

認証保育所が開設します～ ウイズブック保育園東高円寺	…… 3
マイナンバーの通知カードを 受け取っていない方へ	…… 3
次世代育成基金～応援寄附をお 願います	……12
「南伊豆町お試し移住」説明会	……12
高円寺演芸まつり	……12

すぎなみ



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

善福寺川

「水鳥の棲む水辺」創出事業 シンポジウム



オナガガモ



キンクロハジロ



カワセミ



ダイサギ

善福寺川で見られる水鳥

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業とは、区を代表する河川である善福寺川において、良好な水辺環境の指標となる「水鳥」に着目し、多様な動植物が生息・生育・繁殖できる潤いと安らぎのある水辺環境を再生・創出することを目的に区民と区が共に取り組む事業です。鳥の生息状況を把握するための水鳥一斉調査や事業周知のためのシンポジウムを毎年開催しています。

—問い合わせは、土木計画課施設整備係へ。



ポスターは女子美術大学制作



▲昨年度の善福寺川水鳥一斉調査の様子

本調査は小学生と保護者の皆さんに参加していただき、毎年1月中旬に実施し、調査結果はシンポジウム会場でお知らせしています。

シンポジウムプログラム

- 【日時】 1月30日(土)午後1時30分～4時40分(予定)
- 【場所】 勤労福祉会館(桃井4-3-2)
- 【内容】 下記のとおり
- 【定員】 300名(先着順)
- 【その他】 車での来場はご遠慮ください

◆基調講演「杉並のいきもの～過去・現在・未来」

▶講師 東京大学総合研究博物館研究事業協力者・須田孫七(右写真)



◆音楽コンサート

杉並第二小学校ウインドバンドによる吹奏楽

◆パネルディスカッション 「善福寺川 多様な生物が棲む環境を目指して」

▶コーディネーター(進行役) すぎなみ地域大学学長・木原秋好(右写真)

▶パネリスト(発言者)

前橋工科大学名誉教授・土屋十囀、東京大学総合研究博物館研究事業協力者・須田孫七、ゼフィルス代表・伊藤晴康ほか



「募金(おもい)」が「地域(まち)」をよくするしくみ 地域福祉活動費助成金事業の募集

地域福祉活動費助成金は、歳末たすけあい運動の募金をもとに、地域福祉を推進する活動(事業)に助成します。

◇助成対象期間

4月1日(金)～29年3月31日(金)に実施する事業

◇対象団体

区内で地域福祉活動を行っている、または活動開始を予定している民間非営利団体・グループ

◇対象事業

地域福祉活動を推進し、特定の組織の会員・構成委員等に限定されない発展性のある事業

◇種類と上限金額

①チャレンジ応援助成=50万円

②定例活動活性化助成=20万円

◇申し込み

募集要領(2月1日から杉並区社会福祉協議会で配布。ぼらせん <http://borasen.jp/>からも取り出せます)を確認の上、申請書を同協議会地域福祉推進係(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪5階)へ持参

◇申込期限

2月29日午後5時

◇その他

助成決定は4月上旬に通知。交付時期は5月上旬を予定

問 杉並区社会福祉協議会地域支援課地域福祉推進係 ☎5347-1017

2月1日から助成申請受け付け予定

28年度長寿応援ファンドの募集説明会

時①1月19日(火)午後2時～3時②2月5日(金)午前11時～正午 場①区役所分庁舎(成田東4-36-13)②区役所第4会議室(中棟6階) 定各50名(申込順)
申・問電話で、各開催日の前日午後5時までに高齢者施策課長長寿応援ポイント担当 ☎2月5日(金)午前10時～11時に助成活動報告会を開催

宿泊施設をご利用ください

——予約・問い合わせは、直接各施設へ。

世界遺産富士の麓

民営化宿泊施設 富士学園

◇バスツアーのご案内

時・内・費 下表のとおり 場集合・解散=JR荻窪駅・阿佐ヶ谷駅、京王線明大前駅 申・問電話で、あんしん宿予約センター ☎0120-844-891(午前9時～午後5時) 他 最少催行人数=各25名



▲富士学園付近から見た富士山

〈富士学園 3・4月のバスツアー(1泊2日)〉(区民補助金適用後)

出発日	コース	料金(小学生以上の区民1名あたり)	65歳以上は左記料金から 各1000円引き
3月3日(木)	越生梅林梅まつりと完熟いちご食べ放題	1万7000円	
10日(木)	春の探検!無人島猿島と横須賀軍港と梅の名所不老園	1万6500円	
17日(木)	和に浸る!そば打ち体験と恵林寺座禅	1万5000円	
30日(水)	箱根寄木細工体験と彫刻の森美術館と清水魚市場河岸の市と三嶋大社さくら参道散策	1万4000円	
4月4日(月)	桜舞う鎌倉散策と身延山久遠寺しだれ桜と信玄の隠れ場下部ホテル豪華ランチと入浴	1万7000円	
6日(水)	駿府城さくら散策と国宝大善寺とフルーツパーク富士屋ホテルで優雅なランチ	1万8000円	

*料金には往復バス料金・観光交通費・観光地での体験料・入園料・宿泊代(夕・朝食付き(一部は昼食付き))・国内旅行保険掛金が含まれています。

◇河口湖・冬花火(1月16日～2月21日の土・日曜日、2月23日(火))

澄み切った冬の夜空を彩る打ち上げ花火がご覧になれます。

◇西湖樹氷まつり(1月30日(土)～2月7日(日))

西湖野鳥の森公園で行われる氷の祭典。高さ約10mにもなる樹氷は迫力満点。

◇ダイヤモンド富士

2月末ごろまで山中湖周辺では、富士山頂に太陽が重なる瞬間(日没時)、ダイヤモンドのように輝く現象をご覧になれます。

申・問電話で、富士学園(山梨県南都留郡忍野村忍草2997 ☎0555-84-7031)

さざんかカード 登録の更新

3月31日に有効期限を迎える区地域団体(さざんかカード登録団体)の更新手続きを受け付けます。該当団体は更新の手続きをしてください。なお、更新の手続きは3年ごとに必要となります。

◇更新期間

2月1日(月)～3月31日(休)

◇更新対象

25年度に新規登録あるいは25年2・3月に更新をした団体

◇登録更新の要件

以下の①～⑤全ての要件を満たしている団体

- ①5名以上で、うち3分の2以上(5名の場合は4名)が区内在住・在勤・在学の方(※1)で構成されている
- ②会則(規約)と構成員名簿を備えている
- ③代表者が、同じ利用種目で2つ以上の団体の代表者を兼ねていない
- ④代表者が区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(※1)
- ⑤政治・宗教・営利を目的としていない

◇受付場所

さざんかねっと集会施設ガイドブック掲載施設窓口(無人施設、ゆうゆう館(ゆうゆう阿佐谷館は可)を除く)

◇必要な書類

- 会則(規約)
 - 名簿
 - 名簿記載者のうち3分の2以上の方が区内在住・在勤・在学であることが確認できる証明書(※2)またはその写し(確認後に返却)
- ※1. 在勤・在学で登録する場合、勤務先または学校の住所と名称が確認できる証明書を持参。
※2. 証明書=運転免許証・住民票・健康保険証・パスポート(住所記載があるもの)・学生証・社員証など、住所・氏名が確認できるもの。

問 地域課地域施設係

源泉かけ流し 南伊豆の宿

民営化宿泊施設 弓ヶ浜クラブ

◇JR阿佐ヶ谷駅発2泊3日バスパック(2日目観光・昼食付き)

- 出発日=2月22日(月)・24日(水)・29日(月)、3月2日(水)、4月4日(月)
- 観光の一例=河津桜まつり、稲取雛のつるし飾りまつりほか
- 料金=1万5200円～(区民補助金適用後)
※最少催行人数=20名。

◇みなみの桜と菜の花まつり(2月10日(水)～3月10日(木))

期間中、南伊豆町の青野川沿いは、早咲きの桜が花開き、桜のピンク、土手には菜の花の黄色、温泉の白い湯煙と春らしいコントラストの風景になります。弓ヶ浜クラブに宿泊いただき、一足早いお花見をお楽しみください。

◇夜桜☆流れ星(3月4日(金)～6日(日))

ライトアップされた桜と「いのり星®」(星に見立てたLEDを光源とする光の球)の放流をあわせてご覧になれるイベントです。

*期間中、宿泊者の方には施設から会場までの送迎あり(要予約)。

申・問電話で、弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町湊781 ☎0120-412-224)



天の川プロジェクト®

▲夜桜☆流れ星

湯河原温泉でゆっくりと

協定旅館 湯の里「杉菜」

◇梅の宴宿泊プラン

湯河原梅林の「梅の宴」では、幕山の山麓斜面に紅白約4000本の梅が咲き乱れます。「梅の宴」会場入園チケット(2月6日(土)～3月13日(日))などをセットにしたお得なプランです。

- 日程=2月5日(金)～3月11日(金)(2月10日、土曜日の宿泊を除く。要予約)
- 料金(1泊2食)=大人8500円(高齢者・障害者、子供料金等はお問い合わせください。和洋室および1名での利用は追加料金あり)

◇2月6日(土)～3月13日(日)は湯河原梅林を巡る日帰リツアー開催予定

◇直行便で楽々移動「JR阿佐ヶ谷駅⇄杉菜」定期バス運行中

●運行日=2月2日(火)～4日(木)・23日(火)～25日(木)、3月1日(火)～3日(木)・22日(火)～24日(木)

●出発時刻=往路=JR阿佐ヶ谷駅南口発(午後1時) / 復路=湯の里「杉菜」発(午前9時30分)

●料金(片道)=大人2100円、子供1200円 ※大人往復3900円。

申・問電話で、湯の里「杉菜」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279 ☎0465-62-4805)



▲梅の宴宿泊プランはあわびの陶板焼き付き

マイナンバーの通知カードを受け取っていない方へ

区に返戻された通知カードは、3月末まで保管します。事前に電話でご連絡の上、直接窓口または簡易書留でお受け取りください。詳しくはお問い合わせください。

問 区民課個人番号カード交付担当 ☎5307-0628 (区役所中棟1階1番窓口) ▶ 受付時間 = 平日午前8時30分～午後5時 (3月までは、土曜日午前9時～午後5時も受け取れます)

粗大ごみ受付センターからのお知らせ

設備メンテナンスのため、粗大ごみ受け付けを以下のとおり一時休止します。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

【休止期間】

- ◇ 電話 = 1月24日(日)終日
- ◇ インターネット・ファクス = 1月23日(土)午後8時～24日(日)午後7時
- ※ 作業の進捗により時間が前後する場合があります。

