

# すぎなみ



支えあい共につくる  
安全で活力あるみどりの住宅都市 杉並

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1  
区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通) http://www.city.suginami.tokyo.jp/

3月1日～8日は女性の健康週間です	…… 8
楽しくおいしく食べて、健康情報も手に入れよう!	…… 9
第10回すぎなみ子ども子育てメッセ	……10
振り込め詐欺注意喚起標語を表彰しました	……16
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	……16



## 「少子高齢社会」への チャレンジ予算 27年度予算(案)

総額	2786億6232万円
一般会計	1649億7200万円

27年度は、基本構想に基づく総合計画(10年)の第2段階がスタートする大事な年となります。そのために、27年度予算では、基本構想に掲げる将来像の実現に向けた取組を加速化させるとともに、子育て支援、介護などさまざまな分野で地方とも連携し、少子高齢社会へ挑戦していくことを基本として、「安全・安心を実感できるまちづくり」「みどりとにぎわいが創出される環境づくり」「健康長寿の推進」「切れ目のない子育て環境づくり」「共に輝く地方創生に向けた自治体連携の推進」の5つの視点で予算を重点的に配分しました。予算(案)は、現在開会中の区議会第1回定例会で審議されます。——問い合わせは、財政課へ。

### 安全・安心を 実感できるまちづくり

首都直下地震など大規模災害への備えとして、減災の視点に立った災害に強いまちづくりを加速します。また、防犯力が高いまちづくりを推進し、誰もが安心して暮らすことのできる地域づくりに取り組んでいきます。

### みどりとにぎわいが 創出される環境づくり

みどりの保全や河川の整備等を進め、まちのうるおいを維持、拡大します。また、地域特性を活かしたまちづくりを進め、にぎわいや魅力あるまちなみを創出します。

### 健康長寿の推進

生涯にわたって健康な生活を送り、介護が必要になっても、障害があっても安心して暮らすことができるよう、特別養護老人ホーム等の整備を進めるとともに、認知症対策を核とした地域包括ケアや障害者の権利擁護を推進します。

### 27年度予算(案)を お知らせします

2面で重点的に取り組む施策・事業を、3面で予算を数値で説明しています。

### 切れ目のない 子育て環境づくり

妊娠・出産期からつながりのある総合的な子育て支援を推進します。また、次代を担う子どもたちの健全育成を図ります。

### 共に輝く地方創生に向けた 自治体連携の推進

都市部と地方との共存共栄の観点から、杉並区と交流自治体がwin-winの関係となり、地方創生に寄与する自治体連携を推進します。

## 「少子高齢社会」への チャレンジ予算

平成27年度予算編成にあたって

杉並区長

田中良



日本の少子高齢化は急速に進行しており2060年には、世界に例を見ない「超高齢社会」が到来すると推計されています。特に東京では、このままの状態が続けば、高齢者の絶対数の増大に伴い、医療、介護等深刻な課題が生じることは必至の状況です。

わたる発展が一体不可分であり、地方と連携して、双方が活性化し、住民の生活が豊かになる取組を追求していく必要があると考えています。そこで、歴史上例を見ない速さで進行する少子高齢化に的確に対応し、さまざまな分野において、地方とも連携し、果敢に取り組んでいくことを決意し、27年度の予算を「少子高齢社会」へのチャレンジ予算」と名付けました。

区でもこれまで、少子高齢社会への対応を、基本構想の喫緊の課題として捉え、総合計画、実行計画に基づき、安心して子どもを産み育てられる環境づくりや高齢者の暮らしやすい社会への備えなどに全力で取り組んでまいりましたが、この取組を一層本格化させていく必要があります。

こうしたことを踏まえ、地方創生に向けた施策等について、交流自治体と共に検討し、地域社会の維持・発展に向けた施策に取り組むとともに、基本構想実現のための取組を加速化させるために昨年改定した総合計画、実行計画に掲げる事業を確実に進めるため、「安全・安心を実感できるまちづくり」「みどりとにぎわいが創出される環境づくり」「健康長寿の推進」「切れ目のない子育て環境づくり」「共に輝く地方創生に向けた自治体連携の推進」の5つの視点を重点に予算を編成しました。

「まち・ひと・しごと創生法」が成立しました。私は、この法で求められている地方創生を、地方からの人口流入で維持を図っている東京の問題として正面から受け止め、地方の活力維持と、東京の将来に

区民の皆様のご理解を賜りたいと存じます。

# 27年度の主な事業

「安全・安心を実感できるまちづくり」「みどりにとぎわいが創出される環境づくり」「健康長寿の推進」「切れ目のない子育て環境づくり」「共に輝く地方創生に向けた自治体連携の推進」の5つの視点で予算を重点的に配分したものと、基本構想に掲げる5つの目標別に重点的に取り組む施策・事業を紹介いたします。(1万円未満は四捨五入)

## 予算編成の5つの視点からの事業

### 安全・安心を実感できるまちづくり

#### 防災まちづくり

4億858万円

方南一丁目地区に不燃化特区制度を導入し、木造密集地域における不燃化のまちづくりを推進します。また、災害時に避難・救護の拠点となる震災救援所周辺等における建築物の不燃化を促進します。

#### 耐震改修促進

7億7322万円

既存建築物の耐震診断や耐震改修工事の費用を助成し、区内建築物の耐震化を促進します。特に、災害時に重要な役割を担う特定緊急輸送道路沿道の建築物に対する改修助成を拡充し、耐震化をより加速化させていきます。

#### 狭い道路拡幅整備

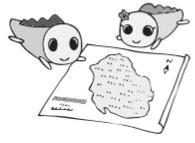
7億6675万円

災害時の緊急車両の通行だけでなく、日常生活における交通の安全性や利便性を高めるため、狭い道路の拡幅整備を推進します。

#### 水害多発地域対策の推進

3340万円

近年多発する水害に対し、地域の実態に応じて道路排水施設を増設や雨水浸透・貯留施設の整備強化などを集中的に行います。



### 通学路の設置管理

2894万円

29年度までに、全区立小学校の通学路に、1校当たり5台を目安として防犯カメラを設置します。

### みどりにとぎわいが創出される環境づくり

#### 多心型まちづくりの推進

2075万円

交通拠点である駅を中心に、ハード・ソフト両施策の連携を強化しながら、地域特性を活かした、にぎわいと多彩な魅力あるまちづくりを進めます。

#### 観光促進

5236万円

東京オリンピック・パラリンピックの開催に向け、国外を含む「区外からの集客」を目的とした情報発信と、無料Wi-Fiの環境整備等を推進します。加えて、26年11月に交付開始された「杉並ナンバー」などさまざまな手法により、杉並区の魅力を内外に発信していきます。

#### 公園等の整備

19億642万円

(仮称)下高井戸公園および(仮称)成田西三丁目農業公園の整備を行います。また、園庭のない保育所周辺に、(仮称)すくすくひろばを整備します。

### 健康長寿の推進

6億4249万円

がん検診：6億4249万円  
がん対策の推進：386万円  
「がん対策推進計画」に基づいた

た総合的・計画的ながん対策を推進します。

### 住民参画の健康なまちづくり

510万円

「杉並区健康づくり推進条例」に基づき、区民や関係団体等との連携・協働により、健康づくりを推進します。

### 障害者の権利擁護の推進

298万円

26年1月に批准した「障害者権利条約」の理念の普及を目指して、合理的配慮(障害のある人が日常生活を営む上で妨げとなるもの(社会における制度・慣行・観念等)を取り除くため、状況に応じて行われる配慮)を具体的に実践していきます。

### 地域認知症ケアの推進

256万円

一次予防対象者施策：1億8737万円  
特別会計に計上  
認知症総合支援：433万円  
特別会計に計上  
地域包括支援センターに認知症地域支援推進員や生活支援コーディネーターの機能と医療と介護の連携機能も兼ね備えた「地域包括ケア推進員」を配置し、認知症対策や在宅医療、生活支援の推進に取り組みます。

### 切れ目のない子育て環境づくり

4792万円

母子に関する相談・講座等  
妊娠・出産・育児に関する知識の普及や相談に加え、新たな

### 共に輝く地方創生に向けた自治体連携の推進

2800万円

「26年度補正予算第5号で対応」  
「まち・ひと・しごと創生」に  
関する、杉並版「総合戦略」の  
策定、自治体連携の推進、杉並  
版「総合戦略」の策定に先行し  
た取組を実施します。

### 地方創生交付金事業

2800万円

## その他基本構想に掲げる5つの目標別

### 1. 災害に強く安全・安心に暮らせるまち

4500万円

総合治水対策の一環として、公共施設や民間施設の雨水流出抑制対策を推進し、個人住宅等を対象とした雨水浸透施設の設置助成、浸水が予想される住宅等の高床化工事や防水板設置工事の助成を行います。

#### 道路台帳の整備

2億4426万円

さまざまな情報を共有、伝達するためのツールとしてGIS(地理空間情報システム)を活用します。災害発生時には、区内の被害状況を広く収集し、区民の安全な避難に有用な危険箇所や避難所などの情報を発信していきます。

#### 防災施設整備

1億9006万円

帰宅困難者の安全を守るため一時滞在施設を確保するとともに、一時滞在施設に対して帰宅困難者向けの防災用品の備蓄に係る購入費用の一部を助成します。災害時の対策本部機能の強化を図り、飲料水・生活用水を確保するため、本庁舎にろ過装置を有する防災井戸を整備します。

#### 防犯対策の推進

7387万円

街角防犯カメラを増設するとともに、多発している振り込め詐欺



について、警察等関係機関や地域住民と連携して、防止対策を推進します。

### 2. 暮らしやすく快適で魅力あるまち

#### 住宅施策の推進

320万円

良好な住環境や質の高い住宅都市の実現に向け、高齢者・障害者等の住宅確保要配慮者への住まいの提供を始め、誰もが安心して暮らせる住まいの確保を目指して総合的な住まいのあり方を検討します。

#### 商店街支援

2億9738万円

挑戦意欲のある商店街や事業者による実効性の高い事業をさまざまな角度から支援する「チャレンジ商店街支援プログラム」を拡充して、引き続き実施します。また、防犯カメラや装飾灯LED化等の設置・維持管理助成の拡充により、地域住民が安全・快適に買い物ができる商店街環境を整備し、地域ににぎわいをもたらす商店街づくりを進めます。

### 3. みどり豊かな環境にやさしいまち

#### 水辺環境の整備

1777万円

潤いや安らぎのある水辺環境の創出に取り組みます。また、善福寺公園内の水路においては、地域の小学生などと協働して「(仮称)みんなの夢水路づくり」の検討を行います。

#### 生活困窮者等自立促進支援事業

6047万円

生活に困っている方や引きこもりの若者など複合的な課題を抱える方の自立を支援するために、就労支援センターと連携して相談・支援を行う窓口を新たに開設します。

#### 在宅医療・介護連携推進

521万円  
特別会計に計上

医療と介護の連携により在宅医療を推進するため、新たに7地域を単位とする在宅医療地域ケア会議を立ち上げます。

◇杉並産エネルギーの創出と省エネルギーの推進  
2億9889万円  
震災救援所(区立小中学校等)に太陽光発電機器と蓄電池を設置し、杉並産エネルギーを創出することで、災害時には必要最低限のエネルギーを継続的・安定的に供給します。

### 4. 健康長寿と支えあいのまち

3億305万円

◇特別養護老人ホーム等の建設助成：3億4117万円  
◇静岡県南伊豆町との自治体間連携による特別養護老人ホームの整備：223万円  
◇認知症高齢者グループホームの建設助成

◇小規模多機能型居宅介護施設の建設助成：5807万円  
ひとり暮らし高齢者や要介護高齢者の増加に対応するため、高齢者の状態にあった住まいや施設の整備を進めます。

◇生活困窮者等自立促進支援事業

# 数値で見る27年度当初予算(案)

## 各会計当初予算規模

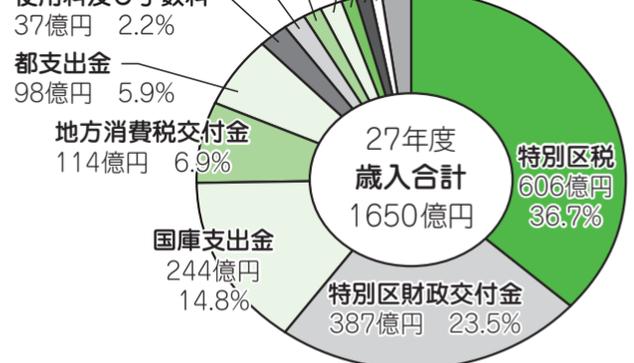
(単位：千円)

	27年度	26年度	差引増減額	前年比 (%)
一般会計	164,972,000	161,150,000	3,822,000	102.4
国民健康保険事業会計	63,657,449	53,473,597	10,183,852	119.0
介護保険事業会計	37,181,702	37,861,634	△679,932	98.2
後期高齢者医療事業会計	12,718,269	12,517,223	201,046	101.6
中小企業勤労者福祉事業会計	132,902	154,156	△21,254	86.2
合計	278,662,322	265,156,610	13,505,712	105.1

