

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の方へ 3
杉並方南歌謡祭&みんなで踊ろうエイサー 4
東京高円寺阿波おどり 4
杉並区総合計画・実行計画の改定区民アンケート結果 8

9ぎなみ

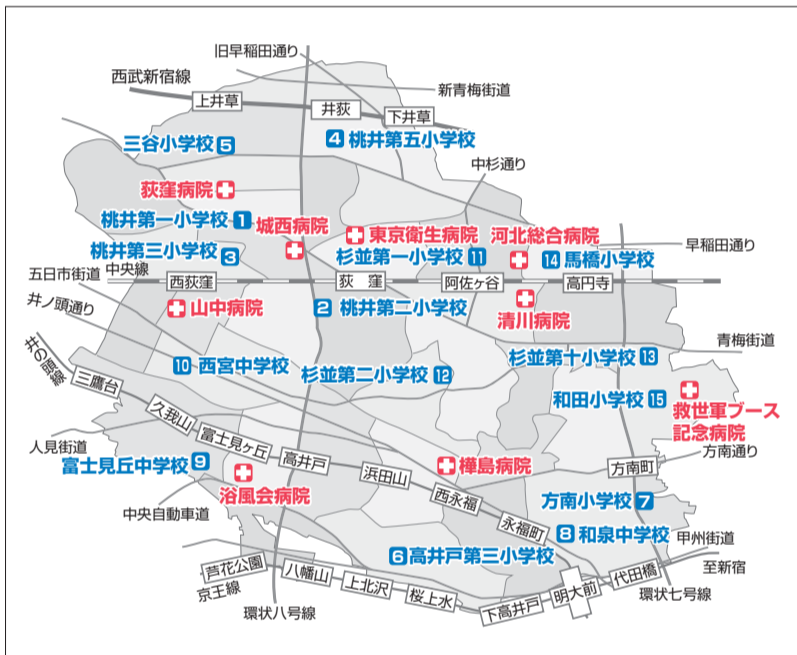


支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区 編集/広報課
区の代表電話 3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)
〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

9月1日(月)から 災害時医療救護体制が変わります

災害により負傷した区民の方は 緊急医療救護所へ



▲緊急医療救護所と医療救護所

大規模な災害が発生し多数の負傷者が想定される場合、区では従来、震災救援所に併設した医療救護所において医療救護を行う体制でしたが、9月1日(月)から、発災直後から超急性期(発災後72時間)の間は災害拠点病院および災害拠点連携病院等の敷地内に緊急医療救護所を開設し、トリアージ(※)および軽症者の治療を行う体制に変更します。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355へ。

※トリアージ…傷病の緊急度や重症度を判定して、治療や医療機関への搬送の優先順位を決めること。

新しく整備した緊急医療救護所

発災直後から超急性期(発災後72時間)まで、緊急医療救護所が開設される災害拠点病院、災害拠点連携病院等は表1のとおりです。

◆**災害拠点病院**
都の指定する、災害時に主に重症者の治療・収容を行う病院です。

●**荻窪病院**

◆**災害拠点連携病院**
都の指定する、災害時に主に中等症者や容態の安定した重症者の治療等を行う病院です。

●**河北総合病院、東京衛生病院、城西病院、山中病院、清川病院、榊島病院、浴風会病院、救世軍ブース記念病院**

※救世軍ブース記念病院は、都の指定はされていませんが、区の災害時医療救護体制に協力する病院です。

〈表1 新しく整備した緊急医療救護所〉

病院名	所在地	病院名	所在地
荻窪病院	今川3-1-24	清川病院	阿佐谷南2-31-12
河北総合病院	阿佐谷北1-7-3	榊島病院	浜田山4-1-8
東京衛生病院	天沼3-17-3	浴風会病院	高井戸西1-12-1
城西病院	上荻2-42-11	救世軍ブース記念病院	和田1-40-5
山中病院	西荻南2-25-17		

※9月に杉並区に移転予定の災害拠点病院である佼成病院にも今後整備する予定です。

〈表2 医療救護所〉

学校名	学校名
1 桃井第一小学校	9 富士見丘中学校
2 桃井第二小学校	10 西宮中学校
3 桃井第三小学校	11 杉並第一小学校
4 桃井第五小学校	12 杉並第二小学校
5 三谷小学校	13 杉並第十小学校
6 高井戸第三小学校	14 馬橋小学校
7 方南小学校	15 和田小学校
8 和泉中学校(改築のため26年度は和泉小に設置)	

従来の医療救護所

新たな医療救護体制として、緊急医療救護所を開設しますが、その後、必要に応じて急性期以降(発災後72時間以降)、震災救援所に併設する医療救護所のうち、原則として医療ニーズが高く、かつ医療機能が復旧していない地域など状況に応じて従来の医療救護所を開設します。(表2)

◆首都直下地震に備えるために 東京都・杉並区合同 総合防災訓練

区では、東京都と合同で首都直下地震を想定した総合防災訓練を実施します。区民の皆さんにご参加いただける初期消火などの体験コーナーや炊き出しも行います。ぜひご参加ください。

【日時】
8月30日(土)午前9時～正午

【会場・内容】

●**和田堀公園周辺会場** 大規模な救出救助訓練、住民共助訓練、展示や乗馬体験

●**高円寺北地区会場(馬橋公園周辺)** 道路上での住民共助訓練、救出救助訓練

●**桃井原っぱ公園会場** 災害拠点病院の荻窪病院と連携した医療救護訓練

訓練実施に伴うお知らせとお願い

◆**防災行政無線で総合防災訓練のお知らせを放送します**
音声聞き取りにくい場合は、「防災行政無線電話応答サービス※」をご利用ください。

◆**防災行政無線電話応答サービス(防災行政無線の内容を電話で確認できます)**
「03」から始まる一般電話・IP電話 ☎0120-1170-1100(無料、それ以外(市外からの電話、携帯電話、PHS) ☎03-5378-8221(通話料がかかります)

◆**交通規制を行います**
次の訓練会場周辺では、訓練当日、交通規制を実施します。規制に伴い、自動車(路



◆その他

訓練に伴い、ヘリコプターや緊急車両のサイレン音等騒音が発生します。また、火災を想定して発煙筒による煙が発生します。近隣の皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。



●**高円寺北地区会場** 8月30日(土)午前6時～午後1時

●**和田堀公園周辺会場** 8月30日(土)午前8時30分～午後1時

線バスを除く)が通行止めとなります。

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

年金

障害基礎年金

国民年金に加入中または20歳前もしくは60〜64歳に初診日のある病状やケガなどで重い障害を持ち、日常生活に著しい支障がある方は、障害基礎年金を請求することができます。

ただし、初診日の前日において、初診日の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除・若年者納付猶予・学生納付特例期間が合わせて3分の2以上あるか、または初診日の前日において、初診日の前々月までの1年間に保険料の未納がないことが要件となります。

なお、20歳前に初診日のある障害の場合は、本人の所得により、年金の支給が制限される場合があります。

原則として、65歳になる前までに手続きすることが必要です。その他の支給要件など、詳細はお問い合わせください。

国民年金課国民年金係(第3号被保険者期間中に初診日のある方は、杉並年金事務所 ☎312-11511)

子育て・教育

中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない事由により義務教育を猶予または免除された方、猶予または免除を受けず今年度の終わりに中学校を卒業できないと見込まれる

ことについて、やむを得ない事由があると文部科学大臣が認められた方に対し、中学校卒業程度の学力があるかを認定する試験を行います。

この試験は、文部科学省が実施し、合格者には高等学校への入学資格が与えられます。

内願書受付期間 8月28日(木)〜9月16日(火) 試験日 10月30日(木) 合格発表 12月5日(金)

受験案内配布場所 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課小中学校係(新宿区西新宿2-8-1 東京都庁第二本庁舎27階北側) ☎同係 ☎5320-1675

2 または文部科学省生涯学習政策局生涯学習推進課認定試験第一係 ☎6734-3267

採用情報

非常勤嘱託員(保健師)

健康相談・母子健診・訪問指導・電話応対・パソコン事務を含む業務 勤務期間 11月1日〜27年3月31日(5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職) 勤務日時 11月16日勤務。原則、月々金曜日の午前8時30分〜午後5時15分

