

防災まちづくりフェア～防災・減災の知識を深め、災害に備えよう	…… 3
ふるさとに農地をお持ちの方へ	…… 3
さざんか一ど登録団体の更新手続きを受け付けます	…… 5
29年度ささえあい活動助成募集説明会	…… 5
農業体験農園の利用者募集	……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

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

こんなにいたの!?

## 杉並の生き物から 水辺環境について考えよう

### 善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業シンポジウム

善福寺川「水鳥の棲む水辺」創出事業は、善福寺川において良好な水辺環境の指標となる「水鳥」に着目して、多様な生き物が生息・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。

——問い合わせは、土木計画課へ。



チョウトンボ



オオタカ



アオスジアゲハ



ダイサギ



マイコアカネ

### 水辺で見られる生き物たち(※)



オナガガモ



キンクロハジロ



カワセミ



シジュウカラ

他にもたくさん  
いるよ!



※「第8回善福寺川水鳥一斉調査」(28年実施)、「第6次杉並区自然環境調査」(19～24年実施)で見つかった生き物。

### シンポジウムプログラム

- 【日時】 1月28日(土)午後1時30分～4時30分
- 【場所】 勤労福祉会館(桃井4-3-2)
- 【定員】 約300名(先着順)
- 【その他】 公共交通機関で会場してください

#### 基調講演「トンボから見た杉並の水辺」

【講師】  
中央大学理工学部研究開発機構専任研究員・須田真一(右写真)

【内容】  
●基調報告  
「善福寺川研究部活動報告」  
東田中学校善福寺川研究部



ポスターは  
女子美術大学の制作です



#### パネルディスカッション「いきものと善福寺川」

【出演】  
●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)=中央大学理工学研究所・大学院兼任講師 土屋十圓、中央大学理工学部研究開発機構専任研究員・須田真一、ゼフィルス代表・伊藤晴康、東田中学校善福寺川研究部ほか



## 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への応援寄付をお願いします

区は、子どもたちがさまざまな国や地域の文化・芸術、自然に触れたり、スポーツ交流などに参加することを通して成長していけるよう、24年4月に「杉並区次世代育成基金」を創設しました。

今年度もすでに約100名の子どもたちが中学生海外留学など、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ています。杉並区次世代育成基金は、こうした事業を継続していくために、地域社会の皆さんのお力で、子どもたちの健やかな成長を支援していく仕組みです。

今後も基金を活用した事業を継続、拡充できるよう、皆さんからの応援寄付をお願いします。

——問い合わせは、児童青少年課青少年係 ☎3393-4760へ。

### ◇基金を活用して行われる事業（実施済み・継続中）

- 国内こども交流（名寄編・東吾妻編）
- 小学生名寄自然体験交流
- 交流自治体中学生親善野球大会
- 中学生海外留学
- 助成対象事業（民間事業）



### ◇これから実施される活用事業

- 次世代トップアスリート育成＝2月12日(日)
- 中学生小笠原自然体験交流＝3月下旬

### ◇事業に参加した子どもたちの生き生きとした感想が寄せられています

#### 【中学生海外留学（ウィロビー）参加者の声】

- このような機会を得られたことに、とても感謝しています。将来はこの経験を生かして何事にも積極的に挑戦し、私たちのようなすばらしい経験をたくさんの方ができるように、この次世代育成基金を支援できるような大人になりたいと思います。（中学2年生・男子）
- この2週間を一言で表すと、それはまさしく「一期一会」でした。一回きりしか会えない人でもコミュニケーションを取ることで、仲良くなることができました。（中学3年生・女子）

### ◇基金活用事業実施報告書を作成しました

各地域区民センター、図書館、児童館などでご覧になれます（郵送も可。電話で、児童青少年課青少年係）。

## ありがとうございました

28年10月1日～11月30日のご寄付（敬称略、順不同）  
147件＝50万7613円

#### ●個人

小谷勝博＝5000円、中島康允＝1万円▷氏名のみ公表＝鈴木和博（2件）、菅野満智子、山野井健、小竹秀雄、福田理子▷匿名＝135件

#### ●団体・事業者

ケンコーマヨネーズ(株)＝5万7710円、杉並区商店会連合会＝7万円、方南銀座商店街振興組合＝1万3670円▷匿名＝1件

## 小学生名寄自然体験 交流事業 学習成果発表会



小学生名寄自然体験交流事業で、杉並区の交流自治体である北海道名寄市に派遣された児童25名が、学習の成果を発表します。一人一人が自分の言葉で名寄での体験を伝える姿をぜひご覧ください。



▲スノーシュートレッキング体験の後、名寄の児童と記念撮影

【日時】2月5日(日)午後2時～4時

【場所】セシオン杉並（梅里1-22-32）

【問い合わせ】生涯学習推進課管理係

## 住基カードでe-Taxを 利用する予定の方へ

### ◇事前に電子証明書の有効期限をご確認ください

住民基本台帳カード（以下「住基カード」）の電子証明書の有効期限が間近な場合は、マイナンバーカードの申請をご検討ください。マイナンバーカードには電子証明書が標準搭載され、e-Taxを住基カードと同様に利用することができます。

なお、マイナンバーカードの作成には、申請から交付まで約1カ月かかります。確定申告時期になると、区役所等の窓口が混雑しますので、お早めにお手続きください。

### ◇電子証明書のパスワードがロックされてしまった方へ

住基カード・マイナンバーカードの暗証番号を間違えロックされてしまった場合は、区役所・区民事務所の窓口で解除の手続きができます。手続きの際には、カードと本人確認書類をお持ちの上、本人が来庁してください。

問 区民課

## 「平成28年新潟県糸魚川市大規模火災義援金」にご協力をお願いします

### ◇日本赤十字社での受け付け

【受付期間】3月31日(金)まで

【入金方法】「ゆうちょ銀行 口座記号番号 00130-7-602726 口座加入者名 日赤平成28年新潟県糸魚川市大規模火災義援金」へ振り込み

※受領証の発行は、通信欄に「受領証希望」と記入。振込手数料はかかりません。

### ◇区役所にも義援金箱を設置します

【設置期間】3月31日(金)まで

【設置場所（祝日を除く）】月～金曜日＝保健福祉部管理課地域福祉推進担当（区役所東棟3階）▷第1・3・5土曜日＝区民課区民係（東棟1階）

【問い合わせ】保健福祉部管理課地域福祉推進担当

## 交通死亡事故が発生しました

28年12月18日(日)午後11時10分ごろ、青梅街道の交差点（上荻2丁目）において、直進していた自動二輪車2台（110cc・150cc）と歩行者が関与する事故が発生し、自動二輪車（110cc）の運転手（40代男性）が亡くなりました。

### 【自動車・自動二輪車を運転する皆さんへ】

速度の出しすぎは事故のもとです。決められた速度を守って、安全運転を心掛けましょう。

問 区交通対策課、荻窪警察署 ☎3397-0110

## ふるさと納税返礼品 提供事業者を募集します

区では4月から、ふるさと納税制度の積極的な取り組みとともに、寄付者への返礼品の贈呈を予定しています。

そのため、寄付者に贈呈する返礼品として、区の魅力発信や区内産業の活性化につながる品物やサービスを取り扱う事業者を募集します。

詳細は、区ホームページをご覧ください。

【問い合わせ】総務課

1月17日(火)・18日(水)

# 防災まちづくりフェア

## 防災・減災の知識を深め、災害に備えよう

災害から命を守り、財産を守り、生活を守る。そのためにできることを、今考えてみませんか。

——問い合わせは、建築課耐震改修担当へ。

**日時** 1月17日(火)・18日(水)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
VRによる熊本地震被災地見学体験	360度見渡すことができるVR(バーチャルリアリティ)で、熊本地震被災地を歩く疑似体験ができます
耐震無料相談会	区に登録している耐震診断士による相談会です/杉並建築設計事務所協会・東京都建築士事務所協会杉並支部
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
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
耐震改修工法の紹介、減災についてのパネル展示	東京都が選定した安価で信頼できる改修工法や耐震ベッドの事例の中から、模型を展示して紹介します。また、区で行っている減災に関わる工事の助成について紹介します