## 一般会計の内訳

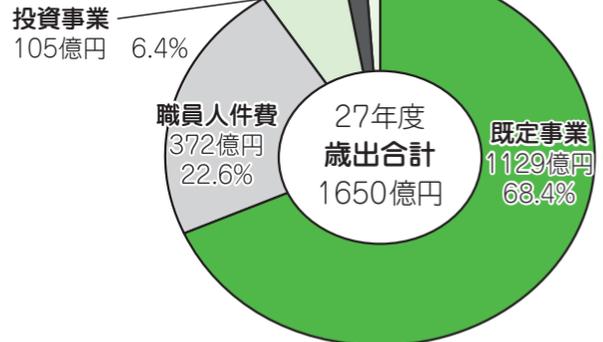
**一般会計歳入**

繰越金	25億円	1.5%
繰入金	30億円	1.8%
使用料及び手数料	37億円	2.2%
都支出金	98億円	5.9%
地方消費税交付金	114億円	6.9%
国庫支出金	244億円	14.8%
特別区債	20億円	1.2%
特別区税	606億円	36.7%
特別区財政交付金	387億円	23.5%
諸収入	17億円	1.0%
配当割交付金	16億円	1.0%
その他	31億円	1.9%
<b>歳入合計</b>	<b>1650億円</b>	



## 一般会計歳出(性質別)

公債費	28億円	1.7%
投資事業	105億円	6.4%
職員人件費	372億円	22.6%
新規・臨時事業	16億円	0.9%
既定事業	1129億円	68.4%
<b>歳出合計</b>	<b>1650億円</b>	



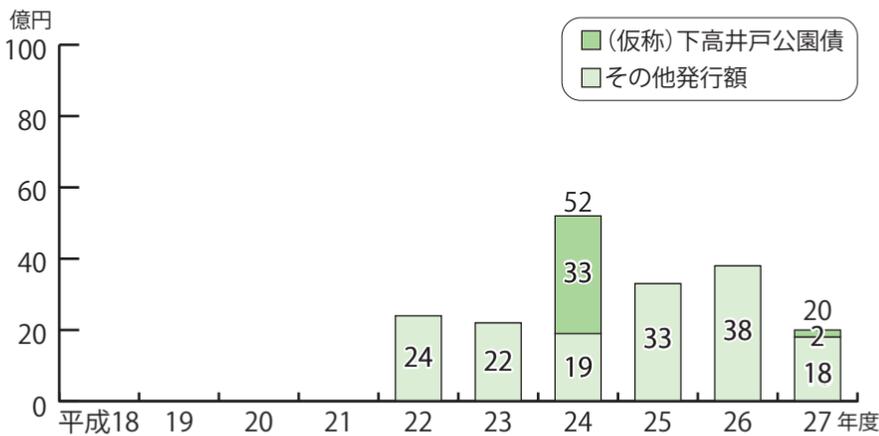
※億円未満を四捨五入しているため、構成比が合わない場合があります。

## 区の予算の使い道(一般会計の総額を1万円に換算すると)

<b>保健福祉費 5832円</b> 福祉の充実、健康を守るために 	<b>教育費 1219円</b> 学校教育の充実、生涯学習のために 	<b>都市整備費 855円</b> 公園整備、道路管理、まちづくりのために 
<b>総務費 735円</b> 広報、区民相談のために 	<b>環境清掃費 560円</b> 環境保全、清掃、リサイクルのために 	<b>生活経済費 551円</b> 産業振興、消費生活、区民施設、地域活動のために 
<b>公債費 167円</b> 特別区債の償還のために 	<b>議会費 63円</b> 区議会の運営のために 	<b>その他 18円</b> 予備費等のために 

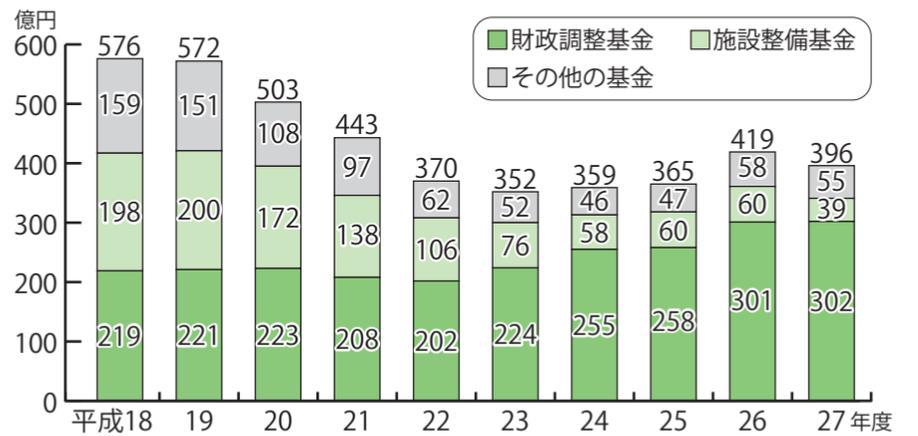
※「区政経営計画書—予算の概要—」をご覧ください。区政資料室(区役所西棟2階)、図書館、区民事務所のほか、区ホームページでもご覧になれます。

## 区債発行額の推移



※25年度までは決算額、26年度は決算見込額、27年度は当初予算額です。

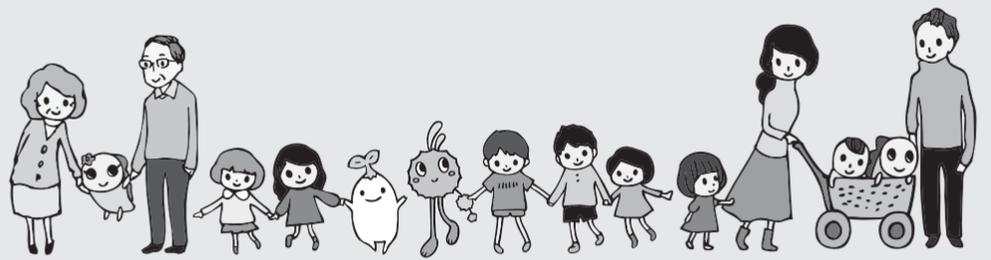
## 主な基金残高の推移



※25年度までは決算額、26年度は決算見込額、27年度は当初予算額です。そのため、27年度は26年度決算剰余金に係る積立額は見込んでいません。

## 5.人を育み共につなげる心豊かなまち

- ◇ 保育施設の改修 : 7769万円
- ◇ 杉並区保育室の整備 : 3252万円
- ◇ 保育施設の整備 : 7億1786万円
- ◇ 下高井戸保育園の改築 : 2億9899万円
- ◇ 下高井戸子供園の改築 : 3412万円
- ◇ (仮称)成田東保育園の整備 : 1328万円
- ◇ 阿佐谷南保育園の改築 : 670万円
- ◇ 杉並保育園の移転整備 : 1202万円
- ◇ 上高井戸保育園の整備 : 1億3179万円
- ◇ 高円寺東保育園の改築 : 1090万円
- ◇ 引き続き増加が見込まれる保育需要に的確に対応するため、認可保育所を核とした保育施設の着実な整備を進めます。
- ◇ 和泉児童クラブの移転整備 : 9413万円
- ◇ 桃井第二小学校児童クラブの整備 : 160万円
- ◇ 高円寺地域小中一貫教育校児童クラブの整備 : 210万円
- ◇ 小学校内への児童クラブ整備等を計画的に進め、増加する児童クラブの需要に的確に対応します。
- ◇ 小中一貫校の施設整備(高円寺地区) : 4820万円
- ◇ 施設一体型小中一貫教育校の基本設計を行います。
- ◇ 杉並第一小学校の改築 : 943万円
- ◇ 集会関連機能との複合化を基本に改築基本計画を策定します。
- ◇ 桃井第二小学校の改築 : 3877万円
- ◇ 改築検討懇談会を開催するとともに、基本設計を行います。
- ◇ 妙正寺体育館の改築 : 5億2942万円
- ◇ 永福体育館の移転改修 : 2604万円
- ◇ 妙正寺体育館の改築工事を進めるとともに、永福体育館の移転改修工事の実施設計を行います。



**申告書は自分で作成してお早めに提出を**

◇26年分の申告書の提出および納付期限  
 所得税及び復興特別所得税……………3月16日(月)  
 贈与税……………3月16日(月)  
 個人事業者の消費税及び地方消費税………3月31日(火)  
 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。

杉並区税務署 ☎3313-1131  
 荻窪税務署 ☎3392-1111

**区からののお知らせ**  
 SUGINAMI INFORMATION  
**健康**

**BCGの個別接種を開始します**

4月から区内契約医療機関でBCGの個別接種を始めます。接種を希望する方は、直接医療機関にお問い合わせください。区内契約医療機関一覧は区ホームページをご覧ください。

また、これまで全ての保健センターで実施していた接種は、荻窪・高円寺・高井戸保健センターでのみ実施します。保健センターでの接種を希望する方は、接種を希望する日の前月1日から各保健センターに電話で申し込みをしてください。

なお、4月接種分は3月2日から受け付けます。  
 〇 BCG未接種で1歳になるまでの児(費)無料各保健センター、保健予防課 ☎3391-1025

**住まい・まち**

**まちづくり助成活動報告会**

26年度まちづくり助成金交付団体が1年間の活動内容を報告します。  
 〇 3月1日(日)午前10時～正午  
 〇 まちづくり推進課まちづくり景観係

**「話しながらみつめる私たちのまちづくり」**

〇 3月1日(日)午前10時～午後4時30分  
 〇 「まちづくり」に取り組んでいる団体による活動展示、当日飛び入り参加可の対話企画、ポスターコンテスト投票と表彰、スイーツやパンの物販、エネルギーカフェなど  
 〇 まちづくり博覧会実行委員会・東 ☎6759-0236

**「コニファーいわびつ」臨時休館と宿泊料金の変更**

コニファーいわびつは、4月から(株)フォレストの運営になります。運営事業者の変更に伴う準備のため、3月31日(火)～4月6日(月)の間、臨時休館します。また、4月以降、宿泊料金が変更になります。変更後の料金などの詳細は、区ホームページをご覧ください。

〇 コニファーいわびつ ☎0279-6815338 (午前9時～午後8時)  
 〇 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) 〇 無料  
 〇 当日、直接会場へ

**施設情報**

**ゆうゆう館**  
 さざんかねつとで夜間の時間帯が予約できます  
 〇 3月16日から、「さざんかねつと」でゆうゆう館(下高井戸館を除く)の夜間の時間帯(午後7時～9時)目的外使用の予約ができるようになります。ゆうゆう阿佐谷館は、全ての時間帯(午前・午後1・午後2・夜間)の予約ができます。

ただし、高齢者団体(60歳以上の区民5名以上で構成される団体)の予約は全ての時間帯について、従来どおり直接各ゆうゆう館での手続きとなります。

**採用情報**

**衛生試験所 検査補助(パートタイマー)**

〇 勤務期間 〇 4月1日～28年3月31日(5回まで更新可)  
 〇 勤務日時 〇 週2日程度。月々金曜日午前9時～午後4時  
 〇 勤務場所 〇 生活衛生課衛生試験所  
 〇 募集人数 〇 1名  
 〇 資格 〇 臨床検査技師の資格を有する方  
 〇 報酬 〇 時給1590円(26年度実績)  
 〇 その他 〇 有給休暇あり。交通費支給(上限あり) 〇 履歴書を、3月2日(必着)までに生活衛生課衛生試験所(〒168-0007 高井戸東3-20-3)へ郵送または持参 〇 衛生試験所 ☎334-6400 〇 書類選考後面接を実施 〇 応募書類は返却しません

**募集します**

〇 区内に活動の拠点を置いて、文化・スポーツ・福祉・まちづくりなど生涯学習活動を行っている団体の責任者または指導者の、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。

**その他**

区内において、ケーブルテレビ(J:COM)経由でテレビを視聴している世帯には、デジタル変換サービス(J:COMが地上デジタル放送をアナログ方式に変換し、アナログテレビでも地上デジタル放送が暫定的に見られるようにしたサービス)が提供されていますが、3月9日(月)正午をもって終了します。テレビ画面の右上に「デジタル変換」という表示が出ている場合、サービス終了後はテレビをご覧になれなくなります。詳細は、お問い合わせください。

〇 J:COMカスタマーセンター ☎0120-999-000 (午前9時～午後9時)

**訂正とおわび**

2月11日付広報6面「住民は地域社会の主人公」を寄稿いただいた町会が「和泉第一町会」の誤りでした。

27年度特別区職員採用試験等の実施日程が発表されました(下表参照)。実施する試験・選考区分、採用予定数、受験資格等の詳細については、それぞれの採用試験・選考告示日に発表する採用試験・選考案内を確認してください。

**特別区職員採用試験・選考実施日程**

27年度特別区職員採用試験等の実施日程が発表されました(下表参照)。実施する試験・選考区分、採用予定数、受験資格等の詳細については、それぞれの採用試験・選考告示日に発表する採用試験・選考案内を確認してください。

**障害者福祉会館 作業療法士**

通所生活リハビリ事業の作業療法士(専門非常勤)を募集します。

**訂正とおわび**

2月11日付広報6面「住民は地域社会の主人公」を寄稿いただいた町会が「和泉第一町会」の誤りでした。

27年度特別区職員採用試験等の実施日程が発表されました(下表参照)。実施する試験・選考区分、採用予定数、受験資格等の詳細については、それぞれの採用試験・選考告示日に発表する採用試験・選考案内を確認してください。

(27年度 特別区職員採用試験・選考日程)

