

防災物資をあっせんします …… 2

中学生・高校生世代プログラム …… 2

ゆうゆう館の協働事業者が
増えました …… 8

特集号「定額給付金の申請書をお送
りします」が折り込まれています

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/

暮らしのちょっとしたお問い合わせは
☎#8800または☎3372-8800
区役所いつでも電話サービス

楽しみながら認知症予防

知的的好奇心生活を始めましょう

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目指して、認知症予防を始めませんか？あなたの知的的好奇心を応援する催しや教室にお出かけください。——問い合わせは、介護予防課へ。

ステップⅠ

認知症予防講演会「知的的好奇心生活を始めよう」



▲東海林のリ子

【日時】 5月14日(木)午後1時30分～4時
【場所】 杉並公会堂(上荻1-23-15)
【内容・講師】 「好奇心からすべてが始まる」
キャスター・東海林のリ子
「脳を鍛える毎日のヒント」
東京都老人総合研究所研究員・矢富直美
【対象】 区内在住で65歳以上の方
【定員】 1100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

認知症予防のためには



有酸素運動をすること

脳の血流を良くするために行います。十分な呼吸で、酸素が体に行き渡った状態で行う運動方法で、ウォーキング・水泳などに代表されます。



頭を積極的に使うこと

①エピソード記憶を鍛える
体験を記憶して思い出す機能です。

②注意分割機能を鍛える
同時に2つのことを行うとき、両方に適切に注意を配る機能です。

③思考力(計画力)を鍛える
段取りを考え実行する機能です。

ステップⅡ

申し込みは講演会会場で…

認知症予防のための教室へ参加

【知的的好奇心応援教室】

「頭を積極的に使うこと」と「ウォーキング」を、楽しく・長く・仲間と取り組む認知症予防のための教室です。

【教室参加までの流れ】

- ①まず「講演会(ステップⅠ)」へ申し込み
 - ②講演会当日、各教室(右表)の申し込み
 - ③教室参加の決定(5月下旬)
 - ④脳健康度検査(6月2日(水)・3日(木)・4日(金))
 - ⑤各教室へ参加(6月～9月)
- ※講演会は、教室を始める前の大事な講座です。必ず参加してください。
※教室の申し込みは、1人1教室です。また、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 | 日 時 | 日 時 | 定員 | 費用 |
|----------------|--|------------------------|-----|---------|
| 初心者のための健康マージャン | 6月9日～9月29日の毎週(火) (計17回) | 午前コース 午前10時～午後1時 | 24名 | 各回1000円 |
| | | 午後コース 午後1時30分～4時30分 | 24名 | 各回1000円 |
| おとこの台所 | 6月10日・17日、7月1日・15日・29日、8月5日・19日、9月2日・16日・30日 /いずれも(水)の午前9時30分～午後0時45分(計10回) | | 16名 | 各回500円 |
| 篤姫の生きた江戸・東京を歩く | 6月16日・23日・30日、7月7日・14日・21日・28日、8月4日・18日・25日、9月1日・8日 /いずれも(火)の午後1時30分～3時30分(計12回) | | 20名 | 1000円 |
| 読み聞かせ入門 | 6月9日～9月15日の毎週(火)、午後1時30分～4時(計15回) | | 20名 | 2000円 |
| 初心者集まれ! パソコン仲間 | 6月8日(月)・15日(月)・25日(木)、7月2日～30日の毎週(木)、8月6日(木)・20日(木)・27日(木)、9月3日(木)・17日(木)・24日(木) /午前10時～午後0時30分(計14回) | | 16名 | 2000円 |
| ケータイで脳トレ | 6月18日・25日、7月2日・9日・16日・23日・30日、8月6日・27日、9月3日・10日・17日・24日 /いずれも(木)の午前10時～正午(計13回) | | 20名 | 1000円 |
| Shall We ダーツ? | 6月12日・19日・26日、7月3日・10日・24日・31日、8月7日・21日・28日・29日(土)、9月4日・11日 /原則として(金)の午後1時～3時30分(計13回) | | 20名 | 1000円 |

ケア24で

歩く好奇心教室 ～仲間をつくって楽しくウォーキング

【日時】 ①ケア24阿佐谷教室=5月27日～7月1日の毎週(水)午前9時30分～11時30分(計6回) ②ケア24方南教室=6月3日～7月8日の毎週(水)午後2時～4時(計6回)
【場所】 ①河北サテライトビル(阿佐谷北1-3-12) 河北クリニック3階)②方南会館(和泉4-42-5)
【対象】 区内在住で65歳以上の方
【定員】 各20名(抽選) 【費用】 無料
【申し込み】 電話で、4月20日までに区コールセンター☎#8800または☎3372-8800へ

【すでに、多くの方が始めています】

区は、20年度から「いちまんにんウォーク」と題し、認知症予防に効果のあるウォーキングを習慣化するイベントや教室を開催しています。
3年間で1万人の高齢者に参加してもらうことを目指し、1年目は、約2700名の高齢者が参加しました。

定額給付金・なみすけ商品券・子育て応援特別手当の特集号が折り込まれています。

〈あっせん品の種類〉(単位:円/送料・消費税を含む)

| 番号 | 品目 | 定価 | あっせん価格 | | |
|--|---|--------------------------------|--------|-------|----------------|
| 消火器・火災警報器 | 1 粉末消火器(1.5kg) | 12,000 | 6,000 | | |
| | 2 粉末消火器(3.0kg) | 15,000 | 9,000 | | |
| | 3 強化液消火器(3.0kg) | 18,000 | 10,000 | | |
| | 4 エアゾール式簡易消火具 | 2,520 | 2,000 | | |
| | 5 火災警報器 煙感知用 | 取り付け費用(1器につき) | オープン価格 | 4,500 | |
| | | 6 火災警報器 熱感知用 | | 4,500 | |
| | 7 消火器引き取り(1本につき) | A 購入時の引き取り(※) | | 500 | |
| B 引き取りのみ | | 1,000 | | | |
| 地震対策用品 | 7401 ML35(25~35cm用) | 5,953 | | 4,762 | |
| | 7403 家具転倒防止器具(2本組) | | | | ML50(35~50cm用) |
| | 7405 ML80(50~80cm用) | | | | |
| | 7407 ML110(80~110cm用) | | | | |
| | 7050 家具転倒防止板(2本1組) | 2,100 | 1,680 | | |
| | 7045 タンスガードⅡ(2本組) | 1,575 | 1,260 | | |
| | 7037 ガラス飛散防止フィルム | 3,465 | 2,772 | | |
| | 7039 とびらロック(留め金具・鎖式・2組入り) | 1,470 | 1,176 | | |
| | 2202 保存用ビニール袋(20パック入) | 3,885 | 3,108 | | |
| | 非常食・炊飯用具 | 2957 保存用即席乾燥もちセット(あんこ・きなこ・いそべ) | 4,158 | 3,326 | |
| 2926 アルファー米(乾燥米)セット(白飯・赤飯・山菜おこわ・五目ごはん) | | 2,814 | 2,251 | | |
| 2072 おかゆ缶(10缶入) | | 2,625 | 2,100 | | |
| 2935 スーパー保存水1.5ℓ(8本入) | | 2,520 | 2,016 | | |
| 2934 スーパー保存水500ml(24本入) | | 4,032 | 3,225 | | |
| 4009 クイックコンロ(固型燃料) | | 1,926 | 1,541 | | |
| 避難・防災用品 | 7009 ヘルメット(高性能ヘッドバンド搭載) | 4,410 | 3,528 | | |
| | 7011 防災ずきん(大人用) | 4,410 | 3,528 | | |
| | 7110 防災ずきん(学童用) | 3,643 | 2,914 | | |
| | 8007 非常用持出袋(防災袋) | 4,252 | 3,402 | | |
| | 9008 救急セットB(三角きん・ガーゼ・油紙・包帯・脱脂綿・絆創膏・ハサミ・ピンセット) | 3,360 | 2,688 | | |
| | 5100 防災手帳 | 472 | 472 | | |
| | 6088 洋式便器用簡単トイレセット(受けネット・便袋10枚) | 3,150 | 2,520 | | |
| | 6097 トイレ用脱臭剤 | 1,260 | 1,008 | | |
| | 6116 簡単トイレ(収便20枚スペア用) | 2,730 | 2,184 | | |
| | 6118 組立式簡易トイレセット(便袋10枚・脱臭剤・収納袋付) | 5,040 | 4,032 | | |
| 6140 サバイバルブランケット(特殊素材で優れた保温効果の毛布) | 945 | 756 | | | |

