

●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  
柏の宮公園開園、南北バスすぎ丸  
新路線開通..... 1・8面  
コミュニティ通信..... 6・7面

10月30日(土)に開園する柏の宮公園(浜田山2-5-1)は、面積は約4.3haで、区立公園としては最大規模となります。武蔵野の面影を残した雑木林の散策、四季折々の自然観察やレクリエーションなど、区民の皆さんの憩いの場としてご利用いただけます。また同じ日に、公園の近くを走る、南北バスすぎ丸の新路線が開通します。どちらもご利用ください。問い合わせは、公園緑地課、交通対策課へ。

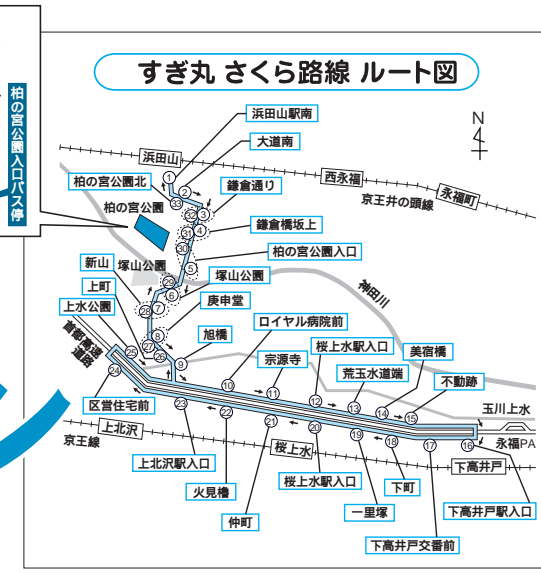
# 南北バス すぎ丸 さくら路線 で行こう! 柏の宮公園 オープン



### 柏の宮公園憲章

みんなの夢を自然の営みの中で育む公園づくり

- 1 杉並の文化を受け継ぎ、次世代へ継承する
- 2 子どもからお年寄りまでみんながレクリエーションを楽しめる場をつくる
- 3 魅力ある自然を守り、つくる
- 4 地域の安全と災害に備えた避難場所を確保する
- 5 みんなで使いながら考え、区民の手で公園を育てる



### 柏の宮公園開園式イベント

10月30日(土)午前11時、花火の音を合図に、浜田山公園(浜田山2-17-1)からパレードが始まります。浜田山小学校と近隣の子どもたちで編成されたパトンチーム(M・K・E・シャイニングBATONチーム)を先頭に、区長、来賓の皆さんが柏の宮公園まで歩きます。この他、地域の方々のご協力による様々な催しがありますので、ご参加ください。(下表)  
参加費無料。雨天の場合は、中止・変更あり。  
会場を飾った花鉢(1000鉢)を配布します(30日のみ)  
開園後1時30分ごろ～(当日、会場でご案内します)園買利物袋などをお持ちください

### 時刻表(浜田山～下高井戸路線)

料金 = 1乗車 100円均一(大人・子ども)

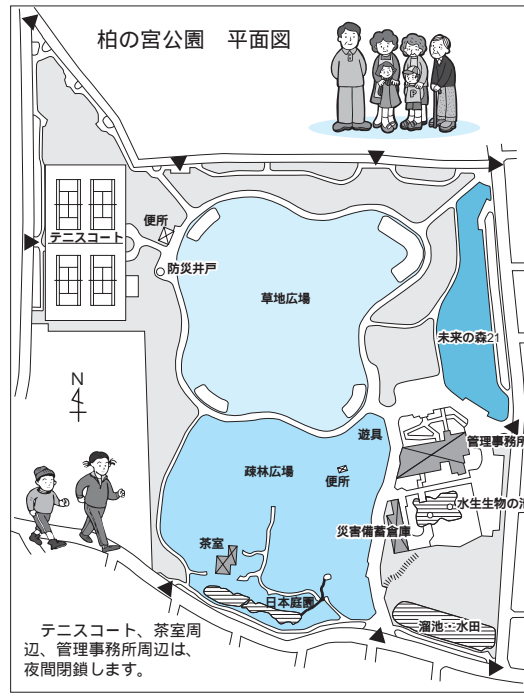
No.	バス停名称	時刻	
		午前8時～午後6時	午後7時
1	浜田山駅南	0 30 0	
2	大道南	1 31 1	
3	鎌倉通り	2 32 2	
4	鎌倉橋坂上	3 33 3	
5	柏の宮公園入口	5 35 5	
6	塚山公園	6 36 6	
7	新山	7 37 7	
8	庚申堂	8 38 8	
9	旭橋	11 41 11	
10	ロイヤル病院前	13 43 13	
11	宗源寺	14 44 14	
12	桜上水駅入口	14 44 14	
13	荒玉水道端	15 45 15	
14	美宿橋	16 46 16	
15	不動跡	17 47 17	
16	下高井戸駅入口	0 30 0	
17	下高井戸交番前	0 30 0	
18	下町	1 31 1	
19	一里塚	2 32 2	
20	桜上水駅入口	3 33 3	
21	仲町	4 34 4	
22	火見橋	5 35 5	
23	上北沢駅入口	6 36 6	
24	区営住宅前	8 38 8	
25	上水公園	12 42 12	
26	上町	13 43 13	
27	庚申堂	14 44 14	
28	新山	15 45 15	
29	塚山公園	16 46 16	
30	柏の宮公園入口	17 47 17	
31	鎌倉橋坂上	17 47 17	
32	鎌倉通り	18 48 18	
33	柏の宮公園北	19 49 19	

### 柏の宮公園の管理運営に参加しませんか

柏の宮公園が地域の皆さんに愛される公園になることを願って、区民によって運営される「柏の宮公園管理運営の会」が活動を開始します。この会は、「柏の宮公園憲章」に賛同した団体に

### 区民参加で公園づくり

11年12月に旧日本興業銀行の計画づくりは区民参加で行われました。公園の計画づくりは区民参加で行われました。公園の計画づくりは区民参加で行われました。



### 柏の宮公園管理事務所

(浜田山2-5-1 ☎3329 5686)

【交通機関】  
・京王井の頭線「浜田山駅」下車徒歩7分  
・南北バス(すぎ丸)「阿佐ヶ谷 浜田山」浜田山駅下車徒歩7分、「浜田山 下高井戸」柏の宮公園入口下車徒歩5分  
駐車場はありません

