

すぎなみ



歩きながら、元気と文化が、すぎなみ
生まれる街。

すぎなみ大人塾 2

明るい選挙推進委員・話しあい
指導員が決まりました 3

民生委員・児童委員は、地域の身
近な相談相手です 8

「杉並区地域防災計画」を改定
しました 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/

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)

柏の宮公園

5月15日(土)
午前10時～午後4時

みどりのイベント2010 「自然」と遊ぼう!



「みどりのイベント2010『自然』と遊ぼう!」は、遊びを通じて、身近にある「みどり」に親しみ、みどりと遊び、みどりについて考えてもらおうというイベントです。地域の緑化活動に取り組むボランティア団体や区内の造園事業者有志をはじめ、みどりのボランティア杉並・浜田山町会・浜田山商店連合会・みどり公園課による、みどりと親しむ楽しい企画がいっぱいです。ぜひお越しください。

【日時】 5月15日(土)午前10時～午後4時
【場所】 柏の宮公園 (浜田山2-5-1)
【内容】 下表のとおり
【申し込み】 当日、直接会場へ (一部は事前申込制)
——問い合わせは、みどり公園課みどりの計画係へ。

〈みどりのイベント2010〉

催し名など	内容	催し名など	内容
らくらく腐葉土作り伝授	「みどりのリサイクル」の一環として落葉を効率良く腐葉土に変える方法を紹介しします	柏の宮公園の生き物	生きものの展示と観察会
植木応援団と一緒に遊ぼう!	竹細工・竹ぼっくり・竹の器・竹炭作り、火の体験、焼きマシュマロ	杉並の生きもの調べ「今とむかし」と生きものの気持ち体験	教えてください! 杉並の生きものはどんな所にどんな生きものがいたかな? いるかな?
みんなで遊び隊	竹とんぼ・紙飛行機づくり、ボール・ヨーヨーすくい	水辺の草木を殖やそう	水辺の植生観察・実生育て・川の緑道やピオトープ(生息空間)づくりの活動紹介と、水のろ過実験
①せんだい講座 ②植物の育て方・管理方法講座	①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時(各20名)電話で、みどり公園課みどりの計画係へ(申込順)	杉並冒険遊び場☆のびっぴひろっぱinみどりのイベント	火の体験、ロープ遊具、お父さんのヒミツ基地など
樹名板づくり	樹名板を手づくりしよう	実生の草木の配布	公園内で発芽した実生の草木のうち、処分せざるをえないものを配布します
樹のペンダントづくり	樹の輪切りに思い思いのペイントをしてペンダントを作ります	みどりの相談コーナー	庭木などのみどり全般、接道部緑化や屋上緑化の助成などの相談を受けます
柏の宮公園の田んぼで田植えをしよう	柏の宮公園管理事務所窓口前で参加申し込みを受け付けています(申込順。小学校3年生以下は保護者同伴)。詳細は、柏の宮公園自然の会ホームページ http://kashinomiya-shizennokai.jp.org/ をご覧ください	ゲーム～杉並の生きものは大丈夫?	杉並区に生息する特定外来生物や絶滅危惧種に該当する生きものに目を向け、生きもの大切さをゲームで学びます
柏の宮公園の自然と田んぼ	柏の宮公園の特徴、四季の生きものや「柏の宮公園自然の会」の活動の紹介をパネルなどで行います	浜田山柏の宮茶会	柏の宮公園内の茶室(林丘亭)で茶会体験
その他の催し			
草花・苗木の販売とプラスチック鉢・再生土の配布、焼きそばやジュースの販売、犬のしつけ方教室			

※(1)車でのご来場はご遠慮ください。(2)購入した花木などを持ち帰るためのマイバッグを持参してください。(3)ごみの持ち帰りにご協力ください。(4)販売会や物品の配布は材料がなくなり次第終了することがあります。(5)雨天時は一部内容を変更する場合があります。

すぎなみ大人塾

自分をふりかえり、社会とのつながりを
みつける大人の放課後

問い合わせは、社会教育センター ☎ 3317-6621 へ。

●すぎなみ大人塾とは：

「すぎなみ大人塾」は、学習支援者の方々や年間を通してかわつていただきながら、受講生相互の話し合い・地域の面白そうなところを訪ねての調査活動・多彩なゲストの講演など、放課後のような自由・自発性に富んだ雰囲気の中で、学び合っていきます。

そして、さらに大人が生き生きとした後ろ姿を子供たちに見せられるような、楽しい地域づくりに向けた発想を育んでいきます。

●開講記念講演 「減の時代」の発想力 〜明るい未来宣言

消費社会論、生活者動向予測、団塊世代分析などの分野で、先駆的なメッセージを発信してきたナレッジファクトリー代表で、すぎなみ大人塾アドバイザーの林光さん（右下写真）が、「減の時代」をキーワードに、これからの時代を豊かに生き抜くコツをお話します。

開講記念講演のみの参加も受け付けています。ぜひ、ご参加ください。

時 6月12日(土)午後2時〜4時
場 セシオン杉並（梅里1-22-1）



▲林光

③ 師ナレッジファクトリー代表・林光 区内在住・在勤・在学の方 定80名（申込順）
④ ①手話通訳あり（事前申込制）
② おおむね1歳からの託児あり（事前申込制）

●昼コース・夜コース 参加者募集

昼と夜のコースがあります。普段の生活からちょっと一歩踏み出して、ご自分の可能性を掘り起こしてみませんか。

時・場・内 下表のとおり
区 内在住・在勤・在学の方 定各コース30名（抽選）
費 無料他 おおむね1歳からの託児あり（事前申込制）
※運営にあたっては、「宣伝会議」編集長・田中里沙、ナレッジファクトリー代表・林光、NPO法人生涯学習の市庭代表理事・東島信明の3名にアドバイザーをお願いしています。

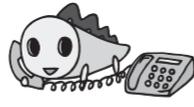
下表の見方

★は公開講座です。受講生以外にその都度20名程度を募集します。

ます。申し込みなどの詳細は、「広報すぎなみ」などでお知らせします。

申し込み方法 各コース・記念講演共通

電話またはファクス（5面記入例参照）に「希望コース」または「講演のみ参加」も書いて、5月28日までに区コールセンター ☎ 3372-1880 または ☎ 03-3372-18810 へ。



●大人塾が本になりました

昨年度の夜コース記録集ができました（左写真）。ご希望の方は、お問い合わせください。また、昼コース受講生が学びをつづけた本「縁育て」の楽校くみんが輝く生涯学習実践記」は6月に出版予定です。



