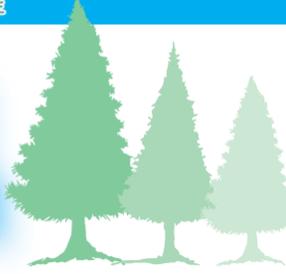


9ぎなみ



春の「感染症」に注意しましょう …… 3

日本フィル春休みオーケストラ探検 …… 7
みる・きく・さわる オーケストラ!

3月11日、自主参加型一斉防災 ……12
訓練と式典の開催

滞納は、 ……12
させない 放置しない 逃がさない

80年の歩み
つなげよう、未来へ

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/

春は引っ越しの季節です

届出や手続きをお忘れなく

「区内に引っ越してきた」、「区外に引っ越した」など、住所が変わったときは、決められた期間内に区役所へ届出が必要です(下表参照)。
——問い合わせは、区民事務所・分室、駅前事務所または区民課区民係へ。



区民事務所・分室、駅前事務所を、
2面で紹介しています。

〈住民基本台帳の届出〉

| 届出の種類 | 届出期間 | 必要なもの |
|---------------------------|--------------------|---|
| 転入届 ⇒新たに杉並区内に住所を変更した場合 | 新しい住所に住み始めてから14日以内 | <ul style="list-style-type: none"> ●旧住所地の区市町村長が発行した転出証明書、または、転出届の処理がされた住民基本台帳カード ただし、国外から転入する場合は、転入する方全員のパスポートおよび住民票コード通知書(通知書はお持ちの方のみ) ●中長期在留者は在留カード、特別永住者は特別永住者証明書(世帯全員分) |
| 転居届 ⇒杉並区内で住所を変更した場合 | | <ul style="list-style-type: none"> ●住民基本台帳カード、杉並区発行の保険証や医療証等(該当者のみ) ●中長期在留者は在留カード、特別永住者は特別永住者証明書(世帯全員分) |
| 転出届 ⇒杉並区外に住所を変更する場合 | 転出を予定している日まで | <ul style="list-style-type: none"> ●杉並区発行の保険証や医療証等(該当者のみ) |
| 世帯変更届 ⇒世帯や世帯主に変更があった場合 | 変更があつてから14日以内 | |

※届出には、運転免許証など届出にきた方の本人確認ができる身分証明書を持参してください。
※届出の内容により、外国人住民の方の「世帯主との続柄を証明する文書」が必要になる場合があります。

届出・手続きはお近くの区民事務所・分室、駅前事務所が便利です
3月から4月は、就職や転勤などで引っ越しをする方が増え、区役所本庁舎の窓口が大変混み合います。区民事務所・分室、駅前事務所でも転入・転出などの届出とそれに伴う各種手続きや住民票の写し、印鑑登録証明書などの発行を行っています。
混雑を避けるためにも、お近くの事務所をご利用ください。

身分証明書の提示が必要
最近、本人と偽って住民
外国人の方へ
24年7月9日に、これまでの外国人登録制度が廃止

区では、区民の皆さんの個人情報を守るとともに、住民基本台帳の正確性を確保するため、身分証明書の提示をお願いします。

外国人の方へ
24年7月9日に、これまでの外国人登録制度が廃止

され、外国人の方も住民基本台帳制度の対象となりました。引っ越しで住所が変わった場合は、区役所への届出が必要です。
軽自動車・バイクなどをお持ちの方へ
住所が変更になった時は、手続きが必要です。
区民課(四輪) 軽自動車検査協会東京支事務所練馬支所 ☎539913811
区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) ☎0710629
区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) ☎0125555555
区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) ☎0125555555

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

月曜日や休日明けは電話が混み合います。便利なインターネットを、ぜひご利用ください。
◇インターネット ☎http://sodai.tokyokankyo.or.jp/ (24時間受付(設備メンテナンスのため3月23日(土)午後8時~24日(日)午後6時を除く))
◇電話 ☎03-5296-5300
※間違い電話が多くなっています。番号をよくご確認の上、お電話ください。
(毎日午前8時~午後7時(設備メンテナンスのため3月24日(日)、年末年始を除く))
◇ファクス FAX03-5296-7001 (24時間受付)

区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) ☎0125555555
区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) ☎0125555555
区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) ☎0125555555
区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) 区民課(二輪) ☎0125555555

★ご利用ください★

ハローワークと一緒に若者などの就職を全力でバックアップします
杉並区就労支援センター (阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階 ☎3398-1136)

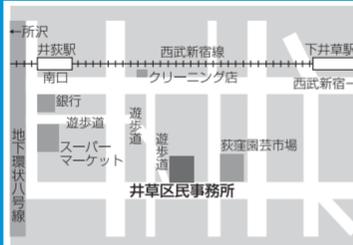
すきJOB

住所にかかわらず各種手続きができます

区民事務所・分室、駅前事務所

区民事務所・分室、駅前事務所では転入・転出などの届出と、それに伴う各種手続きや住民票の写しなどの証明書の発行を行っています。ただし、住民基本台帳カードの申請は★印の4事務所と区役所本庁舎で、電子証明書の申請は区役所本庁舎のみで受け付けます(電子証明書の申請受付は平日のみ)。なお、両申請の受け付けは、窓口の終了時間の30分前までです。窓口が混雑する場合もありますので、時間に余裕を持ってお越しください。

★ **井草区民事務所**



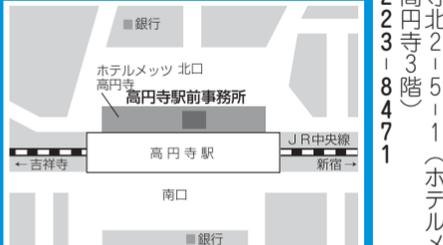
☎ 下井草4-1-30
339410461

阿佐谷区民事務所



☎ 阿佐谷北2-1-18
333813175

★ **高円寺駅前事務所**

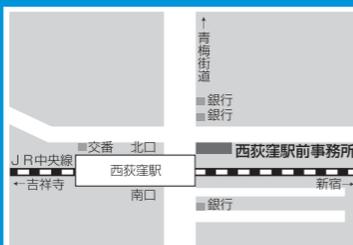


☎ 高円寺北2-1-5-1 (ホテルメッツ高円寺3階)
322318471

◆ **区民事務所・分室の開設時間** ◆

月～金曜日の午前8時30分～午後5時

西荻窪駅前事務所



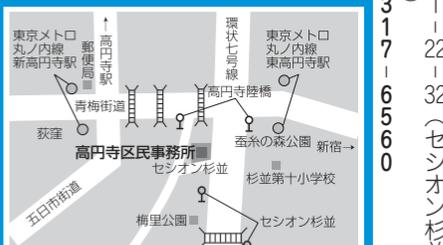
☎ 西荻窪北2-1-1 (松岡西荻ビル)
330110980

★ **荻窪駅前事務所**



☎ 上荻1-1-1 (インテグラルタワー2階)
339218846

高円寺区民事務所



☎ 梅里1-22-32 (セッション杉並1階)
331716560

◆ **駅前事務所の開設時間** ◆

月～金曜日の午前8時30分～午後7時
土曜日の午前9時～午後5時

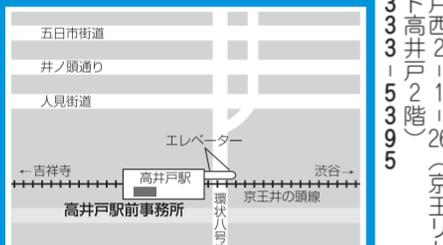
※いずれも祝日・年末年始は除く。

宮前分室



☎ 宮前5-1-27
333215732

★ **高井戸駅前事務所**



☎ 高井戸西2-1-26 (京王リトナード高井戸2階)
33315395

桜上水北分室



☎ 下高井戸1-1-15
330617220

永福和泉区民事務所



☎ 和泉3-8-18 (永福和泉地域センター1階)
530019310

◆ 24年度がん検診のお知らせ ◆

問い合わせは、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

すべての検診の対象年齢は、24年度(24年4月～25年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。

◇ **がん検診** ◇ がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

| 検診名 | 対象者 | 受診期間 | 検査内容 | 費用 | 備考 |
|-------|-------|----------------------------------|-------|-------|--|
| 胃がん検診 | 35歳以上 | 杉並保健所3階実施 3月16日までの 木・金・土曜日 | 胃X線検査 | 1000円 | 24年度のハガキ申し込みは締め切りました。 受診票を受け取っている方で、受診日の予約をしていない方は、至急予約をしてください。 (定員になり次第終了) 【問い合わせ】杉並区医師会胃がん検診担当 ☎3392-4114 |

■ 検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。申請窓口は杉並保健所健康推進課、保健センター、福祉事務所です。

25年度区民健康診査と各種がん検診などについて

- **区民健康診査**=受診期間は、誕生月により異なります。
【4月～9月生まれの方】
受診期間は6月1日～9月30日まで(受診券の発送は5月末)
【10月～3月生まれの方】
受診期間は10月1日～26年1月31日まで(受診券の発送は9月末)の予定です。申し込み方法などの詳細は、4月の「広報すぎなみ」などでお知らせします。
- **胃がん検診**は、杉並保健所3階で4月18日から受診できます。(指定医療機関での受診は6月1日から変更ありません)
- 子宮頸がん、乳がん検診を23年度に受診した方は、登録者となり、5月下旬に受診票を郵送します。ハガキ申し込みの必要はありません。
上記を含め、各種がん検診などの申し込み方法、受診期間などの詳細は、4月の「広報すぎなみ」などでお知らせします。

妊娠を望む方のための基礎講座

土曜日開催～カップルで参加しませんか

☎ 3月16日(土)午後1時30分～3時30分 杉並保健所 4・5階 「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・佐々木幸子)、「アロマとハンドマッサージでリラックス」(アロマセラピーインストラクター・羽鳥冬子) 区内在住・在勤で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) 定員15名(申込順) 無料申込電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。

☎ 杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015) または各保健センター

区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

——問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

◆区立保育園・小中学校等（定点測定） 環境課放射能対策担当

(測定日 2月25日)

単位：マイクロ・シーベルト/h

| 施設名 | 測定場所 | 測定高さ | |
|---------------------|--------|------------|-----------|
| | | 地上 1 cm | 地上 1 m |
| 桃井第五小学校(下井草4-22-4) | 校庭(芝生) | 0.05 | 0.05 |
| 久我山小学校(久我山5-18-7) | 校庭 | 0.05 | 0.05 |
| 松ノ木中学校(松ノ木1-4-1) | 校庭 | 0.04 | 0.04 |
| 高円寺東保育園(高円寺南1-28-4) | 園庭 | 0.06 | 0.05 |
| 妙正寺公園(清水3-21-21) | 砂場 | 0.05 | 0.05 |
| 塚山公園(下高井戸5-23-12) | 砂場 | 0.06 | 0.06 |
| 荻窪南保育園(荻窪1-1-6) | 砂場 | 0.07 | 0.06 |
| 松ノ木保育園(松ノ木2-33-6) | 砂場 | 0.08 | 0.07 |

