

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 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)

善い行いをした青少年を表彰しました 2

6月は食育月間 6

荻窪ハーモニーまつり 荻窪すずらんハーモニーまつり 8

水防訓練を実施します 8

▶開票の様子 (4月27日)



新議員48名決まる

杉並区議会議員選挙の選挙結果

順位	得票数	立候補届出氏名	年齢	党派	順位	得票数	立候補届出氏名	年齢	党派
1	6,917	大和田 伸	34	自現	37	2,535	山本 ひろこ	47	公現
2	5,926	脇坂 たつや	32	自現	38	2,519	大泉 やすまさ	45	自新
3	5,568	原田 あきら	39	共現	39	2,503	大北 あきのり	50	公現
4	5,200	そね文子	46	ネ現	40	2,482	木村 ようこ	57	維新
5	4,888	堀部 やすし	44	無元	41	2,350	増田 裕一	37	民現
6	4,471	くすやま美紀	52	共現	42	2,311	小泉 やすお	73	自現
7	4,434	富田 たくみ	39	共現	43	2,231	川野 たかあき	38	無新
8	4,279	小林 ゆも子	26	無新	44	2,171	田中 ゆうたろう	39	無現
9	3,849	市来 とみ子	37	社現	45	2,156	はなし 俊郎	56	自現
10	3,766	山田 耕平	34	共現	46	2,077	安齊 あきら	45	無現
11	3,747	けしば 誠一	67	無現	47	2,045	上野 エリカ	34	無新
12	3,731	木梨 もりよし	65	無現	48	2,024	河津 りえ子	59	民現
13	3,717	浅井 くにお	64	自現	以上 当選				
14	3,624	奥田 雅子	55	ネ新	49	1,998	北島 邦彦	55	革元
15	3,616	新城 せつこ	52	無現	50	1,955	川人 あつお	62	維新
16	3,519	横山 えみ	63	公現	51	1,803	小川 宗次郎	49	民現
17	3,376	太田 哲二	67	民元	52	1,786	山下 かずあき	51	民現
18	3,317	上保 まさたけ	30	共現	53	1,784	奥山 たえこ	57	無現
19	3,157	松尾 ゆり	56	無元	54	1,697	斉藤 常男	78	自現
20	2,958	金子 けんたろう	39	共現	55	1,665	庄司 たまお	56	自新
21	2,894	藤本 なおや	43	自現	56	1,622	横田 政直	46	日現
22	2,874	吉田 あい	41	自現	57	1,407	田代 さとし	52	無元
23	2,795	島田 としみつ	58	公現	58	1,388	松本 浩一	34	生新
24	2,779	山本 あけみ	50	民現	59	1,171	栗林 ひさゆき	51	次新
25	2,753	川原 ひろゆき	50	公現	60	953	佐藤 けんご	41	無新
26	2,746	とみもと 卓	47	自現	61	579	ひらやま あきら	47	無新
27	2,740	おおつき 城一	53	公現	62	513	きつか 和人	50	無新
28	2,694	井口 かづ子	70	自現	63	496	土田 みつむり	65	考新
29	2,661	大熊 昌巳	62	自現	64	468	いなよし 朗	55	無新
30	2,644	井原 太一	60	自新	65	456	生田 なおふみ	45	無新
31	2,621	今井 ひろし	54	自現	66	398	木村 ひかる	49	無新
32	2,608	岩田 いくま	44	無現	67	334	いおはら 里香	56	幸新
33	2,595	中村 やすひろ	48	公現	68	248	末永 しんいちろう	53	無新
34	2,588	佐々木 浩	50	無元	69	137	いば そうきち	71	無新
35	2,575	渡辺 ふじお	55	公現	70	72	菊池 三十郎	60	無新
36	2,539	松浦 芳子	67	無現					

※得票数は小数点以下省略。順位・得票数以外は、4月19日(日)の立候補届出時の情報を基に作成。党派欄には党派の略称と現職・元職・新人の別を記載。党派の略称は、自=自由民主党、公=公明党、共=日本共産党、民=民主党、維=維新の党、ネ=杉並・生活者ネットワーク、幸=幸福実現党、社=社会民主党、次=次世代の党、生=生活の党と山本太郎となかまたち、革=都政を革新する会、考=2100年の杉並を考える会、日=日本を元気にする会、無=無所属。

4月26日(日)に、区議会議員選挙を執行しました。開票の結果、区議会議員には新人7名を含む48名が当選しました。今後4年間、民意の代表として議員活動にあたります。
投票率は、前回の区議会議員選挙より0.3ポイント上がり40.12%、うち男性は39.79%、女性は40.42%でした。開票結果は左表のとおりです。

問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

区からのお知らせ

年金

国民年金第3号被保険者の届け出しは配偶者勤務先へ

第2号被保険者(厚生年金や共済組合に加入している方)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、第3号被保険者として国民年金に加入することになります。加入手続きは、第2号被保険者(配偶者)の勤務先になります。国民年金保険料は、第2号被保険者が加入している年金制度が負担しますので、個人で納付することはありません。また、付加保険料の申し込みはできません。第3号被保険者に該当したと

こんなとき	被保険者の種別	手続き先
配偶者である第2号被保険者が会社を退職したとき	第3号→第1号※	区国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)、区民事務所
配偶者である第2号被保険者の扶養からはずれたとき		
配偶者である第2号被保険者と離婚したとき		
配偶者である第2号被保険者が65歳になったとき	第3号→第2号	本人の勤務先
本人(第3号被保険者)が就職して厚生年金や共済組合に加入したとき	第3号→第3号(種別は変更ないが届け出しは必要)	第2号被保険者(配偶者)の勤務先
配偶者である第2号被保険者の加入する被用者年金制度が変わったとき(例)厚生年金から共済組合へ変更		
本人の住所や氏名が変わったとき		
本人の年金手帳を紛失したとき(再交付の申請)	—	—

※第1号被保険者とは、20歳以上60歳未満の自営業、学生、アルバイトなどで、第2号・第3号被保険者以外の方。

募集します

区まちづくり景観審議会 区民委員

「杉並区まちづくり条例」と「杉並区景観条例」に定められたまちづくりや良好な景観づくりに関する事項を審議するために設置する審議会の委員を募集します。

内任期 7月29日から2年間
募集人数 3名以内(区内在住で20歳以上の方(現在、区別の審議会などの委員の方は除く))
申込住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・職業・資格と小論文「私の考えるまち

環境・清掃

ハロー西荻で使用済み小型家電(15品目)を回収

持参した方には、各日先着100名に粗品を差し上げます。回収品目 携帯電話、デジタカメラ、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

注意事項 ①携帯電話等の個人情報情報は消去してください。SDカード等の記憶媒体や電池類

住まい・まち

都立高井戸公園説明会

東京都は、区が暫定利用していた富士見ヶ丘運動場と久我山運動場および王子製紙富士見ヶ丘グラウンド跡地を含む公園予定地内の解体工事などの着工について、概要を説明します。

時 5月23日(土) 西荻北中央公園(西荻北3-25-3)・24日(日) 桃井第三小学校(西荻北2-10-7) / いずれも午前10時~午後4時 区ごみ減量対策課 事業計画係

その他

区民意向調査の実施

区民の皆さんが、区政に対してどのような意見や意向をお持ちなのかを知るために、区民意向調査を実施します。

調査票を回収するため調査員(区の委託業者)がご家庭を訪問しますので、ご協力をお願いします。

調査票を送付します。5月16日(31日)ごろに調査員が回収に伺います。調査委託先(株)エスピー1 研 無作為に選んだ18歳以上の区民1400名 区政相談課

善い行いをした青少年を表彰しました

26年度青少年善行表彰 被表彰者(下期)

区では、地域や人の役に立つ行いをした青少年を表彰して、その機運を高めていこうと取り組んでいます。皆さんの身近にいる善い行いをしている青少年を推薦してください。26年度下期の杉並区青少年善行表彰の授与式は、3月8日(日)に勤労福祉会館で行われました。27年度の表彰式は、28年3月にセシオン杉並で行う予定です。