問 杉並清掃事務所 ☎3392-7281、同事務所方南支所 ☎3323-4571

4月から認証保育所が開設します ウィズブック保育園 東高円寺

認証保育所とは、多様化する保育需要に応えるために、都が独自の基準を定めて創設した民間保育施設です。

◇ 所在地 = 高円寺南2-34-14チアフルココ1階
◇ 開園時間 = 月～土曜日、午前7時30分～午後8時30分 (祝日、年末年始を除く)

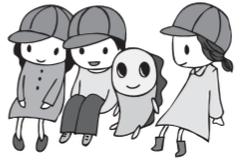
◇ 対象 = 月160時間以上の保育を必要とする0歳～就学前の乳幼児

◇ 定員 = 30名 (予定)

◇ 保育料 = 利用形態で異なります。なお、月決め保育を利用する区民の方には、保育料の一部助成制度があります

◇ 契約 = 利用者と事業者の間で直接契約

◇ 申し込み・問い合わせ = 電話で、(株)アイ・エス・シー ☎080-6609-3084 (平日午前9時～午後5時30分)



1月27日(水)・28日(木)

防災まちづくりフェア～災害に備える

— 問い合わせは、建築課耐震改修担当へ。

日時 1月27日(水)・28日(木) 午前10時～午後4時

場所 区役所1階ロビー

内容 下表のとおり

催し名	内容
耐震改修工法等の模型展示	木造住宅の耐震改修には具体的にどんな補強工法があるのか、東京都で選定された安価で信頼できる改修工法の事例の中から、工法の模型を展示し、ご紹介します
耐震無料相談会	区に登録している木造耐震診断士による相談会です / 杉並区建築設計事務所協会
建築総合無料相談会	住まいと建築に関する総合相談会です / 東京都建築士事務所協会杉並支部
防災用品のあっせん品展示	区では消火器や非常食などの災害に備えた防災用品のあっせんを行っています
ガス安全対策の展示	都市ガスが家庭に届くまでの流れ、複合型都市ガス警報器などを展示します / 東京ガス
地震時の備えの展示	家具類の転倒や落下物の防止対策器具、住宅用火災警報器のメンテナンス方法などを展示します / 杉並消防署

耐震化・不燃化の取り組み

◆建築物耐震化助成

区では、昭和56年5月以前に建築した建物を対象に、耐震診断や耐震改修の助成を行っています。また、木造住宅については、「耐震シェルター」設置にも助成制度があります。各案内パンフレットは建築課(区役所西棟3階)のほか、お近くの区立図書館、区民事務所で配布しています。助成要件など、詳細はお問い合わせください。

問 建築課耐震改修担当

◆不燃化に関する助成

区では、災害時に甚大な被害が想定される木造住宅密集地域に、東京都の不燃化特区制度を導入し、老朽建築物の除却費や戸建て建て替え費

の一部助成を行っています。また、震災救援所周辺等において、耐火性能の高い建築物を建築する方に建築資金の一部を助成します。対象地域・助成対象者には制限があります。その他助成要件など、詳細はお問い合わせください。

問 建築課不燃化推進係

◆不燃化促進住宅をご利用ください

区内在住の方が、自己居住用住宅を耐火建築物などに建て替える場合、工事期間中の一時移転先として不燃化促進住宅を利用できます(地域による優先順位があります)。優先地域・利用住宅・空き室状況・月額家賃・申し込み方法など、詳細はお問い合わせください。

問 建築課不燃化推進係

※東京都でも、1月28日(木)まで耐震キャンペーンを実施しています。詳細は、東京都耐震ポータルサイト <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/> をご覧ください。

問 東京都都市整備局建築企画課 ☎5388-3362

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 採用情報

●済美教育センター 理科指導員(嘱託員)

○小中学校教育課程の理科実験観察授業および移動式プラネタリウム授業などの指導支援業務、自動車で小中学校への実験機材運搬▽勤務期間Ⅱ採用日3月31日(5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職。4月1日以降の採用を希望する方は、お問い合わせください)▽勤務日時Ⅱ月16日。原則、月々金曜日午前8時30分〜午後5時15分(土曜日への振り替えあり)▽勤務場所Ⅱ済美教育センター(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参同係他①書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

あり)▽勤務場所Ⅱ済美教育センター、区立小中学校▽資格Ⅱ次の全ての要件を満たす方①学校教育法に定める大学または大学院で、天文学・物理学・地球科学・生物学・化学のいずれかを専攻②大学卒業以上で、教育職員免許法に定める小学校または中学校の教員免許(理科)を有する③小中学生への理科・科学の指導経験がある④普通自動車第一種免許を有する▽募集人数Ⅱ3名▽報酬Ⅱ月額17万6900円(27年度実績)▽その他Ⅱ有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)④履歴書に志望動機(様式自由。800字以内)、教員免許状(理科)の写しを添えて、封筒に「理科指導員募集」と書いて、済美教育センター管理係(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参同係他①書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

チャレンジ雇用(知的・精神障害者対象) チャレンジ雇用職員として事務補助に従事するパートタイムを募集します。

○勤務期間Ⅱ5月1日〜29年3月31日(2回まで更新可)▽勤務日時Ⅱ原則、月々金曜日午前9時〜午後4時▽勤務場所Ⅱ区役所▽資格Ⅱ次の全てを満たす方①区内在住で愛の手帳の交付を受けている、または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている②病状が安定し、就労が可能な状態であると医師が認められている③チャレンジ雇用職員として一般就労を目指している④ワークサポート杉並または就労移行支援・就労継続支援施設等の支援を受けている▽募集人数Ⅱ若干名▽報酬Ⅱ時給910円(27年度実績)▽その他Ⅱ有給休暇あり。社会保険加入(勤務条件による)。交通費支給(上限あり)④申込書(障害者生活支援課就労支援担当(区役所中棟2階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、1月18日〜29日午後5時に同担当へ本人が持参(郵送不可)⑤同担当(他)1月19日(火)午前9時30分〜11時30分に見学会・説明会を開催(電話で、同担当)⑥詳細は、募集案内をご覧ください⑦応募書類は返却しません

◇保育補助

Table with 5 columns: 職種, 勤務時間, 勤務期間, 採用人数, 時給. Rows include フルタイム (4月1日〜9月30日, 15名程度, 1000円), 午前4時間 (4月1日〜29年3月31日, 20名程度, 1080円), 午後4時間 (4月1日〜29年3月31日, 10名程度, 1080円).

◇用務

Table with 5 columns: 職種, 勤務時間, 勤務期間, 採用人数, 時給. Rows include フルタイム (4月1日〜9月30日, 各10名程度, 950円), 5時間 (4月1日〜9月30日, 各10名程度, 950円).

区立保育園等アルバイト 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

区立保育園等アルバイト

園、区立小規模保育事業所、区保育室、区立子供園▽資格Ⅱ4月1日現在で高等学校卒業(相当)以上の方。保育士資格がなくとも応募可(有資格者優先)▽その他Ⅱ社会保険加入(フルタイムで2カ月を超える勤務の場合)。雇用保険加入(フルタイム・5時間勤務で31日以上の勤務の場合)。交通費支給(上限あり)④履歴書を、2月29日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参同係他①書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

園、区立小規模保育事業所、区保育室、区立子供園▽資格Ⅱ4月1日現在で高等学校卒業(相当)以上の方。保育士資格がなくとも応募可(有資格者優先)▽その他Ⅱ社会保険加入(フルタイムで2カ月を超える勤務の場合)。雇用保険加入(フルタイム・5時間勤務で31日以上の勤務の場合)。交通費支給(上限あり)④履歴書を、2月29日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参同係他①書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

園、区立小規模保育事業所、区保育室、区立子供園▽資格Ⅱ4月1日現在で高等学校卒業(相当)以上の方。保育士資格がなくとも応募可(有資格者優先)▽その他Ⅱ社会保険加入(フルタイムで2カ月を超える勤務の場合)。雇用保険加入(フルタイム・5時間勤務で31日以上の勤務の場合)。交通費支給(上限あり)④履歴書を、2月29日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参同係他①書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

園、区立小規模保育事業所、区保育室、区立子供園▽資格Ⅱ4月1日現在で高等学校卒業(相当)以上の方。保育士資格がなくとも応募可(有資格者優先)▽その他Ⅱ社会保険加入(フルタイムで2カ月を超える勤務の場合)。雇用保険加入(フルタイム・5時間勤務で31日以上の勤務の場合)。交通費支給(上限あり)④履歴書を、2月29日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参同係他①書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

園、区立小規模保育事業所、区保育室、区立子供園▽資格Ⅱ4月1日現在で高等学校卒業(相当)以上の方。保育士資格がなくとも応募可(有資格者優先)▽その他Ⅱ社会保険加入(フルタイムで2カ月を超える勤務の場合)。雇用保険加入(フルタイム・5時間勤務で31日以上の勤務の場合)。交通費支給(上限あり)④履歴書を、2月29日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送・持参同係他①書類選考合格者には面接を実施(2)応募書類は返却しません

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

子ども発達センターたんぽぽ

パートタイマー・アルバイト ことも発達センターたんぽぽ園は、発達に遅れやその心配のあるお子さんの通園施設です。①パートタイマー 採用人数・時給Ⅱ上表のとおり▽勤務日数Ⅱ月20日(原則、月々金曜日)▽勤務場所Ⅱ区立保

審議会等のお知らせ	
審議会名	第4回杉並区まちづくり景観審議会
日時	1月26日(火)午後2時
場所	区役所第3・4委員会室(中棟5階)
主な内容	①荻窪駅周辺地区まちづくり構想について ②杉並区景観計画の見直しについて
問い合わせ	まちづくり推進課

区民の皆さんのご意見を施策に反映させ、男女共同参画を推進していくために区民懇談会を設置しています。この懇談会は、学識経験者・区内団体の代表者・区民委員で構成されています。

**男女共同参画推進
区民懇談会委員**

20歳以上で、各研修に参加可能な方**申・問**電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリースポーツセンター**☎534711021**(他)会員登録後、1月20日(水)の研修会に参加していただきます

募集します

**ファミリースポーツ
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で)など**▽謝礼**11時間800円(早朝・夜間1000円)

ます。今回は、区民委員を募集します。

内年3回程度の会議を予定

男女共同参画、男女共同参画行動計画の進捗状況調査について

など**▽任期**4月1日～30年3月31日**▽募集人数**10名以内

(選考)**▽謝礼**交通費程度**対**区内在住で20歳以上の方**申**封書に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号と作文「応募の動機」または「私の考える男女共同参画社会」(いずれも800字程度)を添えて、2月10日午後5時(必着)までに区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係(区役所西棟7階)

