

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

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

5月は杉並区春の自殺予防月間 2 です
DV被害者支援が充実します 2
年金生活者等支援臨時福祉給付 金の申請書類を発送します 3
特別養護老人ホームが開設しま す 3
すぎなみ大人塾 12

アートで華やぐまち

杉並には、いたるところにアートがあります。ギャラリーだけではなく、路上のトランスボックス、公園、塀など、意外なところにも見つけることができ、私たちの目を楽しませてくれます。皆さんもアートを探しに出掛けてみませんか。

トランスボックスのラッピング



電線の地中化のために設置されるトランスボックス（電力供給のための変圧器やスイッチなどが収納された構造物）はその形状から落書きされてしまうことがありました。そこで高円寺駅周辺に配置されているトランスボックスにアートデザインを施し、落書き防止やまちの美観向上、にぎわいの創出につなげることを目的として、「まちなかアートデザインコンテスト@高円寺」を実施しました。

地元の町会・商店会の方々を中心とした実行委員会により、全国から応募された146作品から最終的に30作品を選び、ラッピングを施しました。

受賞作品集を座・高円寺（高円寺北2-1-2）、東京高円寺阿波おどり振興協会（高円寺南3-57-10）、区まちづくり推進課（区役所西棟3階）の窓口でお配りしています。鮮やかに彩られた街並みをぜひ散策してみてください。

☎まちづくり推進課



まちをまるごとギャラリーに



「suginami ART@heArt（すぎなみアートアットハート）」は、緑あふれる公園、駐車場の壁面、店舗の空きスペースなど、区民の皆さんが作品を気軽に展示・鑑賞することができる場所を「まちなかギャラリー」として紹介しています。

現在登録中の「まちなかギャラリー」はART@heArt <http://suginamiart.tokyo/> でご覧になれます。気になる作品があったら、散歩がてら・買い物がてらにぜひ足を運んでみてください。いままでは知らなかったまちの顔が見られるかもしれません。

☎文化・交流課



● 見つけよう 杉並の「アートポイント」

杉並のまちに点在するさまざまなアートポイントを見つけ、今夏から行われるイベント「すぎなみアートさんぽ2016」で紹介していきます。芸術的なオブジェクト、歴史的な建造物、不思議に感じる景色など、身近にある「アートポイント」情報をぜひお寄せください。

☎Eメール（11面記入例）にアートポイント情報と写真を添えて、5月20日午後5時までにNPO法人チューニング・フォー・ザ・フューチャー art@npo-tff.org ☎文化・交流課、同団体 ☎5397-3400

5月は杉並区春の自殺予防月間です

生きてほしい



区では、毎年100人前後の方が、自殺で亡くなっています。自殺はさまざまな要因が重なって生じますが、中でも健康問題が多くを占めています。そこで、春の自殺予防月間では、健康問題の中でも「こころ」にスポットを当てた講演会などを開催します。社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、区では引き続き、自殺予防のための取り組みを強化していきます。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

◆講演会

「知ってほしい、うつ病のこと」 ～身近な人の悩みに気づくには

うつ病とはどんな病気か、回復のために心掛けること、周囲の方ができること等についてお話しします。



【日時】5月28日(土)午後2時～4時
【場所】杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1)
【講師】六番町メンタルクリニック所長・野村総一郎(右写真)
【定員】80名(申込順)
【申し込み】電話・ファクス(11面記入例)で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 FAX 3391-1927

【問い合わせ】杉並保健所保健予防課

【その他】参加いただけない場合のみ連絡します。筆記用具持参

「アルコールと自殺」～私たちはこうして命をつなげてもらった(AAセミナー)

「AA」は、酒を飲まずに生きていきたいというメンバーの集まりです。メンバー自らの体験から、かつてのひどい状況を乗り越え、どうやって酒を止められたのか、今手にしている新しい生き方について、お話しします。

【日時】5月25日(水)午後2時～4時30分

【場所】杉並保健所地下講堂

【対象】飲酒で苦しんでいる当事者、家族、支援者、アルコール依存症に関心がある方

【定員】80名(先着順)

【問い合わせ】AA関東甲信越セントラルオフィス ☎5957-3506

【その他】主催=AA永福グループ

◆図書館の展示「生きるための本」

各図書館で、自殺予防に関する図書を展示します。期間・テーマはお問い合わせください。

【問い合わせ】各図書館

自殺予防相談窓口 安心してご相談ください

(相談は無料です。相談内容の秘密は守られます。○は区の施設です)

- ◆心と体の病気や悩みの相談=○各保健センター(荻窪☎3391-0015/高井戸☎3334-4304/高円寺☎3311-0116/上井草☎3394-1212/和泉☎3313-9331)
- ◆生活の相談=○各福祉事務所(荻窪☎3398-9104/高円寺☎5306-2611/高井戸☎3332-7221)、○くらしのサポートステーション(生活自立支援窓口) ☎3391-1751
- ◆借金(多重債務)の相談=○消費者センター相談専用 ☎3398-3121(午前9時～午後4時)
- ◆法律相談=○区政相談課法律相談(予約制) 予約専用 ☎5307-0617、法テラス・サポートダイヤル ☎0570-078374(法制度一般。午前9時～午後9時(土曜日は午後5時まで)。日曜日、祝日を除く)
- ◆就職など仕事の相談=○杉並区就労支援センター「すぎJOB・若者就労支援コーナー」☎3398-1136、「すぎトレ・ジョブトレーニングコーナー」☎6383-6500、「ハローワークコーナー」☎3398-8619(いずれも平日午前9時～午後5時)
- ◆子どもと家庭の相談=○子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用 ☎5929-1901(午前9時～午後7時(日曜日、祝日を除く))
- ◆学校生活の相談=○済美教育センター教育SAT ☎3311-0023
- ◆いじめの相談(子どもからの相談)=○すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120

- 949-466 ☎080-8825-0119(午前10時～午後7時)、○すぎなみネットでトラブル解決支援システム(24時間・年中無休。詳細は区ホームページ参照)
- ◆DV(パートナーからの暴力)の相談=○各福祉事務所
- ◆犯罪被害を受けた方の相談=○犯罪被害者総合支援窓口相談専用 ☎5307-0620
- ◆高齢者の相談=○地域包括支援センター(ケア24〈20力所〉)。連絡先は高齢者在宅支援課にお問い合わせください)
- ◆東京都自殺相談ダイヤル ころろといのちのほっとライン=☎0570-087478(午後2時～翌午前5時30分・年中無休)
- ◆東京いのちの電話=☎3264-4343(24時間・年中無休)
- ◆東京自殺防止センター=☎5286-9090(午後8時～翌午前6時(火曜日は午後5時)・年中無休)
- ◆東京都若者総合相談(こゝろ) / 若ナビ(18歳以上の若者を対象)=☎3267-0808(午前11時～午後8時(日曜日、年末年始を除く))
- ◆自死遺族を対象にした相談=NPO法人全国自死遺族総合支援センター ☎3261-4350(木曜日午前11時～午後7時)、NPO法人グリーンケア・サポートプラザ ☎3796-5453(火・木・土曜日午前10時～午後6時)

DV被害者支援が充実します

◆すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622

(平日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く))

配偶者などからの暴力(DV)は主に女性の被害者が多くなっています。また、家庭内で起こることから表面化しづらいといわれています。

区では、DV被害者支援の充実を図るため、4月から「配偶者暴力相談支援センター」の機能を整備し、DV相談専用電話を設置しました。

また、新たにDV被害者相談の証明発行業務、DV被害者に関する通報の受理、保護命令関係業務を実施します。

◆男女平等推進センター一般相談 ☎5307-0619

(平日午前9時～午後5時(祝日、年末年始を除く))

家族、生き方、人間関係などの悩み全般(DVを除く)については、男女平等推進センター一般相談にご相談ください。

問 区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係

マイナンバーの通知カードを受け取っていない方へ

保管期間を延長します

27年10月5日現在の住所に発送した通知カードの保管期間を3月末としていましたが、保管期間を延長します。通知カードを受け取っていない方は、区役所1階9番窓口でお受け取りいただくか、下記へご連絡いただければ再度、簡易書留でお送りします。

また、マイナンバーカード(個人番号カード)については、順次交付を行っていますが、多くの方から申請をいただいているため、申請からお渡しまでに数カ月かかっています。お渡しする用意ができましたら、交付通知書(ハガキ)をお送りしますので、それまでの間、お待ちください。

問 区民課個人番号カード交付担当 ☎5307-0628

※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

年金生活者等支援臨時福祉給付金(高齢者向け)の申請書類を発送します

「一億総活躍社会」の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい所得の低い高齢者を支援するために、年金生活者等支援臨時福祉給付金を支給します。

- ◇申請書類発送日 4月25日(月) (支給の可能性のある方に送付します)
- ◇申請期間 4月26日(火)～8月1日(月) (消印有効)

◇支給対象者

次の①～③全てに当てはまる方。

- ①27年1月1日時点で杉並区に住民登録している方(27年1月2日以降に区外へ転出した方も含む)
- ②27年度の区市町村民税(均等割)が課税されていない方
- ※本人が非課税でも、課税されている方の扶養親族等や生活保護受給者等である方、支給決定前に亡くなった方などは支給対象外になります。
- ③28年度末で65歳以上の方(昭和27年4月1日以前に生まれた方)

◇支給額

1人3万円(1回限り)。

◇申請方法

申請書類が届いた方は、対象となるか確認の上、該当する場合は申請書に必要事項を記入し、添付書類とともに返信専用封筒で郵送してください(26年の所得や扶養の状況により、申請書類が届いた方でも支給の対象にならないことがあります)。

区は提出書類の内容を確認・審査し、後日、結果を郵送でお知らせします。支給対象者には、指定の口座へ給付金を振り込みます。

※申請先は、基準日の27年1月1日時点で住民票のあった区市町村です。27年1月2日以降に杉並区へ転入した方は、基準日時点で住民票のあった区市町村にお問い合わせください。

※区民事務所では申請を受け付けていません。

※申請から結果の送付、給付金の振り込みまで、2カ月程度を要します。

◇DV被害者の方へ

配偶者からの暴力を理由に避難している等の事情により杉並区に住民登録していない方は、支給対象となる場合がありますので、早めにご相談ください。

◇「振り込め詐欺」「個人情報の詐取」にご注意ください

区や厚生労働省などの職員が、電話でATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることは絶対にありません。

「おかしいな」と思ったら、一人で判断せず、区や最寄りの警察署、警察相談専用電話(#9110)にご連絡ください。

●相談・問い合わせは…

杉並区臨時給付金専用 コールセンター

きゅうふきゅうふ
☎0120-00-9292

【受付時間】午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を除く)

※保健福祉部管理課臨時給付金担当の窓口は区役所地下1階です。

11月 「特別養護老人ホームおぎくぼ紫苑」が開設します

身体が不自由で寝たきり状態の方、認知症などがある方に、日常生活に必要な身の回りの介護・機能訓練・療養上の世話などのサービスを提供します。全室個室で10名を一つの生活単位とするユニット型特別養護老人ホームです。

【名称】特別養護老人ホームおぎくぼ紫苑

【所在地】荻窪3-7

【運営事業者】福櫻灯会

【入所対象者】原則、要介護3以上の方で、在宅で介護を受けることが困難な方

【定員】特養90床、ショートステイ10床

【費用】月額約6～19万円程度(介護度および入所者・世帯員の所得により異なります)

得により異なります)

【申し込み】申込書(区内特別養護老人ホーム・ケア24・高齢者在宅支援課で5月2日から配布。区ホームページからも取り出せます)を、5月9日から区内特別養護老人ホームへ持参。

すでに区内および区外協力特別養護老人ホームへ入所申し込みをしている方で、「おぎくぼ紫苑」へ入所を希望する方も、改めて変更の申し込みが必要です

【問い合わせ】高齢者在宅支援課施設入所係



▲おぎくぼ紫苑(完成予想図)

東京消防庁防火防災標語 最優秀作品が決定しました

防災標語

防災で 守る地域と みんなの笑顔
(杉並区在学・吉田清隆さん)

危険物安全標語

危険物 ルールを守って 安全に
(新宿区在学・山口恭史さん)

東京消防庁では、16年度から毎年防火防災標語の公募を実施しています。今回決定した「防災標語」および「危険物安全標語」は、28年度から2年間東京消防庁公式の標語として、広報紙・ポスター・ホームページ等で広く使用されます。なお、28年度は8月ごろに「防火標語」および「救急標語」を公募する予定です。

問杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

杉並区スポーツ施設初!