*測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

◆区内3カ所（定点測定） 環境課放射能対策担当

(測定日 2月19日)

単位：マイクロ・シーベルト/h

| 施設名 | 測定場所 | 測定高さ |
|-------------------|-----------|------|
| | | 1 m |
| 杉並区役所(阿佐谷南1-15-1) | 区役所青梅街道側 | 0.07 |
| 杉並保健所(荻窪5-20-1) | 保健所前駐車場西側 | 0.07 |
| 衛生試験所(高井戸東3-20-3) | 試験所玄関前駐車場 | 0.07 |

*測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材 学務課、保育課

2月21日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計852検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

区内の中小企業で働く皆さんへ

杉並区中小企業勤労者福祉事業 (ジョイフル杉並) 参加者募集

杉並区は区内の中小企業で働く方とその家族のための福利厚生事業を行っています。

- 【対象】 ●区内の中小企業(300人以下)にお勤めの方と事業主
●区内で個人や家族で商売、自営をしている方
●区内在住で区外の中小企業(300人以下)にお勤めの方
※詳細は、お問い合わせください。

【参加費】 1人につき月額500円

【福利厚生事業メニュー例】 下表のとおり

【申し込み・問い合わせ】 産業振興センター勤労者支援担当

(上荻1-2-1インテグラルタワー2階☎3391-0317FAX3392-7052)

☎http://www.joyful-suginami.jp ☒wakuwaku@joyful-suginami.jp

平成25年3月現在

| 福利厚生事業 メニュー例 | |
|--|---|
| カフェテリア制度【メニュー選択制ポイント補助制度】 年度内4回(4月、7月、10月、1月)、各利用者にポイントを提供します。 ◎ポイント利用例(補助券に交換する) ●ジョイフル・カフェクーポン ●シネマチケット購入補助券 ●東京ディズニーリゾート特別利用券 | |
| 安心(給付金) | 祝金(結婚・出産・入学等)、見舞金(入院等)、死亡弔慰金=5000円～ ※加入日から6カ月経過後に発生した事由が対象 |
| 健康支援 | 人間ドック、健康診断=割引料金で利用 |
| 旅する | ●利用者向け日帰りバスツアー=年3回程度開催 ●ベネフィット・ワンが提供する全国1万カ所の宿泊施設=割引料金で利用 |
| ゆうえんち | ●西武園ゆうえんち=1日フリーパスオールシーズン券4800円→600円 ●としまえん=1日フリーパス割引 ●東京ディズニーリゾート=マジックキングダムクラブカード専用パスポートの購入、特別利用券(1枚1000円分)を使ってパスポート購入 ●東京ドームシティ=得10チケット割引 |
| ショッピング | ●杉並区内共通商品券=5000円(500円券×10枚)→4600円 |
| いやし | ●武蔵野温泉「なごみの湯」=利用者証提示で2000円→1700円 ●高井戸天然温泉「美しの湯」=利用券のあっせん ●箱根小涌園ユネッサン=大人券3600円→1500円、小人券1800円→1000円 ●日帰り温泉施設等利用補助券=補助券提出で割引料金で利用(年6枚配布) |
| 文化 | ●美術展・コンサート・観劇=一般前売料金から最大30%引き ●シネマチケット購入補助券=映画鑑賞券を1000円引きで購入 |
| スポーツ | ●区内ゴルフ練習場回数券=約10%引きで購入(ハイランドセンター=9500円→8400円) |
| グルメ | ●全国共通お食事券ジェフグルメカード=5000円→4600円 ●有名ホテル季節の食事券=約15%引きで購入 |
| 交通 | ●杉並区南北バス=すぎ丸回数券のあっせん |

*チケットの購入枚数には制限があります。

春の「感染症」に注意しましょう

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391-1025へ。

春は気温の変化も大きく、新年度に合わせ生活環境が変化することもあり、体調を崩しやすい時期です。

特にこの冬はインフルエンザの大規模な流行がみられ、まだ油断できない状況です。インフルエンザB型は5月の連休ごろまでかかることがあるので、注意が必要です。

また、都内では、これまでにない規模の風しんの流行が続いています。

風しんに対する免疫が十分でない女性が妊娠初期に感染すると、胎児に感染し、先天性風しん症候群という病気になることが心配されます。風しんは、麻しん(はしか)と共に予防接種で防げる(軽症化できる)病気です。法定接種の対象の方は期間内に忘れずに接種をしましょう。

感染症にかからない、拡大させないために正しい知識と予防法を身につけましょう。

〈注意したい感染症〉

| 病気 | 主な感染経路 | 症状・潜伏期間など | 感染拡大予防 |
|-----------------------------|--|--|---|
| 麻しん | 患者の咳やくしゃみのしぶきを吸い込んだり、患者の鼻水など分泌物に接触することでうつる | ●症状=発熱、咳(せき)、鼻水、眼脂、結膜炎、発しんなど ●潜伏期間=10~12日 | ①ワクチン接種(発病阻止や軽症化できる) ②手洗い・咳エチケット(マスクの着用など) |
| 風しん | | ●症状=発しん(顔→体幹→全身)、リンパ節腫脹など ●潜伏期間=通常2~3週間 | |
| インフルエンザ | | ●症状=発熱、悪寒、頭痛、筋肉痛、鼻閉、咽頭痛、咳など ●潜伏期間=18~72時間程度 | ①ワクチン接種(発病阻止や軽症化できる) ②手洗い・咳エチケット(マスクの着用など)、湿度の保持 |
| 感染性胃腸炎 (ノロウイルス、ロタウイルスなど) | 患者の便や吐物を処理した手、十分加熱していない食品などを介してうつる | ●症状=下痢、嘔吐、発熱など ●潜伏期間=1~3日程度 | ①便や吐物で汚れた場所の処理=防護具(マスク、ガウン、手袋)を着用する。便や吐物を拭き取った後、塩素系消毒薬で消毒する(アルコール消毒薬は効果がありません) ②手洗いを十分に、タオルの共用はしない、食材を十分加熱する(85℃で1分以上)、症状回復後も3日間は調理や配膳に携わらない |

●ナビゲーターは必要ですか？ 情報は足りていますか？

図書館には、あなたの暮らしに役立つ情報があります

新聞や雑誌で紹介されていた本が読みたい、こんな事柄について知りたい…そんなときは図書館へ。
 図書館は、区民の皆さんの生涯にわたる学習と自立を支えるため、さまざまな課題解決の糸口となる資料や情報を提供する空間を創ることを目指します。
 —問い合わせは、下記の各図書館へ。

図書館利用者を「船」に例えると、図書館は利用者に必要な情報を案内する「灯台」にあたります

読書
(文学・教養)

本との出会い
・おはなし会
・絵本
・読み聞かせ
・ブックスタート

入学・受験・教育

人間関係・冠婚葬祭

就職・資格・仕事

趣味・健康・食事・衣料・生きがい・医療など

介護・相続・福祉

結婚・子育て・家庭・不動産

定年・年金・老後

いつもとどりに図書館がある!

疑問やさまざまな課題

図書館の情報がある!

解決の糸口(資料・情報)
情報発信(資料・情報)
*レファレンスサービス
(レファレンスサービスとは…をご参照ください)

*レファレンスサービスとは…
耳慣れない言葉かもしれませんが、「情報を求める人に必要な資料の調べ方を案内すること」や、「必要な資料、情報を提供すること」を指し、重要な図書館サービスの一つとなっています。杉並区の図書館でも、23年度中のレファレンスサービスの利用は、2万6408件と年々増加しています。

図書館は、地域の情報拠点として、皆様へのサービスの向上・運営の効率化に取り組んでいます。
 図書館ホームページ <https://www.library.city.suginami.tokyo.jp/> もご覧ください。

杉並区の図書館

| | | | | | | | | |
|-----|--------------|------------|-----|--------------|------------|-----|-------------|------------|
| 中央 | 荻窪 3-40-23 | ☎3391-5754 | 宮前 | 宮前 5-5-27 | ☎3333-5166 | 南荻窪 | 南荻窪 1-10-2 | ☎3335-7377 |
| 永福 | 永福 4-25-7 | ☎3322-7141 | 成田 | 成田東 3-28-5 | ☎3317-0341 | 下井草 | 下井草 3-26-5 | ☎3396-7999 |
| 柿木 | 上井草 1-6-13 | ☎3394-3801 | 西荻 | 西荻北 2-33-9 | ☎3301-1670 | 高井戸 | 高井戸東 1-28-1 | ☎3290-3456 |
| 高円寺 | 高円寺南 2-36-25 | ☎3316-2421 | 阿佐谷 | 阿佐谷北 3-36-14 | ☎5373-1811 | 方南 | 方南 1-51-2 | ☎5355-7100 |
| | | | | | | 今川 | 今川 4-12-10 | ☎3394-0431 |

全 13 館 ・ 24 年 4 月現在の蔵書冊数 約 230 万冊

**住民基本台帳の
閲覧状況を
公表します**

区民課住民記録係

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- ①官公庁が職務で行う場合
- ②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

商業目的（ダイレクトメールの発送を目的にしたものなど）による閲覧は、認められていません。また、閲覧が行われる際には、区職員が立ち会います。

住民基本台帳法では、住民基本台帳の一部の写しの閲覧状況について公表することとなっています。24年10～12月の公表分は右表のとおりです。なお、閲覧状況の詳細は区ホームページでご覧いただけます。

〈住民基本台帳の閲覧状況（24年10～12月分）〉

◆国または地方公共団体（住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分）

| 閲覧請求者 | 請求事由概要 |
|---------------|--------------|
| 1 自衛隊東京地方協力本部 | 自衛官等の募集に伴う広報 |

