

9ぎなみ



歩きながら、元気と文化が生まれる街

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/

杉並区コールセンター
☎#8800または☎3372-8800
午前7時～午後11時 粗大ごみ受付 午前8時～午後7時

- 住民基本台帳カード申請・交付の際の本人確認方法を変更します 2
- 所得税の確定申告でe-Taxを利用される方へ 2
- 日頃から大地震に備えましょう 6・7
- ご利用ください！
消費者センター 12
- インフルエンザの流行シーズンです 12

夢のある杉並区のグランドデザインを描く

杉並区基本構想審議会がスタートしました

10年後を見据えた杉並区の将来像を審議する「杉並区基本構想審議会」が昨年12月14日にスタートしましたので、その模様をご紹介します。——問い合わせは、企画課へ。



▲第1回審議会

表1 (杉並区基本構想審議会委員)

氏名	所属など
今井 千夏	公募
今村 国治	杉並区町会連合会副会長
宇田川 紀通	東京商工会議所杉並支部会長
北原 理良子	公募
高橋 高宣	社会福祉法人浴風会理事長
佐藤 信	杉並区文化協会理事
柴田 豊幸	公募
高橋 新一郎	社会福祉法人杉並区社会福祉協議会会長
高橋 英登	社団法人東京都杉並区歯科医師会会長
高橋 博	杉並区障害者団体連合会会長
土屋 隆一	公募
手塚 佳代子	公募
内藤 一夫	杉並区商店会連合会副会長
波部 泰三	公募
早坂 徹	東京衛生病院院長
舩越 公道	杉並区体育協会会長
松越 洋子	公募
前田 考歩	公募
松原 宏武	東京中央農業協同組合代表理事副組合長
若林 由美子	杉並区立小学校PTA連合協議会会長
岩田 いくま	杉並区議会議員
大泉 時男	杉並区議会議員
小川 宗次郎	杉並区議会議員
小松 久子	杉並区議会議員
島田 敏光	杉並区議会議員
鈴木 信男	杉並区議会議員
藤本 なおや	杉並区議会議員
池田 祥子	こども教育宝仙大学学長
伊藤 滋	早稲田大学特命教授【会長】
牛山 久仁彦	明治大学政治経済学部教授【副会長】
奥 真美	首都大学東京都市教養学部都市政策コース教授
古谷野 亘	聖学院大学人間福祉学部教授
竹内 文生	国立看護大学校看護学部教授
日端 康雄	慶應義塾大学名誉教授
藤井 耐	高千穂大学理事長
松井 望	首都大学東京都市教養学部都市政策コース准教授
三輪 建二	お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科人間科学系教授

このうち、公募による区民委員は、106名の応募があり、年代や性別のバランスなどを考慮して8名の方にお願ひすることとなりました。当日の審議会では、各委員

審議会委員は、大学生や主婦、定年退職した方など、幅広い年代、さまざまな層の37名で構成しています(表1のとおり)。

会長に伊藤滋委員

伊藤委員は、豊富な経験と英知を結集して、夢のあるグランドデザインをつくり上げていただきたい」と述べました。

第1回審議会の模様

第1回の審議会は、各委員が、新たな基本構想の策定の意義・目的などについて共通認識を持つことをテーマに開催しました。

区民と共有できる基本構想を

田中区長は、冒頭の挨拶の中で「新たな基本構想は、区民とその目標をきちんと共有できるものとして策定することが大切である。その際、少子高齢化への対応、将来に向けたまちづくり、『新しい公共』の考え方に基づく協働の地域社会づくりなどの課題を念頭に置く必要がある。委員の皆さんの豊富な経験と英知を結集して、夢のあるグランドデザインをつくり上げていただきたい」と述べました。

はじめに区から、これまでの基本構想の変遷、急速に進む少子高齢化や都市型水害などの新たな行政課題への対応、杉並区の周辺地域のまちづくりの状況など、新たな基本構想策定の背景等について説明しました。

その後、すべての出席委員(33名)から意見が出されました。その主な内容(要旨)は下記のとおりです。

今後の審議スケジュール

新たな基本構想の策定に向けたスケジュール(想定)は、表2のとおりです。24年1月の答申に向け、今後、専門部会を設置して詳細な審議を重ね、並行して、各種団体や世代別区民との意見交換会、シンポジウムの開催などにより幅広く区民のご意見をいただき、審議に反映させていきます。

区民アンケートに多くの回答をいただきました

「広報すぎなみ11月21日臨時号で実施した区民アンケートには、4900人を超える多くの区民の皆さんにご協力いただき、ありがとうございます。アンケート結果は、今回の審議会に提出するとともに、『広報すぎなみ』2月1日号に掲載する予定です。

主な意見の内容(要旨)

- 世帯の小規模化が進む中で、介護家族の支援や働く母親へのサポート、核家族化の中での子育て支援策等の充実が求められる。
- 杉並区は他に比べて医療資源が少ないことから、ネットワーク化を図るなどの対応策を検討すべきである。
- 障害者自身や障害児を持つ親の高齢化が進む中で、自助や共助を実現できる社会、ノーマイゼーションのまちづくりが必要である。
- 駅前周辺の活性化や交通利便性の向上など、区全体のバランスのとれたまちづくりを進める必要がある。
- 文化や芸術の領域についても、時代の変化を踏まえたビジョンを検討したい。
- これからの行政運営を考えたとき、行財政改革の推進や財政規律の確保については、引き続き取り組んでいくべきテーマである。
- 基本構想づくりにあたっては、区民参加の実践の場となるような進め方が望ましい。

表2 策定スケジュール(想定)

23年3～7月	各部会で各分野ごとの議論 ○まちづくり・産業・環境部会 ○福祉・医療部会 ○教育・子育て・文化部会 ○調整部会 ■各種団体や世代別区民との意見交換会
8～10月	全体のまとめ・起草
11～12月	区民等の意見提出手続き ■シンポジウム
24年1月	答申

区からの お知らせ

税金

住民税・特別区民税・都民税 夜間電話相談

昼間に納税課へ連絡できない方を対象に、住民税の納付相談を受け付けます。

☎1月27日(木)・28日(金)午後5時15分～7時30分(納税課) ☎5307-063457

子育て・教育

入学のお知らせ(就学通知書を送付します)

今春、区立小中学校に入学する方を対象に、入学のお知らせ(就学通知書)を1月12日(水)に発送します。入学式に持参してください。入学式の日時などは必ず指定校に確認してください。

☎学務課学事係

国保・年金

保険料年内納付済額のお知らせを送付します

22年1月～12月の間に区へ納めた国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料額のお知らせを、1月下旬に発送します(1枚のハガキに納付済額の合計と保険料ごとの内訳を記載します)。

このお知らせに記載されている納付済額は、確定申告や住民税の申告の際に、お支払いになったご本人の社会保険料控除として申告することができます。

☎国保年金課国保収納係・高

国民年金保険料は便利・安心・確実な口座振替をご利用ください

国民年金保険料の納め忘れはありませんか? 保険料の納め忘れがあると、将来受け取る老齢基礎年金額が減額されたり、受けられなくなったりします。また、万が一のときの障害基礎年金や遺族基礎年金が受けられなくなる場合があります。

国民年金保険料の納付には、便利で安心、確実な口座振替をご利用ください。口座振替は、全国の銀行・郵便局などの金融機関で利用できます。

☎申出書(年金事務所・金融機関にあります)を、口座振替を希望する金融機関等の窓口へ提出 ☎杉並年金事務所 ☎3312-11511

住まい・まち

東京外かく環状道路「基本設計および用地に関する説明会」が開催されます

東京外かく環状道路(関越道～東名高速間)は、平成21年5月に高速自動車国道の新設に関する整備計画が決定され、区内では善福寺1～4丁目・西荻北4丁目・久我山4丁目地域に地下トンネル方式で計画されています。

国は、22年1月から、地質調査などの現地調査を行い、昨年12月には、調査結果の説明や情報提供などのため、オープンハウスを開催しました。

このたびは、沿線7区市において、現地調査の結果やこれを踏まえた基本設計の内容や用地に関する進め方などの説明会を開催します。

なお、杉並区内では、外環道本線は深度地下トンネル方式で計画されており、用地取得の計画はありません。

☎1月18日(火)午後7時～8時30分 ☎西荻北地域区民センター(桃井4-3-2) ☎当日、直接会場へ ☎国土交通省東京外かく環状国道事務所 ☎0120-3411491 または区都市計画課(他駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください)

健康

物忘れ相談医による「物忘れ相談」

次のケア24で、杉並区医師会「物忘れ相談医」が、認知症の予防や対応方法の相談に応じます。

☎ケア24上荻(上荻3-16-6 ☎53003-6851)

☎ケア24荻窪(荻窪5-20-1 ☎33911-0888)

☎ケア24阿佐谷(阿佐谷北1-3-12 ☎33391-1588)

☎ケア24高円寺(高円寺南4-27-10 ☎53005-6151)

☎ケア24久我山(久我山3-47-16 ☎53446-3348)

☎ケア24堀の内(堀の内1-6-6 ☎53051-7328)

☎☎☎電話で、右記ケア24または高齢者在宅支援課地域連携推進係へ

施設情報

産業商工会館休館

産業商工会館は内装工事のため、2月1日(火)～28日(月)まで休館します。

休館中は館内にあるタッチパネル式パソコンの利用もできませんのでご注意ください。

☎産業商工会館 ☎33931-1501

路上禁煙地区
JR西荻窪駅
JR荻窪駅
JR阿佐ヶ谷駅
JR高円寺駅
西武新宿線
上井草駅
京王井の頭線
高井戸駅
区内6駅周辺

路上禁煙地区内での路上喫煙行為に対しては、過料2,000円徴収します。

☎環境課生活環境担当

中央図書館臨時休館

中央図書館は特別整理(蔵書点検)を行うため、2月14日(月)～19日(土)(定例休館日含む)まで臨時休館します。

なお、臨時休館中は、中央図書館の本なども通常どおり予約を受け付けていますが、貸し出しまでに時間がかかる場合があります。

☎中央図書館 ☎33911-754

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

☎保育施設・学校施設への送迎やそれに伴う子供の預かり、保護者の急用時などの子供の預かり(基本的には協力会員の自宅)で、▽謝礼11時間800円(早朝・夜間1000円) ☎心身ともに健康な20歳以上の方 ☎☎☎電話で、杉並区社会福祉協議会杉並ファミリーサポートセンター ☎53471-1021 ☎☎☎会員登録後、研修会(1月21日)に参加していただきます

