

すぎなみ

歩きながら、元氣と文化が生まれる街。

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/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

- 杉並区一般廃棄物処理基本計画 2
を改定しました
- 中学生・高校生世代プログラム 2
- 「すぎなみ環境目的税条例」を 3
廃止します
- ごみの減量・カラス対策に 8
取り組んでいます
- 認知症予防・知的的好奇心応援教室 8

ウォーキングで認知症予防・健康長寿

いちまんにんウォーク



▲桜を見ながらウォーキング。仲間と歩くことも続けるコツです

認知症予防には、ウォーキングなどの有酸素運動を習慣的に行うことが有効だと言われています。

区は、ウォーキングを始める・続ける高齢者を応援する「いちまんにんウォーク」をはじめます。今後3年間で、ウォーキングを始める・続ける人が1万人になるような、様々なイベントや教室を開催しますので、ぜひ、参加してください。

「歩きながら、元氣と文化が生まれる街。すぎなみ」で歩くことから認知症予防をはじめませんか。

——問い合わせは、介護予防課へ。

◇まずは「講演」を聞いて心の準備を！

①講演会
体と脳と心に効くウォーキングのすすめ

生活に歩くことを組み込む提案をしている講師が、老年期のウォーキングの医学的な効果を紹介します。ウォーキングの大切さが理解できる講演です。

時 5月13日(火)午後2時～4時
場 杉並公会堂(上荻1-23-15) ①日本ウォーキング協会副会長・泉嗣彦、東京都老人総合研究所主任研究員・矢富直美 ②区内在住で65歳以上の方定一七〇名(先着順)
費 無料(他歩数計とやる気がでるウォーキングノートを差し上げます。手話通訳あり)

◇次は「教室」に参加して身体を動かしましょう！

認知症予防の講座を8面でもご紹介しています。

◇今後講座が盛りだくさん
6月からは「続けたい人のウォーキング講座」、10月には、身近な川をそれぞれのペースで歩く「川べりウォーク」を開催する予定です。

〈ハガキ記入例〉
①住所
②氏名
③年齢
④電話番号

〈申し込み先〉
〒166-8570
阿佐谷南1-15-1
介護予防課

●申し込み方法
往復ハガキで、①は4月25日、②は5月16日(いずれも必着)までに介護予防課へ

②ケア24梅里での歩く！好奇心教室

ウォーキングの効果や習慣化の方法を学んで認知症予防を目指す教室です。

ウォーキングイベントや計測会を体験して、楽しみながらウォーキングを習慣化できます。教室終了後も、仲間とウォーキングの活動を継続していきます。

時 5月27日～7月1日の毎週火曜日、午前9時30分～11時30分(計六回) ①場セシオン杉並(梅里1-22-32) ②区内在住で65歳以上の方定一五名(抽選) ③費無料(他今後、ケア24下井草、ケア24西荻、ケア24浜田山でも開催予定です)

ウォーキングの効果や習慣化の方法を学んで認知症予防を目指す教室です。

ウォーキングの効果や習慣化の方法を学んで認知症予防を目指す教室です。



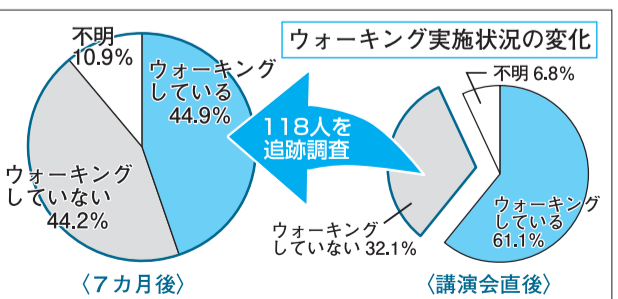
▲参加者には歩数計をプレゼントします

講演会への参加がウォーキングを始めるきっかけに！

介護予防課では、19年6月に講演会「1000人ウォーク～認知症予防の第一歩は歩くことから」を開催しました。この催しに参加した方に、講演会直後と7カ月後に、ウォーキングについてのアンケートを実施しました。

アンケート調査からわかったこと

◇講演会への参加がウォーキングを始めるきっかけになります
講演会をきっかけに、ウォーキングの習慣のなかった方の約5割が、ウォーキングを始めました。



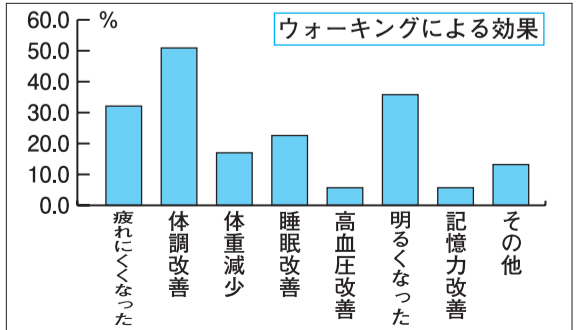
◇習慣化のコツは、歩数計をつけて用事のついでに歩くこと



●講演会参加者の声
「歩数計を持ったことがウォーキングを始めるきっかけになりました。『今日は歩いていないから出かけようか?』と声を掛け合っ一緒に歩いています」と、宮前在住の橋本さん(写真右)と大橋さん(同左)。

◇効果を実感することで、継続しやすくなる

高齢期は、睡眠障害が起こりやすく、3人に1人が不眠や早朝覚醒などの睡眠の悩みを抱えているという報告もあります。ウォーキングには、良眠の効果があり、睡眠改善につながります。また、体調改善にも効果があるようです。



※「1000人ウォーク」来場者913名中、673名が1回目の調査に協力してくださり、7カ月後の調査には、うち448名から回答をいただきました。

「杉並区一般廃棄物処理基本計画(20年度～29年度)」を改定しました

—問い合わせは、清掃管理課へ。



「杉並区一般廃棄物処理基本計画」は、清掃・リサイクル事業を進める上での基本的な方針やごみ減量の目標値を定めたものです。

策定に先立ち、「広報すぎなみ」12月21日特集号などで改定案を公表し、杉並区自治基本条例に基づく区民等の意見提出手続により、皆さんからご意見を伺いました。いただいた主なご意見と区の考え方は下表のとおりです。

改定後の計画の全文と改定案に対する区民等の意見は、区ホームページのほか、清掃管理課(区役所西棟七)

◆重点目標
●ごみを限りなくゼロにする社会の実現

◆計画の概要(18～29年度)
●家庭から出るごみを一人一日六四九g→二五〇gへ
●事業者から一日に出るごみを二・四kg→一・七kgへ(30%削減)