### 既存の施設を活用

銀行の福利厚生施設として利用されているクラブハウスや茶室を有効活用するため、耐震補強などの改修を行いました。

### 防災公園としての機能

柏の宮公園周辺は、「三井上高井戸グランド」帯広域避難場所」に含まれているため、防災機能に重点をおいています。

### みどり豊かな公園

公園の南側に広がる雑木林はそのまま生かして、公園の中央には多様な活動に対応できる草地広場、そのほか水辺の施設として水生生物の池などを設けました。

### 車を来場はご遠慮ください。

日時	内容
午前11時～	パレード=浜田山公園～柏の宮公園
11時30分～正午	開園式典-1あいさつ・テープカット2どんぐりの木植樹-区民の皆さんの手でどんぐりから育てた苗木を植えます3演奏(高井戸中学校吹奏楽部)
正午～午後4時	(1)模擬店-焼きそば・わたあめ・飲み物などの販売 (2)杉並冒険遊び場-火おこし・木登り・基地づくり・集団遊びなど (3)柏の宮公園の自然-四季折々の植物の写真などのパネル展示 (4)ふるさとの池を作ろう-水生生物の実物や写真などのパネル展示、クロメダカの里帰り放流(放流は午後1時30分ごろ) (5)すぎなみスポーツデビュー-園内のテニスコートで、ゲーム性のあるスポーツ体験(ストラックアウト・キックターゲットなど/テニス体験=午後3時30分～4時) (6)防災コーナー-防災あっせん物資の紹介、災害備蓄倉庫の見学 (7)消防署コーナー-煙体験、車両展示、結び方教室 (8)展示コーナー-パネル展示(開園までの記録、花咲かせ隊など)
午後1時～4時	(1)オリエンテーリングってどんな遊び-オリエンテーリング方式で園内を巡ります (2)工作教室-葉箱・竹とんぼ・樹名板・樹木ペンダントづくり-葉箱・樹名板は公園内にとりつけます (3)わんわんコーナー-①「公園でのマナー」のパネル展示②「飼い主と犬のしつけ教室」すてきな飼い主になるために(注1)③「犬と友達、はじめてのコーナー」犬との正しい接し方・体験リーダーワークなど(注2) (4)点茶会-園内茶室(午後0時30分から整理券配布) (5)園芸相談-午後3時まで(みどりの相談所専門相談員)
31日(日)	午前10時～、午後1時～(各60分) 柏の宮公園の自然発見ツアー-公園内の自然環境、樹木草木などの見どころなどを解説しながら園内を巡ります(注3)

(注)1 飼い主と犬のしつけ教室=開園後1時～、3時～(各50分)飼主(小学生は保護者同伴)と飼い犬1頭(狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済みで生後6カ月以上、ひどい噛み癖のある犬、生理中のめす犬を除く)各回15名(抽選)園往復ハガキ(2面記入例参照)に参加希望時間と犬の名前・性別・年齢も書いて、10月19日(必着)までに公園緑地課公園事業係へ  
2 犬と友達、はじめてのコーナー=開園後2時～2時30分園内を歩いていないお子さんの(未就学児は保護者同伴)園往復ハガキ(2面記入例参照)で、10月19日(必着)までに公園緑地課公園事業係へ  
3 柏の宮公園の自然発見ツアー=園往復ハガキ(2面記入例参照)に参加希望時間も書いて、10月19日(必着)までに公園緑地課公園事業係へ

### 南北バス すぎ丸 開通式

京王井の頭線浜田山駅と京王線下高井戸駅を結ぶ第2の「すぎ丸」、「浜田山～下高井戸路線」が10月30日(土)から運行を開始します。  
開通式  
▶下高井戸駅  
開園前9時～開園後10時  
▶浜田山駅  
開園前10時～開園後10時

30日(土)午後1時～31日(日)は開通記念として無料運行とします。

### 路線愛称決定!

・阿佐ヶ谷～浜田山路線=けやき路線  
・浜田山～下高井戸路線=さくら路線  
皆さんのたくさんのご応募の中から、わかりやすく、親しみやすいものを選びました。  
▶最優秀賞  
・田島由貴さん(阿佐谷南3丁目)  
・辻丸佳宏さん(浜田山4丁目)  
・諸戸かおるさん(浜田山2丁目)  
優秀賞・参加賞は商品の発送をもって発表に代えさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。

### 時刻表(浜田山～下高井戸路線)

料金 = 1乗車 100円均一(大人・子ども)

No.	バス停名称	時刻	
		午前8時～午後6時	午後7時
1	浜田山駅南	0 30 0	
2	大道南	1 31 1	
3	鎌倉通り	2 32 2	
4	鎌倉橋坂上	3 33 3	
5	柏の宮公園入口	5 35 5	
6	塚山公園	6 36 6	
7	新山	7 37 7	
8	庚申堂	8 38 8	
9	旭橋	11 41 11	
10	ロイヤル病院前	13 43 13	
11	宗源寺	14 44 14	
12	桜上水駅入口	14 44 14	
13	荒玉水道端	15 45 15	
14	美宿橋	16 46 16	
15	不動跡	17 47 17	
16	下高井戸駅入口	0 30 0	
17	下高井戸交番前	0 30 0	
18	下町	1 31 1	
19	一里塚	2 32 2	
20	桜上水駅入口	3 33 3	
21	仲町	4 34 4	
22	火見橋	5 35 5	
23	上北沢駅入口	6 36 6	
24	区営住宅前	8 38 8	
25	上水公園	12 42 12	
26	上町	13 43 13	
27	庚申堂	14 44 14	
28	新山	15 45 15	
29	塚山公園	16 46 16	
30	柏の宮公園入口	17 47 17	
31	鎌倉橋坂上	17 47 17	
32	鎌倉通り	18 48 18	
33	柏の宮公園北	19 49 19	

### 柏の宮公園の美樹を観察しよう

1 学習会=開11月2日(火)午後2時～4時(開園あんさんぶる菫・環境学習室(菫5 15 13))  
2 観察会=開11月11日(木)午後1時30分～3時30分(開園の宮公園(現地集合・解散予定) 園区内在住・在勤・在学の方)25名(抽選) 園往復ハガキ(2面記入例参照)で、10月22日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167 0051 菫5 15 13)へ園往復ハガキ 3398 3191



行事催し

天文の夕べ・観望会  
月とアンドロメダ銀河 M31

秋になると空気が澄んで、月が美しく見えます。また、科学館の望遠鏡では、アンドロメダ大銀河のバルジと呼ばれる銀河中心部を見ることが出来ます。

時10月23日(土)午後6時〜8時(5時30分開場) 陽科学館清水3-3-13(対区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方) 小・中学生は保護者同伴(費無料) 当日、直接会場へ 陽科学館 ☎3396 4391(他雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで、天文の話をお願いします)

区民とつくる企画展  
上井草球場展

今回は、上井草地域の方々にも企画に加わっていただき、新たな資料を加えて開催します。

時10月23日(土) 11月17日(水) 午前10時〜午後5時 / 10月23日(土) 午前10時〜オープニングセレモニー(上井草スポーツセンター) 上井草3-34-1(費無料) 当日、直接会場へ

野球教室  
時10月23日(土) 午前11時〜午後1時 陽同センター運動

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

宮八幡宮境内(大宮2-3-1) 申当日、直接会場へ  
陽同センター  
☎3322 4962

玉川上水史跡指定記念事業  
玉川上水を歩こう  
時10月23日(土) 午後2時〜4時30分(雨天決行・区共催) 陽同センター 井の頭線久我山駅改札口内コース  
井の頭線久我山駅 兵庫橋 水難慰霊碑 宮下橋 井の頭橋 松本訓導の碑 万助橋 山本有三記念館 幸治の碑 むらさき橋 JR三鷹駅(解散) 定五〇名(抽選) 費三〇〇円 往復八ガキ(記入例参照) 二名まで連記可で、10月16日(必着)までに杉並郷土史会・原田弘 ☎166 0012 和 ☎3312 6623

区民五組一〇名を無料招待  
時11月6日(土) 午後2時〜4時(1時30分開場・区後援) 陽同センター 新宿区西新宿3-20-2(内出演) 七澤清貴・柴田裕子(バイオリン)、坪田亮子(ピアノ)、永山利彦(チェロ)  
曲目「ドボルザーク「アマリカ」ほか(定三〇〇名) 費大〇〇円、学生一五〇円 電話で、アンサンブル・ソノール・七澤 ☎3303 1210

区民一〇〇名を無料招待  
時11月7日(日) 午後2時開演(1時30分開場 区共催) 陽同センター 梅里1-22-32(内出演) 山元富雄(指揮) 曲目「ベルディ「運命の力」、チャイコフスキー「幻想曲」、ロメオとジュリエット」、ベートーベン「交響曲第三番「英雄」」 定五六八名 費一〇〇〇円(全席自由、当日券あり) 電話で、同管弦楽団・寺嶋 ☎5498 3428

