

# 9ぎなみ



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護事業所等を開設	……5
自殺防止！東京キャンペーン	……6
楽しくおいしく食べて、健康情報も手に入れよう！	……7
「杉並区次世代育成基金」活用事業助成金応募説明会	……7
東日本大震災の記憶を風化させず、首都直下地震に備える	……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/



首都直下地震等に備えた  
減災・防災対策の推進



将来にわたるにぎわい創出に向けた  
環境整備と魅力発信



豊かなみどりと持続可能な環境を  
次世代に継承

## 時代の先を見据え、 10年ビジョンを加速させる予算

29年度は、杉並区基本構想（10年ビジョン）の後半がスタートする年です。時代の先を見据えて、10年ビジョンの加速化を図るために、28年に改定した実行計画の取り組みに要する経費等を確実に反映させるとともに、5つの視点に重点を置き、予算を編成しました。予算（案）は現在開催中の区議会第1回定例会で審議されます。

——問い合わせは、財政課へ。



超高齢社会の進展を見据えた  
健康づくりと福祉の充実



未来を担う子どもたちのための  
教育・支援の拡充

### 29年度予算(案)

総額	2973億5274万円	(前年度比101.4%)
一般会計	1780億5000万円	(前年度比103.5%)

詳細は、2・3面をご覧ください

先行きが不透明な今の状況の中で必要なのは、常に先を見据え、先手を打って課題にチャレンジしていく姿勢を持ち続けることだと、私は考えています。

そうした思いを込め、29年度予算案は「時代の先を見据え、10年ビジョンを加速させる予算」と名付けました。その中で私から特に区民の皆様にお伝えしたいのは、待機児童対策とふるさと納税についてです。

区は28年度に「待機児童解消緊急対策」に基づいて、認可保育所を中心に当初の目標を上回る2300名規模の保育施設整備を実行しました。新年度は新たに1000名規模で保育定員を確保し、さらに増大が見込まれる保育ニーズに的確にお応えしていきます。

ふるさと納税については、28年度、その影響によって区の住民税7億円以上が他の自治体に奪われてしまったことをご存じですか。29年度はその額が10億円を超える想定しています。私は「寄附文化の醸成」という、この制度の本来的目的には賛成ですが、特上肉に代表される返礼品競争の過熱など、運用面では多くの問題があると思っています。区では今後、制度の本来趣旨に立ち返った独自の取り組みを進め、ふるさと納税制度のあり方に対して一石を投じていきたいと考えています。

そのほか、首都直下地震への備えや超高齢社会の進展を見据えた喫緊の課題などにもしっかりと取り組んでまいります。なにとぞ区民の皆様のご理解を賜りたいと存じます。



杉並区長

田中良

「先」を見据えて

# 時代の先を見据え、10年ビジョンを加速させる予算

◇予算編成の5つの視点に基づき重点的に取り組む事業

※1万円未満は四捨五入しています。

## 首都直下地震等に備えた 減災・防災対策の推進

- 狭あい道路の拡幅整備を加速化 **9億5280万円**  
重点整備路線等での拡幅整備推進、後退用地の支障物件の除却のための指導・勧告等を実施
  - 地震被害想定と減災効果の「見える化」と「すぎナビ」の機能拡充 **6106万円**  
区独自の地震被害シミュレーションの結果の活用・周知と防災アプリ「すぎナビ」の機能拡充
  - 震災救援所周辺等の不燃化促進 **1億3021万円**  
建て替え費用の一部助成により区立小中学校等の周辺や震災救援所に至る緊急道路障害物除去路線沿道の不燃化を促進
- 【その他の事業】
- 下高井戸おおぞら公園の開園 **3億5665万円**
  - 地域における防災力の向上 **2081万円**
  - 帰宅困難者対策の推進 **1090万円**



▲総合震災訓練

## 超高齢社会の進展を見据えた 健康づくりと福祉の充実

- 在宅医療の更なる推進 **28億311万円**
  - 在宅医療の相談・支援機能等を持つ区民の福祉と暮らしのサポート拠点として、(仮称)天沼三丁目複合施設を整備
  - 専門機関との協力による在宅医療の利用状況分析の実施
  - ICTを活用した高齢者の在宅生活支援モデル事業の実施 **400万円**  
高齢者が在宅で安心して暮らせる生活を支援するために、双方向でのコミュニケーションが可能なICT機器を活用した見守りのモデル事業および効果検証を実施
  - 南伊豆町との自治体間連携により整備する特別養護老人ホームの開設 **3億8680万円**  
静岡県南伊豆町との自治体間連携により整備を進めている特別養護老人ホームを開設
- 【その他の事業】
- 小学校跡地を活用した特別養護老人ホーム、重度身体障害者入所・通所施設の開設 **1億8615万円**
  - 高齢者の口腔ケアの充実 **619万円**
  - 女性の健康づくりの推進 **392万円**



▲(仮称)天沼三丁目複合施設完成予定図

## 将来にわたるにぎわい創出に向けた 環境整備と魅力発信

- ふるさと納税制度の活用 **725万円**  
ふるさと納税制度を活用したチャリティー精神の醸成や来街者の増加への取り組みの実施
  - オリンピック・パラリンピックに向けた気運の醸成 **4億1765万円**
  - 地域団体等と連携した普及啓発事業の実施
  - 永福体育館の移転改修
  - 戦略的広報の推進 **445万円**  
「広報すぎなみ」の刷新とSNSの活用により、区内外に区の政策や魅力を効果的に発信
- 【その他の事業】
- 在住・来街外国人向けサービスの拡充 **3695万円**
  - 駅周辺まちづくりの推進 **2792万円**



▲オリンピック・パラリンピック普及啓発事業

## 豊かなみどりと持続可能な環境を 次世代に継承

- 多様な公園の整備 **25億4353万円**  
(仮称)荻窪四丁目公園の整備、乳幼児の遊び場「すくすくひろば」の整備等
  - 都市農業の活性化・農地保全 **1億1818万円**  
新たに制度化した認定農業者への支援の開始
  - 食品ロス削減に向けた取り組みの推進 **60万円**  
食品ロスの削減に向けた「(仮称)杉並もったいない運動」の推進
- 【その他の事業】
- (仮称)荻外荘公園の整備推進 **2848万円**
  - 街路灯のLED化の推進 **4億155万円**
  - 自転車通行空間の整備 **3563万円**



▲井草森公園すくすくひろば

## 未来を担う子どもたちのための 教育・支援の拡充

- 増加する保育需要を見据えた施設整備の推進 **9億5357万円**  
30年4月に向け、認可保育所を核に新たに1000名規模の保育施設の整備を推進
  - 保育の質の維持・向上 **70億7179万円**  
巡回指導の強化による保育の質の維持・向上、保育人材の確保支援
  - 学校教育環境の整備・充実 **38億9787万円**
  - 高円寺地域における施設一体型小中一貫教育校の建設や桃井第二小学校の改築工事等
  - タブレットPCの配備校の拡大等による学校ICTの推進
- 【その他の事業】
- 小児救急医療体制の整備 **1220万円**
  - (仮称)就学前教育支援センターの整備 **2127万円**
  - 学齢期における発達障害児相談支援の実施 **1762万円**
  - 多様な専門人材の活用による質の高い教育の推進 **5101万円**



▲タブレットPCを活用した授業

ほかにもさまざまな取り組みを進めます



※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。

# 数値で見る29年度当初予算 (案)

※詳細は「平成29年度区政経営計画書～予算の概要～」をご覧ください。区政資料室（区役所西棟2階）、図書館、区民事務所のほか、区ホームページでもご覧になれます。

## 各会計当初予算規模

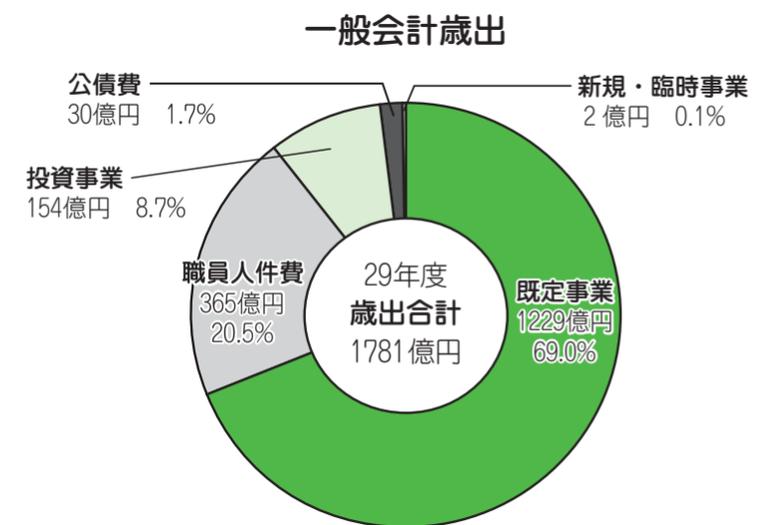
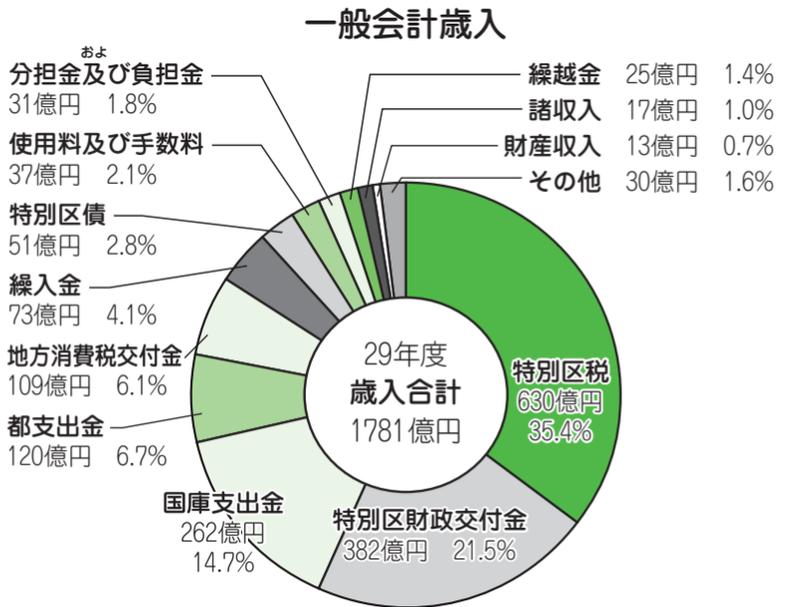
(単位：千円)

	29年度	28年度	差引増減額	前年比 (%)
一般会計	178,050,000	171,974,000	6,076,000	103.5
国民健康保険事業会計	64,747,260	65,498,857	△751,597	98.9
用地会計	272,702	4,044,019	△3,771,317	6.7
介護保険事業会計	41,015,650	38,853,485	2,162,165	105.6
後期高齢者医療事業会計	13,160,624	12,835,655	324,969	102.5
中小企業勤労者福祉事業会計	106,500	120,637	△14,137	88.3
合計	297,352,736	293,326,653	4,026,083	101.4