◆計画の特徴
●一層のごみ減量とリサイクルの推進を図るため、22年度の実施を視野に、家庭ごみ有料化の実施方法などについて検討します。

●併せて、戸別収集の検討を行います。

その際、ごみ減量の努力が報われる制度を工夫していきます。

(いただいた主なご意見と区の考え方)

意見提出期間=19年12月21日～20年1月20日/意見提出件数=13件(31項目)

主な意見	区の考え方
数値目標の表には、基準年度の数値を併記した方が、区民は理解しやすい。	数値目標の表に、基準年度(18年度)の数値を併記するように修正しました。
家庭ごみ減量を加速させるためにも、有料化は避けて通れないと考える。	家庭ごみ有料化はごみ減量・リサイクルの推進に有効な手段のひとつと考えています。家庭ごみ有料化にあたっては、ごみを減量するほどメリットが得られるような区独自の制度となるよう検討していきます。
集積所の当番は、勤め人などにとっては困ることが多い。また、コンテナは扱いづらい。カラスなどの対策も考えると、戸別収集にすべきである。	戸別収集は責任を持った排出が期待され、分別の徹底にも貢献します。さらに、まちの美観の確保に寄与するためにも戸別収集の実施を家庭ごみ有料化実施と合わせて検討していきます。
焼却の安全性に対する情報を公開すべきである。	18年10月から実施した廃プラスチックサーマルリサイクルモデル事業での焼却の安全性は確認されています。今後も引き続き、焼却の安全性に関する測定を定期的に実施し、結果をホームページや報告書で公開していきます。

「20年度介護保険料の通知書」を発送します

◆介護保険料を納付書・口座振替でお支払いいただく方(普通徴収)

4月14日(月)に、4月～7月の納入通知書を送りします。これは19年度区民税等に基つき、仮に算定した保険料額となっています。8月以降の保険料額は、20年度区民税等を基に改めて計算し、7月下旬に通知します。

保険料納期は毎月末日です。納め忘れないようにお願いします。保険料の未払いがあると、介護保険サービスを利用する際に給付制限を受ける場合があります。

◆介護保険料が年金から天引きされる方(特別徴収)

今回は通知書を送りません。10月以降の保険料額は、20年度区民税等を基に改めて計算し、7月下旬に通知します。

●前年度から引き続き保険料が年金天引きされている方
4月・6月・8月に年金から天引きされる保険料額は、2月と同じ金額です。

●前年度特別徴収の上
半年(19年4月・6月・8月)と下半年(19年10月・12月・20年2月)の保険料額の差が著しい方には、通年の天引き

額が均等になるように賦課します。

4月の保険料額は2月と同額で、6月・8月分を調整します(該当者には5月に通知書を送ります)。

●4月から保険料の年金天引き(特別徴収)が始まる方
該当者には、3月19日に通知書を送りました。4月・6月・8月に年金から天引きとなる保険料額は、19年度と同じ所得段階で仮に算定した月額の二カ月分ずつになります。

介護保険資格保険料係

杉並区動物適正飼養普及員制度が始まりました

☎杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991

近年、ペットブームの一方で、動物の必要以上の擬人化などによる誤った飼い方や知識、マナー不足の飼育などにより、様々なトラブルが発生しています。

杉並区動物適正飼養普及員(愛称=杉並どうぶつ相談員)は、正しい動物の飼い方の啓発活動や、区民の身近な相談員として、動物の飼い方・動物愛護・動物との付き合い方などのアドバイスをするボランティアです。杉並どうぶつ相談員の活動を通して、区の動物愛護や適正・飼養を推進し、「人も動物も共生できる杉並区」の実現を目指していきます。

〈地域中・高校生委員会の設置児童館〉

児童館	所在地・電話
和泉	和泉2-36-14 ☎3328-6550
堀ノ内東	堀ノ内3-49-19-101 ☎3315-7923
成田西	成田西3-10-38 ☎3391-1857
荻窪北	荻窪5-15-13 ☎3398-0081
善福寺	善福寺1-18-9 ☎3395-1576
四宮森	上井草2-41-11 ☎3395-1574
高井戸	高井戸西2-5-10 ☎3334-0902



▲Cedre 7号は、図書館・児童館などで配布中です

☎3393-4760
51荻窪1-56-3ゆう杉並内
☎167-000

◆募集します◆ 中学生・高校生世代プログラム

「ゆう杉並」中・高校生運営委員

「ゆう杉並」が中・高校生にとつてより魅力的な存在となるよう、利用者の意見集約、独自の広報活動や自主的な催しを実施するほか、区内外の中・高校生とも積極的に交流します。

◆月一回の定例会議、研修会・合宿など(対)区内在住・在学またはゆう杉並を利用する中学生、18歳の方(定)二〇名程度(申)4月26日までに直接、ゆう杉並へ

地域中・高校生委員

中・高校生の地域の中での居場所作り・意見表明・社会参画を目的に、七つの児童館を拠点に活動しています。

19年度は、ライブコンサートや児童館のまつりのコーナー担当、地域の清掃や幼児とのふれあい活動、委員会同士の交流・研修会などを実施しました。

Cedre(セドル)八号編集委員

中学生から20歳程度までの青少年がつくる、同世代に向けた杉並青少年情報誌「Cedre(セドル)八号」の編集活動を7月から行う予定です。

情報誌の企画・編集・デザインなどをやってみたい方は、委員になりませんか。

(対)区内在住・在勤・在学の中

学生20歳くらいまでの青少年(定)二〇名程度(費)無料(活動中の交通費・食事代などは自己負担) (申)電話または封書で、4月30日(必着)までに児童青少年課青少年係へ

杉並区・瑞草区(ソウサク)中・高校生交流会参加者

区の友好都市ソウル特別市瑞草区の中・高校生と交流しませんか。今年は、瑞草区の中・高校生が区を訪問します。区の参加者が考えたプログラムも取り入れながら、区内を中心に活動します。最終日は区の参加者の家庭に、瑞草区の参加者がホームステイをし、さらに交流を深めます。

(時)7月31日(木)～8月3日(日)(三泊四日)(内)宿泊先II区役所周辺の施設に二泊、最終日に参加者の自宅に一泊(対)区内在住・在学の中・高校生で、①事前の学習会や打ち合わせ(計五回程度)、終了後の報告会などに参加できる(②)8月2日(土)に自宅を泊場所として提供できる(③)3日(日)の朝食を提供できる方(定)二〇名(費)一万円(食事代など)(申)申込書(児童青少年課、児童館、文化・交流課(区役所西棟七階で配付))と応募動機(四〇〇字程度)を、4月25日(必着)までに児童青少年課へ郵送または持参