杉並大宮菊花展  
区内在住・在勤などの菊花愛好家による展示会を開催します。(区後援)  
時10月22日(金) 11月23日(祝) 午前9時〜午後4時 陽同センター ☎3333

ビデオ上映会  
時10月31日(日)、11月6日(土) 午後2時〜4時 陽同センター 内「野球の妙技」、「秀子の応援団長」(定六〇名先着順) 費無料 当日、直接会場へ

フラワー感謝デー  
杉並生花商組合では、区民の皆さんに感謝の気持ちを込めて花のプレゼントをします。(区後援)  
時10月21日(木) 午前11時〜午後1時 陽同センター 西側広場(中杉通り側) (定一四〇〇名) (先着順) 費無料 当日、直接会場へ 陽同センター 杉並生花商組合・福田栄三 ☎3313 5014

管弦楽団  
定期演奏会  
時11月7日(日) 午後2時開演(1時30分開場 区共催) 陽同センター 梅里1-22-32(内出演) 山元富雄(指揮) 曲目「ベルディ「運命の力」、チャイコフスキー「幻想曲」、ロメオとジュリエット」、ベートーベン「交響曲第三番「英雄」」 定五六八名 費一〇〇〇円(全席自由、当日券あり) 電話で、同管弦楽団・寺嶋 ☎5498 3428

フリーマーケット in リサ  
イクルひろば高井戸  
時11月6日(土)・7日(日) 13日(土)・14日(日) 午前10時〜午後3時 陽同センター 高井戸ひろば(高井戸区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定募集区画) 各日共一四区画(抽選) 費一〇〇〇円 往復八ガキ(記入例参照) 性別・参加希望日を書いた10月21日(必着)までにリサイクルひろば高井戸 ☎168 0072 高井戸東 ☎0072 高井戸東 ☎3333

更生保護女性会  
バザー  
日用雑貨、手芸品、衣料品、食料品などのバザーを行います。売上金は、更生保護関係施設への援助などの事業に役立てる資金となります。(区後援)  
時10月24日(日) 午前10時〜午後3時 陽同センター 第一小学校(阿佐谷北1-5-27) 当日、直接会場へ 陽同センター 更生保護女性会会長・白勢麗子 ☎3388 1055

明るい選挙啓発ポスターコンクール作品  
展示会  
時10月22日(金) 28日(木) 午前9時〜午後9時(22日は1時〜、28日は2時まで) 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 11月1日(月) 5日(金) (3日(祝)を除く) 午前8時30分

環境リーダー養成講座  
時11月4日(日) 12日(日) 18日(日) 25日(日) 12月2日(土) 9日(土) 16日(土)

講座・講演

すぎなみ環境学習  
環境リーダー養成講座

テーマ別の講義とワークショップ(グループ討議)でリーダーとしての知識を身につけましょう。

時・因・師左表のとおり(計七回) 陽同センター(荻窪) 第一・三教室(荻窪) (上萩1-9-1) 対環境に興味のある区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(定三〇名) (抽選) 費無料 往復八ガキ(記入例参照) に「食」「街並み」「廃棄物」「水」のうち、グループ研究

午後5時(5日は3時まで) 区役所一階ロビー 当日、直接会場へ 陽同センター 環境課 環境都市推進担当 陽同担当(他託児あり) (3歳〜就学前) 者研修

時11月15日(月) 午後1時〜4時30分 陽同センター 第四会議室(中棟六階) 内 介護保険の住宅改修給付と区の介護予防・自立支援の住宅改修の概要、事務手続き、改修のポイントなど 対「福祉型住宅改修業者」として新たに登録を希望する工務店などの方、既に登録しているが研修修了者が現在不在の場合(定五〇名程度) 費無料 八ガキ(記入例参照) に 工務店名も書いて、10月22日(消印有効) までに高齢者在宅サービス課へ 陽同課 事務 ☎5307 0649

福祉型住宅改修従事者研修

時11月15日(月) 午後1時〜4時30分 陽同センター 第四会議室(中棟六階) 内 介護保険の住宅改修給付と区の介護予防・自立支援の住宅改修の概要、事務手続き、改修のポイントなど 対「福祉型住宅改修業者」として新たに登録を希望する工務店などの方、既に登録しているが研修修了者が現在不在の場合(定五〇名程度) 費無料 八ガキ(記入例参照) に 工務店名も書いて、10月22日(消印有効) までに高齢者在宅サービス課へ 陽同課 事務 ☎5307 0649

杉並区役所 ☎3312-2111(代表電話) 〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1

午後1時 陽同センター 運動

区内で生産、栽培された野菜・草花・植木の品評会審査の後、出品作品を展示し、即売会を行います。受賞作品は、11月8日(月) 9日(火) に区役所一階ロビーで展示します。



杉並大宮菊花展

区内で生産、栽培された野菜・草花・植木の品評会審査の後、出品作品を展示し、即売会を行います。受賞作品は、11月8日(月) 9日(火) に区役所一階ロビーで展示します。

区内で生産、栽培された野菜・草花・植木の品評会審査の後、出品作品を展示し、即売会を行います。受賞作品は、11月8日(月) 9日(火) に区役所一階ロビーで展示します。

区内で生産、栽培された野菜・草花・植木の品評会審査の後、出品作品を展示し、即売会を行います。受賞作品は、11月8日(月) 9日(火) に区役所一階ロビーで展示します。

区内で生産、栽培された野菜・草花・植木の品評会審査の後、出品作品を展示し、即売会を行います。受賞作品は、11月8日(月) 9日(火) に区役所一階ロビーで展示します。

区内で生産、栽培された野菜・草花・植木の品評会審査の後、出品作品を展示し、即売会を行います。受賞作品は、11月8日(月) 9日(火) に区役所一階ロビーで展示します。

区内で生産、栽培された野菜・草花・植木の品評会審査の後、出品作品を展示し、即売会を行います。受賞作品は、11月8日(月) 9日(火) に区役所一階ロビーで展示します。

Table with 3 columns: 月日, 内容, 講師. Rows include dates from 11月4日 to 12月16日 with details on environmental topics and speakers.

(注) 1. 時間はいずれも、木曜日の午後1時30分〜4時30分(11月12日は金曜日) 2. 時間外にグループ研究を行います。

リボン館はなしの泉・けやき並木の講演会2004音の風景

杉並・武蔵野地域の生活・自然が奏でる「音の風景」について、その豊かな魅力を味わい、楽しむ方法のお話です。(区後援)



鳥越 けい子

時10月17日(日)午後1時30分〜3時 場細田工務店一階ホール(阿佐谷南3-35)

21) 師聖心女子大学教授・鳥越けい子(サウンドスケープ研究者) 定約一〇〇名 費無料 申・問電話で、細田工務店リボン館 ☎53977700へ

区民企画講座(高井戸まちなかおやつ) 楽しい写真紙を作る

デジタルカメラがなくても、すてきな写真八ガキがだれにでも簡単にできます。お気に入りの写真を使って、世界に一枚だけの八ガキを作ってみませんか。 時11月6日(土)・27日(土)午後2時〜4時(計二回) 場高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内 第一回「お手持ちの写真を使ってポストカードを作ろう」 第二回「一枚を講師に郵送 第二回」一回目に作った作品を全員で観賞。デジ

タルカメラを使った簡単なポストカードの作成例を紹介 介師写真はがき・ポストマンの会長・長井貞明 対区内在住・在勤・在学で二回とも参加できる方 定二〇名 (抽選) 費三〇〇円 申ハガキ、ファクス、Eメール(2面記入例参照)で、10月20日(必着)までに社会教育センター(〒166-0001 梅里1-22-32 FAX 3317-6620、Eメール shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 問同センター ☎33317-6621

