分～午後4時 つどいの広場=午前10時～午後3時(第1・3土曜日は除く)	6名	NPO法人すぎなみ子育てひろばchouchou(シュシュ)
宮前★	宮前5-24-18 ☎3333-5114	月～土曜日(第3火曜日を除く。つどいの広場は金曜日まで) ひととき保育=午前9時～午後6時 つどいの広場=午前10時～午後3時	9名	(株)ニリア・パニー
八成★	井草2-27-13 ☎6915-0233	月～金曜日 ひととき保育=午前9時～午後4時 つどいの広場=午前10時～午後3時	8名	NPO法人八成グループ
堀ノ内★	堀ノ内3-17-13 ☎6750-9314	月～金曜日 ひととき保育=午前9時30分～午後4時 つどいの広場=午前10時～午後3時	7名	福岡旗社(こうきしゃ)
方南	方南1-33-19 ☎6802-4084	月～金曜日、午前9時30分～午後4時	6名	NPO法人ちいきちいき
高井戸※	高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎5346-1930	月～土曜日(第3月曜日を除く)、午前9時～午後6時	12名	福岡けいわ会
荻窪	荻窪5-17-8 荻窪北保育園内 ☎3391-5176	月～土曜日、午前9時～午後5時	10名	福岡和光会
高円寺南	高円寺南4-44-11 高円寺南保育園内 ☎3315-1378	月～土曜日、午前9時～午後6時	10名	福岡けいわ会
阿佐谷	阿佐谷北1-4-2 認証保育所ポピンズナーサリースクール阿佐ヶ谷内 ☎3338-2107	月～土曜日、午前9時～午後6時	7名	(株)ポピンズ
西荻窪	松庵3-35-15 認証保育所小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園内 ☎3335-2801	月～土曜日、午前9時～午後6時	8名	(株)小学館集英社プロダクションHAS総合保育事業部

※高井戸は、保護者の急病などにより子供の保育が必要な場合のための緊急枠(1～5名)があります。また、毎週水曜日に専門の相談員による子育て相談を実施しています(要予約。無料)。

区からの お知らせ

年金

国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、国内に住する20歳から60歳までの全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。

国民年金の加入種別は、次の三種類に分かれています。届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

国民年金の加入種別

- 第1号被保険者 自営業・学生・アルバイトなど。次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方。
- 第2号被保険者 厚生年金や共済組合に加入している方。
- 第3号被保険者 第2号被保険者に扶養されている配偶者の方。

第2号被保険者が退職すると

第1号被保険者(第3号被保険者になる場合は除く)となり、届け出が必要。また、その方に扶養されていた配偶者(第3号被保険者)がいる場合、その方も第1号被保険者への切り替えが必要です。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)、または区民事務所・分室、駅前事務所で行ってください。必要書類などの詳細は、お問い合わせください。

なお、第2号被保険者・第3号被保険者への加入手続きは勤務先を通じて行うこととなります。

税金

国保年金課国民年金係

インターネット公売(不動産)を実施します

滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた不動産を、インターネットを利用した入札方式で公売します。参加方法や日程等は次のとおりです。

参加方法

インターネット公売の入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。また、杉並区のインターネット公売は、ヤフー(株)の提供する公売システムを採用しているため、Yahoo!JAPANのIDを取得しておく必要があります。詳細は、区ホームページの「区からのお知らせ」インターネット公売の実施」をご覧ください。

日程等

- ①公売参加申し込み 9月24日(月)午後1時～10月9日(火)午後11時
- ②入札期間 10月16日(火)午後1時～23日(火)午後1時
- ③公売不動産

▽場所 埼玉県川越市松江町1-22-4 507 建物名称 構造 鉄筋コンクリート造5階建て5階部分507号室 面積 39.17平方メートル(間取り2DK) 築年月日 昭和60年1月12日 居住者 無し

子育て・教育

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ

区では、外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

対象

- ①学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育

図書館システム入れ替えのため全館休館します

休館期間 = 9月28日(金)～10月10日(水)

杉並区立図書館は、コンピュータシステムの入れ替えおよび準備作業のため、区内全館を臨時休館します(和田図書サービスコーナー、高円寺駅前図書サービスコーナー、高井戸地域区民センター図書室、馬橋ふれあい図書室を含む)。

◆ご注意ください◆

- 休館中は、図書館ホームページも利用できません。
- 休館中の貸出期間や予約の取り置き期間は、休館期間の日数分延長します。
- 方南図書館に設置している「証明書自動交付機」は、休館中には使用できません。宮前図書館に設置している「証明書自動交付機」は、土・日曜日、祝日と通常休館日(10月4日(木))を除き、午後5時まで使用できます。
- 今川図書館併設のゆうゆう今川館も休館となります。
- 高円寺駅前事務所、和田区民集会所は、通常どおり開所します。

相当年齢の児童・生徒を通学させている。 ②児童生徒が、杉並区の住民基本台帳に記載されていて、保護者と同一世帯である。

③児童・生徒、児童生徒と同一世帯の父母、またはいずれかが、日本国籍以外である。

④授業料を納付している。

◇補助金額

月額7000円。前期(4～9月分)と後期(10月～25年3月分)の2回に分けて申請により交付します。

◇申請方法 各学校により申請方法が異なります。詳細は、お問い合わせください。

なお、学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校が否かは、通学している学校に確認してください。

区民生活部管理課

その他

成年後見、遺言、相続相談会

「もし自分や家族の判断能力が衰えてしまったら...。本人の

保育の仕事 就職支援研修と 保育園就職相談会

保育士資格をお持ちの方の就職を応援します。

時 9月30日(日) ①就職支援研修 午前10時～午後2時30分 ②就職相談会 午後2時30分～4時

場 中野区勤労福祉会館(中野区中野2-13-14) ①最近の保

育事情、改定保育所保育指針などの講義 ②杉並区・中野区・武蔵野市の保育所の就職相談会(認可保育園(私立・公設民営・認証保育所等)がブースを出します。保育園の方針や就職につ

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、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

9月3日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計608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。

◆区内3カ所(定点測定)

(測定日: 9月4日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

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

て個別に相談ができます) ① 保育士有資格者(定) 100名(申込順) ② 無料 ③ 電話で、東京都福祉人材センター ☎5211-2860 (平日は午前9時～午後8時。土曜日は午前9時～午後5時。日曜日、祝日は休み) ④ 中野区・東京都・東京都福祉人材センター共催。杉並区・武蔵野市協力

「はかり」の種類と数量の調査をします

営業などで「はかり」を使用している商店・スーパーなどを対象に「はかり」の種類と数量の調査をします。

身分証明書(調査員証)を携帯した調査員が訪問します。

「郵便等による不在者投票制度のご案内」の記事について

「広報すぎなみ」8月21日号2面に掲載した、「郵便等による不在者投票制度」の表中、該当する障害の部位および該当する障害の程度は、身体障害者手帳については、「障害名」記載欄の等級となります。

