

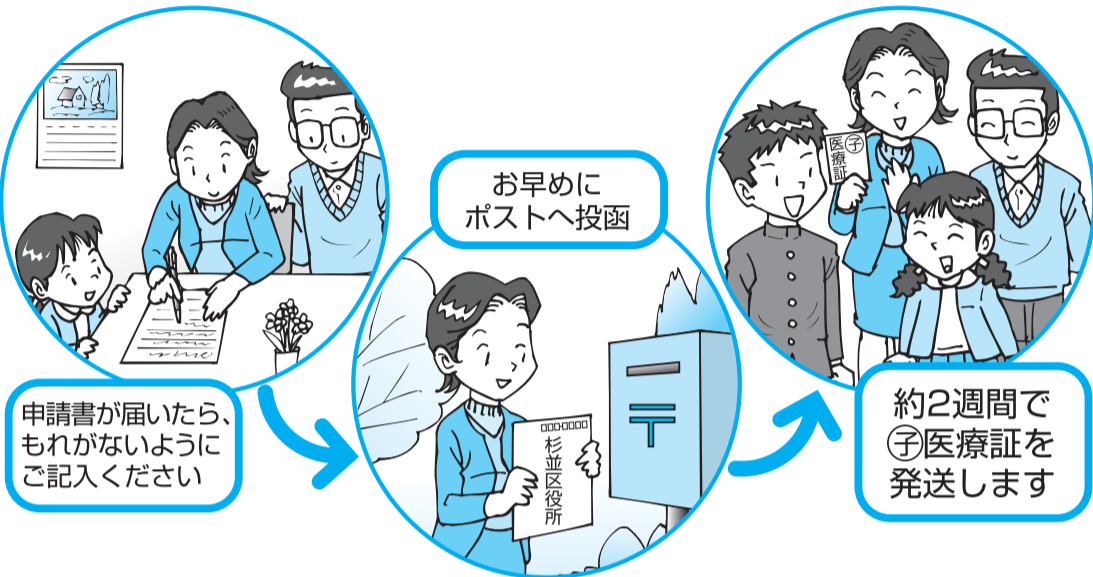
- 「㊦医療証」の郵送申請を受け付けます…1面
- 国民年金のお知らせ…8面
- 区政モニターを募集します…8面
- 環境マネジメントシステムの取り組み結果…8面



●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

4月1日から医療費助成の対象を中学生まで拡大



「㊦医療証」の郵送申請を受け付けます

■制度の概要に関する情報は、区コールセンター ☎#88000 または ☎3372-8800へ
 ■申請書の郵送先・申請内容に関する情報は、子育て支援課子ども医療・手当係へ

該当するお子さんがいる世帯（2月18日現在の住民登録または外国人登録されている方）に対し、2月末に申請書を郵送しますので、同封する返信用封筒で郵送してください。
 また、2月19日以降に杉並区への転入手続きをされた方には、区民事務所などの窓口で申請書を随時配付します。

送付対象者
 区内に住民登録または外国人登録があり、国民健康保険または社会保険などの健康保険に加入している方で、今回、新たに対象になる年齢のお子さん（新小学二年生・新小学三年生）および㊦医療証をお持ちでない新小学一年生のお子さん、いる世帯の世帯主（原則、住民票上の世帯主に送付するため、実際の申請者とは異なる場合があります）。所得の制限はありません。

現在、ひとり親家庭などの方で、「㊦医療証」をお持ちの場合、この申請書を提出することにより、自動的に医療証を切り替えて発行します。

申請方法（郵送に限り受け付けます）
 申請書に対象となるお子さんと被保険者の氏名が記載されている健康保険証のコピーを添えて「返信用封筒」で郵送してください。保険証がカード形式の場合は、被保険者の方とお子

んの保険証のそれぞれのコピーが必要です。
申請はお早めに
 申請書郵送後は、随時受け付けますので、早めに申請してください。受け付け後、二週間程度で㊦医療証を発送します。
 なお、9月30日（消印有効）までに郵送していただければ、特例的に4月1日にさかのぼって資格を認定します。

ただし、加入している健康保険の資格認定日が4月2日以降の場合は、その日からになります。
申請する必要がある方
 ①4月から新小学一年生になる方のうち、現在、㊦医療証をお持ちの場合は、3月下旬に「㊦医療証」を送付しますので、申請の必要はありません
 ②3月中に区外への転出を予定されている場合は、対象となりません



助成の制限
 次の①②に該当するときは、申請の対象になりません。
 ①生活保護（医療扶助）を受給しているとき
 ②児童福祉施設等に入所しているとき
 ※その他、医療費が他の公費助成制度でまかなわれるときは、その部分は助成の対象となりません。

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」事前申し込みが必要な企画

内容/時間	対象など	申し込み・問い合わせ
聞いてみよう！胸のこと、あれこれ～乳がん年齢のあなたとともに（託児あり）／午後2時50分～3時35分	20名（抽選）／無料	ファクスまたはEメール（3面記入例参照）にあれば質問も書いて、3月5日（必着）までにNPO法人図書館サービスフロンティア・東島 ☎・FAX 3325-7254 ☒higashima@nifty.com
蔵前理科教室「くらりか」 ①電気ペンでお絵かき（カレー粉の抽出液を浸した紙に絵を描きます）／午前11時～ ②金魚と遊ぼう（ペットボトルと魚型のたれびんを使って、魚の浮き沈みを作ります）／午後1時30分～	小学生／各15名／①のみ200円	往復ハガキ、ファクスまたはEメール（3面記入例参照）に学年も書いて、2月28日（必着）までに蔵前理科教室「くらりか」・山岸千丈（〒167-0051荻窪2-17-4 ☎050-8003-7218FAX3391-7503 ☒yamagishi@kuramae.ne.jp）へ（先着順）
親子でコリアンクッキング！（朝鮮料理のチジム、トッパキを作ります）／午後0時30分～	小学生とその保護者／10組20名（抽選）／1組500円	往復ハガキ（3面記入例参照。親子とも記入）で、2月24日（消印有効）までに辺（ピョン）貞姫（〒184-0013小金井市前原町3-8-5-203 ☎090-3450-4575）へ（電話は午後6時以降）
自己治癒力をアップしよう！（親子スキンタッチ教室）／午後2時～	乳幼児を持つ家族／10組／1家族500円	Eメール（3面記入例参照）で、東京スキンタッチ会・山口 ☎090-3349-7095 ☒skintouch@tokyost.jpへ（先着順）
おもちゃの病院（こわれたおもちゃを修理します）	15名／実費（部品代）	電話で、杉並おもちゃドクターズ・長（ちょう） ☎090-4741-4268へ（先着順）
あなたも子育てサイトづくりに参加してみませんか（「すぎなみ子育てサイト」を作っているお母さんたちとエッセイ執筆者とのワークショップ〈託児希望者のみ事前申し込み〉）	参加・託児とも無料	託児希望者（6カ月以上就学前。20名）は、電話で、2月28日までにNPO法人プランニング∞遊・対馬 ☎080-6645-3822へ（先着順）

今年も開催！すぎなみ子ども・子育てメッセ

3月11日（日）午前10時～午後4時にセシオン杉並（梅里1-22-32）で開催します。
 こどもの城の臨床心理士・植松紀子さんの基調講演をはじめ、つみ木広場や絵本の読み聞かせ、展示、模擬店など楽しい企画がいっぱいです。詳細は、「広報すぎなみ」3月1日特集号でご案内します。本号では、事前申し込みが必要な企画を、左表のとおりご案内します。
問い合わせは、子育て支援課管理係へ。



<http://www.suginami-kosodate.jp/>

SUGINAMI INFORMATION
掲示板

証明書自動交付機の利用時間の変更と休止

移設などに伴い利用時間が変更になります。詳細は、左表をご覧ください。

また、方南図書館内の交付機は、図書館の休館に伴い2月15日(木)～28日(水)まで休止します。ただし、2月18日(日)は午前9時～午後5時まで稼働します。

区民課証明係

設置場所	期間	利用時間	利用できない日
西荻地域区民センター(桃井4-3-2)	2月13日(火)～	午前9時～午後9時	毎月第2・4水曜日と毎月11日(11日が第2水曜日、土・日曜日、祝日の場合は直後の平日)／12月28日～1月4日
宮前分室(宮前5-5-27)	2月15日(木)～28日(水)	午前8時30分～午後5時	土・日曜日と2月28日(水)
宮前図書館(宮前5-5-27)	3月1日(木)～	月～土曜日の午前9時～午後8時(日曜・祝日は午後5時まで)	毎月第1・3木曜日(祝日の場合は翌日)、特別整理期間(不定期)／12月29日～1月4日

