

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

3月1日～8日は女性の健康週間です 2
「杉並区子育て優良事業者表彰」受賞者が決まりました 3
バイクや軽自動車の廃車手続きはお早めに 5
個人番号カードの申請をした方へ12
次代を担う子どもたちの夢を育てる～杉並区次世代育成基金12

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/

第1回

すぎなみ

サイエンスフェスタ



実験や工作、最新技術の紹介を通して、科学の不思議さや面白さを感じる杉並区初の科学の祭典です。触れたり作ったりする「楽しさ」、達成した「喜び」、未知への「驚き」をあなたも体験してみませんか。—問い合わせは、すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会事務局(社会教育センター内) ☎3317-6621へ。

in セッション杉並 (梅里1-22-32)
2月28日(日)午後0時30分～4時

体験ブース ★区内外の科学系団体・企業・学校などが大集合★ (午後1時～4時)



未来の科学者ゾーン

- 杉並子どもサイエンス・グランプリ受賞者による研究発表
- 中学生によるプラネタリウム投影
- 中学生による宇宙エレベーター実演
- 恐竜はおいしかった!?
- 光るスライムづくり/よんでみよう、かがく
- カラフルな人工イクラとフェルトボールを作ろう



「燃料電池」ってなんだろ?!

科学体験! 作って遊ぼうゾーン

- 夜光で遊んでみよう!
- よく飛ぶ竹とんぼを、つくろう!
- 光のキラキラ万華鏡をつくろう
- あまーいハチミツはどうやってできるの?
- 360度パノラマ体験・宇宙飛行士の気分を味わおう
- 耳を使わずに音声を聞く、骨伝導体験!
- 星の砂、空の星



タチオウの卵でストラップ



暮らしに身近な科学ゾーン

- ミニバードウォッチングと鳥の色塗り教室
- みんなで参加する温暖化対策
- 日時計を作ろう
- 偏光板で回るステンドグラスを作ろう!
- 鑑識活動体験



鳥の色塗り教室



気軽に体験ゾーン

- 「燃料電池」ってなんだろ?!
- 自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム
- バランスおもちゃで遊ぼう!
- ダチオウの卵でストラップ



じっくり学ぼうゾーン

- ※事前申し込みが必要です(抽選)。
- こすると回る不思議なプロペラを作ろう
- マヨネーズを作ろう!
- 高回転電磁ゴマを作ろう

申し込みの詳細は、区ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。(締め切りは2月16日(必着))

※内容は予告なく変更する場合があります。
※会場の状況によって、整理券を配布したり、早めに受け付けを終了したりする場合があります。



ホールプログラム [定員] 各578名(先着順)

開会式、杉並子どもサイエンス・グランプリ受賞者表彰式

開会式では、区内の小中学生による研究成果物の展示会「杉並子どもサイエンス・グランプリ」での受賞者の表彰を行います。また、小中学生のプレゼンテーションも別会場で実施します。
【時間】午後0時30分～0時50分

善ちゃんの笑ってタメになるサイエンスショー

「善ちゃん」ことサイエンス芸師・北沢善一氏(右写真)によるサイエンスショーです。
【時間】①午後1時～1時40分 ②午後2時30分～3時10分



科学教育アニメ上映会「ちきゅうをみつめて」

【時間】①午後1時50分～2時20分 ②午後3時20分～3時50分



幼児や小学校低学年の児童には保護者が同伴してください。車での来場はご遠慮ください。

◆ 3月1日～8日は女性の健康週間です ◆

ズーっと、元気とキレイを応援!

女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と生涯を通じて、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、女性が生涯を通じて健康であることを応援するイベントです。
—問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

女性の健康週間イベント

【日 時】 2月28日(日)午前10時～午後3時
【場 所】 杉並保健所(荻窪5-20-1)

【対 象】 区内在住・在勤・在学の方
【その他】 運動体験に参加する方は、動きやすい服装で参加

冷え予防で健康美をつくる

「冷え予防」を中心とした、女性に多い悩みを改善する正しい健康情報の取り入れ方や、生活のこつを学びます。

時 午前10時～正午 場 地下講堂 師 昭和女子大学健康デザイン学科女性健康科学研究所准教授・渡辺睦行(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の女性 定 80名(申込順) 申・問 2月12日から電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係



父子料理で、お母さんをおもてなし～おひなさまおにぎりとお汁作り～

時 午前10時～午後0時30分 場 3階 内 父子で調理実習をした後、家族で食事 師 杉並区食育推進ボランティア、杉並保健所管理栄養士 対 区内在住で5歳～小学生のお子さんとその父親 定 15組(申込順) 申・問 2月12日から電話で、杉並保健所健康推進課健康推進係 他 エプロン、三角巾、布巾持参

「女性のためのストレスケア」 こころとからだをしなやかに

時 午後1時～3時 場 地下講堂 内 女性に起こりやすいストレスと対処法など 師 こころとからだ 光の花クリニック院長・白川美也子(右写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申・問 2月12日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015



更年期から始めるセカンドライフ講座

変わってくる女性のカラダとココロを上手にメンテナンスし、何か始めてみたい方へのきっかけを提案するための講座です。

時・内・師 3月3日(木)＝専門医に聞く「更年期のココロとカラダのメンテナンス」(ひまわりメンタルクリニック精神科医師・丹生谷晃代)▷11日(金)＝プロの技!実演と試食「いつもの食事を素敵に変える少しの工夫」(保健センター栄養士)▷15日(火)＝毎日が充実!「私らしいライフスタイル術」(心理カウンセラー・飯田佳子) / いずれも、午前10時～正午。全3回要出席 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 対 区内在住・在勤の女性 定 25名(申込順) 申・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

〈女性の健康週間イベント〉

会場	時間・内容・講師・定員	
4階	◇運動体験!(各30分) 今の自分のカラダを変えてみよう 時 午前10時30分 内 全身の動きを滑らかにする動き+簡単なトレーニング 師 ティップネス下井草 定 25名(先着順) 家でもできる簡単ボディメイク 時 午前11時15分 内 W-up(筋温を上げる、動きやすくする)+自宅でできるエクササイズ 師 ティップネス下井草 定 25名(先着順) ゆがみライン改善withストレッチポール 時 正午 内 ストレッチポールを使い、ゆがみ改善、肩凝り、腰痛、疲労回復に効果的 師 ヴィムスポーツアベニュー 定 20名(先着順) ウェーブリングdeカラダ整える 時 午後0時45分 内 ウェーブリングを使い、リンパマッサージや全身ストレッチで体調を整える 師 ヴィムスポーツアベニュー 定 20名(先着順) くびれをつくる!骨盤エクササイズ 時 午後1時30分 内 骨盤のゆがみを戻し、新陳代謝を高め、痩せやすい身体作りを目指す 師 スポーツハイツ 定 15名(先着順) 背中とお腹を伸ばしてスタイルアップ 時 午後2時15分 内 2本のポールでスタジオノルディックエクササイズ 師 スポーツハイツ 定 12名(先着順) ◇ヨガ体験!(友永ヨーガ学院。各15名〈先着順〉) 女性性を高めよう 時 午前10時15分～11時 内 女性のための血流改善ヨーガ 冷えや疲れを踏んで流し去る 時 午前11時15分～11時45分 内 女性のための足圧体験 冷えをなくしてほかほかに 時 正午～午後0時45分 内 女性のための内側から温めるヨーガ 更年期はこうのりきる 時 午後1時～1時45分 内 女性のためのホルモンバランスアップヨーガ 旦那をゴキゲンなイケダんに 時 午後2時～2時45分 内 女性のための家庭円満ヨーガ	
	3階	ピンクリボンカフェ～話して お茶して ちょっと知ろう乳がんのこと 時 午前10時30分～午後3時 内 ハーブティーやオーガニックコーヒー(無料)で休憩 PICA(不妊ピアカウンセラー)～妊活支援 内 不妊に関する情報提供・相談
		1階ロビー等
	階段	区内作業所(阿佐谷福祉工房、工房ラルゴ、PukuPuku)によるクッキー・さをり織り小物・Tシャツ・とうふドーナツ・天然酵母のパンほかの販売 階段エクササイズ(階段に情報掲示) 師 杉並健康づくりリーダーの会

※スタンブラリーも実施。

今日からはじめる

血糖改善教室

糖尿病の予防と治療のコツを専門家が分かりやすくお話しします。

時 3月4日(金)午前9時20分～午後3時15分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 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/①1年以内の健康診査でHbA1c(ヘモグロビンエワンシー)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、高円寺保健センター ☎3311-0116 他 初めての方優先

- 専門医が語る!「糖尿病の予防と治療の最前線」
(河北総合病院医師・吉田勢津子)
- 目からウロコ!最新栄養情報
(河北総合病院管理栄養士・武田朝子)
- 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コツ
(河北総合病院理学療法士・松本美咲)
- 体験!自己血糖測定と尿検査(希望者)

スタントマンによる 事故再現型自転車教室

実際に起こった交通事故をスタントマンが再現します。目の前で実演される恐怖を体験して、自転車の運転マナーを見直してみませんか。



時 3月6日(日)午後2時～3時 場 日通自動車学校(宮前5-15-1) / 雨天時は西宮中学校(宮前5-1-25)で実施。会場変更の場合は日通自動車学校正門前に掲示 対 区内在住・在勤・在学の方(交通事故の衝撃的な場面を実演するため、小学生以下のお子さんは保護者同伴) 問 区交通対策課 ☎5307-0793 または警察署(荻窪 ☎3397-0110、高井戸 ☎3332-0110、杉並 ☎3314-0110)