「身体障害程度等級」とは異なりますので、ご注意ください。詳細は、お問い合わせください。

区選挙管理委員会事務局

「はかり」の種類と数量の調査をします

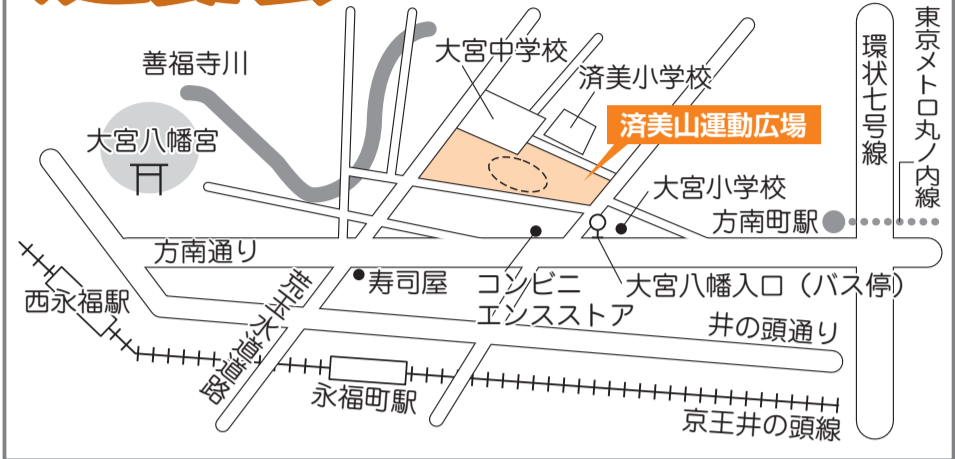


9月30日(日) 済美山運動場 オープン記念大運動会



みずほ銀行旧済美山運動場に、区内で初めての400メートルトラックとそこに芝生のサッカーコートがある、災害時の避難場所としての機能を兼ね備えた運動広場を東京都が整備しました。完成を記念して、運動会と谷川真理ランニングクリニックを開催します。

問い合わせは、地域課、スポーツ振興課、みどり公園課へ。



【会場】 都立済美山運動広場(堀ノ内1-15)
【交通】 電車=東京メトロ丸ノ内線方南町駅から徒歩10分
 ▷バス=京王井の頭線永福町駅北口から京王バス(宿33)で「大宮八幡入口」下車徒歩5分(駐車場はありません。自転車での来場は可能です)

地域大運動会

お子さんから高齢の方まで楽しめるイベントをたくさん用意しています。また、キッチンカー・町会などから模擬店が多数出店します。

- ◇開会宣言
- 【時間】** 9月30日(日)正午～午後0時40分
- 【内容】** 東京立正高等学校プラスバンド部の演奏、専修大学附属高等学校の生徒によるチアリーディング
- ◇運動会
- 【時間】** 9月30日(日)午後2時～4時 **【参加費】** 無料
- 【申し込み】** 当日、直接会場へ(午後1時40分受け付け開始)
 ▷集合時間・場所=競技開始20分前から。サッカーコート内
- 【問い合わせ】** 地域課高円寺地域活動係 ☎3317-6561

谷川真理 ランニングクリニック

91年東京国際女子マラソンで優勝した谷川真理さん(右写真)に、正しい走り方を習って、美しいフォームで楽しく走りましょう。



- 【時間】** 9月30日(日)午後0時45分～1時40分
- 【対象】** 区内在住・在勤・在学の方
- 【参加費】** 無料
- 【申し込み】** 当日、直接会場へ
 ▷集合時間・場所=午前11時30分受け付け開始。トラック内パラソル下
- 【問い合わせ】** 杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111 (区代表)

運動会プログラム

- ◆大玉ころがし(定員=100名。先着順)
- ◆大宮学童クラブ児童によるダンス
- ◆障害物競争(定員=100名。先着順)
- ◆済美小学校児童によるバトントワラー
- ◆パン食い競争(定員=300名。先着順)
- ◆〇×クイズ(自由参加)

- 【主催】** 堀ノ内松ノ木地区町会・自治会連絡協議会
- 【共催】** 杉並区・杉並区スポーツ振興財団・堀松梅宮青少年育成委員会
- 【後援】** 東京都
- 【協力】** 泉南町会・和泉西町会 ほか

※①運動のできる服装・靴を着用してください②雨天時は大宮中学校体育館(堀ノ内1-16-38)で実施します。上履きを持参してください(スリッパは不可)。

杉並区総合文化祭

種目	日時・内容	
展示の部	華道展	9月28日(金)～10月3日(水)午前10時～午後5時
	書道展※	10月5日(金)～9日(火)午前10時～午後5時
	絵手紙展	
	石の美展	
	盆石展	10月13日(土)～17日(水)午前10時～午後5時
	写真展	
	アマ美連盟美術展※	10月19日(金)～23日(火)午前10時～午後5時
大会の部	点茶会	10月27日(土)・28日(日)午前10時～午後3時 費2席で1000円
	美術作品展	10月26日(金)～30日(火)午前10時～午後5時 ※30日(火)は午後1時30分からギャラリートーク
	民謡舞踊大会	10月13日(土)午前10時45分～午後5時30分
	囲碁大会(事前申し込み。右記参照)	10月13日(土)午前9時30分～午後4時30分 個人戦・団体戦(事前受け付け) 費個人戦1000円。団体戦1チーム5000円
	三曲演奏会	10月14日(日)午前11時～午後5時30分
	短歌大会※	10月14日(日)午後1時～4時30分
	舞踊大会(区民無料招待枠あり。右記参照)	10月20日(土)午後1時～6時 日本舞踊 費3000円
	歴史文化講演会	10月20日(土)午後1時30分～3時30分 講演「中央線育ち」 師作家・ねじめ正一 費300円
	歌謡大会	10月21日(日)午前10時～午後2時
	洋舞フェスティバル	10月21日(日)午後5時～8時
	将棋大会	10月21日(日)午前10時～午後4時
	謡曲大会	10月21日(日)午前10時～午後5時10分
	吟剣詩舞道大会	10月27日(土)午前10時～午後4時
	奇術大会	10月27日(土)午後1時30分～3時30分
	児童劇・音楽フェスティバル	10月28日(日)午前10時～午後0時50分 児童劇・吹奏楽・バレエ・コーラス・フラダンス・マジック・パントマイムほか
コーラス大会	10月28日(日)午後2時30分～7時	
俳句大会	10月28日(日)午後1時～4時 講演「俳句あれこれ」、選句発表会 師片山由美子	
区民文化の日 舞台部門	11月3日(祝)午後0時30分～5時	
区民文化の日 展示部門(右記参照)	11月1日(土)～3日(祝)午前10時～午後5時	

※書道展・アマ美連盟美術展・短歌大会の作品応募は、社会教育センターへお問い合わせください。

◆囲碁大会 参加者募集◆

時10月13日(土)午前9時30分～午後4時30分 ①5名による団体戦②個人戦 区内在住・在勤・在学の方 費①5000円②1000円 申込ハガキに選手名(団体は代表者氏名と5名全員の氏名)、段級位、連絡先、団体か個人かを書いて、9月29日(必着)までに区囲碁連合会・本木伊佐夫(〒191-0011日野市日野本町1-12-37)へ 〆本木 ☎042-584-9485

◆舞踊大会に100組200名を無料招待◆

時10月20日(土)午後1時～6時 申込往復ハガキ(9面記入例参照)で、9月30日(消印有効)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 〆区舞踊連盟・藤岡 ☎090-1816-0007

◆「区民文化の日」展示部門 作品募集◆

時11月1日(木)～3日(祝)午前10時～午後5時(作品搬入は10月31日午前10時～11時。搬出は11月3日午後5時) 〆募集内容=木彫り、陶芸、皮細工、紙細工、刺しゅう、生け花等の作品、自由な発想の作品歓迎/個人=1人1点(自分で運搬できるもの)。団体=展示パネル1枚または机1台に展示できるもの 〆区内在住・在勤の個人または団体(団体は大半が区内在住・在勤であること) 〆無料申込往復ハガキ(9面記入例参照)に作品の種類、大きさ、内容、展示方法(机上平置きか壁掛け)、個人・団体の別(団体の場合は出品点数)も書いて、9月21日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 〆社会教育センター ☎3317-6621

体育の日に、区内の各体育施設では、さまざまなイベントを開催します。参加費は、無料（高円寺体育館のフットサル大会を除く）です。ぜひ、お越しください。——問い合わせは、各体育施設へ。