## 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。

☎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。

☎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。

☎建築課不燃化推進係

※区ホームページも併せてご覧ください。

## 2017冬耐震キャンペーン

「都民一人一人の命を守るため、いつ起こるか分からない巨大地震に備えて建築物の耐震化に向けた具体的な行動を！」をテーマに、東京都主催の耐震キャンペーンを開催します。

【内容】 下表のとおり

【対象】 都内在住・在勤・在学の方

【問い合わせ】 東京都都市整備局市街地建築部建築企画課 ☎5388-3348

【その他】 詳細は、東京都耐震ポータルサイト ☎[http://www.taishin.metro.tokyo.jp/tokyo/campaign/report\\_2017\\_winter.html](http://www.taishin.metro.tokyo.jp/tokyo/campaign/report_2017_winter.html) をご覧ください

〈2017冬耐震キャンペーン〉

日時	内容・場所
1月17日(火) 午前10時30分～午後1時	耐震化個別相談会★ ☎場都政ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1)
1月17日(火) 午後1時～4時15分	耐震フォーラム「これだけは知っておきたい我が家の耐震化」★ ☎場都民ホール(新宿区西新宿2-8-1)
1月26日(木)午前10時30分～午後5時	建物の耐震改修工法等の展示会 ☎場JR新宿駅西口広場
1月19日(木)・31日(火)、2月1日(水)	防災体験・耐震改修バスツアー★

※★は事前申し込みが必要です。

### ふるさとに農地をお持ちの方へ

## 農地中間管理機構への貸し付けをご検討ください

相続などで取得したあなたのふるさとの農地はきちんと使われていますか。農家の高齢化が進み、荒れた農地が増える中で、農地を借り受け、他の農家に貸し付けを行う公的機関として、全国の各都道府県に農地中間管理機構が設置されています。また、固定資産税については、同機構に全ての農地を貸し付けた場合に2分の1となる(貸付期間等一定の要件があります)一方、農地を放置して荒らしたままにすると1.8倍に上がる場合もあります。

詳しくは、農林水産省のホームページをご覧ください。

☎産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136



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きます(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万一のとき、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、お互いを支え合う制度です。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)、「納付猶予制度」(50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。

国民年金課国民年金係

施設情報

中央図書館の臨時休館

中央図書館(荻窪3-40-23)

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5800万人、読み書きのできない大人が約7億8100万人います。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。区内施設に投函用の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**=3月31日まで(郵送は随時受け付け)  
**場回収ボックス設置場所**=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▷**郵送**=杉並ユネスコ協会事務局(〒167-0031本天沼3-11-9国嶋方) 問 同事務局・国嶋 ☎3394-9482、社会教育センター ☎3317-6621

その他

「はかり」の定期検査のお知らせ

商店での取り引きや、学校・医院などでの証明に使用する「はかり」は、2年に一度の検査を受けなければなりません。全ての「はかり」について、東京都計量検定所職員が検査対象のお店などへ伺い検査を実施します。

検査対象者にはハガキで事前通知します。通知のなかった方、新たに「はかり」を使用するようになった方、「はかり」を使用しなくなった方はお問い合わせください。

**時検査期間** 1月12日(木)~3月16日(木)(土・日曜日、祝日を除く)  
**場** 区内全域 問 東京都計量検定所 ☎5617-6638

さざんかカード登録団体の更新手続きを受け付けます

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)の登録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(水)~3月31日(金)

◇更新対象

26年度に新規登録あるいは26年2・3月に更新をした団体

◇登録更新の要件

以下の①~⑥の要件を全て満たしている団体

- ① 5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 16歳以上の方が2名以上含まれている

⑥ 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(ゆうゆう館(ゆうゆう阿佐谷館は可)、無人の会議室を除く)

◇必要な書類

- 申請者の本人確認ができる身分証明書(※2)
  - 構成員名簿
  - 会則(規約)
  - 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

民営化宿泊施設をご利用ください 世界遺産富士の麓 **富士学園**

◇春季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20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)
3月29日(水)	春爛漫!お花見ツアー 小田原城と箱根湯本散策、大法師さくら祭り~寄木細工体験といちご食べ放題付き	1万5000円
30日(木)	毎年大好評!樹齢400年身延山久遠寺のしだれ桜と日本三大清流伊豆三島柿田川公園!	1万5000円
4月5日(水)	よくばり春の大人旅!新倉山浅間公園にて桜、御坂農園にて桃の花まつりとリニア見学センター!~恵林寺にて座禅体験もできます	1万9000円
28日(金)	春の杉並探検隊!青木ヶ原樹海の神秘と生命の森をゆっくり歩くガイドツアー~富士芝桜まつりと白糸の滝にもご案内します	1万9000円
29日(祝)	大人も子供も楽しめる♪山中湖にて水陸両用バスKABAバス乗車!山中湖花の都公園・富士芝桜まつり・鳴沢つじ祭りてたっぷりお花見	1万9000円

65歳以上は左記料金から各1000円引き

※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14日~2月19日の土・日曜日、2月23日(木))

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28日(土)~2月5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)

2月1日から助成申請受け付け予定

29年度ささえあい活動助成募集説明会

**時** ①1月27日(金)午後6時~7時 ②2月6日(月)午前11時~正午 **場** 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寿応援ポイント担当 **他** 2月6日(月)午前10時~11時に助成活動報告会を開催。ささえあい活動助成は、杉並区長寿応援ファンドの愛称です

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(金)午後2時~5時(受け付けは午後1時30分~4時30分) **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業支援係 ☎5347-9187 **他** 面接を希望する企業分の履歴書を持参。求人内容はハローワーク新宿 **HP** <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

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(金)午後0時30分~1時50分(受け付けは正午から) **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** 電話で、中野区産業振興分野経営支援担当 ☎3228-5518  
——(いずれも)——  
**場** 中野区産業振興センター(中野区中野2-13-14) **対** おおむね39歳以下で求職中の方 **他** 会場の駐車場は使用できません

# 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

★**佼成病院 無料定期アンサンブルコンサート** 時 1月24日(火)、2月28日(火)、3月28日(火)午後1時～1時30分・2時～2時30分 場 佼成病院(和田2丁目) 内 出演=宮由枝(フルート)、瀬戸祥予(ピアノ) 定 各日各回100名(先着順) 問 佼成病院総務課 ☎6382-4473

★**国際アマチュアピアノコンクール受賞者演奏会** 時 1月29日(日)午後1時～4時 場 杉並公会堂 定 200名(申込順) 費 1500円 申・問 電話で、日壇文化協会 ☎3271-3966 他 区民10組20名を招待(抽選)=往復ハガキ(9面記入例)で、1月18日(必着)までに日壇文化協会(〒100-0004千代田区大手町2-2-1新大手町ビル268区)

★**座の市** 時 1月21日(出午前11時～午後5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

★**西荻商店街落語会** 時 1月25日(水)午後7時30分～9時30分 場 そば処田中屋(西荻北4丁目) 内 出演=濱乃志隆ほか 定 40名(申込順) 費 1000円 申・問 電話で、女子大通り商和会・清水 ☎080-3412-2439

## 講演・講座

★**区民参加型展示「文士と画家たちの荻窪」関連イベント**  
◇**講演会「荻窪文士の跡をたずねて」** 時・内 1月17日(火)=北口編▷2月14日(火)=南口編/いずれも午前10時～11時30分 師 文学研究家・藤井雅和 定 各20名(先着順) 問 村田 ☎080-5644-2592

◇**展示解説** 時 1月17日(火)、2月14日(火)午後2時～5時(時間内で随時解説) 師 地域史研究家・新倉毅 問 新倉 ☎080-1140-9216  
— (いずれも) —  
場 郷土博物館分館(天沼3-23-1天沼弁天池公園内)

★**与謝野晶子サロンカレッジ** 時 1月22日(日)午前10時～正午 場 与謝野晶子サロン(南

荻窪1丁目) 内 晶子の「道」と「星」実作指導と講演 師 吉祥女子中学・高等学校教頭 萩原茂、歌人・入谷いずみ 定 40名(申込順) 費 500円 申・問 電話で、小泉 ☎3333-6778

