

- 杉並区議会議員選挙・杉並区長選挙…1・8面
- 認知症予防教室、介護保険地域密着型サービス…2面
- 特集号「すぎなみ地域大学19年度前期受講生を募集」が折り込まれています。



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

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

投票日=4月22日(日)午前7時～午後8時
 開票日=4月23日(月)午前8時開始

杉並区議会議員選挙 杉並区長選挙

暮らしの中で最も身近な代表者を選ぶ大切な選挙です。あなたの1票で区議会議員(定数48名)と区長が決まります。住みよい「すぎなみ」をつくるため、忘れずに投票しましょう。

—問い合わせは、選挙管理委員会事務局へ。



▶あなたの一票が住みよい「すぎなみ」をつくりまします

好きです杉並
行きます選挙!

(杉並区に転入した方の投票の可否)

条件	対象者	投票の可否
投票日現在の住所が杉並区内	19年1月14日以前に杉並区へ転入届を出し、引き続き住んでいる方(昭和62年4月23日以前に生まれた方)	○ できる
	19年1月15日以後に杉並区へ転入届を出した方	× できない

杉並区内で転居した方
 4月2日(月)までに区内転居の入届出の時期によって投票できない場合があります(左表)。

投票できる方
 今回の選挙で投票できる方は、杉並区の「選挙人名簿」に登録され、引き続き投票日まで杉並区に住んでいる方です。杉並区から転出すると、投票できません。

「選挙のお知らせ」を
 お送りします
 今回の選挙で投票できる方には、あなたの投票所をご案内する「選挙のお知らせ」を世帯ごとに封書でお送りします(4月14日(土)発送予定)。

「選挙のお知らせ」を紛失などした場合は、投票所の係員に申し出てください。投票所で再交付します。また、届いていない場合でも投票資格があれば投票できます。

候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」を一般紙・スポーツ紙・英字新聞などの計一五紙に折り込みます。

「選挙公報」は新聞折り込みでお届けします
 候補者の政見・経歴などを掲載した「選挙公報」を一般紙・スポーツ紙・英字新聞などの計一五紙に折り込みます。

区ホームページでも
ご覧になれます
 あなたの投票所、投票時間、投・開票速報、その他の詳細については、ホームページでも確認できます。
 ▼区ホームページ
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/>
 ▼モバイル版区ホームページ
<http://www.city.suginami.tokyo.jp/mobile/>

防災行政無線で
お知らせします
 4月22日(日)の投票日当日、午後2時と5時の二回、防災行政無線で投票の呼びかけを行います。一票でも多くの投票をしていただくために、皆さんのご理解をお願いします。

新聞を定期購読していない方や、別途送付を希望する方は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。選挙公報をお送りします。

※選挙公報は、4月18日(水)以降、区の施設や郵便局(本局三カ所・特定郵便局五〇カ所)、駅の広報スタンド、新聞販売店、公衆浴場などにも置きますのでご利用ください。

4月18日(水)朝刊
 新聞を定期購読していない方や、別途送付を希望する方は、選挙管理委員会事務局へご連絡ください。選挙公報をお送りします。

届出をした方は新しい住所地の投票所で、4月3日(火)以後に届出をした方は前住所地の投票所で投票することになります。

届出をした方は新しい住所地の投票所で、4月3日(火)以後に届出をした方は前住所地の投票所で投票することになります。

5月14日(月)

高円寺駅前事務所を開設します

—駅に隣接し、図書サービスコーナーの開設で大変便利

3月6日(火)にJR高円寺駅に隣接して開業したホテルメッツ高円寺の三階に、区内で四番目となる駅前事務所を開設します。

◆開設場所
高円寺北2-5-1ホテルメッツ高円寺三階

◆窓口受付時間
月～金曜日 午前8時30分～午後7時
土曜日、第一・三日曜日 午前8時30分～午後7時

◆取扱業務
●住民票の写しや印鑑登録証明書など各種証明書の発行
●転入・転出届出の受け付けと異動に伴う各種手続きなど
●あらかじめ区立図書館のホームページなどで予約した図書とCDの貸出、返却受付(図書などの在庫はありません)
●区民課管理係、図書サービスコーナーについては中央図書館 ☎ 3391-5754

3月6日(火)にJR高円寺駅に隣接して開業したホテルメッツ高円寺の三階に、区内で四番目となる駅前事務所を開設します。

◆休業日
第一・三以外の日曜日、祝日と12月29日～1月3日

※図書サービスコーナーは、毎月第三木曜日もお休みします

JR高円寺駅から徒歩1分

●銀行
●銀行
●銀行

期日前投票制度をご利用ください

投票日に次のような予定がある方は、期日前投票をすることができます。

- 仕事や学業などの予定がある方。本人または親族の冠婚葬祭などに出席する予定がある方
- レジャーやショッピングなどで出かける予定がある方
- 病気・ケガ・出産などで歩くのが困難な方

期日前投票ができる場所・時間と地図を8面に掲載しています

★「脳を鍛える認知症予防教室」受講生募集★
さびない！知的好奇心

応援作戦が始まります

認知症の予防には、有酸素運動と低下しやすい脳の機能を鍛えることが、効果的だと考えられています。これらの生活習慣を仲間と楽しく実践する講座が始まります。

問い合わせは、介護予防課管理係へ。

知的好奇心応援教室(左表)

①・②の教室は、認知症予防教室活動を地域で率先して行うグループ作りを目指します。

③～⑩の教室は、認知症予防に効果があるといわれている趣味活動に取り組み講座です。区では初めての試みですので、効果の度合いについて健康

調査を行いながら取り組みます。

教室参加者説明会

各講座の開講前に、説明会を開催します。

時・場・内左表のとおり区内在住で65歳以上の方(ハガキ(5面記入参照)に教室番号も書いて、4月25日(必着)までに介護予防課管理係へ(抽選)

教室名	内容	定員	会場	日時	費用	
① 歩く！好奇心教室	自分の生活空間を測定し、認知症予防に効果があるグループ活動を実践します	各15名	久我山会館(久我山3-23-20)	5月23日～7月11日の毎週水曜日 午前9時30分～11時30分(計8回)	無料	
②			四宮区民集会所(上井草2-28-13)	6月28日～8月16日の毎週木曜日 午前9時30分～11時30分(計8回)		
③ 健康マーじゃん	仲間とコミュニケーションをとりながら、楽しく継続的な教室を開催します	各24名	麻雀クラブ東京(高円寺南1-10-3)	6月5日～20年3月11日の毎週火曜日(1月1日を除く。共に計40回)	午前10時～午後1時 午後1時30分～4時30分	毎回1000円
④						
⑤ Shall we ダーツ?	講座終了後には、公式ダーツC級指導員受験資格が得られます(自立立位のできる方)	20名	高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	5月25日～9月28日の毎月第2・4金曜日と9月30日(日)午後1時30分～3時30分(計10回)	3500円	
⑥ 聴く・読む・伝える脳力トレーニング	「聴く＝思い描く」「読む」「語り伝える」過程で、読み聞かせの実際に触れます	20名	ゆうゆう荻窪東館(荻窪4-23-12)	5月25日～7月27日の毎週金曜日(6月15日、7月20日を除く) 午後2時～4時(計8回)	1500円	
⑦ シニアからのエアロビクス	高齢者向けにゆったりとした雰囲気、ダンスを楽しみます	各20名	ゆうゆう四宮館(上井草2-28-3)	5月24日～20年3月の毎月第2・4木曜日 午前10時30分～11時30分(計21回)	各1000円	
⑧ シニアからのジャズダンス			ゆうゆう善福寺館(善福寺2-26-18)	5月22日～20年3月の毎月第1・3火曜日(1月は第3・5火曜日) 正午～午後1時(計21回)		
⑨ 脳活性パソコン教室	インターネット操作を中心に、パソコンを楽しみます	各10名	ゆうゆう四宮館	5月22日と6月12日～9月4日の隔週火曜日 午前9時30分～午後0時30分(計8回)	各2000円	
⑩			すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17)	5月25日～7月20日、8月10日～9月7日の隔週金曜日 午前10時～午後1時(計8回)		