項目	I類採用試験	I類採用試験(土木建築新方式)	Ⅲ類採用試験	経験者採用試験・選考	身体障害者採用選考
告示	3月12日(木)	6月11日(木)	6月11日(木)	6月11日(木)	7月10日(金)
郵送申込受付	4月8日(水)～15日(水)	6月11日(木)～7月22日(水)	6月11日(木)～7月22日(水)	6月11日(木)～7月22日(水)	7月10日(金)～8月17日(月)
インターネット申込受付	4月8日(水)～17日(金)	6月11日(木)～7月24日(金)	6月11日(木)～7月24日(金)	6月11日(木)～7月24日(金)	7月10日(金)～8月19日(水)
1次試験・選考	6月7日(日)	9月6日(日)	9月13日(日)	9月6日(日)	9月13日(日)
1次合格発表	7月22日(水)	10月14日(水)	10月20日(火)	10月14日(水)	10月7日(水)
2次試験・選考	8月5日(水)～15日(土)	10月24日(土)・25日(日)	10月30日(金)	10月31日(土)・11月1日(日)	10月19日(月)・11月2日(月)
2次合格発表				11月12日(木)	
3次試験・選考				11月21日(土)～29日(日)	
最終合格発表	8月24日(月)(技術系) 8月31日(月)(技術以外)	11月13日(金)	11月13日(金)	12月7日(月)	11月13日(金)

※技術系=土木造園(土木)・土木造園(造園)・建築・機械・電気職。

(27年度 特別区職員採用試験・選考概要)

採用区分	試験・選考区分	主な受験資格
I類	事務、土木造園(土木)、土木造園(造園)、建築、機械、電気	昭和63年4月2日～平成6年4月1日生まれの方
	福祉、衛生監視(衛生)、衛生監視(化学)	昭和61年4月2日～平成6年4月1日生まれで、試験区分によっては必要な資格・免許を有する方(取得見込みを含む)
	保健師	昭和51年4月2日～平成6年4月1日生まれで、保健師免許を有する方(取得見込みを含む)
I類(土木建築新方式)	土木造園(土木)、建築	昭和63年4月2日～平成6年4月1日生まれの方
経験者	2級職	平成6年4月2日～10年4月1日生まれの方
	3級職(主任主事I)選考	昭和59年4月2日～63年4月1日生まれで、民間企業等での業務従事歴が4年以上ある方
	3級職(主任主事II)選考	昭和54年4月2日～59年4月1日生まれで、民間企業等での業務従事歴が8年以上ある方
身体障害者選考(Ⅲ類)	事務	昭和45年4月2日～54年4月1日生まれで、民間企業等での業務従事歴が13年以上ある方
		昭和63年4月2日～平成10年4月1日生まれで、身体障害者手帳を有している方

# ＊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種類のボランティアを募集しています。自分にあつたボランティア活動をみつけてください。

## ＊みどりのボランティア杉並 (第11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。生活者の視点を大切にしながら、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。

### ◇参加できる人

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で、いずれもみどりに関心を持ち、ボランティア活動に理解と意欲がある方。

### ◇活動内容

いこいの森における樹木・草花の維持管理、腐葉土づくり、民有地の落ち葉掃き、みどりの新聞の編集など、ボランティア同士で話し合つて活動します。

### ◇区からの支援

道具の貸し出し、ボランティア保険の加入費用の支援、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～29年3月(原則2年間。最長4年間。1回まで更新可)。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。詳細は、2月20日発行の「みどりとひと

No.163をご覧ください。区民事務所、図書館などのほか、区ホームページからキーワード「みどりとひとNo.163」で検索してもご覧になります。

## ＊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。地域の方が公園との関わりを持つことで、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。

### ◇参加できる人

継続して活動できる、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、清掃活動や既存の樹木のせん定、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＊

区立公園などで、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。また地域の環境を良くすることで、緑化意識を高めることを目的としています。

### ◇参加できる人

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・肥料・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

ハガキまたはファクスに住所、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11日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係FAX5307-0697へ。

### ◇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、随時受け付けています。みどり公園課管理係へお問い合わせください。

# 子供用自転車ヘルメットを あっせん販売します

自転車のヘルメットで 転倒事故からわが子を守ろう

幼児を乗せた自転車が転倒した場合、頭部などを強打して重傷を負う危険があります。自分で自転車を運転する子供にも、安全のためにヘルメットを必ず着用させてください。自転車販売店などでも、安全基準に適合したSG(Safety Goods=安全な製品)マーク付きのヘルメットを購入することができます。

### ◇購入(予約)方法

「サミットストア」各店舗(左表参照)のサービスカウンターで、商品を選び、前払いで代金をお支払いください。

### ◇あっせん販売期間

3月1日(日)～31日(火)

### ◇あっせん商品

SGマーク付き子供用自転車ヘルメット(サイズは2種類)

### ◇あっせん価格

メーカー希望小売価格の7割



▲左 サイズ=46～52cm  
右 サイズ=51～57cm

(サミットストア販売店舗一覧)

店舗名	所在地	電話番号
久我山店	久我山3-25-1	☎3334-6201
高井戸東店	高井戸東4-1-13	☎3334-3801
成田東店	成田東1-35-12	☎5377-7051
西永福店	永福3-53-16	☎3324-9811
妙法寺前店	堀ノ内3-3-20	☎3316-8261
善福寺店	善福寺1-34-24	☎5311-3311
和泉店	和泉4-50-11	☎3317-4851
井荻駅前店	井荻3-4-23	☎5303-3310

## お近くの震災救援所訓練に参加してください

区では、災害時の避難・救援拠点として、区立の小中学校等を震災救援所に指定しています。

震災救援所は、地域の方々・学校・区が共同で運営しており、各震災救援所では、防災訓練を実施しています。

3月に訓練を実施する震災救援所は、次の通りです。当日、直接会場へお越しください。

この機会に、各家庭で災害時の対策や備蓄品についても確認してください。

【実施救援所】 泉南中学校

【日時】 3月14日(土)午前9時～11時30分

※開始・終了時刻は状況により変更になる場合があります。



☎防災課

3月1日(日)～7日(土)

## 春の火災予防運動

### 杉並消防署

#### ●消防ふれあいコーナー

☎・☎①3月1日(日)午前10時～午後3時=高円寺パル商店街アーケード内②3日(火)午前10時～午後4時=阿佐谷パル商店街アーケード内☎消防相談コーナー、広報物配布、②は消防演習を実施予定(午前9時30分から)☎当日、直接会場へ☎同署☎3393-0119

### 荻窪消防署

#### ●荻窪ファイアーフェスタ2015

☎2月28日(土)午前11時～午後3時30分☎荻窪タウンセブン(上荻1-9-1)ほか☎東京消防庁音楽隊によるコンサート、各種訓練体験、車両展示など(雨天時、コンサート、煙体験は中止)☎当日、直接会場へ☎同署☎3395-0119

# レジ袋の削減にご協力ください

マイバッグの持参率が60%に達した事業所（店舗）をご紹介します

## 杉並区はレジ袋削減に取り組んでいます

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。現在、マイバッグ等持参率60%を達成した事業所数は同条例制定前のおよそ3倍で、年間1000万枚以上のレジ袋を削減することができました。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。レジ袋の使用抑制をきっかけに、使い捨てや過剰包装などを見直し、マイバッグの活用などでより環境にやさしいライフスタイルの実践をお願いします。

——問い合わせは、環境課へ。

## 杉並区商店会連合会でもレジ袋削減に取り組んでいます

杉並区商店会連合会は、21年5月から各商店に「レジ袋削減協力金箱」(右写真)を設置し、レジ袋を利用されたお客さんから任意で協力金をいただいています。

集まった協力金は、回収され、全額が区に寄付されます。寄付された協力金は、学校における緑化対策費に充当されています。



### 〈25年度にマイバッグ等持参率60%を達成した事業所〉

地域	店名	所在地	マイバッグ持参率	地域	店名	所在地	マイバッグ持参率	地域	店名	所在地	マイバッグ持参率
荻窪地域	西友荻窪店	上荻 1-9-1	76.0%	高円寺地域	ハイパーマーケット オリンピック高円寺店	高円寺北 2-19-6	89.5%	方南・和泉地域	サミットストア和泉店	和泉 4-50-11	73.7%
	グルッペ荻窪店	荻窪 5-21-10	93.3%		ユータカラヤ高円寺店	高円寺北 3-21-17	82.4%		肉のハナマサ方南町店	方南 2-4-6	78.0%
	コープみらい ミニコープ荻窪店	荻窪 5-20-5	98.2%		高円寺東急ストア	高円寺南 4-48-1	72.8%		三浦屋永福店	和泉 3-7-1	66.2%
	オーケー荻窪店	南荻窪 4-26-1	94.3%		オーケー高円寺店	高円寺南 4-28-3	91.7%		サミットストア 西永福店	永福 3-53-16	79.7%
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	92.3%		西友高円寺店	高円寺南 3-47-8	77.8%		サニーマート西永福店	永福 3-34-12	98.4%
	クイーンズ伊勢丹 杉並桃井店	桃井 3-5-1	82.1%		クイーンズ伊勢丹 新高円寺店	梅里 1-7-7	78.1%		いなげやina21 杉並桜上水店	下高井戸 2-10-6	81.2%
	サミットストア 善福寺店	善福寺 1-34-24	76.7%		いなげやina21 杉並新高円寺店	梅里 2-10-11	82.3%	高井戸地域	西友浜田山店	浜田山 3-29-6	79.0%
	西友西荻窪店	西荻南 3-25-27	66.7%		サミットストア 妙法寺前店	堀ノ内 3-3-20	80.7%		フードマーケット オリンピック高井戸店	高井戸東 3-21-17	90.2%
	グルメシティ 関東 西荻店	西荻南 3-8-17	60.3%		ビッグ・エー 杉並阿佐谷南店	阿佐谷南 2-37-2	95.3%		ハイパーマーケット オリンピック高井戸店	高井戸東 3-21-17	88.9%
	コープみらい ミニコープ松庵店	松庵 2-12-16	92.4%		西友阿佐ヶ谷店	阿佐谷北 1-5-6	74.0%		サミットストア 高井戸東店	高井戸東 4-1-13	81.2%
	井草地域	西友下井草店	下井草 2-41-8	76.1%	NEWDAYS Dila 阿佐ヶ谷店	阿佐谷南 3-36-1	62.7%		西友高井戸東店	高井戸東 4-11-26	80.0%
サミットストア 井荻駅前店		井草 3-4-23	76.9%	ピーコックストア 阿佐ヶ谷店	阿佐谷南 1-32-10	88.1%	西友富士見ヶ丘店		高井戸西 2-10-13	77.2%	
ピーコックストア 井荻店		下井草 5-18-8	82.8%	コープみらい ミニコープ成田東店	成田東 1-49-7	91.0%	ピーコックストア 久我山店		久我山 4-2-6	81.3%	
肉のハナマサ上井草店		上井草 2-43-18	83.1%	サミットストア 成田東店	成田東 1-35-12	84.1%	サミットストア 久我山店	久我山 3-25-1	74.4%		
コープみらい コープ上井草店		上井草 2-6-6	85.1%								

※各事業所の取り組みは、区ホームページをご覧ください。

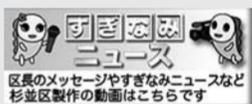
## 次回の「すぎなみニュース」はこちら！ 小学生が模擬投票を体験し 選挙の大切さを学びました

すぎなみニュースでは区内でのさまざまな出来事や区の取り組みを毎週動画で配信しています。

- 視聴方法=区ホームページの動画コーナーからご覧いただけます(右図)。また、ケーブルテレビJ:COM東京(デジタル11チャンネル)でも、午前9時、正午、午後8時の1日3回(各15分)放送しています。
- 配信開始日 2月22日(日)

永福小学校児童による模擬投票の様子 ほか  
※内容は変更する場合があります。

▶区ホームページの  
トップページにあ  
るバナー(右図)  
をクリック!!



