

すぎなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

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)

広げよう!つなげよう! 寄附からはじめる地域活動 3
春のポリオ予防接種 5
すぎなみ地域大学 4月開講講座受講者募集 8
4月1日から区コールセンター の利用時間が変わります 8

長寿応援 ポイント 事業!

いきがい
健康
支えあい

高齢者や次世代を支援する活動を応援します

活動助成団体募集

「長寿応援ポイント事業」は、区が認定した地域貢献活動やいきがい活動、区が実施する健康増進等の活動に高齢者が参加したときに、一定のポイントが得られる仕組みです。ポイント交換の際、ためたポイントの2割を長寿応援ファンドに寄付していただいています。今回、この寄付をさらなる支えあいに活用するため、高齢者や次世代を支援する活動を行う団体を募集し、助成金を交付します。——問い合わせは、高齢者施策課へ。

23年度活動助成団体募集

◇助成対象となる団体

次の要件を全て満たす団体。法人格の有無は問いません。

- ①構成員が自発的に活動を行っている団体であること
- ②区内で活動していること(事務所の所在地は問いません)
- ③団体構成員が5名以上で、半数以上が区内に在住・在勤または在学していること

◇募集期限

4月28日(木)まで

◇助成活動の対象期間

4月1日～24年3月31日の期間で行われる活動

◇助成金額

1団体30万円から

- 23年度の助成総額は、約100万円です
- 申請金額の全てを助成することができない場合があります

◇応募方法

募集要項を高齢者施策課で配布しています。また、区ホームページからも取り出せます。

申請書類を高齢者施策課へ事前に連絡の上、持参してください。受付時に活動内容について聞き取りを行います。郵送での受け付けは行いません。

◇ 助成対象となる活動 ◇

多くの区民の利益の増進に貢献する、公益的な活動や社会の課題解決に取り組む活動で、以下のテーマに沿った活動やイベントを対象とします。

テーマ1. 高齢者の日常生活や健康づくりを支援する活動

- 高齢者の安全・安心な生活を見守る活動
- 高齢者のちょっとした身の回りの支援を行う活動
- 高齢者が気軽に外出し交流できる活動
- 家族介護者を支援する活動 など



テーマ3. 青少年が行う活動

- 青少年が自主的に企画立案するスポーツ文化活動
- 青少年が行う地域貢献活動 など



テーマ2. 次世代育成を支援する活動

- 青少年、子供たちの心身の健やかな成長を支援する活動
- 子育てを支援する活動
- 高齢者と子供世代との交流を推進する活動
- 伝統的な行事や芸能等を次世代へ引き継ぐための活動 など



● 募集説明会を行います ●

長寿応援ファンド活動助成について分かりやすく説明します。

時 3月10日(木)午後1時～3時 場 区役所第6会議室(西棟6階) 定員30名(申込順)
申込・問 電話で、高齢者施策課へ

区役所・各ゆうゆう館で

長寿応援ポイント交換申請を受付中!

1ポイント50円で換算し、その8割を区内共通商品券に交換し、自分のために利用していただきます。また、2割は長寿応援ファンドに寄付していただき、さらなる支えあいのために活用します。

多くのご参加ありがとうございました

区役所でのポイント交換申請 が1000人を超えました



◀交換申請1000人目・高円寺南の木下さん「さまざまな活動に参加できましたことを喜んでます」

ほかの方からも「活動に参加する楽しみが増えた」、「寄付をして社会の役に立てることがうれしい」などの声が寄せられています。

◇ポイント交換の申請

交換は25ポイントからでき、台紙がシールで埋まっていなくても交換できます。シールの有効期間は3年間です(21年度シールは24年3月31日まで、22年度シールは25年3月31日まで有効)。22年度中に交換できる上限は、1人600ポイントです。

◇申請できる方と受付場所

申請時に杉並区民であること。
高齢者施策課(区役所東棟1階)、各ゆうゆう館

◇持参するもの

- ①シールが貼られた長寿応援ポイントカード(裏面は申請書です。複数枚をまとめて可)
- ②住所・氏名・生年月日を確認できるもの(保険証・住民基本台帳カード〈写真付き〉・運転免許証など)

◇区内共通商品券の受け渡し

区役所で申請した場合は、その場で区内共通商品券(なみすけ商品券とは異なります)をお渡しします。

※(1)本人が申請できない場合は、代理の方が委任状を持参してください。(2)申請は個人単位です。団体でまとめた申請はできません。



あなたの長寿応援ポイント事業に登録し 活動をませんか?

活動登録の認定は毎月行っています。詳細は、高齢者施策課へ。

京王線の連続立体交差化・複々線化、 関連側道計画等の都市計画案および 環境影響評価準備書の縦覧と説明会

京王線（笹塚駅～つづじヶ丘駅間）の連続立体交差化・複々線化および関連側道計画等について、平成21年11月に、京王線沿線8会場で都市計画案説明会を開催し、22年2月～3月には、環境影響評価方法書の縦覧、意見書提出手続を行いました。

このたび、都市計画案および環境影響評価準備書が作成されましたので、縦覧と意見書の提出手続を開始し、説明会を開催します。

都市計画案の縦覧と意見書の提出

◇縦覧

▽都市計画案

- ① 東京都都市計画都市高速鉄道第10号線
- ② 調布都市計画都市高速鉄道第10号線
- ③ 東京都都市計画都市高速鉄道京王帝都電鉄京王線
- ④ 東京都都市計画道路区画街路都市高速鉄道第10号線付属街路第6号線及び第9号線

- 縦覧期間 3月7日(月)～4月6日(水)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
- 縦覧場所 ①～③は東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎21階北側)、区都市計画課(区役所西棟5階) ④は区都市計画課
- ◇ 意見書の提出
- 提出方法 都市計画案の名称・日付・住所・氏名・都市計画案に関する意見を書いて、3月7日～4月20日(必着)の間に①～③は都知事あて④は杉並区長あて、文書により郵送または持参。書式の指定はありません(区ホームページに参考書式を掲載しています)

- 提出場所 ①～③は東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 ☎5388-3225) ④は区都市計画課
- ◇ 問い合わせ
- ①～③ 東京都都市整備局都市基盤部交通企画課 ☎5388-3284 ④ 区都市計画課

環境影響評価準備書の縦覧と意見書の提出

◇縦覧・閲覧

- ▽ 事業名 京王電鉄京王線(笹塚駅～つづじヶ丘駅間)連続立体交差化及び複々線化事業
- 縦覧期間 3月7日(月)～4月6日(水)午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
- 縦覧場所 東京都都市整備局

● 縦覧場所 東京都都市整備局

杉並区では、①の計画案について、東京都に提出する意見書とは別に、意見を付けます。提出された意見は、区の参考資料とし、区には提出されません。

● 提出方法 杉並区長あて、書面で区都市計画課へ郵送または持参。書式の指定はありません

〈都市計画案および環境影響評価準備書の説明会〉

日程	時間	会場
3月16日(水)	午後7時～9時 (開場午後6時30分)	世田谷区立松原小学校 (松原5-43-26)
17日(木)		杉並区立永福南小学校 (永福1-7-6)
18日(金)		世田谷区立烏山北小学校 (北烏山6-3-1)
22日(火)		東京都立松沢病院内体育館 (世田谷区上北沢2-1-1)
23日(水)		世田谷区立松沢中学校 (桜上水4-5-2)
24日(木)		調布市立第八中学校 (仙川町2-15-2)
25日(金)		世田谷区立東大原小学校 (大原1-4-6)
28日(月)		世田谷区立芦花中学校 (粕谷2-22-2)