★**健康セミナー「緩和ケア病棟について」** 時 1月23日(月)午後2時～3時 場 東京衛生病院(天沼3丁目) 内 利用のタイミング、急性期病院や在宅療養との違いなど 師 同病院緩和ケア内科医長・福田陽子 定 70名(先着順) 問 同病院健康教育部 ☎3392-6151

★**あたまの健康チェック&認知症予防指導士 資格取得講座** 時・内 ①1月23日(月)午後5時～7時=説明会 ②26日(木)・27日(金)・30日(月)午後5時30分～8時30分=講習会・テスト(計3回) 場 高井戸地域区民センター 師 口コモ認知症予防療法協会ほか 認 知症予防や介護予防を通じた地域活動を始めたいと考えている55～75歳程度の方 定 ①50名②24名(いずれも申込順) 費 ②3000円 申・問 電話・Eメール(9面記入例)で、ゆうゆう天沼館 ☎3391-8540 問 kazunari\_azumi@donmaikoubu.org

★**認知症サポーター養成講座** 時 1月26日(木)午後2時～3時30分 場 おおばけアセンター(天沼3丁目) 師 キャラバン・メイト 認 区内在住・在勤・在学の方 定 7名(申込順) 申・問 電話で、1月25日までにおおばけアセンター ☎6383-6080

★**初めての家づくり講座** 時 1月29日(日)午後1時30分～3時 場 産業商工会館 師 建築士 認 区内在住・在勤の方 定 20名(申込順) 申・問 電話で、まちづくりセミナー実行委員会事務局・石井 ☎6913-8189

★**易しい経済講演会「5年目のアベノミクス～これまでの成果と今後の課題」** 時 2月11日(祝)午後1時30分～3時30分 場 高井戸地域区民センター 師 元日本銀行政策委員・田谷禎三 認 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

★**超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会** 時 2月14日(火)～17日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場 高井戸地域区民センター 内 ①基本操作、簡単な文章の作成など 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 認 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(9面記入例)で、2月1日(必着)までに I Tスクエア杉並(〒168-0063

和泉3-17-15) 問 同団体 ☎090-4722-2574

★**外国人おもてなし語学ボランティア講座** 時 2月15日(水)午後1時～4時30分 場 センオン杉並 認 英語による簡単な日常会話ができる方(おおむね英検2級以上、TOEIC500点以上) 定 60名(申込順) 申・問 電話・Eメール(9面記入例)で、杉並区交流協会 ☎5378-8833 問 info@suginami-kouryu.org 他 すでにボランティアとして登録した方は受講不可

★**河北総合病院の講座**  
◇**河北健康教室 股関節の勉強会** 時 2月8日(水)午後2時～3時 場 阿佐谷地域区民センター 内 こんな時どうする? 股関節の痛み 師 整形外科科長・阿部瑞洋 定 90名(申込順)  
◇**ブラック・ジャック セミナー** 時 3月26日(日)午前9時30分～午後0時10分 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 内 医療機器を使って外科医に挑戦 認 小学4年生～中学生 定 小中学生各12名(申込順)

— (いずれも) —  
申・問 電話で、同病院広報課 ☎3339-5724(午前9時～午後5時。休日を除く)

★**楽しく話そう外国語講座** 時・内 1月18日～2月13日の毎週①英会話=月曜日(1)初心者=午後7時▷水曜日(2)中級=午前9時10分(3)上級=10時20分(4)TOEIC=11時30分▷木曜日(5)初級=午前9時10分・11時30分(6)初心者=10時20分②中国語=月曜日(7)初級=午前9時10分(8)中級=10時20分/いずれも1時間③韓国語=1月27日(金)(9)初心者=午前9時10分～10時40分(10)初級=10時50分～午後0時20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(9)(10)は1500円 申 ファクス(9面記入例)で、各開催日の3日前までにグロービス商工研究会 ☎5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

★**立教女学院短期大学公開講座** 時・内・師 ①2月7日(火)午前10時～11時30分=はじめてのヨハネ福音書(立教女学院・大森明彦) ②14日(火)午前10時～11時30分=生きること、死ぬこと(立教女学院・上田亜樹子) ③16日(木)午後1時30分～3時=ヴィクトリア朝イングランドの女性と文化(同短期大学現代コミュニケーション学科准教授・高見陽子) ④17日(金)午後1時30分～3時=ファッションとジェンダー～時代を表現した

デザイナー 達(同短期大学現代コミュニケーション学科専任講師・花野泰子) ⑤21日(火)午前10時30分～正午=聖マーガレット礼拝堂での黙想体験(立教女学院・上田亜樹子、岩崎真実子) ⑥25日(土)午後1時30分～3時=女子スポーツと健康～知っておきたい思春期女子のからだのこと(同短期大学幼児教育科専任講師・中村有紀) ⑦27日(月)午前10時～11時30分=阪田寛夫「桃次郎」～現代の桃太郎(同短期大学現代コミュニケーション学科准教授・高根沢紀子) 場 同短期大学 認 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方(⑥のみ中高生以上の方) 定 ①～④⑦各80名 ⑤100名⑥50名/いずれも申込順 申 往復ハガキ(9面記入例。複数講座の連記可)に性別も書いて、各開講日の1週間前(消印有効)までに同短期大学総務課(〒168-8626久我山4-29-23) 問 同課 ☎3334-5104

★**若者のためのじっくりものづくり塾** 時 3月26日(日)～30日(木)午後2時～4時30分(計5回) 場 座・高円寺 内 木の椅子を自分でデザインして作成・展示 師 座・高円寺 高木啓吾ほか 認 中高生 定 5名程度(抽選) 費 3000円 申 申込書(座・高円寺、文化・交流課(区役所西棟7階)で配布)を、2月20日(必着)までに座・高円寺(〒166-0002高円寺北2-1-2)へ郵送 問 石井 ☎3223-7500 他 抽選結果は3月10日までに郵送で通知

## その他

★**税金なんでも相談会** 時 1月28日(出午前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 相談時間は1人45分程度

★**千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒募集** 内 選考日=2月12日(日)午前10時 認 区内在住・在勤で次のいずれかに該当する方①尋常小学校か国民学校初等科を修了したが高等学校の入学資格がない②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した①に準ずる方 定 40名(選考) 申 願書(同校で配布)を、1月12日～2月10日(消印有効)に神田一橋中学校(〒101-0003千代田区一ツ橋2-6-14)へ郵送・持参 問 同校 ☎3265-5961

★**自衛官候補生募集** 内 資格=18～26歳の男子(入隊時期により異なる)▷受付期間=通年▷採用試験=2・3月に各月1回実施予定(28年度採用)/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 認 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 1～5名(申込順) 申 ハガキ・ファクス(9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、2月講座は1月19日、3月講座は2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 FAX3394-5004) 問 同分室 ☎3394-2253 他 使用パソコンはWindows7～10。ワード、エクセル、パワーポイントは2010～2016。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 (2月は土曜日のみ)	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〉

2月講座	2月1日(水)～28日(火)(日曜日を除く)
3月講座	3月1日(水)～28日(火)(20日祝を除く) ※月曜日は3回以下のコースのみ。

種別	①コース名	内容	回数	費用
初歩	入門1	マウス操作、電源の入れ方から	各4回	各9170円
	入門2	キーボードで入力、イラスト入り文書		
	インターネット	インターネット検索	各3回	
	メール	パソコンメールの交換		
ワード	ワード入門	Wordの基礎	各4回	各9170円
	ワード初級	簡単な編集、お知らせ文書		
	ワード中級	操作活用、雑誌のような紙面		
エクセル	エクセル初級	表・グラフ作成、住所録	各4回	各9170円
	エクセル中級	データベース・関数と数式		
活用	デジカメ入門	写真の取り込み、写真入りはがき	各4回	各9170円
	写真活用	簡単修正、スライドショーの作成		
	写真加工	GIMPを使って美しく見やすい写真に		
	プレゼン	PowerPointでプレゼンテーション		
趣味※	名刺作成	もらってうれしい名刺作り	各2回	各4635円
	お絵かき	ワード・ペイントでお絵かき		
	お名前シール	小物を飾る小さな一枚	1回	
	メッセージカード	カードや一筆箋を作ろう	1回	
全般※	Win8&10倶楽部	Windows8、10の使い方を聞こう	1回	2970円