勤務場所 区役所または区内の保健センター 資格 4月1日現在65歳未満で、保健師の有資格者 募集人数 若干名 報酬 月額20万8200円〜22万6800円 有給休暇あり。

社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申込書(職員課人事係(区役所東棟5階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、8月29日午後5時(必着)までに職員課人事係へ郵送または持参 同係 ☎1 応募書類は返却しません ② 詳細は、募集案内をご覧ください

募集します

ゆうゆう館協働事業実施団体

27年4月からゆうゆう館で協働事業を実施する団体を募集します。

対 26年4月1日現在、都内で活動しているNPO法人および公共・公益的な事業を実施している団体で、次のいずれかの要件を満たす団体 要件 ① 区内に事務所を置く団体 ② 主に区内で活動をしている団体 ③ 申請書(区ホームページ)から取り出せます。紙での配布は8月21日(木)から高齢者施策課(区役所東棟1階)を、9月9日(火)17日に高齢者施策課施設担当へ持参

募集説明会 8月20日(水)午後3時45分〜5時 区役所第4会議室(中棟6階) ☎電話で、高齢者施策課施設担当へ

高齢者施策課施設担当 (いすれも) 高齢者施策課施設担当

被災建築物応急危険度判定員 応急危険度判定は余震等による建物倒壊などに伴う二次災害を防止するため、地震発生後できるだけ早く、かつ短時間で建物の被災状況を調査し、その建物の当面の使用可否を判定するものです。

時 ① 9月24日(水) ② 10月14日(火) 午後1時40分〜5時 ③ 都庁第一本庁舎5階(新宿区西新宿2-8-1) ④ たましんRISU R Uホール(立川市錦町3-3-20) ⑤ 都内在住・在勤の一、二級建築士または木造建築士 ⑥ 各日500名(申込順) ⑦ 無料 ⑧ 申込書(東京都都市整備局HP

http://www.toshiseibi.netro.tokyo.jp/から取り出せま

す)を、9月10日(必着)までに東京建築士会「災害ボランティア」係(〒104-6204 中央区晴海1-8-12 Z棟4階)へ郵送 東京建築士会 ☎3536-7711 または東京都都市整備局建築企画課 ☎5388-3362 詳細は、都市整備局ホームページをご覧ください

施設情報

図書館の臨時休館

特別整理(蔵書点検)を行うため、左表のとおり臨時休館します。

なお、臨時休館中は、当該図書館の本なども通常どおり予約を受け付けていますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

図書館

Table with 2 columns: 図書館名, 休館日. Includes entries for 永福, 阿佐谷, 西荻, 成田.

その他

節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。 時 8月19日(火)午前10時〜午後4時 区役所1階ロビー 無料

担当、直接会場へ環境課地域エネルギー対策担当

中小企業を営んでいる方へ

産業振興センターでは、経営・創業に関する相談や専門家の派遣を実施し、区内中小企業の皆さんの経営を支援しています。

① 商工相談 中小企業診断士の資格を有する相談員が、資金繰り・創業・経営等に関する相談に応じます。

(1) 産業振興センター(上荻1-2-1) インテグラルタワー2階 時 月〜金曜日(祝日除く) 午前9時〜午後5時

(2) 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 時 毎月第2土曜日 午後1時〜5時

無料 ☎電話で、産業振興センター 中小企業支援係 ☎5347-9182 同係、阿佐谷図書館 ☎5373-1811 他

相談時間は1時間程度 ② 事業所アドバイザー派遣 店舗レイアウトや商品・製品の構成、事務所の改修などの相談・アドバイスを中小企業診断士、商業施設士、建築士等の専門家を派遣します。

内対象 中小企業またはこれから創業する方 派遣回数 1事業所2回(1回2時間程度) 無料 ☎電話で、産業振興センター 中小企業支援係 ☎5347-9182

地域・家庭文庫の新規登録を受け付けます

中央図書館では、区内の地域・家庭文庫の活動を支援しています。支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当 ☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

区内3カ所(定点測定) 環境課放射能対策担当 単位: マイクロ・シーベルト/h

Table with 3 columns: 測定場所, 測定日, 測定高さ1m. Lists measurement locations like 杉並区役所青梅街道側 and 杉並保健所前駐車場西側.

区立小中学校・保育園等の給食食材

園学務課、保育課 8月4日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1671検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

*測定機器は、シンチレーションサーベイメーターTCS-172Bです。

内中央図書館から図書貸出など 自宅などで児童等を対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている個人または団体 ☎電話で、8月26日までに中央図書館事業係 ☎3391-5754

戦傷病者等の妻の皆さんへ

「戦傷病者等の妻に対する特別給付金」の請求期限は9月30日(10月以降の申請は無効)です。 対 平成15年4月2日〜23年4月1日に新たに戦傷病者等の妻になった方 ② 15年4月1日〜18年9月30日に一般のけがや病気で死亡した戦傷病者等の妻の方 保健福祉部管理課または東京都福祉保健局生活福祉部 ☎320-4077

ガザ人道危機救援金にご協力をお願いします

日本赤十字社での受け付け = 【受付期間】 10月31日(金)まで 【入金方法】 「三井住友銀行 すずらん支店 普通2787715 日本赤十字社」へ振り込み。 ※振込手数料が別途かかる場合があります。受領証の発行を希望する方は、日本赤十字社本社組織推進部 ☎3437-7081までご連絡ください。 区役所にも救援金箱を設置します = 【設置期間】 10月31日(金)まで 【設置場所】 月〜金曜日(祝日を除く) = 保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階) ▷ 土曜日(祝日を除く) = 区民課区民係(東棟1階) 保健福祉部管理課地域福祉係

国民健康保険に加入の方へ

高額に医療費がかかる場合は、**限度額適用認定証**をご利用ください

事前に取得すると便利です

国民健康保険の加入者（70歳以上の住民税（特別区・市民税）課税世帯の方を除く）に「限度額適用認定証」を申請により交付します。限度額適用認定証を提示すると、医療機関の窓口で提示することで、一部負担金の支払いが自己負担限度額（左表）までの金額になります（70歳以上の住民税課税世帯の方は「高齢受給者証」を提示することで、一部負担金の支払いが自己負担限度額（金額についてはお問い合わせください）までになりますので、「限度額適用認定証」は不要。自己負担限度額は、医療機関ごとに入院・外来、医科・歯科別で計算され

負担区分			自己負担限度額		入院時食事代 (1食あたり)
			外来	入院	
上位所得者 ※1	70歳未満 ※2	A	15万円（医療費総額※3が50万円を超えた場合はその超えた分の1%を加算）		260円
		B	8万100円（医療費総額※3が26万7000円を超えた場合はその超えた分の1%を加算）		
一般世帯	70歳以上 ※5	C	3万5400円		210円 ※4
		II	8000円	2万4600円	
住民税非課税世帯		I		1万5000円	100円

※1. 世帯の国保加入者（被保険者）の住民税基礎控除後の所得の合計が600万円を超える世帯。または、住民税の申告をしていない世帯。
 ※2. 70歳未満の自己負担限度額は、平成27年1月から改正される予定です。
 ※3. 患者が支払う一部負担金と国民健康保険の負担額の合計。保険給付対象外のものは含まれません。
 ※4. 過去1年間の非課税世帯としての入院が90日を超えた場合には、再度申請をするとその申請日から160円に減額されます。
 ※5. 世帯主と世帯の国保加入者（被保険者）全員が、住民税非課税の世帯で、各人の公的年金収入が80万円以下で、かつその他の所得がない方。

後期高齢者医療制度に加入の方へ

世帯全員の住民税が非課税の方は申請してください
限度額適用・標準負担額減額認定証

認定証

世帯の方全員の26年度住民税（特別区・市民税）が非課税の方は、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を申請し、有効期限は翌年の7月31日となります。一度申請すると、該当する方へは毎年7月に新しい認定証を送付しますので、改めて申請する必要はありません。
医療費が高額になった時（高額療養費の支給）
 1カ月間ごとの医療機関の窓口での自己負担額の合計が表2の限度額を超えた場合には、保険者である東京都後期高齢者医療広域連合から、超えた分が高額療養費として支給されます。払い戻しがある場合は、診療月からおおよそ4カ月後に申請書を送付します。なお、一度申請すると、2回目以降の申請は不要です。
 国保年金課高齢者医療係