※消火器本体の耐用年数は8年ですが、中身薬剤はおおむね5年が目安です。薬剤詰め替えは、各業者にお問い合わせください。また、区や消防署では消火器・火災警報器・防災物資などの訪問販売はしていません。



災害に備えて 防災物資のあっせん

区は、災害時に、各家庭で備えていただく防災物資をあっせんしています。いずれの商品も国家検定合格を受けています。ぜひ、ご用意ください。

◇あっせん品の種類
左表のとおり。見本は防災課(区役所西棟六階)にあります。詳細は、「防災物資あっせんのご案内(町会・防災会などの回覧、区役所、区民事務所・分室、地域民センターなどで配布)」やホームページをご覧ください。

◇申し込み・配達・支払い方法
代金は、商品と引き換えの着払いです。

①消火器・火災警報器
配送先により業者が異なります。配送地域一覧(下表)をご確認の上、直接各業者へ連絡し

〈ハガキ裏面記入例〉

- ①郵便番号・住所
- ②氏名
- ③電話番号
- ④商品

| 番号 | あっせん品 | 個数 |
|------|-------|----|
| 2072 | おかゆ缶 | 1 |
| 7009 | ヘルメット | 3 |

てください。業者から電話連絡の上お届けします。

②その他防災物資
ハガキまたはファクス(左記入例参照)で、直接業者へ。後日郵送されます。

※その他防災物資の申し込み用ハガキは、「防災物資あっせんのご案内」に折り込まれています。

◇あっせん期間
22年3月31日まで

◇防災課

〈配送地域一覧〉

| | 業者名 | 配達地域 |
|-----------|--|---|
| 消火器・火災警報器 | 柄木屋商店 (〒167-0051荻窪4-28-9 ☎3391-6761 FAX3393-0142) | 井草・上井草・下井草・今川・桃井・天沼・本天沼・善福寺・上荻・荻窪・西荻南 |
| | 新山防災 (〒166-0011梅里2-9-9 ☎3313-8731 FAX3313-6100) | 阿佐谷北・阿佐谷南・高円寺北・高円寺南・梅里・成田東・成田西・宮前・南荻窪・西荻北・清水 |
| | 渡辺防災設備 (〒168-0062方南1-51-6 ☎3322-8819 FAX3322-2303) | 和田・方南・和泉・堀ノ内・松ノ木・浜田山・久我山・松庵・高井戸東・高井戸西・上高井戸・下高井戸・永福・大宮 |
| その他の防災物資 | 東京都葛飾福祉工場杉並区防災物資あっせん係(〒125-0042葛飾区金町2-8-20 ☎3608-3541 FAX3608-5200) | 区内全域 |

※配達には区内に限ります。申し込みから配達まで1カ月ほどかかることがあります。

〈地域中・高校生委員会の設置児童館〉

| 児童館 | 所在地・電話 |
|------|------------------------------|
| 和泉 | 和泉2-36-14 ☎3328-6550 |
| 堀ノ内東 | 堀ノ内3-49-19-101 ☎3315-7923 |
| 成田西 | 成田西3-10-38 ☎3391-1857 |
| 荻窪北 | 荻窪5-15-13 ☎3398-0081 |
| 善福寺 | 善福寺1-18-9 ☎3395-1576 |
| 四宮森 | 上井草2-41-11 ☎3395-1574 |
| 高井戸 | 高井戸西2-5-10 ☎3334-0902 |

地域中・高校生委員
中・高校生の地域の中での居場所作り・意見表明・社会参画を目的に、七つの児童館を拠点に活動しています。20年度は、ライブコンサート・幼児とのふれあい活動・地域の清掃や委員会の合宿・バーベキュー・研修会などを実施しました。

「ゆう杉並」が中・高校生にとって、より魅力的な存在となるように、利用者の声を運営に反映させます。自主的な催しや区内外の中・高校生との交流も積極的にを行います。

◇内月一回の定例会議、研修会・合宿など▽任期Ⅱ5月から1年間(再任可)◇区内在住・在学またはゆう杉並を利用する中学生▽18歳の方定Ⅱ〇名程度◇4月25日までに直接、ゆう杉並へ

「ゆう杉並」中・高校生運営委員
「ゆう杉並」が中・高校生にとって、より魅力的な存在となるように、利用者の声を運営に反映させます。自主的な催しや区内外の中・高校生との交流も積極的にを行います。

募集します

中学生・高校生 世代プログラム



◇内活動Ⅱ月一回程度◇区内在住・在学または区児童館を利用している中・高校生◇4月11日〜5月10日に電話または直接、委員会を設置する児童館(左上表)へ

**ユースプロジェクト
すぎなみ委員**

委員合宿や区長などへの施策提案などの活動を通じて、青少年の社会参加の促進や主体性・社会性の育成を目指します。

◇内あんさんぶる荻窪などの区施設で月一、二回程度(会議は主に午後6時〜8時を予定)▽任期Ⅱ一年(再任可)◇区内在住・在勤・在学の中学生▽18歳の方定Ⅱ〇名程度◇電話またはハガキ(5面記入例参照)で、4月20日(必着)までに児童青少年課青少年係へ

**Cedre(セドル)九号
編集委員**

中学生から20歳程度までの青少年がつくる、同世代に向けた「ゆう杉並」情報誌の企画・編集・デザインなどを行ってみたい方は、委員になりませんか。

◇区内在住・在勤・在学の中学生▽20歳くらいまでの青少年◇定Ⅱ〇名程度◇無料(活動中の交通費・食料代などは自己負担)◇電話またはハガキ(5面記入例参照)で、6月30日(必着)までに児童青少年課青少年係へ



▲Cedre 8号は、図書館・児童館などで配布中です

中学生から20歳程度までの青少年がつくる、同世代に向けた「ゆう杉並」情報誌の企画・編集・デザインなどを行ってみたい方は、委員になりませんか。

◇区内在住・在勤・在学の中学生▽20歳くらいまでの青少年◇定Ⅱ〇名程度◇無料(活動中の交通費・食料代などは自己負担)◇電話またはハガキ(5面記入例参照)で、6月30日(必着)までに児童青少年課青少年係へ

◇内活動Ⅱ月一回程度◇区内在住・在学または区児童館を利用している中・高校生◇4月11日〜5月10日に電話または直接、委員会を設置する児童館(左上表)へ

◇ユースプロジェクトすぎなみ委員
委員合宿や区長などへの施策提案などの活動を通じて、青少年の社会参加の促進や主体性・社会性の育成を目指します。

◇内あんさんぶる荻窪などの区施設で月一、二回程度(会議は主に午後6時〜8時を予定)▽任期Ⅱ一年(再任可)◇区内在住・在勤・在学の中学生▽18歳の方定Ⅱ〇名程度◇電話またはハガキ(5面記入例参照)で、4月20日(必着)までに児童青少年課青少年係へ

◇Cedre(セドル)九号編集委員
中学生から20歳程度までの青少年がつくる、同世代に向けた「ゆう杉並」情報誌の企画・編集・デザインなどを行ってみたい方は、委員になりませんか。

◇区内在住・在勤・在学の中学生▽20歳くらいまでの青少年◇定Ⅱ〇名程度◇無料(活動中の交通費・食料代などは自己負担)◇電話またはハガキ(5面記入例参照)で、6月30日(必着)までに児童青少年課青少年係へ

◇ゆう杉並中・高校生交流会参加者
区の友好都市・ソウル特別市瑞草区の中・高校生と、日本文化体験などを通じて、楽しいひとときを過ごしてみませんか。

時7月30日(木)〜8月2日(日)三泊四日◇区役所周辺施設で一泊、都内(秋川周辺)宿泊施設で二泊◇事前学習会(三回程度)や交流会終了後の報告会なども実施予定◇区内在住・在学の中・高校生定Ⅱ〇名(選考)◇費一万円(食事代など)◇申込用紙(児童青少年センター)へゆう杉並、文化・交流・男女共同参画課(区役所中棟二階)、児童館で配布。区ホームページからも取り出せます。5月15日(必着)までに児童青少年課へ郵送または持参◇同課