※清水教室でのみ開催。

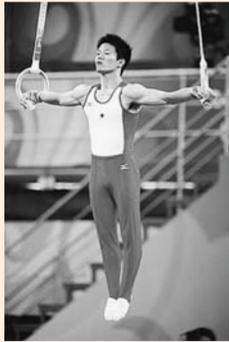
# チャレンジ・アスリート

元オリンピック選手と楽しくスポーツしたり、パラリンピックの種目を体験するなど多様な体験を通じて、子どもたちがスポーツへの夢を育むことができるよう、次世代育成基金を活用して行う事業です。

時 2月12日(日)午前9時30分～午後2時45分 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内・師 ウォーミングアップとしてのなわとび=Rope Performance Team なわとび小助代表・生山ヒジキ、オリンピック選手と楽しくスポーツしよう!～体操(マット運動に挑戦)=北京オリンピック体操男子銀メダリスト・中瀬卓也、パラリンピック種目にチャレンジしよう!～車いすバスケットボール=アトランタ～アテネパラリンピック日本代表・三宅克己 対 区内在住・在学の小学生 定40名(抽選) 申 申込書(区立小学校・区立体育施設で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月1日(必着)までにスポーツ振興課(区役所東棟6階FAX5307-0693)へファクス・郵送・持参 同課 他 運動できる服装で、体育館履き、なわとび、弁当、飲み物持参



▲生山ヒジキ



▲中瀬卓也



▲三宅克己

## 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

#### ◇車いすテニスサポートを学ぼう

プロテニスコーチ・現役パラリンピアンを迎え、車いすテニスの支援方法を学びます。

時 2月4日(土)午前9時30分～午後3時 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 師 世界ランキング最高位12位・星義輝、リオパラリンピック日本代表・堂森佳南子、日本プロテニス協会公認プロコーチ・後藤淳子 定30名(抽選) 申 往復ハガキ(9面記入例)に性別も書いて、1月27日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団 他 運動できる服装・靴で、飲み物・昼食持参



▲堂森佳南子

#### ◇パラリンピックを知ろう! 応援しよう!

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。

時 2月18日(土)午後1時～5時 場 大宮前体育館(南荻窪2-1-1) 内・師 ①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) ②体験しよう!障害者スポーツ(車いすバスケットボール、ボッチャ等のパラリンピック種目の体験) 定60名(抽選) 申 電話で、2月10日までに杉並区スポーツ振興財団

— (いずれも) —

対 15歳以上の方(中学生を除く) 問 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 ☎5305-6161)

## 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 バドミントン

時 2月18日(土)=女性Cランク以下、26日(日)=男性・女性A Bランク/いずれも午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=男性・女性ダブルス 対 区内在住・在勤・在学の方(女性は区内クラブ会可) 定100組(申込順) 費1人2000円、区連盟登録者1人1500円を「ゆうちょ銀行10010-9026441杉並区バドミントン連盟」へ振り込み 申 申込書(区体育館で配布)と受領証の写しを、1月30日(必着)までに区バドミントン連盟・山口由記子(〒168-0073下高井戸3-33-2)へ郵送 問 山口 ☎090-8491-5663

### スポーツ教室

#### ●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

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 1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

##### ◇楽しく健康タイム～リフレッシュヨガ①基本②応用

時 2月1日～3月29日の水曜日①午前11時～正午②正午～午後1時(第3水曜日を除く) 師 中橋めぐみ 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の初心者(中学生を除く) 定各日各回70名(先着順) 費各回300円。①②連続受講500円

##### ◇Saturday Brunch Time(自由参加型)～ボールストレッチ

時 2月25日(土)午前11時15分～午後0時45分 師 H I K A R U 対 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定50名(先着順) 費500円

— (いずれも) —

場・問 荻窪体育館(荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

#### ●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

時 2月1日(水)・8日(水)・15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)

##### ◇放課後エンジョイフットボール

時 2月2日(木)・9日(木)・23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) 費各回510円

##### ◇指導者講習会～親から子へ

親子のコミュニケーションとして、「かけっこ」「鉄棒」をお子さんへ指導できるようポイントを教えます。

時・内 2月4日(土)=かけっこ～スムーズにスタートし、速く走る方法▷11日(祝)=鉄棒～逆上がり克服方法/いずれも午前10時～11時30分。計2回 対 区内在住・在勤・在学で親子で参加が可能な方 定20組(申込順) 費920円 他 動きやすい服装、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

#### ●丈夫な足腰つくろう! 教室

時・内 2月1日(水)・8日(水)・15日(水)・22日(水)午前10時～11時30分=筋力トレーニングマシン運動▷2月6日(月)・13日(月)・20日(月)・27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) 場 ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 対 65歳以上で医者から運動制限を受けていない方 定15名(申込順) 費8640円 申・問 電話で、1月25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

#### ●スポーツハイツの健康づくり公開講座

##### ◇マスターズ水泳教室(初～上級者)

泳力別クラスで健康・体力の維持・増進を図ります。

時 2月1日～28日の月～土曜日午後1時、月～金曜日午後7時30分、火・水・金・土曜日午前10時、火・木・土曜日午後6時30分、日曜日午前11時30分の中から、都合のよい日時に4回参加(各1時間15分。祝日を除く) 師 スポーツハイツインストラクター 対 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 費4320円 申 直接、2月25日までにスポーツハイツ 他 通常行っているクラスに参加

##### ◇水中運動健康法

時 2月2日～28日の月・木曜日午前10時

## 山本博 「メダリストからのメッセージ ～スポーツの力を信じて」 講演会

アーチェリーで過去5回オリンピックに出場し、2大会でメダルを獲得した講師の講演会です。

時 2月7日(火)午後6時30分～8時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 師 山本博(右写真) 対 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定250名(申込順) 申・問 電話・ファクス(9面記入例)で、2月3日までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161 FAX5305-6162 他 主催=杉並区体育協会



15分、金曜日午前11時15分、火曜日午後1時の中から、都合のよい日時に4回参加(各1時間。祝日を除く) 師 公認アクアフィットネスインストラクター 対 区内在住・在勤の40～80歳で自立歩行ができる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加不可) 費2160円 申 直接、2月23日までにスポーツハイツ 他 通常行っているクラスに参加

##### ◇健康寿命をのばそうノルディック・ウォーク

時 2月5日(日)午前10時(雨天中止) 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 費1080円(保険料含む。別途ポールレンタル料540円) 申 電話で、スポーツハイツ 他 ウエストバッグまたはリュック・飲み物・帽子・タオル・防寒着等持参。長寿応援対象事業

— (いずれも) —

場・問 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21 ☎3316-9981(平日午前10時～午後10時。日曜日、祝日は8時まで)) 定各20名(申込順)

#### ●杉並区スポーツ振興財団の教室

##### ◇ふれあいバスケットボール教室

知的障害をお持ちの方のバスケットボール教室です。

時 2月4日(土)午後1時～3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 電話・ファクス(9面記入例)で、同財団

##### ◇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18日(土)午前6時15分～午後7時30分

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45名(抽選) 費 保護者8000円。小学生7500円(保険料含む) 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20日(必着)までに同財団 他 ①スキーウェア・スノーブーツ、昼食を持参②スキーウェア・スノーブーツはレンタルあり(有料)

— (いずれも) —

問 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 ☎5305-6161 FAX5305-6162)

#### ●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19日(日)午前11時～11時55分 場 杉十小温水プール(和田3-55-49) 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) 費 入場料 申・問 1月15日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763 他 駐車場はありません

#### ●障害者のためのわいわいスポーツ教室 「わいわい遊ぼう」

時 3月4日(土)午前10時～正午(ボランティア=午前9時～午後0時30分) 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15歳以上で障害の程度が重い方 定30名(抽選) 申 申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設、障害者施設、障害者福祉会館、障害者交流館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月7日午後5時(必着)までにスポーツ振興課へ郵送・持参 同課 他 公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付き送迎バスが利用可。ボランティアも募集中(電話で、同課)

