

9ぎなみ



支えあい共につくる
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

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/

みどりのボランティア募集	…… 4
はじめましょう!輝く女性のアンチエイジング	…… 5
3月11日、式典の開催とシェイクアウト訓練の実施	……12
第9話 ATMでお金は戻りません!	……12

未来へ駆ける予算



26年度は、基本構想に基づく総合計画の3年目の年になります。基本構想に掲げる杉並区の将来像「支えあい共につくる 安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並」の実現に向けた取組を、加速化させる年に位置付けます。そのために、26年度予算では、喫緊の課題に重点的かつ優先的に取り組み、社会状況の変化に応じ規模等を見極めた上で、「安全でにぎわいのあるまちづくり」「福祉の向上で安心を実感」「次世代支援のさらなる拡充」の3つの視点で予算を重点的に配分しました。

予算(案)は、現在開会中の区議会第1回定例会で審議されます。——問い合わせは、財政課へ。

総額 2651億5661万円

一般会計 1611億5000万円

26年度予算(案)

安全でにぎわいのあるまちづくり

首都直下地震など大規模災害の備えとして、全ての人々が、安全に暮らしていける災害に強いまちづくりをスピード感をもって進めます。

また、安全を基礎にして、区民の交流を広げ、地域のにぎわいを創り、区外から訪れる人々にも魅力的なまちとしていきます。

福祉の向上で安心を実感

区民が互いに支えあいながら住み続けられるよう福祉の向上を図る中、特に安心を実感できるよう施策の充実に努めます。

次世代支援のさらなる拡充

子どもや若者たちが、夢と希望を見出し、その実現に向かって、自らの道を拓いていくための支援を拡充していきます。

26年度予算(案)をお知らせします

2面で重点的に取り組む施策・事業を、3面で予算を数値で説明しています。

「未来へ駆ける予算」 平成26年度予算編成にあたって

杉並区長

田中良



私は、区長就任以来、区の使命は、「区民福祉の向上にある」ことを基本に区政運営にあたり、今回で4回目の通年予算となる平成26年度予算につきましても、その基本姿勢のもとに編成いたしました。

現在、急速な少子高齢化が進んでいます。今後、人口構造の急激な変化によって、これまで経験したことのない事態が生じる可能性もあります。これからの区政運営には、社会変化に対応した迅速、かつ柔軟な対応が求められています。

私たちの世代が、次世代に素晴らしい杉並区を継承していくためには、今できること、やらなければならぬことにしっかりと取り組むことが必要です。私は、将来を見据えて必要な課題は、先送りせずに取り組んでまいります。

こうして迎える平成26年度は、基本構想が目指す将来像「支えあい共につくる安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並」の実現に向けて、将来を見据えた取組を加速化させる年と位置付けました。そうした思いから、平成26年度予算(案)を「未来へ駆ける予算」と名付けたところです。

こうしたことを踏まえ、予算編成にあたりましては、区民ニーズの高い保育および学童の待機児童対策や在宅介護の充実などの喫緊の課題について、重点的に、かつ優先して取り組みよう措置いたしました。

また、総合計画・実行計画事業については、平成26年度の計画改定を念頭に、社会状況の変化に応じて、規模等を見極め計上いたしました。

さらに、区民福祉の一層の向上に向けて、基金と区債をバランスよく活用するなど、財政の健全性と持続可能な財政運営を確保したところ です。

その上で、「安全でにぎわいのあるまちづくり」、「福祉の向上で安心を実感」、「次世代支援のさらなる拡充」の3つの視点を重点に編成しました。区民の皆様のご理解を賜りたいと存じます。

◆平成26年度の主な事業◆

「安全でにぎわいのあるまちづくり」「福祉の向上で安心を実感」「次世代支援のさらなる拡充」の3つの視点で予算を重点的に配分したものと、基本構想に掲げる5つの目標別に重点的に取り組む施策・事業を紹介します(1万円未満は四捨五入)。

◆◆予算編成の3つの視点からの事業◆◆

安全でにぎわいのあるまちづくり

◆狭い道路拡幅整備

：5億5000万円

狭い道路の拡幅整備を推進し、安全で快適なまちづくりを進めます。拡幅整備の緊急度が高い路線を指定し、地域に入り協力を求めていきます。

◆防災まちづくり

：2億7167万円

都が推進する不燃化特区制度を新たに阿佐谷南・高円寺南地区へ導入するとともに、木造密集地域の解消や震災救援所周辺等の不燃化を促進し、不燃化のまちづくりを進めます。

◆耐震改修促進

：7億9848万円

既存建築物の耐震診断を支援するとともに、耐震改修工事費の一部を助成します。また、災害時における救急・救命、消火活動や復旧・復興の大動脈の役割を担う特定緊急輸送道路沿道の建築物の耐震化を促進するとともに、新たに耐震シエルト等の助成を行います。

◆観光促進

：6150万円

観光資源を活用し、区内への集客を図る事業「中央線あるあるプロジェクト」を推進します。また、平成26年度中に交付が開始される「杉並ナンバー」の周知・普及を図るとともに、区内

でロケ地を提供するフィルムコミッションなどの手法を検討し、杉並区の魅力を内外に発信していきます。

◆すぎなみフェスタ

：1100万円

「人と人、地域と地域をつなぎ、杉並を元気に」をコンセプトに掲げた「すぎなみフェスタ」を開催します。

福祉の向上で安心を実感

◆保育対応型児童発達支援事業所設置助成

：1000万円

療育と保育を組み合わせた全国でも例のない先進的な取り組みとなる「保育対応型児童発達支援事業所(療育型保育施設)」の開設を支援します。

◆がん検診の推進

：5億9573万円

「がん対策推進計画」を着実に実行し、がん予防に関する知識の普及啓発等に取り組むとともに、本格稼働する「がん検診電算システム」を有効活用し、検診の受診勧奨・再勧奨を行い、より一層のがん検診の受診率と質の向上を図ります。

次世代支援のさらなる拡充

◆次世代育成基金の活用

：基金活用額 1883万円

次代を担う子ども・青少年が、

国内外の交流やスポーツ等の事業に参加することを通して、健やかに成長していけるよう支援します。26年度は、中学生小笠原自然体験交流、子ども国内交流事業、中学生海外留学など6事業に次世代育成基金を活用します。

◆次世代トップアスリートの育成

：600万円

2020年東京オリンピック・パラリンピックを念頭に、次世代のトップアスリートを目指す青少年を支援します。

◆情報教育の推進

：6億8767万円

ICT機器を活用した魅力的な教材を提供できるよう、区立小・中学校の普通教室に電子黒板機能付プロジェクトを導入します。また、小中一貫教育校、小学校、特別支援学級の研究指定校にタブレットパソコンを試験的に導入します。

◆義務教育保護者負担軽減

：2億787万円

義務教育において無償の範囲外とされている、教材費や修学旅行費の私費負担部分について、保護者負担の軽減を図る観点から、区独自の公費負担を行います。

◆◆その他の主な事業～基本構想に掲げる5つの目標別◆◆

1. 災害に強く安全・安心に暮らせるまち

◆橋梁の長寿命化と補強・改良

：1億4280万円

災害時における避難路等を確保するため、橋梁の長寿命化に向けた修繕や補強・改良を計画的に行います。

◆防犯対策の推進

：7086万円

巡回安全パトロールステーションを活用したさまざまな防犯啓発活動を行うとともに、警察等関係機関や地域住民と連携し振り込め詐欺被害防止対策を推進します。

◆災害時要援護者支援対策

：5125万円

地域たすけあいネットワーク(地域の手)の支援体制の充実、介護支援専門員等の専門性を活用した避難支援プランの作成体制の強化

また、防犯上、抑止効果が高い場所に街角防犯カメラを増設します。

3. みどり豊かな環境にやさしいまち

◆公園等の整備

：1億5441万円

(仮称)下高井戸公園の実設計、(仮称)荻外荘公園の一部を暫定的に開放するための第一期整備工事や本天沼南公園の拡張整備を行います。

◆地域エネルギービジョンの推進

：4826万円

区のエネルギー政策の基本方針である「地域エネルギービジョン」に基づき、太陽エネルギー利用機器の助成を行うとともに、ピークシフト対策と非常時の電力確保のため蓄電池の設置助成を行います。

4. 健康長寿と支えあいのまち

◆特別養護老人ホーム等用地整備

：14億7541万円

◆特別養護老人ホーム等の建設助成

：1億7471万円

◆南伊豆町における特別養護老人ホームの整備

：200万円

◆認知症高齢者グループホームの建設助成

：6095万円

◆都市型軽費老人ホームの建設助成

：1億400万円

◆介護老人保健施設の建設助成

：2846万円

◆高齢者住宅の提供(杉並型サービス付き高齢者向け住宅の運営)

：7722万円

高齢化に伴う一人暮らしや要介護高齢者の増加に対応するため、高齢者の状態にあった住まいや施設の整備を進めます。

◆障害者入所・通所施設の整備
：8969万円
あすなる作業所(方南1丁目)の2階を活用し、重度知的障害者の通所先(生活介護事業所)を確保し、施設の充実を図ります。

◆障害者グループホームの整備
：1780万円
下井草4丁目区有地を活用した、ショートステイ併設の重度知的・身体障害者グループホームの整備を進めます。

2. 暮らしやすく快適で魅力あるまち

◆都市再生事業

：1295万円

◆多心型まちづくりの推進

：984万円

「荻窪まちづくり会議」の運営やまちづくり構想作成等の支援を行います。また、駅を中心にハード・ソフト両施策の連携を強化しながら、地域特性を活かしたコンパクトなまちづくりを計画的に進めるとともに、駅周辺においてさまざまな観光資源や公共・民間施設等を地域資源として活

用するなど、地域の方々の連携による魅力づくりや地域経済・地域社会活性化策について、調査・研究を行います。

◆農業の支援・育成

：3379万円

杉並産の農産物を多く区民に届けるため、生産量増加につながる支援を行うとともに、自然とふれあひ、農業体験やレクリエーション等の機能を有する施設の設置に向けた検討を行います。

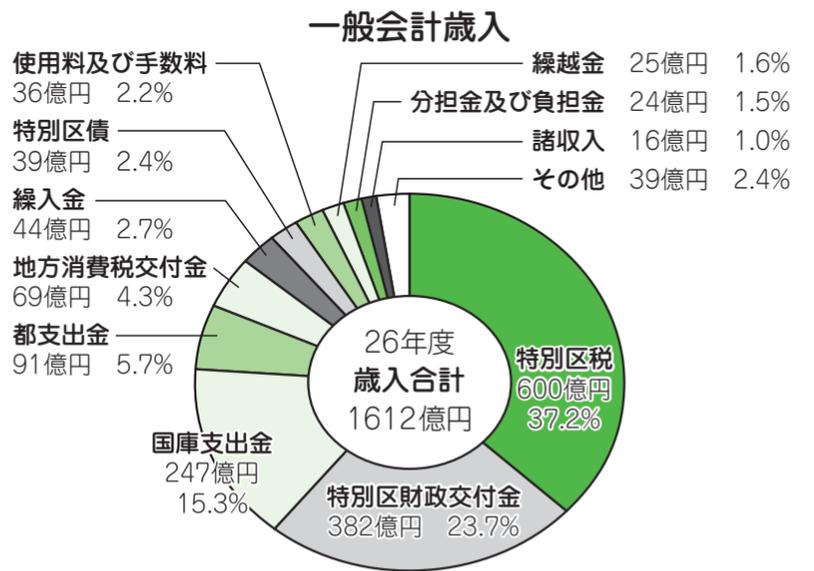
数値で見る平成26年度当初予算(案)

