

なぎなみ



歩きながら、元気文化が、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)

5月は「杉並区春の自殺予防月間」です 2
なかま集まれ	... 4・5
仲間と一緒に認知症予防 好奇心を刺激する生活をめざして 8
荻窪のまち歩きマップが できました 8

5月から “軽自動車税”
“個人住民税”
6月から “国民健康保険料”

携帯電話で納付ができます!

金融機関の窓口やコンビニエンスストアに行かなくても、携帯電話でいつでもどこでも住民税などが納付できる、携帯電話による決済システム(「モバイルレジ」サービス)を5月から軽自動車税・個人住民税(特別区民税・都民税)、6月から国民健康保険料で開始します。

問い合わせは、個人住民税は、納税課管理係へ。
軽自動車税は、課税課税務管理係へ。
国民健康保険料は、国保年金課国保収納係へ。

問 どのような支払方法ですか?

答 携帯電話で税金等をお支払いできるサービスです。納付書に印刷されたバーコードを携帯電話のカメラで撮影して読み取り、ご自身の口座のモバイルバンキング(携帯電話からインターネットを経由して利用する銀行サービス)に接続することで納付できます。

問 利用にあたって、事前の準備はありますか?

答 ご利用の際は、事前に金融機関へモバイルバンキングの申し込み手続きが必要です(申し込み方法については、各金融機関にお問い合わせください)。また、初回のみ携帯アプリ(専用のソフト)をダウンロード(取り込み)します。

問 利用できる税目等は?

答 5月から軽自動車税・個人住民税(特別区民税・都民税)、6月から国民健康保険料で利用できます。
※国民年金保険料は、利用できません。

問 利用可能な携帯電話の機種や金融機関は?

答 NTTドコモ、au、ソフトバンク、ディズニーモバイルが提供する各種カメラ付き携帯電話で利用できます(一部利用できない機種があります)。利用できる金融機関は、みずほ銀行、三井住友銀行、イーバンク銀行、三菱東京UFJ銀行、りそな銀行、東京都民銀行などです。その他の金融機関や利用可能な携帯電話の機種については、「モバイルレジ」ホームページ(下記参照)でご確認ください。
●パソコン ☎http://bc-pay.jp/pc/
●携帯電話 ☎https://bc-pay.jp/mobile/A/wa01.html

「モバイルレジ」での納付方法

- ご利用の金融機関にモバイルバンキングの利用申し込みをします。
- 初回のみ携帯アプリをダウンロードします(右記のQRコードのほか納付書に同封しているチラシや区ホームページからもダウンロードできます)。



注意事項

- 払込手数料は無料です。ただし、通信に必要な通信料がかかります。
- 「モバイルレジ」で納付した場合は、領収証書は発行されません。モバイルバンキングの取引明細や通帳記帳でご確認ください。
- 軽自動車税の支払いで、検査(車検)対象車両について「モバイルレジ」を利用して納付した場合、納付確認ができ次第(約2週間後)、納税証明書(継続検査用)を送付します。ただし、他の年度に未納があるときは送付できません。
- すぐに納税証明書(特別区民税・都民税納税証明書または継続検

- 査(車検)用)が必要なときや領収証書が必要なときは、金融機関の窓口またはコンビニエンスストア、区役所、区民事務所・分室、駅前事務所をご利用ください。
- 1枚の納付書が30万円以下で、表面にバーコードが印字されている納付書に限ります。
- バーコードがない納付書は、「モバイルレジ」での納付はできません。また、傷や汚れなどによってバーコードを読み取れない納付書もお取り扱いできません。
- ※「モバイルレジ」は(株)NTTデータが提供しているサービスです。

5月は「杉並区春の自殺予防月間」です



生きてほしい

～命はぐくむ生き心地のよい杉並をめざして

シンポジウム

「自死遺族支援

～今、私たちにできること～



大切な人を自殺で亡くされた方は、深い悲しみとともに、さまざまな困難に直面しています。自死遺族の方々のお話を伺う中で、私たちに今、何ができるのか、考えていきましょう。

シンポジウムの後、シンポジストや全国自死遺族総合支援センターの方々と交流会を行います(1時間程度)。

【時】5月8日(土)午後2時～4時(1時30分開場)【場】産業商工会館(阿佐谷南3-2-19)【内】コーディネーター=全国自死遺族総合支援センター代表・杉本脩子、シンポジスト=自死遺族支援ネットワークR代表・山口和浩、自死遺族の方(夫を亡くされた方、妻を亡くされた方)【定】120名(先着順)【費】無料【申】当日、直接会場へ【電】杉並保健所地域保健課または保健予防課

我が国の自殺者数は、平成10年以降、12年連続して3万人を超えています。杉並区でも、自殺者数は毎年100人を超えていました。そこで、区では、20年度から自殺対策に取り組み、21年には自殺者数を前年より20人減らすことができました。しかし、未だ90人以上の自殺者がいることも現実です。社会全体で取り組むことで、自殺は防ぐことができます。あなた自身とあなたの大切な人を守るために、引き続き5月に自殺予防の普及啓発を強化します。

——問い合わせは、杉並保健所地域保健課 ☎3391-1355 または保健予防課 ☎3391-1025へ。

知って活かそう! うつ病の話～うつ病の正しい知識と治療

【時】5月16日(日)午前10時30分～午後0時30分【場】杉並保健所(荻窪5-20-1)【内】国立精神・神経医療研究センター理事長 樋口輝彦 区内在住・在勤の方【定】90名(申込順)【費】無料【申】電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

家族のためのうつ病講座～家族の方が知っておきたい知識

【時】・【内】①5月31日(月)=本人への接し方について②6月7日(月)=病状や服薬の理解③6月28日(月)=社会復帰/いずれも午後2時～4時【場】高円寺保健センター(高円寺南3-24-15)【内】日立キャピタル(株)・山口律子 区内在住・在勤でうつ病患者の家族【定】40名(申込順)【費】無料【申】電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

講演会「『生きたい』と『死にたい』のあいだで」

【時】5月16日(日)午後2時～4時【場】中央図書館(荻窪3-40-23)【内】自殺対策に取り組む僧侶の会・藤澤克己【定】50名(先着順)【費】無料【申】当日、直接会場へ【電】中央図書館 ☎3391-5754

図書館の展示「生きるための本」

【時】5月7日(金)～6月2日(水)【場】中央図書館(荻窪3-40-23)【内】中央図書館 ☎3391-5754【他】地域図書館でも展示を行います。期間・テーマは、各図書館へお問い合わせください

心に響くコンサート「癒しといたわりの時間」

【時】5月14日(金)正午～午後1時【場】杉並保健所(荻窪5-20-1)【内】演奏=撫子コンサート【定】80名(先着順)【費】無料【申】当日、直接会場へ【電】杉並保健所地域保健課 ☎荻窪音楽祭と共催です

自殺予防相談強化月間 一人で悩まず、ご相談を

- ★多重債務・借金の相談 = 〇消費者センター相談専用電話 ☎3398-3121
- ★うつ病・アルコール依存など心の健康相談 = 〇各保健センター(荻窪 ☎3391-0015 / 高井戸 ☎3334-4304 / 高円寺 ☎3311-0116 / 上井草 ☎3394-1212 / 和泉 ☎3313-9331)、東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711
- ★子どもと家庭の相談 = 〇子ども家庭支援センター「ゆうライン」相談専用電話 ☎5929-1901
- ★学校生活に関する相談 = 〇済美教育センター相談専用電話 ☎3317-1190
- ★生活やDVに関する相談 = 〇各福祉事務所(荻窪 ☎3398-9104 / 高円寺 ☎5306-2611 / 高井戸 ☎3332-7221)
- ★高齢者の生活相談 = 地域包括支援センター・ケア24(20カ所)
- ★犯罪被害にあわれた方の相談 = 〇犯罪被害者総合支援窓口専用電話 ☎5307-0620
- ★法律相談 = 法テラス ☎0570-078374(初回無料)
- ★こころの悩み相談 = 東京いのちの電話 ☎3264-4343
東京自殺防止センター ☎5286-9090

(いずれも無料。〇は区の施設です)