へ郵送・持参**問**同係

年金

20歳になったら

「国民年金」

日本に住む20歳以上60歳未満の全ての人は、国民年金に加入し保険料を納めることになって

います(厚生年金に加入中の方を除く)。

国民年金は、老後の所得保障だけでなく、障害や死亡といった万のとき、私たちの生活の安定が損なわれないよう、みんなでもって保険料を出し合い

お互いを支えあう制度です。ただし、加入手続きが遅れたり、保険料の納め忘れがあると、年金が受け取れないこともあります。

学生の方や、収入などがなく保険料の支払いが困難な場合は「学生納付特例制度」(学生のみ)、「若年者納付猶予制度」(30歳未満)などの保険料を免除・猶予する制度がありますので、ご相談ください。

問国民保年課国民年金係

その他

**特別区(東京23区)
合同説明会**

時3月6日(日)午前10時～午後4時**場**昭和田女子大学(世田谷区太子堂1-7-57)**内**各区・組合ブース、技術・専門職(土木造園、建築、機械、電気、福祉、衛生監視(衛生)、衛生監視(化学)、保健師)の個別相談、コラボブース、採用試験概要説明のそれぞれのブースに分かれての

説明**対**28年度以降の特別区職員採用試験の受験希望者**申**特別区人事委員会**HP**<http://www.kyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>から2月8日(受信有効)までに申し込み**問**特別区人事委員会事務局任用課採用係**☎521019787**(他)受験資格は特別区人事委員会ホームページ参照

特別区職員技術職採用フォーラム

技術職(土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気)の仕事内容やその魅力をお伝えします。

時3月27日(日)午前11時30分～午後4時**場**明治学院大学白金キャンパス(港区白金台1-2-37)**内**基調講演(特別区技術職ならではの魅力、醍醐味等についての紹介)、技術職職員による仕事紹介と質問会、採用試験概要説明**対**28年度以降の技術職での特別区職員採用試験受験希望者**定**500名程度(先着順)**問**特別区人事委員会事務局任用課採用係**☎521019787**(他)受験資格は特別区人事委員会**HP**<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>参照

ご利用ください **ひととき保育・つどいの広場**

「ひととき保育」と「つどいの広場」で子育ての元気パワーを充電し、子育てを楽しみ感じるひとときを増やしましょう。
——問い合わせは、施設の全般的なことは子育て支援課管理係、利用方法・申し込みは直接、各施設へ。

ひととき保育

病院への通院や育児疲れの解消など、保護者がほっとできる時間を得られるよう、お子さんを短時間保育します。区内に11カ所あります。
内利用について=予約が必要です(利用日の1カ月前から受け付け)。原則、月10回まで利用できます。初回のみ、事前に面接が必要です**▷所在地・開所時間・定員など**=下表のとおり**対**原則、区内在住で生後6カ月～就学前(高井戸・高円寺南は3カ月～、荻窪は8カ月～)の乳幼児**費**1時間800円(荻窪は600円)。子育て応援券利用可**申・問**直接、各施設

つどいの広場

お子さんと保護者が気軽に集い、子ども同士・親同士の交流や育児などの相談ができる場です。子育てに役立つ講座や、地域の仲間と出会える催しも企画しています。お気軽にお問い合わせください。
5カ所のひととき保育に併設しています。
内利用について=予約は不要です**▷所在地・開所時間など**=下表のとおり**対**0歳～就学前の乳幼児と保護者**定**なし。なお、混雑時は安全のため入室を制限することがあります**費**1回100円**申・問**直接、各施設

ひととき保育(★=つどいの広場併設施設)

※表中の定員は、ひととき保育の定員です。各施設とも、不定期に開所時間が変わることがあります。

施設名	所在地・電話番号	開所時間	定員	運営事業者
馬橋★	高円寺南3-31-3 ☎3315-8819	月～土曜日(第1・3・5土曜日を除く) ▷ひととき保育 =午前9時30分～午後4時30分 ▷つどいの広場 =午前10時～午後3時(第2金曜日は午後0時30分から)	6名	すぎなみ保育ぐるーぷ
上荻★	上荻3-22-13 ☎3395-0135	月～土曜日(第5土曜日を除く。第1水曜日は午後1時まで) ▷ひととき保育 =午前9時～午後5時 ▷つどいの広場 =午前10時～午後3時(第1・3土曜日を除く)	6名	NPO法人すぎなみ子育てひろばchouchou(シュシュ)
宮前★	宮前5-24-18 ☎3333-5114	月～土曜日(第2水曜日を除く。つどいの広場は金曜日まで) ▷ひととき保育 =午前9時～午後6時 ▷つどいの広場 =午前10時～午後3時	9名	(株)ニリア・パニー
八成★	井草2-27-13 ☎6915-0233	月～金曜日 ▷ひととき保育 =午前9時～午後4時 ▷つどいの広場 =午前10時～午後3時	8名	NPO法人八成グループ
堀ノ内★	堀ノ内3-17-13 ☎6750-9314	月～金曜日 ▷ひととき保育 =午前9時30分～午後4時 ▷つどいの広場 =午前10時～午後3時	7名	(獨)虹旗社(こうきしゃ)
方南	方南1-33-19 ☎6802-4084	月～金曜日、午前9時30分～午後4時	6名	NPO法人ちいきちいき
高井戸※	高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター内 ☎5346-1930	月～土曜日(第3月曜日を除く)、午前9時～午後6時	12名	(獨)けいわ会
荻窪	荻窪5-17-8 荻窪北保育園内 ☎3391-5176	月～土曜日、午前9時～午後5時	10名	(獨)和光会
高円寺南	高円寺南4-44-11 高円寺南保育園内 ☎3315-1378	月～土曜日、午前9時～午後6時	10名	(獨)けいわ会
阿佐谷	阿佐谷北1-4-2 認証保育所ポピンズナースリースクール阿佐ヶ谷内 ☎3338-2107	月～土曜日、午前9時～午後6時	7名	(株)ポピンズ
西荻窪	松庵3-35-15 認証保育所小学館アカデミーにしおぎ駅前保育園内 ☎3335-2801	月～土曜日、午前9時～午後6時	8名	(株)小学館集英社プロダクションH.A.S.総合保育事業部

※高井戸は、保護者の急病などにより子どもの保育が必要な場合のための緊急枠(1～5名)があります。また、毎週水曜日に専門の相談員による子育て相談を実施しています(要予約。無料)。

凡例 **時**=日時 **場**=場所 **内**=内容 **師**=講師 **対**=対象 **定**=定員 **費**=参加費(記載のないものは無料)
申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) **問**=問い合わせ **他**=その他 【記号】**☎**=Eメールアドレス **HP**=ホームページアドレス

オリンピックで学んだこと 子育てで学んでいること

～乗り越える力を子どもたちに

シドニー・アテネオリンピックに出場した講師から、自身の経験とジュニア指導などのお話を聞きます。

時 2月2日(火)午後6時30分～8時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 元バドミントン選手・米倉加奈子(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は保護者同伴) 定 300名(申込順)

申・問 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 他 主催=区体育協会。2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員6名(申込順))



ユネスコ 世界寺子屋運動

書き損じハガキ 回収キャンペーン

世界には学校に通えない子どもが約7200万人、読み書きのできない大人が約7億4000万人います。1枚の書き損じハガキが募金となり教育支援(寺子屋運動)として使われます。区内施設に投函用ボックスを置きますので、ご協力をお願いします。

時 回収期間=4月1日まで(郵送では随時受け付け) 申 ①回収箱設置場所=区役所1階ロビー・図書館・セシオン杉並・地域区民センター・区民事務所・ゆうゆう館 ②郵送=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9) 問 同事務局・国嶋 ☎3394-9482、社会教育センター ☎3317-6621

27年度杉並区NPO活動資金助成事業

おとなの思い出し英会話

東京オリンピック開催に向けて、「英語おもてなし力」の向上を目指す、高円寺地域密着型英会話教室です。絵カードを使って目から英語を覚える実践的な英会話レッスンを体験できます。

時 2月2日(火)午前11時、4日(木)午後3時、5日(金)午前10時・午後1時/いずれも1時間 場 長仙寺檀信徒事務所(高円寺南3-58-2) 対 区内在住・在勤・在学で20歳以上の方 定 各日各回20名(申込順) 申・問 電話・Eメール(9面記入例)で、NPO法人児童英語教育振興会・大澤 ☎090-2736-4463 宛 jidoueigokyouiku@gmail.com 他 詳細は、同団体 宛 http://www.eigo.sactown.jp/参照



杉並区文化芸術活動 助成事業



フライング シュワシュワ カーニバル

巨大紙芝居、サーカス、パントマイム、電話劇など、ダイナミックなステージアートです。春休みの家族旅行は、不思議な世界へ出掛けませんか。

時 3月26日(土)午後3時・7時、27日(日)午前11時・午後3時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 内 出演=to R mansionほか 定 各日各回256名(申込順) 費 各日各回3500円(高校生以下1000円。親子4300円。未就学児・膝上無料。子育て応援券利用可) 申・問 電話で、to R mansion・野崎 ☎080-3410-8000

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

★座の市 時 1月16日(土)午前11時(売り切れ次第終了) 場 座・高円寺内杉並産野菜や区の交流自治体の物産品、地方の逸品などの販売ほか 問 座・高円寺 ☎3223-7500

★ご近所付き合い広目隊 防犯餅つき大会 & バザー 時 1月17日(日)午前10時 場 馬橋稲荷神社(阿佐谷南2丁目) 内 つきたて餅、とん汁の無料配布ほか 対 区内在住の方 問 近所付き合い広目隊事務局・市村 ☎3311-9143

★古典落語&前座道場 時 1月27日(水)午後7時30分 場 そば処中屋(西荻北4丁目) 内 出演=濱乃志隆、立川うおるたーほか 定 40名(先着順) 費 1000円 問 商店会ギャラリー・清水 ☎080-3412-2439

講演・講座

★楽しく話そう外国語講座 時・内 1月18日から①英会話=水曜日(1)中級=午前9時10分(2)上級=10時20分(3)TOEIC=11時30分(4)木曜日(4)初級=午前9時10分(5)初心者=10時20分(6)初級=11時30分(7)木曜日(7)初心者=午後7時②中国語=月曜日(8)初級=午前9時10分(9)中級=10時20分(10)上級=11時30分/いずれも1時間③韓国語=金曜日(11)初心者=午前9時10分(12)初級=10時20分(13)中級=11時30分 場 阿佐谷地域区民センターほか 師 ①ジェミー・マコーマック②上芝寿理③季智賢 定 各20名程度(申込順) 費 各回1000円(12のみ1500円) 申 ファクス(9面記入例)で、グロービス商工研究会 ☎5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★河北健康教室 やさしい健康講座(介護) ロコモ予防 時 1月21日(木)、3月17日(木) 午前10時～11時30分(全2回要出席) 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師 リハビリ

