

広報 すぎなみ

Suginami



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

2/15  
令和2年(2020年)  
No.2272

科学でどんな  
未来を創ろうか。

来月に5回目の開催を迎える「すぎなみサイエンスフェスタ」。実験や工作などを通して科学の魅力を知り、科学的な視座を育てる同イベント。実行委員長を務めるのが、高円寺在住で工学博士の浅井義彦さんです。大学教授として忙しく過ごす中、長年地域活動にも積極的に取り組んでいます。そんな浅井さんに、「科学とは何か」についてお話を伺いました。

特集

人  
すぎなみピト

浅井義彦

すぎなみサイエンスフェスタ実行委員長

Contents — 主な記事 —

7 | 新たな病児保育室がオープンします 8 | 3月は杉並区自殺予防月間です 16 | すぎなみサイエンスフェスタ

〒166-8570 杉並区阿佐谷南1-15-1 | ☎ 3312-2111(代表) FAX 3312-9911(広報課直通) | 🌐 区ホームページ: <https://www.city.suginami.tokyo.jp/> | 📄 発行: 杉並区 | 📝 編集: 広報課

広報すぎなみは月2回(1・15日)発行。新聞折り込みのほか、区の施設・駅・コンビニエンスストアなどの広報スタンドに設置しています。

# 意識していないだけで、誰もが日々科学を利用して生きています。



## interview すぎなみビト × 浅井義彦 すぎなみサイエンス実行委員長

プロフィール：浅井義彦（あさい・よしひこ） 杉並区高円寺出身。工学博士／東日本国際大学教授。東海大学工学部航空宇宙学科、法政大学文学部哲学科卒。東京工科大学大学院工学研究科修士（博士）。文部省宇宙科学研究所共同研究員として太陽系探査機の軌道推定などに携わり、放送大学福島学習センター客員教授、米国カリフォルニア州立大学客員研究員等を経て現職。大学で教える傍ら、商店街および自治会役員等の地域活動にも積極的に取り組む。地元高円寺でギャラリーの運営も行っている。

### 科学は互いを理解し合うための大切な共通基盤

—浅井先生は長く杉並にお住まいで、すぎなみサイエンスフェスタ（以下「フェスタ」）では実行委員長を務めていらっしゃいますね。

フェスタに関わる以前から、地域の自治会役員などを経験していて、高円寺地域区民センター協議会の委員を務めた縁からフェスタの実行委員をやることになりました。ちょうどフェスタが始まったのが、杉並区立科学館閉館のタイミングで、区における科学教育の過渡期でもありましたから、長く科学に携わってきた者として、できる限り力を尽くそうと思えました。同じ志を持つ地域の方々が一生懸命動いてくださっている姿にも突き動かされました。

—科学を専門としない人にも科学を伝える「科学教育」はなぜ大切だと考えていますか？

科学というのは、互いを理解し合うための共通基盤の一つだと考えています。科学的な事実というのは誰にとっても共通するものですから、さまざまな相違の中で対立構造ができた時、議論の前提になり得るのです。全ての人間の共通基盤として、話し合い、理解し合う可能性を広げてくれるものなのです。

—違いから生まれる衝突に、議論の可能性を与えてくれるのが科学なのですね。

壮大な話に聞こえるかもしれませんが、決してそうではなく、科学は皆さんの日常のあらゆる場面に生かされています。科学とは何か？ と考えた時、私はその本質が「連続性」にあると思っています。Aという事実があるからBという結果になるといった具合に、「連続性」が成立しているのかイコール「つじつまが合っているのか」が科学の本質。昨日と今日でつじつまの合わない発言をすれば、「昨日言ったことと違うじゃない」と叱られます

よね。それも科学的に真偽を判断した上で叱られているということ。意識していないだけで、私たちは日々科学の本質を利用しながら暮らしています。だからこそ、科学的視座をしっかりと持つことはとても大切です。

### 少年時代の「宇宙って何だろう？」が科学者の原点に

—これまで先生はどのようなテーマを専門に研究されてきたのですか？  
もともと僕の専門は宇宙。その中でも「深宇宙」といって、分かりやすく言うなら地球の引力圏を超えた、例えば太陽系探査など地球から遠く離れた深宇宙空間を飛ぶ探査機の軌道計算、探査機との通信で得たデータの運用・解析などに携わってきました。また、身近なところでは、GPSなどに生かされている衛星測位技術です。大学で教えるようになってからは、宇宙技術を社会のどのようなことに役立てていけるのか、教育利用を含めた利用拡大を中心に取り組んでいます。



▲宇宙教育の調査のため、ケネディ宇宙センターにてシャトル打ち上げに立ち会う

—宇宙開発に使われる技術を私たちの社会に応用するイメージですか？

今は宇宙ステーションに一定期間住みますからね。住むとなれば、宇宙にいても文化や余暇、運動も必要になってきます。地上と同じ生活を、さまざまな技術を使って、無重力の閉鎖空間という特殊な環境下で再現するわけです。地上生活を改めて宇宙で見直し、もう一度地上に持ち帰る。例えば、宇宙服を着て船外活動をするには、服の中に空気を入れて与圧し、パンパンの状態で行います。その

ため、体を動かすのにパワーアシストが必要になります。そういったことから、介護であったりスポーツであったり、広い分野で課題解決のヒントが生まれたりするのです。

—先生は子どもの頃から宇宙に興味があったのですか？

興味があるというよりも、僕にとって宇宙は不思議、あるいは不安なものでしたね。「あれは金星だよ、宇宙だよ、ここは地球だよ」と大人から教えてもらっても、じゃあ宇宙って何だろう、本当にここは地球なのだろうか？ と考えてしまう。本当にそうなのか？ と考え始めると、分からないから不安になる。それなら、分からないことよりも科学的な事実をまずは見ていこうと思っていました。不安な世界で足場になって支えてくれるのが、僕にとっては科学だったのです。

—子どもの頃から、先生は科学的に考えることを大切にされていたのですか。

そうですね。でもだからといって、厭世的で人間が嫌いななんてことはないですよ（笑）。友だちと一緒に山へ行ったり、虫を捕ったり、遊ぶ時間はとても好きでした。科学者としてうれしい瞬間というもの、同志と一緒に研究や調査を重ね、分からないことが解けた時、とても深い部分で共感し合える時にあります。たまたま同じ職場で共同作業をしていた、というとは少し違う「未来と一緒に考えられる」「同じ世界に向き合っている」というレベルでの共感や安心を共有できるのです。

### 科学教育の神髄は、科学を使う「人間」の部分にある

—科学が発展していく中で、科学教育が担う役割は変わって来るとお考えですか？

科学の発展の成果として、その技術がさまざまなところで利用されていきます。IT、介護技術、医療技術……AIもまさしく。ただ、そこにはすべて「どう使うのか」という人間的な判断が関わってきます。ロケットに爆薬を積むのか人工衛星を載せるのか。極端に言えばそういうことです。だから僕は、科学を伝えていくと同時に、人間がどのような社会を目指すのか、ビジョンをきちんと持っていくことも忘れてはならないと思います。科学によって、平和で安全な社会、みんなが幸せに楽しく生きられる社会を作っていく。科学教育の中でいちばん大事なことは、結局のところ「人間」の



▲浅井さんが司会を務めたセッション杉並での宇宙開発講演会

部分にあるのかも知れないですね。また、科学でよりよい社会をとという点では、研究者がもっと日常生活の場や地域とつながっていくことも大切です。研究の世界だけで閉じるのではなく、自分が暮らす地域、さらには地方などにつながり、実社会を知った上で研究する方が、社会の要求や課題などが見えやすく、研究テーマや研究の方向性を決めていくヒントにもなると思うのです。

—先生も専門の科学を生かして、地域と交流することを大切にされていますね。

サイエンスフェスタは、まさにそのような場の一つです。フェスタではこちらが想像もしないような質問が子どもたちから出ることも多々あり、いろんなことを科学的に考えてくれているなど手応えを感じます。一方で、すぐに正解を与えるのではなく、子どもたちにはできるだけ「そうではないのかもしれない」「もしかするとこうなのかもしれない」など、自由に創造的に世界を思い描いてほしいとも願っています。フェスタはこれまで比較的小さいおさんの来場が多かったのですが、科学教育に年齢は関係ありません。若者男女問わず、地球人であれば(?)どなたでも、ぜひお越しください。

CHECK!

## すぎなみサイエンスフェスタ 3月1日(日)開催!

浅井さんが実行委員長を務める「すぎなみサイエンスフェスタ」では実験や工作などを通して科学の不思議さ・面白さを体験できます!

詳しくは16面へ

YouTubeで配信中!

紙面には掲載しきれなかった取材のごぼれ話も動画で紹介しています。

すぎなみビト 浅井義彦さんのインタビューが動画でも楽しめます。右2次元コードからご覧いただけます。

杉並区公式チャンネル

Let's Try!

## 身近なもので実験してみよう!

すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会が紹介

身の回りにあふれる「なぜ?」「どうして?」を通して、科学の面白さを再発見してみませんか? ここでは簡単にできる2つの実験を紹介します。実験をする時は、怪我をしないように注意して、大人と一緒にやってみてね!

### 実験1: お盆と風船

お盆と風船を別々に落としたり、お盆の方が先に落ちてしまいます。では、一緒に落としたりどうなるのでしょうか?

結果はどのようになるでしょう?

①お盆と膨らませた風船を用意する。 (A)お盆が落下したあと風船が落下する

②お盆の上に風船を置き、手を離す。 (B)同時に落下する

(C)お盆は落下し風船は上へのぼる

※物を下に落とす時は周りに注意し、床にタオルなどを敷いて実験してね。

### 実験2: 水と表面張力

1円玉に水を乗せるとあら不思議! 何滴乗せられるかな?

結果は...  
こんなふうに水面が盛り上がってきます。皆で競争してみても楽しいですね!

①1円玉、スポイト、水を用意する。

②寝かせた1円玉に、スポイトで水を1滴ずつ垂らす。

何でこうなるかも考えてみよう!

