



▲知的的好奇心応援教室 パソコン操作は脳を鍛える効果があります



▲歩く！好奇心教室 毎日歩くことが認知症を予防します

さびない！ 知的 好奇心 心 応援 作戦 が 始 ま り ま す

区は、4月から、いつまでもいきいきと自分らしく生きるために、認知症の発症を防いだり、遅らせるための高齢者向けの事業を幅広く展開していきます。

問い合わせは、介護予防課管理係へ。

認知症を予防するために

認知症を予防するためには、
 ①脳の血流を良くし、全身の酸素運動を続けること
 ②適度に脳（記憶力・計画力・注意分割力）を活性化させることが大切です。

これらを日常生活で取り入れやすくするため、区は、「さびない！知的好奇心」をテーマに、あなたの知的好奇心をわくわくさせる取り組みを実践していきます。

杉並区オリジナルビデオ「脳を鍛える生活をはじめませんか？」ができました

東京都老人総合研究所の認知症予防対策室・矢富直美さん監修のもとに作成した、認知症発症のメカニズムから脳を鍛える具体的な方法までを、わかりやすく説明したビデオです。

5月1日(火)から、区内の図書館・ゆうゆう館・保健センター・ケア24・介護予防課(区役所東棟一階)で貸し出します。個人



▲ビデオでは脳を鍛えるヒントを紹介しています

この方への貸し出しもします。シニア活動などで活用ください。

知的 好奇心 心 応援 教室 「楽しく」「長く」「仲間と」が モットーです

脳が活性化することも、楽しくなければ長続きしません。また、一人で取り組むよりも、仲間との交流があった方が、認知症をより防ぐことがわかってきました。

5月下旬から、ウォーキング、パソコン、マージャン、ダンス、ダーツ、読み聞かせをテーマに認知症予防講座を開催します。初心者でも、気軽に楽しく参加できる教室です。ぜひ、ご参加ください。

※日時などの詳細は「広報すぎなみ」4月11日号でご確認ください。

認知症予防の第一歩は、
歩くことから

はじめます 「1000人ウォーク」

いつもより早足で、1日、7000～8000歩を目標に毎日歩くことが、認知症の予防に効果があるといわれています。

区は、より多くの高齢者が、日常生活に「ウォーキング」を取り入れることを提案します。



6月6日(水)
「1000人ウォーク」
発足イベント
開催

高齢者が歩くためのヒント

高齢者が歩くときの注意と体操を楽しく実践します。

▷講師=森山リハビリ病院理学療法士・高井豊

時 6月6日(水)午後2時～4時(1時30分開場) 場 杉並公会堂(上荻1-23-15)
 対 区内在住で65歳以上の方定1000名(費無料)往復ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、5月10日(必着)までに介護予防課管理係(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へ(先着順)

■歩く魅力を！あなたにも

認知症予防のため、「1000人ウォーク」に応援メッセージを送ります。

▷講師=アトランタオリンピックマラソン銅メダリスト・有森裕子



▲有森 裕子

■ずっと続けるために必要なこと 今日からすぐ始めて、続けられるコツを伝授します。

▷講師=東京都老人総合研究所認知症予防対策室・宇良千秋

▶参加者全員に歩数計と記録ノートをプレゼントします



4月22日(日)は、杉並区議会議員選挙・杉並区長選挙です。皆さん投票に行きましょう。

区民の
声
から

区民の皆さんからいただいた声と、それに対する区からの回答の一部を掲載します(三カ月一度掲載予定)。今回は、1月以降にいただいた声を中心に紹介いたします。

問い合わせは、区政相談課へ。

杉並児童交通公園

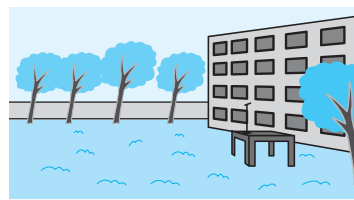
先日、子どもを連れて「杉並児童交通公園」へ行った時に感じた事があります。
砂場の近くに「喫煙場所」と書かれた札があり、灰皿が設置してありました。路上喫煙禁止、学校の敷地内禁煙など、区は喫煙防止に努めている中、子どもが集まる児童交通公園に、なぜ喫煙場所があるのでしょか。廃止または煙や臭いの飛散しない喫煙スペースの設置を希望します。
また、自転車を持ちこむ際に、住所・氏名・電話番号を記入します。幼稚園児や小学生のいる家庭に特定された価値ある情報です。それを、木箱に無造作に入れるようになっていきます。記入理由を質問すると、自転車を持っていくてしまう方がいるからの事でした。自転車持ち去りなどを防止するために個人情報を入力して欲しいと、ハッキリ提示してください。

園内の灰皿については、指摘いただいたとおり、幼児や児童が利用する児童交通公園に不適当ですので撤去しました。
次に、交通遊具使用申込書の記入についてですが、皆さんに利用いただいている交通遊具は、区民の共通の財産です。
児童交通公園は、園外のサイクリングコースまで利用できるようになっていくため、持ち去りや事故などの対応に、利用者の連絡先である住所・氏名などを記入いただく必要があると考えます。記入いただいた必要があると考える情報ですので、漏えいなどが無いよう十分に注意し、適正な管理をしていきます。



また、利用には交通遊具使用申込書の記入が必要であることを記載した、利用案内を掲示しました。
今後、皆さんが利用しやすい交通公園にしていきます。

小学校の校庭について



現在、未就学児の母です。先日、ある区立小学校の校庭でイベントがあったので行ってきたのですが、長年にわたる石灰の使用のためか、校庭がかなり白かったので驚きました。児童に健康面での安全性は保障されているのか、また、芝生化はどのように進んでいるのか知りたいです。A小学校は今年、芝生になりましたが、他の小学校ではどうなっているのでしょうか。

区立小学校の現在の校庭は、土の上に砂をまいて整備されています。これは、一般的な校庭の整備手法ですので、ご心配の石灰をまいてのことではありません。
校庭にラインをひく際にも、昔は石灰を使用していました。現在は炭酸カルシウムを素材とするラインパウダー(粉)を使用しています。安全性には問題ありませんので、ご安心ください。
校庭の芝生化については、区では13年度より、校庭の芝生化を進めています。小学校では、現在までに四四校中、九校で芝生化を実施しました(うち五校は校庭全面)。今後も、毎年度数校ずつ、芝生化を進めていきます。

カラスによる被害を減らしましょう



環境課生活環境担当

毎年4〜6月ころは、カラスの繁殖期にあたります。この時期の親鳥は非常に警戒心が強く、区民からカラスに威嚇や攻撃を受けたなどの苦情や相談が数多く寄せられます。
このような被害を減らすため、身近なところからカラス被害の対策をしましょう。

- ◇カラス被害の対策 四つのポイント
- ① 巣の材料になる針金ハンガーは片付ける
都会のカラスの巣は、ほとんどが針金ハンガーで作られています。カラスにとって調達しやすい針金ハンガーは使った後に必ず片付けましょう。
 - ② 巣が掛けやすい枝をせん定する
カラスには縄張りがあり、毎年同じ場所に巣を作ることがほとんどです。以前に巣を作られたことのある木は、早めにせん定しましょう。
 - ③ カラスのエサ場をなくす
ごみの集積所は、都会のカラスにとって栄養豊富な食べ物簡単に得ることができる格好のエサ場です。防鳥ネットの利用やカラスにとって生ごみなどが外から見えない区推奨の「黄色いごみ袋」を使用すると、カラス対策に非常に効果的です。ごみの集積所がカラスのエサ場とならないようにごみの出し方を工夫

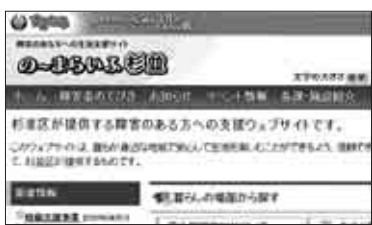
◇カラス110番
区は、人に危害を加える恐れのあるカラスがいる場合、そのカラスをその場所から遠ざける方法として、巣の撤去やひなの捕獲を行っています。
カラスに襲われるなどの被害の相談は「カラス110番」☎5307-0665(環境課内直通電話)へご連絡ください(月〜金曜日午前8時30分〜午後5時15分)。
日ごろの心がけでカラスの被害は減ります。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

4月27日(金) 障害のある方への生活支援サイト開設 「の一まらいふ杉並」

☎http://normalife.city.suginami.tokyo.jp
※区ホームページからも見ることができます

——問い合わせは、障害者施策課管理係へ。

だれもが安心して生活を楽しむことができるよう、障害のある方やその家族の生活に役立つ情報を提供するサイトを開設します。



▲日々の生活に役立つ情報を提供していきます

このサイトでは、相談窓口や各種日常生活の支援サービスなどを紹介し、障害のある方がホームページから様々な情報収集を行い、生活の質の向上に役立てていただくことを目指しています。
障害のある方だけでなく、広く皆さんの積極的なご利用をお待ちしています。

就労でお悩みの方へ 就労相談受付中!

日時	区内在住・在勤・在学の方向け 毎週火曜日午前10時〜午後4時(正午〜1時を除く)	区内在住で60歳以上の方向け 5月1日(火)・8日(火)・15日(火) 午後1時〜4時
場所	産業経済課相談室 (区役所西棟10階)	高井戸地域区民センター (高井戸東3-7-5)
費用	無料 (希望により職業適正検査可)	無料
申込	予約優先	当日、直接会場へ
問い合わせ	産業経済課 産業・就労支援係	社)杉並区シルバー人材センター ☎3317-2217

建築物の「定期報告」制度など

問い合わせは、**建築課建築防災係**へ。

〈定期報告対象建築物〉			
用途など	階または規模	報告期間	
(1)	劇場、映画館または演芸場	200㎡を超えるものまたは主階が1階になく100㎡を超えるもの	11月1日～翌年の1月31日(毎年報告)
	観覧場(屋外観覧劇場を除く)、公会堂または集会場	3階以上または200㎡を超えるもの※1	
	旅館またはホテル	3階以上かつ2000㎡を超えるもの	
	百貨店、マーケットまたは物品販売業を営む店舗	3階以上かつ3000㎡を超えるもの	
地下街	1500㎡を超えるもの		
(2)	病院、診療所(患者の収容施設のあるものに限る)または児童福祉施設など	3階以上または300㎡を超えるもの※2	19年5月1日～10月31日(3年ごとの報告)
	旅館またはホテル		
	学校または体育館		
	博物館、美術館、図書館、ポウリング場、スキー場、スケート場、水泳場またはスポーツの練習場	3階以上または2000㎡を超えるもの	
下宿、共同住宅または寄宿舎その他の用途(事務所その他これに類するものを除く)との複合用途建築物	5階以上かつ1000㎡を超えるもの		
(3)	百貨店、マーケットまたは物品販売業を営む店舗	3階以上または500㎡を超えるもの	20年5月1日～10月31日(3年ごとの報告)
	展示場、キャバレー、カフェ、ナイトクラブ、バー、舞踏場、遊技場、公衆浴場、待合、料理店または飲食店	地階もしくは3階以上または500㎡を超えるもの	
	複合用途建築物(共同住宅、事務所その他これに類するものは除く)	3階以上または500㎡を超えるもの	
	事務所その他これに類するもの	3階以上かつ1000㎡を超えるもの※3	
(4)	下宿、共同住宅または寄宿舎	5階以上かつ1000㎡を超えるもの	21年5月1日～10月31日(3年ごとの報告)
建築設備	換気設備、排煙設備、非常用の照明装置、給排水設備	上記特殊建築物などに設けるもの	毎年報告(前年の報告日の翌日から起算し1年を経過する日まで)
昇降機	エレベーター、エスカレーター、小荷物専用昇降機など※4		
特定建築物(省エネ法)	2000㎡以上の建築物(一定規模以上の要件があります)		3年ごとの報告(省エネルギー計画書の届出日の翌日から起算し3年を経過する日まで)

注1. 3階以上の階、5階以上の階、地階もしくは3階以上の階とは、それぞれその用途に供する部分の床面積の合計が100㎡を超えるものを言います。2. 規模は、その用途に供する部分の床面積の合計を言います。3. 共同住宅の住戸内は、特殊建築物等定期調査の調査結果を報告する必要はありません。4. 建物規模が1万㎡を超える場合は、都知事への報告となります。
 ※1 = 平家建てで客席と集会室の床面積の合計が400㎡未満の集会場を除く。※2 = 平家建てで床面積の合計が500㎡未満のものを除く。※3 = 5階以上の建築物で延床面積が2000㎡を超える建築物に限る。※4 = 一戸建ての住宅または長屋もしくは共同住宅の住戸に設けられたものを除く。

