

# 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

自転車安全利用TOKYO キャンペーン	..... 2
杉並区産業振興基本条例を 施行しました	..... 3
なかま集まれ!	... 6・7
1964東京オリンピック 関連グッズを募集します	.....12
第①話 我が家も防犯対策じゃ!	.....12

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

## 5月は杉並区春の自殺予防月間です

# 生きてほしい

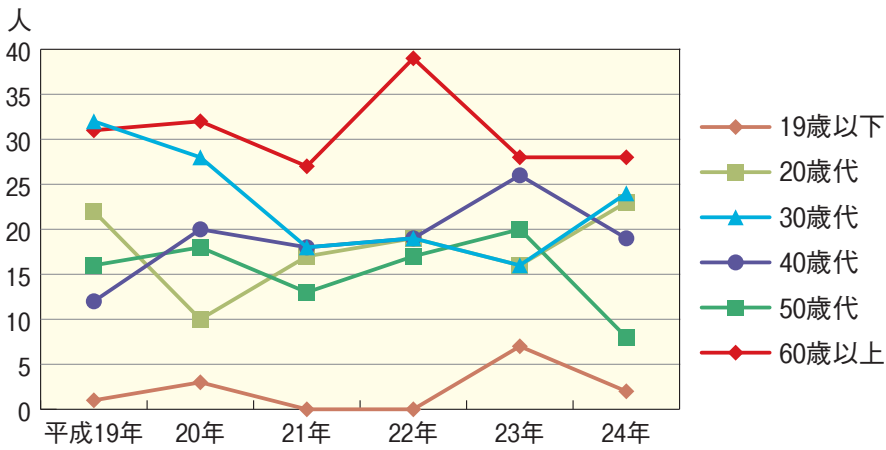


全国の自殺者数は、平成24年に15年ぶりに3万人を下回りましたが、依然多くの方が命を落としており、杉並区においても年間100人前後の方が亡くなっています。区では、平成20年度から5月と9月を自殺予防月間と定め、さまざまな普及啓発事業に取り組んでいます。また、毎年ゲートキーパー（※）養成研修を実施し、自殺のサインに気づき、自殺予防につなげていく人材の養成を行っています。今回の春の自殺予防月間では、自殺の原因・動機として、健康問題の中で最も多い「うつ」にスポットを当てた講演会を開催します。あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？ 社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、区では引き続き、自殺予防の普及啓発を強化していきます。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課☎3391-1355または保健予防課☎3391-1025へ。

※ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。

■年齢別自殺者数の推移(杉並区) 出典：人口動態統計



### ◇講演会

「うつに気づき・支え・つなぐ ～見逃さないで心のSOS～」

自分自身や周囲の人たちのこころのサインへの気づきや、多様化する「うつ」や適応障害などの症状について専門的立場から説明し、「うつ」の方に寄り添った周囲の方々のコミュニケーションのとり方についてお話しします。



時 5月17日(土)午後2時30分～4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 東京女子医科大学病院神経精神科教授・坂元薫(右写真) 定 80名(申込順) 費 無料(申込) 電話またはファクス(11面記入例参照)で、杉並保健所地域保健課☎3391-1355 FAX3391-1377または杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ☎ファクスでの受け付けは、参加いただけない場合のみ連絡します

### ◇大人のための朗読会

「～今、癒しの時」

リヒター作「ベンチ」、川上弘美作「森」、向田邦子作「女を斬るな狐を斬れ 男のやさしさ考」、三浦哲郎作「よなき」。

時 5月24日(土)午後2時～3時 場 西荻図書館 師 ちよっといいお話の会 定 40名(申込順) 費 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

### ◇図書館の展示「生きるための本」

図書館(中央、永福、柿木、高円寺、宮前、成田、西荻、阿佐谷、南荻窪、下井草、高井戸、方南、今川)で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください。

## 悩んでいる人に勇気をもって 声をかけてみませんか

こころの支援「りはあさる」

- り** リスク評価…「消えてしまいたい」「何もかも終わりにしたい」などの発言や、自殺の計画を話すなどしているか、自殺の危険を評価します。そのような発言があっても、あわてず親身に話を聴きましょう。
- は** 判断・批判せず聴く…自分の価値観や判断をささず、相手の立場になって聴きます。「大変でしたね」という共感の言葉や「今までよく頑張ってくれましたね」などのねぎらいの言葉を伝えるとよいでしょう。
- あ** 安心・情報を与える…まず「あなたの力になりたい」ことを伝えます。医療や生活支援など必要な相談機関や窓口があることを伝えましょう。
- さ** サポートを得るように勧める…情報を提供しても相談機関を活用しない場合などは、サポートを受け入れない理由を尋ねて、解決できるようにサポートします。必要なら相談先に一緒に同行しましょう。
- る** セルフヘルプ…自分自身を大切にすること、自分の力を引き出すことです。「力になってくれる人がいるのは、素晴らしいことです。相談してみてください」「体調や気分の悪い時はお酒はやめた方がよい」と言われていますよ」などの言葉を伝えましょう。

「内閣府：誰でもゲートキーパー手帳」より引用(杉並区用に変更)

## 自殺予防相談強化月間

～一人で悩まず、ご相談を

(いずれも相談は無料です。○は区の施設です)

- ◆東京都自殺相談ダイヤル こころといのちのほっとライン=☎0570-087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
- ◆東京いのちの電話=☎3264-4343(24時間・年中無休)
- ◆東京自殺防止センター=☎5286-9090(午後8時～翌午前6時〈火曜日は午後5時～翌午前6時〉・年中無休)
- ◆うつ病やアルコール依存など心の健康相談～「うつかも?」と思ったら早めにご相談を! =○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)/東京都立中部総合精神保健福祉センター☎3302-7711(午前9時～午後5時)
- ◆多重債務の相談=○消費者センター相談専用電話☎3398-3121(午前9時～午後4時)
- ◆子どもや家庭の相談=○子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用電話☎5929-1901(午前9時～午後7時)
- ◆学校生活の相談=○済美教育センター教育SAT☎3311-0023
- ◆いじめの相談(子どもからの相談)=○すぎなみいじめ電話レスキュー☎0120-949-466☎080-8825-0119(午前10時～午後7時)





▲並んで走行するのはルール違反です

- ### 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
    - ◆傘差し運転やスマートフォン等を操作しながらの運転の禁止
    - ◆飲酒運転・二人乗り・並進の禁止
    - ◆夜間はライトを点灯
    - ◆交差点での信号順守と一時停止・安全確認
  5. 子供はヘルメットを着用

## 5月1日~31日

# 自転車安全利用TOKYOキャンペーン

## 自転車はルール・マナーを守って安全に利用しましょう

自転車は、運転免許がいらず、子供から高齢者まで気軽に運転できる乗り物です。しかし、「自転車だから大丈夫」と、交通ルールやマナーを守らない身勝手な考えで自転車を利用すると、周りの歩行者や車に迷惑がかかります。一人一人が交通ルールや駐輪マナーを守り、安全で快適な街をつくりましょう。

問い合わせは、交通対策課へ。



知っているようで知らない、自転車の基本的な交通ルールを学んでみませんか。

休日や夜間を問わず、ご希望の場所で、出前型の講習会を実施しています。

会社の研修や、仲間の集まりに合わせて実施できますので、お気軽にお申し込みください。

参加した方には、なみすけ反射材キーホルダーなどの交通安全グッズを差し上げます。

「放置」とは、駐輪時間の短や利用目的にかかわらず、利用者が道路などの公共の場所に置いて自転車から離れ、直ちに移動させることができない状態をいいます。

- 自転車の盗難を防ぐために、次の対策を心掛けましょう。
- 鍵を複数かける
- 路上に放置せずに、自転車駐車場や自宅の敷地などに駐車する
- 防犯登録をする

自転車は、自転車駐車場に置きましよう

自転車は、自転車駐車場に置きましよう

「数分だけだから」と軽い気持ちでああなたの自転車を置いてしまつと、他の人も「置いていい場所だ」と勘違いをして放置自転車が増えてしまいます。買い物など短時間であっても自転車駐車場に置きましよう。

放置自転車は、「迷惑」「危険」です

点字ブロック付近に置かれた放置自転車は、視覚に障害のある方の通行を妨げ、けがや事故のもとになります。

放置防止協力員が活動しています

駅周辺の商店会や町会などの区民の方々が「自転車放置防止協力員」として、放置防止のボランティア活動をしています。

現在408名が放置自転車をなくすために、注意札の貼り付けや放置防止の呼び掛けなどに取り組んでいます。

## 善福寺川に親水施設がオープンしました

善福寺川の済美公園付近に東京都が護岸改修にあわせて親水施設を整備し、4月12日(土)にオープンしました。憩いの場としてご利用ください。



- 【場所】堀ノ内1-27 (済美公園付近)
- ◆利用上の注意
- 水が流れている部分には入れません。
  - 雨天などで川が増水または増水が予測される場合は閉鎖します。
  - 施設の清掃や機器点検が必要な場合は閉鎖します。
  - 川の急な増水の場合は、放送に従い直ちに施設の外に避難してください。
- ◆利用時間(夜間は閉鎖)
- 夏季(4月~10月) …午前9時~午後5時
  - 冬季(11月~3月) …午前9時~午後4時



【問い合わせ】杉並土木事務所 ☎3315-4178

## 不燃化まちづくりの取り組み

区まちづくり推進課防災まちづくり係

### ◆建築物不燃化助成

区では、災害時の避難路の確保や迅速な消火・救援・救助活動のために、震災救援所周辺等において、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。

- ①対象区域
- 次のいずれかに該当する区域
  - 震災救援所の敷地境界線から10mの区域
  - 区が指定する緊急道路障害物除去路線の道路境界線から10mの区域
  - 住宅市街地総合整備事業整備地区(阿佐谷南・高円寺南地区)
- ②助成対象者
- 対象区域内で建築する建築主
  - 住民税(企業の場合は法人住民税)を滞納していないこと
- ※その他助成要件など、詳細は、お問い合わせください。

### ◆不燃化促進住宅をご利用ください

区内在住の方が、自己居住用住宅を耐火建築物などに建て替える場合、空室があれば、工事期間中の一時移転先として不燃化促進住宅を利用できます(地域による優先順位があります)。

内優先地域=蚕糸試験場・気象研究所跡地周辺地区地区計画区域、天沼3丁目地区、防火地域など▷利用住宅=和田住宅(和田3-41-27)、馬橋住宅(阿佐谷北5-8-16)▷月額家賃=2DK=5万円、3DK=7万円。別途共益費月額2400円(税込)毎月1日~10日の月~金曜日(祝日を除く)に、直接まちづくり推進課(区役所西棟3階)へ(抽選)