受賞者が決まりました 「杉並区子育て優良事業者表彰」



▲このステッカーを見かけたら、応援してください

区では、子育て支援への取り組みが多く企業の事業所に広がるよう、子育てに理解のある職場環境づくりのほか、子育て支援や地域貢献活動に積極的に取り組んでいる企業・事業所に対し、「杉並区子育て優良事業者表彰」を実施しています。

このたび、27年度の受賞者が決定しましたのでお知らせします。

——問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

27年度受賞事業者

◆最優良賞◆

仕事と育児が両立できる制度など、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できるような取り組みや、地域貢献その他子育て支援に関し有益な取り組みを積極的に行っている事業者へ贈られます。

【受賞者】

●立正佼成会附属佼成病院（所在地＝和田）

職員用に夜間保育が利用可能な託児所を事業所内に設置していることや、就学前まで取得できる子育て支援休暇を設けるなど、子育てしやすい職場環境を整備しています。

また、病院の敷地の一部を近隣の小学校の通学路等として提供するとともに、小学校の土曜授業に講師を派遣するなど、地域の子ども・子育て支援活動を実施しています。

●有限会社グループポエンデ（所在地＝上井草）

中学校就学前まで取得可能な子の看護休暇や、妊娠中の女性従業員が体調不良の際に取得できる休暇を設けるなど、法定以上の子育て支援制度を整備しています。

また、近隣の親子等を招いて施設内で餅つきイベントを開催したり、近隣の小学校で開催しているお祭りに出店するなど、地域の子ども・子育て支援活動を実施しています。



▲1月25日(月)に、区長から受賞者の皆さんへ賞状が贈られました

◆優良賞◆

仕事と育児が両立できる制度など、多様で柔軟な働き方を社員等が選択できるような取り組みを積極的に行っている事業者へ贈られます。

【受賞者】

●株式会社スベック五次元（所在地＝上高井戸）

●株式会社シナプス りんご訪問看護ステーション（所在地＝今川）

●岩通販売株式会社（所在地＝久我山）

〈事前申し込みが必要な催し（締め切り＝2月29日）〉

時間・内容・対象・定員・参加費	申し込み・問い合わせ
親子で香りを楽しもう！「匂い袋づくり」 時 午前10時30分～11時 対 3歳以上のお子さんとその保護者 定 6組 費 500円	Larimar・高山 ☎070-5554-9239 ✉larimar-roma@willcom.com
音遊びの森（手作り楽器を使ったワークショップ） 時 ①午前10時30分～11時②11時30分～正午 対 3～6歳のお子さん 定 各回5名 費 各回500円	ウタノホシ・松本 ☎090-8478-6623 ✉info@ryusei.info
①さらして骨盤ケア②体験ふれあいベビーヨガ&ファミリータッチング 時 ①(1)午前10時20分～11時(2)11時10分～11時50分②午後2時15分～3時15分 対 ①産後1年程度の方②生後4カ月～2歳未満のお子さんとその保護者(2名まで) 定 ①各回8組②10組 費 各500円 他 動きやすい服装で、②はバスタオル1枚持参	子育ておうえん隊おへその緒・オオクボ ☎090-9648-9521 ✉sns_mw@ohesonoo.chu.jp
親子で遊ぼう わらべうたワークショップ 時 ①午前10時45分～11時30分②午後0時45分～1時30分 対 プレパパ・ママ、就学前のお子さんとその家族 定 各回5組	わらべうた いちじくになじん・山口 ☎080-5180-7177 ✉tokyowarabeuta@yahoo.co.jp
①親子スキンタッチ教室②お疲れママのお灸教室 時 ①午後1時～2時②2時30分～3時30分 対 ①乳幼児～小学生のお子さんとその保護者②母親 定 ①10組②10名 費 各500円	東京スキンタッチ会・山口 ☎090-3349-7095 ✉donguri@don-hari.com

※いずれも、申込順。

事前申し込み受け付け中



すぎなみ子ども・子育てメッセ

3月13日(日)にセシオン杉並（梅里1-22-32）で「すぎなみ子ども・子育てメッセ」を開催します。NPO・地域のグループ・企業など約50団体が、子育てに関するワークショップ・講座などを行います。事前に申し込みが必要な催しは右表のとおりです。

問 すぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局（子育て支援課管理係内） 他 駐車場はありません。詳細は「広報すぎなみ」3月1日号参照

募集します

28年度区政モニター

——問い合わせは、区政相談課へ。

区民の皆さんから区政に関するご意見・ご提案をいただき、区政へ反映させていくために「区政モニター制度」があります。

区政モニターの募集は、無作為抽出による2000人の方へ応募案内を郵送するほか、公募でも行っています。

あなたの声を区政に生かすために、区政モニターとして活動してみませんか。

内・申 右表のとおり 他 直近の活動やアンケート結果などは、図書館、区政資料室（区役所西棟2階）、区ホームページ（区へのご意見ご相談→区民アンケート→過去のアンケート結果→広聴→区政モニターアンケート〈平成13年度〜〉）でご覧いただけます

〈28年度 区政モニター募集要領〉

募集要領	
資格	区内在住で日本語でモニター活動ができ、4月1日現在18歳以上の方（国籍は問いません。ただし、地方公共団体の職員・議員は除きます）※連続して3期まで応募できます。
任期	委嘱の日（5月ごろ）～29年3月末
主な活動	①アンケートへの回答（2～4回程度）②区政モニター向け講演会への参加③区政への意見・提案（提言）※区ホームページからアンケートへの回答ができます（ただし、機器・通信費は本人負担となります）。文書での回答を希望する場合は、区から文書を郵送し、返信用封筒で送付していただきます。
募集人数	200名以内
謝礼	実績に応じて杉並区内共通商品券を進呈します（年度末）
申し込み	区ホームページから回答を希望する方 区ホームページの「区へのご意見ご相談」→区長への手紙（区政へのご意見・ご要望）→区長への手紙（区政へのご意見・ご要望）入力フォーム（回答不要）→件名（必須）欄に「区政モニター希望」と記入し、本文（必須）欄に住所・氏名（フリガナ）・生年月日・性別・職業・電話番号・Eメールアドレス、「応募動機または杉並区政に思うこと」（100字程度）を入力し、3月31日までに送信
	文書での回答を希望する方 「区政モニター希望」と明記し、住所・氏名（フリガナ）・生年月日・性別・職業・電話番号と「応募動機または杉並区政に思うこと」（書式自由。100字程度）を書いて、3月31日午後5時（消印有効）までに区政相談課（区役所東棟1階）へ郵送・持参
結果	選考結果は、応募者全員に連絡します

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION

保健センター 非常勤職員

高齢者活動支援ワーカー

①介護予防事業実施団体等の活動や各種相談に対する支援、助言、パソコン集計事務等▽勤務日時 月16日。原則、月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 荻窪保健センター▽資格 介護予防事業従事や生活支援に関する相談対応(3年以上)とパソコン事務の経験があり、自転車に乗れる方▽報酬 月額17万6900円▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり)

検査技師

②各種健診時の検査業務(尿検査、心電図)▽勤務日時 月1～8日。原則、月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分

午前8時30分～午後4時▽勤務場所 各保健センター▽資格 臨床検査技師の有資格者▽報酬 月額1万8000円(27年度実績)

採用情報

3月31日(①は5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▽募集人数 各若干名(申請書類に①は志望動機(様式自由)1000字程度も添えて、②2月19日③29日午後5時(いずれも必着)までに荻窪保健センター▽募集人数 各1名▽報酬 月額17万6900円(27年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申請書類に志望動機(様式自由。800字以内)を添えて、①2月22日②29日午後5時(いずれも必着)までに済美教育センター管理係(〒166-0013堀ノ内2-5-26)へ郵送・持参(同センター) 3391-0021(他)書類選考合格者には面接を実施(3月上旬を予定)(2)応募書類は返却しません

済美教育センター 嘱託員

①非常勤事務 ②教育事務、庶務事務、電話対応、パソコンによる文書作成等▽勤務日時 月16日。月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労を支援します



ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労や資格取得、スキルアップについてのご相談を、ひとり親自立支援プログラム策定員(就業支援専門員兼務)がお受けします。

時 月～土曜日午前8時30分～午後7時(祝日を除く) 場 子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) 対 区内在住のひとり親家庭等の親(生活保護受給者を除く) 申・問 電話で、子ども家庭支援センター ☎5929-1902

いじめ相談員

②いじめ相談員 ①いじめメール相談業務、いじめ関連業務▽勤務日時 月16日。月々金曜日の午前10時30分～午後7時15分▽資格 社会福祉士もしくは臨床心理士の有資格者、またはいじめ相談員の経験がある方

き生活園

③き生活園 ①利用者の発達検査、心理相談等▽勤務期間 4月1日～29年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)▽勤務日時 月16日。月々金曜日の午前9時～午後5時45分▽勤務場所 すぎのき生活園▽資格 大学で心理学を学び卒業した方▽募集人数 11名▽報酬 月額17万6900円(27年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申込書(すぎのき生活園で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月22日午後5時(必着)までに