次の方々が表彰されました(敬称略)。
個人表彰(34名)
浦ななみ、松本空也、谷内寛幸、林輝、岩見優志、倉田慧、石井瑚雪、太田涼葉、上原真穂、安楽空、氏家凜子、大友将樹、大橋明莉、菊池柚貴、新留巳晴、関玄知、高橋利沙、湯澤真一郎、吉井優登、浅葉翔子、高橋杏里、齋藤陽介、石井基博、増田哲彦、赤松秀昭、高橋水貴、神里昂倫、エインレイ・シーナ、三原健人(ほか5名)

団体表彰(12団体)
済美小学校防火・防犯見回り隊、TAKANIチアダンス部、西宮中学校吹奏楽部、高円寺中学校吹奏楽部、西田フットボールクラブ、久我山小学校、杉並第四小学校ボランティア一同、杉並第八小学校ボランティア一同、高円寺中学校ボランティア一同、阿佐ヶ谷中学校ボランティア一同、荻窪中学校ボランティア一同、井荻小学校6年生

個人表彰(抜粋)
● 個人 2人も見守り活動拠点の花壇づくりに協力し、パトロール


推薦書(児童青少年課、子育て支援課(区役所東棟3階)、児童館、図書館、区民事務所、区民センター)で配布。区ホームページからも取り出せます。児童青少年課(〒167-0051荻窪1-56-3ゆう杉並内)、子育て支援課、児童館のいずれかに郵送または持参
推薦書提出期限 28年1月15日(必着)
詳細は、区ホームページ「青少年善行表彰」をご覧ください。

いきいきクラブ~これからの高齢期をみんなと楽しく過ごしませんか

いきいきクラブは地域において、おおむね60歳以上の方たちで組織された自主的な団体です。現在、68クラブに約5600人が加入して、自らの知識や経験を活かしさまざまな活動を行っています。

【いきいきクラブの魅力】
新しい仲間との出会い(誕生会・発表会など) / ボランティア活動を通しての地域貢献(地域清掃、地域交流など) / 心と身体の健康維持(スポーツ大会、歩こう会など) / 趣味や経験を発表する機会(歌、書道、踊りなど)
詳細は、お問い合わせください。

【区役所1階ロビーでいきいきクラブの活動をパネル展示で紹介します】
時 5月18日(月)~22日(金) 午前9時~午後5時 区役所1階ロビー
区高齢者施策課いきがい活動支援係



交通死亡事故が発生しました

4月22日(水)午後6時頃、青梅街道上り高円寺南2丁目、二輪車を運転していた男性(60歳代)が亡くなりました。区内では交通死亡事故が多発しています。一人一人が交通安全への意識を高めて、交通事故を防ごうとする行動が大切です。5月20日(水)まで、春の全国交通安全運動を実施します。交通ルール・マナーを守って、事故のない安全で安心な街を築きましょう。

区交通対策課、各警察署(杉並 ☎3314-0110 / 高井戸 ☎3332-0110 / 荻窪 ☎3397-0110)

募集
します

杉並プレミアム商品券 取扱店舗

杉並区商店会連合会未加入の方で、総額23億円のプレミアム商品券（区内共通商品券）を取り扱う事業者を募集しています。取扱店舗が増え、区内の多くの店舗で使用できることが、地域経済の活性化につながります。事業者の皆さんのご協力をお願いします。

詳細は、杉並区商店会連合会 <http://sugishoren.com> をご覧ください。

☎杉並区商店会連合会 ☎3220-1221

2015年ネパール地震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】 7月31日(金)まで

【入金方法】「三井住友銀行 すずらん支店 普通2787745 日本赤十字社」へ振り込み。

※振込手数料が別途掛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】 7月31日(金)まで

【設置場所】区役所(祝日を除く) = 月～金曜日 = 1階ロビー▷第1・3・5土曜日 = 区民課区民係(東棟1階) / その他 = 各地域区民センター(休館日・館内整理日を除く)

☎保健福祉部管理課地域福祉係

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

★杉並三曲協会定期演奏会 5月24日(日)午前11時～午後5時30分 榎シオン杉並 内プロ・アマチュアの演奏家などによる箏・三弦・尺八の合奏▷曲目=千鳥の曲ほか定500名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 内杉並三曲協会・富田 ☎3303-1230

★描く100年創る100年「未来へつなぐ展」 5月17日(日)～24日(日)午前10時～午後5時(17日は午後0時30分から。24日は正午まで) 榎上野の森美術館(台東区) 費無料(申込)当日、直接会場へ 内女子美術大学付属高等学校・中学校事務室 ☎5340-4541

★ボーイスカウト杉並6回バザー 5月17日(日)午前10時～午後2時 榎桃井第三小学校 内飲食模擬店、ゲームランドなど(申込)当日、直接会場へ 内国保 ☎090-1600-2959 内出店希望者はお問い合わせください

★女子美術大学美術館収蔵記念 森田元子～真実の形象展 5月22日(金)～6月17日(水)午前10時～午後5時(日曜日を除く) 榎女子美ギャラリーニケ(和田1丁目) 費無料(申込)当日、直接会場へ 内女子美ギャラリーニケ ☎5340-4688

★ハロー西荻 5月23日(土)・24日(日)午前10時～午後4時 榎JR西荻窪駅周辺、西荻窪駅周辺商店街、桃井第三小学校、高井戸第四小学校ほか(内スタンプラリー、方灯みこしほか(申込)当日、直接会場へ 内ハロー西荻実行委員会・猪鼻 ☎3399-2756

★春の福祉バザー 5月24日(日)午前10時～午後3時 榎杉並・あしたの会福祉作業所善福寺分室(善福寺3丁目) (申込)当日、直接会場へ 内杉並・あしたの会 岡部 ☎3399-8339(内)バザー品も募集中

★区謡曲連盟大会 5月24日(日)午前10時40分～午後5時 榎杉並能楽堂(和田1丁目) 内五流の団体による謡曲、仕舞、舞ばやし等の披露 費無料(申込)当日、直接会場へ 内溝口 ☎5370-9685

★西荻商店街落語会 音楽と落語の宅配便&前座道場 5月27日(水)午後7時30分 榎そば処田中屋(西荻北4丁目) 内古典落語と歌声喫茶▷出演=濱乃志隆、立川らく者

ほか定40名(先着順) 費1000円(申込)当日、直接会場へ 内女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

★希望の家バザー 5月31日(日)午前10時～午後3時 榎希望の家(久我山5丁目) 内日用品・雑貨のバザー、たこ焼き・クレープなどの模擬店(申込)当日、直接会場へ 内希望の家 ☎3335-3774(内)衣類を除く日用品・贈答品・雑貨など、バザー品も募集中

★杉並チャリティー・ウォーク 5月31日(日)午前10時～午後3時 内行程=藤澤ビル(アメックス。荻窪4丁目)正面玄関→郷土博物館分館→桃井原っぱ公園→コープみらい上井草店→井草森公園 費500円。小学生以下100円(子育て応援券利用可) (申込)藤澤ビルで午前10時～正午に受け付け。途中ポイントからの参加も可 内実行委員会・宇治川 ☎070-6527-4585(内)参加費全額が子どもたちの健全育成のためのボランティア活動を支援する助成金になります

★東高尾・草戸山 低山ハイキング 5月6日(土)午前9時 榎集合・解散=京王線高尾山口駅 内9.3km(登降差300m)の距離を約4時間30分で歩く(内)区内在住で60歳以上の方定20名(申込順) 費600円(保険料含む)。別途交通費(申込) 内電話で、NPO法人里山協会・中島 ☎080-4165-0709(内)歩きやすい服装で、健康保険証・飲み物・昼食・タオル・着替えなどを持参