会場	イベント名・時間・対象（区内在住・在勤・在学の方）・定員（申込順または先着順）	申し込み方法
◇荻窪体育館（荻窪3-47-2 ☎3220-3381）		
体育館	◇みんなでチャレンジ！HIP HOP体験教室 随午前11時～正午小学生以上の方定50名	電話で、同体育館へ
	◇なぎなたデモンストレーション 随正午～午後0時20分 ◇太極拳デモンストレーション 随午後0時20分～1時 ◇フラダンスデモンストレーション 随午後1時～1時30分	当日、直接会場へ
体育館	◇ちびっこ集まれ！みんなで大運動会 随午後1時30分～2時50分就学前のお子さんとその保護者定50組	電話で、同体育館へ
	◇京劇デモンストレーション 随午後2時50分～3時15分 ◇ソーシャルダンスデモンストレーション 随午後3時15分～3時45分 ◇空手デモンストレーション 随午後3時45分～4時15分 ◇チアリーディング（ナミーズ）デモンストレーション 随午後4時15分～4時30分 ◇チアリーディング（ツイスターズ）デモンストレーション 随午後4時30分～5時15分 ◇卓球無料開放 随午後6時～9時	当日、直接会場へ
小体育室	◇障害者ユニカール体験教室 随午前9時～11時障害のある方定30名	電話で、同体育館へ
	◇チームライフル体験会 随午前11時～正午定20名 ◇みんなで飛ばそうエコ・竹とんぼ 随正午～午後1時30分就学前のお子さん・小学生定20名	当日、直接会場へ
小体育室	◇気軽にフラメンコ体験会 随午後1時30分～3時定20名 ◇美顔エクササイズ体験会 随午後3時～4時定30名 ◇ソーシャルダンス体験会 随午後4時～6時定20名 ◇ピラティス体験会 随午後6時～7時定20名 ◇ルーシーダットン体験会 随午後7時～8時定20名 ◇ZUMBA体験会 随午後8時～9時定20名	電話で、同体育館へ
	◇剣道体験会&無料開放 随午前9時～11時定30名 ◇カボエイラ体験会 随午前11時～午後0時30分定50名 ◇テコンドー体験会 随午後0時30分～2時30分定30名 ◇空手体験会 随午後2時30分～3時30分定30名 ◇太極拳（養生健康法）体験会 随午後3時30分～4時30分定30名 ◇スポーツチャンバラ体験会 随午後4時30分～5時50分定30名 ◇合気道体験会&無料開放 随午後6時～9時定50名	当日、直接会場へ
入口コンコース	◇ふるさと産直市 随午前10時～午後3時	
◇永福体育館（永福3-51-17 ☎3328-3146）		
体育館	◇体力測定・保健所相談コーナー、スポーツデビュー 随午前10時～正午定150名 ◇ラジオ体操 随午後0時30分～1時10分定30名 ◇HIP HOPダンス体験教室 随午後1時10分～2時定30名 ◇チアリーディングデモンストレーション（専修大学附属高等学校）・体験あり 随午後2時～3時 ◇護身術体験教室 随午後3時～4時定30名 ◇セバタクロー体験教室（明治大学） 随午後4時～5時定30名	当日、直接会場へ
	駐車場	◇バドミントン無料開放 随午後5時30分～9時
◇フリーマーケット、産直野菜・和菓子・パンの販売 随午前10時～午後3時		
◇大宮前体育館（〒168-0081宮前2-11-11 ☎3334-4618 FAX3334-2063）		
体育館	◇インディアカ交流試合 随午前9時～11時中学生以上の方（チームも可）定50名	電話またはファクスで、9月24日までに同体育館へ。杉並区スポーツ振興財団ホームページから申し込み。または当日、直接会場へ
	◇フラダンス発表会（受講生によるデモンストレーション） 随午前11時～正午 ◇ママさんバレーボール大会 随正午～午後3時30分女性（チームも可）定40名 ◇ソフトバレーボール交流会 随午後3時30分～7時16歳以上の方（チームも可）定100名 ◇フェンシングデモンストレーション・教室 随午後7時～9時定30名 ◇フェンシング無料開放 随午後7時～9時	詳細は、お問い合わせください 電話またはファクスで、9月24日までに同体育館へ。杉並区スポーツ振興財団ホームページから申し込み。または当日、直接会場へ
庭	◇子供向けヨーヨー釣り、シャボン玉、わなげ、かたぬき、ぬりえ、おりがみ教室 随午前10時～午後3時（なくなり次第終了。おりがみ教室は午前11時～正午、午後1時～2時）定小学3年生まで定計200名	当日、直接会場へ
トラストガーデン杉並宮前（体育館の隣の施設）	◇元気にイス体操！ 随午前10時30分～11時30分70歳以上で医師から運動制限を受けていない方定10名	電話または往復ハガキで、9月24日（必着）までに同体育館へ
◇高円寺体育館（高円寺南2-36-31 ☎3312-0313 FAX3312-0312）		
体育館	◇ファミリー体操教室 随午前9時～10時30分4～6歳とその保護者定20組 ◇小学生のミニ運動会 随午前10時30分～正午小学生定40名 ◇ニュースポーツ体験（インディアカ・バウンドテニス・ミニテニス） 随正午～午後1時30分小学生以上の方定30名	電話またはファクスで、9月24日までに同体育館へ
	◇阿波おどりデモンストレーション 随午後1時30分～1時45分 ◇財団・高円寺純情商店街杯フットサル大会 随午後2時～8時定8チーム（男性）	当日、直接会場へ 詳細は、お問い合わせください
小体育室	◇健康体操 随午前9時～10時30分定20名 ◇スポーツ吹き矢 随午前10時30分～午後1時定30名 ◇阿波おどり体験教室 随午後2時～3時定40名 ◇ボディワーク体験 随午後7時30分～9時定20名	電話またはファクスで、9月24日までに同体育館へ 当日、直接会場へ
	エントランスホール	◇パン販売 随午前10時～午後3時
◇下高井戸運動場（〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191）		
全面	◇ヴェルディサッカーフェスティバル（試合を行います） 随午前9時～正午小学生定150名	往復ハガキで、9月24日（必着）までに同運動場へ
A面	◇ブラインドサッカー体験 随午前10時～正午定50名	当日、直接会場へ
A面	◇チアリーディングデモンストレーション 随午前11時45分～正午	
全面	◇ジャイアンツアカデミー野球教室 随午後0時30分～2時30分①小学生とその保護者②少年野球チーム（1チーム10名程度）定①50組②10チーム	往復ハガキに①は2人の氏名とお子さんの学年②は代表者氏名・連絡先と参加人数も書いて、9月24日（必着）までに同運動場へ
A面	◇ファミリーラクロス体験教室 随午後3時～5時親子、区内在住・在勤・在学の方定50名	当日、直接会場へ
B面	◇チャレンジスポーツ3種（かけっこ・ハードル・フライングディスク） 随午後3時～5時小学生定50名	往復ハガキで、9月24日（必着）までに同運動場へ
全面	◇個人フットサルナイト 随午後6時～9時定40名	
A面隅	◇「本をください」プロジェクト、地元野菜・小千谷市物産・植木の販売 随午前9時～午後5時	当日、直接会場へ
◇松ノ木運動場（〒166-0014松ノ木1-3-22 ☎3311-7410）※壁打ち練習場の無料開放以外で、応募者多数の場合は、抽選となります。		
野球場	◇元プロ野球選手・若林憲一に学ぶ親子野球教室 随午前9時～11時小学1～3年生の初心者とその保護者定50組100名	往復ハガキに参加希望者名（全員）も書いて、9月24日（必着）までに同運動場へ
	◇成人野球チーム練習試合（無料貸切） 随午後7時～9時勤労者・大学生定1組（2チーム）	往復ハガキにチーム名（相手チームも含む）、代表者名も書いて、9月24日（必着）までに同運動場へ
人工芝コート	◇親子で楽しむテニス（無料貸切） 随午前9時～午後9時小学生とその保護者定22枠	往復ハガキに学年、参加希望者名（全員）、希望コート、希望時間帯（①午前9時～10時30分②10時30分～正午③正午～午後1時30分④1時30分～3時⑤3時～4時30分⑥4時30分～6時⑦6時～7時30分⑧7時30分～9時）を第3希望まで書いて、9月24日（必着）までに同運動場へ
クレーコート	◇親子で楽しむテニス（無料貸切） 随午前9時～午後9時小学生とその保護者定16枠	
調節池庭球場	◇親子で楽しむテニス（無料貸切） 随午前9時～午後4時30分小学生とその保護者定5枠	
壁打ち練習場	◇無料開放 随午前9時～11時（先着順。15分の交代制）	当日、直接会場へ

