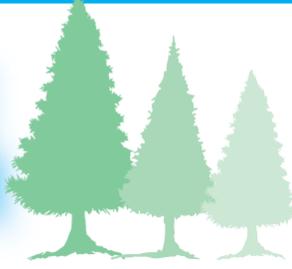


9ぎなみ



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 33312-2111
FAX3312-9911 (広報課直通)
http://www.city.suginami.tokyo.jp/

3月10日は「東京都平和の日」 3
です

3月1日～7日は
「子ども予防接種週間」です 3

(仮称) 荻外荘公園南側部分を
暫定開放します 5

引っ越しの届出や手続きを
お忘れなく 8

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

「災害に強く安全・安心に暮らせるまち」を目標に掲げる区は、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生かすため、3月11日(水)に「3・11を忘れない」を開催するとともに、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。

「3・11を忘れない」を開催します

東日本大震災の発生から4年を迎えるにあたり、いつ起こるか分からない新たな災害に備えるため、次の通り開催します。
——問い合わせは、危機管理対策課へ。

- 日時** 3月11日(水)午後1時15分～4時
- 場所** セシオン杉並 (梅里1-22-32)
- 内容**
 - 講演 ● 黙とう (午後2時46分)
 - 南相馬市からのビデオメッセージ
 - 小中学生の防災作文コンクール発表
 - 朗読

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「災害用ホイッスル」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
時午前10時～午後4時30分(費無料(申込)当日、直接会場へ)

講演

総力と本気で大震災を凌(しの)ぐ

▷ 講師 = 名古屋大学減災連携研究センター長・教授 福和伸夫
耐震工学のスペシャリスト。人々の減災意識を高める講演活動をライフワークとし、「減災の伝道師」といわれる。



▲ 福和伸夫

朗読

(南相馬おだか) 未来への伝言 その一 ～東日本大震災・福島第一原子力発電所事故

▷ 出演 = 女優・渡辺美佐子

数多くの映画、舞台、テレビドラマに出演するなど女優として幅広く活躍。座・高円寺では『リア』『化粧二幕』『ジョルジュ』などに出演。



▲ 渡辺美佐子



この作品は、原子力発電所事故の影響で今なお避難生活を余儀なくされている南相馬市小高区の住民を中心に、文章と切り絵で震災の記憶を後世に伝えていこうと作成されました。

▲ 「未来への伝言 その一」より (切り絵)

シェイクアウト訓練を実施します (自主参加型一斉防災訓練)

——問い合わせは、防災課へ。

【日 時】 3月11日(水)午前11時から1分程度

区では、東日本大震災の教訓を忘れずに、地震時にいち早く身の安全を確保できるよう、シェイクアウト訓練を実施します。訓練は、同一時刻に一斉に「そのときあなたがいる場所」で地震を想定した避難行動をとるものです。この機会に各家庭や職場での家具類の転倒防止対策や避難経路、備蓄品などの防災対策を再点検しましょう。

【対 象】 区内在住・在勤・在学の方

【訓練内容】 午前11時に区内で震度6強の地震が発生したと想定し、「安全行動の1-2-3」(上図参照)の行動をとり、身の安全の確保をします

安全行動の1-2-3



**【事前に参加登録をお願いします
～3月10日まで】**

「自らの意思で」参加するという意思表示を行い、より効果的な訓練を実施するために、参加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(防災課(区役所西棟6階)、区民事務所などで配布。区ホームページからも取り出せます)を、ファクスで防災課FAX3312-9402へ

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.shakeout.jp/>から登録(区ホームページからも接続できます)

【その他】 訓練当日は、区防災行政無線放送、災害・防災情報メール、犯罪発生情報メール、学校緊急メールで、訓練のお知らせを行います。訓練のお知らせが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



▲ 昨年の訓練の様子

区からののお知らせ

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で、加入者本人・配偶者・世帯主の方の所得が基準内であれば、申請により保険料の納付を免除される制度があります。

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。

保険料の免除申請には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

申告書は自分で作成してお早めに提出を

◇26年分の申告書の提出および納付期限
所得税及び復興特別所得税……………3月16日(月)
贈与税……………3月16日(月)
個人事業者の消費税及び地方消費税……3月31日(火)
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。

☎ 杉並税務署 3313-1131
☎ 荻窪税務署 3392-1111

高齢者など

高齢者肺炎球菌予防接種の接種期間は3月末まで

高齢者肺炎球菌予防接種の26年度接種対象者の接種期間は3月末までです。対象者が接種を希望する方は早めに契約医療機関で接種をしてください。詳細はお問い合わせください。

☎ 杉並保健所保健予防課 3391-1025、各保健センター
☎ 荻窪 33391-0015 / 高井戸 33344-4304 / 高円寺 33311-0116 / 上井草 33394-1212 / 和泉 33313-9331

特別養護老人ホームの入所対象者の変更

4月からの介護保険法改正により、特別養護老人ホームの入所対象者が要介護3～5の方に変わります。ただし、要介護1・2の方でもやむを得ない事情が特例入所要件に該当すれば申し込みが可能です。この改正と同時に申込書等も変更したため、再度申込書等の提出が必要になります。なお、1月末現在申し込みをしている方には手続きについて個別に通知します。

☎ 高齢者在宅支援課施設入所係

施設情報

食品衛生担当の窓口を変更します

現在、区内3カ所にある食品衛生担当窓口のうち、高井戸保健センター内にある食品衛生高井戸班の窓口を3月31日をもって廃止します。

募集します

統計調査員

国勢調査等の統計調査に従事する調査員を募集します。

☎ 約115世帯に調査票等を配布・回収など▽期間 8月下旬～10月中旬の間で13日間程度
▽報酬 8万円程度(2調査区担当の場合。地域で異なる)▽地域 自宅近辺▽募集人数 1100名程度▽調査員の身分 国家公務員(非常勤) 区民生生活部管理課統計係に連絡の上、直接、同係へ☎ 同係

ケア24堀ノ内 常勤職員
☎ 高齢者に関する総合相談全般、介護予防プランの作成▽勤務日時 月～金曜日の午前8時30分～午後7時(実働8時間。交代制)、土曜日半日、月1回程度あり▽勤務場所 24堀ノ内▽資格 保健師または地域ケア等の経験のある看護師▽募集人数 11名▽報酬 当法人規定による☎ 電話連絡の上、履歴書・職務経歴書・資格証の写しをケア24堀ノ内(堀ノ内1-6-16)へ持参☎ ケア24堀ノ内 ☎ 5305-7328 他採用者が決定するまで随時受け付け

家庭福祉員グループの補助者
☎ 勤務場所 堀ノ内2-16-21パークハイム杉並D103▽資格 保育士の資格を有する方(無資格の方も募集中)▽募集人数 2～3名☎ 電話で、家庭福祉員グループ「小鳥の

採用情報

看護師・保健師(パート)

☎ 杉並区医療安全相談窓口の相談員▽勤務期間 4月1日～28年3月31日(5回まで更新可)
▽勤務日時 月～金曜日、週1～2日。午前9時～午後5時▽勤務場所 杉並保健所地域保健課▽資格 臨床経験のある看護師または保健師▽募集人数 1名▽報酬 時給1570円(26年度実績)▽その他 有給休暇あり。交通費支給(上限あり)☎ 履歴書を、3月10日(必着)までに杉並保健所地域保健課地域医療係(〒167-0051荻窪