★道化師びりとブッチーのクラウニングシアター 5月6日(日)午後2時～3時10分 榎杉並公会堂 内出演=YEN TOWN FOOLS・びり、ブッチー(内)区内在住で4歳以上の方(3歳以下膝上可) 定190名(申込順) 費前売り2500円。当日2700円(子育て応援券利用可) (申込)Eメールに氏名・電話番号・子育て応援券利用の有無を書いて、杉並親子劇場 ☎suginamiyakovageki.jou@jcom.home.ne.jp(内)同劇場・渡辺 ☎3331-4381

★計算大会 すぎなみKids杯～20分で1000問の計算問題に挑戦! 5月14日(日)①28日(日)午前10時30分、正午、午後1時30分、3時 榎①産業商工会館②高井戸小学校 定各210名(申込順) 費無料(結果送付希望者のみ1家族800円) (申込)すぎなみKids ☎http://suginamikids.com/mailform2/form.cgiから申し込み(内)同団体・西端 ☎090-7491-3841(内)参加は1人1回

講演・講座

★有機野菜はウソをつく 安全神話は本当か? 5月17日(日)午前10時45分～午後0時30分 榎浜田山会館 内ジャーナリスト・齋藤訓之(内)区内在住の方ほか定40名(先着順) 費300円(申込)当日、直接会場へ 内NPO法人てんぐるま ☎6379-4022

藤訓之(内)区内在住の方ほか定40名(先着順) 費300円(申込)当日、直接会場へ 内NPO法人てんぐるま ☎6379-4022

★区民健康フォーラム 5月17日(日)①女性のライフステージと健康=午後1時30分②デング熱について=2時15分③在宅医療の進め方=2時45分④前向きに生きる～がんが教えてくれたこと=3時30分▷無料体験コーナー(骨盤底筋体操、骨密度測定ほか)=午後1時30分～3時30分 榎セシオン杉並 内①アトラスレディスクリニック・塚田訓子②たむらクリニック・多村幸之進③おぎくぼ正クリニック・阿部正④タレント・清水国明 定400名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 内杉並区医師会 ☎3392-4114

★英語コミュニケーション講座(初級)～カナダ出身のネイティブ講師から学ぶ 5月25日～7月13日の毎週月曜日①午後1時30分～3時②3時30分～5時(各計8回) 榎杉並区交流協会 定各12名(申込順) 費各1万1000円ほか(申込)Eメール(5面記入例参照)に①②の希望、学生は学校名も書いて、杉並区交流協会 ☎info@suginami-kouryu.org(内)同協会 ☎5378-8833

★認知症サポーター養成講座 5月29日(金)午後2時～3時30分 榎あおばケアセンター(天沼3丁目) 内キャラバン・メイト山井久美子(内)区内在住・在勤・在学の方定7名(申込順) 費無料(申込) 内電話で、5月28日までにあおばケアセンター ☎6383-6080(内)

★税理士による成年後見制度 5月6日(土)①セミナー「もし身近な人が認知症になったら」=午前10時～11時45分②個別相談会「高齢者の方と税金」=午後1時～4時30分 榎産業商工会館(内)区内在住の方およびその家族 定①50名②24組(いずれも申込順) 費無料(申込) 内電話で、5月27日までに東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後4時30分(正午～午後1時除く)) (内)②の相談時間は1組30分程度

★みどりと水辺を楽しもうブルーベリーを育てよう 5月6日(日)午前10時～午後3時30分 榎あきる野市五日市小庄岡部農園と周辺里地▷集合・解散=JR五日市線武蔵五日市駅 内ブルーベリーの育成(雑草取り)、自然観察 内環境カウンセラーほか(内)区内在住で小学生以上の方定30名(申込順) 費300円。小中学生100円(申込)往復ハガキ(5面記入例参照)で、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7白鳥ビル202) (内)同団体 ☎3392-0606

児童青少年センター

オフィシャル活動メンバーを募集します

●ゆう杉並オフィシャル演劇部

プロの俳優から培った技術や心を学び、人に「伝える」力をつけていきます。俳優・声優を目指している、演劇が好きなど、表現活動に興味のある中高生なら誰でも参加できます。また新しいことを始めたいと思っている人は、ぜひ参加してください。

5月8日から毎週金曜日、午後6時30分～8時30分 榎俳優・万田祐介 定15名程度(申込順)

●ゆう杉並 Official Vocal Team

プロの講師から歌の技術やステージに立つ心得を学びます。仲間と一緒に一つのハーモニーを奏でる楽しさをあなたも味わってみませんか? 阿佐ヶ谷JAZZストリートにも毎年出演しています。

5月28日から毎週木曜日、午後6時45分～8時45分 榎浜博志(ピアノ・アレンジ)、上島尚子(ボーカル) 定ボーカリスト=5名程度、ピアニスト=2名/いずれも申込順

——〈いずれも〉——

榎・児童青少年センター(荻窪1-56-3) ☎3393-4760

内表現する技術を学び、区の高齢者施設などで公演を行うなどの社会貢献を体験する(内)中高校生 費無料(申込)直接、同センターへ(月曜日を除く)

(午前11時～午後4時) 内長寿応援対象事業

★西高フォーラム「公開シンポジウム」 5月6日(土)午後1時10分～4時25分 榎都立西高等学校(宮前4丁目) 内理数フロンティア推進校を終え～研究のフロントランナーであり続けるために、次世代へのメッセージ 榎東京大学大学院教授・中野明彦ほか(内)区内在住の方ほか定300名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ 内西高会・都立西高同窓会 ☎3332-1688

★柏の宮公園「剪定講習会」 5月7日(日)午後1時～4時30分 榎柏の宮公園 内植木剪定の基礎知識(講義)、さつき・おおむらさき等の剪定実習 榎柏の宮公園くらぶ・柏の宮植木応援団(内)区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順) 費300円(保険料含む) (申込)往復ハガキ(5面記入例参照)で、5月20日(必着)までに柏の宮植木応援団事務局(〒168-0073下高井戸4-44-13松田方) (内)松田 ☎080-1274-7814(内)園芸用手袋、筆記用具、お持ちの方は剪定バサミ・刈り込みバサミを持参

その他

★都立練馬特別支援学校学校公開 5月4日(木)午前10時～正午 榎都立練馬特別支援学校(練馬区) 内全体会、校内見学ほか(内)本校への入学希望者ほか 費無料(申込)ファクス(5面記入例参照)で、5月25日までに都立練馬特別支援学校 ☎5393-3550(内)同校 ☎5393-3524(内)上履き・ビニール袋(下足入れ用)を持参

★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか 5月4日(木)・5日(金) 内区内在住の方定400名(申込順) 費300円(申込)封書(5面記入例参照)に切手300円分も添えて、5月28日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13) (内)塩澤 ☎3392-7786(内)①送付された器具の取り付けのみ。分析は同会が実施②測定終了後、すぐに器具を返送(送料は自己負担。3本まで120円)してください

★フレッシュジュニア・コンサート選考審査会参加者募集 5月審査会=7月29日(水)午後1時 榎杉並公会堂 内荻窪音楽祭で日本フィル楽団員と共に室内楽を演奏する方の選考会▷募集部門=ピアノ、弦楽器、管楽器 (内)都内在住・在学の小中学生～高校生 費3000円(申込)申込書(荻窪音楽祭 ☎http://www.ongakusai.comから取り出せます)を、7月3日(必着)までに同事務局(〒167-0051荻窪5-18-11-203) (内)郵送 内事務局 ☎5347-0244

7月の足腰げんき教室

時・場・申込 下表のとおり内筋力強化やバランス能力に効果的なボールを使った体操などの紹介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)費無料園荻窪保健センター足腰げんき教室担当☎3391-0015他①抽選結果発送は6月12日ごろの予定②長寿応援対象事業

〈7月の足腰げんき教室〉

申し込みは、ハガキ(5面記入例参照)に希望会場1カ所(下表参照)と番号も書いて、5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

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(週1回、4回コース). Rows include 9 (杉並保健所), 10 (高円寺地域区民センター), 11 (久我山会館), 12 (井草地域区民センター).

