

# すぎなみ

歩きながら、元気と文化が、すぎなみ生まれる街。

- 消費者センターを利用しましょう ..... 2
- 郷土博物館「二・二六事件の現場 渡邊錠太郎邸と柳井平八」展 ..... 2
- コミュニティ通信 ..... 6・7
- すぎなみ子ども・子育てメッセ ..... 8
- ご利用ください 杉並子育て応援券 ..... 8

発行/杉並区 編集/広報課 〒166-8570杉並区阿佐谷南1-15-1 http://www.city.suginami.tokyo.jp/

区の代表電話 ☎3312-2111 FAX3312-9911 (広報課直通)

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

## 『すぎなみ教育ブックレット』を刊行しました

# あす ひら 未来を拓く人を育てる —識者からのメッセージ—

区では、区の教育の基本理念を明確にし、今後の杉並の教育を地域ぐるみで進めるための拠りどころとするため、教育基本条例等の検討を進めています。その取り組みの一つとして、昨年、教育をテーマに4人の識者へのインタビューを行い、その内容をブックレットとして取りまとめましたので、希望する区民の皆さんに無料で配布します。—問い合わせは、教育改革推進課へ。

### 条例等検討の経緯

区では、教育基本条例等に関して、19年9月に「杉並区教育基本条例等に関する懇談会」から提言をいただいたところですが、さらに有識者などからご意見をお聞きして広く知見を集め、それらを区民の皆さんと共有しながら検討を進めることとしました。

### ブックレット刊行の趣旨

昨年は4人の識者に「生きるうえで大切なこと」、「国際化」、「日本の伝統・文化」などについてご意見をお聞きし、このたび、その内容を小冊子にまとめました。左記の場所で配布しますので、どうぞご覧ください。

ブックレットは、区ホームページでもご覧になれます。

### アンケートにもご協力を

小冊子には、「アンケートはがき」を添付しています。また、区ホームページからもご意見などをお寄せいただくことができます。今後の教育基本条例等に関する検討の参考とさせていただきますので、ご協力ください。



国際人への入り口は自分で切り拓く 放課後にある

建築家 安藤忠雄さん

編集工学研究所所長 松岡正剛さん

日本の伝統・文化の本質を知り 自分を再発見する

夢中になれることを自分で見つけよう

ノーベル物理学賞受賞者 小柴昌俊さん

聖路加国際病院理事長 日野原重明さん

いつ 何歳になっても 勇気を持って 自分を表現しよう

配布開始=2月12日(木)から ※予定数がなくなり次第終了。 費用=無料  
配布場所=図書館、区民事務所・分室、駅前事務所、教育改革推進課(区役所東棟6階)

### (21年度区政モニター募集要領)

	一般モニター	電子モニター (機器や通信費用は自己負担)
資格	区内在住で、4月1日現在18歳以上の方 ※日本語でモニター活動ができる方。地方公共団体の職員・議員を除く。	
任期	5月から22年3月末まで	
主な活動	モニター会議(年4回程度) アンケート回答(年4回程度) 区政への意見・提案	モニター会議(年4回程度) アンケート回答(年4回程度) 区政への意見・提案 ※すべてインターネットで実施します。
定員	50名	100名
謝礼	実績に応じて支払い	実績に応じて図書カード
申し込み	住所・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・職業・電話番号と「応募動機または杉並区政に思うこと」(書式・字数は自由)を書いて、4月3日(消印有効)までに区政相談課(区役所東棟1階)へ郵送または持参 区ホームページのご意見・ご要望→区政への要望入力フォームタイトル欄に「電子モニター希望」と入力し、本文欄に「応募動機または杉並区政に思うこと」と住所・氏名(フリガナ)・生年月日・性別・職業・電話番号・Eメールアドレスを入力し、4月3日までに送信 申し込み多数の場合は、選考して結果を応募者全員に通知します	

ご覧になれます。

昨年までの活動やアンケート結果などは、図書館、区政資料室(区役所西棟2階)、または区ホームページ(区政資料↓報告書・アンケート結果↓広聴)でご覧になれます。

区民の皆さんから区政に関するご意見・ご提案をいただき、区政に反映していくために「区政モニター制度」があります。

あなたの声を区政に生かすために、区政モニターとして活動してみませんか。モニター経験のある方も応募できます。

問い合わせは、区政相談課へ。

21年度区政モニターを募集します

### 消費者講座 特別講演会 社会の闇と戦う！宇都宮弁護士が語る

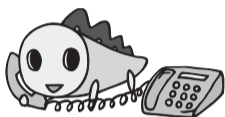
全国の消費者金融利用者のうち、200万人以上の人々が返済困難な多重債務状態にあるといわれています。

多重債務で悩んでいる方を一人でもなくしたい思いで、闇社会や貧困問題に取り組まれている宇都宮健児弁護士(右写真)を招き、「収入減…他人事ではない多重債務問題とその解決法」をテーマにした講演会を開催します。



時 3月2日(月)午後1時30分～3時30分 場 セッション杉並(梅里1-22-32) 定 200名(申込順) 費 無料 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ

消費者センター  
(荻窪5-15-13 あんさんぶる荻窪3階)  
相談専用電話 ☎3398-3121  
(月～金曜日午前9時～午後4時)



## 困ったとき、迷ったとき、知識をつけたいとき… 消費者センターを利用しましょう



消費者センターでは、悪質商法などの被害でお困りの方の相談や、消費者と事業者の間に生じた契約上のトラブル、商品の安全性や品質・機能に関するさまざまな相談を、専門の相談員がお受けしています。

### こんな相談があります

**相談①** 高齢の父が一年前から訪問販売で高額な布団や浄水器などを次々購入しているが、解約できないか。

**対応** 本人から相談員が事情を聞き取り、販売方法に問題があれば、本人から解約申出書を発送するようアドバイス。その後、

状況に応じ消費者センターがあっせんし、解決を図ります。  
**相談②** 五日前に友人に誘われ、健康食品を売るネットワーキングビジネスの契約をしたが解約したい。

**対応** 無条件で解約できるクーリングオフが可能な事例のため、手続きの仕方などをアドバイスします。

**相談③** 携帯電話に身に覚えのない「サイト利用料」の請求が来たが、どう対応したらよいか。  
**対応** 事情を聞いた上で、根拠のない請求には応じないよう、対処法を具体的にアドバイスします。

**相談④** キャッシングやクレジットカードで借金を重ね、支払いが厳しいが、どうしたらよいか。  
**対応** 状況を聞いた上で、解決するために適切な専門機関を紹介し、多重債務は必ず解決できます。

そのほか、消費生活にかかわるさまざまな相談をお受けします。製品事故が起きたときも、ご連絡ください。

## 郷土博物館の催し

郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3331710841) 費 100円(観覧料。中学生以下無料) 当日、直接会場へ(他毎週月曜日と第三木曜日は休館)

### 特別展 「二・二六事件の現場 渡邊錠太郎邸と柳井平八」展



▲渡邊錠太郎邸

昭和11年2月26日に起こった「二・二六事件」の舞台は、杉並にもありました。

二・二六事件の現場の一つであった陸軍教育総監・渡邊錠太郎邸とその設計者・柳井平八を紹介します。

渡邊邸は昨年取り壊されましたが、その際、建具などの一部が区に寄贈されました。今回はその建具などを使い復元した玄関部分と和室の一部、建設当時の図面に基づいた二〇分の一の模型などにより、渡邊邸を紹介いたします。また、閑院宮別邸の設計者



▲柳井平八



▲渡邊錠太郎

としても知られる建築家・柳井平八の足跡をたどります。

### 展示

時 2月21日(土)～5月10日(日) 午前9時～午後5時(5月4日(祝)は開館し、5月7日(木)が休館)

### 講演会「父渡邊錠太郎と私」

二・二六事件当時、現場に居合わせた次女の渡邊和子さんに、お父様の思い出話を語っていただきます。

時 3月8日(日)午後2時～4時

時 師ノートルダム清心学園理事長・渡邊和子 定 八〇名(先着順)

### 講演会「渡邊錠太郎邸と杉並の近代建築」

時 3月22日(日)午後2時～4時 時 師 東海大学講師・稲葉和也 定 八〇名(先着順)

### 展示解説

時 3月15日(日)・29日(日)午後2時～3時 定 各二〇名(先着順)

### 年中行事「桃の節供」

古民家と常設展示室の一角に、ひな人形を展示します。3月1日(日)午前10時から、先着70名の方に甘酒を振る舞います。早春のひとときを、博物館でお過ごしください。

時 2月11日(祝)～4月5日(日)午前9時～午後5時(他2月11日(祝)午前中は飾り付けをしています)

