

広報 すぎなみ

平成16年 12 / 21 NO.1703



●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/

主な記事

- 寄付を通してNPOを応援しませんか..... 1面
- 自転車置場利用登録申請..... 6面
- 年末年始の区の窓口・急病案内... 8面

〈発行日〉毎月1日・11日・21日



寄付を通してNPOを

応援しませんか



子ども文化NPO M・A・T
医療貢献支援プロジェクト

あなたの寄付が、地域社会や豊かな暮らしに役立ちます。
問い合わせは、区民生活部地域人材・NPO担当へ。

NPO支援基金とは

NPO支援基金は、市民活動を市民が支えるしくみとして、皆さんからの寄付金を積み立て、地域のさまざまな問題解決に自主的に取り組むNPO法人の活動に助成する、区独自の制度です。

14年6月の基金制度の創設以降、これまでに約六八〇万円の寄付をいただき、福祉や教育、文化・芸術活動など、二六団体の地域サービス事業に約五五〇万円の助成をし、その活動を支援しています。

基金の特徴

基金には、次の三つの大きな特徴があります。

NPOとは
区民の生活を豊かにするため、地域の課題解決に自主的に取り組む、非営利の民間市民団体です。収益をあげても、役員や会員に分配せず、団体の運営や次の活動に使います。区内には現在、約150のNPO法人が存在し、さまざまな地域活動を行っています。



基金助成のしくみ

寄付者が、助成したいNPO法人や事業活動分野を希望できます。寄付者は、税制上の優遇措置（個人については、所得税・地方税法上の寄付金控除、法人の場合は寄付の全額が損金算入）詳しくはお問い合わせくださいを受けられます。助成にあたっては、専門家や区民参加の第三者機関の審査を経て区が決定し、これらの情報は区ホームページなどで公開しています。

あなたの寄付が 地域サービスに活かされています！

基金を支える寄付金の呼びかけに「基金普及活動委員会」（登録NPO団体の有志と杉並NPO・ボランティア活動推進センター職員などで構成）が活躍しています。

団体名	補助対象事業名	助成額	所在地	電話番号
パートナーズ・イン・サービス	お出かけ支援サービス	30万円	成田東4 38 19	5306 0670
たすけあいワーカーズざんか	高齢者・障害者向けサービスの実施のための学習会	30万円	荻窪5 18 11 401	5347 1234
てこネット	電動カートの安全運転講習会	5万円	阿佐谷南3 11 3 208	090 1428 1611
生きがいの会	高齢者デイサービス事業	5万円	荻窪2 3 1 松沢ふれあいの家	5347 1178
さらプロジェクト	NPOメンバーの活動成果を評価する研修の実施	15万円	下井草5 18 15	5303 6540
共に生きる国際交流と福祉の家	高齢者や障害者のための移送サービス	30万円	阿佐谷北5 27 11	3336 5367
子ども文化NPO M・A・T	子どものための創造表現活動の企画・実施	6万5,000円	西荻北3 37 7	3397 5152
医療貢献支援プロジェクト	生活習慣病予防のための生活習慣改善支援事業	15万円	阿佐谷北2 29 10 202	5373 7621
ひまわりの会	利用者用のいすの購入	5万3,000円	方南1 52 14 方南ふれあいの家	5355 0611
フレイア	施設内の和式トイレを洋式へ改修	20万円	井草1 23 4 101	5303 5820
かすみ草	ホームヘルパー用レインコートの購入	30万円	堀ノ内3 1 3 2階	3312 9191

全国に先がけて杉並区が始めたこの「NPO支援基金」も、発足から二年半がたちました。16年度は、この基金から一団体が助成を受けています。

などで閲覧できます。寄付により基金の「お財布」がふくらむと、登録団体から助成申請を受け付けていきます（申請受付は、年一〜二回程度）。申請内容を具体的に審査するのは、専門家など〇名で構成する「杉並区NPO等活動推進協議会」です。その審査結果を踏まえて、最終的な助成先や助成額を区が決定します。

寄付を通して「社会貢献」を

地域のNPO活動は、人的にも財政的にも、皆さんの支援・協力により支えられています。区の基金制度は、このようなNPOの地道な活動を側面から支えるしくみの一つです。引き続き、寄付をしていただければご連絡ください。必要書類を郵送します。現金の場合は、区民生活部地域人材・NPO担当（区役所西棟七階）または区民事務所地域活動係へお持ちください。寄付金の額に制限はありません。



古紙配合率100%再生紙を使用しています



やめましょう 歩きたばこ・ポイ捨てを



行事

子ども環境学習「エコシップすぎなみ」

新聞記者になって街に出かけ、環境について取材したことや発見したことを楽しい「エコ新聞」にします。

「エコ新聞」17年1月22日(土)「エコ新聞第一号」さがしてみたい！身近な自然エネルギー」29日(土)「第二号」今年もきたよ！冬のお客さん」2月5日(土)「第三号」荻窪にオキはあるか?!」

区民等の意見提出手続きを予定しています
自治基本条例による
①案の名称
杉並南部土地区画整理事業施行区域の市街地整備方針(素案)
②意見などの提出期間
17年1月11日(火)~2月10日(木)
概要は「広報すぎなみ」1月11日号、区ホームページに掲載。1月11日から図書館などでも閲覧できます。

郵便八ガキ
1 行事名
2 住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号
(原則1人1枚)
往復八ガキの場合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・年齢も記入

無料(往復八ガキ(記入例参照)に学年も書いて、1月14日(必着)までに環境課環境都市推進担当へ同担当

すぎなみ環境力エルクらぶ
チヨウの観察会
ゴマダラチヨウの幼虫をさがしに行きませんか。
時17年1月9日(日)午前10時15分~午後1時 会場 高井戸地域センター

街をきれいにカエル
時17年1月15日(土)午前9時~10時(雨天実施) 会場 高井戸地域センター
阿佐谷地区
集会所 区役所青梅街道側正面玄関前、清掃場所
区役所周辺(青梅街道)
電話で、環境課内すぎなみ環境力エルクらぶ事務局へ



春風亭鹿の子

絵本を作ろう
時17年2月5日・19日・26日、3月5日・12日、いずれも土曜日の午後5時~7時(計5回) 会場 女子美術大学(和田1-49-8) 同窓会

若手あとおし落語会
時17年1月15日(土)午後2時開演(1時30分開場) 会場 杉並会館(上荻3-29-5)
出演 春風亭鹿の子(定6名) 春風亭(自由席)
会費 500円(自由席)
電話 53117035(先着順)