テーション科副科長・太田裕也ほか 対 区内在住で65歳以上の方 定 20名(申込順) 申・問 1月15日までに電話で、河北総合病院健康生活支援室 ☎3339-2121(午前9時～午後4時30分。日曜日、祝日除く)

★認知症サポーター養成講座 時 1月22日(金)午後2時～3時30分 場 あおばケアセンター(天沼3丁目) 師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤・在学の方 定 7名(申込順) 申・問 電話で、1月21日までにあおばケアセンター ☎6383-6080

★郷土史講座 浜御殿と徳川将軍 時 1月23日(土)午後1時30分～3時30分 場 阿佐谷地域区民センター 師 法政大学教授・根崎光男 定 80名(先着順) 費 500円 問 杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

★なぜ今LGBTsか? 時 1月24日(日)午後2時～4時 場 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 内 LGBTs基礎講座、行政の取り組み事例紹介 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 1000円 申・問 Eメールに名前とEメールアドレスを書いて、杉並・性的マイノリティ共生の会 竹内 ☎suginami_diversity@yahoo.co.jp

★活かしてみよう 女性の視点～起業・就業ワークショップ 時 1月25日(月)午前10時30分～午後0時30分 場 方南カルチャー(方南2丁目) 師 知ろう小児医療守ろう子ども達の会代表・阿真京子 対 起業・就業を考えている方 定 30名(申込順) 費 500円 申 往復ハガキ(9面記入例)で、NPO法人コモンズファーム(〒166-0014松ノ木1-12-35-124) 問 同団体・星野 ☎070-6640-9114

★きずなサロン運営の い・ろ・は 時 1月26日(火)午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪内地域でサロンを開きたい方への説明会 定 10名(申込順) 申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会地域福祉推進係 ☎5347-1017

★ワークサポートセミナー2015 時 1月28日(木)午後1時30分～3時30分 場 区役所第4会議室(中棟6階) 内 障害者雇用に対する

企業の考えや働き続けるために必要なことについての講演 師 ファーストリテイリング・山崎桜 対 区内在住の方、企業就労を考えている障害のある方、障害のある方の家族ほか 定 100名(申込順) 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、ワークサポート杉並 ☎5346-3250 FAX 5346-3253

★高齢期のライフプラン～知っておきたい、年金、保険のお話 時 2月3日(水)午後2時～4時 場 阿佐谷地域区民センター 師 特定社会保険労務士・本山恭子 対 区内在住・在勤の方 定 60名(申込順) 申・問 1月12日から電話で、杉並区社会福祉協議会あんしんサポート係 ☎5347-1020

★杉並区交流協会の講座 ①異文化理解講座「在北京ライターが語る中国の今、日本の今」 時 2月10日(水)午後6時～8時 場 杉並区交流協会 師 臼井裕之 定 30名(申込順) 費 200円 申 電話・Eメール(9面記入例)で、同協会

②まずはやさしい日本語で!外国人とのコミュニケーション講座 時 2月15日(月)午後6時～8時30分 場 セシオン杉並内 講義「やさしい日本語でコミュニケーション」、実践「実際に外国の方とコミュニケーションをとってみよう」 師 日本語教師・深田みのり 定 30名(申込順) 費 500円 申 電話・Eメール(9面記入例)で、同協会

③通訳ボランティア スキルアップ講座 時 2月20日(土)午後1時～5時 場 高井戸地域区民センター 師 ネパール政府公式通訳・ジギャン タバほか 対 通訳ボランティアを目指す方 定 50名(申込順) 費 1500円 申 電話・Eメール(9面記入例)に通訳言語も書いて、同協会

— (いずれも) — 問 杉並区交流協会 ☎5378-8833 宛 info@suginami-kouryu.org

★高齢者のための防犯と成年後見セミナー 時 2月10日(水)午後2時～4時30分 場 阿佐谷地域区民センター 内 高齢者の財産を狙う犯罪の手口と現状、エンディングノートの活用と書き方の解説 師 杉並警察署署員ほか 対 区内在住・在勤の方 定 90名(先着順) 問 成年後見支援センターヒルフェ杉並地区

☎5305-2495 他 エンディングノートを差し上げます

★女子美術大学公開講座「クロッキーで人物を描く」 時 2月13日(土)午後1時 場 女子美術大学杉並キャンパス(和田1丁目) 師 柳千代子 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定 20名(抽選) 費 1500円 申 往復ハガキ(9面記入例)に性別も書いて、1月30日(必着)までに女子美術オープンカレッジセンター(〒166-8538和田1-49-8) 問 同センター ☎5340-4646

その他

★税金なんでも相談会 時 1月23日(土)午前9時～正午 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 申・問 電話で、同支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)) 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参照

★杉並区障害者団体連合会パートタイマー職員募集(清掃指導パートタイマー職員) 内 知的障害者の清掃指導および日常清掃業務 ①勤務期間=4月1日～29年3月31日(4回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職) ②勤務日時=月13日程度(祝日、年末年始を除く)。月～金曜日午前7時45分～午後3時30分・午前7時45分～正午のローテーション勤務 ③勤務場所=高円寺障害者交流館 ④募集人数=1名 ⑤報酬=時給1240円 ⑥その他=有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 申 履歴書を、1月26日(必着)までに杉並区障害者団体連合会事務局(〒166-0003高円寺南2-24-18高円寺障害者交流館内)へ郵送・持参 問 同事務局 ☎5306-2627 他 書類選考合格者には、面接を実施(1月下旬予定)。応募書類は返却しません

★防衛省・自衛官募集 内 種目・資格=①自衛官候補生=18歳以上27歳未満の方 ②予備自衛官補(1)一般(2)技能=7月1日現在(1)18歳以上34歳未満の方(2)18歳以上で国家免許資格等を有する方ほか ③受付期間=①通年 ②4月8日まで ④採用試験=①受付時に通知 ②4月15日～19日のうちいずれか1日/詳細はお問い合わせください 問 高円寺募集案内所 ☎3318-0818

杉並区国民健康保険加入の方で特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ

“特定保健指導利用券”

をお送りします



専門スタッフ（医師・保健師・管理栄養士など）があなたと一緒に、今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考え、取り組みを応援します。

【対象】 下記の全てにあてはまる方

- ①40～73歳で杉並区国民健康保険に加入している
- ②特定健診（区民健診）の結果、生活習慣病のリスクが高い、またはその予備群と判定を受けた
- ③高血圧症、脂質異常症、糖尿病のいずれの内服治療も受けていない

【問い合わせ】 国保年金課保健事業担当

【その他】 電話や文書で利用をお勧めする場合があります

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●都民体育大会予選会 バasketボール

時 2月11日～3月27日の日曜日・祝日、午前9時～午後9時 場 区内体育館 対 区内在住・在勤・在学の方で編成されたチーム（学連登録チーム、高校生以下、他市区町村での予選会に登録しているチーム・個人は除く） 費 1チーム2000円（代表者会議で集めます） 申 ハガキにチーム名、男女の別、代表者の氏名・住所・電話番号、ユニホームの色を書いて、1月25日（必着）までに区バスケボール連盟・鐘尾勉（〒167-0032天沼2-37-3） 問 鐘尾 3398-7044 他 代表者会議を2月4日（木）午後7時から荻窪体育館（荻窪3-47-2）で実施

スポーツ教室

●初心者向け水中運動教室①ウォーキング&ジョギング②脂肪バイバイ

時 1月20日～2月24日の毎週①火曜日午前10時～10時30分、水曜日午前11時～11時30分②火曜日午前11時～11時30分（いずれも16日を除く） 場 大宮前体育館（南荻窪2-1-1） 対 15歳以上で医師から運動制限を受けていない方（中学生を除く） 定 各日各回10名（先着順） 費 1回500円 問 大宮前体育館 3334-4618

●杉小温水プールの教室

◇アクアビクス
水中運動でバランスの取れた体力作りをします。

時 1月21日（木）・28日（木）午前10時～11時 師 区水泳連盟・松井仲子、金光光世 定 各30名（先着順） 費 各500円

◇エンジョイスイム

水泳初級者向けレッスンです。

時 1月21日（木）午前11時～正午 師 区水泳連盟 定 10名（申込順） 費 入場料 申 1月15日から電話で、同プール

◇水中運動入門教室

健康維持、筋力アップ、脳トレなど、レクリエーションの要素も取り入れた水中運動を行います。

時 1月25日（月）午前10時～11時 師 区水泳連盟 定 30名（先着順） 費 入場料

◇初心者向けビギナーズスイム

顔付けから、けのび、バタ足、クロールの初歩をレッスンします。

時 1月28日（木）午前11時～正午 師 区水泳連盟 定 8名（申込順） 費 入場料 申 1月22日から電話で、同プール

◇泳力アップ中級コース

全泳法（バタフライ・背泳ぎ含む）で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。

時 2月21日（日）午前11時～正午 定 10名（申込順） 費 入場料 申 1月17日から電話で、同プール

— 〈いずれも〉 —

場・問 杉小温水プール（和田3-55-49） 3318-8763 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 他 駐車場はありません

●上井草スポーツセンターの教室

◇初めてラッコ

水深の浅いプールで水遊び・水慣れの練習をします。

時 1月21日～3月25日の木・金曜日、午前11時～11時40分（第3木曜日、2月11日を除く） 対 2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定 各回10名（先着順） 費 初回無料。2回目以降各320円（初回に別途指定帽子代308円） 他 水着・タオル持参

◇プレキッズ&マミーサッカー教室

親子で体を動かす楽しさやボールを蹴る面白さを体感できます。

時 2月3日（水）・10日（水）・17日（水）▷2歳児＝午前10時～10時50分▷3・4歳児＝11時～11時50分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤（保護者）・在学（在園）で2～4歳のお子さんとその保護者 定 各日各回20組40名（申込順） 費 各回1組510円（子育て応援券利用可） 申 電話または直接、同センター

◇放課後エンジョイフットボール
当日集まった子どもたちでチームを作り、サッカーの試合を行います。

時 2月4日（木）・25日（木）▷小学1～3年生＝午後4時～5時▷4～6年生＝5時30分～6時45分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤（保護者）・在学の小学生 定 各日各回30名（申込順） 費 1回510円 申 電話または直接、同センター

◇食トレ「正しい栄養摂取の仕方」～サプリメント編
プロのアスリートにアドバイスをしていることなどを紹介しながら、分かりやすくポイントをお伝えします。

時 2月13日（土）午前9時30分～11時 師 FC東京栄養アドバイザー・久保田尚子 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 30名（申込順） 費 1020円 申 電話または直接、同センター

◇親子サッカー教室70
時 2月21日（日）▷年中・年長＝午後1時30分～2時40分▷小学1・2年生＝3時～4時10分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤（保護者）・在学（在園）の年中～小学2年生とその保護者 定 各15組30名（申込順） 費 1回720円 申 電話または直接、同センター

