

# 広報 すぎなみ

平成17年 9 / 11 NO.1732



●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

杉並区総合文化祭..... 1面  
国民健康保険証が  
新しくなります..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

# 文化の秋 芸術の秋

暑い夏もおわり、さわやかな季節になりました。様々な文化にふれあう秋をどうぞお楽しみください。

## 杉並区総合文化祭

種目	月日	時間
展示の部	華道展	10月6日(木)~11日(火) 午前10時~午後6時(7日・9日・11日は午後5時まで)
	書道展・絵手紙展	10月15日(土)~19日(水) 午前10時~午後6時(最終日は午後5時まで)
	アマチュア美術展	10月21日(金)~26日(水)
	杉並区の著名作家による美術作品展	10月28日(金)~11月1日(火) 午前10時~午後6時(最終日は午後3時まで)
	点茶会	10月29日(土)・30日(日) 午前10時~午後3時 参加費=1000円
	区民文化の日	11月2日(水)~5日(土) 午前10時~午後6時(2日は午後1時~、5日は正午まで)
	写真展・盆石展・石の美展	11月6日(日)~8日(火) 午前10時~午後6時(最終日は午後4時まで)
大会の部	短歌大会	10月15日(土) 午後1時~5時
	コーラス大会	10月15日(土) 午後1時~7時30分
	将棋大会	10月16日(日) 午前9時45分~午後5時30分 参加費=大人1000円、高校生以下200円
	吟詠大会	10月16日(日) 午前9時30分~午後2時
	洋舞フェスティバル	10月16日(日) 午後4時30分~8時
	謡曲大会(杉並能楽堂)	10月16日(日) 午前10時~午後5時30分
	囲碁大会	10月22日(土) 午前10時~午後4時
	三曲大会	10月22日(土) 午前11時~午後5時30分
	俳句大会	10月22日(土) 正午~午後5時
	児童劇・音楽フェスティバル	10月23日(日) 午前10時~午後1時
	舞踊大会	10月23日(日) 午後3時30分~7時 入場料=3000円
	奇術大会	10月29日(土) 午後1時30分~3時30分
	歌謡大会	10月29日(土) 午前10時~午後6時
	歴史講演会	10月30日(日) 午後1時30分~3時30分
	民謡舞踊大会	10月30日(日) 午前10時~午後6時
	区民文化の日	11月3日(祝) 午後0時30分~6時30分

## 杉並区総合文化祭

問い合わせは、社会教育センター ☎3317 6621へ。

〔時・内左表のとおり場  
セシオン杉並(梅里1  
2232) 謡曲大会 杉  
並能楽堂(和田155  
9) (費無料(一部有料)  
申当日、直接会場へ(囲  
碁大会は事前申し込みが  
必要) 謡曲大会 区謡  
曲連盟 羽生 ☎3392  
3526

〔定五六八名(先着順) 費  
三〇〇〇円(申当日、直接  
会場へ) 区舞踊連盟・水  
木 ☎3398 0606  
抽選で区民一〇〇組  
(二〇〇名) を無料招待  
へ

〔申往復八ガキ(2面記  
入例参照)で、10月7日  
(消印有効)までに社会  
教育センター(〒166 0  
011 梅里1 2232)  
へ

〔体費無料(展示に伴う実  
費は自己負担) 申往復八  
ガキ(2面記入例参照)  
に作品の種類・大きさ・  
内容(団体の場合は作品  
点数も)・展示方法(机上  
か壁掛けか)・個人か団体  
かも書いて、9月21日必  
着)までに社会教育セン  
ターへ

### 作品と参加者募集

「区民文化の日」展示作  
品

〔時11月2日(水)~5日(土)  
搬入 2日午前9時~  
10時、搬出 5日正午~  
午後1時) 場セシオン杉  
並

並 木彫・手芸・陶芸・  
革細工などの作品 個人  
一人一点、自分で運べ  
るもの 団体 展示パネ  
ル一枚または机一台に展  
示できるもの 区内在  
住・在勤の個人または団  
体

〔時10月22日(土)午前10時  
午後4時 場セシオン杉  
並 区内在住・在勤・在  
学で九級以上の方 費一〇  
〇〇円(昼食代を含む)  
申参加費を持参し、10月  
14日までに直接、社会教  
育センターへ

### 囲碁大会の参加者

〔時10月22日(土)午前10時  
午後4時 場セシオン杉  
並 区内在住・在勤・在  
学で九級以上の方 費一〇  
〇〇円(昼食代を含む)  
申参加費を持参し、10月  
14日までに直接、社会教  
育センターへ

## 被害に遭われた方に

### お見舞い申し上げます

去る9月4日(日)の夜から5日(月)の未明にかけて  
首都圏を襲った豪雨で、杉並区は善福寺川と神田  
川が氾濫、また下水の逆流による道路の冠水など  
で、一五〇〇件におよぶ床上・床下浸水などの被  
害に見舞われました。

区は、緊急に水防体制をしき、七カ所に避難所  
を設置するなどの対応を行いました。一時間に  
一〇ミリを超える記録的な豪雨のため、多くの  
区民の皆さんからのお問い合わせ、土のうの配備  
やポンプでの排水要請  
に応えられず、大変ご  
迷惑をおかけしまし  
た。



被害状況を現地調査

ここに被災者の皆様  
にお詫びいたしますと  
ともに謹んでお見舞い  
申し上げます。  
なお、発生した被害  
に対する区の窓口は、  
次のとおりです。

「被災証明」の発行 融資や各種減免措置を受  
ける際に必要になります。

### 「被災証明」の発行

〔各地域活動係  
廃棄物の処理 被災された一般家庭の方で、ご  
み処理を希望される場合は、管轄の清掃事務所へ  
ご連絡ください。

〔杉並清掃事務所 ☎3392 7281、方南  
支所 ☎3323 4571

見舞金 被災状況を確認の後、床上浸水以上の  
被害に遭われた世帯にお渡しします。

### 「被災証明」の発行

### 「被災証明」の発行

### 「被災証明」の発行

水害相談窓口の設置 水害についての総合相談  
窓口を開設しました。

### 水害相談窓口

〔区政相談課



### 行事案内

#### 敬老の日お祝い事業

幼稚園児の歌や舞踊、アルパの演奏、マジックなどの演芸会を開催します。

時9月19日(祝)午後1時30分～3時30分(定)一〇〇名

#### 無料マッサージ(二階)

創立六〇周年を記念して杉並区鍼灸按摩マッサージ指圧師会が一回二五分程度のマッサージを行います。

時9月19日(祝)午前10時～午後3時(定)六四名(先着順)

場高齢者活動支援センター(高井戸東3 7 5)

#### 杉並アニメーション・ミュージアム

##### ① ワクワク声優教室

「81プロデュース」に所属する大人気の声優が、声優になるための秘訣やアフレコ指導を行います。



宮田 幸季

時9月24日(土)・25日(日)午後2時～場杉並会館(上荻3 29 5) 師24日「佐久間レイ」(とつとつこハム太

### 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

#### 小さなピエロのブローチをつくらう

残り布で作ったかわいいピエロのブローチが襟元を飾ります。

時9月30日(金)午後1時30分～3時30分(場)リサイクルひろば高井戸東一六名(抽選) 費二〇〇円(申) 往復八ガキ(記入例参照)で、9月22日(必着)までリサイクルひろば高井戸(〒168 0072 高井戸東3 7 4 3331 4360)へ(水・木曜日休館)

#### 我が家の省エネに挑戦

毎月第二火曜日に、暮らしに役立つ省エネ事例をあなたに紹介いたします。時9月13日(火)午前10時30分～午後4時(場)使っていないのに消費する待機電力削減に挑戦。環境課内すぎなみ環境力エールくらぶ事務局へ 田 3223 7367