※宮前分室の交付機は、3月1日(木)から宮前図書館へ移設します。

**インターネット公売を
実施します**

区では、滞納税金に充当するため、滞納者から差押えた財産(物品)を、インターネットを利用してせり売り(ネットオークション)で公売します。

●参加申込期限 2月28日(水)午後5時
●入札期間 3月7日(水)午後1時～9日(金)午後5時
●公売公告財産 2カメラ(ライカ製) 2点、腕時計(タグホイヤー) 1点、絵画(リトグラフ) 3点、ゴルフセット(未使用) 1点
●参加方法 2 公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要。また、区のインターネット公売は、ヤフー(株)が提供する公売システムを利用するため、「Yahoo! JAPAN」のIDが必要です。詳細は、区ホームページに掲載している「杉並区インターネット公売ガイドライン」をご覧ください。

●下見会 2月14日(水)午前10時～午後3時に区役所一階ロビーで行います。●納税課公売担当 ☎3318-0244

**バイクや軽自動車の
廃車手続きはお早め**

軽自動車税は、4月1日現在所有(登録)している方に課税されます。

原動機付自転車やバイク・軽自動車を廃棄したときは、必ず3月中に廃車の申告(届出)をお願いします。4月1日以降所有(登録)していると引き続き課税されます。

また、車を人に譲った場合や紛失や盗難などで警察に届け出ている場合も届出が必要になりますので、ご注意ください。

審議会等のお知らせ

審議会名	都市計画審議会
日時	2月14日(水)午後6時～8時
主な内容	東京都市計画道路(幹線街路補助線街路第216号線)の変更についての審議など
問合せ	都市計画課都市計画担当

※日時は変更する場合があります。

区議会を傍聴しましょう

第一回区議会定例会は、2月20日(火)に開会される予定です。本会議や委員会は、定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

●当日、直接区議会事務局(区役所中棟三階)へ。●同事務局(水以降)の問い合わせは2月14日(水)以降にお願いします。●手話通訳を希望する方は、希望日の4日前までにお申し込みください。

**情緒障害学級を
東田中学校に開設します**

4月に、区立中学校では二校目となる「情緒障害学級」を東田中学校に開設します。

「情緒障害学級」は、通常の学習にはおむね参加できるものの、落ち着いて学習に取り組めない、人とかかわりや集団参加が難しい、特定の学習に著しい困難さがあるなど、情緒・行動面で個別の指導を必要とする児童・生徒を対象にした学級です。

募集します

杉並区奨学生

授業は、通級形式で行われます。ふだんは、在籍の通常学級で指導を受けながら、週に数時間から一日、決められた曜日に通級し、指導を受けます。

●学務課特別支援教育担当

**杉並区交流協会
企画運営委員**

外国人と区民を対象とする事業(バスハイキング、日本語スピーチ大会、広報誌の発行など)を分担して、企画運営します。活動は月一回程度で、その他行事を随時行います。活動手当は協会の規定によります。

●任期 4月1日から1年間

●募集人数 一五名程度(原則、区内在住・在勤・在学・同協会会員(外国人を含む)で外国人との交流に関心のある方) 申込書(杉並区交流協会または協会ホームページ <http://www.006.upp.sonet.net.jp/suginami/>)と作文(テーマは次のうち一つ)①国際交流について思うこと ②海外経験で感じたこと ③私と外国人。 ④〇〇字程度。用紙(紙配)を、3月9日(必着)までに同協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル五階 FAX 5378-8844)へ郵送、ファクスまたは持参(同協会 ☎5378-8833)書類選考と面接により決定します

社会教育委員

教育委員会の諮問に応じて、社会教育に関して提言をしたり、必要な調査・研究を行います。

●任期 4月25日～21年4月24日
●募集人数 若干名
●選考方法 2 申込書、小論文、面接
区内在住・在勤の方で、社会教育・家庭教育・スポーツについて活動実績があり、幅広い視野を持ち、区の社会教育の振興に意欲のある方(申込書(社会教

区立幼稚園の介助員

区立幼稚園で軽度の障害がある幼児の園生活における安全管理と介助(雇用期間 4月1日～20年3月31日)勤務日など 毎週月・金曜日(夏季休業など)と園児が登園しない日は除く)の午前8時30分～午後3時(実働六時間)。月一三〇時間以内(時給 一〇〇円～一三〇円)募集人数 若干名(その他 有給休暇あり、交通費支給(月額一万円限度)、社会保険加入)幼稚園教諭免許または保育士資格取得者もしくは幼稚園や保育園での保育や介助などの実務経験がある方(写真と履歴書(幼稚園介助員)と記入)と教諭免許等資格証明書の写しを、2月28日(消印有効)までに学務課幼児教育担当(区役所東棟六階)へ郵送または持参(同担当)

**ささえあいサービス
協力会員・利用会員**

ささえあいサービスは、地域の中で助けが出来る方(協力会員)が、助けをしてほしい方(利用会員)の援助をする会員の組織です。

●ファミリー・サポート・センター

●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(料金(協力会員への謝礼) 一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円))

●協力会員を希望する方

●対心身ともに健康な20歳以上の方(他)会員登録後、研修会に参加していただきます

●利用会員を希望する方

入会申込書と入会の手引き(区内保育園・学童クラブ・児童館・保健センターで配付)を受け取り、電話で(杉並区社会福祉協議会 ささえあい係)へ面接を予約してください。

●ホームヘルプサービス

●家事援助(食事の支度・掃除・洗濯・買い物など)

●介護職員

●職種 1 フルタイム 2 パート 勤務時間など 1 月～土曜日(交代制)の午前8時30分～午後5時30分 2 午前9時～午後4時30分(曜日は応相談) 3 時給 ①九五〇円～一〇〇〇円 ②八八〇円～一〇〇〇円 ③資格 ④ヘルパー二級以上(応相談) ⑤募集人数 若干名 ⑥勤務開始日 4月から

●運転手

●勤務時間など 1 午前8時30分～午後5時30分または休憩三時間の五時間勤務(曜日は応相談) 2 時給 一〇〇〇円 ③募集人数 若干名 ④勤務開始日 3月中旬から

●お問い合わせ

●電話で、上荻ふれあいの家・上田または塚田(上荻2-26) ☎3301-2256へ



催し

科学館の催し

◆区民科学教室

「音の科学・弦の音」

弾いてもこすっても鳴る弦楽器を作り、持って帰ることが出来ます。

時 3月3日(土)午後1時30分～4時

対 区内在住・在学の小学生とその保護者

定 二〇組四〇名

費 (抽選) 費三〇〇円(往復ハガキ(記入例参照)に学年も書いて、2月19日(必着)までに科学館へ)

◆天文の夕べ―観望会

「二重星」

春の空には、しし座のガンマ星、ふたご座のカストル、そしておお熊座のミザールなど有名な二重星が輝いています。

これらの多くは、連星といって重力で結ばれています。今回は、そうした二重星の様子を楽しみましょう。

時 3月3日(土)午後6時30分～8時30分(6時開場)

対 区内在住・在勤・在学で小学四年生以上の方(小・中学生は保護者同伴)

費 無料(当日、直接会場へ)

他 雨天・曇天の場合は、プラネタリウムで「天文の話」をします

場 区科学館(〒167-0003 清水3-3-13 ☎33396-4391)

ミニ企画展

博物館のひなまつり

嵯峨侯爵家ゆかりの初参人形・御所人形、伊勢神宮の遷宮の部材で作ったとされる大きな御所飾りのひな人形、浦島太郎や花咲か爺さんのおとぎ話を題材にした浮世物の人形など、貴重な人形が一堂に会します。また、古民家にも例年通りひな人形の段飾りを展示します。



▲嵯峨侯爵家ゆかりの初参人形

時 4月8日(日)午前9時～午後5時(入館は4時30分まで)

対 月曜日(祝日の場合はその翌日)と第三木曜は休館

場 甘酒のふるまい 3月3日(土)午前10時～(先着七〇名)

場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 一〇〇円(観覧料。中学生以下無料)

場 当日、直接会場へ

場 郷土博物館 ☎3317-0841

他 車での来場はご遠慮ください

リサイクルひろば高井戸

◆新入学・新学期フェア

リサイクルひろば高井戸で

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

すぎなみ環境情報館

①大根一本まるごとレシピ

ごみを出さないエコ調理の実演・試食とお話です。

時 2月26日(月)午前10時～午後0時30分

場 あんさんぶる荻窪・第一・三教室

場 環境カウンセラー 一条美智子(定) 一〇名(抽選)

費 二〇〇円(材料実費) 往復ハガキ(記入例参照)で、2月19日(必着)までにすぎなみ環境情報館へ

②春の野鳥観察会―すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

時 3月3日(土)午前10時～正午

場 都立善福寺公園(小雨実施)

場 集合場所 善福寺公園園渡り橋付近(善福寺3-18)