その他

創業支援施設

「阿佐谷キック・オフ」オフィス」入居者
☎ 阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地区民センター内) ☎ 募集数 5室(10・14・13・59㎡)
▽入居予定月 6月以降3室、7月以降1室、8月以降1室▽入居期間 2年間▽利用時間 24時間▽対象 ①次の①～③全てに該当する方 ①新産業分野(先端的な産業、市場ニーズの広がりに対応する産業、地域再生の産業)で創業を予定、または24年6月1日以降に創業し事業の拡大を目指す法人・個人 ②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある ③税金(住民税・事業税)を滞納していない▽利用条件 事務所として(法人の場合は本社として)利用する▽利用料 月額2万5623円▽3万4341円▽入居保証金 10万円▽その他 ①インターネットの回線利用料は無料。プロバイダー料金や電話料

詩・佐藤久仁子 ☎ 3315-1008 他勤務条件などの詳細は、お問い合わせください
ファミリリーサポートセンター協力会員
☎ 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▽謝礼 11時間800円(早朝・夜間1000円)
☎ 20歳以上で、各研修に参加可能な方☎ 電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリリーサポートセンター ☎ 5347-1021 他会員登録後、3月6日(金)の研修会に参加していただきます

中央図書館では、地域・家庭文庫の活動を支援しています。支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。
☎ 中央図書館から図書の出借など☎ 自宅などで児童等を対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている個人または団体☎ 電話で、3月16日までに中央図書館事業係 ☎ 3391-5754 へ

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。
☎ 3月13日(金)午後1時～4時
☎ 区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階)☎ 無料)☎ 当日、直接会場へ☎ 東京都行政書士会杉並支部 ☎ 0120-5671-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎ 5341-3080 または区政相談課 他関係資料がある場合は持参

マンション管理無料相談会
月2回(第2・4木曜日)、管理組合の運営や大規模修繕等の分譲マンションに関する問題について、マンション管理士が相談をお受けします。
☎ 3月12日(木)・26日(木)午後1時～4時☎ 区役所1階ロビー(定) 各日3組(申込順) ☎ 杉並マンション管理士会 ☎ http://sugnamimansionkan.org から申し込み。または、電話、ファクス(7面記入例参照)で、杉並マンション管理士会 ☎ 6312-6707 FAX 6320-0994 へ☎ 同会、住宅課

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、地域・家庭文庫の活動を支援しています。支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。

「阿佐谷キック・オフ」オフィス」入居者
☎ 阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地区民センター内) ☎ 募集数 5室(10・14・13・59㎡)
▽入居予定月 6月以降3室、7月以降1室、8月以降1室▽入居期間 2年間▽利用時間 24時間▽対象 ①次の①～③全てに該当する方 ①新産業分野(先端的な産業、市場ニーズの広がりに対応する産業、地域再生の産業)で創業を予定、または24年6月1日以降に創業し事業の拡大を目指す法人・個人 ②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある ③税金(住民税・事業税)を滞納していない▽利用条件 事務所として(法人の場合は本社として)利用する▽利用料 月額2万5623円▽3万4341円▽入居保証金 10万円▽その他 ①インターネットの回線利用料は無料。プロバイダー料金や電話料

金などは利用者負担(2)事務所は間仕切りがある部屋で、完全個室ではありません☎ 電話またはEメールで産業振興センター ☎ 5347-6077 ☎ sangy-ok@city.sugnami.lg.jp へ申請書を請求の上、4月13日(必着)までに同センター(〒167-0043上荻1-2-11イ)にてテグラルタワー2階)へ郵送または持参☎ 同センター中小企業支援係

ひとりでも悩まないで…
犯罪被害者総合支援窓口
お気軽にご相談を。プライバシーは守ります。

相談専用電話 ☎5307-0620
月～金曜日の午前8時30分～午後5時
(祝日・休日を除く)

☎ 犯罪被害者総合支援窓口
(区役所西棟7階)

その他

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、地域・家庭文庫の活動を支援しています。支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。

☎ 中央図書館から図書の出借など☎ 自宅などで児童等を対象に無償で図書の閲覧・貸し出しその他の活動を行っている個人または団体☎ 電話で、3月16日までに中央図書館事業係 ☎ 3391-5754 へ

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。
☎ 3月13日(金)午後1時～4時
☎ 区役所1階ロビー(行政相談は区政相談課(東棟1階)☎ 無料)☎ 当日、直接会場へ☎ 東京都行政書士会杉並支部 ☎ 0120-5671-537、東京都社会保険労務士会中野杉並支部 ☎ 5341-3080 または区政相談課 他関係資料がある場合は持参

マンション管理無料相談会
月2回(第2・4木曜日)、管理組合の運営や大規模修繕等の分譲マンションに関する問題について、マンション管理士が相談をお受けします。
☎ 3月12日(木)・26日(木)午後1時～4時☎ 区役所1階ロビー(定) 各日3組(申込順) ☎ 杉並マンション管理士会 ☎ http://sugnamimansionkan.org から申し込み。または、電話、ファクス(7面記入例参照)で、杉並マンション管理士会 ☎ 6312-6707 FAX 6320-0994 へ☎ 同会、住宅課

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、地域・家庭文庫の活動を支援しています。支援を希望する文庫の新規登録を受け付けます。

「阿佐谷キック・オフ」オフィス」入居者
☎ 阿佐谷南1-47-17(阿佐谷地区民センター内) ☎ 募集数 5室(10・14・13・59㎡)
▽入居予定月 6月以降3室、7月以降1室、8月以降1室▽入居期間 2年間▽利用時間 24時間▽対象 ①次の①～③全てに該当する方 ①新産業分野(先端的な産業、市場ニーズの広がりに対応する産業、地域再生の産業)で創業を予定、または24年6月1日以降に創業し事業の拡大を目指す法人・個人 ②利用期間終了後、区内で引き続き事業を行う意思がある ③税金(住民税・事業税)を滞納していない▽利用条件 事務所として(法人の場合は本社として)利用する▽利用料 月額2万5623円▽3万4341円▽入居保証金 10万円▽その他 ①インターネットの回線利用料は無料。プロバイダー料金や電話料

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（こころのいのちのほっとライン）
 - 3月9日(月)～13日(金)
 - ☎0570-087478 (24時間)
- ◇自殺予防いのちの電話
 - 3月10日(火)午前8時～11日(水)午前8時
 - ☎0120-738-556
- ◇54時間特別相談
 - 3月7日(土)午前0時～9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7日(土)～9日(月)午前10時
 - ☎3261-4350 (全国自死遺族総合支援センター)
 - 3月10日(火)～13日(金)午前10時～午後10時
 - ☎3796-5453 (グリーフケア・サポートプラザ)
- ◇多重債務110番
 - 3月2日(月)～3日(火)午前9時～午後5時
 - ☎3235-1155 (東京都消費生活総合センター)
- ◇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

児童館・学童クラブアルバイト

登録者を募集します

問い合わせは、児童青少年課管理係 ☎3393-4760へ。

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。

◇児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助▽勤務期間Ⅱ主に1～2カ月間（勤務日は、相談の上決定します）▽勤務日時Ⅱ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/勤務する場所が異なります▽勤務場所Ⅱ区立児童館・学童クラブ▽資格Ⅱ18歳以上の方（高校生不可）