# 区からのお知らせ

## SUGINAMI INFORMATION

### 保険・年金

#### 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

国民年金第1号被保険者の出産予定日または出産の日の属する月の前月(多胎妊娠の場合は3カ月前)～出産予定月の翌々月の期間、国民年金保険料が免除されます。

届け出により、この期間は保険料納付済み期間に算入されます。出産予定日の6カ月前から国保年金課国民年金係(区役所中棟2階)または年金事務所で届け出ができます。この期間の保険料をすでに納付している場合は、充当または還付されます。

すでに他の免除制度や猶予制度を受けている方も新たに届け出が必要です。

☎区国民年金課国民年金係、杉並年金事務所 ☎3312-1511

### 施設情報

#### ゆうゆう上高井戸館の臨時休館

トイレ改修工事のため3月9日(月)・10日(火)は休館します。

☎ゆうゆう上高井戸館 ☎3306-0441、高齢者施策課施設担当

### 採用情報 ※応募書類は返却しません。

#### 会計年度任用職員(心理技術)

☎心理相談全般、心理コミュニケーション個別支援、支援員への専門的アドバイスほか ▶勤務期間=4月1日～3年3月31日(5回まで更新可) ▶勤務日時=月16日。原則、月～金曜日の午前9時～午後5時45分 ▶勤務場所=すぎのき生活園 ▶資格=公認心理士等の資格を有し、知的障害者の支援に関する相談等の専門的業務ができる ▶募集人数=1名 ▶報酬=月額21万4300円～(元年度実績) ▶その他=期末手当支給・有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ☎申込書(すぎのき生活園で配布。区ホームページか

らも取り出せます)に資格証明書の写しを添えて、2月21日(必着)までにすぎのき生活園(〒167-0021井草3-18-14)へ郵送・持参 ☎同園 ☎3399-8953 他書類選考合格者には面接を実施



#### 区以外の求人

#### 杉並区障害者雇用支援事業団 非常勤職員

☎障害者の就労移行支援・定着支援 ▶勤務期間=4月1日～3年3月31日(4回まで更新可。ただし67歳に達した年度末で退職) ▶勤務日時=原則、月・水・木曜日の午前9時～午後4時 ▶勤務場所=杉並区障害者雇用支援事業団 ▶募集人数=1名 ▶報酬=時給1180円。社会福祉士または精神保健福祉士の有資格者は1290円 ▶その他=有給休暇・健康診断あり。交通費支給(上限あり) ☎履歴書を、3月5日(必着)までに杉並区障害者雇用支援事業団(〒168-0072高井戸東4-10-26)へ郵送・持参 ☎同事業団 ☎5346-3250 他書類選考合格者には面接を実施(3月中旬予定)

### 募集します

#### 生涯学習活動指導者傷害保険加入希望者

活動中の事故により、死亡またはけがをした場合に補償する傷害保険です。保険料は区が負担します。

☎保険期間=4月1日～3年3月31日 ☎区内で生涯学習活動を行っている団体の責任者・指導者で無報酬の方 ☎申請書(生涯学習推進課管理係(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)に必要書類を添えて、2月25日～3月16日午後5時(必着)に同係へ郵送・持参 ☎同係

#### 産前・産後支援ヘルパー

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

☎育児・家事の援助と相談(食事の支度、衣類の洗濯、居室の掃除・整理整頓、もく浴の補助、買い物、兄弟の世話ほか) ▶資格=乳幼児の養育の経験がある(区の実施する研修を受講)またはホームヘルパー・保育士・介護福祉士等の有資格者 ☎☎電話で、杉並子ども家庭支援センター ☎5929-1902 他勤務条件は事業所により異なります。詳細は、お問い合わせください

## 2月19日(水)午前11時ごろ

# 防災行政無線を用いた 情報伝達試験を行います

—— 問い合わせは、危機管理対策課、防災課へ。

全国瞬時警報システム(Jアラート※)の情報伝達を確実にするため、防災行政無線を用いた全国一斉の情報伝達試験を行います。

※国から緊急情報(地震・武力攻撃など)が発信されると、区の防災行政無線から自動的に放送されるシステム。

#### 放送内容

- ①チャイム音
- ②「これは、Jアラートのテストです。」(3回繰り返し)
- ③「こちらは、ぼうさいすぎなみです。」
- ④チャイム音

### 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	19日(木) 午前9時15分～10時15分	4日(水) 11日(水) 18日(水)	-	25日(水) 午後1時30分～3時30分 (予約制)	午前 13日(金) 27日(金) 午後 12日(木) 26日(木)	-	13日(金) 午前9時～正午	5日(木) 午前9時45分 23日(月) 午後1時30分	11日(水) 26日(木) 午後1時30分
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	2日(月) 午前9時15分～10時	4日(水) 11日(水) 25日(水)	-	3日(火)・9日(月) 午後1時30分～3時30分 (9日は生後9カ月ごろから。〈予約制〉)	午前 2日(月) 16日(月) 午後 6日(金)	13日(金) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	5日(木) 午前9時～正午	3日(火) 午後1時30分	12日(木) 17日(火) 午後1時30分 27日(金) 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	-	-	2日(月) 午後1時30分～3時30分	午前 3日(火) 17日(火) 午後 5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2時 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	5日(木) 12日(木) 19日(木)	-	24日(火) 午前10時30分～午後0時30分	午前 25日(水) 午後 11日(水)	10日(火) 午後1時15分 午後1時55分 午後2時35分	-	10日(火) 午後1時30分	2日(月) 午後1時30分
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	27日(金) 午前9時15分～10時15分	-	4日(水) 午後1時30分～4時	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30分	3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。チェーン錠を付けるなど各自でご注意ください。

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)  
 ☎問い合わせ 他その他 ☑Eメールアドレス HPホームページアドレス

ご協力をお願いします

## 献血・骨髄バンク ドナー登録会



献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳、400ml献血は18～64歳（男性は17歳から）の方が対象です。

60歳を過ぎて献血の経験がある方は、69歳までご協力いただけます。併せて、骨髄バンクドナー登録会も実施します。18～54歳の方が登録できます。

なお、条件によりお受けできない場合があります。ご了承ください。

📅2月26日(水)▶受け付け=午前10時～正午、午後1時30分～4時 📍  
区役所1階ロビー 📞杉並保健所健康推進課管理係☎3391-1355

## 新型コロナウイルス感染症

帰国者・接触者電話相談センターを開設

杉並区 ☎3391-1299 (平日午前9時～午後5時)

都区合同 ☎5320-4592 (平日午後5時～翌午前9時、  
土・日曜日・祝日は終日)

次の①②全てを満たす方は、受診前に速やかに上記にお電話ください。

- ①37.5度以上の発熱、かつ呼吸器症状がある。
- ②発症から2週間以内に武漢市を含む湖北省への渡航歴がある、または渡航歴がある人との接触歴がある。

一般的な相談は、下記にお問い合わせください。

杉並保健所保健予防課☎3391-1025、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。平日午前8時30分～午後5時）

※最新情報は区ホームページをご覧ください。

杉並区 新型コロナ 🔍

一人で悩まず、ご相談ください

## 特別相談「多重債務110番」

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  
無料

日時 3月2日(月)・3日(火)午前9時～午後4時（東京都消費生活総合センターは5時まで）

内容 電話相談（相談専用電話）=区消費者センター☎3398-3121、東京都消費生活総合センター☎3235-1155▶来所=区消費者センター（天沼3-19-16ウェルファーム杉並）

問い合わせ 区消費者センター☎3398-3141

その他 特別相談以外にも、随時、相談を受け付けています

## 「増田寛也の杉並日和」終了のお知らせ

連載コラム「増田寛也の杉並日和」は、増田寛也杉並区顧問（まち・ひと・しごと創生総合戦略担当）の退職（令和2年1月5日付）に伴い、終了いたします。ご愛読ありがとうございました。

区文化・交流課地方創生担当

## 区内空間放射線量等測定結果

1月に実施した、区内の空間放射線量率および区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定の結果、特に異常はありませんでした。詳細は、区ホームページでご覧になれます。

空間放射線量率の測定については、環境課公害対策係。区立小中学校・保育園等の給食食材の放射能濃度測定については、学務課・保育課。放射能濃度測定の方法については、杉並保健所生活衛生課衛生検査係☎3334-6400

## 「都市計画公園・緑地の整備方針」 「緑確保の総合的な方針」の改定案 の意見を募集します

東京都と区市町村が改定に取り組んでいる「都市計画公園・緑地の整備方針」および「緑確保の総合的な方針」の改定案を公表し、ご意見を募集します。

### 概要

- ①「都市計画公園・緑地の整備方針」改定案
  - 事業進捗状況等を踏まえ、新たな優先整備区域を設定し、都市計画公園・緑地の整備を促進する。
  - 都市計画公園・緑地の見直しや決定権者の整理に向けた課題の検証と取り組みの方向性を示す。
- ②「緑確保の総合的な方針」改定案
  - 今後10年間に確保することが望ましい緑を明確化し公表する。
  - 計画期間中に、まとまった緑の創出を伴うまちづくり事業のリストを提示する。
  - 緑の確保をより一層推進し、緑のまちづくりをさらに進めるために、先導的な施策を提示する。

📄 閲覧・意見募集期間  
3月19日まで

### 閲覧場所

区みどり公園課（区役所西棟5階）、東京都都市整備局都市づくり政策部緑地景観課、都民情報ルーム（新宿区西新宿2-8-1）、東京都ホームページ🌐<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/>からもご覧になれます（右2次元コードからアクセスできます）。



### 意見の提出先

郵送・Eメールに件名（「都市計画公園・緑地の整備方針」または「緑確保の総合的な方針」改定案への意見）、住所（区市町村名まで）、ご意見を書いて、3月19日（消印有効）までに、東京都都市整備局都市づくり政策部緑地景観課（〒163-8001新宿区西新宿2-8-1第2本庁舎☎S0000169@section.metro.tokyo.jp）

### 問い合わせ

東京都都市整備局都市づくり政策部緑地景観課☎5388-3315、①は区みどり公園課公園企画係、②は区みどり公園課みどりの計画係

### その他

ご意見は、公開する場合があります

### 「特定保健指導利用券」を送付します

国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方へ「特定保健指導利用券」を送付します。

「特定保健指導」とは、国保特定健診の結果に基づき、専門職（医師・保健師・管理栄養士など）から受けられる生活習慣改善のためのアドバイスや支援のことです。初回面談で目標を設定し、3～6カ月間取り組みます。

① 次の①～③全てにあてはまる方 ①40歳以上で杉並区国民健康保険に加入している ②国保特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定を受けた ③高血圧症、脂質異常症、糖尿病のいずれの内服治療も受けていない ④国保年金課医療費適正化担当 ⑤委託事業者（ベネフィット・ワン）が電話で利用の勧奨を行います

### 中小企業に対する「時間外労働の上限規制」が4月1日から施行されます

労働基準法の改正により、時間外労働の上限は、原則として「月45時間」「年360時間」となり、臨時的な特別の事情がなければ、これを超えることはできません。

臨時的な特別の事情があっても、労使が合意する場合でも、時間外労働は「年720時間以内」、時間外労働と休日労働を合わせて「月100時間未満、2～6カ月平均80時間以内」とする必要があります。

詳細は、東京労働局ホームページをご覧ください。

東京労働局労働基準部監督課 ☎3512-1612、東京働き方改革推進支援センター ☎0120-232-865

### バイクや軽自動車の廃車手続きはお早めに

軽自動車税（種別割）は、毎年4月1日現在の所有（登録）者に課税されます。原動機付自転車やバイク・軽自動車を処分・譲渡・売却などをしたときは、必ず4月1日までに廃車の申告（届け出）をしてください。盗難などで警察に届け出ている場合でも申告が必要です。4月1日までに申告がない場合は、引き続き課税されますので、早めに手続きをしてください。

なお、2年度の軽自動車税（種別割）納税通知書は5月中旬に発送します。課税課税務管理係

車種ごとの問い合わせ先

車種	問い合わせ先
原動機付自転車（125cc以下） 小型特殊自動車	課税課税務管理係
二輪バイク（125cc超）	東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032
軽自動車（軽三輪、軽四輪）	軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎050-3816-3101

### 申告書は自分で作成して、提出はお早めに

元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16日(月)  
個人事業者の消費税および地方消費税 = 3月31日(火)

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



### 高齢者肺炎球菌定期予防接種はお済みですか？

費用助成対象者 = 同予防接種を一度も受けたことがなく、下表のいずれかに該当する方 ▶ 接種方法 = 東京23区内の契約医療機関へ予診票を持参（予診票は平成31年3月末に発送済み。予診票が届いていない場合は、保健センター、保健福祉部管理課地域福祉係（区役所西棟10階）で再交付） ▶ 自己負担額 = 4000円（生活保護または中国残留邦人等支援給付を受給中の方は、事前の手続きにより費用を免除） ▶ 接種期限 = 3月31日（1人1回） ☎杉並保健所保健予防課保健予防係 ☎3391-1025

