

広報 すぎなみ

Suginami



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

{ 9/15 }  
令和元年(2019年)  
No.2262

みんなで心を  
つなげてトライ!

毎週日曜日の練習をいつも待ちわびていたという小学校時代から今まで、ラグビー一筋。今夏にはユニバーシアード夏季競技大会で、日本ラグビー界初となる世界大会での金メダル獲得に大きく貢献したのが、杉並区出身の平野優芽さん。一つのことを貫き通せる強さは、どこにあるのでしょうか。ラグビーの魅力が東京オリンピックへ向けた意気込みとともに語っていただきました。



特集



すぎなみピト

女子セブンズ日本代表  
平野 優芽

Contents — 主な記事 —

7 | 杉並区農福連携農園の利用団体の募集 9 | 杉並清掃工場環境フェア2019 16 | 秋の全国交通安全運動 阿佐谷ジャズストリート2019

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。



# どのチームよりも強い気持ちで練習に 励み、仲間と夢をつかみたい。

## 世界大会で優勝。強さの秘訣はチームワーク

—ユニバーシアード夏季競技大会(\*)で優勝した時はどんな気持ちでしたか？  
想像していたよりも、あっさりとした気持ちだったのが意外でした。でも、優勝して金メダルを取ることを目標に仲間と練習に励んできたので、目標を達成できたことはとてもうれしかったです。

※国際大学スポーツ連盟が主催する、学生を対象にした国際総合競技大会。2年に1度開催。

## —優勝を勝ち取れた理由、チームの強さはどこにあると思いますか？

私たちセブンズ(7人制ラグビー)の日本代表チームの強さは、選手それぞれの持ち味、個性を生かしたプレーができているところにあると思います。もう一つは、チームワークの強さでしょうか。ほかの競技に比べて競技人口がそれほど多くないので、ほとんどのチームメイトが子どもの頃からラグビーを通して知っている間柄です。だから、言葉を交わさなくてもお互いの考えを感じ合い、伝え合うことができるのが強みだと思います。

## —チームの絆の強さが強さの秘訣なのですね。

みんなサバサバとした性格で、チームのために元気を出して明るく頑張ろう！というムードを全員で作ることができています。練習以外の時間はラグビーの話はほとんどなく、和気あいあいとおしゃべりしていますが、いざ練習になるとスイッチが入り、表情も変わります。メリハリのあるチームです。

## ラグビーは「気持ちの連鎖」が感じられるスポーツ

## —平野さん自身は、どんな特長を持つラグビー選手ですか？

私が得意としているのは「ステップ」です。「ステップ」というのは、



簡単に言うと「走り方」のこと。状況に合わせて、方向や速度を変えるなどステップを使い分けながら、相手を抜きます。私のポジションは、大きな体を生かしてボール争奪に体を張るフォワードと、ボールを持って走るバックスのちょうど中間に位置するところ。味方が走るスペースを確保する役目であり、自分がスペースを見つけて走る役目でもあります。ゲームを作ることを任されているポジションなので、いろいろなことを自分の判断で仕掛けていけるのがとても楽しいです。

## —ラグビーの面白さや魅力は、どんなところだと思いますか？

セブンズに限らず、ラグビーは「気持ちの連鎖」がすごく生きているスポーツなんです。1人の頑張りで絶対には絶対に勝てません。チームのために、仲間のために、それぞれが体を張る。どんなに厳しい場面でもみんなまで動き、ボールをつなげてトライを取りに行く。そういう気持ちの連鎖を感じられるのが、観戦している人にとっても面白いところだと思います。私がプレーヤーとしてラグビーに長年惹かれ続けている理由でもあります。



interview  
すぎなみビト × 平野 優芽

プロフィール：平野優芽(ひらの・ゆめ)平成12年杉並区生まれ。日本体育大学ラグビー部女子所属。女子セブンズ日本代表。小学1年生で杉並ラグビースクールに加入し、ラグビーを始める。女子セブンズのチームRugirl-7での活躍などを経て日本代表チームに選出。平成30年にアジア競技大会にて初の金メダル、令和元年のユニバーシアード夏季競技大会では主将を務め、世界大会における日本ラグビー界初の金メダル獲得に貢献した。



## 日曜日のラグビーが楽しみでしうがなかった小学校時代

## —平野さんは、どんな小学生でしたか？

今と変わらず、小さい頃から負けず嫌いな子どもでした。活発で、遊びといってもキャッチボールなど運動ばかり。祖父も父もラグビーをやっていたので、物心がついた時にはラグビー場へ行くのが自然なことで、試合を見て興奮していた記憶があります。そして、小学1年生の時に、杉並ラグビースクールに加入し、自分でもプレーするようになりました。

## —小学生でラグビーの道へ。練習はつらくなかったですか？

それが、全くつらくなかったです。スクールは週1日、日曜日だけだったので、むしろ日曜日が楽しみでしうがなかったです。学校の友達が週末に買い物や遊びに行くのを楽しみにしているのと同じで、私は週末のラグビーがすごく待ち遠しくて。始めた頃から「いつか日本代表選手になるんだ」と、なんとなくですが思い描いていました。ラグビーが大好きで、中学校でバスケットボール部に入ったのも、ラグビーに生かせることがあると思ったからです。中学校の途中からはRugirl-7(ラグールセブン)というセブンズの大人のチームに入り、若手の代表育成の機会も得て、だんだんラグビー漬けの生活になっていきました。



## 7人制ラグビーの楽しみ方

ラグビーといえば、1チーム15人で前後半40分ずつ、体と体がぶつかり合うイメージかもしれませんが、7人制ラグビーはどうでしょうか？

### Q1. 試合時間はどのくらい？

試合時間は前後半7分ずつ、ハーフタイムは2分以内です。大会では1日に2・3試合を行いますのでたくさんの試合が見られます。

### Q2.グラウンドの大きさはどのくらい？

15人制と同じく、100m×70mです。7人でその広さをカバーするため、選手の機動力が大事です。(運動量は15人制の4倍！というデータもあり)

### Q3. 見どころはどういったところ？

15人制に比べてトライ数が多く、得点が入りやすいところです。相手のディフェンスラインを抜いたら、トライに結びつくため、スピードのある選手が有利です。また、7人対7人と、選手の密集が少ないため、選手一人一人の動きが分かりやすく、観戦を楽しめると思います。



試合展開が早くて、スピード感を感じられるよ！



## 厳しい練習も、ラグビーが大好きだから頑張れる

## —ラグビーの他に、何か好きなことはありますか？

「趣味は何ですか？」と聞かれると本当に困ってしまうくらい、ラグビー以外に好きなことが思い付かなくて(笑)。趣味もラグビー。だから、練習がない休みの日はすることがなくて、いつもゴロゴロしながら過ごしています。もちろん、練習がキツイなあと思う時も、うまくプレーできなくて嫌になる時もありますが、ラグビーをやめたいと思ったことは、今まで一度もないんです。

## —しんどくなった時、思うようにできない時は、どうやって乗り越えてきたのですか？

乗り越えてこられた理由の一つ、ラグビーが大好きだという気持ちがあるからだと思います。好きでなければ、続けられないと思います。私がラグビーを好きなのは、チームみんながそれぞれのために頑張るといふ要素があるから。だから練習がキツくても、頑張っているチームメイトがいると思うと、自分も「よし、頑張るぞ」という気持ちになれるんです。

## —「好き」という気持ちが、原動力になっているのですね。

結局は「好き」という気持ちが、何かを続けていく時には一番大事なものではないでしょうか。心から本当に好きなことなら、きっと頑張れます。私自身がそうでした。だから、今夢中になる何かがある、大好きなことがあるというのなら、その気持ちをどうか大切にしてほしいです。

## —東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会という目標も、一つの力になっていますか？

もちろん、そこに向かって突き進んでいます。チームワークが重要な競技なので、自分1人でも弱気になったら勝てません。トレーナーやコーチとも何でも話せる間柄ですので、時には厳しい言葉もあり、落ち込んでいる時には励ましの言葉もあり、そういった叱咤激励に背中を押されながら、日々練習に向かっていきます。今はまだ世界ランキングが10位以下。でも、「だからメダルには届かない」とは思われたくない。どのチームよりも強い気持ちで世界一の練習をして、金メダルを取りに行きます。ぜひ、皆さんも応援してください！

YouTubeで配信中！

広報紙には掲載していない貴重なお話を紹介しています。ぜひお楽しみください。

すぎなみビト MOVIE

「平野優芽さん」のすぎなみビトのインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。



杉並区公式チャンネル

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民年金への切り替えをお忘れなく

国民年金制度では、他の公的年金に加入しておらず、国内に居住する20歳以上60歳未満の全ての方に、国民年金への加入が義務付けられています。

加入種別は次の3種類に分かれていて、届け出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。

#### ◇国民年金の加入種別

**第1号被保険者**=自営業・学生・アルバイトなどで、次の第2号被保険者・第3号被保険者以外の方 ▶ **第2号被保険者**=厚生年金に加入している方 ▶ **第3号被保険者**=第2号被保険者に扶養されている配偶者

第2号被保険者が退職すると第1号被保険者となるため、届け出が必要です。その方に扶養されている配偶者(第3号被保険者)がいる場合、その方も第1号被保険者への切り替えが必要です。また、第3号被保険者の配偶者が65歳に達した時も、第1号被保険者への切り替えが必要になります。

第1号被保険者への切り替えの手続きは、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または区民事務所で行ってください。必要書類などの詳細はお問い合わせください。

☎国保年金課国民年金係

### 子育て・教育

#### 新しい乳・子医療証を送付します

現在、中学3年生までの年齢に該当している方に交付している乳・子医療証(若草色)の有効期限は9月30日です。

9月末に、10月1日から使用できる医療証(びわ色)をお送りします(郵送先は医療証に記載の住所です。居住状況の確認のため、それ以外の住所に送付することはできません)。

新しい医療証の有効期限は2年9月30日です。ただし、2年3月に中学校を卒業する方の子医療証と、2年4月に小学校に入学する方の乳医療証の有効期限は2

年3月31日です。小学校に入学する方の子医療証(有効期間が2年4月1日~9月30日)は、2年3月中に送付する予定です。

乳・子医療証をお持ちでない方はお問い合わせください。なお、生活保護(医療扶助)を受給している方や児童福祉施設等に入所している方などは、対象にならない場合があります。

☎子育て支援課子ども医療・手当係

### 健康・福祉

#### 高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方等へ、9月末に「予防接種予診票」を送付します。

**対象者**=区内在住で12月31日現在、次の①②のいずれかに該当する方①65歳以上②60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当(②に該当し接種を希望する方は、10月1日以降に福祉事務所・保健センター・杉並保健所保健予防課のいずれかへ身体障害者手帳または医師の証明書を持参し、予診票をお受け取りください) ▶ **自己負担額**=2500円(生活保護、中国残留邦人等の支援給付を受給中の方は、費用が免除されます。詳細は、お問い合わせください) ▶ **接種期間**=10月1日(火)~2年1月31日(金)(期間内1回) ▶ **接種場所**=東京23区、三鷹市・武蔵野市の契約医療機関(上記以外の場所で接種を希望する方は、接種を希望する医療機関がある市町村へお問い合わせください) ☎杉並保健所保健予防課☎3391-1025、各保健センター(荻窪☎3391-0015、高井戸☎3334-4304、高円寺☎3311-0116、上井草☎3394-1212、和泉☎3313-9331)

### 募集します

#### 生活リハビリ事業利用者

区では、中途障害(高次脳機能障害など)の方が受傷・発症後の生活管理や社会参加を主体的に行うことを支援する、生活リハビリ事業を行っています。自主通所が困難な方は送迎サービスが利用できます。☎火~木曜日の午前10時~午後3時 ☎杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) ☎利用期間=承認日から1年間 ▶ **利用手続き**=受け付け・面接→利用申請→医師面談→利用承認→利用開始 ☎区内在住の傷病により心身に障害のある中途障害者で18~64歳の方 ☎各曜日10名 ☎障害者生活支援課地域生活支援担当☎3332-1817 ☎申し込み等の詳細は、お問い合わせください