◇問い合わせ◇
児童青少年課(〒167-0005)荻窪1-56-3ゆう杉並内 ☎3393-4760

区からの お知らせ

年金

年金の現況確認について

4月生まれの一部の方に、社会保険庁から誤って「年金受給権者現況届」のハガキが送付されていることが判明しました。

この「年金受給権者現況届」は、社会保険庁が住基ネットを活用することで、4月生まれの方から原則送付されなくなるものであり、提出する必要はありません(ただし、加給年金受給権者は「生計維持確認届」の提出が必要です)。

ハガキが送付された方には、社会保険庁からお詫びが送付されますので、内容をご確認ください。

また、不明な点などは、お問い合わせください。

社会保険庁ねんきんダイヤル ☎0570-051165 または区民課住民記録係

環七通り駒留陸橋補修工事のお知らせ

都は、環七通り「駒留陸橋(世田谷区上馬4丁目地内から同区三軒茶屋2丁目地内)」において老朽化による補修工事を予定しています。工事の期間は、4月21日～22年12月ごろを予定しています。工事期間中は終日内・外周りとも1車線規制となり渋滞が予測されますので、迂回するなどのご協力をお願いします。

東京第二建設事務所補修課 ☎3774-8714

障害のある方が便利になりました

杉並区リフト付タクシー事業は、障害のある方が車いすやストレッチャー(移動寝台)のままで乗れるタクシー(リフト付タクシー)を利用する際に、区が交付する補助券を使うと、予約料・迎車料・ストレッチャー使用料が無料になるものです。

4月から複数の事業者と協定し、予約が取りやすく便利になりました(ご利用には事前の登録が必要です)。

住まい・まち

撤去した自転車を保管する集積所が変更になりました

◇京王井の頭線高井戸駅II宮前五丁目自転車集積所(宮前五5-31 ☎3331-9664)

◇京王線八幡山駅II永福自転車集積所(永福2-1-11 ☎3327-2538)

※3月31日までに撤去した自転車については、従前の集積所です。

募集します

自転車等駐車対策協議会委員

自転車などの駐車対策に関する重要事項の審議。区民代表者・学識経験者・区議会議員・鉄道事業者・関係行政機関の代表者などで構成される協議会へ年二回程度出席▽対象II区内在住の20歳以上で、通勤・通学・買い物などに日ごろから自転車

を利用し、自転車問題に関心がある方▽任期II二年▽報酬II協議会一回につき一万二〇〇〇円▽募集人数II二名(選考) 申作文(八〇〇字程度。テーマはお問い合わせください)に、住所・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・職業・電話番号を書いて、5月7日(消印有効)までに交通対策課(区役所西棟五階)へ郵送または持参 同課他応募書類は返却しません

委託事業者

区職員研修の質の向上を目指すとともに、効果的で効果的な研修を実施するため、9月(予定)から実施する区職員研修を行う事業者を募集します。

詳細は、募集要領または区ホームページをご覧ください。

◇公募期間II 4月21日(火)～5月15日(金)▽募集要領の配布場所II 人材育成課人材育成係(成田東4-36-13区役所分庁舎内)。

区ホームページからも取り出せます 同係 ☎3317-3568

杉並区まちづくり景観審議会の区民委員

「杉並区まちづくり条例」と「景観条例」に定められたまちづくりや良好な景観づくりに関する事項を審議するために設置する「杉並区まちづくり景観審議会」の委員を募集します。

◇任期II 6月から二年間▽対象II 区内在住で20歳以上の方(現在、別の審議会などの委員の方は除く)▽募集人数II 三名程度 住所・氏名(フリガナ)・年齢・性別・電話番号・職業と、「私の考えるまちづくり」(八〇〇字程度)を書いて、4

月30日(必着)までにまちづくり推進課(区役所西棟三階)へ郵送または持参 同課 ささえあいサービス協力員

その他

◇ホームヘルプサービス

◇家事援助(食事の支度・掃除・洗濯・買い物など)▽謝礼II 一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円) ②介護援助(外出介助・身辺介助など)▽謝礼II 一時間一〇〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円) 申・☎電話で、ホームヘルプサービス ☎5347-3131 へ他利用会員も募集しています

◇ファミリーサポート

◇保育園・学校施設への送迎とそれに伴う子どもの預かり・保護者の急用時などの子どもの預かり(基本的には援助者の自宅)▽謝礼II 一時間八〇〇円(早朝・夜間一〇〇〇円) 対心身ともに健康な20歳以上の方 申・☎電話で、ファミリーサポート ☎5347-1021 へ他

①会員登録後、研修会に参加②利用会員も募集しています

発達相談「すこやか」

「お友だちと楽しく遊べない」「じっとしてられない」など、集団の活動が苦手なお子さんの相談に、専門医師・心理職が応じます。

時・場 毎月第一水曜日II 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 8月以降は子ども家庭支援センター▽毎月第三木曜日II こども発達センター(高井戸東1-18-5) / いずれも午後1時～5時 対15年4月～18年3月生まれのお子さん 定四名 費無料 申電話で、こども発達セン

「エコ」への第一歩♪ ご利用ください！ 区の制度

◇コンポスト容器の購入費を補助します

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置

◇折り返し式ごみ収集ボックスの設置



▲コンポエース120-N



▲折り返し式ごみ収集ボックス

| 製造社名 | 型式 | 大きさ(cm) | 容量 | あっせん価格 |
|---------------|---------------------|-------------------|-------|--------|
| 三甲 | コンポスター190型 | 72(直径)×71(高さ) | 190ℓ | 7340円 |
| | コンポスター130型 | 60(直径)×66(高さ) | 130ℓ | 7140円 |
| | コンポスターD-70 | 45×45×68.6(高さ) | 70ℓ | 6920円 |
| アロン化成 | コンポエース120-N | 65(直径)×69.2(高さ) | 120ℓ | 6300円 |
| | ボカシ肥料専用容器AT#18(2個組) | 33.9(直径)×38(高さ) | 18.3ℓ | 6400円 |
| 岐阜プラスチック工業(株) | EMサポートR11(2個組) | 30.7(直径)×33.2(高さ) | 11ℓ | 5040円 |

| 種類 | 大きさ(幅×高さ×奥行cm) | 容量(ℓ) | 重量(kg) |
|----|----------------|-------|--------|
| 小 | 120×66×60 | 480 | 8.7 |
| 大 | 180×66×60 | 710 | 12.2 |

※大きさの目安は1世帯あたりのごみを45ℓ程度で計算してください。

4月の土曜法律相談

時 4月18日(土)午後1時～4時

場 区政相談課(区役所東棟一階) 内 土地・建物・相続・その他法律上のこと 定 六名(一人30分。先着順) 費 無料

4月13日(月)～17日(金)午前8時30分～午後5時に、専門相談予約専用電話 ☎5307-061

7または区政相談窓口で予約 同課他月々金曜日の午後にも法律相談を実施しています(事前予約制)

在宅患者の使用済み注射針を回収しています

在宅医療を受けている方が自宅で使用した注射針を安全な方法で廃棄するため、杉並区薬剤師会では、薬局で使用済み注射針を回収しています。

なお、自己血糖値測定器の針

回収していただきます

回収方法II ①「使用済み注射針回収票」の表示のある薬局で注射針を購入する際に保管容器をお渡しします②使用済みの注射針を保管容器に入れてください③保管容器がいっぱいになったら購入した薬局に持参してください 同(社)杉並区薬剤師会 ☎3393-3080 または清掃管理課清掃計画係

■映画は素晴らしい～映画を通して地域活性を
映画の魅力を再発見しながら、活動の場を広げるためのヒントを学びます。

時 4月26日(日)午後2時～4時 場 すぎなみNPO支援センター 師 NPO法人神田雑学大学講師・坂田純治 定 30名(申込順) 費 無料(郵送、電話、ファクスまたはEメール(5面記入例参照)で、4月24日(必着)までにすぎなみNPO支援センター(〒166-0004阿佐谷南1-47-17 ☎3314-7260 FAX3314-7265 info@nposuginami.jp)へ 同センター

■杉並障害者福祉会館

①障害者のための各種教室

時・内 下表のとおり 区内在住・在勤・在学の障害者とその介助者 定 各15名(抽選) 費 無料(教材費別)

②初心者向け点字講習会

時 5月16日～22年3月20日の原則毎月第1・3土曜日午後2時～4時(計20回) 師 圓山みち子 区内在住・在勤・在学で高校生以上の方 定 20名 費 無料(教材費2000円程度を初回に自己負担)