条例の概要

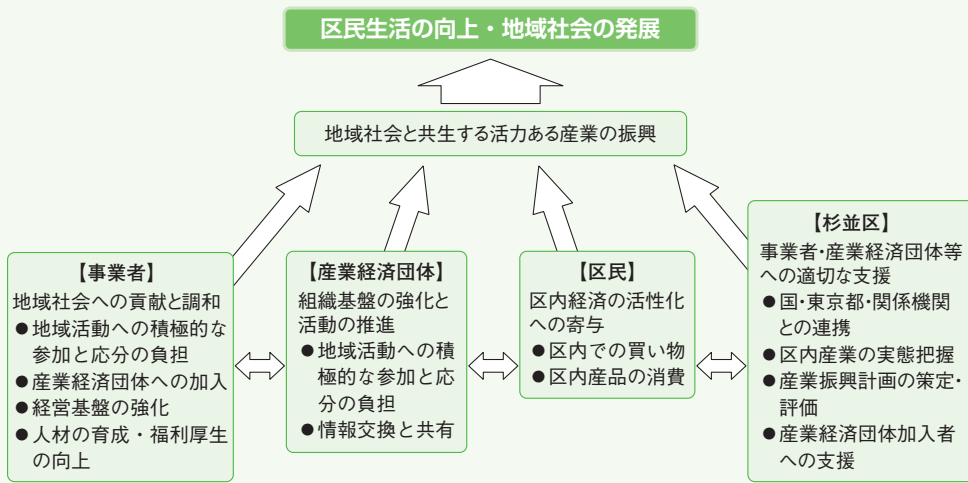
<目的>

区内の産業が区民の生活や地域社会にとって重要な役割を果たしていることから、産業振興に関する基本的な事項を定めることにより、産業振興の総合的な推進を図り、もって区民生活の向上及び地域社会の発展に寄与することを目的とします。

<基本方針>

事業者の創意工夫及び自助努力をもとに、事業者、産業経済団体、区民及び区が協力し、総合的なまちづくりの観点から産業振興を推進することを基本とするほか、次の8つの方針に基づき推進していきます。

- ①住環境と調和した産業の振興
- ②加入促進や組織基盤の強化等による産業経済団体の活動促進
- ③区内産業の付加価値向上や農産物の地産地消の推進等による需要拡大
- ④生活支援拠点としての商店街づくりの推進
- ⑤安全、安心、安らぎ等の多様な機能を備えた農地の保全
- ⑥区民の安定的な就労の促進
- ⑦仕事と生活の調和を図り、安心して健康に働くことのできる環境整備
- ⑧地域資源の発掘、活用、発信による魅力の向上とにぎわいの創出



杉並区産業振興基本条例を

施行しました

区内では、商業、工業、農業をはじめ、さまざまな産業が営まれています。今後、杉並区がより質の高い住宅都市へと発展していくためには、区内産業の機能と魅力を高め、各産業の枠組みを越えた横のつながりを意識した新たな取組や、地域の特性や事業者の意欲と多くの人々の力が生かされる取組を進めていくことが必要です。

区は、これらの取組に向けて、産業振興の基本方針と施策の方向性を明らかにするとともに、杉並らしい産業を振興していくことを目指し、杉並区産業振興基本条例を施行しました。

条例の全文は、区ホームページをご覧ください。

問い合わせは、産業振興センター ☎5347-9134へ。

決まりました

明るい選挙推進委員・話しあい指導員

26・27年度の明るい選挙推進委員104名と話しあい指導員1名が2年任期で明るい選挙推進協議会から委嘱されました(下表参照)。

推進委員は、有権者の政治意識の向上や明るい選挙の実現のために選挙啓発活動を行っています。日常の身近な問題から政治について考える「話しあいの会」の開催や街頭啓発活動など区内各地で活躍しています。

各地で開催される「話しあいの会」に参加して、推進委員と政治・選挙について考えてみませんか。 — 問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。

〈明るい選挙推進委員〉※表の「地区名」は地区町連区域による。

地区	氏名	住所
方南和泉(7名)	大野 恵章	方南1
	亀田 美智子	和泉4
	鴨下 隆義	和泉2
	佐藤 啓子	和泉4
	新戸 武久	方南2
	鈴木 祐子	和泉4
	宮川 肇	和泉1
下高永福(7名)	安藤 雅子	浜田山3
	石澤 正子	下高井戸5
	井谷 恵美子	浜田山1
	梯 敬	下高井戸2
	軽邊 和子	下高井戸1
	長峯 俊治	下高井戸2
	樋口 二男	永福3
和田(4名)	岩船 守男	和田1
	桑原 俊男	和田3
	中島 資晴	和田3
	南城 宏存	和田3
堀ノ内松ノ木(7名)	江口 幸子	梅里1
	加藤 勇	梅里2
	五本木 徳治	大宮1
	恒田 嘉夫	松ノ木3
	鶴見 日出夫	堀ノ内2
	那須 政子	堀ノ内1
	向笠 美加子	堀ノ内1
高円寺中央(3名)	岡村 一弘	高円寺南2
	久田 博	高円寺南1
	福島 昂一	高円寺南5

地区	氏名	住所
高円寺北(5名)	浅田 隆	高円寺北2
	大河原 章雄	高円寺北1
	中澤 秀男	高円寺北3
	中島 理	高円寺北3
	山森 平和	高円寺北2
馬橋(5名)	秋山 とよ	高円寺南3
	梅澤 光夫	高円寺南3
	杉山 幸一	高円寺南3
	松田 伊佐美	阿佐谷南1
	山北 徹	梅里2
阿佐谷(6名)	瀬瀬 恵佐子	阿佐谷南3
	世良 明美	阿佐谷南1
	大門 嘉子	阿佐谷北4
	玉野 文子	阿佐谷北3
	所 昂	阿佐谷北1
	龍前 一榮	阿佐谷北2
天沼(4名)	杉本 恵美子	天沼1
	鈴木 亀次郎	下井草1
	立石 健秀	天沼2
	平倉 由利	天沼2
成田(7名)	有本 幸子	成田西3
	岩田 千恵子	成田東3
	北原 登美子	成田西2
	高橋 アサ子	成田西3
	高橋 ツネ	成田東4
	吉澤 邦宏	荻窪3
	若林 廣子	成田東4

地区	氏名	住所
荻窪(7名)	倉持 雅代	荻窪5
	佐藤 直文	南荻窪2
	高松 豊	西荻南3
	濱田 美智子	荻窪2
	間庭 一雄	荻窪4
	森戸 晋	南荻窪3
	山本 眞弓	南荻窪4
上荻窪(3名)	奥野 俱養	上荻3
	北 志郎	西荻北1
	齋藤 久子	上荻2
清沓中通(3名)	古屋 政雄	清水1
	宮坂 弘子	清水2
	吉田 武雄	桃井1
下井草(4名)	諏佐 満里	下井草4
	鈴木 洋子	上井草1
	三木 栄治	井草2
	村上 辰枝	井草5
	蘆塚 千代子	今川3
上井草(6名)	伊藤 千代子	上井草4
	片岡 康子	上荻4
	眞下 輝彦	善福寺1
	本橋 登美子	善福寺4
	渡邊 一郎	今川3
	栗川 三千子	宮前4
宮前(6名)	塩田 淳一	松庵3
	田中 マキ子	久我山5
	田中 峯子	松庵2
	寺島 慶治	久我山3
	村山 京子	久我山4

地区	氏名	住所
高井戸(6名)	伊藤 忠平	高井戸西1
	榎本 智恵美	高井戸西1
	大橋 朝子	高井戸東1
	玉田 裕子	高井戸西3
	中村 百合子	上高井戸1
	本橋 享子	上高井戸3
公募(14名)	阿部 晃子	阿佐谷南2
	泉 龍英	梅里2
	植村 俊次郎	永福1
	梅村 充美	本天沼2
	上池 昌男	本天沼3
	倉林 政雄	高井戸東3
	佐藤 ミツル	梅里2
	田村 碩子	高円寺南2
	松田 朱代	西荻北5
	松沼 徳	本天沼3
	三木 恵子	南荻窪1
	矢嶋 一男	方南1
	矢島 直子	高円寺南4
	渡邊 清	下高井戸3

〈話しあい指導員〉

氏名	住所
河合 かず子	和泉4



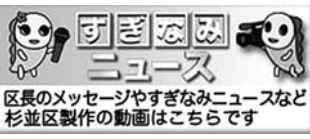
# 区からの お知らせ

## 年金

65歳になられる方へ  
(老齢基礎年金の請求)

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給のためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。  
また、繰り上げ請求(60歳から65歳までの間に受給開始を早めて、減額された年金を受けること)や、繰り下げ請求(66歳から70歳までの間に受給開始を遅くして、増額された年金を受けること)もできます。

老齢基礎年金の受給手続きやお問い合わせは次の窓口へ。  
◇加入期間の全てが国民年金の第1号被保険者のみの方Ⅱ区国民年金課国民年金係(区役所中棟2階)  
◇国民年金の第3号被保険者期間のある方、厚生年金等に加えられたところのある方(脱退一時金を受給した期間も含む)Ⅱ杉並年金事務所 ☎3312-1511



区ホームページのトップページにあるバナー(上図)から、すぎなみニュースなどの動画をご覧になれます。

区広報課

## 住まい・まち

建物の塗り替え・建て替えの際には景観の届け出を

景観法・杉並区景観条例に基づき、区全域が景観計画区域に指定されており、塗り替えを含む建物の外観変更を伴う行為(既存と同色の塗り替えも含む)や建築行為には、事前の届け出が義務付けられています。  
【対象建物】  
●一般地域では高さ10m以上または延べ面積1000㎡以上の規模のもの  
●景観形成重点地区では、規模に関わらず全部  
対象地域地区など、詳細はお問い合わせください。  
☎まちづくり推進課まちづくり景観係

## 施設情報

座・高円寺2(区民ホール)の利用休止

座・高円寺(杉並芸術会館)の座・高円寺2(区民ホール)は舞台メンテナンスを行うため、27年1月4日(日)～16日(金)の間、利用できません。  
☎座・高円寺 ☎3223-7500

## 採用情報

科学館指導員(パートタイマー)

区内小中学校教育課程における理科実験観察授業および区民科学教室・講座の企画実施など科学教育普及に関する業務を担当する①物理・地質②生物・化学分野の指導員▽勤務期間Ⅱ5月15日～27年3月31日▽勤務日時

Ⅱ週4日勤務。月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分の間の実働6時間▽勤務場所Ⅱ科学館▽資格Ⅱ(共通事項)学校教育法による大学または大学院を卒業・修了していること。教員免許または学芸員資格を取得していることが望ましい(いずれも見込み可)①物理・地質分野Ⅱ物理学または応用物理学いずれかの分野を専攻の方②生物・化学分野Ⅱ生物学または化学いずれかの分野を専攻の方▽募集人数Ⅱ若干名▽報酬Ⅱ時給1010円▽その他Ⅱ有給休暇あり。交通費支給(上限あり)

【履歴書(写真貼付)と資格証明書】を、4月30日午後5時(必着)までに科学館(〒167-0003清水3-3-13)へ郵送または持参☎同館 ☎3396-4391(他)書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

## 募集します

特別養護老人ホームの建設・運営事業者

区では、自宅での生活が困難な高齢者が安心して暮らせるように、特別養護老人ホームの整備促進を図っています。  
今回、区有地約3600㎡(宮前5-5)を活用し、ユニット型定員80名以上(ショートステイ1割以上)の特別養護老人ホームを建設・運営する社会福祉法人を募集します。詳細は区ホームページで公表します。  
☎高齢者施策課施設整備推進担当

## 区営住宅駐車場の使用者

区内使用期間Ⅱ原則として1年間。更新可能。更新料なし▽所在地

住宅名(所在地)	月額使用料	募集区画数
上井草二丁目アパート(上井草2-39-23)	1万8000円	1
松ノ木二丁目第二アパート(松ノ木2-3-7)	1万8000円	3
高井戸西二丁目アパート(高井戸西2-7-26)	2万円	2
宮前四丁目アパート(宮前4-13-1~5)	1万7000円	4
久我山四丁目第二アパート(久我山4-50-13・14)	1万7000円	9
松ノ木二丁目第三アパート(松ノ木2-11-1)	1万8000円	1
久我山五丁目第二アパート(久我山5-19-1・2)	1万8000円	2
阿佐谷北三丁目第二アパート(阿佐谷北3-36-6)	2万2000円	5
浜田山二丁目アパート(浜田山2-15-43)	2万円	4