大宮前体育館を 優良防火対象物として認定

優良防火対象物認定制度(通称「優マーク」)は、防火安全性の高い優良な防火対象物を消防機関が認定し、その結果を都民の皆さんに提供するとともに、防火安全性の確立を促す制度です。

荻窪消防署では、3月22日に大宮前体育館(南荻窪2-1-1)に対し、優マークを交付しました。区のスポーツ施設としては初の認定となります。優マークの認定は、荻窪消防署では6年半ぶり、11対象目となります。

安全・安心な町づくりには皆様のご協力が必要です。あなたの会社やビルでも、優マーク制度の申請をしてみませんか? 認定基準などの詳細および申請要領は、東京消防庁ホームページをご覧ください。

問荻窪消防署 ☎3395-0119、杉並消防署 ☎3393-0119

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 ☒=ホームページアドレス

区からのお知らせ

年金

●65歳になる方へ
老齢基礎年金の請求

老齢基礎年金は、国民年金の保険料納付済期間、免除・猶予期間、厚生年金・共済組合の加入期間および合算対象期間などが合計25年以上ある方が、原則65歳から受給できます。受給のためには請求が必要で、受け付けは誕生日の前日からです。

また、繰り上げ請求(60〜65歳の間に受給開始を早めて、減額された年金を受けること)や、繰り下げ請求(66〜70歳の間に受給開始を遅くして、増額された年金を受けること)もできます。

採用情報

消費生活相談員(嘱託員)

消費生活に関する相談および普及啓発業務、パソコン業務

▽勤務期間 6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(祝日を除く)。月々金曜日午前8時30分〜午後5時15分

▽勤務場所 消費生活センター

▽資格 消費生活アドバイザー・消費生活コンサルタント

のいずれかの資格を有する方

募集人数 若干名

▽報酬 月額20万8200円〜23万4100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)

申履歴書に志望動機(A4判。横書き1000字程度)と資格を確認できる書類の写しを添えて、5月6日午後5時(必着)までに消費者センター(〒167-0005)1階5-15-13 あんさんぶる荻窪3階)へ郵送・持参

同センター ☎3398-3141

①書類選考合格者には面接を実施(5月13日(金)を予定) ②応募書類は返却しません

審議会等のお知らせ

審議会名	杉並区総合教育会議
日時	5月11日(水)午後1時
場所	区役所第3・4委員会室(中棟5階)
主な内容	前年度の取り組みと成果、今年度の取り組み

問 総務課総務係

区営住宅駐車場の利用者

●使用期間 原則1年間。更新可。更新料なし

▽住宅名(所在地) 月額使用料 右下表のとおり

▽申し込み資格 ①区内在住の方で、そのことが住民票な

(区営住宅駐車場)

住宅名(所在地)	月額使用料
松ノ木二丁目第二アパート(松ノ木2-3-7)	1万8000円
高井戸西二丁目アパート(高井戸西2-7-26)	2万円
宮前四丁目アパート(宮前4-13-1~5)	1万7000円
久我山四丁目第二アパート(久我山4-50-13・14)	1万7000円
松ノ木二丁目第三アパート(松ノ木2-11-1)	1万8000円
久我山五丁目第二アパート(久我山5-19-1・2)	1万8000円
阿佐谷北三丁目第二アパート(阿佐谷北3-36-6)	2万2000円
浜田山二丁目アパート(浜田山2-15-43)	2万円
富士見丘アパート(久我山2-21-1~3)	1万6000円

高齢者など

高齢者肺炎球菌定期予防接種費用助成のご案内

28年度高齢者肺炎球菌予防接種定期接種対象の方へ予診票を発送しました。

29年3月31日までに接種をし

その他

戦没者遺族の慰霊巡拝

①ハバロフスク地方 ②イルクーツク州 ③樺太 ④沿海地方 ⑤中国東北地区 ⑥東部ニューギニア ⑦硫黄島 ⑧ビスマーク・ソロモン諸島 ⑨マリアナ諸島 ⑩ミヤンマー ⑪フィリピンでの参加者を募集します。

対 都内在住で①〜⑪の地域の戦没者遺族(配偶者・父母・子・兄弟姉妹)で原則80歳以下の方

問 東京都福祉保健局生活福祉部計画課 援護恩給係 ☎5320-4076 または 区保健福祉部管理課 地域福祉係

海外旅行をする方へ

日本よりも暑い地域では、蚊やダニが多く生息しています。 Dengue 熱・マラリア・ジカウイルス感染症などの病気になるため、蚊やダニに刺されないよう注意しましょう。

◇出掛ける前に
渡航先の感染症流行情報を確認しておきましょう(厚生労働省検疫所 <http://www.fort.go.jp/>)。

特に妊婦の方はジカウイルス感染症の流行地域への渡航を控えてください。

◇旅行中
長袖・長ズボンを着用し、肌を出さない服装の工夫や虫よけ剤を利用しましょう。また、草むらにむやみに入らないように

◇帰国後
体調が悪い場合は、空港検疫所健康相談室で相談しましょう。

また、自宅へ帰ってから発熱など心配な症状があった場合には、保健所または医療機関に相談しましょう。なお、医療機関を受診する場合は、渡航歴を伝えてください。

◇その他
細菌性赤痢・コレラ・チフスなど、食品や水からうつる病気もあります。生の食品や現地の水(飲み物に入った水も含む)にも気を付けましょう。

問 杉並保健所保健予防課 ☎391-11025

コンポスト容器の購入費補助

区ではリサイクルとごみ減量を推進するため、コンポスト容器と家庭用生ごみ処理機の購入費補助を行っています(同一年度内に両方の補助を受けることはできません)。

4月1日〜29年3月31日に購入し、29年3月31日までに申請のあったものが補助の対象となります。

申請書類は、電話または直接、ごみ減量対策課(区役所西棟7階)へ請求してください。

コンポスト容器の
あつせんと購入費補助

コンポスト容器とは、土中の微生物の働きや発酵資材を使う

土に容器を埋め込んで使用するコンポスト容器

生ごみの減量を始めませんか

コンポスト容器・生ごみ処理機の購入費補助

生ごみを堆肥に変えるための容器です。落ち葉や雑草、土なども一緒に入れると効率的に堆肥を作れます。

また室内で使えるバケツ型もあり、溜まった液肥は薄めて、トイレや排水口に流せば悪臭防止になります。コンポスト容器で作られた堆肥はご家庭でお使いください。

なお、本補助制度は今年度で廃止します(26・27年度購入者のみ暫定措置あり)。

内補助金額 ②あつせん価格または本体購入価格の2分の1(上限4000円) 対 区内在住でコンポスト容器を継続して使用する方(補助申請は1世帯あたり1個まで) ③あつせん品の見本は、ごみ減量対策課でご覧になれます

家庭用生ごみ処理機の購入費補助

生ごみ処理機とは、生ごみを温風乾燥や微生物分解などで減量・消滅させる機器で、堆肥化できるものもあります(デイスポータータイプは補助の対象外です)。

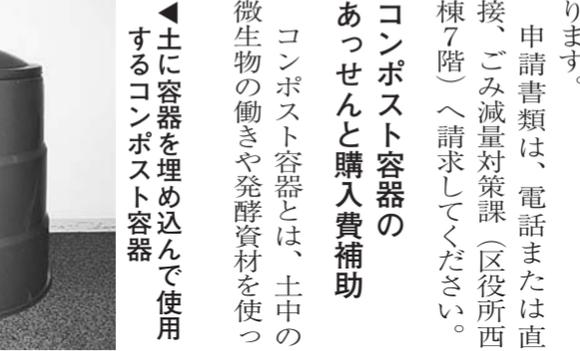
内補助金額 ②本体購入価格の2分の1(上限2万円) 対 区内在住で生ごみ処理機を継続して使用する方(補助申請は1世帯で5年度内に1基まで)

―(いづれも)―

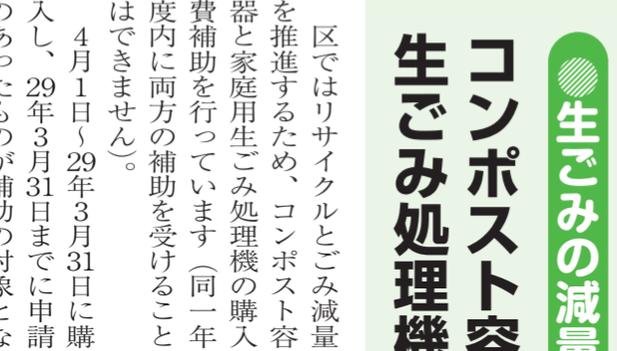
定予算の範囲内で先着順 申請書類を、ごみ減量対策課へ郵送・持参 同課



室内で使えるバケツ型コンポスト容器



土に容器を埋め込んで使用するコンポスト容器



区ではリサイクルとごみ減量を推進するため、コンポスト容器と家庭用生ごみ処理機の購入費補助を行っています(同一年度内に両方の補助を受けることはできません)。

飼い主のいない猫を 増やさない活動支援事業

区では、飼い主のいない不幸な猫ゼロを目指して、飼い主のいない猫を適正に管理するグループの育成を目的とした事業を行っています。この事業は、「飼い主のいない猫の世話・杉並ルール」を守って活動するグループが管理している猫の不妊・去勢手術の費用を、獣医師会の協力を得て、区が負担するものです。

問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

申請受け付けを開始します

◇対象
飼い主のいない猫を適正管理しているグループ。

◇手術承認予定数
100匹(オス・メス各50匹)。

◇申し込み
申請書(3種類。杉並保健所生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます)を、5月20日(必着)までに同課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ郵送・持参。希望者には申請書を郵送します。なお、承認・不承認の結果は、6月上旬(予定)に通知します。