募集します

チャレンジ商店街 サポート事業

アイデアや人材の不足などの要因で活動力が低下している商店街を支援する企業や団体(商店街以外)の、商店街活性化を目的としたサポート事業に対し、補助金を交付します。 ●募集期間 3月25日(金)まで ●補助金額 上限200万円 ●対象 商店街以外の企業・団体が実施する商店街活性化を目的とした事業で、29年3月までに完了するもの ●申し込み・問い合わせ 電話で、産業振興センター商業係 ☎5347-9138

清掃事務所

臨時収集職員(アルバイト)

④清掃事務所 ⑤臨時収集職員(アルバイト) 4月1日から1年間(応相談)▽勤務日時 月15日。月々土曜日の午前7時10分～午後3時55分▽勤務場所 杉並清掃事務所(成田東5-15-20)または杉並清掃事務所方南支所(方南1-3-4)▽資格 18歳以上の方(高校生不可)▽募集人数 若干名▽報酬 月給9490円▽その他 有給休暇あり。雇用保険加入。交通費支給(上限あり) ⑥電話で、希望する勤務場所 杉並清掃事務所 ☎3392-17281、同事務所方南支所 ☎3323-4571

すぎのき生活園 非常勤職員(心理)

④すぎのき生活園 非常勤職員(心理) ①利用者の発達検査、心理相談等▽勤務期間 4月1日～29年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)▽勤務日時 月16日。月々金曜日の午前9時～午後5時45分▽勤務場所 すぎのき生活園▽資格 大学で心理学を学び卒業した方▽募集人数 11名▽報酬 月額17万6900円(27年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申込書(すぎのき生活園で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月22日午後5時(必着)までに

募集します

区委託法人の産前・産後支援ヘルパー

区が産前・産後支援ヘルパー事業を委託している法人の事業所で活動する方を募集します。

募集

杉並区コンポスト 容器取扱事業者

問い合わせは、ごみ減量対策事業計画係へ。

区では、リサイクルおよびごみの減量を推進するため、コンポスト容器のあっせんと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に、区があっせんと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。 ●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～29年3月31日に継続してあ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と振込手数料等は、事業者で負担すること ●質問がある場合は、2月25日までに連絡してください。 ●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。選考結果の通知は、3月7日までに発送します。

開催されます

「東京外かく環状道路」オープンハウス

東京外かく環状道路(関越(東名)は、区内の善福寺全域・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に、大深度地下トンネル方式で整備されます。 ●外環の事業概要や最近の進捗状況に関して、パネルや模型などを用いて、個別に情報提供を行います。 ●日時 2月20日(土)午後1時～5時 ●場所 桃井第四小学校(善福寺3-3-5) ●問 東京外かく環状道路事務所 ☎0120-341-1491、区都市計画課(他)駐車場はありません

※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。

國學院大學久我山高等学校に 「杉並区スポーツ栄誉章」



区は1月29日(金)、國學院大學久我山高等学校サッカー部に対し「杉並区スポーツ栄誉章」を贈りました。同サッカー部は、27年12月30日(水)～28年1月11日(祝)に行われた「第94回全国高等学校サッカー選手権大会」で準優勝という栄光ある成績を収めました。

200人を超える部員が所属する同サッカー部は、野球部との共用のハーフコート程度のグラウンドで、1日2時間程度の練習を重ねてきました。

全国大会準決勝・青森山田高等学校(青森県)戦では、先制されるもアディショナルタイムに勝ち越し、決勝に進みました。決勝では残念ながら敗退しましたが、東京都勢で17年ぶりの決勝進出となりました。選手の皆さん、おめでとうございます。

☎スポーツ振興課



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

すぎなみ地域コム

検索



●今週のイベント情報や地域活動の情報が満載

地域活動のためのポータルサイトで、区内のNPO法人、町会・自治会などさまざまな団体のイベント・地域活動の情報などをインターネットで見ることができます。

●団体の活動をWebで簡単にPR!

団体のホームページを無料で作成できます。すぎなみ地域コムトップページから申し込んでください。団体向けの登録説明会(毎月)、ページ作りのコツや写真加工などを学ぶブラッシュアップ講座、団体同士の情報交換・交流の場となるユーザーの集いを開催して、皆さんの活動を応援しています。

説明会等の詳細・申し込みは、すぎなみ協働プラザへ。

☎すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260

団体紹介

共に学び、共に支え、共に創る 桃井第五小学校学校支援本部「The 絆」

学校支援本部は地域の方々と、区立小中学校の教育活動を支援するために設置された組織です。桃井第五小学校学校支援本部では、「芝生を育てる会」(校庭の芝生管理)、「おはなし宅急便」(全クラスに読み聞かせ)、「エプロンの会」(本の貸し出しや補修)、「おやじの会」(週末のイベント対応など)といった活動を地域の方々と連携し、先生方やPTAをサポートしています。また土曜授業を中心に、桃井第五小学校の特色である「さいえんすタイム」では、子どもたちと一緒に楽しく活動しています。活動の詳細はすぎなみ地域コムからご覧ください。



▲さいえんすタイム

レジ袋の削減にご協力ください

マイバッグの持参率が60%に達した事業所(店舗)をご紹介します

杉並区はレジ袋削減に取り組んでいます

区では、「杉並区レジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」に基づきレジ袋の削減に取り組んでいます。現在、マイバッグ等持参率60%を達成した事業所数は同条例制定前のおよそ3倍で、年間1000万枚以上のレジ袋を削減することができました。今後も区内各事業所と協力し、レジ袋削減に向けた取り組みを継続していきます。レジ袋の使用抑制をきっかけに、使い捨てや過剰包装などを見直し、マイバッグの活用などでより環境にやさしいライフスタイルの実践をお願いします。

——問い合わせは、環境課へ。

杉並区商店会連合会でも レジ袋削減に取り組んでいます

杉並区商店会連合会は、21年5月から各商店に「レジ袋削減協力金箱」(右写真)を設置し、レジ袋を利用したお客さんから任意で協力金をいただいています。

集まった協力金は、回収され、全額が区に寄付されます。寄付された協力金は、学校における緑化対策費に充当されています。



〈26年度にマイバッグ等持参率60%を達成した事業所〉

地域	店名	所在地	マイバッグ持参率	地域	店名	所在地	マイバッグ持参率	地域	店名	所在地	マイバッグ持参率
高円寺地域	Olympic高円寺店	高円寺北 2-19-6	89.8%	荻窪地域	西友荻窪店	上荻 1-9-1	77.8%	方南・和泉地域	サミットストア和泉店	和泉 4-50-11	74.9%
	ユータカラヤ高円寺店	高円寺北 3-21-17	84.0%		グルッペ荻窪店	荻窪 5-21-10	93.2%		肉のハナマサ方南町店	方南 2-4-6	74.9%
	高円寺東急ストア	高円寺南 4-48-1	73.9%		コープみらいミニコープ荻窪店	荻窪 5-20-5	87.3%		三浦屋永福店	和泉 3-7-1	66.2%
	オーケー高円寺店	高円寺南 4-28-3	92.0%		オーケー荻窪店	南荻窪 4-26-1	94.2%		サミットストア西永福店	永福 3-53-16	80.7%
	西友高円寺店	高円寺南 3-47-8	80.3%		コープみらいミニコープ西荻店	西荻北 1-2-2	86.7%		サニーマート西永福店	永福 3-34-12	96.7%
	クイーンズ伊勢丹新高円寺店	梅里 1-7-7	79.8%	クイーンズ伊勢丹杉並桃井店	桃井 3-5-1	79.3%	いなげやina21杉並桜上水店		下高井戸 2-10-6	81.1%	
	いなげやina21杉並新高円寺店	梅里 2-10-11	82.6%	サミットストア善福寺店	善福寺 1-34-24	78.1%	西友浜田山店		浜田山 3-29-6	81.0%	
	サミットストア妙法寺前店	堀ノ内 3-3-20	82.3%	西友西荻窪店	西荻南 3-25-27	70.6%	Olympic高井戸店		高井戸東 3-21-17	91.6%	
	ビッグ・エー杉並阿佐谷南店	阿佐谷南 2-37-2	95.7%	グルメシティ関東西荻店	西荻南 3-8-17	60.3%	サミットストア高井戸東店		高井戸東 4-1-13	82.4%	
	西友阿佐ヶ谷店	阿佐谷北 1-5-6	77.8%	コープみらいミニコープ松庵店	松庵 2-12-16	92.2%	西友高井戸東店		高井戸東 4-11-26	82.3%	
阿佐ヶ谷地域	NEWDAYS Dila阿佐ヶ谷店	阿佐谷南 3-36-1	69.6%	井草地域	西友下井草店	下井草 2-41-8	77.2%	西友富士見ヶ丘店	高井戸西 2-10-13	80.5%	
	ピーコックストア阿佐ヶ谷店	阿佐谷南 1-32-10	84.6%		サミットストア井荻駅前店	井草 3-4-23	78.3%	ピーコックストア久我山店	久我山 4-2-6	79.4%	
	コープみらいミニコープ成田東店	成田東 1-49-7	90.4%		ピーコックストア井荻店	下井草 5-18-8	80.5%	サミットストア久我山店	久我山 3-25-1	75.8%	
	サミットストア成田東店	成田東 1-35-12	89.1%		肉のハナマサ上井草店	上井草 2-43-18	83.0%				
	阿佐ヶ谷ダイヤ街 新鮮館	阿佐谷南 3-58-1	67.7%		コープみらいコープ上井草店	上井草 2-6-6	83.0%				