◆個人または法人（住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分）

| 閲覧申出者（委託者等） | 利用目的概要 |
|---|--|
| 2 (株)中央調査社（内閣府大臣官房政府広報室） | 男女共同参画社会に関する世論調査 |
| 3 (株)中央調査社（NHK放送文化研究所世論調査部※） | デジタル時代の新しいテレビ視聴(テレビ60年)調査 |
| 4 (株)新情報センター（学校法人上智大学総合人間科学部） | 都市住民の生活と意識に関する世代比較調査 |
| 5 (株)中央調査社（NHK放送文化研究所世論調査部、(株)第一生命経済研究所ライフデザイン研究本部、学校法人明治国際医療大学大学院鍼灸学研究科、公立大学法人横浜市立大学医学部社会予防医学教室） | 生活意識に関する調査（委託者4者による4調査のオムニバス調査） |
| 6 (株)新情報センター（学校法人学習院大学） | 東日本大震災からの復興に向けた総合的社会的調査 |
| 7 (株)日本リサーチセンター（独立行政法人労働政策研究・研修機構※） | 子どものいる世帯の生活状況および保護者の就業に関する調査 |
| 8 (株)タイム・エージェント（東京都生活文化局広報広聴課） | 広報広聴活動に関する調査 |
| 9 (株)サーベイリサーチセンター（学校法人自治医科大学救急医学講座） | ファーストレスポンスに関する調査 |
| 10 (株)中央調査社（内閣府政策統括官付食育推進室） | 平成24年度 食育に関する意識調査 |
| 11 (株)中央調査社（内閣府大臣官房政府広報室） | 家族の法制に関する世論調査 |
| 12 (株)中央調査社（(株)野村総合研究所） | テレビ視聴に関する調査 |
| 13 (株)日本リサーチセンター（日本銀行情報サービス局※） | 生活意識に関するアンケート調査 |
| 14 (株)中央調査社（内閣府大臣官房政府広報室） | がん対策に関する世論調査 |
| 15 (株)中央調査社（大学共同利用機構法人情報・システム研究機構統計数理研究所※） | 国民性に関する意識動向（2012年度）調査 |
| 16 (株)新情報センター（国土交通省土地・建設産業局総務課調整室） | 土地問題に関する国民の意識調査 |
| 17 (株)サーベイリサーチセンター、(株)インテージリサーチ（総務省統計局統計調査部消費統計課） | 家計消費状況調査 |
| 18 (株)中央調査社（NHK放送文化研究所メディア研究部、(株)時事通信社事業部） | 生活意識の調査（「日本人とメディアに関する調査」、「東日本大震災についての調査」の2調査で構成） |
| 19 (株)中央調査社（内閣府大臣官房政府広報室） | 社会意識に関する世論調査 |
| 20 (株)新情報センター（文部科学省スポーツ・青少年局スポーツ振興課） | 体力・スポーツに関する世論調査 |
| 21 (株)サーベイリサーチセンター（国土交通省関東地方整備局国営昭和記念公園事務所、(株)建設環境研究所） | 東京臨海広域防災公園整備の事業効果評価 |

※は共同申出者です。共同申出者とは、委託により第三者（受託者）に閲覧をさせ、受託者が閲覧で得た個人情報を受託者が受け取る場合の委託者のことをいいます。

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

年金

退職(失業)による 保険料の特例免除制度
厚生年金や共済組合に加入していた方が退職(失業)すると、国民年金に加入し国民年金保険料を納めることとなります。

保険料を納めることが経済的に困難な場合には、申請により保険料の納付を免除される制度があります。申請者本人・配偶者・世帯主の方の所得が基準内である必要があります。

ただし、退職(失業)を理由とする免除申請(特例免除申請)の場合、所得審査対象の方のうち、退職した方の所得を除外して審査を行います。

保険料の免除申請は、国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)で受け付けています。必要書類がありますので詳細は、お問い合わせください。

○国保年金課国民年金係

健康

東京都大気汚染 医療費助成のご案内

東京都では、気管支ぜん息の方に対する医療費助成を行っています。

▽対象Ⅱ次の要件を全て満たす方
①気管支ぜん息、その続発症に罹患している(18歳未満は、慢性気管支炎・ぜん息性気管支炎・肺炎しゅ・それらの続発症も含む)
②都内に引き続き1年(3歳未満は6カ月)以上住所を有する(都内に住民登録の必要あり)
③健康保険等に加入している
④喫煙していない

▽助成内容Ⅱ認定された疾病の治療に要した医療費のうち、保険適用後の自己負担額を助成します

▽申請書類の配布・受付場所Ⅱ各保健センター

▽更新申請Ⅱ必要書類(有効期間満了の約2カ月前に送付します)が届いたら有効期間内に各保健センターで手続きをしてください

○杉並保健所保健予防課 391-11025 または各保健

住まい・まち

住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会Ⅱ3月13日(水)午後1時～4時(毎月1回。次回は4月10日(水)に開催予定)▽

建築総合無料相談会Ⅱ毎週火曜日の午後1時～4時(祝日を除く)○区役所1階ロビー○当日、直接会場へ○建築課耐震改修担当(他)図面などがある場合は持参してください

環境

省エネ相談&エネルギー使用量実態調査報告会

区内50世帯に設置した省エネナビによる省エネ相談事業と500世帯のエネルギー使用量実態調査のまとめを報告します。

時 3月17日(日)午前10時30分～正午

場 阿佐谷地域センター(阿佐谷南1-47-17)定25名(申込順)費無料(フアックスまたはハガキ(11面記入例参照)で、3月10日(必着)までに区環境課 FAX 3312-2316

または杉並エネルギー会議事務局(〒167-0051 荻窪5-28-3 荻三荘1階1号) FAX 6915-1911

○区環境課地域エネルギー対策担当または杉並エネルギー会議事務局 6915-1911

この事業は東京都「新しい公共支援モデル事業」として区・NPO・事業者の協働で実施するものです

募集します

社会教育委員

社会教育委員は、各委員の活動経験や知識をもとに、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。

採用情報

特別区職員 採用試験・選考実施日程

25年度特別区職員採用試験等の実施日程が発表されました(下表参照)。

実施する試験・選考区分、採用予定数や受験資格などの詳細は、それぞれの採用試験・選考告示日に発表する採用試験・選考案内を参照してください。

○特別区人事委員会事務局任用課採用係 5210-9787
http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm

その他

3月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

時 3月16日(土)午後1時～4時

場 区政相談課(区役所東棟1階)内土地・建物・相続・その他法律上のこと 定6名(一人30分)

申込順)費無料(3月11日～15日の午前8時30分～午後5時に専門相談予約専用電話 5307-0617 または区政相談課窓口で予約)同課(他)法律相談は、月々金曜日の午後実施しています(事前予約制)

書類と手続き・社会保険・行政に関する相談会

①相続、金銭問題などの法的書類の作成手続きを行政書士が②年金・社会保険の相談を社会保険労務士が③国の仕事に対する要望・苦情を行政相談委員がお受けします。

地域・家庭文庫の新規登録を受け付けます

中央図書館では、区内の地域・家庭文庫の活動を支援しています。

○図書の新規登録の受け付けを行います。

○自宅などで児童等を対象に無償で図書の閲覧・貸出その他の活動を行っている個人または団体(他)電話で、3月16日までに中央図書館事業係 3391-5754へ

〈25年度 特別区職員採用試験・選考日程〉

| 項目 | I類採用試験 | Ⅲ類採用試験 | 経験者採用試験・選考 | 身体障害者選考 |
|-------------|----------------|-------------------------|------------------|---------------------|
| 告示 | 3月6日(水) | 6月12日(水) | 6月12日(水) | 7月26日(金) |
| 郵送申込受付 | 4月1日(月)～8日(月) | 6月12日(水)～8月7日(水) | 6月12日(水)～8月7日(水) | 7月26日(金)～9月2日(月) |
| インターネット申込受付 | 4月9日(火)～10日(水) | 8月8日(木)～9日(金) | 8月8日(木)～9日(金) | 9月3日(火)～4日(水) |
| 1次試験・選考 | 5月5日(祝) | 9月8日(日) | 9月8日(日) | 9月29日(日) |
| 1次合格発表 | 6月19日(水) | 10月15日(火) | 10月15日(火) | 10月16日(水) |
| 2次試験・選考 | 7月8日(月)～25日(木) | 10月23日(水)～24日(木)・28日(月) | 10月26日(土)～27日(日) | 10月30日(水)・11月13日(水) |
| 2次合格発表 | | | 11月8日(金) | |
| 3次試験・選考 | | | 11月16日(土)～24日(日) | |
| 最終合格発表 | 8月9日(金) | 11月8日(金) | 12月6日(金) | 11月21日(木) |

〈25年度 各採用試験・選考概要〉

| 採用区分 | 試験・選考区分 | 主な受験資格 |
|-------------|--|---|
| I類 | 事務、土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気 | 昭和61年4月2日～平成4年4月1日生まれの方 |
| | 福祉、衛生監視(衛生)、衛生監視(化学) | 昭和59年4月2日～平成4年4月1日生まれで、試験区分によっては必要な資格・免許を有する方(取得見込みを含む) |
| | 保健師 | 昭和49年4月2日～平成4年4月1日生まれで、保健師免許を有する方(取得見込みを含む) |
| Ⅱ類 | 事務 土木造園(土木) 土木造園(造園) 建築 機械 電気 | 平成4年4月2日～8年4月1日生まれの方 |
| | | 昭和57年4月2日～61年4月1日生まれで、民間企業等での業務従事歴が4年以上ある方 |
| | | 昭和52年4月2日～57年4月1日生まれで、民間企業等での業務従事歴が8年以上ある方 |
| | 3級職(主任主事Ⅱ)選考 | 昭和43年4月2日～52年4月1日生まれで、民間企業等での業務従事歴が13年以上ある方 |
| 身体障害者選考(Ⅲ類) | 事務 | 昭和61年4月2日～平成8年4月1日生まれで、身体障害者手帳を有している方 |

「すぎなみ詩歌館講座」

4月からの受講生募集

◇俳句クラス「やさしい俳句」

時 4月～9月の第2・4木曜日、午前10時～正午(計12回) 師 俳人協会・日本文藝家協会会員 高柳克弘 費6000円

◇文学クラス「角川源義と杉並界隈の文学者たち」

時 4月～26年3月の第4日曜日、午前10時～正午(計10回) 師 吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂 費5000円

◇みどりクラス「身近なみどりと文化財を楽しむ」

身近な自然と寺社や遺跡などの文化・歴史を楽しむ講座です。
時 4月～26年3月の第4月曜日、午前10時～正午(計12回) 師 「みどりと文化の会」代表・淀川正進 費6000円

◇建築クラス「杉並の近代建築を探る」

杉並の近代建築を掘り起し、その文化的背景を探ります。複数の講師によるリレー講座を行います。

時 4月～26年3月の第3火曜日、午後1時～3時(計12回) 師 建築史家・杉並区文化財保護審議会副会長 稲葉和也 ほか 費6000円

—— 〈いずれも〉 ——

場 角川庭園・すぎなみ詩歌館 区内在住・在勤・在学の方 定各16名(抽選) 申込 往復ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に希望クラスも書いて、3月10日(必着)までに角川庭園(〒167-0051荻窪3-14-22 4F 6795-6855)へ 問 角川庭園 ☎6795-6855

杉並区文化芸術活動 助成事業の募集

区内在住の個人および区内に活動拠点を持つ団体が行う文化芸術活動に対して助成を行います。

◆文化芸術活動事業◆

内対象事業 = 5月1日～26年3月31日に区内で実施する音楽、演劇、舞踊、美術、映像、伝統芸能等により区の文化芸術の振興に資する事業 ▷ 助成金額 = 上限100万円(自己負担額、助成対象経費または100万円を比較し少ない額を上限とし、助成対象経費中、事業の質を高めるために助成を要する経費) ▷ 助成事業数 = 10事業程度 ▷ 募集期限 = 3月29日(必着)

◆大会等参加支援事業◆

内対象事業 = 4月1日～26年3月31日に開催される音楽、演劇、舞踊、美術、映像、伝統芸能等の全国規模のコンクール・海外有名コンクール、大会等に出場する区民、区内団体に対し、参加費相当の一部を助成します ▷ 助成金額 = 首都圏の開催(上限5万円)、首都圏以外の開催(上限10万円) ▷ 助成事業数 = 10事業程度 ▷ 募集期限 = 26年2月28日(必着)