③チャームアップ教室～もっともっと素敵な笑顔を
顔の表情筋を鍛える体操と似合うカラー(色)の再発見で、さらにあなたの魅力をアップします。

時 5月24日(日)、6月7日(日)・21日(日)・28日(日)午後1時30分～3時30分(計4回) 師 フェイスストレッチングインストラクター・清水則子、カラーイメージコンサルタント・野村恭子 区内在住・在勤・在学の障害者とその介助者 定 15名(抽選) 費 210円(他) 手話通訳あり

—— 〈いずれも〉 ——

場 杉並障害者福祉会館(往復ハガキ(5面記入例参照)に、在勤・在学者は勤務先または学校名も書いて、①②は4月25日、③は5月9日(いずれも必着)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

■家族介護教室「楽しく体操Part2～らくらくエアロビクス」

時 4月18日(土)午前10時～11時30分 場 杉並第七小学校(阿佐谷南3-19-2) 師 フィットネスインストラクター・須田満 区内在住・在勤の方 定 30名(申込順) 費 無料(同) 電話で、ケア24成田 ☎5307-3822 へ 他内履きと飲み物を持参してください

■NPO活動実践講座～企画運営団体募集中

10月から開講する「NPO活動実践講座」の企画・運営を行う団体を募集しています。

内 応募資格 = 区内を中心に活動しているNPO法人またはNPO団体(ボランティアグループなどの任意団体) 申 募集要項にある申請書(すぎなみNPO支援センター(阿佐谷南1-47-17阿佐谷地域区民センター4階)、すぎなみ地域大学(成田東4-36-13区役所分庁舎2階)、地域課(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、4月25日正午までにすぎなみNPO支援センターへ持参 同センター ☎3314-7260 またはすぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381

■6月の足腰げんき教室

時・場 下表のとおり 内 筋力強化やバランス能力向上の体操、介護予防の情報提供 師 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(要支援の認定を受けている方は参加可) 定 各15名(抽選) 費 無料(同) 電話で、5月10日までに区コールセンター ☎#8800 または ☎3372-8800 へ(申込書を送付します) 同介護予防課 介護予防推進係

訂正とおわび

3月21日付広報5面「銭湯でいきいき元気に」の成宗湯の電話番号は ☎3391-4957、7面「4月からのいちまんにんウオーク」の「公園から歩く会(4月～7月)」柏の宮公園は、毎月第4水曜日開催の誤りでした。

22年「成人祝賀のつどい」

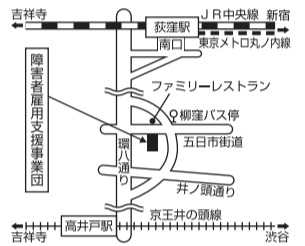
時 22年1月11日(祝) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15) 区内在住で平成元年4月2日～2年4月1日生まれの方(該当する方には12月に入場券を送付する予定です) 同 児童青少年課 青少年係 ☎3393-4760 他 開場は30分前です

| 時間 | お住まいの地域(町名) |
|-----------------|---|
| 午前10時30分～11時30分 | 阿佐谷北・阿佐谷南・梅里・高円寺北・高円寺南・成田西・成田東・堀ノ内・松ノ木・和田 |
| 午後1時～2時 | 和泉・永福・大宮・上高井戸・久我山・下高井戸・高井戸西・高井戸東・浜田山・方南・宮前 |
| 3時30分～4時30分 | 天沼・井草・今川・荻窪・上井草・上荻・清水・下井草・松庵・善福寺・西荻北・西荻南・本天沼・南荻窪・桃井 |

※お住まいの地域ごとの時間に、お越しください。

財杉並区障害者雇用支援事業団【ワークサポート杉並】が移転します

5月7日(休)から、障害者福祉会館1階(高井戸東4-10-26)に移転します。 同 ワークサポート杉並 ☎5346-3250 FAX5346-3253 (5月7日以降)



〈障害者のための各種教室〉

| 教室名(講師) | 日時 | 教材費 |
|-----------------|--|-------|
| 絵画(山下真紀子) | 5月17日～11月1日の毎月第1・3日曜日、午後1時～3時(計10回) | 2500円 |
| 陶芸(高橋朋子、足立夏代) | 5月16日～10月24日の毎月第1・3土曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) | 2000円 |
| エンジョイスポーツ(山本明子) | 5月10日～22年3月14日の毎月第2日曜日、午後1時30分～3時30分(計10回) | 無料 |

※いずれも8月を除く。聴覚障害者には手話通訳者がつきます。

〈6月の足腰げんき教室〉

| 会場 | 日時(週1回半日、4回コース) |
|--------------------------------|---|
| ゆうゆう永福館(永福2-4-9) | 6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火) 午前9時30分～11時30分 |
| 荻窪タウンセブン8階会議室(上荻1-9-1) | 6月2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火) 午後1時30分～3時30分 |
| ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) | 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午前9時45分～11時45分 6月3日(水)・10日(水)・17日(水)・24日(水) 午後1時30分～3時30分 |
| ゆうゆう今川館(今川4-12-10) | 6月8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) 午前9時30分～11時30分 |
| 向かい野ホール(久我山3-24-9向かい野ハイム105号室) | 6月8日(月)・15日(月)・22日(月)・29日(月) 午後3時～5時 |

働く方のための
ジョイフル教養講座

仕事をしている方が、参加しやすい日時に、(財)杉並区勤労者福祉協会が地域のNPO法人と協働で開催します。

時・内・定・費 下表のとおり 場 勤労福祉会館ほか 区内在住・在勤の勤労者で全回出席できる方 同 ハガキ(5面記入例参照)に職業・勤務先の電話番号も書いて、各講座締切日(必着)までにNPO法人

スクール・アドバイス・ネットワーク(〒167-0043上荻1-24-21協立第51ビル3階)へ(抽選。全項目を明記している方を優先) 同 同法人 ☎5347-2372 FAX5347-2373 (月～金曜日の午前10時～午後6時) 他 ①応募人数が一定数に達しない場合は講座を中止することもあります ②会場が勤労福祉会館のみ託児があります(事前申込制)

〈働く方のためのジョイフル教養講座〉

| 講座名 | 日時 | 内容 | 講師 | 会場 | 定員 | 受講料 | 申込締切 |
|--------------------------------|---|---|---------------------|--------------------|-----|--------------|-------|
| 日本舞踊の基礎 てんでこ舞踊体操で元気はつらつ踊ってみよう! | 5月19日・26日、6月2日・9日・16日・23日、7月7日・14日、8月18日・25日(いずれも(火)の午後6時50分～8時20分(計10回)) | 宝塚歌劇団出身の講師による「てんでこ一座」とともに、日本舞踊の基礎をダンスレッスンのように学びましょう。 | 藤間悠千代 | 勤労福祉会館(桃井4-3-2)ほか | 30名 | 7500円(保険料含む) | 5月8日 |
| 仕事をするときの心理学講座 | 5月30日(土) 午後1時30分～3時30分 | 職場の人間関係や仕事に伴うストレスとうまく付き合う方法を探り、ヒントを持ち帰りましょう。 | 日本大学文理学部 非常勤講師 梶岩奈々 | 勤労福祉会館 | 50名 | 500円 | 5月19日 |
| 発達障がいの子と向き合う | 6月6日(土) 午後1時30分～3時30分 | 子どもと接する仕事をしている方、子どもを育てている方、発達障がい児とのかわり方について知識を深めましょう。 | 東京学芸大学 特別支援科学講座 藤野博 | 勤労福祉会館 | 50名 | 無料 | 6月1日 |
| 破綻しないマネー戦略 | 5月27日(水)、6月10日(水)・24日(水) 午後7時～8時30分(計3回) | 働き盛りは家のローンや子どもの教育資金など支出も多いもの。経済リスクに負けないバランスを見いだしましょう。 | 来島明 | 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) | 30名 | 1500円 | 5月15日 |
| 魅力的な自分になるためのマナー術 | 6月2日(火)・16日(火)・30日(火) 午後7時～8時30分(計3回) | 今までの話し方や立ち振る舞いを振り返り、魅力的なマナー術を習得し、自分に自信をつけましょう。 | コーチングマナー講師 いたうかつえ | 産業商工会館 | 30名 | 2000円 | 5月21日 |
| 携帯電話の迷惑メール対処法と使いこなす機能のいろいろ | 6月19日(金)・26日(金) 午後7時～8時30分(計2回) | ドキッとする迷惑メール。きちんとした対処法を知り、災害時をはじめとする便利機能を学びます。各社の携帯電話に対応した話です。 | NTTドコモ(株) 社会貢献部 | 産業商工会館 | 30名 | 800円 | 6月8日 |