※各事業所の取り組みは、区ホームページをご覧ください。



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

◇硬式テニス

時 3月13日(日)午前9時 場 松ノ木運動場 (松ノ木1-3-22) 内 種目=男子・女子ダブルス 対 区内在住・在勤・在学で区民体育祭ベスト8または同等の実力がある方 定48組(抽選) 費1組2000円(当日) 申ハガキ(9面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月3日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 問吉永 090-4528-5523 (午後7時~9時)

◇ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時 3月20日(祝)午前9時~午後7時(予備日27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▷チャレンジの部(ベテラン70歳以上、初級~中級は年齢制限なし。男・女・ミックス可) 対 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1組1000円(当日) 申ハガキ・ファクス(9面記入例)に種目も書いて、3月8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) 問田中 3397-6239

◇ソフトボール

時 3月20日(祝)午前9時(予備日27日(日)) 場 和田堀公園野球場(大宮1-6) 対 区内在住・在勤で18歳以上の方で編成されたチーム 申・問電話で、3月11日までに区ソフトボール連盟・永井 3335-1022 他 代表者会議を3月12日(午後7時から)荻窪体育館(荻窪3-47-2)で実施

●春季ゴルフ大会

時 3月13日(日)午前8時 場 筑波カントリークラブ(茨城県つくばみらい市高岡830-2) 内 18ホールストロークプレー(新ペリア方式) 対 区内在住・在勤・在学の方とその同伴者 定90名(申込順) 費5000円(別途プレー費1万6664円(60歳以下)) 申 往復ハガキ・ファクス(9面記入例)に性別、生年月日、H.C.、交通手段も書いて、2月29日(必着)までに区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 FAX3339-4545) 問 同事務局 3339-8226

●杉並区バウンドテニス親善交流大会

時 3月13日(日)午前9時~午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内 団体戦(男子ダブルス、女子ダブルス、混合ダブルスの6人1チーム) 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定70名(申込順) 費1人1000円 申 申込書(区体育施設で配布)を、2月29日(必着)までに区バウンドテニス協会事務局・福岡富美子(〒166-0003高円寺南3-30-7)へ郵送 問 福岡 5932-4691 他 上履き、昼食持参。ラケット・ボールは貸し出します。車での来場はできません

スポーツ教室

●カラダを動かそう「3月度」運動教室

◇丈夫な足腰をつくろう

時・内 3月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)午前9時~10時30分=筋力トレーニングマシン運動▷7日(月)・14日(月)・28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7回) 対 65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 費7560円

◇運動不足改善!カラダ若がえろう!

時・内 ①3月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23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②5日(土)・12日(土)・19日(土)・26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、

2月24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

●杉小温水プールの教室

◇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 2月25日(木)午前11時~正午 師 区水泳連盟 定8名(申込順) 申 2月19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 3月20日(祝)午前11時~正午 定10名(申込順) 申 2月21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 費 入場料 他 駐車場はありません

●上井草スポーツセンターの教室

◇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 3月2日(水)・9日(水)・16日(水)▷2歳児=午前10時~10時50分▷3・4歳児=11時~11時50分 師 F.C.東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・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)

◇はじめての園児ボール運動教室

ボール運動や体を動かす楽しさを体験できる教室です。

時 3月27日(日)▷年少=午前9時~9時50分▷年中=10時~10時50分 師 F.C.東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者)・在園で27年度年少・年中 定各18名(申込順) 費1回610円

◇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 3月3日(木)・10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 F.C.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

◇指導者講習会~学童野球

学童期に見合った学び、技術向上や体力強化トレーニングを学びます。

時・内 3月7日(月)=メンタルセミナー▷14日(月)=技術・体力強化トレーニング法/いずれも午後7時15分~8時30分。計2回 師 ジャイアンツアカデミー・本城直貴 対 区内在住・在勤・在学の18歳以上で学童野球指導関係者、保護者ほか(高校生不可) 定30名(申込順) 費2000円 他 動きやすい服装で、室内履き持参

—— 〈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) 申 電話または直接、同センター

●ノルディック・ウォークをはじめよう!

善福寺川緑地で2本のポールを持ってノルディック・ウォークをします。

時 3月6日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀の内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 対 3km程度歩ける方 定25名(申込順) 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申・問 電話で、スポーツハイツ 3316-9981 他 飲み物・帽子・タオル・手袋など持参。長寿応援対象事業

●杉並区スポーツ振興財団の教室

◇めざせオリンピック選手! はじめてのフェンシング体験会

時 3月5日(土)・19日(土)午後4時~5時(計2回) 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 師 区フェンシング協会 対 区内在住・在学の小中学生 定10名(申込順) 申 2月12日から電話で、同財団

◇スポーツを始めよう! 身近で気軽にできるウォーキング講習会

足型・足圧測定器で自分の左右のバランスを知り、全身の筋肉が鍛えられる正しいウォーキングのポイントを学びます。

すぎなみスポーツアカデミーDコース

障害者サポーター講座
パラリンピックを知ろう!
応援しよう!

2016年リオ、そして2020年東京大会へ向けて、パラリンピックをより楽しむための基礎知識を学びます。障害の有無にかかわらず、共にスポーツを楽しみましょう。

時 3月5日(土)午後1時30分~5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内・師 第1部=「知ろう!パラリンピック」競技・種目、見どころの紹介(東京都障害者スポーツ協会・村松重太)▷第2部=「体験しよう!障害者スポーツ」義足体験(鉄道弘済会義肢装具サポートセンター・中野啓史、IPC2013世界陸上競技選手権大会100m4位・大西瞳)、ゴールボール(北京パラリンピックゴールボール女子日本代表・高田朋枝)、シッティングバレー(阿佐谷バレーボールクラブ監督・榎本正晴) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定60名(申込順) 申・問 電話で、2月24日までに杉並区スポーツ振興財団 5305-6161



©越智貴雄

▲大西瞳

時 3月27日(日)午後1時~4時 場 井草森公園(井草4-12-1) 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定30名(抽選) 費500円 師 東京都ウオーキング協会・小谷好美 申 往復ハガキ(9面記入例)で、3月15日(必着)までに同財団 他 動きやすい服装で、ウオーキングシューズ・飲み物持参

●週末スキー&スノーボード教室

レベルに応じたクラス別で講習します。

時 3月11日(金)午後7時30分~13日(日)午後8時(2泊3日) 場 菅平高原スキー場(長野県)▷集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 対 区内在住・在勤・在学または小学生以上で区連盟会員の初心~上級者(小中学生は保護者同伴。子供の友人の同行可) 定40名(申込順) 費2万9000円。小学生2万5000円 申・問 郵送・電話・ファクス・Eメール(9面記入例)で、3月3日(必着)までに区スキー連盟 塚越 168-0074 上高井戸1-28-26 3304-8254 go.tsu-ka@train.ocn.ne.jp(電話は午後8時~10時) 他 級別バジテストあり。詳細は、区スキー連盟 http://sas.sugikko.jp 参照

●日高スキー研究所 少年スキー教室(初心~上級者)

時 3月27日(日)午後7時~30日(水)午後7時(3泊4日) 場 菅平高原スキー場(長野県)▷集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅 全日本スキー連盟指導員 対 区内在住の小学2年生~高校生(兄弟と参加の場合は小学1年生も可) 定40名(申込順) 費4万5000円(保険料含む) 申 郵送・ファクス・Eメール(9面記入例)に性別、生年月日、学校名、学年、スキー歴、健康上の注意、用具・ウェアを持参か借りるか(借りる方は身長と靴のサイズ記載(用具・ウェア各2600円))も書いて、3月20日(必着)までに市川好子(〒167-0031本天沼3-16-9 FAX3395-2843 h-shonenski@jcom.home.ne.jp) 問 市川 090-8879-3148 他 詳細は、同教室 http://h-shonenski.jp/ 参照。保護者説明会を3月初旬に実施予定

●荻窪体育館の教室

◇シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時 3月27日(日)午前9時~10時30分 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

◇なぎなたKIDS&Jr

時 4月2日~29日3月18日の第1・3・5土曜日、午後1時~3時(計24回) 師 区なぎなた連盟 対 区内在住・在学の小中学生 定15名(抽選) 費月1000円(別途道着代) 申 往復ハガキ(9面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館

◇チアリーディング教室

時 4月5日~29日3月17日の①火曜日②金曜日/いずれも(1)午後4時~5時(2)5時~6時(3)6時~7時。各計36回 師 諏訪千尋、濱名和美 対 区内在住・在学・在園の(1)年長・小学1年生(2)2・3年生(3)4・5年生 定①(1)(3)②(1)各15名①(2)②(3)各5名(いずれも抽選) 費月4000円(別途ユニフォーム代) 申 往復ハガキ(9面記入例)で、2月25日(必着)までに同体育館

◇HIPHOPスクール①プライマリー②ジュニア

時 4月7日~29日3月9日の木曜日①午後5時~6時②6時~7時(各計36回) 師 emi 対 区内在住・在学の①小学3・4年生②5年生~中学生 定①13名②5名(いずれも抽選) 費月4000円(別途ユニフォーム代) 申 往復ハガキ(9面記入例)で、2月28日(必着)までに同体育館