平成31年度高齢者肺炎球菌定期予防接種 費用助成対象者

年齢	生年月日	
① 65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日	
	70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
	75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
	80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
②	85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日
	90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日
	95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
	100歳	大正8年4月2日～9年4月1日
101歳以上	大正8年4月1日以前生まれの方	
③ 60歳～64歳	昭和30年4月2日～35年4月1日生まれで心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能不全で免疫機能に障害がある身体障害者手帳1級相当の方	

※3月31日現在の年齢です。

※②は5年度までの経過措置です。

※③に該当し、今年度接種を希望する方は、身体障害者手帳等を持参し、保健センターまたは福祉事務所で手続きをしてください。

### 高齢者ゲートボール場使用抽選会を行います

4月～3年3月の高齢者ゲートボール場（荻窪1-56-35）の使用抽選会を行います。

☎3月17日(火)午前10時 ☎ゆう杉並（荻窪1-56-3） ☎新規登録希望団体は電話で、3月9日までに高齢者施策課施設担当 ☎同担当



新規登録希望団体の方へ

ゲートボール場を使用するには、区への団体登録が必要です。

登録要件（次の全てを満たしていること）

- 60歳以上の区民10名以上で構成されている
  - 名簿を有する
  - 代表者を明確に定め、自主的に責任ある使用ができる
- ※既登録団体の方は、2年度の登録手続きは不要です。

### 特別養護老人ホーム「エクレシア南伊豆」入居相談窓口の開設

「エクレシア南伊豆」への入居を希望される区民の方を対象に、入居相談窓口を開設します。

相談窓口のほか、施設や入居者が参加したイベントの様子パネルも展示します。

☎2月27日(木)・28日(金)午前10時～午後4時 ☎区役所1階ロビー ☎高齢者施策課施設整備推進担当



▲阿佐谷ジャズストリート出張イベントの様子



# 「東京衛生病院病児保育室こひつじハウス」



## 3月16日に新たな病児保育室がオープンします

—— 問い合わせは、保育課保育支援係へ。



### 施設概要

**利用時間** 月～金曜日午前8時～午後6時（祝日、年末年始を除く）

**場所** 天沼3-7-14

#### 対象

●5カ月～就学前で、区内在住の方は保育施設や幼稚園等に  
通っているお子さん

●5カ月～就学前で、区外在住の方は区内の保育施設や幼稚園等  
に通っているお子さん

※いずれも保護者が育休中の場合や就業が確認できない場合は利  
用不可。

**定員** 6名

**費用** 1日2500円（子育て応援券利用可）

※利用料変更制度あり。詳しくは、同係へ。

**問い合わせ** 東京衛生病院病児保育室こひつじハウス ☎3392-  
8880（3月9日から）

**その他** 詳細は、実施案内チラシ（保育課保育支援係〈区役所東  
棟3階〉、区内各保育施設、各子どもセンターで順次配布）参照。  
区ホームページからもご覧になれます ▶ **運営事業者**=アドベンチ  
スト会 ▶ **協力医療機関**=東京衛生アドベンチスト病院

### 利用の流れ



#### ●病児保育室こひつじハウスに電話で予約

原則、利用日の前日（利用日が月曜日の場合は金曜日）午前8時45分～午後6時に病児保育室こひつじハウスへ電話で予約。病名・病状によっては利用できない場合があります。

#### ●預け入れ当日

予約時に案内のあった必要書類を持参し、指定された時間に教会通りクリニック（天沼3-17-3）へ来院。必要書類、病状の確認を行った後に、保育を開始します。

### 病児保育室利用時には事前登録が必要です



申請書（保育課、区内各保育施設、各病児保育室、各子どもセンターで配布）を、保育課保育支援係または病児保育施設（施設へ要事前連絡）へ持参（保育課保育支援係のみ郵送可〈94円切手を貼った返信用封筒を同封〉）。

※こひつじハウスでの受け付けは、3月9日から開始。

※こひつじハウスの登録番号は、既設病児保育室（ラビットルーム、しーず）と共通です。元年度中に事前登録が済んでいる方は、再度の登録は不要です。

## 区民等の意見提出手続き（パブリックコメント）の結果をお知らせします

### 「（仮称）杉並区公契約条例（案）」について

「杉並区区民等の意見提出手続きに関する条例」に基づき、「広報すぎなみ」元年12月1日号などで、条例（案）を公表し、皆さんからご意見を伺いました。主なご意見と区の考え方は以下のとおりです。

—— 問い合わせは、経理課契約担当へ。

●意見提出期間=元年12月1日～2年1月6日 ●意見提出件数=63件（延べ16項目）

#### いただいた主なご意見の概要と区の考え方

主なご意見の概要	区の考え方
公契約条例の制定は大変喜ばしい。早期に制定し、労働者の賃金が上昇することを期待する。	
条例制定により賃金の下限額が決まることは望ましい。労働者にしっかりと賃金を支払い、暮らしが良くなる条例にしてもらいたい。	ご指摘のように、本条例の制定によって、公契約に従事する労働者等の労働環境の整備がさらに推進されるとともに、区が発注する公共工事・公共サービスの品質がこれまで以上に確保されるものと考えております。
賃金のたたき合いが無くなることで、建設従事者や委託サービス業者の仕事の品質が向上することを望む。	
いつまでも杉並で事業がしたいです。地元業者を守る条例にして、杉並区の会社が請け負える仕組みを作ってほしいと思います。	条例の趣旨に基づき、手続きの透明性や公正な競争の確保等を前提としながら、引き続き、区内業者の受注機会の確保を図ってまいります。
作るだけでなく、実効性のある取り組みをお願いします。	事業者との契約において、事業者に対して雇用契約の締結状況や賃金等の支払い状況を確認するための報告書の提出を求めることを定めるほか、必要に応じて区による立ち入り調査を行うこと等を定めることにより、条例の実効性を担保してまいります。
区のサービスは、私たちの生活に直結しています。区の仕事をする人の賃金がともに払われるようなチェック機能も必要だと思います。	

いただいたご意見の概要と区の考え方は、経理課契約担当（区役所東棟5階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所、図書館で閲覧できます（各閲覧場所の休業日を除く）。また、区ホームページ（トップページ「区民等の意見提出手続き（パブリックコメント）」）でも閲覧できます。



# 3月は杉並区自殺予防月間です

自殺に追い込まれるということは「誰にでも起こり得る危機」であり、特別な人だけの問題ではありません。区では、3月・5月・9月を自殺予防月間とし、さまざまな講演会等を実施しています。

—— 問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

## 講演会

### ひとりぼっちが怖い！

～我が子とのつながり方を考える

いつどこにいても誰かとつながることが容易になった一方で、一人でのときの孤立感は逆に強まっています。また、子どもたちがSNSに「はまる」仕組みはどのようなものなのでしょうか。親として大切にしたいことや接し方を考えます。



時 3月8日(日)午後2時～4時 場 座・高円寺(高円寺北2-1-2) 講 筑波大学  
人文社会系教授・土井隆義(右上写真) 定 200名(申込順) 申 電話・  
ファクス・Eメールに講座名、参加者全員の氏名、電話番号、手話通訳を  
希望の方はその旨を書いて、3月6日までに杉並保健所保健予防課 ☎3391-  
1025 ☎3391-1927 ✉yobo-k@city.suginami.lg.jp

## くらしとこころの総合相談会

～一人で悩みを抱えている方、  
相談先が見つからないあなたへ

「経済的に困っている」「引きこもりの家族が心配」「眠れない、気分が落ち込む」「お酒をやめられない」「大切な人を亡くした悲しみ」など生活上のさまざまな問題に、各分野の専門家が相談に応じます。

どこに相談したらよいか分からない方のためにお話を伺い、状況を整理します。必要に応じた相談機関で相談ができます。

時 3月9日(月) ▶ 受け付け = 午前10時～午後3時 場 ウェル  
ファーム杉並(天沼3-19-16) 区 区内在住・在勤・在学の方  
申 電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025 他 当日受  
け付けも可。仲間の自死を体験した「風のとびら」ピアカウ  
ンセラーへの相談の受け付け時間は午後1時～3時

## 「一人で悩まず、ご相談を」

### 悩んだとき、どうすればいいの？

誰かに今の気持ちや状態を打ち明けてみませんか。感じたことを話したいように誰かに話すだけでも気持ちが楽になることもあります。

### 周りの人ができることってないのかな？

まずは声を掛けてみましょう。的確なアドバイスをしようと思う必要はありません。その人の話に耳を傾け、その人が必要としているのであれば、相談窓口への橋渡し役になってあげてください。



誰に…どこに話したらいいの？

身近な人にも話せません

お近くの保健センターにご相談ください。必要に応じて医療機関や別の相談窓口なども紹介します。

どこに相談したらいいのかわからない…という方は

- 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 (午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

### 心の健康や悩み相談

- 東京いのちの電話 ☎3264-4343 (年中無休。24時間)
- 東京自殺防止センター ☎5286-9090 (年中無休。午後8時～翌午前5時30分(木曜日は午前2時30分まで)。火曜日は午後5時～翌午前2時30分)

### 家族や生き方などの悩み相談

- 家族の問題、恋愛、職場等の人間関係、セクハラ、性的マイノリティーなどに関する悩み
- 杉並区男女平等推進センター一般相談 ☎5307-0619 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 東京都性自認及び性的指向に関する専門電話相談 ☎3812-3727 (火・金曜日午後6時～10時(祝日、年末年始を除く))

### DV(パートナーからの暴力)に関する相談

- すぎなみDV専用ダイヤル ☎5307-0622 (午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く))
- 杉並福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221 (いずれも午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日、年末年始を除く))

### 子育てに関する相談

- 杉並子ども家庭支援センター(ゆうライン) ☎5929-1901 (月～土曜日午前9時～午後7時(祝日、年末年始を除く))

- 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 ☎0570-087478 (年中無休。午後2時～翌午前5時30分)

- 相談ほっとLINE@東京 午後5時～10時(受け付けは午後9時30分まで。3・9月は午後3時から)



相談ほっと  
LINE@東京

### お子さんからの相談

- ゆうライン ☎5929-1901 (月～土曜日午前9時～午後7時(祝日、年末年始を除く))
- すぎなみいじめ電話レスキュー ☎0120-949-466、☎080-8825-0119 (いずれも月～金曜日午前10時～午後7時(祝日、年末年始を除く))
- すぎなみネットでトラブル解決支援システム(年中無休。24時間) ※詳しくは、区ホームページをご覧ください。
- 24時間子供SOSダイヤル ☎0120-0-78310 (年中無休。24時間)
- チャイルドライン ☎0120-99-7777 (午後4時～9時(年末年始を除く)) 区 18歳までのお子さん
- ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970 (年中無休。24時間)



### 心の元気測ってみませんか？

#### ストレスチェックシステム「こころの体温計」

スマートフォンやパソコンを使って、自分や家族のストレス度をチェックできます。チェックの後、相談先も紹介しています。



# レジ袋の削減にご協力ください



プラスチックごみが、街中からさまざまなルートをたどり、海に流れ込む汚染が、世界で話題になっています。国連は、日本の一人当たりのワンウェイ（使い捨て）プラスチックの廃棄量は、世界で2番目に多いと指摘しています。

