

すぎなみ

歩きながら、元氣と文化が、すぎなみ生まれる街。

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/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

9月は秋の自殺予防月間です …… 2

すぎなみ地域大学
10月開講講座の受講者募集 …… 4

コミュニティ通信 …… 6・7

高円寺阿波おどり・杉並方南歌
謡祭&みんなで踊ろうエイサー …… 8

あなたのまだまだ元気を応援します

第1弾

介護予防で健康長寿へ挑戦



▲歩くことが楽しくなる講座です(続けたいひとのウォーキング講座)



▲仲間との出会いや交流も大切です(水中ゆらゆら歩行)

介護予防の4つのポイント

ポイント①

・体力をつけましょう

体力は活動的な生活を送るために不可欠です。特に足腰は積極的に鍛えましょう。

ポイント③

・栄養バランスよく食べましょう

1日3食、おかずを中心に、いろいろな食品をおいしく楽しく食べましょう。

ポイント②

・お口も鍛えましょう

よくかんで、安全に食べるために、お口の手入れと、口腔(こうくう)体操を行いましょう。

ポイント④

・外に出かけましょう

人との交流や、新しいことに挑戦するなど活動的な習慣を身に付けましょう。

仲間と一緒に楽しく取り組むことが長続きのコツですよ!
今号と次号で、9月から始まる教室を紹介します。ぜひ、ご参加ください。



高齢者が要介護状態になる原因に、運動不足や外出がおっくうになることがあげられます。「介護予防」とは、「歳だから…」とあきらめることなく、加齢による心身の衰えを予防していくことです。
そのために、今日から第一歩を踏み出しましょう。
問い合わせは、介護予防課へ。

仲間との出会いや交流の中で、「いつまでも自分らしく」を目指しませんか

①お体ぎげん道場

高齢者向けのトレーニング機器を使う運動と、簡単な創作体操が体験できます。

時 9月7日～11月23日の毎週日曜日、午前10時～正午(計12回) 場 デイサロン荻窪(上荻1-22-18) 師 東京体育機器健康運動指導士ほか定20名(抽選)

②水中ゆらゆら歩行

水の浮力や抵抗を利用して無理なく足腰を丈夫にすることで、日常の歩行を安定させます。

時 9月3日～11月26日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分(計12回。9月17日を除く) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 師 ジャパンスポーツ健康運動指導士ほか定20名(抽選)

※①②は、日常生活で介助の必要がない健康な方が対象です。参加決定者には後日、参加同意書をご記入いただきます。

③懐かしのあのうたこのうた(童謡・唱歌・流行歌)～体を使って歌いましょう

大きな声を出して歌うことで、口周りの筋肉を鍛えたり、しっかりとのみ込む力をつけます。

時 9月5日～11月21日の毎月第1・3金曜日、午後1時～2時または2時30分(計6回) 場 ヤマハ音楽教室(上荻1-16-16-3階) 師 ㈱八重洲ピアノ社音楽教師ほか定10名(抽選) 他 会場には車椅子用トイレがありません

④続けたいひとのウォーキング講座(9・11月分)

歩くことを続けることで、身体・脳・心の健康を維持することを目指す5回シリーズの講座です。

初めて参加の方には、歩数計とウォーキング記録ノートを差し上げます。

- (1) 9月2日(火)・9日(火)・16日(火)・29日(月)=杉並会館(上荻3-29-5)ほか
- (2) 9月3日～24日毎週水曜日=梅里区民集会所(梅里2-34-20)ほか
- (3) 9月5日～26日毎週金曜日=浜田山会館(浜田山1-36-3)ほか
- (4) 11月4日～25日毎週火曜日=高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)ほか
- (5) 11月6日(木)・13日(木)・19日(木)・26日(木)=永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18)ほか
- (6) 11月7日～28日毎週金曜日=荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20)ほか

時(1)～(6)いずれも午前10時～正午定各20名(申込順) 他 4回目から3カ月後に5回目として「計測会」を実施します

※④は、3kmほど続けて歩ける方が対象です。

——(①～④いずれも)——

区内在住の満65歳以上の方で全回参加可能な方 費無料 ①～③は電話またはファクス(5面記入例参照)で8月17日までに、④は電話で、区コールセンター☎#8800、☎3372-8800 FAX3372-8810へ 関 介護予防課

「足腰げんき教室」もご利用ください!

ボールを使った簡単な体操で、筋力強化やバランス向上を目指します。日程などの詳細は、今号の6面で紹介しています。ご覧ください。

命はぐくみ、心豊かに

9月は秋の 自殺予防月間

9月
7日(日)

山本コウタロー講演&ミニライブ
～生きてほしいあなたらしくイキイキと



最近お疲れ気味の働き盛り世代の方に、元気を取り戻していただきたい。その思いから、山本コウタローさんに、講演とミニライブをお願いしました。あの懐かしい「岬めぐり」を一緒に歌いましょう。
 時午後2時～3時30分 場セシオン杉並(梅里1-22-32) 出出演
 =フォークシンガー・山本コウタロー(右写真) 定500名(先着順)
 費無料 申当日、直接会場へ 圃杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 圃
 後援・(株)ジェイコム東京

9月20日(土)

中央図書館・講演会
もう一つの選択～人が大事にされる社会とは

時午後2時～4時 場中央図書館
(荻窪3-40-23) 師ジャーナリス
ト・鎌田慧 定50名(先着順) 費無料
申当日、直接会場へ 圃中央図書館 ☎
3391-5754



展示「自殺予防に関する本」

永福・成田・阿佐谷・南荻窪・下井
草・方南・今川の各図書館では、「自殺
予防に関する本」の展示を行います。
展示期間などの詳細は、各図書館へ
お問い合わせください。

心の安全・安心を

うつ病はだれでもかかる可能性がある病気で、10人に1人はかかるともいわれています。うつ病になった場合、家族や職場、身近な友人など周囲のサポートが大変重要になってきます。うつ病は早期に発見し適切に対応することで治る病気です。「あの人うつかも…」と思ったら、どう対応するかを知っておきましょう

9月
22日(月)

うつ病家族と周囲の方向け講座
～うつ病の方への接し方、
コミュニケーションのとり方

時午後7時～9時 場産
業商工会館(阿佐谷南3-
2-19) 師MDA-JAPAN・
山口律子(右写真) 定80名
(申込順) 費無料 圃電話
で、杉並保健所保健予防課
☎3391-1025へ



9月
30日(火)

働き盛りのうつ講座
「ストレス」・「うつ」とその対策Part II
働くこころのサポートセミナー

時午後7時～9時 場産
業商工会館(阿佐谷南3-
2-19) 師東京労災病院勤
労者予防医 療センター・
労働衛生コンサルタント・
齊藤照代(右写真) 定80名
(抽選) 費無料 圃ハガ
キまたはファクス(5面記
入例参照)で、NPO法人
スクールアドバイスネット
ワーク(〒167-0043上荻1-
24-21協立第51ビル3階
FAX5347-2373)へ