▽報酬Ⅱ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Ⅱ時給1060円。資格なしⅡ時給980円（26年度実績）▽その他Ⅱ通勤手当支給（日額500円を上限に実費相当分）Ⅲ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バイト登録担当（〒167-0005）1-56-3児童青少年センター内へ郵送または持参

①杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、履歴書の職歴に記入②応募書類は返却しません③応募書類を受領した段階で登録者になります。登録が完了した旨の通知は行いません④原則、登録期間終了後更新は行いません。継続して登録を希望する方は、再度応募してください▽採用についてⅡ(1)欠員が生じた場合や新規採用が必要になったときに、書類審査の上、その児童館・学童クラブから登録者に連絡し、面接の結果によって採用を決定します(2)採用予定数に達している場合など、連絡ができない場合があります。登録者は必ず採用されるわけではありませんが、3通年の採用ではあります。継続して勤務（雇用期間の更新）を依頼する場合があります。また、年間に複数回勤務を依頼することがあります。

東京都手話通訳者等養成講習会・東京都要約筆記者養成講習会

①東京都手話通訳者等養成講習会（5月20日～28年3月16日）②東京都要約筆記者養成講習会（4月23日～28年2月18日）
 申込申込書（東京手話通訳等派遣センター <http://www.tokyo-shuwacenter.or.jp> から取り出せます）を、3月15日（消印有効）までに同センターへ郵送 同センター ☎3352-3335 FAX3354-6868

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

☎学務課、保育課
 2月20日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1999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） ☎環境課放射能対策担当

（測定日2月24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）	0.08

※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。

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）中の昭和20年3月10日、東京は大規模な空襲を受け、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。東京都は、平成2年に、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、3月10日を「東京都平和の日」と定めました。

3月1日～7日は

「子ども予防接種週間」です

必要な予防接種はお済みですか？ お子さんの母子健康手帳をご確認ください。予防接種記録ページに空欄の予防接種はありませんか？ 感染症の免疫をつけるために、また、他の人にうつさないためにも、接種を受けましょう。

—問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

〈任意予防接種の種類・回数・対象年齢〉

種類	回数	対象年齢（無料で受けられる期間）
水痘（水ぼうそう）	1回	5歳～小学校就学前まで（今までに1回も予防接種を受けたことがない方は、27年3月31日まで接種可）
おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）	1回	1歳～小学校就学前まで（区の費用助成を1回も受けたことがない方が対象）

※水痘（水ぼうそう）の任意制度は、27年3月31日で終了します。
 ※ロタウイルスワクチンの一部費用助成は、4月からの開始に向けて検討中です。

〈定期予防接種の種類・回数・対象年齢〉

種類	回数	対象年齢（無料で受けられる期間）
BCG	1回	1歳になるまで
Hib 感染症	4回	生後2カ月～5歳になるまで
小児の肺炎球菌感染症	4回	（接種開始月齢によって回数が異なります）
4種混合（DPT-IPV）（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）	4回	生後3カ月～7歳6カ月になるまで
MR（麻しん風しん混合）	第1期	1回 生後12～24カ月まで
	第2期	1回 小学校就学前1年間（26年度の対象者は20年4月2日～21年4月1日生まれ〈27年3月31日まで接種可〉）
水痘（水ぼうそう）	経過措置	2回 生後12カ月～3歳になるまで
		1回 3～5歳になるまで（今までに1回も予防接種を受けたことがない方は、27年3月31日まで接種可）
日本脳炎	第1期	3回 生後6カ月～7歳6カ月になるまで（7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前々日まで接種可）
	第2期	1回 9～13歳未満（7年4月2日～19年4月1日生まれの方は、20歳の誕生日の前々日まで接種可）
DT（ジフテリア・破傷風）	1回	11～13歳未満

※ヒトパピローマウイルス感染症（子宮頸がん予防）は接種勧奨を中止しています。詳細は、お問い合わせください。



競技大会

●杉並区ジュニア・マスターズ水泳大会

時 5月10日(日)午前9時～午後5時(区共催) 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 関①ジュニア=区内在住・在学・在園・在スポーツクラブで当日18歳以下の方 ②マスターズ=区内在住・在勤・在学・在スポーツ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、各スポーツクラブで配布)に受領証の写しと82円切手を貼った返信用封筒を添えて、4月7日(必着)までに杉並南郵便局留区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5)へ郵送 関 同連盟 ☎090-1201-9960

スポーツ教室

●飛び込み講習会

競泳の飛び込みスタートやターンを含む練習会です。

時 4月22日(水)午後5時～7時、27日(月)午後7時～9時 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5) 師 区水泳連盟指導員 関 区内在住・在勤・在学・在スポーツクラブの小学生以上で、50m以上の泳力があり、定期的に水泳の練習をしている方 定 各回30名(抽選) 費 各回500円 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、各スポーツクラブで配布)を、4月7日(必着)までに杉並南郵便局留区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5)へ郵送 関 同連盟 ☎090-1201-9960

●大宮前体育館 ①気楽にイス体操教室②元気にイス体操教室

イスに座ってダンベル、チューブなどを使用し、腰痛・膝痛・転倒防止に効果のある体操を行い、体力向上を目指します。

時 4月7日～9月29日の火曜日①午後1時30分～2時30分②2時40分～3時40分(8月・祝日・第3火曜日を除く。各計15回) 場 大宮前体育館 師 松浦美香子 関 区内在住・在勤のおおむね①70歳以上②60歳以上

③の教室は、杉並区公共施設予約システム「ざざんかねっと(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。

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 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月24日(必着)までに大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1)へ 関 同体育館 ☎3334-4618

●初心者向け水中運動①ウォーキングタイム②アクアビクスタイム

時 3月16日(月)①午前10時～11時②11時～正午 場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 内①水中での基礎的な歩き方を学ぶ②水中での動き方を学ぶ。泳げなくても参加可 師 区水泳連盟 関 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各30名(申込順) 費 無料(別途入場料) 申込 3月10日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763(午前9時～午後5時)へ 関 同プール 他 駐車場はありません

●ヴェルディサッカースクール下高井戸校～無料体験会

新小学1年生を対象とした無料体験会です。

時 3月27日(金)午後5時15分～6時15分 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 東京ヴェルディ公認コーチ 関 区内在住・在学の新小学1年生 定 30名(申込順) 申込・ 関 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191へ 他 保護者(引率者)同伴が必要

●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。8月14日を除く。区後援) 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 関 区内在住・在勤・在学中の中学生以上の方 定 30名(抽選) 費 1万2000円(別途教本代12600円) 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月20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(午前8時～午後8時) 他 弓道用具は貸し出します

●めざせオリンピック選手! はじめてのフエンスング

基本の構えから試合まで楽しく指導します。

時 4月4日～28年3月19日の第1・3土曜日(変則あり)、午後3時～5時(計24回) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 区フェンシング協会 関 区内在住・在学の小中学生 定 30名(抽選) 費 前・後期各9600円

(別途ユニフォーム代2万2000円) 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)に新学年も書いて、3月15日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 関 同財団 ☎5305-6161

●太極拳講習会

時 4月4日～25日の毎週土曜日、午前11時～午後0時45分(計4回。区後援) 場 高円寺体育館(高円寺南2-36-31) 関 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 無料 申込 往復ハガキ、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)で、3月28日(必着)までに区太極拳連盟・下川和久(〒167-0051荻窪5-14-4-304) ☎3391-3515 関 yawaragikai@hotmail.com へ 関 下川 ☎3391-3515(午前9時～午後7時) 他 動きやすい服装で、体育館履きを持参