◆各保健センター 5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	検査を伴う健康相談(検査は有料)予約制	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)	歯の健康相談	ものわずれ相談(予約制)	心の健康相談(予約制)
荻窪(荻窪5-20-1) ☎3391-0015	14日(金)・28日(金) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	20日(木) 午前9時15分～10時15分	12日(水)・19日(水)・26日(水) 電話で申し込み	17日(月) 午後1時30分～4時	26日(水)午後1時30分～3時30分 5月6日から電話で申し込み。先着30名	14日(金) 午前 28日(金) 午後 13日(木) 27日(木)	問合 8日(土)午後2時～4時30分 (阿佐谷南3-1-34 ☎3393-10391)へ	24日(月)午後1時30分～	10日(月)・14日(金) 午後1時30分～
高井戸(高井戸3-20-3) ☎3334-4304	13日(木)・27日(木) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	7日(金) 午後1時15分～2時15分	12日(水)・19日(水)・26日(水)	21日(金) 午後1時30分～4時	19日(水) 午前10時30分～午後0時30分	10日(月) 午前 24日(月) 午後 7日(金) 21日(金)		18日(水)午後1時30分～	10日(月) 午後1時30分～ 31日(月) 午後2時～
高円寺(高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	11日(火)・18日(火) 午前9時～10時30分 電話で申し込み	27日(木) 午前9時30分～10時15分	5月は ありません	5月は ありません	28日(金) 午後1時30分～3時30分	11日(火) 午前 18日(火) 午後 6日(木) 20日(木)		20日(木)午後1時30分～ 28日(金)午前9時～	7日(金)・13日(木) 午後1時30分～
上井草(上井草3-8-19) ☎3394-1212		26日(水) 午前9時～10時	6日(木)・13日(木)・20日(木)	5月は ありません	11日(火) 午前10時30分～午後0時30分	13日(木) 午前 26日(木) 午後 12日(水)		19日(水)午前9時30分～	12日(水) 午後2時～
和泉(和泉4-50-6) ☎3313-9331		21日(金) 午前9時15分～10時15分	5月は ありません	5月は ありません	20日(木) 午後1時30分～3時30分	12日(水) 午前 19日(水) 午後 10日(月)		20日(木)午後1時30分～	14日(金) 午前9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保健福祉部管理課保健福祉支援係(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でご注意ください。
3. 一般の健康相談・腸内細菌検査は区内在勤・在学の方も対象とし、全センターで実施します。検査を伴う健康相談は区内在住の方が対象です。

区からの お知らせ

税金

住民税(特別区民税・都民税) 夜間電話相談

納期内に納付ができない、納め忘れた税金がある、分割で納付したいなど、住民税の納付についての相談を受け付けます。ご利用ください。

☎ 4月26日(月)午後5時15分～7時30分 ④納税課 ☎ 53071063457

環境・清掃

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。

☎ ①5月6日(木)②18日(火)午前10時～午後4時 ④区役所1階ロビー

区民の声から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(毎月21日号)。問い合わせは、区政相談課へ。

◆総合案内の職員数について

所用で区役所へ行きましたが、1階の総合案内付近のスタッフの数が多いように感じられました。配置体制はどのようになっているのでしょうか。

◇回答

区役所総合案内は、1階ロビーにおいて区役所本庁舎全般の案内と区民課窓口案内をあわせて行っています。案内のスタッフは、区民の皆さんがスムーズな手続きを行えるよう、来庁者が多く見込まれる時間帯、曜日などを考慮した配置を行っています。スタッフ人数が多いと感じられたことについては、今後さらに来庁者の動向などを判断しながら臨機応変の配置を行い、適切なご案内が行えるようにしていきます。

区政への主なご意見・ご要望と区からの回答の概要は、区ホームページ(「ご意見・ご要望」→「主な意見と回答」)でご覧になれます。

年金

◆国民年金保険料「若年者納付猶予制度」

20歳代の方には、本人(と配偶者)の前年所得が一定の基準以下であれば、申請により国民年金保険料の納付が猶予される「若年者納付猶予制度」があります。世帯主の収入が一定額以上であるため、本人の収入が少なくても免除制度が利用できない方は、この制度が利用できません。

納付が猶予された期間は、老齢・障害・遺族基礎年金の受給資格期間に含まれるため、万が一のときは、障害基礎年金や遺族基礎年金が支給されます。ただし、老齢基礎年金額には10年以内に保険料を納付(追納)しないと反映されません。なお、追納時期により加算額が上乘せられる場合があります。

① 国民年金の第三号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことのある方は、杉並年金事務所(高円寺南2-54-9 ☎ 3312-11511)へお問い合わせください。

住まい・まち

みんなのまちづくりを応援します

住みよい市街地環境の整備などにつながる、自主的なまちづくり活動に対して助成をします。助成の可否、助成額は審査の上、決定します。対象は4月から23年3月までに行われる活動で、2コースあります。

募集期間 5月14日(金)まで

①びびなコース ②規約会則を定めて活動している区民など5人以上の団体が対象で助成金は3万円以内

申し込みは、まちづくり推進課へ(区役所西棟3階)で配布、または区ホームページから取り出せます。

募集します

環境清掃審議会委員

区の条例により設置されている環境清掃審議会の委員(公募)を募集します。

任期 7月～24年6月 区内在住で18歳以上の方 3名以内(選考)

必要事項(7面記入例参照)と性別・職業を書いて、郵送、持参、ファクスまたはEメールで、5月19日(消印有効)までに環境課(区役所西棟7階) FAX 3312-22319

その他

体育指導委員が決まりました

体育指導委員(左表)は、地域の皆さんの自主的なスポーツ・レクリエーション活動を推進する「地域スポーツ推進隊」として、さまざまなスポーツ活動や支援を行います。任期は23年度までで、スポーツに関する身近な相談に応じたり、情報提供をしますので、お気軽にご相談ください。

氏名(住所)		氏名(住所)	
相原 みどり (上井草1丁目)	芹澤 美香子 (下高井戸1丁目)	朝倉 めぐみ (久我山3丁目)	高倉 純 (天沼3丁目)
安東 美恵子 (浜田山3丁目)	田野 隆之 (西荻南2丁目)	飯島 典子 (堀ノ内1丁目)	中島 正博 (久我山3丁目)
伊藤 希美子 (成田東5丁目)	平岩 良允 (下高井戸3丁目)	伊藤 恒夫 (松ノ木2丁目)	福西 育郎 (荻窪4丁目)
内田 真澄 (上井草1丁目)	堀場 正浩 (高井戸東4丁目)	ト部 禎生 (上井草4丁目)	水野 宏 (上荻3丁目)
亀山 安之 (堀ノ内2丁目)	三宅 一生 (成田東5丁目)	串原 賢 (久我山3丁目)	吉井 隆二 (久我山2丁目)
佐野 守 (西荻北1丁目)	渡邊 ひろこ (上井草1丁目)	鈴木 浩一 (清水1丁目)	

就労相談受付中

	区内在住・在勤・在学の方向け	区内在住で60歳以上の方向け
日時	毎週火曜日(祝日を除く) 午前10時から1人約50分、1日6回(正午～午後1時を除く)	5月11日・18日 いずれも火曜日の午後1時～4時
場所	産業振興課相談室(区役所西棟10階)	高井戸地域区民センター(高井戸東3-7-5)
費用	無料(希望により職業適正検査可)	無料
申し込み	予約優先(空きがあれば当日可)	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業振興課産業支援・相談係	社杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

民営化宿泊施設の予約・宿泊料金など

施設名(所在地)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町)
申し込み先(受付時間)	☎0120-465-002 ☎0465-62-4805 (午前9時～午後8時)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 ☎0555-84-7031 (午前10時～午後6時)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時)
インターネット	http://www.yunosato-sugina.com/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.fujigakuen.jp/	http://www.yumigahama-club.com/
平日	大人 区民=7980円～	区民=8505円～	小学生以上=7000円～	5歳以上=7770円～
休前日	大人 区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8000円～	
夏季	大人 区民=9030円～	区民=9555円～	小学生以上=8900円～	5歳以上=9240円～
入湯税	12歳以上150円	中学生以上150円		12歳以上130円

※宿泊料金は1泊2食付で消費税込みです。利用人数や季節(年末年始・夏季など)により、宿泊料金が変わる場合もあります。利用日4日前からの変更や取消はキャンセル料がかかる場合があります。富士学園・弓ヶ浜クラブは小学校移動教室で利用するため、夏季期間を除く5月～10月は、利用できない日があります。なお、夏季期間は、施設によって異なりますので施設に確認してください。

民間事業者が経営を行っています。予約や宿泊料金などの問い合わせは、各申し込み先へ。申込開始日は、宿泊開始日の6カ月前の日です。各施設のパンフレットは、区役所、区民事務所、駅前事務所などにあります。

直営施設 教職員研修所「秋川荘」予約・宿泊料金など

施設	あきる野市五日市 ☎042-596-0693
料金	大人4400円、子ども2700円(1泊2食付)
申込方法	6月の利用申し込み=研修使用日以外は5月10日から使用日の原則3日前まで、電話または窓口で受け付けます。なお5月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。7・8月の利用申し込み=専用ハガキで5月1日～15日(必着)までに下記の申込み先に郵送または持参してください。※専用ハガキは、KNTツーリスト区役所内営業所・区民事務所・地域区民センター・区民集会所・区民会館などで配布しています。
休館日	5月12日(水)、7月1日(木)
申し込み問い合わせ	株KNTツーリスト区役所内営業所 ☎3312-6431(直通)へ(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。