負担区分	一般病棟 (食費1食あたり)	療養病床 ※1 (食費および居住費)		
		食費 (1食あたり)	居住費 (1日あたり)	
課税世帯（現役並み所得 ※4・一般）	260円	460円 ※2	320円	
非課税世帯	区分II ※5	90日以内の入院	210円	320円
		91日以上入院 ※3	160円	320円
	区分I ※6	高齢福祉年金受給者	130円	320円
			100円	0円

※1. 療養病床に入院したときは、介護保険で入院している方との負担の均衡を図るため、食費と居住費の一部が自己負担となります。
 ※2. 一部医療機関では食費が1食あたり420円の場合があります。
 ※3. 91日以上入院に該当した場合は、再度申請すると、その申請日から1食160円に減額されます。
 ※4. 「現役並み所得者」とは、住民税課税所得が145万円以上の被保険者およびその方と同じ世帯の被保険者。
 ※5. 「区分II」とは、世帯全員が住民税非課税である方で、区分Iに該当しない方。
 ※6. 「区分I」とは、世帯全員が住民税非課税であり、年金収入が80万円以下（その他の所得がない）の方。

〈表2 自己負担限度額表〉

負担割合	負担区分	外来+入院（世帯ごと）の限度額	
		外来（個人ごと）の限度額	世帯ごとの限度額
3割	現役並み所得（※4）	4万4400円	8万100円+（10割分の医療費-26万7000円）×1%（※7）
1割	一般	1万2000円	4万4400円
	区分II（※5）	8000円	2万4600円
	区分I（※6）		1万5000円

※7. 過去12カ月間に4回以上高額療養費の支給があった場合は、4回目以降は4万4400円となります。なお、外来（個人ごと）の限度額による支給は、多数回該当の回数に含みません。

外環の地上部街路に関する話し合いの会

東京都都市整備局都市基盤部街路計画課外かく環状道路係 ☎5388-3279 または区都市計画課



外環の地上部街路(外環の2) (下図の...部分)
 練馬区 上井草駅 井草駅
 善福寺 早稲田通り 青梅街道 環状八号線
 武蔵野市 西荻北 西荻窪駅 荻窪駅
 松庵 五日市街道 荻窪駅
 三鷹市 久我山 富士見ヶ丘駅 高井戸駅
 三鷹台駅 久我山 大見街道

◇外環の地上部街路(外環の2) 外環の地上部街路(外環の2)は、高速道路の東京外かく環状道路(外環)のルート上に都市計画決定されています。
 平成19年に高速道路の外環が高架方式から地下方式に都市計画変更されたことを踏まえ、東京都は、外環の地上部街路について、広く意見を聞きながら検討を進め、都の方針を取りまとめていくとしています。その一環として、都は、公募による地域住民、都市計画線にかかる町会・商店会の代表、外環PI委員、都・国・区で構成する「外環の地上部街路に関する話し合いの会」を開催しています。
 ◇第11回「外環の地上部街路に関する話し合いの会」の開催
 今回は、「外環の地上部街路」の必要性(整備効果)などについて、話し合いを行う予定です。傍聴を希望する方は、当日、直接会場へお越しください。なお、傍聴は杉並区在住の方を優先させていただきます。
 会場の都合により、傍聴者多数の場合は、入場をお断りさせていただきますこととありますので、ご了承ください。
 時 8月28日(木)午後7時~9時(6時30分開場) 場 あんさんぶ 荻窪(荻窪5-15-13) 当日、直接会場へ(他公共交通機関をご利用ください。第10回までの資料は、東京都都市整備局 <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/kiban/gaikaku/gairo-suginami.htm> ホームページに掲載されています

杉並方南歌謡祭& みんなで踊ろうエイサー



100名を超えるエイサー踊りやプロの歌手による歌謡ショー(午後6時から)など、さまざまなイベントを行います。

【日時】8月23日(土)午前11時~午後9時
【場所】東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口みずほ銀行前「リパーク駐車場」
【内容】出演=新沼謙治、姿憲子ほか
【問い合わせ】方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143

第58回 東京高円寺阿波おどり



JR高円寺駅南北商店街と高南通りに設置された8カ所の演舞場で、延べ約1万人の踊り手が、軽快なお囃子(はやし)にのって、踊ります。

【日時】8月23日(土)・24日(日)午後5時~8時
【場所】JR高円寺駅・東京メトロ丸ノ内線新高円寺駅周辺の各演舞場
【問い合わせ】NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

東京高円寺阿波おどり おどれ高円寺セッション2014

高円寺阿波おどり連協会所属の出演連が舞台おどりを繰り広げます。

【日時】8月23日(土)・24日(日)▷第一部=午前11時▷第二部=午後1時45分【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【出演】=23日=天狗連・江戸歌舞伎連・東京新のんき連・江戸っ子連・いろは連・しのぶ連・ひよっこ連▷24日=飛鳥連・写楽連・志留波阿連・吹鼓連・天翔連・朱雀連・葵新連・菊水連【定員】各500名【費】各1500円(全席指定) 【NPO法人東京高円寺阿波おどり振興協会 ☎3312-2728

【チケット販売窓口(8月21日まで)】①チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード626-728) ②豊喜屋(パル商店街内) ☎3311-8061 ③ベルピア(パル商店街内) ☎3311-4522 ④関東バスエリア・ビューロー-高円寺北口 ☎3338-2999

同時開催

たべる高円寺セッション2014

食べ物が盛り沢山の屋台村がセッションの中庭に登場します。阿波おどりの衣装で写真を撮ってもらえるコーナー(有料)もあります。

【日時】8月23日(土)・24日(日)午前10時30分~午後4時【場】セッション杉並(梅里1-22-32) 【申込】当日、直接会場へ【高円寺地域区民センター協議会 ☎3317-6614



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

◇誰でも参加できる水上レクリエーション

【日時】9月7日(日)午前9時~午後4時(受け付けは3時30分まで) 【場】高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 【内容】自由水泳、フィンスイミング、ウォーキング、アクアフィットネス、タイムトライアル、親子自由水泳、ワンポイントレッスン【対象】区内在住・在勤・在学の方【費】100円【申込】当日、直接会場へ【問い合わせ】区アクアレクリエーション協会・野田 ☎3331-8778 (午後1時~7時) 【備】①水着・水泳帽・タオルを持参②小学3年生以下は16歳以上の保護者同伴③オムツのとれていない乳幼児は参加できません

◇アクア大会

【日時】9月23日(祝)午前9時【場】上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 【内容】①スイム150m・ラン2600m=一般A男女(高校生~39歳)、一般B男女(40歳以上)▷スイム150m・ラン1950m=中学生男女(学年別)▷スイム150m・ラン1300m=小学生男女(学年別) 【対象】区内在住・在勤・在学で小学生以上の方【定員】100名(申込順)【費】2000円。中学生1000円。小学生500円【申込】申込書(区体育施設で配布)と参加費を、9月18日(必着)までに区トリアスロン連合事務局・中野昭二(〒167-0041善福寺3-13-19フレンド商会内)へ現金書留で郵送または持参【問い合わせ】☎3399-3659

◇剣道

【日時】10月26日(日)午前9時~午後5時【場】日本大学第二学園(天沼1-45-33) 【内容】団体戦=高校男女・中学男女▷個人戦=一般男子(年齢別)・一般女子・高校男女・中学男女【対象】区内在住・在勤・在学で中学生以上の方【費】1人500円。郵便局「00100-9-172667杉並区剣道連盟」に振り込み【申込】申込書(9月7日から区体育施設で配布)を、9月22日(必着)までに区剣道連盟事務局(〒168-0073下高井戸1-3-14ハイムMYM201) ☎6768-9934へ郵送またはファクス【問い合わせ】☎090-4055-7032

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇Sunday!親子体操Ⅱ教室

【日時】9月7日~12月7日の毎週日曜日①5~7歳組=午前10時~11時②8~10歳組=11時~正

午(10月12日、11月2日を除く。各計12回) 【場】TiAmo・川田泉、中島光一【対象】区内在住で①3歳~5歳未満の幼児とその保護者②1歳半~3歳未満の幼児とその保護者/いずれも教室初日の年齢【定員】各16組(抽選)【費】各9000円【申込】往復ハガキ(5面記入例参照)に①②の希望、保護者とお子さんの氏名(フリガナ)・性別も書いて、8月20日(必着)までに同体育館へ