住民基本台帳カード申請・交付の際の本人確認方法を変更します

住民基本台帳カード(以下、住基カード)申請・交付の際の本人確認方法を次のとおり変更しました。

——問い合わせは、区民課区民係へ。

- ①運転免許証が提示された場合
窓口で専用のソフトウェアを使用し、偽造・変造の有無を確認します。
 - ②パスポート、身体障害者手帳、療育手帳(愛の手帳)、精神障害者保健福祉手帳が提示された場合
これらの書類のほかにもう1点健康保険証などの本人確認書類を提示いただいたときに限り、住基カードを即日交付します。そうでないときは③による本人確認を行います。
 - ③前記①②以外の本人確認書類が提示された場合
申請受付後、ご本人あてに照会書や暗証番号の忘失等によりICチップに記録された情報が確認できない場合は、運転免許証に加え、もう1点健康保険証などの本人確認書類を提示いただいたときに限り、住基カードを即日交付します。そうでないときは③による本人確認を行います。
- ※提示いただいた本人確認書類は写しを取らせていただきます。

所得税の確定申告で e-Tax を利用される方へ

e-Tax(国税電子申告・納税システム)を利用するには、事前に電子証明書(公的個人認証サービス)を取得する必要があります。

——問い合わせは、区民課区民係へ。

- ◇電子証明書とは
インターネットによる行政手続きをする場合の印鑑証明書の役割に相当するもので、他人によるなりすまし申請や通信途中のデータの改ざんなどを防ぐことができます。
- 公的個人認証サービスでは、電子証明書の所有者を証明する情報などを住民基本台帳カードに記録します。有効期間は3年です。
- ◇電子証明書の申請手続き
●受付窓口Ⅱ区民課(区役所東棟1階)
※区民事務所・分室、駅前事務所では申請できません。
- 受付日時Ⅱ月～金曜日の午前8時30分～午後4時30分(祝日・年末年始を除く。ただし、1月8日(土)～3月12日(土)は土曜日でも受け付けます)
- ◇申請に必要なもの
●住民基本台帳カード(お持ちでない方は、事前にカードの交付を)
- ◇電子証明書が利用できる手続き
e-Tax・自動車保有関係手続きなど
※インターネットが利用できるパソコンとICカードリーダーが別途必要になります。
- 手数料Ⅱ500円
※所得税の確定申告の時期は、e-Taxを利用する方からの電子証明書の申請が多く見込まれ、混雑状況により1時間以上お待ちいただく場合があります。

採用情報

非常勤事務職員(嘱託員)

〔因〕表彰状や感謝状などの筆耕と事務補助▽勤務期間 4月1日〜24年3月31日(5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▽勤務日時 月16日(勤務週4日程度) 午前8時30分〜午後5時15分▽勤務場所 区役所▽資格 成人の指導資格を持つ書の高有段者▽募集人数 1名▽報酬 月額17万4000円〜20万1700円▽その他 有給休暇あり。交通費支給(月額5万5000円限度)。

〔共通事項〕

▽勤務期間 4月1日〜24年3月31日(5回まで更新可。ただし(1)は68歳、(2)(3)は65歳に達した年度末で退職)▽勤務日時 月16日勤務。午前8時30分〜午後5時15分▽報酬 月額20万1700円〜21万4000円(22年度実績。実務経験により異なります)▽その他 有給休暇あり。交通費支給(月額5万5000円限度。各種保険加入)▽勤務場所 区役所▽資格 成人の指導資格を持つ書の高有段者▽募集人数 1名▽報酬 月額17万4000円〜20万1700円▽その他 有給休暇あり。交通費支給(月額5万5000円限度)。

杉並区適応指導教室(ささんかステップアップ教室)教育指導員(嘱託員)

〔因〕教育指導業務(国語科・英語科)▽勤務期間 4月1日〜24年3月31日(5回まで更新可。ただし65歳に達した年度末で退職)▽勤務日時 月16日勤務(週4日) 午前8時30分〜午後5時15分▽勤務場所 杉並区適応指導教室(和天沼教室のいずれか)▽資格 ①中学校教員資格取得者で不登校生徒の指導に理解と熱意がある(2)23年4月1日現在20歳以上65歳未満▽募集人数 若干名▽報酬 月額17万4000円〜20万1700円▽その他 有給休暇あり。交通費支給(月額5万5000円限度)。各種保険加入(入)履歴書に志望動機も書いて、1月13日〜29日午後5時(必着)までに杉並区適応指導教室(ささんかステップアップ)天沼教室(〒167-0031本天沼3-10-20天沼中学校内)へ

福祉事務所嘱託員

〔1〕就労支援専門員 〔因〕生活保護受給者等の就労促進のための助言を指導▽勤務場所 杉並福祉事務所高円寺事務所 同高井戸事務所▽資格 ハローワークなどの就労支援の経験がある方▽募集人数 若干名 〔2〕資産調査専門員 〔因〕生活保護受給者等の資産等(年金・預貯金・戸籍等)の調査▽勤務場所 杉並福祉事務所 同高井戸事務所▽資格 社会保険労務士で年金受給権・資産の調査に関する知識と実務経験がある方▽募集人数 若干名 〔3〕面接相談員 〔因〕生活・就労相談と母子・女性福祉等の相談受付・助言▽勤務場所 杉並福祉事務所 同高井戸事務所 同高円寺事務所 同高井戸事務所▽資格 社会福祉士または生活保護等に関する相談実務の経験や知識がある方▽募集人数 若干名

学習支援教員(非常勤職員)

〔因〕区立小学校の通常学級に在籍する、学習障害(LD)・注意欠陥多動性障害(ADHD)・高機能自閉症などため、学習面で困難を抱える児童の個別的な学習支援▽勤務日時 児童の登校日(月16日以内で勤務可能な日数。原則、夏・冬・春休みを除く) 午前8時30分〜午後3時30分▽勤務場所 区立小学校▽資格 特別支援教育に理解があり、小学校の教員免許を持つ方▽募集人数 若干名▽報酬 月額1万2000円▽その他 交通費支給(月額1万円限度) 〔履歴書(学習支援教員)と記入)に勤務可能な曜日・日数も書いて、1月31日午後5時(必着)までに済美教育センター特別支援教育担当(〒166-0001三堀内2-15-26)へ郵送または持参(同担当)3311-0050(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

区立保育園等パートタイマー

〔因〕下表のとおり▽勤務期間 4月1日〜24年3月31日(5回まで更新可)▽勤務場所 区立保育園、区保育室、区立子供園のいずれか▽勤務日時・採用人数・時給 下表のとおり▽資格 高校卒業(程度)以上で心身ともに健康な方。保育士資格がなくても可(有資格者優先)▽その他 有給休暇あり。交通費支給(月額1万円限度。社会保険加入(週30時間以上勤務の場合)、雇用保険加入(週20時間以上勤務の場合) 〔履歴書、2月10日午後5時(必着)までに保育課管理係(区役所東棟3階)へ郵送または持参(同係)履歴書記入要領 ①希望職種(順位をつけて複数記入)、勤務可能期間・志望動機・広報すぎなみ)を見て応募した旨を記入 ②勤務希望園は記入しないでください。各園の欠員状況と住所を参考に保育課で紹介し③杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者の方は職歴に記入④携帯電話を持つ方は携帯番号を記入⑤「保育士証」を持つ方は写しを提出(「保育士」・「保育士資格証明書」は保育士として扱いません)⑥応募書類は返却しません▽採用までの流れ ①書類選考合格者には面接を実施②採用決定後に健康診断書(費用は自己負担)を提出

区立子供園、幼稚園のパートタイマー・アルバイト

〔因〕立子保育園、幼稚園のパートタイマー・アルバイト 〔因〕立子保育園、幼稚園のパートタイマー・アルバイト 〔因〕立子保育園、幼稚園のパートタイマー・アルバイト

その他

区議会議員・都議補欠選挙 立候補予定者説明会 4月10日執行の東京都議会

(区立保育園等パートタイマー)

Table with columns: 職種, 勤務時間, 勤務日, 採用人数, 時給. Rows include 保育補助, 調理補助, 保育兼用務, 調理補助兼用務.

(区立子供園、幼稚園のパートタイマー・アルバイト)

Table with columns: 職種, 勤務時間, 勤務日, 採用人数, 時給. Rows include パートタイマー, アルバイト.

はかりの定期検査

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。すべての「はかり」について、検査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に通知します。通知の無かった方、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。

杉並区議会議員選挙立候補予定者説明会

〔因〕2月5日(土)午後1時30分〜4時30分 〔因〕区役所第4会議室(中棟6階) 〔因〕東京都議会議員補欠選挙(杉並区選挙区) 立候補予定者説明会

区議会議員・都議補欠選挙立候補予定者説明会

〔因〕2月13日(日)午後1時30分〜4時30分 〔因〕区役所第5・6会議室(西棟6階) 〔因〕立候補予定者1名につき2名以内 〔因〕選挙管理委員会事務局(他)車で来庁は遠慮ください

その他

〔因〕区内全域(都計量検定所)5470-6638または消費者センター3398-141

〔凡例〕時=日時 場=場所 因=内容 係=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申=申込み 問=問い合わせ 他=その他 記号= Eメールアドレス 印=ホームページアドレス

青少年表彰 ～「善い行い」をした青少年を表彰しました

区では、「心温まる行い」や「勇気ある行い」をした青少年を表彰しています。22年度の授章式を11月21日(日)に杉並公会堂で行い、下記の皆さんを区長が表彰しました。青少年表彰制度では年間を通して推薦を受け付けています。青少年に親切にしてもらい助かったこと、感心させられたことなどがありましたら、ぜひ推薦してください。

◇個人表彰(9名・敬称略)

隣人愛＝吉田雅博、若林愛純▷青少年育成および指導＝長谷川慎之介、桜井俊明、円城寺一平▷その他(防火・防災)＝松下禎希、相澤果也、浅賀こども、齋藤航也

◇協力表彰(19名・敬称略)