在地・月額使用料・区画数Ⅱ右表のとおり。9カ所31区画(募集数を超える場合は抽選。募集数に満たない場合は随時募集)▽申し込み資格Ⅱ①区内に住所を有する者で、そのことが住民票などで証明できること②使用する駐車場から約2km以内の範囲に存する住宅、事務所、店舗等に居住し、または業を営む者であることなど▽自動車の種別Ⅱ軽・小型・普通(自動車の形状などによりお断りする場合があります)▽保証金Ⅱ月額使用料1カ月分(申込書(住宅課(区役所西棟5階)で配布)に必要書類を添付して、5月9日(必着)までに住宅課へ郵送または持参)住宅課住宅運営係(他)車検証などの提出が必要で。詳細はお問い合わせください

# 光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります。

## 光化学スモッグが発生したら

光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、区内約120カ所にある防災行政無線屋外放送塔から発令のメッセージと霧笛音でお知らせします(下図)。

そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、なるべく屋外へ出ないようにしましょう。  
また、できるだけ自動車の使用

用も控えてください。注意報が発令が解除されたときは屋外放送塔から解除のメッセージをお知らせします(放送は午後7時まで)。

## 被害にあったとき

目がチカチカしたり、のどが痛くなったときは、すぐに洗眼やうがいをしてください。息苦しいときは、涼しいところで安静にしてください。

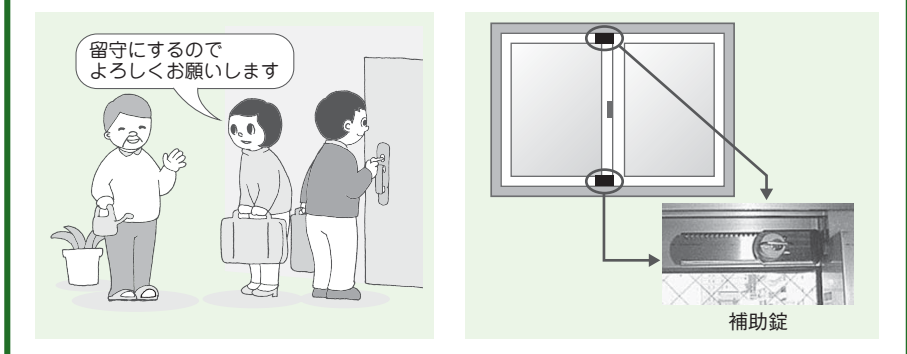
なお、被害にあったときは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へご連絡ください。光化学スモッグ情報は、大気汚染テレホンサービス ☎5320-7800や都環境局 <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>



# もうすぐ大型連休～空き巣に注意！～

大型連休中は留守にすることが多く、空き巣が多発する時期です。「自分は被害に遭わないだろう」「少しの間なら大丈夫だろう」という油断は禁物です。空き巣の侵入手口の多くは、ガラス破りと無施錠です。防犯のため、ドアや窓には、補助錠等を付け、ワンドア・ツーロックにしましょう!

- ◆出かける際は
- 戸締まりを確実にしましょう!
- 雨戸やシャッターもガラス破りを防ぐのに効果的です。
- 長時間家を空ける場合は、隣近所の方に留守にすることを伝えるなど…地域全体で防犯対策をしましょう!



区危機管理対策課



杉並区シルバー人材センター『シルバー孫の手』事業

# 高齢者世帯のちょっとしたお困りごと 無料でお手伝いします！

背中をかくには孫の手が便利ですね。若い時には要らなかったものでも、年とともに必要になるものが出てきます。

電球を取り換えたいけど、高い所に登るのは不安で…。そんなとき、ちょっとした困りごとを手伝ってくれる人の手があれば、どんなに助かるでしょう。公益社団法人杉並区シルバー人材センターの「シルバー孫の手」事業は、シルバー会員がボランティアで行う高齢者同士の助け合いです。

## シルバーの会員があなたのSOSに応えます

### 【お手伝いできる活動の例】

- **自宅内**
  - 電球や電池の交換
  - 小型家具の移動
  - 天袋の荷物の出し入れ
  - 古新聞や古雑誌のまとめ
- **自宅外**
  - ごみや古新聞の搬出
  - 花壇やベランダの整理
  - 玄関前の掃き掃除
- **外出して**
  - クリーニングの受け取り
  - 病院へ衣類の届け
  - 郵便の投函

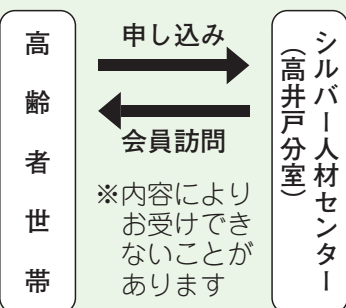
### 【お手伝いの範囲】

- 区内で簡単、軽度で経費の伴わない、おおむね30分以内の作業です
- 高所など危険と判断した場合などはお断りすることがあります
- すぐには、ご要望にお応えできない場合もあります
- その他詳細は、直接お問い合わせください

### 【申し込み・問い合わせ】

杉並区シルバー人材センター(高井戸分室)  
(平日午前9時～午後5時、第3月曜日を除く)  
☎5941-5547 FAX5370-5521

### お手伝いまでの流れ



### 【利用できる方】

区内在住の60歳以上で、次の①～④のいずれかに該当する方

- ① 単身世帯
- ② 同居する家族が60歳以上の世帯
- ③ 介護等を要する家族と同居する世帯
- ④ その他特に必要と認められる世帯

### 【費用】

無料(ご利用は月1回程度に限ります)

## ご利用ください

# ひととき保育・つどいの広場

「ひととき保育」と「つどいの広場」で子育ての元気パワーを充電し、子育てを楽しんでいるひとときを増やしましょう。  
——問い合わせは、施設の全般的なことは保育課管理係、利用方法・申し込みは直接、各施設へ。

### ★ひととき保育★

通院やリフレッシュなど、保護者がほっとできる時間を得られるよう、お子さんを短時間保育する施設です。区内に11カ所あります。

【**利用について**】=予約が必要です(利用日の1カ月前から受け付け)。原則、月10回まで利用できます。初回のみ、事前に面接が必要です▷**所在地・開所時間・定員**など=下表のとおり【**原則**】、区内在住で6カ月～就学前(高井戸・高円寺南は3カ月～、荻窪は8カ月～)の乳幼児費1時間800円(荻窪は600円)。子育て応援券が利用できます【**申込**】・【**直接**】、各施設へ

### ★つどいの広場★

お子さんと保護者が気軽に来て、のんびり遊んだり、情報交換したりできる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会う催しも企画しています。お気軽にお問い合わせください。

5カ所のひととき保育に併設しています。

【**利用について**】=予約は不要です▷**所在地・開所時間**など=下表のとおり【**原則**】0歳～就学前の乳幼児と保護者【**なし**】。なお、混雑時は安全のため入室を制限することがあります【**費**】1回100円【**申込**】・【**直接**】、各施設へ

### ひととき保育(★=つどいの広場併設施設)

(注)表中の定員は、ひととき保育の定員です。各施設とも、スタッフ研修などのため、不定期に休館することがあります。

施設名	所在地・電話番号	開所時間	定員	運営事業者
馬橋★	高円寺南3-31-3 ☎3315-8819	月～土曜日(第1・3・5土曜日を除く)▷ひととき保育=午前9時30分～午後4時30分▷つどいの広場=午前10時～午後3時(第2金曜日は午後0時30分から)	6名	すぎなみ保育ぐるーぷ
上荻★	上荻3-22-13 ☎3395-0135	月～土曜日(第5土曜日を除く。第1水曜日は正午まで)▷ひととき保育=午前9時30分～午後5時▷つどいの広場=午前10時～午後3時(第1・3土曜日は除く)	6名	NPO法人すぎなみ子育てひろばchouchou(シュシュ)
宮前★	宮前5-24-18 ☎3333-5114	月～土曜日(第3火曜日を除く。つどいの広場は金曜日まで)▷ひととき保育=午前9時～午後6時▷つどいの広場=午前10時～午後3時	9名	(株)ニリア・パニー
八成★	井草2-27-13 ☎6915-0233	月～金曜日▷ひととき保育=午前9時～午後4時▷つどいの広場=午前10時～午後3時	8名	NPO法人八成グループ
堀ノ内★	堀ノ内3-17-13 ☎6750-9314	月～金曜日▷ひととき保育=午前9時30分～午後4時▷つどいの広場=午前10時～午後3時	7名	(株)虹旗社(こうきしゃ)
方南	方南1-33-19 ☎6802-4084	月～金曜日、午前9時30分～午後4時	6名	NPO法人ちいきちいき
高井戸※	高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎5346-1930	月～土曜日(第3月曜日を除く)、午前9時～午後6時	12名	(株)けいわ会
荻窪	荻窪5-17-8 荻窪北保育園内 ☎3391-5176	月～土曜日、午前9時～午後5時	10名	(株)福和光会
高円寺南	高円寺南4-44-11 高円寺南保育園内 ☎3315-1378	月～土曜日、午前9時～午後6時	10名	(株)けいわ会
阿佐谷	阿佐谷北1-4-2 認証保育所ポピンズナサリースクール阿佐谷谷内 ☎3338-2107	月～土曜日、午前9時～午後6時	7名	(株)ポピンズ
西荻窪	松庵3-35-15 認証保育所小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園内 ☎3335-2801	月～土曜日、午前9時～午後6時	8名	(株)小学館集英社プロダクションHAS総合保育事業部

※高井戸は、保護者の急病などにより子供の保育が必要な場合のための緊急枠(1～5名)があります。また、毎週水曜日に専門の相談員による子育て相談を実施しています(要予約。無料)。



# なかま集まれ!

●
●
●
●

●
●
●
●

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

時・場などの内容は変更になることがあります。

詳細は、各団体にご確認ください。

## 生涯学習・文化・芸術

- 中国語／黄河会 随第1～3金曜日午前10時～正午 福永福和泉地域区民センター費月3000円 園藤重 **☎**3334-7320
- 世界情勢を学ぶ／英字新聞講読 随第1・3火曜日午前10時～正午 福永福和泉地域区民センター費月2500円 園末吉 **☎**090-6317-6411
- 中国語の中国語会話（初級）／香山（こうざん）会 随土曜日午前10時～正午(月3回)場阿佐谷地域区民センター費月3500円 園石田 **☎**・**℡**3310-3243
- 中国語・張（ちゃん）先生の会 随第1～3日曜日午前10時～正午 福永福和泉地域区民センター費月3500円 園武井 **☎**・**℡**3302-1386
- 中国語学習（文化と初心者向け会話）／好栄（こうえい）会 随第1・2・4土曜日午前9時30分～11時30分 園高井戸地域区民センター費月3000円 園鈴木 **☎**5303-1508
- 上級英会話（外国人講師）／JOKER（ジョーカー） 随第1・3水曜日午後2時～3時30分 園久我山会館費月6000円 園高橋 **☎**・**℡**3332-4767(午後5時～10時)
- 外国人＋日本人による初級英会話フレンドリー 随水曜日午前1時～1時45分 園久我山会館費月6000円 園園田 **☎**090-2166-2949
- 韓国語（初心者対象）／ハンサラン会 随水曜日午前10時～11時30分(月3回)場主にあんさんぶる荻窪費月3000円 園大倉 **☎**3393-2252
- 杉並Anettドイツ語会 随水曜日午前10時～正午 園荻窪地域区民センター(ほか費)10万1万2000円 園尾田 **☎**3330-8025または同会ホームページ参照
- 台湾講師に学ぶ中国語／若葉会 随第2・4土曜日午前10時～正午 園杉並会館費月3000円 園真光(さねみつ) **☎**3399-5641、斉藤 **☎**3390-5481
- 中国語（中国人講師の指導）／中国語会話 随水曜日午後1時30分～3時30分(月3回)場主に浜田山会館費月5000円 園武藤 **☎**3304-9573
- 古典文学に親しむ「源氏物語」と「平家物語」／あじさいの会 随第2・4木曜日午前10時～正午 園宮前図書館費月1500円 園はざま **☎**090-6196-4937
- 俳句／ともしな句会 随第2日曜日午後1時30分 園ゆうゆう高円寺北館費月1000円 園小松 **☎**5932-2128、**℡**5932-2129
- 俳句／四葩（よひら）会 随第2火曜日午後1時～5時 園高井戸地域区民センター費月1000円 園伊藤 **☎**・**℡**3328-7222
- 俳句／杉並俳句会 随第3水曜日午後1時～4時 園ゆうゆう阿佐谷北館費6ヵ月2000円 園宮川 **☎**・**℡**3337-8860
- 古典文学／つれづれの会・和泉寺日記 随第1・3水曜日午後2時～3時 園福永福和泉地域区民センター費入会金1000円、月2000円 園上田 **☎**3321-3634
- 男の料理・熟（じゅく）バラクラブ（68歳くらいまで） 随水曜日午前9時～午後1時30分(月2回)場荻窪保健センター費月2000円 園賢持 **☎**・**℡**3301-3411
- アロマクラフト作り／すぎなみアロマ&ハーブ倶楽