●前期基礎水泳指導員養成教室

杉並区水泳連盟の水泳教室です。50m以上泳げる方は奮ってご参加ください(区後援)。

◇高井戸温水プール

時 4月7日・21日、5月19日、6月2日・30日、7月7日、8月4日・18日、9月1日・15日・29日/いずれも火曜日、午後7時～9時。計11回 場 高井戸温水プール(高井戸東3-7-5)

◇杉十小温水プール

時 4月14日・28日、5月12日・26日、6月9日・23日、7月14日・28日、8月11日・25日、9月8日/いずれも火曜日、午後7時～9時。計11回 場 杉十小温水プール(和田3-55-49)

— くれいずれも —

関 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 各20名(抽選) 費 各1万1000円 申込 区水泳連盟 関 http://www.suginamisuiren.com/ から申し込み、または往復ハガキ(7面記入例参照)に性別・泳力(泳型、距離)・希望のプール名も書いて、3月20日(必着)までに杉並南郵便局留区水泳連盟(〒168-8799浜田山4-5-5)へ郵送 関 同連盟 ☎080-5523-6443

●初心者硬式テニス教室 ③教室番号「1946」

時 4月11日～6月6日の毎週土曜日、午前9時～11時(計8回。予備日6月13日(出)

20日(出)・27日(出) 場 松ノ木運動場 師 岡田壽美子 ほか 関 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定 40名(抽選) 費 6400円 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月10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

●荻窪体育館の教室 ◇シニアのための脳トレ&アクティブストレッチ体験会

5月から始まる教室の体験会です。脳を活性化し、身体を動かして活力に満ちた日々を過ごしましょう。

時 4月6日(月)午前11時15分～午後0時45分 師 齊藤なみ 関 区内在住・在勤で50歳以上の方 定 20名(申込順) 費 無料 申込・ 関 電話で、同体育館へ

◇ゴールドキッズ・スポーツクラブ

マット運動をベースに体操からゲーム形式の基礎体力向上トレーニングを中心に行います。

時 4月6日～28年3月14日の毎週月曜日、午後5時30分～7時(計36回) 師 成國晶子&GOLD KID'Sコーチングスタッフ 関 区内在住・在学の新年長～小学4年生 定 20名(抽選) 費 月5000円 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)に新学年も書いて、3月14日(必着)までに同体育館へ

◇シニア・チャレンジスポーツ教室～初めてのソシアルダンス 春

基本ステップから指導します。ブルース・ジルバ・ワルツなど楽しく踊ります。

時 4月7日～28日の毎週火曜日、午後1時～3時(計4回) 関 区内在住・在勤で50歳以上の方 師 区ダンススポーツ連盟 定 男女各10名(抽選) 費 2000円 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月13日(必着)までに同体育館へ

◇POMBA I

時 4月8日～7月22日の毎週水曜日、午後7時30分～8時30分(第3水曜日を除く。計10回) 師 めめ 関 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者 定 20名(抽選) 費 5000円 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月12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)

— くれいずれも —

場・ 関 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) ☎3220-3381

杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・関・費 右表のとおり 関 年齢制限なし。全回参加できる方(コース名「デジカメ入門」「写真活用」「写真加工」はデジタルカメラ、USBケーブル、SDカード等のメモリーを持参できる方。8(エイト)講座は、Windows 8のノートパソコンを持参できる方) 定 1～5名(申込順) 申込 ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に同一太枠内のコース名と教室番号(第3希望まで)・昼間の連絡先も書いて、4月講座は3月16日、5月講座は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一清水分室(〒167-0033清水3-22-4-2階) ☎3394-5004 へ 関 同分室 ☎3394-2253 他 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2040円で受け付けています

各教室の所在地と時間区分	
清水教室(清水3-22-4-2階)	阿佐谷教室(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)
●午前＝午前10時～正午	●午後＝午後1時～3時
●夜間＝午後6時30分～8時30分	
荻窪教室(荻窪2-29-3-2階)	
●午前＝午前9時30分～11時30分	●午後＝午後1時30分～3時30分
開催日程	
4月講座＝4月1日(水)～28日(火)	5月講座＝5月7日(木)～6月3日(水)

種別	コース名・内容	費用	4月講座	教室番号	5月講座	教室番号
初歩	入門1(電源の入れ方から)	各9170円(各計4回)	清水	(火)午前 23	清水	(火)午前 33
	入門2(文字入力ほか)		(水)午後 26	(水)午後 36		
	インターネット	各6900円(各計3回)	阿佐谷	(火)夜間 42	阿佐谷	(火)夜間 52
	メール		(土)午前 47	(土)午前 57		
ワード*	ワード入門(はじめてのワード)	各9170円(各計4回)	清水	(月)午前 21	清水	(月)午前 31
	ワード初級(お知らせ文書など)		(火)午後 24	清水	(火)午後 34	
	ワード中級(操作活用)		(金)午前 29	(金)午前 39		
エクセル*	エクセル初級(住所録・グラフ作成)	各9170円(各計4回)	阿佐谷	(水)夜間 44	阿佐谷	(水)夜間 54
	エクセル中級(データベース・関数と数式)		(土)午後 48	阿佐谷	(土)午後 58	
			清水	(火)午前 61	荻窪	(火)午前 71
			荻窪	(月)午後 22	清水	(月)午後 32
活用	デジカメ入門(写真でハガキ作成)	各9170円(各計4回)	清水	(水)午前 25	清水	(水)午前 35
	写真活用(スライドショー作成)		(木)午後 28	(木)午後 38		
	写真加工(Gimp2.8を使って加工)		(金)夜間 46	阿佐谷	(金)夜間 56	
	プレゼン(パワーポイント)		(日)午前 49	阿佐谷	(日)午前 59	
趣味	フリー(ご希望に対応)	4635円(計2回)	荻窪	(金)午前 63	荻窪	(金)午前 73
	ポストカード		清水	(金)午後 30	清水	(金)午後 40
	麻雀			2370円(1回)		
	お名前シール			2470円(1回)		
8(エイト)	ショートフリー(ご希望に対応)	2370～6900円				
	エイト入門(はじめてのWindows 8)	各2370円(各1回)	清水	8日(水)午前 65	清水	8日(金)午前 75
				8日(水)午後 66		8日(金)午後 76
	17日(金)午前 67			18日(月)午前 77		
	17日(金)午後 68			18日(月)午後 78		
	28日(火)午前 69			28日(木)午前 79		
28日(火)午後 70	28日(木)午後 80					
エイト倶楽部(Windows 8の使い方を聞こう)						

*ワード講座は「Word2007および2010」、エクセル講座は「Excel2007および2010」を使用します。



(仮称) 荻外荘公園南側部分を暫定開放します

区は、近衛文麿の邸宅であった「荻外荘」敷地の豊かなみどりを保全するとともに、公園として整備を進めています。このうち建物のない南側部分を先行して暫定的に開放します。開放にあたり、オープニングセレモニーを行います。また、近隣の大田黒公園と角川庭園で写真展を同時開催します。——問い合わせは、みどり公園課管理係へ。



時・内 3月14日(出)▷(仮称)荻外荘公園=午前10時～(①弦楽四重奏の演奏②花鉢の配布(先着250名。午前9時30分から整理券を配布)花鉢はセレモニー終了後配布)③9時30分～11時30分(北側敷地の開放)／建物内の見学はできません▷大田黒公園=午前9時～午後5時(大田黒公

