

すぎなみ

歩きながら、元気が文化が、すぎなみ生まれる街。

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 ☎3312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

住環境への配慮に関する 新要綱案 2
区民の声から 2
なかま集まれ!	... 4・5
防災物資のあっせん 8
もしも急病のときは 8

健康増進

ストレス解消

銭湯（公衆浴場）は、皆さんの健康や衛生的な生活を確保するための、大切な施設です。区は、法律などにに基づき様々な支援を行ってきましたが、自家風呂率の上昇、燃料費の高騰などにより、昭和47年には区内に114軒あった銭湯も、現在、36軒にまで減少しています。

このような中でも、各銭湯は皆さんにご利用いただくために、元気に頑張っています。

広い湯船、気泡風呂やサウナなど、様々な設備も充実していますので、疲労回復やストレス解消などに、ぜひ、お近くの銭湯をご利用ください。

——問い合わせは、各公衆浴場（下記参照）または区民生活部管理課へ。

ひろ～いお風呂 ♪ いいものですよ



銭湯では、こんな事業も行っています

◇ふれあい入浴(65歳以上の方)

利用料100円で入浴できるサービスです。開催日は毎月第1～4水曜日（一部火曜日）で、時間は銭湯によって異なります。ご利用の際は、銭湯で「ふれあい入浴カード」を発行しますので、保険証など年齢が確認できるものを持参してください。

☎各公衆浴場または高齢者施策課

◇まちの湯健康事業（55歳以上の方）

太極拳・手ぬぐい体操・健康エアロビクスなどの健康事業です。開催日時などの詳細は、3カ月ごとに「広報すぎなみ」でお知らせします。

☎高齢者施策課または各公衆浴場

◇気の合う仲間と「風呂っと杉並」

営業時間外の銭湯を利用して、高齢者のグループ活動（カラオケ・舞踊など）を支援しています。

☎杉並浴場組合 ☎0120-026-814（月～金曜日の午後1時～4時）

地球温暖化対策に一役 銭湯でエコライフ

☎杉並浴場組合・石原 ☎3334-8402（午後1時以降）

杉並浴場組合では「みんなで止めよう地球温暖化、みんなで考えようCO₂削減」をテーマに、「銭湯でエコライフ」キャンペーンを実施します。

毎日、200ℓの湯船に40℃のお湯を入れると、1年間で約475kgのCO₂が排出されるといわれています。このような各家庭で排出される膨大な量のCO₂を、銭湯を利用することで削減する取り組みです。

来店ごとにスタンプを1個差し上げます。5個集めると、抽選で賞品が当たります。

家族やお友だちと楽しく銭湯を利用し、地球温暖化対策に参加しましょう。

☎実施期間＝8月31日(日)まで▷賞品＝旅行券3万円分（5名）、オリジナルエコバッグ（400名）



◇ご家庭での環境対策について作文を募集します。

「温暖化対策」「CO₂削減」など、ご家庭でできる身近な環境対策について、800字程度にまとめ、各銭湯または杉並浴場組合ホームページ☎http://sentou.jp/へ応募してください。

☎応募期限＝8月31日(日)まで▷賞品＝優秀賞＝「写真集『地球動物記』」（小学生・中学生・成人の部、各10名）▷参加賞＝WWF（世界自然保護基金）オリジナルのシャープペン・ボールペンセット（抽選で100名）



月に1度は銭湯にお越しください

東京都浴場組合杉並支部長
石原弘司さん

銭湯は色々なことに取り組んでいます。日本の文化と伝統を守るために、5月には菖蒲湯、12月に入るとゆず湯を実施しています。さらに、最近、問題になっている地球温暖化対策にもチャレンジします。家庭では年間3800万tのCO₂削減が必要といわれていますが、私たちが少し気を付ければ、削減することが可能だそうです。皆さんに「銭湯でエコライフ」に参加していただければ幸いです。

煙突が目印!?あなたの家のそばにも銭湯が

銭湯の煙突の高さは、約23mもあります。黒い煙を排出していたのは二昔も前の話。現在では、ガス化などで煙突のない銭湯もあります。

- 弁天湯（高円寺南3-25-1 ☎3312-0449）
- 第三宮下湯（高円寺南3-54-14 ☎3315-0041）
- 宮下湯（高円寺南4-29-2 ☎3311-1622）
- 香藤湯（高円寺南5-1-7 ☎3316-4514）
- なみのゆ（高円寺北3-29-2 ☎3337-1861）
- 小杉湯（高円寺北3-32-2 ☎3337-6198）
- 観音湯（阿佐谷南3-27-4 ☎3398-5743）
- 玉の湯（阿佐谷北1-13-7 ☎3338-7860）
- 天徳泉（阿佐谷北2-22-1 ☎3338-6018）
- 平和湯（阿佐谷北4-17-11 ☎3337-3232）

- 杉並湯（梅里1-13-7 ☎3312-1221）
- ゆ家とごころ吉の湯（成田東1-14-7 ☎3315-1766）
- 成宗湯（成田東5-3-19 ☎3392-0335）
- 小宝湯（堀ノ内3-28-6 ☎3311-2508）
- 林泉湯（天沼1-13-12 ☎3392-2744）
- 藤乃湯（天沼2-17-20 ☎3391-0504）
- 第一宝湯（天沼3-38-12 ☎3398-2392）
- 亀の湯（本天沼1-2-8 ☎3399-6472）
- 第二宝湯（本天沼2-7-13 ☎3390-8623）

- ゆたか湯（井草5-18-10 ☎5382-1127）
- 井草湯（下井草5-3-15 ☎5930-6212）
- 亀の湯（桃井1-35-9 ☎3394-1126）
- 秀の湯（桃井4-2-9 ☎3399-6112）
- 玉の湯（西荻北3-32-3 ☎3399-2966）
- 文化湯（西荻北4-3-10 ☎3390-1051）
- 天徳湯（西荻北4-24-5 ☎3390-1561）
- 天狗湯（西荻南1-21-4 ☎3333-9461）
- Gokurakuya（上荻2-40-14 ☎3399-0276）
- 第二石原浴場（宮前4-6-13 ☎3334-8402）

- 浜の湯（浜田山3-24-4 ☎3303-6665）
- 湯あみランド永福（永福4-2-10 ☎3328-4639）
- 湯の楽代田橋（和泉1-1-4 ☎3321-4938）
- 和泉湯（和泉1-18-1 ☎3321-0929）
- 大黒湯（和泉1-34-2 ☎3328-2137）
- 大和湯（和田1-71-18 ☎3381-3452）
- さくら湯（和田3-11-9 ☎3381-8461）

住環境への配慮に関する 新要綱案ができました

問い合わせは、都市計画課建築調整係へ。

区では、より良い住環境をつくるために「杉並区建築物の建築に係る住環境への配慮等に関する指導要綱」を新たに策定し、20年度中の施行を目指して検討を行っています。

このたび、案と骨子を取りまとめましたので「杉並区自治基本条例」に基づく区民等の意見提出手続により、皆さんのご意見を伺います。

指導要綱の目的

一定規模以上の建築について、建物と隣地境界との離れ、オープンスペースの確保などの

規定を定め、事業者に協力を要請することにより、住宅都市杉並の良好な住環境を守り、育てていくことを目的とします。

指導要綱の概要

- ① 住環境の整備および周辺環境への配慮に関する事項
- ② 良好な居住環境の確保に関する事項
- ③ 防火・防災対策に関する事項などを定めて、整備をお願いするものです。

ご意見をお寄せください

① ハガキ、封書または閲覧場所

にある意見用紙に書いて、郵送、ファクスまたは直接、5月16日(必着)までに都市計画課建築調整係 FAX 5307-0689へ。
② ご意見には、住所・氏名(在勤の方は勤務先の名称と所在地、在学の方は学校名と所在地)、事業者の方は事業所の名称と所在地、代表者の氏名も書いてください。
③ 区ホームページの電子掲示板に、ご意見を書き込むこともできます。

【開設期間】 4月21日(月)～5月12日(月)

【閲覧場所】 都市計画課(区役所西棟五階)、区政資料室(西棟二階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、区ホームページ
※お寄せいただいたご意見の概要とそれに対する区の考え方を「すぎなみ」や区ホームページなどで公表する予定です。

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(毎月21日号)。問い合わせは、区政相談課へ。

【安心して走れる場所】

マラソンの人気で走る人は増えているのに、道路は走るのに快適とは言えません。そこで提案ですが、富士見ヶ丘駅南側の神田川周辺をもっと整備していただけないでしょうか。片側だけの歩道でなく、南側も歩道を作っていたら、自転車で歩道を分けていただきたいと思います。そして、浜