- 和太鼓演奏／和太鼓研究会「馬簾太鼓」 時第1～3日曜日午後6時～9時 場浜田山会館 費月1000円、1回1500円(会場費) 岡福永 ☎ FAX5930-9678
- 三味線と唄(三味線貸可)／芙蓉(ふよう)会 時主に土・日曜日午前9時～正午(月3回) 場阿佐谷地域区民センター 費月3000円 岡三浦 ☎ 090-2211-5626
- 囲碁／すぎなみ囲碁クラブ(指導碁あり) 時原則火曜日午前9時～正午 場高齢者活動支援センター 費月200円 岡岡本 ☎ FAX3333-0498
- 囲碁／囲碁の土日会 時毎週土曜日または日曜日午後1時～5時(月4回) 場荻窪地域区民センター 費入会金1000円、月500円 岡桑原 ☎ FAX3311-5055
- 囲碁／春秋碁会 時第1・3・5火曜日午前9時～午後5時 場西荻谷地域区民センター 費月800円 岡大平 ☎ FAX3333-8568
- 香道／ほととぎす初歩たき方間香遊ぶ楽しみ 時第2・4火曜日午前10時～正午 場高井戸地域区民センター 費月2500円、香材料1000円 岡宇塾(うの) ☎ 3333-2741
- 囲碁／碁久楽(ごくらく)クラブ 時金曜日午後1時～5時 場荻窪地域区民センターほか 費月300円 岡岩下 ☎ 6427-6789
- 囲碁／金曜囲碁クラブ 時金曜日午後1時～5時 場上高井戸区民集会所 費月1000円 岡隈井 ☎ 3329-9572
- マジック(身近な物を使って)／高井戸マジッククラブ 時第2・4火曜日午後1時30分～3時30分 場高齢者活動支援センター 費入会金1000円、月1000円 岡松永 ☎ FAX3315-4847
- 健康麻雀／麻雀同好会 時月・火・水・金・土曜日午前10時30分～午後4時30分(相談後決定) 場大田ビル(荻窪5丁目) 費1回1500円 岡矢崎 ☎ 3333-7202
- 囲碁／碁気元クラブ 時毎週水曜日午前9時～正午 場高井戸地域区民センターほか 費月300円 岡森田 ☎ 5370-3008
- パソコン／ラベンダー 時第2・4火曜日午前9時30分～午後0時30分 場セシオン杉並 費月2500円 岡武田 ☎ FAX3388-7665
- 読書会／司馬遼太郎を読もう会 時第2水曜日午後1時～3時 場主に浜田山会館 費月500円前後(会場費) 岡徳田 ☎ FAX3397-5349
- スピーチ(話し方の練習)／高話会 時第2・4土曜日午前10時～正午 場高井戸地域区民センター 費月2000円 岡藤谷 ☎ FAX3302-6103
- 落語／杉並江戸落語研究会 時原則毎月最終木曜日午後7時～9時 場高円寺北区民集会所 費月300円 岡長谷川 ☎ FAX3338-7489
- 川周辺の歴史その他探求／みちくさで水の会 時日曜日午前10時～午後2時(月1回) 場話し合いで事前決定 費年1000円 岡田中 ☎ 3333-4043(午後7時以降)

- 混元太極拳／太極拳研究クラブ 時水曜日午後7時～9時 場天沼小学校 費入会金3000円、月3000円 岡栗田 ☎ FAX3397-4912
- 健康体操／自彊(じきょう)術西田会 時水・木曜日(月各2回)、土曜日午前10時～11時30分 場主に荻窪地域区民センター 費入会金2000円、月2000円 岡渡辺 ☎ FAX5936-2141
- 日本舞踊 de 健康体操／千の会 時月曜日午前10時～11時30分(月2回) 場主に高円寺中央会議室 費入会金2000円、月3000円 岡大江 ☎ 3312-4608
- 健康体操(体験可)／3日かすみそう 時火曜日主に午前11時～午後1時 場主にセシオン杉並 費月3000円 岡矢吹 ☎ FAX3380-8345
- トリム健康体操／ラベンダー 時木曜日午後1時～2時30分 場西京信用金庫永福町支店(永福4丁目) 費入会金1000円、月2500円 岡秋山 ☎ 3311-2590
- 健康体操・リンパ摩擦骨盤矯正／自彊術健康の会 時火・金曜日午前10時～午後1時～(月4回) 場阿佐谷地域区民センターほか 費入会金2500円、月2500円(体験800円) 岡広島 ☎ 3339-6528
- フィットネス男性グループ／熟鈴会 時第1・3月曜日午前9時～11時 場荻窪体育館 費月1500円 岡水上(みずかみ) ☎ FAX3313-8080
- 健康体操／セシオントリムクラブ 時月曜日午前9時30分～11時 場ゆうゆう梅里堀ノ内館ほか 費入会金1000円、月2500円 岡鈴木 ☎ 3312-4349
- 健康体操／自彊術花の会 時第2・4木曜日午前10時～11時30分 場ゆうゆう荻窪東館 費入会金1000円、月1000円 岡花輪 ☎ FAX3391-0808
- ストレッチヨガ／やさしいストレッチヨガ 時水曜日午後1時30分～3時(月3回) 場主に浜田山会議室 費月3000円 岡野澤 ☎ FAX3335-3017または当日直接会場へ
- 中高年のためのヨガ(見学・体験あり)／カトレア 時火曜日午前10時～11時30分 場主に堀ノ内松ノ木会議室 費月3500円 岡奥田 ☎ 3311-2486
- 中高年のヨガ／ヨガ・バラ同好会 時水曜日午後1時～2時30分 場主に高円寺体育館 費月3500円 岡藤井 ☎ 090-4917-8802
- ヨガと呼吸法／山百合の会 時月曜日午前10時～11時30分 場主に清菴中通会議室 費月3000円 岡高津 ☎ 6273-1192
- マヌワイのフラダンス／ラニカイ 時主に水曜日午前9時～11時 場荻窪体育館 費入会金2000円、月2500円 岡加藤 ☎ 3332-8975
- フラダンス／レファアロハフラ 時第2～4木曜日午前11時～午後1時、第1・3土曜日午前10時～正午 場堀ノ内松ノ木会議室ほか 費入会金1000円、1回1000円 岡小泉 ☎ FAX3311-1749
- 社交ダンス／ファースト 時日曜日午後2時～3時40分 場主に永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 岡伊藤 ☎ 3303-2202
- 社交ダンス(初心者歓迎)／ダンススポーツ荻窪 時木・土曜日午後1時～3時または午後3時～5時 場荻窪体育館ほか 費入会金1000円、月3500円 岡小池 ☎ 090-2655-4855
- 社交ダンス／G&L 時月曜日午後6時～8時30分 場永福和泉地域区民センター 費1回500円 岡下林 ☎ 5340-8236
- ダンス(初・中級)／ニューステップ 時金曜日午後6時～9時 場阿佐谷地域区民センターほか 費入会金1000円、月3000円 岡宮本 ☎ 3392-0901
- ソシアルダンス(初心・初級者歓迎、体験可)／タイム 時水・木曜日午後3時～5時(月各2回) 場荻窪体育館 費入会金1000円、月3000円 岡大森 ☎ 3395-7158