場 師杉並野鳥研究会・竹下信雄ほか(定) 四五名 費 一〇〇円(保険料) 申電話で、すぎなみ環境情報館へ(先着順)

③消費者が企業・お店を変える―グリーンコンシューマーを考える

時 3月3日(土)午後2時～4時

場 あんさんぶる荻窪・第一・三教室

場 師名古屋学芸大学客員教授・石澤清史(定) 四〇名 費 無料 申電話で、すぎなみ環境情報館へ(先着順)

給湯・給水のエネルギー利用効率を高めるヒントを紹介しま

時 2月18日(日)午前10時～午後3時

場 あんさんぶる荻窪一階ロビー(荻窪5-15-13)

費 無料

場 当日、直接会場へ

場 荻窪5-15-13 ☎3331-4360

他 午前10時～午後6時。水・木曜日休館

学校で活動する「おやじ」さんや「おやじの会」参加者が気軽に情報交換できる、ゆるやかなネットワーク会議を開きます。

時 2月17日(土)午後1時30分～4時30分(1時開場)

場 セシオン杉並(梅里1-22-32)

場 「おやじの会」などによる取り組みの事例紹介と情報交換(校内外での活動や「おやじの会」づくりに興味・関心がある方) 定 六〇名 費 無料(当日、直接会場へ) 申社会教育スポーツ課

介護に関する同じ悩みを分かち合ったり、知恵や情報を交換したり、介護者同士が語り合う場です。

時 2月22日(木)、3月22日(木) 午後1時30分～3時30分

場 和民集会所(和田2-31-21)

場 対 家族を介護している方 費 無料

場 申電話で、ケア24和田 ☎380-0024

場 他 今後も定期的にサロンを開催していく予定です

学校で活動する「おやじ」さんや「おやじの会」参加者が気軽に情報交換できる、ゆるやかなネットワーク会議を開きます。

時 2月17日(土)午後1時30分～4時30分(1時開場)

場 セシオン杉並(梅里1-22-32)

場 「おやじの会」などによる取り組みの事例紹介と情報交換(校内外での活動や「おやじの会」づくりに興味・関心がある方) 定 六〇名 費 無料(当日、直接会場へ) 申社会教育スポーツ課

介護に関する同じ悩みを分かち合ったり、知恵や情報を交換したり、介護者同士が語り合う場です。

時 2月22日(木)、3月22日(木) 午後1時30分～3時30分

場 和民集会所(和田2-31-21)

場 対 家族を介護している方 費 無料

場 申電話で、ケア24和田 ☎380-0024

場 他 今後も定期的にサロンを開催していく予定です

2月15日(木)～28日(水)は全図書館休館します

閲覧日の実施とお話し会などの開催

区立図書館では、図書館利用のサービス充実のため、システムの入れ替えを行います。そのため、2月15日(木)～28日(水)は全館休館します。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

なお、休館中に各図書館で閲覧日(下表)を設けるとともに、あわせてお話し会などの行事(左表)を行います。申当日、直接会場へ各図書館

3月1日(木)から図書館サービスを再開します 3月1日(木)から新たなシステムでサービスを拡充し、再スタートします。問い合わせ

〈図書館閲覧日の行事〉

Table with 4 columns: 場所, 日時, 内容, 定員. Rows include 中央図書館, 永福図書館, 阿佐谷図書館, 方南図書館.

〈図書館の閲覧日〉

Table with 3 columns: 月日, 時間, 図書館名. Rows include 2月16日(金)～18日(日), 2月18日(日).

*映画会の内容は各図書館へお問い合わせください。

講演・講座

●車座トーク
杉並の住民ディレクター
活動が動き出す!?

身近にあるビデオカメラを使った住民ディレクター活動による新たなコミュニケーションづくりについて、ざっくばらんに語り合います。

時 2月25日(日)午後4時〜6時
場 荻窪地域市民センター(荻窪2-34-20) 師 有プリズム代表

取締役・岸本晃(定)五〇名(費無料) 申・☎電話、ファクスまたはEメール(3面記入例参照。託児希望者(1歳〜)。無料)は2月19日まで)で、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6920 shakyo-c@city.suginami.lg.jp (先着順)

退職後の仲間・まちづくり
―男性健康セミナー―

時・☎ 2月28日(水)午前9時30分〜正午 退職後の健康管理のポイント―健康診査・血圧管理・内臓脂肪など ②3月6日(火)午前9時30分〜正午 美味しく、手軽にそして健康的に! 男の食事作り ③6日(火)午後1時30分〜4時 健康ウォーキングと杉並の歴史学習 郷土博物館を訪ねて ④14日(水)午前9時30分〜正午 健康的なまちで生きるために―都市環境・社会のしくみなどについて考える ⑤20日(火)午前9時30分〜正午 さあ、地域に出よう! 家に閉じこもらない コツ!先輩からのメッセージ (計五回) 場 ①④⑤高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) ②阿佐谷地域市民センター(阿佐谷南1-47-17) ③郷土博物

館(大宮1-20-8) 対50歳代半ば〜60歳代半ばの男性(全回参加できる方を優先) 定三〇名(費)⑤は各五〇〇円程度(材料費) 申・☎電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 (先着順)

●区民企画講座
初めてのウクレレ講座

フォークやグループサウンズ、ハワイアンが流行した七〇年代の青春をもう一度体験しませんか。

時・☎ 3月10日(土) 二チューニングとコード練習 ①17日(土) 簡単な曲にチャレンジ ②午後1時30分〜5時(計二回) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 N A Oウクレレスクール・村田尚美 対 全回出席できる区内在住・在勤の方 定 四〇名(抽選) 費 五〇〇円(ウクレレは無料でお貸しします) 申 ハガキ、ファクスまたはEメール(3面記入例参照)で、2月20日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 同センター ☎3317-6621

撃退!メタボリックシン
ドルーム

時・☎ 2月27日(火)午前10時〜正午 メタボリックシンドロームって、何? ③3月6日(火)午前10時〜正午 おいしいものにご用心! あなたは何を選ぶ? ③13日(火)午前10時〜正午 体を動かして内臓脂肪を減らそう(実技あり) ④20日(火)午前10時〜午後1時 あなたに合った食事量を確認しよう(調理実習) 計四回 場 ①②和泉保健センター(和泉4-50-6) ③方南会館(和泉4-42-5) ④永福和泉地域市民センター(和泉3-8-18) 師 ③健康運動指導士・藤田温史 ④管理栄養士・田上美子 対 区内在住・在勤で70歳未満のなるべく全回参加できる方 定 三〇名(費五〇〇円(食材料費)) 申・☎電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 (先着順)

杉並ボランティア活動推
進センター

はじめの「一歩」近所で行える!国際ボランティア
チャイとドライマングローを楽しみながら、国際協力と支援地域やボランティア活動の様子を知る講座です。

時 2月24日(土)午後2時〜4時 国際協力ってどんなこと、支援地域の様子、ボランティアとその活動内容についてなど 師 話 題 提供者・助言者 N P O 法人 チャイルド・フアンド・ジャパン 対 これから活動しようと考えている方 定 三〇名(費無料) 費 無料 申・☎電話または直接、高井戸児童館(高井戸西2-5-10 ☎3334-0902)へ (先着順)

◆スキルアップ研修―傾聴につ
いて学んでみませんか

テレビや新聞で「傾聴」という言葉が目ざされている昨今、

この機会に、ボランティア活動の基本となる「話を聴く姿勢」について学んでみませんか。

時・☎ 3月5日(月) 講義「傾聴とは」▽12日(月) 講義とロールプレイ①▽19日(月) 講義とロールプレイ②▽26日(月) 講義の振り返り/いずれも午前10時〜正午 師 P・L・A 副代表・小谷津美津子 対 全回出席できる区内でボランティア活動をしている方、または活動をしようと考えている方 定 三〇名(費二〇〇〇円(資料代))

☆

場 あんさんぶる荻窪・第二会議室(荻窪5-15-13) 申・☎電話またはファクス(3面記入例参照。スキルアップ研修は2月13日から受付開始)で、杉並ボランティア活動推進センター ☎5347-3939 FAX5347-2063 (先着順)

笑顔でもっと健康に
笑み筋体操

健康づくり推進員高井戸東地区会が企画した講座です。あなたもこれで笑い上手になれます。

時 2月27日(火)午前10時〜正午 場 高井戸地域市民センター(高井戸東3-7-5) 師 筑波大学大学院助教・林啓子 対 区内在住・在勤の方 定 八〇名(費無料) 申・☎電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 (先着順)

