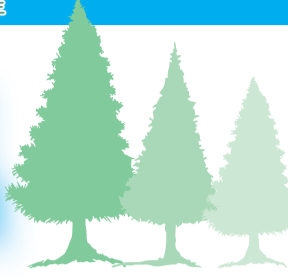


# 9ぎなみ



杉並区功労表彰者 ..... 5

新潟県小千谷市  
25年度「滞在型農園」利用者募集 ..... 7

消費者センターを  
ご利用ください ..... 8

日本フィルが出張コンサートを  
行います ..... 8

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/

80年の歩み  
つなげよう、未来へ

## 「私は大丈夫」と思っているあなた！

# 振り込め詐欺に注意！被害急増中！

区では、昨年1年間に98件の振り込め詐欺を始めとする特殊詐欺の被害があり、被害総額は4億円を超えました。都内では2274件の被害があり、被害総額は81億円を超えました。被害に遭う多くの方が高齢の方です。被害に遭わないように十分気を付けましょう。振り込め詐欺は、ご両親や身内の方がお子さんやお孫さんを心配する心の隙に入り込み、多額の現金を振り込ませる悪質な犯罪です。下の振り込め詐欺のキーワードが電話の中に出てきた場合は、家族や警察に相談しましょう。

——問い合わせは、区危機管理対策課または各警察署（杉並☎3314-0110/高井戸☎3332-0110/荻窪☎3397-0110）へ。



### 振り込め詐欺のキーワード

かかってきた電話で、一つでも次の言葉が出てきたら、振り込め詐欺の可能性がります。

#### オレオレ詐欺

- 携帯電話をなくした。番号が変わった。
- 風邪をひいた。のどの調子が悪い。
- 電車（バス）にかばんを忘れた。
- 会社のお金を使い込んでしまった。 など

#### 還付金詐欺

- 医療費が戻ります。今日が手続きの締め切りです。
- 携帯電話を持ってATM（現金自動預払機）へ行ってください。 など

#### 振り込め類似詐欺

- 未公開株、社債、必ず儲かります。高値で買い取ります。
- 限定でパンフレットをお配りしました。 など

警察官や銀行員に成りすまし、キャッシュカードをだまし取る手口もあります。



※電話のそばに貼っておきましょう。

### 不審な電話は、すぐ110番

- 家族の緊急連絡先 ☎ -
- 携帯電話番号 ☎ - -
- 杉並区役所 ☎3312-2111
- 警察署
- 杉並 ☎3314-0110
  - 高井戸 ☎3332-0110
  - 荻窪 ☎3397-0110
- 税務署
- 杉並 ☎3313-1131
  - 荻窪 ☎3392-1111

### 被害に遭わないための防犯対策 ~不審な電話は、すぐ110番

- 「オレだけど」という電話には、安易に答えたり、名前を呼んだりしないようにしましょう。
- 家族の緊急連絡先や区役所、警察署などの電話番号を家庭の電話のそばに貼っておきましょう。
- 電話番号が変わったと言われたら、元の電話番号にかけ直しましょう。
- 家族や身内にしかわからない「合言葉」を決めておきましょう。
- 「ATM（現金自動預払機）利用限度額の引き下げ」を行いましょ。
- 区役所が医療費等の還付のため、ATMを操作させることは絶対にありません。振り込まず、区役所へ確認を取りましょ。

また、近年、高齢の方を巻き込んだ振り込め詐欺が多発していることから、区民が気軽に相談できるように、巡回安全パトロールステーションを6カ所設置し、元警視庁警察官である隊員が、振り込め詐欺をはじめさまざまな防犯相談に適切なアドバイスをしております。

私は、振り込め詐欺を絶対に許しません。貴重な財産を守るためにも、おかしいと思ったら、必ず家族はもとより、区や警察に相談してください。区としましても、引き続き警察や地域の方とも連携して安全・安心に暮らせるまちづくりに全力で取り組んでまいります。

こうした状況から、区では、平成15年7月に危機管理室を新設し、直ちに安全パトロール隊を編成しました。隊員は、パトロール活動を中心に防犯指導等地域に深く根差した防犯活動を展開し、犯罪抑止に取り組んでおります。



杉並区長

田中良

安全・安心に  
暮らせるまちを

区からの お知らせ SUGINAMI INFORMATION 採用情報

障害者生活支援課 嘱託員

① 看護師

① 勤務場所 杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 資格 4月1日現在65歳未満で、看護師免許を有する方 募集人数 1名 報酬 月額20万8200円(24年度実績)

② 福祉(障害者支援)

② 勤務場所 区役所 資格 4月1日現在65歳未満で、精神保健福祉士、社会福祉士の資格を有する方または障害者施設等で障害者支援の実務経験を有する方 募集人数 若干名 報酬 月額17万4000円(24年度実績)

ありがとうございました 24年11月~12月のご寄付(敬称略・順不同)

【みどりの基金】「四宮フェスティバル」参加者有志=2万545円▷新日本婦人の会カンナ班=3000円▷「きた!きた!高円寺まつり」参加者有志=1万5500円▷「落ち葉感謝祭2012」参加者有志=8311円▷岡田寧子=10万円▷匿名=1万円【NPO支援基金】平田敦子=10万円▷(株)アイネット=6万1100円▷(株)井口鉱油=3万円▷(株)アーバンファミリ=1万円▷根本特殊化学(株)=3万円▷匿名計=6万3273円

度実績

〈共通事項〉

▽勤務期間 4月1日~26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。月~金曜日の午前8時30分~午後5時15分▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ④申込書(障害者生活支援課管理係(区役所中棟2階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月15日(必着)までに障害者生活支援課管理係へ郵送または持参 ⑤同僚(他)1詳細は、募集案内をご覧ください(2)応募書類は返却しません

子育て支援課 パートタイマー

① 子育て支援課における一般事務(パソコン操作あり)▽勤務期間 4月1日~26年3月31日(更新可)▽勤務日時 週5日以内(土・日曜日、祝日を除く)。午前8時30分~午後5時15分(実働6時間以内)▽勤務場所 区役所 募集人数 1名 報酬 月額10万1000円(24年度実績)▽その他 社会保険加入(ただし、勤務時間数の条件あり)。交通費支給(上限あり) ④履歴書に志望動機も書いて、2月15日(必着)までに子育て支援課子ども医療・手当係(区役所東棟3階)へ郵送または持参 ⑤同僚(他)1書類選考合格者には面接を実施 ②応募書類は返却しません

障害者生活支援課 パートタイマー

① 区立学校補助教員 ② 区役所 資格 区内在住で愛の手帳の交付を受けている方または精神障害者保健福祉手帳の交付を受けていて、病状が安定し、就労が可能な状態であると医師が認めている方 募集人数 13名程度 時給 850円(24年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ④申込書(障害者生活支援課相談・就労支援担当(区役所中棟2階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月12日午後5時までに障害者生活支援課相談・就労支援担当へ本人が持参 ⑤同僚(他)12月6日(水)午後3時~4時に説明会を開催します。同担当へ電話でお申し込み

区立学校支援教職員

① 区立学校補助教員 ② 区役所 資格 二人指導体制による授業補助など 勤務日時 月20日程度。午前8時~午後5時(実働6時間。原則、長期休業期間中を除く)▽勤務場所 区立中・養護学校 資格 中学校(数学・英語・理科・保健体育)の教諭免許状を有する方(採用の日までに取得見込みの方も含む)▽募集人数 若干名 時給 11330円(24年度実績)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入。交通費支給(上限あり) ② 学習支援教員 ③ 区立小学校の普通学級に在籍する、発達障害などにより学習面に困難を抱える児童への個別の学習支援 勤務日時 月

16日以内。午前8時30分~午後3時30分の間で指定する時間(原則、長期休業期間中を除く)▽勤務場所 区立小学校 資格 特別支援教育に理解があり、小学校教諭免許状を有する方(採用の日までに取得見込みの方も含む)▽募集人数 5名程度 月給 1万2000円(24年度実績)

区立保育園アルバイト

▽勤務期間 4月1日~26年3月31日 ④応募書類(教育人事企画課(区役所東棟6階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、2月22日午後5時(必着)までに同課へ郵送または持参 ⑤同僚(他)1書類選考合格者には面接を実施 ②応募書類は返却しません

子ども家庭支援センター 嘱託員(相談員)