- 社交ダンス(初・中級)／サワディ 時土曜日午後6時30分～8時30分 場永福和泉地域区民センター 費入会金1000円、月3000円 岡山室 ☎ FAX3302-3331
- 社交ダンス(初心者)／シャイネン 時土曜日午後7時30分～9時(月3回) 場荻窪ダンススタジオシェア(荻窪5丁目) 費月3500円 岡櫻井 ☎ 090-3330-0535 FAX3314-5888
- フラメンコ(初心者)／のんびり楽しくフラメンコ 時木曜日正午～午後1時30分、午後3時～4時30分 場スタジオマイテ(西荻南4丁目) 費1回1000円 岡桑原 ☎ 090-9978-5674
- 軟式テニス／あやの会 時水曜日午前11時～午後1時 場妙正寺体育館 費入会金1000円、1回2000円 岡坂上(さかうえ) ☎ 3394-9303 200円
- 硬式テニス(35歳くらいまで)／BESTテニス 時土・日曜日、祝日午後～夜間のうち2～4時間 場上井草スポーツセンターほか 費1回700円前後 岡横山 ☎ FAX6794-8765
- 硬式テニス(中上・上級)／エバーグリーン 時土・日曜日、祝日 場区内コートほか 費月3000～5000円 岡猪狩(いかり) ☎ FAX3324-0872
- パドルテニス(初心者大歓迎)／荻窪PTC 時主に木・金曜日午前9時～11時 場荻窪体育館 費入会金1000円、月500円 岡中澤 ☎ 090-9814-6848
- パドルテニス(初心者は専属コーチが指導)／ポケット 時月曜日午前11時～午後1時 場上井草スポーツセンターほか 費入会金1000円、月600円 岡重信 ☎ 090-4130-8999、☎ 3465-5964
- バレーボール(既婚女性)／蚕糸クラブ 時火曜日午後7時～9時 場和田中学校 費月500円 岡浜田 ☎ FAX3312-7047
- 弓道(初心者)／大宮八幡宮振武会 時6月・11月の土・日曜日午前、木曜日夜(各月8回) 場大宮八幡宮振武殿弓道場 費月5000円 岡橋本 ☎ 090-7733-5887
- 空手／日本空手道順道会 時月・水・土曜日午後6時30分～8時30分ほか 場堀之内小学校ほか 費月2000円(保険料含む) 岡小林 ☎ 080-5477-9257
- 松清館流空手道／拳粋会 時日曜日午前10時30分～午後0時30分、土曜日午後5時30分～7時30分 場高井戸第三小学校ほか 費入会金3000円、月3000円 岡内山 ☎ FAX3329-4932
- 還暦野球／杉並アメニティー・シニアーズ 時土曜日2～4時間 場和田堀公園野球場ほか 費入会金3000円、年1万8000円 岡木原 ☎ FAX3337-9797
- ソフトボール／倶楽部ドルフィンズ 時日曜日、祝日(月2回程度) 場西宮中学校 費入会金1000円、年2000円 岡伊藤 ☎ 3334-6792
- ソフトボール(初～中級向け・男女)／サンデーズ 時日曜日(月2、3回) 場区内中学校ほか 費年3000円 岡桑原 ☎ 3313-4618
- ゴルフ／阿佐ヶ谷平日ノンビリクラブ 時平日(月3、4回) 場関東近辺のゴルフコース 費実費(交通費分担保) 岡森 ☎ 080-6765-1300
- ハイキングからヒマラヤまで／杉並山の会 時例会＝毎月最終水曜日午後7時～9時 場阿佐谷地域区民センター 費入会金500円、月700円、山岳保険(別途必要) 岡山崎 ☎ FAX3315-8850
- 日帰りハイキングから縦走まで／ワンゲル同友会 時例会＝第2水曜日午後7時～9時 場阿佐谷地域区民センター 費入会金1000円、月500円 岡藤谷 ☎ FAX3314-2619
- 健康吹き矢／健康スポーツ吹き矢 時主に木曜日午前11時～午後5時(月2回) 場高円寺体育館 費月2000円 岡矢島 ☎ FAX3205-6728

スポーツ・健康

- どなたでも出来る気功／梅里中央公園気功の会 時木曜日午前10時～11時30分 場梅里中央公園 費年1000円 岡工藤 ☎ FAX3315-3118
- 太極拳・剣(初心者歓迎)／荻窪太極拳クラブ 時第2・4木曜日午後1時～3時 場荻窪体育館ほか 費月1000円 岡伊藤 ☎ 3392-0326
- 太極拳・気功／あやもようの会 時火曜日午後6時～7時30分 場高井戸地域区民センター 費月6000円 岡細川 ☎ FAX3304-0244
- 太極拳(初心者大歓迎)／やさしい太極拳 時第1・2・4水曜日午前9時30分～11時、11時～午後1時 場荻窪体育館 費月2000円 岡長岡 ☎ FAX3398-4481

「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

【掲載対象】

※次のようなものを除く活動。

- 営利を目的とするもの
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなどの活動を除く)
- 活動内容が政治・宗教活動であるもの
- 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
- 掲載申し込み者と講師が同じもの
- 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
- 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をする場合があります)

- 売名行為と考えられるもの
- 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
- その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

【掲載時期】

申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。

【その他】

掲載した内容は、区ホームページ上で、「広報すぎなみ」インターネット版や生涯学習情報として転載されますので、ご了解の上お申し込みください。

区教育委員会ホームページ <http://www.kyouiku.city.suginami.tokyo.jp/learn/center/learninfo.html>

掲載の申し込み
問い合わせ

「生涯学習・芸術・文化・その他」
社会教育センター

(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620)

「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」
社会教育スポーツ課学校開放担当

(住所・電話は区役所あて。FAX5307-0693)

なかま集まれ!

芸術 ● 生涯学習 ● スポーツ ● 文化

活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な活動が盛んになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。

時・場などの内容は変更になることがあります。詳細は、各団体にご確認ください。

生涯学習・文化・芸術

- 初歩の英語・仏語／中高年はじめの一步 時月曜日午後1時または火曜日午前1時30分(月4回)場主に久我山会館費入会金1000円、月曜日5000円、火曜日6000円 黒澤 ☎080-3178-7794
- 日常用語の中国語会話(初級)／香山会 時土曜日午前10時～正午(月3回程度)場阿佐谷地域区民センター費月3500円 石田 ☎ FAX3310-3243
- カナダ人講師の英会話／井草英会話 時第2・4水曜日午前10時～11時45分場主に井草地域区民センター費入会金1000円、月2000円 大岩 ☎ FAX3390-9661
- 数十カ語生涯学習／読聞力稽古(よみききりょくげいこ) 時第2・4日曜日午後2時～4時場永福和泉地域区民センターほか費無料～200円 高橋 ☎3317-1478
- 初級英語①会話②歌・発音中心／楽しむ会 時第2・4木曜日①午前9時35分～10時50分②午前11時～正午場天沼会議室費入会金1000円、1回①1000円②800円 前川 ☎090-6014-3399
- 中国語会話／你好会(にいはおかい) 時土曜日午後1時～5時場主に阿佐谷地域区民センター費月3500円 岡江 ☎ FAX3333-2757
- 外国人講師の英会話／チャレンジ(英語経験者) 時木曜日午前10時～正午場主に阿佐谷会議室費入会金2000円、月約5000円 橋本 ☎ FAX3337-4296(午後8時以降)
- 中国語会話／黄河会 時第1～3金曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター費月3000円 藤重 ☎3334-7320 FAX5346-1852
- 楽しく探る世界情勢／英字新聞講読 時第1・3火曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター費月2000円 末吉 ☎ FAX3317-0945
- 英会話／クロエ(外人講師、初級～上級) 時第1・3水曜日午後1時～2時、第1・3金曜日午後1時～2時場山本宅(永福4丁目)費月各2800円 藤木 ☎080-4352-2920
- 初心者向け主婦の英会話／サンライズ英語会 時日曜日午前10時～11時30分(月3回)場松田宅(桃井1丁目)費入会金3000円、月6000円 松田 ☎090-9839-0501
- 韓国語入門／サラン会 時水曜日午前10時～(月3回)場セシオン杉並ほか費月3000円 熊谷 ☎070-5557-6814
- ABCから始めよう／シニア英会話 時第1～3水曜日午前10時30分～正午場主に西荻地域区民センター費1回2500円 三浦 ☎ FAX5311-9837
- 俳句／麦兆社(ばくちょうしゃ) 時第2土曜日午後2時30分～5時30分場主に杉並会館費月1000円 笹子 ☎ FAX3332-2801
- 俳句／四葩(よひら)会 時第2火曜日午後1時～5時場高井戸地域区民センター費月1500円 宮本 ☎ FAX3398-1526
- 俳句／結社「菘」 時第4日曜日午後1時～5時場あんさんぶる荻窪費月1000円 塚 ☎3398-1280
- 俳句／ともづな会 時第2日曜日午後1時30分～場ゆうゆう高円寺北館費月1000円 小松 ☎5932-2128 FAX5932-2129
- 食育／子供のための料理倶楽部 時月1回土曜日午前10時～正午場豊口宅(宮前1丁目)費月2500円 豊口 ☎090-8311-9529
- 料理／料理倶楽部 時第3水曜日午後1時30分～4時場セシオン杉並費月2500円 豊口 ☎5370-1485
- 手作りパン／ふわふわクラブパートII 時第2木・金曜日午後6時～9時場阿佐谷地域区民センター費1