- 部 随曜日不定期午前10時～11時30分(月1、2回)場阿佐谷地域区民センター費1回1000円 園仲居 **☎**090-6515-4542、**℡**3391-6715
- お菓子作り／ママたちのフレンチクッキング 随火曜日または金曜日午後1時～3時(月2回)場主に高井戸地域区民センター費初回3500円、2回目以降3000円 園青木 **☎**akiriko@gmail.com
- ハワイアンキルト／makana・lima 随第4土曜日午後1時～4時 園ラ・メサ(永福3丁目)費入会金3000円、月3000円 園内山 **☎**3329-4932
- 絵画／パオ 随第1・3日曜日午前9時～正午、午後2時～6時 園比嘉ビル(阿佐谷北1丁目)費入会金3000円、月5000円 園工藤 **☎**053-438-9527
- 木版画／セシオン木版画グループ 随第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 園高円寺中央会議室費月2000円 園宮崎(みやざき) **☎**・**℡**3318-2131
- 陶芸／きさらぎ陶芸の会 随第2・4金曜日午前9時30分～正午 園セシオン杉並費月6000円 園須田 **☎**・**℡**3387-8868
- 絵手紙／きらら 随原則第2月曜日午前10時～正午 園浜田山会館費入会金1000円、月1300円 園鈴木 **☎**・**℡**3330-8572
- 絵手紙／レインボー会 随第1・3金曜日午後1時30分～4時 場主に高井戸会費入会金1000円、月1500円 園山口 **☎**・**℡**6794-8510
- 絵画／月洋（げつよう）会 随原則月曜日午後1時～5時(月2回)場阿佐谷地域区民センター費月4000円 園平坂 **☎**3311-9965
- 水彩画／花洋（かよう）会 随第1・3火曜日午後1時～4時 場主に高円寺中央会議室費入会金1000円、月2000円 園佐木 **☎**3312-5089
- 似顔絵を学ぶ／KAO（かお）の会 随第1・3水曜日午後1時～3時 園宇田川宅(成田東1丁目)費月3000円 園宇田川 **☎**3317-1721、**☎**090-9831-5148
- 陶芸／セシオン陶芸 随第2・4金曜日午後2時～4時 園セシオン杉並費入会金2000円、3ヵ月8000円(材料費込み) 園近藤 **☎**・**℡**3393-6321
- カメラ／グリーン・フォト・クラブ 随第3土曜日午後1時30分～4時30分 園西荻地域区民センター費入会金1000円、6ヵ月8000円 園石川 **☎**・**℡**3390-0513
- 水彩画／水彩樹（き）らら 随第1・3土曜日午後1時～5時 場主に西荻地域区民センター費入会金1000円、月2000円 園久米 **☎**5936-3085
- 写真／チェリー写真クラブ 随第3土曜日午後6時～8時 園高南自治会館(高円寺南3丁目)費入会金3000円、月1500円 園久保山 **☎**・**℡**3316-0307
- 習字（ペンと筆）／高南クラブ 随第2・4土曜日午後1時～4時30分 園高円寺中央会議室費月1500円 園飯田 **☎**090-9240-2245
- 書道／はまなす書道会 随第1～3土曜日午後1時～5時 園方南会館費入会金100円、月3800円 園黒川 **☎**・**℡**3322-8688
- 茶道／ゆきくみ 随主に火・金曜日午前10時～午後4時(月2回)場主に角川庭園・勾絵山房費月3000円 園後藤 **☎**090-9293-4978
- 茶道表千家・いけばな千桜流／せんおう会 随主に第1・3木曜日午後1時～5時、華道は月1回 園角川庭園・勾絵山房費茶道月3500円(茶菓代含む)、華道月1000円(花代別) 園松島 **☎**・**℡**3392-7686
- フラワーアレンジメント／HIYOKO 随水曜日午前10時30分～正午、午後3時～4時30分 場主に高円寺北区民集会所費花代1回3600円 園坂本 **☎**090-9498-0873
- お花の会／華サークル・カトレア 随第2・4金曜日午後1時30分～5時 園阿佐谷地域区民センター費月2000円 園黒沢 **☎**090-2767-8589

- フラワーアレンジメント／花＊花 随第1・3木曜日午後2時～3時30分または午後7時～8時30分 園セシオン杉並費月1500円 園河原崎(かわらざき) **☎**090-5321-0399
- いけばなサークル／さくら会 随第2・4木曜日午前10時～11時30分 園井草地域区民センター費月2500円(花代別) 園細川 **☎**・**℡**5310-6838
- 観世流謡曲／泉謡会 随第1・3水曜日午後1時30分～3時30分 園永福和泉地域区民センター費入会金1000円、月2500円 園奈良 **☎**3321-4759
- 民謡踊り／喜泉会 随第2月曜日午前9時30分～正午 場主にゆうゆう方南館費入会金1000円、月1000円 園齊藤 **☎**・**℡**3324-4675
- 囲碁／木曜会（アマトップクラスの指導あり） 随水曜日午前9時30分～正午 場主に下高井戸区民集会所費月2000円 園太田 **☎**3331-0942
- 囲碁／下高井戸囲碁勉強会 随第1～4水曜日午後1時～4時 園ゆうゆう下高井戸館費無料 園横山 **☎**・**℡**3303-9981
- マジック／杉並マジッククラブ 随火曜日午後6時30分～8時30分 園セシオン杉並費月2000円 園田澤 **☎**・**℡**5382-0614
- 囲碁／碁友会（指導員の解説・指導対局有） 随火・金曜日午後1時～5時 園荻窪地域区民センター費月1500円 園矢島 **☎**090-6137-9122
- 囲碁／庚申囲碁会 随土曜日午後1時～5時 園ゆうゆう高円寺北館費月100円 園大家 **☎**3316-5220
- プロ指導による囲碁基本勉強会／13路盤の会 随第2・4火曜日午後2時30分～4時30分 園洪澤宅(高井戸東2丁目)費入会金1000円、月5000円 園洪澤 **☎**・**℡**3333-4595
- マジック（身近な物を使って）／高井戸マジッククラブ 随第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 園高齢者活動支援センター費入会金1000円、月1300円 園松永 **☎**・**℡**3315-4847
- 野外植物・昆虫観察／みかんの会 随土曜日または日曜日の全1日(月1回) 園関東の野山・公園費入会金1000円、年2000円 園津田 **☎**080-3520-6582
- 気功・太極拳／氣の会 随第1～4火曜日午後1時～2時45分 場主に下高井戸区民集会所費月3000円 園津田 **☎**・**℡**3335-9710
- 太極拳（陳式扇・陳式剣）／大宮前剣同好会 随第1・3木曜日午前11時～午後1時 場主に荻窪体育館費月500円 園安木(やすぎ) **☎**・**℡**5932-7684
- 太極拳／荻窪太極拳クラブ 随第2・4木曜日午後1時～3時 場主に荻窪体育館費月1000円 園伊藤 **☎**3392-0326
- 健康体操／自強術阿佐谷 随水曜日または木曜日 園

芸術

生涯学習

# なかま集まれ!

スポーツ

文化

## スポーツ・健康

- 気功・太極拳／氣の会 随第1～4火曜日午後1時～2時45分 場主に下高井戸区民集会所費月3000円 園津田 **☎**・**℡**3335-9710
- 太極拳（陳式扇・陳式剣）／大宮前剣同好会 随第1・3木曜日午前11時～午後1時 場主に荻窪体育館費月500円 園安木(やすぎ) **☎**・**℡**5932-7684
- 太極拳／荻窪太極拳クラブ 随第2・4木曜日午後1時～3時 場主に荻窪体育館費月1000円 園伊藤 **☎**3392-0326
- 健康体操／自強術阿佐谷 随水曜日または木曜日 園

- マイタウン集会所(阿佐谷南3丁目)費入会金2000円、月3000円 園深谷(ふかや) **☎**3390-7961
- 体操ストレッチヨーガ／大宮前トリムクラブ 随月曜日午後1時～2時30分(月3、4回)場大宮前体育館費入会金1000円、月2500円 園久米(くめ) **☎**・**℡**5936-3085
- 健康体操／サンデートリムクラブ 随日曜日午前9時30分～11時 場主に高井戸地域区民センター費入会金1000円、3ヵ月7000円 園堀川 **☎**・**℡**3392-4188
- 健康体操／さざんかの会 随水曜日午後1時～2時30分(月3、4回)場主にゆうゆう永福館費入会金1000円、月2500円(3ヵ月前納) 園杉山 **☎**3328-3408
- 健康体操／ごぶしの会 随水曜日午前10時～11時30分(月3、4回)場和田区民集会所費入会金1000円、月2500円(3ヵ月前納) 園若林 **☎**3382-6475
- 健康体操（中高年向け）／永福トリムクラブ 随月曜日午後1時～2時30分(月3、4回)場永福体育館費入会金1000円、月2500円(3ヵ月前納) 園福田 **☎**・**℡**3328-5016
- 健康体操（中高年向け）／いずみトリムクラブ 随火曜日午前10時～11時30分(月3、4回)場永福和泉地域区民センター費入会金1000円、月2500円 園島田 **☎**3321-6895
- 健康体操／自強術（じきょうじゅつ）産商会 随水曜日午後6時30分～8時 場産業商工会館費入会金2000円、月2500円 園小林 **☎**3312-5931
- ストレッチ体操／永福健康体操クラブ 随火曜日午後1時～2時30分(月3、4回)場主に永福体育館費入会金1000円、月2500円(3ヵ月前納) 園宮西 **☎**・**℡**5930-7854
- ストレッチ体操（男性）／熟齡（じゅくれい）会 随第1・3水曜日午前9時～11時 園荻窪体育館費6ヵ月1万円 園水上(みずかみ) **☎**・**℡**3313-8080
- ヨガ（長寿応援ポイント有）／杉の子会 随土曜日午前9時～11時(月3、4回)場荻窪体育館費入会金1000円、月2400円 園鈴木 **☎**・**℡**3314-4892
- ヨガ／リラックス・ヨーガ阿佐谷 随日曜日(月1回)①午後2時～3時30分②4時30分～6時30分 場主に阿佐谷地域区民センター費①1回1300円②1回1500円 園小松 **☎**・**℡**3392-1902
- 健康ヨガ（介護予防とリラックス）／バラの会 随第1・3火曜日午前10時30分～11時30分 園ゆうゆう堀ノ内松ノ木館費月2000円 園森田 **☎**・**℡**3311-2559
- 健康ヨーガ（中高年初心者歓迎）／やすらぎ会 随火曜日午後1時～3時 場主に荻窪体育館費入会金500円、月3000円(体験1回800円) 園仁科(にしな) **☎**3336-5936
- フラダンス／レフアアロハフラ 随第2～4木曜日午後1時30分～3時30分 園松ノ木集会所(松ノ木2丁目)費入会金2000円、月4500円 園小泉 **☎**・**℡**3311-1749
- フラダンス／フラ・ラハイナ 随水曜日午前10時～正午(第5週は休み)場主に杉並会館費入会金2000円、月4500円 園長井 **☎**・**℡**3391-1785
- ソニアルダンス／ニューステップ 随金曜日午後7時～9時 場主に阿佐谷地域区民センター費入会金1000円、月3000円 園宮本 **☎**・**℡**3392-0901
- 社交ダンス（初級中級歓迎）／すぎな会 随月曜日午後6時～8時45分 園高井戸地域区民センター費入会