禁煙サポート教室

「タバコをやめたいけれど機会がなくて」という方へ禁煙の第一歩をお手伝いします。

時・☎ 3月1日(水)午後3時30分〜5時30分 場 タバコへの依存度を知る、禁煙の進め方▽6日(火)午後1時30分〜3時30分 師 歯周病の予防、禁煙後の肥満を予防する食事とは▽15日(水)午後1時30分〜3時30分 禁煙を継続させるためには(計三回) 場 荻窪保健センター地下講堂、調理実習室(荻窪5-20-1) 師 東京衛生病院内科医師・佐々木温子 対 区内在住・在勤で禁煙したい方 定 二〇名(費無料) 申・☎電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 (先着順)

家族介護教室

◇虐待防止
区の高齢者虐待防止の取り組みについて学びます。

時 2月16日(金)午後2時〜3時30分 場 上井草ふれあいの家(上井草3-33-10) 対 高齢者の虐待防止に関心のある方 定 二〇名(費無料) 申・☎電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831 (先着順)

◇高齢者のためのお口のケア

―食事をおいしく召し上がるために―
時 2月24日(土)午後1時30分〜3時 場 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 対 高齢者の口腔内を清潔に保つことの重要性、清潔に保つためのブラッシングの方法 師 杉並区歯科医師会・中村秀男 対 区内在住の方 定 一〇名(費二五〇円) 申・☎電話で、和田ふれあいの家・飯田 ☎3312-9556 (先着順)

◇よくわかる!認知症の理解と
その対応

時 2月27日(火)午後1時30分〜3時 場 あんさんぶる荻窪五階(荻窪5-15-13) 師 浴風会認知症介護研究・研修センター 研究企画主幹・小野寺敦志 対 区内在住・在勤の方 定 四〇名(費無料)

申・☎電話またはファクス(3面記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924 FAX5929-1925 (先着順)

◇プチエステでリフレッシュ!

ハンドエステ体験とマッサージを紹介! 自分でできるリフレッシュ方法を学びましょう。

時 3月13日(火)午後2時〜3時30分 場 西荻地域市民センター(桃井4-3-2) 師 日本エステティック協会・片桐和江 対 高齢者の介護をしている方または興味のある方 定 二〇名(費無料) 申・☎電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024 (先着順)

有料老人ホームの
正しい選び方

様々な特色、値段の違いがあり情報が氾濫している有料老人ホームを比較検討するポイントを学びます。また、介護保険施設との違いも学びます。

時 2月20日(火)午前10時30分〜正午 場 あんさんぶる荻窪・第二会議室(荻窪5-15-13) 師 民間施設紹介センター相談室長・笹川泰宏 対 区内在住の方 定 三〇名(費無料) 申・☎電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724 (先着順)

元気な人の介護予防

―筋力アップ健康づくり教室―
時・☎ 2月21日(水) 歳とともに変化していく心と身体、働きやすさと健康チェック▽28日(水) 転びやすい高齢者にならないために 筋力や高年齢者にならな康体操(健康運動指導士・藤田温史)、元気な口もとではつら生活▽3月7日(水) 筋力アップ運動の実習(藤田温史)▽14日(水) 筋肉と骨を元気にするための

食事/いずれも午後1時30分(計四回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 対 65歳以上の方(介護保険・介護予防のサービス対象者は除く) 定 三〇名(費無料) 申・☎電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 (先着順)

認知症家族安らぎ支援事業

時 3月3日(土)午後2時〜3時30分 場 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 対 介護者の負担軽減を目的とする安らぎ支援について N P O 法人新しいホームをつくる会・白川すみ子 対 認知症の高齢者を介護している家族 定 二〇名(費無料) 申・☎電話で、松ノ木ふれあいの家・堀端 ☎3318-2660 (先着順)

認知症予防への一歩と、
住み良い地域をめざして

高齢者本人や家族だけでなく、地域の方とともに認知症の理解を深め、住み慣れたまちで長く暮らし続けるためのまちづくりを考える集いです。(区共催)

時 3月8日(木)午後1時〜4時 場 西荻地域市民センター(桃井4-3-2) 対 基調講演「認知症の人とともに暮らすための認知症の正しい理解と予防」、シンポジウム「私たちに、住みよいまちを作ろう! 地域資源マップ作りを通して、見えたこと」 師 認知症介護研究・研修東京センター 長・長谷川和夫 対 区内在住・在勤・在学の方 定 三六〇名(費無料) 当日、直接会場へ 認 知 症 介 護 研 究 ・ 研 修 東 京 中 心 研 究 所 成 果 報 告 会 係 ☎3334-2173 または介護予防課管理係 ☎307-0649

SPORTS
スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●サウンドテーブルテニス

鈴の入ったピンポン玉を音を頼りに打ち合います。
時 2月25日(日)午前9時～午後1時(場)荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住・在勤・在学の視覚障害者(定)20名(費)無料(申)当日、直接会場へ(問)同体育館 ☎3220-3381
●都民体育大会予選会兼春季大会

◇弓道

時 3月4日(日)正午～(場)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目=一般男子・女子(対)区内在住・在勤・在学の方(区弓道連盟会員は区外可) (定)40名(抽選) (費)無料(申)往復ハガキ(3面記入例参照)に弓道段位、在勤の場合は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、2月22日(必着)までに区弓道連盟・穴戸文育(〒168-0065浜田山1-7-6-203)へ(問)同連盟・穴戸 ☎3329-4614

●杉並区チャリティゴルフ大会

時 3月27日(火)午前8時～(場)嵐山カントリー倶楽部(埼玉県比企郡嵐山町大字鎌形1146) 対区内在住・在勤・在学の方とその同伴者(定)100名(費)5000円(別にプレー費1万7045円。税込込み)。チャリティ費10000円(申)往復ハガキまたはファクス(3面記入例参照)に性別、生年月日、HC、交通手段も書いて、3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)(問)事務局 ☎3339-8226
●杉並区バウンドテニス親善大会
時 3月17日(土)午前9時～午後5時(区共催) (場)荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対区内在住で18歳以上の方(定)70名(費)1人500円(申)・(問)申込用紙(区体育館にあります)を、2月26日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7 ☎・FAX5932-4691)へ郵送またはファクス(個人申し込み。先着順) (他)男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルスの順に行います。協会でチーム編成をします

その他

●弓道・アーチェリー認定講習会

弓道場を利用するには利用証(一定の技量を認定)が必要です。段位などをお持ちでない方は講習会に参加し、認定を受けてください。認定を受けた方には技量に応じた利用証を発行します。

時・(内)2月24日(土)=弓道、25日(日)=アーチェリー/いずれも午前9時～午後1時(場)上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1) 対弓道またはアーチェリーの経験がある方(定)各36名(費)無料(申)・(問)電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707へ(先着順)

●羽中田昌さんの「サッカーからの贈り物」

車椅子に乗ったS級サッカーコーチの講演です。障害者スポーツばかりでなく、サッカーの指導者としての活動やサッカーそのものについて、また、指導者となるために渡ったスペインでの経験や生き方について熱く語ります。

時 2月23日(金)午後7時～9時(場)すぎなみNPO支

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(問)事務局 ☎3315-7751
★マンション管理セミナー「理事会を活性化する方法をアドバイスします!」

時 2月24日(土)午後1時30分～4時30分(1時受付開始) (場)阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内模擬理事会「理事会の活性化について」、「みらいネット」のお知らせ、個別相談会(師)杉並マンション管理士会会長・田村晃清、(助)マンション管理センター職員(対)マンション管理組合役員と区分所有者など(定)50名(費)無料(申)・(問)電話、ファクス、Eメールまたは郵送(3面記入例参照)で、2月22日(必着)までに杉並マンション管理士会(〒167-0043上荻1-17-5(株)フォーチュン内 ☎3393-3680(土・日曜日を除く) FAX3393-3652 ☒suginamimankan@yahoo.co.jp)へ(先着順)

★ボケない脳は旅で鍛える

「旅」をテーマに楽しく脳のトレーニングにチャレンジしてみませんか。「旅の認知症予防教室」は、「旅」をテーマにすすめます。

時・(内)共通オリエンテーション=2月28日(水)▷金曜コース=3月2日～30日の毎週金曜日▷水曜日コース=3月7日～4月4日の毎週水曜日▷共通効果測定=4月6日(金)/いずれも午前10時～正午(計7回) (場)あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) (師)NPO法人日本トラベルヘルパー協会(対)区内在住で50歳以上の全回出席できる方(定)各20名(費)各3500円(申)ハガキ(3面記入例参照)に希望コースも書いて、2月20日(消印有効)までに杉並区社会福祉協議会「ボケない脳は旅で鍛える」宛(〒167-0051荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪)へ(問)同協議会地域福祉課地域福祉推進係 ☎5347-1017

★自強術(じきょうじゅつ)講習会

自強術は日本最初の健康体操・万病克服の体育療法で、全身を動かして心身を健康に導きます。

時 3月8日～29日の毎週木曜日午後6時30分～8時30分(計4回) (場)産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) (師)自強術普及会阿佐谷谷教室指導員・渡辺登喜恵(対)区内在住・在勤・在学の方(定)20名(費)2000円(スポーツ傷害保険料含む) (申)・(問)電話で、産業商工会館運営協議会 ☎3393-1501へ(先着順) (他)畳に敷くバスタオルを持参してください