各会計当初予算規模

(単位：千円)

	26年度	25年度	差引増減額	前年比 (%)
一般会計	161,150,000	155,853,000	5,297,000	103.4
国民健康保険事業会計	53,473,597	52,728,688	744,909	101.4
介護保険事業会計	37,861,634	35,663,495	2,198,139	106.2
後期高齢者医療事業会計	12,517,223	12,037,799	479,424	104.0
中小企業勤労者福祉事業会計	154,156	178,015	△23,859	86.6
合計	265,156,610	256,460,997	8,695,613	103.4

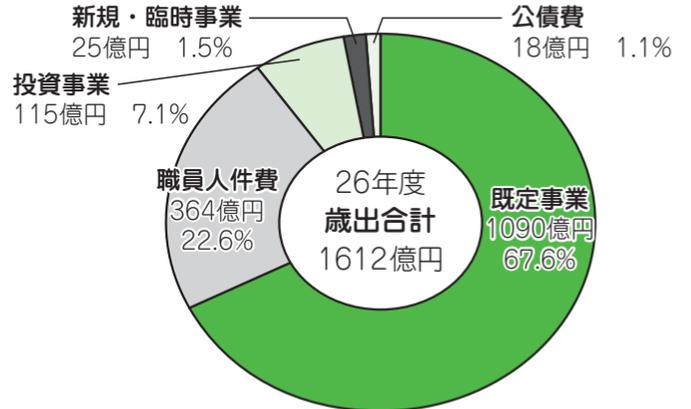
一般会計の内訳



区の予算の使い道 (一般会計の総額を1万円に換算すると)

保健福祉費 5800円 福祉の充実、健康を守るために 	教育費 1412円 学校教育の充実、生涯学習のために 	総務費 754円 広報、区民相談のために
都市整備費 739円 公園整備、道路管理、まちづくりのために 	環境清掃費 562円 環境保全、清掃、リサイクルのために 	生活経済費 541円 産業振興、消費生活、区民施設、地域活動のために
公債費 113円 特別区債の償還のために 	議会費 61円 区議会の運営のために 	その他 18円 予備費等のために

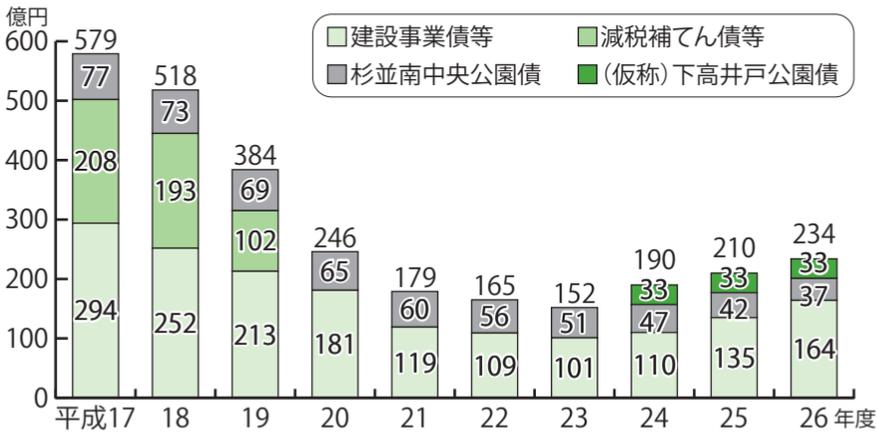
一般会計歳出 (性質別)



※億円未満を四捨五入しているため、構成比が合わない場合があります。

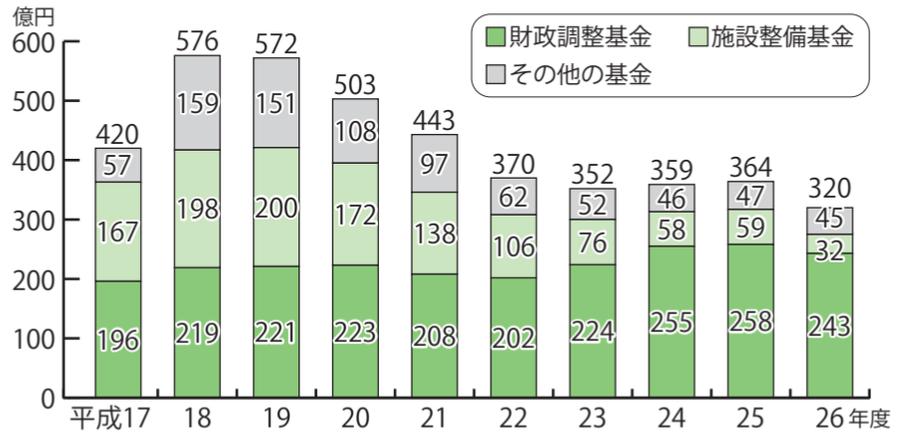
※「区政経営計画書—予算の概要—」をご覧ください。区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、区民事務所・分室、駅前事務所のほか、区ホームページでもご覧になれます。

区債残高の推移



※24年度までは決算額、25年度は決算見込額、26年度は当初予算額です。

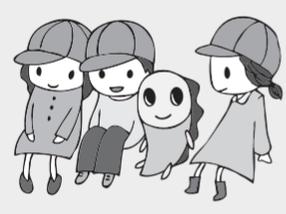
主な基金残高の推移



※24年度までは決算額、25年度は決算見込額、26年度は当初予算額です。

- ◇子ども子育てまちづくりの推進 … 2208万円
平成27年度から本格施行が予定されている「子ども・子育て支援新制度」に向けて、「(仮称)子ども・子育て支援事業計画」を策定します。
- ◇保育施設の整備 … 5億3622万円
- ◇下高井戸保育園の改築 … 5021万円
- ◇(仮称)成田東保育園の整備 … 1136万円
- ◇阿佐谷南保育園の改築 … 423万円
- ◇杉並保育園の移転整備 … 1123万円
- ◇保育施設建設助成 … 3億5031万円
- ◇認証保育所運営 … 16億3791万円
- ◇小規模保育施設運営 … 1億3245万円
- ◇家庭福祉員 … 1億6883万円
引き続き増加傾向にある保育需要に的確に対応するための施設整備等を着実に進めます。
- ◇(仮称)和泉第二児童クラブの整備 … 3035万円
- ◇和泉児童クラブの移転整備 … 828万円
- ◇児童クラブの整備 … 7319万円
働きながら安心して子育てができるよう、ニーズに応じた児童クラブの計画的な整備を進めます。
- ◇特別支援教育の充実 … 5億1253万円
児童・生徒の増加による教室不足の解消等のため、済美養護学校の既存施設の改修および増築を行うとともに、高井戸第四小学校に通級指導学級を設置し、機能充実に努めます。また、通常学級における発達障害等の児童の支援員を増員します。
- ◇小学校空調設備整備(工事) … 1億1100万円
- ◇中学校空調設備整備(設計) … 530万円
理科室の学習環境改善と理科教育のさらなる充実を図るため、区立小・中学校の理科室に順次、エアコンを設置します。
- ◇妙正寺体育館の改築 … 4億3303万円
スポーツの多様化に対応するとともに、地域スポーツ活動を振興するため、老朽化した妙正寺体育館の改築に着手します。

5. 人を育み共につながる 心豊かなまち



みどりのボランティア募集

—問い合わせは、「みどりのボランティア杉並」はみどり公園課みどりの計画係、「すぎなみ公園育て組」「花咲かせ隊」はみどり公園課公園利用係へ。

みどり公園課では、活動内容・活動場所の異なる3種類のボランティアを募集しています。自分にあったボランティア活動を見つけてください。

みどりのボランティア杉並 (第10期)

地域緑化に関するボランティア活動を始めようとする方のきっかけの場です。生活者の視点を大切にしながら、仲間と一緒に区内のみどりを守り、増やし、育てる活動を行います。

◇参加できる人

区内在住・在勤・在学の方または区外在住で区内に活動場所を希望する方で、いずれもみどりに関心を持ち、ボランティア活動に理解と意欲がある方。

◇活動内容

いこいの森における樹木・草花の維持管理、腐葉土づくり、民有地の落ち葉掃き、みどりの新聞の編集など、ボランティア同士で話し合っ活動します。

◇区からの支援

道具の貸与、ボランティア保険の加入費用の支援、他のボランティアグループとの情報交換のお手伝いをします。

◇その他

登録期間は4月～28年3月(原則2年間。1回に限り更新可。最長4年間)。登録後は、地域ごとに他の登録者とともに活動する予定です。活動は「杉並区長寿応援ポイント事業 地域貢献活動」に該当します。詳細は、2月20日発行の「みどり

すぎなみ公園育て組

地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、区がこれを支援する制度です。地域の方が公園との関わりを持つことで、地域の連帯感を高め、公園利用のモラルを向上させることや、地域に親しまれ愛される公園に育てていくことを目的としています。

◇参加できる人

継続して活動できる、5人以上の区民からなる団体・グループ。

◇活動内容

活動を希望する区立公園で、清掃活動や既存の樹木のせん定、除草や水やりなどを行います(活動内容は選択できます)。

◇区からの支援

清掃用具・園芸用具・ベストや腕章などを支給・貸与します。また、ボランティア保険に加入します。

花咲かせ隊

区立公園などで、花壇づくりなどの緑化活動を地域の方が行うことで、公園の利用拡大や地

子供用自転車ヘルメットを あっせん販売します

自転車のヘルメットで 転倒事故から我が子を守ろう

幼児を乗せた自転車転倒した場合、頭部などを強打して重傷を負う危険があります。自分で自転車を運転する子供にも、安全のためにヘルメットを必ず着用させてください。安全基準に適合したSG(Safety Goodの安全な製品)マーク付きのヘルメットをあっせん販売しますので、この機会をぜひご利用ください。

◇購入(予約)方法

「サミットストア」各店舗(左表参照)のサービスカウンターで、サイズを確認の上、商品を選び、前払いで代金をお支払いください。

商品が入荷(おおむね予約後2週間程度)次第、各店舗で引き渡しになります。

交通安全対策課交通安全係 ☎530710793

※SGマーク付きのヘルメットは、自転車販売店などでも購入できます。

◇あっせん販売期間

3月1日(土)～31日(月)

◇あっせん商品

SGマーク付き子供用自転車ヘルメット(サイズは2種類)