①・②「歩く！好奇心教室」説明会と健康調査(①・②教室参加者向け) 時・場①の参加者=5月2日(水)久我山会館▷②の参加者=5月1日(火)=四宮区民集会所/いずれも午前9時30分～11時30分
③～⑩各教室の説明会と脳の健康度テスト(③～⑩教室参加者向け。時間は別途通知) 時・内5月14日(月)=テスト実施と教室説明▷6月1日(金)=テスト結果説明/いずれも午後1時または3時(場)区役所第4会議室(中棟6階)

認知症とは



認知症は、病的な記憶障害や判断力・理解力といった認知機能の著しい低下により、自立した生活に支障をきたす病気です。病状は徐々に進行していきます。その結果、高齢者本人は社会生活や日常生活を一人でこなすことが困難になり、不安や焦りを抱えたり、ときに行動障害といわれる不適切な行動をとったりします。そのため、本人の不安や生活適応の困難さに、周囲の方が気を配り支援していくことが必要です。

地域密着型サービスを

ご存じですか

問い合わせは、介護保険課事業者支援係へ。

地域密着型サービスとは

18年度に改正された介護保険法により創設され、特に認知症の方や一人暮らし高齢者に必要とされるサービスです。

なじみの安定的な人間関係がある、住み慣れた地域での生活が継続できるように、新しいサービスと既存のサービスを再編してつくられました。区は、計画を立てて、必要なサービスの基盤整備を行っています。

サービスの質の確保

地域密着型サービス事業所の指定や指導は身近な自治体である区が行います。

指定に当たっては、区民、区議会議員や区内事業者などで構成される杉並区介護保険運営協議会に報告し、意見を伺います。また、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)や小規模多機能型居宅介護は、近隣住民、民生委員、町会・自治会、家族代表および地域包括支援セ

(地域密着型サービス事業所)

事業所種別	事業所名	住所	電話番号
認知症対応型共同生活介護(グループホーム)	上井草グループポエンデ	上井草4-3-22	3301-3601
	もえぎ西荻北	西荻北1-19-17	3301-2036
	浴風会グループホームひまわり	高井戸西1-12-1	3334-2617
	杉並区グループホームなごみ高井戸	高井戸西2-5-1	3247-0753
	リアンシェール下高井戸	下高井戸2-18-15	5355-4060
	グループホーム永福	永福3-6-14	6762-0555
	グループホームなごみ方南	方南2-6-28	5929-2753
	ぐるーぶほーむはこぶね	善福寺4-20-10	6421-6206
認知症対応型通所介護(デイサービス)	高齢者在宅サービスセンター阿佐谷北ふれあいの家	阿佐谷北1-2-1	3338-8630
	高齢者在宅サービスセンター永福ふれあいの家	永福2-14-20	3327-5811
	高齢者在宅サービスセンター上井草ふれあいの家	上井草3-33-10	3394-9831
	杏掛ホーム	本天沼3-34-28	3395-0900
	デイサービスセンター和田堀ホーム	和田2-27-8	3316-2943
	デイサービス太陽別館	松庵3-29-17	6765-7533
	デイホームフレリア	井草1-23-4ベルカディマンション101	5303-5820
	南陽園在宅サービスセンター	高井戸西1-12-1	3334-2743
	杉並社協宮前ふれあいの家	宮前5-17-15	3335-8161
	認知症対応型デイサービスセンターエンゼルヘルプ方南	方南2-6-28	5929-6105
	ふれあいの家しもいぐさ正吉苑	下井草4-22-4	3390-8074
	ふれあいの家しみず正吉苑	清水3-22-4	3394-0455
上荻ふれあいの家	上荻2-26-7	3301-2256	
デイサービスセンターにじの家	善福寺4-20-10	6421-6206	
デイホームにんじん荻窪ふれあいの家	荻窪2-29-3	3220-9637	
小規模多機能型居宅介護	小規模多機能ホーム方南	方南2-6-28	5929-6105
夜間対応型訪問介護	(株)コムスン南阿佐谷ケアセンター	梅里2-40-16ピラージュ白井5階北側	5305-7281

ンター(ケア24)などで組織する運営推進会議を各事業所ごとに設けて、事業所の運営状況を公開し意見を伺うことで、地域に開かれた事業所となることを目指しています。

地域密着型サービス事業所

事業所は右表のとおりです。区の介護保険ホームページ <http://www2.city.sugina mi.tokyo.jp/kaigo/index.asp> で空き情報が確認できます。

●認知症対応型共同生活介護(グループホーム) 身辺自立がおおむね可能な認知症の高齢者が、二四時間の専門的な援助体制のもと、少人数で共同生活をする場です。

●小規模多機能型居宅介護 可能な限り在宅で、その方の能力に応じて自立した日常生活を営むことが出来るように、通所可能な認知症の高齢者が、その方の能力に応じて自立した日常生活を営むことが出来るように、日常生活の援助や機能訓練を行います。

●夜間対応型訪問介護 夜間(午後10時～午前6時)に定期的な巡回または通報を受けて居宅に訪問し、日常生活上の世話をを行うサービスです。

SUGINAMI INFORMATION 掲示板

コンポスト容器の購入費補助

生ごみ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(左表)をあっせんします。

Table with 5 columns: 製造社名, 型式, 大きさ(cm), 容量, あっせん価格. Rows include アドハンス and アロン化成.

④①あっせん価格の二分の一を補助します。補助金の申請は領収書と必要書類を添えて行...



コンポエース120-N

ご協力ください 「平成19年能登半島地震」義援金 受付期間=9月28日(金)まで

◆募金箱の設置 区は被災地支援の一環として、日本赤十字社「平成19年能登半島地震義援金」募金箱を設置しました。

【設置場所】区役所1階ロビーと区民事務所・分室、駅前事務所

◆郵便振替口座 【口座番号】00780-1-3 【加入者名】日本赤十字社石川県支部

【その他】①通信欄に「平成19年能登半島地震義援金」と明記②受領証の発行を希望する場合は、その旨を通信欄に記載③受付期間内の振込手数料は無料

問保健福祉部管理課地域福祉係

石川県に見舞金を届けました

3月28日(水)、区と区議会からの見舞金として、50万円を石川県東京事務所へ届けました。

問総務課総務係

4月分より20年3月分の国民年金保険料は、月額一万四一〇〇円です。5月1日までに現金で...

◆ファミリー・サポート・センター 区内保育園・学校施設への送迎とそれに伴う子どもの預かり、保護者の急用時などの子どもの預かり...

