



●発行/杉並区 ●編集/広報課  
〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1  
区の代表電話は ☎3312-2111  
FAX 3312-9911 (広報課直通)  
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

## 主な記事

総合震災訓練..... 1面  
敬老月間..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

# 必ず来る大地震への備え 決して他人事ではない!



▶新潟県中越地震(小千谷市)の被害

昨年来からの新潟県中越地震、スマトラ沖地震、福岡県西方沖地震など大きな地震が発生し、肝を冷やしました。また、7月23日(土)には区でも震度4の地震がありました。東京でも南関東直下型地震の切迫性が指摘されている今日、大地震への備えは欠かせません。問い合わせは、防災課へ。

## 震災救援所運営連絡会の活動開始

大地震が発生した際に地元区民・学校・行政(区)が連携し、避難・救援拠点としての震災救援所(区立小・中学校)を円滑に運営していくための組織です。(左下図参照)

連絡会では現在、9月4日(日)の総合震災訓練への参加準備や、震災救援所の運営管理マニュアルの作成を進めています。

**総合震災訓練の実施**  
自分たちのまちは自分で守ろう

9月4日(日)に総合震災訓練を実施します。(右下参照)

## 9月4日(日) 総合震災訓練の流れ

### 【被害の想定】

平日の午後1時30分、東京都区部を震源地とするマグニチュード7.2規模の首都直下型大地震が発生した。杉並区は震度6強を記録、区内全域で甚大な人的・物的被害が生じた。

### 【訓練の流れ】

- 午後1時30分  
防災無線からサイレンとともに、「地震発生」の放送を合図に訓練開始
- 児童・生徒・区民による校庭への避難訓練
  - 発電機を使用した校内放送訓練
  - 受水槽への蛇口などの取り付け
  - 学校防災倉庫の備蓄品確認
  - 災害備蓄倉庫の確認
  - デジタル防災無線訓練
  - 教室、体育館の割り振り
  - 防災資機材(発電機、油圧ジャッキ、リヤカーなど)の組み立て
- 午後4時ごろ訓練終了

照)

## 区立小・中学校六七カ所の震災救援所の一斉立ち上げ訓練

今回は、発災時の混乱を極力なくすため、区立小中学校の児童・生徒も参加し、震災救援所運営連絡会の委員、学校と行政(区)が連携して、震災救援所の立ち上げと資機材の操作訓練や児童・生徒の安全確保など具体的・実践的な訓練を行います。

当日、皆さんの訓練への参加をお願いします。

### ヘリコプター救援訓練

9月4日(日)午後3時ごろ、柏の宮公園(浜田山2-5-1)で、訓練の一環として消防・警察・自衛隊(ヘリコプター)による救援訓練を行います。

公園近隣にお住まいの皆さんには、騒音のご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

なお、正午から消防団による消火ポンプの訓練も行います。

備えあれば憂いなし  
それが生死を分ける

大地震に対する事前の備えをすることで、あなたや家族の命が救えます。家具の転倒防止など身近な対策を行ってください。ちょっとした対策が生死を分けることとなります。

また、住宅の耐震診断や耐震改修を行う場合、木造住宅には、区の助成などがあります。

詳しくは建築課、住宅課へお問い合わせください。

昨年の新潟県中越地震の際、小千谷市にいち早く駆けつけた杉並区の救援隊が目にしたのは、避難所になった学校の混乱と放心状態の多くの住民の方々の姿でした。

また、町のあちこちには倉庫や駐車場などを利用した臨時の救援所もできていました。この経験から「いかに速やかに震災救援所を立ち上げるか」ということの重要性を再認識しました。

杉並区では六七校の全区立小中学校を震災救援所として指定していますが、いざ震災となるとこれを一斉に速やかに立ち上げなければなりません。一方これまでの



## 震災訓練にご参加を

杉並区長



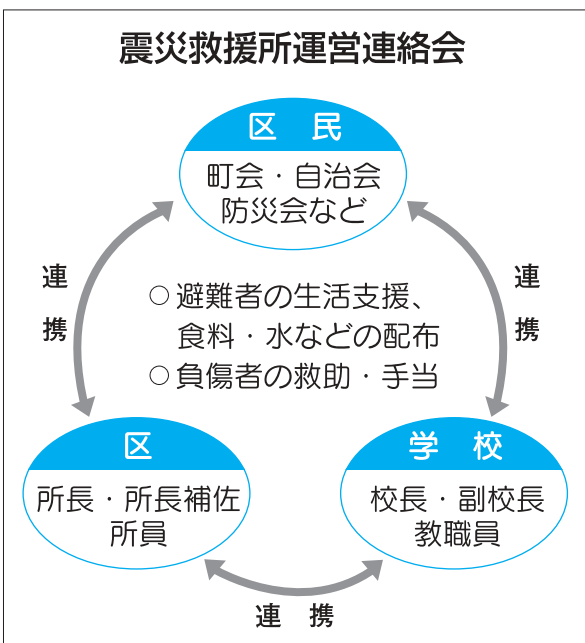
とした一斉訓練は一度も行ったことがありませんでした。そこで小千谷市での経験も踏まえ、9月4日(日)の午後1時30分より全小中学校で震災救援所の一斉立ち上げ訓練を行うことにしました。

七棟、出火三〇件です。参加される区民の皆さんはまずお近くの小中学校に避難してください。そしてそこで部屋割り、ゴミ出し、炊き出し、トイレ設置などの訓練

内容を、各救援所のリーダーの指示に従って進めていただきます。また各学校の児童・生徒の安全確保訓練も行います。

こうした訓練は初めてのことで、おそろく多少の混乱があると思います。しかし、いざという時に機能しない救援所にならないために、今回の一斉立ち上げ訓練を通して課題を見つけ出し、早期に解決していきたいと思っております。また、訓練開始時のサイレンや防災無線を使った放送にもご理解をお願いします。

地震の多い昨今です。多くの区民の皆さんのご参加を期待しています。





行事

天文の夕べ

観望会 月

●観望会 月  
時9月10日(土)午後6時30分～8時30分(区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方(小・中学生は保護者同伴)他雨天・曇天の場合はプラネタリウムで「天文の話」をします  
特別会 十五夜講演会  
東洋美術にみる月の表現  
時9月17日(土)午後6時30分～8時30分(6時開場)  
師女子美術大学教授・鹿島蘭(区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方(中学生は保護者同伴) 定一四〇名(先着順)

場科学館(清水) 3  
13(費無料)当日、直接会場へ問科学館 3396  
4391

●杉並親子劇場  
影あそび劇「まあるいオモチャ箱」

時9月25日(日)午後2時30分～3時30分(区後援)場浜田山会館(浜田山) 36  
3(内出演)影あそび劇団「ヨイホナ」定一〇〇名(費無料)当日、直接会場へ問科学館 3396  
前売二五〇〇円、当日二七〇〇円(全席自由) 申・問杉並親子劇場・渡辺 3331 4381 6ns

namioyako@hotmail.com

おちや稲刈り体験ツアー

時・内10月1日(土)小千谷市集合 昼食 稲刈り体験 温泉入浴 交流会 旅館宿泊 2日(日)いも掘り体験・里山散策 昼食 現地解散(区後援)場小千谷市池ケ原地区ほか(区内在住の方)定一〇〇名(費大人一万円、子ども(12歳以下)八〇〇〇円(宿泊費/現地までの交通費は参加者負担) 申・問電話で、9月16日までに小千谷市農林課 0258833510へ(先着順)