阿佐谷北敬老会館で 楽しみながら健康に! 阿佐谷北敬老会館(阿佐谷北6-26-13)では、元氣と健康をテーマに、新しい講座が始まります(当日、直接会場へ)。 けんこう広場 「笑顔がいいね」 音楽に合わせた手指体操 や楽しく自然に体をほぐすほがらか体操、ピエス工芸、楽しく声を出す語りと歌のサロンなど、楽しい企画を用意しています。 時・内10月16日「ピエス工芸 23日」語りと歌のサロン 30日「ほがらか体操/原則毎週土曜日の午後1時〜4時(ほがらか体操は1時30分)」 対区内在住で60歳以上の方 費一〇〇円 (お茶とお菓子付) 申グループハートtoHeart・菊地 ☎3393-1001

つ体操を健康運動指導士が指導します(長めの手ぬぐい、タオル持参)。 栄養講座「老いも若きも楽しい食卓」 食事を作ることに食べることを一緒に考えましょう。 時 第二土曜日、は第四土曜日の午前10時〜11時15分 対区内在住の60歳以上の方 費無料 申NPO法人グループあいびー・山崎 ☎3322-4800

「青い山脈」愛の賛歌、ビートルズメドレーなどの音楽でシニア向けに開発されたエアロピクスを体験してみませんか。 同年代の指導者が親切に指導します。 時10月28日(木)午後1時30分〜3時 場高井戸東3-7-5(師ダイヤビックひばり会 対区内在住で60歳以上の方 または興味のある方 定五〇名 費無料 申当日、直接会場へ 高年齢者施策課いきがい活動支援係

「青い山脈」愛の賛歌、ビートルズメドレーなどの音楽でシニア向けに開発されたエアロピクスを体験してみませんか。 同年代の指導者が親切に指導します。 時10月28日(木)午後1時30分〜3時 場高井戸東3-7-5(師ダイヤビックひばり会 対区内在住で60歳以上の方 または興味のある方 定五〇名 費無料 申当日、直接会場へ 高年齢者施策課いきがい活動支援係

テレビでおなじみの解説者とチアリーダーを迎え、観戦の楽しさを学びます。 時10月27日(水)午前10時〜正午 場高井戸東3-7-5(師タツチダウン代表取締役・後藤完夫、アメリカン・フットボールチアリーダール・安田愛 対区内在住で60歳以上の方 定五〇名 費無料

時11月11日(木)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) 内家庭の電気安全と電気事故防止について 申財関東電気保安協会職員 対区内在住の方 定五〇名 費無料 申・問電話で、消費者センター ☎3398-3141 (先着順)

時10月21日(木)①街頭相談 午後1時〜3時 講演「クスリとからだのお話」 とハサミは使いよう!、気功「健康体は心と体から」だれにでもできる健康体操 午後1時〜5時(区後援) 場 区役所一階ロビー 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 申講義(社)杉並区薬剤師会、気功「日本木蘭拳研究会会長・田淵とみえ 対区内在住の方 費無料 申当日、直接会場へ 杉並区薬剤師会 ☎3393-3080

すぎなみコミュニティ カレッジ 地域で活躍できる 保育者養成講座 地域における子育て支援の意義を理解し、企画運営力も持つ保育ボランティアを養成します。 時・内11月5日「オリエンテーション」、預かり保育について(プランニング

遊スタツフ) 19日「乳幼児期の身体的発達と安全」 12月3日「乳幼児期の事故防止と応急処置(消防署職員)」 17日「乳幼児期の心理的発達と遊び、大人としてのかかわり方」 17年1月14日・28日「グループデイスカッション」 プランニング 遊スタツフ) / 時間はいつでも、金曜日の午前10時〜正午(計六回) 保育園での実習一回あり(場あんさんぶる荻窪・第二会議室(荻窪5-15-13) 対区内在住・在勤・在学で預かり保育、子育て支援に関心があり、講座修了後に保育ボランティアとして活動できる方 定三〇名(抽選) 費一〇〇円(他に保険料一八〇円) 申ハガキ、Eメール2面記入例参照)に応募動機も書いて、10月20日(必着)までにNPO法人プランニング 遊 ☎167-0051 荻窪5-16-7 103/Eメール planningyou@hotmail.com)へ 申プランニング 遊 ☎6762-8790 (他)託児あり(五名程度/名前自記・性別を記入)

移動介護の基礎知識 演習 11月29日(月)・12月3日(金)の内の一日、午前9時〜午後4時 閉校式・修了証明書授与 12月11日(土)午前10時〜11時 場杉並障害者福祉会館 演習は各施設(対介護福祉士、ヘルパー1〜3級) 訪問介護員の資格を持つ方 定二五名(抽選) 費無料 (保険料、テキスト代、演習の移動に関する交通費は実費) 三〇〇円程度 申往復ハガキ2面記入例参照)に生年月日・職業 資格も書いて、11月2日(必着)までに障害者福祉会館・養成講座担当 ☎168-0072 高井戸東4-10-5(同同会館 ☎3332-6121

実際に起業を考えている女性が、起業の基礎知識を学ぶ実践的なセミナーです。ひと・もの・おかねをどのように活用するか、体験談、独立事例などを交えてわかりやすく学びます。 時・内・師右下表のとおり 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 対区内在住・在勤・在学で起業意欲のある女性 定三〇名(抽選) 費五〇〇円 申ハガキ、ファクス(2面記入例参照)で、10月29日(必着)までに同センター(〒167-0001 荻窪1-56-3 ☎3393-4410 FAX 3393

女性のための起業支援セミナー 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援センター 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援センター 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援セミナー 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援センター 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援センター 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援センター 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援センター 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

女性のための起業支援センター 初級編 月日 内容 講師 11月10日 経営体験談「経営」とは何か〜株式会社とNPOを経営する立場から NPO法人子育てアドバイザー協会 副理事長 小谷野 公代 17日 ビジネスチャンス: あなたはなぜ起業したいのですか? 21世紀の女性の真の成功のありかた (有)ジープランニング代表取締役 横山 正美 24日 経営環境(人と組織): 会社および自分を取り巻く環境と情報の活用法 (有)メディア・サーカス代表取締役 作間 由美子 12月1日 開業準備1: 個人事業主・株式会社・株式会社・NPO法人のそれぞれの特徴と1円株式会社 木川行政書士事務所 木川 敏子 8日 開業準備2: 開業における必要な手続きと情報。開業応援組織と仕組みの紹介 社会保険労務士 町田 恵子 15日 社会保険労務: 社会保険労務士の立場から見た、開業 独立 にあたって知っておいて得なこと

健康づくり自主グループ共同企画講座
ドッキリ！野菜の健康効果
彩り野菜の食卓をめざせ！健康家族

10月19日(火) 26日(火)
午後2時～4時 和泉保健センター(和泉4 50 6)

ドッキリ！こんなに差がつくの？野菜の食べ方と30代からの健康
働き盛りを襲うがん・心臓病と疫学データから見た野菜の健康効果
彩り野菜で家族にっこりヘルシーな食卓づくりのヒント！手軽でおいしい野菜料理を紹介
大妻女子大学教授・池上幸江 健康づくり自主グループ 菜食の会 会員ほか区内在住の方(定)二名(費)三〇〇円(食材料費)申・問電話で、和泉保健センター ☎33313 9331(先着順)



募集します

大宮ふれあいの家 非常勤職員

勤務内容「デイサービスセンターでの配せん業務など」勤務時間など「木曜日午前10時～午後5時 時給八五〇円 募集人数一名(申)電話で連絡の上、履歴書を大宮ふれあいの家(〒166 0013 堀ノ内1 16 38)へ郵送同ふれあいの家 ☎5377 7025