青空の会
楽しく歩きま専科
時17年1月13日(木)午前10時集合(雨天中止)
会場 高井戸地域センター(上井草保健センター) 上井草保健センター(上井草3-8-19)
コース 上井草保健センター 井草八幡宮 荻窪八幡神社 光明院 白山神社

阪神・淡路大震災一〇周年 建築防災啓発週間
区は17年1月15日(土)~21日(金)に、阪神・淡路大震災一〇周年 建築防災啓発週間を実施します。
建物の耐震診断・耐震改修についての無料相談会
時17年1月17日(月)~21日(金) 午後1時~4時
会場 区役所一階ロビー(申込)

農家と区民の交流の集い
時17年1月30日(日)午後1時30分~4時30分(区後援)
会場 高井戸地域センター(高井戸東3-7-5)
第一部「フォーラム(公開討論会) 杉並の農業/私の思いの私の願い」 第二部「農家の皆さんとの交流会(対区内在住・在勤・在学の方定50名) 1000円(杉並産野菜料理とお土産つき)
(往復八ガキ記入例参照)
(申込) 平田啓(〒168-0006) 5浜田山4-18-6(201)

愛杉会作品展
時17年1月14日(金)~18日(火) 午前10時~午後5時(14日は正午から、18日は午後2時まで/区後援)
会場 センタービル(上荻) 1-22-32
(申込) 杉並梅里1-22-32
(申込) 書・陶芸など(無料)
(申込) 当日、直接会場へ(水) 3313 3968

敬老会館の催し

阿佐谷北敬老会館
阿佐谷北敬老会館まつり
時17年1月8日(土)午前10時~午後3時(内展示・発表(舞踊・民謡・俳句など)・体験(絵手紙・生花・パソコン・体操・マツサージなど)
(無料) (飲み物代などは実費負担)
けんこう広場
時17年1月15日(土)
結果発表、おしるこを食べよう
22日(土)「語り」と歌
29日(土)「ストレッチとピラティス体操」いずれも午後1時~4時(対区内在住で60歳以上の方) 1000円(お茶とお菓子付き)
栄養講座
時17年1月22日(土)午前10時~11時30分(楽しく食べよう) 対区内在住で60歳以上の方(無料)
会場 阿佐谷北6-26
(申込) 当日、直接会場へ
Heart・菊地 339
1001 NPO法人グループあいきー・山崎

高井戸西いきがい応援館
夕焼けサロン新年会
時17年1月12日(水)午後6時30分~8時30分(高井戸西敬老会館(高井戸西1-17-5) (内お正月にちなんだ食のお話など) 対区内在住・在勤で50歳以上の方) 1000円(軽食付き)
(申込) 電話、ファクスまたはEメールで、NPO法人竹箒の会杉並支部・高桑 3383 9888 Eメール takakuwa@ae.wakwak.com
四宮ITサロン
時17年1月12日~2月23日の第二・四水曜日、午前10時~正午/1月15日~2月26日の毎週土曜日(1月22日、2月19日を除く)、午後1時~3時(内自由にパソコンやインターネットを利用するの復習や質問)
IT入門おさらし講座
時17年1月12日~3月2日の毎週水曜日、午後4時30分~6時30分(パソコン)

つみ草料理から環境を学ぶ
時17年1月24日(月)午後1時30分~4時(区後援)
会場 すぎなみ環境情報館(荻窪5-15-13)
(申込) 山野草草研究家・篠原準八(対区内在住)

ボランティア養成講演会
時17年1月8日(土)午後1時~4時30分(区後援)
会場 あんさんぶる荻窪・第一(三教室) 荻窪5-15-13
(申込) 国立民族学博物館研究

の基本、文字入力、インターネット、電子メール
デジタルカメラ入門講座
時17年1月15日・29日、2月5日・12日、いずれも土曜日の午後3時30分~5時30分(デジタルカメラの基本、写真の保存、写真の加工と印刷、写真の活用)
くらしに活かせるワード
時17年1月19日(水)・29日(土)、2月2日(水)・12日(土)・16日(水)、いずれも午前10時~正午(計5回) (我が家のガーデニング便りと地図入り案内文書の作成)
(申込) 電話、ファクスまたはEメールで、NPO法人竹箒の会杉並支部・高桑 3383 9888 Eメール takakuwa@ae.wakwak.com
四宮ITサロン
時17年1月12日~2月23日の第二・四水曜日、午前10時~正午/1月15日~2月26日の毎週土曜日(1月22日、2月19日を除く)、午後1時~3時(内自由にパソコンやインターネットを利用するの復習や質問)
IT入門おさらし講座
時17年1月12日~3月2日の毎週水曜日、午後4時30分~6時30分(パソコン)

在勤・在学の方(定) 5名(先着順)
(無料) (申込) 直接会場へ(申込) 電話、ファクスまたはEメールで、NPO法人竹箒の会杉並支部・高桑 3383 9888 Eメール takakuwa@ae.wakwak.com
(申込) 当日、直接会場へ。
(申込) 一週間前までに電話で、NPO法人さらしプロジェクト 5303 6540へ(同法人 FAX 5303 6542 Eメール sara-project.or.jp)
(申込) 一回単位の受講が可能です

員・広瀬浩二郎、エッセイスト・三宮麻由子(対区内在住・在勤・在学で、視覚障害に関心のある方またはボランティア活動をしている方) 定60名(先着順) (無料) (申込) 直接会場へ(申込) 電話、ファクスまたはEメールで、NPO法人竹箒の会杉並支部・高桑 3383 9888 Eメール takakuwa@ae.wakwak.com
(申込) 当日、直接会場へ(申込) 電話、ファクスまたはEメールで、NPO法人竹箒の会杉並支部・高桑 3383 9888 Eメール takakuwa@ae.wakwak.com
(申込) 当日、直接会場へ(申込) 電話、ファクスまたはEメールで、NPO法人竹箒の会杉並支部・高桑 3383 9888 Eメール takakuwa@ae.wakwak.com

リサイクルひろば高井戸・1月の講習会

講習会名	日 時	定員	申込方法
廃油(てんぷら油)からの石けん作り体験コーナー	7日(金)午前10時30分~正午	10名	当日、直接会場へ
おもちゃのクリニック(おもちゃの修理)	16日(日)午後1時~4時(受付は3時まで)	10名	電話で先着順

(注)1.生ごみたい肥相談は、電話で随時受け付けています(回答には数日かかる場合があります)。2.申し込み・問い合わせは、リサイクルひろば高井戸(高井戸東3 7 4 ☎3331 4360、水・木曜休館)へ。定員に満たない場合は中止の場合あり。