#### 文化・交流協会の催し

若手あとおし落語会 「柳家三之助」勉強会 今回は柳家小三治入門し、二つ目昇進六年目の若手落語家、「柳家三之助」の登場です。時9月17日(土)午後2時開演(1時30分開場) 場杉並会館(上荻3 29 5) 定七〇名(費)五〇〇円(会員割引なし) 申・問電話で、文化・交流協会文化係 ☎ 5311 7035へお問い合わせください 申・問電話で、石幡 ☎ 3395 3480

#### ファミリーコンサート

時9月23日(祝)午後2時30分～4時(2時開場) 区後援(場) 杉並区立小学校体育館清水3 1 9 (内) デイズニームジックほか(定)二〇〇名(先着順) (費) 無料(申) 当日、直接会場へ(問) 武蔵台ウインドオーケストラ・渡辺 ☎ 090 3538 4978 (他) ①車、自転車での来場はご遠慮ください。スリッパを持参してください

時10月23日(日)午後2時30分開演(2時開場) 場 勤労福祉会館ホール(桃井4 3 2) (内) 出演「山口邦明

#### 杉並ユネスコ協会文化遺産探訪ツアー

明治29年に完成したジヨサイア・コンドルの建築作品、三菱財閥岩崎家本邸を見学します。(区共催) 時9月30日(金)午後1時～3時(場) 旧岩崎邸(台東区池之端1 3 45) (対) 区内在住・在勤・在学の方(定)三〇名(抽選) (費) 九〇〇円(ガイド説明、抹茶・和菓子つき。現地までの交通費は自己負担) (申) 往復八ガキ(記入例参照)で、9月20日(必着)までに社会教育センター(〒166 0011 梅里1 22 32)へ(問) 同センター ☎ 3317 6621

#### 萩窪フリーマーケット

時10月9日(日)午前11時～午後4時(雨天の場合は16日(日)に延期/区後援) (場) 萩窪タウンセンター二階デッキ、八階屋上(上荻1 9 1) (対) 区内在住・在勤の方(業者は不可) (費) 二階デッキ(一・五m四方)、八階屋上(二m四方)のいずれも一画(定)二〇〇円(申) 往復八ガキ(記入例参照) 往復希望場所も書いて、9月24日(必着)までに萩窪フリーマーケット事務局(〒166

#### ふれあいハーブコンサート

時10月2日(日)午後2時～3時(区後援) (場) あんさんぶる萩窪 3 2 (内) 出演「山口邦明

時10月2日(日)午後2時～3時(区後援) (場) あんさんぶる萩窪 3 2 (内) 出演「山口邦明

**国勢調査**  
平成17年10月1日  
シリーズ(最終回)  
未来への豊かな暮らしのために

現在、日本では人口の少子高齢化が急速に進んでいます。子どもや高齢者が暮らしやすいまちをつくるには、住宅や福祉、教育・医療の各分野での対策が必要となります。調査結果が大いに役立ちます。日本の未来のために、区民の皆さんのご協力が不可欠です。9月23日(祝)から調査員が皆さんのお宅に伺いますので、よろしくお願います。 区民生活部管理課 計係

#### 失語症者のつどい in 首都圏

時10月1日(土)午前11時～午後3時(区後援) (場) 武蔵野市民文化会館大ホール(武蔵野市中町3 9 11) (内) 失語症ライブ、失語症友の会・デイ活動の紹介、体験発表、歌など(定)六〇〇名(程度) 費一〇〇円(申) 当日、直接会場へ(問) 失語症者が働くパソコン工房(〒166 3247 6381 ☎ 3247 6381)

#### ふれあい運動会

障害がある人もない人も一緒にスポーツを楽しむことを、ふれあいと相互理解を促進させ、障害者福祉の向上を図ることを目的に実施しています。(区共催) 時10月8日(土)午前10時～午後4時(場) 蚕糸の森公園(運

時間	種目
午前の部 午前10時～正午	鈴割り、車イスタッチリレー、ビーチボール送り、ふたりでバックパン
休憩時間 正午～午後1時	オカリナ演奏・よさこい・沖縄エイサー、中学生ボランティアなどの「ふれあいタイム」
午後の部 午後1時～4時	いっしょに絵あわせ、ボール引き、リズムダンス、対抗リレー

その他、模擬店も多数出店します。

時10月8日(土)午前10時～午後4時(場) 蚕糸の森公園(運

講座・講演

中高生起業家養成講座

模範の株式会社をつくり、出資公募から店舗経営、決算まで会社経営の流れを学びます。商店街に一日店舗を構え、実際に商品の販売もします。

時9月24日、11月5日の毎週土曜日午後2時〜5時(10月29日は午前9時〜)

場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 内 会社の仕組みを学ぶ、出資公募を行うお金を集める、商品を仕入れ付加価値を付ける、店舗を構え商品を販売する、企業経営者・公認会計士など、区内在住・在学の中高校生(定)二〇名(費)五〇〇円(保険料)申・問電話で、9月16日までに産業振興課アニメ・新産業係へ(先着順)

起業支援セミナー・初級編

これからの時代を輝いて生きるために

時・内・師10月13日(木)1コーティング「あなたが気づいていない能力、魅力の再発見」キリアアカウンセラ1・中村真理) 20日(木)11起業体験事例1(こだわりの本舗)代表取締役社長兼力ワセシー・ピー・エー取締役副社長・北村崇、起業体験事例2(株)ズーム・ティ代表取締役・河合とも子) 27日(木)11開業準備「新会社法を活用した、ふくらむ起業の可能性」司法書士古上敦利事務所・古上敦子) 11月2日(水)11開業準備「起業(退職・独立)を目前にして、知っておいて得なこと(社会保険労務士・町田恵子)ノ/時間はいつでも、午後7時〜9時(コーディネート)メデア・サイカス代表・作間由美子)場あんさんぶる荻窪(荻窪5

Table with 3 columns: Date, Location, Content. Details of neighborhood crime prevention diagnosis sessions.

時間はいつでも、午後6時30分〜9時。ただし、11月19日=午後1時〜5時、11月22日=午後6時30分〜8時。

15 (3) 区内在住・在勤の起業を目指す方(定)四〇名(選考・所定のワークシートを事前に提出) (費)六〇〇円(場)八ガキまたはパークス(2面記入例参照)で、9月30日(必着)までに産業振興課アニメ・新産業係(5307 0684)へ(問)同係(他)中級編も今後開催予定

杉並区図書館ネットワーキング事業 対談「絵本の世界を語る」 「そらめくんシリーズ」で有名な新鋭絵本作家と児童文学者の対談を聞いてみませんか。絵本好きの方、育児に心のある方に楽しんでいただける内容です。時10月1日(土)午前11時〜午後0時30分(同時開催の絵本展示会「なかやみわ」絵本の世界) 9月20日(火)10月2日(日) (場)中央図書館(荻窪3 40) (師)絵本作家・なかやみわ、立教大学短期大学教授・高橋洋代(定)五〇名(先着順) (費)無料(場)当日、直接会場へ(問)中央図書館(3391 5754) (他)2歳〜就学前の託児希望者は往復八ガキ(2面記入例参照)で事前にお申し込みください(五名) 申込み(五名) 468

家族(定)四〇名(費)無料(申・問)9月11日から電話で、高井戸保健センター(3334 4304)へ

学の方(区外の方は要相談) (定)六〇名(抽選) (費)無料(申)往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月27日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1-3393 4410) (他)156 3)へ(問)同センター