ワンウェイ（使い捨て）プラスチック削減対策の一環として、7月1日から、スーパーやコンビニなど全国の小売店にレジ袋の有料化が義務付けられます。この有料化は、事業者が、レジ袋の価格を1枚当たり

1円以上で設定することにより、レジ袋の過剰な使用を抑制し、消費者のライフスタイルの変革を促すことを目的としています。

詳しい情報は、経済産業省ホームページ [https://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/plasticbag\\_top.html](https://www.meti.go.jp/policy/recycle/plasticbag/plasticbag_top.html) をご覧ください。

図 経済産業省プラスチック製買物袋の有料化に関する相談窓口 事業者向け = ☎0570-000930 ▶ 消費者向け = ☎0570-080180

## レジ袋を含むワンウェイ（使い捨て）プラスチックの使用をひかえましょう

区では、「杉並区レジ袋有料化等の取組の推進に関する条例」に基づき、レジ袋の削減に取り組んでいます。平成30年度のマイバッグ等持参率60%を達成した事業所数は45店舗です。今後も区内各事業所と協力し、レジ袋削減に向けた取り組みを継続していきます。

—— 問い合わせは、環境課へ。

平成30年度

## マイバッグ等持参率60%を達成した事業所をお知らせします

地域	店名	所在地	マイバッグ持参率
高円寺地域	Olympic高円寺店	高円寺北2-19-6	88.5%
	ユータカラヤ高円寺店	高円寺北3-21-17	83.2%
	東急ストア高円寺店	高円寺南4-48-1	74.1%
	オーケー高円寺店	高円寺南4-28-3	92.8%
	西友高円寺店	高円寺南3-47-8	80.2%
	クイーンズ伊勢丹新高円寺店	梅里1-7-7	76.7%
	いなげや ina21杉並新高円寺店	梅里2-10-11	80.4%
	サミットストア妙法寺前店	堀ノ内3-3-20	81.3%
阿佐谷地域	ビッグ・エー杉並阿佐谷南店	阿佐谷南2-37-2	96.9%
	西友阿佐ヶ谷店	阿佐谷北1-5-6	82.5%
	ピーコックストア阿佐谷店	阿佐谷南1-32-10	84.3%
	コープみらい ミニコープ成田東店	成田東1-49-7	88.6%
	サミットストア成田東店	成田東1-35-12	83.0%
	ニュー・クイックビーンズ阿佐ヶ谷店	阿佐谷南3-58-1	68.9%
荻窪地域	西友荻窪店	上荻1-9-1	87.8%
	グルッペ荻窪店	荻窪5-21-10	93.3%
	コープみらい ミニコープ荻窪店	荻窪5-20-5	85.0%
	オーケー荻窪店	南荻窪4-26-1	93.1%
	ビッグ・エー杉並清水店 (元年7月11日に閉店)	清水3-29-15	93.4%
	ニューデイズ西荻窪	西荻南3-25-1	64.8%
西荻窪地域	コープみらい ミニコープ西荻店	西荻北1-2-2	89.7%
	クイーンズ伊勢丹杉並桃井店	桃井3-5-1	78.9%
	サミットストア善福寺店	善福寺1-34-24	76.7%
	西友西荻窪店	西荻南3-25-27	80.2%
	コープみらい ミニコープ松庵店	松庵2-12-16	88.8%

地域	店名	所在地	マイバッグ持参率
井草地域	西友下井草店	下井草2-41-8	76.8%
	サミットストア井荻駅前店	井草3-4-23	78.7%
	ピーコックストア井荻店	下井草5-18-8	82.3%
	肉のハナマサ上井草店	上井草2-43-18	82.7%
	コープみらい コープ上井草店	上井草2-6-6	82.6%
	サミットストア本天沼店	本天沼2-42-11	77.0%
	オーケー下井草店	下井草5-3-9	93.2%
	方南・和泉地域	サミットストア和泉店	和泉4-50-11
肉のハナマサ方南町店		方南2-4-6	75.0%
サミットストア西永福店		永福3-53-16	78.7%
サニーマート西永福店		永福3-34-12	98.2%
高井戸地域	いなげや杉並桜上水店	下高井戸2-10-6	80.4%
	西友浜田山店	浜田山3-29-6	78.3%
	Olympic高井戸店	高井戸東3-21-17	86.1%
	サミットストア高井戸東店	高井戸東4-1-13	82.4%
	西友高井戸東店	高井戸東4-11-26	80.7%
	西友富士見ヶ丘店	高井戸西2-10-13	77.7%
	ピーコックストア 久我山店	久我山4-2-6	80.1%
	サミットストア久我山店	久我山3-25-1	75.2%
	オーケー杉並宮前店	宮前4-26-5	93.0%

- 区との協定により、イオンマーケット(株)（ピーコックストア阿佐谷店・久我山店・井荻店）は、各店舗のレジ袋有料化による収益金を寄附しています。寄附金は、区立小学校の環境関連物品購入費に充当しています。
- レジ袋削減の取り組みは、区ホームページをご覧ください。



## チャレンジ商店街サポート事業

# 商店街の活性化を 支援する企業・団体を 募集します



高齢化や後継者不足により、活動力が低下している商店街をサポートする事業に対し、補助金を交付します。外部人材ならではのアイデアと活力で、地域コミュニティーの核である商店街を支えてください。

—— 問い合わせは、産業振興センター商業係 ☎5347-9138へ。

**補助対象** 商店街以外の企業・団体が実施する商店街活性化を目的とした事業で、3年3月までに完了するもの。  
**補助金額** 1事業上限200万円  
**申し込み・問い合わせ** 電話で、3月19日までに同係

### 事例紹介

#### 29年度 健康商店街プロジェクト ～歩いて・買って・ついでに健康！

「健康」をキーワードに、西荻東銀座会を回遊してもらい、商店会を楽しみながら健康になってもらう事業を実施しました。

また、「健康商店街」としてのイメージアップを図るために、マップの作成や、商店街オリジナル商品の開発をしました。



### 商店街からのコメント

「健康商店街プロジェクト」の取り組みが実施された当時、事業の実施者だったNPO法人アザーボイスが制作したWEBサイトで紹介されたり、個々の店舗が掲載されたマップを配布したことが、来店者に変大好評でした。また、西荻窪の名物である神明通りあさ市で健康クッキーの試作品を提供し、商店街の認知度やイメージアップにつながったと感じています。



## 2年度杉並区NPO活動資金 助成事業を募集します



「杉並区NPO支援基金」では、地域貢献活動に取り組むNPO等の事業に助成金を交付しています。

### 対象事業

- **スタートアップ事業**  
活動の継続、自立を目指す団体が実施する事業  
**要件** 設立5年未満（4月1日現在）または直近年度決算期経常収入500万円未満の団体
- **ステップアップ事業**  
団体の活性化・事業発展、区や他団体との連携・協働を目指す団体が実施する事業

…………… いずれも ……………

**助成事業の対象期間** 交付決定日（6月1日〈予定〉）～3年2月28日

**助成金額** 1団体上限50万円

**対象** 区内で活動するNPO法人、すぎなみ地域大学修了生団体

**募集案内** すぎなみ協働プラザ（阿佐谷南1-47-17）、地域課協働推進係、各地域区民センターで配布。区ホームページ、すぎなみ地域コムホームページからも取り出せます

**提出方法** 申請書類を、4月10日午後5時までにすぎなみ協働プラザへ持参（要事前連絡〈電話・Eメール〉）

**提出先・問い合わせ** 同プラザ ☎3314-7260 ☒info@nposupport.jp（月～土曜日午前10時～午後6時〈第2・4火曜日、第3水曜日、祝日、休日を除く〉）

**その他** 審査方法 = 1次 = 書類審査（5月中旬）▶ 2次 = 公開プレゼンテーション（5月21日木）

### 募集説明会を開催します

☑3月4日(水)午後5時～6時 ☑すぎなみ協働プラザ（阿佐谷南1-47-17）☑30名（申込順）☑Eメールに団体名、参加者名、連絡先を書いて、すぎなみ協働プラザ ☒sanka@nposupport.jp ☑同プラザ ☎3314-7260 ☑募集説明会に出席しなくても応募可

### NPOの活動を応援してください

NPO支援基金を活用し、子育て支援、無料学習支援、高齢者・若者の居場所づくり、シニアの健康生活応援、国際交流やまちづくりなど、さまざまなNPOの活動を助成してきました。基金は皆さんの寄附に支えられています。身近な活動を応援するNPO支援基金に、ご協力をお願いいたします。

リーフレットの払込用紙で、郵便局から寄附いただけます。NPO支援基金への寄附はふるさと納税として取り扱われ、控除の対象となります。詳細は、お問い合わせください。

☑地域課協働推進係 ☎3312-2381



地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

# コミュニティー通信

詳細・問い合わせは、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〉)。  
★は、地域の団体との協働事業です。

毎月15日号に掲載

**井草地域区民センター協議会**  
〒167-0022下井草5-7-22  
☎3301-7723  
HP<http://www.igusahome.sakura.ne.jp/>  
**おもちゃの病院**  
☎2月22日(土)、3月14日(土)▶受け付け  
=午後1時30分～3時 場同センター  
駒片岡末廣ほか 費実費 他1家族3  
個まで  
**春まつり**  
☎3月1日(日)午前10時～午後3時 場四  
宮区民集会所(上井草2-28-13) 内餅  
つき(販売は午前11時・午後1時30分  
〈なくなり次第終了〉)、模擬店、作品  
展示、工作教室ほか  
**若く見える!ポイントメイク**  
自分にあった色を見つけましょう。  
☎3月9日(月)午前10時～正午 場同セ  
ンター 師カラーコーディネーター・  
後藤真由美 定15名(抽選) 申往  
復はがき(12面記入例)で、2月29日  
(必着)までに同協議会 他長寿応援  
対象事業

**荻窪地域区民センター協議会**  
〒167-0051荻窪2-34-20  
☎3398-9127  
HP<http://ogikubokyougikai.sakura.ne.jp/>  
**荻窪の在日ネパール人学校と多文化  
共生**  
☎3月7日(土)午後1時30分～3時30分  
場同センター 師エベレスト・イン  
ターナショナル・スクール・ジャパ  
ン理事長 シュレスタ・ブパール・マン  
定50名(抽選) 費200円 申往復は

がき(12面記入例)で、2月23日(必  
着)までに同協議会

**阿佐谷地域区民センター協議会**  
〒166-0004阿佐谷南1-47-17  
☎3314-7215  
HP<http://www.asagaya-kyogikai.org/>  
**2020あさがや区民センターまつり**

阿佐谷地域住民の「ふれあいと交  
流」の場作りを目的として開催します。  
☎3月7日(土)・8日(日)午前10時～午後  
4時(8日は3時30分まで) 場同セン  
ター 内各種ダンスの発表、演奏、体  
験型ワークショップ、模擬店 費一部  
有料

**高円寺地域区民センター協議会**  
〒166-0011梅里1-22-32  
☎3317-6614  
HP<http://www.koenji-kyogikai.org/>  
**地元杉並能楽堂で観る狂言**

☎3月9日(月)午後2時～4時 場杉並  
能楽堂(和田1-55-9) 内出演=人間  
国宝・山本東次郎▶演目=「二人袴」  
「附子」 定150名(抽選) 費1000円  
申往復はがき(12面記入例)で、2月  
27日(必着)までに同協議会 他席は  
板敷で座布団あり

