



あさがや



3・4月

阿佐谷地域区民センター 〒166-0004 杉並区阿佐谷南 1-47-17 TEL: 03-3314-7211
梅里区民集会所 〒166-0011 杉並区梅里 2-34-20 TEL: 03-3317-3310

阿佐谷地域区民センター協議会
編集: 広報部 5,500部

平成29年度の主な行事予定

※開催月は変更されることがあります
※写真はイメージです

4月
定期総会

6月
子どもフェスティバル

8月
夏まつり・盆おどり

9月
防災・減災まちづくり

9月
科学で遊ぼう

10月
コミュニティすくーる

11月
阿佐谷子ども音楽祭

12月
クリスマスコンサート

3月
区民センターまつり

平成29年度 定期総会開催のお知らせ

- 日時: 平成29年4月28日(金) 午後1時30分より
 - 場所: 阿佐谷地域区民センター3階 第4・5集会室
 - 議題: 1) 平成28年度事業報告・決算報告 2) 平成29年度事業計画案・予算案 3) その他
- 当協議会の活動について上記の議題が付議され、質疑応答・採決などが行われます。

阿佐谷地域区民センター協議会 会長 諏訪 喜代志



報告

12月4日(日)

続 東京の空間人類学

最近いろいろと話題になっている首都東京。この都市の古くて新しい魅力について、江戸・東京学の先駆者であり、今もその第一人者でもある法政大学デザイン工学部の陣内秀信教授に講演いただきました。前半は、江戸・東京の都市論の定番本



といわれている教授の著書「東京の空間人類学」を画像で紹介。後半は、その後の研究成果として東京が誇る多様な水辺空間や、東京の新たな水都像についての講演。参加者からは、「都心から郊外までの都市の成り立ちが良く分かった。江戸・東京とパリ、ロンドン、ヴェネツィアなどとの都市比較も興味深かった。紹介された本を読み、街歩きをしてみたい」、「以前から陣内教授の著書を興味深く拝読してきましたが、最近の研究の成果を直にお聞きし感銘を受けました」などの感想が寄せられました。



報告

12月7日(水)

心臓病の症状と治療 ～こんな症状はありませんか？～

地域医療を担う河北総合病院による健康講座の第4回目。今回は、ガンに次いで日本人の死因の第2位といわれる心臓病について、河北総合病院の杉村洋一副院長に、その症状・原因・治療法などについて画像や動画を使って詳しく説明いただきました。一言で「心臓病」といっても、狭心症・心筋梗塞・心不全・不整脈などいろいろな病気があり、その症状も、胸痛・息切れ・動悸など病気によって異っていることから、自覚症状が現れたら早めに検査を受けることが大切。特に「不安定狭心症」や「心筋梗塞」は死に至る場合もあるので、発作の頻度が増えたり、胸痛がおさまらないような場合には直ちに検査を受ける必要があることなど、専門医ならではのアドバイスをいただきました。

受講者の皆さんの質問にも丁寧に答えられ、大変有意義な講座になりました。



報告

12月10日(土)

“第九”をもっと楽しもう



年末恒例のベートーベンの交響曲第9番について、指揮者・音楽プロデューサー・音楽教育の小笠原吉秀さんに講演していただきました。ピアノや音楽媒体・自筆譜を駆使したエネルギーギッシュで楽しい解説に、あっという間の3時間でした。ベートーベンが作曲に込めた『こだわり』が次々と示され、発見と驚きの連続でした。第4楽章で歌われるシラーの詩「歓喜に寄す」に対するベートーベンの想い、時代背景などについてもお話しいただきました。そして異なる指揮者による演奏の聴き比べを楽しみ、最後は第4楽章をじっくり鑑賞。この交響曲の魅力を様々な角度から再認識することができました。参加者からは「これから“第九”を聞くのが待ち遠しい」との感想が寄せられました。

報告

12月16日(金)

ウクライナのクリスマス料理



クリスマスを前にフードコーディネーターの武川圭子さんに、ウクライナの家庭料理ローストチキンとヴィニグレットを教えていただきました。丸鶏のお腹にリンゴや木の实・ドライフルーツを詰めて焼いたローストチキンは、豊かで味わいのあるものでした。ヴィニグレットは、じゃがいも・人参などの茹で野菜、保存食のピクルス・キャベツの塩漬、豆類などをまぜ合わせて作るウクライナの知恵のつまみ一品です。食べる点滴といわれるビーツを加えたヴィニグレットは、クリスマスらしい淡い

ピンク色に染まりとても美しい仕上がりでした。ウクライナの国のあらまし・食材についても紹介され、お菓子のプレゼントもあり、異なる食文化をお楽しみいただきました。当日の講座の様子は、J:COMのデイリーニュースで紹介されました。