すぎなみ環境情報館・1月の講習会

講習会名	日 時	定員	申込方法
人と環境にやさしくなる対話式読み聞かせ(2歳以上の親子。大人だけの参加も可)	22日(土)午前10時~正午	25名	電話で先着順
眠っている材料で介護用品を作ろう~ひざを冷やさないために(おひざくるむ)	27日(木)午後2時~4時	15名	往復八ガキで1月20日必着(抽選)
環境学習プランナーによる講座 ² 雨がうれしい雨水利用	28日(金)午後1時30分~3時30分	20名	電話で先着順

申し込み・問い合わせは、すぎなみ環境情報館(〒167 0051荻窪5 15 13 ☎3398 3191)へ。2面八ガキ記入例参照。定員に満たない場合は中止の場合あり。

土曜日のパパママ学級

17年1月29日(土)午後1時~4時
荻窪保健センター
(〒167 0051荻窪5 20 1 ☎3391 0015)

【内容】ビデオ、もく浴実習など【対象】区内在住で当日妊娠28週以上の初産のカップル26組【参加費】無料【申し込み】往復八ガキに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、1月14日(必着)までに同センターへ【その他】申し込み多数の場合、出産予定日などで調整することがあります

健康づくり上井草地区会
笑って・動いて・脳
いきいき講座
【時】17年1月18日(火)午後1時30分~3時30分(場)上井草スポーツセンター(上井草3 34 1)【内容】脳卒中予防のためのお話と楽々体操【日】本レクリエーション協会・鈴木京子【対】区内在住・在勤・在学の方(抽選)【往復八ガキ】1枚【申し込み】1月11日(必着)までに同館へ

自立支援セミナー
語り合おう高次脳機能障害
【時】17年1月22日(土)午後1時30分~4時(場)杉並障害者福祉会館(高井戸東4 10 5)【内容】第一部「当事者、家族のお話 第二部」懇親会【対】高次脳機能障害者とその家族、関係者【定】八〇名【費】無料【申】電話またはファ

ゴルフ入門講座
【時】17年1月22日(土)3月3日(木)の土・日・水・木曜日の各コース(週一回、計六回)【内容】午前11時~午後0時30分。ただし、水曜・木曜は午後2時~3時30分と7時30分~9時のコースもあります(区後援)【場】三鷹ゴルフセンター(三鷹市牟礼1 11 28)【対】区内在住・在勤の方(各コース二〇名(抽選))【費】一万五〇〇〇円【申】八ガキまたはファ

年未年始の交通渋滞防止運動実施中(17年1月3日(月)まで)
年未年始 みんなで協力 渋滞防止
お出かけの時は、バスや電車などの公共交通機関を利用しましょう。
荷物はムダなく運んで、走行台数を減らしましょう。
迷惑駐車はやめましょう。
問各警察署(杉並☎3314 0110 / 高井戸☎3332 0110 / 荻窪☎3397 0110)

自由な発想でからだを動かそう!
【時】17年2月3日~24日の毎週木曜日午後7時~8時30分(区共催)【場】阿佐谷地域市民センター(阿佐谷南

男女平等推進センター
区民企画事業
杉並にゆかりの与謝野晶子と相馬黒光に学ぶ女性の生き方
【時・場】17年1月29日(土)「セシオン」杉並(梅里1 22 32)「中村屋」文化サロンの相馬黒光 2月19日(土)「あんさんぶる荻窪第一」三教室(荻窪5 15 13)「杉並で後半生を過ごした与謝野晶子」いずれも、午後1時30分~3時30分(区共催)【師】女性史研究家・吉見周子【定】六〇名(抽選)【他】託児あり(1歳~就学前で五名まで。事前申し込み)

すぎなみコミュニティ
未来に残したい風景
住宅都市杉並の原風景を求めて
【時・場】17年1月22日(土)住宅都市杉並の背景(地域史研究家寺下浩一)29日(土)杉並の街への提案(国土館大学教授・国広ジョージ) 2月5日(土)杉並に残る貴重な建物たち(杉並たてもの応援団・田村公一) 19日(土)この目

デジタルカメラ・画像活用講座
【時】コースⅡ 17年2月15日(火)18日(金)午前9時30分~午後0時30分 コースⅠ 3月15日(火)18日(金)午後1時30分~4時30分(区共催)【場】セシオン杉並(梅里1 22 32)【内】デジ

リサイクルカレッジ
【時】17年1月23日(日)午後2時~4時(場)あんさんぶる荻窪第一三教室(荻窪5 15 13)【内】ごみをゼロにするシステムづくりゼロ・ウェイストの必要性【師】リンピース・ジャパン・佐藤潤一【定】五〇名【電話】またはファクス(2面記入例参照)で、すぎなみ環境情報館へ(先着順)

リサイクル講習会
ネクタイが可愛いポシエットに変身します。
【時】17年1月19日(水)午後1時30分~4時(場)あんさんぶる荻窪・環境学習室【対】区内在住・在勤・在学の方(一六名(抽選))【往復八ガキ】二枚【申し込み】1月11日(必着)までに同館へ

江戸のストーリーライフ
江戸庶民から学ぶ循環型社会
【時】17年1月14日(金)午後2時~5時(場)あんさんぶる荻窪・環境学習室(荻窪5 15 13)【師】NPO法人ジュイン・フィフス副理事長・西邑桃代【定】三〇名【費】無料【申・問】電話で、環境課環境都市推進担当へ(先着順)【他】託児あり(3歳~就学前)

尿のお悩み解決
前立腺肥大症と前立腺がん
【時】17年1月20日(木)午後1時30分~3時30分(場)荻窪保健センター(荻窪5 20 1)【師】荻窪駅前クリニック院長・吉田正林【対】区内在住・在勤の方(定)五〇名【費】無料【申・問】電話で、荻窪保健センター☎3391 001 5へ(先着順)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

対区内在住・在勤・在学の方(区外の方はご相談ください)【費】無料【申】八ガキまたはファクス(2面記入例参照)で、1月18日(必着)までに男女平等推進センター(〒167 0051荻窪1 56 3 FAX 3393 47 14)へ【問】同センター☎3393 4410(月曜休館)

はかりの定期検査

商店での取引や学校、病院などでの証明に使用する「はかり」は、二年に一度の検査を受けなければ使用できません。17年1月14日(金)～2月15日(火)に定期検査を行いますので、必ず受け

てください。対象の方には「ハガキ」で事前に通知しますが、通知のなかった方は新たに「はかり」を使用するようになった方、また、「はかり」を使用しなくなった方はご連絡ください。 区都計量検定所検査課 ☎5470 6638 または