◇Saturday Brunch Time~体幹ボディコンディショニング

体幹を鍛えて心身のバランスを整えます。【日時】9月13日(土)・20日(土)午前11時15分~午後0時45分【場】佐々木縁【対象】区内在住・在勤・在学で16歳以上の方【定員】各50名(先着順)【費】各500円【申込】当日、直接会場へ

◇シニア・チャレンジ・スポーツ教室

①初めてのビームライフル(入門) 【日時】9月9日(火)午前11時~午後1時【場】荻窪ビームライフルクラブ【対象】区内在住・在勤で50歳以上の初心者【定員】10名(申込順)【費】500円【申込】電話で、同体育館へ

②初めての太極拳

運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。

【日時】9月14日(日)午前9時~10時30分【場】区太極拳連盟【対象】区内在住・在勤で50歳以上の初心者【定員】30名(先着順)【費】500円【申込】当日、直接会場へ

—— 〈いずれも〉 ——

【場】荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎33220-3381

●上井草スポーツセンターの教室

◇ミニトランポリン体験教室

ジャンプすることにより、脚力・体幹の筋力・空中でのバランス感覚の強化を図ります。

【日時】8月30日(土)①午前9時30分~10時②10時15分~10時45分③11時~11時30分④11時45分~午後0時15分【場】海老澤恭介ほか【対象】①小学5・6年生②小学3・4年生③小学1・2年生④4歳~未就学児【定員】各8名(申込順)【費】各610円

◇プレキッズ&マミーサッカー教室

【日時】9月3日(水)・10日(水)・17日(水)①2歳児=午前10時~10時50分②3・4歳児=11時~11時50分【場】F C東京普及部コーチ【対象】区内在住・在勤(保護者)・在学で2~4歳のお子さんと保護者【定員】各日各クラス20組40名(申込順)【費】各回1組510円(子育て応援券利用可)

◇放課後エンジョイフットボール

【日時】9月4日(木)・11日(木)・25日(木)①小学1~3年生=午後4時~5時②小学4~6年

生=5時30分~6時45分【場】F C東京普及部コーチ【対象】区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生【定員】各日各クラス30名(申込順)【費】各回510円

◇大人のサッカー教室~女性&初心者クラス

【日時】9月7日(日)午後3時20分~4時50分【場】F C東京普及部コーチ【対象】区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性とサッカー未経験・初心者の男性【定員】20名(申込順)【費】510円

◇親子サッカー教室70

【日時】9月14日(日)①年中・年長=午後1時30分~2時40分②小学1・2年生=3時~4時10分【場】F C東京普及部コーチ【対象】区内在住・在勤(保護者)・在学(在園)の年中~小学2年生と保護者【定員】各15組30名(申込順)【費】各720円

◇スポーツ指導者講習会~ボディーケア編

ボディーケアを身につけて、ケガの予防やパフォーマンスの向上を目指しませんか。【日時】9月15日(祝)午後3時45分~5時30分【場】F C東京育成部トレーナー・小勝健司【対象】区内在住・在勤・在学の18歳以上でスポーツを行っている方または指導者【定員】30名(申込順)【費】1020円

◇食トレ~ボディーケアでスポーツライフを充実!

運動前後や身体の回復に適した食事の摂り方など、スポーツライフをワンランクアップするためのヒントをお伝えします。

【日時】9月21日(日)午後2時~3時30分【場】F C東京栄養アドバイザー・久保田尚子【対象】区内在住・在勤・在学の16歳以上でスポーツを行っている方または指導者【定員】30名(申込順)【費】1020円

—— 〈いずれも〉 ——

【場】上井草スポーツセンター【申込】☎電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707)へ

●杉十小温水プールの教室

◇バタフライナイト

【日時】9月5日(金)・12日(金)①午後6時~7時=ドルフィンキックコース(基礎)②7時~8時=バタフライマスターコース(応用)【定員】各回12名(申込順)

◇泳力アップ~初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。【日時】9月7日(日)・21日(日)午前11時~正午【定員】各回10名(申込順)

—— 〈いずれも〉 ——

【場】杉十小温水プール(和田3-55-49) 【対象】区水泳連盟講師【対象】区内在住・在勤・在学で16歳以上の方【費】無料(入場料別)【申込】☎

各開催日の7日前から電話で、同プール ☎3318-8763へ【駐車場】はありません

●高井戸温水プールの水泳教室

①初心者水泳教室

呼吸付きのクロールを目指します。【日時】9月29日、10月6日・27日、11月10日、12月1日・8日・22日/いずれも月曜日、午前10時~10時50分(計7回)【対象】区内在住・在勤・在学で16歳以上の方【定員】10名(抽選)【費】5600円

②幼児水泳スクール

主に水慣れを行います。【日時】9月29日、10月6日・27日、11月10日、12月1日・8日・22日/いずれも月曜日、午後3時30分~4時20分(計7回)【対象】区内在住の4~6歳で就学前のお子さん【定員】20名(抽選)【費】9100円

③小学生水泳スクール(初心者)

クロールの習得を目指します。【日時】9月29日、10月6日・27日、11月10日、12月1日・8日・22日/いずれも月曜日、午後4時30分~5時20分(計7回)【対象】区内在住・在学の小学生【定員】20名(抽選)【費】9100円

④ソフトウオーキング

初心者向けの水中ウォーキング教室です。【日時】10月15日~12月17日の水曜日、午前10時~10時50分(計10回)【対象】区内在住で16歳以上の方【定員】20名(抽選)【費】5000円

⑤ストレッチ&アクア

軽めのアクアエクササイズと水中でのストレッチを行います。【日時】10月15日~12月17日の水曜日、午前11時~11時50分(計10回)【対象】区内在住で16歳以上の方【定員】20名(抽選)【費】5000円

—— 〈いずれも〉 ——

【場】高井戸温水プール【申込】往復ハガキ(5面記入例参照)に①~⑤の希望と性別、②③は身長も書いて、8月21日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ【問い合わせ】☎3331-7841 【備】②③は保護者の送迎が必要

●はじめてのベースボール「ボールで遊ぼう」

【日時】9月9日~10月21日の毎週火曜日、午後3時30分~4時30分(計6回。予備日10月28日(火)、11月4日(火)、11日(火)) 【場】松ノ木運動場【対象】区内在住の4~6歳で就学前のお子さん【定員】20名(抽選)【費】3000円【申込】往復ハガキ(5面記入例参照)で、8月25日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ【問い合わせ】☎3311-7410

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

- (1) 行事名・教室名
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号
- 1人1枚
- ※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

青梅市・杉並区スポーツラフティング交流会

区の交流自治体である青梅市との交流事業です。多摩川上流の急流と、東京とは思えない大自然の中で、スポーツラフティング交流を楽しみましょう。交流会終了後、交流親睦食事を実施します。

時 8月21日(休)午前9時～午後0時30分(希望者のみ0時30分から交流親睦食会(バーベキュー)) 場 集合場所=青梅市御岳交流センター(青梅市御岳本町362-8) 師 みたけレースラフティングクラブ区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴。高校生以下は保護者の同意書必要) 定 12名(申込順) 費 2000円。学生1500円(保険代・救命胴衣等レンタル代含む。食会参加者は別途1500円) 申込・問 電話で、青梅市役所市民部スポーツ推進課 ☎0428-24-7721へ 備 着替え・タオルなど持参。宿泊希望の方には近隣宿泊施設を紹介し



青梅市役所市民部スポーツ推進課 ☎0428-24-7721へ 備 着替え・タオルなど持参。宿泊希望の方には近隣宿泊施設を紹介し

が痛みがちな方や筋力や体力の低下傾向の方にも効果があります。

時 9月11日(休)午後1時30分～3時30分 場 ならカフェ(成田東1-40-11) 師 全日本ノルディック・ウオーク連盟公認指導員 大方孝区内在住で65歳以上の方 定 20名(申込順) 費 540円(ポールレンタル代) 申込・問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530へ