※①内容は同じです。②車での来場はご遠慮ください。

都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎21階北側)、区環境課(区役所西棟7階)

● 縦覧場所 区民事務所・分室、駅前事務所、図書館

◇ 意見書の提出

● 提出方法 事業名・日付・住所・氏名(法人その他団体の場合は、その名称、代表者名、東京都区域内の事業所などの住所)を書いて、3月7日～4月20日(必着)の間に都知事あて、文書により郵送または持参。書式の指定はありません

● 提出場所 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課

都市づくり政策部都市計画課(〒163-8001新宿区西新宿2-8-1 ☎5388-3225)

◇ 問い合わせ

東京都都市整備局都市基盤部交通企画課 ☎5388-3284 または区環境課

4 または区環境課

● 都市計画案および環境影響評価準備書の説明会

時・場 左表のとおり(当日、直接会場へ) 東京都都市整備局都市基盤部交通企画課 ☎5388-3284 または区都市計画課 鉄道立休担当(東京・世田谷区・杉並区と京王電鉄株の共催です)

◆ 22年度がん検診・歯科健康診査のお知らせ ◆

問い合わせは、区コールセンター ☎ #8800 または ☎ 3372-8800、杉並保健所健康推進課 ☎ 3391-1015へ。

すべての健(検)診の対象年齢は、22年度(22年4月～23年3月)中に誕生日を迎えた満年齢です。

◇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	受診場所/期間	検査内容	費用	備考
胃がん検診	35歳以上	杉並保健所3階実施 3月19日までの木・金・土曜日	胃X線検査	1000円	22年度のハガキ申し込みは締め切りました。受診票を受け取っている方で、受診日の予約をしていない方は、至急予約をください(定員になり次第終了)。 【問い合わせ】杉並区医師会胃がん検診担当 ☎ 3392-4114

■ 検診の費用は、受診する窓口でお支払いください。なお、生活保護または中国残留邦人等の生活支援給付を受給している方は、費用が免除されます。受診前に免除の申請が必要です。申請受付窓口は、杉並保健所健康推進課、保健センター、福祉事務所です。

◇歯科健康診査◇

歯科健康診査は歯周疾患の早期発見・治療、口腔の健康保持・改善のために実施しています。対象者には受診券を郵送しましたので、ハガキによる申し込みは必要ありません。

健診名	対象者	受診期間	費用	検査内容など
20歳お祝い 歯科健診	20歳	3月31日まで (期間の延長はありません)	無料	問診、口腔内診査、健診結果判定に基づく指導(1回)、歯のクリーニング

「健康手帳」をご活用ください

30歳以上で希望する方に健康手帳を配布しています。健康手帳は、健康増進・保持に役立てていただくためにつくられた手帳です。健康診査やがん検診の健診結果や医療にかかったことなどを記録して、日頃の健康管理にお役立てください。

◇ 配布場所 杉並保健所健康推進課、保健センター、保健福祉支援係(区役所東棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所

23年度区民健康診査と各種がん検診などについて

- 区民健康診査 = 受診期間は、誕生日により異なります。
【4月～9月生まれの方】受診期間は6月1日～9月30日まで(受診券の発送は5月末)
【10月～3月生まれの方】受診期間は10月1日～24年1月31日まで(受診券の発送は9月末)の予定です。申し込み方法などの詳細は、今後の「広報すぎなみ」などでお知らせします。
- 子宮がん、乳がん検診 = 21年度に受診した方は、ハガキ申し込みの必要はありません。5月下旬に受診票を送ります。そのほか、各種がん検診などの申し込み方法、受診期間などの詳細は、4月の「広報すぎなみ」などでお知らせします。

杉並区国民健康保険加入の40～74歳の方で特定健診の結果、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 ☎ 電話で利用をお勧めする場合があります

広げよう! つなげよう! 寄附からはじめる地域活動

◆NPO支援基金パネル展
3月16日(水)・17日(木)に区役所1階ロビーにて、助成団体の活動報告と杉並区NPO支援基金普及啓発のためのパネル展示をします!



「寄附を通して社会貢献するしくみ」として、平成14年6月から始まった「NPO支援基金」は、皆さんからの寄附金を積み立て、地域のさまざまな問題解決に自主的に取り組むNPO法人の活動を資金面から支援する区独自の制度です。おかげさまで、皆さんからの寄附金の累計が2000万円を超えました。——寄附の申し込み・問い合わせは、すぎなみ地域大学NPO活動支援担当 ☎3312-2381へ。

★寄附がこのように活かされています★ 22年度は15団体に助成金を交付しました。助成金を活用して実施した活動の一部をご紹介します。

★芸術資源開発機構（親子で、いっしょに、アートデリバリー）

お子さんとママがお互いに「なでなでマッサージ」、ママがプロと不思議楽器演奏、ママも子供も一緒に床いっぱいお絵描き…。乳幼児とお母さんが一緒に楽しめる「0歳からの芸術体験プログラム」は、子育て経験のあるスタッフがサポートして、お母さんに創造性を発揮していただく機会も作っています。普段当該児童館を利用することのない地区からも参加がありました。芸術体験を活かしたママと乳幼児の笑顔あふれる「子育て支援」アートプログラムとして児童館で継続的な活動を目指したいと思います。



▲ストリンググラフィコンサートの様子

★東京海難救助隊（東京湾の環境学習と体験航海）

東京湾を海難救助艇に乗って港湾施設を見学し、子供たちが中心になって東京湾の2カ所で海面から透明度の測定、プランクトンの採取・検鏡など水辺環境について学習しました。この体験航海は8月・10月の2回行いました。水温が高く、日差しの強い夏は光合成作用が活発になり、植物プランクトンが増殖して水が赤茶色く濁ったようになり、透明度板も見えにくくなります。また海水のプランクトン量を水の濁りに置き換えて濁度計で測定しました。



▲環境学習と体験航海をした皆さん

■広がっています! 活動の輪— NPOフェスタ2010 —

NPO支援基金は寄附を財源にして、NPO活動を資金面から支援しています。昨年もNPO支援基金の普及啓発とNPO活動への理解促進を目的として、「すぎなみNPOフェスタ」を開催し、基金チャリティー公演（右写真）や展示室でのワークショップのほか、企業からの協賛品の提供もあり、総額約47万円にのぼる寄附が集まりました。



▲竹楽器コンサート

■基金の3つの特徴

- ①寄附者が、支援したいNPO法人や事業活動の分野を希望できます。
- ②寄附者は、税制上の優遇措置が受けられます。個人については、住民税・所得税の寄附金控除が受けられ、法人の場合は寄附の全額が損金算入されます。
- ③助成先は、学識経験者や区民参加の第三者機関の審査を経て区が決定し、これらの情報は区ホームページなどで公開しています。

■「NPO活動資金助成」助成事業を募集します

◇対象団体＝区に活動登録しているNPO法人

・主な登録要件

- ①特定非営利活動（NPO）法人であること
 - ②主な事務所が区内にあること
 - ③総事業費のうち非営利活動にかかる事業費の占める割合が50%以上
- ※区への活動登録と助成の同時申請可能です（下記申請期間に登録を完了する場合）。