社会福祉＝倉田慧、竹田光希、中上茜、山崎真菜、大塚翔太、本田隆悟、宮崎弘介▷青少年育成および指導＝石原朱莉、岡田真美、辻さやか、富樫美南、沼田圭佑、沼田遥香、久田俊、星野志穂、宮崎勇太▷生活環境の美化および改善＝矢野華子

◇団体表彰(34団体)

青少年育成および指導＝杉森中学校生徒有志、天沼中学校1年生有志、井草中学校、和泉中学校生徒会・有志、大宮中学校、狹窪中学校、高円寺中学校、向陽中学校、松溪中学校、神明中学校、杉森中学校、泉南中学校、高井戸中学校、西宮中学校生徒会、東田中学校

ボランティア部、富士見丘中学校、松ノ木中学校、宮前中学校、和田中学校、井荻中学校生徒会▷生活環境の美化および改善＝井荻中学校生徒会、和泉つ子クラブ実行委員会、天沼小学校児童有志、桃井第二小学校児童有志、井荻小学校6年生、和泉中学校、中瀬中学校ボランティア部▷国際貢献＝天沼中学校生徒会、桃井第一小学校、杉八小工コキップメイト1～6年生▷その他(地域貢献)＝松溪中学校吹奏楽部、高南中学校生徒会、高南中学校吹奏楽部、都立杉並高等学校吹奏楽部、都立農芸高等学校和太鼓部

【行為の内容(抜粋)】

◇個人＝区内の小学校校庭で、フットボールクラブの小中学生を対象に、2年半にわたりサッカーの指導を行っています▷子供園の園庭や、ごみ置き場となっていた周辺地域の清掃・整備を定期的に行い、環境美化に努めました▷消防少年団へ入団以来、団体活動で身に付けた成果を火災予防の啓発、普及に役立てています

◇協力＝ふれあいの家で琴や和太鼓の演奏を披露し、お年寄りとの交流を行いました▷「カヌー教室」にボランティアとして参加し、講師の手助けや安全確保のための見張り、参加者分のカレー作りや後片付けなどを積極的に行いました▷毎週日曜日、朝8時から行っている「高円寺駅前クリーン作戦」に、継続的に参加しています

◇団体＝環八通り沿いのJR線ガード下の落書き消しや絵画パネルの作成に取り組みました。ガード下が、明るく歩きやすい空間に改善されました▷生徒たちが自主的に善福寺川を自然豊かな川に戻すために力を尽くしたいと考え、グループで分担して毎日放課後に善福寺川周辺の遊歩道のごみ拾い活動を行っています▷チャリティーマーケットでハイチ地震被災の子供たちのために寄付を募りました。また、ペットボトルのキャップの回収を定期的に行い、ワクチン支援活動に協力しています

生ごみ処理機・コンポスト容器的購入費を補助します

問い合わせは、清掃管理課資源対策係へ。

家庭用生ごみ処理機の購入費の補助

電気などの動力を利用する機械式と手動式の生ごみ処理機が補助の対象となります(ディスプレイ式のものには対象から除きます)。

◇補助額Ⅱ

本体購入価格の2分の1(上限2万円)▷対象Ⅱ次の要件をすべて満たす方①区内在住②購入した生ごみ処理機を家庭で継続して使用する③区内の販売店で購入した④生ごみ処理機を購入した日から3カ月以内に補助金の申請をした⑤同年度中にコンポスト容器購入費の補助を受けていない▷補助件数Ⅱ60件(申込順)▷領収書と申請書類(清掃管理課資源対策係(区役所西棟7階)で配布。または電話で請求してください)を、2月28日(必着)までに同係へ郵送または持参

コンポスト容器的のあっせん購入費の補助

生ごみを土中の微生物の働きや、発酵資材を使って、堆肥にするコンポスト容器(下表参照)のあっせん購入費の補助をします。

◇補助額Ⅱ

あっせん価格の2分の1(補助金の申請は購入後領収書と必要書類を添えて行ってください)▷対象Ⅱ次の要件をすべて満たす方①区内在住②購入したコンポスト容器を区内で継続して使用する③同年度内に家庭用生ごみ処理機の補助を

(コンポスト容器的の種類など)

製造社名	型式	大きさ (cm)	容量	あっせん価格
三甲	コンポスター 190型	72 (直径) × 71 (高さ)	190ℓ	7340円
	コンポスター 130型	60 (直径) × 66 (高さ)	130ℓ	7140円
	コンポスター D・70型	45 × 45 × 68.6 (高さ)	70ℓ	6920円
アロン化成	コンポエース #120-N	65 (直径) × 69.2 (高さ)	120ℓ	6300円
	ボカシ肥料専用容器 A.T.#18 (2個組)	33.9 (直径) × 38 (高さ)	18.3ℓ	6400円
岐阜プラスチック工業	EMサポート R11 中容器付 (2個組)	30.7(直径) × 33.2 (高さ)	11ℓ 中容器9ℓ	5800円

※生ごみ処理機・コンポスト容器で作られた堆肥は、家庭で肥料としてお使いください。

さざんか一ど登録の更新

3月31日に有効期限を迎える区地域団体(さざんか一ど登録団体)の更新手続きを行います。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(火)～3月31日(木)▷更新対象＝20年度に新規登録あるいは20年2月、3月に更新をした団体▷更新受付場所＝さざんかねっと集会施設ガイドブック掲載施設窓口(無人施設を除く)▷必要書類＝会則(規約)、構成員名簿、名簿記載者全員の住所・氏名が確認できる証明書またはそのコピー(確認後返却します)▷更新要件＝次の①～⑤を全て満たす団体①構成員が5名以上でその内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②会則(規約)と名簿を備えている③代表者が16歳以上の区内在住・在勤・在学の方④代表者が、同じ利用目的で2つ以上の団体の代表者を兼ねていない⑤政治・宗教・営利を目的としない

さざんかねっと(集会施設)ガイドブックの改訂

1月20日(木)から、ガイドブック第6版を地域区民センター・区民集会所・区民会館など、さざんかねっと(集会施設)参加施設の窓口で配布します。第6版では、高井戸地域区民センター改修工事に伴い、4月1日に運営開始予定の仮設建物の情報を掲載しています。また、一部の部屋で「利用目的コード」を変更しています。予約の申し込み、施設のご利用の前にぜひご覧ください。

◎地域課地域施設係

献血のお知らせ

～冬の献血にご協力ください～

献血は200ml献血と400ml献血があります。200ml献血は16～64歳まで、400ml献血は18～64歳までの方ができます。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。寒い季節は、献血数が落ち込みますので、皆さんのご協力をお願いします。なお、条件により、お受けできない場合がありますので、あらかじめご了承ください。2月28日まで「はたちの献血」キャンペーン実施中!

◎1月25日(火)午前10時～正午、午後1時30分～4時◎地域課1階ロビー◎杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355

区役所2階「区民ギャラリー」を利用してみませんか?

◇募集期間

- ①4月6日(水)～15日(金)
- ②4月18日(月)～28日(木)
- ③5月9日(月)～19日(水)
- ④5月20日(金)～31日(火)
- ⑤6月1日(水)～10日(金)

◇募集区分

A＝北～西壁面(中棟北西側)／B＝南側(2階青梅街道側) ※利用条件など詳細は、お問い合わせください。

◎区内在住・在勤の方を中心に構成している非常勤団体または個人(無償)のハガキまたはファクスに希望する期間と区分(第2希望まで)、団体または個人名(フリガナ)、代表者の住所・電話番号、展示内容を書いて、1月31日(必着)までに文化・交流課FAX5307-0683へ同封 ◎利用決定の結果は2月中旬に連絡します

杉並区国民健康保険加入の40～74歳の方へ

特定健診結果で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)またはその予備群と判定された方へ「特定保健指導利用券」をお送りします

専門スタッフ(医師・保健師・栄養士など)が、あなたと一緒に今までの生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らすための具体的な方法を考えます。

【対象】下記のすべてにあてはまる方

- ①杉並区国民健康保険に加入の40～74歳
- ②特定健診の結果、メタボリックシンドロームの疑いがある
- ③糖尿病、高脂血症、高血圧症のいずれの内服治療も受けていない
- ◎国保年金課保健事業担当 ☎電話で利用をおすすめする場合があります





「こたエール(東京子どもネット・ケータイヘルプデスク)」は、子供がインターネットや携帯電話でのトラブルで困ったときの、青少年(小学生～高校生)・保護者・学校関係者などを対象とした無料相談窓口です。

◇電話相談 ☎3500-5181

受け付けは月～金曜日午前9時～午後6時▶土曜日は午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

◇インターネット相談(24時間)

▶パソコンはhttp://www.tokyohelpdesk.jp/

▶携帯電話は右QRコード



東京都青少年・治安対策本部総合対策部青少年課☎5388-3169利用に伴う電話代・通信費などは相談者の負担になります

区役所 1階の土日窓口サービスの お知らせ

◆区民課区民係

土・日曜日の午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

▶主な取扱業務

- 住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍謄・抄本など各種証明書の発行
- 証明書自動交付機用カード・住民基本台帳カードなどの発行
- 転入・転出などの届出
- 国民健康保険・国民年金などの届出、住民税・国民健康保険料などのお支払い

☎区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800または区民課区民係

※他区市町村などへ確認が必要なものは、お取り扱いできない場合があります。

◆区民課外国人登録係

毎月第3土曜日の午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

▶主な取扱業務

- 外国人登録の届出・証明書の発行など

☎区民課外国人登録係☎5307-0627

◆区政相談課

土・日曜日の午前8時30分～午後5時(祝日を除く)

▶主な取扱業務

- 一般区民相談(日常生活の困りごとなど)、土曜法律相談(毎月第3土曜日)

☎区コールセンター ☎#8800、☎3372-8800または区政相談課



競技大会

●区民体育祭

◇ユニカール

2月27日(日)午後1時～5時 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区内在住・在勤・在学で小学3年生以上の方 75名(申込順) 費30円(保険料) 申込ハガキまたはファクス(9面記入例参照)で、団体はチーム名と連絡責任者の氏名・住所・電話番号も書いて、2月12日(必着)までに杉並区ユニカール協会・高橋悦子(〒166-0013堀ノ内3-1-10)☎3313-1955へ 高橋☎3313-1955運動できる服で上履きを持参してください