- 金1000円、月3000円(1ヵ月無料) 園三吉(みよし) **☎**・**℡**3302-8959
- ダンススポーツ／ウィング 随土曜日午後3時～6時 園永福和泉地域区民センター費入会金1000円、月3000円 園伊藤 **☎**3321-2273
- エアロビクス&ストレッチ（託児有）／K企画&おひめ 随金曜日午前9時30分～11時 園荻窪体育館費入会金1000円、月2000円 園コジマ **☎**090-1611-5576
- アルゼンチンタンゴ／赤い靴 随第1～4金曜日午後6時～8時 園ゆうゆう高円寺南館費1回1000円 園近藤 **☎**・**℡**6765-3763
- サルサとズンバ／ハッピー世界のダンス会 随土曜日午後2時～3時(月2回)場阿佐谷地域区民センター費月1000円 園星野 **☎**090-6533-6193(午後3時～)
- ボクササイズとストレッチ（女性向け）／NDC 随金曜日午前10時30分～正午(月3回)場高円寺・阿佐ヶ谷周辺の公共施設等費月3000円(体験1回500円) 園小幡(おばた) **☎**5934-9852
- 水泳（成人向け）／杉並フレンススイムクラブ 随水曜日午後1時～3時(月4回)場高井戸温水プール費年2000円(保険料含む)、月4000円 園寺尾 **☎**090-1815-2264
- ジュニア水泳／ボケツクラブ 随水曜日午後5時～7時 園高井戸温水プール費年1500円(保険料含む)、月4000円 園内藤 **☎**080-1157-3775
- ジュニア水泳／杉並オルカスイムクラブ 随火曜日午後3時～5時(月4回)場高井戸温水プール費年1500円(保険料含む)、月4000円 園アサカワ **☎**080-6690-4168
- 子ども水泳（初心者）／マンボークラブ 随金曜日午後3時30分～5時(月3、4回)場高井戸温水プール費入会金2000円、月5000円 園おくり **☎**5930-2340
- 硬式テニス（中上級以上者）／スマートテニス 随土・日曜日・祝日ほか 場主に区内コート費月2000～4000円 園小山田 **☎**3304-7529
- テニス（中級者向け）／朝練の会 随平日午前6時～8時 園上井草スポーツセンター費1回200円 園堀米(ほりごめ) **☎**090-9672-0209
- バドルテニス（初心者歓迎）／荻窪PTC 随主に金曜日午前9時～11時 園荻窪体育館費入会金1000円、月500円 園中澤 **☎**090-9814-6848
- 弓道（初心者）／大宮八幡宮振武（しんぶ）会 随4月、11月の土・日曜日午前(各月8回)場大宮八幡宮振武殿弓道場費月5000円 園橋本 **☎**090-7733-5887
- 松涛館流空手道／拳粋会（けんすいかい） 随日曜日午前10時30分～午後0時30分、土曜日午後6時～場主に高井戸第三小学校費入会金3000円、月3000円 園内山 **☎**・**℡**3329-4932
- 軟式野球／ベガサス 随土・日曜日・祝日午前11時以降の2時間(月3回程度)場主に区内野球場費年1万2000円、1回500円 園高橋 **☎**・**℡**3391-6554
- 誰でもできるベタンク／桃井ベタンククラブ 随練習試合＝毎日午前7時～8時▷練習会＝火曜日午前10時 園桃井原っぱ公園費入会金1000円、年1000円(体験無料) 園赤地(あかち) **☎**・**℡**3395-4871
- 登山・ハイキング／杉並山の会 随最終週水曜日午後7時～9時 場主に阿佐谷地域区民センター費入会金500円、年8400円 園山田 **☎**3323-6460

## 「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ（掲載申込方法のご案内）

【掲載対象】

- ※次のようなものを除く活動。
- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの（登山・ハイキングなどの活動を除く）
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動（これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため）
- 多額の費用を必要とするもの（掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります）

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したものと

【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年（1月～12月までの間）1回とします。

【その他】

掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

### 掲載の申し込み 問い合わせ

（〒166-0011梅里1-22-32 **☎**3317-6621 **℡**3317-6620）（住所・電話は区役所あて。 **℡**5307-0693）

### 「スポーツ（ダンス・健康的運動を含む）」スポーツ振興施設管理係

（〒166-0011梅里1-22-32 **☎**3317-6621 **℡**3317-6620）（住所・電話は区役所あて。 **℡**5307-0693）



◆◆◆ **就労相談受付中** ◆◆◆

◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階  
▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

【若者就労支援コーナー】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の方など相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・外 午前10時～午後4時終了(予約制)。水曜日のみ午前10時～午後8時終了(午後6時～8時の相談予約は、前日午前中まで)▷①就労準備相談=月～金曜日②臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日 費無料申込・電話で、若者就労支援コー

ナー ☎3398-1136へ

【ハローワークコーナー】

職業相談と職業紹介を行います。  
費無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ同センターハローワーク専用 ☎3398-8619

◇就労支援センター ジョブトレーニング室

桃井4-3-2 勤労福祉会館2階  
▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。  
回44歳以下の方費無料申込・電話で、ジョブトレーニング室 ☎5311-3200へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時5月10日(土)午前9時～午後5時(1人45分) 陽ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方費無料申込・電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ 求人募集についてもご相談ください

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時毎週月曜日(祝日を除く)午前10時と11時から1人50分 陽西荻図書館師キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 費無料申込・電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ 手書きの履歴書を持参してください

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇シルバー人材センター高井戸分室～個別就労相談

時5月13日(火)・20日(火)午後1時～4時 陽高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します 費無料申込当日、直接会場へ 陽杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時月～金曜日(祝日を除く)午前9時～午後5時 陽ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 区内在住で障害のある方(障害の種別は問いません)とその家族 費無料申込・電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250へ

**異業種交流会 in すぎなみ**

参加事業者募集

杉並区内外のさまざまな業種の事業者が、ビジネスの情報交換や人脈作りを行う「異業種交流会inすぎなみ」を開催します。ビジネスチャンスの拡大に、ぜひお役立てください。

—問い合わせは、産業振興センター中小企業支援係 ☎5347-9182へ。

時6月30日(月)午後2時～5時(午後1時受け付け開始) 陽杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内または区外で近隣の事業者(個人事業を含む) 回50社(1社2名まで。申込順) 費無料申込申込書(区ホームページ「イベント情報」▶催物など▶「異業種交流会」から取り出せます)を、5月15日(必着)までに産業振興センター中小企業支援係(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 FAX3392-7052)へ郵送またはファクス

【スケジュール】

▷第1部=午後2時～3時30分 「グループミーティング」  
コーディネーターの進行で、数人程度のグループを作り、自己紹介、製品・商品・サービスの紹介を行います。メンバーを換えて数回実施します。

▷第2部=午後3時40分～5時 「自由交流会」  
自由に名刺交換、情報交換、商談を行っていただきます。コーディネーターが交流をサポートします。

【その他】

- 会社案内、製品・商品サンプル等を展示できるコーナーを設けます
- 参加事業者の資料を事前に配布します

杉並区就労支援センター  
**すぎJOB** だより

☆☆☆ 就職・進路決定者185名!! ☆☆☆

就労支援センターがオープンしてから3月末までに559名の方が就労準備相談に訪れました。専門のキャリア・カウンセラーが相談者に寄り添いながら就労準備相談を行っています。その結果、185名の方の就職・進路が決まりました。

●就職決定者の声(40代女性)

書類選考以上進めず、自信喪失・怒り・不安な気持ちをキャリア・カウンセラーに温かく受け止め励ましてもらい、頑張る活動を続けられました。また、経歴や性格・興味をきめ細かく聴いてもらうことで、自分の適性や弱点を知ることができました。さらに、応募した案件の書類選考や面接の結果を振り返り分析した自分の適性に合う求人探し方や具体案の提案、書類の書き方、面接などに不安があるときの助言など、大きな自信となってよい結果につながりました。

陽杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階 ☎3398-1136)

6月の①休日パパママ学級  
②休日母親学級

時①パパママ学級=6月8日(日)午後、28日(土)午前・午後②母親学級=6月8日(日)午前/各半日コース※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 陽杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 回①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報など(40名) 陽助産師ほか 区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル、②は平日の母親学級に参加が困難な方 費無料(1)結果は5月24日ごろに通知します(2)応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

【①・②それぞれ往復ハガキで申し込み】

往復ハガキに①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、5月15日(必着)までに①は誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当、②は同協会休日母親学級担当(〒151-0066渋谷区西原3-17-15Sパティオ)へ

【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

※保健センターでは平日にパパママ学級と母親学級を開催しています。下表「5月の各種健康相談」をご覧ください。

**急病診療と医療情報案内**

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所  
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】 平日:午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター  
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日:午前9時～午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター  
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)  
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆ 5月の各種健康相談 ◆ 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 …直接会場へ	母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	乳幼児歯科 相談(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	22日(木) 午前9時15分～ 10時15分	7日(水)・14日(水)・ 21日(水)	26日(月) 午後1時30分 ～4時	28日(水) 午後1時30分 ★4月23日から電話で 申し込み(30名。申込順)	午前 9日(金) 23日(金) 午後 15日(木) 29日(木)	9日(金) 午前9時～ 10時30分	26日(月) 午後1時30分～	8日(木)・14日(水) 午後1時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	12日(月) 午前9時15分～ 10時	7日(水)・14日(水)・ 21日(水)	5月は ありません	21日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 12日(月) 26日(月) 午後 23日(金)	8日(木) 午前9時～ 10時30分	15日(木) 午後1時30分～	20日(火) 午後1時30分～ 26日(月) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	29日(木) 午前9時30分～ 10時15分	5月は ありません	5月は ありません	12日(月)午後1時 30分～3時30分 (生後9カ月頃からの 離乳食講習会)	午前 13日(火) 20日(火) 午後 8日(木) 22日(木)	20日(火) 午前9時～ 10時30分	8日(木) 午後1時30分～ 23日(金) 午前9時30分～	2日(金)・16日(金) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	28日(水) 午前9時～10時	8日(木)・15日(木)・ 22日(木)	1日(水) 午後1時30分 ～4時	27日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 28日(水) 午後 14日(水)	13日(火) 午前9時～ 10時30分	22日(木) 午前9時30分～	16日(金) 午前9時30分～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	23日(金) 午前9時15分～ 10時15分	13日(火)・20日(火)・ 27日(火)	29日(木) 午後1時30分 ～4時	15日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 14日(水) 午後 12日(月)	14日(水) 午前9時～ 10時30分	15日(木) 午後1時45分～	20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、予防接種受診票が必要な方は、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。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