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 ★Ⓐ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

■**吾妻の朝市**
 ほうれん草・小松菜・うど・生しいたけ・なめこ・ねぎ・ふきのとう・春菊・水菜・みつばなどの新鮮野菜と農産加工品の産直市です。品物は、育成状況により変更となる場合があります。
 時 4月23日(木)午前10時～午後1時(雨天実施。売り切れ次第終了。区後援) 場 区役所中杉通り側入口前 当日、直接会場へ 文化・交流・男女共同参画課交流推進担当 他 マイバッグ(買い物袋)を持参してください

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 5月9日(土)・10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14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、4月23日(必着)までに同ひろばへ 他 車で搬入・来場はできません
 ◇**マイバッグを作ろう(自転車かご用)**
 時 5月11日(月)午後1時30分～3時30分 定 10名(抽選) 費 300円 往復ハガキ(記入例参照)で、4月23日(必着)までに同ひろばへ
 ◇**きものから作務衣(さむえ)を作ろう**
 時 5月12日(火)・26日(火)午後1時30分～3時30分(計2回) 定 10名(抽選) 費 1000円 往復ハガキ(記入例参照)で、4月23日(必着)までに同ひろばへ
 — (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) 他 ①募集人数に満たないときは中止する場合があります

す②生ごみたい肥相談を電話で随時受け付けています(回答には日数がかかる場合もあります)

すぎなみ環境情報館

◇**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9日(土)午前10時30分～正午 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 内 演 目 = 「おむすびころりん」、「にじいろのさかな」ほか 師 日本おはなし教育連合会会長・浜島代志子 区 区内在住・在学の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
 ◇**自然と遊ぼう! ネイチャーゲーム～柏の宮たんけん隊**
 体を動かしたり、生きものを観察したりするネイチャーゲームを楽しみませんか。
 時 5月10日(日)午後1時30分～4時(雨天中止) 場 集合場所=柏の宮公園管理事務所前(浜田山2-5-1) 師 すぎなみネイチャーゲームの会・小野恵子 区 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) — (いずれも) —
 申・同 4月11日から電話で、すぎなみ環境情報館 ☎3398-3191へ

講演・講座

■**子ども読書の日記念行事**
 ◇**阿佐谷図書館**
 ①**講演会「アフリカの小さな子ども図書館のために」**
 時 4月25日(土)午後1時30分～3時 師 絵本作家・沢田としき 区 小学生以上の方 定 30名(先着順) 費 無料 他 「アフリカを読む・知る・楽しむ 子どもの本」展を4月24日(金)～28日(火)に開催します
 ②**おはなし会フェスタ**
 時 4月29日(祝)午前11時30分、午後1時30分、2時15分、3時(各回30分) 費 無料 — (いずれも) —
 申 当日、直接会場へ 場・同阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14 ☎5373-1811)
 ◇**成田図書館「洋絵本展示会」**
 時 4月23日(木)～30日(木)午前9時～午後5時 場 成田図書館(成田東3-28-5) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 成田図書館 ☎3317-0341
 ◇**今川図書館「絵本のススメ」**
 時・因・定 4月23日(木)①午前10時～11時=講演会「絵本は花束～こども達によい絵本を手渡すために」(30名) ②午前11時～正午=フリートーク「子どもと図書館を楽しむために」(10名) 場 今川図書館(今川4-12-10) 師 ポプラの会代表・神保和子 区 乳幼児の保護者ほか 費 無料 申・同 電話または直

★振り込め詐欺撲滅パレード★

4月18日(土)午前10時から、JR阿佐ヶ谷駅～区役所までの中杉通り(雨天時はパールセンター)を、杉並第一小学校鼓笛隊・早稲田大学ラグビー蹴球部・警視庁騎馬隊の参加を得て、振り込め詐欺撲滅パレードを実施します。
 場 危機管理対策室地域安全担当課

接、今川図書館 ☎3394-0431へ(申込順) 他 託児あり(事前申込制)

◇**方南図書館「のまりんの紙芝居劇場」**
 時 4月25日(土)午後3時～4時 場 方南図書館(方南1-51-2) 師 野間成之 区 幼児～大人 定 30名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 方南図書館 ☎5355-7100

■**消費者講座「毎日の暮らしを楽しむカラーコーディネート」**
 衣食住に「色」を取り入れることは、さまざまな効果があります。色を使い分ける技法を学びます。
 時 4月24日(金)午前10時～正午 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 カラーセラピスト・石井亜由美 区 区内在住・在勤・在学の方 定 60名(申込順) 費 無料 申・同 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ 他 2歳～就学前の託児あり(4月15日までに事前申込)

■**杉の樹元気塾「杉並区五つの川を歩こう」**
 時・場・因 下表のとおり(全5回要出席) 師 高井戸保健センターA B E会・阿部紘一、菊地豊 区 区内在住で60歳以上の方(既参加者を除く) 定 30名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照)で、4月25日(必着)までにNPO法人杉の樹元気塾(〒168-0072高井戸東3-7-5高齢者活動支援センター)へ 同 同法人 ☎3334-0928
 (杉の樹元気塾)

| 日 程 | 場 所 | 内 容 |
|----------|----------|---------------------------|
| 5月19日(火) | 玉川上水 | 高井戸地域区民センター～玉川上水～三鷹駅 |
| 26日(火) | 桃園川 | 天沼弁天池公園～桃園川緑道～東中野駅 |
| 6月2日(火) | 井草川と妙正寺川 | 上井草駅～切通し公園～妙正寺池～妙正寺川～鷲ノ宮駅 |
| 9日(火) | 神田川 | 浜田山駅～神田川～井の頭公園 |
| 16日(火) | 善福寺川 | 善福寺池～善福寺川緑地～大宮八幡宮 |

※午前9時30分から2時間程度(6～8km)歩きます。各集合場所は5月19日(火)に連絡します(小雨実施)。

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★**杉並区民オペラ「ラ・ボエーム」** 時 ① 7月4日(土)午後4時 ② 5日(日)午後2時 場 杉並公会堂 内 出演 = 安路恵美子(ミミ)ほか 費 4000円～ 申 チケット販売窓口 = 杉並区民オペラ事務局 ☎3380-1042ほか 同 事務局 他 区 区民各25組50名を無料招待 = 往復ハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、5月30日(消印有効)までに事務局(〒166-0012和田1-11-15)へ(抽選)

★**城西病院ホスピタリティコンサート～スラヴの風** 時 4月17日(金)午後7時 場 城西病院 内 出演 = 外村京子(バイオリン)ほか 曲 目 = チャイコフスキー「懐かしい土地の思い出」ほか 定 70名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 城西病院 ☎3390-4166

★**東京農業大学農友会管弦楽団定期演奏会** 時 4月26日(日)午後2時 場 杉並公会堂 内 出演 = 内藤佳有(指揮) 曲 目 = シューマン「交響曲第4番」(初稿)ほか 定 800名 費 600円 申・同 電話で、同管弦楽団 ☎5477-2859 へ 他 区 区民50名を無料招待 = 電話で、同管弦楽団へ(申込順)

★**親子で野外体験会** 時 4月19日(日)午前10時～午後1時 場 大宮八幡宮境内スカウトの

森 区 ボーイ・ガールスカウト指導者 区 就学前～小学生のお子さんとその保護者 定 160名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 ガールスカウト東京第62団・餌取(えとり) ☎3327-9952

★**ボーイスカウト1日体験** 時 4月26日(日)午前10時～午後1時 場 世尊院幼稚園第2園庭 区 区内在住の方 定 100名程度 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 ボーイスカウト杉並第12団・瀬瀬(こうけつ) ☎6412-9632

★**もちつき体験もあります「ボーイスカウトバザー」** 時 4月26日(日)午前10時～午後2時(雨天実施) 場 カトリック荻窪教会 区 区内在住の方 定 300名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 ボーイスカウト杉並第4団・並木 ☎5930-4228

★**ウエルカムパーティ** 時 5月9日(土)午前10時30分～午後3時 場 杉並第一小学校 内 防災体験・昼食作り・交流ゲームほか 区 外国人50名、日本人50名(先着順) 費 500円、会員・外国人300円 申 Eメール(記入例参照)に国籍も書いて、杉並区交流協会 ☎info@suginami-kouryu.org へ 同 同協会 ☎5378-8833

