



●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)

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

備えあれば憂いなし  
それが生死を分ける

## 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。

内容、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。

## 震災訓練にご参加を



杉並区長



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。

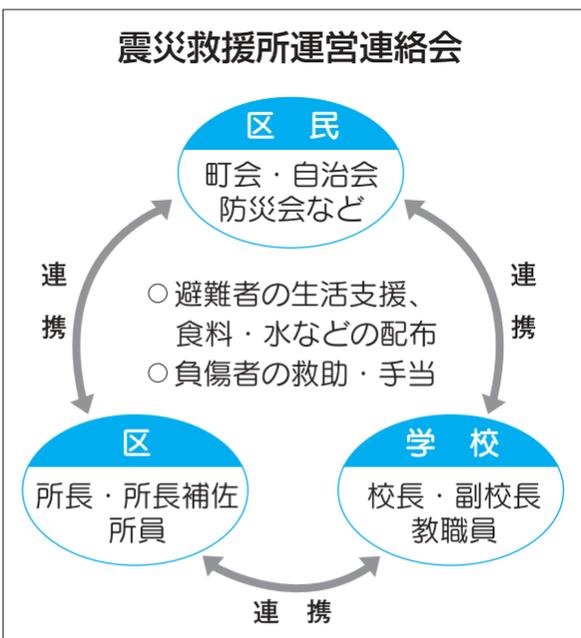
杉並区では六七校の全区立小中学校を震災救援所として指定していますが、いざ震災となるとこれを一斉に速やかに立ち上げなければなりません。一方これまでの

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います。

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、おそら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いたします。



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。

詳しくは建築課、住宅課へお問い合わせください。



### 行事

#### 天文の夕べ

##### 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)

講師 女子美術大学教授・鹿島蘭(区内在住・在勤・在学で中学生以上の方(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 ☎33964391

#### 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)影あそび劇団ジョイホナ(定)二〇〇名(費)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 ☎・FAX 3331 4381 ☎sns@6ns.jp

**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

namioyako@hotmail.com

#### おぢや稲刈り体験ツアー

時 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 二〇名 申・問 電話 ☎33110000(宿泊費/現地までの交通費は参加者負担)

#### セブンパーコンサート

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。

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) 3530 (内出演) 歌手・庄野真代ほか(費無料) 申・問 電話 ☎33140814(先着順)

時 9月25日(日) 午前10時～午後2時30分 場 善福寺川緑地

#### 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) 2232 (費無料) 申・問 電話 ☎33839459

#### 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) 21816 (内ゲーム、野外料理など(費無料) 申・問 電話 ☎339923

#### 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 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) 3530 (内出演) 歌手・庄野真代ほか(費無料) 申・問 電話 ☎33140814(先着順)

午前10時30分～正午(株)手塚プロダクション代表取締役社長・松谷孝征ほか(定) ②は五〇名(東京国際アニメフェアなどで関係者のみに配布された記念誌を差し上げます) (費無料) ①は当日、直接会場へ②は電話で杉並アニメーションミュージアムへ

#### アニメーション・ワンダラーランド 家族のみんなが主役「ニコマニア」で四コママンガ

家族のクセなどをビデオでコマ撮りし、アニメを作ります。家族全員のビデオをつなげると、四コママンガのような不思議な映像が楽しめます。作品は後日DVDにして差し上げます。

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(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

場 杉並アニメーションミュージアム(問) 産業振興課 または同ミュージアム(〒167-0043) 上荻3-29-5 杉並会館三階 ☎33961510/月曜休館・祝日にあたる場合はその翌日休館) http://www.san.or.jp/

#### 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) 3914 (費無料) 申・問 電話 ☎534726

#### 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) 348

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 ☎339241

親子クリスマスコンサート 杉並音楽家シリーズ サロンコンサート「クリスマス」に よせて、少しよくばりなファンタジーコンサート

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) 363 (内出演) 阿部雅子(ピアノ) (寺田直子(バイオリン))

#### 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) 231 (内出演) 東方異聞、深町純(定) 一〇〇名 (費無料) 申・問 電話 ☎3110105

#### 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 10月8日(土) 紙をよく知ろう(歴史と作り方) ②22日(土) 色々な紙の種類とその違い ③11月12日

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 of トキヨウ(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 ☎33983517

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) 2232 (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・

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) 363 (内出演) 阿部雅子(ピアノ) (寺田直子(バイオリン))