後援
イベント

8月28日(木)

テルミン演奏+齊藤環さん講演会
～境界線でゆれる心とアート

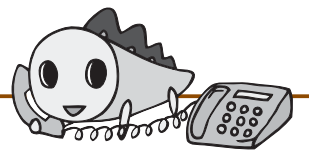
時午後7時～9時 場杉並公会堂(上荻1-23-15) 圃・師①いのちが聞こえる音(Rom Chiaki <テルミン>)ほか②講演会(精神科医・齊藤環<右写真>)、美術家・井上廣子) 費1000円 圃・圃電話、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)で、8月27日までにNPO芸術資源開発機構(ARDA)並河恵美子 ☎・FAX3334-7876 圃infoarda@arda.jpへ



わが国の自殺は年間三万人を越え、区でも年間一〇〇人以上の大切な命が失われています。自殺には、うつ病等の健康問題や、失業・多重債務等の経済問題など、さまざまな問題が複雑に関係していて、自殺予防には社会全体で取り組む必要があります。自殺は「防ぐことのできる死」です。あなた自身とあなたの大切な人を守り、「命はぐくむ生き心地のよい杉並」をめざすため、5月と9月を自殺予防月間として普及啓発を強化します。また、区立小中学校では「いのちの教育月間」として命の大切さについての学習を実施します。
 問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 または保健予防課 ☎3391-1025へ。

命はぐくむ生き心地のよい
杉並をめざして

一人で悩まず、相談を



〈うつ病の相談～「うつかも?」と思ったら早めにご相談を〉

荻窪保健センター(荻窪5-20-1 ☎3391-0015)
 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3 ☎3334-4304)
 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15 ☎3311-0116)
 上井草保健センター(上井草3-8-19 ☎3394-1212)
 和泉保健センター(和泉4-50-6 ☎3313-9331)
 東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711

〈多重債務の無料相談～お金で死ぬことはない!〉

消費者センター相談専用電話 ☎3398-3121

〈生活・DV(ドメスティックバイオレンス)などの相談〉

杉並福祉事務所
 荻窪事務所 ☎3398-9104 高円寺事務所 ☎5306-2611
 高井戸事務所 ☎3332-7221

〈子どもと家庭の相談〉

子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用電話 ☎5929-1901

〈学校生活に関する相談〉

済美教育センター相談専用電話 ☎3317-1190

〈高齢者の介護・福祉などの相談〉

各ヶア24(地域包括支援センター)
 ※電話番号は、くらしのガイド116、117頁参照。
 東京都高齢者安心電話 ☎5215-7350(9月30日(火)まで)

〈民間の相談機関〉

法テラス法律相談(初回無料) ☎0570-078374(オナヤミナシ)
 東京いのちの電話 ☎3264-4343
 東京自殺防止センター ☎5286-9090

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

住まい・まち

●まちづくり条例に
関する懇談会
中間のまとめを報告します

「杉並区まちづくり条例に関する懇談会」が、まちづくり条例の検証と検討結果の中間のまとめを作成しました。

この中間のまとめに対する皆さんのご意見を募集します。お寄せいただいたご意見は、懇談会の資料とします。

なお、個々の意見に対しての回答はしませんので、ご了承ください。

施設情報

図書館の臨時休館

図書館は、特別整理(蔵書点検)を行うため臨時休館します(左表参照)。ご迷惑をおかけしますが、休館日にご注意の上、ご利用ください。

なお、臨時休館中も通常どおり本などの予約を受け付けていますが、時間がかかる場合があります。

図各図書館

＜図書館の9月～11月の臨時休館日＞

図書館名	休館日
阿佐谷 ☎5373-1811	9月8日(月)～12日(金)
永福 ☎3322-7141	9月29日(月)～10月3日(金)
西荻 ☎3301-1670	10月20日(月)～24日(金)
宮前 ☎3333-5166	11月10日(月)～14日(金)
今川 ☎3394-0431	11月25日(火)～28日(金)

※休館日には定例休館日も含みます。
※宮前図書館に設置されている証明書自動交付機は、休館期間中使用できません。

国民年金

国民年金保険料はお得な「前納制度」のご利用を

10月～21年3月までの六カ月の国民年金保険料を、10月31日までに前納した場合は七〇〇円、口座振替で前納した場合は九八〇円の割引となります。

募集します

ケア24浜田山(常勤職員)

内資格 保健師または正看護師
勤務場所 ケア24浜田山(浜田山1-36-3)
勤務時間 午前9時～午後6時
給与 月給制
募集人数 1名
お問い合わせ先 ケア24浜田山 ☎5357-4944

子育て

ふれあい保育体験

ふれあい保育は、親子で同年齢の子どもたちと一緒に保育園生活を体験することができ、保育士や看護師、調理職員と、子育ての悩みを話しませんか。

採用情報

身体障害者対象特別区職員(Ⅱ類事務)

内受験資格 ①次の要件のすべてに該当し、日本国籍を有する方
②身体障害者福祉法第一五条に定める身体障害者手帳の交付を受けている方
③選考申込時および採用時において引き続き特別区の区域内に住所を有する方
④昭和56年4月2日～平成3年4月1日までに生まれた方
⑤自力で通勤ができ、かつ、介護者なしに職務の遂行が可能なる方
⑥通常の勤務時間(原則として週四〇時間、一日八時間)に対応できる方
⑦活字印刷文による出題に対応できる方
採用予定数 一五名
第一次選考日 10月13日(祝)
採用選考案内(申込書)の配付場所 職員課人事係(区役所東棟五階)、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター

その他

地域・家庭文庫の新規登録を受け付けます

中央図書館では、地域・家庭文庫(自宅などで、児童などへ無償で図書の閲覧・貸し出しを行っている個人や団体)に支援を行っています。支援を希望する個人や団体の登録を受け付けます。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

7月28日の大雨に伴う義援金にご協力を

日本赤十字社では、下記のとおり義援金を受け付けています。保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)に義援金箱を設置しますので、皆様のご協力をお願いします。

オール東京62市区町村共同事業 みどり体験交流事業

時・場・内 下表のとおり往復ハガキに郵便番号・住所・電話番号・参加者名(学年・性別)・保護者名・代表者名(グループの場合)を書いて、みどり体験交流事業(〇の体験・〇〇区市)係(〒170-8691豊島郵便局私書箱57号)へ(抽選) 〇みどり体験交流事業事務局 ☎5949-1343 (平日午前9時30分～午後5時30分)