★**わんぱく相撲杉並区大会(小学生対象)** 時 5月10日(日)午後0時30分 場 上井草スポーツセンター 区 区内在住・在学の小学生男女 費 無料 申 大会ホームページ ☎http://www.wanpaku-suginami.net/ から申し込み 同 同実行委員会事務局・石井 ☎080-3457-3643(午後6時～8時)

★**わたぼうしの会ポニー乗馬会** 時 4月26日(日)午後1時～3時(雨天の場合は5月24日(日)) 場 井草森公園 内 ひき馬による乗馬体験と小動物ふれあいコーナー 定 100名(先着順) 費 1回500円(保険料含む) 申 当日、直接会場へ 同 わたぼうしの会・阿部 ☎090-9688-9636 他 小学生以下のお子さんは保護者同伴

講演・講座

★**パソコンステップアップ講習会** 時・因・定 5月12日(火)～15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 I T スクエア杉並 定 各15名(抽選) 費 各6000円 申 往復ハガキ(記入例参照)に希望講座名も書いて、4月24日(必着)までに I T スクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 同 I T スクエア杉並 ☎090-4722-2574

★**河北じんぞう病教室** 時 4月24日(金)午後3時～4時30分 場 河北総合病院西館講堂 師 薬剤師・村山暢子ほか 定 100名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 同 同病院企画・広報課 ☎3339-3602

★**東洋医学におけるアレルギーの予防と治療** 時 4月25日(土)午後1時～4時 場 杉の樹ホール 師 元関東医療学園講師・本間令峰 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

★**メタボ腹解消! 水中ウエストサイズ物語のすすめ** 時・因・定 4月29日(祝)①午後1時～2時 = 健康講話「脱メタボ 腹回り減少の秘策」(40歳以上の成人) ②2時30分～3時30分 = 親子で予防! 水中メタボ体操講座(3歳以上のお子さんと40歳以上の保護者) ③2時30分～3時30分 = 水中メタボ解消講座(40歳以上の成人) 場 スポーツハイツ 定 ①30名 ②20組 ③20名(いずれも申込順) 費 ①無料 ②③1人500円 申・同 電話または直接、スポーツハイツ ☎3316-9981 へ 他 ①は3歳以上のお子さんの水遊び指導あり

★**学校開放公開講座「平家物語～パート1」** 時 6月～12月の毎月第1金曜日、午後1時～3時(8月を除く。計6回) 場 向陽中学校クラブハウス 師 元都立西高校教諭・牧野玲子 区 区内在住・在勤の方 定 30名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(記入例参照)で、5月10日(消印有効)までに向陽スポーツ文化クラブ(〒168-0073下高井戸3-24-1)へ 同 同校クラブハウス ☎3329-3935(日曜日のみ)

その他

★**荻窪フリーマーケット出店者募集** 時 5月10日(日)午前10時～午後4時(雨天の場合17日(日)) 場 荻窪タウンセブン8階屋上 区 区内在住・在勤の方(業者出店不可) 費 1区画(2m四方)2000円 申 往復ハガキ(往復ハガキ以外は無効)に住所・氏名・電話番号を書いて、4月24日(必着)までに荻窪フリーマーケット事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階)へ(抽選) 同 事務局 ☎3315-7751

| 名称 | 内容/講師 | 開催日・時間 | 定員 | 費用 | 申込/締切 |
|--|--|-------------------------------------|-----|-----------------|---------------|
| ●永福和泉地域区民センター (〒168-0063和泉3-8-18 方南・和泉地域集会施設運営協議会 ☎5300-9412) | | | | | |
| 杉並歴史散歩 | 薫風5月の風を受けながら歴史散歩に出かけてみませんか。近くの神社や寺を巡ります/杉並郷土史会副会長・新村康敏 ▷集合場所=京王井の頭線西永福駅 | 5月9日(土)午前9時~午後0時30分 (雨天実施) | 30名 | 200円 (保険料含む) | 4月20日 |
| 講 絵本とともだち | 絵本の読み聞かせと手遊びで楽しみましょう/千葉美奈子 ▷対象=①1~2歳②3歳以上/幼児は保護者同伴 | 5月9日(土)①午前10時30分~11時 ②11時~11時30分 | - | 無料 | 当日直接 |
| 呼吸法で健康を | 健康の基本は呼吸にあります。それではどうしたらよいか。大切な呼吸の根本的などころから始めて、呼吸法への導入をします/木村詩世 | 5月16日~30日の毎週(土)午後1時30分~3時30分(計3回) | 20名 | 100円 (保険料含む) | 5月7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 リトルパンピーナコンサート 「浪漫飛行」 | 思わず口ずさんでしまうなじみのある曲からクラシックまで、音楽を通して一緒に世界一周旅行を楽しみませんか▷出演=リトルパンピーナ:石川真理子・浜野加奈・俣田昌美(声楽)、藤田めぐみ(フルート)、内海祥子(ピアノ)▷曲目=「アニーローリー」、「ローレライ」ほか | 5月9日(土)午後6時30分開演 | 80名 | 無料 | 当日直接 (先着順) |

●住民は地域社会の主人公

次世代への架け橋を

梅里二丁目町会

梅里二丁目町会の創立は昭和30年11月1日で、「家庭衛生会」として発足しましたが、昭和42年「馬橋二丁目自治会」と改名。さらに、町名変更に伴い、平成2年4月1日「梅里二丁目町会」として新たに発足しました。

戦前、街にありました隣組は近所同士が太い絆に結ばれていました。戦後はその絆が切れて、自分さえよければ他人のことなど目に入らぬ時代となりました。

そこで、「街を良くするために」はどうか、「安んずる安全な街にするにはどうか」を考えた。4年11月から、町会ではいち早く、毎月の始めに町会を二班に分けて夜警を開始。加えて16年からパトロールも実施し、防犯・防災を呼びかけています。その結果、犯罪・火災などが激減し、地域の皆さんに感謝されています。

このほかにも、「街をきれいにすると犯罪者がいなくなる」ということで、生ごみなどがカラス公害に合わぬように、全国で初めて「黄色のゴミ袋」を使用し、街の環境美化に努めています。すべてが「自分の街は、自分たちで守る」という不断の心構えが重要です。



▲毎年大盛況の盆踊り

行事では、毎年8月に梅里中央公園で行われる盆踊りは大変盛況であり、子どもたちはもちろんのこと、町内外から多数の住民が集まり大変喜ばれています。また、年中無休で行っている梅里中央公園でのラジオ体操も、夏休みに入ると大勢の子どもたちが集まります。ラジオ体操の終わりの日には、消防署の協力を得て、子どもたちに消火器の取り扱い方・放水の仕方などを指導していただきます。毎年訓練をしています。防火活動は「火を出してから火を消す」のではなく、「火を出さない」ようにすることが大切です。

これからも、防犯・防火・防災・ごみ・リサイクル・環境美化などの問題を解決して、梅里二丁目を「住んでよかった」といわれる街にしたい。次世代に引き継ぐ責任があると感じています。
(会長・濱田謙一)

SPORTS

スポーツのある暮らし
健康の第一歩

競技大会

●チャリティーゴルフ大会
時6月8日(月)午前8時(区後援) 小金井カントリー倶楽部(小平市御幸町331) 内18ホールストロークプレー(区内在住・在勤・在学の方とその同伴者)定100名(申込順) 費5000円(別途プレー費2万6820円) 往復ハガキまたはファクス(5面記入例参照)に性別・生年月日・HC・交通手段も書いて、5月10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 同連盟 ☎3339-8226

スポーツ教室

●リフレッシュ 3ゾーン
①ストレッチでリフレッシュ②楽しい運動で筋力アップ③自転車などで体力アップ。3つのゾーンを楽しみながら元気になっていくプログラムです。
時5月13日~7月1日の毎週水曜日、午後1時~3時(計8回) 場ヴィムスポーツアベニュー(宮前2-10-4) 区内在住・在勤・在学の16歳以上で運動制限がない方 定72名(抽選) 費5500円(往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日、現在の体力状況(自信がある・普通・無い)も書いて、4月27日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ 同体育館 ☎3334-4618

●初心者区民乗馬教室
時①5月13日~6月3日の毎週水曜日②5月14日~6月4日の毎週木曜日/いずれも午前10時30分~正午(各計4回。雨天順延あり。区共催) 場東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) 区内在住・在勤・在学で健康な方 定①6名②8名(抽選) 費