日(土) 和紙の魅力に触れる(現地体験) / 時間は①②午前10時～正午、③午前8時～午後5時 場 ①②セシオン杉並(梅里) 2232 ③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(〒167-0043) 杉並区上荻3-29-5 杉並会館(内)へ問 同 ☎53117035

曲目「白鳥の湖」アベ・マリア「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) (問) 杉並オラトリオ事務局 ☎33983517

時 9月9日(金) 午後1時 販売窓口 ①文化・交流協会文化係(上荻) 329 5 杉並会館(内) 月～金曜日(祝日を除く) ②区役所一階(コミュニケーション) 月～金曜日(祝日を除く) ③地域区民センター 各センター開館日 窓口での取り扱い時間についてはお問い合わせください 予約・問い合わせ 文化・交流協会文化係 ☎53117035

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) 2232 (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・

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) 363 (内出演) 阿部雅子(ピアノ) (寺田直子(バイオリン))

●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 ☎333 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。

●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) 前10時〜午後3時(対区内在住・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) あんさんぶる菰窪・情報資料コーナー(対区内在住・在勤の方(業者は不可) (定)一〇名(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

リサイクル講習会

「あたらしいなこんなもの」(あんよくろーむ (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。 ●9月16日(金)午後1時30分〜3時30分(場) あんさんぶる

る菰窪・第一・二教室(対区内在住・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) あんさんぶる菰窪・環境学習室(内静かに聴きなさい、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)

●同リサイクルひろば 高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 4 ☎3333 1 4360/水・木曜日 休館) ●すぎなみ環境情報館 398 3193

講座・講演

講演会 スポーツとわたし 生涯学習の中のスポーツ

●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) シンドニーオリピック競泳日本代表・萩原智子(対) 区



萩原 智子

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 ☎330 35618) (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! 理科が大好き

●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 ①電池をつくる ②物理 ③ピンホールカメラの製作 ④生物 ⑤水中の微生物の観察 ⑥地質 ⑦海や川の砂を観察しよう ⑧天文 ⑨「2」星の住所・星座早見盤を作成(師) 小学校教諭ほか(対) 区内在住・在学の方(私立小学校は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・内・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 ●10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) (内) 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 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・内・師(右下表のとおり) 後6時30分〜9時(場) あんさんぶる菰窪・環境学習室(萩原智子) (対) NPO法人NPO会計事務専門家ネットワーク(対) NPO法人関係者(定) 一〇名(費) 一〇〇〇円 (申) 9月2日(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。 ●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(対) 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) 係

●ひゅまなかれっじ 海外体験に夢を重ねて ●時・内・師(右下表のとおり) (場) 男女平等推進センター(対) 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 菰窪1 56 3 FAX

●チヨウの観察会 ●9月18日(日)午前9時(集合・時間厳守) (正午(雨天決行) (場) 集合 大宮

Table with 3 columns: 月日, 内容, 講師. Includes sessions like 'アジアの食文化を取材して考えたこと' and 'あなたの人生の成功への鍵(かぎ)とは?'.

●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 ●展示 9月11日(日)〜25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) あんさんぶる菰窪(萩原智子) (対) 区内在住・在勤・在学の方(定) 五〇名(先着順) (費) 三〇〇円(保険料) (申) 当日、直接集合場所へ

●高年齢者のための再就職支援講座(基礎編) ●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 210

●チヨウの観察会 ●9月18日(日)午前9時(集合・時間厳守) (正午(雨天決行) (場) 集合 大宮

(注)1. コーディネーター=東京女子大学コミュニケーション学科 助手・竹下美穂。2. 時間はいずれも、土曜日の午前10時〜正午。

●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)定二五〇名(抽選)  
費一〇〇〇円(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  
現代(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)定二〇〇名  
(抽選)費五〇〇円(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  
Table with 3 columns: 月日, 時間, 内容, 講師

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 1) ☎33313 903  
4 Koukai@gacc.taka  
chuo.ac.jp)へ同課大学  
☎33313 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)定二〇名(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