田山方面から富士見ヶ丘までは、両側通行できるので、二〇〇mおきくらいに目印を付けて、走る方の励みにできると良いのではないのでしょうか。

【回答】

近年、河川を取り巻く状況は大きく変化しており、神田川についても治水上の安全を確保するための河川改修を進めるとともに、うるおいのある水辺空間や多様な生物の生息・生育環境として捉えた川づくりが求められています。このような背景の中で、区では、昭和60年度に治水という視点に加え、環境に配慮した河川環境づくりを目指して河川環境整備計画を策定し、整

備を行いました。提案をいただいた歩道については、河川の管理用通路となつていきます。また、周辺には、公共施設などが分布し、アクセス動線としての機能も果たしています。しかし、一部区間で、地形や土地所有権等の関係から管理用通路が遮断され、片側だけの通路となつていきます。

距離標については、機能や景観に配慮して、中野区境から一〇〇m毎の両岸(一部区間を除く)に設置しました。ジョギングやウォーキングの際、距離の目安として利用していただければ幸いです。(担当課=建設課)

東京都大気汚染医療費助成の制度が拡大されます

都では、気管支ぜん息など4疾患について、18歳未満で一定の要件を満たす方を対象に医療費助成を実施していますが、8月から、気管支ぜん息の対象年齢が全年齢に拡大します。

新たに対象となるのは、18歳以上で次の4つの要件をすべて満たす方です。

- ① 引き続き1年以上、都内に住所を有する方
- ② 現に気管支ぜん息に罹患している方
- ③ 健康保険などに加入している方
- ④ 申請日以降、喫煙しない方

◇助成内容 気管支ぜん息の保険診療に係る自己負担分を助成します。申請に要する費用や入院時の食事療養標準負担額などは助成対象になりません。

◇助成期間 申請日(事前申請を行った方は8月1日)から2年を経過した日以降の直近の誕生月の末日までです。更新もできます。

◇助成開始日 8月1日(金)

◇事前申請受付 5月1日(木)から、各保健センターで受け付けます。

☎区コールセンター ☎#8800・☎3372-8800、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025または大気汚染医療費助成制度相談窓口(都福祉保健局環境保健課) ☎5320-4492

まちづくりをお手伝いします

☎まちづくり推進課管理係

◇まちづくり活動への助成

住みよい市街地環境の整備などにつながる、自主的なまちづくり活動に対して助成をします。助成の可否、助成額は審査の上、決定します。

☎区内在住・在勤・在学の方が代表者の5名以上のグループで、4月～21年3月までに行われる活動(☎)申込書(まちづくり推進課(区役所

西棟3階)で受付)を、5月9日までにまちづくり推進課へ持参(☎)公開審査会を6月8日(日)午後(予定)に阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)で行います

◇コンサルタントを派遣します

区内でまちづくりに関する講習会・研究会の開催、計画案の作成などを行う場合に、区に登録しているコンサルタント(都市計画や建築の専門家)を派遣し、皆さんのまちづくりを支援します。

☎派遣例=皆さんの住む地域の「まちづくり」を考える時の助言者(会場は皆さんで用意していただき、派遣費用を区が負担します)

就労でお悩みの方へ 就労相談受付中!

	区内在住・在勤・在学の方向け	区内在住で60歳以上の方向け
日時	毎週火曜日(祝日を除く) 午前10時～午後4時(正午～1時を除く)	5月6日(木)・13日(火)・27日(火)午後1時～4時
場所	産業経済課相談室(区役所西棟10階)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
費用	無料(希望により職業適正検査可)	無料
申し込み	予約優先	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業経済課商工係	(社)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◆各保健センター 5月の各種健康相談◆

	荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331
健康相談(検査は有料) …直接会場へ	9日(金)・23日(金) 午前9時～10時30分	15日(木)・29日(木) 午前9時～10時30分	13日(火)・20日(火) 午前9時～10時30分	2日(金)・16日(金) 午前9時～10時30分	8日(木)・22日(木) 午前9時～10時30分
子育て相談(計測)・交流	1日(木)午前9時15分～10時15分 (月齢12カ月まで)	9日(金) 午後1時15分～2時15分	22日(木) 午前9時30分～10時15分	28日(木) 午前9時～10時30分	19日(月) 午前9時30分～10時30分
母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	7日(木)・14日(木)・21日(木) (電話で申し込み。先着25名)	7日(木)・14日(木)・21日(木)	9日(金)・16日(金)・23日(金)	8日(木)・15日(木)・22日(木)	5月はありません
平日パパ・ママ学級 …事前申し込み	28日(木)午後1時30分～4時 (電話で先着26組)	5月はありません	14日(水) 午後1時30分～4時	5月はありません	5月はありません
離乳食講習会 …直接会場へ	28日(木)午前10時～正午(5月1日) から電話で申し込み。先着30名)	22日(木) 午前10時30分～正午	23日(金) 午後1時30分～3時30分	13日(火) 午前10時30分～正午	15日(木) 午後1時30分～3時
乳幼児歯科相談 …電話予約	9日(金)・23日(金)の午前 8日(木)・22日(木)の午後	12日(月)・26日(月)の午前 9日(金)・23日(金)の午後	13日(火)・20日(火)の午前 8日(木)・29日(木)の午後	15日(木)・28日(木)の午前 14日(水)の午後	13日(火)・20日(火)の午前 12日(月)の午後
歯の健康相談	10日(土)午後1時～3時30分 問い合わせは、杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3 ☎3393-0391)へ				
ものわすれ相談 …電話予約	20日(火)・26日(月) 午後1時30分～	13日(火)午前9時30分～	16日(金)午後1時30分～	8日(木)午後1時30分～ 14日(水)午後2時～	15日(木)午後1時30分～
心の健康相談 …電話予約	1日(木)・16日(金)午後1時30分～	16日(金)・23日(金)午後1時30分～	2日(金)・22日(木)午後1時30分～	27日(火)午前9時30分～	1日(木)午後1時30分～

※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東棟1階保健福祉相談窓口へ。健康相談のうち、検査を伴うものは区内在住の方が対象です。腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とします。

区からのお知らせ

SUGINAMI INFORMATION

環境・清掃

旧料金の事業系ごみ処理券をお持ちの方へ

4月1日(火)から、事業系有料ごみ処理券が新しくなり、料金が変更されました。お手元の旧料金の事業系ごみ処理券は、4月30日(水)までは利用できますが、5月1日(木)以降は、新しいごみ処理券しか使用できません。旧料金の事業系ごみ処理券が残った場合、清掃管理課(区役所西棟七階)、杉並清掃事務所(成田東5-15-20)、同事務所(方南支所(方南1-3-4))で、新料金との差額をお支払いの上、新しい券との交換をお願いします。

健康

肝炎医療費助成制度が変わりました

都は、19年10月からC型肝炎インターフェロン治療医療費の助成を実施してきましたが、4月から全国制度となったため、助成制度を一部改正しました。

採用情報

区立小中学校 非常勤栄養士(嘱託員)

区内の栄養士有資格者または取得見込みで65歳未満の方▽募集人数▽若干名▽報酬など▽一四万四八〇〇円▽その他▽有給休暇・健康診断・被服貸与あり。交通費支給。社会保険加入(入履歴書に栄養士免許証の写しまたは取得見込み証明書を添えて、5月2日(必着)までに庶務課教職員係(区役所東棟六階)へ郵送または持参(関係書類選考合格者には5月中旬に面接を実施し、数日中に結果を通知します)

その他

戸籍や住民票の手続きの際の本人確認にご協力ください

戸籍法と住民基本台帳法が改正され、5月1日(木)から、手続きの際には、本人確認のための書類を提示していただくことが法律で決められました。区では、これまでも、戸籍や住所異動の届出や証明書の交付申請の際には、運転免許証などの本人確認のための書類を提示していただいていたのですが、このたびの法改正により、本人確認の方法の一部が今までより厳しくなります。

区民課

体育指導委員が決まりました

体育指導委員は、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進する「地域スポーツ推進隊」として、様々なスポーツ活動や支援を行います。任期は21年度までで、スポーツに関する身近な相談に際しては、情報提供をします。気軽にご相談ください。

健康

肝炎医療費助成制度が変わりました

都は、19年10月からC型肝炎インターフェロン治療医療費の助成を実施してきましたが、4月から全国制度となったため、助成制度を一部改正しました。

環境清掃管理課

「アースアワー2008」の実施結果

3月29日(土)午後8時～9時に実施した消灯イベント「アースアワー2008」には、多くのご家庭・事業所などに参加をいただきました。

環境清掃管理課

環境清掃審議会委員を募集します

区の条例により設置されている環境清掃審議会の委員(公募)を募集します。

4月から新しい「ごみ・資源の分別」が始まりました

「新しい分別方法」、「収集曜日」については、区ホームページをご覧になるか、下記にお問い合わせください。また、詳しい分別方法のパンフレットを下記の問い合わせ先のほか区民事務所・分室、駅前事務所で配布しています。

