



●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 ☎3312-2111
FAX 3312-9911(広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/
☎ 3312

広報 すぎなみ

平成15年 2/11 NO.1627

主な記事

クーリング・オフ制度を
利用しましょう..... 1・2面
広域避難場所の改定..... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日

訪問販売などの不本意な契約を取り消したいとき

クーリング・オフ制度 (無条件解約制度)

を利用しましょう

クーリング・オフとは、不意打ち的で、充分考えることができなかった取引に関し、一定期間内であれば、消費者が契約を一方的に解除できる制度です。

消費者センターでは、このような制度の紹介や、商品購入などにあたって生じた消費者と事業者との契約上のトラブルや、語学教室などのサービスに関する苦情相談を受け付けています。

問い合わせは、消費者センター・相談受付 ☎3314 3620へ。



制度を利用できるのは

- ①取引の内容については、左下表のとおりです。
- ②訪問販売では、営業所以外の場所での契約であること(営業所での契約でも解約できる場合があります)。
- ③契約書面を渡されてから、一定期間以内であること(書面不交付、書面不備ならばクーリング・オフ期間(左下表)を過ぎても解約することができます)。
- ④代金の合計が3000円以上であること。
- ⑤クーリング・オフしたいものが、指定された商品やサービスであること(商品によっては返せないものもあります)。

契約の取り消しをするには(通知書の書き方は2面にあります)

左表の期間内に、書面で販売業者などに申し込みの撤回または契約解除の意思を通知します。

- ・内容証明郵便、配達記録、簡易書留のいずれかで出しましょう。
- ・必ずコピーを取っておきましょう。
- ・代金の支払いをクレジット契約にした場合は、契約を解除したことをクレジット会社にも通知してください。

書面を送ったら

- ・すでに支払った料金を返してもらいましょう。
- ・受けたサービスの代金を払う必要はありません。
- ・商品は、業者負担で引き取ってもらいましょう。
- ・土地や建物などを変更された場合は、元に戻してもらいましょう。

昨年の秋、Nさんという区民の方から一通のお手紙をいただきました。「区報はカタカナが多く、高齢者にはわかりにくい。数えたら八ページに三〇〇近くのカタカナが使われていた」との指摘。改めて、私の机にある区の書類を丹念に調べてみると、ある。

スキーム、アクションプラン、セキュリティポリシー、アカウントポリシー、プレゼンテーション...。それぞれの日本語訳を考えてみると、枠組み、行動計画、安全対策指針、説明責任、提案説明...。いいわけです。特に福祉用語はカタカナが多く、ケアマネジャー、デイサービス



わかりやすい言葉の行政を

杉並区長 山田 名



ではないでしょうか。初めて介護を受けるときに、必ず頼りにしなくてはならない人が「ケアマネ」では、どうしても構えてしまいますから、「介護なんでも相談員」の方

が適切かもしれません。近年、本当に日本社会はカタカナ洪水にみまわれています。考えた末、どうしてもカタカナしかなければしかならないが、あまりにも安易に使いすぎているように思えます。中国はカタカナがないので、外来語はその音や意味を考えて、例えば「コンピューター」は「電脳」という風に漢字に変換していますが、日本でも日本なりに漢字や和詞とばへの変換作業が必要でしょう。

さて、今日のカタカナ洪水の責任の一端は、行政にもあります。そこで杉並区では、庁内に「わかりやすい言葉検討組織」をつくり、国立国語研究所と提携して、今年から行政用語の見直しを始めます。「日本一わかりやすく美しい日本語」でつづられた杉並区報をつくること。今年はこの目標でとりくんでいきたいと思えます。

契約を解除できる期間

取引内容	期間 (法定契約書面 交付日から)	適用になるもの
訪問販売・電話勧誘販売	8日間	店舗外・指定商品・権利・サービス
特定継続的役務取引		エステ・語学教室・学習塾・家庭教師派遣
連鎖販売取引(マルチ商法)	20日間	すべての商品・権利・サービス
内職・モニター商法		
現物まがい商法	14日間	特定商品・施設利用権の預託取引
海外先物取引		事務所以外の取引で指定市場・商品の売買

仕事の提供を約束して、仕事に必要な物品などの料金や、登録料などの金銭負担をさせる取引。

2面に つづく



古紙配合率100%再生紙を使用しています

守ろう環境 マイバッグ



行事

野鳥観察会

善福寺公園の豊かな自然の中で、冬に多く飛来して...

3月8日(土)午前10時

正午場集合場所 都立善福寺公園渡戸橋付近...

おばまこと絵本原画展

2月15日(土)〜3月16日(日)午前9時〜午後8時...

ひな人形の展示

区内で昭和初期に使われたひな人形三組を、郷土博物館古民家に展示します。

2月9日(日)〜3月4日(火)午前9時〜午後5時...

記入例

郵便八ガキ

- ①行事名 ②住所 ③氏名(フリガナ) ④年齢 ⑤性別 ⑥電話番号

(1人1枚)

往復八ガキの場合は返信用のあて先も記入を...

料(申当日、直接会場へ郷土博物館へ33170)

841(他車で来館はご遠慮ください)

杉並・教育と文化のつどい

2月22日(土)午後1時30分〜4時30分(区後援)...

萩窪フリーマーケット

3月9日(日)午前11時〜午後4時(雨天の場合は16日に延期)...

講座・講演

すぎなみコミュニティ

区立向陽中学校の敷地内から出土した粘土層の土を...

3月1日(土)・2日(日)午前10時〜午後3時...

3月9日(日)午後1時〜5時、5日(水)午後1時〜5時...