●高井戸西いきがい応援館  
夕焼けサロン  
時・内・師①9月14日(水)  
②9月15日(木)③9月16日(木)  
④9月17日(金)⑤9月18日(土)  
⑥9月19日(日)⑦9月20日(月)  
⑧9月21日(火)⑨9月22日(水)  
⑩9月23日(木)⑪9月24日(金)  
⑫9月25日(土)⑬9月26日(日)  
⑭9月27日(月)⑮9月28日(火)  
⑯9月29日(水)⑰9月30日(木)  
⑱10月1日(金)⑳10月2日(土)  
㉑10月3日(日)㉒10月4日(月)  
㉓10月5日(火)㉔10月6日(水)  
㉕10月7日(木)㉖10月8日(金)  
㉗10月9日(土)㉘10月10日(日)  
㉙10月11日(月)㉚10月12日(火)  
㉛10月13日(水)㉜10月14日(木)  
㉝10月15日(金)㉞10月16日(土)  
㉟10月17日(日)㊱10月18日(月)  
㊲10月19日(火)㊳10月20日(水)  
㊴10月21日(木)㊵10月22日(金)  
㊶10月23日(土)㊷10月24日(日)  
㊸10月25日(月)㊹10月26日(火)  
㊺10月27日(水)㊻10月28日(木)  
㊼10月29日(金)㊽10月30日(土)  
㊾10月31日(日)

時間、①=午後1時〜2時30分、②=午  
後2時40分〜4時10分。

造) / いずれも午後6時30  
分〜8時30分(場)高井戸西  
老会館(高井戸西1 17  
5) (対)区内在住・在勤で50  
歳以上の方(定)各二〇名(費各  
一〇〇〇円(軽食付)申当  
日、直接会場へ)同課NPO法  
人竹箒の会・川井 ☎3  
813 2103 ☎Kawa  
ke@hemis.ocn.ne.jp

●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)四〇名(費無料)申・同  
電話で、細田工務店リポ  
ン ☎5397 7700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)三〇名(費無料)申・同電話  
で、高井戸保健センター ☎  
3334 4304へ(先  
着順)

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)三〇名(費無料)申・同電話  
で、高井戸保健センター ☎  
3334 4304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)  
②9月23日(金)③9月24日(土)  
④9月25日(日)⑤9月26日(月)  
⑥9月27日(火)⑦9月28日(水)  
⑧9月29日(木)⑨9月30日(金)  
⑩10月1日(土)⑪10月2日(日)  
⑫10月3日(月)⑬10月4日(火)  
⑭10月5日(水)⑮10月6日(木)  
⑯10月7日(金)⑰10月8日(土)  
⑱10月9日(日)⑲10月10日(月)  
⑳10月11日(火)㉑10月12日(水)  
㉒10月13日(木)㉓10月14日(金)  
㉔10月15日(土)㉕10月16日(日)  
㉖10月17日(月)㉗10月18日(火)  
㉘10月19日(水)㉙10月20日(木)  
㉚10月21日(金)㉛10月22日(土)  
㉜10月23日(日)㉝10月24日(月)  
㉞10月25日(火)㉟10月26日(水)  
㊱10月27日(木)㊲10月28日(金)  
㊳10月29日(土)㊴10月30日(日)  
㊵10月31日(月)

●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)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)定三〇名(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)

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)三〇名(費無料)申・同電話  
で、高井戸保健センター ☎  
3334 4304へ(先  
着順)

●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(場)4時30分(場)あさんぶ  
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)三  
〇名(費無料)申・同電話で、  
ケア24荻窪 ☎3391 0  
888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)定三〇名(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)

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)三〇名(費無料)申・同電話  
で、高井戸保健センター ☎  
3334 4304へ(先  
着順)

●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(場)4時30分(場)あさんぶ  
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)三  
〇名(費無料)申・同電話で、  
ケア24荻窪 ☎3391 0  
888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)定三〇名(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)

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)三〇名(費無料)申・同電話  
で、高井戸保健センター ☎  
3334 4304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。  
閩杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015

●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(場)4時30分(場)あさんぶ  
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)三  
〇名(費無料)申・同電話で、  
ケア24荻窪 ☎3391 0  
888へ(先着順)



募集します

国勢調査員

現在、国勢調査員の交替が予定されています。...

ファミリー・サポート・センター協力会

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。

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、一時預かり(早朝・夜間は一時預かり)...

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。...

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)...

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...

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...

都営シルバーピア富士見ヶ丘 生活協力員

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...

委託料

月額10万円(家賃は区が負担) 対応資格 ①次の条件をすべて満たす方...

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。

時 9月14日(水) 午前10時~正午、午後1時15分~3時 30分 場所 杉並区役所1階ロビー...

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。

Table with columns: 健(検)診名, 対象年齢, 受診期間, 受診場所, 費用, 備考. Includes details for various cancer screenings and health checkups.

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。

Table with columns: 健(検)診名, 申込方法, 記入内容. Provides application procedures and required information for health checkups.