◇あっせん価格

メーカー希望小売価格の7割程度(詳細は、交通安全対策課交通安全係へお問い合わせください)

〈サミットストア販売店舗一覧〉

店舗名	所在地・電話番号
久我山	久我山3-25-1 ☎3334-6201
高井戸東	高井戸東4-1-13 ☎3334-3801
成田東	成田東1-35-12 ☎5377-7051
西永福	永福3-53-16 ☎3324-9811
妙法寺前	堀ノ内3-3-20 ☎3316-8261
善福寺	善福寺1-34-24 ☎5311-3311
和泉	和泉4-50-11 ☎3317-4851
井荻駅前	井草3-4-23 ☎5303-3310

3月1日(土)～7日(金) 春の火災予防運動

◇杉並消防署

●消防ふれあいコーナー

時・場 ①3月1日(土)午前10時～午後4時 ②高井戸寺南商店街振興組合会館(高井戸寺南3-10) ③4日(火)午後1時～4時

④阿佐谷商店街振興組合ふるさと館(阿佐谷南1-36-10) ⑤消防相談コーナー、広報物配布など(午前中、消防演習を実施します) ⑥当日、直接会場へ ⑦同署 ☎3393-0119

◇荻窪消防署

●ファイアーフェスタ2014

時 3月1日(土)午前10時～午後3時 ②荻窪消防署本署(桃井3-4-1)、久我山出張所(久我山2-11-7)、下井草出張所(下井草3-30-10) ③初期消

◇荻窪消防署

火・スタンドパイプ訓練体験、消防車両展示、はしご車搭乗体験(本署のみ)、消防士に変身コーナー ④当日、直接会場へ ⑤同署 ☎3395-0119

消防少年団に入ろう!

消防少年団は、消防の仕事や火災予防について楽しく学んだり、防火・防災の呼び掛けや地域の美化活動など、社会のためになる活動をしています。小学生から中学生まで入団できます! 入団の方法や活動内容などの詳細は、お近くの消防署へお問い合わせください。 ⑥杉並消防署警防課地域防災担当 ☎3393-0119 ⑦荻窪消防署警防課地域防災担当 ☎3395-0119

資源の持ち去り違反者を公表します

今回の公表は、25年7月～12月に収集・運搬禁止命令書を交付された、交付歴2回以上の違反者の最新情報です。これからも区は資源持ち去り違反者に厳しく対処していきます。持ち去り違反者を見かけたら、情報をお寄せください。 —問い合わせは、杉並清掃事務所資源対策係 ☎3317-6771へ。

◇公表事項

- ①違反した者の住所・氏名
- ②違反した日時・場所
- ③違反した内容
- ④違反した者が使用した自動車のナンバー

◇公表方法

- (1)区ホームページへの掲載
- (2)区役所掲示板への掲示

◇公表期間

- 3月1日(土)～31日(月)
- (区役所掲示板は3月3日(月)～16日(日))

死亡事故が連続発生 運転中は気を引き締めて

右折しようとした車とバイクが衝突した事故と、止まっている車に原付バイクが衝突した事故が発生し、いずれもバイクの運転者が亡くなりました。

●スピードの出し過ぎに気を付けて、常に周囲に注意して運転しましょう。

●バイクに乗る際は、ヘルメットの顎ひもをしっかり締め、プロテクターを着用しましょう。

①区交通安全課または各警察署(杉並 ☎3314-1011 ②高井戸 ☎3332-1011 ③荻窪 ☎3397-1110)

3月1日～8日は女性の健康週間です

はじめましょう! 輝く女性のアンチエイジング

女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と生涯を通してホルモンバランスが大きく変動します。心身のバランスを保ち、健やかに生活するためには、自分の体を理解し上手に付き合うことが大切です。女性が生涯を通して健康であることを応援するために下記のイベントを開催します。
——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

3月16日(日) 女性の健康イベント

【場所】杉並保健所(荻窪5-20-1) 【参加費】無料

★簡単! おしゃれ! 野菜UP生活の秘訣★

美と健康に欠かせない彩り豊かな野菜を手軽においしく賢く食べましょう。

人気の野菜ソムリエがヒントをご紹介します。

時午後2時～4時 場地下講堂 師野菜ソムリエ・岸村康代 定80名(申込順) 申込電話で、健康推進課へ 他野菜のスムージーの試食付き



▲岸村康代

会場	内容
地下講堂	講演会「キラキラ 輝くための セルフサポートコーチング」 専門医から学ぶ! ストレス、睡眠、食事をケアすることで免疫力と自然治癒力を強くし、心と体を健康にします。 時午前10時～11時50分 師精神科産業医・奥田弘美 定60名(申込順) 申込電話で、健康推進課へ
1階ロビー	小顔エクササイズ 時午前10時30分～11時、正午～午後0時30分 師杉並区生協連絡会 申込当日、直接会場へ
	骨粗しょう症予防の料理を紹介 時午前10時～午後3時 師杉並区食育推進ボランティア 申込当日、直接会場へ
	正しい歩き方と健康体操 時午後1時～1時45分、2時～2時45分 師レクリエーションインストラクター・鈴木京子 申込当日、直接会場へ
	パンの販売等～パン工房Puku Puku、あすなろ作業所 時午前11時30分～午後2時
多目的室	からだスッキリ体操①3B体操②自彊術 時①午後0時30分～0時45分、1時～1時15分②午後0時45分～1時、1時15分～1時30分 師健康づくりリーダーの会 申込当日、直接会場へ 他運動しやすい服装で参加してください
4階運動室	測ってみよう! あなたの健康 骨密度、血管年齢、体組成測定と管理栄養士によるお話です。 時午前11時～午後1時(30分間隔の予約) 師管理栄養士、保健師 定100名(申込順) 申込電話で、健康推進課へ

※健康づくりリーダーの会・健康ネットワーク・生協連絡会・食育推進ボランティアの共催で実施します。各団体のパネル展示も行っています(1階ロビー)。

【問い合わせ】健康推進課 ☎3391-1015

スタンプラリーでがん予防PRエコバッグをプレゼント

当日、各会場でスタンプを3つ以上集めた方に、昨年度のピンクリボンアート女子美の作品からデザインしたトートエコバッグ(先着200名。右写真)や飲み物をプレゼントします。

▷スタンプ用紙配布場所=杉並保健所1階受付



「大切なあなたのがん予防」PRエコバッグ(デザイン提供) 女子美術大学3年・田邊菜々子

プチ更年期!? 40・50代の元気メソッド

40・50歳代の女性は、生活の中での役割が大きく変わり、ホルモンの急な変化も加わって不調が出やすい時期です。

この時期をうまく乗り越えるための正しい知識と対処法を学び、元気な毎日を送りましょう。

時・場・内・師 下表のとおり 対区内在住で40～50歳代の女性 定各25名(申込順) 費無料 申込・問電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ

日時	内容	講師	場所
3月5日(水) 午後2時30分～4時30分	女性のからだの変化 「自分自身を見つめなおし、セルフコントロールを学びましょう」 体脂肪測定、血圧測定あり	マオクリニック院長・岡田昌子	上井草保健センター(上井草3-8-19)
10日(月) 午後1時30分～3時30分	若さと美しさは姿勢から 正しいラジオ体操・骨盤底筋体操など 姿勢チェックあり	健康運動指導士・加來明子	西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
18日(火) 午後1時30分～3時30分	ひと手間が美しさの素 40・50歳代のための食事(試食あり) 美しい口元で笑顔美人、骨密度測定あり	保健師、栄養士、歯科衛生士	上井草保健センター

青果店で、野菜の健康情報を紹介しています!

区は、がんおよび糖尿病等の生活習慣病予防の一環として「毎日プラス1皿の野菜」でGO!GO!5皿を推奨しています。

区内の約80の青果店で、小松菜・トマト・ニンジンなど野菜の機能や簡単な料理の作り方などが分かるカラフルな健康チラシ(右写真)を配布しています。

野菜をお買い求めいただいた際に、ご覧ください。また、チラシは杉並ウエストサイズ物語 <http://www.w.suginami-waistsize.jp/>でも紹介しています。



杉並区コンポスト容器取扱事業者を募集します

区では、リサイクルおよびごみの減量を推進するため、区民に対してコンポスト容器のあっせんも購入費の補助を行っています。
区民がより容易にコンポスト容器を購入できるよう、区があっせんを行うコンポスト容器の販売を取り扱う事業者を広く公募します。
——問い合わせは、ごみ減量対策課事業計画係へ。

◇応募の資格・条件

コンポスト容器の販売が可能で、4月1日～27年3月31日に、継続して区のおっせん業者として区の指定するあっせん品の販売ができること。

◇あっせん品販売の条件

● あっせん対象のコンポスト容器を、あらかじめ区と事業者で決定したあっせん価格で販売するとともに、区民からの購入前後の問い合わせに対応すること。

● あっせん価格には、消費税・配送料、当初必要な補助薬を含むこと。

● あっせん品代金支払いにかかる振込手数料等は、事業者で負担すること。
● 区民から購入希望の連絡を受けたときは、3週間以内にコンポスト容器を配送すること。

● あっせん品代金の受領確認後は、速やかに購入した区民へ領収書を送付すること。

◇応募方法

● あっせん品については、見本品2個と製品資料(チラシ等)を展示用として区へ提供すること。
● 事前に電話連絡の上、「杉並区コンポスト容器取扱事業者公募申込書」に必要事項を書いて、2月28日午後5時までにごみ減量対策課事業計画係(区役所西棟7階FAX331212306)へ郵送、ファクスまたは持参。

◇選考方法・スケジュール

● 申し込み事業者から提出された「杉並区コンポスト容器取扱事業者公募申込書」に基づき、区長が総合的に判断し、事業者を決定します。申し込み事業者への選考結果の通知は、公募締め切り後、3月6日までに発送します。

区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

子育て・教育

不登校・中退者のための進路相談会

不登校や学校中退のお子さんがある家族を対象にした相談会です。

① 3月16日(日)午後1時～4時
② シオン杉並(梅里1-22-32)
③ 区内学校・主催者の事業紹介(不登校への対応について)
④ 高校やサポート校(10校程度)の担当者との相談会
⑤ 心理カウンセラーによる無料相談
⑥ 不登校・学校中退のお子さんがある家族(区外在住可) 定50名程度
⑦ 無料
⑧ 当日、直接会場へ
⑨ 電話で、松村☎090-9802-9328へ
⑩ NPO法人不登校情報センター☎5875-3730
⑪ 共催
⑫ アミータ福祉教育学院・NPO法人和泉自由学校・NPO法人不登校

申告書は自分で作成してお早めに提出を

◇25年分の申告書の提出および納付期限
所得税・復興特別所得税…3月17日(月)
贈与税…3月17日(月)
個人事業者の消費税および地方消費税…3月31日(月)
確定申告に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください。