歯の健康相談  
10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3-34-13 ☎3393-0391)へ



## お悔やみ

杉並区町会連合会会長の今村国治氏(右写真)が、26年4月8日に80歳で逝去されました。

今村氏は、杉並区町会連合会会長として区政の発展にご尽力いただいたほか、東日本大震災の際には南相馬市義援金募集実行委員会を立ち上げ、被災地の復興支援にも寄与されました。

区は故人の業績をたたえ杉並区功労表彰を贈呈いたしました。謹んでご冥福をお祈りいたします。



区地域課

## 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。

### ◆区立小中学校・保育園等の給食食材

区学務課、保育課

4月11日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1486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。

### ◆区内3カ所(定点測定)

区環境課放射能対策担当

単位: マイクロ・シーベルト/h

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)	8日	0.07
	15日	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	8日	0.06
	15日	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	8日	0.07
	15日	0.07

※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。



SPORTS  
スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

#### ●わんぱく相撲杉並区大会

時5月18日(日)午前10時30分(10時受け付け開始) 区荻窪タウンセブン屋上(上荻1-9-1) 区内在住・在学の小学生 無料(申込)同大会 <http://www.wanpaku-suginami.com/> または4月中旬に各小学校で配布する申込書付きチラシから申し込み 区わんぱく相撲杉並区大会実行委員会事務局・増田 ☎090-4747-7913(午後6時~8時) 男子は上半身裸、女子は体操着で、短パンの上からまわしズボンを着用します

### スポーツ教室

#### ●杉小温水プールの教室

##### ◇アクアビクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをして、運動不足を解消しましょう。

時5月1日(休)・15日(休)午前10時~11時 師松井仲子、金田光世 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日30名(先着順) 費各日500円(申込)当日、直接会場へ

##### ◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間。マンツーマンで教えます。

時5月4日~18日の毎週日曜日、午前10時~11時 師区水泳連盟講師ほか 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用保護者同伴) 定各日10名(先着順) 費無料(入場料別) (申込)当日、直接会場へ

##### ◇泳力アップ 初級コース

クロール・平泳ぎを学びます。

時5月4日(日)・18日(日)午前11時~正午 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日10名(申込順) 費無料(入場料別) (申込)各開催日の1週間前から電話で、同プール

へ(他)定員に余裕がある場合は当日参加もできます

—(いずれも)—

場・区杉小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) (他)車での来場はご遠慮ください

#### ●協働事業 ヴィムスポーツアベニュー

##### ◇カラダ動かそう 健康ギフト

筋力アップマシン・スタジオ・プールで体脂肪を燃焼させましょう。

時5月1日~6月30日のうち4日間。月~土曜日午前11時~午後10時、日曜日・祝日午前11時~午後8時(水曜日を除く) 定50名(申込順) 費4320円

##### ◇ワークアウトヨガ&ピラティス

時5月7日(水)・14日(水)午前10時~11時10分 定各日5名(申込順) 費各日1080円

—(いずれも)—

場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区内在住で20~60歳代の方(申込) 区電話で、同施設 ☎3335-6644(他)入れ墨がある方の参加はお断りします

#### ●永福体育館の教室

##### ◇小学生放課後チャレンジスポーツ~かけっこにチャレンジ!

時5月7日(水)午後3時20分~4時50分 師TiAmo 区内在住・在学の小学生 定50名(申込順) 費無料(申込)午前9時から電話で、同体育館へ(他)小学3年生以下は保護者の送迎が必要。動きやすい服装で、体育館履き、タオル、飲み物などを持参してください

##### ◇親子リトミック春教室

音楽を聴いて身体で表現することで、身体、感覚、知的能力を引き出します。

時5月27日~7月1日の毎週火曜日、午前9時30分~10時30分(計6回) 師青山由紀 区内在住で2・3歳の未就園児とその保護者 定20組(抽選) 費1組4500円(子育て応援券利用可) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)にお子さんの名前・性別・年齢

も書いて、5月2日(必着)までに同体育館へ

#### ◇TRFエクササイズで楽しくダンス!

時6月5日~26日の毎週木曜日、午後1時20分~2時50分(計4回) 師K'zDance・町永一美 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定30名(抽選) 費3000円(申込)直接または往復ハガキ(11面記入例参照)で、5月9日(必着)までに同体育館へ(他)2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

—(いずれも)—

場・区永福体育館(〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146)

#### ●かけっこ教室!

走るのが苦手、もっと速く走れるようになりたい小学生のための教室です。

時5月17日(土)①午前9時30分~10時45分②11時~午後0時15分 場上井草スポーツセンター 師国際陸上競技連盟指導者資格レベル1取得指導員 師①小学1・2年生②小学3~6年生 定各30名(申込順) 費各610円(申込) 区電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)へ(他)運動しやすい服装でタオル・飲み物・室内履きを持参してください。4月28日以降、定員に空きがある場合は区外の方も申し込みできます

#### ●高円寺体育館の教室

##### ◇ふれあいバスケットボール教室

時5月25日(日)午前11時~午後1時 師後藤岳人 区内在住・在学・通所で知的障害のある方(自己管理ができる方・簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費無料(申込)電話、直接またはファクス(11面記入例参照)で、5月24日までに同体育館へ

##### ◇体幹コアトレーニング①女性向け②男性向け

筋肉トレーニングで脂肪燃焼、太りにく

い体をつくります。

時6月6日~7月25日の毎週金曜日①午後7時~8時②8時~9時(各計8回) 師鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各4800円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、5月2日(必着)までに同体育館へ(他)2歳~就学前の託児あり(事前申込制)

—(いずれも)—

場・区高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313FAX3312-0312) (他)車、バイクでの来館はできません

#### ●荻窪体育館の教室

##### ◇小学生 集まれ!ソフトバレー

アドバイザーや友達と遊びましょう。

時5月4日(日)午前9時~11時 師区ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ(他)①体育館履きを持参してください②当日の同時帯に3面を個人利用として開放します

##### ◇気軽にフィットネスI~ジャイロキネシス

ニューヨーク生まれのトータルボディワークでリフレッシュ! しなやかな動きを体験してください。

時5月11日(日)・18日(日)・25日(日)午後1時~2時30分 師高橋春香 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定各20名(申込順) 費各500円(申込)開催日の6日前から電話で、同体育館へ

##### ◇障害者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。

時5月11日(日)午前11時~午後1時 師日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定20名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ

—(いずれも)—

場・区荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

### 民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

⇒ご予約は、直接各施設へ。

施設名(所在地)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先(受付時間)	☎0279-68-5338(午前9時~午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031(午前9時~午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187(午前10時~午後5時)
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。			
宿泊料金(1泊2食付)	平日 大人	区民=8748円~	小学生以上=7200円~
	平日 子供	区民=6480円~	
	休前日 大人	区民=9828円~	5歳以上=7992円~
	休前日 子供	区民=7560円~	
	夏季 大人	区民=9828円~	小学生以上=9155円~
夏季 子供	区民=7560円~		
入湯税	12歳以上150円		12歳以上130円
補助	区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方は3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。		
ご注意	※1.申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2.パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3.利用人数や季節により料金が変わる場合があります。4.予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5.富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、5月~10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。		

### 直営施設「杉並区秋川研修室」予約・料金など

あきる野市五日市 ☎042-596-0693

料金	▷宿泊(1泊2日)=1200円 宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円 ▷日帰り=1室1時間=600円 ▷休館日=毎週水曜日、年末年始、施設点検日
対象	5名以上40名以下の団体が研修や勉強会などを行う際にご利用いただけます。 ※18歳未満の方が利用する場合は、保護者または監督者の同行が必要です。
申込方法	①電話または窓口で予約を受け付けます。区民等(区内在住・在勤・在学者)が3分の2以上を占める団体は利用希望日の3カ月前から予約できます。それ以外の団体は利用希望日の2カ月前から予約できます。 ②予約後、申請書をお渡し(電話で予約の方には郵送)しますので、必要事項を記入し、利用希望日の2週間前までに区へ提出してください。 ③申請書が区に到着後、区から承認または不承認決定通知書をお送りします。承認決定通知書が届いた場合は、忘れずに現地施設に持参してください。利用料金などは現地施設でお支払いください。
注意	※1.食事の提供は行いません。2.宿泊の利用限度は2泊3日です。3.利用日前日までに連絡なくキャンセルされた場合は、利用料相当分をいただきます。
	(申込)・区民生活部管理課(区役所西棟7階)



■ **すぎなみ地域大学～森林ボランティア育成講座**

時 6月、8月、10月、12月、27年1月、3月、5月、7月、9月、12月、28年1月、3月の原則第2土曜日、午前9時～午後3時(計12回) 場 青梅市内の山林・集会施設(JR青梅線青梅駅周辺) 内 山林で、道作り・伐採・間伐・下刈り・枝打ちなどの実習 対 区内在住で18歳以上の方 定 15名(抽選) 費 無料(交通費・昼食などは自己負担) 申 込 ファクス(11面記入例参照)または郵送で、5月23日(必着)までに協働推進課(〒166-0015成田東4-36-13杉並区役所分庁舎2階) FAX3312-2387)へ(すぎなみ地域大学 <http://www.sugi-chiiki.com/tiikidaigaku/>からも申し込みできます) 問 同課 ☎3312-2381

■ **食事で元気に長生き～栄養満点教室**

栄養の不足からさまざまな病気が起こります。毎日の食事を上手にとりましょう。

時・場・定・問 下表のとおり ① 1回目 = 健康づくりは食事から! (体組成計チェック・簡単料理の紹介と試食) ▷ ② 2回目 = 私の食事は大丈夫? (普段の食事の確認・自分にあった食事とは?) ▷ ③ 3回目 = シニア世代の食事のとり方 (調理実習と会食を楽しむ) 対 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必

(食事で元気に長生き～栄養満点教室)

会場・定員	1回目	2回目	3回目	申し込み・問い合わせ
荻窪地域区民センター (荻窪2-34-20) 定30名	5月15日(木)	5月22日(木)	5月29日(木)	荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1) ☎3391-0015)
高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) 定20名	6月26日(木)	7月3日(木)	7月10日(木)	高円寺保健センター(〒166-0003高円寺南3-24-15) ☎3311-0116)
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) 定20名	7月17日(木)	7月24日(木)	7月31日(木)	高井戸保健センター(〒168-0072高井戸東3-20-3) ☎3334-4304)

※時間は午前10時～正午(3回目は午後0時30分まで)。抽選。

要がない方 費 3回のみ各400円(申込)ハガキ(11面記入例参照)に希望の会場も書いて、5月1日(必着)までに下表の保健センターへ

■ **家族介護教室**

◇ **腰痛、肩こり、関節痛に悩んでいませんか?**

時 5月15日(木)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 体のしくみ、構造を学び、腰痛、肩こり、関節痛等の予防の運動を学ぶ 師 清泉クリニック整形外科理学療法士・新野浩隆 対 区内在住・在勤で60歳以上の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ

◇ **老後の住まい方～失敗しない高齢者施設の選び方**

時 5月26日(月)午後1時30分～3時 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 東電パートナーズ事業開発グループリーダー施設紹介事業相談員・浦尾陽介 対 区内在住の方 定 40名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ

