

9ぎなみ



次世代育成基金を活用しています	…… 2
東京都シルバーパスを発行します	…… 3
秋の杉並区交通安全運動	…… 6
杉並区区制施行80周年記念 杉並の産業とその広がり③	……12
「コミュかる」が折り込まれています	

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

10月1日(月) 「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」(障害者虐待防止法)が施行されます



障害者を 虐待から守りましょう

障害者虐待防止法は、虐待によって障害者の権利や尊厳が脅かされることを防ぐ法律です。虐待を防止するためには、早期の発見と養護する家族への支援や地域ぐるみの見守りが大切です。障害者虐待防止法には、虐待に気づいた人の通報義務も定められています(虐待の届け出や通報をした人の個人情報を守られます)。みんなで協力して誰もが安心して暮らせる社会をつくりましょう。 —問い合わせは、障害者施策課へ。

対象となる方

- ◇身体障害、知的障害、精神障害(発達障害を含みます)のある方
- ◇心身の障害や社会的な障壁によって、日常生活や社会生活が困難で援助が必要な方(障害者手帳を取得していない場合も含みます)

3種類の虐待

- 養護者による虐待
障害者の生活の世話や金銭管理などを行っている家族や親族、同居人などによる虐待
- 障害者福祉施設従事者等による虐待
障害者福祉施設や障害福祉サービスの事業所の職員による虐待
- 使用者による虐待
障害者を雇っている事業主などによる虐待

家族など養護者への支援が大切です

家族などの養護者による虐待では、介護疲れ、障害に関する知識や介護技術の不足など、さまざまな要因が考えられます。福祉サービスの利用による介護負担の軽減や、専門家からの助言や指導など、養護者への支援が大切です。養護者を含む家族全体を地域ぐるみで支援し、虐待防止につなげましょう。

障害者虐待の例

- 身体的虐待…体に傷や痛みを負わせる暴力や体罰を与えること。正当な理由なく身動きが取れない状態にすること。
(例) 殴る、蹴る、つねる、縛りつける、閉じ込める、不要な薬を飲ませる など
- 性的虐待…無理やり(同意と見せかけ)わいせつなことをしたり、させたりすること。
(例) 性的行為の強要、わいせつな話をする、わいせつな映像を見せる など
- 心理的虐待…侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で精神的な苦痛を与えること。
(例) 怒鳴る、ののしる、悪口を言う、仲間に入れない、子供扱いする など
- 放棄・放任(ネグレクト)…食事や入浴、洗濯、排泄などの世話や介助をほとんどせず、障害者の心身を衰弱させること。
(例) 十分な食事を与えない、不潔な住環境で生活させる、必要な医療や福祉サービスを受けさせない など
- 経済的虐待…本人の同意なしに障害者の財産や年金、賃金などを使うこと。理由なく金銭を与えないこと。
(例) 年金や賃金を渡さない、勝手に財産や預貯金を使う、日常生活に必要な金銭を与えない など

講演会 障害者虐待防止法の意義

～人として愛され育まれる地域を目指して～

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| 【日時】10月18日(木)午後1時30分～3時30分 | 【定員】60名(先着順) |
| 【場所】あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) | 【費用】無料 |
| 【講師】そえじま法律事務所 弁護士・副島洋明 | 【申し込み】当日、直接会場へ |
| | 【問い合わせ】障害者施策課 |
| | 【その他】手話通訳、要約筆記があります |

「虐待かも…」と思ったら、ご相談を



- 障害者施策課(通報・届出専用電話)
(平日午前8時30分～午後5時15分)
☎5307-0783(10月1日から)
FAX3312-8808
- ◇土・日曜日、祝日、夜間(午後5時15分～翌午前8時30分)
夜間・休日受付☎3312-2111(区代表)
※障害者施策課の担当に連絡します。

次世代育成基金を活用しています

次世代育成基金は、区民の皆さんの寄附で育ちます。
多くの皆様のご理解・ご協力をお願いします。



交流自治体中学生親善野球大会

区制施行80周年記念事業として、台湾と福島県南相馬市の中学生野球チームを招待し、開催します。この大会は、次代を担う中学生の野球を通じた国際交流事業を行うことで、異文化理解・国際理解を深め、国際社会を担う人として成長してほしいとの思いから始まりました。今回は、23年度に交流を深めた台湾台北市、南相馬市の中学生と、杉並区選抜チーム(2チーム)が、親善野球大会を行います。中学生同士が言葉の壁を越えて触れあい、将来にわたる友情・新しい時代を拓く創造性を育み、夢と勇気と希望を持って成長していけるように期待しています。皆さんのあたたかいご声援をお願いします。

時・場・内下表のとおり^①スポーツ振興課事業係

〈交流自治体中学生親善野球大会〉

日時	内容
10月7日(日)	午前9時 開会式 午前10時30分 第1試合 ①台湾 対 杉並イースト ②南相馬市 対 杉並ウエスト 午後1時30分 第2試合 ③台湾 対 南相馬市 ④杉並イースト 対 杉並ウエスト
8日(祝)	午前9時 第3試合 ⑤台湾 対 杉並ウエスト ⑥南相馬市 対 杉並イースト 午前11時 閉会式

※場所=開会式・閉会式と①③⑤は王子製紙富士見ヶ丘グラウンド(久我山2-19-1)、②④⑥は富士見ヶ丘運動場(久我山2-2-1)。
※試合時間は変更になる場合があります。雨天の場合は中止となります。

「小学生名寄自然体験交流」参加者募集

区の友好都市である北海道名寄市で、厳しい自然を体験し、地元の子供たちと交流します。また、国内最大級の望遠鏡がある、きたすばる天文台で、天体観測も行います。

12月26日(水)～28日(金)(2泊3日)
▶集合・解散場所=区役所(26日(水)午前7時30分集合、28日(金)午後7時解散予定(保護者の送迎をお願いします))
場北海道名寄市内天体観測、スノーシュートレッキング、スノーモービル、カーリングほか区内在住で全日程(右表参照)に参加できる小学5・6年生(24年7～8月の「子ども国内交流」(東吾妻町、名寄市)に参加した方は申し込みできません)定25名(抽選)費無料(参加にかかる自己負担はありません)申込往復ハガキ(11面記入例参照)に学校名と学年・性別・保護者氏名も書いて、10月9日(必着)までに生涯学習推進課管理係へ^①同課^②防寒対策の服、靴等を持参してください^③アレルギー除去食等、個別の対応はできません

〈小学生名寄自然体験交流日程〉

日時	内容
11月6日(火) 午後6時～8時	結団式、第1回事前学習会、保護者説明会 場区役所
12月2日(日) 午前9時～午後0時30分	第2回事前学習会 場科学館(清水3-3-13)
12月11日(火) 午後6時～8時	第3回事前学習会、保護者説明会 場区役所
12月26日(水)～28日(金)(2泊3日)	小学生名寄自然体験交流
25年2月(予定)	学習成果発表会 場区役所

※11月6日(火)、12月11日(火)は保護者も出席してください。

これからの荻窪駅周辺まちづくりを考える公開アイデアコンペを開催しました

9月2日(日)に杉並公会堂で、1次審査を通過した6作品について、公開のプレゼンテーションに基づき、来場者による投票なども実施しながら最終審査を行い、金賞、銀賞のそれぞれ3作品を選定しました(下表参照)。当日は、会場定員に迫る184名とたくさんの方にご来場いただきました。

今後は、このコンペで出された多様なアイデアも参考に、荻窪駅周辺のまちづくりに取り組んでいきます。

場まちづくり推進課都市再生担当

賞	「作品名」・提案者
金賞	「Ogikubo Sharing ～共有する文化が未来を描く～」 日本大学短期大学部 高田康史・小石川正男・保坂裕梨
	「“天空のマルシェ” & “地底のラビリンス”」 五洋建設株式会社(提案代表者 小林義和)
	「2つの『コト』が生むまちづくり」 株式会社石本建築事務所 角田崇一郎・川上義人、千葉大学大学院 梶原恒平
銀賞	「荻窪そらひろば ～街を広場で結び、もっと人を呼ぶ街へ～」 ヒューリック株式会社 塚田綾乃・外松浩一
	「Park! Park! Park! 車は停めて 駅やまちをまるごと広場のよう自由に使い ひとが立ちどまりたくなる おぎくぼ」 八千代エンジニアリング株式会社(提案代表者 星野武司)
	「種をまき、育てる荻窪～あふれる活動、多彩なまちの作り方」 慶應義塾大学 松永仁・海野沙弥佳・角田大樹・大沼実美子・福島絵美・宮川真海子



▲公開アイデアコンペの様子

アイデアコンペ全作品の展示 および最終審査の動画上映

【日時・内容】

- ①パネル展示=9月29日(出)まで(日曜日、祝日を除く)午前9時～午後5時^①金賞・銀賞作品、佳作7作品をはじめ、応募いただいた全72作品のA1判パネルの展示
- ②動画上映会=9月27日(木)～29日(土)(1)午前9時～正午(2)午後1時30分～4時30分/各回同じ内容^②最終審査の動画上映(プレゼンテーション・質疑応答、表彰式、パネルディスカッションなど)※終了時間は前後する場合があります

【場所】

都市再生担当分室(上荻1-2-1インテグラルタワー2階)

【申し込み】

当日、直接会場へ

【問い合わせ】

まちづくり推進課都市再生担当

【その他】

最終審査の様子(動画)は、区ホームページの荻窪駅周辺まちづくりのページからもご覧いただけます

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

⇒ご予約は、直接各施設へ。

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)	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～	5歳以上=7770円～ ※12月10日(月)～14日(金)は、設備工事のため臨時休館します。詳細は、区民生活部管理課へお問い合わせください。
		子供	区民=5565円～	区民=6300円～		
休前日	大人	区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8000円～	5歳以上=9240円～	
	子供	区民=6615円～	区民=7350円～			
年末年始	大人	区民=1万80円～	区民=1万1130円～	小学生以上=9450円～	12歳以上130円	
	子供	区民=7665円～	区民=8925円～			
入湯税		12歳以上150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には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(区役所西棟7階)、区民事務所などで配布しています。3.利用人数や季節により料金が変わる場合があります。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。

高齢者インフルエンザ予防接種

高齢者の方を対象に、インフルエンザ予防接種を一部公費負担で実施します。65歳以上の方には、9月末に「予防接種予診票」を送付します。

☎杉並保健所保健予防課☎3391-1025または各保健センター
(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/
上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)

◇接種期間

10月1日(月)～25年1月31日(木)
(期間内1回)