■すぎなみの息づく緑で草木染 立春の光を染める  
すぎなみの身近な植物を使って、絹のスカーフを染めます。

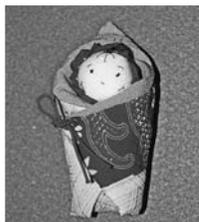
時 2月4日(日)午後1時30分～4時 場 環境活動推進センター(高井戸東3-7-4) 師 小枝のフレディ代表・横山ひろこ 対 区内在住・在勤・在学の方 定 12名(申込順) 費 1600円 申 問 電話で、環境活動推進センター ☎5336-7352 他 2歳～就学前の託児あり(事前申込制。100円〈保険料〉)

■アラフォー世代からの更年期講座～この不調もしかして更年期? 早め対策で更年期をラクラク過ごす  
10年後の自分のために今だからできることをやってみませんか。

時・内・師 2月8日(水)=そうだったんだ!更年期～今から知っておきたい基礎知識と対策・治療最前線(下平レディスクリニック院長・中島由美子)▷14日(火)=更年期に効くヨガ～錆びないからだを手に入れよう、カラダ測定(体組成・骨密度)(友永ヨガ学院講師・遠山智子)▷21日(火)=フェイスストレッチでスマイル美人 おいしく食べて美と健康をサポート～更年期におススメな食事(試食付き)(高井戸保健センター栄養士、歯科衛生士) / いずれも午前9時30分～正午(8日は10時から)。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・在勤で40～60歳の女性 定 25名(申込順) 申・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 14日は動きやすい服装で、バスタオル持参

■大田黒公園 古布を使った「おくるみ人形」づくり講習会

時 2月12日(日)午前9時15分～午後0時30分 場 大田黒公園 対 中学生以上の方 定 20名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(9面記入例)または直接、2月1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 他 針、マチ針、絹糸(赤・黒・白)、はさみ、ピンセット持参



■冬太り解消講座 年末、年始で乱れた食事を見直してみませんか

食べる量、食べ方を自分のものにするのはとても大変です。糖尿病の食事療法を活用して、簡単・気軽にできる食べ方を習得しましょう。  
時 2月15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」「バランスの良い食事って何」ほか 師 女子栄養大学栄養クリニック教授・蒲池桂子 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 申・問 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116

■杉の樹大学公開講座「江戸から東京へ」

江戸から東京への変遷を歴史的見地から説明します。また、29年度杉の樹大学本科の説明会を併せて行います。  
時 2月16日(木)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 師 成城大学講師・滝口正哉 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(抽選) 申 往復ハガキ・Eメール(9面記入例)に応募動機も書いて、1月27日(必着)までに杉の樹大学事務局(〒168-0072 高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内) suginoki@cb-sugiplu.org 問 同事務局 ☎5929-8625

■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 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、日常生活に介助の必要がなく介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方 定 各15名(抽選) 申 ハガキ(9面記入例)に希望会場1カ所・番号(下表参照)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) 問 同担当 ☎3391-0015 他 動きやすい服装・靴で、飲み物、汗ふきタオル、お持ちの方はポール持参。長寿応援対象事業。抽選結果の発送は2月12日ごろを予定

〈3月の足腰げんき教室〉

番号	会場	日時(計4回)
37	高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)	3月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金) 午前9時30分～11時30分
38	杉並保健所(荻窪5-20-1)	3月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金) 午後1時30分～3時30分
39	久我山会館(久我山3-23-20)	3月6日(月)・13日(月)・23日(木)・30日(木) 午前9時30分～11時30分
40	和泉保健センター(和泉4-50-6)	3月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火) 午後1時30分～3時30分

宮前図書館

◇もう一度英語を学んでみよう!～身近な英語の独学法

英語を使えるようになりたいという方へ、その具体的な学習方法やコツを教えます。  
時 1月28日(土)午後2時～3時 師 JUN INTERNATIONAL PRESCHOOL 校長・榛谷都 対 高校生以上の

方 定 40名(申込順)

◇プラネタリウム「冬の星座と宵の明星の話」  
移動式プラネタリウムで、明るい星が多い冬の星空を案内します。また一番星として輝く宵の明星の話もします。

時 2月12日(日)午後2時・2時30分・3時・3時30分(各30分) 師 解説員・岩上洋子 対 小学生以下のお子さん 定 各10名(申込順)

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

就労支援センター

◇応募書類を書く～自己PRと志望動機の書き方

時 2月2日(日)午後1時～4時 師 人事コンサルタント・高橋健太郎 対 44歳以下で求職中の方 定 20名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり 〈申込順〉)

◇職場での不安・焦り・混乱を上手に伝えるスキルを身に付ける

職場で自分の意見をためこまず上手に伝えるスキルを身に付けましょう。

時 2月3日(金)・17日(金) 午後1時～4時(計2回) 師 精神保健福祉士・片柳光昭 対 44歳以下で求職中の方 定 10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 2月8日(水)午前10時～正午 対 求職中の方 定 14名(申込順) 他 1歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり 〈申込順〉)

◇苦手意識を解消!～電話対応やメールの書き方

職場でも日常生活でも大切な言葉のマナーや話し方を学びます。

時 2月9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)

◇MOS対策で就職力アップ! 8日間セミナー

資格取得対策講座と継続的なキャリア相談で、就職を目指すプログラムです。

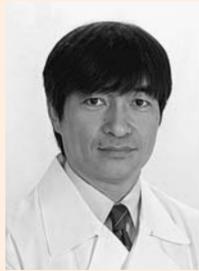
時・内・師 2月15日(水)・22日(水)・24日(金)、3月2日(木)・3日(金) 午前10時～午後3時 = 「MOS Excel 2013対策講座」(P.C.選任講師・小林理佳)▷2月27日(月)・28日(火)、3月1日(水) 午前10時～午後4時 = 「就職をリアルにする」(人事コンサルタント・高橋健太郎、就活プロモーション・プロデューサー 小澤明人) / 全8回要出席 対 44歳以下で求職中の、エクセルの基礎知識がある方 定 14名(選考) 費 テキスト代 他 2月1日(水) 午前10時～午後3時にガイダンスと面接選考を実施

— (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

介護予防 講演会 おいしく楽しく美しく生きる摂食機能の実力～長生きは「唾液」で決まる

皆さんの口の中にある「唾液」。実は、健康に欠かせないパワーがあることをご存じでしたか? いつまでもおいしく食べ、会話を楽しむために、口の機能についてお話しします。

時 1月30日(月)午前10時～正午 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授・植田耕一郎(右写真) 対 区内在住・在勤の方 定 70名(申込順) 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015



最前線 気管支ぜん息講座～治療と上手なつきあい方～

せきや呼吸がつかなくて仕事や家事に集中できない... ということはありますか? そんな症状を少しでも楽にするために、最新の治療方法や自己管理の仕方を学びましょう。

時 2月3日(金)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 東京大学医学部附属病院呼吸器内科教授・長瀬隆英(右写真) 対 区内在住・在勤の方 定 40名(申込順) 申・問 電話で、2月2日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



杉並区文化芸術活動 助成事業



●Monthly Jazz Live

映画音楽と古き良き時代のジャズを、地域にゆかりのあるアーティストによる演奏でお届けします。

時 1月20日(金)、2月24日(金)、3月17日(金) 午後5時～7時 場 カフェ&レストラン アンリ・ファープル(高円寺北2-1-2) 内 出演 = 吉本泰一郎(クラリネット)、小暮利明(ピアノ) ほか▷曲目 = 鈴懸の径、思い出のサンフランシスコ、時の過ぎ行くまにほか 定 各50名(先着順) 問 スカシてるシニアの会・由井 ☎090-7228-9255

●美術鑑賞教室(アートカード・ゲーム)体験+懇談会

アートカード・ゲームとは、ハガキサイズの美術作品カードを使い、カードを見て物語を作ったり、共通点を見つけたり、言葉をつなげて対話を促すゲームです。

時 ①1月25日(水)②2月4日(土)③18日(土)④23日(木) 午前10時～11時30分 場 ①④阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) ②高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) ③細田工務店(阿佐谷南3-35-21) 対 20歳以上の方(大学生は20歳未満も可) 定 各20名(先着順) 問 NPO法人芸術資源開発機構(ARDA)・石田 ☎080-3930-0787



※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日となります。※紙面上では市外局番「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 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