## 日本フィルが 身近なコンサートを 行います

杉並区 & 日本フィル 友好提携15周年

—問い合わせは、文化・交流課へ。

日本フィルハーモニー交響楽団は、平成6年に区と友好提携を締結し、さまざまな地域活動を行っています。今年はこの友好提携15周年の節目の年にあたります。

そこで、区民の皆さんの企画、催しや授業などに日本フィルハーモニー交響楽団が出張して、コンサートを行います。プロの演奏を身近で体験してみませんか。

- 【募集日時】  
① 4月26日(日)午前または午後  
② 5月16日(土)午前または午後 ③ 5月19日(火)午後  
④ 7月14日(火)午前 ⑤ 9月9日(水)午後  
※午前=11時～午後0時30分、午後=3時～5時の間に演奏本番を開始。演奏時間は約1時間

【演奏形態】  
弦楽四重奏(④を除く)・金管五重奏・木管五重奏のいずれか

- 【募集团体】  
次の(1)～(3)の団体が行う催し(集会や授業など)  
(1)区内在住・在勤の方半数以上で構成されている団体  
(2)区内の社会福祉法人・病院・団体などの施設  
(3)区立以外の区内小中学校・高等学校

【費用】 無料  
【申し込み方法】  
往復ハガキまたはファクスに希望日時・希望演奏形態・団体名(フリガナ)・住所・電話番号を書いて、3月6日(必着)までに文化・交流課 ☎5307-0683へ

- 【その他】  
●出張先は日本フィルと協議の上、近隣への演奏による音の影響などを考慮して決定します  
●時間帯が上記以外の場合は、ご相談ください



## 国民年金のお知らせ

◆海外で生活する方も、国民年金に加入できます

国民年金は、日本国内に住所を持つ20歳～60歳の方が加入する制度ですが、海外留学など海外で生活する方は、希望により国民年金に任意で加入することができます。

◆国民年金保険料の口座振替は便利でお得です

21年度の国民年金保険料を口座振替で一年分前納すると、三六九〇円引きの年額一七万二二三〇円になります。4月～9月分、10月～22年3月分の半年分ずつをまとめて前納すると、一〇〇〇円(年間二〇〇〇円)引きになります。

◆加入手続きは、日本における最終住所を管轄する社会保険事務所または区市町村役場で行ってください。

◆国民年金保険料の免除・特例制度をご活用ください  
国民年金保険料を未納にする場合、老齢基礎年金が低額になっ

毎月、保険料を当月末に口座振替すると五〇円引きとなる早割り制度もあります。詳細は、お問い合わせください。

【問い合わせ先】  
杉並区社会保険事務所(高円寺南2-54-9 ☎3331211511) または国保年金課(国民年金係(区役所中棟2階))

# 区からの お知らせ

SUGINAMI INFORMATION

## 施設情報

### ケア24南荻窪が移転します

ケア24南荻窪が3月30日(月)から、南荻窪2-28-13(旧荻窪出張所一階)へ移転します。電話番号の変更はありません。

☎ケア24南荻窪 ☎5336-3724

## 住まい・まち

### 住宅の耐震無料相談会

時・内建物の耐震診断や耐震改修の無料相談会 2月18日(水)午後1時～4時(毎月一回。次回は3月11日(水)に開催予定) 建築総合無料相談会 毎週火曜日午後1時～4時(祝日を除く) 区役所一階ロビー(申当日、直接会場へ) 他図面などがある場合は持参してください

### ◇ご注意ください

木造住宅の耐震診断や耐震改修を強く勧める業者がいますが、区とは一切関係がありません。訪問・電話・チラシなど不審に思ったら、早めに区へお問い合わせください。

### ――(いすれも)――

### 都市計画の案の縦覧と意見書の提出

都市計画の案について縦覧します。都市計画法の規定に基づき、関係区の住民と利害関係人は、縦覧期間中に意見書を提出することができます。

☎①東京都都市計画地区計画

(成田東四丁目地区地区計画)の案「東京都決定」②東京都都市計画・防火地域及び準防火地域の変更案「杉並区決定」③東京都都市計画・高度地区の変更案「杉並区決定」▽縦覧期間 2月18日(水)～3月4日(水)▽縦覧場所 ①は東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎二階北側) または区都市計画課(区役所西棟五階) ②③は区都市計画課※縦覧図書は2月18日(水)から区ホームページでもご覧になれます

## 税金

インターネット公売を実施します

区では、滞納税金に充当するため、滞納者から差し押さえた財産(物品)を、インターネットを利用したせり売り(ネットオークション)で公売します。

インターネット公売の入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。また、杉並区のインターネット公売は、ヤフー(株)が提供する公売システムを採用しているため、「Yahoo!JAPAN」のIDを取得しておく必要があります。詳細は、区ホームページをご覧ください。

◇区における意見の募集 区は、東京都が提出先になっている①の計画案についても、別に意見を募集します。区に提出された意見は、区長意見などの作成の参考資料で使用し、東京都には提出されません。

まちづくり協力員の募集 木造住宅密集地域で、まちづくりや建て替えの相談・アドバイスなどを無償で行っていた協力員の登録募集です。詳細は、お問い合わせください。

採用情報 すぎのき生活圏 栄養士(パート) 地域運営学校の募集

募集します 地域運営学校の募集

その他 杉並区食品衛生監視指導計画案の公表

④①東京都都市計画地区計画 (成田東四丁目地区地区計画)の案「東京都決定」②東京都都市計画・防火地域及び準防火地域の変更案「杉並区決定」③東京都都市計画・高度地区の変更案「杉並区決定」▽縦覧期間 2月18日(水)～3月4日(水)▽縦覧場所 ①は東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎二階北側) または区都市計画課(区役所西棟五階) ②③は区都市計画課※縦覧図書は2月18日(水)から区ホームページでもご覧になれます

インターネット公売を実施します

インターネット公売の入札に参加するためには、公売参加申し込みと公売保証金の納付が必要です。また、杉並区のインターネット公売は、ヤフー(株)が提供する公売システムを採用しているため、「Yahoo!JAPAN」のIDを取得しておく必要があります。詳細は、区ホームページをご覧ください。

◇区における意見の募集 区は、東京都が提出先になっている①の計画案についても、別に意見を募集します。区に提出された意見は、区長意見などの作成の参考資料で使用し、東京都には提出されません。

まちづくり協力員の募集 木造住宅密集地域で、まちづくりや建て替えの相談・アドバイスなどを無償で行っていた協力員の登録募集です。詳細は、お問い合わせください。

採用情報 すぎのき生活圏 栄養士(パート) 地域運営学校の募集

募集します 地域運営学校の募集

その他 杉並区食品衛生監視指導計画案の公表

その他 杉並区食品衛生監視指導計画案の公表

30分～午後4時15分(一日六時間、週三〇時間以内)▽資格 4月1日現在、栄養士の有資格者または取得見込みで65歳未満の方▽募集人数 一名▽時給 一二〇〇円(予定)▽その他 有給休暇・健康診断・被服貸与あり。交通費支給(月額一万円限度)。社会保険加入履歴書と栄養士免許証の写しを、2月25日(必着)までにすぎのき生活圏(〒167-0021井草3-18)へ郵送または持参同課 ☎3399-8953

杉並区地域生活支援センター 精神保健福祉士(嘱託員) 相談支援事業(障害者サービス申請・相談支援・オープンスペース事業) 勤務期間 4月から(一年単位で五回更新可)▽勤務日時 月一六日(土日曜日含む)。午前8時30分～午後5時15分または午前10時30分～午後7時15分▽資格 精神保健福祉士の資格を持ちエクスセル・ワード作業が可能な方

給与 月額一六万八七〇〇円(20年度実績)▽その他 社会保険加入。通勤手当(上限あり)。有給休暇あり。履歴書を、2月28日(必着)までに杉並区地域生活支援センター(〒167-00051荻窪5-20-1杉並保健所五階)へ郵送同センター(障害者生活支援課地域生活支援係) ☎3391-1976

男女共同参画推進 区民懇談会委員 区民の皆さんのご意見を施策に反映させ、あらゆる分野における男女共同参画を推進していくために区民懇談会を設置しています。この懇談会は、学識経験者・区内団体代表者・区民委員で構成されていますが、今回、区民委員を募集します。

杉並区食品衛生監視指導計画案の公表 食品衛生法の規定に基づき、食品衛生監視指導計画について案を公表し、広く区民の意見を求めます。

内閣府 地域運営学校(コミュニティ・スクール)は、地域住民や保護者の皆さんが学校運営協議会を通じて学校運営に参画し、地域

の考える男女共同参画社会(八〇〇字程度)を添えて、2月25日(必着)までに男女共同参画推進担当へ郵送同担当(今までの公募で男女共同参画推進区民懇談会の委員になった方は応募できません)

区民委員 区の地域保健推進協議会や保健所の運営などについて協議する杉並区地域保健推進協議会の区民委員を募集します。協議会は、学識経験者・区内団体代表者などのほか、公募による区民委員で構成されます。