生活経済課消費生活係 ☎398 3141 16年度杉並区スポーツ栄誉章 全国や都などの各種競技大会で優秀な成績を収めた方を毎年表彰していま

す。制度や推薦については12月28日までにお問い合わせください。 区社会教育スポーツ課 介護保険給付費 通知書を送付します 介護費用の適正化のため、7月～9月に介護保険

散歩道

56

生涯現役で楽しむのが最高

写真家・著述家 平岩 道夫... 3

このコーナーでは、杉並にゆかりのある方々に、まちの風景などをテーマに執筆していただきます(毎月21日号に掲載)。

私事ながら先月70歳(古希)を迎えました。改めて健康に恵まれ、仕事と趣味を楽しんでこられたことに、感謝しているきょうこの頃です。

筆。当時流行していた8ミリの愛好会を作り、国内各地を撮影しては編集やナレーションもひとりで行い、観光旅行映画を作っていました。



最近では東アフリカの雄大な自然に魅せられ、年六回の「里帰り」でケニアとタンザニアを訪れています。動物親子の情愛を中心に撮影、皆さんに人間の子育てを考え直していただくきっかけを作っています。

小学生の頃、家の近所の教会の牧師さんからいただいた色とりどりの外国切手に心を奪われ、切手収集の楽しさを知りました。中学校三年生の時には、海外文通活動を通して世界各国の青少年と友好理解を！をスローガンに、日本最初の「郵便友の会」を設立。初代会長として、ペンフレンド運動を推進するため、全国各地の会員と活動しました(郵便友の会は現在「日本青少年ペンフレンドクラブ」と改称)。

大学時代は新聞学会に籍を置き、ジャーナリズムの基礎を学び、郵便友の会活動が縁となり、平凡出版に入社、一世を風びした人気芸能雑誌「月刊平凡」の週刊平凡、「平凡パンチ」の記者として取材に明け暮れ、毎日多くの人たちと素晴らしい出会いがありました。それに平行して新聞や雑誌に趣味の切手に関する連載コラムを執

りました。 文章も写真も編集も三役を自分ひとりで担当した型破りのガイドブックは、折からの海外旅行ブームに後押しされ、あっという間に完売、次々と版を重ね、ベストセラーになってしまいました。その後韓国、パリ、ローマなど、地域別のガイドブックを出版したり、新聞や雑誌に旅のコラムやグラフィック写真ページを連載。フリーとなつて「切手と海外旅行」と写真という三足のワラジで独立。いまではこれにテレビ・ラジオ出演、講演会、写真展も加わるようになりました。

す。制度や推薦については12月28日までにお問い合わせください。 区社会教育スポーツ課 介護保険給付費 通知書を送付します 介護費用の適正化のため、7月～9月に介護保険

サービスを利用した方へ、介護保険給付費通知書を12月24日に送付します。通知書が届いたことにより特に手続きを行う必要はありません。 区介護保険課給付係 ☎307 0655

次回1月21日号から「散歩道」に替わり、新連載が始まります。

各種がん検診・区民健診のお知らせ

いずれも対象は、職場などでの検診機会がない区民で、年齢はすべて17年3月31日現在です。

Table with 5 columns: 検診名, 対象年齢, 受診期間, 受診場所・費用, 備考. Includes 子宮がん検診 and 乳がん検診 details.

乳がん検診の上記予備期間は、大変混雑が予想されます。60歳以上(偶数年齢)で受診券をお持ちの方は、受診期間の1月31日までに必ず受診してください。

Table with 5 columns: 対象年齢, 実施日時, 会場・定員・費用, 備考. Details for 2月の胃がん検診.

がん検診の受診費用は、当日、受診窓口でお支払いください。生活保護世帯の方は、費用が免除されますので、事前に健康推進課へお問い合わせください。(要申請)

Table with 5 columns: 対象年齢, 受診期間, 受診場所・費用, 備考. Details for 区民健康診査.

区民健康診査は杉並区内の医療機関のほか中野区・練馬区・世田谷区・三鷹市の一部の医療機関でも受診できます。詳しくは杉並保健所健康推進課にお問い合わせください。

Table with 3 columns: 健 検 診 名, 申込方法, 問い合わせ. Includes contact info for 杉並保健所健康推進課 ☎3391 1015.

ものわすれ予防相談 17年1月13日(木)午後1時30分～ 場 荻窪保健センター (荻窪5 20 1) 師相談 ☎ 吉岡リハビリテーションクリニック院長・宇野正威(☎電話で、管轄の保健センター) (荻窪 ☎3391 0015 / 高井戸 ☎)



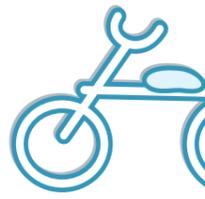
- 3334 4304 / 高円寺 ☎3311 0116 / 上井草 ☎3394 1212 / 和泉 ☎3313 9331 (予約制)

地域安全マップコンクール入賞! 11月29日(月)都庁で、地域安全マップコンクール「地域安全マップ作製部門」の表彰式があり、区内の自主防犯団体「ホークアイ富士見ヶ丘」の作品がアピール賞を受賞しました。 区長に受賞の報告に訪れた「ホークアイ富士見ヶ丘」の皆さん

17年度

杉並区自転車置場の

利用登録申請受付



継続利用の方も
申請をお忘れなく

自転車置場の新規(4月
から入学・就職予定の方も
含む)・継続利用登録を希望
する方は申請してください。

受付期間

17年1月14日(金)～31日(月)

利用期間

17年4月1日～18年3月31日(一年間)

対象

次のすべての条件を満たす方
区内または隣接する区や市に、住居または通勤・通学先がある
通勤・通学のため駅までの往復に自転車を利用する(買物などでの登録はできません)
住居または通勤・通学先が、駅から区で定めた距離(駅ごとに異なり、申請書裏面に赤い円で表示)を超えていない

申し込み方法

自転車対策係(区役所西)

表1 登録制実施駅

路線名	駅名
西武新宿線	上井草(南側)
京王の頭線	西永福 高井戸 富士見ヶ丘
京王線	代田橋・八幡山

表2 申し込みに必要なもの

対象	必要書類(写しで可)	登録手数料
全員	通勤・通学先の確認ができるもの(定期券、社員証、在勤証明書、学生証など) 17年4月から入学・就職予定の場合は入学許可証、内定通知、あるいは現在持っている学生証	4000円

手数料の減額・免除を申請する方は、上記のほかに次の書類が必要です。

対象	必要書類(写しで可)	登録手数料
17年4月1日現在、小・中学生または65歳以上の方	生年月日の確認ができるもの(保険証、住民票、免許証など)	2000円(減額後の金額)
身体障害者手帳などをお持ちの方	身体障害者手帳、保健福祉手帳、愛の手帳、難病指定医療券など	免除