### 学校運営協議会委員

☎2年1月から学校運営協議会に出席(月1回程度)ほか ▶ **募集校・人数**=桃井第一小学校(桃井2-6-1)=3名 ▶ **資格**=募集校の通学区域または隣接する通学区域に在住・在勤・在学中、2年1月1日現在18歳以上の方 ▶ **報酬**=4000円(協議会出席1回につき) ▶ **任期**=2年 ☎申込書(学校支援課<区役所東棟6階>、募集校で配布。区ホームページからも取り出せます)に作文「学校運営協議会委員を志望する理由」(800字程度)を添えて、10月15日午後5時(必着)までに同課へ郵送・持参 ☎同課 ☎書類選考後に面接を実施(10月下旬~11月上旬)。応募書類は返却しません

### 登録統計調査員

国勢調査(2年10月1日基準日)など各種統計調査に従事する調査員を募集します。

☎調査票等の配布・回収・検査・整理ほか。調査対象件数は1調査区につき70~80世帯程度 ▶ **調査実施期間**=随時。国勢調査は2年9月上旬~10月中旬(予定) ▶ **報酬**=3~7万円程度(調査区数による) ▶ **地域**=原則、自宅近辺の区域 ▶ **身分**=国家公務員(非常勤) ☎20歳以上の方 ☎☎電話で、区民生活部管理課統計係☎5307-0621 ☎申し込み後、面接を実施

### 生活・環境

#### 阿佐ヶ谷駅北東地区地区計画の原案の説明会等、公告・縦覧および意見書の提出

説明会・意見書の提出は、都市計画法等に基づき地区計画区域内の土地所有者・利害関係を有する方が対象です。

#### ◇地区計画の原案の①説明会②オープンハウス

阿佐ヶ谷駅北東地区を対象区域(阿佐谷北1-3~7内)とした地区計画の原案について説明します。

☎①9月27日(金)午後7時~9時②28日(土)午後4時~7時 ☎杉並第一小学校(阿佐谷北1-5-27) ☎車での来校不可

#### ◇地区計画の原案の公告、縦覧および意見書の提出

☎名称=阿佐ヶ谷駅北東地区地区計画 ▶ **公告日**=9月26日(木) ▶ **縦覧期間**=9月27日(金)~10月10日(木) ▶ **縦覧場所**=市街地整備課(区役所西棟3階<土・日曜日を除く>)、阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17<10月8日(火)を除く>) ▶ **意見書の提出**=意見書(様式自由)に地区計画原案の名称・住所・氏名を書いて、10月17日(必着)までに市街地整備課へ郵送・持参 ☎同課地区計画係 ☎杉並区長宛てに提出。詳細は、区ホームページをご覧ください

## 10月の各種健康相談(予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	17日(木) 午前9時15分~10時15分	2日(水) 9日(水) 16日(水)	21日(月) 午後1時30分~4時	23日(水) 午後1時30分~3時30分 ★電話で申し込み。(35名。申込順)	午前 11日(金) 25日(金) 午後 10日(木)	24日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	11日(金) 午前9時~正午	28日(月) 午後1時30分	9日(水) 24日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	7日(月) 午前9時15分~10時	2日(水) 9日(水) 23日(水)	-	1日(火) 午後1時30分~3時30分	午前 7日(月) 21日(月) 午後 4日(金)	18日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	3日(木) 午前9時~正午	1日(火) 午後1時30分	15日(火) 17日(木) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	24日(木) 午前9時30分~10時15分	4日(金) 11日(金) 18日(金)	21日(月) 午後1時30分~4時	7日(月)・28日(月) 午後1時30分~3時30分 (28日は生後9カ月頃から。★電話で申し込み。40名。申込順)	午前 1日(火) 15日(火) 午後 3日(木)	17日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	15日(火) 午前9時~正午	25日(金) 午後1時15分	10日(木) 午後1時30分 11日(金) 午後2時
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	23日(水) 午前9時~10時	-	-	29日(火) 午前10時30分~午後0時30分	午前 23日(水) 午後 9日(水)	-	-	7日(月) 午前9時30分	21日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	18日(金) 午前9時15分~10時15分	-	-	17日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 10日(木) 午後 23日(水)	16日(水) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	16日(水) 午後1時45分	1日(火) 午後1時30分

※1 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種予診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。

※2 ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

歯の健康相談 12日(土)午後2時~4時30分。問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3☎3393-0391)へ。

凡例 時日時 場所 内容 講師 対象 定員 参加費(記載のないものは無料) 申込み(記載のないものは直接会場へ) 問い合わせ 他その他 Eメールアドレス HPホームページアドレス

相談

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

10月5日(土)午前9時～午後5時 陽ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 陽キャリアコンサルタント・中村康雄 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 陽電話で、ゆうゆう高円寺南館☎5378-8179 陽1人45分程度

家事相談の一時休止

10月8日(火)の家事相談は休止します。15日(火)以降は通常どおり、毎週火曜日午後1時～4時に実施します(事前予約制)。また、22日は祝日のため休止します。陽区政相談課

その他

住民基本台帳の閲覧状況の公表

4～6月の住民基本台帳法に基づく住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況を区ホームページで公表しています。

◆住民基本台帳の一部の写しの閲覧とは

住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別の4項目を閲覧するものです。閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で前述4項目の閲覧が可能となります。

◆閲覧が認められる理由

原則、以下の理由以外認められません。  
・官公庁が職務として請求する場合

・公益性の高い調査研究に利用する場合  
・公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合  
※閲覧の際は区職員が立ち会います。  
陽区民課住民記録係

宝くじの助成事業による獅子舞道具等の整備

区は、自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として実施している「コミュニティ助成事業」を活用し、成三町会の獅子舞道具類の購入および成三町会会館の備品の整備を助成しました。この事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。  
陽地域課

「特定保健指導利用券」をお送りします



国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ「特定保健指導利用券」を送付します。

特定保健指導とは、国保特定健診の結果に基づき、専門職(医師・保健師・管理栄養士など)から受けられる生活習慣改善のためのアドバイスや支援のことです。初回面談で目標を設定し、3～6カ月間取り組みます。

陽次の①～③の要件を全て満たす方①40歳以上で杉並区国民健康保険に加入している②国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定を受けた③高血圧症・脂質異常症・糖尿病のいずれの内服治療も受けていない  
陽国保年金課医療費適正化担当 陽委託事業者(ベネフィット・ワン)から電話で利用の勧奨を行います

全国消防救助技術大会に出場

東京都代表として杉並消防署3部特別救助隊が8月25日(日)に岡山県岡山市で行われた「第48回全国消防救助技術大会」に出場しました。陸上の部「引揚救助」で日頃の訓練の成果を発揮し、入賞することができました。この経験を生かし、特別救助隊員は今後も区民のために全力で頑張っていきます。  
陽杉並消防署予防課防火管理係☎3393-0119



甲子園出場の國學院久我山高校野球部が区長を表敬訪問

「第101回全国高等学校野球選手権大会西東京大会」で優勝し、甲子園に出場した國學院大學久我山高等学校野球部が9月5日(木)、区長を表敬訪問しました。甲子園では、8月8日の1回戦で前橋育英高等学校に7-5で競り勝ち、春夏を通じて初勝利をあげる活躍をしました。  
陽スポーツ振興課事業係



▲杉並区スポーツ栄誉章を授与しました

区内空間放射線量等測定結果

8月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

陽空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」の改正(案)についてご意見をお寄せください

◇概要

区では、独自に個人番号を利用する事務(以下「独自利用事務」)の内容の拡充などを行うため、「杉並区個人番号の利用及び特定個人情報の提供に関する条例」(以下「条例」)の改正を予定しています。

◇条例の制定経緯

「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」(以下「法」)では、地方公共団体が個人番号の利用について国との連携を図りながら、自主的かつ主体的に、地域の特性に応じた施策を実施することを求めています。また、社会保障・税・災害対策分野において、法で定める事務(以下「法定事務」)に加え、条例で独自利用事務を定めることができるとされています。区では平成27年12月に条例を制定し、その後の条例の改正により、現在、17の独自利用事務を定めています。

◇国の動向

国では、法に基づき、平成29年11月から、各機関が保有する個人番号をその内容に含む個人情報(「特定個人情報」)について、情報連携の本格運用を開始しています。最近では、いわゆる「デジタル手続法(情報通信技術の活用による行政手続等に係る関係者の利便性の向上並びに行政運営の簡素化及び効率化を図

るための行政手続等における情報通信の技術の利用に関する法律等の一部を改正する法律)」や「戸籍法の一部を改正する法律」などにおいて法の改正を行い、法定事務の範囲と情報連携できる情報の拡充を進めています。

◇条例の改正

区では、一層の区民の利便性の向上と行政事務の効率化を図るため、独自利用事務と庁内の複数事務の間における情報連携について内容を拡充することとし、条例を改正します。

◇意見提出・問い合わせ先

情報政策課☎3312-6440✉ josei-k@city.suginami.lg.jp

◇閲覧場所

区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所、図書館(中央図書館を除く)。区ホームページ(トップページ「区民等の意見提出手続き(パブリックコメント)」)からもご覧になれます(各施設の休業日を除く)。

◇閲覧・意見募集期間(必着)

10月14日まで

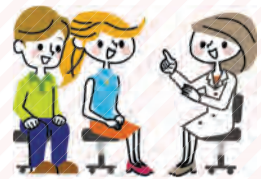
区民意見を募集します

◇意見提出方法

はがき・封書・ファクス・Eメール・閲覧場所にある意見用紙に書いて、意見提出先。ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地、事

業者の方は事業所の名称と所在地、代表者の氏名)を記入(区ホームページにもご意見を書き込めます)。※いただいた主なご意見の概要とそれに対する区の考え方は、「広報すぎなみ」などで公表する予定。

# 不妊治療への助成を行っています



## 杉並区特定不妊治療費助成

### 助成内容

- 特定不妊治療（体外受精および顕微授精）の医療費から、東京都特定不妊治療費助成事業で承認決定された助成金額を差し引いた実費のうち、治療1回につき治療ステージごとの上限額（A、B、D、E=5万円。C、F=2万5000円）を助成。
- 男性不妊治療の医療費から、東京都で承認決定された精巣内精子生検採取法等に係る助成金額を差し引いた実費のうち、5万円を上限に上乗せ助成。

### 年齢別助成回数

初回（通算1回目）申請時の治療開始年齢※1	助成回数（上限）※2
39歳以下	43歳になるまでに通算6回まで
40～42歳	43歳になるまでに通算3回まで

※1、「治療開始年齢」は、東京都の助成申請時の提出書類「特定不妊治療費助成事業受診等証明書」に記載されている治療開始日時点の妻の年齢です。

※2、「助成回数（上限）」は、通算1回目の助成認定時における治療開始日時点の年齢で決定し、固定されます。この上限に満たない場合でも、妻の年齢が43歳以上で開始した治療は全て助成対象外です。

### 対象者（本人または配偶者が、次の要件全てに該当する方）

- 東京都特定不妊治療費助成事業の承認決定を1年以内に受けている。  
※東京都の助成を受けていない方は、はじめに東京都へ申請をしてください。
- 区の助成の申請時に配偶者と法律上の婚姻関係にあり、夫婦またはその一方の住民登録が杉並区にある。
- 他の区市町村から、同一の特定不妊治療に対し同種の助成を受けていない。

### 申請方法

必要書類（詳細は、区ホームページ参照）を、東京都の「特定不妊治療費助成承認決定通知書」の発行日から1年以内に各保健センターへ持参（来所できない場合は保健センターにご相談ください）。

### 問い合わせ

杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355

## 東京都不妊検査等助成

### 助成内容

保険医療機関で行った不妊検査および一般不妊治療に要した費用（保険薬局における調剤を含む）について、5万円を上限に助成（助成回数は夫婦1組につき1回）。

※対象となる検査・治療内容は、東京都福祉保健局のホームページ参照。

※特定不妊治療（体外受精・顕微授精）や男性不妊治療（精巣内精子生検採取法等）に係る医療費の助成は別の助成制度になります。

### 対象者・助成対象期間・申請方法・申請期限

詳細は、東京都福祉保健局へお問い合わせください。

### 問い合わせ

同局少子社会対策部家庭支援課母子医療助成担当 ☎5320-4375

## 不妊相談・講座のご案内

不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず、電話などでお気軽にご相談ください。また、区では不妊で悩んでいる方のために専門相談や講座（基礎講座・妊活ひろば）を行っています。