※28年度の用地会計当初予算は、28年9月に編成、10月成立。

## 一般会計の内訳

※いずれも億円未満を四捨五入しているため、合計・構成比等が合わない場合があります。

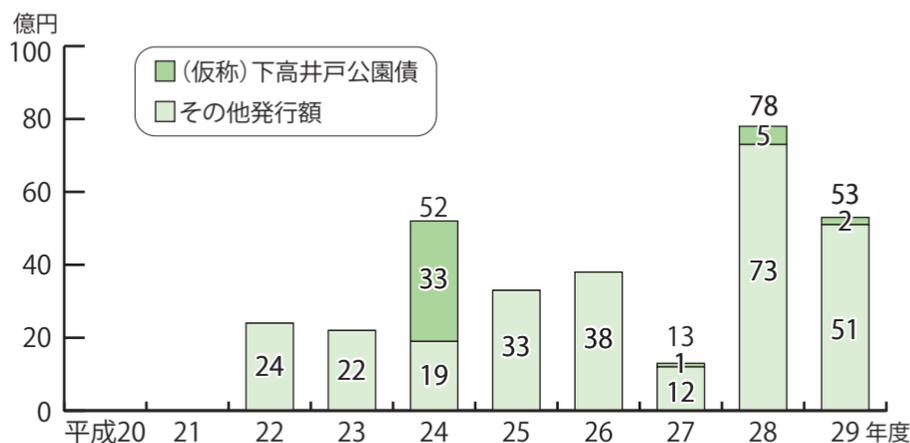


**新規・臨時事業**…新たに取り組む事業や限定的な期間で行われる事業  
**投資事業**…施設建設、用地取得など資本の整備を目的とする事業  
**既定事業**…現に取り組んでいる各種事務や施設の維持管理などの事業

## 一般会計当初予算を1万円に換算すると

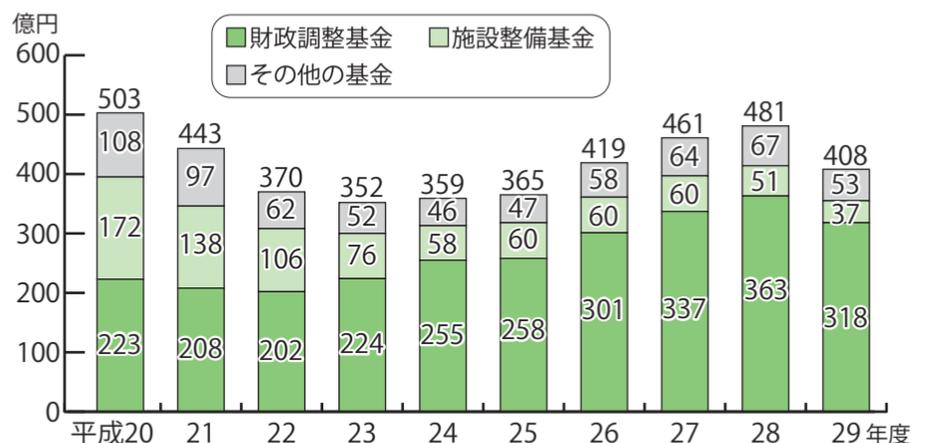
<b>保健福祉費 5933円</b> 福祉の充実、健康を守るために 	<b>教育費 1148円</b> 学校教育の充実、生涯学習のために 	<b>都市整備費 894円</b> 公園整備、道路管理、まちづくりのために 
<b>総務費 639円</b> 広報、区民相談のために 	<b>生活経済費 637円</b> 産業振興、消費生活、区民施設、地域活動のために 	<b>環境清掃費 507円</b> 環境保全、清掃、リサイクルのために 
<b>公債費 170円</b> 特別区債の償還のために 	<b>議会費 55円</b> 区議会の運営のために 	<b>その他 17円</b> 予備費等のために 

## 区債発行額の推移



※27年度までは決算額、28年度は決算見込額、29年度は当初予算額です。  
 ※28年度および29年度は公共用地先行取得等事業債を含みます。

## 積立基金残高の推移



※27年度までは決算額、28年度は決算見込額、29年度は当初予算額です。  
 そのため、29年度は28年度決算剰余金に係る積立額は見込んでいません。

### 区債 (特別区債) とは?

学校や公園などの建設事業等の財源に充てるための区の歳入です。世代間の負担の公平性を図るために発行しています。原則として赤字区債の発行はせず、建設債については財政状況を踏まえつつ、必要性を十分検討して発行していきます。

### 基金とは?

年度間の財源調整を図るための財政調整基金、施設の建設や改良・改修などのための施設整備基金、その他特定の事業に充てるために設置する区の財産です。

# 区がらの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 住まい・まち

## 東京都計画(世田谷区決定)の縦覧と意見書の提出

都市計画法の規定に基づき、関係区の住民および利害関係人は縦覧期間中に意見書を提出することができます。

▽高度地区の変更案(八幡山三丁目地区)、地区計画の案(八幡山三丁目地区)、一団地の住宅施設の変更案(八幡山)、地区計画の変更案(世田谷西部地域)／上北沢・桜上水・八幡山地区)▽縦覧期間 2月22日(水)～3月8日(水)(土・日曜日を除く)▽縦覧場所 世田谷区都市計画課、烏山総合支所街づくり課(世田谷区南烏山5-16-11)▽意見書の提出 世田谷区都市

## 申告書はご自身で作成して提出はお早めに

◇28年分の申告書の提出および納付期限  
●所得税および復興特別所得税、贈与税……………3月15日(水)  
●個人事業者の消費税および地方消費税……………3月31日(金)  
確定申告書等の提出の際は「マイナンバーの記載」と「本人確認書類の提示または写しの添付」が必要です。  
確定申告に関する情報は、国税庁ホームページをご覧ください。  
■杉並税務署 ☎3313-1131、荻窪税務署 ☎3392-1111

## 採用情報

### 衛生試験所

#### 検査補助(パートタイマー)

3月31日(2回まで更新可)▽勤務日時 週2日程度。月々金曜日午前9時～午後4時▽勤務場所 杉並保健所生活衛生課衛生試験所▽資格 臨床検査技師▽募集人数 1名▽報酬 月給16000円(28年度実績)▽その他 有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 申履歴書に職歴とその具体的な業務内容を書いて、3月2日午後5時(必着)までに杉並保健所生活衛生課衛生試験所(〒168-0007 高井戸東3-20-3)へ郵送・持参▽衛生試験所 ☎3334-6400 他 書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません

文化財担当(非常勤嘱託員) 文化財の保護、活用に関する業務と関連事務▽勤務期間 4月1日～30年3月31日▽勤務日時 月16日。1日7時間45分▽勤務場所 区役所または郷土博物館(大宮1-20-8)、同分館(天沼3-23-1)▽資格 大学または大学院で近世以降の歴史学・民俗学を専攻した方▽募集人数 若干名▽報酬 月額17万9600円～21万4900円(28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) 甲 募集案内(生涯学習推進課文化財係)区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を確認の上、履歴書に職務経歴書・作文を添えて、3月10日午後5時(必着)までに同係へ書留で郵送・持参 同係 ☎1書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません

高年齢者住宅生活協力員 高年齢者住宅「みどりの里」に住み込みでの入居者の緊急時の対応・安否確認・相談業務など▽勤務期間 6月1日(予定)▽勤務日時 月々金曜日午前9時～午後5時(緊急時対応は勤務時間外も行う)▽勤務場所 桃井みどりの里(桃井2-12-12)、成田東みどりの里(成田東1-23-14)▽資格 ①次の全てを満たす方 ①50歳以下 ②保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士、介護支援専門員、ホームヘルパー1・2級のいずれか(取得見込みを含む。配偶者でも可)。または世帯の中に区内の医療機関・社会福祉施設に勤務する方がいる ③住宅に困っている、高齢者住宅内の生活協力員室(3DK)に大人2名以上の世帯で住むことができる(子供がいる方も可) ④世帯の所得が月額おおよそ15万円以上▽募集数 各1世帯▽委託料 月額10万円(住宅使用料相当分は区が負担) 申履歴書に世帯全員の27年中の所得が分かる書類を添えて、3月3日(必着)までに住宅課(区役所西棟5階)へ簡易書留で郵送・持参 同係 ☎1書類選考合格者には面接を実施②応募書類は返却しません

## 募集します

### NPO法人すぎなみ環境ネットワーク職員・補助職員

①リサイクルひろば高井戸勤務(内)一般事務(パソコン操作あり)、物品販売接客、電話対応▽勤務日時 月16日。午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)▽勤務場所 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4)▽募集人数 1名▽報酬 月額17万1700円～▽その他 有給休暇・健康診断あり。社会保険加入

障害者雇用支援事業団 活動中の事故を補償する傷害保険です。保険料は区が負担します。 ③あんさんぶる荻窪勤務補助 施設利用受け付け(パソコン操作あり)、案内▽勤務日時 月10日程度。午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)▽勤務場所 リサイクルひろば高井戸▽募集人数 1名▽報酬 月給9400円

障害者の就労相談、就労・職場定着支援▽勤務期間 4月1日～30年3月31日(4回まで更新可)▽勤務日時 月18日。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並区障害者雇用支援事業団▽資格 精神保健福祉士または社会福祉士、障害者就業支援の実務経験者▽募集人数 2名▽報酬 月額20万2100円(28年度実績)▽その他 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申履歴書に作文「障害者の就労について私が考えていること」

## 募集します

### チャリンジ商店街 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24日(金)まで

②リサイクルひろば高井戸勤務補助 物品販売接客、電話対応▽勤務日時 月10日程度。午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)▽勤務場所 リサイクルひろば高井戸▽募集人数 1名▽報酬 月額17万1700円～▽その他 有給休暇・健康診断あり。社会保険加入

③あんさんぶる荻窪勤務補助 施設利用受け付け(パソコン操作あり)、案内▽勤務日時 月10日程度。午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)▽勤務場所 リサイクルひろば高井戸▽募集人数 1名▽報酬 月給9400円

## 募集します

### その他

特別区職員技術職採用フォーラム 技術職種(土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気)の具体的な仕事内容や、やりがい、その魅力などをお伝えします。 時3月26日(日)午後0時30分～3時50分 明治学院大学白金キャンパス(港区白金台1-2-37) ③ 基調講演(特別区の技術職ならではの魅力、醍醐味等についての紹介)、技術職員による仕事紹介と質問会(パネルディスカッション)、各区組合の資料コーナー ④ 29年度以降の技術職での特別区職員採用試験受験希望者定500名程度(先着順) ⑤ 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 他 受験資格は特別区人事委員会ホームページ等でご確認ください