◇大人のサッカー教室～女性&初心者クラス
基本技術トレーニングにチャレンジして、最後に楽しく試合をします。

今日からはじめる 血糖改善教室

糖尿病の予防と治療のこつについて専門家が分かりやすくお話しします（「血糖快膳」付き）。

時 ①2月10日（水）午後1時30分～2時30分 ②15日（月）午前10時～正午（計2回） 場 荻窪保健センター（荻窪5-20-1） 内・師 下記のとおり 対 区内在住の30～64歳で、次のいずれかに該当する方／(1)1年以内の健康診査でHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が5.6%以上または空腹時血糖値100mg/dl以上(2)糖尿病の家族歴がある(3)尿検査で糖が陽性だったことがある（妊娠中など）(4)糖尿病予防に関心がある方やその家族 定 20名（申込順） 費 500円 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015

●①専門医が語る！「糖尿病の予防と治療の最前線」

（城西病院副院長・黒木宏之）

●②目からウロコ！最新栄養情報

（城西病院管理栄養士・神田共美子）

●食べて納得！ 美味しいランチ「血糖快膳」

●さらばリスク！ 続けて得する運動のこつ

（城西病院理学療法士・持満洋介）

●体験！自己血糖測定と尿検査（希望者）



時 2月28日（日）午後1時20分～2時50分 師 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤・在学で20歳以上の女性とサッカー未経験・初心者の男性 定 20名（申込順） 費 510円 申 電話または直接、同センター

— 〈いずれも〉 —

場・問 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 3390-5707

●カラダを動かそう「2月度」運動教室

◇丈夫な足腰つくろう！

時・内 2月3日（水）・10日（水）・17日（水）・24日（水）午前9時～10時30分＝筋力トレーニングマシン運動▷8日（月）・15日（月）・22日（月）・29日（月）午後1時～2時＝無理のない体操&身体の機能改善運動（計8回） 対 65歳以上で医師から運動制限を受けていない方 費 8640円

◇運動不足改善！カラダ若がえろう！

時・内 ①2月3日（水）・10日（水）・17日（水）・24日（水）午前10時40分～午後0時10分＝筋力トレーニングマシン運動②6日（土）・13日（土）・20日（土）・27日（土）午前10時10分～11時＝バランス&体幹トレーニング（各計4回。①②両方受講可） 対 20～64歳の方 費 各4320円

— 〈いずれも〉 —

場 ヴィムスポーツアベニュー（宮前2-10-4） 定 各15名（申込順） 申・問 電話で、1月27日までにヴィムスポーツアベニュー ☎3335-6644（午前11時～午後5時） 他 同講座の受講経験者はご遠慮ください

●ふれあいバスケットボール教室

時 2月6日（土）午前11時～午後1時 場 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 師 後藤岳人 対 区内在住・在勤・在学・通所の小学生以上で知的障害のある方（簡単な指示のもと集団行動ができる方。小学生は保護者同伴） 定 30名（申込順） 申・問 電話・ファクス（9面記入例）で、1月29日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 FAX5305-6162

●シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

運動不足解消、ストレッチから型までしっかり指導します。

時 2月14日（日）午前9時～10時30分 場 荻窪体育館（荻窪3-47-2） 師 区太極拳連盟 対 区内在住・在勤で50歳以上の初心者 定 30名（先着順） 費 500円 問 同体育館 ☎3220-3381

●レベルアップ卓球教室①②

時 2月8日～3月28日の毎週月曜日、午後3時～5時（3月21日を除く。計7回） 場 永福体育館内①初級（経験1年以内）②中級（ラリー20本程度以上） 師 岡広哲弥 ほか 対 区内在住・在勤・在学の16歳以上で初・中級の方 定 各20名（抽選） 費 各5250円 申 往復ハガキ（9面記入例）で、1月22日（必着）までに永福体育館（〒168-0064永福

3-51-17） 問 同体育館 ☎3328-3146 他 2歳～就学前の託児あり（事前申込制。1回500円。定員あり）

●初心者 弓道教室

時 2月15日～3月21日の毎週月曜日、午後1時30分～5時（計6回。区共催） 場 上井草スポーツセンター（上井草3-34-1） 対 区内在住・在勤・在学の方 定 25名（抽選） 費 2000円 申 往復ハガキ（9面記入例）で、2月5日（必着）までに横山賢次（〒167-0052南荻窪1-13-11） 問 横山 ☎3334-5664（午前8時～午後8時） 他 弓道用具貸与

●野沢温泉スキー教室

技術レベルごとの講習会です。
時 2月19日（金）午前6時30分～21日（日）午後8時（区後援） 場 野沢温泉スキー場（長野県）▷集合・解散＝JR阿佐ヶ谷駅南口 対 区内在住・在勤・在学の方、区スキー連盟会員 定 40名（申込順） 費 3万8000円 申・問 申込書（電話・ファクス・Eメールで請求）を、2月12日までに同連盟・塚越護（〒168-0074上高井戸1-28-26） ☎ FAX3304-8254 ② go.tsu-ka@train.ocn.ne.jp（電話は午後8時～10時）へ郵送・ファクス 他 詳細は、同連盟ホームページ参照

●障害者のためのわいわいスポーツ教室 「風船バレーボールで遊ぼう」

時 3月12日（土）午前10時～正午（ボランティアは午前9時～午後0時30分） 場 高井戸地域区民センター（高井戸東3-7-5） 対 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度の重い方 定 30名（抽選） 申 申込書（スポーツ振興課（区役所東棟6階）、各福祉事務所、区体育施設、障害者施設、福祉会館、障害者交流館などで配布）を、2月16日（必着）までに杉並区スポーツ振興課へ郵送・持参 問 同課 他 ①公共交通機関の利用が困難な方はリフト付きバスの送迎可 ②ボランティア募集（申込書または電話で、同課）

その他

●親子スノーシュー体験&雪あそび

スノーシュー（カンジキ）を使用して雪上を歩き、自然観察・ネイチャーゲームを楽しみます。

時 2月20日（土）午前6時15分～午後7時30分 場 群馬県利根郡みなかみ町▷集合・解散＝区役所中杉通り側入り口前 対 区内在住・在学の小学生とその保護者 定 44名（抽選） 費 8000円。小学生7500円（保険料を含む） 申 往復ハガキ（9面記入例。家族は連記可）に学年・性別・靴のサイズも書いて、1月25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） 問 同財団 ☎5305-6161 他 ①スキーウェア・スノーブーツ、昼食持参 ②スキーウェア・スノーブーツはレンタルあり（有料）

■大田黒公園「小物づくり講習会」

古布を使った小物づくり講習会です。
時 2月7日(日)午前9時15分～午後0時15分
場 大田黒公園
対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選)
費 1000円
申 往復ハガキ(9面記入例)で、1月18日(必着)までに大田黒公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12)
問 同事務所 ☎3398-5814

■星の聲に、耳をすませて 林完次講演会

星と風景が一体となった詩情豊かな写真で独自の世界を持つ天体写真家・林完次さんがお話しします。
時 2月7日(日)午後1時30分～3時
場 中央図書館
対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定60名(申込順)
申・問 電話または直接、中央図書館(荻窪3-40-23 ☎3391-5754)
他 共催=科学読物研究会

■ひとり親家庭等のための生活応援講座

暮らし、仕事、子育てに役立つヒントをお伝えする講座です。ひとり親を考えている方も参加できます。
時 2月7日(日)午後1時30分～4時
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
内 ひとり親のライフプラン、仕事と子育てなど、グループトーク
師 NPO法人しんぐるまざあず・ふぉーらむ理事 丸山裕代(右上写真)
対 区内在住のひとり親、ひとり親を考えている方 定20名(申込順)
申・問 電話で、子ども家庭支援センターひとり親家庭支援担当 ☎5929-1902
他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制)



■統合失調症家族講座～共に生きる！家族が病気と向き合うコツ

病気の正しい知識や、接し方の工夫を専門家と一緒に学びましょう。
時・内・師 ①2月12日(金)午後1時～3時=精神科医に聞く、統合失調症の基礎知識と家族の役割(成仁病院顧問・春日武彦(右写真))
②19日(金)午後1時30分～3時30分=当事者も家族も元気になれるSST(NPO法人クッキングハウス代表・松浦幸子)
全2回要出席
場 ①高齢者活動支援センター②高井戸地域区民センター(いずれも高井戸東3-7-5)
対 区内在住・在勤・在学で統合失調症の方の家族 定70名(申込順)
申・問 1月12日から電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304



■冬太り解消講座！年末・年始の食事を再チェック

食べる量・食べ方を自分の「もの」にするのは大変です。糖尿病の食事療法を活用して、簡単にできる・気軽にできる食事の取り方を習得しましょう。

時 2月17日(水)午前10時～正午
場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)
内 生活習慣病の予防・改善は食事から「行動療法を活用して、自分の食べ方・食行動の『くせ』をチェック!」「バランスの良い食事って何?」
師 女子栄養大学栄養クリニック主任・蒲池桂子
対 区内在住・在勤で生活習慣病が気になる方とその家族 定20名(申込順)
申・問 1月12日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116
他 主催=高円寺自主グループ連絡会

■語り合おう！高次脳機能障害

高次脳機能障害は、周囲から理解されにくい障害です。ご本人やご家族の方の体験談を伺い、皆さんと一緒に考えていきましょう。懇談会もあります。
時 2月27日(土)午後1時30分～4時
場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)
定70名(先着順)
問 障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817

■3月の足腰げんき教室

筋力やバランス能力の強化に効果的なポールを使った体操などを紹介します。
時・場・申 下表のとおり
師 健康運動指導士
対 区内在住の65歳以上で、日常生活の介助が必要なく、介護保険の要介護・要支援の認定を受けていない方
定 各15名(抽選)
問 荻窪保健センター足腰げんき教室担当 ☎3391-0015
他 ①抽選結果は2月11日ごろを予定②長寿応援対象事業

〈3月の足腰げんき教室〉

申し込みは、ハガキ(9面記入例)に希望会場1カ所(下表参照)・番号も書いて、1月21日(必着)までに荻窪保健センター足腰げんき教室担当(〒167-0051 荻窪5-20-1)

Table with 3 columns: 番号, 会場, 日時(4回コース). Rows include locations like 杉並保健所, 梅里区民集会所, etc.