杉並清掃事務所 ☎3392-7281、杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571 または清掃管理課(区役所西棟7階)

区民等の意見提出手続を予定しています

自治基本条例による

- ①案の名称 杉並区情報化アクションプラン平成20～22年度(2008～2010)案
- ②意見などの提出期間 5月1日(木)～15日(木)

※概要は「広報すぎなみ」5月1日号に、全文は区ホームページに掲載します。

区情報システム課

宿泊施設ガイド

民間事業者が経営を行っています。予約や宿泊料金などの問い合わせは、各申し込み先へ。申込開始日は、宿泊開始日の6カ月前の日です。各施設のパンフレットは、区役所、区民事務所、駅前事務所にあります。

施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前10時～午後6時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)
インターネット	http://www.yunosato-sugina.com/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.anshinyado.com/	http://www.yumigahama-club.com/
宿泊料金など	平日 大人 区民=7980円～ 子ども 区民=5565円～ 休前日 大人 区民=9030円～ 子ども 区民=6615円～ 入湯税 12歳以上150円	区民=8505円～ 区民=6300円～ 区民=9555円～ 区民=7350円～ 中学生以上150円	小学生以上=6720円～ (10月以降は7000円～) 小学生以上=7350円～ (10月以降は8000円～)	5歳以上=7350円～ 4月30日までは5250円～ 12歳以上130円

※宿泊料金は、1泊2食の金額で消費税込みです。利用人数や季節(年末年始、夏季など)により、宿泊料金が変わる場合があります。利用日の4日前からの変更や取消はキャンセル料がかかる場合があります。富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、夏休み期間を除く5月～10月は、利用できない日があります。

区民課

体育指導委員が決まりました

体育指導委員は、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進する「地域スポーツ推進隊」として、様々なスポーツ活動や支援を行います。任期は21年度までで、スポーツに関する身近な相談に際しては、情報提供をします。気軽にご相談ください。

健康

肝炎医療費助成制度が変わりました

都は、19年10月からC型肝炎インターフェロン治療医療費の助成を実施してきましたが、4月から全国制度となったため、助成制度を一部改正しました。

環境清掃管理課

環境清掃審議会委員を募集します

区の条例により設置されている環境清掃審議会の委員(公募)を募集します。

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

- 楽しく弾けるギターサークル／アルハンブラ** 時木曜日午後1時～4時30分(月2回) 場久我山会館 費月2500円 関後藤 3322-1791
- クラシックギター／永福ギターサークル** 時日曜日午後2時～3時30分(月3回) 場主に永福和泉地域区民センター 費月3000円 関海老原 3251-6262(夜間)
- カンツォーネをうたう／ヴォラレ** 時金曜日午前10時～正午(月3回) 場主に荻窪地域区民センター 費月4000円 関須崎 3398-3517
- シャンソン・カンツォーネ／アンシャンタン** 時第1・3土曜日午前11時～午後1時 場阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月2000円 関照井 3223-3902 または 甘田 3337-1618
- 混声合唱／高井戸混声コーラス** 時第1～4水曜日午後7時～9時(月4回) 場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 関齊藤 3332-5784
- 男声合唱／ハイ&ロー** 時第2・4木曜日午後1時～4時(月2回) 場主に高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 関古河 3333-0108
- YOSHIのウクレレの会** 時火曜日午後(月2回) 場杉並公会堂 費月4000円 関丸山 090-3131-4030
- シャンソン・カンツォーネ／シャンゼリゼ会** 時主に第2・4土曜日午後2時～4時 場永福和泉地域区民センター 費入会金2000円、月4000円 関堀 3321-8772(午後5時以降)
- 合唱／杉並混声合唱団(主に邦人作品・宗教曲)** 時毎週土・日曜日いずれか1回4時間 場杉並第十小学校 費月3000円 関河本 080-5689-5199
- 合唱／杉並女声合唱団** 時水曜日午前10時～午後1時 場主に荻窪地域区民センター 費入会金1000円、月5000円 関吉川 3391-5630
- リコーダー／井草リコーダークラブ** 時第1・3月曜日午後7時～9時 場井草地域区民センター 費月2000円 関武田 3396-7533
- 童謡／山の手童謡の会** 時木曜日午後2時～4時(月1回) 場杉並公会堂 費入会金3000円、1回1500円 関荒川 3745-5598
- 歌謡、民謡入漢詩・和歌の吟詠／清心吟道会** 時第2・4土曜日午前10時～正午 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 関米倉 3333-2654
- 民謡／唄と三味線松圭会** 時水・木曜日午後1時～4時(月3回) 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月3300円 関木幡(きばた) 3339-1210
- カラオケ／①アラヤ会②友紀会③紀友会** 時第1・3①月曜日昼②木曜日昼③金曜日夜 場①荻窪地域区民センター②西荻地域区民センター③セシオン杉並 費入会金2000円、月2000円 関新谷(あらや) 3398-4161
- 漢詩・和歌等の吟詠／遙風会** 時主に火曜日午前10時～正午(月3回) 場浜田山会館 費月2500円 関中島 3304-1822
- 尺八／玉風会** 時第1・3火曜日午前10時～午後1時 場セシオン杉並 費入会金1000円、月3500円 関岡泉 5932-4845
- 詩吟／和歌、現代詩を吟ずる帛鶴(はくほう)吟詠会** 時第2・3金曜日午後1時～3時30分 場西荻地域区民センター 費月2500円 関坂谷 3393-2661
- 三味線と唄／芙蓉(ふよう)会** 時日曜日午前9時～正午(月3回) 場阿佐谷地域区民センター 費月3000円 関三浦 090-2211-5626
- 囲碁／高井戸小天狗クラブ** 時第1～4水曜日午後1時～5時 場高井戸地域区民センター 費月2000円 関大川 5346-5224
- マジック(身近な物を使用)／高井戸マジッククラブ** 時第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月1000円 関渡辺 3335-3577
- 囲碁／囲碁勉強会** 時月曜日午前9時～正午 場ゆうゆう高井戸西館 費月200円 関青木 3399-9203
- 囲碁／すぎなみ囲碁クラブ** 時火・金曜日午前9時～正午 場高齢者活動支援センター 費月200円 関岡本 3333-0498
- 囲碁／碁遊会** 時第1・3・5水曜日午前9時～午後5時 場西荻地域区民センター 費月1500円 関林 3301-5522
- 野外植物・昆虫観察／みかんの会** 時土曜日または日曜日(月1回) 場関東の野山・公園 費入会金1000円、年2000円 関津田 080-3520-6582
- おもしろ漢字・漢語の会** 時第1～3水曜日午前10時～11時30分 場ゆうゆう今川館、上井草会議室 費無料 関辻 3394-4081

- 円、3カ月1万2000円 関倉本 3983-3700
- 水泳／しおさい(女性)** 時火曜日午前11時～午後1時 場上井草温水プール 費入会金1000円、月3500円 関藤野 3396-6970
- 中高年向け水泳教室／ゆうゆう会** 時木曜日午前11時～午後1時 場高井戸温水プール 費入会金1000円、1回1000円(3カ月前納) 関高野 3333-9015
- 水中運動・水泳教室で中高年の健康維持／シーホース** 時火曜日午後1時～3時 場高井戸温水プール 費入会金1000円、3カ月9000円 関山本 3316-1926
- 水泳教室／すいようかい** 時金曜日午後1時～3時 場杉並第十小学校温水プール 費入会金1000円、月3400円 関下払(しもはらい) 3380-2757(午後8時以降)
- 水泳／クリオネクラブ** 時第1・3木曜日午前9時～11時 場高井戸温水プール 費10回1万1500円 関小島 3304-6109 または 新木 3322-5062
- 弓道初心者教室／大宮八幡宮振武会** 時4・8・12月毎月開始。午前・夜間(計8回) 場大宮八幡宮振武殿弓道場 費8回5000円 関振武殿弓道場 3311-0105(呼出)
- 空手道／杉並空手武道愛好会** 時日曜日午後6時～9時、少年部午後6時～7時30分 場高井戸中学校 費月3000円、少年部月2000円 関北村 5374-5910
- 空手／日本空手道順道会** 時月・水・土曜日午後6時30分～8時30分 ほか 場堀之内小学校、松ノ木小学校 費月2000円(傷害保険含む) 関小林 3397-2494
- 松清館流空手道／拳粋会** 時日曜日午前10時～正午、土曜日午後5時30分～7時30分 場高井戸第三小学校、永福小学校体育館 費入会金3000円、月3000円 関内山 3329-4932
- 初心者歓迎太極拳／西荻太極拳クラブ** 時金曜日午前11時～午後1時 場西荻地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 関伊藤 6806-9335
- 太極拳／太極拳杉並会** 時木曜日午前9時45分～正午 場浜田山会館ほか 費入会金1000円、月4000円 関浅川 3333-3800
- 楊家秘伝太極拳／杉並葵会** 時夏期=午前6時30分、冬期=午前7時(各40分。火・金曜日休み。雨天中止) 場都立和田堀公園榎広場 費入会金3000円、月1000円 関石野 3318-4126
- 杉並気功太極拳の会** 時第1・2・4水曜日午前11時～午後1時 場荻窪体育館 費月2000円 関長岡 3398-4481
- 太極拳／花野会** 時月曜日午後1時～3時 場下高井戸区民集会所 費入会金1000円、月3000円 関高橋 3328-9176
- 健康体操／メンズトリム体操クラブ** 時日曜日午前9時30分～11時(月3回) 場高井戸地域区民センター 費月2000円 関堀川 3392-4188
- 中高年対象やさしい健康体操／トリムクラブ** 時水曜日午後1時～3時 場高井戸地域区民センターほか 費入会金2000円、3カ月6000円(前納) 関大森 3333-8596
- 体操／杉九リズム体操の会** 時火曜日午後4時30分～5時30分 場杉並第九小学校 費月2000円 関奥田 3395-7489
- 骨盤体操／頑張らないでカラダに優しく!** 時午前10時～11時(月6回。予定表を渡します) 場高井戸地域区民センター 費年会費3000円、1回800円(チケット制) 関信藤(のぶとう) 090-4733-2218
- 健康体操自強術／自強術和田** 時第2～4金曜日午前10時15分～11時45分 場和田区民集会所 費入会金2000円、月2000円 関三善 5378-3789
- 誰でもできるリンパ骨盤呼吸自強術体操で自分を治す／自強術健康の会** 時月・火・金曜日午前10時～正午ほか(月4回) 場阿佐谷地域区民センター、高円寺北区民集会所ほか 費入会金2500円、月2500円(初心者