杉並区立 松ノ木中学校



松ノ木中学校は、昭和22年に杉並区立西田中学校として、現在の豊多摩高校の中に設立され、昭和24年に現在地に新校舎が完成、区立松ノ木中学校に改称されました。今年の12月2日には創立70周年記念式典が催される予定です。

善福寺川緑地帯、和田堀公園、松ノ木運動場、大宮八幡宮など、区内有数の豊かな自然環境に囲まれた松ノ木中学校を訪問しました。昨年4月に着任された渡邊仙二校長先生にお話を伺いました。

松ノ木中の教育目標は「人間尊重の精神を基盤として、社会の変化に主体的に対応し、国際社会の一員として、調和のとれた人間性豊かな生徒の育成を目指す」こと、「進んで学ぶ人」を基幹目標に、28年度重点目標として「たくましい人」の育成が掲げられています。

中学校を支援する組織としてPTA、学校運営協議会、学校支援本部の3つがあります。学校支援本部は、元PTAや周辺地域の人たちのボランティアで構成され、学校・PTA活動を円滑にし、地域に根ざした学校運営を支援することを目的として活動しています。

校庭に39本の立派な桜が植えられていますが、毎年4月には、学校支援本部と町会の協力のもと地域の方々に校庭を一般開放し、恒例の「桜を奏でる会」が催されます。学校関係者や地域の方々が、夜間照明に浮かび上がった桜の下で、交流と連携を深めています。



松ノ木中は東京都教育委員会から中学としては区内唯一のスーパーアクティブスクール（体力向上重点校）の指定を受けています。今後3年間、外部のスポーツトレーナーによる授業を取り入れたり、オ

リンピアン・パラリンピアン選手の講演会を開催し、生徒の体力向上を目指しています。

元タスマン（バレーボール、スピードスケート）である渡邊校長、体力向上を図る指導に力を入れています。

全校生徒165名と少なめですが、バレーボールやサッカーなど、英語や美術なども含め12の部活動を展開しており、特にバレーボール部では、学区の松ノ木小、堀之内小から19名の小学生が練習に参加し、バレーボール体験を通じた小中連携を図っています。また、ボランティア活動の一環として、区立郷土博物館の餅つき大会や、松ノ木児童館主催の「子どもフェスティバル」にも参加するなど、地域に根差した学校運営に努めています。

昭和50年代から、数々の荒れた学校に赴任し、正常化してきた「世直し先生」の渡邊校長、今の中学生はおとなし過ぎる、もっと「たくましい人」に育ててほしいと繰り返しておられました。お話を伺っていても渡邊校長のスポーツマンらしい実直さ、一本気、教育に懸ける熱意が伝わり清々しい思いでした。



松ノ木中学ダンス部の皆さんには、昨年6月に当協議会が開催した子どもフェスティバルに、中学生グループとして初めて参加していただきました。当日は、中学生のキレイのパフォーマンスに会場は大盛り上がり、今年もぜひ参加していただくことを期待しています。



報告

1月17日(火)・20日(金)

面白発見！源氏物語



昨年度に続き、学習院大学の田中洋子講師による古典文学講座「源氏物語」が2日に分けて行われ、両日とも80名を超える参加者がありました。初日は、54帖に及ぶ壮大な物語の「あらすじ」を源氏物語年表を用いて説明。次に源氏物語絵巻や江戸時代の浮世絵・調度品などの美術品から「源氏物語」の時代背景（衣装や住居など）をスライドや写真資料を用いて講義。2日目は、1000年前に書かれ今なお読み継がれている「源氏物語」の魅力やさまざまな謎に迫りました。現代語

訳でもなかなか読み取ることのできない、登場人物の複雑な心境まで明かされました。2日間では語り尽くせない内容でしたが、講師の歯切れ良く分かりやすい解説で古典を身近に感じ、まさに「面白発見！」の講座となりました。