募集します すぎなみ環境川柳 未来に残そうあなたの思い すぎなみの環境をより良くしたい皆さんの願いを、五・七・五の言葉にこめてください。

杉並保健所地域保健課 パートタイマー (仮称) 杉並区医療安全相談窓口(杉並保健所内) 期間 4月下旬〜20年3月31日(二回まで更新可) 時間 月々金曜日(週二〜三日) 人数 若干

看护士・保健師(嘱託員) 内 重度身体障害者の医療的ケア、機能訓練など 期間 5月1日〜20年3月31日(五回まで更新可) 時間 午前8時30分〜午後5時15分(一日八時間、月一六日) 場所 区民センター(宮前2-22-4) 人数 各園一名 資格 看護師 看護師または保健師 報酬 月額一四万四八〇〇円(年齢などによる) 有給休暇あり

社会保険加入。交通費支給(上限あり) 履歴書を、4月27日(必着)までに障害者生活支援課管理係へ郵送または持参 関係パート・アルバイトは応相談

②環境影響評価書 都都市計画課、都環境局環境影響評価課(都庁第二本庁舎八階中央、都環境局多摩環境事務所(立川市錦町4-6-3)都立川合同庁舎(午前9時〜午後5時)または区環境課(区役所西棟七階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館都都市計画課 5388-3213 または ①は区都市計画課、②は区環境課(今回の都市計画変更に伴い、東京外環道路の一部の区域で建築制限の一部が変更されますが、区内では地上部街路である「外環2」と重なると、変更はありません。詳細は、都都市整備局街路計画課外かく環状道路係 5388-3279 へお問い合わせください

◆ホームヘルプサービス ①家事援助(食事の支度・掃除・洗濯・買い物など) ②介護援助(外出介助・身辺介助など) ③費用金(協力会員への謝礼) ①一時間八〇〇円 ②一時間一〇〇〇円(いずれも早朝・夜間は二〇〇円増し) ③協力を希望する方 年齢・資格・住所は問いません。会員登録後、研修会があります。

すぎなみ環境賞 すぎなみ環境賞は、環境に配慮した行動の一層の普及を図るため、ごみ減量に努める個人や団体などを表彰する制度です。今回は、「第四回すぎなみ環境賞」の選考委員を募集します。 郵送またはファクス(5面記入例参照)に「あなたの考えるごみの発生を減らす取り組み」(四〇〇字程度)も書いて、4月27日(必着)までにごみ減量推進係 FAX 3312-2306 へ 問同係

エコスクールサポーター 二回の講座受講後、学校で取り組む壁面緑化やビオトープを進める環境学習のサポーターとして児童と一緒に活動します。 4月23日(月)・26日(木)午後1時30分〜4時(両日出席のこと) 会場 あんさんぶる荻窪区エコスクール化検討懇談会委員・林昭男ほか 区内在住・在勤で学期ごとに三〜五回程度の活動が可能 申込 定員二〇名(無料) 往復ハガキまたはファクス(5面記入例参照)に受講動機(二〇〇字程度)も書いて、4月18日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪内 FAX 3398-3193)へ 問同係 3398-3191

浴風会職員 内 特別養護老人ホーム ①ケアワーカー ②ケアワーカー補助 ③夜勤専門ケアワーカー ④正・准看護師 ①②③は非常勤 ④時間 ①④交代制勤務(夜勤あり) ②午前7時30分〜9時30分、午後5時30分〜7時30分 ③午後4時30分〜翌午前9時30分 ④三交代制勤務(夜勤なし) ※時間・曜日は応相談 人数 ①一〇名程度 ②③④各四名程度 資格 ①②介護福祉士またはホームヘルパー一級を優遇(資格なし可) ④正・准看護師 報酬 ①時給一〇五〇円〜一四〇〇円(資格・経験による) ②時給九六〇〇円(資格による) ④月額一九万九〇〇円〜二八万六〇〇〇円(資格による) 電話連絡の上、履歴書を浴風会本部事務局(高井戸西1-12-1) 3334-2384 (月〜金曜日午前9時30分〜午後5時) へ持参 問同事務局職員係・戸塚

【凡例】時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申=申し込み 問=問い合わせ 他=その他

【広報すぎなみ発行日】...毎月1日・11日・21日

◆委員を募集します◆

中学生・高校生世代プログラム

◇ユースプロジェクトすぎなみ委員

フォーラムの企画・実施や区長などへの施策提案などの活動を通じて、青少年の社会参加の促進や主体性・社会性の育成を目指します。

◇活動Ⅱ区役所などで月一・二回程度、午後6時～8時(予定)▽任期Ⅱ二年(再任可)◇区内在住・在勤・在学の中学生(18歳の方)◇一〇名程度(電話または封書(5面記入例参照)で、4月27日(必着)までに児童青少年課青少年係へ)

◇「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。

◇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、活動しています。18年度は、ライブコンサート、ドラマ・ポーカー講習会やフットサル、

研修会・合宿など◇区内在住・在学の中・高校生(一五名程度)◇4月28日までに直接、ゆう杉並受付へ

◇Cedre(セドル)編集委員

中・高校生を中心とする10代(20代前半)の青少年が制作する同世代向け情報誌「Cedre七号」の編集活動を6月ころから行う予定です。「六号」は図書館・児童館などで配布中です。

◇区内在住・在勤・在学の中学生(20歳くらいまでの青少年)◇二〇名程度(電話または封書(5面記入例参照)で、4月27日(必着)までに児童青少年課青少年係(他)交通費・食事代などは自己負担

「テーラーまなべ」(荻窪2-41-16) 真鍋康昭さん
技能グランプリ
厚生労働大臣賞を受賞

「技能グランプリ」は各都道府県から選抜された特に優れた技能を持つ1級技能士などが参加する競技大会で、第24回を迎えた今年には30職種、462名の職人たちが技を競い合いました。この大会で、区内で紳士服仕立を手がける真鍋康昭さんが紳士服製作部門で1位、厚生労働大臣賞を受賞しました。



▲真鍋康昭さん

真鍋さんは高校卒業後紳士服仕立業の道に入り、21年間にわたり紳士服仕立の技能を磨いてきました。他の職人の世界と同様、高齢化の進む業界の中、若手のホープとして国内だけではなく海外の大会にも出場し、活躍しています。

産業界経済課商工係

〈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

◇児童青少年課(〒167-1000) 荻窪1-56-3 ゆう杉並内 ☎3393-4760

区の子供の森(善福寺2丁目) 春の子ども野外アート展(桃井第四小学校4年生の作品) 無料 当日、直接会場へ 荻窪NPO法人西荻まちメディア事務局 ☎5930-5009 (水～日曜日の正午～午後7時) 荻窪まち森をつなぐアート 西荻薪能2007 6月2日(土)午後7時開演(6時30分開場) 井草八幡宮神楽殿(善福寺1-33-1) 出演=金春流シテ方・辻井八郎ほか 演目=能「鶉飼」(費)2000円(賛助金) チケット発売日=4月13日(金)午後2時～ 販売窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035 ②区役所1階「コミュかるショップ」 ③地域区民センター ④杉並公会堂 ⑤杉並区文化協会ウェブ予約 ☎http://www.sugibun.com/ ⑥NPO法人西荻まちメディア(往復ハガキまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・人数を明記)) ※②③④は窓口販売のみ。各営業時間はお問い合わせください 荻窪NPO法人西荻まちメディア(〒167-0043荻窪2-28-4 ☎090-2327-3116) info@npo-machimedia.org