- 回2500円 有川 ☎5373-8720
- 男の料理／熟バラクラブ 時第1・3水曜日午前9時30分～午後1時30分場荻窪保健センター費月2000円 関保 ☎ FAX3392-1417
- 服飾のリメイク／ちょう簡単米国式リメイク 時水・木曜日午後3時～5時、土・日曜日午前10時～正午場天沼会議室費入会金1000円、1時間700円 前川 ☎090-6014-3399
- 洋裁リフォームも可／なつきの会(高校生以上) 時第2・4土曜日午後1時30分～3時30分場主に上高井戸1・2丁目町会会館費入会金1000円、月2500円 角田(つのだ) ☎ FAX3303-2984
- 講師による花の撮影と講評／花専科 時第3日曜日、講評＝午前9時～正午、撮影＝朝～夕方場主にセシオン杉並費月2000円 宇スキ ☎3391-9773
- 水彩画／あけぼの会(60歳以上対象) 時第1・3水曜日午後1時～4時場ゆうゆう下井草館費月1000円 岡山ノ井 ☎ FAX3391-3872、長尾 ☎ FAX3397-4407
- ステンドグラスデモンストレーション 時第1～4火・金曜日午後1時～5時(希望日)場竹内宅(成田西4丁目)費1回4000円(材料費別) 竹内 ☎090-1656-1864
- 写真／チェリー写真クラブ 時第3土曜日午後6時～8時場高南自治会館(高円寺南3丁目)費入会金3000円、月1500円 久保山 ☎ FAX3316-0307
- 水墨画／まどか会 時第2・4火曜日午前10時～正午場上高井戸区民集会所費月2000円 中東(なかつか) ☎3303-6144
- 水彩画／樹の会(じゅのかい) 時第2・4月曜日午後2時～5時場高井戸地域区民センター費入会金1000円、月2000円 中村 ☎ FAX3306-6477
- 表装／表装・ビギナーズクラブ 時第2日曜日午前9時～正午、第4月曜日午後6時～9時場阿佐谷地域区民センター費入会金1000円、1回2000円 白石 ☎3393-4788
- 水墨画／水墨画樵(ぶな)の会 時第1・3木曜日午後1時30分～4時30分場主に西荻地域区民センター費月2500円(写生会実費) 村上 ☎ FAX3399-3579
- 絵手紙／菜の花 時第2火曜日午前10時～正午、午後1時30分～3時30分場セシオン杉並費2時間1000円 上田 ☎3339-8807
- 絵のある手紙／ばらとぶどうの会 時第3月曜日午前10時～正午場西荻地域区民センター費入会金1000円、月1000円 加藤 ☎ FAX3247-8761
- 書道・漢字かな／遊友書会 時火曜日午後7時～9時場阿佐谷地域区民センター費入会金2000円、月3000円 小西 ☎090-8305-1084
- 書道／香月会 時第1・3月曜日午前10時～正午場永福和泉地域区民センター費月1500円 三宅 ☎ FAX3315-6233
- 習字愛好会／高南クラブ 時第2・4土曜日午後1時～4時45分場高円寺中央会議室費月1500円 高橋 ☎3316-7768(夜間)
- 書道／耀墨會(ようぼくかい)(杉並) 時第1・3土曜日午後6時～8時場主にセシオン杉並費入会金2000円、月3000円 伊藤 ☎3311-4990
- 茶道(裏千家)／互敬会(初心者向け、男性可) 時第1・3木曜日午後6時～9時45分場八成区民集会所費入会金2000円、月4000円 水町 ☎3320-4730
- 生け花(草月流)／花水木会 時第1・3火曜日午後1時～5時、午後6時～8時場主に阿佐谷地域区民センター費入会金1000円、月2000円(花代別) 星 ☎ FAX3339-0973
- フラワーアレンジ／花あそびフレッシュ&ドライ 時第1火曜日午後1時30分～3時30分場阿佐谷会議室費1回3500円程度。花代含む(ドライは年2回各5000円程度) 解良(けら) ☎ FAX3316-1556、布村 ☎3338-2546
- 盆栽の実習指導／ばいり盆栽愛好会 時第3日曜日午前10時～午後1時場蚕糸の森公園費年5000円 岡岡 ☎3313-1640

- インテリアのための花(基礎科)／華了会 時第2・4金曜日午後1時～5時場阿佐谷地域区民センター費入会金1000円、月2000円 黒沢 ☎090-2767-8589
- 英国式フラワーアレンジメント／静の会 時第1水曜日午前10時～正午場高井戸地域区民センター費月1500円(花材費別) 山根 ☎ FAX6768-2880
- 観世流謡曲／泉謡会 時第1・3月曜日午後1時30分～3時30分場永福和泉地域区民センター費入会金1000円、月2500円 柳沢 ☎3321-3387
- カラオケ／双葉会 時第1・3土曜日午後6時～8時30分場四宮区民集会所費入会金1000円、月1000円 岡田山 ☎ FAX3395-8850
- スイングジャズバンド／杉並スイングノーツ(トロンボーン・トランペット募集) 時第2・4火曜日午後6時～9時場西荻地域区民センター費1回1800円(10回分まとめて支払い) 内野 ☎ FAX3391-3745
- ハンドベル／シュガーブラム 時火曜日午後1時～4時場セシオン杉並費入会金3000円、月5000円 村上 ☎ FAX3973-6826
- 永福ギターサークル 時主に土曜日午後2時～4時(月3回)場永福和泉地域区民センターほか費入会金1000円、月3000円 海老原 ☎090-5495-2896
- 混声唱歌／杉国会 時第2・4金曜日午後2時～4時場主にセシオン杉並費入会金1000円、月2000円 石塚 ☎ FAX3312-2609
- 童謡の会／野口体操で発声をする 時第2・4木曜日午後1時30分～3時場井草地域区民センター費1回1000円 松尾 ☎ FAX3399-9093
- 合唱／ジグクライス・ハッハ・カンタータ(主に男性募集) 時第1・3土曜日午後場吉岡宅(成田東4丁目)費月3000円 猪野(いの) ☎080-5075-5235
- ギターアンサンブル／奏音友(ソネット) 時第2・4木曜日午後6時30分～8時場橋本宅(南荻窪3丁目)費入会金3000円、月4300円 長谷川 ☎3394-5995
- 合唱／杉並女声合唱団 時水曜日午前10時～午後1時(月4回)場主に荻窪地域区民センター費入会金1000円、月5000円 吉川 ☎ FAX3391-5630
- 生ギターでポップスを歌おう／英語で歌う会 時第2・4木曜日午前10時～正午場井草地域区民センター費月2000円 鈴木 ☎3390-1441
- オペラ椿姫を歌う／コーロ・ラ・ヴォーチェ 時月曜日午後6時30分～8時45分場阿佐谷中学校費月5000円 塩出 ☎ FAX5934-6936
- ピアノ／凜 時第1・3日曜日または月曜日午後1時～3時場ゆうゆう浜田山館費入会金1000円、月800円 諸橋 ☎090-6011-4331
- カンツォーネを歌う／ヴォラーレ 時金曜日午前10時～正午場荻窪地域区民センターほか費月4000円 岡田 ☎3312-3981
- 合唱／コーロ・ルーチェ 時第2・4土曜日午前11時～午後1時場主に永福和泉地域区民センター費入会金2000円、月4000円 松井 ☎090-9204-0844
- 子供ミュージカル／杉並子どもミュージカル 時火曜日午後5時～7時場セシオン杉並費入会金3000円、月5000円 青砥(あおと) ☎070-5566-7247
- 混声合唱／高井戸混声コーラス 時第1～4水曜日午後7時～9時場主に高井戸小学校費入会金1000円、月3000円 齊藤 ☎ FAX3332-5784
- 男声合唱／ハイ&ロー 時第1・2・4木曜日午後1時～4時場主に高井戸地域区民センター費入会金1000円、月3000円 古河(ふるかわ) ☎ FAX3333-0108
- 漢詩・和歌等の吟詠／逢風会 時原則火曜日午前10時～正午(月3回)場浜田山会館費月2500円 中島 ☎3304-1822
- カラオケ／山百合の会 時主に第1・3火曜日午後3時～5時場主に八成区民集会所費入会金1000円、月3000円 大沢 ☎ FAX3390-3973
- 尺八／玉風会 時火曜日午前(月2・3回)場セシオン杉並費入会金1000円、月3500円 高山 ☎3220-0860

生涯学習・文化・芸術

新・すぎなみしゃべり場

人とのコミュニケーションや、社会に出ること
に不安を感じている方を対象とした、社会参加の
きっかけづくりの場です。
※治療を優先すべき疾患があると認められる場合
は、対象となりません。
時毎週火曜日、午後6時～9時(祝日は除く)
場セッション杉並(梅里1-22-32) 6人のカウンセ
ラーが交代で担当 16～35歳くらいまでの方 費
無料 電話、ファクスまたはEメール(7面
記入例参照)で、社会教育センター ☎3317-6621
FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp
へ申し込み後、面接を行います

講演・講座

■育児講座「いのちの輝き・愛を伝える子育て」
子どもが「自分は愛されている」と感じながら、
成長していくための言葉かけやスキップの仕方
をお話します。
時5月22日(土)午前10時～正午 場子育てサポートセ
ンター阿佐谷南(阿佐谷南3-12-12阿佐谷南保育
園内) 師バースコーディネーター・永野清歌 対これ
から親になる方、子育て中の方 定30名(申込順) 費
無料 電話で、子育てサポートセンター阿佐谷
南 ☎3398-4518 へ ①託児あり(事前申込制) ②車
での来場はご遠慮ください

リサイクルひろば高井戸

- ◇アクリルたわし作り体験コーナー
時5月1日(土)午前10時30分～午後3時30分 定10名
(先着順) 費1個100円 当日、直接会場へ
- ◇廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー
時5月7日(日)午前10時30分～正午 定10名(先着順)
費無料 当日、直接会場へ
- ◇きものと洋服の簡単リメイク
時5月17日(月)午後1時30分～3時30分 定10名(申
込順) 費600円 電話で、同ひろばへ
- ◇古布からぞうり作り
時5月21日(金)午前10時30分～午後3時30分 定10名
(抽選) 費1000円 往復ハガキ(7面記入例参照)
で、4月30日(必着)までに同ひろばへ 昼食を持
参してください
—— (いずれも) ——
場・同リサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井
戸東3-7-4 ☎3331-4360/水・木曜日休館)