◇対象事業＝特定非営利活動促進法による特定非営利活動にかかわる事業

◇助成基準額＝1団体につき原則30万円まで（総額250万円）

◇申請期間＝3月4日(金)～17日(木)に直接、すぎなみ地域大学NPO活動支援担当（成田東4-36-13区役所分庁舎2階）へ

◇説明会を開催します

時 3月3日(木)午後6時 場 すぎなみ地域大学(申込当日、直接会場へ)

【NPOフェスタ2010にご協賛いただいた事業者】 ◆(株)伊藤園 ◆KIRIN ◆サミットネットスーパー ◆西武信用金庫 ◆ソフトバンク阿佐ヶ谷 ◆東京コカ・コーラボトリング(株) ◆東京電力(株)荻窪支社 ◆東京ヤクルト販売(株) ◆ぺんてる(株) ◆山崎製パン(株)杉並工場

杉並区シルバー人材センター パソコン教室

時・場・内下表のとおり全回参加できる方。0457、0507、0567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
合は中止することがあります) 費各8900円(申込)ハガキ(7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、4月分は3月15日、5月分は4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 ☎同分室 ☎3394-2253(他)自宅パソコンでの個人指導や各種設定
の出張サービスを1時間1980円で受け付けています

●清水教室 (清水3-22-4-2階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
0405	初級	ワード初級	4月1日～22日 毎週(金)の午前
0403	入門	パソコン入門3(インターネット)	4月1日～22日 毎週(金)の午後
0411	中級	ワード中級	4月4日～25日 毎週(月)の午前
0401	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	4月4日～25日 毎週(月)の午後
0402	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	4月5日～26日 毎週(火)の午前
0412	中級	エクセル中級	4月5日～26日 毎週(火)の午後
0461	中級	使いこなすワード(XP)	4月6日～27日 毎週(水)の午前
0456	初級	楽しい表計算(エクセル初級、XP)	4月6日～27日 毎週(水)の午後
0457	初級	楽しいデジカメ(写真取り込み/修正、XP)	4月7日～28日 毎週(木)の午前
0433	入門	パソコン入門3(インターネット)	4月7日～28日 毎週(木)の午後
0511	中級	ワード中級	5月6日～27日 毎週(金)の午前
0506	初級	エクセル初級	5月6日～27日 毎週(金)の午後
0501	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン、7・V)	5月9日～30日 毎週(月)の午前
0502	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力、7・V)	5月9日～30日 毎週(月)の午後
0503	入門	パソコン入門3(インターネット、7・V)	5月10日～31日 毎週(火)の午前
0507	初級	デジカメ写真初級(写真取り込み/修正)	5月10日～31日 毎週(火)の午後
0553	初級	楽しいインターネット/Eメール(XP)	5月11日～6月1日 毎週(水)の午前
0562	中級	使いこなすエクセル(XP)	5月11日～6月1日 毎週(水)の午後
0567	中級	パソコンでデジカメ画像を加工しよう(XP)	5月12日～6月2日 毎週(木)の午前
0516	初級	インターネット初級	5月12日～6月2日 毎週(木)の午後

●阿佐谷教室 (阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル7階)			
番号	レベル	コース名・内容	月日/時間
2402	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	4月1日～22日 毎週(金)の夜間
2406	初級	エクセル初級	4月2日～23日 毎週(土)の午前
2403	入門	パソコン入門3(インターネット)	4月2日～23日 毎週(土)の午後
2401	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	4月3日～24日 毎週(日)の午前
2411	中級	ワード中級	4月3日～24日 毎週(日)の午後
2455	初級	楽しい文書作成(ワード初級、XP)	4月5日～26日 毎週(火)の夜間
2456	初級	楽しい表計算(エクセル初級、XP)	4月6日～27日 毎週(水)の夜間
2503	入門	パソコン入門3(インターネット)	5月6日～27日 毎週(金)の夜間
2512	中級	エクセル中級	5月7日～28日 毎週(土)の午前
2505	初級	ワード初級	5月7日～28日 毎週(土)の午後
2502	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	5月8日～29日 毎週(日)の午前
2501	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	5月8日～29日 毎週(日)の午後
2561	中級	使いこなすワード(XP)	5月10日～31日 毎週(火)の夜間
2562	中級	使いこなすエクセル(XP)	5月11日～6月1日 毎週(水)の夜間
●方南教室 (方南1-3-4-2階)			
4402	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	4月1日～22日 毎週(金)の午前
4401	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	4月1日～22日 毎週(金)の午後
4412	中級	エクセル中級	4月4日～25日 毎週(月)の午前
4403	入門	パソコン入門3(インターネット)	4月4日～25日 毎週(月)の午後
4503	入門	パソコン入門3(インターネット)	5月6日～27日 毎週(金)の午前
4502	入門	パソコン入門2(らくらく文字入力)	5月6日～27日 毎週(金)の午後
4501	入門	パソコン入門1(はじめてのパソコン)	5月9日～30日 毎週(月)の午前
4505	初級	ワード初級	5月9日～30日 毎週(月)の午後

※1. 基本OSはWindows Vistaです。Windows XPを使用する場合は(XP)、Windows 7を使用する場合は(7・V)と表記しています。
2. Windows Vistaは、Microsoft Office「2007」を、Windows XPは、「2003」を、Windows 7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

区からの お知らせ

国民健康保険

所得割保険料の算定方式の変更について

23年度から、国民健康保険の所得割保険料の算定方式が変わる予定です。詳細は、今月、被保険者世帯に送付する「すぎなみ国保だより」でお知らせします。

採用情報

産休・育休代替などの非常勤職員(歯科衛生士)

内勤務期間 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) 勤務時間 月16日勤務。原則として月々金曜日の午前8時30分～午後5時15分 勤務場所 区内各保健センター 資格 4月1日現在65歳未満で、歯科衛生士の資格を有し、接客・電話対応が十分こなせ、パソコンが使える方 募集人数 11名

杉並区 基本構想審議会を 開催しました

1月21日(金)に開催した第2回審議会では、23区および杉並区の隣接市の人口・土地利用の将来予測と、先に実施した区民アンケート結果などに基づき、意見交換を行いました。当日の資料は区ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

小中一貫教育校の設計者選定 公開プレゼンテーション

募集します

ファミリーサポートセンター協力会員

内保育施設・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) 謝礼 月1時間800円

その他

3月の土曜法律相談

住宅の耐震無料相談会

成年後見制度夜間相談会

高井戸地域区民センターほか 施設改修工事説明会

3393-4760 他履歴書は返却しません

新泉・和泉地区小中一貫教育校基本設計業務プロポーザルの第一次審査を通過した事業者

内保育施設・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) 謝礼 月1時間800円

内建物耐震診断や耐震改修の無料相談会 3月9日(水)午後1時～4時(毎月1回)

杉並区成年後見センターでは、通常の相談時間に来所することが難しい方のために「夜間相談会」を実施します。

高井戸地域区民センターほか 施設改修工事説明会

3月の土曜法律相談

住宅の耐震無料相談会

成年後見制度夜間相談会

高井戸地域区民センターほか 施設改修工事説明会

3月の土曜法律相談

住宅の耐震無料相談会

成年後見制度夜間相談会

高井戸地域区民センターほか 施設改修工事説明会

3月の土曜法律相談

住宅の耐震無料相談会

成年後見制度夜間相談会

3月1日～3月8日は「女性の健康週間」です もっと健康！もっと輝く女性を応援！

女性は、思春期→妊娠・出産→更年期と、生涯を通じてホルモンバランスが変動します。女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすためには、自分の体を理解して上手に付き合うことが必要です。この機会に女性の健康について学びましょう。