杉並区青少年育成委員会

青少年育成委員会は、区内の旧出張所単位に一七団体あり、地域に根ざした自主的団体として青少年の健全育成を図っています。町会、自治会、民生・児童委員、PTAなど地域の幅広い人材から構成され、青少年のための事業活動や各種団体相互の連絡調整活動を行っています。

時9月25日(日)午前10時～午後2時30分(場)善福寺川緑地公園緑地広場(成田東2) 1(対小学生とその保護者)定一〇〇組(問)電話で、9月10日までに成田青少年育成委員会 堤 3311 3398へ(先着順)  
②たのしい手話講座  
時12月6日(火)午後1時30分～2時(場)高円寺中央会議室(高円寺南2) 32 5(定)二〇名(問)電話で、11月10日までに高円寺中央青少年育成委員会・星野 3315 2833または布澤 3314 0814へ(先着順)  
セブテンパーコンサート  
2001年9月11日の同時多発テロをきっかけに、平和への思いを音楽に託したコンサートです。杉並会場では「蚕糸の森を音楽の森にしよう」というスローガンのもと、ストリート系アーティストが大集合します。

記入例

郵便八ガキ

- ①行事名
- ②住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号

(原則1人1枚)  
往復八ガキの場合は返信用のあて先も記入を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) 託児のある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢も記入

杉並区書道人協会作品展

時9月16日(金)～19日(祝)午前10時～午後6時(16日は午後1時から、19日は午後5時まで・区共催)場セシオン杉並(梅里) 22 32(費無料)当日、直接会場へ問杉並区書道人協会・吉田 3383 9459

ボイスカウト一日体験

時9月11日(日)午前9時30分～正午(区後援)場桃井幼稚園(清水) 2 18 16(内)ゲーム、野外料理など(費無料)当日、直接会場へ問ボイスカウト杉並第3団・朝倉 3399 23 83(午後7時以降)

杉並アニメーションミュージアム

芸術の秋!アニメを学ぶ「日本のアニメをつくった二人展」  
東京国際アニメフェア2005の特別功労賞・特別展をもとに日本のアニメの草創期を切り拓いた偉人たちの貴重な資料を分かりやすく展示します。また、他ではなかなか観られない珠玉のアニメを上映します。

時・内①資料展示・切り絵アニメ制作ワークショップ 体験など 9月6日(火)～10月30日(日)午前10時～午後6時②「手塚治虫を語る」トークショー 9月11日(日)午前10時30分～正午(株)手塚プロダクション・虫プロダクション  
時9月11日(日)正午～午後4時(小雨決行・区後援)場蚕糸の森公園(和田) 355 30(内出演)歌手・庄野真代ほか(費無料)当日、直接会場へ問セブテンパーコンサートJ.P.杉並支部(株)エストウエス内(倉崎) 3379 4162 http://www.sepcon.jp



鉄腕アトム  
手塚プロダクション・虫プロダクション

文化・交流協会

林喜代種「音楽家たちの写真展」  
世界で活躍する一流音楽家たちの演奏の瞬間を撮った作品を展示します。  
時9月13日(火)～25日(日)正午～午後6時(月曜休館)場芸術会館(荻窪) 3 39 14(費無料)当日、直接会場へ問芸術会館 5347 26 68

杉並区医師会芸術祭

時9月18日(日)～22日(木)午前10時～午後5時(場)杉並区医師会館(阿佐谷南) 3 48  
8(内)絵画、写真、書道、工芸、短歌の展示(費無料)当日、直接会場へ問杉並区医師会館 3392 41

親子クリスマスコンサート

時9月18日(日)午後2時～5時(場)NPO法人西荻まちメディア・徳山高志(対)小・中学生、高校生とその保護者(一緒に参加できない場合は家族の似顔絵と特徴のメモを持参)定五組(抽選)(費無料)往復八ガキ(記入例参照)に、出演する家族の人数、続柄、アニメにしたい特徴も書いて、9月13日(必着)までに杉並アニメーションミュージアムへ。同ミュージアムでも直接受け付けます

曲目「白鳥の湖」「アペリア」「リベルタンゴ」「クリスマスソングメドレー」「ミッキーマウスマーチ」ほか(対)0歳～小学生の子どもとその保護者(定)一五〇名程度(費)親子で二〇〇〇円(全席自由・会員割引有・ジョイフル券利用可)問文化・交流協会文化係  
オラトリオ「天地創造」  
ハイドンの「天地創造」を、ベルギーから指揮者を招き、杉並区民オラトリオ合唱団ほかでお届けします。



阿部 雅子



寺田 直子

時12月10日(土)午後2時開演(1時30分開場)場浜田山会館(浜田山) 36 3(内出演)阿部雅子(ピアノ)・寺田直子(バイオリン)

14

月の音コンサート

自然豊かなちんじゅの杜で、ドラム 薩摩琵琶 尺八、能管、ベースとキーボードの演奏をお届けします。  
時9月19日(祝)午後6時開演(場)大宮八幡宮神門内神楽殿(大宮) 2 3 1(内)出演 東方異聞、深町純 定一〇〇名(費)無料(当日、直接会場へ問)大宮八幡宮 3311 0105

美術講座「素材を知ろう」

紙が作られる行程を専門家から聞き、実際に工房に向いて体験します。  
時・内①10月8日(土)紙をよく知ろう(歴史と作り方)②22日(土)色々な紙の種類の違い③11月12日(日)紙の魅力を学ぶ(紙が作られる行程を専門家から聞き、実際に工房に向いて体験します)

キアベルガー(テノール)、小松英典(バリトン)、杉並区民オラトリオ合唱団(合唱)アンサンブルoffトキョウ(オーケストラ)(費)五〇〇〇円(会員割引有)問杉並オラトリオ事務局 3398 3517

曲目「白鳥の湖」「アペリア」「リベルタンゴ」「クリスマスソングメドレー」「ミッキーマウスマーチ」ほか(対)0歳～小学生の子どもとその保護者(定)一五〇名程度(費)親子で二〇〇〇円(全席自由・会員割引有・ジョイフル券利用可)問文化・交流協会文化係

オラトリオ「天地創造」  
ハイドンの「天地創造」を、ベルギーから指揮者を招き、杉並区民オラトリオ合唱団ほかでお届けします。

時11月27日(日)午後2時開演(1時30分開場)場セシオン杉並(梅里) 22 32(内出演)ハンス・ゲオルグライナー(客演指揮)、須崎由紀子(ソプラノ)、ヤン・

日(土)和紙の魅力に触れる(現地体験)ノ時間は①②午前10時～正午、③午後8時～午後5時(場)①②セシオン杉並(梅里) 22 32③埼玉県伝統工芸会館(埼玉比企郡小川町大字小川1220)師(財)紙の博物館学芸部長・丸尾俊雄(区内在住・在勤・在学の方(高校生以下を除く) 定四〇名(抽選)(費)五〇〇〇円(受講料など、昼食代含む。会員割引有)内往復八ガキ(記入例参照)・二名まで連記可)に性別も書いて、9月22日(必着)までに杉並区文化・交流協会文化係(〒166-0043杉並区上荻3 29 5杉並会館内)へ問同係 5311 7035