開館 1周年

座 高円寺

ZA-KOENJI PUBLIC THEATRE

〒166-0002 高円寺北2-1-2
☎3223-7500
http://za-koenji.jp/

「座・高円寺(区立杉並芸術会館)」は、昨年5月の開館から間もなく
1年を迎えます。これからも、より多くの方に親しんでいただける
街の広場を目指してまいりますので、よろしくお祈りします。



撮影：大須賀丈夫



撮影：ウメノクニヒコ

5月1日(土)・2日(日)は高円寺のまちが大道芸の舞台に！「高円寺びっくり大道芸2010」

中国雑技や空中ブランコ、パントマイムにジャグリング。高円寺の街に集まった選りすぐりのパフォー
マーたちが競演します。さらに、フェイスペイントやアートマーケットなど盛りだくさんです。
時5月1日(土)・2日(日)正午～午後6時 場高円寺の各商店街特設会場(23カ所)、座・高円寺、高円寺北
公園、高円寺中央公園 費無料 高円寺びっくり大道芸実行委員会事務局(座・高円寺内) ☎3223-7500
詳細は、同実行委員会ホームページ http://www.koenji-daidogei.com/ をご覧ください

- 座・高円寺「あしたの劇場 広場編『みんなの作業場』スペシャル」
◇ヘンシンぼうし大行進！
世界にひとつだけのステキな帽子を作って、高円寺
びっくり大道芸に参加しよう！
時5月1日(土)・2日(日)午前11時～午後3時 場座・高
円寺地下2階ロビー 費300円 当日、直接会場へ
- アート楽市
55店舗による手作りアートを一堂に集めた「アート
楽市」が、高円寺びっくり大道芸に登場！ アイデア
満点の品々をお楽しみください。
時5月1日(土)・2日(日)午前11時～午後6時(雨天中
止) 場高円寺北公園(高円寺北3-20-15) 当日、
直接会場へ

55歳以上で区内在住・在勤の方の 就業相談・講座

- 場ゆうゆう高円寺南館 費無料 場NPO法人竹箒の
会(〒166-0003高円寺南4-44-11ゆうゆう高円寺
南館内 ☎ FAX5378-8179)
- ◇シニアのための就労・起業・地域活動個別相談
就労・起業・地域活動・ボランティア活動などに関
する個別相談を行います。
時5月15日(土)午前9時～午後5時(1人45分まで)
師キャリアカウンセラー・中村康雄ほか 電話で、同
会へ(申込順)
- ◇シニアのための就業応援講座～副業と複業のすすめ
時①5月22日(土)②29日(日)いずれも午後1時30分～3
時30分(計2回) ①オリエンテーション～自分にあ
った働き方を探そう②具体的な仕事の探し方～着眼点
を変えよう 師NPO法人竹箒の会・橋詰信子ほか 定20
名(抽選) 往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月14日
(必着)までに同会へ

6月の 休日パパママ学級

時6月12日(土)午前・午後、27日(日)午後(いずれも
半日で、同内容) ※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 ①もく
浴実習、妊婦体験、お産に向けての話など 師助産師
など 区内在住で、開催日現在妊娠22週以上37週未
満の初産のカップル 定各26組 費無料 ①結果は5月
20日ごろに通知します②応募者多数の場合は出産予
定日などで調整します

【申し込み・問い合わせ】
往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)・住所・
電話番号・出産予定日・希望日と午前または午後
(第3希望まで)を書いて、5月15日(必着)ま
でに杉並保健所健康推進課休日パパママ学級担当
(〒167-0051荻窪5-20-1 ☎3391-1015) へ

※保健センターでは、平日に母親学級とパパママ学級を
開催しています。日程は2面の「各保健センター5月
の各種健康相談」を参照してください。

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

スポーツ教室

- 春のアクアビクス
初めての方でも楽しく簡単にできるアク
アビクスを体験しませんか。
時4月29日(祝)午前10時～10時50分 場上井
草スポーツセンター 区内在住・在勤・在
学で16歳以上の方 定30名(申込順) 費600
円(保険料など含む) 電話または直接、4月25日までに上井草スポーツセンタ
ー(上井草3-34-1 ☎3390-5707) へ 水着・水泳帽を持参してください
- 小学生水泳教室 ①教室番号「0779」
②「0780」
正しい水泳の基礎の習得を目指します。
時5月22日～6月26日の毎週土曜日①午
前9時～10時②午前10時～11時/いずれも
計6回(各コース同内容) 場杉並第十小
学校温水プール 区内在住・在学の小学生
各60名(抽選) 費各5000円 往復ハガキ
(7面記入例参照)に希望コースと学年も
書いて、5月6日(必着)までに杉並第十
小学校温水プール(〒166-0012和田3-
55-49) へ 同プール ☎3318-8763
- 妙正寺バスケットボールルール講習会
①教室番号「0831」
時5月29日(土)午後1時～5時 場妙正寺
体育館 区内在住・在勤・在学で16歳以上
の方 定30名(抽選) 費1000円 往復ハガキ

②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4月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。

- (7面記入例参照)で、5月6日(必着)
までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3
-20-12) へ 同体育館 ☎3399-4224
- 基礎から始めよう！卓球教室 ①教室番
号「0842」
福原愛選手のお母さん直伝。初心・初級
者向けです。
時6月3日～7月29日の毎週木曜日、午
前9時～11時(計8回、7月29日は予備日)
場荻窪体育館 師福原千代 区内在住・在勤・
在学で16歳以上の初心・初級者 定65名(抽
選) 費5600円 往復ハガキ(7面記入例参
照)で、5月6日(必着)までに荻窪体育
館(〒167-0051荻窪3-47-2) へ 同体育
館 ☎3220-3381 ③3歳～就学前の託児あり
(事前申込制)
- ラージボール卓球教室 ①教室番号
「0737」
時6月4日～25日の毎週金曜日、午前11
時～午後1時(計4回) 場永福体育館 師横
尾文代 区内在住・在勤・在学で16歳以上
の初心・初級者 定25名(抽選) 費2000円
往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月6
日(必着)までに永福体育館(〒168-0064永
福3-51-17) へ 同体育館 ☎3328-3146 ③3
歳～就学前の託児あり(事前申込制)
- ボクシングエクササイズ&骨盤調整ヨガ
①教室番号「0812」
時6月4日～7月9日毎週金曜日、午後
7時～8時(計6回) 場妙正寺体育館 区
内在住・在勤・在学で16歳以上の女性 定30
名(抽選) 費2400円 往復ハガキ(7面記
入例参照)で、5月6日(必着)までに妙
正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)
へ 同体育館 ☎3399-4224 ③3歳～就学前
の託児あり(事前申込制)
- 元プロ直伝！基礎から学ぶボクシング入
門 ①教室番号「0853」
時6月4日～7月9日毎週金曜日、午後
8時～9時(計6回) 場妙正寺体育館 区
内在住・在勤・在学で16歳以上の男性 定25
名(抽選) 費3000円 往復ハガキ(7面記
入例参照)で、5月6日(必着)までに妙
正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)
へ 同体育館 ☎3399-4224 ③3歳～就学前
の託児あり(事前申込制)
- スポレク太極拳交流会
時5月29日(土)午前9時30分～正午(区後
援) 場荻窪体育館(荻窪3-47-2) 区
内在住・在勤の方 定50名(申込順) 費無料
往復ハガキ(7面記入例参照)で、5月
15日(必着)までに築芳子(〒167-0051
荻窪3-6-15-214) へ 築(やな) ☎
5397-4123 ①体験コーナーがあります②
体育館履きを持参してください
- 初心者区民乗馬教室
時①5月19日～6月9日の毎週水曜日②
5月20日～6月10日の毎週木曜日/いずれ
も午前10時～正午(計4回。区共催) 場東
京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8)
- 場区内在住・在勤・在学の方 定各10名(抽
選) 費2万円 往復ハガキ(7面記入例参
照)に性別・生年月日・職業、日中連絡可
能な電話番号、馬歴年数も書いて、5月5
日(必着)までに杉並区馬術連盟・平野光
子(〒168-0064永福2-18-18) へ 同平
野 ☎3327-1749(午後7時～9時)
- 障害者のためのわいわいスポーツ教室
障害の程度の重い方のための楽しいスポ
ーツ教室です。
時5月15日(土)午前10時～正午 場蚕糸の森
公園(和田3-55-30) 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 申込書(社会教育
スポーツ課(区役所東棟6階)・福祉事務所・
区体育施設で配布)を、4月27日(必着)
までに同課へ郵送または持参 ①一般の交通
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
◇わいわいスポーツ教室実行委員募集
障害のある方を対象に、ダンスやレクリ
エーションなどのプログラムを年6回行っ
ています。実行委員会では区民の方を中心
に企画し、当日の運営を行います。また、
当日参加者と一緒に行ういただけるボ
ランティアの方も募集しています。
①障害者のスポーツレクリエーションに
興味のある方(資格不要) 電話で、社会
教育スポーツ課社会体育係へ
—— (いずれも) ——
場社会教育スポーツ課社会体育係 ☎5307
-0765