▲夜コース記録集「社会をつくる大人の学びと27人の提案集」

〈すぎなみ大人塾〉

昼コース（原則金曜日午前10時～正午） 場所：あんさんぶる荻窪ほか		夜コース（原則水曜日午後7時～9時） 場所：セシオン杉並ほか	
だがしや楽校(がっこう)を開こう！～持ち味のおすそ分けと語りあいが未来を拓く		はじめてのソーシャル・アクション～自分らしい社会貢献の実践力を身につける	
コース学 高千穂大学教授・松田道雄 習支援者 (補助者=フリーアナウンサー・谷原博子)		コース学 ㈱エンパブリック・広石拓司 習支援者 (補助者=NPO法人チューニングフォーザフューチャー・手塚佳代子)	
雑多で活気のある地域のたまり場となってきた駄菓子屋の意味合いを現代風にアレンジした「だがしや楽校」という集いの場を開くことを通して、自分の中に新たな人と人とのつながりを広げていく手法を学んでいきます。 具体的には、受講生同士や学習支援者と語りあいながら自分の「持ち味」を発見し、それを「自分みせ(店・見せ)」を通して社会の中で発信します。また、同じく「だがしや楽校」をテーマに講座を行う横浜市や山形県南陽市とも交流し、お互いのまちの紹介をしあうなど、自分たちのまちの魅力を再発見していきます。 ※「だがしや楽校」とは、自分の「知恵・特技」などを、屋台形式のお店で「見せあい」「学び」あう、山形発の仕組みです。		社会と関わり、実践を生み出していくときに必要となる3つの力「自分の目で社会課題を発見し、テーマを設定する力」「人が集い、参画する場づくりの力」「活動計画をつくり、伝える力」を身につけることを目指します。 具体的には、受講生でチームを組んで、実際にテーマの設定をし、参加型のイベント(ワークショップ)の企画・準備・実践をし、そこで気付いたことから計画をつくるまで、体験しながら、何がポイントかを学んでいきます。 「社会に向けて何かアクションを起こしたい」、「地元や自分を活性化したい」と思いながらその最初の一步を踏み出せなかった方にお勧めです。	
6月12日(土) 午後2時	開講記念講演「『減の時代』の発想力～明るい未来宣言」(講師=林光)とガイダンス		
6月18日	ガイダンス「だがしや楽校って、何なの？」 自己紹介と講座の紹介	6月16日	キックオフ 講座オリエンテーション
25日	輪読会～昨年度の成果を読みあおう	30日	つながりをつくるワークショップ(講師=榎栄ひかる)
7月2日	私のお気に入り(室内で見せあおう)	7月14日	設定力 社会活動のテーマを身につける 社会起業家の発想と視点
23日	外で「見せ」体験(外で見せると…)	21日	杉並の課題を調べる
8月27日	場所を探そう(まち歩き)	28日	社会起業家の視点で杉並を見ると?
9月10日	ミニ「だがしや楽校」を開こう(チラシを置いて)	8月4日	杉並での社会活動テーマを設定する
24日	交流「だがしや楽校」の計画を立てよう	9月1日	★まちづくりのための「場」をつくる
10月8日	場所を探そう(まち歩き)	22日	社会活動のプログラム企画力
22日	地図をつくろう	10月6日	参加者のやる気を引き出すコミュニケーション(ファシリテーション)の技術
11月5日	交流「だがしや楽校」を開こう	20日	★想像力・表現力を向上させるワークショップ
19日	交流「だがしや楽校」に参加しよう!	11月10日	段取り力、広報力
23日		24日	実践トライアルの準備
12月3日	杉並コミュニティマップをつくる1(永福界隈)	12月1日	社会活動の実践トライアル「すぎなみを考えるワークショップ」
17日	杉並コミュニティマップをつくる2(永福界隈)	4日	
23年1月14日	自分の地域で「だがしや楽校」をするとすれば…?	15日	社会活動の計画を作り、伝える力を身につける 実践トライアルからの学びをふりかえる
28日	自分の地域で「だがしや楽校」を計画する	23年1月19日	これからの社会活動プランを考える
2月18日	「自分みせ」を進化させると	2月2日	プレゼンテーションを作成する
25日	杉並コミュニティの発芽は…?	16日	まとめ：自分たちの思いを伝えよう
3月5日(土) 午後(予定)	合同成果発表会		

区からのお知らせ
SUGINAMI INFORMATION

採用情報
地域課 非常勤職員

内地域区民センターでの一般事務▽勤務期間7月1日～23年3月31日(更新可)▽勤務日時11月16日勤務。午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分)▽勤務場所II区内の地域区民センター▽募集人数II若干名▽報酬II月額17万4000円(予定) ①申込書(地域課地域係(区役所西棟7階)で配布。区ホームページからも取り出せます)を、5月19日(必着)までに同係へ郵送または持参②関係(他)詳細は、お問い合わせください

施設情報

図書館の臨時休館

図書館では、蔵書点検を行うため、臨時休館します(左表のとおり)。ご迷惑をおかけしますが、休館日にご注意の上、図書館をご利用ください。

〈図書館の5月～7月の臨時休館日〉

図書館	休館日
南荻窪 ☎3335-7377	5月11日(火)～14日(金)
柿本 ☎3394-3801	5月25日(火)～28日(金)
下井草 ☎3396-7999	6月8日(火)～11日(金)
高井戸 ☎3290-3456	6月21日(月)～25日(金)
方南 ☎5355-7100	7月5日(月)～8日(木)
高井戸地域区民センター 図書室 ☎3331-7841	7月18日(日)～21日(水)

※休館日には定例休館日も含まれています。方南図書館に設置している「証明書自動交付機」は、臨時休館中使用できません。

図書館をご利用ください。なお、臨時休館中は、当該図書館の本なども通常通り予約を受け付けていますが、時間がかかる場合があります。

健康

肝炎医療費助成制度が変わりました

4月1日から都の肝炎医療費助成制度が拡充されました。主な変更点は①B型肝炎の核酸アナログ製剤治療を助成対象に追加②一定の要件を満たすC型肝炎のインターフェロン治療について2回目の制度利用を認める③入院時食事療養・生活療養費を除く自己負担限度額を区民税課税額により1万円または2万円に引き下げた(非課税世帯は自己負担なし)などです。また、6月30日までに申請した①②の治療は、申請が認められた場合、助成開始日を4月1日までさかのぼる経過措置を設けています。

募集します

区委託法人の産前・産後支援ヘルパー

区内育児・家事の援助と相談(食事の支度・衣類の洗濯・居室の掃除と整理整頓・もく浴の補助・買い物・兄弟の世話など) ①ホームヘルパー・保育士・介護福祉士等有資格者(事業所により異なります) ②乳幼児の養育

〈産前・産後支援ヘルパー委託法人〉

事業所名	所在地	連絡先
たすけあいワーカーズさざんか	荻窪5-18-11-401 サニーシティ荻窪	☎5347-1234 FAX5347-1180
八成ヘルパーステーション 和	井草2-27-13	☎5303-5775 FAX5303-5776
友愛ヘルプ	松ノ木3-16-12 鎗田ビル	☎5377-4703 FAX5377-4701

「自己肯定感冊子」編集委員

「自分」という宝物をみんなで探しませんか。「自己肯定感」を勉強し、冊子を作るため、中学生を中心とする青少年で構成する編集委員を募集します。

区民意向調査の実施

区民の皆さんが、区政に対してどのような意見や考えをお持ちなのかを知るために、区民意向調査を実施します。調査票を回収するため調査員(区の委託業者)がご家庭に訪問しますので、ご協力をお願いします。

すぎなみ舞祭運営部会を開催します

10月17日(日)に杉並第十小学校(和田3-55-49)で開催する「すぎなみ舞祭」参加チームの募集にあたり、応募要領を決める運営部会を開催します。運営にかかわれるチームの参加をお待ちしています。

時 5月19日(水)午後7時～9時(場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 定30名(先着順) 費無料(当日、直接会場へ)

☎児童青少年課青少年係 ☎3393-4760

住居表示の実態調査を実施します

5月～23年3月に、松庵・西荻南・南荻窪・上荻・西荻北地域で、住居表示の実態調査を実施します。

住居表示の状況を調べ整備するもので、建て替えや増改築などを行っている建物で届出をしていない場合は、届出書を配布します。破損している住居表示プレートや街区表示板の張り替えも行いますので、ご協力をお願いします。

決まりました
明るい選挙推進委員
話しあい指導員

22・23年度の明るい選挙推進委員111名と、話しあい指導員2名が2年の任期で明るい選挙推進協議会から委嘱されました(表参照)。

推進委員は、有権者の政治意識の向上や明るい選挙の実現のために選挙啓発活動を行っています。日常の身近な問題から政治について考える「話しあいの会」の開催や街頭啓発活動など区内各地で活躍しています。

各地で開催される「話しあいの会」に参加して、推進委員と政治・選挙について考えてみませんか。

〈明るい選挙推進委員〉

地区名	氏名	地区名	氏名
下高永福 (7名)	石澤 正子	方南和泉 (8名)	大野 恵章
	大場 幸子		亀田 美智子
	梯 敬		鴨下 隆義
	軽邊 和子		佐藤 啓子
	長峯 俊治		新戸 武久
	宮本 フク		鈴木 祐子
	行永 小枝子		手塚 忠昭
和田 (4名)	岩船 守男		高円寺中央 (3名)
	中島 資晴	清水 清	
	南城 宏存	福島 昂一	
	松岡 正紀		