●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

身体能力を高め、チームワークを学びましょう。
時 4月2日~29日3月の土曜日、午前9時~10時30分または午後2時~4時(計40回) 場 杉並和泉学園(和泉2-17-14)ほか 師 元ラグビー日本代表・石川安彦、月田伸一 対 区内在住・在学の小学生 定50名(申込順) 費月3500円 申 電話で、NPO法人FIELD OF DREAMS・小松 6206-4199 または和泉地区学校支援本部・飯島 090-4733-2886 他 3月5日(土)午前10時30分から旧永福南小学校(永福1-7-6)で説明会を実施

●高円寺体育館の教室

①エンジョイ卓球I 初心者・初級者コース

時 4月4日~5月30日の月曜日、午後3時~5時(計8回) 師 国広哲弥 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定40名(抽選) 費6000円 他 2歳~就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

②親子チャレンジ体操I 教室(1)パンダ(2)コアラ

跳び箱・マット・平均台・ボールなどを使い、体力をつける教室です。

時 4月9日~5月14日の土曜日(1)午前9時~10時(2)10時~11時(各計6回) 師 Ti Amo 対 (1)3歳半~4歳(2)2歳半~3歳半のお子さんとその保護者 定各12組(抽選) 費各4500円(子育て応援券利用可)

—— 〈いずれも〉 ——
場・問 高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31 3312-0313) 申 往復ハガキ(9面記入例)に②は親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、2月23日(必着)までに同体育館 他 車・バイクでの来館はできません

■犬のしつけ方・ふれあい教室

◇犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク、排せつコントロールなど)を、飼い主と一緒に学びます。フードを使わないしつけ方です。

時 3月5日(出)①午前10時~11時②午後1時~2時
対 中学生以上の飼い主1人につき飼い犬1頭定各回15名(申込順)
他参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済み(当日確認できる物持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメスは除く

◇犬とふれあい教室

犬との触れ合い方を学びます。

時 3月5日(出)午前11時30分~正午対犬を飼っていない小学生以下のお子さん(未就学児は保護者同伴)定10名(申込順)

— (いずれも) —

場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師 NPO法人日本同伴犬協会
申 往復ハガキに①住所②氏名(フリガナ)③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名、しつけ方教室希望の方は⑥参加時間⑦犬の名前・犬種・性別・年齢(月齢)を書いて、2月22日(消印有効)までにみどり公園課管理係同係他見学も可

■講演会「大人の発達障害者の理解と地域生活」

時 3月9日(水)午後2時~4時場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)
師 愛光病院顧問児童精神科医師・山崎晃資
対 区内在住の発達障害当事者、家族、関係者定40名程度(申込順)
申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、障害者生活支援課就労支援担当 FAX5307-0772

■河竹黙阿弥~その華麗なる世界

幕末から明治の頃、数多くの作品を残した黙阿弥の七五調の流麗なセリフとアウトローの世界を解き明かします。

時 3月13日(日)午前10時30分~正午場 宮前図書館(宮前5-5-27)
師 法政大学文学部講師・田中益三
定40名(申込順)
申・問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

■料理教室「春のおもてなしランチ」

時 3月13日(日)午前11時~午後1時場 杉並障害者福祉会館
師 杉並・ワーカース、まちの縁がわ、なかまの家
対 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 往復ハガキ(9面記入例)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、2月25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)
問 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581

■ママと一緒に食育講座 初めてのお弁当づくりに挑戦!

時 3月26日(土)午前10時~午後1時30分場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)
内 ママの健康度チェック(骨密度測定)、初めてのお弁当づくり、簡単クッキング ママと一緒に料理!(昼食会)
師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・梅山朋子
対 4~6歳のお子さんとその母親定10組(申込順)
費1組100円
申・問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116
他 弁当箱(親子)、エプロン、三角巾持参

環境活動推進センター

◇杉並区内の夏みかんでマーマレードを作ろう!

食べることが少なくなった夏みかんのおいしさを改めて実感しましょう。作ったマーマレードは持ち帰れます。

時 3月7日(月)午後1時30分~3時30分場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
師 もったいない倶楽部代表・太田信司
対 区内在住・在勤・在学の方定20名(申込順)
費800円
申 電話で、同センター
◇布ぞうり作り
時 3月12日(土)午前10時30分~午後3時30分場 環境活動推進センター
対 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方定10名(抽選)
費1000円
申 往復ハガキ(9面記入例)で、2月20日(必着)までに同センター
他 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

就労支援センター

◇若者就労支援セミナー「仕事のコミュニケーション 電話やメールの対応を学ぶ」

仕事に必要なビジネスマナー、電話の対応、メー

— (いずれも) —

場 上井草保健センター(上井草3-8-19)
申・問 2月12日から電話で、同センター ☎3394-1212

〈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。

Table with 3 columns: ゆうゆう館名, 内容, 日時. Rows include activities like '荻窪館 (南荻窪 2-25-17)', '阿佐谷北館 (阿佐谷北 6-26-13)', etc.

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

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★ひな祭りコンサート~弦楽アンサンブルと歌で楽しく集いましょう
時 3月5日(出)午後1時30分~3時30分場 高井戸地域区民センター
内 出演=ザ・杉並ストリング・アンサンブル
曲目=チャイコフスキー「アンダンテ・カンタービレ」ほか
対 区内在住の方定90名(先着順)
費200円
問 杉の樹大学同窓会・塩澤 ☎090-5499-5712

★ボーイ・ガールスカウトと親子で野外活動体験会
時 2月21日(日)午前10時~正午(荒天延期)場 大宮八幡宮(大宮2丁目)
内 ゲーム、工作、料理
対 区内在住で5歳~小学生以下の方定100名(先着順)
問 大宮八幡宮・斎藤 ☎3311-0105

★早春の丹沢・弘法山 里山ハイキング
時 3月19日(出)午前10時~午後1時30分場 集合=小田急線秦野駅
解散=小田急線鶴巻温泉駅
内 7.5km(標高差220m)を約2時間30分で歩く
対 区内在住で60歳以上の方定30名(申込順)
費600円(保険料含む。別途交通費)
申・問 電話で、NPO法人里山協会

中島 ☎080-4165-0709
他 歩きやすい服装で、健康保険証・雨具・防寒具・昼食・飲み物・タオルなど持参

★博物館ウォーキング「桃園川と高円寺の寺町を歩こう」
時 2月27日(出)午前9時45分~正午場 集合=JR高円寺駅
内 桃園川緑道、田中稲荷と堀之内新道ほか
師 NPO法人すぎなみムーサ
定20名(抽選)
費500円(保険料含む)
申・問 ファクス(9面記入例)で、2月25日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 FAX5930-5868
問 石田 ☎5930-5868

★東日本大震災チャリティ朗読会「想う・寄り添う故郷~山木屋太鼓の響きと共に」
時 2月28日(日)午後2時30分~4時30分場 高円寺内「暗い夜、星を数えて~3.11被災鉄道からの脱出」ほか
出演=三田朱美、西海真理ほか
費 前売り2500円ほか
申・問 電話で、joプロジェクト ☎5300-8752

講演・講座

★認知症サポーター養成講座
時 2月26日(金)午後2時~3時30分場 あおばけアセンター(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、2月25日までにあおばけアセンター ☎6383-6080

★わがまち一番体操祭り~健康の輪をひろめよう
時 2月20日(出)午後1時~3時30分場 西荻地域区民センター
内・師 実践講座

「脳が冴える『シナプソロジー』」(NPOグループあいびー代表・山崎美貴子)、わがまち一番体操、チアダンス、脳トレ体操ほか
対 区内在住・在勤・在学の方定60名(先着順)
問 NPO法人わがまちいちばんの会・鈴木 ☎080-1180-0230

★自信がもてる話し方講座
時 2月20日(出)、3月12日(出)午前10時15分~11時45分場 阿佐谷地域区民センター
師 アナウンサー・三谷啓子
定各20名程度(申込順)
費各1500円
申・問 ファクス(9面記入例)で、グロービス商工研究会 FAX5913-8105
問 同会 ☎050-3786-0801

★耳の聞こえが悪い。なぜ?~聞こえの講座
時 2月21日(日)午後1時30分~4時場 高円寺障害者交流館
内 病気が原因の難聴と加齢による難聴の違い、聞こえを助ける話し方や機器の紹介など
師 井上耳鼻咽喉科院長・井上里ほほか
対 聞こえにくさを感じている方、家族、支援者
定30名(先着順)
費300円
問 杉並区中途失聴・難聴者の会 FAX3392-3483
info.33suginami@gmail.com

★出前講座「相続と遺言について」~成年後見制度との関係をふまえて
時 3月5日(出)午後1時~4時場 阿佐ヶ谷中学校
内 27年の相続税の改正ポイントを中心に相続と遺言についての解説
師 司法書士・小関研太郎
対 区内在住・在勤・在学の方定60名(申込順)
申・問 ファクス(9面記入例)で、一休

ルの書き方、敬語の使い方を具体的に学びます。

時 3月8日(出)午後1時~4時
師 キャリアコンサルタント・伊藤那美
対 34歳以下で求職中の方定10名(申込順)

