

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570 **杉並区阿佐谷南 1 · 15 · 1** 区の代表電話は 23312-2111 FAX **3312·9911**( 広報課直通 )

http://www.city.suginami.tokyo.jp/

主な記事		
杉並区防災都市づくり調査	1	面
4月から始まる		
介護保険サービス	6	面
ジョイフル杉並	8	面
郷土博物館特別展	8	面

の防災上の課題を明らかにし、

地区の特性

構造・階数・築年代別の耐震性から算定した、損 壊する可能性のある建物の割合が高い町丁目 構造別による燃えやすい建物(木造・防火造)

建物が倒れ込み通行に支障がでそうな道路の割

のような地区同士が連なっ 町丁目のうち、まずは、そ 題があると評価された一二

に応じた有効な対策を立てることができま

総合評価図

合が高い町丁目

り調査」を行いました。この調査で各地域

害の要素を評価する「杉並区防災都市づく

区では、

区内の全域を町丁目別に分けて災

〈発行日〉毎月1日・11日・21日/ビューすぎなみ・偶数月20日

### 地震に強い杉並区をつくるため

### ### $\blacksquare$

くてもすむまちを目指して 中で、地震に強い、逃げな

0年問題も、多 くの皆さんのご は混乱なく1月 協力で、区内で 念された200

区長からの

杉並区長

ら数年間はどんな理由で備蓄が必要 使ったりしないでください。 これか 意した備蓄は、くれぐれも捨てたり、 1日を迎えることができました。 ただ、2000年問題に備えて用

受けていたものの、区長室の時計が た。しかし、懸 時を指す瞬間は、 ランドが、「大丈夫だ」との報告を 四時間前に新年を迎えたニュージ 緊張の一瞬でし

備えあれば、 ころに、 ら五年。 になるかわかりませんから さて、 昨年は台湾とトルコで大地 少し意識が薄らいできたと 今年は阪神・淡路大震災か 憂いなし

描いた餅」にならないよう、今年はすが、いざという時、それが「絵に

区には、「地域防災計画」がありま

地域の皆さんのご協力をいただいて

より細かい各地

とは言えません。

も、まちの状況が全く同じ

山田宏

皆

対策も立てられます。

ちづくりにとりかかりたいと思い の高い地区を中心に、地震に強い くりを進めると同時に、特に危険度 でわかる、「住民行動マニュアル」 づ

年経った杉並の地震への備えや地震

震が発生し、関東大震災から七十七

に強いまちづくりを、

あらためて見

直してみる必要性を痛感してい

相対的に評価しました。そ れる可能性」の三つについ 区では、「杉並区防災都市 して、それぞれの災害要素 杉並区全域を町丁目単位で る可能性」、「避難が阻害さ る可能性」、「火災が延焼す として、「建物などが倒壊す ときに考えられる災害要素 づくり調査」を行いま て、客観的な指標を用い、 杉並区防災都市 調査では、地震が起きた まず第一歩として、 づくり調査」とは 杉並

プラン) や地域防災計画の

本方針(都市計画マスター 杉並区でも、まちづくり基 られるようになりました。 地震に強くすることが求め えるため、まちそのものを 被害をできるだけ小さく抑

阪神・淡路大震災以降、

地震に強

問い合わせは、

まちづくり推進課へ。

(組んでいくことが必要で

杉並区防災都市づくり

まちづくりのために

選び、 があると評価された町丁目 値を超え、防災性能に課題 を象徴する指標を一つずつ をまとめたものが、右図に 示した総合評価です。 その指標で区の平均

の高い地区から順番に、そ

実現するためには、必要性

そのようなまちづくりを

れぞれの地区の特性に応じ

長期的かつ継続的に取

防災上の課題は

あなたのまちの

害要素のうちのいずれかに 三九町丁目の中、三つの災 調査の結果、区内の全一

つの町丁目の中でも、まち 町丁目でした。もちろん一 された町丁目同士であって について課題があると評価

行、緑地の減少などを防ぐ 細分化や建て詰まりの進 町丁目であっても、敷地の の中で白地になっている) も示されていない(この図 ことが大切です。 また、 いずれの災害要素

でどう行動した さんがその地域 マップ」や、 域ごとの「防災

らよいかが一目

今後の 区の取り組み

二つの災害要素すべてに課

区では、この総合評価で

Ź

共に考えていきましょ

でしょうし、同じ災害要素 の状況は場所によって違う あると評価されたのが一一 の災害要素すべてに課題が れたのが七二町丁目、三つ ついて課題があると評価さ

将来像を考えていくことが か話し合いながら、まちの す。皆さんと区とで、防災 し、どうすれば解決できる 上の課題を一緒に見つけ出 こに住む区民の皆さんで

まず、ご自分がお住まい

のまちを図で確認し、防災 題が明らかになれば、その か考えてみてください。課 上どのような課題があるの

いと考えています。 れの役割のあり方を検討 すすめるものなど、それぞ 努める必要があるもの、そ の皆さん自らがその改善に 策で実現すべきもの、区民 るための整備手法や区の施 特性に応じて防災性を高め ので、ご協力をお願いしま の様子を調査していきます え、今後さらに詳しくまち 組みの必要性が高いと考 谷・高円寺地区) への取り ている四つの町丁目 (阿佐 に向けた提案をしていきた して皆さんと区が協働して また、それぞれの地区の 地震に強いまちの実現

### 区民の力で 安全なまちづくり

まちづくりの主役は、そ

快適なまちづくりについ ぞご連絡ください。安全で ちのグループの方は、どう まちづくり」に関心をお持 調査」についてもっと詳し く知りたい方、地震に強い 「杉並区防災都市づくり





八ガキ記入例

(1人1枚)

氏名(フリガナ)

往復八ガキには返信用 のあて先も記入を あて先は各記事の申込

託児 3歳~就学前)の

行事名

住所

年齡 性別 電話番号

す。ぜひ、おでかけくださ 康活動など、様々な取り組 生活園は、重度の障害者の 楽しい企画を用意していま 活動の紹介や、たくさんの みをしている施設です。 社会経験を広げる活動や健 杉実祭では、両施設での

アミーチ・デッラ・

料】四000円

八名(全席自由)【入場

場】すぎのき生活園 (井草 10時~午後3時30分【会 【日時】2月11日 午前 14)、けやき生活

**7** 

「一次の会」

杉並区文化振興協会

申し込み方法

すぎのき生活園、けやき 杉実祭 った作品の展示・即売、ゲ 3または、けやき生活園 り、古本・古着市、焼きい 容】日ごろの活動の中で作 3301 4160 も販売、うたごえ喫茶、食 ームコーナー、缶バッジ作

生活園 3399 895

問い合わせは、すぎのき

よる有名なオペラのアリ オペラアリアと アンサンブルのタベ 正統派ベルカント唱法に リリカ公演

きください。 (区共催) ア・二重唱・三重唱をお聴

> ある行事は、託児希望の有無、お子さんの氏名・年齢・性別も記入 センター (〒1600011 すぎなみ室内楽演奏会 3 1 7

19) 【内

目】「ルチア」「椿姫」 ラ・リリカ会員、ピアノ伴 「フィガロの結婚」ほか 場)【会場】セシオン杉並 6時30分開演 (5時30分開 奏 = 奥村友美【定員】五六 【出演】アミー チ・デッ 【日時】3月4日 午後 32 【日時】2月6日 午後

(梅里1

で、アミーチ・デッラ・リ は、電話またはファクス 申し込み・問い合わせ

リカ・西松 ※3393 申し込みは、往復八ガキ 区民五〇名を無料招待

日(必着)までに社会教育 (記入例参照)で、2月14

3杉並区上荻3 振興協会 (〒167 号を書いて、杉並区文化 名、年齢、性別、電話番 望と明記し、住所、氏 杉並会館内採5311 で「鑑賞友の会」入会希 ハガキまたはファクス 0 0 4

員特典でお楽しみいただ ける「鑑賞友の会」があ

楽や演劇などの催しを会

あっぷ」の送付、その他

協会の情報紙 ぴっく

コンサート等の割引・優 協会の指定するホテルや

7038) ^.