〈明るい選挙推進委員〉 ※表の「地区名」は地区町連区域による。

地区名	氏名	地区名	氏名	地区名	氏名		
堀ノ内松ノ木 (7名)	井口 将明	天沼 (5名)	小松 重忠	宮前 (6名)	栗川 三千子		
	江口 幸子		田口 忠男		塩田 淳一		
	加藤 勇		立石 健秀		田中 峯子		
	五本木 徳治		平倉 由利		寺島 慶治		
	恒田 嘉夫		水野 千恵子		中島 英吉		
	那須 政子		岡 厚子		村山 京子		
	向笠 美加子		倉持 雅代		伊藤 忠平		
高円寺北 (5名)	浅田 隆	荻窪 (7名)	佐藤 直文		高井戸 (6名)	大橋 朝子	
	大河原 章雄		鈴木 壽美			小籠 雅子	
	正路 裕己子		千葉 八千代			中村 百合子	
	中島 理		増澤 尚子			松尾 和子	
	山森 平和		増澤 尚子			本橋 享子	
	秋山 とよ		岡野 俱養			阿部 晃子	
	梅澤 光夫		北 志郎			泉 龍英	
馬橋 (5名)	杉山 幸一	上荻窪 (3名)	齋藤 久子			公募 (17名)	植村 俊次郎
	豊田 サチ子		江ノ本 佳子				梅村 充美
	山北 徹		嘉納 恵美子				鍛冶 道春
	瀧瀬 恵佐子		古屋 政雄	上池 昌男			
	佐藤 久美子		宮坂 弘子	倉林 政雄			
	世良 明美		尾崎 英治	佐藤 ミツル			
	玉野 文子		尾崎 満里	田村 碩子			
阿佐谷 (6名)	所 詔	下井草 (5名)	鈴木 洋子	話しあい指導員			刀禰 勇巳
	富永 順子		村上 辰枝				松田 朱代
	岩田 千恵子		矢口 親昭				松沼 徳
	兼氏 久仁子		伊藤 千代子		三木 恵子		
	北原 登美子		小川 善夫		望月 晴之		
	高橋 アサ子		尾崎 美代子		矢嶋 一男		
	高橋 ツネ		柿澤 好治		矢嶋 直子		
成田 (7名)	三浦 とし江	上井草 (6名)	片岡 康子		話しあい指導員		渡邊 清
	若林 廣子		渡邊 一郎				河合 かず子
							寺田 かつ子

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

■郷土博物館 古文書講座

時 6月6日～27日の毎週日曜日、午後2時～4時
(計4回) 場郷土博物館師 共立女子大学講師・齋藤悦正
区内在住・在勤・在学の方定30名(抽選) 費400円
往復ハガキ(5面記入例参照)に、区外在住者は勤務先または学校名も書いて、5月20日(必着)までに郷土博物館(〒168-0061大宮1-20-8)へ 同博物館 ☎3317-0841

■家族介護教室「認知症サポーター養成講座」

時 5月28日(金)午後2時～4時 場高円寺北区民集会所(高円寺北3-25-9) 師 キャラバン・メイト
区内在住・在勤の方定30名(申込順) 費無料 電話で、ケア24高円寺 ☎5305-6151へ



■「傾聴ボランティア」入門講座

時 6月14日～7月5日の毎週月曜日、午前10時～午後0時15分(計4回) 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師NPO法人パートナーシップアンドリスニングアソシエーション・小谷津光子
区内で傾聴ボランティアとして活動してみたいと考えている方定30名(申込順) 費3000円 5月14日から電話で、杉並ボランティア・地域福祉推進センター ☎5347-3939へ

■65歳からの健康セミナーと癒しのコンサート「いつまでもいきいきと！おひとりさまになっても安心生活術」

時・内・師 6月11日(金)＝おひとりさまで大丈夫!? おひとりさまの老後(東京大学大学院教授・上野千鶴子)▷17日(木)＝認知症予防に脳トレ(健康長寿医療センター研究所・矢富直美)▷24日(木)＝大事な足と腰に膝イタ体操(大東文化大学准教授・福島齊)▷7月1日(木)＝だまされない！それでも大事、お金の話(杉並区消費者センターサポーター)▷8日(木)＝ひとりご飯に強くなろう(女子栄養大学栄養くりにつく特別講師・小川万紀子)▷15日(木)＝地域で輝

く場所を探そう(浴風会ケアスクール校長ほか)／いずれも午後2時～3時40分(6月11日は午前10時～正午。6月24日は午後3時～4時40分。計6回) 場浴風会(高井戸西1-12-1) 区内在住で65歳以上の方定130名(抽選) 費無料 電話で、5月23日までに区コールセンター ☎#8800または ☎3372-8800へ 高齢者施策課介護予防事業係

■古布からぞうり作り

時 6月17日(木)午前10時30分～午後3時30分 場あんさんぶる荻窪 区内在住・在勤・在学の方定10名(抽選) 費1000円 往復ハガキ(5面記入例参照)で、5月24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 同情報館 ☎3398-3191 昼食を持参してください

■キレイに差をつける！20～30代女性の磨き方

時・内・師 6月3日(木)午前10時～正午＝ヘルスチェック(姿勢・体脂肪・骨密度・歯周病チェック)～愛され笑顔は口もとから▷11日(金)午前10時～午後1時＝キレイに差がつくスマートな食選択・お洒落な料理テク(管理栄養士・平野美由紀)▷18日(金)午後2時～4時＝スタイルアップ！骨盤からのボディケア(インストラクター・岡橋優子)▷25日(金)午前10時～正午＝若い女性にしのびよるがんを予防する～いつまでも輝く女性でありつづけるために／計4回 場高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 区内在住・在勤で20～30歳代の女性定30名(抽選) 費無料(11日のみ試食代200円) 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ

■杉並視覚障害者会館「杉並アイプラザ」

NPO法人杉並区視覚障害者福祉協会は、次の事業を行っています。
◇一般の方を対象に、三療(ハリ・マッサージ・きゅう)を行っています
時 午前9時～午後9時(水曜日、第3月曜日を除

く。受け付けは午後7時まで) 費一術＝初回4000円、2回目以降3600円／二術＝初回5500円、2回目以降5000円 電話で、同会館へ

◇三療施術者を募集しています

区内在住のハリ・マッサージ・きゅう師の免許をお持ちの視覚障害者で、自営または就職することが困難な方に対し、仕事の場を提供します。

◇各種教室

時・内・定 下表のとおり 費無料 A・B・Cは電話で、同会館へ。Dは当日、直接会場へ
——(いずれも)——

場・同杉並視覚障害者会館(南荻窪3-28-10) ☎3333-3444)

〈視覚障害者会館の各種教室〉

教室名	開催日	定員
A 点字	6月2日・9日・30日、7月7日・14日、9月1日・8日・22日、10月6日・13日(いずれも水曜日の午前10時～正午。計10回)	20名
B パソコン	6月1日・8日・15日、7月6日・13日・27日、9月7日・14日・28日、10月5日・12日(いずれも火曜日の午前10時～正午。計11回)	10名
C 料理	5月～23年3月の毎月第3水曜日、午前10時30分～午後1時30分(8月を除く。計10回)	15名
D 三療	6月2日(水)、23年2月2日(水)の午後1時30分～3時30分	各20名

(注) A・B＝ボランティアの方も参加できます。
B＝視覚障害者にパソコンを指導するアシスタント養成の講習会です。マウスを使わず、パソコンが発する合成音を聞きながらキーを操作する方法を習得します。
C＝男性も奮ってご応募ください。
D＝三療資格が必要です。

情報 **ぽけっと**

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★八雲オーケストラ定期演奏会 時 6月13日(日)午後2時 場杉並公会堂 出演＝ルドヴィート・カンタ(チェロ)ほか▷曲目＝ドボルザーク「チェロ協奏曲短調作品104」 費500円、小中高校生は無料(小学生は保護者同伴) 当日、直接会場へ 同団体・大塚 ☎3331-4697