### 不妊専門相談

📅10月17日(木)午後1時30分・2時10分・2時50分・3時30分 📍杉並保健所（荻窪5-20-1）📍区内在住・在勤・在学の方 📍各1組（申込順）☎電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355。または申込書（区ホームページから取り出せます）を同課へファクス ☎3391-1377

9月24日～9月30日は  
結核予防週間

「その咳、本当に風邪ですか？」

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課感染症係 ☎3391-1025へ。

### 結核は「現代の病気」

結核は過去の病気だと思われがちですが、日本では平成29年に1万7000人近くが発症し、約2300人が死亡した国内最大級の感染症です。

都内では年間約2200人が新たに発症しています。杉並区の30年の新規患者数は67人でした。

### 結核ってどんな病気？

結核は結核菌を肺に吸い込むことで起こる感染症です。ただし結核に感染しても必ず発症するわけではなく、通常は免疫力により結核菌の増殖を抑え込みます。しかし、免疫力で結核菌の増殖を抑えきれなくなると結核を発症します。

感染した人が発症するのは10人に1人が2人といわれています。感染してから2年以内に発症することが多いですが、中には10年以上たって発症する場合があります。



### 予防接種や健診が大切

乳幼児は結核を発症すると重症化しやすいため、1歳までにBCG接種を受けましょう。

また高齢者は、咳やたんの症状がなくても食欲低下や体重減少、誤嚥性肺炎などで結核が発見される例が多く出ています。年1回の健診で胸部エックス線検査を受けることが大切です。

### こんなときはすぐに受診してください

初期症状は咳・たん・発熱と風邪に似ているため、発見が遅れることがあります。このような症状が2週間以上続くときは、まず呼吸器科のある医療機関を受診しましょう。結核は早めに発見してきちんと治療すれば治る病気です。早期発見は結核の重症化を防ぐだけでなく、大切な家族や周囲の人たちへの感染を防ぐためにも重要です。

### 規則正しい生活、適度な運動、バランスの取れた食事

結核の発症には、体力（抵抗力・免疫力）が大きく関与しています。過労や睡眠不足、不規則な生活習慣、無理なダイエット、ストレス、糖尿病等による免疫低下などは、発症の引き金になるので注意しましょう。

## 求む! 元気シニアの方

# 介護サポートスタッフ 就業体験セミナー

おおむね55歳以上の方を対象に、無理なく働ける、簡単な介護の就業に結びつく講座です。この機会に、介護施設で働く体験をしてみませんか。

時場内下表のとおり 区内在住のおおむね55歳以上で、介護施設での就業を希望する方 定30名(抽選) 用はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)にオープニングイベントのみ希望の場合はその旨も書いて、9月28日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 ☎5378-8179) takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 同館 ☎5378-8179

### 4つのステップとスケジュール

ステップ	日程	内容
1 はじめに	10月4日(金) 午後1時30分~2時30分	<b>オープニングイベント</b> 講演「私のできることで、支え合う“介護”」 場 ゆうゆう高円寺南館 区浴風会ケアスクール校長・服部安子(右写真)
	午後2時30分~3時	<b>講演「介護の現場から」</b> 場 ゆうゆう高円寺南館 区小規模多機能居宅介護施設大地の郷・久保山慎之介
	午後3時~4時30分	<b>オリエンテーション</b> 場 ゆうゆう高円寺南館 区事業の説明と簡単な体力測定(握力測定、片足立ち測定)
2 現場を知る	10月12日(土)~26日(土)	<b>講座</b> (計2回) 場 ゆうゆう高円寺南館 <b>実地研修</b> (計2回、各回2時間) 場 区内特別養護老人ホーム
3 体験しましょう	11月1日(金)~30日(土)	<b>就業体験(謝礼あり〈1時間1000円〉)</b> 週2回、各回3時間程度、計8回 場 区内特別養護老人ホーム 区就業体験例=見守り、洗濯、清掃、リネン交換、配膳準備ほか
4 フォローアップ	10月26日(土)、 11月16日(土)・30日(土)	<b>受講生交流会</b> 場 ゆうゆう高円寺南館
	11月30日(土)、 12月7日(土)・14日(土)	<b>介護施設で働くためのコミュニケーション講座・個人情報保護研修</b> 場 ゆうゆう高円寺南館



※セミナー終了後、希望者には介護施設への就業の個別相談も行います。詳細は、ゆうゆう高円寺南館へ。

## 区内障害者団体等の皆さんへ

# 杉並区農福連携農園の利用団体の募集

農福連携農園では、年間を通じて区内の障害者などの団体に農業体験の機会を提供します。ぜひこの機会に、生きがい創出や健康増進のために、当農園を利用してみませんか。

### 農園所在地

井草3-19

### 募集团体数・区画規模

- 募集团体数=6団体程度(抽選)
- 区画規模=約50㎡(1団体当たり)

### 利用期間

10月1日~3年2月15日

### 活動内容

- 農業の専門家である運営事業者による指導のもと、作付け計画を策定し、農作業に従事します。
- 農作業は、運営事業者および区民ボランティアの方が手伝います。
- 栽培した農産物は、福祉施設などで食材として利用したり、即売会等で販売するなど、自由に活用できます。



### 申込方法

電話または直接、9月30日までに産業振興センター都市農業係(上荻1-2-1 Daiwa荻窪タワー2階 ☎5347-9136)

### 問い合わせ

同係

### その他

- 利用承認通知を郵送で送付。
- けがなどに備えて、各自で保険の加入をお願いします。
- 農園内にトイレはありません。最寄りの公園などの公共トイレをご利用ください。
- 簡易な手洗い場があります。



### 農福連携事業とは

農福連携は、農業と福祉それぞれが抱える課題を共に解決していくための取り組みです。

区では、新鮮な農産物の供給にとどまらず、災害時の防災空間、環境保全、体験・学習・交流などの多様な機能を持つ貴重な都市農地の保全を図りながら、障害者等の社会参加の促進など、福祉分野で農地を活用していく取り組みを行うこととしました。

### 農園運営の取り組み

- 障害者・高齢者などの生きがい創出や健康増進を図ります。
- 若者などの就労支援を行います。
- 幼児の食育・自然体験などを実施します。
- 収穫物の提供を通じて、福祉施設などの運営支援を図ります。
- 区民参加による農園運営を行います。

# 杉並区総合文化祭

—— 問い合わせは、社会教育センター（梅里1-22-32セッション杉並内☎3317-6621）へ。

時 右表のとおり（詳細は区ホームページ参照。またはお問い合わせください） 場 セッション杉並  
費 一部有料



▲洋舞連盟公演の写真

## 美術作品展コラボイベント 「オリジナル木製アクセサリを作ろう！」

時 10月26日(土)午前10時～正午、午後1時30分～3時 図 ブローチ・ストラップなどの制作 回 各回30名(先着順) 費 各回100円



内容	日時・費用
<b>舞台発表</b>	
洋舞フェスティバル	9月28日(土)・29日(日)
歌謡大会	10月5日(土)
民謡舞踊大会	10月6日(日)
吟剣詩舞道大会	10月12日(土)
コーラス大会	10月19日(土)
三曲演奏会	10月20日(日)
親子で楽しくフェスティバル	10月27日(日)
<b>競技会・講演会</b>	
点茶会	9月29日(日) 費1000円
舞踊連盟講演会	10月3日(木) 費1500円
囲碁大会	10月6日(日) 費1000円
歴史文化講演会	10月13日(日) 費300円
俳句大会	10月19日(土)
将棋大会	10月20日(日) 費1500円ほか
マジック大会	10月26日(土)
短歌大会	10月27日(日) 費500円
<b>作品展</b>	
華道展	9月27日(金)～10月2日(水)
書道展	10月4日(金)～8日(火)
絵手紙展	10月4日(金)～8日(火)
区民写真展	10月12日(土)～16日(水)
アマ美連盟美術展	10月19日(土)～23日(水)
美術作品展	10月26日(土)～30日(水) 30日=ギャラリートーク
<b>区民文化祭「あなたが主役の文化祭」</b>	
作品展 ※	10月16日(水)～18日(金)
舞台発表	10月26日(土)

※区民文化祭作品展のみ場所は、区役所2階区民ギャラリー

## 東京都主催

# 耐震キャンペーン

いつ起こるか分からない巨大地震から私たちの命を守るため、建築物の耐震化に向けた具体的な対策を進めましょう。

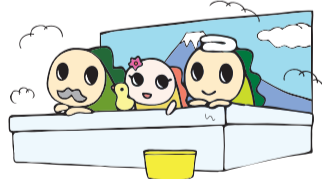
時 場 図 右表のとおり 申 一部必要 図 耐震キャンペーン事務局 ☎6261-3621（午前9時～午後6時） 回 申し込み方法などの詳細は、東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>参照

内容	日時・場所・定員
建物の耐震改修工法等の展示会	時 ①9月28日(土)～30日(月)午前10時～午後6時(30日は4時30分まで) ②11月3日(祝)～5日(火)午前10時～午後5時 場 ①新宿駅西口広場イベントコーナー ②有楽町駅前広場
耐震フォーラム 「あなたを、家族を、まちを守るためにできること」	時 10月25日(金) 午後1時～4時30分 場 都民ホール(新宿区西新宿2-8-1) 定 250名(申込順)
耐震化個別相談会	時 10月25日(金)午後2時30分～5時 場 都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 定 30組(申込順)
震災写真・都の取り組み等のパネル展示	時 10月25日(金)午前10時30分～午後5時30分 場 都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1) 図 展示内容=東日本大震災や熊本地震、大阪府北部地震などの震災写真、緊急輸送道路沿道建築物の耐震化推進に関する取り組み、東京都耐震化推進条例の改正内容など
耐震改修検討中の管理組合のための成功事例マッチング企画	時 11月15日(金)・22日(金)・29日(金)、12月6日(金)午後3時～5時 回 各回15名程度(申込順)

## ま ち の 湯 健 康 事 業

# 身近なまちのお風呂屋さんで 楽しく健康づくり

区内在住で60歳以上の方を対象に、区が杉並浴場組合に委託して行う健康事業です。参加した方は、当日100円で入浴できます。



時 場 図 下表のとおり 回 杉並区シルバー人材センターほか 回 会場により異なります(先着順。★印は予約制) 回 各公衆浴場(午後1時以降) 回 てぬぐい体操は手拭い持参。満員の場合は、安全上お断りする場合があります。長寿応援対象事業

### 10～12月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 10月2日(水)・16日(水)、11月6日(水)・20日(水)、12月4日(水)・18日(水)午後2時
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾椅子に座って健康体操 10月6日(日)、11月24日(日)、12月1日(日)・15日(日)午後1時30分
小杉湯(高円寺北3-32-2)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 10月2日(水)、11月6日(水)、12月4日(水)午後2時30分
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 10月2日(水)・16日(水)、11月6日(水)・20日(水)、12月4日(水)・18日(水)午後1時45分

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス 10月9日(水)、11月13日(水)、12月11日(水)午後2時30分
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	健康エアロピクス★ 10月5日(土)、11月2日(土)、12月7日(土)▶てぬぐい体操★ 10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)午後0時30分
さくら湯(和田3-11-9)	☎3381-8461	健康エアロピクス★ 10月1日(火)・15日(火)、11月5日(火)・19日(火)、12月3日(火)・17日(火)午後2時15分
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳 10月13日(日)・27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月15日(日)・29日(日)午後2時
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス 10月2日(水)、11月13日(水)、12月4日(水)午後1時15分
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	てぬぐい体操 10月11日(金)、11月8日(金)、12月13日(金)午後2時
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 10月13日(日)、11月10日(日)、12月8日(日)午後2時30分
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操 10月8日(火)・22日(祝)、11月12日(火)・26日(火)、12月10日(火)・24日(火)午後1時30分
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 10月13日(日)・27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月8日(日)・22日(日)午後1時30分
大和湯(和田1-71-18)	☎3381-3452	健康エアロピクス 10月13日(日)・27日(日)、11月10日(日)・24日(日)、12月8日(日)・22日(日)午後1時45分