① 子供と子育て家庭からの相談、児童虐待に関する相談、在宅サービスの提供に関すること、関係機関への対応など 勤務期間 4月1日~26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(日曜日を除く)。午前8時30分~午後7時15分(実働7時間45分)▽勤務場所 区子ども家庭支援センター 資格 ① 次のいずれかに該当し、子供と子育て家庭に関する相談援助に熱意・経験のある方 ② 教員、保育士、保健師、社会福祉士、または臨床心理士(臨床心理学系の資格も含む)の資格がある ③ 大学などで、心理学、教育学もしくは社会学を専攻する課程を修めた 募集人数 若干名 報酬 月額17万4000円(24年度実績)▽その他 社会保険加入。交通費支給(上限あり) ④履歴書と応募動

子ども家庭支援センター 嘱託員(相談員)

機(800字程度)を書いた書類を、2月18日午後7時(必着)までに、子ども家庭支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-14-8)へ郵送または持参 同センター ☎5929-1190 ②(他)1書類選考合格者には面接を実施 ②(他)2応募書類は返却しません

区立保育園アルバイト

① 勤務期間・勤務時間・募集人数・時給 左下表のとおり 勤務日数 月20日勤務(原則月(金曜日) 勤務場所 区立保育園、区保育室、区立子供園のいずれか 資格 4月1日時点で高校卒業(相当)以上で心身ともに健康な方(保育士資格を持つ方を優先) ② その他 社会保険加入(フルタイムで2カ月を超える勤務の場合)。雇用保険加入(フルタイムまたは5時間勤務で31日以上雇用の場合)。交通費支給(上限あり) ④履歴書を、2月28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 ⑤同僚(他)履歴書記入要領 ① 希望職種(順位をつけて複数記入可)。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 杉並区役所関係のパート・アルバイト経験者は、履歴に記入 ③ 勤務希望園は記入しないでください。各園の欠員状況や住所を参考に保育課で紹介し、電話番号を記入 ⑤ 「保育士証」をお持ちの方は写しを提出(保育士(保育)資格証明書は保育士として扱えません) ⑥ 応募書類は返却しません ⑦ 採用までの流れ ① 書類選考合格者には面接を実施 ② 採用決定後に所定の健康診断書(費用は自己負担)

税金

を提出(3)2~3月のアルバイト(フルタイム)については、お問い合わせください

インターネット公売を実施します

滞納税金に充当するため、滞納者から差押えた不動産・動産を、インターネットを利用した入札方式(ネットオークション)で公売します。手続きや日程等は次のとおりです。 ① 手続き 詳細は、区ホームページ「区からのお知らせ」をご覧ください。 ② 入金 入金方法は、区役所入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。

インターネット公売

滞納税金に充当するため、滞納者から差押えた不動産・動産を、インターネットを利用した入札方式(ネットオークション)で公売します。手続きや日程等は次のとおりです。 ① 手続き 詳細は、区ホームページ「区からのお知らせ」をご覧ください。 ② 入金 入金方法は、区役所入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。

インターネット公売

滞納税金に充当するため、滞納者から差押えた不動産・動産を、インターネットを利用した入札方式(ネットオークション)で公売します。手続きや日程等は次のとおりです。 ① 手続き 詳細は、区ホームページ「区からのお知らせ」をご覧ください。 ② 入金 入金方法は、区役所入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。

〈区立保育園アルバイト〉

Table with 5 columns: 職種, 勤務期間, 勤務時間, 募集人数, 時給. Rows include 保育補助(フルタイム), 保育補助(午前4時間), 保育補助(午後4時間), 用務(フルタイム), 用務(5時間勤務).

※時給は24年度実績。

日程等

① 公売参加申し込み 2月13日(水)午後1時~26日(火)午後11時 ② 入札日時 不動産 3月5日(火)午後1時~12日(火)午後1時 / 動産 3月5日(火)午後1時~7日(木)午後11時 ③ 不動産 ④ 場所 埼玉県川越市松江町1-22-4 507 建物名称 構造 鉄筋コンクリート造5階建て5階部分507号室 面積 39.17平方メートル(間取り2DK) 築年月日 昭和60年1月12日 居住者 なし ⑤ 動産 腕時計2点ほか4点 ※この公売は中止または変更になる場合があります。 ⑥ 納税課公売担当 ☎3318-10244

年金

過去10年以内の未納保険料が納付できます

国民年金保険料は、納め忘れのまま2年を超えると、時効により納めることができなくなります。ただし、27年9月30日までに限り、過去10年以内の納め忘れした保険料を納めることができます。後納制度があります。

過去10年以内の保険料を納めることで、将来の年金額を増やしたり、年金の受給資格につなげることが出来ます。

なお、すでに高齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることはできません。

後納制度の利用には、事前申し込みが必要です。審査の結果、後納制度による納付を利用できない場合があります。詳細は、お問い合わせください。

国民年金保険料専用ダイヤル ☎0570-011-050

～どなたでも参加できます～

震災救援所訓練にご参加ください

震災救援所(避難所となる区立小中学校など)で震災訓練を実施します。

時 2月23日(土)午前10時～午後3時 場 馬橋小学校(高円寺北4-28-5) 申込 当日、直接会場へ 防炎課 終了時刻は状況により変更になる場合があります

募集します

または杉並年金事務所 ☎3312-1511

産業商工会館

①職員 ②準職員

内産業商工会館の管理運営、関連事業の企画運営▽勤務期間 4月1日～(年度契約。更新可)▽勤務日時 ①1月19日～22日勤務(1)早番 午前8時30分～午後5時30分(2)遅番 午後1時～10時の交代制 ②1月16日～18日勤務(1)早番 午前8時30分～午後1時(2)遅番 午後1時～5時30分(3)夜番 午後5時30分～9時30分の交代制/いずれも土・日曜日、祝日勤務あり(第3日曜日と12月28日～1月3日は除く)▽勤務場所 産業商工会館▽募集人数 各1名▽報酬 ①月額19万2000円②時給9200円(夜間10400円)▽その他 有給休暇あり。社会保険加入(①のみ)。交通費支給(上限あり) 履歴書・職務経歴書を、2月14日(必着)までに、産業商工会館運営協議会事務局(〒166-0004阿佐谷南3-2-19)へ郵送または持参 ③ 同事務局 ☎3393-1501 他 書類選考合格者には面接を実施(2月20日を予定)。合格者は2月27日(水)に打ち合わせを実施予定 ④ 応募書類は返却しません

杉並区スポーツ振興財団 アルバイト

内勤務期間 4月1日～26年3月31日▽勤務日時 18日勤務(午前8時30分～午後9時15分(実働8時間以内)。夜間延長の場合、午後10時15分までの勤務あり)▽勤務場所 区体育施設

区では、疾病・外傷などにより、心身・コミュニケーションに障害のある中途障害者を対象に通所サービスを行っていただきます。通所が困難な方は送迎サービスが利用できます。

内利用手続き 地域生活支援係「オブリガード」で受付・面接・利用申請・利用承認(通所場所は、杉並障害者福祉会館(高井戸東4-10-5) 区内に在籍の疾病・外傷などにより心に障害のある中途障害者で18歳以上64歳未満の方 ④ 10名 無料 電話、ファクス(7面記入例参照) または直接、2月28日までに障害者生活支援課地域生活支援係「オブリガード」(荻窪5-20-1 杉並保健所2階 ☎391-1976 FAX 3391-1977)へ 同係

杉並区地域保健推進協議会の区民委員

協議会は、学識経験者・区内団体の代表者・公募による区民委員で構成されます。

年内に2、3回の会議に出席▽任期 4月1日～27年3月31日▽募集人数 2名(選考)▽謝礼 6000円(会議に出席した場合) 区内在住で20歳以上の方 ④ 封書に住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・職業・電話番号と作文「杉並区の保健衛生行政について」(800字程度)を書いて、2月20日(消印有効)までに杉並保健所地域保健課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 同課管理係 ☎391-1355

ゆうゆう館上半期団体利用申請を受け付けます

4～9月までの間、定期的にゆうゆう館の利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。抽選は2月24日(日)～28日(木)に行います(詳細は、各ゆうゆう館へお問い合わせください)。

区内在住で60歳以上の方が8割以上いる5名以上の団体、区内で高齢者の社会参加支援を目的とする団体 ④ 無料 2月16日までに直接、利用を希望するゆうゆう館へ 同館高齢者施策課施設担当または各ゆうゆう館