3月3日(月)午後1時〜

3月3日(月)午後1時〜

みどりの講座

庭木の剪定について、講習と実技を交えた連続講座を開催します。

3月5日(水)〜7日(金) (三日間) 午前の部...

3月8日(土)午後0時15分〜4時(予定)...

内在住・在勤の方定員30名(抽選)...

3月13日(日)午前10時〜午後1時...

男女平等推進センターの催し

女性経営者セミナー

【会場・申し込み・問い合わせ】男女平等推進センター...

33393 4410 FAX 33393 4714

男性セミナー

希望の方は八ガキまたはファクス(記入例参照)で、2月19日(必着)までに同センターへ...

男性・初級編

職場や家庭、男女・友人関係といった身近な場所、人と人がお互いに理解し合い人間関係を深めるための、話し合いやゲームを取り入れた入門講座です。

男性向けですが、女性の参加も歓迎します。

3月5日(水)「あなたは人の話を聞いていますか?」

3月19日(水)「男性のためのコミュニケーション」

3月19日(水)「男性のためのコミュニケーション」

3月19日(水)「男性のためのコミュニケーション」

3月19日(水)「男性のためのコミュニケーション」

●公害学級
声を出してぜん息発
作に備えよう

時3月1日(土)午後2時
4時(場所)杉並保健所(荻窪5
201) (内容)音楽を通して

腹式呼吸法を身につけさせ
る音楽療法についての講
演・実技師音楽療法士・福
田義子(区内在住)で「大気
汚染関連疾病」の都の医療
券を持つている方とその保
護者(定50名) (費用)無料 (問
電話)で、杉並保健所保健予

防課3391 1025
へ(先着順)
包丁とぎを習おう

とき方を習って、いつも
切れ味のいい包丁で料理を
しましょう。

時3月1日(土)午後1時
2時30分(場所)サイク
ルひろば高井戸(定)各回一
名(費)三〇〇円(材料費別途)
(申込)往復ハガキ(3面記入例
参照)に希望する時間帯も
書いて、2月20日(必着)
までにリサイクルひろば高

井戸(〒168 0072 高井
戸東3 7 4)へ(問)同
ろば3331 4360
(水・木曜休館)

ボランティア講習会

車イス利用の障害者に対
する介助方法について学び
ます。
時3月8日(土)午後1時30
分(場所)障害者福祉会館
(高井戸東4 10 5) (費
無料) (問)電話またはファ
クス(3面記入例参照)で、
2月28日までに障害者福祉

会館運営協議会事務局3
332 6121 FAX333
5 3581へ

●学びと気づきのセミナー
生活に生かす道徳

時2月23日(日)午後1時30
分(3時30分(区後援) (場
産業商工会館(阿佐谷南3
2 19) (財)モラロジ
研究所社会教育講師・田中
文夫(定)五〇名(費用)無料 (問
電話)またはファクス(3面
記入例参照)で、杉並モラ
ロジ事務局・橋本(FAX

5300 7123へ(当
日、直接会場も可)

●精神保健学級
かけがえのない人を
喪ったあなたへ

悲しみは消すことはでき
なくても、分かち合うこと
で軽くなるかもしれない
を聞いてみませんか。
時2月28日(金)午後1時30分
(場所)杉並保健所(荻窪
5 20 1) (師)NPO生と
死を考える会・杉本脩子ほ

か(定)三〇名(問)電話で、和泉
保健センター3313
9331へ(先着順)

●フローアツプ実践教室
生活習慣病予防のた
めに

高井戸保健センター
時・(内)3月5日(生活
習慣を改善するために病
気の予防の話)2日(生活
習慣病予防のための食生
活、ポイントみがきで歯周
病予防)19日(運動習慣を
つけるには)日常生活の中

で簡単にできる効果的な運
動④26日(復習会)仲間づ
くりをしてみませんか?
いずれも水曜日の午前10時
正午(高井戸保健センタ
ー(高井戸東3 20 3)
対)高血圧・高脂血症・糖尿
病・肥満で、健診の結果要
指導と判断された方(定)三〇
名(費用)無料 (問)電話で、高
井戸保健センター3333
4 4304へ(先着順)
他一回でも参加できます
上井草保健センター
時・(内)2月18日(知る

訪問介護員養成研修の受
講料の一部を助成します。
対次の要件をすべて満た
す方①区内に住居登録があ
り、申請時過去一年間に三
親等内の親族で介護保険第
1号被保険者(第2号被保
険者で特定疾病に該当する
方を含む)を三月以上介
護している、または介護し
ていた方②14年度中に訪問
介護員養成研修二級または
三級課程を受講し修了認定
を受けた方③区内で訪問介
護員として働くことを希望
する方(厚生労働省所管の
教育訓練給付金受給者は対
象になりません) (助成額)
上限三万円(ただし受講料
に教材費を含む場合は、教
材費を差し引いた額) (定)六
名(先着順) (印)①印鑑②受
講料の領収書(教材費など
の金額がわかるもの)③修

う!つくろ!血液さらさ
らのからだ②25日(食生活
を見直してみませんか?今
から間に合つ?歯周病対策
③3月4日(からだを気持
ちよく動かそう)④11日(こ
れから始まる健康づくり/
いずれも火曜日の午前10時
正午(上井草保健センタ
ー(上井草3 8 19) (対
生活習慣病要指導者および
関心のある方(定)三〇名(費
料)・(問)電話で、上井草保
健センター3394 1
212へ(先着順)