問広報課

## 資源の持ち去り違反者を公表します

今回の公表は、26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。

——問い合わせは、杉並清掃事務所資源対策係 ☎3317-6771へ。

### 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(日)~31日(火)  
(区役所掲示板は3月2日(月)~16日(月))

# ご利用ください! 消費者センター

杉並区立消費者センター  
荻窪5-15-13あんさんぶる荻窪3階 ☎3398-3141  
▷相談専用電話 ☎3398-3121

消費者センターでは、消費者相談の受け付けのほか、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へ。

## ◆消費生活パネル展

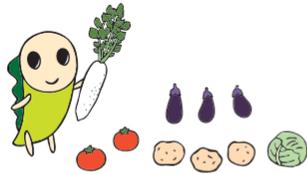
消費生活団体の活動の紹介と、安心・安全な生活に役立つようパネル展を開催します。

- 【日時】 3月3日(火)～6日(金)午前9時～午後5時  
(3日は午後1時から。6日は午後4時まで)
- 【場所】 区役所1階ロビー
- 【内容】 だまされやすさ心理チェック(アンケート形式。各日回答者先着50名にボールペンを差し上げます)  
▷パネル展示(消費生活団体の活動紹介、「悪質商法の手口」「クーリング・オフ」「身の回りの危険から身を守ろう」など、くらしに身近なテーマ)  
▷リーフレットや啓発グッズの配布など
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 当日、直接会場へ

## ◆消費者講座 「良い食べもの」「悪い食べもの」ってあるの？

ブームに惑わされない正しい知識・注意点を学びます。

- 【日時】 3月17日(火)午後1時30分～3時30分
- 【場所】 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)
- 【講師】 群馬大学名誉教授・高橋久仁子
- 【対象】 区内在住・在勤・在学の方
- 【定員】 39名(申込順)
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 2月23日から電話で、消費者センター ☎3398-3141へ



あんさんぶる荻窪内にある消費者センターの教室は改修工事により、4月から利用形態が変わります(教室の規模が変更になるため、これまでの第1～3教室の一体使用ができません)。また4月の一般利用申し込みを3月下旬に延期します。詳細は、「広報すぎなみ」でお知らせする予定です。

## 一人で悩まず、ご相談ください 特別相談を実施します

### 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と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。

- ◇相談日時 3月2日(月)・3日(火)午前9時～午後4時
- ◇相談先  
●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 (午前9時～午後5時)  
●来所 = 直接、区消費者センターへ

### 若者のトラブル110番

架空請求や出会い系サイト、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たりなどのさまざまな相談に応じます。

- ◇相談日時 3月9日(月)・10日(火)午前9時～午後4時
- ◇相談先  
●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 (午前9時～午後5時)  
●来所 = 直接、区消費者センターへ
- ◇対象 区内在住で契約当事者が29歳以下の方  
—— 〈いずれも〉 ——  
●費用 無料(他)消費者相談は上記日程にかかわらず随時受け付け

# 感染症予防の基本は手洗いです!

——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

今冬は早い時期からインフルエンザが流行しました。これから春先にかけても、さまざまな感染症が流行しますので、注意が必要です。多くの病原体は手を介して私たちの体内に侵入します。感染症から身を守るためには、手洗いがとても大切です。外出後やトイレの後、調理や食事の前などを中心にせっけんとう流水でよく手を洗いましょう(下図参照)。

※最新の感染症流行状況は東京都感染症情報センター <http://idsc.tokyo-eiken.go.jp/> で確認できます。

- ◇その他にも  
●せきが出るときはマスクを着用しましょう。  
●バランスのとれた食事、適度な運動や睡眠、予防接種などで抵抗力を高めましょう。  
●体調が悪いときは不要な外出を避け、早めに休むなど感染を広げないように心掛けましょう。

★  
正しい  
手洗いの  
方法  
★

 ①流水でよく手をぬらした 後、せっけんをつけ、手の ひらをよくこすります。	 ②手の甲をのばすよう にこすります。	 ③指先・つめの間を念 入りにこすります。
 ④指の間を洗います。	 ⑤親指と手のひらをね じり洗います。	 ⑥手首も忘れずに洗い ます。
⑦30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き 取って乾かします。		

# 平和のつどい

みんなの願い、平和な世界



区では、平和を願うロビーコンサート、平和に関する展示会を行います。この機会に、戦争の悲しさや平和の尊さについて、私たち一人一人が考えてみませんか。

## 平和を願うロビーコンサート

- 【日時】 3月2日(月)午後0時10分～0時50分
- 【場所】 区役所1階ロビー
- 【内容】 出演 = 日本フィルハーモニー交響楽団弦楽四重奏団
- 【定員】 100名(先着順)

## 平和に関する展示会

- 【日時】 3月10日(火)～20日(金)午前8時30分～午後5時  
(14日(土)・15日(日)を除く)
- 【場所】 区役所2階区民ギャラリー
- 【内容】  
●山本美香写真展～イラクなど世界の紛争地で生きる人々  
●写真パネル展～東京大空襲・戦時下の杉並など  
●26年度平和のためのポスターコンクール入賞作品展～明日を担う子どもたちからのメッセージ  
—— 〈いずれも〉 ——
- 【費用】 無料
- 【申し込み】 当日、直接会場へ
- 【問い合わせ】 区民生活部管理課

3月1日～8日は女性の健康週間です

# ず～っと、元気とキレイを応援!

女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と生涯を通してホルモンバランスが大きく変動します。心身のバランスを保ち、健やかに生活するためには、自分の体を理解し上手に付き合うことが大切です。女性が生涯を通して健康であることを応援するために下記のイベントを開催します。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。

## 女性の健康イベント

**【日時】** 3月15日(日)午前10時～午後3時  
**【場所】** 杉並保健所(荻窪5-20-1)  
**【対象】** 区内在住・在勤・在学の方 **【参加費】** 無料

### キレイをつくる快眠セラピー

ぐっすりすっきりエクササイズ、体験型睡眠イメージ法、やってはいけない睡眠の非常識、正しい枕の選び方をお話しします。

☎午前10時30分～正午 地下講堂 快眠セラピスト・三橋美穂(右写真) 定60名(申込順) 申込 2月23日から電話で、杉並保健所健康推進課へ



### ～いつまでもキレイでいたい女性のために～ タイプ別ダイエットメソッド

キレイを目指す食生活は生活や自分の行動スタイルからタイプを知ることが近道です。

☎午後1時～2時30分 地下講堂 女子栄養大学教授・蒲池桂子(右写真) 定60名(申込順) 申込 2月23日から電話で、杉並保健所健康推進課へ



### スタンプラリーでミニバッグをプレゼント

当日、各会場でスタンプを5つ以上集めた方に、ミニバッグ(右写真)をプレゼントします。



(女性の健康イベント)

会場	時間・内容・講師	定員・申し込み
4階運動室	からだスッキリ体操(いずれも30分程度。入れ替え制) ①わがまちいちばん体操 ☎午前10時30分、午後1時 NPO法人わがまちいちばんの会 ②らくらく体操 ☎午前11時、午後1時30分 杉並健康ネットワーク ③自彊術・3B体操 ☎自彊術=午前11時30分▷3B体操=午後0時30分、2時 杉並健康づくりリーダーの会 ④小顔体操 ☎正午 杉並区生協連絡会	当日、直接会場へ
	ピンクリボンカフェ～話して お茶して ちょっと知ろう乳がんのこと ☎午前10時～午後3時 内ハーブティーやコーヒー(無料)で休憩 すぎなみピンクリボン活動部	当日、直接会場へ
3階診察室等	測ってみよう!あなたの健康 ☎午前10時30分～午後1時30分(30分間隔の予約) 内骨密度、体組成測定と管理栄養士によるお話し 管理栄養士、保健師 当日は、午前10時から整理券を配布	2月23日から電話で、杉並保健所健康推進課へ(100名<申込順>)▷当日、直接会場へ(50名<先着順>)
2階	ウォーキングのミニレッスン～歩幅と歩く速さの測定 ☎午前10時～午後3時 NPO法人すぎなみさわやかウォーキング	当日、直接会場へ
1階ロビー	パネル展示～わがまちいちばんの会、杉並健康ネットワーク、杉並健康づくりリーダーの会、杉並区生協連絡会、食育推進ボランティア ☎午前10時～午後3時	当日、直接会場へ
	販売コーナー、PukuPuku(パン)、工房ラルゴ(豆腐ドーナツなど)、阿佐谷福祉工房(クッキー、雑貨など)、チャレンジ(一筆箋など)、ふるさと交流市場(区内野菜、交流自治体特産物の販売など) ☎午前11時～午後2時	当日、直接会場へ
階段各	パネル展示と「階段エクササイズ」 ☎杉並健康づくりリーダーの会	当日、直接会場へ
1階玄関	保健所から歩く会(約3kmのウォーキング) ☎午後0時30分～2時 コース=大田黒公園→角川庭園→荻外荘→与謝野公園→保健所 NPO法人すぎなみさわやかウォーキング	2月23日から電話で、杉並保健所健康推進課へ

## 大人の部活フェス2015

**【日時】** 3月1日(日)午前11時～午後4時  
**【場所】** 高円寺コモンズ(高円寺南3-66-3)

忙しく働きながらも「こんなことがやりたい」という思いを持つ人は少なくないのではないのでしょうか。今回は、特に20～30代が互いの「やりたい」を学び合いながら活動している団体が出店します。自分自身に合った「やりたい」を見つけにお越しください。

——問い合わせは、社会教育センター ☎3317-6621へ。

**【内容・参加費】** 下表のとおり  
**【申し込み】** 当日、直接会場へ

(大人の部活フェス2015)

団体名	出店内容	参加費	
CAMOプロジェクト	高円寺部	子どもと制作ワークショップなど	実費
	水曜夜ごはん部	たこ焼き器でおやつ作り	実費
	銭湯部	パネル展示、販売など	実費
	笑う育父部	トークショー「パパトーク」	無料
うめ校	パネル展示など	無料	
After Grow	パネル展示など	無料	
アラール	活動紹介など	無料	

\*出店内容は予定です。

### トークイベント

#### 大公開! 「大人の部活」のヒミツ ～全国に広がる前橋まるまる部のお話

**【時間】** 午後2時～4時  
**【講師】** 前橋まるまる部部长・藤澤陽(右写真)  
**【対象】** 区内在住・在勤・在学または杉並に縁のある方  
**【定員】** 30名(先着順)  
**【参加費】** 無料  
**【申し込み】** 当日、直接会場へ



食生活を応援する飲食店等が増えました

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！



区では2月から、ヘルシーメニュー推奨店（食を通じて健康を応援する区内飲食店等）にミニ健康チラシ「おもしろ栄養講座」を新たに4種類置きました。あなたの食生活をほんのちょっと変えるだけで、健康アップにつながるコツを紹介しています。区では、こうした「健康チラシのある店」の他に、「カロリーの分かる店」、「認証ヘルシーメニュー推奨店」の3段階のヘルシーメニュー推奨店を登録・認証しています。26年度、新たに登録・認証されたお店を紹介し、このほかの推奨店は、杉並ウエストサイズ物語 <http://www.suginami-waistsize.jp/> で検索できます。

——問い合わせは、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ。  
〈新たに認証されたヘルシーメニュー推奨店〉（2月12日現在）

店名	所在地	電話番号	ヘルシーメニュー名
宝楽屋	下井草5-22-17	☎6454-7561	健康湯麺（ヘルシータンメン）
ナナロクカフェ	桃井2-4-4	☎6479-9143	特製タコライス
たいよう食堂	西荻南3-9-8	☎5941-5281	ゴーヤチャンプル定食、フーチャンプル定食
蛇の目寿司	上荻2-37-5	☎3390-5780	にぎり寿司
香源	井草1-2-1	☎3301-7008	長崎ちゃんぽん、味噌ちゃんぽん
ベジcafe和み	阿佐谷北1-43-6	☎6383-0140	牛すじと季節の野菜カレー
Café Style	天沼3-9-12	☎3392-5557	オリジナルミートパスタ
88CAFE	荻窪4-33-16	☎3393-0822	完熟トマトスープライスヌードル
三ちゃん 西荻窪店	松庵3-38-20	☎3247-5225	タンメン、スタミナラーメン

◆健康チラシのある店(下表参照)

料理を待つ間に気軽に読める、食事に関する豆知識や健康情報などを紹介している健康チラシを置いているお店です。今回は、体重管理のコツなどを紹介しています。お食事の際にぜひご覧ください。

◆カロリーの分かる店(下表※印参照)

健康チラシに加え、メニューのエネルギー・栄養素などを表示している店です。

◆認証ヘルシーメニュー推奨店(左表参照)

上記2つにあてはまるとともに、区の基準を満たした適量でバランスの取れた健康食（ヘルシーメニュー※）がある店です。

※ヘルシーメニューとは

主食（ご飯・パン・麺）・副菜（野菜・きのこ・芋・海藻）・主菜（肉・魚・卵・大豆）が揃っていて、1食で働き盛りの方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。

〈新たに登録された健康チラシのある店とカロリーの分かる店（※がついている店）〉

（2月12日現在）

地域	店名
阿佐谷北	かばてろ
永福	café こはく
荻窪	TRATTORIA PIEMONTE、Boulangerie L'ete、はなの舞 荻窪西口店、レムニユ
上井草	ピアットロツソ 上井草店、genro&cafe
久我山	VEGE CAFE
高円寺北	yummy
高円寺南	ドトールコーヒーショップ 東高円寺店、かき小屋 高円寺
下井草	SITA、一達
松庵	ラブルミエ プアッス

地域	店名
成田東	ひなた珈琲
西荻北	たべごと屋のらぼう、※カフェギャラリー アトリエ カノン
西荻南	JUHA、プラスリー ギョ、秋田ばる七尾、BALHAZAR、SU旬色彩+ナチュラル酵母パン
浜田山	ダリ、キッチン フクダバ
方南	方南町デタトコ、スーパースーパー自然や、akiccio desica
堀ノ内	家庭料理わいわい
南荻窪	スポーツカフェすぎなみ
和田	インドレストラン スパーディーブ、cafe Birdbath、cafe spica

交流自治体

新潟県小千谷市からのお知らせ

◆小千谷ふるさと市場

小千谷名物の笹団子や魚沼産コシヒカリ米のほか、地酒、もち、米菓などの米どころ新潟の特産品を多数販売します。

時 3月2日(月)午前10時～午後2時  
(売り切れ次第終了) 場 区役所中杉通り側入り口前(申込)当日、直接会場へ  
文化・交流課交流推進担当(買)物袋を持参



▲雪国小千谷のうまいもの！盛りだくさんでお届けします！

◆小千谷フェア

小千谷の風土が育んだ農産品のほか、布海苔（ふのり）という海藻をつなぎに使った「へぎそば」や新潟名物「笹団子」を販売します。

時 3月29日(日)午前11時～午後1時30分 場 小千谷学生寮（井草4-16-23）(申込)当日、直接会場へ  
小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800  
(車)での来場はご遠慮ください

現在「おぢやファンクラブ」（入会費・年会費無料）の会員を募集しています。入会していただくと、四尺玉花火で有名な片貝まつり後席を抽選でご招待するほか、お買い得な割引情報やイベント情報等を定期的にお届けします。申し込みは、おぢやファンクラブ事務局 ☎0258-83-4800へ。