建築物の中でも、多くの人が利用する集会場、ホテル、店舗、病院、共同住宅などを特殊建築物と言います。特殊建築物は、構造や避難施設、設備などに不備や欠陥があると地震や火災が発生した際に大きな災害につながります。そのような災害の発生を未然に防ぐため、定められた規模の特殊建築物を調査し、その結果を特定行政庁(区長)に報告することが建築基準法で

義務づけられています。対象となる建築物の所有者・管理者は、この制度を活用し、建築物を良好に維持管理することで、災害時の事故の発生や拡大を未然に防ぐようお願いいたします。定期報告には、次のものがあります。
◇特殊建築物等定期調査報告
 建築物の敷地・構造・防火・避難関係などの定期報告です。報告を必要とする特殊建築物の用途、規模と報告の時期は左表のとおりです。

◇昇降機定期検査報告
 エレベーター・エスカレーター・小荷物専用昇降機などの定期報告です。報告は毎年必要で、設置されている建物の用途や規模にかかわらず、すべてが対象になります。
▽提出先Ⅱ 東京都昇降機安全協議会 ☎ 340615471
▽提出先Ⅰ 東京都防災・建築まちづくりセンター ☎ 546612001
 ※「調査資格者」は一・二級建築士または国土交通大臣が定

める資格を持つ者です。
◇特定建築物の「省エネルギー計画書の届出」・「定期報告」制度
 18年4月から床面積二〇〇〇㎡以上の住宅で、「新築・増改築」、「屋根、壁または床の修繕・模様替」、「空気調和設備などの設置・改修」の工事(一定規模以上の要件があります)などをする場合、エネルギーの使用の合理化に関する法律(省エネ法)で、エネルギーの効率的利用のための措置の届出が新たに義務づけられました。この届出をした場合、三年ごとに定期報告が必要となります。住宅以外の建築物については、従前どおり届出・定期報告が必要です。
▽提出先Ⅰ 建築課建築防災係

制度変更

年金に関するお知らせ

20歳になったら国民年金の加入手続きを

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方が加入する制度です(厚生年金や共済組合に加入中の方を除く)。国民年金に加入し保険料を納めない

と、将来、受給する年金額が減額になったり、万が一の遺族・障害基礎年金などが受給できないこともあります。忘れず手続きをしてください。

老齢厚生年金の繰り下げ支給の制度ができました

65歳から老齢厚生年金を受給できる方が、65歳からは受け取らずに、66歳以降に支給の繰り下げの申出をした場合は、そのときから増額された老齢厚生年金を受給できます。

なお、老齢基礎年金は、従来から繰り下げ支給の制度があります。詳細は「ねんきんダイヤル」または杉並社会保険事務所へお問い合わせください。

若齢期の妻の遺族厚生年金制度が見直されました

夫の死亡時に、30歳未満で子を養育しない妻などに対する遺族厚生年金は、五年間の有期給付になります(子を養育しなくなったときに妻が30歳未満の場合には、その時点から五年間)。

また、妻に対する遺族厚生年金に加算される中高齢寡婦加算は、夫死亡時に40歳以上である妻に、65歳に到達するまでの間、支給されることとなります。

4月1日以前にすでに受給権が発生した遺族厚生年金は、この見直しの対象となりません。

詳細は、「ねんきんダイヤル」または杉並社会保険事務所へお問い合わせください。

☆

【杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9) ☎ 3312-1511】 またはねんきんダイヤル ☎ 0570-0511165

離婚時の年金分割制度における家庭裁判所の手続きが始まりました

4月1日から施行された離婚時の年金分割制度(合意分割)では、分割の割合は原則として当事者の協議に基づく合意により定められますが、合意ができない場合には、当事者からの申立てにより、家庭裁判所における審判手続や調停手続などを利用して分割割合を定めることができます。

なお、離婚時の年金分割制度は、19年4月1日以前に離婚した方は利用できません。

◆当事者間で合意ができない場合における家庭裁判所の手続

●審判手続と調停手続
 審判手続では、家事審判官が申立ての際に提出された書類などに基づいて、年金分割の割合について判断します。

調停手続では、当事者間で争いのある年金分割の割合について、話し合いによる解決を目指します。

手続

離婚訴訟において、裁判所は、当事者の申立てにより、離婚請求を認容する場合に、併せて年金分割の割合について判断します。

※年金分割制度には、「合意分割」のほか、「三号分割」があります。「三号分割」とは、20年4月以降の被扶養配偶者(第三号被保険者)期間について、離婚した場合に、当事者の一方からの年金分割の請求により、相手方との合意なしに年金額の基礎となる記録を二分の一に分割できる制度で、裁判手続を必要とします。

☆

【東京家庭裁判所事務局総務課広報係 ☎ 350217024】
<http://www.courts.go.jp/>

◆国民年金◆65歳になられる方へ

老齢基礎年金の受給には、手続きが必要です。受付は誕生日の前日からです。必要書類などはお問い合わせください。
 加入したことがある年金が国民年金だけで、1号被保険者期間のみの方 = 国保年金課国民年金係 / 国民年金の3号被保険者期間のある方、厚生年金や共済年金に加入したことがある方 = 杉並社会保険事務所(高円寺南2-54-9 ☎ 3312-1511)
 ※1号被保険者 = 自営業、学生など / 3号被保険者 = 厚生年金・各種共済年金加入者に扶養されている配偶者

SUGINAMI INFORMATION
掲示板

児童手当のご案内

転入や出生などで、新たに手当受給の対象となる場合は申請が必要です。まだ申請をしていない方は、早めに申請してください。

すでに手当を受給している方は、現況届の提出により更新されますので、改めて申請する必要はありません。

対象者

①②③をすべて満たす方。申請者は、児童の主たる生計維持者です。

- ① 小学校修了前(12歳到達後、最初の3月31日まで)の児童を養育していること
- ② 区内に住所があること(在留資格のある外国人を含む。ただし短期滞在などは除く)
- ③ 所得金額が、A表で定める所得限度額未満であること

所得制限

18年中の所得金額(※)から、

〈児童手当の所得制限〉

◇A表 所得限度額(19年4月1日現在)		
扶養人数(税法上)	国民年金加入者・年金未加入者	厚生年金加入者
0人	460万円	532万円
1人	498万円	570万円
2人	536万円	608万円
3人	574万円	646万円

※以下扶養人数が1人増すごとに所得限度額は38万円増加します。

◇B表 所得からの控除額	
一律控除	8万円
勤労学生・寡婦・寡夫控除	27万円
特別寡婦控除	35万円
障害者控除(1人につき)	27万円
特別障害者控除(1人につき)	40万円
雑損・医療費・小規模企業共済等掛金控除	控除相当額
老人扶養控除(1人につき)	6万円

※老年者控除は廃止されました。

B表で該当する控除額を差し引いた後の金額がA表の限度額未満であること。

※給与所得者は、源泉徴収票の「給与所得控除後の金額」・「事業所得者は、確定申告書の「所得金額」。

◇手当月額

- ◎ 3歳未満一律一万円
- ◎ 3歳以上第二子・第三子各五〇〇〇円/第三子以降一一人につき一万円

◇申請場所

子育て支援課(区役所東棟三階)、区民事務所・分室、駅前事務所(子育て支援課は郵送による申請も可)。

◇その他

- ① すでに手当を受給していて、出生などで児童の人数が変わった方は、申請が必要です
- ② 申請した月の翌月分から支給されます。5月1日～31日の間に申請すれば、6月分から手当が受けられます
- ③ 過去に手当を受けていたが、所得制限などで途中で受給資格がなくなった方も、受給できる場合があります
- ④ 個別にお知らせはしていませんのでご注意ください

☆ 子育て支援課子ども医療・

手当係
3歳未満児の児童手当月額が引き上げられました

4月1日から、3歳未満児に対する児童手当の月額が、五〇〇〇円から一〇万円に引き上げられました。なお、3歳の誕生日の翌月からは、五〇〇〇円に戻ります(第三子以降は引き続き一〇万円です)。

今回の改正では、受給者が特段の手続きを行う必要はありません。また、金額改定後、最初の支給月は6月になります。4月1日現在、児童手当を受給している方に、4月中旬に通知を送ります。

子育て支援課子ども医療・手当係

介護サービス事業者ガイドブックができました

介護保険の利用者がサービス事業者を選択するための「介護サービス事業者ガイドブック(ハートページ)」の19年度版ができました。

介護保険制度の説明や事業者のサービスの特徴など、利用者の選択に役立つ情報を掲載し、区内事業者を中心に、居宅と施設サービス事業者全般について紹介しています。自分の希望に合った事業者の選択にご活用ください。

◇配布場所

介護保険課(区役所東棟三階)



▶ハートページ19年度版

階)、介護予防課(区役所東棟一階)、区民事務所・分室、駅前事務所、ケア24

介護保険課事業者支援係
お問い合わせホームページ
<http://www.metro.tokyo.jp/>

認定保育所を新たに開設します

認定保育所とは、多様化する保育需要にこたえるために、都が独自に定めた基準を満たす民間保育施設です。5月1日(火)に新しい施設が開設します。

■にじいろ保育園サクス菟窪(菟窪5-30-3)

内開園時間 11月土曜日午前7時午後8時(祝日、年末年始を除く) 保育料 利用形態により異なります(例)0歳児を月一六〇時間保育した場合は月額五万九〇〇〇円(対月一六〇時間以上の保育を必要とする0歳小学校就学前までの乳幼児0歳児六名、1歳児九名、2歳児九名、3歳児以上六名) 直接、にじいろ保育園サクス菟窪 ☎5397-3974へ

地域福祉活動 立上げ支援事業の説明会
区は、地域で福祉サービスの提供事業を展開する団体の活動の立ち上げを支援するために、経費の一部について補助を行っています。これから活動を計画し、支援を受けようとする団体(18年10月以降、既に活動を開始している団体を含む)は、ご参加ください。
時 5月21日(月)午後1時30分(区役所第六会議室(西棟六階))
内 活動開始に必要とする主な備品購入費・維持運営費など

◇公募期間

5月11日(金)まで

◇助成限度額

一〇万円

◇対象

区内在住・在勤・在学の代表者を持つ五名以上のグループで4月～20年3月までに行われる活動(申込書類(まちづくり推進課(区役所西棟三階)で配付)を、5月11日までに同課へ持参)

◇公開審査会

6月10日(日)午後(予定) 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

助成限度額 三〇〇万円
▽対象団体
II 地域で福祉活動をする区民参加型団体など
▽対象活動
II 家事援助サービス、食事サービス、情報提供サービス、福祉教育・研修・養成など
当 日、直接会場へ
II 保健福祉部管理課地域福祉係
II 団体規約・経理計画・活動計画書など、活動の内容がわかる資料があれば持参してください

皆さんのまちづくりを応援します

◇まちづくり活動への助成
住みよい市街地環境の整備などにつながる、自主的なまちづくり活動に対して助成をします。

◇公募期間 5月11日(金)まで

◇助成限度額

一〇万円

◇対象

区内在住・在勤・在学の代表者を持つ五名以上のグループで4月～20年3月までに行われる活動(申込書類(まちづくり推進課(区役所西棟三階)で配付)を、5月11日までに同課へ持参)

◇公開審査会

6月10日(日)午後(予定) 阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17)

◇コンサルタント派遣

区内でまちづくりに関する講習会・研究会の開催、計画案の作成などを行う場合に、区に登録されているコンサルタント(都市計画や建築の専門家)を派遣し、皆さんのまちづくりを支援します。

◇会場

皆さんで用意していただき、派遣費用を区が負担します。

◇まちづくり推進課管理係

☆

▶左記の民間施設を利用するにあたっての注意事項▶

- ① 区の宿泊補助の適用を受けるためには、運転免許証・杉並区民証・健康保険証・障害者手帳など区内在住の証明になるもの(コピー可)を現地施設で提示のうえ、書類に記入してください(お持ちにならない時は宿泊補助は適用されません。また、払い戻しはしません)。
- ② 富士学園は小学生以上に、弓ヶ浜クラブは5歳以上に宿泊料金が適用されます。
- ③ 宿泊の予約は、申込先に直接ご連絡ください。ファクスは予約可否の返信をします。近畿日本ツーリスト区役所内営業所では宿泊予約は受け付けません。
- ④ 季節(年末年始、夏季など)、利用人数により宿泊料金が左記と異なる場合があります。詳細は申込先にお問い合わせください(富士学園・弓ヶ浜クラブは学校優先使用のためご利用いただけない日もあります)。
- ⑤ 各施設のパンフレットは区役所、区民事務所・分室、駅前事務所、地域区民センター、区民集会所にあります。