小児救急に関する普及事業 新米ママパパへ小児科医からのメッセージ 赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の適切な対処方法、小児科かかりつけ医をもつことの重要性についてお話しします。時10月4日(火)午後1時30分〜3時(場)荻窪保健センター1・三階多目的室(荻窪5 20 1) (師)荻窪こどもクリニック小児科医・山田直人(対)乳児(第一子)の保護者(定)三〇名(費)無料(申・問)電話で、9月12日〜20日までに荻窪保健センター(333 910015)へ(先着順)

炎症性腸疾患(IBD)講習会と情報交換会 時・内・師9月30日(金)午前10時〜正午(炎症性腸疾患の特徴と最新治療について(順天堂大学附属順天堂医院消化器内科医師・大草敏史) 10月11日(火)午後2時〜4時(炎症性腸疾患の食生活のポイントと情報交換会(管理栄養士・斎藤恵子) (場)高井戸保健センター1(高井戸東3 20 3) (対)区内在住・在勤の炎症性腸疾患で悩んでいる方とその

男女平等推進センター 区民企画事業 杉並にゆかりの九条武子と樋口一葉に学ぶ女性の生き方 時・内10月15日(土)11時〜13時(作歌と社会事業に力を尽くした九条武子 29日(土)11時〜13時(女流文学者の先駆樋口一葉/いずれも午後1時30分〜3時30分) (場)あんさんぶる荻窪・第一〜三教室(荻窪5 15 13) (師)女性史研究者・吉見周子(対)区内在住・在勤・在

家族介護教室 高齢者の適切な栄養の摂取と嚥下障害への対応 時9月30日(金)午後2時〜3時30分(場)上井草ふれあいの家(上井草3 33 10) (対)高齢者の介護に関心のある方(定)二五名(費)無料(申・問)電話で、上井草ふれあいの家(3394 9831)へ(先着順)

医療講演会 がんの悩みとセカンドオピニオン 時9月20日(火)午後2時〜4時(区後援) (場)あんさんぶる荻窪四階(荻窪5 15 13) (師)がん総合相談センター1所長・松江寛人(対)区内在

女子美術大学公開講座 住のがん患者の方、その家族、がんに関心のある方など(定)六五名(費)五〇〇円(申・問)電話で、NPOもくれんの家事務局・三村(339 2 4173)へ(月)金曜日午前9時〜午後5時) 私たちの足もと武蔵野台地をさぐる 時10月8日(土)午後1時〜4時30分(区後援) (場)あんさんぶる荻窪・第一〜三教室(荻窪5 15 13) (内)第一部「一〇二の井戸からみえてきた杉並のみずみち」市民と大学の共同調査より) 第二部「講演」武蔵野の成り立ちと水環境(杉並を中心に) (師)日本地質

Table with 4 columns: Lecture Name, Date/Time, Content/Lecturer, and Seats. Details of Women's University of Art public lectures.

**血糖値の気になる方、学んでみませんか**

時・内9月27日(火)午前10時〜11時30分「どんなふう」に食べればよいの? 10月25日(火)午前10時〜午後1時30分「バランスよい食事を」作って実感体験高井戸保健センター(高井戸東3-20) 師栄養士・自主グループ会員区内在住・在勤の方定三〇名費五〇〇円(昼食代)申・問電話で、高井戸保健センター☎3344304へ

**連続講座 かしこい消費者**

時・内・師左表のとおり場あんさんぶる荻窪・第一三教室荻窪5-15(13)対原則、全回参加できる区内在住の方定三五名抽選(費五〇〇円申・問電話で、9月26日までに消費者センター☎333983141

月日	内容	講師
10月4日(火)	暮らしと消費者	国民生活センターフェロー 小池 信子
11日(火)	契約の基礎知識Ⅰ(契約のルール、消費者契約法)	全国消費生活相談員協会関東支部
18日(火)	契約の基礎知識Ⅱ(特定商取引法、消費者基本法)	
25日(火)	悪質商法被害実態と消費者教育について	
11月1日(火)	消費者信用と多重債務	
8日(火)	金融トラブルにあわないために	区情報公開係職員 社会福祉協議会職員
15日(火)	情報社会の注意点	
22日(火)	個人情報保護について	
29日(火)	成年後見制度について	一級建築士 福富 啓爾
12月1日(木)	特別講座「かしこい消費者になろう〜弁護士目から見た消費者問題」	弁護士 村 千鶴子

時間はいずれも、午前10時〜正午まで(10月4日は午前9時30分から)。

**環境博覧会すぎなみ2005 スローフード料理教室**

時10月15日(土)午前11時30分〜午後2時30分(場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)師二階堂千恵、鈴木千絵定三〇名(抽選)(費七〇〇円)往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月30日(必着)までに環境博覧会担当へ問NPOすぎなみ環境・福祉ネットワーキング☎33955201

**秋の親子昆虫観察会 虫の声を聴こう**

昆虫博士と一緒に虫の声を聴いて秋の夜長を楽しみましょう。時10月1日(土)午後5時〜

**リサイクル講習会**

着られなくなった背広やジャケットからベストを作ってみませんか。時10月7日(金)・14日(金)午後1時30分〜4時(計二回)場あんさんぶる荻窪・第一二教室(荻窪5-15(13)区内在住・在勤・在学の方定一六名(抽選)(費無料)申往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月21日(必着)までにすぎなみ環境情報館☎1670051荻窪5-15(13)あんさんぶる荻窪内(へ問同館☎33983191

**かんきょう講演会 落ち葉と生ごみ堆肥化**

良い堆肥作りのヒントを聞いて実践しましょう。時10月1日(土)午後2時〜4時場あんさんぶる荻窪・第一三教室(荻窪5-15(13)師農学博士・藤原俊六郎区内在住・在勤・在学の方定四〇名(費無料)申・問電話で、すぎなみ環境情報館☎33983191へ(先着順)

**犬のしつけ方とマナーを学びましょう**

犬のしつけ方教室。時10月22日(土)午前10時〜午後1時(各五〇分程度)対飼い主と飼い犬一頭(小学生以下は保護者同伴)参加犬の条件"狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済 生後六カ月以上 ひどいかみ癖のある犬、生理中のめす犬は除く定各回一五名(抽選)犬と友だち・はじめて教室 正しい接し方をゲームを交えながら学びます。時10月22日(土)午前11時30分〜(一回三〇分程度)対犬を飼っていない児童(未就学児は保護者同伴)定一〇名

**住まいの勉強会 リフォームに活かす あなたの感性 美しく快適に個性的に住まうインテリア**

国内外のインテリアの実例を見ながら、美しい住まいづくりのヒントを解説します。(区後援)時9月28日(水)午後1時30分〜4時場荻窪地域区民センター(荻窪2-34(20)定三〇名費五〇〇円(資料代)申・問電話、Eメールまたはファクス(2面記入例参照)で、前日までにNPO法人住環境ネット☎53366604 FAX53366609 info@npo-yukankyo.net(先着順)

**犬と友だち・はじめて教室**

正しい接し方をゲームを交えながら学びます。時10月22日(土)午前11時30分〜(一回三〇分程度)対犬を飼っていない児童(未就学児は保護者同伴)定一〇名

**住まいの勉強会**

住まいの勉強会。時10月1日(土)午後2時〜4時場あんさんぶる荻窪・第一三教室(荻窪5-15(13)師農学博士・藤原俊六郎区内在住・在勤・在学の方定四〇名(費無料)申・問電話で、すぎなみ環境情報館☎33983191へ(先着順)

**リサイクル講習会**

リサイクル講習会。着られなくなった背広やジャケットからベストを作ってみませんか。時10月7日(金)・14日(金)午後1時30分〜4時(計二回)場あんさんぶる荻窪・第一二教室(荻窪5-15(13)区内在住・在勤・在学の方定一六名(抽選)(費無料)申往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月21日(必着)までにすぎなみ環境情報館☎1670051荻窪5-15(13)あんさんぶる荻窪内(へ問同館☎33983191