競技大会

●**杉並区ゴルフ連盟・夏期ゴルフ大会**

●6月9日(月)午前8時 小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 区内在住・在勤・在学の方とその同伴者 定員100名 費5000円(別途プレー費2万6820円) 往復ハガキまたはファクス(5面記入例参照)に性別とH.C.、交通手段も書いて、5月10日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 FAX3339-4545)へ(先着順) 電話3339-8226

スポーツ教室

●**親子リズム体操** ◎教室番号「0431」

●5月12日～6月16日の毎週月曜日、午後1時～3時(計6回) 荻窪体育館 区内在住・在勤・在学で3歳～就学前の子どもとその保護者 定員15組30名(抽選) 費1500円 往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月18日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ 電話3220-3381

●**エアロビクス** ◎教室番号「0436」

●5月15日～6月19日の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計6回) 妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者 定員40名(抽選) 費1600円 往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月22日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 電話3399-4224 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●**身体障害者水泳教室(高井戸温水プール)** ◎教室番号「0456」

●5月31日～7月5日の毎週土曜日、午前10時～正午(計6回) 高井戸温水プール 区内在住・在勤・在学・通所で小学生以上の身体障害者(原則、保護者の付き添

◎の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは4月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

いが必要) 定員20名(抽選) 費無料 往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日・障害の程度・泳力も書いて、4月23日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 電話3331-8652

●**レベルアップ水泳教室** ◎教室番号「0464」

泳力を伸ばすとともに、楽しく正しい水泳の習得を目指します。

●5月17日～6月21日の毎週土曜日、午後7時～9時(計6回) 杉並第十小学校温水プール 区内在住・在勤・在学で16歳以上のクロールで25m以上泳げる方 定員30名(抽選) 費4500円 往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月21日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ 電話3318-8763 車での来場はご遠慮ください

●**初心者区民乗馬教室**

●5月8日～29日の毎週木曜日、午前10時30分～正午(計4回。区共催) 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在勤で全回参加できる健康な方 定員10名(抽選) 費2万円 往復ハガキ(5面記入例参照)に性別・職業・馬歴も書いて、4月23日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18)へ 電話3327-1749(午後7時～9時)

●**バドミントン(上・中級者)**

2007年全日本社会人選手権ミックスチャンピオンの松本徹さんが指導するバドミントン教室です。

●5月11日(日)・25日(日)、6月8日(日)・22日(日)いずれも午前11時～午後1時 高円寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の上・中級者 定員各回40名(抽選) 費1回1200円 往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日・参加希望日(複数可)も書いて、

4月21日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ 電話3312-0313 3歳～就学前の託児あり(事前申込制) ②車・バイクでの来場はご遠慮ください

●**小学生水泳教室**

児童の泳力を伸ばすとともに、楽しく正しい水泳の習得を目指します。

●5月24日～6月28日の毎週土曜日、午前9時～11時(計6回) 杉並第十小学校温水プール 区内在住・在学の小中学生 定員72名(抽選) 費2500円 往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月21日(必着)までに杉並第十小学校温水プール(〒166-0012和田3-55-49)へ 電話3318-8763 車での来場はご遠慮ください

●**サウンドテーブルテニス**

鈴のついたピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。

●4月27日(日)午前9時～午後1時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 視覚障害者 定員20名 費無料 当日、直接会場へ 電話3220-3381

●**こどもの日のサッカー教室**

サッカー経験豊富なコーチ陣による、サ

ッカーを楽しむことを目的とした教室です。

●5月5日(祝) 午前10時30分～11時50分=小学1・2年生、午後1時～2時20分=小学3・4年生 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 定員各40名(抽選) 費1000円 4月14日～18日(必着)に、申込用紙で申し込んでください。まずは事務局へご連絡ください 上井草スポーツセンター内 T P F C事務局 電話5771-0048



その他

●**「歩っ人(ほっと)マップ8」ができました**

歩っ人(ほっと)マップは、楽しみながら歩くコースを紹介している地図です。マップを片手に、自分のペースで歩いてみませんか。

「歩っ人マップ8」では、桃園川緑道を中心にJR阿佐ヶ谷駅を出発し、中野区紅葉山公園まで歩くコースを紹介しています。

●配布場所=区体育施設、地域区民センター、区民事務所、駅前事務所、社会教育スポーツ課(区役所東棟6階) 電話3312-2111(区代表)

すぎなみ舞祭2008実施説明会を開催します

すぎなみ舞祭は、10月13日(祝)午前10時～午後4時に上井草スポーツセンター運動場(上井草3-34-1)で実施予定の、地域と連携した子どもが主役のダンスのお祭です。

そのお祭に参加を希望する方向けの説明会を行います。

●時・場①4月19日(土)午後2時=あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) ②24日(木)午後6時30分=産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 定員60名 費無料 当日、直接会場へ 電話3393-4760

働く方のための ジョイフル教養講座

仕事をしている方が参加しやすい日時に、(株)杉並区勤労者福祉協会が主催で開講する教養講座です。

●時・内・定・費 下表のとおり 勤労福祉会館ほか 区内在住・在勤の勤労者で全回出席できる方 往復ハガキ(5面記入例参照)に職業・勤務先の電話番号も書いて、各講座締切日(必着)までにNPO法人スクール・

アドバイス・ネットワーク(〒167-0043上荻1-24-21協立第51ビル3階)へ(抽選。全項目を明記している方を優先) 電話5347-2372 FAX5347-2373(月～金曜日の午前10時～午後6時) ①応募人数が一定数に達しない場合は講座を中止することもあります ②会場が勤労福祉会館のみ託児あり(事前申込制)

(働く方のためのジョイフル教養講座)