直営施設	
施設	教職員研修所「秋川荘」(あきる野市五日市) ☎042-596-0693
料金1泊2食	大人=4400円、子ども=2700円
申込方法	6月の利用申し込み 研修使用日以外は、5月10日から使用日の前日まで、電話または区役所内窓口で受け付けます。なお、5月10日は電話のみの受け付け(先着順)となります。 7・8月の利用申し込み 専用ハガキで5月1日～15日(必着)までに郵送または区役所内窓口へ持参。5月21日に抽選。
休館日	7月4日(水) ※6・8月は休館日はありません
問い合わせ先	近畿日本ツーリスト区役所内営業所 ☎3312-6431(直通) へ(午前8時30分～午後5時。土・日曜日、祝日は除く)。

民間事業者が経営しています。予約・問い合わせは、各申込先へ。				
施設名(住所)	湯の里「杉菜(すぎな)」(神奈川県足柄下郡湯河原町宮上279)	ホテル・コニファーいわびつ(群馬県吾妻郡東吾妻町大字原町字岩櫃山4399)	富士学園(山梨県南都留郡忍野村忍草2997)	弓ヶ浜クラブ(静岡県賀茂郡南伊豆町湊781)
電話番号(受付時間)ファクス	☎0120-465-002 ☎0465-62-8805 (午前9時～午後8時、年中無休)	☎0279-68-5338 (午前9時～午後8時、年中無休) FAX0279-68-5417	☎0120-844-891 (午前10時～午後6時、年末年始を除く)	☎0120-412-224 ☎0558-62-3187 (午前10時～午後5時、年中無休)
インターネット	各施設の予約ができます(区ホームページの「生活ガイド」からも接続できます)			
	http://www.yunosato-sugina.com/sugina/	http://www.iwabitsu.co.jp/	http://www.anshinya.do.com/	http://www.yumigahama-club.com/
平日	大人	区民=7980円～ 一般=8400円～	7980円～	6720円～
	子ども	区民=5565円～ 一般=5985円～	6300円～	
休前日	大人	区民=9030円～ 一般=9450円～	9030円～	7350円～
	子ども	区民=6615円～ 一般=7035円～	7350円～	
入湯税	12歳以上150円	中学生以上150円		
休館日	7月12日・13日	6月13日・14日 9月19日・20日	申し込み先へお問い合わせください	5月6日、7月19日～22日、9月7日～9日、10月15日～17日
利用人数により、宿泊料金が変化する場合があります。上記宿泊料金(消費税込み)に対して、区民(区内在住者)の方には2000円(65歳以上または障害者には3000円)の宿泊補助が適用されます。利用日の1週間前からの変更、取消はキャンセル料がかかる場合があります。				
申込開始日	宿泊開始日の6カ月前の日			

自動交付機の設置と 利用時間の変更

◇自動交付機の設置

西荻窪・高井戸・荻窪の各駅前事務所と井草・阿佐谷の区民事務所および桜上水北分室に、証明書自動交付機を設置しました。利用時間は、各施設の窓口開設時間と同じです。

◇5月1日(火)から、高井戸市民センター内の自動交付機の利用時間を変更になります

●利用時間

午前9時～午後9時

●利用できない日

①毎月第一・三・五曜日②毎月20日③21日が火曜日の場合④12月28日～1月4日

☆

◇区民課証明係

飲酒運転させない TOKYOキャンペーン

警視庁では、春の行楽シーズンを迎え、飲酒運転撲滅のためのキャンペーンを4月24日(火)～30日(休)に実施します。

飲酒運転を根絶するため、次の三点を守りましょう。

○飲んだら運転しない

○飲んだ人に運転させない

○運転する人に飲ませない

飲酒運転は、死亡事故や重大事故につながる非常に危険な行為です。飲酒運転により人を死傷させた場合、故意による犯罪とみなし、危険運転致死傷罪が適用され、最長二〇年の懲役が科せられる場合があります。

また、飲酒運転を容認した者や酒類を提供した飲食店に対して「道路交通法違反(酒気帯び運転)ほう助等」により刑事責任が問われる場合があります。

警察署(杉並) 3314

募集します

0110、高井戸 ☎3332-0110、荻窪 ☎3397-110) または区交通対策課

(仮称)杉並区移動サービス 情報センター運営事業者

区は、加齢や障害により単独で一般公共交通機関を利用することが困難な方が外出する際に必要とする様々な移動サービスに関する相談に対応するなど、利用者の利便性を向上させることを目的に開設する「(仮称)杉並区移動サービス情報センター」を、10月(予定)から運営できる事業者を募集します。

◇募集要項の公表

4月23日(月)▽配付場所 保健福祉部管理課(区役所東棟三階)。区ホームページでもご覧いただけます▽公募受付期間 5月24日(木)～31日(木) 区内に事務所があり、移動サービスにかかわる公共・公益的な事業活動をしている法人

◇公募事業者説明会

5月11日(金)午後1時30分～時 区役所第五・六会議室(西棟六階) 当日、直接会場へ

保健福祉部管理課計画調整 担当

特別区立幼稚園教員 採用候補者

内勤勤務所 二十三区の区立幼稚園▽資格 幼稚園教諭普通免許状を持つ方または20年4月1日までに取得見込で昭和48年4月2日以降に生まれた方(特別区区人事・厚生事務組合教育委員会事務局または二十三区の教育委員会事務局で配付している申込書を、持参する場合は5月

9日・10日、郵送の場合は5月7日(消印有効)までに特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局(〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館一七階)へ 同日担当 ☎5210-9751(他) 第一次選考(筆記試験)は7月8日(日)に行います

阿佐谷北ふれあいの家 非常勤職員

①介護職員②正・准看護師

勤務時間 ①午前8時30分～午後5時45分の間でシフト制(実働六時間。曜日、日数は応相談) ②午前9時30分～午後5時(実働六時間四五分。週一日程度で応相談)▽資格 ①55歳以下 ②55歳以下 ③55歳以下 ④55歳以下 ⑤55歳以下 ⑥55歳以下 ⑦55歳以下 ⑧55歳以下 ⑨55歳以下 ⑩55歳以下

区立学校 非常勤職員

事務補助嘱託員 小学校事務全般の補助業務▽勤務期間 6月1日から一年間(五回まで更新可)▽勤務時間 月一六日勤務。午前8時30分～午後5時15分(実働八時間)▽募集人数 一〇名程度▽資格 ①4月1日現在60歳以下の方▽報酬 月額一七三〇〇円▽その他 有給休暇・健康診断あり。交通費支給(限度額あり)。社会保険加入。育児時間や子の看

護のための休暇取得可

給食調理補助パート

給食調理作業の補助業務▽勤務期間 6月1日から一年間(二回まで更新可)▽勤務時間 給食を実施する日の午前8時30分～午後3時15分(実働六時間)▽募集人数 若干名▽時給 一〇〇円▽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。年齢制限なし

区民企画講座

「セシオン愉快なおやじ塾」 企画運営委員

杉並のおやじを盛り上げる講座を皆で協力して作りませんか。区民企画講座では、企画委員が中心になって企画から当日の運営までを行い、区民を対象とした催しや講座を年二～三回開催します。

活動日 毎月第一・三・五曜 日午後2時～4時▽活動場所 セシオン杉並(梅里1-22-32) 区内在住・在勤・在学の方定 一〇名(ハガキ、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で、社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 FAX 3317-6620)shakyo-city.suginami.lg.jp)へ 同センター ☎3317-6621

済美日曜教室ボランティア 済美日曜教室は、知的障害がある方たちが、学習スペース

レクリエーションを通して、日常生活に必要なことを学習するとともに、仲間づくりをする場です。

参加者の皆さんをサポートし、一緒に楽しんでいただけるボランティアの方を募集しています。資格や経験は問いません。実際に体験・見学していただける機会も随時設けています。ご連絡の上、気軽にお越しください。

済美養護学校(堀ノ内1-19-25) ほか

活動日 日曜日のおおむね午前9時30分～午後4時(月一～二回程度。年一六回) 申 社会教育センター済美日曜教室担当 ☎3317-6621

杉並障害者福祉会館 看護師

障害者のデイサービスと相談業務▽勤務期間 応相談▽勤務時間 月一八日勤務(土・日曜日、祝日を除く)。午前8時30分～午後5時15分(パート希望者は応相談)▽勤務場所 杉並障害者福祉会館▽募集人数 一〇名▽資格 看護師免許を持つ60歳以下の方▽報酬 など 月二万六〇〇〇円程度(パートは時給一五六〇円)▽その他 交通費支給。社会保険加入(履歴書を、4月30日(必着)までに同会館運営協議会事務局(〒168-0072高井戸東4-10-5)へ郵送または持参) 同事務局 ☎3332-6121 FAX 3335-3581

訂正とおわび 4月1日付の広報すぎなみ「すだちの里すぎなみ」の入所申し込みは、4月27日までです。

「杉並区子育て優良事業者表彰」の受賞者が決まりました

「杉並区子育て優良事業者表彰」の 受賞者が決まりました

問い合わせは、子育て支援課管理係へ。

区は、区内事業者の子育て支援への取り組みを促進するため、子育てにやさしい取り組みを積極的に進めている事業者を顕彰する「杉並区子育て優良事業者表彰制度」を新たに創設しました。

第一回表彰として、仕事と育児が両立できる制度など、多様で柔軟な働き方ができるような取り組みや、子育て支援に係る地域貢献を積極的に行っている受賞事業者を次のとおり決定しました。詳細は、すぎなみ子育てサイト <http://www.suginami-koso.date.jp/> をご覧ください。

※各事業者名に続く()内は、本社所在地・業種です

最優良賞 ●医療法人財団河北総合病院(阿佐谷北・医療機関) 仕事と育児の両立支援や、小児救急体制整備などの子どもに関わる医療面からの安

優良賞

●(株)泉商会(今川・ガス事業) 家族で過ごせる時間への配慮をはじめ、社員の子育てを支援する取り組みが評価されました。

●総合計画工業(西荻南・システム開発) 子育て中の社員の柔軟な働き方へのきめ細やかな配慮と、青少年の社会参加への積極的な取り組みが評価されました。

●日本ヒューレット・パッカ(株) (千代田区・区内高井戸東) 井戸東はかに事業所あり。IT事業) 子育て中の社員に対する多様な制度づくりに取り組み、それらが実際に活用されていることが評価されました。

●サミット(株) (永福・小売業) 児童館などへの積み木セツトの寄贈をはじめとした、地域の子育て支援への積極的な取り組みが評価されました。

●マイクロソフト(株) (渋谷区・区内和泉に事業所あり。IT事業) 区立小中学校へのテレビ会議システムの寄贈やIT教室の開催など、IT教育に対する地域貢献活動が評価されました。

仕事と育児が両立できる制度など子育て支援に貢献しています

スポーツ・健康

- 健康体操・呼吸法・リンパマッサージ・自強術・背骨矯正・骨盤体操／自強術健康の会 時月・火・金曜日午前10時～正午、午後1時～3時(月4回)場阿佐谷地域区民センター・高円寺北区区民集会所ほか費入会金2000円、月2000円(初心者講座1回600円)岡広島 ☎3339-6528
- 水中歩行と水泳／泳ごう会 時金曜日午後7時～9時場杉並第十小学校温水プール費月3600円岡林 ☎090-4249-3326
- 榎本オリジナルヨガ／ヨガ・バラ同好会 時水曜日午後1時～2時30分場高円寺体育館費月3500円岡藤井 ☎FAX3328-1227
- 水中運動・水泳教室／シーホース 時火曜日午後1時～3時場高井戸温水プール費入会金1000円、3ヵ月9000円岡山本 ☎3316-1926
- 水泳教室／すいようかい 時金曜日午後1時～3時場杉並第十小学校温水プール費入会金1000円、月3400円岡下 ☎FAX3380-2757(午後8時以降)
- フラダンス／フラ・レファ 時水曜日午後1時～3時場荻窪地域区民センター費入会金1000円、月3000円岡宮崎 ☎FAX3398-3632
- 太極拳／永福陳式同好会 時金曜日午前10時～正午または午前11時～午後1時場永福体育館または永福和泉地域区民センター費月1500円岡築 ☎FAX5397-4123
- ハタ・ヨーガ／そよかぜの会 時金曜日午前11時～午後0時30分、午後2時～3時30分場阿佐谷地域区民センター費入会金2000円、チケット制1回1600円(無料体験あり)岡畑 ☎090-2738-0130
- フラダンス／杉並イリマグループ 時第2～4木曜日午後、第1・3土曜日午前11時～午後1時場松ノ木2丁目第3集会室費木曜日クラス月1500円・土曜日クラス月2000円岡小泉 ☎FAX3311-1749
- 65才からのフラ教室／オハナ 時水曜日午後1時～3時(月3回)場高円寺北区区民集会所費入会金1000円、月2500円岡森野 ☎3317-7880
- 水泳教室／高杉会 時原則木曜日午後7時～9時場高井戸温水プール費3ヵ月(12回)1万3000円岡芝井 ☎FAX5930-4853
- ストレッチ&リズムダンス／SINBI 時金曜日午前中場主にセシオン杉並費入会金1000円、月4回2000円(託児・体験あり)岡中野 ☎3398-3108
- 太極拳／杉並気功太極拳の会 時第1・2・4水曜日午前11時～午後1時場荻窪体育館費月2000円岡長岡 ☎3398-4481