募集します

社会教育委員

社会教育委員は、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。

区内在住・在勤で、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、杉
並区の社会教育の振興に意
欲のある方(内任期)4月25
日(17年4月24日) 募集人
員(四名) 選考方法(申込
書、小論文、面接(申込用
紙(社会教育スポーツ課管
理係、図書館、体育施設に
あります)で、2月12日(水
)28日(金)に社会教育スポ
ーツ課管理係(区役所東棟六

環境博覧会すぎなみ2
003
実行委員

10月に開催する「環境博
覧会すぎなみ2003」の
企画・運営を行う実行委員
を募集します。

区内在住・在勤・在学
の方(外国人を含む) (定)五名
程度(申込書またはフアクス
で、環境博覧会についての
私の企画提案(四〇〇字程
度)・住所・氏名(フリガナ)・
年齢・電話番号を書いて、
2月21日までに環境課環境
都市推進担当(3312
2316)へ。申し込み多数
の場合は、選考員同担当

非常勤教育相談員
内勤務日数・勤務時間
月一〇日勤務(7月・8月
は除く)午前8時30分(午
後5時15分(実働八時間)
勤務期間(4月1日から
一年間(更新可)) 勤務場
所・勤務内容(区内小学校
における不登校やいじめな

どの教育相談業務 応募資
格(臨床心理士の有資格者
募集人員)三名 報酬
日額一万二九〇〇円(15年
度予定) (写真)はあった履
歴書に非常勤の教育相談員
希望と明記し、2月24日(必
着)までに済美教育研究所
(〒166 0013 堀ノ内2
5 26)へ郵送または持
参(問)同研究所3311
0021

盲人会館
事務局職員

区内在住で、視覚障害
者などに理解のある50歳ま
での方(簡単なパソコン操
作有) (内)①受付・電話対応・
軽作業など②サービスマニ
ャー 募集人員(若干名) 期間
(4月1日から一年間(六
年を限度に更新可)) 勤務
日・時間(①週二・三日、
午前8時30分(午後9時を
二交代制(土・日曜、祝日
勤務有))②月一六日、午前
8時30分(午後5時15分
(土・日曜勤務有)) 報酬
(①時給九九〇円、一二三

七円②月給一四万円程度/
いづれも見込み 選考方法
(書類審査と面接(写真)を
はった履歴書に①または②
を明記し、2月28日までに
杉並区視覚障害者福祉協会
事務局(南荻窪3 28 10
杉並盲人会館内)へ持参(問
同協会事務局3333
3444

杉並区奨学生

対今春、高等学校・高等
専門学校・専修学校(高等
課程)に入学予定の方で、
区内に一年以上住み、独立
の生計を営む保護者と同居
し、経済的理由で修学が困
難な方(ただし、他から奨
学金を受ける方を除く) (内
金額)①公立(月額奨学金
一万七〇〇円以内、入学
準備金一〇万円以内)②私立
(月額奨学金二万九〇〇
円以内、入学準備金三〇万
円以内) (いずれも無利子
返還方法)卒業の一年後か
ら一〇年以内に返還 申込
期限(3月7日(杉並区立
中学の在校生は、学校を経

区民農園の利用者
区民農園の利用者を追加
募集します。
(内)募集農園(井草第二区
民農園三四区画(16年2月
15日まで使用)・久我山区民
農園三四区画(17年2月15
日まで使用) 利用区画(一
世帯につき一区画・約一
〇㎡) 利用料(一年につき
三〇〇〇円) (区内在住(住
民登録している方)で耕作
意欲があり、耕作できる土
地を持たない世帯(往復ハ
ガキ(3面記入例参照)に
井草第二区民農園、久我山
区民農園のいずれか一つと
生年月日も書いて、2月17
日(必着)までに経済動労
課都市農業係へ(抽選) (問
同係)①一世帯につき一通
に限り②他人の名義を
借りた不正申し込みは禁止
します③15年(17年の区民

公団荻窪団地建替え・
周辺街づくり懇談会
会員

「公団荻窪団地」の建替
えにあたり、緑豊かで災害
に強い街づくりに貢献でき
るよう、団地の活用を一緒
に考えていただける方を募
集します。(区後援)

訪問介護員養成研修の受
講料の一部を助成します。
対次の要件をすべて満た
す方①区内に住居登録があ
り、申請時過去一年間に三
親等内の親族で介護保険第
1号被保険者(第2号被保
険者で特定疾病に該当する
方を含む)を三月以上介
護している、または介護し
ていた方②14年度中に訪問
介護員養成研修二級または
三級課程を受講し修了認定
を受けた方③区内で訪問介
護員として働くことを希望
する方(厚生労働省所管の
教育訓練給付金受給者は対
象になりません) (助成額)
上限三万円(ただし受講料
に教材費を含む場合は、教
材費を差し引いた額) (定)六
名(先着順) (印)①印鑑②受
講料の領収書(教材費など
の金額がわかるもの)③修

家族介護者ヘルパー
受講料の助成

訪問介護員養成研修の受
講料の一部を助成します。
対次の要件をすべて満た
す方①区内に住居登録があ
り、申請時過去一年間に三
親等内の親族で介護保険第
1号被保険者(第2号被保
険者で特定疾病に該当する
方を含む)を三月以上介
護している、または介護し
ていた方②14年度中に訪問
介護員養成研修二級または
三級課程を受講し修了認定
を受けた方③区内で訪問介
護員として働くことを希望
する方(厚生労働省所管の
教育訓練給付金受給者は対
象になりません) (助成額)
上限三万円(ただし受講料
に教材費を含む場合は、教
材費を差し引いた額) (定)六
名(先着順) (印)①印鑑②受
講料の領収書(教材費など
の金額がわかるもの)③修