◇接種場所

23区と三鷹市の契約医療機関
※「23区・三鷹市」以外で接種する場合は、接種費用や接種時期、接種方法が各市町村で異なります。詳細は、各市町村へお問い合わせください。

◇対象者

区内在住で、次のいずれかに該当する方
①平成24年12月31日現在満65歳以上の方
②平成24年12月31日現在満60歳から満64歳で、心臓・じん臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方

②の対象者で接種を希望する方は、10月1日(月)以降、身体障害者手帳または医師の証明を持参し、各福祉事務所、各保健センター、杉並保健所保健予防課で、「予診票」をお受け取りください。

◇自己負担額

2200円
※生活保護受給中の方と中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は費用が免除されます。詳細は、お問い合わせください。

◇その他

高齢者インフルエンザ予防接種は、予防接種法に基づく定期予防接種ですが、接種を受ける法律上の義務はありません。個人の発病・重症化防止、併せてまん延予防を目的として行うものです。

養育家庭になりませんか

—問い合わせは、杉並児童相談所☎5370-6001へ。

養育家庭(ほっとファミリー)制度は、いろいろな理由で親と一緒に暮らすことのできない子供たちを家庭に迎え、家族と一緒に生活し、養育していただく東京都の推進している制度です。親の入院などの短期間の預かりが必要な場合もあります。幼稚園・保育園・学校に通い続けるためには、学区内の養育家庭でお預かりいただけるのが理想です。全小学校区に養育家庭の登録ができるよう、お力をお貸しください。

◆主な要件

- 養子縁組を目的としない
- 25歳以上65歳未満で健康な夫婦である(配偶者のいない場合は一定の条件あり。65歳以上の方は要相談)
- 居室(台所を除く)が、2室10畳

以上ある
●養育期間は1カ月から可能
●委託期間中の子供の養育費等は都が基準に基づいて支払う
※詳細は、杉並児童相談所にお問い合わせください。

◆養育家庭体験発表会

より多くの区民の方にこの制度を知っていただくため、養育家庭体験発表会を開催します。地域での子育てや福祉・教育に関心のある方々の参加をお待ちしています。

☎10月27日(出)午後2時～4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定50名程度(申込順) 申込・☎電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902または杉並児童相談所へ☎0歳～就学前の託児あり(事前申込制)

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一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

☎学務課、保育課

9月10日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計620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)

☎環境課放射能対策担当

(測定日9月11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。

◆地下水

☎環境課放射能対策担当

区内29カ所の地下水を測定しましたが、いずれも放射性物質は検出されませんでした。

東京都シルバーパスを発行します

満70歳以上の都民の方に、申し込みにより都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バス等が利用できる「東京都シルバーパス」を発行します。

満70歳になる月の初日から申し込みます。必要書類をご用意の上、最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所等のシルバーパス発行窓口にお申し込みください。

◇対象者

都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)

◇費用

- ①24年度の住民税が非課税の方=1000円
- ②24年度の住民税は課税であるが、23年の合計所得金額が125万円以下の方=1000円
- ③24年度の住民税が「課税」の方=2万5100円

◇必要書類

- (1)全員
住所・氏名・生年月日が確認できる「本人確認書類」(保険証または運転免許証)
- (2)①の方は次のうちいずれか1点
ア「平成24年度介護保険料納入通知書」
イ「平成24年度住民税非課税証明書」
ウ「生活保護受給者証明書(生活扶助)」
- (3)②の方は次のうちいずれか1点
エ「平成24年度介護保険料納入通知書」
オ「平成24年度住民税課税証明書」

【必要書類に関する注意事項】

ア・エは、7月発行のもので、再発行はできません。
イ・オは、区の窓口で発行しています(有料)。
ウは、「生活扶助」の記載があるもの(本人確認書類との兼用が可能です)。

☎東京バス協会☎5308-6950

(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)

「外環の地上部街路に関する話し合いの会」

外環の地上部街路(外環の2)は、昭和41年、高架式高速道路の東京外かく環状道路(外環)とともに、そのルート上の地上部に都市計画決定されています。高速道路の外環は平成19年に地下方式に都市計画変更されましたが、外環の地上部街路については、現在も都市計画道路として位置づけられています。

東京都は地上部街路の都市計画について、広く意見を聴きながら検討を進め、都の方針を取りまとめていくとしています。その一環として、都は、沿線の皆様のご意見を伺うため、公募による地域住民、地上部街路の計画線にかかる町会・商店会の代表、外環P1委員、都・国・区で構成する「外環の地上部街路に関する話し合いの会」を開催しています。

◇第4回「話し合いの会」を開催しました

第4回(5月9日開催)では、都から「杉並地域に関する現状・課題」についての説明や前回の質問に対する回答がありました。構成員からは、前回に引き続き外環の地上部街路に関するこれまでの経緯等について質問がありました。また、住みよいまちにしていくための議論や道路の必要性についての議論を進めていくべきとの意見等がありました。

※第4回の資料は、東京都都市整備局ホームページと区ホームページに掲載しています。

◇第5回「話し合いの会」を開催します

「外環の地上部街路の必要性(整備効果)」などについて、話し合いを行う予定です。

傍聴を希望する方は、当日、直接会場へお越しください。なお、傍聴は杉並区在住の方を優先させていただきます。会場の都合により、傍聴者多数の場合は、入場をお断りさせていただくこともありますので、ご了承ください。

☎10月11日(木)午後7時～9時(6時30分開場) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 申込当日、直接会場へ☎公共交通機関をご利用ください

☎東京都都市整備局都市基盤部街路計画課外かく環状道路係☎5388-3279
または区都市計画課

◆就労相談受付中◆

※具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

●産業振興センター

時毎週火曜日(祝日を除く)午前10時から1人約50分、一日6回(正午～午後1時を除く) 〇産業振興センター相談室〇無料(希望により職業適性検査実施) 〇申込・〇電話または直接、産業振興センター中小企業支援係(上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎5347-9182/予約優先。空きがあれば当日可)へ

●西荻図書館

時毎週月曜日(10月1日(月)、祝日を除く)午前10時と11時から1人50分 〇西荻図書館〇キャリアカウンセラー・藤井毅弘〇無料(申込・〇電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時10月13日(土)午前9時～午後5時(1人45分) 〇ゆゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 〇キャリアカウンセラー・中村康雄ほか〇区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方〇無料(申込・〇電話で、ゆゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ〇求人募集についてもご相談ください

◇シルバー人材センター個別就労相談

時10月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)午後1時～4時 〇高年齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 〇区内在住の60歳以上で週20時間以内の軽易な仕事をお探しの方〇無料(申込当日、直接会場へ〇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 〇ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 〇区内在住で障害のある方(障害の種別は問いません)とその家族〇無料(申込・〇電話で、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

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(毎月21号)。問い合わせは、区政相談課へ。

◇防災に関する情報提供について

近年の住宅性能の向上により、防災行政無線による放送が聞き取りにくくなっています。音量を上げてしまふと騒音問題にもなりかねません。ほかに、防災情報の提供手段はないものでしょうか。

◇回答

近年の都市化の進展によ

る高層住宅の増加により放送音の伝達が遮られること、高架の高速道路などで反射され音が重なる現象など、また、住宅の気密性・遮音性の高まりなどで、屋外放送設備からの音声の内容を自宅で聞き取ることが、難しい状況であることが認識されています。区では防災行政無線で放送している緊急放送を補完する取り組みとして「災害・防災情報メールサービス」を行っています。これは、事前に登録された携帯電話や自宅のパソコンへ「地震情報」「気象警報・注意報」「河川情報」「雨量情報」等をEメール配信するものです。また、気象情報が中心となりますが、

Eメールの利用が困難な方については、Eメールの内容を音声に変換し、事前に登録された固定電話や携帯電話へ通報する「災害気象情報電話通報サービス」も行っています。さらに、防災行政無線での放送内容が、区ホームページでもお知らせするように取り組んでいます。また、新たな取り組みとして、防災行政無線で放送された内容を、電話で確認できる「防災行政無線電話応答サービス」も24年4月から開始しました。

(担当課＝防災課)

11月の 休日パパママ学級

時11月10日(土)午前・午後、25日(日)午前・午後(いずれも半日で、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 〇杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 〇内もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 〇助産師など 〇区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 〇各24組 〇無料 〇①結果は10月22日頃に通知します 〇②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、10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「10月の各種健康相談」を参照してください。

12月初旬 開設予定

杉並区若者就労支援コーナー開設プレ事業 就活基礎セミナー(自己理解・仕事選び)

これから就職活動を始める方や何から始めたら良いのか分からない方など、一から始める方向けのセミナーです。

人事採用経験のある講師が、人事が望む自己PRや志望動機をつくるためのポイントを分かりやすく解説する一日集中セミナーです。

時10月25日(木)午前10時～午後5時 〇産業振興センター(上荻1-2-1インテグラルタワー2階) 〇キャリアカウンセラー 〇おおむね34歳以下で就職を考えている方 〇定28名程度(申込順) 〇無料(申込・〇電話で、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9182へ

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。

◆10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)	ものわすれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	18日(木) 午前9時15分～ 10時15分	10日(水)・17日(水)・ 24日(水)	29日(月) 午後1時30分 ～4時	2日(火)午前10時30分・ 24日(水)午後1時30分 ★9月24日から電話で 申し込み。(30名.申込順)	午前 12日(金) 26日(金) 午後 11日(木) 25日(木)	12日(金) 午前9時～ 10時30分	22日(月) 午後1時30分～	1日(月) 午後1時30分～ 18日(木) 午前9時45分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	1日(月) 午前9時15分～ 10時	10月は ありません	10月は ありません	17日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 1日(月) 15日(月) 午後 5日(金) 19日(金)	11日(木) 午前9時～ 10時30分	2日(火) 午後1時30分～	16日(火) 午後2時～ 22日(月) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	25日(木) 午前9時30分～ 10時15分	5日(金)・12日(金)・ 19日(金)	15日(月) 午後1時30分 ～4時	10月は ありません	午前 2日(火) 16日(火) 午後 4日(木) 18日(木)	2日(火) 午前9時～ 10時30分	26日(金) 午前9時～	5日(金)・11日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	24日(水) 午前9時～10時	4日(木)・11日(木)・ 18日(木)	10月は ありません	23日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 11日(木) 24日(水) 午後 10日(水)	9日(火) 午前9時～ 10時30分	1日(月) 午前9時30分～ 11日(木) 午前9時30分～	3日(水) 午後2時～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	19日(金) 午前9時15分～ 10時15分	10月は ありません	10月は ありません	18日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 3日(水) 17日(水) 午後 15日(月)	25日(木) 午前9時～ 10時30分	18日(木) 午後1時30分～	3日(水) 午後1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ご注意ください。