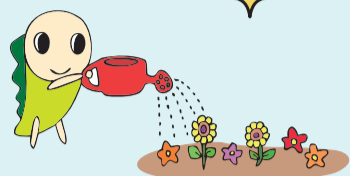
杉並清掃工場

# 環境フェア2019

来て、見て、知って！ あなたのまちの清掃工場

**日時** 10月6日(日)午前10時～午後3時30分 **場所** 杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)

——問い合わせは、杉並清掃工場☎3334-5301へ。



◆この日、高井戸の「白いえんとつ」の下は、楽しいイベントで盛りだくさん。

☑電動ゴーカート、フリーマーケット、こじょう縁日(スマートボール・射的)、はたらく車大集合、専用地下道探検、環境作品表彰式、工場見学、えんとつ輪投げほか



▲電動ゴーカートのイメージ

### ◆キャンドル作り体験教室

家庭で使い終わった天ぷら油や賞味期限の切れた食用油に、色や香りを付けてオリジナルキャンドルを作りませんか。

☑午前10時～午後2時30分  
定50名(先着順) ☑ごみ減量対策課事業計画係



### ◆食用油の回収

家庭で使い終わった天ぷら油や賞味期限の切れた食用油の回収をします。もともと油の入っていた容器、ペットボトルに入れてお持ちください。灯油などの鉱物油、業務用油(事業系)は回収できません。

☑ごみ減量対策課事業計画係

### ◆マイバッグ作り

使い捨てプラスチック(レジ袋)を削減するため、オリジナルマイバッグを作って、持ち歩きましょう。

☑環境課環境活動推進係



### ◆使用済み小型家電(15品目)の回収

☑回収品目=携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機、電子辞書、ポータブルカーナビ、電卓、ACアダプター等コード類、電話機、ファクシミリ、ラジオ受信機、ヘアドライヤー、電気かみそり、炊飯器▶**注意事項**=最大辺が30cmを超えるものは回収不可。粗大ごみ受付センターへ申し込み ☑ごみ減量対策課事業計画係 ☑水銀体温計・水銀血圧計・水銀温度計も回収

### ◆ごみ収集体験(雨天中止)

「ごみぱくくん号」でごみの収集体験をしませんか。ごみ(サンプル)を清掃車に積み込み、圧縮板を動かすボタン操作ができます。清掃車はスケルトン仕様で、中の動きも見えます。

☑杉並清掃事務所方南支所☎3323-4571



### ◆フードドライブ

家庭で使いきれない食品(未利用食品)がありましたら、お持ちください。

☑食品の条件=①未開封で包装・外装が破損していない(国産米を除く)②瓶詰・冷凍・冷蔵でない③賞味期限が2カ月以上あり、明記されている(国産米、塩等を除く)④商品説明が外国語のみでない▶**対象食品**=国産米(精米から2年以内)、インスタント・レトルト食品、缶詰、乾物・乾麺、粉物、調味料、菓子、飲料(アルコール類を除く)、乳児用食品(粉ミルクほか) ☑ごみ減量対策課事業計画係 ☑受け取り時に、種類や条件などを確認。食品の状態によってはお持ち帰りいただく場合あり

環境フェア2019と同時開催

## すぎなみエコ路地フェスタ

イベント参加無料



ストップ使い捨てプラ いま私たちにできること

**日時** 10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時

——問い合わせは、環境活動推進センター☎5336-7352へ。

#### 映画上映「Albatross～ウミドロの悲劇」

プラスチック社会の犠牲になる海鳥を追う、衝撃のドキュメンタリー。本邦初上映  
☑10月5日(土)午前10時～正午 ☑杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) ☑100名(先着順)

#### トークショー「海と川とプラスチックの話～川は地域の暮らしを照らす」

全国の川ごみに詳しい講師から、東京湾に注ぐ川が抱えるプラごみの現状を伺います。区の子どもたちが実施した取り組みの発表もあります。  
☑10月6日(日)午前10時～正午 ☑杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) ☑全国川ごみネットワーク事務局・伊藤浩子(右写真) ☑100名(申込順) ☑電話で、環境活動推進センター



#### ■スタンプラリー

環境活動推進センター、高井戸地域区民センター、杉並清掃工場(6日のみ)を回ってスタンプを集めると、景品がもらえます。  
☑10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時

#### ■パネル展示

区内環境団体の活動内容を展示します。  
☑10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時 ☑環境活動推進センター(高井戸東3-7-4)

#### ■フリーマーケット

☑10月6日(日)午前10時～午後3時30分 ☑杉並清掃工場(高井戸東3-7-6)

#### ■ワークショップ

区内環境団体によるワークショップを開催します。開催時間帯等、詳細は、環境活動推進センターへお問い合わせください。

##### ●環境活動推進センター

☑10月5日=押し葉でしおりを作ろう、リサイクルできる古紙できない古紙ほか▶6日=エネルギーカフェ、省エネ相談、ハーブのある暮らしの提案、フレッシュハーブティー提供ほか▶両日=紙芝居「温暖化の今、その対応」、樹木クイズ、木育

##### ●高井戸地域区民センター

☑10月5日=省エネ相談、手回し発電機体験、自然と遊ぼうネイチャーゲーム(音、匂い、触って当てようなど)ほか▶6日=すぎなみの生きものはだいじょうぶ?、パタパタ鳥を作ろうほか



次世代育成基金活用事業

# 令和元年度「交流自治体中学生親善野球大会」の結団式

がんばってね!

—— 問い合わせは、スポーツ振興課事業係へ。



台湾台北市で行われる「交流自治体中学生親善野球大会」(12月26日(木)~29日(日)実施)の結団式を8月31日(土)に上井草スポーツセンターで行いました。

区内の中学2年生30名が、今年で9回目を迎える大会に杉並区の代表として出場します。大会に向けて練習を重ね、台北市・福島県南相馬市の中学生と野球を通して交流します。応援をよろしくをお願いします。



新潟県

## おぢやで発見!? 地域の宝ツアー

区の交流自治体である新潟県小千谷市へ1泊2日のバスツアーを開催します。

時10月5日(土)午前8時~6日(日)午後8時 場集合・解散=区役所 5日=「へぎそば」の昼食、震災ミュージアムそなえ館見学、秋野菜の収穫体験ほか▶6日=錦鯉の里見学、木喰観音堂見学、牛の角突き観戦ほか 20名(申込順) 費1万2000円 申問電話・ファクス・Eメール(12面記入例)で、9月20日までに小千谷市グリーン・ツーリズム推進協議会事務局 ☎0258-83-4800 ☎0258-82-1330 ✉info@ojiyafan.com



交流自治体のスポーツ情報をお知らせします。

自治体	イベント名	概要	問い合わせ
新潟県 小千谷市	小千谷トリム・ウォーキング大会	時10月14日(祝) 場小千谷市総合体育館(新潟県小千谷市大字桜町4915) ほか	小千谷市生涯学習課 ☎0258-83-0077
青梅市	奥多摩溪谷駅伝競走大会	時12月1日(日) 場青梅市役所(青梅市東青梅1-11-1) ほか	青梅市スポーツ推進課 ☎0428-22-1111

※いずれもコース、申し込み方法、定員、費用等の詳細は、お問い合わせください。

## 交流自治体からの お知らせ



自治体	催し名	日時・場所・内容	問い合わせ
福島県 南相馬市	物産展	時10月3日(木)午前10時~午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内野菜等の特産品の販売	文化・交流課
山梨県 忍野村	物産展	時10月18日(金)午前10時~午後2時 場区役所中杉通り側入り口前 内高原夏野菜、卵やそば等の特産品の販売	

※いずれも売り切れ次第終了。買い物袋持参。混雑時は人数制限あり。

## 民営化宿泊施設をご利用ください

弓ヶ浜クラブ (静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)



伊豆三大美浜の一つである弓ヶ浜。12月下旬には水仙、2月には菜の花や「みなみの桜」も咲き乱れます。



冬季割引期間中はお得な料金で利用できます。暖かな南伊豆の地で、家族や友達とのんびり過ごしてみませんか。

◆冬季割引宿泊料金

割引適用期間 11月22日(金)~2年4月30日(木) (12月29日(日)~2年1月3日(金)を除く)

料金(1泊2食付き) 4270円▶65歳以上=3270円(いずれも区民補助金適用後。別途入湯税130円(12歳以上))

申問 電話で、弓ヶ浜クラブ ☎0120-412-224 (平日午前10時~午後5時)

中小企業向け福利厚生サービス

## フレンドリーげんき

(東京広域勤労者サービスセンター)

会員募集

「フレンドリーげんき」では、杉並区、豊島区、北区、荒川区の中小企業、商店等の従業員および事業主の皆さんの福利厚生の向上を目的とした事業を実施しています。

手間なく充実の福利厚生が導入できるため、人材の確保や定着が図れます。

☑サービスの種類=給付金、補助券・割引券配布、チケット等あっせん、会員証提示優待、スポーツ施設利用ほか。杉並区独自の事業もあり ☑区内で従業員500名以下の事業所や商店で働く従業員・事業主(事業所単位で、従業員全員と事業主が入会) 費1名当たり入会金200円、月500円 申電話で、東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所(詳細説明後、申込用紙を送付)

◆入会キャンペーン

11月29日までに入会すると、入会金無料のほか、入会者全員にクオカード3000円分を差し上げます(対象要件あり)

..... いずれも .....  
☑東京広域勤労者サービスセンター杉並区営業所 ☎6279-9117 (平日午前9時~午後5時)

### 地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

# コミュニティ通信

詳細・問い合わせは、各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))。

★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

#### 井草地域区民センター協議会

〒167-0022下井草5-7-22

☎3301-7723

🌐http://www.igusahome.sakura.ne.jp/

#### おもちゃの病院

📅9月28日(土)、10月12日(土)▶受け付け=午後1時30分～3時 場同センター 師片岡末廣ほか 費実費 他1家族3個まで

#### 健康と美容のための発酵食品

📅10月4日(金)・11日(金)午前10時～正午(計2回) 場同センター 師フードライフデザイナー・深田和恵 定30名(抽選) 費各回300円 申往復はがき(12面記入例)で、9月24日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

#### 健康講座「動悸を感じたら」★

📅10月24日(木)午後3時～4時 場同センター 師荻窪病院循環器内科医長・遠田賢治 区内在住・在勤・在学の方 定80名(申込順) 申往復はがきまたは直接、荻窪病院地域連携室(今川3-1-24☎3399-0257(月～金曜日正午～午後5時、土曜日午前10時～正午)) 他長寿応援対象事業

#### コミュニティ・すくーる 講話「今川氏と観音寺」と観音寺境内散策

📅10月26日(土)午後2時～3時30分 場観音寺幼稚園(今川2-20-7) 師観音寺住職・田中法生 定200名(先着順)

#### 西荻地域区民センター協議会

〒167-0043上荻3-29-5杉並会館地下1階☎3301-0815

🌐http://nisiogi-center.sakura.ne.jp/wp/ 知っ得 あなたを支える公的金融管理サービス

高齢者や障害者が安心した生活を送るためのさまざまな制度について

学びます。

📅10月2日(水)午前10時～11時30分 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師杉並区社会福祉協議会ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月24日(必着)までに西荻地域区民センター協議会 他筆記用具持参。長寿応援対象事業

#### 荻窪地域区民センター協議会

〒167-0051荻窪2-34-20

☎3398-9127

🌐http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/

#### 野外講座 荻外荘通りを歩こう

📅10月12日(土)午前10時～正午 場集合=明治天皇荻窪御小休所前(荻窪4-30-16) 師松井和男 定20名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月29日(必着)までに同協議会

#### 本天沼集会所まつり

📅10月20日(日)午前10時～午後4時 場本天沼区民集会所(本天沼2-12-10) 師苗木配布(150名(先着順))、小学生による吹奏楽演奏、包丁研ぎ、花の販売ほか 他300名限定(先着順)で抽選会に参加(景品あり)

#### 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

🌐http://www.asagaya-kyogikai.org/

#### 神明宮からお伊勢の森・高円寺界隈を歩こう

📅10月19日(土)午前9時～正午(荒天中止) 場集合=同センター▶解散=曹洞宗「高円寺」(高円寺南4-18-11) 師杉並郷土史会・小島智ほか 定30名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

#### 音でつなごう子どもの輪「阿佐谷子ども音楽祭2019」★

📅10月20日(日)午後1時～4時 場同センター 師ハンドベルなどの楽器体験、楽器製作ほか 師阿佐ヶ谷アイネビッテ音楽教室、ポッシュほか 定4歳～小学生(保護者同伴可) 定80名(先着順)