◇合気道演武大会

2月13日(日)午後1時～5時 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 区内在住・在勤・在学で合気道経験者(見学可) 費無料(申込) 電話で、1月20日までに杉並合気会・梅田☎3394-3169へ

●都民体育大会予選会

◇バスケットボール

2月11日～3月27日の日曜日、祝日の午前9時～午後9時 豊区体育館 区内在住・在勤・在学で編成されたチーム(学連登録チームと高校生以下は除く) 1チーム2000円(代表者会議で集めます) 申込ハガキに、チーム名、男女の別、代表者の氏名・住所・電話番号、ユニホームの色をを書いて、1月31日(必着)までに区バスケットボール連盟・藤田理(〒166-0001阿佐谷北4-17-16)へ 藤田☎3338-0412 代表者会議を2月4日(日)午後7時から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で行います

スポーツ教室

●上井草スポーツセンターの教室

◇体力測定会～自分の身体を知れば得をする

体力・体組成・足サイズの各測定を通して、自分の身体をのぞいてみます。「各種エクササイズ(15分教室)」も開催します。

2月15日(土)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分(都合の良い時間に会場ください) ①体力測定・体組成測定・各種エクササイズは16歳以上の方 ②足サイズ測定は3歳以上の方 ③無料(申込当日、直接会場へ) ④運動できる服装で、室内用の運動靴・汗拭きタオル・飲み物を持参してください ⑤全測定には40～60分かかります(先着順)

◇放課後エンジョイフットボール

当日集まった子供たちでチームを作り、試合を行います。

2月12日・13日・20日(休) 24日(休) 午後5時～6時30分 F C 東京普及部コーチ 区内在住・在学の①小学1、2年生②小学3、

③の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざなかねっと(スポーツ施設)」から申し込みできます。スポーツ施設用の個人利用者登録が必要です。申し込みは1月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

4年生③小学5、6年生④各40名(申込順) 費各500円(申込) 電話または直接、1月18日までに上井草スポーツセンターへ ④定員に空きがある場合は区外の方も申し込みます ◇プレキッズ&マミーサッカー教室

体を動かす楽しさやサッカーボールを蹴る楽しさを親子で体感できます。 ①2月1日(火)②8日(火)③15日(火) 午前11時10分～正午 F C 東京普及部コーチ 区内在住・在勤・在学で2、3歳のお子さんとその保護者各20組40名(申込順) 費各1組500円(子育て応援券利用可) 申込電話または直接、1月18日までに上井草スポーツセンターへ ④定員に空きがある場合は区外の方も申し込みます

—(いずれも)— ⑤ 区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707

●アクアビクス教室

腰・膝に負担の少ない水中運動で腰痛、膝痛の予防・改善を図ります。初めての方、1回のみの方でも参加できます。 2月14日(金)・21日(金)・24日(月)・31日(月)・2月7日(月)・14日(月)・18日(金)・25日(金) 午前10時～11時(各日15分前から受け付け) 高井戸プール(高井戸東3-7-5) 定各30名(先着順) ①1回800円(入場料込み) ②申込当日、直接会場へ ③高井戸プール ☎3331-8652

●バスケットボールスクール

プロチーム東京アパッチ公認スクールコーチに習って、ワンランク上を目指そう! 2月15日～3月19日の毎月第1・3土曜日、午後7時～9時 永福体育館(永福3-51-17) ④後藤藤子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心・初級者各30名程度(先着順) 費各500円(申込) 直接会場へ ⑤永福体育館 ☎3328-3146

●健康づくり公開講座

(1)水中運動

アクアウオーキング・ストレッチ・リラクゼーションであなたもいきいき! 2月1日(火)～28日(月) 月・火・木・金曜日で月・木曜日午前10時15分～11時15分、火・金曜日午後2時30分～3時30分のうち、都合のよい日に4回参加してください ⑥公認アクアフィットネスインストラクター 区内在住・在勤の40～80歳の方で自立歩行できる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加できません) ⑦30名(申込順) 費2000円(申込) 直接、スポーツハイツへ。書類を記入の上参加費を添えて、参加希望日の前日までに申し込み(2月22日以降は申し込みません)

(2)マスターズ水泳教室

初級者から上級者まで泳力別クラスで健康・体力維持・増進を図ります。

2月1日(火)～28日(月) 月～土曜日

火・水・金・土曜日午前10時～11時15分、月～土曜日午後1時～2時15分、土曜日の午後6時30分～7時45分、月～金曜日午後7時30分～8時45分のうち、都合のよい日に4回参加してください(月・木曜日は午後7時30分～8時45分の初級はありません) ⑧スポーツハイツインストラクター 区内在住・在勤・在学の高校生以上で自立歩行できる方(当日の血圧測定値が160/95以上の方は参加できません) ⑨20名(申込順) 費4200円(申込) 直接、スポーツハイツへ。書類を記入の上参加費を添えて、参加希望日の前日までに申し込み(2月24日以降は申し込みません)

—(いずれも)— ⑩ 区スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ☎3316-9981

●チャリーディングスクール体験教室

2月12日(土)午後1時～2時②午後2時～3時③午後3時～4時 荻窪体育館 日本チャリーディング協会認定指導者 区内在住・在学で①来年度幼稚園年中および年長児②来年度小学1、2年生③来年度小学3～6年生 ④20名⑤各25名/いずれも抽選 費各1000円(申込) 往復ハガキ(9面記入例参照)に希望のコース・学年も書いて、1月21日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ ⑥同体育館 ☎3220-3381

●中級硬式テニス ⑥教室番号「0948」

2月13日～3月20日の毎週日曜日、午前11時～午後1時(計6回。予備日3月27日) ⑦ 妙正寺体育館人工芝庭球場 区内在住・在勤・在学で16歳以上の中級者 ⑧20名(抽選) 費6000円(申込) 往復ハガキ(9面記入例参照)で、1月21日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ ⑨同体育館 ☎3399-4224 ⑩3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●ふれあいフットサル教室

仲間と一緒にボールを追いかけ楽しんで時間を過ごそう。ゲームにも挑戦。 2月20日(日)午前10時～正午 ⑪ 済美養護学校(堀ノ内1-19-25) ⑫ ハウンド・トゥーススポーツクラブ 区内在住・在学・通所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) ⑬30名(申込順) ⑭無料(申込) ファクス(9面記入例参照)で、1月21日(必着)までに杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6162 へ ⑮ 同財団 ☎3312-2111 (区代表)

●スノーシュー体験

スノーシュー(かんじき)を使用し、雪上を歩きながら自然観察・ネイチャーゲームを楽しみます。3時間半のコースです。 2月19日(日)午前6時50分集合、午後7時解散 ⑯ 群馬県利根郡みなかみ町 ⑰ 集合・解散場所=区役所中杉通り側入り口前 区内

内在住・在学で小中学生の親子(大人のみでも可) ⑱43名(抽選) ⑲7500円、小学生7000円(バス代・用具レンタル代・保険料などを含む) ⑲往復ハガキ(9面記入例参照。家族は連記可)に学年・靴のサイズも書いて、1月26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)へ ⑳ 同財団 ☎3312-2111 (区代表) ㉑ スノーブーツのレンタル(500円)もあります ㉒ 昼食は各自で持参してください

●親子チャレンジ体操Ⅱ～パパママとアスレチック

体力をつけることを目的とした教室です。お子さんの能力に合わせてすすめていきますので安心してご参加ください。

2月26日～3月26日の毎週土曜日 ①午前9時～10時 パンダクラス(3、4歳とその親) ②10時～11時 コアラクラス(2歳とその親) ③いずれも実施月の年齢。計5回 ④ 高円寺体育館 各クラス12組(2人1組) ⑤ 各クラス4000円(子育て応援券利用可) ⑥ 往復ハガキ(9面記入例参照。2人記入)に希望クラスも書いて、2月1日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ ⑦ 同体育館 ☎3312-0313

●弓道一般講習会

2月6日(日)午後1時30分～5時(区後援) ⑧ 上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1) ⑨ 区内在住・在勤・在学で弓道経験者、区連盟会員 ⑩20名(抽選) ⑪ 無料(申込) 往復ハガキ(9面記入例参照)で、1月25日(必着)までに横山賢次(〒167-0052荻窪1-13-11)へ ⑫ 横山 ☎3334-5664(午前8時～午後9時) ⑬ 弓道具は貸し出します

●区民スキー志賀高原教室

技術レベルに応じたクラス別講習を実施します。(区後援)

2月24日(日)午後7時30分集合～27日(日)午後8時頃解散 ⑭ 志賀高原スキー場(長野県) ⑮ 集合・解散場所=JR阿佐ヶ谷駅南口 区内在住・在勤・在学または連盟会員の初心～上級者 ⑯40名(申込順) ⑰4万円、会員3万8000円(申込) ⑱参加の意思を郵送、電話、ファクス、Eメールで2月11日までに保田へ ⑲ 連盟から送付する申込書に必要な事項を記入して郵送またはファクスで返信 ⑳参加費を振り込み完了 ㉑ 保田耕作(〒167-0052荻窪4-1-9-701 ☎ ☎3331-1369(午後8時～10時) ㉒ yasuda_k@nifty.com)

訂正とおわび

12月21日付広報7ページの妙正寺体育館の日程は第2・4木曜日の誤りでした。

日頃から大地震! に備えましょう

平成7年1月17日の「阪神・淡路大震災」から16年が経過します。この間にも、国内外で大地震が頻発しています。災害は人ごとではありません。日頃から、家具類の転倒防止措置や建物の耐震化など、安全を確保するための方法について考えておきましょう。

—問い合わせは、防災課へ。

地震が起きたら

◆まずは身の安全を守る

テーブルの下に隠れるなど、落下物から身を守る事が最優先です。

あわてて逃げ出そうとしたり、ガスの火を消すために駆け出すことは、転倒したり、天ぷら油が飛んだりして、かえってケガやヤケドをする恐れがあります。特に頭部を保護し、揺れがおさまるまで様子みてください。