歯の健康相談

13日(土)午後2時～4時30分
問い合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-34-1 ☎33393310391)へ

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

子育て・教育

新しい①・②医療証を送付します

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している①・②医療証(淡いオレンジ色)の有効期限は9月30日です。9月末に、10月1日から利用できる医療証(若草色)をお送りします(郵送先は、住民登録地です。居住状況の確認のため、それ以外の住所にお送りすることはできません)。

新しい医療証の有効期限は25年9月30日です。ただし、25年3月に中学校を卒業する方の③医療証と、4月に小学校に入学する方の④医療証の有効期限は25年3月31日です。なお、小学校に入学する方の⑤医療証(有効期間が25年4月1日から9月30日まで)は、25年3月下旬にお送りする予定です。①・②医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。

審議会等のお知らせ	
審議会名	杉並区文化・芸術振興審議会
日時	10月11日(木)午後6時～8時
場所	区役所第1委員会室(中棟4階)
主な内容	今後の助成制度について
問い合わせ	文化・交流課文化振興担当

なお、生活保護(医療扶助)を受給している方や児童福祉施設等に入所している方など、医療費助成の対象にならない場合があります。

④子育て支援課子ども医療手当係

年金

国民年金保険料は前納がお得です

毎月の国民年金保険料の納付期限は翌月末日ですが、まとめて前払いすると割引となる「前納制度」があります。毎月納めるよりお得な上、納め忘れも防げられますので、ぜひご利用ください。

例えば、10月分から翌年3月分まで(6カ月分)をまとめて現金納付する場合、毎月納付するよりも730円割引になります(ただし、前納には納付期限があります)。

保険料の前納をご希望の方は、杉並年金事務所へお問い合わせください。

④杉並年金事務所 ☎333121511

採用情報

福祉事務所 就労支援専門員(嘱託員)

④生活保護受給者等の就労促進のための助言と指導▽勤務期間 11月1日～25年3月31日(25年4月以降年度ごとに5回まで更新可。ただし、68歳に達した年度末で退職)▽勤務日時 11月16日勤務。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並福祉事務所高井戸事務所(高井戸東3-26-10)▽資格 11ハロ1ワークなどでの就労支援の経験がある方▽募集人数 2若千名

▽報酬 月額20万1700円(24年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)④申込書(杉並福祉事務所各事務所で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月2日午後5時(必着)までに杉並福祉事務所生涯課(〒167-0051荻窪5-15-13)へ簡易書留で郵送または持参④杉並福祉事務所管理係 ☎3339819104

募集します

登録統計調査員

統計係では、国が行う各種統計調査に従事する調査員の登録を行っています。

登録された調査員の中から各統計調査ごとに調査員が任命され、任命期間中は非常勤の公務員として調査に従事し、報酬も支払われます。

今年は大規模な調査はありませんが、25年度に住宅・土地統計調査が予定されています。調査員をやってみたいとお考えの方は統計係へご連絡ください。

④区民生活部管理課統計係 ☎530710621

その他

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。

④10月6日(土)午前9時～正午、午後1時～4時④区政相談課(区役所東棟1階)④示談の進め方や防犯に関すること④無料④当日、直接会場へ④区政相談課他相談は、月々金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時も実施しています

その他

節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

④10月9日(火)午前10時～午後4時④区役所1階ロビー④無料④当日、直接会場へ④環境課地域エネルギー対策担当

その他

不動産総合相談会

調査・売買・登記など、不動産に関するあらゆる問題に、区

内募集人数 5区2市で個人14名と2団体程度▽任期 2年間(報酬・交通費の支給はありません)④各区市内に在住・在勤・在学中で、神田川等に関心があり年3回程度、昼間の会議に出席できる個人または団体④住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記し、作文「神田川等について思うこと」(400～800字程度)を添えて、10月31日(必着)までに東京都第三建設事務所工事第二課工務係(〒164-0001中野区中野4-8-1)へ郵送④関係係 ☎338715137④①選考の上、決定者には11月中旬頃に通知します②応募書類は返却しません

交通死亡事故が発生しました

8月下旬(正午頃)に、区内井の頭通りを横断中の歩行者(90歳代)が、車と衝突して亡くなりました。

- 道路を横断するときには、横断歩道や歩道橋を使用しましょう。
- 車などの運転中は、常に周囲の安全に気を配ってください。

④区交通対策課、各警察署(杉並 ☎3314-0110・高井戸 ☎3332-0110・荻窪 ☎3397-0110)

求職中の方と求人中の事業者の方へ

区ホームページ内の「すぎなみワークインフォメーション」<http://www.work.city.suginami.tokyo.jp/>をご利用ください。

◇求職中の方 区内に本社や支店・営業所がある企業・団体・個人事業者の求人情報(新卒・正社員・パート)や内職情報がご覧になれます。

◇事業者の方 無料で、直接求人情報を入力できます。(内職を除く。内職の求人情報の掲載を希望する場合はお問い合わせください)。

④産業振興センター中小企業支援係 ☎534719182

求職中の方と求人中の事業者の方へ

区ホームページ内の「すぎなみワークインフォメーション」<http://www.work.city.suginami.tokyo.jp/>をご利用ください。

◇求職中の方 区内に本社や支店・営業所がある企業・団体・個人事業者の求人情報(新卒・正社員・パート)や内職情報がご覧になれます。

◇事業者の方 無料で、直接求人情報を入力できます。(内職を除く。内職の求人情報の掲載を希望する場合はお問い合わせください)。

④産業振興センター中小企業支援係 ☎534719182

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(和田図書館サービスコーナー、高円寺駅前図書館サービスコーナー、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、祝日および通常休館日(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。

資源の持ち去り違反者を公表します

禁止命令に違反し持ち去り行為を繰り返す者に対して、区は刑事告発や氏名等の公表を行っています。これからも、区は資源持ち去り違反者に厳しく対処していきます。持ち去り行為を見かけたら、情報をお寄せください。

◇公表事項

- ①違反した者の住所・氏名
- ②違反した日時・場所
- ③違反した内容
- ④違反した者が使用した自動車のナンバー
- ⑤違反した者が使用した自動車の所有者または使用者の住所・氏名または名称

◇公表方法

- ①区ホームページへの掲載
- ②区役所掲示板への掲示
- ③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)、同方南支所(方南1-3-4)、同高円寺車庫(高円寺南2-36-31)での閲覧

◇公表期間

9月24日(月)～10月31日(水)(区役所掲示板は10月7日(日)まで)

④ごみ減量対策課資源対策係

9月21日～30日

「やさしさが 走るこの街 この道路」 秋の杉並区交通安全運動が はじまります



子供と高齢者の 交通事故防止

今年上半期、都内では、交通事故で80人が死亡しており、このうち24人、3割が高齢者（65歳以上）でした。内訳は、自転車乗用中14人、歩行中8人、二輪車乗車中2人で、自転車乗用中が最も多くなっています。

また、4月、6月には、小学生の飛び出しによる交通死亡事故が発生し、子供の交通事故死者数は5人（前年比+4人）となっています。

交通事故を防ぐためには、子供が安全確認の習慣を身に付けられるよう、家庭で繰り返し注意を促すことが大切です。

運転者は、交差点では必ず一時停止をし、住宅街や狭い道路では徐行するなど、子供の飛び出しに注意してください。また、高齢者を見かけたから徐行や十分な間隔をとるなどの運転を心掛けましょう。

四つの重点目標

①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止（特に、反射材用品等の着用の推進および自転車前照灯の点灯の徹底）

交通事故は、午後4時～6時の間の夕暮れ時に多く発生しています。

外出するときは白などの明るい色の服装を心掛けましょう。自転車や車を運転するときには

②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

③飲酒運転の根絶

④二輪車の交通事故防止

⑤歩行者の交通事故防止

早めにライトを点灯し、周りに対して自分の存在を知らせるようにはしてください。

命を守るものです。後部座席の人にもシートベルト（6歳未満はチャイルドシート）を着用させてください。

シートベルトを着用していなかったことにより車外に投げ出されてしまう交通事故が発生しています。

シートベルトは、運転者自身だけでなく、同乗者の大切な

二輪車を運転するときは、ヘルメットを乗せた自転車が転倒した場合、頭部などを強打して重大なけがをする危険があります。

自分で自転車を運転する子供にも、安全のためにヘルメットを着用させてください。

自転車ヘルメットは、色やデザイン・種類なども豊富になり、安全基準に適合したSG(Safety Goods)安全な製品)マーク付きのものが、自転車販売店などでも購入できます。

1110/荻窪339710

子供用自転車ヘルメットを あっせん販売します

自転車のヘルメットで 転倒事故から我が子を守ろう



サイズは2種類あります

◇あっせん販売期間
10月1日(月)～31日(水)

◇あっせん商品
SGマーク付き子供用自転車ヘルメット

◇あっせん価格
メーカー希望小売価格の7割程度

※あっせん価格の詳細は、下記問い合わせ先へ。

◇購入(予約)方法
右下表の各店舗のサービスカ

乳幼児を乗せた自転車が転倒した場合、頭部などを強打して重大なけがをする危険があります。

自分で自転車を運転する子供にも、安全のためにヘルメットを着用させてください。

自転車ヘルメットは、色やデザイン・種類なども豊富になり、安全基準に適合したSG(Safety Goods)安全な製品)マーク付きのものが、自転車販売店などでも購入できます。

自分で自転車を運転する子供にも、安全のためにヘルメットを着用させてください。

〈サミットストア販売店舗一覧〉

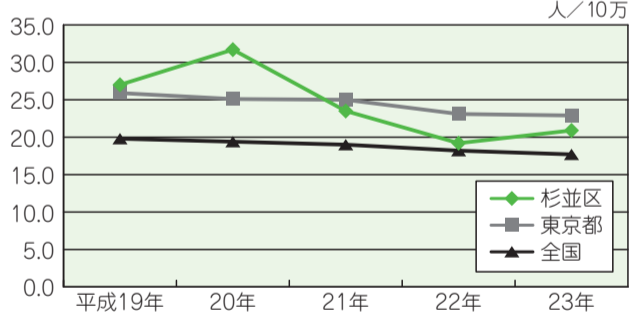
店舗名	所在地・電話番号
久我山	久我山3-25-1 ☎3334-6201
高井戸東	高井戸東4-1-13 ☎3334-3801
成田東	成田東1-35-12 ☎5377-7051
西永福	永福3-53-16 ☎3324-9811
妙法寺前	堀ノ内3-3-20 ☎3316-8261
善福寺	善福寺1-34-24 ☎5311-3311
和泉	和泉4-50-11 ☎3317-4851
井荻駅前	井荻3-4-23 ☎5303-3310