◇就労支援セミナー「求人情報の見方」
ハローワークの求人票の見方や注意点、企業の意図を読み解くポイントを学びます。

時 3月9日(出)午前10時~正午
対 求職中の方定14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、同センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

上井草保健センター

◇小児救急普及事業 小児科医からのメッセージ

赤ちゃんに多い病気とその手当て、急病時の適切な対処法、小児科医へのかかり方などについてお話しします。

時 2月25日(休)午前10時~11時30分
師 西荻こどもクリニック医師・楊康子
対 区内在住で0歳児(第1子)の保護者
定20名(申込順)
他 生後5カ月以上の託児あり(10名<申込順>)

◇健康講座・食と体操で健康寿命を延ばしましょう
筋力をアップし食事を工夫することで健康寿命を延ばしていきましょう。

時 3月11日(金)午後1時30分~3時30分
内 ストレッチ、ボール体操、口腔体操解説付きの試食
師 NPO法人わがまちいちばんの会・乾守良、菊池利子
対 区内在住・在勤・在学の方定25名(申込順)
他 動きやすい服装で、飲み物持参

— (いずれも) —

場 上井草保健センター(上井草3-8-19)
申・問 2月12日から電話で、同センター ☎3394-1212

— (いずれも) —

場 上井草保健センター(上井草3-8-19)
申・問 2月12日から電話で、同センター ☎3394-1212

会事務局 FAX3267-2023
問 廣瀬 ☎090-8465-4331

★みんなの健康講座in荻窪病院
時 2月27日(出)午後3時~4時
場 同病院(今川3丁目)
内 認知症について
師 同病院神経内科専門医・伊丹亮
定80名(申込順)
申・問 電話で、荻窪病院地域連携室 ☎3399-0257

★特別講演会「激動する世界と日本経済のゆくえ」
時 3月15日(出)午後6時~7時30分
場 杉並公会堂
師 国際ジャーナリスト・蟹瀬誠一
対 区内在住の方ほか
定150名(申込順)
申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、3月14日までに荻窪法人会 ☎3392-1338 FAX3391-8388

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会
時 2月23日(出)午後2時
場 東京区政会館(千代田区)
内・定 傍聴=30名(先着順。午後1時から受け付け予定)
問 同組合議会事務局 ☎5210-9729

★ささえあいサービス協力会員募集
内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど
▷ 謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)
対 18~69歳の方
申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131
他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(3月9日(休)に実施)

その他
★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会
時 2月23日(出)午後2時
場 東京区政会館(千代田区)
内・定 傍聴=30名(先着順。午後1時から受け付け予定)
問 同組合議会事務局 ☎5210-9729

★ささえあいサービス協力会員募集
内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど
▷ 謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)
対 18~69歳の方
申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131
他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(3月9日(休)に実施)

★ささえあいサービス協力会員募集
内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど
▷ 謝礼=1時間800円(家事)、1000円(介護)
対 18~69歳の方
申・問 電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131
他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます(3月9日(休)に実施)

※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 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)	申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申で確認ください。
2 郵便番号・住所	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。
3 氏名(フリガナ)	
4 年齢	
5 電話番号(ファクス番号)	

※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

■郷土博物館分館 企画展「ひながたり～ひな人形をかたる」
ひな人形を展示します。江戸時代中期に花魁の高尾太夫が紺屋に嫁入りするときに持参したものと伝えられる「芥子ひな」も登場予定です。
時 2月20日(土)～3月27日(日)午前9時～午後5時(月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館)
場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内) 問 同館 ☎5347-9801

■小中学生環境サミットパネル展示発表
小中学生が、環境をテーマに学習した内容や成果を、パネル形式で展示します。
時・場 2月22日(月)～25日(木)＝区役所2階区民ギャラリー▷26日(金)＝1階ロビー/いずれも午前8時30分～午後5時 問 環境課環境活動推進係 他 3月5日(土)にセンオン杉並(梅里1-22-32)で発表会を実施

■外出にお困りの方への支援(杉並の付き添いサービス)
杖や車いす等を使っている方、介助が必要な方のための付き添いサービス等の情報提供を行います。
時 2月24日(水)午後1時30分～3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・在学の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、2月23日までに杉並区外出支援相談センターもび～る ☎5347-3154

■浜田山おやこ演劇フェスティバル
地域の大人、子供による人形劇、和太鼓、日本舞踊、劇、手話などを行います。
時 2月28日(日)午後1時30分～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 問 浜田山児童館 ☎3317-5166

■「こうばこの会」による大人のための朗読会
音で聴く本の世界をお楽しみください。
時 3月6日(日)午後2時～3時30分 場 成田図書館(成田東3-28-5) 内出演＝こうばこの会▷作品＝池波正太郎「烈女切腹」、三浦しをん「永遠に完成しない二通の手紙」ほか 定 30名(申込順) 申・問 電話で、成田図書館 ☎3317-0341

郷土博物館

◇3月の年中行事「桃の節供」
桃の節供にちなみ、区民の方から寄贈していただいたひな人形を飾ります。
時 2月19日(金)～3月16日(水)午前9時～午後5時
◇準常設展「杉並文学館」
杉並区にゆかりのある作家たちの展示を行います。また桃の節供にあわせ、作家・有吉佐和子の御殿雛と作家・吉田瑞穂の娘の雛も展示します。
時 2月27日(土)～4月10日(日)午前9時～午後5時

ボランティアに関することなら
杉並ボランティアセンター

■ <http://borasen.jp/>

☎ borasen.jp 検索

問 杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

◇ひなまつり おここの演奏会
ひな祭りにちなみ、春らしい曲をお箏(こと)で演奏します。また古民家では温かい甘酒を提供します。
時 2月28日(日)午後1時～1時30分・3時～3時30分(甘酒の提供は午後1時から。先着70名) 内出演＝玉慶会



— 〈いずれも〉 —
場・問 郷土博物館(大宮1-20-8) ☎3317-0841
費 100円(観覧料。中学生以下無料) 他 月曜日・第3木曜日(祝日の場合は翌日)休館

講演・講座

■上村令さん講演会「子どもの本の作り手として、今思っていること」
子どもの本の魅力と出版社での仕事についてお話しします。
時 2月20日(土)午後2時～4時 場 高円寺図書館 師 徳間書店児童書局長・上村令 対 小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 30名(申込順) 申・問 電話または直接、高円寺図書館(高円寺南2-36-25) ☎3316-2421

■脳リハ・リズム体操で楽しく健康づくり
楽しい音楽に合わせて体を動かすことで脳を活性化し、健康づくりや介護予防につながるプログラムを体験してみませんか。
時 2月23日(火)午前10時～正午 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 トリプルエースプレミア・ケア事業部 鈴木幸造 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申・問 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 他 動きやすい服装で参加

■家族介護教室
◇生涯元気は聞こえから！補聴器で介護予防はじめませんか
時 2月23日(火)午後2時～3時 場 ケア24梅里(梅里1-7-17) 師 パナソニック補聴器・柳澤剛 対 区内在住・在勤の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、2月12日～22日にケア24梅里 ☎5929-1924

◇有料老人ホームとサービス付き高齢者住宅の現状と選び方～施設によって何が違うの
時 2月23日(火)午後2時～4時 場 西荻南区民集会所(西荻南3-5-23) 師 シニアホーム相談センター・笹川泰宏 対 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、2月12日～22日にケア24西荻 ☎3333-4668

◇健康寿命を延ばす身体の作り方
時 2月24日(水)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 林医院院長・稲葉貴子 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、2月12日～23日にケア24荻窪 ☎3391-0888

◇認知症サポーター養成講座とグループホーム見学
時 2月24日(水)午後2時～4時 場 シャローム本天沼(本天沼2-36-17) 師 キャラバン・メイト 中島梨絵 対 区内在住の方 定 10名(申込順) 申・問 電話で、2月23日までにシャローム本天沼 ☎3395-6333

◇グループホームの支援について
時 2月25日(木)午後2時～3時 場 グループポエンデ井荻(下井草5-22-4) 師 グループポエンデ介護事業部長・入倉逸江 対 区内在住の方 定 6名(申込順) 申・問 電話・ファクス(記入例)で、2月24日までにグループポエンデ井荻 ☎3301-1211 FAX 3301-1288

◇うたごえ広場inWADA～歌って元気に脳トレを！
時 2月25日(木)午後2時～3時30分 場 介護老人保健施設グレイス(和田1-40-15) 師 サンフレンズ地域福祉推進担当・金子穂純 対 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、2月12日～24日にケア24和田 ☎3380-0024

交流自治体の催し
青梅市物産展&写真展

◇物産展
時 2月22日(月)～23日(火)午前10時～午後3時 場 区役所青梅街道側入り口前 内 青梅せんべい(右上写真)、まんじゅうなど 他 買い物袋持参

◇写真展
時 2月22日(月)～26日(金)午前8時30分～午後5時15分(22日は10時から) 場 区役所2階区民ギャラリー 内 御岳渓谷などの観光スポット
— 〈いずれも〉 —
問 文化・交流課



◇「住宅型有料」「介護付有料」「サ高住」って何？～老後の住まいを考えよう
時 2月26日(金)午前10時～11時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 アスモシニアハウスコムマネジャー相談員・小川慶久 対 区内在住・在勤の方 定 15名(申込順) 申・問 電話で、2月12日～25日にケア24上井草 ☎3396-0024