申し込み多数の場合は、2月7日(月)午後3時から阿佐谷南児童館一階会議室(阿佐谷南1-14-8)で公開抽選を行います。申請できるのは、一人につき一駅(一台)です。重複して利用申請があった場合は係

各ブロックとも募集定数を超えた場合は、公開抽選(2月7日)により決定します。関係

リサイクル自転車
1月のクリーンサイクルの販売日

17年1月8日(土)自転車販売協力店で。申し込み多数の場合は、抽選。1台9000円(防犯登録・TSマーク/消費税込み)。協力店については、下記へお問い合わせください。
☎杉並区障害者雇用支援事業団
☎5382 2081 FAX5382 2083

お風呂屋さんで健康体操

区内の公衆浴場で実施している「ふれあい入浴」の入浴前に健康体操を行います。健康エアロピクスです。

健康エアロピクス
時・場左表のとおり(健康体操は午後1時～1時30分)師てぬぐい健康体操

NPO法人グループあひび健康エアロピクス(財)ダイヤ高齢社会研究財団がイヤビックひばり会(60歳以上の方と付き添いの方)100円(ふれあい入浴の利用料のみ)申当日、直接会場へ(高齢者施策課)いきが活動支援係

健康体操・ふれあい入浴

1 毎月第1・第3日曜日(午後2時～4時)実施				2 毎月第2・第4日曜日(午後2時～4時)実施					
浴場名	所在地	電話番号	てぬぐい健康体操	健康エアロピクス	浴場名	所在地	電話番号	てぬぐい健康体操	健康エアロピクス
井草湯	下井草5-3-15	5930 6212		1月16日	和泉湯	和泉1-18-1	3321 0929	1月9日	
湯あみランド永福	永福4-2-10	3328 4639	1月16日		荻の湯	荻窪3-46-13	3392 3753		1月9日
開楽湯	阿佐谷南3-38-24	3398 2641		1月16日	亀の湯	本天沼1-2-8	3399 6472		1月9日
GOKURAKUYA	上荻2-40-14	3399 0276		1月16日	亀の湯	桃井1-35-9	3399 0718		1月9日
さくら湯	和田3-11-9	3381 8461		1月16日	観音湯	阿佐谷南3-27-4	3398 5743		1月23日
杉並湯	梅里1-13-7	3312 1221		2月6日	香藤湯	高円寺南5-1-7	3316 4514		1月23日
第一宝湯	天沼3-38-12	3398 2392		2月6日	こがね湯	下高井戸4-17-17	3302 7695	1月9日	
大黒湯	和泉1-34-2	3328 2137		2月6日	小杉湯	高円寺北3-32-2	3337 6198		1月23日
第二石原浴場	宮前4-6-13	3334 8402	1月16日		小宝湯	堀ノ内3-28-6	3311 2508	1月9日	
玉の湯	阿佐谷北1-13-7	3338 7860		2月20日	第三宮下湯	高円寺南3-54-14	3315 0041		2月13日
玉の湯	西荻北3-32-3	3399 2966	1月16日		第二宝湯	本天沼2-7-13	3390 8623		2月13日
つかさ湯	高円寺南4-39-17	3311 6635		2月20日	第二玉の湯	松庵3-7-12	3333 2616		2月13日
天狗湯	西荻南1-21-4	3333 9461		2月20日	天徳泉	阿佐谷北2-22-1	3338 6018		2月13日
天徳湯	西荻北4-24-5	3390 1561		3月6日	成宗湯	成田東5-3-19	3392 0335	1月23日	
なみのゆ	高円寺北3-29-2	3337 1861		3月6日	梅月湯	下井草2-33-9	3390 3751	1月23日	
西田浴泉	荻窪1-40-8	3398 3065		3月6日	秀の湯	桃井4-2-9	3399 6112		2月27日
浜の湯	浜田山3-24-4	3303 6665	2月6日		藤乃湯	天沼2-17-20	3391 0504		2月27日
平和湯	阿佐谷北4-17-11	3337 3232		2月6日	文化湯	西荻北4-3-10	3390 1051		2月27日
弁天湯	高円寺南3-25-1	3312 0449	2月6日		宮下湯	高円寺南4-29-2	3311 1622	1月23日	
森の湯	井草1-17-7	3399 7996	2月6日		大和湯	和田1-71-18	3381 3452		3月13日
谷中湯	高円寺南5-30-19	3312 4189		3月6日	ゆたか湯	井草5-18-10	5382 1127		3月13日
湯の楽代田橋	和泉1-1-4	3321 4938	2月6日		吉の湯	成田東1-14-7	3313 6913		3月13日
林泉湯	天沼1-13-12	3392 2744		2月20日					

事故などに備えて氏名、住所、電話番号がわかるものをお持ちください。

人口と世帯

16年12月1日現在、()は前月比
総人口/52万4740人(88減)

人口/51万3696人(2減)	外国人人口/1万1044人(86減)
男/24万8609人(2減)	男/5514人(33減)
女/26万5087人()	女/5530人(53減)
世帯/27万7380(15減)	世帯/8972(85減)

C型肝炎ウイルス検査

厚生労働省よりフィブリノゲン製剤納入先医療機関が公表されました。ご心配な方は、該当する医療機関でご相談ください。また、右記の保健センターの健康相談でもウイルス検査を実施していますので、ご利用ください。区民健診をこれから受診される方は、受診の際に医療機関でご相談ください。
☎保健予防課3391 1025、健康推進課3391 1015、各保健センター

1月の各種健康相談

	荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391 0015	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334 4304	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311 0116	上井草保健センター (上井草3-8-19) ☎3394 1212	和泉保健センター (和泉4-50-6) ☎3313 9331
健康相談(検査は有料)直接会場へ	14・28日 午前9時～10時30分	13・27日 午前9時～10時30分	11・18日 午前9時～10時30分	11・18日 午前9時～10時30分	13・27日 午前9時～10時30分
子育てに関する相談(計測)・子育て交流	6日午前9時15分～10時30分	7日 午後1時15分～3時	27日 午前10時～10時30分	26日 午前9時～10時	24日午前9時30分～10時30分
母親学級...母子健康手帳を持って直接会場へ	午後1時30分～4時	5・12・19・26日	7・14・21・28日		11・18・25・2月1日
パパ・ママ学級		19日(事前申込制)	21日(事前申込制)		
離乳食講習会(無料)直接会場へ			28日 午後1時30分～3時30分		
乳幼児歯科相談(無料)初診に限りです	14・28日 午前9時～10時30分	17・24日 午前9時～10時30分	11・25日 午前9時～10時30分	12日午後1時15分～2時30分 26日午前9時～10時30分	17日午後1時15分～2時30分 24日午前9時～10時30分
歯の健康相談(無料)	8日(土)午後1時～3時30分	杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3) 問い合わせは、☎3393 0391へ			
痴呆相談(無料)...電話予約	5日午後1時30分～	12日午後1時30分～	21日午後1時30分～	6日午後1時30分～	20日午後1時30分～
精神保健相談(無料)...電話予約	20日午後1時30分～ 26日午後2時～	6・20日 午後1時30分～	7・14日 午後1時30分～	24日 午前9時30分～	6日 午後1時30分～