**土曜日のパパママ学級**

10月15日(土)午後1時〜4時 高円寺保健センター (〒166-0003高円寺南3-24 15☎3311-0116) 【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2週以上の初産のカップル20組【参加費】無料【申込み】往復八ガキに2人の氏名・住所・電話番号・出産予定日を書いて、9月30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

**住まいの勉強会**

住まいの勉強会。国内外のインテリアの実例を見ながら、美しい住まいづくりのヒントを解説します。(区後援)時9月28日(水)午後1時30分〜4時場荻窪地域区民センター(荻窪2-34(20)定三〇名費五〇〇円(資料代)申・問電話、Eメールまたはファクス(2面記入例参照)で、前日までにNPO法人住環境ネット☎53366604 FAX53366609 info@npo-yukankyo.net(先着順)

**犬のしつけ方教室**

犬のしつけ方教室。犬のしつけ方教室。時10月22日(土)午前10時〜午後1時(各五〇分程度)対飼い主と飼い犬一頭(小学生以下は保護者同伴)参加犬の条件"狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済 生後六カ月以上 ひどいかみ癖のある犬、生理中のめす犬は除く定各回一五名(抽選)犬と友だち・はじめて教室 正しい接し方をゲームを交えながら学びます。時10月22日(土)午前11時30分〜(一回三〇分程度)対犬を飼っていない児童(未就学児は保護者同伴)定一〇名

**高千穂大学・区民のための授業公開**

月日	内容	講師
10月12日	杉並病と安心	元教養部教授 勝木 渥
19日	日常生活と環境汚染	高千穂学園監事 山本 剛嗣
26日	法律問題〜現場から	教養部教授 寺内 一
11月2日	法律用語と日常生活	
9日	「安全」を考察する〜航空事故を例に	アジア研究交流センター顧問 山本 雄二郎
16日	クルマからいかに身をまもるか〜地域ぐるみの交通安全	
30日	パソコンの労働科学	労働科学研究所主任研究員 北島 洋樹
12月7日	安全と危機管理	経営学部助教授 高田 朝子
14日	サハリン沖油田開発とオホーツク海の安全	海洋工学研究所研究員 佐尾 和子
21日	白神山と都市部の安全	

時間はいずれも、水曜日の午前10時40分〜午後0時10分。内容、講師は変更する場合があります。

**杉並女性団体連絡会連 法律知識を身近なものに**

弁護士が話す弁護士とのつきあい方とは。弁護士が直接あなたに法律知識を伝えます。質問コーナーもあります。(区共催)時・内10月8日(土)「弁護士は私の味方!?」22日(土)「離婚!?そのときどうする?」いずれも午後1時30分〜3時30分場あんさんぶる荻窪・環境学習室(荻窪5-15(13)師弁護士・吉岡睦子区内在住・在勤の方定三〇名(先着順)(費無料)申・問電話、Eメールまたはファクス(2面記入例参照)で、9月23日(必着)までに男女平等推進センター☎33934410

**東京女子大学公開講座 ビデオ作品を創る 女性からの発信**

ビデオとパソコンを使って伝えたいことを形にしたドキュメンタリー作品を創り、テレビやインターネットのテレビ局などを通じて社会に向けて発信してみませんか。(区共催)時10月4日(火)「ビデオ作品の制作と発信」18日(火)「ビデオ撮影の基本」11月15日(火)「ビデオ作品の編集/いずれも午前11時〜午後0時45分(4日は0時30分まで)場東京女子大学善福寺キャンパス(善福寺2-6(1)師OurPlane t TV共同代表・白石草、コディネーター「東京女子大学教授・加藤春恵子区内在住・在勤・在学の女性定二〇名(費無料)申八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、9月23日(必着)までに男女平等推進センター☎1670051荻窪1-56 3FAX33934714(へ問同センター☎33934410)自分で撮影した作品をお持ちの方は二回目からお持ちください

**公開時局講演会**

最近の外交情勢を専門の方に伺います。(区後援)時9月24日(土)午後1時30分〜3時30分場阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47(17)師外交評論家・澤英武区内在住の方定八〇名(先着順)(費無料)申当日、直接会場へ問生涯学習振興会・中川☎33326954

**高千穂大学 区民のための授業公開 私たちの暮らしと安心**

高千穂大学 区民のための授業公開 私たちの暮らしと安心。時・内・師右表のとおり(区後援)場高千穂大学区内在住・18歳以上の区内在住・在勤の方定二〇〇名(抽選)(費無料)申八ガキ、ファクスまたはEメール(2面記入例参照)に性別、職業、ファクス番号も書いて、9月19日(必着)までに高千穂大学総合科目係(〒168-8508大宮2-19 1FAX33139034 soungou@gac.takachino.ac.jp)へ問同係☎33130146

**救急協力員「養成のための救命講習**

救急協力員「養成のための救命講習」。多くの区民が必要な応急手当の知識を習得し、地域における初期救急対応力を向上させるために活動していただく「救急協力員」(愛称「区民レスキュー」)を養成します。この講習を受講された方には、区から「救急協力員」の認定証を交付します。時10月29日(土)、18年1月25日(水)、3月20日(月)午前9時〜午後1時30分 11月22日(火)午後6時30分〜10時30分 18年2月22日(水)午後1時〜5時場杉並保健所区内在住・在勤・在学で受講経験のない方や認定証の期限が切れている方定各回二〇名(抽選)(費五〇〇円)往復八ガキ(2面記入例参照)に希望日(希望順に複数可)も書いて、9月30日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒1670051荻窪5-20(1)へ問同課☎33911015)他①遅刻・早退不可②実技がありまです。ズボンなどの動きやすい服装でお越しください③すでに救命講習を受けた方で救急協力員になることを希望される方はお問い合わせください

**救急協力員「養成のための救命講習**

救急協力員「養成のための救命講習」。多くの区民が必要な応急手当の知識を習得し、地域における初期救急対応力を向上させるために活動していただく「救急協力員」(愛称「区民レスキュー」)を養成します。この講習を受講された方には、区から「救急協力員」の認定証を交付します。時10月29日(土)、18年1月25日(水)、3月20日(月)午前9時〜午後1時30分 11月22日(火)午後6時30分〜10時30分 18年2月22日(水)午後1時〜5時場杉並保健所区内在住・在勤・在学で受講経験のない方や認定証の期限が切れている方定各回二〇名(抽選)(費五〇〇円)往復八ガキ(2面記入例参照)に希望日(希望順に複数可)も書いて、9月30日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒1670051荻窪5-20(1)へ問同課☎33911015)他①遅刻・早退不可②実技がありまです。ズボンなどの動きやすい服装でお越しください③すでに救命講習を受けた方で救急協力員になることを希望される方はお問い合わせください

**救急協力員「養成のための救命講習**

救急協力員「養成のための救命講習」。多くの区民が必要な応急手当の知識を習得し、地域における初期救急対応力を向上させるために活動していただく「救急協力員」(愛称「区民レスキュー」)を養成します。この講習を受講された方には、区から「救急協力員」の認定証を交付します。時10月29日(土)、18年1月25日(水)、3月20日(月)午前9時〜午後1時30分 11月22日(火)午後6時30分〜10時30分 18年2月22日(水)午後1時〜5時場杉並保健所区内在住・在勤・在学で受講経験のない方や認定証の期限が切れている方定各回二〇名(抽選)(費五〇〇円)往復八ガキ(2面記入例参照)に希望日(希望順に複数可)も書いて、9月30日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒1670051荻窪5-20(1)へ問同課☎33911015)他①遅刻・早退不可②実技がありまです。ズボンなどの動きやすい服装でお越しください③すでに救命講習を受けた方で救急協力員になることを希望される方はお問い合わせください