◇認知症サポーター養成講座
①ケア24下井草
時 2月26日(金)午後2時～3時30分 場 八区民集会所(井草1-3-2) 申・問 電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341
②ケア24成田
時 2月29日(月)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう浜田山館(浜田山4-18-31) 申・問 電話で、2月12日～27日にケア24成田 ☎5307-3822
— 〈①②いずれも〉 —

師 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 各20名(申込順) 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
◇自分らしい終活～最近の葬儀事情 家族葬って？ 動けるうちから身の回りの整理をしましょう!!
時 3月11日(金)午後1時30分～3時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 コムウエル・徳永明子 対 区内在住の方 定 40名(申込順) 申・問 電話で、2月12日～3月10日にケア24堀ノ内 ☎5305-7328

■杉並区NPO支援基金普及セミナー「現場と寄附者をつなぐファンディングの仕組みづくり」
高校生向けキャリア学習支援を展開するカタリバのメンバーが、東北復興現場での継続的な活動を踏まえて、ファンディングについて語ります。
時 2月26日(金)午後7時～9時 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 認定NPO法人カタリバ広報ファンディング部・小林帆菜、川井綾 定 30名(申込順) 申・問 電話・ファクス・Eメール(記入例)で、すぎなみ協働プラザ ☎3314-7260 FAX 3314-7265 info@nposupport.jp 他 終了後に懇親会を実施(自由参加)

■介護予防講演会「元気で長生きできる食事のコツ!!」
高齢になると食事が少なくなり、食事に偏りが出て、栄養バランスが崩れます。上手に食事をするコツを学びましょう。
時 3月3日(木)午前10時～正午 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 鎌倉女子大学管理栄養士・宇田川孝子 対 区内在住で65歳以上の方 定 70名(申込順) 申・問 2月12日から電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 筆記用具持参

■口腔がん講演会
口腔がんは、直接視て触れることができるので、早期発見が可能ながんです。自分で異常をチェックする方法を学びましょう。
時 3月3日(木)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 内 口腔がんのサイン、チェック方法など 師 東京医科歯科大学顎口腔外科学分野教授・原田浩之(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 申・問 2月12日から電話・ファクス(記入例)で、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355 FAX 3391-1377 他 筆記用具持参



※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 HPhttp://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/)					
催	コミュニティすくーる～早春の緑を訪ねて、高井戸・下高井戸の散策	冬の終わりとともに草木の緑が芽吹き始める高井戸・下高井戸の自然を巡りながら、身近にきている春を実感してみませんか▷集合・解散＝高井戸地域区民センター▷長寿応援対象事業	3月15日(火)午前9時～午後1時	50名 (500円 (保険料含む))	2月26日 往復ハガキ
●永福和泉地域区民センター協議会 (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 HPhttp://www.ei-c.org/)					
催	こどもまつり 場永福和泉地域区民センター	2月21日(日)午前10時～午後3時 スタンプラリー、模擬店、当センター管内の子供たちの作品展示、演技発表のほか、大人気のプラネタリウムもあります。親子そろって遊びに来ませんか			—
	★協働事業 中高年のためのひなまつりコンサート 場永福和泉地域区民センター	介護疲れや日頃のストレスを発散しませんか。男性の参加もお待ちしております▷出演＝音楽療法士・前田キヨ子、バイオリニスト・佐藤美代子	3月3日(休)午後1時30分～3時30分	80名	—
講	★協働事業 防災まち歩き&マップ作り～まちを歩いて、まちを知ろう 場専修大学付属高等学校(和泉4-4-1)	オリエンテーション→まち歩き(方南・和泉地区内。約1.5kmのコース)→防災食の試食→マップ作り→発表/杉並ボランティアセンター所長・中島篤▷長寿応援対象事業	3月13日(日)午前10時～午後3時	50名	2月29日 往復ハガキ
	春の寄せ植え 場永福和泉地域区民センター	植物の個性を知りながら、寄せ植えを楽しんでみませんか/グリーンサポーター・吉野華恵▷長寿応援対象事業	3月24日(休)午後1時～3時	24名 2000円	3月10日 往復ハガキ

杉並区青少年囲碁大会

時 3月27日(日)午後0時30分～4時30分 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 内 クラス別競技大会(クラス等の詳細は、同大会実行委員会 [HPhttp://www.sugi-chiiki.com/191/](http://www.sugi-chiiki.com/191/)参照) 対 区内在住・在学または区内囲碁クラブに在籍の小～高校生定60名(抽選) 申 フォクス・Eメール(9面記入例)に学校名・学年、段級位、申し込みクラスも書いて、同大会実行委員会事務局 FAX3393-4714 igo.suginami@gmail.com 関 児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

子育てに関する相談・
子どもからの相談をお受けします
相談専用電話

ゆうライン
☎5929-1901

月～土曜日午前9時～午後7時
(祝日・年末年始を除く)

話したいこと、聞きたいこと、
困っていることがあったら、ご相談ください
杉並区子ども家庭支援センター
(阿佐谷南1-14-8)

新・旧のフタバボレーシヨン

●住民は地域社会の主人公

井荻自治会

井荻自治会は善福寺川の両岸、西荻窪駅近くから善福寺児童館付近までと広範囲な地域におよそ3800世帯の方が生活しています。地域内には荻窪中学校・善福寺児童館・井荻保育園・保育室善福寺が、隣接区域には井荻小学校・東京女子大学があり教育環境に恵まれ、また都立善福寺公園に近く緑も多い、非常に子育てに適した環境の良い地域です。

地区の中心に近い地蔵坂に井荻自治会と井荻三丁目会が共同で運営する「井荻会館」があります。昭和初期に建てられた木造2階建て(2500㎡)の会館は1階には畳敷き40畳の大広間、2階には中広間があり、それぞれがさまざまな集いに交流の場として活用されています。例としては町会の新年会・町会定期総会・老人会や、商店会・同好会・名物骨董市等です。

戦後の一時期、杉並区の出張所も置かれ、行政のお役にも立っています。築後80余年と老朽化が進んだため、28年度には外装をはじめとした改修工事が計画されていて、イメージチェンジが図られる予定です。当町会は防災・防犯に優れた実績があり、過去の大震災、先の大戦でも直接の被害は免れました。将来の甚大な災害に備え、荻窪中学校には震災救援所が置かれています。地域住民の避難救援の場となるよう、杉並区・井荻自治会・各商店会消防団、民生児童委員、荻窪中学校、PTAで組織され、定期的な訓練、救助資機材の操作訓練を行っています。特に荻窪中学校レスキュー隊の若い力が期待されています。今後の町会の発展には、老若男女の会員方々に自治会行事に参加していただき、活発な活動・意見交換を行うことが必要と考えています。(青木武晴)



▲地域の人の交流の場となっている井荻会館

区内の空間放射線量等測定結果

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

1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2612検体(うち27年度分524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)

測定場所	測定日(測定高さ地上1m)			
	1月5日	12日	19日	26日
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07	0.07	0.07	0.08
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.05	0.06	0.07	0.06
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	0.08	0.09	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。

◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

(測定日1月19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)	0.04	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.05	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.04	0.03
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.06	0.06
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.04	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

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。

【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。

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	春まつり 場四宮区民集会所 (上井草2-28-13)	3月6日(日)午前10時～午後3時 梅の花を見ながら早春の1日を楽しみましょう。餅つき、模擬店、お楽しみゲーム、作品展示、工作教室、お茶席など			—
	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	3月12日(土) 受け付け=午後1時30分～3時	—	—
講	★協働事業 井草地域のまちづくり今昔 場井草地域区民センター	井草地域の原始・古代から近現代の歴史について学びましょう。前近代では井草遺跡・太田道灌・高家今川氏を、近現代では西武鉄道・風致地区・オリンピック・区画整理などをキーワードにして解説します / 郷土博物館学芸員	3月13日(日)午前10時～正午	60名	—
	★協働事業 プラネタリウムで星を観よう! 天体望遠鏡を作ろう! 場井草地域区民センター	①プラネタリウムで春の星座を観よう! ②天体望遠鏡を作ろう! ~月のクレーターもくっきり見える本格的な天体望遠鏡です(天体望遠鏡は1家族1台)▷対象=小学生以下の方(未就学児は保護者同伴)	3月27日(日)①午前10時30分・11時30分・午後0時30分・1時30分・2時30分②午前11時・正午・午後1時・2時・3時 / いずれも午前9時50分から整理券配布	①各回20名 ②各回15名	—

●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	センターまつり「好きです! 西荻」 場西荻地域区民センター	3月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時 地域の団体と協働して開催します▷6日=落語(昔々亭慎太郎)、演芸(くれないぐみ)▷両日=ミニ新幹線(1回100円)、プラネタリウム(20分。入れ替え制)、スタンプラリー(小学生以下の方。各日先着200名に景品をプレゼント)、大道芸(ももっち)、ワークショップ、ホールイベント、物産販売、模擬店、展示ほか			—
	映画会「小さいうち」 場西荻地域区民センター	直木賞を受賞した中島京子の小説を、山田洋次監督が映画化したラブストーリーです▷出演=黒木華、妻夫木聡ほか▷小学生以下は保護者同伴▷車いす席あり(5席。事前申込制)	3月25日(金)午後1時30分～3時50分	340名	—

●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/>)