講座名	日時	内容	講師	会場	定員	受講料	申込締切
「ストレス」・「うつ」とその対策～プチ「うつ」にさようなら	5月26日(月)午後7時～8時50分	自分自身がならないためにはどうしたらいいのか、また身近にプチ「うつ」の方を抱えて、どうしたらいいのか悩んでいる方にもアドバイスします	東海大学教授・保坂隆	産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)	100名	無料	5月14日
働く人のボランティア参加	5月24日(土) 午後1時30分～3時30分	時代劇の「銭形平次」はボランティアだった。活動のタネはどこにでも、働きながらできる地域活動を考えます	木原孝久	勤労福祉会館(桃井4-3-2)	40名	300円	5月12日
情熱のフラメンコを踊ろう	5月26日、6月9日・23日、7月14日・28日、8月4日・25日、9月1日・29日、10月6日いずれも(月) 午後7時～8時40分(計10回)	心地よい汗を流しスペインの音楽に乗りながらフラメンコを踊りましょう。基本から勉強。経験者は新曲が学べます	山本れん子	勤労福祉会館	30名	6200円(保険料含む)	5月14日
初めての中国語～中国旅行に役立つ、この一言	5月29日、6月5日・12日・19日、7月3日・17日いずれも(休) 午後7時～8時50分(計6回)	中国旅行に役立つ会話にチャレンジ。レストランや交通機関で使う会話を覚えましょう。上手な旅行術も学べます	友寄貞丸	勤労福祉会館(6月12日のみ西荻南区民集会所(西荻南3-5-23))	30名	3800円	5月16日
産後の身体と心のセルフケア～スムーズな職場復帰のために	5月31日(土)午後1時～3時	出産後、職場復帰のために必要なのは、自分の心と身体へのメンテナンスです。妊娠から産後までのセルフケアを学びます	マドレポニーター 産後セルフケアインストラクター・野田カオリ	勤労福祉会館	50名	300円	5月19日
食事が楽しくなる器(陶芸)づくり	5月31日、6月7日・14日・28日、7月12日いずれも(出)午前10時～正午(計5回)	土に直に触れ、作って楽しく、使っておもしろく、ご飯がさらにおいしくなる湯飲みと茶碗を作ります	八木澤恭子	勤労福祉会館	20名	8100円	5月19日
レッツボウリング	6月13日・27日、7月11日いずれも(金)午後7時～8時30分(計3回)	手軽にできるスポーツ「ボウリング」。初心者は、基礎を学ぶことでフォームやコツの習得ができます。経験者は、プロの指導でアベレージアップ	プロボウラー・並木恵美子、塩原貴	荻窪ユアポウル(上荻1-16-16ユアビル4階)	20名	4500円(保険料含む)	5月30日
介護・はじめのいっしょ～いまさら聞けない?介護保険制度	6月24日(火) 午後6時30分～8時30分	介護保険制度の改正のポイントを、簡潔に基本的なサービスの利用方法、サービスの種類、上手に利用する方法をお伝えします	浴風会ケアスクール校長・服部安子	勤労福祉会館	30名	300円	6月10日

行事 EVENT

■ 4月23日は子ども読書の日です

◇中央図書館記念事業

時・内 4月20日(日)午前の部=10時~正午(講義「紙芝居の魅力の秘密」)▷午後の部=1時~3時(創作指導「初めての人にもできる紙芝居の創り方」)対小学生以上の方定35名費無料(申)・電話で、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)へ

◇南荻窪図書館「母としての与謝野晶子~その詩と童話にふれて」

時 4月20日(日)午後1時30分~3時 師 吉祥女子高等学校教諭・萩原茂定60名費無料(申)・電話または直接、4月17日までに南荻窪図書館(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)へ(先着順)

◇南方図書館「かみしばいやさんがやってくる」

時 4月26日(土)午後3時 師 のましげゆき 対 幼児以上の方定30名(先着順) 費 無料(申)当日、直接会場へ 南方図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)

■ 野草散策と摘み草料理を試食しよう

時 4月23日(水)午後1時30分~4時 場 あんさんぶる 荻窪(荻窪5-15-13)とその周辺 師 環境省自然公園指導員・山室京子 対 区内在住・在勤の方定20名 費 200円(保険料含む) (申)・電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ(先着順) 他 2歳~就学前の託児あり(事前申込制。保険料100円)

■ 吾妻の朝市

時 4月24日(木)午前10時~午後1時(雨天実施。売切れ次第終了。区後援) 場 区役所中杉通り側入口前 内 うど、アスパラ、水菜、小松菜、ほうれん草、ふきのとう、春菊、生しいたけ、なめこなどの新鮮野菜や、米(コシヒカリ)、大豆、みそ、リンゴジャム、リンゴジュースなどの農産加工品の産直市(品物は育成状況により変更となる場合あり) (申)当日、直接会場へ 文化・交流課交流推進担当

■ 日本フィル公開リハーサル

時 4月24日(木)午前11時開演 場 杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 内 出演=飯森範親(指揮)▷曲目=ドビュッシー「交響詩『海』」ほか(予定) 定 600名(先着順) 費 無料(申)当日、直接会場へ 文化・交流課 他 就学前のお子さんは入場できません

■ 公園で体験!犬のしつけ方・ふれあい方(みどりのイベントと同時開催)

◇犬のしつけ方教室

リーダーウォークなどの基本と散歩中に拾い食いをさせないことを、飼い犬と一緒に学びます。

時 5月17日(土)午後1時~、2時30分~(各回1時間程度) 対 飼い主と飼い犬1頭(小学生は保護者同伴) 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(当日確認できる物を持参してください)③ひどいかみ癖のある犬、生理中のメス犬は除く 定 各回15名(抽選)

◇犬と友だち・はじめて教室

犬の正しい接し方を、同伴犬協会の犬たちと公園

を散歩しながら学びます。

時 5月17日(土)午前11時30分(30分程度) 対 犬を飼っていない児童(未就学児は保護者同伴) 定 10名(抽選) — (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)往復ハガキ(記入例参照)に昼間の連絡先、教室名、参加者の生年月日、しつけ方教室希望の方は参加時間、犬の名前・犬種・性別・年齢も書いて、4月25日(必着)までにみどり公園課公園利用係へ 同係 他 見学大歓迎

リサイクルひろば高井戸

◇フリーマーケット

時 5月3日(祝)・4日(祝)午前10時~午後2時 対 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定 募集区画=各日14区画(抽選) 費 1区画1000円(申)往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、4月17日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ 他 車での搬出入、来場はできません

◇きものから作務衣を作りましょう

時 5月10日(土)・24日(土)午後1時30分~3時30分(計2回) 定 10名(抽選) 費 1000円(申)往復ハガキ(記入例参照)で、4月24日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ

◇残り布から手縫いで夏用帽子を作りましょう

時 5月16日(金)・23日(金)午後1時30分~3時30分(計2回) 定 12名(抽選) 費 800円(申)往復ハガキ(記入例参照)で、4月24日(必着)までにリサイクルひろば高井戸へ

— (いずれも) —

場・内 リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館)