募集します

生活安全協議会委員の公募

生活安全協議会は15年10月に設置され、安全で快適なまちをつくるため、環境美化、防犯対策などについて審議しています。公募の区民のほか学識経験者や区内の団体代表、関係行政機関などで構成されます。

区内では「心温まる善い行い」や「勇気ある行い」をした青少年を表彰します。対25歳未満の①区内で善い行いをした青少年②区外で善い行いをした区内在住の青少年(児童課(区役所東棟三階)にある申込用紙に必要事項を書いて、10月7日(必着)までに児童課子ども青少年係へ同封係

青少年表彰候補者を推薦してください

区内では「心温まる善い行い」や「勇気ある行い」をした青少年を表彰します。

区内では「心温まる善い行い」や「勇気ある行い」をした青少年を表彰します。対25歳未満の①区内で善い行いをした青少年②区外で善い行いをした区内在住の青少年(児童課(区役所東棟三階)にある申込用紙に必要事項を書いて、10月7日(必着)までに児童課子ども青少年係へ同封係

大宮ふれあいの家 非常勤職員

①厨房職員(簡単な調理・配膳・後片付け)②清掃職員(デイサービスセンターの清掃)勤務日など①土曜日を含む週二・三日の午前10時～午後5時②木曜日を含む週二日の午後4時～5時15分 時給①八五〇円 八〇〇円(円) 電話番号大宮ふれあいの家 166-0013 堀ノ内1-16-38(へ郵送)同ふれあいの家 5377-7025

大宮ふれあいの家 166-0013 堀ノ内1-16-38(へ郵送)同ふれあいの家 5377-7025

荻窪ふれあいの家 非常勤看護職員

健康管理、身辺や食事などの介助 勤務日など①土曜日を含ま週二・三日の午前9時～午後5時(実働七時間) 時給一五〇〇円

健康管理、身辺や食事などの介助 勤務日など①土曜日を含ま週二・三日の午前9時～午後5時(実働七時間) 時給一五〇〇円

都市計画の案の縦覧と意見書の提出

計画案に意見のある方は縦覧期間中に意見書を提出することが出来ます。 時縦覧期間①9月15日(木)②29日(木)縦覧場所①都市

計画案に意見のある方は縦覧期間中に意見書を提出することが出来ます。 時縦覧期間①9月15日(木)②29日(木)縦覧場所①都市

送または持参同ふれあいの家

送または持参同ふれあいの家 3220 9637

杉並清掃工場見学会

9月24日(土)午後1時30分～3時(場)杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) 定員五〇名(無料) 申込電話で開催日の二日前までに東京二十三区清掃一部事務組合総務課文書広報係 623-80615(先着順)

リサイクル自転車の販売

9月20日(火)～22日(木)午前11時～午後4時(場)永福自転車集積所内リサイクル自転車作業所(永福2-11) (費)一台六五〇〇円～一万円(当)直接会場へ(先着順) 同杉並区シルバー人材センター 3317-2217

9月20日(火)～22日(木)午前11時～午後4時(場)永福自転車集積所内リサイクル自転車作業所(永福2-11) (費)一台六五〇〇円～一万円(当)直接会場へ(先着順) 同杉並区シルバー人材センター 3317-2217

9月20日(火)～22日(木)午前11時～午後4時(場)永福自転車集積所内リサイクル自転車作業所(永福2-11) (費)一台六五〇〇円～一万円(当)直接会場へ(先着順) 同杉並区シルバー人材センター 3317-2217

国民年金保険料の納付にはお得な前納制度をご利用ください

国民年金保険料は10月分～18年3月分までの半年分を10月31日までに前納した場合、六六〇円割引となります。また、口座振替でもまとめ払いが出来ます。口座振替をご希望の方は、9月30日までに口座振替納付申出書を杉並社会保険事務所へ提出してください。

国民年金保険料は10月分～18年3月分までの半年分を10月31日までに前納した場合、六六〇円割引となります。また、口座振替でもまとめ払いが出来ます。口座振替をご希望の方は、9月30日までに口座振替納付申出書を杉並社会保険事務所へ提出してください。

国民年金 65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。



情報ポケット

国民年金 65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

区民住宅あき家待ち登録者の募集

登録期間内に空き家があったときに入居できます。

登録期間内に空き家があったときに入居できます。

登録期間内に空き家があったときに入居できます。

登録期間内に空き家があったときに入居できます。

登録期間内に空き家があったときに入居できます。

中堅所得者層を対象とした区民住宅あき家待ち登録者の募集

国民年金 65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

国民年金 65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。

国民年金 65歳になられる方へ
老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などについては下記にお問い合わせください。
加入したことがある年金が国民年金だけで、1号被保険者期間のみの方=区役所国保年金課国民年金係/国民年金の3号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことのある方=杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9) 3312-1511
1号被保険者=自営業、学生など/3号被保険者=厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

Table 1: Summary of housing for rent. Table 2: Income standards for district housing. Table 3: Income standards for district housing (continued).