区内に二、三回の会議▽任期 4月1日～23年3月31日▽募集人数 二名(選考)▽謝礼 会議一回六〇〇〇円(区内在住で20歳以上の方) 封書(5面記入例参照)に性別、応募の動機または作文(私

に開かれ信頼される学校づくりの実現をめざす仕組みです。

区民委員 区の地域保健推進協議会や保健所の運営などについて協議する杉並区地域保健推進協議会の区民委員を募集します。協議会は、学識経験者・区内団体代表者などのほか、公募による区民委員で構成されます。

区内に二、三回の会議▽任期 4月1日～23年3月31日▽募集人数 二名(選考)▽謝礼 会議一回六〇〇〇円(区内在住で20歳以上の方) 封書(5面記入例参照)に性別、職業、杉並区の保健衛生行政への意見(八〇〇字程度)を添えて、2月27日(消印有効)までに杉並保健所地域保健課(〒167-00051荻窪5-20-1)へ郵送同課 ☎3391-1355

男女共同参画推進 区民懇談会委員 区民の皆さんのご意見を施策に反映させ、あらゆる分野における男女共同参画を推進していくために区民懇談会を設置しています。この懇談会は、学識経験者・区内団体代表者・区民委員で構成されていますが、今回、区民委員を募集します。

杉並区食品衛生監視指導計画案の公表 食品衛生法の規定に基づき、食品衛生監視指導計画について案を公表し、広く区民の意見を求めます。

内閣府 地域運営学校(コミュニティ・スクール)は、地域住民や保護者の皆さんが学校運営協議会を通じて学校運営に参画し、地域

の考える男女共同参画社会(八〇〇字程度)を添えて、2月25日(必着)までに男女共同参画推進担当へ郵送同担当(今までの公募で男女共同参画推進区民懇談会の委員になった方は応募できません)

区民委員 区の地域保健推進協議会や保健所の運営などについて協議する杉並区地域保健推進協議会の区民委員を募集します。協議会は、学識経験者・区内団体代表者などのほか、公募による区民委員で構成されます。

区内に二、三回の会議▽任期 4月1日～23年3月31日▽募集人数 二名(選考)▽謝礼 会議一回六〇〇〇円(区内在住で20歳以上の方) 封書(5面記入例参照)に性別、応募の動機または作文(私

の考える男女共同参画社会(八〇〇字程度)を添えて、2月25日(必着)までに男女共同参画推進担当へ郵送同担当(今までの公募で男女共同参画推進区民懇談会の委員になった方は応募できません)

区民委員 区の地域保健推進協議会や保健所の運営などについて協議する杉並区地域保健推進協議会の区民委員を募集します。協議会は、学識経験者・区内団体代表者などのほか、公募による区民委員で構成されます。

区内に二、三回の会議▽任期 4月1日～23年3月31日▽募集人数 二名(選考)▽謝礼 会議一回六〇〇〇円(区内在住で20歳以上の方) 封書(5面記入例参照)に性別、職業、杉並区の保健衛生行政への意見(八〇〇字程度)を添えて、2月27日(消印有効)までに杉並保健所地域保健課(〒167-00051荻窪5-20-1)へ郵送同課 ☎3391-1355

男女共同参画推進 区民懇談会委員 区民の皆さんのご意見を施策に反映させ、あらゆる分野における男女共同参画を推進していくために区民懇談会を設置しています。この懇談会は、学識経験者・区内団体代表者・区民委員で構成されていますが、今回、区民委員を募集します。

杉並区食品衛生監視指導計画案の公表 食品衛生法の規定に基づき、食品衛生監視指導計画について案を公表し、広く区民の意見を求めます。

内閣府 地域運営学校(コミュニティ・スクール)は、地域住民や保護者の皆さんが学校運営協議会を通じて学校運営に参画し、地域

の考える男女共同参画社会(八〇〇字程度)を添えて、2月25日(必着)までに男女共同参画推進担当へ郵送同担当(今までの公募で男女共同参画推進区民懇談会の委員になった方は応募できません)

区民委員 区の地域保健推進協議会や保健所の運営などについて協議する杉並区地域保健推進協議会の区民委員を募集します。協議会は、学識経験者・区内団体代表者などのほか、公募による区民委員で構成されます。

区内に二、三回の会議▽任期 4月1日～23年3月31日▽募集人数 二名(選考)▽謝礼 会議一回六〇〇〇円(区内在住で20歳以上の方) 封書(5面記入例参照)に性別、応募の動機または作文(私

**あなたはもう受診しましたか?～結核定期検診**

時 3月2日(月)～10日(火)(土・日曜日は除く) 午前10時～午後3時(正午～午後1時を除く) 場 杉並保健所(荻窪5-20-1) ①国民健康保険以外の保険組合加入者(国民健康保険加入者は区民健診に含む) ②65歳以上75歳未満の区民(75歳以上の方は長寿健診(区民健診)に含む) ③20年度中、一度も胸部X線検査をしていない、またはする機会のない方 ④無料(申当日、直接会場へ) ⑤保健センターで実施の区民健康相談でも胸部X線検査を受けることができます

☎杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025  
または保健センター(荻窪 ☎3391-0015/高井戸 ☎3334-4304/高円寺 ☎3311-0116/上井草 ☎3394-1212/和泉 ☎3313-9331)

2月20日(必着)までに杉並保健所生活衛生課(〒167-00051荻窪5-20-1) FAX ☎3391-1929 ⑤ seikatusei-k-city.suginami.lg.jp)へ同課 ☎3391-1991 他いただいたご意見の内容を詳しく伺うために、担当職員から連絡する場合があります

**2月の土曜法律相談**

毎月第三土曜日に、弁護士法律相談を実施しています。

時 2月21日(土)午後1時～4時

場 区政相談課(区役所東棟一階) ④土地・建物・相続・その他法律上のこと ⑤六名(申込順。一人三〇分) ⑥無料(申2月16日～20日午前8時30分～午後5時までに専門相談予約専用電話 ☎307-0617 または区政相談課窓口で予約) ⑦同課(月)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)

■杉並保健所の講座

◇アレルギーになりにくい生活環境とは!?～生活のくふう・室内環境の整え方

ぜん息やアトピー性皮膚炎などアレルギーの予防・治療に効果的なお話です。ご家庭のダニ量を測定できるキットを差し上げます。

時 3月2日(月)午前10時～正午 師 群馬県立県民健康科学大学講師・益子育代ほか 園 乳幼児の保護者 定 40名(申込順) 他 託児あり(事前申込制)

◇ぜん息の治療と日常生活のアドバイス～臨床で活躍中の医師からのメッセージ

治療中の方、関心のある方、どなたでもご参加ください。

時 3月8日(日)午前10時～11時30分 師 半蔵門病院内科・アレルギー科医長・灰田美知子 定 60名(申込順) — (いずれも) —

場 杉並保健所(荻窪5-20-1) 費 無料 申 電話で、杉並保健所保健予防課 ☎3391-1025へ

■いちから始めるウオーキング講座～楽しく続けるコツを教えます

時 2月26日(木)午後1時30分～3時30分 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 師 大野淑美 園 区内在住・在勤の方 定 30名 費 無料 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

■連続講座「春から新たな発見」

春です。いろいろな視点から、新たな発見をして、自分を磨いてみませんか。

時・内・師 3月5日(木)＝①広告のうそを見抜く(社)日本広告審査機構(JARO)・藤田滋久)②スッキリ眠れる快眠法(快眠セラピスト・三橋美穂)▷6日(金)＝③限られたスペースを有効利用、収納の基礎知識(消費生活アドバイザー・吉村和義)④新しい人間関係づくりのコミュニケーションマナー(生きがい講師団「彩講会」講師・赤羽勝子)／①③＝午前10時～正午、②④＝午後1時～3時 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 園 区内在住・在勤・在学の方 定 40名(申込順) 費 無料 申 電話で、消費者センター ☎3398-3141へ 他 2歳～就学前の託児あり(2月19日までに事前申込)

■3月1日(日)～8日(日)は「女性の健康週間」です

女性は、思春期、妊娠・出産、更年期と、生涯を通じてホルモンバランスが大きく変動します。心身のバランスを保ち、健やかに生活していくためには、自分のからだを理解して、上手に付き合うことが大切です。女性の健康週間は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを応援するために実施します。女性の明るさは社会の明るさ。女性の活躍は社会の活力。家庭や地域・職域・学校などを通じて、女性のさまざまな健康問題を社会全体で支援しましょう。

◇講演会「10年後も…きれいな貴女(あなた)でいるコツ～プレ更年期からの健康づくり」



時 3月5日(木)午前10時～正午 場 産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師 ウィミンズ・ウエルネス銀座クリニック院長・対馬ルリ子(左写真) 園 区内在住・在勤で30、40歳代の女性 定 150名(申込順) 費 無料 申 電話で、杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015へ 他 託児あり(事前申込制)