訪問介護員養成研修の受
講料の一部を助成します。
対次の要件をすべて満た
す方①区内に住居登録があ
り、申請時過去一年間に三
親等内の親族で介護保険第
1号被保険者(第2号被保
険者で特定疾病に該当する
方を含む)を三月以上介
護している、または介護し
ていた方②14年度中に訪問
介護員養成研修二級または
三級課程を受講し修了認定
を受けた方③区内で訪問介
護員として働くことを希望
する方(厚生労働省所管の
教育訓練給付金受給者は対
象になりません) (助成額)
上限三万円(ただし受講料
に教材費を含む場合は、教
材費を差し引いた額) (定)六
名(先着順) (印)①印鑑②受
講料の領収書(教材費など
の金額がわかるもの)③修

土曜日のパパママ学級

訪問介護員養成研修の受
講料の一部を助成します。
対次の要件をすべて満た
す方①区内に住居登録があ
り、申請時過去一年間に三
親等内の親族で介護保険第
1号被保険者(第2号被保
険者で特定疾病に該当する
方を含む)を三月以上介
護している、または介護し
ていた方②14年度中に訪問
介護員養成研修二級または
三級課程を受講し修了認定
を受けた方③区内で訪問介
護員として働くことを希望
する方(厚生労働省所管の
教育訓練給付金受給者は対
象になりません) (助成額)
上限三万円(ただし受講料
に教材費を含む場合は、教
材費を差し引いた額) (定)六
名(先着順) (印)①印鑑②受
講料の領収書(教材費など
の金額がわかるもの)③修

訪問介護員養成研修の受
講料の一部を助成します。
対次の要件をすべて満た
す方①区内に住居登録があ
り、申請時過去一年間に三
親等内の親族で介護保険第
1号被保険者(第2号被保
険者で特定疾病に該当する
方を含む)を三月以上介
護している、または介護し
ていた方②14年度中に訪問
介護員養成研修二級または
三級課程を受講し修了認定
を受けた方③区内で訪問介
護員として働くことを希望
する方(厚生労働省所管の
教育訓練給付金受給者は対
象になりません) (助成額)
上限三万円(ただし受講料
に教材費を含む場合は、教
材費を差し引いた額) (定)六
名(先着順) (印)①印鑑②受
講料の領収書(教材費など
の金額がわかるもの)③修

土曜日のパパママ学級	
会場	和泉保健センター(〒168 0063 和泉4 50 6 ☎3313 9331) 高井戸保健センター(〒168 0072 高井戸東3 20 3 ☎3334 4304)
日時	3月8日(土)午後1時~3時30分 4月5日(土)午後1時~4時
対象・定員	区内在住の当日妊娠20週以上の初産のカップル15組(抽選) 区内在住の当日妊娠20週以上の初産のカップル20組(抽選)
締切日	2月22日(必着) 3月7日(必着)
申込方法	往復ハガキに2人の氏名・住所・電話番号・出産予定日、返信用のあて先を書いて、各保健センターへ。

了証明書④介護を受けてい
る方の介護保険被保険者証
⑤振込先口座番号が確認で
きるもの(郵便局は不可)
を添えて、保健福祉部管理
課(区役所東棟三階)へ持
参してください(問)同課

お知らせ

税理士による税の無料相談会

住宅借入金等特別控除、譲渡所得の無料相談会

時 2月22日(土)午前10時～午後4時(正午)1時を除く

場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3-1-33)

場 アサガヤビル201(因)銀行などからの借入により自宅を取得した方または増改築した方が、確定申告により税額控除を受けるための相談

場 土地建物などを譲渡した方が確定申告をする場合の相談(電話で、東京税理士会杉並支部 3391-1028へ予約してください)

場 同支部(他)相談時間は一人当たり30分程度です

無料相談会

時 2月24日(月)午前10時～午後4時(正午)1時を除く

場 東京税理士会荻窪支部(天沼3-6-6)

場 当日、直接会場へ(東京税理士会荻窪支部 3391-0411)

用途地域等の見直し(杉並区素案)の説明会

時・場 下表のとおり(当日、直接会場へ(内容はいずれの会場も同じです))

各会場とも駐車場がありませんので、車の来場は遠慮ください

素案の内容などは、「広報すぎなみ」1月21日特集号「用途地域等の見直し」をご覧ください

なお、この素案に対する要望などは、住所・氏名・内容および理由などを書いて、3月11日までに都市計画課へ

区議会を傍聴しよう

第一回区議会定例会は、2月24日(月)から開会される予定です。この定例会では、主に15年度の予算を中心に審査が行われます。

区議会の本会議や委員会の傍聴を希望する方は、当日、区議会事務局(区役所中棟三階)で申請してください。定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

申・区議会事務局へ(他)①定例会の日程は、2月18日(火)以降にお問い合わせください②手話通訳を希望する方は、希望日の四日前までにお申し込みください

恩給欠格者・引揚者の皆さんへ

平和祈念事業特別基金では、慰藉の念をあらわすため、内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。

①旧軍人軍属で恩給などを受けていない、いわゆる恩給欠格者②終戦に伴い、本邦以外の地域から引

花粉症の予防です

2月に入ると、スギ花粉が飛散を始めます。都が作成した「花粉一口メモ」から、症状を抑える工夫をご紹介します。

花粉が飛びやすい天候

風が強く晴天で乾燥した日や、雨あがりの翌日です。

外出する場合は

帽子・メガネ・マスクなど体に花粉がなるべく付かないような工夫が効果的です。

外出から帰宅した時は

洋服や髪の毛に付いた花粉を払い落とすことから

「花粉一口メモ」は、インターネットでご覧になれます。

http://www.kenko.u.metro.tokyo.jp/kanho/

1 1991

丸杉並保健所 339

東京都議会事務局へ

東京商工会議所杉並支部へ

東京都議会事務局へ

東京商工会議所杉並支部へ

Table with 2 columns: 月日, 会場. Lists dates and locations for the '用途地域等の見直し説明会'.