講演・講座

■ 消費者講座「生命保険や医療保険などの上手な見直し方」

時 4月22日(火)午前10時~正午 場 あんさんぶる 荻窪(荻窪5-15-13) 師 ファイナンシャルプランナー・中森順子 対 区内在住・在勤・在学の方定60名 費 無料(申)・電話で、消費者センター ☎3398-3141 へ(先着順)

■ すぎなみ環境カエルくらぶ・省エネ!次の一手

暮らしに役立つ省エネアイデアをご紹介します。地球温暖化防止にご協力ください。

時 4月20日(日)午前10時~午後3時 場 あんさんぶる 荻窪(荻窪5-15-13) 費 無料(申)当日、直接会場へ 同 すぎなみ環境カエルくらぶエネルギー部会・寺田 ☎・FAX3223-7367 他 家電機器の消費電力を測定できる「ワットアワーメーター」を無料で貸し出します

■ NPO法人の事業報告書作成講座「都庁に書類を出そう」

NPO法人として活動している方向けに、事業報告書・財産目録・収支計算書などの所轄庁への各報告書の作成について、実践的に解説します。

時 4月25日(金)午後6時30分~8時30分 場 すぎなみ NPO支援センター 師 税理士・飯塚陽 定 20名 費 500円

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

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を

★あて先は各記事の申込先(住所が記載されていないものは区役所)

★託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入

申・内 電話、郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、4月24日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposuginami.jp)へ(先着順)

■ 家族介護教室「認知症が心配な時」

時 4月26日(土)午前10時~正午 場 デイホーム高円寺北ふれあいの家(高円寺北3-20-8) 師 認知症ケア専門士・山田忍 定 25名 費 無料(申)・電話で、デイホーム高円寺北ふれあいの家 ☎3330-4903 へ(先着順)

■ 障害者福祉会館の講座

◇障害者のための各種教室

時・内 下表のとおり 対 区内在住・在勤・在学の障害者とその介助者 定 各15名(抽選) 費 無料(教材費は自己負担)

◇初心者向け点字講習会

時 5月17日~21年3月21日の原則毎月第1・3土曜日午後2時~4時(計20回) 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名 費 無料(教材費2000円程度を初回に自己負担)

— (いずれも) —

場 障害者福祉会館 往復ハガキ(記入例参照)に在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、4月25日(必着)までに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 ☎3332-6121 FAX3335-3581

◇(障害者のための各種教室)

教室名	日時	費用
手芸(クレイフラワー)	5月10日~10月25日の原則毎月第2・4土曜日、午後1時30分~3時30分(計10回)	5000円
絵画	5月18日~11月2日の原則毎月第1・3日曜日、午後1時~3時(計10回)	2500円
陶芸	5月17日~10月25日の原則毎月第1・3土曜日、午後1時30分~3時30分(計10回)	2000円
エンジョイスports	5月11日~21年3月8日の原則毎月第2日曜日、午後1時30分~3時30分(計10回)	無料

※いずれも8月を除きます。聴覚障害者には手話通訳者がつきます。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

★まちと森をつなぐアート 西荻新能2008

時 5月31日(土)午後7時開演(雨天実施) 場 井草八幡宮神楽殿 内 演目=能「杜若(かきつばた・右写真)」 費 2000円(申)チケット発売日=4月11日(金)午後2時~▷チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 同 NPO法人西荻まちメディア・小笹 ☎090-2327-3116



★まちと森をつなぐアート トロールの森

時 4月30日(水)~5月6日(休) 場 善福寺公園バス停付近の林 費 無料(申)当日、直接会場へ 同 NPO法人西荻まちメディア事務局 ☎5930-5009

★チョークで絵を書こう「300mバス通りが巨大キャンパス」

時 4月20日(日)午後0時30分~4時(雨天中止) 場 西荻北4丁目5番~30番までのバス通り 定 150区画 費 200円(チョーク代。返却時に100円返金) (申)当日、直接会場へ 同 商店街ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439 他 午前10時~午後5時まで交通規制しバスは迂回します

★城西病院ホスピタリティコンサート

時 4月24日(木)午後7時開演 内 出演=亀山薫(ピアノ)▷曲目=シューベルト「即興曲集作品90」ほか 定 70名(先着順) 費 無料(申)当日、直接会場へ 同 城西病院・平木 ☎3390-4166

★河北総合病院「脳卒中を知る会」

時 4月23日(水)午後3時~4時 場 高井戸地域区民センター 師 河北総合病院診療部長・清水秀昭 定 20名 費 無料(申)・電話で、河北総合病院企画広報課 ☎3339-3602 へ(先着順)

★教養講座「眼科医による高齢者の目の健康についての話~防げる目の成人病」

時 4月23日(水)午前10時~正午 場 杉の樹ホール

師 日本赤十字社医療センター名誉院長・増田寛次郎 定 70名(先着順) 費 無料(申)当日、直接会場へ 同 NPO法人杉並カレッジライフ・園部 ☎3220-2602

★教育講座「世界をつなごう多言語で」

時 5月8日(木)・13日(火)午前10時30分~午後0時30分 場 荻窪タウンセブン 定 各回50名 費 無料(申)・電話で、NPO法人多言語広場セルラス ☎5333-8202 へ(先着順) 他 託児あり(事前申込制)

★高千穂大学「自己責任時代の金融に関する知識と考え方」

時 4月22日~7月8日の毎週火曜日、午前10時40分~午後0時10分(計10回。4月29日、5月6日は除く) 場 高千穂大学 対 18歳以上の方(区民優先) 定 200名(抽選) 費 無料(申)往復ハガキ(記入例参照)で、4月17日(必着)までに高千穂大学教務1課総合科目係(〒168-8508大宮2-19-1)へ 同 係 ☎3313-0146

★郷土史講座「明治維新後なぜ寺町が増えたか」

時 5月11日(日)午後1時30分~4時 場 阿佐谷地域区民センター 師 元杏林大教

授・芦原義守 定 80名(先着順) 費 500円(申)当日、直接会場へ 同 杉並郷土史会・原田 ☎3312-6623

★ITスクエア杉並「パソコンステップアップ講習会」

時・内 5月13日(火)~16日(金)①メールとインターネットの活用=午前9時30分~正午(メール、インターネットを利用している方)②Wordの応用=午後1時30分~4時(デジカメの初心者講習修了レベルの方) 場 済美教育センター 定 各15名(抽選) 費 各6000円(申)往復ハガキ(記入例参照)に希望講座名も書いて、4月25日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 同 ITスクエア杉並 ☎090-4722-2574