④ リサイクルひろば高井戸勤務補助 物品販売接客、電話対応▽勤務日時 月10日程度。午前8時30分～午後5時30分(土・日曜日、祝日を含む。水曜日を除く)▽勤務場所 リサイクルひろば高井戸▽募集人数 1名▽報酬 月額17万1700円～▽その他 有給休暇・健康診断あり。社会保険加入

⑤ 障害者の就労相談、就労・職場定着支援▽勤務期間 4月1日～30年3月31日(4回まで更新可)▽勤務日時 月18日。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並区障害者雇用支援事業団▽資格 精神保健福祉士または社会福祉士、障害者就業支援の実務経験者▽募集人数 2名▽報酬 月額20万2100円(28年度実績)▽その他 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申履歴書に作文「障害者の就労について私が考えていること」

## 募集します

### 施設情報

環境活動推進センター・リサイクルひろば高井戸の休館 3月上旬～6月上旬に外壁等改修工事を行います。工事に向けた準備のため、3月8日(水)～9日(木)は臨時休館します。また、工事期間中は車での来場はご遠慮ください。 ⑥ 環境課環境活動推進係

⑥ 障害者の就労相談、就労・職場定着支援▽勤務期間 4月1日～30年3月31日(4回まで更新可)▽勤務日時 月18日。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並区障害者雇用支援事業団▽資格 精神保健福祉士または社会福祉士、障害者就業支援の実務経験者▽募集人数 2名▽報酬 月額20万2100円(28年度実績)▽その他 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申履歴書に作文「障害者の就労について私が考えていること」

⑦ 障害者の就労相談、就労・職場定着支援▽勤務期間 4月1日～30年3月31日(4回まで更新可)▽勤務日時 月18日。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並区障害者雇用支援事業団▽資格 精神保健福祉士または社会福祉士、障害者就業支援の実務経験者▽募集人数 2名▽報酬 月額20万2100円(28年度実績)▽その他 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申履歴書に作文「障害者の就労について私が考えていること」

## 募集します

### その他

特別区職員技術職採用フォーラム 技術職種(土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気)の具体的な仕事内容や、やりがい、その魅力などをお伝えします。 時3月26日(日)午後0時30分～3時50分 明治学院大学白金キャンパス(港区白金台1-2-37) ③ 基調講演(特別区の技術職ならではの魅力、醍醐味等についての紹介)、技術職員による仕事紹介と質問会(パネルディスカッション)、各区組合の資料コーナー ④ 29年度以降の技術職での特別区職員採用試験受験希望者定500名程度(先着順) ⑤ 特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787 他 受験資格は特別区人事委員会ホームページ等でご確認ください

⑧ 障害者の就労相談、就労・職場定着支援▽勤務期間 4月1日～30年3月31日(4回まで更新可)▽勤務日時 月18日。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並区障害者雇用支援事業団▽資格 精神保健福祉士または社会福祉士、障害者就業支援の実務経験者▽募集人数 2名▽報酬 月額20万2100円(28年度実績)▽その他 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申履歴書に作文「障害者の就労について私が考えていること」

⑨ 障害者の就労相談、就労・職場定着支援▽勤務期間 4月1日～30年3月31日(4回まで更新可)▽勤務日時 月18日。午前8時30分～午後5時15分▽勤務場所 杉並区障害者雇用支援事業団▽資格 精神保健福祉士または社会福祉士、障害者就業支援の実務経験者▽募集人数 2名▽報酬 月額20万2100円(28年度実績)▽その他 実務経験による報酬加算・有給休暇・健康診断あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) 申履歴書に作文「障害者の就労について私が考えていること」

## 認知症高齢者グループホーム・小規模多機能型居宅介護事業所等を開設します

- ①グループホームふくろう宮前
  - 開設日=3月31日(金)
  - 定員=18名(2ユニット)
  - 申し込み・問い合わせ=電話で、同施設 ☎5941-9677
- ②小規模多機能ふくろう宮前
  - 開設日=3月31日(金)
  - 定員=登録29名、通い15名、宿泊9名
  - 申し込み・問い合わせ=電話で、同施設 ☎5941-9655
- ③アウル宮前保育園
  - 開設日=4月1日(土)
  - 定員=0~5歳児計149名
  - 問い合わせ=区保育課保育施設計画係



— (いずれも) —

場宮前2-11-11 内覧会=随時受け付け 他運営=(福)天寿園会

## 新しい「障害者のてびき」ができました

障害福祉サービスを中心に、障害のある方の地域生活を支える各種障害福祉施策や施設等の情報をまとめた「障害者のてびき 平成29年版」を発行しました。

区内の身体障害者手帳または愛の手帳をお持ちの方がいる世帯に送付します。また、障害者施策課(区役所東棟1階)、各杉並福祉事務所、各保健センター、各障害者地域相談支援センターすまいるで配布しています。

問障害者施策課管理係



## 年金受給資格期間が短縮されます

8月1日から「公的年金制度の財政基盤及び最低保障機能の強化等のための国民年金法等の一部を改正する法律の一部を改正する法律」が施行され、年金受給資格期間が25年から10年に短縮されます。

これに伴い、8月1日時点で資格期間が10年以上25年未満であって、下記の表に該当する方には、日本年金機構から年金請求書等が送付されます(下表参照)。

必要事項を記入の上、全ての加入期間が国民年金第1号被保険者(自営業者など)期間の方は区国保年金課国民年金係、その他厚生年金保険や共済組合の加入期間がある方や国民年金第3号被保険者の期間のある方は杉並年金事務所へ提出してください。

なお杉並年金事務所での相談・申請は、ねんきんダイヤルで予約をした上でお願いします。

問ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 (050から始まる電話からは ☎6700-1165)、杉並年金事務所 ☎3312-1511

〈請求書等送付スケジュール〉

対象者(生年月日)	送付の時期
大正15年4月2日~昭和17年4月1日	2月下旬~3月下旬
昭和17年4月2日~23年4月1日	3月下旬~4月下旬
昭和23年4月2日~26年7月1日	4月下旬~5月下旬
<ul style="list-style-type: none"> <li>●【女性】昭和26年7月2日~30年10月1日</li> <li>●【男性】昭和26年7月2日~30年8月1日</li> </ul>	5月下旬~6月下旬
<ul style="list-style-type: none"> <li>●【女性】昭和30年10月2日~32年8月1日</li> <li>●大正15年4月1日以前に生まれた方</li> <li>●共済組合等の加入期間を有する方</li> </ul>	6月下旬~7月上旬

# \* みどりのボランティア募集 \*

—問い合わせは、「みどりのボランティア杉並」はみどり公園課みどりの計画係、「すぎなみ公園育て組」「花咲かせ隊」はみどり公園課管理係へ。

みどり公園課では、活動内容・活動場所の異なる3種類のみどりのボランティアを募集しています。自分にあったボランティア活動を見つけてみてください。

### \* みどりのボランティア杉並(第13期) \*

地域緑化に関するボランティア活動を始めようとする方のきっかけの場です。仲間と一緒に区内のみどりを守り、増やし、育てる活動を行います。

#### ◇参加できる方

区内在住・在勤・在学の方または区外在住で区内に活動場所を希望する方。

#### ◇活動内容

いこいの森における樹木・草花の維持管理、花壇の管理、民有地の落ち葉掃き、みどりの新聞の編集などを行います。

#### ◇区からの支援

道具の貸し出し、ボランティア保険への加入費用の支援、他のボランティアグループとの情報交換のお手伝いをします。

#### ◇その他

登録期間は4月~31年3月(原則2年間。1回まで更新可(最長4年間))。登録後は、地域ごとに他の登録者と共に活動する予定です。活動は「杉並区長寿応援ポイント事業 地域貢献活動」に該当します。

### \* すぎなみ公園育て組 \*

地域の方が、自分たちで選んだ公園の清掃や植栽の手入れなどの活動を自主的・主体的に行い、区がこれを支援する制度です。地域の連帯感を高め、公園利用のモラルを向上させることや、地域に親しまれ愛される公園に育てていくことを目的としています。

#### ◇参加できる方

継続して月1回以上活動できる、自治会や町内会、学校、企業、5人以上の区民からなる団体・グループ。

#### ◇活動内容

活動を希望する区立公園で、清掃活動や既存の低木のせん定、除草や水やりなどを行います(活動内容は選択できます)。事前に区と協定を結び、活動

場所や活動内容などを取り決めます。

#### ◇区からの支援

清掃用具・園芸用具・ベストや腕章などを支給・貸与します。また、ボランティア保険に加入します。

### \* 花咲かせ隊 \*

区立公園等で、花壇づくりなどの緑化活動を地域の方が行うことで、公園の利用拡大や地域活動の活性化を図り、区がこれを支援する制度です。緑化意識を高めることも目的としています。

#### ◇参加できる方

継続して活動できる、5人以上の区民からなる団体・グループ。

#### ◇活動内容

活動を希望する区立公園で、花壇のデザインを考えることから始め、花の植え付けや除草・水やりなどの日常の維持管理を行います。花壇の広さは、原則1グループ4㎡程度です。

#### ◇区からの支援

花の苗(年3回)・肥料(年1回)・園芸用具・腕章などを支給・貸与します。また、ボランティア保険に加入します。

## 申し込み方法

#### ◇みどりのボランティア杉並を希望する方

ハガキ・ファクスに住所、氏名(フリガナ)、連絡先、「みどりのボランティア杉並」参加希望と書いて、3月17日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係FAX5307-0697。

#### ◇すぎなみ公園育て組・花咲かせ隊を希望する方

参加の申し込みは、みどり公園課管理係で随時受け付けています。

## 春の火災予防運動

3月1日～7日

### ●杉並消防署 消防ふれあいコーナー

時・場 3月3日(金)=高円寺パル商店街振興組合会館(高円寺南3-57-10)▷7日(火)=阿佐谷商店街振興組合(阿佐谷南1-36-10) / いずれも午前10時～午後3時 内 消防演習、消防相談、広報物配布ほか 問 杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119

### ●荻窪消防署 荻窪ファイアーフェスタ2017

時 3月4日(土)午前10時～午後3時 場 荻窪消防署(桃井3-4-1) 内 はしご車体験(当日抽選30組。雨天中止)、各種訓練体験、炊き出し 問 荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

## 資源の持ち去り違反者を公表します

今回の公表は、28年7月～12月に収集・運搬禁止命令書を交付した、通算交付歴2回以上の違反者の最新情報です。これからも区は資源持ち去り違反者に厳しく対処していきます。

### 公表事項

- ①違反した者の住所・氏名
- ②違反した日時・場所
- ③違反した内容
- ④違反した者が使用した自動車のナンバー
- ⑤違反した者が使用した自動車の所有者または使用者の住所・氏名または名称