区議会を傍聴しよう

第一回区議会定例会は、2月24日(月)から開会される予定です。

主に15年度の予算を中心に審査が行われます。

区議会の本会議や委員会の傍聴を希望する方は、当日、区議会事務局(区役所中棟三階)で申請してください。

定員の範囲内でどなたでも傍聴できます。

申・区議会事務局へ(他)①定例会の日程は、2月18日(火)以降にお問い合わせください②手話通訳を希望する方は、希望日の四日前までにお申し込みください

恩給欠格者・引揚者の皆さんへ

平和祈念事業特別基金では、慰藉の念をあらわすため、内閣総理大臣名の書状などを贈呈しています。

①旧軍人軍属で恩給などを受けていない、いわゆる恩給欠格者②終戦に伴い、本邦以外の地域から引

揚げてこられた方(2)の方の請求期限(3月31日)申・区総務省認可法人平和祈念事業特別基金(フリーダイヤル 0120-234933、ホームページ http://www.heiwa.or.jp/)

他①請求書類は区地域福祉係(区役所東棟三階)にもあります②すでに請求された方は、請求の必要がありません



東京商工会議所杉並支部・荻窪法人会・杉並法人会特別講演会「歴史にみる変革期の経営」

時 2月17日(月)午後2時～4時

場 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 講師 小説家・童門冬二(定)二〇名(費)無料

申 電話、ファクスまたは電子メール(3面記入例参照)に会社名・ファクス番号も書いて、東京商工会議所杉並支部へ

1 FAX 3220-1210、1210、1210

訂正とおわび

①2月1日付広報

7面「平成14年度杉並区政功労者」のうち、梅田敏夫さんの役職名は「農業委員会委員」の誤りでした。

②同7面スポーツ「尾瀬岩鞍スキー教室」の発表時間は「午前7時30分」のいき健康アドバイスの開催日は「2月23日(日)」の誤りでした。③同8面「生活リハビリサービス」在宅交流事業は「15年4月」の誤りでした。

16年3月の誤りでした。

SPORTS スポーツ スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会
都民体育大会予選会
アーチェリー
時・場 3月9日(日)=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 30日(日)=葛飾区スポーツセンター(葛飾区奥戸7-17-1)
弓道
時 3月16日(日)午後1時～場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)
バドミントン
時 3月29日(土)=女子Cランク以下、30日(日)=男子・女子A Bランク

て、2月25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
スポーツ教室
サウンドテーブルテニス(盲人卓球講習会)
鈴の入ったピンポン玉を、音を頼りに打ち合う競技です。
時 2月23日(日)午前9時～午後1時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2)
気軽にフィットネス～中高年の体力づくり～
40歳以上の方を対象に、生活習慣病予備軍や体力の低下などの問題を、運動面から改善するプログラムをアドバイスします。
時 2月26日(水)午前9時～11時 場 上井草スポーツセンター・トレーニングルーム(上井草3-34-1)
シェイプアップセミナー
運動と身体づくりの関係を正しく理解し、無理なく運動習慣を身につけよう。
時 3月4日～18日の毎週火曜日午前9時～11時(計3回) 場 上井草スポーツセンター・トレーニングルーム



2～3月の各種教室

教室・講座名・内容/講師(定員)	開催日・時間	材料費等	申込締切
●永福和泉地域区民センター			
土ようおはなし会～楽しいお話と手遊びの時間をお子さんと一緒に過ごしませんか/おはなしのグループ (15)	3月1・8日 午後2時30分～3時30分	無料	—
つくってあそび!おひなさまをつくろう～今年は何なテーマのおひなさまかな。お楽しみに.../萩野玲子 (幼稚園児以上・24)	2月16日 午後2時～3時30分	無料	—
紙トンボをつくって飛ばそう～お子さん、お孫さんと一緒に作って、どっちがよく飛ばか競争して楽しみましょう(大人だけの参加も可)/和知光儀 (20)	2月16日 午前10時～正午	無料	—
子ども料理教室パート3～ポークピカタの晩ごはんを作ろう/田中典子 (小・中学生・24)	3月8日 午後1時30分～3時30分	200円	2月24日
●高円寺地域区民センター			
ガーデニング「春の寄せ植え」～春の陽ざしを浴びて土いじりをしてみませんか(会場=和田集会所)/福成春江 (20)	3月22日 午後0時30分～3時	3500円	2月28日
トレーニング機器講習会～区民センター共通修了証発行(写真1枚3cm×2.5cm持参)/八木橋規子 (16歳以上・10)	3月3日 午前10時～正午	20円 (保険料)	2月20日
一緒に!ボウリング教室です～ユアボウル専属プロが講師。参加したい日時を1つ明記の上ご応募ください(会場=荻窪ユアボウル) (20)	①3月7日午前10時～正午 ②3月7日午後1時～3時 ③3月14日午前10時～正午	300円 (貸靴代) 20円 (保険料)	2月20日
●阿佐谷地域区民センター			
やさしいビーズ作り～簡単なリング、ストラップ、ネックレスを作ります/渡辺のり子 (25)	3月6・13・20日 午後1時30分～3時30分	毎回 1000円	2月25日
土ようえほんとおはなしの会/ORCAわーど (参加自由)	2月15日 午後2時～3時	無料	—
土ようえほんとおはなしの会/三つのりんご (参加自由)	3月1日 午後2時～3時	無料	—
●荻窪地域区民センター			
語学講座「美しい韓国語」～ハンゲルの基本はもちろん、すぐに役立つ日常会話、韓国の詩・歴史・文化などを学ぼう/山田允愛 (50)	3月1・15・22・29日 午前10時～正午	100円 (資料代)	2月21日
●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/松尾達也ほか (参加自由)	2月22日、3月8日 午後1時30分～3時30分 (3時受付終了)	無料	—
●高井戸地域区民センター			
3月のトレーニング機器講習会～トレーニング室を使用するための事前講習会です(写真1枚3cm×2.5cm持参)/高橋悦子 (16歳以上・10)	3月14日 午後1時～4時	20円 (保険料)	2月28日
おはなしひろば～絵本の読み聞かせを中心に手あそび工作など/杉並子どもの本の会 (参加自由)	3月1日 午後2時～3時	—	—
おはなしひろば～絵本の読み聞かせを中心に手あそび工作など/ムーミン母親クラブ (参加自由)	3月15日 午後2時～3時	—	—