—— 〈いずれも〉 ——

申込 募集要項(文化・交流課〈区役所西棟10階〉で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、必要な申請書類を、各募集期限までに文化・交流課へ持参または郵送 助成の決定 = 文化・芸術振興審議会の審査を経て決定します ▷ 助成金の支給 = 事業終了後、完了報告書などを提出し、最終的な助成額が確定した後に支給します

問 文化・交流課文化振興担当

杉並区シルバー 人材センター パソコン教室

時・場・内・定 下表のとおり 年齢制限なし。全回参加できる方。2名以下の場合は中止することがあります(「リクエスト」の講座は、1名から実施。0407・0508・2407・2508・4407はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方) 費各8900円。0447・0547は各2400円。6473・6573は各1万7800円。少人数サロンしみずの「リクエスト」の講座は下表のとおり 申込ハガキ(11面記入

例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、4月分は3月15日、5月分は4月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階)へ 問 同分室 ☎3394-2253 自宅パソコンでの個人指導や各種設定の出張サービスを1時間1980円で受け付けています

| ●清水教室(清水3-22-4-2階) 定各7名(抽選) | | | |
|--|--|-----------------------------|------|
| 分類 | コース名・内容 | 月日/時間 | 番号 |
| 入門 | 入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V) ▷パソコンをこれから始める方向け | 4月10日～5月1日毎週(水)の午前 | 0401 |
| | | 5月9日～30日毎週(木)の午前 | 0501 |
| | | 5月10日～31日毎週(金)の午後 | 0521 |
| | 入門2・できるぞ!イラスト入り文書(7・V) ▷文字入力を習います | 4月2日～23日毎週(火)の午前 | 0402 |
| | | 5月8日～29日毎週(水)の午前 | 0502 |
| | | 4月1日～22日毎週(月)の午前 | 0403 |
| 入門3・面白いぞ!インターネット(7・V) ▷インターネットの使い方を習います | 4月30日～5月21日毎週(火)の午前 | 0503 | |
| | 4月2日～23日毎週(火)の午後 | 0405 | |
| | 5月13日～6月3日毎週(月)の午前 | 0505 | |
| ワード | ワード初級(7・V) ▷簡単な編集、文書作成 | 4月5日～26日毎週(金)の午前 | 0415 |
| | | 5月7日～28日毎週(火)の午後 | 0515 |
| | ワード中級(7・V)▷ワードのさまざまな機能を使い、文書作成 | 4月1日～22日毎週(月)の午後 | 0406 |
| | | 4月10日～5月1日毎週(水)の午後 | 0426 |
| エクセル | エクセル初級(7・V) ▷住所録の作成、グラフの作成 | 5月10日～31日毎週(金)の午前 | 0506 |
| | | 4月4日～25日毎週(木)の午前 | 0416 |
| | | 4月5日～26日毎週(金)の午後 | 0436 |
| | エクセル中級(7・V) ▷データベース、関数と数式 | 5月8日～29日毎週(水)の午後 | 0516 |
| | | 5月13日～6月3日毎週(月)の午後 | 0536 |
| | | 4月4日～25日毎週(木)の午後 | 0407 |
| 趣味 | 初めてのデジカメ(7・V・XP) 写真の修整・加工(フリーソフト、7・V・XP) | 5月2日～23日毎週(木)の午後 | 0508 |
| | | 4月30日(火)の午後 | 0447 |
| | ☆つきいちパソコン倶楽部・第6回(アルバムを作る・その2) | 5月28日(火)の午前 | 0547 |
| ●少人数サロンしみず(清水3-22-4-2階) 定各3名(抽選) | | | |
| リクエスト | フリースタイル講座です。教わりたい内容を自由に記載してください 費1980円～1万5840円 | 4月1日(月)～4日(木)の午前 | 6471 |
| | | 4月5日(金)～10日(水)の午前(土・日曜日を除く) | 6472 |
| | | 5月7日(火)～10日(金)の午後 | 6571 |
| | | 5月13日(月)～16日(木)の午後 | 6572 |
| ワード | 短期マスター ワード初級・中級(7・V) | 4月1日(月)～10日(水)の午後(土・日曜日を除く) | 6473 |
| エクセル | 短期マスター エクセル初級・中級(7・V) | 5月7日(火)～16日(水)の午前(土・日曜日を除く) | 6573 |

| ●阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) 定各7名(抽選) | | | |
|--|---|--------------------|------|
| 分類 | コース名・内容 | 月日/時間 | 番号 |
| 入門 | 入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V) 入門2・できるぞ!イラスト入り文書(7・V) 入門3・面白いぞ!インターネット(7・V) | 5月11日～6月1日毎週(土)の午後 | 2501 |
| | | 4月7日～28日毎週(日)の午後 | 2402 |
| | | 4月6日～27日毎週(土)の午前 | 2403 |
| ワード | ワード初級(7・V) | 5月12日～6月2日毎週(日)の午後 | 2503 |
| | | 4月2日～23日毎週(火)の夜間 | 2405 |
| | ワード中級(7・V) | 5月11日～6月1日毎週(土)の午前 | 2505 |
| | | 4月7日～28日毎週(日)の午前 | 2415 |
| エクセル | エクセル初級(7・V) | 5月7日～28日毎週(火)の夜間 | 2515 |
| | | 4月10日～5月1日毎週(水)の夜間 | 2406 |
| | エクセル中級(7・V) | 5月12日～6月2日毎週(日)の午前 | 2506 |
| | | 4月6日～27日毎週(土)の午後 | 2416 |
| 趣味 | 初めてのデジカメ(7・V・XP) 写真の修整・加工(フリーソフト、7・V・XP) | 5月8日～29日毎週(水)の夜間 | 2516 |
| | | 4月5日～26日毎週(金)の夜間 | 2407 |
| 2508 | | | |
| ●方南教室(方南1-3-4-2階) 定各5名(抽選) | | | |
| 入門 | 入門1・楽しいぞ!パソコン(7・V) 入門2・できるぞ!イラスト入り文書(7・V) 入門3・面白いぞ!インターネット(7・V) | 4月5日～26日毎週(金)の午後 | 4401 |
| | | 5月10日～31日毎週(金)の午後 | 4502 |
| | | 4月1日～22日毎週(月)の午前 | 4403 |
| ワード | ワード初級(7・V) | 4月5日～26日毎週(金)の午前 | 4405 |
| | | 5月13日～6月3日毎週(月)の午前 | 4505 |
| | ワード中級(7・V) | 5月10日～31日毎週(金)の午前 | 4515 |
| | | 4月5日～26日毎週(金)の午後 | 4407 |
| エクセル | エクセル初級(7・V) | 5月13日～6月3日毎週(月)の午後 | 4506 |
| 趣味 | 初めてのデジカメ(7・V・XP) | 4月1日～22日毎週(月)の午後 | 4407 |

- ※1. Windows 7 または Windows Vista を使用する場合は (7・V)、Windows 7、Windows Vista または Windows XP を使用する場合は (7・V・XP)、と表記しています。
- 2. Windows 7 は、Microsoft Office「2010」を、Windows Vista は、「2007」を、Windows XP は、「2003」を使用します。
- 3. 午前 = 10時～正午、午後 = 1時～3時、夜間 = 6時30分～8時30分

エデュケーション・フェスティバルin杉並2013 日本フィル+杉並公会堂Presents

3月31日(日) 日本フィル 春休みオーケストラ探検 「みる・きく・さわる オーケストラ!!」



《チケット申し込み・問い合わせ》

- ◆杉並公会堂 ☎5347-4450 (臨時休館日を除く毎日午前10時~午後7時)
- ◆日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911 (平日午前10時~午後5時)
- ◆日本フィル・サービスセンターがお近くまで! 出張販売所・子育て応援券引換え所 (区役所1階コミュかるショップ内)
= 3月11日(月)午前11時~午後3時

【日時】 3月31日(日) ①午前10時~午後2時
②午後1時~5時
※①②の入れ替え制

【会場】 杉並公会堂 (上荻1-23-15)

【費用】 ①②いずれも、2500円
(4歳未満無料。下記のさまざまなイベントが楽しめます)

【申し込み】 事前に入場チケットを購入してください(左記参照)。子育て応援券が利用できます。

【その他】 詳細は、日本フィルハーモニー交響楽団ホームページ <http://www.japanphil.or.jp/> の「カレンダーの3月31日」をご覧ください。



いくつの国へ行けるかな?
日本フィル号でいっしょに旅しよう!

【時間】 ①午後1時~②4時~
※完全入れ替え制。演奏時間60分(休憩なし)。
※午後1時~5時に入場の方は②4時~の回をご覧ください。

【会場】 大ホール
【出演】 海老原光(指揮)、江原陽子(司会)、江口有香(コンサートミストレス)、日本フィルハーモニー交響楽団(オーケストラ)
【その他】 (1)4歳未満の方は入場できません
(2)託児あり(マザーズ ☎0120-788-222 (平日午前10時~午後5時)。有料。子育て応援券利用可)

オーケストラ・コンサート



▲海老原光



▲江原陽子

曲 目

- ヘンデル「水上の音楽」より『アラ・ホーンパイプ』
- ベートーベン「交響曲第5番『運命』」
- ドボルザーク「スラヴ舞曲第1番」
- パッヘルベル「カノン」
- アンダーソン「プリンク・プランク・ブルンク」
- ヨーゼフ・シュトラウス「鍛冶屋のポルカ」
- ビゼー「アルルの女」より『ファランドール』

日本フィルメンバーによる リレー・コンサート「音楽図鑑」

どこの国の音楽?
時①午前11時~午後2時②1時~4時 場小ホール(地下2階) 内各楽器約10分間のリレー・コンサート 定190名(先着順。0歳から入場可。入退場自由)



オーケストラの楽器に さわってみよう「楽器体験」

どこの国からきた楽器? オーケストラの楽器にさわってみよう!
時①午前10時~午後1時②1時~5時 場グランサロン(地下2階) ほか内体験楽器=バイオリン、チェロ、フルート、オーボエ、クラリネット、トランペット、トロンボーン、ユーフォニウム



ふくろう隊長の公会堂たんけん

杉並公会堂には音楽のひみつがいっぱい!
時館内の「ふくろう駅」の時刻表をご覧ください 場ハーモニープラザ(1階) ふくろう駅集合

「大声・大音大会」

アナタも楽器! キミの声も、すてきな音楽!
時①午前11時~正午②午後2時30分~3時30分 場①光の中庭②大ホール



サプライズライブ

館内あちこちで日本フィルメンバーがこんにちは!
どこで始まるかはお楽しみ!