★パソコンステップアップ講習会

時・(内)・(対)3月13日(火)～16日(金)①午前9時30分～正午=メールとインターネットの活用(メール、インターネットを利用している方)②午後1時30分～4時=デジタルカメラの活用(デジタルカメラの初心者講習修了程度の方) (場)済美教育センター(堀ノ内2-5-26) (師)ITスクエア杉並(定)各15名(抽選) (費)各6000円(テキスト代含む) (申)往復ハガキ(3面記入例参照)に①②の希望講座名も書いて、2月23日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ(問)ITスクエア杉並 ☎090-4722-2574

その他

★東京二十三区清掃一部事務組合第1回議会定例会

時 2月19日(月)午後2時～▷傍聴受付=東京区政会館本館20階で1時～(先着30名) (場)東京区政会館20階202・203会議室(千代田区飯田橋3-5-1) (問)東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局 ☎5210-9729

★杉並清掃工場見学会(2月分)

時 2月24日(土)午後1時30分～3時(場)杉並清掃工場(高井戸東3-7-6) (定)50名(費)無料(申)・(問)電話で、2月22日までに東京二十三区清掃一部事務組合総務課

援センター(阿佐谷南1-47-17) (定)60名(費)1000円(申)・(問)郵送、電話、ファクスまたはEメールに氏名・連絡先(電話、あればファクス番号とEメールアドレス)を書いて、NPO法人杉並アヤックスサッカークラブ(〒167-0035今川3-13-26 ☎5930-0950 FAX6768-3573 ☒suginami-ajax@jcom.home.ne.jp)へ

●キッズスクール1日体験

スイミング、ダンス、空手スクールの1日体験を開催しています(見学も可)。クラスにより定員が異なりますので、事前にお問い合わせください。

時・(内)・(対)スイミング=3歳園児～未就学児=水・金曜日午後3時30分～4時30分、土曜日午前11時～正午▷小学1～6年生=水・金曜日午後4時30分～5時30分、土曜日午前10時～11時/ダンス=5歳(年長)～小学2年生=金曜日午後4時～5時▷小学3～6年生=金曜日午後5時15分～6時15分/空手=5歳～小学6年生=月曜日午後5時～6時(場)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) (費)1575円(申)当日、同センター1階総合受付へ(問)同センター ☎3390-5707(他)入会の際は別途指定品の購入や月会費などが必要です

●ティップネスオリジナルレッスン

2月からエアロピクスなどのクラスを増設します。また、無料のショートレッスンも実施しています。
時・(内)月曜日正午～=アロマストレッチ、月曜日午後1時～=かんたんエアロ、火曜日午後8時～=かんたんエアロ/他のレッスンもありますので、お問い合わせください(場)上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) (費)1レッスン300円(無料もあり) (申)・(問)電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707へ

広報・人権係 ☎6238-0615へ(先着順)

★(編)救世軍社会事業団常勤職員の募集

(内)①老人保健施設グレイス看護師②訪問看護ステーション看護師③地域包括支援センターケア24和田介護支援専門員▷勤務時間=午前8時30分～午後5時15分(週休2日制)①変則勤務・夜勤あり③変則勤務あり▷勤務場所=老人保健施設グレイス▷募集人数=①②若干名③1名▷資格=40歳くらいまでの方▷給与など=当社規程による(委細面談) (申)希望職種を明記した履歴書に免許書のコピーを添えて、2月20日(必着)までにグレイス採用係(〒166-0012和田1-40-15)へ郵送(問)老人保健施設グレイス ☎3380-1248

★すぎなみ正吉苑非常勤職員の募集

(内)①特養介護職員②デイサービス介護職員③ホームヘルパー▷勤務時間=①24時間交代制(実働8時間)②午前8時30分～午後5時30分③午前8時30分～午後10時のうち4～8時間▷勤務日=①③応相談②月～土曜日の交代制▷勤務場所=すぎなみ正吉苑(清水2-15-24)▷時給=①1100円(夜勤日給1万6000円)②1000円③1250円▷資格=ヘルパー2級以上▷募集人数=各若干名(申)・(問)電話で、すぎなみ正吉苑総務 ☎5303-5822へ(他)看護師も募集中です

★しょうがい児の放課後活動の介助アルバイト募集

(内)勤務時間=月～金曜日の下校時～午後6時▷場所=地域デイサービス事業者よりみちくらぶ(成田東4-1-26)ほか▷時給=850円～(昇給あり)▷その他=研修2回あり(申)・(問)電話で、NPO法人よりみちくらぶネコのトランク ☎3313-5760へ

★肢体不自由者の自立生活体験募集

親から離れ、地域で暮らすための力を身につける練習をします。日程などは、申し込み後に決定します。

(場)障害者自立生活体験ホームふたば(対)18歳以上の重度身体障害者(費)3000円～5000円(申)ハガキ(3面記入例参照)で、2月28日までに障害者自立生活体験ホームふたば(〒168-0072高井戸東3-7-5高齢者活動支援センター2階)へ(問)杉並区肢体不自由児者父母の会・真崎 ☎・FAX5336-8225

★(社)杉並区シルバー人材センターリサイクル自転車の販売

時 2月19日(月)～21日(水)午前11時～午後4時(場)リサイクル自転車作業所(永福2-1-11 ☎3327-2287) (内)販売価格=1台6500円～1万円(先着順) (申)当日、直接会場へ(問)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

★区内銭湯でレモン湯を実施します

レモンを丸ごと入れます。ビタミンCが豊富で美肌効果もあります。当日は小学生以下が無料になります。

時 2月18日(日)開業から終業まで(場)区内公衆浴場(申)当日、直接会場へ(問)都公衆浴場組合杉並支部・石原 ☎3334-8402(正午以降) (他)☒http://sentou.jp

★税理士記念日無料相談会

時 2月23日(金)午前10時～正午、午後1時～4時(場)東京税理士会荻窪支部(天沼3-6-6吉田ビル2階) (申)当日、直接会場へ(問)東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411

★「住宅市場動向調査」にご協力ください

国土交通省では、新たに住宅を取得された方や賃貸住宅へ入居された方、または住宅のリフォームを実施された方を対象に住宅資金の調査方法などのアンケート調査を実施し、今後の住宅政策の検討と立案の基礎資料の作成を行っています。

ご多忙なところお手数をおかけしますが、調査票が郵送されたり、調査員から依頼されたご家庭では、本調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。(問)国土交通省住宅局住宅政策課 ☎5253-8111

情報のほけっと
区の後援・その他の催し・講座など

★親子コンサート「アルプスヨーデル歌手「北川桜」とエーデルワイス・ムジカテン」

時 5月13日(日)午後3時開演(2時30分開場) (場)セシオン杉並(梅里1-22-32) 内曲目=「こんにちのヨーデル」、「アヒルのダンス」、「エーデルワイス」ほか(対)原則、0歳～小学生とその保護者(費)大人2500円、小学生以下500円(全席指定) (申)チケット発売日=2月23日(金)午後2時～(杉並区文化協会会員先行予約は午前10時から同協会へ電話またはウェブ予約)▷取扱窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035②区役所1階「コミュニティショップ」③地域区民センター④杉並公会堂(発売初日は窓口販売のみ) ☎5347-4450⑤チケットぴあ(2月24日発売開始) ☎0570-02-9999または ☎0570-02-9990(Pコード250-578)⑥ウェブ予約☒http://www.sugibun.com/*営業時間はお問い合わせください(問)杉並区文化協会 ☎5311-7035(他)当日は1人につきカレー用スプーン2本を持参してください

★ポストコマバオーケストラ「スプリングコンサート」

時 3月18日(日)午後2時開演(1時30分開場) (場)杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 内出演=河原哲也(指揮)、桑田歩(チェロ)▷曲目=フィリップ・グラス「チェロ協奏曲」、マラー「交響曲第6番」ほか(費)1000円(全席自由) (申)チケット発売中▷取扱窓口=①チケットぴあ ☎0570-02-9999または ☎0570-02-9990(Pコード247-512)②ポストコマバオーケストラ事務局・原 ☎080-5188-2711またはEメール☒pko2007ticket@yahoo.co.jp④杉並公会堂チケットセンター ☎5347-4450(問)ポストコマバオーケストラ・原 ☎080-5188-2711(他)先着5組10名を招待します。詳細は電話またはEメールで事務局へお問い合わせください