**高井戸図書館**

◇ **楽しいわらべうた講座**

これからパパ・ママになる方の参加も大歓迎です。時 5月11日(日)午前11時～11時45分 師 鈴木愛子 対 親

子(親のみも可) 定 30組(申込順)

◇ **親子おりがみ教室**

母の日のカーネーション、5月の空へ飛ばすグライダーなどを作ります。親子で楽しく学べる人気講座です。

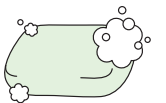
時 5月11日(日)午後2時～3時 師 藤本祐子 対 親子(親のみ、子供のみも可) 定 15組(申込順) — (いずれも) —

場 高井戸図書館(費無料(申込)) 問 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1) ☎3290-3456)へ

**リサイクルひろば高井戸**

① **石けん作り体験**

時 5月2日(金)午前10時30分～正午 定 10名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ(電話での申し込み可)



② **アクリルたわし作り体験**

時 5月10日(土)午前10時30分～午後3時30分 定 10名(先着順) 費 1個100円(申込) 当日、直接会場へ(電話での申し込み可)

③ **春の帽子作り**

時 5月17日(土)・31日(土)午前10時30分～午後0時30分(全2回要出席) 定 10名(抽選) 費 1300円(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、4月30日(必着)までに同ひろばへ

④ **着物や洋服のリメイク**

時 5月19日(月)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 600円(申込) 電話で、同ひろばへ — (いずれも) —

対 区内在住・在勤・在学の方 場・問 リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 他

③④は長寿応援対象事業

**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**

★ **ビリー・ボーン オーケストラ** 時 8月1日(金)午後2時 場 杉並公会堂 内 曲目 = 浪路はるかに、峠の幌馬車、ブルー・ハワイ、ジャンバラヤ、ハワイアン・ウェディング・ソングほか 対 小学生以上の方 費 S席7800円ほか(全席指定) (申込) 問 販売窓口 = 杉並公会堂 ☎5347-4450、チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード:227-172)

★ **武蔵台ウインドオーケストラ演奏会** 時 5月11日(日)午後1時30分～3時30分 場 杉並公会堂 内 出演 = 水口透(指揮) ▷ 曲目 = 組曲「仮面舞踏会」より抜粋(A、ハチャトゥリアン)ほか 定 1000名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 武蔵台ウインドオーケストラ・久保田 ☎090-4018-8043

★ **中央フィルハーモニア管弦楽団定期演奏会** 時 5月25日(日)午後2時 場 杉並公会堂 内 出演 = 鈴木織衛(指揮)ほか ▷ 曲目 = メンデルスゾーン「バイオリン協奏曲」ほか 定 1000名(申込順) 費 1000円(申込) 当日、午後1時から杉並公会堂で受け付け 問 城水 ☎090-1125-1037 対 区民50組100名無料招待(抽選) = 往復ハガキ(11面記入例参照)で、5月11日(必着)までに中央フィル・城水(〒154-0012世田谷区駒沢1-12-8)へ

★ **クヴィエタ・パツォウスカー展** 時 5月18日(日)までの午前10時～午後5時(入館は4時30分まで。月曜日(祝日の場合は翌平日)休館) 場 ちひろ美術館(練馬区) 内 鮮やかな色彩感覚と自由な造形感覚にあふれた世界を紹介 費 800円。高校生以下無料(申込) 当日、直接会場へ 問 同美術館 ☎3995-0612

★ **絵画展示会～絵画グループ燦** 時 4月29日(祝)～5月3日(祝)午前10時～午後6時(29日は午後1時から。3日は午後5時まで)

場 セシオン杉並 内 水墨画などの展示 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 絵画グループ燦・宮本 ☎3312-3270

**講演・講座**

★ **戦後の社寺建築の変遷** 時 5月10日(土)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター 内 戦後一時失権した社寺建築が、いかなる変遷を経て復活したかを巡る 師 東京大学名誉教授・内田祥哉 対 区内在住の方 定 90名(先着順) 費 200円(申込) 当日、直接会場へ 問 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★ **郷土史講座 講演「庭に一本なつめの金ちゃん」** 時 5月10日(土)午後1時30分～4時 場 産業商工会館 師 直木賞作家・出久根達郎 定 130名(先着順) 費 500円(申込) 当日、直接会場へ 問 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★ **ハワイアンキルト①体験教室(コースター作り) ②一般教室** 時 5月13日(火) ① 午前9時30分～10時30分 ② 10時45分～11時45分 場 阿佐谷地域区民センター 師 吉田真実 対 区内在住・在勤の方またはその家族 定 各20名(申込順) 費 ① 1000円(材料費含む) ② 1500円(別途材料費) (申込) ファクス(11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 FAX5377-9952へ 問 同会 ☎5377-9951

★ **生活講習会～毎日の家事を楽しくゆとりを持って暮らすコツ!** 時 5月16日～6月13日の毎週金曜日、午前10時～正午(計5回) 場 東京第三友の家(松庵2丁目) 師 岡部聡子ほか 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 4500円(申込) 問 電話で、5月8日までに東京第三友の家・佐々木 ☎090-8304-2825へ 他 1歳～就学前の託児あり(1回400円〈子育て応援券利用可〉)。事前申込制)

★ **法人税申告書作成講座** 時 5月16日(金)・23日(金)午後1時30分～4時30分(計2回) 場 杉並税務署(成田東4丁目) 内 毎年改正される法人税法に対応した法人税申告書の書き方を学ぶ 師 杉並税務署担当官 対 区内在住・在勤の方 定 各30名(申込順) 費 3240円(申込) 問 電話で、5月15日までに杉並法人会 ☎3312-0912へ

**高円寺びっくり大道芸2014～炎舞**

4月26日(土)・27日(日)は、高円寺のまちが大道芸の舞台に! 国内外から46組81名のパフォーマーが高円寺に集結し、空中フラフープ、中国雑技、パントマイム、マジックなどが展開されます。参加して楽しむ「ヘンシンぼうし大行進! (座・高円寺)」や、フェイスペイント、復興応援マルシェ、アート楽市、ジャグリング体験など、関連イベントも盛りだくさん。

時 4月26日(土)・27日(日)正午～午後6時 場 高円寺の11商店街、座・高円寺、JR高円寺駅南北広場、高円寺北公園、高円寺中央公園などの計28カ所 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 高円寺びっくり大道芸実行委員会事務局(座・高円寺内) ☎3223-7500 他 詳細は、高円寺びっくり大道芸 <http://www.koenji-daidogei.com/> をご覧ください

★ **超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会** 時 5月20日(火)～23日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場 高井戸地域区民センター 内 ① 基本操作、簡単な文章の作成など ② 基本操作、パソコンへの取り込みなど 師 I Tスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各7000円(テキスト代含む) (申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、5月12日(必着)までに I Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 問 同団体 ☎090-4722-2574 他 講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を実施します(予約不要)

★ **介護にまつわるお金のはなし** 時 5月22日(木)午後2時～3時30分 場 杉並青色申告会(阿佐谷南3丁目) 内 ① 介護にかかるお金のシミュレーション ② 介護費用に備える介護保険について 師 グッドウィン室長・川口幸子 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 1000円(申込) 問 電話またはファクス(11面記入例参照)で、5月21日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831 FAX3393-2864へ

★ **学校開放公開講座「徒然草」を読むⅡ** 時 6月5日(休)、7月3日(木)、9月4日(休)、10月2日(休)、11月6日(休)、12月4日(休) 午後1時30分～3時30分(計6回) 場 向陽中学校クラブハウス 師 元都立西高等学校教諭・牧野玲子 対 区内在住・在勤の方 定 30名(抽選) 費 無料(申込) 往復ハガキ(11面記入例参照)で、5月10日(消印有効)までに

向陽スポーツ文化クラブ(〒168-0073高井戸3-24-1)へ 問 同クラブ ☎3329-3935(日曜日のみ)

★ **記帳教室 初級簿記講座** 時 6月4日～8月6日の毎週水曜日、午後1時～3時30分(計10回) 場 産業商工会館 内 帳簿のつけ方や伝票の作成など 師 東京税理士会杉並支部税理士・本間慶喜 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 費 1万2000円(申込) 問 電話で、6月3日までに杉並法人会 ☎3312-0912へ

**その他**

★ **土曜無料公証相談を開設します** 時 5月10日(土)、6月7日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) 場 杉並公証役場(天沼3丁目) 内 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 対 区内在住・在勤の方 申込 問 電話またはファクス(11面記入例参照)に希望日も書いて、各開催日の前日の午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103へ

★ **税金なんでも相談会** 時 5月14日(木)午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 場 無料(申込) 問 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)) 他 ① 相談時間は1人45分程度 ② 詳細は同支部ホームページをご覧ください



### 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

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。

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。

## 催し EVENT

- はるのあおぞらおはなし会**  
 中央図書館に隣接する読書の森公園で、おはなし会(絵本の読み聞かせなど)をします。  
 時 4月29日(祝)午前11時～11時30分 場所 読書の森公園(荻窪3-39-16。雨天時は同館地下ホール) 対象 幼児とその保護者、小学生など 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 中央図書館 ☎3391-5754
- 英語絵本で楽しい母の日**  
 心あたたまる英語絵本の読み聞かせです。楽しい歌を歌ったり、親子でゲームも楽しみましょう。  
 時 5月10日(土)午後3時～3時45分 場所 西荻図書館 西荻英語絵本の会 対象 3歳以上の親子 定 20組(申込順) 費 無料(申込) 電話または直接、同図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

- はり・マッサージでリラックス**  
 はり・マッサージを有料で提供しています。肩こり・腰痛などでお困りの方は一度お試しください。  
 時 毎日午前9時30分～午後9時(受け付けは午後8時まで。第3月曜日は休館(9月の第3月曜日は開館)) 場所 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 内容 はり・マッサージまたははりとマッサージの併用 対象 区内在住で60歳以上の方(当日空いているときは60歳未満の方も利用可) 費 お問い合わせください(申込) 電話で、希望日と同じ曜日に同センターマッサージ室 ☎3331-5204へ

### 科学館

- ◇ 天文の夕べ 観望会**  
 科学館の望遠鏡で、夜空の星や月を観察しましょう。雨天・曇天の場合は天文の話を行います。  
 時 5月10日(土)午後7時～9時 対象 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定 140名(先着順) 申込 当日、直接会場へ
- ◇ 理科体験教室①～夜空をいろいろ星**  
 小学4年生の授業を体験! プラネタリウムで星探しや星の動きの観察記録を行います。  
 時 5月22日(木)午前10時40分～正午 対象 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 80名(抽選) 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、5月8日(必着)までに同館へ

—— (いずれも) ——

場・問 科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391) 費 無料(他)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

### 郷土博物館

- ◇ 郷土博物館準常設展「杉並文学館」**  
 昭和初期の「文士」と呼ばれた作家を中心に、その原稿、愛用品等や区内在住の芥川・直木賞作家の初版本などを展示しています。  
 時 4月26日(土)～6月29日(日)午前9時～午後5時
- ◇ 年中行事関連イベント「紋切あそび」**  
 紋切とは、家紋や花などの紋様をさみで切り抜く遊びです。年中行事「端午の節供」と合わせてお楽しみください。  
 時 5月5日(祝)午後2時～3時30分(時間中随時受け付け) 定 30名(先着順)