は、実費がかかる場合があります。



このコーナーでは、各地域の集会施設運営協議会が企画した講座や、委員の皆さんが取材したまちの話題を中心に、地域の情報をお届けします。

2～3月の各種教室
各地域区民センターと各
区民集会所では、2～3月
の各種教室を左表のとおり
開きます。参加費は無料。材
料費や傷害保険料は自己負
担です。申し込みは、往
復ハガキ(3面記入例参照)
で、表中の各締切日(必着)
までに該当の施設へ(7面
下参照)。申し込み多数の場
合は、抽選。
教室・講座の内容や託児
の有無についての問い合わせ
は、直接該当の施設へ。

永福和泉地域区民センター
●文化遺産シリーズ
●仏教美術を学ぶⅡ
●寺院建築の見方
寺院建築の各伽藍の名称、その意味や構造と各部の名称などを学びます。今後の仏教美術鑑賞の基礎となるでしょう。
時3月4日(火)・11日(火)午後1時30分～3時30分(計二回) 師黒坂翔一(定三〇名 費五〇〇円(資料代) 往復ハガキ(3面記入例参照))

で、2月24日(必着)までに同センターへ他筆記用具を持参してください
ごごままつり
時2月23日(日)午前10時～午後3時(雨天決行) 内二
人の道化師、スタンブラー
1(午後2時カイド配布終了)、もちつき・販売(マイ
バッグ持参)、おはなし会
リサイクル本、子ども演技
発表、子ども作品展(18
日)27日(おもちゃの病院
(実費のみ)、子ども木工
室 無料・作品を入れる袋持
参) 模擬店など(当日、直
接同センターへ) トレー
ニング室 図書コーナーは、午
後3時以降使用できません
**ビデオ編集機器使用
講習会Ⅱ(VHS8ミリ)**
講習修了者には、ビデオ
編集室を使用できる修了証
を発行します。
時・内3月22日(土) 総合
講座、23日(日) 編集機器操
作実習/午前10時～午後5
時 師林源雄(定一〇名) 二日
間とも参加できる方(費無
料) 往復ハガキ(3面記入
例参照)で、3月10日(必
着)までに同センターへ
下高井戸 区民集会所
時3月8日(土)午後2時～
4時 師茨城大学助教授・長
谷川幸介(費無料) 当日、直
接同センターへ
**クワイアチャイム
春がきたコンサート**
時3月15日(土)午後2時
クワイアチャイム演奏と体
験、歌とゲーム 出演 嶋
田和子とおおきな木ミュー
ジックスペース 小学生以
上の方(定五〇名) 先着順(費
無料) 当日、直接同センタ
ーへ

阿佐谷地域区民センター
電話相談の現場から見えてくる子どもの状況
「チャイルドラインむさし」の代表・荒井理子さんのお話を聞き、今大人にできることを話し合いました。特に小・中・高校生のお子さんをお持ちの父母の方、ご参加ください。
時2月23日(日)午後2時
六〇名(先着順) 費無料 申
当日、直接同センターへ

阿佐谷地域区民センター
アート展
区内在住・在勤・近隣小中学生および自主グループの皆さんによる絵画・彫刻・工芸・書・写真などを展示します。特別展として墨画の第一人者・鈴木缶羊さんとお弟子さんによる「鈴木缶羊展」を開催します。
時3月8日(土)・9日(日)午
前10時～午後4時 費無料 申
当日、直接同センターへ

荻窪地域区民センター
**区民センター・カレッジ
料理とワインの教室**
ワインの選び方と料理との相性、マナーなどを学び、その後、簡単な料理を作つて、ワインの試飲とともにささやかなパーティーを開きます。また、焼酎のおみやげもあります。
時3月15日(土)午後2時～
5時 師増田妙子(定三五名) 費
一〇〇〇円(往復ハガキ
(3面記入例参照)で、3
月4日(必着)までに同セ
ンターへ

講演会
おしゃべり人生プロジェクトX 男と女のさなかに関係を考える
講師は、地域活動にも熱心にとりくむ実践派で、どんなテーマでも楽しく語る話術の達人です。全員参加型で退屈しているヒマはありません。おもしろおかしく聞いた後で、これからの生き方を少し考えてみようかなと思っただけです。

阿佐谷地域区民センター
**ビデオ編集機器使用
講習会Ⅱ(VHS8ミリ)**
講習修了者には、ビデオ編集室を使用できる修了証を発行します。
時・内3月22日(土) 総合講座、23日(日) 編集機器操作実習/午前10時～午後5時 師林源雄(定一〇名) 二日間とも参加できる方(費無料) 往復ハガキ(3面記入例参照)で、3月10日(必着)までに同センターへ