9～11月の各種教室

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	費用	申込締切
●永福和泉地域区民センター(〒168 0063 和泉3 8 18)			
秋の三品料理教室～鯛めしやチキンのパリパリ揚げ黒酢かけなど食欲の秋にふさわしい献立です/田中典子(24)	9月26日(月)、10月3日(月) 午後1時30分～3時30分	2000円(材料費)	9月18日
ちりめん細工～和の素材のちりめんを使って、小さな花型の「梅袋」や「四つあわせ袋」を作ってみませんか/吉井幸子(筆記用具、裁縫箱・定規(布、針、糸は用意します)・20)	10月31日(月)、11月7日(月) 午後1時30分～4時	2000円(材料費)	9月20日
ルーブルの名画を読む～スライドで名画を鑑賞しながら「西洋絵画の読み方・楽しみ方」をルネッサンスからロマン主義まで解説します/美術史研究者・斎藤陽一(50)	10月2日～23日の毎週(日) 午後1時30分～3時30分	500円(資料代)	9月25日
健康講座「インフルエンザと肺炎」～健康で冬を過ごせるようにインフルエンザの予防や肺炎との関係などを聞いてみませんか/日本呼吸器学会専門医・田中博幸(40)	10月8日(土) 午後2時～4時	100円(資料代)	9月25日
絹コラージュ教室～絹の布をはり合わせて幻想的な絵などを製作し額に入れてみましょう/杉崎和子(20)	10月11日(火)・25日(火) 午後1時30分～3時30分	900円(材料費)	9月25日
団塊の世代(07年問題)～団塊の世代の退職を前に、多大な影響を受けるといわれる経済、雇用、生活、少子化、年金、生甲斐などの問題を2回にわたり解説します/政治ジャーナリスト・増山榮太郎(40)	10月22日(土)・29日(土) 午後1時30分～3時30分	300円(資料代)	9月25日
子ども料理教室(ハロウィンお菓子作り)～かぼちゃを使って「焼いたお菓子」と「冷たいお菓子」を作ります/鈴木真由美(小・中学生の方・24)	10月30日(日) 午後1時30分～4時	500円(材料費)	10月8日
●高円寺地域区民センター(〒166 0011 梅里1 22 32)			
調整体操～自分の体のゆがみを治して健康になりましょう/ティップネス中野講師(区内在住・在勤・在学の方・30)	10月21日(金) 午前10時～正午	100円(保険料含む)	9月26日
古典「源氏物語」～古典に親しむ! 源氏物語の世界/貝瀬弘子(区内在住・在勤・在学の方・70)	10月10日～31日の毎週(月) 午前10時～正午	無料	9月25日
敬語を正しく使おう～好感を持たれる話し方、折り目正しい話し方を学ぶ/石橋健一(区内在住・在勤・在学の方・30)	10月30日(日)、11月6日(日)・13日(日)・27日(日) 午前10時～正午	無料	9月30日
●阿佐谷地域区民センター(〒166 0004 阿佐谷南1 47 17)			
入門中国語講座～中国文化にふれながら学びます。初心者向けです/許燕波(30)	10月6日～11月10日の毎週(木) 午後1時30分～3時30分	150円(資料代)	9月21日
土ようえほんとおはなしの会/三つのりんご(参加自由)	9月17日(土)午後2時～3時	無料	—
土ようえほんとおはなしの会～おもしろい紙しばいや絵本をたくさん用意しています/ORCAわーど(参加自由)	10月1日(土) 午後2時～3時	無料	—
●荻窪地域区民センター(〒167 0051 荻窪2 34 20)			
古文書の読み方入門～句碑・歌碑・書道(かな)は古文書と同じ変体かなで書かれ読みにくくなっています。古文書のイロハから始め、歌舞伎でもおなじみの佐倉惣五郎物語(講師所蔵『堀田騒動記』)を読み歴史の真実にも迫ります/加藤直道(40)	10月5日～26日の毎週(木) 午後1時30分～3時30分	200円(教材費含む)	9月23日
●本天沼区民集会所(申し込みは、荻窪地域区民センターへ)			
川柳入門「川柳の楽しみ方いろいろ」～川柳を自分で作り、市川先生から、いろいろの楽しみ方を教わってみませんか/川柳人協会会員・読売多摩川柳協会会長・市川一(30)	10月7日(金)・14日(金) 午後1時30分～3時30分	200円	9月23日
●西荻地域区民センター(〒167 0034 桃井4 3 2)			
お香(蘭香もんこう)～入門編～500年の歴史を持つ日本古来のお作法で、香りを楽しんでみませんか。脳の活性化にも! /坂本いと(10)	10月14日～28日の毎週(金) 午前10時～正午(計3回)	1500円(香木・和紙・資料代など)	9月26日
●西荻南区民集会所(申し込みは、西荻地域区民センターへ)			
サプリメントの上手な使い方～最近、広く使われているサプリメントの上手な使い方を学んで健康増進に役立てましょう/高畑淑子(30)	10月19日(水) 午前10時～正午	100円(資料代)	10月1日
●井草地域区民センター(〒167 0022 下井草5 7 22)			
おいしいコーヒーのいれ方(基本編)～豆の知識、コーヒーの効用、ホット・アイスコーヒーの正しいいれ方と誤り。プロの解説を聞きながら実習します/突々啓行(25)	10月24日(月) 午後1時30分～3時30分	700円	10月4日
護身空手術～武道を通じて礼儀を身につけましょう。幼稚園児から初心者、年齢に関係なく空手協会会員が指導します/高橋正好(20)	10月9日～30日の毎週(日) 午前10時～正午(計4回)	100円	9月26日
秋のプランター園芸～実りの秋の1日。都立農芸高等学校内で生徒さんたちと一緒に寄せ植えをしてみましょう。寄せ植えの種類①草花の寄せ植え②野菜の寄せ植え①②のどちらかを必ず明記してください/片山南美子(各15)	10月25日(火) 午前10時45分～午後0時35分	700円	9月30日
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します。(原則として1人1点、先着順)/安井昌徳ほか(参加自由)	9月24日(土) 午後1時30分～3時30分(2時30分受付終了)	無料	—
トレーニング機器講習会～トレーニング室を使用するための事前講習会(写真1枚3cm×2.5cm持参/大江喜和子(15歳以上で中学校を卒業している方・10)	9月25日(日) 午前10時～午後1時	100円(保険料含む)	9月19日
トレーニング相談～当日はトレーナーが指導と相談に応じます/大江喜和子(講習会修了者対象)	9月25日(日) 午後2時～4時	100円(使用料)	—
●高井戸地域区民センター(〒168 0072 高井戸東3 7 5)			
ジュニアテニス入門～初めての子集合!! /内藤昇一(小学1～3年生対象・40)	10月8日(土)・22日(土) 午前10時～正午	590円(材料費・保険料)	9月24日
10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1枚3cm×2.5cm持参)/宮田秀幸(15歳以上で中学を卒業している方・10)	10月23日(日) 午前10時～午後1時	120円(保険料含む)	9月28日
おはなしひろば～絵本の読み聞かせ、手遊びなど/上高えほんのひろばグループ、ジルベルトの会、ボエム(参加自由、幼児は保護者の付き添い必要)	10月6日(木)・13日(木)・27日(木) 午後3時30分～4時	無料	—
おはなしひろば～英語で読み聞かせ、手遊びなど/ハイジのへや(参加自由、幼児は保護者の付き添い必要)	10月8日(土) 午前11時～11時30分	無料	—
●上高井戸区民集会所(申し込みは、高井戸地域区民センターへ)			
初心者のためのゴルフ講座～基本的なマナー、ルール、技術を学びましょう!/金子泰久(全回出席できる初心者・36)	10月4日～25日の毎週(火) 午後3時45分～5時	4180円(使用料・保険料含む)	9月20日

は、実費がかかる場合があります。



このコーナーでは、各地域の集会施設運営協議会が企画した講座や、委員の皆さんが取材したまちの話題を中心に、地域の情報をお届けします。

●9～11月の催しと教室  
地域区民センターと区民集会所で9～11月に開催する催しと各種教室(左表)をお知らせします。  
申し込みは、催しは、記事中の申込方法(申込先は7面下参照)で、各種教室は、往復八ガキ(2面記入例参照)で、表中の各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。  
詳しい内容や託児の有無については問い合わせは、直接該当の施設へ。

●永福和泉地域区民センター  
●コミュニティスクール  
●川越歴史散歩  
今秋は、皆さんのご希望の多い川越の歴史散歩を企画しました。川越は、城主松平伊豆守の時代に運河「新河岸川」を開いて、江戸との文化、物資の流通をはかり繁栄したところ。秋の一日、講師のお話を聞きながら探索を楽しんでみませんか。  
時10月14日(金)午後1時30分

●土曜日の音楽会  
●ピアノの夕べ  
秋の夕べに美しいピアノの旋律に耳を傾け、安らぎ



遠藤 綾美

●高井戸地域区民センター  
●セシオン杉並「おもてなし」  
●フェア2005  
●高井戸地域区民センター  
●セシオン杉並「おもてなし」  
●フェア2005  
●高井戸地域区民センター

●あさがやコミュニティ  
●江戸東京博物館企画展「美しき日本大正昭和の旅」見学  
大正から昭和初期、交通網が発達し観光ブームが起きます。その模様を写真、絵画、旅行用品などで紹介、学芸員の解説を聞きます。  
時10月6日(木)午前9時30分～午後1時  
場集合「JR阿佐ヶ谷駅南口 行き先」  
江ノ島東口(現地解散)  
定員30名(抽選) 交通費と保険料(200円)は自己負担(往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月25日必着)までに同センターコミュニティすくーる係へ阿佐ヶ谷地域集会施設運営協議会 ☎33147215

●高井戸地域区民センター  
●セシオン杉並「おもてなし」  
●フェア2005  
●高井戸地域区民センター  
●セシオン杉並「おもてなし」  
●フェア2005  
●高井戸地域区民センター

阿佐谷地域区民センター図書室の休室

蔵書整理のためお休みします。本の返却は、ブックポストへお願いします。

西荻地域区民センター

講演会 マージャンでポラントイア活動を!