申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

- ①行事名
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)
- ④年齢
- ⑤電話番号

★往復ハガキには返信用のあて先も記入を
 ★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
 ★Ⓐに、住所が記載されていないものは、区役所(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ

(1人1枚)

催し EVENT

■天文の夕べ観望会「土星・火星」

時 5月15日(土)午後7時～9時 場 科学館(清水3-3-13) 区内在住・在勤・在学の方(小中学生は保護者同伴) 費 無料 申 当日、直接会場へ 電 科学館 ☎3396-4391 他 ①雨天・曇天の場合はプラネタリウム室で天文の話をします(先着140名)②エレベーター・エスカレーターはありません③車での来館はご遠慮ください

■公園で体験!犬のしつけ方・ふれあい教室

◇犬のしつけ方教室

初歩的なしつけ方(リーダーウォーク・排せつコントロール)を、飼い犬と一緒に学びます。

時 5月15日(土)①午前10時②午後1時(各回1時間程度) 対 飼い主1名につき飼い犬1頭(小学生は保護者同伴。就学前のお子さんは不可) 定 各15名(申込順) 他 参加犬の条件=(1)生後6カ月以上(2)狂犬病予防接種・混合ワクチン接種済(確認できる物を当日持参)(3)鑑札の交付を受けている(当日持参)(4)生理中のメス犬は除く

◇犬と友だち・はじめて教室

犬との正しい接し方を、同伴犬協会の犬たちと公園を散歩しながら学びます。

時 5月15日(土)午前11時30分～正午 対 犬を飼っていない児童(就学前のお子さんは保護者同伴) 定 10名(申込順)

— (いずれも) —

場 柏の宮公園(浜田山2-5-1) 師 NPO法人日本同伴犬協会 費 無料 申 往復ハガキに①住所②氏名・フリガナ③生年月日④昼間の連絡先⑤教室名⑥

参加時間、しつけ方教室希望の方は⑦犬の名前⑧犬種⑨性別⑩年齢を書いて、5月6日(必着)までにみどり公園課公園利用係へ 同係 他 みどりのイベントと同時開催です。見学大歓迎

すぎなみ環境情報館

◇自然と遊ぼう!ネイチャーゲーム～光と遊ぼう風と遊ぼう

見る、聴く、嗅ぐ、触るなどのさまざまな感覚を使って、自然を楽しく身近に感じてみませんか。

時 5月16日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場 集合場所=蚕糸の森公園管理事務所前(和田3-55-30) 師 すぎなみネイチャーゲームの会・小野恵子ほか 対 区内在住・在学で4歳以上の方(小学3年生以下は保護者同伴) 定 30名(申込順) 費 100円(保険料) 申 電話で、同情報館へ 他 バンダナ・敷き物・飲み物を持参してください

◇野川エコツアー

野川沿いに武蔵野公園・野川公園・ほたるの里・国立天文台などを訪れます。

時 5月20日(木)午前9時30分～午後3時(小雨実施) 場 集合場所=JR中央線武蔵小金井駅改札前 解散場所=神代植物公園 師 杉並ネイチャー7・淀川正進、大手寛 対 区内在住・在勤の方(全行程7km歩ける方) 定 20名(抽選) 費 100円(保険料) 申 往復ハガキ(記入例参照)で、5月6日(必着)までに同情報館へ 他 昼食を持参してください

◇人と自然にやさしくなれる対話式絵本の読み聞かせ

時 5月22日(土)午前10時30分～正午 場 あんさんぶる荻窪 対 「はらぺこあおむし」、「ももたろう」ほか2演目 師 日本おはなし教育連合会長・浜島代志子 対 区内在住・在学で2歳～小学生とその保護者(大人だけの参加も可) 定 25名(申込順) 費 無料 申 電話で、同情報館へ

◇環境学習サポータースキルアップ講座

小中学校の環境学習などで支援するボランティアに必要な知識や技術を学びます。

時 5月12日(水)、6月16日(水)・30日(水)、7月21日(水) 午前10時～午後0時30分(計4回) 場 あんさんぶる荻窪 師 桜井・法貴グローバル教育研究所代表 桜井高志、東京都環境学習リーダー・境原達也 対 20歳以上の方 定 20名(申込順) 費 500円 申 電話で、同情報館へ

◇フリーマーケットの開催と出店者募集

時 5月16日(日)午前10時～午後2時 場 あんさんぶる荻窪 対 区内在住・在勤の方(業者出店は不可) 定 15区画(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照。グループ・家族は1枚)で、5月6日(必着)までに同情報館へ 他 東吾妻町の農産物の販売もあります(売り切れ次第終了)

— (いずれも) —

場 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 ☎3398-3191)

〈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、区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
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎ FAX3394-8963)	大人塾「能仕舞入門」歩き方から一歩ずつ	時 ①5月17日(月)午前10時～正午 ②19日(水)午前9時30分～11時30分 / 以降各計9回 定 各5名 費 各1万8000円
桃井館(桃井1-35-2 ☎ FAX3399-5025)	お楽しみ料理教室「男がつくる酒のつまみ」	時 5月12日(水)午後2時～4時 対 区内在住の男性 定 12名 費 1200円(長寿③)
高井戸東館(高井戸東3-14-9 ☎ FAX3304-9573)	ゆうゆう高井戸東マーシャロン	時 5月11日から毎月第2・4火曜日、午後1時～5時 対 区内在住で60歳以上の方 定 24名 費 500円(長寿③)
四宮館(上井草2-28-3 ☎ FAX3396-7692)	ITひろば 画像の整理ほかワンポイント	時 5月5日(祝)午前10時～11時 定 5名 費 500円(長寿③)
下井草館(下井草3-13-9 ☎ FAX3396-8882)	初めてのインターネット	時 5月17日(月)・31日(月)午後1時30分～3時30分(計2回) 定 5名 費 4000円(長寿③)
今川館(今川4-12-10 ☎ FAX5303-1501)	旅行に役立つフランス語会話	時 5月12日(水)・26日(水)午後1時～3時 定 20名 費 各2000円(別途テキスト代500円)
久我山館(久我山5-8-8 ☎ FAX3332-2011)	清水則子先生の色彩学入門「色を使いこなす」	4～7月の毎月第4土曜日、午前10時30分～正午 定 各20名 費 1回900円(教材費別) / 長寿③

※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月曜日も休館です。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★荻窪音楽祭～荻窪のまちがクラシックに染まる3日間 時 5月14日(金)～16日(日) 場 荻窪駅周辺約30カ所 費 有料・無料あり 申 当日、直接会場へ 他 荻窪音楽祭事務局 ☎5347-0244 他 詳細は、同祭ホームページまたはコンサートガイドをご覧ください

★絵画グループ燦(さん)～20周年絵画展示会 時 5月4日(休)～8日(土) 午前10時～午後6時(4日は午後1時から、8日は午後4時まで) 場 セシオン杉並 内 水墨画・日本画・油彩画・水彩画の展示 費 無料 申 当日、直接会場へ 同グループ・依田 ☎3313-4600

★高井戸マジッククラブショー「マジックを楽しみましょう」 時 5月8日(土) 午後1時30分～3時30分 場 杉の樹ホール 内 出演=松永康男ほか 対 区内在住の方 定 100名 費 無料 申 当日、直接会場へ 同杉の樹大学OB連合会・中島 ☎3331-1849

講演・講座

★マンション管理セミナー「管理組合役員の心得と楽々理事会運営のコツをつかむ」 時 5月8日(土) 午後3時～5時10分 場 すぎなみNPO支援センター 師 マンション管理士・吉澤康博 対 区内在住の方ほか 定 30名(申

込順) 費 無料 申 電話またはファクス(記入例参照)で、NPO法人マンションオーナーズコミュニティ ☎3292-6464 FAX 3292-6465へ

★杉並区シルバー人材センター 囲碁講座 時 ①火曜日コース(1～10級程度) = 5月11日～7月27日 ②木曜日コース(初心者～15級程度) = 5月13日～7月29日 / いずれも午後1時30分～4時30分(計12回) 場 シルバー人材センター方南分室 師 「シルバー銀の石同好会」有段者 定 各10名(抽選) 費 各8200円(教材費含む) 申 ハガキ(記入例参照)に希望コースと棋力も書いて、4月28日(必着)までに(杉並区)シルバー人材センター方南分室(〒168-0062方南1-3-4)へ 同分室 ☎3323-1420