耳先カットについて

手術済みの猫を間違えて再度捕獲する事態を防ぎ、猫に余計なストレスや体への負担をかけないようにするため、手術を施した猫に耳先カットを実施しています。

その他の注意事項

●本事業は個人での申請はできません。グループづくりについて質問等がある場合は、杉並保健所生活衛生課へご相談ください。
●今回の募集は9月ごろを予定しています。

「飼い主のいない猫」の世話について

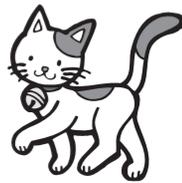
「飼い主のいない猫」とは、一般的に野良猫と呼ばれている特定の飼い主がいない猫のことです。かわいそうだからと餌を与える人がいますが、ただ餌やりをするだけでは不幸な猫が増え続けてしまいます。まずは、新しい飼い主を探してください。飼い主が見つからず、屋外で飼い主のいない猫を世話する際は、次のことを守り、近隣の理解を得られるよう心掛けてください。

●不妊・去勢手術をする

猫は交尾することで排卵するため、1回の交尾でほぼ100%妊娠します。放置すると1匹の猫から年に十数匹産まれる場合もあります。必ず手術をしましょう。また、手術をすることで性格がおとなしくなり、発情期の鳴き声やマーキングがなくなるなどのメリットもあります。

●無許可の場所で餌やりをしない

餌やりは、自宅や許可を得た場所で行ってください。道路や公共の場は餌場として適切ではありません。



●置き餌をしない

餌はできるだけ決めた時間に加え、食べ残しは片付けて周囲を清潔に保ってください。

●フン・尿の始末をする

敷地内にトイレを設置し、周囲の清掃を積極的に行ってください。

猫の飼い主の皆さんへ

◇屋内飼育について

屋外は交通事故や感染症等の危険があり、猫にとって必ずしも安全な場所とはいえません。また、猫は自由に敷地を出入りするため、思わぬ所で迷惑をかけているケースがあります。できる限り屋内で飼育するようにしてください。

◇不妊・去勢手術について

一般的に春は繁殖が盛んな季節といわれていますが、季節を問わず妊娠する猫もいます。飼い猫も、出産を望まない場合や、やむを得ず屋外で飼育する場合は、不妊・去勢手術をしてください。

光化学スモッグにご注意ください

光化学スモッグは、晴天で風が弱く気温が高いときに発生しやすくなります。

●光化学スモッグが発生したら光化学スモッグが発生し、注意報が発令されたときは、区内約120カ所にある防災行政無線屋外放送塔から発令のメッセージと霧笛音でお知らせします(下図)。そのほか、区の施設や学校・薬局などに「光化学スモッグ注意報発令中」の垂れ幕を掲出します。注意報が発令されたときは、屋外へなるべく出ないようにしましょう。また、できるだけ自動車の使用も控えてください。

①チャイム
②「杉並区役所から、光化学スモッグ注意報の発令をお知らせします」
③霧笛音

4秒 2秒 5回鳴ります

ご注意ください。

なお、被害にあったときは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へご連絡ください。光化学スモッグ情報は、大気汚染テレホンサービス ☎5320-7800や東京都環境局 <http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>でも入手できますのでご利用ください(杉並区は、区内8つの発令地域のうち、区西部地域に属します)。

また、PM2.5微小粒子状物質については、区および都のホームページをご覧ください。環境課公害対策係

●被害にあったとき

目がチカチカしたり、喉が痛くなったときは、すぐに洗眼やうがいをお願いします。息苦しいときは、涼しいところで安静にしてください。

町会・自治会に 加入しませんか

大規模な災害が発生したとき、地域の皆さんによる助け合い(共助)が必要となります。そのため、日頃の近所付き合いが大切です。

町会・自治会は、防災訓練や防犯パトロールなど、地域のコミュニティを大切に活動しています。町会・自治会に加入して一緒に活動してみませんか?

加入については、地域課地域係(区役所西棟7階)、各地域活動係(各地域区民センター内)へお問い合わせください。

◇区ホームページでは住所から町会・自治会を検索することができます

トップページ▼くらしのガイド▼地域活動・ボランティア活動▼町会・自治会
問 地域課

民営化宿泊施設の予約・区民宿泊料金など			
施設名(所在地)	コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み(受付時間)	☎0279-68-5338(午前9時~午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031(午前9時~午後5時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187(午前10時~午後5時)
宿泊料金(1泊2食付)	平日 大人 8100円~ 子供 5670円~	小学生以上=7200円~	5歳以上=7992円~
	休前日 大人 8640円~ 子供 6048円~		
夏季	大人 1万8000円~ ※ゴールデンウィークも上記料金。	小学生以上=9155円~	5歳以上=9504円~
	子供 7560円~ ※ゴールデンウィークも上記料金。		
入湯税	12歳以上=150円		12歳以上=130円
補足	区内在住の方は、上記料金に2000円(65歳以上または障害のある方は3000円)の宿泊補助が適用されます(区内在住を証明するもの(コピー可)持参)。富士学園・弓ヶ浜クラブは、小学校移動教室で利用するため、5~10月ごろ(夏季期間を除く)は利用できない日あり。富士学園は、小学生が夕食を子供食に変更した場合540円減額。		
注意	※1. 宿泊開始日の6カ月前から申し込み可。インターネットからも申し込み可。区ホームページ「生涯学習・スポーツ・文化」参照。2. パンフレットを区民生活部管理課、区民事務所などで配布。3. 利用人数や季節(年末年始等)により料金が変化する場合があります。4. 予約の変更・取り消しはキャンセル料がかかる場合があります。5. 1名利用時の宿泊料金は増額となる場合があります。6. 区民以外の方の料金は、各施設へお問い合わせください。		

協定旅館 湯の里「杉菜」の 予約・区民宿泊料金など (神奈川県足柄下郡湯河原町宮上)	
申し込み(受付時間)	☎0465-62-4805(午前9時~午後8時)
宿泊料金	平日 6000円
	休前日 7050円
	高齢者・障害者(大人) 4200円
	障害者(子供) 4940円
一般	大人 7000円 子供 4900円
補足	※上記料金は1泊2食付き、2名利用時。 12歳以上は1泊150円の入湯税がかかります。子供は3~11歳まで。区内在住を証明するもの(コピー可)持参。

直営施設 「杉並区秋川研修室」 予約・料金など (あきる野市五日市)	
料金	▷宿泊(1泊2日)=1200円(2泊3日まで。宿泊を伴う研修で宿泊しない方は300円) ▷日帰り=1室1時間600円 ▷休業日=毎週水曜日、12月29日~1月3日、施設点検日 ※区内在住で65歳以上、小学生以下または身体障害者手帳等をお持ちの方は無料。
対象	5名以上40名以下で、研修や勉強会などを行う団体(在学者または18歳未満の方が利用する場合は、保護者・監督者同伴)
申込方法	①電話または直接、窓口で予約(区内在住・在学の方が3分の2以上を占める団体は利用希望日の3カ月前から予約可。それ以外の団体は利用希望日の2カ月前から予約可) ②予約後、申請書をお渡しします(利用希望日の2週間前までに区へ提出)
注意	※1. 食事の提供は行いません。2. 予約の変更・取り消しはお早めにご連絡ください。
問	区民生活部管理課(区役所西棟7階)

- ヨガ/和気の会 時火曜日午後1時～3時、木・金曜日午前9時50分～正午 場永福和泉地域区民センター 費月3600円 問坪井 ☎090-2644-8396
- ヨガ(長寿応援ポイント有)/杉の子会 時土曜日午前9時～11時(月3・4回) 場荻窪体育館 費入会金1000円、月2500円 問鈴木 ☎・FAX3314-4892
- 健康ヨーガ(中高年初心者歓迎)/やすらぎ会 時火曜日午後1時～3時 場荻窪地域区民センターほか 費入会金500円、月3250円(体験1回900円) 問仁科(にしな) ☎3336-5936
- タイ式ヨガ/ルーシーダットンの会 時金曜日午後7時～8時 場主に永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、1回1000円 問田中 ☎5300-4305
- フラダンス/レファアロハフラ 時第2～4火・木・土曜日午前10時～正午 場松ノ木集会所(松ノ木2丁目) 費入会金2000円、月4500円 問金子 ☎3311-5604
- フラダンス/アリス フラサークル 時第1・3土曜日午後1時～2時 場主に永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 問阪場(さかば) ☎・FAX3317-7265
- ダンス/フロア・フレンド 時第1・3・4土曜日午前11時～午後1時 場主に荻窪体育館 費入会金500円、月3000円 問藤田 ☎3396-6928
- 現役A級プロが教える社交ダンス/フラワーサークル 時火曜日午後6時30分～8時30分 場永福和泉地域

- 区民センター 費入会金1000円、月4000円 問雨宮 ☎090-4023-8920
- 社交ダンス(初心者歓迎)/スイングダンスクラブ 時木曜日午後3時～5時 場荻窪地域区民センターほか 費入会金1000円、月3500円 問小池 ☎090-2655-4855
- 社交ダンス(初級中級歓迎)/あけみ会 時月曜日午後6時～9時 場高井戸地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 問林 ☎・FAX3333-9776
- スコティッシュカントリーダンス/ジョイナス 時土曜日午前10時～正午(月2回) 場主に勤労福祉会館 費1回800円 問大林 ☎090-8564-1632(4月25日から受け付け)
- リズム体操&ダンスとストレッチ/シンビ 時金曜日午前9時30分～ 場主にセシオン杉並 費入会金1500円、月2500円 問中野 ☎080-5065-0008(午後8時以降)
- フィンスイム/チーム・ジャンプ 時月曜日午後7時～9時 場上井草スポーツセンター 費月3000円 問藤井 ☎080-5503-3621 FAX5930-0900
- テニス/テニスで人生明るくする会 時火・木・金曜日午前9時～11時 場区営コート 費1回200円 問平木 ☎090-3007-1991
- 硬式テニス(中級以上)/スマートテニス 時土・日曜日、祝日ほか 場区内コートほか 費月1000円 問小山田 ☎6754-7106
- テニス/朝練の会 時週2～4回 場主に上井草スポ

- ーツセンター 費1回200～300円 問堀米 ☎090-9672-0209
- 弓道(初心者)/大宮八幡宮振武会 時5・11月の土・日曜日午前(各月8回) 場大宮八幡宮振武殿弓道場 費月5000円 問橋本 ☎090-7733-5887
- 空手/日本空手道順道会 時月・土曜日午後6時30分～8時ほか 場堀ノ内小学校ほか 費月2000円 問小林 ☎080-5477-9257
- 親子空手道(松清館流)/拳粋会(けんすいかい) 時日曜日午前10時30分～午後0時30分 場高井戸第三小学校 費入会金3000円、月3000円 問内山 ☎・FAX3329-4932
- 登山/ひばり登山クラブ 時第2・4土曜日 場奥多摩・秩父・近県の山など 費年3000円 問小原(こはら) ☎090-5576-9837 ☒kohara0508@gmail.com
- 登山・ハイキング・各種勉強会/杉並山の会 時最終水曜日午後7時～9時(月例会) 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金500円、年8400円 問山田 ☎090-5393-0213
- バトントワリング/すぎなみリトルバトン 時主に土・日曜日、祝日午後(月3・4回) 場桃井第二小学校ほか 費入会金5000円、月3500円～ 問阿部 ☎090-4539-3384

「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

【掲載対象】

※次のようなものを除く活動。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
- 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1～12月までの間)1回とします。