【記号】☒ = Eメールアドレス ☒ = ホームページアドレス  
杉並区役所 ☎3312-2111(代表電話) 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1

●杉並区総合文化祭 短歌大会

●10月15日(土)午後1時〜 場セシオン杉並(梅里1 22 32)内・師第一部 講演「王朝歌人、いのちの夕 映え」(高久茂)、第二部 作品コンクール(無料)当日、直接会場へ 作品を募集します

ハガキ(2面記入例参照)に未発表の作品(一人一首)を書いて、9月15日(消印有効)までに杉並短歌連盟事務局・秋葉(〒166 0001 阿佐谷北3 9 4)へ(他)9月25日詠草発送、10月7日互選締切

●同連盟・秋葉 ☎3333 8 3774

リサイクルひろば高井戸

おもちゃのクリニック

一人一点。故障具合により入院が必要な場合があります。修理の見学もできます。 時9月18日(日)午後1時〜 4時(受付は3時まで) 定一〇名(無料) (部品代は実費) (用電話で、同ひろばへ

土曜日のパパママ学級

10月1日(土)午後1時〜4時 高井戸保健センター(〒168 0072高井戸東3 20 3 ☎3334 4304)

【内容】ビデオ、もく浴実習、情報交換など【対象】区内在住で、当日妊娠28週以上の初産のカップル24組【参加費】無料【申込み】往復ハガキに2人の氏名・住所・電話番号・出産予定日を書いて、9月22日(必着)までに同保健センターへ【その他】応募多数の場合、出産予定日などで調整あり

(先着順) 古布からぞうり作り

●9月20日(火)・27日(火) 前10時30分〜午後0時30分 (計二回) (定一〇名) (抽選) (費五〇〇円) (材料費) (往復ハガキ) (2面記入例参照) で、9月12日(必着) までに同ひろばへ

フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

●10月1日(土)・2日(日) 午前10時〜午後3時(区内在住・在勤の方(業者は不可) 定各日一四区画(抽選) (費一〇〇〇円) (往復ハガキ) (2面記入例参照) に希望日も書いて、9月12日(必着) までに同ひろばへ(他)車での搬出入・来場はできません (2面記入例参照) で、同館へ(先着順)

すぎなみ環境情報館

フリーマーケット

●9月18日(日)午前10時〜午後3時(場あさんぶる荻窪・情報資料コーナー) (区内在住・在勤の方(業者は不可) (定一二区画) (抽選) (費無料) (往復ハガキ) (2面記入例参照) で、9月9日(必着) までに同館へ

リサイクル講習会

「あたらしいなこんなもの」あんよくるーむ (ルームソックス)の巻

眠っている材料で介護用品を作りましょう。 時9月16日(金)午後1時30分〜3時30分(場あさんぶる

荻窪・第一・二教室(区内在住・在勤の方) (定二〇名) (抽選) (費無料) (往復ハガキ) (2面記入例参照) で、9月9日(必着) までに同館へ

人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ(うらしまたろう、はらっぱにライオンがいるよ、他) 二演目

●9月17日(土)午前10時30分〜正午(場あさんぶる荻窪・環境学習室) (静かに聴きなさい、と強制しない対話式絵本の読み聞かせ方法) (師浜島智志子) (対2歳〜小学生とその保護者(大人だけの参加も可)) (定二五名) (費無料) (用電話またはファクス) (2面記入例参照) で、同館へ(先着順)

講座・講演

●9月8日(土)午後2時〜4時(区共催) (場産業商工会館) (阿佐谷南3 2 19) (師シドニーオリソニック) 競泳日本代表・萩原智子(対区

講演会

スポーツとわたし 生涯学習の中のスポーツ

時10月8日(土)午後2時〜4時(区共催) (場産業商工会館) (阿佐谷南3 2 19) (師シドニーオリソニック) 競泳日本代表・萩原智子(対区



萩原 智子

区内在住・在勤・在学の方と区内スイミングクラブ在籍の方(定一五〇名) (抽選) (費無料) (往復ハガキ) (2面記入例参照) で、9月25日(必着) までに杉並区水泳連盟・松井(〒168 0065 浜田山3 34 16) へ(同連盟・松井) ☎3303 5618 (他) 手話通訳が必要な方はハガキに明記してください

●小学校科学教室 「全期クラブ5年生」 疑問・体験・大発見!

●10月8日・15日・22日・29日・11月5日・26日(いずれも土曜日)の午前9時30分〜11時30分(初回のみ11時45分まで) (場科学館) (1) 化学 電池をつくる (2) 物理 ピンホールカメラの製作 (3) 生物 水中の微生物の観察 (4) 地質 海や川の砂を観察しよう (5) 天文 1・2 星の住所・星座早見盤を作成 (師小学校教諭ほか) (区内在住・在学の方) (私立小学校5年生) (区立小学校の方は学校を通じて募集します) (定二〇〇名) (抽選) (費無料) (往復ハガキ) (2面記入例参照) に学校名も書いて、9月15日(必着) までに科学館(〒167 0003 清水3 3 13) へ(同科学館) ☎3396 4391

●家庭学級 みんなで子育て 地域で輝くわたしになろう 時・因・師右下表のとおり(計六回・区共催) (場高井戸会議室) (高井戸西2

Table with 3 columns: 月日, 内容, 講師. Includes sessions like '子育て支援センター' and 'ふれあい農業体験'.

●NPOに関する講座 時9月14日(水)午後6時30分〜9時(場高井戸地域区民センター) (高井戸東3 7 5) (因法人化の要件や手続き、法人の長所・短所、NPO法人関係者のお話) (対NPO法人設立を考えている方) (定一五名) (費一〇〇〇円) (場NPO会計初步の初步 多桁式現金出納帳という家計簿と同じ形式の出納帳を使い、日々の記録からNPO法人の収支計算書や貸借対照表を作るまでを体系的に学びます。個別相談の時間もあります。 時9月15日(木)・22日(木) 午後6時30分〜9時(場あさんぶる荻窪・環境学習室) (荻窪5 15 13) (師NPO法人NPO会計事務専門家) (対ワーク) (対NPO法人関係者) (定一〇名) (費一〇〇〇円) (場) (申・同9月2日から電話

区内農家を訪問し、農場の見学と、花や野菜の収穫体験をします。 時10月8日(土)午後2時〜4時(場高井戸地域にある農家を二カ所訪問。集合場所の農家名などは当選者に通知します) (師訪問農家、指導員) (区内在住で農業・農作物に関心がある方) (定六〇名程度) (抽選) (費一世帯当たり三〇〇円) (往復ハガキに、代表者氏名、住所、電話番号、代表者以外の参加者名を書いて、9月20日(必着) までに生活経済課都市農業係へ(同関係) ●ひゅまなかれっじ 時・因・師右下表のとおり(場男女平等推進センター) (区内在住・在勤・在学の女性) (定三〇名) (抽選) (費無料) (往復ハガキ) (またはファクス) (2面記入例参照) で、9月15日(必着) までに男女平等推進センター(〒167 0051 荻窪1 56 3 FAX 0051 荻窪1 56 3 FAX

Table with 3 columns: 月日, 内容, 講師. Includes sessions like 'アジアの食文化' and 'あなたの人生の成功への鍵'.