家族介護教室

◇はじめよう、ノルディックウォーキング! ~2本のポールでバランスよく歩いて介護予防

時 5月22日(金)午後1時~3時 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 日本ポールウォーキング協会公認講師・田村美奈子区内在住でおおむね60歳以上の方定20名(申込順)費500円(申込)☎電話で、ケア24永福☎5355-5124へ

◇測って選ぼう自分の靴!

時 5月27日(水)午前10時~11時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 徳武産業・小林千春ほか区内在住・在勤の方定18名(申込順)費無料(申込)☎電話で、ケア24上井草☎3396-0024へ

◇認知症サポーター養成講座

時 5月29日(金)午後1時30分~3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 キャラバン・メイト区内在住・在勤の方定30名(申込順)費無料(申込)☎電話で、ケア24堀ノ内☎5305-7328へ他終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます

環境活動推進センター

◇自転車の手入れとパンクの直し方を習おう

時 5月24日(日)午後1時~3時30分 定10名(申込順)費130円

◇麻布を使ったカエルのキーケース作り

時 6月9日(火)午後1時~3時30分 定12名(申込順)費350円

— (いずれも) —

場・園環境活動推進センター(高井戸東3-7-

妊娠を望む方のための基礎講座

時 5月20日(水)午後1時30分~4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師 講義=虹クリニック・看護師▷体験プログラム(漢方)=吉祥寺西薬局・江畑美奈子▷お話し=PICA不妊ピア・カウンセラー区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可)定15名(申込順)費無料(申込)☎電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ

4 ☎5336-7352 (午前9時~午後5時) 区内在住・在勤・在学の方(申込)電話で、同センターへ他長寿応援対象事業

就労支援センター

◇若者就労支援セミナー「自分のために言葉の力を知ろう」

時 5月26日(火)午後1時~4時 師 伊藤那美 34歳以下で求職中の方定10名(申込順)

◇就労支援セミナー「応募書類と面接のポイント」

時 5月28日(木)午後1時~4時 師 求職中の方定14名(申込順)

— (いずれも) —

場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 費無料(申込)☎電話で、就労支援センター☎3398-1136へ



競技大会

●杉並区バウンドテニスシニア交流大会(ダブルス)

時 5月24日(日)午前9時~午後5時(区後援) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住で55歳以上の方定70名(申込順)費1人1000円(当日) (申込)申込書(区体育館で配布)を、5月19日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 FAX5932-4691)へ郵送またはファクス福岡☎5932-4691 他ラケットがない方はこちらで用意します。上履き・昼食を持参

●区民体育祭

◇リズムダンス交流会~若々しいカラダづくりとヒップホップダンス

時 6月6日(日)午前10時~午後0時30分 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 ストレッチダンスクラブ主宰・羽多野充絵、振付師・吉田宗道区内在住・在勤・在学の方定100名(申込順)費200円(保険料含む) (申込)ハガキまたはファクス(5面記入例参照)で、5月26日(必着)までに笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33 FAX3313-5296)へ 園 東京都女子体育連盟杉並・佐藤☎3332-2405 他運動ができる服装で、体育館履きを持参。車での来場はご遠慮ください

◇ソフトバレーボール

時 6月14日(日)午前9時~午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 フリーの部(コート内男子自由)・混合の部・シニアの部(コート内男子2名以下)・レディースの部区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方費1チーム3000円(当日) (申込)申込書(区体育館で配布)を、5月25日(必着)までに区ソフトバレーボール連盟・飯島典子(〒166-0013堀ノ内1-8-3-202)へ郵送園飯島☎3311-1415

スポーツ教室

●ミニテニス教室

ビニール製のカラフルなボールを、短めのラケットで打ち合います。

時 5月23日(土)、6月27日(土)、7月25日(土) 午後1時~3時 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 師 板東信博区内在住の方定各10名(先着順)費各200円(申込)当日、直接会場へ園高円寺体育館☎3312-0313他上履

き・タオル・飲み物を持参

●星空ヨガ

時 5月23日(土)午後7時30分~8時50分(予備日5月30日(土)) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 中野千賀子、松藤幸子区内在住・在勤・在学の方(中学生以下保護者同伴)定70名(申込順)費500円(中学生以下300円) (申込)☎電話で、下高井戸運動場☎5374-6191へ

●葛西臨海・海浜公園ノルディックウォーク

時 5月31日(日)午前10時(雨天中止) 場 集合=JR京葉線葛西臨海公園駅 3km程度歩ける方定25名(申込順)費1620円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) (申込)☎電話で、スポーツハイツ☎3316-9981へ他長寿応援対象事業

●杉小小温水プールの教室

◇初心者向けビギナーズスイム

時 5月28日(木)午前11時~正午 園 区水泳連盟 定8名(申込順) (申込)5月22日から電話で、同プールへ

◇泳力アップ~中級

全泳法で泳力を伸ばします。時 6月21日(日)午前11時~正午 定10名(申込順) (申込)5月17日から電話で、同プールへ

— (いずれも) —

場・園 杉小小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方費無料(別途入場料) 他駐車場はありません

●カラダを動かそう「6月運動教室」

①丈夫な足腰つくろう!

時・園 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午前9時~10時30分=筋力トレーニングマシン運動▷6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月) 午後1時~2時=無理のない体操&身体の機能改善運動(計8回) 定65歳以上で医者から運動制限を受けてない方

②運動不足改善!カラダ若がえろう!

時・園 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午前10時40分~午後0時10分=筋力トレーニングマシン運動▷6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土) 午前10時30分~11時20分=バランス&体幹運動(計8回) 定20~64歳の方

— (いずれも) —

場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-

10-4) 定各15名(申込順) 費各8640円(申込)☎電話で、5月26日までにヴィムスポーツアベニュー☎3335-6644へ他4・5月に実施の同講座の受講者は受講をご遠慮ください

●上井草スポーツセンターの教室

◇フレキッズ&マミーサッカー教室

時 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)▷2歳児=午前10時~10時50分▷3・4歳児=11時~11時50分 師 FC東京普及部コーチ区内在住・在勤(保護者)・在学中で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

時 6月4日(木)・11日(木)・25日(木)▷小学1~3年生=午後4時~5時▷小学4~6年生=5時30分~6時45分 師 FC東京普及部コーチ区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生定各日各回30名(申込順) 費各510円

◇美しいジョギング講座

時 6月6日(日)午後2時~3時30分 師 NPO法人ニッポンランナーズヘッドコーチ・齊藤太郎区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方定30名(申込順) 費920円(他運動しやすい服装で、室内用シューズ・タオル・飲み物等を持参)

◇フルマラソン完走に向けてのクリニック

時 6月6日(日)午後4時~6時 師 効率の良い走り方(姿勢・腕振り・足運びのポイント)を学ぶ師 NPO法人ニッポンランナーズヘッドコーチ・齊藤太郎区内在住・在勤・在学中で15歳以上の方(中学生を除く)定30名(申込順) 費920円(他運動しやすい服装で、室内用シューズ・タオル・飲み物等を持参)

◇わいわいサッカー広場

時 6月7日(日)午後1時30分~2時50分 師 エクササイズとゲームを組み合わせたプログラム 師 FC東京普及部コーチ区内在住・在勤(保護者)・在学の小学3~5年生 定30名(申込順) 費610円

◇きらきらサッカー教室

時 6月14日(日)午後1時20分~2時50分 師 FC東京普及部コーチ区内在住・在勤(保護者)・在学中で知的障害がある小中学生 定20名(申込順) 費1020円

◇大人のサッカー教室①女性&初心者②チャレンジ

時 6月21日(日)①午後1時20分~2時50分 ②3時20分~4時50分 師 FC東京普及部コーチ区内在住・在勤・在学中で20歳以上の①女性とサッカー未経験・初心者の男性②