女性の健康イベント

3月19日(土)会場セシオン杉並(梅里1-22-32) 内・定・費・申込右表のとおり他健康づくりリーダーの会、すぎなみ大人塾ピンクリボン活動部、杉並区生協連絡会との共催事業です

からだを引き締め、みがきをかけよう～40代からの運動実践教室 3月9日(水)=講義「運動を始めるポイント」、簡単ストレッチ&筋トレ伝授 3月16日(水)=骨盤体操、ブラッシングとお口の体操 3月23日(水)=筋トレ・ストレッチ、食生活で女度アップ 3月30日(水)=ボディコンディショニング、女性の健康管理/時間はいずれも午後2時～4時(計4回) 会場杉並保健所(荻窪5-20-1) 師東京アスレチッククラブ運動指導士 区内在住で40～65歳の女性 25名(申込順) 費無料 申込電話で、健康推進課へ

Table with 2 columns: 内容 (Content) and 詳細 (Details). Rows include: 5. アロマでリフレッシュ, 6. ピンクリボンCafe, 8. 骨密度測定・ころばん体操&骨を丈夫にする食事の話

春のポリオ予防接種

ポリオ予防接種を下記の日程で実施します。混雑を緩和するため、一部の日程を予約制としています。——問い合わせは、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ。

いずれも、▷受付時間=午後1時～2時▷持ち物=①母子手帳②ポリオ予診票▷その他=(1)下痢・発熱・急性疾患など当日の予診結果によっては接種できない場合があります。(2)午後1時前に入場、車での来場はご遠慮ください。(3)ペーパーカーの盗難被害が発生しています。チェーン錠を付けるなどで、気をつけてください。(4)接種前後の30分間は飲食ができません。

★予約が必要な会場と日程★

▷申し込み=3月3日(木)から電話で、区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ▷会場・日程・定員=下表のとおり▷その他=時間の予約はできません

会場	日程	定員
荻窪保健センター (荻窪5-20-1)	4月11日(月)・18日(月)・19日(火)	各220名 (申込順)
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) 高円寺保健センター (高円寺南3-24-15)	4月13日(水)	
上井草保健センター (上井草3-8-19)	4月19日(火)	各170名 (申込順)
和泉保健センター (和泉4-50-6)	4月14日(木)	

★予約なしで接種できる会場と日程★

▷申し込み=当日、直接会場へ▷会場・日程=下表のとおり▷その他=日程や天候によって会場が非常に混雑し、接種終了までに時間がかる場合があります

会場	日程
荻窪保健センター	4月25日(月)、5月9日(月)・20日(金)・23日(月)
高井戸保健センター	4月21日(木)・27日(水)、5月10日(火)・16日(月)・19日(木)
高円寺保健センター	4月20日(水)、5月16日(月)・25日(水)・27日(金)
上井草保健センター	4月25日(月)、5月17日(火)・23日(月)
和泉保健センター	4月26日(火)、5月13日(金)・17日(火)



SPORTS
スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●スポーツと古典文学のミックス「スポーツ百人一首大会」

大判の取り札を広げて一緒に百人一首を楽しみましょう。今回は名人決定戦!

☎3月13日(日)午前9時45分～午後0時30分(9時30分以降随時受け付け) 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 無料(保険料30円(任意)) 申込当日、直接会場へ 社会教育スポーツ課社会体育係 ☎動きやすい服装で、室内履き・飲み物・タオルを持参してください

スポーツ教室

●ヴェルディサッカースクール

東京ヴェルディのプロコーチと一緒に楽しくサッカーをしよう。新規参加者募集!

☎4月8日から毎週金曜日、午後5時15分～6時30分 下高井戸運動場 東京ヴェルディコーチ 対象年度①小学1年生②5、6年生 ①30名②若干名(いずれも抽選) 費用各6000円 申込往復ハガキ(7面記入例参照)に新学年も書いて、3月11日(必着)

⑤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3月1日午前8時30分からハガキ締切日まで。

までに下高井戸運動場(〒168-0073下高井戸3-26-1)へ ☎同運動場 ☎5374-6191

●元オリンピック選手「柴田隆一」のバタフライを上手に泳ぐクリニック

☎3月26日(土)午後6時～7時50分 上井草スポーツセンター 元オリンピック選手・柴田隆一(右写真) 区内在住・在勤・在学の16歳以上でバタフライで50m以上泳げる方 定員16名(申込順) 費用900円 申込・☎電話または直接、3月10日までに上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☎3390-5707へ ①プールサイドでの見学はできません②3月11日以降定員に空きがある場合は区外の方も申し込み可能です



●エンジョイ卓球教室 ⑥教室番号「1024」

初心・初級者向けの教室です。☎4月4日～5月23日の毎週月曜日、午後3時～5時(計8回) 高円寺体育館 横尾文代 区内在住・在勤・在学の方 定員45名(抽選) 費用5600円 申込往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月10日(必着)までに高円寺体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ ☎同体育館 ☎3312-0313 ①

車・バイクでの来館はできません②3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

●アーチェリー初心者教室

☎4月2日(土)～9月17日(土)の第1・3土曜日と第2・4日曜日、午後1時～5時(計23回。区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 定員15名(抽選) 費用4回まで無料。5回目から1回500円(中学生以下は300円) 申込往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月23日(必着)までに区アーチェリー協会・小杉英雄(〒167-0042西荻北4-33-12)へ ☎小杉 ☎3390-6839(午前9時～午後9時)

●弓道講習会

☎4月6日(水)～9月28日(水)の毎週水・金曜日、午後6時～9時(8月12日(金)を除く、計50回。区後援) 上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 区内在住・在勤・在学の方 定員25名(抽選) 費用1万2000円(別途教本代1220円) 申込往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月20日(必着)までに横山賢次(〒167-0052南荻窪1-13-11)へ ☎横山 ☎3334-5664(午前8時～午後9時)

●ウォーキング講習会

☎3月13日(日)午前9時30分～午後0時30分(区後援) 高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5) 区内在住・在勤・在学で健康な方 定員50名(先着順) 費用無料(申込当日、直接会場へ) 杉並区陸上競技協会・和田 ☎090-4942-7832(午前7時～午後9時)

その他

●プロバスケットボール東京アパッチ親子ふれあい観戦(対仙台89ERS戦)

東京アパッチの試合に区内の方を特別価格で招待します。



☎3月30日(水)・31日(木)午後7時15分 国立代々木競技場第二体育館(渋谷区神南2-1-1) 区内在住・在学で中学生以下のお子さんとその親(親子ペアで3000円) 申込3月6日発行の「マイスポーツすぎなみ」(新聞折り込み) 上井草スポーツセンターを除く区内体育施設で配布)に添付の割引券を持参し、当日、直接チケット売り場へ 杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表) ☎「マイスポーツすぎなみ」持参で大人2400円、中学生以下1200円で招待

●荻窪体育館教室●

時・内・師・対下表のとおり 荻窪体育館 申込往復ハガキ(7面記入例参照)に教室名と希望時間も書いて、各教室の締切日までに同体育館(〒167-0051荻窪3-47-2)へ ☎同体育館 ☎3220-3381 3歳～就学前の託児あり(事前申込制)