屋外で揺れを感じた時も、まずは頭部をかばんなどで保護し、ブロック塀などから離れてください。



地震の直後

◆火の始末をする

揺れがおさまったら、火の始末をしてください。ガスの元栓も閉めましょう。仮に出火していても炎が大きくなるまでは2分程度の時間があります。その間に火を消し止めましょう。

ただし、炎が天井まで達した場合は、一刻も早く避難してください。

また、震災救援所などに避難する時には、電力が復旧した際に起こる「通電火災」を防止するため、必ず電気のブレーカーを切ってから避難しましょう。



地震後の注意点

◆家族や隣人の安否を確認する

家具などの下敷きになって動けない人がいる場合には、皆で協力して助け出しましょう。

◆余震に注意する

最初の揺れがおさまってから余震がおこる可能性が高く、最初の揺れでゆがんだ家屋などが崩壊する被害も予想されます。

◆正しい情報を確保する

災害時には情報をなかなか得られなくなります。うわさなどの不確かな情報や、誤った判断により行動をしてしまうことは、たいへん危険です。乾電池式の携帯ラジオやテレビ、携帯電話などで正確な情報を収集しましょう。



区では、区内の66カ所区立小中学校(震災救援所)で、年1回おおむね9月~11月の間に震災救援所訓練を行っています。お近くの区立小中学校での訓練に参加し、日頃から災害対策について意識を持つようにしましょう。今年度は、11月28日(日)、旧NHK富士見ヶ丘運動場で関係機関と合同で大規模な総合震災訓練を実施しました。消防・警察・陸上自衛隊のヘリコプター3機が出動した救助訓練のほか、ガス・水道・電気・電話などのライフライン機関による復旧訓練、医師会等四師会による医療救護訓練、獣医師会による負傷動物救護訓練などさまざまな訓練を行いました。今後も会場を変えながら毎年行う予定ですので、ぜひご参加ください。

区では、さまざまな事業を行っています

<p>◆防災ビデオ・DVDなどの貸し出し</p> <p>阪神・淡路大震災をはじめとした防災に関するビデオ・DVD(約100本)の貸し出しを行っています。子供向けのアニメや紙芝居もあります。区ホームページでも紹介していますので、ご覧ください。</p> <p>●無料●防災課</p>	<p>◆防災物資のあっせん</p> <p>区内の一般家庭を対象に、消火器・火災警報器や防災用品をあっせんしています。詳細は、区役所・区民事務所・地域区民センター・区民集会所などに置いてある「防災物資あっせんのご案内」をご覧ください。</p> <p>●防災課</p>
<p>◆起震車「くらりん号」の運行</p> <p>くらりん号は、震度7までの地震を体験することができる車です。</p> <p>●週年(水曜日・年末年始を除く)。雨天時は運行中止●無料●申込電話で、利用日の3カ月前の月の1日から10日前までに防災課へ●防災課</p>	<p>◆家具転倒防止器具・住宅用火災警報器取り付けの助成</p> <p>火事や地震などに備えて、家具転倒防止器具や住宅用火災警報器の取り付け助成事業を行っています。</p> <p>事前申請が必要で、申請後に区が委託している事業者が器具の取り付けを行います。現金助成ではありません。また、事後の申請はできませんのでご注意ください。</p> <p>●区内在住で①65歳以上で一人暮らしの方②65歳以上のみの世帯の方③身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方がいる世帯④難病患者福祉手当を受けている方がいる世帯⑤⑥お近くのケア24または高齢者施策課地域連携推進係⑦⑧障害者施策課障害者福祉係または福祉事務所</p>
<p>◆震災時生活用水戸登録助成</p> <p>井戸を設置し震災時生活用水戸として登録していただいた場合、その設置費用または登録済みの井戸・手押しポンプなどの修理費用の2分の1(上限5万円)を助成します。</p> <p>●防災課</p>	<p>◆災害・防災情報メールの登録</p> <p>災害時の緊急なお知らせや、地震・気象などの情報を配信します。</p> <p>モバイル版公式ホームページ http://www.city.sugina.nami.tokyo.jp/mobile/の「防災情報」から登録してください(QRコードは12面下参照)。</p>
<p>◆街頭消火器の設置</p> <p>区内には、50~60mおきに、およそ5600本(22年4月1日現在の)街頭消火器(赤い金属製の格納箱に消火器が入ったもの)が設置されています。災害時の初期消火のほか、通常の火災・車両火災時にどなたでも使用できます。</p> <p>●防災課</p>	<p>◆地震への備えを怠らず「家」を守りましょう</p> <p>区では、地震に強い安全なまちづくりの一環として建物の耐震化を支援しています。申し込みは、パンフレットの申請書(区民事務所・図書館で配布。区ホームページからも取り出せます)を、下記へファクスしてください。</p> <p>①木造住宅の耐震化支援 ●昭和66年5月以前に建築した木造住宅等所有者●木造耐震診断士派遣事務局☎6795-5602へ</p> <p>②マンション等の耐震化支援 ●昭和66年5月以前の鉄筋コンクリート造や鉄骨造の建物の所有者(分譲マンションの場合は管理組合の代表者)●NPO法人耐震総合安全機構☎6912-0773へ</p>

がんばっています 地域の力

杉並・荻窪消防団

消防団は、地域の方を団員として災害が発生したときに、いち早く現場に駆け付け、消防署員とともに火災・救援などの活動をしています。杉並・荻窪消防団管内に約700名の区民の方が消防団員となって活動いただいています。

☎杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119

防災市民組織(防災会)

地域の防災を担う組織として各町会・自治会を母体に防災市民組織(防災会)を結成し、区内には164組織(22年4月現在)が活動しています。各防災会は、災害時の初期消火訓練などを行っています。

●防災課

震災救援所

震災時の避難所として区内66の小中学校が震災救援所になっています。震災救援所運営委員会の委員には、各防災会の役員・消防団員・民生委員の皆さんなどにご協力をいただき、いざという時の備えを行っています。

●防災課

◆**災害気象情報電話通報サービスもご利用ください◆**

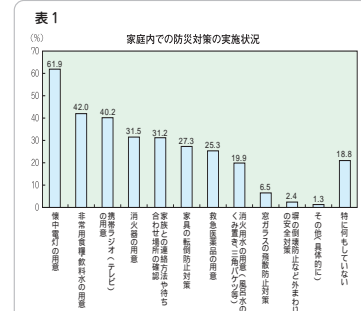
メールの利用が困難な方や、視覚に障害のある方を対象に、災害気象情報などを電話(人工音声)でお知らせします。

●①杉並区に「大雨・洪水警報」が発表された②区内の河川の水位が危険な値になった(警戒水位)。またはあふれそうになった(溢水水位)③区内の雨量が基準値を超えた④その他の緊急情報●防災課

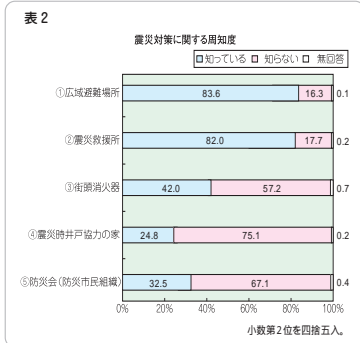
※深夜でも連絡して電話がかかる場合がありますので、本当に必要なサービスがご検討の上、お申し込みください。

第42回杉並区区民意向調査結果より

家庭内での防災対策の実施状況
~現在、あなたの家庭内で行っている防災対策は何ですか。



震災対策に関する周知度
~あなたは、震災対策などに関する以下の①から⑤の内容について知っていますか。



- 用意しやすいものから**
昨年比で、「消火器の用意」をした家庭が特に増えているほか、なんらかの対策を実施している家庭は少しずつ増えています。表1の項目は、震災時に家庭内での被害を減らすために必要なものばかりです。用意できるものから少しずつ増えたいと思います。
- 日頃から家族の間で確認を**
自分の地域の震災救援所がどこなのかを把握しておくことも、震災時に自分の身を守る・家族の身を守るために大きな役割を果たします。日頃から家族や地域の方と話し合ひましょう。

■杉並ユネスコ協会 料理教室「ドイツ家庭料理」
ドイツ修好150年を記念してドイツ家庭料理を楽しまませんか。
 ① 2月19日(出)午前10時～午後1時② セシオン杉並(梅里1-22-32)③ ザワークラウトの煮込み、ドイツ風ニョッキ、レンズ豆のスープなど④ ベティ・シームセン、通訳・鎮西恭仁子⑤ 区内在住・在勤の方⑥ 20名(抽選)⑦ 1000円⑧ 申込⑨ ファクスまたはEメール(9面記入例参照)で、1月31日(必着)までに社会教育センター FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp ⑩ 同センターユネスコ担当 ☎3317-6621または杉並ユネスコ協会・大野 ☎6765-6765



■元気は自分でつくる。「自彊(じきょう)術」健康体操
誰でもできる「自彊術」で体をほくしませんか?
 ① 1月31日(出)午前10時～正午② 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)③ 自彊術普及会④ 区内在住・在勤の方⑤ 50名(申込順)⑥ 無料⑦ 申込⑧ 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 ⑨ ①運動のできる服で汗拭きタオルを持参してください② 高井戸保健センターで活躍する健康づくり自主グループ(なごみ会)の企画です

■めざせ!歯と口からアンチ・エイジング
 ① 1月20日(休)② 2月3日(休)午前10時～正午(計2回)③ 上井草保健センター(上井草3-8-19)④ ①口臭・乾燥・味覚など今の自分のお口をチェック&歯周病を予防するには?②アロマで真冬のお肌ケアとスッキリ小顔講座&表情筋ストレッチでアンチ・エイジング③ 大竹歯科医院院長・大竹毅、井荻歯科医院歯科衛生士・高橋真紀④ アトリエアロマ・戸谷香織⑤ 区内在住で40～50歳代の女性⑥ 20名(申込順)⑦ 無料⑧ 申込⑨ 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212

■高井戸食生活グループ企画「野菜シンポジウム」
プロから野菜の選び方、使い方の極意を学ぶ。
 ① 1月21日(出)午後1時～3時30分② 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)③ ①野菜料理が健康の秘訣(ひけつ)②安くても美味しい野菜を選ぶのがコツ(やあや木下・木下敏宏)③野菜を美味しく食べる野菜の扱い方(蓮花・野口雅彦)④ 区内在住の方⑤ 50名(申込順)⑥ 100円⑦ 申込⑧ 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304