かけごととは違うマージャンの楽しさとポラントイアについての講演です。

地域懇談会 0~6歳の子どもの力強く生きる意欲と輝きのドキュメンタリー映画を観た後、感想や子どもについて話し合います。

午後0時30分内第一部 映画「こどもの時間」 第二部 懇談会(ゲスト)いなほ保育園園長(定)三六六名(先着順、幼児同伴で入場可) 無料(当日、直接会場へ) ①先着100名にすぎなみしあわせ文庫「ココロマメ」をプレゼント ②託児希望者は八ガキ(2面記入例参照)で、10月11日

ひまわり作業所との交流会

ドラムサークルで音楽をとおして福祉作業所の方たちと交流します。一緒に楽しんでみませんか。

にしおきコミュニティ すくーる みる・見る・観る 洋館めぐりと杉並の自然発見!

草地区民センター 井草地区民センター

科学と自然の散歩みち は、小柴昌俊博士のノーベル賞受賞と名誉区民の称号を贈呈した記念事業として整備されました。地域の貴重な資源をつなぎ、だれもが楽しく周遊できる「散歩みち」です。



記念碑もあります

行(内)集合 科学館(清水)

瀬天祖神社 妙正寺公園 「記念樹」 沓掛小こみち 中瀬中こみち 井草地区民センター(昼食) 桃五小こみち 中瀬保育園こみち 井草区民事務所(ピオトープ) 井草駅 井草森公園(解散) 全行程約3km(区内在住・在勤・在学の方) 定員50名(抽選) 費用200円(往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月30日(必着)までに同センターコミュニティ・すくーる係へ(同)井草地区民集会施設運営協議会事務局 ☎33017723

現代に生きる万葉の心 日本最古の歌集万葉集は「日本人の心のふるさと」であり、人間万葉集と言われています。せわしなく変貌する現代の中で万葉の心に触れてみたいと思いませんか。特に万葉人がどんな植物にどんな心を歌ったかを中心にします。万葉歌を朗唱もしてみましょ。

学校万葉植物園(下高井戸324-1) 高橋光安(全) 出席できる方(定)30名(抽選) 費用100円(万葉植物園までの交通費は自己負担) (往復八ガキ(2面記入例参照)で、9月21日(必着)までに同センターへ(同)井草地区民集会施設運営協議会事務局 ☎33017723

高井戸地域区民センター

秋まつり

さわやかな秋の一日、地域の皆さんと楽しい時間を過ごしませんか。

本のリサイクルにご協力ください 「秋まつり」に、本のリサイクルを行います。ご家庭に眠っている本がありましたら、ぜひお持ちください。

四宮ITサロン

時・内・費 左表のとおり 四宮敬老会館(上井草2-28) 区内在住の方、電話で、開催日の一週間前

Table with 4 columns: 内容 (Content), 日 時 (Date/Time), 費用 (Fee), 内 容 (Details). Lists various IT workshops like '初心者対象の自習形式のサロン', 'あなたの名刺を作ってみよう', etc.

勤労者福祉協会の講座 働く方のためのライフプランセミナー

時・内 下表のとおり(場)勤労福祉会館(桃井4-3-2) 第一ジャパン代表・北原博之(フィナンシャルプランナー) 区内在住・在勤の勤労者(定)各20名(費)各1000円(往)八ガキ(2面記入例参照)に講座名(1枚1講座・複数講座申込可)、職業(勤務先・電話番号)も書いて、9月30日(必着)までに(財)杉並区勤労者福祉協会(〒167-0034桃井4-3-2)へ(同)協会 ☎3397 2521 FAX3397 6641 (水・日曜日・祝日休館) (他) http://www.joyful-suginami.jp/ (2) パソコンの操作などの説明はしません (3) 応募人数が一定の人数に達しない場合は中止することもあります

Table with 3 columns: 講座名 (Course Name), 日 時 (Date/Time), 内 容 (Content). Lists courses like '自宅のパソコンがATM~インターネットバンキング', '財産形成のスタンダード~株式投資の基礎', etc.

地域区民センター・区民集会所一覧

永福和泉地域区民センター ☎5300-9411 〒168-0063 和泉3-8-18 ☎第2・第4水曜日、15日 方南区民集会所 ☎3322-4225 〒168-0062 方南1-27-8 ☎第1・第3水曜日

下高井戸区民集会所 ☎5374-6192 〒168-0073 下高井戸3-26-1 ☎第3水曜日 高円寺地域区民センター(セシオン杉並) ☎3317-6611 〒166-0011 梅里1-22-32 ☎第2・第4木曜日、第2木曜日の前日 和和田区民集会所 ☎5340-6272 〒166-0012 和和田2-31-21 ☎第1・第3月曜日 阿佐谷地域区民センター ☎3314-7211 〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 ☎第2・第4火曜日、第3水曜日

梅里区民集会所 ☎3317-3310 〒166-0011 梅里2-34-20 ☎第1・第3火曜日 荻窪地域区民センター ☎3398-9125 〒167-0051 荻窪2-34-20 ☎第2・第4月曜日、20日 本天沼区民集会所 ☎5310-4633 〒167-0031 本天沼2-12-10 ☎第1・第3月曜日 西荻地域区民センター ☎3301-0811 〒167-0034 桃井4-3-2 ☎第2・第4水曜日、11日 西荻南区民集会所 ☎3335-5444 〒167-0053 西荻南3-5-23 ☎第2月曜日

井草地区民センター ☎3301-7720 〒167-0022 下井草5-7-22 ☎第1・第3木曜日、第3木曜日の前日 四宮区民集会所 ☎3395-5085 〒167-0023 上井草2-28-13 ☎第2・第4火曜日 八城区民集会所 ☎3394-0989 〒167-0021 井草1-3-2 ☎第2水曜日 高井戸地域区民センター ☎3331-7841 〒168-0072 高井戸東3-7-5 ☎第1・第3月曜日、20日 上高井戸区民集会所 ☎3329-0605 〒168-0074 上高井戸1-15-5 ☎第2・第4月曜日

10月1日から保険証が変わります

## 偽造防止のために ホログラムがつきます

国民健康保険証(以下、保険証)は10月1日に更新となります。新しい保険証は9月中旬にお送りします。病院や診療所などで受診の際は、住所・氏名・有効期限を確認のうえ、受付窓口で提示してください。

### 新しい保険証は 次の点が変わります

- ① 保険証(一般)の色が「うぐいす色」から「クリム色」に変わりました。
- ② 保険証(退職)の色が「藤色」から「そら色」に変わります。
- ③ 住民登録または外国人登録されている住所の方書(アパート・マンション名など)を載せません。
- ④ 偽造防止のためホログラムを付けます。

ホログラムとは光の当り具合や角度を変えると、画像の色や模様が変わり見える特殊な印刷マークのことです。

期限の切れた古い保険証は、10月1日以降に国保年金課(区役所東棟二階九番

### ▶ホログラムで偽造防止



窓口)または、お近くの区民事務所・分室、駅前事務所へお返しください。新しい保険証の有効期限は、19年9月30日までです。保険証の記載内容を勝手に書き換えたりすると無効になります。

### 有効期限が18年3月31日までの保険証をお持ちの方へ

保険料の滞納がある世帯に交付されています。滞納している保険料が完納された場合は、通常の有効期限の保険証と取り替えます。

ただし、このまま保険料の支払いがないと保険証の代わりに「被保険者資格証明書」を交付する場合があります(老人保健法および結核予防法などの医療給付対象者を除く)。

### 被保険者資格証明者が交付された方へ

保険証と違い、病院や診療所などで窓口で支払う医療費は、一時的に全額(一〇割)自己負担となります。

病院などで領収書を受け取り、後日医療費の七割相当分を区に請求していただきます。その際、保険給付の一時差し止めや控除をすることがあります。保険料を完納された場合は保険証が交付されます。