- 講座1回800円) 関広島 3339-6528
- ストレッチ体操／ストレッチすみれ** 時第1・3土曜日午後1時～3時 場荻窪体育館 費入会金1000円、月2000円(無料体験あり) 関小池 3391-0246(午後6時以降)
- 託児ありリズムストレッチダンス(～50歳代)** 時月曜日午前 場セシオン杉並ほか 費入会金1500円、月2000円(4回) 体験あり 関鈴木 3317-6157
- 30～50代中心ストレッチ&リズムダンス(託児あり)** 時金曜日午前(月4回) 場主にセシオン杉並 費入会金1500円、2000円 関内藤 5934-7133(午後8時以降)
- 社交ダンス／G&L** 時月曜日午後6時～8時30分 場永福和泉地域区民センター 費1回500円 関下林 5340-8236
- 子育てママのフラダンス講座** 時金曜日(月3回) 場荻窪体育館 費5500円 関三木 090-2632-2241
- フラダンス／フラロケ** 時第2・4金曜日午後7時～9時(ほかに練習2日) 場井草地域区民センター 費月3000円 関平山 3301-4655
- マヌワイ昌美先生のフラダンス／ラニ・カイ** 時主に水曜日午前9時～11時(月4回) 場荻窪体育館 費入会金2000円、月2500円 関加藤 3332-8975
- フラメンコ(初心者)／ブーロフラメンコ** 時木曜日正午～午後1時、午後3時～4時 場西荻窪フラメンコスタジオ 費1回1000円 関桑原 090-9978-5674・FAX 042-576-5220
- 美容バレエクラス** 時水曜日午前10時30分(月4回) 場久我山会館 費月2400円 関泥(どろ) 090-6028-3044
- 子どもミュージカル／杉並こどもミュージカル** 時火曜日午後5時～7時 場セシオン杉並 費入会金3000円、月5000円 関青砥 070-5566-7247
- 心と体が喜ぶハタヨガ／そよかぜの会** 時金曜日午前11時～午後0時30分、午後2時～3時30分 場阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、1回2000円またはチケット(無料体験あり) 関畑 090-2738-0130
- 阿佐谷ヨーガの会** 時金曜日午前10時～11時30分(月4回) 場阿佐谷地域区民センター 費月3000円 関河合 3397-4588
- リラックスヨーガ／杉並やすらぎヨーガの会** 時火曜日午後1時～3時(月4回) 場主に荻窪体育館、荻窪地域区民センター 費入会金500円、2カ月5000円、体験レッスン800円 関仁科 3336-5936
- ゴルフ／阿佐ヶ谷平日ノンビリクラブ** 時平日(月3、4回) 場関東近辺のゴルフ場 費実費のみ(交通費分担) 関森 5938-3236
- ゲートボール／若草会** 時月・水・木・金曜日午前9時～正午 場井草公園 費年2000円 関渡辺 3390-5218 または 小川 3396-3853
- パドルテニス／ビーチクラブ** 時水曜日午後または木曜日午前 場大宮前体育館、荻窪体育館 費入会金1000円、月500円 関江口 090-5750-6489 FAX 3311-0920
- 野球／野人(杉並野球連盟)** 時主に杉並大会出場 場主に区内球場 費月1000円 関亀垣 090-3902-0161
- ソフトボール／ドルフィンズ** 時土・日曜日、祝日(月2回) 場西宮中学校、富士見丘中学校 費入会金1000円、年3000円 関工藤 3392-0909
- 硬式テニス／ワールドテニスクラブ** 時火～金曜日午後(月2、3回) 場柏の宮公園庭球場または富士見丘庭球場 費1回500～700円(ボール代別) 関伊藤 3463-7551
- 登山日帰り～縦走まで／ワングル同友会** 時第3火曜日午後7時～9時 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月500円 関坂本 3392-4377
- ヨガと呼吸法／山百合の会** 時月曜日午前10時～11時30分 場清菴中通会議室 費月3000円 関板垣 3396-9741

区民企画講座・企画委員

年に二、三回催しや講座を開催し、企画から当日の運営までを行う企画委員を募集します。

◇セシオン愉快なおやじ塾
おやじによるおやじのための講座です。自称おやじ、パパのおやじ、みんな集まれ!

時活動日時 毎月第一・三火曜日午後7時～9時

◇高円寺若者雑学塾
楽しく「一人ではできない」ことをみんなで作ってみませんか! 20歳～30歳の委員を募集します。

時活動日時 毎月第二・四火曜日午後7時～9時

——(いずれも)——

場セシオン杉並対区内在住・在勤・在学の方
定各一〇名程度(用ハガキ、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)に希望企画講座名も書いて、社会教育センター)

1 7-662005
シオン杉並内 FAX 3327
1 7-662005
akyo-c@city.sug
inami.lg.jp)へ 関

7 16621
同センター 331

スポーツ・健康

●**健康のため楽しく泳ぐ水泳／楽泳会** 時火曜日午前11時～午後1時 場高井戸温水プール 費入会金1000

なかま集まれ!

芸術

生涯学習

スポーツ

文化

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動がさかんになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

【掲載対象】

- ※つぎのようなものを除く活動。
 - 営利を目的とするもの
 - 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
 - 活動内容が政治・宗教活動であるもの
 - 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
 - 掲載申し込み者と講師が同じもの
 - 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
 - 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をさせていただ

く場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。

【その他】

掲載した内容は、区ホームページ上で、「広報すぎなみ」インターネット版や生涯学習情報として転載されますので、ご了解の上お申し込みください。

掲載の申し込み 問い合わせ

「生涯学習・芸術・文化・その他」
社会教育センター
(〒166-0011梅里1-22-32)
☎3317-6621 FAX3317-6620

「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」
社会教育スポーツ課学校開放担当
(住所・電話は区役所あて・FAX5307-0693)