**防災講演会～いのちを守る@防災Live**  
「防災シュミレーションゲーム」を  
通じ、発災の瞬間、どのように行動し、  
決断するかなどを体験学習します。  
☎3月14日(土)午後2時～3時30分 場同  
センター 師いのちを守る@プロジェ  
クトJAPAN代表理事・高貝正芳 定50  
名(抽選) 申往復はがき(12面記入

例)で、2月24日(必着)までに同協  
議会

…… いずれも ……  
他長寿応援対象事業

**永福和泉地域区民センター協議会**

〒168-0063和泉3-8-18  
☎5300-9412

HP<https://www.sugi-chiiki.com/eifuku-izumi/>  
**子どもや孫と遊べるおもちゃを作りま  
しょう!!**

☎3月8日(日)午後1時～3時 場おも  
ちゃコンサルタントマスター・山岡千  
秋 定区内在住・在勤・在学の成人  
定24名(抽選) 費495円

**糖尿病の出張講座～あなたは検診デー  
タを放置していませんか?★**

糖尿病の予防と改善のヒントを学び、  
食生活の指導と運動を体験します。

☎3月14日(土)午後0時30分～3時15分  
師管理栄養士・吉岡悠里可 定区内在

住・在勤・在学の方 定40名(抽選)  
他素足になれる服装で参加▶協働先=  
NPO法人互楽会

…… いずれも ……

場永福和泉地域区民センター 申往  
復はがき(12面記入例)で、2月27日  
(必着)までに同協議会 他長寿応援  
対象事業

**高井戸地域区民センター協議会**

〒168-0072高井戸東3-7-5  
☎3331-7980

HP<http://takaido-kyogikai.sakura.ne.jp/>  
**みんなで歌ってリフレッシュ ピアノ  
伴奏で歌謡曲などを歌います**

☎3月17日(火)・24日(火)午前10時～正  
午(計2回) 場同センター 師歌謡学  
院院長・村上ヒロ子 定40名(抽選)  
費100円 申往復はがき(12面記入  
例)で、2月28日(必着)までに同協  
議会 他長寿応援対象事業

## 地域の情報満載! ホームページもご覧ください

各地域区民センター協議会のホームページには、「広報すぎなみ」に掲載  
した催し・講座の詳細や、その他のイベントのお知らせだけでなく、協議  
会が発行する会報や、地域の情報も掲載しています。ぜひご覧ください。

## 人生100年時代を生きる シニア生涯ワーキングセミナー

☎3月17日(火)午後1時～3時45分 場ウェルファーム杉並(天沼3-19-  
16) 内①これからのライフプランニング②シニア世代の再就職の現状  
と考え方 師①社会保険労務士・荒木健一②東京しごとセンターシ  
ニアコーナー職員 定55歳以上(開催日時点)で就職活動を始めたいと  
考えている方・就職活動中の方 定30名(申込順) 申2月17日から電  
話で、予約専用ダイヤル☎5843-7665(平日午前9時～午後5時) 場  
東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335 他電卓・筆記用具  
持参▶共催=東京都、東京労働局・都内ハローワーク、東京しごと財団

毎月15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。/

# すぎなみ学倶楽部

杉並区の隠れキャラクター、金太郎と道路の動物たち

「あれ、こんなところに金太郎の看板?」「道路に  
ある動物の絵はなんだろう?」と思ったことはありませんか。区内で見られるこれらのキャラクター  
(右写真)は、昭和40年代後半～50年代に登場しま  
した。  
熊に乗った金太郎の絵は、河川や水路にふたをし  
て道路にした場所に重量のある車が進入するのを防  
ぐための車止めに描かれています。子どもの遊び場  
を兼ねていた所もあり、昔話を知るきっかけにと、  
金太郎の絵柄が採用されたといわれています。残念  
ながら道路改修などに伴い次第に姿を消していますが、  
金太郎愛好家たちの調べでは、1月時点で、区内  
に56カ所あることが確認されています。  
道路上の動物の絵は、子どもの飛び出し事故を防

ぐための路面ステッカーで、多くは「とまれ」とい  
う文字と一緒に設置されています。基本の絵柄は、パン  
ダ、ライオン(正面、横)、イルカ、ワニの5種類で、  
当初採用された絵柄も、数少ないながらもまだ残って  
います。平成30年には、杉並区公式アニメキャラク  
ター「なみすけ」と「ナミー」を使用した絵柄も登場  
し、小学校の校門前に実験的に設置されています。  
どこか懐かしいレトロ感漂う金太郎と動物たち。最  
近では、メディアで取り上げられる機会も増えて注目  
されているようです。すぎなみ学倶楽部の「杉並の  
キャラクター」コーナーでは、なみすけ・ナミーやそ  
他の区内にあるキャラクターのプロフィールを紹介  
しています。皆さんもぜひ探してみてくださいね。  
(涼)



**すぎなみ学倶楽部ホームページ**

▶文化・雑学▶杉並の  
キャラクター

他の記事もご覧ください [すぎなみ学](#)

〒産業振興センター観光係☎5347-9184

# イベントひろば

## EVENT PLAZA

こども 子供向け 子育て 子育て世代向け シニア 高齢者向け

### 催し

#### 早春 阿佐谷子ども落語会

日 3月1日(日)午前11時～正午 場 阿佐谷図書館  
 内 出演=杉並江戸落語研究会・事例亭武蕉ほか 対 小中学生(保護者同伴可) 定 30名(申込順) 申 問電話または直接、阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)

#### シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

日 3月7日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)  
 師 キャリアコンサルタント・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・ファクス・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 ✉takebouki\_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

#### 多言語で楽しむおはなし会

日 3月7日(土)午後2時～2時45分 場 高井戸図書館 師 ヒッポファミリークラブ 対 幼児までのお子さんとその保護者 定 30組(申込順) 申 問電話または直接、高井戸図書館(高井戸東1-28-1 ☎3290-3456)

#### 大田黒公園「サロンコンサート」

日 3月15日(日)午後1時～2時、3時～4時 場 同公園 内 出演=尾池真生子(ピアノ)、山下真澄(バイオリン)、中島真理(チェロ) ▶ 曲目=メンデルスゾーン「ピアノトリオ第一番二短調作品49」ほか 対 区内在住の方 定 各45名(抽選) 費 各2000円 申 往復はがき(記入例。連記可)で、3月2日(必着)までに同公園管理事務所(〒167-0051 荻窪3-33-12) 問 同公園管理事務所 ☎3398-5814

#### 郷土博物館分館

◆ 区民参加型展示「杉並のスポーツ～杉並のスポーツの歴史と体育施設」  
 日 5月10日(日)まで。午前9時～午後5時

#### ◆ 企画展「杉並の高校野球 春夏熱闘の記憶～幻の大会から令和の大会まで」

甲子園に出場した区内高校の熱闘の記憶を振り返るとともに、「幻の甲子園」大会も紹介します。  
 日 2月22日(土)～5月10日(日)午前9時～午後5時 他 協賛=セノンスポーツゼロ  
 …… いずれも ……

場 問 郷土博物館分館(天沼3-23-1 天沼弁天池公園内 ☎5347-9801) 他 月曜日、第3木曜日(祝日の場合は翌日) 休館

#### 郷土博物館

◆ 年中行事「桃の節供」  
 古民家にひな人形を飾ります。  
 日 2月21日(金)～3月18日(水)午前9時～午後5時

◆ 博物館で! ひなまつり お箏の演奏会  
 日 3月1日(日)午後1時～1時30分、2時30分～3時 内 演奏=玉慶会 他 甘酒の提供あり(午後1時から。70名〈先着順〉)

#### ◆ 企画展「すぎなみの地域史3 井荻」

日 3月14日(土)～5月10日(日)午前9時～午後5時  
 …… いずれも ……

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

#### 下井草図書館

◆ 映画会「父と暮せば」  
 日 2月29日(土)午後2時～3時45分 対 小学生以上の方 定 40名(申込順) 申 2月16日から電話で、同図書館

◆ 講演会「翻訳という仕事」  
 日 3月14日(土)午後2時～3時30分 師 法政大学教授・金原瑞人 対 中学生以上の方 定 40名(抽選) 申 往復はがき(記入例)で、3月4日(必着)までに同図書館

…… いずれも ……

場 問 下井草図書館(〒167-0022 下井草3-26-5 ☎3396-7999)

### はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

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☑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。

※往復はがき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。

- 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

### 区民生活部管理課

#### ◆ 平和に関する展示会

東京大空襲の被害を伝えるパネルや小学4年生～中学生が平和をテーマに描いたポスター等を展示します。  
 日 3月9日(月)～13日(金)午前8時30分～午後5時 場 区役所2階区民ギャラリー

#### ◆ 平和を願うロビーコンサート

日 3月9日(月)午後0時10分～0時50分 場 区役所1階ロビー 内 出演=日本フィルハーモニー交響楽団(編成=弦楽四重奏) 定 100名(先着順)  
 …… いずれも ……

問 区民生活部管理課

### 講演・講座①

#### 「アイフォーンサロン」アプリを使ってみよう

日 3月1日(日)午前10時～正午、午後1時～3時 場 杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) 対 区内在住で視覚障害のある方 定 各回5名(申込順) 申 問電話で、杉並視覚障害者会館 ☎3333-3444(午前9時～午後5時〈第3月曜日除く〉)

#### 環境講演会「SDGs(持続可能な開発目標)自治体の動き・地域への期待」

日 3月7日(土)午前10時～11時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) 師 NPO法人環境自治体会議環境政策研究所理事長・小澤はる奈 対 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(先着順) 問 杉並・地域エネルギー協議会 樋口 ☎3390-1025 他 共催=杉並環境カウンセラー協議会

#### 地域交流ボランティア～ひとりひとりの自治体間交流

都市住民だから気付く地方の「可能性」や「豊かさ」を再発見し、新しいボランティアの形を見つけます。  
 日 3月7日(土)午後1時30分～4時30分 場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-

16) 内 師 講演(認定NPO法人JUON NETWORK・遠藤紗穂里)、地域活動者のお話(杉並災害ボランティアの会・多田邦晃、すぎなみ大人塾活動者・高橋有美、森守会・林敏幸) 定 60名(申込順) 申 問 電話・ファクス・Eメールに行事名、氏名(フリガナ)、電話番号を書いて、杉並ボランティアセンター ☎5347-3939 ☎5347-2063 ✉info@borasen.jp

#### 高次脳機能障害支援セミナー「知ってほしい高次脳機能障害」

日 3月7日(土)午後1時30分～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 杉並リハビリテーション



病院作業療法士・早瀬智珠、イラストレーター・柴本礼(右上写真) 対 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(先着順) 問 障害者生活支援課地域支援担当 ☎3332-1817 他 要約筆記あり(電話・ファクスに行事名、氏名、連絡先、要約筆記が必要な旨を書いて、2月21日までに同担当 ☎3332-1826)

#### 水引でアクセサリを作ろう

日 3月9日(月)午前10時～正午 場 高齢者活動支援センター 師 金沢創作水引作家・平田奈々 対 区内在住で60歳以上の方 定 25名(申込順) 費 1300円 申 問 電話または直接、高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