★荻窪フリーマーケット出店者募集

時 5月11日(日)午前10時~午後4時(雨天の場合18日(日)) 場 荻窪タウンセブン 対 区内在住・在勤の方(業者不可) 費 1区画2000円(申)往復ハガキ(記入例参照)で、4月24日(必着)までに荻窪フリーマーケット事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階)へ(抽選) 同 事務局 ☎3315-7751

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
●高井戸地域区民センター (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター運営協議会 ☎3331-7841)					
講	すてるをステキに!リフォーム・リメイク・ソーイング教室 背広を日常の楽しいおしゃれ着にリフォームします/寺田明子	5月8日~29日の毎週(木)午後1時30分~3時30分(計4回)	20名	100円	4月24日
講	仏像に親しむ 東大寺の大仏様と鎌倉の大仏様、違いがあなたには分かりませんか/貝瀬弘子	5月7日~28日の毎週(水)午後1時30分~3時30分(計4回) 午前10時~正午	40名	100円	4月24日
講	トレーニング機器講習会 トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚、運動しやすい服装、靴、タオル持参)/高橋悦子▷対象=15歳以上で中学校を卒業している方	5月21日(水)午前10時~午後1時	10名	120円	5月8日
講	トレーニング相談日 トレーナーがトレーニングの相談に応じます(運動しやすい服装、靴、タオル持参)/高橋悦子▷対象=講習会修了者	5月21日(水)午後2時~4時	—	トレーニング室使用料のみ	当日直接
講	おはなしひろば 絵本の読み聞かせ、手遊びなど/バンビぶんこ、上高絵本の広場、シルベルトの会▷対象=幼児・小学生。幼児は保護者同伴	5月8日・22日・29日いずれも(木)午後3時30分~4時	—	無料	当日直接
講	英語でおはなしひろば 楽しく英語であそびましょう/スティーブン・グレイス▷対象=幼児・小学校低学年。幼児は保護者同伴	5月10日(土)正午~午後0時30分	—	無料	当日直接
●上高井戸区民集会所 (上高井戸1-15-5 申し込みは、高井戸地域区民センターへ)					
講	初心者のためのゴルフ教室 場所=ハイランドセンター※ 基本的なマナー・ルール・技術を学びましょう(スポーツのできる服装、道具の無料貸出あり)/金子泰久	5月13日~6月3日の毎週(火)午後4時15分~5時30分(計4回)	38名	6180円	4月25日
※ハイランドセンターへの直接のお問い合わせはご遠慮ください。					
●永福和泉地域区民センター (〒168-0063和泉3-8-18 方南・和泉地域集会施設運営協議会 ☎5300-9412)					
講	日本語をみがく「話し方を中心に」 発音の基礎から敬語の知識まで、話す力を高めるトレーニングを交えながら、豊かな日本語を身につけることを目指す講座です/石橋健一	5月31日(土)、6月7日(土)午後1時30分~3時30分(計2回)	30名	100円	5月19日
●下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)					
催	土曜日の音楽会「初夏のジャズライブ」 スタンダードナンバーやポピュラーを中心に演奏します/出演者=オヤジジャズピアノトリオ、ソウルフルジャズガールズ▷曲目=「FLY ME TO THE MOON」ほか	5月10日(土)午後6時開演	80名	無料	当日直接(先着順)

●住民は地域社会の主人公

我が自治会活動

コーシャハイム杉並和田自治会

環七通りから東へ二〇〇m。立正校成会の専門館の影になり、五〇年間ひっそりと建っていた「広町住宅」(住宅公社四棟四階建て一四四世帯)。

私たちに想い出いっぱい、の団地でしたが老朽化に勝てず、平成17年2月、建て替えのため取り壊されました。

そして、19年2月(一棟一〇階建て二八〇世帯)「コーシャハイム杉並和田」と名称を変え、高層建物として生まれ変わりました。

居住者の半数以上が高齢の方で、小・中学生の姿は数人しか見受けられず、ここにも少子高齢化の波が押し寄せています。

居住者の皆さんから強い要望もあり、19年6月に自治会が発足しました。旧「広町住宅」での自治会活動は、お子さんが多かったこともあり、団地子どもまつり、ほん踊り大会、もちつき大会等々。大変賑やかな行事が中心でした。

しかし、これからはこれまでのイベント中心の活動から離れ、高齢の皆さんが毎日健康で楽しく過ごしていくためのお手伝いをする活動に転換していくことで意見が一致、活動を始めたばかりです。

具体的には自治会役員が、高齢で一人住まいのお宅を訪問し、対話をしていく活動です(ひまわり運動と名づけています)。そこから、また新たな方向が生まれてくると確信しています。今年には更にひまわり活動班を増やし、一人でも多くの方々の対話ができるよう努力して参ります。

この活動を始めるに当たり自信を与えられたことがあります。それは居住者の皆さん全員が朝夕のあいさつはもちろん、エレベーターの中でもごく自然にあいさつを交わしていることです。

お隣同士でもあいさつができる大都会で本当にすばらしい団地であると自負しています。今年も自治会役員、心を合わせ活動を更に広げて参りたいと思っております。

(会長 大多和輝男)



▲建替えたコーシャハイム杉並和田

みどりのボランティア団体認定制度がはじまります

区内のみどりの保全と、育成のためのボランティア活動をする団体のうち、区が認定する団体の総称を「杉並区認定みどりのボランティア団体」と呼びます。自立した活動をする団体を区が認定することで、団体が対外的な信頼性を得ることや、杉並区みどりの基金による緑化活動助成への応募などができます。

◇認定要件(次の事項のすべてに該当する団体)

- ①活動の拠点が区内である。
- ②活動が区内のみどりの保全と育成に貢献する内容である。
- ③継続した活動実績があり、組織として確立されている。
- ④活動内容が政治的・宗教的活動を含まない。

◇手続きに必要な書類

- ①団体の組織規約または会則
- ②団体会員名簿と代表者等役職者名簿
- ③団体発足から申請時までの活動経歴
- ④団体の活動予算などが分かる書類

申・問ファクスまたはハガキに団体名・代表者名・連絡先を書いて、5月30日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係FAX5307-0697へ

(ゆうゆう館(旧敬老会館)の催し)