高円寺・阿佐ヶ谷・荻窪・西荻窪の美味しいグルメはどこだ！

なみじゃない！杉並グルメコンテスト

「阿佐ヶ谷編」開催中 3月16日(月)まで

- ▷ 「荻窪編」 3月20日(金)～4月13日(月)
- ▷ 「西荻窪編」 4月20日(月)～5月14日(木)
- ※ 「高円寺編」は終了しました。

「食を通じて日本を元気に！」を合言葉に集結した食べ歩き達人集団「たべあるキング」。その中から、それぞれラーメン、カレー、丼、焼き鳥、スイーツを得意とする5名が、中央線沿線のイチオシメニューを紹介します。気になるお店に投票して素敵なプレゼントを当てよう！

◇参加方法

なみじゃない！杉並グルメコンテストfacebook <http://www.chuosen-rr-gourmet.com/> から投票してください(投票には、facebookへの登録が必要です。右記QRコードからも接続できます)。1位になったお店を選んだ方の中から抽選で5名に、「たべあるキング」メンバーと食事ができる権利をプレゼントします。詳細は、中央線あるあるプロジェクトfacebook <http://www.facebook.com/chuosenrr> をご覧ください。



▲コンテストにはこちらからアクセス

区産業振興センター観光係 ☎5347-9184



第10回

● 来たら見つかる子育てヒント ●

# すぎなみ子ども・子育てメッセ

10回目となる今年は「ひろげよう！ほのぼの わくわく 子どもの未来」をテーマに、NPO法人・地域のグループ・企業など約50団体が、子育て情報ブースの出展や、ワークショップ、子どもたちのパフォーマンスなどを通して、それぞれの活動を紹介し、皆様のご来場をお待ちしています。——問い合わせは、すぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内)へ。

● **日時**

3月8日(日)午前10時～午後4時

● **参加費**

無料

● **場所**

セシオン杉並 (梅里1-22-32)  
※駐車場はありません。

● **申し込み**

当日、直接会場へ(事前申し込みが必要な催しは「広報すぎなみ」2月11日号をご覧ください)



◆ **ときどきフロアー(地下1階)**

お話劇、歌のパフォーマンスなど、聴くだけではない参加型のイベントや体育室を利用した親子で体を動かすイベント等が体験できます。

◆ **わくわくフロアー(1階)**

中庭での地震体験車や、ホールでのダンスや踊りのパフォーマンス、展示室での情報ブースやワークショップ、パンの販売など、いろいろな団体が出展しています。

◆ **のびのびフロアー(2階)**

ベビーマッサージや子どもの健康に関する講座など、子育ての知識や考え方のヒントとなるイベントが盛りだくさんです。

◆ **ほのぼのフロアー(3階)**

本のリサイクル市、絵本の読み聞かせや人形劇のミニステージ、子育て支援団体の活動紹介など楽しめるイベントがたくさんあります。

◆ **10周年記念実行委員企画**

◇ **子どもと親で聴くはじめてのコンサート**

■ 時間 午前11時10分～午後0時10分 ■ 出演 = 日本サロンコンサート▷ 曲目 = トリッチトラッチポルカ、天国と地獄ほか 定員578名(先着順)



◇ **映画上映会「うまれる」**

■ 時間 午前10時30分～午後0時30分 ■ 定員80名(先着順)



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。

## 杉並で越冬する野鳥と「野鳥の父」中西悟堂



すぎなみ学倶楽部HPへ

善福寺川や神田川、善福寺公園や和田堀公園など良好な水辺環境に恵まれた杉並区では、数多くの野鳥を見ることが出来ます。

一年中いる「留鳥(りゅうちょう)」は、住宅街でも見かけるキジバト、スズメ、ムクドリなどです。それに対し、秋に北の地域から渡ってくるマガモやオナガガモなどのカモ類やツグミは「冬鳥」で、いわゆる渡り鳥です。区内の川辺や公園で、写真や絵による案内看板を見かけるのは野鳥の豊かさ故といえそうです。

昨年創立80周年を迎えた「日本野鳥の会」の創設者である中西悟堂氏(以下敬称略)は、「野鳥の父」と呼ばれ、知る人ぞ知る杉並ゆかりの偉人です。悟堂は、石川県金沢市に生まれ、縁あって

当時井荻町の善福寺池のほとり暮らし、この地で野鳥の観察を本格的にするようになりました。やがて「日本野鳥の会」の発足を期に、野鳥保護運動に携わりました。悟堂の半生は、そのまま日本中に広まった「野鳥の保護」の歴史でもあります。



ウェブサイトもあるよ!

すぎなみ学

検索

現在、悟堂の思いは脈々と引き継がれ、昨年11月30日には、日本野鳥の会創立80周年記念探鳥会「善福寺公園探鳥会」が開催されました。

すぎなみ学倶楽部では、「ゆかりの人々 知られざる偉人」で中西悟堂の野鳥に捧げたその半生を紹介しています。また、「自然」では季節ごとに見られる「杉並の野鳥」を30種類以上紹介しています。春まだ浅いこの時期、野鳥を見つけて季節を感じてみませんか。(リ)

▷ ゆかりの人々 ▷ 知られざる偉人  
▷ 自然 ▷ 野鳥 ▷ 杉並の野鳥

すぎなみ学倶楽部ホームページ

〒産業振興センター観光係 ☎5347-9184

## ご利用ください



http://www.sugi-chiiki.com/

## 今週のイベント情報や NPO・地域活動の情報が満載

すぎなみ地域コムは、地域活動のためのポータルサイトで、区内のNPO法人、町会・自治会などさまざまな団体のイベント・地域活動の情報などをインターネットで見ることができます。

## 団体の活動をWebで簡単にPR!

団体のホームページを無料で作成できます。すぎなみ地域コムトップページから申し込みください。すぎなみNPO支援センターでは、団体向けの登録説明会(毎月)、ページ作りのコツや写真加工などを学ぶブラッシュアップ講座、団体同士の情報交換・交流の場となるユーザーの集い(上写真)を開催して、皆さんの活動を応援しています。説明会の詳細・申し込みはすぎなみNPO支援センターへ。



〒すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260

## 交通死亡事故が発生しました

2月10日(火)、午前4時50分頃、清水三丁目交差点で、トラックと二輪車が衝突し、二輪車を運転していた男性(40歳代)が死亡する事故が発生しました。

### ◇自動車・二輪車を運転する皆さんへ

- 交差点での事故が多発しています。交差点では、信号を守り安全確認を徹底しましょう。
- スピードの出し過ぎは大変危険です。決められた速度を守りゆとりのある運転をしましょう。
- ヘルメットのアゴひもは確実に結束し、プロテクターを着用しましょう。
- 運転技量を過信することなく、安全運転を心掛けましょう。

☎区交通対策課、各警察署(杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110)

## ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労を支援します

ひとり親家庭のお母さん・お父さんの就労や資格取得、スキルアップについてのご相談を、ひとり親自立支援プログラム策定員(就業支援専門員兼務)がお受けします。

☎月～土曜日午前8時30分～午後7時(祝日を除く) ☎子ども家庭支援センター(阿佐谷南1-14-8) ☎区内在住のひとり親家庭等の親(生活保護受給者を除く) ☎無料 ☎申込・☎電話で、子ども家庭支援センター☎5929-1902へ



## 区内の空間放射線量等測定結果

区は、下記のとおり区内の空間放射線量等の測定を実施しました。測定結果は、区ホームページでもご覧になれます。

—問い合わせは、各担当課へ。放射線量測定に関する全般的なことについては環境課放射能対策担当☎3312-2111(区代表)、放射線量測定の方法については杉並保健所生活衛生課☎3391-1991へ。

### ◆区立小中学校・保育園等の給食食材

☎学務課、保育課

2月16日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計1999検体を測定した結果、健康に影響を与えるものではありませんでした。

### ◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

☎環境課放射能対策担当

(測定日2月17日)

測定場所	測定高さ	
	地上1cm	地上1m
桃井第五小学校校庭(芝生)(下井草4-22-4)	0.05	0.04
久我山小学校校庭(久我山5-18-7)	0.05	0.04
松ノ木中学校校庭(松ノ木1-4-1)	0.03	0.04
高円寺東保育園園庭(高円寺南1-28-4)	0.05	0.05
妙正寺公園砂場(清水3-21-21)	0.05	0.04
塚山公園砂場(下高井戸5-23-12)	0.04	0.05
荻窪南保育園砂場(荻窪1-1-6)	0.06	0.06
松ノ木保育園砂場(松ノ木2-33-6)	0.06	0.06

### ◆区内3カ所(定点測定) ☎環境課放射能対策担当

測定場所	測定日	測定高さ1m
杉並区役所青梅街道側(阿佐谷南1-15-1)	2月10日	0.07
	2月17日	0.08
杉並保健所前駐車場西側(荻窪5-20-1)	2月10日	0.06
	2月17日	0.07
衛生試験所玄関前駐車場(高井戸東3-20-3)	2月10日	0.07
	2月17日	0.08

定点測定値の単位はマイクロ・シーベルト/h。測定機器は、シンチレーションサーベイメーターTCS-172Bです。

# 住民基本台帳の閲覧状況を公表します

—問い合わせは、区民課住民記録係へ。

「住民基本台帳の一部の写しの閲覧」とは、住民基本台帳に記録されている項目のうち、氏名・住所・生年月日・性別を閲覧するものです。

閲覧申請が認められた場合、必要最小限の範囲で閲覧が可能となります。

閲覧が認められる主な理由は次のとおりです。

- ①官公庁が職務で行う場合
- ②公益性の高い調査研究に利用する場合や、公共的団体が公益性の高い活動に利用する場合

(住民基本台帳の閲覧状況(26年10月～12月分))

### ◆国または地方公共団体(住民基本台帳法第11条第3項に基づく公表分)

閲覧請求者	請求事由概要
自衛隊東京地方協力本部	自衛官等の募集に伴う広報

### ◆個人または法人(住民基本台帳法第11条の2第12項に基づく公表分)

閲覧請求者(委託者等)	利用目的概要
1 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	外交に関する世論調査
2 (社)中央調査社(公益財団法人塩事業センター)	家庭用塩の消費実態に関する調査
3 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所)	全国放送サービス接触動向調査
4 (社)中央調査社(地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター)	世代間関係の意識と実態に関する調査
5 (社)新情報センター(NHK放送文化研究所)	戦後70年に関する意識調査
6 (株)タイム・エージェント(東京都生活文化局広報広聴部)	広報広聴活動に関する調査
7 (株)RJCリサーチ(独立行政法人労働政策研究・研修機構)	子どものいる世帯の生活状況および保護者の就業に関する調査
8 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	がん対策に関する世論調査
9 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	基本的法制度に関する世論調査
10 (株)日本リサーチセンター調査部(内閣府政策統括官〈共生社会政策担当〉)	結婚・家族形成に関する意識調査
11 (株)サーベイリサーチセンター(総務省行政評価局)	食育の推進に関するアンケート調査
12 (社)中央調査社(内閣府政策統括官〈共生社会政策担当〉)	高齢者の日常生活に関する意識調査
13 (社)中央調査社(内閣府政策統括官〈共生社会政策担当〉)	食育に関する意識調査
14 筑波大学大学院人間総合科学研究科	女性のストレスと精神健康に関する調査
15 (社)新情報センター(総務省統計局統計調査部消費統計課)	家計消費状況調査
16 (社)新情報センター(内閣府政策統括官〈共生社会政策担当〉)	一人暮らし高齢者に対する意識調査
17 (社)新情報センター(消費者庁)	消費者意識基本調査
18 (株)日本リサーチセンター調査部(日本銀行情報サービス局)	生活意識に関するアンケート調査
19 (社)中央調査社(東京大学大学院人文社会系研究科)	少子高齢社会における社会断層と移動に関する全国調査
20 (社)中央調査社(株)野村総合研究所)	テレビ視聴に関する調査
21 (社)中央調査社(文化庁文化政策部)	国語に関する世論調査
22 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	自衛隊・防衛問題に関する世論調査
23 (社)新情報センター(国土交通省土地・建設産業局)	土地問題に関する国民の意識調査
24 (社)ビデオリサーチ(株)日本たばこ産業たばこ事業本部)	全国たばこ喫煙者率調査
25 (社)中央調査社(NHK放送文化研究所)	日本人とテレビ・2015調査
26 (社)中央調査社(内閣府大臣官房政府広報室)	社会意識に関する世論調査

# ◆◆◆ 就労相談受付中 ◆◆◆

◇就労支援センター  
阿佐谷南3-2-19産業商工会館2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】  
仕事の経験がない方、アルバイトからの転職希望の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 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=月～金曜日②臨床心理士による心と心との相談=第2・4月曜日無料申込・内 電話で、若者就労支援コーナー ☎

3398-1136へ  
【ハローワークコーナー】  
職業相談と職業紹介を行います。  
無料申込開館時間内に、直接就労支援センターへ同センターハローワーク専用 ☎ 3398-8619  
◇就労支援センタージョブトレーニング室  
桃井4-3-2 勤労福祉会館2階  
▷開館時間=午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)  
生活習慣改善に向けた社会適応力訓練や区内企業等での就労準備訓練を実施しています。  
対44歳以下の方無料申込・内 電話で、ジョブトレーニング室 ☎5311-3200へ