園の風景・草花写真展)▷角川庭園=午前9時～午後5時(創建時と現在の詩歌館の変化を楽しむ「旧角川邸の今昔写真展」)場(仮称)荻外荘公園(荻窪2-43)、大田黒公園(荻窪3-33-12)、角川庭園(荻窪3-14-22)費無料申込当日、直接会場へ他車での来場はご遠慮ください

自転車の正しい乗り方を学ぼう



参加者には特製なみすけ反射材キーホルダーを差し上げます

◆スタントマンによる交通事故の再現と自転車実技教室

時 3月15日(日)場 日通自動車学校(宮前5-15-1。雨天時は西宮中学校体育館(宮前5-1-25))費無料申込当日、直接会場へ区交通対策課 ☎5307-0793 または荻窪警察署 ☎3397-0110、高井戸警察署 ☎3332-0110



●スタントマンの事故再現型自転車教室

目の前で実演される交通事故の状況を視覚的に体験しながら、自転車の運転を見直し、安全で正しい乗り方を学びましょう。

時 午前10時～11時 他 交通事故の衝撃的な場面を実演しますので、小学生以下のお子さんの参加はご遠慮ください

●自転車実技教室(雨天時は自転車シミュレーター体験のみ実施)

自動車学校内のコースを自由に走行していただき、交差点などで「正しい乗り方」を警察官が指導します。自転車シミュレーターの体験もできます。

時 午前11時～正午 同 自転車で乗れる方 他 自転車で来場してください

◆講習会 はじめて学ぶ 自転車のルール 知っていますか? 自転車の正しい乗り方



自転車に乗りはじめたお子さんのいる方や、通勤で自転車を利用する方など、この機会にぜひ、家族でご参加ください。

時 3月21日(祝)午前10時30分～11時30分 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 同 区内在住・在勤・在学の方 定員40名(先着順) 費無料申込当日、直接会場へ区交通対策課 他 実技講習はありません

27年度

区民健康診査・各種がん検診

区杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)

◆区民健康診査(成人等健診・特定健診・後期高齢者健診)

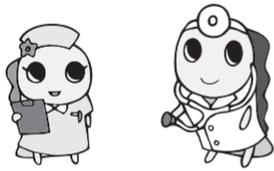
★受診期間は、誕生日により異なります。

【4月～9月生まれの方】

受診期間は、6月1日～10月31日まで

【10月～3月生まれの方】

受診期間は、8月1日～28年1月31日まで



◆がん検診

【胃がん検診】

杉並保健所3階で4月16日(木)から受診できます(指定医療機関では6月1日から受診できます)。

※上記のほか、乳がん・子宮頸がん・肺がんなどは6月1日から受診できます。



【受診券の送付方法】

①特定健診対象の方(40～74歳で杉並区国民健康保険に加入している方)には、受診対象となるがん検診の受診券を特定健診の受診券とあわせて送付します。

②①以外の方で、子宮頸がん・乳がん検診を25年度に受診した方、胃がん・肺がん検診を26年度に受診した方は、登録者となり、5月末に受診券を送付します。

※①②の方は、インターネット(電子申請)・ハガキなどによる申し込みの必要はありません。

【申込方法・受診期間など】

上記を含め、区民健康診査・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、「広報すぎなみ」4月1日号でお知らせします。

消防団員募集

～地域のために
あなたの力を～

消防団員は、仕事や学業、家事などに従事しながら「わが街を災害から守る」という使命感のもと、地域防災の要として幅広い活動を行っています。最も身近な防災機関として、地域に密着した活動は、災害に強い安全な街づくりの実現に大きく貢献しています。

大切な人と大好きな街を災害から守るため、あなたの力を必要としています。区内に居住または勤務する18歳以上の方(男女不問)の入団を募集しています。



▲文化財防火デーに伴う消防演習(妙法寺)

区杉並消防団本部(杉並消防署内) ☎3393-0119

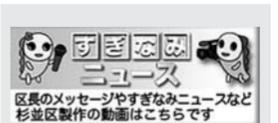
荻窪消防団本部(荻窪消防署内) ☎3395-0119

次回の「すぎなみニュース」はこちら! 井荻小学校児童による手ぬぐい販売の様子をご紹介します

すぎなみニュースでは区内でのさまざまな出来事や区の取り組みを毎週動画で配信しています。

●視聴方法=区ホームページの動画コーナーからご覧になれます(右図)。また、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)でも、午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)放送しています。

●配信開始日=3月8日(日)
井荻小学校オリジナル手ぬぐい販売 ほか
※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(上図)をクリック!!

区広報課

杉の樹大学 27年度学生募集 ～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。

5月13日～28年3月の水曜日、午前10時～正午(全32回要出席) 高井戸地域区民センター 右表のとおり 区内在住で60歳以上の方(既受講者は除く) 定60名(抽選) 費無料(別途教材費・交通費) 申込往復ハガキ(7面記入例参照)に応募理由も書いて、3月23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 高井戸地域区民センター内)へ 同団体 ☎3334-0928

〈杉の樹大学 主な講座内容〉

科目	内容
杉並を知る	杉並区の施策、郷土博物館見学、学生のグループ自主研究、杉並ゆかりの文人、中西悟堂と野鳥、環七地下調節池見学
文芸・教養	日本の財政問題、異常気象、人工知能、古典文学に学ぶ、外国を知ろう、エネルギー問題、宇宙の謎、暮らしの中の数学、栽培漁業の今と将来、未来の鉄道、明治の女性たち
これからのライフスタイル	生涯学習、異世代交流、ボランティアへの一歩、健康食品、話しことばの移り変わり、先端技術館見学、音楽の楽しみ方、他に遠足/運動会など

※内容は変更になる場合があります。

●交流自治体● 南相馬市応援フェア

福島県南相馬市の小高商業高校の生徒が「南相馬に元気を取り戻したい」と地元製菓店と商品化した洋菓子「幸せの黄色いはーと」や長者ゆべし、黒糖駄菓子などを販売します。



▲小高商業高校の生徒

売り上げの一部は復興義援金として寄付します。 3月9日(月)～13日(金)午前9時～午後4時30分 場区役所1階コミュかるショップ 申込当日、直接会場へ 杉並区交流協会 ☎5378-8833

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

★城西病院ホスピタリティコンサート～心に染み入る音 3月20日(金)午後7時 城西病院(上荻2丁目) 内出演=後藤ちしを(ソプラノ)、佐藤和子(ピアノ)▷曲目=モーツァルト「モテット『踊れ喜べ、汝幸いなる魂よ』K.165」ほか定70名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同病院・平木 ☎3390-4166

★ふれあいの音楽会 3月21日(木)午後2時～5時 杉並公会堂 内出演=明治大学付属中野中学・高等学校▷曲目=ベートーベン「交響曲第5番『運命』」ほか定700名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同明治大学付属中野中学・高等学校音楽部 ☎3362-8704

★中央大学杉並高等学校定期演奏会 3月25日(水)午後4時30分 杉並公会堂 内出演=中央大学杉並高等学校吹奏楽部 費無料(申込当日、直接会場へ) 同辰見 ☎3390-3175