ゆうゆう館名	内容など	日時	費用
西荻北館 (西荻北2-27-18 ☎・FAX3396-8871)	ソプラノ歌手・安藤操の発声基礎ボイストレーニング	毎月第2・4火曜日 午後6時30分~8時30分	1回 1000円
馬橋館 (高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	地域の自然とふれあう散歩・春を探そう(ガイド付)	4月27日(日) 午後1時30分~4時	500円
西田館 (荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	楽しく!フラダンス	5月~9月の第1・2火曜日、午後1時30分~3時30分(計10回)	月1000円
荻窪東館 (荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738)	戦後の映画作品を振り返る	5月3日(祝) 午前10時~正午	500円
上荻窪館 (上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	セミナー「有料老人ホームの暮らしと費用」	6月3日(火) 午前10時~11時30分	500円

※申し込み、問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

コミュニティ通信

地域の集会施設運営協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。記載例は右記入例を参照。詳しい内容は、直接該当の運営協議会へお問い合わせください。

【マークのみかた】 **知**=お知らせ **催**=催し **講**=講座 **募**=募集 **応援券**=子育て応援券利用可

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返信用の宛先
- ⑦託児ありの行事は子どもの氏名・年齢

各運営協議会への問い合わせは、月～金曜日午前8時30分～午後5時

名称	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 (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域集会施設運営協議会 ☎3301-7723)

催	家族で楽しむお芝居観劇	幼児から大人まで理屈ぬきで楽しめるお芝居です。もちろんお一人でもどうぞ▷ 演目 ＝「プレーメンの音楽隊と梅宮とシャバダバと…」▷ 出演 ＝桜さとみ、佐藤誠、片桐徹、フリーマーズほか	5月17日(土)午後2時開演	80名	無料	4月30日※
講	日本の伝統美「漆」について知ろう	自ら漆木を育て漆液を採取、作品づくりを続けている漆芸作家が漆についてお話しします/本間幸夫	5月16日(金)・23日(金)午前10時～正午(計2回)	24名	100円	4月30日
講	おもちゃの病院	こわれたおもちゃを修理します/安井昌徳ほか	5月10日(土)・24日(土) 受付＝午後1時30分～3時	—	実費負担	当日直接

※申し込みは、家族連名可。

●西荻地域区民センター (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域集会施設運営協議会 ☎3301-0811)

講	指圧療法入門	指圧は基本を覚えると家庭でも、家族でも気軽にできます。家族の団らんのためにも、いかがでしょうか/佐藤一美	5月10日(土)、6月7日(土)午後1時30分～3時30分(計2回)	40名	無料	4月30日
講	美術に現れた聖書の物語	西洋の美術品は、聖書の世界をテーマにしたものが多くあります。そうした名画などを旧約聖書、新約聖書に分け、美術史の面から解説します/子安三喜男、佐藤美智子	5月20日～6月10日の毎週(火)午後1時30分～3時30分(計4回)	50名	200円	5月9日
講	マイアンブレラを作りますか～アートステンシル入門	アートステンシルは、ステンシルの手軽さを残しながら、大人の女性に似合うすてきな作品ができあがります。今回は傘とTシャツに鮮やかな花の絵柄を描きます/井出米子	5月19日(月)・26日(月) 午後1時30分～3時30分(計2回)	10名	2500円	5月2日
講	よい聴き手になるために～傾聴ボランティア入門	「傾聴」とは、相手の心に寄り添うように話を聴くことです。相手をいやし、自分も元気をもらうこの活動をもっと知ってみませんか/鈴木絹英	5月15日(木)午後1時30分～3時30分	50名	無料	5月7日
講	点訳入門	視覚障害者にとって大切な点字を学び、ボランティアとしての一歩を踏み出してみませんか/円山みち子	5月19日～6月9日の毎週(月)午前10時～正午(計4回)	30名	1050円	4月30日

※すべての講座に、1歳～就学前の託児あり(事前申込制。子育て応援券利用可)

●荻窪地域区民センター (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域集会施設運営協議会 ☎3398-9127)

講	源氏物語に親しむ	1000年もの間、読み継がれてきた源氏物語の背景を探りましょう/貝瀬弘子	5月16日～6月6日の毎週(金)午前10時～正午(計4回)	40名	200円	4月21日
講	区民センターカレッジ講演会「ヒマラヤに高山植物を追って～極限環境に咲く花々の魅力」	講師が撮影した貴重な花々のスライドを見ながら、想像を絶するヒマラヤの山と深谷の魅力を満喫しましょう/東京大学名誉教授・大場秀章	5月18日(日)午後2時～4時	60名	200円	4月30日

●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域集会施設運営協議会 ☎3314-7215)

講	初めてのピアノ講座	ピアノ学習経験がない初心者優先します/長尾満里	5月2日・16日・30日、6月6日・20日、7月4日のいずれも(金)午前10時～正午(計6回)	10名	200円	4月20日
講	チベットへの道	青蔵(せいそう)鉄道(天空鉄道)の旅を映像をまじえて紹介する楽しい講座です/岡田徹也	5月10日(土)・17日(土)午前10時～正午(計2回)	40名	100円	4月26日
講	歴史散歩講座	杉並区史沿革、江戸期の町制と町奉行など/杉並郷土史会会長・原田弘	5月15日～6月5日の毎週(木)午前10時～正午(計4回)	30名	100円	4月25日
講	フランス料理入門	やさしい家庭料理を楽しみましょう。男性もぜひどうぞ/佐々木みづ江	5月16日～30日の毎週(金)午前10時～正午(計3回)	20名	各回1300円(初回のみ保険料等160円)	4月30日
講	土ようえほんとおはなしの会	幼児向けの読み聞かせの会です。保護者も一緒にご参加ください。ゴールデンウィーク前のひとときをゆっくりお過ごしください/三つのりんご	4月26日(土)午後2時～3時	—	無料	当日直接

●高円寺地域区民センター (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域集会施設運営協議会 ☎3317-6614)

講	50歳からのメイクアップ講座	美しく年を重ねるために、肌の手入れとメイクの基本をもう一度学びませんか/星野愛子	5月16日～30日の毎週(金)午前10時～正午(計3回)	20名	200円	4月26日
講	すくすくベビーマッサージ	赤ちゃんとお母さんの楽しいスキンシップ!/丸井好子	5月16日～30日の毎週(金)午前10時～正午(計3回)	10組	300円(保険料含む)	5月1日
講	アロマテラピー～肌ストレスと日焼け	日差しの気になる季節です。肌のお手入れのためのアロマトリートメントを行い、簡単にできるアロマローションを作ります/市原ボディケアルーム	5月21日～28日の毎週(水)午前10時～正午(計2回)	15名	400円	5月1日
催	セッション杉並20周年記念演奏会「津軽三味線&津軽民謡の世界」	セッション杉並は、今年20周年を迎えます。今後も皆さんに喜ばれるよう更なる発展を期し、記念演奏会を開催します▷ 曲目 ＝「津軽への誘い(怒涛)」、「津軽じょんがら節」ほか/津軽三味線工藤流家元・工藤武ほか	5月17日(土)午前11時開演	400名	無料	4月26日