◇骨密度を測ってみませんか

時 3月11日(水)午後1時～4時 場 杉並保健所 園 区内在住の女性 定 80名(抽選) 費 無料 申 往復ハガキ(5面記入例参照)で、2月25日(必着)までに杉並保健所健康推進課(〒167-0051荻窪5-20-1)へ 申 電話 ☎3391-1015

◇プレ更年期から始めるアンチエイジング講座

月経周期に伴う女性ホルモンの特徴を知り、若さと美しさを保つ健康法を実践してみませんか。時・内・師 2月24日(火)午前10時～正午＝講演と実技「骨を強くする運動」(国立健康・栄養研究所・境智史)▷3月13日(金)午後2時～4時＝講演と骨密度測定「骨コツ財テク～骨密度と女性ホルモンの関係」(労働衛生協会高井戸東健診クリニック診療部長・市毛敬子)▷3月16日(月)午前10時～正午＝講演と試食「美しく年齢を重ねるために～口腔ケアと食事の視点から」／計3回 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 園 区内在住・在勤で30、40歳代の女性 定 30名(申込順) 費 無料 申

園 電話で、高井戸保健センター ☎3334-4304へ 他 ①託児あり(事前申込制)②2月24日は運動のできる服装で参加してください

◇ホントは怖い紫外線～今から備える紫外線対策 紫外線はお肌の大敵なだけでなく、健康のためにも良くないということが知られてきました。紫外線が強くなっていくこれからの季節、正しい紫外線対策でお肌と体を守りましょう。

時・内・師 3月4日(水)＝紫外線から体を守る基礎知識(東京慈恵会医科大学付属第三病院皮膚科教授・上出良一)▷18日(水)＝紫外線と上手に付き合おう～紫外線対策とスキンケア(フェイシャルアドバイザー・石田恵子)／いずれも午前10時～正午(計2回) 場 上井草保健センター(上井草3-8-19) 園 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 費 無料 申 電話で、上井草保健センター ☎3394-1212へ 他 就学前の託児あり(事前申込制)

◇子育てママのキレイになれる講座

赤ちゃんに夢中で自分のことがおろそかになっていませんか?キレイになり楽しく子育てしましょう。時・内・師 3月2日(月)＝産後の心と身体のセルフケア(マドレボニー産後セルフケアインストラクター・野田カオリ)▷11日(水)＝骨密度・体組成測定と元気でキレイになれる食事のヒント(試食あり)(東京衛生病院・管理栄養士)／いずれも午後1時30分～3時30分(計2回) 場 高円寺保健センター(高円寺南3-24-15) 園 区内在住・在勤で産後6カ月までの女性 定 25名(申込順) 費 無料 申 電話で、高円寺保健センター ☎3311-0116へ

情報ぽけっと

区の後援・その他の催し・講座など

催し

★アイノラ交響楽団定期演奏会 時 3月22日(日)午後2時 場 杉並公会堂 園 出演＝新田ユリ(指揮)▷曲目＝シベリウス「交響曲第4番」 費 前売1200円、当日1500円 申 チケット販売窓口＝杉並公会堂ほか 申 電話 ☎080-3603-3825(午後6時～10時) 他 区民100名無料招待＝ハガキ(5面記入例参照)で、2月28日(必着)までに稲垣(〒166-0015成田東2-33-8)へ(当選者のみに通知)

★楽劇団いちよう座「リーダーズ・シアター～お話がいっぱい」 時・内 3月1日(日)①午後1時＝小学校低学年向け「あらしのよるに」②午後3時＝小学校高学年向け「さばくの町のX(えっくす)たんてい」 場 国立オリンピック記念青少年総合センター 費 前売2000円、当日2500円(子育て応援券利用可) 申 電話またはファクス(5面記入例参照)で、同劇団 ☎3322-4378 FAX 3322-4379へ

★杉並親子劇場～人形劇よろず劇場とんがらし 時 3月15日(日)午後2時 場 杉並公会堂 園 出演＝よろず劇場とんがらし・なりたりようじ 園 3歳以上 定 190名 費 前売2500円、当日2700円(子育て応援券利用可) 申 電話またはファクス(5面記入例参照)で、杉並親子劇場・伊藤 ☎ FAX 3331-9463へ

★ジャパンデイ(外国人の方へ日舞・お茶・いけばな紹介・体験) 時 2月21日(出)午後1時～5時 場 産業商工会館 定 60名(申込順) 費 500円 申 Eメール(5面記入例参照)に国籍・性別・浴衣着付け体験希望の有無も書いて、杉並区交流協会 ☎ info@suginami-kouryu.org へ 申 電話 ☎5378-8833 他 白

い靴下・Tシャツ・スリッパを持参してください

★小千谷フェア 時 3月1日(日)午前11時～午後2時(雨天実施) 場 小千谷学生寮脇広場 園 特産品販売(魚沼産こしひかり米・へぎそば・みそ・地酒・ささ団子・昆布巻き・棒だらなど) 申 当日、直接会場へ 園 助小千谷市産業開発センター ☎0258-83-4800 他 ①車での来場はご遠慮ください②マイバッグ(買い物袋)を持参してください

★いきいきふれあい広場～みんなで楽しく過ごし、地域の輪をつなごう 時 2月26日(木)午前10時～午後3時 場 阿佐谷地域区民センター 園 健康吹矢教室・ケア24の介護予防なんでも相談・体験コーナー(絵手紙・手工芸など)・舞踊・カラオケ・手話ダンスほか 費 100円(コーヒーまたは紅茶券付) 申 電話で、グループハート to Heart・菊池 ☎3393-1001へ

★新宿一青梅43km ちあ歩き大会～飲まない・食べない・走らないで歩く 時 3月8日(日)午前8時集合 場 集合同所＝新宿中央公園水の広場▷行程＝①青梅コース(青梅市総合体育館まで43km)②東村山コース(東村山浄水場前まで23.5km) 園 健康に自信があり臓器諸器官に問題のない方(12歳以下は保護者同伴) 費 ①1800円②1500円(中学生以下1000円) 申 5面記入例に参加人数も書き、2月27日までに参加費を郵便振替「00130-4-75288社青少年交友協会」または3月4日(必着)までに同協会(〒171-0014豊島区池袋3-30-8みらい館大明305)へ現金書留で郵送 申 電話 ☎5391-1901 他 第80回記念バッジを差し上げます

講演・講座

★日本語教師入門講座 時 ①2月19日(木)・26日(水)午後2時30分～4時②3月2日(月)・9日(月)午前11時～午後0時30分(いずれも計2回) 場 すぎなみNPO支援センター 園

教え方実践、国内外の日本語教育事情ほか 定 各20名(申込順) 費 4000円 申 電話またはファクス(5面記入例参照)に①②の希望・性別、あればファクス番号・Eメールアドレスも書いて、NPO法人全国日本語教師会 ☎3352-5480 FAX 3352-1911へ

★NPOのマンション管理セミナー 時 2月20日(金)午後1時～3時 場 すぎなみNPO支援センター 園 マンションとコミュニティ、中古マンション販売現場報告 申 マンション管理士・吉澤康弘ほか 園 マンション管理組合役員・区分所有者ほか 定 30名(申込順) 費 無料 申 電話またはファクス(5面記入例参照)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

★家づくり講座となんでも相談会～建て主さん向け実践セミナー 時 2月22日(日)午後1時30分～5時 場 産業商工会館 園 基礎知識編・実例講座編 申 一級建築士・荒木毅ほか 定 30名(申込順) 費 500円 申 電話で、NPO法人家づくりの会 ☎5360-8061(月～土曜日午後1時～6時)へ

★省エネ住宅ネットワークシンポジウム～我が家は太陽のある暮らし 時 2月28日(出)午後1時30分～4時30分 場 あんさんぶる荻窪 園 区内在住の方 定 50名(申込順) 費 無料 申 Eメール(5面記入例参照)で、2月21日までに杉並・地域エネルギー協議会事務局 ☎ kobo@machi-yume.com へ 申 同事務局・西田 ☎6321-4596

★パソコンステップアップ講習会 時・内・園 3月10日(火)～13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(普段利用している方)②午後1時30分～4時＝デジタルカメラの活用(初心者講習修了レベルの方) 定 各15



名(抽選) 費 各6000円(テキスト代含む) 申 往復ハガキ(5面記入例参照)に希望講座名も書いて、2月27日(必着)までに1-Tスクエア杉並(〒168-0063和泉3-17-15)へ 申 同団体 ☎090-4722-2574

★教養講座～間違いだらけの糖尿病の常識 時 2月28日(出)午後1時～3時 場 杉の樹ホール 申 東京女子医科大学名誉教授・大森安恵 園 区内在住の方 定 70名(先着順) 費 無料 申 当日、直接会場へ 申 NPO法人杉並カレッジライフ・園部 ☎3220-2602