●学校プールのヤゴ救出大作戦 活動報告展と講演会 身近な自然 時展示 9月11日(日)〜25日(日) (18日(日)を除く) 午前8時30分〜午後10時 講演 9月17日(土)午後2時〜4時(区後援) (場あさんぶる荻窪) (荻窪5 15 13) (師キャリアカウンセラー・中村康雄) (対55歳以上で再就職を考えている方) (定三〇名) (費無料) (往復ハガキ) (2面記入例参照) で、9月15日(必着) までに、NPO法人竹箒の会杉並支部(〒166 0012 和田2 21 3) へ(先着順) (同法人・川井) ☎3813 2103

高年齢者のための再就職支援講座(基礎編) 時9月28日(水)午後1時〜3時(場高年齢者活動支援センター) (高井戸東3 7 5) (師キャリアカウンセラー・中村康雄) (対55歳以上で再就職を考えている方) (定三〇名) (費無料) (往復ハガキ) (2面記入例参照) で、9月15日(必着) までに、NPO法人竹箒の会杉並支部(〒166 0012 和田2 21 3) へ(先着順) (同法人・川井) ☎3813 2103

●東京女子大学公開講座  
方言をみる・聴く・考える

時9月30日(木)12月9日の  
毎週金曜日、午後1時15分  
〜3時15分(11月11日を除  
く・計10回/区共催)場  
東京女子大学師範大学教  
授・佐藤亮一(対原則、区内  
在住・在勤・在学で18歳以  
上の方)定250名(抽選)  
費1000円(往復八ガキ  
(2面記入例参照)に、杉  
並区内大学公開講座希望  
と明記し、性別も書いて、  
9月16日(必着)までに東  
京女子大学教育研究支援課  
(〒167 8585 善福寺2  
6-1)へ同課 ☎53  
82 6470

●高千穂大学公開講座  
現在(いま)を生きる  
現代の生と死をめぐ  
る諸問題

時・内・師左表のとおり  
(区共催)場高千穂大学対  
原則として区内在住・在勤  
で18歳以上の方)定200名  
(抽選)費500円(資料  
代)申往復八ガキ、フアク  
スまたはEメール(2面記  
入例参照)に、性別、職業、  
(2)高千穂大学教授・神崎

高千穂大学公開講座

月日	時間	内容	講師
9月27日(火)	①	生きるということについて	名誉教授 房彦 横地
	②	人の生死と法律	経営学部教授 渡辺 博之
28日(水)	①	組織と人間	学長 藤井 耐
	②	障害と共に生きる	教養部教授 尾関 夢子
29日(木)	①	精神の座の由来 〜古代・中世・近世	教養部教授 菅野 理樹夫
	②	相続と税	商学部教授 堀口 和哉
30日(金)	①	死はなぜ不幸なことなのか?	教養部助教授 金杉 武司
	②	葬送と墓~法的観点から	経営学部教授 小島 庸和

時間は、①=午後1時〜2時30分、②=午後2時40分〜4時10分。

フアクスで申し込みの場合  
はフアクス番号も書いて、  
9月14日(消印有効)まで  
に高千穂大学公開講座係  
(〒168 8508 大宮2  
19) FAX3313 903  
4 Koukai@gacc.taka  
chuo.ac.jp)へ同科大学  
☎3313 0146

子育てに疲れていませんか?  
「親業」講座  
時9月15日(木)・22日(木)・  
29日(木)いずれも午前10時〜  
正午(場児童青少年センター)  
(荻窪1 56 3) 母子ど  
もの心を聞き取る聞き方、  
親の気持ち伝わる言葉か  
け(師親業インストラクタ  
I・山崎さち子)対幼児と小  
学生の保護者)定20名(費無  
料)申・同電話で、児童青少  
年センター子育て推進係 ☎  
3393 4760へ(先  
着順)他託児はありません

家づくり講座  
快適で健康な住まい  
の建て方  
時9月11日(日)午後1時〜  
5時(区後援)場細田工務  
店(阿佐谷南3 35 21)  
武蔵野モデルハウス(武蔵  
野市西久保3 1 25・パ  
スで移動) 内省エネルギー  
住宅の機能、家を建てる前  
に知っておきたいポイント  
など(師NPO法人省エネ建  
材・住宅普及協議会理事・  
八谷亨、細田工務店注文建  
築部・滝澤淳司)対区内在住  
の方)定40名(費無料)申・同  
電話で、細田工務店リポ  
ン館 ☎5397 7700へ  
(先着順)

起業支援セミナー・基  
調講演  
時代は新しい主役を  
求め始めている。今、  
なぜ、起業なのか  
今後開催する初級・中級  
編セミナーの入門編とし  
て、経済的な時代背景など  
を解説します。  
時9月29日(木)午後7時〜  
9時(場あんさんぶる荻窪・  
第一〜三教室) 荻窪5 15  
13 (師)株ダイヤモンド社  
元代表取締役会長・岩佐豊  
対区内在住の起業を目指す  
方)定80名(費無料)申・同電  
話で、産業振興課アニメ・  
新産業係へ(先着順)

生活習慣病予防教室  
食べて健康になろう  
自分の食べ方・生活チ  
ェック  
時10月4日(火) 食品交  
換表を利用して、正しい食  
事の取り方(量・バランス)  
を理解しましょう/簡単な食  
事療法とは? ②11日(火) 行  
動療法で自分の食生活・食  
事パターンを確認してみま  
せんか・食生活を長続きさ  
せる裏わざあれこれ ③18日  
(火) 一食五〇〇kcalへ  
ルシーランチに挑戦(調理  
実習) いずれも午前10時〜  
正午(③は午後1時まで)  
場①② 和泉保健センター  
(和泉4 50 6) ③ 永  
福和泉地域区民センター  
(和泉3 8 18) (師)女子  
栄養大学栄養クリニック主  
任・蒲池桂子ほか(対区内在  
住・在勤の生活習慣病(糖  
尿病・高脂血症など)が気  
になる方またはその家族の  
方)定25名(費500円(食  
料費)申・同電話で、和  
泉保健センター ☎3313  
9331へ(先着順)

40代のための健康  
講座  
おかあさん元気で  
家族もいきいき  
時・内・師①9月22日(木)  
「ずっと元気でいるため  
に、正しい知識で心構えと  
予防を、産後からの体調の  
変化・更年期障害(池下レ  
ディースクリニク・池下  
育子) ②29日(木) 笑顔の似  
合うお口を保つために・血  
液サラサラ食事 ③10月6日  
(木) ヨガで心も体もリラッ  
クス(運動指導士) / いず  
れも、午前9時45分〜11時  
30分(場高井戸保健センター  
(高井戸東3 20 3) 対  
20〜40歳の女性で、幼児  
小学生の子どもがいる方  
(定)30名(費無料)申・同電話  
で、高井戸保健センター ☎  
3334 4304へ(先  
着順)他託児あり(五名・  
先着順) 申込時にお知らせ  
ください

介護に関する講座  
介護予防のための「口腔  
ケア教室」  
時9月17日(土)午後2時〜  
4時(場)上水北会議室(下  
高井戸1 24 15) 内悪質  
商法の最新の手法とその対  
応、契約について(師)東京都  
消費者啓発員・武田幸子(対  
区内在住の方)定30名(費無  
料)申・同電話で、ケア24永  
福 ☎5355 3518へ  
(先着順)  
認知症グループホームに  
ついて  
時9月16日(金)午前10時30  
分〜正午(場)高円寺障害者交  
流館(高円寺南2 24 18)