- ハイキングからヒマラヤまで／杉並山の会 時例会原則第4水曜日午後7時～9時場原則阿佐谷地域区民センター費入会金500円、月500円、山岳保険3口以上岡山崎 ☎FAX3315-8850
- シニアの健康体操／たんぼぼの会 時水曜日午後1時～2時45分場西京信用金庫上井草支店費入会金1000円、月2200円岡村岡 ☎FAX3390-7904
- ミュージカル／杉並子どもミュージカル 時火曜日午後5時～7時場セシオン杉並費入会金3000円、月5000円岡青砥 ☎070-5566-7247
- バドミントン／ピーチクラブ 時水曜日または金曜日、主に午後1時～3時場大宮前体育館または荻窪体育館費入会金1000円、月500円岡江口 ☎090-5750-6489FAX3311-0920
- 社交ダンス／シクラメンの花 時日曜日午前10時～正午場和田会議室費入会金1000円、月3500円岡佐藤 ☎3382-3996
- 合気道／合気道柔練会 時土曜日の午後2時間場荻窪体育館武道場または代官山のスポーツセンター費月3000円岡慶長 ☎FAX3318-9189
- グラウンドゴルフ／杉並グラウンドゴルフ愛好会 時第2・4火曜日午前9時～11時、冬場午後1時～3時場上井草スポーツセンター費入会金500円、月500円岡黒沼 ☎FAX3395-2178
- 社交ダンス／エーゲ会 時水曜日午後6時30分～8時30分場高井戸地域区民センター費月3500円岡小林 ☎FAX3329-9055
- 太極拳／しろがね太極拳クラブ 時日曜日午前10時～正午(月2回)場荻窪体育館ほか費月1000円岡赤津 ☎3334-9849
- 健康体操トリムクラブ 時第1～4水曜日午後1時～3時場高井戸地域区民センター費入会金2000円、3ヵ月6000円(前納)岡大森 ☎3333-8596
- フラダンス同好会／ナレイオカラー 時土曜日正午～午後5時の1時間(月2～3回)場セシオン杉並費入会金2000円、月3000円岡阪場 ☎FAX3317-7265
- 水泳教室／楽泳会 時火曜日午前11時～午後1時場高井戸温水プール費入会金3000円、3ヵ月1万2000円(前納)岡倉本 ☎3398-3700
- 硬式中上級テニス／スプレディドテニス 時土・日曜日、祝日場区内コートほか費1回500円岡高橋 ☎FAX3325-5748(午前9時～午後9時)
- フラダンス／フラ・ハイビスカス 時木曜日の主に午前中2時間場下高井戸区民集会所費入会金1000円、月3000円岡中島 ☎3322-0891
- フラダンス／ラニ・カイ 時主に第2・4水曜日午前9時～11時(月4回)場荻窪体育館費入会金2000円、月2500円岡加藤 ☎3332-8975
- 水泳教室／KSCC水泳教室 時第2・4木曜日午前9時～11時(月2回)場高井戸温水プール費年会費1000円・10回8200円(保険料含)岡青木 ☎3332-9659

- 社交ダンス／ボールルームフレンズ・G&L 時月曜日午後6時～8時40分場永福和泉地域区民センター費1回500円岡下林 ☎5340-8236
- リラックスヨーガ／杉並やすらぎヨーガの会 時火曜日午後1時～3時(月4回)場荻窪体育館または荻窪地域区民センター費入会金500円、2ヵ月5000円(前納)、体験800円岡仁科 ☎3336-5936
- フラダンス／フラ・ロケ 時第2・4金曜日午後7時～9時場井草地域区民センター費月2500円岡平山 ☎3301-4655または吉田 ☎3394-1281
- 弓道／大宮八幡宮振武会初心者教室 時8月4日～25日。土・日曜日午前と木曜日夜(計8回)場大宮八幡宮振武会弓道場費初心者講習料5000円岡伊藤 ☎3304-4910
- ヨガ／高井戸ヨガ同好会 時火曜日午後1時30分～3時場高井戸会議室費入会金2000円、月3000円岡清田 ☎FAX3332-6594
- 自強術体操 時水・木・土曜日(週1回、月4回)午前10時～11時30分場荻窪マイタウン集会所費入会金2000円、月2500円岡深谷 ☎3390-7961
- 社交ダンスグループ(初級)／リジョイスの会 時土曜日午前11時～午後0時20分場井口ビル地下(上荻1-24-19)費月4500円(4回)、1200円(1回)岡後藤 ☎3220-5884
- ダンベルとストレッチ体操／スマイルクラブ 時主に月曜日午前11時～午後1時または午前10時～正午場高円寺体育館費入会金1000円、月2500円岡山敷 ☎3318-6322
- ダンス／シャイネン 時土曜日午後7時～9時場スタジオシアター(荻窪5-23-12沖ビル3階)費月3500円岡風祭 ☎090-3478-3118
- 卓球／杉ノ子クラブ 時火曜日午前11時～午後1時場主に大宮前体育館費入会金3000円、月3000円岡大崎 ☎FAX3391-5001
- ヨガと呼吸法／山百合の会 時月曜日午前10時～11時30分場清査中通会議室費月3000円岡板垣 ☎FAX3396-9741
- 体操／自立生活体操 あさがや 時日曜日午前10時～11時ころ(月3回)場主に阿佐谷地域区民センター費入会金・年会費1000円、月1500円岡佐伯 ☎FAX3398-7577
- 少年柔道・剣道／荻窪警察署少年柔剣道会 時柔道=月・木曜日、剣道=火・金曜日/いずれも午後5時～7時30分場荻窪警察署道場費入会金1000円、年会費1万2000円岡同署少年係 ☎3397-0110(内線2812)
- 太極拳入門／健康会 時月曜日午前10時～11時30分場下高井戸集会所費月6000円岡橋爪 ☎FAX3322-7686
- 女性のためのリズム体操とストレッチ 時月曜日午前10時～正午場杉並上荻会館費入会金1000円、月2000円岡関 ☎FAX3396-8030

「なかま集まれコーナー」に掲載を希望する方へ(掲載申込方法のご案内)

18年4月1日から掲載対象が変更になりました。確認のうえ掲載申し込みをしてください。

- 【掲載対象】
地域で自主的に行われている生涯学習・文化・芸術・スポーツなどの同好会活動で、広く一般区民を対象として会員の募集を目的とする情報。
※つぎのようなものは掲載できません。
- 主な活動場所が杉並区外のもの(登山・ハイキングなど活動の性質上やむをえないものを除く)
 - 活動内容が政治・宗教活動であるもの
 - 営利を目的とするもの
 - 講師などが主催して月謝をとる教室の生徒募集
 - 掲載申し込み者と講師が同じもの
 - 団体の事業、社会貢献・ボランティア活動、NPOの活動(これらは同好会ではありませんので、「なかま集まれ」の趣旨とは異なるため)
 - 多額の費用を必要とするもの(掲載申し込みの受付時に、確認をさせていただく場合があります)
 - 売名行為と考えられるもの
 - 特定の個人または団体を誹謗・中傷するもの
 - その他公序良俗に反することなど、区が不適当と判断したもの

- 【申込方法】
所定の申込書に記入の上、郵送またはファクスでお申し込みください。申込書は、社会教育センター(梅里1-22-32)、広報課(区役所東棟5階)にあります。また、区ホームページからも取り出せます。
- なお、掲載内容が「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」の場合、「生涯学習・文化・芸術・その他」の場合とでは申し込み先が異なりますのでご注意ください(下記参照)。
- 【掲載時期】
申し込みの先着順に掲載しますので、掲載時期の指定はできません。また、掲載は原則として暦年(1月～12月までの間)1回とします。
- 【その他】
掲載した内容は、区ホームページ上で、「広報すぎなみ」インターネット版や生涯学習情報として転載されますので、ご了解の上お申し込みください。

【掲載の申込み・問合せ】

「生涯学習・芸術・文化・その他」
…社会教育センター(〒166-0011梅里1-22-32 ☎3317-6621 FAX3317-6620)

「スポーツ(ダンス・健康的運動を含む)」
…社会教育スポーツ課社会体育係(住所・電話は区役所あて・FAX5307-0693)

食堂の運営事業者を募集

9月(予定)から区役所本庁舎で食堂を運営する事業者を公募します。

【開設場所】区役所西棟9階

【選定方法】プロポーザル(提案)方式
4月25日(水)から経理課庁舎管理係(区役所東棟5階)で募集要領を配付します。また事業者向け説明会を開催します。

◇説明会
時5月14日(月)午前10時場区役所第5・6会議室(西棟6階)当日、直接会場へ
☆
岡経理課庁舎管理係

区役所いつでも電話サービス

杉並区コールセンター
＜年中無休 午前7時～午後11時＞

#8800 区役所へのお問い合わせ、粗大ごみの申し込みにご利用ください

☎#8800 または ☎3372-8800
FAX3372-8810
☒call@8800.city.suginami.tokyo.jp

生涯学習

文化

ななかま集まれ!

芸術

スポーツ

このコーナーでは、区民の皆さんによる地域での自主的な生涯学習・文化・芸術・スポーツなどの活動がさかんになるように、また皆さんがそうした活動に参加する機会が豊かになることを目的として、同好会などの会員の募集情報を年4回掲載しています(1・4・7・10月の21日号を予定)。掲載した活動の日時・場所は、会場の都合などにより変更になる場合があります。また、活動に区は関与していませんので、問い合わせは、直接各掲載団体へお願いします。

生涯学習・文化・芸術

*** 語学

- 英語/英語トレーニング会 時水曜日午前9時30分～午後0時15分(初級)、午後1時～3時45分(中級)場主に佐藤宅(浜田山1丁目)費入会金1000円、1回1100円 岡佐藤 ☎090-8330-9689
- ネイティブも交えての英会話/フレンドリー 時水曜日午後(初級・中級各90分)場久我山会館費月6000円 岡園田 ☎3394-8676
- イタリア語会話/初心者のための旅行会話 時月曜日または水曜日午前11時～11時45分(月4回)場西荻南区民集会所ほか費入会金1000円、月6000円 岡清水 ☎090-8561-6765
- 中国語/若菜会 時土曜日(隔週)午前10時～正午(月2回)場杉並会館費月3000円 岡真光(さねみつ) ☎3399-5641
- 語学/赤ちゃんも英語で遊ぼう会 時月曜日午前10時～11時(月2回)場主に荻窪地域区民センター費1回300円 岡石川 ☎6768-2789
- 初級・中国語会話/新中文会 時土曜日午前10時～正午(月3回)場阿佐谷地域区民センター費月3000円 岡前原 ☎090-6318-1164 FAX3311-9858
- 英会話/ALL 時木曜日午前10時～正午場(かん)芸館(荻窪3丁目)費1回2500円 岡北大路 ☎090-9374-0584
- 中国語会話(初級・中級) 時木曜日午後1時30分～3時30分(月3回)場浜田山会館費月3500円 岡武藤 ☎3303-7763
- スペイン語/E l y L a (エルイラ)の会(初心者対象) 時火曜日午後7時～9時場杉並第十小学校費入会金3000円、1回1000円 岡川田 ☎3311-7856
- 中国語会話/宋サークル 時土曜日午後1時～5時場主に阿佐谷地域区民センター費月3500円 岡中村 ☎3338-5811

*** 文芸

- 俳句/若草会 時第2・4月曜日午後1時～4時場ゆうゆう永福館費月1000円 岡はが ☎3333-0920
- 俳句/落のとう 時第3火曜日午後1時～5時場桜上水北会議室費入会金1000円、月1500円 岡池野 ☎3304-2475
- 短歌/きさらぎ会(大河原惇行先生指導) 時第4木曜日午後1時30分～3時30分場永福和泉地域区民センター費月2000円 岡小林 ☎3322-5952