★(社)杉並区シルバー人材センター区民向け講習会 時・内 3月6日(金)＝家庭でできる火災警報器の取り付けと耐震予防▷9日(月)＝家庭で出来る簡単な換気扇清掃／いずれも午後2時～4時 場 同センター荻窪分室 定 各12名(申込順) 費 無料 申 電話で、同センター ☎3317-2217へ

その他

★税理士による無料相談会(所得税等の確定申告) 時 2月21日(出)午前10時～正午、午後1時～4時(相談時間40分) 場 東京税理士会杉並支部 申 電話で、2月20日までに同支部 ☎3391-1028へ(申込順)

★荻窪フリーマーケット出店者募集 時 3月8日(日)午前10時～午後4時(雨天の場合は15日(日)) 場 荻窪タウンセブン屋上 園 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(5面記入例参照)。年齢不要。往復ハガキ以外は無効)で、2月24日(必着)までに同事務局(〒166-0004阿佐谷南2-18-1-1階)へ(抽選) 申 同事務局 ☎3315-7751

★東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会 時 2月19日(水)午後2時15分 場 東京都政会館 定 30名(先着順) 申 当日、直接会場へ(午後1時15分から受付) 申 同事務組合議会事務局 ☎5210-9729

## 申し込み記入例

あて先は各記事の申し込み先へ

<p>①行事名</p> <p>②郵便番号・住所</p> <p>③氏名(フリガナ)</p> <p>④年齢</p> <p>⑤電話番号</p> <p style="text-align: center;">(1人1枚)</p>	<p>★往復ハガキには返信用のあて先も記入を</p> <p>★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</p> <p>★甲に、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</p>
--	--

## 催し EVENT

■杉並ユネスコ協会「文化遺産探訪ツアー」  
 フランク・ロイド・ライト設計の自由学園「明日館」を探訪します。お茶とお菓子、音楽も楽しめます。  
 時 2月22日(日)午後1時集合～4時 場集合場所＝自由学園「明日(みょうにち)館」(豊島区西池袋2-31-3) 区内在住・在勤・在学の方定50名(申込順) 費600円(交通費別) 甲ファクスまたはEメール(記入例参照)で、2月19日までに社会教育センター FAX3317-6620 shakyo-c@city.suginami.lg.jp へ 同社会教育センター・ユネスコ担当 3317-6621 または杉並ユネスコ協会・山田 080-5090-7340

■フリーマーケット  
 ◇産業商工会館  
 時 3月8日(日)午前10時～午後3時 区内在住の方(業者出店不可)定20区画(抽選) 費1区画1000円(当日) 甲往復ハガキ(記入例参照)で、2月20日(必着)までに産業商工会館(〒166-0004阿佐谷南3-2-19) へ 同会館運営協議会 3393-1501 他①金品の出店は不可②駐車場は利用できません③区内農家の生鮮野菜・花の即売も行います  
 ◇リサイクルひろば高井戸  
 時 3月7日(土)・8日(日)午前10時～午後2時 区内在住・在勤の方(業者出店不可)定各日14区画(抽選) 費1区画1000円 甲往復ハガキ(記入例参照)に希望日も書いて、2月21日(必着)までにリサイクルひろば高井戸(〒168-0072高井戸東3-7-4) へ 同回ひろば 3331-4360 (水・木曜日休館) 他車での搬出入・来場はできません

■浜田山おやこ演劇フェスティバル  
 地域の子どもから大人の皆さんが、人形劇・劇・和太鼓・パントワリング・日本舞踊などを披露します。(区後援)  
 時 3月1日(日)午後1時30分～3時30分 場浜田山会館(浜田山1-36-3) 定250名(先着順) 費無料 甲当日、直接会場へ 同浜田山児童館 3317-5166

■春の野鳥観察会～すぎなみの野鳥のオアシスを散策しませんか  
 時 3月7日(土)午前10時～正午(小雨実施) 場集合場所＝善福寺公園上池ポート乗り場前(善福寺3-

18) 師杉並野鳥研究会・竹下信雄ほか 区内在住・在勤・在学の方(小学生は保護者同伴) 定45名(申込順) 費100円(保険料) 甲・甲電話で、2月11日からすぎなみ環境情報館 3398-3191 へ

■野川公園自然観察会  
 自然を題材にしたネイチャービンゴゲームなどを楽しみながら、春の野草を観察しませんか。(区共催)  
 時 3月15日(日)午前9時45分集合(時間厳守)～正午(雨天実施) 場集合場所＝西武多摩川線新小金井駅前(公園内で解散) 師環境省自然公園指導員・山室京子ほか 区内在住・在勤・在学で小学生以上の方(小学生は保護者同伴) 定30名(申込順) 費50円(保険料) 甲・甲 2月11日から電話で、すぎなみ環境カエルくらぶ事務局(環境課環境活動担当内) 3398-3195 へ

### 科学館

◇天文の夕べ特別会～雑貨団シアトリカル・プラネタリウム「ガリガリー」  
 プラネタリウムの美しい星空の下、演劇をベースに映像や音楽など数々のパフォーマンスを融合させたオリジナルアートです。ガリレオの功績に連動したコメディを展開します。  
 時 3月7日(土)①午後2時～3時30分②6時～7時30分 区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(中学生までは保護者同伴) 定各140名(先着順) 費無料 甲当日、直接会場へ

◇親子科学教室「ペットボトルロケットを飛ばそう」  
 ペットボトルでロケットと発射台を作りましょう。うまくいけば、空高く打ち上げられますよ。  
 時 3月7日(土)午後1時30分～4時 区内在住・在学で小学生以上の子どもとその保護者 定20組40名(抽選) 費300円 甲往復ハガキ(記入例参照。年齢不要)で、2月23日(必着)までに科学館へ

——(いずれも)——  
 場・同科学館(〒167-0033清水3-3-13) 3396-4391

## 講演・講座

■使える! 伝わる! 広報活動～心に届くチラシの基本  
 広報の基本を、実践事例を用いて講義やワークショップ形式で学びます。

時 3月14日(土)午後1時30分～5時30分 場あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師市民活動情報センターハンスオン! 埼玉・吉田理映子 同地域活動でチラシづくりなど広報活動に悩んでいる方 定20名(申込順) 費3000円 甲・甲電話またはファクス(記入例参照。年齢不要)で、杉並ボランティア・地域福祉推進センター 5347-3939 FAX5347-2063 へ

■児童講座「絵本うらうらばなし」  
 講師の共著『どうぶつどどいつドーナッツ』の読み聞かせや創作のエピソードなど盛りだくさんです。子どもから大人までお楽しみいただけます。  
 時 2月28日(土)午後1時30分～3時 場阿佐谷図書館(阿佐谷北3-36-14) 師作家・もとしたいづみ、画家・たごもりのりこ 定40名(申込順) 費無料 甲・甲 2月11日午前9時から電話または直接、阿佐谷図書館 5373-1811 へ 他 2月28日(土)まで「たごもりのりこ原画展『どうぶつどどいつドーナッツ』より」を開催中

■青少年向け～演劇で学ぶ自己表現講座  
 自分が好きな文章(詩・本・演劇台本などの一部)を、演劇の手法を使って読み上げます。体全体を使った表現や声の出し方など、コミュニケーション能力を向上させる講座です。

時 3月12日(木)・13日(金)・18日(水)・19日(木)午後5時～8時(計4回) 場産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) 師テアトル・エコー演出家・保科耕一 同高校生～24歳くらいの青少年 定20名(申込順) 費無料 甲・甲電話、ファクスまたはEメール(記入例参照)で、2月25日までに児童青少年課青少年係 3393-4760 FAX3393-4714 同 you-s@city.suginami.lg.jp へ 他動きやすい服装で、筆記用具・飲み物を持参してください

■コミュニティ・レストラン(コミレス)とは～おいしく食べて楽しく働く地域再生の場

時・内 3月7日(土)午後1時～4時＝コミレスの基本的考え方と運営の方法、事例紹介▷28日(土)午前10時～午後3時＝コミレス実践講座・体験工コッキング 場すぎなみNPO支援センター 師NPO研修・情報センター代表理事・世古一穂 定30名(申込順) 費2000円 甲電話、郵送、ファクスまたはEメール(記入例参照。年齢不要)にあればファクス番号・Eメールアドレスも書いて、3月4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 同 info@nposu.suginami.jp へ 同センター

■家族介護教室  
 ◇在宅マッサージを体験してみよう

時 2月21日(土)午後1時30分～3時 場和田ふれあいの家(和田3-52-4) 師榊孫の手倶楽部・増子晴彦 同区内在住の方 定10名(申込順) 費無料 甲・甲電話で、和田ふれあいの家 3312-9556 へ

◇健康になるために～ひざをきたえるエクササイズ  
 時 2月22日(日)午後2時～3時30分 場上荻ふれあいの家(上荻2-26-7) 師理学療法士・中村和志 定20名(申込順) 費無料 甲・甲電話で、上荻ふれあいの家 3301-2256 へ