■ ふろしきで包んで、結んで、おしゃれにエコしよう

日本の伝統文化、ふろしきの使い方を学ぶ体験講座です。

時 9月11日(休)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ふろしき文化研究家・善財裕美区内在住・在勤・在学の方 定 20名(申込順) 費 無料 申込・問 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ 備 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

■ 古典講座「万葉集の魅力を探る」

時 9月11日(休)午後1時30分～3時 場 宮前図書館 師 元杉森中学校教諭・貝瀬弘子 定 40名(申込順) 費 無料 申込・問 電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27) ☎3333-5166へ

■ 仕事力アップ講座「Word応用講座」～顧客を呼ぶ、魅せるチラシの作り方

時 9月20日(出)午前9時～午後0時15分 場 産業振興センター 師 NPO法人わくわくネット区内在住・在勤の勤労者・求職中の方で簡単な文書作成ができる方 定 20名(抽選) 費 2300円 申込 ハガキ(封書)、ファクスまたはEメール(記入例参照)に職業(求職中の方は「求職中」、在勤の方はその旨を記入)、ジョイフル杉並利用者は利用者番号とカフェクーポン利用の有無も書いて、8月21日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階) FAX 3392-7052 ☎ wakuwaku@joyful-suginami.jp)へ 問 同担当 ☎ 3391-0317 備 Microsoft office 2010・2007を使用

■ 家族介護教室

◇ 忍びよる老化！あなたの身体は大丈夫？

時 9月6日(出)午前10時～正午 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 理学療法士・窪田幸生区内在住で65歳以上の方 定 20名(申込順) 費 無料 申込・問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ

◇ 介護者の健康が第一！靴について考えよう

時 9月12日(休)午後2時～3時30分 場 介護老人保健

施設シーダ・ウォーク(桃井3-4-9) 師 徳武産業・大湊威仁区内在住の高齢者、介護をしている家族 定 20名(申込順) 費 無料 申込・問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024へ

科学館

◇ 日常生活と科学①「お酢のひみつ」

お酢に隠されたさまざまなひみつを、一緒に楽しく学びましょう！

時 8月30日(出)午後2時30分～4時30分 師 タミノイ酢・波田野麻衣区内在住・在勤・在学で小学校高学年以上の方 定 40名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ 備 双方向コミュニケーションを重視したサイエンスカフェ形式で行います

◇ 天文の夕べ 十五夜講演会～不忍池周辺の大名庭園と月景観

不忍池周辺に配置された大名庭園の造園と月景観を、遺跡調査、文献史料、現在の景観から考えます。

時 9月6日(出)午後6時30分～8時30分 師 東京大学埋蔵文化財調査室・原祐一区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴。乳幼児の入場はご遠慮ください) 定 140名(先着順) 費 無料 申込 当日、直接会場へ

◇ 自然科学ワークショップ 化石で探る海洋環境① 特別講演会「海底の世界～這い痕や巣穴からさぐる底生生物の生き様」

時 9月20日(出)午後1時30分～4時 師 標本観察を交えた海底の生物の世界についてのお話 師 東京大学大気海洋研究所助教・清家弘治 師 高校生以上の方 定 40名(抽選) 費 無料 申込 往復ハガキまたはEメール(記入例参照)で、9月6日(必着)までに同館 ☎ workshop@science.suginami-ku.ed.jpへ

—— 〈いずれも〉 ——

場・問 科学館(〒167-0033清水3-3-13) ☎ 3396-4391 備 エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

■ 10月の足腰げんき教室

筋力強化やバランス能力の強化に効果的なボールを使った体操などを紹介します。

時・場・申込 下表のとおり 師 健康運動指導士区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がなく、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方 定 各15名(抽選) 費 無料 問 荻窪保健センター足腰げんき教室担当 ☎ 3391-0015 備 抽選結果発送は、9月12日ごろの予定。長寿応援対象事業

〈10月の足腰げんき教室〉

申し込みは、ハガキ(記入例参照)に希望会場1カ所(下表参照)と番号も書いて、8月21日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ

番号	会場	日時(週1回、4回コース)
17	杉並保健所運動室(荻窪5-20-1)	10月2日～23日の毎週(休)午後1時30分～3時30分
18	高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)	10月1日～22日の毎週(休)午前9時30分～11時30分
19	下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	10月2日(休)・10日(金)・16日(休)・24日(金)午前9時30分～11時30分
20	上井草保健センター(上井草3-8-19)	10月7日(休)・14日(休)・21日(休)・11月4日(休)午後1時30分～3時30分

催し EVENT

■ フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

時 9月6日(出)・7日(日)午前10時～午後1時 場 リサイクル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12区画(抽選) 費 1区画1000円 申込 往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、8月20日(必着)までに同ひろば(〒168-0072高井戸東3-7-4)へ 問 同ひろば ☎ 3331-4360(午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 備 車での搬出入・来場はできません。当選権利の譲渡は不可

講演・講座

■ 小児救急普及事業～赤ちゃんの病気と手当て

急病時の適切な対処方法、上手な小児科医へのかかり方などをお話しします。

時 8月26日(出)午後1時30分～3時 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 師 杉並堀ノ内クリニック医師・桑川好男 師 0歳児(第1子)の保護者 定 25名(申込順) 費 無料 申込・問 電話で、和泉保健センター ☎ 3313-9331へ 備 託児はご相談ください

■ 連続講座 親子で楽しむ絵本とわらべうた

時 9月3日(水)・10日(水)午前10時30分～11時30分(全2回要出席) 場 西荻図書館 師 久保厚子 師 1～3歳のお子さんとその保護者 定 15組(申込順) 費 無料 申込・問 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎ 3301-1670へ 備 ①動きやすい服装でお越しください ②1歳未満のおさんがいる方、2回連続で参加できない方はご相談ください

■ 親子で楽しく元気なKARADA

家事や育児に追われ、ママの体はお手入れが後回しになりがち。「色々健康な生活」始めませんか？

時 ①9月9日(出)②16日(出)午前10時30分～正午(計2回) 場 ①カルシウムをたっぷり(試食あり) ②親子で楽しく動こう(希望者に骨密度測定) 場 今川児童館(今川3-3-18) 師 ①双葉栄養専門学校准教授・留守孝子 ②健康運動指導士・石原雅子 師 2～3歳のお子さんと母親 定 20組(申込順) 費 無料 申込・問 電話で、上井草保健センター ☎ 3394-1212へ 備 ①は託児あり(20名(申込順)) ②はフェイスタオル持参

■ ノルディックウオーキング(実技)

両手にポールを持って歩く全身運動です。腰や膝

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、区内に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
永福館(永福2-4-9) ☎ FAX 3321-6632	詩吟の会 師 杉本恵美子	9月17日から毎月第3水曜日、午後1時30分～3時30分 費 1回500円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9) ☎ FAX 3317-9156	毛糸・レース手編みをお話ししながら楽しい教室	9月2日から毎週火曜日、午後1時～3時 費 1回300円(材料は各自用意)
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎ FAX 3315-7815	ハーモニカを楽しむ～童謡や世界の音楽を合奏で	9月17日から毎月第3水曜日、午後3時～4時30分 費 1回800円(別途教材費)。初回説明会無料
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13) ☎ FAX 3338-0436	デジカメ講座～パソコンへの取り込みと簡単な編集	9月10日(休)・24日(休)午後1時30分～3時30分(計2回) 備 マウス操作ができる方 定 15名(申込順) 費 3200円
下井草館(下井草3-13-9) ☎ FAX 3396-8882	初めてのiPad～超入門iPadを体験しよう	8月25日(月)・26日(火)午前9時30分～11時30分 定 各5名(申込順。最少催行人数3名) 費 各2000円
善福寺館(善福寺2-26-18) ☎ FAX 3394-8963	素肌美への道～皮膚講座 師 セラピスト・梅田千聖	9月25日(休)午前10時～11時30分 定 15名(申込順) 費 500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切	
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 http://www.sesion.jp/)						
催	Be FREE DANCE 場高円寺地域区民センター	健康運動指導士による、楽しい音楽(AKB48等)にあわせて気持ちよく体を動かすフィットネスダンスと体ほぐしを体験しませんか/フィットネスインストラクター・川田あつこ▷長寿応援対象事業	9月8日(月)・22日(月)・29日(月) 午後2時～4時(計3回)	40名	100円 (保険料)	8月28日 往復ハガキ
講	ふれあい音楽会～魅惑の南国の調べ～ハワイアンとフラ 場高円寺地域区民センター	土曜の午後のひととき、夏の終わりのハワイアンと去り行く夏を惜しんで…、ハワイアンとフラダンスをお楽しみください/Gibson Blue Islanders	9月6日(土)午後1時30分～3時	130名	無料	当日直接