■産後の今だから、やっておきたいセルフケア
 ① 1月26日(休)② 2月2日(休)午前10時～正午(計2回)③ 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)④ ①産後ヨガとセルフケアの企画②産後の食事と離乳食、骨密度測定、お口の中のケア③ たらちね助産院助産師・大坪三保子(上写真)④ 0歳児(2～12カ月未満)とその保護者⑤ 20組40名(申込順)⑥ 無料⑦ 申込⑧ 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 ⑨ ①は動きやすい服装でバスタオルを持参してください



■働き盛りの高血圧予防教室
 ①(1)1月27日(休)午後1時30分～3時30分(2)2月3日(休)午前10時～正午(3)8日(休)午前10時～正午(計3回)②(1)高井戸保健センター(高井戸東3-20-3)(3)高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)③(1)専門医による「高血圧予防と今日の治療」



杉並区 友好提携 日本フィル 杉並公会堂シリーズ

◇日本フィルシーズンコンサート春
 ① 4月28日(休)午後7時② 出演=船橋洋介(指揮)、仲道郁代(ピアノ)〈右写真〉▷曲目=グリーグ「ピアノ協奏曲」ほか③ S席5000円ほか④ チケット発売日=1月18日(休)午後2時▷チケット販売窓口=杉並区文化協会 ☎5347-4366(初日は電話予約のみ)ほか⑤ 同協会



◇アフタヌーン・シリーズ 楽しいシューベルトとベートーヴェン
 ① 2月2日(休)午後2時② 出演=延原武春(指揮)▷曲目=ベートーヴェン「交響曲第6番『田園』」ほか③ 全席指定3500円(区内在住・在勤の方は200円引き)④ チケット販売窓口=日本フィル・サービスセンター ☎5378-5911または杉並区文化協会 ☎5347-4366 ⑤ 日本フィル・サービスセンター

—— 〈 共 通 〉 ——
 ① 杉並公会堂(上荻1-23-15) ② ①就学前のお子さんは入場できません② 託児あり(マザーズ ☎120-788-222へ事前申込)

(2)血管の老化を早める高血圧を食で早めに改善する
 (3)ウォーキングで汗を流し、高血圧を予防しよう④ ①おおくろクリニック院長・大蔵勝弥② 404ヘルスレーナー・吉田裕子③ 区内在住・在勤で20～65歳未満の方④ 50名(申込順)⑤ 無料⑥ 申込⑦ 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 ⑧ 長寿⑨ 対象事業

■40代からのからだココロのバランス術
 新たなステージを迎えるこの時期。ステキに年を重ねたい女性、お待ちしています。
 ① 1月31日(出)午前10時～正午② 2月3日(休)午前10時～午後0時30分③ 7日(休)午前10時～正午(計3回)④ 荻窪保健センター(荻窪5-20-1)⑤ ①更年期の変化を知って快適アンチエイジング&愛され笑顔をつつまでも②あなたへのご褒美ごはんへ心なごむ桜色の食卓(調理実習)③10年後をステキに輝く!からだの使い方④カラフルフーディングコーディネータ・成瀬紀子⑤健康運動指導士・阿波連妙子⑥ 区内在住で40～50歳代の女性⑦ 20名(申込順)⑧ 300円程度⑨ 申込⑩ 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 ⑪ ①筆記用具と②はエプロン、三角巾、食器を拭く布巾を持参してください③は動きやすい服装でお越しください

■子育てママのヨガ教室
 子育て中のママたちも心と体をほくしてみませんか?
 ① 2月1日(休)午前10時～11時30分② セシオン杉並(梅里1-22-32)③ 出口真知子④ 就学前のお子さんや育児中のお母さん⑤ 30名(申込順)⑥ 無料⑦ 申込⑧ 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116 ⑨ ①託児あり(事前申込制。先着10名)②健康づくり自主グループ・ハヤウマレの企画です

■寒さに負けるな!!元気ハツラツ3B体操
 道具を運動の助けとして音楽にあわせて行う、誰でもできる健康体操です。
 ① 2月2日(休)午前10時～正午② 杉並保健所(荻窪5-20-1)③ 日本3B体操協会公認指導士・金子和子④ 区内在住・在勤の方⑤ 30名(申込順)⑥ 無料⑦ 申込⑧ 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 ⑨ ①運動できる服装で飲み物・タオルを持参してください②健康づくりリーダーの会による企画講座です

■精神保健学級 依存症講座
 アルコールや薬物などの依存症は家族や周りの

が適切に対応することが大切です。
 ① 2月3日(休)② 14日(休)午後2時～4時(計2回)③ 杉並保健所(荻窪5-20-1)④ ①依存症の治療と家族の心理②依存症に巻き込まれない家族の対応③ ①岩崎メンタルクリニック精神科医師・岩崎正人②東京アルコール医療総合センター相談部長・重黒木一③ 依存症の方の家族、関係者④ 50名(申込順)⑤ 無料⑥ 申込⑦ 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015

■ミニ講演会「クスリとの上手な付き合い方～今飲んでいるお薬と向き合ってみませんか?」
 ① 1月20日(休)午後2時～3時30分② 浜田山会議室(浜田山4-15-12)③ 杉並区薬剤師会理事・三尾恵造④ 区内在住でおおむね65歳以上の方⑤ 50名(申込順)⑥ 無料⑦ 申込⑧ 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 ⑨ 長寿⑩ 対象事業

■講演会「高齢者の孤立を地域で防ぐために～ほっておけない人・地域のつながりづくりの効果」
 ① 1月25日(休)午後2時～4時② セシオン杉並(梅里1-22-32)③ 東京都健康長寿医療センター研究所医学博士・新開省二④ 600名(先着順)⑤ 無料⑥ 申込⑦ 当日、直接会場⑧ 高齢者在宅支援課地域連携推進係⑨ 参加者に記念品を差し上げます

■高齢者や障害者のための財産管理～誰もが充実した人生を送るための暮らしの法律知識
 「将来認知症になった時、自分の財産が守れるか心配」、「障害を持つ子の生活について、今考えておくことは?」、法律知識を分かりやすくお話しします。
 ① 1月27日(休)午後2時～4時② 4時③ あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)④ 弁護士・額田洋一⑤ 60名(申込順)⑥ 無料⑦ 申込⑧ 電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551

■3月の足腰げんき教室
 普段あまり運動経験の無い方、ボールを使った体操で体を動かす楽しみを味わってみませんか。
 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

〈 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、①に指定がなければ区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

ゆうゆう館名	内容	日時
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎3313-4319)	朗読「おくの細道」と墨絵芭蕉展①大貫輝子	2月6日(休)午後2時～4時 費無料
阿佐谷北館(阿佐谷北6-26-13 ☎3338-0436)	初めて包丁を握る方でも楽しめる男性の料理教室	1月22日(出)、2月26日(出)、3月26日(出)午前10時～午後1時(計3回)②おおむね60歳以上の男性③各回1300円
荻窪館(南荻窪2-25-17 ☎3335-1716)	新春歴史ウォーキング 古代東海道を歩く	1月30日(休)午前10時～午後3時 費300円(保険料含む)
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎3317-9156)	まったく初心者からの麻雀教室・親切な講師付き	1月18日から毎週火・水曜日、午後1時～3時 費1回200円
上高井戸館(高井戸東2-6-17 ☎3306-0441)	足冷え・血行不良・不眠に効果「足湯」体験実習	2月9日(休)①午後0時30分～1時30分②午後2時～3時 費高齢者と介助家族 各回200円

〈 3月の足腰げんき教室 〉

会場	番号	日時(週1回、4回コース)
ゆうゆう上高井戸館(高井戸東2-6-17)	79	3月1日～22日の毎週(休)午前9時30分～11時30分
杉並保健所4階運動室(荻窪5-20-1)	80	3月1日～22日の毎週(休)午後1時30分～3時30分
ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4)	81	3月2日～23日の毎週(休)午前9時45分～11時45分
	82	3月2日～23日の毎週(休)午後1時30分～3時30分
杉並保健所4階運動室(荻窪5-20-1)	83	3月3日～24日の毎週(休)午後1時30分～3時30分
高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)	84	3月4日～25日の毎週(休)午前9時30分～11時30分

*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。すべて長寿③対象事業です。

*81番は巡回バスが利用できます。

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
(2) 郵便番号・住所
(3) 氏名(フリガナ)
(4) 年齢
(5) 電話番号

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申込でご確認ください。

住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

1人1枚

往復ハガキには返信用のあて先も記入。
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

■親子鑑賞「三びきのやぎのらがらどん」
「すぎなみ子ども・子育てメッセ」の実行委員会が企画する、親子で楽しむ舞台です。

■特別支援学級・済美養護学校連合展示会
区立小中学校特別支援学級と済美養護学校の児童・生徒の書道・木工・陶芸・美術作品の展示と販売をします。

■科学館
◇プラネタリウム映映「今夜の星空+ハッブル宇宙望遠鏡が見た宇宙」

◇天文の夕べ「観望会」
科学館の望遠鏡で星空を散策しましょう。プラネタリウム室で今夜の星空を紹介した後、テラスと天体観望室で天体観望会を行います。

情報ぽけっと

区の援後・その他の催し・講座など

催し

★城西病院ホスピタリティコンサート
★杉並オラトリオ合唱団 モーツァルト「戴冠ミサ」

★杉並親子劇場「おまふうまうだん」
★冒険遊び場「のびっぴろっぽ」

★親子で楽しむ子どもオペラ～楳枝
★善福寺公園 冬鳥観察会

★DVD上映会～杉並子どもミュージカル公演「夜空の虹」

★杉並チャリティまつり
★建築家協会杉並地域会土曜学校～エコで快適な未来の交通手段のあり方とは

★パソコンステップアップ講習会
★ホームヘルプサービス協力会募集

◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸
◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸
◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