ケア24下井草 職員

在宅介護支援センター

秋の自然観察会
和田堀公園周辺の植物や生き物を観察しましょう。
11月6日(土)午前10時～正午(雨天実施) 堀都立和田堀公園 善福寺川緑地 集合場所 大宮八幡宮表参道大鳥居(大宮2 3 1) 解散場所 善福寺川緑地公園前・尾崎橋 付近(成

職員「センターの業務全般」資格「社会福祉士・看護師・介護士の資格を持つ介護支援専門員(常勤) 認定調査員」認定調査 資格「介護支援専門員(非常勤)」(場)ケア24下井草(下井草2 44 4) (申)ケア24下井草・齋藤 ☎5303 5341

お知らせ
高齢者のインフルエンザ予防接種
接種費用の一部を公費で負担します。
65歳以上の対象者(期間内に65歳になる方を含む)には、八ガキで10月末に通知します。接種を希望する方は、通知の八ガキまたは健康保険証など住所・年齢のわかるものを持参して、区内の契約医療機関の窓口にある「予防票」に必要事

田東2 39(圃)植物研究者・源原重行ほか(小学生以上の方)小学生は保護者同伴(定)五〇名(抽選) (費)無料(往復八ガキ(2面記入例参照・全員分記入)で、10月22日(消印有効)までに環境課環境都市推進担当へ(問)担当(他)自転車での参加はご遠慮ください
しぜんたいけん教室
10月23日(土)午前10時～午後3時(区後援) (場)井草森公園多目的広場(井草4 12 1) (内)自然観察ハイク、紙飛行機づくりほか(対)小学校三年生までの児童と

保護者(費)五〇円(保険料) (申)当日、直接会場へ(問)ボーイスカウト杉並第11団・篠原 ☎3395 2525(午後6時まで) ☎3390 2232(午後6時以降) 入り口いろいそ・ボランティアその19
自然の素晴らしさを伝えるボランティア活動入門
自然のもつ美しさ、楽しさ、様々な生き物が関わりながら生活していることを子どもたちと共に再発見し、伝えていく活動をしていく方をお招きします。

区民科学教室
こんじやくの科学
こんにやく芋栽培の解説と、こんにやく作りの実習
入所者を除く)
が重複して届く場合がありますが、それぞれに回答をお願いします。
(問)高齢者施策課管理係 杉並アイプラザ
無料マツサージ
11月10日(水)午前10時～午後3時(場)杉並アイプラザ(杉並視覚障害者会館) (対)区内在住の方(定)五〇名(抽選)(費)無料(往復八ガキ(2面記入例参照)に希望時間(午前または午後の区分)も書いて、10月23日(必着)までに、杉並アイプラザ(〒167 0052 南荻窪3 28 10)へ(問)杉並アイプラザ ☎3333 3444
難病患者福祉手当
対象疾病の追加
10月1日(金)から、難病患者福祉手当の対象疾病に、「成人ステイラ病」が追加

10月30日(土)午後1時30分～3時30分(場)杉並NPO・ボランティア活動推進センター(阿佐谷南1 47 17四階) (師)センス・オブ・ワンダー自然学校・鈴木真哉(定)二〇名(費)無料(申・問)電話またはファクス(2面記入例参照)で、杉並NPO・ボランティア活動推進センター ☎5306 3939 FAX 5306 6597(先着順)

10月24日(日)午後1時30分～5時(区後援) (場)高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5) (対)小学生

17年度に保健福祉計画と介護保険事業計画の改定作業を行うための調査です。
高齢者の生活実態と意識に関する調査
(内)実施時期「11月中旬～下旬 調査方法」区から郵送される調査票に記入のうえ、返信用封筒(切手不要)で返送(無作為に選んだ60歳以上の六〇〇〇〇人の方)
介護保険に関する調査
(内)実施時期「10月中旬～11月中旬 調査方法」介護保険相談員(民生委員)が訪問し調査票を配布・回収(無作為に選んだ第1号被保険者約六七〇〇人(施設

10月1日(金)から、東京衛生病協力の協力を得て、検査・入院が可能な夜間小児急病診療体制が整い、平日夜に診療を受けられるようになりました。
(内)診療場所「東京衛生病院(天沼3 17 3) 診療科目」小児科(16歳未満)
診療時間「平日の午後11

10月25日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072 高井戸東3 7 4)へ(問)同ひろば ☎3331 4360(水・木曜休館)
リサイクル講習会
牛乳パックが素敵な花器に変身
(時)11月4日(木)午後2時～4時(場)あんさんぶる荻窪・環境学習室(荻窪5 15 13) (対)区内在住・在勤・在学の方(定)一六名(費)無料(申・問)電話で、すぎなみ環境情報 ☎3398 3191(先着順)

10月18日(月)～24日(日)は「行政相談週間」
行政相談委員会が行政相談所を開設します。
国の仕事などについて、説明に納得できない、「処理が間違っている」などの苦情や要望をお受けします。
(時)10月16日(土)・17日(日) 午前10時～午後4時 19日(火)午後1時～4時(場)高井戸地域区民センター(高井戸東3 7 5 環境博覧会場内) 区役所一階ロビー
(内)年金・保険・福祉・道路・郵便・旅客運輸関係などの苦情・相談(申)当日、直接会場へ(問)区政相談課(他)定例の係(住居表示担当)

10月29日(金)午後1時～5時(場)阿佐谷合会議室(阿佐谷北2 18 17) (定)一〇名(費)無料(申・問)電話で、NPO法人相談室ハーモニ ☎5338 7581(先着順)

住居表示プレートなどの整備を行います
次の地域で、破損している住居表示プレートや街区表示板のはり替えを行います。該当地域以外でも破損や紛失しているプレートなどがありましたらご連絡ください。
(時)10月～12月(場)高円寺北・高円寺南(問)区民課管理係(住居表示担当)

10月25日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168 0072 高井戸東3 7 4)へ(問)同ひろば ☎3331 4360(水・木曜休館)
リサイクル講習会
牛乳パックが素敵な花器に変身
(時)11月4日(木)午後2時～4時(場)あんさんぶる荻窪・環境学習室(荻窪5 15 13) (対)区内在住・在勤・在学の方(定)一六名(費)無料(申・問)電話で、すぎなみ環境情報 ☎3398 3191(先着順)

### ペットボトルの回収場所が増えます

店頭回収を行っている店(スーパー、コンビニエンスストア、酒店など)の他に、次の施設に回収ボックスを設置しました。  
キャップを取り、中を洗い、つぶして出してください。また、できるだけ買った店の回収ボックスに出してください。

【設置場所】区役所、地域市民センター、図書館休館日、年末年始を除く(週清掃管理課)リサイクル推進係

### 16・17年度体育指導委員

氏名	住所
相原 みどり	上井草1丁目
土田 紳弘	本天沼2丁目
中村 香織	今川2丁目
花井 よしみ	桃井1丁目
張本 岳史	西荻南4丁目

新たな体育指導委員が決まりました。(左表)  
現体育指導委員(四名)とともに、地域の皆さんの主体的なスポーツ・レクリエーション活動を推進する「地域スポーツ推進隊」として、さまざまなスポーツ活動や支援を行います。また、スポーツに関する身近な相談に応じたり、情報提供をしますので、お気軽にご相談ください。  
【関係】社会教育スポーツ課 会体育係

### 証明書自動交付機の臨時休止

10月31日(日)午後5時以降、証明書自動交付機の保守点検のため、休止します。また、11月14日(日)庁舎内電気設備点検のため、全日休止します。  
【関係】区民課証明係