ごみの減量・カラス対策に取り組んでいます



▲カラスの被害を防ぎます

ごみ集積所のカラス被害を少なくするために、区では折り畳み式ごみ収集ボックス(右下表参照)の設置に取り組んでいます。



▲コンポエース 120-N

生ごみや落ち葉などを土中の微生物の働きでたい肥にするコンポスト容器をあつせんします(種類などは右下表のとおり)。

折り畳み式ごみ収集ボックス設置の申し込み
ごみ集積所のカラス被害を少なくするために、区では折り畳み式ごみ収集ボックス(右下表参照)の設置に取り組んでいます。



▲資源回収の促進を目指します

ペットボトル回収容器の申し込み
4月からペットボトルを資源として集積所で収集しています。ペットボトル回収容器が必要な集積所には容器をお貸しします。

〈折り畳み式ごみ収集ボックスの仕様〉

種類	大きさ (幅×高さ×奥行cm)	容量 (ℓ)	重量 (kg)
小	120×66×60	480	8.7
大	180×66×60	710	12.2

※大きさの目安は1世帯あたりのごみの量を45ℓ程度で計算してください。

▽対象 Ⅱ利用者で集積所の管理が可能でボックスを設置しても交通や収集作業に影響がない集積所。既に区が配付し設置済みの集積所は除く(Ⅲ集積所の代表者を決め、代表者が往復ハガキ(左下記入例参照)に日中の連絡先と希望するボックスの大きさも書いて、4月24日(消印有効)までに清掃管理課清掃計画係へ(Ⅳ関係他集積所に設置が可能かを確認してから配付します)

〈コンポスト容器の種類など〉

製造社名	型式	大きさ(cm)	容量(ℓ)	あっせん価格
三甲	コンポスター D-70	45×45×68.6(高さ)	70	6600円
	コンポスター 130型	60(直径)×66(高さ)	130	6800円
	コンポスター 190型	72(直径)×71(高さ)	190	7000円
アロン化成	コンポエース 120-N	65(直径)×69.2(高さ)	120	6300円

〈ハガキ記入例〉
①申し込み品目
集積所代表者の
②住所
③氏名
④電話番号
〈申し込み先〉
〒166-8570
阿佐谷南1-15-1
清掃管理課〇〇係

の申請には領収書と必要書類を添えてください。②補助は年度内に一世帯一個、三年度で二個まで③同年度内にコンポスト容器と家庭用生ごみ処理機両方の補助を受けることはできません④あつせんは21年2月27日まで随時受け付けます。ただし、補助金予定額を超えた場合は、その時点で締め切ります⑤返品・交換はできません(Ⅳ清掃管理課リサイクル推進係(区役所西棟七階)または環境課地球温暖化対策担当(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪四階)へ(Ⅳ清掃管理課リサイクル推進係)申し込み場所に見本を展示しています)



認知症を予防しよう！ 知的好奇心応援教室

—問い合わせは、介護予防課管理係へ。

教室名	内容	定員	会場	脳健康度テスト	日時	費用
① おとこの台所(料理教室)	食べることは、生きること。料理は自立の第一歩です。グループ単位で、楽しく、基礎から調理を学びます	16名	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	★参加者全員が対象。教室の前後で行います 時・内テストおよび各教室案内Ⅱ5月16日(金)午後1時30分～4時 結果返却Ⅱ29日(木)午前10時～正午(場内)区役所第四会議室(中棟六階) (他教室終了時のテスト日程は後日お知らせします)	6月4日・18日、7月2日・16日・30日、9月3日・17日、10月1日・15日・29日(いずれも(木)の午前9時30分～午後0時45分(計10回))	各回500円程度
② Shall we ダーツ?	講座終了後には、公式ダーツC級指導員の受験資格が得られます(自律立位のできる方)	20名	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)		5月23日～9月26日の毎月第2・4金曜日と9月28日(日)午後1時30分～3時30分(計10回)	3500円
③ 健康 マージャン	仲間とコミュニケーションをとりながら、楽しく継続的に開催します(初めての方対象)	各24名	麻雀クラブ東京(高円寺南1-10-3)		6月3日～21年3月10日の毎週火曜日(12月30日を除く)③午前10時～午後1時④午後1時30分～4時30分(各計40回)	各回1000円
④						
⑤ ケータイを使って、頭も体ももっと元気に(携帯電話操作教室)	携帯はミニパソコン。電話をかける、メールを送るなどの基本操作を覚え、歩数計機能や脳トレ機能もフルに活用します	20名	ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)		5月22日、6月12日・26日、7月10日・24日、8月7日・21日、9月11日(いずれも(木)の午前10時～正午(計8回))	1000円

- 教室はすべて65歳以上の初心者が対象です。
- 各教室の申し込みは、ハガキ(5面記入例参照)に教室番号も書いて、4月23日(必着)までに介護予防課管理係へ。

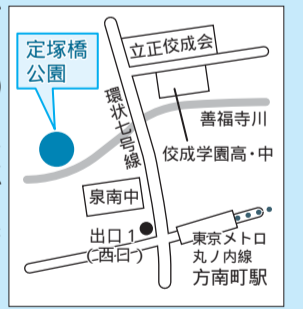
定塚橋公園(堀ノ内2-1)が開園します



東京メトロ丸ノ内線 方南町駅から徒歩五分です

善福寺川の治水対策として設けられた「環七地下調節池」の取水施設と一体的に整備された「定塚橋公園」の開園を記念して式典を行います。開園式では桜の記念植樹や会場を飾った鉢花の配布(先着順)を行います。ぜひ、ご来園ください。

時 4月14日(月)午後2時(雨天実施)申当日、直接会場へ(Ⅳみどり公園課管理係)他車での来園はできません



自治基本条例による 区民等の意見提出手続を予定しています

◇案の名称
(仮称)「杉並区建築物の建築に係る住環境への配慮等に関する指導要綱」(案)

◇意見などの提出期間
4月21日(月)～5月16日(金)

※概要は「広報すぎなみ」4月21日号に、全文は区ホームページに掲載します。

区都市計画課建築調整係