【その他】

掲載した内容は、区ホームページと区教育委員会ホームページに掲載されますので、ご了解の上お申し込みください。

掲載の申し込み 問い合わせ

「生涯学習・芸術・文化・その他」 社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620)

「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」 スポーツ振興課施設管理係

(住所・電話は区役所宛て。FAX5307-0693)

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/>



ぼらせん.jp 検索



問杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

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

HP <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>
(24時間受け付け)

電話 ☎5296-5300

(毎日午前8時～午後7時(年末年始を除く))

※間違い電話が多くなっています。番号をよくご確認の上、お電話ください。

ファクス FAX5296-7001
(24時間受け付け)

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



毎月21日号は、「すぎなみ学倶楽部」から
ちょっといい話をお届けします。

和菓子の楽しみ方



すぎなみ学倶楽部HPへ

4月も半ばを過ぎ、もうすぐゴールデンウィーク。中でも子供たちが心待ちにするのは、「こどもの日」ですね。「端午の節句」でもある5月5日に、かしわ餅を食べるのは江戸時代から始まったといわれています。餅をかしわの木の葉で包むのは、木の新芽が出る春まで落葉しないことから、「家系が途絶えず子孫繁栄」の願いが込められているとされています。

日本には古くから季節に合わせた和菓子がありますが、その最新事情をご紹介します。

和菓子と言えば、餡子が特徴的ですが、その餡子を好むのは、どうやら日本人だけではないようです。荻窪の教会通りに店を構える「榛名屋」では、以前はほとんど見掛けなかった外国人客が、最近では1日に数名来店するそうです。外国人が買い求めるのは、うぐいす餅やさくら餅などのカラフルな和菓子。味覚だ

けでなく、視覚で楽しめるのも、和菓子のいいところです。外国での和食ブームと一緒に、和菓子の文化も広がり始めているのでしょうか。

「食べるだけでなく、自分で和菓子を作りたい!」そんな願いを叶えてくれるのは、阿佐谷パールセンターにある御菓子司「栄太楼」。2名以上のグループであれば、季節の和菓子作り体験(有料・要予約)ができます。餡子を練り、切り餡で包んで丸める基礎から菓子を仕上げるところまで、さらに、家庭料理に応用できるヒ



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

ントも教えてもらえます。伝統ある和菓子作りの手法を学び、暮らしの中に生かすことができるのは、一石二鳥ですね。

すぎなみ学倶楽部では、区内の和菓子、洋菓子店を多数紹介しています。ゴールデンウィークは、「おいしい」にプラスして、五感で和菓子を楽しんでみませんか。(雪)

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷食▷スイーツ

問産業振興センター観光係 ☎5347-9184

術
学習
なかま集まれ
文化

なかま集まれ!

芸術 ● 生涯学習 ● スポーツ ● 文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。

生涯学習・文化・芸術

- 英会話/シャリーズイングリッシュ 時土曜日午後1時～3時 場高円寺北区民集会所 費月6000円 岡白水(しらみず) ☎080-4172-2312
- 英会話/ぼたんの会 時水曜日午前10時～正午(月4回) 場主にゆうゆう高円寺南館 費入会金1000円、月4000円 岡加藤 ☎ FAX5378-0345
- 中国語・日常会話力の向上/你好会(にいはおかい) 時土曜日午後1時～3時 場主に阿佐谷地域区民センター 費月3500円 岡江沼 ☎ FAX3333-2757
- 時間内で読み聞き話す/英語トレーニング会 時月曜日午前または木曜日午後ほか(約3時間) 場佐藤宅(浜田山1丁目) 費入会金1000円、1回1200～1400円 岡佐藤 ☎090-8330-9689
- 中国語の日常会話など(初級)/香山会(こうざんかい) 時土曜日午前10時～正午(月3回) 場ゆうゆう阿佐谷館 費月3500円 岡山本 ☎ FAX3330-1659
- 英会話/井草英会話 時第2・4水曜日午前10時～正午 場井草地域区民センター 費月3000円 岡大岩 ☎3390-9661
- 中国語(会話・文化との触れ合い)/好栄会(こうえいかい) 時第2・4土曜日午前10時～正午 場高井戸地域区民センター 費月3000円 岡鈴木 ☎5303-1508
- 韓国語初・中級クラス/韓愛会(ハンサラン) 時水曜日午後1時～2時30分(月3回) 場あんさんぶる荻窪 費月3000円 岡佐伯 ☎090-6159-0619
- イタリア語(イタリア人講師)/アンシャンテ 時第2・4木曜日午後1時15分～3時 場荻窪地域区民センター 費月3500円 岡鈴木 ☎080-3516-4760
- 中国語・台湾講師に学ぶ中国語/若葉会 時第2・4土曜日午前10時～正午 場杉並会館 費月3000円 岡真光(さねみつ) ☎3399-5641、齊藤 ☎3390-5481
- やさしい英会話(日・米講師)/フィールフリー 時第1～3月曜日午前10時15分～11時45分 場阿佐谷地域区民センター 費月6000円 岡佐藤 ☎090-2934-0681
- 俳句/スナメリの会 時第2木曜日午前10時～正午 場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費8000円(6カ月) 岡宮坂 ☎ FAX5346-0848
- 俳句/ともつな句会 時第2日曜日午後1時30分～ 場ゆうゆう高円寺北館 費月1000円 岡小松 ☎5932-2128 FAX5932-2129
- 俳句/紫水会(しすいかい) 時第1金曜日午後1時～5時 場西荻地域区民センター 費月1000円 岡田口 ☎ FAX5370-3800
- 俳句/八成(はちなり)俳句会 時第1土曜日午前10時～正午 場主にゆうゆう井草館 費月1000円 岡友成(ともなり) ☎3390-2709
- 俳句/ちのね俳句会 時第4火曜日午後1時～4時 場角川庭園・すぎなみ詩歌館 費月1500円 岡谷平(たにひら) ☎ FAX6454-0383
- 表現読み/秋桜(コスモス)朗読の会 時主に第3木曜日午後3時～5時 場杉並公会堂ほか 費入会金1000円、月1000円 岡原田 ☎090-8056-0960
- パッチワーク/サニーマルチカラーキルト 時第1・3火曜日午後1時～3時 場西荻地域区民センターほか 費入会金1500円、月3000円 岡堀内 ☎090-9364-6284
- 水彩画/水彩萌え木 時第1・3火曜日午後1時～3時45分 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 岡木下 ☎ FAX3333-8688
- 消しゴムスタンプ/遊び印(いん)の会 時第1木曜日・第2水曜日午後1時～3時 場主に阿佐谷地域区民センター 費月1000円、雑費3カ月1000円 岡近藤 ☎ FAX3395-3691

- 水墨画/竹林会(ちくりんかい) 時第1・3木曜日午後1時30分～3時30分 場主に阿佐谷地域区民センター 費月4500円 岡中東(なかつか) ☎ FAX3303-6144
- 水彩画/ふづき会 時第2・4水曜日午後1時30分～3時30分 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 岡片田(かたた) ☎ FAX3337-3543
- 絵画(油絵・パステル画等)/月洋(げつよう)会 時原則月曜日午後1時～3時45分(月2回) 場阿佐谷地域区民センター 費月4000円 岡立(たち) ☎3336-8629
- 似顔絵を学ぶ/KAO(かお)の会 時第1・3水曜日午前10時～正午、午後1時～3時 場宇田川宅(成田東1丁目) 費1回1500円 岡宇田川(うだがわ) ☎090-9831-5148
- 水彩画/アトリエ彩樹(さいじゅ) 時第1・3金曜日午後1時～3時45分 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月2000円 岡堀江 ☎3312-4853
- 書道/書に親しむ会 時第1・3火曜日午前10時～正午 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月3000円 岡飛田(ひだ) ☎3220-7745
- 茶道/ゆきくみ 時主に土曜日午前10時～午後4時 場主に角川庭園・幻蔵山房 費1回2000円 岡後藤 ☎090-9293-4978
- 茶道表千家・いけばな千桜流/せんおう会 時木曜日午後1時15分～4時45分(月2回) 場主に角川庭園・すぎなみ詩歌館 費茶道月3500円(茶菓代含む)、華道1回2000円(花代含む) 岡松島 ☎ FAX3392-7686
- お花の会/花サークル・カトレア 時第2・4金曜日午後1時～3時 場阿佐谷地域区民センター 費月2000円 岡黒沢 ☎090-2767-8589
- アカペラ/女声パーバショップコーラス 時水曜日午後1時30分～4時30分(月2回) 場川崎宅(阿佐谷南2丁目) 費1回1000円 岡西尾 ☎3392-3446
- 混声合唱/杉唱会(さんしょうかい) 時第2・4金曜日午後2時～4時 場主にセシオン杉並 費入会金1000円、月2200円 岡石塚 ☎3312-2609
- ウクレレ/イリアヒ 時第2・4火曜日午後7時～8時 場ゆうゆう高円寺北館 費入会金2000円、月3000円 岡室井 ☎ FAX3330-7074
- 女声合唱/阿佐谷合唱の会 時第2・4月曜日午後6時～8時 場ギャラリー久(きゅう)(高円寺北3丁目) 費1回1000円 岡石川 ☎ FAX3337-4132
- 女声コーラス/コールハーモニー 時第2・4金曜日午後1時～2時30分 場杉並公会堂ほか 費入会金1000円、月3000円 岡中川 ☎090-4026-0529
- コーラス/コーロ・ポピー 時第1・3火曜日午前11時～午後1時 場阿佐谷地域区民センター 費1回1500円 岡松永 ☎3312-2537
- 女声コーラスやよい会 時第1・3金曜日午前10時30分～午後0時30分、第2・4水曜日午後1時30分～3時30分 場川崎宅(阿佐谷南2丁目) 費月4000円 岡矢澤 ☎090-1468-6699
- のどを守る発声を身につける/童謡の会 時第2・4木曜日午後1時～3時 場井草地域区民センター 費1回1000円、年2000円 岡松尾 ☎ FAX3399-9093
- コーラス/女声コーラスうりんぼう 時第1・3木曜日午後1時30分～4時 場石井宅(阿佐谷北1丁目) 費月3000円 岡鈴木 ☎090-4939-9814
- シニア音楽療法/音楽健康さろん 時主に月曜日午前10時～11時30分(月1回) 場阿佐谷地域区民センター 費1回1000円 岡中村 ☎ FAX5327-5727
- ピアノ/はじめてのピアノ・ドレミの会 時主に第1・3金曜日午前10時～正午 場主に阿佐谷地域区民センター 費月3500円 岡外ノ池(とのいけ) ☎5307-5705
- コーラス/女声コーラス・ハヅキ 時第2・4土曜日午前10時～正午 場ギャラリー久(きゅう)(高円寺北3丁目) 費月3000円 岡吉田 ☎090-9010-8296
- 混声合唱団(主に男声募集)/あだーじょ 時第4火曜日午後1時～4時 場主に浜田山会館 費1回1250円 岡竹田 ☎ FAX5930-5902
- ピアノ(初～中級)/凜(りん) 時第1・3月曜日または火曜日午後1時～5時 場主に浜田山会館 費入