文化振興協会には、音

斯里度含

の温温度の

ります。ぜひこの機会に

こ入会ください。

年会費

個人一〇〇〇円 法人一口一万円

文化振興協会 5311 る方には、更新のご案内 にお送りします。 と申込書を2月中旬まで すでに会員になってい 現在会員の方へ 70350 問い合わせは、杉並区

### 梅里1 22 32) へ。申し 込み多数の場合は、抽選。 問い合わせも、同センタ 6 6 2 1

します。 (区後援) ギター、 小学生グループな ど全一一グループ)が演奏 楽四重奏、ピアノ三重奏、 チュア室内楽グループ(弦 区内で活躍しているアマ

山3 23 20)【定員】 〇〇名 (先着順) 【入場 1時開演 ( 0時30分開場) 【会場】久我山会館(久我

334 8434 \^. 問い合わせは、鳥井 希望者は、直接会場へ。 3

滕山新太郎& 東京イリュー ジョン マジック・ショー

前)【会場】セシオン杉並 30分~(開場は各三〇分 日 の 午後2時~ 6時 員】五〇〇名(先着順) い。 (区後援) (梅里1 22 32)【定 【入場料】無料 【日時】2月18日 、19

杉並区親と子の よい映画を見る会

時20分~ 午後2時30分~ = 杉並公会堂 (上荻1 【日時・会場】 午前10時~ 2 月 6

話予約のみ)

下旬ごろ発送します。

法人会員は二〇枚まで)

人会の方は入会月) から 一年間。会員証は、3月

12年4月 (5月以降に

先行予約 (協会への電

チケットー割引(一公演 につき個人会員は二枚、

協会の指定する催しの

詩をめぐる ざっくばらんな話

っていただきます。 である小林康夫さんと、詩 「光のオペラ」などの著者 人の城戸朱理さんに語り合 【日時】2月20日 午後 東京大学大学院教授で、

2時~4時【会場】中央図 順) 【参加費】無料 書館 (荻窪3 40 【定員】一〇〇名(先着 問い合わせも、同図書館 3391 5754 \^0

転機、私の場合..... 西荻図書館文学講演会

さんがお話しします。 エッセイストの岸本葉子 【日時】2月19日 午後

し【入場料】七〇〇円(3 32) (区後援) 【上映作品】 2時~4時【会場】西荻図 **ごんぎつね、おにたのぼう** オン杉並 (梅里1 22 15 ) 11 日 午後1時30分~= セシ 午前10時

られない水芸をご覧くださ

日本でただ一人しか演じ

と子のよい映画を見る会 3396 7121 \^0 問い合わせは、杉並区親 希望者は、直接会場へ。

希望者は、直接会場へ。

区国際交流協会「海外文化

(消印有効)までに 杉並 と国籍も書いて、2月18日 (記入例参照)に生年月日

申し込みは、往復八ガキ

【参加費】無料

理解講座」係 (〒16

0 2

谷南 1 14

込み多数の場合

講座 講演

人会 3312 0912

希望者は、直接会場へ。

問い合わせは、

杉並法

究連絡会・沢野 3399 問い合わせは、杉並地域研

6681*^*°

講演会

テレビ報道の 現状とこれから

で、特に変動激しく過熱気 多様化する情報社会の中

> 里1 22 32)【講師】前 助さん【定員】一〇〇名 話しします。(区共催) 味のテレビ報道についてお TBS報道局長・大蔵雄之 1時30分~ (1時開場) 【参加費】無料 【会場】セシオン杉並 (梅 【日時】2月26日 午後

海外文化理解講座 トルコを知ろう!

> は、抽選。 へ。 申し 0 4 阿佐公

5 7 8

8833<°

問い合わせも、同協会

と文化にふれる講座です。 工会館 ( 阿佐谷南3 2時~4時【会場】産業商 【日時】3月4日 午後 トルコ二〇〇〇年の歴史 2

人の匂い・街の匂い

まちづくり講演会

区内在住の作家・ねじめ

ださい。

23 ール総領事・今村吉宏さん 図書館【定員】七〇名(先 2時~4時【会場】高井戸 在学の方【定員】七〇名 【対象】 19) 【講師】前イスタンブ で高井戸図書館 (高井戸東 前9時から直接または電話 着順) 【入場料】無料 【サズ演奏】大平清さん 申し込みは、2月13日午 

区内在住・在勤・

場)【会場】産業商工会館 【定員】一六〇名(先着 (阿佐谷南3 2 19) 時30分~3時(1時開 【日時】2月26日 午後

3 1 に 杉並区まちづくり公社 で、2月22日 (必着)まで 往復八ガキ (記入例参照) 順)【入場料】無料 3 5 1 · ^ ° 申し込みは、電話または 33 3 2 2 0 4 0004阿佐谷南

問い合わせも、 車での来場は、ご遠慮く 同公社

加費】無料

希望者は、直接会場へ。

456) **^**°

28

1

3

問い合わせも、同図書館

問い合.

わせも、同図書館

3391 5787**\^**°

**^** 

名【参加費】無料 書館【対象】区内在住・在

> 学前)ご希望の方は、往 託児 (一〇名・3歳~就

復八ガキにお子さんの氏

自立する老後のために

勤・在学の方【定員】七〇 3301 1670) ^. 書館 (西荻北2 ら直接または電話で西荻図 定員になり次第締め切り。 申し込みは、2月2日か 問い合わせも、同図書館 33 9

> 10日までに市川早苗 (〒 名・年齢を書いて、2月

> > 2

時~【会場】永福図書館

【日時】2月19日 午後

(永福 4

25

7)【講

168 0061大宮1

杉並文庫 サークル連絡会講座

て伺います。 (区後援) こび・読む楽しみ」につい がら考え続けた「聞くよろ を囲んで、絵本を出版しな こぐま社の佐藤英和さん

さんのお話です。

車での来館は、ご遠慮く

【日時】3月5日 午後

活躍しているまついのりこ

紙芝居・絵本作家として

子どもと共に歩んで

書館 (荻窪3 40 10時~正午【会場】中央図 【対象】区内在住の方【参 【日時】3月2日 午前

催) てお話しします。 (区共 作品を中心に、まちについ 正一さんが、自身の体験や

高見澤たか子さん

絵本の・

よろこび・

紙芝

に居のたのしさ

着順)【参加費】無料

希望者は、直接会場へ。

問い合わせも、同図書館

3322 7141 \^.

の方【定員】一〇〇名(先 象】区内在住・在勤・在学 家・高見澤たか子さん【対

の場合は、抽選。

<u>74</u>

へ。申し込み多数

師】ノンフィクション作

### 女性のための就職準備議座

スピッピック404mm Hampe				
日 時	内容	会 場		
2月15日 午後6時30分~7時30分	講座説明会・パソコン講習説明	男女平等推進センター		
2月18日 ~ 3月25日	パソコン実技講習エクセル表計算 初級コース 中級コース	読売文化センター荻窪 (上荻1 7 1)		
3月10日 午後6時30分~8時30分	講演会「いま求められる人材とは」 講師 ジャーナリスト 福沢恵子	男女平等推進センター		

パソコン実技の受講時間帯は選択できます。

### 「ほどよい母親」ってなに?

月日	内 容	講師
2月25日	子どもを観るレッスン	立教女学院短期大学教授 高橋洋代
3月3日	現代の子どもの育ちにくさ	日立家庭教育研究所主幹研究員 土谷みち子
10日	幼い子どもたちとの家庭での日々	鎌倉女子大学専任講師 入江礼子
17日	父親の役割 今、そしてこれから	立教女学院短期大学助教授 大川洋
24日	子どもと共に生きる 数十年の歩み	立教女学院短期大学教授 畠中毬子

時間は、いずれも金曜日の午前10時~正午。

んか。 (区後援) 学名誉教授・柴田徳衛さん センター(阿佐谷南1 できることを学んでみませ 状況をよく知り、私たちに 主な原因です。 大気汚染の 気ガスは都内の大気汚染の 車は便利ですが、その排 4)【講師】東京経済大 時~4時【会場】消費者 【日時】2月14日 午後 36

(2面記入例参照)で、2月

申し込みは、往復八ガキ

区内在住の乳幼児のお母さ おり【会場】セシオン杉並 ん【定員】三〇名【参加 22 32 【対象】

区まちづくり公社 (〒16 0004阿佐谷南3 月10日 (必着) までに杉並 (2面記入例参照)で、2 申し込みは、往復八ガキ

3220 4351 問い合わせも、同公社 大気汚染講演会

安全・快適・便利な 街づくりを考える 車優先で大丈夫?