### 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

■ **リサイクルブックフェア**  
 リサイクル本を提供します。  
 時 1月27日(金)～29日(日)午前9時～午後5時(29日は4時30分まで。なくなり次第終了) 場 西荻図書館(西荻北2-33-9) 問 同図書館 ☎3301-1670 他 一人10冊まで

■ **高次脳機能障害者の家族交流会**  
 高次脳機能障害はなかなか周囲から理解されにくく、当事者だけではなく、家族も孤立しがちです。同じ家族同士で情報交換してみませんか。  
 時 2月18日(土)午後1時30分～3時30分 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 対 高次脳機能障害者の家族 申・問 電話・ファクス(記入例)で、2月9日までに障害者生活支援課地域生活支援担当 ☎3332-1817 FAX3332-1826 他 当事者の方は別室で職員と一緒に過ごします▷協力=杉並高次脳機能障害者家族会クローバー

## 講演・講座

■ **家族介護教室**  
 ◇ **元気を保つ介護予防体操教室**  
 時 1月19日(木)・26日(木)午後1時30分～3時(計2回) 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 清泉クリニック整形外科学療法士・新野浩隆 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888 他 動きやすい服装で参加  
 ◇ **グループホームの生活について**  
 時 1月21日(土)午後2時～4時 場 グループポインデ井荻(下井草5-22-4) 師 グループポインデ井荻管理者・二宮孝之 対 区内在住・在勤の方 定6名(申込順) 申・問 電話で、グループポインデ井荻 ☎3301-1211

◇ **「ゆとり介護で行こう」笑いヨガで身体を動かしておもいきり笑ってみる**  
 時 1月25日(水)午後1時30分～3時 場 ゆうゆう堀ノ内松ノ木館(松ノ木2-38-6) 師 笑って元気に生きよう会笑いヨガ講師・道家真弓 対 区内在住の方 定18名(申込順) 申・問 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530  
 ◇ **訪問看護とは～訪問看護師さんて何するの?**  
 時 1月26日(木)午後2時～3時 場 ゆうゆう久我山館(久我山5-8-8) 師 セコム訪問看護ステーションくがやま訪問看護師チーム 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24久我山 ☎5346-3348  
 ◇ **認知症サポーター養成講座**  
 時 2月10日(金)午前10時～11時30分 場 河北総合病院

### 1月22日(日) 小千谷フェア

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をはじめ、新鮮野菜や地酒など多数の産直品を販売します。  
 時 1月22日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮(井草4-16-23) 問 小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 買い物袋持参。車での来場はご遠慮ください

### 今日からはじめる血糖改善教室

【日 時】 2月14日(火)午前9時20分～午後3時30分  
 【場 所】 杉並保健所(荻窪5-20-1)  
 【内容・講師】 右記のとおり  
 【対 象】 区内在住の30～74歳で、次のいずれかに該当する方①1年以内の健診結果で空腹時血糖値100mg/dl以上またはHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)5.6%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糖尿病予防に関心のある方やその家族  
 【定 員】 20名(申込順)  
 【費 用】 500円  
 【申し込み・問い合わせ】 電話で、2月10日までに荻窪保健センター ☎3391-0015  
 【その他】 室内用運動靴持参

- **専門医が語る!「糖尿病の予防と治療の最前線」**  
 (東京女子医科大学糖尿病センター医師・中神朋子)
- **目からウロコ!最新栄養情報、食べて納得!美味しいランチ「血糖快膳」**  
 (東京女子医科大学病院管理栄養士・柴崎千絵里)
- **さらばリスク!続けて得する運動のコツ**  
 (高村内科クリニック健康運動指導士・小池日登美)
- **歯も命!歯周病予防のアドバイス**  
 (荻窪保健センター歯科衛生士)
- **体験!自己血糖測定と尿検査(希望者)**

(阿佐谷北1-6-25) 師 ケア天沼訪問介護課長・石川利明 対 区内在住の方 定30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24阿佐谷 ☎3339-1588  
 ◇ **行政書士から学ぶ～遺言・相続に関する知って得する大事なポイント**  
 時 1月26日(木)午後2時～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 東京都行政書士会杉並支部行政書士 対 区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724  
 ◇ **油断大敵、家の中での転倒!～どう気をつければ事故を防げるのか**  
 時 2月16日(木)午前10時～正午 場 西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師 杉並リハビリテーション病院リハビリテーション科職員 対 区内在住の高齢者、介護をしている家族 定20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24善福寺 ☎5311-1024

■ **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 ①1月21日(土)午後1時30分～3時・24日(火)②午前10時～11時30分③午後1時30分～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定 各回7名(申込順) 申・問 電話で、各開催日の3日前までに杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

■ **正しく怖がるインターネット～事例に学ぶ情報モラル**  
 インターネットを安心安全に使うための方法を学びます。  
 時 1月29日(日)午後3時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 グリー安心安全チームマネージャー・小木曾健 対 小学校高学年以上の方 定80名(申込順) 申・問 電話または直接、方南図書館(方南1-51-2) ☎5355-7100

■ **ファミリーサポートセンター協会会員出張説明会**  
 子どもの預かり活動に関する基本的な説明会です。  
 時 1月31日(火)①午前10時～11時②午後1時30分～2時30分 場 久我山会館(久我山3-23-20) 対 区内在住で20歳以上の各種研修に参加できる方 定各回20名(申込順) 申・問 電話で、杉並ファミリーサポートセンター ☎5347-1021

■ **消費者講座「缶詰・乾物を上手に利用する」**  
 缶詰や乾物の基礎知識や、簡単にできる作り置きメニューのヒントを学びます。実習はありません。  
 時 1月31日(火)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる

〈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どなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内 容	日 時
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	体づくり!筋トレ体幹アップ運動でますます元気	1月18日から毎月第1・3水曜日、午前10時～11時30分 費1回540円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎ FAX3337-2266)	手話で脳トレ～手話の基本を一緒に学びましょう	2月2日から毎月第1木曜日、午前10時30分～11時30分 定各15名(申込順) 費1回100円
西田館(荻窪1-57-4 ☎ FAX3391-8747)	心で歌うシャンソン	2月2日から毎月第1木曜日、午前10時30分～正午 定各20名(申込順) 費1回500円
永福館(永福2-4-9 ☎ FAX3321-6632)	冬の乾燥肌のスキンケアについて 師 三重野綾香	1月27日(金)午前10時～11時30分 定20名(申込順)
下井草館(下井草3-13-9 ☎ FAX3396-8882)	初めてのiPad～基本から学べます	2月9日(木)午後1時～3時 定4名(申込順) 費2000円
天沼館(天沼2-42-9 ☎ FAX3391-8540)	段ボール織のティーマット作り 師 中野薫	1月30日(月)午後1時30分～3時30分 定16名(申込順) 費1300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。いずれも、長寿応援対象事業。

ぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 管理栄養士・牧野直子 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(申込順) 申・問 電話で、消費者センター ☎3398-3141 他 筆記用具持参

■ **精神保健学級「うつ病になった家族や友人への対応」**  
 周りの人は、誰に相談しながらどのように本人を支えていけばいいのか。経験豊富な精神保健福祉士がお話しします。  
 時 2月2日(木)午前10時～正午 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 あさくさばしファミリーカウンセリングルーム室長・野口洋一(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定60名(申込順) 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 筆記用具持参



■ **心の病や介護の悩みを考える講座**  
 時・内・師 2月2日(木)=精神疾患・ひきこもりの理解とよりよい対応(野崎クリニック理事長・野崎純)▷9日(木)=心の病を抱える当事者の思いや家族の抱えている問題(当事者、家族)▷16日(木)=高齢の家族を介護している方々の悩みやその解消法(NPO法人杉並介護者応援団理事長・北原理良子)▷23日(木)=精神障害者や高齢者が利用できる社会資源(障害者施策課保健師、杉並保健所保健予防課保健師)ノいずれも午後1時30分～3時30分。計4回 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 対 区内在住・在勤・在学の方 定40名(申込順) 費500円 申・問 電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 筆記用具持参▷共催=精神保健福祉ボランティア「ゆるやかな会 杉並」