*** 手芸・料理

- 料理/料理倶楽部 時水曜日午後1時30分～(月1回)場セシオン杉並費月2500円 岡豊口 ☎5370-1485 FAX5370-2359

*** 工芸・陶芸・美術(写真含む)

- 消しゴムスタンプ/遊び印の会 時第1木曜日または第2水曜日午後1時30分～場阿佐谷地域区民センター費月1回1000円、資料代ほか3カ月500円 岡榎川 ☎5373-6304
- 水墨画/まどか会 時第2・4火曜日午前10時～正午場上高井戸区民集会所費月2000円 岡川和(かわわ) ☎3303-8177
- 水彩画/水彩画花洋会 時第1・3火曜日午後1時30分～4時場高円寺中央会議室費入会金1000円、月2000円 岡佐々木 ☎3331-5089
- 墨彩画/墨羊会(鈴木缶羊(ふよう)先生指導) 時第2月曜日午前9時30分～正午場主に本天沼区民集会所費月2000円 岡毛利 ☎3386-1661

- 絵画/ベスの会 時月・木曜日午後1時～5時場トールハウスB1(西荻北4丁目)費月2000円 岡河村 ☎3396-6719(夜間)
- チェリー写真クラブ/写真愛好会 時第3土曜日午後6時～8時場高南自治会館2階(高円寺南3-36-16)費入会金3000円、月1500円 岡久保山 ☎3316-0307
- アメリカン・トールペイント/バイオレット 時月・木曜日午前9時30分～正午(月2回)場下高井戸区民集会所費月4000円 岡小林 ☎090-2627-2064
- ビーズアクセサリを一緒に作りましょう 時平日正午～午後4時場宿(阿佐谷南3丁目)費1作品2500円から 岡服部 ☎080-1094-6054
- 木工創作/POM工場 時第1・3水曜日午後2時～4時場アトリエホットパオ(方南1丁目)費入会金1000円、月2500円 岡小林 ☎090-8465-5635
- 油絵/日画会 時第1・2日曜日午後1時～5時場荻窪地域区民センター費月2500円 岡斎藤 ☎3333-3887
- 写真/グリーンフォト・クラブ 時第3土曜日午後1時30分～5時場主に西荻地域区民センター費入会金1000円、月1000円 岡中田 ☎5306-2619
- 写真/フォト光彩 時主に第4木曜日午後6時～9時場高井戸地域区民センター費入会金5000円、半年1万2000円 岡森脇 ☎5936-2321
- 表装の制作実習/表装・ビギナーズクラブ 時第1日曜日午前9時～11時30分、第3月曜日午後6時～8時30分場主に阿佐谷地域区民センター費入会金1000円、月4000円 岡篠崎 ☎3396-1112
- 水彩画/あけぼの会(60歳以上の方対象) 時第1・3水曜日午後1時～4時場ゆうゆう下井草館費月1000円 岡町田 ☎3990-9821または清水 ☎3395-9637
- 盆栽の実習指導/ばいり盆栽愛好会 時第3日曜日午前10時～午後1時場蚕糸の森公園費年5000円 岡岡本 ☎3315-8404
- 絵画/気軽にしかも本格的に描く会「パオ」 時第1・3日曜日午前9時～正午、午後2時～5時場比嘉ビル3階(阿佐谷北1丁目)費入会金3000円、月5000円 岡比嘉 ☎3339-2726
- 絵画/ひまわり会 時第2または第3木曜日午後6時～9時(月1回)場永福和泉地域区民センター費月2000円 岡堀 ☎3317-7508、羽原(はばら) ☎3328-2617
- 絵手紙/菜の花 時第2火曜日午後1時30分～または第3水曜日午後1時30分～(月1回)場セシオン杉並費月1000円(運営費・指導料。別途教材費250円) 岡上田 ☎3339-8807
- 水彩画を楽しむ会/みずゑ会 時第1・3土曜日午後1時～4時場ゆうゆう西荻北館費無料 岡永井 ☎5310-5240

*** 書道

- 書道/セシオン書心会 時第1～3火曜日午前10時～正午場セシオン杉並費2カ月5000円 岡竹尾 ☎3396-1052

*** 華道

- 生け花(草月流)/花水木会 時第1・3火曜日午後1時～5時(変更可)場主に阿佐谷地域区民センター費入会金1000円、月2000円(花代別) 岡星 ☎3339-0973
- フラワーアレンジ/フラワーサロンE 時午後2時～4時(月1回)場主に山本宅(高井戸西2丁目)費1回3000～5000円(花代含) 岡山本 ☎090-9841-4817

*** 着付

- 着つけ&帯手前(茶道)/みやび会 時第1・3水曜日①着付けは午後1時15分～3時15分②茶道は3時30分～5時場セシオン杉並費入会金2000円①1回600円②1回700円 岡泉 ☎3311-9107

*** 舞踊

- 新舞踊/節應会 時第1・3土曜日午後1時30分～4時30分場荻窪ラドンスパ(上荻1丁目)費月3000円(入場料を含む) 岡田中 ☎3396-9930

*** 音楽(洋楽)

- 合唱/女声コーラス・ハジキ 時原則土曜日(月2回)場阿佐谷地域区民センター費月3000円 岡吉田 ☎3316-2550
- シャンソン/ラムールセッション 時第1・3水曜日午前10時～正午場主にセシオン杉並費月3000円 岡かわらじ ☎3329-2439
- シャンソン・カンツォーネ・映画音楽/(歌と共に)アンジャンタン 時第1・3土曜日午前11時～午後1時場阿佐谷地域区民センター費入会金2000円、月2000円(見学無料) 岡甘田 ☎3337-1618
- 女声合唱/コールファンタジー 時第2・4金曜日午後1時～3時場主に高井戸地域区民センター費月3500円 岡中沢 ☎3332-1988
- バンド/杉並スイングノーツ 時第2・4火曜日午後6時～9時場主に西荻地域区民センター費1回1800円 岡内野 ☎3391-3745
- 男声合唱/風 時第1・3火曜日午後6時30分～9時場主に(かん)芸館(荻窪3丁目)費入会金2000円、月4000円 岡小黒 ☎6762-3993
- 合唱/杉並女声合唱団 時水曜日午前10時～午後1時場荻窪地域区民センターほか費入会金1000円、月5000円 岡吉川 ☎3391-5630
- ピアノ・ウクレレを楽しむ会/パザパ会 時主に木曜日午前10時～正午(月1～2回)場阿佐谷地域区民センター費入会金2000円、1回2000円 岡吉田 ☎3394-1281

*** 音楽(邦楽、詩吟・謡曲含む)

- 歌・童謡の会 時第2・4木曜日午後1時～2時30分場井草地域区民センター費年会費2000円、1回1000円 岡松尾 ☎3399-9093
- 童謡/山の手童謡の会 時木曜日午後2時～4時(月1回。不定期)場杉並公会堂スタジオA費入会金3000円、1回1500円 岡荒川 ☎3745-5598
- カラオケ/さちの会 時第1・3水曜日午後1時～4時場主に荻窪地域区民センター費月3500円(2回分) 岡若本 ☎3393-3428
- 漢詩・和歌等の吟詠/遙風会 時原則火曜日午前10時～正午(月3回)場浜田山会館費月2500円 岡中島 ☎3304-1822
- 三味線と民謡/芙蓉(ふよう)会 時日曜日午前9時15分～正午(月3回)場阿佐谷地域区民センター費月3000円 岡三浦 ☎090-2211-5626

*** 室内遊戯・手品

- 囲碁/碁遊会 時第1・3・5水曜日午前9時～午後5時場西荻地域区民センター費月1500円 岡岡田 ☎3396-5363
- 囲碁/碁愛好会(60歳以上・初心者対象) 時毎日午前10時～(定員あり。先着順)場ゆうゆう久我山館費無料 岡森田 ☎5370-3008(夜間のみ)

*** 学習・その他

- 野外植物・昆虫観察/みかんの会 時土曜日または日曜日(月1回)場関東の野山・公園費入会金1000円、年2000円 岡津田 ☎090-1427-6961
- 方位学/九星気学を学ぶ会 時第2・4木曜日午後2時～4時場主に産業商工会館・阿佐谷地域区民センター費月4000円 岡小澤 ☎042-394-5203



催し

管弦楽合奏と
マジックショーの集い

管弦楽の演奏を聴き、みんな
で合唱します。マジッククラブ
メンバーの演技もお楽しみくだ
さい。

●5月12日(土)午後1時30分
(1時間場) 園杉の樹ホール(高
井戸東3-7-5 高齢者活動支
援センター1階) 内出演 杉並
シニアアンサンブル、杉並マジ
ッククラブ、高井戸マジックク
ラブ(定) 〇〇名(費) 無料(申) 当日、
直接会場へ 園杉の樹大学OB連
合会・中島 ☎ 3331-184

●春の区民歩こう会
歩いて知ろう神田川

神田川と善福寺川との合流点
から源流の井の頭公園まで、神
田川沿いを初心者ペースでゆっ
くり歩きます。

●5月13日(日)・19日(土) (小雨
実施。受付は午前9時~9時30
分) 集合場所 Ⅱ 蚕糸の森公園
の正門(和田3-55-30) 内高
井戸コース(約8km) Ⅱ 蚕糸の
森公園 Ⅲ 神田川・善福寺川合流
地点 Ⅳ 東蓮寺 Ⅴ 泉熊野神社 Ⅵ
塚山・柏の宮公園 Ⅶ 井の頭線・
高井戸駅(午後2時ころ解散予
定) Ⅷ 井の頭コース(約13km)
Ⅱ 高井戸コースに続き Ⅲ 吉祥院

ハガキ記入例
(1人1枚)

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

- 往復ハガキには返信用の
あて先も記入を
- あて先は各記事の申込
先(住所が記載されて
いないものは区役所)
- 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

(高井戸不動尊) ↓ 遊び場102番
(旧・NHK富士見ヶ丘グラウ
ンド) ↓ 久我山稲荷神社 ↓ 井の
頭公園(午後3時ころ解散予定)

●青空の会
楽しく歩きま専科

健康づくりの自主グループが
企画する自由参加のウォーキン
グです。

●5月10日(木)午前10時(集合
正午(雨天中止) 集合場所
Ⅱ 西武池袋線・東久留米駅(改
札口) 内行程 Ⅲ 護国山浄牧院
黒目川 ↓ 黒目橋 ↓ 落合川 ↓ 竹林
公園 ↓ 宝塔山多聞寺 ↓ 南沢緑地
保全地域 ↓ 南沢水辺公園 ↓ 西武
池袋線・東久留米駅(解散) Ⅴ
km以上歩ける方(費) 無料(申) 当日、
直接集合場所へ 園上井草保健セ
ンター ☎ 3394-1212 (他
交通事故やケガなどには自己責
任で参加してください)

〈PTA基礎セミナー〉

日時	内容
4月24日(火) 午前11時40分~午後0時30分	安心・安全について
24日(火)午後3時10分~4時	家庭学級について
24日(火)午後7時~8時30分	働きながらのPTA参加について
25日(水) 午前10時40分~午後0時30分	IT活用でPTAはどうかわる?
両日 午前10時~午後4時	PTA活動何でも相談コーナー 家庭学級開設相談コーナー 団体・企業のパネル展示

PTAについて理解を深め、
今後の活動の手がかりをつかめ
るよう、対象別の研修を行いま
す。また、今年度役員・委員に
なる方だけではなく、会員一人
ひとりの関心にこたえ、情報交
換できるよう、学習展示・交流
相談の場も用意しています。

●4月24日(火)・25日(水)午前10
時~12時 園上表のとおり 師 N P
O 法人スクール・アドバイス・

ネットワーキングほか 19年度に役
員・委員になった方、一般会員、
地域の方など(費) 無料(申) 当日、直
接会場へ 園社会教育センター ☎
3317-6621 (他) ① 車での
来場はご遠慮ください ② 受付は
ホール入口で行います

●杉の樹大学公開授業
「団塊・シルバード世代の
これから」を考える



▲木原 孝久

●5月23日(水) 豊かさ
満開の人生プラン ② 30日(水) 地
域デビューへの近道/いずれも
午前10時~正午 園杉の樹ホール
(高井戸東3-7-5 高齢者活
動支援センター1階) 師 住民民流
福祉総合研究所代表・木原孝久
園区内在住で55歳以上の方(定) 五
〇名(先着順) (費) 無料(申) 当日、
直接会場へ 園 N P O 法人杉の樹
カレッジ ☎ 3334-0928

●講演・講座

PTA基礎セミナー

●5月11日(金) ワード
中級(イラストや表を入れた文
書の作成) ② 18日(金) ワード応
用(テンプレート(雛形)を利
用した社内・社外文書の作成)
③ 25日(金) エクセル基礎(表計
算の基本と宛名印刷) ④ 6月1
日(金) 自由課題(前三回の内容
の中から選択) / いずれも午後
1時~4時 園すぎなみ N P O 支
援センター 師すぎなみ N P O 支
援センタースタッフ 園マウスや
文字入力などの基本操作ができ
る N P O ・ボランティア団体・