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4月11日午前8時30分からハガキ締切日まで。

各2万円(往復ハガキ(5面記入例参照)に性別・生年月日・職業・乗馬歴年数に希望回も書いて、4月22日(必着)までに平野光子(〒168-0064永福2-18-18)へ 同平野 ☎3327-1749(午後7時~9時)

●小学生水泳教室(ペンギン組)
時5月25日~7月6日の毎週月曜日、午後4時~5時(6月15日を除く。計6回) 場高井戸温水プール(区内在住・在学で健康な小学生(3年生以下は保護者の送迎が必要) 定30名(抽選) 費6000円(往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月25日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 同プール ☎3331-8652

●未就学児水泳教室(ラッコ組)
時5月25日~7月6日の毎週月曜日、午後3時~4時(6月15日を除く。計6回) 場高井戸温水プール(区内在住で健康な就学前の4~6歳児(実施日現在の年齢) 定30名(抽選) 費6000円(往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月25日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ 同プール ☎3331-8652



●ぜん息児水泳教室
時5月13日~6月24日の毎週水曜日、午後4時~6時(計7回) 場上井草スポーツセンター温水プール(上井草3-34-1) 区内在住で4歳~小学6年生のぜん息児 定40名(抽選。初めて参加の方を優先) 費無料(往復ハガキ(5面記入例参照)に性別と学年(未就学児は年齢)も書いて、4月20日(必着)までに杉並保健所保健予防課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 同課 ☎3391-1025(医師の診療情報提供書料は自己負担です)

●女性のためのサッカー教室 ⑤教室番号「0623」
時5月19日~6月23日の毎週火曜日、午前11時~午後1時(計6回) 場下高井戸運動場(区内在住・在勤・在学で16歳以上の女性) 定50名(抽選) 費3000円(往復ハガキ(5面記入例参照)に生年月日も書いて、4月22日(必着)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

●ゴルフ入門講座
時①5月9日~6月18日②6月27日~8月6日で、(1)土・日・水・木曜日の午前11時(2)土・木曜日の午後2時(3)水曜日の午後7時30分(いずれも週1回90分で計6回。区後援) 場水・木曜日は西荻ゴルフセンター(西荻北2-37-8)▷土・日曜日は三鷹台総合ゴルフ練習場(三鷹市牟礼2-6-7) 区内在住・在勤の方 定各12名(申込順) 費各1万5000円(往復ハガキまたはファクス(5面記入例参照)に希望コースを第2希望まで書いて、開講日前日まで大友和男(〒166-0011梅里2-8-3 FAX042-463-5750)へ 同畔蒜(あびる) ☎090-5560-0424(筆記用具・クラブ(パター・7Iなど)を持参してください)

その他

●プールで魚つり
釣った魚は3匹まで持ち帰りできます。
時5月10日(日)・24日(日)午前10時~午後3時 場和田堀公園プール(大宮2-2-10) 区内在住・在勤・在学の方 定各日100名程度 費各500円、小中学生300円(当日、直接会場へ 同助杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表)へ ①さお・仕掛け・えさは持ち込み自由。貸し出し(無料)もあります②持ち帰り用の入れ物は持参してください③車でのご来場はご遠慮ください④持ち帰った魚は池や河川に放流しないでください

●障害者のためのスポーツ教室「わいわいスポーツ教室」スタッフ募集
「わいわいスポーツ教室」は、普段スポーツに接する機会が少ない障害者に、スポーツの楽しさ、参加者同士の交流を深める場として開催します。ダンスやレクリエーションなどのプログラムを企画し、一緒に楽しんでくださる方を募集しています。
内「わいわいスポーツ教室」の企画・運営など 同 ☎電話またはEメールで、社会教育スポーツ課社会体育係 ☎5307-0765 宛 shasp-k@city.suginami.lg.jp

デンマーク大使と走ろうエコサイクリング

「地球温暖化防止条約」の締約国会議(COP15)が、12月にデンマークのコペンハーゲンで開催されます。この会議に向けて、地球の環境問題をアピールするため、各区の区役所から神宮外苑絵画館広場を目指す「エコサイクリング大会」を開催します。
時5月23日(土)▷受付時間=午前8時30分~10時▷受付場所=杉並区役所青梅街道側入口前(小学生以上の方(小中学生は保護者同伴) 費2000円、小中学生1000円(記念品・Tシャツ・保険料含む) 同実行委員会事務局 ☎6229-2715(ヘルメット・グローブを着用してください)

※申し込み方法などの詳細は、ホームページ <http://www.cop15.jp> または スポーツエントリー ☎0570-037-846へお問い合わせください。

コミュニティ通信

地域の集会施設運営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、直接該当の運営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 **応援券**=子育て応援券利用可

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どもの氏名・年齢

各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

| 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 井草地域集会施設運営協議会 ☎3301-7723)

| | | | | | | |
|----------|----------------------|---|-------------------------------|-----|-----------------|-------|
| 催 | 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) / 安井昌徳ほか | 5月9日(土)・23日(土) 午後1時30分～3時 | — | 無料 | 直接会場へ |
| 講 | いつまでも元気に! いきいき体操※ | やさしい体操で足腰を鍛え転倒を予防し、手や体を動かすことで脳を活性化、元気で生き生きと過ごしましょう / 介護予防実践運動指導員・江口旬子 | 5月15日～6月5日の毎週(金)午前10時～正午(計4回) | 20名 | 300円 (保険料含む) | 4月30日 |

※動きやすい服装で、運動靴・タオル・水筒を持参してください。

●西荻地域区民センター (〒167-0034桃井4-3-2 西荻地域集会施設運営協議会 ☎3301-0811)

| | | | | | | |
|----------|---------------------|---|-----------------------------------|-----|-----------------|------|
| 講 | 漢詩で学ぼう中国語 (発音入門) | 漢詩を現代中国語で朗読してみませんか。「春暁」や「楓橋夜泊」などの読み方の練習を通して、発音を基礎から学び、朗読の楽しさを体験します / 赤坂智子 | 5月15日～29日の毎週(金)午後1時30分～3時30分(計3回) | 30名 | 300円 | 5月1日 |
| | 美容と健康ウォーキング | 歩き方の基本と、大事なシューズの選び方・履き方をプロが指導します。ウォーキングは善福寺公園付近、4～5kmのコースです / 日本ウォーキング協会・神田靖男 | 5月21日(木)・22日(金) 午前10時～正午(計2回) | 20名 | 300円 (保険料含む) | 5月8日 |

●荻窪地域区民センター (〒167-0051荻窪2-34-20 荻窪地域集会施設運営協議会 ☎3398-9127)

| | | | | | | |
|----------|------------------------------|--|-----------------------------------|-----|------|-------|
| 講 | 区民センターカレッジ 「巨大高山植物の謎にせまる」 | キリマンジャロとヒマラヤの巨大植物を比較しながら、巨大化の特徴と環境との関連を考える。珍しい写真満載の講演です / 大場秀章 | 5月17日(日)午後2時～4時 | 60名 | 200円 | 4月26日 |
| | ストレッチ※ | 新緑の季節になりました。どなたでもできます。体を動かして肩こり、腰痛を吹き飛ばしましょう / 畑弘美 | 5月7日～21日の毎週(木)午前10時～正午(計3回) | 30名 | 200円 | 4月19日 |
| | 杉並で野菜を作る～農家の立場から | 地元で野菜を育て、地元で流通させる取り組みを進め、学校給食に活用する動きが盛り上がっています。「地産地消」を目指す農家の夢を語っていただきます / 森田信幸 | 5月13日(水)・27日(水)午後1時30分～3時30分(計2回) | 40名 | 200円 | 4月24日 |

※体操できる服装で、運動靴・タオル・バスタオルがストレッチマットを持参してください。

●阿佐谷地域区民センター (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 阿佐谷地域集会施設運営協議会 ☎3314-7215)

| | | | | | | |
|----------|-------------------------|---|-------------------------------------|-----|------------------|-------|
| 講 | 初めての方でも楽しく学べる スケッチ講座 | 旅先の思い出をスケッチで残してみませんか。屋外実習も予定していて、基礎から学べます(初心者歓迎) / 岡田徹也 | 5月8日～29日の毎週(金)午前10時30分～午後0時30分(計4回) | 20名 | 3200円 (保険料含む) | 4月16日 |
|----------|-------------------------|---|-------------------------------------|-----|------------------|-------|