■ **高齢者の脅威、肺炎を知る～高齢者の病気・肺を守ろう**  
 肺炎ってどんな病気? 自らの臨床経験をもとに四半世紀にわたり呼吸器感染症と闘い続け、日本感染症学会で権威ある「二木賞」を受賞した専門医が解説します。  
 時 2月3日(金)午後2時～3時30分 場 浜田山会館(浜田山1-36-3) 師 結核予防会複十字病院院長・後藤元(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定180名(申込順) 費300円 申・問 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 他 筆記用具持参。長寿応援対象事業▷企画=高井戸保健センター健康づくり自主グループ



※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	
<b>●高円寺地域区民センター協議会</b> (〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6614 <a href="http://www.koenji-kyogikai.org/">http://www.koenji-kyogikai.org/</a> )						
<b>催</b>	楽しいユニカール 場 高円寺地域区民センター	ユニカールはカーペット上でカーリングと同じようにストーンを滑らせるように投げ、目標地点に近づけ点数を競うゲームです▷長寿応援対象事業	2月14日(火)・21日(火)・28日(火) 午後1時30分～3時30分(計3回)	25名 (保険料含む)	100円 (保険料含む)	2月2日 往復八ガキ
	★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、堀之内。2月10日～19日開催の高円寺演芸まつりとタイアップし、「堀之内」にゆかりのあるおはなしをお楽しみください▷出演=昔昔亭A太郎(落語)、神田真紅(講談)▷長寿応援対象事業	2月15日(水)午後1時30分～2時30分、3時～4時	各回40名	500円	2月2日 往復八ガキ (希望時間 明記)
<b>●高井戸地域区民センター協議会</b> (〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7980 <a href="http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/">http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/</a> )						
<b>催</b>	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「棒縛」/山本則重、「布施無経」/人間国宝・山本東次郎、「蝸牛」/山本則俊▷第2部=講演「狂言のころ」/山本東次郎▷対象=小学4年生以上の方	3月11日(土)午後2時～4時30分	400名	—	2月6日 往復八ガキ (2名まで 連記可)
<b>講</b>	親子で遊ぼう 場 高井戸地域区民センター	お子さんとの時間の過ごし方を、保育のプロと一緒に実践・体験しながら学んでいきます/玉成保育専門学校校長・高橋かずみ▷対象=2歳～未就学児とその保護者	2月4日(土)午前10時～正午	20名	100円 (保険料含む)	1月24日 往復八ガキ
	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	発声練習や声の出し方、歌い方講習の後、先生のピアノの伴奏で楽しく歌いましょう/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21日(火)・28日(火) 午前10時～正午(計2回)	40名	100円	1月30日 往復八ガキ
<b>●永福和泉地域区民センター協議会</b> (〒168-0063和泉3-8-18 ☎5300-9412 <a href="http://www.ei-c.org/">http://www.ei-c.org/</a> )						
<b>催</b>	こどもまつり 場 永福和泉地域区民センター	2月5日(日)午前10時～午後3時 近隣小学生の作品展示や演技発表、新潟県小千谷市物産展、模擬店、鉄道模型、缶バッジ作り、木工教室、スポーツ吹矢コーナーのほか、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				—
<b>講</b>	日本の伝統食「味噌」を作ってみませんか 場 永福和泉地域区民センター	厳選された大豆と米こうじで減塩みそを作ります/管理栄養士・山本布子▷長寿応援対象事業	2月10日(金)午後1時30分～4時	24名	1100円	1月23日 往復八ガキ

●住民は地域社会の主人公

町会と地域との絆

下高井戸町会

下高井戸町会は、京王線桜上水駅から下高井戸駅の間位置しています。季節ごとの花が咲き大変住み良い町となっています。

町会の歴史は古く、会長は私で5代目となります。会員数は約800名ですが、近頃は自ビル、マンション、アパートが多く、「町会ってどんなことをしているのですか」と聞かれ、お話ししても

分かっていただけず、入会したいだけのも難しいです。集合住宅に関しては、管理会社を通して入会の言葉をいただけるといいと思います。



▲防災訓練の様子

また、先輩方が残してくださったおみこしが大小2基あり、毎年9月の最終土・日曜日、大祭が開かれます。参加者は約200名で、国道20号線を午前9時から午後8時まで巡行します。長時間ですが、疲れも見せずめでたく三本締めで終わります。とても楽しく過ごすことができ、友達同士の再会、地域との交流もできました。

5つの部・70の班に分け班長を置くことで、会費の集金、回覧、情報等がスムーズにいくようにしています。敬老の日には少しばかりの記念品を差し上げるため、満80歳以上の方に回覧等を回しました。

140名の方から氏名等の情報提供、協力をいただきました。

高齢者の方が大変多いことが分かり、災害時に向け何か

これからもたくさんイベント、研修会、防災訓練等を行い、継続することで、安全な町づくりを目指します。(会長・八ツ代照己)

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放射能対策担当☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

28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3172検体(うち28年度分463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)

☎環境課放射能対策担当

測定場所	測定日(測定高さ地上1m)			
	12月6日	13日	20日	27日
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	0.07	0.07	0.07	0.07
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	0.06	0.05	0.06	0.05
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

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)

☎環境課放射能対策担当

(測定日12月14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)	0.04	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)	0.04	0.04
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)	0.06	0.06

※申し込みは「広報すぎなみ」の発行日からとなります。  
※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