講演・講座

■なごみ先生の上質な健康食術！
健康づくりを目的とした食事と運動についての講演です。

■犬の飼い方教室～子犬を飼い始めて
犬を飼っているまたは飼う予定の方に、獣医師が、生後1歳未満の子犬の飼い方を講義します。

地域活動団体交流会

さまざまな分野で活動するNPO同士や町会・自治会、地域区民センター協議会等とのネットワークを進めるための交流会を行います。

就労支援セミナー「日経新聞の読み方・解き方」

企業・業界研究や時事問題対策など、就職活動に活かせる日経新聞の読み方を解説します。

犬の飼い方教室～子犬を飼い始めて

犬を飼っているまたは飼う予定の方に、獣医師が、生後1歳未満の子犬の飼い方を講義します。

杉並清掃工場見学会

1月22日(土)午後6時～8時 杉並清掃工場見学会

家族のこころの悩み無料相談会

1月23日(日)・24日(月)午前10時～午後5時

さまざまな分野で活動するNPO同士や町会・自治会、地域区民センター協議会等とのネットワークを進めるための交流会を行います。

終了後、懇親会を実施します。

1月24日(月)午後6時～8時(引き続き懇親会を実施)

1月24日(月)午後6時～8時(引き続き懇親会を実施)

無料申込・☎電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341/1月20日(休)休館)へ

■就労支援セミナー「日経新聞の読み方・解き方」
企業・業界研究や時事問題対策など、就職活動に活かせる日経新聞の読み方を解説します。

■犬の飼い方教室～子犬を飼い始めて
犬を飼っているまたは飼う予定の方に、獣医師が、生後1歳未満の子犬の飼い方を講義します。

講演・講座

■なごみ先生の上質な健康食術！
健康づくりを目的とした食事と運動についての講演です。

就労支援セミナー「日経新聞の読み方・解き方」

企業・業界研究や時事問題対策など、就職活動に活かせる日経新聞の読み方を解説します。

犬の飼い方教室～子犬を飼い始めて

犬を飼っているまたは飼う予定の方に、獣医師が、生後1歳未満の子犬の飼い方を講義します。

杉並清掃工場見学会

1月22日(土)午後6時～8時 杉並清掃工場見学会

家族のこころの悩み無料相談会

1月23日(日)・24日(月)午前10時～午後5時

【凡例】☎=日時 ☎=場所 ☎=内容 ☎=講師 ☎=対象 ☎=定員 ☎=参加費 ☎(申)・☎(申込)=申し込み ☎(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

●住民は地域社会の主人公
地域のつながりと町会
の未永い発展のために
和泉西町会

都会に住んでいる人は、生活している地域にあまり関心がない方が多いようです。極端な場合、マンションの隣人と挨拶したこともない人もいます。まして、町会という組織の存在を知らない人も少なくありません。杉並区に限らず、都市部の町会は、どこも同じような悩みをかかえているのではないのでしょうか。



▲春の潮干狩り(東京湾アクアラインにて)

約4000、町会加入世帯数約1400と、およそ35%の加入率ですが、これからますます進む高齢化と少子化の中で、少なくとも現状を維持しつつ、末永い町会の発展を願って、ここ数年来、2つの対策を講じています。

私たちが町会には、総世帯数約4000、町会加入世帯数約1400と、およそ35%の加入率ですが、これからますます進む高齢化と少子化の中で、少なくとも現状を維持しつつ、末永い町会の発展を願って、ここ数年来、2つの対策を講じています。

一つ目は、春の潮干狩り、秋の果物狩りといった日帰りバス旅行の実施です。いずれも町会員でなくても町会内にお住まいの方なら誰でも参加でき、別のところにお住まいのお子さんやお孫さんにも同じ料金での参加を歓迎しています。当地は、井の頭線の開通とともに発展した古い住宅地で宅地は比較的広く、将来

はお子さんやお孫さん家族が移り住むことも想定されるため、未来の町会の維持・発展のために取り組んでいます。二つ目は、ここ数年、身体的な理由で脱会の申し出が増えている高齢者への取り組みです。皆さんが末永く町会活動に参加してもらえることを願い、古希(70歳)から喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿、百賀(100歳以上)の方に長寿祝金を贈呈しています。今年、白寿(99歳)の方が1人、百賀の方が4人おられました。大変良かったことは、こうした高齢の方を町会長が直接訪問しお祝いするとともに、その生活状況などを把握できたことです。町会は、民生委員の方ほど全住民を把握していませんが、昨今話題になった高齢者の所在確認にもつながり、大変有意義であったと思っています。今後、このような機会をとらえ、地域の高齢者の見守り活動を続けていきます。

このような対策を講じつつ、私たちの町会は諸々の活動を維持・継続しています。(会計・櫻井仁)

家族介護教室

- ◇男性介護者向け講座「認知症という病気について知る」
○1月20日(木)午後2時～3時30分(ケア24下井草(下井草2-44-4))
○認知症介護研究・研修東京センター研究主幹 渡邊浩文(区内在住の男性介護者)
10名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341へ
○2月に栄養の講座を予定しています
◇目からウロコの交通安全教室
○1月20日(木)午後2時～4時(圏あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13))
○警察署員(区内在住・在勤の方)
25名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24南荻窪 ☎5336-3724へ
◇知って得する高齢者住宅や施設のあれこれ！
○1月21日(金)午後2時～4時(圏下高井戸区民集会所(下高井戸3-26-1))
○みんがいの室長・齋藤弘毅(区内在住・在勤の方)
25名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24永福 ☎5355-5124へ
◇認知症の理解
○1月22日(土)午後1時30分～3時(圏和田ふれあいの家(和田3-52-4))
○介護福祉士・尾園千枝(区内

- 在住の方)
10名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、和田ふれあいの家 ☎3312-9556へ
◇介護予防教室～家でできる、転倒予防の体操
○1月22日(土)午後1時30分～3時(圏荻窪ふれあいの家(荻窪2-29-3))
○介護予防指導員・立川ます代(区内在住の方)
15名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637へ
◇オムツの正しい使い方・選び方
○1月22日(土)午後2時～4時(圏阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1))
○餅白十字福祉課・大場俊介(介護に関心のある方)
15名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630へ
◇口腔機能の低下を防ごう！
○1月27日(木)午後2時～3時30分(圏杉並区医師会館(阿佐谷南3-48-8))
○歯科医師・本間敏道(介護予防に関心のある方)
20名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24荻窪 ☎3391-0888へ
◇音楽を聴きながら食事をしましょう
○1月28日(金)午後0時30分～1時30分(圏けやき亭

- (成田東3-1-3))
(区内在住)
おおむね60歳以上の方)
15名(申込順) 費500円(申込)・☎電話で、ケア24松ノ木 ☎3318-8530へ
◇楽しく健康づくり！～高齢者に知ってほしい心と身体
の健康法
○1月28日(金)午後2時～3時30分(圏浜田山会講堂(浜田山4-15-12))
○あおい訪問看護ステーション理学療法士・阿多美代(区内在住)
おおむね65歳以上の方)
20名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24成田 ☎5307-3822へ
◇聞こえづらい？その時は～年とともに低下する「聞こえ」とその改善
○1月28日(金)午後2時～3時30分(圏ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11))
○認定補聴器専門店リオネットセンター杉並・矢澤元貴(区内在住・在勤の方)
30名(申込順) 費無料(申込)・☎電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ



杉並区
シルバー人材センター
パソコン教室

○・●・◇内下表のとおり(全)全回参加できる方。0207・2217・4207はデジタルカメラとUSBケーブルを持参できる方(各10名(抽選。5名以下の場合中止することがあります) 費各8900円(申込)ハガキ(9面記入例参照)に教室名・コース番号(第2希望まで)・昼間の連絡先・キャンセル待ちの有無も書いて、2月分は1月20日、3月分

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3-22-4-2階)へ(圏)同分室 ☎3394-2253(圏)3月から清水教室でWindows7/MicrosoftOffice2010コースを順次開催します(下★1は2月11日(祝)を除く。★2は3月21日(祝)を除く)

Table with 2 main columns: 清水教室 (清水3-22-4-2階) and 阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐谷ビル7階). Each column contains a list of courses with details like level, course name, dates, and times.

*1. 基本OSはWindowsVistaです。WindowsXPを使用する場合は(XP)、Windows7を使用する場合は(7・V)と表記しています。
2. WindowsVistaは、MicrosoftOffice「2007」を、WindowsXPは、「2003」を、Windows7は、「2007」・「2010」を使用します。
3. 午前=10時～正午、午後=1時～3時、夜間=6時30分～8時30分

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

申し込みは、往復ハガキで、各締切日(必着)までに該当の施設へ(抽選)。記載例は右記入例を参照。詳しい内容や託児の有無は、直接該当の地域区民センター協議会へお問い合わせください。

【マークのみかた】 知=お知らせ 催=催し 講=講座 募=募集

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返信用の宛先
 - ⑦託児ありの行事は子供の氏名・年齢

各地域区民センター協議会(旧運営協議会)への問い合わせは、月～金曜日午前8時30分～午後5時(各協議会の休業日を除く)