生涯学習・文化・芸術

- 英国人と一緒に英会話研究/フィールフリー 時第2・4木曜日午前9時30分～11時 場あんさんぶる荻窪 費月4000円 固千種(ちぐさ) ☎090-2166-2949
- 赤ちゃんと英語で遊ぼう/春風 時月曜日午前10時～11時(月1・2回) 場荻窪地域区民センター 費1回500円 固石川 ☎FAX6768-2789 ✉springbreezes@jcom.home.ne.jp
- スペイン語初級/フェス(メキシコ人女性講師) 時第1・3木曜日午後6時30分～8時30分 場主にあんさんぶる荻窪 費月3000円 固草間 ☎FAX3330-7970
- 韓国語/ウリハングルの会 時火曜日午後6時45分～8時45分(月3回) 場あんさんぶる荻窪 費月4000円 固宇田川 ☎3317-1721
- イタリア語/イタリア語サークル 時月曜日午前11時～正午、水曜日午後4時～5時 場主に西荻南区民集会所 費入会金500円、1回2000円 固木佐 ☎090-8497-1290
- 語学/英字新聞講読 時第1・3木曜日午前10時～正午 場永福和泉地域区民センター 費月2000円 固末吉 ☎3317-0945
- 中国語会話/你好会(にいはおかい) 時土曜日午後1時～5時 場主に阿佐谷地域区民センター 費月3500円 固江沼 ☎FAX3333-2757
- ハングル入門文字からスタート/ボンソナ会 時土曜日午後1時～2時30分(月3回) 場主に産業商工会館 費月4000円 固苗村 ☎FAX5373-0242、中野 ☎090-5423-6793(午前9時～午後5時)
- 初歩の英語・仏語/中高年はじめの一步 時月・水曜日午後または火曜日午前(各1時間。月4回) 場主に久我山会館 費入会金1000円、月5000円 固黒沢 ☎080-3178-7794
- 仏会話(初級・中級)/セシボン杉並 時第2・4土曜日午前10時～正午 場主に久我山会館 費入会金1000円、月4000円 固月丘 ☎080-6584-7749
- 60歳からの英語 時第2・4金曜日午後1時30分～3時 場井草地域区民センター 費月2000円 固松尾 ☎3399-9093
- 親子ふれあい英語/Mommy & Me 時火・木曜日午前10時30分～11時30分 場島谷宅(和泉4丁目) 費入会金1000円、月2000円(3回) 固島谷 ☎3324-0727 ✉keicos@aioros.ocn.ne.jp
- 韓国語会話初級/韓国大好き会 時木曜日午後1時15分～2時(月3回) 場主に梅里区民集会所 費月3300円 固鈴木 ☎3394-9468
- 英会話/やさしい英語会(ビギナー～初級) 時隔週月曜日午前中(1時間30分) 場荻窪地域区民センタ

- 一費月3000円 固松石 ☎090-2302-8154
- 俳句/萩の会 時第2水曜日午前10時～午後0時45分 場高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 固鈴木 ☎3303-2419
- 短歌(女性のみ)/ほたる会 時第3木曜日午後1時30分～4時30分 場主にセシオン杉並 費年3000円 固熊坂 ☎FAX3383-8684
- 古典を学ぶ/あじさいの会 時第2木曜日=平家物語、第4木曜日=源氏物語 いずれも午前10時 場宮前図書館 費月1500円 固深井 ☎3302-2332
- パッチワークキルト/パッチワークコース 時第2・4火曜日午前9時30分～正午 場下高井戸区民集会所 費入会金500円、月1000円 固矢納(やのう) ☎FAX3325-4381
- 旬の料理/若菜会 時第3木曜日午後1時～4時 場セシオン杉並 費1回3000円 固大川原 ☎FAX3312-0871
- お菓子を一緒に作りませんか 時後日決定 場鈴木宅(久我山3丁目) 費材料費など 固尾方 ☎080-3716-6659
- パッチワークキルト(家庭の不用品利用)/利再来(りさいくる) 時第4金曜日午後1時30分～3時30分 場上高井戸1・2丁目町会会館 費月1500円 固角田(つのだ) ☎3303-2984
- 自然の素材で作品を作る/自然を編む会 時第2月曜日午後1時30分～4時30分 場主にセシオン杉並 費3カ月5000円 固片見(へんみ) ☎FAX6765-5342
- 洋裁/和泉ソーイングクラブ 時第2・4土曜日午前9時30分～正午 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 固山崎 ☎3306-1270
- 洋裁/洋裁サロン 時木曜日午前10時～正午、午後8時～10時(月3回) 場遠藤宅(高円寺南2丁目) 費月3500円 固福田 ☎3311-3255
- 写真/チェリー写真クラブ 時第3土曜日午後6時～8時 場高南自治会館(高円寺南3丁目) 費入会金3000円、月1500円 固久保山 ☎FAX3316-0307
- 盆栽の実習指導/ばいり盆栽愛好会 時第3日曜日午前10時～午後1時 場蚕糸の森公園 費年5000円 固岡本 ☎3315-8404
- 絵手紙/コスモス会 時第1・2木曜日午後1時 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、2カ月3000円 固服部 ☎090-1880-2691
- クロッキー/杉並デッサン会 時水曜日午前10時～正午 場荻窪タウンセブン8階 費1回2000円 固富永 ☎3390-0534
- 絵画/ベスの会 時月・木曜日午後1時～5時 場ドールハウスB1(西荻北4丁目) 費月2000円 固河村 ☎FAX3396-6719(夜間)
- 表装/表装・ビギナーズクラブ 時第1日曜日午前9時～正午、第3月曜日午後6時～9時 場阿佐谷地域

- 区民センター 費入会金1000円、月4000円 固松村 ☎3446-2770(火・金曜日の午前中) FAX3446-2785
- 水彩画/あけぼの会(60歳以上) 時第1・3水曜日午後1時～4時 場ゆうゆう下井草館 費月1000円 固大石 ☎3330-2537、大海(おおうみ) ☎3301-1697
- 水彩画/樹の会(じゅのかい) 時第2・4月曜日午後2時～5時 場高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 固笹本 ☎FAX3332-5645
- 水彩画/ACすぎなみ 時第1・2木曜日午後2時～8時の可能な時間 場鈴木宅(松ノ木3丁目) 費入会金6000円、月6000円(2回) 固比嘉 ☎090-4131-8882(夜間)、佐藤 ☎090-2436-2751
- 絵画/アトリエ「パオ」 時第1・3日曜日 場比嘉ビル3階(阿佐谷北1丁目) 費入会金3000円、月5000円 固工藤 ☎053-438-9527
- 絵手紙/菜の花 時第2火曜日または第3水曜日午後1時30分 場セシオン杉並 費月1250円 固上田 ☎3339-8807
- 陶芸/陶春会、陶夏会 時金曜日午前9時30分～正午(月2回) 場西荻地域区民センター 費入会金2000円、3カ月6000円 固林 ☎3247-6039
- 書道・漢字かな/むらさき会 時第2・4木曜日午前10時～正午 場高井戸地域区民センター 費月1500円 固宇山 ☎FAX3333-7072
- いけばな小原流/ハナミズキノ会 時第1・2・4水曜日午後1時～5時 場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 固尾形 ☎FAX042-422-8451
- フラワーアレンジメント/静(しず)の会 時第1水曜日午前10時～正午 場高井戸地域区民センター 費月1500円、花材費 固相澤 ☎FAX3303-7493
- お花の会/華(かりょう)の会 時第2・4金曜日午後1時30分～3時30分 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 固黒沢 ☎090-2767-8589
- 観世流謡曲/泉謡会 時第1・3月曜日午後1時30分～3時30分 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 固奈良 ☎3321-4759
- 女声合唱/コーラス「I」 時金曜日午後1時30分～3時(月2回) 場杉並公会堂 費月2500円 固波多野 ☎090-6490-6855
- 楽しいハーモニカ/西荻ハーモニカの集い 時第2・4土曜日午前10時～午後1時 場主に西荻地域区民センター 費月2000円 固長塚 ☎3395-6393
- ハンドベル/シュガープラム 時火曜日午後1時～4時 場主にセシオン杉並 費入会金3000円、月5500円 固瀬戸口 ☎FAX3397-5151
- 音楽/ミズ・ポップス楽団 時第2木曜日午後6時～9時、第4日曜日午前10時～午後2時 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金4000円、月2000円 固金原(きんばら) ☎090-7847-6571

講演・講座

■ **防災講演会 「阪神・淡路大震災から～大都市災害に備えて」**

阪神・淡路大震災からの教訓・課題をお話しします。首都直下型地震が懸念されている昨今、この機会に地震についてお考えください。

時 5月9日(金)午後2時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 兵庫県災害救援ボランティア・ボランティアコーディネーター・高砂春美 区内在住・在勤の方定50名(先着順) 費 無料 当日、直接会場へ 関 防災課他 1歳～就学前の託児あり。手話通訳・要約筆記あり

■ **家族介護教室**

◇ **実践しよう! 健康体操**

時 5月15日(木)午後1時30分～3時30分 場 河北サテライトクリニック3階(阿佐谷北1-3-12) 内 健康維持のためのワンポイントアドバイス 区内在住で65歳以上の方定20名 費 無料 関 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588へ(先着順)

◇ **オムツの上手な選び方・使い方**

時 5月22日(木)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 白十字販売(株)定20名 費 無料 関 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ(先着順)

■ **足腰げんき教室**

転ぶのが怖くて生活全体が消極的になっていませんか。足腰に力、心に自信、頭に情報を備えて、安全で活発な生活を続けましょう。

週1回半日の4回コースで転倒予防のための体操や介護予防のための情報を提供します。できるだけ4回とも参加してください。

時・場 下表のとおり 師 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で介護保険要介護認定を受けていない方(要支援の認定を受けている方は利用できます) 定 各15名 費 無料 関 電話で、5月12日までに介護予防課介護予防推進係へ(申込書を送付します)