- 会金1000円、1回1000円～ 岡小林 ☎3333-5679
- 合唱/混声合唱団コール・アーベント(見学可) 時金曜日午後7時～9時(原則月4回) 場阿佐ヶ谷中学校 費月4000円 岡島川 ☎090-4139-5665
- 女声合唱/杉並女声合唱団 時水曜日午前10時～午後1時(月4回) 場荻窪地域区民センターほか 費入会金1000円、月5000円 岡吉川 ☎3391-5630
- 観世流謡曲/荻謡会(てきょうかい) 時第4水曜日午後1時～3時45分 場荻窪地域区民センター 費月200円 岡西脇 ☎3398-2355
- 詩吟、民謡入漢詩・和歌の吟詠/清心吟道会(せいしんぎんどうかい) 時第2・4土曜日午前9時～正午 場主に永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月1500円 岡米倉 ☎3333-2654
- 三味線(童謡・長唄、初心者歓迎)/伎音(きおん)会 時第2・4月曜日午前10時～正午 場井草地域区民センター 費月3500円 岡糸川 ☎080-1044-4271
- 囲碁に親しむ(初心者歓迎)/碁遊会(ごゆうかい) 時第1・3・5水曜日午前9時～午後3時 場西荻地域区民センター 費月1000円 岡相良(さがら) ☎ FAX6322-7418
- 将棋(初心者・女性歓迎)/下高将棋クラブ 時水曜日午前10時～正午(第5水曜日を除く) 場ゆうゆう下高井戸館 岡湯田(ゆだ) ☎070-6527-4433
- マジック(身近な物を使って)/高井戸マジッククラブ 時第2・4火曜日午後1時15分～3時15分 場高齢者活動支援センター 費入会金1000円、月1600円 岡松永 ☎ FAX3315-4847
- 囲碁/春秋碁会 時第1・3・5火曜日午前9時～午後3時 場西荻地域区民センター 費月800円 岡筒井 ☎3397-6746
- 囲碁/碁友会(ごゆうかい) 時金曜日午後1時～3時45分 場荻窪地域区民センター 費月1000円 岡奥石(こしいし) ☎3333-2547
- 野外植物・昆虫観察/みかんの会 時土曜日または日曜日の1日(月1回) 場関東の野山・公園 費入会金1000円、年2000円 岡津田 ☎080-3520-6582

スポーツ・健康

- 健康体操/荻窪トリムクラブ 時金曜日午後1時～2時30分(月3・4回) 場主に荻窪体育館 費入会金1000円、月2500円 岡堀川 ☎ FAX3392-4188
- 健康体操/さらの会 時火曜日午前9時30分～11時(月3・4回) 場主にゆうゆう高円寺南館 費入会金1000円、月2500円 岡今村 ☎ FAX3337-1754(午後5時以降)
- 健康体操/いずみトリムクラブ 時火曜日午前10時～11時30分(月3・4回) 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月2500円 岡島田 ☎3321-6895
- 健康体操/はまゆうの会 時金曜日午前10時～11時30分(月3・4回) 場主に浜田山会館 費入会金1000円、月2500円 岡篠原 ☎ FAX6765-0055
- 健康体操/こぶしの会 時木曜日午前10時～11時30分(月3・4回) 場主に和田区民集会所 費入会金1000円、月2500円 岡西島 ☎ FAX5930-0024
- 日本舞踊を踊って健康体操/若の会 時木曜日午後1時～3時(月2回) 場主に阿佐谷地域区民センター 費入会金2000円、月3000円 岡中尾 ☎090-8037-5247
- 健康体操/セシオントリムクラブ 時月曜日午前9時30分～11時(月3・4回) 場主にゆうゆう梅里堀ノ内館 費入会金1000円、月2500円 岡鈴木 ☎3312-4349(午後7時～9時)
- 健康体操/さざんかの会 時木曜日午後1時～2時30分(月3・4回) 場ゆうゆう永福館 費入会金1000円、月2500円 岡堤 ☎ FAX3325-4323
- 健康体操/下高トリムクラブ 時金曜日午後1時～2時30分 場下高井戸区民集会所 費入会金1000円、月2500円 岡大塚 ☎3328-2507
- 健康体操/自彊術(じきょうじゅつ) 西荻窪 時金曜日午前10時～11時30分 場西荻南区民集会所 費年3000円、月3000円 岡柳浦(やなうら) ☎ FAX3332-8708

◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇**就労支援センター** (荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階)▷**開館時間**=午前9時~午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

●**若者就労支援コーナー**

失業中の方、アルバイトから正社員を目指す方など、相談者の状況に応じた就労準備相談をキャリア・カウンセラーが行います。

時・内・対 午前10時~午後4時終了(予約制)。水曜日のみ午前10時~午後8時終了(午後6時~8時の相談予約は、前日正午まで)

▷①就労準備相談(34歳以下)=月~金曜日
②一般就労準備相談(35歳以上)=火曜日③

臨床心理士による心としごとの相談=第2・4月曜日**申**・**問**電話で、若者就労支援コーナー **☎3398-1136**

●**ハローワークコーナー**

職業相談と職業紹介を行います。

申開館時間内に直接、ハローワークコーナー **問**ハローワークコーナー **☎3398-8619**

●**ジョブトレーニングコーナー**

区内企業等での就労準備訓練や生活習慣改善に向けた社会適応力訓練を実施しています。

対原則39歳以下の方 **申**・**問**電話で、ジョブトレーニングコーナー **☎6383-6500**

◇**シニアの就労・起業・地域活動の個別相談**

時 5月14日(土)午前9時~午後5時(1人45分) **場**ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) **師**キャリアカウンセラー・中村康雄ほか **対**区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 **申**・**問**電話で、ゆうゆう高円寺南館 **☎5378-8179** **他**求人募集についてもご相談ください

◇**区内在住・在勤・在学の方への就労相談**

時 毎週月曜日(祝日、年末年始を除く)午前10時と11時から1人50分 **場**西荻図書館 **師**キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか **申**・**問**電話または直接、前日までに西荻図書館(西荻北2-33-9 **☎3301-1670**) **他**手書きの履歴書持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇**杉並区シルバー人材センター入会説明会**

時 5月12日(木)・16日(月)、6月8日(水)・10日(金)午後1時30分~4時30分(予約制) **場**杉並区シルバー人材センター(阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階) **内**区内在住の60歳以上で臨時的・短期的または軽易な仕事を希望の方に、センターでの働き方を説明。希望者には入会手続きも実施 **申**・**問**電話で、杉並区シルバー人材センター **☎3317-2217**

◇**障害者のための就労相談**

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



www.sugi-chiiki.com

すぎなみ地域コム



すぎなみ地域コムは、地域活動サークル、NPO法人、町会・自治会などの区内で活動するさまざまな団体がイベント情報などを発信できる地域活動のポータルサイトです。団体のホームページが欲しい、仲間・協力者を増やしたい、今度のイベントの参加者を募集したい。そんな「困りごと」、全部すぎなみ地域コムで解決できます。すぎなみ地域コムのサイトから申し込みできます。また、毎月登録説明会を開催し、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。

問すぎなみ協働プラザ **☎3314-7260**

杉並区就労支援センター **すぎJOB** だよ!

「**ジョブスクール**」を実施しました

働くために必要な知識・常識を学び、自分と社会(企業や仕事)との接点を見いだすことで、一歩を踏み出すきっかけを作る4日間の集中プログラムです。講義に加え、実践編では「立ち居振る舞いのポイント」「電話応対」などを実際に練習しました。職場見学会では、OA機器販売・保守管理業務等を行っているフジモト(株)を見学し、担当の方から仕事・働き方の説明や働く姿勢、心構えについてお話しいただきました。

27年度は(株)ナンポーフィールドネット、(株)ミユキデンタルラボラトリーに続き、3回目の職場見学会でしたが、毎回受講者からは「実際に働いている人の話を直接聞け、職場の雰囲気を肌で感じる事ができてよかった」など、さまざまな感想をいただいています。

問若者就労支援コーナー(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪4階 **☎3398-1136**)

6月 ①休日パパママ学級 ②休日母親学級

時①**パパママ学級**=6月5日(日)午前・午後、12日(日)午前、25日(土)午前②**母親学級**=6月25日(土)午後/各半日コース※午前=9時30分~午後0時30分、午後=1時30分~4時30分 **場**杉並保健所3階(荻窪5-20-1) **内**・**定**①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組)②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報など(44名) **師**助産師ほか **対**区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方 **他**①結果は5月25日ごろに通知②応募者多数の場合は出産予定日などで調整③母子手帳・筆記用具持参

【申し込み】往復ハガキ(①②各1枚)=①は2人、②は妊婦のみの氏名(フリガナ)・住所・電話番号・Eメールアドレス・出産予定日・希望日と午前または午後(①は第3希望まで)を書いて、5月16日(必着)までに①はベビー&パースフレンドリー財団杉並区休日パパママ学級担当、②は同財団休日母親学級担当(〒151-0064渋谷区上原1-35-7 KUDO B.L.D201号室)▷**インターネット**=杉並区休日パパママ学級・休日母親学級 **http://bbff.or.jp/sugi-papamama/** **【問い合わせ】**同担当 **☎6327-6643**

急病診療と医療情報案内

まず、電話で確認! 保険証・医療証を忘れずに **小児科・内科・耳鼻咽喉科・外科・歯科**

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

【小児科】 平日:午後7時30分~10時30分
【内科・小児科・耳鼻咽喉科】
土曜日:午後5時~10時 日曜日・祝日:午前9時~午後10時
【外科】 日曜日・祝日:午前9時~午後5時

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

【歯科】 日曜日・祝日:午前9時~午後5時(受付は4時まで)

その他の医療機関案内、急病対応の説明

☎#7399 杉並区急病医療情報センター ナミ・キューキュー(または☎5347-2252)

土・日曜日と祝日は24時間、平日は午後8時~翌日午前9時 **☎5272-0303 東京都医療機関案内(ひまわり)** コンピューターによる自動応答サービス。毎日24時間対応。

◆5月の各種健康相談 ◆ (予約制)の記載があるものの申し込みは、各保健センターへ。

保健センター名	子育て相談・交流	母親学級(予約制)	平日パパママ学級(予約制)	離乳食講習会	乳幼児歯科相談(予約制)	歯みがきデビュー教室(予約制)	栄養・食生活相談(予約制)	ものわすれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	19日(木) 午前9時15分~10時15分	11日(水) 18日(水) 25日(水)	23日(月) 午後1時30分~4時	25日(水) 午後1時30分 ★電話で申し込み(30名.申込順)	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木)	26日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	13日(金) 午前9時~正午 栄養・食生活相談(予約不要) 同日午前9時~9時30分に 講義開催(予約不要)	23日(月) 午後1時30分	11日(水)・19日(木) 午後1時30分
高井戸(高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	9日(月) 午前9時15分~10時	11日(水) 18日(水) 25日(水)	-	18日(水) 午前10時30分~午後0時30分	午前 9日(月) 30日(月) 午後 13日(金)	-	12日(木) 午前9時~正午	12日(木) 午後1時30分	17日(火) 午後1時30分 30日(月) 午前9時30分
高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	26日(木) 午前9時30分~10時15分	-	-	9日(月)・23日(月)午後1時30分~3時30分(23日は生後9カ月頃から)	午前 10日(火) 17日(火) 午後 12日(木)	19日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	17日(火) 午前9時~正午	12日(木) 午後1時30分 27日(金) 午前9時30分	6日(金)・26日(木) 午後2時
上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212	25日(水) 午前9時~10時	12日(木) 19日(木) 26日(木)	-	31日(火) 午前10時30分~午後0時30分	午前 25日(水) 午後 18日(水)	-	-	26日(木) 午前9時30分	9日(月) 午後1時30分
和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331	20日(金) 午前9時15分~10時15分	10日(火) 17日(火) 24日(火)	-	19日(木) 午後1時30分~3時30分	午前 12日(木) 午後 25日(水)	-	-	19日(木) 午後1時45分	10日(火) 午後1時30分