スタンプラリー

集めてまわろう!(景品あり)

主催: 財団法人日本フィルハーモニー交響楽団/杉並公会堂(株)京王設備サービス
後援: 杉並区/杉並区教育委員会/「クラシック音楽を楽しむ街・荻窪」の会/21世紀の荻窪を考える会/荻窪法人会
協力: ヤマハ(株)/音の台所
協賛: 京王書籍販売(株)(啓文堂書店荻窪店)/京王電鉄バス(株)/丸美屋食品工業(株)/根本特殊化学(株)/三京物産(株)/(株)興建社/武蔵商事(株)/東洋時計(株)
イラスト: 音の台所



記念誌「杉並区の指定登録文化財」を販売します

区制施行80周年と区文化財保護条例施行30周年を記念して、これまでに杉並区で指定登録された140件の文化財をカラー写真で紹介した、記念誌「杉並区の指定登録文化財」を販売します。

- 販売開始日 3月15日(金)
- 販売場所 区政資料室(区役所西棟2階)
郷土博物館本館(大宮1-20-8)
同分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)
- 販売価格 400円
※特製リングファイルは部数限定のため、なくなり次第、冊子のみ300円で販売します。



▲記念誌
「杉並区の指定登録文化財」

区生涯学習推進課文化財係

区の広報番組「すぎなみニュース」をご覧ください

「すぎなみニュース」では、区内での出来事や区の取り組み、イベント情報など、毎週新しい情報をお伝えしています。番組は全て手話付きです。



▷放送局=ケーブルテレビJ:COM 東京(デジタル11チャンネル・アナログ2チャンネル)▷放映時間=午前9時15分、午後0時15分、午後8時の1日3回(各15分)

区広報課



競技大会

●都民体育大会予選大会

◇クレール射撃

時4月7日(日)午前9時 ぐんまジャイアント射撃場(群馬県富岡市桑原604) 内種目=トラップ・スキート 区内在住・在勤・在学で散弾銃所持者 費1種目6000円(当日) 申込当日、直接会場へ 区クレール射撃連盟・森下 ☎3395-3303

●杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

時5月12日(日)午前9時~午後5時(区共催) 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) ①ジュニア=区内在住・在勤・在学・在園・在スイミングクラブで当日18歳以下の方 ②マスターズ=区内在住・在勤・在学・在スイミングクラブまたは区水泳連盟会員で当日19歳以上の方 費①800円②1500円(1人2種目まで)。参加費を郵便局「00150-3-578680杉並区水泳連盟」(通信欄にジュニア・マスターズ参加費と記入)へ振り込み(申込)申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、スポーツ振興財団、区温水プール、各スイミングクラブで配布)に受領証の写しと80円切手を貼った返信用封筒を同封し、4月9日(必着)までに杉並南郵便局留杉並区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5)へ郵送 関三澤 ☎090-1201-9960

スポーツ教室

●初心者硬式テニス教室 ⑤教室番号「1466」

時4月6日~6月1日の毎週土曜日、午前9時~11時(計8回。5月4日は除く。予備日6月8日(出)・15日(出)) 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6500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月11日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 関同運動場 ☎3311-7410

●春の初級者硬式テニス教室

時4月7日~5月26日の毎週日曜日、午前9時~午前11時(計8回。予備日6月2日(日)) 妙正寺体育館人工芝庭球場 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者 定40名(抽選) 費6500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月11日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 関同体育館 ☎3399-4224 関2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

●弓道講習会

時4月3日~9月25日の水・金曜日、午後6時~9時(計50回。区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区弓道連盟会員 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の方 定30名(抽選) 費1万2000円。別途教本代1220円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月18日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 関横山 ☎3334-5664

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3月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

(午前8時~午後9時) 関弓道用具は貸し出しします

●アーチェリー初心者教室

時4月6日~9月21日の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時~5時(計23回。区後援) 上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1) 区アーチェリー協会会員 区内在住・在勤・在学中で小学4年生以上の方 定15名(抽選) 費1ヵ月分は無料。それ以降は1回500円(中学生以下は300円)。ただし各自保険(上井草スポーツセンター受付にて1日150円で加入可)に加入してください。または会員登録すると年間6850円(中学生以下3800円。保険料含む)で参加できます(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月26日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ 関小杉 ☎3390-6839 (午前9時~午後9時)

●水泳指導員養成研修会 前期

中級者から上級者まで楽しく泳いでレベルアップしませんか?(区後援) 高井戸温水プール 時4月2日・16日・30日、5月7日・21日、6月4日、7月2日・30日、8月6日・20日、9月3日/いずれも火曜日、午後7時~9時。計11回 関高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 費1万1000円

◇杉十小温水プール

時4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日・23日、8月13日・27日、9月10日・24日/いずれも火曜日、午後7時~9時。計12回 関杉十小温水プール(和和3-55-49) 費1万2000円

——〈いずれも〉—— 区内在住・在勤・在学中で18歳以上の方 定各20名(抽選) (申込)往復ハガキまたはEメール(11面記入例参照)に性別・泳力(泳型、距離)と希望のプール名も書いて、3月20日(必着)までに区水泳連盟・田代真理子(〒167-0051荻窪1-8-3 ☎swimom29@gmail.com)へ 関田代 ☎5335-6785 関詳細は、区水泳連盟ホームページ <http://www.sugisuiaren.com/> をご覧ください

●下高井戸運動場の教室

◇かけっこクリニックI 走るのが苦手な子ども得意な子ども大集合! ハルセロナ五輪400m日本代表・渡辺タカヒロ講師が丁寧に指導します。

時4月3日・10日・17日・24日、5月1日・8日/いずれも水曜日、午後5時15分~7時(計6回。予備日5月29日(水)、6月5日(水)) 関渡辺タカヒロ、パオパオスポーツクラブ 区内在住・在学の新小学1~6年生 定50名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別・新学年も書いて、3月12日(必着)までに同運動場へ

◇ヴェルディサッカースクール下高井戸校~短期水曜日クラス参加者大募集!

東京ヴェルディのプロコーチと一緒に楽しくサッカーをしよう! 時4月3日・10日・17日・24日、5月1日・8日/いずれも水曜日、午後5時15分~6時30分(計6回。予備日5月29日(水)・

6月5日(水)) 区内在住・在学の新小学1~4年生 定60名(抽選) 費9000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に性別・新学年も書いて、3月11日(必着)までに同運動場へ

◇個人フットサルナイトI

当日集まった人たちをチーム分けし、ゲームを楽しみます。 時4月9日・23日、5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日・23日/いずれも火曜日、午後7時~9時 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定各回50名(先着順) 費各回500円(申込)当日、直接会場へ



——〈いずれも〉—— 関・関下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1 ☎5374-6191)

●荻窪体育館の教室

◇bjリーグ公認ジュニアバスケットボールスクール(初級クラス・経験クラス)

もっとバスケがしたい! もっとバスケが上手になりたい! そんな願いをかなえる通年教室です。 時4月4日~26年3月13日の木曜日、午後5時~7時(計40回。8月を除く)



関bjリーグアカデミーコーチ 区内在住・在学の新小学3~6年生 定初級クラス若干名・経験クラス若干名/いずれも抽選 費月4000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に新学年と経験年数も書いて、3月14日(必着)までに同体育館へ

◇Sunday 親子体操I

時4月7日~7月14日の毎週日曜日 ①そら組=午前10時~11時 ②ほし組=午前11時~正午(計12回。4月28日、5月5日、6月23日を除く) 関TiAmo 区内在住で①3~5歳未満の幼児とその保護者②1歳半~3歳未満の幼児とその保護者/いずれも教室初日の年齢 定各16組32名(抽選) 費各9000円(子育て応援券利用可) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望、保護者氏名(フリガナ)、お子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、3月11日(必着)までに同体育館へ

◇親子リズム体操I

時4月8日~7月15日の毎週月曜日 ①きりん組=午前10時~11時 ②りす組=午前11時~正午(計12回。4月29日、5月6日、6月24日を除く) 区内在住で①2歳3カ月~5歳未満の幼児とその保護者、②1歳半~2歳3カ月未満の幼児とその保護者/いずれも教室初日の年齢 定各18組36名(抽選) 費各9000円(子育て応援券利用可) 関斉藤なみ 申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望、保護者氏名(フリガナ)、お子さんの氏名(フリガナ)・年齢も書いて、3月12日(必着)までに同体育館へ

◇ピラティスナイト

時4月9日~7月2日の火曜日 ①午後7時~8時 ②午後8時~9時/いずれも計12回 関小澤純子 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の初心・初級者 定各20名(抽選) 費各6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)

に①②の希望も書いて、3月13日(必着)までに同体育館へ 関2歳~就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇転倒予防イスタ体操I①②

時4月12日~10月25日の金曜日 ①午後1時30分~2時30分 ②2時30分~3時30分/いずれも計20回 関松浦美香子 区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各25名(抽選) 費各1万円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月15日(必着)までに同体育館へ

——〈いずれも〉—— 関・関荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●大宮前体育館の教室

◇楽しくイスタ体操教室①②

椅子に座り、ダンベルやチューブなど使って無理なく筋力を付けます。腰痛・膝痛・転倒防止に効果がある体操です。 時4月2日~26年3月25日の火曜日 ①午後1時30分~2時30分 ②2時40分~3時40分(計43回。8月、26年2月を除く) 関松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね70歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各12名(抽選) 費各1回500円×1ヵ月内の実施回数(月謝制) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月15日(必着)までに同体育館へ

◇元気にイスタ体操教室①②

楽しくイスタ体操教室のプログラムに加え、体力向上も目指します。

時4月3日~26年3月26日の水曜日 ①午後1時30分~2時30分 ②午後2時40分~3時40分(計43回。8月、26年2月を除く) 関松浦美香子 区内在住・在勤のおおむね60歳以上で医師から運動制限を受けていない方 定各12名(抽選) 費各1回500円×1ヵ月内の実施回数(月謝制) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月15日(必着)までに同体育館へ

◇リラクゼーションヨガ

自律神経の緊張をほぐし、精神に落ち着きを持たせ、神経をリラックスさせる静的ヨガです。

時4月6日~12月21日の土曜日、午後4時30分~5時30分(計28回。7・8月を除く) 関榎谷敦 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定12名(抽選) 費1万4000円(前期6000円・後期8000円) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月15日(必着)までに同体育館へ

◇アクティブヨガ

リラクゼーションヨガよりも動きが少し多くなります。呼吸と動きの連動性で心と体を鍛える、少し汗をかく動的ヨガです。

時4月6日~12月21日の土曜日、午後5時30分~6時30分(計28回。7・8月を除く) 関榎谷敦 区内在住・在勤・在学中で16歳以上の方 定12名(抽選) 費1万4000円(前期6000円・後期8000円) (申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月15日(必着)までに同体育館へ

——〈いずれも〉—— 関・関大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11 ☎3334-4618) へ

3月10日は「東京都平和の日」です

第二次世界大戦(太平洋戦争)中、昭和17(1942)年4月18日に東京は初めての空襲を受けました。その後、昭和19(1944)年夏以降、空襲は本格化し、昭和20(1945)年3月10日、現在の墨田区・江東区・台東区を中心とする下町地区にアメリカ軍のB29爆撃機325機が来襲して大規模な空襲を受けました。2時間余りの空襲で10万人ともいわれる尊い生命が奪われました。また同年5月以降は、渋谷・世田谷・杉並・目黒なども標的となり、終戦を迎える昭和20年8月15日までに100回を超える空襲が続き、東京は焼け野原になりました。