●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 http://www.ei-c.org/)						
催	★協働事業「親も知ろうネット社会の危険～ネットのトラブルから子供を守るためのコミュニケーション講座」 場永福和泉地域区民センター	子供たちが利用するスマートフォンの現状を知り、バランスのとれた使い方と家庭でのルール作りの方法を学びましょう/東京都ファミリールール事務局・石村吉輝	9月5日(金)午前10時～正午	100名	無料	当日直接
催	やさしいオカリナの音色でお届けするお月見音楽会 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1)	音楽とお月さまとヨガのひととき。こころ癒されるオカリナの音色で、月や星にちなんだ曲をお届けします▷出演=オカリナデュオ「ペリコロソ」ほか▷曲目=「見上げてごらん夜の星を」「ムーンリバー」ほか(演奏後運動場でお月見ヨガ教室を開催。詳細は「広報すぎなみ」9月1日号に掲載予定)	9月13日(土)午後6時	80名	無料	当日直接
催	★協働事業「地域交流会(お茶会)～うたや遊びで昔をふりかえってみよう」 場永福和泉地域区民センター	地域のボランティアの方々にご協力をいただき、地域で楽しく交流できる場所として実施します。明治大学の学生も参加! お気軽にお越しください	9月17日(水)午後2時～4時	—	200円	当日直接
講	怪談 番町皿屋敷 場永福和泉地域区民センター	女流講師によるひと味違う怪談話をお届けします。皆さんが参加できるお楽しみコーナーもあります/一龍斎貞弥▷長寿応援対象事業	9月7日(日)午後2時～3時30分	100名	無料	8月27日 往復ハガキ

住民は地域社会の主人公 住み良い地域づくりを 目指して

井草一・二丁目自治会

井草一・二丁目自治会は、区の最北にあり、創立から約40年になります。杉並区の形は、西洋梨に似ていると聞いたことがありますが、そうだとすると「へた」の部分にあるのが、我々の自治会です。

地域は高台にあるため、大雨などによる被害の心配は全くありません。また坂道もほとんどなく、道路は基盤の目状態に整備されています。最寄り駅は西武新宿線下井草駅ですが、中央線の荻窪駅、また西武池袋線の富士見台駅にも行けるため、生活するにとても良い所です。

そんな中で我々自治会は、「井草をより住み良い町にしよう」を目標に頑張っています。



▲恒例の「井草どんど焼き」

特に、地域で行われる最も大きな行事である、毎年1月初めの「井草どんど焼き」においては、我々自治会が中心となって地域の方々とともに、その開催に尽力しています。そして無事に、今年で36回を迎えることができました。これまで支えてくださった方々に、あらためてお礼申し上げます。また日常の活動として、防犯パトロール、交通安全週間の協力、防災訓練、資源ゴミの集団回収等を行っています。中でも防犯パトロールは夜間に実施しており、拍子木を鳴らしながら行っています。

こうした中最近では以下のことが、自治会の課題となっています。1. 震災時における自治会の対応。2. 高齢者、特に一人でお一人で生活されている方への対応。3. 外国からの方々がこの地域に永住される。

現在、我々自治会では、これらへの対応など、これからは、我々自治会だけで解決できるものではありません。幸い我々自治会には、若い力がドンドン入ってきています。今後も、自治会に若い人の力を取り込んでいき、地域の方々を協力して、新しい発想で地域を元気にしていきたいと考えています。

今後、住み良い地域づくりを目指して力を尽くしていきたいと思っています。(会長 仁神育次郎)

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

- 申し込みは、各団体へ
- 催し**
- ★武蔵台ウインドオーケストラ アンサンブル 8月24日(日)午後1時30分 場杉並公会堂 曲目=トロンボーン4重奏、映画「アナと雪の女王」より Let It Goほか 194名(先着順) 無料(申込当日、直接会場へ) 武蔵台ウインドオーケストラ ☎080-6561-4283
 - ★いわさきちひろ×佐藤卓=展 11月3日祝までの午前10時～午後5時(入館は4時30分まで。月曜日休館。祝日は開館し、翌平日休館) 場ちひろ美術館・東京(練馬区) 800円(高校生以下無料) (申込) 当日、直接会場へ 場ちひろ美術館・東京 ☎3995-0612
 - ★まるわかり! あんしん介護フェア2014 9月13日(土)午前11時30分～午後4時30分 場浴風会コミュニティホールほか(高井戸西1丁目) 特別講演=橋幸夫氏の講演、健康・介護に関する企業展示ブース、介護相談、フリーマーケット、カフェなど 特別講演200名(申込順)、フリーマーケット出店20区画(申込順。業者の出店不可) 場

- 特別講演=無料。フリーマーケット出店料=500円(申込)特別講演、フリーマーケット出店希望者(出店品名を明記)は、ハガキ(5面記入例参照)で浴風会ケアスクール(〒168-0071高井戸西1-12-1)へ。その他は当日、直接会場へ 場同団体 ☎3334-2149
- 講演・講座**
- ★魅力を引き出す話し方講座 8月23日(土)②9月6日(土)午前10時～11時30分 場阿佐谷地域区民センターほか 場アナウンサー・三谷啓子 各20名程度(申込順) 費各1500円(申込)ファクス(5面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 ☎5913-8105 場同会 ☎050-3786-0801
- ★秋季墨創会展 墨絵無料講習会 8月29日(金)午後1時～5時②30日(土)③31日(日)午前11時～午後4時 場セシオン杉並 場水墨画・墨彩画の展示、チャリティーコーナー 場墨創会代表・堀船舟(申込) 場電話で、同会・大津 ☎3321-0124 へ
- ★認知症サポーター養成講座 8月29日(金)午後2時～3時30分 場あおばケアセンター(天沼3丁目) 場キャラバン・メイト 場区内在住・在勤・在学の方 7名(申込順) 費無料(申込) 場電話で、8月28日までに同センター ☎6383-6080 へ
- ★パパ集まれ! すぎなみパパ祭り2014 8月31日(日)午前10時30分～午後4時 場高井

- 戸地域区民センター 場父親(母親・祖父母可)と子どもと一緒に楽しめるブースほか 場区内在住で、子育て中の父親(母親・祖父母可)とお子さん 500名(先着順) 費入場無料(申込)当日、直接会場へ 場すぎなみ ☎090-8849-8852
- ★美活セミナー～健康体操(ピラティス)で10歳若返ろう! 9月2日(火)午後2時～3時30分 場産業商工会館 場北垣亜矢子 場区内在住の方 50名(申込順) 費1500円(ドリンクあり) (申込) 場電話またはファクス(5面記入例参照)で、9月1日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864 へ 場長寿応援対象事業
- その他**
- ★税金なんでも相談会 8月27日(水)午後6時～9時 場東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込) 場電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) へ 場①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部のホームページをご覧ください
- ★シルバー体験講習～元気が出る簡単おそうじ&お片付け ①10月6日(月)②15日(水)午後0時45分～5時 場東京しごとセンター(千代田区) 場シルバー人材センターの仕組みの説明、シニアのための疲れ知らず掃除の講習 場ワーク&ライフアドバイザー・響城れい 場区内在住の60歳以上でシルバー

- 高円寺フリースペース「ヒトツナ」オープン!**
- 高円寺商店街連合会が区の「地域特性にあった商店街事業助成金」の交付を受け、地域の人と人をつなげる「ヒトツナ」として開設しました。フリースペースとレンタルギャラリーボックスを提供しています。ワークショップ、イベント、展示やコミュニケーションの場としてご利用ください。 場ルック商店街内(高円寺南3丁目) 場高円寺商店街連合会 ☎3313-5589 <http://kouenji.biz/hitotsuna/>
- 人材センター未入会の方 各回20名(抽選) 費無料(申込)ハガキ(5面記入例参照)に①②の希望、性別も書いて、9月9日(必着)までに東京しごと財団シルバー講習担当(〒102-0072千代田区飯田橋3-10-3 東京しごとセンター8階) へ 場同センター講習担当 ☎5211-2326
- ★ホームヘルプサービス協力会員募集 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼=1時間800円(家事)。1時間1000円(介護) 場18歳以上70歳未満の方(申込) 場電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131 へ 場会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます。次回は9月5日(金)に実施