### 公表方法

- (1)区ホームページへの掲載
- (2)区役所掲示板への掲示

### 公表期間

3月1日(水)～31日(金)  
(区役所掲示板は14日(火)まで)

問 杉並清掃事務所資源対策係 ☎3317-6771

## 3月は東京都の自殺対策強化月間です

# 「自殺防止！東京キャンペーン」

——問い合わせは、東京都福祉保健局保健政策部保健政策課自殺総合対策担当 ☎5320-4310へ。

### ◇特別電話相談

- 54時間特別相談(NPO法人国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター) ☎0120-58-9090  
時 3月4日(土)午前0時～6日(月)午前6時
- 多重債務110番(東京都消費生活総合センター) ☎3235-1155  
時 3月6日(月)・7日(火)午前9時～午後5時
- 自殺予防いのちの電話(日本のいのちの電話連盟) ☎0120-783-556  
時 3月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時
- 自死遺族傾聴電話(NPO法人グリーフケア・サポートプラザ) ☎3796-5453  
時 3月14日(火)～17日(金)午前10時～午後10時

- 自死遺族相談ダイヤル/自死遺族のための電話相談(NPO法人全国自死遺族総合支援センター) ☎3261-4350  
時 3月20日(祝)～22日(水)午前11時～午後7時
- 東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン(NPO法人メンタルケア協議会) ☎0570-087478  
時 3月27日(月)～31日(金)(24時間)
- 有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話一(NPO法人有終支援いのちの山彦電話) ☎3842-5311  
時 3月1日(水)～31日(金)正午～午後8時(金曜日は午後10時まで)

### ◇こころといのちの講演会

「若者は何故『死にたい』に追い込まれるのかー ネットに助けを求める若者達ー」

時 3月8日(水)午後3時～5時 場 東京都庁第一本庁舎5階(新宿区西新宿2-8-1) 師 NPO法人OVA代表理事・伊藤次郎 都内在住・在勤・在学の方 定 200名程度(申込順) 申 東京都福祉保健局 <http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryu/tokyokaigi/rinj1/kouenkai.html> から申し込み

### ◇「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kokonavi/>

3月1日(水)から東京都の自殺総合対策に関する情報を集約したホームページ「東京都こころといのちのほっとナビ～ここナビ～」を開設します。「ここナビ」では、悩み別の相談窓口や自殺についての基礎知識等、さまざまな情報が、パソコンやスマートフォンから簡単に検索できます。ぜひご利用ください。

## 一人で悩まず、ご相談ください

### 特別相談「多重債務110番」

- 電話(相談専用電話)=区消費者センター ☎3398-3121 または 東京都消費生活総合センター ☎3235-1155
- 来所=直接、区消費者センター(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪3階)

借金などで悩んでいませんか。きちんとした手続きを取れば、多重債務は必ず解決できます。区は、多重債務問題の解決を手助けするため、東京都と共同で特別相談を実施します。相談は無料です。

### ◇相談日時

3月6日(月)・7日(火)午前9時～午後4時(東京都消費生活総合センターは午後5時まで)

※上記日程にかかわらず、随時、相談を受け付けています。

問 区消費者センター ☎3398-3141

## 心の健康づくり講演会

### 「社会とつながってほしい～青年期を過ぎたわが子への対応」

仕事や友人、家族との付き合いなどの社会参加がないわが子への理解と、地域での相談機関が分かる講座です。

時・内・師 3月14日(火) = 「ひきこもりの心理と周囲のサポートについて」(白梅学園大学教授・長谷川俊雄(右写真))▷16日(木) = 「相談機関につながるヒント」(区内相談機関担当者、当事者グループ) / いずれも午前10時～正午。全2回要出席 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 対 区内在住で社会参加のないおおむね30歳以上の方の家族 定 40名(申込順) 申・問 電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025



食を通じて健康を応援する飲食店が増えました

# 楽しくおいしく食べて、健康情報も手に入れよう!



このステッカーを目印に、ぜひご利用ください

食を通じて健康を応援する飲食店等を、区では「ヘルシーメニュー推奨店」として「健康チラシのある店」「カロリーのわかる店」「認証ヘルシーメニュー推奨店」の3段階で登録・認証しています。

28年に新たに登録・認証されたお店を紹介し(その他の既に認証されている店は、区ホームページ「すぎなみ健康サイト」で検索できます)。

また、登録・認証されたお店にある「健康チラシ」の最新号では、手軽に野菜摂取量を増やすコツを紹介しています。ぜひ、お役立てください。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課健康推進係 ☎3391-1355へ。

〈28年新規認証の「認証ヘルシーメニュー推奨店」〉

店名	所在地	電話番号	ヘルシーメニュー名
丸長	阿佐谷北2-1-1	☎3338-6464	タンメン
BALTHAZAR	西荻南3-15-3	☎3331-0522	ヘルシータコライス
OKcafe	浜田山3-34-6	☎6379-7528	タコライス
ら〜めん晴々	成田東5-19-5	☎3392-8083	トマトラーメン

〈28年新規登録の「健康チラシのある店」〉

地域	店名	地域	店名	地域	店名
阿佐谷北	百瀬食堂	荻窪	café ふうらい	高井戸東	白兔珈琲店、ドッグカフェ コパン、BOLOTI
阿佐谷南	オンザルーフ、CIBO SANO、ちもと、はなの台所、イパネマジヤズ、珈の香、Yo-Ho's Café Lanai	上荻	韓国食堂 ジョッパルゲ	西荻北	ザイガネーシャ
井草	むさしの森珈琲 杉並井草店	久我山	まってけ、Pain de BRUN、おとうふと旬菜 いこい屋	西荻南	一汁一菜 凜、きっすい、ごはんちゃさるーんCOZY
和泉	ベリーベリースープ 永福町店	高円寺北	leaven	方南	ピピッとアキッチョ、方南カフェ
		高円寺南	甘味処 一六三坊		

## ★ ヘルシーメニュー推奨店とは? ★

### \*健康チラシのある店

生活習慣病を予防し、健康を維持するための食事に関する豆知識を紹介した健康チラシを置いているお店です。お食事を待つ間に、ぜひご覧ください。

### \*カロリーのわかる店

適正体重や減塩などに気を付けたい方のために、食事のエネルギーや食塩相当量、野菜の量などが分かるお店です。

### \*認証ヘルシーメニュー推奨店

上記2つに当てはまるとともに、健康に配慮したい方のために適量でバランスの取れた区の基準を満たした食事(ヘルシーメニュー)があるお店です。

#### ●ヘルシーメニューとは

主食(ご飯・パン・麺など)・主菜(肉・魚・卵・大豆の料理)・副菜(野菜・きのこ等の料理)がそろっていて、1食で1日に必要なエネルギーや主要栄養素のおよそ3分の1が摂取できるメニューのことです。

## 「杉並区次世代育成基金」活用事業助成金応募説明会

杉並区では次世代育成基金を活用して、文化・芸術・スポーツなどさまざまな分野における子どもたちの夢を応援する国内外での体験・交流事業を実施する民間事業者を助成しています。制度の詳細を説明会でご案内しますので、応募を予定している方は、必ず出席してください(参加できない方は児童青少年課へご相談ください)。

### ◇事業の概要

#### ●助成限度額

1事業あたり500万円を限度。

#### ●対象

次の要件を全て満たす事業を実施する法人または団体。当助成金を活用して事業を実施するために新たに設立した実行委員会のような任意団体でも構いません。

- ①杉並区次世代育成基金条例の目的ののった青少年の健全育成に資する事業
- ②杉並区内に在住・在学の小学4年生～高校生の全部または一部を対象とする事業(他区市町村に在住の参加者は全体の5割未満)
- ③当該年度(30年3月15日まで)に完了する事業
- ④本助成金を受領することで、子どもの参加費を無料または軽減できる事業

※杉並区以外の助成金を受けている、または受けようとしている場合は、本助成金の申請はできません。また、杉並区以外からの助成金を受領する場合は、当該助成金の対象経費と本助成金の対象経費は重複できません。

※27・28年度の助成対象事業の概要は区ホームページでご覧になれます。

### 説明会

【日時】3月4日(土)午後6時

【場所】区役所第4会議室(中棟6階)

☎児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

## 児童館・学童クラブアルバイト

### 登録者を募集します

——問い合わせは、児童青少年課管理係 ☎3393-4760へ。

児童館・学童クラブ臨時職員(アルバイト)の採用候補者名簿に登録する方を募集します。登録は、随時受け付けています。登録期間は、申し込みから1年間です。

☑児童館・学童クラブにおける日常業務、児童の指導補助▷勤務期間＝主に1～2カ月間(勤務日は、相談の上決定)▷勤務日時＝月20日以内。午前8時30分～午後6時45分のうち勤務館の指定する時間。1日2時間・4時間・6時間・7時間45分のいずれか/勤務する場所により異なります▷勤務場所＝区立児童館・学童クラブ▷資格＝18歳以上の方(高校生不可)▷報酬＝教員・保育士資格取得者または関連学部(心理・教育・社会・福祉・児童)卒業生＝時給1110円。資格なし＝時給1030円(いずれも28年度実績)▷その他＝通勤手当支給(上限・支給要件あり)☑履歴書に勤務希望調査票(区ホームページから取り出せます)を添えて、児童青少年課管理係(〒167-0051荻窪1-56-3児童青少年センター内)へ郵送・持参☑①杉並区役所関係のアルバイト経験者は、履歴書の職歴に記入②応募書類は返却しません③応募書類を受領した段階で登録となります。登録が完了した旨の通知は行いません④登録期間終了後、継続して登録を希望する方は、再度応募が必要です▷採用について＝(1)欠員が生じた場合や新規採用が必要となったときに、書類審査の上、その児童館・学童クラブから登録者に連絡し、面接の結果によって採用を決定します(2)採用予定数に達している場合など、連絡ができないことがあります。登録者は必ず採用されるわけではありません(3)通年の採用ではありませんが、継続勤務(雇用期間の更新)や、年間に複数回勤務を依頼することがあります(4)子ども・子育てプラザに勤務を依頼することがあります

## ◆◆◆ 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④・⑤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。

④開館時間内に直接、ハローワークコーナー  
⑤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働くための土台をつくる社会適応力訓練を実施しています。

⑥原則16～44歳の方④・⑤電話で、ジョブトレーニングコーナー ☎6383-6500

◇**シニアのための就業・起業・地域活動個別相談**

時 3月4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 ⑦区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方④・⑤電話で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 求人募集についても、ご相談ください

◇**区内在住・在勤・在学の方向け就労相談**

時 毎週月曜日午前10時と午前11時から1人50分（祝日、年末年始を除く）場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか④・⑤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） ⑥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 3月9日(木)・15日(水)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） ⑧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④・⑤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～金曜日午前9時～午後5時（祝日を除く）場 ワークサポート杉並（高井戸東4-10-26） ⑨区内在住で障害のある方（障害の種別は問いません）とその家族④・⑤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