ほけつと 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 トロールの森 4月28日(土)～5月6日(日) (終日ご覧になれます) 善福寺公園下池の森(善福寺2丁目) 春の子ども野外アート展(桃井第四小学校4年生の作品) 無料 当日、直接会場へ 荻窪NPO法人西荻まちメディア事務局 ☎5930-5009 (水～日曜日の正午～午後7時) 荻窪まち森をつなぐアート 西荻薪能2007 6月2日(土)午後7時開演(6時30分開場) 井草八幡宮神楽殿(善福寺1-33-1) 出演=金春流シテ方・辻井八郎ほか 演目=能「鶉飼」(費)2000円(賛助金) チケット発売日=4月13日(金)午後2時～ 販売窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035 ②区役所1階「コミュかるショップ」 ③地域区民センター ④杉並公会堂 ⑤杉並区文化協会ウェブ予約 ☎http://www.sugibun.com/ ⑥NPO法人西荻まちメディア(往復ハガキまたはEメール(郵便番号・住所・氏名・人数を明記)) ※②③④は窓口販売のみ。各営業時間はお問い合わせください 荻窪NPO法人西荻まちメディア(〒167-0043荻窪2-28-4 ☎090-2327-3116) info@npo-machimedia.org

時 4月20日(金)午後6時50分～10時(6時20分開場) 場 下高井戸シネマ(世田谷区松原3-27-26) 定150名 費前売り1800円(60歳以上・小学生～高校生・障害者1600円) ※当日券はありません(申) 電話またはファクス(5面記入例参照)で、優れたドキュメンタリー映画を観る会 ☎3328-1008(下高井戸シネマ)、FAX3426-7058(飯田)へ

日午前11時～午後4時(他)ビデオカメラをお持ちの方は持参してください ★パソコン・デジカメ何でも相談コーナー 購入、基本操作・応用、ウイルス対策など何でもお受けします。パソコンをお持ちの方はご持参ください。 時・場①毎月第1火曜日、第3日曜日は高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) ②毎月第3月曜日、第4水曜日=ゆうゆう高円寺東館(高円寺南1-7-22) / いずれも午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～3時30分(祝日を除く) 申 I Tスクエア杉並 区内在住で55歳以上の方 定各回①10名②8名(先着順) 費1回500円(申)当日、直接会場へ 申 I Tスクエア杉並 ☎090-4722-2574(他)月により日程が異なる場合がありますのでお問い合わせください



催し

郷土博物館

◇年中行事「端午の節供」

古民家に、五月人形を展示します。

◇4月14日(土)～5月8日(火)午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)

◇子ども博物館教室

「よろいを着てみよう」

戦国時代の気分を体験してみませんか。

◇5月5日(祝)①午前10時②午後2時③早稲田大学高等学院非常勤講師・中西崇樹小学生(定各一〇名(先着順))

◇郷土博物館(大宮1-20-8) 費一〇〇円(観覧料。中学生以下は無料) 申当日、直接会場へ郷土博物館 ☎3317-0841

吾妻の朝市

区の友好都市の群馬県東吾妻町が、生しいたけ・水菜・山いも・ふきのとう・ウド・いちごなどの新鮮野菜・果実と農産加工品の産直市を開催します。品物は、天候・育成状況などにより変更となる場合があります。(区後援)

◇4月26日(木)午前10時～午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入口前(申当日、直接会場へ) 文化・交流課 ☎マイバッグ(買い物袋)

◇フリーマーケット 5月5日(祝)・6日(日)午前10時～午後2時 募集区画Ⅱ各日共一四区画(抽選) 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 費一〇〇円(申往復ハガキ)

ハガキ記入例 (1人1枚)

- ①行事名
②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

Table with columns: 時間, お住まいの地域(町名). Rows include times like 午前10時30分～11時30分 and various neighborhood names.

20年「成人祝賀のつどい」

地域ごとに決められた時間(右表)までにお越しください。

◇20年1月14日(祝) 杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で昭和62年4月2日～63年4月1日生まれの方(該当する方には12月に案内状を送付する予定です) 区児童青少年課 青少年係 ☎3393-4760

リサイクルひろば高井戸

◇和布の可愛い巾着作り 4月24日(火)午前10時30分～午後0時30分 定三〇名 費三〇〇円 電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順)

◇フリーマーケット 5月5日(祝)・6日(日)午前10時～午後2時 募集区画Ⅱ各日共一四区画(抽選) 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 費一〇〇円(申往復ハガキ)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

講演・講座

を持参してください

不要なネクタイが可愛いポシエットに

◇5月9日(水)午後1時30分～4時 場あんさんぶる萩窪 区内在住・在勤の方 定一六名(抽選) 費三〇〇円(材料実費) 申往復ハガキ(記入例参照)で、4月23日(必着)まですぎなみ環境情報館(〒167-0051 萩窪5-15-13 あんさんぶる萩窪内)へ 区同館 ☎3398-3191

障害者福祉会館

◇初心者向け点字講習会

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

教材費別

☆

◇犬と友だち・はじめて教室 5月26日(土)午前11時30分(三〇分程度) 区内犬への正しい接し方、公園内を散歩する犬を飼っていない児童(未就学児は保護者同伴) 定一〇名(抽選)

◇犬のしつけ方教室 5月26日(土)①午前10時②午後1時(各一時間程度) 区内初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつ) 対飼い主と犬一頭(小学生以下は保護者同伴) 定各一五名(抽選) 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(当日確認できる物を持参)③ひどいかみ癖のある犬、生理中のメス犬は除きます

◇公園で体験! 犬のしつけ方・ふれあい方 5月26日(土)①午前10時②午後1時(各一時間程度) 区内初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつ) 対飼い主と犬一頭(小学生以下は保護者同伴) 定各一五名(抽選) 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(当日確認できる物を持参)③ひどいかみ癖のある犬、生理中のメス犬は除きます

◇小児救急に関する普及事業 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話します。

◇心げんき体げんき健康ひろば 4月14日(祝)～20年3月の毎月第一～四土曜日の午後1時～4時(祝日を除く) 場ゆうゆう阿佐北館(阿佐北6-26-13) 区内第一土曜日IIストレッチ&ピロニス体操(大きなお手玉を使い自然に体をほぐします) 第二土曜日IIお口の体操(声を出そう(声を出して「読んだり」

◇犬と友だち・はじめて教室 5月26日(土)午前11時30分(三〇分程度) 区内犬への正しい接し方、公園内を散歩する犬を飼っていない児童(未就学児は保護者同伴) 定一〇名(抽選)

◇犬のしつけ方教室 5月26日(土)①午前10時②午後1時(各一時間程度) 区内初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつ) 対飼い主と犬一頭(小学生以下は保護者同伴) 定各一五名(抽選) 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(当日確認できる物を持参)③ひどいかみ癖のある犬、生理中のメス犬は除きます

◇公園で体験! 犬のしつけ方・ふれあい方 5月26日(土)①午前10時②午後1時(各一時間程度) 区内初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつ) 対飼い主と犬一頭(小学生以下は保護者同伴) 定各一五名(抽選) 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(当日確認できる物を持参)③ひどいかみ癖のある犬、生理中のメス犬は除きます

◇小児救急に関する普及事業 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話します。

◇心げんき体げんき健康ひろば 4月14日(祝)～20年3月の毎月第一～四土曜日の午後1時～4時(祝日を除く) 場ゆうゆう阿佐北館(阿佐北6-26-13) 区内第一土曜日IIストレッチ&ピロニス体操(大きなお手玉を使い自然に体をほぐします) 第二土曜日IIお口の体操(声を出そう(声を出して「読んだり」

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

〈障害者のための各種教室〉

Table with columns: 教室名, 日時, 費用. Rows include 手芸(クレイフラワー), 絵画, 陶芸, エンジョイスポーツ.