★シニアのための初めてのパソコン・デジカメ講座 時 ①5月20日(木)・23日(日)・26日(水)・27日(木) ②午前9時30分～午後0時30分 = 超初心者向けパソコン入門 ③午後1時30分～4時30分 = デジタルカメラ入門 / いずれも計4回 場 高齢者活動支援センター 師 ITスクエア杉並 対 区内在住で55歳以上の方 定 各15名(抽選) 費 各6000円(テキスト代含む) 申 往復ハガキ(記入例参照)に希望する講座名も書いて、5月8日(必着)までにITスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 同団体 ☎090-4722-2574

その他

★ホームヘルプサービス協力会員募集 都合の良い時間帯に無理の無い範囲で活動をお願いしています。

内日常生活を行うのが困難な高齢者や障害のある方のお家で家事や外出の付き添いなど介護の援助▷謝礼=1時間800円(早朝・夜間1000円) 対 心身ともに健康で18歳以上の方(年齢・資格・経験は問いません) 申 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、研修会(5月19日、6月15日)に参加していただきます

★福いたるセンタースタッフ募集 対 阿佐谷生活園 内 ①作業や食事の生活介助など ②精製器機を扱う仕事など▷募集人数=①②各1名程度▷資格=①ヘルパー2

級以上②不要▷時給=各900円▷その他=交通費支給あり 申 電話で、5月7日までに阿佐谷生活園 ☎3392-7346へ

◇あけぼの作業所 内 公園清掃や縫製などの作業指導▷募集人数=6名程度▷資格=普通自動車運転免許、ヘルパー2級以上▷時給=900円▷その他=交通費支給あり 申 電話で、5月7日までにあけぼの作業所 ☎3395-1441へ

◇短期入所事業「クローバー」 内 食事・入浴などの生活介助▷募集人数=1名程度▷資格=ヘルパー2級以上▷時給=900円▷その他=交通費支給あり 申 電話で、5月7日までにクローバー ☎3398-2241へ

みんなで銭湯に行こう!

★5月5日祝は「しょうぶ湯」を実施

5月5日の端午の節句は、各銭湯で「しょうぶ湯」を実施します。しょうぶ湯には、身体を温める働きがあり、血行を促進し、香りがよいので、昔は、この香りが邪気を払い厄難を除くとも言われていました。

時 5月5日(祝) 場 区内公衆浴場31カ所(営業時間は直接、最寄りの銭湯までお問い合わせください) 費 450円(小学生以下は無料) 申 当日、直接各公衆浴場へ 他 大人の方はくじ引きがあり、景品が当たります

★銭湯でエコライフ～スタンプラリーを実施します

杉並浴場組合は、身近にできる地球温暖化防止対策として「銭湯でエコライフ」を推進しています。家庭のお風呂をお休みして、銭湯のお湯を共有することで各家庭から入浴の際に排出されるCO₂を少しでも削減しようとする取り組みです。お近くの銭湯を利用することで「環境にいいこと」をはじめてみませんか。

時 4月28日(水)～5月11日(火) 期間中、区内の銭湯を利用するとスタンプ(大人1回につき1個)を押してもらえます。スタンプを5個(同一銭湯も可)集めると、共通入浴券を1枚プレゼントします

— (いずれも) —

場 杉並浴場組合・末岩 ☎3338-7860(午後1時以降)

仲間と一緒に認知症予防

好奇心を刺激する生活をめざして

認知症予防のためには、「有酸素運動」と「頭を積極的に使うこと」を習慣化し、それを仲間と長く続けることが大切です。いつまでも自分らしく生活することをめざして、認知症予防を始めませんか？ あなたの知的好奇心を応援する講演会や教室を開催します。ぜひ、ご参加ください。
——問い合わせは、高齢者施策課介護予防事業係へ。

◆認知症予防講演会◆



▲浜 美枝

いつまでも自分らしく

【日時】 5月20日(木)午後1時30分～4時
【会場】 杉並公会堂(上荻1-23-15)
【内容・講師】
「自分らしい年齢の重ねかた」
女優・浜 美枝
「頭と体を元気にする基本」
東京都健康長寿医療センター・
藤原佳典
【対象】 区内在住で65歳以上の方
【定員】 1000名(申込順)
【費用】 無料
【申し込み】 電話で、区コールセンター
☎#8800または☎3372-8800へ

☆知的的好奇心応援教室

申し込みは講演会会場で…

教室は、「新しいことに挑戦すること」と「終了後も続けること」をめざした内容になっています。左記の講演会に参加した方が申し込みできます。教室に参加希望の方は、必ず講演会にお申し込みください。講演会は、教室を始める前の大切な講座です。
時・場・内・定下表のとおり区内在住の65歳以上の方で、日常生活で介護の必要がない方費各1500円(健康マージャンは各回1000円)／教材費等別途他教室の申し込みは、1人1教室です。申し込み多数の教室は、抽選となります

〈知的的好奇心応援教室〉

教室名	内容	日程	定員	会場
龍馬が駆け抜けた幕末・維新を歩く	坂本龍馬をテーマに、仲間と調べて実際に現地(都内)探訪を2回します	6月8日～毎週(火)の午後(計15回)	24名	杉並保健所
仲間と作る男の料理(北の台所)	料理を教わるのではなく、自分たちで料理について調べ・計画して作る、男性限定の教室です	6月9日～毎週(水)の午前(計14回)	24名	阿佐谷地域区民センターほか
仲間と作る男の料理(南の台所)		6月11日～毎週(金)の午前(計14回)	24名	永福和泉地域区民センター
初心者のための健康マージャン	初めてでも大丈夫です。牌の基本的な組み合わせ方からマージャンの役まで順番に覚えていきましょう	6月8日～毎週(火)の午前(計16回)	24名	麻将クラブ東京(東高円寺駅近く)
		6月8日～毎週(火)の午後(計16回)	24名	
絵本の読み聞かせ入門	言葉の魅力を再発見し、読み聞かせをするための絵本探しや発声に取り組みます	6月7日～毎週(月)の午後(計14回)	24名	杉並保健所
Shall We ダーツ?	ダーツの基本姿勢からゲームの仕方を学び、ダーツ大会の開催を企画します	6月11日～毎週(金)の午後(計14回)	20名	高齢者活動支援センター

☆始めたいひとのウォーキング講座

ウォーキングを毎日続けるための講座で、実践を含め2日間開催します。年間10会場で開催する予定です。

時 5月28日(金)、6月4日(金)午前10時～正午(計2回) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 師 NPO杉並さわやかウォーキング 区内在住で65歳以上の方定20名(申込順) 費 無料 電話で、区コールセンター☎#8800または☎3372-8800へ



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。

おいしい、食べたい！ 杉並給食事情

子どもなら毎日の楽しみ、大人なら懐かしのあの味「給食」。もともと「給食」とは、学校や会社などで支給される食事を意味し、日本では律令国家の時代にそのルーツがあるという説があります。

国が学校給食を開始したのは昭和7年。当初は貧困や栄養失調児童などの救済が目的で、実施は一部のみでした。杉並区では昭和19年に小学校で配給された味噌と米が始まりだと思われま。

「学校給食は教育の一環」と、国が位置付けたのは、昭和29年に学校給食法が施行されてからです。そんな学校給食の中で、人気給食ランキング調査(平成21年7月に8つの区立小学校で実施)をしたところ、主菜編では「キムチ炒飯」が、

定番の麺やカレーと肩を並べて8校中5校の3位以内に入賞。副菜編では「サウピカンサラダ」なるものが8校中5校の1位に！これは、フライドポテトとゆでキャベツ、ニンジンとドレッシングで和えたサラダだそう。

バラエティ豊かな献立に目を見張る現代の学校給食ですが、食事スタイルも多様化。全学年で縦にグループ分けをして一緒に食べる「たてわり給食」や、献立の一部を数種類の料理から事前に選べる「リザーブ給食」など、食べる楽しみや食の大切さを伝えるための役割を果たしています。このほかにも、すぎなみ学倶楽部のウェブサイトで給食にまつわる情報を提供しています。ぜひご覧くださいね。



ウェブサイトもあつよ!

区産業振興課地域産業観光係

荻窪のまち歩きマップができました!!

杉並区景観計画で景観モデル地区に位置づけられた「大田黒公園周辺地区」と、その最寄り駅までのまち歩きを楽しめる「荻窪南 すぎなみ景観ある区マップ」が完成しました。

この地図は、モデルコースの紹介だけでなく、縮尺を大きくしたり、トイレの情報やまちの見どころを掲載したりと、何度でも歩いて、何度でもまちの魅力を発見するための工夫をしています。ぜひ、このマップを片手に、春のすぎなみを散策して、いろいろな発見をしてください。

【配布場所】まちづくり推進課(区役所西棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館、地域区民センター、保健センター、郷土博物館・分館 ※区ホームページからもご覧になれます。



区まちづくり推進課景観係

(発行日) 毎月1日、11日、21日