10月8日(土)午後1時30  
分〜4時(区共催)場セシ  
オン杉並(梅里1 22 32)  
内①コースはじめての絵  
手紙②コース消しゴム印  
作り(絵手紙に押す自印・  
遊び印・季節印を作る)③  
コーススケッチ(番系の  
森公園、雨天時は室内)④  
コース人物画(似顔絵で  
はない人物を描く) (師)板  
東スエコ、北崎良子ほか(定  
各四〇名程度)費各一三〇〇

また杉並NPO・ボラン  
ティア活動推進センター ☎  
5306 3939 (月  
金曜日)へ  
時9月26日(月)午前10時30  
分〜正午(雨天の場合は10  
月24日(月)場)柏の宮公園(浜  
田山2 5 1 茶室の上  
の樹木の下) 内呼吸法と気  
功(師)山口直(対区内在住の方  
(定)30名(費無料)申・同電話  
で、高井戸保健センター ☎  
3334 4304へ(先  
着順)

生活習慣病予防教室  
食べて健康になろう  
自分の食べ方・生活チ  
ェック  
時10月4日(火) 食品交  
換表を利用して、正しい食  
事の取り方(量・バランス)  
を理解しましょう/簡単な食  
事療法とは? ②11日(火) 行  
動療法で自分の食生活・食  
事パターンを確認してみま  
せんか・食生活を長続きさ  
せる裏わざあれこれ ③18日  
(火) 一食五〇〇kcalへ  
ルシーランチに挑戦(調理  
実習) いずれも午前10時〜  
正午(③は午後1時まで)  
場①② 和泉保健センター  
(和泉4 50 6) ③ 永  
福和泉地域区民センター  
(和泉3 8 18) (師)女子  
栄養大学栄養クリニック主  
任・蒲池桂子ほか(対区内在  
住・在勤の生活習慣病(糖  
尿病・高脂血症など)が気  
になる方またはその家族の  
方)定25名(費500円(食  
料費)申・同電話で、和  
泉保健センター ☎3313  
9331へ(先着順)

介護に関する講座  
介護予防のための「口腔  
ケア教室」  
時9月17日(土)午後1時30  
分〜3時(場)和田ふれあいの  
家(和泉3 52 4) 内誤  
嚥防止を意識した口腔ケア  
(師)デンタルコムス歯科  
衛生士・山下理香(定)20名  
(費無料)申・同電話で、和  
田ふれあいの家 ☎3312  
9556へ(先着順)  
お口のケアとお口の健康  
チェック  
時9月18日(日)午後2時〜

4時(場)デイサービスセンタ  
ー阿佐ヶ谷南(荻窪4 33  
5) 内簡単なケア方法、  
無料検診と個別指導(師)ホワ  
イトデンタルクリニック歯  
科医師(定)30名(費無料)申・  
同電話で、デイサービスセ  
ンター阿佐ヶ谷南 ☎534  
70451へ(先着順)  
車いす旅によう  
高齢者、障害者が安心  
して楽しめるバリアフリ  
ーツアー  
時9月26日(月)午後1時30  
分〜3時30分(場)松ノ木ふれ  
あいの家(松ノ木2 14  
3) (師)JTBバリアフリー  
プラザ・今西正義(定)30名  
(費無料)申・同電話で、松ノ  
木ふれあいの家 ☎3318  
2660へ(先着順)  
入浴の介護について  
時9月22日(木)午後2時〜  
3時(場)和泉ふれあいの家  
(和泉4 40 31) 対高齢  
者の介護に関心のある方(定  
20名(費無料)申・同電話で、  
和泉ふれあいの家 ☎332  
14808へ(先着順)  
狙われる高齢者 悪質商  
法の実態  
時9月17日(土)午後2時〜  
4時(場)桜上水北会議室(下  
高井戸1 24 15) 内悪質  
商法の最新の手法とその対  
応、契約について(師)東京都  
消費者啓発員・武田幸子(対  
区内在住の方)定30名(費無  
料)申・同電話で、ケア24永  
福 ☎5355 3518へ  
(先着順)  
認知症グループホームに  
ついて  
時9月16日(金)午前10時30  
分〜正午(場)高円寺障害者交  
流館(高円寺南2 24 18)

家族が認知症かな?と思  
ったとき  
時9月21日(水)午後1時30  
分〜4時30分(場)あんさんぶ  
る荻窪・環境学習室(荻窪  
5 15 13) 内家族の体験  
談と参加者の交流会(師)家族  
会「いこいの会」代表・村  
松啓子(対高齢者を介護して  
いる方、関心のある方)定  
30名(費無料)申・同電話で、  
ケア24荻窪 ☎3391 0  
888へ(先着順)  
骨粗しょう症予防教室  
時・内①9月8日(木)午後  
1時30分〜3時30分 骨粗  
しょう症とは・骨を鍛える  
生活習慣 ②13日(火)午前10時  
〜正午 骨を元気にする食  
生活・カルシウムたっぷり  
メニュー(試食) (場)上井草  
保健センター(上井草3  
8 19) 対区内在住・在勤  
で全回参加できる方)定25  
名(費無料)申・同電話で、上  
井草保健センター ☎3339  
41212へ(先着順)

良い生活習慣は気持ちがいい!  
9月は健康増進月間です  
体脂肪の増加が気になるこの季節。彩り  
のあるおいしい食事や運動を、だれかと  
一緒に楽しく会話しながら続けてみませ  
んか。心や身体が気持ちよくなる、そんな  
生活が肥満や生活習慣病を予防します。詳  
しくは、区ホームページをご覧ください。  
問杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015



### 募集します

#### 国勢調査員

〔内〕現在の国勢調査員の交替要員(辞退者がした場合に交替で採用予定) **活動期間** 9月20日(火)～10月10日(祝) **報酬** 四万円(一調査区担当)～七万円(二調査区担当)程度 **応募資格** 原則、20歳以上の方(税務・警察・選挙関係者を除く) **申込** 電話で、9月9日までに区民生活部管理課統計係へ。補充者登録となります **問** 同係

#### ファミリー・サポート・センター協力会 員、利用会員

子育ての手助けができる方(協力会員)が地域の中で、子育ての手助けをして欲しい方(利用会員)を援助する会員の組織です。

〔内〕保育・学校施設への送迎とそれに伴う子どもの預かり、保護者などの急用時の子どもの預かり **謝礼** 一時間八〇〇円(早朝・夜間は一時間一〇〇〇円) **協力会員**

〔対〕心身ともに健康な20歳以上の方。登録後に研修会に参加していただきます **利用会員説明会の開催** (時・場) 9月10日(土) 産業

商工会館(阿佐谷南3 2 19) 10月13日(木) あんさんぶる荻窪(荻窪5 15 13) いずれも午前10時～11時30分(時間厳守) (申込み、直接会場へ)

〔問〕杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347 3131

#### 認定保育所(A型)を 設置・運営する事業者

18年4月(予定)から西武新宿線荻窪駅または下井草駅の改札口から徒歩五分以内の場所、三〇名定員の認定保育所(A型)を設置・運営する事業者を公募します。

〔時〕公募期間 9月1日(木)～10月14日(金) 申込時点で、施設を確保し保育所運営のできる事業者(甲)・関係保育事業者(乙)担当へ **説明会** 9月7日(水) 午前10時から職員能力開発センター(成田東4 36 13)で行います