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

【マークのみかた】 **知**=お知らせ **催**=催し **講**=講座 **募**=募集

往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

- ①行事名②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)④年齢
- ⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
- ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

申し込みは、「当日直接」以外は必ず往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の地域区民センター協議会へ(応募者多数の場合、抽選)。記載は、右記入例(⇒)を参照。

詳しい内容は、直接該当する地域区民センター協議会へ(月～金曜日午前8時30分～午後5時〈祝日、年末年始を除く〉)。

★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業です。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
-------	-------	--------	----	----	-------

●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 [HP](http://www15.ocn.ne.jp/~igusa-ks/)http://www15.ocn.ne.jp/~igusa-ks/)

催	★協働事業「提灯絵付け体験」 場井草地域区民センター	提灯に絵の具で描いたり、千代紙などを切り貼りしたり自分だけのオリジナル提灯を作り、あかりを楽しみましょう /井草ふるさとネット・井口兼市	8月27日(水)午後2時～4時	20名	200円	8月18日 往復ハガキ
	おかげさまで30年 井草センターまつり 場井草地域区民センター	9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時(14日は3時まで)▷13日(土)=防犯コーナー、防災体験、おもちゃの病院、ピエロ風船▷14日(日)=包丁研ぎ・まな板削り▷両日=模擬店、芸能発表、作品展示、工作教室、お茶席、産直品販売、災害用伝言ダイヤル体験、フリーマーケット、ピオトープ、ゲームなど				当日直接
	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります)/長凡ほか	9月27日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
募	井草センターまつり フリーマーケット出店者 場井草地域区民センター	募集区画=各日5区画(抽選。両日のうち1区画のみ) 出品品目・希望日を記入	井草センターまつり=9月13日(土)・14日(日)午前10時～午後4時(14日は午後3時まで)	10区画	500円 (出店料)	8月18日 往復ハガキ

●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 [HP](http://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/)http://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/)

催	映画会「HOME・愛しの座敷わらし」 場西荻地域区民センター	転勤で東京から岩手の片田舎に引っ越すことになった一家が、その家に宿る座敷わらしに導かれ、家族の絆を取り戻していく様子を描きます(16mmフィルムで上映)▷出演=水谷豊、安田成美▷小学生以下は保護者同伴	8月30日(土)午後3時～4時50分	346名	無料	当日直接 (先着順)
講	非常時、食事は大切です! 身体に優しい食品と献立 場西荻地域区民センター	「防災フォーラム2014」と同時開催。非常時に重宝する、家庭にある食品を使った献立作りから、不自由な生活が続く中で身体に優しい食事を考えて備えてみませんか/すぎなみ非常食研究会▷長寿応援対象事業	9月6日(土)午前10時～正午	20名	500円 (保険料含む)	8月25日 往復ハガキ
	赤ちゃんと家族をつなぐ、ふれあいベビーヨガ 場西荻地域区民センター	わらべ歌を交えて、親子一緒にヨガの動きで愛情こもったスキンシップを楽しみます/たらちね助産院助産師・大坪三保子▷対象=4カ月～2歳未満の乳幼児とその親▷2歳～就学前の託児あり(事前申込制)	9月15日(祝)午前10時30分～11時30分	15組	1人30円 (保険料)	8月31日 往復ハガキ

●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 [HP](http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/)http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/)

講	★協働事業「脳トレと栄養で認知症を予防」 場荻窪地域区民センター	認知症にならないようにするには、日常生活習慣や食事の内容に気を配ることが必要です。脳の活性化や栄養バランスと認知症との関係を考えます/東京衛生病院健康教育科長・仲本桂子▷長寿応援対象事業	9月10日(水)午後2時～4時	40名	200円	8月24日 往復ハガキ
	荻窪と石井桃子さんの「かつら文庫」 場荻窪地域区民センター	「かつら文庫」は『ノンちゃん雲に乗る』や『クマのプーさん』などの翻訳で知られる石井さんが、荻窪の自宅に開いた子供のための図書室です。その運営に携わった講師が文庫や石井さんの思い出を語ります/東京子ども図書館評議員・荒井督子▷長寿応援対象事業	9月11日(木)・25日(木) 午前10時～正午(計2回)	40名	200円	8月24日 往復ハガキ
	「百人一首」を読む 場本天沼区民集会所 (本天沼2-12-10)	さまざまな年齢の方に親しまれている百人一首の世界に触れて、当時の人生観・季節観・恋愛観から今の時代に生きる大切なものを学びませんか/NHK学園講師・平田和夫▷長寿応援対象事業	9月11日(木)・18日(木)・25日(木)、10月2日(木)午後2時～4時(計4回)	40名	200円	8月24日 往復ハガキ
	ストレッチ&リズム体操 場荻窪地域区民センター	テンポよく、リズミカルに楽しく体を動かすことにより、全身をストレッチし健康増進を図ります/健康保健指導士・後藤鈴香▷長寿応援対象事業	10月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午前9時30分～11時30分(計4回)	30名	200円	9月7日 往復ハガキ

●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 [HP](http://www.asagaya-kyogikai.org/)http://www.asagaya-kyogikai.org/)

講	心肺蘇生の主役・AED～救命は時間との戦いです 場阿佐谷地域区民センター	「救命行動」に自信が持てるように、人体模型やAEDを使った心肺蘇生法の習熟を図り、震災等各種災害時に備えます/杉並消防署、杉並消防団ほか▷長寿応援対象事業	9月6日(土)午後2時～4時	40名	無料	8月25日 往復ハガキ
----------	-----------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------	----------------	-----	----	----------------

●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7980 [HP](http://www15.ocn.ne.jp/~takunkyo/)http://www15.ocn.ne.jp/~takunkyo/)

講	米粉を使ったパン作りをしませんか 場高井戸地域区民センター	①米粉で作った野菜たっぷりのピザ、もちっとした食感のアンパン、豆腐を使ったサラダ、人参ドレッシング②ハムを巻き込んだロールパン、焼きたてがおいしいメロンパン、自家製鶏ハムとサラダ(エプロン・三角巾・布巾・手ふきを持参)/JHBジャパンホームベーキングスクール準師範・奥本典子▷長寿応援対象事業	①9月1日(月)②8日(月) 午前10時～午後2時(計2回)	20名	1800円 (材料費・資料代・保険料)	8月22日 往復ハガキ
	“神田川と高井戸”高井戸を往来した古代の人たち 場高井戸地域区民センター	高井戸には旧石器時代の遺跡があり、古代の暮らしの基となった神田川と古代人の関わりについて話します/前郷土博物館職員▷長寿応援対象事業	9月6日(土)午前10時～正午	70名	100円 (資料代)	8月22日 往復ハガキ
	家でも手軽にできる秋の洋風料理 場高井戸地域区民センター	栗とマッシュルームで秋の味覚を堪能しましょう▷メニュー=栗とソーセージの洋風ご飯、わかめスープ、マッシュルームとエビのキッシュ、かぶと柿のサラダ(エプロン・三角巾・布巾・手ふきを持参)/食育推進ボランティア・竹花元木▷対象=高校生以上の方▷長寿応援対象事業	9月20日(土)午前10時～午後2時	20名	1000円 (材料費・資料代・保険料)	8月29日 往復ハガキ
	木版画入門 場高井戸地域区民センター	木版画を学び、年賀状を作ってみませんか。2色または3色で、ハガキサイズの作品を作りましょう(彫刻刀初心者用5～7本セット、水彩絵の具、筆類、パレンを持参)/酒向利廣▷長寿応援対象事業	10月8日(水)・15日(水)・22日(水)・29日(水)午前10時～正午(計4回)	20名	1400円 (材料費・保険料)	9月10日 往復ハガキ