#### 美ライフMotherのスマイル子育て

日 3月12日(木)午前10時～11時30分 場 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 内 あめのもり流「美呼吸」「美骨盤」「美姿勢」 師 エクササイズクリエイター・あめのもりようこ 対 子育て中の方ほか 定 25名(申込順) 申 問 電話で、2月29日までに児童青少年課児童館運営係 ☎3393-4760 他 運動ができる服装で参加。お子さんの同伴可。車での来場不可 ▶ 共催=杉並区母親クラブ連絡会

#### 精神保健学級「当事者研究で見つける!自分の助け方」

当事者研究とは、統合失調症などの疾患の方が、自分自身で仲間とともに自分の助け方を見いだす研究です。  
 日 3月12日(木)午後2時～4時 場 高円寺障害者交流館(高円寺南2-24-18) 師 NPO法人BASE代表理事・向谷地宣明、basecampメンバー 対 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 申 問 2月17日から電話で、3月11日までに高円寺保健センター ☎3311-0116

#### アロマクラフト教室

日 3月15日(日)午前10時～正午 場 下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1) 師 大久保まりえ 対 区内在住の方 定 30名(申込順) 費 1000円 申 問 電話で、下高井戸区民集会所 ☎5374-6192

## ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、☑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
桃井館(桃井1-35-2 ☎3399-5025)	土曜倶楽部「バイオリンコンサート」	3月14日(土)午後3時～4時30分 定 30名(先着順) 費 500円
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎3315-1816)	ジャンルを超えた音楽鑑賞と講話～音楽聴き比べ	3月7日から毎月第1土曜日、午後1時～3時30分 定 各30名(先着順) 費 1回300円
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎3304-9573)	椅子とマットで誰でもどこでも簡単～ゆる体操	3月3日から毎月第1・3火曜日、午前10時～11時30分 定 各15名(申込順) 費 1回800円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎3394-8963)	バレエの音楽にのって優雅に～ストレッチ&ウオーク	2月28日から毎月第2・4金曜日、午前10時～11時30分 定 各12名(申込順) 費 1回500円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	川柳教室	2月24日から毎月第4月曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 1回600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。

凡例 日 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 ☑ Eメールアドレス HP ホームページアドレス

**精神保健学級**

**「うつ病からの職場復帰を考える」**

病院での復職支援の取り組みを参考に、病気や対応のポイントを学びます。  
 ①3月17日(火)午後2時～4時 ②高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) ③NTT東日本関東病院精神神経科作業療法士・岡崎渉 ④区内在住・在勤・在学の当事者とその家族・関係機関の方 ⑤40名(申込順) ⑥電話で、3月16日までに高井戸保健センター☎3334-4304 ⑦筆記用具持参

**農業公園「農にふれあう講座2020」**

①3月29日、4月12日・26日、5月10日・24日、6月14日・28日、7月12日・26日、8月30日、9月6日・13日・27日、10月11日・25日、11月8日・29日、12月13日、3年1月17日・31日/いずれも日曜日、午前10時～午後0時30分(全20回要出席) ②成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) ③農作業全般(土作り、マルチ張り、種まき、除草ほか) ④1人で農作業が可能の方 ⑤20名程度(抽選) ⑥3万円 ⑦往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) ⑧同係☎5347-9136 ⑨結果は3月中旬ごろ発送

**①休日パパママ学級②休日母親学級**

①4月5日(日)・18日(土)・26日(日)(午前=9時30分～正午、午後=1時30分～4時、18日・26日は午前のみ) ②4月26日(日)午後1時30分～4時 ③杉並保健所(荻窪5-20-1) ④定①お産の進み方、もく浴実習、パパの妊婦体験、赤ちゃんの抱っこと着替え、産後の心の変化ほか(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、出産の流れ、母乳の話、産後の話、妊婦体操、地域の子育て情報ほか(44名) ③助産師ほか ④区内在住の初産で①開催日現在妊娠24週～36週6日のカップル②平日の母親学級への参加が困難な方(パートナーとの参加不可) ⑤杉並区休日パパママ学級・休日母親学級☎https://poppins-education.jp/parentsclass\_suginami/から3月5日までに申し込み ⑥ポピンズ杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当☎3447-5826 ⑦結果は3月14日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

**家族介護教室**

**◆老年精神専門医に聞く!認知症? ~あなたの不安、家族の心配**

①2月25日(火)午後2時～3時30分 ②場 ゆうゆう下井草館(下井草3-13-9) ③師 いぐさクリニック精神科医・東儀瑞穂 ④区内在住・在勤の方 ⑤30名(申込順) ⑥電話で、ケア24下井草☎5303-5341

**◆いざという時に困らない施設の選び方~介護施設の種類と費用**

①2月27日(木)午後1時30分～3時 ②場 介護老人保健施設シーダ・ウオーク(桃井3-4-9) ③師 介護老人保健施設シーダ・ウオーク支援相談員 佐々木愛実、アスモシニアハウスコム入居相談員マネジャー・小川慶久 ④区内在住・在勤の方 ⑤30名(申込順) ⑥電話で、ケア24上荻☎5303-6851

**◆介護のこと聞いてみようよ。話してみようよ。そして、少し楽になろうよ。**

①2月29日(土)午前10時～11時30分 ②場 河北総合病院(阿佐谷北1-6-25) ③師 ひまわり介護センター介護福祉士・内田元子、河北総合病院認知症専門医・片山真樹子 ④区内在住・在勤の方 ⑤35名(申込順) ⑥電話で、ケア24阿佐谷☎3339-1588

**◆著書多数NHKに出演で有名な認知症ケアの伝説和田行男氏が講師です**

①3月14日(土)午後2時～4時 ②場 浴風会(高井戸西1-12-1) ③区内在住の方 ④100名(先着順) ⑤浴風会グループホームひまわり☎3334-2617

**◆輝く!人生100年時代の暮らし方~悩み解決!**

①3月18日(水)午前10時～11時30分 ②場 成三会館(成田東2-37-1) ③師 杉並区社会福祉協議会・松岡秀世 ④区内在住・在勤の方、家族介護者 ⑤30名(申込順) ⑥電話で、ケア24成田☎5307-3822

**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**

①3月2日(月)②16日(月)午前10時～午後3時 ③師 PC専任講師・長沢春子、竹平久美子 ④①54歳以下②44歳以下で求職中の方 ⑤各14名(申込順)

**◆しごと選びの確かな道標~ライフ・キャリアデザインを体験しましょう**

自分の強みや価値観に気付く機会にしましょう。

**聞こえに悩む方手話講座**



①時 ②内 下表のとおり ③場 杉並障害者福祉会館 ④定 各20名(抽選) ⑤区 区内在住・在勤・在学で聞こえに悩んでいる高校生以上の方またはその家族(昼間部の応用は手話学習経験がある方) ⑥材 教材費 ⑦往 往復はがき(12面記入例)に在勤・在学の方は勤務先または学校名・所在地、家族等も一緒に受講希望の方は家族等の氏名(フリガナ)も書いて、3月2日(必着)までに杉並障害者福祉会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5) ⑧同 事務局☎3332-6121☎3335-3581(電話は午前8時30分～午後5時)

クラス(各計38回)		日時
昼間部	基礎	4月4日～3年2月13日の土曜日、午前10時～11時40分
	応用	
夜間部	基礎・応用	4月2日～3年2月18日の木曜日、午後7時～8時40分

①3月3日(火)午後1時～4時 ②師 人事コンサルタント・高橋健太郎 ③定 49歳以下で求職中の方 ④20名(申込順) ⑤1歳～就学前の託児あり(定員あり)(申込順)。事前申込制

**◆パソコンを使って簡単!適性・適職診断~変化の時代の自己分析**

自分と企業のニーズをすり合わせてみましょう。

①3月6日(金)午後1時～4時 ②師 2級キャリアコンサルティング技能士・須田万里子 ③定 54歳以下で求職中の方 ④14名(申込順)

**◆あなたの働きたいを全力でサポート~就労支援センターの上手な活用法**

①3月7日(土)午前10時～11時 ②区 求職中の方 ③20名(申込順) ④他 当日参加可

**◆女性のための自立支援講座~キラキラする自分創りを目指しましょう**

起業を含め、自分で決める働き方を提案します。

①3月9日(月)午後1時～4時 ②師 プロフェッショナルコーチ・伊藤一枝 ③定 54歳以下で求職中の女性の方 ④20名(申込順)

**◆グループワークを通して学ぶ「体験したことを活かせる自分づくり講座」**

自分を見つめ直し理解した上で、他者との関わりについて考えます。

①3月10日(火)午後1時～4時 ②区 求職中の方 ③20名(申込順)

**◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」**

①3月11日(水)午前10時～正午 ②区 求職中の方 ③20名(申込順)

**◆コミュニケーションエクササイズ~上手に伝えるスキルを身につける**

職場での不安・焦り・混乱を上手に

伝えるスキルをトレーニングします。  
 ①3月13日(金)午後1時30分～4時30分 ②師 公認心理師・片柳光昭 ③定 44歳以下で求職中の方 ④10名(申込順)

…… いずれも ……

①場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16) ②電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー☎3398-1136

**荻窪保健センター**

**◆介護予防・フレイル予防のための65歳からの身体能力測定会** **シニア**

①3月8日(日)▶受付時間=午後1時30分～1時50分・3時15分～3時35分(荒天中止) ②場 ふくろう宮前(宮前2-11-11) ③区 身体能力測定、フレイルチェックほか ④区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要がない方 ⑤各30名(先着順) ⑥運動しやすい服装・脱ぎやすい靴下で、飲み物、上履き(スリッパ不可)、お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

**◆口腔・栄養講座「おいしく食べよう噛むかむ講座」** **シニア**

①3月10日(火)午前10時～正午 ②場 荻窪保健センター(荻窪5-20-1) ③噛むことの重要性・摂食嚥下に必要な機能についての説明・口腔体操(舌・口腔周囲筋・パタカラ)、一食分の栄養の目安や手軽に作れる料理の紹介、認知症予防のための脳トレのコーナー ④師 歯科衛生士、管理栄養士、健康運動指導士 ⑤区内在住で65歳以上の方 ⑥50名(先着順) ⑦筆記用具・飲み物・お持ちの方は「はつらつ手帳」持参

…… いずれも ……

①場 荻窪保健センター☎3391-0015

**「広報すぎなみ」1月1日号**

**すぎなみの/ 交流自治体クイズの答え**

「広報すぎなみ」1月1日号で実施したクイズの答えは下記のとおりです。応募総数は262通でした。正解者の中から抽選を行い、当選者には賞品を発送します。

たくさんのご応募と「広報すぎなみ」に関するご意見、ありがとうございました。いただいたご意見は、今後のよりよい紙面づくりに生かしていきます。  
 ※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

☎広報課

**答え** いちふじにたかさんなすび  
 (一富士二鷹三茄子)

上から読んでね

Q1	そ	う	ま	の	ま	お	い
Q2	ま	る	ご	と	ほ	よ	う
						ち	き
						よ	う
						て	い
						ふ	う
						れ	ん
Q4	お	た	め	し	い	じ	ゆ
						う	
Q5	こ	に	ふ	あ	ー		
Q6	か	た	か	い			
Q7	は	っ	か	い			
Q8	み	た	け	さ	ん		
Q9	お	ん	せ	ん			
Q10	な	よ	ろ	う			
Q11	き	た	す	ば	る		
Q12	い	せ	え	び			

みんな正解できたかな?