※聴覚障害者には手話通訳者がつきます。

向けの会計ソフト「N-Book's」を使い、日常の会計業務を学びます。

◇5月14日(月)午後6時30分～8時30分 場すぎなみNPO支援センター 師NPO支援東京会議代表・福井由紀子 対会計担当のNPO関係者 定二〇名 費一〇〇円(資料代) 申・区電話、郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照)に会計についてのどの程度知識があるかも書いて、5月12日(必着)まですぎなみNPO支援センター(〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7260 FAX 3314-7265) info@nposugina.jp)へ(先着順)

◇心げんき体げんき健康ひろば 4月14日(祝)～20年3月の毎月第一～四土曜日の午後1時～4時(祝日を除く) 場ゆうゆう阿佐北館(阿佐北6-26-13) 区内第一土曜日IIストレッチ&ピロニス体操(大きなお手玉を使い自然に体をほぐします) 第二土曜日IIお口の体操(声を出そう(声を出して「読んだり」

◇公園で体験! 犬のしつけ方・ふれあい方 5月26日(土)①午前10時②午後1時(各一時間程度) 区内初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつ) 対飼い主と犬一頭(小学生以下は保護者同伴) 定各一五名(抽選) 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(当日確認できる物を持参)③ひどいかみ癖のある犬、生理中のメス犬は除きます

◇小児救急に関する普及事業 急病時の適切な対処方法、上手な小児科医のかかり方などをお話します。

◇心げんき体げんき健康ひろば 4月14日(祝)～20年3月の毎月第一～四土曜日の午後1時～4時(祝日を除く) 場ゆうゆう阿佐北館(阿佐北6-26-13) 区内第一土曜日IIストレッチ&ピロニス体操(大きなお手玉を使い自然に体をほぐします) 第二土曜日IIお口の体操(声を出そう(声を出して「読んだり」

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

◇障害者のための各種教室 5月5日(祝)～20年3月15日(8月を除く)の原則、毎月第一・三土曜日午後2時～4時(計二〇回) 師山山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定二〇名 費無料(教材費別)

〈ゆうゆう館の催し〉

Table with columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時, 費用. Rows include 四宮館(上井草), 桃井館(桃井), 上荻窪館(上荻), 西田館(荻窪).

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

◇家族介護教室 詐欺・悪徳商法の被害にあわないために 4月27日(金)午後2時～4時 場西荻南区民集会所(西荻南3-15-23) 師消費者センター相談員 区内在住の方 定三〇名 費無料 申・区電話で、ケア24西荻 ☎3333-4668へ(先着順)

〈4～6月の各種教室〉

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	費用	申込締切
●永福和泉地域区民センター(〒168-0063 和泉3-8-18)			
やさしく踊れるリズムダンス～ストレッチを取り入れながら、音楽に合わせて楽しく踊りましょう/近藤寿喜子(20)	5月11日(金)・18日(金)・25日(金) 午後2時～4時	100円(保険料含む)	4月27日
トレーニング相談～トレーナーが、指導と相談に応じます/小島敬子	5月19日(土) 午前9時～10時	100円(使用料)	—
トレーニング機器利用講習会～トレーニング室を利用するための事前講習会(写真1枚3cm×2.5cm・室内履き・タオル持参)/小島敬子(15歳以上で中学校を卒業している方・12)	5月19日(土) 午前10時～正午	100円(保険料含む)	5月9日
●高円寺地域区民センター(〒166-0011 梅里1-22-32)			
ストレッチ&ウォーキング～ストレッチ体操とエクササイズウォーキングを組み合わせたプログラムで、健康で美しい体型を目指します/木村桂子(30)	5月8日(火)・15日(火)・22日(火) 午前10時～正午(計3回)	300円(保険料含む)	4月24日
プロが教えるメイクアップ講座～基本さえ分かればワンランク上の貴女を見つけるのは簡単です。メイクの技術をもう一度見直してみませんか/君島友恵(20)	5月19日(土)・26日(土)・6月9日(土)・16日(土)午前10時～正午(計4回)	無料	5月7日
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1枚3cm×2.5cm持参)/畑弘美(15歳以上で中学校を卒業している方・10)	5月26日(土) 午前10時～正午	100円(保険料含む)	5月10日
●阿佐谷地域区民センター(〒166-0004 阿佐谷南1-47-17)			
中級カメラ講座～「カメラの構造」から「写真展の開き方」まで学びましょう/渡辺圭三(40)	5月21日～6月25日のいずれも(月)午後1時30分～3時30分(計6回)	1000円(材料費)	5月10日
土ようえほんとおはなしの会～楽しいお話や絵本をたくさん用意しています/三つのりんご	4月28日(土) 午後2時～3時	無料	—
土ようえほんとおはなしの会～お話、手遊びもあります/こばこの会	5月12日(土) 午後2時～3時	無料	—
●荻窪地域区民センター(〒167-0051 荻窪2-34-20)			
古文書の読み方入門・高野長英の「夢物語」を読む～1838年、来航する米船モリソン号を打ち払いするとの幕府の対応を批判して、秘かに書かれた物語です/加藤直道(40)	5月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水) 午後2時～4時(計4回)	200円	4月22日
●西荻地域区民センター(〒167-0034 桃井4-3-2)			
メタボリック症候群とは～内臓脂肪型肥満と高血圧などが複合したメタボリック症候群。その治療や予防法など/医師・平川省吾(40)	4月26日(木)午後6時～7時30分、5月17日(木)午後2時～3時30分(計2回)	無料	4月18日
大人が楽しむ絵本の世界～絵本は大人も十分に楽しめるものです。おしゃれな余暇を過ごすため、自分自身を癒すために大人のための絵本の遊び方を考えます/高野正美(30)	5月12日(土) 午後1時30分～3時30分	無料	4月26日
デジタルカメラを使いこなそう～ますます機能が充実しているデジタルカメラを使いこなすため、撮影からプリント、画像処理までを手ほどきします/高橋正二、児玉光(20)	5月15日(火)・22日(火)・29日(火)・6月5日(火) 午後1時～3時(計4回)	1000円(テキスト代を含む)	5月1日
手話入門～手話は目で見る言葉。手の形だけでなく顔の動きなどにも大切な意味があります。講師と通訳者が分かりやすく指導します/石原登志子(20)	5月17日(木)・24日(木)午後1時30分～3時30分(計2回)	無料	5月7日
ユニークダンスを踊りましょう～車いすの障害者と健常者が踊るユニークダンス。踊りで広がる交流の輪に、あなたも参加してみませんか/杉山まり子(20)	5月18日(金)・6月22日(金) 午後1時～3時(計2回)	無料	5月11日
●井草地域区民センター(〒167-0022 下井草5-7-22)			
ネイチャーゲーム・いぐさ自然探検隊～ゲームをしながら春の野草を探検し、たくさんおもしろい発見をしましょう/すぎなみネイチャーゲームの会(4歳以上。未就学児は保護者同伴・30)	5月13日(日) 午後1時30分～3時30分	100円	4月23日
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します(原則として1人1点。先着順)/安井昌徳ほか	4月28日(土)・5月12日(土) 受付=午後1時30分～2時30分	無料*	—
●高井戸地域区民センター(〒168-0072 高井戸東3-7-5)			
初めての人の社交ダンス～ジルバ、ブルース、ルンバ、ワルツを踊りませんか!/二階俊之(20)	5月31日～6月21日のいずれも(木)午後1時30分～3時30分(計4回)	180円(保険料含む)	5月10日
百人一首の謎～「猿丸太夫」「蝉丸」とは誰でしょう?謎多き百人一首を推理し、読み解きましょう/貝瀬弘子(50)	6月1日～22日のいずれも(金)午前10時～正午(計4回)	100円	5月10日
5月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1枚3cm×2.5cm、運動できる服装、靴、タオル持参)/高橋悦子(15歳以上で中学を卒業している方・10)	5月15日(火) 午前10時～午後1時	120円	5月7日
5月トレーニング相談日～トレーナーが駐在し、トレーニングの相談に応じます/高橋悦子(講習会修了者対象)	5月15日(火) 午後1時～1時30分	100円(使用料)	—
おはなしひろば～絵本の読み聞かせ・手あそびほか/ポエム、ムーミン母親クラブ、パンピ文庫(参加自由、幼児・小学生、幼児は保護者の付き添い必要)	5月10日(木)・24日(木)・31日(木)午後3時30分～4時	無料	—
英語でおはなしひろば～楽しく英語であそびましょう/スティーン・グレイス(幼児は保護者の付き添い必要)	5月12日(土) 午後1時～1時30分	無料	—