### 建設リサイクル法による一斉パトロール

「建設工事に係る資材の再資源化等に関する法律」(建設リサイクル法)による解体工事などのパトロールを10月25日(月)～29日(金)に実施します。  
パトロールの対象となる建設工事の規模基準は、次のとおりです。  
建築物の解体工事：床面積合計80㎡以上  
建築物の新築、増築：床面積合計500㎡以上  
建築物の修繕、模様替えなどのリフォーム：請負代金一億円以上  
その他工作物に関する工事：請負代金500万円以上  
【関係】建築課監察係

### 家族のこころの悩み 無料特別相談日

お子さんのこと、家族のことなどで気になっていることはありませんか。一人で悩んでいませんか。家族のこころの問題の専門家「家族相談士」が相談に応じます。(区後援)  
【日時】11月4日(木)午前10時～午後5時(場)日本家族カウンセリング協会相談室(高円寺南1-7-8) (内引)



寺南1-7-8 (内引) 3393 1951 FAX 3393  
その他家族間の心理的問題に関する相談援助(区内在住・在勤・在学の本人と家族)一四名(無料)・【関係】電話で、日本家族カウンセリング協会事務局 ☎3393 1955 (先着順)

### 新たに課税事業者になる方のための消費税法説明会

15年度の税制改正で、免税点が三〇〇万円から一〇〇万円に引き下げられました。また、個人事業者の場合、15年分の課税総売上高が一〇〇万円を超える方は、17年分から課税事業者になります。  
【日時】10月25日(月) 西荻地域市民センター(桃井4-3-2) 28日(木) 井草地域市民センター(下井草5-7-22) 29日(金) 荻窪地域市民センター(荻窪2-34-20) 11月1日(月) 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 2日(火) 高井戸地域市民センター(高井戸東3-7-5) 5日(金) セシオン杉並(梅里1-22-32) / 時間はいずれも、午後2時～4時(内消費税法の詳細、届出(届)杉並・荻窪税務署員(区内在住の方)定七五・九〇名(会場により異なる)(無料)当日、直接会場へ(先着順) (内社) 2831 FAX 3393 28

64、(社)荻窪青色申告会 ☎3393 1951 FAX 3393  
98 2196  
いたるチャリティーバザー  
【日時】11月3日(祝)午前9時30分～午後4時(場)いたるセンター(天沼1-15-18) (内) 当日、直接会場へ  
【関係】寄贈品を募集しています(内)衣類(新品かクリーニング済)、日用品、贈答品、靴、かばん、食品、おもちゃ、家電品など(内)電話受付 ☎10月14日(木)～21日(木) (土) 日曜を除く / 10月28日(木)・30日(土) (予備日)31日(日)に引き取りに伺います(内)いたるセンター ☎3393 7346 FAX 3391 8039

【関係】リサイクル工作教室 vol.3 芸術の秋イベント 緑の地球を子どもたちへ！ 廃材を利用して、オリジナル作品を作ります。  
【日時】10月30日(土)午後1時～4時(場)セシオン杉並(梅里1-22-32) (対)小・中学生 定二〇名程度(費)五〇〇円 (内)電話で、10月23日までにNPO法人和泉自由学校環境教育室 ☎5376 3272 (先着順)  
【関係】書類と手続きなども法 律無料相談  
【日時】10月22日(金)午前10時～午後4時(場)すずらん商店街配送センター(阿佐谷南1-9-8) (内)相続、遺言、契約、内容証明、告訴、親子夫婦、債権、不動産、入管などの手続きに関する相談(内)当日、直接会場へ(内)東京都行政書士会杉並支部 ☎0120 567 537

## SPORTS 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

なぎなた(30周年記念大会)  
【日時】10月31日(日)午前9時～午後5時(場)荻窪体育館(荻窪3-47-2) (内)種目 = 地域別団体試合、個人試合、演技競技、特別演技(区内在住・在勤・在学の方)1人1000円(当日会場) (内)電話で、10月23日までに区なぎなた連盟・榎木美保子 ☎3338 2889 (午後5時～月曜を除く) 浜田シヅ子 ☎3332 6579 (午前9時～) (他)車での来場はご遠慮ください

#### ゴルフ

【日時】11月17日(水)午前8時14分スタート(場)おおむらさきゴルフコース(埼玉県比企郡滑川町中尾) (内)競技方法 = 18ホールストロークプレー、Wペリア方式(区内在住・在勤・在学のアマチュアの方)120名(先着順) (費)5000円、プレー費 = 1万5200円(消費税込)、交通費各自負担(往復八ガキ(2面記入例参照)またはファクスに、性別・生年月日・ハンディキャップも書いて、10月31日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 FAX 3339 4545)へ(内)同連盟事務局 ☎3339 8226

#### 杉並スポーツ祭典

#### テニス大会

【日時】10月24日(日) = 男子ダブルス、女子ダブルス 2 11月14日(日) = ミックスダブルス / 時間はいずれも、午前9時～午後5時(区後援) (場)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) (対)区内在住・在勤の方 1 各30組 2 60組(費)1組3000円(当日会場で払込み) (申)往復八ガキに希望種目、クラブ名(あれば)、ペア氏名・住所・性別・年齢・電話番号を書いて、男子・女子ダブルス = 10月17日(必着)・ミックスダブルス = 10月30日(必着)までに新日本スポーツ連盟・益子弘俊(〒166-0003高円寺南4-49-1)へ(内)同連盟・益子 ☎3330 9777 (午後9時～10時30分)

#### ABC = XYZ 団体戦卓球大会

【日時】10月31日(日)午前9時～午後7時(区後援) (場)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) (対)区内在住・在学のクラブ、チーム(定)54チーム(費)1チーム4000円(高校生、加盟クラブ3500円) (内)往復八ガキに代表者氏名・住所・電話番号・性別・年齢、メンバー名、希望クラス(1部 = 初級、初級/2部 = 中級、上級)を書いて、10月19日(必着)までに新日本スポーツ連盟・小林章子(〒166-0013堀ノ内3-45-1)へ。参加費は郵便為替「00100 9 395680新日本スポーツ連盟杉並卓球協議会」(先着にもれた方は後日参加費をお返します) (内)同連盟・小林 ☎3313 3510 (午後8時～9時) (他)4シングルス1ダブルス制。3～5人で編成しますが各試合は3人で行います

### スポーツ教室 す...すば一つ・ねっと ☎5305 6213で申し込みできます

『すば一つ・ねっと』は自動音声応答により杉並区の体育施設予約などのサービスが利用できる電話受付システムです。申し込みは、10月11日午前8時から八ガキの締め切り日の午後11時までです。  
なお、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。

#### 初心者水泳 教室番号1994

【日時】11月19日～12月13日の毎週月曜日・金曜日、午前10時～正午(計8回) (場)高井戸温水プール(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(往復八ガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、10月22日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ(内)同プール ☎3331 8652

#### サウンドテーパーテニス～視覚障害をお持ちの方、ぜひご参加ください

鈴の入ったピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。  
【日時】10月24日(日)午前9時～午後1時(場)荻窪体育館(荻窪3-47-2) (対)区内在住・在勤・在学で視覚障害のある方(定)20名(費)無料(内)当日、直接会場へ(内)荻窪体育館 ☎3220 3381

#### 筋力測定相談

自分自身の筋力を筋力測定装置(バイオデックス)で測り、トレーナーが個人の目的に合った効果的なアドバイスをいたします。  
【日時】11月13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(個人およびペア<2人組>可) (費)1500円(内)電話で、希望測定時間(午前9時～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) (内)杉並区スポーツ振興財団 ☎3312 2111 (区代表)

#### 数値でわかる中高年パワーアップ(筋力改善)教室(早稲田大学協働事業)

【日時】10月26日～12月24日(毎週火曜日・金曜日)午前9時～11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) (対)おおむね40歳以上の区内在住・在勤・在学で、全課程参加できる方(医師から運動を禁止されている方を除く) (定)16名(抽選) (費)9000円(往復八ガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、10月20日(必着)までに(内)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(内)同財団 ☎3312 2111 (区代表)