## 保健福祉サービス 苦情調整委員制度

—問い合わせは、保健福祉部管理課保健福祉支援担当へ。

◇**苦情申し立ては苦情調整委員へ**

保健福祉サービスが対象です。本人のほか、家族、その他本人の状況を具体的かつ的確に把握している民生委員などが苦情を申し立てることができます。ただし、1年以上過去の出来事、裁判で係争中または判決等のあった事項、議会に請願・陳情を行っている事項、医療行為に関することなどは申し立てできません。

◇**申し立て方法**

保健福祉サービス苦情調整委員と面談の上、「苦情申立書」を提出してください。

「苦情申立書」は、保健福祉部管理課にあるほか、区ホームページからも取り出せます。

◇**苦情調整委員相談日**

相談は、弁護士、社会福祉士の委員が交代で行います。

時 月3回、午後1時30分～4時（受け付けは3時まで）▷

3～6月の相談日＝3月7日(火)・15日(水)・23日(木)、4月4日(火)・12日(水)・20日(木)、5月2日(火)・10日(水)・18日(木)、6月7日(水)・14日(水)・22日(木) 場 保健福祉部管理課（区役所東棟3階）  
④電話または直接、保健福祉部管理課保健福祉支援担当

## 杉並区就労支援センター すぎトレだより

◇**職業アセスメント体験会～向いている仕事を見つけよう!**

職業アセスメントは、「自分の興味のあること」「得意なこと」などを知り、自分への理解を深める手助けをするためのものです。パソコンで質問に答えたり、作業をした後に簡単な振り返りをするので、仕事上で得意なこと、興味のあることなど、自分の特徴を知ることができます。

◇**参加者の感想**

「自分への気付きになって、仕事につなげていけたらと思いました」「自分のことをよく知ることができました」「作業に対する自分の考え方の傾向が見られたような気がします」

次回は3月21日(火)を予定しています（予約制）。

④ジョブトレーニングコーナー（荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階 ☎6383-6500）

## 4月 ①休日パパママ学級 ②休日母親学級

時①4月9日(日)午前・午後、16日(日)・29日(祝)午前②4月16日(日)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） ⑦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（44名） 師 助産師ほか⑧区内在住の初産の方⑨平日の開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル⑩平日の母親学級への参加が困難な方⑪結果は3月25日ごろに通知⑫応募者多数の場合は出産予定日などで調整⑬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、3月15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は同財団杉並区休日母親学級担当(〒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 ☎6804-9570

## 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 ナミキウキウ（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。

◆ 3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	16日(木) 午前9時15分～10時15分	1日(水) 8日(水) 15日(水)	—	22日(水) 午後1時30分 ★電話で申し込み(35名.申込順)	午前 10日(金) 24日(金) 午後 9日(木) 23日(木)	—	10日(金) 午前9時～正午	27日(月) 午後1時30分	2日(木)・8日(水) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	6日(月) 午前9時15分～10時	1日(水) 8日(水) 15日(水)	—	1日(水)・15日(水) 午前10時30分 (1日は生後9カ月頃から)	午前 6日(月) 27日(月) 午後 3日(金) 17日(金)	—	9日(木) 午前9時～正午	21日(火) 午後1時30分	3日(金)・24日(金) 午後1時30分
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	23日(木) 午前9時30分～10時15分	—	—	6日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 7日(火) 21日(火) 午後 2日(木)	16日(木) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	7日(火) 午前9時～正午	24日(金) 午前9時30分	3日(金) 午後2時 9日(木) 午後1時30分
上井草 (上井草3-8-19) ☎3394-1212	22日(水) 午前9時～10時	2日(木) 9日(木) 16日(木)	—	28日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 22日(水) 午後 8日(水)	14日(火) 午前9時20分 午前10時 午前10時40分	—	23日(木) 午前9時30分	6日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	17日(金) 午前9時15分～10時15分	—	1日(水) 午後1時30分～4時	16日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 9日(木) 23日(木) 午後 22日(水)	—	—	16日(木) 午後1時45分	7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

歯の健康相談  
3月はありませ  
問い合わせは、杉並区  
（阿佐谷南3-34-13）  
☎3393-0391へ

すぎなみ地域大学・すぎなみ大人塾共同開催

特別講座

2025年のすぎなみと自分を考えよう

2025年に自分はどのような暮らしをしているか、想像したことはありませんか。現在から、2025年に向けた社会の方向性を考えた上で、2025年の自分と地域社会の姿を考えます。そして、より良い未来を拓くために、何を学び、どのようなつながりをつくるか、自分の長期計画を考えてみます。

時 3月12日(日)午後1時30分～4時 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 師 エンパブリック代表・広石拓司 対 区内在住・在勤・在学の方ほか定50名(申込順) 申・問 電話・ファクス・Eメール(11面記入例)で、社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 ✉shakyo-c@city.suginami.lg.jp



SPORTS スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●杉並区民マ釣り大会

時 3月26日(日)午前6時30分～午後3時30分 場 フィッシュオン鹿留(山梨県都留市)▷集合=JR荻窪駅西口南側出口すぐらん通り入り口付近内競技の釣り(ルアーは対象外)、バーベキューなど(材料持参。現地調達可)、表彰式 対 区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴が必要) 定50名(申込順) 費 男性7000円。女性・中学生6000円。小学生4000円。未就学児無料(当日。保険料含む。ルアー釣りは別途1000円) 申・問 電話・ハガキ・ファクス(11面記入例)に性別も書いて、3月21日(必着)までに区釣魚連合会・太田秀治(〒168-0081宮前5-24-8 ☎ FAX3334-0349(電話は午前9時～午後5時)) 他①雨具・朝昼食持参②貸し出し用釣り用具(無料)とバーベキュー材料(2000円)は受付時に申し込み③釣ったマスは30匹以内で持ち帰り自由(クーラーボックス持参)

●都民体育大会予選会 バレーボール

時 3月26日(日)午前9時～午後7時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内 種目=一般男性・女性(9人制) 対 区内在住・在勤の方で編成されたチーム(大学の登録チームと高校生以下は除く) 費 1チーム5000円(申込書(区体育館で配布)を、3月11日(必着)までに区バレーボール協会・内藤由季(〒168-0072高井戸東2-25-2)へ郵送 問 内藤 ☎3332-6458

スポーツ教室

●大宮前体育館の教室

◇脂肪バイバイ(プールプログラム)

水の抵抗を使い、有酸素運動と筋力トレーニングを繰り返し、引き締まった体づくりを目指すクラスです。

時 2月28日(火)、3月7日(火)、14日(火)、28日(火)①午前11時～11時30分②午後6時～6時30分 定各10名(先着順) 費各回500円

◇BODYPUMP(ボディパンプ)

時①3月2日～30日の毎週木曜日、午後7時10分～7時55分②3月3日～31日の毎週金曜日、午後3時30分～4時30分 師①高橋英子②加藤俊介 定各25名(先着順) 費各回500円

◇アクアウォーキング&ジョギング

時①3月7日(火)、14日(火)、28日(火)午前10時～10時30分②3月1日～29日の毎週水曜日、午前11時～11時30分 定各10名(先着順)

費各回500円

◇MEGA DANZ(メガダンス)

ヒップホップやラテンなど、あらゆるジャンルダンスをミックスしたプログラムです。

時 3月2日～30日の毎週木曜日、午後8時5分～8時55分 師 北村ともみ 定各25名(先着順) 費各回400円

——〈いずれも〉——

場・問 大宮前体育館(〒167-0052南荻窪2-1-1 ☎3334-4618) 対 15歳以上の方(中学生を除く)

●ここからはじめよう運動習慣

3月1日～8日の「女性の健康週間」にあわせたイベントです。

時・内・定 下表のとおり 場 スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 対 16歳以上の女性 費①1回540円②～⑥1回1080円(いずれも保険料含む。②のみ別途レンタルボール料540円) 申・問①～③は電話で、スポーツハイツ ☎3316-9981

●杉十小温水プールの教室

◇木曜アクアサイズ

時 3月2日(木)、9日(木)、16日(木)、23日(木) 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) 定各30名(先着順) 費各500円

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

時 3月5日(日)、19日(日)午前10時～10時55分 対 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生以下は水着着用の保護者同伴) 定各10名(先着順) 費入場料

◇泳力アップ初級コース

時 3月5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) 費入場料 申 2月26日から電話で、同プール

◇水中運動

時 3月6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) 費入場料

◇初級者エンジョイスイム

時 3月9日(木)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) 費入場料 申 3月3日から電話で、同プール

——〈いずれも〉——

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

●上井草スポーツセンターの教室

◇やきゅうをやってみよう!

時 3月4日(土)①午前9時30分～10時30分②10時45分～11時45分 師 元プロ野球選手・山田真介、シミズオクトベースボールアカデミーコーチ 対 ①年少②年中とその保護者

〈ここからはじめよう運動習慣〉

Table with 2 columns: 内容・定員(申込順) and 日程(3月). Rows include activities like 骨盤エクササイズ, ノルディックウォーク, 流水健康, アクアエクササイズ, はじめて水泳, 成人水泳.

※④～⑥は30分前までに受け付け。

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

すぎなみスポーツアカデミーRコース

障害者サポーター講座

サウンドテーブルテニスサポートを学ぼう

音だけを頼りに、金属球入りのピンポン球を打ち合うスポーツです。障害の有無にかかわらず共にスポーツを楽しめるよう、サポート方法を学びます。

時・内 3月24日(金)午後7時～9時=講義=サウンドテーブルテニスのルールやサポートの方法を学ぶ▷25日(土)午後1時～5時=実技=サポートの実践(計2回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 東京都障害者スポーツ協会 対 15歳以上の方(中学生を除く) 定20名(抽選) 申 往復ハガキ(11面記入例)に性別も書いて、3月10日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) 問 同財団 ☎5305-6161 他 運動できる服装で、体育館履き・飲み物持参

定各20組(申込順) 費各610円 申 電話または直接、同センター 他 運動できる服装・室内シューズ・タオル・飲み物持参

◇フライングディスク教室

初心者向けの教室です。

時 3月5日(日)午後1時10分～2時40分 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 電話または直接、同センター 他 運動できる服装で、室内履き持参

◇体力測定会～自分の身体を知れば得をする

自宅でもできる簡単なストレッチや体操も行います。

時 3月20日(祝)午前9時30分～午後3時 対 16歳以上の方 他 全測定には、40～60分がかかります

◇健康的な身体を維持するちょっとした“コツ”

筋肉の維持や体脂肪を健康的に減らすための食事の仕方の「コツ」について解説します。

時・内 3月20日(祝)午前10時～10時45分=1部「身体づくりとたんぱく質」▷11時15分～正午=2部「健康的に体脂肪を減らそう」 師 FC東京栄養アドバイザー・久保田尚子 対 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各30名(申込順) 申 電話または直接、同センター