*1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは子育て支援課母子保健係(区役所東棟3階)へ。
2. ベビーカー等の盗難が発生しています。会場は狭いためベビーカーで回ることができません。チェーン錠をつけるなど各自でご注意ください。

※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

歯の健康相談
14日(土)午後2時~4時30分
問い合わせは、杉並区歯科医師会
(阿佐谷南3-1-34) **☎3393-0391** へ

区 の 交 流 自 治 体 の 催 し

4月23日

新潟県小千谷市

小千谷フェア

小千谷市産新鮮野菜や地酒などの産直品を販売します。

時 4月23日(土)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 内 笹団子や小千谷そば(へぎそば)、魚沼産コシヒカリ米などの特産品ほか 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 車での来場はご遠慮ください。買い物袋持参



4月28日

群馬県東吾妻町

吾妻の朝市

東吾妻町から新鮮な高原野菜などを直送販売します。

時 4月28日(休)午前10時～午後1時 場 区役所中杉通り側入り口前 内 野菜(白菜、長ネギ、大根、ニンジンなど)、農産品(米、みそ、梅干し、蜂蜜など)ほかの販売 問 文化・交流課交流推進担当 他 混雑緩和のため人数制限あり。買い物袋持参



Cedar Youth 5期生

青少年ダンスパフォーマー募集

青少年ダンサーのパフォーマンスグループ・CedarYouth2016(シーダーユース2016)のメンバーを選抜するオーディションを開催します。ダンスの力で人や地域を元気にしたい、社会貢献したいと思っている方、ぜひ参加しませんか。

- 【日 時】①5月15日(日)午後4時～5時
②5月16日(月)午後7時～8時
- 【場 所】①西荻地域区民センター(桃井4-3-2)
②児童青少年センター(荻窪1-56-3 けいゆう杉並内)
- 【対 象】小学5年生～24歳で、課題のダンス(すぎなみ舞祭総踊曲「ビューティフルネーム」の基本振り付け)を踊れる方(レッスンDVDを500円で販売します)
- 【参加費】5000円(年間。保険料含む)
- 【申し込み】電話・Eメール(11面記入例)にダンスの経験年数、オーディション希望日、在学中の方は学校名・学年も書いて、5月13日までに児童青少年課青少年係 ☎3393-4760 区 seisho-k@city.suginami.lg.jp
- 【問い合わせ】同係
- 【その他】詳細はすぎなみ舞祭 ☎http://www.sugichiiki.com/sugimy/参照

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

- わんぱく相撲杉並区大会
時 5月15日(日)午前10時30分(10時受け付け開始) 場 荻窪タウンセブン(上荻1-9-1) 対 区内在住・在学の小学生 申 わんぱく相撲杉並区大会 ☎http://www.wanpak-u-suginami.com/から申し込み 問 同大会実行委員会事務局・村上 ☎090-8894-4453 他 男子は上半身裸、女子は体操着で、短パンの上からまわしズボンを着用

●杉並区バウンドテニスシニア交流大会(ダブルス)

時 5月22日(日)午前9時～午後5時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 対 区内在住・在勤で55歳以上の方 定 70名(申込順) 費 1人1000円(当日) 申 申込書(区体育館で配布)を、5月10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 FAX5932-4691)へ郵送・ファクス 問 福岡 ☎5932-4691 他 ラケットがない方は貸し出します。上履き・昼食持参

スポーツ教室

- 荻窪体育館の教室
◇小学生集まれ!ソフトバレー
アドバイザーや友達と遊びましょう。
時 5月1日(日)午前9時～11時 師 区ソフトバレーボール連盟 対 区内在住・在学の小学生 定 15名(先着順) 費 100円 他 体育館履き持参
◇障害者ユニカール体験教室
基礎から試合まで指導します。
時 5月8日(日)午前11時～午後1時 師 日本ユニカール協会理事・石井功樹 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(先着順) 費 100円
◇気軽にフィットネスⅠ～ジャイロキネシス
時 5月15日(日)・22日(日)・29日(日)午後1時～2時30分 師 山中朗子 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 各20名(申込順) 費 1回500円 申 各開催日の6日前から電話で、同体育館

◇ヨガⅠ

時 5月17日～7月19日の毎週火曜日①午前10時～11時②11時～正午(各計10回) 師 畑ひろみ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定 各20名(抽選) 費 各5000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、5月1日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

◇シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳

時 5月22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

◇合気道入門Ⅰ

時 5月22日～9月11日の日曜日、午後5時～7時(8月14日・21日を除く。計15回) 師 杉並合気会 対 区内在住・在勤・在学中で中学生以上の初心・初級者 定 30名(抽選) 費 7500円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、5月6日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(7月3日を除く。事前申込制。1回500円。定員あり)

場・問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

●高円寺体育館の教室

◇バウンドテニス体験教室
体育館でできるテニスで、柔らかいゴムのボールを打ち合います。

時 5月1日(日)、6月5日(日)、7月3日(日) 午後1時～3時(計3回) 師 森重文子 対 区内在住・在勤・在学の初心者 定 10名(先着順) 費 200円。中学生以下100円 他 上履き・タオル・飲み物など持参

◇親子チャレンジ体操Ⅱ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 6月4日～7月9日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 師 Ti Amo 対 ①3歳半～4歳②2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) 申 往復ハガキ(11面記入例)に親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、5月6日(必着)までに同体育館

◇背骨コンディショニングⅠ
背骨のゆがみを「ゆるめ」「矯正」「筋力

向上」で整え、痛みのない体づくりを目指すプログラムです。

時 6月13日～8月1日の毎週月曜日、午後7時～8時30分(計8回) 師 小林伸江 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 20名(抽選) 費 6000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、5月9日(必着)までに同体育館 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。1回500円。定員あり)

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

●杉十小温水プールの教室

◇泳力アップ 初級コース
クロール・平泳ぎを学びます。

時 5月1日(日)午前11時～11時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 10名(申込順) 申 4月24日から電話で、同プール

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン
1人5分間、マンツーマンで教えます。

時 5月1日(日)・15日(日)午前10時～10時55分 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定 各10名(先着順)

◇水中運動
レクリエーションの要素を取り入れた水中運動を行います。

時 5月2日(月)・16日(月)午前10時～10時55分 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定 30名(先着順)

場・問 杉十小温水プール(和田3-55-49 ☎3318-8763) 費 入場料 他 駐車場はありません

●柔道教室(前期)

時 5月3日～9月27日の毎週火曜日、午後7時～9時 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 区柔道連盟 対 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方ほか 定 各20名(先着順) 費 1回320円 問 野口 ☎3223-2058 他 柔道着持参。詳細は同連盟 ☎http://www.sugiju.com/参照

●シニアターゲットバードゴルフ教室

時 5月11日(水)・18日(水)・25日(水)、6月1日(水)午前11時～午後1時(計4回) 場 塚山公園運動場(下高井戸5-23-12) 対 区内

在住・在勤で60歳以上の方 定 40名(申込順) 申・問 電話で、区ターゲットバードゴルフ協会・浅妻 ☎3334-7478 他 運動できる服装で、運動靴・ゴルフ用手袋持参

●フライングディスク(フリスビー)教室

初心者向けです。
時 5月15日(日)午後1時10分～2時40分 場 上井草スポーツセンター 内 フライングディスクの握り方、投げ方、簡単なゲーム 対 小学生以上の方(障害のある方も参加可) 定 30名(申込順) 費 200円 申・問 電話または直接、上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707) 他 運動できる服装で、室内用運動靴持参

●ノルディック・ウォークをはじめよう

時 5月22日(日)午前10時(雨天中止) 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 師 全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員 大方孝 対 3km程度歩ける方 定 20名(申込順) 費 1080円(保険料含む。別途ボールレンタル料540円) 申・問 電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981 他 ウエストバッグまたはリュック・飲み物・帽子・タオル等持参。長寿応援対象事業

●世界の踊り(フォークダンス)初心者講習会

時 6月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)・30日(木)午後1時～3時(計5回) 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 師 福原昭、福原和子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 26名(申込順) 申 往復ハガキ(11面記入例)で、5月9日(必着)までに秋本真知子(〒166-0004 阿佐谷南1-12-5-609) 問 秋本 ☎3312-2912 他 動きやすい服装で、かかとの高さ2cm以下の上履き持参

●木曜夜間ヨガ教室①②

初心者向けのヨガを少人数で行います。
時 6月16日～8月25日の木曜日①午後6時15分～7時15分②7時30分～8時30分(各計8回) 6月23日、8月11日・18日を除く 場 高井戸温水プール 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各8000円 申 往復ハガキ(11面記入例)に性別も書いて、5月2日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072 高井戸東3-7-5) 問 同プール ☎3331-7841

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 ☎=ホームページアドレス

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～ピアノトリオで綴るウィーン 時 5月13日(金)午後7時～9時 場 城西病院(上荻2丁目) 内 出演=ベルクトリオ(山中美樹子(バイオリン)、鶴勝(チェロ)、山口美智江(ピアノ))▷曲目=クライスラー「ウィーン奇想曲」ほか定70名(先着順) 同 同病院・平木 3390-4166

★東日本大震災チャリティーコンサート 人仁の会 時 5月16日(月)午後5時 場 セシオン杉並 内 出演=渥美二郎ほか 費6000円 申・ 同 電話で、渥美二郎後援会事務局 3341-6026

★荻窪音楽祭 春の交流コンサート 時 5月16日(月)午後7時～8時30分 場 杉並公会堂 内 出演=城戸かれん(バイオリン)ほか▷ 曲目=ブラームス「バイオリンソナタ第1番」ト長調Op.78「雨の歌」ほか定190名(申込順) 費2000円 申 チケット販売窓口=杉並公会堂 5347-4450 同 荻窪音楽祭事務局 5347-0244

★中央フィルハーモニア管弦楽団定期演奏会 時 5月29日(日)午後2時～4時 場 杉並公会堂 内 出演=鈴木織衛(指揮)▷曲目=チャイコフスキー「交響曲第5番」ほか 対 4歳以上の方定1000名(先着順) 費1000円 同 城水 090-1125-1037 他 区民50組100名招待(抽選)=往復ハガキ(11面記入例)で、5月15日(必着)までに中央フィル・城水(〒154-0012世田谷区駒沢1-12-8)

★「トウレット症候群(発達障害)」啓発月間イベント 時 5月15日(日)午後2時～4時 場 阿佐谷地域区民センター 内 トウレット症候群の子どもたちのドキュメンタリー映画上映、セミナーおよび交流会定90名(申込順) 申 トウレット友の会 http://tourette-friends.jimdo.com/ から申し込み