地域に開かれた継続的な
学習会を開催してみませんか

家庭学級

子どもの成長や育つ環境に
ついて考える親や地域の方た
ちが、毎日の生活や子育ての
中から湧き出る素朴な思いを
分かち合い、語り合う場です。

◇目的と内容
家庭・地域の教育力の向上
を目的とし、次のような内容
に取り組みます。
① 子どものしつけや子育てに
ついてなど、「親」としての

- 学習
- ② 家庭で抱える課題について
など、「家庭の一員」として
の学習
- ③ 子どもたちを取り巻く環境
や地域社会の問題など、「地
域住民の一人」としての学
習

- ◇開催形態
短期コース Ⅲ 三葉のクロ
バー(二~四回開催) Ⅱ 年間
三〇事業/長期コース Ⅳ 四葉
のクロバー(五回以上開催)
- ◇区の支援内容
① 会場提供や備品(印刷機・家
庭学級ビデオ)の貸し出し
② 広報活動での支援
③ 経費の一部負担(読書活
動)をテーマにした取り組
みは、経費の支援が充実し
ました)
- ◇取組団体・グループ
PTAなど各種団体、ボラ
ンティアグループ、N P O ・
N G O、「家庭学級」に取り組
むため組織した実行委員会な
ど。一団体につき、年一回の
申請とします。取組団体は区
内外を問いませんが、開催場
所は区内に限りません。また、
政治・宗教・営利を目的とす
る団体、学校、民間企業は対
象外です。
- 園・園電話、ファクスまた
はEメール(記入例参照)で、
社会教育センター(〒166・0
011 梅里1-22-32 ☎ 33
17-6621 FAX 3317-
6920 ☎ shakyo-c@city-
suginami.jp)へ(他具体
的な支援の内容や申請方法な
どは気軽にご連絡ください)

費

◇かきょう講演会モノを活
かしきる! シンプルで豊かな
生活整理
●5月15日(火)午後2時~4時
師 生活研究家・阿部純子 園区内
在住・在勤・在学の方(定) 四〇名
(費) 無料

●あんさんぶる荻窪(荻窪5
-15-13) 申・園電話で、すぎ
なみ環境情報館 ☎ 3398-3
191へ(先着順)

女性のための健康教室

更年期を笑顔で乗り越えよ
う。健康と美は毎日のほんの少
しの工夫からです。

●5月11日(金) Ⅱ 乳が
んの話(大久保病院院長・関口
令安) Ⅲ 14日(月) Ⅱ フェイススト
レッシング(フェイスストレッ

着順)

●家族介護教室
口腔ケア教室

●4月28日(土)午前10時~正午
園デイホーム高円寺北ふれあいの
家(高円寺北3-20-8) 師
原田節子 園区内在住・在勤の方
(定) 一五名(費) 無料(申) 園電話で、
デイホーム高円寺北ふれあいの
家 ☎ 3330-4903へ(先
着順)

チングインストラクター・清水
則子) Ⅲ 18日(金) Ⅱ 食生活からの
アンチエイジング/いずれも午
後1時30分~3時30分(計三回)
園荻窪保健センター(荻窪5-
20-1) 園区内在住・在勤で40
歳代からの更年期が気になる女
性(定) 三〇名(費) 無料(申) 4月23
日から電話で、荻窪保健センタ
ー ☎ 3391-0015へ(先
着順)



SPORTS
スポーツのある暮らし 健康の第一歩

スポーツ教室

●バドミントン ③教室番号「0282」

時 6月1日～7月20日の毎週金曜日、午後7時～9時(計8回) 場 妙正寺体育館(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の初心者・初級者(定)40名(抽選) 費 3000円(申)往復ハガキ(8面記入例参照)に生年月日も書いて、5月2日(必着)までに妙正寺体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ(問)同体育館 ☎3399-4224

●ヨガ ③教室番号「0308」

時 5月21日～6月25日の毎週月曜日、午前11時～午後1時(計6回) 場 大宮前体育館(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)50名(抽選) 費 1400円(申)往復ハガキ(8面記入例参照)に生年月日も書いて、5月1日(必着)までに大宮前体育館(〒168-0081宮前2-11-11)へ(問)同体育館 ☎3334-4618(他)託児あり(3歳児～未就学児)

その他

●スポーツと古典文学の融合「スポーツ百人一首」

「スポーツ百人一首」とは、百人一首の取り札を大判化(A4判強)することによって、大勢で広い場所で楽しく遊べるようにしたものです。

時・場 5月6日、6月10日、7月1日=西荻地域区民センター(桃井4-3-2)▷8月5日、9月9日、10月7日=上井草スポーツセンター(上井草3-34-1)ノいずれも日曜日の午前10時～正午(費)無料(保険料20円(任意)) (申)当日、直接会場へ(問)社会教育スポーツ課社会体育係(他)動きやすい服装で、室内履き・飲

③の教室は、さざんかネット「http://www.yoyaku-sports.city.suginami.tokyo.jp/rasgiusr2」で申し込みできます。個人利用者登録(区内在住・在勤・在学の方)が必要です。申し込みは4月21日午前8時30分からハガキ締切日まで。定員を超えた場合は初めて申し込んだ方を優先する場合があります。

み物・タオルなどを持参してください

●初心者区民乗馬教室

時 5月16日(水)～6月6日(水)の毎週水曜日、午前10時30分～正午(計4回) 場 東京乗馬倶楽部(渋谷区代々木神園町4-8) (対)区内在住・在勤で毎週参加できる健康な方(定)10名(抽選) 費 2万円(申)往復ハガキ(8面記入例参照)に性別・生年月日・職業・乗馬歴も書いて、5月7日(必着)までに区馬術連盟・平野光子(〒168-0064永福2-18-18)へ(問)同連盟・平野 ☎3327-1749(午後7時～9時)

●フォークダンス初心者講習会

時 6月7日～28日の毎週木曜日、午前11時～午後1時(計4回) 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) (対)区内在住で経験年数が1年未満の方(年齢は問いません) (定)30名(費)無料(申)往復ハガキ(8面記入例参照)にフォークダンスの経験年数も書いて、5月12日(必着)までに区フォークダンス連盟・志賀恭子(〒167-0051荻窪3-25-11)へ(問)同連盟・木村 ☎3998-2107

●バスケットボールフリースクール

時 5月5日～20年3月15日の毎月第1・3土曜日(7月21日は除く)、午後7時～10時(計21回) 場 永福体育館(永福3-51-17) (対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(定)50名(先着順) 費 1回300円(申)当日、直接会場へ(問)永福体育館 ☎3328-3146

●身体障害者水泳

時 6月9日～7月14日の毎週土曜日、午前10時～正午(計6回) 場 高井戸温水プール(対)区内在住・在勤・在学・通所で小学生以上の身体障害者(原則として保護者の付き添いが必要) (定)20名(抽選) (費)無料(申)往復

ハガキ(8面記入例参照)に生年月日・障害の程度・泳力も書いて、5月5日(必着)までに高井戸温水プール(〒168-0072高井戸東3-7-5)へ(問)同プール ☎3331-8652(他)知的との重複障害の方は、10月実施予定の知的障害者水泳教室にお申し込みください

●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6日(日)・13日(日)午前10時～午後3時 場 和田堀公園プール(大宮2-2-10) (対)区内在住・在勤・在学の方(定)各日100名程度(費)大人400円、小・中学生200円(申)当日、直接会場へ(問)杉並区スポーツ振興財団 ☎3312-2111(区代表) (他)①さお、仕掛け、エサは持ち込み自由で無料貸し出しもあります②持ち帰り用の入れ物は各自で用意してください③車での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

●杉並区民ヤマベ釣り大会

時 5月20日(日)午前5時45分出発(貸切バス2台で移動。小雨実施) 場 集合場所=JR荻窪駅北口青梅街道天沼陸橋▷候補地=茨城県久慈川など(対)区内在住・在勤・在学の方(中学生以下は高校生以上の同伴が必要) (定)80名(費)大人7000円、中学生以下3000円(当日納入。バス代・えさ代・入漁料・保険料を含む) (申)・(問)電話、ハガキまたはファクス(8面記入例参照)に性別も書いて、5月13日(必着)までに区釣魚連合会事務所(〒168-0081宮前5-24-8太田方 ☎・FAX3334-0349(電話は午前9時～午後5時))へ(先着順)(他)①雨具・朝食は各自持参してください②釣用具は用意できます。申し込みください③釣時は長靴着用をお勧めします

(春のイベント(高井戸温水プール、高円寺・妙正寺体育館))

場 所	月 日	時 間	内 容	定 員
高井戸温水プール (高井戸東3-7-5 ☎3331-8652)	4月29日(祝)	午前9時～午後9時	無料開放(個人利用)	30名(先着順)
		午後1時～5時	アクアエクササイズ 飛び込み講習 フィン・ヌードル・シュノーケル体験	
高円寺体育館☎3312-0313※当日スポーツ保険加入あり	5月27日(日)	午前9時～午後6時	バスケットボール大会(男女混合チーム(男性・女性のみも可能))	16チーム(抽選)
		午後6時～9時	無料開放(バドミントン)	
妙正寺体育館☎3399-4224	5月20日(日)	午前9時～午後4時	スポーツ体験スタンプラリー	10チーム(抽選)
		午前9時～正午	ミニテニス・ユニカール	
		午後1時～4時	バドミントン・卓球	
		午後5時～8時45分 午前9時～午後7時	無料開放(バドミントン・卓球) 無料開放(テニス)※庭球場	

●春のイベント

時・場・内 右表のとおり(対)区内在住・在勤・在学で16歳以上の方(費)無料(申)当日、直接会場へ▷高円寺体育館のバスケットボール大会=往復ハガキにチーム名、参加者全員の名前と性別、代表者の住所・氏名・電話番号・ユニフォームの色を書いて、5月5日(必着)までに同体育館(〒166-0003高円寺南2-36-31)へ▷妙正寺体育館の庭球場=往復ハガキに種目名、希望時間帯(午前9時から2時間単位)、参加者全員の名前(4名以上)、代表者の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて、5月9日(必着)までに同体育館(〒167-0033清水3-20-12)へ(問)詳細は、各体育施設へ(他)高円寺体育館への車やバイクでの来館はご遠慮ください



区の後援・その他の
催し・講座など

★荻窪音楽祭

新緑の風に誘われて、クラシック音楽を聴きながら心豊かな一日を楽しみませんか。

時 5月18日(金)～20日(日) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) ほか(問)荻窪音楽祭事務局 ☎3392-7019 (他)4月中旬からコンサートガイドを、荻窪タウンセブン、荻窪駅周辺金融機関、地域区民センター、図書館などで配布しています。また、荻窪音楽祭のホームページ http://www.ongakusai.com/ もご覧ください



★武蔵台ウィンドオーケストラ「吹奏楽定期演奏会」

時 5月5日(祝)午後6時～8時(5時30分開場) 場 杉並公会堂大ホール(上荻1-23-15) 内 曲目=「ハイランド賛歌」ほか(定)1000名(費)無料(申)当日、直接会場へ(問)武蔵台ウィンドオーケストラ・長野 ☎090-3570-4684

★ウエルカムパーティー

日本人をはじめ多くの外国人と、野外で防災訓練やゲームを通して交流を深めてみませんか。

時 5月12日(土)午前10時30分～午後2時30分▷区役所前に9時30分集合(場)善福寺川緑地公園緑陰広場(成田東2-7) (定)100名(日本人50名、外国人50名) (費)一般500円(杉並区交流協会会員または外国人は300円) (申)・(問)電話、ハガキ、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)に国籍も書いて、杉並区交流協会(〒166-0004阿佐谷南1-14-2みなみ阿佐ヶ谷ビル5階 ☎5378-8833 FAX5378-8844 ☎aces@ck9.so-net.ne.jp)へ(先着順) (他) http://006.upp.so-net.ne.jp/suginami/

★こどもの日「ファミリーコンサート」

時 5月5日(祝)午後2時～4時(1時30分開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内 出演=七澤清貴(バイオリン)、柴田裕子(バイオリン)、七澤達哉(ピオラ)、大澤哲弥(チェロ)、高杉健人(コントラバス) (定)194名(費)一般2000円、3～5歳・シニア1000

円(申)・(問)電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で、5月4日(必着)までにアンサンブル・ソノール・七澤 ☎・FAX3303-1210 ☎nanasawa@r7.dion.ne.jpへ(先着順)