(注)1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは区役所1階保健福祉相談窓口へ。
2. ものわすれ予防相談は、13日(木)午後1時30分から荻窪保健センターで行います。(要予約、各保健センターにお問い合わせを)
3. 歯科相談は、各保健センターで行っています(要電話予約)。

パソコン初心者のための IT講習会

(17年2月・3月開講分受講者募集)

パソコン初心者を対象に、NPO団体やボランティアグループと区が協働して開催します。
 (内)下表のとおり(区)区内在住・在勤・在学で20歳以上の方(往)往復ハガキ(2面記入例参照)に昼間の連絡先、希望コース番号(第2希望まで、同じ団体のものに限る)、キャンセル待ち希望の有無、自宅パソコンの有無、各種講習受講経験の有無と、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、17年1月8日(消印有効)までに各団体へ(抽選) (各)各団体または社会教育スポーツ課IT講習担当(他)1区役所では受付をしていません2車での来場はご遠慮ください3会場への交通案内、団体の紹介については、開設施設などにある募集チラシまたは区ホームページをご覧ください

「シニアSOHO(ソーホー)杉並」(NPO法人「シニアSOHO普及サロン・三鷹」杉並支部) (申)・(問)〒166 0015成田東4 9 14 ☎・FAX5932 1895 参加費と教材費は、講習会初日に会場で集めます。										
【はじめよう電子メール・インターネット】 因パソコンの構造、マウスやキーボードの操作、Windowsの基礎知識、文字入力、電子メールの操作体験、インターネットの便利な使い方など。隣りや向かいの方と疑問点を確認しながら楽しく勉強していただきます(1万円+教材費1200円)	会場名	コース番号	日 程						開催時間	定員
			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目		
	永福図書館 (永福4 25 7)	142	2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/21(月)	2/23(水)	2/24(木)	午前10:00~正午	10
	成田図書館 (成田東3 28 5)	143	3/2(水)	3/3(木)	3/9(水)	3/10(木)			午前9:30~午後0:30	10
【楽しもう電子メール・インターネット(活用編I)】 因住所録の利用方法、メールに添付する書類や写真の知識、ウイルス対策など(因)パソコン講習受講経験者で、マウス・キーボード操作ができる初心者(1万2000円+教材費1500円)	阿佐谷図書館 (阿佐谷北3 36 14)	144	2/1(火)	2/4(金)	2/8(火)	2/11(金)	2/15(火)	2/18(金)	午前10:00~正午	10
	永福図書館	145	2/14(月)	2/15(火)	2/16(水)	2/21(月)	2/23(水)	2/24(木)	午後2:00~4:00	10
	成田図書館	146	3/2(水)	3/3(木)	3/9(水)	3/10(木)			午後2:00~5:00	10
NPO法人「さらプロジェクト」(申)・(問)〒167 0022下井草5 18 15井荻書店ビル3階 ☎5303 6540・FAX5303 6542 参加費は、講習会開講前に指定口座に振り込み。振込手数料はご負担ください。教材費は、講習会初日に会場で集めます。										
【はじめよう!パソコン】 因パソコンのしくみから、インターネット・電子メール・簡単な文書作成までを一通りゆっくり学べる入門コース。1パソコンの基本2文字入力の基礎3インターネット4アプリケーションの世界(案内文書の作成)5ご縁を取り持つ電子メール6パソコンを快適に使う(メンテナンス、セキュリティ対策)(因)パソコンに初めて触れる方(9000円+テキスト代1500円)	柿木図書館 (上井草1 6 13)	278	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)	3/9(水)	3/10(木)	3/11(金)	午前10:00~正午	14
	高円寺図書館 (高円寺南2 36 25)	279	2/2(水)	2/4(金)	2/9(水)	2/11(金)	2/16(水)	2/18(金)	午前10:00~正午	10
	高井戸図書館 (高井戸東1 28 1)	280	2/2(水)	2/4(金)	2/9(水)	2/11(金)	2/16(水)	2/18(金)	午後2:00~4:00	10
	西荻図書館 (西荻北2 33 9)	281	2/1(火)	2/2(水)	2/8(火)	2/9(水)			午後1:30~4:30	10
		282	2/14(月)	2/15(火)	2/21(月)	2/22(火)			午前9:30~午後0:30	10
	宮前図書館 (宮前5 5 27)	283	2/8(火)	2/9(水)	2/15(火)	2/16(水)			午前9:30~午後0:30	10
【楽しもう!パソコン】 因パソコンの活用方法がわからないという方へのステップアップコース。インターネットでグループ旅行の計画など(因)入門講習を受けた方、パソコンの基本操作がわかり、文字の入力ができる方(9000円+テキスト代1500円)	柿木図書館	284	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)	3/9(水)	3/10(木)	3/11(金)	午後2:00~4:00	14
	高円寺図書館	285	2/2(水)	2/4(金)	2/9(水)	2/11(金)	2/16(水)	2/18(金)	午後1:00~3:00	10
	高井戸図書館	286	2/2(水)	2/4(金)	2/9(水)	2/11(金)	2/16(水)	2/18(金)	午前10:00~正午	10
	西荻図書館	287	2/1(火)	2/2(水)	2/8(火)	2/9(水)			午前9:30~午後0:30	10
	宮前図書館	288	2/8(火)	2/9(水)	2/15(火)	2/16(水)			午後1:30~4:30	10
	西荻図書館	289	2/14(月)	2/15(火)	2/21(月)	2/22(火)			午後1:30~4:30	10
【活用しよう!インターネット・電子メール】 因インターネットや電子メールのひとつ上の使い方を目指した中級向けコース。基本の復習から様々な電子メールやインターネットの活用法など(因)「楽しもう!パソコン」の講習を受けた方、インターネット・メールを利用しており、さらに活用したい方(9000円+テキスト代1500円)	西荻図書館	289	2/14(月)	2/15(火)	2/21(月)	2/22(火)			午後1:30~4:30	10
NPO法人「教育支援協会 杉並支部」(申)・(問)〒167 0054松庵3 24 11 201 ☎3331 1977 参加費と教材費は、講習会初日に会場で集めます。										
【基本コース】 因電源の入れ方から始め、文書作成、電子メール、インターネットなど、パソコンの基本操作をゆっくりと丁寧に学ぶ人気の入門コースです(因)パソコンが初めての方、始めたばかりの方、復習したい方(5000円+テキスト代1000円)	荻窪地域区民センター (荻窪2 34 20)	333	2/1(火)	2/3(木)	2/8(火)	2/10(木)			午後2:00~5:00	10
		334	2/16(水)	2/18(金)	2/23(水)	2/25(金)			午後2:00~5:00	10
	高井戸地域区民センター (高井戸東3 7 5)	335	2/2(水)	2/4(金)	2/9(水)	2/11(金)			午後2:00~5:00	20
		336	2/15(火)	2/17(木)	2/22(火)	2/24(木)			午前10:00~午後1:00	20
	南荻窪図書館 (南荻窪1 10 2)	337	3/2(水)	3/4(金)	3/9(水)	3/11(金)	3/16(水)	3/18(金)	午後2:00~4:00	12
	【活用コース】 因ファイル・フォルダの整理、メールのアドレス帳・署名・ルール・ファイルの添付・インターネットの情報活用法、ハガキのイラスト挿入法などパソコンを生活に活用していく楽しいコースです(因)基本操作ができる方、メール送受信のできる方(5000円+テキスト代1000円)	荻窪地域区民センター	338	2/1(火)	2/3(木)	2/8(火)	2/10(木)			午前10:00~午後1:00
339			2/16(水)	2/18(金)	2/23(水)	2/25(金)			午後5:30~8:30	10
高井戸地域区民センター		340	2/2(水)	2/4(金)	2/9(水)	2/11(金)			午後5:30~8:30	20
		341	2/15(火)	2/17(木)	2/22(火)	2/24(木)			午後2:00~5:00	20
南荻窪図書館		342	2/6(日)	2/13(日)	2/20(日)	2/27(日)			午後1:00~4:00	12
		343	3/2(水)	3/4(金)	3/9(水)	3/11(金)	3/16(水)	3/18(金)	午前10:00~正午	12
ボランティアグループ「ITスクエア杉並」(申)・(問)〒167 0023上井草4 16 14 ITスクエア杉並事務局 山中義昭 ☎090 4722 2574(午後10時まで)・FAX5932 6321 参加費と教材費は講習会開講前に指定口座に振り込み。振込手数料はご負担ください。										
【初めてのパソコンコース】 因パソコンのしくみや操作、文字入力、電子メール、インターネットなど(因)全くの初心者、講習を受けたが操作に自信がない方(5000円(テキスト代を含む))	社会教育センター (梅里1 22 32)	416	2/1(火)	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)			午前9:30~午後0:30	20
【ステップアップ Aコース】 因文字の装飾やイラスト・画像を取り込んだより効果的な文章の作成、フォルダやファイルの整理、引き続きBコース受講が効果的(因)パソコンの基本操作、文章作成ができる方(6000円(テキスト代を含む))	社会教育センター	417	2/1(火)	2/2(水)	2/3(木)	2/4(金)			午後1:30~4:30	20
		418	3/1(火)	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)			午前9:30~午後0:30	20
【ステップアップ Bコース】 因電子メールやインターネットによる実践的な情報入手、ウイルスや迷惑メール対処法(因)メール送受信、インターネット操作ができる方(6000円(テキスト代を含む))	社会教育センター	419	3/1(火)	3/2(水)	3/3(木)	3/4(金)			午後1:30~4:30	20