★Tokyo Play Opera～モーツァルト歌劇「コズィ・ファン・トゥッテ」全幕公演

時 6月26日(土)午後4時30分 場セシオン杉並 定496名(申込順) 費3000円 電話・Eメール(5面記入例参照)に希望枚数も書いて、6月23日までにTokyo Play Opera ☎tpo50551@yahoo.co.jpへ 同団体・香川 ☎090-1773-7065 区内民30名を無料招待＝往復ハガキ(5面記入例参照。ハガキ1枚につき1名)で、6月10日(必着)までにTokyo Play Opera(〒168-0064永福3-23-1 O.B.Sエイフク)へ(抽選)

★交流都市「北海道名寄市」の催し

◇パネル展 時 5月26日(水)～28日(金)午前8時30分～午後5時(28日は午後3時まで) 場区役所1階ロビー 費無料
◇名産産グリーンアスパラの販売 時 5月26日(水)～28日(金)午前10時～午後4時(売り切れ次第終了) 場区役所中杉通り側入り口前 費 買い物袋を持参してください
——(いずれも)——
当日、直接会場へ 同名寄市総務部風連地区振興課 ☎01655-3-2511

★吾妻の「田植え体験ツアー」

時 6月5日(土)午前7時～午後6時 場集合・解散場所＝区役所中杉通り側入り口前 区内在住の方定30名(申込順) 費6980円 電話で、ファクス(5面記入例参照)に性別も書いて、5月25日(必着)までに吾妻ドリームプロジェ

クト・みょうがの里 小池 FAX0279-68-4858
へ 同団体・小池 ☎0279-68-3136

★あしたの会福祉作業所・善福寺分室～春の福祉バザー

時 5月16日(日)午前10時30分～午後3時 場あしたの会福祉作業所・善福寺分室 内容 雑貨・衣類・小物の販売、模擬店、産直品の販売 当日、直接会場へ 同分室 ☎3399-8339

★ボーイスカウト杉並第6回バザー

時 5月16日(日)午前10時～午後2時 場桃井第三小学校 内容 野外ゲーム、模擬店、フリーマーケット 当日、直接会場へ 同団体・国保 ☎090-1600-2959 同フリーマーケットの出店者も募集しています

★ハロー西荻

時 5月22日(土)・23日(日)午前10時 場 JR西荻窪駅を中心とした西荻窪地域一帯 内容 オープニング式典▷ウォーキングラリー(西荻窪地域全域)▷フリーマーケット・南相馬の野菜直売など(桃井第三小)▷万燈御輿渡御▷和太鼓演奏(西荻地区区民センター) 当日、直接会場へ 同実行委員会・清水 ☎3396-0066

★杉並チャリティー・ウォーク2010～未来をつなぐ子どもたちのために

時 5月30日(日)▷受付＝午前10時～正午(雨天実施) 場チェックポイント＝蚕糸の森公園つどいの広場→妙法寺→郷土博物館→和田堀公園つり堀前広場→南阿佐谷すずらん通り商店街(ゴール) 費500円、小学生100円(子育て応援券利用可) 参加は、受付時間中に各チェックポイントへ 同実行委員会・宇治川 ☎090-4416-4764または 神谷 ☎090-1836-9882 ①ゴールではお楽しみ抽選があります(午前11時30分～午後2時30分) ②参加費はボランティア活動を支援するチャリティー資金となります

★映画「いのちの山河」上映会

時 6月8日(火)①午前10時30分②午後2時30分③午後6時30分 場セシオン杉並 定各578名 費1200円、障害者・中高生600円(当日券1500円。障害者・中高生700円) 電話で、東京西部保健生協・吉岡 ☎3381-0877へ

講演・講座

★杉並冒険遊び場発「ボランティアリーダー養成講座」

時 5月23日(日)、6月19日(土)・27日(日)、7月17日(土)・25日(日)、8月20日(金)・21日(土)・22日(日)、9月18日(土)／いずれも午後1時30分～3時30分(計9回) 場 柏の宮公園 内容 冒険遊び場活動と子どもの健全育成に関心のある18歳以上の方で、原則として全回出席できる方定20名(申込順) 費3150円 電話で、杉並冒険遊びの会・吉田 ☎090-4413-1235 へ 実習の時は、汚れてもいい服装と着替えを用意してください

★河北じんぞう病教室～透析療法

時 5月28日(金)午後2時～3時30分 場 河北総合病院西館講堂 師 河北葦クリニック所長・篠田俊雄ほか 定100名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同河北総合病院広報室 ☎3339-5724(平日午前9時～午後5時)

★子供礼法教室

時 6月6日(日)～11月28日(日)(計10回) 場 大宮八幡宮 内容 あいさつ、食事の仕方など日常生活での振る舞い 師 NPO法人小笠原流・小笠原教場 定小学生定20名(申込順) 費5000円 往復ハガキ(5面記入例参照)で、岸本洋子(〒155-0031世田谷区北沢3-24-22)へ 同岸本 ☎3466-7507

★点訳者養成講座

時・内 6月12日(土)～12月17日(金)の原則午前10時～正午または午後1時30分～3時30分 ①日本語初級(計15回) ②日本語中級(計10回) ③音楽基礎(計10回) ほか 場 視覚障害者支援総合センター 定各12名 費無料(教材費は実費) 電話で応募要項を請求の上、5月31日(必着)までに視覚障害者支援総合センター ☎5310-5051 へ 参加者は6月12日(土)の開講式に出席してください

★子ども阿波踊り教室～礼儀作法・協調協働の心を育み地域への関心を高めます

時・内 練習＝6月12日～7月31日の毎週土曜日と8月1日(日)・7日(土)・14日(土)・21日(土)いずれも午後1時30分～3時30分(計12回)▷発表＝8月28日(土) 場 高円寺中央会議

室ほか 場 浦澤好子 定 幼児～中学3年生 定30名(申込順) 費無料 往復ハガキ(5面記入例参照)で、5月31日(必着)までにNPO法人杉並子ども未来委員会・吉橋正美(〒168-0063和泉1-6-3)へ 同委員会・吉橋 ☎090-1436-8149

★パソコンステップアップ講習会

時・内・定 6月8日(火)～11日(金)①午前9時30分～正午＝メールとインターネットの活用(メール、インターネットを利用している方)②午後1時30分～4時＝デジタルカメラの活用(デジカメの初心者講習修了レベルの方)／いずれも計4回 場 済美教育センター 師 Tスクエア杉並 定各15名(抽選) 費各6000円(テキスト代含む) 往復ハガキ(5面記入例参照)に希望講座名も書いて、5月28日(必着)までにTスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 同団体 ☎090-4722-2574

★菊作り講習会

時 5月23日(日)、6月20日(日)、7月4日(日)、10月3日(日)午後1時(雨天実施) 場 大宮八幡宮境内 費無料 当日、直接会場へ 同杉並大宮菊の会・五本木 ☎3322-4962 他苗を有料で配布します

その他

★杉並清掃工場見学会(5月分)

時 5月22日(土)午後1時30分～3時 場 杉並清掃工場 定50名(申込順) 費無料 電話で、5月20日までに杉並清掃工場 ☎3331-6110へ

★個別記帳指導会

時 5月19日(水)午前9時～午後5時(1人1時間程度) 場 杉並青色申告会事務局 区内在住の事業所得者・不動産所得者 定20名(申込順) 費無料 電話で、前日までに杉並青色申告会 ☎3393-2831へ

★自宅の周りで二酸化窒素を測定してみませんか

時 6月3日(木)・4日(金) 費300円 封書(5面記入例参照)に切手300円分を同封し、5月25日(必着)までに杉並大気汚染測定連絡会・塩澤幸子(〒167-0051荻窪1-13-13)へ 同会 ☎塩澤 ☎FW3392-7786



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

(1人1枚)

★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
 ★用紙に、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