★デュオコンサート～1台のピアノを2倍楽しむ「4手・連弾とソロ」

時 3月13日(火)午後7時開演(6時30分開場) (場)杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内出演=馬場祥子、石橋直子▷曲目=ショパン「華麗なる円舞曲へ長調」、ガーシュウィン「アイ・ガット・リズム変奏曲」ほか(費)3000円(前売2500円) (申)チケット発売中▷取扱窓口=①杉並区文化協会 ☎5311-7035②区役所1階「コミュニティショップ」③地域区民センター④杉並公会堂(問)スタジオ・デュオ ☎3310-0451

★城西病院ホスピタリティコンサート～聴いて楽しく見て楽しい超絶技巧の連弾

時 2月16日(金)午後7時開演(6時30分開場) (場)城西病院(上荻2-42-11) 内出演=FUTABA(ピアノ連弾)▷曲目=ハチャトリアン「剣の舞」、サン＝サーンス「動物の謝肉祭」、ラベル「スペイン狂詩曲」ほか(定)70名(先着順) (費)無料(申)当日、直接会場へ(問)城西病院・平木 ☎3390-4166

★荻窪フリーマーケット

毎回多くの区民でにぎわう荻窪フリーマーケットに参加してみませんか。なお、2階会場はありません。
時 3月11日(日)午前11時～午後4時(雨天の場合は18日(日)に延期) (場)荻窪タウンセブン8階屋上(上荻1-9-1) 対区内在住・在勤の方(業者は不可) (費)1区画(2m四方)2000円(抽選) (申)往復ハガキ(3面記入例参照。往復ハガキ以外は無効)で、2月24日(必

〈2～3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)			
ハーブを使った料理教室～身体にやさしいハーブを使ってニョッキ、パジルソース、ピクルス、ハーブバターなどを作って暮らしに彩りを添えましょう/相澤栄子(24)	3月16日(金)・23日(金) 午前10時～午後0時30分(計2回)	2100円	3月8日
お煎茶入門～毎日の忙しい生活の中に煎茶の心を楽しんでみませんか。お菓子のいただき方、おもてなしの仕方を体験してみましょう/副家元・坂下静雅(20)	3月19日(月)・26日(月) 午後1時30分～3時30分(計2回)	1100円	3月10日
ガーデニングを楽しむ～①草花とハーブ②野菜と観葉植物。育てるエッセンスを学び、家庭や地域を花や緑で美しくする講座/恵泉女学園大学園芸文化研究所・藤田智(24)	①3月20日(火)②27日(火) 午後1時30分～3時30分(計2回)	1100円	3月12日
春休み子どもトランプ教室～子どもから大人まで楽しめるカードゲームを教えます。参加者にはトランプを差し上げます/小林淳三(小学4年生～高校生まで・32)	3月24日(土) 午後1時～4時30分	無料	3月15日
●高円寺地域区民センター (〒166-0011 梅里1-22-32)			
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)	3月26日(月) 午後6時15分～8時15分	100円(保険料含む)	3月5日
普通救命救急法講習会(AED講習含む)～受講者には救命技能認定証が発行されます/杉並消防署員(区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方・30)	3月17日(土)午前9時30分～午後1時30分	100円(任意でテキスト代1400円)	2月26日
ピースでアクセサリを作ろう～今流行のピースで手作りアクセサリを作ってみませんか/猪俣紫(区内在住・在勤・在学の方・20)	3月12日(月)・19日(月)・26日(月) 午前10時～正午(計3回)	2000円(材料費)	2月19日
●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004 阿佐谷南1-47-17)			
土ようえほんとおはなしの会ひなまつりミニスペシャル～お話や絵本を聞いて楽しく過ごしましょう。ひなあられのプレゼントもあり/三つのりんご、ご本・お話だいすき会	2月24日(土) 午後2時～3時30分	無料	—
土ようえほんとおはなしの会/こうばこの会	3月10日(土)午後2時～3時	無料	—
●西荻地域区民センター (〒167-0034 桃井4-3-2)			
かわいい子犬のぬいぐるみを作ります～布、レースを使ってペアの子犬のぬいぐるみを作ります/島田妙子(30)	2月27日(火)、3月6日(火)・13日(火)午後1時30分～3時30分(計3回)	700円(材料費)	2月17日
新聞紙で作るアクセサリ～新聞紙のカラーページでコースジュなどを作ります。基本さえ学べば自分でさらに大きな作品にも応用できます/浜野重乃(30)	3月8日(木) 午後1時30分～3時30分	400円(材料費)	2月22日
手打ちうどん・そば教室～前回大好評。打ち方だけでなく、ゆで方も指導しますので、家族団らんの役に立ちます。お土産付き/松根典子(両日参加できる方・24)	うどん=3月10日(土)、そば=17日(土) 午後1時～5時(計2回)	1700円(材料費)	2月26日
わが街の歴史と井草囃子(いぐさばやし)～地元に伝わる井草囃子の実演のあと、貝塚の時代から現代までを概観します/講演=野田卯一郎、井草囃子=野田茂樹ほか(50)	3月18日(日)井草囃子=午後2時30分、講演=3時～5時	無料	3月7日
●井草地域区民センター (〒167-0022 下井草5-7-22)			
社交ダンス・初級～モダン・ラテンの基本といわれるワルツとルンバにしようって、踊れるようにレッスンします/佐藤佳梓雄(動きやすい服装でダンスシューズ持参・24)	3月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)午後7時～9時(計4回)	500円	2月20日
おもちゃの病院～こわれたおもちゃを修理します(原則1人1点・先着順)/安井昌徳ほか(参加自由)	2月24日(土)、3月10日(土)受付～午後1時30分～2時30分	無料*	—
●八城区民集会所 (申し込みは、井草地域区民センターへ)			
筆ペンによる実用書道入門～あて名、多当の表書き、俳句・和歌など筆ペンによる文字表現の手ほどき/松田春水(用具は各自持参・20)	3月10日(土)・17日(土)・24日(土) 午前10時～正午(計3回)	200円	2月26日
●高井戸地域区民センター (〒168-0072 高井戸東3-7-5)			
3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持参)/宮田秀幸(15歳以上で中学を卒業している方・10)	3月18日(日) 午前10時～午後1時	120円(参加費、保険料)	3月8日
3月トレーニング相談日(講習会終了者対象)～トレーナーが指導と相談に応じます/宮田秀幸(運動しやすい服装で靴、タオル持参・10)	3月18日(日) 午後2時～4時	100円	—
おはなしひろば～絵本の読み聞かせ、手遊びなど(参加自由)。対象は幼児・小学生(幼児は保護者の付き添いが必要)/シルベルトの会、ポエム、ムーミン母親クラブ	3月1日(木)・8日(木)・22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。対象は幼児・小学生低学年(幼児は保護者の付き添いが必要)/ステイブ・グレイス	3月10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。

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6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。

高円寺地域区民センター

●ふれあい音楽会
おひなまつりコンサート
おひなまつりのひととき、クラシックから童謡まで、管弦楽によるコンサートを楽しみませんか。
時 3月3日(土)午後1時30分

高円寺北 区民集会所

きた！きた！高円寺まつり
地域の皆さんと一緒に、楽しいひとときを過ごしませんか。
時 2月24日(土)午前10時～午後3時(雨天実施) ⑨集会所利用
団体などによる作品展、演技発表会、模擬店など ⑩当日、直接同集会所へ ⑪高円寺地域集会所施設運営協議会 ☎3317166

阿佐谷地域区民センター

14
スプリングコンサート
ピアノとトークで楽しいひとときをお過ごしください。
時 3月3日(土)午後2時～4時
⑨出演 尾見林太郎(ピアノとトーク) ⑩曲目 ⑪メンデルスゾーン「甘い思い出」⑫狩人の歌、映画音楽、日本の歌など ⑬九〇名(抽選) ⑭無料 ⑮往復ハガキ(左下記入例参照)で、2月24日(必着)までに同センターへ ⑯阿佐谷地域集会所施設運営協議会

西荻地域区民センター

会事務局 ☎331417215
2007あつまれ！
春のセンターまつり
世代を超えた、地域の参加型のお祭りです。
時 3月3日(土)・4日(日)午前10時～午後4時 ⑩作品展、ホル発表、小千谷・吾妻の産直品販売、震災(起震車)体験、手作りパンなどの販売 ⑪各種催し ⑫3日(土)リサイクルフリーマーケット、お茶席、大道芸/4日(日)健康ブリス、スポーツデビュー、クイックマッサー ⑬当日、直接同センターへ
◇フリーマーケット参加者募集
時 3月3日(土)午前10時～午後4時 ⑯リサイクル品・手作り作品(仕入れ品・食品は不可)、グループ一区画(二区画)、重複応募不可 ⑰区内在住・在勤の方(業者不可) ⑱三五区画(抽選) ⑲一区画一〇〇円 ⑳往復ハガキ(左下記入例参照)で、2月20日(必着)までに同センターへ ㉑同センター実行委員会フリーマ係へ