東京都は、平成2(1990)年に平和国家日本の首都として、戦争の惨禍を再び繰り返さないことを誓い「東京都平和の日条例」を制定しました。その条例第1条で3月10日を『東京都平和の日』と決めました。

この東京大空襲の史実を風化させることなく、次世代に語り継ぎ、平和が永遠に続くことを願いながら、右記のとおり「東京大空襲」パネル展と「平和」に関する事業の展示を行います。ぜひ、ご覧ください。

●平和への祈りを込めて黙とうをささげましょう

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、世界の恒久平和を願い、3月10日(日)午後1時から1分間の黙とうをささげましょう。

区民生活部管理課庶務係

「平和に関する展示会」のお知らせ

【日時】3月12日(火)～18日(月)(17日(日)を除く)
午前8時30分～午後5時(16日(土)は午前9時～)

【場所】区役所2階区民ギャラリー

◇「東京大空襲」パネル展

空襲下の東京を撮影したパネル展示を行います。

◇「平成24年度平和のためのポスターコンクール」入賞作品展

24年度に実施した区内小(4年生以上)・中学生を対象の「戦争のない平和な世界」や「平和の大切さ、戦争の悲惨さ」などをテーマにしたポスターコンクールの入賞作品30点を展示します。小中学生の思いのたくさんつまった作品展です。

◇平成24年度に実施した区立小学校での「平和の出前授業」の紹介

区では、23年度から区立小学校で「平和」に関する出前授業を行っています。「平和を希求する心を育む」、「次世代に戦争の悲惨さを伝える」ことを目的に学校での「平和」に関する学習の一環として、区内の平和を推進する団体の方や地域の方に戦争・被爆などの体験をお話しいただいています。24年度に実施した学校での授業の様子を紹介します。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など
— 申し込みは、各団体へ —

催し

★チャリティー杉並文化フォーラム～「心のふるさと 杉並「童謡・唱歌」まつり」

【日】4月28日(日)午後3時30分
【場】杉並公会堂
【指揮】伊藤幹翁(写真左)▷出演=大和田りつこほか▷特別ゲスト=永六輔、小林亜星(写真右)▷曲目=「春よこい」ほか【費】S席4000円ほか【申込】チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450、コミユかるショップ(区役所1階)ほか【申込】杉並文化村 ☎5397-5503【区民20組40名を無料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月30日(必着)までに、NPO杉並文化村事務局(〒166-8577阿佐谷南3-35-21リボン館内)へ(抽選)



◎千葉広子

★ミュージック・ランチ「美しき光と影の響き」

【日】3月13日(水)午前10時30分
【場】杉並公会堂
【出演】長谷川陽子(チェロ。右上写真)、千野宜大(ピアノ。右下写真)▷曲目=フォーレ「エレジー」ほか【区小学生以上の方】1000円(全席指定)【申込】☎電話で、杉並公会堂 ☎5347-4450へ



★ふれあいの音楽会

【日】3月20日(水)午後2時～5時
【場】杉並公会堂
【出演】明治大学付属中野中学高等学校音楽部▷曲目=プリテン「シンプル・シンフォニー」、チャイコフスキー「交響曲第2番」ほか【定員700名(先着順)】無料【申込】当日、直接会場へ【明治大学付属中野中学高等学校音楽部】☎3362-8704

★高円寺障害者交流館「交流館まつり～地元とのふれあいを大切に」

【日】3月10日(日)午前10時～午後3時
【場】高円寺障害者交流館
【出演】阿波おどり、ユニークダンス、クイックマッサージ、手話ゲーム・ダンス、障害者施設・作業所などの手作り生製品の販売、模擬店など【申込】当日、直接会場へ【杉並区障害者団体連合会事務局(同交流館内)】☎5306-2627【FAX5306-2628】車での来場はご遠慮ください

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」

【日】3月10日(日)午前10時30分～午後4時(雨天中止)
【場】都立善福寺川緑地・緑陰広場(成田東2丁目)
【内容】木工、ロープワーク、たき火など【小学生以下の方】無料【申込】当日、直接会場へ【杉並ねっこワーク・小林】☎070-6512-2672(午後7時～9時)【汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・弁当などを持参してください】

★杉並洋舞連盟公演「創作舞踊&バレエ」

【日】3月23日(土)・24日(日)いずれも午後6時
【場】セシオン杉並
【出演】眠れる森の美女より「オーロラの結婚」ほか【費】4000円(3歳以上。全席指定)【申込】ファクス(11面記入例参照)に希望日も書いて、同連盟・島田 ☎3391-6519へ【区民各日10名を無料招待=往復ハガキ(11面記入例参照)に希望日も書いて、3月10日(消印有効)までに、同連盟・島田(〒166-0015成田東5-24-2佐藤方)へ(抽選)

★善福寺川、桜とハクモクレンを楽しむウオーキング

【日】4月4日(木)午前10時集合(小雨実施)
【場】集合=JR荻窪駅北口前広場/解散=五日市街道尾崎橋近くの杉二小前広場
【内容】善福寺川沿い、5km程度のウオーキング(川、花、樹木の解説付き)【区内在住の60歳以上で5km程度を自力で歩ける方】20名(申込順)【費】300円【申込】ファクス(11面記入例参照)で、3月25日までに「善福寺川、四季の花と樹木を楽しむウオーキングの会」☎3220-3047へ【同会・川田】☎090-3298-6948【リュックサック、帽子、飲み物、タオルなどを持参してください】

講演・講座

★河北健康教室 河北じんぞう病教室

【日】3月8日(金)午後2時～3時
【場】河北総合病院(阿佐谷北1丁目)
【講師】河北総合病院腎臓科 科長・福田純子 ☎80名(先着順)【費】無料【申込】当日、直接会場へ【河北総合病院広報室】☎3339-5724(月～土曜日、午前9時～午後5時。祝日を除く)

★与謝野晶子サロンカレッジ講演会

【日】3月10日(日)午前10時～正午
【場】かどや小泉ふとん店内ゆかりサロン(南荻窪1丁目)
【内容】与謝野晶子と北原白秋について【講師】吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂、歌人・渡英子 ☎40名(申込順)【費】500円【申込】☎電話で、小泉 ☎3333-6778へ

★中国語・英会話・ビジネス英文&パソコン講座

【日・時】①中国語講座(初～中級)=3月11日(月)・18日(月)②英会話講座(初～中級)=3月13日(水)③ビジネス英文講座(中・高校レベルで可)=3月9日(土)・23日(日)④パソコン講座(ワード・エクセル・

パワーポイント)=3月8日(金)・15日(金)/各日同内容。①②④午前9時30分～11時30分③午後1時15分～4時30分
【場】阿佐谷地域区民センターほか【講師】坂野直人ほか【区内在住・在勤の方またはその家族】各10名(申込順)【費】①②④各1000円③各2000円【申込】ファクス(11面記入例参照)に①～④の希望日も書いて、グロービス・遠藤 ☎5377-9952へ【同団体】☎5377-9951【①】パソコン講座はofficeをインストール済みのパソコンを持参してください【②】詳細はグロービスホームページ ☎http://www.growth-llc.comをご覧ください

★地方を変えたアートの力～高円寺純情商店街公開講座

【日】3月13日(水)午後7時～9時
【場】高円寺
【内容】地域活性化の成功事例について【講師】北川フラム ☎80名(申込順)【費】無料【申込】☎電話で、NPO法人TFF ☎5397-3400へ

★身近なものを使って楽しめる手品教室

【日】3月21日(水)午後1時30分～3時30分
【場】高齢者活動支援センター
【内容】コイン・お札・新聞紙・ハンカチ・ティッシュなどを使った手品【講師】高井戸マジッククラブ会員
【区内在住の方】30名(申込順)【費】1000円【申込】☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、3月15日までに松永 ☎・ ☎3315-4847へ

★シルバー人材センター公開講座～エンカペラGのコンサート「オヤジ達のアカペラ・ストリート」

【日】3月22日(金)午後1時30分
【場】高円寺
【内容】区内在住の方 ☎240名(先着順)【費】無料【申込】当日、直接会場へ【杉並区シルバー人材センター】☎3317-2217

★環境教育インストラクター養成講座

【日・時】①3月30日(土)午前10時～午後5時(テキスト中心)②31日(日)午前10時～午後1時(実技中心。終了後、片付けあり) /計2回
【場】あんさんぶる荻窪環境カウンセラー
【内容】環境教育の指導者となることを希望する方 ☎40名(申込順)【費】7000円【申込】☎電話またはファクス(11面記入例参照)で、NPO法人杉並環境教育カウンセラー協議会 ☎・ ☎3392-5231へ【同協議会】☎3392-5231(午前10時30分～午後4時30分)【①】受講した方には、修了証を差し上げます【②】共催=NPO法人環境カウンセラー全国連合会、東京環境カウンセラー団体連合会

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習

【日】4月9日(火)～12日(金)午後1時30分～4時30分(計4回)
【場】高齢者活動支援センター
【内容】①超初心者向けパソコン入門(基本操作・簡単な文章の作成等)②デジタルカメラ入門(基本操作・パソコンへの取り込み等)【講師】Tスクエア杉並
【区内在住で

みんなで銭湯に行こう!

区内銭湯でラベンダー湯を実施します

ハーブの一種であるラベンダーは、心身のリラックスなどに効果があるとされています。銭湯で使われるラベンダーはヨーロッパ産で、香りがよいととても好評です。この機会に、日ごろの疲れを癒してみたいかがでしょうか。

【日】3月10日(日)区内公衆浴場 ☎450円、小学生180円、幼児80円【申込】当日、直接各公衆浴場へ【杉並浴場組合・平松】☎3337-6198(午後1時以降)



55歳以上の方 ☎各10名(抽選)【費】各コース7000円【申込】往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月21日(必着)までにTスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ【同団体】☎090-4722-2574【講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を1日1回実施します(予約不要)】

その他

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 【日】3月18日(月)・19日(火)・21日(木)午前11時～午後4時
【場】リサイクル自転車作業所(永福2丁目)
【販売価格】=6500円～【申込】当日、直接会場へ(先着順)【同作業所】☎3327-2287

★きずなサロン運営のい・ろ・は 参加者募集

【日】3月23日(土)午後1時30分～3時30分
【場】あんさんぶる荻窪
【内容】ささえあう地域づくりのサロンを開くための説明会と現役サロン活動者との意見交換
【サロンの運営に関心のある方】10名(申込順)【費】無料【申込】☎電話で、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進担当 ☎5347-3939へ

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会

【日】3月25日(月)午後1時～4時
【場】高円寺北庚申通り商店街「庚申文化会館」2階
【申込】当日、直接会場へ【東京都行政書士会杉並支部】☎0120-567-537

訂正とおわび

2月21日付広報14面情報ぽけっと「0歳から楽しむ～声優島本須美による朗読音楽」の出演者と問い合わせ先担当者の氏名に誤りがありました。正しくは、出演者は「島本須美」さん、担当者は「佐原」さんです。

■「熟年フロンティア」発行記念講演会

杉並情報誌「熟年フロンティア(区発行)」の発行を記念した講演会です。杉並という地域を舞台に、退職間近や退職後の中高年が元気で有意義に過ごすための方法を一緒に考えてみませんか?