荻窪体育館教室

教室名	日時	講師	対象	定員	費用	申込締切日
京劇俳優が教えるやさしい太極拳Ⅰ	4月6日～7月27日の毎週水曜日(5月4日と第3水曜日を除く。計12回)	寇然(こうねん)			各6000円	3月14日
ヨガⅠ	4月5日～7月26日の毎週火曜日(5月3日を除く。計16回)	北村真紀子	区内在住・在勤・在学で16歳以上の方	各20名	各8000円	3月11日
ZUMBAⅠ	4月6日～7月27日の毎週水曜日(5月4日と第3水曜日を除く。計12回)	鈴木夢子			各6000円	3月13日
タイ式ヨガルーシーダットンⅠ	4月5日～6月28日の毎週火曜日(5月3日を除く。計12回)	咲起			各6000円	3月12日
親子リズム体操Ⅰ	きりん組 4月4日～9月26日の毎週月曜日(4月11日・25日、7月18日、8月15日・29日を除く。計20回) りす組	午前10時～11時 午前11時～正午	区内在住の3～5歳未満の幼児とその保護者 区内在住の1歳半～3歳未満の幼児とその保護者	各18組	各1万5000円	3月10日
転倒予防イス	4月15日～24年3月23日の毎週金曜日(4月22日、8月12日を除く。計45回)	午後1時30分～2時30分 松浦美香子	区内在住のおおむね60歳以上で医師から運動の制限を受けていない方	20名	月2000円	3月12日
チアリーディング	火曜クラス	午後3時30分～4時30分	区内在住の幼稚園年中・年長児	15名	月各4000円	3月18日
		午後4時30分～5時30分				
	金曜クラス	午後3時30分～4時30分	区内在住・在学の小学1、2年生	10名	月各4000円	3月18日
		午後4時30分～5時30分				
		午後5時30分～6時30分	区内在住・在学の小学3～6年生	若干名		

■家族介護教室

◇高齢者のための交通安全教室

時 3月11日(金)午後1時～2時 場 柳うゆう梅里堀ノ内館(堀ノ内3-37-4) 対 区内在住・在勤の方 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話またはファクス(7面記入例参照)で、ケア24梅里 ☎5929-1924 FAX 5929-1925へ

◇ひとりがかかえないで。ドクター亀の認知症介護講座

時 3月19日(土)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 東京西部保健生活協同組合せいきょう診療所所長・池亀康夫 対 区内在住・在勤の方 20名(申込順) 費 無料(申込) 問 電話で、松ノ木ふれあいの家 ☎3318-2660へ

科学館

◇天文の夕べ・特別会 プラネタリウム演劇「リウマーカイギ」

プラネタリウムに演劇、映像、音楽などをミックスさせた雑貨団「シアトリカル・プラネタリウム」の最新作をお楽しみください。

時 3月19日(土)①午後2時～3時30分②6時～7時30分 対 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護

者同伴) 定 各回120名(先着順) 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 内・対 定 下表のとおり 費 無料(申込)当日、直接会場へ

— (いずれも) —

場 科学館(清水3-3-13) ☎3396-4391

リサイクルひろば高井戸

◇おもちゃのクリニック(1人1点まで)～故障したおもちゃを、おもちゃドクターが修理します

時 3月20日(日)午後1時～4時(受け付けは3時まで) 定 10名(申込順) 費 無料(部品代は実費) 申 込 電話で、同ひろばへ

◇キルティング布で作るバッグ

時 3月22日(火)午後1時30分～3時30分 定 12名(申込順) 費 600円(申込)電話で、同ひろばへ 他 長寿③対象事業

— (いずれも) —

対 区内在住・在勤・在学の方 場 科学館(高井戸東3-7-4) ☎3331-4360/水・木曜日休館

(サイエンス・ウィーク(春))

時間・内容	3月26日(土)	3月28日(月)	3月29日(火)	3月30日(水)
プラネタリウム 時 午前11時～正午 対 5歳以上 定 140名	『コスミック・キャット』と今夜の星空案内			
大人講座(大人向) 時 午後1時～3時 対 中学生以上 定 20名	醸造酒の科学		地球を調べる～サイエンスと本と	軌道から知る…惑星、探査機ほか
科学体験教室(大人向) 時 午後1時～2時30分 対 小学4年生以上 定 30名	クリスタルとにせのクリスタル	セロハンテープでつくるスタンドグラス	昆虫の標本づくり	大道仮説実験(しゅぼしゅぼ)
ジュニア教室(小学校低学年向) 時 午後1時～2時30分 対 5歳以上 定 40名	赤青てるてるポーズ	南の島の砂を観察しよう	水万華鏡	ストローで遊ぶ
プラネタリウム(一般向) 時 午後3時15分～4時15分 定 140名	『～宇宙の中の地球～』と今夜の星空案内			
その他、科学ビデオの上映もあります。時 午前10時～午後4時 定 220名				

※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)。プラネタリウムは4歳以下は入場できません。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★チャリティー杉並文化フォーラム 時 4月26日(火)午後6時30分 場 杉並公会堂 内 講演 = 三宅久之(右写真上)がズバリ斬る! 「内憂外患 日本は大丈夫か?」▷演奏 = アテフ・ハリム(右写真下)「平和への願いを我が調べにのせて…」ほか 費 2000円～(申込)チケット販売窓口 = 杉並区文化協会 ☎5347-4366 ほか 杉並文化村事務局 ☎3220-0021 他 区民30組60名を無料招待 = 往復ハガキ(7面記入例参照)に希望枚数(2枚まで)も書いて、3月31日(必着)までに杉並文化村(〒167-8560 天沼3-10-2)へ(先着順)



★杉並公会堂主催の催し
①ウィーン少年合唱団 時 6月3日(金)午後7時 内 曲目 = いきものがかり「ありがとう」ほか 費 5000円～(小中学生500円割引)
②3大ピアノ★プロジェクトPIANO三重弾! Part III 時 7月22日(金)午後7時 内 出演 = 斎藤雅広ほか▷曲目 = シャブリエ「狂詩曲『スペイン』」ほか 費 3000円～
③セルゲイ・ナカリヤコフ トランペットリサイタル 時 5月27日(金)午後7時 費 3500円～

— (いずれも) —
申込チケット販売窓口 = 杉並公会堂 ☎5347-4450 場 杉並公会堂 他 1550円お得なS席セット券を1万3950円で販売中です

★高円寺障害者交流館「交流館まつり」 時 3月13日(日)午前10時～午後3時 場 高円寺障害者交流館 内 阿波踊り、クイックマッサージ、障害者施設・作業所などの手作り生製品の販売、模擬店など 申 込 当日、直接会場へ 場 杉並区障害者団体連合会事務局(高円寺障害者交流館内) ☎5306-2627 FAX 5306-2628 他 車での来場はご遠慮ください

★城西病院ホスピタリティコンサート 時 3月18日(金)午後7時 場 城西病院 内 出演 = 山内のリ子(ピアノ)▷曲目 = シューベルト「未完成交響曲」ほか 定 70名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 場 同病院・平木 ☎3390-4166

★杉並限定ヘルシー弁当「スギナミランチBOX～杉並」を販売します 時 3月26日(土)午前11時～正午 場 高円寺パルプラザ、西荻まちレストランかがやき亭、浜田山商店連合会事務局 費 500円(予約制) 場 スギナミランチBOX実行委員会 ☎3229-5135(月～金曜日午前10時～午後4時) 他 各店のお弁当などは同実行委員会ホームページをご覧ください