※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。

講演・講座②

環境活動推進センター

◆布ぞうり作り

時3月13日(金)午前10時30分～午後3時30分 場同センター 区内在住・在勤の方 定10名(抽選) 費1000円 往復はがき(12面記入例)で、2月25日(必着)までに同センター 他昼食持参。長寿応援対象事業

◆フリーマーケットin高井戸

時3月15日(日)午前10時～正午 場同センター 区内在住・在勤・在学の方(業者出店不可) 定募集区画=16区画(抽選) 往復はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までに同センター 他車での搬出入・来場不可。当選権利譲渡不可。出品物は衣類・子ども用品・アクセサリ・雑貨



◆杉並区内の夏みかんでマーマレードを作ろう

時3月16日(月)午後1時～3時 場セッション杉並(梅里1-22-32) 師もったいない倶楽部代表・太田信司 区内在住・在勤・在学の方 定20名(抽選) 費800円 往復はがき(12面記入例)で、2月28日(必着)までに同センター 他作ったマーマレードは持ち帰れます

…… いずれも ……

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

スポーツ

競技大会

◆杉並区民マ釣り大会

時3月29日(日)午前6時30分～午後5

時30分(予定) 場秋川国際マ釣り場(あきる野市養沢1311) ▶集合=JR荻窪駅西口南側出口 内競技の釣り(ルアー不可)、バーベキュー(材料持参。現地調達可)、表彰式 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45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) 申問電話・はがき・ファクス(12面記入例)に性別、貸し出し用釣り用具(無料)の有無、バーベキュー材料が必要な場合はその旨も書いて、3月21日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081宮前5-24-8太田方 ☎3334-0349(電話は午前9時～午後5時)) 他雨具・朝食食持参。釣ったマは持ち帰り自由(クーラーボックス持参)

◆都民体育大会予選会

◆アーチェリー

時内3月8日(日)午前9時～午後5時=30m×36射(1次選考会)▶22日(日)午前9時～午後1時=30m×36射(2次選考会) 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方(学連加入者を除く) 定35名(抽選) 申はがき(12面記入例)に性別も書いて、2月23日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12) 問小杉 ☎3390-6839(平日午前9時～午後9時)

◆テニス

時3月15日(日)午前9時 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=男子・女子A級ダブルス 区内在住・在勤の方(高校生以下を除く) 定48組(抽選) 費1組2000円(当日) 申はがき(12面記入例。2名連記)に所属クラブも書いて、3月2日(必着)までに区テニス連盟・吉永節子(〒166-0015成田東2-33-13-301) 問吉永 ☎090-4528-5523(午後7時～9時)

◆バレーボール

時3月22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) 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、高校生以下を除く) 費1チーム5000円 申込書(区体育館で配布)を、3月6日(必着)までに区バレーボール協会・松井史江(〒167-0023上井草3-13-3)へ郵送 問松井 ☎3390-2970

◆ソフトテニス(兼春季選手権大会)

時3月22日(日)午前9時～午後7時(予備日=29日(日)) 場松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 内種目=ダブルス▶一般男性・女性(年齢制限なし)▶シニア50(50歳以上)男性・女性▶シニア60(60歳以上)男性・女性▶シニア70(70歳以上)男性・女性▶チャレンジの部(ベテラン80歳以上、初～中級は中学生以上。男・女・ミックス可) 区内在住・在勤・在学の方ほか 費1組2000円。中高生1組1000円(当日) 申はがき・ファクス・Eメール(12面記入例)に種目も書いて、3月5日(必着)までに区ソフトテニス連盟・毒島智和(〒168-0071高井戸西1-5-38-403 ☎3332-8038 busujima0303@gmail.com) 問毒島 ☎3332-8038(午後7時～9時)

◆スポーツ教室

◆日高スキー研究所少年スキー教室

時3月25日(水)午後7時～28日(土)午後7時(3泊4日) 場菅平高原スキー場(長野県)▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口広場 区内在住の小学2年生～高校生(高校生はスキー経験者) 定40名(申込順) 費4万5000円(用具・ウェアレンタルは各2700円) 申日高スキー研究所 ☎http://h-shonenski.jp/から3月4日までに申し込み 問同団体・市川 ☎090-8879-3148 他保護者説明会を3月初旬に実施

荻窪体育館

◆障がい者ユニカール体験教室

時3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 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

◆Saturday Brunch TimeⅢ～小さいボールで柔らかい体・強い体

時3月14日(土)・28日(土)午前11時15分～午後0時45分 師HIKARU 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定各50名(先着順) 費各550円

◆障がい者サウンドテーブルテニス体験教室

時3月21日(土)午後1時～3時 師佐野守 区内在住・在勤・在学で15歳以上の方(中学生を除く) 定15名(申込順) 費100円 申電話で、3月16日までに同体育館 他室内履き持参

◆チアリーディングスクール こども

時4月7日～3年3月26日の①火曜日②金曜日/(1)午後4時～5時(2)5時～6時(3)6時～7時 師諏訪千尋、濱名和美 区内在住・在学・在園の2年度(1)年長・小学1年生(2)小学2・3年生(3)小学4・5年生 定①(1)10名②(1)20名。その他は各若干名(いずれも抽選) 費3カ月各1万2000円 申往復はがき(12面記入例)で、2月29日(必着)までに同体育館 他別途ユニホーム等を購入

◆HIPHOPスクール

時4月9日～3年3月18日の木曜日①午後5時～6時=プライマリー②6時～7時=ジュニア 師emi, Aya 区内在住・在学で2年度①小学2～4年生②小学5年生～中学3年生 定①15名②10名(いずれも抽選) 費各月4000円 申往復はがき(12面記入例)で、3月4日(必着)までに同体育館 他別途ユニホーム等を購入

…… いずれも ……

場 荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2 ☎3220-3381)

区の後援・その他の催し・講座など

情報ぽけっと

申し込みは、各団体へ

催し

杉並せんとろ めっくい温泉 2月23日(祝)=大和湯(和田1丁目)▶29日(土)=大黒湯(和泉1丁目)▶3月1日(日)=弁天湯(高円寺南3丁目) /群馬県東吾妻町の「天狗の湯」の温泉を使用/470円。小学生180円。幼児80円/園杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降)/タオルをプレゼント。アンケート回答者にジュースをプレゼント(いずれも数量限定)

わくわくフィールドSUGINAMI～親子で野外体験 3月1日(日)午前10時～正午/大宮八幡宮(大宮2丁目)/工作、ゲーム、料理/年長～小学4年生(保護者同伴)/60名(先着順)/園ポイスカウト杉並第13団・斎藤 ☎3311-0105

わくわくまつり 3月1日(日)午前11時～午後4時/東京メトロ丸ノ内線方南町駅東口・西口/わくわく動物園、抽選会、地方物産展ほか/園方南銀座商店街振興

組合 ☎3311-7143

音泉コンサート「うたとピアノ松林良晴&潤子」 3月1日(日)午後2時～3時/浴風会ケアハウス(高井戸西1丁目) /▶曲目=ひとり歌芝居「セロ弾きのゴーシュ」よりほか/200名(先着順) /園音泉コンサート・松林 ☎3334-1888 /車いすスペースあり

大学図書館巡りウォーキング明治大学篇 3月5日(休)午前9時～正午/集合=永福図書館▶解散=明治大学(永福1丁目)/NPO法人すぎなみムーサ/区内在住・在勤・在学で20歳以上の方/20名(申込順)/500円(保険料含む)/申問電話・ファクス(12面記入例)で、2月25日までにNPO法人すぎなみムーサ・石田 ☎3310-3243

けやき並木の音楽会2020 0歳からのファミリーコンサート 3月7日(土)午前10時30分～11時15分、午後1時30分～2時15分/細田工務店(阿佐谷南3丁目) /出演=小山由梨子(ソプラノ)ほか▶曲目=「どこかで春が」ほか/各100名(申込順)/各1000円。小学生以下無料(子育て応援券利用可) /申問電話で、二期会BLOCポケットオペラ ☎050-5215-2287

高円寺障害者交流館まつり 3月8日(日)午前10時～午後3時/高円寺障害者交流館/杉並第八小学校児童による金管楽器演奏、障害者施設・作業所などの手作り生産品の販売、模擬店ほか/園杉並区障害者団体連合会事務所 ☎5306-2627(午前9時～午後5時(第3月曜日を除く)) /車での来場不可

東京都空き家フォーラムin杉並 3月8日(日)①午前10時～午後4時=相談会②午前11時～正午=「失敗しない実家の相続対策」③午後1時30分～2時30分=「カツオが磯野家を片付ける日」/ワイルド貸し会議室・荻窪(上荻1丁目) /②弁護士・角田智美③実家片付けアドバイザー・渡部亜矢/空き家所有者、将来空き家となる恐れのある建物の所有者ほか/②③各40組(申込順) /申問電話・ファクス(12面記入例)に職業も書いて、3月8日までにネクスト・アイズ ☎0120-406-212 ☎5574-0921(電話は、午前10時～午後6時(水曜日を除く)) /当日参加可

ライブフォーピース 3月11日(水)午後7時～8時/クレモニアホール(荻窪5丁目) /東日本大震災支援チャリティーコンサート▶出演=東大路佳子(バイオリン)ほか/60名(申込順) /申問電話で、

音楽専用空間クレモニア ☎3392-1077 /当日参加可

雑祭コンサート 3月14日(土)午後1時30分～3時30分/高井戸地域区民センター /出演=杉並弦楽倶楽部/区内在住で60歳以上の方/80名(先着順) /300円 /園杉の樹大学同窓会・原山 ☎090-9973-6587

歴史講演会「早わかり 朝鮮半島の歴史」 3月14日(土)午後1時30分～3時30分/阿佐谷地域区民センター/大学講師・小和田泰経/80名(先着順) /500円 /園杉並郷土史会・新村 ☎3397-0908

大田黒公園「春のお茶会」 3月15日(日)午前10時・11時・午後2時・3時(各回1時間程度) /同公園 /①茶室=各回10名(申込順) ②休憩室=各回8名(先着順) /①500円②300円 /申問①は電話で、箱根植木 ☎3303-2215(月～金曜日午前9時～午後5時)

日本大学鶴ヶ丘高等学校吹奏楽部定期演奏会 3月18日(水)午後6時～8時/杉並公会堂/出演=松田房之(指揮)ほか▶曲目=「Mont Fuji(富士山)～北斎の版画に触発されて」ほか/800名(先着順) /園同校吹奏楽部顧問・松田 ☎3322-7521

**上井草スポーツセンター**

**◆初めてラッコ**

**こども**

時 2月21日～3月13日の木・金曜日、午前11時～11時40分 対 2歳半～3歳でおむつがとれたお子さん 定 各回10名(先着順) 費 各回330円(初回無料。別途指定帽子代310円) 備 水着・タオル持参

**◆フライングディスク教室**

子どもや高齢者、障害のある方も楽しめます。

時 3月1日(日)午後1時10分～2時40分 対 小学生以上の方 定 30名(申込順) 費 210円 申 電話または直接、同センター 備 運動できる服装で、室内履き持参

**◆プレキッズ&マミーサッカー教室**

**子育て**

時 3月4日～18日の毎週水曜日▶午

前10時～10時50分=2歳児▶11時～11時50分=3・4歳児 申 FC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(申込順) 費 各日各回1組520円(子育て応援券利用可) 申 電話または直接、同センター