ウンターで、サイズを確認の上、商品を選び、前払いで代金をお支払いください。

商品が入荷(おおむね予約後2週間程度の予定)次第、引き渡しとなります。

交通安全対策課交通対策係

図1 患者罹患率年次推移



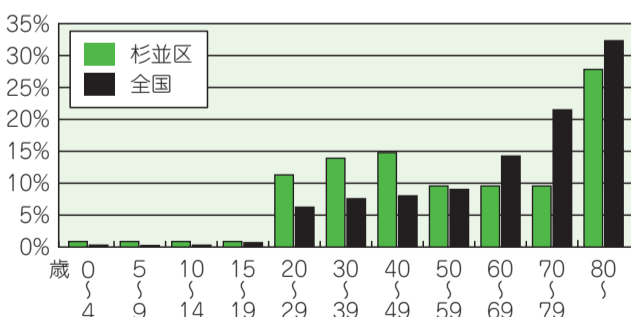
◇結核は「現代の病気」です
結核は、国内では毎年2万人以上が発症し、約2000人が死亡している重大な感染症です。特に都市部に患者が多く、杉並区では昨年の新規患者数は115人で結核罹患(りかん)率は20・9と、全国平均より高くなっています(図1)。

※罹患率=1年間に発生した患者数を人口10万人あたりの数で表したものです。

そのせき 結核ではありませんか

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025

図2 平成23年新規発生結核患者数の割合



◇若い人と高齢の方は特に注意
が必要
杉並区の患者の割合を年代別に見ると、70代以上の方が約4割を占めています。一方で20代、40代の患者も4割を占めており、全国に比べ高くなっています(図2)。

高齢の方は若い頃感染した結核菌が、体力低下などに伴って再度活動し始めることが多いです。若い年代の方は結核に対する抵抗力が低く、密室や換気の不十分な場所で感染しやすいと言われ、最近ではライブハウス、マンガ喫茶、インターネットカフェなどで集団感染する例が出ています。

結核菌が体に入って活動していかない状態を「感染」と言い、結核菌が体内で活動を始め病巣を作り、せきやたんなどの症状が現れ、菌検査やレントゲン検査で異常が見つかった場合を「発症・発病」と言います。感染した人が発症するのは10人に1、2人といわれていますが、感染してもすぐには発症せず、多くの場合感染してから半年から1年ぐらい経ってから発症します。

◇規則正しい生活・バランスのとれた食事を心掛けましょう
結核の発症には、体力(抵抗力・免疫力)が大きく関与しています。若い人でも過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは、発症の引き金になるので注意しましょう。

結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は本人の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人への感染を防ぐために重要です。

◇予防接種や健診が大切です
乳幼児は結核を発症すると重症化しやすいため、生後6カ月までにBCG接種を受けましょう。

また、高齢者はせきやたんが出ずに食欲低下や体重減少、誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多くなっています。

年1回の健診で胸部レントゲン検査を受けることが大切です。

◇こんな時はすぐ受診
結核は、患者の出すせきのしぶきに乗った結核菌を肺に吸い込むことによって起こる感染症です。初期症状はせき・たん・微熱と風邪に似ており、見過ごされてしまうこともあります。

次のような症状が続く時は、まず呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。

2週間以上長引くせき・たん・微熱・倦怠感(体がだるく活力が出ない)・寝汗・血痰・胸痛等

結核の検査には、胸部エックス線検査、たんの検査などがあります。

また、何十年も経って抵抗力・免疫が弱くなつてから発症する人もいます。

結核は、患者の出すせきのしぶきに乗った結核菌を肺に吸い込むことによって起こる感染症です。初期症状はせき・たん・微熱と風邪に似ており、見過ごされてしまうこともあります。

次のような症状が続く時は、まず呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。

2週間以上長引くせき・たん・微熱・倦怠感(体がだるく活力が出ない)・寝汗・血痰・胸痛等

結核の検査には、胸部エックス線検査、たんの検査などがあります。

働く未来を考える



「就業構造基本調査」
にご協力ください

就業構造
基本調査
平成24年10月1日

10月1日現在で、就業構造基本調査を実施します。この調査は、普段収入のある仕事をしているかどうかや、就業に関する希望などについて調査するもので、5年ごとに実施しています。調査の結果からは、若者、高齢者や女性の多様化する就業状況や、産業構造の変化に伴う雇用流動化の実態など、就業に関する詳しい状況が明らかになり、雇用政策などの各種行政施策を立案する際の基礎資料となります。9月下旬以降、調査員が地域の世帯に伺い調査票の記入をお願いしますので、皆さんのご理解とご協力をお願いします。

- 調査の対象
国が無作為に選定した地域の15歳以上の世帯員
- 調査の内容
本人の仕事、収入、教育の内容、東日本大震災の就業への影響など
- 調査の方法
調査員の訪問による配布・回収
- 調査の期間
9月上旬～10月中旬

※調査員は東京都知事から任命され、調査票の内容を他人に漏らすことは法律で固く禁じられています。また、調査票は厳重に管理され、統計以外の目的に使用されることはありません。安心してお答えいただきますようお願いいたします。

区民生活部管理課統計係



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。

東京オリンピックで沸いた
50年前の杉並を振り返る

この夏開催されたロンドンオリンピック。日本人選手たちの活躍で大いに盛り上がりました。今から48年前の東京オリンピックの時も日本中が熱気に包まれました。杉並区を走る環状七号線は、このオリンピックのために整備された道路であることをご存じでしたか？ 杉並区役所前の青梅街道沿いでは区民92名による聖火リレーも行われました。

ウェブサイト「すぎなみ学倶楽部」では、東京オリンピックが開催された昭和39年頃の区民から寄せられた思い出を紹介しています。例えば、当時小学生だった方は、通っていた桃井第三小学校で「給食室から脱脂粉乳の入ったミルク缶を運んだ」というエピソードを披露。また、ビートルズの人気が絶頂だったのもこの時期で、当時高校生だった女性は「阿佐谷パールセンタ



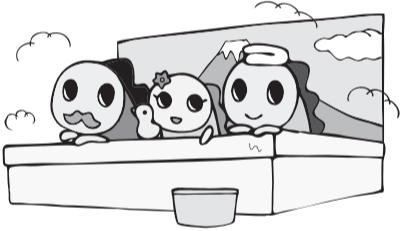
昭和39年の東京オリンピックでは聖火リレーが青梅街道を通過したんだよ。

ーにあった2軒のレコード屋さんで彼らの新譜をいち早く買い求め、何度も何度も聴いた」そうです。ほかにもグループサウンズ、貸本屋、銭湯、高度経済成長など、投稿された思い出話には懐かしいキーワードがいっぱい。日本中が元気にあふれていた昭和40年代に触れてみたい方は「歴史を学ぶ」コーナーの「温故知新」をご覧ください。

東京オリンピックから30年ほどさかのぼった昭和7年、杉並区が誕生しました。今年は区制施行80周年の節目。さまざまな記念行事が行われています。10月13日(土)・14日(日)開催、桃井原っぱ公園での「杉並区80周年まつり」も楽しみです。これから杉並区が90周年、100周年と時を重ねるにつれ、区民の心の中に心温まる杉並の思い出がたくさん作られていくことでしょう。(西)

区産業振興センター産業観光係

ま ち の 湯
健 康 事 業



身近なまちのお風呂屋さんで
楽しく健康づくり

55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。この事業は、長寿応援対象事業です。

時・場・内下表のとおり(杉並区シルバー人材センターほか)区内在住で55歳以上の方(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)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してください③満員の場合には、安全上お断りすることもあります④各浴場によって定休日・営業時間が異なりますので、お問い合わせください

〈区内公衆浴場一覧〉

浴場名	所在地	電話番号	まちの湯健康事業
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312-0449	てぬぐい体操=10月7日(日)、11月4日(日)、12月2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=10月21日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月9日(日)午後1時30分
小杉湯	高円寺北3-32-2	3337-6198	整体体操=10月3日(水)、11月7日(水)、12月5日(水)午後2時30分
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338-7860	太極拳=10月18日(木)、11月15日(木)、12月20日(木)午後1時45分
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337-3232	気功太極拳★=10月25日(木)、11月22日(木)、12月27日(木)午後1時45分 健康体操(自主事業)★=11月8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=10月10日(水)、11月14日(水)、12月12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★=10月6日(土)、11月3日(祝)、12月1日(土)午後0時30分 てぬぐい体操★=10月21日(日)、11月18日(日)、12月16日(日)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=10月27日(土)、11月24日(土)、12月22日(土)午後2時15分
亀の湯	本天沼1-2-8	3399-6472	太極拳=10月28日(日)、11月25日(日)、12月23日(祝)午後1時50分
第二宝湯	本天沼2-7-13	3390-8623	気功太極拳=10月14日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月9日(日)午後2時
秀の湯	桃井4-2-9	3399-6112	てぬぐい体操=10月13日(土)、11月10日(土)、12月8日(土)午後2時
文化湯	西荻北4-3-10	3390-1051	自彊(じきょう)術=10月14日(日)、11月11日(日)、12月9日(日)午後2時30分
天徳湯	西荻北4-24-5	3390-1561	自彊術=11月11日(日)▷健康エアロビクス=10月14日(日)、11月25日(日)、12月9日(日)▷てぬぐい体操=10月28日(日)、12月16日(日)／いずれも午後0時30分
銭湯Gokurakuya	上荻2-40-14	3399-0276	気功太極拳=10月21日(日)、11月18日(日)、12月16日(日)午後2時45分
浜の湯	浜田山3-24-4	3303-6665	コーラス=10月3日(水)、11月7日(水)、12月5日(水)▷太極拳=11月21日(水)▷健康エアロビクス=10月17日(水)、12月19日(水)／いずれも午後2時30分
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321-4938	てぬぐい体操=10月16日(火)・30日(火)、11月6日(火)・20日(火)、12月4日(火)・18日(火)午後1時30分
和泉湯	和泉1-18-1	3321-0929	てぬぐい体操=10月14日(日)・28日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月9日(日)・23日(祝)午後2時
大黒湯	和泉1-34-2	3328-2137	てぬぐい体操=10月7日(日)・21日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月2日(日)・16日(日)午後1時
大和湯	和田1-71-18	3381-3452	健康エアロビクス=10月14日(日)・28日(日)、11月11日(日)・25日(日)、12月9日(日)・23日(祝)午後1時45分