講座・催し名	定員	開催日時/場所	費用	内容	講師	締切日
子ども体験教室 「能楽」発表会	—	3月12日(日) 午後2時～3時30分 阿佐ヶ谷神明宮能楽殿	無料	無形文化遺産である日本の伝統芸能「能楽」。子どもたちが5回の講座で学んだ成果を神明宮能楽殿で披露します	シテ方観世流能楽師 小早川 修(こはやかわ おさむ)氏	当日直接
協働事業 「健康フォーラム2017」 ～健康寿命を延ばそう～	—	3月18日(土) 午後1時～4時30分 阿佐谷地域区民センター 2階・3階	無料	基調講演①「これからも元気で動ける体づくり」～サルコペニアの予防対策はこれだ～ 講演②「健康は、お口のケアから」 体験コーナー：健康測定、体力測定、認知症発見テスト、口腔衛生相談・口腔機能向上教室など	①東京都健康長寿医療センター 研究所 研究部長 金 恵経(キム ホンギョン)氏 ②東京都杉並区歯科医師会 理事 佐藤 修(さとう おさむ)氏	当日直接
季節の和菓子作り※	16名	4月15日(土) 午後2時～4時 阿佐谷地域区民センター 2階 料理室	1,200円 (材料費)	ご家庭でも作れる草餅・味噌まんじゅうを杉並区技能功労者の講師に教えていただきます	とらや椿山 佐藤 博(さとうひろし)氏	3月31日 (金)
東京、杉並の 古地図・古絵葉書※	60名	4月16日(日)・22日(土) 午後1時30分～3時30分 阿佐谷地域区民センター 3階 第4・5集会室	無料	東京、杉並の貴重な古地図と古絵葉書について、講師が軽妙な語りで解説します。地域や名所旧跡の昔の姿に思いを巡らせてみませんか? 16日:古地図、22日:古絵葉書	古地図・古絵葉書収集家 西村 真一(にしむら しんいち)氏	3月31日 (金)
元気を保つミドル向け エクササイズ(基礎編)	22名	5月13・20・27日(土) 午後1時30分～3時 阿佐谷地域区民センター 地階 体育室	150円 (保険料)	血流体操、ストレッチ、体幹トレーニングなど変化に富んだ楽しいエクササイズで元気を保ちましょう!	介護予防運動指導員 斉藤 なみえ(さいとう なみえ)氏	4月27日 (木)
ボイストレーニングをして 楽しく歌おう!!※	35名	5月29日(月)・6月5日(月) 午後1時30分～3時30分 阿佐谷地域区民センター 3階 第4集会室	無料	ボイストレーニングで正しい姿勢・呼吸法・身体の使い方を学んで、いきいき楽しく歌ってみませんか?	二期会 会員 濱田 めぐみ(はまだめぐみ)氏	5月13日 (土)

※印を付した講座では、参加者のうち75歳以上の方に「長寿応援ポイントシール」を配布します
この制度についての詳細は、区の高齢者施策課 長寿応援ポイント担当 [TEL: 03-3312-2111 (代表)]へおたずね下さい

申込方法

- ◆往復はがき(1枚に1人1件)に講座・催し名、住所、氏名、年齢、電話番号を(返信用に自分の宛名を)記入し、〒166-0004 杉並区阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター協議会へ(往復はがきの記載方法はホームページ参照)
- ◆締切日必着(「当日直接」を除く) 抽選結果を返信します

報告 1月28日(土) 子育て支援スペシャル ～子どもたちをめぐる情報社会～

スマートフォンなどが身近になり、インターネットから得られる情報が世界を駆け巡っている現在、子どもたちに関わる問題、被害、犯罪が心配されています。周囲の大人たちが、子どもたちをどのようにして守り、アドバイスできるか、ネットセキュリティーを学ぶための講演会を開催しました。



ITコンサルタントの田中エミさんが、サイバー犯罪やネットトラブルの実情を、杉並警察署生活安全課少年第一係の石山信幸係長が、ネット犯罪の身近な例をDVDを交えて講演。個人情報保護の重要性、不用意・不注意・安易な気持ちを取り返しのつかない事態になること、また、SNSなどで安易に拡散して、本人が気づかぬうちに加害者にもなることの怖さなど、実例を挙げてお話いただきました。まずは家庭で子どもたちとよく話し合い、禁止するだけでなく、判断基準を考え、情報機器の使い方のルールを決めることが大事とのことでした。



予告 3月18日(土)



健康フォーラム2017
～健康寿命を延ばそう～

健康長寿を延ばすには、運動機能を支える筋力を維持することが肝要です。サルコペニア(筋肉量の低下による筋力や身体能力の低下)研究がご専門の都健康長寿医療センター研究所の金先生に「これからも元気で動ける体づくり」をテーマにお話をいただき、また、前回大好評であった杉並区歯科医師会の佐藤修先生にも再度ご登壇いただきます。当日は、血管年齢測定、骨健康度測定、認知症発見テストと物忘れ相談、体組成測定などの他、体力測定コーナーや口腔衛生相談コーナーも用意して、皆さまのご来場をお待ちしています。事前の申込は不要です。お気軽にお越しください。



休館日

- 阿佐谷地域区民センター 3月14日(火)・15日(水)・28日(火) / 4月11日(火)・19日(水)・25日(火)
- 梅里区民集会所 3月7日(火)・21日(火) / 4月4日(火)・18日(火)