就労支援センター

◇就労支援セミナー「応募書類と面接のポイント」
強み・長所・能力を活かした求職活動を考えます。
時 1月19日(火)午後1時～4時
対 求職中の方 定14名(申込順)

◇就労支援セミナー「自分を知ることから始める自分を表現する方法」

言葉を味方につけて、自分と人とのコミュニケーションをとる言葉の力の活用方法を学びます。
時 1月26日(火)午後1時～4時
師 キャリアコンサルタント・伊藤那美
対 44歳以下で求職中の方 定10名(申込順)

— (いずれも) —
場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
申・問 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

環境活動推進センター

◇勝沼城跡 森林ボランティア参加募集

時 毎月第1金曜日・第3日曜日、午前9時30分～午後4時(雨天中止)
場 勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市内)
集合・解散=JR東青梅駅改札口
内 森林の下草刈りや枝打ちなど
対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定各若干名(申込順)
費 各100円(保険料)
申 電話で、同センター
他 1回だけの参加も可。作業用の服装で、靴・手袋(軍手可)、昼食、飲み物、雨具、着替え持参

◇すぎなみの息づく緑で草木染～新春の光を染める

すぎなみの身近な植物を使って絹のスクarfを染めます。

時 1月30日(土)午後1時30分～4時
場 同センター
師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ
対 区内在住・在勤・在学の方 定12名(申込順)
費 1600円
申 電話で、同センター
他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円〈保険料〉)

◇着物で作業作り

時 2月4日(水)午前10時30分～午後3時30分・18日(水)午前10時30分～午後0時30分(計2回)
場 同センター
対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(抽選)
費 1100円
申 往復ハガキ(9面記入例)で、1月20日(必着)までに同センター
他 4日は昼食持参。長寿応援対象事業

— (いずれも) —
問 環境活動推進センター(〒168-0072 高井戸東3-7-4 ☎5336-7352)

宮前図書館

◇かんたん！かわいい！消しゴムはんこ

消しゴムはんこを使ってメッセージカードを作ってみませんか。

時 2月6日(土)午後1時30分～3時30分
師 日本版画協会会員・栗原みちえ
対 小学5年生～高校生 定15名(申込順)

◇バリアフリー映画会「西の魔女が死んだ」

時 2月13日(土)午後2時～3時55分
内 梨木果歩のロングセラー小説を映画化した、祖母と孫のひと夏の暮らしを描いたファンタジー
定30名(申込順)

— (いずれも) —
場・問 宮前図書館(宮前5-5-27 ☎3333-5166)
申 電話で、同図書館

中野区・杉並区合同就職面接会。直前面接対策セミナー
◇就職面接会
杉並区・中野区内の企業の人事担当者と直接面接ができます。
時 2月10日(水)午後2時～5時(受け付けは4時30分まで)
内 正社員の採用。参加企業は約20社
問 産業振興センター就労支援係 ☎5347-9187
他 面接を希望する企業分の履歴書持参。求人内容は、ハローワーク新宿 http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/shinjuku.html に1月下旬ごろ掲載
◇直前面接対策セミナー
直前面接対策セミナーで自信をつけて、そのまま面接会へ向かいましょう。
時 2月10日(水)午後0時30分～2時(受け付けは正午から)
内 面接準備とマナー、効果的な自己PRとは、参加型トレーニング、模擬面接実演
師 ハローワーク新宿就職支援ナビゲーター
定30名(申込順)
申・問 1月21日から電話で、中野区産業振興分野経営支援担当 ☎3228-5518

講習会 はじめて学ぶ 自転車のルール
運転免許がいらず、気軽に乗ることができる自転車も、車同様に交通ルールを守らなければならない乗り物です。
27年6月1日から悪質・危険な運転を繰り返す自転車運転者に対する講習制度が施行されました。
この機会に、意外と知らない自転車の正しいルールについて学んでみませんか。
【日時・場所】
1月15日(金)=井草地域区民センター(下井草5-7-22)
▷29日(金)=方南会館(和泉4-42-5)
▷2月2日(火)=阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)
/いずれも午後7時～8時
【対象】 区内在住・在勤・在学の方
【定員】 各50名(先着順)
【問い合わせ】 交通対策課
【その他】 実技講習はありません。参加した方に、特製なみすけ反射材キーホルダーを差し上げます

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日から(指定があるものを除く)。※市外局番「03」の表記を省略しています。
●発行日:毎月1日・11日・21日
●杉並区役所 ☎3312-2111 (代表) 〒166-8570 阿佐谷南1-15-1

凡例 時 日 時 場 場所 内容 師 講師 対 対象 定 定員 費 参加費 (記載のないものは無料) 申 申し込み (記載のないものは直接会場へ) 問 問い合わせ 他 その他 記号 記号 Eメール アドレス ホームページ アドレス

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 (希望日時・コース名)
2 郵便番号・住所
3 氏名(フリガナ)
4 年齢
5 電話番号(ファクス番号) 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

- 収蔵資料展関連行事「炭を使ってみよう！」**
火のしや火鉢、あんかなど、炭を入れて使用する昔の道具を古民家で実際に使ってみましょう。火鉢でお餅焼き体験もできます。
時 1月17日(日)・23日(土)、2月7日(日)午後2時～3時30分 郷土博物館(大宮1-20-8) 対小学生(低学年は保護者同伴) 定各30名(先着順) 費保護者100円 問郷土博物館 ☎3317-0841
- さくらんぼ童謡コンサート にじいろハーモニー**
美しい歌声で四季の童謡をお届けします。
時 1月17日(日)午前11時～正午 永福図書館(永福4-25-7) 内出演=さくらんぼ▷曲目=さくらさくら、紅葉ほか 定70名(先着順) 問永福図書館 ☎3322-7141

- 国際ナショナルパーティー**
外国の方と英会話を通して異文化交流をしましょう。
時 2月10日(水)午後5時～7時 児童青少年センター 内クッキング、ゲーム、外国のバレンタインについての話ほか 対中高生 定15名程度(申込順) 費100円 申直接、2月9日までに児童青少年センター(荻窪1-56-3) 問児童青少年課事業係 ☎3393-4760(月曜日除く)

講演・講座

- 家族介護教室**
◇**排泄ケア用品の選び方**
時 1月20日(水)午後2時～3時30分 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師白十字販売・内田貴之 対区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 申・問電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660
- ◇**認知症サポーター養成講座**
①**ケア24梅里**
時 1月22日(金)午後1時30分～3時 梅里セシオン杉並(梅里1-22-32) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924
- ②**阿佐谷北ふれあいの家**
時 1月24日(日)午後1時～3時30分 阿佐谷北ふれ



あいの家(阿佐谷北1-2-1) 師キャラバン・メイト 石川利明 定15名(申込順) 申・問電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630

③**ケア24清水**
時 1月27日(水)午後2時～3時30分 すぎなみ正吉苑(清水2-15-24) 師キャラバン・メイト 対区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申・問電話で、ケア24清水 ☎5303-5823

他 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

◇**エンディングノートで自分の生き方を見つめよう!!**
時 1月22日(金)午後2時～4時 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師ケア24高井戸職員 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問 1月12日から電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495

◇**ゆとり介護でいこう～これはもう介護者革命だ「認知症ケアの専門職の立場から」**

時 1月27日(水)午後1時30分～3時 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-38-6) 師グループホームなごみ松ノ木・福井幸成 対区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申・問電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530

◇**まちがったケアをしていませんか?～介護技術は進歩しています(車イス編)**

時 1月27日(水)午後1時30分～3時 方南会館(和泉4-42-5) 師福祉用具プランナー管理指導者・伊丹洋子 対区内在住の方 定15名(申込順) 申・問電話で、ケア24方南 ☎5929-2751

◇**「成年後見制度ってなに?」～住み慣れた地域で安心して自分らしく暮らしていくための制度**

時 1月27日(水)午後2時～3時30分 和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師全国地域生活支援機構顧問・宮崎進一 対区内在住・在勤の方 定25名(申込順) 申・問電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556

◇**はじめよう! ノルディックウォーク**

時 1月29日(金)午後2時～3時30分 八区民集会所(井草1-3-2) 師全日本ノルディック・ウォーク連盟公認インストラクター 林敏行 対区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

■**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 1月19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 荻窪5-15-13 荻窪5-15-13 定各回7名(申込順) 申・問電話で、1月18日までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

■**消費者講座「終活に必要な契約の基礎知識」**
時 1月28日(水)午後1時30分～3時30分 荻窪5-15-13 荻窪5-15-13 内葬祭サービス契約、墓地・納骨堂契約のポイントについて 師NPO法人消費者機構日本事務局・並木静香 対区内在住・在勤・在学の方 定39名(申込順) 申・問電話で、消費者センター ☎3398-3141

■**「自分のからだを知ろう!」おはなし会**
「からだTシャツ」や絵本を使って、親子でからだの不思議を学びましょう。
時 1月30日(土)、2月13日(土)午後2時～3時(全2回要出席) 場西荻図書館 師聖路加国際大学からた教

◇**初笑! 方南寄席**
時 1月16日(土)午後2時～3時 内出演=事例亭武蕉ほか 定25名(先着順)
◇**大人のためのわらべうたストレッチ**
時 1月30日(土)午後2時 師全日本太極拳協会 上級コーチ・久保厚子 対65歳以上の方 定12名(申込順) 申電話または直接、同図書館

堀ノ内地区 みどりのベルトづくり 説明会

「みどりのベルトづくり」は、みんなでみどりをつなげ、まち全体に広げていこうという取り組みです。このたび、取り組みを始めるに先立ち、説明会を開催します。

時 1月23日(土)午前10時～11時30分 堀之内小学校(堀ノ内3-24-11) 対堀ノ内2・3丁目、松ノ木2・3丁目、梅里1・2丁目に住住の方 問みどり公園課みどりの計画係 他 駐車場はありません

育研究会、NPO法人からだフシギ、BABY in ME 対区内在住の年長とその両親 定10組(申込順) 申・問電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9) ☎3301-1670 他きょうだいの同席可

■**健康づくり自主グループ公開講座 熟年男性の健康寿命を延ばそう!!**

第2の人生を地域社会デビューで健康(運動と食事)で楽しい生活を送れるよう自主グループ活動に参加してみませんか。

時・場・内・師 ①2月1日(月)午前9時～11時(荻窪体育館(荻窪3-47-2))=ストレッチ体操(健康運動指導士・後藤鈴香、中高老年期運動指導士・田中みゆき) ②5日(金)午前9時30分～午後2時(荻窪保健センター(荻窪5-20-1))=調理実習(熟年男性バラ色クラブ会長・西野宗行) / 計2回 対区内在住・在勤で60歳以上の男性 定20名(申込順) 費500円 申・問電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 ①運動しやすい服装で、飲み物等持参 ②三角巾、エプロン、筆記用具等持参

方南図書館

◇**初笑! 方南寄席**
時 1月16日(土)午後2時～3時 内出演=事例亭武蕉ほか 定25名(先着順)
◇**大人のためのわらべうたストレッチ**
時 1月30日(土)午後2時 師全日本太極拳協会 上級コーチ・久保厚子 対65歳以上の方 定12名(申込順) 申電話または直接、同図書館