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)へ郵送...

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 入浴介助 勤務時間 ①午前9時~午後1時30分...

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 歳末たすけあい運動の募金をもとに...

地域福祉活動費助成金(第三次) 助成団体

外国人の皆さんと日本の文化や生活・習慣などについて会話し、一緒に簡単な料理を作るなど...

日本語交流会 日本人ボランティア

外国人の皆さんと日本の文化や生活・習慣などについて会話し、一緒に簡単な料理を作るなど...

含む計七回(場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1 47 17)...

阿まチュア美術展

26日(水)場セシオン杉並(梅里1 22 32) 内日本画または洋画で、8号までの額装のもの...

阿まチュア美術展 時展示期間 10月21日(金) 26日(水)場セシオン杉並(梅里1 22 32)...

お知らせ

区立小中学校第一次適正配置計画案(学校の統廃・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。

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。

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
利用者負担段階 対象者
第4段階 区民税世帯課税
第3段階 区民税世帯非課税であって課税年金収入額+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あって課税年金収入額+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)。

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) 湯荻窪タウンセンター駅前広場

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 湯井草地区民センター(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) 前日までに電話で、済美教育センター ☎5378-0961

「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。

高井戸東一丁目地区地区計画(原案)の縦覧など
縦覧期間 9月1日(木)～14日(水) 公告日 8月31日

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

「放第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。

高井戸東一丁目地区地区計画(原案)の縦覧など
縦覧期間 9月1日(木)～14日(水) 公告日 8月31日

情報 ポケット

杉並区シルバー人材センターパソコン教室
①清水教室(清水3-22-4・2階)
コース名・内容 コース番号・日程
A 初めてのパソコン(入門) 午後 A1 10月3・17・24・31日の月曜
午前 A2 10月4日～25日の毎週火曜
B パソコンもっと上達(入門) 午前 B1 11月2・9・16・30日の水曜
午後 B2 11月7日～28日の毎週月曜
AB AB連続(上記2コースと同じ) 午前 AB1 10月3日～11月28日の毎週月曜(10月10日を除く)
C 楽しいインターネット・Eメール(初級) 午後 C1 10月4日～25日の毎週火曜
D 楽しい文書作成(初級) 午前 D1 10月5日～26日の毎週水曜
E 楽しい表計算(初級) 午後 E1 10月5日～26日の毎週水曜
F 楽しいデジカメ(初級) 午前 F1 10月6日～27日の毎週木曜
H 楽しいブログを作ろう(初級) 午前 H1 11月10日～24日の毎週木曜
J 使いこなすWord(中級) 午後 J1 10月6日～27日の毎週木曜
K 使いこなすExcel(中級) 午前 K1 10月7日～28日の毎週金曜
M 我が家で使えるWord(応用) 午後 M1 11月2・9・16・30日の水曜
N 我が家で使えるExcel(応用) 午前 N1 11月4日～25日の毎週金曜
O もっと使えるインターネット(応用) 午前 O1 11月8日～29日の毎週火曜
P PCでデジタルカメラ画像を加工しよう(初級) 午後 P1 11月8日～29日の毎週火曜
Q PCで年賀状作成 新規コース(初級) 午後 Q1 11月10日～24日の毎週木曜
②阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)
コース名・内容 コース番号・日程
A 初めてのパソコン(入門) 夜間 A10 10月5日～26日の毎週水曜
午前 A11 11月5日～26日の毎週土曜
B パソコンもっと上達(入門) 夜間 B10 11月4日～25日の毎週金曜
午前 B11 10月8日～29日の毎週土曜
D 楽しい文書作成(初級) 午後 D10 10月8日～29日の毎週土曜
G 楽しいスライドショー(パワーポイント)(初級) 午後 G10 11月5日～26日の毎週土曜
J 使いこなすWord(中級) 午前 J10 11月6日～27日の毎週日曜
K 使いこなすExcel(中級) 午後 K10 10月8日～29日の毎週土曜
L 仕事に役立つOffice総合(Word・Excel・PowerPoint)(応用) 午前 L10 10月9日～30日の毎週日曜
③浴場教室(こがね湯(下高井戸4-17-17))
コース名・内容 コース番号・日程
D 楽しい文書作成(初級) 特別 D20 10月13・14・20・21日(木・金)
Q PCで年賀状作成(初級) 特別 Q20 11月10・11・17日(木・金)