サッカー経験者定各20名(申込順) 費各510円(他)①②連続受講不可

— (いずれも) —

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

●木曜ヨガ教室

時 6月4日~7月30日の毎週木曜日①午前9時30分~10時30分②11時~正午(6月18日を除く。各計8回) 場 高井戸温水プール区内在住で16歳以上の方定各10名(抽選) 費各8000円(申込)往復ハガキ(5面記入例参照)に性別、①②の希望も書いて、5月21日(必着)までに同プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ園同プール☎3331-7841

●荻窪体育館の教室

◇Saturday Brunch Time(自由参加型)~体幹ボディーコンディショニング

時 6月13日(土)・27日(土) 午前11時15分~午後0時45分 師 佐々木緑区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方定各50名(先着順)

◇シニアチャレンジスポーツ教室~初めての太極拳

時 6月28日(日)午前9時~10時30分 師 区太極拳連盟区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定30名(先着順)

— (いずれも) —

場・園 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3320-3381) 費各500円(申込)当日、直接会場へ

●障害者のためのわいわいスポーツ教室「ユニカールで遊ぼう」

時 7月4日(土)午前10時~正午 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度が重い方定30名(抽選) 費無料(申込)申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育館、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布)を、6月9日(必着)までにスポーツ振興課へ郵送または持参園同課(他公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付きバスの送迎を利用可。ボランティア募集中(電話で、同課へ)

その他

●杉並スポレク太極拳交流会

時 5月30日(土)午前9時~11時(区後援) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住の方定11チーム(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ園大羽☎3330-5258他体育館履きを持参

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

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。

※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。

催し EVENT

■高井戸中学校～平和のシンボル「アンネのバラ」春の一般公開
「アンネのバラ委員会」の生徒、教職員、地域、保護者が協力して育てている「アンネのバラ」を一般公開します。

時 5月16日(土)午後1時～4時・17日(日)～19日(火)午前9時～正午
場 高井戸中学校(高井戸東1-28-1)
費 無料(申込当日、直接会場へ) 高井戸中学校 ☎3302-1762

■食と住まいのふれあい広場

時 5月27日(水)午前10時～午後2時
場 区役所中杉通り側入り口前
食と住まいについての展示(来場者にお米を差し上げます(先着400名))▷**食品衛生**=食中毒の予防方法、手洗い実習、食品衛生協会によるパンフレット配布▷**衛生試験所**=食品の検査方法、室内のカビ▷**栄養**=栄養バランスと1日の野菜量
費 無料(申込当日、直接会場へ) 杉並保健所生活衛生課食品衛生広域班 ☎3391-1991(日)5月25日(月)～27日(水)に区役所1階ロビーでパネル展示を実施

■障害者のつくる品物フェア

障害者施設で就労する障害者の作った手作り商品が一堂に集まります。
時 5月28日(木)午前11時～午後3時
場 区役所1階ロビー
パン、洋菓子、ピーズアクセサリーなど
費 無料(申込当日、直接会場へ) 障害者生活支援課就労支援担当

郷土博物館

①郷土博物館準常設展「杉並文学館」

昭和初期に「文士」と呼ばれた作家の原稿や愛用品を中心に、区内在住で芥川・直木賞を受賞した作家の初版本なども展示します。

時 5月23日(土)～6月21日(日)午前9時～午後5時
費 100円(観覧料。中学生以下無料) (申込当日、直接会場へ)

②写真展「杉並史跡散歩」

富士見ヶ丘駅～久我山駅周辺の史跡・名所を写真で紹介。

時 5月23日(土)～9月23日(祝)午前9時～午後5時
費 100円(観覧料。中学生以下無料) (申込当日、直接会場へ)

③古文書講座

江戸時代の庶民に関わる史料を中心に、区内の古文書を交えて読みます。初心者向けです。

時 6月6日～27日の毎週土曜日、午後2時～4時(全4回要出席) 師 早稲田大学講師・久保貴子(区内在住・在勤・在学の方) 定員35名(抽選) 費400円(申込)

* 花と緑の井草祭り *

花と野菜の即売会(午前10時20分(売り切れ次第終了))、新潟県小千谷市などの地方物産の直売、寄せ植え体験教室(事前予約制。18名(申込順)。見学自由)などを開催する予定です。

時 5月30日(土)午前10時～午後2時
場 荻窪園芸地方卸売市場(下井草4-31-1) 費 入場無料(申込当日、直接会場へ。寄せ植え体験教室は電話で、荻窪園芸地方卸売市場 ☎3397-1415へ) 東京商工会議所杉並支部 ☎3220-1211

往復ハガキ(記入例参照)に在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、5月26日(必着)までに同館へ

— (いずれも) —

場 郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8) ☎3317-0841 (日)月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

講演・講座

■空き巣防犯対策講習会

時 5月22日(金)午後1時～2時(雨天中止) 場 ミサワホーム東京杉並支店(高井戸東2-4-5) 師 大妻女子大学講師・樋村恭一(無料) (申込) 電話で、危機管理対策課へ

■子育て支援講座「親子でワイワイリトミック」

絵本を読んだり、音楽にあわせて体を動かしたり歌ったりします。

時 5月27日(水)①午前10時20分～11時②11時20分～正午
場 方南図書館 師 高橋裕子(定)①生後6カ月～1歳②2・3歳のお子さんとその保護者(定)①15組②12組(いずれも申込順) (無料) (申込) 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2) ☎5355-7100へ(他)動きやすい服装で参加

■消費者講座「生活の中の色の意味」

時と場所、場合に応じた色使いを学び、自分のイメージカラーを見つけてみませんか。

時 5月28日(木)午後1時30分～3時30分
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 カラーコーディネーター・田口聖子(区内在住・在勤・在学の方) 定員39名(申込順) (無料) (申込) 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ(他)1歳～就学前の託児あり(先着4名。5月18日までに事前申し込み)

■なごみ先生の健康講座～姿勢矯正エクササイズ

時 5月31日(日)午後2時～3時30分
場 成田図書館 師 健康運動指導士・金沢和味(定)20名(申込順) (無料) (申込) 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5) ☎3317-0341へ(5月21日(木)は休館) (他)動きやすい服装で参加

■子ども読書月間記念 さくまゆみこさん講演会～絵本は世界を知るための窓

児童文学翻訳家をお迎えし、いろいろな国の絵本を取り上げて、魅力的な絵本の世界を語っていただきます。



時 6月6日(土)午後2時～3時30分
場 西荻図書館 師 青山学院女子短期大学教授・さくまゆみこ(定)40名(申込順) (無料) (申込) 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670へ

■杉並障害者福祉会館～チャームアップ教室

時 6月7日(日)・21日(日)午前10時～正午(計2回)
場 杉並障害者福祉会館 師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ(区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者) 定員16名(抽選) (無料) (申込) 往復ハガキ(記入例参照)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、5月25日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ(同)事務局長へ

(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)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
浜田山館(浜田山4-18-31) ☎・FAX3315-7815	心静かに水墨画教室～初歩から教えます	6月14日から毎月第2日曜日、午後1時～2時30分 費1回500円
永福館(永福2-4-9) ☎・FAX3321-6632	ツボを使ったセルフマッサージで健康な体づくり	5月26日(火)午前10時～正午(定)20名(申込順) 費200円
堀の内松ノ木館(松ノ木2-38-6) ☎・FAX3315-7760	やさしいヨーガ～心と体のトレーニング	5月22日から毎月第2・4金曜日、午前9時30分～11時 費1回500円
桃井館(桃井1-35-2) ☎・FAX3399-5025	土曜倶楽部「おとこのおしゃべり会」	5月23日から毎月第4土曜日、午後4時30分～6時30分(男) 費1回200円
阿佐谷館(阿佐谷北2-18-17) ☎・FAX5364-9360	アンチエイジング&健康ボイストレーニング	6月4日から毎月第1木曜日、午前10時～11時30分 費1回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。

☎3332-6121 FAX3335-3581

■シニアの就業支援講演会～自分に合った働き方を探すために

就業やボランティア等の社会参加を希望する高齢者を対象に、自分に合った働き方や社会参加の方法を提案します。

時 6月10日(水)午前10時～正午
場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) (区)講演会、就業や社会参加の活動事例紹介(杉並区シルバー人材センター、NPO法人竹箒の会) 師 キャリアカウンセラー・中村康雄(区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方) 定員30名(先着順) (無料) (申込) 当日、直接会場へ(他)高齢者施策課いきがい活動支援係