時 3月16日(土)午後6時30分～8時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 講演とグループトーク 毎月刊「百歳万歳」編集長・植松紀子 区内在住・在勤・在学の方 定40名程度(申込順) 費 無料 申込 電話、ファクスまたはEメール(11面記入例参照)で、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 同センター ☎3317-6621 他 「熟年フロンティア」を希望の方はご連絡ください

■すぎなみ地域大学 長崎宏子講演会「春! 出会いが広がる地域活動をはじめよう!」

新しい季節、何か始めたい方へ、元オリンピック選手が前向きなパワーをお届けします。



時 3月20日(祝)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 自分の経験・力を地域で活かすことの喜び、ふれあいを持つことの楽しさ 元オリンピック水泳日本代表選手・長崎宏子(右上写真) 定50名(申込順) 費 無料 申込・ 同 電話で、協働推進課すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381 へ

■2、3世代親子料理～待ち遠しかった春、旬の食材で元気満点料理をつくろう

栄養士が考えた、栄養満点のメニューを作って食べて、みんなで楽しく料理の勉強ができます。

時 3月24日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高井戸地域区民センター 内 献立=たけのこご飯・鶏肉の鍋照り焼き・青菜のごま和え・春野菜の味噌汁・草団子 師 栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子 区内親子2、3世代(3～5名。推奨対象年齢は3歳以上) 定30名(申込順) 費 1人500円(保険料含む) 申込・ 同 電話または直接、3月21日までに高井戸地域区民センター1階総合受付(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) へ 他 エプロン・三角巾・布巾・お子さんの上履き・筆記用具を持参してください

■杉の樹大学学生募集「学ぶ輪・友の輪・地域の輪」

学習を通して仲間作りをし、地域活動や自己啓発を目指しましょう。

時 5月15日～26年3月の毎週水曜日、午前10時～正午(月3、4回) 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 内 下表のとおり 区内在住で60歳以上の方(既受講者を除く) 定60名(抽選) 費 無料(教材費等別) 申込 往復ハガキ(11面記入例参照)に応募理由も書いて、3月26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

(杉の樹大学 主な講座内容)

| 科目 | 内容 |
|--------------|--|
| 杉並を知る | グループ研究・郷土博物館見学・環七地下調節池見学・杉並ゆかりの文人・杉並の野鳥・杉並区議会傍聴・杉並の犯罪と防犯・杉並区の施策 |
| 文芸・教養 | 話し言葉の移り変わり・これからのエネルギー・日本人のこころ・暮らしの中の数学・未来の農業を考える・外国を知ろう・仏像の魅力・漢方薬の基礎と応用・クラシック音楽の楽しみ方 |
| これからのライフスタイル | 豊さ満開の人生プラン・異世代交流・日本の財政問題を考える・ボランティアへの一歩・先端技術館見学・アメリカンフットボール講義と観戦・遠足・運動会など |

※内容は一部変更になる場合があります。

■家族介護教室

◇「終活」のはじめかた～エンディングノートを書いてみよう

時 3月11日(月)午後2時～3時30分 場 梅里区民集会所(梅里2-34-20) 師 コムウェルセールスプロモーション室・徳永明子 区内在住・在勤の方 定35名(申込順) 費 無料 申込・ 同 電話またはファクス(11面記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924 FAX5929-1925 へ

◇認知症サポーター養成講座

認知症という病気を理解して、日常生活でどんなことに困ってしまうのかを一緒に考えましょう。

時 3月12日(火)午前10時～11時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 キャラバン・メイト 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費 無料 申込・ 同 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024 へ



確定申告は お済みですか

24年分所得税の確定申告書の提出期限と確定申告分の納期限は、3月15日(金)です。

まだ申告書を提出していない方は、忘れず期限までに提出してください。なお、郵送でも提出できます。

同 杉並税務署 ☎3313-1131
荻窪税務署 ☎3392-1111

◇悩まず介護するために…

時 3月14日(木)午後1時～2時30分 場 和泉ふれあいの家(和泉4-40-31) 師 介護者の会ワイワイクラブ 区内在住の方 定20名(申込順) 費 無料 申込・ 同 電話で、和泉ふれあいの家 ☎3321-4808 へ

リサイクルひろば高井戸

◇おもちゃのクリニック

故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します(1人1点まで)。

時 3月17日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費 無料(部品代は実費)

◇ダンボールコンポストを始めよう!

ダンボールの箱で生ごみを簡単にたい肥化します。

時 3月23日(土)、4月27日(土)午前10時30分～午後0時30分(全2回要出席) 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 費500円(別途材料費1200円) 他 長寿応援対象事業

◇親子で「ペットボトルの糸巻き車」を作ろう

時 3月24日(日)午前10時30分～午後0時30分 区内在住・在学で5歳～小学6年生のお子さんとその保護者 定10組20名(申込順) 費100円

— 〈いずれも〉 —

申込 電話で、同ひろばへ 場・ 同 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)



日本フィル杉並公会堂シリーズ 第2回

大バッハの祈り、
マーラーの勝利への凱歌

時 7月7日(日)午後3時 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 内 出演=西本智実(指揮)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)▷曲目=J.S.バッハ《音楽の捧げもの》BWV1079より「6声のリチェルカーレ」(弦楽合奏版)、マーラー「交響曲第5番嬰ハ短調」 対小学生以上の方 費 S席5000円ほか 申込・ 同 チケット発売日=3月23日(土)▷販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450 他 チケット発売初日は、電話予約のみの受け付けです



▲西本智実

©鍋島徳恭

第10回 杉並演劇祭～杉並演劇大賞

参加22団体が杉並演劇大賞を懸けて、個性あふれる熱い舞台を演じる1カ月! ぜひお越しください。

時 3月1日(金)～31日(日) 場 明石スタジオ(5団体)、遊空間がざびい(10団体)、ARTTHEATERかもめ座(3団体)、阿佐ヶ谷アルシェ(3団体)、座・高円寺(1団体) 同 杉並演劇祭実行委員会事務局(シノザキスタジオ内)・篠崎 ☎5374-8898 他 公演内容やチケットの取り扱い情報など詳細は、電劇ミュージカルホームページ http://www.dengeki.co.jp/suginami.html をご覧いただき、各団体へ直接お問い合わせください



▲昨年の大賞作品(団体「メガボックスコレクション」による、作品「HOTEL CALL AT」)

自殺防止! 東京キャンペーン

～3月は東京都の自殺対策強化月間です

- ◇東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～
3月11日(月)～15日(金)
☎0570-087478(24時間)
- ◇自殺予防いのちの電話
3月10日(日)午前8時～11日(月)午前8時
☎0120-738-556(毎月10日、フリーダイヤル)
- ◇54時間特別相談
3月9日(土)午前0時～11日(月)午前6時
☎0120-58-9090(東京自殺防止センター)

- ◇自死遺族のための電話相談
3月9日(土)～12日(火)午前10時～午後10時
☎3796-5453(グリーンケア・サポートプラザ)
- 3月13日(水)～15日(金)午前10時～午後10時
☎5988-7778(全国自死遺族総合支援センター)
- ◇多重債務110番
3月4日(月)・5日(火)午前9時～午後5時
☎3235-2400(東京都消費生活総合センター)

「東京都こころといのちの総合相談会」
時・場 ①3月11日(月)=新宿スバルビル会議室(新宿区) ②18日(月)=アレアホール(立川市) ③25日(月)=スター会議室 上野ANNEX(台東区) / いずれも午後1時～5時(受け付けは4時まで) 費 無料 申込 当日、直接会場へ

同 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課自殺総合対策担当 ☎5320-4310

ハガキ・ファクス・Eメール 申し込み記入例

- (1) 行事名・教室名
- (2) 郵便番号・住所
- (3) 氏名(フリガナ)
- (4) 年齢
- (5) 電話番号

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。
住所が記載されていないものは、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。



1人1枚

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
記号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。

介護予防 講演会

「いいからだ これからだ 2013」

高齢者の方が住みなれた地域で生き生きと暮らすためには、しっかり動いて、しっかり噛んで、しっかり食べることが重要です。
「簡単で楽しくできる運動」や「口の機能を若々しく保つ秘訣」など、実技を交えた講演です。

時 3月22日(金)午後1時30分～4時10分 場 高齢者活動支援センター(内)・師①
講演「歌って踊って脳フィットネス」(筑波大学大学院人間総合科学研究科体育科学専攻長・教授 征矢英昭) ②実技「健康寿命を伸ばそう!玄米にぎにぎダンベル体操」(シダックス栄養士会管理栄養士・井出静香) ③講演「口は元気の入り口です～唾液を味方にアンチエイジング」(日本アイ・ピー・エム健康保険組合 加藤元) ④講演「元気いきいき食生活について」(シダックス栄養士会管理栄養士・小林香織) 対 区内在住・在勤・在学の方定90名(申込順) 費無料(申込) 問 3月4日から電話または直接、高齢者活動支援センター(区民センター総合受付〈高井戸東3-7-5 ☎3331-7841〉)へ



▲征矢英昭

催し EVENT

■ 収蔵資料展「描かれた杉並」

郷土博物館で収蔵している美術資料の中から、杉並区内の風景を描いた作品を中心に展示します。初公開の作品もありますので、ぜひお越しください。

時 3月2日(出)～5月12日(日)午前9時～午後5時▷
休館日=月曜日・第3木曜日(祝日・休日の場合は開館し、翌日休館) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 内 作品=歌川広重「江戸名所 堀の内妙法寺祖師詣」、小泉癸巳男「新緑の善福寺池」、高橋松亭「高井戸の夕立」ほか 費100円(観覧料。中学生以下は無料) 申 当日、直接会場へ 問 郷土博物館 ☎3317-0841

■ 本とあそぼう 全国訪問おはなし隊～講談社キャラバンカー1号車が「柿木図書館」にやってくる

講談社読書推進事業部のキャラバンカーが訪問します。各社発行の児童書550冊の閲覧とおはなし会を行います。

時 3月16日(出)午後3時～4時5分 場 柿木図書館(上井草1-6-13) 対 幼児以上の方定30名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 問 柿木図書館 ☎3394-3801

■ 阿佐谷図書館開館20周年記念イベント第2弾

①「第6回児童講座 子どもの成長と絵本」

阿佐ヶ谷在住の子どもの本作家・西内ミナミさんを迎えて、子供の心を豊かにする絵本の力についてお話しいただきます。

時 3月20日(祝)午後1時～2時30分 対 20歳以上の方定40名(申込順) 申 電話または直接、阿佐谷図書館へ

②「中学生によるぐるんばの作家とおはなし会」

時・対 3月20日(祝)午後3時～3時20分=1～4歳のお子さん(2)午後3時30分～4時=5歳以上のお子さん 内 出演=東原中学校・聞かせや本舗 定 各回30名(先着順) 申 当日、直接会場へ 他 協力=東原中学校校区地域教育連絡協議会