催し EVENT

■日本フィル公開リハーサル

時 5月27日(木)午後1時 場 杉並公会堂(上荻1-15)
 内 曲目=ドボルザーク「交響曲第8番」(予定)
 出演=小林研一郎(指揮) 定600名(先着順)
 費 無料 当日、直接会場へ 文化・交流課 ①就学前のお子さんは入場できません②開演後は入場をお断りする場合があります

リサイクルひろば高井戸

◇フリーマーケットinリサイクルひろば高井戸

時 6月5日(土)・6日(日)午前10時～午後2時 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 定 募集区画=各日12区画(抽選) 費 1区画1000円 往復ハガキ(記入例参照)に参加希望日も書いて、5月20日(必着)

〈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、用紙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
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎ FAX3315-7815)	コーラス「童謡から抒情歌まで～みんなで歌う会」	時 6月16日から毎月第3水曜日、午後3時30分～5時 費 1回300円(長寿③)
和泉館(和泉4-16-22 ☎ FAX3323-5663)	土の温もりを大人とこどもで楽しむ 親子陶芸	時 5月30日(日)午前10時～正午 費 1組2000円(材料費込み) / 長寿③
永福館(永福2-4-9 ☎ FAX3321-6632)	スポーツ吹矢教室、楽しみながら健康力アップ	時 毎月第2・4火曜日、午後3時～5時 費 1回500円(長寿③)
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎ FAX5378-8179)	アルトサクスの魅力に浸る By 三四郎	時 6月30日(水)午後1時30分～3時 費 1000円
馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎ FAX3315-1249)	お茶の間モーニングサロン	時 6月13日(日)・27日(日)午前9時～11時 費 各200円(長寿③)
和田館(和田1-41-10 ☎ FAX3384-3751)	カンターレ和田/心と体をキレイにする声楽教室	時 毎月第1・3木曜日、午前10時～正午 費 1回500円(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。

SPORTS

スポーツのある暮らし 健康の第一歩

競技大会

●シニア(還暦)対抗軟式野球大会

時 6月12日(土)・19日(土)午前9時～午後5時 場 和田堀公園野球場(大宮1-6) 区内を拠点に活動している60歳以上の選手で編成されたチーム(55～59歳までの選手は1チーム2人まで。投手・捕手は不可) 定 8チーム(抽選) 費 1チーム5000円(保険料を含む) 往復ハガキに大会名・チーム名・代表者の氏名(フリガナ)・住所・電話番号を書いて、5月21日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 同運動場 ☎ 3311-7410 個人参加希望の方はお問い合わせください

●マナーキッズテニス大会

時 6月20日(日)午前9時～午後3時30分(予備日=6月27日(日)) 場 松ノ木運動場 区内マナーキッズテニス教室受講経験者の小学生 定 80名(抽選) 費 800円 往復ハガキ(記入例参照)で、5月21日(必着)までに松ノ木運動場(〒166-0014松ノ木1-3-22)へ 同運動場 ☎ 3311-7410 昼食を持参してください

●杉並区民清流釣り大会

時 6月13日(日)午前5時45分(小雨実施。区共催) 場 茨城県内または静岡県内の河川

(貸し切りバスで移動)▷集合場所=JR荻窪駅北口青梅街道天沼陸橋 区内在住・在勤・在学の方 定 50名(申込順) 費 5000円、女性・中学生以下2500円、就学前のお子さん150円(当日支払い。バス代・えさ代・入漁料・保険料含む) 往復ハガキ、電話またはファクス(記入例参照)に性別と釣用具貸し出し希望の有無も書いて、6月5日(必着)までに杉並区釣魚連合会事務局(〒168-0081宮前5-24-8 太田方 ☎ FAX3334-0349(午前9時～午後5時))へ ①雨具・朝食を持参してください②中学生以下の方は、高校生以上の同伴が必要③釣り時は長靴着用を勧めます

●春季ソフトテニスクラブ対抗戦

時 6月13日(日)午前9時～午後7時(予備日=7月4日(日)。区後援) 場 松ノ木運動場(松ノ木1-3-22) 区3組対抗戦 区内ソフトテニス連盟加盟クラブ(新規加盟可) 費 1チーム4500円(当日) 往復ハガキに事業名・クラブ名・代表者氏名・住所・電話番号を書いて、6月4日(必着)までに田中達三(〒167-0021井草2-18-12)へ 同 ☎ 3397-6239(午後7時～9時)

スポーツ教室

●ゴルフ体験講座

時 6月15日(火)・29日(火)午前10時30分～正午(計2回) 場 東京ゴルフ専門学校(高井戸東3-5) 区内在住・在勤・在学でゴルフ経験のある16歳以上の方 定 30名(抽選) 費 4000円(保険料含む) 往復ハガキ(記入例参照。2名まで連記可)で、5月21日

(必着)までに(杉並区スポーツ振興財団(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル8階)へ 同財団 ☎ 3312-2111(区代表) 他ゴルフクラブの無料貸し出しもあります

●上井草サッカー教室

◇放課後エンジョイサッカー

当日集まった子供たちでチームを作り、試合を行います。 時 ①6月3日(木)=小学1・2年生②6月10日(木)=小学3・4年生 / いずれも午後5時～6時30分 定 各30名(申込順) 費 各500円

◇女性のためのサッカー教室

時 6月5日(土)・12日(土)午後1時～2時30分 定 サッカー未経験者・初心者の方 定 各20名(申込順) 費 各500円

◇プレキッズ&マミーサッカー教室

時 6月1日(火)・8日(火)午前11時10分～正午 定 2～3歳のお子さんと保護者 定 各15組30名(申込順) 費 各1組500円(子育て応援券利用可)

◇親子サッカー教室

時 6月19日(日)①年中・年長クラス=午前9時30分～10時45分②小学1年生クラス=午前11時15分～午後0時30分 定 ①年中・年長のお子さんと保護者②小学1年生のお子さんと保護者 定 各クラス20組40名(申込順) 費 各クラス1000円

— (いずれも) — 場 上井草スポーツセンター(上井草3-

4-1) 内 急病時の対処方法など小児救急医療に関すること 師 石川小児科医院・小口美香 定 0歳児(第一子)の保護者 定 30組(申込順) 費 無料 往復ハガキ・電話で、荻窪保健センター ☎ 3391-0015 へ

■連続消費者講座「株式投資を始めるにあたっての注意点と基礎知識」

時 5月20日(木)・25日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 NPOエイプロシス証券カウンセラー 区内在住・在勤の方 定 60名(申込順) 費 無料 往復ハガキ・電話で、消費者センター ☎ 3398-3141 へ ①12歳～就学前の託児あり(5月14日までに事前申込)②長寿②対象事業

■学校開放公開講座 杉十小「郷土史文化講座」

時・内 下表のとおり 場 杉並第十小学校(和田3-55-49) 区内在住・在勤・在学の方 定 各70名(先着順) 費 無料(見学会の費用は自己負担) 当日、直接会場へ 杉十小開放管理事務室 ☎ 3311-2523(月～金曜日=午後5時～9時/土・日曜日、祝日=午前9時～午後9時)

(杉十小「郷土史文化講座」)

月 日	内 容
5月25日(火)	平城遷都1300年祭～万葉集にうたわれた奈良の都
6月15日(火)	ポツダム宣言を考える
23日(水)	見学会「富士見・川越・荒川・新河岸川周辺の探訪」
7月13日(火)	死刑制度に関する議論の現状
8月24日(火)	ペットブームのかけで～人と動物の共通の病気、注意したいこと
9月14日(火)	平家物語の女人「小督」～原文朗読と解釈・筑前琵琶(四弦)演奏
10月5日(火)	島崎藤村の人生とその作品
20日(水)	見学会「甲州方面の探訪～武田一族の興亡」
11月2日(火)	世界の諺にあらわれた女性像
16日(火)	「奥の細道」より松尾芭蕉の人生とその足跡～多くの謎にせまる

※1. 時間は、午後7時～8時30分。
 2. 5月25日に開講式、11月16日に閉講式を行います。
 3. 見学会の詳細は、講座開催時に説明します。
 4. 各講座の講師についてはお問い合わせください。