同 同会・安田 090-7000-7837

★南阿佐谷すずらんまつり 時 5月7日(土)・8日(日)正午～午後6時 場 南阿佐谷すずらん通り商店街 内 移動動物園、卓球、お笑い広場、フリーマーケット、ダンス、ギター教室ほか 同 南阿佐谷すずらん通り商店街振興組合・藤原 3315-5400

★ウエルカムパーティー 時 5月21日(土)午前10時30分～午後3時 場 杉並第一小学校 内 防災米で昼食作り、応急救護、防災訓練、ごみ分別体験 定 外国人・日本人各50名(申込順) 費100円(保険料) 申・ 同 電話で、杉並区交流協会 5378-8833

講演・講座

★心とお顔のアンチエイジング 時 4月28日(休)午後1時30分～3時30分 場 永福和泉地域区民センター 内 顔のマッサージ 師 笈川喜代美 対 区内在住・在勤で60歳以上の女性 定20名(申込順) 費300円 申 ハガキ(11面記入例)で、4月25日(必着)までにNPO法人互楽会(〒168-0062方南2-12-12-704岩城方) 同 同会 3316-5012

★高千穂大学授業公開(経営学特別講義) 時 4月28日～7月7日の木曜日、午前10時40分～午後0時10分(5月5日を除く。計10回) 場 高千穂大学 師 藤井耐ほか 対 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定150名(申込順) 申 往復ハガキ(11面記入例)で、同大学学務部教務課経営学特別講義係(〒168-8508大宮2-19-1) 同 同係 3313-0146 他 参加申し込みは随時受け付け

★石けん作り体験 時 5月6日(金)午前10時30分～正午 場 環境活動推進センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申・ 同 電話で、NPO法人すぎなみ環境ネットワーク 5941-8701(午前9時～午後5時)

★区民健康フォーラム 時 5月8日(日)午後1時～4時10分 場 セシオン杉並 内・ 師 講演=めまいは生活習慣病(横浜中央クリニック・高橋正統)、京都のくらしとシンプルごはん(料理研究家・大原千鶴)▷無料体験コーナー(①シニアのメディカル・ヨガ教室②認知機能検査③骨密度測定④手足のホクロ診断⑤AEDに触ってみよう) 定500名

高円寺びっくり大道芸2016～幕進

国内外のパフォーマーが空中ブランコなどの曲芸、中国雑技、パントマイム、マジック、ウォーキングアクトなどを披露します。
参加して楽しむ「マントdeへんしん!トリドリパレード」「みんなのリトル高円寺」(いずれも座・高円寺)、ジャグリング体験に手作りのアート楽市やフェイスペインントなどのイベントも盛りだくさんです。
【日時】4月30日(土)、5月1日(日)正午～午後6時
【場所】高円寺の11商店街、座・高円寺、JR高円寺南北駅前広場、高円寺北公園、高円寺中央公園
【問い合わせ】高円寺びっくり大道芸実行委員会事務局(座・高円寺内) 3223-7500
【その他】詳細は、高円寺びっくり大道芸 http://www.koenji-daidoge.com/ 参照

(先着順) 申①は電話で、5月6日までに杉並区医師会 3392-4114 同 同会

★子育て講座「知っておきたい!食の安全のお話～安心な食卓のための選択」 時 5月8日(日)午後1時30分～3時30分 場 荻窪児童館 師 辻安全食品・辻幸一郎 対 子育て中の方ほか 定30名(申込順) 申 Eメール(11面記入例)で、5月1日までに西田保育園父母の会・篠澤 tshino.393@gmail.com 同 篠澤 090-6546-6417(午後7時～9時)

★郷土史講座 道灌と豊島氏の戦い 時 5月8日(日)午後1時30分～3時30分 場 阿佐谷地域区民センター 師 城郭研究家・長島貴 費500円 同 杉並郷土史会・新村 3397-0908

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会 時 5月24日(火)～27日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場 高齢者活動支援センター 内 ①基本操作、簡単な文章の作成②基本操作、パソコンへの取り込みなど 師 I Tスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方 定各10名(抽選) 費各7000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、5月10日(必着)までに I Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15) 同 同団体 090-4722-2574

★公開講座 古典を楽しむ「物語・説話を読む」 時 6月2日、7月7日、9月1日、10月6日、11月10日、12月1日/いずれも木曜日、午後1時30分～3時30分(計6回) 場 向陽中学校 内 ちごの空寝ほか 師 元都立西高等学校教諭・牧野玲子 対 区内在住・在勤

の方 定40名(抽選) 申 往復ハガキ(11面記入例)で、5月10日(消印有効)までに向陽スポーツ文化クラブ(〒168-0073下高井戸3-24-1) 同 同団体 3329-3935

その他

★東京税理士会杉並支部
◇税金なんでも相談会 時 5月10日(火)午後10時～正午、午後1時～4時
◇税理士による相続税無料相談会 時 5月19日(休)午後1時～4時30分 内 相続税に関する相談

— (いずれも) —
場 東京税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) 申・ 同 電話で、各開催日の前日までに同支部 3391-1028 他 相談は1人40分程度

★税金なんでも相談会(荻窪支部) 時 5月11日(水)午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 申・ 同 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時除く)) 他 ①相談は1人45分程度②詳細は同支部ホームページ参照

★土曜無料公証相談 時 5月14日(出)、6月4日(出)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) 場 杉並公証役場(天沼3丁目) 内 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成の相談 対 区内在住・在勤の方 申・ 同 電話・ファクス(11面記入例)で、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 3391-7100 FAX 3391-7103

杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内・費下・右表のとおり 対 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) 定1～3名(申込順) 申 ハガキ・ファクス(11面記入例)に①コース名②教室名③曜日④時間帯(第3希望まで)、昼間の連絡先も書いて、6月講座は5月16日、7月講座は6月15日(いずれも消印有効)までに杉並区シルバー人材センター清水分室(〒167-0033清水3-22-4 FAX 3394-5004) 同 同分室 3394-2253 他 使用パソコンはWindows10および7。ワード・エクセル・パワーポイントは2010。別途個別のオーダー講座も用意しています。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

〈各教室のご案内〉

②教室名	③曜日	④時間帯
清水教室 (清水3-22-4 2階)	月～金曜日	午前10時～正午、午後1時～3時
阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)	火・水・金曜日	午後6時30分～8時30分
	土・日曜日	午前10時～正午、午後0時30分～2時30分、3時～5時
荻窪教室 (荻窪2-29-3 2階)	火・金曜日	午前9時30分～11時30分、午後1時30分～3時30分

※毎週同じ曜日・時間帯でのコースとなります。

〈開催日程〉

6月講座	6月3日(金)～30日(木)
7月講座	7月1日(金)～8月1日(月)(7月18日(祝)を除く)

種別	①コース名	内容	回数	費用
初歩	入門1	マウス操作	各4回	各9170円
	入門2	キーボードで入力		
	インターネット	インターネット検索	各3回	各6900円
	メール	メール交換		
ワード	ワード入門	Word基礎	各4回	各9170円
	ワード初級	Wordでお知らせ文章		
	ワード中級	Wordで文章ミニコミ誌		
エクセル	エクセル初級	Excelで表・グラフ	各4回	各9170円
	エクセル中級	Excelで関数活用		
活用	デジカメ入門	フォトギャラリー入門	各4回	各9170円
	写真活用	フォトギャラリー活用		
	写真加工	GIMPで写真屋さん		
	プレゼン	Power Pointでプレゼンテーション		
趣味※	ポストカード	Wordでハガキ	各2回	各4635円
	名刺作成	ラベル屋さんで名刺		
	お絵かき	ワード・ペイントでお絵かき	1回	2470円
	お名前シール	ラベル屋さんでお名前シール		
	メッセージカード	Wordでメッセージカード		
10※	テン倶楽部	Windows10の使い方を聞こう	1回	2370円

※清水教室のみ開催。

広告募集中 広報すぎなみに広告を掲載しませんか 約19万部発行 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 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) 問 問 い 合 わ せ 他 他 の 他

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

■年中行事関連イベント「**紋切りあそび**」
 紋切りとは、家紋や花などの文様をはさみで切り抜く遊びです。年中行事「端午の節供」と合わせてお楽しみください。
 時 5月5日(木)午後2時～3時30分(時間中随時受け付け) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 定 30名(先着順) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 問 同館 ☎3317-0841



■大人のための朗読会「母」
 「母」をテーマにした作品の朗読をお楽しみください。
 時 5月14日(土)午後2時～3時 場 西荻図書館内 演目 = 出久根達郎「母の手紙」、森浩美「荷物の順番」ほか 師 ちよっというお話の会 対 区内在住の方ほか 定 40名(申込順) 申・問 4月22日から電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

■初夏の朗読コンサート
 朗読とヘルマンハーブを演奏します。
 時 5月28日(土)午後2時～3時 場 高井戸図書館内 出演 = 野田香苗(朗読・ヘルマンハーブ)、林智子・沼志賀子(ヘルマンハーブ) 対 中学生以上の方 定 40名(申込順) 申・問 4月22日から電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

講演・講座

■家族介護教室 認知症サポーター養成講座
 時 5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 キャラバン・メイト 対 区内在住・在勤の方 定 35名(申込順) 申・問 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724 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

■親子3世代料理教室「家族の記念日に手まり寿司はいかが?」
 調理から片付けまでを、親子3世代で協力して行います。
 時 5月22日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高井戸

今日からはじめる 血糖改善教室

糖尿病の予防と治療について、糖尿病専門医と糖尿病療養指導士から学びます(血糖快膳食付き)。
 時 5月15日(日)午前9時20分～午後3時15分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内・師 右記のとおり 対 区内在住・在勤・在学の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、高井戸保健センター ☎3334-4304

- 専門医が語る!「糖尿病の予防と治療の最前線」
(都立多摩総合医療センター内科部長・辻野元祥)
- 食べて納得! バランス良い食、実は美味
- 目からウロコ! 普段の食事ですぐサブリ不要
(クリニックみらい日本糖尿病療養指導士・内田せつ子)
- さらばリスク! 続けて得する運動のコツ
(健康運動指導士・森本友紀恵)
- 体験! 自己血糖測定と尿検査(希望者)

戸地域区民センター 内 献立 = 手まり寿司、鶏ハム、サラダ、かきたま汁、トマトジュースゼリー 師 NPO法人すぎなみ栄養と食の会管理栄養士・吉村静子 対 親子2・3世代(2～5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 往復ハガキ(記入例。全員分記入)に性別も書いて、5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) 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

■阿部恵先生のパネルシアター講座
 ボランティア、保育士、図書館員の方にもおすすめです。
 時・内 5月29日(日) = 講義▷6月5日(日) = 受講生による発表会/いずれも午後2時～4時。計2回 場 高井戸図書館 師 道灌山学園保育福祉専門学校保育部長・阿部恵 対 中学生以上の方 定 50名(申込順) 申・問 4月22日から電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