*は実費がかかる場合があります。

家族で楽しむお芝居観劇
 幼児からお年寄りまで、理屈抜きで楽しめるお芝居です。もちろんお一人でもどうぞ。
時 5月19日(土)午後1時30分～3時30分(1時開場) **内**「アリとキリギリスと」ほか**師**お芝居やさん**フリーマーズ**定八〇名(抽選**費**無料**往復ハガキ**(7面左下記入例参照。連名可)で、5月7日(必着)までに同センターへ**阿**井草地域集会所施設運営協議会事務局**☎3301177**(午後5時)

井草地域区民センター
往復ハガキ(7面左下記入例参照)で、①は4月20日、②は5月7日(いずれも必着)までに同センターへ

西荻地域区民センター
いきいき人生
老後に備えるマネープラン
時 4月29日(祝)午後1時30分～3時30分**師**幡野敦子**定**四〇名**費**無料**往復ハガキ**(7面左下記入例参照)で、団体名と、あれば懇談希望テーマも書いて、5月1日(必着)までに同センターへ

阿佐谷地域区民センター
19年度地域懇談会
 各種講座、趣味の教室、図書室利用、各まつりへの出展などで同センターを利用している方からの意見や感想をうかがいます。
時 5月12日(土)午後2時～4時**費**無料**往復ハガキ**(7面左下記入例参照)で、団体名と、あれば懇談希望テーマも書いて、5月1日(必着)までに同センターへ

高円寺地域区民センター
セシオン杉並まつり
2007参加者募集
時 8月4日(土)・5日(日) **内**①グループ発表②作品展示 **II** A壁 C壁(パネル三六〇cm×一三〇cm)と机(三六〇cm×四五cm)③フリーマーケット(食料品・電化製品は不可) **対**①②はセシオン杉並に登録しているグループまたは同センターの地域に在住・在勤の方を③は区内在住・在勤・在学の方 **定** A一〇グループ、B七グループ、C三グループ **費**①②は無料③は一〇〇円 **往復ハガキ**(7面記入例参照)に、①はグループ名・代表者名・ホール(5日のみ。三年連続出演不可)か和室の希望、②はグループ名・代表者名・作品の種類、展示方法の希望(A・B・Cから一つ)③は希望日・出店品目も書いて、5月14日(必着)までに、同センターへ **他**②

永福和泉地域区民センター
魅惑のヨーロッパ中世美術
 ヨーロッパ独自のキリスト教文化が開花した中世。ロマネスクとゴシック美術を中心に、美術館や聖堂を訪れた時に役立つ様式の特徴や建築の構造などをわかりやすく解説し、その魅力をじっくりと鑑賞します。
時 5月13日～6月3日の毎週日曜日午後1時30分～3時30分(計四回) **師**元NHKプロデューサー・斎藤陽一 **定**五〇名 **費**四〇〇円 **往復ハガキ**(7面左下記入例参照)で、4月23日(必着)までに同センターへ

コミュニティ通信

地域の集会施設運営協議会が企画した催しと各種教室(左表)をお知らせします。申し込みは、催しは記事中の申込方法で、各種教室は往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。申込先住所と記載例は7面下表を参照。詳しい内容や託児の有無は、直接該当の施設へお問い合わせください。

永福和泉地域区民センター
魅惑のヨーロッパ中世美術
 ヨーロッパ独自のキリスト教文化が開花した中世。ロマネスクとゴシック美術を中心に、美術館や聖堂を訪れた時に役立つ様式の特徴や建築の構造などをわかりやすく解説し、その魅力をじっくりと鑑賞します。
時 5月13日～6月3日の毎週日曜日午後1時30分～3時30分(計四回) **師**元NHKプロデューサー・斎藤陽一 **定**五〇名 **費**四〇〇円 **往復ハガキ**(7面左下記入例参照)で、4月23日(必着)までに同センターへ

高円寺地域区民センター
セシオン杉並まつり
2007参加者募集
時 8月4日(土)・5日(日) **内**①グループ発表②作品展示 **II** A壁 C壁(パネル三六〇cm×一三〇cm)と机(三六〇cm×四五cm)③フリーマーケット(食料品・電化製品は不可) **対**①②はセシオン杉並に登録しているグループまたは同センターの地域に在住・在勤の方を③は区内在住・在勤・在学の方 **定** A一〇グループ、B七グループ、C三グループ **費**①②は無料③は一〇〇円 **往復ハガキ**(7面記入例参照)に、①はグループ名・代表者名・ホール(5日のみ。三年連続出演不可)か和室の希望、②はグループ名・代表者名・作品の種類、展示方法の希望(A・B・Cから一つ)③は希望日・出店品目も書いて、5月14日(必着)までに、同センターへ **他**②

阿佐谷地域区民センター
19年度地域懇談会
 各種講座、趣味の教室、図書室利用、各まつりへの出展などで同センターを利用している方からの意見や感想をうかがいます。
時 5月12日(土)午後2時～4時**費**無料**往復ハガキ**(7面左下記入例参照)で、団体名と、あれば懇談希望テーマも書いて、5月1日(必着)までに同センターへ

高円寺地域区民センター
セシオン杉並まつり
2007参加者募集
時 8月4日(土)・5日(日) **内**①グループ発表②作品展示 **II** A壁 C壁(パネル三六〇cm×一三〇cm)と机(三六〇cm×四五cm)③フリーマーケット(食料品・電化製品は不可) **対**①②はセシオン杉並に登録しているグループまたは同センターの地域に在住・在勤の方を③は区内在住・在勤・在学の方 **定** A一〇グループ、B七グループ、C三グループ **費**①②は無料③は一〇〇円 **往復ハガキ**(7面記入例参照)に、①はグループ名・代表者名・ホール(5日のみ。三年連続出演不可)か和室の希望、②はグループ名・代表者名・作品の種類、展示方法の希望(A・B・Cから一つ)③は希望日・出店品目も書いて、5月14日(必着)までに、同センターへ **他**②