杉並区税務署 ☎3313-1131
荻窪税務署 ☎3392-1111

情報センター・親と子の相談室「sora」
家庭福祉員が1名増えます
保育士などの資格を持つ家庭福祉員が、保護者の就労などにより、日中保育できない児童をお預かりします。保育する場所は、一定の条件を満たした家庭福祉員の自宅の一室です。

〔内〕保育時間 毎日(土・日曜日、祝日、年末年始、家庭福祉員の休暇などを除く)。原則、午前8時30分～午後5時
〔対〕対象 ①区内在住で、生後7週目～3歳未満の健康な児童
②保護者が就労などの理由で、日中児童を保育できないこと
〔定〕定員 5名
〔保〕保育料 2万1000円(時間外料金1時間500円)。
その他雑費など
〔電〕電話で、家庭福祉員・土屋直子(今川4-13-17) ☎6762-9050
4月1日から受託開始予定)

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)の場合は、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)で受け付けしています。必要書類がありますので、詳細はお問い合わせください。
〔電〕国保年金課国民年金係

住まい・まち

まちづくり助成活動報告会

25年度まちづくり助成金交付団体が1年間の活動内容を報告します。
〔時〕3月2日(日)午前10時～正午
〔場〕阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 〔費〕無料
〔当〕日、直接会場へ
〔ま〕まちづくり推進管理係

◆まちづくり博覧会
「みんなでまちづくりスイッチを入れよう!」まちの楽しさを防災へ
〔時〕3月2日(日)午前10時～午後4時30分
〔場〕阿佐谷地域区民センター
〔ま〕まちづくり組んでいる団体代表者によるパネルディスカッション(テーマ:住民による安全なまちづくり)、活動団体見本市
② 細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 〔費〕無料
〔当〕日、直接会場へ
〔ま〕まちづくり博覧会実行委員会・本田☎3398-5516

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

〔内〕保育施設等への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の外出時などの子供の一時的な預かり(基本的には協力会員の自宅)など
〔謝〕11時間800円(早朝・夜間1000円)
〔対〕20歳以上で、各種研修に参加可能な方
〔電〕電話で、杉並区

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☎3312-2111(区代表)、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。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

〔電〕学務課、保育課
2月14日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1397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3カ所(定点測定)

〔電〕環境課放射能対策担当
(測定日2月12日) 単位:マイクロ・シーベルト/h

測定場所	測定高さ(1m)
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.07

※測定機器は、シンチレーションサーバイメーター TCS-172Bです。

その他

土曜交通事故・防犯相談

毎月第1土曜日に交通事故・防犯相談員による相談を実施します。
〔時〕3月1日(土)午前9時～正午、午後1時～4時
〔場〕区政相談課(区役所東棟1階) 〔内〕示談の進め方や防犯に関すること
〔費〕無料
〔当〕日、直接会場へ
〔区〕政相談課
〔他〕同相談は、4月から相談日が変わります。毎週月・水・金曜日の午前9時～正午、午後1時～4時です

節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。
〔時〕3月4日(火)午前10時～午後4時
〔場〕区役所1階ロビー 〔費〕無料
〔当〕日、直接会場へ
〔環〕境課地域エネルギー対策担当

児童館・学童クラブアルバイト 登録者を募集します

児童館・学童クラブ 臨時職員(アルバイト)の採用候補者名簿に登録する方を募集します。登録は、随時受け付けています。登録期間は、申し込みから1年間です。
〔内〕児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助
〔勤〕勤務期間 主に1～2カ月間
〔勤〕勤務日は、相談の上決定します
〔勤〕勤務日時 2月20日以内。午前8時30分～午後6時45分のうち勤務館の指定する時間。1日2時間・4時間・6時間・7時間45分のいずれか
〔勤〕勤務する場所 区立児童館・学童クラブ
〔勤〕勤務場所 区立児童館・学童クラブ
〔勤〕資格 18歳以上の方(高校生不可)
〔勤〕報酬 教員・保育士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業生 1時給1060円。資格なし 1時給980円
〔勤〕その他 交通費支給(日額500円上限) 〔勤〕履歴書に、勤務希望調査書(区ホームページから取り出せます)を添えて、児童青少年課管理係アル

次回の「すぎなみニュース」はこちら! 詐欺から身を守るために今知っておくべきことは...

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ます。
●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、正午、午後8時の1日3回(各15分)
●今後の放映予定 2月23日(日)～3月1日(土)「消費者市民社会を考える集い」in 杉並区、減災・ふれあいウオーケラリー
※内容は変更する場合があります。
区ホームページのトップページにあるバナー(右図)から、すぎなみニュースなどの動画をご覧になれます。
区長のメッセージやすぎなみニュースなど杉並区製作の動画はこちらです



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から
ちょっといい話をお届けします。

昭和史に名を刻む 荻外荘



すぎなみ学倶楽部HPへ

荻窪駅の南側、大田黒公園近くに広がる静かな住宅街。その一角に、日本が戦争へ踏み出す激動の時代に首相を務めた近衛文麿の旧邸、「荻外荘（てきがいそう）」があります。

荻外とは「荻窪の外」という意味で、政界の重鎮・西園寺公望によって名付けられました。広い敷地には今も建物の一部が残り、当時からあった大きなクスノキが静かに荻窪の地を見下ろしています。この建物は、明治神宮、築地本願寺などを手掛けた建築家・伊東忠太の設計。昭和初期の独特な家屋として文化財的な価値があります。



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

昭和12年(1937年)、近衛は、大正天皇の侍医だった入澤達吉博士からこの邸宅を譲り受けました。この前年の2月26日に、一部の陸軍将校たちが政府転覆を狙って要人の官邸や私邸を襲撃した二・二六事件が勃

発。現在の上荻2丁目にあった陸軍教育総監・渡邊錠太郎の私邸が襲撃されるなど、杉並区にも時代の大きな波が押し寄せていました。

近衛は、太平洋戦争が終結し、自身が亡くなる昭和20年(1945年)まで荻窪に住みました。荻外荘は、米英との戦争を回避しようとした近衛首相の下、「戦争拡大が撤退か」という壮絶な議論が行われた場所として昭和史にその名を刻んでいます。この会談には、東條英機(陸軍大臣)、有馬頼寧(大政翼賛会事務局長)など、昭和史の重要人物が顔を揃

えていました。ウェブサイト「すぎなみ学倶楽部」で、荻外荘の歴史や、杉並で起きた二・二六事件を詳しく紹介していますのでご覧ください。

荻外荘は、今後、区立公園として整備する予定です。(な)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷杉並の歴史を学ぶ▷記録に残したい歴史(二)運命の宰相・近衛文麿と荻外荘
 区産業振興センター産業観光係 ☎5347-9138

一人で悩まず、ご相談ください

特別相談「多重債務110番」

借金などで悩んでいませんか? きちんとした手続きをとれば多重債務は必ず解決できます。区は、多重債務問題の解決を手助けするため東京都と共同で特別相談を実施します。

◇相談日時

3月3日(月)・4日(火)午前9時～午後4時

◇相談先

●電話(相談専用電話) = 区消費者センター ☎3398-3121 または 東京都消費生活総合センター ☎3235-1155

●来所 = 直接、区消費者センターへ

特別相談「若者のトラブル110番」

架空請求や出会い系サイト、街で声を掛けられたり電話勧誘による取り引きで被害にあったなどさまざまな相談に応じます。

◇相談日時

3月17日(月)・18日(火)午前9時～午後4時

◇相談先

●電話(相談専用電話) = 消費者センター ☎3398-3121

●来所 = 直接、区消費者センターへ

◇対象

区内在住で契約当事者が29歳以下の方
 —— (いずれも) ——

区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪3階 ☎3398-3141) 他相談は無料です。各相談は日程にかかわらず随時受け付けています

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

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。単独では実現が難しい中小企業で働く方の総合的な福利厚生を区がサポートします。

【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】 右表のとおり

【申し込み・問い合わせ】 産業振興センター中小企業支援係勤労者支援担当(上荻1-2-1インテグラルタワー2階 ☎3391-0317 FAX3392-7052)

☎http://www.joyful-suginami.jp

✉wakuwaku@joyful-suginami.jp

(福利厚生事業 メニュー例)

26年2月現在

カフテリア制度【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	ショッピング	●商品券=杉並区内共通商品券のあっせん ●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)
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	いやし	
健康支援 人間ドック、健康診断=割引料金で受診	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
旅する ●利用者向け日帰りバスツアー=年4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	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)
レジャー ●西武園ゆうえんち=1日フリーパスオールシーズン券3200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	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

※消費税率改定に伴い、4月から料金に変更になる場合があります。チケットの購入枚数には制限があります。

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

▷ご予約は、直接各施設へ。

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) ※予約は、3月30日分まで	ユニファーいわびつ (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(受付時間)	☎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9時～午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)	
各施設ともインターネットからも申し込みができます。区ホームページ「生涯学習・余暇活動」からご案内しています。					
宿泊料金(1泊2食付)	平日 大人	区民=7980円～	区民=8505円～	小学生以上=7000円～ ◆冬季割引◆3月31日まで (小学生以上=6000円～)	
	平日 子供	区民=5565円～	区民=6300円～	5歳以上=7770円～ ◆冬季割引◆ 4月30日まで (5歳以上=5985円～)	
	休前日 大人	区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8000円～ ◆冬季割引◆3月31日まで (小学生以上=6000円～)	
	休前日 子供	区民=6615円～	区民=7350円～		
	年末年始 大人	区民=1万800円～	区民=1万1130円～	小学生以上=9450円～	5歳以上=9240円～
入湯税	12歳以上150円	12歳以上150円		12歳以上130円	

直営施設「杉並区秋川研修室」予約・料金など

あきる野市五日市 ☎042-596-0693

料金	▷宿泊(1泊2日)=1200円 宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円 ▷日帰り=1室1時間=600円 ▷休館日=毎週月曜日、年末年始、施設点検日
対象	区内の団体が、研修や勉強会などで利用する施設です。区内在住・在勤・在学の方が3分の2以上を占める10名以上40名以下の団体が対象です。 ※18歳未満の方が利用する場合は、保護者または監督者の同行が必要です。
申込方法	①利用希望日の2カ月前の月の1日(1日が休日等の場合は直後の休日でない日)から、電話・窓口で受け付けます。 ②予約後、申請書をお渡し(電話で予約の方には郵送)しますので、必要事項を記入し、利用希望日の2週間前までに区へ提出してください。 ③申請書が区に到着後、区から承認または不承認決定通知書を送付します。承認決定通知書が届いた場合は、忘れずに現地施設に持参してください。利用料金などは現地施設でお支払いください。
注意	※1.食事の提供は行いません。2.持ち込んだ物やごみは必ずお持ち帰りください。3.予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。
	申込・区民生活部管理課(区役所西棟7階)

補助 区民(区内在住者)の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方は3000円)の宿泊補助が適用されます。区内在住を証明するもの(コピー可)を持参してください。お持ちにならない場合は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません。