◇知って納得! 訪問リハビリマッサージ  
 時 2月26日(木)午後1時30分～3時 場西荻地域区民センター(桃井4-3-2) 師株東京在宅サービス・徳山充徳 同区内在住で介護している方またはされている方 定20名(申込順) 費無料 甲・甲電話で、ケア24善福寺 5311-1024 へ

◇らくらく介護技術①～ベッド上や移動時の介助方法  
 時 2月28日(土)午前10時～正午 場ハートぱすてる成田デイサービス(成田西3-7-4) 師ハートぱすてる杉並・増田美紀 同区内在住・在勤の方 定30名(申込順) 費無料 甲・甲電話で、ハートぱすてる成田デイサービス 5307-3821 へ

◇家でも出来る転倒予防体操  
 時 3月3日(火)午後2時～3時30分 場久我山会館(久我山3-23-20) 同区内在住の方 定20名(申込順) 費無料 甲・甲電話で、ケア24久我山 5346-3348 へ

◇認知症サポーター養成講座  
 時 3月7日(土)午後2時～4時 場さんじゅ阿佐谷(阿佐谷北1-2-1) 師認知症サポーター・キャラバンメイト 定20名(申込順) 費無料 甲・甲電話で、阿佐谷北ふれあいの家 3338-8630 へ 他受講者には目印の「オレンジリング」を差し上げます

## SPORTS

スポーツのある暮らし  
健康の第一歩

### 競技大会

●都民体育大会予選会  
 ◇弓道(春季大会)  
 時 3月15日(日)午前10時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 内種目＝一般男子・女子 区内在住・在勤・在学の方(区弓道連盟会員は区外も可) 定25名(抽選) 費500円 甲往復ハガキ(記入例参照)に弓道段位、在勤の方は勤務先名称・所在地・電話番号も書いて、2月29日(必着)までに区弓道連盟・宍戸育(〒168-0065浜田山1-7-6-203) へ 同連盟・宍戸 3329-4614  
 ◇ソフトボール  
 時 3月22日(日)(予備日＝3月29日(日)) 午

前9時 場上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) 予備日は和堀公園野球場(大宮1-6) 区内在住・在勤で18歳以上の方で編成されたチーム 甲・甲電話で、3月12日までに区ソフトボール連盟・永井 3335-1022 へ 他代表者会議を3月14日(土)午後6時30分から荻窪体育館(荻窪3-47-2)で開催します

### スポーツ教室

●健康づくり公開講座～水中運動  
 健康習慣で、あなたもいきいき元気。生活習慣病予防・改善にお勧めのプログラムです。脱メタボを目指しましょう。  
 時 3月2日～27日(20日祝を除く)の月・木曜日午前10時～11時、火・金曜日午後2時30分～3時30分/都合の良い日に4回参加してください 場スポーツハイツ(堀ノ内2-6-21) 内水中歩行・水中体操 師公認アクアフィ트니스インストラクター 区内在住・在勤で40～80歳の方(自立歩行ができる方。当日の血圧測定値が160/95以上の

方は健康安全上のため参加できません) 定20名(申込順) 費2000円 甲・甲直接、3月19日までにスポーツハイツ 3316-9981(月～金曜日午前10時～午後9時、日曜日・祝日午前10時～午後7時) へ

### ●めざせトップアスリート! 東京杉ークラブ1日体験

今年度、全国優勝を果たした東京杉ークラブの監督・コーチと選手から、バレーボールの楽しさを教えてもらいましょう。  
 時 3月7日(土)午前9時～午後1時 場堀之内小学校 師東京杉ークラブ監督・宇賀田真一 同区内在住・在学の小学生 定50名(抽選) 費無料 甲往復ハガキ(記入例参照)に生年月日・学年も書いて、2月26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) 同みなみ阿佐ヶ谷ビル8階) へ 同財団 3312-2111 (区代表)

●尾瀬岩鞍スキー教室  
 レベルに応じたクラス別講習と、ロング

コースで幅広い技術習得を目指します。  
 時 3月19日(土)午後8時30分～22日(日)午後8時(往復貸切バスで移動) 場尾瀬岩鞍スキー場 同区内在住・在勤・在学または区スキー連盟会員の方(ボーゲンで滑れる以上の方) 定40名(申込順) 費4万円(会員3万8000円) 甲・甲申込書(電話、ファクスまたはEメールで請求)を、3月7日(必着)までに区スキー連盟・保田耕作(〒167-0033清水2-17-5 A1) 3396-0221 同 yasuda\_k@nifty.com (電話は午後8時～10時) へファクスまたは郵送

### ●ワクワクスポーツ探検「春の体験」～楽しくたいそう! みんなで基礎体力アップ

時 3月20日～31日の火・金曜日、午後3時～5時(計4回) 場荻窪体育館 同区内在住・在学の小学生 定50名(抽選) 費1000円 甲往復ハガキ(記入例参照)に生年月日も書いて、2月24日(必着)までに荻窪体育館(〒167-0051荻窪3-47-2) へ 同同体育館 3220-3381

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
<b>●高井戸地域区民センター</b> (〒168-0072高井戸東3-7-5 <b>高井戸地域区民センター運営協議会</b> ☎3331-7841)						
<b>催</b>	おはなしひろば	絵本の読み聞かせ・手遊びなど/上高絵本の広場、シルベルトの会、ポエム▷ <b>対象=幼児~小学生。幼児は保護者同伴</b>	3月5日(木)・12日(木)・26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	楽しく英語でおそびましょう/スティーヴン・グレイス▷ <b>対象=幼児~小学校低学年。幼児は保護者同伴</b>	3月14日(土)正午~午後0時30分	-	無料	当日直接
<b>講</b>	3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、運動しやすい服装で靴・タオル持参)/宮田秀幸▷ <b>対象=15歳以上で、中学校を卒業している方</b>	3月22日(日)午前10時~午後1時	10名	120円	3月12日
	3月トレーニング相談日	トレーナーが指導・相談に応じます(運動しやすい服装で靴・タオル持参)/宮田秀幸▷ <b>対象=トレーニング講習会修了者</b>	3月22日(日)午後2時~4時	-	トレーニング室使用料のみ	当日直接
	科学あそび 偏光式万華鏡をつくろう!	万華鏡をのぞくとまるで夢の世界みたい。そんな世界を自分の手で作ってみませんか▷ <b>対象=小学生(1~3年生は保護者同伴)</b>	3月27日(金)午後1時30分~3時	30名	200円	2月27日から受付(先着順)
	なんでもありの読書会 青山七恵著『ひとり日和』	母親の留学で71歳のおばさんと同居することになった20歳の娘の日常を描いた19年芥川賞の作品です/青木笙子▷ <b>対象=16歳以上の方</b>	3月23日(月)午前10時~正午	-	100円	当日直接
<b>●上高井戸区民集会所</b> (上高井戸1-15-5 申し込みは、高井戸地域区民センターへ)						
<b>講</b>	杉並の歴史を勉強してみませんか	杉並全般の歴史と高井戸地区の歴史のお話を聞きます。	3月4日(水)=郷土博物館(大宮1-20-8)・18日(水)=上高井戸区民集会所/いずれも午前10時~正午(計2回)	15名	200円	2月19日

### ●住民は地域社会の主人公 地域の絆を神輿に乗せて

上町親交会

お天気に恵まれた12月20日、六カ月余りを要して装いも新たになった神輿が、町会に戻ってきました。本社の下高井戸八幡の宮司のおはらいを受け、町会内のお披露目巡行が始まると、待ってましたとばかりに、たくさんの拍手に包まれていきました。

わたしたちの上町親交会結成は、終戦後の昭和23年4月1日。戦時中からの食糧難や空襲による被害などから立ち直ろうと、手と手を取り合って敗戦後の復興を目指しました。

それから六〇年の間、町会のシンボルとしての役割を担ったのが、秋の例大祭に町内を威勢のよい掛け声とともに渡御されてきた、大人神輿二尺八寸神明造り、一尺八寸神明造り、こども神輿九〇cmの三基の神輿です。町内に笑顔運び、起き上がる勇気と生きる喜びを与えてくれました。

しかし、時の経過とともに、特に中神輿一尺八寸神明造りが、近年は痛みが目立ち始め、何とか手当てをしたい、次の世代にしっかりと引き継いで行きたい、それがみんなの願いでした。

町会結成六〇周年の記念事業には、神輿の修復が第一優先と決まり、これに異論を唱える者はありませんでした。



▲12月20日、6カ月ぶりに神輿と再会

ただし、想像をはるかに超えた経費に、頭を抱えてしまいました。とても町会の余剰金を積み立てた程度では済みません。その日から、役員総出の金策です。寄付は予定の五分の三は、割と順調に集まりましたが、そこからが問題でした。幸いにも、(財)自治総合センターの宝くじ普及事業の助成を受けることができ、資金の調達に目途が付いたときには、みんなで肩を叩き合って喜びました。