住まい・まち

都営住宅入居者を募集

募集戸数

①ポイント方式による募集(家族向のみ) 1290戸(車いす使用者世帯向36戸を含む) ②単身者向225戸(車いす使用者向8戸を含む) ③シルバークリア(高齢者集合住宅・単身者または二人世帯向) 55戸

事業再建者向定期使用住宅10戸

申込書・募集案内の配布期間 2月4日(月)～14日(木)(各配布場所の休業日を除く)

申込書・募集案内の配布場所 住宅課(区役所西棟5階)、福祉事務所、区民事務所・分室、駅前事務所(平日夜間と休日は区役所の夜間・休日受付で配布します)

また、申込書の配布期間中のみ、J-K東京(東京都住宅供給公社)ホームページ http://www.to-kousya.or.jp/からも取り出せます。

子育て・教育

外国人学校に通学する児童・生徒の保護者の方へ

区では、外国人学校に通学する児童・生徒の保護者に、授業料などの負担を軽減するために補助金を交付しています。

対象 次の全ての要件にあてはまる方。

①学校教育法に基づく認可を受けた外国人学校に、義務教育相当年齢の児童・生徒を通学させている。

②児童・生徒が、杉並区の住民基本台帳に記載されていて、保護者と同一世帯である。

③児童・生徒、児童生徒と同一世帯の父母、またはいずれかが、日本国籍以外である。

④授業料を納付している。

施設情報

堀ノ内東児童館の休館

堀ノ内東児童館(堀ノ内3-49-19)は、2月1日(金)～4月30日(火)の間、耐震補強工事のため休館します。学童クラブは通常通り運営しています。

区民生活部管理課

2月の節電・省エネなんでも相談窓口

知識豊富な相談員がお答えします。

2月5日(火)午前10時～午後4時 区役所1階ロビー 無料 当日、直接会場へ 環境課地域エネルギー対策担当

2月の土曜法律相談

毎月第3土曜日に弁護士による法律相談を実施しています。

2月16日(土)午後1時～4時 区政相談課(区役所東棟1階) 区内土地・建物・相続・その他法律上のこと ④ 6名(申込順。1人30分) 無料 2月12日(日)の午前8時30分～午後5時

に、専門相談予約専用電話 ☎307-0617 または区政相談課窓口で予約 区政相談課 法律相談は、月・金曜日の午後も実施しています(事前予約制)

住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 2月13日(水)午後1時～4時(毎月1回。次回は3月13日(水)に開催予定)▽建築総合無料相談会 毎週火曜日の午後1時～4時(祝日を除く)

区役所1階ロビー 当日、直接会場へ 建築課耐震改修担当 他 図面などがある場合は持参してください

区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、消費者センター(荻窪5-15-13)、保健所、保健センター。区ホームページからもご覧になれます。

区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、消費者センター(荻窪5-15-13)、保健所、保健センター。区ホームページからもご覧になれます。

区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、消費者センター(荻窪5-15-13)、保健所、保健センター。区ホームページからもご覧になれます。

区政資料室(区役所西棟2階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、消費者センター(荻窪5-15-13)、保健所、保健センター。区ホームページからもご覧になれます。

平和共催事業～こころの平和と希望を求めて

朗読音楽劇「銀河鉄道の夜」

南相馬の子供たちと杉並区の小・中学生とアナウンサーの共演!

区と災害時相互援助協定を結ぶ福島県南相馬市とともに、東日本大震災を風化させず、平和な未来を築いていくために、スイミー(フリーアナウンサーグループ)による宮沢賢治「銀河鉄道の夜」の朗読と、南相馬市・杉並区の子供たちの歌、中学校吹奏楽部の演奏による朗読音楽劇を行います。

時2月10日(日)午後2時～4時(場)セシオン杉並(梅里1-22-32) 内出演=朗読=スイミー/合奏=阿佐ヶ谷中学校・天沼中学校吹奏楽部/合唱=南相馬市の子供たち、ZEROキッズと杉並区の子供たち▷曲目=「リリープ」、「トレイントレイン」、「あすという日が」ほか費2000円。中学生以下1000円(申込)ファクスまたはEメール(7面記入例参照)で、スイミー事務局FAX6750-4444ask@swimmy.co.jpへ(申込)事務局☎6750-4444

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

★城西病院ホスピタリティコンサート～ポエトリーリーディング・再び 時2月15日(金)午後7時(場)城西病院(上荻2丁目) 内出演=馬場祥子(ピアノ)、伊東友香(朗読)▷曲目=「愛の讃歌」、「雨ニモマケズ」、「生きる」ほか定70名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ(申込)同病院・平木☎3390-4166

★チャリティーコンサート早稲田大学グリークラブ送別演奏会 時2月24日(日)午後5時(場)杉並公会堂(内)曲目=「なごり雪」ほか定1000名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ(申込)同クラブ事務所・三上☎080-6529-7334(午前11時～午後4時) (場)発展途上国の医療支援に役立てるため、使用済み切手(切手の周囲を5mm以上残して切り取ったもの)を回収しています。当日、持参にご協力ください

★ずっこけ狂言ばなし三部作!「どろピカぼん」 時3月3日(日)午後2時～3時5分(場)杉並公会堂(内)出演=民族芸能アンサンブル・若駒▷演目=狂言「柿山伏」、「神鳴」、「二人袴」(区内在住の方)定190名(申込)費2700円(前売り券2500円。子育て応援券利用可) (申込)ファクス(7面記入例参照)に子育て応援券利用の有無も書いて、杉並親子劇場・渡辺FAX3331-4381へ(申込)渡辺☎3331-4381

★津軽三味線と民謡の集い～三味線コンサート 時4月14日(日)午後2時30分～4時(場)浜山山会館(内)出演=澤田勝邦ほか▷曲目=津軽じょんから節ほか(区内在住でおおむね60歳以上の方)定40組80名(抽選)費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に車いすの方はその旨も書いて、3月1日(必着)までに杉並勝邦会・高須(〒166-0011梅里1-2-14)へ(申込)高須☎090-1552-4640

講演・講座

★①新春百人一首親子かるた会②武士道的教育講演会 時①2月10日(日)午後2時～4時30分②24日(日)午後2時～4時(場)①天沼八幡神社(天沼2丁目)②セシオン杉並(内)①源平合戦②子育てが楽しくなる!武士道的教育師①全日本かるた協会東京かるた会・横矢美恵子②BUSHIDO代表取締役・新倉哲郎(内)①区内在住・在学の方②区内在住・在勤の方定①36名②56名/いずれも先着順費各300円(申込)当日、直接会場へ(申込)NPO法人日本児童文化教育研究所・橋☎090-6130-8602

★河北健康教室 やさしい健康講座 時2月13日(水)午後3時～4時(場)河北総合病院(阿佐谷北1丁目) (内)①しびれについて②救急車を呼ぶとき③かんたんストレッチ(場)①神経内科副科長・片山②健康管理士・羽田③リハビリテーション科副科長・窪田定各20名(申込)費無料(申込)電話で、同

病院健康生活支援室☎3339-2121(月～土曜日)午前9時～午後4時30分。祝日を除く)へ

★スコレ 親力アップ講座「子供の心に自信をつける」 時2月15日(金)午前10時～11時30分(場)高井戸地域区民センター(場)スコレ家庭教育振興協会講師・関野幸子(場)区内在住で幼児～高校生のお子さんを持つ保護者定30名(申込)費500円(申込)電話で、スコレ家庭教育振興協会杉並地区実行委員会・長久保☎3398-4623へ

★家庭教育講座「中1ギャップってなに?学んで、知って賢い親になる」 時2月15日(金)①午後2時30分～4時②午後7時～8時30分(場)西荻地域区民センター(場)前井草中学校校長・寺田節子(場)小学校高学年～中学生の保護者、学校支援本部委員(場)各70名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ(場)子ども文化NPO M・A・T☎3397-5152

★マンション管理セミナー～まさかこんなことが私たちのマンションで起こるなんて 時2月16日(土)午後1時30分～4時30分(場)阿佐谷地域区民センター(場)模擬総会の公演と個別相談会(場)杉並マンション管理士会会員(場)杉並区マンション管理組合役員・区分所有者ほか定50名(申込)費無料(申込)ファクス(7面記入例参照。年齢不要)で、2月14日までに杉並マンション管理士会FAX3393-3652へ(申込)同会・東☎080-3364-2793