★清流会杉並会～新舞踊公演 時 3月26日(土)午前10時30分 場 勤労福祉会館 内 出演 = 宗山流胡蝶家元ほか 費 1000円～(申込) 問 電話で、清流会・杉田 ☎3334-7582 他 区民40組80名を無料招待 = 往復ハガキ(7面記入例参照)で、3月10日(必着)までに清流会・杉田(〒167-0053 西荻南2-27-2)へ(抽選)

★ネイチャーゲーム～春の善福寺たんけん隊 時 3月19日(土)午後1時30分～4時 場 都立善福寺公園 師 日本ネイチャーゲーム協会指導員 対 4歳以上の方 定 30名(申込順) 費 300円(申込) 問 電話またはファクス(7面記入例参照)で、3月10日までにすぎなみネイチャーゲームの会・小野 ☎ FAX 5932-2664

へ 他 動きやすい服と靴でお越しください

★男はつらいよ! 男性介護者の集い 時 3月12日(土)午後6時30分～8時 場 柳うゆう荻窪東館 内 男性の介護の経験談、情報交換 費 無料(申込)当日、直接会場へ 場 杉並介護者応援団・土屋 ☎090-1050-0373

講演・講座

★講演会「認知症?そのときどうする」 時 3月10日(木)午後1時30分 場 浴風会内 認知症介護研究・研修東京センター(高井戸西1丁目) 内 ①認知症かな?と思ったら②認知症の人でも安心して暮らせる地域づくり 師 ①認知症介護研究・研修東京センター長・本間昭②小野寺敦志 対 区内在住の方 定 250名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 場 同センター・渡邊 ☎3334-2173

★講演会とシンポジウム「高齢者が住みよい杉並にするには」 時 3月12日(土)午後1時～4時45分 場 産業商工会館 師 杉並区保健福祉苦情調整委員・池田恵利子ほか 定 160名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 場 東京社会福祉士会事務局 ☎5215-7365

★河北総合病院「じん臓病教室～慢性じん臓病」 時 3月22日(火)午後2時～3時30分 場 河北総合病院西館 講 堂 師 河北総合病院腎臓科医師・青木尚子 定 100名(先着順) 費 無料(申込)当日、直接会場へ 場 同病院広報室 ☎3339-5724(平日午前9時～午後5時)

★みんなで作るエコ・スクール/フォーラムII～ESD(持続可能な社会をめざす教育)を知ろう 時 3月29日(火)午後1時50分 場 あんさんぶる荻窪 師 文部科学省総括研究官・五島政一ほか 定 50名(申込順) 費 500円(申込)ファクスまたはEメール(7面記入例参照)で、3月22日までに杉並エコ・スクール研究会 ☎ ecoschoollabo@gmail.com へ 場 杉之原 ☎ FAX 3397-1391

3月8日(火)～10日(木) 杉並区防犯フェア

警報アラームや補助錠などの詰め合わせた区オリジナルの防犯用品パック「すぎなみまもるくん」(右写真)の作製を記念し、区や地域の皆さんのさまざまな防犯活動を写真やチラシで紹介します。また、区が作製した防犯啓発物品も展示します。
時 3月8日(火)～10日(木)午前8時30分～午後5時 場 区役所1階ロビー 申 込 当日、直接会場へ 問 危機管理対策課



▲3月8日(火)から区役所1階ロビーのショップで1箱500円で販売します

自殺防止!東京キャンペーン～3月は東京都の自殺対策強化月間です

◇東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン
3月7日(月)～13日(日)午後2時～午前6時(受付は5時30分まで) ☎0120-270-556(フリーダイヤル)
◇自殺予防いのちの電話
3月10日(木)午前8時～翌午前8時 ☎0120-738-556(フリーダイヤル)
◇48時間特別相談
3月12日(土)午前6時～14日(月)午前6時 ☎5286-9090(東京自殺防止センター)
◇自死遺族のための電話相談
①3月7日(月)～9日(水)午前10時～午後10時 ☎5988-7778(全国自死遺族総合支援センター)
②3月10日(木)～13日(日)午前10時～午後10時 ☎3796-5453(グリーンケア・サポートプラザ)
◇多重債務110番
3月7日(月)・8日(火)午前9時～午後4時 ☎3235-1155(東京都消費生活総合センター)
問 東京都福祉保健局保健政策部保健政策課 自殺総合対策担当 ☎5320-4310

★郷土史講座「『にんべん』伊勢屋伊兵衛の生涯」 時 3月19日(土)午後1時30分～4時 場 阿佐谷地域区民センター 師 歴史研究家・筑後則 対 区内在住の方ほか 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

その他

★相続、離婚、金銭問題等書類・手続無料相談会 時 場 ①3月7日(月)午後1時～4時 = JR阿佐ヶ谷駅ビル「ダイヤ街」2階 ②28日(日)午後1時～4時 = 高円寺北庚申通り商店街申文文化会館2階 費 無料(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

★シルバー人材センターリサイクル自転車の販売 時 3月14日(月)～16日(水)午前11時～午後4時 場 リサイクル自転車作業所 内 販売価格 = 6500円～(申込)直接、同リサイクル作業所へ(先着順) 場 自転車作業所 ☎3327-2287

★自衛官募集
①幹部候補生②一般曹候補生 内 受付 = 5月6日まで(必着)▷資格 = 24年4月1日現在、①22歳以上26歳未満の方②18歳以上27歳未満の方
③予備自衛官補 内 受付 = 4月6日まで(必着)▷資格 = (1)一般公募 = 7月1日現在、18歳以上34歳未満の方(2)技能公募 = 7月1日現在、18歳以上55歳未満の方(有資格により異なる)

— (いずれも) —
問 防衛省自衛隊東京地方協力本部高円寺募集案内所 ☎3318-1358

訂正とおわび
2月11日付広報2面「認可保育園分園・区保育室などを6カ所開設します」の表中、杉並の家浜田山第二分園の住所は「浜田山2-23-13」の誤りでした。

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

※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

■ **まちの音楽会～春を呼ぶスマイルコンサート**
 時 3月13日(日)午後0時10分～3時30分 場 天沼小学校(天沼2-46-3) 内 出演=天沼小学校グリーンフィル、天沼小学校和太鼓(5・6年生有志)、沓掛小学校吹奏楽団、天沼中学校吹奏楽部ほか 費 無料 申込 入場券(天沼児童館、上荻児童館、本天沼児童館で配布)に必要事項を書いて持参。または当日、直接会場へ 問 天沼中学校区地域教育推進協議会事務局(天沼児童館) ☎3398-8717

■ **大人のための朗読会**
 時 3月19日(土)午後2時～3時 場 成田図書館 内 演目=井上ひさし選「ちょっといやな話より『英会話』」、民話「桃売り殿様」、杉本苑子「きつね妻」▷朗読=こぼこの会 定 30名(申込順) 費 無料 申込 電話または直接、成田図書館(成田東3-28-5 ☎3317-0341)へ(3月3日(木)・17日(木)は休館) 他 朗読会後、同図書館へのご意見を伺う時間を設けます

講演・講座

■ **公開講座「知的障害者の学ぶ喜びと支援する喜び」について考える**
 時 3月13日(日)午後1時30分～3時30分 場 済美養護学校(堀ノ内1-19-25) 師 目白大学人間学部教授・松矢勝宏 内 ボランティア活動に興味のある方 定 50名(申込順) 費 無料 申込 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、3月11日までに社会教育センター ☎3317-6621 FAX3317-6620 宛 shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 問 同センター 済美日曜教室担当