事業名/区市名	実施日	対象(都内在住)	定員	参加費	申込締切(消印有効)
里の体験/昭島市	9月13日(土)	小学4～6年生	各30名	500円	8月29日
山の体験/青梅市	9月27日(土)～28日(日)1泊2日	小学3、4年生		3000円	9月12日
里の体験/あきる野市	10月5日(日)	小学4～6年生	40名	500円	9月19日
都市の体験/新宿区	10月11日(土)	小学4～6年生			
里の体験/日野市	10月13日(祝)	小学4～6年生(親子参加可)			

http://www.city.suginami.tokyo.jp/daigaku/



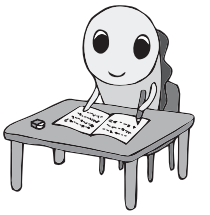
すぎなみ地域大学

講座で学び地域活動に参加しよう♪

10月開講講座の受講者を募集します

すぎなみ地域大学の後期講座が10月から開講します。地域活動に必要な知識・技術を学び、仲間を広げ、地域社会に貢献する人材・協働の担い手として活躍してみませんか。多くの方のご応募をお待ちしています。

—問い合わせは、すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381へ。



応募方法

応募期間は、**8月11日～9月11日(必着)**です

まずは「募集案内」を入手

募集案内はこちらにあります
地域課(区役所西棟7階)、職員能力開発センター(成田東4-36-13)、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)。
すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます。

あなたの意欲をくすぐる講座を選択(複数受講も可)

「募集案内」にある受講申込書で、お申し込みください。

申し込みは、郵送またはファクスで、**すぎなみ地域大学担当**
FAX3312-2387へ(定員を超えた場合は抽選)

地域活動入門講座 **8月30日(土)午後2時～4時**

いきいき地域活動のすすめ!

～健康で豊かなこれからの生活のために～

健康・体力づくりのコツを身近な生活の中から楽しく学べる講座です。「健康体操」の実技もあります。

どなたでも、お気軽にお越しください。

場セッション杉並(梅里1-22-32) 師トータルフィットネスインストラクター・西本真寿美(右写真) 定100名(先着順) 費無料(当日、直接会場へ) 他車での来場はご遠慮ください



昭和56年～61年に「NHKテレビ体操」のアシスタントとして活躍。地域での体操教室も開催し、指導にあっています。

ゆうゆう館運営受託講座

「ゆうゆう館受付等業務」の受託団体を目指し、協働事業のあり方、ゆうゆう館の運営方法・受付管理業務の内容などを学ぶ講座です。

時10月3日(金)～11月14日(金)午前10時～午後0時30分(計7回) 場職員能力開発センターほか 定30名 費3500円

区民後見人入門講座

杉並区成年後見センターと協力し、区民後見人や法人後見支援員として活動に必要な成年後見に関する基礎知識や後見業務の実務などを学ぶ講座です。

時11月8日(土)～21年2月14日(土)午前10時～午後4時(計7回) 場あんさんぶる荻窪 定15名 費3500円



エアロビクス体操リーダー講座

高齢者向けのエアロビクス教室の指導者やサポーターとして活動するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。

時10月1日(水)～12月4日(木)午後2時～4時(計8回) 場荻窪体育館 定20名 費4000円



健康体操リーダー講座

「手ぬぐい」を使用した高齢者向けの健康体操の指導者やサポーターとして活動するために必要な知識や技術を学ぶ講座です。

時10月1日(水)～12月3日(水)午前10時～正午(計8回) 場荻窪体育館 定20名 費4000円



障害者スポーツボランティア講座

障害者スポーツボランティアとして活動するために、障害者スポーツに関する基礎知識や指導方法などを学ぶ講座です。

時10月4日(土)・18日(土)、11月8日(土)・22日(土)午前9時30分～午後5時(計4回) 場職員能力開発センターほか 定30名 費2000円

文化財保護ボランティア講座

文化財保護ボランティアとして活動するために、文化財に関する基礎知識や文化財保護に必要な取り組みなどを学ぶ講座です。

時10月18日(土)～21年2月21日(土)午後1時30分～5時(計9回) 場職員能力開発センターほか 定30名 費無料

食育推進ボランティア講座

食育推進ボランティアとして活動するために、食育に関する基礎知識や乳幼児から大人までの食育推進に必要な知識や技術を学ぶ講座です。

時10月7日(水)～12月2日(水)午前10時～午後0時30分(計9回) 場職員能力開発センターほか 定30名 費無料

NPO活動実践講座

①認知症高齢者家族安らぎ支援員講座
認知症の家族支援など「安らぎ支援員」として活動する人材を育てる講座です。

時10月9日(木)～11月8日(土)午前10時～午後3時(計4回) 場職員能力開発センターほか 定20名 費1000円

②子育て応援隊講座
子育て中の母親を地域で支援する人材を育てる講座です。

時10月23日(木)～12月4日(木)午後2時～4時(計6回) 場すぎなみNPO支援センターほか 定20名 費500円

③学校図書館スタッフ講座
子どもの読書活動などを支援する人材を育てる講座です。

時10月4日(土)～11月1日(土)午後1時30分～4時(計5回) 場杉並第八小学校 定25名 費1000円

④健康エコライフ実践講座
健康エコライフを実践し地域に広める人材を育てる講座です。

時10月31日(金)～21年2月20日(金)午前10時～正午(計8回) 場あんさんぶる荻窪ほか 定20名 費500円

⑤パソコンボランティア講座
パソコン初心者講習の講師やパソコンへの多様なニーズにこたえる人材を育てる講座です。

時10月10日(金)～11月28日(金)午後2時～4時(計8回) 場すぎなみNPO支援センターほか 定25名 費無料

区民ライター講座

すぎなみ学倶楽部などの区民ライターとして、地域情報を発信するために必要な企画・取材・写真撮影・編集等の実践的な技術を学ぶ講座です。

時10月11日(土)～12月20日(土)午前10時～午後1時(計8回) 場職員能力開発センターほか 定20名 費4000円

杉並どうぶつ相談員講座

杉並どうぶつ相談員として、犬や猫の飼育のアドバイスや飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業の支援ボランティア活動に必要な知識・技術を学ぶ講座です。

時10月22日(水)～12月10日(水)午後2時～4時(計8回) 場杉並保健所 定30名 費無料



介護予防サポーター講座

介護予防サポーターとして、介護予防事業における体操等の補助や介護予防に関する知識などの普及啓発に必要な知識・技術を学ぶ講座です。

時10月20日(月)～12月8日(月)午後2時～4時(計7回) 場職員能力開発センターほか 定30名 費3500円

健康づくりリーダー講座

「健康都市杉並」の実現を目指し、地域の健康づくりに取り組むために必要な知識や技術を学ぶ講座です。

時11月4日(水)～12月9日(水)午後2時～4時(計6回) 場杉並保健所 定30名 費3000円



※各講座の詳細は、募集案内をご覧ください。講座の実施内容は変更する場合があります。

※すぎなみ地域大学は学校教育法上の「大学」ではありません。



ハガキ記入例

(1人1枚)

①行事名

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を

②郵便番号・住所

★あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)

③氏名(フリガナ)

★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

④年齢

⑤電話番号

必要か(東京女子大学教授・無藤清子)、認知症の理解▷18日(木)=介護者の会とサポーター活動(杉並介護者応援団) / いずれも午後1時30分~4時(計2回) 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 区内在住の方定20名(費無料) 往復ハガキ(記入例参照)で、8月27日(消印有効)までに介護予防課管理係へ同係