■育児講座「わらべうたで ゆったり 子育て」

時 6月20日(土)午前10時～正午
場 子育てサポートセンター阿佐谷南(阿佐谷南3-12-12) 師 わらべうたの指導者・相京香代子(区) おおむね2歳以下の乳児の親(定)20名(申込順) (無料) (申込) 電話で、子育てサポートセンター阿佐谷南 ☎3398-4518へ(他)車での来場はご遠慮ください

■杉並視覚障害者会館「杉並アイブラザ」

◇一般の方を対象に、三療(はり・きゅう・マッサージ)を行っています

時 午前9時～午後9時(水曜日、第3月曜日を除く。受け付けは午後7時まで) 費30分=1800円/60分=3600円/80分=5000円(申込) 電話で、同館へ

◇各種教室

時・内・定 下表のとおり(無料) (申込) A～Dは電話で、同館へ(申込順)。Eは当日、直接会場へ(先着順)

◇三療施術者を募集しています

区内在住のはり・きゅう・マッサージ師の免許をお持ちの視覚障害者で、自営または就職することが困難な方に対し、仕事の場を提供します。

— (いずれも) —

場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) ☎3333-3444

(視覚障害者会館の各種教室)

教室名	開催日	定員
A 点字(初級)	6月3日・10日・24日、7月1日・8日、9月9日・30日、10月7日・14日・28日(いずれも水曜日の午後1時30分～3時30分。計10回)	20名
B プレクストーク	9月1日・8日(いずれも火曜日の午前10時～正午。計2回)	6名
C タブレット(前期)	7月7日・14日・21日・28日(いずれも火曜日の午前10時～正午。計4回)	4名
タブレット(後期)	8月4日・11日・18日・25日(いずれも火曜日の午前10時～正午。計4回)	4名
D 料理	5月～28年3月の毎月第3水曜日、午前10時30分～午後1時30分(8月を除く。計10回)	15名
E 三療	6月上旬、28年2月上旬の午前10時～正午	各20名

【対象】A=視覚障害がある方とボランティアの方。

B・C・D=視覚障害がある方。

E=視覚障害がある方で三療資格が必要。

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 HP http://www.ei-c.org/)					
催 方南区民集会所まつり 場方南区民集会所 (方南1-27-8)	5月24日(日)午前10時～午後3時 方南区民集会所を基点として活動しているグループの作品展示や演技発表を中心としたお祭りです。多くの方のご来場をお待ちしています。				当日直接
講 マジックの世界へようこそ 場永福和泉地域区民センター	次々と飛び出す摩訶不思議な手品の数々。ショーの後にはマジック教室を行います／明治大学マジックグループ奇術研究会▷長寿応援対象事業	6月13日(土)午後1時～3時	40名	200円	5月29日 往復ハガキ
高齢期の栄養管理 (介護予防・要介護) 場永福和泉地域区民センター	栄養状態を良好に保つために調理方法を工夫し、簡単調理でおいしく食べましょう／福岡クリニック在宅部栄養課課長・中村育子▷長寿応援対象事業	7月4日(土)午前10時30分～正午	80名	無料	6月17日 往復ハガキ

●住民は地域社会の主人公

住み続けたい街に向けて

天沼三丁目西町会

区の住居表示は、昭和38年9月から順次整備が進められ、天沼地区の住居表示は昭和40年1月の第5次住居表示整備で、現在の本天沼1～3丁目、清水1～3丁目、天沼1～3丁目、阿佐谷北1～6丁目となりました。

天沼三丁目西町会の範囲は、天沼3丁目の若杉通りの西側、青梅街道の北側、清水1丁目の日大通りに沿った一部です。

町会の活動
内容は、町会長会議への出席、回覧板による地域や行政のお知らせ、月1回の役員会、年2回の防災訓練、春と秋の交通安全運動、年末の夜間パトロール、毎週土曜日夕方の町内パトロール、会員の親睦旅行、天沼8町会のホームページ運営への参加、天沼小学校児童の見守り、町内美化運動などを継続的に行っています。

天沼三丁目西町会地域には、平成22年3月まで天沼小学校があり、子供たちの声が街をにぎわしていました。今はその校舎を利用した保育室ができています。小学校

の統合移転から保育室が設置されるまでポツカリ抜けてしまっていた空間が、小学生に代わって、保育室の小さな子どもたちの声で少しにぎわいが戻りました。

天沼三丁目西町会地域は、緑のある公園がありません。緑を残し、まだまだ利用価値のありそうなこの施設を活用し、うるおいにぎわいの街になることを願います。

これからの課題は、転入された新住民や集合住宅の住民とのコミュニケーションではないでしょうか。若い新住民の皆さんには、ホームページ(あまぬま8)で検索してください)を介して積極的に町会活動に興味を持っていただければと思います。

町会活動の主な担い手は、各地区長でもある女性役員になっていきます。会費の集金・行事のお知らせ・各行事への参加など、女性役員に負うところが大きいのです。ぜひ多くの住民の皆さんに町会活動に参加していただき、住みよい街にしていきたいと考えています。

(広報担当 河野泰)



▲AEDの使い方を学ぶ (防災訓練)

6月は食育月間 旬の野菜をしっかりと食べて、もっと健康に

食べているつもり野菜ですが、杉並区生活習慣行動調査によると厚生労働省が推奨する成人に必要な野菜摂取量(1日350g)を満たしていない区民は、全体の約92%です。心と身体の健康のためにも、彩り野菜を食べましょう。 —問い合わせは、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ。

親子食育チャレンジイベント

①お父さんと子供でお魚丸ごと料理しちゃおう！(父子料理体験)
イワンのかば焼き丼やモミモミサラダを作ります。いろいろなお魚の紹介も行います。
時・場(1)6月7日(日)=井草地域区民センター(下井草5-7-22)(2)21日(日)=高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) / いずれも午前10時～午後1時 時 蒔野の魚屋さん、管理栄養士(1)15組(2)20組 / いずれも抽選費1人100円(父)父親と子供のエプロン、三角布、布巾、筆記用具を持参

②野菜を育てておいしく食べよう(ピーマン苗の鉢植え体験)
苗の植え方・育て方はもちろん、採れたて野菜の試食やおいしいピーマンレシピの紹介も行います。
時 6月28日(日)(1)午前10時30分～正午(2)午後1時30分～3時 場 杉並保健所1階 師 JA東京中央杉並中野地区女性部ほか(各)各回40組(抽選) 費 無料(他)汚れてもいい服装で、筆記用具、軍手などを持参。ピーマンの苗を差し上げます


— (いずれも) —

☎区内在住で5歳～小学3年生の子供と①父親②保護者(申込)ハガキ(5面記入例参照)に親子の氏名・子供の年齢、①②・(1)(2)の希望も書いて、5月22日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ

【食育講演会】食を考える

～野菜の力で、もっと健康に～

今注目されている野菜の魅力について、科学的根拠に基づき、食の専門家が分かりやすくお話しします。
時 6月27日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 神奈川工科大学栄養生命科学科教授・饗場直美(右写真) 関 区内在住・在勤の方(80名(申込順)) 費 無料(申込)電話で、杉並保健所健康推進課☎3391-1355へ(他)参加者には、杉並産野菜を差し上げます。朝採り杉並産野菜の販売もあります(午後0時30分(売り切れ次第終了))



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一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

測定場所	測定日(4月)	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	7日	0.06
	14日	0.07
	21日	0.07
	28日	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	7日	0.06
	14日	0.05
	21日	0.06
	28日	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	7日	0.08
	14日	0.08
	21日	0.08
	28日	0.08

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

4月30日現在、区立小中特別支援学校、保育園等の給食食材、計2124検体(うち27年度分36検体)を検査した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした(23年10月から実施)。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