■ **シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座**

時・内 5月18日(日)・20日(火)・22日(木)・25日(日)午前9時30分～午後0時30分=超初心者向けパソコン入

〈足腰げんき教室 6・7月開催予定分〉

会 場	日 時
河北サテライトクリニックビル3階(阿佐谷北1-3-12)	6月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)午前9時45分～11時45分
ゆうゆう方南館(方南1-51-7)	6月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)午後1時30分～3時30分
杉並保健所2階(荻窪5-20-1)	6月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時30分～3時30分
ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	6月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午前9時45分～11時45分 6月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時30分～3時30分
高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	6月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)午前9時45分～11時45分
ゆうゆう下高井戸館(下高井戸3-31-11)	6月6日(金)・13日(金)・20日(金)・27日(金)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう高井戸西館(高井戸西1-17-5)	7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)午前9時30分～11時30分
ゆうゆう大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9)	7月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19)	7月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)午前9時30分～11時30分
杉並保健所2階	7月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)午後1時30分～3時30分
ヴィムスポーツアベニュー	7月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)午前9時45分～11時45分 7月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)午後1時30分～3時30分
ゆうゆう四宮館(上井草2-28-3)	7月7日(月)・14日(月)・21日(祝)・28日(月)午前9時30分～11時30分
ゆうゆう今川館(今川4-12-10)	7月7日(月)・14日(月)・21日(祝)・28日(月)午後1時30分～3時30分

〈ゆうゆう館(旧敬老会館の催し)〉

ゆうゆう館名	内 容	日 時	費 用
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎・FAX3337-2266)	日曜健康太極拳(講師=森全子)	毎週日曜日午前10時～正午	1回1000円
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	母の日のプレゼントにフラワーケーキを作ろう	5月3日(祝)午前10時～正午	1600円(子育て応援券利用可)
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	クレイ粘土で作る「野の花」のリース	5月15日(木)・29日(木)、6月12日(木)午後2時～4時(計3回)	4800円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎・FAX3394-8963)	能ワークショップ「仕舞で楽しむはじめの一步」	月曜日クラス=5月19日から午前10時～正午/水曜日クラス=5月14日から午前9時30分～11時30分/金曜日クラス=5月9日から午後7時～9時(各計15回)	3万2000円(発表会費用含む)
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	ご当地カルタ作り 散策～作成を皆で楽しく	5月10日(土)=事前説明、5月17日～9月20日の隔週土曜日午前10時～正午(計10回)	1万円(資料代込み)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。

門(基本操作、簡単な文章の作成など)▷午後1時30分～4時30分=デジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへの取り込みなど)ノいずれも計4回 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 師 1 Tスクエア杉並 区内在住で55歳以上の方定各15名(抽選) 費 各6000円(テキスト代含む) 関 往復ハガキ(7面記入例参照)に希望する講座名も書いて、5月8日(必着)までに1 Tスクエア杉並(〒166-0063和泉3-17-15)へ 関 1 Tスクエア杉並 ☎090-4722-2574

杉並視覚障害者会館「杉並アイプラザ」

◇ **三療(ハリ・マッサージ・きゅう)を行っています**

時 水曜日と第3月曜日を除く毎日午前9時～午後9時(受付は午後7時まで) 費 一術=初回4000円、2回目以降3600円ノ二術=初回5500円、2回目以降5000円

◇ **三療施術者を募集します**

区内在住のハリ・マッサージ・きゅう師の免許を持つ視覚障害者で、自営または就職することが困難な方に対し、仕事の場を提供します。

◇ **各種教室**

時・内・定 右表のとおり 費 無料 関 ①～③は電話で、杉並視覚障害者会館へ④は当日、直接会場へ

場・関 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10 ☎3333-3444)

〈杉並視覚障害者会館の各種教室〉

教室名	日 時	定員
①点字	6月4日(水)、7月2日(水)・9日(水)、9月10日(水)・24日(水)、10月1日(水)・8日(水)、11月～21年2月の第1～3火曜日、21年3月3日(火)/いずれも午前10時～正午(計20回)	20名
②パソコン	6月3日(火)・10日(火)・17日(火)、7月1日(火)・8日(火)・15日(火)、9月2日(火)・9日(火)・30日(火)、10月7日(火)・14日(火)の午前10時～正午(計11回)	10名
③料理	5月～21年3月の毎月第3水曜日の午前10時30分～午後1時30分(計10回。8月を除く)	15名
④三療	5月7日(水)、21年2月4日(水)の午後1時30分～3時30分	—

※①②=ボランティアの方も参加できます。②=視覚障害者にパソコンを指導するアシスタント養成の講習会です。マウスを使わず、パソコンが発する合成音を聞きながらキーを操作する方法を習得します。③=男性も奮ってご応募ください。④=三療資格が必要です。

なみすけ新グッズ はじめました

触って「ぷくぷく」、はって楽しいシールや、絵柄を眺めて和めるマグカップ、お出かけのお供にぴったりのマスコットなど、かわいいグッズが集まりました。ご要望におこたえて、ナミーのぬいぐるみもできました。杉並発のキャラクター、なみすけグッズをお一ついかがでしょうか。



販売場所・開店時間=区役所1階「コミュかるショップ」(開庁日の午前9時～午後4時30分)▷杉並アニメーションミュージアム(上荻3-29-5杉並会館3階。開館日の午前10時30分～午後5時)
種類・値段=ぬいぐるみ1000円、マグカップ650円、マスコット500円、ストラップ500円、ハンドタオル350円、シール350円、クリアファイル200円、ポストカード80円
関 産業経済課

訂正とおわび 4月11日付広報6面「コミュニティ通信『仏像に親しむ』」の時間は午前10時～正午の誤りでした。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

★ **日本フィル アフタヌーン・シリーズ**
時 5月14日(水)午後2時開演 場 杉並公会堂大ホール 内 出演=横山幸雄(ピアノ)▷曲目=モーツァルト「ピアノ協奏曲第21番」ほか 費 2500円～関 関 電話で、日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911へ

★ **武蔵台ウィンドオーケストラ定期演奏会**
時 5月5日(祝)午後6時～8時 場 杉並公会堂大ホール 内 曲目=組曲「アルルの女」ほか 費 無料 当日、直接会場へ 関 武蔵台ウィンドオーケストラ・内田 ☎090-9136-9149

★ **阿佐谷ジャズ盛り上げ隊ゴールデン・ジャズ・ウィーク** 時 4月25日(金)～5月5日

祝 場 阿佐谷ジャズストリート参加バラエティ会場8店舗 費 店ごとに有料 当日、直接会場へ 関 阿佐谷ジャズ盛り上げ隊・山川(クラヴィア内) ☎3393-0418(午後7時以降)

★ **ウェルカムパーティー「区内在住外国人の皆さんと交流を深めよう」** 時 5月17日(土)午前11時30分～午後3時30分 場 杉並第一小学校 定 100名(日本人50名、外国人50名) 費 外国人300円、一般500円 関 関 電話で、杉並区交流協会 ☎5378-8833へ(先着順)

★ **わんぱく相撲杉並区大会(小学生対象)**
時 5月18日(日)午前10時開会 場 阿佐ヶ谷中学校 費 無料 関 ホームページ ☎ http://www.wanpaku-suginami.net から申し込み 関 実行委員会事務局(株)緑伸内・西牟田 ☎0424-89-1515または ☎090-8857-5905

★ **春の福祉バザー** 時 5月18日(日)午前10時30分～午後3時 場 あしたの会・第2福祉作

業所 内 衣類・雑貨(新品・中古)、模擬店ほか 関 当日、直接会場へ 関 同作業所 ☎3399-8339

★ **絵手紙講演会「ことばの力」** 時 5月17日(土)午後2時～4時 場 産業商工会館 師 すぎなみ地域大学学長・松田輝雄 定 150名(抽選) 費 1000円 関 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月8日(必着)までに上田慶次郎(〒166-0002高円寺北3-35-31)へ 関 上田 ☎3339-8807

★ **生活講習会「衣・食・住、家計の基礎」**
時 5月16日(金)・23日(金)・30日(金)、6月6日(金)・13日(金)いずれも午前10時～正午(計5回) 場 東京第三友の会会館 定 40名 費 5350円 関 関 電話で、5月12日までに東京第三友の会 ☎3247-7007へ 託児あり(事前申込制。1人1回250円)