■かんきょう講演会「CO₂大幅削減へのシナリオ~低炭素社会へ向かって」

CO₂削減はなぜ必要か。市民の役割などを説明します。

時9月6日(土)午後2時~4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師国立環境研究所主任研究員・藤野純一(区内在住・在勤・在学の方)定40名(申込順) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ ☎2歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

■精神保健講座「依存症の話」

お酒・ギャンブル・薬物など、やめたいと思ってもやめられない習慣。それは依存症という病気です。

時9月12日(金)午後2時~4時 場高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内依存症の特徴、対応の仕方 師長谷川病院院長・吉永陽子(区家族、関係者または関心のある方)定40名(費無料) 往復ハガキ(記入例参照)で、高円寺保健センター ☎3311-0116 へ

■国際支援ボランティア「私たちにできることを一緒に考えてみませんか」

毎年カンボジアでボランティア活動をしている講師が、現地の様子や活動内容についてお話しします。

時9月13日(土)午後2時~4時 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師篠崎徳量(国際支援に興味のある方)定30名(申込順) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 FAX5347-2063 へ

■杉並区商店街若手リーダー養成セミナー

次代の商店街を担う若手リーダーの養成を目的とした実践的な内容のセミナーです。

時・内①9月24日②10月22日③11月26日④21年1月28日⑤2月25日 / いずれも水曜日午後8時~9時30分 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師①林光、②③岩澤孝雄、④亀澤大介(区内在住の方)定各30名(費各回500円) 往復ハガキ(記入例参照)で、産業経済課商工係 FAX5307-0684

☎sangyo-k@city.suginami.lg.jp へ同係

科学館

◇区民科学教室「藍染めの化学①」

「藍染め」を体験することで、染色の化学を学びます。

時9月13日(土)午後1時30分~4時 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方定20名(抽選) 費500円 往復ハガキ(1人1枚。記入例参照)で、8月25日(必着)までに科学館へ

◇区民科学教室「藍染めの化学②」

買い物用のエコバッグを、好みの柄に絞り染めします。

時9月27日(土)午後1時30分~4時 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(小学生は親子でなら参加可)定20名(抽選) 費1000円 往復ハガキ(1人1枚。記入例参照)に学校名・学年も書いて、9月12日(必着)までに科学館へ

◇区民科学講座「日常生活と化学」

時・内①9月6日(土)=鮮度を保つ脱酸素剤~脱酸素剤エージレスのおはなし②20日(土)=プラスチックの眼~きれいに絵を読み取って光を送るプラスチック / いずれも午後2時30分~4時30分 師東京農工大学教授・米澤宣行、三菱ガス化学(株)・榎原好久、三菱レイヨン(株)・魚津吉弘(区内在住の方)定各40名(申込順) 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、科学館へ

場・内 ☎科学館(〒167-0033清水3-3-13) ☎3396-4391

リサイクルひろば高井戸

◇きものと洋服の簡単リメイク

時9月1日(月)・8日(月)午後1時30分~3時30分 定各10名(申込順) 費各回600円 往復ハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、8月21日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ ☎車で搬出入・来場はできません

◇フリーマーケット出展者募集

時9月6日(土)・7日(日)午前10時~午後2時 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定各日8区画(抽選) 費各1000円 往復ハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、8月21日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ ☎車で搬出入・来場はできません

場・内 リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360 / 水・木曜日休館 他生ごみたい肥相談は電話で随時受け付けています(回答には数日かかる場合もあります)

催し EVENT

■吾妻の朝市

時8月28日(木)午前10時~午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了。区後援) 場区役所中杉通り側入口前 内じゃがいも・生しいたけ・ほうれん草・きゅうり・三つ葉・なす・ねぎ・たまねぎ・なめこ・トマト・ズッキーニ・ピーマン・いんげん・トウモロコシなどの新鮮野菜と農産加工品の産直市(品物は、育成状況により変更となる場合あり) 往復ハガキ(記入例参照)で、直接会場へ ☎文化・交流課交流推進担当 ☎マイバッグ(買い物袋)を持参してください

講演・講座

■講演「ひきこもりで悩む家族の方へ」

本人や家族が少しでも楽になる対応のヒントなどをお伝えします。

時9月2日(火)午後2時~4時 場上井草保健センター(上井草3-8-19) 内ひきこもりの理解と対応 師東京未来大学教授・春日武彦(ひきこもりの方を抱える家族)定50名(費無料) 往復ハガキ(記入例参照)で、上井草保健センター ☎3394-1212 へ

■介護者サポーター養成講座

講座修了者は、介護者の会の運営手伝いや、認知症介護者サポーター(ボランティア)として活動していただきます。

時・内・師9月4日(木)=介護者の会になぜ傾聴が



③の教室は杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用個人利用者登録が必要です。申し込みは8月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

競技大会

●区民体育祭夏季大会

◇アクアスロン大会

時9月23日(木)午前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=一般A男女(高校生~39歳まで)、一般B男女(40歳以上)=スイム150m・ラン2600m▷中学生男女(学年別)=スイム150m・ラン1950m▷小学生男女(学年別)=スイム150m・ラン1300m 区内在住・在勤・在学中で小学生以上の方定100名(申込順) 費2000円、中学生1000円、小学生500円 往復ハガキ(記入例参照)と参加費を、9月18日(必着)までに区トリアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送または持参 ☎事務局・中野 ☎3399-3659

●区民体育祭秋季大会

◇剣道

時10月26日(日)午前9時~午後5時 場日本大学第二高等学校(天沼1-45-33) 内種目=団体戦=高校男女・中学男女、個人戦=一般男女(段別年齢別)・高校男女・中学男女 区内在住・在勤・在学中で中学生以

上の方定1人1000円(郵便局「00100-9-172667杉並区剣道連盟」に振り込み) 往復ハガキ(記入例参照)で、9月10日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14) ☎03-3322-8925

◇ソフトテニス(一般の部)

時9月15日(祝)午前9時~午後7時(予備日=23日(祝)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=男子=一般、壮年(45歳以上)▷女子=一般、壮年(45歳以上)▷グランドシルバー(男子65歳以上、女子55歳以上、ミックスチームも可)▷初級者(本大会未経験者) / いずれもダブルス 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方定1組1000円(当日持参) 往復ハガキ(記入例参照)に種目・氏名・年齢・電話番号を書いて、9月7日(必着)までに区ソフトテニス連盟・小島晃(〒166-0016成田西3-6-4)へ ☎同連盟・小島 ☎3312-0385(午後7時~9時)

◇弓道

時一般の部=10月5日(日)午前9時~午後5時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=団体・個人の部 区内在住・在勤・在学の方と区弓道連盟会員 費500円 往復ハガキ(記入例参照)で、9月20日(必着)までに区弓道連盟・穴戸文育(〒168-0065浜田山1-7-6-203)へ ☎同連盟・穴戸 ☎3329-4614(午後6時~9時) 他高校の部は連盟から別途通知します