34-1) 師 FC東京コーチ 往復ハガキ・電話で、各教室の実施日の前日までに上井草スポーツセンター ☎ 3390-5707 へ

●ハウンド・トゥース フットサル教室

時 6月13日(日)午前11時～午後0時30分 場 妙正寺体育館 HOUND'S TOOTH SPORTS CLUB 区内在住・在学・通所で自己管理ができる知的障害のある方 定 30名(抽選) 費 無料 往復ハガキ(記入例参照)で、5月30日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ 杉並区スポーツ振興財団 ☎ 3312-2111(区代表)

●青空体力づくり講座

時 6月14日(月)午前10時～正午(区共催) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 師 フレッシュ体操アカデミー主宰・石崎光子 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 200円、小学生以下100円 往復ハガキ(記入例参照)で、6月4日(必着)までに杉並区青空体力づくり指導員・笠原武子(〒168-0063和泉4-17-33)へ 杉並区青空体力づくり指導員協議会・近藤 ☎ 3390-9437 運動のできる服装で運動靴を持参してください

その他

●区民体育祭

◇「花の民謡大会」観覧者募集

時 5月23日(日)午前10時30分～午後5時 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 費 無料 当日、直接会場へ 区民謡連盟・石田 ☎ 3330-1848

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
●高井戸地域区民センター (〒168-0072高井戸東3-7-5 高井戸地域区民センター協議会 ☎3331-7841) ⑧第1・3(月)、毎月20日						
催	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ、手遊びなど/上高絵本のひろば、ムーミン母親クラブ、ポエム▷ 対象= 幼児・小学生。幼児は保護者同伴	6月3日(木)・10日(木)・24日(木) 午後3時30分～4時	—	無料	当日直接
	英語でおはなしひろば	楽しく英語であそびましょう/スティーヴン・グレイス▷ 対象= 幼児・小学生(低学年)。幼児は保護者同伴	6月12日(土)正午～午後0時30分	—	無料	当日直接
	おはなしひろばスペシャル 七夕かざりをつくろう	七夕のおはなしをしてかざりをつくって笹にかざります/シルベルトの会▷ 対象= 幼児・小学生。幼児は保護者同伴	6月26日(土)午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	6月の トレーニング機器講習会	トレーニング室を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm1枚持参)/宮田秀幸▷ 対象= 平成7年4月1日以前に生まれた方(長寿③)	6月6日(日)午前10時～午後1時	10名	130円	5月27日
●永福和泉地域区民センター (〒168-0063和泉3-8-18 永福和泉地域区民センター協議会 ☎5300-9412) ⑧第2・4(水)、毎月15日						
講	かぎ針で作るシュシュ	ふわふわモコモコの毛糸でシュシュを作ります/石井芽生▷ 対象= 小学生以上の方(長寿③)	5月30日(日) ①午前10時～正午②午後1時～3時	各20名	各300円 (材料費)	5月20日
	肩こり・腰痛体操	講義と実技形式で、正しいエクササイズの習得を目指します/健康運動指導士・高橋昌子(長寿③)	6月2日(水)・7日(月)・21日(月) 午前10時～正午(計3回)	20名	100円 (保険料含む)	5月19日
	ハワイアンキルト	ハワイの植物や花々をモチーフにして化粧ポーチを作成します/秦文代▷ 対象= 針が使える方(長寿③)	6月3日～24日の毎週(木)午後1時30分～3時30分(計4回)	22名	1100円	5月23日
	明治以後杉並の発展 ～村から町、そして杉並区へ	村から町、そして区へ。戦中戦後の杉並の変遷などをお話します/杉並郷土史学会会長・原田弘(長寿③)	6月6日(日)午後1時30分～3時30分	60名	100円	5月26日
	マジック・ワールドへの誘い	錯覚の妙味、マジックいろいろ。レクチャーもあります/明治大学サークル・マギー・グルッペ奇術研究会(長寿③)	6月12日(土)午後2時～4時	40名	250円 (材料費)	6月2日
	みんなで楽しむ落語	大笑いあり、高笑いあり、声援あり。落語・漫才・コント盛りだくさん!/明治大学サークル・落語研究会(長寿③)	6月20日(日)午後2時～4時	80名	無料	6月10日
募	協議会設立20周年記念 永福和泉地域区民センターまつり	センターまつりへの展示作品と出演グループ、模擬店を募集します(業者の出店は不可)。	7月17日(土)・18日(日) 午前10時～午後4時	—	無料	5月26日
●下高井戸区民集会所 (下高井戸3-26-1)						
催	土曜日の音楽会「弦楽六重奏による『火星』の夕べ」	明星学園(三鷹市)の卒業生による弦楽合奏です▷ 出演= MOGEG▷ 曲目= ホルスト「火星」ほか	6月12日(土)午後7時	80名	無料	当日直接 (先着順)
●方南区民集会所 (方南1-27-8)						
催	協議会設立20周年記念 方南区民集会所まつり～ここから始まる 仲間の和 地域の輪	5月23日(日)午前10時～午後4時 方南区民集会所を基点として活動しているグループの作品展示や演技発表を中心としたおまつりです。近隣の方々の多くの来場をお待ちしています。				当日直接

●住民は地域社会の主人公
明るく住みよい安全と
安心のまちへ元氣な上井草
上井草自治会

上井草自治会は、区の北側に位置し北は練馬区と接しています。戦時中からお隣の今川町と一緒に「今川上井草町会」として共に歩んできました。しかし、住民の増加と共に昭和26年に今川町と別れ、「上井草自治会」として発足し現在に至っています。

そのころから次第に西武新宿線 上井草駅を中心に商店も増えて「まち」に活気が出てきました。そして今ではテレビ番組でも取り上げられるほどになり、現在の自治会会員数は約1000世帯になります。

地域内には上井草スポーツセンターがあります。かつてここは日本初の本格的なプロ野球場がありプロ球団や六大学野球の活動の場として、今では区の総合スポーツ施設として年間40万人以上の人々に利用されています。駅周辺には世界的な人気アニメ「機動戦士ガンダム」の製作会社(株)サンライズ本社があり、上井草駅頭には「ガンダムモニュメント」が建立されています。「ガンダム」のいる街として全国的に上井草が有名になりファンが訪れています。また平成14年には名門早大ラグビー蹴球部が東伏



▲ガンダムモニュメント…月2回地元の小中学生の有志が清掃しています

見から当地に移り、早速優勝するなどの活躍で大いに盛り上がっています。優勝パレードは近隣町会や三谷小・四宮小・井草中などの協力をいただき、沿道の人垣と「まち」が歓喜で満ちあふれる瞬間でした。

このように、自治会は「明るく住みよい安全と安心のまち」づくりを進めていくために、以下の二つの活動に積極的に取り組んでいます。

- ① 商工会議所と協力し上井草、下井草駅間の南側沿道を「花と緑のガーデンタウン井草」と銘打ち、道路沿いの住宅・商店の入口に鉢植えを配り、まちの美化に努めています。
- ② 震災救援所運営連絡会は、井草中を拠点とし中学校PTA・中学校ボランティア隊・救援隊の協力で訓練を毎年行っています。中学生は一生懸命で将来に向け頼もしい限りです。なお一層町内の皆さんにも関わっていただき、いざという時に手を貸してもらいたいと思います。

今後とも、心のふれあいを基本とした輪をあげ、「明るく住みよい安全と安心のまち」づくりに一層の努力をしていきます。(会長・井口喜一)

2010 国勢調査 平成22年10月1日

◎シリーズ② **どのように調査するの?**

9月下旬に、国勢調査員が皆さんのお宅に調査票等を配布するためにお伺いします。調査票は、10月1日現在の世帯の状況について、ご記入をお願いします。ご記入済の調査票は、郵送提出用封筒(切手は不要です)に入れて、10月7日までにご投函をお願いします。