ご注意 ※1.申込開始日は宿泊開始日の6カ月前の日からです。2.パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布しています。3.利用人数や季節(年末年始等)により料金が変わる場合もあります。4.予約の変更・取消はキャンセル料がかかる場合があります。5.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、5月～10月(夏季期間を除く)は利用できない日があります。

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター

阿佐谷南3-2-19産業商工会館2階
 ▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

【若者就労支援コーナー】

仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の方など相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・内 午前10時～午後4時終了(予約制)
 ▷①就労準備相談(34歳以下)=月～金曜日
 ②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日③臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日
 無料申込・☎電話で、若者就労支援コーナー ☎3398-1136へ

【ハローワークコーナー】

全国のハローワークで受け付けした求人情報を使い、職業相談と職業紹介を行います。

無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ☎同センターハローワーク専用 ☎3398-8619

◇就労支援センター ジョブトレーニング室

桃井4-3-2 勤労福祉会館2階
 ▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。
 44歳以下の方無料申込・☎電話で、ジョブトレーニング室 ☎5311-3200へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談

時 3月8日(土)午前9時～午後5時(1人45分) 場 柳うゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)
 師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 無料申込・☎電話で、うゆう高円寺南館 ☎5378-8179へ 他 ①求人募集についてもご相談ください ②就職説明会・地域活動相談会(企業、NPOの個別面談)を午後1時～3時に行います。電話で、同館へ

◇区内在住・在勤・在学の方向け就労相談

時 毎週月曜日(祝日を除く) 午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 無料申込・☎電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ 他 手書きの履歴書を持参してください

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇シルバー人材センター個別就労相談

時 3月4日(火)・11日(火)・18日(火)・25日(火)午後1時～4時 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します 無料申込当日、直接会場へ 同杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

◇障害者のための就労相談

時 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 場 ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 区内在住で障害のある方(障害の種別は問いません)とその家族 無料申込・☎電話で、ワークサポート杉並(杉並区障害者雇用支援事業団) ☎5346-3250へ



登録利用 **無料**

「すぎなみ地域コム」で団体の活動をPR 団体のホームページを開設し、仲間や協力者を募集してみませんか

すぎなみ地域コムでは、NPO法人、町会・自治会や、任意団体などの最新のイベント情報、地域活動の様子などを日々発信しています。また、団体のホームページを無料で「すぎなみ地域コム」に開設することができます。お気軽にお問い合わせください。地域コムに掲載している団体の紹介もあわせてご覧ください。



すぎなみ地域コム 検索

http://www.sugi-chiiki.com/

団体紹介 聞こえに不自由な方の社会参加を支援します! 要約筆記サークルさくらんぼ

要約筆記とは、耳の聞こえに不自由な方にその場の音声情報を書いて伝えるものです。聞こえに不自由な方たちは、みんな手話で会話しているのでしょうか。実際には手話だけでは十分にコミュニケーションできない人がたくさんいます。要約筆記は書いて伝えることで、聞こえに不自由な方たちの社会参加を支援します。さくらんぼでは、「震災訓練」や「福祉会館まつり(上写真)」への参加、「要約筆記入門講座」などを開催しています。今後の入門講座の予定や活動の紹介はすぎなみ地域コムでお知らせします。そのほかの地域活動団体の活動情報も「すぎなみ地域コム」をご覧ください。



☎すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260

杉並区就労支援センター すぎJOBだより

◇「すぎトレ」始動!!

自信をつけて就職活動に踏み出したい若者(44歳以下)を対象とした就労準備訓練・社会適応力訓練事業を25年11月から開始しました。

約20名の方が訓練の説明を聞きに訪れ、十分な説明や面談を受け、職業適性検査で自分の得意なことや目標を明確にし、訓練の体験に参加しました。自己理解を深め、体験で得た自信や目標を自ら確認し、一人一人の支援計画に基づき支援員のサポートのもと訓練を行っています。ワークショップや区内事業所での実習を通じ働く土台を身に付け、少しずつステップアップしながら自信を持って就職活動ができるように目標の実現を目指します。

同杉並区就労支援センタージョブトレーニング室「すぎトレ」(桃井4-3-2 勤労福祉会館2階 ☎5311-3200/開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く))

4月の 休日パパママ学級

時 4月12日(土)午前・午後、27日(日)午前・午後(いずれも半日で、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) 内もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けての話など 師 助産師ほか 区内在住で、開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル 定員 各24組 無料申込 ①結果は3月24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

【申し込み・問い合わせ】

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、3月17日(必着)までに子育て支援課休日パパママ学級担当(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

※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。日程は下表の「3月の各種健康相談」をご覧ください。

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに

小児科・内科・外科・耳鼻咽喉科・歯科

☎3391-1599 休日等夜間急病診療所
受付は終了30分前まで(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【小児科】 平日: 午後7時30分～10時30分

【内科・小児科・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日: 午後5時～10時 日曜・祝日: 午前9時～午後10時

☎3398-5666 歯科保健医療センター
(荻窪5-20-1杉並保健所内)

【歯科】 日曜・祝日: 午前9時～午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター
土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時～翌日午前9時

☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)
コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆ 3月の各種健康相談 ◆ 申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流 …直接会場へ	母親学級…直接会場へ (母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ 学級(予約制)	離乳食講習会 …直接会場へ	乳幼児歯科 相談(予約制)	栄養・食生活相談 (予約制)	ものわすれ 相談(予約制)	心の健康相談 (予約制)
荻窪 (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	20日(木) 午前9時15分～ 10時15分	5日(水)・12日(水)・ 19日(水)	3月は ありません	26日(水)午後1時30分 ★2月24日から電話で 申し込み(30名、申込順)	午前 14日(金) 28日(金) 午後 13日(木)	14日(金) 午前9時～ 10時30分	24日(月) 午後1時30分～	5日(水) 午後1時30分～ 14日(金) 午前9時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	10日(月) 午前9時15分～ 10時	5日(水)・12日(水)・ 19日(水)	3月は ありません	19日(水) 午前10時30分～ 午後0時30分	午前 10日(月) 17日(月) 午後 7日(金)	13日(木) 午前9時～ 10時30分	13日(木) 午後1時30分～	18日(火) 午後1時30分～ 24日(月) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	27日(木) 午前9時30分～ 10時15分	3月は ありません	3月は ありません	3日(月) 午後1時30分～ 3時30分	午前 4日(火) 18日(火) 20日(木) 午後 6日(木) 20日(木)	4日(火) 午前9時～ 10時30分	28日(金) 午前9時～	7日(金)・13日(木) 午後1時30分～
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	26日(水) 午前9時～10時	6日(水)・13日(水)・ 20日(水)	3月は ありません	25日(火) 午前10時30分～ 午後0時30分 大人からのとりわけ食	午前 13日(木) 26日(水) 午後 12日(水)	11日(火) 午前9時～ 10時30分	27日(木) 午前9時30分～	7日(金) 午前9時30分～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	28日(金) 午前9時15分～ 10時15分	3月は ありません	11日(火) 午後1時30分 ～4時	20日(木) 午後1時30分～ 3時30分	午前 5日(水) 19日(水) 午後 10日(月)	27日(木) 午前9時～ 10時30分	20日(木) 午後1時30分～	14日(金) 午前9時30分～

※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保健福祉部管理課地域福祉係(区役所東棟3階)へ。
 2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

歯の健康相談
 8日(土)午後2時～4時30分
 問い合わせは、杉並区歯科医師会
 (阿佐谷南3-34-13 ☎33393-10391)へ



競技大会

●都民体育大会予選会

◇アーチェリー

時・内①3月9日(日)=30m×72射②3月30日(日)=男性(50m・30m各36射)、女性(30m・30m各36射) / いずれも午前9時～午後5時 ①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 区内在住・在勤・在学の方(学連加入者は除く) 定各36名(申込順) 費①200円②無料(申込) 電話で、3月4日までに区アーチェリー協会・小杉 ☎3390-6839 (平日午前10時～午後10時(午後5時～8時は除く)) へ

◇ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時3月23日(日)午前9時～午後7時(予備日3月30日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=ダブルス▷一般男性・女性(年齢制限なし)▷成年(35歳以上)男性・女性▷シニア1部(45歳以上)男性・女性▷シニア2部(60歳以上)男性・女性▷グランドシルバー(男性70歳以上・女性55歳以上。ミックス可) 区内在住・在勤・在学の方、連盟加盟クラブの登録会員費1組2000円、小～高校生は1組1000円(当日) (申込)ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に種目も書いて、3月10日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12 FAX3397-6239) へ 田中 ☎3397-6239

◇バレーボール

時3月23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) 内種目=一般男性・女性(9人制) 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チームと高校生以下は除く) 費1チーム4000円(申込)申込書(区体育館で配布)を、3月10日(必着)までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2) へ 郵送 内藤 ☎3332-6458

●杉並区民マス釣り大会

時3月30日(日)午前6時30分出発 場集合場所=JR荻窪駅西口南側出口すずらん通り入り口付近▷会場=フィッシュオン鹿留(山梨県都留市) 内競技の釣り(ルアーは対象外)、パーベキュー、表彰式(午後3時30分終了) 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴が必要) 定50名(申込順) 費6000円、小学生3000円、就学前のお子さん無料(当日。保険料など含む。ルアー釣りは別途1000円) (申込) 電話、ハガキまたはファクス(11面記入例参照)に性別も書いて、3月24日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081宮前5-24-8 太田方 ☎ FAX3334-0349 (午前9時～午後5時)) へ 他①雨具・朝食を持参してください②貸し出し用釣り用具(200円)、パーベキュー材料(2000円) 希望者は受付時に申し込み③釣ったマスは30匹以内持ち帰り自由(クーラーボックス各自持参)

スポーツ教室

●荻窪体育館の教室

◇小学生 集まれ!～ソフトバレー

時3月2日(日)午前9時～11時 場ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ 他①体育館履きを持参してください②当日の同時帯は3面を個人利用として開放します

◇気軽にフィットネスⅢ(自由参加型)

時3月2日～30日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 場冠然 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(申込順) 費各500円(申込)各開催日の6日前から電話で、同体育館へ

◇HIPHOPスクール見学会

時3月6日(木)・13日(木)・20日(木)午後5時30分～6時30分 場emi 区内在住・在学で26年度小学3・4年生 定各5名(申込順)

◎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2月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

費無料(申込)電話で、同体育館へ
◇成国スポーツマスター Jr.&Kids/レスリング体験教室

マット運動をベースにゲーム形式の基礎体力向上トレーニングなどが中心です。

時3月14日(金)午後5時30分～7時 場成国 区内在住・在学で3歳～26年度小学6年生 定30名(申込順) 費無料(申込)電話で、同体育館へ

◇京劇俳優が教える基礎からの太極拳Ⅰ

時4月2日～7月9日の毎週水曜日①午前10時～11時②11時～正午(第3水曜日を除く。各計12回) 場冠然 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 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3日(必着)までに同体育館へ 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇POMBAI～ブラジルの伝統芸能「カポエイラ」と「サンバ」をミックスした新感覚体型改善型エクササイズ

時4月2日～7月9日の毎週水曜日①午後7時～8時②8時～9時(第3水曜日を除く。各計12回) 場めめ 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 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 他(1)体験会を3月9日(日)午後6時～7時に行います。電話で、同体育館へ(申込順)(2)2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)(体験会を除く)

◇なぎなたKIDS&Jr.