**◆きらきらサッカー教室**

時 3月8日(日)午前9時20分～10時50分 申 FC東京普及部コーチ 対 区内在住・在勤(保護者を含む)・在学で知的障害がある小学生～高校生 定 20名(申込順) 費 1040円 申 電話または直接、同センター

…… いずれも ……

場 同上井草スポーツセンター(上井草3-34-1 ☎3390-5707)

**その他**

**ルンルン歩こう!スタンプラリーウォーキング♪**

チェックポイントでクイズやスポーツ体験をしながら、ウォーキング&地域探検をします。ゴールは選べます。  
時 3月28日(土)午前10時 場 集合=区役所中杉通り側▶ゴール=杉十小温水プール(和田3-55-49)▶方南小学校(方南1-52-14) 対 区内在住・在勤・在学の方(1グループ4名まで。小学生以下は保護者同伴) 定 100名程度(申込順) 費 200円。小学生以下100円(保険料含む) 申 往復はがき(12面記入例)で、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)。または同財団

ホームページから申し込み 同財団 ☎5305-6161

**ビーチスポーツイベント**

砂の上で障害物競走やビーチスポーツ体験、靴飛ばしなど子どもから大人まで楽しめるイベントを開催します。  
時 3月8日(日)午後1時30分～4時30分(雨天中止) 場 永福体育館(永福1-7-6) 申 スポーツ振興課 備 動きやすい服装で、タオル・飲み物持参

**訂正とおわび**

2月1日付広報14面「シニアチャレンジスポーツ教室 初めての太極拳」は、荻窪体育館の武道場が工事中のため中止します。

# 東京2020オリンピック 事前キャンプが決定しました

東京2020オリンピックの区内における事前キャンプについて、既に協定を締結しているイタリア(ビーチバレーボール)に加え、ウズベキスタン、パキスタンが決定しました。今後は、両チームを全面的に支援していくとともに、公開練習や選手との交流機会の創出などに取り組む予定です。  
東京2020オリンピックでは、イタリアとともに、ウズベキスタンとパキスタンも応援していきましょう!

**パキスタン**

- 種目: 陸上、水泳(予定)
- 期間: 7月21日(火)～23日(祝)(予定)
- 練習場所: 済美山運動場、区内民間施設

**ウズベキスタン**

- 種目: ボクシング
- 期間: 7月7日(火)～23日(祝)
- 練習場所: 高円寺体育館、区内民間施設

図文化・交流課オリンピック・パラリンピック連携推進担当

**写真展**

**「シルクロードの十字路口  
ウズベキスタン」**

時 2月29日(土)、3月2日(月)午前9時～午後5時 場 区役所1階ロビー



**杉並区内の聖火リレーに関連する  
ボランティア募集中!**

下次元コードから杉並区独自ボランティア「TEAM NAMISUKE」に登録する必要があります。

ボランティア登録はこちら



**講演・講座**

**冬鳥の探鳥と善福寺川ウォーキング** 2月22日(土)午前10時～正午(雨天中止) / 集合=関東バス「善福寺公園」バス停前▶解散=坂の上のけやき公園/環境カウンセラー・井上耀右ほか/区内在住・在勤・在学の方(小学生以下は保護者同伴) / 25名(申込順) / 300円。小学生以下無料/申 往復はがき(12面記入例)に参加人数、双眼鏡貸し出し希望の場合はその旨も書いて、NPO法人杉並環境カウンセラー協議会(〒167-0051荻窪5-15-7-202) / 申 同協議会事務局 ☎3392-0606(午前10時～午後4時) / 飲み物・筆記用具・お持ちの方は双眼鏡持参。長寿応援対象事業

**東京スクエアダンスクラブ初心者講習会** 2月22日～7月4日の土曜日、午後6時～8時30分(5月2日を除く。計19回) / 方南会館/東京スクエアダンス名誉会長・和田勝ほか/小学生以上の方 / 16名(先着順) / 8000円 / 申 勝 ☎3325-3452

**講演と映画の会** 2月26日(水)午後1時30分～4時30分 / セシオン杉並 / 講演「知って得? 肺がん外科治療の最前線肺がん検診の問題点から1泊2日のダビンチロボット手術まで」、映画「釣りバカ日

誌5」 / 新百合ヶ丘総合病院呼吸器外科統括部長・小田誠 / 区内在住の方 / 400名(先着順) / 申 杉並区医師会 ☎3392-4114

**認知症サポーター養成講座** 2月26日(水)午後1時30分～3時 / ゆうゆう堀ノ内松ノ木館/キャラバン・メイト / 区内在住・在勤・在学の方 / 25名(申込順) / 申 電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530 / 終了後、認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます

**いざという時に困らない、高齢者の施設選びのコツと探す時期** 3月1日(日)午後1時30分～3時 / 方南会館 / 介護施設研究所代表取締役・齋藤弘毅 / 区内在住・在勤・在学の方 / 20名(申込順) / 600円 / 申 電話・Eメール(12面記入例)で、「そら」ガーデン堀ノ内住宅事務局 ☎070-3175-6779 / 申 horinouchi\_sora@yahoo.co.jp(電話は平日午前9時～午後5時) / 長寿応援対象事業

**手づくり味噌講習会** 3月5日(木)午前10時～正午 / ウェルファーム杉並 / MOAインターナショナル関東食育担当チーフ・山本勝成 / 区内在住の方 / 30名(申込順) / 2000円 / 申 電話・ファクス(12面記入例)で、2月24日までにオレンジグ

ループ・奥山 ☎090-8452-6778 / 申 3383-4472 / エプロン・三角巾・タオル持参

**石けん作り体験** 3月6日(金)午前10時30分～正午 / 環境活動推進センター / 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方 / 10名(申込順) / 申 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〈水曜日を除く〉)

**親族後見人のための勉強会** 3月6日(金)午後2時～4時 / ウェルファーム杉並 / 成年後見制度の最新動向、地域における高齢者支援の実例、親族後見人の悩みの共有・情報交換 / ケア24永福センター長・竹嶋美歩 / 親族後見人として家庭裁判所から選任されている方ほか / 30名(申込順) / 申 電話で、3月5日までに杉並区成年後見センター ☎5397-1551

**普通救命講習会(AED講習)** ①3月15日(日)②17日(火)午前9時～正午 / ①杉並消防署(阿佐谷南3丁目)②荻窪消防署(桃井3丁目) / 心肺蘇生法、AEDの取り扱い方法ほか(認定証交付) / 東京防災救急協会指導員ほか / 区内在住・在勤・在学の方 / ①20名②25名(いずれも申込順) / 各1400円 / 申 電話で、①杉並消防署救急係 ☎3393-0119 ②荻窪消防署救急係 ☎3395-0119

**その他**

**不動産、住まいの無料相談会** 2月25日(火)午前10時～午後4時 / 区役所1階ロビー / 不動産、住まいに関わる法律・税金・建築・登記相談 / 区内在住・在勤・在学の方 / 申 全日本不動産協会中野・杉並支部 ☎3314-0988(午後1時～5時〈土・日曜日を除く〉) / 関係書類がある場合は持参。事前予約可

**税金なんでも相談会** 3月6日(金)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / 申 電話で、東京税理士会荻窪支部 ☎3391-0411(平日午前9時30分～午後5時〈正午～午後1時を除く〉) / 1人45分程度

**春の火災予防運動** 3月1日(日)～7日(土)▶①2月29日(土)午前10時～午後3時=高井戸出張所(高井戸東3丁目)②3月1日(日)午前10時～午後2時=荻窪消防署(桃井3丁目) / ①庁舎開放=はしご車乗車体験(当日抽選。午前・午後各20組)、消防隊による消防演技、消防服の着装体験ほか②庁舎開放=はしご車乗車体験(当日抽選。午前・午後各15組)、消防服の着装体験、初期消火訓練ほか / 申 ①杉並消防署予防課防火管理係 ☎3393-0119 ②荻窪消防署予防課防火管理係 ☎3395-0119

※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。

# すぎなみ

# サイエンスフェスタ

明日、誰かに話したくなる  
科学が盛りだくさん!



実験や工作、最新技術の紹介を通して、科学の不思議さや面白さを感じる科学の祭典です。触れたり作ったりする「楽しさ」、達成した「喜び」、未知への「驚き」をあなたも体験してみませんか。

— 問い合わせは、すぎなみサイエンスフェスタ実行委員会事務局（社会教育センター内） ☎3317-6621へ。

日時: **3月1日** 日

午後0時15分～4時

場所: セシオン杉並 (梅里1-22-32)

費用: 一部有料 (100円)

- 内容は予告なく変更する場合があります。
- 小学校低学年以下のお子さんには保護者が同伴してください。
- 車での来場はご遠慮ください。
- 記録用に撮影した写真や動画を広報等に使用場合があります。
- 脱ぎ着しやすい服装でお越しください。

## ホールプログラム

### 開会式、杉並子どもサイエンス・グランプリ受賞者表彰式 (午後0時15分～0時50分)

体験ブース開始に先駆けて、ホールで開会式を行います。また、区内の小中学生による優秀な研究成果物(杉並子どもサイエンス・グランプリ)の表彰を行います。

ホールで開催される開会式・表彰式に参加した方は、優先的に体験ブース会場内に入れます(先着200名)。



## サイエンスショー

### 東大CAST 「カガクのメガネで見るセカイ」

巨大空気砲も登場!?  
参加型サイエンスショーです。  
開午後1時15分～1時45分



### マッキー&マコピイによる スーパーサイエンスショー!

科学の不思議を大実験で解き明かすサイエンスショーです。

時間 午後2時15分～2時45分 = 光と虹のサイエンスショー! ▶3時15分～3時45分 = 自転車のヒミツ! 実験キットを差し上げます(中学生以下。各回数量限定)



## 体験ブース

午後1時～4時

※各ブースの状況により、予約受け付けや入場制限をする場合があります。

### 身近な地球! 学習ゾーン

- 杉並子どもサイエンス・グランプリ2019 特別賞受賞作品発表会
- 野鳥の色塗り教室
- いろいろな生物とふれあってみよう!
- オーガニックコットンを使ったオリジナルグッズを作ってみよう!
- 月の満ち欠け立体早見盤をつくろう!
- 日時計を見よう・作ろう!
- 中学生プラネタリウム投影



上手にできるかな?

### 大人もハマる! 体験ゾーン

- フラッシュサイエンスモブ
- 生きた昆虫に会おう! りんぷん転写も体験!
- 空気の実験と工作
- 発泡スチロールとプラスチックのリサイクル
- ホバークラフト試乗体験!
- 杉並名誉区民・小柴昌俊博士とニュートリノ天文学
- プラネット・ラボプラス
- 分身ロボットOriHime操作体験
- 水素で走るぞ H2なみすけ号
- 作る! 感じる! 考える! 都会のイグルー大作戦

最先端の技術を体験してみない?



### 遊んで実感! メカニックゾーン

- かんたんプログラミング体験! マイクロビットで遊ぼう!
- 燃料電池ってなんだろう?
- 手づくりマヨネーズ教室
- ロボット製作体験
- チリメンモンスターをさがせ!!
- 磁石でトレジャーハント!
- 人工衛星体験



小さなコンピューターを動かそう!

### 作って発見! 工作ゾーン

- とび出る 3Dはり絵を作ろう
- マーブリングの秘密
- 水のことを知ろう 水リンピック
- 自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム
- コケのテラリウムを作ろう
- 風で電気を起こし、LEDを光らせよう



世界にひとつのマーブリングを作ろう!