ーマーケット・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。

10月8日(祝) 体育の日イベント

注意

申し込みが「往復ハガキ・ファクス」の場合は、①イベント名②郵便番号・住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号と各欄に表記の内容を記入し、各施設へ。※デモンストレーション・エキシビション・発表会は見学のみです。

会場	イベント名・時間・対象(区内在住・在勤・在学の方)・定員(申込順または先着順)	申し込み方法
◇上井草スポーツセンター(〒167-0023上井草3-34-1 ☎3390-5707) ※そのほかのイベントもあります。9月21日金発行の同センターチラシ・ホームページもご覧ください。		
体育館	◇チャリディング①初心者②経験者 随午後1時~2時30分随年中~中学生随各30名 ◇ダブルダッチ 随①午後2時30分~3時25分②午後3時35分~4時30分随①5歳~小学2年生②小学2~6年生/いずれも保護者の参加可 随各25名	
小体育室	◇チャレンジ「鉄棒・跳び箱」①小学生編②幼児編 随①午前10時~10時30分②午後2時15分~2時45分随①小学生②4歳~就学前のお子さん随各10名 ◇親子でバレトン 随午前11時~11時45分随小中学生以上の方とその保護者随25組 ◇ピラティス 随正午~午後0時45分随16歳以上の方随50名 ◇バレトン 随午後1時~1時45分随16歳以上の方随50名 ◇リンパマッサージ&骨盤エクササイズ 随午後3時30分~4時15分随16歳以上の方随50名 ◇プレストレス 随午後4時30分~5時15分随16歳以上の方随50名	電話または直接、9月21日~30日までに同センターへ(10月1日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込み可)
テニスコート	◇はじめてテニス教室 随午前9時30分~10時50分随16歳以上の方随10名 ◇初級・初中級テニス教室 随午前11時~午後0時20分随16歳以上の方随10名 ◇中級テニス教室 随午後1時~2時20分随16歳以上の方随10名 ◇中上級・上級テニス教室 随午後2時40分~4時随16歳以上の方随10名	
プール	◇のびのび水中運動 随午前9時25分~9時50分随60歳以上の方随15名 ◇ファイティングアクア 随午前10時~10時30分随16歳以上の方随15名 ◇親子水遊び 随午前10時15分~10時45分随就学前のお子さんとその保護者 ◇ゆったり水中ストレッチ 随午前11時~11時30分随16歳以上の方随15名 ◇かんたんアクアビクス 随正午~午後0時30分随16歳以上の方随15名 ◇親子水遊び 随午後0時15分~0時45分随就学前のお子さんとその保護者 ◇びよび親子で水中運動 随午後1時~1時30分随2歳半~4歳児とその保護者随15組(30名) ◇4泳法 ワンポイントアドバイス 随午後2時~2時40分随16歳以上の方随15名 ◇①チャレンジ「クロール呼吸」②チャレンジ「平泳ぎのキック」 随午後3時~3時40分随小学生以上で面かぶりクロールで7m以上泳げる方随各8名	当日、直接会場へ(各教室開始時刻の30分前からプールサイドで受付開始)
体育館	◇体力測定・体組成測定 随午前10時~正午、午後1時~4時随16歳以上の方 ◇肩こり腰痛予防ストレッチ 随午前10時30分~11時随16歳以上の方随20名 ◇バランスボール 随午前11時30分~正午随16歳以上の方随15名 ◇初心者ピラティス 随午後1時30分~2時随16歳以上の方随20名 ◇障害者教室「フライングディスク」 随午前10時~11時30分	当日、直接会場へ
トレーニングルーム	◇初めてのトレーニング 随午前9時~午後8時50分随15歳以上の方(中学生を除く)	
弓道場	◇弓道体験会 随午後1時~4時随小学3年生以上の方	
1階オープンスペース	◇バルーンパフォーマンス 随午前11時~午後4時	当日、直接会場へ(時間内自由参加)
ゲートボール場 小運動場	◇ゲートボール体験会 随午前9時~正午随4歳以上の方 ◇ニュースポーツ体験会「ユニホック」 随午後2時~3時15分 ◇ニュースポーツ体験会「ベタンク」 随午後3時30分~4時45分	
野球場	◇サッカーイベント(親子サッカー教室も行います) 随FC東京 ◇ハンドボール体験会 随協力は杉並文化スポーツサポーターズクラブ ◇親子野球教室~上井草ベースボールアカデミー 随協力はシミスオクトベースボールアカデミー	詳細は、お問い合わせください
その他	◇プール・トレーニングルーム終日無料開放 ◇テニスコート終日無料開放	当日、直接会場へ(時間内自由参加) 往復ハガキで、同センターへ(詳細は、9月19日までにお問い合わせください)
区制施行80周年記念 プログラム	◇ウォーキングクイズ 随午前9時30分~午後4時30分 ◇プールでチャレンジ80秒 随午後4時~4時55分随25m以上泳げる方またはプールで安全に歩ける方 ◇フットサル大会 随午後6時~9時随30歳以上の方で構成された区内で活動しているチーム(1チーム10名まで。必ず女性が1名出場することかつ20代の方1名まで登録可)随40名(6チーム。10月1日以降、定員に空きがある場合は区外活動チームの方も申し込み可)	当日、直接会場へ 電話または直接、9月21日~30日までに同センターへ(申し込みの際は、参加者全員の氏名・性別・年齢・電話番号をお知らせください)
◇杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763)		
プール	◇ウォーキング 随午前10時~11時随30名 ◇アクアビクス 随午前11時~正午随30名 ◇監視員によるAED公開救助デモンストレーション 随午後0時30分~1時 ◇シンクロナイズドスイミングエキシビション 随午後1時~1時30分 ◇シンクロナイズドスイミング体験 随午後1時30分~3時随小学5年生以上で3種目(クロール・背泳・平泳)が50m以上泳げる方随20名 ◇ビデオによるワンポイントレッスン 随午後3時20分~4時随20名 ◇タイムトライアル 随午後4時~4時30分随20名 ◇フィン体験・ヌードル体験 随午後4時30分~5時随20名 ◇無料開放 随①午前9時~午後0時30分②午後1時30分~8時50分	電話で、同プールへ 当日、直接会場へ 電話で、同プールへ
幼児用プール	◇ちびっこ集まれすべり台 随①午前10時~正午②午後2時~3時随就学前のお子さん	当日、直接会場へ
1階ロビー	◇保健センター「血圧・体組成計測定コーナー」、クッキーの販売 随午前10時~午後3時	
地下1階ドライエリア	◇ヨーヨー釣り 随午前10時~午後3時	
◇高井戸温水プール(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) ※各イベントの開催時間は、10月1日(月)以降に同プールにお問い合わせください。		
25mプール	◇フィン専用コース 随25m以上泳げる方	当日、直接会場へ
サブプール	◇体験①エクササイズ(アクアビクス) 随16歳以上の方随30名 ◇体験②エクササイズ(水中ウォーキング&ストレッチ) 随16歳以上の方随30名 ◇リラクゼーションヌードル 随16歳以上の方随15名 ◇体験③初心者水泳 随16歳以上の方随20名 ◇体験④レティース 随16歳以上の方随20名 ◇体験⑤親子水泳 随4~6歳の就学前のお子さんとその保護者随10組20名 ◇体験⑥小学生水泳 随小学生随20名 ◇子供向け水中イベント①② 随①就学前のお子さん(保護者同伴)②小学生随各20名	当日、イベント開催時間の15分前からプールサイドで受付(先着順)
◇妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12 ☎3399-4224 FAX3399-4210)		
体育館	◇ユニークダンス 随午前9時~9時40分随知的障害のある方、車椅子の方、区内在住・在勤・在学の方随30名 ◇知的障害者バスケットボール教室 随午前9時45分~正午随知的障害のある方随30名 ◇財団杯バスケットボール大会 随午後0時30分~9時随16歳以上の方を2名以上含むチーム随混合12チーム	当日、直接会場へ 往復ハガキまたはファクスで、9月24日(必着)までに同体育館へ 詳細は、お問い合わせください
庭球場	◇ジュニア硬式テニス入門教室(Bコート) 随午前9時~正午随小学生随30名 ◇ワンポイントレッスン①初級者②中級者(Aコート) 随①午前9時~10時20分②午前10時40分~正午随中学生以上の方随各15名 ◇ダブルス交流大会(男女混合チーム) 随午後0時30分~5時30分随中学生以上の方随16チーム	往復ハガキで、9月24日(必着)までに同体育館へ