■ **暮らしに安らぎと潤いを アロマセラピー講座**
 アロマセラピーの基礎知識を紹介します。参加者にはルームフレグランスをブレンドしてお持ち帰りいただきます。
 時 3月15日(火)午後1時30分～3時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 英国IFA認定アロマセラピスト・大場直緒 内 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 費 500円 申込 電話で、消費者センター ☎3398-3141 へ ①車・バイクでの来場はできません。障害のある方はご相談ください②2歳～就学前の託児あり(3月6日までに事前申込)

■ **ユースプロジェクトすぎなみ企画「オーダーメイドスクール」**
 中高生による企画で、一日だけの自由な学校をオープンします!好きな時間割を組んで参加できます(1講座から受講可)。
 時・内・定 3月27日(日)①午前の講座(10時30分～)=外国語(10名)、簡単生け花(5名)、政治学(20名)、スイーツ作り(小学生のみ10名)、レコーディング体験(6名)、アロマ(15名)②午後の講座(午後1時20分～)=アニメ講習会(20名)、座談会(20名)、自分を大事にする方法(20名)、人生道草のすすめ(20名)、プローチ作り(10名)、西武鉄道って何だ?(15名) / いずれも申込順 場 西荻地区市民センター(桃井4-3-2) 内 小学4年生～24歳程度までの方 費 無料 申込 電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)に希望講座と学年も書いて、3月20日までに児童青少年課 青少年係 ☎3393-4760 FAX3393-4714 宛 seisho-k@city.suginami.lg.jp へ 他 詳細はお問い合わせください。区ホームページや児童館などで配布のチラシでもご覧いただけます

■ **食品表示フォーラム～食品表示から分かること**
 消費者・食品事業者・行政(農政事務所・保健所)それぞれの立場から意見交換を行う懇談会を開催します。
 時 3月18日(金)午後2時～4時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 区内在住・在勤・在学の方 定 30名(申込順) 費 無料 申込 電話で、区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ 問 消費者センター ☎3398-3141 または 杉並保健所生活衛生課食品衛生担当 ☎3391-1991 他 農林水産省東京農政事務所の主催です

■ **ウオーキング&健康体操**
 杉並健康づくりリーダーの会が実施します。
 時 3月22日(火)午前9時50分～午後0時30分 場 集合場所=善福寺川尾崎橋上流側 内 正しい歩き方の紹介、ウオーキング(5km)、健康体操、筋トレなどのほか 師 高井戸保健センター自主グループ ABE 会・阿部紘一 内 区内在住・在勤で5km歩ける方 定 50名(申込順) 費 無料 申込 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304 へ ①動きやすい服装と靴で飲み物を持参②自由参加の昼食会もあります(弁当・敷物を持参)

■ **小児救急普及事業 小児科医からのメッセージ**
 赤ちゃんに多い病気とその手当やお医者さんへのかかり方などをお話しします。
 時 3月22日(火)午前10時～11時30分 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 師 順天堂大学医学部附属順天堂医院医師・和田万里子 内 区内在住の0歳児(第1子)の保護者 定 30名(申込順) 費 無料 申込 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212 へ 他 託児は申込時にご相談ください

■ **こんなときは救急車? 移動サービス?**
 突然の体調不良時などに使えるサービスや、移動サービスの情報提供を行います。
 時 3月25日(金)午後2時～4時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 師 杉並消防署員 内 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 費 無料 申込 電話で、杉並区移動サービス情報センター ☎5347-3154 へ

■ **親子環境教室 高井戸の森 ごみ物語**
 演劇と、ペットボトルを使った工作を楽しみながら環境について考えよう。
 時 3月26日(土)午後2時～4時 場 上高井戸児童館 師 くら〜る・あ〜す 内 小学生と保護者(子供だけの参加可) 定 24組 費 無料 申込 電話または直接、3月10日～23日に上高井戸児童館(高井戸東1-18-5 ☎3304-4773) へ 他 空のペットボトル(500ml ふた付き)を1つ持参

■ **みどりの講座「おうちでハーブを育てよう!」**
 ハーブの育て方・増やし方・管理方法などを紹介し、実際に寄せ植えも行います。
 時 3月27日(日)午前10時～正午 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 ハーブ&グリーンコーディネーター・南雲今日子 内 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定 20名(抽選) 費 500円(保険料含む) 申込 往復ハガキ(記入例参照)に小学生は保護者の氏名(フリガナ)も書いて、3月14日(必着)までにみどり公園課みどりの計画係へ 問 同係



■ **狭山丘陵里山エコツアー**
 時 4月5日(火)午前9時30分～午後3時(小雨実施。昼食持参) 内 行程=西武新宿線・西武国分寺線「東村山駅」集合→正福寺→八国山緑地→多摩湖→狭山公園→西武多摩湖線「武蔵大和駅」解散 師 杉並ネイチャー7・淀川正進 内 区内在住・在勤で全行程7km歩ける方 定 20名(抽選) 費 100円(保険料) 申込 往復ハガキ(記入例参照)で、3月12日(必着)までにすぎなみ環境情報館(〒167-0051 荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪4階) へ 問 同情報館 ☎3398-3191 他 雨・風・寒さ対策をしてください

■ **杉の樹大学23年度学生募集「学び・ひろがる輪」**
 時 5月11日～24日 3月の水曜日、午前10時～正午(月3、4回) 場 高齢者活動支援センター 内 下表のとおり 内 区内在住で60歳以上の方(既受講者を除く) 定 50名(抽選) 費 無料(教材費・交通費等別) 申込 往復ハガキ(記入例参照)に応募理由も書いて、3月26日(必着)までにNPO法人杉の樹カレッジ(〒168-0072 高井戸東3-7-5 高齢者活動支援センター内) へ 問 同カレッジ ☎3334-0928

〈杉の樹大学 主な講座内容〉

科目	内容
杉並を知る	杉並区の施策・杉並の歴史・杉並区議会傍聴・杉並ゆかりの文人・環七地下調節池見学・清掃工場見学・郷土博物館見学・グループ研究
文芸・教養	仏像の魅力・寺子屋から学校教育へ・紙情報からデジタル情報へ・養殖漁業の今と将来・遺伝子組み換え食品・気候の変化と農業・戦国の女性たち・外国を知ろう
これからのライフスタイル	笑いと健康のかかわり・日本の財政を学ぶ・異世代交流・スポーツ講義と観戦(アメフト)・ことばと文化・先端技術館見学・ボランティアへの一歩・漢方薬について・世界の水最新情報 ほかに遠足など

※講座の内容は一部変更になる場合があります。

〈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、内 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
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎ FAX3395-1667)	ベリーダンス健康講座(4～6月生)★	4月4日～6月20日の毎週(月)、午後6時30分～8時(計12回) 定12名 費1回1000円
西荻北館(西荻北2-27-18 ☎ FAX3396-8871)	中高年の山・自然の楽しみ方 師 大蔵喜福★	3月17日(木)午後1時30分～3時30分 内 区内在住の方 定 30名 費 200円
西田館(荻窪1-57-4 ☎ FAX3391-8747)	親子(2歳～就学前)で楽しむフラダンス	4月19日(火)、5月17日(火)・31日(火)、6月7日(火)・21日(火)、7月5日(火)の午後4時30分～5時45分 費1回1500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎ FAX3398-8738)	健康と感動をめざすフラダンス★	4月5日から毎月第1・3(火)、午後3時～4時30分 費 2000円 他 初めての方歓迎
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎ FAX3337-2266)	土曜学院(絵手紙・歌・書き取り・輪投げ)★	第1・3(土)=午後1時～2時30分、第2・4(土)=午前10時～11時30分 内 区内在住の方 費1回300円
阿佐谷館(阿佐谷南3-2-19 ☎ FAX3391-8345)	初心者の歌謡教室～女性講師による歌謡指導★	3月12日(土)・26日(土)午後6時～8時 費1回700円
天沼館(天沼2-42-9 ☎ FAX3391-8540)	委託団体どんまい福祉工房を知ろう!★	3月6日(日)午後0時30分～2時30分 内 区内在住の方 費 100円(昼食・飲み物付き)