★郷土史講座「平家物語～①平家物語・巻九「敦盛最期」原文朗読、解説説明②筑前琵琶演奏「あつもり」 時2月17日(日)午後1時30分～4時(場)阿佐谷地域区民センター(場)①元神明中学校教諭・川野二葉②川野二葉(場)元、三上(場)定80名(先着順)費500円(申込)当日、直接会場へ(場)杉並郷土史会・新村☎3397-0908

★①発達講座&②おてて絵本読みみショー 時2月23日(土)午前10時～正午(場)産業商工会館(場)①むさしの発達支援センター所長・森山徹②絵本作家・サトシン(場)子育て中の親、小学校低学年くらいまでのお子さん、子育て支援者、教育関係者ほか定各50名(申込)費1人500円(3歳未満無料。子育て応援券利用可) (申込)Eメール(7面記入例参照)に①②の希望、参加者全員の氏名(フリガナ)、Eメールアドレス(託児を希望する場合はお子さんの年齢・性別)も書いて、creo(くれお)info@creo-koso.date.comへ(場)同団体代表・赤池☎3397-6884(場)託児あり(事前申込制。500円)

★超初心者向け①パソコン②デジカメ入門講習 時3月5日(火)～8日(金)午後1時30分～4時30分(場)高齢者活動支援センター(内)①超初心者向けパソコン入門(基本操作、簡単な文章の作成等)②デジタルカメラ入門(基本操作、パソコンへの取り込み等) (場)ITスクエア杉並(場)区内在住で55歳以上の方定各10名(抽選)費各コース7000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に①②の希望も書いて、2月20日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ(場)同団体☎090-4722-2574(場)講習会場で同じ時間帯にパソコン相談を1日1

映画上映とピアノ演奏

「平和への願いと命の尊さ」を次世代へ

太平洋戦争末期の初夏、生きて帰れないであろう出撃の前に、国民学校にあったピアノが弾きたいと、二人の青年がやってきました。その一人が、ベートーベンのピアノソナタ『月光』を弾いて基地に帰っていきました。その後は、このことは新聞やラジオで報道され、ピアノは「平和の記念碑」として保存されることになりました。この実話を基に作られた映画の上映とベートーベンのピアノソナタ『月光』の生演奏を行います。また同時に、会場ロビーで区内小中学生を対象に行った平和の大切さ・戦争の悲惨さなどをテーマにした24年度平和のためのポスターコンクールの、入賞作品30点の展示を行います。

時3月9日(土)午後1時30分～4時10分(場)勤労福祉会館(桃井4-3-2) (内)映画上映・ピアノ演奏定350名(申込)費無料(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)で、2月20日(必着)までに杉並女性団体連絡会・石坂(〒166-0002高円寺北2-24-5)へ(場)同会☎3310-0451

回実施します(予約不要)

★都立農芸高校公開講座①園芸(草花)②園芸(野菜・果樹)③やさしい小さな庭園づくり④家庭でできる食品加工 時5月11日・25日、6月8日・22日、9月7日/いずれも土曜日の午前9時～午後1時(場)都立農芸高等学校(今川3丁目) (場)20歳以上の方定各20名(抽選)費各5000円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に①～④の希望と性別も書いて、2月28日(消印有効)までに同校公開講座担当(〒167-0035今川3-25-1)へ(場)同担当☎3399-0191

★「コミュニティカフェ」ボランティア養成研修

高齢者や介護家族を孤立させない地域づくりの一環として、個人宅のリビングを活用し「コミュニティカフェ」を立ち上げる準備としての研修を実施します。

時(内)①2月14日=オリエンテーション・ケアラズカフェの実践・杉並区の高齢者や介護者の現状と制度・移動サービスの現状②2月21日=高齢者や介護者の心理・傾聴③2月28日=トラベルヘルパーの活動④3月7日=介助・付き添いの演習I・カフェ体験⑤3月14日=介助・付き添いの路上演習II・マップをつくらう⑥3月28日=外出イベントを終えて・ふりかえり/いずれも木曜日の午前10時30分～午後4時(計6回) (場)堤宅(成田東1丁目) 定20名(申込)費500円(申込)電話またはファクス(7面記入例参照)で、NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン☎5368-1955(火～金曜日)午前11時～午後6時) FAX5368-1956へ

★東京都宅建物取引業協会杉並支部・研修会 時2月18日(月)午後1時～3時(場)セシオン杉並(内)①共同住宅・戸建・店舗・事務所等の防犯対策②住民基本台帳制度の概要～転入・転出の必要性について定500名(先着順)費無料(申込)当日、直接会場へ(場)同支部☎3311-4937

その他

★税理士による税務相談・成年後見相談会(税理士記念日) 時2月23日(土)午前10時～正午、午後1時～4時(場)税理士会杉並支部(阿佐谷南3丁目) (内)所得税の確定申告等の税に関する相談、成年後見および相続税に関する相談費無料(申込)電話で、2月22日までに東京税理士会杉並支部☎3391-1028へ(場)相談は申込順で1人40分まで

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時2月25日(月)午後1時～4時(場)高円寺パル商店街高円寺パルプラザ1階(申込)当日、直接会場へ(場)東京都行政書士会杉並支部☎0120-567-537

★自衛官への道～幹部候補生・予備自衛官補募集! (内)コース名=①幹部候補生②予備自衛官補(一般)③予備自衛官補(技能)▷資格=①26年4月1日現在、22歳以上26歳未満の方(大学院において正規の課程を2年以上修めた方・修士については、28歳未満の方も対象)②25年7月1日現在、18歳以上34歳未満の方③25年7月1日現在、18歳以上55歳未満の方(資格免許等により

みんなでお風呂に行こう!

区内銭湯でラベンダー湯を実施します

ハーブの一種であるラベンダーには、心身のリラックスなどに効果があるとされています。銭湯で使われるラベンダーはヨーロッパ産で、香りがよいととても好評です。この機会に、日ごろの疲れを癒してみたいはいかがでしょうか。

時2月10日(日)(場)区内公衆浴場費450円、小学生180円、幼児80円(申込)当日、直接各公衆浴場へ(場)杉並浴場組合・平松☎3337-6198(午後1時以降)

年齢の前後があります)▷受付期間=①4月26日(金)まで②③4月3日(水)まで▷採用試験日=①一次試験5月11日(土)・12日(日)②③4月12日(金)～15日(月)のいずれか1日(場)防衛省自衛隊高円寺募集案内所☎3318-0818(場)①試験手続きと個別説明等随時実施しています②自衛官採用セミナーを開催します▷日時=2月4日(月)、3月5日(火)午後1時30分▷会場=ホテルグランドヒル市ヶ谷(新宿区)▷その他=予約不要・参加費無料・入退場自由

★NPO法人すぎなみ環境ネットワーク事務補助員募集 (内)家具・食器等の販売、家具の移動、簡単なパソコン操作、電話対応など▷勤務期間=4月1日～26年3月31日(更新可。ただし、67歳に達した年度末で退職)▷勤務日時=月10日前後。午前9時30分～午後6時15分(水・木曜日を除く)▷勤務場所=リサイクルひろは高井戸(高井戸東3-7-4)▷募集人数=若干名▷時給=850円(申込)履歴書に、作文「リサイクルについて考えていること」(様式自由、800字以内)を添えて、2月12日(必着)までにすぎなみ環境ネットワーク(〒167-0051荻窪5-15-13あんぶる荻窪4階)へ郵送または持参(場)同団体☎5347-2255(場)第一次選考(書類審査)、第二次選考(面接)を実施します。応募書類は返却しません

★杉並オラトリオ合唱団員募集 時練習=毎週水曜日午後6時30分～8時45分(場)久我山会館ほか(内)曲目=モーツァルト「レクイエム」(Levin版)とトラエッタ「スターバト・マーテル」(場)声楽家・須崎由紀子ほか費月4000円、入会費5000円(申込)ファクス(7面記入例参照)に希望のパートも書いて、杉並オラトリオ合唱団事務局FAX3392-6680へ(場)事務局☎3392-6680(場)①26年4月に杉並公会堂で公演します②詳細は、同事務局ホームページhttp://suginamioratorio.com/をご覧ください

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時2月18日(月)～20日(水)午前11時～午後4時(場)リサイクル自転車作業所(永福2丁目) (内)販売価格=6500円～(申込)当日、直接会場へ(先着順) (場)同作業所☎3327-2287