#### 都営シルバーピア富士見ヶ丘 生活協力員

〔内〕シルバーピア住宅(高齢者住宅)の入居者に対する緊急時の対応・安否の確認・相談業務など **業務時間** 月曜～金曜の午前9時～午後5時(緊急時の対応は業務時間外も行います) **委託料** 月額一〇万円(家賃は区が負担) **応募資格** 次の条件をすべて満たす方 ①高齢者福祉に理解と熱意があり、心身ともに健康な50歳以下の方 ②保健

①着脱介助 ②入浴介助 **勤務時間** ①午前9時～午後1時30分 ②午前9時～午後0時30分 **資格など** 高齢者の介護に熱意のある50歳未満の方 **時給** ①九五〇円 ②九八〇円(定額若干名) 申込書

### 献血 & 骨髄ドナー登録会のお知らせ

献血は200ml献血と400ml献血があります。骨髄ドナー登録は18～54歳までの健康な方であれば登録できます。皆さんのご協力をお願いします。(条件によりお受けできない場合があります)

〔時〕9月14日(水) 午前10時～正午、午後1時15分～3時30分 **場** 杉並区役所1階ロビー 杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015

### 17年度区民健診・がん検診のお知らせ

区内在住で、職場などに健(検)診の機会がない方は、区民健診・各種がん検診を受けることができます。申込方法、対象年齢などは、下表をご覧ください。入院、加療中の方は、受診できません。

問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015					
健(検)診名	対象年齢	受診期間	受診場所	費用	備考
区民健診(同時に大腸がん検診も受けられます)	30歳以上	誕生月の1日～末日(誕生月に受診できなかった場合は誕生月の翌々月まで)	指定医療機関	無料	【申込締切】郵送受付=誕生月の2カ月前から翌月末まで、窓口受付=受診期間内の受診できる日まで 申込みの必要がない方 次の方には誕生月の前月末に受診票を送ります。①65歳の方②64歳以下で15・16年度に区民健診を受診した方③66歳以上で14～16年度に区民健診を受診した方
前立腺がん検査	50・55・60・65・70歳	区民健診と同時に受診できます	区内の指定医療機関	700円	【申込み】区民健診を受診する際に医師にご相談ください。 前立腺がん検査だけの受診はできません。 他区の医療機関では検査できません。
肺がん検診	35歳以上	9月30日まで	指定医療機関	1000円	【申込み】郵送での申し込みは終了しました。受診期間内は杉並保健所健康推進課で受け付けます。
喉頭がん検診	55歳以上			1000円	
子宮がん検診	20歳以上で偶数年齢	18年2月28日まで	指定医療機関	1000円	【申込締切】毎週金曜日(必着) 【乳がん検診の年代別受診期間】 ①40代=終了しました②50代=7月～9月③60歳以上=10～12月④①～③以内に受診できなかった方=18年1～2月
乳がん検診	40歳以上で偶数年齢	18年2月28日まで		1000円	
10月の胃がん検診					
胃がん検診	35歳以上	10月1日～29日の木・金・土曜日 午前9時～午前中	杉並保健所3階がん検診室	1000円	X線検査の集団検診。定員40名。 【申込締切】受診希望日の2週間前の火曜日(必着) 【申込み先】杉並区医師会(下記参照) 次の方は申し込みをご遠慮ください ①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性のある④おおむね1年以内に胃がん検診(血清ペプシノーゲン検査を含む)を受けた

がん検診を受診する場合の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、事前に健康推進課へお問い合わせください。(要申請)

健(検)診名	申込方法
区民健診 乳がん 子宮がん	【記入内容】①健(検)診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別(乳がん、子宮がんは不要)⑥電話番号 【あて先】〒167 0051荻窪5 20 1杉並保健所健康推進課
胃がん	【記入内容】①胃がん検診希望②住所③氏名(フリガナ)④生年月日(年齢)⑤性別⑥電話番号⑦受診希望日(第3希望まで) 【あて先】〒166 0004阿佐谷南3 48 8杉並区医師会胃がん検診担当

真をはった履歴書を、9月15日(必着)までに宮前ふれあいの家(〒168 0008) 1宮前5 17 15)へ郵送または持参(同ふれあいの家 ☎3335 8161)

#### 宮前ふれあいの家 非常勤職員

〔内〕デイサービス利用者の着脱介助 ②入浴介助 **勤務時間** ①午前9時～午後1時30分 ②午前9時～午後0時30分 **資格など** 高齢者の介護に熱意のある50歳未満の方 **時給** ①九五〇円 ②九八〇円(定額若干名) 申込書

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

#### 備えのき会番掛ホーム 介護職員

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

#### 杉並区社会福祉協議会 地域福祉活動費助成金(第三次) 助成団体

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

#### 日本語交流会 日本人ボランティア

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

#### アマチュア美術展 作品

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

〔内〕特別養護老人ホーム利用者の介護業務全般 **勤務体制** 四週八休、四交代制(勤務割表で勤務) **資格** など ①介護福祉士またはヘルパー2級で、35歳までの健康な方 **給与** 月額一八万円(夜勤手当を含む) 経

お知らせ

区立小中学校第一次適正配置計画案(学校の統合・小学校)説明会

「広報すぎなみ」3月1日号でお知らせした杉並第五小学校と若杉小学校の統合について、幼稚園児・保育園児の保護者を対象とした説明会を開催します。

日時 9月12日(月)午前10時～正午  
会場 あんさんぶる荻窪・第一三教室(荻窪5-15)

若杉小学校周辺の幼稚園・保育園に通園する園児の保護者(定六〇名)当日、直接会場へ園教育委員会事務局学校適正配置担当

区議会を傍聴しましょう

第三回区議会定例会は9月14日(水)に開会される予定です。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

申請日、直接区議会事務局(区役所中棟三階)へ園事務局(日程の問い合わせは9月8日(木)以降にお願いします)②手話通訳を希望する方は希望日の四日前までにお申し込みください

介護保険制度の改正に伴う施設利用者負担軽減

10月から、利用者負担第1～3段階の方で、介護保険施設サービス(シヨートステイ含む)の利用者については所得に応じて利用者負担限度額の適用を受けることができます(右下表)。

介護保険 施設利用者負担段階表

Table with columns: 利用者負担段階, 対象者. Rows include 第4段階 (区民税世帯課税), 第3段階 (区民税世帯非課税で課税年金収入額+合計所得金額が80万円超266万円未満の方など), 第2段階 (区民税世帯非課税で課税年金収入額+合計所得金額が80万円以下の方など), 第1段階 (老齢福祉年金受給者、生活保護受給者など)

利用者負担限度額の適用を受けるには区へ申請が必要ですが(現在食費の減額認定証をお持ちの方にはすでに申請書を送付済みです)。

なお、利用者負担第4段階に該当する高齢夫婦世帯は、一方が施設に入所し、食費・居住費を負担した結果、在宅に残された配偶者が生計困難にならないよう利用者負担段階を変更する特別減額措置があります。

また、ほかに社会福祉法人減免制度の見直しも実施されます。詳しくはお問い合わせください。

不動産街頭無料相談会

9月9日(金)午前10時～午後4時(区後援) 荻窪タウンセンター駅前広場(土) 地建物の売買、賃貸借関係、不動産相続、住宅ローンなど不動産に関する諸問題全般の相談(無料)当日、直接会場へ(社)東京都宅地建物取引業協会杉並支部

書類がある場合は当日お持ちください

9月の出張教育相談室

子どもに関する心配事や悩みについて教育・心理の専門相談員が応じます。9月8日(木)午前9時～正午、午後1時～4時(荻窪) 草地区民センター(下井草5-7-22) (区内の幼児、小・中学生の保護者と関係者(無料)・園前日までに電話で、済美教育センター ☎5378-0961

へ予約他当日会場でも受け付けますが、お待ちいただくこともあります。書類と手続き・社会保険・行政に関する合同相談会

9月9日(金)午後1時～4時(区役所一階ロビー) 相続や金銭に関する法的書類の作成、年金・社会保険の相談、国の仕事への苦情など(無料)当日、直接会場へ(東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537 または区政相談課 ☎337-387-5347

関係資料がある場合はお持ちください。あなたの家の衛生状態を調べてみませんか?