(測定日4月21日) ☎環境課放射能対策担当

測定場所	測定高さ	
	地上1cm	地上1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.05	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.03	0.03
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.05	0.05
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.05	0.04
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.04	0.05
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.05
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.07	0.06

◆定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h。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。

新潟県小千谷市からのお知らせ

5月24日 小千谷フェア

笹団子、小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの特産品をはじめ、小千谷産新鮮野菜や地酒などを販売します。

時 5月24日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) (申込)当日、直接会場へ(小千谷市産業開発センター☎0258-83-4800)車でのご来場はご遠慮ください



▲小千谷そば(へぎそば)

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

申し込みは、「当日直接」以外は必ず**往復ハガキ**（右記入例参照）で、各締切日（必着）までに各地域区民センター協議会へ（抽選）。
 詳細は、直接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〉）。
 ★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。

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

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。

	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 HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/)						
催	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(実費がかかる場合あり)／長凡ほか	6月13日(出)・27日(出) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	初心者スポーツ吹矢教室 場井草地域区民センター	初めての方、年齢を問わずできるスポーツ吹矢に挑戦して、集中力や腹式呼吸を鍛えましょう／日本スポーツ吹矢協会上級公認指導者・青海川應美	6月1日(月)・8日(月)・15日(月)・22日(月) 午前10時～正午(計4回)	25名	800円	5月21日 往復ハガキ
講	初めての「茶の湯」 場井草地域区民センター	茶道に縁がない方、お薄をいただく基本の作法を学びましょう。お抹茶をお客さんにお出しする方法にも挑戦してみましょう／裏千家・長宗育	6月11日(木)・25日(木)・7月9日(木) 午前10時～正午(計3回)	15名	900円	5月21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 HPhttp://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/)						
催	西荻南集会所ちびっこまつり 場西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)	6月28日(日)午前10時～午後3時30分 西荻南児童館との共催です。 内容=地域の幼稚園・保育園児の作品展示、なのはな生活園作品展示、鉄道模型、ちんどん、ももち、ワークショップ、模擬店、産直販売、スタンプラリー(小学生以下先着200名に景品を差し上げます)		—	入場無料	当日直接
講	元気体操でスキンシップ～スマイルいっぱい毎日過ごすために 場西荻地域区民センター	ゆるやかなストレッチで体をほぐし、笑顔で筋トレを行い、基礎代謝を上げます。美しい姿勢とバランスのよい体づくりで、活動的な「自分スタイル」を目指しましょう／アクタスクラブ・相原みどり▷長寿応援対象事業	6月2日(火)・9日(火)・16日(火) 午前10時～11時30分(全3回要出席)	30名	90円(保険料)	5月21日 往復ハガキ
講	おいしく、楽しく、美しく～健口寿命を伸ばすお口のケア 場西荻地域区民センター	80歳で20本の健康な歯を保ち、いつまでもおいしく食事ができるように適切なケアのあり方を学びましょう／宮下歯科医院院長・宮下顕▷長寿応援対象事業▷1歳～就学前の託児あり(事前申込制)	6月4日(木)午後2時～4時	40名	無料	5月24日 往復ハガキ
講	若々しさと魅力をつくるビューティーストレッチ 場西荻地域区民センター	美顔効果を高めるストレッチと簡単に行えるセルフマッサージや小顔体操でフェイスラインを引き上げ、顔のたるみを解消しましょう／オリエンタルビューティヨガ主宰・小林啓子▷長寿応援対象事業	6月5日(金)午後2時～4時	40名	30円(保険料)	5月23日 往復ハガキ
講	楽しいシニアの体づくり 場西荻地域区民センター	寝たきりの3分の1を占めるロコモティブシンドロームは40代から始まります。ライフスタイルを見直し、ボール・ベル・ペルダールを使って、無理なく運動を習慣付けましょう／日本3B体操協会・門脇美恵子▷長寿応援対象事業	6月19日(金)・26日(金) 午前10時～正午(全2回要出席)	40名	60円(保険料)	5月29日 往復ハガキ
講	特別講座 ほとんどの人が間違えている「本当の漢方薬の使い方」 場西荻地域区民センター	漢方薬が再び注目されていますが、その使い方をほとんど知らない、あるいは間違えているのが現実です。正しい使い方を薬剤師が分かりやすく説明します／神奈川中医薬研究会会長・杉山卓也▷長寿応援対象事業	6月25日(木)午後1時～3時	60名	無料	6月10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 HPhttp://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/)						
講	伊勢物語 場荻窪地域区民センター	味わい深い歌物語の世界を堪能してみませんか／古典文学研究者・貝瀬弘子▷長寿応援対象事業	6月4日(木)・11日(木)・18日(木)・25日(木) 午後1時30分～3時30分(計4回)	50名	200円	5月24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 HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/)						
講	仏像、慈悲の顔・憤怒の顔～仏像鑑賞入門 場阿佐谷地域区民センター	見る者の心を和ませる「慈悲の顔」、人々の不行状を叱る「憤怒の顔」など仏像の表情はさまざまです。それぞれの特徴を分かりやすく解説します／NPO法人シニア総合研究協会理事長・木村健▷長寿応援対象事業	6月4日(木)・11日(木) 午前10時～正午(計2回)	60名	無料	5月22日 往復ハガキ
講	ミドルのための体幹強化トレーニング教室(入門編) 場阿佐谷地域区民センター	体幹強化トレーニングで姿勢を良くし、メタボを解消！活き活きと行動し、体も外見も若さを保ちましょう／パーソナルトレーナー・鈴木さやか▷対象=30～50歳代の方	6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土) 午後2時～4時(計4回)	22名	200円(保険料)	5月26日 往復ハガキ
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 HPhttp://www.sesion.jp/)						
催	セッション杉並まつり 場高円寺地域区民センター	6月6日(土)・7日(日)午前10時～午後3時(内容・時間は変更になることがあります) ▷6日=パーカッションに魅せられて!(午後1時〈ホール〉)、大人のためのフィットネスDAY、背骨コンディショニング(体育室)、シニア応援サロン～脳トレ&いきいき体操(軽運動室)、グループ演技発表、お茶会(100円)、消防車・白バイ・ミニパト▷7日=阿波おどり(午後1時〈ホール〉)、生バンドでベーシックを踊ろう(体育室)、子育て支援サロン(軽運動室)、手づくり広場(絵手紙、押し花、折り紙、ちぎり絵、パスソルト)、クイックマッサージ、包丁研ぎ・まな板削り(各300円)▷両日=映画高倉健・菅原文太を偲んで(午前10時30分〈視聴覚室〉)、グループ作品展示、障害者団体販売コーナー(展示室)、似顔絵(100円)、鉄道模型運転会、フェイスペイント、おもちゃの病院、親子工作コーナー(工芸室)、屋台村(焼きそば、焼き鳥、綿あめ、地方特産品など)、パフォーマンスほか			当日直接	
講	本とふれあう～本を通してまちとふれあう 場高円寺地域区民センター	本を通してつながる楽しさを、地域の取り組みや参加者同士の交流を通して体験します／高円寺図書館・司書ほか▷好きな本(雑誌・漫画含む)を1冊持参▷長寿応援対象事業	5月30日(土)午後1時30分～4時	30名	無料	5月21日 往復ハガキ
講	楽しい健康体操 場高円寺地域区民センター	自分の元気に向き合っ、心身ともにリフレッシュしましょう！／澤静子▷長寿応援対象事業	6月17日(木)・24日(木) 午後1時30分～3時30分(計2回)	40名	100円(保険料)	5月30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 HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/)						
講	自作の扇で涼をとりませんか 場高井戸地域区民センター	日本の伝統工芸「扇」を作りましょう。9寸(27cm)の「白扇」と「自分で絵付けした扇」を作ります①白扇折り・扇の絵付けについて②絵付けした扇折り・扇文化など③「白扇」と「絵付けした扇」に骨を付けて仕上げ(筆記用具持参)／順扇堂店主・鈴木香代子▷長寿応援対象事業	①5月28日(木)②6月4日(木)③11日(木) 午前10時～正午(計3回)	20名	1500円(保険料含む)	5月18日 往復ハガキ
講	ヨガ、ピラティスの先生に学ぶ身体の整え方 場高井戸地域区民センター	部位別に丁寧に教えます①足、足裏②骨盤、背骨③肩甲骨、肩回り(肩凝り対策)④顔、頭・総まとめ(バスタオル・手ぬぐい・手鏡・飲み物持参)／名取聖▷長寿応援対象事業	①6月2日(火)②16日(火)③22日(月) ④30日(火)午前10時～正午(計4回)	20名	120円(保険料)	5月20日 往復ハガキ