### 区と(財)杉並区スポーツ振興財団の催し

### スポーツ教室

### 新日本スポーツ連盟初心者スポーツ教室

【日時】2月27日 午後1時~5時(区共催)【会場】妙正寺体育館(清水 12) 【対象】区内在住・在勤・在学の初心・初級者【参加費】1000円 (当日会場で)【定員】30名【申込み】往復八ガキ(2面記入例参照)にクラ 希望クラス(初心者・初級者)も書いて、2月21日(必着)までに新日 本スポーツ連盟・峰村光男(〒166 0002高円寺北3 1 10 314) 🔨 込み多数の場合は、抽選【問合せ】同連盟・北川 3981 1345 (午前11時~午 後5時)

【日時】3月12日・19日(いずれも日曜日)午後1時~5時(区共催)【会 場】松ノ木運動場(松ノ木1 3 22)【対象】区内在住・在勤・在学の初 心・初級者【参加費】3000円(当日会場で)【定員】80名【申込み】往復ハガ キ(2面記入例参照・連記不可)にクラブ名、希望クラス(初心者・初級者) も書いて、2月24日(必着)までに新日本スポーツ連盟・吉永節子(〒166 0015成田東2 33 13)へ。申し込み多数の場合は、抽選【問合せ】同連盟・ 吉永 3312 8781 (午後9時~10時)

### 審判技術講習会(軟式野球)

【日時】2月27日 午前の部=午前9時30分集合、午後の部=午後0時30分 集合【会場】井草中学校(上井草3 20 11)【対象】区内在住・在勤で18歳 以上の方【参加費】無料【講師】区軟式野球連盟審判技術指導員・審判員【申 込み】ハガキ(2面記入例参照)で、2月19日(必着)までに同連盟・遠藤靖 彦 (〒166 0001阿佐谷北2 26 1志賀マンション202号室)へ。 地図・要項を送付します【問合せ】同連盟・遠藤 3337

【日時】3月3日~31日毎週火・金曜日(21日をのぞく)の午後7時~9時 (計8回)【会場】高井戸温水プール【対象】区内在住・在勤・在学の16歳以 上60歳未満で全日程参加できる泳げない健康な方【定員】64名【参加費】3700 円【申込み・問合せ】往復八ガキ(2面記入例参照)で2月15日(必着)まで に高井戸温水プール (〒168 0072高井戸東3 7 5 3331 8652)へ。申 し込み多数の場合は、抽選

### 障害者のためのわいわいスポーツ教室

障害の重い方のための楽しいスポーツ教室です。今回はダンスです。

【日時】3月4日 午前10時~正午【会場】高井戸地域区民センター体育室 (高井戸東3 7 5)【対象】区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程 度の重い方【定員】30名【参加費】無料【申込み・問合せ】2月8日までに申 込書を社会体育課へ(申込書は各福祉事務所、体育施設にあります)。申し込 み多数の場合は、抽選【備考】 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 当日手伝っていただけるボランティアの方を募集して います。社会体育課までご連絡ください

### いきいき健康アドバイス

運動機能測定(筋力・瞬発力・全身持久力・敏しょう性・平衡性・柔軟性) を行い、専門スタッフが面談しながら 成人病予防 シェイプアップ 体力ア ップなど、あなたの目的に応じた運動プログラムを作成します。

【日時】3月12日 午後1時30分~4時30分【会場】荻窪体育館【対象】区 内在住・在勤・在学の方【定員】20名【参加費】500円【申込み・問合せ】往 復ハガキ(2面記入例参照、2名まで連記可)に生年月日と希望プログラム ( ~ )を1つ書いて2月20日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻 窪3 47 2 3220 3381へ。申し込み多数の場合は、抽選

月7日 (必着) までに男女 の希望コースも書いて、2 面記入例参照) に実技講習 〇〇円) のうち一部(約一 のみの受講はできません 万円)を助成 は費用 (おおむね三万八〇 は無料。パソコン実技講習 【定員】各コース一〇名 【参加費】説明会・講演会 申し込みは、ハガキ(2

> ります。 た「ほどよい母親」像を探 もをみながらその人に合っ 悩みはありませんか。子ど いるからこそ感じる不安や なのに、母親業に専念して 本来子育ては楽しいはず 【日時・内容】左表のと

> > ぞれの立場から講師が解説

計・監理者と管理組合それ 注意点などについて、設 大規模な修繕までの手順・

考え方 29日 = 体脂肪を

2時~4時【会場】産業商

【日時】2月17日 午後

工呼吸法や心臓マッサージ

地域の救急隊の方から人

子どもの救急法

工会館 (阿佐谷南3 2

日 = 正しいダイエットの

【日時・内容】 2月22

全講座参加できる方。実技

操作(起動・終了、マウ の女性で、パソコンの基本 住・在学の高校二年生以上 表のとおり【対象】区内在

ス、キーボード)ができ、

します。 分所有マンションの管理組 八〇名 (先着順)【参加 2 業商工会館 ( 阿佐谷南 3 合員および居住者【定員】 時~4時30分【会場】産 【日時】2月19日 午後 19) 【対象】区内の区

**ー**(阿佐谷南1 36 4)

30分【会場】消費者センタ ずれも午後6時30分~8時 減らす食生活/時間は、い

申し込みは、 ハガキ(っ

事長・井上修二さん 高円 【定員】五〇名【参加費】 寺保健センター 管理栄養十 【講師】 日本肥満学会理

家族【定員】一六〇名【参 険者に該当する区民とその 福祉学部教授・前田大作さ 19) 【講師】立正大学社会 ん【対象】介護保険の被保 申し込みは、往復八ガキ

(2面記入例参照)で、

場】高井戸保健センター 児の保護者【定員】三〇名 (高井戸東3 時30分~3時30分【会

を学び、いざというときの ために備えましょう。 【日時】2月18日 午後 3

リサイクル自転車

2月7日(月)午後1時~。のぼり旗のある自転 車販売協力店で。申し込み多数の場合は、抽選。 一台9300円(防犯登録・TSマーク/消費税込み) 問い合わせ: 杉並区障害者雇用支援事業団 5382 2081/FAX5382 2083

糖尿病講習会

日時(定員)	内 容	講師	会 場
	糖尿病の 運動療法につ いて	東京衛生病院 医師 エドワード藤本	荻窪保健センター 荻窪 5 20 1 3391 0015
午後 1 時30分	糖尿病とは どんな病気? ――専門医の 立場から	医師 加藤 清東	和泉保健センター 和泉 4 50 6 3313 9331

汚染測定連絡会・渡辺正子 問い合わせは、杉並大気 の場合は、抽選。 し込みも可。申し込み多数 日(必着)までに消費生活 面記入例参照)で、2月10 4)へ。電話申 0004阿佐谷

> 者活動支援センター (〒18 月8日 (必着)までに高齢

> > ìλ

しし

合

わ

性のための講座です。パソ

問い合わせも、同センタ

3393 4410

再就職をめざす女

は

込み多数の場合は、抽選。

22 32) へ。申し

問い合わせも、同センタ

3337 30654°

3317 6621

女性のための

就職準備講座

**4714**での申し込みも

センター (〒16

希望者は、直接会場へ。

13日(必着)までに社会教育

申し込み多数の場合

へ。ファクスEX3393

コン講習は一部助成があり

【日時・内容・会場】左

託児はありません。

託児あり。

体脂肪を減らす

ダイエット

くらしイキイキ講座

幼児家庭教育セミナー

マンション管理セミナー

マンションの調査診断、

て学びます。

ダイエットの基本につい

ほどよい母親」

ってなに?

介護保険制度とその影響 家族介護から 高齢者のための公開講座 介護の社会化へ

314 3643 問い合わせも、同課

の

とおり

【対象】

0072高井戸東3 7

員】下表 【日時

会場・内容・定

3 4 2月の になり次第締め切り。 は、電話で同センター 託児あり。 4304 \^. 糖尿病講習会 定員 3 せ

方れた たた、 ただ、 パぐは た方、 定員になり次第締め し 込み・問 いり

尿病または境界域と言わ 電話で各保健センター 肥満を予防したい 合わ

ソシアルダンス教室

杉並区さんあい公社

数の場合は、抽選。

会館六階) へ。申し込み多

指導します。

区内の魚屋さんが親切に

魚のおろし方教室

7 杉並区社会福祉 0004阿佐谷南

306 3135<

問い合わせも、同課

5

9時30分~正午【会場】阿

【日時】2月23日 午前

佐谷地域区民センター(阿

並区さんあい公社管理課

歩き方から始めて、ブル

ス、ジルバ、ワルツの基

本を学ぶ初心者対象の講座

【日時】3月13日 ~ の午前10時~正午(計

作ってみませんか。(区後

五〇〇円

ング、キー ホルダー などを

毛皮のブローチ、イヤリ

象】区内在住・在勤の方

【定員】二四名【参加費】

【日時・内容・会場・講

杉並区魚商連合会会員【対

的なダイエットを体験しま ランスをとりながら、健康

毛皮の小物作り

佐谷南1

47

17【講師】

### リサイクルひろば高井戸 2月の講習会

講習会名 (定員)	日時	参加費	申し込み 方法	申込締切日(必着)	
傘布から袋作り	6日 午前10時~正午、 午後1時~3時	200円	自由参加		
不要な布からトラベルポーチを作ろう (20名)	l '''	300円	30分前か ら先着順		
はまぐりから作る雛人形(は まぐり2個持参・15名)	11日 午前10時~正午	300円	往復 ハガキ	7日	
パッチワークで作る針刺し (20名)	14日 午後 1 時30分~ 3 時30分	300円	往復 ハガキ	10日	
大工さんに習おう (全2回・6名)	19日 、 3 月11日 午後 1 時 ~ 4 時	毎回 700円	往復 ハガキ	10日	
和服から巻きスカートを作 りましょう (20名)	21日 午後 1 時30分~ 3 時30分	300円	往復 ハガキ	12日	
リサイクル押し花アート ( ~ ・各25名)	22日 3月28日 4月25日 5月23日 午後1時30分~3時30分	毎回 400円	往復 ハガキ	各回 10日前	
包丁とぎを習おう (毎回8名)	26日 午前11時~、 午後 1 時30分~、 3 時~	200円	往復 ハガキ	16日	