西荻地域区民センター
いきいき人生
老後に備えるマネープラン
時 4月29日(祝)午後1時30分～3時30分**師**幡野敦子**定**四〇名**費**無料**往復ハガキ**(7面左下記入例参照)で、団体名と、あれば懇談希望テーマも書いて、5月1日(必着)までに同センターへ

高井戸 地域区民センター

初心者のための
ゴルフ体験教室

基本的なマナー、ルール、技術を学びましょう。

●5月8日(土)29日の毎週火曜日午後3時45分～5時(計四回) ④ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) ⑤全回出席できる方定三八名(抽選) ⑥六一八〇円(保険料含む) ⑦往復ハガキ(左下記入例参照)で、4月18日(必着)まで同センターへ



サミット成田東店での
レジ袋有料化を継続します

1月15日(月)～3月31日(土)まで、サミット成田東店でレジ袋を1枚5円で販売する実証実験を行ってまいりましたが、皆様のご協力により、80%を超える方にマイバッグ(買い物袋)を持参していただきました。ありがとうございました。実験期間は終了しますが、サミット成田東店では4月以降もレジ袋の有料化を継続しています。今後も買い物にはマイバッグを持参するなど、環境配慮へのご理解とご協力をお願いします。

⑧清掃管理課ごみ減量推進係

ごみ集積所の
カラス対策に



◇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の実験的な設置に取り組んでいます。



▲Aタイプ ▲Bタイプ

◇カラスネットの配布
表2の場所で配布しています。配布場所が近くにない場合などはお届けします。管轄の清掃事務所へご相談ください。 ⑧清掃管理課清掃計画係、杉並清掃事務所、杉並清掃事務所方南支所(電話番号は表2を参照)

〈表1 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)
A(小)	120×66×60	480	8.7
A(大)	180×66×60	710	12.2
B	135×80×61	472	6.4

〈表2 カラスネット配布場所〉

窓口	住所・電話番号	配布時間(年末年始は除く)
杉並清掃事務所	成田東5-15-20 ☎3392-7281	月～土曜日＝午前8時30分～午後5時
杉並清掃事務所方南支所	方南1-3-4 ☎3323-4571	
杉並清掃事業所	高円寺南2-36-31 ☎3317-6771	月～土曜日＝午前8時30分～午後4時
杉並中継所	井草4-15-18 ☎5310-4811	
清掃管理課	区役所西棟7階	月～金曜日＝午前8時30分～午後5時(祝日を除く)
すぎなみ環境情報館(地球温暖化対策担当)	荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 ☎3398-3195	
高井戸駅前事務所	高井戸西2-1-26 高井戸駅前ビル(京王リトナード)2階 ☎3333-5395	月～金曜日＝午前8時30分～午後7時/土曜日、第1・3日曜日＝午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

●住民は地域社会の主人公
地域のために
防犯活動を展開中

宮前三丁目会

◇人生観変えた阪神大震災

数年前、「阪神・淡路大震災で被災して仮設住宅にお住まいの方が『孤独死』という新聞記事にショックを受けて、仲間と神戸まで慰問に行きました。

被災者の方と懇談した折に、「遠い所から来てくださってありがとうございます」と言い、私の手を両手でしっかりと握り、涙ながらに震災の恐ろしさや身内を失った悲しさなどを話してくれました。

長く話をしているうちに、この方の心に響く言葉、嘘も誇張もない澄んだ言葉にうたれて「人間まっすぐに生きなければ」との思いが強くなりました。

おこり、人生観が大きく変わる体験をしました。

こうして体験もあり、当時町会長を引き受けて間もない私は、手探りで地域のために何をしようかと思案していましたが、以前は治安が良かったこの地域も、いつの間にか犯罪が増加していることに気がつきました。

◇パトロール隊誕生

そこで、「防犯パトロール隊」を組織することにしました。隊員の募集には、今まで町会に関わってこなかった方々のお宅を直接訪問し、説明をしました。何か世の中の役に立つことをしたい」と思っている方が大勢いました。世

の中捨てたものではありません。こうして、平成15年8月、一八名のメンバーで「防犯パトロール隊」が発足しました。

隊員の方々は色々な経験をされていて、規約や名簿作りと順調にいきましたが、一番頭を悩ませたのは日程表の作成でした。しかしこれも、「グループに分けて毎日交代でやれば土・日曜・祝祭日も関係ない」との提案があり、即、採用されました。以来、一年三六五日、休まず交代で現在まで実施しています。

犯罪は減少し、特に昨年の夏から現在まで宮前三丁目区域に空き巣はありません。記録を更新中です。

年間を通してのパトロールは、梅や桜など季節の変わり目に綺麗な花を観ながら、植物に詳しい隊員との会話など、楽しいこといっぱいです。(会長 牧野幸二)

4月23日(月)は「子ども読書の日」

12の図書館では、多くの子どもたちが本と出会い、読書を楽しむきっかけとなるような、さまざまな行事を予定しています。

⑧中央図書館企画サービス担当 ☎3391-5754



〈「子ども読書の日」の催し〉

図書館	日時	内容など
中央(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)	①4月22日(日)午後2時～4時 ②23日(月)午前10時～10時30分、午後1時～1時30分	①アメリカ大陸に語りつがれる物語(⑧ぬくみちほ(対)小学生以上) ②0～2歳の子どもをもつ親のための絵本講座※要申し込み
永福(永福4-25-7 ☎3322-7141)	4月21日(土)～30日(休)	本の展示「春に読みたい本」
柿木(上井草1-6-13 ☎3394-3801)	4月22日(日) 午前9時～午後5時	子どもの本のリユース
高円寺(高円寺南2-36-25 ☎3316-2421)	4月28日(土)午後2時～3時	スペシャルおはなし会
宮前(宮前5-5-27 ☎3333-5166)	4月21日(土)～5月20日(日)	本の展示「石井桃子さんの作品」
成田(成田東3-28-5 ☎3317-0341)	4月21日(土) 午前10時30分～11時30分	アンデルセン童話落語(出演＝桂扇生定30名)※要申し込み
西荻(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)	4月28日(土) 午後1時30分～2時30分	スペシャルお話し会(対)幼児以上
阿佐谷(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)	4月21日(土)午後1時～2時	アンデルセン童話落語(出演＝桂扇生定50名)※要申し込み
南荻窪(南荻窪1-10-2 ☎3335-7377)	①4月18日(水)～5月2日(水) ②4月21日(土)午後2時	①本の展示「犬はともだち」②映画会「スノーピー誕生!」「スノーピーはお医者さん?」(対)幼児以上
下井草(下井草3-26-5 ☎3396-7999)	①4月20日(金)～5月6日(日) ②4月14日(土)午後2時	①展示「こどもの本」②工作会「こいのぼりを作ろう」(対)幼児以上
高井戸(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)	4月28日(土) 午後2時30分～3時30分	スペシャルおはなし会(対)幼児以上
方南(方南1-51-2 ☎5355-7100)	4月28日(土)午後3時～4時	かみしばいやさんがやってくる!(対)幼児以上

※申し込みは、事前に電話で、各図書館へ。

地域区民センター・
区民集会所一覧

【往復ハガキ記入例】〈1人1枚〉

①行事名②住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥返信用の宛先を記入。託児のある行事は子どもの氏名・年齢も書いてください。