杉並区スポーツ推進委員が 新たに3名決まりました

「地域スポーツ推進隊」(第26期平成24・25年度スポーツ推進委員)が新たに決まりました(下表参照)。現スポーツ推進委員28名とともに、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進し、さまざまなスポーツ活動や、支援を行います。また、スポーツに関する身近な相談に応じたり、情報提供をしますので、お気軽にご相談ください。

(杉並区スポーツ推進委員)

氏名	町名
三宅 晴久	高円寺北
武藤 喬行	高円寺北
西島 肇	荻 窪

区スポーツ振興課事業係

TERATOTERA祭り@阿佐ヶ谷

～阿佐谷けやき公園プールに現代アート作品が登場～

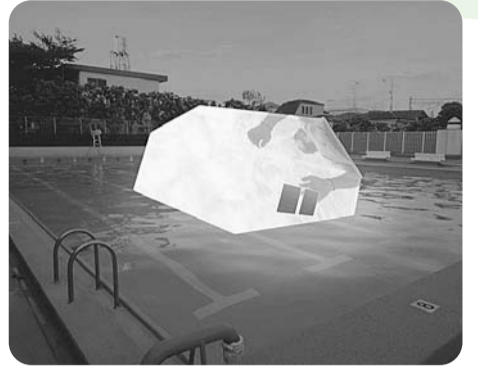
秋の夜のプールに浮かぶ物体が日々変化し映像が投影されます。幻想的な映像作品をお楽しみください。

【展示期間】 9月22日(祝)～30日(日)午後6時30分～9時
(JR中央線(上り)阿佐ヶ谷駅～高円寺駅間。電車の左車窓から、ご覧になれます)

【内容】 作品名= (仮) フローティング・ライフ～浮いた生活(右イメーヅ画像)▷作家=岩井優

【上映会】 9月30日(日)午後7時～8時 阿佐谷けやき公園プール(阿佐谷北1-1-22) 無料(申込当日、直接会場へ)

【問い合わせ】 TERATOTERA(てらとてら)事務局
☎090-4737-4798



9月22日(祝)

すぎなみ秋の 交通安全パレード

～福原愛選手が一日署長に～

ロンドン五輪の卓球女子団体で銀メダルを獲得した福原愛選手が、杉並警察署の一日署長として交通安全を呼びかけます。

【日時】 9月22日(祝)午後2時～3時

【場所】 阿佐谷パールセンター商店街(区役所青梅街道側入り口前からJR阿佐ヶ谷駅南口)

【問い合わせ】
杉並警察署 ☎3314-0110 または 区交通対策課

東日本大震災義援金の 受付期間を延長します

◇日本赤十字社での義援金受け付け

【受付期間】
25年3月31日(日)まで

【入金方法】
郵便振替=「00140-8-507 日本赤十字社 東日本大震災義援金」▷郵便局窓口での取り扱いの場合は、振替手数料は免除されます。また、半券と受領証は兼用になります。

◇区役所でも義援金箱を設置しています

【設置期間】
25年3月30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)

区保健福祉部管理課地域福祉係

お近くの震災救援所訓練にご参加ください

9月～11月を中心に震災救援所(区立小中学校など)で震災訓練を実施します。10月に実施する救援所は下表のとおりです。当日、直接会場へお越しください。
区防災課

(10月の震災救援所訓練)

実施救援所	日時
高円寺中学校	6日(土)午後1時20分～4時10分
和泉小・中学校	6日(土)午後1時30分～3時30分
富士見丘中学校	13日(土)午後1時30分～3時30分
天沼小学校	14日(日)午後1時～3時30分
松ノ木小学校	20日(土)午後1時～3時30分
松ノ木中学校	20日(土)午後1時～3時30分
荻窪小学校	21日(日)午前9時30分～正午
高井戸東小学校	21日(日)午前9時30分～正午
大宮小学校	21日(日)午前10時～正午
保育室若杉	21日(日)午後1時～3時
泉南中学校	27日(土)午後1時30分～3時30分
浜田山小学校	28日(日)午前10時～正午
方南小学校	28日(日)午前10時～正午
高井戸中学校	28日(日)午前10時～正午
杉並第九小学校	28日(日)午後1時30分～4時

※終了時間は状況により変更になる場合があります。

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

★東京土建まつり～住宅デースペシャル
9月30日(日)午前10時～午後3時(雨天実施。包丁研ぎ・まな板削りの受け付けは午後1時まで) 会場 杉並第十小学校、蚕糸の森公園 住宅相談、工作教室、左官体験・塗装体験・ミニハジゴ車体験など各職体験コーナー、建て前、地域団体主催のサークル発表などの舞台出物、豪華景品が当たるスタンプラリー、包丁研ぎ・まな板削り、模擬店ほか(内容は当日変更になる場合があります) 申込当日、直接会場へ 東京土建杉並支部・藤澤 ☎3313-1445

★土曜フォーラム～美の宝庫・世界の美術館の旅PartⅣ
10月13日(土)、11月10日(土)、17日(土)、12月1日(土) いずれも午後2時。計4回 会場 荻窪地区民センター 美術評論家・谷岡清定70名(申込順) 費3000円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、10月10日(必着)までに美術教育支援協会土曜フォーラム係(〒167-0051荻窪4-20-11)へ 同係 ☎3398-9155

★あけぼのまつり～模擬店・バザー
10月20日(土)午前10時～午後4時(バザーは2時30分まで) 会場 あけぼの作業所(上井草4丁目) 申込当日、直接会場へ
◇寄贈品を募集しています 衣類(新品またはクリーニング済み)・日用品・贈答品など▷電話受付=9月26日～10月3日(土・日曜日を除く)▷引き取り可能地区=上井草・下井草・善福寺・今川・桃井・上荻・西荻北・西荻南・荻窪・清水・天

沼・本天沼(10月10日～13日に伺います)▷持ち込み=10月9日～13日(土)ボランティアも募集しています。詳細は、お問い合わせください

—— (いずれも) ——
区あけぼの作業所 ☎3395-1441

★落語を楽しむ会
10月10日(水)午後6時～8時30分 会場 杉並公会堂 出演=古今亭寿輔ほか 区内在住の方 100名(先着順) 費無料(申込) 直接会場へ 荻窪法人会事務局 ☎3392-1338

講演・講座

★建築家協会杉並地域会土曜学校2012「杉並のみどりとまちづくり」～みどりを守り、育て、質を高める
9月29日(土)午後6時30分～8時30分 会場 あんさんぶる荻窪 講師 杉並のみどりのまちづくりについてのお話と、講師と参加者による杉並のみどりに関する意見交換 講師 ランドスケープアーキテクト・井上洋司、建築家・林昭男ほか 区内在住・在勤・在学の方 60名(申込順) 費500円(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、9月28日までに日本建築家協会杉並地域会・坂野 ☎3220-5100 FAX3220-5593へ

★初心者・中級者向け語学(中国語)&パソコン(ワード・パワーポイント)講座
中国語講座=10月1日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月)▷パソコン講座=10月5日(金)・12日(金)・19日(金)・26日(金) いずれも午前9時30分～11時45分 会場 阿佐谷地域区民センター 講師 吉田真実ほか 区内在住・在勤の方とその家族(パソコン講座はoffice2003をインストール済みのパソコンを要持参) 各回5名(申込順) 費各回500円(申込)ファクス(11面記入例参照)に希望講座名と希望日も書いて、9月28日まで



にグロービス・斎藤 FAX5377-9952へ 斎藤 ☎5377-9951 詳細は同団体ホームページ <http://www.growth-llc.com/calend ar/kouhou.html> をご覧ください

★河北総合病院 河北健康講座
◇リウマチ・関節・膠原病センター～リウマチを知る会
10月11日(水)午後3時～4時 会場 西荻南区民集会所 講師 リウマチの最新知見 講師 整形外科医師部長・吉岡太郎 定35名(申込順) 費無料(申込) 電話で、河北総合病院広報室 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時)へ

◇蕨の会～糖尿病患者さんのための勉強会
10月20日(土)午後3時～5時 会場 細田工務店(阿佐谷南3丁目) 講師 講演=「糖尿病と認知症」内科医師部長代理・海野佳子、「体操で脳トレ」理学療法士・加藤裕子▷フォーラム=「糖尿病患者さんの体験談」管理栄養士科長・武田朝子、管理栄養士・松永洋明 費500円(申込) 電話で、河北総合病院・武田、松永 ☎3339-1250(月～土曜日午前9時30分～正午、午後2時～5時30分)へ

◇整形外科～膝の痛みの勉強会
10月26日(金)午後3時～4時 会場 細田工務店(阿佐谷南3丁目) 講師 中高年の膝の痛み 講師 整形外科医師部長・吉岡太郎 費無料(申込) 電話で、河北総合病院広報室 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時)へ

★認知症高齢者と介護家族の電話相談サミット
10月13日(土)午後1時～4時 会場 浴風会認知症介護研究・研修東京センター2階大会議室(高井戸西1丁目) 講師 ①認知症ケアに関する講演会②電話相談を実施している団体代表者によるパネルディスカッション「わたしの話を聴いて～電話相談の役割」 講師 同センター名誉センター長・長谷川和夫 ③高齢者と介護家族を支援する電話相談に関心のある方 定250名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照)に所属団体名、

参加者の人数・氏名(フリガナ)も書いて、10月5日までに浴風会介護支え合い電話相談室 FAX5941-1036へ 同相談室 ☎5941-1035

その他

★10月1日(月)～7日(日)公証週間「重要な契約や遺言は公正証書で」
都内45カ所の公証役場では、無料で公正証書の作成に関する相談に応じています。 会場 杉並公証役場 ☎3391-7100、本部 ☎3502-8239(臨時) 会場 杉並公証役場では、10月6日(土)に無料公証相談を実施します。詳細は、お問い合わせください

★税理士による無料相談会
10月9日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 会場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 講師 税金(事業・相続など)や帳簿の記入方法などに関する相談(申込) 電話で、10月8日までに東京税理士会杉並支部 ☎3391-1028へ 会場 相談は申込順で1人40分まで

★税金なんでも相談会
10月10日(水)午後1時～4時 会場 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