●区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会

◇ベタタンク

時9月21日(日)午前9時~午後4時(予備日=28日(日)) 場都立久我山盲学校(世田谷

区北烏山4-37-1) 区内在住・在勤・在学中の方定60名(申込順) 費1人300円(当日集金) 往復ハガキ(記入例参照)で、区ペタンク連盟・平出 ☎3316-0025(午後6時~9時) へ

◇だれでも参加できる水上レクリエーション

時9月7日(日)午前9時~午後4時(受付は3時30分まで) 場高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 内自由水泳・フィンスイミング・ウォーキング・アクアフィットネス・タイムトライアル・親子ゲーム・ワンポイントレッスン 区内在住・在勤・在学中の方定100名(当日、直接会場へ) 区内アクアレクリエーション協会・野田 ☎3331-8778(午後1時~7時) 他①水着・水泳帽・タオルを持参②小学3年生以下は16歳以上の付き添いが必要③オムツのとれていない乳幼児は不可

スポーツ教室

●硬式テニス(50歳未満) ③教室番号「0439」

時9月14日~11月2日の毎週日曜日、午前9時~11時(計8回) 場妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳~49歳の初心・初級者定40名(抽選) 費3200円 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、8月22日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ ☎同体育館 ☎3399-4224 他3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

●3日体操で筋トレ&ストレッチ ③教室番号「0451」

時9月18日~10月23日の毎週木曜日、午前11時~午後1時(計6回) 場大宮前体育館 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方定50名(抽選) 費1600円 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、8月22日

(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ ☎同体育館 ☎3334-4618 他3歳~就学前の託児あり(事前申込制)

●楽しくスポーツ健康塾

◇ピギナーコース

毎週1回ストレッチや健康体操などで楽しみながら体を動かし、無理なく健康づくりを目指します。

時9月30日~21年2月3日の毎週火曜日、午前11時~午後1時(祝日を除く計17回) 場高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 定70名(抽選) 費6000円

◇ステップアップコース

体力・筋力アップを目指す、ピギナーコースより一歩踏み込んだ教室です。

時9月25日~21年1月29日の毎週木曜日、午前11時~午後1時(祝日を除く計18回) 場永福体育館(永福3-51-17) 定50名(抽選) 費6500円

区内在住・在勤でおおむね60歳以上の方(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください) 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日・希望のコースも書いて、8月27日(必着)までに 財団法人 杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ ☎同財団 ☎3312-2111(区代表)

●サウンドテーブルテニス

鈴の入ったピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。

時8月24日(日)午前9時~午後1時 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学中で視覚障害のある方定20名(費無料) 往復ハガキ(記入例参照)で、直接会場へ ☎同体育館 ☎3220-3381

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
●高井戸地域区民センター (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター運営協議会 ☎3331-7841)						
講	9月トレーニング機器講習会	トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm 1枚、運動しやすい服装、靴・タオル持参)/高橋悦子▷ 対象 =15歳以上で中学校を卒業している方	9月17日(水)午前10時～午後1時	10名	120円	9月4日
	9月トレーニング相談日	トレーナーがトレーニングの相談に応じます/高橋悦子▷ 対象 =講習会修了者	9月17日(水)午後2時～4時	—	100円(使用料)	当日直接
	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ、手遊びなど/ムーン母親クラブ、パンピぶんこ、上高絵本の広場▷ 対象 =幼児・小学生。幼児は保護者同伴	9月4日(木)・11日(木)・25日(木)午後3時30分～4時	—	無料	当日直接
	英語でおはなしひろば	楽しく英語であそびましょう/スティーヴン・グレイス▷ 対象 =幼児・小学校低学年。幼児は保護者同伴	9月13日(土)正午～午後0時30分	—	無料	当日直接
●永福和泉地域区民センター (〒168-0063和泉3-8-18 方南・和泉地域集会施設運営協議会 ☎5300-9412)						
講	絵本とともだち	絵本の読み聞かせと手遊びで楽しみましょう/山口陽子▷ 対象 =①1～2歳②3歳以上。幼児は保護者同伴	9月13日(土)①午前10時30分～11時②11時～11時30分	—	無料	当日直接
	詩の扉・ひらけごま	詩には面白い入り口があります。そこで良い詩に出会い、良い詩を読むと優しい気持ちになります/田中和雄	9月20日(土)・27日(土)午後1時30分～3時30分(計2回)	30名	100円	9月11日
知	図書コーナーのお休み	右記の期間、蔵書点検のため図書コーナーはお休みします。本の返却は玄関わぎのブックポストへお願いします。	9月1日(月)～6日(土)	—	—	—
●下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1 申し込みは、永福和泉地域区民センターへ)						
催	土曜日の音楽会「ピアノと弦と…」	ショパンの「協奏曲第2番」はピアノと弦楽四重奏で、リストの「ハンガリー狂詩曲」はピアノの独奏で初秋の一夜をお楽しみください/出演=児玉恵子ほか	9月13日(土)午後7時開演	80名	無料	当日直接(先着順)

●住民は地域社会の主人公
「元氣と文化が生まれる広場」をテーマに
方南・和泉地域集会施設運営協議会

今年の夏も信じられない暑さが続いています。梅雨明け前に真夏日を何日も記録するほどで、温暖化というより酷暑化です。今、私たちにできることがあれば何でも取り組んで、将来のために大きな種を育てなければならぬ時期に来ているように感じます。

そんな暑さ厳しい真夏に行われた永福和泉地域区民センターまつりに、なんと真正銘の雪が登場しました。

この雪は、区が災害時相互援助協定を結んでいる新潟県小千谷市から運ばれたものです。小千谷市は、16年10月の大雪で大きな被害を受けました。その時の区からの支援への感謝として、冬の間に降った雪を貯蔵し、遠路はるばる届けてくださいました。

突然出現した真夏の雪に、子どもたちは大喜びでした。また、来場者に一瞬の冷気を与えようと、小千谷市の皆さんのあたたかい気持ちが伝わってきました。これを機会に地域の輪、小千谷市との交流が、

さらに広がることを期待しています。

タイトルの「元氣と文化が生まれる広場」は、私たちがこの二年間掲げているテーマです。

区は、「歩きながら、元氣と文化が生まれる街」を標語に掲げていますが、こちらは、少し足を止めてもらって、みんなに地域区民センターなどに集まってもらうというものです。ある時はおまつりや音楽会を、またある時は講演会や講座を開催しています。

三四名の委員が知恵を絞って、地域に役立てるよう努めています。

運営協議会は町会や商店会、PTAなどさまざまな団体から集まった委員が、みんなが安心して楽しく過ごせるよう取り組んでいます。私たちの運営協議会ホームページは、<http://www.w15.ocn.ne.jp/~houana/>で、地域情報を発信中です。ご覧ください。