永福和泉地域区民センター ☎5300-9411 〒168-0063 和泉3-8-18(第2・第4水曜日、15日)	高円寺北地区民集会所 ☎3330-7255 〒166-0002 高円寺北3-25-9(第2・第4月曜日)	西荻南区民集会所 ☎3335-5444 〒167-0053 西荻南3-5-23(第2月曜日)
方南区民集会所 ☎3322-4225 〒168-0062 方南1-27-8(第1・第3水曜日)	阿佐谷地域区民センター ☎3314-7211 〒166-0004 阿佐谷南1-47-17(第2・第4火曜日、第3水曜日)	井草地域区民センター ☎3301-7720 〒167-0022 下井草5-7-22(第1・第3木曜日、第3木曜日の前日)
下高井戸区民集会所 ☎5374-6192 〒168-0073 下高井戸3-26-1(第3水曜日)	梅里区民集会所 ☎3317-3310 〒166-0011 梅里2-34-20(第1・第3火曜日)	四宮区民集会所 ☎3395-5085 〒167-0023 上井草2-28-13(第2・第4火曜日)
高円寺地域区民センター(セッション杉並) ☎3317-6611 〒166-0011 梅里1-22-32(第2・第4木曜日、第2木曜日の前日)	荻窪地域区民センター ☎3398-9125 〒167-0051 荻窪2-34-20(第2・第4月曜日、20日)	八成正区民集会所 ☎3394-0989 〒167-0021 井草1-3-2(第2水曜日)
和台区民集会所 ☎5340-6272 〒166-0012 和台2-31-21(第1・第3月曜日)	本天沼区民集会所 ☎5310-4633 〒167-0031 本天沼2-12-10(第1・第3月曜日)	高井戸地域区民センター ☎3331-7841 〒168-0072 高井戸東3-7-5(第1・第3月曜日、20日)

高井戸西2-1-26 高井戸駅前ビル(京王リトナード)2階 ☎3333-5395	西荻北区民集会所 ☎3330-7255 〒166-0002 高円寺北3-25-9(第2・第4月曜日)	上高井戸区民集会所 ☎3329-0605 〒168-0074 上高井戸1-15-5(第2・第4月曜日)
--	---	--



期日前投票期間は 4月16日(月)～21日(土)

〈期日前投票ができる場所・時間など〉

地図番号	期日前投票所
①	区役所
②～⑧	地域区民センター(7カ所)
⑨	西荻南区民集会所(西荻南3-5-23)
⑩	本天沼区民集会所(本天沼2-12-10)
⑪	高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9)
⑫	方南和泉会議室(方南会館)(和泉4-42-5)
⑬	久我山会館(久我山3-23-20)
⑭	浜田山会館(浜田山1-36-3)

受付時間は、午前8時30分～午後8時まで

※1. 請求書の記載が必要となります(請求書は期日前投票所にあります)。2. 投票用紙への記載が困難な方は、投票所の係員に申し出て下さい。3. 指定された投票所はありません。どちらの投票所でも投票できます。4. 区役所以外の場所へは、車での来場をご遠慮ください。

どちらの施設でも
期日前投票ができます

※15日(日)は投票できませんので、
ご注意ください



問い合わせは、杉並区選挙管理委員会 ☎03-3312-2111(代)へ

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

スポーツ教室

●障害者のためのわいわいスポーツ教室

今回は「広場で遊ぼう」です。緑あふれる公園でゲームなどを楽しみます。

時 6月2日(土)午前10時～正午(場)井草森公園(井草4-12-1) 対区内在住・在勤・在学で障害の程度の重い15歳以上の方定30名(抽選)費無料(申)申込書(社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設で配付)を、5月4日(必着)までに社会教育スポーツ課へ郵送または持参(同)課(他)①一般の交通機関の利用が困難な方はリフト付きバスの送迎が利用できます②当日参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアを募集しています③今年度から安全に活動するため募集人数を見直しました

●ティップネススキップスクール「リトルスイマークラス」

◇1日体験実施

時 4月18日(水)・20日(金)・25日(水)・27日(金)午前10時30分～11時30分(費)1575円

◇5月本科スクール開始

時 水曜日・金曜日(時間未定) (費)月6300円(週1回) ☆

場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 対2歳6カ月～4歳(オムツが完全に取れた未就園児)(申)直接、上井草スポーツセンター1階総合受付へ(同)同センター ☎3390-5707(他)5月入会の方には特典として登録手数料無料で、キャップをプレゼントします

●いきいきスポーツ健康塾・リフレッシュ3(スリー)ゾーン 「軽いストレッチで心身をリラックス」「楽しい運動で体力に応じて少しずつ筋力アップ」「自転車などを使い無理なく少しずつ体力アップ」の3つのゾーンを楽

③の教室は、さざなかねと「<http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2>」で申し込みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)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。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

しみながら、元気になっていくプログラムです。

時 5月23日～7月25日(ただし6月27日、7月11日を除く)の毎週水曜日午前10時～正午(計8回) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方定72名(抽選)費4000円(申)往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日・現在の運動状況(週3回以上・週1～2回・無し)も書いて、4月27日(必着)までに(勸)杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ(同)同財団 ☎3312-2111(区代表)

●太極拳講習会

時 5月10日～31日の毎週木曜日午後7時～8時45分(計4回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) (師)楊進(対)区内在住・在勤・在学の方定200名(抽選)費無料(申)往復ハガキ、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)で、4月25日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304 ☎・FAX3391-3515 ☒ yawaragikai@hotmail.com)へ(電話は午前9時～午後9時) (他)動きやすい服で体育館履きを持参してください

●太極拳 ③教室番号「0281」

心身のバランスを養い、精神と肉体の健康を身につけます。

時 5月21日～6月25日の毎週月曜日午後1時～3時(計6回) 場 妙正寺体育館(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定40名(抽選)費1400円(申)往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月23日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ(同)同体育館 ☎3399-4224

●硬式テニス ③教室番号「0289」

時 5月10日～6月28日の毎週木曜日午前9時～11時(計8回) 場 松ノ木運動場(対)区内在住・在勤・在学で

16歳以上の方定40名(抽選)費2200円(申)往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月16日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ(同)同運動場 ☎3311-7410

●卓球 ③教室番号「0321」

時 5月17日～6月21日の毎週木曜日午後7時～9時(計6回) 場 永福体育館(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者定40名(抽選)費1800円(申)往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月23日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永福3-51-17)へ(同)同体育館 ☎3328-3146(他)託児あり(3歳～未就学児)

●アクアエクササイズ(60歳未満) ③教室番号「0354」

水の特性をいかした水中歩行運動を行い、健康維持・増進、疾病の予防を図ります。

●高齢者ゴルフ体験講習会

体験なども取り入れ、初歩的な技術が習得できます。

時 5月14日～6月18日の毎週月曜日午後1時30分～2時45分(計6回) 場 ハイランドセンター(高井戸東3-11-7) 対区内在住・在勤でおおむね60～70歳の方定30名(抽選)費9140円(傷害保険料など含む) (申)往復ハガキ(5面記入例参照。2名まで連記可。重複申込不可)に生年月日も書いて、4月21日(必着)までに(勸)杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ(同)同財団 ☎3312-2111(代表) (他)ゴルフクラブの無料貸出しあり