—— (いずれも) ——

場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 申込 当日、直接会場へ 同館 ☎3317-0841

### すぎなみ環境情報館

- ◇ ブルーベリー園で農業体験! 野草天ぷら試食も!**  
 時 5月10日(土)午前9時30分～正午 場 あきりの市 集合 = JR五日市線武蔵五日市駅改札前 解散 = 現地の畑 対象 中学生以上の方 定 10名(申込順) 費 200円(保険料含む) 申込・問 電話で、同館へ(他)畑作業に適した服装(長袖・長ズボン)と靴で、着替え、飲み物、帽子などを持参してください
- ◇ 学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか?**  
 ヤゴ救出の基礎知識を学びます。  
 時 5月14日(水)午後5時30分～7時30分 場 東京都環境学習リーダー・境原達也 対象 区内小中学校の先生、土曜日学校関係者、ヤゴ救出に興味のある方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、同館へ
- ◇ 人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ**  
 時 5月17日(土)午前10時30分～正午 内 「ことりをすきになった山」ほか 場 日本おはなし教育連合会長・浜島代志子 対象 区内在住・在学の2歳～小学生とその保護者(大人だけの参加も可) 定 25名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、同館へ
- ◇ フリーマーケットの開催と出店者募集**  
 時 5月18日(日)午前10時～午後1時 対象 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定 募集区画 = 15区画(抽選) 費 無料(申込) 往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、5月7日(必着)までに同館へ

—— (いずれも) ——  
 場 あんさんぶる荻窪 すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3191)

## 講演・講座

- 若者就労支援コーナー・就労支援セミナー「自分らしく働く～自分と仕事の関係を明確にしましょう」**  
 自分らしく働くために大切にしたいものは何なのかを考え、自分の望むライフスタイルとそれを実現できる働き方を考えていきます。  
 時 5月15日(木)午後1時30分～4時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 伊藤那美 対象 求職中の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ
- 更年期から考えるセカンドライフ講座**  
 少しずつ変わってくる女性のカラダとココロを上手にメンテナンスし、何かを始めてみたいと思っている方へのきっかけを提案するための講座です。  
 時・内・師 ① 5月12日(月) = 専門医に聞く「更年期のココロとカラダのメンテナンス」(精神科医・石井理奈) ② 19日(月) = プロの技! 実演と試食「いつもの食事を素敵に変える少しの工夫」(保健センター栄養士) ③ 26日(月) = 毎日が充実! 私らしいライフスタイル術～実践している人の体験談(心理カウンセラー・飯田佳子) / いずれも午前10時～正午(計3回) 場 ① 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ②③ 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対象 区内在住・在勤で40～65歳未満の女性 定 25名(申込順) 費 無料(申込) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304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、(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
方南館(方南1-51-7 ☎・FAX3324-1171)	墨絵教室★	5月4日から毎月第1・2日曜日、午前9時30分～正午 費 1回1000円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	贈り物に、自分用に益子焼を手捻りで作って楽しむ★	5～10月の毎月29日、午前10時～正午(計6回) 定 10名(申込順) 費 3000円(一括)。別途1回1300円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	初めてのiPad～超入門iPadを体験しよう★	5月2日(金)・9日(金)午前10時～正午 定 各5名(申込順。最少催行人数3名) 費 1回2000円
下井草館(下井草3-13-9 ☎・FAX3396-8882)	春祭り! 落語と音楽でお楽しみください★	4月29日(祝)午後1時30分～3時30分 費 無料(茶菓子付き)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441)	地域バザー「もったいないの心をつなげよう!」	5月31日(土)午前10時～午後2時30分 ※売上金の一部を南相馬市の応急仮設住宅自治会に寄付します
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	高円寺寄席～落語を楽しむ高円寺亭たら好ほか★	5月10日から毎月第2土曜日、午後2時～3時30分 費 1回300円(茶菓子付き)

※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。★は長寿応援対象事業。

### ■ モバイルインストラクター養成講座

高齢者の方向けに携帯電話・スマートフォン・タブレットの基本を教えるための基本知識を学びます。携帯電話の基本操作ができる方が対象です。  
 時 5月24日(土)・26日(月)午前10時～正午(計2回) 場 ゆうゆう高円寺南館 NPO法人竹箒の会 対象 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定 20名(抽選) 費 無料(申込) ハガキ(記入例参照)に受講理由も書いて、5月14日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ 問 同館 ☎5378-8179

### ■ 毎日を彩るハーブの魅力について学ぼう!

自然が持つ強さと優しさを楽しんで学びます。  
 時 5月25日(日)午後2時～3時 場 高井戸図書館 日本メディカルハーブ協会認定ハーバルセラピスト・石井佑果 対象 中学生以上の方 定 40名(申込順) 費 無料(申込) 電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)へ

### ■ 3世代親子料理教室～本格的中華ちまきづくりに挑戦

おじいちゃん・おばあちゃんとお母さん、お子さんの3世代で一緒に料理を作ろう。  
 時 5月25日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高井戸地域区民センター 内容 献立 = 中華ちまき、手作りがんと野菜の含め煮、さらさらあじさいゼリー 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 対象 親子2～3世代(3～5名。推奨対象年齢3歳以上) 定 30名(抽選) 費 500円(保険料含む) 申込 往復ハガキ(記入例参照。全員分記入)で、5月8日(必着)までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 問 同センター総合受付 ☎3331-7841 (他)エプロン・三角巾・布巾・子供の上履き・筆記用具を持参してください

### ■ 公園で体験! 犬のしつけ方・ふれあい方教室

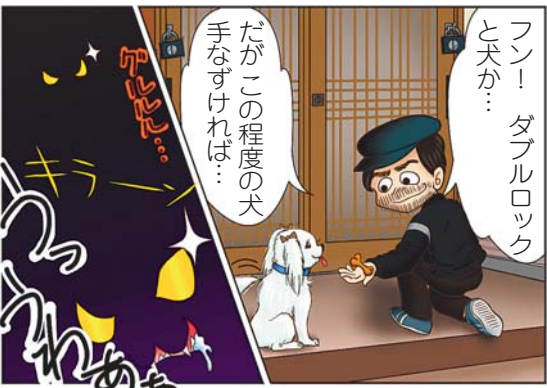
◇ 犬のしつけ方教室  
 初歩的なしつけ方(リーダーウオーク、排せつコントロールなど)を、飼い犬と一緒に学びます。  
 時 5月17日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 対象 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭 定 各回15名(申込順) (他)参加犬の条件 = (1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できる物を持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く  
 ◇ 犬と友だち・はじめて教室  
 犬との触れ合い方を学びます。  
 時 5月17日(土)午前11時30分(30分程度) 対象 犬を飼っていない小学生までのお子さん(就学前のお子さんは保護者同伴) 定 10名(申込順)

—— (いずれも) ——

場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師 NPO法人日本同伴犬協会 費 無料(申込) 往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、5月7日(消印有効)までにみどり公園課管理係へ 問 同係 他 見学も大歓迎です。みどりのイベントと同時開催です



**第11話 我が家も防犯対策じゃ!**



©荻窪警察署

空き巣犯人の侵入手段で意外に多いのは玄関や窓の鍵のかけ忘れです。

ごみ出しなど短時間でもしっかり鍵をかけましょう。

次に多いのはマイナスドライバーを使用して窓ガラスを小さく割りクレセント錠を解錠し、窓を開けて侵入するものです。この場合、窓の上下に付ける補助錠が効果的です。

実際に窓ガラスを割られたものの窓が開かず侵入できなかった、犬が吠えて侵入できなかったケースがあります。犯人は時間がかかったり、人目に付くのを嫌います。

みんなで防犯意識を高め、安全安心な街にしましょう。

荻窪警察署のご協力により、4コマまんがを連載しています。毎月21日号に掲載する予定です。ぜひ、ご覧ください。

関危機管理対策課

**1964東京オリンピック関連グッズを募集します**

郷土博物館分館では1964年に開催された、第18回東京オリンピックに関する展示を今年の秋に行います。この展示では、区民の皆さんの、東京オリンピックに関連する記念品や写真等のグッズのほか、当時の思い出話なども紹介します。ご協力いただける方は郷土博物館分館へご一報ください。  
※スペースの関係もあり展示できないこともあります。

【募集期間】 4月22日(火)～8月10日(日)

【応募方法】 電話またはファクスで郷土博物館分館へ。ファクスには件名「東京オリンピック関連グッズ募集」に①住所②氏名(フリガナ)③電話番号・ファクス番号④お持ちのグッズを書いてください。後日、こちらから連絡します。

【申し込み・問い合わせ】 郷土博物館分館(天沼3-23-1 天沼弁天池公園内 ☎5347-9801 FAX5347-9802 / 午前9時～午後5時)▷休館日=毎週月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館)・毎月第3木曜日



協力：公益財団法人日本オリンピック委員会

**第4弾**

**「すぎなみ景観ある区マップ 西荻窪・上井草編」ができました**

ある区マップ第4弾は、荻窪駅・西荻窪駅と、井荻駅・上井草駅の先までを楽しむ地図です。今回は水路跡も表示していますので、他の道路との違いや水路だった頃の面影を探しながら歩いてみてください。

昨年発行した「荻窪北・下井草編」の西側となっています。「荻窪南編」「阿佐谷・高円寺編」と合わせて、まち歩きを楽しんでください。

▷配布場所=まちづくり推進課(区役所西棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、地域区民センター、保健センター、郷土博物館・分館、角川庭園  
関まちづくり推進課まちづくり景観係



毎月21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。

**アンネ・フランクのバラ**



すぎなみ学倶楽部HPへ

『アンネの日記』で知られるアンネ・フランクは、第二次世界大戦時にナチス・ドイツの迫害から逃れて隠れ家生活を送り、平和な社会の実現を願いながら強制収容所で15歳の命を落としたユダヤ人の少女です。そのゆかりあるバラが、約40年前から高井戸中学校で大切に育てられていることを、ご存じでしょうか。

高井戸中学校の校門から玄関まで続く花壇に植えられている「アンネ・フランクのバラ」は、戦後ベルギーの園芸家からアンネの父オットー氏に捧げられた由緒ある品種です。昭和51年、国語の授業で『アンネの日記』を読み、戦争と平和について深く学んだ高井戸中学校の生徒たちがバラの存在を知り、「自分たちが平和を願うシンボルとして校庭に植えたい」とオットー氏に願い出て苗を譲り受けました。

スイスから運ばれた最初の3株が植えられたのは、偶然にもアンネの誕生日。それ以来、学校と地域が協力して咲かせ続けてきました。現在は120株を超えるバラが見事な花をつけ、毎年5月と10月に一般に公開されています。



ウェブページもあるよ!

アンネのバラは区内の小中学校をはじめ、全国の学校に株分けされています。

読書の森公園の開園時にも記念植樹され、平成24年には杉並区制施行80周年記念切手の図案になるなど、平和と人権尊重を願う杉並区のシンボルとなっています。

平和を願う人々の善意が咲かせたアンネのバラ。興味を持った方は、ぜひウェブサイトすぎなみ学倶楽部の歴史コーナー「高井戸中学校 アンネ・フランクのバラ」をお読みください。(な)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷杉並の歴史を学ぶ▷高井戸中学校 アンネ・フランクのバラ  
関産業振興センター観光係 ☎5347-9184

(発行日) 毎月1日、11日、21日



**世帯と人口 (住民基本台帳)**  
26年4月1日現在  
( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	性別		小計	合計	
	世帯数	人口			男	女			
日本人のみの世帯	294,749	(1,916増)	303,516 (1,927増)	日本人	256,764	(871増)	534,455 (1,953増)	545,210 (1,962増)	
外国人のみの世帯	6,483	(9増)			外国人	5,260			(25増)
日本人と外国人の世帯	2,284	(2増)			外国人	5,495			(16減)