貴重なご意見をありがとうございました

杉並区総合計画・実行計画の改定

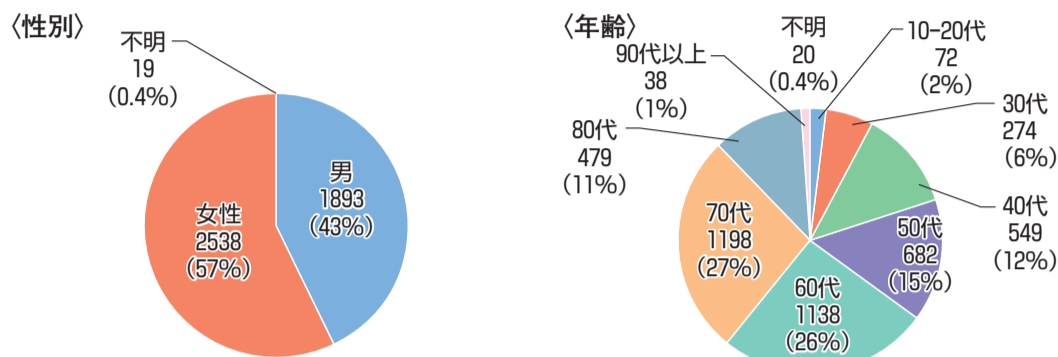
区民アンケートの結果をお知らせします

杉並区総合計画・実行計画の改定にあたり、区民の皆さんのご意見を反映するため、5月にアンケート調査を実施したところ、約4500人の方からご意見をいただきました。このたび、結果をまとめましたので、お知らせします。この結果は貴重なご意見として、杉並区総合計画・実行計画改定の参考にさせていただきます。
——問い合わせは、企画課へ。

アンケート回答者の内訳

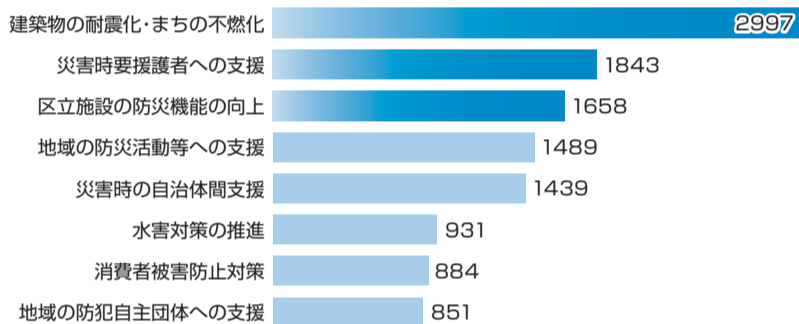
【アンケート期間】26年5月1日～6月30日
【回答総数】4450人
郵送4223人／インターネット35人／区政モニター180人
基本構想実現のための懇談会委員12人

50代以上の回答者が約8割を占めましたが、年代別（40代以下）で集計した結果でも、ほぼ同様の結果となっています。



※端数処理のため、合計が100%になりません。

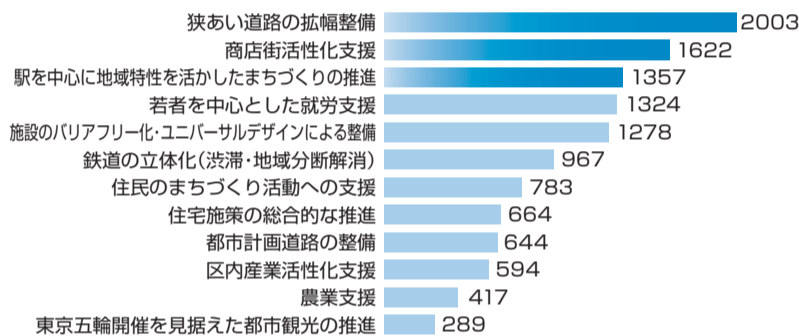
目標1 災害に強く安全・安心に暮らせるまち



その他意見の主なもの(要約)

- 避難場所（避難路）の確保・周知 ●防犯対策・パトロールの強化
- 災害時情報体制の整備（広報・通信手段の確保など）
- 防災訓練・防災教育の実施・充実 など

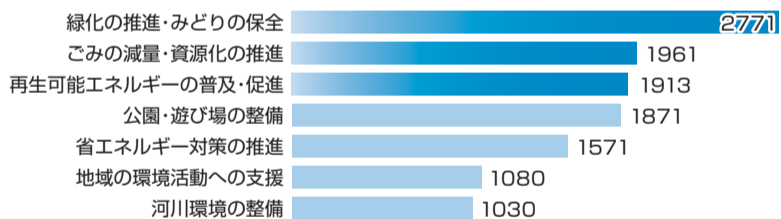
目標2 暮らしやすく快適で魅力あるまち



その他意見の主なもの(要約)

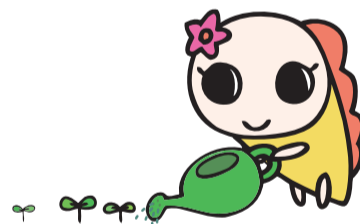
- 電線・電柱の地中化 ●空き家対策・有効活用
- 自転車のマナー向上・取締強化 ●自転車専用道路の整備
- 路上喫煙防止の徹底・取締強化 ●宅地細分化の規制 など

目標3 みどり豊かな環境にやさしいまち

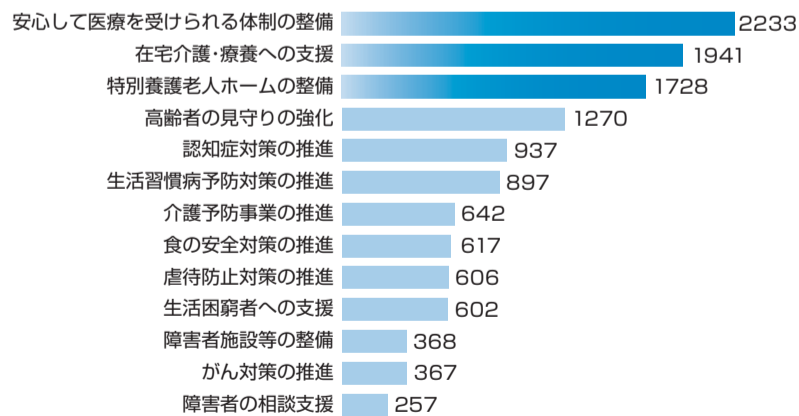


その他意見の主なもの(要約)

- ペットのマナー向上・ペットとの共生
- 街路樹の整備・剪定
- ごみの有料化、戸別収集の実施
- 河川周辺（遊歩道など）の整備 など



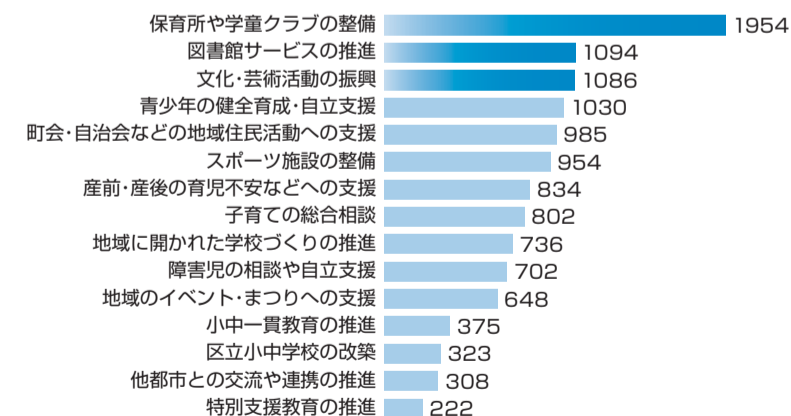
目標4 健康長寿と支えあいのまち



その他意見の主なもの(要約)

- 大型・高機能医療機関の整備 ●高齢者と多世代の交流の場の充実
- 健康診断の充実 ●高齢者のスポーツ支援 など

目標5 人を育み共につながる心豊かなまち



その他意見の主なもの(要約)

- 少子化対策 ●多世代型のコミュニティー施設の整備
- 美術館の建設 ●児童館の充実 ●図書館の整備・充実 など

(発行日) 毎月1日、11日、21日