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
●井草地域区民センター (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター協議会 ☎3301-7723) ⑥第1・3(休)、第3(休)の前日						
催	ばそこん寺子屋	初心者を対象にパソコンのよろず相談に応じます。気軽にお越しください(パソコンあり。持ち込み可) / NPO わくわくネット・児玉洗ほか	2月6日(日) 午後1時30分～3時30分	—	無料	当日直接
	おもちゃの病院	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります) / 長凡ほか	2月12日(土)・26日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
	イザ!カエルキャラバン! in東京 vol.8 - 井草	「みんなで守る!地域の安全」第2弾! おもちゃの交換会「かえっこパズル」と子供が楽しみながら参加できる「防災訓練」を組み合わせた、新しいカタチの体験型学習です(幼児は保護者同伴)	2月13日(日)午後1時～4時	—	無料	当日直接
●西荻地域区民センター (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター協議会 ☎3301-0815) ⑥第2・4(休)、毎月11日						
講	花による空間演出を…	少しの空いたスペースに、季節感のある花でライフスタイルを華やかに演出します。3回目はセンターまつりに展示する大作を皆さんで作る、空間を演出します / 草月流1級師範・森田夕麻(長寿③)	2月3日(休)・17日(休)、3月3日(休) 午前10時～正午(計3回)	10名	3000円	1月24日
●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター協議会 ☎3314-7215) ⑥第2・4(休)、第3(休)						
催	春まつり	2月12日(土)・13日(日)午前10時30分～午後4時(13日は3時30分まで) 利用団体の作品と児童の展示のほか音楽の演奏など大人も子供も楽しめます。12日には「なみすけ」も来ます。13日にはお餅・とん汁の販売もあります▷内容=水彩スケッチ、書道、手芸、陶芸などの展示・体験コーナー。模擬店、喫茶、介護相談など				当日直接
	大人向け朗読とおはなしの会	大好評! こうばさんの「朗読とおはなしの会」です。篠田節子「山月忌」ほか / こうばこの会(長寿③)	1月29日(土)午後2時～3時	30名	無料	当日直接
	土ようえほんとおはなしの会	早く春にな～れ! 2月のおはなしの会は春まつりの日です。いつもより開催時間が1時間早くなるので注意してください / ORCAわーど	2月12日(土)午後2時～3時	—	無料	当日直接
	土ようえほんとおはなしの会 ひなまつりミニスペシャル	少し早いひな祭り! 春を待つ楽しい紙芝居、絵本、おはなしなどでスペシャル会場はほかほか! / こうばこの会、ご本・お話だいすき会	2月19日(土)午後3時	30名	無料	当日直接
講	古布で作るぞうり教室	健康に良く、履き心地抜群です。ご家庭で眠っている不要な布を生き返らせましょう / 大垣正子(長寿③)	(1)2月2日(休)(2)15日(土)午前10時～午後3時(休憩=正午～午後1時)	各30名	各700円(保険料ほか)	1月21日(希望日記入)
	楽しい水墨画	初心者も、基礎から始めて色紙まで仕上げます / NHK学園講師・竹澤美知代(長寿③)	2月3日～24日の毎週(休)、午後1時30分～3時30分(計4回)	25名	1000円	1月22日
●高円寺地域区民センター (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター協議会 ☎3317-6614) ⑥第2・4(休)、第2(休)の前日						
講	ソフトピラティス	ピラティスで正しく身体を動かすことを学び、バランスの取れた体型を目指しませんか / 森川ひとみ(長寿③)	2月18日(金)・25日(金) 午前10時～正午(計2回)	30名	200円(保険料含む)	1月27日
	カラーコーディネート	日常生活にうおいを添える色彩をコーディネートして、男性も女性もセンスを高めておしゃれを楽しみませんか / 伊藤典代(長寿③)	2月18日(金)・25日(金) 午後1時30分～3時30分(計2回)	25名	500円	1月20日(2名まで連記可)
●高井戸地域区民センター (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター協議会 ☎3331-7841) ⑥第1・3(休)、毎月20日						
催	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ、手遊びなど / 上高絵本のひろば、シルベットの会、ポエム▷対象=幼児～小学生(幼児は保護者同伴)	2月3日(休)・10日(休)・24日(休) 午後3時30分～4時	—	無料	当日直接
	英語でおはなしひろば	楽しく英語であそびましょう / スティーヴン・グレイスト▷対象=幼児～小学3年生(幼児は保護者同伴)	2月12日(土)正午～午後0時30分	—	無料	当日直接
	なんでもありの読書会	三浦哲郎「わくらば短編集モザイクⅢ」を取り上げます / 青木笠子	2月9日(休)午前10時～正午	30名	100円	当日直接
講	コミュニティすくーる 「あなたの身近な歴史を歩いてみませんか」パートⅢ	行程=上高井戸区民集会所→医王寺→石碑→長泉寺→世田谷文学館→蘆花恒春園→八幡神社→上高井戸区民集会所(4.5km)	3月12日(土)午前9時～午後1時(昼食後解散)	40名	500円(昼食代・保険料含む)	1月28日(夫婦は連記可)
	2月トレーニング機器講習会	トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚、運動しやすい服装・靴・タオル持参) / 宮田秀幸▷対象=平成7年4月1日以前に生まれた方	2月13日(日)午前10時～午後1時	10名	130円(保険料含む)	2月3日
●永福和泉地域区民センター (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター協議会 ☎5300-9412) ⑥第2・4(休)、毎月15日						
講	手作り味噌で美味しい食事	日本古来の伝統食、味噌を厳選された大豆と米こうじと塩で作ります。梅雨明けの頃、香りのよい手作り味噌で一家だんらんを / 管理栄養士・山本布子(長寿③)	2月6日(日)午後1時30分～4時	24名	1100円(容器代含む)	1月26日
	ささえあおう心の健康②	前回好評のラフターヨガ(笑いヨガ)で家族介護の悩みや不安をわかちあい、心から笑顔になろう! / NPO法人杉並介護者応援団・北原理良子(長寿③)	2月25日(金)午後1時30分～3時30分	30名	無料	2月15日
	クリスマス・ローズの寄せ植え	昨年好評だった寄せ植え実習教室を開きます。栽培方法などのお話もあります / 日本クリスマス・ローズ協会理事 野口文弘(長寿③)	2月26日(土)午前10時～正午	24名	2000円(材料費)	2月16日

【凡例】 時=日時 場=場所 内=内容 師=講師 対=対象 定=定員 費=参加費 申=申込 問=問い合わせ 他=その他 [記号] ⑥=Eメールアドレス ⑦=ホームページアドレス

ご利用ください!! 消費生活に関する 身近な相談窓口 消費者センター

消費生活に関するさまざまな相談を専門の相談員がお受けしています

相談専用電話 ☎3398 - 3121 (平日 午前9時～午後4時)

★このようなときはご相談ください★

- ◆訪問販売などの契約上のトラブルで困っている
- ◆商品の品質・サービスなどについて疑問がある
- ◆製品事故があった
- ◆契約前に疑問や不安がある

★よくある相談★

- 訪問販売で必要のない商品を買ってしまった
- 身に覚えのない請求を受けた
- ネットショッピングで購入した商品を返品したい
- 借金問題を解決したい
- 賃貸住宅を退去したが敷金が返金されない
- 業者から執拗な電話勧誘を受けて困っている



特別相談「若者のトラブル110番」

関東甲信越ブロックの都県政令指定都市の消費生活センターと国民生活センターで実施する「若者向け悪質商法被害防止共同キャンペーン」の一環として特別相談を実施します。

架空請求や、街で声を掛けられたり電話勧誘による取り引きで被害にあったなど、さまざまなご相談に応じます。

相談は、相談専用電話☎3398 - 3121または直接、消費者センターへお越しください。

【日時】 1月27日(休)・28日(金)午前9時～午後4時

【場所】 消費者センター(荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪3階)

【対象】 区内在住で契約当事者が29歳以下の方

【費用】 無料

消費生活に関する講座の開催や情報提供などを行っています

問い合わせは、消費者センター☎3398 - 3141 (荻窪5 - 15 - 13 あんさんぶる荻窪3階) へ

◇出前講座(講師派遣)

講師があなたの街に伺い、消費者被害の未然防止や生活の知識に関する情報をお届けします。費用は無料です。

【テーマ例】

- 悪質商法から身を守る(相談事例と対処法)
- インターネット・携帯電話トラブルと不当請求
- 子供・若者のための金銭教育

【派遣先】(おおむね10名以上の集まり)

- 町会・自治会などの集まり
- 学校やPTAなどの集まり
- 介護保険事業者・民生委員などの学習会

◇消費者講座

くらしに身近なテーマの講座を開催しています。「広報すぎなみ」、区

ホームページなどで随時お知らせしています。

◇情報紙「くらしの窓すぎなみ」の発行

地域区民センター・図書館や駅の広報スタンドなどで、くらしに役立つ情報紙を配布しています。(年6回)

◇図書資料の貸出・閲覧

情報資料コーナーでは、消費生活関連の図書・ビデオテープなどが閲覧できます。また、貸し出しも行っていきます。

◇ホームページによる情報発信

消費生活に関する情報提供、消費者講座の参加者募集などを行っています。

- ◆消費者センターホームページ

☞<http://www.shohi.city.suginami.tokyo.jp/>

- ◆携帯用モバイルサイト(右QRコード)



インフルエンザの流行シーズンです

1月～3月は例年インフルエンザの流行シーズンです。感染しないように気をつけて過ごしましょう。

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課☎3391 - 1025へ。

◇インフルエンザにかからないために

インフルエンザの主な感染経路は、「飛沫感染」と「接触感染」です。せきなどに含まれるウイルスを吸い込んでしまったり、手についたウイルスが鼻などの粘膜に付着するとうつってしまうので、次のことに気をつけましょう。

- よく手を洗う
- うがいをする
- 人ごみを避ける
- 部屋の換気をし湿度を保つ
- 栄養・睡眠を十分に体調を整える

◇高齢者インフルエンザ予防接種の接種期間を延長します

接種期間を1月10日までとお知らせしていましたが、今年度のワクチンは昨年春に発生した新型インフルエンザにも有効なワクチンのため、接種期間を延長します。接種回数は1回です。まだ接種をしていない方はお早めに接種してください。

対象者には22年9月末に予診票をお送りしています。紛失した方はお問い合わせください。

7月24日にアナログ放送は終了します

地デジの準備はお済みですか?

◇地デジについてのお問い合わせ・相談は…

- ◆デジサポ東京中央地デジ受信相談受付窓口☎6743 - 0500

- ◆総務省地デジコールセンター☎0570 - 07 - 0101または☎4334 - 1111 (いずれも平日は午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日は午後6時まで)

◇NHKが「ビル陰地区地デジ普及キャンペーン」を実施中

NHKでは、ビル陰による受信障害の補償を受けている地区にお住まいの皆さんが、円滑に地デジ(地上デジタル放送)へ移行できるよう、期間限定のキャンペーンを実施します。期間中は、「地デジがアンテナにより受信可能」かを、お宅へ訪問して調査しています。「地デジを見るにはどうしたらよいか」など、お気軽にご相談ください。

また、地域電器店やアンテナ工事業者と協力して、戸別デジタル化の促進活動も行っています。

- キャンペーン期間=2月28日(月)まで

- 受信相談窓口=NHKふれあいセンター☎0570 - 00 - 3434

- 受付時間=午前9時～午後8時(土・日曜日、祝日も受け付けています)

(発行日)毎月1日、11日、21日