なお、今回の調査では、インターネットでの回答も可能になります。インターネット回答をした場合は、郵送で調査票を提出する必要はなくなります。

調区民生活部管理課統計係

7月の足腰げんき教室

調高齢者施策課介護予防事業係

普段あまり運動経験の無い方、ボールを使った体操でからだを動かす楽しさを味わってみませんか。

時・場 右表のとおり 筋力強化やバランス能力向上のための体操、介護予防の情報提供 健康運動指導士 区内在住の65歳以上で介護保険の要介護認定を受けていない方(要支援認定の方は参加可) 定員15名(抽選) 費 無料 電話で、5月25日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800へ 23番のヴィムスポーツアベニューの会場には、巡回の送迎バスが利用できます

会場	会場番号	日時(週1回半日、4回コース)
スタジオ ドラゴンカフェ (久我山5-21-6)	18	7月5日～26日の毎週(月) 午前10時～正午
向い野ホール(久我山3-24-9 向い野ハイム105号室)	19	7月5日～26日の毎週(月) 午後3時～5時
ゆうゆう下井草館 (下井草3-13-9)	20	7月6日～27日の毎週(火) 午前9時30分～11時30分
杉並保健所4階 測定室 (荻窪5-20-1)	21	7月6日～27日の毎週(火) 午後1時30分～3時30分
ゆうゆう荻窪東館 (荻窪4-23-12)	22	7月7日～28日の毎週(水) 午前9時30分～11時30分
ヴィムスポーツアベニュー (宮前2-10-4)	23	7月7日～28日の毎週(水) 午前9時45分～11時45分
ゆうゆう馬橋館 (高円寺南3-16-14)	24	7月1日～22日の毎週(木) 午前9時30分～11時30分
杉並保健所4階 運動室 (荻窪5-20-1)	25	7月1日～22日の毎週(木) 午後1時30分～3時30分
高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	26	7月2日～23日の毎週(金) 午後1時30分～3時30分

コミュニティ通信

地域区民センター協議会が企画する催し・講座など

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

【マークのみかた】 **知**=お知らせ **催**=催し **講**=講座 **募**=募集

往復ハガキ記入例

〈1人1枚〉

- ①行事名②郵便番号・住所
- ③氏名(フリガナ)④年齢
- ⑤電話番号⑥返信用の宛先
- ⑦託児ありの行事は子供の氏名・年齢

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

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
●井草地域区民センター (〒167-0022下井草5-7-22 井草地域区民センター協議会 ☎3301-7723) ⑥第1・3(木)、第3(木)の前日						
催	ばそこん寺子屋	初心者を対象にパソコンのよろず相談に応じます。パソコンあり。持ち込み歓迎/NPOわくわくネット・児玉光ほか	6月6日(日)午後1時30分～3時30分	—	無料	当日直接
	おもちゃの病院	こわれたおもちゃを修理します(実費がかかる場合があります) / 長凡ほか	6月12日(土)・26日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	無料	当日直接
講	「根付」の楽しみ方	ストラップ好きの日本人のルーツは「根付」に? 日本の伝統文化「根付」の歴史、楽しみ方などのお話や制作方法実演を行います / 根付作家・黒岩明(長寿③)	6月5日(土)・19日(土) 午後1時30分～3時30分(計2回)	40名	100円	5月24日
	親子体操教室	お子さんと一緒に身体を動かしてみませんか。手遊びやお話もあります / 池上園美▷ 対象 =幼児とその保護者	6月9日(水)・23日(水)・30日(水)、7月7日(水)午前10時～正午(計4回)	20組	400円 (保険料含む)	5月26日
●西荻地域区民センター (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域区民センター協議会 ☎3301-0815) ⑥第2・4(木)、5月11日						
講	中央線—甲武鉄道120年の歴史を知る～杉並の今昔が見えてくる	明治22年(1889年)甲武鉄道にはじまった中央線。歴史をたどると、杉並の発展と今後が見えてきます。当時の資料などを教材に、中央線の歩みと郷土杉並とのかかわりを学びます / 江戸東京博物館学芸員・眞下祥幸(長寿③)	6月12日(土)・19日(土) 午後1時30分～3時(計2回)	30名	無料	5月27日
●西荻南区民集会所 (西荻南3-5-23 申し込みは、西荻地域区民センターへ)						
募	レッツとらい! 西荻南集会所まつり	おまつりで、子供たちと楽しめるようなワークショップの開催協力をしていただける団体を募集します。	6月27日(日)午前10時～午後4時	—	—	5月28日
●荻窪地域区民センター (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域区民センター協議会 ☎3398-9127) ⑥第2・4(月)、毎月20日						
催	ユニークダンス	障害のある方もない方も、創作ユニークダンスを一緒に踊り交流します。子供たちのフラダンス出演もあります。(上履きを持参してください)	6月6日(日)午後1時30分～3時30分	40名	無料	当日直接
	知って得する有料老人ホームの選び方	最近マスコミで老人ホームの問題が多く出ます。老人ホーム選びの正しい知識を勉強しませんか。杉並区社会福祉協議会・ケア24南荻窪との協働事業 / 齊藤弘毅(長寿③)	6月13日(日)午後2時～4時	60名	無料	5月31日
講	やさしい太極扇	中国の扇子を使って優美に舞ってみませんか。扇子は用意します(運動しやすい服装で飲み物・体育館履き持参) / 小原真理世(長寿③)	6月2日～23日の毎週(水) 午前10時～正午(計4回)	30名	200円	5月23日
	杉並の歴史を訪ねて第3回「神社・仏閣を訪ねて」	幕末に生涯をかけた薩摩藩士の烈士の碑と島津家墓地。大円寺ほか5カ所 / 原田弘(長寿③)	6月3日(日)午前10時～正午▷ 集合場所 =京王井の頭線西永福駅改札口	30名	200円	5月21日
	能を知り謡を楽しむ(初心者向け)	日本の舞台芸術である「能楽」鑑賞への理解を深めます。また、登場人物のせりふやコーラスとしての「謡」の基礎知識を学びます / 黒坂欣市(長寿③)	6月10日(木)・17日(木)午後1時30分～3時30分(計2回)	40名	200円	5月23日
●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域区民センター協議会 ☎3314-7215) ⑥第3(水)、第4(木)、5月11日						
催	土ようえほんとおはなしの会「たなばたスペシャル」	少し早いたなばたさま。おねがいごとは何でしょう。お星さまからのプレゼントもあります / ORCAわーど、こうばこの会、ご本・お話だいすき会、三つのりんご	6月19日(土)午後3時～4時	90名	無料	当日直接
	お楽しみ読書会	与謝野晶子の童話集『八つの夜』より。彼女の童話をご存じですか? 皆さんはこの短編から何を感じるでしょう / 青木笙子(長寿③)	6月29日(火)午後2時～4時	25名	無料	6月19日
講	広重版画五十三次ななめ切り	スケッチ講座でおなじみの岡田徹也先生がアーティストとデザイナーの視点から広重版画のなぞ解きをします / 岡田徹也(長寿③)	6月4日(金)・15日(火) 午後2時～4時(計2回)	40名	500円	5月22日
●高円寺地域区民センター (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域区民センター協議会 ☎3317-6614) ⑥第2・4(木)、第2(木)の前日						
催	6月5日(土)・6日(日)午前10時～午後4時(6日は3時まで。雨天実施) ▶5日(土)=映画「森繁久彌さんを偲んで1『駅前旅館』」(午前10時)、体育室でカーリング、ちょこっとアクセント押し花のフラワーグッズ(定員100名。参加費100円)、消防署・警察署によるイベント、グループ発表 ▶6日(日)=映画「カールじいさんの空飛ぶ家」(午前10時30分)、映画「森繁久彌さんを偲んで2『駅前弁当』」(午前10時)、阿波おどり(午後1時30分)、グループ発表、クイックマッサージ、ストラックアウト、粘土で作る親子のインテリア(定員100名。参加費100円)、あなたの頭の健康度チェック、NPOもびーる相談、包丁研ぎ(300円)、まな板削り(500円) ▶両日=似顔絵(100円)、フリーマーケット、ジャグリング、バルーン、東吾妻農産物産直市、各種模擬店(焼きそば・パン・肉まん・わたあめ・ジュースなど)、グループ展示、障害者団体販売コーナー					
	セッション杉並まつり2010				当日直接	
	ファミリー指圧と健康体操	自然治癒力を引き出し、簡単な指圧と体操で毎日を健やかに過ごしましょう / 指圧師・野口雅子(長寿③)	6月3日(木)・17日(木) 午後2時30分～4時30分(計2回)	30名	200円 (保険料含む)	5月23日
講	枕草子～平安朝の光と影	華やかに見える平安王朝の御所の中で中宮の女房・清少納言の見たものは? / 貝瀬弘子(長寿③)	6月11日(金)・18日(金)・25日(金) 午後1時30分～3時30分(計3回)	70名	100円	5月27日
	ソフトピラティス	身体のゆがみや筋肉の硬さなどからくる悩みなどもエクササイズをしながら解消しませんか / 森川ひとみ(長寿③)	6月11日(金)・18日(金)・25日(金) 午前10時～正午(計3回)	30名	300円 (保険料含む)	5月30日