講	★協働事業 杉並の川を巡る 場荻窪地域区民センター	1回目は地形図や古地図、昔の写真などを使いながら武蔵野台地の地形と川について考察します。2回目はフィールドワークとして地形と人々の関わりを考えながら町を歩きます / 杉並文化財保護ボランティア・野田栄一▷長寿応援対象事業	3月6日(日)・13日(日) 午後1時30分～3時30分(計2回)	30名	200円	2月21日 往復ハガキ
	石井桃子の「かつら文庫」～子どもと本の出会いを願って 場荻窪地域区民センター	「ノンちゃん雲に乗る」や海外児童文学の翻訳でも知られる石井さんの仕事をたどり、自宅を開放して作った「かつら文庫」を見学します / 東京子ども図書館・内藤直子▷長寿応援対象事業	3月10日(木)・17日(木) 午後1時30分～3時30分(計2回)	30名	200円	2月21日 往復ハガキ
	現代文学鑑賞 荻窪ゆかりの作家の短編を読む 場荻窪地域区民センター	井伏鱒二、太宰治など荻窪にゆかりの深い作家の短編小説を、じっくりと鑑賞します。質疑も交えた双方向の講座です。知っていたつもり作家の再発見につながるでしょう / 世田谷文学館前学芸部長・生田美秋▷長寿応援対象事業	4月4日(月)・18日(月)、5月2日(月)・16日(月)午後2時～4時(計4回)	20名	300円	3月19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/>)

催	あさがや区民センターまつり 場阿佐谷地域区民センター	3月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時(6日は3時30分まで) 「幅広い世代の地域住民のふれあいと交流の場作り」をテーマに開催します▷5日=高井戸第二小学校チアリーディング、ネパール人学校の子どもの民族舞踊、杉並高校吹奏楽演奏、阿佐ヶ谷みんなのスタジオのダンスパフォーマンスほか▷6日=LIFE TIMEのヒップホップダンス、スポーツチャンバラほか▷両日=展示(実演や体験コーナーあり)、模擬店(赤飯、豚汁、おでん、なみすけどら焼き、ネパールカレー、団子、焼きそば、唐揚げ串、飲み物)など			—	
	知ってほしい高齢者のがん～胃がん・大腸がん 場阿佐谷地域区民センター	がんの中でも特にかかりやすい、胃がん・大腸がんについて専門医が解説します / 河北総合病院消化器・一般外科部長 坂東道哉▷長寿応援対象事業	3月11日(金)午後1時30分～3時30分	60名	—	2月29日 往復ハガキ
講	ジュニア弦楽アンサンブル! 場阿佐谷地域区民センター	①初心者②経験者向けに、バイオリン、チェロの弦楽アンサンブルを指導します / 竹林幸、横山真勇▷対象=①5歳～小学生(親子での参加も可)②小～高校生▷5月22日(日)開催の阿佐谷子ども音楽祭に出演予定▷バイオリンの無料貸し出しあり	①4月24日(日)、5月7日(土)・15日(日)午後1時30分～4時30分・21日(土)午後4時～7時(計4回) ②5月15日(日)午後1時30分～6時30分・21日(土)午後4時～7時(計2回) ▷説明会=3月13日(日)午後2時	①15名 ②25名	—	2月25日 往復ハガキ (②は現在の練習曲も記入)

●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	ふれあいミニ音楽会 南米・アンデス音楽 場高円寺地域区民センター	「コンドルは飛んでいく」で知られている南米・アンデスの音楽にふれて懐かしい日々を振り返ってみませんか。「ロス・ポラーチョス」の素晴らしい演奏を楽しみましょう	3月19日(土)午後2時～3時	60名	—	—
	ラジオ体操～基本を学ぼう! 場高円寺地域区民センター	誰もが知っている身近な体操、それがラジオ体操。基本を学んでみませんか。全身を動かして健康な体をつくりましょう / 全国ラジオ体操連盟公認一級指導士・鎌田和子▷長寿応援対象事業	3月4日(金)・11日(金)・25日(金) 午後1時30分～3時30分(計3回)	40名	100円 (保険料)	2月25日 往復ハガキ
	★協働事業 健康講演会 場高円寺地域区民センター	健康に対する正しい知識を分かりやすく学び、健康な状態とは何かを考えましょう(喉の癌とアレルギー(校成病院院長・甲能直幸)、ピロリ菌と胃の病気(杏林大学病院副院長・高橋信一))▷長寿応援対象事業	3月7日(月)午後1時30分～4時30分	60名	—	2月25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

個人番号カードの申請をした方へ マイナンバー

お渡しの準備ができた方へ 「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」をお送りします

「個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書」(以下「通知書」。右図)は順次発送しますが、多くの区民の方から申請をいただいているため、時間がかかる場合があります。

通知書が届いた方は、届いた通知書のほか通知カード、本人確認書類(運転免許証・旅券・在留カード・障害者手帳などいずれか1点。または健康保険証・年金手帳・社員証・学生証・通帳などのうち2点)を持参の上、下記の受付場所まで受け取りに来てください。

- 通知書が届いていない方には、個人番号カードをお渡しできません。
 - 受け取り窓口は混雑が見込まれます。土曜日に受け取りを希望する場合は、事前に電話で区民課個人番号カード交付担当へ予約してください。
 - 原則、代理人への交付はできません。病气、障害等のやむを得ない理由で代理人の受け取りを希望する場合は、お問い合わせください。
 - 15歳未満の方は、親権者を同行の上、受け取りに来てください。
- 【受付時間】** 月～金曜日午前8時30分～午後5時、第1・5土曜日午前9時～午後5時(2・3月は、第2・4土曜日午前9時～午後5時も受け付けます)
- 【受付場所】** 区民課(区役所中棟1階1番窓口)
- 【その他】** 第2・4土曜日は地下の「夜間・休日受付窓口」にお越しください。駐車場は使用できません
 区民課個人番号カード交付担当



▲通知書が届くまでお待ちください

個人番号カードでの 証明書コンビニ交付 サービスを開始しました

区では、住民基本台帳カードを使ってコンビニエンスストアで住民票の写し・印鑑登録証明書・住民税証明が取得できるサービスを行っています。2月1日から、個人番号カードでもコンビニエンスストアで証明書が取得できるようになりました。各証明書はマルチコピー機から取得できます。住民基本台帳カードにコンビニ交付サービスの利用登録をしている方は、住民基本台帳カードの有効期間まで引き続きサービスを利用できます。

【取得可能時間】

午前6時30分～午後11時
(年末年始、システムメンテナンス時を除く)

【利用可能店舗】

セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、サークルK・サンクスのマルチコピー機設置店
 区民課住民記録係

杉並区次世代育成基金

～次代を担う子どもたちの夢を育てる～

問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

杉並区次世代育成基金とは

次代を担う子どもたちが、自然・文化・芸術・スポーツなど、さまざまな分野における体験・交流事業への参加を通して、視野を広げ、将来の夢に向かって健やかに成長できるように支援するための区独自の仕組みです。

基金設立以来、6000万円を超えるご寄付をいただき、約700名の子どもたちが基金を活用した事業に参加し、自分たちの夢に向かって、健やかに育っています。

区では今後も多くの区民の皆さんの応援寄付を得て、基金を活用した事業の拡充を図っていきます。

本年度はこの基金をさらに効果的に運用するために、これまでの活用事業に加えて、民間事業者への助成を開始しました。本年度助成を受けて行われた事業を紹介します。

27年度次世代育成基金活用事業助成対象事業

「本物の体験をしよう」出会い・ふれあい・ささえあい
だれでも農村体験プロジェクト

27年8月4日(火)～7日(金)に、小学4～6年生(69名)が群馬県水上町の農家に宿泊し、農業体験を行いました!

杉並という都会育ちの子どもたちにとって、自然と触れ合う機会は多くありません。水上町の農家に宿泊(3泊4日)して、自然に触れたり、杉並とは異なる環境に暮らす地元の人たちの思いを知ったりすることで、自分自身やわが町「杉並」を再認識することができました。

区では28年度も杉並区次世代育成基金を活用して民間事業者への助成を行う予定です。詳細は決定次第、「広報すぎなみ」などでお知らせします。



主催者からのコメント

学校支援本部事業に運営参加している学校・地域コーディネーター有志を中心に、大学生ボランティアの協力を得て民間主導の農村宿泊体験を実施しました。

他校、他学年の子どもたちが共同生活することにより、人見知りの子どもにも友達ができたことを素直に喜んだり、里山遊び、野菜のおいしさに感激したり、充実した4日間でした。楽しい思い出だけでなく、寂しい思い、つらい作業、思い通りにならないこと、我慢すること、叱られたことなどたくさんの経験をしてきました。この経験が子どもたちの糧になってほしいと思います。

参加した子どもたちの感想

◇小学4年生 女子
 農家の人は朝早く、涼しいときに収穫し、昼、暑いときに休み、夜、涼しいときに収穫をするそうです。毎日休むことなく続ける、その大変さが分かり、これからは、野菜を大切に食べていかないといいなと思いました。

◇小学6年生 女子
 食べ物の大切さが分かったのは、農家の仕事の大変さを知ったからです。毎日食べるフルーツや野菜は農家の方たちが一生懸命育て作り上げたものでした。なので、私は食べ物を大切にしていきたいです。このプロジェクトで私は心も体も楽しむことができました。