時4月5日～27年3月21日の第1・3土曜日、午後1時～3時(計24回) 場区なぎなた連盟 区内在住・在学の小中学生 定10名(抽選) 費月1000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月18日(必着)までに同体育館へ 他見学会を3月16日(日)午前9時～11時に行います。電話で、同体育館へ(申込順)

— (いずれも) —

場・ 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3320-3381)

●ヴィムスポーツアベニューの教室

◇ワンコイン 冬こそ、暖かいスポーツ施設でカラダを動かそう

時3月1日(出)～31日(月)、午前11時～午後10時(日曜日、祝日は8時まで。水曜日を除く) 内体脂肪、筋肉量測定、運動サポートあり 定各日5名(申込順) 費各日500円 他1人1回まで

◇仲間と水中ウォーキング教室

時3月1日(出)・8日(出)・15日(出)午前9時～10時(計3回) 内水中ウォーキング・水中アクア 定15名(申込順) 費1500円

— (いずれも) —

場・ 荻窪ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4 ☎3335-6644) 区内在住で20～60歳代の方(申込)電話で、同団体へ 他入れ墨がある方の参加はお断りしています

●杉十小温水プールの教室

◇個人向けワンポイント

時3月2日～23日の毎週日曜日、午前10時～11時 場区水泳連盟講師ほか 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学3年生までは水着着用保護者同伴) 定各日10名(先着順) 費無料(入場料別)

◇アクアピクス～全身バランス強化①ベーシック②シェイプアップ

時①3月6日(木)・20日(木)②3月13日(木)・27日(木) / いずれも午前10時～11時 場①金田光世②松井仲子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日30名(先着順) 費各日500円

— (いずれも) —

場・ 荻窪杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) (申込)当日、直接会場へ 他駐車場はありません

●女性の健康づくりを応援

時・内①骨盤エクササイズ=3月3日(月)午前11時30分、午後7時▷4日(火)・7日(金)午後0時15分▷5日(水)午前10時30分▷6日

(休)午後7時 / ②ノルディック・ウォーク=3月4日(火)・6日(木)午前10時15分 / ③アクアピクス=3月4日(火)午前10時45分 / ④水中運動=3月3日(月)・6日(木)午前9時45分▷4日(火)・7日(金)午後0時30分 / ⑤はじめて水泳=3月2日(日)午前11時▷4日(火)・6日(木)午後6時 / ⑥成人水泳=3月1日(出)・3日(月)～8日(土)午後0時30分 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 内16歳以上の女性 定①各6名②各10名(申込順) 費登録無料。プログラム1回1000円(①は1回500円。②は別途500円) (申込)①②電話で、同ハイツへ。③～⑥は当日、直接会場へ 同ハイツ ☎3316-9981

●永福体育館の教室

◇小学生放課後チャレンジスポーツ～ランニング

時3月5日(水)午後3時～5時 場TiAmo 区内在住・在学の小学生 定50名(申込順) 費無料(申込)午前9時から電話で、同体育館へ 他動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物などを持参してください

◇いきいきスポーツ教室春の講座

時4月7日～6月30日の毎週月曜日、午前9時～11時(5月5日を除く。計12回) 場加藤直美、金田光世 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定50名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月11日(必着)までに同体育館へ 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

— (いずれも) —

場・ 荻窪永福体育館(〒168-0064永福3-51-17 ☎3328-3146)

●高円寺体育館の教室

◇シニア向け教室Ⅰ ハッピー体操

筋力を取り戻しながら、脳トレ運動をします。

時4月3日～5月22日の毎週木曜日、午前11時～午後0時30分(計8回) 場川田あつ子 区内在住で50歳以上の方 定20名(抽選) 費5600円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月1日(必着)までに同体育館へ

◇親子チャレンジ体操Ⅰ教室

時4月5日～5月10日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 場TiAmo 内①3歳半～4歳②2歳半～3歳半未満(いずれも実施日年齢)のお子さんと保護者 定各12組(抽選) 費各4500円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①②の希望、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、3月5日(必着)までに同体育館へ

◇エンジョイ卓球教室 初心者・初級者

時4月7日～5月26日の毎週月曜日、午後3時～5時(計8回) 場横尾文代 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定45名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月3日(必着)までに同体育館へ 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制)

◇椅子に座ってフィットネス「ジャイロキネシス」

背骨を中心に体を動かしながら、肩凝り・腰痛を緩和し、正しい姿勢作りを学びます。

時4月18日～6月6日の毎週金曜日、午前11時～午後0時30分(計8回) 場高橋春香 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定18名(抽選) 費5600円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)で、3月2日(必着)までに同体育館へ 他2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

— (いずれも) —

場・ 荻窪高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 ☎3312-0313) 他車、バイクでの来館はできません

●基礎から学ぶ「ゴルフ教室」

時①3月10日からの月曜日②3月14日からの金曜日 / いずれも午後5時～6時30分または6時30分～8時(各計6回) 場上井草ゴルフセンター(練馬区上石神井南町1-1) 場日本ゴルフ指導者協会多摩支部 定

各回5名(申込順) 費1回2000円(別途ボール代・入場料) (申込) 電話で、日本ゴルフ指導者協会多摩支部長・下川 ☎090-8852-3752 へ

●スポーツを通じて「生きる力」を育む「和泉タグラグビースクール」

時4月5日～27年3月28日、第1・3・4土曜日午前9時～10時30分、第2土曜日午後2時30分～4時(計40回) 場旧永福南小学校(永福1-7-6) ほか 場元プロラグビー選手・石川安彦、向井陽 区内在住・在学の小学生 定50名(申込順) 費月4000円(申込) 電話で、NPO法人FIELD OF DREAMS ☎6206-4199または和泉地区学校支援本部・飯島 ☎090-4733-2886 へ 他3月8日(土)午前10時30分から旧永福南小学校で説明会を開催します

●ヴェルディサッカースクール下高井戸校 ②教室番号「1692」

時4月11日～27年3月13日の毎週金曜日、午後5時15分～6時30分(8月を除く。各計38回) 場下高井戸運動場 場東京ヴェルディコーチ 区内在住・在学の26年度①小学1年生②5・6年生 定①30名②若干名(抽選) 費各月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3日(必着)までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1) へ 同運動場 ☎5374-6191 他(1)その他の学年はキャンセル待ちとなります。同運動場へお問い合わせください(2)エスコートキッズ(抽選)・ホームゲーム無料観戦などもあります

●マラソン・クリニック

テーマは「楽しくおしゃべりしながら、4時間台でフルマラソンの完走」です。

時3月16日(日)午前10時～正午 場都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15) 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定80名(申込順) 費2000円(当日) 場区陸上競技協会・磯田雅也(申込)申込書(区陸上競技協会・日野 ☎090-3149-0309 maasao@jom.home.ne.jp へ 請求。すぎなみ地域コム ☎http://www.sugi-chiiki.com/286/index.php からも取り出せます)を、2月28日(必着)までに日野雅夫(〒167-0041善福寺4-2-5) へ 郵送 場日野 ☎090-3149-0309

●ジュニア陸上競技教室

時3月16日(日)午前9時～正午 場都立和田堀公園陸上競技場(堀ノ内1-15) 内基本の動きを取り入れた体幹と体力向上。100m走の記録測定 場陸上競技短距離走指導者(未定) 区内在住・在学の小学4年生～中学3年生 定80名(申込順) 費1000円(保険料含む。当日) (申込)申込書(各学校で配布。すぎなみ地域コム ☎http://www.sugi-chiiki.com/286/index.php からも取り出せます)を、2月28日(必着)までに区陸上競技協会・伊藤君代(〒166-0002高円寺北4-4-2) へ 郵送 場伊藤 ☎080-5479-0399

その他

●CPR&AEDについて学ぼう

時3月15日(土)午前10時～午後4時▷受付時間=午前10時～11時30分、午後1時～3時30分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内心肺蘇生法やAEDの使い方 内16歳以上の方 費無料(申込)当日、直接会場へ 場上井草スポーツセンター ☎3390-5707

●体力測定会～自分の体を知れば得をする

時3月15日(土)午前10時～午後4時▷受付時間=午前10時～11時30分、午後1時～3時30分 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内体力・体組成の各測定。自宅でも簡単にできる「ストレッチや健康体操教室」 内16歳以上の方 費無料(申込)当日、直接会場へ 場上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他①全測定40～60分です。来場順で自由に参加できます②室内履きを持参してください

■介護予防講演会「いいからだ これからだ 2014」

高齢者が住み慣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。

時 3月14日(金)午後1時30分～4時10分 高齢者活動支援センター内・師①講演「元気がいきいき食生活について」(シダックス栄養士会・文字有希子) ②講演「口から始める元気づくり」(日本アイ・ピー・エム健康保険組合・加藤元) ③実技「健康寿命を延ばそう!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) ④講演「からだと心の元気を引きだす『気づきのレッスン』」(順天堂大学名誉教授・武井正子) 区内在住・在勤・在学の方 90名(申込順) 費無料(申込)・電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)へ ☎玄米にぎにぎダンベルを差し上げます

■シニア向け就業支援講座「特技を活かして、講座を企画・提案しよう」

講座企画運営のノウハウ(内容、集客、収支バランスなど)を学びます。

時・内①3月24日(月)=特技を講座に仕立てるために必要なこと②25日(火)=どんな講座があるか、調べてみよう③26日(水)=講座の企画書を作ってみよう/いずれも午前10時～正午(計3回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 シニア総合研究協会・岸達也ほか 区内在住・在勤の55歳以上で、講座企画運営を就業に結び付けたい方 15名(抽選) 費無料(申込)ハガキ(11面記入例参照)に提案したい内容も書いて、3月10日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ ☎同館 ☎5378-8179

■家族介護教室

◇介護保険による住宅改修の種類と方法～手すり1本で生活が変わる!!