台所の調理での細菌による食中毒、室内の建材や家具などから発生する化学物質やアトピーの原因となるダニからの健康被害を防ぐため、我が家の衛生状態を知っておくことをお勧めします。

1日(土)の間9月中旬から一カ月くらいの間(検査日は後日打ち合わせ)内検査項目

①手指やまな板などの細菌検査・冷蔵庫内の温度測定②ホルムアルデヒドやダニ抗原量などの測定

原則①と②の検査は両方行います(定三〇名(抽選)無料)電話またはハガキ(2面記入例参照)に①の検査の希望日も書いて、9月16日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1991)へ同課

「放射第5号線事業推進のための検討協議会」道路専門部会

検討内容、傍聴についてはお問い合わせください。9月15日(木)午後6時～8時(久我山会館(久我山3-23-20)当日、直接会場へ(東京都第三建設事務所工事第一課環境対策担当 ☎3387-5347

他車での来場はご遠慮ください。高井戸東一丁目地区地区計画(原案)の縦覧など

杉並区シルバー人材センターパソコン教室

Table with columns: ①清水教室(清水3-22-4-2階), ②阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階), ③浴場教室(こがね湯(下高井戸4-17-17)). Rows include course names and schedules.

(注)1. WindowsXP、MicrosoftOffice2003使用。2. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分、特別=午後0時30分～2時30分。3. 対象は、区内在住・在勤の方。ただしAコースは初めてパソコンを使う方、FコースはデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方。4. 受講料は4日間8時間コース8900円、3日間6時間とH・Qコースは6700円(テキスト代を含む)。



福祉バザー 9月16日(金)・17日(土) 午前10時30分～午後2時30分 (雨天決行) 場あしたの会

善福寺川から環七・地下調節池への取水開始と催し 都建設局は、環七の地下調節池を建設しており、19年度の取水施設完成に向け事業を進めています。

国土交通省の「都市再生街区基本調査」に伴う測量などの実施 18年3月31日まで(予定) 区内全域内測量作業(基準点の設置と街区の角など) 測量員5213名 2051街区の角などの測量 都市再生機構東京都心支社都市再生企画部基盤施設調整チーム ☎5323-040

7都市再生街区基本調査とは、都市部の地籍調査を推進するための基礎的データを整備するものです

医療情報案内と急病診療

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行います。通話記録は録音します(3カ月保存)。

※まず、電話で確認！保険証・医療証を忘れずに

☎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1時～10時(午後1時～5時耳鼻科のみ輪番医) 日曜・祝日：午後5時～10時(午前9時～午後5時は輪番医)

※当番医のご案内は上記急病医療情報センター ☎3423-9909へ

☎3398-5666 歯科休日急病診療所(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)

☎3391-5539 休日等夜間薬局

いきいき元気に生涯現役

すぎなみ地域活動ネット

ご利用ください!

「すぎなみ地域活動ネット」は杉並区の地域活動情報を広く発信するホームページです。見たい・知りたい情報を探して、あなたも地域活動へ積極参加を!

下記のアドレスへ、ぜひアクセスしてください。

http://sugi-ck.net/

☎杉並NPO・ボランティア活動推進センター ☎5306 3939または区民生活部地域人材・NPO担当

区立中学校使用教科書一覧(18～21年度)

Table with 2 columns: 種目 (Subject) and 発行者 (Publisher). Lists subjects like Japanese, Writing, Social Studies, and their respective publishers.

区立中学校教科書が決まりました。8月4日(木)・12日(金)に開催された教育委員会...

採択された教科書(見本)は、教科書センター(堀の内2-5-26)...

S P O R T S スポーツ スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

区民体育祭秋季大会

バドミントン(一般複)

時10月9日(日)午前9時～(場)大宮前体育館(宮前2-11-11)内一般複、男女別・レベル別(対)区内在住・在勤・在学の方(費)1組2000円...

なぎなた

時10月9日(日)午前9時～午後3時(場)荻窪体育館(荻窪3-47-2)内団体試合、個人、演技競技(対)区内在住・在勤・在学の方(費)1人1000円...

レスリング

時10月10日(月)午前9時～(場)セシオン杉並(梅里1-22-32)内小学生の部(A・B)中学生の部(A・B)一般の部(A・B・C)...

柔道

時10月23日(日)午前9時～(場)日本大学第二高等学校(天沼1-45-33)内小学生(男女混合、学年別)中学生男子(学年別)...

ゲートボール

時10月23日(日)午前9時～午後5時(予備日10月30日(日))(場)下高井戸運動場(下高井戸3-26-1)...

陸上競技

時11月3日(月)午前9時～(場)武蔵野市立陸上競技場(武蔵野市吉祥寺北町5-11-20)内下表のとおり(対)区内在住・在勤・在学の方...

Table with 3 columns: クラス (Class), トラック (Track), フィールド (Field). Lists track and field events for various age groups.

区民体育祭スポーツ・レクリエーション大会

青空体力づくりフェスティバル～デンマーク体操・動きながらすみずみまで伸ばしましょう

時10月3日(月)午前10時～正午(受付9時45分～)(場)荻窪体育館(荻窪3-47-2)内(対)区内在住・在勤・在学で、軽運動のできる方...

スポーツ教室 さ...さざんかねっとで申し込みできます

http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2

『さざんかねっと』はインターネットによる予約システムで、自宅のパソコンや各施設に設置されているタッチパネル式パソコンから申し込みできます...

女性のためのサッカー さ教室番号0027

時10月6日～11月24日(11月3日を除く・予備日12月1日)の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計7回)...

小中学生のサッカー教室 さ教室番号0072

時10月2日～11月13日(予備日11月20日)の毎週日曜日、午前9時～11時(計7回)...

ラージボール卓球 さ教室番号0053

時10月18日～11月22日の毎週火曜日、午後1時～3時(計6回)...

硬式テニス(上井草スポーツセンター・50歳以上) さ教室番号0074

時10月5日～11月30日(11月23日を除く・予備日12月7日)の毎週水曜日、午後7時～9時(計8回)...

硬式テニス(松ノ木運動場) さ教室番号0124

時10月13日～12月1日(予備日12月8日)の毎週木曜日、午前9時～11時(計8回)...