★ **シンポジウム「環境を考えた川づくり」**
時 5月10日(土)午後2時 場 あんさんぶる荻窪

師 みどりの善福寺川を愛でる会代表・鈴木富雄ほか 定 30名(先着順) 費 無料 当日、直接会場へ 関 杉並の環境をよくする会事務局 ☎3337-1952

★ **相続、離婚、金銭問題などの法律無料相談会** 時 4月28日(月)午後1時～4時 場 方南共同ビル2階大ホール(方南町交差点すぐ横) 費 無料 当日、直接会場へ 関 東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★ **働いたるセンター職員募集** 内 阿佐谷生活園(知的障害者通所施設)=①運転手1名ノ区内グループホーム=②常勤世話人3名③非常勤世話人若干名ノ働いたるセンター=④事務員1名▷資格=①普通自動車免許(大型自動車免許優遇)②③④資格不要 関 履歴書を、4月30日(必着)までに同センター(〒167-0032天沼1-15-18)へ郵送または持参 関 同センター ☎3392-7346 他 勤務時間など詳細はお問い合わせください



ハガキ記入例

(1人1枚)

①行事名

②郵便番号・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

催し EVENT

■春の区民歩こう会～野川から深大寺へ

武蔵野の息吹を伝える深い緑と清流を、野川遊歩道沿いに楽しみながら、近藤勇の生家跡や、富士山の見える高台を歩く変化のあるコースです。まずは深大寺を目指し、体力に余裕のある方は京王線柴崎駅まで。どちらも初心者ペースで、ゆっくり歩きます。両日通算で先着250名に参加賞があります。

時 5月18日(日)・24日(土)(小雨実施)▷受付時間＝午前9時～9時30分 集合場所＝JR東小金井駅南口 ①深大寺コース(約8km)＝東小金井駅→美術の森→自然観察園→野川公園→近藤勇生家跡→深大寺(正午ごろ解散) ②柴崎コース(①コース+3km)＝①コースに続き→神代水生植物園(昼食)→祇園寺→京王線柴崎駅(午後3時30分ごろ解散) 区内在住・在勤・在学で①②いずれかのゴールまで歩ける方(小学生以下は保護者同伴) 費無料(交通費などは自己負担。任意傷害保険料30円) 当日、直接集合場所へ 社会教育スポーツ課社会体育係 ☎ウォーキングシューズまたは運動靴で、弁当(②コースの方)・飲み物・帽子・雨具などを持参。当日使用した地図を5月26日(月)以降、社会教育スポーツ課(区役所東棟6階)で配布します

■楽しく歩きます専科

健康づくりの自主グループ「青空の会」が企画する自由参加のウォーキングです。

時 5月1日(木)午前10時(集合)～正午(雨天中止) 集合場所＝上井草保健センター(上井草3-8-19) 行程＝JR中央線に沿って歩き、井の頭公園で解散 5km以上歩ける方 費無料 当日、直接集合場所へ ☎上井草保健センター ☎3394-1212 ☎交通事故やケガなどは自己責任となります

■郷土博物館年中行事「端午の節供」

5月5日の端午の節供にちなんで、館内のロビーと古民家に五月人形を展示します。

時 5月11日(日)まで 郷土博物館(大宮1-20-8) 費100円(観覧料。中学生以下無料) 当日、直接会場へ ☎郷土博物館 ☎3317-0841

■楽しい料理の勉強会 旬を食べましょう

健康づくり推進員が企画した、野菜たっぷりヘルシーメニューの料理勉強会です。

食事バランスガイドの勉強と、旬の食材を使ったバランスのとれた料理をつくり会食します。

時 5月13日(火)午前10時30分～午後1時 荻窪地域区民センター(荻窪2-34-20) 師NPO法人すぎなみ栄養と食の会・長嶋啓子 区内在住の方 定36名 費500円程度 申・☎電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015へ(先着順) ☎エプロン・布きん・三角きんを持参してください

■杉の樹元気塾～杉並区五つの川を元気に歩く

時・場・内 6月3日(火)＝玉川上水(高井戸地域区民センター～JR三鷹駅)▷10日(火)＝桃園川(天沼并天池公園～東中野)▷17日(火)＝井草川と妙正寺川(西武新宿線上井草駅→切通公園→妙正寺池→鷲ノ宮駅)▷24日(火)＝神田川(京王井の頭線浜田山駅～井の頭公園)▷7月1日(火)＝善福寺川(善福寺池～大宮八幡宮) いずれも午前9時30分集合。2時間程度(6～8km)歩きます(小雨実施。計5回) 師高井戸保健センターA B E会・阿部紘一、菊地豊 区内在住で全回参加できる55歳以上の方 定30名(抽選) 費150円(保険料) 往復ハガキ(記入例参照)で、5月12日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072高井戸東3-7-5高齢者活動支援センター内)へ ☎同法人 ☎3334-0928

リサイクルひろば高井戸

◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー

時 5月2日(金)午前10時30分～正午 定10名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ

◇アクリルたわし作り体験コーナー

時 5月3日(土)午前10時30分～午後3時30分 定10名(先着順) 費1個100円 当日、直接会場へ

◇きものと洋服の簡単リメイク

時 ①5月5日(日)②19日(月)午後1時30分～3時30分 定各10名 費各回600円 電話で、リサイクルひろば高井戸へ(先着順)

— (いずれも) —

場・同リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館) ☎募集人数に満たないときは中止する場合があります。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

は数日かかる場合もあります)

すぎなみ環境情報館

◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ

時 5月10日(土)午前10時30分～正午 内「ちいさなヒッポ」、「はらっぱにライオンがいるよ」ほか 師日本おはなし教育連合会長・浜島代志子 区内在住・在学の2歳～小学生とその保護者(大人だけの参加も可) 定25名 費無料 電話で、同情報館へ(先着順)

◇すぎなみの息づく緑で草木染め

時 5月10日(土)午後1時30分～4時 区内在住・在勤の方 定14名 費1000円 電話で、同情報館へ(先着順)

◇不要なネクタイが可愛いポシェットに変身します

時 5月13日(火)午後1時30分～4時 区内在住・在勤の方 定16名(抽選) 費300円 往復ハガキ(記入例参照)で、4月30日(必着)までに同情報館へ

◇学校プールのヤゴを救ってみませんか?

時 5月14日(水)午後4時30分～6時30分 区内小中学校教諭、土曜日学校関係者または興味のある方 定20名 費無料 電話で、同情報館へ(先着順)

◇すぎなみ環境情報館フリーマーケット

時 5月18日(日)午前10時～午後2時 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定15区画(抽選) 費無料 往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、5月7日(必着)までに同情報館へ ☎群馬県東吾妻町の農産物販売あり(売り切れ次第終了)

— (いずれも) —

場 あんさんぶる荻窪 ☎すぎなみ環境情報館(〒167-0051荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪 ☎3398-3191)

6月の休日パパママ学級

時 6月8日(日)午前・午後、28日(土)午後(各日半日コース。いずれも同内容) ※午前＝9時30分～午後0時30分、午後＝1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内もく浴室、妊婦体験、お産に向けての話など 師助産師など 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未満の初産のカップル 定各26組 費無料 往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)、住所、電話番号、出産予定日、希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、5月15日(必着)までに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当(〒167-0051荻窪5-20-1)へ ☎同課 ☎3391-1015 ☎①結果は5月22日ごろに通知します ②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します

保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を開催しています。日程は2面参照。問い合わせは、各保健センターへ。



競技大会

●杉並春季卓球大会・団体戦

時 5月25日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 A B C=X Y Z方式(3人で1チームを編成し5シングルスを行う団体戦。2人が2回出場) 区内在住・在勤・在学の方。1部は中・上級者、2部は初級者(P T Aクラス) 定60チーム 費1チーム4000円(高校生・加盟クラブは3500円)。参加受理のハガキが届いてから1週間以内に郵便局「新日本スポーツ連盟杉並卓球協議会00100-9-395680」へ振り込み 往復ハガキにチーム名、代表者の氏名・住所・電話・性別・年齢、1部が2部、メンバー名を書いて、5月9日(必着)までに小林章子(〒166-0013堀ノ内3-45-1)へ(先着順) ☎小林 ☎3313-3510(午後8時～9時)

●杉並区民ヤマベ釣り大会

時 5月18日(日)午前5時45分出発(小雨実施/区共催) 場 集合場所＝JR荻窪駅北口青梅街道天沼陸橋▷候補地＝茨城県久慈川など(貸切バス2台で移動) 区内在住・在勤・在学の方 定80名 費当日支払い。大人7000円、女性・中学生以下3000円(保険料などを含む) 電話、ハガキまたはファク

⑤の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは4月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

ス(記入例参照)に性別も書いて、5月13日(必着)までに区釣魚連合会事務所へ(先着順) ☎同事務所(〒168-0081宮前5-24-8太田方 ☎ FAX3334-0349。電話は午前9時～午後5時) ☎①雨具・朝食は各自持参 ②中学生以下は高校生以上の同伴が必要です ③釣用具は貸し出し可。申し込み時にご連絡ください ④釣時は長靴着用を勧めます