# 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、「当日直接」以外は必ず**往復ハガキ**（右記入例参照）で、各締切日（必着）までに各地域区民センター協議会へ（抽選）。  
 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
<b>●井草地域区民センター協議会</b> (〒167-0022下井草5-7-22 ☎3301-7723 <a href="http://www.igusahome.sakura.ne.jp/">HPhttp://www.igusahome.sakura.ne.jp/</a> )						
<b>催</b>	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▷1家族3個まで	2月11日(祝)・25日(土) 受け付け=午後1時30分～3時	—	—	—
<b>講</b>	料理教室～バレンタインにぜひおすすめ!冬のホームパーティー献立 場井草地域区民センター	給食を基に、少し豪華なバレンタインデーの料理教室を開催します▷ <b>献立</b> =パエリア、スペイン風オムレツ、ミネストローネスープ、バレンタインケーキ/区管理栄養士	2月11日(祝)午前10時～正午	12名	1000円	1月24日 往復ハガキ
<b>講</b>	初歩のワイン講座 場井草地域区民センター	フランスワインの種類、造り方、マナーと味わいの違い、料理との組み合わせをテイastingしながら学びます/ワインアドバイザー・千葉祐磨▷ <b>対象</b> =20歳以上の方	2月18日(土)午後3時～5時	16名	1500円	1月24日 往復ハガキ
<b>●西荻地域区民センター協議会</b> (〒167-0034桃井4-3-2 ☎3301-0815 <a href="http://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/">HPhttp://nisiogi-kyogikai.sakuraweb.com/</a> )						
<b>催</b>	★協働事業 春よ来い!コンサート～2017日曜日の音楽会 場西荻地域区民センター	独唱、コーラスのすてきな歌声を聴きに、ぜひお越しください▷ <b>出演</b> =吉田賢二郎(テノール)、伊藤菜那(ソプラノ)、桃井第三小学校PTAコーラス「彩」、コーラスを楽しむ会&ダルセーニョ、ふれあいコーラス、Canta Mamma&音のわ合唱部▷ <b>曲目</b> =春よ来い、帰れソレントへ、私のお父様ほか▷ <b>その他</b> =車いす席あり(5席。事前申込制)▷ <b>協働</b> =井草地域区民センター協議会	2月5日(日)午後1時30分～4時	340名	—	—
<b>講</b>	精神科医から見た夏目漱石 場西荻地域区民センター	今年、生誕150年を迎えた夏目漱石とその作品を、精神医学的な観点から解説します/筑波大学大学院教授・高橋正雄▷長寿応援対象事業	1月28日(土) 午前10時30分～午後0時30分	60名	—	1月18日 往復ハガキ
<b>講</b>	女性のためのエレガントフィットネス 場西荻地域区民センター	バレエのゆったりとした動きを取り入れたエクササイズで、美しい歩き方・姿勢を目指します/東京都生涯学習専門指導者・桐山悦子▷1歳～就学前の託児あり(事前申込制)▷長寿応援対象事業	2月9日(木)・16日(木) 午前10時30分～正午(計2回)	25名	60円 (保険料)	1月25日 往復ハガキ
<b>講</b>	防災食で「ひな祭り寿司」を作りましょう! 場西荻地域区民センター	非常時でも楽しい食事は大切です。アルファ米のひし形ひな祭りずしを、牛乳パックを使って作ります/管理栄養士・長田可枝▷長寿応援対象事業	2月14日(火)午前10時～午後0時30分	20名	800円 (保険料含む)	2月1日 往復ハガキ
<b>●荻窪地域区民センター協議会</b> (〒167-0051荻窪2-34-20 ☎3398-9127 <a href="http://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/">HPhttp://ogikubokyogikai.sakura.ne.jp/</a> )						
<b>催</b>	アート展 場荻窪地域区民センター	区民センター同好グループ、一般公募の個人、地域の保育園・幼稚園園児の作品を全館に展示します(絵画・写真・彫刻・書・華道・工芸・文芸など)。また天沼中学校所有の棟方志功オリジナル版画を4点展示します。スタンプラリー抽選会(各日先着400名)、喫茶コーナーもあります	2月25日(土)午前10時～午後4時・26日(日)午前10時～午後3時30分	—	—	—
<b>講</b>	荻窪の記憶～軍人町と2.26事件 場荻窪地域区民センター	今から81年前の雪の日・2月26日、上荻にあった陸軍の教育総監・渡邊錠太郎の私邸を反乱軍の将兵が襲いました。昭和史の一幕を、軍人が多く居を構えた戦前の荻窪の記憶を交えて語ります/郷土史家・寺田格郎▷長寿応援対象事業	2月4日(土)午後1時30分～3時30分	60名	200円	1月22日 往復ハガキ
<b>講</b>	発酵食品で春のクッキング～酵素の働きで免疫力アップ 場荻窪地域区民センター	発酵食品の基本を学び、日々の健康な生活をパワーアップさせます。しょうゆ、ヨーグルト、チーズなどと春の食材を合わせた料理を作ります▷ <b>献立</b> =豚ヒレ肉の塩こうじ焼き、納豆のオープンオムレツ、あわあわフルーツゼリーなど▷すぎなみ栄養と食の会・吉村静子▷長寿応援対象事業	2月18日(土)午前9時30分～正午	30名	1200円	2月6日 往復ハガキ
<b>●阿佐谷地域区民センター協議会</b> (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7215 <a href="http://www.asagaya-kyogikai.org/">HPhttp://www.asagaya-kyogikai.org/</a> )						
<b>催</b>	阿佐谷の女流真打落語家～川柳つくし独演会 場阿佐谷地域区民センター	日本で数少ない女流真打が、地元の皆さんに古典落語、新作落語、ウクレレ漫談をたっぷり披露して、笑いの渦に引き込みます/落語協会所属真打落語家・川柳つくし	2月19日(日)午後2時～3時30分	80名	—	2月7日 往復ハガキ
<b>講</b>	子どもたちをめぐる情報社会～ネットトラブルから子どもを守るためには 場阿佐谷地域区民センター	スマートフォンや動画投稿サイトなどとの正しい付き合い方を学びます/ITコンサルタント・田中エミ、杉並警察署生活安全課少年第1係統括係長・石山信幸	1月28日(土)午後2時～4時	70名	—	—
<b>講</b>	防災ブック「東京防災」積ん読解消講座! 場阿佐谷地域区民センター	大災害から身を守るノウハウ満載の「東京防災」を分かりやすく解説します/東京消防庁杉並消防署	2月4日(土)午後1時30分～3時30分	70名	—	1月25日 往復ハガキ
<b>講</b>	言霊(ことだま)の人、棟方志功～祖父を語る 場阿佐谷地域区民センター	青森に生まれ、杉並で暮らした版画家・棟方志功の素顔と作品について、孫である講師が語ります。柳宗悦ほか民芸運動の同人たちとの交流についても紹介します/棟方志功研究学芸員・石井頼子	2月18日(土)・26日(日) 午後2時～4時(計2回)	80名	200円	2月7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

# 農業者に学ぶ！野菜作り

## 農業体験農園の利用者募集

農業体験農園は、区の支援を受けて農業者が開設し、経営・管理する農園です。農園主の指導を受けながら、作付けから収穫までの農作業を体験できるので初心者も安心です。また、農作業の講習会は週末を中心に行いますので（平日も作業可）、お勤めの方でも楽しみながらいろいろな野菜作りを体験することができ、収穫した野菜は持ち帰れます。

あなたも野菜作りに挑戦してみませんか。

——問い合わせは、産業振興センター都市農業係 ☎5347-9136へ。

### 農園の概要

- 農園名称=井草体験農園（井草5-16。右図参照）
- 利用期間=3月上旬～30年1月下旬（更新は農園主と相談）
- 対象=20歳以上で定期的に畑に来られる方（家族での参加も可）
- 募集区画=20区画（1区画約25.2㎡。抽選）
- 入園料=3万7800円。区に住民票がない方は4万8600円
- その他=種・苗・肥料・農具は園主が用意します。特別な資材等を使う場合は別途料金がかかります。個人情報適正に取り扱います



### 申し込み

往復ハガキ（1世帯1枚）に住所、氏名（フリガナ）、年齢、電話番号を書いて、1月31日（消印有効）までに井草体験農園（農園主）・井口明（〒167-0021井草5-8-10）

#### ●抽選方法

区の立ち会いのもと、農園主が抽選を行い、結果は2月中旬までに申込者全員に通知します。当選した方には、利用手続き会（2月25日(土)午後1時。JA東京中央城西支店〈成田東5-18-7〉）のご案内も送付します。

#### ●注意事項

- 栽培する作物の選定などは農園主が行います
- 車での来園はできません
- 区は農業体験農園を直接管理していません



▲農園主・井口明氏

#### 農園主から

開園4年目を迎え、新たに20区画を増設しました。皆さんと安心安全な野菜作りを目指し、取り組んでいます。今年も、春夏作野菜、秋冬作野菜、それぞれ10種類以上の野菜が収穫できるよう頑張っています。

## 移動式天文台車「ポラリス2号」冬の観望会

～同時開催 プラネタリウム上映会・スペースガード講演会

区の友好都市、北海道名寄市の天文台「きたすばる」から、口径40cmの天体望遠鏡を搭載した移動式天文台車「ポラリス2号」が来訪し、区内各地で観望会を行います。滞在期間中は宇宙に関する講演会や、プラネタリウム上映会とのコラボレーションイベントも開催します。

#### ◇星空観望会

時・場 下表のとおり 対 区内在住・在勤・在学の方（小学生以下は保護者同伴）  
定 各150名（先着順）

（星空観望会）

日にち	時間	会場
1月20日(金)	午後5時30分～7時	桃井第四小学校（善福寺3-3-5）
21日(土)	（午後5時15分から）	東原中学校（下井草1-28-5）
22日(日)	整理券を配布）	杉並第十小学校（和田3-55-49）

※自動車・自転車での来場不可。屋外での開催。

#### ◇太陽観測とプラネタリウム上映会

時・内 1月21日(土)①太陽望遠鏡で太陽観測＝午前9時30分～正午・午後1時～3時②プラネタリウム上映会＝午前10時・11時・午後1時10分・2時・3時/いずれも30分 場 東原児童館 定②各回50名（申込順） 申②は電話または直接、東原児童館（下井草1-23-23 ☎3395-1573）

#### ◇太陽観測とスペースガード講演会

講演会では、大災害につながる天体の地球衝突を防ぐための取り組みについてお話しします。

時・内 1月22日(日)①太陽望遠鏡で太陽観測＝午前10時～11時30分・午後0時30分～1時45分②スペースガード講演会～彗星・小惑星の衝突から地球を守る！＝2時～4時 場 セシオン杉並（梅里1-22-32） 師 JAXA准教授・吉川真ほか 定②550名（先着順） 他②主催＝高円寺地域区民センター協議会（いずれも）

問 社会教育センター ☎3317-6621（開催日当日は ☎090-4547-9047） 他①②連続参加も可。雨天・曇天・積雪の場合、星空観望会および太陽観測会は中止になることがあります。イベントでの写真を広報紙等で使用することがあります



（発行日）毎月1日、11日、21日