(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)。

福祉作業所(阿佐谷南) 前日も申し込んだ方はお電話ください 阿佐谷南1-14-2 阿佐ヶ谷ビル7階 ☎3392-1467
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。9月中旬より善福寺川から三〇万m³の洪水を同調節池に取水します。これにより、神田川からの二四万m³と合わせて五四万m³の洪水が貯められるようになり、水害の軽減が図れます。これに伴い、取水式典と施設のしくみや効果がわかる展示会を行います。
時 9月17日(土) 午後1時～3時 善福寺川取水式典

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) 湯あしたの会 ☎5-13(先着順)



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)  
費無料(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  
たちからの祝い言葉と  
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  
9月21日(13年)9月19日生  
まれの方

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  
稚園がブース記念老人保健  
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。

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。  
また、17年度、100歳以上  
の方は一八二名いらっしゃ  
います。いつまでもお元気  
で健やかに過ごしてください。  
100歳以上の方(明治39年  
3月31日以前に生まれた  
方)には長寿祝い品を誕生  
月にお届けします。  
また、100歳を迎えた方明  
治38年4月1日～39年3月  
31日に生まれた方(希望  
される方には、区長などが  
訪問し、お祝いの品を贈呈  
します。

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。  
また、17年度、100歳以上  
の方は一八二名いらっしゃ  
います。いつまでもお元気  
で健やかに過ごしてください。  
100歳以上の方(明治39年  
3月31日以前に生まれた  
方)には長寿祝い品を誕生  
月にお届けします。  
また、100歳を迎えた方明  
治38年4月1日～39年3月  
31日に生まれた方(希望  
される方には、区長などが  
訪問し、お祝いの品を贈呈  
します。

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		

他の開催日にご来場くださ  
い(手続き不要)

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  
稚園がブース記念老人保健  
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。

75歳祝い

新たに75歳になった方に  
電卓付筆記具セットをお贈  
りします。9月中にご自宅  
へお届けします。

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。  
また、17年度、100歳以上  
の方は一八二名いらっしゃ  
います。いつまでもお元気  
で健やかに過ごしてください。  
100歳以上の方(明治39年  
3月31日以前に生まれた  
方)には長寿祝い品を誕生  
月にお届けします。  
また、100歳を迎えた方明  
治38年4月1日～39年3月  
31日に生まれた方(希望  
される方には、区長などが  
訪問し、お祝いの品を贈呈  
します。

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  
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

のための健康を高める活動  
などを行っています。旅行  
会や誕生会、こども会など  
との地域交流では友だちの  
輪も大きく広がっています。  
また、区からの情報や  
各種催し物のお知らせな  
ど、お得な情報もクラブを  
通じて知ることができると  
も大きな魅力です。

いきいきクラブ(旧老人  
クラブ)は、区内に住むお  
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

ている杉並区いきいきクラ  
ブ連合会では、高齢者の生  
涯学習の場として「杉いき  
連大学」を運営しています。  
(時・内)定①国文学②第  
一・三土曜日午後1時～3  
時(一五名)②水墨画③第  
一・三火曜日午後1時～3  
時(若干名)③書道④第  
二・四土曜日午前10時～  
正午、午後1時～3時(各  
若干名)④俳句⑤第二・四  
水曜日午後1時～3時(一  
五名)⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

杉いき連大学  
受講者追加募集  
いきいきクラブをまとめ

いきいきクラブをまとめ

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。  
(時)午前10時～午後3時15  
分(一回四〇分)①場各敬老  
会館②区内在住で60歳以上  
の方③各日二名(原則、  
一月に一回の利用)④費七  
〇〇円(毎月1日または20  
日から各敬老会館、高齢者  
のしおり)⑤36～38ページ参  
照)で受付(先着順)⑥高  
齢者施策課いきがい活動支  
援係(高齢者活動支援セン  
ター・マッサージ室(高井  
戸東3 7 5 3 3 3 1  
5 2 0 4)でも、はり・  
マッサージを行っています

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。  
(時)午前10時～午後3時15  
分(一回四〇分)①場各敬老  
会館②区内在住で60歳以上  
の方③各日二名(原則、  
一月に一回の利用)④費七  
〇〇円(毎月1日または20  
日から各敬老会館、高齢者  
のしおり)⑤36～38ページ参  
照)で受付(先着順)⑥高  
齢者施策課いきがい活動支  
援係(高齢者活動支援セン  
ター・マッサージ室(高井  
戸東3 7 5 3 3 3 1  
5 2 0 4)でも、はり・  
マッサージを行っています