★防衛省誕生記念チャリティー講演会

収益金の一部を区社会福祉協議会に寄付します。

時 5月24日(木)午後6時30分開演(6時開場) 場 杉並公会堂小ホール(上荻1-23-15) 内・師 第1部=「日本の課題」(内閣府特命担当大臣・高市早苗)▷第2部=「日本には日本の生き方がある」(政治経済評論家・塚本三郎) (定)194名(車椅子席4席含む) (費)2000円(申)チケット発売日=5月1日(火)▷販売窓口=①杉並公会堂 ☎5347-4450②区役所1階「コミュニティショップ」③杉並区文化協会 ☎5311-7035④地域区民センター(問)東京地本援護協会杉並支部長・山下 ☎3393-2587



▲高市 早苗

◇区民20組(40名)を無料招待

(申)往復ハガキ(8面記入例参照)で、5月10日(必着)に東京地本援護協会杉並支部(〒167-0043上荻1-24-13-702)へ(抽選) (問)同支部長・山下 ☎3393-2587

★講演会「環境問題としての原子力」

時 5月6日(日)午後2時～4時30分 場 あんさんぶる荻窪(荻窪5-15-13) 師 「原子力と人間」著者・小林吉吉(対)区内在住・在勤・在学の方(定)65名(費)無料(申)・(問)電話、ファクスまたはEメール(8面記入例参照)で、杉並の環境をよくする会事務局 ☎3337-1952 FAX3337-1954 ☎natural@wonder.ocn.ne.jpへ

★春の福祉バザー

時 5月13日(日)午前10時30分～午後3時 場 あしたの会・第2福祉作業所(善福寺3-2-14) 内 衣類・雑貨(新品・中古)、産直品の販売。模擬店もあります(申)当日、直接会場へ(問)あしたの会・第2福祉作業所 ☎3399-8339

★区内の銭湯で菖蒲湯を実施します

小学生以下は無料で入浴できます。大人には、くじ引きがあります。

時 5月5日(祝)開業～終業まで(場)区内各公衆浴場(申)

当日、直接区内公衆浴場へ(問)都公衆浴場組合杉並支部・石原 ☎3334-8402(正午以降) (他)区内公衆浴場のホームページ http://sentou.jp もご覧ください

★絵画展示会～絵画グループ燦

時 5月1日(火)～5日(祝)午前10時～午後6時(1日は午後1時から。5日は午後4時まで) 場 センション杉並(梅里1-22-32) 内 水墨画・日本画・油彩画・水彩画の展示(費)無料(申)当日、直接会場へ(問)絵画グループ燦・依田 ☎3313-4600

★アフリカへ毛布をおくる運動

寒暖の差が激しいアフリカでは1枚の毛布が、命を守る家のような役割を果たします。不要な毛布がありましたら、取りに伺いますので、ご連絡ください。

内 受付期間=5月27日(日)まで(ご連絡いただければ、都合に合わせて回収に伺います) (申)・(問)杉並明るい社会づくりの会 ☎5340-3406へ(午前9時～午後3時) (他)①汚れのひどい毛布、小さい毛布、綿毛布、コタツ用毛布はご遠慮ください②5月20日(日)には、杉並第十小学校校庭(和田3-55-49)でも受け付けます③毛布を送る輸送費として1枚につき900円かかります。ご協力をお願いします

★ボニー乗馬会

時 4月29日(祝)午後1時～3時(受付=0時50分) 場 井草森公園(井草4-12-1) (定)100名(先着順) (費)1回500円(保険料含む) (申)当日、直接会場へ(問)わたぼうしの会・池部 ☎090-3001-1261(他)小学生以下は保護者同伴

★わんぱく相撲杉並区大会

小学4～6年生の上位入賞者(男子)は、「東京都大会(6月17日(日)浅草・浅草寺)」へ進むことができます。

時 (対) 5月6日(日)午前の部=9時～11時30分(8時30分受付)=幼児、1・2年生▷午後の部=1時～3時30分(0時30分受付)=3～6年生(場)阿佐ヶ谷中学校(阿佐ヶ谷南1-17-3) 内 ポイント制による学校対抗戦。幼児の部では一部トーナメント戦あり(費)無料(申)所定の用紙(区立小学校、幼稚園、保育園、児童館にあります)を4月26日(必着)までにわんぱく相撲杉並区大会実行委員会事務局(〒168-0081宮前4-2-28)へ郵送(当日参加も可) (問)同実行委員会事務局・富士商会(株)真野 ☎3333-8408(月～金曜日午前9時～午後5時) (他)詳細はお問い合わせください

〈リサイクルひろば高井戸・5月の講習会〉

講習会名	日時	費用	定員	応募方法
廃油(てんぷら油)から石けん作り体験コーナー	4日(祝) 午前10時30分～正午	無料	10名	当日、直接会場へ
アクリルたわし作り体験コーナー	5日(祝) 午前10時30分～午後3時30分	1個100円	10名	
リメイクいろいろ体験コーナー	14日(月)・28日(月) 午前11時～午後2時	1個300円	10名	電話で、先着順
きものと洋服の簡単リメイク	7日(月)・21日(月) 午後1時30分～3時30分	600円	各日10名	
包丁とぎを習おう	12日(土) 午後1時30分～2時30分	無料	10名	
おもちゃのクリニック(1人1点まで)	20日(日) 午後1時～4時(受付は3時まで)	部品代実費	10名	
古布からぞうり作り(計2回)	18日(金)・25日(金) 午後1時30分～3時30分	500円	10名	

※申し込み・問い合わせは、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))へ。往復ハガキは8面記入例参照。募集人数に満たないときは中止する場合があります。生ごみたい肥相談は、電話で随時受け付けています(回答には数日かかる場合もあります)。

〈ゆうゆう館の催し〉

ゆうゆう館名	内容	日時	費用
西田館(荻窪1-57-4 ☎3391-8747)	植物の観察とスケッチを楽しむ	5月2日(水)から毎月第1水曜日午前10時～正午(計11回)	毎回100円
浜田山館(浜田山4-18-31 ☎3315-7815)	オープニング祭り・事業の紹介とフリーマーケット	5月13日(日) 午前10時～午後3時	無料
久我山館(久我山5-8-8 ☎3332-2011)	お顔の美容体操 ①表情筋強化②小顔 ③二重顎(あご)解消	①5月～7月②9月～11月③20年1月～3月の毎月第4土曜日午前10時30分～	各4500円(別途テキスト代。前納)

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。



すぎなみ地域大学
地域活動入門講座(公開講座)

講師＝浅野史郎(慶應義塾大学教授)

「地域のために今できること」
—地域での豊かな生活のために

5月6日(日)午後2時～4時

地域での活動を通じて自分の人生を豊かにしたいと考えている方へ、地域活動への第一歩を踏み出すきっかけづくりのための講座です。

場所：セシオン杉並
(梅里1-22-32)

定員：500名(先着順)

費用：無料

申し込み：当日、直接会場へ

問い合わせ：すぎなみ地域大学担当 ☎3312-2381

その他

- ①手話通訳・要約筆記と託児(1歳以上未就学児10名。先着順)があります。託児希望者は、5月1日までにすぎなみ地域大学担当へご連絡ください。
- ②車での来場はご遠慮ください。
- ③会場では、すぎなみ地域大学に関する質問や相談コーナーを設けます。



【講師の略歴】

1948年生まれ。1993年～2005年宮城県知事。現在、慶應義塾大学総合政策学部教授、NPO法人地域創造ネットワークジャパン代表理事などを務める。

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主催で開講する教養講座です。

時・内・定・費 下表のとおり(場)勤労福祉会館ほか(区)区内在住・在勤の勤労者で全回出席できる方(ハ)ハガキ(8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)法人 ☎5347-2372 FAX 5347-2373(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託児を希望する方は、ハガキに子どもの名前と年齢も明記してください

〈働く方のためのジョイフル教養講座〉

講座名(定員)	日時	内容	講師	会場	受講料	申込締切
働きながらする介護(各30名)	①5月26日(土)午後2時～4時 ②6月21日(木)午後6時30分～8時30分 ①②ともに同じ内容	仕事で忙しくても、地域とつながりながら、家族をあたたく介護するコツとは!?また故郷にいる認知症などの親を呼び寄せる際のタイミングと心配りもお教えします。	浴風会ケアスクール校長・服部安子	①阿佐谷地域区民センター(阿佐谷南1-47-17) ②勤労福祉会館(桃井4-3-2)	各400円	①5月12日 ②6月7日
スクエアダンスで楽しく踊ろう(30名)	6月1日～8月3日の毎週金曜日午後7時～9時(計10回)	スクエアダンスは他のフォークダンスとは異なり、いくつかの基本動作を覚えれば、どんな曲でも踊れるという特徴を持っています。初心者も初日から上級者と一緒に充分楽しめます。	日本スクエアダンス協会参与・和田勝	勤労福祉会館	7900円(保険料別途)	5月24日
大人もワクワクおもしろ科学教室(30名)	①5月26日②6月9日③23日④7月7日⑤21日いずれも土曜日午後2時30分～4時30分(計5回)	大人も科学を楽しみましょう。おもしろい実験や、意外な発見できっとワクワク気分になるでしょう。その技術を科学ボランティアで生かすことが可能です。	NPOガリレオ工房講師 科学館講師	①～③勤労福祉会館 ④⑤科学館(清水3-3-13)	4000円	5月12日
イベント企画で地域の仲間を増やそう!(15名)	①5月24日、6月7日・21日、7月5日・19日、8月2日・16日・30日、9月6日・20日いずれも木曜日午後7時～9時②10月6日(土)午後7時～9時・7日(日)午後1時～5時45分(計12回)	地域での生活をより充実させるためには共通の趣味、スポーツ、芸術、音楽を持つ仲間を増やすのが一番です。世代を超えて能動的に人のつながりを広げていくコツを企画から実践を通じて学んでいきます。	ハート：トウ・アート代表・渡辺宏	①産業商工会館(阿佐谷南3-2-19) ②阿佐谷地域区民センター	4400円(資料代別)	5月10日
親子で一緒に!「梅の手づくりお菓子教室」(親子12組・小学生以上)	①6月23日(土)午後1時～2時 ②30日(土)午後1時～3時(計2回)	旬(しゅん)の「梅」を使った簡単なお菓子をつくってみませんか?区内の地元農園で「梅の収穫体験」もします。おいしいお土産付きです。	①松原宏武、松原由美子 ②中村淑子	①松原農園(清水2-2-26) ②勤労福祉会館	1組2000円(材料費・保険料別途)	6月9日
阿佐谷七夕祭りと高円寺阿波おどり体験セミナー(30名)	①6月21日(木)②28日(木)③7月5日(木)午後7時～9時④14日(土)午後1時30分～3時⑤～⑦張りぼて制作⑧・⑨7・8月に阿波おどり練習⑩8月25日(土)=阿波おどり本番(⑤～⑨の時間は別途連絡。計10回)	初心者歓迎です。阿佐谷七夕祭りに飾られる「張りぼて作り」を体験し、高円寺阿波おどりは、大人の知的障害者中心の「希望連」のサポーターとして一緒に阿波おどりを踊ります。	七夕講師=タキグチスポーツほか5名 阿波おどり講師=伊丹正信ほか2名	①セシオン杉並(梅里1-22-32)②③勤労福祉会館④支援センターすだち(今川2-14-12)⑤～⑨阿佐ヶ谷中学校(阿佐谷南1-17-3) ⑩阿波おどり会場(高円寺)	1400円(材料費別)	6月7日
子育て支援プログラム(20名)	5月26日～6月30日の毎週土曜日午後1時～3時(計6回)	カナダの子育て支援プログラム「ノーバディーズパーフェクト」は、自分の長所をみつけ、体験をしながら子育てや生活のアイデアを学ぶプログラムです。自分に合った子育て方法をみんなで見つけませんか?	NPOファシリテーター(促進者)・小杉とし子、戸塚裕子	セシオン杉並	2300円(託児料一部負担あり)	5月12日

杉並アニメ物語

29

杉並区の地場産業「アニメ」。数多くのアニメスタジオで、どんな人たちがどんな作品を創ってきたのか…。アニメ業界の第一線で活躍するクリエイターが、そんな杉並とアニメのかかわりを描きます。(毎月21日号に掲載)

文・金春 智子 イラスト・渡辺 はじめ
脚本家/阿佐谷在住 キャラクターデザイナー/高円寺在住
企画・監修・大地 丙太郎(アニメ監督/阿佐谷在住)
題字・佐藤 竜雄(アニメ監督/高円寺在住)

りんたろうさんをアニメ映画「銀河鉄道999」の監督に指名したのは、当時の東映動画社長、今田智憲さんだった。りんさんが監督をしたTVアニメ「宇宙海賊キャプテン・ハーロック」の第一話を見て、感動の涙を流した今田さんは、同じ松本零士さん原作の「999」の製作が決まった時に、「あの平仮名の名前のヤツにやらせろ」と言ったのだ。