◇シニアの就労・創業・地域活動の個別相談  
時3月14日(土)午前9時～午後5時(1人45分) 場 とうとう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 無料申込・内 電話で、とうとう高円寺南館 ☎5378-8179へ 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(祝日、年末年始を除く) 午前10時と11時から1人50分 場 西荻図書館 師 キャリアカウンセラー・藤井毅弘ほか 無料申込・内 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)へ 他 手書きの履歴書を持参

※以下、具体的な仕事のあっせんは行いません。

◇シルバー人材センター高井戸分室個別就労相談  
時 3月3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火) 午後1時～4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住の60歳以上で臨時的・短期的な仕事を希望の方に、センターでの働き方(仕事と入会)を案内します 無料申込当日、直接会場へ 杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217  
◇障害者のための就労相談  
時 月～金曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 場 ワークサポート杉並(高井戸東4-10-26) 区内在住で障害のある方(障害の種類は問いません)とその家族 無料申込・内 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へ

## ここからプラス10教室

### 本当はすごい!ラジオ体操+ヨガ

毎日の生活のなかで、今より1日10分多くカラダを動かすことが、生活習慣病やロコモティブシンドローム予防に役に立ちます。誰もが知っているラジオ体操を見直し、さらにヨガの動きも取り入れて、活動量を増やすきっかけにしませんか。  
時 3月19日(休)午前9時30分～正午 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 内 生活習慣病予防のための運動の効果・マイブランの作成 師 武蔵野市ラジオ体操会連盟会長・宮下みさ子、高円寺保健センター作業療法士 区内在住・在勤の64歳以下で医師から運動制限を受けてない方 定20名(申込順) 無料申込・内 2月23日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ 他 運動しやすい服装・靴で、飲み物を持参

### 40代から輝く☆女性になる心とカラダ講座!

身体のちょっとした変化や不調を「更年期かしら?」と感じていませんか? 今すぐできる、女性力アップ講座で今年も元気に過ごしましょう。  
時・内・師 3月9日(月)=どうやって乗り切る? ころと身体の変化の時(東京医科歯科大学大学院女性健康医学講座准教授・寺内公一)、骨密度測定とカルシウムたっぷりメニュー(高円寺保健センター職員。試食あり)▷16日(月)=楽しく上手に過ごすコツ(NPO法人HAP・宮原富士子)、フェイスストレッチでたるみ予防&美しい口元を!(スタジオHOW・清水則子) / いずれも午後1時30分～3時30分。計2回 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 区内在住・在勤で64歳以下の女性 定30名(申込順) 無料申込・内 2月23日から電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

## 杉並区就労支援センター すきJOBだより

### 就労支援センターをご存じですか

就職活動の拠点として有効に活用していただくために、就労支援センターの紹介や支援内容等の説明を行っています。

「どんなところなの?」「使い方がよくわからない」など、疑問をお持ちの方は、ぜひ利用説明会にご参加ください。

### ◇就労支援センター利用説明会～きっかけは、きっとココから!

時 3月2日(月)午前10時～11時30分 場 産業商工会館同センター若者就労支援コーナー 統括責任者 対求職中の方 定10名(申込順) 無料申込 電話で、同センターへ

場 杉並区就労支援センター(阿佐谷南3-2-19 産業商工会館2階 ☎3398-1136)

## 4月 ①休日パパママ学級 ②休日母親学級

時 ①パパママ学級=4月11日(出)午前・午後、19日(出)午後、26日(出)午後 ②母親学級=4月26日(出)午前/各半日コース ※午前=9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分 場 杉並保健所3階(荻窪5-20-1) 内・定 ①もく浴実習、パパの妊婦体験、お産に向けた話など(各回24組) ②妊娠中の過ごし方、お産の話、育児について、地域の子育て情報など(44名) 師 助産師ほか 区内在住の初産の方で①は開催日現在妊娠24週以上37週未満のカップル②は平日の母親学級に参加が困難な方 無料他(1)結果は3月24日ごろに通知(2)応募者多数の場合は出産予定日などで調整

【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は誕生学協会杉並区休日パパママ学級担当、②は同協会休日母親学級担当(〒151-0066渋谷区西原3-17-15Sパティオ)へ▷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://tanjo.org/sugi-papamama/から申し込み  
【問い合わせ】 同担当 ☎5738-5761

## 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・外科・耳鼻咽喉科・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・外科・耳鼻咽喉科】

土曜日:午後5時～10時 日曜・祝日:午前9時～午後10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・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

☎3423-9909 杉並区急病医療情報センター 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 ◆ 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…直接会場へ	母親学級…直接会場へ(母子健康手帳持参)	平日パパ・ママ学級(予約制)	離乳食講習会…直接会場へ	乳幼児歯科相談(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(木)・11日(木)・18日(木)	3月は ありません	25日(水) 午後1時30分 ★2月23日から電話で申し込み(30名。申込順)	午前 13日(金) 20日(金) 午後 12日(木)	13日(金) 午前9時～10時30分	23日(月) 午後1時30分～	5日(木)・11日(水) 午後1時30分～
高井戸 (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	9日(月) 午前9時15分～10時	4日(木)・11日(木)・18日(木)	3月は ありません	18日(水) 午前10時30分～午後0時30分	午前 9日(月) 23日(月) 午後 6日(金) 20日(金)	12日(木) 午前9時～10時30分	5日(木) 午後1時30分～	17日(火) 午後1時30分～ 23日(月) 午前9時30分～
高円寺 (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	26日(木) 午前9時30分～10時15分	3月は ありません	3月は ありません	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)	17日(火) 午前9時～10時30分	27日(金) 午前9時30分～	6日(金) 午後2時～12日(木) 午後1時30分～
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)	3月は ありません	24日(火)午前10時30分～午後0時30分(生後9カ月頃からの離乳食講習会)	午前 12日(木) 25日(水) 午後 11日(水)	10日(火) 午前9時～10時30分	27日(金) 午前9時30分～	13日(金) 午前9時30分～
和泉 (和泉4-50-6) ☎3313-9331	20日(金) 午前9時15分～10時15分	3月は ありません	10日(火) 午後1時30分～4時	19日(木) 午後1時30分～3時30分	午前 4日(水) 18日(水) 午後 9日(月)	18日(水) 午前9時～10時30分	19日(木) 午後1時45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。チェーン錠をつけるなど各自ご注意ください。

歯の健康相談  
問 14日(土)午後2時～4時30分  
い 合わせは、杉並区歯科医師会  
合 (阿佐谷南3-134-13 ☎33393-0391) へ



**競技大会**

●都民体育大会予選会

◇アーチェリー

時・内①3月8日(日)=30m×72射②29日(日)=男性(50m・30m各36射)、女性(30m・30m各36射) / いずれも午前9時～午後5時 場①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②中央区立総合スポーツセンター(中央区日本橋浜町2-59-1) 区内在住・在勤・在学の方(学連加入者は除く) 定各36名(申込順) 費①200円②無料(申込) 問電話で、3月4日までに区アーチェリー協会・小杉☎3390-6839(平日午前10時～午後10時(午後5時～8時は除く))へ

◇バレーボール

時3月22日(日)午前9時～午後7時 場①上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ②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(大学の登録チームと高校生以下は除く) 費1チーム4000円(申込) 申込書(区体育施設で配布)を、3月9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

◇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3月29日(日)) 場①松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) ②内種目=ダブルス▷一般男性・女性(年齢制限なし)▷成年(35歳以上)男性・女性▷シニア1部(45歳以上)男性・女性▷シニア2部(60歳以上)男性・女性▷チャレンジの部(ベテラン70歳以上、初級～中級は年齢制限なし。男・女・ミックスク) 区内在住・在勤・在学の方、連盟加盟クラブの登録会員 費1組2000円。小～高校生1組1000円(当日) (申込)ハガキまたはファクス(15面記入例参照)に種目も書いて、3月10日(必着)までに区ソフトテニス連盟・田中達三(〒167-0021井草2-18-12)☎3397-6239へ 問田中☎3397-6239

●杉並区民マス釣り大会

時3月29日(日)午前6時30分出発 場①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 ②内競技の釣り(ルアーは対象外)、パーベキュー(材料は各自持参。現地調達可)、表彰式(午後3時30分修了) 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) (申込) 問電話、ハガキまたはファクス(15面記入例参照)に性別も書いて、3月23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)へ ①雨具・朝食は各自持参②貸し出し用釣り用具(無料)、パーベキュー材料(2000円)希望者は受付時申し込み③釣ったマスは30匹以内持ち帰り自由(クーラーボックス各自持参)

**スポーツ教室**

●荻窪体育館の教室

◇小学生生まれ!ソフトバレー

時3月1日(日)午前9時～11時 場①ソフトバレーボール連盟 区内在住・在学の小学生 定15名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ 他体育館履き持参

◇障害者ユニカール体験教室

基礎から試合まで指導します。 時3月8日(日)午前11時～午後1時 場①日本障害者スポーツ指導員・石井功樹 区内在住・在勤・在学の16歳以上で障害のある方 定20名(先着順) 費100円(申込)当日、直接会場へ

◇気軽にフィットネスⅢ 背骨コンディショニング

痛み、しびれ、凝りなどの体の不調を根本的に改善することを目指します。

⑥の教室は、杉並区公共施設予約システム「さざんかねっと(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2月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

時3月8日～29日の毎週日曜日、午後1時～2時30分 場①小林伸江 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(申込順) 費各500円(申込)各開催日の6日前から電話で、同体育館へ

◇なぎなたKIDS&Jr(通年教室)

時4月4日～28年3月19日の第1・3・5土曜日、午後1時～3時(計24回) 場①区内なぎなた連盟 区内在住・在学の小中学生 定15名(抽選) 費月1000円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、3月6日(必着)までに同体育館へ

◇bjジュニアバスケットボールスクール(通年教室)

バスケットボールを通して子供の体力・基礎的運動能力の向上を目指します。 時4月9日～11月26日の毎週木曜日、午後5時～7時(計26回) 場①bjリーグアカデミーコーチングスタッフ 区内在住・在学の小学3～6年生 定20名(抽選) 費月4000円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、3月12日(必着)までに同体育館へ

——〈いずれも〉—— 場・圃荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)☎3220-3381

●春一番善福寺緑地でノルディック・ウオーク

時3月1日(日)・8日(日)午前10時 場集合=スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 場①全日本ノルディック・ウオーク連盟公認指導員 対3km程度歩ける健康な方 定各25名(申込順) 費各1030円(別途ポールレンタル料510円) (申込) 問電話で、スポーツハイツ☎3316-9981へ

●杉小小温水プールの教室

◇個人向け泳法ワンポイントレッスン

1人5分間、マンツーマンで教えます。 時3月1日(日)・8日(日)・15日(日)午前10時～11時 場①水泳連盟ほか 区内在住・在勤・在学の方(小学3年生までは水着着用の保護者同伴) 定各回10名(先着順) 費無料(別途入場料) (申込)当日、直接会場へ

◇アクアピクス

水中運動でバランスの取れた体力作りをします。筋力アップ、シェイプアップに効果的です。

時3月5日(木)午前10時～11時 場①水泳連盟・松井仲子 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定30名(先着順) 費500円(申込)当日、直接会場へ

◇うきうきウオーキング①やさしいウオーキング②シェイプアップウオーキング

泳げなくても大丈夫です。

時3月10日(火)・17日(火)午前10時～11時②11時～正午 ①足腰に負担をかけずに基礎的な歩き方を学ぶ(初心者向け)②しっかり体を動かして気になるところをシェイプアップ 場①ヴィムスポーツアベニューインストラクター 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各回30名(申込順) 費各回500円。①②連続800円(申込)各開催日の6日前から電話で、同プールへ

——〈いずれも〉—— 場・圃杉小小温水プール(和田3-55-49)☎3318-8763 他駐車場はありません

●永福体育館の教室

◇小学生放課後チャレンジスポーツ

コアキッズ体操で体幹づくりに挑戦します。

時3月4日(水)午後3時20分～4時50分 場①木村幸治 区内在住・在学の小学生 定40名(申込順) 費無料(申込)電話で、同体育館へ 他動きやすい服装で、体育館履き・タオル・飲み物など持参

◇いきいきスポーツ教室春の講座 ⑥教室番号「1960」

元気な体は週1回の運動から。体力を向上し、運動不足を解消しましょう。

時4月7日～6月30日の毎週火曜日、午前9時～11時(計12回。5月5日を除く) 場①中野千賀子・金田光世 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定50名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、

3月11日(必着)までに同体育館へ ②2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

——〈いずれも〉—— 場・圃永福体育館(〒168-0064永福3-51-17)☎3328-3146

●マラソン・クリニック

マラソンの基本運動、済美山運動場を出てのロングランなどを行います。

時3月15日(日)午前10時～正午 場①都立和田堀公園陸上競技場(済美山運動場)(堀ノ内1-15) 場②陸上競技協会・磯田雅也 区内在住・在勤・在学で18歳以上の方 定80名(申込順) 費2000円(当日) (申込) 圃区陸上競技協会・日野雅夫☎090-3149-0309 ③maasao@jcom.home.ne.jpへ申込書を請求の上、3月13日(必着)までに同協会・日野へ ④走りやすい服装(運動着)・ランニングシューズ・着替え・タオル・飲料水など持参