西荻 地域区民センター

二〇〇三年 センターまつり

今年、地域の小・中学生も参加し、にぎやかなまつりになります。

時3月1日(土)・2日(日)午前10時〜午後4時(内)コンサート、一般作品展示、模擬店など

出演1日大宮前囃子、出口辰治カルテット、2日ザ・フロッキーズ(モダン・フォーク)、日本フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏(申)当日、直接同センターへ

井草 地域区民センター

演奏会 イエスタデイズ・ワンスモア・ライブ

オールディーズからイギリスまで懐かしのポップス・ロック&ジャズのヒットメドレーのライブです。時3月1日(土)午後1時30

分開演(1時開場)場科学館(清水3 3 13)内出演

ザ・シーホークス対中学生以上の方定二〇〇名(先着順)(費三〇〇円)当日、直接会場へ同センター

四宮 区民集会所

春祭り



時3月2日(日)午前10時〜午後3時(雨天決行)内もちつき、自主グループ展示、工作教室、模擬店(費無料)当日、直接同区民集会所へ

訂正とおわび

1月11日付広報7面「高井戸地域区民センター」の「コミュニティすくー」の解散場所は「高円寺地域区民センター」の誤りでした。



上井草スポーツセンター職員、「東京消防出初式」で進行

上井草スポーツセンターでは、職員が自衛消防隊を結成し消防訓練を実施しています。このたび、「自衛消防審査会」での4年連続優勝の功績が認められ、東京ビッグサイトで行われた「東京消防出初式」で、



当センターの男子隊5名が徒列部隊分列行進に出場しました。1月6日、写す。

地域区民センターの トレーニング室利用について

トレーニング室(荻窪を除く)の利用には、「トレーニング講習修了証(各地域区民センター共通)」の提示が必要です。

修了証を受け取るには

上井草スポーツセンターの「トレーニング機器講習会」を受講し、受講後発行される「認定書」に顔写真縦三センチ横二

五センチスナップ写真(可)を添え、地域区民センターで「修了証」の交付申請をしてください。

トレーニング機器講習会

①上井草スポーツセンター(上井草3 34 1番 3390 5707)

時一日三回(休講日や例外日あり)定各回三〜五名程度(事前)に電話で受講の日時を予約してください。その際、地域区民センターのトレーニング機器利用のため、講習会を受講することを告げてください。

②地域区民センター

3月は、高円寺、高井戸で開催します(6面表参照)。

方南銀座商店街では、14年10月から宅配サービス

「わくわくお届け便」を始めました。商店街振興組理事長の宮野清宏さんと、広報担当の君田隆司さんにお話を伺いました。

「わくわくお届け便」とは、カタログに載せた商品を、電話・ファクス・インターネットで注文してもらい、配達料二〇〇円

ですが、まだ利用は少ないです。利用者には、小さいお子さんのいる家庭よりも高齢者や若い人が多いのに驚きました。若い人は、サービスにお金を払うことに抵抗がないためでしょうか。また、重いもの、かさばるもの、注文は意外と少なく、惣菜などが売られています。

利用を増やすために

消費者モニターを募集しました。生の声を聞くことにしました。お客様の要望を取り入れて、カタログを見やすくしたり、手に入りやすいものなど、カタログならではの商品も増やしたいと思えます。ものを配達するだけでなく、心も届けたいと思っています。わくわくするもの、そして楽しさを届けていきたいですね。



「わくわく」を届けます! わくわくお届け便

宮野さん(右)と君田さん(左)



配達には電気自動車です。来店して買った商品も対象としています。配達には電気自動車で行い、環境にも気を配っています。現在の利用状況

少しづつ増えています。

子育て中のお父さん、お母さんへ

ゆうライオンにお電話ください

親になった喜びと大変さ「子育てが楽しくないんです。夜泣きはするし、ミルクをあげても抱っこしても泣き止まない。私はうまく子どもを育てられない、そんな気持ちになってしまいました。」Aさんは涙ながらに訴えてきました。

授業中落ち着きがないと先生から話があった。片付けもきちんと出来ず、家でも親がイライラさせられることばかり」とがっかりしたように我が子のことを話すAさん。

初めてママになったとき、赤ちゃんの可愛さを感じる余裕が持てないときもありますよね。

親は次々と子どもに期待していきます。でも、現実には、親の思うようには行かないものです。子どもの良さが見えにくくなり、ついしかることはかりになってしまつこともあります。

ひとりぼっちの子育てになつていませんか?

子どもは、愛されることで、人に優しくできる人になれます。子どもの心や体に暴力を振るうことはだれであつても許されません。

「お母さん同士の付き合いが苦手です。公園に連れて行ってもすでにグループが出来ていて、皆の中に入つていきません。他の人たちが楽しそうに話している

子どもは、愛されることで、人に優しくできる人になれます。子どもの心や体に暴力を振るうことはだれであつても許されません。

子育て中は、気軽に話せる友人が欲しくなります。人つきあいの広がりを作れないと感じることはありませんか。

ひとりで悩まず、話してみませんか。ゆうライオンに気軽に電話ください。

子どもとの生活を楽しくしていますか?

人と話すことで、子どもの違う面が見えてきて、安心できることもあります。ひとりで悩まず、話してみませんか。ゆうライオンに気軽に電話ください。

ゆうライオン

Table with consultation times and phone numbers for the Youth Lion service.

地域区民センター・区民集会所一覧

Large table listing various community centers and their contact information across different districts.