教室

●ヨガ ⑤教室番号「0437」

時 6月2日～7月7日の毎週月曜日、午後7時～9時(計6回) 場 妙正寺体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定40名(抽選) 費1600円 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、5月2日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ ☎妙正寺体育館 ☎3399-4224 ☎3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●硬式テニス・初級コース ⑤教室番号「0475」

時 6月5日～7月24日(予備日＝7月31日)の毎週木曜日、午前9時～11時(計8回) 場 松ノ木運動場 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定40名(抽選) 費4000円 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、5月3日(必着)までに松ノ木

運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ ☎同運動場 ☎3311-7410

●ゴルフ入門教室

時 ①5月10日(土)～6月19日(木)②6月28日(土)～8月7日(木)の土・水・木曜日の午前11時～午後0時30分と午後2時～3時30分、日曜日の午前11時～午後0時30分(各クラス週1回、計6回講座/区後援) 場 三鷹ゴルフセンター(三鷹市牟礼1-11-28) 区内在住・在勤の方 定各12名 費1万5000円 往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に希望コースを第2希望まで書いて、開講日前日(必着)までに大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 FAX042-463-5750)へ(先着順) ☎畔蒜(あびる) ☎090-5560-0424 ☎筆記用具、クラブ(パター、7Iなど)を持参してください

その他

●指導員養成研修会

初心者から上級者まで水泳、水中運動・ウォーキングなど楽しく泳いでレベルアップしませんか。(区後援) 時 6月10日(火)・25日(水)、7月9日(水)・23日(水)、8月13日(水)・27日(水)、9月2日(火)・10日(水)、10月14日(火)・28日(火)午後7時～9時(計10回) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定30名(抽選) 費5000円 往

復ハガキ(記入例参照)に泳力(泳型、距離)、希望(泳法、水中運動)も書いて、4月30日(必着)までに区水泳連盟・杉林典子(〒166-0001阿佐谷北3-4-23)へ ☎同連盟・杉林 ☎3223-0470

●スポレク太極拳交流会

時 5月31日(土)午前9時30分～正午(区後援) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住の方 定50名 費無料 往復ハガキ(記入例参照)で、5月8日(必着)までに河村慎(〒166-0001阿佐谷北4-11-7)へ(先着順) ☎河村 ☎3337-3278 ☎体育館履きを持参してください

●フィットネス フェスティバル

初級者が色々なプログラムを体験できる、フィットネスの祭典です。専門インストラクターによるエアロビクス・ピラティス・アロマストレッチなど、盛りだくさんの内容です。

時 6月1日(日)午後2時30分～6時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住で16歳以上の方(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) 定80名 費1000円 往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、5月7日(必着)までに駒形並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ ☎同財団 ☎3312-2111(区代表)

災害に備えて

防災物資のあっせん

区は、災害時のために各家庭で備えていただく防災物資をあっせんしています。

いずれの商品も国家検定合格を受けています。ぜひご用意ください。

あっせん品の種類

左表のとおり。見本は区役所一階ロビーまたは防災課(区役所西棟六階)にあります。詳細は、「防災物資あっせんのご案内(町会・防災会などの回覧、区役所、区民事務所・分室、区民センターなどで配布)」や区ホームページをご覧ください。

〈申込ハガキ記入例〉

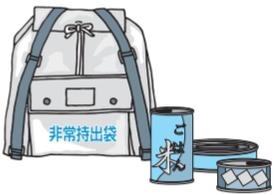
①住所 〒
 ②氏名
 ③電話番号
 ④商品

番号	あっせん品	個数
2072	おかゆ缶	1
7009	ヘルメット	3

※配達には区内に限ります。申し込みから配達まで一カ月ほどかかることがあります。

あっせん期間
 21年3月31日まで

防災課



〈取扱業者〉

	業者名	配達地域
消火器・火災警報器	栃木屋商店 (〒167-0051荻窪4-28-9 ☎3391-6761 FAX3393-0142)	井草・上井草・下井草・今川・桃井・天沼・本天沼・善福寺・上荻・荻窪・西荻南
	(有)新山防災 (〒166-0011梅里2-9-9 ☎3313-8731 FAX3313-6100)	阿佐谷北・阿佐谷南・高円寺北・高円寺南・梅里・成田東・成田西・宮前・南荻窪・西荻北・清水
	(有)渡辺防災設備 (〒168-0062方南1-51-6 ☎3322-8819 FAX3322-2303)	和田・方南・和泉・堀ノ内・松ノ木・浜田山・久我山・松庵・高井戸東・高井戸西・上高井戸・下高井戸・永福・大宮
防災物資	東京都葛飾福祉工場杉並区防災物資あっせん係(〒125-0042葛飾区金町2-8-20 ☎3608-3541 FAX3608-5200)	区内全域

〈あっせん品の種類〉(単位:円/送料・消費税を含む)

番号	品目	定価	あっせん価格	
消火器・火災警報器	1 粉末消火器(1.5kg)	12,000	6,000	
	2 粉末消火器(3.0kg)	15,000	9,000	
	3 強化液消火器(3.0ℓ)	18,000	10,000	
	4 エアゾール式簡易消火具	2,520	2,000	
	5 住宅用火災警報器 煙感知用 壁・天井などへの取り付け費用	オープン価格	5,500	1,000
		5,500	1,000	
	6 住宅用火災警報器 熱感知用 壁・天井などへの取り付け費用	オープン価格	5,500	1,000
1,000		1,000		
7 消火器引き取り(1本につき)	A 購入時の引き取り(※)	—	500	
	B 引き取りのみ	—	1,000	
その他の防災物資	7907 ML35(25~35cm用)	5,953	4,762	
	7901 家具転倒防止器 ML50(35~50cm用)			
	7902 具(2本組) ML80(50~80cm用)			
	7903 ML110(80~110cm用)			
	7050 家具転倒防止板(2本1組)	2,100	1,680	
	7045 タンスガードII	1,575	1,260	
	7037 ガラス飛散防止フィルム	3,465	2,772	
	2202 保存用ビスケット(20パック入)	3,885	3,108	
	2957 保存用即席乾燥もちセット(あんこ・きなこ・いそべ)	4,158	3,326	
	2926 アルファ米(乾燥米)セット(白飯・赤飯・山菜おこわ・五目ごはん)	2,814	2,251	
	2072 おかゆ缶(10缶入)	2,625	2,100	
	2935 スーパー保存水1.5ℓ(8本入)	2,520	2,016	
	2934 スーパー保存水500ml(24本入)	4,032	3,225	
	4009 クイックコンロ(固型燃料)	1,926	1,541	
	7009 ヘルメット(高性能ヘッドバンド搭載)	3,150	2,520	
	7011 防災ずきん(大人用)	4,410	3,528	
	7110 防災ずきん(学童用)	3,465	2,772	
8007 非常用持出袋(防災袋)	3,990	3,192		
6088 洋式便器用簡単トイレセット(受けネット・便袋10枚)	3,150	2,520		
6097 トイレ用脱臭剤	1,260	1,008		
6116 簡単トイレ(収便20枚スペア用)	2,730	2,184		
6118 組立式簡易トイレセット(便袋10枚・脱臭剤・収納袋付)	5,040	4,032		
6140 サバイバルブランケット(特殊素材で優れた保温効果の毛布)	945	756		

※消火器本体の耐用年数は8年ですが、中身薬剤はおおむね5年が目安です。また、区や消防署では消火器・火災警報器の訪問販売はしていません。

もしも急病のときは・・・

○24時間対応の医療情報

杉並区急病医療情報センター
 ☎3423-9909
 言語・聴覚障害などの方は…
 FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行っています。

(通話内容は録音します。3カ月保存)

●急に熱が出た…

◇休日等夜間急病診療所(杉並保健所2階)

☎3391-1599
 FAX3391-6099

(まず、電話でご相談ください)
 ※診療受付は診療終了時間の30分前までです。

内科、小児科、外科、耳鼻咽喉科
 ▷月～金曜日夜間(小児科のみ):
 午後7時30分～10時30分
 ▷土曜日:午後5時～10時
 ▷日曜日・祝日・年末年始:
 午前9時～午後10時

◇当番医

急病医療情報センターがご案内します。
 ☎3423-9909

※診療受付は診療終了時間の30分前までです。

内科、小児科
 ▷日曜日・祝日・年末年始:
 午前9時～午後5時

●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

(まず、電話でご相談ください)

※診療受付は午後4時までです。

▷日曜日・祝日・年末年始:
 午前9時～午後5時

往診は行いません。いずれも受診の際は、健康保険証・その他の医療証(コピー不可)を必ずお持ちください。