環境活動推進センター

- ①アクリル毛糸で作るマグカップ型たわし
時 5月7日(土)午前10時30分～午後0時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 1個100円 申 電話で、同センター
- ②学校プールのヤゴを救って、育ててみませんか
時 5月18日(水)午後5時30分～7時30分 場 同センター 師 東京都環境学習リーダー・境原達也 対 区内小中学校の先生、土曜日学校関係者ほか 定 20名(申込順) 申 電話で、同センター
- ③布ぞうり作り
時 5月19日(木)午前10時30分～午後3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、4月30日(必着)までに同センター 他 昼食持参
- ④三宝寺池とその周辺エコツアー
三宝寺池とその周辺の史跡と寺社を訪ね、みどりと歴史を楽しみながら、環境保全について考えます。
時・場 5月23日(月)午前10時～午後3時▷集合 = JR荻窪駅西口改札▷解散 = JA東京あおばバス停前 師 杉並ネイチャー7・淀川正進 対 区内在住・在勤で7

km歩ける方 定 20名(抽選) 費 200円(保険料含む。別途交通費) 申 往復ハガキ(記入例)で、5月7日(必着)までに同センター 他 雨具・昼食・飲み物持参

⑤着物や洋服のリメイク
時 5月23日(月)午後1時30分～3時30分 場 同センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 600円 申 電話で、同センター

⑥バスで行く コアジサイ薫る勝沼城跡で自然観察
隣接する菖蒲園も見学します。

時 5月29日(日)午前9時～午後4時30分 場 勝沼城跡歴史環境保全地域(青梅市)▷集合・解散 = 同センター 師 勝沼城跡みどりの会・山室京子ほか 対 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(申込順) 費 500円(保険料含む) 申 電話で、同センター 他 歩きやすい服装で、雨具・昼食・飲み物・敷き物持参

—— 〈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) 他 ①③⑤は長寿応援対象事業

ゆうゆう高円寺南館

①職業能力アップ講座「仕事に必要なパソコン教室」
時 5月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)午前10時～正午(計4回) 内 エクセルを使った作表と簡単な関数、ワード中級ほか 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の就業中または求職中の方 定 13名(抽選)

②スマートホン・タブレットインストラクター養成講座
高齢者に、スマートホン・タブレット等の使い方の入門から中級を教えるための基本知識を学びます。
時 5月16日(月)・23日(月)・30日(月)午前10時～正午(計3回) 対 区内在住・在勤のおおむね55歳以上で、スマートホンの基本操作を理解している方 定 20名(抽選)

—— 〈いずれも〉 ——
 場 ゆうゆう高円寺南館 師 NPO法人竹箒の会ほか 申 ハガキ・ファクス(記入例)に②は志望理由も書いて、①は4月30日②は5月9日(いずれも必着)までに同館(〒166-0003高円寺南4-44-11 FAX5378-8179) 問 同館 ☎5378-8179

就労支援センター

◇求職者のためのパソコンセミナー基礎①パワーポイント②エクセル
時 ①5月9日(月)②20日(月)午前10時～午後3時 師 小林理佳、木内恵里子 対 44歳以下で求職中の方 定 各14名(申込順)

◇ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」
注意すべき求人条件やポイントを解説します。
時 5月11日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 定 14名(申込順)

◇自分と向き合う方法・感情の扱い方を学ぶ～もう一度、自分を見つめなおす
目標・行動を具体化する方法、感情の表現方法を具体的に学びます。
時 5月12日(木)午後1時～4時 師 プロフェッショナルコーチ・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

〈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
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	ピラティスで美しく健康的な身体を作りましょう★	5月4日から毎月第1・2・4水曜日、午前10時～11時 費 1回500円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎・FAX3306-0441)	上高井戸館バザー～もったいないの心を繋げよう	5月29日(日)午前10時～午後2時
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎・FAX3338-0436)	基礎から学ぼう～パソコンでの文書作り(ワード)★	5月11日(水)・18日(水)・25日(水)午後1時30分～3時30分(計3回) 定 15名(申込順) 費 4200円(別途教材費500円)
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	手仕事サロン～簡単帽子作り★	5月18日から毎月第3水曜日、午後1時30分～3時30分 費 1回300円
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎・FAX3302-2161)	どなたでも踊れます～初心者向け社交ダンス★	5月17日から毎月第1・3火曜日、午後6時～7時30分 費 1回800円
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	季節の植物で苔玉を作ります 師 川上ひより★	5月18日(水)午前10時～正午 定 10名(申込順) 費 500円(別途材料費500円)
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249)	ゆうゆう菜園を楽しむ～プランター菜園★	5月8日(日)午後1時30分～3時30分 定 12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。

すぎなみ大人塾

自分を振り返り、
社会とのつながりを
みつける大人の放課後



❖コース参加者募集

「すぎなみ大人塾」は、自分の可能性に気づき、ネットワークを深め、みんなで新しい地域づくりをしていこうと「放課後」的に自由な発想を育む場です。今年水曜日と土曜日に2コース開催します。下記共同講演会からご参加ください。

◇水曜夜コース

楽しく遊ぶことで良いことが起きる活動への転換を、私たちは「アソビノベーション(遊び+イノベーション)」と名付けています。今年度は、不規則な生活や運動不足を解消「しなきゃいけない」と自分を律するのではなく、楽しみながら、自分も周りの人も健康になってしまおうという「遊び×健康づくり」を、自分たちで考え、試し、地域に伝えます。楽しい活動やつながりで、自分も周りの人も健康になる！ そんな「ヘルシーすぎなみ」をつくる試みに参加してみませんか？

◇土曜昼コース

「だがしや楽校」という手法を通して、地域へのはじめの一步を踏み出すお手伝いをします。「だがしや楽校」とは、気軽な交流の場であった駄菓子屋にならい、自分の好きなもの・ことや得意技を「おみせ」形式で見せ合うことで人との関わりを作り出す活動です。これまで商店街や小学校、お寺などで実践し、気軽に地域に出られる活動として、若者からシニアまで、多くの方が参加してきました。地域の友人が欲しい、地域活動がしてみたい…そんなあなたをお待ちしています。

時・場・内右表のとおり定各コース30名(抽選)

❖大人塾&すぎなみ地域大学共同講演会

◇この社会を読み解く大人の基礎知識～メディアのウソ、メディアのほんとう

今世の中で起きていることを理解するために、報道やメディアをどう利用すればよいか、そこから社会の課題を自分のこととして考えていくための大人の学びとは何かについてお話しします。

時 5月21日(土)午前10時30分～午後0時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 評論家・荻上チキ 定 100名(申込順) (いずれも)

対 区内在住・在勤・在学の方 申 問電話・ファクス・Eメール(11面記入例)に「コース名」または「講演会のみ参加」も書いて、5月11日までに社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp 他 おおむね1歳からの託児あり(事前申込制)

水曜夜コース 時水曜日午後7時～9時 場セッション杉並ほか

アソビでほぐす思考(アタマ)と身体(カラダ)～アソビノベーションでヘルスプロモーション～	
学習支援者	株エンパブリック・広石拓司、杉並TV・高橋明子
日程	内容
5月21日(土)	共同講演会
6月1日・15日	イントロダクション ゲスト講師(15日)＝聖路加国際大学看護情報学教授・中山和弘
6月29日、7月6日・20日	アソビノベーション準備編「お互いを知り、街を知ろう」
8月3日・24日	アソビノベーション実践編「やってみよう！すぎなみヘルシー・アソビノベーション」
9月7日・28日	ヘルシー・アソビノベーションのふりかえり
10月19日、11月2日・16日	「遊びと健康のタウンミーティング」を考えよう
12月3日(土)	(午後1時～3時)遊びと健康のタウンミーティング
12月7日	ふりかえりとこれから
29年1月14日(土)	(午後1時30分～5時)合同成果発表会

土曜昼コース 時土曜日午前10時～正午 場セッション杉並ほか

だがしや楽校入門編～気軽な「みせ開き」でまちへ出よう！	
学習支援者	フリーアナウンサー・谷原博子
日程	内容
5月21日	共同講演会
6月4日・18日・25日	地域活動と自分みせの基礎を学ぶ ゲスト講師(18日)＝東京大学大学院教授・牧野篤
7月9日・23日、8月20日、9月3日	「自分みせ」で地域に出てみよう～蚕糸の森だがしや楽校開催！
9月24日、10月1日・15日・29日、11月19日	地域のさまざまな実践を知り、自分たちでみせ出しをしよう
12月3日・10日	ふりかえり ゲスト講師(3日)＝牧野篤
29年1月14日	(午後1時30分～5時)合同成果発表会

大人塾まつり2016

すぎなみはじめの一步まつり

5月21日(土)午前10時～午後3時30分

すぎなみ大人塾の卒業生が企画・運営してきた「大人塾まつり」も今年で7年目。今年も地域で活動する多くの方々の参加を得ながら、すぎなみの大人による、地域に一步を踏み出すためのまつりを開催します。大人気のパン屋さんをはじめ、お弁当、ドーナツなどカフェスタイルでおもてなし。野菜の販売やライブ、ワークショップ、展示販売等も行います。交流自治体からの出店もあります。大人気、丸いドームの「移動式プラネタリウム」も同時開催！



▲昨年の様子

場セッション杉並(梅里1-22-32) 問社会教育センター ☎3317-6621 他 主催＝大人塾まつり実行委員会

主な催し

- 飲食&販売 パン工房PukuPuku/手作りごはんのお店 アミーカ/ごばん亭/タイ風やきそば/ジージョベーカー/ふれあい屋台カフェ☆ Jimmy's Paradise☆/ピンクリボン・カフェ/永福 青柳/すぎなみやさい畑/麴料理 teamKOUJI+/五日市すぎなみ村/LOCAVORE/AKEBONO/駄菓子屋ハイコラ東京/カフェ・レスパス
- ワークショップ&催し物 ブラックパネルシアター/クイズと音楽ヘンテコ世界旅行/平家琵琶を体験/てしごと体験/すぎなみ昔話紙芝居一座「すかい」/小物販売M&m/劇団どろんご座/モノグラム・ライブ/人・まち思いかるた/篠竹で作る鶯笛/訪問針灸マッサージ/朗読劇OJ10/耳ツボ体験/朗読「虹の声」/アロマクラフトワークショップ/映画団体COSMOFEST/大人のためのアソビラボ2016/わCAMOのフリマ/マジック/チームミエルカ/魂の語り部/紙芝居芸。微笑み以上爆笑未満の伝道師
- すぎなみ地域大学&すぎなみ協働プラザ 杉並さわやかウォーキング/かるた遊び/庚申みちくさアート市/わがまち一番体操/杉並どうぶつ相談/iPadで脳トレ体験/健康づくりリーダーの会/縁結びグッズ作り/荻窪暮らしの保健室/すぎなみご当地ゆるキャラミニミニ見本市
- 全国だがしや楽校 稲毛 あかり祭り/しもつけ ミニ工作/親爺の作品展/布のロールケーキ/香りのワークショップ/らくらくピアノ体験/杉並のThe江戸(古文書)/だがしやパーク/掛け合い朗読劇場

(発行日)毎月1日、11日、21日



世帯と人口 (住民基本台帳) 28年4月1日現在 ()は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口(人)	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	日本人	外国人		
	300,735(2,168増)	8,501(233増)	311,632(2,397増)		260,356(894増)	6,584(117増)	282,382(1,248増)	6,575(141増)	542,738(2,142増)	555,897(2,400増)
	2,396(4減)								13,159(258増)	