## 高齢者ゲートボール場 使用抽選会を行います

区高齢者施策課施設担当

4月～26年3月の高齢者ゲートボール場(荻窪1-56-35)使用抽選会を実施します。

④3月12日(火)午前10時④高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5)④**申込既登録団体**＝当日、直接会場へ(開催通知などを団体代表者あてに郵送します)  
▷**新規登録希望団体**＝電話で、3月5日までに高齢者施策課施設担当へ

### ◇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。登録の際は、団体が次の要件を全て備えていることが必要です。

- ①60歳以上の杉並区民10名以上で構成すること。
- ②名簿を有すること。
- ③代表者が明確に定められ、かつ自主的に責任ある使用ができること。

### 〈24年度杉並区功労表彰者一覧〉

(敬称略)

役職	氏名	役職	氏名
元杉並区議会議員	藤原 一男	杉並青色申告会	橋本 文雄
杉並区都市計画審議会会長	黒川 光	高円寺南支部副支部長	
杉並区都市計画審議会委員	村上 美奈子	荻窪青色申告会理事	渡邊 トキ子
松濑自治会元会長	谷田部 信	荻窪同税会副会長	金子 淑夫
大宮一丁目自治会会長	五本木 徳治	杉並納税貯蓄組合連合会副会長	奥屋 保子
和泉第三町会会長	内藤 一郎	荻窪納税貯蓄組合連合会副会長	田中 健次
荻窪五丁目町会会長	倉持 賢二郎	民生委員・児童委員	石井 エイ
杉並消防団分団長	里吉 一郎	民生委員・児童委員	鈴木 花江
杉並消防団分団長	山崎 暁	民生委員・児童委員	川村 浩子
杉並消防団分団長	石井 成幸	民生委員・児童委員	出川 元幸
杉並消防団分団長	児玉 伊佐雄	民生委員・児童委員	(故)染宮 フサ子
杉並消防団分団長	近藤 信雄	保護司	鶴岡 隆志
荻窪消防団分団長	秦 正廣	保護司	本橋 宣彦
荻窪消防団分団長	増茂 保明	杉並区食品衛生協会理事	鈴木 兼徳
荻窪消防団部長	山口 光弘	学校医	中瀬 佳子
荻窪消防団班長	石井 孝司	学校医	奴田原 裕一
荻窪防火防災協会副会長	本橋 又藏	学校医	矢野 眞知子
荻窪防火防災協会副会長	藤原 哲太郎	杉並区文化団体連合会会長	花柳 琢兵衛
荻窪防火女性の会相談役	小美野 イト子	学校開放連合協議会会長	嶋川 康夫
東京税理士会杉並支部幹事	芝崎 有三	学校開放連合協議会副会長	大岡 博子
元東京税理士会荻窪支部幹事	岡田 茂	杉並区体育協会顧問	船越 公道
杉並法人会副会長	秦 正男	阿佐谷新進会商店街振興組合理事長	阿久津 修平
荻窪法人会理事	木村 達夫		

# 杉並区功労表彰者

1月17日(木)、24年度杉並区功労表彰式を行い、区に多大な功労のある44名の方を表彰しました。

問い合わせは、総務課へ。

## 歩きたばこ・ポイ捨てはやめましょう

「杉並区生活安全及び環境美化に関する条例」により区内全域で歩きタバコや吸い殻のポイ捨てをしないよう定めています(自転車乗車中を含む)。

区環境課生活環境担当



## 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、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。

### ◆区立保育園・小中学校等(定点測定)

区環境課放射能対策担当

(測定日 1月28日)

単位: マイクロ・シーベルト/h

施設名	測定場所	測定高さ	
		地上1cm	地上1m
桃井第五小学校(下井草4-22-4)	校庭(芝生)	0.05	0.05
久我山小学校(久我山5-18-7)	校庭	0.05	0.05
松ノ木中学校(松ノ木1-4-1)	校庭	0.05	0.05
高円寺東保育園(高円寺南1-28-4)	園庭	0.05	0.06
妙正寺公園(清水3-21-21)	砂場	0.05	0.05
塚山公園(下高井戸5-23-12)	砂場	0.05	0.06
荻窪南保育園(荻窪1-1-6)	砂場	0.07	0.06
松ノ木保育園(松ノ木2-33-6)	砂場	0.09	0.07

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

### ◆区内3カ所(定点測定)

区環境課放射能対策担当

(測定日 1月22日) 単位: マイクロ・シーベルト/h

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

※測定機器は、シンチレーションサーベイメーター TCS-172Bです。

### ◆区立小中学校・保育園等の給食食材

区学務課、保育課

1月24日現在、区立小中養護学校、保育園の給食食材、計816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。

## 妊娠を望む方のための基礎講座

④2月20日(水)午後1時30分～3時30分④杉並保健所内・④「妊娠力アップのための基礎知識」(虹クリニック・佐々木幸子)、「ヨガで妊娠力アップ!」(ヨガイストラクター・出口真知子)④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)④15名(申込順)④無料④電話で、杉並保健所健康推進課または各保健センターへ

妊娠や不妊に関する相談を各保健センターで行っています。一人で悩まず電話などで、お気軽にご相談ください。④杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)または各保健センター

## ◆24年度がん検診などのお知らせ◆

問い合わせは、杉並保健所健康推進課(荻窪5-20-1 ☎3391-1015)へ。

全ての検診の対象年齢は、24年度(24年4月～25年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。各検診とも、区ホームページで実施医療機関一覧がご覧になれます。

### ●●受診期間にご注意ください●●

子宮頸がん検診、乳がん検診の受診期間は2月28日までです。お忘れないように受診してください。受診期間終了間際は大変混み合いますので、ご注意ください。

終了間近です。ご注意ください。



### がん検診

がんの早期発見と早期治療のために、各種がん検診を実施しています。職場などで受診の機会がない区民の方が対象です。がん検診は、異常の有無を判断するものです。自覚症状のある方は、診察をお勧めします。

検診名	対象者	受診期間	検査内容	費用	申込方法・締切など
胃がん検診※1	35歳以上	杉並保健所3階実施 3月16日までの木・金・土曜日 (祝日等を除く)	胃X線検査	1000円	郵送による申し込みは終了しました。
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	23年度中に受診していない方	視診・内診 頸部細胞診 検査	1000円	
乳がん検診※2	40歳以上の女性	2月28日まで	視診・触診、 マンモグラ フィ検査	1000円	

- ※1. 次の方は申し込みをご遠慮ください①胃の手術を受けたことがある②現在、胃および十二指腸の疾病治療中または経過観察中③妊娠中または妊娠の可能性がある。
- ※2. 次の方は申し込みをご遠慮ください①乳腺科の疾病治療中・手術後・経過観察中②妊娠中・授乳中・断乳直後(6カ月以内)③豊胸術および、水頭症シャント術をしている④心臓ペースメーカーを入れている。

## がん検診推進事業(乳がん・子宮頸がん)のお知らせ

この事業は、がん検診受診率50%以上を目標とした国の施策に基づき、区が行う検診です。以下の対象年齢の方に無料クーポン券をお送りしています。年齢は前年度に迎えた年齢です。区が従来から行っている健(検)診と年齢の数え方が違います。

検診名	対象年齢	生年月日	受診期間	
子宮頸がん検診(女性のみ)	20歳	平成3年4月2日～4年4月1日	受診期間は2月28日までです。受診期間終了間際は大変混み合います。お早めの予約、受診をお勧めします。	
	25歳	昭和61年4月2日～62年4月1日		
	30歳	昭和56年4月2日～57年4月1日		
	35歳	昭和51年4月2日～52年4月1日		
乳がん・子宮頸がん検診(女性のみ)	40歳	昭和46年4月2日～47年4月1日	受診期間は2月28日までです。受診期間終了間際は大変混み合います。お早めの予約、受診をお勧めします。	
	45歳	昭和41年4月2日～42年4月1日		
乳がん検診(女性のみ)	50歳	昭和36年4月2日～37年4月1日		受診期間は2月28日までです。受診期間終了間際は大変混み合います。お早めの予約、受診をお勧めします。
	55歳	昭和31年4月2日～32年4月1日		
	60歳	昭和26年4月2日～27年4月1日		