(総務部長・笠原克信)



▲真夏の雪に子どもたちも大喜びでした。地域の皆さんに耳を傾けながら、何が最も嬉しいのか

足腰げんき教室

ボールを使った簡単な体操で、体を動かしましょう。
● 下表のとおり筋力強化やバランス能力の向上の体操や介護予防の情報提供師健康運動指導士区内在住の65歳以上で介護保険の要介護の認定を受けていない方(要支援の認定を受けている方は参加可) 定員15名(抽選) 費無料 電話で、9月10日までに区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800へ(申込書を送付します) 介護予防課介護予防推進係

〈足腰げんき教室 10月開催予定分〉

会場	日時(週1回半日、4回コース)
ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午前9時45分～11時45分 1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8)	2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)午前9時30分～11時30分
ゆうゆう西田館(荻窪1-57-4)	2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)午後1時30分～3時30分
河北サテライトクリニック(阿佐谷北1-3-12-3階)	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)午前9時30分～11時30分
ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22)	3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう今川館(今川4-12-10)	7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)午前9時30分～11時30分
荻窪タウンセブン8階(上荻1-9-1)	7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)午後1時30分～3時30分

〈ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し〉

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
四宮館(上井草2-28-3 ☎FAX3396-7692)	小学生工作教室～夏の思い出をモビールで作ろう	8月26日(火) 午前10時～正午	1000円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎FAX3394-8963)	本場オモ二の味～韓国家庭料理を学ぼう	9月20日(土) 午後1時～4時	2000円
久我山館(久我山5-8-8 ☎FAX3332-2011)	腕試し!勝っても負けても楽しいダーツ大会	9月6日(土) 午後1時～5時 ▷ 対象 =マイダーツ(ハード用)所持者 ▷ 種目 =ゼロワン	1500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎FAX3304-9573)	デジタルカメラ撮影・編集の基本と動くアルバム作り	8月29日～9月19日の毎週金曜日、午後3時30分～5時30分(計4回)	8000円(テキスト代含む)
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎FAX3332-1076)	ハワイアンキルト入門 講師=有馬良子	9月10日～10月8日の毎週水曜日、午後2時～4時(計5回)	4000円(材料実費)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

家族介護教室

- ◆げんきに暮らすための活用講座～認知症の理解と予防
時8月18日(月)午後2時～4時 場井草地域区民センター(下井草5-7-22) 師ケア24下井草看護師・谷口慶子 区内在住で65歳以上の方、介護者 定員20名(申込順) 費無料 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ
- ◆高齢者疑似体験
時8月23日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時 場

- 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 定員4名(申込順) 費無料 電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ
- ◆転倒予防体操
時8月26日(水)午後1時～2時30分 場アースサポート(株)高円寺在宅サービスセンター(高円寺北2-14-26) 師デイサービス責任者・小川健 高齢者の介護に携わっている方 定員10名(申込順) 費無料 電話で、アースサポート(株)高円寺在宅サービスセンター ☎5327-5301へ

- ◆認知症の方への対応
時8月30日(土)午後2時～3時30分 場松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師上井草ふれあいの家生活相談員・堀端和之 定員20名(申込順) 費無料 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660へ
- ◆住みやすい環境づくり～福祉用具の使い方②
時8月31日(日)午後2時～3時30分 場上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師(株)トーカイ・武石剛 定員20名(申込順) 費無料 電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256へ

コミュニティ通信

地域の集会施設運営協議会が企画する催し・講座など

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返信用の宛先
- ⑦託児ありの行事は子どもの氏名・年齢

申し込みは、往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。記載例は右記入例を参照。詳しい内容や託児の有無は、直接該当の運営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 **応援券**=子育て応援券利用可

各運営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

名称	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 (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域集会施設運営協議会 ☎3301-7723)						
講	親子で楽しむ「ものづくり」	①くるくるレインボー②プラとんぼ③水でっぼう このうちの1つを親子でつくって遊ぼう/平部武彦	8月23日(土)・24日(日)午前10時～正午 (受付は11時まで)	各25名 ※	各100円	当日直接 (先着順)
	古代文字を遊ぶ「篆書(てんしよ)、篆刻(てんこく)入門」	書いて、刻して、観て、用いて楽しむ/望月文齋	9月27日～10月25日の毎週(土)午後1時30分～3時30分(計5回)	20名	2000円	9月1日
	トレーニング機器講習会	トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚、動きやすい服装・靴・タオル持参)/阿部なつき▷ 対象 =15歳以上で中学校を卒業している方	9月28日(日)午前10時～午後1時	10名	100円 (保険料含む)	9月19日
催	おもちゃの病院	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)/安井昌徳ほか	8月23日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
	トレーニング相談	当日、トレーナーが指導・相談に応じます/阿部なつき▷ 対象 =講習会修了者対象	9月28日(日)午後2時～4時	—	100円 (使用料)	—
	井草センターまつり	生産品販売・模擬店・お茶席・フリーマーケット・作品展示・芸能発表・工作教室・ピエロ風船・包丁研ぎ・まな板削り・健康コーナー・防犯コーナー・防災体験・災害用伝言ダイヤル体験・トレーニング機器体験(上履き持参)・おもちゃの病院など	9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時(14日は3時まで)	—	—	当日直接
募	井草センターまつり ①一般作品出展者 ②フリーマーケット出店者	①絵画・写真など展示可能なもの ②募集区画=各日8区画(両日どちらか1区画のみ。抽選)	井草センターまつり=9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時(14日は3時まで)	若干名 —	無料 500円	8月22日
	※小学4年生以下は保護者同伴。					
●西荻地域区民センター (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域集会施設運営協議会 ☎3301-0811)						
講	大人が楽しむ「読み聞かせ」	読み聞かせ(よみっこ)は、子どもだけでなく大人が楽しむものもあります。よみっこを実際に体験して、表現することの素晴らしさを味わいましょう/高野正美	9月6日～20日の毎週(土)午後1時30分～3時30分(計3回)	30名 ※	無料	8月28日
※1歳～就学前の託児あり(事前申込制。子育て応援券利用可)						
●荻窪地域区民センター (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域集会施設運営協議会 ☎3398-9127)						
催	区民センターカレッジ「池主保ソロコンサート」	昨年、大好評だったソロ・コンサートを開催します。また、「みんなで歌おうコーナー」もあります/池主保	9月7日(日)午後2時～4時	80名	200円	8月24日
講	クラフトバンド教室※	再生紙でできたカラフルな梱包用細紐を使って実用的な小物を3個作ります。楽しいエコライフを実践しませんか/朝野由美子▷ 対象 =全回出席可能な方	8月29日～9月19日の毎週(金)午前10時～正午(計4回)	20名	1500円	8月18日
※持ち物=筆記用具、はさみ、木工用ボンド、物差し、洗濯ばさみ(15個位)、霧吹き(2回目から使用)						
●本天沼区民集会所 (本天沼2-12-10 申し込みは、荻窪地域区民センターへ)						
講	シャドウボックス	シャドウボックスとは、平面の絵を立体的に作り上げる伝統的なクラフトです。額入れした完成品に仕上げます。4B鉛筆を持参してください/森田真澄▷ 対象 =全回出席可能な方	9月17日～10月1日の毎週(水)午前10時～正午(計3回)	20名	3000円	9月1日
●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域集会施設運営協議会 ☎3314-7215)						
募	あさがやセンターまつり ①参加者 ②フリーマーケット出店者	①公演(音楽・舞踏・体育など)や各種体験教室(小物作り・各種ゲームなど) ②募集区画=9日(日)のみ6区画(抽選) 食品・電化製品、業者出店は不可	あさがやセンターまつり=11月8日(土)・9日(日)▷説明会=9月10日(水)午後1時30分～3時30分	— —	無料 1000円	8月31日
	催	土ようえほんとおはなしの会	お子さんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。お友達も一緒に/ORCAわーるど	9月6日(土)午後2時～3時	—	無料 当日直接
催	大人向け朗読とおはなしの会	朗読を聴く楽しみを味わってみてください。『嘘つきの女王』原田宗典作、『朝顔』藤沢周平作/こうばこの会	9月20日(土)午後2時～3時	—	無料 当日直接	
講	中国の家庭料理教室	家庭で親しまれている中国料理を中心にいきます。餃子、春巻き、小籠包などは皮から皆さんで作る楽しい教室です。男性の参加も歓迎/石川春央	9月4日～25日の毎週(木)午前10時～正午(計4回)	20名	4180円	8月19日
	グラスリッツェン(貴方の手によるガラス工芸)	ガラスに、特殊加工されたダイヤモンド針で、絵柄を彫るヨーロッパの伝統的な手彫りガラス工芸です。どなたでもできます/吉田由美子	9月5日～26日の毎週(金)▷A組=午前10時～正午▷B組=午後1時30分～3時30分(計4回)	各10名	1000円	8月19日
	脳を若返らせる講座	腹式呼吸を活用し、やさしい文章や新聞記事を声に出して読むことで脳の老化を防ぎ、活性化を図ります/元NHKアナウンサー・石橋健一	9月4日(木)・11日(木)午後1時30分～3時30分(計2回)	40名	100円	8月20日
●高円寺地域区民センター (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域集会施設運営協議会 ☎3317-6614)						
講	はじめての調整体操	全身のバランスを整えることで、体の歪みを取り、より正常な体の動かし方を教えます/ティップネス中野	9月12日(金)午前10時～正午	30名	100円 (保険料含む)	9月1日
	カラーコーディネート	中高年を対象にしたカラーコーディネート講座。秋のおしゃれに向けて、あなたがより美しく見えるパーソナルカラーを探してみませんか/伊藤典代	9月19日～10月3日の毎週(金)午前10時～正午(計3回)	20名	500円	8月25日
催	ふれあい音楽会ゴスペルオータムコンサート	レイモンド・D・ルイスとトゥルー・ブレイズによる本格的なゴスペルの世界を楽しんでみませんか。Amazing Graceなどの洗練されたハーモニーをお楽しみください	9月20日(土)午後1時30分～3時	100名	無料	当日直接