申し込み・問い合わせは、リサイクルひろば高井戸(〒168 0072高井戸東3 7 3331 4360)へ(2面記入例参照)。申し込み多数の場合は、抽選。

### 家族介護者教室

日時(定員)	テーマ	講師	会 場
2月19日 午後2時 ~4時(30名)	お腹すっきりで 今日も元気 ~便秘について	中里医院 院長 中里 厚	上井草ふれあいの家 3394 1094 上井草3 33 10
23日 午前10時30分 ~正午(30名)	家庭における慢性疾患の 対応 ~脳梗塞、糖尿病、 パーキンソン病他	第二南陽園 主任看護婦 橋谷 トミ	第二南陽園高齢者在宅 サービスセンター 3334 2140 高井戸西1 12 1

### 主婦の健康づくりヘルシーセミナー

日時	テーマ	講師	会 場
2月17日	女性の"からだ"の変化と健康づくり	センター管理栄養士	高円寺保健センター (高円寺南3 24 15)
18日	運動ぎらいな人が始める " 楽々ウォーキング "	センター健康運動指導士	セシオン杉並 (梅里1 22 32)
23日	楽しく長続きするダイエット作戦 1 ~ お菓子とアルコール	センター管理栄養士	高円寺保健センター
25日	生活にいかせる栄養情報 ~ ポリフェノールほか	ダイエットデザイナー 平野 みゆき	高円寺保健センター
28日	オシャレに美味しく、 それでも低エネルギー	健康料理研究家 小澤 美枝	荻窪保健センター (荻窪5 20 1)
29日	太りにくい体づくり ~ 気持ちよく汗を流そう!	エアロビクスインストラ クター 岩淵 ひさ子	荻窪保健センター
3月3日	体脂肪から見る肥満 ~減らすための生活	東京慈恵医大医師 大野 誠	高円寺保健センター
6日	主婦のバランス昼食 ~ スピードクッキング	小澤 美枝	荻窪保健センター
8日	楽しく長続きするダイエット作戦 2 ~ 仲間と集う	センター管理栄養士	高円寺保健センター
10日	運動ぎらいな人が続ける " 楽々ウォーキング "	センター健康運動指導士	セシオン杉並

時間は、いずれも午前9時30分~11時30分(3月3日は、午後1時30分~3時30分)。調理実習があ る場合は、多少の時間延長があります。

### 地域健康講座

日 時	テーマ	講師
2月16日 午後1時~4時	骨密度測定・歯の話	高井戸保健センター保健婦・ 歯科衛生士・放射線技師
21日 午前 9 時30分~正午	中高年女性における身体状況の変化に ついて・骨密度測定の結果説明	東京医科歯科大学 産婦人科医師 別府 正志
3月1日 午後1時30分~4時	中高年女性における心の変化について	第一荻窪大森クリニック医師 桂 戴作
13日 午後 1 時30分~ 4 時	中高年女性の変化に対応した食生活の 問題・今後に向けての話し合い	在宅栄養士会会長 高畑 淑子

### 男性セミナー

日時	内容	講師	会場
2月14日	もっと輝いてみませんか ~熟年の皆さんへのメッセージ~	杉並保健所長	上井草保健センター (上井草3 8 19)
18日	今からできるエキササイズ ~毎日できるストレッチ~	女子栄養大学栄養科学研究 所非常勤講師 中島 節子	
25日	園芸・ガーデニングで心豊かに	農芸高等学校 園芸科 佐々木 希彰	農芸高等学校 (今川3 25 1)
3月2日	バランス食で健康づくり ~料理実演と試食~	保健センター栄養士	上井草保健センター

時間は、いずれも午前10時~正午。18日は、室内用運動靴を持参し、運動のできる服装で。

### 膝・腰の痛みをやわらげたい!

日時	内 容	講師	会 場
2月14日	講義「カラダ編」	野崎クリニック訪問看護ステーション 理学療法士 柳川 進	荻窪保健
17日	講義・試食「食事編」	荻窪保健センター 管理栄養士	センター

時間は、いずれも午後2時~4時。

月22日 (必着) までに

六〇〇円 女各一五名) 【参加費】 (2面記入例参照)で、 きる方【定員】三〇名 (男 上の方で四日間とも出席で 申し込みは、往復八ガキ 2

協会会員・小山榮一さん他

【講師】日本社交舞踏教室

【対象】区内在住の60歳以

杉並 (梅里1

22 32

地域区民センター(阿佐谷

生活課 (〒166

4) へ。申 0 0 0 4 阿 月10日 (必着) までに消費

円で、二回の調理実習分)

申し込み・問い合わせ

電話で高円寺保健セン

3311 0116

(食材費として一回三〇〇

(2面記入例参照)で、2

申し込みは、往復八ガキ

五〇名【参加費】六〇〇円 師】左表のとおり【定員】

時~3時【会場】阿佐谷

【日時】2月7日 午後

四日間)【会場】セシオン

ボンド、千枚通しはお持 はさみ・カッター・透明 ちください。

定

二〇〇〇円 (材料費) 南1 47 17) 【定員】四 〇名 (先着順) 【参加費】 会・上田 3339 問い合わせは、けやき 希望者は、直接会場へ。 8 8 佐谷南 1 36

し込み多数の場合は、抽選。 314 3643 問い合わせも、同課 員】左表のとおり【対 【日時・会場・テーマ・ 家族介護者教室

象】高齢者介護に関心のあ る方【参加費】無料

25日は、運動できる服装

【日時】2月29日

ウォー キングの 【日時・内容・会場】 達人を目指そう!

> 健センター (〒167 10日 (必着)までに荻窪保 込み多数の場合は、抽選。 1荻窪5 20 1)へ。申し 問い合わせも、

334 4304 \^.

申し込み・問い合わせ

日時

・内容・会場】左

になり次第締め切り。

乳がんの自己検査法 生活習慣病予防教室

は、電話で同センター 定員 3 住・在勤

は、上井草保健センター 〇円 (園芸材料費) 3 9 4 員】三〇名【参加費】五〇 表のとおり【対象】区内在 申し込み・問い合わ の男性の方【定 1212个。定

でおいでください。 14日は、動きやすい服装 選

し込み多数の場合は、抽

なり次第締め切り。 は、直接各会場へ。 主婦の健康づくり 申し込み・問い合わせ 定員に 健センター 実技=25日 講義= 2月23日 ・荻窪保 ・健康増進施設 ( 荻窪 5

さん【対象】日ごろウォー ための秘けつ【講師】北里 マ】ウォーキングを続ける れも午前10時~正午【テー 大学医学部博士・小沢治夫 1) /時間は、いず

食生活と運動・休養のバ

ヘルシー セミナー

キングを楽しんでいる方で 原則として二回とも参加で

加費】無料 きる方【定員】四〇名【参 申し込みは、往復ハガキ

更年期は、心身ともにバ

ニズムを知り、対応方法を 時期です。症状発生のメカ ランスの乱れが起きやすい 考えます。

Ιţ

電話で荻窪保健センタ

定員になり次第締め切

3391 0015

日程参加できる方【定員】 3) 【対象】区内在住で全 おり【会場】高井戸保健セ 三〇名【参加費】無料 ンター (高井戸東3 20 【日時・内容】左表のと

> ıĵ ジ 実技指導します。 希望者二〇名に検査法を

男性セミナー

(2面記入例参照)で2月 申し込みは、往復八ガキ

健センター (〒10 005 7日 (必着) までに荻窪保 荻窪5 20 1)へ。申

て二回とも参加できる方 区内在住の方で、原則とし 場】左表のとおり【対象】 【定員】三〇名【参加費】

やわらげたい!

膝

中高年女性の健康教室

窪 5 20

20 1)【講師】都場】荻窪保健センター(荻

30分~3時30分【会

安彦さん【定員】三〇名

立大塚病院外科医師・袴田

【参加費】無料

【日時・内容・講師・会

申し込み・問い合わせ

と運動ぐつの用意を。

生活習慣病予防教室 腰の痛みを

員になり次第締め切り。

方【募集人員】四名【時

45歳までで看護資格のある

間】一日六~七時間、週三 給】一二〇〇円【勤務時

いの家 3312 955

申し込み・問い合わせ

問い合わせも、同ふれあ

4)へ履歴書を郵送。

康管理・介護【応募条件】

着)までに和田ふれあいの

申し込みは、2月15日 必

家(〒160012和田3

福サンフレンズ・

ふれあいの家職員募集

永福ふれあいの家

非常勤介護職



## 都営シルバーピア井草

生活協力員

福祉に理解と熱意があり、 はB= 世帯の中に区内の医 いる (配偶者でも可)、また (士)・准看護婦(士)・ A = 保健婦 (士)・看護婦 心身共に健康で50歳以下 れにも該当する方 高齢者 募資格】次の ~ 【募集世帯】一世帯【応 の い ず