時 3月10日(月)午後1時30分～3時 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 やさしい手住環境事業部・荒川達、今井勇樹 区内在住の方 25名(申込順) 費無料(申込)・電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ

◇紙おむつの選び方

時 3月13日(木)午後1時30分～2時30分 場 デイホ-

ム宮前ふれあいの家(宮前5-17-15) 師 王子ネピア・磯山佳与子、森弘太 区内在住の方 20名(申込順) 費無料(申込)・電話で、デイホーム宮前ふれあいの家 ☎3335-8161へ

◇今からできる断・捨・離整理術～老前整理で孤立を防ぐ

時 3月12日(水)午後2時～3時30分 場 介護老人保健施設グレース(和田1-40-15) 師 あんしんネット事業部長・石見良教 区内在住・在勤の方 25名(申込順) 費無料(申込)・電話で、ケア24和田 ☎3380-0024へ

◇薬との上手なつきあい方

時 3月16日(日)午後2時～4時 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1福祉機器展示センター内) 師 区薬剤師会理事・高橋美子 介護している方ほか 15名(申込順) 費無料(申込)・電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ

◇ひとりになっても大丈夫～お金の管理、急な入院の備え等

時 3月17日(月)午後2時～3時 場 八区公民集会所(井草1-3-2) 師 社会福祉協議会あんしんサポート係 区内在住・在勤の方 20名(申込順) 費無料(申込)・電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ

高井戸図書館

◇わらべうた講座

パパもママも赤ちゃんもみんなが楽しい「わらべうた」です。これから生まれる赤ちゃんと一緒にの参加も大歓迎です。

時 3月9日(日)午前11時～11時45分 師 鈴木愛子 30組(申込順)

◇天野ひかりの子育て講座

「NHKすくすく子育て」の前キャスターによる、楽しくて役に立つ講座です。今回は、子育てで大切な「魔法のこぼし」について伺います。

時 3月10日(月)午前11時～正午 師 天野ひかり 30組(申込順)

— (いずれも) —

場 高井戸図書館 親子(親のみも可) 費無料(申込)・電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)へ

祝!登録 世界文化遺産 「忍野村富士山写真展」 初開催 交流自治体・山梨県忍野村で開催された「富士忍野グランプリフォトコンテスト」の入賞作品の写真展を開催します。また、忍野村グッズも数量限定で販売します。 時 3月3日(月)～7日(金)午前10時～午後5時(7日は午後3時まで) 場 区役所2階区民ギャラリー内 忍野村から撮影された四季折々の富士山「忍野富士」の写真展示 費無料(申込)当日、直接会場へ 文化・交流課交流推進担当

リサイクルひろば高井戸

①アクリルたわし作り体験

時 3月1日(土)午前10時30分～午後3時30分 10名(先着順) 費1個100円(申込)当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

②石けん作り体験

時 3月7日(金)午前10時30分～正午 10名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ(電話での申し込みも可)

③包丁研ぎを習おう

自分で研ぎ上げる技能を取得しましょう。 時 3月8日(土)①午前11時～正午②午後1時～2時 各回5名(申込順) 費無料(申込)電話で、同ひろばへ

④ネクタイや端布で作るメガネケース

時 3月11日(火)午前10時30分～午後0時30分 10名(申込順) 費300円(申込)電話で、同ひろばへ

⑤着物や洋服のリメイク

時 3月17日(月)午後1時30分～3時30分 10名(申込順) 費600円(申込)電話で、同ひろばへ — (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/午前10時～午後6時。水・木曜日休館) 区内在住・在勤・在学の方 ③～⑤は長寿応援対象事業

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

★音楽コンサート「うたとピアノ 松林良晴&潤子」 時 3月2日(日)午後2時～3時 場 浴風会(高井戸西1丁目) 内 日本歌曲の中の男と女恋の歌、ショパンのピアノ曲▷出演=松林良晴(歌)、松林潤子(ピアノ) 区内在住の方ほか 160名(先着順) 費無料(申込)当日、直接会場へ ☎松林 ☎3334-1888 他車いすの方もお越しください

★アイノラ交響楽団定期演奏会～北欧作品専門のアマチュア・オーケストラ 時 4月13日(日)午後2時 場 杉並公会堂内 出演=新田ユリ(指揮)、アイノラ交響楽団▷曲目=シベリウス「交響曲第1番」ほか 小学生以上の方 1090名(申込順) 費前売り1200円、当日1500円(申込)チケット販売窓口=杉並公会堂 ☎5347-4450ほか ☎同 ☎080-3603-3825(午前10時～午後6時) 他区民50組100名無料招待(抽選)=ハガキ(11面記入例参照)で、2月28日(必着)までに同事務局(〒166-0015成田東2-33-8)へ

★食育の舞台「明日、君を食べるよ」 in 杉並～一人の少年と一頭の牛と一つのイノチを巡る物語 時 2月26日(水)～3月2日(日)/時間はお問い合わせください 場 遊空間がざびい(西荻北5丁目) 内 出演=倉益悠希、替地桃子、近野莉菜(AKB48)、オラキオ(弾丸ジャッキー)、相馬あこ、望月瑠菜ほか 各80名(申込順) 費区民各回3000円(一般前売り各回3500円。当日各回4000円) (申込)明日、君を食べるよ ☎http://ashitabe2014.jimdo.comから申し込み ☎NPO杖とランドセル ☎5318-9270(オフィ-

スインバーダー内) 他中学生以下は1公演10名(申込順)まで無料になります

講演・講座

★親学講座 親と子で日本の神話を聞こう 時 3月2日(日)午後2時～4時 場 セシオン杉並 師 NPO法人日本児童文化教育研究所理事・島本昌彦 区内在住の方 70名(先着順) 費300円(申込)当日、直接会場へ ☎同研究所 ☎090-6130-8602

★ハワイアンキルト①コースター作り②手芸品作り 時 3月4日(火)①午前9時30分～10時30分②10時40分～11時40分 場 阿佐谷地域区民センター 師 吉田真実 各15名(申込順) 費①1000円(材料費含む)②1500円(別途材料費) (申込)ファクス(11面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 ☎5377-9952へ ☎同 ☎5377-9951

★出前講座「障害者総合支援法」について 時 3月4日(火)午後6時～8時30分 場 高円寺障害者交流館内 地域生活支援と成年後見に役立てるために、利用者の立場で解説 師 全日本手をつなぐ育成会編集委員・又村あおい 80名(申込順) 費無料(申込)ファクス(11面記入例参照)で、NPO法人一休会 ☎3267-2023へ ☎同 ☎3313-7052

★河北健康教室「あかちゃんのお食アレルギー～正しい知識と対処法」 時 3月7日(金)午前10時30分～11時30分 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師 小児科科長・藤原摩耶 2歳未満のお子さんの保護者、関係者 40名(申込順) 費無料(申込)・電話で、同病院広報室 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時。日曜日、祝日を除く)へ

★マンション設備「マサカ」のトラブル～事例の紹介とその発生原因について 時 3月8日(土)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター 師 環境設備コンサルタント代表・山本廣資 90名(先着順) 費200

杉並演劇祭～杉並演劇大賞

参加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(土)～31日(月) 場 明石スタジオ、遊空間がざびい、ART THEATERかもめ座、阿佐ヶ谷アルシェ、荻窪小劇場、シアターシャイン、阿佐谷アートスペース・プロット、アトリエカノン、ワーサルシアター 師 杉並演劇祭実行委員会 ☎3237-8744 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 ☎http://www.deng eki.co.jp/suginami.htmlをご覧ください



▲第10回杉並演劇祭 演劇大賞 (団体「1110プロデュース」による、作品「コーヒーが冷めないうちに」)

円(申込)当日、直接会場へ ☎杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★歌人「与謝野晶子」講演会～女性保護論争 時 3月9日(日)午前10時～正午 場 かどや小泉ふとん店(南荻窪1丁目) 師 吉祥女子中学・高等学校教諭 萩原茂 40名(申込順) 費500円(申込)・電話で、2月28日までに小泉 ☎3333-6778へ

★親子で楽しむ本格歌舞伎～役者・化粧体験も♪ 時 3月21日(祝)午後2時30分～4時 場 高井戸地域区民センター 師 助六由縁 江戸桜より長唄助六、歌舞伎化粧体験、立ち方・歩き方の所作ほか 師 歌舞伎役者・帆之丞、女優・片岡聖子 300名(申込順) 費2500円(子育て応援券利用可) (申込)Eメール(11面記入例参照)で、NPO法人親子コミュニケーションラボ ☎info@oyakom.comへ ☎同 ☎090-1767-9830 他詳細は、同団体 ☎http://www.oyakom.com/をご覧ください

★都立農芸高校公開講座 時 5月10日(土)・24日(土)、6月14日(土)・28日(土)、9月6日(土) /いずれも午前9時～午後1時(各計5回) 場 都立農芸高等学校内 ①園芸(草花)②園

芸(野菜・果樹)③やさしい小さな庭づくり④家庭でできる食品加工 ⑤20歳以上の方 各20名(抽選) 費各5000円(申込)往復ハガキ(11面記入例参照)に①～④の希望、性別も書いて、4月11日(必着)までに同校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1)へ ☎同 ☎3399-0191

その他

★土曜無料公証相談を開設します 時 3月1日(土)、4月5日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) 場 杉並公証役場(天沼3丁目) 内 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 区内在住・在勤の方 (申込)・電話またはファクス(11面記入例参照)に希望日も書いて、各開催日の前日の午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 ☎3391-7103へ

★税金なんでも相談会 時 3月7日(金)午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費無料(申込)・電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時(正午～午後1時は除く))へ 他①相談時間は1人45分程度②詳細は、同支部ホームページをご覧ください

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
1人1枚

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。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。
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

■区民参加型展示「杉並たてもの応援団が選ぶ 街角の名建築」関連行事

◇展示解説(解説=杉並たてもの応援団)

時 2月22日(出)、3月29日(出)、4月26日(出)午後2時～3時 費無料 申込当日、直接会場へ

◇ワークショップ～親子で挑戦!「紙漉き」で伝統素材にふれよう(実施団体=杉並たてもの応援団)

時 3月30日(日)①午前10時②午後2時 小学生とその保護者(保護者は親以外も可) 定各回10組20名(抽選) 費500円 申込往復ハガキまたはファクス(記入例参照)に①②の希望、親子等の氏名(フリガナ)、学校名・学年も書いて、3月15日(必着)までに郷土博物館分館へ 他作った和紙は持ち帰れます

— (いずれも) —

場・郷土博物館分館(〒167-0032天沼3-23-1 天沼弁天池公園内 ☎5347-9801 FAX5347-9802)

■郷土博物館「おひなさまと楽しむおことの演奏会」企画展「博物館のひなまつり」関連行事です。古民家では江戸時代から続く室で作られた米こうじの温かい甘酒を提供します。

時 3月2日(日)午後2時～3時(甘酒提供は午後1時から。先着70名。なくなり次第終了) 郷土博物館(大宮1-20-8) 内出演=玉慶会 費100円(観覧料。中学生以下無料) 申込当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841

■春を呼ぶ楽しい人形劇!