——〈いずれも〉——

場・問 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

●荻窪体育館の教室

◇小学生集まれ!ソフトバレーボール

時 3月5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

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

時 3月5日(日)、12日(日)午後1時～2時30分 師 小林伸江 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(申込順) 費各550円 申 各開催日の6日前の月曜日から電話で、同体育館

◇障害者ユニカール体験教室

時 3月12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

◇ゴールドキッズ・スポーツクラブ

時 4月10日～30年3月19日の毎週月曜日、午後5時30分～7時(計34回) 師 成國晶子&GOLD KID'Sコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の29年度小学生 定10名(抽選) 費月5000円 申 往復ハガキ(11面記入例)に新学年も書いて、3月1日(必着)までに同体育館

◇bjジュニアバスケットボールスクール

時 4月13日～30年3月15日の毎週木曜日、午後5時～7時(計34回) 師 bjリーグアカデミーコーチングスタッフ 対 区内在住・在学の29年度小学3～6年生 定20名(抽選) 費月4000円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、3月9日(必着)までに同体育館

——〈いずれも〉——

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

●シニアのためのパドルテニス講習会

時・内 3月18日(土)①午後1時～3時=基本的な練習②3時～5時=指導者講習 場 妙

正寺体育館(清水3-20-12) 対・定 60歳未満の方各10名。60歳以上の方各30名(いずれも抽選) 費各400円 申 往復ハガキ(11面記入例)で、3月5日(必着)までに区パドルテニス協会・入江正樹(〒168-0063和泉2-45-27) 問 入江 ☎080-5402-4652(午前10時～午後6時)

●ヴェルディサッカースクール下高井戸校(前期)29年度生徒募集

時 4月7日～30年3月16日の毎週金曜日、午後5時15分～6時30分(計38回) 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 東京ヴェルディ公認コーチ 対 区内在住・在園・在学の29年度年中～小学生(保護者同伴) 定各学年20名程度(申込順) 費月6000円 申・問 電話で、下高井戸運動場 ☎5374-6191

●高井戸温水プールの教室

①障害者水中歩行教室

時 4月8日(土)、29日(祝)、5月20日(土)、6月10日(土)午前10時～11時(計4回) 対 区内在住・在勤・在学で障害者手帳を持っている方 定5名(抽選)

②障害者水慣れ水泳教室

時 4月15日(土)、5月6日(土)、27日(土)、6月17日(土)午前10時～11時(計4回) 対 区内在住・在勤・在学で障害者手帳を持っている方 定5名(抽選)

③障害者水泳スキルアップ教室

時 4月22日(土)、5月13日(土)、6月3日(土)、24日(土)午前10時～11時(計4回) 対 区内在住・在勤・在学で障害者手帳を持っていて、25m以上泳げる方 定5名(抽選)

④初心者水泳教室

時 4月24日～6月12日の月曜日、午前10時～10時50分(計7回。5月15日を除く) 師 区水泳連盟指導員 対 区内在住の16歳以上で泳力が25m未満の方 定20名(抽選) 費5600円

⑤幼児水泳教室

時 4月24日～6月12日の月曜日、午後3時30分～4時20分(計7回。5月15日を除く) 対 区内在住で4～6歳の未就学児(保護者の送迎が必要) 定20名(抽選) 費9100円

⑥小学生12.5m完泳教室

水に慣れる動作と浮き身、バタ足など水泳の基礎を身に付け、クロールでの完泳を目指します。

時 4月24日～6月12日の月曜日、午後4時30分～5時20分(計7回。5月15日を除く) 対 区内在住の小学生(保護者の送迎が必要) 定20名(抽選) 費9100円

——〈いずれも〉——

場・問 高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) 申 往復ハガキ(11面記入例)に性別、①～③は障害の箇所・等級、⑤⑥は身長も書いて、3月7日(必着)までに同プール

●トータルスポーツ教室I～鉄棒・とび箱・マットコース

時 4月23日(日)、30日(日)、5月14日(日)、28日(日)、6月11日(日)、25日(日)午前9時～11時(計6回) 場 高円寺体育館 師 Ti Amo 対 区内在住・在学の29年度小学1～3年生 定55名(抽選) 費4800円 申 往復ハガキ(11面記入例)に性別・29年度の学年も書いて、3月3日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31) 問 同体育館 ☎3312-0313 他 上履き・タオル・飲み物持参。車・バイクでの来館はできません

■発達障害児に家庭でできる療育のポイント

「発達障害」「学習障害(LD)」の理解を深め、生活に役立つ療育のポイントを紹介します。

時 3月11日(土)午前10時~11時 場 宮前図書館(宮前5-5-27) 師 特別支援教育士・榛谷都 対 高校生以上の方 定40名(申込順) 申・問 電話で、宮前図書館 ☎3333-5166

就労支援センター

◇求職者のためのパソコンセミナー①ワード基礎②エクセル基礎

時① 3月6日(月)②13日(月)午前10時~午後3時 師 PC専任講師・小林理佳、木内恵里子 対 ①44歳以下②54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

◇成功就職への案内状! 「知っておきたい労働法」働く知識とマインドをバージョンアップ

安心できる就職のために、成功と失敗について採用現場からのリアルなレポートをお伝えします。

時 3月15日(水)午後6時~8時 師 就活プロモーション

ン・プロデューサー 小澤明人 対 39歳以下で求職中の方 定20名(申込順)

◇福祉業界発見セミナー

福祉業界の魅力や面白さを、実際に働く人の話と映像でお伝えします。

時 3月17日(金)午前10時30分~正午 師 福祉人材対策推進プロジェクト事務局・戸村勇揮、すぎなみ正吉苑施設長・稲場克美 対 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))

◇働くために! 「かわす力」養成セミナー

職場での嫌な出来事からの影響を最小限にとどめる技術を身に付けましょう。

時 3月17日(金)午後1時~4時 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) — (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

妊娠を望む方のための基礎講座

妊娠の仕組みや不妊について、専門講師による基礎的な講座と体験プログラムを行います。

時 3月12日(日)午後1時30分~4時30分 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師 妊娠についての基礎講座(虹クリニック看護師)、ヨガ・足圧法(友永ヨガ学院指導員)、お話し会(PICA不妊ピア・カウンセラー) 対 区内在住・在勤・在学で妊娠を希望している女性(カップルでの参加も可) 定15名(申込順) 申・問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1355 他 動きやすい服装で参加

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

★音楽コンサート「うたとピアノ 松林良晴&潤子」 時 3月5日(日)午後2時~3時 場 浴風会(高井戸西1丁目) 内 出演=松林良晴・潤子▷曲目=「トルコ行進曲」「エリーゼのために」ほか 定200名(先着順) 問 音楽コンサート・松林 ☎3334-1888 他 車いすスペースあり

★わくわくまつり 時 3月4日(土)午前10時~午後5時 場 方南町駅前口リパーク駐車場(方南2丁目) ほか 内 わくわく動物園ほか 問 方南銀座商店街振興組合 ☎3311-7143

★杉並チャリティまつり 時・内・師 3月5日(日)午後1時30分~2時45分=ミニコンサート(フィーリクス四重奏団)▷3時~4時30分=杉並寄席(立川談幸ほか) 場 座・高円寺 定250名(先着順) 問 杉並法人会 ☎3312-0912 他 未就学児の入場不可

★ボーイスカウトあすなろ地区「楽しい歌とゲームの教室」 時 3月5日(日)午前10時~正午 場 高井戸小学校 対 小学1・2年生 定100名(申込順) 申・問 電話で、日本ボーイスカウト東京連盟・広瀬 ☎3336-5791

★ボーイ・ガールスカウトと親子で野外活動体験会 時 3月5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・野外料理作り 対 区内在住の未就学児~小学生 定100名(先着順) 問 大宮八幡宮・斎藤 ☎3311-0105

★自然と遊ぼうネイチャーゲーム~鳥のたんけん隊 時 3月12日(日)午前9時30分~正午 場 都立善福寺公園(善福寺2・3丁目) 対 区内在住で4歳以上の方(保護者同伴)

大正・昭和初期の洋食レシピ再現試食会

時 3月7日(水)午前11時~午後0時30分 場 ラ・メゾン・クルティエヌ(阿佐谷南3丁目) 定15名(抽選) 費1000円程度 申 すぎなみ学倶楽部 ☎http://www.suginamigaku.org/ から2月28日までに申し込み 問 NPO法人TFF試食会 ☎5397-3400(平日午前9時30分~午後6時) 他 当選者には3月初めごろ連絡

定30名(申込順) 費300円 申 ファクス(11面記入例)で、3月4日までにすぎなみシェアリングネイチャーの会 ☎5932-2664 問 同会・小野 ☎5932-2664 他 動きやすい服装と靴で参加

★大田黒公園「春のお茶会」①茶室②休憩室 時 3月19日(日)午前10時・11時・午後1時・2時・3時 場 大田黒公園 内 抹茶、お茶菓子の提供 定①②各回10名(①申込順②先着順) 費各回①500円②300円 申・問 ①は電話で、箱根植木・北村 ☎3303-2215(月~金曜日午前9時~午後5時)

★杉並洋舞連盟公演 時 3月25日(土)午後6時~8時・26日(日)午後3時~5時 場 セシオン杉並 内 演目=「人魚姫」ほか 定各日500名(申込順) 費各4000円 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、杉並洋舞連盟 ☎・FAX3391-6519 他 区民各日10名招待(抽選)=往復ハガキ(11面記入例)で、3月7日(必着)までに杉並洋舞連盟(〒166-0015成田東5-24-2)

★清流会杉並会新舞踊公演 時 3月25日(土)午前10時~午後7時 場 勤労福祉会館 内 出演=宗山流胡蝶ほか 定366名(申込順) 費2000円ほか 申・問 電話で、清流会・杉田 ☎090-8024-2698 他 区民10組20名招待(抽選)=ハガキ(11面記入例)で、3月5日(必着)までに同会・杉田浩子(〒167-0053西荻南2-27-2)

講演・講座

★講演と映画の会 時 3月1日(水)午後1時30分~4時30分 場 セシオン杉並 内 講演「目の病気とやさしいお話~網膜剥離と加齢黄斑変性について」、映画「男はつらいよ~寅次郎頑張り!」 師 酒井眼科・酒井隆介 対 区内在住・在勤・在学の方 定400名(先着順) 問 杉並区医師会 ☎3392-4114

★石けん作り体験 時 3月3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・問 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)

★河北健康教室「摂食嚥下障害について」~おいしい食事を続けるために 時 3月6日(月)午後2時~3時 場 河北総合病院(阿佐谷北1丁目) 師 河北リハビリテーション病院言語聴覚士 定80名(申込順) 申・問 電話で、同病院広報課 ☎3339-5724(月~土曜日午前9時~午後5時。祝日を除く)