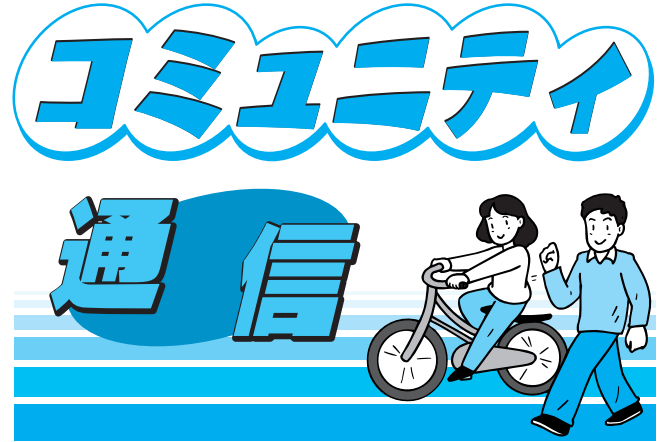
#### トレーニングセミナー～シェイプアップコース～

【日時】11月1日・8日・15日(月曜日コース)または11月4日・11日・25日(木曜日コース)、時間はいずれも、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)両コース各5名(先着順) (費)1回400円(入場料) (内)電話で、希望コースを指定のうえ、前日までに直接上井草スポーツセンター ☎3390 5707へ

10～12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
高円寺地域区民センター(〒166 0011 梅里1 22 32)			
トレーニング機器講習会(区民センター共通修了書発行のため・3cm×2.5cmの写真1枚持参)/畑弘美(15歳以上で中学校を卒業している方・10)	11月1日(月) 午後6時～8時	100円(保険料を含む)	10月18日
初心者ボウリング教室/荻窪ユアボウルインストラクター(区内在住・在勤の方・20) 会場=荻窪ユアボウル(マイボール・靴の持ち込み不可)	11月2・9・16日(いずれも(火)) 午前の部=10時～正午 午後の部=1時～3時	500円 貸靴代は各回300円	10月18日(午前か午後を明記)
IT講座「パソコンで年賀状をつくらう」～来年はトリ年、年賀状ソフトを使ってあなただけのオリジナル年賀状を作ってみませんか/I Tスクエア杉並(パソコンで文章作成ができ、全回参加できる方・20)	11月16日(火)～19日(金)(計4回) 午後1時30分～4時30分	5000円位(教材費)	10月25日
阿佐谷地域区民センター(〒166 0004 阿佐谷南1 47 17)			
みんなで踊ろう「ワルツとタンゴ」～どなたでも楽しく踊れるようになります。初心者にわかるように、楽しく教えるモダンダンスです/持田育司(40)	11月11・18・25日 12月2・9・16日(いずれも(木)) 午後1時30分～3時30分	毎回20円(保険料)	10月26日
木版画による年賀状講習会～初心者にもやさしく教えます。来年の干支を彫りましょう/津野岳彦(18)	11月13日(土) 午後1時～5時	1000円(教材費を含む)	10月26日
梅里区民集会所(申し込みは、阿佐谷地域区民センターへ)			
土ようえほんとおはなしの会～紙芝居や絵本のおよみかきせのほかにギター演奏もあつちます/ご本・お話し会、ORCAわーるど、長谷部二郎・知子(参加自由)	10月16日(土) 午後2時～3時30分	無料	—
荻窪地域区民センター(〒167 0051 荻窪2 34 20)			
干支を彫ってみませんか～今年も恒例の版画教室で来年の干支「酉」を彫り手づくりの年賀状で新年のあいさつを。初心者歓迎!!/小田部清助(25)	11月6日(土)・7日(日) 午後1時30分～3時30分	600円	10月25日
史記(漢代の歴史書)を読む～秦の始皇帝の伝記を中心に学ぶ/松村英夫(50)	11月10・17・24日、12月1日(いずれも(水)) 午後1時～3時	200円(資料代を含む)	10月25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)			
自強術(じきょうじゅつ)入門～血液の流れをよくして元気になります/深谷和子(20)	11月12・19・26日(いずれも(金)) 午後2時～4時	200円	10月25日
西荻地域区民センター(〒167 0034 桃井4 3 2)			
キャッチボールで世界を平和に～フジテレビ「アンビリバボー」でピーターD氏が激賞!野球好きの青年が赴任先のガーナで監督を引き受け困難と挫折を乗り越えて、オリンピックを目指して奮闘する汗と涙と感動のストーリー/友成晋也(80)	10月30日(土) 午後1時30分～3時30分	100円(資料代)	10月22日
クロマティック・ハーモニカのレクチャー・コンサート～クロマティック・ハーモニカって何?普通のハーモニカとどう違うの。どんな音が出るの。世界チャンピオンの演奏と解説をお楽しみください/和谷泰扶(25)	11月7日(日) 午後1時30分～3時30分	無料	10月22日
聴き方上手(傾聴ボランティア入門編)～傾聴ボランティアの意味と意義を知りカウンセリングのトレーニングを積み、中高齢者が同世代のお話し相手をするボランティア入門編/鈴木絹英(40)	11月12・19・26日(いずれも(金)・計3回) 午前10時～正午	200円(資料代)	10月25日
井草地域区民センター(〒167 0022 下井草5 7 22)			
卓球教室(硬式)～成人のための卓球教室に参加しませんか!!お勤めの帰りにどうぞ!!(基本技術をしっかり学ぶ)/横尾文代ほか(20)	11月5・12・19・26日 12月3日(いずれも(金)・計5回) 午後7時～8時30分	100円	10月21日
初級手話～今まででセンターで開催された手話の入門編を一步進めて、初級編を開催します。テレビで少し勉強した方、少し手話に触れた方、手話でお話ししてみましょう/熊倉洋美(20)	11月12・19・26日 12月3・10・17日(いずれも(金)・計6回) 午前10時～正午	100円(資料代)	10月21日
あつまれ秋のたんけん隊～皆で忍者になって暗い森の中に入り、森にあつてはいけないものをさがします/松井菊子・六車貴美子(小学校3年生以下の子どもと保護者・40)	11月20日(土) 午後1時～3時	無料	11月5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)	10月23日(土) 午後1時30分～3時30分(2時30分受付終了)	無料	—
高井戸地域区民センター(〒168 0072 高井戸東3 7 5)			
11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歳以上で中学校を卒業している方・10)	11月7日(日) 午前10時～午後1時	120円(保険料を含む)	10月25日
トレーニング相談日～トレーナーが駐在しトレーニングの相談に応じます/宮田秀幸(講習会修了者対象)	11月7日(日) 午後2時～4時	100円(使用料)	—
おはなしひろば～絵本の読み聞かせを中心に手遊び、工作など/ポエム、ムーミン母親クラブ、パンピぶんこ、上高えほんのひろばグループ(参加自由・幼児は保護者の付添が必要)	11月4・11・18・25日(いずれも(木)) 午後3時30分～4時	無料	—

は、実費がかかる場合があります。



このコーナーでは、各地域の集会所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。

**10～12月の催しと教室**  
 地域区民センターと区民集会所で10～12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**  
**家庭で出来るフランク料理**  
 時11月11日・18日・25日、12月2日いずれも木曜日の午後1時30分～3時30分(計4回)肉さつまいもの冷製スープ、りんごとセロリとくるみのサラダ、トマトのブルスケッタほか(各回三(抽選)師岡加津代(二四名)抽選(費)四〇〇〇円(四回分)申往復八ガキ(2面記入例参照)で、10