※検査内容は左記の杉並区がん検診と同じ内容です。なお、24年4月20日以降に転入した方で前住所で受診できなかった方は杉並保健所健康推進課へご連絡ください。

■ **仕事力アップ講座「ビジネスコミュニケーション・スキルアップセミナー」**

多くの企業がコミュニケーション能力の高い人材を求めています。プレゼンテーションや会議などで必要となるコミュニケーションのコツを学びます。

時 3月21日(木)午後7時～9時 場 産業振興センター  
 師 コーディアル代表取締役・坪田まり子 区内在住・在勤の方・求職者 定24名(抽選) 費800円(申込)ハガキ、封書、ファクスまたはEメール(7面記入例参照)に職業(求職中の方は「求職中」と記入)も書いて、2月14日午後5時(必着)までに産業振興センター勤労者支援担当(〒167-0043上荻1-2-1インテグラルタワー2階 FAX3392-7052 wakuwaku@joyful-suginami.jp)へ 同担当 ☎3391-0317

■ **杉並障害者福祉会館「手話講習会」**

時・内・定 下表のとおり 場 杉並障害者福祉会館 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 費無料(教

材費は自己負担) 申込 往復ハガキ(7面記入例参照)に希望クラス(昼・夜間部別)、在勤・在学の方は勤務先または学校の名称・所在地も書いて、2月15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)へ 同事務局 ☎3332-6121 FAX3335-3581 他 初級クラスは抽選。中級・通訳者養成クラス(基本・応用)は3月9日(出)に選考(面接)。詳細は後日通知します

■ **家族介護教室**

◇ **福祉用具の選び方**

時 2月9日(出)午後2時～3時30分 場 松ノ木ふれあいの家(松ノ木2-14-3) 師 謙心福祉用具専門相談員 区内在住・在勤の方 定10名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660

◇ **福祉用具の活用について「床ずれ防止の用具とは」**

時 2月12日(出)午後2時～3時 場 福祉機器展示セン

ター(阿佐谷北1-2-1阿佐谷北ふれあいの家内) 師 ジャパンケアサービス福祉用具専門相談員 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、阿佐谷北ふれあいの家 ☎3338-8630

◇ **「聞こえ」について**

時 2月13日(水)午後1時30分～2時30分 場 ふれあいの家しみず正吉苑(清水3-22-4) 師 パナソニックエイジフリー・佐沢 区内在住の方 定10名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ふれあいの家しみず正吉苑 ☎3394-0455

◇ **有料老人ホームに関する不安や疑問点について～失敗しない選び方について一緒に学びませんか**

時 2月14日(木)午前10時～正午 場 上井草園(上井草3-33-10) 師 みんかい事業部・立花浩平 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ケア24上井草 ☎3396-0024

◇ **骨・カルシウムセミナー～骨の役割や栄養について**

時 2月20日(水)午後2時～3時30分 場 八成区民集会所(井草1-3-2) 師 雪印メグミルク管理栄養士・新原恵子 区内在住・在勤の方 定20名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、ケア24下井草 ☎5303-5341

**リサイクルひろば高井戸**

◇ **裂き織り体験**

時 2月16日(土)午後1時30分～3時30分 内 織り機で裂いた古布を織ります 定10名(申込順) 費100円

◇ **パッチワークで作るポケットティッシュストックBOX**

時 2月22日(金)午前10時30分～午後3時30分 定12名(申込順) 費600円 他 ①昼食を持参してください ②長寿応援対象事業

—— 〈いずれも〉 ——

区内在住・在勤・在学の方(申込)電話で、同ひろばへ 場・同 リサイクルひろば高井戸(高井戸東3-7-4 ☎3331-4360/午前10時～午後6時。水・木曜日休館)

(杉並障害者福祉会館「手話講習会」)

	日時	クラス	内容	定員
昼間部	4月6日～26年2月22日 毎週土曜日 午前10時～正午(計38回。 ただし応用クラスは32回)	初級	手話学習経験のない方	50名
		中級	手話学習経験1年程度の方	40名
		通訳者養成基本	手話学習経験2年以上で手話通訳者を目指す方	30名
		通訳者養成応用	手話学習経験3年以上で、25年度に杉並区手話通訳者認定試験を受験する方	20名
夜間部	4月4日～26年2月20日 毎週木曜日 午後7時～9時(計38回)	初級	手話学習経験のない方	50名
		中級	手話学習経験1年程度の方	40名
		通訳者養成基本	手話学習経験2年以上で手話通訳者を目指す方	30名
		中途失聴・難聴者	初級	中途失聴の方(後天的に聴覚障害者となった方)
中級	と難聴の方		20名	

※年間を通して受講できる方が対象です。夏季・年末年始などは休講する場合があります。



**競技大会**

● **都民体育大会予選会**

◇ **弓道(兼春季大会)**

時 3月3日(日)午前9時30分 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目 = 一般男子・女子 区内在住・在勤・在学または区弓道連盟会員の方 定30名(抽選) 費500円(申込)往復ハガキ(7面記入例参照)に段位、在勤の方は勤務先の名称・所在地・電話番号も書いて、2月21日(必着)までに区弓道連盟・横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ 同横山 ☎3334-5664

◇ **卓球**

時 3月10日(日)午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目 = 男子・女子シングルス(一般・40歳以上・50歳以上・60歳以上・70歳以上)、男子・女子ダブルス 区内在住・在勤・在学または東京都卓球連盟加盟で本拠地が杉並にあるクラブチームに所属している方 費シングルス800円(高校生以下400円)、ダブルス1組1600円(申込)住所・氏名・年齢・希望種目・所属チーム名を書いた用紙と参加費を、2月12日～22日(土・日曜日を除く。必着)までにクニヒロ卓球(〒167-0043上荻1-18-13地下1階)へ 現金書留で郵送、または参加費を郵便振替「0016-8-694963杉並区卓球連盟」へ振り込み後、申込書(クニヒロ卓球で配布)と受領証の写しを2月22日(必着)までに三浦弘子(〒168-0065浜田山2-11-9)へ 郵送 同区卓球連盟事務局・横尾 ☎3315-4862

◇ **バドミントン**

時 3月30日(出) = 女子Dランク以下、31日(日) = 男子・女子ABCランク/いずれも午前9時 場 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目 = 男子・女子ダブルス 区内在住・在勤・在学の方(女子は区内にクラブも可) 定100組(申込順) 費連盟登録者1人1500円、未登録者1人2000円を郵便局「00130-8-724117杉並区バドミントン連盟」へ振り込み(申込)申込書(区体

育館で配布)と受領証の写しを、3月13日(必着)までに区バドミントン連盟・宇田川孝(〒166-0015成田東4-38-20ミカドスポーツ内)へ 郵送 同宇田川 ☎3313-8551(午前10時～午後5時)

● **区民体育祭**

◇ **スケート競技会**

時 3月10日(日)午前7時45分～9時45分 場 明治神宮アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) 内種目 = 中学生・高校生・一般の男子=500m/中学生・高校生・一般の女子=300m/小学生男子・女子(各低・高学年別)、45歳以上・60歳以上男子・35歳以上女子=200m/ファミリーリレー(小学生1人100mとその家族1人200mの2人組) 区内在住・在勤・在学の方(公認登録者を除く) 定60名(申込順) 費500円(当日)、高校生以下無料(申込)申込書(区体育施設で配布)を、2月28日(必着)までに区スケート連盟・高林典生(〒180-0022武蔵野市境2-12-6)へ 郵送または持参 同高林 ☎0422-36-2181(午後7時～10時) 他 帽子、手袋、スケート靴(無料貸靴あり)を持参してください

● **春季ゴルフ大会**

時 3月22日(金)午前8時(区後援) 場 東松山カントリークラブ(埼玉県東松山市大字大谷1111) 区内在住・在勤・在学の方とその同伴者 定90名(申込順) 費参加費5000円、プレー費1万5000円(食事代含む) (申込)往復ハガキまたはファクス(7面記入例参照)に性別・生年月日・HC・交通手段も書いて、2月28日(必着)までに杉並区ゴルフ連盟事務局(〒166-0001阿佐谷北2-33-2 FAX3339-4545)へ 同事務局 ☎3339-8226

**スポーツ教室**

● **ゴールキーパースクールII**

FAライセンスコーチによる、ゴールキーパー専門講習会で正しい技術を身につけよう。

時 2月12日(火)・26日(火)、3月12日(火)・26日(火)/いずれも午後7時～9時 場 下高井戸運動場(下高井戸3-26-1) 師 川越晋介 区内中学生以上の方(中学生は保護者による

送迎、所属チームの同意が必要) 定各回20名(先着順) 費各回400円(申込)当日、直接会場へ 同下高井戸運動場 ☎5374-6191

● **弓道・アーチェリー認定講習会**

弓道場を利用するには利用者証(一定の技量を認定)が必要です。安全に利用するために、段位などをお持ちでない方は講習会に参加し、認定を受けてください。認定を受けた方には技量に応じた利用者証を発行します。