アクアエクササイズ さ教室番号0117

時10月11日～11月22日の毎週火曜日、午前10時～正午(計6回)...

アーチェリー初心者教室

時10月1日～18年3月26日の第1・3土曜日、第2・4日曜日の午後1時～5時(計22回)...

弓道講習会

時10月5日～18年3月31日の毎週水・金曜日、午後6時～9時(計49回)...

いきいき健康アドバイス

運動能力測定で体力年齢を算出し、あなたに合った運動プログラム(①成人病予防②シェイプアップ③体力アップ)を作成し健康づくりをアドバイスします。

時9月18日(日)午前9時～午後6時(場)上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草3-34-1)...

敬老月間

# いきいき元気に生涯現役

すべての人が生涯にわたって意欲と能力に応じて元気に活躍できる社会をめざします。

問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。



健康エアロビック(高齢者活動支援センター)

9月1日(木)～4日(日)午前の部 10時～正午、午後の部 2時～4時(場)セシオン杉並(梅里1 22 32) 区内在住で、昭和5年9月19日以前に生まれた方(対象者には8月4日に招待ハガキを発送しました) 無料(招待日に、直接会場へ都合が悪い場合は、

敬老会・半寿顕彰式典 75歳以上の方をお招きして、敬老会を開催します。 敬老会・半寿顕彰式典 第一部 敬老会、半寿顕彰式典 第二部 子どもたちからのお祝いの言葉と演技の披露 第三部 花村菊江歌謡ショー 高齢者はつらつ活動展 いきいきクラブなどの活動を紹介します。

9月21日(13年)9月19日生まれの方 区内在住で、大正12年

敬老月間の催し 9月の敬老月間に、高齢者活動支援センター、各敬老会館・児童館で催しを開催します。(左下表) また、聖心学園幼稚園が和田ふれあいの家、明愛幼稚園がブリス記念老人保健施設グレイスを、ほかに区内の保育園・児童館が地元の高齢者施設を訪問して交流を行います。

9月21日(13年)9月19日生まれの方 区内在住で、大正12年

100歳以上の方をお祝いします 区内には、17年度に満100歳を迎えられる方が五六名おられ、お名前の掲載を希望された方は右表のとおりです。

健康エアロビック(高齢者活動支援センター)

100歳を迎えられる方  
敬称略・生年月日順(8月1日現在)

氏名	住所	氏名	住所
諏訪 薫	和田	小島 壽子	永福
仲里 静	上井草	岩本 久恵	天沼
今井 きみ	阿佐谷北	村瀬 鐵造	浜田山
小松 光子	阿佐谷北	井口 ハナ	上井草
木村 まつみ	阿佐谷北	柴田 愛子	高井戸西
大上 千世	高井戸西	小谷津 重	方南
村上 ハマ	荻窪	實末 くら	浜田山
朝比奈 照	高井戸西	祭主 穰	清水
浅賀 あか	上井草	内山 フヨ	和泉
天野 アヤチ	高円寺南	松岡 コト	天沼
山根 尚	堀ノ内	佐々木 笹治	荻窪
伊藤 圓吉	天沼	高桑 良彌	阿佐谷北
松本 久子	高井戸西	太田 潔子	大宮
小林 浄作	梅里	平井 まさあ	下井草
中村 尚雄	下高井戸		

敬老月間の催し(敬老会館)

敬老会館	内容・実施日(9月)
高齢者活動支援センター	19日(祝)午後1時30分～常盤ヶ丘幼稚園園児の歌、アルパ演奏(浜根美紀)マジックショー(杉並マジッククラブ)舞踊(西川奈都)
四宮	12日(月)～19日(祝)パソコン体験・作品展示・囲碁・将棋・踊りなど
井草	19日(祝)敬老の日発表会、26日(月)午後)社交ダンス発表会
上荻窪	19日(祝)敬老まつり(グループ発表会)
善福寺	16日(金)善福寺保育園との交流会
桃井	19日(祝)発表会・作品展示
西荻北	19日(祝)午後)発表会・作品展示
下井草	19日(祝)みんなで祝う会、カラオケ発表会、29日(木)午後)輪投げ大会
井草中央	13日(火)午前)井草保育園との交流会、19日(祝)発表会
天沼	19日(祝)輪投げ大会
阿佐谷北	29日(木)午前)阿佐谷北保育園との交流会、19日(祝)会館まつり(囲碁・輪投げ・カラオケほか)
阿佐谷	19日(祝)展示会
浜田山	13日(火)浜田山保育園との交流会、敬老まつり(展示会・発表会)
西田	13日(火)西田保育園との交流会、19日(祝)西田交流会(発表会)14日(水)～19日(祝)西田交流会(作品展)
大宮前	12日(月)午前)大宮前保育園との交流会、29日(木)いきいきと唄おう会
荻窪	29日(木)午後)カラオケ発表会
荻窪東	21日(水)午後)荻窪北児童館との交流会
久我山	19日(祝)午後)敬老まつり(発表会・展示会)29日(木)午前)久我山保育園との交流会
高井戸東	高井戸東保育園との交流会、12日(月)～24日(土)作品展示
下高井戸	19日(祝)発表会、輪投げ大会
上高井戸	19日(祝)敬老の日大演芸会、16日(金)～22日(木)作品展示
高井戸西	9月中作品展示(手芸)19日(祝)午前)日本の民謡
堀ノ内松ノ木	7日(水)午前)松ノ木保育園との交流会、19日(祝)午前)お茶会・展示会
和泉	7日(水)午前)和泉保育園との交流会、作品展示会
大宮堀ノ内	8日(木)午後)堀ノ内南児童館との交流会
方南	29日(木)敬老月間イベント(講演会・舞踊鑑賞)
永福	19日(祝)敬老の日まつり(ゲーム・作品展示・昔遊びなど)
馬橋	馬橋保育園との交流会、19日(祝)発表会(コーラス)
高円寺北	19日(祝)みんなで楽しむ囲碁・カードゲーム
高円寺南	2日(金)～9日(金)合同展示会(馬橋、高円寺北・南・東、和田中央、梅里堀ノ内)
高円寺東	28日(水)午後)フラダンスと防災食の試食(高円寺東児童館との交流会)
梅里堀ノ内	12日(月)～19日(祝)作品展示会、30日(金)午前)ダンスパーティー

敬老月間の催し(児童館)

児童館	内容	実施日(9月)
和泉		17日(土)
高井戸	子どもたちとの交流	14日(木)
高井戸西	歌・踊り・輪投げ・昔遊びほか	21日(水)
永福南		28日(水)

(注)1. 区内にお住まいの高齢者の方ならどなたでも参加できます。2. 時間など詳細は、各敬老会館・児童館へお問い合わせください。3. ほかに、児童館・保育園で高齢者との交流を行います。

※楽しみながら  
**生きがいづくり**  
**健康づくり!**  
申し込み・問い合わせは、  
各記事をご覧ください。

いきいきクラブへの  
お誘い  
いきいきクラブ(旧老人クラブ)は、区内に住むおむね60歳以上の方が自主的に様々な活動を行うことを目的とした団体です。

現在の区内に八八クラブ、約七六〇名の会員が、社会奉仕活動、囲碁やダンスなどの趣味活動、介護予防

37(他)見学をしてからの入学でも構いません  
はり・マッサージで  
元気回復  
介護予防のために、また、肩こり腰痛などの方はお試しください。