#### 無重力空間「宇宙ステーションと宇宙船」人はどこまで耐えられるか?

📅11月2日(土)午後2時～4時 場同センター 師大同大学名誉学長・澤岡昭 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月15日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

#### クラシック音楽の名演奏とは? ～大作曲家の名曲演奏の聴き比べ

📅11月14日(木)午後2時～4時 場同センター 師指揮者・小笠原吉秀 定70名(抽選) 申往復はがき(12面記入例)で、10月31日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

#### 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.koenji-kyogikai.org/

#### やさしい折り紙

📅10月11日(金)午後1時30分～3時30分 場同センター 師佐藤正義 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費100円

#### 東京メトロの歴史や最近の取り組みと中野車両基地の見学

📅10月17日(木)午後2時～4時 場東京メトロ中野車両基地(中野区弥生町5-7-99) 師東京地下鉄鉄道本部長・野焼計史 区内在住・在勤・在学の方 定30名(抽選) 費100円(保険料)

…… いずれも ……

申往復はがき(12面記入例)で、9月26日(必着)までに同協議会 他長寿応援対象事業

#### 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

🌐http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/

#### 本のリサイクルにご協力ください

📅10月5日(土)までの午前9時～午後9時 場同センター 師図書室で回収。9月16日(祝)～19日(木)の図書室閉室中は

1階総合受け付けで回収。「高井戸センターまつり」でもリサイクルを実施 他汚破損本、百科事典、辞典類、視聴覚資料は不可

#### 高井戸センターまつり

📅10月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時(6日は3時30分まで) 場同センター 師作品展示、舞台パフォーマンスほか 他車での来場不可。雨天時はプログラム変更になる場合あり

#### 多色刷りの木版画で年賀状を作ろう!

📅10月9日(水)・23日(水)午後1時～3時、10月16日(水)・30日(水)午前10時～正午(計4回) 場同センター 師高井戸木版画の会・酒向利廣 定20名(抽選) 費1400円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他彫刻刀(初心者用5～7本セット)、水彩絵の具、筆、パレン持参。長寿応援対象事業

#### ゴルフを始めたい方や経験の浅い方向け基本講座

📅10月11日(金)・18日(金)・25日(金)午後2時45分～4時 場ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 師森加奈世 区18歳以上の初心者 定15名(抽選) 費5000円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までに同協議会 他運動しやすい服装で、スポーツシューズ持参。無料貸し出しクラブあり。長寿応援対象事業

#### 永福和泉地域区民センター協議会

〒168-0063和泉3-8-18

☎5300-9412

🌐https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/

#### 下高井戸区民集会所まつり

📅10月14日(祝)午前10時～午後3時 場下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師ロビー発表、模擬店、青梅市物産販売、杉並産野菜の即売会、苗木募金ほか ひとりひとりの防犯意識を高めるために!★

急増する犯罪を防ぐための落語家による寄席です。

📅10月17日(木)午後1時30分～3時 場同センター 師出演=落語家・三遊亭吉馬 区内在住・在勤・在学の方 定70名(先着順) 他協働先=高井戸警察署

毎月15日号は「すぎなみ学倶楽部」からちょっといい話をお届けします!

## すぎなみ学倶楽部



### 大人も子どもも全力でプレー! 杉並のラグビー

ラグビーワールドカップ2019日本大会(以下、「日本大会」)が、9月20日に開幕します。大会の公式キャッチコピーは「4年に一度じゃない。一生に一度だ。-ONCE IN A LIFETIME-」。世界トップクラスの選手たちのプレーを日本で見る事ができるチャンスですね。

杉並区ラグビーフットボール協会会長の中村明彦さんは杉並区のラグビー事情について、「高等学校の強いチームがあり、ラグビースクールも2つあります」と話します。

昭和8年、全国大会に初出場した日本大学第二中学校・高等学校をはじめ、ラグビー部のある区内の高等学校4校は、いずれも全国大会出場を果たしています。また、1つの区に2つのラグビースクールがあるのは杉並だけで、年に数回開催される「杉並こどもラグビー教室」も気軽にラグビーを体験できると人気があります。子どもから大

人まで多くの愛好家がいる杉並のラグビーが、この日本大会を機にさらに活気づいていくことが期待されます。

中村さんは、区内にある病院の院長で、日本大会期間中は医療関係の責任者を務めます。「選手が安全にプレーできるかどうかは、その後の人生にも影響します。日本大会では28台のカメラがあらゆる方向からグラウンドを映していますので、選手の異変やけがを見逃さないようにします」と、意気込みを語ってくれました。

すぎなみ学倶楽部では、中村さんから伺ったラグビードクターたちの活躍や、國學院大学久我山中学高等学校ラグビー部、早稲田大学ラグビー蹴球部など区ゆかりのチームについて紹介しています。選手や監督、ラグビードクターたちのラグビーにかける熱い思いを知れば、ラグビーへの興味がますます膨らむのではないのでしょうか。(西)



#### すぎなみ学倶楽部ホームページ

▶スポーツ▶ラグビー



▶ゆかりの人々▶スポーツに携わる▶中村明彦さん



閩産業振興センター観光係☎5347-9184

### 杉並区メールニュース

区ホームページに新規掲載する「区からのお知らせ」「イベント情報」「お子さん向けのお知らせ」をメールで配信します!

登録フォームから登録してください(右2次元コードからアクセスできます)



問 広報課



**イベントひろば**  
EVENT PLAZA

こども 子供向け   子育て 子育て世代向け   シニア 高齢者向け

**催し**

**子どもたちの人権メッセージ発表会**

東京23区の各区と島しょの小学生の代表が、身近にある人権問題について、自分たちの考えを発表します。  
 時 9月21日(土)午後1時30分～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 定 500名(先着順) 問 区政相談課 他 杉並第一小学校ジュニアバンドによる演奏もあり。手話通訳あり

**バリアフリー映画会 「ゲゲゲだって猫である」**

時 9月21日(土)午後2時～4時10分 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定 25名(先着順) 問 南荻窪図書館 ☎3335-7377 他 日本語字幕・音声ガイド付き

**えいふく朗読会**

時 10月6日(日)午後2時～4時 場 永福図書館 出演=IBC岩手放送アナウンサー・大塚富夫、けやき会・深野弘子 ほか ▶ 演目=宮沢賢治「鹿踊りのはじま

り」、平岩弓枝「ちっちゃなかみさん」ほか 対 小学生以上の方 定 55名(申込順) 問 電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)

**農業公園「秋の収穫体験1」**

時 10月26日(土)午前10時～11時30分(雨天中止) 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 対 区内在住の方(小学生以下は保護者同伴) 定 20組(抽選) 費 1組500円 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者名・年齢も書いて、9月24日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 問 同係 ☎5347-9136 他 汚れてもいい靴と服装で、野菜を持ち帰る袋持参。10月上旬に結果を通知

**大田黒公園 「フルーツとピアノのコンサート」**

時 10月27日(日)午後1時～2時・3時～4時 場 同公園 出演=新原輝美(フルーツ)、丹野めぐみ(ピアノ) ▶ 曲

**はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例**

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☑でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがき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。

①行事名・教室名 (希望日時・コース名)	1人1枚
②郵便番号・住所	
③氏名(フリガナ)	
④年齢	
⑤電話番号 (ファクス番号)	

目=ベートーベン「ピアノソナタ第15番『田園』」ほか 対 区内在住・在勤・在学の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、9月25日までに同公園管理事務所(〒167-0051荻窪3-33-12) 問 同公園管理事務所 ☎3398-5814

**講演・講座**

**子育て支援講座3 「親子でワイワイリトミック」** 子育て

時 9月25日(水)①午前10時30分～11時②11時30分～正午 場 方南図書館 師 リトミック研究センター上級認定講師・高橋裕子 対 ①6～10カ月②11カ月～1歳4カ月のお子さんとその保護者 定 各15組(申込順) 申 問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100) 他 動きやすい服装で参加

**消費者講座「人生100年時代 健康長寿の食生活」**

時 10月8日(火)午後1時30分～3時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 日本成人病予防協会・上原道康 対 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 申 問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参

**みどりの講座「農地を見学しよう」**

時 10月12日(土)午前10時～11時30分 場 富士見丘小学校(上高井戸2-16-13) 対 杉並区のみどりと農業について、上高井戸地域の農地見学 師 農地所有者、みどり公園課職員 対 区内在住・在勤・在学の方 定 15名(抽選) 申 問 電話で、9月30日までにみどり公園課みどりの協働係 他 動きやすい服装で参加

**サイエンスワークショップ 「サイエンス縁日」**

時 10月14日(例)午前10時～午後3時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 対 人工イクラ、ふわふわスライムほか 師 工学院大学サイエンスクリエイティブプロジェクト 対 区内在住・在勤・在学の方(小学校低学年以下は保護者同伴) 問 社会教育センター ☎3317-6621

**「ヨガでカラダとココロを整える」～自律神経の調整**

時 10月15日(火)午後2時30分～4時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 リハビリフィットネスゆずりは・高橋亜紗子 対 高校生以上の方 定 20名(申込順) 申 問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

**高井戸図書館 ◆叱らない!ほめない!認める子育てが大切** 子育て

時 9月27日(金)午前10時～11時30分 師 フリーアナウンサー・天野ひかり 対 3歳以下のお子さんとその保護者ほか 定 30組(申込順)

**◆大人のおりがみ教室「鹿」**

時 9月28日(土)午後2時～3時30分 師 山本愛子 対 中学生以上の方 定 20名(申込順) 費 300円

…… いずれも ……

場 高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456) 申 問 電話または直接、同館

**◆土曜日の音楽会 思いきり歌おう! 思いきり生きよう!**

時 10月12日(土)午後6時30分～8時 対 出演=桜美会コーラス&日曜混声コーラス

**◆美文字講座**

筆ペンを使った簡単な書道教室です。時 10月27日(日)午前10時～正午 師 中村波響 対 区内在住で15歳以上の方(中学生を除く) 定 25名(申込順) 費 500円 申 電話で、同集会所 他 託児あり(定員あり。事前申込制)


…… いずれも ……

場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1 ☎5374-6192)

**東京2020公認プログラム パラリンピック応援イベント**

**弦の音と足の音で楽しむコンサート**

津軽三味線とタップダンスを、目を閉じて聴いてみませんか。  
 時 10月26日(土)午前11時30～午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 出演=おどるなつこ(タップダンス〈上写真左〉)、津軽三味線トリオ(山本大〈上写真右〉ほか)、高田朋枝(ゴールボール選手)ほか 対 小学生以上の方 定 150名(抽選) 申 往復はがき(記入例)に代表者以外の参加者氏名(フリガナ)・年齢(学年)も書いて、文化・交流課。または区ホームページからも申し込み可(右2次元コードからもアクセスできます) / 申込締め切り日=10月10日(必着) 問 同課



**杉並視覚障害者会館 「杉並アイプラザ」**

**無料マッサージの体験**

時 10月9日(水)午前10時～午後3時 場 同会館 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、9月26日(必着)までに同会館(〒167-0052南荻窪3-28-10) 問 同会館 ☎3333-3444 (午前9時～午後5時〈土・日曜日、祝日、9月17日(火)を除く〉)

**ゆうゆう館の催し**

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑に指定がなければどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
下高井戸館(下高井戸4-19-6 ☎3302-2161)	さあ!パソコンを活用しましょう(中級半年講座)	10月1日から毎月第1・2火曜日、午後2時～4時 対 パソコンで文字入力ができる方 定 6名(申込順) 費 1回1500円(別途教材費150円)
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	基本から学ぶ囲碁教室	10月6日から毎月第1日曜日、午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 1回200円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17 ☎5364-9360)	ストレッチ&ダンスで体幹を鍛え バランスアップ	10月5日から毎月第1・3土曜日、午後6時～7時30分 定 16名(申込順) 費 1回500円
四宮館(上井草2-28-3 ☎3396-7692)	「秋の塗り絵講座」 季節の花を飾ろう	10月18日(金)午後1時～3時 師 原由利子 定 8名(申込順) 費 500円
天沼館(天沼2-42-9 ☎3391-8540)	リラクゼーションヨガ	10月2日(水)午後1時30分～3時 定 10名(申込順) 費 500円
永福館(永福2-4-9 ☎3321-6632)	「料理教室」 旬の食材で免疫力アップ	10月16日から毎月第3水曜日、午前10時～午後1時 定 12名(申込順) 費 1回700円(別途材料費700円)
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	ネイティブ講師の楽しい英会話(①初級②中級)	10月3日から毎月第1・3木曜日①午後1時30分～3時②3時～4時30分 師 萩原ロザリンほか 定 各15名(申込順) 費 1回2000円(3カ月前分納)