大地震による火災に備えて

広域避難場所を確認しておきましょう

大地震により自宅で生活できない場合には、避難校に避難することが原則ですが、地域に大火災が迫っているときは、いったん広域避難場所(一七カ所)に避難する必要があります。

この地域割り当てはあくまでも目安であり、火災の状況や風向きに応じて適切な場所に避難することが大切です。お近くの広域避難場所は、地図などで複数箇所を確認しておきましょう。

また都は、地域防災への関心を高めるため、地震に関する地域危険度調査結果を公表しました。この内容は、区役所(防災課・まちづくり推進課・区政資料室)・図書館・区ホームページでご覧いただけます。

新しい避難場所のマークができました



「桃井原っぱ広場」を一時避難地に指定しました

14年12月より暫定公開されている「桃井原っぱ広場」(桃井3丁目日産自動車荻窪工場跡地)を、暫定公開の期間中、災害時に近隣の方々が一時的に避難できるよう、一時避難地に指定しました。

この一時避難地は、周辺に火災が発生したときなどに一時的に避難する場所です。火災が拡大し、危険が迫ってきたときには、近くの広域避難場所に集団で避難していただくようお願いいたします。



広域避難場所一覧 (15年2月施行)

広域避難場所	避難地域(町丁目別)
① 明大八幡山グランドー帯	上高井戸1~3丁目
② 中野区役所一帯	高円寺北1丁目、高円寺南5丁目
③ 公社鷺宮西住宅一帯	下井草2丁目
④ 立正佼成会大聖堂一帯	和田1・2丁目、方南2丁目
⑤ 明大和泉校舎一帯	和泉1・2丁目と4丁目の一部、永福1・2丁目、下高井戸1丁目の一部と2丁目、方南1丁目
⑥ 和田堀公園一帯	阿佐谷北1~5丁目、阿佐谷南1・2丁目、天沼1~3丁目、和泉3丁目と4丁目の一部、梅里1・2丁目、永福4丁目、大宮1・2丁目、高円寺北2~4丁目、高円寺南2~4丁目、堀ノ内1~3丁目、松ノ木1~3丁目
善福寺川緑地	荻窪1・2丁目、成田西1~3丁目と4丁目の一部、成田東1~3丁目
阿佐ヶ谷住宅・杉並高校一帯	阿佐谷南3丁目、成田西4丁目の一部、成田東4・5丁目
公団荻窪団地	荻窪3~5丁目、上荻1丁目
三井上高井戸グランドー帯	永福3丁目、下高井戸1丁目の一部と3~5丁目、高井戸東1丁目と2丁目の一部、浜田山1~4丁目
都営上高井戸住宅一帯	高井戸西1丁目の一部と2・3丁目、高井戸東2丁目の一部と3・4丁目、西荻南3・4丁目、宮前1~3丁目、南荻窪1~4丁目
NHKグランドー帯	久我山1~5丁目、松庵1~3丁目、高井戸西1丁目の一部、西荻南1・2丁目、宮前4・5丁目
善福寺公園・東京女子大学一帯	上荻2~4丁目、善福寺1~4丁目、西荻北1~5丁目
上井草スポーツセンター一帯	今川1~4丁目、上井草1~4丁目、清水1~3丁目、桃井1~4丁目
蚕糸の森公園一帯	高円寺南1丁目、和田3丁目
井草森公園一帯	井草1~5丁目、下井草3~5丁目、本天沼3丁目
白鷺一丁目地区	阿佐谷北6丁目、下井草1丁目、本天沼1・2丁目

覚えておきたい

避難のルール

避難は最後の手段
地震が起きても、すぐに避難する必要はありません。大きな揺れの間は、テーブルの下に身を隠すなどして命を守ってください。あわてて逃げ出すことなく、人命救助や初期消火など、地域ぐるみで災害に立ち向かうことが必要です。

避難が必要な場合は、家が焼けたり倒壊したりして、自分の家からなくなった時に、近くの小中学校に開設された震災救援所に避難する場合があります。

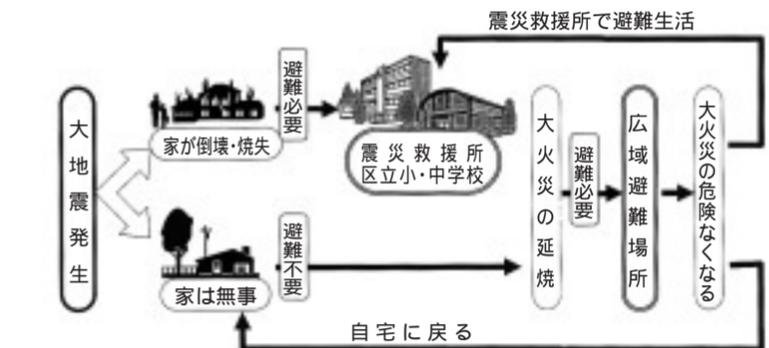
①家が焼けたり倒壊したりして、自分の家からなくなった時に、近くの小中学校に開設された震災救援所に避難する場合があります。

大地震の際、被災者の避難・救援の拠点となるのが、被災状況に応じて区立小中学校に開設される震災救援所です。震災救援所は、避難してきた方々の生活の場となるほか、救援の拠点として、給食、給水、生活必需品や食糧の配給、情報提供などを行う場ともなります。

②火災が拡大し、自宅や震災救援所にも危険が迫っている時に、広域避難場所に避難する場合があります。

いずれの場合でも、荷物はなるべく最小限にして、必ず徒歩で避難してください。

避難の方法は
避難は、区長の避難勧告などに基づき、集団で行います。区職員や警察官、地域の防災リーダーなどの誘導に従って行動してください。



ただし、目前に危険が迫っている時は、個人の判断