最強馬「ディーピンパクト」の秘密と競馬の魅力
有馬記念を制し、惜しまれつつ引退した競走馬「ディーピンパクト」はなぜ速いのか。どうやって誕生したのか。ベテラン競馬記者が、史上最強馬の秘密に迫り、競馬のおもしろさを語ります。
時 3月21日(祝)午後5時30分～7時30分 ⑩朝日新聞スポーツセンター記者・有吉正徳 ⑪四〇名 ⑫無料 ⑬往復ハガキ(下記入例参照)で、3月10日(必着)までに同センターへ

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 ②第2・第4水曜日、15日	高円寺北 区民集会所 ☎3330-7255 〒166-0002 高円寺北3-25-9 ②第2・第4水曜日	西荻南区民集会所 ☎3335-5444 〒167-0053 西荻南3-5-23 ②第2月曜日
方南区民集会所 ☎3322-4225 〒168-0062 方南1-27-8 ①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 ②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 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 ③第3水曜日	梅里区民集会所 ☎3317-3310 〒166-0011 梅里2-34-20 ①第1・第3火曜日	四宮区民集会所 ☎3395-5085 〒167-0023 上井草2-28-13 ②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 ②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 ②第2・第4月曜日、20日	八城区民集会所 ☎3394-0989 〒167-0021 井草1-3-2 ②第2水曜日
和田区民集会所 ☎5340-6272 〒166-0012 和田2-31-21 ①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 ①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 ①第1・第3月曜日、20日
	西荻地域区民センター ☎3301-0811 〒167-0034 桃井4-3-2 ②第2・第4水曜日、11日	上高井戸区民集会所 ☎3329-0605 〒168-0074 上高井戸1-15-5 ②第2・第4月曜日

永福和泉 地域区民センター

こどもまつり

楽しい催しがいっぱいです。誘いあわせてお越しください。

● 2月18日(日)午前10時～午後3時(雨天実施) 内 地域の小学生の作品展、こども和太鼓、マジック、木工教室、模擬店など ● 無料(当日、直接同センターへ)

下高井戸 区民集会所

● 土曜日の音楽会

3月以降の出演者募集中

8月を除く毎月第二土曜日の夕方に開催しています。セミプロ級の方々も出演され、地域の皆さんが楽しみにしている音楽会です。

● 団・團方南・和泉地域集会所 設運営協議会事務局 ☎530019412へ

荻窪 地域区民センター

アート展

絵画、彫刻、工芸、写真、書道、華道、手芸などの作品展の「美のお祭り」です。今回は特別展として、幼稚園・保育園の園児の絵画を展示します。

● 3月10日(土)・11日(日)午前10時～午後4時 無料(当日、直接同センターへ)

● 区民センターカレッジ

アフタヌーンコンサート
アイリッシュハーブ・リコーダー・うたで奏でる

武蔵野音楽大学出身の若き女性デュオがミニコンサートをお届けします。

● 3月24日(土)午後2時～4時 (1時30分開場) 内 出演 早川

恵美子・月野ことり▽曲目Ⅱ

ッハ「シチリアーノ」、「イタリ
アングラウンド」、「グリーン
リープス」、「春の日の花と輝
く」、「植生の宿」ほか(定)五〇名
(抽選) 費二〇〇円(資料代な
ど) 往復ハガキ(6面下記入
例参照)で、3月11日(必着)
までに同センターへ

☆

● 荻窪地域集会所設運営協議
会事務局 ☎339819127

四 宮区民集会所

春まつり

地域の皆さんと、梅の花を見ながら早春の一日を楽しみましよう。ぜひお出かけください。

● 3月4日(日)午前10時～午後3時(雨天実施) 内 もちつき、作品展、工作教室、模擬店、お茶席、おたのしみゲーム、ピエロ風船(当日、直接同集会所へ) 荻窪地域集会所設運営協議会事務局 ☎330117723 (月～金曜日の午前9時～午後5時)

高井戸 地域区民センター

なんでもありの読書会

三宮麻由子著『鳥が教えてくれた空』を題材にして、自由に語り合います。

● 3月23日(金)午前10時～正午 師青木笙子 費一〇〇円(当日、直接同センターへ)

科学あそび

「水まんげきょう」をつくって遊びましょう。

● 3月26日(月)午後1時30分～3時 師 蛭田俊男 対 小学生(定)三〇名 費一〇〇円(3月6日から、直接同センター二階の図書室カウチャーへ(先着順))

● 住民は地域社会の主人公

昼・夜間の防犯パトロールは効果抜群

梅里一丁目町会

区内東部、環七道路の西側と青梅街道の南側に位置し、町内にセシオン杉並がある会

員約八五〇世帯の町会。昭和30年代の住居表示変更により「高円寺」の町名が消え、青梅街道に面する町(里)ということ

で「梅里」という地名になったといわれています。

この三年間、町会活動の重点は、「まちの安全・安心」をいかに保つかということでした。

15年度から始まった各町会・自治会の自主防犯パトロール活動は、行政責任の範囲を越えて「自分たちのまちを自分たちが守る」という自治意識を醸成してきたことは確かです。

当町会でも隊員募集中で三四名が登録、更に今日、ゆうゆうクラブと青年会も加わり、昼・夜間総勢約五〇名の体制で「できる人ができる時に」を合言葉に活動しています。

この活動の中で特徴的なことは、原則週三回、約一時間の「夜間パトロール」活動です。

昼間、仕事などで参加できない隊員は、夜間パトロールを行うことで、「いつでもあの町会がパトロールをやっている」ということを地域の方はもちろん、多くの方に印象づけ、犯罪抑止につながっていると考えるからです。

実際、当町会の空き巣被害は18年連続で二件の二件で、杉並警察署管内空き巣被害の少ない地域ナンバー三の中に入り、表彰されました。

夜間パトロールの効果を整理すると…

① ひったくり、変質者、ストーカー出没の予防となり、女性や高齢者の一人歩きに安心感を与えている。

② 公園にたむろする青少年や見知らぬ人に対し、緊張感を与える。

③ 一人暮らしの高齢者の安否が、室内灯の明かりなどを通じて確認できる。

④ 見慣れない人・不審者への声かけが容易にできる。

⑤ 街路灯の切れ・不法投棄物・道路の段差などを発見・報告し、区の対応が迅速に行われる。

昼・夜間パトロールを必要としない世の中に一日でも早くなることを強く願って、今日も活動を続けます。

(地域部部长 小林和男)



▲地域の安全を守ります

ゆいゆい館の催し

ゆうゆう高円寺北館

(高円寺北3-20-8)

◇ ナベさんの人生にこころ講座

「孫にきかせることば」

● 2月19日(月)午後3時～5時

師 特別養護老人ホーム等々力の施設長・渡邊一雄(定)二〇名

無料(申) 電話 ☎3337-2266 (先着順)

ゆうゆう馬橋館

(高円寺南3-16-14)

◇ ヒップホップで楽しく脂肪燃焼

運動不足解消、ストレス発散、かつこよく踊りながら、ついでに脂肪も燃焼しましょう。初心者も歓迎です。

● 3月3日(土)午後1時30分～4時

師 ダンスインストラクター(定)二〇名 費五〇〇円(申) 電話 ☎315-11249

arain201@minos.ocn.ne.jp (先着順) (他) 運動のできる服装でお越しください

◇ パソコンで楽しむゆうゆう生活

シニアの方が、パソコンを使って生活を楽しめるようにアドバイザーがお手伝いします。

● 3月3日(土)・10日(土)・17日(土)・24日(土)午後1時～3時

はじめてのパソコン・インターネット(計四回) ● 3月7日(水)・14日(水)午後1時～3時

はじめてのエクセル(基本、住所録作成) / 計二回

師 シニア情報生活アドバイザー(対) 文字入力のできる方(定) 各一〇名

費 ① 八〇〇円 ② 四〇〇円(申) 電話 ☎3220-5422

は月～金曜日午前10時～午後5時(先着順) (他) http://shinomiya-it.sakura.ne.jp/

ゆうゆう西荻北館

(西荻北2-27-18)

◇ プラティス初級編

動きがゆっくりなので、初心者や体力に自信のない方でも自分のペースで参加できます。

● 2月25日(日)、3月11日(日)午後1時30分～2時30分(計二回)

師 FTP認定マットプラティス・アドバンス・インストラクター・香月葉子(対) 区内在住・在勤の方(定) 一五名(抽選) 費一回一八〇〇円(ヨガマットは用意します) (申) 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(3面記入例参照)で、2月19日までにNPO法人アザーボイス(〒167-0042 西荻北3-11-3 308 FAX 3396-9231 ov-yuu@ezweb.ne.jp)へ(同) 同法人 ☎080-5474-1954

http://ov-yuu.blog80.fc2.com/ (他) ① 自己管理のもと行い、持病のある方はかかりつけ医へ相談の上、参加してください

② 素足になれるように準備し、運動しやすい服装でお越しください

③ 着替える方は開始前にお越しください

◆ 国民年金 ◆ 65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などはお問い合わせください。

● 加入したことのある年金が国民年金だけで、1号被保険者期間のみの方＝国保年金課国民年金係/国民年金の3号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことのある方＝杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9 ☎3312-1511)