産業振興センター

◇**仕事力アップ講座「コミュニケーションセミナー」～「傾聴」と「アサーション」**
時 2月3日(水)・10日(水)午後7時～9時(全2回要出席) 場産業振興センター 内①傾聴編(信頼関係を構築する、聴くスキルを学ぶ)②アサーション編(自己の考えや提案を上手に伝える自己表現方法を学ぶ) 師日本産業カウンセラー協会産業カウンセラー・小川裕子 対区内在住の勤労者、区内在勤の方 定24名(抽選) 費1000円 申ハガキ(封書)・ファクス・Eメール(記入例)に職業(区内在勤の方はその旨を記入)とジョイフル杉並利用者は利用者番号とジョイフルカフェクーポン利用の有無も書いて、1月20日午後5時(必着)までに同センター勤労者支援担当
◇**健康講座「はたらく人のための 身体メンテナンス講座」**
時 2月6日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内①心身の疲労回復を目的としたストレッチ②骨盤のゆがみ矯正の方法、引きしまった身体づくりへのアプローチ 師ヴィムスポーツアベニューインストラクター 対区内在住・在勤の勤労者 定30名(申込順) 申電話・ファクス・ハガキ(記入例)に職業(区内在勤の方はその旨を記入)も書いて、1月22日午後5時(必着)までに同センター勤労者支援担当 他動きやすい服装で、バスタオル・タオル・水・室内履き持参

時 2月6日(土)午前10時～正午 場勤労福祉会館(桃井4-3-2) 内①心身の疲労回復を目的としたストレッチ②骨盤のゆがみ矯正の方法、引きしまった身体づくりへのアプローチ 師ヴィムスポーツアベニューインストラクター 対区内在住・在勤の勤労者 定30名(申込順) 申電話・ファクス・ハガキ(記入例)に職業(区内在勤の方はその旨を記入)も書いて、1月22日午後5時(必着)までに同センター勤労者支援担当 他動きやすい服装で、バスタオル・タオル・水・室内履き持参

問産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043 上荻1-2-1 インテグラルタワー 2階) ☎3391-0317 FAX3392-7052 問 wakuwaku@joyful-sugina mi.jp)

〈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
上荻窪館(上荻3-16-6) ☎・FAX3395-1667	初心者でも楽しめる上荻卓球倶楽部★	1月27日～4月20日の隔週水曜日、午後5時～7時(計6回) 定12名(抽選) 費6000円 他申込期限=1月20日
下井草館(下井草3-13-9) ☎・FAX3396-8882	大人のリトミック～音楽と共に体を動かしましょう!★	2月2日から毎月第1・3火曜日、午前10時30分～正午 費1回500円
久我山館(久我山5-8-8) ☎・FAX3332-2011	三遊亭鳳志講座「聴く～語る人へ」貴方も断家	1月25日～5月30日の隔週月曜日、午後7時～8時30分(5月2日を除く。計8回) 定15名(申込順) 費9000円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) ☎・FAX3313-4319	和紙工芸講座・ミニ雛人形お内裏様作り★	1月28日(木)午前10時～正午 定10名(申込順) 費500円(別途材料費) 他ハサミ持参
天沼館(天沼2-42-9) ☎・FAX3391-8540	フラ教室 リノモアナ 師半田七重★	1月27日から毎月第2・4水曜日、午後6時30分～8時 費1回800円
馬橋館(高円寺南3-16-14) ☎・FAX3315-1249	絵本の読み聞かせをしませんか 師井上昭子★	1月19日(火)午後1時30分～3時 定10名(申込順) 費300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。★は長寿応援対象事業。

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報課へ。

名称・会場	内容／講師	開催日・時間	定員	費用	申込／締切
-------	-------	--------	----	----	-------

●高井戸地域区民センター協議会 (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7980 http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/)						
催	高井戸狂言会 場高井戸地域区民センター	大蔵流狂言方による狂言を楽しみましょう▷第1部=狂言「佐渡狐」/山本泰太郎、「惣八」/山本東次郎(人間国宝)、「呼声」/山本則俊▷第2部=講演「狂言のこころ」/山本東次郎▷対象=小学4年生以上の方	3月19日(土)午後2時~4時10分	400名	—	2月29日 往復八ガキ (3名まで 連記可)
	みんなで歌ってリフレッシュ! 場高井戸地域区民センター	発声練習のあと、先生のピアノの伴奏で歌います。みんなで楽しく歌い、リフレッシュしましょう/村上ヒロ子歌謡学院院長・村上ヒロ子▷長寿応援対象事業	2月8日(月)・22日(月) 午前10時~正午(計2回)	40名	100円	1月21日 往復八ガキ
講	近代高井戸周辺地域の史跡 場高井戸地域区民センター	近代における高井戸周辺地域の発展について解説し、同地域の史跡をパワーポイントを使って紹介します/郷土博物館学芸員▷長寿応援対象事業	2月10日(水)午後1時~3時	70名	100円	1月25日 往復八ガキ
	端午の節句の一本飾りを作りましょう 場高井戸地域区民センター	手作りのこいのぼり、風車、ちまき、ショウブなどの一本飾りをお子さんやお孫さんにプレゼントしてみたいかですか/吊雛・柳川まり工芸協会認定講師 後藤容子▷対象=15歳以上の方▷長寿応援対象事業▷細口用木綿白糸・赤糸・縫い針・待ち針・はさみ持参	2月16日(火)・23日(火)、3月1日(火)・15日(火)午前10時~正午(計4回)	20名	2500円	1月29日 往復八ガキ

●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 http://www.ei-c.org/)						
催	「しもたかフィル」バレンタインコンサート 場永福和泉地域区民センター	地元アマチュア交響楽団「しもたかフィル」のメンバーによるアンサンブルコンサートです▷曲目=「愛の挨拶」「愛の讃歌」▷長寿応援対象事業	2月14日(日)午後2時~3時30分	100名	—	1月31日 往復八ガキ
講	古い支度「脳リハ・リズム体操」 場永福和泉地域区民センター	「家族みんなの笑顔のために!」今日からできる身体の使い方を教えます。脳リハ体操で脳を刺激して自分の可能性を発見してください/脳リハプログラム開発者・鈴木幸造▷長寿応援対象事業	2月2日(火)午後2時~3時30分	30名	100円 (保険料含む)	1月20日 往復八ガキ

●住民は地域社会の主人公

子ども御輿に込められた
みんなの願い

天神山町会

天神山町会は今年度で創立49年を迎えました。私は三代目町会長として皆さんと共に地域の安全と活性化に努め、パトロール隊、防災会、町内清掃協力員等を組織し町会内を見守り続けてきました。

「子どもたちに御輿を担ぐ体験をしてもらい、日本の伝統文化継承と青少年健全育成につなげたい」という思いから、30年前に東京ガスの「子ども御輿プレゼント」企画へ応募したところ、見事当選。子ども御輿を入手できました。

御輿といえど輝く鳳凰などさまざまな装飾がなされますが、入手した御輿はベニヤ板の組み立て式で塗装も装飾品もなし。役員で相談した結果、自分たちで御輿を仕上げる事となり、町会員に寄付や組み立て作業への協力を募りました。御輿の仕上げ作業は町会員総出で行われ、和気あいあいとした中でも皆が一丸となり、ついに御輿は夢から現実となったのです。完成時は歓喜に沸き上がり、皆が見守る中、子どもたちは手作りの御輿を担ぎ、元氣良

く町内を練り歩きました。御輿はかなりの重さで、子どもたちだけで担ぐのは大変ですが、神輿同好会の方々が30年間欠かさずサポートしてくださっています。町会員に加え、このような方々のおかげで長年続いているものと感謝しています。

昔は担ぎ手だった子が今は親となり、子どもを連れて御輿に参加してくれる光景を目にする、続けてきて本当に良かったと、大変だったことも報われる思いでいっぱいです。御輿も30年を経過して破損箇所も増してきた矢先、自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業である「コミュニティ助成事業」を知りました。これまでは町会費から御輿更新の積立金を捻出してきましたが、ぜひにと申し込んだところ、「助成決定」という朗報。秋には子どもたちが新しい御輿を担ぐと思うと、とても待ち遠しいです。

この子ども御輿をシンボルとして、さらに気持ち良く暮らせる町を目指し、地域ぐるみで協力していきます。

(会長 小池京子)

▲力を合わせて「わっしょい!」



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 問学務課、保育課

27年12月31日現在、区立小中特別支援学校、保育園等の給食食材、計2575検体(うち27年度分487検体)を検査した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした(23年10月から実施)。

◆区内3カ所(定点測定) 問環境課放射能対策担当

測定場所	測定日(測定高さ地上1m)				
	27年12月1日	8日	15日	22日	28日
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07	0.08	0.07	0.07	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.07	0.06	0.05	0.05	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h。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。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定) 問環境課放射能対策担当

(測定日27年12月15日)

測定場所	測定高さ(地上)	
	1cm	1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.05	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.04	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.03	0.03
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.04	0.04
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.05	0.04
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.04	0.04
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.05
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.07	0.06

コミュニティ通信

【マークのみかた】
知=お知らせ **募**=募集
催=催し **講**=講座

往復ハガキ 記入例<1人1枚>

①行事名②郵便番号・住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号⑥託児ありの行事は子供の氏名・年齢
 ※返信用ハガキに宛先を記入してください。

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、**往復ハガキ**(右記入例)で、各締切日(必着)までに各地域区民センター協議会(抽選)。
 申し込みの記載のないものは、直接会場へ。
 詳細は、直接各地域区民センター協議会へ(月~金曜日午前8時30分~午後5時<祝日、年末年始を除く>)。
 ★協働事業とは、地域課題の解決に向けて、地域のさまざまな団体と企画段階から連携して実施する事業。