時 アーチェリー = 2月16日(出)▷弓道 = 2月23日(出)/いずれも午前9時～午後1時 場 上井草スポーツセンター弓道場(上井草3-34-1) 同弓道またはアーチェリー経験がある16歳以上の方 定各36名(申込順) 費無料(申込) 同電話で、上井草スポーツセンター ☎3390-5707 他 弓具一式と、弓道は道衣、アーチェリーは運動着を持参してください

● **ふれあいバスケットボール教室**

バスケットボールを通して楽しく体を動かしましょう。ゲームにも挑戦します。

時 3月10日(日)午前11時～午後1時 場 妙正寺体育館(清水3-20-12) 区内在住・在学・通所の知的障害のある方で簡単な指示のもと動ける方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費無料(申込) 同電話、ファクス(7面記入例参照)または直接、2月20日までに妙正寺体育館 ☎3399-4224 FAX3399-4210

● **大人のための水泳教室**

① **泳力アップ初級コース**

クロール・平泳ぎを学びます。

時 3月3日(日)・17日(日)午前10時～11時

② **泳力アップ中・上級コース**

全泳法(バタフライ・背泳ぎ含む)で泳力を伸ばし、4種目完泳を目指します。

時 3月10日(日)・24日(日)午前10時～11時

—— 〈いずれも〉 ——

場 杉十小温水プール(和田3-55-49)

区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定各日10名(申込順) 費無料(入場料別) (申込)開催日1カ月前の日曜日から電話で、杉十小温水プール ☎3318-8763 へ 同プール 他 定員に余裕がある場合は当日参加も可能で

す。駐車場はありません

● **障害者のためのわいわいスポーツ教室「風船バレーボール」**

時 3月16日(土)午前9時30分～正午 場 高井戸小学校(高井戸西2-2-1) 師 東京風船バレーボール振興委員会 区内在住・在勤・在学の15歳以上で障害の程度の重い方 定30名(抽選) 費無料(申込)申込書(スポーツ振興課(区役所東棟6階)、福祉事務所、区体育施設で配布)を、2月22日(必着)までにスポーツ振興課へ 郵送または持参 同課 他 ①公共交通機関の利用が困難な方は、リフト付きバスの送迎が利用できます ②当日参加者と一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています

● **中高生アウトドア事業スキー企画**

区児童館が主催し、中・高校生の実行委員が中心になって実施する企画です。夜の交流プログラムもあります。

時 3月26日(火)～28日(木)(2泊3日) 場 菅平高原パインピークススキー場(長野県) 内 スキーレッスン、交流プログラム 師 なかにしスキー塾 区内在住・在学の中・高校生で、説明会および3日間全て参加できる方 定40名(抽選) 費1万9000円(参加者説明会で集めます) (申込)申込書(各児童館で配布)を、2月19日～3月5日に直接、各児童館へ 同和泉児童館 ☎3328-6550 他 3月10日(日)にあんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13)で説明会を行います

**その他**

● **新宿～青梅43kmかち歩き大会**

時 3月10日(日)午前8時 集合場 集合場所 = 新宿西口中央公園水の広場 同健康に問題のない方(10歳以下は保護者同伴) 費 ①青梅コース = 1800円 ②東村山コース = 1500円/いずれも中学生以下1000円(申込)行事名・住所・氏名・年齢・電話番号に、参加人数と①②の希望を書いた用紙と参加費を、3月5日(必着)までに青少年交友協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-22-2階)へ 現金書留で郵送。郵便振替や当日受け付け等を希望する場合は、お問い合わせください 同同協会 ☎5391-1901

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。

**催し EVENT**

■ 杉並区民生委員・児童委員大会  
地域における福祉や児童問題の相談役となっている民生委員・児童委員の大会を開催します。(区共催)

時 2月5日(火)午後1時～3時30分 場 センオン杉並(梅里1-22-32) 内 式典、民生委員・児童委員によるふれあいコーラス、研修発表 定 30名(先着順) 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 関 保健福祉部管理課地域福祉係

■ 郷土博物館 年中行事「初午(はつうま)」  
2月最初の午の日の五穀豊穡などを祈り稲荷を祭る初午に行事を行います。また、博物館敷地内のお稲荷さんに行灯などを飾ります。  
時 2月9日(出)～11日(祝)午前9時～午後5時 場 郷土博物館(大宮1-20-8) 費 100円(観覧料。中学生以下は無料) 申 込 当日、直接会場へ 関 同館 ☎3317-0841



■ 小学校理科研究発表会・科学教室閉室式～めざせ未来の科学者  
私たちが、日頃疑問に感じたこと、不思議に思ったこと、興味を持ったことを研究しました。研究成果を見に来てください。  
時 2月16日(出)午後2時～4時 場 科学館(清水3-3-13) 内 発表テーマ=①ヨウ素液の秘密②気圧と沸点のちがいがい③珪藻土はなぜ空気をきれいにするのだろうか④太陽光線/発表順は未定 定 220名(先着順) 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 関 科学館 ☎3396-4391

■ 「語り合おう。高次脳機能障害」  
高次脳機能障害は周囲から理解されにくい障害です。障害のある方や家族の方から生の声を聞き、共に考えていきませんか?  
時 3月2日(出)午後1時30分～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 内 第1部=当事者、家族からのお話▷第2部=懇談会 関 高次脳機能障害のあ

〈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、関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
永福館(永福2-4-9 ☎・FAX3321-6632)	シニアのためのリズム体操	2月18日(月)、3月4日(月)・18日(月)午後1時30分～3時 定16名(申込順) 費500円
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎・FAX3391-8345)	学校で習わなかった世界史～スパルタクスの乱	2月9日(出)、4月13日(出)午後6時～8時 定20名(申込順) 費500円
今川館(今川4-12-10 ☎・FAX5303-1501)	四季の花講座～おひな祭りのテーブルフラワー	2月23日(出)午前10時～正午 定10名(申込順) 費2000円(材料費含む) 申 込 2月20日まで
大宮前館(宮前5-19-8 ☎・FAX3334-9640)	楽譜を読んでみませんか? ①体験②楽典倶楽部	①2月13日(水)②3月から毎月第2水曜日、午後3時20分～4時30分(計5回) 費①500円②800円
大宮堀ノ内館(堀ノ内1-27-9 ☎・FAX3317-9156)	お話ししながら楽しい毛糸・レース手編み教室	2月12日から毎週火曜日、午後1時～3時 定10名(申込順) 費各300円(材料は各自用意)
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	ゆうゆう健康体操～どなたでも無理なく楽しんで	毎週火曜日、①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午▷毎週木曜日、午前10時～11時30分 費各300円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。今川館は、第1月曜日・第3木曜日が休館です。いずれも、長寿応援対象事業です。

交流自治体からのお知らせ **新潟県小千谷市**

★25年度「滞在型農園」利用者募集!

滞在型農園「おぢやクラインガルテンふれあいの里」の25年度新規利用者を募集します。「田舎暮らしに興味はあっても移住するのは心配」、「田舎暮らしをお試しで体験したい」という方に農園付き宿泊施設(一戸建て)を貸し出します。田舎の自然に囲まれながら、野菜や花を育てる生活を始めてみませんか。農作業が初めての方でも地元の農業指導員がサポートするので安心です。  
場 おぢやクラインガルテンふれあいの里(新潟県小千谷市大字塩殿甲1814-2) 内 使用期間=1年(5年まで更新可)▷利用料=年間39万6000円(別途光熱水費等) 申 込 ・ 関 電話またはEメール(記入例参照)で、新潟県小千谷市農林課農村支援係 ☎0258-83-3510 関 nourin-nk@city.ojiya.niigata.jp へ 他 詳細は、リーフレット(文化・交流課(区役所西棟10階)で配布)または小千谷市ホームページ http://www.city.ojiya.niigata.jp/ をご覧ください



▲おぢやクラインガルテンふれあいの里



▲ふれあいの里の皆さん

る方とその家族、関係者 費 無料 申 込 当日、直接会場へ 関 地域生活支援係「オブリガード」 ☎3391-1976 FAX3391-1977

**講演・講座**

■ 「はるはなメソッド」歌と表情筋トレーニング  
ストローを使って呼吸筋と骨盤底筋群を強化できる簡単で効果的な方法を紹介します。

時 2月13日(水)午後1時30分～3時 場 高井戸地域区民センター 内 腹式呼吸と表情筋トレーニングを同時に行う健康のための講座 師 二期会会員・常岡治恵 関 区内在住で60歳以上の方 定 35名(申込順) 費 300円 申 込 2月2日から電話または直接、高井戸地域区民センター1階総合受付(高井戸東3-7-5)へ 関 同センター総合受付 ☎3331-7841