つながる
ひろがる

荻窪ハーモニーまつり 荻窪すずらんハーモニーまつり

【日時】5月30日(土)午前10時15分～午後3時・31日(日)午前10時30分～午後3時
【場所】あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)・荻窪すずらん通り 【申し込み】当日、直接会場へ

複合施設「あんさんぶる荻窪」と「荻窪すずらん通り商盛会」が地域の多くの団体と協力して同時開催するおまつりです。10回目となる今年も、楽しい企画・催しをたくさん用意しています。家族そろってお越しください。今年も引き続き、福島県南相馬市復興支援活動を行います。

☆荻窪ハーモニーまつり☆

【場所】あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
【問い合わせ】荻窪ハーモニーまつり実行委員会事務局(消費者センター内) ☎3398-3141

☆荻窪すずらんハーモニーまつり☆

【場所】荻窪すずらん通り
【問い合わせ】荻窪すずらん通り商盛会 ☎3331-0510

★メイン企画

●人形劇場だぶだぶ

人形劇「魔女になりたがりやの小さなネズミ」ほか

小さなネズミの女の子チュウピーは野原できれいな花を咲かせる魔女の魔法を見て…。

【日時】30日(土)①午前11時～11時55分②午後1時30分～2時25分 定員各200名(先着順) 費無料



▲人形劇「魔女になりたがりやの小さなネズミ」

★開会式

都立農芸高等学校「和太鼓演奏」 【日時】30日(土)午前10時15分

◇両日開催

- すぎなみ消費生活展「今こそ暮らしを見直そう」
- 環境団体展「くらしと環境」
- パン・焼き菓子の販売
- 手作り作品の販売
- チャリティー喫茶
- おまつり屋台村 内焼きそば・かき氷・フランクフルト・ヨーヨー釣りなど

◇30日(土)

- 都立農芸高等学校ジャム販売
- 作って遊ぼう オリジナルプラバンバッジ

◇31日(日)

- 「ラテンのひろば」コンサート 【日時】午前11時30分～午後1時30分 内民族色あふれる南米の音楽と踊り
- ヴィレッジセブン「キラキラコンサート」 【日時】午後2時～3時 内子どもも大人も楽しめる、歌や演奏がいっぱいのコンサート
- 昔あそびを体験しよう! 【日時】午前10時30分～午後3時 内南京玉すだれ、割り箸鉄砲、お手玉、こま、ちえの輪など 費無料
- 地元JAによる新鮮野菜と草花の即売会

●ハーモニー抽選会

ふたつのおまつりでスタンプを集めて景品を当てよう 【日時】正午～午後3時30分

◇両日開催

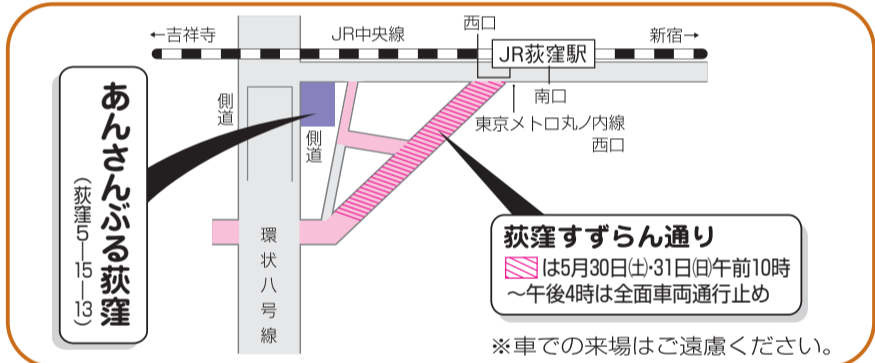
- 都立荻窪高等学校「吹奏楽演奏」 【日時】正午～午後0時40分
- 餅つき～つきたてのお餅を販売 【日時】午前11時(なくなり次第終了)
- シートベルト体験・起震車ぐらりん号体験
- 3店舗ラリー 内5月20日(水)からすずらん通りでお買い物をして景品をゲットしよう▷引き換え時間=正午～午後3時(両日で先着500名)
- 東京電力荻窪支社「高所作業車体験」「スマートメーター展示説明」
- 農産物販売 内北海道美瑛町の産直アスパラなど
- 杉並区交流自治体(青梅市)の物産販売
- 商店街各店

◇30日(土)

- 都立農芸高等学校「和太鼓演奏」 【日時】午前11時～11時30分
- 桃井第二小学校早朝合唱合奏クラブ演奏 【日時】午後1時～1時30分
- 荻窪極真空手「空手演武」 【日時】午後2時～2時40分
- 長野県富士見町のニジマス塩焼き販売

◇31日(日)

- 求心義塾「親子護身術体験」 【日時】午後1時～1時40分
- 杉並区交流自治体(新潟県小千谷市)の物産販売
- フリーマーケット～掘り出し物を見つけよう! (雨天中止。出店受け付けは終了しています)



SUGINAMI CITY & Japan Phil. 1994 **日本フィル 杉並公会堂シリーズ** 2015-16 第4回

【日時】11月13日(金)午後7時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内出演=ピエタリ・インキネン(指揮・バイオリン。日本フィル首席客演指揮者)ほか▷曲目=J.S.バッハ「2つのバイオリンのための協奏曲 二短調 BWV1043」ほか▷小学生以上の方 費全席指定S席5300円ほか▷申込・チケット発売日=5月23日(土)午前10時▷販売場所=杉並公会堂 ☎5347-4450(午前10時～午後7時(臨時休館日を除く))ほか▷①チケット発売初日は電話予約のみの受け付け②託児あり(電話で、マザーズ ☎0120-788-222へ(事前申込制。有料))

◎三好英輔
▲ピエタリ・インキネン

区議会の傍聴にお越しく下さい ～臨時会を開会します

— 問い合わせは、区議会事務局へ。

第1回臨時会は、5月18日(月)午後1時に開会する予定です。この臨時会は、4月26日(日)に行われた選挙後、初めて開かれるもので、議長・副議長の選出等が行われます。

【申込】当日、直接区議会事務局(区役所中棟3階)へ①本会議の様子を区議会 <http://www.gikai.city.suginami.tokyo.jp/> で生中継します。また、会議終了からおおむね24時間後に録画中継をご覧になれます(おおむね1週間後には内容ごとにご覧になれます)②手話通訳を希望する方は、傍聴希望日の4日前までにお申し込みください

◇一時保育を受け付けます
区議会を傍聴する方を対象に一時保育を受け付けます。
内おおむね6カ月～就学前のお子さん 定員各日4名(申込順) 費無料(申込)電話で、傍聴希望日の7日前までに区議会事務局へ

水防訓練を実施します

大雨の季節に備え、杉並区、東京消防庁第四消防方面本部、荻窪・杉並消防署、荻窪・杉並消防団、町会やボランティアの方などが合同で水防訓練を実施します。

【日時】5月24日(日)午前10時～正午(展示・体験コーナーは9時30分から) 場 桃井原っぱ公園(桃井3-8-1) 内積土の工法などの水防工法訓練、救助訓練、消防車両の展示、訓練体験コーナー 内区土木計画課計画調整係、荻窪消防署消防係 ☎3395-0119

▲昨年の様子