★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・オーケストラの演奏会 4月12日(日)午後1時30分 杉並公会堂 内出演=新田ユリ(指揮)、駒ヶ嶺ゆかり(メソソプラノ)、末吉利行(バリトン)、合唱団お江戸コラリアーズ(男声合唱)、アイノラ交響楽団(管弦楽)▷曲目=シベリウス「クツレルヴォ」ほか小学生以上の方定1100名(申込順) 費前売り1200円ほか 申込杉並公会堂 ☎5347-4450 ほか 同楽団 ☎080-3603-3825(午前10時～午後6時) 他区民25組50名無料招待(抽選)=ハガキ(7面記入例参照)に希望人数(2名まで)も書いて、3月10日(必着)までにアイノラ交響楽団事務局(〒166-0015成田東2-33-8)へ

★杉並洋舞連盟公演区民無料招待 3月28日(土)午後6時～8時、29日(日)午後3時～5時 場セッション杉並 内「テーマとパリエーション」「ZOO」「3つのワルツ・フィナーレ」 区内在住の方定各日10名(抽選) 申込往復ハガキ(7面記入例参照)に希望日も書いて、3月15日(必着)までに杉並洋舞連盟事務局(〒166-0015成田東5-24-2)へ 同事務局 ☎3391-6519

★清流会杉並会新舞踊公演 3月28日(土)午前10時30分 勤労福祉会館 内出演=宗山流胡蝶家元ほか定366名(申込順) 費2000円ほか 申込・同電話で、清流会・杉田 ☎3334-7582 他区民10組20名無料招待(抽選)=往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月10日(必着)までに清流会・杉田(〒167-0053西荻南2-27-2)へ

★杉並ねっこワーク「和田堀プレーパーク」 3月8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) 内木工、ロープワーク、たき火など 小学生以下の方 費無料(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) 他汚れてもいい服装で、着替え・飲み物・お弁当など自由に持参

★森の中で楽しいゲームと工作・野外料理の体験会 3月15日(日)午前10時～正午 場大宮八幡宮(大宮2丁目) 区内在住の年長～小学生とその保護者定70名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同ボーイスカウト杉並13団・斎藤 ☎3311-0105

★西荻商店街落語会音楽と落語の宅配便&前座道場 3月18日(水)午後7時30分 場そば処田中屋(西荻北4丁目) 内古典落語と歌声喫茶▷出演=濱乃志隆、立川らく葉、立川らく者定40名(先着順) 費1000円(申込当日、直接会場へ) 同商店会ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439

★大田黒公園「春のお茶会」①茶室②休憩室 3月28日(土)①午前10時・11時・午後1時・2時・3時②午前10時～午後4時 場大田黒公園 内抹茶、お茶菓子の提供定①各回10名(申込順) 費①各回500円②300円(申込①は電話で、箱根植木・北村 ☎3303-2215(月～金曜日、午前9時～午後5時30分) ②は当日、直接会場へ) 同箱根植木

★オリンピック会場予定!海の森で春の植樹まつり 3月28日(土)午前8時30分～午後5時(雨天時内容変更あり) 場・内環境活動推進センター(集合。バスで移動)→東京都「海の森」公園予定地(江東区)→夢の島熱帯植物園 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)定30名(抽選) 費500円(保険料含む) 申込往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月13日(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒168-0072高井戸東3-7-4)へ 同団体 ☎5941-8701 他動きやすい服装で、昼食、飲み物、軍手、雨具など持参

講演・講座

★楽しく話そう外国語講座 3月9日から毎週①英会話=水曜日(1)中級=午前9時10分(2)上級=午前10時20分(3)TOEIC=午前11時30分▷金曜日(4)初心者=午前9時10分(5)初級=午前10時20分▷月曜日(6)初心者=午後7時(7)TOEIC=午後8時10分(8)中国語=月曜日(8)初級=午前9時10分(9)中級=午前10時20分(10)上級=午前11時30分/いずれも1時間 場荻窪地域区民センターほか ①ジェミー・マコーマック②上芝寿理定各20名程度(申込順) 費各回1000円(申込) フォクス(7面記入例参照)に希望日と(1)～(10)の別も書いて、グロービス商工研究会 ☎5913-8105 へ 同会 ☎050-3786-0801

★古典に学ぶ人生の智慧 3月13日(金)午後1時30分～3時 場高井戸地域区民センター 内古典の芭蕉・徒然草の題材を通じて長寿の生き方を学ぶ 師詩人・菊田守 区内在住・在勤の方定30名(先着順) 費300円(申込当日、直接会場へ) 同生きがいクラブ杉並・加藤 ☎3311-8677

★里山ウォーキング講座「有酸素運動による、生活習慣病予防と健康維持」 3月14日(土)午後1時～3時 場産業商工会館 健康運動指導士・内田英利 区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料(申込・同電話で、NPO法人里山協会・中島 ☎080-4165-0709 へ

★公開講座「認知症そのときどうする」 3月16日(月)午後1時30分～4時 場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) 師認知症疾患医療センター所長・古田伸夫ほか 区内在住・在勤・在学の方定200名(先着順) 費無料(申込当日、直接会場へ) 同認知症介護研究・研修東京センター ☎3334-2173

★浴風会 認知症サポーター養成講座 3月25日(水)午後2時～3時30分 場認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) 師キャラバン・メイト 丸山寿量 区内在住の方定60名(申込順) 費無料(申込・同電話で、3月2日～24日に浴風会病院認知症疾患医療センター医療相談・支援室 高橋 ☎5370-5017 へ

★身近な森の見方 その1「神田川流域」 3月26日(木)午前9時30分～午後0時30分 場環境活動推進センター正面玄関前(集合)→高井戸駅前→柏の宮公園(徒歩約5km) 内神田川沿いの神社・寺の森と公園の雑木林との森林構造の違いを観察 師秋山好則 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴)定15名(申込順) 費200円(保険料含む) 申込・同電話で、すぎなみ環境ネットワーク ☎5941-8701 へ 他歩きやすい服装で、筆記用具、ノート、雨具、飲み物など持参

★易しい経済講演会Ⅲ～アベノミクスと今年の日本経済 3月28日(土)午後1時30分～3時30分 場高井戸地域区民センター 師立教大学経営学部客員教授・田谷禎三 区内在住の方定90名(先着順) 費200円(申込当日、直接会場へ) 同杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★郷土史講座・見学会「羅漢さんと出会う 目黒のお花見」 4月4日(土)午前9時～午後0時30分 場・内JR目黒駅北口改札口前広場(集合)→大円寺→目黒川→五百羅漢寺→比翼塚→目黒不動(瀧泉寺)→青木昆陽墓→大鳥神社・大聖院→目黒川→JR目黒駅(解散) 区内在住の方ほか定50名(抽選) 費700円(保険料含む) 申込往復ハガキ(7面記入例参照。2名まで連記可)で、3月12日(必着)までに服部建人(〒168-0064永福2-44-13)へ 同杉並郷土史会・服部 ☎090-6930-0689

★マンション管理セミナー「マンション管理会社に満足していますか」 3月20日(金)午後2時～4時30分 場阿佐谷地域区民センター 内①マンション管理組合の上手な運営②マンション管理会社の変更手続き/交流会 師荻窪マンション管理士会①高橋伸夫②南幸成 区内マンション管理組合役員・区分所有者定30名(申込順) 費無料(申込) フォクス(7面記入例参照)で、荻窪マンシ

みんなで銭湯に行こう!