※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

凡例 時日時 場場所 内内容 師講師 対対象 定定員 費参加費(記載のないものは無料) 申申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス



# すぎなみスポーツアカデミー 指導者養成講習会

A2コース(専門・ジュニア)

幼児～15歳の子どもたち対象の正しい知識に基づいた体づくり、動きづくりを通じた運動支援について学ぶための講習会です。

10月22日(祝)午前9時30分～午後5時40分、11月1日(金)・8日(金)・15日(金)午後6時55分～9時・23日(祝)午前9時30分～午後5時40分・30日(土)午前9時30分～午後5時30分(計6回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 因「体力・動きの発達」ほか、認定試験 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定20名(抽選) 費4480円 往復はがき(12面記入例)に指導している方はスポーツの種目と対象者も書いて、10月7日(必着)までに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)。または同財団 <http://sports-suginami.org/> から申し込み 同財団 ☎5305-6161 認定試験に合格すると日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員および杉並区公認ジュニアスポーツ指導員として認定(ただし、日本スポーツ協会のジュニアスポーツ指導員の認定には、スポーツリーダーの資格保有が条件)。日本スポーツ協会の資格取得手続きとして別途審査費6600円、登録料1万3000円(計1万9600円)が必要

## ①休日パパママ学級②休日母親学級

11月2日(出)・10日(日)・17日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時。10日・17日は午前のみ) ②17日(日)午後1時30分～4時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 因 ①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報など(44名) 師 助産師等 区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) 申 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 [https://poppins-education.jp/parentsclass\\_suginami/](https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/) から10月5日までに申し込み 同ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 結果は10月12日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

## 家族介護教室

### ◆認知症サポーター養成講座

9月24日(火)午前10時～11時30分 場 デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 同ケア24高円寺職員 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申 同電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903

### ◆転ばない身体をつくろう! 転倒・腰痛予防教室

9月26日(木)午前10時30分～11時30分 場 都営和田一丁目アパート(和田1-48-10) 同ソフィア訪問看護ステーション阿佐ヶ谷理学療法士 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申 同電話で、ケア24和田 ☎5305-6024

### ◆災害時の二次被害予防体操

9月26日(木)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 同シーダ・ウオーク理学療法士 齋藤健太郎、セコム高齢者住まいアドバイザー・瀧澤巴 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

### ◆施設を知ろう! 特別養護老人ホーム・小規模多機能型居宅介護とは何か

9月27日(金)午後1時30分～3時 場 リバービレッジ杉並(清水3-3-13) 同リバービレッジ杉並統括部長・河村隆広 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

### ◆ちょこっと参加から始めるセルフケア～自宅でできるカンタン体操

9月30日(月)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう高井戸東館(高井戸東3-14-9) 同ソフィア訪問看護ステーション高井戸・永福理学療法士 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24浜田山 ☎5357-4944

### ◆介護保険&移送サービスを使いこなそう!～自分らしく生きていくために

9月30日(月)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31) 同つむぐケア永福代表取締役・木村憲、杉並区外出支援相談センターもび～事務局長・秋山糸織 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24成田 ☎5307-3822

### ◆専門家に聞く! 後悔しない老人ホームの選び方・見学のポイント

9月30日(月)午後1時30分～3時 場 八成分区民集会所(井草1-3-2) 同キョトカンパニー丸の内相談室長・佐藤吉史 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

### ◆めざそう健康長寿～要は転倒予防体操

10月4日(金)午後1時30分～3時 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 同清泉クリニック整形外科理学療法士・新野浩隆 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888

### ◆加齢による身体的変化と予防策～口コモシンドロームを中心に

10月6日(日)午前10時～11時30分 場 上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 同神谷病院リハビリテーションセンター理学療法士・吉田和樹、内藤東 区内在住の方、デイサービス利用者とその家族 定20名(申込順) 申 同電話で、上荻ふれあいの家 ☎3301-2256

### ◆自宅で暮らしたい! どんなサービスを使えば快適?

10月11日(金)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 同ウォームハート杉並管理者・戸嶋哉寿男 区家族介護者、援助者ほか 定30名(申込順) 申 同電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

### 荻窪保健センター

### ◆血管アンチエイジング教室～血液サラサラを目指す脂質コントロール

10月29日(火)午前9時30分～午後0時30分 場 同センター 同東京都立多摩総合医療センター医師・西田賢司(右写真)、運動実践指導者・手塚紀理子 区内在住・在勤の30～74歳で運動制限がない方 定40名(申込順) 申 同電話で、10月28日までに同センター 他動きやすい服装・靴で、筆記用具・飲み物持参



### ◆足腰げんき教室 シニア

場 下表のとおり 同健康運動指導士 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 定各15名(抽選) 申 はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、9月30日(必着)までに同センター 他飲み物・タオル・ボール・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

番号	会場	日時(全4回要出席)
16	杉並保健所(荻窪5-20-1)	11月5日～26日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分
17	上井草保健センター(上井草3-8-19)	11月8日～29日の毎週金曜日、午前9時30分～11時30分
18	松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3)	11月7日～28日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分

…… いずれも ……  
同荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015

### 環境活動推進センター

◆「かんきょうアイデア展」作品の展示  
10月4日(金)～14日(祝)午前9時～午後5時(9日(水)を除く。14日は1時まで) 場 同センター 因 レポート・リサイクル作

品・自然の恵みの3部門▶表彰式=10月14日午後2時

### ◆親子で体験「ecoと防災」、公園の機能と「火おこし」を学ぼう

10月12日(土)午前10時～午後1時 場 下高井戸おおぞら公園(下高井戸2-28-23) 同日本レスキューボランティアセンター副理事長・木家浩司 区内在住・在学の小中学生とその保護者 定15組(申込順) 費1人1000円。小学生以下500円(保険料含む) 申 同電話で、同センター 他軍手・食器・スプーン・フォーク・飲み物持参

### ◆バス見学会～見て、触れて、味わって! おもしろ消しゴムと牛乳の工場

これが消しゴム? びっくりする色や形の消しゴム工場と乳製品の最新工場の環境への取り組みを学びます。  
10月17日(木)午前8時45分～午後4時 場 イワコー(埼玉県八潮市大瀬184)、雪印メグミルク野田工場(千葉県野田市上三ヶ尾字平井256-1)▶集合・解散=同センター 区内在住・在勤の方 定40名(抽選) 費1人1500円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、9月27日(必着)までに同センター

### ◆勝沼城跡森林ボランティア(後期)

10月20日(日)、11月17日(日)、12月15日(日)、2年1月19日(日)、2月16日(日)、3月15日(日)午前9時30分～午後3時(雨天中止) 場 東京都勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▶集合=JR青梅線東青梅駅マルフジスーパー前 因 森林の下草刈り、間伐作業など森林保全作業 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 費各回100円(保険料) 申 同電話で、参加希望日の3日前までに同センター 他作業用の服装・靴・手袋(軍手可)・雨具・着替え・昼食・飲み物等持参

…… いずれも ……  
同環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎5336-7352

### 就労支援センター

### ◆あなたの働きたいを全力でサポート～就労支援センターの上手な活用法

10月5日(土)午前10時～11時 同求職中の方 定20名(申込順) 他当日参加可  
◆女性の就活実践講座～就職活動のステップやポイントを具体的に理解し実現  
10月7日(月)午前10時～午後4時 同就活プロモーション・プロデューサー小澤明人、カラーコーディネーター・

中間貴恵 区49歳以下で求職中の方 定30名(申込順)

### ◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

10月9日(水)午前10時～正午 同求職中の方 定20名(申込順)

### ◆未来不安に打ち勝ち辞めずにすむコツ～新しい職場になじむ思考癖の改善

10月15日(火)午後1時～4時 同2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 区44歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

### ◆求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

10月21日(月)②28日(月)午前10時～午後3時 同PC専任講師・木内恵里子、前田ふみ子 区54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

…… いずれも ……  
場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 申 同電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

## スポーツ①

### 競技大会

#### バレーボールを楽しむ集い

10月20日(日)午前9時～午後5時 場 区立小中学校 因 9人制ルールによるゲーム 区内在住で60歳以上の方ほか 費1人1500円 申 申込書(区体育館で配布)を、10月9日(必着)までに三好敏子(〒167-0031本天沼1-1-8)へ郵送 同三好 ☎5373-1584

#### 秋季ソフトテニスクラブ対抗戦

10月22日(祝)午前9時～午後7時(予備日=27日(日)、11月3日(祝)午前9時～午後5時) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 因 1部一般(男子・女子)▶2部シニア(男性60歳以上、女性50歳以上、男女混合(ミックスペア可))ノ1チーム3ペアによる団体戦。予選リーグ戦、決勝トーナメント戦、いずれもダブルス戦 同区ソフトテニス連盟加盟クラブ(1クラブ4チームまで。新規加盟可) 費1チーム6000円 申 往復はがき・Eメール(12面記入例)にクラブ名・参加種目も書いて、10月15日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403) ☎busujima0303@nifty.com 同毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時) 他 予備日は柏の宮公園(浜田山2-5-1)で実施

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

## スポーツ②

### 区民体育祭

#### ◆ターゲットバードゴルフ

10月12日(土)午前11時～午後3時(予備日=19日(土)) 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・在学でターゲットバードゴルフ経験者 定 50名(申込順) 費 500円 申 往復はがき(12面記入例)で、10月3日(必着)までに区ターゲットバードゴルフ協会・高西範雄(〒167-0051 荻窪3-30-6) 電 高西 ☎6276-9897 他 お持ちの方はゴルフクラブ(PW)持参

#### ◆ゲートボール

10月19日(土)午前9時～午後5時(予備日=26日(土)) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 対 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム(1チーム5～8名) 費 1チーム2000円 申 電話で、9月30日までに区ゲートボール連盟・狛 ☎3397-0540

#### ◆フォークダンス大会

10月19日(土)午前10時～午後3時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤の方 関 区フォークダンス連盟・秋本 ☎3312-2912 他 動きやすい服装で、かかとが低い上履き・飲み物持参。軽食付き(100名(先着順))

#### ◆トリムの集い

10月23日(水)午前10時～正午 場 高

井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 関 種目=健康体操(ストレッチ)、ダンスほか 関 区内在住・在勤で中高年の方 定 80名(申込順) 申 電話で、10月20日までに区トリム健康体操連盟・堀川 ☎3392-4188 他 動きやすい服装で、上履き持参

#### ◆クレール射撃

10月27日(日)午前9時 場 ぐんまジャイアント総合クレール・ライフル射撃場(群馬県富岡市桑原604) 関 種目=トラップ、スキート 関 区内在住・在勤・在学・区連盟会員で散弾銃所持者(銃砲所持許可者) 費 1種目5000円 関 区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

#### ◆なぎなた

10月27日(日)午前10時～午後4時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 種目=団体、個人、演技競技 関 区内在住・在勤・在学の方 費 1000円 申 電話で、9月30日までに区なぎなた連盟・板垣 ☎3323-1912 他 車での来場不可

#### ◆バドミントン(混合の部)

11月10日(日)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 関 種目=A～Iランク 関 区内在住・在勤・在学の方、連盟登録者 定 90組(申込順) 費 1組3000円をゆうちょ銀行「10010-9-026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)に振替受領証の写しを添えて、10月10日(必着)までに区

バドミントン連盟・尾崎恵子(〒168-0081宮前3-3-26)へ郵送 関 同連盟・尾崎 ☎5930-7161

#### ◆綱引き大会

11月24日(日)午前10時～午後4時(予定) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 関 種目=男子、女子、男女混合(女子3名以上含む)、小学生、中学生/1チーム6名。10名以内の登録可(体格差がある場合はチーム人数を調整) 関 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 定 各10チーム(申込順) 費 1人30円(保険料) 申 申込書(スポーツ振興課事業係(区役所東棟6階)、区体育館で配布)を、9月30日(必着)までに同係 ☎5307-0693へ郵送・ファクス持参 関 同係 他 6名未満の場合は要相談。就学前のお子さんはエキシビジョンマッチに参加可。練習会を10月22日(祝)午後1時30分から杉並第四小学校(高円寺北2-14-13)で開催