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

5月12日は「民生委員・児童委員の日」

民生委員・児童委員は、地域の身近な相談相手です！

民生委員・児童委員（以下「民生・児童委員」）は、厚生労働大臣から委嘱され、社会福祉全般にわたる地域の身近な相談役として活動しています。

◆秘密は守られます

東京都の非常勤・特別職の公務員である民生・児童委員、主任児童委員には、守秘義務があります。相談で知り得た情報は守られますので、安心してご相談ください。

◆災害時に備えて

災害時に自力で避難が困難な方を、地域の方々による支援合いで助け合うネットワーク作りをお手伝いします。民生・児童委員が訪問し「地域のたすけあいネットワーク（地域の手）※」の申請代行や「避難支援プラン」の作成を行います。

◆子育て支援と児童の健全育成

地域の児童館や子育てサロンでは、乳幼児の身体測定や手遊びなどのプログラムに民生・児童委員が参加し、子育ての支援を行っています。お気軽にご参加ください。また、学校の夏休みなどには、地域のパトロールなども行っています。

★地域の民生・児童委員から★

地域の皆さんが住みなれた町で安心して暮らすことができるよう、住民の立場に立った相談、援助を心がけています。また、高齢の方や障害をお持ちの方などが孤立しないように、心の援助をすることも「顔の見える関係づくり」を進めていきます。一人で悩まずに、まずはお電話ください。私たちは皆さんの地域の身近な相談相手です。



▲民生・児童委員が参加している子育てサロンの様子（上井草保健センター）

飼い主のいない猫を増やさない活動支援事業

区は、飼い主のいない猫を適切に管理するグループの育成を目的としたモデル事業を行っています。この事業は、「飼い主のいない猫・杉並ルール」を守って活動しているグループが管理している猫の不妊・去勢手術の費用を、獣医師会の協力を得て、区が負担している事業です。——問い合わせは、杉並保健所生活衛生課 ☎3391-1991へ。

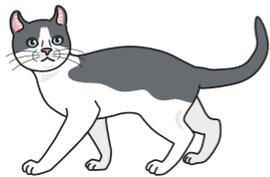
●今年度の申請の受け付けを開始します

【対象】複数の方々で、飼い主のいない猫を適正管理しているグループ
【手術承認予定頭数】100匹（オス50匹・メス50匹）
【申し込み】申請書（生活衛生課で配布。区ホームページからも取り出せます）を、6月11日（必着）までに同課（〒167-0051荻窪5-20-1）に郵送または持参してください。申請書は3種類あり、希望者には郵送します。後日、審査会で承認・不承認を決定後、通知します。

●「飼い主のいない猫」とは？

「飼い主のいない猫」とは、無責任な人間が捨てた猫やそれらが繁殖して増えたものです。こうした猫には、新しい飼い主を探すなどしてください。それでも見つからない場合には、これ以上、同じ境遇の猫が増えないようにするという意識を持ち、近隣の方の理解を得るため、次のことを守りましょう。

- ①えさは、できるだけ決めた時間に与える。自分の敷地ではない場合は、必ず土地の管理者の許可を得る。
- ②食べ残しは片付けて、周囲を清潔に保つ。
- ③フン・尿をした場合、その始末をする。
- ④不妊・去勢手術をする。



●猫の飼い主の皆さんへ

◇屋内飼育と終生飼養

屋外は交通事故や感染症の危険など、猫にとって必ずしも安全な場所とはいえません。また、思わぬ所で迷惑をかけているケースがあります。猫はできる限り屋内で飼育するようにしてください。また、一度飼い始めたら最後まで責任を持って飼養しなければなりません。動物の遺棄（捨て猫など）は違法行為で、罰則規定もあります。

◇不妊・去勢手術を

不妊・去勢手術を行うと、性格がおとなしくなる、発情期の鳴き声やストレスがなくなるなどのメリットがあり、屋内飼育もしやすくなります。

■いただいたご意見の概要と区の考え方

意見提出期間＝21年12月11日～24日 意見提出件数＝3件（4項目）

意見の概要	区の考え方と政策等の反映状況
被害想定根拠は何か。また、区の場所別被害は？	平成18年5月に東京都防災会議が公表した「首都直下地震による東京の被害想定」により示された杉並区の被害想定に基づいています。区の場所別被害は示されていませんが、住宅地である区の特徴を考慮し、木造住宅密集地域を中心とした地震に強いまちづくりの対策として、不燃化や耐震化等の推進施策を計画に反映しました。
今回の改定の具体的な改善内容は何か？	改定後の地域防災計画では、新たな被害想定に基づき「死者の半減」、「避難者の減」、「外出者の早期帰宅」を減災目標として定め、10年以内の達成に向けた施策を反映しています。具体的には、災害時要援護者対策として「地域のたすけあいネットワーク」の拡充や震災救援所との連携強化を進めます。帰宅困難者には、帰宅の円滑化の支援と一斉帰宅の抑制を柱とした対策を進めていきます。また、災害時に、区が行うべき業務を継続・早期再開させるための対策として「業務継続計画」を策定します。
減災目標に対し区はいつまでに何をやるのか。また、民間は何をやればいいのか？	建物の耐震化や木造密集地域の不燃化促進、消防力の強化、帰宅支援の強化などを計画に反映しました。民間は、建物の耐震化促進や家具類の転倒防止対策の推進、自主防災力の強化などに対し支援を行っていきます。また、事業所などに対しては、地震発生直後の帰宅抑制や備蓄の推進などの啓発を行っていきます。
備蓄倉庫の数が少ないと感じる。	現在区は、区内29カ所に災害備蓄倉庫を整備しています。このほか、区立小中学校66校を震災時の救援所としていることから、学校内に防災倉庫を設置しています。今後も、備蓄品目や数量の配備計画と併せて備蓄倉庫の整備を行っていきます。

杉並区地域防災計画

を 改定しました

——問い合わせは、防災課へ。

「杉並区地域防災計画」は、区民の生命・身体・財産を災害から保護するために、区の地域における災害に関して、区や防災関係機関が、区民の協力のもとに災害予防対策・災害応急対策や災害復旧・復興対策を実施することについて、定めたものです。

改定に先立ち、「広報すぎなみ」21年12月11日号などで改定案を公表し、「杉並区自治基本条例」に基づく区民等の意見提出手続により、皆さんからご意見を伺いました。いただいたご意見の概要と区の考え方は左表のとおりです。

改定後の地域防災計画の全文と改定案に対する区民等の意見は、区ホームページのほか、防災課（区役所西棟6階）、区政資料室（西棟2階）、区民事務所・分室、駅前事務所、図書館で閲覧できます。また、杉並区地域防災計画の改定と併せて、災害時にも区が行うべき優先業務をあらかじめ選定し、限られた人員・資源のもとに事業を早期に再開・開始させるための対策を定めたものとして、杉並区業務継続計画【震災編】を策定しました。

業務継続計画【震災編】は、区ホームページのほか、防災課、区政資料室、図書館で閲覧できます。

（発行日）毎月1日、11日、21日