踊らにゃ損損♪

第52回東京高円寺 阿波おどり

★みどころ★

J R高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された9カ所の演舞場で、およそ1万2000人の踊り手が軽快なお囃子(はやし)を奏で踊ります。2日間で延べ121万人の観客が集まり、高円寺は熱気に包まれます。

【日時】 8月23日(土)・24日(日)午後6時～9時
【場所】 J R高円寺駅周辺の演舞場



—問い合わせは、NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728へ。

おかげさまで
第10回!

杉並方南歌謡祭 & みんなで踊ろうエイサー

★みどころ★

沖縄エイサー踊りに歌謡ショー、真夏の午後を方南銀座商店街でお楽しみください。模擬店で食事、買い物もできます。今年も、冠二郎さん・平浩さん・伊藤咲子さんをはじめ多くのゲストが出演予定です。

【日時】 8月23日(土)午後1時～9時
【場所】 東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口



—問い合わせは、方南演歌まつり実行委員会 ☎3311-7143へ。

◇東京高円寺阿波おどり 踊れ高円寺セッション2008◇

時 8月23日(土)・24日(日)▷第1部=正午開演▷第2部=午後2時30分開演場セッション杉並(梅里1-22-32) 内出演=23日=天狗連・舞蝶連・江戸っ子連・天翔連・写楽連・吹鼓連▷24日=葵新連・江戸歌舞伎連・志留波阿連・いろは連・飛鳥連・ひよっとこ連定各500名費1000円(全席指定。3歳以下は無料ですが席の用意はありません)

チケット販売窓口

- ①チケットぴあ ☎0570-02-9999
- ②純情商店街事務所 ☎3337-2000(第2土・日曜日、祝日は休業)
- ③パル商店街事務所 ☎3311-7033(土・日曜日、祝日は休業)
- ④ルック商店街事務所 ☎3315-0039(土・日曜日、祝日は休業)
- ⑤豊喜屋(パル商店街内) ☎3311-8061(不定休)
- ⑥ベルピア(パル商店街内) ☎3311-4522(水曜日休業)



情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★あかりフェスタ2008 時 8月20日(水)午後6時30分～8時30分場梅里公園区内在住の方費無料当日、直接会場へ同実行委員会・浜田 ☎3315-5960 同先着150名に記念品を贈ります

★城西病院ホスピタリティコンサート 時 8月21日(木)午後7時開演場城西病院内出演=尾池亜美(バイオリン)ほか▷曲目=ラベル「バイオリンソナタ」ほか定70名(先着順)費無料当日、直接会場へ同病院・平木 ☎3390-4166

★ヒューマンフェスタ2008とうきょう 時 8月23日(土)・24日(日)午前10時～午後5時(24日は4時まで)場都庁・新宿駅西口広場内郷土芸能、アトラクション、コンサート、展示など費無料当日、直接会場へ同東京都総務局人権部人権施策推進課 ☎5388-2588 同詳細は、ホームページをご覧ください

★まちづくり博覧会ミニ「防災まちづくり」 時 8月24日(日)午前10時～午後5時場阿佐谷地域区民センター費無料当日、直接会場へ同実行委員会事務局・土屋 ☎070-5577-8358

★夏休み杉並将棋祭り 時 8月24日(日)午前10時～午後4時場荻窪タウンセブン8階費1500円、女性・中高生1000円、小学生500円当日、直接会場へ同杉並将棋祭り実行委員会事務局 ☎5377-9123

★サロン・デ・ポザール杉並支部展 時 8月29日(金)～31日(日)午前10時～午後5時(29日は午後1時から)場セッション杉並師堀堀舟費入場無料。出展希望者は1点2500円～同出展希望者は電話で、8月19日までに同支部 ☎3321-0124 へ同支部 ☎墨絵無料講習会あり。希望者は電話で、8月19日までに同支部へ