年末年始の区の窓口

休業日が異なる施設

休業日	施設名
12月27日(月)～1月4日(火)	男女平等推進センター、郷土博物館 児童青少年センター、社会教育会館
12月28日(火)～1月3日(月)	産業商工会館
12月28日(火)～1月4日(火)	地域区民センター、区民集会所(注1) 区民会館、勤労福祉会館 障害者福祉会館、高円寺・和田障害者交流館 視覚障害者会館、高齢者活動支援センター 敬老会館、児童館、科学館 運動場・温水プール・体育館(注2) 上井草スポーツセンター、柏の宮公園庭球場 (茶室・管理棟は12月29日(水)～1月3日(月)休業)
12月31日(金)～1月4日(火)	図書館

(注)1.荻窪地域区民センター・上高井戸区民集会所は12月27日(月)～1月4日(火)休業。方南區民集会所は12月28日(火)～1月5日(水)休業。2.高井戸温水プール・荻窪体育館・下高井戸運動場は1月2日(日)～4日(火)開場。杉小温水プールは12月25日(土)～1月4日(火)休業。詳細は各施設へ。

区役所、区役所内の自動交付機、駅前事務所、区民事務所・分室、福祉事務所、保健所・保健センターなど区の窓口は、原則として12月29日(水)～17年1月3日(月)は休業します。休業日が異なる施設は左表のとおりです。区役所以外にある自動交付機は、設置施設の場合により休業日が数日長い場合があります。

ごみ収集・資源回収・粗大ごみ収集受付

種類	年末	年始	申し込み・問い合わせ	その他
可燃・不燃ごみ・資源	12月30日(木)まで	17年1月4日(火)から	杉並清掃事務所 ☎3392 7281 / 杉並清掃事務所方南支所 ☎3323 4571	12月29日(水)午後7時～1月3日(月)にインターネット、ファクスで申し込んだ粗大ごみ収集は、1月4日(火)受付の扱いになります
粗大ごみ受付	12月29日(水)午後7時まで		杉並区粗大ごみ受付センター ☎5311 5300	

ペットボトル回収

回収拠点	回収休止期間
スーパー・コンビニなどの店頭回収	12月31日(金)～17年1月3日(月)
区立施設	各施設の年末年始閉館日

リサイクルひろば高井戸 ☎3331 4360

年末	年始
12月27日(月)まで(3階エコマーケットは26日(日)午後3時まで)	17年1月7日(金)から(3階エコマーケットは9日(日)から)

年末年始(12/29～1/3)急病のときは...

急に熱が出た...

休日等夜間急病診療テレホンセンター ☎3391 1599 (必ず電話でご相談ください)

休日等夜間急病診療所(杉並保健所2階)や急病診療医療機関(当番制)の紹介をしたり、医師が急病の相談に応じます。聴覚障害のある方は、FAX3391 6099をご利用ください。

診療科目

内科、小児科、外科、耳鼻咽喉科

診療時間

▷平日(小児科のみ) = 午後7時30分～10時30分(受付は10時まで)

▷土曜日 = 午後1時～10時(受付は9時30分まで)

▷日曜・祝日・年末年始 = 午前9時～午後10時(受付は9時30分まで)

歯が痛いときは...