— (いずれも) —

費無料 場・問 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

■ 成田図書館「大人のための朗読会」

本の朗読を聞く楽しさ、感動をぜひ味わってください。

〈ゆうゆう館協働事業〉

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、対に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

| ゆうゆう館名 | 内容 | 日時 |
|-----------------------------------|-------------------------|---|
| 西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747) | 日曜日のうたごえ喫茶で気分さわやかに | 3月24日から毎月第4日曜日、午後1時30分～3時 定15名(申込順) 費1回600円(飲み物付き) |
| 荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716) | 贈り物に自分用に益子焼を手捻りで作って楽しむ | 3月～8月の毎月29日午前10時～正午(計6回) 定16名(申込順) 費3000円(別途材料・焼成費各回1300円) |
| 四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692) | 卓球(中級)～会田講師の指導でめきめき上達! | 3月16日から毎月第3土曜日、午後2時～3時 対 小学5年生以上の方定各7名(申込順) 費各600円(要予約) |
| 上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441) | 無料体験会「再発見! 体によく効くラジオ体操」 | 3月27日(水)午前10時～11時30分 定20名(申込順) 費無料(4月から毎月第1・3水曜日実施。1回525円) |
| 和泉館(和泉4-16-22 ☎・FAX3323-5663) | 高円寺亭たら好師匠の楽しい落語の話方教室 | 4月7日～6月9日の第1・2日曜日(計6回) 午後3時～4時30分 定15名(申込順) 費月1000円(2回分) |
| 高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎・FAX3332-1076) | タブレット体験会～ネットで楽しく情報収集 | 3月26日(火)・29日(金)午前10時～正午 対 40歳以上の方定各10名(申込順) 費各500円 |
| 阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎・FAX3338-0436) | いちからのパソコン～使い方を基礎から学びます | 4月10日(水)・24日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) 定15名(申込順) 費3200円(テキスト代含む) |

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。いずれも長寿応援対象事業です。

時 3月16日(出)午後2時～3時 場 成田図書館(内)「手づくりのぬいぐるみ」立原えりか作ほか 師 こうばこの会 定30名(申込順) 費無料(申込) 問 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ

■ 3館合同展示「知を鑑(とも)すく3館巡り」～成田・阿佐谷・今川図書館を訪ねて

各図書館の特徴を活かした資料を他の2館で展示します(例えば成田図書館では阿佐谷・今川図書館の資料を展示します)。

時・場 成田図書館(成田東3-28-5) = 3月8日(金)～4月3日(水)▷阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14)・今川図書館(今川4-12-10) = 3月5日(火)～31日(日) / いずれも午前9時～午後8時(今川図書館は9時まで)。日曜日、祝日は午前9時～午後5時。21日(休)は休館(費無料(申込) 当日、直接各会場へ 問 成田図書館 ☎3317-0341、阿佐谷図書館 ☎5373-1811、今川図書館 ☎3394-0431) 他 3館巡り(スタンプラリー)を達成した方には「読書ノート」を差し上げます

■ 「夜空の虹」ビデオ上映会

美しい心から生まれた一途な愛が夜空に虹を輝かせる友情物語を描いた、「夜空の虹」のビデオ上映会を開催します。

時 3月23日(出)午後2時～3時20分 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 内 杉並子どもミュージカル「夜空の虹」(22年4月公演)記録ビデオの上演 定40名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 問 西荻図書館 ☎3301-1670

■ ユネスコ親子科学教室「火山のふしぎ」

火山の形はどうして違うの? 火山の模型を作ってみよう! 火山について勉強しましょう。

時 3月30日(出)午後2時30分～4時 場 セシオン杉並 師 日本地学教育学会会員・佐藤真太郎 対 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学生とその保護者 定20名(抽選) 費1名500円(申込) 往復ハガキ(記入例参照)に

お子さんの学年も書いて、3月21日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 セシオン杉並内)へ 問 杉並ユネスコ協会・山田 ☎090-6105-6633 または同センター ☎3317-6621

■ 集まれ中学生! ユネスコで世界を身近に感じよう

① ユネスコ国際中学生交歓会

インターナショナルスクールに一日体験入学して、異文化体験をします。

時・場・内 事前学習 = 4月3日(水)午後1時30分～3時 = セシオン杉並▷学校訪問 = 4月4日(木)午前8時15分～午後3時 = セントメリーズインターナショナルスクール(世田谷区瀬田1-6-9) / JR高円寺駅集合・JR渋谷駅解散 対 区内在住・在学の新中学2・3年生 定20名(申込順) 費無料(交通費自己負担)



② ユネスコ中学生クラブ

毎月1回、外国人などによる英会話と各国大使館や世界で活躍するゲストスピーカーによる国際理解のプログラムで世界の文化を楽しく学びます。

時 4月～26年3月の毎月第2土曜日、午後2時30分～4時30分(8月を除く。計11回) 場 セシオン杉並ほか 対 区内在住・在学の新中学1～3年生 定60名(申込順) 費4000円

— (いずれも) —

申 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)に学校名・新学年と①②の希望も書いて、3月24日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 セシオン杉並内) FAX3317-6620 ☎ shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ 問 同センター ☎3317-6621 または杉並ユネスコ協会・板倉 ☎3395-4020

講演・講座

■ 精神保健講演会「精神疾患の基礎的マメ知識」

精神疾患とは? 知っているようで知らなかったり誤解していることなどが多かったです。精神疾患の基礎的なことを学び知識を深めましょう。

時 3月11日(月)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 とおる医院院長・高橋亨 対 区内在住・在勤・在学の方定60名(申込順) 費無料(申込) 問 電話またはファクスで、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 FAX3391-1927へ

■ 「はるはなメソッド」歌と表情筋トレーニング

ストローを使って呼吸筋と骨盤底筋群を強化できる簡単で効果的な方法を紹介します。

時 3月13日(水)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター(内)腹式呼吸と表情筋トレーニングを同時に行う健康のための講座 師 二期会会員・常岡治恵 対 区内在住で60歳以上の方定35名(申込順) 費300円(申込) 問 3月2日から電話または直接、高井戸地域区民センター1階総合受付(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)へ

式典「3・11を忘れない」

多くの犠牲をはらった東日本大震災を風化させることなく、震災から学んだ経験を具体的な防災活動に結びつけて、より安全・安心なまち杉並を目指すため、次の内容で式典を行います。

【日時】3月11日(月)午後1時30分～4時
【場所】セッション杉並(梅里1-22-32)
【内容】

- 手記の朗読と中学生の感想文発表
震災発生直後から救助活動を行った警察官の手記「ふくしまに生きる ふくしまを守る～警察官と家族の手記」をもとに
 - スクラム支援各首長からのビデオメッセージ
 - 南相馬市からの報告(講演)「その時南相馬では、今復興に向けて」
講師＝田中章広 一般社団法人原町青年会議所監事(2011年度理事長)
元南相馬市復興市民会議委員
 - 黙とう(午後2時46分)
 - ミニコンサート 出演＝日本フィルハーモニー交響楽団 弦楽四重奏
 - 警察・消防の活動写真展示(午後1時～4時)
- 【費用】無料
【申し込み】当日、直接会場へ
【その他】①駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください
②ご来場の方に「なみすけホイッスル」(右写真)を配布します
【問い合わせ】危機管理対策課



杉並区自主参加型一斉防災訓練(シェイクアウト訓練)

3月11日(月)午前11時から3分程度、自主参加型一斉防災訓練(シェイクアウト訓練)を実施します。この訓練を通じて、各家庭や職場等で避難経路や非常食なども確認し、日頃の防災対策を再点検しましょう。

【日時】3月11日(月)午前11時～11時03分
【場所】各家庭・学校・職場など

◇訓練内容

- 訓練開始＝午前11時に防災行政無線などで、自主参加型一斉防災訓練実施について放送します。
- 訓練想定＝午前11時、杉並区内で震度6強の地震が観測されます。
- 訓練方法＝①姿勢を低くします
②体・頭など身を守ります(机の下など)
③揺れが収まるまでおおむね3分程度一斉に身の安全を確保します(上図参照)



◇訓練参加登録

区では、参加人数を把握するため、シェイクアウト訓練の参加者登録を受け付けています。詳細は区ホームページ、「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」(通称:ShakeOut提唱会議事務局)ホームページまたは、「広報すぎなみ」2月21日号やチラシ(防災課(区役所西棟6階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館などで配布)をご覧ください。
【問い合わせ】防災課

杉並区の滞納の現状は…

税金や保険料は、納期限内に納めることが原則です。しかし、平成23年度の住民税では、約98%が納期限内に納付されましたが、2%にあたる約10億円が納められず滞納となっています。また、住民税等を滞納し、区からの再三の文書催告等にも応じない結果、財産を差し押えられた人数は約2900人に上ります。

税や保険料を納めないでそのままにしていると…

- 税を滞納すると、納期限の翌日から納める日までの日数に応じて年14.6%(現行、一定の期間については年4.3%)の延滞金がかかります。
- 国民健康保険料や後期高齢者医療保険料を滞納すると、有効期限の短い保険証や医療費全額自己負担の資格証明書が交付される場合があります。
- 介護保険料を滞納すると、介護サービス利用時に自己負担が1割から3割に引き上げられる場合があります。

便利な口座振替をご利用ください

気が付いたら納期限が過ぎていた、忙しくて支払いに行く時間がなかった等の未納を防ぐためには、口座振替のご利用をお勧めします。申込用紙は、区内の金融機関、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所などで配布しています。

- ※1. 後期高齢者医療保険料と介護保険料は、原則年金からの引き落としですが、納付書が送付されている期別については、年金からの引き落としはされません。
- ※2. 軽自動車税は、口座振替ができません。

悪質な滞納者の財産を差し押えます。税や保険料は、納期限内に納めましょう。

滞納は、させない 放置しない 逃がさない

財産の差押えや捜索を行います

納期限を過ぎても納めない方には、最初に督促状を送ります。それでも納付がない場合は、滞納者の財産を調査した上で差押えを行います。
差押えは、預貯金・給与・年金・生命保険・車両・不動産などさまざまな財産が対象です。バイクや自動車の差押えには「タイヤロック」を使用する場合があります。
差押えた財産は、現金化して、滞納した税金や保険料に充てることになります。このような差押え処分(滞納処分)は、法律に基づいて行うもので、本人の同意を必要としません。この差押え処分が行われると、勤務先や取引先の信頼を失うことにもなります。
また、滞納処分のため必要があるときは、強制的に自宅や事務所などに立ち入って調査する「捜索」を行います。滞納処分のために行う捜索には、裁判所の令状を必要としません。



▲タイヤロックの様子(写真提供:東京都主税局)



▲捜索の様子(写真提供:東京都主税局)

納付が困難な場合はご相談ください

リストラや会社の倒産、病気などの理由で、やむを得ず納期限内に納付ができないときは、そのままにせず、すぐに下記の問い合わせ先までご相談ください。

問い合わせ

- 住民税については→→→→→納税課
- 軽自動車税については→→→→課税課
- 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料については→→→→→国保年金課
- 介護保険料については→→介護保険課