こうして、迎えた12月20日、待ちに待った神輿の到着。もうそれだけで笑顔が広がっていきます。みんなの心と心をつなぐ存在です。早速、午前中車積による町内巡行、午後には総勢一〇〇名のは披露目巡行を行いました。沿道の皆さんからは、神輿の気品と美しさに、たくさんの拍手が沸きあがりました。

今度の秋の例大祭では、きつと、もっとたくさんの笑顔に包まれるはず。この神輿を守る・地域を守るというみんなの想いが、これからもずっと受け継がれていくことを心から願っています。(会長・島崎義正)



宝くじは、**宝くじは、広く社会に役立てられています。**

## ゆうゆう館のお知らせ・催し

### ◇ゆうゆう館上半期団体の利用申請受付

4月~9月の半年間、定期的に利用を希望する団体の利用申請を受け付けます。2月第4週に抽選を行います。

☑区内在住で60歳以上の方が8割以上いる5名以上の団体または区内高齢者の社会参加支援を目的に活動する団体(無料)2月20日までに直接、利用を希望するゆうゆう館へ(☎)高齢者施策課施設担当

### または各ゆうゆう館

#### ◇ゆうゆう高円寺南館の開館

改築のため休館していた、ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11)が3月1日(日)に開館します。

高円寺南館は新たに協働事業館として、月~金曜日夜間と日曜日にも開館します。

☑高齢者施策課施設担当

(ゆうゆう館の催し)

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
上荻窪館(上荻3-16-6 ☎・FAX3395-1667)	春を歌い、春を感じる~ひなまつりコンサート	3月3日(火)午前11時~正午	300円
桃井館(桃井1-35-2 ☎・FAX3399-5025)	自立生活体操教室~どなたでも、いつからでも	毎週火曜日①午前9時30分~10時30分②11時~正午、毎週木曜日午前10時~11時30分	1回300円
四宮館(上井草2-28-3 ☎・FAX3396-7692)	親子体操~パパ・ママと一緒に楽しもう	3月28日(土)午前10時30分~11時30分	1500円
善福寺館(善福寺2-26-18 ☎・FAX3394-8963)	地域散歩①~今はなき水の道をたどるツアー	2月21日(土)午後1時~3時	200円

\*申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館です。

## 清掃車両の火災が増えています

カセットコンロ用ガスボンベ・スプレーには可燃性の高いガスが使用されています。ガスが残っていると収集車両の火災の原因となり、大変危険です。これらが原因と考えられる車両火災が、区では昨年、一二件も発生しました。



▲火災にあった清掃車両

の収集に多大な影響を及ぼします。必ず中身を使い切ってから、不燃ごみの日に出してください。皆さんのご協力をお願いします。

### ◇中身の確認方法

カセットボンベを振って中の音を聞いてください。中身のガスが残っていると「シヤカシヤ」と音がします。



←カセットボンベを揺てる時の確認方法→捨てる時は揺って確認を!

1. 杉並清掃事務所 ☎3392-728  
4571または清掃管理課

# 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

**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

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

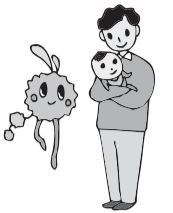
各運営協議会への問い合わせは、月～金曜日午前8時30分～午後5時

名称	内容/講師	開催日・時間	定員	費用	申込/締切	
<b>●井草地域区民センター</b> (〒167-0022下井草5-7-22 <b>井草地域集会施設運営協議会</b> ☎3301-7723)						
	笑いがお薬 お話と落語	笑いを運んでくる西荻窪在住の柳桜さんから元気をたくさんもらいませんか/落語家・春風亭柳桜	3月8日(日)午後1時30分～3時30分	80名	100円	2月23日
<b>催</b>	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	3月28日(土) 受付=午後1時30分～3時	—	—	当日直接
	トレーニング相談	トレーナーが指導・相談に応じます/阿部なつき▷ <b>対象</b> =トレーニング講習会修了者	3月22日(日)午後2時～4時	—	100円(使用料)	当日直接
<b>講</b>	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×2.5cm 1枚、動きやすい服装で靴とタオル持参)/阿部なつき▷ <b>対象</b> =15歳以上で中学校を卒業している方	3月22日(日)午前10時～午後1時	10名	100円(保険料含む)	3月9日
<b>●四宮区民集会所</b> (上井草2-28-13)						
<b>催</b>	春まつり	梅の花を見ながら早春の1日を楽しみましょう。もちつき・作品展示・工作教室・模擬店・お茶席・ピエロ風船・お楽しみゲームなど	3月1日(日)午前10時～午後3時	—	—	当日直接
<b>●西荻地域区民センター</b> (〒167-0034桃井4-3-2 <b>西荻地域集会施設運営協議会</b> ☎3301-0811)						
<b>催</b>	ギューっと心ひとつに西荻センターまつり	地域の諸団体と協働して開催します。特別参加=八丈太鼓と物産販売・ももっち(大道芸)・チンドン(早稲田大学)・友好都市(東吾妻・小千谷)の産直野菜や土産物の販売・地域の作業所の製作品や食品販売・運売店など 出展・出演=公募、地域の小学生～高校生やNPO団体	3月7日(土)・8日(日)午前10時～午後4時			当日直接
<b>講</b>	豊かな会話は、元気をつくる～話しことばとコミュニケーション	上手な「話し手・聞き手」になることが生活を変え、一生懸命に話すことで一層元気になれます。講師は「NHK俳壇」、「すくすく赤ちゃん」で活躍中/元NHKアナウンサー・好本恵	3月16日(月)午後1時30分～3時30分	80名	無料	3月2日
<b>●荻窪地域区民センター</b> (〒167-0051荻窪2-34-20 <b>荻窪地域集会施設運営協議会</b> ☎3398-9127)						
<b>催</b>	センターカレッジ「荻窪寄席」	真打ちの落語を間近で楽しみましょう。演目は「芝浜の皮財布」などを予定しています/金原亭世之介ほか	3月15日(日)午後2時～4時	90名	500円	3月2日
<b>●阿佐谷地域区民センター</b> (〒166-0004阿佐谷南1-47-17 <b>阿佐谷地域集会施設運営協議会</b> ☎3314-7215)						
	土ようえほんとおはなしの会 ひなまつりミニスペシャル	楽しいお話やギターの演奏でお楽しみください。ひなあられのプレゼントもあります/こうばこの会、三つのりんご、長谷部二郎・知子(ギター)	2月21日(土)午後2時～	30名	—	当日直接
<b>催</b>	大人向け朗読とおはなしの会	今年度最後の朗読とおはなしの会です。皆さんお誘いあわせの上、おいでください/ご本・お話だいすき会	3月14日(土)午後2時～3時	30名	—	当日直接
	スプリングコンサート「金管とピアノの調べ」	オーケストラでおなじみの曲、ポピュラー音楽などをお楽しみください▷ <b>出演</b> =吉田寛子&ジョイフル・プラスクィンテット▷ <b>曲目</b> =「G線上のアリア」、「川の流れるように」ほか	3月7日(土)午後2時～4時	90名	—	2月21日
<b>●高円寺地域区民センター</b> (〒166-0011梅里1-22-32 <b>高円寺地域集会施設運営協議会</b> ☎3317-6614)						
<b>催</b>	ふれあい音楽会	元東京キューバンボーイズ、ペドロ&カプリシャスのメンバーによる「ジャズ&ライブinセッション」で、午後のひとときを過ごしませんか▷ <b>出演</b> =エヘラバンド	3月14日(土)午後1時30分～3時	100名	無料	当日直接
<b>講</b>	トレーニング機器講習会	トレーニング機器を利用するための事前講習会(写真3cm×2.5cm 1枚、運動しやすい服装で靴・タオル持参)/畑弘美▷ <b>対象</b> =15歳以上で中学校を卒業している方	3月15日(日)午前10時～正午	10名	100円(保険料含む)	3月5日
	60歳からのメイクアップ	内側からの輝き、とびきりの明るさ、そして優しさ。美しく歳を重ねましょう/中村知花子	3月18日(水)・19日(木) 午後1時30分～3時30分(計2回)	20名	200円	3月2日
<b>●高円寺北区民集会所</b> (高円寺北3-25-9)						
<b>催</b>	きた!きた!高円寺まつり	地域の皆さんと一緒に楽しいひとときを過ごしませんか。集会所利用団体による作品展・演技発表会・模擬店など。小さなお子さんにはポップコーン・わた菓子を差し上げます。	3月7日(土)午前10時～午後3時	—	—	当日直接
<b>●永福和泉地域区民センター</b> (〒168-0063和泉3-8-18 <b>方南・和泉地域集会施設運営協議会</b> ☎5300-9412)						
<b>催</b>	こどもまつり	小学生の作品展や演技発表などを行います。親子そろって遊びに来ませんか。ヨットと一緒に写真も撮れますよ!	2月22日(日)午前10時～午後3時	—	—	当日直接
	「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/山口陽子▷ <b>対象</b> =①1～2歳②3歳以上。幼児は保護者同伴	3月14日(土)①午前10時30分～11時 ②午前11時～11時30分	—	無料	当日直接
<b>講</b>	エコライフ「緑のカーテン始めよう」	緑のカーテンに適した植物の育成方法・効果を温暖化のお話も交えて講演します(実技はありません)/黒澤孝明	3月7日(土)午後1時30分～3時30分	30名	無料	2月22日