●高円寺体育館の教室

◇親子チャレンジ体操I

跳び箱・マット・平均台・ボールなどを使い、いろいろな運動で体力をつけることを目的にした教室です。

時4月4日～5月9日の毎週土曜日①午前9時～10時②10時～11時(各計6回) 場①TiAmo ②3歳半～4歳③2歳半～3歳半未満(いずれも実施日年齢)のお子さんとその保護者 定各12組(抽選) 費各4500円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望、親子の氏名(フリガナ)、お子さんの生年月日・年齢・性別も書いて、3月2日(必着)までに同体育館へ

◇エンジョイ卓球I初心・初級者コース

時4月6日～5月25日の毎週月曜日、午後3時～5時(計8回) 場①圃国広哲弥 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定44名(抽選) 費6000円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、3月2日(必着)までに同体育館へ ②2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

◇コアトレーニングI①女性②男性

正しい筋肉のつけ方を習得し、シェイプアップを目指します。筋肉トレーニングで脂肪燃焼、太りにくい身体を作ります。

時4月10日～6月19日の毎週金曜日①午後7時～8時②8時～9時(4月24日を除く。各計10回) 場①鈴木さやか 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各20名(抽選) 費各6000円(申込)往復ハガキ(15面記入例参照)で、3月3日(必着)までに同体育館へ ②2歳～就学前の託児あり(事前申込制。定員あり。1回500円)

——〈いずれも〉—— 場・圃高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)☎3312-0313 他車・バイクでの来館はできません

●ここからはじめよう女性の健康週間

時・内・定下表の通り 場①スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) ②16歳以上の女性 費①1回510円②～⑥各1回1030円(②は別途ポールレンタル料510円) (申込)①②は電話で、スポーツハイツ☎3316-9981へ③～⑥は当日、直接会場へ 圃スポーツハイツ

〈ここからはじめよう女性の健康週間〉

内容・定員	日時(3月)
① 骨盤エクササイズ(6名)	2日(月)・5日(木)午後7時～7時30分、3日(火)・6日(金)午後1時～1時30分、4日(水)午前10時30分～11時
② ノルディックウオーク(8名)	1日(日)・8日(日)午前10時～11時30分
③ アクアピクス	3日(火)午前11時15分～正午
④ 水中運動	2日(月)・5日(木)午前10時15分～11時15分、3日(火)・6日(金)午後1時～2時
⑤ はじめて水泳	1日(日)・8日(日)午前11時30分～午後0時45分、3日(火)・5日(木)午後6時30分～7時45分
⑥ 成人水泳(初級・中級・上級)	2日(月)～7日(土)午後1時～2時15分

※①②は、申込順。

■就労支援セミナー「面接対策～あなたをプレゼンする」

時 3月5日(木)午後1時30分～4時30分 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 伊藤那美 対 求職中の方 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、就労支援センター ☎3398-1136へ

■「はるはなメソッド」歌と表情筋トレーニング

正しい腹式呼吸を身に付けながら、同時に表情筋を鍛えて心も体も健康になりましょう。

時 3月10日(火)午前10時～11時30分 場 高井戸地域区民センター 師 二期会会員・常岡治恵 対 区内在住で60歳以上の方 定 90名(申込順) 費 300円(申込) 問 電話または直接、高井戸地域区民センター総合受付(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)へ

■いま話題の本からY・Aまでのブックトーク

さまざまな「つくる」ことの影響にある物語を紹介しします。

時 3月22日(日)午後2時～4時 場 永福図書館 内 題材 = 佐々木健一「辞書になった男」、森瑤子「望郷」ほか

〈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、☎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
西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747)	介護予防に取り組むための基礎知識	3月31日(火)午前10時～正午 対 60歳以上の方 定 30名(申込順) 費 無料
高円寺東館(高円寺南1-7-22 ☎・FAX3315-1816)	ラフター(笑)ヨガ～呼吸法と笑いで健康づくり	3月14日から毎月第2・4土曜日、午前10時～正午 費 300円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎・FAX3332-1076)	はじめてのスマートフォン～基本操作と基礎知識	3月22日(日)午前10時、午後1時30分/各2時間 対 40歳以上の方 定 各20名(申込順) 費 各500円(スマートフォンは貸し出し)
天沼館(天沼2-42-9 ☎・FAX3391-8540)	ゆうゆう天沼寄席～柳家一琴	3月1日(日)午後2時 定 40名(申込順) 費 500円
梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4 ☎・FAX3313-4319)	スポーツ吹矢教室 師 スポーツ吹矢協会公認指導員	毎月第2・4水曜日午後6時～8時、第3土曜日午後1時30分～3時30分 費 1回500円(別途マウス代100円)
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8日(日)午後2時～3時30分 定 60名(申込順) 費 500円(他当日参加も可)

※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、長寿応援対象事業です。

か5編 師 元公立中学校国語科教員・廣畑環 対 中学生以上の方 定 40名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話または直接、永福図書館(永福4-25-7 ☎3322-7141)へ

環境活動推進センター

◇包丁研ぎを習おう

自分で研ぎあげる技能を取得しましょう。

時 3月14日(土)①午前11時～正午②午後1時～2時 定 各回5名(抽選) 費 無料(申込) 往復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月1日(必着)までに同センターへ

◇手編みのコインケース作り

時 3月20日(金)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 300円(申込) 電話で、同センターへ

◇着物や洋服のリメイク

時 3月23日(月)午後1時30分～3時30分 定 10名(申込順) 費 600円(申込) 電話で、同センターへ

—— 〈いずれも〉 ——

場・問 環境活動推進センター(〒168-0072高井戸東3-7-4 ☎5336-7352 <午前9時～午後5時>) 対 区内在住・在勤・在学の方 他 長寿応援対象事業

みどりをベルトのようにつなげよう!

みどりのベルトづくり講演会

「みどりのベルトづくり」は、公園や道路などの「公共のみどり」と「家の前のみどり」をベルトのようにつなげる取り組みです。心地よいまちをつくるために、お住まいの地域でこれからみどりを増やしたいと考えている方、みどりをきっかけとしたコミュニティーづくりに興味がある方は、ぜひ、参加してください。

時 3月1日(日)午後2時～4時 場 永福和泉地域区民センター(和泉3-8-18) 師 チームネット代表取締役・甲斐徹郎 対 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 みどり公園課みどりの計画係

休日開催 3月の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。カップルでも一人でも参加できます。

時 3月8日(日)午前10時～正午 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 内・師 「妊娠力アップのための基礎講座」(虹クリニック・看護師)、「正圧法で妊娠力アップ」(友永ヨーガ学院講師・須田育) 対 区内在住・在勤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) 費 無料(申込) 問 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ

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」 時 3月1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、松林潤子▷曲目 = 月の光(ドビュッシー)、まこ、セレナーデ、菩提樹、平和ソングほか 対 区内在住の方 定 160名(先着順) 費 無料(申込) 当日、直接会場へ 問 音楽コンサート・松林 ☎3334-1888 他 車いすのスペースもあります

★親子で楽しむ本格オペラ「魔笛～魔法の笛と鈴」 時 3月28日(土)①午前11時～午後0時30分②2時30分～4時 場 高井戸地域区民センター 内 出演 = 蔵田雅之(テノール)、石多エドワード(バリトン)、畑中紫南(ソプラノ)、瀧浦萌(ソプラノ)、青山浩代(ソプラノ)、斎藤舞(ピアノ)、東京オペラ協会オリジナルキャスト、天野ひかり(司会) 対 0歳～小学生のお子さんとその保護者 定 各200名(申込順) 費 各1人2500円(子育て応援券利用可) (申込) おやこみゅ ☎http://www.oyakom.com/apply/ から申し込み 問 同団体・斉藤 ☎090-9381-8197

★区民参加型展示「20分で行く 荻窪の昭和～井伏・太宰、荻外荘」関連行事

◇コンサート「故郷は荻窪」荻窪賛歌と春の歌を楽しむ 時 3月8日(日)午前10時～正午 師 邦楽家・山下啓義 定 30名(申込順) 費 無料

◇親子将棋大会「荻窪文士達が大好きだった将棋の時間」 時 3月15日(日)午前10時～正午 師 棋士・小田切秀人 対 親子(親以外の保護者も可) 定 20名(申込順) 費 無料

◇講演会「荻外荘の昨日、今日、明日」～歴史の舞台、荻外荘の価値と活用 時 3月29日(日)午後3時～5時 師 首都大学東京名誉教授・高見澤邦郎 定 30名(申込順) 費 500

円 — 〈いずれも〉 — 場 郷土博物館分館(申込) 問 電話またはファクス(15面記入例参照)で、NPO法人すぎなみ学びの楽園すぎなみ文化事業部・村田 ☎080-5644-2592 FAX5877-6567へ

★荻窪再発見!安心安全を商店街で確認!

時 3月7日(土)・8日(日)午前9時30分～午後3時▷式典 = 3月7日(土)午前10時30分 場 荻窪駅北口駅前広場(場) 定 荻窪の13商店会内の防災拠点や設備などを確認して、荻窪を再発見する「荻窪トレジャーウォーク/今昔まちあるき」(各日300名<申込順>)、スタンバイ体験ほか 費 無料(申込) Eメール(15面記入例参照)で、荻窪再発見!プロジェクト・佐藤 ☎info@shinapro.comへ 問 佐藤 ☎6404-6388 他 ウォークラリー参加者に、商店会の買い物チケット・東北物産品を差し上げます。詳細は、同プロジェクト ☎http://トレジャー.荻窪.tokyo 参照

★高円寺障害者交流館 交流館まつり「地元とのふれあいを大切に」

時 3月8日(日)午前10時～午後3時 場 高円寺障害者交流館 内 阿波おどり、みんなで歌おう、クイックマッサージ、手話ゲーム・ダンス、障害者施設・作業所などの手作り生製品の販売、すまいる高円寺体験コーナー、模擬店など (申込) 当日、直接会場へ 問 杉並区障害者団体連合会事務局(同交流館内) ☎5306-2627 FAX5306-2628 他 車・自転車での来場はご遠慮ください

★阿佐ヶ谷アートストリート

時 3月7日(土)～29日(日) 場 ザムザ阿佐谷(阿佐谷北2丁目)、区役所区民ギャラリーほか 内 阿佐ヶ谷の街全体で開催される春のアートイベント▷出演 = 谷川俊太郎、谷川賢作、小山登美夫ほか 費 ザムザ阿佐谷 = 1回2000円(前売り)、1回2500円(当日)ほか▷他会場 = 無料(申込) ザムザ阿佐谷 = チケット販売窓口 = コミュカルショップ(区役所1階)ほか▷他会場 = 当日、直接会場へ 問 山本 ☎3313-1925 他 詳細は、同イベント ☎http://www.asagayaartstreet.com/ 参照

講演・講座

★石けん作り体験 時 3月6日(金)午前10時30分～正午 場 環境活動推進センター 対 区内在住・在勤・在学の方 定 10名(申込順) 費 無料(申込) 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)へ

★講演・学習会「子どもを英語好きにするために」 時 3月7日(土)午後1時30分～4時 場 荻窪タウンセブン(上荻1丁目) 師 神奈川県立国際言語文化アカデミア教授・江原美明 対 英語指導者、保護者ほか 定 50名(申込順) 費 無料(申込) NPO法人スクール・アドバイス・ネットワーク ☎http://www.sanet.jp から申し込み 問 同法人 ☎5347-2372

★手ぶらでハワイアンキルト体験教室 時 ①毎月第1火曜日、午前9時30分～10時30分②毎月第3水曜日、午前9時30分～11時30分 場 ①産業商工会館②スタジオ「room221b」(浜田山3丁目) 師 吉田真実 定 各20名程度(申込順) 費 ①1000円②2000円(申込) ファクス(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、グロービス商工研究会 FAX5913-8105 へ 問 同会 ☎050-3786-0801

★河北健康教室～膠原病を知る会 時 3月20日(金)午後3時～4時 場 高井戸地域区民センター 内 膠原病を知る、診断と治療方法 師 河北総合病院内科科長・鈴木暁岳 定 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、同病院広報制作室 ☎3339-5724(月～土曜日午前9時～午後5時)へ

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習会

時 3月24日(火)～27日(金)午後1時30分～4時30分(各計4回) 場 高井戸地域区民センター 内 ①基本操作、簡単な文章の作成など②基本操作、パソコンへの取り込みなど 師 I.Tスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方 定 各10名(抽選) 費 各7000円(申込) 往復ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望も書いて、3月11日(必着)までに I.Tスクエア

杉並(〒168-0063和泉3-17-15) へ 問 同団体 ☎090-4722-2574 他 講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を1日1回実施(予約不要)

★杉並区シルバー人材センター 団 暮年間講座 生募集

時 4月9日～28年3月3日の①木曜日②金曜日/いずれも午後1時30分～4時30分(毎月4回程度。7月・11月は除く。各計36回) 場 高井戸地域区民センター 師 「シルバー銀の石同好会」の有段者 対 ①初心者～9級②8級～初段 定 各14名(抽選) 費 各2万6580円(申込) ハガキ(15面記入例参照)に①②の希望と棋力も書いて、3月10日(必着)までに杉並区シルバー人材センター高井戸分室(〒168-0072高井戸東3-7-5-2階) へ 問 同分室 ☎5941-5547

その他

★税金なんでも相談会 時 3月6日(金)午後1時～4時 場 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) 費 無料(申込) 問 電話で、同支部 ☎3391-0411(午前9時30分～午後5時<正午～午後1時を除く>) 他 ①相談時間は1人45分程度②詳細は同支部ホームページを参照