時 3月8日(出)午後3時～3時30分 西荻図書館 内出演=荒木文子(BUNちゃん)▷演目=人形劇「はらぺこあおむし」ほか、エプロンシアター「さんまのおふだ」 3歳以上のお子さんとその保護者 定20組(申込順) 費無料 申込・ 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)へ

■「こぼこの会」による朗読会

臨場感あふれる朗読で本の世界をお楽しみください。

時 3月15日(出)午後2時～3時 成田図書館 内出演=こぼこの会▷作品=杉本苑子「紐の先」ほか 定30名(申込順) 費無料 申込・ 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341/3月6日(休)は休館)へ

■65歳からの身体能力測定会

身体能力測定で自分の元気度が分かります。
時・場下表のとおり(1)運動機能4種目と口腔機能1種目の測定と結果判定(2)筋力アップや脳トレを取り入れた楽しい体操の紹介(①③のみ) 区内在住の65歳以上で、日常生活で介助の必要がない方 定①③各100名②70名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ 高齢者施策課身体能力測定会担当 動きやすい服装・靴で、①②は上履きを持参してください。「はつらつノート」をお持ちの方は持参してください。長寿応援対象事業

(65歳からの身体能力測定会)

日程	場所	受付時間
① 3月3日(月)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	午後2時～3時30分
② 6日(木)	杉並保健所4階運動室(荻窪5-20-1)	
③ 14日(金)	高円寺地域区民センター(梅里1-22-32)	

■みんなで楽しむ映画鑑賞会「60歳のラブレター」

懐かしい映画を見ながら、心地よい時間を過ごしませんか。
時 3月11日(出)午後2時30分 高井戸地域区民センター 区内在住で60歳以上の方 定85名(申込順) 費無料 申込・ 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

科学館

◇天文の夕べ 特別会 プラネタリウム演劇「リウマーカイギ」

演劇の演出手法をベースに映像と音楽、そしてプラネタリウム効果が一体となった「シアトリカル・プラネタリウム」の最新作をお楽しみください。

時 3月15日(出)午後4時～6時 内出演=雑貨団 区内在住・在勤・在学の方 定120名(先着順) 費無料 申込当日、直接会場へ

◇マイコン電子工作教室「オルガン&メロディサウンド」をつくろう

オルガンの音が出る電子工作ボードを、ハンダ付けして組み立てます。演奏ができれば、マイコンのプログラムを書き換えて編曲してみましょう。

時 3月15日(出)午後1時～5時 師 鈴木ネサスソリューションズ・磯佳実、平井雅子 小学5年生以上の方(小学生は保護者同伴) 定18名(抽選) 費1300円 申込往復ハガキまたはEメール(記入例参照)で、3月5日(必着)までに同館 workshop@science.suginami-ku.ed.jpへ

— (いずれも) —

場・科学館(〒167-0033清水3-3-13 ☎3396-4391) 他エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

すぎなみ環境情報館

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時 3月16日(日)午前10時～午後1時 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定募集区画=15区画(抽選) 費無料 申込往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、3月6日(必着)までに同館へ 群馬県東吾妻町の農産物の販売もあります

◇かんきょう講演会「クリーン・エネ革命! マグネシウム発電の可能性」

CO₂排出ゼロ。化石燃料も原子力もない次世代エネルギーの講演会です。

時 3月15日(出)午後2時～4時 師 東京工業大学大学院教授・矢部孝 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 申込電話で、同館へ 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。100円(保険料))。長寿応援対象事業

— (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4階 ☎3398-3191)

講演・講座

■公的医療保険の長所を学び活用しよう!

公的医療保険(組合健保、協会健保、共済組合、国保、後期高齢者医療)の仕組みや高額療養費などの長所を学びます。

時 3月11日(出)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ファイナンシャルプランナー・内藤真弓 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、消費者センター ☎3398-3141 へ 1歳～就学前の託児あり(3月3日までに申し込み。先着4名)

(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、区内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
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	プロのアルゼンチンタンゴを披露! 生演奏で! ★	3月21日(祝)午後2時～3時30分 定60名(申込順) 費300円 他定員に空きがある場合は当日参加可
大宮前館(宮前5-19-8 ☎ FAX3334-9640)	「実践傾聴講座」で自分を高め共感力も魅力もUP★	3月11日(出)・18日(出)・25日(出)午後2時～4時(計3回) 費1回500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎ FAX3332-1076)	テネシーワルツを歌おう～名曲を原語で楽しく! ★	毎月第2・4水曜日、午後2時～4時 定40歳以上の方 費1回1000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎ FAX5378-8179)	オペラ歌手・東浩市さんの歌とお話 from 高円寺★	3月31日(月)午後1時30分～3時 定40歳以上の方 定20名(申込順) 費1000円(茶菓子付き)
下井草館(下井草3-13-9 ☎ FAX3396-8882)	歌声さろん～歌声喫茶スタイルで歌いましょう★	3月20日(休)午後2時～3時30分 定15名(申込順) 費500円
和田館(和田1-41-10 ☎ FAX3384-3751)	ゆうゆう和田館まつり	3月8日(出)午前10時～午後2時 内舞台・チャリティーバザー・模擬店など

※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。★は長寿応援対象事業です。

小学生名寄自然体験交流

児童の作品展覧会

昨年12月に交流自治体・北海道名寄市を訪れた区内の小学生25人の体験をまとめた新聞や冊子などを展示します。

時・場 区役所中棟1階ロビー=3月5日(休)・6日(休)午前9時～午後5時(5日は午前10時から。6日は午後4時まで)▷阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)=3月13日(休)～17日(月)午前9時～午後8時(13日は午後1時から。17日は午後3時まで) 費無料 申込当日、直接会場へ 生涯学習推進課

■若者就労支援コーナー・就労支援セミナー「面接対策～あなたをプレゼンする」

面接・問い合わせのマナー、面接の意義など、ワークを交え自分で考え表現することを学びます。

時 3月6日(木)午後1時30分～4時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 伊藤那美 求職中の方 定20名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、就労支援センター ☎3398-1136 へ

■はじめてのボランティア説明会

これからボランティア活動を始めたい方を対象にした基本的な説明会です。

時 3月7日(金)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定各回7名(申込順) 費無料 申込・ 電話で、3月6日までに杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939 へ

■パーソナルカラー講座～あなたの魅力をさらにアップ!

色布を使って、顔全体になじんで、魅力的に見える「似合う色」「ふさわしい色」の診断を行います。

時 3月15日(出)午前10時～正午 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 NPO日本パーソナルカラー協会・本間美於 区内在住でひとり親家庭の母または父 定10名(申込順) 費500円 申込・ 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902 へ

■ワインセミナー～ワインの楽しみ方入門編

時 3月16日(日)午後1時30分～3時 場 杉並障害者福祉会館 師 ワインコンサルタント・大城翔平 区内在住・在勤・在学で20歳以上の障害がある方とその介助者 定16名(抽選) 費無料 申込往復ハガキ(記入例参照)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先または学校名も書いて、3月5日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ 電話 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■原水爆禁止署名運動から60年～杉並の住民パワーをたずねて

60周年となる区における運動の実態、区民の活躍ぶり、その後の影響などを学びます。

時 3月21日(祝)午後1時30分～4時 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 師 都留文科大学非常勤講師・丸浜江里子 定60名(先着順) 費500円、高校生以下無料 申込当日、直接会場へ 中央図書館事業係 ☎3391-5754 他主催=歴史をたずねる会@杉並

第9話 ATMでお金は戻りません!



©荻窪警察署

《電話でのお金の話は詐欺!》

「医療費・保険料の還付金があるので、携帯電話を持ってATMで手続きを」

▲▲犯人がよく使う「ウソ」です!▲▲

お金はATM手続きでは戻りません!

母さん助けて詐欺の **キーワード**

- ★かばん
- ★示談金
- ★会社
- ★還付金

不審な電話は110番!!

荻窪警察署のご協力により、4コマまんがを連載しています。毎月21日号に掲載する予定です。ぜひ、ご覧ください。

☎危機管理対策課

東日本大震災の記憶を風化させず、首都直下地震に備える

区は、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付けて、より安全・安心なまち杉並を目指すため、3月11日(火)に式典「3・11を忘れない」とシェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を行います。

式典「3・11を忘れない」を開催します

【日時】3月11日(火)午後1時15分～4時 【場所】セシオン杉並(梅里1-22-32)

東日本大震災から3年目を迎えるにあたり、いつ起こるか分からない新たな災害に備えるため、次の式典を行います。
——問い合わせは、危機管理対策課へ。

- 【内容】
- 講演「過去の震災に学ぶ～自助と共助のまちづくり～」
講師＝常葉大学大学院環境防災研究科教授・重川希志依
 - 黙とう(午後2時46分)
 - 小中学生の防災作文コンクール発表
 - 南相馬市からのビデオメッセージ
 - 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
- 【定員】500名(先着順)
【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「特製なみすけキーホルダー」を差し上げます

セシオン杉並で 次の催しを同時開催します

- ◇東日本大震災写真展、災害に強いまちづくり展、備蓄品の紹介など
時間午前10時～午後4時30分(無料)
申込当日、直接会場へ
- ◇起震車体験(地震体験車なみすけ号)
時間午前10時～正午(無料)
申込当日、直接会場へ

シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を実施します

【日時】3月11日(火)午前11時 【場所】各家庭・学校・職場など

区民の皆さんが地震発生時にいち早く身の安全を確保できるよう、午前11時から1分程度、シェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を実施します。
——問い合わせは、防災課へ。

シェイクアウト訓練とは、あらかじめ決められた時刻に一斉に地震を想定した避難行動をとるものです。
訓練会場は、「そのときあなたがいる場所」で、訓練時間は「1分程度」です。

◆訓練の想定

午前11時、区内で震度6強の地震が発生

◆訓練の方法

「安全行動の1-2-3」の実施(右図参照)

◆訓練参加者登録 ～3月7日まで

3月7日までに、次のいずれかの方法で登録をお願いします。

- ①シェイクアウト訓練参加登録申込書をファクスで、3月7日までに危機管理室防災課FAX3312-9402へ▷申込書配布場所＝防災課(区役所西棟6階)、区民事務所ほか(区ホームページからも取り出せます)。
- ②効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(ShakeOut提唱会議) <http://www.shake>

安全行動の1-2-3



- ①ドロップ＝姿勢を低く!
- ②カバー＝体・頭を守って!
- ③ホールド・オン＝揺れが収まるまでじっとして!

out.jp/から登録(区ホームページからも接続できます)。

◆訓練の周知

訓練当日は、防災行政無線放送、災害・防災情報メールなどで訓練のお知らせを行います。お知らせを受け取れない場合でも、午前11時に訓練を開始してください。

荻窪駅前滞留者対策訓練への参加者募集

荻窪駅周辺で、震災時の駅前滞留者を想定した訓練を実施します。訓練に参加していただける方を募集します。

時間2月28日(金)午後2時～3時30分(荒天時に中止となる場合は、2月28日午前11時までに区

ホームページ「イベント情報」に掲載します) [場](http://www.city.suginami.tokyo.jp/)JR荻窪駅周辺(申込)電話で、2月26日までに防災課へ☎同課

※訓練の詳細は、区ホームページをご覧ください。

世帯数	世帯と人口 (住民基本台帳) 26年2月1日現在 ()は前月比		合計	人口	性別		小計	合計
	日本人のみの世帯	外国人のみの世帯			日本人	外国人		
292,832 (43増)	6,526 (75増)	2,273 (3減)	301,631 (115増)	255,849 (117増)	5,251 (59増)	532,428 (181増)	543,219 (263増)	
						276,579 (64増)	10,791 (82増)	