宝(特定公共賃貸住宅)の使 午前9時~午後5時(ただ る (子どものいる方も可) 番・3DK)に大人二人以 都営シルバーピア井草内の 用料免除 報酬月額一〇万 以外にも行う)【休日】 否の確認、相談業務など に対する緊急時の対応、安 生活協力員室 ( 井草3丁4 土・日曜日【報酬等】 住 【業務時間】月~金曜日の 円以上【業務内容】入居者 上の世帯で住むことができ し緊急時の対応はこの時間 世帯の所得が月額二〇万

持参または郵送。

問い合わせも、同課へ。

宅課 (区役所西棟五階)へ

(必着)までに履歴書を住

申し込みは、2月10日

問い合わせも、同係へ。 付き一通に限ります ください 他人の名義 ー にあります) をご覧 張所、サービスコーナ 詳細については、新規 を借りた申し込みは、 募集案内(農務係)出 申し込みは、一世帯に

## 杉並リサイクルバザー

正寺公園 (清水 3 21 止・区後援) 【会場】 妙 時~午後3時(雨天中 / 時間は、いずれも午前 【日時】 2月5日 、 井草森公園 (井草4 2月6日 、20日 1)【参加費】一〇

### に勤務している方がいる 療機関または社会福祉施設

る新しい区民農園の利用者 宮前区民農園利用者 【募集農園】宮前区民農

持たない世帯。現在、他の 三〇〇〇円【申込期間】2 期間】3月下旬~13年2月 区民農園を利用している方 があり、耕作できる土地を 民票のある方) で栽培意欲 園(宮前2 24)九五区画 月1日~14日 15月(約一年間)【利用料】 は、今回は応募できません 【対象】区内在住の方(住 【利用区画】一世帯につき 区画(約一〇 )【利用

へ。申し込み多数の場合 月日も書いて、2月14日 (消印有効)までに農務係 (2面記入例参照)に生年 申し込みは、往復八ガキ

## 出店者

務時間】週四〇時間 (特別

〇円【勤務時間】 一日六~ 員】約一〇名【時給】八五

七時間、週三日程度

養護老人ホームの場合早出

があります)

和泉・上井草・永福ふれ

いずれも、採用は12年4

あいの家非常勤看護職

【勤務内容】高齢者の健

方【募集人員】二名【給

ある45歳までの方【募集人 条件】高齢者介護に熱意の ス利用高齢者の介護【応募

45歳までで看護資格のある 康管理・介護【応募条件】

常勤看護職 福サンフレンズ

【勤務内容】高齢者の健

【勤務内容】デイサービ

与】当法人規程による【勤

~2月29日) て申し込む場合は2月15日

金貸付係へ。 奨学金の申し込みを受け 学中の方は、随時、月額 すでに高等学校などに在

金融機関などから資金を

します。 事業に必要な資金をお貸し 借りることが困難な方に、 【対象】区内在住一年以

連帯保証人が必要)【限度 や合資会社など法人組織は 上の個人事業主 (有限会社 を営む方(所得制限あり。 除く)で、その事業で生計

前10時~午後6時)。申し 込み多数の場合は、抽選。 (土・日曜、祝日を除く午 3412 6857 

## の配置く記憶の

杉並区奨学生

校・高等専門学校・専修学 校 (高等課程)に入学予定 の方で、区内に一年以上住 【対象】今春、高等学

還【申込期限】3月15日 金三〇万円以内。いずれも 額奨学金一万六〇〇〇円以 他から奨学金を受ける方を 修学が困難な方(ただし、 無利子【返還方法】卒業の 内 私立= 月額奨学金二万 内、入学準備金一〇万円以 除く)【金額】 公立=月 者と同居し、経済的理由で 八〇〇〇円以内、入学準備 み、独立の生計を営む保護 ( 杉並区立中学校を経由し 一年後から一〇年以内に返

問い合わせは、福祉課資

## 生業資金の貸し付け

窪 3395 0119)

### 消防少年団員募集

会奉仕活動を行います。 を楽しく学びながら身につ 感あふれる人間を養い、 け、団体生活を通して責任 防火・防災に関する知識

問など【対象】区内在住の 期キャンプ、老人ホーム訪 署予防課指導調査係(杉並 までの男女【申込み・問合 小学三年生から中学三年生 急救護、ロープの結索、夏 活動】消火器の使い方、応 せ】3月15日までに各消防 (主に土・日曜日) 【主な 3393 0119/荻 【活動日】月一~二回

## 少年少女サッカー 教室

10時~正午(9時30分集 【日時】2月26日 午前

前10時(必着)までに杉並

度)を添えて、2月7日午

コース

M 1

М3

L 3

M 4

規

般 M 2

短

期

いての感想文 (四〇〇字程

は、リサイクル推進友の会 額】二〇〇万円 (運転資金

問い合わせは、福祉課資

建物の耐震診断や耐震改修

専門家による相談会を開 についての無料相談会

1時~4時【会場】区役所 【日時】2月16日 午後

査調整係へ。 問い合わせは、建築課審 希望者は、直接会場へ。

持ちください。 図面などがある場合はお

の委員と一緒になって議論 研究員、NPOスタッフら 学識経験者、シンクタンク 成といっ たテー マについ コミュニティビジネスの育 地域の情報化、情報産業や をしてくださる学生ボラン て、杉並ゆかりの経営者、 活性化などのまちづくり、 す。中心市街地や商店街の ムは、東京商工会議所杉並 済人によるフォー ラムで 支部長を会長とする民間経

ージとフォーラムに参加し 現在の学年を書いて、「杉 番号、学校・学部名、2月 化やまちづくりに興味があ てやってみたいこと」につ 並に対して抱いているイメ 生【申込み】住所、氏名 したい」「地域経済の活性 る」大学生・短大生・高校 (フリガナ)、年齢、電話 に区に提言します。 【対象】「杉並を何とか 赤十字家庭看護法講習会 日

3月17日

2月25日

2月22日

3月8日

月を含み七年以内【利率】 のみの場合は一六〇万円) 【返済期間】据置期間六力

5) 【対象】小学校低学年

【定員】約二〇〇名【参加

的広場 (高円寺北4 35

313 2241 め切り【問合せ】同課 3 要)へ。定員になり次第締

「 杉並経済活性化フォー 策を考える学生ボランテ まちづくりと地域産業政

ティア会員を募集します。 杉並経済活性化フォーラ

議論の結果は、6月を目途 ク事務局 流会は一 suginami@venture.poi 19)【内容】 締切日 内 2月21・22・24・25日 2月15日 午前10時~午後4時 ・高齢者のお世話 ・病人の看護 3月7・8・9・10日 3月2日 ・現代病の予防 午前10時~午後4時

ます(電話申し込

講習日前日まで受け付

6746

・介護用品の紹介

・福祉サービスの

床ずれの予防

病人の髪の洗い方

洗髪パットの

利用方法など

局 (〒166 Ìehaya も可【問合せ】同事務局 3 2 2 0 審査の上、 所杉並支部内)へ。簡単な 南 3 2 経済活性 ৷@t3.rim.or.jpや 化フォー ラム事務 選考。電子メー 19東京商工会議 1 2 1 1 0004阿佐谷

## 杉並ペンチャーマーケッ

便局総務課 (住所の記入不

て、〒16 8799杉並郵 所・氏名・電話番号を書い にチーム名、代表者の住 費】無料【申込み】ハガキ

方を含めた支援者との出会 門的知識、 ヤー企業に対し、技術や専 どに関連する分野で創業を いの場を提供します。(区後 計画している個人やベンチ 報通信分野、音楽・映像な インター 資金を提供する ネットなどの情

刻

、早退・子どもの同伴は 「席できる健康な方(遅 表のとおり【対象】全日程

【日時・会場・内容】左

加費

無料(ただし、正規

不可)【定員】二五名【参

講習は保険料二〇〇円が必

要)【申込み】往復八ガキ

2時~5時【会場】産業商 スでのプレゼンテーション 杉並ベンチャー ネットワー み】直接会場へ【問合せ】 と交流会【参加費】無料( 交 工会館 (阿佐谷南3 【日時】 3993、電子メール 〇〇〇円【申込 2 月 12 日 各会議室やブー 佐々木 539 午後 2 抽選。定員に満たない場合 へ。申し込み多数の場合は、 京都支部 (〒169 着) までに日本赤十字社東 ス名も書いて、各締切日(必 け は 新宿区大久保1 月日、職業、希望するコー 【問合せ】同支部 (2面記入例参照)に生年

15

w.suginami.gr.jp/marke nt.comまたはhttp://ww 赤十字家庭看護法講習会

粗大ごみの 回収申込みは

### 粗大ごみ受付センター 5296 7000^

23区の家庭の

### 午後 1 時30分~ 4 時 作り方など 会場は、L2・3、M1・2=日本赤十字社東京都支部(新宿区 大久保 1 2 15 ) M3・4=武蔵野赤十字病院(武蔵野市境 南町1 26 1)。

3月23・24・30・31日

3月1・3・6・8日

午前10時~午後4時

午前10時~午後4時

午後1時30分~4時

2 月28日

3月14日

キャンペーン実施中! 国民年金保険料口座加入

2月から4月末までに口

### お得で便利な 保険料の納付は

## 口座前納振替で

ない場合があります。 や遺族基礎年金が支給され 額されたり、障害基礎年金 り、お得です。納め忘れが せん。また、前納割引があ ず納め忘れの心配がありま あると、老齢基礎年金が減 納付すると、手間がかから 納振替 (自動払い込み)で 手続きは、金融機関・郵 国民年金保険料を口座前