☎国保年金課国保収納係

# S P O R T S

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

### 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(携帯電話は不可)。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは、9月11日午前8時30分からハガキ締切日までです。定員を超えた場合は、初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

#### ●ニュースポーツ体験(インディアカと室内ベタンク) さ教室番号0078

時10月17日~11月21日の毎週月曜日、午後1時~3時(計6回) 場永福体育館 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者定30名(抽選)費1500円 往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月21日(必着)までに永福体育館(〒168 0064永福3 51 17)へ 同体育館☎3328 3146

#### ●初心者水泳教室 さ教室番号0105

時10月24日~11月18日の毎週月・金曜日、午前10時~正午(計8回) 場高井戸温水プール 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者定32名(抽選)費3700円 往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、9月26日(必着)までに高井戸温水プール(〒168 0072高井戸東3 7 5)へ 同プール☎3331 8652

#### ●身体障害者水泳

時10月22日~12月10日の毎週土曜日、午前10時~正午(計8回) 場高井戸温水プール 対区内在住・在勤・在学・通所で小学生以上の身体障害者(原則として保護者の付き添いが必要)定20名(抽選)費無料 往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日、障害の程度、泳力も書いて、9月24日(必着)までに高井戸温水プール(〒168 0072高井戸東3 7 5)へ 同プール☎3331 8652 知的障害との重複障害者は、18年1月実施予定の知的障害者水泳教室にお申込みください

#### ●トレーニングセミナー~シェイプアップコース

運動の効果がなかなか出ない、運動がなかなか続かない方、ぜひご参加ください。健康づくりのお手伝いをします。

時10月3日・17日・24日(月曜日コース)または10月6日・13日・27日(木曜日コース)いずれも午前10時~11時30分 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) 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定各5名 費1回400円(入場料) 申・ 同電話で、月曜日・木曜日コースどちらか指定のう

え、前日までに上井草スポーツセンター☎3390 5707へ(先着順)

#### ●筋力測定相談(バイオデックスで測定)

左右の足の筋力(前後)を測定し、トレーナーが個人の目的に合った効果的な助言を行います。ぜひ、この機会に自分の筋力を測定してみませんか。

時10月8日(土)午前9時~午後5時 場上井草スポーツセンター・トレーニングルーム測定室(上井草3 34 1) 対区内在住・在勤・在学で16歳以上のふだん運動している方定7組(個人または2人組可) 費1500円 同電話で、希望測定時間(測定時間は午前9時から1時間ごとに1組)を上井草スポーツセンター☎3390 5707へ(先着順) 同助杉並区スポーツ振興財団☎3312 2111(区代表)

#### ●初心者向けダンススポーツ講習会(ソシアルダンス)

時10月6日~11月10日の毎週木曜日、午後1時~5時(計6回・区共催) 場永福和泉地域区民センター(和泉3 8 18) 対区内在住・在勤・在学で初心者定男女各15名(抽選) 費3000円 往復ハガキ(2面記入例参照)で、9月20日(必着)までに杉並区ダンススポーツ連盟・伊藤昌子(〒168 0064永福4 8 7)へ 同連盟・伊藤☎3321 2273 他ダンスシューズまたはスニーカーを持参してください

### その他

#### ●秋の区民歩こう会~自然の宝庫 奥塩原を歩こう(栃木県)

時10月16日(日)午前7時区役所前出発 ①自然研究路コース(約7.5km) = アップダウンがあり、変化に富んだ長いコース ②渓谷遊歩道やおコース(約3.7km) = 箒川沿いの緩やかなアップダウンのあるコース(温泉可) / 当日、昼食時施設使用料100円を別途集めます ③ヨシ沼・大沼コース(約4.5km) = 景色の良い平坦なところが多いコース(温泉可) 対区内在住・在勤・在学で全行程を歩ける方(小学生以下は保護者同伴)定220名(抽選) 費3000円(バス代、傷害保険料など) 往復ハガキ(2面記入例参照。同一コースは5名まで連記可。氏名などは参加者全員について記入し、代表者に 印。二重申込は無効)に希望コースも書いて、9月21日(必着)までに社会教育スポーツ課社会体育係へ 同係☎①雨天時はバスハイクに変更する場合があります ②申し込み後のコース変更はできません ③詳細は参加決定後にお知らせします ④温泉の入浴料は参加費に含まれません

#### ●体育施設休場のお知らせ

時休場期間 = 9月20日(火)~30日(金) 場高井戸温水プール(高井戸東3 7 5) 内休場理由 = 換水清掃、設備工事のため 同プール☎3331 8652 または杉並区スポーツ振興財団☎3312 2111(区代表)

## 10月10日(祝) 体育の日イベント

時・場・内・申下表のとおり 対区内在住・在勤・在学の方(種目により対象の指定あり) 費無料(一部自己負担あり) 同各体育施設へ

場 所	種 目 (定員など)	時 間	申 込 方 法
松ノ木運動場(〒166 0014松ノ木1 3 22 ☎3311 7410)	野球場	無料開放 野球(2時間単位・6枠)	午前9時~午後9時
	庭球場	硬式テニス「ミックスペア大会」(男女各36名・16歳以上) 当日ペアを決定	午前9時~午後5時
		無料開放 硬式テニス(2時間単位)	午前9時~午後5時 午後5時~9時
下高井戸運動場(〒168 0073下高井戸3 26 1 ☎5374 6191)	ニュースポーツ体験(ターゲットバードゴルフ・グラウンドゴルフ・ゲートボール/各50名)	午前9時~正午	往復ハガキ(2面記入例参照)に性別、希望種目も書いて、9月22日(必着)までに同運動場へ
	無料開放 ミニサッカー(4チーム)	正午~午後4時	往復ハガキ(2面記入例参照・氏名などは代表者)に性別も書いて、9月22日(必着)までに同運動場へ
	無料開放 野球(4チーム)	午後5時~9時	往復ハガキ(2面記入例参照)に性別も書いて、9月23日(必着)までに同運動場へ
高円寺体育館(〒166 0003高円寺南2 36 31 ☎3312 0313)	バスケットボール大会(男性10チーム・混合10チーム) 1チーム10名以内。重複出場は不可。ユニフォームがあれば持参	午前9時~午後9時	往復ハガキにチーム名、代表者の住所、氏名、電話番号、人数、男子または混合の別を書いて、9月25日(必着)までに同体育館へ(窓口でも受付可)
妙正寺体育館(〒167 0033清水3 20 12 ☎3399 4224)	体育館	ソフトバレーボール大会(16チーム/64名・小学生以上) 当日組み合わせを決定	午前9時~午後1時
	庭球場	あつまれ初心者お楽しみ硬式テニス大会(男女各20名・中学生以上) 当日ペアを決定	午前9時~午後5時
大宮前体育館(〒168 0081宮前2 11 11 ☎3334 4618)	女子バレーボール大会(9人制・50名)	午前9時~午後5時	9月30日までに直接、同体育館へ
荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2 ☎3220 3381)	大人も子どもも楽しめるミニ運動会(120名)	午前10時~午後3時	申込用紙(区立体育施設にあります)で、9月30日(必着)までに郵送・ファクス☎3220 3516または直接、同体育館へ
上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1 ☎3390 5707)	運動場	ソフトボール大会(定員未定)	午前9時~午後5時
	庭球場	無料開放 硬式テニス(2時間単位・24枠)	午前9時~午後9時