※ 1号被保険者＝自営業、学生など / 3号被保険者＝厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

はり・マッサージのサービス

ゆうゆう館や高齢者活動支援センターでは、はり・マッサージサービスを実施しています。事前予約制となっていますので、それぞれのゆうゆう館(電話番号や住所は「高齢者のしおり」37～41ページ参照)へ直接お問い合わせください。

ゆうゆう馬橋館の3月の実施日が変わりますのでお知らせします。

● ゆうゆう馬橋館 3月4日(日)午前10時～午後3時15分(一回四〇分)▽ゆうゆう荻窪東館 3月3日(土)・17日(土)午後4時～8時15分(一回四〇分) 対 区内在住で60歳以上の方(定) 各二名(費) 無料(申) 各ゆうゆう館へ(先着順) ● 高齢者施策課いきがい活動支援係(他) 原則、一人月一回に限ります

国民年金の給付が

国民年金保険料が引き上げられます

4月～20年3月までの国民年金保険料は、月額一万四一〇〇円となります(月額二四〇〇円の引き上げ)。

付加保険料は、月額四〇〇円変更はありません。

便利でお得な口座振替をご利用ください

19年度の国民年金保険料を口座振替で一年分前納すると、三五〇〇円割引され年額一六万五五〇〇円になります(現金でお支払いの場合は、三〇〇〇円割引の年額一六万六二〇〇円です)。半年分の前納は口座振替

で、九六〇円割引の八万三六四〇円、現金払いは、六九〇円割引の八万三九一〇円です。

口座振替での前納を希望する方は、年金手帳、通帳、届出印をお持ちの上、2月末日までに各金融機関、または3月中旬ころまでに杉並区社会保険事務所へ申し込みをしてください。

毎月の保険料を当月末日に口座振替すると、五〇円割引となる「口座振替早割制度」もあります。

詳細は、杉並区社会保険事務所へお問い合わせください。

杉並区社会保険事務所(高円寺南2-54-9) ☎3312-1511

皆さんからの応募・推薦をお待ちしています 「杉並区子育て優良事業者」表彰候補者を募集

子ども・子育てにやさしい事業者の普及促進を目指し、「杉並区子育て優良事業者表彰制度」を創設しました。

仕事と家庭の両立支援や地域貢献活動などで子育て支援に積極的に取り組んでいる事業者を、「子育て優良事業者」表彰候補者として推薦してください(自薦・他薦を問いません)。募集要件などの詳細は、募集

概要をご覧ください(区ホームページからご覧いただけます)。
▼**優良賞** II 仕事と育児が両立できる制度など多様な柔軟な働き方ができるような取り組みや、子育て支援に係る地域貢献を積極的にしている事業者で、他の模範であると認められるもの
▼**優良賞** II 仕事と育児が両立できる制度など多様な柔軟な働き方ができるような取り組みを積極的にしている事業者
▼**地域貢献賞** II 子育て支援に係る地域貢献を積極的にしている事業者
④ 応募用紙(子育て支援課「区役所東棟三階」または区ホームページから取り出せます)を郵送またはファクスで、2月28日(必着)までに子育て支援課管理係 ☎5307-0688 へ 同係

19年度区政モニターを募集します

区民の皆さんから区政に関するご意見・ご提案をいただき、区政に反映していくために「区政モニター制度」があります。あなたの声を区政に生かすために、区政モニターとして活動してみませんか。モニター経験のある方も応募できます。

④ 申込表のとおり区政相談課(他)昨年度までの活動やアンケート結果などは、図書館、区政資料室(区役所西棟二階)、または区ホームページ(区政資料↓報告書・アンケート結果↓広聴)でご覧いただけます

〈19年度区政モニター募集要領〉

	一般モニター	電子モニター (機器や通信費用は自己負担)
資格	区内在住で、19年4月1日現在18歳以上の方(日本語でモニター活動ができる方。地方公共団体の職員・議員を除く)	区内在住で、19年4月1日現在18歳以上の方(日本語でモニター活動ができる方。地方公共団体の職員・議員を除く)
任期	委嘱の日から20年3月末まで	
主な活動	モニター会議(年4回程度。託児あり)、アンケート回答(年4回程度)、区政への意見・提案	モニター会議(年4回程度)、アンケート回答(年4回程度)、区政への意見・提案(すべてインターネットで実施します)
定員	50名	100名
謝礼	実績に応じて支払い	実績に応じて図書カード
申し込み	住所・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・職業・電話番号と「応募動機または杉並区政に思うこと」(書式・字数は自由)を書いて、4月6日(消印有効)までに区政相談課(区役所西棟2階)へ郵送または持参	区ホームページのご意見・ご要望→区政への要望入力フォームタイトル欄に「電子モニター希望」と記入し、本文欄に「応募動機または杉並区政に思うこと」と住所・氏名(フリガナ)・電話番号・生年月日・職業・電子メールアドレスを入力し、4月6日までに送信
	申し込み多数の場合は、選考して応募者全員に通知します	

「防犯ガイドブック2007」を各世帯に配付しています



④ 配付対象 区内の全世帯(ただし、住居が伴わない商店や事業所を除く)
④ 配付期間 3月中旬まで
④ 配付方法 区指定業者が各世帯に配布
④ 危機管理対策課地域安全担当

環境マネジメントシステムの取り組み結果

——問い合わせは、環境課計画担当へ。

〈省エネルギーなどの取り組み結果〉

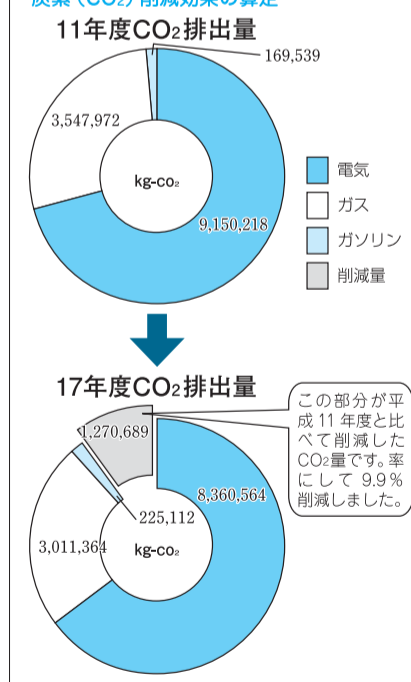
環境目的	17年度環境目標(要旨)	達成状況	
電気使用量の削減	11年度比10%削減	1.7%削減	未達成
ガス使用量の削減	11年度比5%削減	9.0%削減	達成
水道使用量の削減	11年度比10%削減	17.6%削減	達成
用紙使用量の削減	11年度比20%削減	30.4%削減	達成
ガソリン使用量の削減	11年度比10%削減	16.7%削減	達成
グリーン購入の推進	適用率100%	適用率99.9%	未達成
庁内廃棄物排出量の削減	11年度比20%削減 リサイクル率27%	6.2%削減 リサイクル率33.8%	未達成

杉並区環境マネジメントシステム(区長部局等)の実施状況をまとめました。

17年度の環境目的・環境目標の達成状況は、環境目標六二項目中四五項目を達成(未達成一七項目、目標設定なし一項目)し、環境目標全体の達成割合は約72.6%でした。環境目標のうち省エネルギーなどの取り組み結果は右下表のとおりです。

この省エネルギーなどの取り組み結果を具体的に把握する目安として、17年度の削減実績を11年度(基準年)と比較した結果、二酸化炭素(CO₂)削減効果として約一二七一ト、経費削減効果(金銭的効果)として約九六一八万二〇〇円と算定

省エネルギーなどの取り組みによる二酸化炭素(CO₂)削減効果の算定



17年度における環境マネジメントシステムの運用状況や達成状況の詳細は、「杉並区環境マネジメントシステム実施状況報告書・平成18年度版」としてまとまっています。報告書は区ホームページや区政資料室(区役所西棟二階)・図書館でご覧いただけます。また、夏季・冬季の省エ

17年度における環境マネジメントシステムの運用状況や達成状況の詳細は、「杉並区環境マネジメントシステム実施状況報告書・平成18年度版」としてまとまっています。報告書は区ホームページや区政資料室(区役所西棟二階)・図書館でご覧いただけます。また、夏季・冬季の省エ

環境調和型の行動を自主的に取り組んでいくための仕組みで、「計画→実施→検証→見直し→計画」のサイクルからなります。