月28日まで同センターへ  
**下高井戸区民集会所**  
**土曜日の音楽会**  
**バイオリンとピアノの夕べ**  
 ショパン、ベートーベン、リストなどの音楽をたっぶりとお楽しみください。  
 時11月13日(土)午後6時開演  
**出演** 田子豊子、坂元あかね、斉藤祥子、木戸京子、小鹿美智子、山田成香  
**定八〇名(費)無料(申当日、直接同集会所へ(先着順)同永**

福和泉地域区民センター(他第二土曜日同集会所で開催しています。12月以降の出演者を募集中です(永福和泉地域区民センターへ)  
**阿佐谷地域区民センター**  
**あさがやセンターまつり**  
 日ごろのグループ活動を発表します。体験コーナーや模擬店もあります。  
 時11月6日(土)午前10時～午後4時、7日(日)午前10時～午後3時30分(内手話ダンス、楽器の演奏、バルーンア

ート、フリーマーケット、体験コーナー(ビームライフル・スポーツ吹き矢・ストラックアウトなど)、模擬店(焼きそば・みそおでん・焼き団子・喫茶コーナーなど)申当日、直接同センターへ  
**図書室をお休みします**  
 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。  
 時10月20日(水)～24日(日)  
**阿佐谷地域集会所施設運営協議会** 3314 72

**西荻地域区民センター**  
**PTA卓球大会**  
 時12月12日(日)午前9時～午後5時(対西荻地域区民センター管内地域にある小学校のPTA(OB可)二(抽選)四(抽選)一(抽選)三(抽選)四(抽選)名(抽選)往復八ガキ(2面記入例参照)で、11月15日(必着)までに同センターへ  
**高円寺地域区民センター**  
**「妙法寺の杜」で午後のひとときを愉しませるか:**  
 妙法寺の歴史を学んだ後、妙法寺寄席で心から笑ってリフレッシュしましょう。  
 時11月23日(祝)午後0時30分～4時(雨天決行)場集合同所#セシオン杉並正面玄関前(1時)～2時#妙法寺見学、2時30分～4時#妙法寺寄席(区内在住・在勤の方)三〇名(抽選)(費)一〇〇円(保険料含む)申往復八ガキ(2面記入例参照・二名まで連記可)で、10月29日(必着)までに同センターへ(高円寺地域集会所施設運営協議会) 3317 6614

**八成まつり**  
 地域の皆さんと、ゆく秋の一日を楽しみます。おそろいで出かけください。  
 時11月7日(日)午前10時～午後3時(雨天決行)(内集会所利用者団体などの作品展示、芸能発表、工作教室、社交ダンス、模擬店(地元産の野菜と鉢花は大好評です)申当日、直接同集会所へ(井草運営協議会事務局) 33301 7723(月

大宮八幡宮と郷土博物館を見学します。大宮八幡宮は神職の、郷土博物館では学芸員の説明を受けます。  
 時11月27日(土)午後1時～4時30分(予定小雨決行)場井の頭線西永福駅集合、郷土博物館(大宮) 20(費)一〇〇円(抽選)解散(四〇名)抽選(費)一〇〇円(保険料・資料代)申往復八ガキ(2面記入例参照)で、11月15日(必着)までに同センターへ(井草運営協議会事務局) 3398 9127

本天沼区民集会所

本天沼区民集会所まつり

子どもから大人まで楽しめます。

10月17日(日)午前10時～午後4時(内自主グループなどの作品の展示即売、児童向けの工芸教室・お楽しみコーナー、カラオケ大会、フラダンス、新舞踊、お花の店、模擬店(シューマイ!中華まんじゅう・パン・クッキー・綿あめ・コーヒースピール)など(当当日、直接同集会所へ)

区民センターカレッジ

「松尾芭蕉の生涯と人間像」 生誕三六〇周年記念講演会

武士であった芭蕉が俳諧師となった一生をたどりま

11月13日(土)午後2時～4時(1時30分開場) (開演) 学院大学講師・平田和夫 定八〇名(二〇〇円)当日、直接同集会所へ(先着順)

高井戸地域区民センター

時代を超えた伝説のフォークシンガー高田渡コンサート

1960年代後半から社会派フォークシンガーとして活躍し、最近特に再評価されている「伝説の人・高田渡」が贈るコンサートです。

やまとあつし 画集唄うたいの吹き



11月21日(日)午後2時～(1時30分開場) (内曲目) 「鉢夫の祈り」自転車に乗って「リンゴの花咲く町」ほか 出演 高田渡とその仲間たち(定三〇〇名)無料(当当日、直接同集会所へ)

上高井戸区民集会所

上高井戸集会所まつり

地域の皆さんと楽しい時間を過ごしませんか。さわやかな秋の一日、ぜひお出かけください。

11月7日(日)午前10時～午後3時(雨天決行) (内自主グループ発表会と作品展示、もちつき、野菜・草花の即売会、模擬店ほか(当当日、直接同集会所へ) 高井戸地域区民センター 3317841

杉並NPO・ボランティア活動推進センターからの活動レポート①

このコーナーでは、地域を支えるNPOを最近から紹介します。

ワンコインからはじまるNPO

集まったチャリティ

毎年5月に行われる「杉並チャリティ・ウォーク」をご存知ですか? 「市民が市民を支える」チャリティ事業として、ワンコイン(五〇〇円)で参加してもらい、多くの市民に杉並の地を歩いてもらうことで、杉並の良さを知ってもらおうイベントです。2000年のボランティア国際年を機に、杉並ボランティアセンター(現・杉並NPO・ボランティア活動推進センターの前身)の呼びかけで始まりました。現在は、NPO法人未来をつなぐ子ども資金(神谷幸男代表)を中心として、各種団体による実行委員会が事業を実施

11月18日(木)～21日(日) 荻窪の街音楽祭



秋の深まりのなか、30余りの会場でクラシック音楽の演奏会を行います。

詳しくは、コンサートガイドを地域区民センター、図書館などの区の施設と、タウンセブン、荻窪駅周辺の金融機関などで10月中旬からお配りしますのでご覧ください。(区後援) (開)「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会事務局 ☎3392 7019

サロンコンサート 11月21日(日) 場 杉並会館(上荻3 29 5) 内 ピアノ、バイオリン、二胡の演奏と歌(定)100名(先着順) (費)1200円(全席自由、会員割引無、ソフトドリンク・ケーキ付) (開)八ガキ(2面記入例参照)で、10月31日までに文化・交流協会文化係(〒167 0043上荻3 29 5杉並会館内)へ (開)「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会・橋爪 ☎090 5584 6474

家事援助

シルバー人材センターの会員が、手が足りなくてお困りの家庭の仕事をお引き受けします。 (内・費)下表のとおり(開・開)社)シルバー人材センター本部事務局(阿佐谷南1 14 2・7階 ☎3317 2217)へ

Table with 2 columns: 仕事内容, 金額. Includes items like cleaning, moving, and childcare.

清水教室

Table with 3 columns: コース名/費用/時間, コース番号・月日, 内容. Lists various computer and internet courses.

阿佐谷教室

Table with 3 columns: コース名/費用/時間, コース番号・月日, 内容. Lists computer courses at Asoya.

(注)1. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=午後6時30分～8時30分。2. Windows XP、OfficeWord2003・Excel2003使用。3. 受講料は、テキスト代を含む。

社)杉並区シルバー人材センター

パソコン教室

パソコンの基本操作からレベルに合わせ、丁寧な授業。 (開・開)左表のとおり(場)清水教室(清水3 22 4) (内)阿佐谷教室(阿佐谷南1 14 2七階) (開)区内在住の方(定)各コース一〇名(開)往復八ガキ(2面記入) (開)同センター清水分室 ☎3394 2253

地域区民センター・区民集会所一覧

Table listing various community centers and their contact information across different districts.