■ 美と健康のスマイルエクササイズ塾  
口元の緩みやたるみが気になりませんか? 簡単! 口元エクササイズと歯周病の最新情報でスマイル美人を目指しましょう。

時・内・師 ①2月19日(火)講義「正しく噛んで健康長寿～美と健康のスマイルエクササイズ塾」&ガム噛みエクササイズ(二子玉川ガーデン矯正歯科歯科衛生士・石野由美子) ②2月26日(火)講義「生活習慣病としての歯周病」(かんだ歯科クリニック院長・神田昌宏) / いずれも午前10時～正午 場 和泉保健センター(和泉4-50-6) 関 区内在住で64歳までの方 定 15名(申込順) 費 無料 申 込 ・ 関 電話で、和泉保健センター ☎3313-9331 へ

■ 親族後見人のための勉強会  
財産管理の方法、家庭裁判所への報告書作成などについて、専門家が教えます。

時 2月22日(金)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 司法書士・小関研太郎 関 成年

後見人(法定後見)をしている親族の方 定 20名(申込順) 費 無料 申 込 ・ 関 電話で、杉並区成年後見センター ☎5397-1551 へ

■ 杉並健康ネットワーク講演会「健康になる植物油の不思議な魅力」

植物油と健康な体はどんな関係があるのでしょうか。分かりやすくお話しします。  
時 2月22日(金)午後2時～4時 場 杉並保健所地下講堂(荻窪5-20-1) 師 日本植物油協会事務長・島田純 関 区内在住・在勤の方 定 80名(申込順) 費 無料 申 込 ・ 関 電話で、荻窪保健センター ☎3391-0015 へ

■ 早春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しよう

春の兆しを感じる頃、渡りの準備を進める野鳥たちの生態を観察します。  
時 2月23日(土)午前10時～正午(小雨実施) 場 都立善福寺公園▷集合場所=上池ポート乗り場前(善福寺3-18) 師 野鳥図鑑画家・谷口高司、日本野鳥の会元理事・西村真一 関 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 40名(申込順) 費 100円(保険料) 申 込 ・ 関 電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191 へ

■ 2、3世代親子料理～いざというときのために、みんなで防災食に挑戦!

栄養士が考えた、栄養満点のメニューを作って食べて、みんなで楽しく料理の勉強ができます。  
時 2月24日(日)午前9時30分～午後0時30分 場 高井戸地域区民センター 内 献立=ココロカレー・簡単サラダ・肉まん・時短炊飯でおにぎり作り 師 栄養と食の会管理栄養士・吉村静子 関 親子2、3世代(3～5名。推奨対象年齢は3歳以上) 定 30名(申込順) 費 1人500円(保険料含む) 申 込 ・ 関 電話または直接、2月21日までに高井戸地域区民センター1階総合受付(高井戸東3-7-5 ☎3331-7841) へ 他 エプロン・三角巾・布巾・お子さんの上履き・筆記用具を持参してください

■ セカンドライフの生活設計

ファイナンシャルプランナーが老後の住まいなど、生活設計に役立つお話をします。  
時 2月24日(日)午後2時～3時30分 場 成田図書館 師 ファイナンシャルプランナー・藤村紀美子 定 30名(申込順) 費 無料 申 込 ・ 関 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341 (2月5日(火)～8日(金)・21日(木)は休館)) へ

■ 成田図書館「はじめよう! ベビーサイン」

赤ちゃんとご家族がベビーサインを学ぶ講習会です。  
時 3月2日(出)①午前10時30分～11時②11時20分～11時50分 場 成田図書館 内 赤ちゃんとコミュニケーション方法であるベビーサインを学ぶ 師 村山八重子 関 0～1歳までの赤ちゃんとその家族または妊娠中の方(対象年齢以上の児童は入室できません) 定 各回6組(申込順) 費 無料 申 込 ・ 関 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341 (2月5日(火)～8日(金)・21日(木)は休館)) へ

## 消費生活に関する身近な相談窓口

# 消費者センターをご利用ください

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)



### ★このようなときはお電話ください★

- ◆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
  - ◆購入した商品の不具合によりケガをした
  - ◆契約にあたり疑問や不安がある
- ※事業者からの相談はお受けできません。

#### ◆最近のよくある相談事例①◆

パソコンで無料サイトの画像をクリックしたら「登録ありがとうございます。○日以内に○○○円支払ってください」と書かれた画面が表示された。貼りついた画面が消えない。

#### ▷▷消費者センターから

請求の根拠に納得できない場合は支払わず、業者と接触を断って様子を見ましょう。貼りついた画面の消し方については、(独)情報処理推進機構(IPA)のホームページ <http://www.ipa.go.jp/> を参照してください。

#### ◆最近のよくある相談事例②◆

「お申し込みいただいた健康食品を今から送ります」と突然電話があった。「注文した覚えがない」と断ったのに、後日、商品が代金引換で送られてきた。

#### ▷▷消費者センターから

知らない人からの電話に不用意に対応しないこ

とが重要です。

申し込んだ覚えもなく、購入するつもりがなければきっぱりと断りましょう。断っている人への再勧誘は法律で禁止されています。断ったにもかかわらず、一方的に送りつけられた場合は、受け取りを拒否してください。

もし、電話で勧誘され、承諾してしまい商品が到着した場合は、契約の取り消しなどにより早期に解決できることもありますので、早めに消費者センターへご相談ください。

※業者から「申し込んだのだから払え」と高圧的に言われ、押し切られて購入を承諾してしまう事例も多く見られます。特に高齢の方が巻き込まれるケースが多くありますので、家族や地域で注意して見守ることが大切です。

※セールスの電話が多い場合は、家に居るときも留守番電話の設定にしておき、知っている相手のときだけ電話に出るようにしましょう。

### ● ご活用ください! ●

## 訪問販売お断りシール

玄関付近にシールを貼ってください



屋外用



屋内用

悪質な訪問販売による被害を防ぐため、消費者センターでは「訪問販売お断りシール」を作成し配布しています。消費者センターのほか、区政相談課(区役所東棟1階)、区民事務所・分室、駅前事務所で配布しています。自治会や町会などで、まとめて必要な場合はご連絡ください。

断りの意思表示をしたにもかかわらず勧誘を受けた場合は、業者名などを確認し、消費者センターにご相談ください。

## 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
- 学校・PTAなど
- 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」や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(年6回)  
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。

#### ◇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・DVDなどが閲覧できます。また、貸し出しも行って

#### ◇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)



## 日本フィルが出張コンサートを行います

日本フィルハーモニー交響楽団は、平成6年に杉並区と友好提携を締結し、演奏会リハーサルや区役所等でのロビーコンサートなど、音楽を通じたさまざまな地域密着活動を行っています。

普段は味わえないような身近な距離で、プロの演奏をお聴きいただくために出張コンサートを行います。

この機会に区民の皆さんの企画や催しなどで演奏してもらい、素敵なひとときを体験してみませんか。

——問い合わせは、文化・交流課へ。

#### 【募集日時】

- ① 5月26日(日)午前
- ② 5月26日(日)午後
- ③ 9月1日(日)午前
- ④ 9月1日(日)午後

#### 【演奏時間】 1時間以内

(演奏開始時刻は午前=10時30分～正午、午後=2時30分～4時前後)

#### 【演奏形態】(下記より1つ希望。日本フィルと相談で決定)

- 弦楽四重奏
- 金管五重奏
- 木管五重奏

#### 【出張先の催し】

地域に開かれ、多くの方が参加できる以下の催し

- (1)区内在住・在勤の方が半数以上で構成されている非営利の団体の催し
- (2)区内の社会福祉施設等でのイベントや催しなど

#### 【費用】 無料

【申し込み】ハガキまたはファクスに、希望する日時・希望演奏形態・催しの内容・団体名(フリガナ)・住所・電話番号・担当者氏名(フリガナ)を書いて、2月26日(必着)までに文化・交流課FAX5307-0683へ

【その他】出張先は日本フィルと協議の上、決定します

(発行日)毎月1日、11日、21日