歯科休日急病診療所(杉並保健所3階) ☎3398 5666 (必ず電話でご相談ください)

診療時間

日曜・祝日・年末年始 = 午前9時～午後5時(受付は4時まで)

処方せんによる調剤が必要なときは...

休日等夜間薬局(杉並保健所地下1階) ☎3391 5539

開設時間

▷平日 = 午後7時30分～10時30分

▷土曜日 = 午後1時～10時

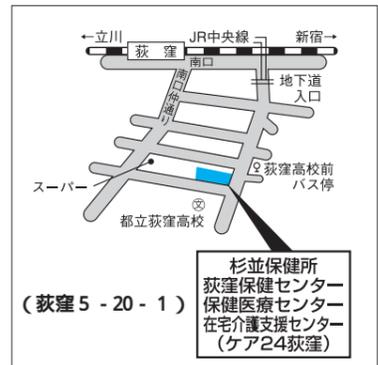
▷日曜・祝日・年末年始 = 午前9時～午後10時

1 往診は行いません 2 いずれも受診の際は、健康保険証・老人医療証・その他の医療証(コピー不可)を必ず持参してください。

その他(24時間受付)

東京都保健医療情報センター「ひまわり」 ☎5272 0303

東京消防庁災害救急情報センター ☎3212 2323



S P O R T S

スポーツのあふる暮らし 健康の第一歩

競技大会

●スリーダブルス卓球大会

時17年2月13日(日)午前9時～(区後援)場荻窪体育館(荻窪3 47 2)内男女別3ダブルス(3～4名)団体戦(男子チームに女子選手を補充可)対区内在住・在勤・在学の方および区内のクラブに所属し、東京卓球連盟に加盟している方(費)1チーム3500円(申)所定の申込用紙(区立体育施設にあります)に、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を書いて、2月2日(必着)までに①定額小為替、切手または現金書留で区卓球連盟事務局(〒166 0004阿佐谷南1 7 1(株)タマス)へ郵送②(株)タマスへ直接申込み③連盟役員に依頼④同連盟・佐々木 ☎3314 6624 (株)タマス内・午前9時～午後5時)

スポーツ教室 すばーねっと ☎5305 6213で申し込みできます

『すばーねっと』は自動音声応答により杉並区の体育施設予約などのサービスが利用できる電話受付システムです。申し込みは、12月21日午前8時からハガキの締め切り日の午後11時までです。なお、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。

●バドミントン ♪教室番号2062

時17年2月13日～3月13日の毎週日曜日、午前9時～11時(計5回)場上井草スポーツセンター対区内在住・在学で小学3～6年生の初心者(定)20名(抽選)(費)1500円(往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、1月10日(必着)までに上井草スポーツセンター(〒167 0023上井草3 34 1)へ同センター ☎3390 5707

●太極拳 ♪教室番号2080

時17年2月10日～3月17日の毎週木曜日、午後1時～3時(計6回)場荻窪体育館対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)60名(抽選)(費)1000円(往復ハガキ(2面記入例参照)に生年月日も書いて、1月10日(必着)までに荻窪体育館(〒167 0051荻窪3 47 2)へ同体育館 ☎3220 3381(他)託児(3歳～就学前)あり

●週末スキー&スノーボード管平教室

時①17年2月4日(金)～6日(日)②3月4日(金)～6日(日)いずれも、午後7時30分集合、午後8時帰着(JR阿佐谷駅南口付近、中杉通り。往復貸切バスで移動(区後援))場管平高原スキー場対初心者～上級者。小・中学生は保護者同伴(子どもの友人の同行も可)(定)各40名(抽選)(費)1人2万6000円(往復ハガキに、参加希望者全員の住所、氏名、年齢、生年月日、性別、学年、電話番号、スキー・スノーボードの種目を書いて、①1月20日②2月18日(いずれも必着)までに区スキー連盟・水沼稔(〒166 0001阿佐谷北1 18 18)へ同水沼 ☎・FAX



3337 6994 E メールmmizu@sepia.ocn.ne.jp(他)当選した方には必要書類を送付します。②のみ全日本スキー連盟別級テストを実施

●スポーツ指導者(健康・体力づくり指導者)養成講習会

中・高齢者を対象とした健康・体力づくりスポーツ教室などの指導者および指導者を目指す方のための講習会です。

時17年1月20日～2月17日の毎週木曜日、午後7時～9時(認定試験=2月24日(水)午後7時～8時)場荻窪体育館(荻窪3 47 2)内①中高齢者の運動指導と指導者の役割②中高齢者を対象とした運動処方③スポーツ基礎理論④ストレッチ・有酸素運動(実技)⑤ウエイトトレーニング(実技)対スポーツ教室などの指導者または指導者を目指している方(定)40名(抽選)(費)1000円(往復ハガキ(2面記入例参照)に、性別、指導しているスポーツの種目と対象者も書いて、1月6日(必着)までに(株)杉並区スポーツ振興財団(〒166 0004阿佐谷南1 14 2みなみ阿佐谷ビル8階)へ同財団 ☎3312 2111(区代表)

●いきいき健康アドバイス

運動機能測定で体力年齢を算出し、専門スタッフがあなたに合った運動プログラム(1成人病予防2シェイプアップ3体力アップ)を作成し、健康づくりのアドバイスを行います。

時17年1月16日(日)午前9時～午後6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)対区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)20組(個人およびペア可)(費)400円(入場料)電話で、希望受付時間(受付時間は午前9時～20分ごとに1組)を上井草スポーツセンター ☎3390 5707へ(先着順)他受付からアドバイス終了まで約1時間かかります

●楽らく健康タイム(1月～3月)

定期的・日常的な運動の機会を提供し、皆さんの健康の維持・増進を支援します。これまであまり運動をしたことがない方や、高齢の方でも大丈夫です。健康づくりの第一歩としてぜひお越しください。

時・場・内①上井草スポーツセンター(上井草3 34 1) = やさしいエアロビクス(毎月第1・3水曜) ストレッチとレクゲーム(毎月第2・4土曜)②荻窪体育館(荻窪3 47 2) = ストレッチとダンベル体操(毎月第2・4水曜) / いずれも17年1月～3月の午前9時～11時(準備と片付けの時間を含みます)対年齢制限はありませんが、おおむね65歳程度の体力に適した内容です(医師などから運動を止められている方はご遠慮ください)(費)1回200円(当日、直接会場へ)同財団 ☎3312 2111(区代表)、上井草スポーツセンター ☎3390 5707、荻窪体育館 ☎3220 3381(他)託児はありません