★杉並青色申告会
◇不動産セミナー～不動産賃貸業に潜むリスクと実例
10月10日(水)午後3時～4時30分 講師 弁護士・杉浦正敏 区内在住または区内に事業所を有する方 定25名(申込順) 申込電話で、10月9日までに同会へ
◇法律相談会
10月26日(土)午後1時30分～4時30分(1人30分程度) 区内在住または区内に事業所を有する方 定6名(抽選) 申込電話で、10月17日までに同会へ
—— (いずれも) ——
費無料 会場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) ☎3393-2831



競技大会

●区民体育祭

◇トリムの集い

時10月24日(水)午前10時～正午 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内容種目=健康運動(ヨガ)、やさしいゲーム・ダンス 対象区内在住・在勤で中高年の方定130名(申込順) 費無料(申込) 問電話で、10月10日までに区トリム健康体操連盟・木暮 ☎3333-1281へ 他動きやすい服装で上履きを持参してください

◇柔道

時10月28日(日)午前9時 日本大学第二高等学校(天沼1-45-33) 内容種目=小学生(男女混合、学年別)▷中学生男子(一年生・二年生・三年生の部)▷中学生女子(一般女子に編入する場合あり)▷一般男子(段外・初段～三段)▷一般女子 対象区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定350名(申込順) 費無料(申込) 申込書(区柔道会加盟団体の責任者宛てに事前配布)またはハガキ、ファクス(11面記入例参照)に性別・身長・体重・段位も書いて、10月5日(必着)までに区柔道会・野口泰三(〒166-0001阿佐谷北1-21-2) ☎3223-2058 へ 問野口 ☎3223-2058

◇なぎなた

時10月28日(日)午前10時～午後4時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容種目=団体試合、個人試合、演技競技 対象区内在住・在勤・在学の方費1000円(当日) (申込)ハガキ(11面記入例参照)または電話で、10月4日(必着)までに、榎木美保子(〒166-0001阿佐谷北1-13-14) ☎3338-2889(午前9時～午後8時)へ 問榎木 他車での来場はご遠慮ください

◇バドミントン(混合の部)

時11月11日(日)午前9時 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内容種目=混合の部(A～Hランク。ペア合計120歳以上) 対象区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者定80組(申込順) 費1組2600円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み(申込) 申込書(区体育館で配布)と振替受領証の写しを、10月11日～25日(必着)に区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ郵送 問宇田川 ☎3313-8551(午前11時～午後5時)

◇ゴルフ

時11月15日(木)午前8時 鳩山カントリークラブ(埼玉県比企郡鳩山町) 内容18ホールストロークプレー 対象区内在住・在勤・在学の方とその同伴者定100名(申込順) 費5000円(別途プレー費1万4500円(食事代・交通費は除く)) (申込)往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に、性別・生年月日・HCと交通手段も書いて、10月20日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2) ☎3339-4545 へ 問同事務局・廣吉 ☎3339-8226

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇小学生 集まれ!ソフトバレー

アドバイザーやお友達とソフトバレーで遊みましょう。

時10月7日(日)午前9時～11時 対象区内在住・在学で小学生定15名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ 他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

◇ヒップホップダンス体験教室～みんなでチャレンジ!HIPHOP

小学生から大人まで、楽しく、分かりやすく教えます。未経験者も歓迎です。

時10月8日(祝)午前11時～正午 西武ライオンズチアチーム・AYA 対象区内在住・在勤・在学で小学生以上の方定50名(申込順) 費無料(申込)電話で、同体育館へ

◇ちびっこ集まれ!みんなで大運動会

みんなで、楽しく、思いっきり身体を動かしましょう!

時10月8日(祝)午後1時30分～3時 齋藤なみ 対象1歳半～5歳の幼児とその保護者定50組(申込順) 費無料(申込)電話で、同体育館へ

時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) ☎3220-3381

●高円寺体育館の教室

◇楽しく健康タイム①体をやすめるヨガ②体をあたためるヨガ

時10月2日～12月18日の毎月第1・3火曜日①午前11時～正午②正午～午後1時 齋藤なみ 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各回70名程度(先着順) 費各回300円(連続受講500円) (申込)当日、直接会場へ

◇ふれあいフットサル教室

仲間やコーチと一緒にボールを追いかけ、楽しく時間を過ごそう。ゲームにも挑戦します!

時10月20日(出)、11月17日(出)、12月9日(日) 午前11時30分～午後1時 齋藤なみ ハウンドツウズスポーツクラブ 対象区内在住・在学の方、通所で知的障害があり、自己管理や簡単な指示で集団行動ができる方定30名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照)で、同体育館 ☎3312-0312 へ

●高井戸温水プールの教室

◇アクアピクス 音楽に合わせて水中での有酸素運動を行います。

時9月24日(月)、10月1日(月)・22日(月)・29日(月)午後1時～2時 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日20名(先着順) (申込)当日、直接会場へ

◇水中ウォーキング&ストレッチ 音楽に合わせて水中でのウォーキングやストレッチを行います。

時9月24日(月)、10月1日(月)・22日(月)・29日(月)午後2時～3時 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日20名(先着順) (申込)当日、直接会場へ

時 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) ☎3331-7841 費各日800円

●杉小温水プールの教室

◇個人向けワンポイントレッスン 時10月7日～28日の毎週日曜日、午前11時～正午 対象区内在住・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) (申込)当日、直接会場へ

◇大人のための水泳教室①泳力アップ初級コース②泳力アップ中・上級コース

時①10月7日(日)・14日(日)・21日(日)②10月28日(日) 10月7日(日)～11月11日(日) ①クロール・平泳ぎを学びます②全泳法(バタフライ・背泳ぎを含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日10名(申込順) 費無料(入場料別) (申込)電話で、各日ごとに①は開催日1週間前から②は開催日の1カ月前から同プールへ 他定員に余裕がある場合は当日参加もできます

◇シェイプアップアクア 音楽に合わせて水中で、楽しく有酸素運動を楽しみましょう。

時10月11日(木)・25日(木)午前10時～11時 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日30名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ

◇アクアピクスタイム 水の特性を生かした有酸素運動です。泳げなくても大丈夫です。

時10月15日(月)・22日(月)・29日(月)午前11時～正午 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各日30名(先着順) 費無料(入場料別) (申込)当日、直接会場へ

◇ウォーキングタイム 水中での正しい歩き方を学び、腰痛・膝痛を予防、ダイエットを目指します。

時10月15日(月)・22日(月)・29日(月)午前10時～11時 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上

の方定各日30名(先着順) 費無料(入場料別) (申込)当日、直接会場へ

時 円形小温水プール(和田3-55-49) ☎3318-8763 他駐車場はありません

●スポーツハウスの教室

◇健康づくり公開講座～マスターズ水泳教室

初級者から上級者まで泳力別クラスで健康・体力維持・増進を図ります。

時10月1日(月)～29日(月)で、火・水・金・土曜日の午前10時～11時15分、月～土曜日の午後1時～2時15分、土曜日の午後6時30分～7時45分、月～金曜日の午後7時30分～8時45分のうち、都合のよい日時に4回参加してください(月・木曜日は夜の初級はありません) 齋藤なみ スポーツハウスインス 対象区内在住・在勤・在学で高校生以上で自立歩行ができる方定30名(申込順) 費4200円(申込)スポーツハウスの配布の申込書に参加費を添えて、参加希望日の前日までに申し込み(10月26日(金)以降は申し込みません)

◇健康づくり公開講座～水中運動

アクアウォーキング・ストレッチ・リラクゼーションなどで生活習慣病の予防と運動不足を解消しましょう。

時10月1日(月)～29日(月)で、月・木曜日の午前10時15分～11時15分、火・金曜日の午後1時～2時のうち、都合のよい日時に4回参加してください 対象区内在住・在勤の40～80歳で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加できません) 齋藤なみ アクアフィットネスインストラクター 定20名(申込順) 費2000円(申込)スポーツハウスの配布の申込書に参加費を添えて、参加希望日の前日までに申し込み(10月23日(火)以降は申し込みません)

時 荻窪スポーツハウス(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981(平日午前10時～午後10時、日曜日、祝日午前10時～午後8時) 他通常行っているクラスの中での講習会になります

●リフレッシュ3ゾーンII

体力別にグループになり、3つのゾーンを楽しみながら回るプログラムです。初心者の方でも無理なく参加できます。

時10月24日～12月19日の毎週水曜日、午後1時～3時(11月21日を除く。計8回) 齋藤なみ ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 内容①エアロピクスで体力アップ②ヨ

ガストレッチで心身をリラックス③ウォーキングマシン、エアロバイクを使って体力アップ 対象区内在住・在勤・在学の16歳以上で運動制限のない方定72名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に現在の体力状況(A=自信がない、B=普通、C=自信がある)も書いて、10月1日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 問同体育館 ☎3334-4618

●小学生放課後チャレンジスポーツ

ソフトバレーボールにチャレンジ! 時10月3日(水)午後3時～5時 永福体育館(永福3-51-17) 齋藤なみ ソフトバレーボール連盟 対象区内在住・在学の小学生定50名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 永福体育館 ☎3328-3146 他動きやすい服装で体育館履き、タオル、飲み物などを持参してください

●太極拳講習会「二人でできる太極拳」

時11月1日～22日の毎週木曜日、午前11時～午後0時50分(計4回。区後援) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対象区内在住・在勤・在学の方定50名程度(申込順) 費無料(申込)往復ハガキ、ファクス、Eメール(11面記入例参照)または電話で、10月31日(必着)までに区太極拳連盟・江口英頭(〒167-0052南荻窪1-4-7) ☎・☎3334-5832 問eguchihideaki@gmail.com へ 問荒川 ☎3398-7578

●プライマリーウォーキングin妙正寺公園～きれいに健康的に歩きましょう!

正しい姿勢を意識しながら、無駄な力を抜いて歩きましょう。

時11月15日(木)午前9時45分集合～正午(雨天時は29日(木)に順延) 齋藤なみ 妙正寺公園(清水3-21-21) 齋藤なみ 片山ミキ 対象区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定30名(申込順) 費500円(申込) 問電話または直接、10月12日までに妙正寺体育館(清水3-20-12) ☎3399-4224 へ

●わがまち一番体操

「楽しく」「気軽に」「無理なく」行う体操に参加しませんか?

時・場・定下表のとおり 内容ストレッチや筋力トレーニングなどの軽い体操とおしゃべり 齋藤なみ 「わがまちいちばんの会」スタッフ 対象区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 費1回100円(申込)当日、直接会場へ 齋藤なみ 高齢者施策課介護予防事業係

〈わがまち一番体操〉

Table with 2 columns: 会場, 日にち・時間・定員. Rows include 高円寺東館, 西荻北館, 荻窪東館, 和泉館, 梅里堀ノ内館, 四宮館, 阿佐谷北館, 高円寺北館, 西田館, 永福館, 高齢者活動支援センターはつらつルーム.