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

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

■あきのおおぞらおはなし会

中央図書館に隣接する読書の森公園で、おはなし会(絵本の読み聞かせなど)を行います。

時 9月22日(祝)午前11時~11時30分 場所 読書の森公園(荻窪3-39-16) /雨天時は中央図書館(荻窪3-40-23) 対象 幼児とその保護者、小学生など 費用 無料 申込 当日、直接会場へ 中央図書館事業係 ☎3391-5754

■秋の区民歩こう会~外房ハイキング

心地良い海風を受けながら千葉県いすみ市の岬や海辺を、10人ほどのグループで歩きます。ゴールは彫刻で有名な飯縄寺です。ご一緒しませんか。

時・場 10月21日(日) 集合・解散時間・場所 午前7時 区役所中杉通り側入り口前出発(バスで現地へ) /午後7時 区役所中杉通り側入り口前帰着予定 行程 ①短いコース(約7.5km)=九十九里ヴィラそば→和泉浦(サーフポイント)→江東橋→大高水門→太東埼灯台→飯縄寺 ②長いコース(約13km)=大原漁港→小浜八幡神社→大原海水浴場→海岸線→和泉浦(サーフポイント)→江東橋→大高水門→太東埼灯台→飯縄寺 対象 区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 定員 200名(抽選) 費用 2500円(バス代・保険料など。当選後に

振り込み) 申込 ハガキ(記入例参照。参加希望者全員分記入。同一コースであれば4名まで連記可。代表者に○をつけてください)に希望コースも書いて、9月28日(必着)までにスポーツ振興課事業係へ 関係(1)申し込み後はコースの変更はできません(2)二重申し込みは無効です(3)弁当・水筒・雨具などを持参してください(4)運動靴や歩きなれた靴で参加してください

すぎなみ環境情報館

◇おもちゃの公開クリニック

こわれたおもちゃをなおしてもらおう。

時 10月6日(土)午後1時~4時 場 あんさんぶる荻窪 師 杉並おもちゃドクターズ 対象 区内在住・在勤・在学の方 定員 10名(申込順) 費用 無料(部品代実費) 申込 電話で、同情報館へ

◇等々力溪谷・丸子川エコツアー

国分寺崖線の下流部、世田谷区の上野毛~二子玉川を訪れ、等々力溪谷、野毛自然公園の湧水・斜面林など自然と歴史を楽しみます。

時 10月9日(火)午前10時~午後3時(小雨実施) 場 等々力溪谷・丸子川とその周辺 集合・解散場所 東急大井町線等々力駅午前10時集合、東急線二子玉

〈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、宛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
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎ FAX3335-1716)	粉から作る、簡単で楽しい、手ごねのパン作り	10月5日(金)、11月2日(金)、12月7日(金) 午前10時~午後0時30分(計3回) 費用 2000円(別途材料費1回1000円)
天沼館(天沼2-42-9 ☎ FAX3391-8540)	秋に彩る苔玉+ミニ盆栽 師 安住一成	9月29日(土)午後1時30分~3時 費用 2000円(材料費込み)
和泉館(和泉4-16-22 ☎ FAX3323-5663)	初めての方、初心者の方の麻雀入門教室	10月14日から①日曜コース=毎月第2・4日(日)②金曜コース=毎月第3・4日(金)/午後1時~4時 費用 1回300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	わいん物語~旅・食事をより楽しむために 師 華井弘子	10月3日(水)・10日(水)・17日(水) 午後2時~4時(計3回) 費用 1回1000円
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎ FAX3338-0436)	デジカメの撮影やパソコンでの加工を学びます	10月10日(水)・24日(水) 午後1時30分~3時30分(計2回) 対象 デジカメ初心者 費用 2800円(別途テキスト代400円)
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎ FAX3394-8963)	自分でできる足もみ~足裏の反射区を学び自分で揉む	9月25日(火) 午後1時~2時30分 費用 500円
久我山館(久我山5-8-8 ☎ FAX3332-2011)	スポーツ吹矢「忙しいあなたのための夜間講習」	10月1日から毎月第1・3日(月)、午後6時~7時30分 費用 1回525円 定員 20名(申込順)

※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。
◇お知らせ ゆうゆう今川館(今川4-12-10)は、併設の今川図書館が、コンピュータシステムの入れ替えと準備作業のため、9月28日(金)~10月10日(水)は臨時休館します。

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

★「音の絆」東日本大震災チャリティーコンサート

時 10月13日(土)午後7時 場 杉並公会堂 出演 = クリストフ・トラクスラー(ピアノ。右上写真)、区内在住のバイオリニスト・斎藤アンジュ玉藻(バイオリン。右下写真)▷曲目=モーツァルト「バイオリンソナタ」ほか 定員 1000名(申込順) 費用 4000円。学生 2000円 申込 電話またはファクス(記入例参照)で、同実行委員会へ ☎6歳未満の方は入場できません
◇区内の小学生親子50組、65歳以上の方50名を無料招待(申込ハガキ(記入例参照)に親子の場合はお子さんの氏名・学年・学校名も書いて、9月26日(必着)までに同実行委員会へ(抽選)
—— (いずれも) ——



★中央大学混声合唱団定期演奏会

時 9月28日(金)午後7時~9時30分 場 杉並公会堂 出演 = 白石卓也(指揮)▷曲目=第1部=中世からルネサンスまでの教会音楽と世俗音楽/第2部=フォーレ「レクイエム」

1100名(申込順) 費用 1500円(申込・問)電話で、中央大学混声合唱団・林 ☎070-5579-2891へ

★杉並公会堂の催し「小山実稚恵Produce

鍵盤に佇む祈りと歌~大パッハとシューベルト

時 25年2月23日(土)午後3時 場 杉並公会堂 出演 = 小山実稚恵(ピアノ。右写真)▷曲目=パッハ/プゾーニ「シャコン」 ©Wataru Nishida
ほか 対象 小学生以上の方 費用 S席4500円ほか(全席指定) 申込 チケット発売日=9月29日(土)午前10時(初日は電話予約のみ)▷チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 問 同公会堂 チケットを購入した方を対象としたプレトークイベントを25年2月1日(金)午後7時から杉並公会堂で行います