区内銭湯で緑茶の湯を実施します

良質の緑茶を袋に入れ、湯船に浮かべたせいたくなお風呂です。広い湯船でゆったりと手足を伸ばし、リラックスしてはいかがでしょうか。

3月8日(日) 場区内各銭湯 費460円。小学生180円。幼児80円(申込当日、直接各銭湯へ) 同各銭湯(午後1時以降)

ン管理士会 ☎5397-0686 へ 同会・高橋 ☎5397-0686

その他

★税金なんでも相談会 3月10日(火)午前10時～正午、午後1時～4時 場東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 内税金に関する相談(事業・相続・贈与等)・帳簿のつけ方等に関する相談 費無料(申込・同電話で、3月9日までに同支部 ☎3391-1028 へ) 他相談は申込順で1人40分まで

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 3月23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) 同東京都行政書士会杉並支部 ☎0120-567-537

★自衛官への道①自衛官候補生②予備自衛官補(一般・技術)③幹部候補生(一般)④幹部候補生(歯科・薬剤師)募集! 内資格=①18歳以上27歳未満の方(採用予定月の1日現在。上限は入隊時期により異なるため受付時に確認)②一般=18歳以上34歳未満の方▷技術=18歳以上で国家免許資格等を有する方(7月1日現在。各種応募資格により異なるため受付時に確認)③22歳以上26歳未満の方(大学院卒者試験は、修士課程修了等(見込み含む)で、20歳以上28歳未満の方)(4月1日現在)④歯科=専門の大学卒(見込み含む)、20歳以上30歳未満の方▷薬剤師=専門の大学卒(見込み含む)、20歳以上28歳未満の方(4月1日現在)▷受付期間=①通年②3月24日まで③④5月1日まで▷採用試験日=①受付時に通知②4月10日(金)～14日(火)のうち1日③一次試験=5月16日(土)・17日(日)④一次試験=5月16日(土) 場防衛省自衛隊高円寺募集案内所 ☎3318-1358 防衛省・自衛隊採用セミナー=3月16日(月)、4月13日(月)(ホテルグランドヒル市ヶ谷)▷3月11日(水)(立川グランドホテル)

★新しいバス路線が運行開始

高円寺・堀ノ内・和田地域の皆さんの利便性向上のため、26年10月1日から高円寺駅南口・新宿駅西口・永福町と佼成病院を結ぶ新しいバス路線が開通しました。 同京王バス東 ☎5300-6011

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 3月16日(月)～18日(水)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) 費販売価格=6700円～(申込) 直接、同作業所へ(先着順) 同作業所 ☎3327-2287

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

■大人のための朗読会
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21日(祝)午後2時～3時30分 成田図書館内 群ようこ「セキセイインコのぴーちゃん」ほか
朗読＝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 他 3月5日(木)・19日(木)は休館

■春休みの楽しい人形劇！
時 3月21日(祝)午後2時～2時30分 西荻図書館内
とことこ人形劇「さんびきのやぎのらがらどん」、エプロンシアター「ヘンゼルとグレーテル」
出演＝BUNちゃん 3歳以上の親子 定20組(申込順) 費無料(申込) 問 3月2日から電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ

講演・講座

■近代歴史講演会
時 3月15日(日)午後2時～4時 センオン杉並(梅里1-22-32) 内 第一次近衛文麿内閣と日中戦争 師 東京大学名誉教授・鳥海靖 定500名(先着順) 費無料(申込) 当日、直接会場へ 問 生涯学習推進課文化財係

■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17日(火)①午前10時～11時30分②午後1時30分～3時③7時～8時30分 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) 問 電話で、3月16日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 へ

■ユネスコ料理教室～沖縄の魅力～食文化の背景
沖縄もずくをたっぷり使って健康料理のアラカルトを作ります。沖縄文化の話も聞けます。
時 3月21日(祝)午前10時～午後2時 センオン杉並 師 沖縄料理研究家・高山厚子 区内在住・在勤・在学の方(中学生以上の区民の方優先) 定20名(抽選) 費1000円。中高生800円(申込) 往復ハガキ(記入例参照)で、3月11日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32センオン杉並内) へ 問 杉並ユネスコ協会・佐藤 ☎080-5645-7939、同センター ☎3317-6621

■太宰治の人生と文学
杉並区は太宰治が「太宰治」の名を初めて使い、『列車』を発表したときに住んでいた土地です。昭和を生きた文豪の人生と作品について講演します。
時 3月22日(日)午後1時30分～3時30分 下井草図書館 師 東洋大学名誉教授・三浦敬明 中学生以上の方 定35名(申込順) 費無料(申込) 問 電話または直接、

女性のためのお話し体験

日常の出来事・家族・友人のこと、もやっとしている気持ち、自慢したいことなどお話しませんか？

時 毎月第2・4火曜日①午前10時②11時(1人30分。祝日、年末年始を除く) 西荻図書館 師 産業力カウンセラー・永野美奈子 ほか 区内在住・在勤・在学の女性 定各1名(申込順) 費無料(申込) 問 電話または直接、希望日の前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) へ

下井草図書館(下井草3-26-5 ☎3396-7999) へ

■ワイヤーネットで春のリースづくり
丸太の輪切りに、ワイヤーネットを取り付け、春の草花を寄せ植えしてリースを作ります。



時 3月22日(日)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 グリーンアドバイザー・吉野華恵 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定20名(抽選) 費1500円(保険料含む) (申込) 往復ハガキ(記入例参照)に小学生は保護者の氏名(フリガナ)・年齢も書いて、3月9日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係 へ 問 同係

■3世代親子料理教室～伝統ある手作り味噌に挑戦
おじいちゃん・おばあちゃんとお母さん、お子さんと一緒に料理を作ろう！栄養満点のメニューを作って食べて、楽しく料理の勉強ができます。

時 3月22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 大豆と米麹と塩で手作り味噌の歴史と種類の話▷献立＝圧力鍋で味噌作り(出来上がり約1kg弱)、ポークカレー、マッシュマロムス 師 すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・山本布子、管理栄養士・吉村静子 親子2～3世代(3～5名。推奨対象年齢3歳以上) 定30名(抽選) 費1人500円(保険料含む) (申込) 往復ハガキ(記入例参照。全員分記入)で、3月8日(必着)までに高井戸地域区民センター(〒168-0072高井戸東3-7-5) へ 問 同センター総合受付 ☎3331-7841 他 エプロン・三角巾・布巾・子どもの上履き・筆記用具持参

■料理教室「かわいい手まり寿司でお花見ランチ」

時 3月28日(土)午前11時～午後1時 場 杉並障害者福祉会館 師 杉並・ワーカーズまちの縁側なかまの家 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選) 費500円(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、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、3月15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 問 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■就労支援セミナー「履歴書ビフォー・アフター」
講義と実習、添削を通じ、履歴書を改善します。豊富な見本例を用いた的確な個別指導を行います。

時 3月28日(土)午前10時～午後3時 場 阿佐谷図書館 師 プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー 白根陸夫 求職中の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 問 電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811) へ

■家族介護教室
◇認知症サポーター養成講座
時 3月13日(金)午後2時～4時 場 シーナHATA101(久我山3-26-5) 師 キャラバン・メイト、ケア24久我山職員 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 問 3月2日から電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348 へ 他 受講終了後に認知症サポーターの証「オレンジリング」を差し上げます