※実施時間 午前=9時45分～11時30分(受付開始9時30分)。午後=1時45分～3時30分(受付開始1時30分)。



区制施行80周年記念の催し

西荻図書館

16ミリフィルム特別上映会

区制施行80周年を記念して、「杉並のあゆみ」と題し、杉並を紹介した16ミリフィルム上映会を行います。

時10月20日(出)午後2時～3時30分(場)西荻図書館(西荻北2-33-9) 内作品=杉並物語(ナレーション・徳川夢声。昭和27年製作。25分)▷心のある町杉並(～区制50周年を迎えて～。昭和58年製作。30分)定20名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 西荻図書館 ☎3301-1670

郷土博物館

特別展「杉並のあゆみ」

今年、杉並区は区制施行80周年を迎えます。これを記念して、農村地域から住宅地域へと変貌を遂げてきた杉並の歴史を郷土博物館所蔵のさまざまな資料をもとに紹介する展示を行います。鉄道や幹線道路など都市の発展とともに身の回りの風景も変わっていききましたが、それらが無かった時代のことも展示を通して一緒に想像してみましょう。自然と人間が共存する、希望に満ちた未来を創造する手掛かりがつかめるかもしれません。

時9月29日(出)～11月25日(日)午前9時～午後5時(場)郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円。中学生以下は無料(観覧料) (申込)当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841 / 月曜日・第3木曜日休館(祝日と重なる場合は開館し翌日休館)

■簡単！美ボディ習慣

日頃の忙しさから開放されて、自分磨きのために時間をつくりませんか？ 体のバランスを整えて内と外から美ボディづくりを目指します。

時・内①10月23日(出)午前9時30分～正午=講演・運動実習「バランスのとれた魅せたいカラダになる」～体のゆがみ度チェック・骨密度測定、ゆがみ解消&体幹エクササイズ②30日(出)午前10時～正午=講演・調理実演「女性の美と健康を応援する野菜の魅力☆」簡単！美レシピ～野菜のチカラは絶大！(試食付き) / 計2回(場)和泉保健センター(和泉4-50-6) 師①パーソナルトレーナー・手塚紀理子②旬菜料理家・伯母直美(区内在住・在勤で30～50歳代の女性)定20名(申込順。2日間参加できる方優先) 費無料(申込)・ 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331へ 他①は運動ができる服装と脱ぎやすい靴下で参加してください

■まず1kg「ちょい痩せ」をめざして！

生活習慣病予防には、メタボリックシンドローム解消が不可欠です。健康的に体重を減らすために、食事と運動に取り組んでみませんか！

時11月10日(出)午前10時～午後3時(場)上井草保健センター(上井草3-8-19) 内健康チェック(血管年齢・血圧・体組成計・歯周病予防)、昼食会、気軽に筋トレで基礎代謝アップ(運動実技)ほか(場)NPO健康食生活サポートチーム代表・江頭紀子、日本レクリエーション協会専任講師・鈴木京子(体重増加(メタボリックシンドローム)が気になる65歳未満の方)定25名(申込順) 費500円(食材料費) (申込)・ 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ

■杉いき連大学受講者後期追加募集

杉いき連大学は、杉並区いきいきクラブ連合会が運営している高齢者のための生涯学習の場です。見学してからの受講もできます。

時・内下表のとおり(場)①～③高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ④ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 区内在住で60歳以上の方 定①10名②5名③午前・午後各若干名④若干名/い

(杉いき連大学 講座内容)

科目	時間
① 国文学	第1・3土曜日、午後1時～3時
② 日本画	第1・3火曜日、午後1時～3時
③ 書道	第2・4土曜日(1)午前10時～正午 (2)午後1時～3時
④ 俳句	第4水曜日、午後1時～4時

※日時は都合により変更する場合があります。

いずれも申込順(費)年間1万2000円。いきいきクラブ会員1万円(前期・後期で分納) (申込)・ 電話で、太田 ☎3332-2272へ

■講演会「ヒトが人になるために」

いま、子どもの本にできること。さまざまな困難の中で、子どもたちがどう生きるのか、「子どもと本の可能性」についてお話しします。

時10月28日(日)午後2時～4時(場)西荻図書館(児童文学者・清水眞砂子(右写真) 区内在住の方) 定50名(申込順) 費無料(申込)・ 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ 他①9月28日(金)～10月10日(水)と10月18日(木)は休館日です②共催=ちいさいおうち文庫



■家族介護教室

◇認知症と在宅医療

時9月27日(日)午後2時～3時30分(場)高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師窪田クリニック・窪田茂比古(区内在住・在勤の方)定30名(申込順) 費無料(申込)・ 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ

◇身近な道具を使った転倒予防体操

時9月28日(日)午後2時～3時(場)デイホーム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師介護予防運動指導員・松島育與(区内在住・在勤の方)定25名(申込順) 費無料(申込)・ 電話で、デイホーム宮前ふれあいの家 ☎3335-8161へ

◇介護者のための腰・膝痛予防改善体操教室～痛みへの予防改善方法を学び、日常介護生活を快適に！

時10月12日(日)午後1時30分～3時(場)勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師通所介護・介護予防コミュニティ保歩笑・江黒亮介(区内在住の方)定25名(申込順)

〈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、(場)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
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	初めてのパソコン講習～初心者集まれ！★	基本操作編=10月6日・13日、文字入力編=10月20日・27日/いずれも(出)午前9時30分～11時30分(費)各3600円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	たのしく絵手紙！★	9月25日から第2・4火曜日、午前9時30分～11時30分(費)1回100円(別途材料費500円以内)
和田館(和田1-41-10 ☎・FAX3384-3751)	ビーズでアクセサリ★	10月30日(火)、11月29日(木)午前10時30分～正午(費)各回500円(別途材料費)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	杉並ゆかりの作家を読む～太宰治など(師)関建一郎★	10月16日から毎月第3火曜日、午前10時～正午(費)1回500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441)	トレーナーによる身体機能改善トレーニング体験	10月31日(水)午前10時30分～午後0時30分(場)医師に運動を制限されていない方)定30名(申込順) 費525円
大宮前館(宮前5-19-8 ☎・FAX3334-9640)	パソコン体験講座(ワード)①入門②入門・初級★	10月15日(月)・29日(月)、11月5日(月)/いずれも①午後3時②午後5時45分(各計3回) (費)1回700円～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。★は、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。

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。

1人1枚

※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

■ぬいぐるみおとまり会
かわいいぬいぐるみたちが、お休み中の図書館におとまりします。あなたの大好きなぬいぐるみは、図書館で何をしていますのかな? 本を読んだり、探検したり、おともだちと遊んだり…。写真をとって、小さなアルバムをプレゼントします。

■おとまり期間=9月29日(土)~10月7日(日) 中央図書館 15名(申込順) 費無料(申込) 電話または直接、9月27日までに中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)へ写真、後日、図書館内に展示します

■大人の社会科見学「無洗米工場と水再生センターを見学しよう」

無洗米の製造工程の見学と、家庭から排出される汚水が浄化され河川に放流される過程など環境型都市づくりを学習します。

■10月11日(木)午前8時15分~午後5時 集合場所=あんさんぶる荻窪▷見学施設=①トヨーライスセンター関東工場(埼玉県坂戸市)②東京都浮間水再生センター(北区)ノバスで移動 区内在住で18歳以上の方(お子さんの同伴はできません) 定40名(抽選) 費50円(保険料) 申込往復ハガキ(記入例参照)で、10月1日(必着)までに消費者センター(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪3階)へ 消費センター ☎3398-3141 ①昼食は各自負担(関越自動車道パーキングエリアで昼食)②見学コースには段差があり、長い距離を歩きます

■科学創意工夫展

区内の小中学生がまとめた研究記録や創意工夫して作った作品の展示会と、催しを開催します。

■10月6日(土)~8日(祝)▷展示=午前9時~午後5時▷催し=下表のとおり 科学館(清水3-3-13) 費無料(申込)当日、直接会場へ 科学館 ☎3396-4391 ①エレベーター・エスカレーターはありません(2)車での来館はご遠慮ください

(科学創意工夫展の催し)

プラネタリウム 上映 140名 (先着順)	午前10時55分 ~11時55分	午後2時45分 ~3時45分
	6日(土)	「見えない光で宇宙を探る」+今夜の星空 ※10月8日は、午後3時~4時
	7日(日)	
8日(祝)	「見えない光で宇宙を探る」+今夜の星空	

※①プラネタリウム上映中の入退場はできません。また、5歳未満のお子さんの入場はご遠慮ください。②8日の表彰式は午後2時~2時30分です。③各日午前10時と午後1時30分から科学ビデオ(45分間)の上映もあります(8日の午後は表彰式のため除く)。

リサイクルひろば高井戸

◇石けん作り体験

■10月5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)

◇着物や洋服のリメイク

■10月8日(祝)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 長寿応援対象事業

— (いずれも) —

■区内在住・在勤・在学の方 場・園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

講演・講座

■講演会「延ばそう、健康寿命！」

健康寿命とは、寝たきりや認知症などにならず自立して生活できる期間のことを言います。その寿命を延ばすためのアドバイスをお話しします。

■10月5日(金)午後1時30分~4時 場 高齢者活動支援センター2階(高井戸東3-7-5) 内・師①「健康・楽しさ・第三のキーワードは?」、「若返る脳、脳を鍛えるカギは?」、「脳に良いことは?」=NPO法人日本成人病予防協会健康管理士一般指導員・八幡智子②「食生活のポイント」=保健センター栄養士 区内在住・在勤の方 定80名(申込順) 費無料(申込) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ 高井戸保健センター健康づくり自主グループ交流会の企画です

■知の散歩道 司馬遼太郎と三島由紀夫~「昭和」とは何だったのか

両氏の作品を通じて、「昭和」という時代について考えます。

■10月13日(土)午後2時~4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 白百合女子大学文学部国語国文学科教授・井上隆史(右写真) 定60名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 中央図書館事業係 ☎3391-5754



■公園で体験!犬のしつけ方・ふれあい方教室

◇犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロールなど)を、飼い犬と一緒に学びます。

■10月27日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 対 飼い主1人につき飼い犬1頭(小学生は保護者同伴。就学前のお子さんは参加できません) 定各回15名(申込順) 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済(当日確認できる物を持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く