★杉並シニアアンサンブル「さわやか秋のコンサート」

管弦楽演奏・皆でうたいましよう 時 9月29日(土)午後1時30分~3時 場 高齢者活動支援センター 出演 = 日本フィルOB・山下進三(指揮)▷曲目=クラシック名曲・童謡唱歌ほか 対象 区内在住の方 定員 80名(先着順) 費用 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 近江 ☎090-9293-8665

★月の音舞台~十五夜の夕刻より開催される神楽舞・雅楽とクラシックギターの演奏

時 9月30日(日)午後6時~8時 場 大宮八幡宮境内神楽殿(大宮2丁目) 出演 = 「いちむじん」宇高靖人・山下俊輔(クラシックギター演奏者)ほか 費用 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 月の音舞台実行委員会(大宮八幡宮内) ☎3311-0105 問 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください

★難民問題理解促進のための映画祭

時・場 ①写真と関連図書の展示「(仮)難民問題の理解に向けて」=9月20日(休)~10月14

日(日)午前9時~午後10時②映画上映=10月1日(月)午後6時30分=大学および国連難民高等弁務官事務所(UNHCR)代表あいさつ後上映「OLO.The boy from Tibet」/108分▷5日(金)午後6時30分=「Run for Life」/72分▷6日(土)午後3時=「Pushing the Elephant」/83分 場 明治大学和泉図書館(永福1丁目) 定員 ①各100名(先着順) 費用 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 明治大学和泉教務事務局 ☎5300-1135 ②10月2日(火)・8日(月)にも映画の上映や講演があります。詳細はお問い合わせください

★ボーイスカウト1日体験

時 9月23日(日)午前10時~午後1時 場 阿佐谷神明宮(阿佐谷北1丁目) 対象 区内在住の幼稚園・保育園児・小学生(保護者同伴) 定員 100名程度(先着順) 費用 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 ボーイスカウト第12団・頼頼(こうけつ) ☎6412-9632

★わたぼうしの会ポニー乗馬会

時 10月20日(土)午後1時30分~3時(雨天時は、21日(日)に順延) 場 井草森公園 出演 = ポニーによる引馬乗馬とふれあい小動物コーナー 定員 50名(先着順) 費用 1回500円(保険料含む) 申込 当日、直接会場へ 問 わたぼうしの会・浅野 ☎5938-3334 小学生までは保護者同伴

★2012西荻・平和まつり

時 9月23日(日)午前10時~午後4時30分 場 西荻南区民集会所と隣接公園内・師 ①集会所=講演(憲法会議事務局長・平井正)・みんなで歌おうなど②公園=パネル展示など 定員 ①70名(先着順) 費用 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 同実行委員会・赤坂 ☎3394-4360

★2 kodoriまつり

時 9月30日(日)午前10時~午後4時 場 日本大学第二高等学校正門広場(天沼1丁目) 出演 = フリーマーケット、飲食コーナー・模擬店、ステージパフォーマンス、抽選会など 申込 当日、直接会場へ

問 日大二高通り商店会・依田 ☎3398-8989

講演・講座

★チャリティー杉並文化フォーラム~俳優杉良太郎が53年に及ぶ福祉活動への想いを語ります

時 11月3日(日)午後1時30分 場 杉並公会堂 出演 = 第1部=演奏「神秘的なベトナム・トルンの調べ」(出演=小栗久美子(トルン)ほか)▷第2部=講演「福祉・想いのままに」(杉良太郎。右上写真) 費用 S席3000円ほか(申込)電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450へ 問 杉並文化村 ☎5397-5503 ②区民30組60名を無料招待=往復ハガキ(記入例参照)に希望枚数(1組2名まで)も書いて、9月30日(必着)までに杉並文化村(〒166-8577阿佐谷南3-35-21リボン館内)へ(抽選)



★シルバー世代の身近な法律知識「老後の日々を安心して過ごすために~あんしん未来支援事業・成年後見制度」

時 9月25日(火)午後2時30分~4時30分 場 あんさんぶる荻窪 師 弁護士・白石光征 対象 区内在住・在勤の方 定員 60名(申込順) 費用 無料(申込・問)電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 ☎5347-1020へ 問 杉並区成年後見センター 共催

★子供礼法教室

時 9月30日~25年3月17日の日曜日、午前10時~11時30分(計8回) 場 大宮八幡宮神楽亭(大宮2丁目) 出演 = あいさつ、食事の仕方など日常生活での振舞いを指導 師 NPO法人小笠原流・小笠原教場 対象 小学生 定員 20名(申込順) 費用 5000円(教材費含む) 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、9月25日(必着)までに岸本洋子(〒155-0031世田谷区北沢3-24-22)へ 問 岸本 ☎3466-7507

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター内 ☎3317-6614)					
★協働事業 こどもフェア2012 (セッション杉並) 見てみよう! 聞いてみよう! 話してみよう! だいたすぎ杉並! HP http://www.sesion.jp/ 場高円寺地域区民センター	9月22日(祝)午前10時～午後3時 (雨天実施。内容・時間は変更になる場合があります) ▷ホール=「音でつなごう みんなの手」近隣小中学生による楽しい吹奏楽 (午後1時) ▷展示室=「だいたすぎ杉並」(アーティストとワークショップ、児童作品展示、フェイスペインティング) ▷談話室=児童館工作、折り紙と昔遊び、アニマル風船、おもちゃの病院 ▷視聴覚室=地球を救え! 省エネ探偵団 ▷集会室=鉄道模型運転会、似顔絵 (100円。子供優先)、楽しい占い (子供優先)、パンダのおへや ▷和室=手品、お笑い、昔話紙芝居 (午後1時)、親子でお茶会 (200円、先着60名) ▷料理室=親子料理教室～なみすけバーグをつくろう (2000円、10組20名〈事前申込制。申込順〉、申し込み・問い合わせ=NPO法人すぎなみ栄養と食の会・山本 ☎3312-0236) ▷音楽室=パパもママもみんなで音楽冒険の旅へよう! (2000円、10組20名〈事前申込制。申込順〉、申し込み・問い合わせ=NPO法人らくげん ☎3380-1042) ▷工芸室=お絵かき教室 (午前11時、午後1時、各先着20名) ▷体育室=卓球で遊ぼう! ▷中庭=ごっこじゃないよ! 子供が開く本気のお店屋さん、小学生によるジャグリング、パネルシアター、白パイ・ミニパト、煙体験など、屋台 (焼きそば、パン、肉まん、焼き鳥、ソース煎餅、野菜、ジュースなど)				当日直接 (料理室と音楽室のイベントは事前申込制。詳細は、各団体へ)
	ふれあい音楽会 場高円寺地域区民センター	初秋の昼下がり、タンゴの名曲に酔いしれて楽しいひとときをお過ごしください/出演=カルテットメンターオ▷曲目=「ラ・クンパルシータ」、「エル・チョコロ」、「真珠とりのタンゴ」など	9月29日(土)午後1時30分～3時	100名	無料
★協働事業 講演会「思春期を迎える前に今、考えておくこと」 場高円寺地域区民センター	子供が幼い今、どのように子供に関われば、親子共に健全に思春期を乗り越えられるか、その方法を学びます。具体的には、不登校、引きこもり、自傷行為などの問題に至らないために、今、親が考え、できる子育てについて学びます/東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野助教・森俊夫▷対象=小学校中学年までの子供を持つ保護者 (1歳～就学前の託児あり。事前申込制。定員17名〈申込順〉)▷長寿応援対象事業	9月28日(金)午前10時～正午	70名	無料	9月20日
	★協働事業 コミュニティすく～る「社寺の樹木と史跡を巡るみどりのツアーガイド講座」	自然観察の第一人者の講師の解説で巡る社寺の樹木と史跡を身近に感じるウォーキングです▷行程=セッション杉並(集合)→真盛寺→妙法寺→済美台遺跡→郷土博物館→松ノ木遺跡→大宮遺跡→大宮八幡宮(解散)/NPO法人すぎなみムサ・山室京子▷長寿応援対象事業	10月10日(水)午前10時～午後0時30分	25名	200円 (保険料、入館料)