帳を受け取ることができま る方は誕生日の前日から、 国民年金課の窓口で年金手

連絡をいただければ、用紙

をお送りします。

簡単にできます。 また、ご

便局・国民年金課の窓口で

なお、これから20歳にな

課年金資格係へ。 問い合わせは、 国民年金

座振替を申し込んだ方先着 課年金保険料係へ。 |二〇〇名にマルチパワー マットを差し上げます。 年金手帳が必要です 今春就職の学生の方へ 問い合わせは、国民年金

により、 基礎年金番号制度の実施 就職時に年金手帳

ださい。 けられています。 手帳発行 国民年金への加入が義務付 ので、手帳をお持ちでない には一カ月ほどかかります 万は加入手続きをお急ぎく 学生の方も20歳になると

方 20歳以降に初診日がある

がで心や体に障害を持った あれば年金を受け取ること ができます (一定の保険料 65歳になるまでに病気やけ 定の障害の状態に

### 7 6 0 ^° 年センター

献血にご協力を

理解と返還運動へのご協力 過しましたが、いまだに返 の日」を迎えるにあたり、 還は実現していません。 この問題に対する一層のご 問い合わせは、 第二〇回目の「北方領十 総務課総

管理課 連合会= | 九万円 問い合わせは、厚生部

他一一点 東京都KSD 円 東京朝鮮第九初級学 委員会= 一一万八四九三 校アボジ会・オモニ会= 杉並産業フェア実行 マッサー ジいす 福田晴美= 三五

五〇万円 りの里故・鉄橋フジコ= 問い合わせは、 貴光=五〇

## ご存じですか 障害基礎年金

ずれかに該当する方が受け 障害基礎年金は、 、次のい

八〇万四二〇〇円です。 〇万五三〇〇円、二級障害 年金額は、一 級障害一〇

れば、20歳になったときか きます (本人の所得制限が ら年金を受け取ることがで で心や体に障害を持った方 は、一定の障害の状態にあ 20歳前に初診日がある方 20歳前からの病気やけが

4月から運営時間が

延長されます

学童クラブ

これまで区の学童クラブ

## あります)。

国民年金に加入してから

日は従来どおり午後5時ま らは、一時間延長して午後 6時までになります (土曜 でしたが、平成12年4月か の運営時間は午後5時まで

問い合わせは、児童青少

わが国国有の領土である

近年の医学や医療技術の から始ま 島、国後島、択捉島)の返 北方領土 ( 歯舞群島、色丹 還運動は、五〇年以上を経 務係へ。 

だ要介護認定の申請を済ま 受ける必要があります。ま には、事前に要介護認定を ビスを4月から受けるため ただし、介護保険のサー

3月の無料がん検診

実施日時

3月の毎週月・

木・金・土曜日

午前9時~午前 中(20日除く)

3月14日 午前9時~11時

3月15日

3月14日

3月23日

3月9日

午前9時

後日お知らせします。

午前9時~11時

午後1時~2時

午前9時~10時

~ 10時

会

胃がん検診

子宮がん検診

高井戸

保健医療センター

20 1)

保健センター

保健ヤンタ

検診センター

河台 2 5)

せていない方は、

介護保険被保険者該当の

千代田区神田駿

東京都がん

付時間は、

お知らせ

察券など)

主治医のわかるもの

問い合わせは、各保健センターへ。

50名

35名

35名

受診できる方

35歳以上の区民

荻窪保健センタ

高井戸保健セン

ター管内に住む

. 30歳以上の方

高円寺保健セン

ター管内に住む

30歳以上の方

11 次の ~ に該当する方は、胃がん検診は申し込みできません。 胃の手術を受けた方 現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中の方 おおむね1年以内に区実施の胃がん検診を受けた方 妊娠中の方(疑いのある方を含む)。2 ハガキ(1人1検診につき1枚)には、3月の胃(または子宮)がん検診と明記し、住所・氏名(フリガナ)・生年月日・年齢(12年3月31日現在)・性別・電話番号・受診希望日を書いてください。3 .申込締切日は、必着。4 .申し込み多数の場合は、抽選。受診の可否・受

歳以上の方

- 管内に住む30

申し込み方法

希望日の2週前の火曜日ま

でにハガキで杉並区医師会 胃がん検診担当(〒166 0004阿佐谷南3 48 8 3392 4114)へ。問い合わ せは、健康推進課 3391

\_\_\_\_\_ 2月29日までにハガキで高 井戸保健センター(〒168 0072高井戸東3 20 3

3月1日までにハガキで高 円寺保健センター(〒166 0003高円寺南3 24 15

2月29日までにハガキで荻 窪保健センター(〒167 0051荻窪5 20 1 3391

3月9日までにハガキで

2月24日までに八ガキで高

高井戸保健センターへ

円寺保健センターへ

1015^

3334 4304) ^

3311 0116) ^

0015) ^

Ιţ の アプラン)をたてることが サービスを受けるために 4月から在宅で介護保険 居宅サービス計画 (ケ

定の申請ができます。 サービスを必要としない方 をご用意のうえ、 た時は、いつでも要介護認 も、サービスが必要になっ 急ぎください。 また、現在、介護保険 居宅サービス計画 作成依頼届」の 申請をお

依頼届出書」の提出が必要

豊明会杉並支部= | 五万

二七九〇円 杉並区商店

まだ提出していない

方は、事業者を決めて、2

〇円

杉並税務懇話会チ

会連合会= | 〇万七〇〇

員会= 三五万六三一二円 ヤリティー バザー 実行委 は、居宅サービス計画作成 護支援事業者に依頼する方

などは不要です。

るので、保険加入の手続き は対象者全員が加入者とな

スタートします。 介護保険

4月から介護保険制度が

必要です。

この計画の作成を居宅介

0万円、

五万円

提出はお済みですか 事務所、介護支援課 (区役 月16日までにケア24、福祉 所東棟一階)、介護保険課 (同三階) へ。居宅介護支

援事業者の最新の名簿は、 右記の各窓口にあります。 問い合わせは、 介護保険

組合荻

窪支部= | 五万円

健センター

問い合わせは、荻窪保

岩谷昭彦= 一〇万円

〇〇〇円 東京小売酒販

・ズ班代表平川= 三万五 リサイクルグルー プロ

年金給付係までご相談くだ 納付要件が必要です)。 ですので、まだ手続きをし ていない方は、国民年金課 他の手当とは違った制度 液製剤は、国内での献血量 血液の成分から作られる血 年々増えています。特に、 進歩に伴い、血液の需要は んどを輸入に頼っているの だけでは足りず、そのほと

問い合わせも、 同係へ。

糖尿病、肥満症などを生

多く、

ますます動脈硬化

態が重なっていることが

生活習慣病とは 高血圧症、高脂血症、

選予防の

活習慣病といい、主に成 **人期ごろから発症するこ** 

ます。

予 防

改善のために

生活習慣病の多くは、

を促進させることになり

はいのか が現状です。 冬には献血者が少なくな

ので、 へのご協力をお願いし 血液が不足しがちです より多くの方に献血

> 習慣病になると、動脈硬 との多い病気です。生活

化により脳卒中や心筋

課へ。 問い合わせは、 保健計画

起こし、心身の機能が低 梗塞、狭心症などを引き

下して寝たきりの原因に

悪化を防ぐことができま 防したり、病状の進行・ 慣を改善することで、予 足、休養、嗜好などの習 日ごろの食習慣、運動不

2月7日は 北方領土の日」

なります。

人の人に二つ以上の

じて食塩摂取量の制限や

センターへ。

高血圧症は、程度に応

これら生活習慣病は、

四島返還」 会長賞 (最優秀賞) 作品で 北方領土に関する標語」 会が募集した「平成11年度 法人北方領土問題対策協議 新世紀ひらく鍵です これは、特殊 の

をお願いします。

### あり がとうございました 11月~12月のご寄付 敬称略・順不同)

杉並米穀小売商組合

備協議会= 一〇万三三四 小売酒販組合杉並支部= 組合城西地区女性部= | 〇万円 荻窪川南共栄会 〇万円 東京中央農業協 同組合ゴルフ城西会= 二 **力九六二八円 和田みど** |〇万円 阿佐谷景観整 |円 えぷろんの会=五 故・丸山末子= 一五〇 一万七二〇〇円 東京 東京中央農業協同

肥満を解消することが必 動をして、低脂肪・低力 しょう。糖尿病改善のた 動と食事を習慣づけてく とする食事を習慣にし、 ロリー食、でんぷんを主 日につき三〇分以上の運 めには、週三日以上で一 高脂血症を改善するため 治療が必要になります。 には、低脂肪・低カロリ 食、運動を習慣づけま 日ごろから、適正な運 問い合わせは、 各保健