※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。★は長寿③対象事業です。

春の火災予防運動実施中 3月1日(火)～7日(月)

杉並・荻窪消防署では、期間中にさまざまな催しを行います。この機会に防火について考えてみましょう。

【一般住宅防火診断】各町会・自治会などに実施
 【街頭キャンペーン】区内の各駅・商店街などで実施
【イベント】
 ○ **防災スプリングフェスタ荻窪** 時 3月5日(土)午前10時～午後3時 場 荻窪消防署・プロムナード荻窪 内 消防署一般公開、ふれあい動物園など 費 無料 申込 当日、直接会場へ 問 荻窪消防署
 ○ **阿佐谷ひもまつり** 時 3月6日(日)午前9時～正午 場 馬橋小学校 内 ロープの便利な結び方を知ろう 費 無料 申込 当日、直接会場へ 問 杉並消防署
【消防演習】
 ○ **高円寺バル商店街** 時 3月7日(月)午前9時30分～10時 申込 当日、直接会場へ 問 杉並消防署

問 杉並消防署 ☎3393-0119、荻窪消防署 ☎3395-0119



すぎなみ地域大学

4月開講講座の受講者を募集します



▲区民ライター講座

◀図書館ボランティア講座

すぎなみ地域大学23年度前期講座が4月から開講します。これまでに5000人を超える方が受講し、講座を修了した方の約7割の方が社会貢献活動を行っています。区が実施している事業に登録して活動したり、NPO等の団体に参加して活動したり、自ら仲間と団体を立ち上げ活動を始めたりと、多くの方々が地域で活躍しています。あなたも地域活動に必要な知識や技術を学び、仲間をひろげ、地域社会に貢献する人材・協働の担い手として、活躍してみませんか。

——問い合わせは、すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381へ。

〈4月開講講座の受講者を募集します〉

講座名	内容	日程	費用
図書館ボランティア講座	図書館のお話し会やブックスタートなどのボランティア活動に参加する方のための講座です。	4月27日(水)～(計7回)	3000円
学校司書講座	区立学校の図書館で学校司書として従事することをを目指す方のための講座です。司書(司書補)資格または司書教諭講習修了の方が対象です。別途、学校司書(非常勤)の採用選考があります。	4月11日(月)～(計3回)	無料
福祉車両運転協力員講座	福祉有償運送サービス(移動サービス)の運転者として活動する方のための講座です。	5月7日(土)～(計3回)	1500円
食育ボランティア講座	健康的な食環境づくりに取り組む食育推進ボランティアとして活動する方のための講座です。	5月10日(火)～(計8回)	無料
学校介助員ボランティア講座	区立小中学校で学習や生活上の配慮が必要な児童生徒の介助を行うボランティアとして活動する方のための講座です。	5月12日(木)～(計6回)	2500円
区民ライター講座	すぎなみ学倶楽部などの区民ライターとして企画・執筆活動する方のための講座です。	6月4日(土)～(計6回)	3000円
介護者応援ボランティア講座	「介護者の会」の運営や、介護している方の応援・支援を行うボランティアとして活動する方のための講座です。	6月7日(火)～(計6回)	無料
救急協力員指導者講座	区の救命講習のサポートや地域の救急指導者として活動する方のための講座です。	7月8日(金)～(計4回)	2000円
救急協力員講座	救急協力員として地域の応急救護活動にかかわる方のための講座です。	6月25日(土)・26日(日)、8月27日(土)・28日(日)のいずれか1回	500円

※①各講座の詳細は、募集案内をご覧ください。②講座の実施内容は変更する場合があります。③すぎなみ地域大学は学校教育法等で定める「大学」ではありません。

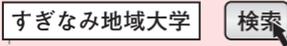
募集の締め切りは3月22日(火)(必着)です

①まず「募集案内」(右写真)を入手します。

募集案内はこちらにあります

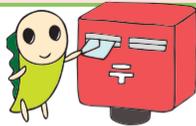
区役所(1階ロビー・地域課)、杉並区役所分庁舎、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所、図書館、あんさんぶる荻窪

すぎなみ地域大学ホームページからも取り出せます



②受講したい講座を選択し、「募集案内」にある申込書に記入します。

③郵送またはファクスで応募します。
すぎなみ地域大学担当(〒166-8570 阿佐谷南1-15-1 FAX3312-2387)へ



応募手順

自由で簡単に更新できる地域活動情報ウェブサイトが4月にオープンします。地域で活動する団体のイベント案内や活動紹介をウェブで広く発信できます。申し込み方法・利用規定は上記の準備中サイトでご紹介しています。

HP <http://www.sugi-chiiki.com>

☎すぎなみNPO支援センター ☎3314-7260

4月1日(金)から



区コールセンターの利用時間が
午前8時～午後8時に変わります

——問い合わせは、区政相談課へ。

区コールセンターは、4月1日(金)から利用の少ない早朝・夜間について利用時間を短縮します。短縮する時間帯のご利用は、全体の約2.7%であり、区民の皆さんへの影響が限られたものになると判断しました。当該時間帯にご利用いただいていた方にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

★区コールセンター利用時間

- 3月31日(木)まで＝午前7時～午後11時・年中無休
- 4月1日(金)から＝午前8時～午後8時・年中無休

※粗大ごみ受け付けの利用時間(午前8時～午後7時・年末年始を除く)は変更ありません。

★区コールセンターをご利用ください

区のサービスの内容や手続きの仕方、施設の利用方法や催し物の情報など、暮らしに身近なことについて、専門のオペレーターがその場で親切丁寧にお答えします。区役所が閉まっている時間や土・日曜日、祝日にも利用できる便利なサービスです。なお、個人情報に関することなど、その場でお答えできない場合は、区の担当課におつなぎし、担当課からお答えします。

国民健康保険高齢受給者証を送付します

——問い合わせは、国保年金課国保資格係へ。

現在ご利用の「国民健康保険高齢受給者証」(以下「高齢受給者証」)の有効期限は3月31日です。4月1日以降の高齢受給者証を3月中旬に世帯主あてに簡易書留郵便で送付しますので配達員から直接お受け取りください。有効期限の切れた高齢受給者証は4月以降、同封の返信用封筒で返送するか、国保年金課国保資格係(区役所東棟2階⑨番窓口)またはお近くの区民事務所・分室、駅前事務所に返却してください。

◇負担割合

負担割合は3割または1割で3月までと同じです。平成20年4月から1割の方の負担割合が2割に改正されましたが、24年3月までは1割に据え置かれることになりました。

※1割の方の負担割合の表記は「2割(ただし有効期限までは1割)」となっています。

◇有効期限

高齢受給者証は毎年8月に前年の所得状況で負担割合の判定をします。そのため、有効期限は「平成23年7月31日」です。ただし、有効期限までに75歳の誕生日を迎える方は誕生日の前日、負担割合の変更が予定される方は、変更予定日の前日が有効期限です。

(発行日)毎月1日、11日、21日