●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター内 ☎5300-9412)					
下高井戸区民集会所まつり 場下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)	10月8日(祝)午前10時～午後3時 下高井戸区民集会所を基点として活動しているグループの作品展示や演技発表を中心としたまつりを開催します。今年も、杉並区スポーツ振興財団の体育の日のイベントと同日開催で楽しい一日を計画しています				当日直接
★協働事業 子供たちに贈る宝物の時間「おはなし玉手箱」 場永福和泉地域区民センター	和泉に集う中高生による、本格的なクラシック音楽のアンサンブルです。楽しく美しい音楽をお楽しみください/出演=佐藤寛己ほか4名▷曲目=「スプリングソナタ」、「幻想ポロネーズ」ほか	10月13日(土)午後6時30分	80名	無料	当日直接
	秋のロマンチックコンサート 場永福和泉地域区民センター	楽しいお話、手遊び、早口言葉など。何が出てくるかお楽しみ/NPO法人図書館サービスフロンティア▷対象=3～6歳の親子	10月13日(土)午前10時30分～11時30分	10組	無料
★協働事業 ささえあおう心の健康「成年後見制度について」 場永福和泉地域区民センター	バイオリンと、ピアノ(電子)によるクラシック音楽や映画音楽、日本の歌などを交えて楽しいひとときを過ごしませんか/出演=栗山ひろみ(バイオリン)、吉川香里(ピアノ)▷長寿応援対象事業	10月28日(日)午後2時～3時30分	80名	無料	10月18日
人ごとではありません。これからの人生のいざという時のために成年後見制度を知っておきましょう。ぜひ、参加してください/杉並介護者応援団行政書士・中野千津香▷長寿応援対象事業	10月26日(金)、11月16日(金) 午後1時30分～3時30分 (計2回)	40名	無料	10月16日	

●住民は地域社会の主人公

住吉風土記

住吉親交会

住吉親交会の名称は、旧住吉町に由来し、都営アパート以外の井草3丁目を中心に、一部井草2・4丁目の方も加わって構成されています。杉並区最北部の一角、約20万㎡の矩形区域で、西寄りに環状八号線が縦断しています。江戸時代は多摩郡下井草村八成でした。当時から、「住み良い」台地の意味で、住吉という小名が付いていました。昭和7年10月杉並区が成立する際、井草町大字下井草字八成の住吉と、大字上井草字柿ノ木山(現井草森公園の所)とで住吉町になり、昭和38年9月1日に「住居表示は、住居表示制度により、現表示となりました。関東大震災以降、徐々に農村から閑静な住宅地へと変貌してきます。昭和初期に、内田秀五郎井草町長が決行した土地区画整理事業は、基盤目状道路となって、今、私たちに、「住み良い」町の基盤と恩恵を与えて来ています。昭和19年12月3日の空襲で爆弾が落ちた時は、旧通商産業省機械技術研究所前の環状八道路中央に、直径10m・深さ



▲井草森公園

5mもの大穴が開きました。研究所が、軍需工場と間違われたのではないかと話し合ったものです。この研究所は、昭和55年に筑波研究学園都市へ移転し、その跡地が、平成8年3月31日開園の井草森公園になりました。井草森公園は、四季の花々、カルガモの池等、優れた環境の象徴であり、住民の健康増進に寄与しています。9年4月30日の井草トンネル開通により、長い間悩まされていた環八の渋滞・排気ガス公害が緩和され、井草駅北口が11年8月28日に設けられて、閑静な住宅地に利便さが加わりました。

「杉並区基本構想」では、「安全・安心を確保する」、「住宅都市杉並の価値を高める」、「支えあい共につくる」を理念として挙げています。これは住吉親交会の目指すところと同じです。共に、その実現に努めていきたいです。当会には、役員の高齢化、会員の減少など、問題もありますが、隣接町会などと連携し、優れた環境の「住み良い」町にしていきたいです。

(会長 田中敏夫)

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、往復ハガキで、各締切日(必着)までに直接該当の地域区民センター協議会へ(抽選)。記載は右記入例を参照。詳しい内容は、直接該当の地域区民センター協議会へお問い合わせください。

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

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。

各地域区民センター協議会への問い合わせは、月～金曜日午前8時30分～午後5時(祝日、年始年末を除く)

★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です。

	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 井草地域区民センター内 ☎3301-7723)						
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(実費がかかる場合があります) / 長凡ほか	10月13日(土)・27日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	知られざる日仏関係史 場井草地域区民センター	19世紀半ば日本の蚕卵と生糸玉の輸出から始まり、今や学術・文化・産業ほか多分野にわたる日仏関係の歴史秘話講座です / 在日フランス商工会議所副会頭 クリスチャン・ポラック▷長寿応援対象事業	10月22日(月)・29日(月)、11月19日(月)・26日(月)午後1時30分～3時30分(計4回)	40名	無料	10月9日
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター内 ☎3301-0815)						
催	映画上映会「武士の一分」 (2006年) 場西荻地域区民センター	幕末、東北の海坂藩、藩主の毒見役を務める侍、三村新之丞(木村拓哉)の武士としての誇りと名誉そして、妻・加世との夫婦愛を描いた作品です。全編ナレーション入りです▷小学生以下は保護者同伴	10月6日(土)午後2時～4時	366名	無料	当日直接
	コミュニティすくーる	荻窪に残る文化・芸術・神社をめぐる▷行程=荻窪白山神社(上荻1-21-7/集合)→光明院→与謝野寛(鉄幹)・梶子旧居跡→中道寺→松溪公園→角川庭園→大田黒公園(解散)▷対象=小学生以上の方(小学生は保護者同伴)▷長寿応援対象事業	10月21日(日)午前9時～午後0時30分(少雨実施)	40名	30円(保険料)	9月28日(家族は連名で申し込み可)
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター内 ☎3398-9127)						
催	★協働事業 高齢者の物忘れが気になる方へ 場荻窪地域区民センター	最近、物忘れが気になることはありませんか? 高齢になると記憶力、理解力、判断力が徐々に低下し、できていたことが物忘れでできなくなります。今回、認知症のサポート医が医学的知見から物忘れ症状のお話しをし、進行した場合の相談窓口の案内もします / 杉並医師会副会長・甲田潔▷長寿応援対象事業	10月14日(日)午後2時～4時	60名	200円	9月28日
講	ストレッチ&リズム体操 ～楽しい人生は健康な身体から 場荻窪地域区民センター	やさしいストレッチとリズム体操で美しい健康な体作りに挑戦しましょう。日頃の運動不足解消にピッタリの講座です。気持ちの良い汗を流しましょう / 後藤鈴香▷持ち物=バスタオル・運動靴・体操着▷長寿応援対象事業	10月4日～25日の毎週木曜日、午前9時30分～11時30分(計4回)	30名	200円	9月21日
	本天沼区民集会所20周年記念 平家物語を読む 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)	大河ドラマ「平清盛」でも使われている「平家物語」がテーマです。原文に触れることで知識を深めて、秋にはゆかりの地を旅するのはいかがでしょうか / 平田和夫▷長寿応援対象事業	10月4日～25日の毎週木曜日、午後2時～4時(計4回)	40名	1000円(教材費含む)	9月21日
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター内 ☎3314-7215)						
催	★協働事業 第2回ワクワク!どきどき?科学で遊ぼう 場阿佐谷地域区民センター	科学工作、不思議な実験、科学の本、サイエンスカフェ、杉材でマイ箸作り、影絵など(午後1時15分から整理券を配布します) / サイエンスホッパーズ、NPO法人こども理科教育振興会、細田工務店、影絵の会 ほか	9月23日(日)午後1時30分～4時30分	—	無料	当日直接
催	★協働事業 「防災フォーラム2012」 大震災があなたをおそう!! そのときどうする 場阿佐谷地域区民センター	第1部=「大震災の規模・被害想定」(東京都防災管理課) 第2部=「防災対策事業と今後の見通し」(区地域課) 第3部=パネルディスカッション「減災・自分たちでできることは!」(パネラーと参加者)▷長寿応援対象事業	9月29日(土)午後1時30分～4時	90名	無料	当日直接(先着順)
	大人むけ朗読会 場阿佐谷地域区民センター	秋の一日を朗読「桔梗の娘」(阿房直子作)ほかで、ゆったりとお過ごしください / こうばこの会▷長寿応援対象事業	10月6日(土)午後2時～3時	30名	無料	当日直接
講	男の料理教室/チャレンジコース 場阿佐谷地域区民センター	普段自ら料理をする機会のない方に「らくらく簡単にできる料理法」として、初歩コースから応用編まで野菜、肉、魚などの食材に合わせて、調理のコツを教えます / NPO法人健康食生活サポートチーム▷長寿応援対象事業	10月4日～25日の毎週木曜日、午前10時～正午(計4回)	20名	4000円(食材費ほか)	9月22日
	初心者のための社交ダンス 場阿佐谷地域区民センター	ブルース、ワルツ、ラテンなどリズムに合わせたダンススポーツです / 杉並区ダンス・スポーツ連盟 国定利光	10月15日～29日の毎週月曜日、午後7時～9時(計3回)	30名	200円	9月28日
●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎3331-7980)						
催	高井戸センターまつり 場高井戸地域区民センター	10月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時(14日は午後3時30分まで。雨天実施)▷内容=作品展、自主グループ作品展、公募グループによる舞台パフォーマンス、近隣学校の吹奏楽演奏、本のリサイクル、野菜・草花販売、包丁研ぎ、大道芸、模擬店▷その他=車での来場はご遠慮ください				当日直接
募	本のリサイクルにご協力ください 場高井戸地域区民センター	「高井戸センターまつり」で本のリサイクルを行います。不要の本がありましたらお持ちください。対象本は一般書と児童本です。(雑誌、汚破損本、辞書、参考書、専門書、CDやカセットテープはご遠慮ください)▷受付期間・場所=10月13日(土)まで①図書室開室中は2階図書室カウンターで受付②図書室休室中は1階総合受付カウンターで受付(図書室休室日=9月17日(祝)・20日(木)、28日(金)～10月10日(水))				