★図書館めぐり~大学図書館をのぞいてみよう 時 3月9日(木)午前10時~正午 内 行程=永福図書館(集合)→大円寺→清美山運動公園→和田堀公園→大宮八幡宮→高千穂大学図書館(解散) 師 NPO法人すぎなみムーサ 対 区内在住で20歳以上の方 定20名(申込順) 費500円(保険料含む) 申 ファクス(11面記入例)で、3月3日までにNPO法人すぎなみムーサ ☎3310-3243 問 同団体・石田 ☎3310-3243

皆さまからのご寄附を活用した事業です

すぎなみともいきプロジェクト

障害のある人もない人も、ともに生きる「インクルーシブ社会」をつくるため、教育の場に求められることは何か。映画を通して障害当事者の生活を知り、セミナーで生の声を聞いて一緒に考えてみませんか。

時・内 3月12日(日)①午後0時30分=映画「風は生きよという」②2時30分~5時=セミナー「大人になって思う学校教育で大切なことって何?」障害当事者に聞こう! 場 浜田山会館 師 NPO法人自立生活センター東大和理事長・海老原宏美ほか 定100名(申込順) 費1500円(①のみ1000円) 申・問 電話・Eメール(11面記入例)で、3月11日までにNPO法人てんぐるま ☎6868-4912 info@tenguruma.org



★よくふう学ぼう会「あなたの力を活かしませんか? 傾聴ボランティア入門」 時 3月13日(月)午前10時30分~午後3時30分 場 浴風会(高井戸西1丁目) 内 傾聴のポイント、車いすの操作方法、施設見学、傾聴体験ほか 師 浴風園施設長・君島淳二 定20名(申込順) 費1000円 申・問 電話で、浴風会ケアスクール ☎3334-2149 他 軽食付き

★健康セミナー「便秘と痔のおはなし」 時 3月13日(月)午後2時~3時 場 東京衛生病院(天沼3丁目) 師 東京衛生病院医師・佐々木啓成 定70名(先着順) 問 同病院健康教育科 ☎3392-6151

★不登校に悩む方のための講演会 時 3月15日(水)午後2時 場 セシオン杉並 内 家族の受け止め方や家族関係の再構築について 師 筑波大学教授・斎藤藤 定70名(申込順) 費500円 申 Eメール(11面記入例)で、creo ☎info@creo-kosodate.com 問 同団体 ☎3397-6884 他 託児あり(事前予約制。1回500円。定員10名)

★自信がもてる話し方講座 時 3月18日(土)午前10時15分~11時45分 場 産業商工会館 師 アナウンサー・三谷啓子 定20名程度(申込順) 費1500円 申 ファクス(11面記入例)で、3月8日までにグロービス商工研究会 ☎5913-8105 問 同会 ☎050-3786-0801

その他

★土曜無料公証相談 時 3月4日(土)、4月1日(日)午前9時30分~午後0時30分(1人

45分) 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に関する相談 対 区内在住・在勤の方 申・問 電話・ファクス(11面記入例)で、各開催日前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 時 2月27日(月)午後3時15分 場 東京区政会館(千代田区) 内・定 傍聴=30名(先着順。午後2時15分から受け付け予定) 問 同組合議会事務局 ☎5210-9729

★税金なんでも相談会 時 3月8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・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

★基礎学力の向上を目指して 小学生のための学習教室 時・費 下表のとおり 場 杉並区シルバー人材センター荻窪分室または清水分室(清水3丁目) 内 科目=国語・算数 師 杉並区シルバー人材センター会員の元教師・元塾講師 対 区立小学校に通う小学4~6年生ほか 定各10名程度(申込順) 申 ハガキ(11面記入例)に児童と保護者の氏名(フリガナ)、学校名、学年も書いて、3月9日(消印有効)までに杉並区シルバー人材センター荻窪分室(〒167-0051荻窪2-29-3) 問 同センター荻窪分室 ☎3220-9804

〈小学生のための学習教室〉

会場・学年	荻窪5・6年生	清水4年生	荻窪4年生	清水5・6年生
授業日	火・金曜日	水・木曜日	土曜日	
時間	午後4時30分~6時		午後1時30分~3時30分	
授業料(年間)	各6万8845円		各4万6245円	
期間	4月~30年3月(夏・冬・春休みを除く)			

※授業料のほか、別途テキスト代(各教科1000円前後)が必要です。学期ごとの受講もできます。

広告 30分でわかる遺言書の書き方 初回相談無料 ☎050-3555-7830

中野・杉並行政書士事務所 行政書士 榎田卓 杉並区高円寺北1-21-5 高円寺 Loop7

※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

**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○○○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

■日本アニメーション100周年記念16ミリ映画会「ジャングル大帝・Part 2」  
 手塚治虫の「ジャングル大帝」を16mmフィルムで連続上映する第2弾です。  
 時 3月4日(土)午後1時～4時(入退場自由) 場 中央図書館(荻窪3-40-23) 内 「ジャングル大帝」(冒険)(共存)ほか4本 定50名(先着順) 問 中央図書館 ☎3391-5754

■映画会「4分間のピアニスト」  
 時 3月4日(土)午後2時～4時 場 南荻窪図書館(南荻窪1-10-2) 定25名(先着順) 問 南荻窪図書館 ☎3335-7377 他 日本語吹き替え版

■聞いて楽しむ阿佐ヶ谷の文学  
 阿佐ヶ谷・荻窪に縁のある作家の作品の朗読会です。  
 時 3月11日(土)午後2時～3時30分 場 阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 内 演目=井伏鱒二「集金旅行」、太宰治「走れメロス」ほか▷出演=朗読家・柿原智恵子、武順子 定40名(先着順) 問 阿佐谷図書館 ☎5373-1811

■春の夕べ 大人のためのお話会  
 悪魔・仙女・妖精。不思議の世界の者たちのお話を春の夕べに聴いてみませんか。  
 時 3月11日(土)午後4時30分～6時 場 西荻図書館 内 出演=西荻図書館語りの会 対 区内在住の方ほか 定40名(申込順) 申・問 電話または直接、西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670)

**郷土博物館分館**  
 ◇区民参加型展示「杉並の路線バス～路線バスの現在過去未来」  
 時 3月4日(土)～5月14日(日)午前9時～午後5時 場 郷土博物館分館 他 3月11日(土)、4月2日(日)、29日(祝)午後1時30分・2時・2時30分に展示解説を実施▷実施=NPO法人すぎなみムーサ  
 ◇想い出座談会  
 分館企画展「足踏みミシンのあった暮らし」の関連イベントです。  
 時・内 3月4日(土)=裁縫の想い出▷26日(日)=お手伝いの想い出/いずれも午後2時～3時 場 西田ゆう

ゆうハウス(荻窪1-38-15) 定各10名(申込順)  
 申 電話・ファクス(記入例)に性別も書いて、同分館——(いずれも)——  
 問 郷土博物館分館(天沼3-23-1 天沼弁天池公園内 ☎5347-9801 FAX5347-9802) 他 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

## 講演・講座

■家族介護教室  
 ◇理学療法士と福祉用具専門相談員が教える!杖・歩行器の上手な選び方  
 時 3月2日(木)午後1時30分～3時 場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) 師 シーダ・ウオーク理学療法士 斎藤健太郎、プライムサービス福祉用具専門相談員・五味長武 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851

◇福祉用具で介護が変わる  
 時 3月7日(火)午後2時～3時30分 場 サンフレンズ上井草(上井草3-33-10) 師 東基福祉用具専門相談員・岡野浩司 対 区内在住・在勤・在学の方 定10名(申込順) 申・問 電話で、上井草ふれあいの家 ☎3394-9831  
 ◇セルフマッサージで介護疲れ解消!～リンパマッサージのコツ  
 時 3月8日(水)午後2時～3時30分 場 永福ふれあいの家(永福2-14-20) 師 東京在宅サービス 対 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 申・問 電話で、ケア24永福 ☎5355-5124

◇最期は家でやすらかに～自宅で逝きたい、看取りたいと考えるあなたへ  
 時 3月8日(水)午後3時～4時30分 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 上井草診療所家庭医・田中公孝 対 区内在住・在勤の方 定15名(申込順) 申・問 電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024  
 ◇認知症の方を待つ介護  
 時 3月10日(金)午後1時～2時30分 場 ぐるーぷはこぶね(善福寺4-20-10) 師 辻清哉 対 区内在住・在勤の方 定9名(申込順) 申・問 電話で、ぐるーぷはこぶね ☎6421-6206 (午前9時30分～午後4時30分)  
 ◇成年後見制度の理解～遺言・相続の知識  
 時 3月10日(金)午後1時30分～3時 場 杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8) 師 弁護士・松井章義 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

◇知って納得!学んで安心!認知症のケアと診断について  
 時 3月10日(金)午後2時～3時30分 場 高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 窪田クリニック院長・窪田茂比古 対 区内在住の方 定30名(申込順) 申・問 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151  
 ◇認知症の理解～上級編 さらなる理解を深めるために  
 時 3月13日(月)午後1時30分～3時 場 方南会館(和泉4-42-5) 師 山川クリニック医師・山川雅之 対 区内在住・在勤・在学の方、認知症サポーターの方ほか 定40名(申込順) 申・問 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751  
 ◇中高年齢者のための介護予防健康体操～健康な生活を維持するための今日から行える体づくり  
 時 3月14日(火)午前10時30分～11時40分 場 永福ふれ

あいの家(永福2-14-20) 師 介護予防運動指導員・小坂ゆかり 対 区内在住・在勤の方 定12名(申込順) 申・問 電話で、永福ふれあいの家 ☎3327-5811

■楽しい食卓でなんでも食べる子に  
 季節の食材や行事食でつくる楽しい食卓について、保育園の栄養士がお話しします。  
 時 3月6日(月)午前10時～11時30分 場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) 師 上水保育園清水分園栄養士・小澤美枝 対 区内在住で子育て中の方 定15名(申込順) 申・問 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 他 お子さんの同席可

■キャリアカウンセラーを目指して  
 基礎理論の学習と実習を行います。  
 時 3月18日(土)・20日(祝)午前10時～正午(計2回) 場 ゆうゆう高円寺南館 師 キャリアカウンセラー・法林孝子 対 区内在住・在勤で就業を希望する55歳以上の方 定15名(抽選) 申 ハガキ・ファクス(記入例)で、3月11日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11 FAX5378-8179) 問 同館 ☎5378-8179

■みどりのベルトづくり普及啓発講座 ハンギングバスケットづくり  
 みんなでみどりをつなげ、まち全体に広げていく「みどりのベルトづくり」の事業説明と、ハンギングバスケットづくりを行います。  
 時 3月25日(土)午前10時～正午 場 区役所第9会議室(西棟8階) 対 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費 1000円 申 往復ハガキ(記入例)で、3月3日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係 問 同係