要です。

2	_	20	かな 番 数 ウ
2	•	ЗA	の各種教室

2 3/10/11/25/2				
教室・講座名/講師名(定員)	開催日・時間	材料費等	問い	
永福和泉地域区民センター				
土曜おはなし会 / おはなしのグ ループ (参加自由)	1	無料	合わせも、	
初心者麻雀入門~知的健康マー ジャン/土屋政士 (24)		1,200円 ( 6 回分 )	•	
方南区民集会所			該当の	
和紙人形~手のひらサイズの雛 人形/斉木素子 (25)			施	
高円寺地域区民センター				
弾けない方のためのクラシック ギター / 高橋潔 (20)	2月19・26日、3月4・11・ 18・25日 午後1時~3時30 分(締切日2月10日)	1,680円	生も 16 歳	
阿佐谷地域区民センター			빙	
土ようえほんとおはなしの会 (参加自由)	1	無料	以上の方	
フェイスニング~老化を予防しいい顔に!/犬童文子 (25)	3月4日 午後	無料	の同	
和凧づくり教室/田辺清 (20)	3月3・10・17日 午後	1,220円	伴が	
		1 1		

阿佐谷地域区民センター		
土ようえほんとおはなしの会 (参加自由)	1	無料
フェイスニング〜老化を予防し いい顔に!/犬童文子 (25)	3月4日 午後	無料
和凧づくり教室/田辺清 (20)	3月3・10・17日 午後	1,220円
巨樹・巨木巡礼~日本の名勝桜 を訪ねて/渡辺典博 (30)		無料
初心者ボウリング教室 / 塩原貴 (40)	3月7・14・21・28日 午前 (会場=荻窪ユアボウル)	380円
木王辺区民售会所		

本天沼区民集会所			
おもちゃの病院~こわれたおも ちゃを修理します (参加自由)	2月13日	午後2時~4時	無料
女性のためのセルフディフェン ス~護身術を習いませんか / 中 居義男 (25)	3 M21 · 20L	日 午後7時~9時	無料
西荻地域区民センター			

ガーデニング講座~心地よい暮 らしのために /春名瑛子(70)		無料	
バレーボール~初心者向け/松 本昌三 (30)		20円 ( 保険料 )	
西荻南区民集会所			
春の園芸~春の花の寄せ植えと 園芸相談/香山三紀 (30)	3月15日 午後	3,000円	

園芸相談/香山三紀 (30)	3月15日 - 十後	3,000円
井草地域区民センター		
おもちゃの病院~こわれたおも ちゃを修理します / 松尾達也 (参加自由)	2月12・26日 午後2時~4時 (受付終了3時30分)	無料
春の和・洋菓子/高田いつみ (24)	3月3·17日 午前 (締切日2月15日)	1,200円
エアロビクス&ストレッチ~中 高年者までお気軽に/古田裕子 (30)	3月3・10・17・24・31日 午後2時~4時	毎回20円 (保険料)

高井戸地域区民センター	
おはなしひろば / バンビぶんこ、ロバの会、杉並子ども本の会 (参加自由)	無料

(注)1.1回約2時間。時間はおおむね、午前は10時、午後は1時30分から。 . は、実費がかかる場合があります。

刻・工芸・書・写真と、 として陶芸家・恵美加子さ んの作品を展示します。 域の皆さんの絵画・ 、特別展 彫

ターへ。

申し込み多数の場

キにその旨を記入してく 通訳が必要な方は、

抽

25日 (必着) までに同セン

(2面記入例参照・家族は |名まで連記可) で、2月

申し込みは、往復八ガキ

ンターへ。申し込み多数の

場合は、抽選。

託児 (3歳以上)、手話

### 開きます。参加費は無料 己負担)です。 区民集会所では、2・3月 を書いて、2月20日 (消印 に希望教室名を明記し、住 の各種教室を左表のとおり (材料費や傷害保険料は自 申し込みは、往復八ガキ 各地域区民センターと各 氏名、 年齡、電話番号

2・3月の

各種教室

設 **つ**。

児 (3歳~就学前) 希望

地域区民センター での託

者は、八ガキに「託児希

ーニング室を利用するため の健康な方 (ただし、中学 とおり【対象】高校生以上 の事前講習会です。 【日時・定員】右下表の 域区民センター のトレ

申し込み多数の場合は、

抽

ター

集合。

雨天の場合は12

有効)までに該当の施設

香しき梅を訪ねて 時 永福和泉地域区民セン

**永福和泉**地域区民センター 【日時】3月5日 午前 ウォー キング

日 (第二希望日も)も書い ある場合は可)【参加費】 込み多数の場合は、 までに該当の施設へ。申し て、2月20日 (消印有効) (2面記入例参照)に希望 一〇円 (傷害保険料) 申し込みは、往復八ガキ 抽選。

望」と記入してください。

3月の

レーニング機器

使用講習会

駅日 子さん【定員】三〇名【参 師】体育指導員・岩田登美 (午後4時現地解散)【講 多摩川堤 大国魂神社 【コース】京王線府中 分倍河原駅 郷土の森

加費】六〇〇円 (片道交通 賈・保険料など) (2面記入例参照)で、 申し込みは、往復八ガキ 10

通安全指人形、スタンプラ ちつき、パントマイム、交 時~午後3時【内容】 【日時】2月13日 午前 キッズ・ダンス、 も

### みんなで楽しく春まつり もちつき大会

天決行)

【日時】3月12日 (雨

円、なくなり次第終了しま ち一皿、豚汁一杯各一〇〇 がおもちをつきます。 放駒部屋のおすもうさん おも

食) 上额 (集会

都立農芸高校 (昼

井草スポー ツセン

(集合 

井荻中学校

ス】四宮区民集会 午前10時~午後3

希望者は、直接会場へ。 時~【参加費】無料 【日時】2月6日 午前

散) 全行程約三・五

【 持

四宮区民集会所 (解

**狄窪**地域区民センター 美術展

> 在学の方【定員】五〇名 き【対象】区内在住・在勤・ ち物】弁当、飲み物、上履

【参加費】無料

### 昔話を楽しむ

2時~4時【講師】昭和女 【日時】2月26日 午後

Ø 43 0 (<del>)</del> 一休館日 地域区民センタ 5300 - 9411 〒168-0063 和泉3-8-18 ·第4水曜日、15日 区民集会所 〒168-0062 方南1-27-8 3322 - 4225 方 第1・第3水曜日 5374 · 6192 第 3 水曜日 区民集会所 〒168-0073 下高井戸3-26-| 寺 地域区民センター 3317・6611 <sub>杉並) 〒166・0011 梅里1・22・32</sub> 第2・第4木曜日、第2木曜日の前日 3317-6611 区民集会所 〒166-0012 和田2-31-21 5340 - 6272 和 第1.第3月曜日 3314-7211 〒166-0004 阿佐谷南1-47-17 第2•第4火曜日、第3水曜日 区民集会所 3317.3310 第1・第3火曜日 3398-9125 地域区民センター 〒167-0051 荻窪2-34-20 第2·第4月曜日、20日 区民集会所 〒167·0031 本天沼2·12·10 5310 - 4633 地域区民センター 〒167-0034 桃井4-3-2 3301·0811 第2·第4水曜日、10日 区民集会所 〒167-0053 西荻南3-5-23 3335·5444 第2月曜日 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 区民集会所 〒167-0023 上井草2-28-13 3395 - 5085 第2・第4火曜日 区民集会所 〒167-0021 井草1-3-2 3394 · 0989 第 2 水曜日 成 八 地域区民センター 3331.7841

第 1·第 3 月曜日、20日

3329 - 0605

場合は、抽選。

昼食は、各自持参してく

擬店ほか【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。

作品展、リサイクル本、模

小学生・幼稚園児

日

【日時】3月4日 、5 午前10時~午後4時

【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。

男の料理教室

冬のポトフを楽しむ

ンター

へ。申し込み多数の

月20日(必着)までに同セ

はなし会、杉並ろう学校太

### 3月のトレーニング機器使用識習会

区民集会所

**局齢者介護について** 

考えてみませんか

ピアノトリオの夕べ

楽しんでみませんか。

簡単で応用のきく料理を

土曜日の音楽会

コミュニティ・すくー

永福和泉

**卜高井戸**区民集会所

ださい。

3月のドレーニング機能使用網目会				
時間会場	午前10時 ~午後 1 時	午後2時~5時	午後6時~9時	定員
永福和泉地域区民センター	7、19日	25日	13日	各回12名
高円寺地域区民センター	15、20日	11、25日	17日	各回10名
阿佐谷地域区民センター	3、6、8日	1日		各回8名
西荻地域区民センター	15、24日	12日	6 日	各回10名
井草地域区民センター	6、11日	26日		各回10名
高井戸地域区民センター	14、26日	2日	9日	各回10名