◇犬と友だち・はじめて教室

犬との触れ合い方を学びます。

■10月27日(土)午前11時30分(30分程度) 対 犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前のお子さんは保護者同伴) 定10名(申込順)

— (いずれも) —

■場 都立善福寺川緑地杉二小前広場(成田西3-1) 師 NPO法人日本同伴犬協会 費無料(申込)往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、10月12日(消印有効)までにみどり公園課公園利用係へ 電話同係 ☎(1)参加者はこちらで保険に加入します。見学も大歓迎です(2)協力=公益財団法人東京都公園協会

■見えにくい方のためのピアカウンセリング講座

ピアカウンセリングとは、障害のある方向士が安心して気持ちを打ち明け合うことで生きていく力を取り戻す方法です。

■10月21日(日)午後1時~4時30分 場 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 師 八王子聴覚視覚障害者サポートセンターピアカウンセラー・立澤みき、支援センターやなぎくぼピアカウンセラー・須田希 区内在住・在勤・在学で見えにくさを感じている方 定8名(選考) 費無料(申込)電話、ファクスまたはEメールで、10月10日までに杉並障害者福祉会館運営協議会へ申込書を請求してください 杉並障害者福祉会館運営協議会 ☎3332-6121 FAX3335-3581 宛 yanagikubo@mbr.nifty.com 送迎希望の方はご相談ください

■NPO活動研究講座

NPOを作りたい、NPOで活動したいアクティブシニアのための研究講座です。

■・内①10月22日(月)=NPOの基礎知識②10月29日(月)=さまざまなNPO活動事例③11月5日(月)=自

不妊でお悩みの方へ 10月の「りぼんの会」~お話しませんか~

体験者であるピアカウンセラーを中心に、同じ思いや悩みを持つ方向士でお話しをする会となります。

■10月5日(金)午後3時~4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料(申込)電話で、各保健センターまたは杉並保健所健康推進課へ

■妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

■各保健センターまたは 杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

分の活動計画を立ててみよう/いずれも午前10時~正午。計3回 場 ゆうゆう高円寺南館 NPO法人竹箒の会ほか 区内在住・在勤でNPO活動を希望する55歳以上の方 定20名(抽選) 費無料(申込)ハガキ(記入例参照)で、10月15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 園 ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179

■杉並区図書館ネットワーク講演会「没後100年 石川啄木の魅力~短歌・詩・日記を中心に」

歌集「一握の砂」と「悲しき玩具」の魅力と後代に与えた影響を考察します。また、詩「呼子と口笛」と「ローマ字日記」について解説します。

■10月20日(土)午前10時~正午 場 明治大学和泉図書館(永福1-9-1) 師 明治大学政治経済学部専任教授・池田功 区内在住・在勤・在学の方 定120名(申込順) 費無料(申込) 電話で、中央図書館 ☎3391-4800 へ

■仕事力アップ講座「簿記3級講座」

簿記の基礎学習を通じて、実務に役立つ知識を学びスキルアップを図り、25年2月の日商簿記3級検定試験を目指し学習します。

■・内 下表参照(計17回) 場 資格の大原新宿校(新宿区西新宿1-6-1 新宿エルタワー25階) 師 資格の大原専任講師 区内在住・在勤の勤労者、求職者、転職希望者 定35名(抽選) 費1万1900円(テキスト代込み)。ジョイフル杉並利用者はカフェクーポンの利用可(申込)ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)に生年月日、職業、ジョイフル杉並利用者でジョイフルカフェクーポン利用の方は利用者番号と枚数も書いて、10月5日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1 インテグラルタワー2階) FAX3392-7052 宛 wakuwaku@joyful-suginami.jp へ 産業振興センター勤労者支援担当 ☎3391-0317 本講座は資格の大原「簿記3級フルセット」と同一の内容で、資格の大原で申し込みの受講者と合同での受講となります

〈仕事力アップ講座「簿記3級講座」〉

内容	日にち
基礎講座	12月14日(金)・18日(火)・21日(金)・25日(火)、25年1月8日(火)・11日(金)・15日(火)・18日(金)・22日(火)・25日(金)
総まとめ	25年1月29日(火)、2月1日(金)・5日(火)
直前答練	25年2月8日(金)・12日(火)・15日(金)
公開模試	25年2月17日(日)

※いずれも午後7時~9時40分(公開模試は午前9時~午後0時30分。うち2時間試験)。



杉並の産業と その広がり③

コンテンツ産業の台頭

高度経済成長、バブル景気を経て杉並区の産業も多様化し、専門性、特殊性を携えたコンテンツ産業が興隆。1970年代後半に創業し、不景気、構造不況、斜陽化を乗り越え独自の道を切り開いてきた業界屈指の杉並の企業を紹介する。

高円寺北の株式会社ヴァル研究所はコンピュータ黎明期にあった1970年代後半にコンピュータソフトウェアベンダーとして創業。複雑な乗り換え計算を自動で行えるコンピュータの能力をいかし、利便性を追求した公共交通機関経路案内「駅すばあと」をヒットさせた。バブルがはじけ多くの情報サービス産業が撤退していく中、ソフト開発を貫き鉛筆と電話以外何もない小さな事務所から業界を代表する企業に成長した。



ヴァル研究所/
昭和63年発売のヒット商品「駅すばあと」。毎年2月22日は駅すばあとの日。人に優しく、人が扱いやすいものを開発するのが理念。

一方、音楽やアニメなどの文化的産業も同時期に発展していった。高井戸にスタジオ、工房、店舗を構えるドラムメーカー、株式会社カノウプスは世界へのシェア拡大のルートを独自に開拓し、機械や材料調達等全てにおいてオリジナル性を発揮したブランドを確立。世界中のドラマーに知れ渡るオンリーワン企業としての地位を築きあげてきた。

カノウプス/
ドラムセット
創業時より専門性にこだわりオリジナルドラムの追求を一貫して続けている。



カノウプス/ドラム制作風景
使用する機械も海外でオーダーメイドしコストを下げるなど、独自の製造方法の確立が企業の発展につながった。

上井草駅前に本社ビルのある株式会社サンライズは、オリジナルテレビアニメ『機動戦士ガンダム』をヒットさせたアニメ制作会社。文化と産業、創造性と採算性を両立させ、質の高い作品を多数手がけてきた。これからも愛される作品を産み出すために、必要な人材、新しいスタイルの日本の職人を発掘し育てることが重要だと人材育成に尽力している。



中島飛行機から杉並の産業は始まったといっても過言ではない。苦しい時代を生き抜いてきた老舗企業、新鋭の都市型産業など現在、多くの企業が杉並にはひしめいている。こうした企業・産業に共通する想いは、世に新しいもの、価値を産み出していこう、という人々の熱い思いと物づくりに対する意欲である。そして変わり行く時代を読み、人材を育み、杉並区の産業は、100年、200年とさらに発展していくことだろう。

(区民ライター 里村)



サンライズ/
駅前銅像
上井草駅前のガンダム像。地域住民に愛され、地域密着度の高さがうかがえる。

©創通・サンライズ



サンライズ/社屋
オリジナルのみならず漫画原作のTVアニメ製作も手掛け、近年は小説や漫画、ゲームなどといったメディアミックスで各作品を展開。

©創通・サンライズ

訂正とお詫び 9月11日付広報12面「杉並の産業とその広がり②」に誤りがありました。「大河内記念技術賞」と掲載しましたが、正しくは「大河内記念技術賞」でした。お詫びして訂正します。

杉並区区制施行 80周年記念事業

杉並区の魅力をちりばめた

記念切手ができました!

杉並区区制施行80周年を記念して、区が誕生したころの区役所の写真や、区内の美しい四季の風景、阿波おどりや七夕まつりなどをちりばめたオリジナルフレーム切手ができました。区の誕生日にあたる10月1日から販売します。

切手の額面=80円
切手の枚数=1シート10枚
販売価格=1200円
販売場所=区内郵便局
問い合わせ=総務課



杉並区区制施行80周年記念事業

桃井原っぱ公園に 歩いて行こう!

JR荻窪、西荻窪、西武線上井草の
3駅発まち歩きマップ配布

楽しく学びながら杉並区80周年まつりの会場までウォーキングできる、特製まち歩きマップを配布します。いずれのコースも地元を知り尽くした区民特製の本格コース、秋色の杉並を満喫しつつ、おなかを空かせて会場に行ってみましょう! スタッフが同行するガイド付ウォーキングも実施します。

- ◇日 時=10月14日(日)
まち歩きマップ配布は午前11時~正午です。
ガイド付ウォーキングは各駅とも午前11時30分、正午の2回出発します。
- ◇コース= ①<JR荻窪駅北口 北口広場発>
(配布場所) 「産業拠点と名所旧跡巡り— 神社・博物館・人気のピストロまで—」
②<JR西荻窪駅北口 交番前発>
「自遊 ゆうゆう 散歩— 今に息づくレトロに会いに行こう!—」
③<西武線上井草駅南口 ガンダム像前発>
「歩いて気づく歴史と文化— 世界的アニメ誕生の地から—」
- ◇申し込み=当日直接、上記①から③のいずれかの配布場所にお越しください。
各回定員20名。
- ◇問い合わせ=杉並区社会教育センター 担当: 大人塾連事務局 電話3317-6621

※所要時間は全コース共に、おおよそ1時間程度です。
※悪天候時は、「杉並区80周年まつり」の開催に準じます。



荻窪八幡神社



上井草駅周辺



天沼弁天池公園



株式会社ナガイアルテス/芳洲女学院情報国際専門学校/株式会社CTMサプライ/社会福祉法人鶴津福祉会/高井戸飲食業組合/株式会社ここから/杉並女性団体連絡会/株式会社魚耕/東京税理士会 荻窪支部/杉並の子どもを薬物からまもる会/杏掛商店会/社会福祉法人浴風会/杉並会館マツヤサロン/株式会社大起エンゼルヘルプ/東京フードサービス株式会社/東京和生菓子商工業協同組合杉並支部/東京ケータリング株式会社サヶ浜クラブ/社会福祉法人杉並区社会福祉協議会/公益社団法人東京都宅地建物取引業協会杉並区支部/学校法人立志舎/杉並区さいかち会/日本環境衛生株式会社/特定非営利活動法人すぎなみ栄養と食の会/日本大学第二高等学校球友クラブ/杉並法曹会/京浜企業株式会社/学校法人立教女学院(小学校・中学校・高等学校・短期大学・天徳園)/東京都庁書士会杉並支部/社団法人杉並区薬剤師会(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30日現在)

(発行日) 毎月1日、11日、21日