■農業公園「農にふれあう」講座2017  
 農業公園で行うイベント用の農作物を育てながら、野菜の知識や育て方を学ぶ講座です。  
 時 4月2日・16日・30日、5月14日・28日、6月11日・25日、7月9日・23日、8月20日・27日、9月3日・24日、10月8日・29日、11月18日・26日、12月10日、30年1月14日・28日 午前10時～午後0時30分(いずれも日曜日<11月18日のみ土曜日>)。全20回要出席 場 成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 土作りやマルチ張り、除草などの農作業全般 対 1人で農作業ができる方 定12名(抽選) 費 3万円 申 往復ハガキ(記入例)で、3月3日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1 インテグラルタワー2階) 問 同係 ☎5347-9136

環境活動推進センター  
 ◇アクリル毛糸で編むフリル付きたわし作り  
 時 3月10日(金)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 他 長寿応援対象事業  
 ◇綿ロープのチャーム人形作り  
 時 3月14日(火)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12名(申込順) 費 300円 申 電話で、同センター 他 長寿応援対象事業  
 ◇練馬・清水山カタクリエコツアー  
 時 3月23日(木)午前10時～午後3時 場 集合=西武池袋線石神井公園駅中央口改札▷解散=練馬区土支田二丁目バス停前 内 4km程度のウォーキング(白子川の湧水地や自生カタクリの花を楽しむ) 師 杉並ネイチャー7・淀川正進ほか 対 区内在住・在勤で4km程度歩ける方 定20名(抽選) 費 200円(保険料含む) 申 往復ハガキ(記入例)で、3月7日(必着)までに同センター 他 昼食・飲み物・防寒着持参  
 ◇身近な森の見方～郷土に残る自然林  
 時 3月26日(日)午前10時～午後1時 場 大宮八幡宮(集合)→観察の森→済美山自然林→郷土博物館 内 屋敷林や寺社林との違いを考察 師 樹木研究家・秋山好則 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20名(申込順) 費 100円(保険料) 申 電話で、同センター 他 歩きやすい服装で、筆記用具・雨具・飲み物持参  
 ◇着物や洋服のリメイク  
 時 3月27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 他 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)

### 〈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
下高井戸館(下高井戸4-16-4 ☎ FAX3302-2161)	新中学1年生のための基礎学習教室～英・数科目	3月5日から毎月第1・2・4日曜日、正午～午後1時 対 29年度中学1年生 定各8名(申込順) 費 1回500円
高円寺東館(高円寺東1-7-22 ☎ FAX3315-1816)	「スッキリヨーガ」肩や腰を楽に★	3月2日から毎月第1木曜日、午後1時30分～3時 定各10名(申込順) 費 1回300円
今川館(今川4-12-10 ☎ FAX5303-1501)	感謝の集い～落語とインディアンハーブ演奏★	3月26日(日)午後2時～3時30分 定40名(申込順)
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎ FAX3306-0441)	上高井戸館寄席真打登場!三遊亭鳳志独演会★	3月4日(土)午後2時～3時30分 定60名(申込順) 費 500円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	「謡曲教室(観世流)初歩講座」経験者も大歓迎★	3月9日から毎月第2・4木曜日、午前10時～正午 費 1回500円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ FAX3304-9573)	「你好(ニハオ)中国」中国に親しむ★	3月8日(水)・22日(水)・29日(水)午後3時30分～5時30分 定各15名(申込順) 費 1回600円(別途資料代100円)
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	音楽の夕べ「チェンパロで奏でる春の音楽散歩」★	3月11日(土)午後4時30分～6時 定30名(先着順) 費 500円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は、毎月第1月曜日・第3木曜日は休館です。★は長寿応援対象事業。

不動産 早く売らるなら東栄住宅 **早く!確実に!戸建空き家買取** 即現金化 早期回答 株式会社 東栄住宅 0120-073-688 無料 査定依頼ご相談は お済み 無料で早く解決! 宅地建物取引業者登録/国土交通大臣(第3564号) (公社) 全日本不動産協会会員 (公社) 不動産保証協会会員 (一社) 全国住宅産業協会会員 (一社) 不動産流通経理協会会員 (一社) 日本ソニーバイパー建築協会会員 (公社) 首都圏不動産公正取引協議会加盟業者 (公財) 東日本不動産流通機構会員

※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。

# 東日本大震災の記憶を風化させず、 首都直下地震に備える

区は、東日本大震災を風化させることなく、震災から学んだ経験を具体的な防災活動に生かして、より安全・安心なまち杉並を目指すため、シェイクアウト訓練（自主参加型一斉防災訓練）と「3.11を忘れない」を実施・開催します。

## シェイクアウト訓練を実施します

（自主参加型一斉防災訓練）

——問い合わせは、防災課へ。

【日時】 3月10日(金)午前11時から約1分間

大震災の教訓を忘れず、地震発生時にいち早く身の安全を確保することができるよう、区内で震度6強の地震が発生したと想定し、シェイクアウト訓練を実施します。

【対象】 区内在住・在勤・在学の方  
【訓練内容】 午前11時に「そのときあなたがいる場所」で、「安全行動の1-2-3」（右上図参照）の行動をとり、身の安全を確保します

【事前に参加登録をお願いします～3月10日午前11時まで】

- 以下のいずれかの方法で登録してください。
- ①区ホームページ内シェイクアウト訓練特設ページから申し込み
- ②ファクスに参加人数、団体で参加する場合は団体名も書いて、防災課 FAX3312-9402

【その他】

- 訓練当日は、区防災行政無線、災害・防災情報メール、犯罪発生情報メール、学校緊急メールで、訓練のお知らせを行います。お知らせが届かない場合でも、午前11時になったら訓練を実施してください
- 登録証などは発行していません
- 協力=日本シェイクアウト提唱会議

### 安全行動の1-2-3



出典=日本シェイクアウト提唱会議

## 「3.11を忘れない」を開催します

——問い合わせは、危機管理対策課へ。

【日時】 3月11日(土)午後1時20分～4時20分

【場所】 セシオン杉並（梅里1-22-32）

【内容】

- 記念式典
- 講演「災害に負けない地域づくり」▷講師=NPO法人防災サポートおぢや理事・風間久司（右写真）
- ビデオ「南相馬市の現在」上映
- 黙とう（午後2時46分）
- 南相馬市長からのビデオメッセージ
- 杉並区立小中学生の防災に関する作文コンクール表彰式
- コンサート「あの星もとの故郷」▷出演=日本野鳥の会ツバメ音楽隊（右写真）
- 【定員】 500名（先着順）
- 【その他】 駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。手話通訳あり



### 同時開催！ セシオン杉並での催し

- ◇展示室(午前11時～午後4時45分)
  - 東日本大震災写真展
  - 南相馬市物産展
  - 災害に強いまちづくりに関する展示ほか
- ◇中庭(午前11時～午後1時30分)
  - 起震車
  - 防災食の炊き出し



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。

## 杉並に拠点を置く さまざまな企業

すぎなみ学倶楽部HPへ



桃の節句も近づき、春の訪れが待ち遠しい毎日ですね。この春から新生活をスタートする方は、そろそろ準備に追われる頃でしょうか。

杉並区は東西南北に主要な幹線道路が通る利便性が高い立地のため、いろいろな企業の拠点があります。

井ノ頭通り沿いにあるオーデリック株式会社は創業70年、戦後まもなくスタートした照明器具の専門メーカー。人々の住環境を豊かにするため、安心と快適さを実感できる提案を行い、シャンデリアから街路灯まで幅広い種類の照明器具の企画・デザインから製造までを手掛けています。また、時代の流れに合わせてLED照明やセンサー機能を持つ照明を開発しています。ショールームでは、専門家からアドバイスを受れたり、さまざま



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

なシーンの「あかり」を体感できます。首都圏に111店舗、区内に8店舗のスーパーマーケットを展開するサミット株式会社は西永福に本部があります。一部の店舗では、試食コーナーで瓶詰や缶詰など、味が想像しにくい商品をちょこっとつまんで確認できたり、購入後、その場で食べられるイートインスペースで一休みできるなど、うれしいサービスを展開しています。そのほか、「ちびっ子絵画展」「じゃんけん大会」のイベントも好評です。

すぎなみ学倶楽部では、他にも区内に拠点を置く企業や老舗商店、アニメ制作会社、伝統職など興味深いコンテンツを多数紹介しています。インターネットで社会科見学を楽しんでみてはいかがでしょうか。（育）

すぎなみ学倶楽部ホームページ▷産業・商業

問産業振興センター観光係 ☎5347-9184

## 4月からの 29年度 受講生募集 すぎなみ詩歌館講座

- ①やさしい俳句講座  
時 4月～30年3月の毎月第4金曜日、午後1時～3時（計12回）  
師 俳人協会会員・藤井あかり 費6000円
- ②やさしい短歌講座  
時 4月～30年3月の毎月第4土曜日、午後1時～3時（計12回）  
師 第13回花壇賞受賞・田村元 費6000円
- ③やさしい川柳講座  
時 4月～30年3月の第1月曜日、午後1時～3時（計12回。30年1月は8日(月)）  
師 練馬区川柳連盟会長・佐藤朗々 費6000円
- ④王朝継ぎ紙講座  
時 4～9月の毎月第1月曜日、午前10時～正午（計6回）  
師 王朝継ぎ紙研究会主宰・近藤陽子 費4000円（別途材料費6000円）
- ⑤景観講座  
時 4月～30年3月の毎月第1木曜日、午前10時～正午（計12回。30年1月は休講。3月のみ午後2時まで）  
師 「みどりと文化の会」代表・淀川正進 費6000円
- ⑥健康まち歩き講座  
時 4月～30年3月の毎月第4木曜日、午前10時～正午（計12回）  
師 「みどりと散歩を楽しむ会」主宰・羽田譲 費6000円
- ⑦建築講座  
時 4月21日(金)、5月19日(金)午前10時～午後3時（計2回）  
師 一級建築士・松本裕介 費2000円

——〈いずれも〉——

場角川庭園 対区内在住・在勤・在学で高校生以上の方定各16名（抽選。④のみ10名）申ハガキ（11面記入例）・申込書（角川庭園で配布）で、3月10日（必着）までに角川庭園（〒167-0051荻窪3-14-22 FAX6795-6855）問角川庭園 ☎6795-6855 他結果は後日、ハガキで通知

（発行日）毎月1日、11日、21日



### 世帯と人口 （住民基本台帳） 29年2月1日現在 （ ）は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計	人口	男		女		小計	合計
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			男	女	男	女		
	301,384 (71増)	2,444 (19増)	313,536 (160増)	544,572 (165増)	261,316 (75増)	283,256 (90増)	544,572 (165増)	559,221 (271増)		
	9,708 (70増)			14,649 (106増)	7,340 (61増)	7,309 (45増)	14,649 (106増)			