●高円寺地域区民センター (〒166-0011梅里1-22-32 高円寺地域集会施設運営協議会 ☎3317-6614)

| | | | | | | |
|----------|--------------|--|-----------------------------------|-----|-----------------|-------|
| 講 | 健康講座「血行とむくみ」 | 夕方になると足のむくみが気になりませんか。テレビを見ながら、家事をしながら、むくみを解消しましょう / 市原鍼灸・整骨院、市原カイロプラクティック研究室 | 5月15日(金)・22日(金) 午前10時～正午(計2回) | 30名 | 200円 (保険料含む) | 4月26日 |
| | 宇宙を考える時代の到来! | 宇宙開発は私たちの生活にどのようにかわってくるのか。現状と近未来の夢とロマンを映像を交え熱く語ります / 宇宙航空研究開発機構(JAXA)・小口美津夫 | 5月15日～29日の毎週(金)午後1時30分～3時30分(計3回) | 30名 | 無料 | 4月27日 |

●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運営協議会 ☎3331-7841)

| | | | | | | |
|----------|---------------|--|---|-----|--------------|-------|
| 催 | おはなしひろば | 絵本の読み聞かせ、手遊びなど / ムーミン母親クラブ、ポエム、シルベルトの会▷対象=幼児・小学生。幼児は保護者同伴 | 5月7日(木)・14日(木)・28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 | 5月9日(土)正午～午後0時30分 | — | 無料 | 当日直接 |
| 講 | 5月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、運動しやすい服装・靴・タオル持参) / 高橋悦子▷対象=15歳以上で中学校を卒業している方 | 5月19日(火)午前10時～午後1時 | 10名 | 120円 | 5月7日 |
| | 5月トレーニング相談日 | トレーナーがトレーニングの相談に応じます(運動しやすい服装・靴・タオル持参) / 高橋悦子▷対象=トレーニング機器講習会修了者 | 5月19日(火)午後2時～4時 | — | トレーニング室使用料のみ | 当日直接 |
| | 世界からみた江戸時代 | そのときの天璋院(篤姫)はどうだった!? / 伊東秀征▷対象=18歳以上の方 | 5月7日～28日の毎週(木)午後1時30分～3時30分(計4回) | 40名 | 100円 | 4月23日 |
| | 群読を楽しむ | どこにもない朗読の体験! 健康や美容にも「声」が大切。そう快感を味わい、エネルギーが湧いてきます。群読を始めませんか / 田口裕子▷対象=18歳以上の方 | 6月2日(火)・16日(火)・7月7日(火)・14日(火)午後1時30分～3時30分(計4回) | 20名 | 100円 | 5月21日 |

ゆうゆう館の協働事業者が増えました

ゆうゆう館では、「いきがい学び」、「ふれあい交流」、「健康づくり」などに関する事業を、NPO法人など地域の団体と区が協働して実施しています。この4月から新たな仲間が加わり、協働事業館は23カ所になります(西荻北館は事業者変更)。楽しく魅力的な催しや講座がいっぱいです。どうぞ「ゆうゆう館」へお越しください。 —問い合わせは、高齢者施策課いきがい活動支援係へ。

西荻北館 西荻北2-27-18 ☎3396-8871

NPO法人名=杉並カレッジライフ

杉の樹大学の卒業生が、継続して地域活動に参加するための組織として、設立した団体です。ゆうゆう館では、生涯学習教室・初心者の水墨画教室・俳句入門講座・お茶会・コントラクトブリッジ道場・クロックゲーム・健康体操・地域のお祭り、異世代交流などを行います。地域の皆さんの元気活動を応援します。

下井草館 下井草3-13-9 ☎3396-8882

NPO法人名=さらプロジェクト

情報技術になじみのない方々に、パソコン操作と情報技術の習熟に寄与するために設立した団体です。IT講習会・料理・卓球・合唱など地域の方々と交流を深め、元気な毎日のお手伝いをします。

▶初回イベント=**はじめまして!どうぞよろしく!~地域の皆様と交流を** 時4月30日(木)午前10時~午後1時 内音楽演奏会、懇談会定50名(先着順) 費無料 当日、直接会場へ 同館

天沼館 天沼2-42-9 ☎3391-8540

NPO法人名=障害者就労支援センター どんまい福祉工房

障害者のための就労支援を主な活動とする団体です。ゆうゆう館では、観劇・健康体操・パソコン・自然観察・季節ごとに行う地域の方々と交流行事などを予定しています。

▶初回イベント=**山野草をコケ球で飾ろう!** 時5月9日(土)午後2時~4時 師匠・砂森聡 定20名(申込順) 費3000円 当日、直接会場へ 同団体・安住 ☎3396-2881 へ

阿佐谷館 阿佐谷南3-2-19 ☎3391-8345

NPO法人名=介護者サポートネットワークセンター・アラジン

介護者への支援活動を主な目的とした団体です。ゆうゆう館では、初心者パソコン・音楽鑑賞・落語などを予定しています。

▶初回イベント=**オープニング特別企画 特選落語・地域住民交流会(茶話会)** 時4月26日(日)午後2時~4時 師匠高円寺亭たら好ほか 定25名(申込順) 費300円 当日またはファクス(5面記入例参照)で、同館FAX3391-8345へ 同館

高円寺南館 高円寺南4-44-11 ☎5378-8179

NPO法人名=竹箒の会

大人の学び舎をテーマに、エッセイ入門・スケッチ入門・ヨガストレッチ・おしゃれな歌サロン・読書会・携帯電話の使い方講習会などを企画していきます。すでに申し込みを受け付けていますのでお問い合わせください。

▶初回イベント=**ヨガストレッチ1日体験~5歳若返る体操** 時4月30日(木)午後1時30分~3時30分 師匠ボディクリエーター・木村リミ 定50名(申込順) 費300円 当日、直接会場へ 同館へ

和田館 和田1-41-10 ☎3384-3751

協働団体名=子育て支援グループゆるゆるma~ma

子育て支援を目的に活動を展開するグループです。ゆうゆう館では、オペラ教室・健康体操・パソコン教室などを予定しています。

▶初回イベント=**世代間交流サロン説明会** 時4月29日(祝)午後1時30分~3時 内地域の高齢者と子どもと一緒に過ごす夕食会等に関する説明など 定30名(先着順) 費300円 当日、直接会場へ 同団体・小松崎 ☎090-6129-3631

和泉館 和泉4-16-22 ☎3323-5663

協働団体名=社杉並区シルバー人材センター

「みんなで地域デビュー」をテーマに、スポーツ吹き矢・朗読・水墨画・太極拳・絵手紙などの各種講座を予定しています。また、パソコンお困り相談も行います。

◇ゆうゆう館とは?◇

区内在住の60歳以上の方のための健康増進、教養の向上、いきがい支援の場としてご利用いただく施設です。初めて利用する際には、健康保険証などをお持ちください。

永福館 永福2-4-9 ☎3321-6632

NPO法人名=新しいホームをつくる会

人々が住み慣れた地域で人間らしい生活を全うすることができる地域福祉の基盤としてのホームづくりとサービスのネットワーク形成を目指し、24時間365日対応の相談・訪問援助・民間独自のデイサービス事業・グループリビング事業・グループホーム事業などを実施しています。

| ゆうゆう館名 | 内容/講師 | 日 時 | 費 用 |
|---------------------------------|-------------------------|---|--------------------|
| 西田館(荻窪1-57-4 ☎・FAX3391-8747) | 産後ママさんも応援! シェイプアップフラダンス | 5月19日(火)、6月2日(火)・16日(火)、7月7日(火)・21日(火)、8月4日(火)午後1時~2時15分(計6回) | 1回1500円(子育て支援券利用可) |
| 桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025) | 携帯電話講習会 ~基本操作・メール・カメラまで | 4月28日(火)、5月26日(火)、6月23日(火)午後1時30分~3時30分(計3回) | 1500円 |
| 荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎・FAX3398-8738) | 昭和の歴史を語り合うサロン | 5月2日~毎月第1土曜日午前10時~正午 | 1回700円 |
| 上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667) | ゆったりヨガ講座 | 毎月第2火曜日午前10時~11時30分、第4木曜日午後2時30分~4時 | 1回500円(茶菓代含む) |
| 馬橋館(高円寺南3-16-14 ☎・FAX3315-1249) | ゆったりヨガ 心と体をリラックス! | 4月23日~毎月第4木曜日午前10時30分~午後0時30分 | 1回500円(茶菓代含む) |

ゆうゆう館の催し
申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館とも第三日曜日は休館です。

(発行日)毎月1日、11日、21日