★すぎなみピースフォーラム2008 時 8月29日(金)～31日(日)午前10時～午後9時(31日は午後5時まで)場産業商工会館内戦争・原爆・平和の展示とイベント区内在住・在勤の方費無料当日、直接会場へ同すぎ

なみピースフォーラム・金田 ☎5934-7404

★杉並混声合唱団定期演奏会 時 9月6日(土)午後4時30分開演場セッション杉並内出演=小林光雄(指揮)ほか▷曲目=唱歌「メサイヤ」ほか定568名費2000円 同電話で、同合唱団 ☎080-5689-5199 へ

◇区民20名無料招待=往復ハガキ(5面記入例参照)で、8月20日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32)へ(抽選) 同センター ☎3317-6621

講演・講座

★講演会「点字は誰のもの？」 時 8月23日(土)午後1時30分～3時場阿佐谷地域区民センター同日本点字図書館図書情報課主任・松谷詩子同点字をはじめ視覚障害(者)に関心のある方、ボランティア活動を始めたい方定80名(先着順)費無料当日、直接会場へ同視覚障害者支援総合センター ☎5310-5051 同視覚障害関係の書籍、点字グッズなどチャリティー商品の展示即売も行います

★講演会「裁判員制度が始まります」 時 8月26日(火)午後1時30分～3時場産業商工会館同東京地方裁判所裁判員調整官・黒田宏宣同区内在住・在勤・在学の方定100名(先着順)費無料当日、直接会場へ同杉並区保護司会・更生保護女性会 ☎3390-7678

★地域ふれあいペット教室 時 8月31日(日)午前10時～11時30分場セッション杉並同地域ふれあいペット教室代表・岡田正人同区内在住の方定20名(申込順)費無料 同電話で、8月28日までにNPO法人和泉自由学校 ☎5376-3272 へ

★杉の樹大学公開授業～地球温暖化「失われる緑、森の環境・食料生産への影響」 時 9月3日(水)午前10時～正午場高齢者活動支援センター同東京農工大学大学院教授・青木正敏同区内在住で55歳以上の方定50名(先着順)費無料当日、直接会場へ同NPO法人杉の樹カレッジ ☎3334-0928

★パソコンステップアップ講習会 時・内・同 9月9日(火)～12日(金)①午前9時30分～正午=メールとインターネットの活用(メール、インターネットを利用している方)②午後1時30分～4時=デジタルカメラの活用(初心者講習修了レベルの方)場済美教育センター同I Tスクエア杉並定各15名(抽選)費各6000円(テキスト代含む) 同往復ハガキ(5面記入例参照)に①②の希

日本フィル アフタヌーン・シリーズ

ウェルナー・ヒンクの バイオリン

ウィーン・フィルの名コンサートマスター、ウェルナー・ヒンク。音楽の都の真髄をお楽しみいただけます。弦楽アンサンブルを中心とした古典から近代までの作品です。

時 9月3日(水)午後2時開演場杉並公会堂内出演=ウェルナー・ヒンク(バイオリン、右写真)▷曲目=モーツァルト「バイオリン協奏曲第3番」、シュトラウス兄弟「ピツィカート・ポルカ」、J.シュトラウスII「ワルツ『ウィーン気質』」ほか費S席3500円ほか同チケット販売窓口=日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911 ほか同日本フィル・サービスセンター



望も書いて、8月22日(必着)までにI Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 同I Tスクエア杉並 ☎090-4722-2574

★杉並区シルバー人材センター同基講座 時・内・同 火曜日コース(1級～10級程度)=9月2日～11月25日(9月23日(祝)を除く)▷木曜日コース(簡単なルールの解かる11級～25級程度)=9月4日～11月20日/いずれも午後1時30分～4時30分(計12回) 同同センター方南分室同「シルバー銀の石同好会」有段者同同基に興味のある方(区外の方も可) 同若干名(抽選) 費8200円(教材費含む) 同ハガキ(5面記入例参照)に希望コースと棋力も書いて、8月20日(必着)までに同センター方南分室(〒168-0062方南1-3-4) へ 同同分室 ☎3323-1420

★日常に役立つボールペン字教室 時 10月9日～12月11日の毎週木曜日、午後6時30分～8時30分(計10回) 場みなみ阿佐ヶ谷ビル7階同文部科学省認定1級・伊東圭草同区内在住・在勤で全回参加できる方定12名(抽選) 費1万1500円 同ハガキ(5面記入例参照)を筆で書いて、8月22日(必着)までに(杉並区)シルバー人材センター「ボールペン字教室係」(〒166-0004阿佐ヶ谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル6階) へ 同同センター ☎3317-2217

★明治大学公開講座「太宰治作品精読」 時・内・同 ①11月22日(土)=『晩年』(佐藤嗣男) ②29日(土)=『思ひ出』(宮越勉) ③12月6日(土)=『東京八景』(吉田悦志) ④13日(土)=『人間失格』(松下浩幸) /いずれも午後2時～4時(計4回) 場同大学和泉キャンパス同区内在住・在勤・在学の方、リハビリアカデミー会員ほか定200名(申込順) 費4000円(区内在住の方はリハビリアカデミー新規入会金3000円は無料) 同 同会員は8月21日、そのほかは25日から電話

で、同大学リハビリアカデミー ☎3296-4423 へ

その他

★杉並公会堂臨時休館のお知らせ 時 8月20日(水)同施設予約、チケット予約・販売など 同杉並公会堂 ☎3220-0401

★相続・離婚・金銭問題などの法律無料相談会 時 8月25日(月)午後1時～4時場方南共同ビル2階費無料当日、直接会場へ同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★荻窪音楽祭 出演者・サポーター募集 時 音楽祭=11月14日(金)～16日(日) 同出演希望者は、荻窪音楽祭ホームページ <http://ongakusai.com/> から、8月25日までに申し込みください。サポーターは随時受け付けます 同事務局 ☎5347-0244 同詳細は、ホームページをご覧ください

★区役所喫茶Fika Fika(フィーカ フィーカ) パート・時給制契約社員募集 同喫茶店での調理・調理補助、知的障害者の援助▷阿佐ヶ谷店(区役所内)=午前8時30分～午後5時30分(シフト制)▷井草店(井草地域区民センター1階)=午前9時30分～午後5時30分(シフト制) 同 同電話で、8月31日までにFika Fika井草店・鶴田 ☎5382-6119 へ

★荻窪フリーマーケット出店者募集 時 9月14日(日)午前10時～午後4時(雨天の場合21日(日)) 場荻窪タウンセブン8階屋上同区内在住・在勤の方(業者出店不可) 費1区画(4㎡)2000円 同往復ハガキ(往復ハガキ以外は無効)に住所・氏名・電話番号を書いて、8月24日(必着)までに同事務局(〒166-0004阿佐ヶ谷南2-18-1-1階) へ(抽選) 同事務局 ☎3315-7751

(発行日)毎月1日、11日、21日