3/1(日)

# すぎなみ子ども・子育てメッセ



## 「あそぼう！しろう！わになろう！」

知り合ったもの同士が「わ」になり、子育てを応援し、地域のつながりがより深まることを目指しています。NPO・地域のグループ・企業など約60の団体が子育て情報の提供や、ワークショップ・相談会など楽しい企画でお待ちしています(下表参照)。ご家族お誘いあわせの上、お越しください。(区共催)

時 3月1日(日)午前10時～午後4時 場 センオン杉並(梅里1-22-32) 費 無料(一部有料。子育て応援券は利用できません(右記の親子鑑賞「オペラ あおくんときいろちゃん」を除く)) 申 当日、直接会場へ(一部事前申し込みが必要) 担 すぎなみ子ども・子育てメッセ実行委員会事務局(子育て支援課管理係内) 他 授乳・休憩コーナーもあります

下表以外の催しと会場  
 【ホール】親子鑑賞「オペラ あおくんときいろちゃん」(チケット事前販売)【視聴覚室】講演「わが子を守る、日ごろの防災対策」【第5集会室】親子で考える防災【その他】起震車体験(雨天中止)・絵本の読み聞かせ・おもちゃ作り・育児相談・模擬店ほか

「すぎなみ子ども・子育てメッセ」 事前に申し込みが必要な企画)

内容/時間	対象	定員	費用	申し込み・問い合わせ	締切
親子スキンタッチ教室 ①午前11時～正午②午後1時30分～2時30分	①0歳児親子②1歳～小学校低学年親子	各回10組(先着順)	親子1組500円	東京スキンタッチ会・山口 ☎090-3349-7095 (午前9時～午後4時) ☒donguri@don-hari.com	2月22日
子育て・メンタルヘルス無料相談		5名(先着順)	無料	こころとからだの治療室ハートウッド・小柳津 ☎3338-6775	2月28日
プリザーブドフラワーアレンジを体験しよう		50名(先着順)	1回500円	avFL(アベフル) フラワー教室・丸尾 ☎090-4069-2548 ☒avecflower@yahoo.co.jp	2月25日
①写真上手なママになろう♪/午前10時～10時45分②お話しBabyサイン/正午～午後0時30分、2時30分～3時③親子で簡単工作/午後0時30分～1時30分	①②乳幼児の親子③3歳～未就学児の親子	各回4組(先着順)	無料	こどもと楽しむワークショップ「ママフォト」・ふせ ☎070-5570-3836 ☒mamaphoto2008@gmail.com	—
子供着物の着付けと折り紙遊び ①午前10時30分～②午後2時～	1～8歳までの子と保護者	各回10組(先着順)	無料	ひととき庵・坂本 ☎・FAX3393-7859 ☒hitotoki_an@zazou.honest.net	2月25日
カガミであそぼう ①午前11時～正午②午後2時～3時	4歳～小学生(親子も可)	各回15名(先着順)	300円	久我山美術工場・海老沢 ☎3331-0246	2月25日
児童養護施設の子どものたちの生活(懇談形式) /午後1時～3時	区内在住の方	12名(先着順)	無料	NPO法人Dreamers・内山 ☎・FAX3301-2450 ☒npo_dreamers@ybb.ne.jp	2月20日
親子で楽しくリトミック/午後0時15分～1時15分	1～3歳の親子	親子30組(先着順)	無料	NPO法人ちいきちいき・中島 ☎070-6456-7588 ☒rhythmi-y@pdx.ne.jp	2月27日
メニュープランナーYOMEちゃんの親子クッキング教室/午後1時～2時30分	4歳～小学3年生の親子	20名(抽選)	300円 子ども100円	食育シンポジウム実行委員会・小林 ☎・FAX3390-6441	2月18日
トレーナー・鍼灸師による親子からだ遊び体験 /午前11時～正午	2歳～小学校低学年の親子	10組(先着順)	無料	スパーク・ジム・横山 ☎090-2914-5539 ☒yokoyama@body-sparkgym.jp	—
触れ合って広げよう!多言語の世界 /午前11時～正午	0歳～未就学児の親子	15組(先着順)	無料	言語交流研究所ヒッポファミリークラブ・田口 ☎・FAX3333-6069 ☒mauruu@dream.jp	2月24日
Pink Ribbon inすぎなみ子ども・子育てメッセ～乳がん早期発見のために /午前11時～午後0時30分	子育て中の父母(託児あり)	30名(先着順)	無料	NPO法人図書館サービスフロンティア・東島 ☎・FAX3325-7254	2月25日
「親子であそぼう!」ふれあい遊びとちいさなおはなし /午後0時15分～1時15分	乳幼児親子	30組(先着順)	親子1組1000円	劇団風の子・伊藤 ☎3466-8339 FAX3466-0237 ☒tokyo@kazenoko.co.jp	2月28日

### すぎなみ子ども・子育てメッセで開催 YOMEちゃんの「食育トークショー」



おいしくてユニークな料理と、お子さんの成長を温かく描いたブログ「よめ膳@YOMEカフェ」で大人気のメニュープランナーをゲストに招き、親子の食についてのお話を伺います。

時 3月1日(日)午後2時30分～3時30分 場 センオン杉並(梅里1-22-32) すぎなみ子ども・子育てメッセ会場内

◎長尾浩之

内容 すぎなみの食育活動紹介とYOMEちゃんインタビュー、エプロンシアターほか 講師 YOMEちゃんこと大井純子さん(上写真)、三谷小学校栄養教諭ほか 定員 70名(先着順) 費用 無料 当日、直接会場へ

食育シンポジウム実行委員会事務局(学務課保健給食係)

### ★ご利用ください★

## 杉並子育て応援券

応援券が利用できるサービスが探しやすくなります!  
 「すぎなみ子育てサイト」 ☒http://www.suginami-kosodate.jp  
 応援券のコーナーが2月17日(火)にリニューアル  
 担当 子育て支援課子育て応援券担当



「サービスの種類で検索したい」、「近所で利用できるサービスは?」、「〇月〇日に開催しているイベントは?」など、さまざまな要望に応えられるよう、「すぎなみ子育てサイト」の応援券利用者のコーナーを、2月17日(火)にリニューアルします。応援券が利用できる事業者・サービス・イベントの3項目ごとに、名称や場所などでそれぞれの情報を検索できます。このサイトを活用して、利用したいサービスはないか、もう一度探してみませんか。

なお、今回のリニューアルに伴い、児童館・保育園など区内施設に設置していた「応援券事業者ファイル」(事業者作成のチラシ)は終了しました。今後は、イベントなどの応援券情報をまとめたチラシを設置するよう、準備を進めています。

### 20年度区民健康診査の受診はお済みですか

受診期間は、3月31日(火)(※)までです。4月以降の受診期間延長と受診は一切できませんので、ご注意ください。3月は医療機関が大変混み合います。早めの受診をお勧めします。  
 ※誕生日により、受診券の有効期限が異なります。必ず確認の上、受診してください。

杉並保健所健康推進課 ☎3391-1015

### ◇21年度分の応援券は、4月中旬以降に郵送します

2月28日(出)までに応援券の申し込みをした方には4月中旬以降に、3月31日(出)までに申し込みをした方には4月下旬に、応援券を送付します。

現在、応援券の交付を受けている方は、年度更新の手続きは不要です。区で住所要件を確認の上、応援券を送付します。

### ◇就学前のお子さんがいて応援券の交付を受けていない方へ

20年度分応援券の申し込み期限が、3月31日(出)に迫っています。期限内に手続きをしないと、20年度分応援券の交付ができなくなります。なお、5歳児(14年4月2日～15年4月1日生まれ)のお子さん用の応援

券の申し込み期限は3月2日(月)ですので、早めにお申し込みください。

☒直接、子育て支援課(区役所東棟3階)、区民事務所・分室、駅前事務所へ(月～金曜日午前8時30分～午後5時にお申し込みいただくと、窓口で応援券をお渡しできます) ☒郵送での申し込みを希望する方はご連絡ください

### ◇3月に出産予定の方へ

出産後、3月中に応援券の申し込みをした方には、20年度分応援券を交付します。

3月下旬に出産の予定の方や、里帰り出産などで3月中に応援券の申し込みができない場合は、事前にご連絡ください。

(発行日)毎月1日、11日、21日