杉並の産業と その広がり②

独自技術開発で杉並から世界に進出

戦後の日本では、東京オリンピックを機に都内幹線道路の整備が進み、本格的な高度成長時代を迎えることになった。産業の主役が第一次から第二次へと移行する中、杉並でもモノ作りの精神を受け継ぎ、独自の技術を軸に飛躍する企業が出現した。今回はそんな企業を紹介する。

高井戸東にある根本特殊化学株式会社は、時計等の夜光塗料加工分野でトップ技術を有している。

平成3年、時計メーカーは、放射性夜光塗料の全廃を発表。その2年後、根本特殊化学は放射性物質を含まず、長時間発光する蓄光性夜光顔料「N夜光」を開発。夜光塗料の歴史を大きく塗り替えた。

後に大河原記念技術賞を受賞。各国でも特許を取得し、この技術において世界をリードする企業へと成長した。根本郁芳会長いわく「開発から約20年、ネモトの技術を超える製品はいまだに現れない」そうだ。



根本特殊化学工場および工場内(1963年当時)
1962年、根本特殊化学株式会社に改組。

その技術は安全標識など安全・安心分野でも大いに貢献している。

高齢者マーク、
初心者マーク



ネモトのルミノーバ・N夜光各種

広域避難場所標識

2003年、根本特殊化学はN夜光を使った広域避難場所標識を杉並区に寄贈。



根本特殊化学創業者・根本謙三氏
1941年、日米開戦を機にラジウム夜光塗料の製造販売業務を創業。

さらにもう1社。昭和39年創業のカッティングシート加工販売業・八欧産業株式会社(荻窪南)を紹介する。「入社当時、カッティングは全て手作業。曲線の切り抜きは技術的に難しかった」という嶋信介社長。かつて身につけた設計技術で中古機械を改良し、業界屈指の技術力により独自路線を打ち出していった。

「はやぶさ」が小惑星「イトカワ」に安全に着陸するためのターゲットマーカの表面反射材は八欧産業が納品、後に「はやぶさプロジェクト」の感謝状が贈呈された。

前回のペンシルロケットに続き、ここにも宇宙への夢を実現する技術があったのだ。そして、時代はデジタルへ。次回は、杉並が誇る都市型産業を特集する。(区民ライター 関)



八欧産業・本社
1979年、南荻窪に本社を竣工。その後、規模を拡大しながら業界内の地位を確立している。

<八欧産業・製品の一例>



路面標識

ストラップ

杉並区区制施行
80周年記念事業

写真コンテスト作品募集!!

写真コンテストの作品を募集します

区制施行80周年を記念して、写真コンテストを開催します。応募作品の中から優秀な作品を区役所1階ロビーに展示します。特別審査員に泉麻人さん、田中里沙さんをお迎えし(予定)、優秀賞には賞品を贈ります。80周年のすぎなみをあなたの写真で彩ってください。

募集要項

杉並区内で撮影した未発表の写真作品(複数応募可。賞品1人1点)

◇テーマ=次の①②から選択してください。

- ①「[80]にちなんだ写真部門」=街でみつけた、みんなで作った「80」をテーマにした楽しい・美しい写真
- ②「杉並の魅力写真部門」=懐かしい杉並の姿や杉並の魅力を表現した写真

◇募集期間=25年1月31日締め切り(受信有効)

◇応募方法=杉並区80周年まつり実行委員会ホームページ <http://www.suginami80.com> または右QRコードから申し込み(専用フォームからデジタルデータを投稿してください)

◇問い合わせ=杉並区80周年まつり実行委員会事務局(広報課内)

◇その他=(1)著作権・肖像権は杉並区80周年まつり実行委員会および杉並区に帰属します。

(2)人物写真は必ず撮影許可・投稿許可を取ってください



杉並区区制施行80周年記念事業

健康長寿モニター事業

「健康で長寿」は多くの人々の願い。そのひけつはなにかを探る興味深い調査を、区制80周年の今年、杉並区で実施します。

対象は区内在住の80歳の方々(約3800人)。その中からモニターをお願いできる皆様に、5年間にわたって生活習慣や意識等に関する調査にご協力

いただきます。区では、この結果をもとに専門機関等と協力して、未来に向けて様々な健康長寿施策に活かしていきます。問い合わせ=保健福祉部管理課



特定非営利活動法人 杉並中小企業診断士会/東京都食肉鳥販売環境衛生同業組合 杉並第一支部/高南2南町会/社団法人 荻窪法人会/社団法人 杉並法人会/株式会社東京天竜/東京税理士会杉並支部/高橋興業株式会社東京支店/一般社団法人荻窪青色申告会/杉並区学童軟式野球連盟/杉並たばこ商業協同組合/株式会社スエヒロ/湯の里杉菜 株式会社フォレスト/杉並区保護司会/杉並納税貯蓄組合連合会/杉並区障害者団体連合会/杉並ユネスコ協会/杉並区更生保護女性会/NPO法人劇場創造ネットワーク/荻窪納税貯蓄組合連合会/杉並マンション管理士会(杉並区80周年まつりに運営協賛をいただいた企業・団体等 8月7日~8月15日)

(発行日)毎月1日、11日、21日