の老人保健施設「ウェルフ

リン=後藤しの、チェロ=

ダー=蓬田泰久、

バイオ

【メニュ

ー】ポトフ、かじ

理研究家・増野たえ子さん

とお話もあります。

町へ。浴風園では施設見学

静かなたたずまいの寺

10時~午後1時【講師】料

【日時】2月26日 午前

きまぐろのピカタ、たまご

9時3分~午後3時【コー

【日時】3月4日 午前

ス】 久我山会館 太田記念

時30分開演【出演】リコ

【日時】2月19日 午後

風見章、ピアノ= 藤巻幸子

【定員】八〇名 (先着順)

象】区内在住・在勤の男性

サラダ【定員】三〇名【対

の方【材料費】八〇〇円

庫橋 水難の碑 寺町散策 館 六地蔵 稲荷神社 兵

浴風園 (昼食) 全行程約

【持ち物】エプロン、タオ

【入場料】無料

希望者は、直接会場へ。

介護についての講演、区内

時~4時【内容】高齢者

【日時】3月11日 午後

ァー」の見学 (現地解散)

【対象】区内在住・在勤

月20日 (必着) までに同セ ンターへ。 申し込み多数の 在学の方【定員】四〇名 【参加費】無料 (2面記入例参照)で、2 申し込みは、往復八ガキ

**同円寺**地域区民センター

であい・ふれあい作品展

(2面記

人例参照)で、2

ル、密閉できる容器

申し込みは、往復八ガキ

在学の方【定員】五〇名 五 【対象】区内在住·在勤·

【参加費】五五〇円 (昼食

前10時~午後3時【入場料】 時~午後4時、20日 【日時】2月19日 午前

場合は、

抽選。

ンターへ。 申し込み多数の 月14日 (必着) までに同セ

す

代・保険料、事前に集めま

こどもまつり

阿佐谷地域区民センター 希望者は、 直接会場へ。

> **井草**地 井草コミュニティ 域区民センター

> > 月15日 (必着) までに同セ

(2面記入例参照)で、2

申し込みは、往復八ガキ

ンターへ。申し込み多数の

新しい施設めぐり

昔話の魅力を語っていただ 長い間語り継がれてきた

月15日(必着)までに同セ 子大学教授・西本鶏介さん (2面記入例参照)で、2 【定員】一〇〇名【参加費】 申し込みは、往復八ガキ

春の芽吹きを楽しみなが 久我山から寺町、浴風園へ

民間信仰のロマンを

すくーる 訪ねて パート2

**高井戸コミユニティ** 

高井戸地域区民センター

発行日 広報すぎなみ…毎月1日・11日・21日/ビューすぎなみ…偶数月20日

皆さんの

項 目

婚 祝

婚 祝

入学祝金

成 人

死亡 弔慰金 祝 金

祝

小学校

中学校

本人

配偶者

子

父母

入院見舞金

住宅災害見舞金

障害見舞

結

金 婚 祝 表 1 給付金

1万円

2万円

1万円

1万円

5 ,000円

5 ,000円

5 ,000円

10万または30万円

3万円

2万円

1万円

5 ,000~2万5 ,000円

3万~30万円 5 000円~10万円 所の皆さん、

を目的として設立された団体です。

ジョイフル杉並 (



バスツアーはご家族でお楽しみいただけます。

業所の所在地にある団体 事業所が区外の方は、

への加入が原則。

多彩な特典がいっぱい

事業 (表2) がご利用にな のほか、四季折々のバスツ 金や見舞金の給付 (表1) ル杉並で行っている数々の アーや観劇など、ジョイフ 入会されると、各種祝い

### 入会できる方

中小企業 (従業員三〇〇

事業所に説明にも伺います トをお送りします。また、 います。 入会を希望する方 には、申込書・パンフレッ 会費= 五〇〇円 (月額) 入会は、随時受け付けて 入会金= 二〇〇円 お問い合わせくださ



手続きは簡単

### 表2 主な事業(11年度)

業主・自営業・一年以上の

人以下)で働いている方(事

パートも可)。

事業所が区内の方は、

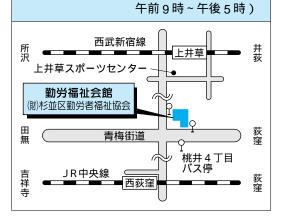
業所単位で加入。

項 目	内容	特典	
バスツアー	四季折々のバスツアーを企画 = みかん狩り、マスクメロン狩り、 潮干狩り	一般料金より格安	
主催事業	ます釣りとバーベキュー、船上天ぷらとハゼ釣り ボウリング大会、ゴルフ大会など	一般料金より格安	
	豊島園、西武園、多摩テック、後楽園	1 日フリーパス券800円	
遊園地	東京ディズニーランド	410円引きと500円の補助券	
	鴨川シーワールド、サマーランドなど32施設		
夏季のプール	サマーランド、レインボープールなど14施設	割引と400円の補助	
スキー・スケート	狭山スキー場、明治神宮アイススケート場など12施設		
X + - · X ) -  ·	リフト割引券、湯沢パークスキー場など		
スポーツ観戦	大相撲、プロ野球巨人戦など	一般料金より格安	
演劇・コンサート	コンサート、歌舞伎、芝居、各種イベント (美術展など)		
映画	シネマチケット(1会員8枚まで)	前売り500円引きで利用	
交通チケット	ハイウェイカード、バス共通カード、JASクーポン券など	一般料金より格安	
ゴルフ練習場	久我山ゴルフ、ハイランドゴルフセンターなど	一般料金より格安でゴルフ場は年 2 回2,000円の	
ゴルフ場	軽井沢72ゴルフ、東名富士カントリーなど	補助	
はとバス	日帰り全コース	10%引きと年 1 回2,000円の補助	
グ ル メ	帝国ホテルなど5施設で豪華ディナー、通年利用	一般料金より格安	
買い物・サービス	都内百貨店、区内専門店、レンタカー、旅行代理店など	一般料金の5%引きなど	
指定宿泊施設	全国276カ所のホテル・旅館	一般料金より格安で年2回3,000円の補助	
夏季保養施設	軽井沢、箱根、西伊豆など 5 施設	一般料金より格安	
ラドンセンター	杉並ラドンスパ、サンテパレスなど 9 施設	一般料金の半額以下	
クアハウス	平和島クアハウス、多摩テック・クアガーデン	一般料金より格安	
スポーツ施設	エグザスフリーチケット、区立温水プールプリペイドカード	一般料金より格安	
人間ドック	河北総合病院、荻窪病院、藤村クリニックなど8カ所	日帰り12,000円の補助 / 1 泊15,000円の補助	
カルチャーセンター	NHK学園、よみうり・日本テレビ文化センター	年 1 回2,000円の補助	
生活資金融資あっせん	臨時に必要とする教育、医療などの資金を最高100万円まで融資あっせん(事業主は除く)	融資利率2 3%。保証人は原則として不要	

# 昨年12月末現在、二三五二事業所、五九二六名の方が入会しています。 まだ入会していない あなたの暮らしのゆとりを広げる「ジョイフル杉並」にぜひご加入ください。 杉並区勤労者福祉協会)」は、区内の中小企業で働く方の福利厚生の充実

●申し込み·問い合わせは ジョイフル杉並(勤労者福祉協会) 〒167-0034 桃井4-3-2 勤労福祉会館内

3397-2521 FAX3397-6641 (水・日曜日、祝日と毎月10日を除く



### 休日などの急病診療など

で、ご相談ください。

内科・小児科

3391 - 1599

耳鼻咽喉科 平日の夜間...午後7時~午後9時30分

小児科のみ 曜...午後1時~午後9時30分

日曜·祝日...午前9時~午後9時30分

科 339**8-5666** 日曜・祝日...午前9時~午後4時

3391 · **5539** 調剤薬局 平日の夜間...午後7時~午後10時 曜...午後1時~午後10時

日曜・祝日…午前9時~午後10時

博物館(大宮1 20 8)4月16日 【会場】郷土【期間】2月19日 ~ 地方の対 円【休館日】毎週月曜日 ○○円、小・中学生五○分まで)【観覧料】 一般一 旧石器 3月16日、21日 午後5時 (入館は4時30 【開館時間】午前9時~ 主な展示品 地方の石材とその 技法がうかがえる 小・中学生五〇

名 (先着順) 員・林徹さん 考古学研究センター 研究 【講師】国際基督教大学 |時~4時【定員】八 問い合わせも、 希望者は、直接会場へ。 いずれも、【時間】午後 【月日】3月5 郷土博 日 探る展示をご覧くださ や文 と他の 示す資料を中心に、杉並なかった地方との交流を これまで考えられてい 化の交流・伝播を 文化圏との接点 の出会い、

夫さん 化課主任学芸員・小田静 もの・ひと・文化=

文時代以降の杉並

【講師】東京都教育庁文 【月日】2月20 日

した石器など 山梨産の水晶を原材と 東海地方系の土器

掘の成果に触れ、杉並の

区内の遺跡の新たな発

年間の発掘から 交流のあしあとを探る

北の文化・南の文化と

杉並の旧石器

けを感じてみませんか。 あけぼのと文化のさきが