#### スポーツ教室

#### 杉並区出身のメダル候補が凱旋! 渡辺勇大選手によるバドミントン講習会

10月1日(火)①午後3時20分～4時45分=小学生対象②5時～6時30分=中学生対象③7時～8時45分=講演会(デモンストレーション含む) 場 荻窪体育館 師 バドミントン選手・渡辺勇大 関 区内在住・在勤・在学の方 定 ①②各回30名程度(抽選)③80名程度(先着順) 申 はがき・Eメール・ファ

クス(12面記入例)で、在学の場合は学校名、経験者は経験年数、ラケット持参の有無、渡辺選手への質問を書いて、9月20日(必着)までにスポーツ振興課 ☎SP-SINKO2@city.suginami.lg.jp ☎5307-0693 関 同課 他 ①②動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物・着替え・お持ちの方はラケット持参③上履き持参

#### プレキッズ&マミーサッカー教室

10月2日(水)・9日(水)・23日(水)午前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 場 上井草スポーツセンター 師 FC東京普及部コーチ 関 区内在住・在勤(保護者)・在園で2～4歳のお子さんとその保護者 定 各日各回20組40名(申込順) 費 各日各回1組520円(子育て応援券利用可) 申 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

#### 水曜夜間ヨガ教室

10月23日～12月11日の毎週水曜日午後6時15分～7時15分・7時30分～8時30分(各計8回) 場 高井戸温水プール 師 ヨガインストラクター・糸ゆう子 関 区内在住で16歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各8000円 申 往復はがき(12面記入例)に性別も書いて、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) 関 同プール ☎3331-7841

## 区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

### 催し

阿佐ヶ谷アートストリート2019 9月21日(土)～11月4日(休)/産業商工会館ほか/美術と音楽・文学・演劇・舞踏・写真・建築のイベント▶出演=谷川俊太郎ほか/一部有料/申 チケット販売窓口=TIGETホームページほか/関 同イベント実行委員会事務局・山本 ☎090-9954-7019(午前11時～午後8時)/詳細は、同イベントホームページ参照

杉並民舞踊チャリティー文化まつり「多様な舞踊の祭典」 9月23日(祝)午前10時30分～午後4時/セシオン杉並/新舞踊、民謡、小唄、阿波おどり、盆踊り/区内在住・在勤・在学の方/400名(先着順)/関 杉並民舞踊連盟・中屋 ☎090-7722-9292

2019西荻・平和まつり 9月23日(祝)午後1時30分～4時30分/講演会=西荻南区民集会所「国際社会の中での日本国憲法」ほか▶パネル展示=西荻南児童公園/区内在住・在勤・在学の方/70名(先着順)/関 西荻・平和まつり運営委員会 赤坂 ☎3394-4360

西荻商店街落語会 9月25日(水)午後7時30分～9時30分/そば処田中屋(西荻北4丁目)/出演=濱乃志隆/40名(申込順)/1000円/申 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

わくわくフィールドSUGINAMI～楽しいゲームの森を体験しよう 9月29日(日)午前10時～午後1時/阿佐ヶ谷神明宮(阿佐谷北1丁目)/ボーイスカウト活動の体験、ゲーム、工作、野外料理/区内在住の年長～小学生(保護者同伴)/30名(先着順)/関 ボーイスカウト東京連盟あすなろ地区杉並第12団・広瀬 ☎3336-5791

親子3世代自転車教室 9月29日(日)午前9時30分～11時30分(雨天中止)/日通自動車学校(宮前5丁目)/区内在住・在勤・在学の方/関 高井戸警察署交通課 ☎3332-0110/教習所コースを使った自転車指導に参加される方は、自転車を自分で用意

外国人とのコミュニケーション講座～やさしい日本語 10月7日(月)午後1時30分～5時/区役所分庁舎/日本語教師・深田みのり/30名(申込順)/300円/申 電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 info@suginami-kouryu.org

タウンセブンの秋まつり 10月12日(土)～14日(祝)午前11時～午後5時/荻窪タウンセブン(上荻1丁目)/ステージイベント、ちびっこ縁日ほか/関 タウンセブン ☎0120-371-571

防災公園に泊まる@下高井戸おおぞら公園 10月12日(土)午後2時～13日(日)午前10時/下高井戸おおぞら公園/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴)/50名(申込順)/1000円。小学生以下300円(保険料含む)/申 電話・Eメール(12面記入例)で、サバイバルキャンプ杉並・山田 ☎5377-7166 survacamp@gmail.com/飲み物・軍手・食器類・敷物・わが家の非常食(朝食用)・お持ちの方はテント・自慢したい防災グッズ持参

くにたち市民オーケストラ定期演奏会 10月14日(祝)午後2時～4時/杉並公会堂/出演=永峰大輔(指揮)▶曲目=ブラームス「交響曲第4番」短調『作品98』ほか/1190名(申込順)/1000円。高校生以下無料/申 チケット販売窓口=チケットぴあ【Pコード155-873】ほか/関 くにたち市民オーケストラ事務局 ☎080-5445-9292

木場公園と仙台堀川公園の自然を楽しむ 10月18日(金)午前10時～午後2時30分/都立木場公園、仙台堀川公園(いずれも

江東区)▶集合=都立木場公園木場口▶解散=東京メトロ東西線東陽町駅/山室京子ほか/区内在住・在勤・在学の方/30名(抽選)/500円(保険料含む)/申 往復はがき(12面記入例)で、9月25日(必着)までに自然観察の会・杉並事務局(〒167-0051荻窪5-26-3-302石原方)/関 事務局・石原 ☎3392-5998

済美バザー 10月19日(土)午前10時～午後3時/済美職業実習所(堀ノ内1丁目)/関 済美職業実習所・大槻 ☎3312-0566(午前9時～午後5時。土・日曜日、祝日を除く)/バザー品募集(9月末まで。中古衣料、大型家電、大型家具を除く)

バッグチャームにもなる、来年の干支「鼠」のお正月飾り作り 10月19日(土)午後0時30分～3時30分/方南会館/区内在住・在勤・在学の方/申 電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎070-3175-6779 horinouchi\_sora@yahoo.co.jp(電話は平日午前9時～午後5時)

### 講演・講座

講演会「振り込め詐欺の実態とその背景」 9月27日(金)午後2時～4時/座・高円寺/NHK名古屋放送局ディレクター・川上剛/区内在住・在勤・在学の方/240名(先着順)/関 杉並区保護司会・市村 ☎3311-9143

平成から令和へ～いま、天皇制を考える 9月28日(土)午後1時45分～5時/高井戸地域区民センター/放送大学教授・原武史/区内在住・在勤・在学の方/80名(先着順)/600円。学生300円/関 杉並歴史を語りあう会・山本 ☎090-1804-5971

減価償却資産の計算と記帳の仕方 10月1日(火)～4日(金)午前9時30分・10時30分・午後1時30分・2時30分・3時30分(各1時間)/荻窪青色申告会(荻窪5丁目)/同会事務局職員/青色申告の個人事業者/各日各回3名(申込順)/各回500円/申 電話で、荻窪青色申告会 ☎

### 3393-1951

荻窪百点講座・荻窪を知るシリーズ「荻窪検定」で荻窪を知る 10月～2年3月までの①第1木曜日②第3土曜日午前10時～正午・午後2時～4時(②は午前のみ)/明るい生活社荻窪百点(上荻1丁目)/松葉 ほか/小学生以上の方/各1000円/申 電話・ファクス(12面記入例)で、荻窪百点・松葉 ☎3391-5114 ☎3391-5115/同月内で重複申し込み不可。2年1月は講座なし

東京立正短期大学公開講座 ①10月5日(土)=仏教講座「お経～法華經の経典をめぐって」②12日(土)=古典文学講座「源氏物語の到達点～『浮舟』の行方」③19日(土)=[「アフタヌーンコンサート」～飯田俊明と仲間たち(①～③は午後1時～3時)④5日(土)・12日(土)・19日(土)午前10時30分～午後0時30分(計3回)=水墨画教室/同短期大学/①同短期大学学長・北川前肇②同短期大学講師・高橋夕子③同短期大学教授・飯田俊明④水墨画講師・渡辺友一/区内在住・在勤・在学で18歳以上の方/①～③各100名、④15名(いずれも申込順)/④6000円/申 はがき(12面記入例)に性別も書いて、各開催日の①～③3日前④7日前(いずれも必着)までに同短期大学公開講座係(〒166-0013堀ノ内2-41-15)/関 同係 ☎3313-5101

家庭教育講座「こども 外あそび おとなの役割」 ①10月5日(土)②11月4日(休)午後1時30分～4時30分③29日(金)午後6時30分～9時/①細田工務店(阿佐谷南3丁目)②③区役所第4会議室/「こどもって?あそびの大切さって?」ほか/日本プレイワーク協会理事・天野秀昭ほか/乳幼児～小学生の保護者、子どもに関わる仕事や活動をしている方/各回70名(申込順)/各回300円/申 Eメール(12面記入例)で、NPO法人杉並冒険あそびの会 ☎asobiba@nobippa.org/関 同会・伊藤 ☎090-9137-5178/筆記用具持参。子どもの同伴可

かんたん健康講座付ノルディック・ウォーク講座

時10月27日(日)午前10時30分～11時45分(雨天中止) 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟ウォーキングライフマイスター 大方孝 対3km程度歩ける方 定20名(申込順) 費1100円(保険料含む。別途ポールレンタル料550円) 申 電話で、10月25日までにスポーツハイツ☎3316-9981 他最少催行人数=5名。ウエストバックまたはリュックサック・飲み物・タオル・帽子等持参。長寿応援対象事業

杉並区スポーツ振興財団

親子スケート教室

時10月20日(日)・27日(日)午前8時～9時

30分(計2回) 場明治神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 師区スケート連盟 対区内在住・在学で初心者小学生とその保護者 定50組100名(抽選) 費3500円。子ども3000円(いずれも保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの学年も書いて、10月2日(必着)までに同財団

◆すぎなみスポーツアカデミーCコース スーパーキッズ講座

時10月20日(日)午前9時20分～午後0時40分 場永福体育館(永福1-7-6) 師1996年アトランタ・2000年シドニーオリンピックビーチバレーボール日本代表 石坂有紀子、管理栄養士・新生暁子、大滝千香子 対区内在住・

在学の小学生とその保護者 定小学1～3年、4～6年各15組(抽選) 費1組500円(保険料含む) 申往復はがき(12面記入例)にお子さんの学年・氏名(フリガナ)も書いて、10月6日(必着)までに同財団

…… いずれも ……

場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☎5305-6161) 他同財団ホームページからも申し込み可

その他

オリパラ懇談会発「イタリアの人達がすぎなみに来た時のおもてなしを考えよう!!」

時10月6日(日)午前9時40分～11時40分 場永福体育館(永福1-7-6) 対区内在住・在学の小学生 定20名(先着

順) 申ファクス・Eメール(12面記入例)で、10月3日までにオリパラ懇談会「地域活性」チーム☎3312-3153✉sg.chiiki2020@gmail.com 他文化・交流課オリピック・パラリンピック連携推進担当 他タオル持参。ビーチコートははだしで入場

訂正とおわび

9月1日付広報15面「秋のすぎなみ区民歩こう会～東海自然歩道 朝霧高原から田貫湖へ」の他部分に脱字がありました。正しくは「申し込み後のコース変更・重複申し込み不可」です。

異業種交流会

inすぎなみ

時11月28日(休)午後1時30分～4時=グループミーティング ▶4時10分～5時=自由交流会 場区役所第4会議室(中棟6階) 対区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定50社(1社2名まで。申込順) 申 申込書(区ホームページから取り出せます)を、10月25日(必着)までに産業振興センター就労・経営支援係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階☎3392-7052✉chusho-k@city.suginami.lg.jp)へ郵送・ファクス・Eメール 他同係☎5347-9077 他会社案内、製品・商品サンプル等を展示するスペースあり。参加事業所の資料を事前配布

トップアスリートと楽しくスポーツ!