名称・会場	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切
●井草地域区民センター協議会 (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 HP http://www.igusahome.sakura.ne.jp/)					
催	おもちゃの病院 場井草地域区民センター	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合あり) /長凡ほか	2月13日(出)・27日(出) 受け付け=午後1時30分~3時	—	—
	新春いぐさ演奏会 場井草地域区民センター	今年も笑って寒さを吹き飛ばしましょう。落語、漫談、コントなどを上演します▷出演=昔々亭慎太郎ほか	2月23日(出)午後2時~4時	40名	100円 2月9日 往復ハガキ
●西荻地域区民センター協議会 (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 HP http://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/)					
催	★協働事業 ちびっこひろば 場西荻地域区民センター	ランチがわりに防災食(おかゆ・パン・スープなど)を試食します。小さな子どものいる家庭向けに、災害時の裏技や、身近な避難所・避難場所の紹介をします。ワークショップもあります	2月7日(日)正午~午後3時	—	—
講	パペットとともに楽しむ~こころを開く腹話術の魅力 場西荻地域区民センター	子どもからお年寄りまでを対象に、パペットを手に腹話術で語りかける「おはなし」の魅力を紹介いたします。コミュニケーションツールとしての、パペットを使った腹話術のワークショップもあります/NPO法人むさしの児童文化協会・橋爪邦子▷小学生以下は保護者同伴▷長寿応援対象事業	2月6日(出)午後2時~4時	40名	1月26日 往復ハガキ
●荻窪地域区民センター協議会 (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 HP http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/)					
催	アート展 場荻窪地域区民センター	区民センター同好サークルと一般公募の作品(絵画・写真・彫刻・書・華道・工芸・文芸など)を全館に展示します。地域の小中学校の生徒の作品も展示します。各日先着400名にスタンプラリーで空くじなしの抽選会があります。喫茶コーナーもあります	2月6日(出)午前10時~午後4時・ 7日(日)午前10時~午後3時30分	—	—
講	春を彩るテーブルメニュー 場荻窪地域区民センター	手まり寿司、ウドの酢みそ和え、うぐいす餅など春のお祝いやお花見に添える料理と和菓子作りを楽しんでみませんか。若いお母さんも大歓迎です/すぎなみ栄養と食の会・吉村静子▷長寿応援対象事業	2月13日(出)午前9時30分~正午	30名	1000円 1月24日 往復ハガキ
	荻外荘は荻窪活性化の決め手になるか? 場荻窪地域区民センター	杉並区が購入した近衛文麿元首相の邸宅「荻外荘」。国の文化審議会が国史跡として指定するよう答申したことで、改めて脚光を浴びています。荻外荘を荻窪のまちづくりはどう生かしていくのか、地域の皆さんと一緒に考えます/首都大学東京名誉教授・高見澤邦郎▷長寿応援対象事業	2月27日(出)午後2時~4時	60名	200円 2月7日 往復ハガキ
●阿佐谷地域区民センター協議会 (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 HP http://www.asagaya-kyogikai.org/)					
講	★協働事業 すすめよう障害者の権利擁護 場阿佐谷地域区民センター	基調講演「障害者の権利擁護—障害者権利条約と障害者差別解消法」(DPI<障害者インターナショナル>日本会議事務局長・佐藤聡)、講演①「障害者の権利擁護の推進—杉並区の取り組み」(区障害者施策課長)②「障害者からのお願い—大地震の時 助けてください」(杉並区障害者団体連合会会長・高橋博)▷いずれも手話通訳・要約筆記あり。長寿応援対象事業	1月30日(出)午後1時30分~4時	60名	— 1月21日 往復ハガキ
講	すくすく子育てネットワーク「話そう!考えよう!一歩先の子育て」 場阿佐谷地域区民センター	「未来は変えられる」アドラー心理学で学ぶ、親子・友人のより良い対人関係について、行政、地域で子育てを支援している講師に日頃の疑問、地域の子育ての課題を話してみよう/アドラー心理学会公認カウンセラー・木内一弘、学校支援本部長・伴野博美、区子育て支援課長	2月14日(日)午後1時30分~4時	60名	— 1月25日 往復ハガキ
	杉並にもあった二・二六事件 場阿佐谷地域区民センター	事件から今年で80年、渡邊錠太郎教育総監私邸襲撃を中心に語ります/寺田格郎▷長寿応援対象事業	2月26日(金)午後1時30分~3時30分	60名	— 2月10日 往復ハガキ
	善福寺池バードウォッチング 場善福寺公園(善福寺2・3丁目)	杉並の誇り、渡り鳥の楽園、善福寺池で野鳥観察を行います/元日本野鳥の会理事・西村真一▷長寿応援対象事業	2月28日(日)午前9時30分~11時30分	30名	100円(保険料含む) 2月10日 往復ハガキ
●高円寺地域区民センター協議会 (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 HP http://www.sesion.jp/)					
催	★協働事業 セシオン寄席 場高円寺地域区民センター	落語の舞台にも登場する妙法寺、そして堀之内。2月5日~14日開催の高円寺演芸まつりとタイアップし、「堀之内」にゆかりのあるお話をセシオン杉並でお楽しみください▷演目・出演=落語「堀之内」ほか/昔昔亭A太郎、講談/神田真紅▷長寿応援対象事業	2月14日(日)午後2時~3時15分	40名	500円 2月4日 往復ハガキ
講	楽しい!初めてのユニカール 場高円寺地域区民センター	ユニカールとは特殊なカーペットの上でストーンを滑らせるように投げ、円形の目標地点により近づけるゲームです。氷上で行うカーリングの楽しさを陸上で味わえます▷長寿応援対象事業	2月9日(出)・16日(出)・23日(出) 午後1時30分~3時30分(計3回)	30名	100円(保険料含む) 1月28日 往復ハガキ

凡例 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費(記載のないものは無料)
 申=申し込み(記載のないものは直接会場へ) 問=問い合わせ 他=その他 【記号】☒=Eメールアドレス [HP](#)=ホームページアドレス

次世代育成基金

応援寄附をお願いします

—問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

次世代育成基金は、子どもたちが、自然・文化・芸術・スポーツなどのさまざまな分野における体験・交流事業に参加することを通して、視野を広げ、将来の夢に向かって健やかに成長することを支援するための区独自の仕組みです。

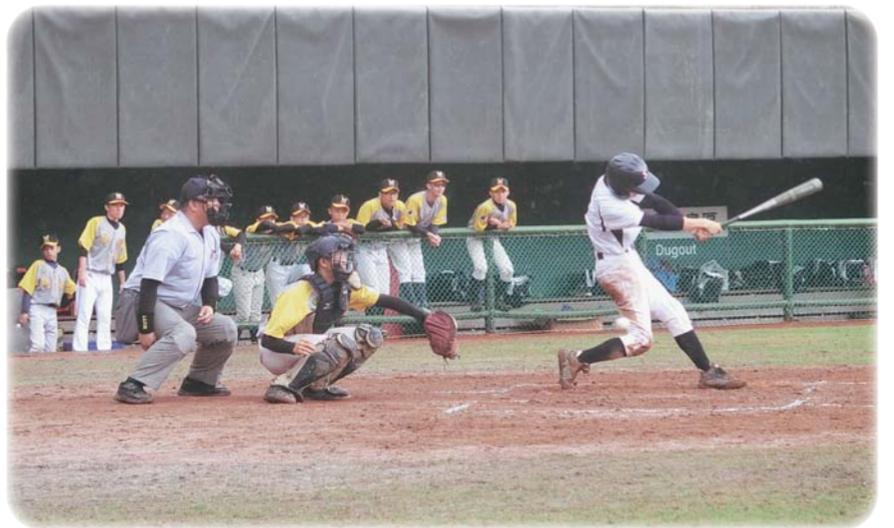
今年度はすでに約200名の子どもたちが、「交流自治体中学生親善野球大会」(右写真)など、当基金を活用した国内外のさまざまな体験交流事業に参加し、それぞれの夢の実現を目指し始めています。

今後、当基金を活用した事業として、東京2020オリンピック・パラリンピック開催に向けて子どもたちのスポーツへの夢を育む「チャレンジ・アスリート」と、今年度末には「中学生小笠原自然体験交流事業」を実施します。

区では今後も、多くの区民の皆さんの応援寄附をいただきながら、基金を活用した事業の拡充を図っていきます。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

〈今後の27年度活用事業〉

事業	実施予定日	
チャレンジ・アスリート	オリンピック経験者と楽しくスポーツ(実技体験)、オリンピックズ・トーク(公開講座)	1月24日(日)
	スポーツの仕事を見学(選択科目)	1月31日(日)、2月6日(土)・7日(日)のうちの1日
	専門スポーツ施設を体験、パラリンピック種目に挑戦	2月14日(日)
中学生小笠原自然体験交流事業	3月26日(土)~31日(木)	



ありがとうございました

27年10月1日~11月30日のご寄附(敬称略、順不同)
170件=131万5623円 ※募金含む。

- 個人
松本嘉基=6万5000円▷渡邊昌彦=100万円▷氏名のみ公表=澤渡徹、鈴木和博(2件)、浅原元次郎、草深博好▷匿名162件
- 団体・事業者
杉並区商店会連合会=7万円

27年度累計 478件=1444万1896円 ※募金含む。

「南伊豆町お試し移住」

説明会

伊豆半島の最南端に位置する区の交流自治体・静岡県南伊豆町では、「南伊豆町お試し移住事業」をスタートします。町では、お試し移住者をサポートし、自然と触れ合うさまざまなメニューを用意しています。南伊豆町を知っていただくため、説明会を開催しますので、興味・関心のある方は、お気軽にご参加ください。

—問い合わせは、区民生活部管理課庶務係へ。

- 【日時】 1月23日(土)午後1時30分~3時
- 【場所】 区役所第5・6会議室(西棟6階)
- 【その他】 閉庁日のため、区役所の夜間・休日受付からお入りください



▲弓ヶ浜海岸



◀河津桜と湯煙

高円寺演芸まつり

【日にち】 2月5日(金)~14日(日)
【問い合わせ】 座・高円寺(高円寺北2-1-2 ☎3223-7500)
【その他】 会場、料金、申し込み方法等の詳細は、演芸まつりHP <http://www.koenji-engei.com>参照

街中ぜんぶが「あったまっています。」

寒い季節ですが、高円寺の街に出掛けて、たくさん笑って、ほっこり温まりませんか。

街中の神社や銭湯、食堂や居酒屋が一日だけの寄席に早変わり。あちこちのぞいて、気軽に楽しみましょう。

場氷川神社、庚申文化会館、小杉湯、幸寿司、渡辺建設ほか内出演=柳家紫文、東京ガールズ、桃月庵白酒、柳亭芝楽、翁家和助、立川こはる、立川吉笑ほか



演芸まつり関連イベント

- ◇はじめての寄席
落語に三味線漫談、マジックのほか、道具の使い方など、分かりやすい解説付きです。
時①2月6日(土)②13日(土)午前11時30分・午後1時場小杉湯(高円寺北3-32-2)内出演=①三遊亭歌太郎、柳家紫文②春風亭朝也、伊藤夢葉費500円
- ◇紙切り・二楽劇場 in 高円寺
時2月7日(日)午後2時場長善寺(高円寺南2-40-50)内出演=林家二楽費1000円
- ◇やったネ!東京かわら版500号記念展~表紙と写真で振り返る42年間
演芸専門誌「東京かわら版」の表紙500号分がずらりと並びます。
時2月2日(火)~3月6日(日)午前9時~午後10時場Galleryアソビバ(座・高円寺内)

(発行日)毎月1日、11日、21日