映画監督という少年時代からの夢が、とうとう現実になった瞬間だ。東映動画の映画の監督を社外の人間が務めるのは、初めてのことだった。



り、国鉄とのタイアップ企画で行き先が謎のミステリートレインが走り…それまでは、子ども向けとされていたアニメ映画が、突然まばゆい夏の光の中に飛び出したかのようだった。
TVの「がんばれ元氣」や、映画「さよなら銀河鉄道999 アンドロメダ終着駅」などを手がけたりんさんは、大泉の東映動画から南阿佐ヶ谷のマッドハウスへと移動し、新作映画に取りかかった。題名は「幻魔大戦」。「犬神家の一族」「戦国自衛隊」などのヒット作を飛ばした角川映画のアニメ第一作だ。
ハルマゲドン(最終戦争)を背景に、超能力者たちの戦いを描くこの作品で、りんさんは、それまでのアニメにはないリアルな画面作りを追求した。

アニメファンだった筆者は、その夏のことをよく覚えている。ゴダイゴの主題歌がヒットチャートの一位を取

原作は、平井和正さんのス

次号に続きます。

ヘルシーメニュー推奨店が

新たに増えました

食べすぎや運動不足などの生活習慣の乱れが原因となる働き盛り男性の「メタボリックシンドローム」対策に、区民の健康づくりを応援する「ヘルシーメニュー推奨店」をおすすめします。食生活の改善からはじめませんか。

その他の人気のメニューにもエネルギーや塩分、野菜の量などがわかるように表示されています。表示を見て「ご飯を少なめに」や「薄味に」など、気軽にお声掛けください。

ヘルシーメニュー推奨店には栄養バランスのとれたヘルシーメニューがあります。日ごろ不足しがちな野菜がたっぷり、彩りもよくおいしいメニュー

健康なまちづくりの一環として、ヘルシーメニュー推奨店から商店街・地域へと健康づくり活動の輪を広げていきます。

これが目印です

39111015



〈新たに認証されたヘルシーメニュー推奨店 (3月23日認証)〉

店名	所在地・電話	ヘルシーメニュー
ボン・シエール	荻窪5-30-8 ☎3392-3114	ランチメニュー
ル・カフェ	高円寺北2-10-7 ヴィラグリーン1階 ☎3338-5150	ランチプレート
寿司 及川	久我山4-1-5 ☎3332-2614	おさしみ定食
ダイニングカフェ タナ	永福4-4-5 ☎6765-2255	カレーランチ
たきどうん	和泉1-3-15 ☎3325-1763	ゴーヤチャンプルセット
菜の花亭	南荻窪4-3-4 ☎3332-9082	しゃきしゃき野菜のミートソース
カフェレストラン しみず	今川2-5-11 ☎3394-8271	焼きうどん 日替わり定食A・B
ラーメン丸幸	西荻北3-4-1 日向ビル ☎3396-5310	ニラそば
宝盛庵	下井草3-3-19 ☎3396-7277	ヘルシー天ざる
麺や 与一	浜田山3-35-1 ☎5378-8448	味噌らーめん 味噌ネギらーめん
カフェ・デュ・ブーラン	永福4-1-3 池田ビル104 ☎3327-1768	チキンカレーと健康サラダ
木突木	高井戸西2-12-22 ☎3333-7227	ドライカレーセット
井荻飯店	下井草5-11-20 ☎3396-3934	上海麺 キクラゲと卵炒め定食
カレー屋丁字	井草3-23-2 ☎3399-1147	なすとひき肉のカレー ぼうれん草とチーズのカレー
くいものや九州路	梅里1-8-14 ☎3316-6377	焼き魚定食

もしも急病のときは…

24時間対応の医療情報

杉並区急病医療情報センター ☎3423-9909

言語・聴覚障害などの方は………FAX3423-9933

24時間無休で病院・診療所の案内、急病対応の説明、小児急病相談を行っています(通話内容は録音します。3カ月保存)。

急に熱が出た…

◇休日等夜間急病診療所 (杉並保健所2階)

☎3391-1599 FAX3391-6099

(まず、電話でご相談ください)

※診療受付は診療終了時間の30分前までです。

内科、小児科、外科、耳鼻咽喉科
▶平日夜間(小児科のみ) = 午後7時30分~10時30分

▶土曜日 = 午後

1時~10時(耳鼻咽喉科は午後

5時~10時)

▶日曜日・祝日・

年末年始 = 午後5時~10時

◇当番医

急病医療情報センターが案内します。

☎3423-9909

※診療受付は診療終了時間の30分前までです。

▶土曜日(耳鼻咽喉科のみ) = 午後1時~5時

▶日曜日・祝日・年末年始 = 午前

9時~午後5時

歯が痛いときは…

◇歯科休日急病診療所 (杉並保健所3階)

☎3398-5666

(まず、電話でご相談ください)

※診療受付は午後

4時までです。

▶日曜日・祝日・年末年始 = 午前

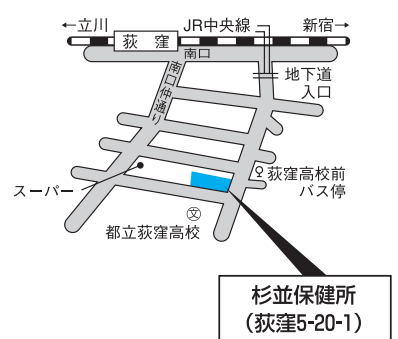
9時~午後5時

往診は行いません。いずれも受診

の際は、健康保険証・老人医療証・

その他の医療証(コピー不可)を

必ずお持ちください。



介護予防事業でいつまでも元気に自分らしく

年齢相応から自分相応へ

「もう歳だから…」とあきらめていませんか。「介護予防」とは、介護が必要な状態にならないよう、元気なときから心身の衰えを予防・回復しようという取り組みです。区は、65歳以上の区民で、介護保険の認定を受けず、区民健康診査で、介護予防事業への参加が望ましいとされた方を対象に、介護予防のための様々な教室を用意しています。ぜひ、ご参加ください。

—問い合わせは、お近くのケア24または介護予防課介護予防推進係へ。

訪問指導

保健師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・栄養士・歯科衛生士などの専門職がご自宅を訪問し、適切なアドバイスをします。



口腔機能向上教室

最近「むせることが多くなった」「固いものが食べにくくなった」「話しにくくなった」など、お口のことが気になり始めた方！楽しい講義と、お口の筋肉を鍛える体操などを行います。



栄養改善教室

「栄養が不足気味」「最近体重が減ってきた」という方、栄養士と一緒に栄養の勉強や調理を楽しみましょう。



転倒予防ミニ教室

足腰の力に自信がなくなってきたと感じたら！健康運動指導士が介護予防に役立つ楽しい体操を紹介いたします。



転倒予防教室

転倒に対する不安が強い、または転倒の経験があるなどの方に、理学療法士が体操を指導します。



地域ささえ愛グループ

加齢や病気などにより家に閉じこもりがちの高齢者が、生きがいと社会参加のために、自主的に活動を行っているのが「地域ささえ愛グループ」です。現在74のグループが活動しています。看護師や理学療法士・レクリエーションリーダー・音楽療法指導員などのスタッフを区が派遣しています。詳細は、ケア24または介護予防課にお問い合わせください。



筋力アップ応援教室

「足腰が弱ってきた」「積極的に鍛えなおそう」という方に、高齢者用の機器を使い、無理なく全身に筋力をつけます。



リフレッシュ!リハビリ教室

「でかけることがおっくう」「やる気がおきない」という方、心と体のリハビリをしましょう。楽しい活動を用意しています。



※各教室の開催時間や場所、費用などはお近くのケア24または介護予防課介護予防推進係へお問い合わせください。

介護予防事業

各教室利用の流れ
① 健診が必要

- ① 区民健康診査(誕生日)を受診してください。
- ② 健診を受けた医師から利用したほうが良い介護予防事業をアドバイスしてもらいます。健診のときに記入いただく「問診票」に基づいて介護予防の必要性を判断します。
- ③ 健診の結果によりケア24から後日連絡があります。教室など利用に向け具体的な相談をします(ご自身から連絡していただいても大丈夫です)。
- ④ 介護予防事業を利用していただきます。
- ⑤ 介護予防事業利用後もその後のサービス利用や、介護予防の相談に応じます。



※ケア24(地域包括支援センター)は区が業務委託している高齢者の相談窓口です。区内に20カ所あり、それぞれ担当の地域があります。担当のケア24がわからない場合は介護予防課にお問い合わせください。

◆ 5月の各種健康相談 ◆

	荻窪保健センター (荻窪5-20-1) ☎3391-0015	高井戸保健センター (高井戸東3-20-3) ☎3334-4304	高円寺保健センター (高円寺南3-24-15) ☎3311-0116	上井草保健センター (上井草3-8-19) ☎3394-1212	和泉保健センター (和泉4-50-6) ☎3313-9331
健康相談(検査は有料) 直接会場へ	11・25日 午前9時～10時30分	10・24日 午前9時～10時30分	8・15日 午前9時～10時30分	11・18日 午前9時～10時30分	10・24日 午前9時～10時30分
子育てに関する相談(計測)・子育て交流	10日 午前9時15分～10時30分	11日 午後1時15分～3時	24日 午前9時30分～10時15分	23日 午前9時～10時	21日 午前9時30分～10時30分
母親学級…母子健康手帳を持って直接会場へ	9・16・23・30日	9・16・23・30日	11・18・25日、6月1日	10・17・31日	5月はありません
パパ・ママ学級	午後1時30分～4時(荻窪保健センターの16日は午後1時～、30日は午前9時30分～、高井戸保健センターの16日は午後1時～、30日は午前9時30分～、高円寺保健センターの18日は午後1時～、6月1日は午前9時30分～、上井草保健センターの17日は午後1時～)				
離乳食講習会(無料) 直接会場へ	23日(電話予約制) 午前10時～正午	24日 午前10時30分～正午	25日 午後1時30分～3時30分	8日 午前10時30分～正午	17日 午後1時30分～3時
乳幼児歯科相談(無料) …電話予約	17・31日 午後1時15分～2時30分	11・25日 午後1時15分～2時30分	10・24日 午後1時15分～2時30分	9日 午後1時15分～2時30分	14日 午後1時15分～2時30分
歯の健康相談(無料)	11・25日 午前9時～10時30分	14・28日 午前9時～10時30分	10・24日 午前9時～10時30分	17・23日 午前9時～10時30分	15日 午前9時～10時30分
ものわすれ相談(無料) …電話予約	12日(午後1時～3時30分)	杉並区歯科医師会(阿佐谷南3-34-3) 問い合わせは、☎3393-0391へ			
心の健康相談(無料) …電話予約	2・22日 午後1時30分～	22日 午前9時30分～	18日 午後1時30分～	10日 午後1時30分～	17日 午後1時30分～
	14・18日 午後1時30分～	10・25日 午後1時30分～	11・24日 午後1時30分～	16日 午後2時～	10日 午後1時30分～

(注)1. 杉並区に転入し、妊婦・乳幼児健診受診票、予防接種受診票が必要な方は、各保健センターまたは区役所東棟1階保健福祉相談窓口へ。
2. 荻窪保健センターの離乳食講習会は電話予約制で、申し込みは当月の1日(土・日曜日、祝日の場合は最初の平日)からです(先着30名)。
3. 荻窪保健センターの母親学級は電話予約制で、定員25名・先着順です。

人口と世帯

19年4月1日現在、()は前月比
総人口/53万1675人 (1468増)

人口/52万0957人(1361増)	人口/1万0718人(107増)
男/25万1465人(582増)	男/5172人(9増)
女/26万9492人(779増)	女/5546人(98増)
世帯/28万6115 (1795増)	世帯/8778 (100増)

6月の「休日」パパママ学級

時6月9日(出)・17日(出)午前コース。9日(出)午後コース/午前=午前9時30分～午後0時30分、午後=1時30分～4時30分(場)荻窪保健センター3階(荻窪5-20-1)内もく浴実習、妊婦体験、お産に向けての話など(各回同内容)師助産師ほか(区)区内在住で、開催日現在妊娠24週以上37週未満の初産のカップル(定)各26組(費)無料(用)往復ハガキに2人の氏名(フリガナ)、住所、電話番号、出産予定日、希望日と午前または午後(第3希望まで)を書いて、5月10日(必着)までにパースセンス研究所杉並区休日パパママ学級係(〒151-0063渋谷区富ヶ谷1-11-12アルシュ代々木4階)へ(回)杉並保健所健康推進課☎3391-1015または各保健センター(他)①結果は5月20日ごろ通知します②応募者多数の場合は出産予定日などで調整します