〈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
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎・FAX3335-1716)	贈り物、自分用に益子焼を手捻りで作って楽しむ	3～8月の毎月29日、午前10時～正午(計6回) 定10名(申込順) 費3000円。別途1回1300円(材料費等)
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	春まつり～折り紙教室・桜餅作り 4月講座の紹介	3月28日(土)①午後1時～2時＝折り紙教室②午後2時～3時＝桜餅作り 定各20名(先着順) 費①200円②100円
久我山館(久我山5-8-8 ☎・FAX3332-2011)	和菓子手作り講座「職人技の披露と伝授」師 富澤勝美	3月29日(日)午前10時30分～午後0時30分 定30名(子供同伴10組。申込順) 費1名1080円。子供同伴1組2名1500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎・FAX3304-9573)	パソコン祭り～パソコンに興味のある方、皆さん集合!	3月29日(日)午後1時～3時30分 費無料
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	茶道をしませんか・裏千家	3月13日から毎月第2・4金曜日、午前10時～午後1時 費月2000円
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎・FAX5378-8179)	イチから学ぶ初めてのタブレット体験会	4月1日(水)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 区内在住で40歳以上の方 定各20名(申込順) 費各500円

※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。今川館は、第1月曜日・第3木曜日は休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

◇腰痛予防体操の紹介

時 3月6日(金)午後2時～3時30分 場 サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師 上井草園理学療法士・松本大輔 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 費無料(申込) 問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831 へ

◇口腔機能強化は健康の源

時 3月12日(木)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 荻窪デンタルクリニック歯科医師・本間敏道 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 問 3月2日から電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 へ

◇自分でできる腰痛対策～一緒に体を動かして、予防とトレーニングをしませんか

時 3月12日(木)午前10時～正午 場 ゆうゆう高円寺北館(高円寺北3-20-8) 師 医療法人健全会リハラポ理学療法士・徳田佳之 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 問 3月2日から電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151 へ

◇口腔ケア講座

時 3月17日(火)午前10時30分～11時30分 場 宮前図書館 師 久我山駅前歯科院長・白須健一郎 定40名(申込順) 費無料(申込) 問 電話または直接、宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166) へ

◇フェイスストレッチで肌・脳を活性化！～表情筋を鍛え、笑顔美人を目指しましょう

時 3月17日(火)午後2時～3時30分 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 メイクアップアーティスト・八木巻亨 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 問 3月2日から電話で、ケア24永福 ☎5355-5124 へ

◇「もう年寄りとは呼ばせない～年寄り革命」地域とかかわる、年寄りだからできること～集まれレディサンドジェントルマン

時 3月18日(水)午後2時～3時30分 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 地域で活動しているボランティア 区内在住で65歳以上の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 問 3月2日から電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530 へ 他 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館との共催。長寿応援対象事業

◇医師から学ぶ認知症講座～日ごろの疑問、聞いて納得

時 3月19日(木)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 健友会桃井診療所 所長・野田義人 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料(申込) 問 3月2日から電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724 へ

環境活動推進センター

①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15日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 費無料(部品代は実費)

②ダンボールコンポストを始めよう
ダンボール箱で生ごみを簡単に堆肥化します。
時 3月28日(土)午前10時30分～午後0時30分 費360円(講習後実践する方は別途材料費1200円程度)

—— 〈いずれも〉 ——
場・問 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4 ☎5336-7352) 区内在住・在勤・在学の方 定各10名(申込順) (申込) 電話で、環境活動推進センター へ 他 ②は長寿応援対象事業

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け出が必要です（下表参照）。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。混雑を避けるためにも、お近くの区民事務所をご利用ください。

——問い合わせは、区民課区民係または区民事務所へ。

区民事務所では各種手続きができます

- 区民事務所では、転入・転出などの届け出と、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証明書の交付を行っています。
- 住民基本台帳カードの申請は、窓口の終了時間の30分前まで受け付けています。
- 電子証明書の申請は区役所本庁舎のみで、3月7日(土)・14日(土)と平日午後4時30分まで受け付けています。

本人が確認できる書類の提示が必要です

区では、区民の皆さんの個人情報を守り、住民基本台帳の正確を期するため、届け出や手続きの際は、届け出にきた方の運転免許証などの本人が確認できる書類の提示をお願いしています。

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ときは、手続きが必要です。

☎軽自動車（四輪）＝軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎050-3816-3101

▷125cc以下のバイク＝区課税課税務管理係 ☎5307-0629

▷125cc超のバイク＝東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032

〈住民基本台帳の届け出〉

届け出の種類・期間	必要なもの
転入届 (新しい住所に住み始めてから14日以内) ⇒新たに杉並区内に住所を変更した場合	<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（国外から転入される方は転入される方全員のパスポートおよびお持ちの方は住民票コード通知書） ●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 (新しい住所に住み始めてから14日以内) ⇒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 （転出を予定している日まで） ⇒杉並区外に住所を変更する場合	<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 （変更があってから14日以内） ⇒世帯や世帯主に変更があった場合	<ul style="list-style-type: none"> ●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（該当する方全員分）
外国人住民のみ	<ul style="list-style-type: none"> ●住所を有する者が中長期在留者等となった場合の届け出（中長期在留者等となってから14日以内） ●外国人住民の世帯主との続柄の変更の届け出（変更があってから14日以内） ●世帯主との続柄を証明する公的な文書

※届け出の内容により、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。

〈区民事務所および区民課区民係の受付時間〉

窓口受付時間	区民事務所	区民課区民係 (区役所東棟1階)
月～金曜日	午前8時30分～午後5時 (水曜日は午後7時まで)	午前8時30分～午後5時
第1・3・5 土曜日	閉庁 ※ただし、4月4日(土)は窓口を臨時開設します(午前9時～午後5時)。	午前9時～午後5時
第2・4土曜日	午前9時～午後5時	閉庁
日曜日	閉庁	閉庁

※いずれの窓口も祝日（土曜日と重なった場合も含む）は休業日になります。

証明書コンビニ交付サービスが便利です

利用登録をした住民基本台帳カードを使って、コンビニエンスストア設置のマルチコピー機で証明書が取得できます。

◇取得できる証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、住民税証明書（最新年度分）

◇利用できる店舗 全国のセブン-イレブン、ローソン、サークルK、サンクス、ファミリーマート（マルチコピー機設置店舗に限る）

◇証明書交付手数料 1通200円（窓口交付より100円お得です）

※サービスを利用するための手続き方法は、区ホームページをご覧ください。
下記窓口へお問い合わせください。

井草区民事務所

〒331-0402
下井草4-1-30
102
461

西荻区民事務所

〒331-0980
(松岡西荻ビル4階)
3310110980

荻窪区民事務所

〒331-8846
上荻1-2-11
(インテグラルタワー2階)

区役所(区民課区民係)

〒331-1511
阿佐谷南1-15-1
(区代表)

高円寺区民事務所

〒331-7165
(セシオン杉並1階)
331017165

高井戸区民事務所

〒331-5395
(高井戸西2-1-26)
(京王リトナード高井戸2階)

永福和泉区民事務所

〒530-0930
域和泉3-18-18
(永福和泉地
区民センター1階)

粗大ごみの申し込みは「粗大ごみ受付センター」へ

- ◇ホームページ(24時間受付)
http://sodai.tokyokankyo.or.jp/
- ◇電話 ☎03-5296-5300
(毎日午前8時～午後7時(年末年始を除く))
- ◇ファクス FAX03-5296-7001(24時間受付)

☎杉並清掃事務所 ☎3392-7281
/ 杉並清掃事務所方南支所 ☎3323-4571
/ 杉並清掃事務所高円寺車庫係 ☎3317-6771