★土曜無料公証相談

時 3月7日(土)、4月4日(土)午前9時30分～午後0時30分(1人45分。申込順) 場 杉並公証役場(天沼3丁目) 内 遺言、離婚、尊厳死宣言、任意後見、贈与、金銭貸借、弁済、示談などの公正証書の作成に関する相談 対 区内在住・在勤の方 費 無料(申込) 問 電話またはファクス(15面記入例参照)に希望日も書いて、各開催日の前日午後5時までに杉並公証役場 ☎3391-7100 FAX3391-7103 へ

★ささえあいサービス協会員募集

内 日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方への家事の援助・外出時の付き添いなど▷謝礼 = 1時間800円(家事)、1時間1000円(介護) 対 18歳以上70歳未満の方 (申込) 問 電話で、杉並区社会福祉協議会 ささえあい係 ☎5347-3131 へ 他 会員登録後、登録時研修に1回参加していただきます。次回は3月18日(水)に実施

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  
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、区役所〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復ハガキの場合は返信用の宛先も記入。  
託児のある行事は託児希望の有無、お子さんの氏名と年齢も記入。

**博物館でひなまつり おここの演奏会**

ひなまつりにちなみ、春らしい曲をお箏(こと)で演奏します。また古民家では温かい甘酒を提供します。

時 3月1日(日)午後2時~3時30分(甘酒の提供は午後1時から。先着70名。なくなり次第終了) 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 内出演=玉慶会費100円(中学生以下無料) 申込当日、直接会場へ 郷土博物館 ☎3317-0841



▲演奏の様子

催し EVENT

西荻図書館

- ①春の夕べ 大人のためのお話会  
怖いお姫さまや静御前の物語など、面白くて不思議に満ちたお話の世界を一緒に楽しみませんか。  
時 3月7日(土)午後4時30分~6時 内出演=西荻図書館語りの会 区内在住の方ほか 定40名(申込順)
- ②朗読会「ひめゆり」  
今年は戦後70年目です。沖縄戦の記録とひめゆり学徒隊生存者の手記を朗読します。  
時 3月14日(土)午後2時~3時 内出演=朗読セラピー-Swimmy 定30名(申込順)  
—— (いずれも) ——  
場・西荻図書館(西荻北2-33-9 ☎3301-1670) 費無料 申込電話または直接、同図書館へ(②は2月23日から)

科学館

- ◇プラネタリウム投映「今夜の星空+ひと晩の星の動き」  
当日の星空について生解説します。また、時間がたつと星がどのように動いていくのかを探ってみましょう。  
時 3月7日(土)①午前11時②午後2時(各回60分程度) 区内在住・在勤・在学の方 各回140名(先着順) 他中学生以上向けの内容です。5歳未満は入場できません。途中入退場はできません
- ◇天文の夕べ 観望会  
科学館の望遠鏡で夜空の星を観察しましょう。雨天・曇天の場合は天文の話をしてします。  
時 3月14日(土)午後6時30分~8時30分 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 定140名(先着順)
- ◇サイエンス・ウィーク(春)  
大人も子供も「科学」を楽しみに来てください。  
時・内・定 下表のとおり 区内在住・在勤・在学の方  
—— (いずれも) ——  
場・西荻科学館(清水3-3-13 ☎3396-4391) 費無料 申込当日、直接会場へ 他エレベーター・エスカレーターはありません。車での来館はご遠慮ください

(サイエンス・ウィーク(春))

時間・内容	3月25日(水)	3月26日(木)	3月27日(金)	3月28日(土)
プラネタリウム(子供向け) 時 午前11時~正午 定5歳以上の方 140名	「宇宙の中の地球」+今夜の星空		「とんとんのゆめ」+今夜の星空	
大人講座 時 午後1時~3時 定中学生以上の方 30名			目指せ、未来の火山学者!	コケと呼ばれるいろいろ
科学体験教室 時 午後1時~2時30分 定小学4年生以上の方 32名	タマネギ2色染め	不思議な目の錯覚	見えない光~赤外線と紫外線を調べる	ゆらゆら万華鏡
ジュニア教室 時 午後1時~2時30分 定5歳~小学3年生 40名	潜望鏡を作ろう	かがくかんにあかりをてらそう	ころころころりん	さいごだ!まつりだ!キラ☆キラ☆花火
プラネタリウム(一般向け) 時 午後3時15分~4時15分 定140名	「杉並から宇宙へ~ペンシルロケットの生誕地」+今夜の星空		「21世紀を迎えた宇宙と科学」+今夜の星空	
その他、科学ビデオの上映もあります。時 午前10時30分~午後3時30分 定220名				

※いずれも先着順です。定員を超えての入場はできません。大人講座、科学体験教室、ジュニア教室は、当日午後0時15分から整理券を配布します(参加者本人1人1枚。代理の方には配布できません)。プラネタリウムに5歳未満は入場できません。プラネタリウムは途中入退場はできません。

講演・講座

- 家族介護教室  
◇高齢者のための音楽療法について  
時 3月1日(日)午後1時30分~3時30分 場 阿佐谷北ふれあいの家(阿佐谷北1-2-1) 師 音楽療法士・洞口晶子 定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
- ◇エンディングノートで自分の生き方を見つめよう  
時 3月3日(火)午後2時~4時 場 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 師 ウェルフェア行政書士事務所行政書士・竹本美恵子 区内在住の方 定20名(申込順) 費無料 申込・☎電話で、ケア24高井戸 ☎3334-2495へ
- ◇認知症サポーター養成講座「認知症を理解する」  
時 3月10日(火)午後1時~2時 場 ぐるーぷほーむはこぶね(善福寺4-20-10) 師 キャラバン・メイト 辻清哉 区内在住の方 定8名(申込順) 費無料 申込・☎電話で、善福寺愛の園 ☎6421-6206(午前9時30分~午後4時30分)へ
- ◇やさしくわかる! 成年後見制度  
時 3月12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 東京シルバーライフ協会代表理事・田口克彦 区内在住の方 定30名(申込順) 費無料 申込・☎電話で、ケア24上荻 ☎5303-6851へ
- 声優さんのお仕事を知ろう  
中高生が企画から実施まで行うイベントです。声優の仕事について知り、将来の進路や職業選択に生かしてみませんか。  
時 3月7日(土)午後4時45分~6時15分 場 児童青少年センター 内 声優によるトーク、質問コーナー、希望者の朗読劇体験など 師 阿部敦 中高生 定100名(申込順) 費無料 申込 直接、児童青少年センター(荻窪1-56-3)へ ☎児童青少年課事業係 ☎3393-4760
- はじめてのタブレット型PC体験会  
タブレット型PCを直接触って、基本操作を体験します。  
時 3月7日(土)午後2時~3時30分 場 方南図書館 師 ヴィアックスICT研究会 中学生以上の方 定12名(申込順) 費無料 申込・☎電話または直接、方南図書館(方南1-51-2 ☎5355-7100)へ

ボランティアに関することなら  
**杉並ボランティアセンター**

■ <http://borasen.jp/>




☎杉並ボランティアセンター ☎5347-3939

シニア向け職業能力アップ講座「カウンセラーを目指すために」

経験豊かな講師から具体的なアドバイスを受け、能力向上を目指します。  
時・内 3月12日(木)=基本的な心構え▷19日(木)=カウンセリングのノウハウ▷26日(木)=スムーズな対人関係のために/いずれも午前10時~正午。計3回 場 ゆうゆう高円寺南館 師 シニア産業カウンセラー・川井千恵子ほか 区内在住・在勤の55歳以上で就業を希望する方 定20名(抽選) 費無料 申込 ハガキ(記入例参照)で、3月2日(必着)までにゆうゆう高円寺南館(〒166-0003高円寺南4-44-11)へ ☎同館 ☎5378-8179

ユネスコ親子科学教室 羊のおくりもの~フェルトをつくろう

いろいろな種類の羊の毛を見たり、触ったりしながらフェルトを作りましょう。  
時 3月15日(日)午前10時~正午 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 科学読物研究会・坂口美佳子 区内在住の小学3~6年生とその保護者 定16名(申込順) 費1組500円 申込 ハガキ、ファクスまたはEメール(記入例参照)に学年も書いて、3月2日(必着)までに社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp)へ ☎杉並ユネスコ協会・山田 ☎090-6105-6633、社会教育センター ☎3317-6621

65歳からの身体能力測定会

身体能力測定で自分の元気度が分かります。  
時・場 下表のとおり 内(1)運動機能(5m歩行・応用歩行・片足立ち・握力)と(2)口腔機能(パタカテスト)、身長・体重の測定と結果判定(3)筋力アップや脳トレを取り入れた体操の紹介 区内在住の65歳以上で日常生活に介助の必要のない方 費無料 申込 当日、直接会場へ ☎高齢者施策課 身体能力測定会担当 働きたい服装・靴で、①②は上履き(スリッパ不可)を持参。はつらつノートをお持ちの方は持参。長寿応援対象事業

(65歳からの身体能力測定会)

日程	場所	受付時間
① 3月3日(火)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)	午後2時~3時30分
② 6日(金)	荻窪体育館(荻窪3-47-2)	
③ 13日(金)	セシオン杉並(梅里1-22-32)	

# 振り込め詐欺注意喚起標語を表彰しました

——問い合わせは、危機管理対策課地域安全担当へ。

区が区立小学校の4～6年生の児童を対象に振り込め詐欺注意喚起標語を募集したところ、867点の応募がありました。

多くの優秀な作品の中から、最優秀賞1名、優秀賞2名を決定し、2月5日(木)の振り込め詐欺根絶集会で教育長が表彰しました。表彰された作品は右記のとおりです。



▲表彰を受けた松田さん(左)、鈴木さん(中央)、八田さん(右)



▲振り込め詐欺根絶集會会場で優秀作品の掲示を行いました

## ◆◆受賞作品◆◆

### ◇最優秀賞

**子や孫と 決めて安心  
合言葉**

▲高井戸小学校4年生 鈴木萌さんの作品

### ◇優秀賞

**助けてと 求めるその声 誰の声?**

▲天沼小学校5年生 松田慎之介さんの作品

### ◇優秀賞

**合言葉 忘れた息子は よその人**

▲永福小学校6年生 八田寛大さんの作品

## ロビー展示を行います

表彰された作品のほかに50点を加えた作品を展示します。

【日時】3月9日(月)～11日(水)  
午前9時～午後5時

【場所】区役所1階ロビー

# 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、3月11日(水)に「3・11を忘れない」の開催とシェイクアウト訓練(自主参加型一斉防災訓練)を行います。

## 「3・11を忘れない」を開催します

【日時】3月11日(水)午後1時15分～4時  
【場所】セッション杉並(梅里1-22-32)

東日本大震災の発生から4年を迎えるにあたり、いつ起こるか分からない新たな災害に備えるため、次のとおり開催します。  
——問い合わせは、危機管理対策課へ。

### 【内容】

- 講演「総力と本気で大震災を凌(しの)ぐ」  
▷講師=名古屋大学減災連携研究センター長・教授 福和伸夫
  - 黙とう(午後2時46分)
  - 南相馬市からのビデオメッセージ
  - 小中学生の防災作文コンクール発表
  - 朗読「(南相馬おだか) 未来への伝言 その一～東日本大震災・福島第一原子力発電所事故」  
▷出演=女優・渡辺美佐子
- 【定員】500名(先着順)  
【費用】無料  
【申し込み】当日、直接会場へ  
【その他】



▲福和伸夫



▲渡辺美佐子

- ①駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください
- ②ご来場の方に「災害用ホイッスル」を差し上げます

## セッション杉並で次の催しを同時開催します

◇東日本大震災写真展、災害に強いまちづくり展、備蓄品の紹介など  
時午前10時～午後4時30分(無料)申込当日、直接会場へ

## 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)

【日時】3月11日(水)午前11時から1分程度

——問い合わせは、防災課へ。

区では、東日本大震災の教訓を忘れず、皆さんが地震時にいち早く身の安全を確保できるよう、シェイクアウト訓練を実施します。訓練は、同一時刻に一斉に「そのときあなたがいる場所」で地震を想定した避難行動をとるものです。この機会に、各家庭や職場で避難経路や備蓄品などを確認し、防災対策を再点検しましょう。

【対象】区内在住・在勤・在学の方

【訓練内容】午前11時に区内で震度6強の地震が発生したと想定し、「安全行動の1-2-3」(上図参照)の行動を取り、身の安全の確保をします

【事前に参加登録をお願いします～3月10日まで】

「自らの意思で」参加するという意思表示を行い、より効果的な訓練を実施するために、参加登録をお願いします

①シェイクアウト訓練参加登録申込書(防災課<区役所西棟6階>、区民事務所などで配布。区ホームページからも取り出せます)を、ファクスで防災課FAX 3312-9402へ

②効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議(ShakeOut提唱会議) <http://www.shakeout.jp/>から登録(区ホームページからも接続できます)

【その他】訓練当日は、区防災行政無線放送、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。訓練のお知らせが受け取れない場合でも、午前11時に訓練を開始してください

### 安全行動の1-2-3



### 世帯と人口 (住民基本台帳) 27年2月1日現在 ( )は前月比

世帯数	日本人のみの世帯		合計 304,842 (149増)	人口(人)	男		女		小計 535,878 (134増)	合計 547,399 (234増)
	外国人のみの世帯	日本人と外国人の世帯			日本人	外国人	男	女		
	295,383 (42増)	7,107 (96増)			257,343 (56増)	5,724 (59増)	278,535 (78増)	5,797 (41増)		
		2,352 (11増)							11,521 (100増)	