チャレンジ・アスリート 次世代育成基金活用事業



オリンピック選手やパラリンピック選手との楽しいスポーツ体験を通じて、夢に向かってチャレンジする子どもたちを支援します。

時10月22日(祝)午前9時30分～午後3時50分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内師オリンピック種目体験「ラグビー」(パナソニック ワイルドナイツ・谷田部洸太郎)、パラリンピック種目体験「5人制サッカー」(ブラインドサッカー日本代表強化指定選手・寺西一)、パラリンピック種目体験「ゴールボール」(2008年北京パラリンピック出場選手・高田朋枝) 対区内在住・在学の小学4年生～中学生 定40名(抽選) 申 申込書(区立小中学校で配布。区ホームページからも取り出せます)を、10月3日までにスポーツ振興課(区役所東棟6階☎5307-0693)へ郵送・持参・ファクス 他同課 他運動できる服装で、タオル・体育館履き・弁当・飲み物持参

マンション管理セミナー 10月5日(土)午後2時～5時/産業商工会館/講演「理事会役員の実務について」、個別相談会/弁護士・内田耕司/区内在住でマンション管理組合の役員・区分所有者等/50名(申込順)/申ファクス(12面記入例)で、10月3日までに杉並マンション管理士会事務局☎3393-3652/他同事務局☎3393-3680

被爆者と区民の交流セミナー 10月6日(日)午後2時～4時30分/高円寺障害者交流館/講演「核のない平和な世界に～私たちにもこんなことができる」、座談会/前広島文化センター理事長 スチーブン・リーパー/70名(先着順)/場杉並光友会・原田☎080-1128-1538/手話通訳あり

善福寺川散歩「秋の帰化植物観察会」 10月7日(月)午前10時～正午(雨天中止)/善福寺川緑地▶集合・解散=「善福寺川緑地公園前」バス停(成田東3丁目)/山室京子/区内在住・在勤・在学の方/20名(申込順)/300円。小学生以下無料/申往復はがき(12面記入例)で、9月30日(必着)までにNPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202)/他同協議会☎3392-0606(午前10時30分～午後4時)/長寿応援対象事業

東京衛生病院「ウエルネス操体法教室」 10月11日(金)・25日(金)、11月8日(金)・22日(金)午後0時30分～2時/同病院(天沼3丁目)/東京学芸大学名誉教授・池田克紀/区内在住・在勤の方ほか/各25名(申込順)/各1000円/申 電話で、同病院健康教育科☎3392-6151

家庭教育講座 不登校の子どもの高校進学 10月12日(土)午前10時～午後0時30分/阿佐谷地域区民センター/フリースクール・フェルマータ代表 大橋勲ほか/不登校に悩む中学3年生の保護者(他学年の保護者も可)/90名(申込順)/申Eメールに氏名(フリガナ)、電話番

号を書いて、10月9日までにミモザの花～子どもの不登校を考える会・五十嵐☎mashuw82@gmail.com/他同団体・小川☎3303-1617/筆記用具持参。お子さんも参加可

日本語ボランティア～はじめの一歩 10月15日(火)午後6時30分～8時/区役所分庁舎/やさしい日本語の実習ほか/日本語教師・山形美保子/50名(申込順)/300円/申 9月17日(火)午前9時から電話・Eメール(12面記入例)で、杉並区交流協会☎5378-8833✉info@suginami-kouryu.org/8月20日開催の講座と同内容。再受講不可

労働衛生協会 健康づくり講座「がん予防のための食事と健康」 10月18日(金)午後2時～4時/吉祥寺東急REIホテル(武蔵野市)/久田直子/区内在住・在勤の方/100名(抽選)/申 電話・ファクス(12面記入例)に参加者全員の氏名も書いて、9月30日までに労働衛生協会☎3331-2271☎3331-0027(電話は平日午前9時～午後5時)

長寿社会のこれから～空き家と相続対策 10月19日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター/朝日新聞社さいたま総局員・松浦新/区内在住で60歳以上の方/90名(先着順)/300円/場杉の樹大学同窓会・原山☎090-9973-6587

東京衛生病院 マンモグラフィーサンデー 10月20日(日)午前8時～11時30分/同病院(天沼3丁目)/杉並区乳がん検診対象者/60名(申込順)/500円/申 電話で、同病院健診センター☎3392-6189(平日午前9時～午後4時(金曜日は2時まで))

食のゼミナール「知っておきたい植物油の基礎知識・これからの健康づくり」 10月21日(月)午後2時～4時10分/永福和泉地域区民センター/日本植物油協会理事・水野毅ほか/区内在住・在勤・在学の方/100名(申込順)/申はがき(12

面記入例)で、10月18日(必着)までに高井戸自主グループ(〒168-8799杉並南郵便局留)/他同団体・今市☎090-4597-6342(午前9時～午後6時)/終了後に植物油を差し上げます

夢を実現!すぎなみ創業スクール 10月27日(日)、11月3日(祝)・4日(休)・10日(日)(計4回)/産業商工会館/創業を目指す方/20名(申込順)/1万1000円/申ファクス(12面記入例)にEメールアドレスも書いて、10月25日までにNPO法人杉並中小企業診断士会☎3390-4227/他同会☎3390-4227/詳細はお問い合わせください

河北医療財団 ◆「子どものストレス・心身症」 10月25日(金)午後2時～3時30分/暮らしの処方箋(阿佐谷南1丁目)/河北総合病院小児科科長・鹿島京子ほか/40名(申込順)/申 電話で、同財団広報 ◆白内障の治療「メガネで粘る?手術を受ける?」 10月30日(水)午後3時～4時/河北総合病院(阿佐谷北1丁目)/河北サテライトクリニック院長・中島富美子/80名(申込順)/申 電話で、同財団広報 …… いずれも ……

場河北医療財団広報☎3339-5724(月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く))

杉並青色申告会 ◆建物の健康診断しませんか?耐震・バリアフリー説明会 10月8日(火)午後2時～3時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/耐震対策・バリアフリー工事の補助金や費用について/細田工務店社員/区内在住の方、区内事業者/20名(申込順)/申 電話で、10月7日までに同会・藤原

◆シニア向けスマートフォンセミナー 10月23日(水)午後1時～2時30分・3時～4時30分/同会(阿佐谷南3丁目)/基本操作等/中村オートパーツ・金子泰武/区内在住で、スマートフォンを触ったことがない方/各回14名(申込順)/各1000

円/申 電話・ファクス(12面記入例)で、10月22日までに同会/長寿応援対象事業 ◆シニア向けライン講習会～ラインを始めてみませんか 10月30日(水)午後2時～4時/同会(阿佐谷南3丁目)/インストールから初期設定、入力等の基本的な操作方法/ノーブルウェブ・松原伸禎/区内在住の方/20名(申込順)/1500円/申 電話・ファクス(12面記入例)で、10月29日までに同会/スマートフォン持参。長寿応援対象事業 …… いずれも ……

場杉並青色申告会☎3393-2831☎3393-2864

その他

税金なんでも相談会 9月28日(土)午前9時～正午/東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目)/申 電話で、東京税理士会荻窪支部☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く))/1人45分程度

公証週間「遺言や大切な契約は公正証書で」 10月1日(火)～7日(月)午前9時30分～正午・午後1時～4時30分/期間中は特設電話を設置して土・日曜日でも電話による無料相談を実施/場特設電話=☎3502-8239▶杉並公証役場=☎3391-7100/杉並公証役場では10月5日(土)に公証相談を実施

税金なんでも相談会 10月8日(火)午前10時～正午・午後1時～4時/東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目)/申 電話で、10月7日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028/1人40分程度

土曜日に乳がん検診・子宮頸がん検診を受けましょう 10月19日(土)午前9時～正午/高井戸東健診クリニック(高井戸東2丁目)/杉並区乳がん・子宮頸がん検診対象者/各50名(申込順)/各500円/申 電話で、高井戸東健診クリニック☎3331-6823(平日午前9時～午後5時)/「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー」事業

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

**CHECK!** 「広報すぎなみ」10月1日号は区内全世帯に配布します

9月28日(土)～10月1日(火)に、区の委託事業者の配布員（区発行身分証明書を携帯）がポストに直接お届けします。

※10月1日号の新聞折り込みはありません。10月15日号からは通常どおり新聞折り込みで配布します。

聞広報課(広報紙の汚損や発行日を過ぎて届かないなど配布に関しては、全戸配布コールセンター☎050-5268-7523(9月28日・30日、10月1日の午前9時～午後8時。10月2日～11日は平日午前9時～午後5時)) 他委託事業者=トーカンエクスプレス

# 秋の全国交通安全運動 9月21日(土)～30日(月)

やさしさが 走るこの街 この道路

運転者も歩行者も交通ルールとマナーを守り、思いやりと譲り合いの運転で交通事故を無くしましょう。  
 ——問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係☎3315-4178へ。

## 重点目標

### 子どもと高齢者の安全な通行の確保

- 交差点での安全確認、横断歩道を渡る、信号を守るなど、基本的な交通ルールを守りましょう。
- 子どもが安全確認の習慣を身に付けられるよう、家庭で繰り返し注意を促すことが大切です。また、ゆとりを持って行動し、無理な横断などはせず、安全な通行を心掛けましょう。



### 全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

- 後部座席にいる人が、事故の衝撃で車外に投げ出されてしまう事故が発生しています。シートベルトは大切な命を守るものです。運転席や助手席だけでなく、全部の席で着用しましょう。



6歳未満の子どもには、チャイルドシートの着用が義務付けられています。

### 高齢運転者の交通事故防止

- 加齢に伴う身体機能の変化により、危険の発見が遅れがちになることがあります。走り慣れた道路でも過信せず、安全な速度で慎重に運転しましょう。また、体調の悪い時には、運転を控えましょう。
- 運転に自信がなくなったり、家族から「運転が心配」と言われたら、免許の自主返納も考えましょう。



### 飲酒運転の根絶

- 飲酒運転は運転者だけでなく、運転するおそれのある人に酒を勧めたり、酒を提供した飲食店などに対しても、厳しい罰則があります。絶対にやめましょう！



### 夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

- 秋は日没が早くなります。通勤・通学時間とも重なり、夕暮れ時には交通事故が多く発生しています。外出する時は、明るい色の服装や反射材などを身に付け、自分の存在を周りに知らせることが大切です。また、車やバイク、自転車を運転する時は、早めにライトを点灯しましょう。



#### 自転車安全利用五則

- 1 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- 2 車道は左側を通行
- 3 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- 4 安全ルールを守る
- 5 子どもはヘルメットを着用

### 二輪車の交通事故防止

- 運転技術を過信せず、スピードの出しすぎや無理な追い越しはやめ、カーブの手前では速度を十分に落とすなど、安全運転を心掛けましょう。また、ヘルメットやプロテクターを正しく身に付け、万一の事故に備えましょう。



## JAZZ降る街 阿佐谷 阿佐谷ジャズストリート2019

開催期間 10/25(金)・26(土)

街中がジャズに染まる2日間。今年は25回目を記念して、世界の山下洋輔が人気の寺久保エレナと共演!! 渋谷毅オーケストラや中本マリなどの実力派や庄野真代、ピンキーとキラーズの今陽子など、多彩なメンバーで楽しいステージをお届けします。また、ディキシーバンドが街を練り歩きます。

——問い合わせは、阿佐谷ジャズストリート実行委員会☎5305-5075(午前10時～午後5時)へ。

出演=山下洋輔、寺久保エレナ、鈴木良雄、庄野真代、今陽子、豊田チカ、MAYA、増尾好秋、トライトーン、東京プラススタイル、小田陽子、飯田さつき ほか

- パブリック会場共通パスポート券  
1日券3500円(前売り3000円)、2日券5000円(前売り4000円)
- チケット販売所  
区役所1階「コミュかるショップ」、新星堂阿佐ヶ谷店、ローソンチケット、JTBレジャーチケット、一部の区内のファミリーマートおよびセブン-イレブンほか
- ストリート会場・バラエティー会場  
無料のストリート会場(13会場)、別料金のバラエティー会場(44会場)もあります。詳しくは、阿佐谷ジャズストリート <http://www.asagayajazzst.com/>参照
- 当日のボランティア募集(1日だけでも可能)  
希望者はファクス(12面記入例)で、阿佐谷ジャズストリート実行委員会☎5305-5075。または阿佐谷ジャズストリートホームページから申し込み



▲山下洋輔



▲豊田チカ



▲渋谷毅オーケストラ



▲庄野真代



▲今陽子